

Η παιδική ηλικία είναι μια ιδιαίτερη περίοδος της ζωής του ανθρώπου, που χαρακτηρίζεται από ραγδαίες αλλαγές σε σωματικό, νοητικό και ψυχολογικό επίπεδο. Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι, σ' αυτή την ηλικιακή περίοδο υιοθετούνται συνήθειες ή στάσεις (σχετικά με τη φυσική δραστηριότητα και τη διατροφή), οι οποίες μπορεί να επηρεάσουν μελλοντικά, θετικά ή αρνητικά την υγεία μας. Η φυσική δραστηριότητα και η άσκηση είναι άρρηκτα συνδεδεμένες με την ισορροπημένη και αρμονική ανάπτυξη των παιδιών.

Γιατί είναι σημαντικό να ασκηθώ;

Η συστηματική άσκηση επιφέρει πολλαπλά θετικά οφέλη τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων.



Βελτιώνει τη λειτουργία της καρδιάς και των πνευμόνων.
Καλύτερη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης.

Θα ανταποκρίνεστε στις απαιτήσεις του σχολείου με περισσότερη ευκολία, θα διαβάζετε χωρίς να κουράζεστε κ.α!
Μειωμένη πιθανότητα εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων στη μετέπειτα ζωή!



Μειώνει το σωματικό λίπος.
Αυξάνει τη μυϊκή μάζα.
Αυξάνει το βασικό μεταβολισμό.

Διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους!
Μειωμένη πιθανότητα εμφάνισης παχυσαρκίας!



Ρυθμίζει τη γλυκόζη του αίματος.
Μειώνει τα τριγλυκερίδια.
Μειώνει την «κακή» χοληστερόλη.
Αυξάνει την «καλή» χοληστερόλη.

Μειωμένη πιθανότητα εμφάνισης σακχαρώδους διαβήτη και καρδιαγγειακών παθήσεων στο μέλλον!



Αυξάνει τη μυϊκή δύναμη και αντοχή.
Βελτιώνει την ισορροπία και την κινητικότητα.
Αυξάνει την οστική πυκνότητα.

Αποφυγή ορθοσωμικών προβλημάτων!
Όμορφο και γυμνασμένο σώμα!
Μειωμένη πιθανότητα εμφάνισης οστεοπόρωσης στην ενήλικη ζωή!



Μειώνει το άγχος και το στρες.
Μειώνει τα συμπτώματα κατάθλιψης.
Βελτιώνει την αυτοπεποίθηση και την αυτο-εικόνα. Συμβάλλει στην κοινωνικοποίηση των παιδιών.

Βελτίωση ψυχικής υγείας!
Βελτίωση διάθεσης!
Ευεξία!

Οδηγίες για ασφαλή εξάσκηση

Κατά την εφαρμογή των προγραμμάτων άσκησης πρέπει να λαμβάνονται υπόψη και να τηρούνται αυστηρά οι παρακάτω συμβουλές - οδηγίες με στόχο την ασφαλή συμμετοχή των παιδιών στα προγράμματα άσκησης.

- ✓ Ιατρικός έλεγχος σε τακτά χρονικά διαστήματα, για την ασφαλή συμμετοχή των παιδιών σε προγράμματα άσκησης.
- ✓ Καθοδήγηση του προγράμματος άσκησης από γυμναστή για ασφαλέστερη και πιο αποτελεσματική άσκηση.
- ✓ Προμήθεια κατάλληλου αθλητικού εξοπλισμού (υποδήματα και ρούχα) σύμφωνα με τις απαιτήσεις της κάθε δραστηριότητας.
- ✓ Λήψη υγρών (νερό) πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη λήξη της δραστηριότητας, για τη σωστή ενυδάτωση του σώματος.

Φυσική δραστηριότητα

Η φυσική δραστηριότητα διακρίνεται



Μη οργανωμένη φυσική δραστηριότητα

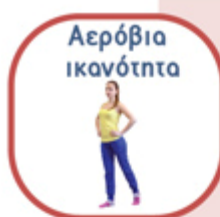
Η φυσική δραστηριότητα, μη οργανωμένης μορφής, πρέπει να πραγματοποιείται καθημερινά για τουλάχιστον 2 ώρες. Περιλαμβάνει συνηθισμένες καθημερινές δραστηριότητες όπως: το περπάτημα ή τη χρήση του ποδηλάτου για τις καθημερινές μετακινήσεις, το ελεύθερο παιχνίδι (μήλα, αγαλματάκια, κρυφτό, κυνηγητό κ.α.) κ.α.

Συμβουλές αύξησης της μη οργανωμένης φυσικής δραστηριότητας

- ✓ Χρησιμοποιείτε το ποδήλατο ή τα πόδια για τις καθημερινές σας μετακινήσεις.
- ✓ Περπατήστε ή σταθείτε όρθιοι όταν μιλάτε στο κινητό τηλέφωνο.
- ✓ Χρησιμοποιείτε τις σκάλες αντί για τον ανελκυστήρα.
- ✓ Προτιμήστε, στον ελεύθερο χρόνο σας, να βγείτε να κάνετε έναν περίπατο ή να παίξετε με τους φίλους και την οικογένειά σας από το να μείνετε στο σπίτι και να δείτε τηλεόραση.
- ✓ Ασχοληθείτε με τις δουλειές του σπιτιού, της αυλής, του κήπου, της βεράντας βοηθώντας τους γονείς σας κ.ά.
- ✓ Συμμετέχετε ενεργά στις εξωτερικές δουλειές του σπιτιού (π.χ. ψώνια από το σούπερ μάρκετ).
- ✓ Περιορίστε τις ώρες τηλεθέασης όσο το δυνατόν περισσότερο κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- ✓ Προσπαθήσουν να εντάξετε στις καθιστικές σας συνήθειες διαλείμματα φυσικής δραστηριότητας (π.χ. όταν βλέπετε τηλεόραση συγχρόνως εκτελέστε μια σειρά διατακτικών ασκήσεων) κ.ά.

Οργανωμένη μορφή φυσικής δραστηριότητας (Άσκηση)

Περιλαμβάνει σχεδιασμένα προγράμματα άσκησης με στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και κατ' επέκταση της υγείας των παιδιών. Η οργανωμένη μορφή φυσικής δραστηριότητας πρέπει να πραγματοποιείται καθημερινά (ή τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας) για τουλάχιστον 60 λεπτά.



Πόσο, με τι ένταση και πως να ασκηθώ; 3-5 φορές την εβδομάδα, μέτριας έως υψηλής έντασης αερόβια άσκηση, για τουλάχιστον 20-30min/ημέρα. 20-30min συνεχόμενα ή 2-3 σετ των 10min (ακόμη και σε διαφορετικά χρονικά διαστήματα κατά τη διάρκεια της ημέρας).

Τι δραστηριότητες να διαλέξω; Δραστηριότητες όπως περπάτημα, τρέξιμο, κοιλύμπι, σύγχρονο και παραδοσιακό χορό, άσκηση στο νερό, σκι κ.α. ή παιδαγωγικά παιχνίδια.



Πόσο και με τι ένταση να ασκηθώ;

2-3 φορές την εβδομάδα.

2-4 σετ/άσκηση, 8-15 επαναλήψεις (μυϊκή δύναμη) ή 3-8 επαναλήψεις (ισχύς).

Τι ασκήσεις να διαλέξω;

Ασκήσεις με το βάρος του σώματος (κοιλιακοί, ραχιαίοι, κάμψεις κ.α.) ή με βοηθητικά όργανα (πλάστικα, ιατρικές μπάλες, μπάλες ισορροπίας, αθλήματα κ.α.) ή παιδαγωγικά παιχνίδια.



Πόσες φορές την εβδομάδα;

2-3 φορές/εβδομάδα.

Τι ασκήσεις να διαλέξω;

Διατατικές ασκήσεις για τις μεγάλες μυϊκές ομάδες και αρθρώσεις του σώματος ή παιδαγωγικά παιχνίδια.



Πόσες φορές την εβδομάδα;

Τουλάχιστον 2-3 φορές/εβδομάδα.

Τι ασκήσεις να διαλέξω;

Ρυθμικά μουσικοκινητικά προγράμματα, ασκήσεις ισορροπίας, ευκινησίας με ή χωρίς βοηθητικά όργανα, παιδαγωγικά παιχνίδια κ.α.



Πόσες φορές την εβδομάδα;

1-3 φορές/εβδομάδα.

Τι ασκήσεις να διαλέξω;

Παιδαγωγικά παιχνίδια (σκυταλοδρομίες με διαφορετικά ερεθίσματα κ.α.), ασκήσεις όπως σκίπινγκ, αθλητικό τρέξιμο, φτέρνες στους γλιντούς κ.α, ριπτικές ασκήσεις με βοηθητικά όργανα κ.α.