

Μένουμε Σπίτι αλλά ... Μένουμε Σωματικά Δραστήριοι.

Καθώς πολλά υγιή άτομα καλούνται να παραμείνουν σε αυτό-περιορισμό στο σπίτι, ώστε να παρεμποδιστεί η διασπορά της νόσου COVID-19, τίθεται μια σημαντική πρόκληση για τη διατήρηση των επιπέδων σωματικής δραστηριότητας σε υγιή επίπεδα.

Όμως η σωματική δραστηριότητα είναι εφικτό να διατηρηθεί ακόμα και κατά τη διάρκεια του περιορισμού της κυκλοφορίας χωρίς ειδικό εξοπλισμό και σε περιορισμένο χώρο.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) συστήνει συνολικά μέσα στην εβδομάδα σωματική δραστηριότητα μέτριας έντασης διάρκειας 150 λεπτών (που ισοδυναμούν με περίπου 30 λεπτά την ημέρα τις περισσότερες μέρες της εβδομάδας).

Στην συνέχεια ακολουθούν μερικές χρήσιμες συμβουλές που θα σας βοηθήσουν στην σωστή σωματική σας άσκηση κατά την διάρκεια του αυτό-περιορισμού στο σπίτι :

- **Σηκωθείτε!** Σηκωθείτε και κινητοποιηθείτε όσο το δυνατόν συχνότερα. Ιδανικά, θα πρέπει να σταματάτε τις καθιστικές δραστηριότητες και να κάνετε λίγες διατάσεις κάθε 30 λεπτά.
- **Περπατήστε.** Ακόμα κι αν βρίσκεστε σε μικρό χώρο περπατήστε ή κάντε επιτόπιο τρέξιμο. Εάν πάτε σε εξωτερικό χώρο για περπάτημα ή άθληση, φροντίστε να τηρείτε 1,5 μέτρο απόσταση από άλλα άτομα.
- **Ακολουθήστε διαδικτυακά προγράμματα άθλησης.** Στο διαδίκτυο προσφέρονται πολλά δωρεάν βίντεο με ασκήσεις για το σπίτι.
- **Κάντε μικρά διαλείμματα για ασκήσεις.** Χρησιμοποιήστε τις ασκήσεις που προτείνονται στη συνέχεια ώστε να παραμείνετε δραστήριοι. Χορέψτε, παίξτε με τα παιδιά, κάντε δουλειές στο σπίτι και στον κήπο.
- **Χαλαρώστε.** Η χαλάρωση και οι βαθιές αναπνοές θα σας βοηθήσουν να παραμείνετε χαλαροί. Στη συνέχεια παρουσιάζονται μερικά παραδείγματα τεχνικών χαλάρωσης.

Πατώντας στον ακόλουθο υπερ-σύνδεσμο, μπορείτε να επισκεφτείτε τον ιστότοπο του Υπουργείου Υγείας και να «κατεβάσετε» προτάσεις ασκήσεων τις οποίες μπορείτε να εκτελέσετε κατά τη παραμονή σας στο σπίτι, όπως προτείνονται από το Ευρωπαϊκό Γραφείο του ΠΟΥ.

<https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metra-prolhpshe-enanti-koronoioy-sars-cov-2/7031-systaseis-anaforika-me-th-diatrofh-kai-th-swmatikh-drasthriothta-kata-th-diarkeia-toy-periorismoy-ths-kykloforias>

Πηγή : Υπουργείο Υγείας

Μένουμε Σπίτι αλλά ... Μένουμε Σωματικά Δραστήριοι.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

Η τακτική σωματική δραστηριότητα είναι σημαντική για τη διατήρηση της καλής υγείας και του φυσιολογικού σωματικού βάρους κατά την παιδική και εφηβική ηλικία, έχοντας τόσο άμεσα όσο και μακροπρόθεσμα οφέλη για τον οργανισμό.

Φροντίστε ώστε τα παιδιά να είναι σωματικά δραστήρια για τουλάχιστον 1 ώρα την ημέρα μέσα από δραστηριότητες που μπορούν να κάνουν στο σπίτι και ανάλογα με την ηλικία τους. **Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να είναι συνεχόμενη ή να μοιραστεί σε μικρότερα διαστήματα τουλάχιστον 10 λεπτών μέσα στην ημέρα.**

Περιορίστε όσο το δυνατόν περισσότερο τον χρόνο που τα παιδιά και οι έφηβοι δαπανούν μπροστά στην οθόνη για λόγους ψυχαγωγίας (π.χ., τηλεόραση, ηλεκτρονικός υπολογιστής, ηλεκτρονικά παιχνίδια). **Ο χρόνος που δαπανάται μπροστά στην οθόνη δεν θα πρέπει να ξεπερνά τις 1-2 ώρες ημερησίως**, εξαιρώντας τις ώρες ενασχόλησης με τα μαθήματα.

Προτάσεις ασκήσεων για παιδιά : περπάτημα με τους γονείς, τρέξιμο, χορός, κρυφτό, κυνηγητό, παιχνίδι με αδέρφια και γονείς, σχοινάκι, ποδόσφαιρο ή ποδήλατο στην αυλή, κυνήγι θησαυρού, βοήθεια στην κηπουρική.

Επιλέξτε δραστηριότητες που θα σας δίνουν την ευκαιρία να είστε σωματικά δραστήριοι μαζί με τα παιδιά σας. Όλες οι ασκήσεις που αναφέρονται ανωτέρω μπορούν να γίνουν και με τη συμμετοχή των παιδιών και εφήβων.