



ΑΘΛΟΣ Challenge

ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΑΘΗΤΩΝ/ ΤΡΙΩΝ

Όνοματεπώνυμο μαθητή/ τριας:

Οι ομάδα μου αποτελείται από τους/ τις (ονοματεπώνυμα μελών της οικογένειας):

.....
.....

Όνοματεπώνυμο Εκπαιδευτικού ΦΑ:

Σχολείο:

Τάξη:

ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΣΗΜΕΙΩΣΗ: ΤΟ ΠΑΡΩΝ ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΑΝΑΠΤΥΧΘΗΚΕ ΓΙΑ ΤΥΠΙΚΕΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ.

Στην εποχή του κορωνοϊού χρειάζονται πολλές προσαρμογές στα είδη της Φυσικής Δραστηριότητας (ΦΔ) που επιλέγονται (π.χ., **όχι αθλοπαιδιές, όχι αθλήματα επαφής με άλλους**, κλπ.) οι οποίες χρειάζεται να είναι προτεινόμενες από τους εκπαιδευτικούς Φυσικής Αγωγής για να ελαχιστοποιούνται οι κίνδυνοι. Επίσης είναι πιθανό να χρειάζονται προσαρμογές και στην ποσότητα ΦΔ, ωστόσο δεν υπάρχουν ακόμη οδηγίες γι' αυτό το θέμα. Επειδή στην εποχή του κορωνοϊού προέχει ο περιορισμός στο σπίτι, οι οδηγίες για το χρόνο ΦΔ μπορεί να προσαρμοσθούν προς τα κάτω για κάποιο χρονικό διάστημα των ολίγων εβδομάδων.

Ωστόσο, κάποια σωματική άσκηση χρειάζεται να γίνεται, 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 κοντά στο σπίτι ή ίσως και εντός του σπιτιού**, αναλόγως των χώρων και μέσων που διατίθενται και των ασκήσεων που επιλέγονται.

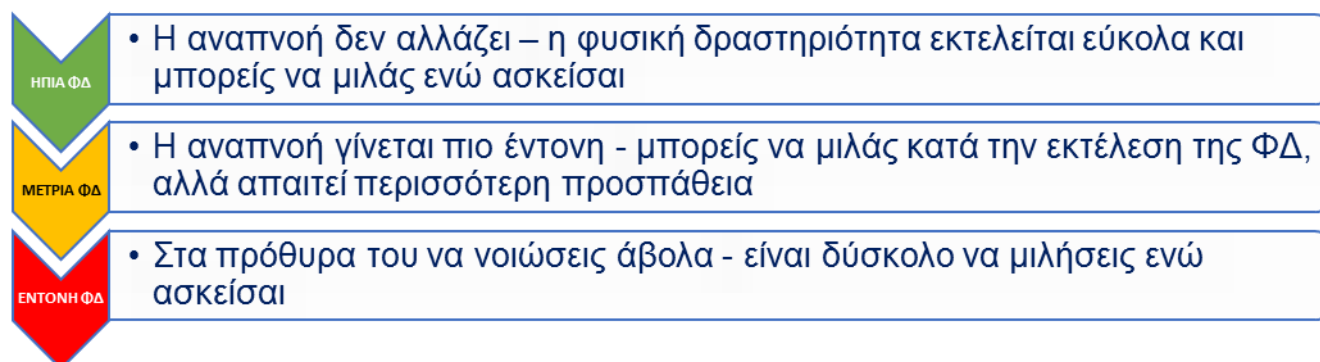
Για να μην υπάρξουν κίνδυνοι τραυματισμού χρειάζεται το έδαφος να μην γλιστράει, να μην υπάρχουν αντικείμενα γύρω από το χώρο όπου κάποιος ασκείται, και κυρίως το είδος των ασκήσεων **να είναι από στατική θέση**, ή το πολύ επι τόπου τροχαδάκι **χωρίς μεγάλες αναπηδήσεις**, πλατιές κινήσεις και μετακινήσεις, **να αποφεύγονται οι μετακινήσεις με τρέξιμο και άλματα**, και οι γρήγορες και έντονες κινήσεις. Αν υπάρχει κάποιο εγκεκριμένο όργανο γυμναστικής στο σπίτι όπως στατικό ποδήλατο γυμναστικής καλό είναι χρησιμοποιείται.

Σε κάθε περίπτωση το είδος των ασκήσεων θα πρέπει να είναι αυτό που προτείνει ο/η γυμναστής/στρια και να ζητάς από γονείς να ελέγχουν αν ο χώρος όπου πιθανά θα γυμναστείς να είναι ασφαλής. Επίσης να φοράς **αθλητικά παπούτσια** για να μην γλιστράς και αθλητικά ρούχα για να κινείσαι άνετα. Σου υπενθυμίζουμε ότι πιθανός τραυματισμός αυτή την εποχή είναι πολύ πιο επικίνδυνος απ' ό τι σε άλλες περιόδους, λόγω επισκέψεων σε νοσοκομεία και κέντρα υγείας όπου συνυπάρχουν ασθενείς που πιθανά είναι φορείς κορωνοϊού.

Ως **Φυσική Δραστηριότητα** ορίζεται οποιαδήποτε κίνηση του σώματος που παράγεται από τους σκελετικούς μύες και έχει ως αποτέλεσμα την κατανάλωση ενέργειας. Σύμφωνα με τις τελευταίες συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας:

- Παιδιά & έφηβοι ηλικίας 5 έως 17 ετών χρειάζεται να αφιερώνουν **τουλάχιστον 60 λεπτά ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ σε Μέτριας προς Έντονης έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΦΔ)**. Ποσότητες ΦΔ που υπερβαίνουν τα 60 λεπτά παρέχουν πρόσθετα οφέλη για την υγεία.
- **Στις ημέρες του κοινωνικού αποκλεισμού** λόγω κορωνοϊού είναι αναμενόμενο η ποσότητα και το είδος της ΦΔ να διαφοροποιείται (π.χ. όχι αθλοπαιδιές). Όμως τακτική ΦΔ χρειάζεται.
- Συστήνεται το μεγαλύτερο μέρος της καθημερινής ΦΔ να είναι αερόβιο.
- Ασκήσεις που ενδυναμώνουν τους μύες & τα οστά συστήνεται να συμπεριλαμβάνονται στο πρόγραμμα άσκησης τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα. Σε αυτές τις ηλικιακές ομάδες, οι δραστηριότητες που ενδυναμώνουν τα οστά μπορούν να εκτελεστούν ως μέρος ενός παιχνιδιού ή μπορεί να είναι ξεχωριστές ασκήσεις όπως τρέξιμο ταχύτητας, άλματα και ασκήσεις με το βάρος του σώματος.
- Επίσης σημαντική είναι και η ήπιας έντασης φυσική δραστηριότητα (π.χ. περπάτημα, χαλαρό ποδήλατο κτλ).

Σημείωση: Η ένταση της άσκησης αναφέρεται στον ρυθμό με τον οποίο εκτελείται η δραστηριότητα ή στο μέγεθος της προσπάθειας που απαιτείται για την εκτέλεση μιας δραστηριότητας ή άσκησης. Υπάρχουν 3 διαφορετικά επίπεδα ΦΔ: Ήπια, μέτρια και έντονη (βλέπε παρακάτω σχήμα). Παραδείγματα Φυσικών Δραστηριοτήτων Ήπιας, Μέτριας & Έντονης Έντασης παρουσιάζονται παρακάτω στον Πίνακα 1.



Πίνακας 1. Παραδείγματα Φυσικών Δραστηριοτήτων Ήπιας, Μέτριας & Έντονης Έντασης. Σημείωσε ποιες απ' αυτές είναι δυνατό να κάνεις στις επόμενες 4 εβδομάδες, **ακόμη και μέσα στο σπίτι!** Κάποιες απ' αυτές δεν συνιστώνται στην εποχή του κοινωνικού αποκλεισμού λόγω κορωνοϊού (π.χ., αθλοπαιδιές).

Ήπια ΦΔ - Ενεργή Μετακίνηση	Μέτρια ή/και Έντονη ΦΔ
<ul style="list-style-type: none"> • Βάδισμα • Yoga • Pilates • Ρίψεις (Ακόντιο, δίσκος) • Κηπουρική <p>Όταν είναι σε χαμηλή ταχύτητα-ένταση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ποδήλατο • Παραδοσιακός Χορός • Σκεϊτμπορντ 	<ul style="list-style-type: none"> • Αντοχή (τρέξιμο) • Ασκήσεις ενδυνάμωσης – Γυμναστήριο (βάρη, Cross fit, Αεροβική Γυμναστική - Χορός) • Σχοινάκι • Γρήγορο/Έντονο Βάδισμα, Ποδήλατο, Χορός (που κάπως λαχανιάζει) • Κολύμβηση • Τένις (μονό, διπλό) • Αθλοπαιδιές (Ποδόσφαιρο, Μπάσκετ, Υδατοσφαίριση, Χάντμπολ, Βόλεϊ έντονο κτλ) • Πολεμικές τέχνες (Καράτε, πάλη, Ταε Κβο Ντο κτλ) • Ενόργανη - Ρυθμική γυμναστική



ΑΘΛΟΣ Challenge

ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΑΘΗΤΩΝ/ ΤΡΙΩΝ

**ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΚΑΡΤΕΛΕΣ – ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΑ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΓΙΑ
4 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ**

ΑΘΛΟΣ: ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΥ IMPACT – 1^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

1. Είμαι ενεργός!

Πόσο δραστήριος/α χρειάζεται να είμαι κάθε μέρα;

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, τα παιδιά και οι έφηβοι χρειάζεται να συμμετέχουν για τουλάχιστον 60 λεπτά σε Μέτρια προς Έντονη Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) καθημερινά ή 420 λεπτά την εβδομάδα. Ωστόσο, ακόμη και ήπιας έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΦΔ), όπως το περπάτημα, είναι σημαντική και απαραίτητη. Επειδή, γενικά, διπλάσιας διάρκειας περπάτημα προσεγγίζει το ισοδύναμο της Μέτριας έντασης ΦΔ, τότε αν την εβδομάδα κάνεις 300' ΜΕΦΔ και 240' απλό περπάτημα είσαι αρκετά ικανοποιητικά, $[300] + [(240/2) = 120] = 420$. Προσπάθησε όμως να μην είσαι κάτω από 300 ΜΕΦΔ/εβδομάδα.

2. Βάλε προσωπικούς στόχους!

Πώς μπορώ να χρησιμοποιήσω αυτό το ημερολόγιο;

Πόσο χρόνο αφιερώνεις σε ήπιας έντασης φυσικές δραστηριότητες; Πόσο χρόνο συμμετέχεις σε Μέτριας προς Έντονη Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου σας (εκτός σχολείου);

Κάθε ένα από τα παρακάτω κουτάκια/ κελιά αντιπροσωπεύει ένα διαδοχικό διάστημα 10 λεπτών Ήπιας έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΗΦΔ) και στο 2^ο μέρος του πίνακα καταγράφουμε τη Μέτριας προς Έντονης έντασης ΦΔ (ΜΕΦΔ). Βάλτε ένα Χ στο/ στα κίβωτια ανάλογα με το χρονικό διάστημα που πιστεύεις ότι συμμετείχες σε Ήπιας έντασης ΦΔ ή/και Μέτριας προς Έντονης έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) κάθε μέρα. Στο τέλος της εβδομάδας, παρακαλούμε να αθροίσεις και να γράψεις το συνολικό χρόνο που προκύπτει από τα κουτάκια/κελιά που σημειώσες κάθε ημέρα.

1^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: από ___ / ___ / 2020 μέχρι ___ / ___ / 2020

Προηγούμενες 7 ημέρες	Ήπια φυσική δραστηριότητα (π.χ. περπάτημα)													Μέτρια ή/και έντονη φυσική δραστηριότητα ή άσκηση													
	10'	20'	30'	40'	50'	60'	70'	80'	90'	100'	110'	120'	ΣΥΝ	10'	20'	30'	40'	50'	60'	70'	80'	90'	100'	110'	120'	ΣΥΝ	
ΔΕΥΤΕΡΑ																											
ΤΡΙΤΗ																											
ΤΕΤΑΡΤΗ																											
ΠΕΜΠΤΗ																											
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ																											
ΣΑΒΒΑΤΟ																											
ΚΥΡΙΑΚΗ																											
	Σύνολο λεπτών τις προηγούμενες 7 ημέρες:													Σύνολο λεπτών τις προηγούμενες 7 ημέρες:													
Επόμενες 7 ημέρες	Ο προσωπικός μου στόχος για τις επόμενες 7 ημέρες είναι:													Ο προσωπικός μου στόχος για τις επόμενες 7 ημέρες είναι:													

Τα παρακάτω αναφέρονται στη ΦΔ όταν είναι κάποιος/α υγιής στις συνηθισμένες εποχές, όχι στην εποχή του κοινωνικού αποκλεισμού που διανύουμε. Δεν υπάρχουν ακόμη οδηγίες για την περίοδο του κοινωνικού αποκλεισμού, που ευχόμαστε να τελειώσει γρήγορα!

3. Αξιολόγησε τον εαυτό σου!

Πόσο καλά τα πάω;

0-140 λεπτά ανά εβδομάδα	141-280 λεπτά ανά εβδομάδα	281-420 λεπτά ανά εβδομάδα	Πάνω από 420 λεπτά ανά εβδομ.
Πραγματικά; Δεν ασκείσαι πολύ. Πρέπει να αυξήσεις τη Φυσική σου Δραστηριότητα. Διάλεξε μια δραστηριότητα που σου αρέσει και σχεδίασε να την εξασκήσεις. Πήγαινε έξω και παίξε!	Αυτό σημαίνει κάτι! Έχεις ένα μέτριο επίπεδο Φυσικής Δραστηριότητας. Ωστόσο, χρειάζεται να αυξήσεις τη Φυσική σου Δραστηριότητα για να έχεις υψηλότερα οφέλη για την υγεία σου.	Μέχρι εδώ καλά! Είσαι κοντά στην επίτευξη των συστάσεων του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για Φυσική Δραστηριότητα. Ωστόσο, χρειάζεται να αυξήσεις και άλλο τη ΦΔ για να μεγιστοποιήσεις τα οφέλη.	Άριστα! Τα κατάφερες! Η καθημερινή Φυσική Δραστηριότητα σε αυτό το επίπεδο σε κάνει να αισθάνεσαι καλύτερα κάθε μέρα. Μπορείς να το κρατήσεις για όλη σου τη ζωή;

4. Γίνε αρχηγός!

Βοηθώ τους άλλους να αυξήσουν τη Φυσική τους Δραστηριότητα;

Κάνε το πρώτο βήμα για να προσκαλέσεις τους/ τις φίλους/ ες (τώρα ες' αποστάσεως) ή την οικογένειά σου ώστε να είναι φυσικά δραστήριοι/ες. Ελέγξε καθημερινά ότι ήσουν ο/ η ηγέτης ή η έμπνευση της άσκησης ή της φυσικής δραστηριότητας για τους/τις αγαπημένους σου.

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ

ΑΘΛΟΣ: ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΥ IMPACT – 2^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

1. Είμαι ενεργός!

Πόσο δραστήριος/α χρειάζεται να είμαι κάθε μέρα;

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, τα παιδιά και οι έφηβοι χρειάζεται να συμμετέχουν για τουλάχιστον 60 λεπτά σε Μέτρια προς Έντονη Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) καθημερινά ή 420 λεπτά την εβδομάδα. Ωστόσο, ακόμη και ήπιας έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΦΔ), όπως το περπάτημα, είναι σημαντική και απαραίτητη. Επειδή, γενικά, διπλάσιας διάρκειας περπάτημα προσεγγίζει το ισοδύναμο της Μέτριας έντασης ΦΔ, τότε αν την εβδομάδα κάνεις 300' ΜΕΦΔ και 240' απλό περπάτημα είσαι αρκετά ικανοποιητικά, $[300] + [(240/2) = 120] = 420$. Προσπάθησε όμως να μην είσαι κάτω από 300 ΜΕΦΔ/εβδομάδα.

2. Βάλε προσωπικούς στόχους!

Πώς μπορώ να χρησιμοποιήσω αυτό το ημερολόγιο;

Πόσο χρόνο αφιερώνεις σε ήπιας έντασης φυσικές δραστηριότητες; Πόσο χρόνο συμμετείχεις σε Μέτριας προς Έντονη Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου σας (εκτός σχολείου);

Κάθε ένα από τα παρακάτω κουτάκια/ κελιά αντιπροσωπεύει ένα διαδοχικό διάστημα 10 λεπτών Ήπιας έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΗΦΔ) και στο 2^ο μέρος του πίνακα καταγράφουμε τη Μέτριας προς Έντονης έντασης ΦΔ (ΜΕΦΔ). Βάλτε ένα Χ στο/ στα κίβωτια ανάλογα με το χρονικό διάστημα που πιστεύεις ότι συμμετείχες σε Ήπιας έντασης ΦΔ ή/και Μέτριας προς Έντονης έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) κάθε μέρα. Στο τέλος της εβδομάδας, παρακαλούμε να αθροίσεις και να γράψεις το συνολικό χρόνο που προκύπτει από τα κουτάκια/κελιά που σημειώσες κάθε ημέρα.

2^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: από ___ / ___ / 2020 μέχρι ___ / ___ / 2020

Προηγούμενες 7 ημέρες	Ήπια φυσική δραστηριότητα (π.χ. περπάτημα)													Μέτρια ή/και έντονη φυσική δραστηριότητα ή άσκηση													
	10'	20'	30'	40'	50'	60'	70'	80'	90'	100'	110'	120'	ΣΥΝ	10'	20'	30'	40'	50'	60'	70'	80'	90'	100'	110'	120'	ΣΥΝ	
ΔΕΥΤΕΡΑ																											
ΤΡΙΤΗ																											
ΤΕΤΑΡΤΗ																											
ΠΕΜΠΤΗ																											
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ																											
ΣΑΒΒΑΤΟ																											
ΚΥΡΙΑΚΗ																											
	Σύνολο λεπτών τις προηγούμενες 7 ημέρες:													Σύνολο λεπτών τις προηγούμενες 7 ημέρες:													
Επόμενες 7 ημέρες	Ο προσωπικός μου στόχος για τις επόμενες 7 ημέρες είναι:													Ο προσωπικός μου στόχος για τις επόμενες 7 ημέρες είναι:													

Τα παρακάτω αναφέρονται στη ΦΔ όταν είναι κάποιος/α υγιής στις συνηθισμένες εποχές, όχι στην εποχή του κοινωνικού αποκλεισμού που διανύουμε. Δεν υπάρχουν ακόμη οδηγίες για την περίοδο του κοινωνικού αποκλεισμού, που ευχόμαστε να τελειώσει γρήγορα!

3. Αξιολόγησε τον εαυτό σου!

Πόσο καλά τα πάω;

0-140 λεπτά ανά εβδομάδα	141-280 λεπτά ανά εβδομάδα	281-420 λεπτά ανά εβδομάδα	Πάνω από 420 λεπτά ανά εβδομ.
Πραγματικά; Δεν ασκείσαι πολύ. Πρέπει να αυξήσεις τη Φυσική σου Δραστηριότητα. Διάλεξε μια δραστηριότητα που σου αρέσει και σχεδίασε να την εξασκήσεις. Πήγαινε έξω και παίξε!	Αυτό σημαίνει κάτι! Έχεις ένα μέτριο επίπεδο Φυσικής Δραστηριότητας. Ωστόσο, χρειάζεται να αυξήσεις τη Φυσική σου Δραστηριότητα για να έχεις υψηλότερα οφέλη για την υγεία σου.	Μέχρι εδώ καλά! Είσαι κοντά στην επίτευξη των συστάσεων του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για Φυσική Δραστηριότητα. Ωστόσο, χρειάζεται να αυξήσεις και άλλο τη ΦΔ για να μεγιστοποιήσεις τα οφέλη.	Άριστα! Τα κατάφερες! Η καθημερινή Φυσική Δραστηριότητα σε αυτό το επίπεδο σε κάνει να αισθάνεσαι καλύτερα κάθε μέρα. Μπορείς να το κρατήσεις για όλη σου τη ζωή;

4. Γίνε αρχηγός!

Βοηθώ τους άλλους να αυξήσουν τη Φυσική τους Δραστηριότητα;

Κάνε το πρώτο βήμα για να προσκαλέσεις τους/ τις φίλους/ ες (τώρα ες' αποστάσεως) ή την οικογένειά σου ώστε να είναι φυσικά δραστήριοι/ες. Ελέγξε καθημερινά ότι ήσουν ο/ η ηγέτης ή η έμπνευση της άσκησης ή της φυσικής δραστηριότητας για τους/τις αγαπημένους σου.

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ

ΑΘΛΟΣ: ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΥ IMPACT – 3^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

1. Είμαι ενεργός!

Πόσο δραστήριος/α χρειάζεται να είμαι κάθε μέρα;

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, τα παιδιά και οι έφηβοι χρειάζεται να συμμετέχουν για τουλάχιστον 60 λεπτά σε Μέτρια προς Έντονη Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) καθημερινά ή 420 λεπτά την εβδομάδα. Ωστόσο, ακόμη και ήπιας έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΦΔ), όπως το περπάτημα, είναι σημαντική και απαραίτητη. Επειδή, γενικά, διπλάσιας διάρκειας περπάτημα προσεγγίζει το ισοδύναμο της Μέτριας έντασης ΦΔ, τότε αν την εβδομάδα κάνεις 300' ΜΕΦΔ και 240' απλό περπάτημα είσαι αρκετά ικανοποιητικά, $[300] + [(240/2) = 120] = 420$. Προσπάθησε όμως να μην είσαι κάτω από 300 ΜΕΦΔ/εβδομάδα.

2. Βάλε προσωπικούς στόχους!

Πώς μπορώ να χρησιμοποιήσω αυτό το ημερολόγιο;

Πόσο χρόνο αφιερώνεις σε ήπιας έντασης φυσικές δραστηριότητες; Πόσο χρόνο συμμετέχεις σε Μέτριας προς Έντονη Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου σας (εκτός σχολείου);

Κάθε ένα από τα παρακάτω κουτάκια/ κελιά αντιπροσωπεύει ένα διαδοχικό διάστημα 10 λεπτών Ήπιας έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΗΦΔ) και στο 2^ο μέρος του πίνακα καταγράφουμε τη Μέτριας προς Έντονης έντασης ΦΔ (ΜΕΦΔ). Βάλτε ένα Χ στο/ στα κίβωτια ανάλογα με το χρονικό διάστημα που πιστεύεις ότι συμμετείχες σε Ήπιας έντασης ΦΔ ή/και Μέτριας προς Έντονης έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) κάθε μέρα. Στο τέλος της εβδομάδας, παρακαλούμε να αθροίσεις και να γράψεις το συνολικό χρόνο που προκύπτει από τα κουτάκια/κελιά που σημειώσες κάθε ημέρα.

3^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: από ___ / ___ / 2020 μέχρι ___ / ___ / 2020

Προηγούμενες 7 ημέρες	Ήπια φυσική δραστηριότητα (π.χ. περπάτημα)													Μέτρια ή/και έντονη φυσική δραστηριότητα ή άσκηση													
	10'	20'	30'	40'	50'	60'	70'	80'	90'	100'	110'	120'	ΣΥΝ	10'	20'	30'	40'	50'	60'	70'	80'	90'	100'	110'	120'	ΣΥΝ	
ΔΕΥΤΕΡΑ																											
ΤΡΙΤΗ																											
ΤΕΤΑΡΤΗ																											
ΠΕΜΠΤΗ																											
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ																											
ΣΑΒΒΑΤΟ																											
ΚΥΡΙΑΚΗ																											
	Σύνολο λεπτών τις προηγούμενες 7 ημέρες:													Σύνολο λεπτών τις προηγούμενες 7 ημέρες:													
Επόμενες 7 ημέρες	Ο προσωπικός μου στόχος για τις επόμενες 7 ημέρες είναι:													Ο προσωπικός μου στόχος για τις επόμενες 7 ημέρες είναι:													

Τα παρακάτω αναφέρονται στη ΦΔ όταν είναι κάποιος/α υγιής στις συνηθισμένες εποχές, όχι στην εποχή του κοινωνικού αποκλεισμού που διανύουμε. Δεν υπάρχουν ακόμη οδηγίες για την περίοδο του κοινωνικού αποκλεισμού, που ευχόμαστε να τελειώσει γρήγορα!

3. Αξιολόγησε τον εαυτό σου!

Πόσο καλά τα πάω;

0-140 λεπτά ανά εβδομάδα	141-280 λεπτά ανά εβδομάδα	281-420 λεπτά ανά εβδομάδα	Πάνω από 420 λεπτά ανά εβδομ.
Πραγματικά; Δεν ασκείται πολύ. Πρέπει να αυξήσεις τη Φυσική σου Δραστηριότητα. Διάλεξε μια δραστηριότητα που σου αρέσει και σχεδίασε να την εξασκήσεις. Πήγαινε έξω και παίξε!	Αυτό σημαίνει κάτι! Έχεις ένα μέτριο επίπεδο Φυσικής Δραστηριότητας. Ωστόσο, χρειάζεται να αυξήσεις τη Φυσική σου Δραστηριότητα για να έχεις υψηλότερα οφέλη για την υγεία σου.	Μέχρι εδώ καλά! Είσαι κοντά στην επίτευξη των συστάσεων του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για Φυσική Δραστηριότητα. Ωστόσο, χρειάζεται να αυξήσεις και άλλο τη ΦΔ για να μεγιστοποιήσεις τα οφέλη.	Άριστα! Τα κατάφερες! Η καθημερινή Φυσική Δραστηριότητα σε αυτό το επίπεδο σε κάνει να αισθάνεσαι καλύτερα κάθε μέρα. Μπορείς να το κρατήσεις για όλη σου τη ζωή!

4. Γίνε αρχηγός!

Βοηθώ τους άλλους να αυξήσουν τη Φυσική τους Δραστηριότητα;

Κάνε το πρώτο βήμα για να προσκαλέσεις τους/ τις φίλους/ ες (τώρα ες' αποστάσεως) ή την οικογένειά σου ώστε να είναι φυσικά δραστήριοι/ες. Ελέγξε καθημερινά ότι ήσουν ο/ η ηγέτης ή η έμπνευση της άσκησης ή της φυσικής δραστηριότητας για τους/τις αγαπημένους/ες σου.

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ

ΑΘΛΟΣ: ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΥ IMPACT – 4^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

1. Είμαι ενεργός!

Πόσο δραστήριος/α χρειάζεται να είμαι κάθε μέρα;

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, τα παιδιά και οι έφηβοι χρειάζεται να συμμετέχουν για τουλάχιστον 60 λεπτά σε Μέτρια προς Έντονη Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) καθημερινά ή 420 λεπτά την εβδομάδα. Ωστόσο, ακόμη και ήπιας έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΦΔ), όπως το περπάτημα, είναι σημαντική και απαραίτητη. Επειδή, γενικά, διπλάσιας διάρκειας περπάτημα προσεγγίζει το ισοδύναμο της Μέτριας έντασης ΦΔ, τότε αν την εβδομάδα κάνεις 300' ΜΕΦΔ και 240' απλό περπάτημα είσαι αρκετά ικανοποιητικά, $[300] + [(240/2) = 120] = 420$. Προσπάθησε όμως να μην είσαι κάτω από 300 ΜΕΦΔ/εβδομάδα.

2. Βάλε προσωπικούς στόχους!

Πώς μπορώ να χρησιμοποιήσω αυτό το ημερολόγιο;

Πόσο χρόνο αφιερώνεις σε ήπιας έντασης φυσικές δραστηριότητες; Πόσο χρόνο συμμετείχεις σε Μέτριας προς Έντονη Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου σας (εκτός σχολείου);

Κάθε ένα από τα παρακάτω κουτάκια/ κελιά αντιπροσωπεύει ένα διαδοχικό διάστημα 10 λεπτών Ήπιας έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΗΦΔ) και στο 2^ο μέρος του πίνακα καταγράφουμε τη Μέτριας προς Έντονης έντασης ΦΔ (ΜΕΦΔ). Βάλτε ένα Χ στο/ στα κίβωτια ανάλογα με το χρονικό διάστημα που πιστεύεις ότι συμμετείχες σε Ήπιας έντασης ΦΔ ή/και Μέτριας προς Έντονης έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) κάθε μέρα. Στο τέλος της εβδομάδας, παρακαλούμε να αθροίσεις και να γράψεις το συνολικό χρόνο που προκύπτει από τα κουτάκια/κελιά που σημειώσες κάθε ημέρα.

4^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: από ___ / ___ / 2020 μέχρι ___ / ___ / 2020

Προηγούμενες 7 ημέρες	Ήπια φυσική δραστηριότητα (π.χ. περπάτημα)													Μέτρια ή/και έντονη φυσική δραστηριότητα ή άσκηση												
	10'	20'	30'	40'	50'	60'	70'	80'	90'	100'	110'	120'	ΣΥΝ	10'	20'	30'	40'	50'	60'	70'	80'	90'	100'	110'	120'	ΣΥΝ
ΔΕΥΤΕΡΑ																										
ΤΡΙΤΗ																										
ΤΕΤΑΡΤΗ																										
ΠΕΜΠΤΗ																										
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ																										
ΣΑΒΒΑΤΟ																										
ΚΥΡΙΑΚΗ																										
	Σύνολο λεπτών τις προηγούμενες 7 ημέρες:													Σύνολο λεπτών τις προηγούμενες 7 ημέρες:												
Επόμενες 7 ημέρες	Ο προσωπικός μου στόχος για τις επόμενες 7 ημέρες είναι:													Ο προσωπικός μου στόχος για τις επόμενες 7 ημέρες είναι:												

Τα παρακάτω αναφέρονται στη ΦΔ όταν είναι κάποιος/α υγιής στις συνηθισμένες εποχές, όχι στην εποχή του κοινωνικού αποκλεισμού που διανύουμε. Δεν υπάρχουν ακόμη οδηγίες για την περίοδο του κοινωνικού αποκλεισμού, που ευχόμαστε να τελειώσει γρήγορα!

3. Αξιολόγησε τον εαυτό σου!

Πόσο καλά τα πάω;

0-140 λεπτά ανά εβδομάδα	141-280 λεπτά ανά εβδομάδα	281-420 λεπτά ανά εβδομάδα	Πάνω από 420 λεπτά ανά εβδομ.
Πραγματικά; Δεν ασκείσαι πολύ. Πρέπει να αυξήσεις τη Φυσική σου Δραστηριότητα. Διάλεξε μια δραστηριότητα που σου αρέσει και σχεδίασε να την εξασκήσεις. Πήγαινε έξω και παίξε!	Αυτό σημαίνει κάτι! Έχεις ένα μέτριο επίπεδο Φυσικής Δραστηριότητας. Ωστόσο, χρειάζεται να αυξήσεις τη Φυσική σου Δραστηριότητα για να έχεις υψηλότερα οφέλη για την υγεία σου.	Μέχρι εδώ καλά! Είσαι κοντά στην επίτευξη των συστάσεων του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για Φυσική Δραστηριότητα. Ωστόσο, χρειάζεται να αυξήσεις και άλλο τη ΦΔ για να μεγιστοποιήσεις τα οφέλη.	Άριστα! Τα κατάφερες! Η καθημερινή Φυσική Δραστηριότητα σε αυτό το επίπεδο σε κάνει να αισθάνεσαι καλύτερα κάθε μέρα. Μπορείς να το κρατήσεις για όλη σου τη ζωή!

4. Γίνε αρχηγός!

Βοηθώ τους άλλους να αυξήσουν τη Φυσική τους Δραστηριότητα;

Κάνε το πρώτο βήμα για να προσκαλέσεις τους/ τις φίλους/ ες (τώρα εξ' αποστάσεως) ή την οικογένειά σου ώστε να είναι φυσικά δραστήριοι/ες. Ελέγξε καθημερινά ότι ήσουν ο/ η ηγέτης ή η έμπνευση της άσκησης ή της φυσικής δραστηριότητας για τους/τις αγαπημένους/ες σου.

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ

ΑΘΛΟΣ: ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΥ IMPACT – 5^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

1. Είμαι ενεργός!

Πόσο δραστήριος/α χρειάζεται να είμαι κάθε μέρα;

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, τα παιδιά και οι έφηβοι χρειάζεται να συμμετέχουν για τουλάχιστον 60 λεπτά σε Μέτρια προς Έντονη Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) καθημερινά ή 420 λεπτά την εβδομάδα. Ωστόσο, ακόμη και ήπιας έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΦΔ), όπως το περπάτημα, είναι σημαντική και απαραίτητη. Επειδή, γενικά, διπλάσιας διάρκειας περπάτημα προσεγγίζει το ισοδύναμο της Μέτριας έντασης ΦΔ, τότε αν την εβδομάδα κάνεις 300' ΜΕΦΔ και 240' απλό περπάτημα είσαι αρκετά ικανοποιητικά, $[300] + [(240/2) = 120] = 420$. Προσπάθησε όμως να μην είσαι κάτω από 300 ΜΕΦΔ/εβδομάδα.

2. Βάλε προσωπικούς στόχους!

Πώς μπορώ να χρησιμοποιήσω αυτό το ημερολόγιο;

Πόσο χρόνο αφιερώνεις σε ήπιας έντασης φυσικές δραστηριότητες; Πόσο χρόνο συμμετέχεις σε Μέτριας προς Έντονη Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου σας (εκτός σχολείου);

Κάθε ένα από τα παρακάτω κουτάκια/ κελιά αντιπροσωπεύει ένα διαδοχικό διάστημα 10 λεπτών Ήπιας έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΗΦΔ) και στο 2^ο μέρος του πίνακα καταγράφουμε τη Μέτριας προς Έντονης έντασης ΦΔ (ΜΕΦΔ). Βάλτε ένα Χ στο/ στα κίβωτια ανάλογα με το χρονικό διάστημα που πιστεύεις ότι συμμετείχες σε Ήπιας έντασης ΦΔ ή/και Μέτριας προς Έντονης έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) κάθε μέρα. Στο τέλος της εβδομάδας, παρακαλούμε να αθροίσεις και να γράψεις το συνολικό χρόνο που προκύπτει από τα κουτάκια/κελιά που σημειώσες κάθε ημέρα.

5^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: από ___ / ___ / 2020 μέχρι ___ / ___ / 2020

Προηγούμενες 7 ημέρες	Ήπια φυσική δραστηριότητα (π.χ. περπάτημα)													Μέτρια ή/και έντονη φυσική δραστηριότητα ή άσκηση													
	10'	20'	30'	40'	50'	60'	70'	80'	90'	100'	110'	120'	ΣΥΝ	10'	20'	30'	40'	50'	60'	70'	80'	90'	100'	110'	120'	ΣΥΝ	
ΔΕΥΤΕΡΑ																											
ΤΡΙΤΗ																											
ΤΕΤΑΡΤΗ																											
ΠΕΜΠΤΗ																											
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ																											
ΣΑΒΒΑΤΟ																											
ΚΥΡΙΑΚΗ																											
	Σύνολο λεπτών τις προηγούμενες 7 ημέρες:													Σύνολο λεπτών τις προηγούμενες 7 ημέρες:													
Επόμενες 7 ημέρες	Ο προσωπικός μου στόχος για τις επόμενες 7 ημέρες είναι:													Ο προσωπικός μου στόχος για τις επόμενες 7 ημέρες είναι:													

Τα παρακάτω αναφέρονται στη ΦΔ όταν είναι κάποιος/α υγιής στις συνηθισμένες εποχές, όχι στην εποχή του κοινωνικού αποκλεισμού που διανύουμε. Δεν υπάρχουν ακόμη οδηγίες για την περίοδο του κοινωνικού αποκλεισμού, που ευχόμαστε να τελειώσει γρήγορα!

3. Αξιολόγησε τον εαυτό σου!

Πόσο καλά τα πάω;

0-140 λεπτά ανά εβδομάδα	141-280 λεπτά ανά εβδομάδα	281-420 λεπτά ανά εβδομάδα	Πάνω από 420 λεπτά ανά εβδομ.
Πραγματικά; Δεν ασκείσαι πολύ. Πρέπει να αυξήσεις τη Φυσική σου Δραστηριότητα. Διάλεξε μια δραστηριότητα που σου αρέσει και σχεδίασε να την εξασκήσεις. Πήγαινε έξω και παίξε!	Αυτό σημαίνει κάτι! Έχεις ένα μέτριο επίπεδο Φυσικής Δραστηριότητας. Ωστόσο, χρειάζεται να αυξήσεις τη Φυσική σου Δραστηριότητα για να έχεις υψηλότερα οφέλη για την υγεία σου.	Μέχρι εδώ καλά! Είσαι κοντά στην επίτευξη των συστάσεων του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για Φυσική Δραστηριότητα. Ωστόσο, χρειάζεται να αυξήσεις και άλλο τη ΦΔ για να μεγιστοποιήσεις τα οφέλη.	Άριστα! Τα κατάφερες! Η καθημερινή Φυσική Δραστηριότητα σε αυτό το επίπεδο σε κάνει να αισθάνεσαι καλύτερα κάθε μέρα. Μπορείς να το κρατήσεις για όλη σου τη ζωή!

4. Γίνε αρχηγός!

Βοηθώ τους άλλους να αυξήσουν τη Φυσική τους Δραστηριότητα;

Κάνε το πρώτο βήμα για να προσκαλέσεις τους/ τις φίλους/ ες (ώρα ες' αποστάσεως) ή την οικογένειά σου ώστε να είναι φυσικά δραστήριοι/ες. Ελέγξε καθημερινά ότι ήσουν ο/ η ηγέτης ή η έμπνευση της άσκησης ή της φυσικής δραστηριότητας για τους/τις αγαπημένους/ες σου.

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ



ΑΘΛΟΣ Challenge

ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ
ΜΑΘΗΤΩΝ/ ΤΡΙΩΝ