

## Η Σημασία της Άσκησης για το Παιδί

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σύμφωνα με τις επίσημες οδηγίες από παγκόσμιους ειδικούς οργανισμούς ένα παιδί θα πρέπει να εξασφαλίζει την ημέρα περίπου 60 λεπτά άσκησης. Η ένταση που συστήνεται είναι (τουλάχιστον) μέτρια, δηλαδή να προκαλεί μέτριου βαθμού λαχάνιασμα ή εφίδρωση, ενώ το είδος της άσκησης δεν έχει τόσο σημασία, αρκεί να συμβαδίζει με τις προτιμήσεις του παιδιού.

Αν και η συγκεκριμένη «ποσότητα» φυσικής δραστηριότητας έχει υπολογιστεί κυρίως με γνώμονα τη βελτιστοποίηση της σωματικής υγείας των παιδιών, τα οφέλη της άσκησης δεν περιορίζονται στη σωματική ανάπτυξη μόνο, αλλά περιλαμβάνουν ψυχικά και κοινωνικά οφέλη. Τα πολυδιάστατα οφέλη της άσκησης για τα παιδιά μπορεί να συνοψιστούν στα ακόλουθα σημεία:

Η άσκηση βοηθά τα παιδιά να αναπτύξουν ένα υγιές μυοσκελετικό σύστημα. Μέσω της άσκησης «δυναμώνουν» σημαντικά τα οστά, οι μυς και οι αρθρώσεις τους. Παράλληλα με την ενδυνάμωση του σκελετικού και του μυϊκού συστήματος, η άσκηση βοηθάει στην ενδυνάμωση και του καρδιαγγειακού συστήματος.

Ουσιαστικά, κατά τη διάρκεια πραγματοποίησης μιας φυσικής δραστηριότητας «γυμνάζονται» παράλληλα η καρδιά και οι πνεύμονες, δηλαδή «προπονείται» συνολικά το καρδιαναπνευστικό σύστημα.

Αναπτύσσεται η νευρομυϊκή συναρμογή των παιδιών. Με απλά λόγια, τα παιδιά μέσω τεχνικών ασκήσεων και των επαναλήψεων αυτών μαθαίνουν να ελέγχουν καλύτερα το σώμα τους και τις κινήσεις τους, βελτιώνοντας τα αντανακλαστικά τους και αναπτύσσοντας το συγχρονισμό μεταξύ ματιών και άκρων.

Η άσκηση συμβάλλει σημαντικά και ουσιαστικά στη διατήρηση ενός υγιούς και φυσιολογικού βάρους. Η συγκεκριμένη επίδραση της άσκησης είναι ένα γεγονός ιδιαίτερα σημαντικό, ειδικά εάν αναλογιστεί κανείς την αλματώδη αύξηση στα ποσοστά της παιδικής παχυσαρκίας, καθώς και το πλήθος των σοβαρών και αρνητικών συνεπειών που η αύξηση αυτή επιφέρει στην υγεία.

Η φυσική δραστηριότητα έχει, επίσης, σχετιστεί με πολλαπλά ψυχολογικά οφέλη για τα παιδιά. Έχει βρεθεί ότι βελτιώνει αισθητά τον έλεγχο του άγχους και μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο εμφάνισης και εκδήλωσης συμπτωμάτων κατάθλιψης, περιστατικά που μπορεί να αποδειχθούν επικίνδυνα ιδιαιτέρως κατά την ευαίσθητη φάση της εφηβείας.

Σε κοινωνικό επίπεδο, η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες και ειδικά σε ομαδικά αθλήματα έχει βρεθεί ότι βοηθάει τα παιδιά στη γρηγορότερη και ουσιαστικότερη κοινωνικοποίησή τους, παρέχοντάς τους ευκαιρίες για αυτοπροβολή, «χτίζοντας» την αυτοπεποίθησή τους και αναπτύσσοντας αισθήματα συνεργασίας και ομαδικότητας.

Σε επίπεδο πνευματικής λειτουργίας, έρευνες έχουν δείξει ότι τα παιδιά τα οποία ασκούνται εμφανίζουν μεγαλύτερα ποσοστά επιτυχίας στα σχολικά μαθήματα.

Τέλος, μια πιο μακροπρόθεσμη αλλά ιδιαίτερα σημαντική επίδραση της άσκησης είναι ότι τα παιδιά που είναι σωματικά δραστήρια ακολουθούν και έναν συνολικότερα πιο υγιεινό τρόπο ζωής, αποφεύγοντας την κατάχρηση αλκοόλ, το κάπνισμα ή τη χρήση ουσιών τόσο κατά τη φάση της ανάπτυξής τους, όσο και στην ενήλικη ζωή τους.

**Πηγή:** [eyzin.minedu.gov.gr](http://eyzin.minedu.gov.gr)