

ΞΕΡΕΤΕ ΟΤΙ

Η τακτική άσκηση μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση:

- της συγκέντρωσης
- της ικανότητας μάθησης
- της αυτοεκτίμησης

Όλοι θέλουμε τα παιδιά μας να είναι υγιή και χαρούμενα. Ζούμε όμως σε έναν κόσμο όπου η ζωή έγινε πολύ εύκολη με τα αυτοκίνητα, τους υπολογιστές και το πρόχειρο φαγητό. Γι αυτό δεν είναι καθόλου παράξενο το γεγονός ότι σήμερα ο αριθμός των παιδιών που τείνουν να γίνουν υπέρβαρα, συνεχώς αυξάνεται.

Οι φυσιοθεραπευτές και οι διαιτολόγοι γνωρίζουν ότι πολλά από τα παιδιά αυτά είναι πιθανόν να παραμείνουν υπέρβαρα και ως ενήλικες, εκτός και αν ακολουθήσουν έναν τρόπο ζωής που περιλαμβάνει άσκηση και καλή διατροφή. Το επιπλέον βάρος σε ένα παιδί ενισχύει τις πιθανότητες ανάπτυξης κάποιων σοβαρών προβλημάτων υγείας όπως είναι οι καρδιοπάθειες, ο διαβήτης τύπου II και ο καρκίνος. Επίσης, το πρόσθετο βάρος δημιουργεί αχρείαστη ένταση στον αναπτυσσόμενο σκελετό.

Ως γονείς, δάσκαλοι ή φροντιστές παιδιών μπορείτε να βοηθήσετε τα παιδιά και τους μαθητές σας να μάθουν να απολαμβάνουν την άσκηση και το υγιεινό φαγητό. Το έντυπο αυτό περιλαμβάνει πολλές σημαντικές συμβουλές για να σας βοηθήσει να δείξετε το δρόμο στα παιδιά για ένα υγιές μέλλον.

Μόνο ένας στους πέντε γονείς γνωρίζει πόσο χρόνο χρειάζονται τα παιδιά για άσκηση κάθε μέρα.

Τα παιδιά πρέπει να στοχεύουν σε μία ώρα φυσικής άσκησης καθημερινά. Η άσκηση πρέπει να είναι μέτριας έντασης, δηλαδή να αυξάνεται η καρδιακή συχνότητα όμως να μπορούν να μιλήσουν χωρίς να λαχανιάζουν. Ο χρόνος άσκησης μπορεί να καταναμηθεί σε δεκαπεντάλεπτα άσκησης σε όλη τη διάρκεια της ημέρας.

Στο Σχολείο

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για δραστηριοποίηση των παιδιών ακόμα και σε μια σχολική ημέρα.

Να πηγαينوέρχονται στο σχολείο πεζά.

Αν ανησυχείτε για την ασφάλεια τους περπατήστε μαζί τους.

Κάντε το περπάτημα διασκεδαστικό με ιστορίες και διάφορα παιχνίδια στη διαδρομή.

Δώστε στο παιδί σας τη χαρά του επιτεύγματος δίνοντας τους ένα βηματόμετρο που θα μετρά πόσα βήματα έκαναν.

Αν είστε δάσκαλος ή βοηθός, κατά τη διάρκεια του διαλείμματος, μιλήστε στα παιδιά για τα παιχνίδια που παίζατε εσείς σαν παιδί και δείξτε τους, για παράδειγμα, πώς να παίζουν σκρινάκι, κουτσό κλπ.

η συμβουλή
του Φυσιοθεραπευτή

Οι κακές συνήθειες δεν κόβονται εύκολα. Γι αυτό διδάξτε στα παιδιά καλές συνήθειες από τώρα. Όσο πιο νωρίς αρχίσουν να απολαμβάνουν την φυσική δραστηριότητα και την υγιεινή διατροφή τόσο μεγαλύτερη είναι η πιθανότητα να διατηρήσουν αυτές τις καλές συνήθειες καθώς μεγαλώνουν!

