

Η φυσική δραστηριότητα ως μέσον προαγωγής της υγείας



Φυσική δραστηριότητα, Άσκηση και Υγεία

Σωματικές επιδράσεις

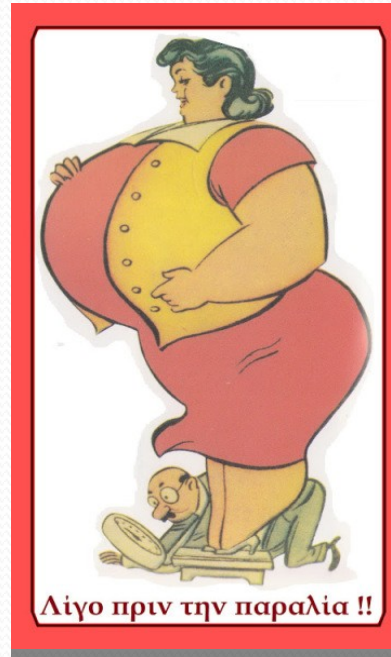
- ✓ Βελτιώνει τη λειτουργία όλων των συστημάτων του οργανισμού (καρδιά, πνεύμονες κ.α.).
- ✓ Ρυθμίζει την πίεση και τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα.
- ✓ Βελτιώνει τη σύσταση της μάζας του σώματος και την εικόνα του σώματος
- ✓ Βελτιώνει το λιπιδαιμικό προφίλ κ.α.

Ψυχικές επιδράσεις

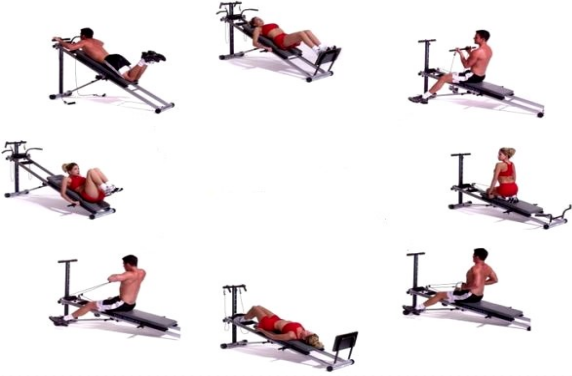
- ✓ Βελτιώνει την αυτοπεποίθηση και την αυτό-αποτελεσματικότητα.
- ✓ Βελτιώνει τη νοητική λειτουργία.
- ✓ Μειώνει:
 - την κατάθλιψη,
 - το στρες και άγχος.
- ✓ Προσφέρει ευεξία.

Βελτίωση της ποιότητας ζωής

- Βοηθά την απώλεια βάρους, αυξάνεται ο μεταβολισμός κατά 15%, έχουμε καύσεις και μετά το πέρας της άσκησης (όσο μεγαλύτερη είναι η ένταση τόσο αυξάνονται οι μετά καύσεις και διαρκούν περισσότερο).



- Όσο περισσότερη μάζα (μυϊκή) έχει κάποιος τόσο περισσότερες θερμίδες καίει κατά τη διάρκεια της άσκησης αλλά και όταν ξεκουράζεται.



Η προώθηση της φυσικής δραστηριότητας είναι κεντρική στρατηγική επιλογή για τα κράτη της Ευρωπαϊκής Ένωσης (Health Enhancing Physical Activity EU)

Σχεδιασμός



Δράσεις

Φυσική δραστηριότητα στις αναπτυξιακές ηλικίες

Τα παιδιά θα πρέπει να ασκούνται καθημερινά για τουλάχιστον 60 min (μέτριας - υψηλής έντασης άσκηση)

- Υποκινητικότητα - καθιστικός τρόπος ζωής.
- Κακή διατροφή, παχυσαρκία, διαβήτης, υπέρταση κ.α.

Στρατηγικές

Δια βίου μάθηση
Δια βίου άθληση

- Προώθηση της καθημερινής φυσικής δραστηριότητας και άσκησης.
- Υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών (διατροφή, κάπνισμα, αλκοόλ κ.α.). από μικρή ηλικία αυξάνει τις πιθανότητες αυτές να διατηρηθούν και στην ενήλικη ζωή.



Στρατηγικές για την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας

Στο σχολείο

- Αύξηση της Φυσικής Αγωγής.
- Αύξηση της φυσικής δραστηριότητας (διάλειμμα, θεωρητικά μαθήματα).
- Διοργάνωση αθλητικών γεγονότων.

Εκτός σχολείου

- Καθημερινή φυσική δραστηριότητα (περπάτημα ή με ποδήλατο πηγαίνοντας στο σχολείο, κηπουρική κ.α.).
- Ελεύθερο παιχνίδι (παιδικές χαρές, γειτονιά).
- Συμμετοχή σε αθλητικά σωματεία.

Συνδυασμός φυσικής δραστηριότητας και θεωρητικών μαθημάτων

Take 10 min

Στόχος

- Να αυξήσουμε τη φυσική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας.
- Να βελτιώσουμε τη συγκέντρωση και τις ακαδημαϊκές ικανότητες των παιδιών χρησιμοποιώντας σύντομες περιόδους φυσικής δραστηριότητας.

Δράση

- Προσφέρει σύντομες περιόδους (10 min) φυσικής δραστηριότητας κατά τη **διάρκεια των θεωρητικών μαθημάτων** (ξένες γλώσσες, μαθηματικά, κοινωνικές επιστήμες κ.α.).

Invisible Jump Rope

Warm-ups:

- 1 - 1
- 2 - 1,2
- 3 - 1,2,3
- 4 - 1,2,3,4
- 5 - 1,2,3,4,5
- 6 - 1,2,3,4,5,6
- 7 - 1,2,3,4,5,6,7
- 8 - 1,2,3,4,5,6,7,8
- 9 - 1,2,3,4,5,6,7,8,9
- 10 - 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10

Counting backwards:

- Starting at 20
- Starting at 50

Counting by 2's:
Two, four, six, eight,
staying healthy's really great!
While you jump count by two
up to 20 then you're through!
Ready, go!

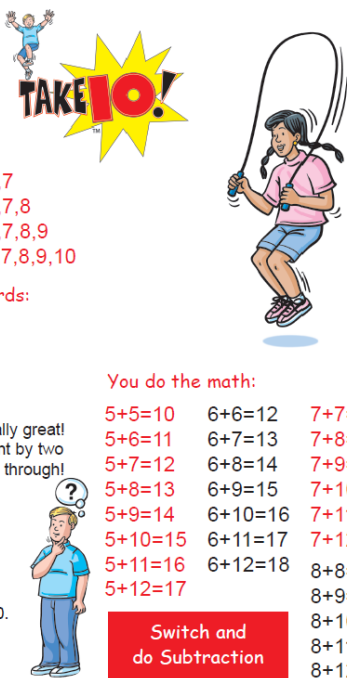
Counting by 5's:
Count by 5's to 100.

Counting by 10's:
Count by 10's to 100.

You do the math:

5+5=10	6+6=12	7+7=14
5+6=11	6+7=13	7+8=15
5+7=12	6+8=14	7+9=16
5+8=13	6+9=15	7+10=17
5+9=14	6+10=16	7+11=18
5+10=15	6+11=17	7+12=19
5+11=16	6+12=18	8+8=16
5+12=17		8+9=17
		8+10=18
		8+11=19
		8+12=20

Switch and do Subtraction



Αποτελέσματα

Αύξηση της φυσικής δραστηριότητας των μαθητών στο σχολείο.
Βελτίωση των ακαδημαϊκών ικανοτήτων (αύξηση συγκέντρωσης κ.α.).

Liverpool sporting playgrounds project

Σκοπός

Αύξηση της φυσικής δραστηριότητας των μαθητών, στις σχολικές αυλές, κατά τη διάρκεια του διαλείμματος.

Δράση

Επανασχεδιασμός του προαυλίου με ποικίλα χρώματα και σχήματα, πάνω στα οποία εκτελούνται κινητικές δραστηριότητες.

Αποτελέσματα

Αύξηση της φυσικής δραστηριότητας των παιδιών κατά τη διάρκεια του διαλείμματος.



Διαδρομές άσκησης σε φυσικό περιβάλλον «VitaParcours»



Στόχος

Βελτίωση της φυσικής κατάστασης, και προαγωγή της υγείας των ασκούμενων, χρησιμοποιώντας υπαίθριες δραστηριότητες (χαμηλού κόστους) σε φυσικό περιβάλλον.

Δράση

- Δημιουργία διαδρομών άσκησης (**2-3 km**) σε φυσικό περιβάλλον (δάσος, πάρκο κ.α.).
- Διαφορετικοί σταθμοί (κατά τη διάρκεια της διαδρομής) με ασκήσεις ενδυνάμωσης, κινητικότητας και ισορροπίας, (σκίτσα και αναλυτικές οδηγίες για την εκτέλεση της κάθε άσκησης).



Αποτελέσματα

Αύξηση της φυσικής δραστηριότητας των ασκούμενων.

Φυσική δραστηριότητα και μετακίνηση

Οι καθημερινές μετακινήσεις μας να πραγματοποιούνται με φυσικά δραστήριους τρόπους (σχολείο, εργασία, καθημερινές δουλειές κ.α.).

- Περπάτημα
- Ποδήλατο

Υποδομές
Ποδηλατοδρόμοι
Πεζοδρόμια
Επαρκής φωτισμός

Εξοπλισμός
Ποδήλατα

Ασφαλείς διαδρομές προς το σχολείο

«Safe Routes to Schools»



Στόχος

Αύξηση του αριθμού των μαθητών που περπατούν ή ποδηλατούν προς το σχολείο.

Δράσεις

- Χαρτογράφηση διαδρομών και βελτίωση των υποδομών.
- Εκδηλώσεις, για την ευαισθητοποίηση του κοινού, όπως «σχολικά λεωφορεία περιπάτου» ή «ποδηλατικά βαγόνια».
- Συνεργασία μεταξύ των φορέων (βελτίωση διαβάσεων και οδικής σήμανσης).

Αποτελέσματα

Αύξηση του αριθμού των μαθητών που περπατούν (περίπου 64%) ή ποδηλατούν (περίπου 114%) προς το σχολείο.

<http://www.saferoutestoschools.org/about.html>



Πρόσβαση σε υπαίθρια γυμναστήρια



Σας ευχαριστώ



» **ENTER SITE**

official site of the women's team