

## Αναθρέψτε δραστήρια παιδιά

Αν έχετε ποτέ δοκιμάσει να συμβαδίζετε με ένα δραστήριο νήπιο, τότε ξέρετε καλά πως πρέπει να είστε σε πολύ καλή φόρμα. Τα νήπια είναι σε δράση από τη στιγμή που ξυπνάνε μέχρι την ώρα που καταρρέουν σε εξαντλημένες μάζες, συχνά στη μέση μιας δραστηριότητας ή ακόμη και μιας λέξης. Ευτυχώς αυτή η παράφρων κατάσταση δεν συνεχίζεται για πάντα, αλλά πρέπει να είστε προσεκτικοί ούτως ώστε τα παιδιά σας να μην απομακρυνθούν στα άκρα της αντίθετης πορείας και να γίνουν «πατάτες του καναπέ» σε μικρογραφία.

Η συχνή άσκηση βοηθά τα παιδιά να ελέγχουν το βάρος τους και να κτίσουν δυνατά κόκαλα. Προστατεύει την καρδιά τους και είναι ωφέλιμη για την πνευματική τους υγεία. Ας θυμηθούμε και τους προγόνους μας που πάντα έλεγαν: «Νους υγιείς εν σώματι υγίη». Τα δραστήρια παιδιά είναι πιο υγιείς, πιο δυνατά, έχουν καλύτερη επίδοση στο σχολείο, κοιμούνται καλύτερα και σε γενικές γραμμές γίνονται υγιείς ενήλικες. Παρόλο που είμαστε κάτοχοι αυτής της γνώσης, περίπου τα μισά παιδιά μεταξύ των ηλικιών 12 – 21 δηλώνουν πως δε γυμνάζονται συχνά. Το ένα τέταρτο μάλιστα δηλώνει πως δεν εξασκείτε καθόλου. Επομένως, ο ρυθμός της παιδικής παχυσαρκίας έχει τριπλασιαστεί τα τελευταία 30 χρόνια.



Λοιπόν, τι μπορείτε να κάνετε εσείς για να μην συγχωνευτούν και τα δικά σας παιδιά σ' αυτές τις στατιστικές; Ακολουθήστε τα ακόλουθα έξι βήματα και αναθρέψτε δραστήρια παιδιά:

**Βήμα 1: Σβήστε την τηλεόραση** Ο κυριότερος ένοχος της αδράνειας των σημερινών παιδιών είναι η τηλεόραση και στη συνέχεια βρίσκουμε τα ηλεκτρονικά παιχνίδια και τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές. Αυτού του είδους οι ασχολίες αδρανοποιούν τα παιδιά και επομένως προσφέρουν στην εμφάνιση της παχυσαρκίας. Όσο αυξάνεται ο χρόνος ακροαματικότητας τόσο αυξάνεται και το βάρος των παιδιών – ο ρυθμός αύξησης του βάρους είναι 2% για κάθε ώρα μπροστά στο «χαζοκούτι».

**Βήμα 2: Κινηθείτε και εσείς** Αν θέλετε δραστήρια παιδιά, τότε ναι ... πρέπει να κινηθείτε και εσείς. Οι παχύσαρκοι γονείς ανατρέφουν παχύσαρκα παιδιά – κατά 80% αν και οι δύο γονείς είναι παχύσαρκοι και κατά 50% αν μόνο ο ένας εκ των δύο είναι παχύσαρκος. Γι' αυτό λοιπόν, κάντε την προσπάθειά σας μαζί και οργανωθείτε σαν οικογένεια! Δραστηριότητες όπως η ποδηλασία, το περπάτημα, ή η χειροσφαίριση είναι καταπληκτικές επιλογές. Επίσης, δοκιμάστε τη χρήση της σκάλας αντί του ανελκυστήρα κατά τη διάρκεια της μέρας – διπλή ωφέλεια και για σας αλλά και για τα παιδιά σας.

**Βήμα 3: Ενθαρρύνετε την άσκηση στο σχολείο** Έρευνες έχουν δείξει πως υπάρχει άμεση σχέση μεταξύ της ώρας που τα παιδιά κάνουν γυμναστική στο σχολείο με τη γενική τους δραστηριότητα. Γι' αυτό ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να λαμβάνουν μέρος στα μαθήματα γυμναστικής στο σχολείο και συμπληρώστε με απογευματινά μαθήματα μπαλέτου, πολεμικών τεχνών, καλαθόσφαιρας, κλπ.

**Βήμα 4: Ενθαρρύνετε την κίνηση και όχι απαραίτητα την άσκηση** Πολλοί ενήλικες συνδέουν τη λέξη «άσκηση» με μια μορφής σωματική τιμωρία. Έτσι κάνουν και τα παιδιά! Με την προώθηση της δραστηριότητας αντί της άσκησης μπορεί να αναζωογονήσετε το ενδιαφέρον των παιδιών σας. Απλά κάντε τα να κινηθούν! Οι ελεύθερες δραστηριότητες είναι ιδανικές για τα αρχικά στάδια. Το μυστικό είναι να βρείτε τις κατάλληλες δραστηριότητες που όχι μόνο αρέσουν στα παιδιά σας αλλά και που είναι ικανά να ακολουθήσουν.

**Βήμα 5: Ξεκινήστε τα από μικρή ηλικία** Καθοδηγήστε τη νηπιακή τους μανία προς άσκηση ζωής. Οργανώστε παιγνίδια ανάλογα με τα γούστα των παιδιών σας και δώστε τους κίνητρο σημειώνοντας τη βελτίωση τους όταν για παράδειγμα σας κάνουν αναπαράσταση του πηδήματος του κουνελιού! Ζητωκραυγάστε με την πρόοδο τους και παίζετε μαζί τους.

**Βήμα 6: Ενθαρρύνετε την ασταμάτητη αγάπη για δραστηριότητες** Το ιδανικό σχέδιο δράσης πρέπει να είναι διασκεδαστικό, προσιτό, μέρος της καθημερινής ρουτίνας, να συμπεριλαμβάνει δραστηριότητες που μπορούν να γίνουν και ατομικά, και να περιέχει μέρος αερόβιας κίνησης.

Όταν ενθαρρύνετε τα παιδιά να ασκούνται, το κόλπο είναι οι δραστηριότητες να παραμένουν διασκεδαστικές και όχι να μετατρέπονται σε καταναγκαστικά έργα. Γι' αυτό πρέπει να χρησιμοποιείτε τη δημιουργικότητά σας και τη φαντασία σας. Αν χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες και ιδέες στο συγκεκριμένο θέμα [επικοινωνήστε](#) μαζί μας.