

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ:**ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ (3-6 ΕΤΩΝ)**

- **Περιορίστε όσο το δυνατόν περισσότερο τον χρόνο που δαπανούν τα παιδιά μπροστά στην οθόνη.**
- Φροντίστε ώστε τα παιδιά να είναι σωματικά δραστήρια για **τουλάχιστον 1 ώρα την ημέρα**. Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να είναι συνεχόμενη ή να μοιραστεί σε μικρότερα διαστήματα τουλάχιστον 10 λεπτών.
- Επιλέξτε δραστηριότητες **μη οργανωμένης μορφής**, όπως για παράδειγμα:
 - Περπάτημα με τους γονείς, τρέξιμο, χορός, κρυφτό, κυνηγητό, παιχνίδι με φίλους και γονείς, παιχνίδι στην παιδική χαρά, παιχνίδι στην παραλία, σχοινάκι, ποδόσφαιρο, ποδήλατο, κυνήγι θησαυρού, κολύμβηση, βοήθεια στην κηπουρική.
- Ενθαρρύνετε **ποικιλία** δραστηριοτήτων μέσα στην εβδομάδα. Οι δραστηριότητες αυτές θα πρέπει να είναι ευχάριστες αλλά και ασφαλείς.
- Επιλέξτε δραστηριότητες που σας δίνουν την ευκαιρία να είστε σωματικά **δραστήριοι μαζί με τα παιδιά** σας.

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ**

Καθημερινό περπάτημα από και προς το σχολείο



Καθημερινή σωματική δραστηριότητα στο σχολείο (ώρα παιχνιδιού, διαλείμματα)



3-4 απογεύματα την εβδομάδα ευκαιρίες για παιχνίδι



Το Σαββατοκύριακο: μακρύτεροι περίπατοι, επίσκεψη στο πάρκο, βόλτα με το ποδήλατο

ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ (7-18 ΕΤΩΝ)

- **Περιορίστε όσο το δυνατόν περισσότερο τον χρόνο που τα παιδιά και οι έφηβοι δαπανούν μπροστά στην οθόνη.**
- Φροντίστε ώστε τα παιδιά να είναι σωματικά δραστήρια **για τουλάχιστον 1 ώρα την ημέρα**. Η δραστηριότητα να είναι μέτριας ή υψηλής έντασης*, συνεχόμενη ή να μοιράζεται σε μικρότερα διαστήματα τουλάχιστον 10 λεπτών.
- Οι δραστηριότητες μπορεί να είναι **οργανωμένες** (π.χ., αθλήματα) ή **μη οργανωμένες** μορφής (π.χ., περίπατος, βόλτα με το ποδήλατο, κολύμπι στη θάλασσα).
- Ενθαρρύνετε **ποικιλία** δραστηριοτήτων μέσα στην εβδομάδα, όπως για παράδειγμα:
 - Βόλτα με κατοικίδιο, χρήση της σκάλας αντί του ανελκυστήρα, τρέξιμο, ποδήλατο, κολύμβηση, δραστηριότητες με φίλους, γυμναστική, ποδόσφαιρο, μπάσκετ, βόλεϊ, τένις, χορός (όλα τα είδη)
- Τα παιδιά **κάτω των 10 ετών** δεν θα πρέπει να επικεντρώνονται σε σωματική δραστηριότητα με αυστηρή αθλητική πειθαρχία. Οι δραστηριότητες που επιλέγονται θα πρέπει να είναι ευχάριστες αλλά και ασφαλείς.

Οι παραπάνω συστάσεις αποτελούν τα ελάχιστα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας που προτείνονται για παιδιά και εφήβους – περισσότερη σωματική δραστηριότητα θα οδηγήσει σε μεγαλύτερα οφέλη για την υγεία.



ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ



Καθημερινό περπάτημα ή ποδηλασία από και προς το σχολείο



3-4 οργανωμένες ή μη δραστηριότητες ή αθλήματα την εβδομάδα



Το Σαββατοκύριακο: περίπατοι, βόλτα με το ποδήλατο, αθλήματα

ΕΝΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

***Σε μία κλίμακα από 1-10, η μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα τοποθετείται στο 5-6, ενώ η υψηλής έντασης σωματική δραστηριότητα τοποθετείται στο 7-8.**

Τα νεαρά άτομα που κάνουν μέτριας έντασης δραστηριότητα θα παρατηρήσουν την καρδιά τους να χτυπάει πιο γρήγορα και την ανάσα τους να είναι πιο βαριά απ' ό,τι φυσιολογικά. Τα άτομα που κάνουν υψηλής έντασης δραστηριότητα θα νιώσουν την καρδιά τους να χτυπάει πολύ πιο γρήγορα και την ανάσα τους να είναι ακόμη πιο βαριά απ' ό,τι φυσιολογικά. Για παράδειγμα, όταν ένα παιδί περπατάει με έντονο βήδισμα προς το σχολείο, κάνει μέτριας έντασης δραστηριότητα, ενώ όταν τρέχει στην παιδική χαρά, κάνει υψηλής έντασης δραστηριότητα. Έχει φανερό ότι η ίδια δραστηριότητα μπορεί να είναι είτε μέτριας είτε υψηλής έντασης. Αυτό εξαρτάται από διάφορους παράγοντες, όπως η ταχύτητα διεξαγωγής της δραστηριότητας (π.χ., πόσο γρήγορα ή αργά κάνει ποδήλατο).

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Προτρέψτε τα παιδιά να είναι σωματικά δραστήρια και να αθλούνται.
- Ενθαρρύνετε τα παιδιά να παίζουν εκτός σπιτιού, όποτε αυτό είναι δυνατό και ασφαλές.
- Επιβραβεύστε τα παιδιά όταν είναι σωματικά δραστήρια.
- Δώστε πρώτοι το καλό παράδειγμα. Παίξτε και αθληθείτε μαζί με τα παιδιά.
- Οργανώστε δραστηριότητες που εμπλέκουν ολόκληρη την οικογένεια.
- Ανακαλύψτε τις δραστηριότητες που προτιμούν τα παιδιά σας και προτρέψτε τα να ασχοληθούν με αυτές.
- Διευκολύνετε τη μετακίνηση στους χώρους άθλησης (π.χ., γήπεδο, κολυμβητήριο, σχολή χορού).
- Να επικεντρώνεστε στις θετικές επιδόσεις των παιδιών κατά τις αθλητικές και άλλες δραστηριότητες και όχι στα εμπόδια και τις αποτυχίες.
- Να θυμάστε ότι τα πιο δραστήρια παιδιά ενδέχεται να χρειάζονται μεγαλύτερη ποσότητα φαγητού για να καλύψουν τις ενεργειακές τους ανάγκες.



Προσοχή!

Στα παιδιά που κάνουν έντονη σωματική δραστηριότητα, μια ισορροπημένη διατροφή με ποικιλία από όλες τις ομάδες τροφίμων καλύπτει επαρκώς τις ανάγκες τους σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά και **δεν χρειάζεται η λήψη οποιουδήποτε σκευάσματος ή συμπληρώματος διατροφής**. Η χρήση αυτών των σκευασμάτων ενδέχεται να συνοδεύεται από αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία.



ΚΑΘΙΣΤΙΚΗ ΖΩΗ – ΧΡΟΝΟΣ ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΤΗΝ ΟΘΟΝΗ

Η καθιστική ζωή, που ειδικά στα παιδιά συνδέεται με αύξηση του χρόνου που δαπανούν μπροστά στην οθόνη, αφενός τα οδηγεί να είναι λιγότερο σωματικά δραστήρια και, μεταξύ άλλων αρνητικών επιδράσεων, «κλέβει» χρόνο από δραστηριότητες που συμβάλλουν στην ανάπτυξη του εγκεφάλου, της φαντασίας και των κοινωνικών τους δεξιοτήτων.

ΣΥΣΤΑΣΗ

- Φροντίστε ώστε τα παιδιά ηλικίας **έως 2 ετών** να μην έχουν καμία ενασχόληση με δραστηριότητες μπροστά στην οθόνη.
- Περιορίστε **όσο το δυνατόν περισσότερο** τον χρόνο που τα παιδιά και οι έφηβοι δαπανούν μπροστά στην οθόνη για λόγους ψυχαγωγίας (π.χ., τηλεόραση, ηλεκτρονικός υπολογιστής, ηλεκτρονικά παιχνίδια). Ο χρόνος που δαπανάται μπροστά στην οθόνη **δεν θα πρέπει να ξεπερνά τις 1-2 ώρες ημερησίως**.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Απομακρύνετε την τηλεόραση ή άλλον ηλεκτρονικό εξοπλισμό από τους χώρους στους οποίους περνούν τον περισσότερο χρόνο τους τα παιδιά και ιδιαίτερα από το υπνοδωμάτιό τους.
- Στην περίπτωση που το παιδί παρακολουθήσει τηλεόραση, επιλέξτε προγράμματα υψηλής ποιότητας, κατάλληλα για την ηλικία του.
- Παρακολουθήστε μαζί με τα παιδιά σας επιλεγμένες εκπομπές στην τηλεόραση ή ταινίες και βρείτε αφορμή να συζητήσετε τα μηνύματα που προβάλλουν.
- Η τηλεόραση και όλες οι οθόνες πρέπει να είναι κλειστές κατά τη διάρκεια των γευμάτων.
- Κατά το χρονικό διάστημα που το παιδί θα αφιερώσει τελικά μπροστά στην οθόνη προσπαθήστε να μην εκτεθεί σε διαφημιστικά μηνύματα. Συζητήστε με τα παιδιά για τον ρόλο των διαφημίσεων, τις πληροφορίες που παρουσιάζονται σε αυτές και τα μηνύματα που προωθούν.
- Προσπαθήστε να είστε ενήμεροι τόσο για τον χρόνο που τα παιδιά δαπανούν μπροστά στην οθόνη όσο και για την ποιότητα των προγραμμάτων που παρακολουθούν και των ιστοσελίδων που επισκέπτονται.
- Μη χρησιμοποιείτε τον χρόνο μπροστά στην οθόνη ως ανταμοιβή ή ως τιμωρία.
- Λειτουργήστε ως πρότυπο για τα παιδιά. Περιορίστε όσο το δυνατόν περισσότερο τον χρόνο που αφιερώνετε μπροστά στην τηλεόραση, τον υπολογιστή ή το κινητό τηλέφωνο.

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Ο χρόνος μπροστά στην οθόνη περιλαμβάνει την παρακολούθηση τηλεόρασης, την ενασχόληση με τον υπολογιστή, το διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, με ηλεκτρονικά παιχνίδια, έξυπνα κινητά τηλέφωνα (smart phones) και υπολογιστές ταμπλέτες (tablets).
- Η ενασχόληση με δραστηριότητες μπροστά στην οθόνη αυξάνει την παρακολούθηση διαφημιστι-

κών μηνυμάτων και ιδιαίτερα εκείνων που αφορούν στην προώθηση «ανθυγιεινών» τροφίμων. Παιδιά κάτω των 8 ετών είναι ιδιαίτερα ευάλωτα στις διαφημίσεις, καθώς δεν κατανοούν τον σκοπό τους και δεν μπορούν να διαχωρίσουν πλήρως την πληροφορία που προβάλλεται από την πραγματικότητα.

