

## Η άσκηση σημαντικός παράγοντας ευεξίας και υγείας για ένα παιδί

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η συστηματική φυσική δραστηριότητα αποτελεί ένα αναντικατάστατο παράγοντα ευεξίας για κάθε παιδί.

Το τρέξιμο, το περπάτημα, το κολύμπι, το ποδήλατο και κάθε άθλημα είναι παραδείγματα φυσικής δραστηριότητας. Γενικότερα, οι δραστήριοι άνθρωποι ζουν περισσότερο, ελέγχουν ευκολότερα το βάρος τους, έχουν χαμηλότερη αρτηριακή πίεση και επίπεδα χοληστερόλης, παρουσιάζουν χαμηλότερο κίνδυνο για καρδιαγγειακές παθήσεις, σακχαρώδη διαβήτη και διάφορες μορφές καρκίνου, είναι πιο ενεργητικοί, έχουν πιο γερά οστά και μύες, έχουν καλύτερη αυτοπεποίθηση και κοιμούνται καλύτερα δια βίου.

Όσον αφορά τα παιδιά επιστημονικές μελέτες αποδεικνύουν ότι παιδιά που είναι δραστήρια παρουσιάζουν μεγαλύτερες πιθανότητες να καταλήξουν σε δραστήριους ενήλικες. Επίσης τα δραστήρια παιδιά φαίνεται επιστημονικά ότι αποδίδουν καλύτερα στο σχολείο, έχουν μεγαλύτερη ικανότητα συγκέντρωσης, εντονότερη κοινωνικότητα, καλύτερο έλεγχο του άγχους και αυτοπεποίθηση. Πιο απλά είναι χαρούμενα και πιο υγιή.

Κάθε βαθμός φυσικής δραστηριότητας είναι καλύτερος από την απραξία και την καθιστική ζωή - και γενικά μπορούμε να πούμε ότι όση περισσότερη τόσο

καλύτερα. Τα παιδιά πρέπει να παραμένουν δραστήρια καθημερινά με όσους περισσότερους τρόπους μπορούν. Παγκοσμίως οι ειδικοί συστήνουν ότι όλοι οι νέοι άνθρωποι πρέπει να συμμετέχουν σε κάποια φυσική δραστηριότητα με τουλάχιστον μέτρια ένταση, για 60 λεπτά καθημερινά.

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)