

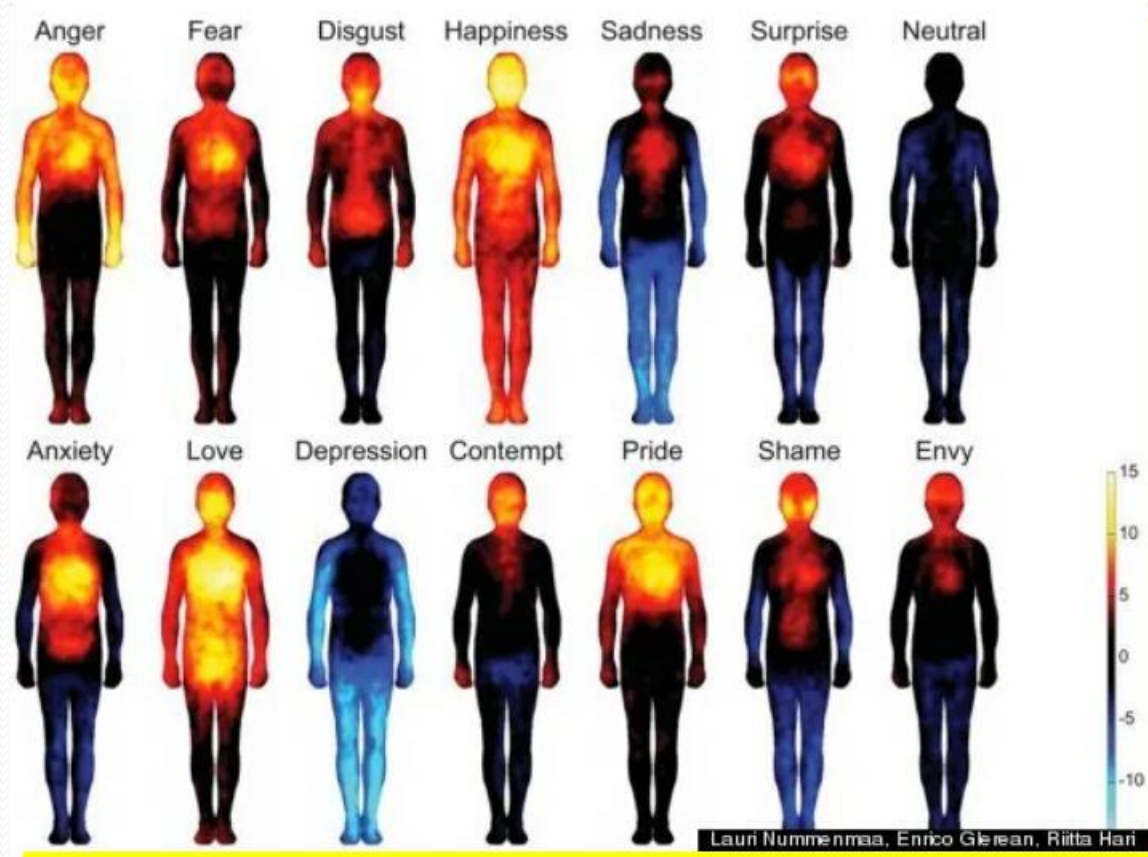
Konferencija “Judėsio svarba mokymui(si), elgesio ir emocijų valdymui”

Kineziterapija ir jos reikšmė emocijų valdymui

Pristatymą parengė: Aistė Samsonaitė

Panevėžys, 2020

Emocijų žemėlapis kūne

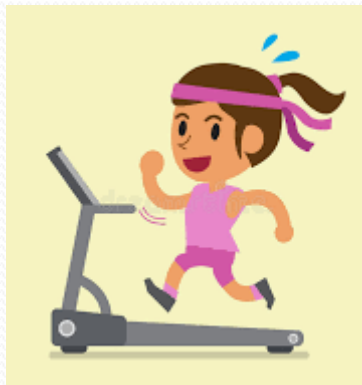




KARDIO PRATIMŲ POVEIKIS

vaikams su dėmesio ir aktyvumo sutrikimu

Greitas poveikis



Pagerėja:

- dėmesio pasiskirstymas;
- lankstumas;
- proceso apdorojimo greitis;
- emocijų kontrolė;
- budrumas, akylumas
- motorinis patvarumas (išlaiko sučiauptą burną, akių fokusavimas)

berniukams



Ilgalaikis poveikis

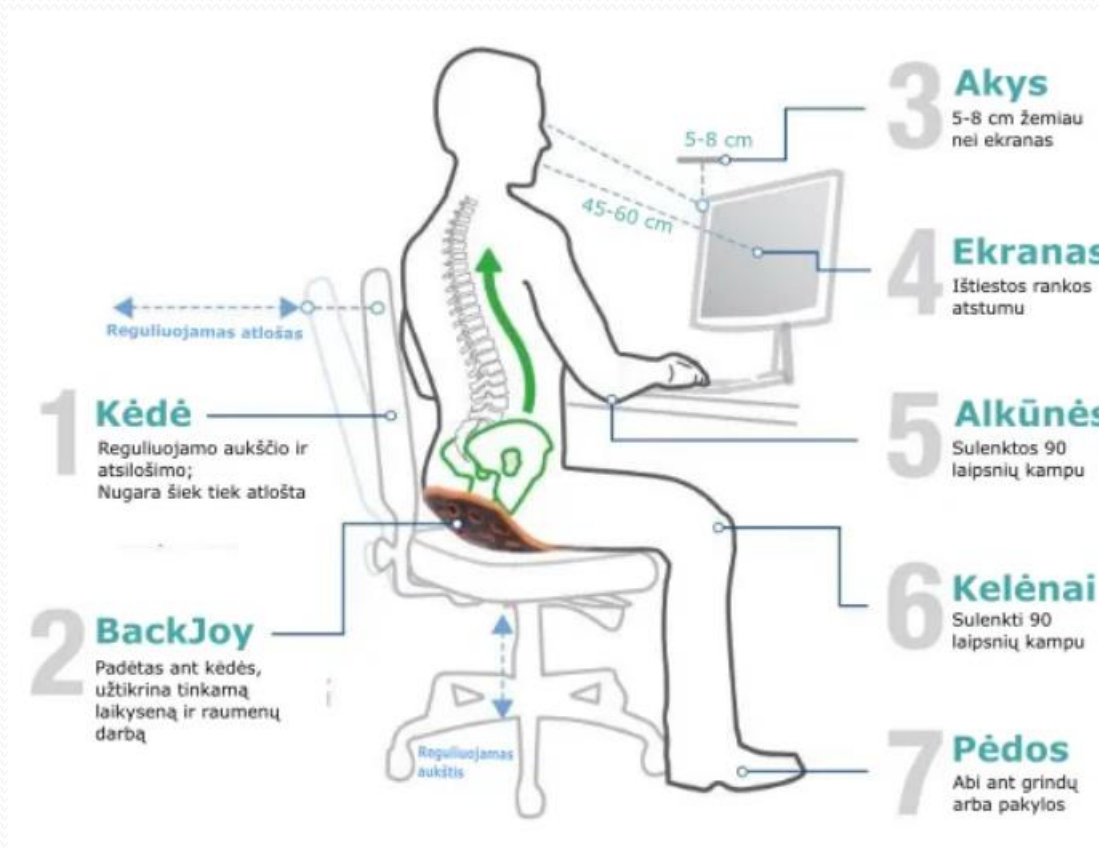


Pagerėja:

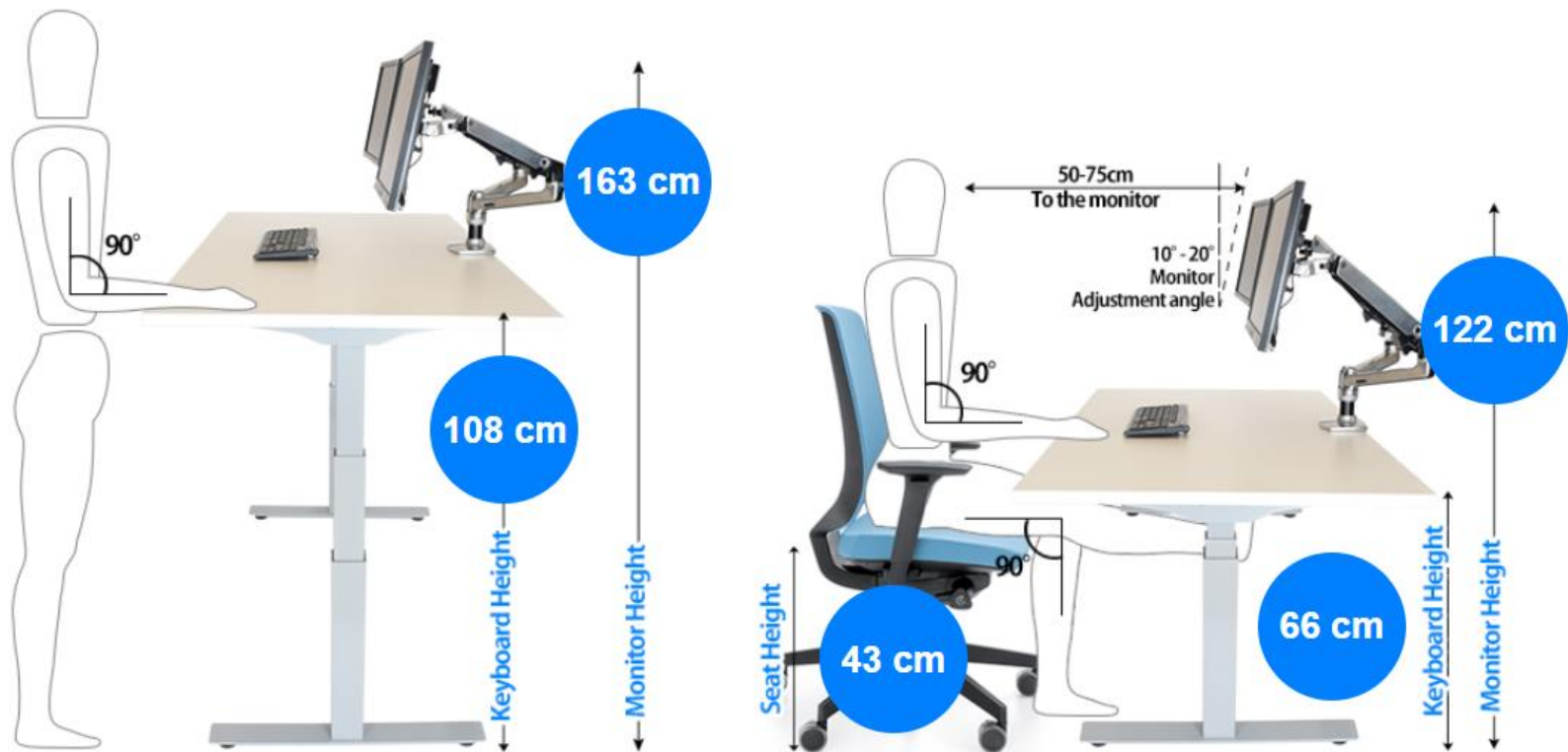
- dėmesio koncentracija ir paskirstymas;
- pasitikėjimas savimi,
- nerimo lygis sumažėja;
- somatinių nusiskundimų mažėja;
- socialinis ir akademinis elgesys.



SPECIALISTAI



<https://youtu.be/ZLwIP8cBaWA>



Informacijos šaltinių sąrašas

- Bremer, E., Crozier, M., & Lloyd, M. (2016). A systematic review of the behavioral outcomes following exercise interventions for children and youth with autism spectrum disorder. *Autism : the international journal of research and practice*, 20(8), 899–915. <https://doi.org/10.1177/1362361315616002>.
- Den Heijer, A. E., Groen, Y., Tucha, L., Fuermaier, A. B., Koerts, J., Lange, K. W., Thome, J., & Tucha, O. (2017). Sweat it out? The effects of physical exercise on cognition and behavior in children and adults with ADHD: a systematic literature review. *Journal of neural transmission (Vienna, Austria : 1996)*, 124(Suppl 1), 3–26. <https://doi.org/10.1007/s00702-016-1593-7>.
- *Look: How Body Temperature Changes When You'e In Love Or Depressed*. (2014). Prieiga per internetą: https://www.huffingtonpost.co.uk/2014/01/06/body-temperature-changes-emotions-love-depression_n_4549145.html
- Ergo stalas (2020). *Stalo aukštis ir kėdės aukštis. Kiek tai svarbu ir Kaip tinkamai sureguliuoti darbo vietą?* Prieiga per internetą: <https://ergostalas.lt/ergonomiskas-stalas/stalo-aukstis-kedes-aukstis/>.