



## Πόση Άσκηση Πρέπει να Κάνουμε;

### Ενήλικες

- ⇒ Κάθε μέρα τουλάχιστο 30 λεπτά μέτριας με έντονης έντασης άσκηση όπως περπάτημα, τρέξιμο, κολύμπι, χορό, ποδηλασία ή άλλα αθλήματα. Οι ασκήσεις αυτές πρέπει να αυξάνουν τον καρδιακό παλμό.
- ⇒ Δυο φορές την εβδομάδα ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης και ενδυνάμωσης των οστών.

### Παιδιά

- ⇒ Κάθε μέρα τουλάχιστο 60 λεπτά μέτριας με έντονης έντασης άσκηση όπως τρέξιμο, κολύμπι, χορό, ποδηλασία ή άλλα αθλήματα / παιχνίδια. Οι ασκήσεις αυτές πρέπει να αυξάνουν τον καρδιακό παλμό.
- ⇒ Τρεις φορές την εβδομάδα ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης και ενδυνάμωσης των οστών.



**“ΑΦΙΕΡΩΝΩ 30 ΜΕ 60 ΛΕΠΤΑ  
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΣΕ ΦΥΣΙΚΗ  
ΑΣΚΗΣΗ.**

**Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΕΠΕΝΔΥΣΗ ΓΙΑ  
ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΟΥ!»**



ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΕΡΓΑΤΩΝ  
Σχολική Χρονιά 2022 - 2023



**Ενημερωτικό Τρίπτυχο  
για τη σημασία της  
Φυσικής Άσκησης στη Ζωή  
μας και τους παράγοντες  
που την επηρεάζουν**

**Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Αθλητισμού  
23-30 Σεπτεμβρίου 2022**

**#BEACTIVE**



## Σημασία της Φυσικής Άσκησης στη Ζωή μας

Η σημαντική μείωση του φυσικά δραστήριου τρόπου ζωής λόγω της αύξησης των καθιστικών επαγγελμάτων και της χρήσης μηχανοκίνητων μεταφορικών μέσων (π.χ. αυτοκινήτων), έχει αναδείξει τη σημασία της προαγωγής της άσκησης στην καθημερινή ζωή του ανθρώπου. Έρευνες έχουν δείξει ότι η καθιστική ζωή είναι ένας ανεξάρτητος παράγοντας που προκαλεί καρδιακές παθήσεις. Η καθημερινή συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιακών παθήσεων και άλλων παραγόντων κινδύνου όπως διαβήτη και παχυσαρκίας. Επιπλέον, η καθημερινή συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες μειώνει τα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης.

## Παράγοντες που Επηρεάζουν τη Συμμετοχή μας στη Φυσική

### Άσκηση

Στους ενήλικες, ένας αριθμός παραγόντων επηρεάζει τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες. Οι παράγοντες αυτοί περιλαμβάνουν την πρόθεση εξεύρεσης χρόνου για να ασκηθεί κάποιος, τη στήριξη από την οικογένεια και τους φίλους καθώς και την πρόσβαση σε αθλητικούς χώρους και καλαίσθητες και ασφαλείς περιοχές όπου κάποιος μπορεί να ασκηθεί (π.χ. πεζοδρόμια και ποδηλατοδρόμους).

Όσον αφορά τα παιδιά, ο χρόνος που αφιερώνουν για παιχνίδι έξω στη γειτονιά, η συμμετοχή σε κάποια αθλητική σχολή, η ενθάρρυνση από τους γονείς τους και η συμμετοχή των φίλων τους σε κάποιες φυσικές δραστηριότητες, αποτελούν σημαντικούς παράγοντες που τα υποβοηθούν ώστε να ασκούνται καθημερινά.

## Τρόποι Αύξησης της Φυσικής μας Άσκησης

- ⇒ Αντικαθιστώ τον χρόνο που αφιερώνω στην τηλεόραση και ηλεκτρονικό υπολογιστή με διάφορες φυσικές δραστηριότητες που μου αρέσουν.
- ⇒ Εντοπίζω κοντά στο σπίτι μου χώρους όπου μπορώ να ασκηθώ μαζί με τα παιδιά μου με ασφάλεια.
- ⇒ Καθιερώνω συγκεκριμένη ώρα ή μέρα για να ασκώμαι (π.χ. πριν πάω σπίτι από τη δουλειά). Εντάσσω την άσκηση στην καθημερινή μου ρουτίνα.
- ⇒ Ασκώμαι μαζί με την οικογένειά μου και με τους φίλους μου.
- ⇒ Όταν μπορώ, αντικαθιστώ το αυτοκίνητο με δραστήρια μετάβαση όπως με τη χρήση ποδηλάτου ή με περπάτημα.

