



Ωραιόκαστρο 18/11/2020

Αγαπητοί γονείς,

Τα παιδιά πρέπει **να ενθαρρύνονται σε συστηματική άσκηση** και να φροντίζουν τον εαυτό τους ακόμη και στην εποχή που είναι κλεισμένοι στα σπίτια λόγω κορωνοϊού. Με βάση **τις οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ)**, μαθητές ηλικίας 5-17 ετών έχουν ανάγκη από τουλάχιστον 60' τη μέρα (κατά μέσο όρο) άσκησης ή φυσικής δραστηριότητας μέτριας ή υψηλής έντασης που ανεβάζει την ταχύτητα των καρδιακών παλμών, λαχανιάζει και ίσως αυξάνει τον ιδρώτα. Αντίστοιχα, οι ενήλικες, επίσης, πρέπει να κάνουν τουλάχιστον 150 λεπτά την εβδομάδα φυσική δραστηριότητα μέτριας ή υψηλής έντασης: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Στις παρούσες συνθήκες, οι παραπάνω οδηγίες προσαρμόζονται βεβαίως στο εφικτό, για το επόμενο χρονικό διάστημα. Με τις κατάλληλες προφυλάξεις, **μπορεί να γίνει άσκηση που δεν δημιουργεί κινδύνους τραυματισμού εντός του σπιτιού**, αναλόγως των χώρων και μέσων που διατίθενται και των ασκήσεων που επιλέγονται. Για να περιοριστούν οι πιθανότητες τραυματισμών είναι απαραίτητο να μην γλιστράει το έδαφος, ο χώρος να είναι ελεύθερος από αντικείμενα, οι ασκήσεις να είναι όσο γίνεται επιτόπιες χωρίς μεγάλες αναπηδήσεις/άλματα ή μεγάλες μετακινήσεις. Σε κάθε περίπτωση, η **εξάσκηση των παιδιών, όσο διαρκεί η παρούσα κατάσταση, συνιστάται να γίνεται υπό την εποπτεία σας** και όσο αφορά την **ασφάλεια του χώρου** και όσο αφορά την **εκτέλεση των ασκήσεων**. *Θυμηθείτε ότι πρέπει να αποφεύγουμε επισκέψεις σε νοσοκομεία ή κέντρα υγείας λόγω του κορωνοϊού.*

Το παιδί σας μπορεί να ασκηθεί μόνο του ή με αδέρφια ή μαζί σας. Αν μπορείτε να γυμναστείτε μαζί του, **χωρίς να κινδυνεύσετε, θα σας προτείναμε να το κάνετε**, γιατί θα έκανε καλό και στην προσωπική σας υγεία αλλά θα δώσει και χαρά σε όλη την οικογένεια. **Ωστόσο, επιβάλλεται να λάβετε υπόψη σας** τους χώρους που έχετε στη διάθεσή σας, την **κινητική σας κατάσταση και τα πιθανά προβλήματα υγείας** που αντιμετωπίζετε. Αν αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας, συμβουλευτείτε πρώτα τον γιατρό σας. Γενικά, το γρήγορο περπάτημα ή ελαφρύ τρέξιμο μπορεί να γίνει από ολόκληρη την οικογένεια σε χώρους που δεν κινούνται πολλοί άνθρωποι και τηρούνται οι αποστάσεις των 2 μέτρων από τους άλλους. Αυτονόητη θεωρείται και η χρήση εγκεκριμένων οργάνων εξάσκησης στο σπίτι, όπως το **στατικό ποδήλατο**. Τέλος, υπενθυμίζουμε ότι η άσκηση, **χωρίς την άμεση/επιτόπια καθοδήγηση/επίβλεψη από εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής γίνεται από ανάγκη** και μόνο γι' αυτή την περίοδο που **απαγορεύονται οι κοντινές επαφές**.

Εάν έχετε οποιαδήποτε ερώτηση, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μου.

Με εκτίμηση
ΓΚΟΥΤΖΙΒΕΛΑΚΗ ΕΥΦΡΟΣΥΝΗ ΔΕΒΕΤΖΗΣ ΛΕΩΝΙΔΑΣ
ΠΕ11 Εκπαιδευτικοί Φυσικής Αγωγής
3ου Δημοτικού σχολείου Ωραιοκάστρου