

«Η ΑΣΚΗΣΗ & Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ»

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΟΝ ΕΓΚΡΙΤΟ ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΟ

Δρ. ΓΕΩΡΓΙΟ Γ. ΖΙΩΓΑ

1. Συμβάλλει και πόσο η άσκηση στην προαγωγή της υγείας ενός παιδιού ;

Απ: Η τακτική άσκηση έχει αποδειχθεί ότι συμβάλλει θετικά στην ποιότητα της ζωής μειώνοντας την πιθανότητα εμφάνισης πολλών ασθενειών, μεταξύ των οποίων, καρδιαγγειακές παθήσεις, ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, συγκεκριμένων μορφών καρκίνου, κατάθλιψη, κ.α. Πολλές από αυτές τις παθήσεις, αν και εμφανίζονται σε μεγαλύτερη ηλικία, το υπόβαθρο για την εμφάνισή τους ξεκινά από την παιδική και την εφηβική ηλικία. Ωστόσο η άσκηση έχει και άμεσα οφέλη στην παιδική ηλικία που αφορούν μεταξύ άλλων τη μείωση της παχυσαρκίας, τη βελτίωση της καθημερινής διάθεσης, τη βελτίωση της παραγωγικότητας, τη βελτίωση της αυτοεκτίμησης του μαθητή κ.α

2. Ποια είναι η σχέση άσκησης και καρδιάς ;

Απ: Η καρδιά και το κυκλοφορικό σύστημα γενικότερα επηρεάζονται θετικά από την άσκηση. Η άσκηση δυναμώνει τον καρδιακό μυ, μειώνει την πίεση του αίματος, μειώνει τα λιπίδια του αίματος και καθυστερεί το ρυθμό δημιουργίας της αθηρωματικής πλάκας στα αγγεία. Επίσης αυξάνει τον αριθμό των μικρών αγγείων της καρδιάς, βελτιώνοντας την αιμάτωσή της

3. Ποιες οι βασικές φυσιολογικές προσαρμογές από την άσκηση σένα παιδί ;

Απ: Οι βασικότερες είναι η βελτίωση της λειτουργίας της καρδιάς, των πνευμόνων και της κυκλοφορίας του αίματος. Οι προσαρμογές αυτές βελτιώνουν άμεσα την ικανότητα μεταφοράς οξυγόνου και απομάκρυνσης των βλαβερών ουσιών (τελικών προϊόντων του μεταβολισμού μας) από τα όργανα και τους μύες, βελτιώνοντας με τον τρόπο αυτό την καθημερινή τους λειτουργία.

4. Ποιο είδος άσκησης θα συνιστούσατε για παιδί ;

Απ: Το είδος της άσκησης εξαρτάται από τα σωματικά και τα κοινωνικά χαρακτηριστικά ενός παιδιού. Για παράδειγμα το τρέξιμο ή η συμμετοχή σε αλτικές ασκήσεις ή αγωνίσματα δεν θα ήταν ίσως η καλύτερη επιλογή για παιδιά υπέρβαρα ή με προβλήματα στις αρθρώσεις. Επίσης μπορεί τα ομαδικά αθλήματα να βοηθήσουν κοινωνικά ένα παιδί να ενταχθεί καλύτερα στο σύνολο και να

αποκτήσει φίλους. Επομένως για την καλύτερη επιλογή της άσκησης πρέπει να λάβουμε υπ' όψιν τα σωματικά και κοινωνικά χαρακτηριστικά αλλά και τα "θέλω" του κάθε παιδιού.

5. Πείτε μας ορισμένα επίκαιρα αθλήματα / μορφές άσκησης που συνιστούσατε ;

Απ: Στις μικρότερες ηλικίες, αθλοπαιδιές με παιγνιώδη μορφή και προσαρμοσμένες στα χαρακτηριστικά της ηλικίας και χορό.

6. Πόσο συχνά πρέπει να γυμνάζετε ένα παιδί;

Απ: 3-4 φορές την εβδομάδα είναι το επιθυμητό για βελτίωση των προσαρμογών. Ωστόσο και λιγότερο από 3φ/εβδ θα επιφέρουν αξιοσημείωτη βελτίωση ειδικά σε αγύμναστα παιδιά.

7. Πως βλέπετε το ρόλο του σχολείου στην προαγωγή της σωματικής δραστηριότητας ενός μαθητή, σήμερα ;

Απ: Είναι ιδιαίτερα σημαντικός, καθώς είναι η μοναδική διέξοδος για άθληση, ειδικά για τα παιδιά που δεν έχουν τη δυνατότητα να συμμετέχουν σε άλλες αθλητικές δραστηριότητες εκτός σχολείου (π.χ με συμμετοχή σε ομάδες κτλ). Επομένως αν δεν προάγει το σχολείο τη σωματική δραστηριότητα, καταδικάζουμε τα παιδιά αυτά να υποστούν τις βλαβερές συνέπειες της καθιστικής ζωής στην υγεία.

8. Αναφέρετε ορισμένες προσωπικές σας προτάσεις για την καλύτερη οργάνωση του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο;

Απ: Οι γυμναστική να είναι παιγνιώδους μορφής, με ανταγωνισμό (με διαχωρισμό σε ισοδύναμες ομάδες) και με διαφορετική μορφή (δηλαδή με ποικιλία) κάθε φορά. Η κλασσική μορφή αθλημάτων όταν χρησιμοποιούνται στο σχολείο, αποθαρρύνουν τα παιδιά που δεν έχουν κλίση στο άθλημα αυτό.

9. Πως βλέπετε το ρόλο της οικογένειας ;

Απ: Θα πρέπει να είναι θετικός όχι μόνο ενθαρρύνοντας την συμμετοχή στον αθλητισμό αλλά επίσης με το να μεταφέρουν οι γονείς τα παιδιά στο χώρο άθλησης καθώς στη σημερινή εποχή που εκλείπουν οι αλάνες και οι χώροι άθλησης, ο αθλητισμός εκτός σχολείου είναι αδύνατος χωρίς την ενεργή συμμετοχή των γονέων.

10. Τι θα μπορούσε να κάνει η πολιτεία ;

Απ: Κυρίως να δημιουργεί υποδομές όπως γήπεδα και χώροι άθλησης, αλλά και να δημιουργεί προγράμματα μαζικού αθλητισμού ειδικά στις πόλεις όπου εκεί μπορούν να συμμετέχουν μαζί γονείς και παιδιά.

1. Ποιος ο ρόλος και η ευθύνη των ΜΜΕ ;

Απ: Τα ΜΜΕ θα πρέπει να προβάλλουν περισσότερα τις θετικές επιδράσεις της άσκησης (π.χ οι περισσότεροι δεν γνωρίζουν τη θετική επίδραση της άσκησης στη μείωση συγκεκριμένων μορφών καρκίνου). Ωστόσο θα πρέπει περισσότερο εμείς σαν γονείς και σαν καθηγητές ή δάσκαλοι να ενδιαφερθούμε για να ενημερώσουμε τα παιδιά και να μην περιμένουμε αυτό να γίνει από τους άλλους.

Τι σημαίνουν για εσάς οι παρακάτω λέξεις:

- ΑΣΚΗΣΗ: Τρόπος ζωής
- ΑΝΤΟΧΗ: Μια από τις πολλές παραμέτρους που βελτιώνει η τακτική άσκηση
- ΚΑΡΔΙΑ: Ο βασικότερος μύς του σώματος, που κυρίως αυτός πρέπει να γυμνάζεται
- ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ: Η διαδικασία βελτίωσης του οργανισμού σε υψηλότερο επίπεδο
- ΠΑΙΧΝΙΔΙ: Το βασικότερο συστατικό για να γίνει η άσκηση επιτυχημένη ειδικά στο δημοτικό
- ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ: Χωρίς αυτήν η άσκηση δεν θα γίνει ποτέ τρόπος ζωής
- ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ: Αναπόσπαστο κομμάτι στη δημιουργία ολοκληρωμένων μαθητών
- ΑΔΡΑΝΕΙΑ: Οδηγεί με μαθηματική ακρίβεια στην παχυσαρκία
- ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ: Η βασικότερη ασθένεια των παιδιών στη σημερινή εποχή, κυρίως λόγω έλλειψης επαρκούς δραστηριότητας
- ΔΙΑΤΡΟΦΗ: Άρρηκτα συνδεδεμένη με τη βελτίωση της υγείας
- ΥΓΕΙΑ: Το πιο πολύτιμο αγαθό που το λανθασμένα το θεωρούμε δεδομένο, και όλοι το θυμόμαστε μόνο όταν εμφανίσει πρόβλημα
- Μια ευχή που θα θέλατε να κάνετε : Περισσότερη κίνηση στις μικρές ηλικίες και περισσότερο οργανωμένος μαζικός αθλητισμός στις πόλεις

Σας ευχαριστούμε !!!