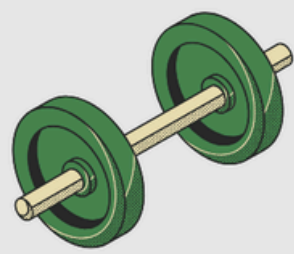




DigiCare4You



Ενίσχυση Φυσικής Δραστηριότητας στα παιδιά

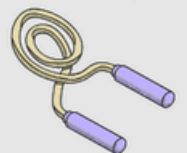


Σύμφωνα με τις διεθνείς συστάσεις τα παιδιά χρειάζονται:

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ τουλάχιστον 60 λεπτά μέτριας προς έντονης έντασης σωματικής δραστηριότητας, κυρίως **αερόβια άσκηση**: τρέξιμο, ποδηλασία, ποδόσφαιρο, μπάσκετ, κολύμβηση, σχοινάκι, έντονος χορός

Ως μέρος των 60 λεπτών, τουλάχιστον 3 ημέρες την εβδομάδα, τα παιδιά χρειάζονται:

- Εντατική δραστηριότητα όπως τρέξιμο ή ποδόσφαιρο.
- Δραστηριότητες ενδυνάμωσης των οστών, όπως τρέξιμο, πηδηματάκια, σκοινάκι.



- Δραστηριότητες μυικής ενδυνάμωσης (π.χ. αναρρίχηση, κάμψεις)





Τα οφέλη της Σωματικής Δραστηριότητας για τα παιδιά



1

ΑΚΑΔΗΜΑΙΚΗ ΕΠΙΔΟΣΗ: Βελτιώνει την συγκέντρωση & προσοχή



2

ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗ ΥΓΕΙΑ: Μειώνει τον κίνδυνο κατάθλιψης



3

ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ



4

ΥΓΕΙΑ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ & ΤΩΝ ΠΝΕΥΜΟΝΩΝ: Βελτιώνει την αρτηριακή πίεση & την αερόβια κατάσταση



5

ΚΑΡΔΙΟΜΕΤΑΒΟΛΙΚΗ ΥΓΕΙΑ: διατήρηση καλών επιπέδων σακχάρων στο αίμα

6

ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΗ ΥΓΕΙΑ: μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων, όπως παχυσαρκίας και σακχαρώδους διαβήτη



8

ΔΥΝΑΜΗ ΤΩΝ ΟΣΤΩΝ



7

ΥΓΙΕΙΝΟ ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ: βοηθά στη ρύθμιση του σωματικού βάρους και στη μείωση του σωματικού λίπους

DigiCare4You

Συμβουλές ενίσχυσης φυσικής δραστηριότητας:



Περάστε ποιοτικό χρόνο μαζί με το παιδί σας επιλέγοντας ευχάριστες και διασκεδαστικές δραστηριότητες που αρέσουν σε όλη την οικογένεια.

Γίνετε το σωστό πρότυπο για το παιδί σας! Εντάξτε τη σωματική δραστηριότητα στην καθημερινότητά σας, π.χ. κατεβείτε από το λεωφορείο στην προηγούμενη στάση και περπατήστε μέχρι τον προορισμό σας, χρησιμοποιείτε τις σκάλες και όχι τον ανελκυστήρα ή τις κυλιόμενες σκάλες, όπου αυτό είναι εφικτό.

Ενθαρρύνετε το παιδί σας να συμμετέχει ενεργά στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής και να είναι δραστήριο κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων.

Έστω και η ελάχιστη σωματική δραστηριότητα είναι καλύτερη από την πλήρη έλλειψή της. Προγραμματίστε, μέσα στην εβδομάδα, τον χρόνο που θα αφιερώσετε σε σωματική δραστηριότητα δίχως να την παραλείπετε

Προσπαθείστε να είστε σωματικά δραστήριοι κάθε απόγευμα και Σαββατοκύριακο π.χ. συμμετέχοντας στις δράσεις που διοργανώνονται από το Δήμο.