** ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ**

**ΘΕΜΑΤΙΚΟΣ ΑΞΟΝΑΣ  
*«Άσκηση – Δραστηριότητες – Παιχνίδι   
στη ζωή του Παιδιού και του Εφήβου»***

***μαθητές δημοτικού, γυμνασίου & λυκείου***

**ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ**

**ΑΘΗΝΑ, 2020**

**ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ**

1. Εισαγωγή……………………………………………………………………………...…3

2. Επαρκή Επίπεδα Φυσικής Άσκησης, Οφέλη και Αποτύπωση της Κατάστασης στον Ανήλικο Ελληνικό Πληθυσμό…………………………………………………..……5

**2.1. Παγκόσμιες Συστάσεις για Επαρκή Επίπεδα Φυσικής Άσκησης για τις ηλικίες 5-17 ετών……………………………………………………..............5**

**2.2. Οφέλη της Φυσική Άσκησης……………………….…………………………..6**

**2.3. Η αποτύπωση της κατάστασης στον ανήλικο πληθυσμό……………………...6**

**3. Η Ένταξη της Φυσικής Άσκησης στην Καθημερινότητα του Παιδιού…….…….….9**

**4. Προτάσεις για την Προώθηση της Φυσικής Άσκησης των Παιδιών στην Κοινότητα…………………………………………………………………...14**

**5. Ορθή  Διατροφή  και  Φυσική Άσκηση………………………………………………16**

**6. Η Αξία της Υγιεινής κατά την Φυσική Άσκηση……………………………………..21**

**7. Η Αξία της Ασφάλειας κατά την Φυσική Άσκηση…………………………………..25**

**7.1. Στρατηγικές πρόληψης αναφορικά με συνθήκες του περιβάλλοντος………25**

**7.2. Στρατηγικές πρόληψης αναφορικά με τον αθλητικό εξοπλισμό…………....26**

**7.3. Στρατηγικές πρόληψης αναφορικά με τις αθλητικές εγκαταστάσεις………27**

**7.4. Στρατηγικές που αφορούν τις ασφαλείς συνθήκες συμμετοχής στην σωματική ή αθλητική δραστηριότητα (καταλληλότητα της συμμετοχής αλλά σωστή προετοιμασία για συμμετοχή σε αθλητική δραστηριότητα)……………..27**

**ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ-ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

1. **Εισαγωγή**

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO, 1986) ορίζει την υγεία ως την κατάσταση πλήρους ψυχικής, κοινωνικής και σωματικής ευεξίας και όχι αποκλειστικά ως την απουσία ασθένειας.

Η διαμόρφωση των συμπεριφορών ξεκινά ήδη από την παιδική ηλικία και επηρεάζεται σημαντικά από τις συμπεριφορές και συνήθειες του κοινωνικού περιβάλλοντος (μέλη της οικογένειας, φίλοι, εκπαιδευτικοί, σχολείο, πρότυπα). Δεδομένου λοιπόν ότι η παθογένεια έχει τις ρίζες της στην παιδική ηλικία, γίνεται εύκολα αντιληπτό ότι η ανάγκη στοχευμένων παρεμβάσεων τη συγκεκριμένη χρονική περίοδο είναι καθοριστικής σημασίας. Οι παρεμβάσεις αυτές θα συμβάλλουν στη βελτίωση των στάσεων και των αντιλήψεων των παιδιών καθώς και στην υιοθέτηση επωφελών για την υγεία τους συμπεριφορών, σε τομείς όπως η διατροφή, η φυσική δραστηριότητα, κ.α.

Το σχολείο αποτελεί ιδανικό πλαίσιο για την ανάπτυξη και εφαρμογή προγραμμάτων αγωγής υγείας, αφού τα παιδιά περνούν μεγάλο μέρος του χρόνου τους στο χώρο αυτό. Το σχολείο και ο θεσμός της Αγωγής Υγείας μπορούν να διαδραματίσουν κομβικό ρόλο στην κρίσιμη αυτή ηλικία, ενισχύοντας με δεξιότητες τους μαθητές (αλλά και τους εκπαιδευτικούς και τους γονείς), έτσι ώστε να διαμορφώσουν επιθυμητές συμπεριφορές που μακροπρόθεσμα θα προασπίσουν την υγεία τους.

Η ελλιπής σωματική δραστηριότητα οφείλεται σε μία σειρά παραγόντων του σύγχρονου τρόπου ζωής των παιδιών, όπως οι γρήγοροι ρυθμοί ζωής, ο καταιγισμός των πληροφοριών, ο εθισμός στο διαδίκτυο, η αλλαγή στον τρόπο επικοινωνίας, που οδηγούν σε έναν πιο απομονωμένο και καθιστικό τρόπο ζωής.

Η αλλαγή των ρυθμών ζωής και η τεχνολογική πρόοδος έχει συντελέσει στην έντονη διαφοροποίηση των διαπροσωπικών σχέσεων αλλά και στον τρόπο ανάπτυξης αυτών. Τα νέα παιδιά αλλάζουν τον τρόπο επικοινωνίας με τους συνομηλίκους τους, χρησιμοποιώντας περισσότερο τα τεχνολογικά μέσα (τηλέφωνο, διαδίκτυο, ηλεκτρονικά παιχνίδια), με συνέπεια να χάνεται η αμεσότητα των σχέσεων, να περιορίζεται το παιχνίδι και η φυσική τάση προς τη σωματική δραστηριότητα, αλλά και να οδηγούνται τα παιδιά προς έναν πιο απομονωμένο και καθιστικό τρόπο ζωής. Το διαδίκτυο θεωρείται πλέον βασικό μέσο επικοινωνίας και διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στις κοινωνικές σχέσεις των ατόμων. Ειδικά για τους μαθητές, το διαδίκτυο χρησιμοποιείται όχι μόνο ως μέσο επικοινωνίας αλλά και ως μέσο ψυχαγωγίας.

Όταν όμως το Διαδίκτυο και η «ψηφιακή ζωή» αποκτήσει μεγαλύτερη σημασία και προτεραιότητα στη ζωή ενός παιδιού από τους φίλους, την οικογένεια και το σχολείο του, τότε θεωρείται ότι υπάρχει εθισμός. Οι πιο συχνές μορφές εθισμού στον μαθητικό πληθυσμό είναι το διαδικτυακό παιχνίδι και οι εφαρμογές όπως τα chatrooms και το InstantMessaging. Αντίστοιχη μορφή εθισμού μπορούν να παρουσιάσουν οι μαθητές με την υπερβολική χρήση των ηλεκτρονικών παιχνιδιών και του κινητού τηλεφώνου. Ωστόσο η υπερβολική χρήση αυτών μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα τα οποία να έχουν αντίκτυπο στην ψυχοκοινωνική ανάπτυξη των μαθητών (όπως απώλεια ελέγχου των παρορμήσεων, έντονη επιθυμία για απόσυρση, κοινωνική απομόνωση), καθώς και στη διαδικασία μάθησης και την εν γένει σχολική ζωή τους (σχολική άρνηση που συνοδεύεται από έντονα συμπτώματα άγχους και ενίοτε καταθλιπτική διάθεση).

**Για περισσότερες πληροφορίες:**

* Μονάδα Εφηβικής Υγείας (ΜΕΥ). Κατάχρηση Διαδικτύου-Συμπεριφορές Εξάρτησης Γενικά για την Εφηβεία.

<http://youth-health.gr/thematikes-enotites/genika-gia-tin-efibeia/kataxrisi-diadiktuou-sumperifores-eksartisis#.XkvhwfkzYdU>

* Ελληνική Εταιρεία Μελέτης Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο. <https://apothesis.lib.teicrete.gr/handle/11713/1068>)
* Ευσταθίου Άντρη. Το φαινόμενο τον διαδικτυακού εθισμού στο σύγχρονο άνθρωπο. <https://cncjournal.cyna.org/wp-content/uploads/2019/07/CNC-14-3.6-11.pdf>

1. **Επαρκή Επίπεδα Φυσικής Άσκησης, Οφέλη και Αποτύπωση της Κατάστασης στον Ανήλικο Ελληνικό Πληθυσμό**

**2.1. Παγκόσμιες Συστάσεις για Επαρκή Επίπεδα Φυσικής Άσκησης για τις ηλικίες 5-17 ετών**

Αυτές οι συστάσεις αφορούν όλα τα υγιή παιδιά ηλικίας 5-17 ετών ανεξάρτητα από το φύλο, τη φυλή, την εθνικότητα ή το οικογενειακό εισόδημα, -εκτός εάν ειδικές ιατρικές συνθήκες υποδεικνύουν το αντίθετο-. Εφόσον είναι εφικτό, παιδιά και νέοι με αναπηρίες θα πρέπει να ανταποκρίνονται σε αυτές τις συστάσεις. Ωστόσο, θα πρέπει να συνεργάζονται με τον επαγγελματία υγείας, προκειμένου να κατανοήσουν καλύτερα το είδος και τα επίπεδα της σωματικής δραστηριότητας που τους ταιριάζει, αναλόγως με την αναπηρία τους.

**Συστάσεις:**

**Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO) και το Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων των ΗΠΑ (CDC):**

Για τα παιδιά και τους νέους, η σωματική δραστηριότητα μπορεί να περιλαμβάνει παιχνίδι, αθλήματα, μετακίνηση, δουλειές του σπιτιού, αναψυχή, φυσική αγωγή ή προγραμματισμένη άσκηση, στο πλαίσιο των οικογενειακών, σχολικών και κοινοτικών δραστηριοτήτων.

Οι συστάσεις για τη βελτίωση της κάρδιο-αναπνευστικής και μυϊκής ικανότητας, της υγείας των οστών, και των καρδιαγγειακών και μεταβολικών βιοδεικτών υγείας είναι:

**1.** Τα παιδιά και η νέοι ηλικίας 5-17 ετών πρέπει να συγκεντρώνουν τουλάχιστον 60 λεπτά μέτριας-προς έντονης έντασης σωματική δραστηριότητα καθημερινά.

**2.** Φυσική δραστηριότητα που υπερβαίνει τα 60 λεπτά παρέχει επιπλέον  
οφέλη για την υγεία.

**3.** -**Αερόβια** άσκηση: Το μεγαλύτερο μέρος των 60 ή και περισσότερων λεπτών της καθημερινής σωματικής δραστηριότητας πρέπει να είναι μέτριας ή έντονης έντασης αερόβια σωματική δραστηριότητα και θα πρέπει να περιλαμβάνουν έντονης έντασης σωματική δραστηριότητα για τουλάχιστον 3 ημέρες την εβδομάδα.

- Ασκήσεις **Μυϊκής Ενδυνάμωσης**: Ως μέρος των 60 ή και περισσότερων λεπτών της συνιστώμενης ημερήσιας σωματικής δραστηριότητας, στα παιδιά και στους εφήβους θα πρέπει να περιλαμβάνονται ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης για τουλάχιστον 3 ημέρες την εβδομάδα.

- Ασκήσεις **Ενδυνάμωσης των Οστών**: Ως μέρος των 60 ή και περισσότερων λεπτών της συνιστώμενης ημερήσιας σωματικής δραστηριότητας, στα παιδιά και στους εφήβους θα πρέπει να περιλαμβάνονται ασκήσεις ενδυνάμωσης των οστών για τουλάχιστον 3 ημέρες την εβδομάδα.

Σύμφωνα με τις συστάσεις, στα παιδιά και στους εφήβους θα πρέπει να παρέχονται ευκαιρίες και ενθάρρυνση για τη συμμετοχή τους σε ποικίλες ασκήσεις φυσικής δραστηριότητας που είναι κατάλληλες για την ηλικία τους αλλά και ευχάριστες.

Εάν τα παιδιά δεν κάνουν αυτή τη στιγμή καμία σωματική δραστηριότητα ή κάνουν σωματική δραστηριότητα κάτω από το τα συνιστώμενα επίπεδα πάλι θα έχουν περισσότερα οφέλη από το να μην κάνουν καθόλου. Τα παιδιά θα πρέπει να ξεκινούν από χαμηλότερα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας και βαθμιαία να αυξάνουν τη διάρκεια τη συχνότητα και την ένταση της σωματικής δραστηριότητας με την πάροδο του χρόνου.

Η έννοια της ''άθροισης'' αναφέρεται στην επίτευξη του στόχου των 60 λεπτών σωματικής δραστηριότητας την ημέρα επιτελώντας σωματική δραστηριότητα σε διαφορετικές χρονικές στιγμές και σε βραχύτερες περιόδους καθ 'όλη τη διάρκεια της ημέρας (π.χ. 2 περιόδους των 30 λεπτών) και στη συνέχεια αθροίζοντας τον χρόνο επιτέλεσης σωματικής δραστηριότητας σε κάθε μια από της περιόδους αυτές. Μια βόλτα στα μαγαζιά, περπάτημα από και προς το σχολείο ή δραστηριότητες του παιδιού εκτός σπιτιού, το μάθημα φυσικής αγωγής στο σχολείο ή ένας περίπατος με φίλους αποτελούν τέτοια παραδείγματα δραστηριοτήτων.

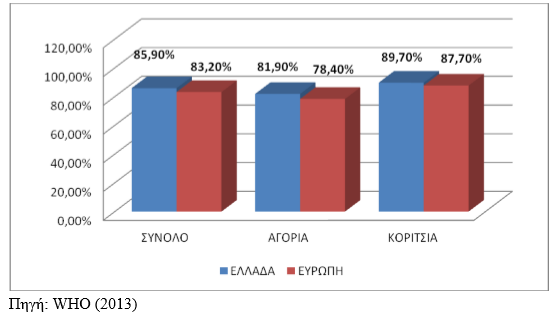
* 1. **Οφέλη της Φυσική Άσκησης**

Σύμφωνα με τα διαθέσιμα επιστημονικά στοιχεία για την ηλικιακή ομάδα 5-17 ετών, η τα κατάλληλα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας έχουν σημαντικά οφέλη για την υγεία των παιδιών και των νέων. Συνοπτικά, συμβάλλουν:

* Στην ανάπτυξη υγιών μυοσκελετικών ιστών (οστά, μύες και αρθρώσεις).
* Στην ανάπτυξη υγιούς καρδιαγγειακού συστήματος (καρδιά και πνεύμονες).
* Στην ανάπτυξη νευρομυϊκής ευαισθητοποίησης (συντονισμός και έλεγχος κίνησης).
* Στη μείωση του κινδύνου για εμφάνιση νοσημάτων, στην ενήλικη ζωή, όπως ο καρκίνος, ο διαβήτης τύπου 2, η υψηλή αρτηριακή πίεση, η οστεοπόρωση και η παχυσαρκία.
* Στη διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους
* Στη μείωση της έντασης των συμπτωμάτων του άγχους και της κατάθλιψης.
* Στην κοινωνική εξέλιξη του ατόμου παρέχοντας ευκαιρίες για αυτο-έκφραση, οικοδόμηση αυτοπεποίθησης και κοινωνική αλληλεπίδραση.
* Στην καλύτερη ακαδημαϊκή απόδοση στο σχολείο και στην καλύτερη απόδοση γνωστικών λειτουργιών (μνήμη, προσοχή). Τα υψηλότερα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας συσχετίζονται με βελτιωμένη απόδοση γνωστικών λειτουργιών (συγκέντρωση, μνήμη, προσοχή) μεταξύ των μαθητών.
  1. **Η αποτύπωση της κατάστασης στον ανήλικο πληθυσμό:**

Σύμφωνα με τα στοιχεία του ΠΟΥ για το 2010, το 85,9% των μαθητών 11-17 ετών στην Ελλάδα παρουσιάζουν ανεπαρκή σωματική δραστηριότητα, δηλαδή διαθέτουν λιγότερο από 60 λεπτά καθημερινά σε μέτριας προς έντονης έντασης σωματική δραστηριότητα, σύμφωνα με τις οδηγίες του ΠΟΥ. Τα κορίτσια της ηλικιακής ομάδας παρουσιάζουν υψηλότερα ποσοστά ελλιπούς σωματικής άσκησης σε σχέση με τα αγόρια, με τα ποσοστά να είναι 89,7% και 81,9% αντίστοιχα (σχήμα 1)

**Σχήμα 1**. Ποσοστό (%) των μαθητών ηλικίας 11 - 17 ετών που παρουσιάζουν ανεπαρκή σωματική δραστηριότητα σε καθημερινή βάση στην Ελλάδα και στην Ευρώπη (2010), συνολικά και ανάλογα με το φύλο.



Σε μια άλλη ευρωπαϊκή μελέτη που συμμετείχαν παιδιά 11, 13 και 15 ετών κατά την περίοδο 2009-2010, μετρήθηκε το ποσοστό των μαθητών που ανέφεραν ότι παίρνουν μέρος σε καθημερινή -τουλάχιστον 5 ημέρες την εβδομάδα- μέτρια προς έντονη φυσική άσκηση για τουλάχιστον μια ώρα. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, τα ποσοστά στην Ελλάδα και στις τρεις ηλικιακές ομάδες είναι μικρότερα τόσο στο σύνολο όσο και ανάλογα με το φύλο συγκριτικά με τους αντίστοιχους μέσους όρους των παιδιών των χωρών του ΟΟΣΑ. Συγκεκριμένα, για τις ηλικίες 11, 13 και 15 ετών τα ποσοστά στην Ελλάδα και για τα δύο φύλα είναι 16%, 14% και 11%, με τα ποσοστά για τις χώρες του ΟΟΣΑ να είναι 23%, 19% και 15% αντίστοιχα. Όσον αφορά στο φύλο, τα ποσοστά των αγοριών στην Ελλάδα που κάνουν κάποια μέτρια προς έντονη φυσική δραστηριότητα για 1 ώρα τουλάχιστον 5 φορές την εβδομάδα είναι 21% για τα αγόρια ηλικίας 11 και 13 ετών και 18% για τα αγόρια ηλικίας 15 ετών. Τα αντίστοιχα ποσοστά των κοριτσιών για τις ηλικίες 11,13 και 15 ετών ήταν 12%, 8% και 5%.

Σύμφωνα με μια μελέτη που έγινε σε 5 ευρωπαϊκές χώρες (Βέλγιο, Ελλάδα, Ουγγαρία, Ολλανδία και Ελβετία), που σκοπό είχε να μετρήσει τη φυσική δραστηριότητα και τη καθιστική ζωή σε παιδιά 10-12 ετών κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας, διαπιστώθηκε ότι το 63% των μαθητών στην Ελλάδα περνούν το σχολικό τους χρόνο σε καθιστικές δραστηριότητες, με τα κορίτσια να εμφανίζουν υψηλότερα ποσοστά από τα αγόρια (66% έναντι 61%). Επίσης, ο μέσος χρόνος που αναλώθηκε σε μέτριες προς έντονες σωματικές δραστηριότητες στο σχολείο ήταν 16 λεπτά την ημέρα, ενώ το ποσοστό ενασχόλησης τους με τις συγκεκριμένες δραστηριότητες για τουλάχιστον 30 λεπτά ημερησίως, σύμφωνα με τις διεθνείς οδηγίες, ήταν 6%, με τα αγόρια να εμφανίζονται πιο δραστήρια σε σχέση με τα κορίτσια, 6% και 4% αντίστοιχα.

Με βάση την πανελλήνια έρευνα που πραγματοποίησε το ΕΠΙΨΥ το 2014, στα πλαίσια της Ευρωπαϊκής μελέτης HSBC, σε 4.141 μαθητές ηλικίας 11,13 και 15 ετών, βρέθηκε ότι μόνο ένας στους 3 έφηβους (36%) κάνει κάποια σωματική δραστηριότητα (διάρκειας 1 ώρας) τουλάχιστον 5 ημέρες την τελευταία εβδομάδα.

Τα αγόρια έκαναν φυσική δραστηριότητα σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό (44,5%) συγκριτικά με τα κορίτσια (27,6%), με τη διαφορά των δύο φύλων να είναι σημαντική και στις τρεις ηλικιακές ομάδες. Το ποσοστό των εφήβων που αναφέρουν συχνή φυσική δραστηριότητα μειώνεται σημαντικά με την ηλικία από 39,8% στην ηλικία των 11 ετών σε 37,3% στην ηλικία των 13 ετών και σε 30,7% στην ηλικία των 15 ετών (σχήμα 2). Ένας στους 7 εφήβους (14,4%) ανέφερε ότι έκανε κάποια φυσική δραστηριότητα το πολύ μία ημέρα την τελευταία εβδομάδα πριν τη διεξαγωγή της έρευνας, σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό τα κορίτσια (17,6%) από ό,τι τα αγόρια (11,2%) και οι μεγαλύτεροι σε σχέση με τους μικρότερους σε ηλικία εφήβους (22,0% οι 15χρονοι, 11,4% οι 13χρονοι και 10,4% οι 11χρονοι).

**Σχήμα 2.** Έφηβοι που έκαναν κάποια φυσική δραστηριότητα τουλάχιστον 5 ημέρες την τελευταία εβδομάδα, πριν τη διεξαγωγή της έρευνας, 2014

### 

‘Όσον αφορά λοιπόν στον μαθητικό πληθυσμό ηλικίας 11-17 ετών, επιβεβαιώνεται η τάση που δείχνει ότι τα αγόρια ασκούνται περισσότερο από τα κορίτσια, με τη συχνότητα όμως ενασχόλησης με τις διάφορες σωματικές δραστηριότητες να μειώνεται με την πάροδο των ετών και για τα δύο φύλα, οδηγώντας σταδιακά στην υιοθέτηση πιο καθιστικών τρόπων ζωής.

**Για περισσότερες πληροφορίες:**

* World Health Organization

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/index.html>

* Center for Disease Control and Prevention

<https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/facts.htm>

* Ινστιτούτο Κοινωνικής και Προληπτικής Ιατρικής (ΙΚΠΙ) σε συνεργασία με : Κέντρο Μελετών Υπηρεσιών Υγείας της Ιατρικής Σχολής, ΕΚΠΑ & Τομέα Δημόσιας και Διοικητικής Υγιεινής, ΕΣΔΥ. Έκθεση για την Υγεία του Ελληνικού Πληθυσμού, Αθήνα, Δεκέμβριος 2015
* Ινστιτούτο Κοινωνικής και Προληπτικής Ιατρικής, με την υποστήριξη της ΔΙΑΝΕΟΣΙΣ. Οι Επιπτώσεις της Οικονομικής Κρίσης στην Υγεία του Ελληνικού Πληθυσμού και στο Σύστημα Υπηρεσιών Υγείας. Αθήνα, Φεβρουάριος 2016.
* Sothern M.S., Loftin M., Suskind R.M., Udall J.N., Blecker U. (1999). The health benefits of physical activity in children and adolescents: Implications for chronic disease .[European Journal of Pediatrics](https://www.researchgate.net/journal/0340-6199_European_Journal_of_Pediatrics) 158(4):271-4.

## Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School. Committee on Physical Activity and Physical Education in the School Environment; Food and Nutrition Board; Institute of Medicine; Kohl HW III, Cook HD, editors. Washington (DC): [National Academies Press (US)](http://www.nap.edu/); 2013 Oct 30.

# 

1. **Η Ένταξη της Φυσικής Άσκησης στην Καθημερινότητα του Παιδιού**

Ως φυσική δραστηριότητα ορίζεται οποιαδήποτε σωματική κίνηση που παράγεται από τους σκελετικούς μύες και απαιτεί δαπάνη ενέργειας (WHO). Υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους το παιδί μπορεί να είναι δραστήριο, τόσο πριν και μετά όσο και κατά τη διάρκεια του σχολικού χρόνου. Το μάθημα της φυσικής αγωγής στο σχολείο, ο χρόνος που περνά το παιδί στο σχολείο, αλλά και ο χρόνος πριν και μετά το σχολείο (η διαδρομή, η παραμονή στο σπίτι με την οικογένεια, αλλά και οι εξωσχολικές δραστηριότητες του παιδιού στις οποίες συμμετέχει μόνος, με φίλους ή με μέλη της οικογένειά του στην κοινότητα) συνιστούν τις κατάλληλες συνθήκες και το πλαίσιο για την καθημερινή σωματική δραστηριότητα του παιδιού (σχήμα 3).

**Σχήμα 3.** Συνθήκες και πλαίσιο για την καθημερινή φυσική άσκηση του παιδιού.

Το μάθημα της **φυσικής αγωγής** συνιστά δομημένο πρόγραμμα σωματικής δραστηριότητας και αποτελεί μέρος της εκπαίδευσης του σχολείου. Είναι σχεδιασμένο έτσι ώστε το παιδί να αναπτύσσει τις απαραίτητες γνώσεις, συμπεριφορές και κινητικές δεξιότητες για την επιτέλεση φυσικής δραστηριότητας και την επίτευξη ευεξίας. Αποτελεί τη βάση για να καταρτιστούν τα παιδιά ώστε να είναι σωματικά δραστήρια σε όλους τους τομείς της ζωής τους, εντός και εκτός σχολικού πλαισίου.

Υπάρχουν πολλά οφέλη από τη συμμετοχή των παιδιών στο μάθημα της φυσικής αγωγής στο σχολείο. Μέσα από τη συμμετοχή τους στο μάθημα αυτό, οι μαθητές μπορούν ν’ αυξήσουν το επίπεδο της φυσικής δραστηριότητάς τους και να βελτιώσουν τους βαθμούς και τη γενικότερη ακαδημαϊκή τους απόδοση. Η ακαδημαϊκή απόδοση των παιδιών στο σχολείο σε καμία περίπτωση δεν επηρεάζεται αρνητικά από τον αυξημένο χρόνο ενασχόλησής τους στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Αντίθετα, σύμφωνα με την διεθνή βιβλιογραφία, η αυξημένη συμμετοχή στο μάθημα της φυσικής αγωγής έχει θετική επίδραση στην ακαδημαϊκή απόδοση των παιδιών.

Τα σύγχρονα μαθήματα φυσικής αγωγής πρέπει, να διέπονται και από τα εξής χαρακτηριστικά:

* να έχουν εκπαιδευτικό χαρακτήρα. Τα παιδιά καλό είναι να γνωρίζουν γιατί η σωματική δραστηριότητα είναι σημαντική και ποια είναι τα οφέλη της. Δεν αρκεί να λέμε στα παιδιά μόνο τι να κάνουν και πώς να το κάνουν αλλά και γιατί είναι σημαντικό να το κάνουν.
* να είναι προσανατολισμένα στην υγεία. Δεν αρκεί να δίνεται έμφαση μόνο στις ασκήσεις ανάπτυξης δεξιοτήτων αλλά και στις ασκήσεις προαγωγής σωματικής υγείας και ευεξίας.
* να έχουν εξατομικευμένο προσανατολισμό. Τα παιδιά πρέπει να δέχονται εκπαίδευση προσαρμοσμένη στο επίπεδο των ικανοτήτων τους με στόχο την προσωπική βελτίωση. Οι παροχή ίδιων οδηγιών για όλους του μαθητές δεν έχει το ίδιο αντίκτυπο.
* να παρέχουν ευχαρίστηση. Οι μαθητές πρέπει να μπορούν να απολαύσουν την εμπειρία του μαθήματος και να τους παρέχονται διαφορετικές επιλογές ασκήσεων σωματικής δραστηριότητας και αθλημάτων, όπου αυτό είναι εφικτό, λαμβάνοντας υπόψη και τα ενδιαφέροντα των μαθητών.
* να είναι ρεαλιστικά. Οι μαθητές θα πρέπει να ενθαρρύνονται να διερευνούν και να δοκιμάζουν διαφορετικούς τρόπους να είναι σωματικά δραστήριοι.

Η **φυσική άσκηση στη διάρκεια του σχολικού χρόνου** περιλαμβάνει τη σωματική δραστηριότητα στο πλαίσιο της σχολικής αίθουσας αλλά και στον προαύλιο χώρο. Η φυσική δραστηριότητα εντός της σχολικής αίθουσας περιλαμβάνει ασκήσεις όπως, τέντωμα των μυών, πηδηματάκια και χορό. Μπορεί να λάβει χώρα ανά πάσα στιγμή και να συμβεί σε μια ή περισσότερες σύντομες περιόδους κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας. Περιλαμβάνει την ενσωμάτωση της σωματικής άσκησης στην ακαδημαϊκή διδασκαλία και παρέχει στους μαθητές την ευκαιρία για διάλειμμα. Η φυσική δραστηριότητα εντός της σχολικής αίθουσας θα πρέπει να προσφέρεται επιπρόσθετα του μαθήματος της φυσικής αγωγής και της σωματικής δραστηριότητας που επιτελείται στον προαύλιο χώρο του σχολείου και θα πρέπει να παρέχεται σε όλες τις τάξεις και σε κάθε σχολική βαθμίδα.

Η φυσική άσκηση στον προαύλιο χώρο του σχολείου αφορά στην φυσική δραστηριότητα και στο παιχνίδι στο προαύλιο που λαμβάνει χώρα σε μια ή περισσότερες σύντομες περιόδους κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας, υπό την εποπτεία προσωπικού του σχολείου. Στο πλαίσιο αυτό τα παιδιά ενθαρρύνονται να είναι σωματικά δραστήρια και να συνεργάζονται με τους συμμαθητές τους σε δραστηριότητες της επιλογής τους.

Ένα από τα πιο σημαντικά πράγματα λοιπόν που πρέπει να διασφαλίσει το σχολείο, είναι η πρόσβαση των μαθητών σε ασφαλείς χώρους για παιχνίδι και ο χρόνος για συμμετοχή σε μη δομημένες και αυθόρμητες δραστηριότητες και παιχνίδι έξω από την τάξη και στο χώρο του σχολείου. Τα διαλείμματα μεταξύ των μαθημάτων ή των διαλειμμάτων για φαγητό αποτελούν καλή ευκαιρία χρονικά για ενίσχυση της φυσικής δραστηριότητας και παιχνίδι εκτός της τάξης και στην περίπτωση που υπάρχουν διαθέσιμες εγκαταστάσεις εντός του σχολείου όπως παιδικές χαρές, γήπεδα κτλ., τότε οι πιθανότητες τα παιδιά να είναι σωματικά δραστήρια είναι σημαντικά αυξημένες.

Η **φυσική άσκηση πριν και μετά το σχολείο** παρέχει στους μαθητές την ευκαιρία να είναι σωματικά δραστήριοι και να εξασκούν τις δεξιότητες που αποκτούν στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Οι δραστηριότητες αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν: το περπάτημα ή την ποδηλασία προς και από το σχολείο, τις αθλητικές δραστηριότητες που διεξάγονται εντός των τειχών του σχολείου και οργανώνονται από το σχολείο ή την κοινότητα και στις οποίες όλα τα παιδιά έχουν δικαίωμα συμμετοχής, τους οργανωμένους σχολικούς αγώνες και τη φυσική δραστηριότητα στο πλαίσιο του προγράμματος του ολοήμερου σχολείου.

Η **δέσμευση της κοινότητας και της οικογένειας στη προαγωγή της φυσικής δραστηριότητας** αναφέρεται στη συνεργασία των κοινοτικών φορέων αλλά και των μελών της ίδιας της οικογένειας του παιδιού, προκειμένου να αυξηθούν οι ευκαιρίες για σωματική δραστηριότητα των παιδιών στο διάστημα πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το χρόνο παραμονής του παιδιού στο σχολείο.

Παρακάτω παρατίθενται ορισμένες συμβουλές και προτάσεις για την αύξηση των επιπέδων της σωματικής δραστηριότητας των παιδιών, οι οποίες μπορούν να εφαρμοσθούν στο πλαίσιο του σχολείου, της κοινότητας και του περιβάλλοντος του σπιτιού και της οικογένειας:

Το σχολείο θα πρέπει:

* να συνηγορεί υπέρ της ενσωμάτωσης μικρών διαλειμμάτων σωματικής δραστηριότητας κατά τη διάρκεια του σχολικού χρόνου.
* να ενθαρρύνει τα παιδιά να περπατούν ή να χρησιμοποιούν το ποδήλατό τους στη διαδρομή προς και απο το σχολείο, όπου αυτό κρίνεται ασφαλές και εφικτό.
* να δημιουργεί ένα δίκτυο εθελοντών γονέων που θα συνοδεύουν εκ περιτροπής τα παιδιά κατά τη διαδρομή στο σχολείο, είτε εκείνα περπατούν είτε χρησιμοποιούν τα ποδήλατά τους.
* να συνηγορεί υπέρ της διασφάλισης της δυνατότητας εισόδου των παιδιών στις εγκαταστάσεις του σχολείου, κατά το απόγευμα, το Σαββατοκύριακο ή στην περίοδο των διακοπών.
* να συνηγορεί για τη σύσταση προγραμμάτων σωματικής και αθλητικής δραστηριότητας που θα απευθύνεται σε όλα τα παιδιά και όχι μόνο τα ταλαντούχα.
* να αποθαρρύνει την πρακτική της αποστέρησης της ευκαιρίας για σωματική δραστηριότητα και παιχνίδι ως τιμωρία ή τη χρήση της σωματικής δραστηριότητας (πχ. πους απς, γύροι τρεξίματος) ως τιμωρία.
* να συμβάλλει στην αύξηση των γνώσεων των παιδιών για το **πώς** να είναι σωματικά δραστήρια.
* να ενθαρρύνει τη δημιουργία θετικών στάσεων και πεποιθήσεων για τη σωματική δραστηριότητα.
* να ενθαρρύνει το προσωπικό του σχολείου να κάνει τη φυσική δραστηριότητα διασκεδαστική και ενδιαφέρουσα.

Η κοινότητα θα πρέπει:

* να συνηγορεί υπέρ της κατασκευής ποδηλατοδρόμων.
* να συνηγορεί υπέρ της κατασκευής πεζοδρόμων.
* να προάγει την δημιουργία αλλά και την ελεύθερη πρόσβαση στις αθλητικές εγκαταστάσεις της κοινότητας.
* να προάγει την οργάνωση και λειτουργία αθλητικών προγραμμάτων (ενδεχομένως και με τη βοήθεια εθελοντών).
* να επικοινωνεί στα σχολεία και στους δημότες γενικότερα την ύπαρξη των προγραμμάτων που προάγουν τη σωματική δραστηριότητα.

Στο σπίτι θα πρέπει οι γονείς:

* να παρέχουν στα παιδιά τον απαραίτητο εξοπλισμό και την κατάλληλη υπόδηση για τη συμμετοχή τους σε αθλητικά προγράμματα και ασκήσεις σωματικής δραστηριότητας.
* να μειώνουν το χρόνο που περνούν τα παιδιά μπροστά στην οθόνη (τηλεόραση, βιντεοπαιχνίδια, χρήση υπολογιστή).
* να ενθαρρύνουν τα παιδιά να παίζουν σε εξωτερικούς χώρους όπου και όταν αυτό είναι εφικτό.
* να ενθαρρύνουν τα παιδιά να είναι σωματικά δραστήρια και να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες.
* να αποτελούν πρότυπο, όντας οι ίδιοι σωματικά δραστήριοι.
* να σχεδιάζουν δράσεις που να εμπλέκουν ολόκληρη την οικογένεια.
* να είναι διαθέσιμοι ώστε να μεταφέρουν τα παιδιά τους στους κατάλληλους χώρους για σωματική δραστηριότητα, παιχνίδι ή προπονήσεις.
* να ενθαρρύνουν τα παιδιά να είναι σωματικά δραστήρια ή να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες με φίλους και γείτονες.
* να επαινούν και να αμείβουν εμπράκτως τα παιδιά τους όταν είναι σωματικά δραστήρια.
* να επικεντρώνουν την προσοχή τους και την προσοχή των παιδιών τους στις θετικές τους επιδόσεις σε σωματικές δραστηριότητες και αθλήματα και όχι στις αναποδιές ή τις αποτυχίες τους.
* να δημιουργούν συνθήκες ώστε η σωματική δραστηριότητα για τα παιδιά τους να είναι διασκεδαστική και ενδιαφέρουσα.

Η φυσική άσκηση στη διάρκεια του σχολικού χρόνου, πριν και μετά το σχολείο, αλλά και στο πλαίσιο του σπιτικού και της κοινότητας, μπορεί να ωφελήσει τους μαθητές:

* στη βελτίωση της συγκέντρωσής τους στην τάξη, καθώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τους δασκάλους ως συμπεριφοριστική στρατηγική για το μετριασμό διασπαστικών συμπεριφορών όπως οι κρυφές συνομιλίες μεταξύ των μαθητών, η διάσπαση από την παρακολούθηση και η νευρική κινητικότητα στην τάξη.
* στη μείωση της διασπαστικής συμπεριφοράς τους και της νευρικής κινητικότητάς τους στην τάξη.
* στη βελτίωση του κινήτρου και της δέσμευσής τους στην διαδικασία της μάθησης.
* στη βελτίωση των γνωστικών τους λειτουργιών όπως μνήμη, συγκέντρωση και προσοχή.
* στη γενικότερη βελτίωση της ακαδημαϊκής τους απόδοσης.
* στη βελτίωση της κοινωνικής και συναισθηματικής τους ανάπτυξης (μαθαίνουν να μοιράζονται και να διαπραγματεύονται) και των κοινωνικών τους δεξιοτήτων.
* στη βελτίωση της διάθεσής τους για μάθηση.
* στη μείωση του χρόνου καθιστικής ζωής των μαθητών.
* και στην αύξηση των επιπέδων της καθημερινής σωματικής δραστηριότητας.

**Για περισσότερες πληροφορίες:**

* Centers for Disease Control and Prevention

<https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/index.htm>

* The Ministry of Health, Consumer Affairs and Social Welfare οf Spain. Physical Activity in the School Enviroment and the Community.

https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/capitulo5\_In.pdf

1. **Προτάσεις για την Προώθηση της Φυσικής Άσκησης των Παιδιών στην Κοινότητα**

Οι προτάσεις για την προώθηση της φυσικής άσκησης των παιδιών στην κοινότητα περιλαμβάνουν ιδέες για τη δυνατότητα τα παιδιά να ασκούνται στο χώρο της κοινότητας και προϋποθέτει τη συνεργασία με δημόσιους και δημοτικούς φορείς.

Αναλυτικότερα, και σε ότι αφορά τις προτάσεις για την προώθηση της άσκησης από την κοινότητα για τους νέους της κοινότητας:

* Δημιουργία ελκυστικών προαύλιων χώρων προσβάσιμων τα απογεύματα και τις αργίες. Η άσκηση ή το παιχνίδι μπορεί να πραγματοποιηθεί με την εθελοντική συμμετοχή του Συλλόγου Γονέων και Κηδεμόνων για επιτήρηση ασφάλειας στο χώρο.
* Συνεργασία με τοπικούς αθλητικούς οργανισμούς και δωρεάν πρώτη γνωριμία με διάφορα αθλήματα.
* Προσαρμογή των διαθέσιμων χώρων και διασφάλιση της πρόσβασης σε αυτού στα παιδιά με ειδικές ανάγκες.
* Ασφαλές οδικό σχέδιο πρόσβασης προς το σχολείο και δημιουργία ποδηλατοδρόμων για ασφαλή μετακίνηση σε αυτό. Παροχή στα παιδιά της δυνατότητας συμμετοχής τους σε μαθήματα ασφαλούς οδήγησης ποδηλάτου, σε συνεργασία με το τοπικό Αστυνομικό Τμήμα.
* Η Κοινωφελής Επιχείρηση του Δήμου μπορεί να παρέχει δωρεάν πρόγραμμα άσκησης παιδιών και εφήβων καθώς και να αναλαμβάνει την προώθηση αθλητικών δραστηριοτήτων σε τοπικό όσο και σε περιφερειακό επίπεδο, τη διοργάνωση περιπάτων σε κοντινούς προορισμούς πρασίνου της περιοχής, τη φροντίδα υπαίθριων χώρων, το βάψιμο προαύλιων χώρων ή τη ζωγραφική και την καλλιτεχνία των εξωτερικών τοίχων των δημοτικών κτιρίων όπως είναι το κοινωνικό παντοπωλείο, το γηροκομείο, κα.
* Συνεργασία των παιδιών και εφήβων με τους τοπικούς πολιτιστικούς και μορφωτικούς συλλόγους για τη διενέργεια προγραμμάτων σωματικής άσκησης και ψυχαγωγίας των παιδιών, εφήβων και ενηλίκων ατόμων, όπως είναι οι παραδοσιακοί χοροί, τα παιχνίδια, οι θεατρικές παραστάσεις, κα.
* Οργάνωση ημερήσια εκδρομής με στόχο τον καθαρισμό μονοπατιών και τη δημιουργία αντιπυρικής ζώνης δασικής έκτασης σε συνεργασία με το τοπικό τμήμα της Πυροσβεστικής Υπηρεσίας.
* Σε συνεργασία με τον Δήμο ή την Περιφέρεια παραχώρηση ελεύθερου χώρου για τη δημιουργία λαχανόκηπου. Τα παραγόμενα προϊόντα (λαχανικά και φρούτα) μπορούν να χρησιμοποιηθούν από το κυλικείο του σχολείου για το δεκατιανό των παιδιών ή να προωθηθούν για την ανταλλαγή προϊόντων μεταξύ διαφορετικών σχολικών μονάδων. Επίσης υπάρχει η επιλογή προσφοράς των παραγόμενων προϊόντων σε άτομα που τα έχουν ανάγκη πχ. τοποθέτηση σε πάγκο έξω από το σχολείο με την ταμπέλα: Αν χρειάζεσαι μπορείς να πάρεις!!!, ώστε ταυτόχρονα τα παιδιά και οι έφηβοι να αντιληφθούν την έννοια της προσφοράς και της αλληλεγγύης στο συνάνθρωπο!

**Τεκμηρίωση**

Η προώθηση της άσκησης και της σωματικής δραστηριότητας των παιδιών και εφήβων δύναται να ενισχυθεί από τη συνεργασία των σχολείων με τον τοπικό Δήμο ή την Κοινότητα. Στο γενικό πλαίσιο του κοινωνικού συστήματος ως κοινότητα θεωρείται και το άθροισμα ατόμων που κάνει χρήση κοινών χώρων. Η ενεργοποίηση των τοπικών φορέων του Δήμου ή της Κοινότητας, στοχεύει στη μελλοντική καλή υγεία των δημοτών, μέσω της ένταξης της άσκησης στην καθημερινότητα και στον τρόπο ζωής των σημερινών παιδιών και εφήβων του εκάστοτε Δήμου ή της Κοινότητας αλλά και του αυριανού ενήλικου πληθυσμού της περιοχής του.

Η αξιοποίηση των σχολικών κτιρίων και των προαύλιων χώρων τους εκτός σχολικού ωραρίου (απογεύματα, αργίες και Σαββατοκύριακα). Οι τοπικοί φορείς έχουν τη δυνατότητα του συντονισμού και της λειτουργίας των χώρων σε ασφαλείς συνθήκες, ώστε οι προαναφερόμενοι χώροι να λειτουργήσουν ως χώροι παιχνιδιού και άσκησης των παιδιών και εφήβων καθώς και του ενήλικου πληθυσμού. Προτείνεται, στον ασφαλή χώρο των κτιριακών υποδομών των σχολικών μονάδων, να υλοποιούνται δραστηριότητες άθλησης αλλά και δράσεις ψυχαγωγίας. Ο Σύλλογος Γονέων και Κηδεμόνων μπορεί να συνεισφέρει με την εθελοντική επιτήρηση του χώρου κατά τη διάρκεια της χρήσης του από τα παιδιά και τους εφήβους.

Η συμμετοχή των παιδιών και εφήβων σε δραστηριότητες άσκησης και ψυχαγωγίας που υλοποιεί ο ενήλικος πληθυσμός, αυξάνει την ποιότητα της υγείας τους αλλά και συνάμα συνεισφέρει στην βελτίωση των διαύλων επικοινωνίας μεταξύ διαφορετικών γενεών, στην κοινωνική συμμετοχή, στην κοινωνική ενσωμάτωση καθώς και στην ενεργή κινητοποίηση των πολιτών. Η ενεργής συμμετοχή σε δραστηριότητες άσκησης και η αλληλεπίδραση μεταξύ ατόμων διαφορετικής ηλικιακής ομάδας, μπορεί να πραγματοποιηθεί εντός και εκτός σχολικών μονάδων με περιπάτους σε κοντινούς προορισμούς πρασίνου της περιοχής, με εκδηλώσεις παραδοσιακών χορών ή παιχνιδιών, με τον καθαρισμό της κοντινής παραλίας, με βάψιμο του προαύλιου χώρου αλλά και τη ζωγραφική των εξωτερικών τοίχων, με τη διακόσμηση πάρκων, κα. Σημαντική είναι και η συνεργασία μεταξύ διαφορετικών δήμων ή ελληνικών πόλεων, με κοινούς στόχους προαγωγής υγείας και μέσω ανταλλαγής απόψεων και εμπειριών στη διοργάνωση προγραμμάτων σωματικής δραστηριότητας, αθλητικών εκδηλώσεων, ή και διαγωνισμών διαμόρφωσης χώρων άσκησης και ψυχαγωγίας, κα. Η επιτυχής οργάνωση θα μπορούσε να συνεχίσει και με διακρατική συνεργασία μεταξύ δύο χωρών.

**Για περισσότερες πληροφορίες:**

* Ηλιοπούλου Μ., Χαζάπη Ε., Ανοιχτά Σχολεία του δήμου Αθηναίων: Ένας χώρος δημιουργίας για όλους με δράσεις πολιτισμού, εκπαίδευσης, τεχνολογίας, άθλησης.

https://eproceedings.epublishing.ekt.gr/index.php/childspace/article/view/1409

* Γκιτάκου Μ., 2017, Ανάλυση Πολιτικών για τη “Διά βίου Άθληση’’ της Ευρωπαϊκής Ένωσης, των κρατών μελών και της Ελλάδας.

http://amitos.library.uop.gr/xmlui/handle/123456789/3845

* Υπουργείο Υγείας, 2011, Πρωτόκολλο με Κύπρο-Ευρωπαϊκή Πολιτική, https://www.moh.gov.gr/articles/nutrition-exercise/prwtokolla-synergasias/286-prwtokollo-me-kypro-eyrwpaikh-politikh
* Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού, 2009, Κατευθυντήριες οδηγίες για την προαγωγή της υγιεινής διατροφής και της φυσικής άσκησης στα σχολεία. http://ich-ddsp.gr/

1. **Ορθή  Διατροφή  και  Φυσική Άσκηση**

«Η Υγεία είναι η κατάσταση πλήρους *σωματικής*, *πνευματικής* και *κοινωνικής* ευεξίας και όχι απλά η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας». Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, η σωματική δραστηριότητα αλληλεπιδρά με την υγεία σε κάθε ηλικία. Τα ερευνητικά δεδομένα υποδεικνύουν ότι τόσο η παρουσία της απαιτούμενης σωματικής δραστηριότητας έχει προληπτική δράση στην υγεία, όσο και η απουσία της. Η σωματική αδράνεια είναι παράγοντας κινδύνου για χρόνια νοσήματα.

Η σωματική δραστηριότητα, δηλαδή τόσο η οργανωμένη άσκηση (πχ ποδόσφαιρο, μπάσκετ, βόλεϊ, χορός), όσο και η ενταγμένη στον τρόπο ζωής κινητικότητα είναι εξέχουσας σημασίας. Παρακάτω παρατίθεται, διευρυμένη λίστα ωφελειών της σωματικής δραστηριότητας:

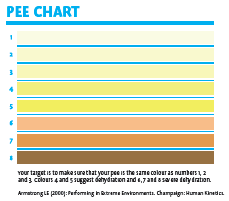
* Ανάπτυξη υγιούς μυϊκού συστήματος
* Ανάπτυξη υγιών οστών
* Ανάπτυξη υγιούς καρδιαγγειακού συστήματος
* Ανάπτυξη νευρομυϊκής εγρήγορσης
* Ενίσχυση της φυσικής άμυνας του οργανισμού (ανοσοποιητικό)
* Διατήρηση υγιούς βάρους
* Επίτευξη και διατήρηση υγιούς σύστασης σώματος, δηλαδή επιπέδων λίπους και μυών
* Βελτίωση καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας
* Βελτίωση καρδιαγγειακών και μεταβολικών δεικτών υγείας
* Αυξάνει την ικανότητα επιδιορθώσεων στο DNA (άρα μειώνει τις βλάβες κατά την αντιγραφή του, μειώνει τον κίνδυνο επικίνδυνων μεταλλάξεων και εν δυνάμει των καρκινογενέσεων)
* Βελτίωση στις αιματολογικές εξετάσεις (σάκχαρο, χοληστερίνες, τριγλυκερίδια, κλπ)
* Αυξημένη αντιοξειδωτική ικανότητα
* Μυοσκελετική ενδυνάμωση
* Μειωμένη εναπόθεση λίπους γύρω από την περιοχή της μέσης (κεντρική παχυσαρκία, η πιο επικίνδυνη για την υγεία)
* Ρύθμιση μέσης αρτηριακής πίεσης

Τι περιλαμβάνει ο δεκάλογος καλής υγείας και διατροφής για παιδιά και εφήβους του EUFIC:

1. **Απόλαυση →** είναι εξαιρετικά σημαντικό η κατανάλωση της τροφής να δίνει απόλαυση! Αυτό σημαίνει ότι ΔΕΝ υπάρχουν απαγορευμένες τροφές! Στην υγιεινή ισορροπημένη απολαυστική διατροφή περιλαμβάνονται όλες οι τροφές, δηλαδή τόσο αυτές που κάνουν αντικειμενικά καλό, όσο και οι τροφές αυτές που αρέσουν στα παιδιά και στους εφήβους.
2. **Πρωινό →** στόχος είναι η κατανάλωση πρωινού καθημερινά. Συνδέεται μακροχρόνια με την επίτευξη και διατήρηση υγιούς βάρους, με τη γενικότερη καλύτερη ποιότητας διατροφής και την καλύτερη ρύθμιση των επιπέδων της πείνας όλη μέρα. Οι μελέτες σε παγκόσμιο και τοπικό επίπεδο υποδεικνύουν ότι το πρωινό αποτελεί ένα συχνά παραλειπόμενο γεύμα. Για να θεωρηθεί πλήρες χρειάζεται να περιλαμβάνει τουλάχιστον 3 ομάδες τροφίμων.
3. **Ποικιλία →** κατανάλωση ποικιλίας τροφών, με διαφορετικούς εκπροσώπους όλων των ομάδων τροφίμων.
4. **Υδατάνθρακες →** ΜΗΝ φοβηθείτε τους υδατάνθρακες! Συχνά οι υδατάνθρακες «κατηγορούνται» για αύξηση βάρους και εμφάνιση σακχάρου, στο πλαίσιο της παραπληροφόρησης και παραφιλολογίας, τόσο από στόμα σε στόμα, όσο και στο διαδίκτυο. Όπως και σε κάθε τρόφιμο και συστατικό χρειάζεται η απαραίτητη ποιότητα και ισορροπία. Οι έφηβοι χρειάζονται τους υδατάνθρακες σε κάθε τους γεύμα και σνακ! Βελτιωμένες πηγές τους είναι τα προϊόντα ολικής άλεσης, τα φρούτα, το γάλα, το γιαούρτι. Θέση έχουν και τα προστιθέμενα σάκχαρα και γλυκά με μέτρο.
5. **Φρούτα-λαχανικά →** σημαντικό να προσλαμβάνει το παιδί ή ο/η έφηβος/η επάρκεια και ποικιλία φρούτων και λαχανικών. Επιλέξτε φρούτα και λαχανικά εποχής για την μέγιστη θρεπτικότητα και γεύση! Η σύσταση για την εφηβεία είναι: λαχανικά = 2-4 φλιτζάνια/ημέρα, φρούτα = 3/ημέρα.
6. **Λίπη →** Και τα λίπη είναι απαραίτητα σε καθημερινή βάση. Προτιμήστε το ελαιόλαδο και τα φυτικής προέλευσης έλαια και τους ξηρούς καρπούς. Κρατήστε σε χαμηλά επίπεδα τα ζωικής προέλευσης λιπαρά (πχ. γαλακτοκομικά & τυροκομικά χαμηλών λιπαρών). Θέλουν προσοχή στην ποσότητα για την διατήρηση υγιούς ενεργειακού ισοζυγίου και βάρους 🡪 4-5 μερίδες/ημέρα
7. **Σνακ →** απαραίτητη η συμπερίληψη μικρογευμάτων ανάμεσα στα κύρια γεύματα, ιδανικά ανά 3-4 ώρες, για όλα τα παιδιά και τους εφήβους. Χρειάζονται θρεπτικές επιλογές!
8. **Δίψα & ενυδάτωση →** Τι προκαλεί η αφυδάτωση ή τα σημάδια της αφυδάτωσης; Η απάντηση είναι: ζάλη, πονοκέφαλος, ταχυκαρδία και άλλα (μη ειδικά) συμπτώματα. Πιο βαριά συμπτώματα όπως ντελίριο ή κώφωση εμφανίζονται σε επίπεδα αφυδάτωσης όπου το άτομο είναι μη λειτουργικό, πλέον. Η δίψα είναι το πιο πρακτικό και εύκολο εργαλείο εντοπισμού της δίψας, παρότι εμφανίζεται μόνο σε υφιστάμενη αφυδάτωση. ΠΡΟΣΟΧΗ!: η δίψα σβήνει πριν επιτευχθεί η ενυδάτωση. Η νούμερο ένα επιλογή ενυδατικού μέσου είναι το ΝΕΡΟ! Η σύσταση για τους εφήβους προσδιορίζει τις ανάγκες τους σε υγρά στα 10-12 ποτήρια υγρών, εξ των οποίων τα 8-10 να είναι νερό. Σε αθλήματα μεγάλης διάρκειας χρήσιμη μπορεί να είναι κι η χρήση των αθλητικών-ισοτονικών ποτών στη διάρκεια του αγώνα και του γάλακτος στην αποκατάσταση, ώστε να επανυδατωθεί ο οργανισμός. Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται στα θερμά περιβάλλοντα. Σε καμία περίπτωση δεν προτείνεται η πρόσληψη των ενεργειακών και καφεϊνούχων ροφημάτων. Ειδικότερα, σχετικά με τα ενεργειακά ποτά (monster, redbull κλπ) → όλες οι συστάσεις προτείνουν την πλήρη αποφυγή των ενεργειακών ποτών πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την άσκηση. Τα αθλητικά ποτά (ισοτονικά - powerade, gatorade κλπ) είναι χρήσιμα εργαλεία στις ακόλουθες περιπτώσεις:
   1. Όταν οι σωματικές απαιτήσεις είναι εξαιρετικά υψηλές
   2. Όταν γίνεται η άσκηση σε πολύ θερμά και υγρά περιβάλλοντα
   3. Σε διοργανώσεις όπου υπάρχει ακολουθία αγώνων
   4. Όταν το άθλημα έχει διάρκεια >=60 λεπτών

Μια συνταγή για σπιτικό αθλητικό-ισοτονικό ποτό περιλαμβάνει 500μλ χυμό φρούτων (100% φυσικός) + 500μλ νερό + 1γρ αλάτι.

Ο χρωματικός κώδικας των ούρων είναι ένας εξαιρετικά χρήσιμος οδηγός για την αξιολόγηση της κατάστασης υδάτωσης. Στόχος είναι το 1-2-3 επίπεδο, καθώς το 4-5 σηματοδοτεί αφυδάτωση και το 6,7,8 επίπεδο σηματοδοτεί βαριά αφυδάτωση.



1. **γαλακτοκομικά →** είναι καλή πηγή πρωτεϊνών, ασβεστίου κι αν είναι εμπλουτισμένα και σε βιταμίνη D. Για τους εφήβους η σύσταση είναι για 3-4 μερίδες/ημέρα, από γαλακτοκομικά και τυροκομικά (γάλα, γιαούρτι, τυριά, ξινόγαλο, αριάνι, κεφίρ…)
2. **Κίνηση! →** το αντικείμενο αυτού του θεματικού άξονα ☺
3. **Ύπνος →** Μπορεί ο ύπνος να μην τρώγεται, αλλά αλληλεπιδρά με παραμέτρους υγείας, καθώς και με τον κίνδυνο χρόνιων νοσημάτων, όπως σακχαρώδους διαβήτη, καρδιαγγειακών νοσημάτων, παχυσαρκίας και κατάθλιψης. Ο Εθνικός Οργανισμός Πρόληψης Νοσημάτων των ΗΠΑ, αναφέρει ως σύσταση διάρκειας ύπνου για τους εφήβους 13-18 ετών τις 8-10 ώρες ύπνου ανά ημέρα, ιδανικά βραδινού. 🡪 για τους εφήβους τα μηνύματα υγείας μπορεί να μην είναι σημαντικά, οπότε εδώ μπορεί να τονιστεί η αδυναμία συγκέντρωσης, χαμηλής απόδοσης μνήμης, απόδοσης, ατονίας, ατονίας δέρματος.
4. **Οδοντική υγεία →** μπορεί να μην τρώγεται, αλλά η ύπαρξη υγιών και γερών δοντιών είναι απαραίτητος σύμμαχος στην υγιεινή ισορροπημένη διατροφή.

Σε ότι αφορά στο είδος των γευμάτων που πρέπει να καταναλώνονται ανάλογα με το είδος και τα επίπεδα της σωματικής άσκησης:

στο στάδιο προετοιμασίας:

* Πολύ σημαντικό το παιδί ή ο/ έφηβος/η να ξεκινήσει καλά ενυδατωμένος/η
* Χρειάζεται να έχουν καταναλώσει οπωσδήποτε ***πρωινό*** ανεξάρτητα από την ώρα του αγώνα

Για τον έφηβο αθλητή/τρια – ένας ενδεικτικός οδηγός είναι ο ακόλουθος:

* Πλήρες γεύμα 2 ώρες πριν /ή/ σνακ 1 ώρα πριν
* & νερό σε κάθε γεύμα/σνακ

στο στάδιο αποκατάστασης:

Χρόνος γεύματος: στα 30-60 λεπτά μετά

* ***Σύσταση*** μετασκησιακού γεύματος: είναι βασικό να αποτελείται από υδατάνθρακες με λίγη πρωτεΐνη. Ιδέες μετασκησιακών γευμάτων αποτελούν τα εξής:
  + Γιαούρτι/κεφίρ/γάλα & φρούτο
  + Τοστ και νερό/γάλα/αριάνι
  + Γιαούρτι/γάλα/κεφίρ/αριάνι & μπάρα

Ως προς τη χρήση των συμπληρωμάτων και λοιπών βοηθημάτων αύξησης απόδοσης, τα αποτελέσματα είναι μη εγγυημένα στην απόδοση. Μπορούν να αποδειχθούν απαραίτητα ΜΟΝΟ όταν προορίζονται για την κάλυψη διαγνωσμένων ανεπαρκειών σε συγκεκριμένα συστατικά.

Η μέγιστη αθλητική απόδοση στην εφηβεία έρχεται μέσα από την κατάλληλη:

* Προπόνηση
* Διατροφή (συνολικά)
* Και μέσω της ίδιας της Ανάπτυξης (δηλαδή: οι φυσιολογικές ορμόνες της εφηβείας που το ίδιο το σώμα παράγει επηρεάζουν θετικά την αθλητική απόδοση στον έφηβο αθλητή).

Ειδικά στα παιδιά και ςτους εφήβους, οι διαφορές στην απόδοση δεν κρύβονται στις λεπτομέρειες, αλλά στα βασικά. Πιο συγκεκριμένα:

1. Στην κατανάλωση όλων των γευμάτων της ημέρας, ειδικά του πρωινού (συχνά παραλείπονται γεύματα, ειδικά το πρωινό στην εφηβεία).
2. Στην συμπερίληψη ποιοτικών επιλογών τροφών (δηλαδή: ποικιλία καλών πηγών πρωτεΐνης, υδατανθράκων, λιπών).

**Θρεπτικά συστατικά – ειδικής προσοχής** στην εφηβεία: αυτά συχνά μπορεί να βρίσκονται σε έλλειψη. Εφόσον ο θεράπων ιατρός ή Αθλητικός Διαιτολόγος διαγνώσει την έλλειψη/ανεπάρκειά τους θα προβεί στην απαραίτητη συμπλήρωση.

Τα πιο συνηθισμένα σε έλλειψη συστατικά είναι:

**→** Σίδηρος (Συμπληρωματική χορήγηση μόνο αν αυτή είναι ιατρικά απαραίτητη)

**→** Ασβέστιο

**→** Βιταμίνη D

**Συμπληρώματα**:

Συμπληρώματα (αλλά ακόμη και πρακτικές) που έχουν αποδεδειγμένη-τεκμηριωμένη δράση στους ενήλικες, στους εφήβους έχουν μη εγγυημένα αποτελέσματα, τόσο για την αθλητική απόδοση όσο και για την ασφάλειά τους και την αλληλεπίδρασή τους με την ίδια την ανάπτυξη.

Σημαντική προϋπάρχουσα γνώση αποτελεί η εξοικείωση με τις ομάδες τροφίμων:

* Δημητριακά – ομάδα ψωμιού/υδατανθράκων
* Φρούτα
* Λαχανικά
* Γαλακτοκομικά και τυροκομικά
* Ομάδα πρωτεΐνης (κρέας κόκκινο, λευκό, ψάρι, όσπρια, αβγά και τα προϊόντα αυτών)
* Λίπους και ελαίων (όλα τα προστιθέμενα, εδώ και το ελαιόλαδο και οι ξηροί καρποί)
* Γλυκά – αλμυρά σνακ

**Για περισσότερες πληροφορίες:**

* Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Ενήλικες, Ευ Διατροφήν, 2014
* Κruk J. Physical Activity in the prevention of the most frequent chronic diseases: an analysis of the recent evidence, 2007
* ΠΟΥ/WHO – 2011, global recommendations on physical activity for health 5 - 17 years old
* EUFIC – EUropean Food Information Council – Eυρωπαϊκό Συμβούλιο Πληροφοριών για τα Τρόφιμα
* Εθνικοί διατροφικοί οδηγοί
* nutrition care manual (American academy of Nutrition and Dietetics – πρόληψη διατροφικών διαταραχών)
* CDC – center of disease control > healthy living > sleep
* SDA - Sports Dietitians Australia & Griffith University – Position Statement - Sports Nutrition for the Adolescent Athlete, 2014
* 2015 - SCAN - SD\_Hydration for the Child Athlete
* 2014 – National Federation of State High School Associations (NFHS) Sports Medicine Advisory Committee (SMAC) - Position Statement and Recommendations for Hydration to Minimize the Risk for Dehydration and Heat Illness
* 2014 – National Federation of State High School Associations (NFHS) Sports Medicine Advisory Committee (SMAC) - Position Statement and Recommendations for the Use of Energy Drinks by Young Athletes
* 2013 – Irish Nutrition & Dietetics Institute – Fuel your Body
* 2005 - gatorade - Hydration Assessment of Athletes
* SDA - Sports Dietitians Australia & Griffith University – Position Statement - Sports Nutrition for the Adolescent Athlete, 2014
* 2013 – Irish Nutrition & Dietetics Institute – Fuel your Body
* 2013 – Irish Nutrition & Dietetics Institute – Fuel your Body
* The 2007 IAAF Consensus Statement - Nutrition for athletics
* 2019 - FACT SHEET NUTRITION FOR THE ADOLESCENT ATHLETE – SDA – Sports Dietitians Australia

1. **Η Αξία της Υγιεινής κατά την Φυσική Άσκηση**

Η υγιεινή είναι η επιστήμη ή κλάδος της ιατρικής επιστήμης που ασχολείται με τη διατήρηση και την προαγωγή της υγείας. Η υγιεινή κατά την άθληση, αναπόσπαστο στοιχείο της γενικής υγιεινής, δημιουργεί τις καλύτερες συνθήκες για συμμετοχή των μαθητών στα μαθήματα φυσικής αγωγής και στις σωματικές ή αθλητικές δραστηριότητες στις οποίες γενικότερα συμμετέχουν και αφορά της και αφορά κυρίως στην υγιεινή του ατόμου αλλά και του εξοπλισμού που το άτομο χρησιμοποιεί, καθώς και των εγκαταστάσεων στις οποίες εκτυλίσσεται η φυσική άσκηση.

Η ατομική υγιεινή κατά τη σωματική ή αθλητική δραστηριότητα αφορά ένα σύνολο από κανόνες που πρέπει να τηρούνται και είναι πολύ σημαντική για την υγεία του μαθητή αλλά και τη συλλογική υγιεινή. Ως εκ τούτου, τα παιδιά και οι έφηβοι που συμμετέχουν σε σωματική ή αθλητική δραστηριότητα είναι σημαντικό να ενθαρρύνονται να υιοθετούν πρακτικές υγιεινής και ασφάλειας

Πιο συγκεκριμένα, σε ότι αφορά στην υγιεινή του σώματος, του εξοπλισμού και των εγκαταστάσεων.

Η υγιεινή του σώματος αφορά:

* Στη διατήρηση του καθαρού δέρματος. Για τη διατήρηση των φυσιολογικών λειτουργιών του δέρματος επιβάλλονται ορισμένα μέτρα υγιεινής:
  + καθημερινό πλύσιμο με σαπούνι και νερό μετά τη σωματική δραστηριότητα.
  + πλύσιμο του προσώπου με νερό σε θερμοκρασία δωματίου ή με εναλλαγή ζεστού και κρύου, τερματίζοντας τη διαδικασία με πλύσιμο με κρύο νερό, κάτι που διασφαλίζει την καλύτερη ενυδάτωση του δέρματος. Εάν η επιδερμίδα του προσώπου πλένεται μόνο με ζεστό νερό θα προκύψει αγγειοδιαστολή και εξασθένηση των αγγειακών τοιχωμάτων, με στασιμότητα του αίματος που οδηγεί σε ερυθρότητα του προσώπου. Εάν πάλι η επιδερμίδα του προσώπου πλένεται μόνο με κρύο νερό, το δέρμα δεν τρέφεται επαρκώς, δεν καθαρίζεται επαρκώς και σταδιακά γίνεται ξηρό και τραχύ. Η επιδερμίδα του προσώπου πρέπει να πλένεται με σαπούνι 1-2 φορές της εβδομάδα. Πιο συχνό πλύσιμο με σαπούνι και νερό, εξασθενίζει και μειώνει την επιδερμίδα και μειώνει την όξινη αντίδραση του δέρματος, διευκολύνοντας έτσι τη διείσδυση μικροβίων.
* πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και νερό κάθε φορά που λερώνονται, μετά από κάθε σωματική ή αθλητική δραστηριότητα και υποχρεωτικό πλύσιμο των χεριών πριν το φαγητό. Όταν δεν υπάρχει η δυνατότητα για χρήση νερού, η χρήση αντισηπτικών είναι απαραίτητη.
* καλή υγιεινή και φροντίδα των ποδιών. Συχνό πλύσιμο ποδιών με χλιαρό νερό και σαπούνι. Τα πόδια πρέπει να στεγνώνονται καλά και σχολαστικά μετά το πλύσιμο, καθώς κυρίως στα δάκτυλα  μπορεί να αναπτυχτούν μυκητιάσεις και λοιμώξεις κυρίως αν το παιδί αθλείται. Να αποφεύγεται το περπάτημα με γυμνά πόδια σε κοινοχρήστους χώρους, όπως γυμναστήρια, αποδυτήρια και πισίνες. Καλό είναι να αποφεύγεται η εφίδρωση των ποδιών, μέσω της χρήσης βαμβακερών καλτσών και της αλλαγής ζευγαριού κάλτσας 2 φορές την ημέρα κυρίως σε παιδιά που ιδρώνουν πολύ. Έτσι διατηρείται η σωστή θερμοκρασία ποδιών και τα παιδιά αισθάνονται άνετα λόγω μείωσης της δυσάρεστης οσμής.
  + πλύσιμο ολόκληρου του σώματος με ζεστό νερό στο μπάνιο. Ιδανικά το μπάνιο θα πρέπει να γίνεται 2-3 ώρες μετά το γεύμα ή το βράδυ προκειμένου να μην διαταραχθεί η διαδικασία της πέψης. Είναι σημαντική η χρήση της ατομικής πετσέτας και η αποφυγή κοινόχρηστων αντικειμένων όπως σφουγγαράκια κ.α.
* Στη φροντίδα των νυχιών. Η φροντίδα των νυχιών πρέπει να γίνεται συστηματικά και με μεγάλη προσοχή, καθώς ένα στοιχείο καλλιέργειας για μικρόβια συνήθως σχηματίζεται από κάτω. Τα νύχια των χεριών πρέπει να κόβονται κοντά, αλλά όχι υπερβολικά κοντά. Τα νύχια πρέπει να πλένονται καθημερινά με σαπούνι και βούρτσα, κάτι που είναι απολύτως απαραίτητο.
* Στην περιποίηση των μαλλιών. Εκτός από το λούσιμο, τα μαλλιά θα πρέπει να βουρτσίζονται, τουλάχιστον μία φορά την ημέρα, καθώς έτσι αφαιρείται η σκόνη και η πιτυρίδα και παράγεται μεγαλύτερη εισροή αίματος που θρέφει τα μαλλιά και επιτρέπει την ομοιόμορφη κατανομή σμήγματος.
* Στην υγιεινή της μύτης. Η μύτη επιτελεί τη λειτουργία του οσφρητικού οργάνου και είναι ταυτόχρονα η αρχή των αεραγωγών. Είναι η πύλη φιλτραρίσματος, θέρμανσης και αφύγρανσης του εισπνεόμενου αέρα. Η μύτη πρέπει να καθαρίζεται πλένοντας τη το πρωί με νερό και μαντήλι (κατά προτίμηση μαντήλι μίας χρήσης) όποτε χρειάζεται. Αποφύγετε να εισάγετε τα δάχτυλα στη μύτη και να πειράζεται το εσωτερικό της μύτης, καθώς αυτό δημιουργεί κενά που επιτρέπουν τη διείσδυση των μικροβίων στο σώμα. Η υγιεινή ης μύτης είναι σημαντική καθώς κατά την άσκηση είναι σημαντική η εισπνοή από τη μύτη και όχι από το στόμα που μειώνει την οξυγόνωση του σώματος, η οποία είναι σημαντική καθώς κατά την άθληση χρειάζεται συνεχή παροχή οξυγόνου κατά τη διάρκεια της προσπάθειας.
* Στην υγιεινή των ματιών. Για την καλή φροντίδα των ματιών και την πρόληψη των οφθαλμικών παθήσεων που μπορούν να εμφανιστούν ως συνέπεια της σωματικής δραστηριότητας, συνιστάται:
* να ξεπλένεται το πρόσωπο το πρωί για να αφαιρούνται οι συσσωρευμένες εκκρίσεις από το μάτι, που προκύπτουν κατά τη διάρκεια της νύχτας.
* να αποφεύγεται καθολικά η ανθυγιεινή συνήθεια να σκουπίζει το άτομο τα μάτια με βρώμικα χέρια ή με τη μπλούζα, όπως συμβαίνει συχνά με τους μαθητές. Πρέπει να χρησιμοποιείται ένα καθαρό μαντήλι το οποίο θα χρησιμοποιείται μόνο για τα μάτια (κατά προτίμηση μαντήλι μίας χρήσης).
* να τηρείται σωστός και επαρκής φυσικός ή τεχνητός φωτισμός στις αθλητικές εγκαταστάσεις όπου διεξάγονται οι αθλητικές δραστηριότητες.
* Στην σωστή περιποίηση των πληγών και των εκδορών. Είναι σημαντικό, τυχόν πληγές ή εκδορές να καλύπτονται το συντομότερο δυνατό, προκειμένου να προληφθεί η επιμόλυνση της πληγής. Είναι πολύ σημαντικό να υπάρχει κουτί πρώτων βοηθειών εύκολα προσβάσιμο, ώστε να διασφαλιστεί μια γρήγορη απόκριση σε τυχόν χτύπημα ή πληγή κατά τη διάρκεια της αθλητικής δραστηριότητας.
* Αποφυγή κατάποσης ξένων σωμάτων. Οι μαθητές που συμμετέχουν σε σωματική ή αθλητική δραστηριότητα είναι σημαντικό να γνωρίζουν ότι δεν πρέπει να καταποθούν τα υλικά από τις επιφάνειες που αγγίζουν (π.χ. άμμος, άργιλος, ψίχα από καουτσούκ, βρωμιά, γρασίδι) και τα οποία μπορεί να εισέρχονται στο στόμα.
* Στη διαχείριση της εφίδρωσης. Μια από τις πολλές φυσικές αλλαγές στην εφηβεία είναι ότι οι 2 έως 4 εκατομμύρια αδένες του ιδρώτα του σώματος ενεργοποιούνται, όχι μόνο κατά την άσκηση ή την ζέστη, αλλά και κατά την διάρκεια συναισθηματικών φορτίσεων όπως θυμός, νευρικότητα, άγχος. Για να μην αισθάνονται τα παιδιά αμήχανα και δυσανασχετούν με την όψη της μπλούζας ή της οσμής πέραν της καθημερινής καθαριότητας με μπάνιο ή ντους μετά από άσκηση ή ζέσταμα, σημαντική είναι και η χρήση αποσμητικού ή αποσμητικού-αντιιδρωτικού, η χρήση βαμβακερών ρούχων και η συχνή αλλαγή τους. Πρέπει πάντα να χρησιμοποιούνται όσο το δυνατό βιολογικά-φυσικά προϊόντα.

Η υγιεινή του αθλητικού εξοπλισμού και των εγκαταστάσεων:

Ο όρος «αθλητικός εξοπλισμός» αναφέρεται σε όλα τα είδη ένδυσης και υπόδησης που χρησιμοποιούνται από τους μαθητές κατά τη διάρκεια των αθλητικών δραστηριοτήτων.

* Είναι σημαντικό να απομακρύνονται τυχόν υλικά (π.χ. άμμος, χλοοτάπητες, καουτσούκ, πηλός) από παπούτσια, ρούχα και εξοπλισμό πριν τα παιδιά εισέλθουν στα αποδυτήρια ή απομακρυνθούν από το χώρο της άθλησης και μετά τη συμμετοχή τους σε άσκηση ή αθλητική δραστηριότητα που πραγματοποιείται σε εξωτερικό χώρο.
* Είναι σημαντικό, ο εξοπλισμός που παρέχεται κατά τη σωματική ή αθλητική δραστηριότητα να καθαρίζεται τακτικά με τα κατάλληλα προϊόντα.
* Κατά τη διάρκεια της αθλητικής δραστηριότητας εμφανίζεται μεγάλη ποσότητα θερμότητας στο σώμα, η οποία ποικίλλει ανάλογα με την προσπάθεια (ένταση, διάρκεια κ.λπ.), τους μετεωρολογικούς παράγοντες (ηλιοφάνεια, άνεμος, βροχή, κρύο), το μέγεθος του ανταγωνισμού και το είδος του εξοπλισμού.
* Το χρώμα του εξοπλισμού είναι ιδιαίτερα σημαντικό καθώς μπορεί να ενισχύσει ή να εμποδίσει τη διαδικασία της θερμολύσεως, απορροφώντας την ηλιακή ακτινοβολία. Τα ανοιχτά χρώματα απορροφούν λιγότερη ηλιακή ακτινοβολία σε σχέση με τα πιο σκούρα.
* Ο αθλητικός εξοπλισμός, προστατεύει από φυσικούς και μη παράγοντες. Οι μπλούζες και το σορτς προστατεύουν ένα μεγάλο μέρος του σώματος από το ηλιακό φως.
* Ως μέρος του αθλητικού εξοπλισμού πολύ σημαντικό ρόλο έχουν τα κατάλληλα παπούτσια. Η σωστή υπόδηση δεν προστατεύει μόνο από τις διακυμάνσεις της θερμοκρασίας, αλλά και από εξωτερικούς παράγοντες όπως χτυπήματα κτλ. Τα παπούτσια πρέπει να διασφαλίζουν πλήρη ελευθερία κινήσεων. Επομένως, πρέπει να ταιριάζουν απόλυτα με το αισθητικό σχήμα του ποδιού. Είναι σημαντικό τα παπούτσια να μην είναι στενά, σφιχτά και να μην πιέζονται τα δάχτυλα των ποδιών. Μετά το τρέξιμο, είναι σημαντικό τα παπούτσια να παραμένουν σε εξωτερικό χώρο ώστε να αεριστούν επαρκώς.
* Είναι σημαντικό, τα αποδυτήρια και τα ντους των αθλητικών εγκαταστάσεων να καθαρίζονται τακτικά και να αναρτάται ένα πρόγραμμα καθαρισμού σε κοινόχρηστο χώρο.

**Για περισσότερες πληροφορίες:**

* Popa C., Damian M., Popa C. (2016**).** Educational Aspects Of Hygiene Taught In The Physical Education Lesson. Science, Movement And Health, 16 (2, Supplement): 629-633
* National Centre for Sport and Exercise Medicine. Public Health England. Good hygiene for sport and physical activity guide. <https://www.sportengland.org/how-we-can-help/facilities-and-planning/hygiene-sport-and-physical-activity>

1. **Η Αξία της Ασφάλειας κατά την Φυσική Άσκηση**

Η σωματική δραστηριότητα είναι καλή για τη σωματική ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων, τη μάθηση στο σχολείο και τη συναισθηματική τους υγεία. Για να διασφαλίζεται ότι το παιδί παραμένει ασφαλές ενώ ασκείται και διασκεδάζει, υπάρχουν μερικά απλά πράγματα στα οποία πρέπει να δίνεται έμφαση. Συνήθως δεν προκύπτει ανησυχία από την υπερβολική άσκηση. Τα περισσότερα παιδιά πρέπει να ασκούνται περισσότερο και όχι λιγότερο. Ωστόσο, ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται σε περίπτωση που κρίνεται ότι τα παιδιά ασκούνται υπερβολικά με στόχο την απώλεια βάρους, που δεν χρειάζεται στην πραγματικότητα τα χάσουν, ιδιαιτέρως αν αυτή η πρακτική παρατηρείται καθώς πλησιάζουν τα εφηβικά τους χρόνια. Ας δούμε όμως τι σημαίνει ασφαλή άσκηση για τα παιδιά (σχήμα 4).

**Σχήμα 4.** Προϋποθέσεις ασφαλούς άσκησης για τα παιδιά.

Η ασφαλή άσκηση αφορά την ισορροπία μεταξύ της άντλησης ευχαρίστησης και σωματικώς, πνευματικών και ψυχολογικών ωφελειών των παιδιών μέσα από την σωματική άσκηση ή την αθλητική δραστηριότητα στην οποία εμπλέκονται και της διασφάλισης ότι δεν υπόκεινται σε οποιαδήποτε απειλή προκαλούμενη από το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον στο οποίο εξελίσσεται η σωματική ή η αθλητική δραστηριότητα. Ο όρος «ασφαλής άσκηση» αναφέρεται κυρίως στις συνθήκες του περιβάλλοντος, στον εξοπλισμό, στις αθλητικές εγκαταστάσεις και στις ασφαλείς συνθήκες συμμετοχής.

**7.1. Στρατηγικές πρόληψης αναφορικά με συνθήκες του περιβάλλοντος:**

Οι καιρικές συνθήκες (ζέστη ή κρύο) μπορεί να επηρεάσουν την ασφαλή συμμετοχή των παιδιών σε αθλητικές δραστηριότητες και δραστηριότητες αναψυχής. Τα παιδιά είναι ιδιαίτερα επιρρεπή σε ακραίες καιρικές συνθήκες. Η αναπλήρωση των υγρών, κατά τη σωματική δραστηριότητα, είναι σημαντική, ιδιαιτέρως όταν ο καιρός είναι ζεστός. Όλα τα παιδιά και οι νέοι θα πρέπει να ενυδατώνονται επαρκώς πριν τη σωματική δραστηριότητα με τακτική λήψη υγρών. Είναι βέβαια σημαντικό, τα παιδιά να πίνουν νερό πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη σωματική δραστηριότητα. Για την αποφυγή της υπερβολικής έκθεσης στον ήλιο και της αφυδάτωσης όταν το παιδί ασκείται σε ηλιοφάνεια και ζεστό καιρό, θα πρέπει να φοράει αντηλιακό, κατάλληλο ρουχισμό και καπέλο. Εάν το παιδί αρχίσει να φέρεται περίεργα ή παραπονεθεί για κεφαλαλγία, αυτό θα μπορούσε να οφείλεται στην αφυδάτωση. Στην περίπτωση αυτή, το παιδί θα πρέπει να καθίσει σε δροσερό μέρος και να πιεί νερό. Εάν δεν αισθανθεί καλύτερα μέσα σε 10 λεπτά, το παιδί θα πρέπει να λάβει άμεσα ιατρική βοήθεια. Σε καμία περίπτωση τα παιδιά δεν πρέπει να πιέζονται να συνεχίσουν τη δραστηριότητα στην οποία εμπλέκονται εάν δεν νιώθουν καλά. Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι όπως οι ενήλικες, έτσι και τα παιδιά έχουν διαφορετικά επίπεδα δεξιοτήτων και φυσικής κατάστασης.

* 1. **Στρατηγικές πρόληψης αναφορικά με τον αθλητικό εξοπλισμό:**

Η χρήση του κατάλληλου αθλητικού εξοπλισμού είναι ουσιώδης προκειμένου να μειωθεί ο κίνδυνος τραυματισμών. Πιο συγκεκριμένα, ο εξοπλισμός θα πρέπει:

* να είναι προσαρμοσμένος στο μέγεθος και την ικανότητα του συμμετέχοντα
* να συντηρείται σωστά και να ελέγχεται τακτικά
* να αντικαθίσταται όταν δεν αποδίδει επαρκώς
* να μεταφέρεται εύκολα και με ασφάλεια στο πεδίο
* να είναι κατάλληλος για το συγκεκριμένο σπορ ή τη δραστηριότητα για την οποία προορίζεται.

Ο προστατευτικός εξοπλισμός που χρησιμοποιείται συνήθως αφορά:

* τα προστατευτικά για το στόμα. Οι οδοντικοί τραυματισμοί αποτελούν τον πιο κοινό τραυματισμό προσώπου κατά την άθληση. Οι περισσότεροι τέτοιοι τραυματισμοί μπορούν να προληφθούν με την χρήση των κατάλληλων προστατευτικών στόματος.
* τα κράνη. Τα σκληρά κράνη προστατεύουν το κεφάλι σε αθλητικές δραστηριότητες που ενέχουν ταχύτητα όπως είναι το ποδήλατο, τα πατίνια ή το σκι. Τα μαλακά κράνη προστατεύουν από τους μικροτραυματισμούς όπως τα κοψίματα, όχι όμως από σοβαρότερους τραυματισμούς όπως η διάσειση ή οι τραυματισμοί σπονδύλου.
* την κατάλληλη υπόδηση. Η κατάλληλη και με τη σωστή εφαρμογή υπόδηση είναι ουσιώδης για την αποφυγή τραυματισμών. Τα παπούτσια πρέπει να είναι άνετα, σταθερά, με κατάλληλη εφαρμογή και να μην προκαλούν καμία δυσφορία ή πόνο. Καλό είναι να αποφεύγονται τα παπούτσια με κορδόνια, ιδιαίτερα στις πιο μικρές ηλικίες. Η υπόδηση που έχει σχεδιαστεί για συγκεκριμένα αθλήματα θα πρέπει να προτιμάται από τα ουδέτερα αθλητικά παπούτσια, ιδιαίτερα σε αθλήματα που απαιτούν πλάγιες κινήσεις όπως το μπάσκετ. Τα ποδοσφαιρικά παπούτσια θα πρέπει να έχουν τους κατάλληλους πάτους με καρφιά, ανάλογα με την επιφάνεια του γηπέδου, αν και τα καρφιά μπορεί να μην είναι κατάλληλα για τα σκληρά δάπεδα.
* τα γάντια
* προστατευτικά επιθέματα όπως τα προστατευτικά κνήμης
* κατάλληλα γυαλιά, συχνά άθραυστα
* προστατευτικά δεσίματα και ιμάντες όπου κρίνεται απαραίτητο
  1. **Στρατηγικές πρόληψης αναφορικά με τις αθλητικές εγκαταστάσεις:**

Οι αθλητικές εγκαταστάσεις θα πρέπει να ελέγχονται τακτικά από εξουσιοδοτημένα άτομα, προκειμένου να διασφαλίζεται ότι είναι ασφαλείς προς χρήση. Αυτό συνεπάγεται έλεγχο ώστε να διασφαλίζεται:

* η απουσία επικίνδυνων σημείων στο δάπεδο (τρύπες, εκτεθειμένες κεφαλές ψεκαστήρων ή σκληρά μπαλώματα).
* η απομάκρυνση οποιωνδήποτε ξένων σωμάτων όπως σπασμένα γυαλιά, πέτρες και καπάκια από μπουκάλια.
* η καθαριότητα και η διατήρηση της υγιεινής στα αποδυτήρια, στις τουαλέτες, στα ντους και στους χώρους παροχής πρώτων βοηθειών.
* η απουσία επικίνδυνων προεξοχών όπως γωνίες και άλλες εξοχές στις οποίες μπορεί να τραυματιστούν τα παιδιά.
* η επαρκής κάλυψη με μαλακά επιθέματα και προστατευτικά των σταθερών σημείων στους χώρους άθλησης, όπως είναι τα δοκάρια στα τέρματα των γηπέδων ποδοσφαίρου.
* οι θεατές, ο περιττός εξοπλισμός και τα οχήματα πρέπει να βρίσκονται πίσω τα όρια το χώρου που δραστηριοποιούνται τα παιδιά
* η παροχή στρωμάτων γυμναστικής όταν ο τύπος της αθλητικής δραστηριότητας το απαιτεί (π.χ. ασκήσεις γυμναστικής).
  1. **Στρατηγικές που αφορούν τις ασφαλείς συνθήκες συμμετοχής στην σωματική ή αθλητική δραστηριότητα (καταλληλότητα της συμμετοχής αλλά σωστή προετοιμασία για συμμετοχή σε αθλητική δραστηριότητα):**

Λήψη και θεώρηση ιατρικού ιστορικού του παιδιού/εφήβου:

Οι πληροφορίες αυτές θα πρέπει να αναθεωρούνται τακτικά, να κοινοποιούνται στα αρμόδια μόνο πρόσωπα και να είναι διαθέσιμα σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης. Η καταγραφή ιατρικού ιστορικού των συμμετεχόντων μπορεί να πάρει αρκετές μορφές, η πιο συνηθισμένη εκ των οποίων είναι η χορήγηση ερωτηματολογίων, το περιεχόμενο των οποίων μπορεί να ποικίλλει ανάλογα με το είδος της δραστηριότητας/άσκησης. Συνήθης ερωτήσεις αφορούν στην ύπαρξη ιστορικού εγκεφαλικών κακώσεων, την παρουσία άσθματος η καρδιακής ανωμαλίας. Ιδιαίτερη έμφαση πρέπει αν δίνεται στη διασφάλιση της συγκατάθεσης για την πρόσβαση στις πληροφορίες και τη διατήρηση της εμπιστευτικότητας και της ιδιωτικότητας των πληροφοριών.

Ασθένεια και συμμετοχή:

Τα παιδιά και τα νέα άτομα είναι ιδιαίτερα ευάλωτα κατά την περίοδο που περνούν κάποια ασθένεια, με τον κίνδυνο πρόκλησης βλάβης στους ιστούς ή στα όργανα να είναι πολύ υψηλός. Τα παιδιά και τα νεαρά άτομα δεν θα πρέπει λοιπόν να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες, κατά την περίοδο της ασθένειας ή της ανάρρωσής τους από ιώσεις με συμπτώματα όπως πυρετός στο διάστημα των τελευταίων 24αρων ωρών. Πιο συγκεκριμένα:

* τα παιδιά δεν θα πρέπει να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες όταν υποφέρουν από γενικά συμπτώματα όπως πυρετός, πόνος και ενοχλήσεις, γενική κόπωση των μυών.
* σε ότι αφορά στα χωρίς επιπλοκές συμπτώματα του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος όπως το φτέρνισμα ή το συνάχι, στο παιδί θα πρέπει να επιτρέπεται να συμμετέχει για διάστημα 10-15 λεπτών. Στο διάστημα αυτό θα πρέπει η κατάστασή του να επαναξιολογείται και στην περίπτωση που δεν αισθάνεται καλά, η άσκηση θα πρέπει να διακόπτεται.
* Σε ότι αφορά στα παιδιά που λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή, είναι σημαντικό οι γονείς να συζητούν με τον θεράποντα ιατρό τυχόν επιπτώσεις από τη συμμετοχή του παιδιού σε αθλητικές δραστηριότητες.

Προς αποφυγή τραυματισμού:

* Γενικά:
* Τα παιδιά πρέπει να ενθαρρύνονται να δοκιμάζουν διαφορετικούς τύπους άσκησης (αερόβια, μυϊκής ενδυνάμωσης και ενδυνάμωσης των οστών) καθώς και διαφορετικά αθλήματα.
* Προσοχή σε σημάδια εξουθένωσης, ιδιαίτερα στην περίπτωση που τα παιδιά προπονούνται για οργανωμένα σπορ (σε περίπτωση που το παιδί είναι εξαντλημένο, τραυματισμένο ή δεν μπορεί να αναρρώσει πλήρως μετά την άσκηση, τότε ίσως αυτό να σημαίνει ότι ασκείται υπερβολικά).
* Καλό είναι το παιδί να μην κάνει οργανωμένα σπορ για περισσότερο από 1 ώρα ανά έτος ηλικίας την εβδομάδα (πχ. για ένα 8χρονο παιδί αυτές οι ώρες δεν πρέπει να ξεπερνούν τις 8 ανά εβδομάδα).
* Είναι σημαντικό τα παιδιά να έχουν 1 ημέρα ξεκούρασης την εβδομάδα από οποιοδήποτε οργανωμένο άθλημα (μπορούν ωστόσο να παίξουν ή να είναι ενεργά μέσα από άλλες δραστηριότητες).
* Είναι σημαντικό τα παιδιά να κάνουν μόνο δραστηριότητες για τις οποίες διαθέτουν τις απαιτούμενες δεξιότητες.
* Είναι σημαντικό τα παιδιά να χρησιμοποιούν τον κατάλληλο εξοπλισμό ασφαλείας, όπως είναι τα προστατευτικά για το στόμα, τα προστατευτικά για την κνήμη ή το κράνος.
* Είναι σημαντικό τα παιδιά να λάβουν την κατάλληλη θεραπεία, σε περίπτωση που υποστούν τραυματισμό.
* Προθέρμανση πριν από την άσκηση:

Η προθέρμανση προ της άσκησης εμποδίζει τον τραυματισμό μέσω της χαλάρωσης των μυών, κάνοντάς τους πιο ευλύγιστους. Πριν από την άσκηση, το παιδί ή ο έφηβος πρέπει ενθαρρύνεται για ζέσταμα με τους εξής τρόπους:

* Κάνοντας ένα χαλαρό τρέξιμο (τζόκιν), κολύμπι ή ποδήλατο, ή ένα γρήγορο περίπατο.
* Διατάσσοντας τους μύες που θα συμμετέχουν στην άσκηση (διατηρώντας τον μυ τεντωμένο για 10-20 δευτερόλεπτα, ποτέ όμως μέχρι να αισθανθεί πόνο.
* Ασκώντας συγκεκριμένες δεξιότητες που πρόκειται να χρησιμοποιηθούν, όπως τα χτυπήματα, οι κλοτσιές, η ρίψη ή η αλίευση (πιάσιμο).
* Αποθεραπεία μετά από την άσκηση:

Η αποθεραπεία μετά από την άσκηση υψηλής έντασης είναι σημαντική για τη χαλάρωση των μυών. Επίσης, βοηθά το λεμφικό σύστημα να απομακρύνει τις τοξίνες και τα απόβλητα που έχουν συσσωρευτεί γύρω από το μυϊκό ιστό. Μετά την άσκηση το παιδί/έφηβος/η θα πρέπει να ενθαρρύνεται για αποθεραπεία με τους εξής τρόπους:

* Μειώνοντας σταδιακά την ένταση της άσκησης (π.χ από το τρέξιμο προς έναν αργό περίπατο και όχι απλά απότομη παύση της δραστηριότητας).
* Διατάσσοντας τους μύες όπως και στην προθέρμανση, κρατώντας όμως τις διατάσεις για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.
* Φορώντας ζεστά ρούχα, έτσι ώστε να η θερμοκρασία να ρυθμίζεται πιο αργά.

**Για περισσότερες πληροφορίες:**

* Australian Department of Health and Ageing. Safety guidelines for children and young people in sport and recreation.

https://sma.org.au/sma-site-content/uploads/2017/08/childrensafetyguidelines-fulldoc.pdf

* Health Direct Australian.

<https://www.healthdirect.gov.au/safe-exercise-for-children>