

Κρατώντας τα παιδιά **Σωματικά**

Δραστήρια Κατά τη διάρκεια της **Πανδημίας**

ΤΟΥ **Κορονοϊού**

Exercise
is Medicine®

AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE®

Τα σχολεία και οι παιδικοί σταθμοί είναι κλειστά. Τα αθλητικά πρωταθλήματα έχουν ανασταλεί. Τα παιδιά είναι όλη μέρα στο σπίτι. Πώς μπορούν οι γονείς να βοηθήσουν τα παιδιά τους να είναι σωματικά δραστήρια κατά τη διάρκεια της πανδημίας του κορονοϊού (COVID-19) - και να διατηρήσουν την ψυχοπνευματική τους υγεία;

Για να αποφύγουμε τη μόλυνση από τον ιό COVID-19, είναι ζωτικής σημασίας να λάβουμε τα κατάλληλα μέτρα για να προστατεύσουμε τον εαυτό μας, την οικογένειά μας και τους γύρω μας. Θα πρέπει όλοι να ακολουθούμε τις συστάσεις για την τήρηση των ασφαλών αποστάσεων στις κοινωνικές μας συναναστροφές, το πλύσιμο των χεριών μας, να μην αγγίζουμε το πρόσωπό μας, κλπ. Ασφαλείς αποστάσεις στις κοινωνικές μας συναναστροφές σημαίνει να διατηρούμε απόσταση 2 μέτρων από τους διπλανούς μας, όταν βρεθούμε έξω από το σπίτι μας (ή από κάποιον που είναι άρρωστος μέσα στο σπίτι μας). Είναι, επίσης, σημαντικό να παραμείνουμε σωματικά δραστήριοι. Η σωματική δραστηριότητα ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, προάγει την υγεία, και ανακουφίζει από το άγχος. Επίσης, μπορεί να αμβλύνει προβλήματα συμπεριφοράς στα παιδιά και να τα βοηθήσει να επικεντρωθούν καλύτερα στις σχολικές εργασίες τους.

Οι πιο έγκυρες και καλά ενημερωμένες πληροφορίες σχετικά με τον COVID-19 και τα παιδιά αναρτώνται στην ιστοσελίδα του ΕΟΔΥ (Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας) <https://eody.gov.gr/odigies-gia-paramoni-paidion-kai-efivon-sto-spiti/> <https://www.youtube.com/watch?v=lyglhPd9HoE> και στην ιστοσελίδα του Κέντρου Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC) των Ηνωμένων Πολιτειών: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/children.html>

Σύντομες οδηγίες σωματικής δραστηριότητας για τα παιδιά

Ηλικίες 3 – 5 ετών:

Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας θα πρέπει να είναι σωματικά δραστήρια για 3 συνολικά ώρες κάθε μέρα, σε διαφορετικές εντάσεις: χαμηλή, μέτρια, υψηλή.



Ages 6–12:

Τα παιδιά αυτών των ηλικιών χρειάζονται 60 λεπτά σωματικής δραστηριότητας κάθε μέρα, με ασκήσεις που είναι ευεργετικές για την καρδιά, τους μυς και τα οστά τους. Η άσκηση 3 ημέρες την εβδομάδα θα πρέπει να είναι υψηλής έντασης. Τα παιδιά αυτά μπορούν να ασκούνται για 5 ή 10 λεπτά αρκετές φορές την ημέρα, ή να παίζουν για 30–60 λεπτά μία ή δύο φορές καθημερινά. Κάθε λεπτό άσκησης μετράει!



Ασκηθείτε με την οικογένειά σας! Προγραμματίστε διαλείμματα για άσκηση και κινητικά παιχνίδια στην καθημερινότητά σας.

Ερωτήσεις για τον COVID-19:

Τι γίνεται με τις συναντήσεις για παιχνίδια;

Σύμφωνα με τις συστάσεις για τήρηση ασφαλών αποστάσεων, οι συναθροίσεις των παιδιών για παιχνίδια δεν επιτρέπονται. Εναλλακτικές επιλογές περιλαμβάνουν την επίσκεψη στο σπίτι ενός φίλου λέγοντας «γεια» από το δρόμο και "εικονικές" συναντήσεις για παιχνίδια σε απευθείας σύνδεση μέσω φόρουμ όπως είναι το Zoom.

Τι γίνεται με τα αντικείμενα που αγγίζουν τα παιδιά κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;

Μπάλες, ρακέτες, σχοινιά, ποδήλατα, κλπ.; Αυτά τα αντικείμενα δεν πρέπει να μοιράζονται με άλλα παιδιά εκτός της οικογένειας. Τα παιδιά θα πρέπει να πλένουν τα χέρια τους συχνά και τα αντικείμενα να καθαρίζονται μετά τη χρήση τους εάν είναι ορατά βρώμικα, ή αν κάποιο από τα παιδιά είναι άρρωστο.

Μπορεί ένα παιδί που έχει μολυνθεί να είναι σωματικά δραστήριο;

Η σωματική δραστηριότητα επιτρέπεται όταν το παιδί σας είναι άρρωστο, εφόσον αισθάνεται άνετα και θέλει να παίξει. Αποφύγετε την έντονη δραστηριότητα, εάν είναι άρρωστο με πυρετό. Ένα άρρωστο παιδί πρέπει να πίνει πολλά υγρά και να αναπαύεται όσο χρειάζεται.

Τι θα συμβεί αν κάποιο από τα παιδιά μου διαγνωστεί θετικό στον ιό - μπορεί να εξακολουθεί να παίζει με τα αδελφια του;

Αν οποιοσδήποτε στην οικογένεια αισθάνεται άρρωστος, ή μπορεί να έχει COVID-19, είναι καλύτερα να απομονωθεί όσο το δυνατόν περισσότερο για να μειώσει τον κίνδυνο εξάπλωσης του ιού σε άλλα μέλη της οικογένειας. Τα παιδιά συνήθως έχουν ήπια συμπτώματα, ωστόσο άλλα άτομα που θα μολυνθούν μπορεί να ασθενήσουν πολύ σοβαρά.



Επιλογές για το σπίτι

- Κινητικά παιχνίδια και διαδικτυακές πηγές για δραστηριότητες των παιδιών:

- Γιόγκα: cosmickids.com/category/watch/

- (Πάμε για γιόγκα περιπέτειες)

- Βίντεο για δραστηριότητες σε εσωτερικό χώρο: family.gonoodle.com (σύντομα, διασκεδαστικά βίντεο για χορό και κίνηση)

- Κινητική διασκέδαση για οικογένειες / Αυτοπεριορισμό: openphysed.org/activeschools/activehome (Πολλές ιδέες για δραστηριότητες και σχεδιασμό κινητικών δραστηριοτήτων)

- Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία "25 τρόποι για να ασκηθούμε στο σπίτι":

- heart.org/en/healthy-living/fitness/getting-active/25-ways-to-getmoving-at-home-infographic

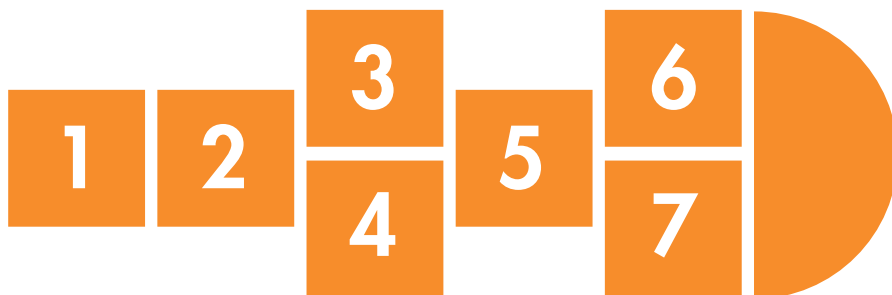
- Διασκεδάστε με ένα πάρτι για χορό! Αφήστε τα παιδιά να είναι ο DJ (να επιλέξουν τη μουσική) και το κάθε μέλος της οικογένειας να χορέψει ξεχωριστά, επιδεικνύοντας τις καλύτερες χορευτικές κινήσεις του!

- Οργανώστε ένα κυνήγι χρώματος! Κρύψτε πολύχρωμα αντικείμενα σε διάφορα σημεία μέσα στο σπίτι και πείτε στα παιδιά να βρουν και να σας φέρουν το χρώμα που προσδιορίσατε. Μπορούν να τρέξουν, να πηδήξουν, να κολυμπήσουν, να συρθούν, ή να χορέψουν με αυτό το χρώμα.

- Μπάσκετ στο σπίτι, υπερπήδηση εμποδίων χρησιμοποιώντας αντικείμενα του σπιτιού, παιχνίδια με μπαλόνια αντί για μπάλα.

- Πολεμικές τέχνες - καράτε, τζούντο (μέσα αλλά και έξω από το σπίτι).

- Να σηκώνονται αρκετές φορές την ημέρα από την καρέκλα ή τον καναπέ που κάθονται - ο καθένας σηκώνεται και κάνει επιτόπου πηδηματάκια ή περπάτημα ή κάποια «αστεία» κίνηση για λίγα λεπτά, αρκετές φορές την ημέρα.



Υπαίθριες επιλογές (εάν επιτρέπονται και είναι διαθέσιμες)

Τα παιδιά που παίζουν σε εξωτερικό περιβάλλον κινούνται περισσότερο, αισθάνονται καλύτερα και μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις πέντε αισθήσεις τους για εξερεύνηση και δημιουργία.



Ιδέες και Παιχνίδια στο κήπο ή την πιλοτή:

- Τα παιδιά μπορούν να κάνουν οποιαδήποτε δραστηριότητα με τα αδέρφια τους. Να στήσουν ένα τέρμα ποδοσφαίρου. Να παίξουν παιχνίδια με μπάλα. Να δοκιμάσουν παιχνίδια με σχοινάκι.
- Άλλα κινητικά παιχνίδια:
 - Φυσικά εμπόδια
 - Κρυφό
 - Κυνήγι αντικειμένων (κρύψτε πλαστικά παιχνίδια ή άλλα αντικείμενα για να τα βρουν τα παιδιά – μπορείτε να το εφαρμόσετε και μέσα στο σπίτι!)



Υπαίθριες δραστηριότητες στο πάρκο ή τη γειτονιά:

Θυμηθείτε ότι και τα παιδιά θα πρέπει να μένουν 2 μέτρα μακριά από τους γύρω τους και να πλένουν τα χέρια τους όταν επιστρέφουν στο σπίτι.

- Περπατήστε ή τρέξτε, με τρόπο διασκεδαστικό! Κάντε διαγωνισμό ποιος μπορεί να φτάσει πρώτος. Παίξτε τον "Κατάσκοπο" (διαλέξτε ένα αντικείμενο που βλέπετε στο χώρο και προκαλέστε τον άλλον να το βρει, αναφέροντας μόνο κάποιο χαρακτηριστικό του, π.χ., χρώμα). Τραγουδήστε περπατώντας.
- Οργανώστε ένα διαφορετικό κυνήγι θησαυρού. Ψάξτε για διαφορετικά χρώματα, σχήματα, ζώα (σκύλο, γάτα, πουλιά, κ.λπ.), ή άλλα στοιχεία (σωλήνα για πότισμα, ένα άγαλμα, αριθμούς, ποδήλατα).
- Κάντε ποδήλατο ή τροχοσανίδα (skateboard) σε κατάλληλους χώρους στη γειτονιά σας. Τα παιδιά μπορούν να μάθουν τους κανόνες οδικής ασφάλειας καθώς κάνουν βόλτα με το ποδήλατο.
- Εξασκηθείτε, όσοι είστε αθλητές (σε οποιοδήποτε άθλημα), ώστε να παραμείνετε σε φόρμα και να αναπτύξετε τις δεξιότητές σας. Αποφύγετε τα παιχνίδια στα οποία δεν μπορείτε να εφαρμόσετε τον κανόνα της ασφαλούς απόστασης των 2 μέτρων από τους γύρω σας.
- Εξερευνήστε τα μονοπάτια σε ένα τοπικό πάρκο. Η φύση μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση από το στρες και να ενισχύσει το ανοσοποιητικό σας σύστημα.
- Περπατήστε με το σκύλο σας κάθε μέρα, σαν οικογένεια. Το σκυλάκι σας χρειάζεται, επίσης, να βγαίνει από το σπίτι!



Παίξτε με την οικογένειά σας. Διασκεδάστε. Φερθείτε έξυπνα για να είστε ασφαλείς και υγιείς.