Συμπεριφορές Υγείας

Φυσική Δραστηριότητα,
Καθιστικές Δραστηριότητες Οθόνης,
Διατροφή και Αθλητισμός

20 Δραστηριότητες για παιδιά,
γονείς και εκπαιδευτικούς

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ - ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

Συγγραφή: Δρ Κωνσταντίνος Λουκαΐδης
Ειδικός στη Φυσική Δραστηριότητα

Ηλεκτρονικός σχεδιασμός και σελίδωση: Άντρη Χατζηθεοδοσίου,
Λειτουργός Υπηρεσίας Ανάπτυξης Προγραμμάτων

Γλωσσική Επιμέλεια: Βέρα Ιωάννου
Λειτουργός Υπηρεσίας Ανάπτυξης Προγραμμάτων

Συντονισμός έκδοσης: Χρίστος Παρπούνας,
Συντονιστής Υπηρεσίας Ανάπτυξης Προγραμμάτων

Α΄ Έκδοση: 2021
(Ηλεκτρονική έκδοση)

© ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

ISBN: 978-9963-0-1727-0

Πρόλογος

Το υλικό αυτό γράφτηκε την περίοδο του εγκλεισμού λόγω της πανδημίας του κορονοϊού και περιλαμβάνει δραστηριότητες οι οποίες μπορεί να αξιοποιηθούν στο σπίτι από τους γονείς αλλά και στο σχολείο από εκπαιδευτικούς που διδάσκουν φυσική αγωγή, οικιακή οικονομία και αγωγή ζωής. Προσφέρονται τόσο για εξ αποστάσεως όσο και για δια ζώσης συναντήσεις. Ο εγκλεισμός έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση της άσκησης ή Φυσικής Δραστηριότητας από τον πληθυσμό και ιδιαίτερα από τα παιδιά και παράλληλα την αύξηση του χρόνου ενασχόλησης με Καθιστικές Δραστηριότητες Οθόνης. Τόσο η Φυσική Δραστηριότητα όσο και οι Καθιστικές Δραστηριότητες Οθόνης είναι συμπεριφορές οι οποίες μπορούν να επηρεάσουν σε μεγάλο βαθμό την υγεία των παιδιών και των ενηλίκων.

Σκοπός του υλικού αυτού, είναι να παρουσιάσει κάποιες πληροφορίες και δραστηριότητες οι οποίες μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά και ίσως τους ενήλικες να υιοθετήσουν έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής. Η εμπλοκή των γονιών και των εκπαιδευτικών στην ανάγνωση και ολοκλήρωση των δραστηριοτήτων μπορεί να βοηθήσει ακόμη περισσότερο στην επίτευξη του σκοπού. Το υλικό αυτό, περιλαμβάνει δραστηριότητες που αφορούν στην προαγωγή της άσκησης ή Φυσικής Δραστηριότητας και υγιεινής διατροφής, στη μείωση του χρόνου που αφιερώνουν τα παιδιά σε Καθιστικές Δραστηριότητες Οθόνης, καθώς και σε θέματα που αφορούν στον αθλητισμό. Η διατροφή, ως συμπεριφορά υγείας, είναι επίσης σημαντική στην υιοθέτηση ενός πιο υγιεινού τρόπου ζωής. Τα θέματα αθλητισμού σκοπεύουν στο να ενθαρρύνουν ακόμη περισσότερο τα παιδιά να ενισχύσουν τη φυσική τους δραστηριότητα.

Η κάθε δραστηριότητα αποτελείται από τρία μέρη. Στο πρώτο μέρος παρουσιάζονται πληροφορίες για ένα θέμα, στο δεύτερο μέρος η βιβλιογραφία και στο τρίτο μέρος υπάρχουν κάποιες δραστηριότητες. Η βιβλιογραφία ενδιαφέρει τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς, σε περίπτωση που θα ήθελαν να ενημερωθούν περισσότερο για ένα θέμα. Το εικονίδιο (😊) στο κείμενο, σημαίνει ότι ακολουθεί μια δραστηριότητα σχετική με την πληροφορία που δίνεται.

Οι δραστηριότητες είναι χωρισμένες σε τέσσερις ενότητες ως ακολούθως:

1) **Μέρος Α΄** - Φυσική Δραστηριότητα,

2) **Μέρος Β΄** - Καθιστικές Δραστηριότητες Οθόνης,

3) **Μέρος Γ΄** - Διατροφή,

4) **Μέρος Δ΄** - Αθλητισμός και Ολυμπιακοί Αγώνες.

Στόχος κάθε παιδιού είναι να συμπληρώσει και τις 20 δραστηριότητες τόσο με τη βοήθεια των γονιών του όσο και των εκπαιδευτικών. Για κάθε δραστηριότητα που ολοκληρώνεται, το παιδί συμπληρώνει ένα ✔ δίπλα από το κατάλληλο μέρος στις σελίδες 6 και 7.

Ευχόμαστε τα παιδιά και οι γονείς να βρουν τις δραστηριότητες ευχάριστες, ενδιαφέρουσες και να βοηθηθούν στην υιοθέτηση ενός πιο υγιεινού τρόπου ζωής.

Για κάθε δραστηριότητα που κάνετε, σημειώστε ✔ στο διπλανό κουτάκι. Προσπαθήστε να διαβάσετε και να κάνετε όλες τις δραστηριότητες.

ΜΕΡΟΣ Α΄ - ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ		✔
1.	Τα καλά της άσκησης ή της Φυσικής Δραστηριότητας.	
2.	Πόση άσκηση πρέπει να κάνουν τα παιδιά και οι ενήλικες καθημερινά;	
3.	Τι βοηθά τα παιδιά και τους ενήλικες να ασκούνται περισσότερο;	
4.	Ποδηλασία και περπάτημα ή αυτοκίνητο;	
5.	Μπορούν τα ηλεκτρονικά παιχνίδια να βοηθήσουν τα παιδιά να ασκούνται περισσότερο;	
6.	Πώς μπορούν οι γονείς να βοηθήσουν τα παιδιά να ασκούνται περισσότερο I;	
7.	Πώς μπορούν οι γονείς να βοηθήσουν τα παιδιά να ασκούνται περισσότερο II;	
8.	Πώς μπορούν οι φίλοι των παιδιών να τα βοηθήσουν να ασκούνται περισσότερο;	
ΜΕΡΟΣ Β΄ - ΚΑΘΙΣΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΟΘΟΝΗΣ		
9.	Είναι καλή ιδέα τα παιδιά να αφιερώνουν πολύ χρόνο σε Καθιστικές Δραστηριότητες Οθόνης;	
10	Πόσο χρόνο μπορούν τα παιδιά να αφιερώνουν σε Καθιστικές Δραστηριότητες Οθόνης;	
11.	Γιατί τα παιδιά μερικές φορές αφιερώνουν πολύ χρόνο σε Καθιστικές Δραστηριότητες Οθόνης;	
12.	Πώς μπορούν οι γονείς να βοηθήσουν τα παιδιά τους να ασχολούνται λιγότερο με Καθιστικές Δραστηριότητες Οθόνης I;	
13.	Πώς μπορούν οι γονείς να βοηθήσουν τα παιδιά τους να ασχολούνται λιγότερο με Καθιστικές Δραστηριότητες Οθόνης II;	

ΜΕΡΟΣ Γ΄ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ		
14.	Μεσόγειος θάλασσα και Μεσογειακή Διατροφή.	
15.	Πώς μπορούν οι γονείς να βοηθήσουν τα παιδιά να τρέφονται πιο υγιεινά;	
16.	5 – 2 – 1 – 0: Αριθμοί που πρέπει να θυμούνται τα παιδιά!	
ΜΕΡΟΣ Δ΄ - ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ – ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ		
17.	Κουίζ αθλητισμού.	
18.	Στέλιος Κυριακίδης. Ο Ελληνας Μαραθωνοδρόμος από την Κύπρο.	
19.	Ολυμπιακοί Αγώνες. Από την Αρχαία Ελλάδα στην εποχή μας.	
20.	Έλληνες Ολυμπιονίκες.	

ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ!!!

ΕΧΕΤΕ ΚΑΝΕΙ ΚΑΙ ΑΛΛΑ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΕΝΑΝ ΑΚΟΜΗ ΠΙΟ ΥΓΙΕΙΝΟ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ!

Περιεχόμενα

1. Τα καλά της άσκησης ή της Φυσικής Δραστηριότητας 10
2. Πόση άσκηση πρέπει να κάνουν τα παιδιά και οι ενήλικες καθημερινά;.. 12
3. Τι βοηθά τα παιδιά και τους ενήλικες να ασκούνται περισσότερο; 20
4. Ποδηλασία και περπάτημα ή αυτοκίνητο; 24
5. Μπορούν τα ηλεκτρονικά παιχνίδια να βοηθήσουν τα παιδιά να ασκούνται περισσότερο; 26
6. Πώς μπορούν οι γονείς να βοηθήσουν τα παιδιά να ασκούνται περισσότερο I; 30
7. Πώς μπορούν οι γονείς να βοηθήσουν τα παιδιά να ασκούνται περισσότερο II; 36
8. Πώς μπορούν οι φίλοι των παιδιών να τα βοηθήσουν να ασκούνται περισσότερο; 44
9. Είναι καλή ιδέα τα παιδιά να αφιερώνουν πολύ χρόνο σε Καθιστικές Δραστηριότητες Οθόνης; 46
10. Πόσο χρόνο μπορούν τα παιδιά να αφιερώνουν σε Καθιστικές Δραστηριότητες Οθόνης; 49
11. Γιατί τα παιδιά μερικές φορές αφιερώνουν πολύ χρόνο σε Καθιστικές Δραστηριότητες Οθόνης; 54
12. Πώς μπορούν οι γονείς να βοηθήσουν τα παιδιά τους να ασχολούνται λιγότερο με Καθιστικές Δραστηριότητες Οθόνης I; 56
13. Πώς μπορούν οι γονείς να βοηθήσουν τα παιδιά τους να ασχολούνται λιγότερο με Καθιστικές Δραστηριότητες Οθόνης II; 60
14. Μεσόγειος Θάλασσα και Μεσογειακή Διατροφή 66
15. Πώς μπορούν οι γονείς να βοηθήσουν τα παιδιά να τρέφονται πιο υγιεινά; 74
16. 5 – 2 – 1 – 0: Αριθμοί που πρέπει να θυμούνται τα παιδιά! 78
17. Κουίζ αθλητισμού 84
18. Στέλιος Κυριακίδης. Ο Ελληνας Μαραθωνοδρόμος από την Κύπρο 87
19. Ολυμπιακοί Αγώνες. Από την Αρχαία Ελλάδα στην εποχή μας 89
20. Έλληνες Ολυμπιονίκες 93

1. Τα καλά της άσκησης ή της Φυσικής Δραστηριότητας

Στα πιο παλιά χρόνια οι άνθρωποι έκαναν περισσότερη Φυσική Δραστηριότητα από ότι στην εποχή μας (😊). Για τον λόγο αυτό, πολλοί επιστήμονες σήμερα προσπαθούν να βοηθήσουν τους ανθρώπους να ασκούνται περισσότερο γιατί η άσκηση τους προσφέρει πολλά καλά (😊).

Η Φυσική Δραστηριότητα είναι πολύ σημαντική για τα παιδιά, γιατί βοηθά στο να δυναμώσουν οι μυς του σώματος και ιδιαίτερα ο μυς της καρδιάς, που είναι ο πιο σημαντικός του ανθρώπινου σώματος. Η Φυσική Δραστηριότητα βοηθά επίσης στο να δυναμώσουν τα οστά. Μετά από κάποιου είδους άσκηση, τα παιδιά δείχνουν να έχουν περισσότερη συγκέντρωση στα μαθήματά τους αλλά και να θυμούνται πιο εύκολα αυτά που διδάχτηκαν στην τάξη. Έρευνα έχει επίσης δείξει, ότι οι μαθητές που κάνουν Φυσική Δραστηριότητα έχουν καλύτερα αποτελέσματα στις τελικές εξετάσεις του σχολείου τους τόσο στα μαθηματικά, όσο και στη γλώσσα.

Η Φυσική Δραστηριότητα όπως το περπάτημα είναι επίσης απαραίτητη και για τους ενήλικες (για παράδειγμα τους γονείς και τους δασκάλους) γιατί τους βοηθά να αισθάνονται καλύτερα, να έχουν δυνατούς μυς και καλό κυκλοφορικό σύστημα (καρδιά και όλα τα αγγεία που μεταφέρουν αίμα). Επίσης διατηρούν τα οστά τους γερά και δυνατά. Όλα αυτά, τους βοηθούν να έχουν πολύ καλή υγεία.

Το πόσο σημαντική είναι η Φυσική Δραστηριότητα αλλά και η καλή διατροφή στη ζωή του ανθρώπου, φαίνεται και από έρευνες σε διάφορα μέρη του κόσμου στα οποία οι άνθρωποι ζουν πολλά χρόνια γεμάτα υγεία. Πέντε από αυτά τα μέρη είναι η Ικαρία στην Ελλάδα, η Οκινάβα στην Ιαπωνία, η περιοχή Νικόγια στην Κόστα Ρίκα, το χωριό Λόμα Λίντα στην Καλιφόρνια (ΗΠΑ) και η Σαρδηνία στην Ιταλία (😊).

Βιβλιογραφικές Πηγές:

Booth και συνεργάτες (2014). Associations between objectively measured physical activity and academic attainment in adolescents from a UK cohort. Br. J. Sports Med. 48:265-270.

Joan Poitras και συνεργάτες (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. Appl. Physiol. Nutr. Metab. 41:S197-S239.

Stamatakis και συνεργάτες (2018). Self-rated walking pace and all-cause, cardiovascular disease and cancer mortality: individual participant pooled analysis of 50225 walkers from 11 population British cohorts. Br. J. Sports Med. 52:761-768.

1. Συζητήστε με τους γονείς σας και γράψετε κάποιους λόγους για τους οποίους στα παλιά χρόνια οι άνθρωποι έκαναν περισσότερη άσκηση από ότι στην εποχή μας.

2. Γράψετε με τους γονείς σας πώς νιώθετε όταν κάνετε (ή αφού τελειώσετε) κάποια φυσική δραστηριότητα.

Παιδί:

Γονιός:

3. Εντοπίστε σε χάρτη (έντυπο ή ηλεκτρονικό όπως το Google Earth) τα πέντε μέρη στον κόσμο, στα οποία οι άνθρωποι ζουν πολλά χρόνια γεμάτα υγεία.

2. Πόση άσκηση πρέπει να κάνουν τα παιδιά και οι ενήλικες καθημερινά;

Είναι σημαντικό για την υγεία του ανθρώπου να κάνει καθημερινά άσκηση ή Φυσική Δραστηριότητα. Πολλές χώρες έχουν δώσει επίσημες οδηγίες για το πόση άσκηση πρέπει να κάνουν τα παιδιά και οι ενήλικες καθημερινά.

Οι οδηγίες προτρέπουν **τα παιδιά ηλικίας 5-17 χρόνων** να κάνουν **κάθε μέρα τουλάχιστον 60 λεπτά άσκηση, μέτριας - έντονης έντασης**. Αυτό σημαίνει ότι για περισσότερο από μία ώρα τα παιδιά θα πρέπει να κάνουν ασκήσεις που κάνουν την καρδιά τους να χτυπά πιο γρήγορα από ότι όταν κάθονται, δηλαδή να τους κάνει να αναπνέουν πιο γρήγορα. Έρευνες έχουν δείξει ότι στην άσκηση, μέτριας έντασης, οι χτύποι της καρδιάς των παιδιών είναι περισσότεροι από 139 το λεπτό, ενώ στην άσκηση έντονης έντασης, οι χτύποι της καρδιάς είναι περισσότεροι από 160 το λεπτό (😊). Οι ασκήσεις αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν γρήγορο περπάτημα, τροχάδην, τρέξιμο, κυνηγητό, σχοινάκι, κολύμπι, ποδηλασία και ομαδικά ή ατομικά παιχνίδια όπως ποδόσφαιρο, καλαθοσφαίριση και αντισφαίριση. Βέβαια, δεν είναι απαραίτητο οι ασκήσεις αυτές να γίνονται για 60 συνεχόμενα λεπτά, αλλά θα ήταν καλό να διαρκούν για τουλάχιστον 10 λεπτά κάθε φορά και στο τέλος της μέρας να συμπληρώνονται τα 60 λεπτά (😊).

Μία δεύτερη οδηγία, αναφέρει ότι τα παιδιά πρέπει να κάνουν ασκήσεις τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα που να δυναμώνουν τους μυς και τα οστά. Οι ασκήσεις ενδυνάμωσης των μυών βοηθούν πολύ και στην πρόληψη τραυματισμών. Για πιο μικρά παιδιά, οι ασκήσεις αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν απλές κινήσεις όπως μεταφορά του βάρους του σώματος στα χέρια (π.χ. όταν μιμούνται την κίνηση κάποιων ζώων). Τα πιο μεγάλα παιδιά μπορούν να χρησιμοποιούν το βάρος του σώματός τους ως αντίσταση και να κάνουν ασκήσεις όπως κάμψεις και έλξεις. Σημειώνεται ότι πρόσφατες επίσημες οδηγίες αναφέρουν ότι για παιδιά και έφηβους, οι εξειδικευμένες ασκήσεις ενδυνάμωσης πρέπει να γίνονται με την καθοδήγηση και επίβλεψη κάποιου ειδικού και να δίνεται έμφαση στη σωστή τεχνική. Με τη σωστή επίβλεψη, τα παιδιά μπορούν να κάνουν 1-2 σετ ασκήσεων από 8 μέχρι 12 επαναλήψεις τρεις φορές την εβδομάδα (σε μη συνεχόμενες μέρες). Οι ασκήσεις αυτές θα πρέπει να γυμνάζουν όλους τους μυς του σώματος, των

πάνω και κάτω άκρων, καθώς και του κορμού και να αρχίζουν με μεγάλες μυϊκές ομάδες (π.χ. ποδιών) και να τελειώνουν με μικρές μυϊκές ομάδες (π.χ. χεριών).

Οι οδηγίες για τους ενήλικες συστήνουν όπως κάνουν άσκηση **μέτριας έντασης για 150 λεπτά την εβδομάδα ή έντονης έντασης για 75 λεπτά την εβδομάδα**. Έτσι για παράδειγμα, οι ενήλικες μπορούν να βρουν χρόνο πέντε μέρες την εβδομάδα να κάνουν άσκηση μέτριας έντασης για 30 λεπτά κάθε φορά (😊). Αυτές οι ασκήσεις μπορεί να περιλαμβάνουν γρήγορο περπάτημα, κολύμπι και ποδηλασία, ή πιο έντονες όπως γρήγορο τρέξιμο. Οι οδηγίες ακόμη προτρέπουν ότι, για καλύτερη υγεία, η μέτριας έντασης άσκηση θα μπορούσε να αυξηθεί στα 300 λεπτά την εβδομάδα. Μία δεύτερη οδηγία για ενήλικες, αναφέρει ότι πρέπει να κάνουν ασκήσεις τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα, που να δυναμώνουν τους μυς και τα οστά. Αυτές οι ασκήσεις μπορεί να περιλαμβάνουν κάμψεις, κοιλιακούς και ασκήσεις με βάρη.

Πριν από κάθε άσκηση είναι καλό να γίνεται και προθέρμανση για τουλάχιστον πέντε λεπτά, η οποία βοηθά στην προετοιμασία του οργανισμού για τις ασκήσεις που θα ακολουθήσουν, αυξάνοντας τη θερμοκρασία του σώματος και τη ροή του αίματος στους μυς. Συστήνεται όπως πριν την άσκηση, γίνεται δυναμική προθέρμανση με ασκήσεις που να ενεργοποιούν τους μυς που θα γυμναστούν (π.χ. αστεράκια ή τροχάδην) ενώ οι στατικές ασκήσεις όπως τεντώματα και διατάσεις να γίνονται στο τέλος της άσκησης, για να χαλαρώνουν οι μυς (αποθεραπεία).

Βιβλιογραφικές Πηγές:

Faigenbaum και συνεργάτες (2007). Guidelines for implementing a dynamic warm-up for physical education. JOPERD 78(3): 25-28.

Parrish και συνεργάτες (2020). Comparing and assessing physical activity guidelines for children and adolescents: a systematic literature review and analysis. Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act. 17:16.

Stricker και συνεργάτες (2020). AAP, Resistance training for children and adolescents. Pediatrics., 145(6): e20201011

Weggemans και συνεργάτες (2018). The 2017 Dutch physical activity guidelines. Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act. 15:58.

1. Για να δούμε ποια άσκηση ή δραστηριότητα είναι μέτριας με έντονης έντασης για τον καθένα! Για να βοηθήσουν οι επιστήμονες κάποιον να μπορεί να ξεχωρίζει πόσο εντατική είναι μια δραστηριότητα που κάνει, σκέφτηκαν μια κλίμακα από το (1) μέχρι το (10). Ο κάθε αριθμός σε αυτήν την κλίμακα, αντιστοιχεί στο πόσο νιώθει ο καθένας όλο του το σώμα να κουράζεται από την άσκηση (π.χ. πόσο γρήγορα αναπνέει ή χτυπά η καρδιά και πόσο ιδρώνει). Επειδή ο κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός, ο κάθε αριθμός στην κλίμακα μπορεί να αντιστοιχεί σε πιο χαλαρή ή πιο έντονη άσκηση για τον καθένα. Ο πίνακας στη διπλανή σελίδα εξηγεί την ένταση που αντιστοιχεί σε κάθε αριθμό/αριθμούς της κλίμακας. Μαζί με τους γονείς σας γράψετε δύο δραστηριότητες που αντιστοιχούν σε κάθε αριθμό/αριθμούς για τον καθένα σας. Αυτή η κλίμακα βοηθά κάποιον να μην κάνει πολύ εύκολη αλλά ούτε και πολύ εξαντλητική άσκηση. Για καλύτερη υγεία κάποιος πρέπει να κάνει μέτριας (4-6 στην κλίμακα) με έντονης έντασης άσκηση (7-8 στην κλίμακα). Αρχίστε από το (1)!

Κλίμακα	Δραστηριότητα	
	Παιδί	Γονιός
10 = Δραστηριότητα με μέγιστη προσπάθεια Δύσκολη αναπνοή. Εξαντλητική. Μπορεί να διαρκέσει για ελάχιστο χρόνο. Κάποιος δεν μπορεί να μιλά.	☛ ☛	☛ ☛
9 = Πολύ δύσκολη δραστηριότητα Πολύ γρήγορη αναπνοή. Πολύ κουραστική. Κάποιος μπορεί να πει λίγες λέξεις.	☛ ☛	☛ ☛
7-8 = Έντονης έντασης δραστηριότητα Γρήγορη αναπνοή. Κουραστική. Κάποιος μπορεί να μιλά ελάχιστα.	☛ ☛	☛ ☛
4-6 = Μέτριας έντασης δραστηριότητα Πιο γρήγορη αναπνοή. Κάπως κουραστική. Κάποιος δυσκολεύεται να μιλά συνέχεια.	☛ ☛	☛ ☛
2-3 = Χαμηλής έντασης δραστηριότητα Μπορεί να γίνεται για πολλές ώρες. Άνετη αναπνοή. Κάποιος μπορεί να μιλά συνέχεια.	☛ ☛	☛ ☛
1 = Καθόλου ή ελάχιστη δραστηριότητα Καθόλου κουραστική	☛ ☛	☛ ☛

2. **Παιδί:** Πόση άσκηση κάνεις καθημερινά; Για κάθε μια μέρα της εβδομάδας γράψε ποιες δραστηριότητες κάνεις (ανάφερε χρονική διάρκεια), οι οποίες κάνουν την καρδιά σου να χτυπά πιο γρήγορα. Πρόσθεσε τα λεπτά για κάθε μέρα και γράψε το **Συνολικό Χρόνο Άσκησης για κάθε μέρα**. Μπορείς να γράψεις μέχρι και πέντε διαφορετικές δραστηριότητες. Για να δούμε! Συμπληρώνεις κάθε μέρα τα 60 λεπτά μέτριας με έντονης έντασης άσκηση που πρέπει να κάνεις;

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Δραστηριότητα 1 ☛ Διάρκεια (λεπτά) ☛							
Δραστηριότητα 2 ☛ Διάρκεια (λεπτά) ☛							
Δραστηριότητα 3 ☛ Διάρκεια (λεπτά) ☛							
Δραστηριότητα 4 ☛ Διάρκεια (λεπτά) ☛							
Δραστηριότητα 5 ☛ Διάρκεια (λεπτά) ☛							
Συνολικός Χρόνος Άσκησης							

3. **Γονιός:** Πόση άσκηση κάνετε καθημερινά; Για κάθε μία μέρα της εβδομάδας γράψετε ποιες δραστηριότητες κάνετε (αναφέρετε χρονική διάρκεια) και οι οποίες κάνουν την καρδιά σας να χτυπά πιο γρήγορα. Προσθέστε τα λεπτά για κάθε μέρα και γράψετε το **Συνολικό Χρόνο Άσκησης για κάθε μέρα**. Μπορείτε να γράψετε μέχρι και πέντε διαφορετικές δραστηριότητες. Για να δούμε! Συμπληρώνετε για τουλάχιστον πέντε μέρες τα 30 λεπτά μέτριας με έντονης έντασης άσκηση που πρέπει να κάνετε;

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Δραστηριότητα 1 ☛ Διάρκεια (λεπτά) ☛							
Δραστηριότητα 2 ☛ Διάρκεια (λεπτά) ☛							
Δραστηριότητα 3 ☛ Διάρκεια (λεπτά) ☛							
Δραστηριότητα 4 ☛ Διάρκεια (λεπτά) ☛							
Δραστηριότητα 5 ☛ Διάρκεια (λεπτά) ☛							
Συνολικός Χρόνος Άσκησης							

3. Τι βοηθά τα παιδιά και τους ενήλικες να ασκούνται περισσότερο;

Είναι σημαντικό τα παιδιά να γνωρίζουν τι τα βοηθά να κάνουν περισσότερη Φυσική Δραστηριότητα για να μπορέσουν τα ίδια να αυξήσουν τα επίπεδα άσκησής τους, αλλά και για να βοηθήσουν τους φίλους τους να αυξήσουν και αυτοί την άσκηση που κάνουν.

Δύο από τους σημαντικότερους τρόπους με τους οποίους **τα παιδιά** μπορούν να αυξήσουν τη φυσική τους δραστηριότητα είναι να περνούν χρόνο έξω από το σπίτι παίζοντας (π.χ. στη γειτονιά) και να πηγαίνουν σε κάποια αθλητική σχολή ή ακαδημία όπως ποδοσφαίρου, χορού και καλαθοσφαίρισης. Επομένως, αν μια γειτονιά έχει ασφαλείς χώρους όπως γήπεδα ή πάρκα, τα παιδιά είναι πιθανότερο να κάνουν περισσότερη άσκηση (😊). Κάτι που βοηθά επίσης πολύ τα παιδιά να ασκούνται περισσότερο, είναι η υψηλή αυτεπάρκεια που έχουν για άσκηση. Η υψηλή αυτεπάρκεια για άσκηση μπορεί να σημαίνει ότι ένα παιδί αν έχει, για παράδειγμα, την επιλογή να παρακολουθήσει τηλεόραση ή να βγει έξω να κάνει κάποια άσκηση, θα προτιμήσει την άσκηση παρά την τηλεόραση. Δύο άλλοι τρόποι με τους οποίους τα παιδιά μπορούν να αυξήσουν την άσκηση που κάνουν είναι να έχουν αθλητικό εξοπλισμό στο σπίτι όπως μπάλες και σχοινάκια και να κάνουν Φυσικές Δραστηριότητες που τους αρέσουν και τους προσφέρουν ευχαρίστηση (😊). Επίσης οι γονείς και οι φίλοι βοηθούν με διάφορους τρόπους τα παιδιά να αυξήσουν τη φυσική τους δραστηριότητα (βλέπε Δραστηριότητες 6-8).

Όπως και στα παιδιά, έτσι και στους **ενήλικες**, η υψηλή αυτεπάρκεια για άσκηση είναι πολύ σημαντική. Για παράδειγμα, αν ένας γονιός, παρά τις πολλές υποχρεώσεις που έχει, βρίσκει χρόνο για να ασκηθεί έστω και 30 λεπτά την ημέρα, σημαίνει ότι έχει υψηλή αυτεπάρκεια. Η εύκολη πρόσβαση σε ένα χώρο που μπορεί να αθληθεί κάποιος όπως πάρκο, παραλία ή γυμναστήριο βοηθά πολύ επίσης στην αύξηση της άσκησης. Επιπλέον, η στήριξη από τους φίλους και την οικογένεια βοηθά πολύ στο να ασκείται κάποιος. Αν, για παράδειγμα, η οικογένεια δίνει ενθάρρυνση και οι φίλοι ή οι φίλες κάποιου ενήλικα ασκούνται, είναι πιθανότερο να ασκείται περισσότερο και αυτός/αυτή.

Βιβλιογραφικές Πηγές:

Choi και συνεργάτες (2017). Correlates associated with participation in physical activity among adults: a systematic review of reviews and update. BMC Public Health 17:356.

Loucaides (2009). Gender and school location differences in the correlates of physical activity in Cypriot middle school children. J. Phys. Act. Health 6: 722-730.

Loucaides και συνεργάτες (2004). Correlates of physical activity in a Cypriot sample of sixth grade children. Pediatr. Exerc. Sci. 1: 25-36.

1. Γράψετε με τους γονείς σας πέντε φυσικές δραστηριότητες που σας αρέσουν και κάνετε ή που θα θέλατε να κάνετε.

Παιδί: _____

_____

Γονιός: _____

_____

2. Όλες οι έρευνες σχεδόν έχουν βρει ότι τα αγόρια πάντα κάνουν περισσότερη άσκηση από τα κορίτσια. Συζητήστε με τους γονείς σας και γράψετε κάποιους λόγους για τους οποίους νομίζετε ότι συμβαίνει αυτό.

_____

_____

_____

3. Γενικά τα παιδιά κάνουν περισσότερη άσκηση την άνοιξη παρά τον χειμώνα. Συζητήστε με τους γονείς σας και γράψετε κάποιους λόγους για τους οποίους νομίζετε ότι συμβαίνει αυτό.

_____

_____

_____

4. « Έλα φίλε να παίξουμε ηλεκτρονικά παιχνίδια! Βαριέμαι να βγω έξω να παίξουμε με την μπάλα». Αν κάποιος φίλος ή φίλη σας το έλεγε αυτό, τι θα του/της λέγατε για να τον/την πείσετε να βγείτε έξω να παίξετε;

_____

_____

_____

5. Πώς θα θέλατε να ήταν η γειτονιά σας και η αυλή του σχολείου σας έτσι ώστε να απολαμβάνατε ακόμη περισσότερο την άσκηση; Σχεδιάστε ορισμένα παιχνίδια ή ό,τι άλλο θέλετε για να κάνετε τον τέλειο χώρο άσκησης για σας!

Γειτονιά

Αυλή του σχολείου

4. Ποδηλασία και περπάτημα ή αυτοκίνητο;

Είναι σημαντικό τα παιδιά να μετακινούνται με το ποδήλατο ή με τα πόδια (περπάτημα) γιατί έρευνες έχουν δείξει ότι τα παιδιά που πάνε στο σχολείο με φυσικά δραστήριο τρόπο (ποδήλατο ή με τα πόδια) ασκούνται περισσότερο και έχουν καλύτερη υγεία σε σχέση με τα παιδιά που μεταβαίνουν στο σχολείο με το αυτοκίνητο ή το λεωφορείο. Ιδιαίτερα καλή υγεία έχουν τα παιδιά που πάνε στο σχολείο με το ποδήλατο. Η χρήση του ποδηλάτου από ενήλικες για μετάβαση στην εργασία ή κάπου αλλού, τους βοηθά επίσης να είναι πιο φυσικά δραστήριοι και να έχουν καλύτερη υγεία (😊).

Στην Κύπρο, πολύ λίγα παιδιά πάνε στο σχολείο με τα πόδια ή με το ποδήλατο σε σύγκριση με παιδιά άλλων χωρών. Για παράδειγμα, στη Δανία και στην Ελβετία περισσότερο από 75% των παιδιών πάνε στο σχολείο με φυσικά δραστήριο τρόπο, στην Ολλανδία περίπου 47%, στον Καναδά περίπου 43% και στην Αυστραλία γύρω στο 35%. Στην Κύπρο περίπου το 20% των παιδιών πηγαίνει στο σχολείο με δραστήριο τρόπο, και μόλις 1% πηγαίνει στο σχολείο με ποδήλατο. Μία πρόσφατη έρευνα έδειξε ότι στην Ελλάδα ένα πολύ υψηλό ποσοστό παιδιών πηγαίνει στο σχολείο με τα πόδια (74.9%) ενώ ένα πολύ μικρό ποσοστό πηγαίνει στο σχολείο με ποδήλατο (0.9%). Υπάρχουν διάφοροι λόγοι για τους οποίους κάποια παιδιά πάνε στο σχολείο με το αυτοκίνητο ή το λεωφορείο ενώ κάποια άλλα προτιμούν το περπάτημα ή το ποδήλατο. Αυτοί οι λόγοι διαφέρουν από χώρα σε χώρα (😊).

Αξίζει να αναφερθούν και τρία ενδιαφέροντα στατιστικά στοιχεία, που έχουν να κάνουν με τον τρόπο μετακίνησης στην Ευρώπη. Η Κοπεγχάγη στη Δανία και το Άμστερνταμ στην Ολλανδία θεωρούνται οι πιο «φιλικές» χώρες στον κόσμο για χρήση ποδηλάτου. Στην Κοπεγχάγη 40-50% των ενηλίκων πηγαίνουν στην εργασία τους με ποδήλατο και περίπου 40% των παιδιών πηγαίνουν στο σχολείο με ποδήλατο. Η Κύπρος είναι η τρίτη χώρα της Ευρωπαϊκής Ένωσης μετά το Λουξεμβούργο και την Ιταλία με το μεγαλύτερο αριθμό αυτοκινήτων (για κάθε 1000 κατοίκους υπάρχουν 629 αυτοκίνητα). Στην Ελλάδα υπάρχουν περίπου 490 αυτοκίνητα για κάθε 1000 κατοίκους (😊).

Βιβλιογραφικές Πηγές:

Eurostat (2019). Passenger cars in the EU. Από https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Passenger_cars_in_the_EU, Ανάκληση 24 Μαρτίου, 2020.

Larouche και συνεργάτες (2014). Associations between active school transport and physical activity, body composition, and cardiovascular fitness: A systematic review of 68 studies. J. Phys. Act. Health 11: 206-227.

Larouche και συνεργάτες (2016). Active travel and adults' health: The 2007-to-2011 Canadian Health Measures Survey. Health Reports 27: 10-18.

Loucaides και συνεργάτες (2010). Prevalence and correlates of active traveling to school among adolescents in Cyprus. Cent Eur J Public Health 18: 151-156.

te Velde και συνεργάτες (2017). Associations of commuting to school and work with demographic variables and with weight status in eight European countries. The ENERGY- cross sectional study. Prev Med 99: 305-312.

1. Το περπάτημα ή η χρήση ποδηλάτου (δραστήρια μετάβαση) αντί αυτοκινήτου μπορεί να προσφέρει και άλλα καλά στον άνθρωπο πέρα από την υγεία. Συζητήστε με τους γονείς σας και γράψετε κάποια άλλα καλά που μπορεί να προσφέρει η δραστήρια μετάβαση.

2. Συζητήστε με τους γονείς σας και γράψετε κάποιους λόγους για τους οποίους αρκετά παιδιά πηγαίνουν στο σχολείο με αυτοκίνητο παρά με τα πόδια ή με το ποδήλατο.

3. Γράψετε με τους γονείς σας 4-5 προορισμούς που θα μπορούσατε να πάτε με το ποδήλατο ή με τα πόδια παρά με το αυτοκίνητο. Μπορείτε να πάτε μέχρι κάποιο σημείο με αυτοκίνητο και μετά με τα πόδια!

Παιδί: _____

Γονιός: _____

5. Μπορούν τα ηλεκτρονικά παιχνίδια να βοηθήσουν τα παιδιά να ασκούνται περισσότερο;

Τα ηλεκτρονικά παιχνίδια υπάρχουν σχεδόν σε όλα τα σπίτια και πάρα πολλά παιδιά παίζουν συχνά με ηλεκτρονικά παιχνίδια. **Τα παιχνίδια που μπορεί να βοηθήσουν τα παιδιά να είναι πιο φυσικά δραστήρια είναι αυτά στα οποία οι παίχτες κινούν όλο τους το σώμα ή τα πόδια τους. Αυτά τα παιχνίδια μπορούν να ονομαστούν Κινητικά Ηλεκτρονικά Παιχνίδια ή ΚΗΠ** (😊). Τα παιχνίδια στα οποία οι παίχτες κάθονται και κινούν μόνο τα χέρια και τα δάχτυλά τους, δεν βοηθούν στην αύξηση της σωματικής δραστηριότητας.

Τα ΚΗΠ βοηθούν τα παιδιά να αυξήσουν τη φυσική τους δραστηριότητα σε κάποιο βαθμό. Έρευνες έχουν δείξει ότι τα ΚΗΠ μπορούν να κάνουν την καρδιά των παιδιών να χτυπά τόσο γρήγορα όσο όταν κάνουν ένα γρήγορο περπάτημα. Επομένως τα ΚΗΠ είναι πολύ πιο καλά για την υγεία των παιδιών παρά τα ηλεκτρονικά παιχνίδια στα οποία τα παιδιά κάθονται και χρησιμοποιούν μόνο τα χέρια και τα δάχτυλα. Τα παιδιά μπορούν να παίξουν ΚΗΠ μέσα στο σπίτι και υποβοηθούνται στο να ασκηθούν, όταν δεν μπορούν να βγουν έξω για να παίξουν. Για παράδειγμα, όταν ο καιρός είναι βροχερός και τα παιδιά βρίσκονται στο σπίτι, τα ΚΗΠ προσφέρουν έναν πολύ καλό τρόπο άσκησης. Τα παιδιά βρίσκουν τα παιχνίδια αυτά πολύ ευχάριστα, διασκεδαστικά και ελκυστικά γιατί μπορούν να παίζουν με φίλους ή με την οικογένεια και γιατί έχουν εξαιρετικά γραφικά που κεντρίζουν το ενδιαφέρον τους (😊).

Πολύ συχνά, τα παιδιά βαριούνται ένα ΚΗΠ και θέλουν κάτι διαφορετικό και πιο ελκυστικό. Επειδή η τεχνολογία συνεχώς εξελίσσεται, έτσι θα εξελίσσονται συνέχεια και τα ΚΗΠ. Η συνεχής αλλαγή των παιχνιδιών αυτών αναγκάζει τους γονείς να ξοδεύουν λεφτά, τα οποία είναι καλύτερα να δοθούν για κάποιο αθλητικό εξοπλισμό για το σπίτι ή για να εγγράψουν το παιδί τους σε κάποια αθλητική σχολή. Επίσης η ασχολία για πολλή ώρα καθημερινά με ηλεκτρονικά παιχνίδια μπορεί να προκαλέσει και διάφορα άλλα προβλήματα.

Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι τα ΚΗΠ δεν πρέπει και δεν μπορούν να αντικαταστήσουν τη Φυσική Δραστηριότητα που γίνεται έξω από το σπίτι όπως γρήγορο περπάτημα, τροχάδην, τρέξιμο, κυνηγητό, σχοινάκι, κολύμπι, ποδήλατο και ομαδικά παιχνίδια όπως ποδόσφαιρο και καλαθοσφαίριση. Η πραγματική άσκηση είναι μεγαλύτερης έντασης και είναι πολύ πιο σημαντική για την υγεία. Αν τα παιδιά από μικρά μάθουν και απολαμβάνουν διάφορες

αθλητικές δραστηριότητες θα μπορούν να ασχολούνται με τα πραγματικά παιχνίδια και όχι με τα εικονικά τα οποία προσφέρουν τα ΚΗΠ. Είναι προτιμότερο όμως τα παιδιά να ασχολούνται με ΚΗΠ παρά με ηλεκτρονικά, στα οποία κάθονται και χρησιμοποιούν μόνο τα χέρια και τα δάχτυλα.

Βιβλιογραφικές Πηγές:

Canabrava και συνεργάτες (2018). Energy expenditure and intensity of active video games in children and adolescents. Res Q Exerc Sport 89: 47-56.

Gao και συνεργάτες (2015). A meta-analysis of active video games on health outcomes among children and adolescents. Obes. Rev. 16: 783-794.

LeBlanc και συνεργάτες (2013). Active video games and health indicators in children and youth: a systematic review. PLoS ONE 8: e65351.

1. Ποιο είναι το αγαπημένο σας Κινητικό Ηλεκτρονικό Παιχνίδι; Για ποιους λόγους σας αρέσει αυτό το παιχνίδι; Αν δεν έχετε κάποιο ηλεκτρονικό παιχνίδι μπορείτε να γράψετε για την αγαπημένη σας Φυσική Δραστηριότητα!

2. Πιο κάτω υπάρχει ένας κατάλογος από δημοφιλή Κινητικά Ηλεκτρονικά Παιχνίδια. Αν δεν έχετε παίξει κάποια από αυτά, αναζητήστε τα στο διαδίκτυο με τη βοήθεια των γονιών σας. Βάλτε τρεις 😊😊😊 δίπλα από αυτά που νομίζετε ότι σας κάνουν να αναπνέετε πολύ γρήγορα, δύο 😊😊 δίπλα από αυτά που νομίζετε ότι σας κάνουν να αναπνέετε κάπως γρήγορα και μια 😊 δίπλα από αυτά που νομίζετε ότι δεν σας κάνουν να αναπνέετε πιο γρήγορα από ότι όταν κάθεστε. Μπορείτε να συμπληρώσετε τον κατάλογο με κάποια άλλα ηλεκτρονικά παιχνίδια που παίζετε.

Παιχνίδι	Πόσο γρήγορα με κάνει να αναπνέω
Wii Boxing	
Dance Dance Revolution	
Wii Bowling	
XBOX 360 Adventure	
Wii Tennis	
XaviX Jackie Chan Action Run	

6. Πώς μπορούν οι γονείς να βοηθήσουν τα παιδιά να ασκούνται περισσότερο I;

Η οικογένεια και ιδιαίτερα οι γονείς μπορούν να ενισχύσουν την προσπάθεια αύξησης των επιπέδων Φυσικής Δραστηριότητας των παιδιών. Η επίδραση των γονιών είναι μεγάλη όταν τα παιδιά είναι μικρά. Όσο τα παιδιά μεγαλώνουν, η επίδραση της οικογένειας μειώνεται και αυξάνεται η επίδραση των φίλων.

Οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά τους να αυξήσουν τη Φυσική Δραστηριότητά με τρεις τρόπους: **1) Να είναι οι ίδιοι φυσικά δραστήριοι, 2) να ενθαρρύνουν τα παιδιά τους να κάνουν άσκηση και 3) να ασκούνται μαζί με τα παιδιά τους** (😊). Τα παιδιά χρειάζονται σωστά πρότυπα έτσι ώστε να μπορούν και τα ίδια να αναπτύξουν θετικές συμπεριφορές. Επομένως, αν οι γονείς ασκούνται τακτικά, αν περπατούν, χρησιμοποιούν ποδήλατο, πάνε σε γυμναστήριο ή κάνουν οποιοδήποτε άλλο άθλημα, τότε υπάρχει περισσότερη πιθανότητα τα παιδιά να ακολουθήσουν.

Η ενθάρρυνση από τους γονείς ώστε τα παιδιά να γίνουν πιο φυσικά δραστήρια μπορεί να γίνει με δύο τρόπους. Ο πρώτος τρόπος είναι η λεκτική ενθάρρυνση κατά την οποία οι γονείς ενθαρρύνουν τα παιδιά τους να κάνουν κάποια άσκηση, π.χ. «*έχει πολύ ωραία μέρα σήμερα, γιατί δεν βγαίνεις έξω να παίξεις μπάλα*» ή μιλώντας για τα καλά της άσκησης, π.χ. «*κάθε φορά που έρχομαι από το τρέξιμο νιώθω υπέροχα*». Ο δεύτερος τρόπος ενθάρρυνσης έχει να κάνει με την πιο έμπρακτη στήριξη όπως τη μεταφορά των παιδιών σε κάποια αθλητική ακαδημία ή πάρκο, την αγορά αθλητικού εξοπλισμού και την παρακολούθηση των παιδιών όταν αυτά κάνουν κάποια άσκηση (π.χ. κολύμπι).

Είναι επίσης πολύ σημαντικό οι γονείς να βρίσκουν χρόνο να κάνουν κάποια άσκηση μαζί με τα παιδιά τους. Αυτό θα έχει πολλαπλά οφέλη τόσο για τους γονείς όσο και για τα παιδιά, όπως βελτίωση της υγείας και σύσφιξη των σχέσεων της οικογένειας. Βέβαια, η άσκηση με όλη την οικογένεια δεν θα πρέπει να αντικαταστήσει την άσκηση που ήδη κάνουν τα παιδιά. Με τη βοήθεια όλων μπορεί να καθοριστούν στόχοι και να σχεδιαστεί ένα ρεαλιστικό και συγκεκριμένο πρόγραμμα άσκησης για όλη την οικογένεια (😊).

Βιβλιογραφικές Πηγές:

Brown και συνεργάτες (2016). Family-based interventions to increase physical activity in children: a systematic review, meta-analysis and realist synthesis. Obes. Rev. 17: 345-360.

Loucaides και συνεργάτες (2017). Associations between parental and friend social support and children's physical activity and time spent outside playing. Int. J. Pediatr. 7582398.

Rhodes και συνεργάτες (2018). Promoting parent and child physical activity together: elicitation of potential intervention targets and preferences. Health Educ. Behav. 45: 112-123.

1. Το σχοινάκι είναι μια δραστηριότητα που αυξάνει τους χτύπους της καρδίας και επομένως βοηθά στο να κάνει κάποιος άσκηση μέτριας-έντονης έντασης. Επίσης είναι ιδανική άσκηση για το σπίτι γιατί δεν απαιτεί μεγάλο χώρο. Η αναζήτηση στο google 'How to Teach Jump Rope Tricks in PE Basic, Intermediate and Advanced' θα εμφανίσει ένα εκπαιδευτικό βίντεο για σχοινάκι διάρκειας 13΄ και 20΄΄ το οποίο χωρίζει τις δεξιότητες σε τρία επίπεδα, ανάλογα με τον βαθμό δυσκολίας.
   - Προγραμματίστε και βρείτε λίγο χρόνο κάθε μέρα, όλη η οικογένεια να κάνει τις ασκήσεις.
   - Αφού όλη η οικογένεια συμπληρώσει επιτυχώς το πρώτο επίπεδο, να περάσει στο δεύτερο και με τον ίδιο τρόπο στο τρίτο επίπεδο.
   - Βάλτε στόχο να ασκείστε μαζί έστω και για 5΄ κάθε μέρα και σιγά σιγά να αυξήσετε τον χρόνο. Να θυμάστε ότι οι στόχοι πρέπει να είναι ρεαλιστικοί και συγκεκριμένοι!

2. Και ο χορός είναι μια εξαιρετική και ευχάριστη άσκηση για το σπίτι! Ακολουθήστε τον ακόλουθο σύνδεσμο και χορέψτε το χορό των μοτίβων με όλη την οικογένεια! Δημιουργήστε ένα χορό με τα δικά σας μοτίβα! https://family.gonoodle.com/activities/meow-moo-moo

3. Προγραμματισμός Άσκησης για Όλη την Οικογένεια!
   Είναι πολύ σημαντικό να καθορίζονται στόχοι για να μπορέσει όλη η οικογένεια να ασκηθεί μαζί. Οι στόχοι αυτοί πρέπει να αποφασιστούν από όλη την οικογένεια και να είναι ρεαλιστικοί και συγκεκριμένοι. Ο καθορισμός στόχων δίνει και επιπλέον κίνητρο σε κάποιον για να ασκηθεί. Πρέπει επίσης να καταγράφονται οι στόχοι που επιτυγχάνονται και να δίνεται και μια ανταμοιβή (π.χ. αγορά καινούριας μπάλας). Αν οι στόχοι δεν επιτυγχάνονται, θα πρέπει να γίνονται πιο ρεαλιστικοί και να επανακαθορίζονται. Είναι πολύ σημαντικό στα πλαίσια της οικογένειας, να στηρίζει, να βοηθά και να ενθαρρύνει ο ένας τον άλλο έτσι ώστε να επιτευχθούν οι στόχοι. Στους πιο κάτω πίνακες γράψετε για κάθε μέρα: 1) πότε, πού, ποια άσκηση θα κάνετε και για πόση ώρα θα ασκηθείτε, 2) αν πέτυχατε τον στόχο βάλτε τρεις 😊😊😊, αν σχεδόν πετύχατε τον στόχο βάλτε δύο 😊😊 και αν δεν τον πετύχατε βάλτε μία 😊. Δοκιμάστε αυτή τη μέθοδο για δύο εβδομάδες προσπαθώντας κάθε μέρα ή και εβδομάδα να αυξήσετε λίγο τον χρόνο άσκησης (έστω και 5΄!).

1η Εβδομάδα

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Πότε (ώρα της μέρας)							
Πού (χώρο, π.χ. αυλή)							
Ποια (π.χ. σχοινάκι)							
Πόση ώρα (διάρκεια)							
Πετύχαμε το στόχο;							

2η Εβδομάδα

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Πότε (ώρα της μέρας)							
Πού (χώρο, π.χ. αυλή)							
Ποια (π.χ. σχοινάκι)							
Πόση ώρα (διάρκεια)							
Πετύχαμε το στόχο;							

7. Πώς μπορούν οι γονείς να βοηθήσουν τα παιδιά να ασκούνται περισσότερο ΙΙ;

Το περπάτημα, όπως και το τρέξιμο σε λιγότερο βαθμό, είναι η πιο σημαντική άσκηση γιατί δεν χρειάζεται ιδιαίτερο εξοπλισμό και είναι μια δραστηριότητα που ο άνθρωπος μπορεί να κάνει για όλη του τη ζωή! Ένας τρόπος για να έχει κάποιος μία ένδειξη για το κατά πόσο ασκείται ικανοποιητικά (περπατά ή τρέχει) είναι και το μέτρημα των βημάτων. Τα βήματα μπορούν να μετρηθούν είτε με μικρές συσκευές που εφαρμόζονται στη μέση (π.χ. στη ζώνη) οι οποίες ονομάζονται πεδόμετρα ή μετρητές βημάτων, αλλά και με εφαρμογές που ο καθένας πολύ εύκολα μπορεί να κατεβάσει στο κινητό του. Η χρήση αυτών των εργαλείων είναι πολύ σημαντική, γιατί δίνει άμεση ανατροφοδότηση για το πόσα βήματα κάνει κάποιος (😊). Είναι ένας εξαιρετικός τρόπος για καθορισμό στόχων και αξιολόγησης της ημερήσιας Φυσικής Δραστηριότητας. Είναι σημαντικό να γνωρίζει κάποιος, ότι οι μετρητές βημάτων δεν μπορούν να μετρήσουν δραστηριότητες όπως ποδηλασία ή κολύμπι.

Τα παιδιά πρέπει να κάνουν καθημερινά μία ώρα μέτριας - έντονης έντασης άσκηση. Αν αυτό μεταφραστεί σε βήματα την ημέρα, σημαίνει ότι **τα κορίτσια πρέπει να κάνουν από 11000 μέχρι 12000 βήματα την ημέρα και τα αγόρια από 13000 μέχρι 15000 βήματα την ημέρα. Τα παιδιά μεγαλύτερης ηλικίας (12 – 19 χρόνων) πρέπει να κάνουν από 10000 μέχρι 12000 βήματα την ημέρα.**

Ενήλικες από 20–65 χρόνων πρέπει να κάνουν από 7000 μέχρι 11000 βήματα την ημέρα. Επομένως, όσο πιο κοντά στο όριο των 11000 βημάτων την ημέρα βρίσκεται κάποιος ενήλικας, τόσα περισσότερα οφέλη για την υγεία του θα εξασφαλίσει από την άσκηση. Από τις 11000 βήματα, οι 3000 με 4000 πρέπει να αντιστοιχούν σε γρήγορο περπάτημα ή τροχάδην τα οποία κάνουν την καρδιά να χτυπά πιο γρήγορα. Για έναν ενήλικα, οι 3000 με 4000 βήματα μπορούν να γίνουν με γρήγορο περπάτημα σε 30 λεπτά. Αν δεν είναι δυνατή η συνεχόμενη άσκηση για 30 λεπτά, είναι καλό να γίνεται για τουλάχιστον 10 συνεχόμενα λεπτά κάθε φορά.

Βιβλιογραφικές Πηγές:

Cao και συνεργάτες (2014). Steps per day required for meeting physical activity guidelines in Japanese adults. J. Phys. Act. Health 11: 1367-1372.

Tudor-Locke και συνεργάτες (2011). How many steps/day are enough? For adults. Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act. 8:79.

Tudor-Locke και συνεργάτες (2011). How many steps/day are enough? For children and adolescents. Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act. 8:78.

1. Η κυκλική προπόνηση (σε σταθμούς) βοηθά να δυναμώσουν οι μυς και ταυτόχρονα αυξάνει τους χτύπους της καρδιάς. Στις σελίδες 38-40 υπάρχουν 9 ασκήσεις που θα μπορούσε να κάνει όλη η οικογένεια μαζί (βλέπε επίσης βίντεο για ασκήσεις μυϊκής αντοχής και ενδυνάμωσης στη Δραστηριότητα 13). Είναι καλό οι ασκήσεις να γίνονται με τέτοια σειρά έτσι ώστε δύο συνεχόμενες ασκήσεις να μη γυμνάζουν τον ίδιο μυ. Πριν αρχίσει η κυκλική προπόνηση πρέπει να γίνεται και λίγη προθέρμανση.

- Μια εισήγηση είναι η κυκλική προπόνηση να γίνεται με χρόνο. Αν, για παράδειγμα, η οικογένεια αποτελείται από τέσσερα άτομα, το πρώτο άτομο θα αρχίσει με την 1η άσκηση, το δεύτερο με τη 2η άσκηση κ.τ.λ. Κάθε άσκηση μπορεί να διαρκεί, για παράδειγμα, 20 δευτερόλεπτα (ο καθένας μπορεί να κάνει όσες επαναλήψεις μπορεί). Αφού τελειώσουν τα 20 δευτερόλεπτα, μπορεί να ακολουθήσουν 10 δευτερόλεπτα ξεκούρασης και μετά ο καθένας προχωρεί στην επόμενη άσκηση. Επίσης μπορεί να οριστούν και συγκεκριμένες επαναλήψεις για κάθε άσκηση.

- Οι ασκήσεις είναι καλό να γίνονται προοδευτικά. Για παράδειγμα, πέντε επαναλήψεις για κάθε άσκηση την πρώτη εβδομάδα και δέκα επαναλήψεις τη δεύτερη εβδομάδα. Μπορεί επίσης μια μέρα να γίνουν οι πρώτες 4 – 5 ασκήσεις και την επόμενη οι υπόλοιπες. Είναι καλό οι ασκήσεις να συνοδεύονται με μουσική για να είναι ακόμη πιο διασκεδαστικές!

- **Τα κινητά με εφαρμογές που μετρούν τα βήματα, μπορούν να χρησιμοποιηθούν για καθορισμό στόχων, ανατροφοδότηση και ενίσχυση της συμπεριφοράς. Ένας ρεαλιστικός στόχος θα μπορούσε να είναι η αύξηση των βημάτων κατά 500 ή 1000 την ημέρα μέχρι να φτάσει κάποιος στον επιθυμητό αριθμό βημάτων!**

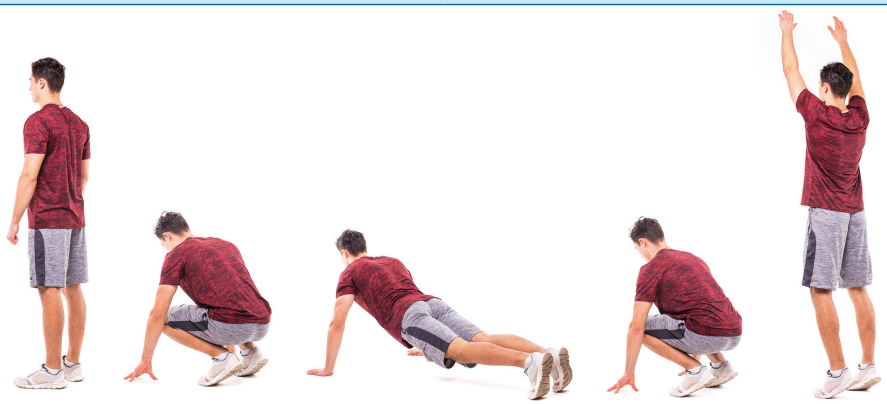
2. Ο ταχυδακτυλουργός με τρεις μπάλες είναι κάτι πολύ διασκεδαστικό και μπορεί να γίνει σε μικρό χώρο. Ακολουθήστε τον πιο κάτω σύνδεσμο ή κάντε αναζήτηση με τις λέξεις «ζογκλερικά με τον Ευτύχη Μπλέτσα». https://www.youtube.com/watch?v=rlI2Imtx3dE

Κυκλική Προπόνηση για Όλη την Οικογένεια

1. Κοιλιακοί (εύκολοι)	2. Προβολές
Χέρια μπροστά στο στήθος - φέρνω λίγο πάνω το κορμί μέχρι να νιώσω πόδια να σηκώνονται - κεφάλι βλέπει πάνω	Κάνω ένα βήμα μπροστά λυγίζοντας γόνατα - προσέχω το γόνατο μπροστά να μην περάσει το πόδι - πίσω και αλλάζω πόδι

3. Αναρριχήσεις
Το κορμί ευθεία – λυγίζω και φέρνω εναλλάξ τα πόδια μπροστά – πιο δύσκολο αν το πόδι που έρχεται μπροστά δεν αγγίζει κάτω

4. Κάμψεις (εύκολες)	5. Σχοινάκι
Χέρια ακουμπούν λίγο πιο έξω από ώμους - λυγίζω αγκώνες μέχρι το στήθος να αγγίξει κάτω – κρατώ το κορμί ευθεία	Βλέπε Δραστηριότητα 6

6. Burpees (μπάρμπις)

Λυγίζω γόνατα και ακουμπώ χέρια κάτω – 'κλωτσώ' μαζί πόδια πίσω στηριζόμενος/η στα χέρια – μαζεύω πόδια – άλμα

7. Κοιλιακοί (δύσκολοι)	8. Αστεράκια
Όπως άσκηση 1 αλλά τα χέρια απλώς αγγίζουν δίπλα ή πίσω από το κεφάλι - δεν σπρώχνω το κεφάλι	Ανοίγω πόδια και χέρια την ίδια στιγμή - χέρια σε μεγάλο κύκλο δίπλα από κορμί και αγγίζουν πάνω από το κεφάλι

9. Κάμψεις (δύσκολες)
Όπως άσκηση 4 αλλά τώρα δεν ακουμπούν τα γόνατα κάτω – κρατώ το κορμί ευθεία – αν είναι δύσκολο κάνω την άσκηση 4

3. Μια εικονική διαδρομή στα Κρασοχώρια της επαρχίας Λεμεσού στην Κύπρο για όλη την οικογένεια.

Στην επαρχία Λεμεσού στην Κύπρο υπάρχουν πολλά χωριά στα οποία από τα παλιά χρόνια οι κάτοικοι καλλιεργούν αμπέλια και παράγουν κρασί. Αυτά τα χωριά ονομάζονται Κρασοχώρια. **Με τη βοήθεια των εφαρμογών στα κινητά που μετρούν βήματα και χιλιόμετρα μπορεί κάποιος να κάνει μια «εικονική διαδρομή» στα Κρασοχώρια της Λεμεσού!**

Με τις εφαρμογές στα κινητά που μετρούν βήματα ή χιλιόμετρα, σημειώνετε στο τέλος κάθε μέρας πόσα χιλιόμετρα έχετε διανύσει όλη η οικογένεια. Ένας ενήλικας κάνει περίπου 1250 βήματα για να διανύσει ένα χιλιόμετρο και ένα παιδί περίπου 1500 βήματα για να διανύσει ένα χιλιόμετρο. **Για παράδειγμα, μια τετραμελής οικογένεια στο τέλος μιας μέρας κάνει τα ακόλουθα βήματα:**

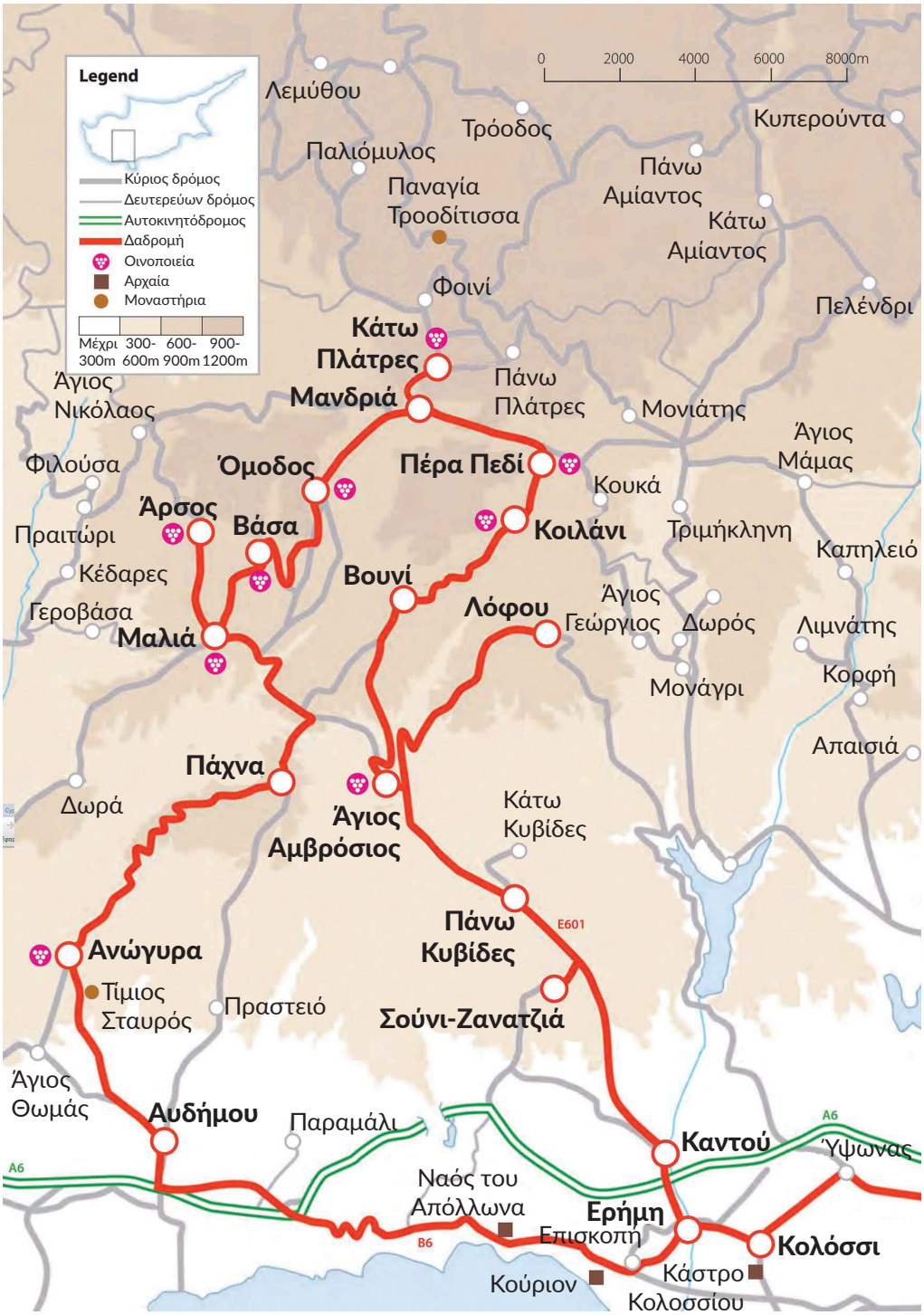
Ενήλικας 1 = 5000 βήματα ή 4 χιλιόμετρα, Ενήλικας 2 = 6250 βήματα ή 5 χιλιόμετρα, Παιδί 1 = 6000 βήματα ή 4 χιλιόμετρα, Παιδί 2 = 9000 βήματα ή 6 χιλιόμετρα. Αυτό σημαίνει ότι η οικογένεια όλη διάνυσε 19 χιλιόμετρα σε μια μέρα! Κοιτάζοντας τον πιο κάτω πίνακα σημαίνει ότι η οικογένεια έχει σχεδόν φτάσει από τη Λεμεσό στο πρώτο Κρασοχώρι, τον Άγιο Αμβρόσιο! Θα χρειαστούν ακόμη 10 χιλιόμετρα. Μετά από τον Άγιο Αμβρόσιο για Κοιλάνι άλλα 10 κ.τ.λ. Στον πίνακα συμπληρώνετε μια 😊για κάθε χωριό που 'επισκέπτεστε'!

Από	Προς	Απόσταση (χιλιόμετρα)	Βάλτε 😊 αν συμπληρώσατε τη διαδρομή
Λεμεσός	Άγιος Αμβρόσιος	29	
Άγιος Αμβρόσιος	Κοιλάνι	10	
Κοιλάνι	Όμοδος	13	
Όμοδος	Βάσα	4	
Βάσα	Μαλιά	5	
Μαλιά	Άρσος	6	
Άρσος	Ανώγυρα	20	

Στον πιο κάτω πίνακα γράψετε το σύνολο των βημάτων που κάνει όλη η οικογένεια κάθε μέρα για να σας βοηθήσει να «επισκεφτείτε» όλα τα χωριά!

Μέρα	Βήματα Ενήλικα 1	Βήματα Ενήλικα 2	Βήματα Παιδιού 1	Βήματα Παιδιού 2	Βήματα Παιδιού 3	Σύνολο βημάτων μέρας ή χιλιομέτρων

Σημειώστε στο χάρτη ποια χωριά έχετε επισκεφτεί!



8. Πώς μπορούν οι φίλοι των παιδιών να τα βοηθήσουν να ασκούνται περισσότερο;

Όπως και οι γονείς, έτσι και οι φίλοι μπορούν να επηρεάσουν τα επίπεδα Φυσικής Δραστηριότητας των παιδιών. Η επίδραση των φίλων είναι ακόμη μεγαλύτερη όταν τα παιδιά μεγαλώνουν και μπαίνουν στην εφηβεία. Αυτό αρχίζει να φαίνεται από τις μεγάλες τάξεις του δημοτικού σχολείου.

Οι φίλοι μπορούν να επηρεάσουν τη Φυσική Δραστηριότητα των παιδιών (ή φίλων τους) με τρεις τρόπους: **1) Να ενθαρρύνουν τους φίλους τους να συμμετέχουν σε κάποια Φυσική Δραστηριότητα, 2) να είναι οι ίδιοι οι φίλοι Φυσικά Δραστήριοι και 3) να συμμετέχουν μαζί με τους φίλους τους σε Φυσικές Δραστηριότητες**. Όταν οι φίλοι των παιδιών τα ενθαρρύνουν να κάνουν κάποια Φυσική Δραστηριότητα, τα επαινούν όταν αυτά έχουν κάποια επιτυχία σε ένα άθλημα (π.χ. όταν βάλουν καλάθι σε ένα παιχνίδι καλαθοσφαίρισης) και συζητούν για διάφορες Φυσικές Δραστηριότητες καθώς και για τα καλά της άσκησης, τότε είναι πιθανότερο και τα παιδιά να είναι πιο φυσικά δραστήρια (😊). Δυστυχώς, πολλές φορές οι φίλοι μπορεί να αποθαρρύνουν τα παιδιά από το να συμμετέχουν σε διάφορες Φυσικές Δραστηριότητες, με το να κάνουν αρνητικά σχόλια όταν αυτά κάνουν κάποια άσκηση ή όταν τα αποκλείουν από μια Φυσική Δραστηριότητα.

Όταν οι φίλοι των παιδιών συμμετέχουν σε διάφορες Φυσικές Δραστηριότητες τότε είναι πιθανότερο και τα παιδιά να ακολουθήσουν. Για παράδειγμα, όταν οι φίλοι βγαίνουν έξω το απόγευμα για να παίξουν ή όταν πάνε σε κάποια αθλητική σχολή ή ακαδημία, είναι πιθανότερο και τα παιδιά να συμμετέχουν σε Φυσικές Δραστηριότητες (😊). Ο πιο σημαντικός τρόπος επίδρασης των φίλων στην άσκηση είναι η συμμετοχή μαζί με τα παιδιά σε διάφορες Φυσικές Δραστηριότητες (😊). Αυτό μπορεί να συμβαίνει όταν τα παιδιά πάνε μαζί με τους φίλους τους σε κάποιες αθλητικές σχολές ή ακαδημίες ή το κυριότερο, όταν συναντούν φίλους έξω το απόγευμα μετά το σχολείο και κάνουν κάποια άσκηση. Τα παιδιά επίσης φαίνεται να ασκούνται περισσότερο αν οι φίλοι τους μένουν κοντά στο σπίτι τους ή στην ίδια γειτονιά.

Βιβλιογραφικές Πηγές:

Loucaides και συνεργάτες (2017). Associations between parental and friend social support and children's physical activity and time spent outside playing. Int. J. Pediatr. 7582398.

Maturo και συνεργάτες (2013). Influence of friends on children's physical activity: A review. Am. J. Public Health 103: e23-e38.

Stearns και συνεργάτες (2019). Associations of friendship and children's physical activity during and outside of school: A social network study. SSM – Population Health 7: 100308.

1. Στον πιο κάτω πίνακα γράψετε τα ονόματα τριών φίλων σας, την άσκηση που κάνετε όταν βρεθείτε και πού (χώρο) κάνετε αυτή την άσκηση.

Όνομα φίλου ή φίλης	Άσκηση που κάνουμε	Πού κάνουμε άσκηση
1.		
2.		
3.		

2. Γράψετε δύο λόγους για τους οποίους προτιμάτε να παίζετε ή να κάνετε κάποια Φυσική Δραστηριότητα με τους/τις πιο πάνω φίλους/φίλες σας.

3. Ένας φίλος/φίλη σας δεν φαίνεται να παίζει με τα άλλα παιδιά το διάλειμμα στο σχολείο ή το απόγευμα στη γειτονιά. Τι θα κάνατε έτσι ώστε να τον/την βοηθήσετε να παίζει και αυτός/αυτή;

4. Σκεφτείτε μια αθλητική σχολή ή ακαδημία που θα θέλατε να πηγαίνατε με μια/ένα φίλη/φίλο σας. Πώς θα την/τον πείθατε να ερχόταν μαζί σας;

9. Είναι καλή ιδέα τα παιδιά να αφιερώνουν πολύ χρόνο σε Καθιστικές Δραστηριότητες Οθόνης;

Τόσο τα παιδιά όσο και οι ενήλικες αφιερώνουν αρκετό χρόνο καθημερινά σε Καθιστικές Δραστηριότητες Οθόνης (ΚΔΟ). Πριν μερικά χρόνια, η κύρια ΚΔΟ ήταν η παρακολούθηση τηλεόρασης, αλλά τα τελευταία χρόνια τα περισσότερα παιδιά ασχολούνται σχεδόν καθημερινά με ηλεκτρονικούς υπολογιστές, ταμπλέτες ηλεκτρονικών υπολογιστών (tablets), έξυπνα κινητά (smartphones) και κονσόλες ηλεκτρονικών παιχνιδιών (video games) (😊). Αφού τα παιδιά αφιερώνουν αρκετό χρόνο σε αυτές τις συσκευές, είναι σημαντικό να γνωρίζουν τα θετικά και τα αρνητικά τους.

Η δυνατότητα επικοινωνίας μεταξύ των ανθρώπων τόσο με γραπτά μηνύματα, όσο με ήχο και εικόνα είναι ίσως το πιο σημαντικό όφελος των ΚΔΟ (😊). Το δεύτερο σημαντικό όφελος είναι η πρόσβαση που δίνουν σε πληροφορίες και εκπαίδευση. Μέσω του διαδικτύου τα παιδιά μπορούν, για παράδειγμα, να έχουν πρόσβαση στην ιστοσελίδα του σχολείου τους, να διαβάζουν το υλικό που αναρτούν οι εκπαιδευτικοί και να κάνουν ατομικές και ομαδικές εργασίες με τους συμμαθητές τους. Ο πολύς χρόνος ενασχόλησης καθημερινά με ΚΔΟ μπορεί μερικές φορές να έχει και κάποιες αρνητικές επιδράσεις.

Η πολλή ώρα ενασχόλησης με ΚΔΟ, ειδικά η τηλεόραση, μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα κάποια παιδιά να πάρουν επιπλέον βάρος. Αυτό συμβαίνει γιατί ο πολύς χρόνος ενασχόλησης με ΚΔΟ αντικαθιστά το χρόνο που τα παιδιά θα μπορούσαν να ασκηθούν. Το κυριότερο όμως, είναι ότι μπορεί κατά την ώρα που ασχολούνται με ΚΔΟ να απορροφηθούν τόσο πολύ και να τρώνε διάφορα μη υγιεινά σνακ όπως σοκολάτες και γαριδάκια. Ένα άλλο αρνητικό, είναι ότι ο πολύς χρόνος που αφιερώνουν σε ΚΔΟ μπορεί να τους στερήσει ώρες από τον ύπνο τους και έτσι να μην μπορούν να συγκεντρωθούν, για παράδειγμα, την επόμενη μέρα στο σχολείο. Επειδή πολλές συσκευές ΚΔΟ όπως τα κινητά και οι ταμπλέτες μπορούν να μεταφερθούν παντού (π.χ. στο υπνοδωμάτιο, στην κουζίνα), είναι εύκολο να ξεγελάσουν τα παιδιά και να ασχοληθούν για πολύ χρόνο μαζί τους, ακόμη και πριν κοιμηθούν.

Πρόσφατες έρευνες εξετάζουν κατά πόσο τα ηλεκτρονικά παιχνίδια που παίζουν τα παιδιά σε φορητές συσκευές οθόνης, όπως έξυπνα κινητά και ταμπλέτες, επηρεάζουν την ψυχική και συναισθηματική τους υγεία. Ο πολύς χρόνος ενασχόλησης με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια σε συσκευές όπως έξυπνα κινητά, φαίνεται να συσχετίζεται με αυξημένη κατάθλιψη (π.χ. συναισθήματα λύπης) κοινωνική απομόνωση και μοναξιά (π.χ. έλλειψη φίλων) καθώς και κοινωνικό άγχος (π.χ. άγχος και αποφυγή κοινωνικών επαφών).

Επομένως, τα παιδιά πρέπει να αποφεύγουν να ασχολούνται για πολλή ώρα με δραστηριότητες οθόνης (ειδικά με ηλεκτρονικά παιχνίδια μέσω διαδικτύου) γιατί αυτό θα τους στερήσει συνήθειες οι οποίες είναι πολύ σημαντικές για την υγιή ανάπτυξή τους, όπως το διάβασμα και ο χρόνος που μπορούν να παίξουν και να συζητήσουν με τους φίλους και την οικογένειά τους.

Φαίνεται επίσης, ότι ο υπερβολικός χρόνος ενασχόλησης με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, μπορεί να έχει περισσότερες αρνητικές επιδράσεις στα αγόρια παρά στα κορίτσια. Ο πολύς χρόνος που αφιερώνουν τα παιδιά στο διαδικτυακό, εικονικό κόσμο, μπορεί με την πάροδο του χρόνου να τους προσφέρει ασφάλεια και άνεση και να δυσκολεύονται στο μέλλον να δημιουργήσουν πραγματικούς κοινωνικούς δεσμούς. Τέλος, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν πολλές παγίδες, γι' αυτό πρέπει να χρησιμοποιούνται πάντα στην επιτρεπόμενη ηλικία και με την επίβλεψη των γονιών.

Βιβλιογραφικές Πηγές:

Carson και συνεργάτες (2016). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: an update. Appl. Physiol. Nutr. Metab. 41:S240-S265.

Stiglic και συνεργάτες (2019). Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews. BMJ Open 9: e023191.

Wada και συνεργάτες (2019). Associations of cell phone use and screen viewing with overweight in children. Child Obes. 15: 417-425.

Wang και συνεργάτες (2019). The association between mobile game addiction and depression, social anxiety, and loneliness. Front. Public Health 7: 247.

1. Γράψετε ποια είναι η αγαπημένη σας συσκευή οθόνης για επικοινωνία και ποια η αγαπημένη σας συσκευή για ψυχαγωγία. Γράψετε επίσης τους λόγους που προτιμάτε ή που σας αρέσουν αυτές οι συσκευές.

Επικοινωνίας: _____

_____

Ψυχαγωγίας: _____

_____

2. Ώρα για μία μικρή έρευνα! Στον πιο κάτω πίνακα, γράψετε με τους γονείς σας τις συσκευές ΚΔΟ που έχετε στο σπίτι. Για κάθε συσκευή γράψετε το όνομά της (π.χ. ταμπλέτα), ποιος ή ποιοι τη χρησιμοποιούν και πού τη χρησιμοποιούν. Μπορείτε να γράψετε μία συσκευή περισσότερες από μία φορές (π.χ. έξυπνο κινητό).

Συσκευή	Ποιος, Ποια ή Ποιοι τη χρησιμοποιούν	Πού τη χρησιμοποιούν
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		

10. Πόσο χρόνο μπορούν τα παιδιά να αφιερώνουν σε Καθιστικές Δραστηριότητες Οθόνης;

Οι πολλές συσκευές Καθιστικών Δραστηριοτήτων Οθόνης (ΚΔΟ) που υπάρχουν στο σπίτι, οδηγούν πολλές φορές τα παιδιά να αφιερώνουν αρκετές ώρες της ημέρας σε αυτές. Όσο περνούν τα χρόνια, η τηλεόραση χρησιμοποιείται λιγότερο ενώ τα έξυπνα κινητά, οι ταμπλέτες, οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια χρησιμοποιούνται περισσότερο. Έρευνες έχουν δείξει ότι τα παιδιά περνούν καθημερινά από 5 μέχρι και 8 ώρες σε ΚΔΟ, με τα μεγαλύτερα παιδιά να αφιερώνουν περισσότερο χρόνο (😊). Πόσο χρόνο όμως μπορούν να αφιερώνουν καθημερινά τα παιδιά σε ΚΔΟ;

Διάφοροι Οργανισμοί Υγείας εισηγούνται όπως παιδιά μικρότερα των δύο χρόνων αποφεύγουν να ασχολούνται με δραστηριότητες όπως η παρακολούθηση τηλεόρασης, η χρήση ηλεκτρονικών παιχνιδιών, ταμπλετών και έξυπνων κινητών. Για παιδιά από 2 μέχρι 5 χρόνων, οι οδηγίες αναφέρουν ότι η ασχολία τους με ΚΔΟ δεν πρέπει να ξεπερνά τη μία ώρα την ημέρα, ενώ για παιδιά από 5 μέχρι 17 χρόνων δεν πρέπει να ξεπερνά τις δύο ώρες την ημέρα. Οι οδηγίες επίσης, προτρέπουν τους γονείς να μην επιτρέπουν τη χρήση των συσκευών την ώρα των γευμάτων και να γνωρίζουν τι παρακολουθούν και ποια παιχνίδια παίζουν τα παιδιά τους. Είναι σημαντικό επίσης, να μην υπάρχουν συσκευές ΚΔΟ στο υπνοδωμάτιο των παιδιών.

Οι πιο πάνω οδηγίες αφορούν στην ψυχαγωγική χρήση των ΚΔΟ και αγνοούν σε κάποιο βαθμό το χρόνο που αφιερώνουν τα παιδιά για άλλους σκοπούς όπως η επικοινωνία και η εκπαίδευση. Ο χρόνος που αφιερώνεται για σκοπούς επικοινωνίας και εκπαίδευσης μπορεί να ενισχύσει τον γνωστικό, κοινωνικό και συναισθηματικό τομέα των παιδιών. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας σε πρόσφατη δημοσίευση του, αποφεύγει να ορίσει συγκεκριμένο χρονικό όριο που πρέπει να αφιερώνουν τα παιδιά σε ΚΔΟ και αναφέρει ότι τα παιδιά θα πρέπει να μειώσουν το χρόνο που αφιερώνουν σε ΚΔΟ για σκοπούς ψυχαγωγίας. Στόχος των παιδιών πρέπει να είναι να αντικαταστήσουν τον χρόνο που αφιερώνουν σε ΚΔΟ με άσκηση!

Βιβλιογραφικές Πηγές:

American Academy of Pediatrics (2013). Policy Statement. Children, adolescents, and the media. Pediatrics 132: 958-961.

Australian Government, Department of Health (2014). Is your family missing out on the benefits of being active every day? Make your move – Sit less. Be active for life! Australia's Physical Activity and Sedentary Behaviour Guidelines.

Chaput και συνεργάτες (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5-17 years: summary of the evidence. Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act. 17:141.

Loucaides και συνεργάτες (2011). Physical activity and sedentary behaviours in Greek-Cypriot children and adolescents: a cross-sectional study. Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act. 8:90.

Straker και συνεργάτες (2018). Conflicting Guidelines on young children's screen time and use of digital technology create policy and practice dilemmas. J. Pediatr. 202: 300-303.

1. **Παιδί:** Για κάθε μια μέρα της εβδομάδας γράψε πόσο χρόνο αφιερώνεις σε κάθε ΚΔΟ. Πρόσθεσε τα λεπτά για κάθε μέρα και γράψε το **Συνολικό Χρόνο που αφιερώνεις σε ΚΔΟ κάθε μέρα**. Η κάθε μέρα είναι χωρισμένη σε δύο στήλες. Στην πρώτη στήλη (Ψ) γράψε τον χρόνο που αφιερώνεις σε μια συσκευή για σκοπούς Ψυχαγωγίας (π.χ. παιχνίδι στο κινητό 30 λεπτά). Στη δεύτερη στήλη τον χρόνο που αφιερώνεις για σκοπούς Εκπαίδευσης – Επικοινωνίας (π.χ. μαθήματα στον υπολογιστή 30 λεπτά).

	Δευτέρα		Τρίτη		Τετάρτη		Πέμπτη		Παρασκευή		Σάββατο		Κυριακή	
	Ψ	Ε-Ε	Ψ	Ε-Ε	Ψ	Ε-Ε	Ψ	Ε-Ε	Ψ	Ε-Ε	Ψ	Ε-Ε	Ψ	Ε-Ε
Τηλεόραση														
Έξυπνο κινητό														
Ταμπλέτα														
Ηλεκτρονικός υπολογιστής														
Ηλεκτρονικό παιχνίδι (κονσόλα)														
Συνολικός Χρόνος ΚΔΟ														

2. Γονιός: Για κάθε μία μέρα της εβδομάδας, γράψετε πόσο χρόνο αφιερώνετε σε κάθε ΚΔΟ. Προσθέστε τα λεπτά για κάθε μέρα και γράψτε τον Συνολικό Χρόνο που αφιερώνετε σε ΚΔΟ. Στην πρώτη στήλη της κάθε μέρας (Ψ) γράψτε τον χρόνο που αφιερώνετε σε μια συσκευή για σκοπούς Ψυχαγωγίας και στη δεύτερη στήλη τον χρόνο που αφιερώνετε για σκοπούς Εργασίας – Επικοινωνίας.

	Δευτέρα		Τρίτη		Τετάρτη		Πέμπτη		Παρασκευή		Σάββατο		Κυριακή	
	Ψ	Ε-Ε	Ψ	Ε-Ε	Ψ	Ε-Ε	Ψ	Ε-Ε	Ψ	Ε-Ε	Ψ	Ε-Ε	Ψ	Ε-Ε
Τηλεόραση														
Έξυπνο κινητό														
Ταμπλέτα														
Ηλεκτρονικός υπολογιστής														
Ηλεκτρονικό παιχνίδι (κονσόλα)														
Συνολικός Χρόνος ΚΔΟ														

11. Γιατί τα παιδιά μερικές φορές αφιερώνουν πολύ χρόνο σε Καθιστικές Δραστηριότητες Οθόνης;

Είναι σημαντικό τα παιδιά να γνωρίζουν τους λόγους για τους οποίους αφιερώνουν πολύ χρόνο σε Καθιστικές Δραστηριότητες Οθόνης (ΚΔΟ), ώστε να μπορέσουν τα ίδια να μειώσουν τον χρόνο που ασχολούνται με αυτές, αλλά και για να βοηθήσουν και τους φίλους τους να μειώσουν τον χρόνο που ασχολούνται με ΚΔΟ (😊).

Οι πολλές συσκευές ΚΔΟ που έχουν στο σπίτι τους τα παιδιά, είναι ένας από τους σημαντικότερους λόγους για τους οποίους αφιερώνουν πολύ χρόνο σε αυτές καθημερινά. Όσες περισσότερες τηλεοράσεις, ταμπλέτες, ηλεκτρονικούς υπολογιστές, έξυπνα κινητά και ηλεκτρονικά παιχνίδια έχει στο σπίτι μια οικογένεια, τόσες πιο πολλές πιθανότητες έχουν τα παιδιά να ασχολούνται περισσότερη ώρα με ΚΔΟ. Αυτό ισχύει περισσότερο αν τα παιδιά έχουν συσκευές ΚΔΟ στο υπνοδωμάτιό τους. Αν, για παράδειγμα, έχουν τηλεόραση στο υπνοδωμάτιό τους ή άλλες συσκευές με σύνδεση στο διαδίκτυο (π.χ. ηλεκτρονικό υπολογιστή), τότε ο χρόνος που αφιερώνουν σε ΚΔΟ πιθανόν να αυξάνεται.

Οι φίλοι και οι γονείς, επίσης επηρεάζουν το χρόνο που τα παιδιά ασχολούνται με ΚΔΟ. Αν οι φίλοι των παιδιών ασχολούνται αρκετή ώρα καθημερινά με ΚΔΟ, αν πιστεύουν ότι είναι καλή συνήθεια η ασχολία με κάποια ΚΔΟ και αν, για παράδειγμα, μιλούν για τα διάφορα ηλεκτρονικά παιχνίδια που παίζουν, τότε και τα παιδιά είναι πιθανότερο να ασχολούνται περισσότερη ώρα. Η επίδραση των φίλων τα τελευταία χρόνια μπορεί να είναι ακόμη πιο μεγάλη γιατί τα παιδιά έχουν τη δυνατότητα να παίζουν μαζί ηλεκτρονικά παιχνίδια μέσω του διαδικτύου. Πιθανόν οι φίλοι να επηρεάζουν περισσότερο τη χρήση ηλεκτρονικών παιχνιδιών και υπολογιστή, παρά τηλεόρασης. Από έρευνα φαίνεται ότι η επίδραση των φίλων εξαρτάται και από τις συνήθειες των γονιών του παιδιού. Αν για παράδειγμα, οι γονείς έχουν κανονισμούς για το πόση ώρα και για το πότε το παιδί θα ασχοληθεί με ΚΔΟ, τότε η επίδραση των φίλων μπορεί να είναι μικρότερη.

Βιβλιογραφικές Πηγές:

Barnett και συνεργάτες (2018). Sedentary behaviors in today's youth: Approaches to the prevention and management of childhood obesity. A scientific statement from the American Heart Association. Circulation 138: e142-e159.

Loucaides (2020). Screen time behaviour in a sample of 11-12 year old Greek-Cypriot children. A cross-sectional study of parental and child reports. Sage Open Medicine. 8:1-11.

Te Velde και συνεργάτες (2014). Parents and friends both matter: simultaneous and interactive influences of parents and friends on European schoolchildren's energy balance-related behaviours - the ENERGY cross-sectional study. Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act. 11: 82.

1. Συζητήστε με τους γονείς σας και γράψετε για ποιους λόγους μερικές φορές:1) Αφιερώνετε **πολύ χρόνο** σε ΚΔΟ και 2) αφιερώνετε **λίγο χρόνο** σε ΚΔΟ.
   Μερικές φορές αφιερώνω **πολύ χρόνο** σε ΚΔΟ γιατί _____

   _____

   _____

   Μερικές φορές αφιερώνω **λίγο χρόνο** σε ΚΔΟ γιατί _____

   _____

   _____

2. Οι περισσότερες έρευνες έχουν βρει ότι τα παιδιά αφιερώνουν περισσότερο χρόνο σε ΚΔΟ το Σάββατο και την Κυριακή, παρά τις καθημερινές. Συζητήστε με τους γονείς σας και γράψετε κάποιους λόγους για τους οποίους νομίζετε ότι συμβαίνει αυτό.

   _____

   _____

   _____

3. Μερικές φορές ο τρόπος που κάθεται κάποιος μπροστά από τον υπολογιστή μπορεί να μην είναι ο σωστός. Ακολουθήστε τους δύο πιο κάτω συνδέσμους με τους γονείς σας και συζητήστε κατά πόσο κάθεστε με το σωστό τρόπο μπροστά από τον υπολογιστή!

https://www.youtube.com/watch?v=Whhf55No15U (αναζήτηση με τον όρο 'How to sit correctly in front of the computer'. Βίντεο διάρκειας 2΄17΄΄)
https://www.youtube.com/watch?v=PcsoeDpUSrs (αναζήτηση με τον όρο 'Health and Safety Authority (HSA)—Correct Sitting Position at a Desktop Computer' Βίντεο διάρκειας 1΄31΄΄)

12. Πώς μπορούν οι γονείς να βοηθήσουν τα παιδιά τους να ασχολούνται λιγότερο με Καθιστικές Δραστηριότητες Οθόνης I;

Η οικογένεια και ιδιαίτερα οι γονείς επηρεάζουν πολύ τον χρόνο τον οποίο ένα παιδί θα αφιερώσει σε συσκευές Καθιστικών Δραστηριοτήτων Οθόνης (ΚΔΟ). Ο ρόλος των γονιών είναι ιδιαίτερα μεγάλος, όταν τα παιδιά είναι μικρά, ενώ μειώνεται όταν αυτά μπαίνουν στην εφηβεία.

Οι κανόνες που έχουν οι γονείς για τη χρήση των συσκευών ΚΔΟ μπορεί να επηρεάσουν τον χρόνο που τα παιδιά τους θα αφιερώσουν σε αυτές. Χρησιμοποιώντας τη λέξη **ΑΠΕΧΩ**, οι γονείς μπορούν να βάλουν κανόνες για την ασχολία των παιδιών τους με ΚΔΟ που να έχουν να κάνουν με πέντε θέματα (😊). Το **Α** έχει να κάνει με τα άτομα με τα οποία θα ασχοληθεί το παιδί με ΚΔΟ, το **Π** με το **πότε**, το **Ε** με το **είδος ή περιεχόμενο** ΚΔΟ, το **Χ** με το **χώρο** και το **Ω** με την **ώρα** που θα ασχοληθεί.

Οι γονείς, καλό είναι να γνωρίζουν, με ποια άλλα άτομα παίζει το παιδί τους ηλεκτρονικά παιχνίδια στο διαδίκτυο. Το «πότε» είναι σημαντικό, έτσι ώστε τα παιδιά να ξέρουν, για παράδειγμα, ότι δεν μπορούν να παίζουν ηλεκτρονικά παιχνίδια πριν κάνουν τα μαθήματά τους. Το «είδος» έχει να κάνει με το είδος και περιεχόμενο του προγράμματος το οποίο θα παρακολουθήσουν (π.χ. κατάλληλο πρόγραμμα στην τηλεόραση). Ο «χώρος» έχει να κάνει με το που θα ασχοληθούν τα παιδιά, για παράδειγμα, καλό είναι να μην ασχολούνται στην κουζίνα την ώρα του φαγητού με ΚΔΟ. Η «ώρα» έχει να κάνει με το πόσο χρόνο θα αφιερώσει ένα παιδί σε ΚΔΟ. Τα παιδιά μπορούν καθημερινά να αφιερώνουν το πολύ μέχρι δύο ώρες σε συσκευές ΚΔΟ για ψυχαγωγία.

Καλό είναι οι κανόνες που υπάρχουν στο σπίτι για τη χρήση των ΚΔΟ να μην λαμβάνονται μόνο από τους γονείς, αλλά να αποφασίζονται μετά από συζήτηση και διαπραγμάτευση με τα παιδιά. Είναι καλό να μην υπάρχει η στέρηση ή ακόμη η απαγόρευση κάποιων συσκευών αλλά, στο πλαίσιο των δύο ωρών καθημερινά, να φτάνει η οικογένεια σε συμφωνία και αυτή τη συμφωνία να την τηρεί πάντα όλη η οικογένεια. Επειδή στα παιδιά αρέσουν αλλά και διασκεδάζουν μέσα από διάφορες ΚΔΟ, θα πρέπει να δοθούν εναλλακτικές δραστηριότητες οι οποίες να τους προσφέρουν την ίδια ευχαρίστηση (😊).

Τα παιδιά είναι πιθανότερο να υπακούσουν αν έχουν λάβει και αυτά ρόλο στην απόφαση για το ποιοι κανόνες θα εφαρμόζονται και αν ξέρουν ότι

έχουν εναλλακτικές δραστηριότητες που θα τους προσφέρουν την ίδια ευχαρίστηση. Σημαντική είναι η μείωση ή η αποφυγή χρήσης συσκευών ΚΔΟ στο υπνοδωμάτιο του παιδιού και ο έλεγχος από τους γονείς όταν η συσκευή είναι συνδεδεμένη στο διαδίκτυο.

Βιβλιογραφικές Πηγές:

American Academy of Pediatrics. Family Media Plan.

https://www.healthychildren.org/English/media/Pages/default.aspx#planview Ανάκληση 12 Απριλίου, 2020.

Bjelland και συνεργάτες (2015). Associations between parental rules, style of communication and children's screen time. BMC Public Health 15: 1002.

Kesten και συνεργάτες (2015). Associations between rule-based parenting practices and child screen viewing: A cross-sectional study. Prev Med Rep 2: 84-89.

1. Για να δούμε αν μπορείτε, μετά από συζήτηση με τους γονείς σας, να συμφωνήσετε σε κάποιους κανόνες για τη χρήση συσκευών ΚΔΟ όπως τηλεόρασης, ταμπλέτας, ηλεκτρονικού υπολογιστή, έξυπνου κινητού και ηλεκτρονικού παιχνιδιού. Έχοντας στο μυαλό το **'ΑΠΕΧΩ'**, συμφωνήστε σε ένα ή δύο κανόνες για το καθένα από τα πιο κάτω.

✤ **Άτομα** (π.χ. παιχνίδια στο διαδίκτυο θα παίζω με δύο φίλους μου)

✤ **Πότε** (π.χ. αποφεύγω να παίζω με το κινητό όταν διαβάζω ή τρώω)

✤ **Είδος ή περιεχόμενο** (π.χ. ακατάλληλα ηλεκτρονικά παιχνίδια)

✤ **Χώρος** (π.χ. απαγορεύονται κινητά στο υπνοδωμάτιο)

✤ **Ώρα** (π.χ. το πολύ μέχρι δύο ώρες την ημέρα – όχι συνεχόμενες)

2. Αν μειώσετε το χρόνο που ασχολείστε με ΚΔΟ, θα πρέπει να αντικαταστήσετε αυτό το χρόνο με άλλες δραστηριότητες οι οποίες να είναι το ίδιο ευχάριστες. Συζητήστε με τους γονείς σας και γράψετε πέντε δραστηριότητες που μπορείτε και θα θέλατε να κάνατε στη θέση των ΚΔΟ.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

3. Είναι σημαντικό οι διάφορες συσκευές ΚΔΟ να αξιοποιούνται όχι μόνο για παιχνίδι και ξεκούραση, αλλά και **για σκοπούς μάθησης και επικοινωνίας**. Μαζί με τους γονείς σας, γράψετε στον πιο κάτω πίνακα, μία συσκευή ΚΔΟ (π.χ. τηλεόραση) και ποια δραστηριότητα θα κάνετε (π.χ. ποιο εκπαιδευτικό πρόγραμμα θα παρακολουθήσετε). Μέχρι πέντε δραστηριότητες.

Συσκευή ΚΔΟ	Είδος δραστηριότητας
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

13. Πώς μπορούν οι γονείς να βοηθήσουν τα παιδιά τους να ασχολούνται λιγότερο με Καθιστικές Δραστηριότητες Οθόνης ΙΙ;

Άλλοι δύο τρόποι με τους οποίους οι γονείς μπορούν να επηρεάσουν το χρόνο που τα παιδιά αφιερώνουν σε Καθιστικές Δραστηριότητες Οθόνης (ΚΔΟ) είναι: **1) Ο χρόνος που αφιερώνουν οι ίδιοι σε ΚΔΟ και 2) κατά πόσο ασχολούνται με ΚΔΟ μαζί με τα παιδιά τους**. Αν τα παιδιά βλέπουν τους γονείς να αφιερώνουν αρκετό χρόνο καθημερινά στην τηλεόραση, στα έξυπνα κινητά, στις ταμπλέτες και στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές, τότε είναι πιθανότερο και αυτά να ακολουθήσουν.

Επομένως, είναι πολύ σημαντικό οι γονείς να προσπαθήσουν να αντικαταστήσουν το χρόνο που αφιερώνουν οι ίδιοι και τα παιδιά τους σε ΚΔΟ με άλλες δραστηριότητες. Οι δραστηριότητες αυτές, θα πρέπει να είναι διασκεδαστικές και ευχάριστες. Το ιδανικό θα είναι να αντικατασταθούν οι ΚΔΟ με κάποιες Φυσικές Δραστηριότητες. Η συμμετοχή μαζί με τα παιδιά σε κάποια Φυσική Δραστηριότητα είναι πολύ σημαντική, γιατί τα παιδιά θα έχουν ένα θετικό πρότυπο για την άσκηση και παράλληλα οι γονείς θα έχουν την ευκαιρία να ενθαρρύνουν και να στηρίξουν τα παιδιά τους. Υπάρχουν πολλές εναλλακτικές δραστηριότητες όπως εγγραφή σε κάποια αθλητική ακαδημία, ποδηλασία, επίσκεψη σε πάρκα για περπάτημα ή στην παραλία για κολύμπι.

Σε περίπτωση που δεν μπορούν τα παιδιά και οι γονείς να ασκηθούν σε εξωτερικό χώρο, μπορεί να αξιοποιηθεί το διαδίκτυο για αναζήτηση βίντεο που παρουσιάζουν διάφορες Φυσικές Δραστηριότητες. Στη δραστηριότητα στις επόμενες σελίδες, δίνονται σύνδεσμοι ιστοσελίδων που παρουσιάζουν κάποιες Φυσικές Δραστηριότητες (😊). Οι δραστηριότητες αυτές είναι χωρισμένες σε τέσσερις κατηγορίες: χορό, σχοινάκι, ασκήσεις για αντοχή και μυϊκή ενδυνάμωση και ασκήσεις σε ζευγάρια. Οι δραστηριότητες είναι ευχάριστες, διασκεδαστικές και σύντομες. Οι ασκήσεις για αντοχή και μυϊκή ενδυνάμωση και οι ασκήσεις σε ζευγάρια είναι πολλές και κάποιες είναι αρκετά δύσκολες. Για αυτό είναι σημαντικό να γίνονται μαζί με τους γονείς, καθώς και να γίνεται κάποια επιλογή ασκήσεων. Κύριος σκοπός των ασκήσεων, είναι η αύξηση του χτύπου της καρδιάς (μέτριας με έντονης έντασης άσκηση). Η

αντικατάσταση του χρόνου που αφιερώνεται σε ΚΔΟ με άσκηση, είναι καλό να γίνεται προοδευτικά, για παράδειγμα, ένα 10-λεπτο ΚΔΟ την ημέρα με κάποια άσκηση την πρώτη εβδομάδα, τη δεύτερη εβδομάδα 20-λεπτο κ.τ.λ.

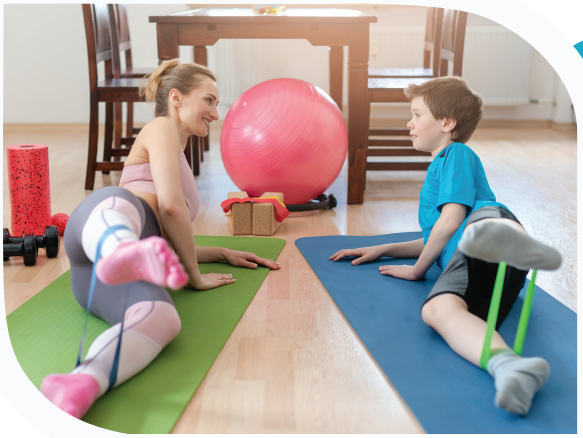
Βιβλιογραφικές Πηγές:

Granich και συνεργάτες (2011). Individual, social, and physical environment factors associated with electronic media use among children: sedentary behavior at home. J Phys Act Health 8: 613-625.

Lauricella και συνεργάτες (2015). Young children's screen time: The complex role of parent and child factors. J Appl Dev Psychol 36: 11-17.

Lloyd και συνεργάτες (2014). Position statement on youth resistance training: the 2014 international consensus. Br J Sports Med 48: 498 – 505.

Loucaides (2020). Screen time behaviour in a sample of 11-12 year old Greek-Cypriot children. A cross-sectional study of parental and child reports. Sage Open Medicine. 8:1-11.



1. Στην τελευταία στήλη βάλτε 😊😊 αν τις ασκήσεις τις κάνει ένας γονιός ή ενήλικας μαζί με το παιδί ή 😊😊😊 αν τις κάνει όλη η οικογένεια! Καλύτερα πρώτα να παρακολουθήσετε το βιντεάκι μία φορά και μετά να δοκιμάσετε τις δραστηριότητες. Μαζί με τους συνδέσμους δίνονται και λέξεις αναζήτησης για πιο εύκολη πρόσβαση στις ιστοσελίδες. Καλή άσκηση και καλή απόλαυση!

Περιγραφή	Σύνδεσμος (Λέξεις αναζήτησης)	Βάζω 😊😊 ή 😊😊😊
Χορός		
Ζούμπα Διάρκεια: 3΄15΄΄	https://www.youtube.com/watch?v=bRzdai4p-UQ (Zumba Fitness Enrique Iglesias Duele El Corazon omurabay&SENA)	
Ζούμπα Διάρκεια: 3΄06΄΄	https://www.youtube.com/watch?v=g_EuLbT1MH4 (Omur ABAY . Gente de Zona - Más Macarena zumba)	
Ζούμπα Διάρκεια: 4΄06΄΄	https://www.youtube.com/watch?v=7X8eftN2mv0 (bailando» (enrique iglesias) / ZUMBA IVAN MONTERREY feat. ZUMBA CHARITY)	
Ζούμπα Διάρκεια: 3΄50΄΄	https://www.youtube.com/watch?v=n2a0mmhRqfE (Only 7 Years Old Sena & Emircan (Omur Abay (Zumba Fitness) LA BICICLETA (Shakira))	
Ζούμπα Διάρκεια: 4΄04΄΄	https://www.youtube.com/watch?v=bS2mngPhwGE (ZUMBA | Safri Duo - La Bamba(Remix) | @Mellisa Choreography | ZUMBARELLA)	
Τουίστ Διάρκεια: 2΄26΄΄	https://www.youtube.com/watch?v=jYFKtlBkspc (LET´S TWIST AGAIN - Chubby Checker | ZUMBA)	
Run the world Διάρκεια: 4΄56΄΄	https://www.youtube.com/watch?v=nFfgqvuMjT4 (RUN THE WORLD - Beyonce - Dance workout with Benjamin Allen)	
Forget you Διάρκεια: 4΄46΄΄	https://www.youtube.com/watch?v=iuCPKBE_hmY («FORGET YOU» - CeeLo - Kids dance workout with Benjamin Allen)	

Baileactivo Διάρκεια: 4΄12΄΄	https://www.youtube.com/watch?v=yxAa8PqXm6o (Baile Vivir Mi Vida de Marc Anthony paso a paso. Baileactivo)	
Baileactivo Διάρκεια: 5΄31΄΄	https://www.youtube.com/watch?v=phTNyuTlBa0 (Coreografía Shekini. Ponte en forma en 5 minutos | BAILEACTIVO)	
Baileactivo Διάρκεια: 3΄48΄΄	https://www.youtube.com/watch?v=zBbu2J6eRdc (BAILEACTIVO | El Tiburón - YouTube)	
Home Workout Διάρκεια: 25΄38΄΄	https://www.youtube.com/watch?v=PcuL6L8xqRE (HOME WORKOUT // 25 MIN. DANCE WORKOUT // TANJU – YouTube)	
Σχοινάκι		
20 Δεξιότητες Διάρκεια: 2΄23΄΄	https://www.youtube.com/watch?v=_g05NZ3rro8 (Jump Rope Tricks and Skills (Beginner) to (Advanced))	
30 Δεξιότητες Διάρκεια: 4΄03΄΄	https://www.youtube.com/watch?v=inv9GmZ7VyI (30 Jump Rope Tricks You Can Learn)	
Ασκήσεις για αντοχή και μυϊκή ενδυνάμωση		
Tabata Workout Διάρκεια: 4΄37΄΄	https://www.youtube.com/watch?v=v1vbhhn47jk (Tabata Workout:4 Λεπτά που θα σου Αλλάξουν το Σώμα)	
Tabata Διάρκεια: 4΄13΄΄	https://www.youtube.com/watch?v=WY456YjaB3E (Tabata song DON'T QUIT)	
Tabata Διάρκεια: 4΄04΄΄	https://www.youtube.com/watch?v=lQDpPO7tgz8 (Tabata Song – Calisthenics DON'T QUIT)	
Tabata Διάρκεια: 12΄11΄΄	https://www.youtube.com/watch?v=ttkq49P_7ds (12-Minute Full Body Tabata Workout | Tabata Songs – YouTube)	
No equipment workout Διάρκεια: 12΄04΄΄	https://www.youtube.com/watch?v=VVSzp4woA0k (INTENSE No Repeat 12 Minute - TABATA MIX - No Equipment Workout - YouTube)	

Περιγραφή	Σύνδεσμος (Λέξεις αναζήτησης)	Βάζω 😊😊 ή 😊😊😊
7-Minute Workout Διάρκεια: 9΄44΄΄	https://www.youtube.com/watch?v=sN6XgeeyXlk (The 7-Minute Workout 2.0 | Timer & Music | Inger Houghton - YouTube)	
7-Minute Workout Διάρκεια: 9΄01΄΄	https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmIws (7 Minute Workout Song (w/timer) | Tabata Songs - YouTube)	
Γυμναστική στο σπίτι I Διάρκεια: 7΄22΄΄	https://www.youtube.com/watch?v=sPdFSsv2dqg (Γυμναστική στο σπίτι (I) με την Χριστιάννα Σπηλιώτη και τον Βαγγέλη Ξυλά)	
Γυμναστική στο σπίτι II Διάρκεια: 10΄45΄΄	https://www.youtube.com/watch?v=MUiIYFO1XdM (Γυμναστική στο σπίτι (II) με την Χριστιάννα Σπηλιώ-τη και τον Βαγγέλη Ξυλά)	
24 ασκήσεις Διάρκεια: 14΄19΄΄	https://www.youtube.com/watch?v=atUnOvEZbCA (24 Ασκήσεις για Γυμναστική στο Σπίτι / Χωρίς Εξοπλισμό)	
Γυμναστική στο σπίτι για γονείς και μικρά παιδιά Διάρκεια: 10΄03΄΄	https://www.youtube.com/watch?v=ZlC-QXLQ6n8 (Γυμναστική στο Σπίτι για Γονείς & Μικρά Παιδιά με τον ΑΕΣ Ιάσων Κολωνού)	
Για παιδιά μικρής ηλικίας Διάρκεια: 5΄00΄΄	https://www.youtube.com/watch?v=UIAwAyJMaxA (Γυμναστική για παιδιά - Kids Workout | Tsampika Kasioti)	
Για παιδιά μικρής ηλικίας Διάρκεια: 4΄30΄΄	https://www.youtube.com/watch?v=cUXHejoLAUc ((Γυμναστική για παιδιά (2ο Μέρος) -Kids Workout (Part 2) | Tsampika Kasioti)	

Για παιδιά μικρής ηλικίας Διάρκεια: 6΄33΄΄	https://www.youtube.com/watch?v=26guG6wr5so (Animal exercise for kids with animals)	
Για παιδιά μικρής ηλικίας Διάρκεια: 5΄08΄΄	https://www.youtube.com/watch?v=kEf9KrQOk1A (Νηπιαγωγείο και δημοτικό (4) –Φυσική Αγωγή)	
Ασκήσεις σε ζευγάρι		
8 ασκήσεις Διάρκεια: 1΄35΄΄	https://www.youtube.com/watch?v=5hFrEtQpEZA (Bodyweight Partner Workout | 8 Exercises To Do with a Friend)	
23 ασκήσεις Διάρκεια: 5΄18΄΄	https://www.youtube.com/watch?v=-3VAXH6p7Lw (Partner Workouts - 23 Partner Exercises)	
10-Minute Partner Tabata Διάρκεια: 12΄56΄΄	https://www.youtube.com/watch?v=SQ2RQX6zfjI (10-Minute Partner Tabata For a Full-Body Tone)	
10-Minute Partner workout Διάρκεια: 10΄43΄΄	https://www.youtube.com/watch?v=3K6XGxO8jhw (10 MINUTE PARTNER WORKOUT WITH CARDIO ABS EXERCISES | Fat Burning Bodyweight Partner Workout Routine)	
Partner workout Διάρκεια: 6΄55΄΄	https://www.youtube.com/watch?v=FS7_w4ejKhU (Bowflex® Partner Workouts | Quick No Equipment Ab Workout)	

14. Μεσόγειος Θάλασσα και Μεσογειακή Διατροφή

Πριν από αρκετά χρόνια (περίπου το 1960), άρχισε μια μεγάλη έρευνα με σκοπό να βρεθεί ποιο είδος διατροφής βοηθά τους ανθρώπους να έχουν καλύτερη υγεία. Στην έρευνα πήραν μέρος άντρες από επτά χώρες (Μελέτη των Επτά Χωρών) την πρώην Γιουγκοσλαβία, την Ελλάδα, τις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής (ΗΠΑ), την Ιαπωνία, την Ιταλία, την Ολλανδία και τη Φιλανδία. Η έρευνα έδειξε ότι οι άνδρες που ζούσαν στη Νότια Ιταλία, στην Ελλάδα (ειδικά στην Κρήτη) και στην Ιαπωνία ήταν περισσότερο υγιείς από τους άνδρες των άλλων χωρών. Επειδή η Ελλάδα και η Ιταλία βρίσκονται στη Μεσόγειο Θάλασσα, οι επιστήμονες ονόμασαν τη διατροφή αυτή μεσογειακή (😊). Βάσει των αποτελεσμάτων αυτών των ερευνών, δόθηκαν κάποιες βασικές οδηγίες για το τι πρέπει να τρώει κάποιος έτσι ώστε να έχει καλύτερη υγεία.

Καθημερινά μπορεί κάποιος να καταναλώνει δημητριακά, όσπρια, ρύζι, πλιγούρι, ζυμαρικά και μαύρο ψωμί, καθώς και ποικιλία φρέσκων φρούτων και λαχανικών. **Καθημερινά, αλλά σε πιο λίγες ποσότητες**, μπορεί κάποιος να καταναλώνει γαλακτοκομικά προϊόντα (τυρί, γιαούρτι, γάλα), ξηρούς καρπούς καθώς και να χρησιμοποιεί ελαιόλαδο στο φαγητό του. **Η παραγωγή και κατανάλωση ελιάς και ελαιολάδου είναι ένα από τα πιο σημαντικά χαρακτηριστικά της διατροφής των χωρών της Μεσογείου. Μερικές φορές την εβδομάδα** μπορεί κάποιος να καταναλώνει αυγά, πατάτες, ψάρια καθώς και άσπρο κρέας όπως κοτόπουλο. Το κόκκινο κρέας και τα διάφορα γλυκά συστήνεται να καταναλώνονται **λίγες φορές το μήνα**. Στη μεσογειακή διατροφή συστήνεται και η μικρή κατανάλωση κόκκινου κρασιού καθημερινά (για τους ενήλικες!). Οι πιο πάνω οδηγίες για τη διατροφή σε συνδυασμό με την **καθημερινή** άσκηση και την κατανάλωση νερού, βοηθούν κάποιον να έχει πολύ καλή υγεία.

Δυστυχώς, τα τελευταία χρόνια, έρευνες έχουν δείξει ότι τα παιδιά από τις μεσογειακές χώρες δεν ακολουθούν τη μεσογειακή διατροφή, με αποτέλεσμα η υγεία τους να μην είναι τόσο καλή. Επομένως είναι σημαντικό να γνωρίζουν τι περιλαμβάνει αυτή η διατροφή την οποία έκαναν οι παππούδες και οι γιαγιάδες από τις μεσογειακές χώρες και τους βοηθούσε να είναι υγιείς (😊)!

Βιβλιογραφικές Πηγές:

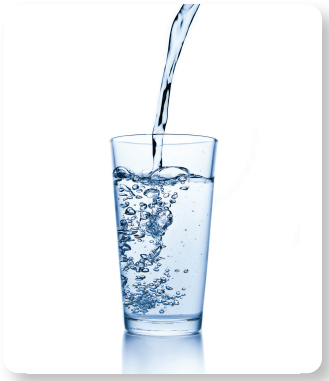
Davis και συνεργάτες (2015). Definition of the Mediterranean diet: A literature review. Nutrients 7: 9139-9153.

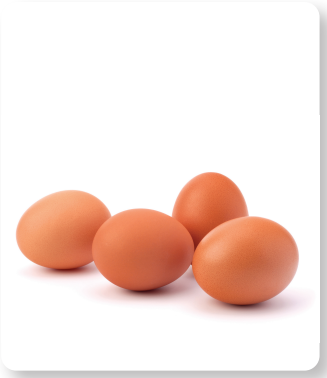
Grosso και συνεργάτες (2016). Mediterranean diet adherence in children and adolescents in southern European countries. NFS J. 3: 13-19

Trichopoulou και συνεργάτες (2014). Definitions and potential health benefits of the Mediterranean diet: views from experts around the world. BMC Med. 12: 112.

1. Εντοπίστε μαζί με τους γονείς σας σε ένα χάρτη (έντυπο ή ηλεκτρονικό όπως το google earth) τις νότιες ευρωπαϊκές χώρες οι οποίες «βρέχονται» από τη Μεσόγειο Θάλασσα.
2. Πολλές φορές οι επιστήμονες που ασχολούνται με την υγιεινή διατροφή χρησιμοποιούν μια πυραμίδα (ή στο χαρτί ένα τρίγωνο) για να δείξουν ποιες τροφές πρέπει να καταναλώνονται πιο συχνά και ποιες πιο σπάνια. Στο κάτω μέρος, ή στη βάση της πυραμίδας που είναι και το πιο πλατύ μέρος, τοποθετούνται οι τροφές που πρέπει να καταναλώνονται πολύ συχνά και προς την κορυφή τοποθετούνται οι τροφές που πρέπει να καταναλώνονται πιο σπάνια. Βάσει των πληροφοριών που δόθηκαν στην προηγούμενη σελίδα και των πιο κάτω εικόνων και φράσεων, φτιάξετε τη δική σας Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής! Κόψετε τις εικόνες στις σελίδες 69 και 71 και κολλήστε τες στην κενή πυραμίδα στις σελίδες 96-97. Γράψετε επίσης τις πιο κάτω φράσεις στο κατάλληλο μέρος στην πυραμίδα. Η πυραμίδα είναι χωρισμένη σε τέσσερα μέρη. Διακοσμήστε την όπως εσείς θέλετε! Να θυμάστε ότι ένα από τα χαρακτηριστικά της μεσογειακής διατροφής είναι ότι οι πιο σημαντικές τροφές προέρχονται από φυτά.

- **Καθημερινά**
- **Καθημερινά σε πιο λίγες ποσότητες**
- **Μερικές φορές την εβδομάδα**
- **Μερικές φορές το μήνα**
- **Καθημερινή άσκηση**





15. Πώς μπορούν οι γονείς να βοηθήσουν τα παιδιά να τρέφονται πιο υγιεινά;

Οι διατροφικές συνήθειες των γονιών επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό τη διατροφή των παιδιών. Αν για παράδειγμα, οι γονείς καταναλώνουν φρούτα και λαχανικά μαζί με τα παιδιά τους, τότε είναι πιθανότερο τα παιδιά να προτιμούν και τα ίδια, φρούτα και λαχανικά. Αυτό ενισχύεται ακόμη περισσότερο αν οι γονείς εκφράζονται για το πόσο νόστιμες και υγιεινές είναι αυτές οι τροφές. Η προσφορά ποικιλίας φρούτων και λαχανικών στα παιδιά από μικρή ηλικία, θα τα βοηθήσει να προτιμούν αυτές τις τροφές (😊).

Είναι σημαντικό οι γονείς να είναι κάπως αυστηροί, αλλά να δείχνουν και κατανόηση όταν χρειάζεται, έτσι ώστε τα παιδιά να τρώνε πιο υγιεινά. Η πολλή αυστηρότητα και η απαγόρευση κάποιων τροφών μπορεί να οδηγήσει τα παιδιά να καταναλώνουν μη υγιεινά φαγητά με την πρώτη ευκαιρία. Οι γονείς, για παράδειγμα, μπορούν να αγοράζουν περισσότερα υγιεινά φαγητά για το σπίτι και ελάχιστα μη υγιεινά. Όσα περισσότερα σνακ όπως σοκολάτες, γλυκά και πατατάκια υπάρχουν στο σπίτι, τόσα περισσότερα θα καταναλώνουν τα παιδιά. Επίσης πρέπει να αποφεύγεται η χρήση μη υγιεινών φαγητών ως ανταμοιβή ή έπαινος, γιατί τα παιδιά θα θεωρήσουν την τροφή αυτή ως κάτι το ωραίο και επιθυμητό και θα αυξηθεί η προτίμησή τους γι' αυτό το φαγητό. Μια άλλη πολύ σημαντική συνήθεια είναι να τρώει γεύμα όλη η οικογένεια μαζί. Κατά τη διάρκεια του γεύματος, οι γονείς μπορούν να συζητήσουν και να ενθαρρύνουν τα παιδιά τους να καταναλώνουν τις υγιεινές τροφές που τους προσφέρουν.

Κατά την ώρα του γεύματος είναι πολύ σημαντικό να σβήνει η τηλεόραση και οι άλλες συσκευές οθόνης. Τα παιδιά που τρώνε παρακολουθώντας τηλεόραση, συνήθως καταναλώνουν πολλά μη υγιεινά σνακ. Επίσης, η τηλεόραση όπως και οι άλλες συσκευές οθόνης προβάλλουν πολλές διαφημίσεις μη υγιεινών σνακ (😊). Οι διαφημίσεις, για να τραβήξουν το ενδιαφέρον των παιδιών, χρησιμοποιούν πολλές φορές δημοφιλείς χαρακτήρες (π.χ. ηθοποιούς, αθλητές) και έτσι τα παιδιά επηρεάζονται και διαμορφώνουν προτιμήσεις προς αυτές τις όχι τόσο υγιεινές τροφές.

Βιβλιογραφικές Πηγές:

Blaine και συνεργάτες (2017). Food parenting and child snacking: a systematic review. Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act. 14:146.

Niermann και συνεργάτες (2018). Conceptualizing family influences on children's energy balance-related behaviors: Levels of interacting family environmental subsystems (The LIFES Framework). Int J Environ Res Public Health 15: 2714.

Scaglioni και συνεργάτες (2018). Factors influencing children's eating behaviours. Nutrients 10: 706.

Truman και συνεργάτες (2019). Identifying food marketing to teenagers: a scoping review. Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act. 16:67.

Yee και συνεργάτες (2017). The influence of parental practices on child promotive and preventive food consumption behaviors: a systematic review and meta-analysis. Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act. 14:47.

1. Συζητήστε με τους γονείς σας και γράψετε στον πιο κάτω πίνακα τα φρούτα και λαχανικά που έχετε δοκιμάσει. Μετά γράψετε τα φρούτα και λαχανικά που δεν έχετε δοκιμάσει. Πολλές φορές μπορεί κάτι που δοκιμάζει κάποιος να μην του αρέσει από την πρώτη φορά. Μια έρευνα έχει δείξει ότι για να αρέσει μια τροφή σε κάποιον μπορεί να χρειαστεί να την δοκιμάσει μέχρι και 30 φορές! Μπορεί επίσης η τροφή να γίνει πιο γευστική αν συνδυαστεί με κάποια άλλη τροφή ή αν τύχει επεξεργασίας. Προσπαθήστε να δοκιμάσετε σιγά σιγά όσα περισσότερα φρούτα και λαχανικά μπορείτε!

Έχω δοκιμάσει		Δεν έχω δοκιμάσει	
Φρούτα	Λαχανικά	Φρούτα	Λαχανικά
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

2. Ώρα για μια μικρή έρευνα διαφημίσεων! Στον πιο κάτω πίνακα σημειώστε το πρόγραμμα που παρακολουθείτε στην τηλεόραση (ή σε άλλη συσκευή οθόνης), την ώρα της ημέρας που το παρακολουθείτε και τις διαφημίσεις που προβάλλονται την ώρα του προγράμματος. Οι διαφημίσεις μπορεί να περιλαμβάνουν τρόφιμα (π.χ. μπισκότα), καταστήματα (π.χ. υπεραγορές), ρούχα κ.τ.λ. Γράψετε τρεις διαφημίσεις για κάθε πρόγραμμα. Συζητήστε με τους γονείς σας για τις διαφημίσεις που προβάλλονται και κατά πόσο αυτές διαφέρουν κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Πρόγραμμα	Ώρα της Μέρας	Διαφημίσεις
1.		☛ ☛ ☛
2.		☛ ☛ ☛
3.		☛ ☛ ☛
4.		☛ ☛ ☛
5.		☛ ☛ ☛
6.		☛ ☛ ☛
7.		☛ ☛ ☛
8.		☛ ☛ ☛

16. 5 – 2 – 1 – 0: Αριθμοί που πρέπει να θυμούνται τα παιδιά!

Όπως έχει αναφερθεί, η Φυσική Δραστηριότητα, οι Καθιστικές Δραστηριότητες Οθόνης (ΚΔΟ) και η διατροφή, είναι πολύ σημαντικές συμπεριφορές για την υγεία. Αν τα παιδιά ασκούνται καθημερινά, αν αποφεύγουν να ασχολούνται πολλές ώρες με ΚΔΟ και αν τρέφονται σωστά, τότε η υγεία τους θα είναι πολύ καλή. Για να θυμούνται τα παιδιά τι πρέπει να τρώνε και πόσο χρόνο να αφιερώνουν σε άσκηση και ΚΔΟ, κάποιοι ερευνητές σκέφτηκαν τους αριθμούς 5-2-1-0 (😊)!

Το 5 (πέντε) σημαίνει ότι τα παιδιά θα πρέπει να τρώνε τουλάχιστον πέντε μερίδες φρούτων και λαχανικών καθημερινά (😊). Επομένως, αν κάποιο παιδί φάει για παράδειγμα ένα μήλο, μία μπανάνα, δύο ντομάτες και ένα αγγουράκι σε μια μέρα τότε έχει καταναλώσει ικανοποιητική ποσότητα φρούτων και λαχανικών. Τα παιδιά πρέπει να θυμούνται ότι τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πολύ σημαντικές τροφές και στη μεσογειακή διατροφή!

Το 2 (δύο) σημαίνει ότι τα παιδιά δεν πρέπει να αφιερώνουν περισσότερες από δύο ώρες καθημερινά σε ΚΔΟ όπως τηλεόραση, ταμπλέτες, ηλεκτρονικούς υπολογιστές ή παιχνίδια και έξυπνα κινητά. Βέβαια, αυτός ο χρόνος δεν περιλαμβάνει το χρόνο που αφιερώνουν, για παράδειγμα, στον υπολογιστή για να διαβάσουν τα μαθήματά τους, ή να επικοινωνήσουν με τα αγαπημένα τους πρόσωπα. Τα παιδιά πρέπει να θυμούνται ότι είναι καλύτερα να μην έχουν κάποιες συσκευές ΚΔΟ στο υπνοδωμάτιό τους και ότι αυτές πρέπει να σβήνουν όταν τρώνε τα γεύματά τους!

Το 1 (μία ώρα) σημαίνει ότι τα παιδιά πρέπει καθημερινά να κάνουν τουλάχιστον 60 λεπτά μέτριας με έντονης έντασης άσκηση. Αυτό σημαίνει ότι για περισσότερο από μία ώρα θα πρέπει να κάνουν ασκήσεις που κάνουν την καρδιά τους να χτυπά πιο γρήγορα από ότι όταν κάθονται, δηλαδή να τους κάνουν να αναπνέουν πιο γρήγορα. Οι ασκήσεις αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν γρήγορο περπάτημα, τροχάδην, τρέξιμο, ποδηλασία, χορό και ομαδικά παιχνίδια. Καλό είναι τα παιδιά να θυμούνται ότι τα βοηθά πολύ όταν κάνουν γυμναστική μαζί με τους γονείς τους (😊)!

Το 0 (μηδέν) σημαίνει ότι δεν πρέπει να πίνουν καθόλου ποτά που να έχουν ζάχαρη όπως αναψυκτικά και χυμούς με ζάχαρη. Το νερό είναι το πιο υγιεινό ποτό!

Βιβλιογραφικές Πηγές:

Carter και συνεργάτες (2007). Planet Health. An interdisciplinary curriculum for teaching middle school nutrition and physical activity (2η έκδοση). Human Kinetics, Champaign, IL.

Rogers και συνεργάτες (2009). 5-2-1-0 goes to school: A pilot project testing the feasibility of schools adopting and delivering healthy messages during the school day. Pediatrics 123: S272-S276.

1. **Για να δούμε αν καταναλώνετε πέντε φρούτα και λαχανικά καθημερινά!** Στον πιο κάτω πίνακα, γράψετε για κάθε ημέρα της εβδομάδας τι είδους φρούτο ή λαχανικό καταναλώνετε. Αν φτάσετε και περάσετε τον αριθμό πέντε (μπλε χρώμα) για κάθε μέρα, σημαίνει ότι πέτυχατε τον στόχο της ημέρας! Χρωματίστε τις τρεις φατσούλες για κάθε μέρα που πετύχατε το στόχο! Μια μερίδα φρούτου μπορεί να είναι περίπου ένα μέτριο μήλο, ή ένα μέτριο πορτοκάλι, ή δύο μανταρίνια, ή μια μικρή μπανάνα, ή μισό φλιτζάνι τσαγιού φρουτοσαλάτα κ.τ.λ. Μια μερίδα λαχανικού μπορεί να είναι μια μικρή ντομάτα, ή ένα μέτριο αγγουράκι, ή ένα φλιτζάνι τσαγιού φρέσκα σαλάτα ή μαγειρεμένα λαχανικά όπως μπρόκολο, κουνουπίδι κ.τ.λ. Τα λαχανικά μπορεί να είναι και στο σάντουιτς ή στη σαλάτα που τρώει κάποιος με το φαγητό. Καλό είναι τα παιδιά να τρώνε ποικιλία φρούτων και λαχανικών!

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
1							
2							
3							
4							
5							
	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺

2. **Για να δούμε πόση ενέργεια ή θερμίδες ξοδεύετε σε μια μέρα εσύ και οι γονείς σου**! Ο άνθρωπος για να κάνει οποιαδήποτε εργασία χρειάζεται ενέργεια. Ακόμη και όταν κάθεται ή όταν κοιμάται, ξοδεύει κάποια ενέργεια για τις βασικές λειτουργίες του οργανισμού. Οι επιστήμονες χρησιμοποιούν μία μονάδα μέτρησης για να μετρούν πόση ενέργεια ξοδεύει κάθε άνθρωπος όταν κάνει διάφορες δραστηριότητες. Η μονάδα αυτή ονομάζεται MET. Όσο πιο μεγάλος είναι ο αριθμός της MET τόσο πιο έντονη ή πιο κουραστική (χτυπά η καρδιά πιο γρήγορα) είναι η δραστηριότητα που κάνει κάποιος. **Αν κάποιος κάθεται ή κοιμάται ξοδεύει περίπου 1 MET το κιλό την ώρα. Δηλαδή αν κάποιος είναι 50 κιλά και κάθεται μια ώρα σημαίνει ότι ξοδεύει = 50 (κιλά) x 1 (MET) x 1 (ώρα) = 50 θερμίδες**! Αν σε 24 ώρες ο ίδιος κάθεται και δεν κάνει τίποτα θα ξοδέψει = 50 (κιλά) x 1 (MET) x 24 (ώρες) = 1200 θερμίδες! Ο πιο κάτω πίνακας παρουσιάζει τις τιμές MET για διάφορες δραστηριότητες. **Έτσι, για παράδειγμα, αν ο ίδιος κάνει χαλαρό τρέξιμο (7.0 MET) για 20 λεπτά ξοδεύει = 50 (κιλά) x 7 (MET) x 20/60 (ώρες) ή 50 (κιλά) x 7 (MET) x 0.33 (ώρες) = 115.5 θερμίδες.**

Δραστηριότητα	Τιμή MET	Δραστηριότητα	Τιμή MET
Διάβασμα	1.0	**Ποδηλασία** Χαλαρή Κανονική	 5.0 8.0
Καλαθοσφαίριση	8.0	**Ποδόσφαιρο**	10.0
Κηπουρική Κλάδεμα/Μάζεμα φύλλων Κόψιμο γρασιδιού	 4.0 5.0	**Σχοινάκι**	10.0
Κολύμπι Χαλαρό Κανονικό	 7.0 10.0	**Τηλέφωνο**	1.0
Κυκλική προπόνηση Κάμψεις, κοιλιακοί, ασκήσεις αντοχής	8.0	**Τρέξιμο** Χαλαρό Κανονικό	 7.0 9.0
Οικιακές εργασίες Πλύσιμο πιάτων Μαγείρεμα	 2.0 3.0	**Ύπνος**	1.0
Παρακολούθηση τηλεόρασης	1.0	**Χορός** Χαλαρός Κανονικός Γρήγορος	 5.0 6.0 7.0
Περπάτημα Χαλαρό Γρήγορο	 3.0 4.0		

Στον πίνακα που ακολουθεί γράψετε τη δραστηριότητα και το χρόνο που αφιερώσατε. Μετά βρείτε την τιμή MET στον πίνακα στην προηγούμενη σελίδα και για κάθε δραστηριότητα υπολογίστε τις θερμίδες που ξοδέψατε. Θυμάστε ότι κάθε φορά πολλαπλασιάζετε το βάρος σας σε κιλά με την τιμή MET και το χρόνο σε ώρες (π.χ, αν κάνετε μία δραστηριότητα για 30 λεπτά, πολλαπλασιάζετε με 0.5 ώρες). **Προσθέστε τις θερμίδες κάθε δραστηριότητας για να βρείτε το συνολικό αριθμό θερμίδων που ξόδεψε σε μια μέρα το κάθε μέλος της οικογένειας!**

Δραστηριό-τητα /χρό-νος	Ενήλικας 1 (κιλά = ___)	Ενήλικας 2 (κιλά = ___)	Παιδί 1 (κιλά = ___)	Παιδί 2 (κιλά = ___)	Παιδί 3 (κιλά = ___)
Σύνολο θερμιδών της ημέρας					

3. Στην επόμενη σελίδα, κάνετε σε κάθε ένα από τα τέσσερα μέρη ένα σχέδιο για το σύνθημα 5-2-1-0. Χρησιμοποιήστε τη φαντασία σας για να πείσετε τους συμμαθητές και τους φίλους σας να τρώνε ακόμη πιο υγιεινά, να ασκούνται ακόμη περισσότερο και να μειώσουν το χρόνο που αφιερώνουν στην τηλεόραση και σε άλλες οθόνες όπως ταμπλέτες και έξυπνα κινητά!

17. Κουίζ αθλητισμού

Στη δραστηριότητα αυτή υπάρχουν κάποιες ερωτήσεις που έχουν σχέση με τον αθλητισμό. Η δραστηριότητα περιλαμβάνει ερωτήσεις για ομαδικά παιχνίδια, κολύμβηση, παιχνίδια με ρακέτες, στίβο ή κλασικό αθλητισμό και μαχητικά αγωνίσματα. Υπάρχουν ερωτήσεις συμπλήρωσης και αντιστοίχισης λέξεων. Δοκιμάστε μόνοι σας και δείτε πόσα ξέρετε και πόσους βαθμούς μπορείτε να πάρετε από σύνολο 45 βαθμών! Ζητήστε τη βοήθεια των γονιών σας αν δεν είστε σίγουροι/ες για κάποια απάντηση.

Ομαδικά παιχνίδια

1. Συμπληρώστε τις πιο κάτω λέξεις στο σωστό μέρος (ποδόσφαιρο, καλαθοσφαίριση, επτά, έντεκα, χειροσφαίριση, πέντε, πετοσφαίριση, έξι). (8 βαθμοί)

Κάθε ομάδα στην _____ έχει _____ βασικούς παίχτες και κάθε ομάδα στην _____ έχει _____ βασικούς παίχτες. Περισσότεροι βασικοί παίχτες σε κάθε ομάδα παίζουν στην _____ (_____ βασικοί σε κάθε ομάδα) και οι πιο πολλοί στο _____ στο οποίο κάθε ομάδα έχει _____ βασικούς παίχτες.

2. Αντιστοιχίστε τις φράσεις από την πρώτη και την τρίτη στήλη με τα ομαδικά παιχνίδια στη μεσαία στήλη. (8 βαθμοί)

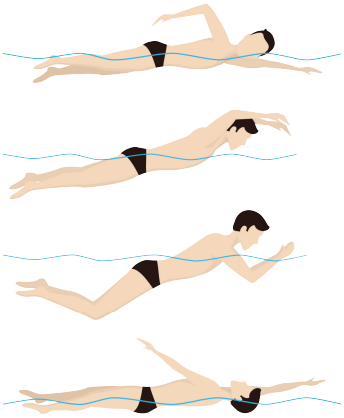
Ένας - Δύο - Τρεις πόντοι	**Ποδόσφαιρο**	2 περιόδους των 30΄
Μανσέτα - Πάσα με δάχτυλα - σερβίς	**Χειροσφαίριση** (χαντμπολ)	4 περιόδους των 10΄
Μόνο ο τερματοφύλακας ακουμπά την μπάλα με τα χέρια	**Καλαθοσφαίριση** (μπάσκετ)	25 πόντους το κάθε σετ
Περιοχή τέρματος κινείται μόνο ο τερματοφύλακας	**Πετοσφαίριση** (βόλεϊ)	2 περιόδους των 45΄

3. Συμπληρώστε την πιο κάτω πρόταση. (3 βαθμοί)

Η συνολική κανονική διάρκεια ενός αγώνα ποδοσφαίρου είναι _____, ενός αγώνα καλαθοσφαίρισης _____ και ενός αγώνα χειροσφαίρισης _____.

Κολύμβηση

4. Γράψετε τις λέξεις της παρένθεσης δίπλα από τον τρόπο ή στυλ κολύμβησης που υπάρχει (πεταλούδα, πρόσθιο, ύπτιο, ελεύθερο). (4 βαθμοί)



_____

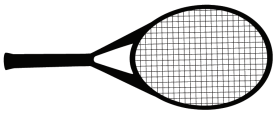
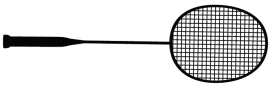
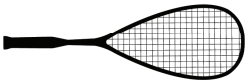
_____

_____

_____

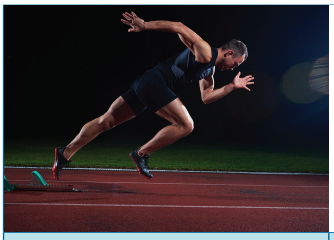
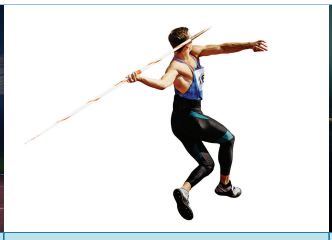
Παιχνίδια με ρακέτες

5. Αντιστοιχίστε τις λέξεις από την πρώτη και την τρίτη στήλη με τις ρακέτες στη μεσαία στήλη. Οι λέξεις στην πρώτη στήλη είναι οι ονομασίες παιχνιδιών με ρακέτες στα ελληνικά και στην τρίτη στήλη οι ονομασίες στα αγγλικά. (8 βαθμοί)

Τοιχοσφαίριση		Μπάντμιντον
Αντισφαίριση		Πινγκ Πονγκ
Επιτραπέζια Αντισφαίριση		Τένις
Αντιπτέριση		Σκουός

Κλασικός Αθλητισμός

6. Γράψετε κάτω από την κάθε κατηγορία αθλημάτων στίβου τρία διαφορετικά αγωνίσματα. (9 βαθμοί)

		
Δρόμοι	Ρίψεις	Άλματα

Μαχητικά αγωνίσματα στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2021 (Τόκιο)

7. Γράψετε δίπλα από κάθε πρόταση το σωστό ή τα σωστά μαχητικά αγωνίσματα (Τάε-Κβο-Ντο, Πυγμαχία ή μποξ, Καράτε, Τζούντο, Πάλη). (5 βαθμοί)

- Επιτρέπονται τα χτυπήματα μόνο με χέρια: _____
- Επιτρέπονται τα χτυπήματα με χέρια και πόδια: _____
- Επιτρέπονται χτυπήματα κυρίως με πόδια αλλά και με χέρια: _____
- Επιτρέπονται ριξίματα, πιασίματα, κλειδώματα: _____

18. Στέλιος Κυριακίδης. Ο Ελληνας Μαραθωνοδρόμος από την Κύπρο.

Στην Πάφο και στην Αθήνα υπάρχουν αθλητικά κέντρα και στάδια που ονομάζονται «Στέλιος Κυριακίδης». Στο χωριό Στατός στην Πάφο, στον Μαραθώνα στην Ελλάδα και σε μια μεγαλούπολη των Ηνωμένων Πολιτειών Αμερικής (ΗΠΑ), υπάρχουν αγάλματα του Στέλιου Κυριακίδη. Ποιος ήταν αυτός ο σπουδαίος Έλληνας αθλητής από την Κύπρο; Παρακολουθήστε με τους γονείς σας στον πιο κάτω σύνδεσμο το βίντεο (διάρκειας 31΄51΄΄) ή κάντε αναζήτηση με τις λέξεις «Οι Έλληνες - Στέλιος Κυριακίδης, ο ήρωας της Βοστώνης» για να μάθετε περισσότερα. *https://mobile.trending.network/view/c7LTYMURolU*

Συμπληρώστε το πιο κάτω κείμενο.

Ο Στέλιος Κυριακίδης γεννήθηκε στην _____ της _____ . Από πολύ μικρός ο Κυριακίδης είχε την ικανότητα να τρέχει μεγάλες αποστάσεις, αφού γιατρός που τον εξέτασε βρήκε ότι οι _____ της _____ του ήταν _____ το λεπτό. Σε νεαρή ηλικία πήγε στην _____ για να συμμετάσχει σε αγώνες. Το 1936 έλαβε μέρος ως αρχηγός της ελληνικής αποστολής στους Ολυμπιακούς Αγώνες του _____ . Το _____ έτρεξε για πρώτη φορά στον Μαραθώνιο της _____ και τον ονόμασαν _____ _____ από τον δρομέα που έτρεξε από το _____ στην _____ για να αναγγείλει τη νίκη των _____ κατά των _____ το 490 π.Χ. Το 1941 οι _____ κατακτούν την Ελλάδα και οι Έλληνες υποφέρουν από _____ και _____ . Το _____, ο Κυριακίδης αδύνατος και εξαθλιωμένος από τη γερμανική κατοχή πηγαίνει πάλι στη _____ για να τρέξει. Αυτή τη φορά δήλωσε ότι ήρθε με σκοπό να τρέξει _____ _____ _____ . Ήταν ο πρώτος μαραθωνοδρόμος

στον κόσμο που χρησιμοποίησε _____ _____ . Με τη νίκη του στο Μαραθώνιο προσπάθησε να βοηθήσει την Ελλάδα και κατάφερε να μαζέψει _____ δολάρια και είδη πρώτης _____ όπως _____ και _____ για τους εξαθλιωμένους Έλληνες. Στη _____ υπάρχει το άγαλμα του Στέλιου Κυριακίδη με αυτό του άλλου Έλληνα μαραθωνοδρόμου, _____ _____ . Μέχρι το τέλος της ζωής του, ο Κυριακίδης αφιερώνει τη ζωή του στον _____ και στα _____ . *Πηγές: «Μηχανή του Χρόνου»/«Wikipedia»/«iefimerida.gr»*

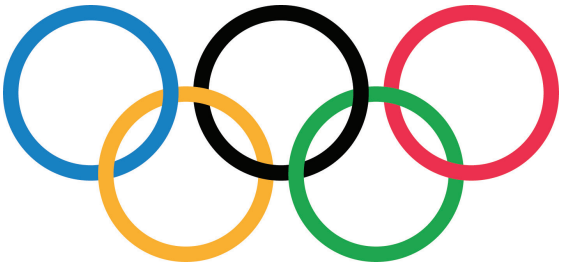
«Ήρθα για να τρέξω για 7 εκατομμύρια πεινασμένους Έλληνες»

Ένας άλλος σπουδαίος Έλληνας αθλητής ήταν και ο Χρήστος Θεοφίλου ή Τζιμ Λόντος. Παρακολουθήστε με τους γονείς σας στον πιο κάτω σύνδεσμο το βίντεο (διάρκειας 25΄54΄΄) ή κάντε αναζήτηση με τις λέξεις «Ο ΘΡΥΛΟΣ ΤΟΥ ΤΖΙΜ ΛΟΝΤΟΥ από το 1ο ΕΠΑΛ Αργους και 1ο Ε.Κ. Άργους» για να μάθετε περισσότερα.
https://www.youtube.com/watch?v=FUVbkst-dSs

19. Ολυμπιακοί Αγώνες. Από την Αρχαία Ελλάδα στην εποχή μας.

Οι Ολυμπιακοί Αγώνες είναι ίσως το πιο σημαντικό αθλητικό γεγονός στον κόσμο στο οποίο αγωνίζονται οι καλύτεροι αθλητές από όλες τις χώρες. Στην τελετή έναρξης, οι Έλληνες αθλητές είναι οι πρώτοι που μπαίνουν στο στάδιο, γιατί η Ελλάδα είναι η χώρα από όπου ξεκίνησαν οι Ολυμπιακοί Αγώνες. Συμπληρώστε τα κενά στο κείμενο που ακολουθεί με τις λέξεις που υπάρχουν στο πλαίσιο. Ο πιο κάτω σύνδεσμος (μαζί με τις λέξεις αναζήτησης) θα σας βοηθήσουν να βρειτε κάποιες πληροφορίες που μπορεί να μη γνωρίζετε.

Ζητήστε τη βοήθεια των γονιών σας αν δεν είστε σίγουροι/ες για μια απάντηση.
https://www.youtube.com/watch?v=XSYlDJsRvgs
Οι Ολυμπιακοί Αγώνες για Παιδιά! Μαθαίνουμε κι αλλιώς



κλαδί αγριελιάς, 393, Παραολυμπιακοί Αγώνες, 1896, δρόμος, Α΄ Παγκοσμίου Πολέμου, γυναίκες, θρησκευτικούς, 2004, πέντε, πάγο, μήνα, πάλη, Ελλανοδίκες, 1916, ήπειρο, ιππικοί, δούλους, 776, κριτών, πανδημίας του κορωνοϊού, Πιερ ντε Κουμπερτέν, Ήλιδα, παγκράτιο, 1940, αναπηρίες, 2020, ακόντιο, σημαία, πέντε, Ολυμπία, Β΄ Παγκοσμίου Πολέμου, Δημήτρης Βικέλας, Ιερής Εκεχειρίας, πυγμή, 1944, πόλεμοι, αθλητές, Θεοδόσιος απαγόρευσε, Δυτική Πελοπόννησο, Παρίσι, δίσκο, χιόνι, απονομής των επάθλων, κότινος, αρματοδρομίες, κύκλους, Χειμερινοί, Δία, τέσσερα, Ήλιδας, Καλλιπάτειρα, ελεύθεροι Έλληνες, τρεις, Αθήνα, πάλη, πένταθλο, πέντε

Οι πρώτοι αρχαίοι Ολυμπιακοί Αγώνες έγιναν το _____ π.Χ.. Οι αγώνες διεξάγονταν στην _____ που βρίσκεται στη _____ _____ και η διοργανώτρια πόλη ήταν η _____ .

Οι αρχαίοι αγώνες γίνονταν για _____ λόγους προς τιμή του _____ Για την αδιάκοπη διεξαγωγή των αγώνων καθιερώθηκε ο θεσμός της _____ _____, όπου σταματούσαν υποχρεωτικά όλοι οι _____ για _____ μήνες για να γίνουν οι αγώνες. Οι αγώνες διαρκούσαν _____ μέρες. Ένα _____ πριν την έναρξη των αγώνων, οι _____ πήγαιναν στην πόλη της _____ για προετοιμασία.

Τα αγωνίσματα στους Ολυμπιακούς Αγώνες ήταν ο _____, το _____, η _____, η _____, το _____, οι _____ και οι _____ αγώνες. Το πένταθλο περιλάμβανε _____ αθλήματα, δύο αθλήματα ρίψεων (το _____ και το _____), το δρόμο, το άλμα

και την _____ . Οι _____ είχαν την πλήρη ευθύνη οργάνωσης των αγώνων και είχαν καθήκοντα όπως αυτά των _____ και της _____ _____ _____ Στους _____ και στις _____ απαγορευόταν η συμμετοχή στους αγώνες. Δικαίωμα συμμετοχής είχαν όλοι οι _____ _____ . Στις γυναίκες απαγορευόταν να παρακολουθήσουν τους αγώνες. Επιτράπηκε μόνο σε μια γυναίκα να τους παρακολουθήσει την _____, η οποία είχε συγγενείς ολυμπιονίκες. Ως έπαθλο νίκης λάμβαναν ένα στεφάνι από _____ _____ που ονομαζόταν _____ Το _____ μ.Χ. ο αυτοκράτορας _____ _____ τη διεξαγωγή των Ολυμπιακών Αγώνων.

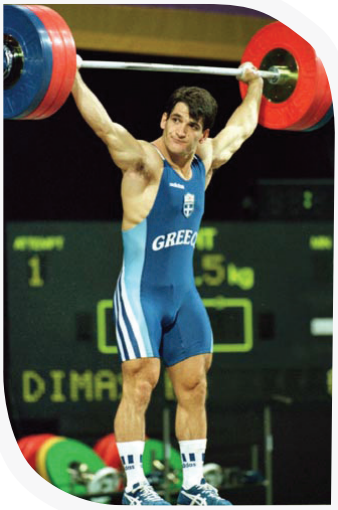
Τους Ολυμπιακούς Αγώνες αναβίωσαν ο Γάλλος _____ _____ _____ και ο Έλληνας _____ _____ . Οι πρώτοι σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες έγιναν το _____ μ.Χ στην Αθήνα. Η _____ φιλοξένησε πάλι τους Ολυμπιακούς Αγώνες το _____ . Όπως και στα αρχαία χρόνια, έτσι και σήμερα, οι Ολυμπιακοί Αγώνες διεξάγονται κάθε _____ χρόνια. Οι σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες ακυρώθηκαν τρεις φορές και αναβλήθηκαν μια φορά. Ακυρώθηκαν το _____ λόγω του _____ _____ _____ και το _____ και το _____ λόγω του _____ _____ _____ . Αναβλήθηκαν το _____ λόγω της _____ _____ _____ . Το 2024 οι Ολυμπιακοί Αγώνες θα διεξαχθούν στο _____ . Στην ίδια πόλη και στις ίδιες εγκαταστάσεις που διεξάγονται οι Ολυμπιακοί Αγώνες, διεξάγονται και οι _____ _____ για αθλητές με _____ Κάθε τέσσερα χρόνια διεξάγονται επίσης και οι _____ Ολυμπιακοί Αγώνες στους οποίους τα αθλήματα γίνονται πάνω σε _____ και _____ Η ολυμπιακή _____ αποτελείται από _____ _____ και ο καθένας συμβολίζει μια _____ .

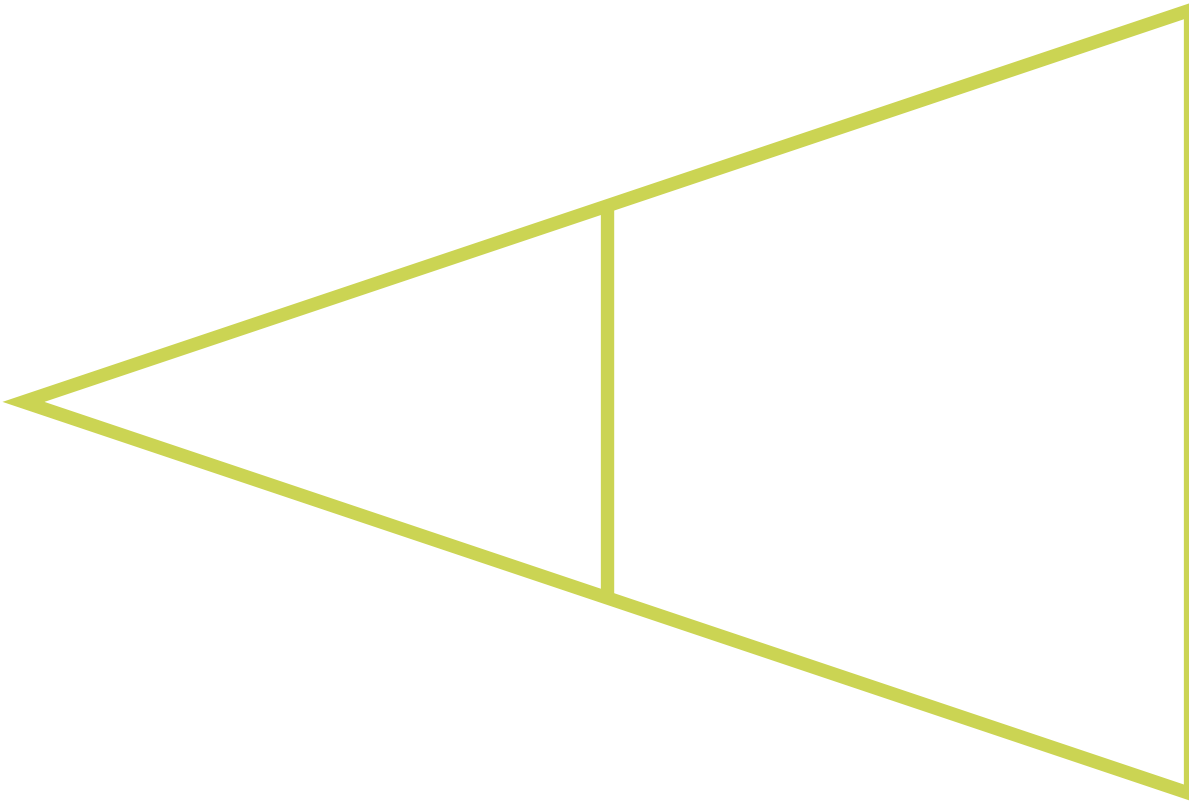
Σε διάφορα αρχαία ευρήματα όπως αγγεία απεικονίζονται σκηνές από αγωνίσματα που γίνονταν στους Ολυμπιακούς και άλλους αγώνες. Το καθένα από τα πιο κάτω ευρήματα απεικονίζει και ένα αγώνισμα από το πένταθλο. Γράψετε δίπλα από κάθε εικόνα ποιο άθλημα του πεντάθλου απεικονίζει. Συζητήστε με τους γονείς σας τι σας κάνει εντύπωση σε κάθε άθλημα.

_____	
_____	
_____	
_____	
_____	

20. Έλληνες Ολυμπιονίκες

Στους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες (από το 1896 μέχρι σήμερα), έχουν πάρει μέρος πολλοί Έλληνες αθλητές τόσο από την Ελλάδα όσο και από την Κύπρο. Κάποιοι αθλητές έχουν διακριθεί ιδιαίτερα γιατί έχουν πάρει πολλά μετάλλια και κάποιοι άλλοι επειδή έκαναν πάρα πολύ καλές προσπάθειες, χωρίς να τερματίσουν σε κάποια από τις τρεις πρώτες θέσεις, ώστε να πάρουν μετάλλιο. Στον πίνακα που ακολουθεί αντιστοιχίστε το όνομα του/της αθλητή/τριας με το άθλημα ή αγώνισμα στο οποίο διακρίθηκε για να μάθετε σε ποιους Ολυμπιακούς Αγώνες έλαβε μέρος και τι μετάλλια πήρε ή σε ποια θέση κατατάχθηκε. Ρωτήστε τους γονείς σας αν ξέρουν κάποιους/κάποιες από αυτούς/αυτές και σε ποιο άθλημα διακρίθηκαν. Κάνετε μαζί με τους γονείς σας αναζήτηση στο διαδίκτυο για να μάθετε για κάποιους αθλητές που ίσως δεν ξέρετε! Υπάρχουν και πολλοί άλλοι αθλητές που πήραν μετάλλια αλλά δεν περιλαμβάνονται στον πίνακα. Να θυμάστε ότι οι Ολυμπιακοί Αγώνες διεξάγονται κάθε τέσσερα χρόνια.



Όνομα	Άθλημα	Μετάλλιο	Ολυμπιάδα
Γιώργος Αχιλλέως	• Τζούντο	Χρυσό Χάλκινο	2004 - Αθήνα 2012 - Λονδίνο
Πύρρος Δήμας	• Άρση βαρών	Χρυσό Χρυσό Χρυσό	1992 - Βαρκελώνη 1996 - Ατλάντα 2000 - Σίδνεϋ
Ηλίας Ηλιάδης	• Δισκοβολία	Αργυρό Αργυρό	2000 - Σίδνεϋ 2004 - Αθήνα
Νίκος Κακλαμανάκης	• Άρση βαρών	Χρυσό Χρυσό Χρυσό Χάλκινο	1992 - Βαρκελώνη 1996 - Ατλάντα 2000 - Σίδνεϋ 2004 - Αθήνα
Κάχι Καχιασβίλι	• Ιστιοπλοΐα	Αργυρό	2012 - Λονδίνο
Αναστασία Κελεσίδου	• Σκοποβολή	5ος στην κατάταξη	2008 - Πεκίνο
Κωνσταντίνος Κεντέρης	• Ιστιοπλοΐα	Χρυσό Αργυρό	1996 - Ατλάντα 2004 - Αθήνα
Παύλος Κοντίδης	• Δρόμος 200μ.	Χρυσό	2000 - Σύδνεϋ
Σοφία Μπεκατώρου	• Μαραθώνιος	Χρυσό	1896 - Αθήνα
Κώστας Παπακώστας	• Ιστιοπλοΐα	Χρυσό Χάλκινο	2004 - Αθήνα 2008 - Πεκίνο
Σπύρος Λούης	• Τζούντο	6ος στην κατάταξη	1980 - Μόσχα

Ιωάννης Μελισσανίδης	• Ταε-Κβο-Ντο	Αργυρό Αργυρό	2004 - Αθήνα 2008 - Πεκίνο
Άννα Κορακάκη	• Σκοποβολή	Χρυσό Χάλκινο	2016 - Ρίο ντε Τζανέιρο
Αλέξανδρος Νικολαΐδης	• Ποδηλασία	Χρυσό	1896 - Αθήνα
Αντώνης Νικολαΐδης	• Δρόμος 100μ. με εμπόδια	Χρυσό	1992 - Βαρκελώνη
Αριστείδης Κωνσταντινίδης	• Άλμα επί κοντώ	Χρυσό	2016 - Ρίο ντε Τζανέιρο
Βούλα Πατουλίδου	• Ασκήσεις Εδάφους	Χρυσό	1996 – Ατλάντα
Λευτέρης Πετρούνιας	• Σκοποβολή	4ος στην κατάταξη	2008 - Πεκίνο
Κατερίνα Στεφανίδη	• Σκοποβολή	Χρυσό Αργυρό Χάλκινο	1896 - Αθήνα
Δημοσθένης Ταμπάκος	• Κρίκους	Χρυσό	2016 - Ρίο ντε Τζανέιρο
Σταύρος Τζιωρτζής	• Άλμα σε μήκος • Άλμα σε ύψος (χωρίς φόρα)	2 Αργυρά, Χρυσό και Χάλκινο	1908 - Λονδίνο 1912 - Στοκχόλμη
Κωνσταντίνος Τσικλητήρας	• Κρίκους	Αργυρό Χρυσό	2000 - Σίδνεϋ 2004 - Αθήνα
Ιωάννης Φραγκούδης	• Δρόμος 400μ. με εμπόδια	6ος στην κατάταξη	1972 - Μόναχο