



Συμπεριφορές Υγείας. Φυσική Δραστηριότητα, Καθιστικές Δραστηριότητες Οθόνης, Διατροφή και Αθλητισμός.

Κωνσταντίνος Λουκαΐδης

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- Σημαντικότητα της Φυσικής Δραστηριότητας
- Έρευνα στις Συμπεριφορές Υγείας
- Τρόποι αξιοποίησης υλικού
- Παρουσίαση υλικού

Πρώτη έρευνα για τη σημαντικότητα της Φυσικής Δραστηριότητας στην υγεία



Σημαντικότητα της Φυσικής Δραστηριότητας

- Η καθιστική ζωή αυξάνει τον κίνδυνο νόσησης από 35 διαφορετικές ασθένειες. [Physiol Rev 2017; 97: 1351–1402]
- 7,4 % όλων των θανάτων παγκοσμίως οφείλονται στην καθιστική ζωή (καρδιακές παθήσεις, διαβήτης, υπέρταση, καρκίνοι, άνοια και κατάθλιψη) [Br J Sports Med 2022;56:101–106]
- Ασθενείς με covid που έκαναν καθιστική ζωή 2 χρόνια πριν > πιθανότερες να νοσήσουν σοβαρά [(N = 48440) Br J Sports Med 2021;55:1099–1105]

Έρευνα στις Συμπεριφορές Υγείας

Σχέση συμπεριφοράς με υγεία



Μέτρηση συμπεριφοράς



Διερεύνηση παραγόντων που συσχετίζονται –
επηρεάζουν τη συμπεριφορά



Εφαρμογή στοχευμένων παρεμβάσεων για
προαγωγή της συμπεριφοράς

Τρόποι αξιοποίησης υλικού

1. Ερευνητικά – Μέρος παρεμβατικού προγράμματος για προαγωγή της Φυσικής Δραστηριότητας και μείωση των Καθιστικών Δραστηριοτήτων Οθόνης (σελίδες 6-7)
2. Διδασκαλία στην τάξη σε περίπτωση που ο καιρός ή άλλες συνθήκες δεν επιτρέπουν την διεξαγωγή του μαθήματος ΦΑ εκτός τάξης
3. Εξ αποστάσεως διδασκαλία

Ενότητες - Μέρη Υλικού

- Μέρος Α΄: Φυσική Δραστηριότητα (8)
- Μέρος Β΄: Καθιστικές Δραστηριότητες Οθόνης (5)
- Μέρος Γ΄: Διατροφή (3)
- Μέρος Δ΄: Αθλητισμός και Ολυμπιακοί Αγώνες (4)
- ▶ Κάθε δραστηριότητα αποτελείται από 3 μέρη
- ⊕ Πληροφορίες
- ⊕ Βιβλιογραφία
- ⊕ Δραστηριότητες

1. Τα καλά της άσκησης ή της ΦΔ (10-11)

➤ Επίδραση της ΦΔ στην υγεία των παιδιών και ενηλίκων. Στα παιδιά η επίδραση της ΦΔ στην υγεία είναι λιγότερο εμφανής (ποσοστό λίπους – βάρος, υγεία των οστών, κατάθλιψη, συγκέντρωση) [Med Sci Sports Exerc. 2019 June ; 51(6): 1282–1291.]

▶ Τρεις δραστηριότητες 

⊕ Γιατί στα παλιά χρόνια οι άνθρωποι έκαναν > ΦΔ

⊕ Πώς νιώθουν μετά από κάποια ΦΔ

⊕ Πέντε μέρη στον κόσμο με μεγαλύτερο όριο ζωής

Μυστικά της Μακροζωίας - Ικαρία




- ⊕ Κηπουρική και περπάτημα
- ⊕ Κοινωνική ζωή - εκδηλώσεις, στήριξη - αλληλεγγύη
- ⊕ Κατανάλωση τοπικών προϊόντων (80%)
- ⊕ Ποιότητα αέρα - νερού
- ⊕ Ξεκούραση, ύπνος - άγχος


2. Πόση άσκηση ή ΦΔ καθημερινά I (12-19)

- ΠΑΙΔΙΑ: 60' μέτριας με έντονης έντασης αερόβια άσκηση
- 3 φορές την εβδομάδα ασκήσεις ενδυνάμωσης για μυς και οστά
- ΕΝΗΛΙΚΕΣ: 30' μέτριας έντασης αερόβια άσκηση (150'/εβδομάδα) ή 15' έντονης έντασης άσκηση (75'/εβδομάδα). Για καλύτερη υγεία (300'/εβδομάδα)
- 2 φορές την εβδομάδα ασκήσεις ενδυνάμωσης για μυς και οστά

2. Πόση άσκηση ή ΦΔ καθημερινά II (12-19)

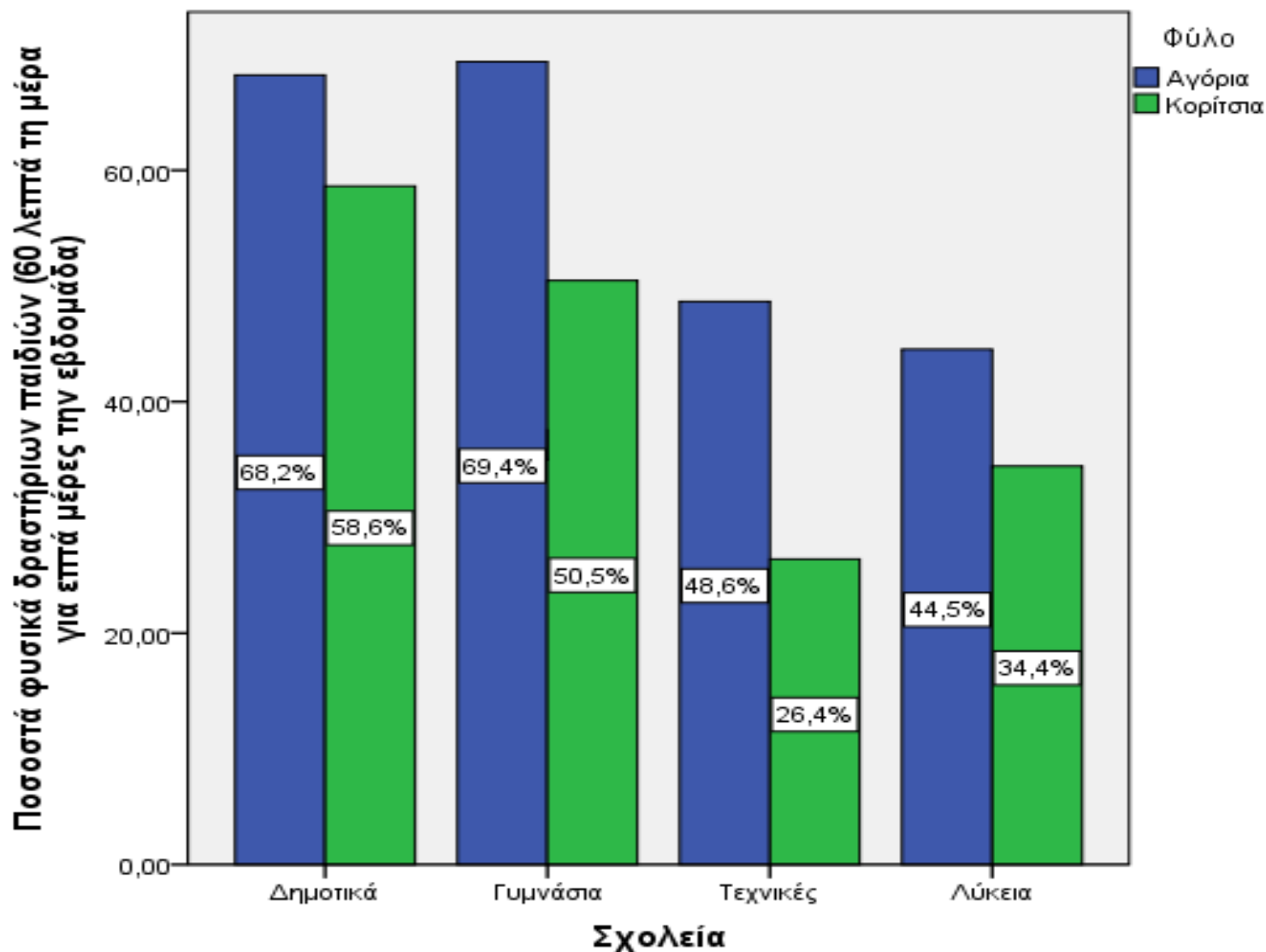
- Δεν είναι απαραίτητο να είναι συνεχόμενη (>10')
- Σημασία συνδυασμού αερόβιας – μυϊκής ενδυνάμωσης (30' - 60' εβδομάδα) [Momma H, et al. Br J Sports Med 2022]
- Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης για παιδιά
 - ▶ Τρεις δραστηριότητες 
 - ⊕ Μέτρια με έντονη ένταση άσκηση (κλίμακα Borg)
 - ⊕ Καταγραφή ημερήσιας ΦΔ παιδιών
 - ⊕ Καταγραφή ημερήσιας ΦΔ γονιών

3. Τι βοηθά στην αύξηση της ΦΔ (20-23)

- ΠΑΙΔΙΑ: Χρόνος παιχνιδιού έξω (.36/.40/.45/.34), Αθλητικές σχολές (.33/.26/.58), Αυτεπάρκεια (.33/.39/.70), Αθλητικός εξοπλισμός σπίτι (.25), Ευχαρίστηση από ΦΔ (.23/.38) ($p < 0.001$)
- ΕΝΗΛΙΚΕΣ: Αυτεπάρκεια, Πρόσβαση – Περιβάλλον, Κοινωνική στήριξη
- ▶ Πέντε δραστηριότητες 
- ⊕ Καταγραφή δραστηριοτήτων που κάνουν/ήθελαν
- ⊕ Διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών στη ΦΔ
- ⊕ Εποχικές διαφορές
- ⊕ Στήριξη – ενίσχυση για ΦΔ
- ⊕ Σχέδιο αυλής σχολείου - γειτονιάς για αύξηση ΦΔ


Διαφορές στη ΦΔ ανά φύλο/ηλικία

N = 1966, ΙJBΝΡΑ, 2011, 8:90





4. Ποδηλασία και περπάτημα ή αυτοκίνητο; (24-25)

- Ποδήλατο και περπάτημα στο σχολείο
- Περίπου 20% των παιδιών στην Κύπρο με δραστήριο τρόπο (Τεχνικές 10%)
- Χρόνος το πρωί, αντιλήψεις γονιών για ασφάλεια διαδρομής, παιδιά από γειτονιά περπατούν, τοποθεσία σχολείου [Cent Eur J Public Health 2010; 18 (3): 151–156]
- ▶ Τρεις δραστηριότητες 
- ⊕ Πρόσθετες ωφέλειες από τη δραστήρια μετάβαση
- ⊕ Παράγοντες που εμποδίζουν τη δραστήρια μετάβαση
- ⊕ 4-5 προορισμοί δραστήριας μετάβασης



5. Κινητικά Ηλεκτρονικά Παιχνίδια

(26-29)


- Ευρεία χρήση
- Βοηθούν μέχρι μέτριας έντασης άσκηση
- Αρνητικά σε σχέση με την ‘πραγματική’ ΦΔ

▶ Δύο δραστηριότητες 


⊕ Αγαπημένα ΚΗΠ

⊕ Μικρή έρευνα καταγραφής έντασης της άσκησης από διάφορα ΚΗΠ

6. Γονείς και ΦΔ παιδιών I (30-35)

- Πόση ΦΔ κάνουν οι γονείς αλλά και κατά πόσο ασκούνται με τα παιδιά τους ($4 - r(\pi) = .188$ $p < 0.05$)
- Ενθαρρύνουν τα παιδιά τους να είναι ΦΔ (πληρώνουν, μεταφέρουν, αγοράζουν, μιλούν, με ένα φίλο σε αθλητική σχολή) ($2 - r(\pi) = .231$ $p < 0.01$)
- Αντιλήψεις παιδιών και όχι γονιών [IJP 2017, Article ID 7582398]
- ▶ Τρεις δραστηριότητες 
- ⊕ Σχοινάκι
- ⊕ Χορός μοτίβων
- ⊕ Προγραμματισμός καθημερινής άσκησης για 2 εβδομάδες για όλη την οικογένεια (Πότε – Πού – Ποια – Πόση)

7. Γονείς και ΦΔ παιδιών II (36-43)

- Περπάτημα – τρέξιμο = Μετρητές βημάτων (+/-)
- Παιδιά Δημοτικού: Κορίτσια = 11000 – 12000/μέρα, Αγόρια = 13000 – 15000/μέρα
- Παιδιά 12-19 ετών: 10000 – 12000/μέρα
- Ενήλικες: 7000 – 11000/μέρα από τις οποίες οι 3000-4000 μέτριας έντασης
- 7200 βήματα – 5.8 χλμ – 55' - 420 θερμίδες (1850 και 1235/μέρα από εφαρμογές)
- ▶ Τρεις δραστηριότητες 
- ⊕ Κυκλική προπόνηση (9 ασκήσεις)
- ⊕ Ταχυδακτυλουργός με τρεις μπάλες
- ⊕ Εικονική διαδρομή στα Κρασοχώρια της Λεμεσού

8. Φίλοι και ΦΔ παιδιών (44-45)

- Ενθαρρύνουν και στηρίζουν (ενθαρρύνουν, παίζουν οι ίδιοι, βγαίνουν έξω για να παίζουν, επίσκεψη στο σπίτι) ($4 - r(\pi) = .460$ $p < 0.001$)
- Συμμετέχουν μαζί σε ΦΔ στη γειτονιά ($4 - r(\gamma) = .281$, $p < 0.01$)
- Αντιλήψεις φίλων (Πιστεύουν ότι είναι καλό να ασκούνται, να πηγαίνουν σε αθλητικές σχολές, να κάνουν ΦΔ ($3 - r(\pi) = .237$ $p < 0.01$) [IJP 2017, Article ID 7582398])


▶ Τέσσερις δραστηριότητες

- ⊕ Καταγραφή φίλων – ΦΔ που κάνουν – χώρο
- ⊕ Λόγους για τους οποίους παίζουν με πιο πάνω φίλους/ες
- ⊕ Ενθάρρυνση – στήριξη σε φίλο
- ⊕ Αθλητική σχολή


Καθιστικές Δραστηριότητες Οθόνης



9. Πολύς χρόνος μπροστά σε οθόνη (46-48)


- Ενασχόληση με διαφορετικές συσκευές οθόνης
- 😊 Δυνατότητα επικοινωνίας – εκπαίδευσης
- ☹️ Επιπλέον βάρος, στέρηση ύπνου ➡ έλλειψη συγκέντρωσης
- ☹️ Αυξημένη κατάθλιψη/λύπη και κοινωνική απομόνωση (φύλο)
- Covid ↑ ενασχόλησης ☹️ - επικοινωνία 1:1 ή με λίγους 😊 - έκθεση στα ΜΚΔ ☹️ [Front. Public Health 2022, 9:793868]
- ▶ Δύο δραστηριότητες 
- ⊕ Αγαπημένες συσκευές οθόνης για επικοινωνία και ψυχαγωγία
- ⊕ Μικρή έρευνα καταγραφής συσκευών οθόνης στο σπίτι (ποιοι τη χρησιμοποιούν και που)

10. Πόσο χρόνο μπροστά από οθόνη; (49 - 53)

- ☹ Παιδιά 5 -8 ώρες καθημερινά μπροστά από οθόνες
- Παιδιά μέχρι 2: Καθόλου ενασχόληση / Παιδιά 2-5: Μέχρι μια ώρα / Παιδιά 5-17: Μέχρι δύο ώρες
- Αποφυγή χρήσης την ώρα του γεύματος και στο υπνοδωμάτιο
- Μπέρδεμα με τις οδηγίες!
- ▶ Δύο δραστηριότητες 
- ⊕ Καταγραφή ημερήσιου χρόνου μπροστά από πέντε οθόνες από παιδιά (Ψ – ΕΕ)
- ⊕ Καταγραφή ημερήσιου χρόνου μπροστά από πέντε οθόνες από γονείς (Ψ – ΕΕ)


11. Γιατί πολύ χρόνο μπροστά από οθόνη;

(54 - 55)

- Αριθμός συσκευών οθόνης στο σπίτι
- Συμπεριφορά γονιών: παρακολούθηση τηλεόρασης με γονείς ($r(\gamma) = .452, p < 0.001$ και $r(\pi) = .284, p < 0.01$)
- Κανόνες από γονείς
- Συμπεριφορά φίλων: Χρόνος με φίλους σε ηλεκτρονικά ($r(\gamma) = .265, p < 0.01$ και $r(\pi) = .478, p < 0.001$). Αντιλήψεις φίλων ($r(\pi) = .317, p < 0.001$).
- ▶ Τρεις δραστηριότητες 
- ⊕ Λόγοι που αφιερώνουν πολύ/λίγο χρόνο μπροστά από οθόνη
- ⊕ Διαφορές στο χρόνο οθόνης στην εβδομάδα
- ⊕ Εργονομία

12. Γονείς και μείωση οθόνης παιδιού I

(56-59)

- ▶ Τρεις δραστηριότητες 
- ⊕ Κανόνες ενασχόλησης με δραστηριότητες οθόνης μετά από συζήτηση. Α (Άτομα) Π (Πότε) Ε (Είδος) Χ (Χώρο) Ω (Ωρα)
- ⊕ Εναλλακτικές και το ίδιο ευχάριστες δραστηριότητες
- ⊕ Αξιοποίηση συσκευών για σκοπούς μάθησης και επικοινωνίας

13. Γονείς και μείωση οθόνης παιδιού II

(60-65)

➤ Ευχάριστες - διασκεδαστικές εναλλακτικές δραστηριότητες για μείωση χρόνου οθόνης των παιδιών. Συμμετοχή με οικογένεια – γονείς. Προοδευτική αντικατάσταση χρόνου οθόνης με ΦΔ

▶ Τέσσερις δραστηριότητες 


⊕ Χορός

⊕ Σχοινάκι


⊕ Ασκήσεις για αντοχή και μυϊκή ενδυνάμωση

⊕ Ασκήσεις σε ζευγάρι


14. Μεσόγειος θάλασσα και διατροφή (66-73 και 96-97)

- Μελέτη των επτά χωρών
- Χαρακτηριστικό της Μεσογειακής Διατροφής είναι ότι οι πιο σημαντικές τροφές προέρχονται από φυτά: Καθημερινά (Άσκηση) – Καθημερινά σε πιο λίγες ποσότητες – Μερικές φορές την εβδομάδα – Μερικές φορές τον μήνα
- ▶ Δύο δραστηριότητες 
- ⊕ Ευρωπαϊκές μεσογειακές χώρες
- ⊕ Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής

15. Γονείς και υγιεινή διατροφή των παιδιών (74 - 77)

- Συμπεριφορά γονιών
- Προσφορά υγιεινών επιλογών – όχι απαγόρευση
- Γεύμα όλη η οικογένεια μαζί – όχι οθόνη
- Έκθεση των παιδιών σε διαφημίσεις σημαντικός παράγοντας παχυσαρκίας
- ▶ Δύο δραστηριότητες 
- ⊕ Καταγραφή φρούτων λαχανικών που έχουν ή δεν έχουν δοκιμάσει
- ⊕ Μικρή έρευνα καταγραφής διαφημίσεων

16. 5 – 2 – 1 – 0 Αριθμοί Υγείας! (78 - 83)

- ▶ Τρεις δραστηριότητες 
- ⊕ Ημερήσια καταγραφή κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών
- ⊕ Υπολογισμός ενεργειακής δαπάνης βάσει MET
- ❖ 1 MET = 1 θερμίδα/κιλό/ώρα (ξεκούραση)
- ❖ Χαμηλή ένταση <3.0 MET, Μέτρια ένταση \geq 3.0, Υψηλή ένταση \geq 6.0 MET
- ⊕ Σχεδίαση αφίσας με το ‘σύνθημα’ 5-2-1-0



17. Κουίζ αθλητισμού (84 - 86)

- ⊕ Ομαδικά παιχνίδια
- ⊕ Παιχνίδια με ρακέτες
- ⊕ Κολύμβηση
- ⊕ Στίβος
- ⊕ Μαχητικά αγωνίσματα
- ▶ 45 βαθμοί

18. Στέλιος Κυριακίδης (87 - 88)

- ⊕ Προσφορά στην Ελλάδα
- ⊕ Προσφορά στον αθλητισμό
- ⊕ Προσωπική ζωή
- ▶ Βίντεο στο διαδίκτυο (π.χ. XI συζήτηση με ΑΑ)
- ▶ Βίντεο για Χρήστο Θεοφίλου (Τζιμ Λόντο)

19. Ολυμπιακοί

Αγώνες (89 - 92)

- ⊕ Αρχαίοι
- ⊕ Σύγχρονοι
- ⊕ Πένταθλο

20. Έλληνες

Ολυμπιονίκες (93 - 95)

- ⊕ Γνωριμία με Έλληνες Ολυμπιονίκες και τα αθλήματα τους
- ▶ Αριστείδης Κωνσταντινίδης
- ▶ Ιωάννης Φραγκούδης
- ▶ Κωνσταντίνος Τσικλητήρας

Ευχαριστίες

- ☺ Συμμετέχοντες στο σεμινάριο
- ☺ Φίλους και συναδέλφους (ΧΣ, ΚΣ, ΔΖ, ΝΚ, ΜΣ)
- ☺ Διευθυντές (ΕΠ, ΜΧ)
- ☺ ΔΜ και ΜΤ
- ☺ Παιδαγωγικό Ινστιτούτο (ΑΜ, ΧΠ, ΑΧ, ΕΠ, ΠΑ)

conlou@avacom.net

Σύνδεσμος αξιολόγησης:

<https://forms.gle/WXVBrH6DbfrPdXDP9>

Ευχαριστούμε πολύ!