

# Παιδιά & δραστηριοποίηση!



**Η τακτική σωματική δραστηριότητα είναι ένα σημαντικό μέρος ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Είναι σημαντικό να κάνετε τη σωματική δραστηριότητα προτεραιότητα και να ενθαρρύνετε καλές συνήθειες σε παιδιά από νεαρή ηλικία πράγμα που μπορεί να τα βοηθήσει να αναπτύξουν τις δεξιότητες που χρειάζονται για να συνεχίσουν να είναι δραστήρια καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους.**

## Γιατί είναι σημαντικό για τα παιδιά να είναι σωματικά δραστήρια;

**Παιδιά μεταξύ της ηλικίας των πέντε και 12 ετών επωφελούνται πολύ από το να είναι σωματικά δραστήρια. Αυτό μπορεί:**

- να προάγει υγιή ανάπτυξη και εξέλιξη
- να αναπτύσσει γερά κόκκαλα και δυνατούς μυς
- να βελτιώνει την ισορροπία και να αναπτύσσει δεξιότητες
- να διατηρεί και να αναπτύσσει ευλυγισία
- να βοηθά στην επίτευξη και διατήρηση υγιούς βάρους
- να βελτιώνει καρδιαγγειακή υγεία
- να βοηθά στη χαλάρωση
- να βελτιώνει τη στάση του σώματος
- να παρέχει ευκαιρίες να κάνουν φίλους
- να βελτιώνει τον αυτοσεβασμό

(Συστάσεις Σωματικής Δραστηριότητας Αυστραλίας για παιδιά ηλικίας 5-12 ετών)

Τα παιδιά που δεν είναι αρκετά δραστήρια σωματικά δεν θα έχουν την ευκαιρία να εξασφαλίσουν αυτά τα οφέλη και διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να γίνουν υπέρβαρα ή παχύσαρκα. Αυτό τα δυσκολεύει να είναι δραστήρια και να συμβαδίζουν με άλλα, είτε στον αθλητισμό είτε στο παιχνίδι. Είναι επίσης πιο πιθανό να είναι επιρρεπή σε παθήσεις όπως Άσθμα, πλατυποδία και στραμπουλήγματα αρθρώσεων λόγω υπερβολικού βάρους.

Μακροπρόθεσμα, το να είναι κάποιος υπέρβαρος ή παχύσαρκος μπορεί να συμβάλλει σε παθήσεις όπως υψηλή πίεση αίματος και χοληστερόλη, Διαβήτη Τύπου II και ηπατοπάθεια. Πρόσφατη έρευνα έδειξε ότι προειδοποιητικές ενδείξεις για αυτές τις παθήσεις μπορούν να είναι παρούσες σε υπέρβαρους εφήβους ηλικίας ακόμη και μόνο δεκαπέντε ετών.

περισσότερα όπισθεν...

**Για περισσότερες πληροφορίες και ιδέες σχετικά με την υγιεινή διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα πηγαίnete στο [www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au)**

## Πόση δραστηριότητα χρειάζονται τα παιδιά;

Τα παιδιά πρέπει να συμμετέχουν σε τουλάχιστον 60 λεπτά (και μέχρι αρκετές ώρες) σωματικής δραστηριότητας, συμπεριλαμβανομένης δραστηριότητας που τα κάνει να «λαχανιάζουν», κάθε ημέρα. Για να βοηθήσετε τα παιδιά σας να το επιτύχουν αυτό, χρειάζονται ευκαιρίες για να είναι δραστήρια στο σχολείο, μετά το σχολείο και τα Σαββατοκύριακα.

Αυτή η δραστηριότητα δεν είναι απαραίτητο να γίνεται όλη αμέσως. Μπορεί να συσσωρεύεται καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας με περπάτημα ή ποδηλασία προς και από το σχολείο, συμμετοχή σε περισσότερες δραστηριότητες στο σχολείο, δραστήριο παιχνίδι στο σπίτι ή οργανωμένο αθλητισμό μετά το σχολείο και τα Σαββατοκύριακα.

Εκτός από το να είναι δραστήρια, είναι σημαντικό να θυμάστε να περιορίζετε το χρονικό διάστημα που ξοδεύουν τα παιδιά παρακολουθώντας «μικρές οθόνες» όπως τηλεοράσεις, παίζοντας στο διαδίκτυο ή παιχνίδια ηλεκτρονικών υπολογιστών σε δύο ώρες την ημέρα το πολύ.

### Να θυμάστε

- Τα παιδιά θα πρέπει να φορούν καπέλα, κατάλληλα υποδήματα και αντηλιακή κρέμα 30+ όταν κάνουν υπαίθριες δραστηριότητες.
- Ενθαρρύνετε τα παιδιά να πίνουν άφθονο νερό όταν κάνουν δραστηριότητες ή παίζουν αθλήματα.
- Εξισορροπείτε ένα δραστήριο τρόπο ζωής για το παιδί σας με μια υγιεινή διατροφή – ενώ θυμάστε να περιορίζετε τροφές που είναι υψηλές σε κορεσμένα λιπαρά, ζάχαρη ή/και αλάτι.



### Τι μπορώ να κάνω για να βοηθήσω τα παιδιά μου να είναι δραστήρια;

Να είστε ένα δραστήριο πρότυπο προς μίμηση και να έχετε θετική στάση απέναντι στη δραστήρια ζωή. Αν τα παιδιά σας σας βλέπουν να απολαμβάνετε τη σωματική δραστηριότητα και να διασκεδάζετε μπορεί αυτό να τα ενθαρρύνει να συμμετέχουν.

Ενθαρρύνετε το δραστήριο παιχνίδι στην πίσω αυλή, πηγαίνοντας για ένα γρήγορο περίπατο, χορεύοντας με μουσική, κάνοντας ποδηλασία ή πιο δυναμικές δραστηριότητες όπως τρέξιμο, κολύμβηση, παίζοντας αθλήματα όπως ποδόσφαιρο, δικτυόσφαιρα (netball) ή καλαθοσφαίριση (basketball).

Βρείτε χρόνο για να είστε δραστήριοι ως οικογένεια – κάνετε περίπατο με τα παιδιά σας σε ένα τοπικό πάρκο, πηγαίνετε για ποδηλασία ή περπατάτε το σκυλί.

Βοηθήστε τα παιδιά σας να παίζουν «δραστήρια παιχνίδια» αγοράζοντας δώρα που ενθαρρύνουν τη σωματική δραστηριότητα όπως μπάλες, ρακέτες κρίκετ, σκοινάκι και άλλο εξοπλισμό. Αυτός θα είναι ένας διασκεδαστικός τρόπος να βοηθήσετε τα παιδιά σας να αναπτύξουν και να εξασκούν τις δεξιότητές τους.

Σταθμεύετε πιο μακριά από τον προορισμό σας (είτε είναι το σχολείο, αθλητισμός είτε τα καταστήματα) και περπατάτε την υπόλοιπη διαδρομή.

Βεβαιώνετε ότι τα παιδιά σας έχουν την ευκαιρία να είναι δραστήρια μετά το σχολείο - είτε μέσω δραστηρίου παιχνιδιού είτε οργανωμένου αθλητισμού. Μιλήστε στο παιδί σας σχετικά με το ποιες δραστηριότητες προτιμά να κάνει.

Διατηρείτε τις δραστηριότητες ενδιαφέρουσες. Αν μπορείτε, αφήστε το παιδί σας να δοκιμάσει μια ποικιλία δραστηριοτήτων έτσι ώστε να μπορεί να βρει μια ή περισσότερες τις οποίες απολαμβάνει και θέλει να συνεχίσει.

Αρχίζετε αργά και αυξάνετε την ποσότητα δραστηριότητας που κάνουν τα παιδιά σας με την πάροδο του χρόνου, ιδιαίτερα αν δεν είναι δραστήρια προς το παρόν.

Περιορίστε το χρονικό διάστημα που επιτρέπετε στα παιδιά σας να αφιερώνουν παρακολουθώντας τηλεόραση, σερφάροντας το διαδίκτυο και παίζοντας στον ηλεκτρονικό υπολογιστή και ενθαρρύνετε δραστήριες εναλλακτικές επιλογές.

Για περισσότερες πληροφορίες και ιδέες σχετικά με την υγιεινή διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα πηγαίνετε στο [www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au)