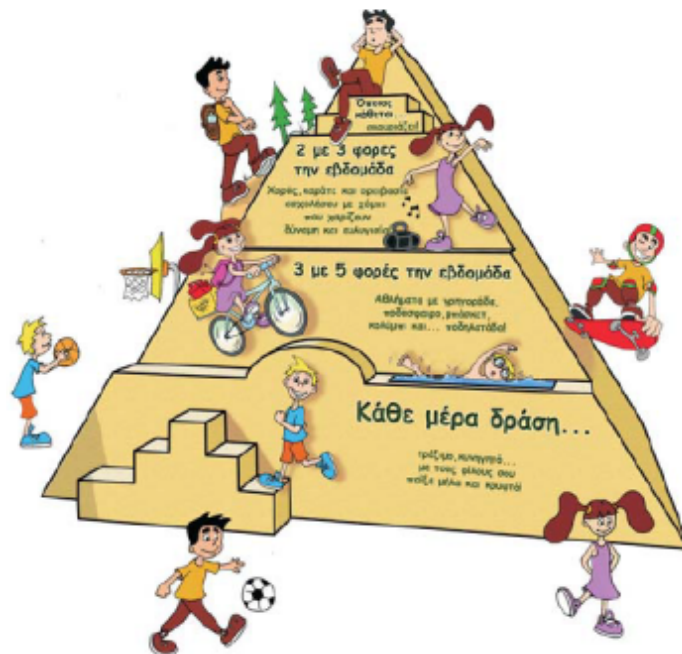


Η Πυραμίδα της Φυσικής Δραστηριότητας

Είστε εδώ: EYZHN > Άρθρα > Γονείς > Σωματική Δραστηριότητα > Η Πυραμίδα της Φυσικής Δραστηριότητας

Σε αντιστοιχία με την πυραμίδα της διατροφής, η **πυραμίδα της φυσικής δραστηριότητας** είναι ένας «έξυπνος» τρόπος απεικόνισης διαφόρων τύπων άσκησης, και ενδεικτικός της συχνότητας με την οποία θα πρέπει αυτές να πραγματοποιούνται από τα παιδιά κατά τη διάρκεια μίας εβδομάδας. Ο σχηματισμός της πυραμίδας δηλώνει ότι προχωρώντας από τη βάση προς την κορυφή, δηλαδή από το μεγαλύτερο εύρος ενός επιπέδου προς το μικρότερο, τόσο μικραίνει ο χρόνος τον οποίο τα παιδιά θα πρέπει να αφιερώνουν στις δραστηριότητες του κάθε επιπέδου.

Οι συστάσεις για φυσική δραστηριότητα και υγεία, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (World Health Organization) αναφέρουν ότι τα παιδιά θα πρέπει να είναι φυσικά δραστήρια για τουλάχιστον μία ώρα την ημέρα.



Στη βάση της πυραμίδας λοιπόν, βρίσκονται δραστηριότητες, όπως βόλτες με το ποδήλατο, δουλειές σπιτιού (βοήθεια στον κήπο, στο καθάρισμα του σπιτιού κ.α), το «πήγαινε» και «έλα» στο σχολείο με τα πόδια, βόλτες και παιχνίδια στην παιδική χαρά ή στα πάρκα κ.α, οι οποίες θα πρέπει να πραγματοποιούνται σε καθημερινή βάση από τα παιδιά, και είναι εύκολα πραγματοποιήσιμες.

Στο αμέσως επόμενο επίπεδο της πυραμίδας παρουσιάζονται δραστηριότητες, όπως είναι το τρέξιμο, η κολύμβηση, καθώς και όλα τα ομαδικά αθλήματα-παιχνίδια, όπως το ποδόσφαιρο, η καλαθοσφαίριση ή και το κινητήριο. Με τις δραστηριότητες αυτές συστήνεται τα παιδιά να ασχολούνται 3 έως 5 ημέρες την εβδομάδα. Η ένταση με την οποία θα πρέπει να εκτελούνται ενδείκνυται να είναι τέτοια ούτως ώστε να προκαλεί στα παιδιά λαχάνιασμα, και η διάρκειά τους θα πρέπει να είναι τουλάχιστον 20 λεπτά συνεχόμενα.

Στο τρίτο επίπεδο της πυραμίδας περιλαμβάνονται ασκήσεις που αυξάνουν τη δύναμη και την ευλυγισία. Για τη μεν δύναμη, οι ασκήσεις (4 με 5 σε αριθμό) θα πρέπει να επαναλαμβάνονται 2 με 3 φορές την εβδομάδα, για τη δε ευλυγισία, θα πρέπει να πραγματοποιούνται σχεδόν καθημερινά, λίγο πριν ή αμέσως μετά από το τέλος της κυρίως φυσικής δραστηριότητας και η διάρκεια της καθεμιάς να είναι τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.

Τέλος, στην κορυφή της πυραμίδας περιλαμβάνονται οι λεγόμενες καθιστικές δραστηριότητες, με τις οποίες τα παιδιά θα πρέπει να απασχολούνται όσο το δυνατό λιγότερο, ιδανικά μέχρι 1-2 ώρες ημερησίως. Ενδεικτικά αναφέρονται η παρακολούθηση τηλεόρασης, τα βιντεοπαιχνίδια και η ενασχόληση με τον υπολογιστή, δραστηριότητες δηλαδή οι οποίες συντελούν στην ακινησία και την αδράνεια του σώματος, και σε υπερβολικό βαθμό έχουν μακροπρόθεσμα σοβαρές αρνητικές συνέπειες για την υγεία.