

Την Παρασκευή 27/9/2024 δεν έγιναν μαθήματα στα σχολεία Α/βαθμιας και Β/βαθμιας Εκπαίδευσης, καθώς η μέρα χαρακτηρίζεται ως η Πανελλήνια Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού.

Το νηπιαγωγείο μας επισκέφθηκε το Δημοτικό Σχολείο Παλαγίας και μαζί με την Α, Β και Γ τάξη, χορέψαμε υπό την καθοδήγηση της δασκάλας μοντέρνου χορού.

Στη συνέχεια στο σχολείο μας «τρέξαμε» σε πίστες με εμπόδια, μιλήσαμε για τους Ολυμπιακούς αγώνες και για τη σημασία της άσκησης στη ζωή μας.

Είναι ευρέως γνωστή η σπουδαιότητα της σωματικής δραστηριότητας σε κάθε ηλικιακή φάση της ζωής μας, όπως και το γεγονός ότι η έλλειψη της σχετίζεται με την αύξηση του κινδύνου εμφάνισης χρόνιων παθήσεων και παθολογικών καταστάσεων στην ενήλικη ζωή.

Οφέλη της άσκησης στα παιδιά:

ΣΩΜΑ:

- ενδυνάμωση μυών και οστών
- έλεγχος σωματικού βάρους
- βελτίωση φυσικής κατάστασης και σωματικής απόδοσης
- ελάττωση κινδύνου ανάπτυξης διαβήτη τύπου 2 και καρδιοαγγειακών παθήσεων (και για την παιδική ηλικία, αλλά και για την ενηλικίωση)
- καλύτερος κινητικός έλεγχος και λειτουργική ικανότητα

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ:

- αύξηση αυτοπεποίθησης και αυτοεκτίμησης
- βελτίωση συναισθηματικής και ψυχικής υγείας
- μείωση στρες και άγχους
- καταπολέμηση συναισθημάτων μοναξιάς και κατάθλιψης
- πιο αποτελεσματικός έλεγχος του θυμού

-βελτίωση γνωστικής λειτουργίας, αλλά και απόδοσης στο σχολείο

-εκτόνωση και ευεξία

ΥΠΝΟΣ

Η έρευνα δείχνει πως παιδιά με καλά επίπεδα φυσικής κατάστασης κοιμούνται νωρίτερα, περισσότερο και έχουν ποιοτικότερο ύπνο. Αυτός ο ύπνος είναι πολύ σημαντικός για την ανάπτυξη, την ξεκούραση και τη διάθεση των παιδιών. Σωστός ύπνος σημαίνει και περισσότερη ενέργεια για την επόμενη μέρα.

ΠΟΣΗ ΑΣΚΗΣΗ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΕΝΑ ΝΗΠΙΟ:

Στην ηλικία αυτή χρειάζονται 2-3 ώρες δραστηριότητας ημερησίως, από τις οποίες η μία ώρα μπορεί να είναι οργανωμένη (κολύμβηση, ποδόσφαιρο, στίβος κ.ά.) και οι άλλες ελεύθερο παιχνίδι.

Υπάρχουν επίσης δραστηριότητες για γονείς και παιδιά, πχ. βόλτα με ποδήλατο, χαλαρό τρέξιμο, χορός, μπάλα στην αυλή ή στο πάρκο κ.ά., που μπορεί να πάρουν τη μορφή παιχνιδιού και να είναι ευχάριστες για παιδί και γονείς. Οι γονείς εξάλλου αποτελούν πάντα το πρότυπο των παιδιών και είναι σημαντικό να έχουν συνήθειες και συμπεριφορές που ενθαρρύνουν την κίνηση και τη σωματική άσκηση.

Κίνηση και άσκηση λοιπόν για μια καλύτερη ζωή!

