

Καλοχώρι, 07-04-2020

Αγαπητοί γονείς,

Τα παιδιά πρέπει να ενθαρρύνονται σε συστηματική άσκηση και να φροντίζουν τον εαυτό τους ακόμη και στην εποχή που είναι κλεισμένοι στα σπίτια λόγω κορωνοϊού. Με βάση τις οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ), μαθητές ηλικίας 5-17 ετών έχουν ανάγκη από τουλάχιστον 60' τη μέρα (κατά μέσο όρο) άσκησης ή φυσικής δραστηριότητας μέτριας ή υψηλής έντασης που ανεβάζει την ταχύτητα των καρδιακών παλμών, λαχανιάζει και ίσως αυξάνει τον ιδρώτα. Αντίστοιχα, οι ενήλικες, επίσης, πρέπει να κάνουν τουλάχιστον 150 λεπτά την εβδομάδα φυσική δραστηριότητα μέτριας ή υψηλής έντασης: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Στις παρούσες συνθήκες, οι παραπάνω οδηγίες προσαρμόζονται βεβαίως στο εφικτό, για το επόμενο χρονικό διάστημα. Με τις κατάλληλες προφυλάξεις, **μπορεί να γίνει άσκηση που δεν δημιουργεί κινδύνους τραυματισμού εντός του σπιτιού**, αναλόγως των χώρων και μέσων που διατίθενται και των ασκήσεων που επιλέγονται. Για να περιοριστούν οι πιθανότητες τραυματισμών είναι απαραίτητο να μην γλιστράει το έδαφος, ο χώρος να είναι ελεύθερος από αντικείμενα, οι ασκήσεις να είναι όσο γίνεται επιτόπιες χωρίς μεγάλες αναπηδήσεις/άλματα ή μεγάλες μετακινήσεις. Σε κάθε περίπτωση, η **εξάσκηση των παιδιών, όσο διαρκεί η παρούσα κατάσταση, συνιστάται να γίνεται υπό την εποπτεία σας** και όσο αφορά την **ασφάλεια του χώρου** και όσο αφορά την **εκτέλεση των ασκήσεων**. *Θυμηθείτε ότι πρέπει να αποφεύγουμε επισκέψεις σε νοσοκομεία ή κέντρα υγείας λόγω του κορωνοϊού.*

Το παιδί σας μπορεί να ασκηθεί μόνο του ή με αδέρφια ή μαζί σας. Αν μπορείτε να γυμναστείτε μαζί του, χωρίς να κινδυνεύσετε, θα σας προτείνουμε να το κάνετε, γιατί θα έκανε καλό και στην προσωπική σας υγεία αλλά θα δώσει και χαρά σε όλη την οικογένεια. **Ωστόσο, επιβάλλεται να λάβετε υπόψη σας** τους χώρους που έχετε στη διάθεσή σας, την κινητική σας κατάσταση και τα πιθανά προβλήματα υγείας που αντιμετωπίζετε. Αν αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας, συμβουλευτείτε πρώτα τον γιατρό σας. Γενικά, το γρήγορο περπάτημα ή ελαφρύ τρέξιμο μπορεί να γίνει από ολόκληρη την οικογένεια σε χώρους που δεν κινούνται πολλοί άνθρωποι και τηρούνται οι αποστάσεις των 2 μέτρων από τους άλλους. Αυτονόητη θεωρείται και η χρήση εγκεκριμένων οργάνων εξάσκησης στο σπίτι, όπως το **στατικό ποδήλατο**. Τέλος, υπενθυμίζουμε ότι η άσκηση, χωρίς την άμεση/επιτόπια καθοδήγηση/επίβλεψη από εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής γίνεται από ανάγκη και μόνο γι' αυτή την περίοδο που απαγορεύονται οι κοντινές επαφές.

Εάν έχετε οποιαδήποτε ερώτηση, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μου.

Με εκτίμηση
Γιαννακόπουλος Πάρης
ΠΕ11 Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής
3^ο Γυμνάσιο Εχεδώρου