



ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

1. Πόσο άσκηση ή/και φυσική δραστηριότητα χρειαζόμαστε κάθε μέρα;

Σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, τα παιδιά και οι έφηβοι πρέπει να συμμετέχουν για τουλάχιστον 60 λεπτά σε Μέτρια προς Έντονη Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) καθημερινά ή 420 λεπτά την εβδομάδα.

Μέτρια προς Έντονη Φυσική Δραστηριότητα - Παραδείγματα

Η Μέτρια Φυσική Δραστηριότητα αναφέρεται σε δραστηριότητες ισοδύναμες σε ένταση με το γρήγορο βάδισμα, το τένις, το βόλεϊ, τον παραδοσιακό χορό ή την εύκολη ποδηλασία (όχι εξαντλητική).

Η Έντονη Φυσική Δραστηριότητα προκαλεί μεγάλη αύξηση στη συχνότητα αναπνοής ή στον καρδιακό ρυθμό (η καρδιά κτυπά γρήγορα), και αναφέρεται σε δραστηριότητες όπως το τζόκινγκ, το ποδόσφαιρο, το μπάσκετ, το χάντμπολ, το σκι αντοχής, το τζούντο, η έντονη κολύμβηση, ο αερόβιος χορός ή η ποδηλασία μεγάλων αποστάσεων.

2. Πώς μπορώ να χρησιμοποιήσω αυτό το ημερολόγιο; Μέτρα τη φυσική σου δραστηριότητα!

Πόσο χρόνο συμμετείχεις σε Μέτριας προς Έντονη Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου σας (εκτός σχολείου);

Κάθε ένα από τα παρακάτω κουτάκια/ κελιά αντιπροσωπεύει ένα διάστημα 10 λεπτών Μέτριας ή/και Έντονης έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ). Βάλτε ένα Χ στο/ στα κουτάκια ανάλογα με το χρονικό διάστημα που πιστεύετε ότι συμμετείχατε σε Μέτριας προς Έντονης έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) κάθε μέρα. Στο τέλος της εβδομάδας, κάντε το άθροισμα και δες το συνολικό χρόνο που προκύπτει από τα κουτάκια που σημείωσες κάθε μέρα. Έντονο περπάτημα, τρέξιμο, ποδήλατο, παιχνίδι με φίλους, γυμναστήριο... όλα μετράνε!

	10'	20'	30'	40'	50'	60'	70'	80'	90'	100'	110'	120'	Σύνολο
ΔΕΥΤΕΡΑ													
ΤΡΙΤΗ													
ΤΕΤΑΡΤΗ													
ΠΕΜΠΤΗ													
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ													
ΣΑΒΒΑΤΟ													
ΚΥΡΙΑΚΗ													
Συνολικός χρόνος σε λεπτά αυτή την εβδομάδα:													

3. Πόσο καλά τα πάω; Αξιολόγησε τον εαυτό σου!

0-140 λεπτά ανά εβδομάδα	141-280 λεπτά ανά εβδομάδα	281-420 λεπτά ανά εβδομάδα	Πάνω από 420 λεπτά ανά εβδομάδα
Αλήθεια; Δεν κινείσαι σχεδόν καθόλου. Χρειάζεται να αυξήσεις τη Φυσική σου Δραστηριότητα για το δικό σου καλό. Διάλεξε μια δραστηριότητα που σου αρέσει και σχεδίασε να την εξασκήσεις. Πήγαινε έξω και παίξε!	Αυτό σημαίνει κάτι! Έχεις ένα μέτριο προς χαμηλό επίπεδο Φυσικής Δραστηριότητας. Ωστόσο, χρειάζεται να αυξήσεις τη Φυσική σου Δραστηριότητα για να έχεις υψηλότερα οφέλη για την υγεία σου.	Μέχρι εδώ καλά! Είσαι κοντά στην επίτευξη των συστάσεων του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για Φυσική Δραστηριότητα. Ωστόσο, χρειάζεται να αυξήσεις κι άλλο τη Φυσική σου Δραστηριότητα για να μεγιστοποιήσεις τα οφέλη.	Άριστα! Αυτό είναι! Η καθημερινή Φυσική Δραστηριότητα σε αυτό το επίπεδο σε κάνει να αισθάνεσαι καλύτερα κάθε μέρα και να έχεις καλύτερες επιδόσεις σε όλα. Μπορείς να το κρατήσεις για όλη σου τη ζωή;

¹ Ως **Φυσική Δραστηριότητα** ορίζεται οποιαδήποτε κίνηση του σώματος που παράγεται από τους σκελετικούς μύες και έχει ως αποτέλεσμα την κατανάλωση ενέργειας.