



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

*«Άσκηση – Δραστηριότητες – Παιχνίδι
στη ζωή του Παιδιού και του Εφήβου»*

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

ΑΘΗΝΑ, 2020

ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ

- Καθιστικός τρόπος ζωής
- Υπερβολική χρήση διαδικτύου
- Γρήγοροι ρυθμοί → άγχος και στρες
- Μείωση ελεύθερου χρόνου
- Ανταγωνιστικότητα
- Διαφοροποίηση κοινωνικής συμμετοχής



Διάρκεια και τύποι Φυσικής Άσκησης σε Παιδιά και Νέους

60 λεπτά μέτριας έως έντονης σωματικής δραστηριότητας καθημερινά.

Αερόβιες Ασκήσεις



Το μεγαλύτερο μέρος των 60 λεπτών / 3 φορές την εβδομάδα

Ασκήσεις Μυϊκής και Οστικής Ενδυνάμωσης



Μέρος των 60 λεπτών /
3 φορές την εβδομάδα

Μέρος των 60 λεπτών /
3 φορές την εβδομάδα

Τα Οφέλη της Φυσικής Άσκησης σε Παιδιά και Εφήβους



Ασκούνται Επαρκώς τα Παιδιά και οι Έφηβοι στην Ελλάδα;

Επαρκή Φυσική Άσκηση σε μαθητές (%)

(60 λεπτά μέτρια προς έντονη φυσική άσκηση την ημέρα)

ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ



11 ετών: **16%**

13 ετών: **14%**

15 ετών: **11%**

ΔΙΕΘΝΗ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

11 ετών: **23%**

13 ετών: **19%**

15 ετών: **15%**

9 στους 10 μαθητές 11-17 ετών στην Ελλάδα

παρουσιάζουν ανεπαρκή φυσική άσκηση (<60 λεπτών μέτρια προς έντονη σωματική άσκηση).

- Κάθε κίνηση του σώματος και φυσική δραστηριότητα του ανθρώπου στην οποία συμμετέχουν συνήθως οι μεγάλες μυϊκές ομάδες.
- Περπάτημα, Τρέξιμο, Κολύμπι, Σχοινάκι.

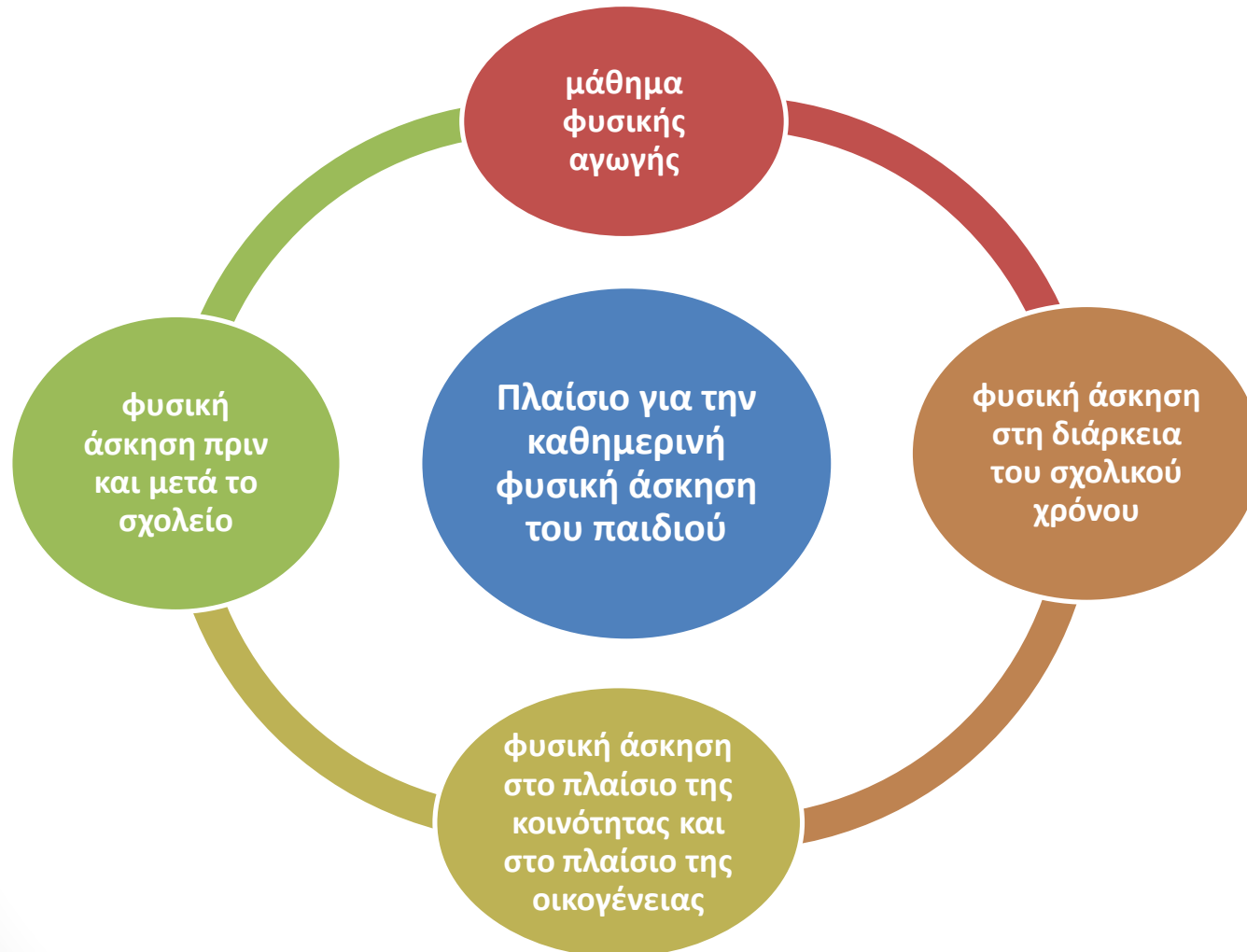


- Κάθε αυστηρά δομημένη φυσική δραστηριότητα, με αυστηρούς κανόνες, υψηλό ανταγωνισμό, εξειδίκευση, που έχει ως βασικό σκοπό τη μεγιστοποίηση της απόδοσης.
- Ατομικά και Ομαδικά Αθλήματα.



Χώρος και Χρόνος Κίνησης του Παιδιού

Πλαίσιο Καθημερινής Φυσικής Άσκησης Παιδιών/Εφήβων





Μάθημα Φυσικής Αγωγής





Φυσική Άσκηση στη διάρκεια του σχολικού χρόνου



ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΧΡΟΝΟΥ

- Τέντωμα μυών 1 ή περισσότερες φορές κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας
- Περίπατος στο προαύλιο του σχολείου στα διαλείμματα
- Ανάπτυξη ομαδικών δραστηριοτήτων (που προϋποθέτουν φυσική άσκηση) στον χώρο του σχολείου
- Συμμετοχή σε σχολικούς αγώνες
- Φυσική άσκηση στο πλαίσιο του προγράμματος του ολόημερου σχολείου



- ✓ Κάθισε, με τα χέρια πάνω στους μηρούς. Σκύψε αργά, φτάνοντας τα χέρια σου μέχρι τα πέλματα, ενώ ταυτόχρονα βγάλε τον αέρα μετρώντας αργά μέχρι το 4.
- ✓ Ανέβα πάνω στην αρχική θέση, μετρώντας ξανά μέχρι το 4, ενώ ταυτόχρονα κάνε εισπνοή.
- ✓ Μείνε εκεί για λίγο και επανάλαβε ξανά, 5 έως 7 φορές.





Φυσική Άσκηση πριν και μετά το Σχολείο

- ✓ Περπάτημα ή ποδήλατο προς και από το σχολείο
(τηρήστε πάντα τους κανόνες ασφαλείας)
- ✓ Χρησιμοποιήστε τις σκάλες αντί για ανελκυστήρα



Φυσική Άσκηση στο Πλαίσιο της Οικογένειας και της Κοινότητας



ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ



- ✓ Μειώστε το χρόνο που περνάτε μπροστά στον υπολογιστή, κινητό, τηλεόραση, κ.α.
- ✓ Ζητήστε από τους γονείς σας να σας υποστηρίξουν για τη συμμετοχή σας σε σωματικές δραστηριότητες και αθλήματα της αρεσκείας σας.
- ✓ Ζητήστε από τους γονείς σας να δραστηριοποιήστε σε εξωτερικούς χώρους και να συμμετέχετε σε αθλητικές δραστηριότητες με φίλους και γείτονες.
- ✓ Προτείνετε και οργανώστε δράσεις ευχάριστες για όλη την οικογένεια και παροτρύνετε γονείς και φίλους να σας ακολουθήσουν.
- ✓ Συμμετέχετε στις δουλειές του σπιτιού και στη βόλτα του κατοικίδιου σας.

ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ



- ✓ Χρησιμοποιείτε τους κατάλληλους ποδηλατοδρόμους και πεζοδρόμους (όταν αυτό είναι εφικτό) και ασκηθείτε ευχάριστα.
- ✓ Οργανώστε περιπάτους στο πάρκο της γειτονιάς και δασύλια της περιοχής σας.
- ✓ Ζητήστε και αξιοποιήστε την ελεύθερη πρόσβασή σας στις αθλητικές εγκαταστάσεις της κοινότητας (γήπεδα, κ.α.).
- ✓ Ζητήστε την πολύτιμη εθελοντική συμβολή των γονέων και των δασκάλων σας για την οργάνωση αθλητικών δραστηριοτήτων στη γειτονιά σας και την ένταξη σας σε αυτά.
- ✓ Ενημερωθείτε από το σχολείο ή το δήμο σας σχετικά με την ύπαρξη προγραμμάτων φυσικής άσκησης και τις προϋποθέσεις συμμετοχής σας στα προγράμματα αυτά.
- ✓ Γνωρίστε τους αθλητικούς συλλόγους της περιοχής σας. Ενημερωθείτε για τις επιλογές άσκησης.

Ο 10λογος της διατροφής

- 1. Απόλαυση**, ΔΕΝ υπάρχουν απαγορευμένες τροφές! Στην υγιεινή ισορροπημένη απολαυστική διατροφή περιλαμβάνονται όλες οι τροφές
- 2. Πρωινό**, κάθε μέρα και καλό είναι να περιλαμβάνει τουλάχιστον 3 ομάδες τροφίμων
- 3. Ποικιλία** τροφών, με διαφορετικούς εκπροσώπους των ομάδων τροφίμων
- 4. Υδατάνθρακες**, σε κάθε σας γεύμα και σνακ! Προτιμήστε τα ολικής άλεσης προϊόντα
- 5. Φρούτα-λαχανικά**, επιλέξτε εποχής για την μέγιστη θρεπτικότητα και γεύση
- 6. Λίπη**, Προτιμήστε το ελαιόλαδο και τα φυτικής πηγής έλαια και ξηρούς καρπούς. Κρατήστε σε χαμηλά επίπεδα τα ζωικής προέλευσης λιπαρά
- 7. Σνακ**, Ιδανικά κάθε 3-4 ώρες και προτιμήστε θρεπτικές επιλογές!
- 8. Δίψα & ενυδάτωση**
- 9. Οδοντική υγεία**, μπορεί να μην τρώγεται, αλλά είναι σύμμαχος στην υγιεινή ισορροπημένη διατροφή
- 10. Κίνηση!**
- 11. + Ύπνος!!!**

Ενυδάτωση

Προσοχή ειδικά
σε ζεστό
περιβάλλον

Αποφύγετε τα
ενεργειακά ποτά
και τα ροφήματα
με καφεΐνη και
ζάχαρη

- ✓ 1η επιλογή = το ΝΕΡΟ!
- ✓ 10-12 ποτήρια υγρών → 8-10 νερού
- ✓ Σε αθλήματα μεγάλης διάρκειας, πέραν του νερού, χρήσιμη κι η χρήση των *αθλητικών-ισοτονικών* ποτών κατά τη διάρκεια του αγώνα.
- ✓ Μετά την άσκηση, το γάλα χαμηλών λιπαρών μπορεί να βοηθήσει στην αποκατάσταση των αποθεμάτων των μυών (μυϊκό γλυκογόνο – μυϊκές ίνες) αλλά και των υγρών (πχ. ιδρώτας) που χάθηκαν κατά τη διάρκεια της προπόνησης

Πριν και μετά την σωματική δραστηριότητα

Προετοιμασία (ΠΡΙΝ)

- Ξεκίνησε καλά ενυδατωμένος/η
- Η καλή ημέρα φαίνεται από το πρωί: προσπάθησε να εντάξεις πρωινό

Έφηβος αθλητής/τρια:

- Πλήρες γεύμα 2 ώρες πριν ή σνακ 1 ώρα πριν
- & νερό σε κάθε γεύμα/σνακ

Αποκατάσταση (ΜΕΤΑ)

- Χρόνος γεύματος: 30-60 λεπτά μετά

- ❖ σύσταση: βασικά υδατάνθρακες με λίγη πρωτεΐνη

- **Ιδέες:**

- ❖ Γιαούρτι/γάλα & φρούτο
- ❖ Τοστ και νερό
- ❖ Γιαούρτι/γάλα/& δημητριακά (ή μπάρα δημητριακών)

Συμπληρώματα βιταμινών/μετάλλων

Κράτα κατά νου:

- Είναι απαραίτητα *ΜΟΝΟ* όταν προορίζονται για την κάλυψη διαγνωσμένων ανεπαρκειών και εφόσον τα έχει συστήσει ειδικός επιστήμονας
- Η βέλτιστη απόδοση έρχεται με:
 - * Προπόνηση
 - * Διατροφή
 - * Ανάπτυξη



Άσκηση και Υγιεινή

- ❖ Πλύσιμο **προσώπου** και **χεριών** πριν και μετά τη φυσική άσκηση .
- ❖ Πλύσιμο **ποδιών**, καλό στέγνωμα για αποφυγή μυκήτων, αποφυγή περπατήματος με γυμνά πόδια σε κοινόχρηστους χώρους.
- ❖ Φροντίδα **νυχιών** (πλύσιμο και κόψιμο) για αποφυγή πρόκλησης βλάβης στον εαυτό και στους άλλους κατά την άσκηση.
- ❖ Υγιεινή των **ματιών** (αποφυγή σκουπίσματος με βρώμικα χέρια ή με μπλούζα).
- ❖ **Μπάνιο** – ντους, το συντομότερο μετά τη φυσική άσκηση, (χρήση αποσμητικού, βαμβακερά ρούχα και κάλτσες και συχνή αλλαγή τους).



Άσκηση και Υγιεινή (συνέχεια)

- ❖ Σωστή περιποίηση **πληγών και εκδορών** για αποφυγή μόλυνσης.
- ❖ **Καθαρισμός και συντήρηση** του αθλητικού εξοπλισμού σε τακτά χρονικά διαστήματα.
- ❖ Επιλογή **χρώματος αθλητικού εξοπλισμού**. Ανοιχτά χρώματα → Λιγότερη ηλιακή ακτινοβολία.
- ❖ Ντύσιμο με **μπλούζες και σορτς** που προστατεύουν ένα μεγάλο μέρος του σώματος από το ηλιακό φως και τις υπεριώδεις ακτινοβολίες.
- ❖ Επιλογή **κατάλληλων παπουτσιών**.



Άσκηση και Ασφάλεια



Προϋποθέσεις Ασφαλούς Άσκησης

Περιβάλλον

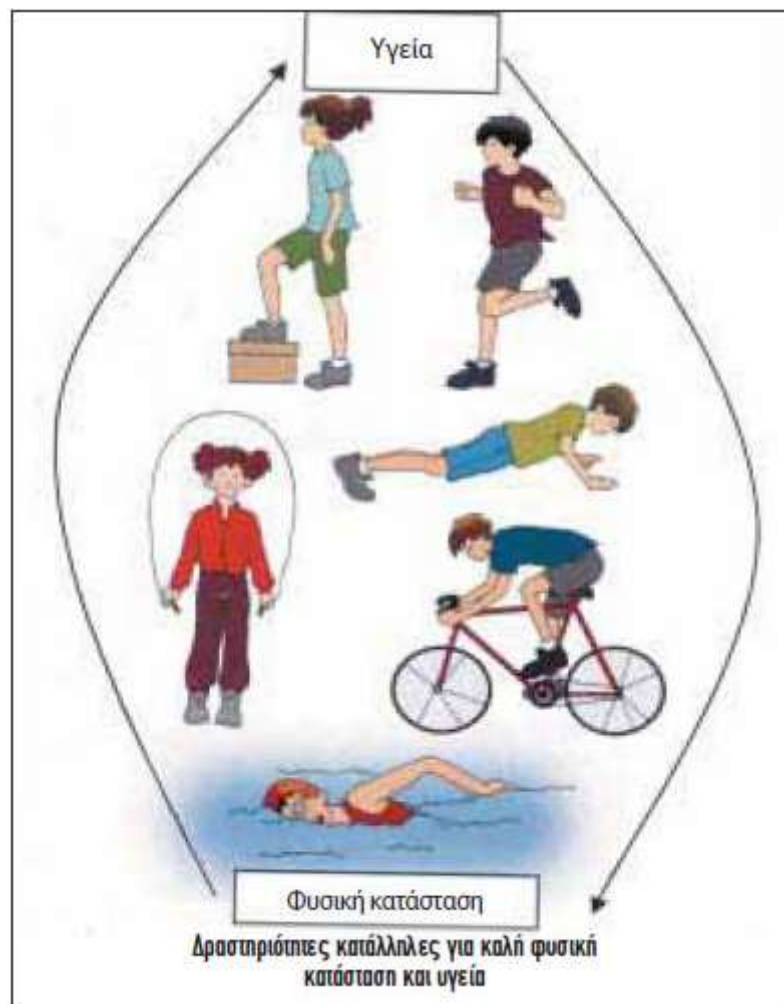
- Αποφυγή δραστηριοτήτων σε ακραίες καιρικές συνθήκες (ζέστη ή κρύο)
- Διακοπή της άσκησης σε περίπτωση αδιαθεσίας



Αθλητικός εξοπλισμός

- Προσαρμοσμένος στο μέγεθος και στην ικανότητα του αθλητή.
- Τακτικός έλεγχος και συντήρηση.
- Αντικατάσταση εξοπλισμού λόγω φθοράς.
- Κατάλληλος για το σπορ / δραστηριότητα που προορίζεται.
- Είδη προστατευτικού εξοπλισμού , όπου κρίνεται απαραίτητο: κράνη, προστατευτικά στόματος, κατάλληλη υπόδηση, (στολή, παπούτσια, κ.α.), γάντια, προστατευτικά επιθέματα (κνήμης, αγκώνα, κ.α.), άθραυστα γυαλιά.





*Η φυσική άσκηση και οι δραστηριότητες
προσφέρουν χαρά και υγεία.....*

*Επικεντρωθείτε στις επιθυμίες και
δεξιότητές σας. Κανείς δεν είναι καλός σε
όλα!!*