

ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ





ΟΔΗΓΙΕΣ

Παροτρύνετε τα παιδιά
να αυξήσουν τη
φυσική δραστηριότητα
στο σχολείο και
στον ελεύθερο χρόνο τους!

Τονίστε τους **κινδύνους**
της καθιστικής ζωής.



Ο ρόλος της άθλησης

ΘΕΤΙΚΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

στην ψυχοσωματική υγεία

1. Ενίσχυση αυτοπειθαρχίας
2. Ενίσχυση αυτοεκτίμησης
3. Ενίσχυση αισθήματος
ευγενούς άμιλλας
4. *Εκτόνωση* - απομάκρυνση
από συμπεριφορές υψηλού
κινδύνου

ΘΕΤΙΚΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

1. Διατροφική συμπεριφορά
2. Πρόληψη της
παχυσαρκίας
3. Επίδραση στη σύσταση
σώματος
4. Εμποδίζει την ανάπτυξη
νοσημάτων (διαβήτης,
χοληστερίνη, υπέρταση,
οστεοπόρωση.)

ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

- **Βιολογικός:** Η τακτική φυσική δραστηριότητα οικοδομεί υγιή οστά, μυς και συνδέσμους, βοηθάει στον έλεγχο του βάρους, στη μείωση του λίπους και στην ανάπτυξη αποτελεσματικής λειτουργίας της καρδιάς και των πνευμόνων.
- **Ψυχοκινητικός:** Η τακτική σωματική άσκηση διευκολύνει στην ανάπτυξη δεξιοτήτων κίνησης και βοηθά στην πρόληψη και έλεγχο των συναισθημάτων άγχους και κατάθλιψης.
- **Ψυχοκοινωνικός:** Η συμμετοχή σε παιχνίδια και αθλήματα δίνουν στους νέους ευκαιρίες για φυσική αυτό-έκφραση, αυτοπεποίθηση, ανακούφιση από ένταση, κοινωνική αλληλεπίδραση, εκμάθηση του πνεύματος αλληλεγγύης και τίμιου παιχνιδιού.



ΣΤΟΧΟΙ ΜΑΣ

Ανάπτυξη κινητικών
δεξιοτήτων και ικανοποιητική
εκτέλεση των ασκήσεων.

Απόκτηση καλής εικόνας του
σώματος

Γνώση και ανάπτυξη ενός
επιπέδου φυσικής
κατάστασης για την υγεία



Σας ευχαριστούμε!

Παπαγεωργίου Άννα

Διατροφολόγος – Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής

Διδάκτωρ Ιατρικής – Παιδική Παχυσαρκία

Επ.Συνεργάτης Νοσ. Παιδων «Αγία Σοφία»

