75214grNL7

Περιπέτειες γεύσης και κίνησης

Ενημερωτικό φυλλάδιο 1

Μειώστε το χρόνο που κάθεται το παιδί σας!

Τι είναι η «καθιστική συμπεριφορά»;

Η καθιστική συμπεριφορά περιλαμβάνει δραστηριότητες που γίνονται ενώ το παιδί είναι καθιστό ή ξαπλωμένο και συνεπώς δεν απαιτούν πολλή ενέργεια. Κάποια παραδείγματα είναι η ζωγραφική, η κατασκευή παζλ, το διάβασμα, η παρακολούθηση τηλεόρασης και η χρήση υπολογιστή. Η παρακολούθηση τηλεόρασης αποτελεί την πιο συνηθισμένη καθιστική συμπεριφορά. Δεν είναι μόνο οι ενήλικες εκείνοι που κάθονται πολύ, αλλά και τα παιδιά προσχολικής ηλικίας περνούν ήδη πολύ χρόνο από την ημέρα τους καθιστά, στο σπίτι και στο νηπιαγωγείο.

Γιατί είναι σημαντικό να περιοριστεί η καθιστική συμπεριφορά;

- Τα παιδιά που βλέπουν πολύ τηλεόραση μπορεί να έχουν αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία τους, όπως μεγαλύτερη πιθανότητα να εμφανίσουν αυξημένο σωματικό βάρος και να έχουν χαμηλότερη οστική πυκνότητα συγκριτικά με τα παιδιά που είναι περισσότερο σωματικά δραστήρια και κάθονται λιγότερο.
- Τα παιδιά που βλέπουν πολύ τηλεόραση τείνουν να έχουν μεγαλύτερη επιθετικότητα (σωματική και λεκτική) και επιδεικνύουν μεγαλύτερη κοινωνική απομόνωση, αναστάτωση, ευερεθιστότητα, διαταραχές ύπνου, κτλ. συγκριτικά με τα παιδιά που βλέπουν λιγότερο τηλεόραση.

Πόσο χρόνο επιτρέπεται να αφιερώνει το παιδί μου σε καθιστικές δραστηριότητες;

Ιδανικά, το παιδί σας δεν πρέπει να κάθεται βλέποντας τηλεόραση, παίζοντας παιχνίδια στον υπολογιστή ή κάνοντας άλλες δραστηριότητες μπροστά από κάποια οθόνη για περισσότερο από μία ώρα την ημέρα!

Επομένως,

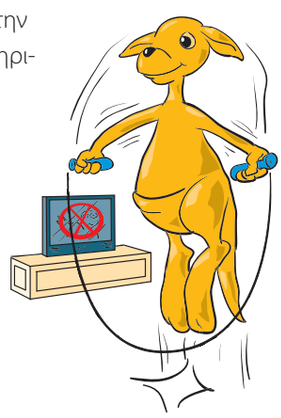
Είναι σημαντικό να μειωθεί ο χρόνος που τα παιδιά αφιερώνουν σε καθιστικές δραστηριότητες (καθιστικός χρόνος) και να κινητοποιήσετε το παιδί σας να είναι σωματικά δραστήριο!

Γνωρίζατε ότι...;

- Τα παιδιά κάθονται περισσότερο κατά τη διάρκεια του σαββατοκύριακου συγκριτικά με τις καθημερινές.
- Το να κλείνετε την τηλεόραση είναι ένα απλό παράδειγμα του πώς μπορείτε εύκολα να μειώσετε το χρόνο που το παιδί σας είναι καθιστό ή ξαπλωμένο.
- Ακόμη και αν ένα παιδί είναι πολύ δραστήριο την υπόλοιπη ημέρα, το να αφιερώνει περισσότερο από μία ώρα βλέποντας τηλεόραση έχει αρνητική επίδραση στην υγεία και στην ευεξία του.

Πώς μπορώ να μειώσω το χρόνο που κάθεται το παιδί μου;

- Προσπαθήστε να δώσετε εναλλακτικές λύσεις στο παιδί σας για την τηλεόραση ή τον υπολογιστή (π.χ. να παίζει μέσα ή έξω από το σπίτι, να βοηθάει στην προετοιμασία του βραδινού κτλ.)
- Θα μπορούσατε να κινητοποιήσετε το παιδί σας λεκτικά προτρέποντάς το να είναι σωματικά δραστήριο στον ελεύθερό του χρόνο.
- Προσπαθήστε να υποστηρίζετε το παιδί σας όταν επιλέγει μια ενεργητική δραστηριότητα αντί για μια καθιστική όπου χρειάζεται να κάθεται ή να είναι ξαπλωμένο.
- Θα μπορούσατε να ενσωματώσετε στην καθημερινότητά σας κινητικές δραστηριότητες μαζί με το παιδί σας.
- Μην επιτρέπετε στο παιδί σας να ανοίγει την τηλεόραση χωρίς να ζητάει άδεια.
- Θα μπορούσατε να ξεκινήσετε μια μη- καθιστική δραστηριότητα μαζί με το παιδί σας και όταν θα έχει ξεκινήσει το παιδί σας μπορεί να συνεχίσει να παίζει μόνο του.



Τι γίνεται στο νηπιαγωγείο;

Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας όχι μόνο κάθονται πολλές ώρες στο σπίτι, αλλά συμμετέχουν και σε πολλές καθιστικές δραστηριότητες στο νηπιαγωγείο. Το νηπιαγωγείο που πηγαίνει το παιδί σας ακολουθεί ένα πρόγραμμα μείωσης της καθιστικής συμπεριφοράς του παιδιού σας.

Ποιες δραστηριότητες γίνονται στο νηπιαγωγείο με σκοπό να περιορίσουν την καθιστική συμπεριφορά των παιδιών;

- Μαζί με το καγκουρό και τους φίλους του, το παιδί σας μαθαίνει πώς μπορεί να περιορίσει την καθιστική του συμπεριφορά. Η/Ο νηπιαγωγός λέει μια ιστορία για το καγκουρό και στη συνέχεια, τα παιδιά επεξεργάζονται μαζί του/ της αυτά που άκουσαν.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Ρωτήστε το παιδί σας για το καγκουρό και τους φίλους του και τι κάνουν στο νηπιαγωγείο.

- Τα διαλείμματα κίνησης που διακόπτουν την καθιστική συμπεριφορά των παιδιών εισάγονται στο νηπιαγωγείο. Τέσσερεις φορές την ημέρα, η/ο νηπιαγωγός προσπαθεί να διακόψει τον καθιστικό χρόνο, κάνοντας σύντομες δραστηριότητες. Ένα παράδειγμα διαλείμματος κίνησης που χρησιμοποιεί η/ο νηπιαγωγός στο νηπιαγωγείο και μπορεί να γίνει και στο σπίτι είναι το: μιμηθείτε το βάδισμα!
- Τα παιδιά στέκονται όρθια στην αίθουσα ή, όταν η αίθουσα το επιτρέπει, μπορούν να περπατούν μέσα σε αυτή. Η/Ο νηπιαγωγός λέει στα παιδιά ότι πρέπει να μιμηθούν τις κινήσεις της/του.

ΓΙΝΕΤΕ ΠΡΟΤΥΠΟ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ!

Γίνετε ένας δραστήριος γονέας και προσπαθήστε να μειώσετε τις καθιστικές σας δραστηριότητες.

ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ:

Το παιδί σας θα μιμηθεί τη συμπεριφορά σας!

ΜΕΡΙΚΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΤΗΣ ΜΙΜΗΣΗΣ ΒΑΔΙΣΜΑΤΟΣ ΕΙΝΑΙ:

- **Μια μπαλαρίνα: περπάτημα με ίσια πλάτη και τα χέρια στον αέρα**
- **Ένας στρατιώτης: σηκώνει τα γόνατα και κρατά το χέρι στο κεφάλι σαν να χαιρετά**
- **Ένας αστροναύτης στο διάστημα: πολύ αργές και μεγάλες κινήσεις**
- **Ένα πολύ ηλικιωμένο άτομο: περπατά πολύ αργά με σκυφτή πλάτη**
- **Ένας πιγκουίνος: περπατά στις φτέρνες με τα δάχτυλα του ποδιού ψηλά και τα χέρια δίπλα στο σώμα**
- **Ένας σκιέρ: λυγίζει τα γόνατα πηγαίνοντας από τη μια πλευρά στην άλλη**
- **Ένα ρομπότ: πολύ κοφτές κινήσεις**
- **Ένα καγκουρό: χοροπηδά πάνω κάτω**

Κάντε τις δικές σας παραλλαγές, ενσωματώστε αυτά τα διαλείμματα κίνησης στην καθημερινότητά σας (π.χ. κάθε μέρα πριν το βραδινό) και εφαρμόστε τα στο σπίτι!

ΘΑ ΚΑΝΕΙ ΤΟ ToyBox ΤΗ ΔΙΑΦΟΡΑ;

Παρατηρήστε το χρόνο που κάθεται το παιδί σας και αν αυτός αλλάζει κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς και καθώς εξελίσσεται το πρόγραμμα ToyBox.

Στοιχεία Έκδοσης

Συγγραφείς:

UGent: Ellen De Decker, Marieke De Craemer, Lea Maes, Ilse De Bourdeaudhuij, Greet Cardon
LMU: Kristin Duvinage, Sabine Ibrügger, Berthold Koletzko
IFP: Susanne Kreichauf, Andreas Wildgruber
HUA: Ιωάννης Μανιός, Οδυσσέας Ανδρούτσος, Αναστασία Λιβανίου, Κατερίνα Λυμπεροπούλου
UniZar: Luis A. Moreno Aznar, Theodora Mouratidou, Maria Isabel Mesana Graffe
VUMC: Mai Chin A Paw, Saskia te Velde

Συνεργάτες:

RoU: Leigh Gibson
CMHI
MUV: Mina Lateva, Natalya Usheva, Sonya Galcheva, Vanya Marinova, Violeta Iotova
AOK
UDUR: Carolyn Summerbell, Helen Moore, Catherine Nixon

Φωτογραφίες: Imagesource

Εκδότης/Γραφιστικά και πωλήσεις: AOK-Publishing Company, Germany

© Copyright 2012 Ghent University, Ghent; Ludwig-Maximilians-University, Munich; State Institute of Early Childhood Research, Munich; Harokopio University, Athens; University of Zaragoza, Zaragoza; VU University Medical Center, Amsterdam; AOK-Publishing Company, Remagen

Για τις ανάγκες του παρόντος υλικού υιοθετήθηκαν ιδέες και έννοιες από προηγούμενα ερευνητικά προγράμματα, όπως τα προγράμματα ENERGY, POP και «Cretan Health and Nutrition Intervention programme», κείμενο και υλικό από το πρόγραμμα TigerKids.

Η έρευνα που κατέληξε στα αποτελέσματα αυτά χρηματοδοτήθηκε από το έβδομο πρόγραμμα πλαίσιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΠΠ7/2007-2013) βάσει της συμφωνίας επιχορήγησης αριθ. 245200.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το υλικό και με την αναδημοσίευση ή αναπαραγωγή του παρόντος υλικού, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του προγράμματος ToyBox: www.toybox-study.eu