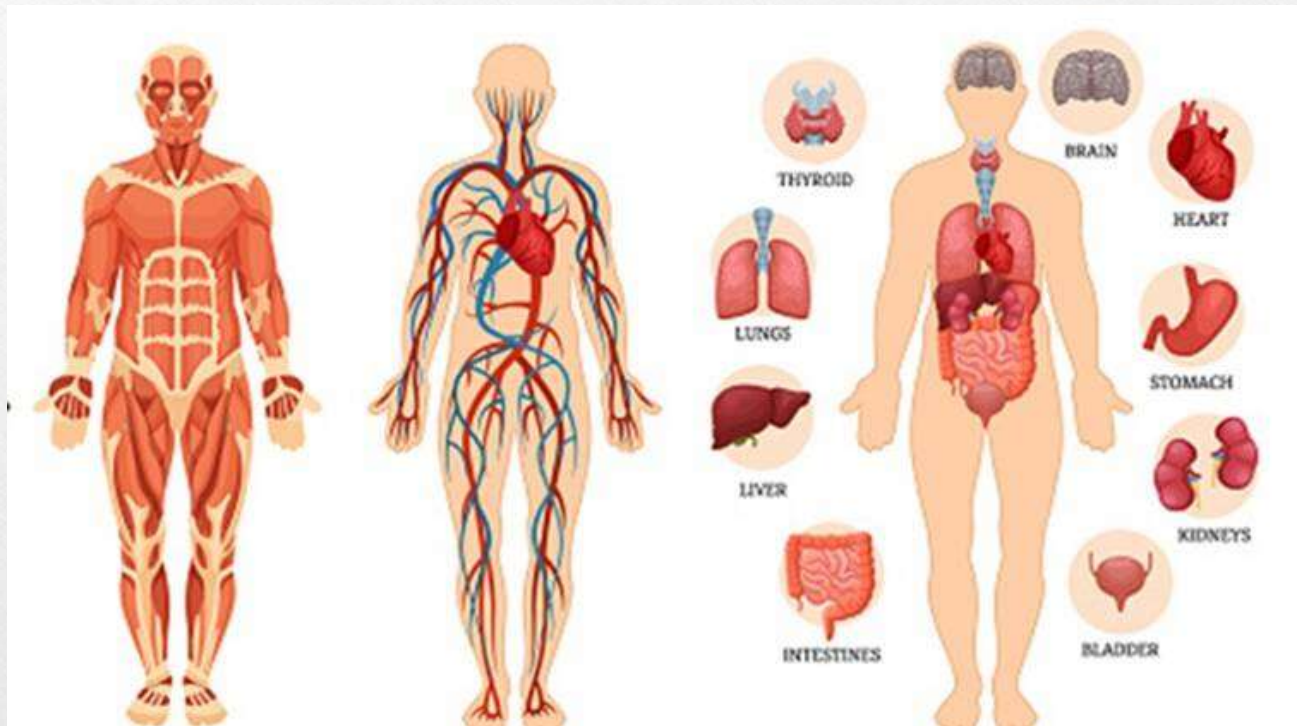


Άσκηση, Δραστηριότητες, Παιχνίδια στη ζωή του Παιδιού

Δρ Ιωσήφ Α Μουτήρης
Καρδιολόγος

Ανθρώπινο σώμα



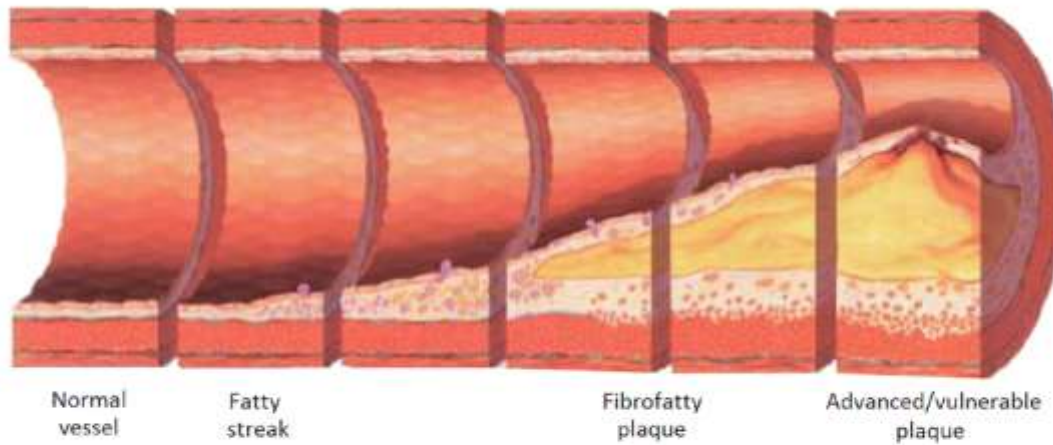
Τι προικαλεί καρδιοπάθεια

- Υψηλή πίεση
- Υψηλό σάγγαρο
- Υψηλή χοληστερόλη

Αθηρωμάτωση

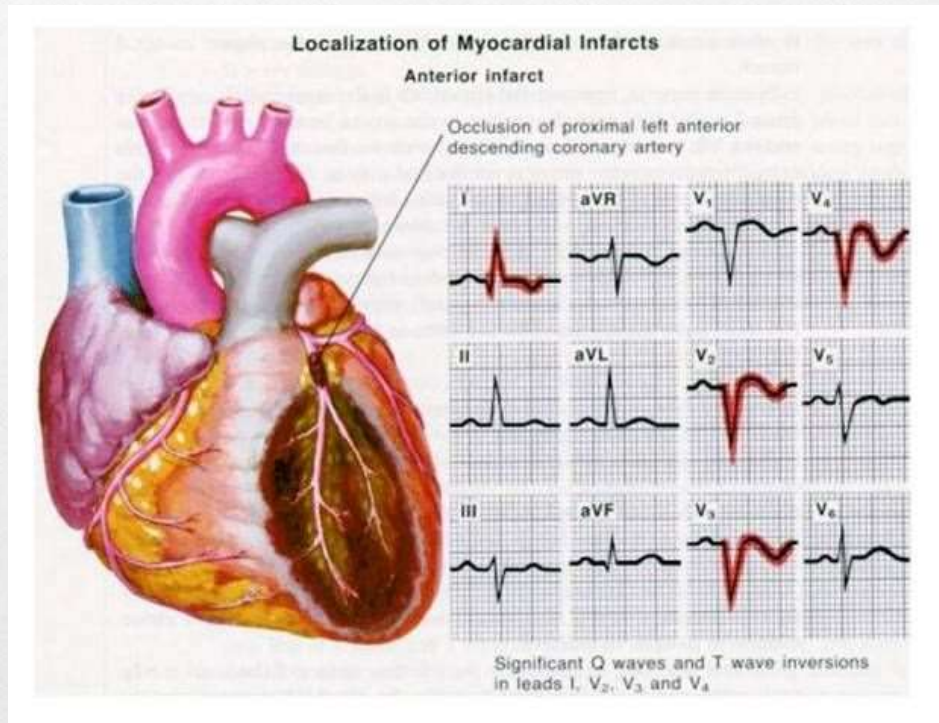
Παιδική ηλικία

Ενήλικες

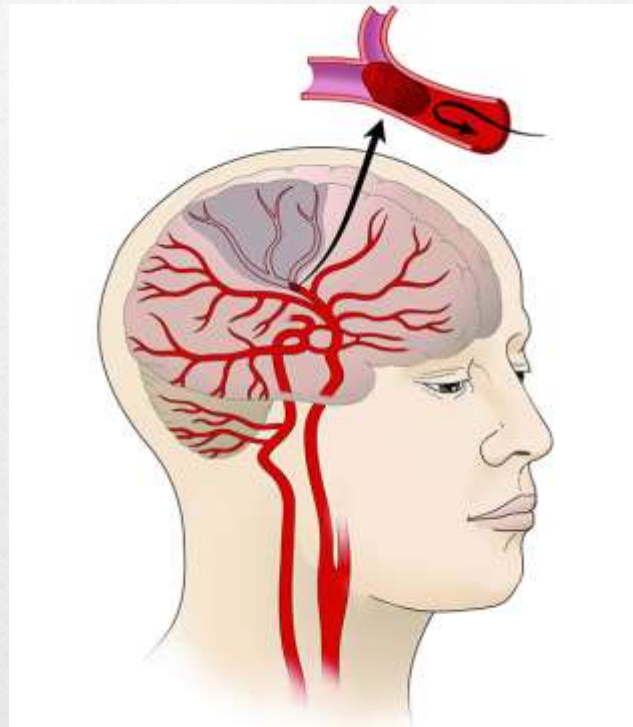


Atherosclerosis

Εμφραγμα μυοκαρδίου



Εγχειφαλικό επεισόδιο



ΣΗΜΕΡΙΝΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ

Ο τρόπος ζωής έχει **αλλάξει...**

Χαρακτηρίζεται από έντονο **καθιστικό τρόπο ζωής.**





Τα παιδιά αφιερώνουν μεγάλο μέρος του χρόνου τους σε καθιστική δραστηριότητα και λιγότερη σε ενεργή.

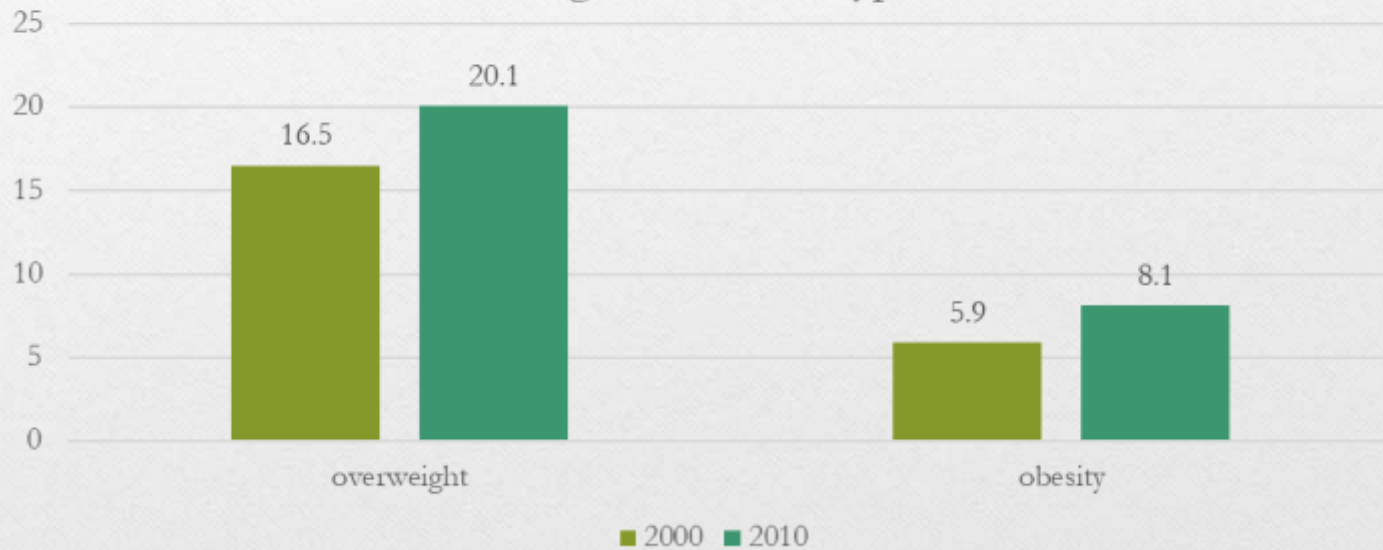
Το παιχνίδι στην αυλή ή στη γειτονιά, μετατράπηκε σε παιχνίδι καθιστικό, στον ηλεκτρονικό υπολογιστή, στην τηλεόραση ή στο κινητό τηλέφωνο

Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους, της γλυκόζης και της αρτηριακής πίεσης.



Υπέρβαρος και παχυσαρκία στα παιδιά της Κύπρου

Prevalence of overweight and obesity in 2000 and 2010 among children in Cyprus



Που οδηγεί το υπέρβαρος και η παχυσαρκία

- Σε ασθένειες όπως,
 - ο διαβήτης
 - η υπέρταση

Που οδηγεί ο διαβήτης και η υπέρταση

- Σε ασθένειες, όπως,
 - η στεφανιαία νόσος
 - το εγκεφαλικό επεισόδιο

Πως θα προστατευθούμε

- Η πρόληψη στην παιδική ηλικία μειώνει τον κίνδυνο για ασθένειες στην ενήλικη ζωή

Μέτρα πρόληψης στην παιδική ηλικία

- Φυσική άσκηση
- Υγιεινή διατροφή

Φυσική Άσκηση σε Παιδιά

60 λεπτά σωματικής δραστηριότητας καθημερινά.



Τα **Οφέλη** της Φυσικής Άσκησης



Πού και πότε ασκούμε;





Στο σχολείο: Μάθημα Φυσικής Αγωγής





Φυσική Άσκηση εκτός του Σχολείου

Περπάτημα ή ποδήλατο **προς** και **από** το σχολείο
(παρέα με τους γονείς σας)

Χρησιμοποιήστε τις **σιάλες** αντί για ανελκυστήρα

ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ **ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ** ΜΕ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

Μην κιάθεστε συνεχώς μέσα στο σπίτι.

Αφιερώστε χρόνο για παιχνίδι.

Φορέστε κράνος και και κάνετε ποδήλατο.

Βγάλτε βόλτα το σκύλο σας



ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗ ΓΕΙΤΟΝΙΑ

- ✓ Πηγαίνετε με τους γονείς σας στο **πάρκο**
- ✓ Πηγαίνετε βόλτα με τον παππού και τη γιαγιά! Θα ακούσετε παραμύθια και όμορφες ιστορίες.
- ✓ Μήπως έχετε **ταλέντο** στο ποδόσφαιρο, μπάσκετ, τένις, χορό; Ανακαλύψτε τα ταλέντα σας.



Οδηγίες υγιούς ζωής

1. Τρώτε **υγιεινά**.
2. Φάτε καθημερινά καλό **πρωινό**.
3. Το **κολατσιό** σας στο σχολείο είναι απαραίτητο για να συνεχίσετε τη μέρα σας.
4. Φάτε καθημερινά φρέσκα **φρούτα και λαχανικά**.
5. Μην ξεχνάτε να πίνετε **νερό**.
6. **Βούρτσισμα** των δοντιών πρωί και βράδυ.
7. Υπνος. Κοιμηθείτε νωρίς. Ο ύπνος ξεκουράζει το μυαλό και το σώμα.

Υγιεινή Διατροφή τι περιλαμβάνει



Πρόγευμα



Γεύμα



Δείπνο



Άλλα μέτρα Υγιεινής και Ασφάλειας

Διατηρείστε καθαρό το σώμα σας, κάνοντας καθημερινά μπάνιο.

Πλένετε το πρόσωπο και τα χέρια μετά την άσκηση.

Φορέστε **καθαρά ρούχα** και παπούτσια.

Προστατευτικό καπέλο και γυαλιά, όταν ασκείστε στον **ήλιο**.

Οδηγείστε το ποδήλατο με ασφάλεια, φορώντας κράνος και ίσως επιγονατίδες



Κάπνισμα



Ερωτήσεις

- Ποιό είναι το σωστό να κάνεις το απόγευμα μετά τα μαθήματα σου;
-

Να μείνεις σπίτι και να δεις τηλεόραση;

Να καθίσεις στον καναπέ και να παίζεις παιχνίδι στο κινητό;

Να πάρεις τον σκύλο βόλτα στη γειτονιά;

Να καθίσεις στη βεράντα και να τρως γλυκά;

Ερωτήσεις

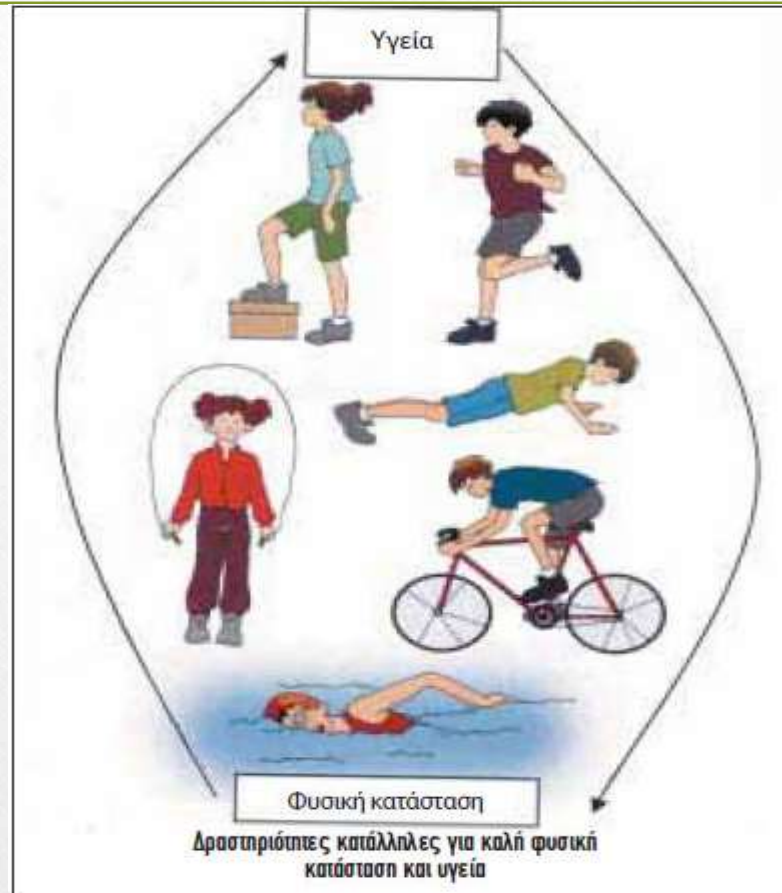
- Ποιό είναι το σωστό να φάτε για γεύμα το μεσημέρι μετά το σχολείο;
-

Τσίπς και γαριδάκια;

Κοτόπουλο στη σχάρα
και Σαλάτα;

Μπέϊκον με τηγανητές
πατάτες;

Γλυκά;



Ευχαριστώ για την προσοχή σας και μην ξεχνάτε να τρέφεστε υγιεινά και να ασκείστε καθημερινά