ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΜΕΤΡΑΕΙ ΕΙΝΑΙ ΤΙ ΚΑΝΕΙΣ ΟΛΗ ΜΕΡΑ

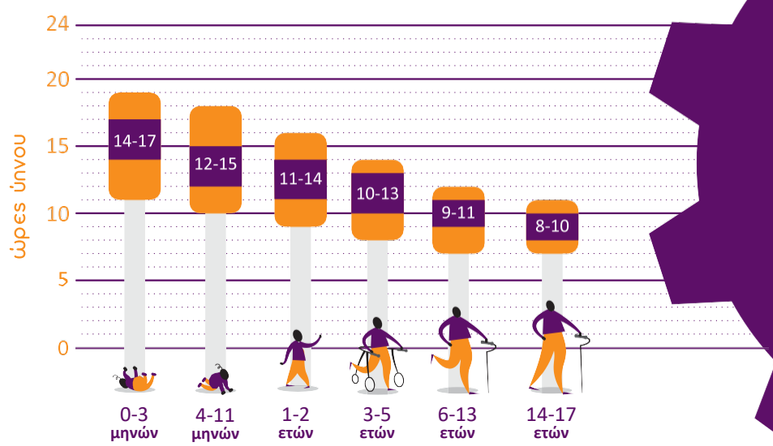
ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ 24-ΩΡΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ ΜΕ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗ ΠΑΡΑΛΥΣΗ.

ΕΝΑΣ ΚΑΛΟΣ ΒΡΑΔΙΝΟΣ ΥΠΝΟΣ, Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ Ο ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΟΣ ΚΑΘΙΣΤΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΣΥΝΙΣΤΩΝΤΑΙ ΓΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ, ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑ.

ΥΠΝΟΣ

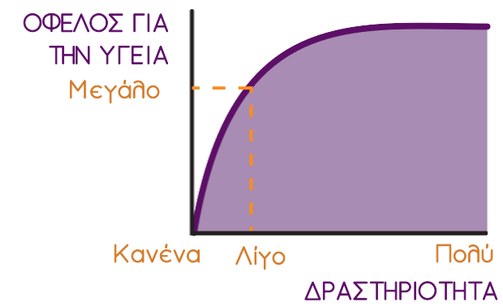
Κατάλληλος | Συνιστώμενος

ΑΦΙΕΡΩΣΗ ΑΡΚΕΤΩΝ ΩΡΩΝ ΠΟΙΟΤΙΚΟΥ ΥΠΝΟΥ, ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΣ ΥΠΝΟΥΣ ΜΙΚΡΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ, ΜΕ ΤΑΚΤΙΚΗ ΒΡΑΔΙΝΗ ΡΟΥΤΙΝΑ.



ΚΙΝΗΣΗ

ΑΚΟΜΗ ΚΑΙ Η ΗΠΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΑΠΟ ΤΟ ΚΑΘΟΛΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ.



ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ 60λ *την ΜΕΡΑ* ΚΑΙ ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ 20λ *2-3 την ΕΒΔΟΜΑΔΑ*

ΟΙ ΜΕΤΡΙΑΣ ΜΕ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΫΠΟΘΕΤΟΥΝ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ, ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΕΝΑ ΠΑΙΔΙ ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΕΤΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΚΟΥΡΑΣΜΕΝΟ ΚΑΙ ΝΑ ΑΝΑΠΝΕΕΙ ΠΙΟ ΔΥΣΚΟΛΑ ΑΠ' Ο,ΤΙ ΣΥΝΗΘΩΣ.

ΚΑΘΙΣΙΟ

ΑΦΙΕΡΩΣΗ ΤΟ ΠΟΛΥ 2 ΩΡΩΝ ΨΥΧΑΓΩΓΙΑΣ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΕ ΟΘΟΝΗ. ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΣ ΤΟ ΚΑΘΙΣΤΙΚΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΓΙΑ ΜΕΓΑΛΑ ΔΙΑΣΤΗΜΑΤΑ ΜΕΣΑ ΣΤΗ ΜΕΡΑ.

(ΣΥΧΝΗ) ΑΛΛΑΓΗ ΤΗΣ ΚΑΘΙΣΤΗΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΚΕΚΛΙΜΕΝΗΣ ΘΕΣΗΣ. ΧΡΗΣΗ ΟΡΘΟΣΤΑΤΗ, ΕΦΟΣΟΝ ΙΣΧΥΕΙ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ.

ΣΗΜΕΙΩΝΕΤΑΙ ΟΤΙ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΠΟΛΛΕΣ ΚΑΘΙΣΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΘΕΩΡΟΥΝΤΑΙ ΜΕΤΡΙΕΣ ΕΩΣ ΕΝΤΟΝΕΣ ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ (Π.Χ. ΜΠΑΣΚΕΤ ΜΕ ΑΜΑΞΙΔΙΟ, ΜΠΟΤΣΙΑ).

De Hoogstraat Revalidatie — Center of Excellence for Rehabilitation Medicine Utrecht

UMC Utrecht

aandacht voor fysieke gezondheid bij kinderen *met cerebrale parese*

ΑΝ ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ, ΠΑΡΑΚΑΛΩ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΕΙΣΤΕ ΜΕ ΤΟΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΥΓΕΙΑΣ ΣΑΣ.

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ & ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΙΣΗ: HJALMAR HAAGSMAN 2020

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΣΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ: ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ Χ. ΣΚΟΥΤΕΛΗΣ 2023
VSKOUTELIS@GMAIL.COM

OLAF VERSCHUREN 2020
O.W.VERSCHUREN@UMCUTRECHT.NL