

Θεσσαλονίκη 6/4/2020

Αγαπητοί γονείς,

Θα ήθελα να σας ενημερώσω για την έναρξη του προγράμματος γυμναστικής ΑΘΛΟΣ με προσαρμογές στην εποχή του κορωνοϊού. Στόχος αυτού του προγράμματος είναι να ενθαρρύνει τους μαθητές να ασκούνται συστηματικά 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 λεπτά 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. Οι ενήλικες πρέπει επίσης να κάνουν τουλάχιστον 150 λεπτά την εβδομάδα φυσική δραστηριότητα μέτριας ή υψηλής έντασης: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Βεβαίως στην εποχή του κορωνοϊού που προέχει ο περιορισμός στο σπίτι, οι παραπάνω οδηγίες μπορεί να προσαρμοσθούν προς τα κάτω για κάποιο χρονικό διάστημα των ολίγων εβδομάδων. Ωστόσο, κάποια σωματική άσκηση μπορεί να γίνει, όπως γρήγορο περπάτημα που πρέπει να γίνεται σε χώρους που δεν κινούνται πολλοί άνθρωποι και να διατηρούνται αποστάσεις άνω των δύο μέτρων από τους άλλους. Επίσης **πιθανόν 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 μην υπάρξουν κίνδυνοι τραυματισμού** χρειάζεται το έδαφος να μην γλιστράει, να μην υπάρχουν αντικείμενα γύρω από το χώρο όπου κάποιος ασκείται, και κυρίως το είδος των ασκήσεων **να είναι από στατική θέση**, ή το πολύ επι τόπου τροχαδάκι **χωρίς μεγάλες αναπηδήσεις**, πλατιές κινήσεις και μετακινήσεις, **να αποφεύγονται οι μετακινήσεις με τρέξιμο και άλματα**, και οι γρήγορες και έντονες κινήσεις. Φυσικά αν υπάρχει κάποιο εγκεκριμένο όργανο γυμναστικής στο σπίτι όπως στατικό ποδήλατο γυμναστικής καλό είναι χρησιμοποιείται αυτή την περίοδο. Σε κάθε περίπτωση το είδος των ασκήσεων θα πρέπει να το προτείνει ο/η γυμναστής/στρια και ο

γονείς να ελέγχουν αν ο χώρος όπου πιθανά θα γυμναστεί το παιδί να είναι ασφαλής. Σας υπενθυμίζουμε ότι πιθανός τραυματισμός αυτή την εποχή είναι πολύ πιο επικίνδυνος απ' ότι σε άλλες περιόδους, λόγω επισκέψεων σε νοσοκομεία και κέντρα υγείας όπου συνυπάρχουν ασθενείς που πιθανά είναι φορείς κορωνοϊού.

Εντός αυτών των πλαισίων και περιορισμών, είναι δυνατό το παιδί σας να κάνει τουλάχιστο μέτριας έντασης άσκηση που προτείνει ο ΠΟΥ, με σωματικές ασκήσεις που έχουν διάρκεια για αρκετά λεπτά τις οποίες θα προτείνουμε στα παιδιά σας.

Αυτό το πρόγραμμα διαρκεί 4 εβδομάδες. Κατά τη διάρκεια του προγράμματος, το παιδί σας πιθανόν να δοκιμάσει να γυμναστεί μόνος/η ή με αδέρφια ή/και να ζητήσει και από εσάς να συμμετάσχετε, ανάλογα με την υγεία σας, κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου. Αν μπορείτε να γυμναστείτε μαζί του χωρίς να κινδυνεύσετε, **θα σας προτείνουμε να το κάνετε**, γιατί θα έκανε καλό και στο παιδί σας και σε εσάς, στις σχέσεις μεταξύ σας και θα δώσει χαρά σε όλη την οικογένεια. Η χαρά πάντα είναι καλή, αλλά ιδιαίτερα αυτήν την εποχή χρειάζεται ακόμη περισσότερο! **Ωστόσο αν δεν κάνατε έως πρόσφατα άσκηση υπό την επίβλεψη γυμναστή, χρειάζεται να επικοινωνήσετε με γυμναστή/τρια πριν ξεκινήσετε**, ενημερώνοντάς τον/την με ακρίβεια για τους χώρους που έχετε στη διάθεσή σας, την κατάσταση του σώματός σας και την κινητικότητά σας. Σας υπενθυμίζουμε ότι η άσκησή σας αυτή την εποχή χωρίς την επί τόπου καθοδήγηση γυμναστή/τριας γίνεται από ανάγκη και μόνο γι' αυτή την περίοδο που απαγορεύονται οι κοντινές επαφές των ανθρώπων.

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

Με εκτίμηση

Γεράνη Χρύσα

ΠΕ11 Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής

1^ο Πειραματικό Δημοτικό Σχολείο Θεσσαλονίκης