



## Στρατηγικές αύξησης της φυσικής δραστηριότητας των παιδιών



**Δρ. Καρατράντου Κωνσταντίνα**  
**Διδάσκουσα στο ΤΕΦΑΑ-ΠΘ**



# Ταυτότητα ερευνών

## Έρευνα I

Δείγμα	300 παιδιά προσχολικής ηλικίας, του Νομού Τρικάλων.
Επιλογή δείγματος	Αντιπροσωπευτικό του πληθυσμού, επιλεγμένο με τυχαία δειγματοληψία.
Αξιολόγηση	Σωματική μάζα, ανάστημα, καταγραφή συνηθειών άσκησης και διατροφής.

---

## Έρευνα II

Δείγμα	400 μαθητές της Ε΄ τάξης δημοτικού.
Επιλογή δείγματος	Αντιπροσωπευτικό του πληθυσμού, επιλεγμένο με τυχαία δειγματοληψία.
Αξιολόγηση	Σωματική μάζα, ανάστημα, καταγραφή συνηθειών άσκησης και διατροφής.

---

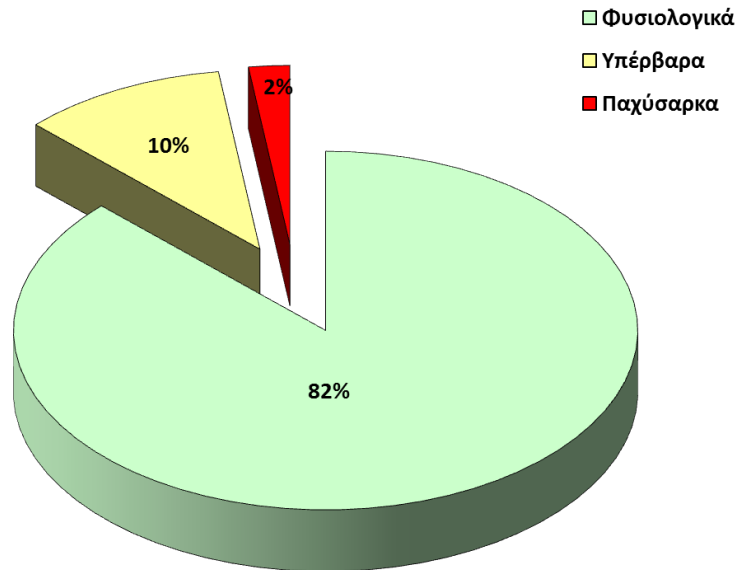
## Έρευνα III

Δείγμα	200 μαθητές Β΄ τάξης Γυμνασίου και Β΄ τάξης Λυκείου Νομού Τρικάλων.
Επιλογή δείγματος	Αντιπροσωπευτικό του πληθυσμού, επιλεγμένο με τυχαία δειγματοληψία.
Αξιολόγηση	Σωματική μάζα, ανάστημα, καταγραφή συνηθειών άσκησης και διατροφής.

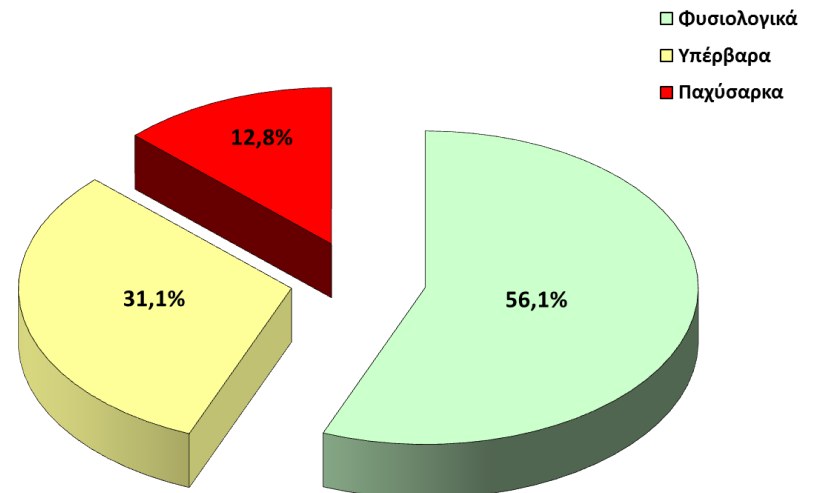
# Αξιολόγηση Παχυσαρκίας



## Προσχολική ηλικία



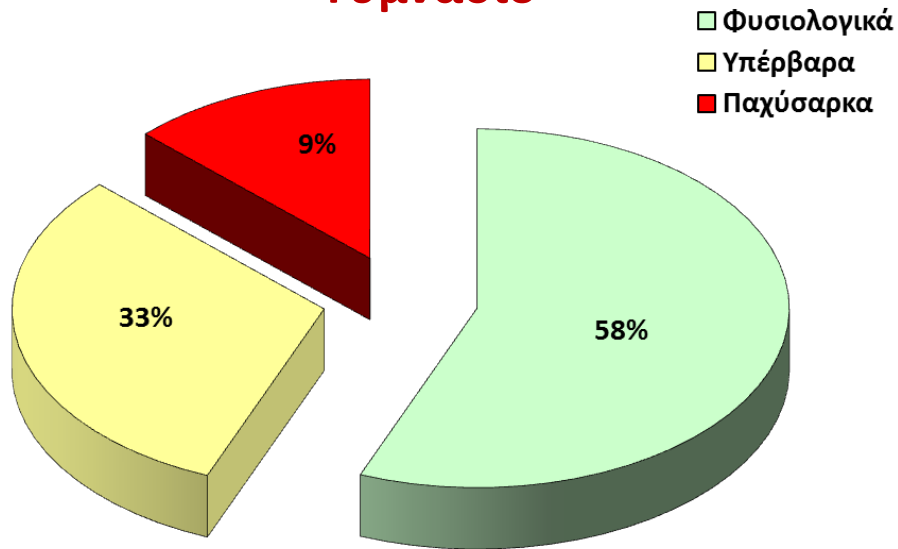
## Δημοτικό



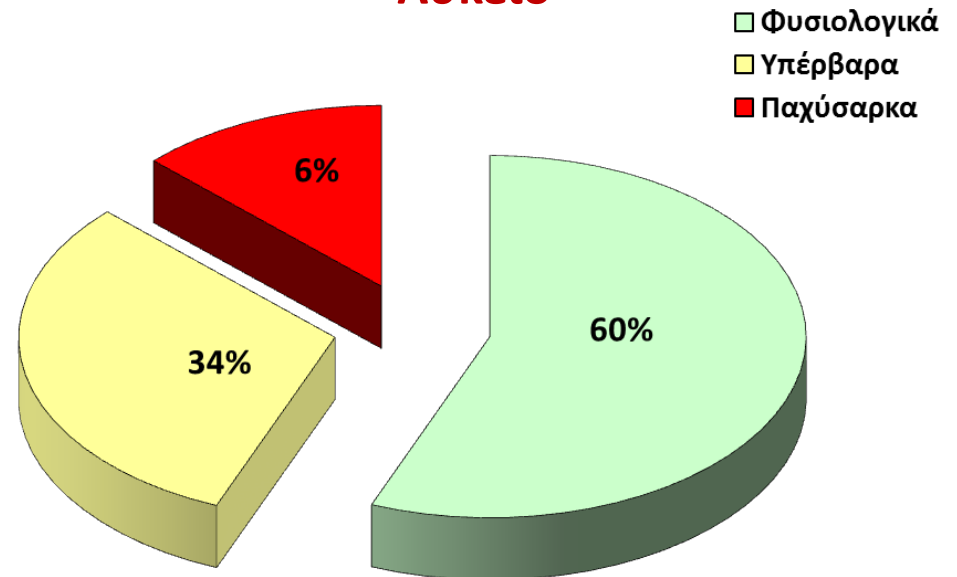
# Αξιολόγηση Παχυσαρκίας



## Γυμνάσιο



## Λύκειο

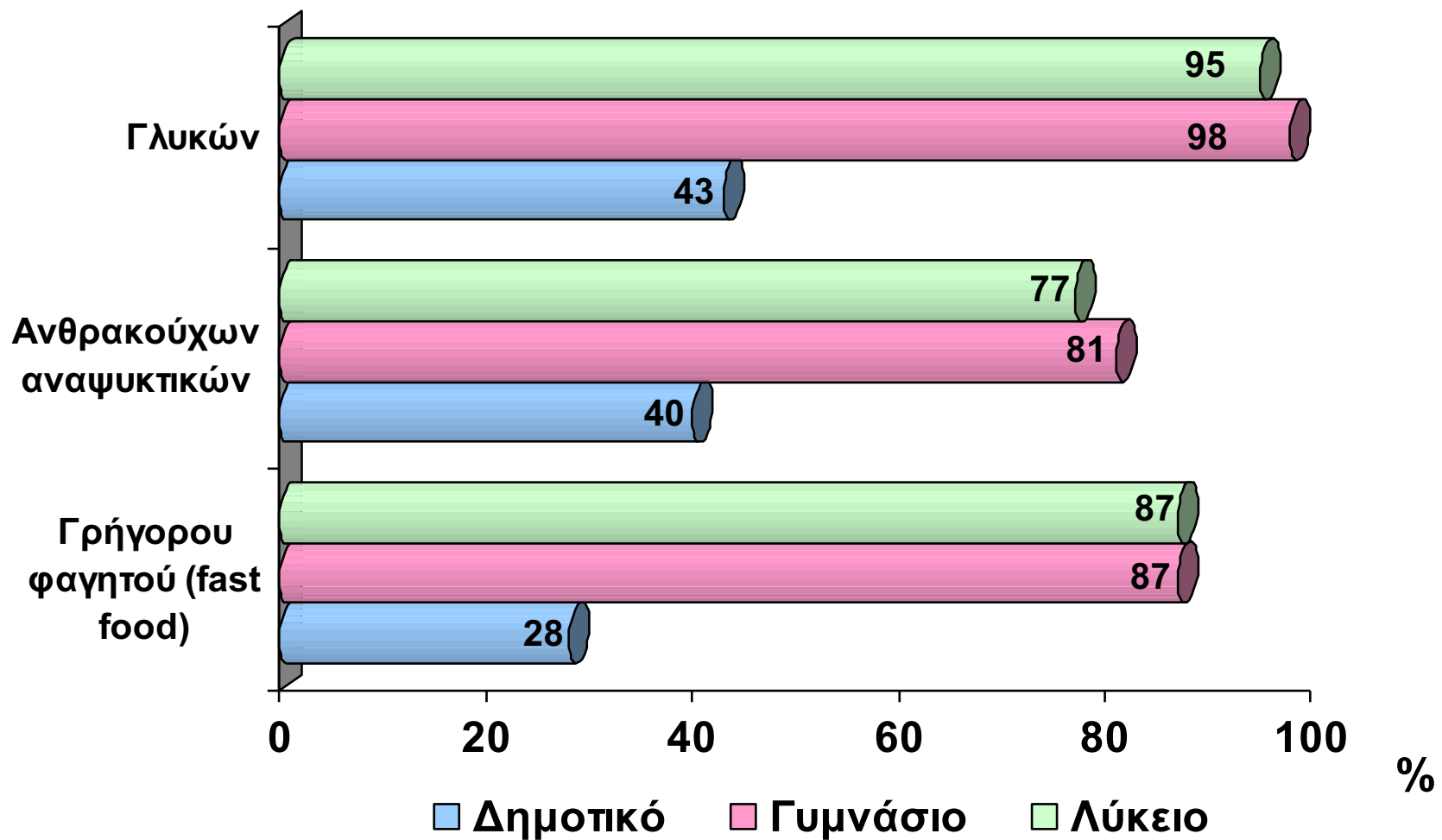






## «Ανθυγιεινές» διατροφικές συνήθειες



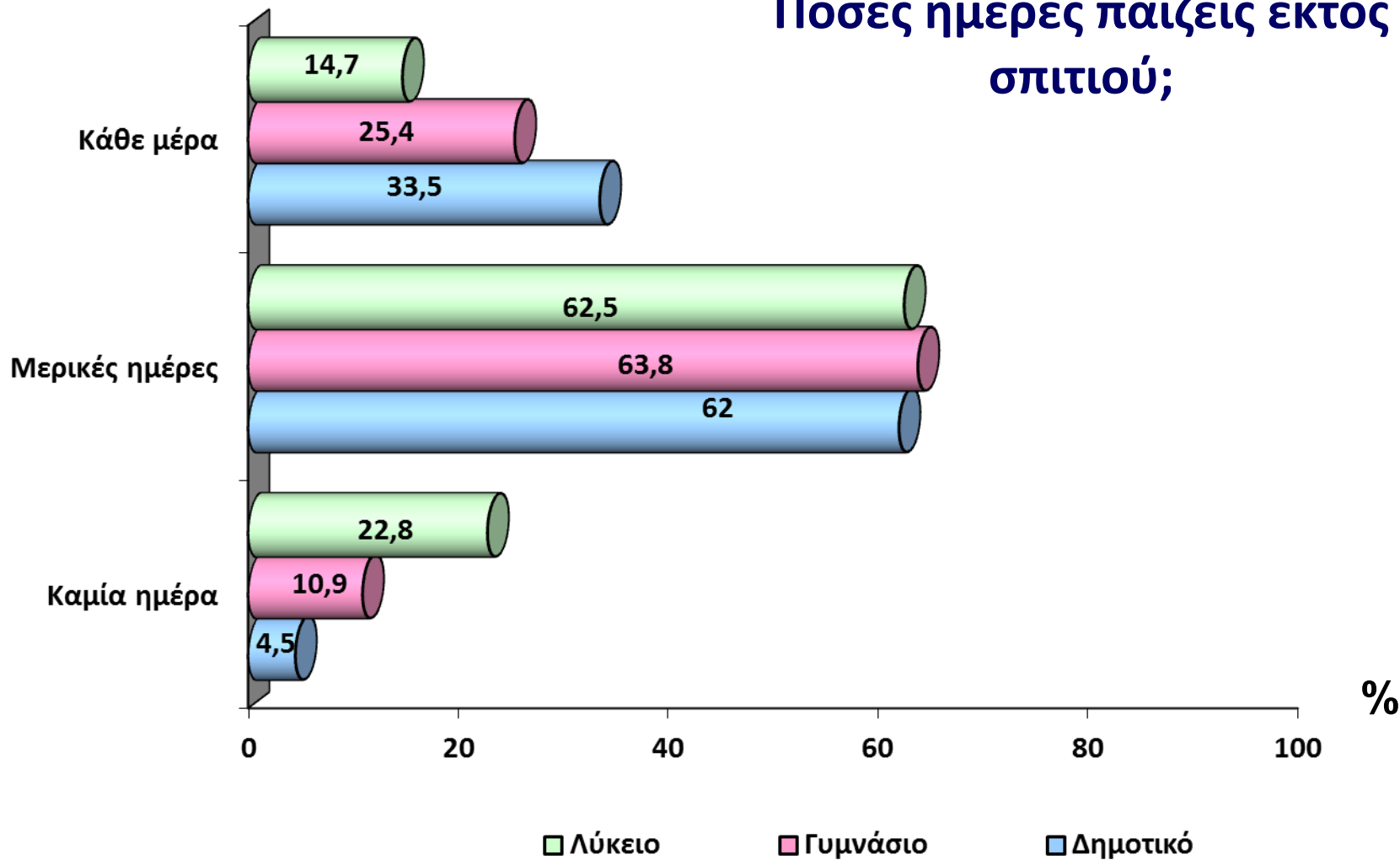




# Άσκηση - Φυσική Δραστηριότητα

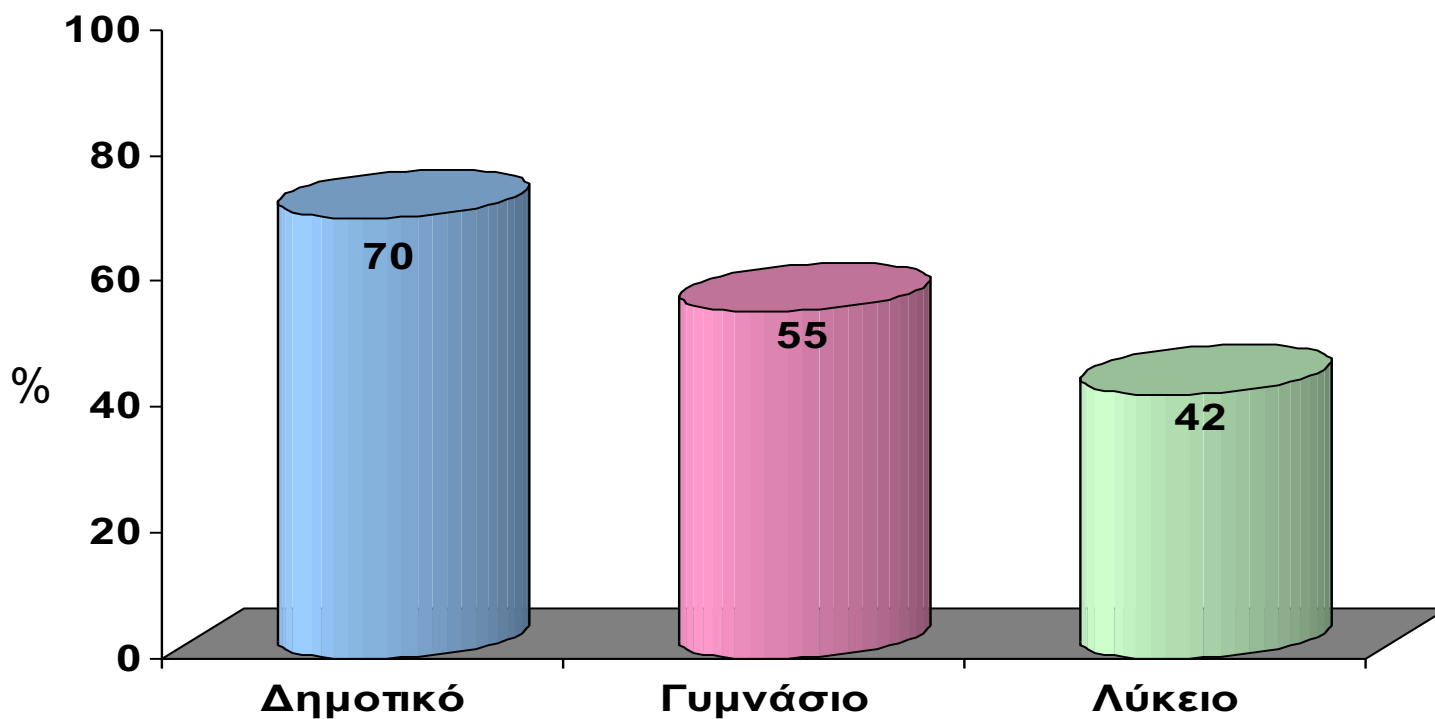


## Πόσες ημέρες παίζεις εκτός σπιτιού;





**Συμμετέχεις σε κάποια  
οργανωμένη αθλητική  
δραστηριότητα εκτός  
σχολείου;**



# Άσκηση - Φυσική Δραστηριότητα

μη οργανωμένη μορφή  
(καθημερινές δραστηριότητες,  
παιχνίδι κ.α.)



οργανωμένη μορφή  
(άσκηση)





# Η μη-οργανωμένη μορφή φυσικής δραστηριότητας πρέπει να γίνει τρόπος ζωής!!



# Περιορισμός των ωρών τηλεθέασης



**Σύμφωνα με την Αμερικάνικη Παιδιατρική Εταιρία:**

- στα παιδιά κάτω των 2 ετών θα πρέπει να αποφεύγεται η παρακολούθηση τηλεόρασης,
- στα παιδιά 3 - 7 ετών οι ώρες τηλεθέασης δεν πρέπει να υπερβαίνουν τα 20 λεπτά ημερησίως,
- τα μεγαλύτερα παιδιά δε θα πρέπει να εκτίθενται σε οθόνη πάνω από δύο ώρες ημερησίως (ιδανικά μέχρι 1 ώρα).

# Απλές συμβουλές για αύξηση της φυσικής δραστηριότητας

- Χρησιμοποιείτε το ποδήλατο ή τα πόδια για τις καθημερινές σας μετακινήσεις.
- Όταν μιλάτε στο κινητό (για τα πιο μεγάλα παιδιά) τηλέφωνο φροντίστε να περπατάτε ή να στέκεστε όρθιοι.
- Χρησιμοποιήστε τις σκάλες αντί για τον ανελκυστήρα.
- Στον ελεύθερο χρόνο σας προτιμήστε να βγείτε να κάνετε έναν περίπατο ή να παίξετε με τους γονείς ή τους φίλους σας από το να μείνετε στο σπίτι και να δείτε τηλεόραση.
- Βοηθήστε του γονείς σας στις δουλειές του σπιτιού.
- Βοηθήστε του γονείς σας στις δουλειές της αυλής, του κήπου, της βεράντας κ.α.
- Συμμετέχετε ενεργά στις εξωτερικές δουλειές του σπιτιού (π.χ. βοηθήστε τους γονείς στα ψώνια από το σούπερ μάρκετ κ.α.).

# Απλές συμβουλές για αύξηση της φυσικής δραστηριότητας

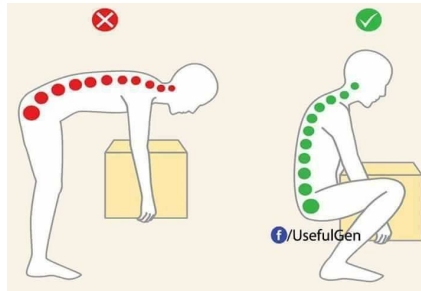
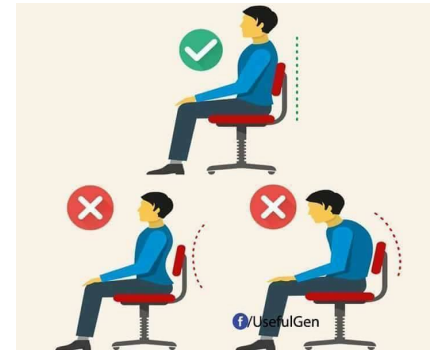
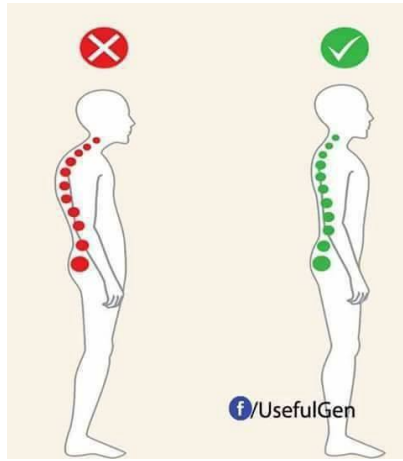
- Αν θέλετε να ρωτήσετε κάτι κάποιο μέλος της οικογένειας/φίλο που βρίσκεται σε άλλο δωμάτιο προτιμήστε να σηκωθείτε και να πάτε να τον ρωτήσετε και να μην φωνάξετε από μακριά.
- Περιορίστε τις ώρες τηλεθέασης όσο το δυνατόν περισσότερο κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- Προσπαθήστε να εντάξετε στις καθιστικές σας συνήθειες διαλείμματα φυσικής δραστηριότητας (π.χ. όταν βλέπετε τηλεόραση στις διαφημίσεις σηκωθείτε και περπατήστε, όταν βλέπετε τηλεόραση συγχρόνως εκτελέστε μια σειρά διατακτικών ασκήσεων).
- Όταν διαβάζετε στο σπίτι ανά μια ώρα κάντε ένα μικρό διάλειμμα 5-10 λεπτών και σηκωθείτε να περπατήσετε ή εκτελέστε απλές ασκήσεις για να χαλαρώσετε από το διάβασμα.
- κ.α.

# Απλές συμβουλές για αύξηση φυσικής δραστηριότητας στο σχολείο

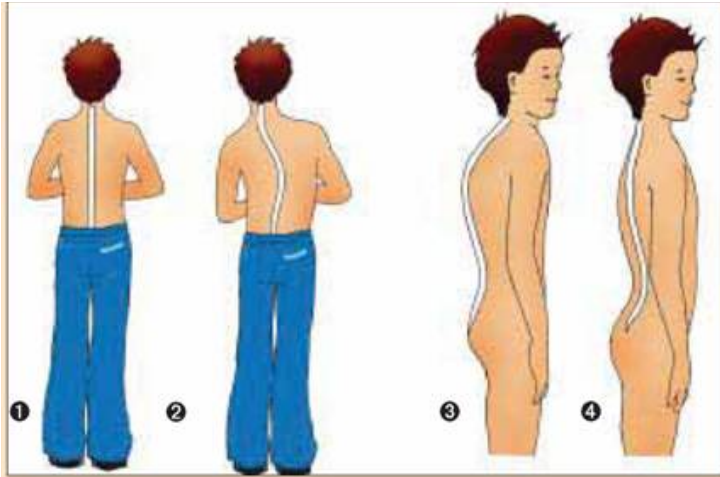
- Παροτρύνετε τα παιδιά σας να χρησιμοποιούν το ποδήλατο ή να πηγαίνουν με τα πόδια στο σχολείο.
- Στο διάλειμμα παροτρύνετε τα παιδιά να βγαίνουν έξω στο προαύλιο να παίζουν ή να κάνουν ένα περίπατο και να μην παίζουν σε όλο το διάλειμμα με το κινητό.
- Παροτρύνετε τα παιδιά να εκτελέσουν ένα πρόγραμμα διατακτικών ασκήσεων, αναπνευστικών ασκήσεων κ.α. σε περίπτωση που βρέχει και πρέπει την ώρα του διαλλείματος να μείνουν μέσα
- Παροτρύνετε τα παιδιά την ώρα του διαλλείματος αν χρειαστεί να ρωτήσουν κάτι κάποιον συμμαθητή τους που είναι σε άλλη τάξη να προτιμήσουν να σηκωθούν και να πάνε να τον ρωτήσουν και να μην τον πάρουν τηλέφωνο.
- Παροτρύνετε τα παιδιά να συμμετέχουν στις αθλητικές δραστηριότητες του σχολείου.

**Συμβουλευτική και Οδηγίες  
για καθημερινές λανθασμένες συνήθειες  
(στο σχολείο, στο σπίτι, κατά τη μετακίνηση των παιδιών)**





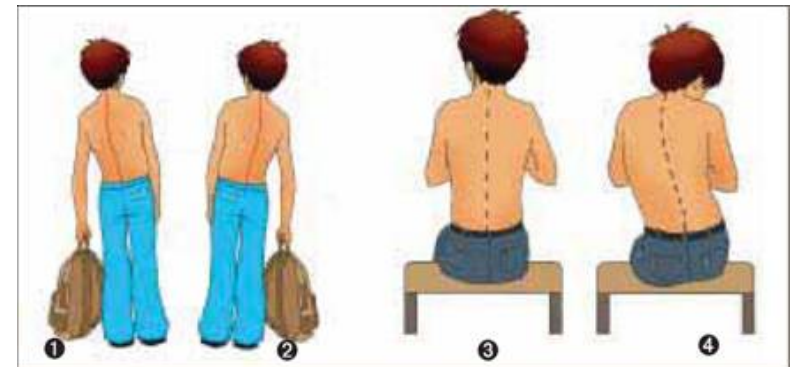
# Στάση σώματος και ορθοσωμικά προβλήματα



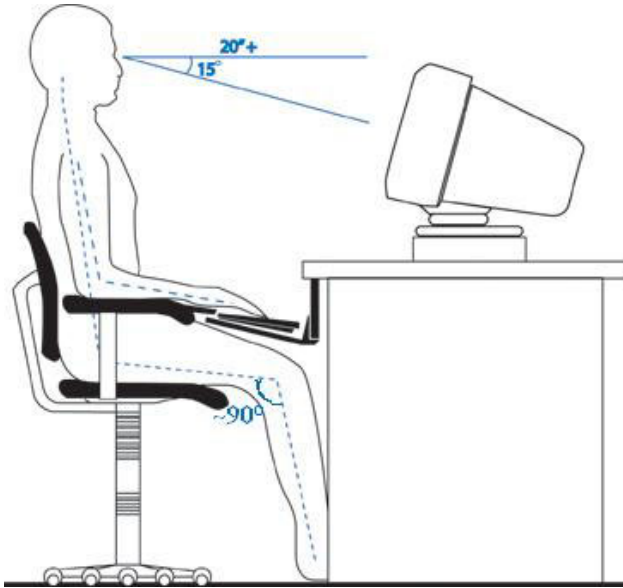
➤ Κύφωση.

➤ Λόρδωση.

➤ Σκολίωση.

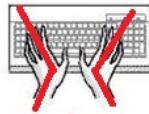
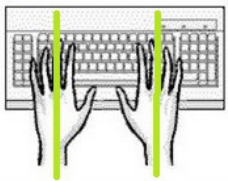


# Σωστή στάση σώματος στο γραφείο



- Σπονδυλική στήλη: να είναι σε ευθεία γραμμή.
- Λεκάνη: να ακουμπά στο πίσω μέρος της καρέκλας.
- Το βάρος στα ισχία πρέπει να είναι ίσα κατανεμημένο.
- Γόνατα: να είναι σε ορθή γωνία και στο ύψος των ισχίων.
- Πέλματα: να ακουμπούν στο έδαφος (προτιμότερο σε υποπόδιο).
- Ώμοι: να είναι προς τα πίσω (το πιγούνι σας προς τα μέσα).
- Αγκώνες: να είναι λυγισμένοι στις 90° και να ακουμπούν στο γραφείο.

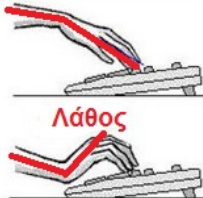
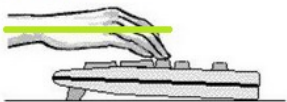
Σωστό



Λάθος



Σωστό

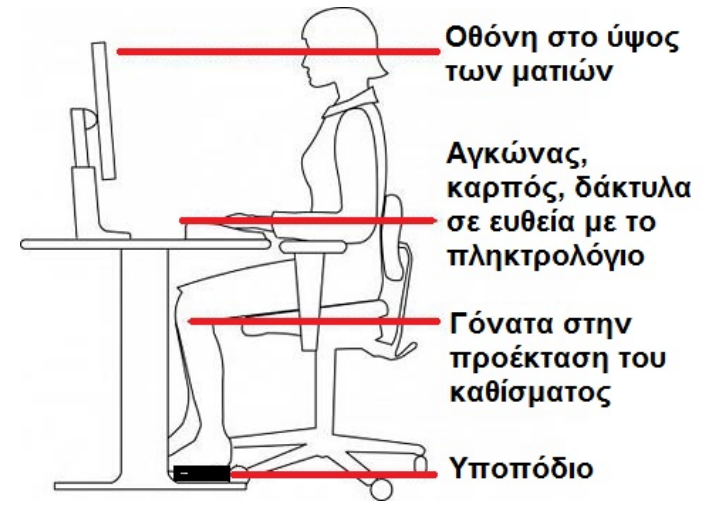
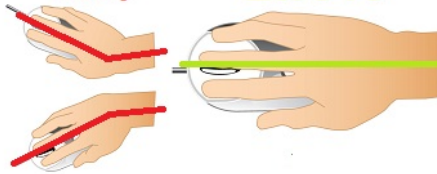


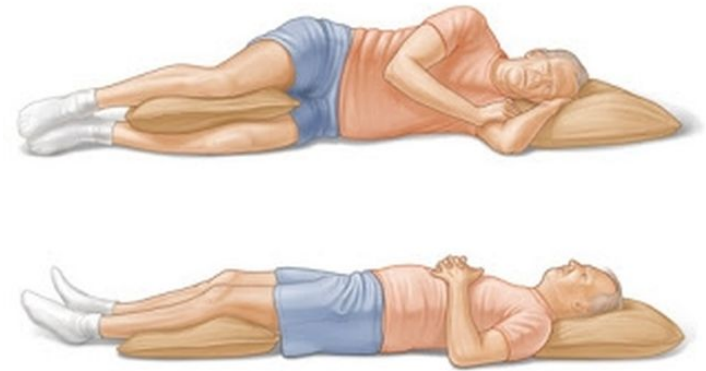
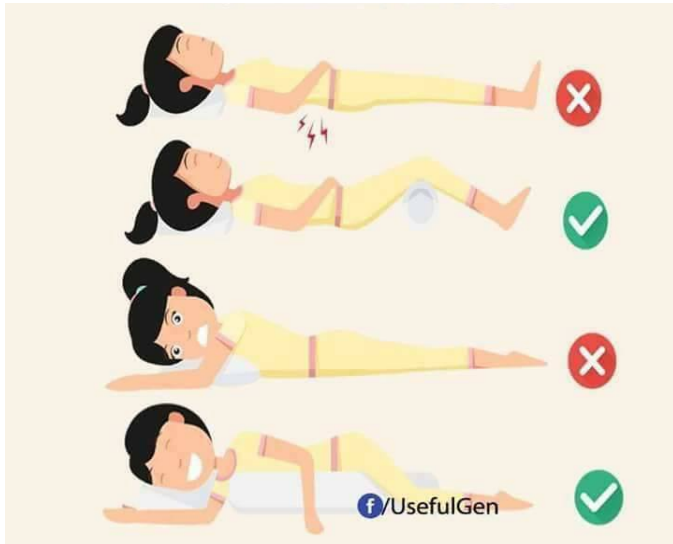
Λάθος



Λάθος

Σωστό





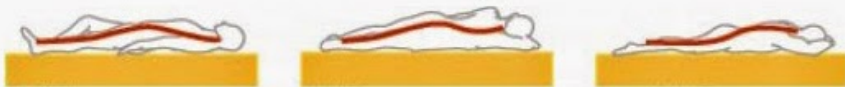
**Το ιδανικό** - προσφέρει άνετη στήριξη και ομοιόμορφη κατανομή του βάρους του σώματος ώστε η σπονδυλική στήλη να είναι ευθυγραμμισμένη σε απόλυτα άνετη θέση.



**Πολύ μαλακό** - παρ' όλο που με ένα μαλακό στρώμα αισθανόμαστε αρχικά άνετα, η ελλειπής στήριξη (στα σημεία που συγκεντρώνεται το μεγαλύτερο βάρος μας) προκαλείται πόνος ή ακαμψία.



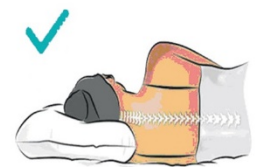
**Πολύ σκληρό** - παρέχει ανομοιόμορφη στήριξη και δημιουργεί δυσάρεστη πίεση στο σώμα, με αποτέλεσμα να αλλάζουμε διαρκώς θέση κατά τη διάρκεια του ύπνου.



Πολύ ψηλό μαξιλάρι



Πολύ χαμηλό μαξιλάρι



Το δικό σου μαξιλάρι



**Νέες τάσεις - Καλές πρακτικές  
που χρησιμοποιούνται παγκοσμίως στα σχολεία**

# Συνδυασμός φυσικής δραστηριότητας και θεωρητικών μαθημάτων

## Take 10

### Στόχος

- Να αυξήσει τη φυσική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας.
- Να βελτιώσει 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!

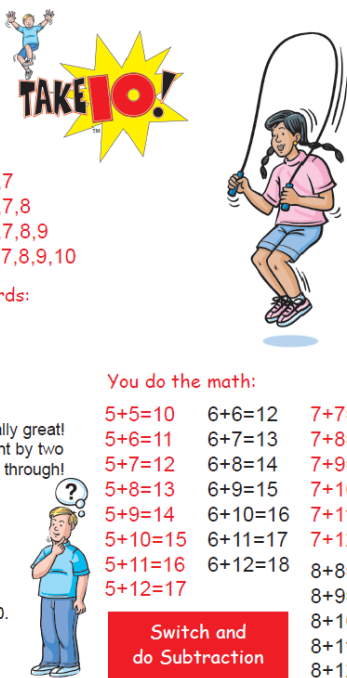
Counting by 5's:  
Count by 5's to 100.

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 παιδιών στο σχολείο.

Βελτίωση των ακαδημαϊκών ικανοτήτων (αύξηση συγκέντρωσης κ.α.).



# Liverpool sporting playgrounds project



## Σκοπός

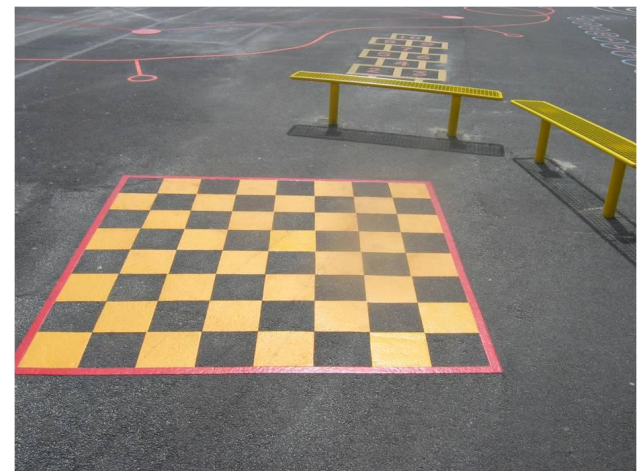
Αύξηση της φυσικής δραστηριότητας των παιδιών, στις σχολικές αυλές, κατά τη διάρκεια του διαλείμματος.

## Δράση

Επανασχεδιασμός του προαυλίου με ποικίλα χρώματα και σχήματα, πάνω στα οποία έλαβαν χώρα διάφορες κινητικές δραστηριότητες.

## Αποτελέσματα

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



# 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.





## Στρατηγικές αύξησης της φυσικής δραστηριότητας των παιδιών



**Δρ. Καρατράντου Κωνσταντίνα**  
**Διδάσκουσα στο ΤΕΦΑΑ-ΠΘ**