



LTSA konference “Fiziskās aktivitātes kā veselības pamats – 2. daļa”

Fiziskie vingrojumi var aizvietot daudz zāļu, bet nevienas zāles pasaulē nespēj aizstāt fiziskos vingrojumus.

Franču dzejnieks, dramaturgs un prozaiķis Alfrēds de Misē

Cilvēka ķermenis ir radīts kustībām, tādēļ vislabāk tas jūtas tad, kad regulāri nodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm. Jo vairāk laika tām tiks veltīts, jo lielāks būs ieguvums veselībai. Svarīgi atcerēties, ka nekad nav par vēlu uzsākt nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm.

Mūsu pirmajai decembra tiešsaistes konferencei “Fiziskās aktivitātes kā veselības pamats” sekoja vairākas pozitīvas atsauksmes ar ierosinājumiem jaunām, aktuālām lekciju tēmām, tāpēc pieņemām lēmumu turpināt tiešsaistes izglītojošo ciklu ar otro konferenci, kurā, tāpat kā iepriekš, runāsim par fiziskajām aktivitātēm visām sabiedrības grupām. Konference norisināsies 16. martā no plkst. 11.00 līdz plkst. 14.45. Šajā laikā droši varēsiet sekot līdzi ekspertu prezentācijām tiešraidē LTSA mājas lapā www.sportsvisiem.lv, Sportacentrs.com interneta portālā un televīzijas kanālā, LTSA Facebook kontā <https://www.facebook.com/sportsvisiem>.

Konferences sadaļā “Kāpēc mums būtu jāsporto?” skarsim nopietnu tēmu “Covid – 19 ietekme uz bērnu fizisko attīstību”. Noskaidrosim, kāda bijusi pandēmijas ietekme uz bērniem, viņu fiziskajām aktivitātēm un psihoemocionālo stāvokli. Vēlāk konferences gaitā kopā ar psihoterapeitu pieskarsimies fiziskajām aktivitātēm kā intervencei bērnu psihoemocionālās veselības uzturēšanai Covid-19 pandēmijā un pēc tās.

Dr. traumatologs-ortopeds palīdzēs sameklēt atbildes uz jautājumiem, kāpēc sāp locītavas, kāda varētu būt sāpju profilakse.

Sadaļā “Sporta aktivitātes mājās”, lai motivētu bērnus un vecākus vairāk kustēties, sporta jomas eksperti nodemonstrēs vienkāršus vingrinājumus: nelielu kompleksu skolas vecuma bērniem, bet, tiem, kam nepatīk vingrot, būs iespēja nedaudz padejot kopā ar savu ģimeni.

Demonstrēsim, ko var darīt veselības labā “dabas sporta zālē”, bez īpaša inventāra un paša spēkiem. Vairāk informācijas iegūsi par aktivitāti, kuras popularitāte aizvien pieaug - ziemas peldēšanu: pastāstīsim kā un kad pareizi sākt nodarboties ar to.

Ceram, ka ar šo tiešsaistes lekciju palīdzību mums sanāks motivēt Latvijas iedzīvotājus pievērsties fiziskām aktivitātēm vai kaut apsvērt iespēju to izdarīt.

Tāpat kā mūsu iepriekšējā konference, šī konference domāta ikvienam. Dalība ir bezmaksas, bet sporta speciālistiem, kas vēlas iegūt 5 tālākizglītības stundas, dalība izmaksās 15 EUR.

Reģistrēties konferencei: <http://webanketa.com/forms/6crkgd9p60qkgdk56gt68ck5/>