



ΣΤΕΚΟΜΑΙ ΣΩΣΤΑ & ΑΣΚΟΥΜΑΙ

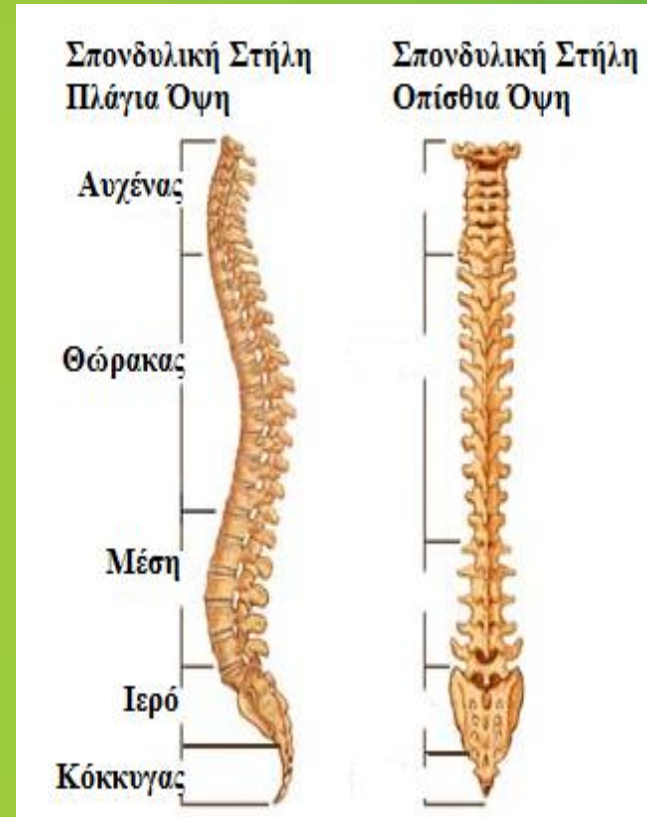
Για μαθητές/τριες Β΄ - ΣΤ΄ Δημοτικού



ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ 2018

Σπονδυλική στήλη

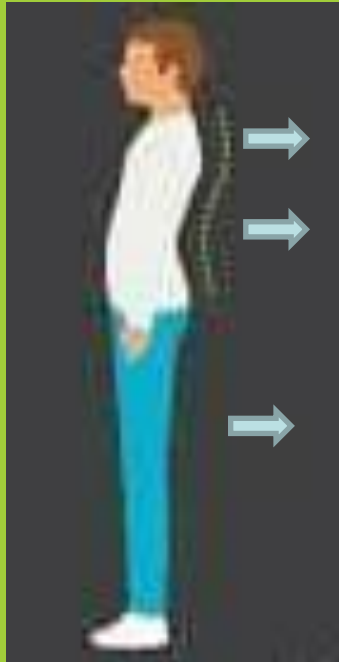
- Αυχενικοί
- Θωρακικοί
- Οσφυϊκοί
- Ιεροί
- Κοκκυγικοί



<https://orthopaidikos4u.gr>



Φυσιολογική



Ωμοι πίσω

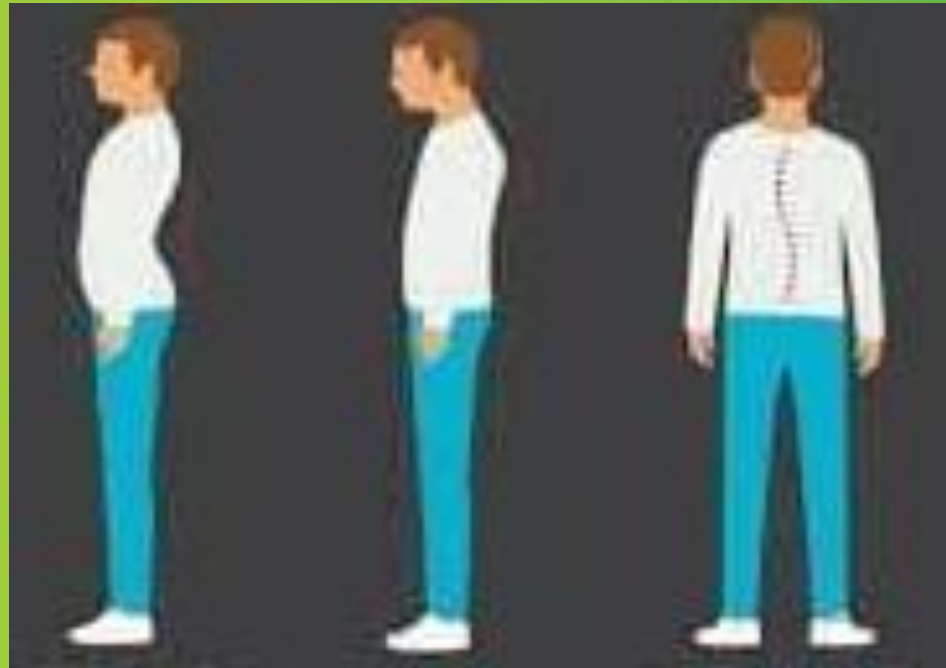
Ίσια πλάτη

Πόδια στο
πλάτος
των ώμων

Λόρδωση

Κύφωση

Σκολίωση



<https://www.braceability.com/back-problems-injuries/curved-spine>



Άσκηση....



Άσκηση σημαίνει....



Σε βοηθά να
συγκεντρώνεσαι



Σε βοηθά να
διατηρείς το
βάρος σου
σταθερό



Σου
προσφέρει
καλύτερο
ύπνο



Σε γεμίζει
αυτοπεποίθηση



Σε ανακουφίζει
από το άγχος



Σου χαρίζει
χαρά και
ηρεμία

<https://www.slideshare.net/savvaskalenis/presentation-teens-eyzhn-76638420>



Άρα, άσκηση είναι...

Παιχνίδι



Άσκηση



Άρα, άσκηση είναι...

Αθλήματα



Πολεμικές τέχνες



Χορός



Αλλά και...

Δουλειές στο σπίτι



Τρέξιμο



Περπάτημα



Άραγε πόση ώρα πρέπει να ασκούμε και κάθε πότε;



Η πυραμίδα της άσκησης



<https://www.newsbeast.gr/health/arthro/274254/i-puramida-tis-askisis-gia-ta-paidia>

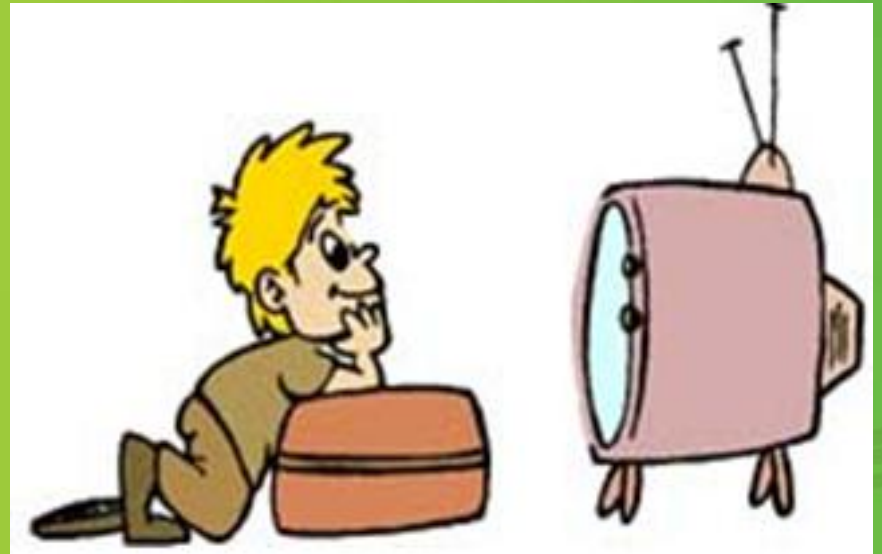


Πρέπει να θυμάμαι....

Τουλάχιστον 1 ώρα σωματική
δραστηριότητα / κίνηση κάθε
μέρα

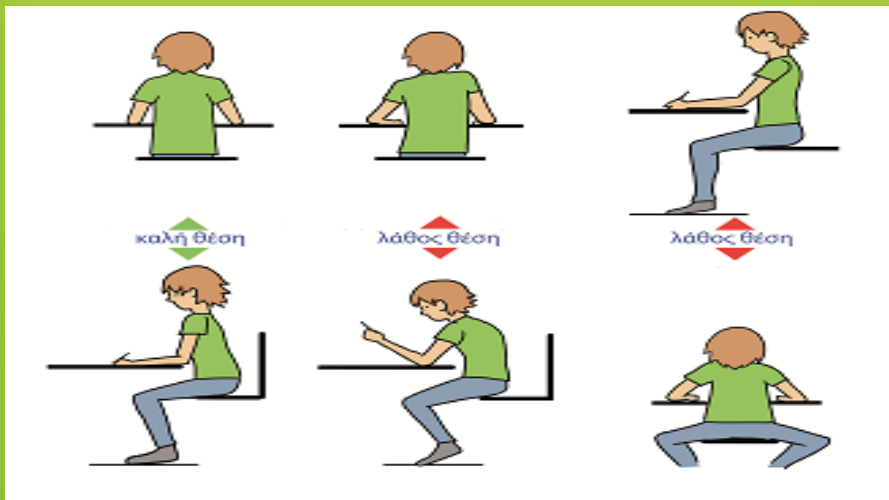


Λιγότερο από 1 ώρα καθιστική
δραστηριότητα κάθε μέρα



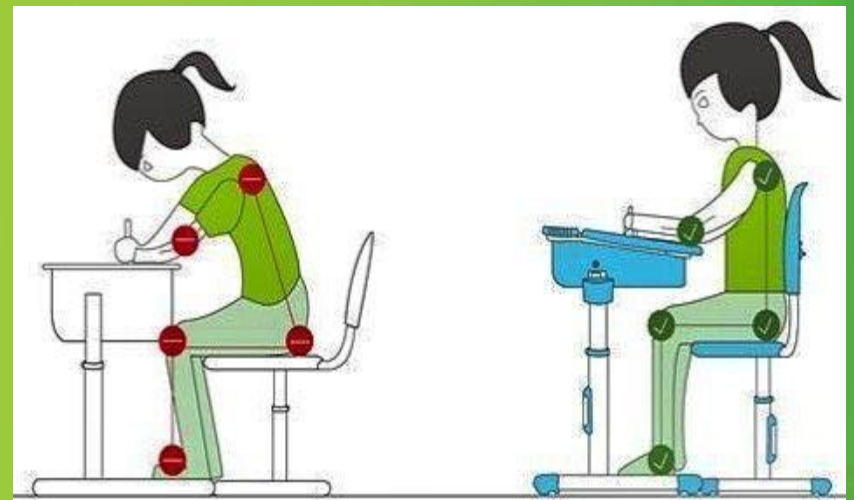
Προσέχω την Σπονδυλική μου Στήλη...

..όταν διαβάζω



<https://www.bickids.com>

..όταν γράφω



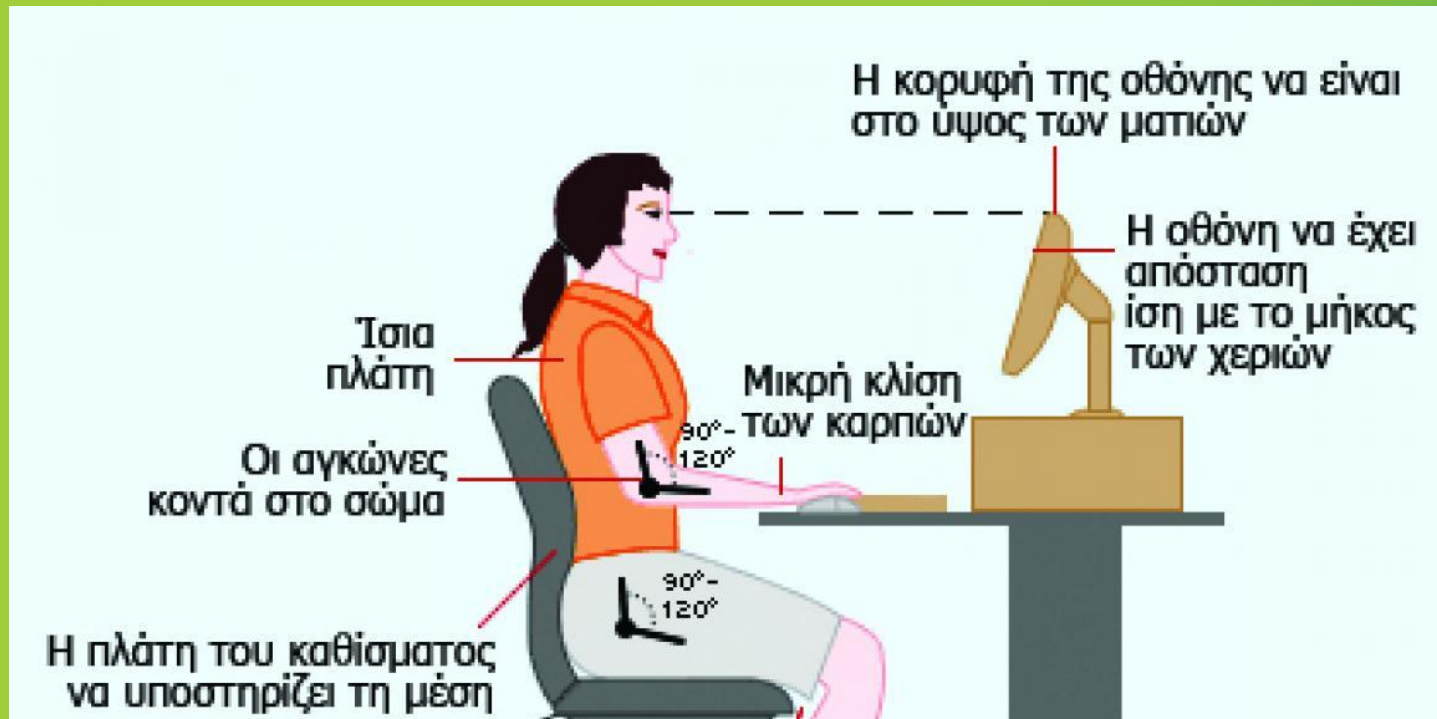
<http://www.studyright.ie/the-idea>



www.free-power-point-templates.com

Προσέχω την Σπονδυλική μου Στήλη...

...όταν κάθομαι στον υπολογιστή

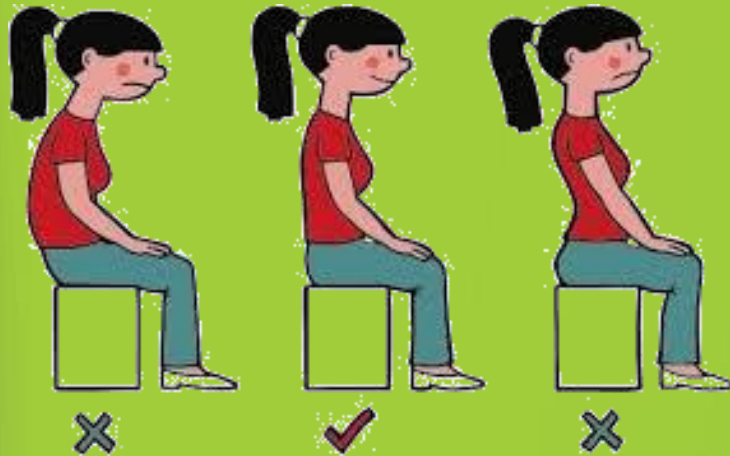


<https://www.physiopolis.gr>



Προσέχω την Σπονδυλική μου Στήλη...

....όταν κάθομαι



...όταν μεταφέρω βάρος



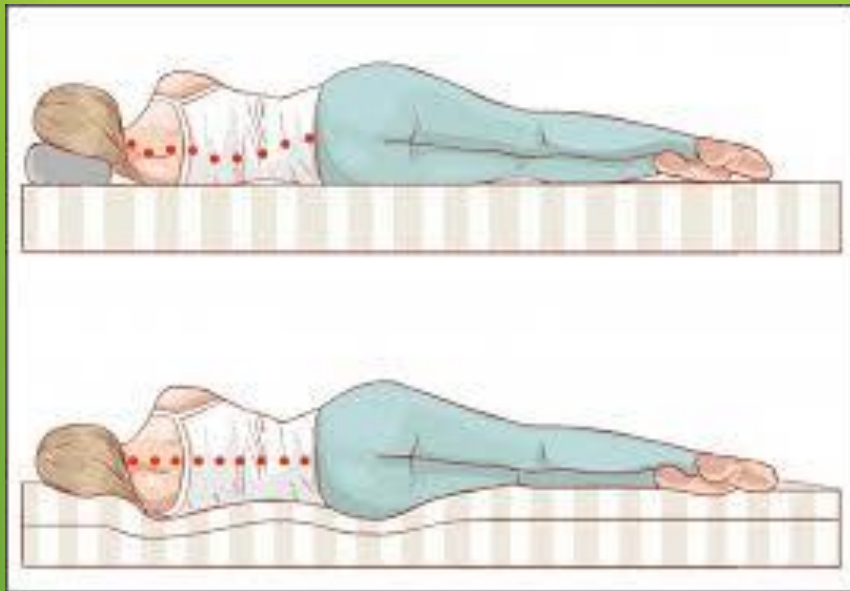
<http://www3.g-pra.com/webboard/show.php?Category=healthcare&No=536028>

<https://www.wridgways.com.au/safety-corner-2/>



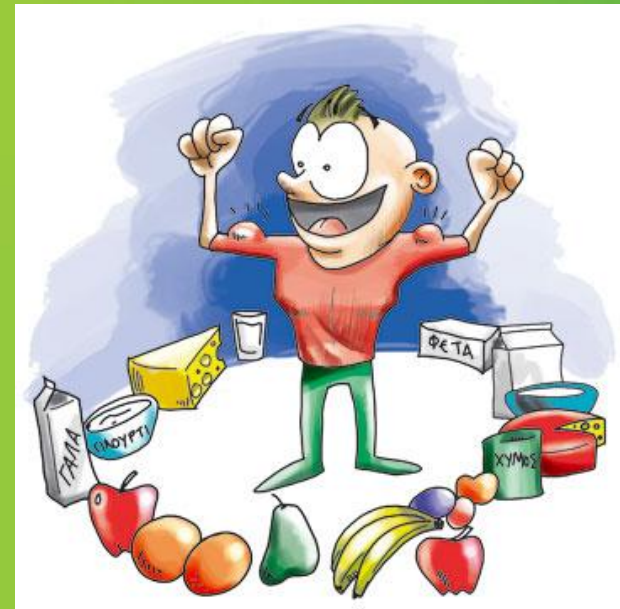
Προσέχω την Σπονδυλική μου Στήλη...

..όταν ξαπλώνω



<http://fanpage.gr>

..όταν τρέφομαι σωστά και διατηρώ φυσιολογικό βάρος

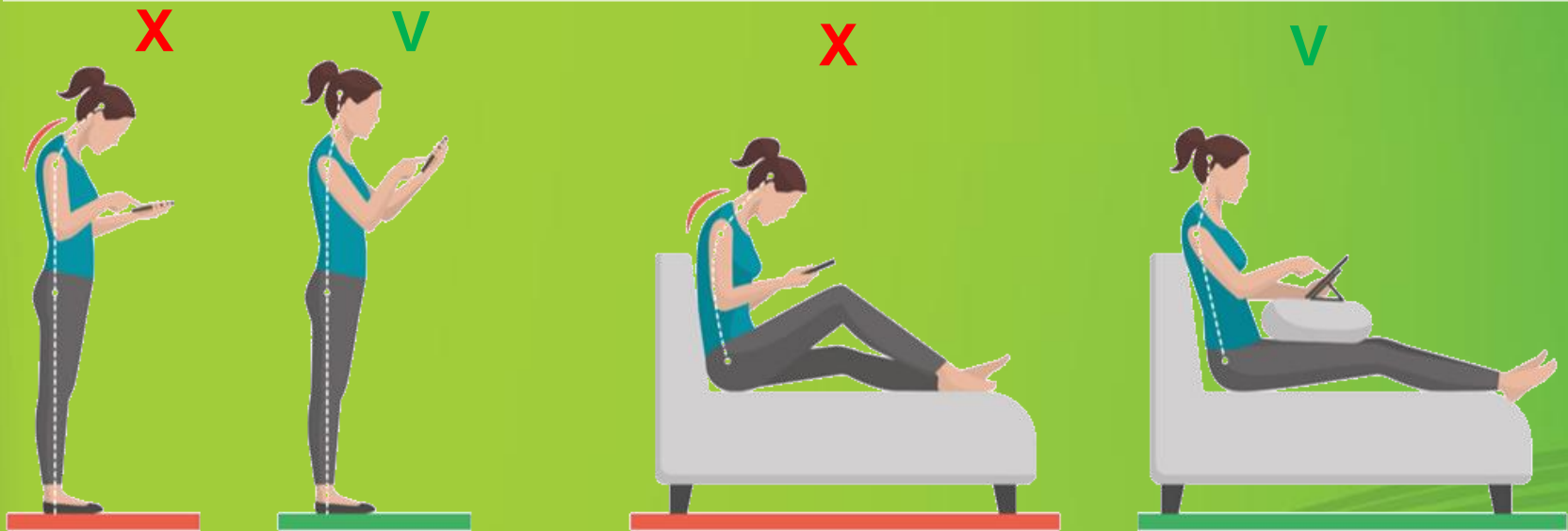


<http://kidsfun.gr/goneis-gia-to-paidi-mou/>



Προσέχω την Σπονδυλική μου Στήλη...

Τα τάμπλετ και τα κινητά τηλέφωνα επηρεάζουν τη μυοσκελετική υγεία των παιδιών



<https://www.newport-beach-chiropractic.com/2017/10/text-neck/>

Προσέχω την Σπονδυλική μου Στήλη...

Μεταφέρω σωστά την τσάντα μου!
Το επιθυμητό βάρος της τσάντας δεν πρέπει να ξεπερνά το 10% του βάρους του μαθητή.

Φοράτε και τους δύο ιμάντες
«ανοιχτοί» ιμάντες

Οι ώμοι δεν πρέπει να είναι κυρτοί



<https://www.physiopolis.gr>

Βαδίζω σωστά...



<https://www.dreamstime.com/stock-illustration-children-group-walking-go-colorful-chat-box-social-communication-flat-vector-illustration-image66559194>



Η βιάδιση...



....ξεκινάει από τη στιγμή που το ένα πόδι
θα αφήσει το έδαφος και τελειώνει όταν το
ίδιο πόδι θα έρθει και πάλι στο σημείο που
θα αφήσει το έδαφος



Τα οφέλη της βάδισης...

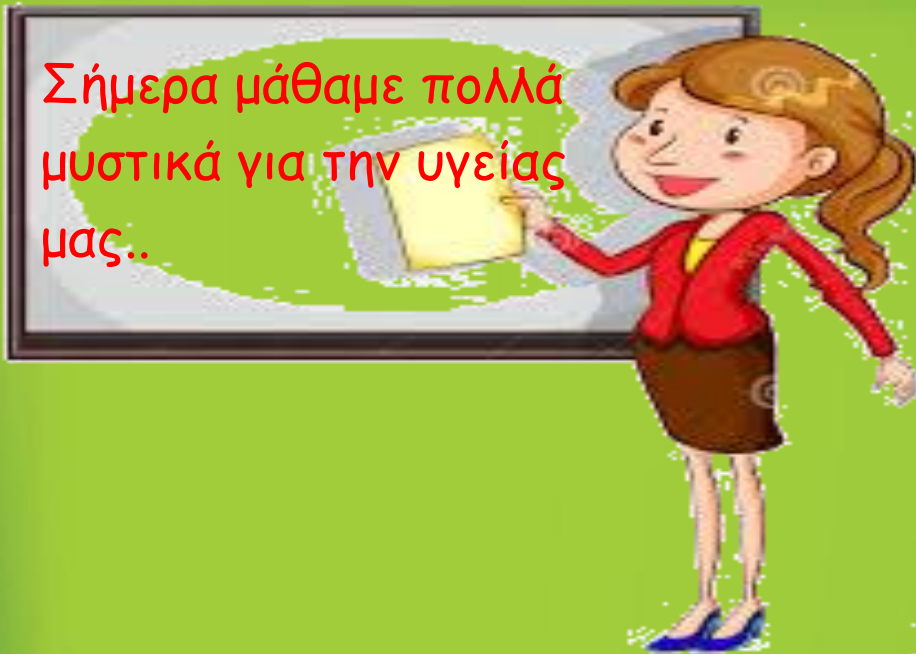


<http://fanpage.gr/life/igia/metamorfose-to-soma-sas-me-15-lepta-perpatima-kathimerina/>

- ➡ Καλή φυσική κατάσταση
- ➡ Καλό σωματικό βάρος
- ➡ Μειώνεται ο κίνδυνος για καρδιακά προβλήματα
- ➡ Βελτιώνει την αναπνευστική μας λειτουργία
- ➡ Βοηθά στη ρύθμιση του σακχάρου και της χοληστερίνης στο αίμα μας
- ➡ Βελτιώνει τη διάθεσή μας



Σήμερα μάθαμε πολλά
μυστικά για την υγείας
μας..



Άρα το σημαντικό είναι
να είμαστε υγιείς!



<http://44dim-laris.lar.sch.gr>

