



ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ



Ένας ενεργητικός τρόπος ζωής, με τακτική άσκηση χαμηλής, μέτριας και υψηλής έντασης, είναι σημαντικός για όλους. Βελτιώστε την υγεία σας και της οικογένειάς σας όντας δραστήριοι στο πλαίσιο ενός υγιεινού τρόπου ζωής.

Η τακτική άσκηση μπορεί να συμβάλει*:

- Στη διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους
- Στη μείωση του κινδύνου για διαβήτη, υπέρταση και καρδιακές παθήσεις
- Στη μείωση των συμπτωμάτων κατάθλιψης και άγχους
- Στη διασφάλιση της υγιούς σωματικής αύξησης και ανάπτυξης των παιδιών
- Στην ενδυνάμωση της σκέψης και στη βελτίωση μαθησιακών και κριτικών δεξιοτήτων



Γενικές συστάσεις*:

- 1 Για ενήλικες συνιστάται σωματική δραστηριότητα μέτριας έντασης, διάρκειας τουλάχιστον 150 με 300 λεπτών την εβδομάδα ή σωματική δραστηριότητα υψηλής έντασης, διάρκειας τουλάχιστον 75 με 150 λεπτών την εβδομάδα ή ένας συνδυασμός μέτριας με υψηλής έντασης δραστηριοτήτων
- 2
- 3 Επίσης, οι ενήλικες συνιστάται να κάνουν ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης τουλάχιστον δύο ημέρες την εβδομάδα
- 4 Τα παιδιά συνιστάται να ασκούνται για τουλάχιστον 60 λεπτά την ημέρα
- 5 Επιπλέον, τα παιδιά συνιστάται να συμπεριλαμβάνουν δραστηριότητες υψηλής έντασης και ασκήσεις ενδυνάμωσης για τους μύς και τα οστά τουλάχιστον 3 ημέρες την εβδομάδα
- 6 Οι ενήλικες και τα παιδιά συνιστάται να περιορίσουν τον χρόνο που αφιερώνουν σε καθιστικές δραστηριότητες



Συμβουλές για σωματική δραστηριότητα για ενήλικες και παιδιά**:

Αυξήστε την κατανάλωση υγρών πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την άσκηση για να αποφύγετε την αφυδάτωση.



Επιλέξτε μια ποικιλία δραστηριοτήτων που απολαμβάνετε. Δοκιμάστε διαφορετικές δραστηριότητες μέχρι να βρείτε εκείνες που σας ταιριάζουν.



- **Θέστε έναν στόχο**
- **Προγραμματίστε τις σωματικές σας δραστηριότητες**
- **Υιοθετήστε υγιεινές συνήθειες**
- **Κάθε βήμα μετράει**

Υπάρχουν πολλές ευκαιρίες για σωματική δραστηριότητα, όχι μόνο στο πλαίσιο του σχολικού ωραρίου, αλλά και μετά το σχολείο και τα Σαββατοκύριακα. Ενθαρρύνετε λοιπόν τα παιδιά σας να επιλέξουν αθλήματα/ δραστηριότητες που απολαμβάνουν. Επιπλέον, αν είναι εφικτό, επιλέξτε ενεργητικούς τρόπους μετάβασης σε δουλειά/σχολείο.

*WHO, (2020), Physical Activity: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

**Government of Canada, (2015), Being Active: <https://www.canada.ca/en/public-health/services/being-active.html>

