



Συμμαχία για την Υγεία - Άσκηση



ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ & ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

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.

Φυσική δραστηριότητα

Η φυσική δραστηριότητα διακρίνεται



σε μη οργανωμένη μορφή (καθημερινές δραστηριότητες, παιχνίδι)



σε οργανωμένη μορφή (άσκηση)



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, αγγιμάτια, κρυφτό, κυνηγητό κ.α.),
- ★ τη χρήση της σκάλας αντί του ανελκυστήρα,
- ★ τις δουλειές κήπου-αυλής, σπιτιού κ.α.

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.

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 το τριγλυκερίδιο. 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 ορθοσωματικών 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!

Τι πρέπει να περιλαμβάνει το πρόγραμμα άσκησης



Αερόβια ικανότητα

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



Δύναμη

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 (πίστωμα, ιατρικές μπάλες, μπάλες ισορροπίας, αλτήρες κ.α.) ή παιδαγωγικά παιχνίδια.



Κινητικότητα Ευλυγισία Ευκαμψία

Πόσες φορές την εβδομάδα; 2-3 φορές/εβδομάδα.

Τι ασκήσεις να διαλέξω; Διαστατικές ασκήσεις για τις μεγάλες μυϊκές ομάδες και αρθρώσεις του σώματος ή παιδαγωγικά παιχνίδια.



Συντονιστικές ικανότητες

Πόσες φορές την εβδομάδα; Τουλάχιστον 2-3 φορές/εβδομάδα.

Τι ασκήσεις να διαλέξω; Ρυθμικά μουσικοκινητικά προγράμματα, ασκήσεις ισορροπίας, ευκαμψίας με ή χωρίς βοηθητικά όργανα, παιδαγωγικά παιχνίδια κ.α.



Ταχύτητα

Πόσες φορές την εβδομάδα; 1-3 φορές/εβδομάδα.

Τι ασκήσεις να διαλέξω; Παιδαγωγικά παιχνίδια (σκαταποδορίες με διαφορετικά ερεθίσματα κ.α.), ασκήσεις όπως σκιπινγκ, αθλατικό τρέξιμο, φτέρνες στους γλουτούς κ.α., ριπτικές ασκήσεις με βοηθητικά όργανα κ.α.

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.

Αυτή η ανόρθωση έχει παραχθεί για τις ανάγκες του έργου, επικοινωνιακή ενέργεια, και αντιπροσωπεύει τις απόψεις των συντακτών του. Οι απόψεις αυτές δεν έχουν υιοθετηθεί ή εγκριθεί με οποιοδήποτε τρόπο από την Ειδική Υπηρεσία του τομέα Υγείας & Κοινωνικής Αλληλεγγύης και της Ευρωπαϊκής Επιτροπής και δεν πρέπει να εκλαμβάνονται ως θέσεις του Υπουργείου ή της Επιτροπής. Η Ειδική Υπηρεσία δεν εγγυάται την ακρίβεια των στοιχείων που περιλαμβάνονται στο παρόν φυλλάδιο, ούτε αποδέχεται την ευθύνη για οποιοδήποτε χρήση των πληροφοριών αυτών.

