



# ΑΘΛΟΣ Challenge

## ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΑΘΗΤΩΝ/ ΤΡΙΩΝ

Όνοματεπώνυμο μαθητή/ τριας: .....

Οι ομάδα μου αποτελείται από τους/ τις (ονοματεπώνυμα συμμαθητών/ τριών):

.....

.....

Όνοματεπώνυμο Καθηγητή ΦΑ: **Αθανασόπουλος Λάμπρος**

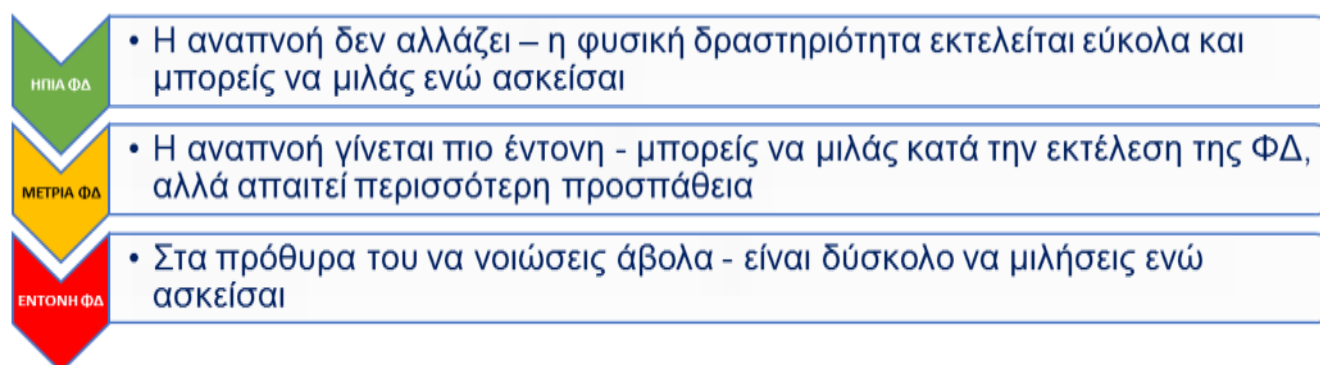
Σχολείο: **Πρότυπο Γυμνάσιο Ευαγγελικής Σχολής Σμύρνης**

Τάξη: **Α΄**

**Ως Φυσική Δραστηριότητα** ορίζεται οποιαδήποτε κίνηση του σώματος που παράγεται από τους σκελετικούς μύες και έχει ως αποτέλεσμα την κατανάλωση ενέργειας. Σύμφωνα με τις τελευταίες συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας:

- Παιδιά & έφηβοι ηλικίας 5 έως 17 ετών χρειάζεται να αφιερώνουν **τουλάχιστον 60 λεπτά ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ σε Μέτριας προς Έντονης έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΦΔ)**. Ποσότητες ΦΔ που υπερβαίνουν τα 60 λεπτά παρέχουν πρόσθετα οφέλη για την υγεία.
- Συστήνεται το μεγαλύτερο μέρος της καθημερινής ΦΔ να είναι αερόβιο.
- Ασκήσεις που ενδυναμώνουν τους μύες & τα οστά συστήνεται να συμπεριλαμβάνονται στο πρόγραμμα άσκησης τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα. Σε αυτές τις ηλικιακές ομάδες, οι δραστηριότητες που ενδυναμώνουν τα οστά μπορούν να εκτελεστούν ως μέρος ενός παιχνιδιού ή μπορεί να είναι ξεχωριστές ασκήσεις όπως τρέξιμο ταχύτητας, άλματα και ασκήσεις με το βάρος του σώματος.
- Επίσης σημαντική είναι και η ήπιας έντασης φυσική δραστηριότητα (π.χ. περπάτημα, χαλαρό ποδήλατο κτλ).

Σημείωση: Η ένταση της άσκησης αναφέρεται στον ρυθμό με τον οποίο εκτελείται η δραστηριότητα ή στο μέγεθος της προσπάθειας που απαιτείται για την εκτέλεση μιας δραστηριότητας ή άσκησης. Υπάρχουν 3 διαφορετικά επίπεδα ΦΔ: Ήπια, μέτρια και έντονη (βλέπε παρακάτω σχήμα). Παραδείγματα Φυσικών Δραστηριοτήτων Ήπιας, Μέτριας & Έντονης Έντασης παρουσιάζονται παρακάτω στον Πίνακα 1.



**Πίνακας 1.** Παραδείγματα Φυσικών Δραστηριοτήτων Ήπιας, Μέτριας & Έντονης Έντασης.

Ήπια ΦΔ - Ενεργή Μετακίνηση	Μέτρια ή/και Έντονη ΦΔ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Χαλαρό βάδισμα</li> <li>• Διατάσεις</li> <li>• Yoga</li> <li>• Pilates</li> <li>• Κηπουρική</li> </ul> <p>Όταν είναι σε χαμηλή ταχύτητα-ένταση:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ποδήλατο</li> <li>• Παραδοσιακός Χορός</li> <li>• Σκεϊτμπορντ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αντοχή (τρέξιμο)</li> <li>• Κολύμβηση</li> <li>• Τένις (μονό, διπλό)</li> <li>• Αθλοπαιδιές (Ποδόσφαιρο, Μπάσκετ, Υδατοσφαίριση, Χάντμπολ, Βόλεϊ έντονο κτλ)</li> <li>• Πολεμικές τέχνες (Καράτε, πάλη, Ταε Κβο Ντο κτλ)</li> <li>• Ασκήσεις ενδυνάμωσης – Γυμναστήριο (βάρη, Cross fit, Αεροβική Γυμναστική - Χορός)</li> <li>• Σχοινάκι</li> <li>• Ενόργανη - Ρυθμική γυμναστική</li> <li>• Γρήγορο/Έντονο Βάδισμα, Ποδήλατο, Χορός (που κάπως λαχανιάζει)</li> </ul>



# ΑΘΛΟΣ Challenge

## ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΑΘΗΤΩΝ/ ΤΡΙΩΝ

**ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΚΑΡΤΕΛΕΣ – ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΑ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΓΙΑ  
8 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ**

## ΑΘΛΟΣ: ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΥ IMPACT – 1<sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ

### 1. Είμαι ενεργός!

Πόσο δραστήριος/α χρειάζεται να είμαι κάθε μέρα;

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, τα παιδιά και οι έφηβοι χρειάζεται να συμμετέχουν για τουλάχιστον 60 λεπτά σε Μέτρια προς Έντονη Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) καθημερινά ή 420 λεπτά την εβδομάδα. Ωστόσο, ακόμη και ήπιας έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΦΔ), όπως το περπάτημα, είναι σημαντική και απαραίτητη. Επειδή, γενικά, διπλάσιας διάρκειας περπάτημα προσεγγίζει το ισοδύναμο της Μέτριας έντασης ΦΔ, τότε αν την εβδομάδα κάνεις 300' ΜΕΦΔ και 240' απλό περπάτημα είσαι αρκετά ικανοποιητικά,  $[300] + [(240/2) = 120] = 420$ . Προσπάθησε όμως να μην είσαι κάτω από 300 ΜΕΦΔ/εβδομάδα.

### 2. Βάλε προσωπικούς στόχους!

Πώς μπορώ να χρησιμοποιήσω αυτό το ημερολόγιο;

Πόσο χρόνο αφιερώνεις σε ήπιας έντασης φυσικές δραστηριότητες; Πόσο χρόνο συμμετέχεις σε Μέτριας προς Έντονη Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου σας (εκτός σχολείου);

Κάθε ένα από τα παρακάτω κουτάκια/ κελιά αντιπροσωπεύει ένα διαδοχικό διάστημα 10 λεπτών Ήπιας έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΗΦΔ) και στο 2<sup>ο</sup> μέρος του πίνακα καταγράφουμε τη Μέτριας προς Έντονης έντασης ΦΔ (ΜΕΦΔ). Βάλτε ένα Χ στο/ στα κίβωτια ανάλογα με το χρονικό διάστημα που πιστεύεις ότι συμμετείχες σε Ήπιας έντασης ΦΔ ή/και Μέτριας προς Έντονης έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) κάθε μέρα. Στο τέλος της εβδομάδας, παρακαλούμε να αθροίσεις και να γράψεις το συνολικό χρόνο που προκύπτει από τα κουτάκια/κελιά που σημειώσες κάθε ημέρα.

1<sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: από \_\_\_ / \_\_\_ / 2019 μέχρι \_\_\_ / \_\_\_ / 2019

Προηγούμενες 7 ημέρες	Ήπια φυσική δραστηριότητα (π.χ. περπάτημα)													Μέτρια ή/και έντονη φυσική δραστηριότητα ή άσκηση													
	10'	20'	30'	40'	50'	60'	70'	80'	90'	100'	110'	120'	ΣΥΝ	10'	20'	30'	40'	50'	60'	70'	80'	90'	100'	110'	120'	ΣΥΝ	
ΔΕΥΤΕΡΑ																											
ΤΡΙΤΗ																											
ΤΕΤΑΡΤΗ																											
ΠΕΜΠΤΗ																											
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ																											
ΣΑΒΒΑΤΟ																											
ΚΥΡΙΑΚΗ																											
	Σύνολο λεπτών τις προηγούμενες 7 ημέρες:													Σύνολο λεπτών τις προηγούμενες 7 ημέρες:													
Επόμενες 7 ημέρες	Ο προσωπικός μου στόχος για τις επόμενες 7 ημέρες είναι:													Ο προσωπικός μου στόχος για τις επόμενες 7 ημέρες είναι:													

### 3. Αξιολόγησε τον εαυτό σου!

Πόσο καλά τα πάω;

0-140 λεπτά ανά εβδομάδα	141-280 λεπτά ανά εβδομάδα	281-420 λεπτά ανά εβδομάδα	Πάνω από 420 λεπτά ανά εβδομ.
<b>Πραγματικά;</b> Δεν ασκείσαι πολύ. Πρέπει να αυξήσεις τη Φυσική σου Δραστηριότητα. Διάλεξε μια δραστηριότητα που σου αρέσει και σχεδίασε να την εξασκήσεις. Πήγαινε έξω και παίξε!	<b>Αυτό σημαίνει κάτι!</b> Έχεις ένα μέτριο επίπεδο Φυσικής Δραστηριότητας. Ωστόσο, χρειάζεται να αυξήσεις τη Φυσική σου Δραστηριότητα για να έχεις υψηλότερα οφέλη για την υγεία σου.	<b>Μέχρι εδώ καλά!</b> Είσαι κοντά στην επίτευξη των συστάσεων του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για Φυσική Δραστηριότητα. Ωστόσο, χρειάζεται να αυξήσεις και άλλο τη ΦΔ για να μεγιστοποιήσεις τα οφέλη.	<b>Άριστα!</b> Τα κατάφερες! Η καθημερινή Φυσική Δραστηριότητα σε αυτό το επίπεδο σε κάνει να αισθάνεσαι καλύτερα κάθε μέρα. Μπορείς να το κρατήσεις για όλη σου τη ζωή;

### 4. Γίνε αρχηγός!

Βοηθώ τους άλλους να αυξήσουν τη Φυσική τους Δραστηριότητα;

Κάνε το πρώτο βήμα για να προσκαλέσεις τους/ τις φίλους/ες ή την οικογένειά σου ώστε να είναι φυσικά δραστήριοι/ες. Ελέγξε καθημερινά ότι ήσουν ο/ η ηγέτης ή η έμπνευση της άσκησης ή της φυσικής δραστηριότητας για τους αγαπημένους σου και συμμαθητές/τριές σου.

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ

## ΑΘΛΟΣ: ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΥ IMPACT – 2<sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ

### 1. Είμαι ενεργός!

Πόσο δραστήριος/α χρειάζεται να είμαι κάθε μέρα;

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, τα παιδιά και οι έφηβοι χρειάζεται να συμμετέχουν για τουλάχιστον 60 λεπτά σε Μέτρια προς Έντονη Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) καθημερινά ή 420 λεπτά την εβδομάδα. Ωστόσο, ακόμη και ήπιας έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΦΔ), όπως το περπάτημα, είναι σημαντική και απαραίτητη. Επειδή, γενικά, διπλάσιας διάρκειας περπάτημα προσεγγίζει το ισοδύναμο της Μέτριας έντασης ΦΔ, τότε αν την εβδομάδα κάνεις 300' ΜΕΦΔ και 240' απλό περπάτημα είσαι αρκετά ικανοποιητικά,  $[300] + [(240/2) = 120] = 420$ . Προσπάθησε όμως να μην είσαι κάτω από 300 ΜΕΦΔ/εβδομάδα.

### 2. Βάλε προσωπικούς στόχους!

Πώς μπορώ να χρησιμοποιήσω αυτό το ημερολόγιο;

Πόσο χρόνο αφιερώνεις σε ήπιας έντασης φυσικές δραστηριότητες; Πόσο χρόνο συμμετείχεις σε Μέτριας προς Έντονη Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου σας (εκτός σχολείου);

Κάθε ένα από τα παρακάτω κουτάκια/ κελιά αντιπροσωπεύει ένα διαδοχικό διάστημα 10 λεπτών Ήπιας έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΗΦΔ) και στο 2<sup>ο</sup> μέρος του πίνακα καταγράφουμε τη Μέτριας προς Έντονης έντασης ΦΔ (ΜΕΦΔ). Βάλτε ένα Χ στο/ στα κίβωτια ανάλογα με το χρονικό διάστημα που πιστεύεις ότι συμμετείχες σε Ήπιας έντασης ΦΔ ή/και Μέτριας προς Έντονης έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) κάθε μέρα. Στο τέλος της εβδομάδας, παρακαλούμε να αθροίσεις και να γράψεις το συνολικό χρόνο που προκύπτει από τα κουτάκια/κελιά που σημειώσες κάθε ημέρα.

**2<sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ**    **ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:** από \_\_\_ / \_\_\_ / 2019 μέχρι \_\_\_ / \_\_\_ / 2019

Προηγούμενες 7 ημέρες	Ήπια φυσική δραστηριότητα (π.χ. περπάτημα)													Μέτρια ή/και έντονη φυσική δραστηριότητα ή άσκηση													
	10'	20'	30'	40'	50'	60'	70'	80'	90'	100'	110'	120'	ΣΥΝ	10'	20'	30'	40'	50'	60'	70'	80'	90'	100'	110'	120'	ΣΥΝ	
ΔΕΥΤΕΡΑ																											
ΤΡΙΤΗ																											
ΤΕΤΑΡΤΗ																											
ΠΕΜΠΤΗ																											
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ																											
ΣΑΒΒΑΤΟ																											
ΚΥΡΙΑΚΗ																											
	Σύνολο λεπτών τις προηγούμενες 7 ημέρες:													Σύνολο λεπτών τις προηγούμενες 7 ημέρες:													
Επόμενες 7 ημέρες	Ο προσωπικός μου στόχος για τις επόμενες 7 ημέρες είναι:													Ο προσωπικός μου στόχος για τις επόμενες 7 ημέρες είναι:													

### 3. Αξιολόγησε τον εαυτό σου!

Πόσο καλά τα πάω;

0-140 λεπτά ανά εβδομάδα	141-280 λεπτά ανά εβδομάδα	281-420 λεπτά ανά εβδομάδα	Πάνω από 420 λεπτά ανά εβδομ.
<b>Πραγματικά;</b> Δεν ασκείσαι πολύ. Πρέπει να αυξήσεις τη Φυσική σου Δραστηριότητα. Διάλεξε μια δραστηριότητα που σου αρέσει και σχεδίασε να την εξασκήσεις. Πήγαινε έξω και παίξε!	<b>Αυτό σημαίνει κάτι!</b> Έχεις ένα μέτριο επίπεδο Φυσικής Δραστηριότητας. Ωστόσο, χρειάζεται να αυξήσεις τη Φυσική σου Δραστηριότητα για να έχεις υψηλότερα οφέλη για την υγεία σου.	<b>Μέχρι εδώ καλά!</b> Είσαι κοντά στην επίτευξη των συστάσεων του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για Φυσική Δραστηριότητα. Ωστόσο, χρειάζεται να αυξήσεις και άλλο τη ΦΔ για να μεγιστοποιήσεις τα οφέλη.	<b>Άριστα!</b> Τα κατάφερες! Η καθημερινή Φυσική Δραστηριότητα σε αυτό το επίπεδο σε κάνει να αισθάνεσαι καλύτερα κάθε μέρα. Μπορείς να το κρατήσεις για όλη σου τη ζωή;

### 4. Γίνε αρχηγός!

Βοηθώ τους άλλους να αυξήσουν τη Φυσική τους Δραστηριότητα;

Κάνε το πρώτο βήμα για να προσκαλέσεις τους/ τις φίλους/ες ή την οικογένειά σου ώστε να είναι φυσικά δραστήριοι/ες. Έλεγξε καθημερινά ότι ήσουν ο/ η ηγέτης ή η έμπνευση της άσκησης ή της φυσικής δραστηριότητας για τους αγαπημένους σου και συμμαθητές/τριές σου.

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ

## ΑΘΛΟΣ: ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΥ IMPACT – 3<sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ

### 1. Είμαι ενεργός!

Πόσο δραστήριος/α χρειάζεται να είμαι κάθε μέρα;

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, τα παιδιά και οι έφηβοι χρειάζεται να συμμετέχουν για τουλάχιστον 60 λεπτά σε Μέτρια προς Έντονη Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) καθημερινά ή 420 λεπτά την εβδομάδα. Ωστόσο, ακόμη και ήπιας έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΦΔ), όπως το περπάτημα, είναι σημαντική και απαραίτητη. Επειδή, γενικά, διπλάσιας διάρκειας περπάτημα προσεγγίζει το ισοδύναμο της Μέτριας έντασης ΦΔ, τότε αν την εβδομάδα κάνεις 300' ΜΕΦΔ και 240' απλό περπάτημα είσαι αρκετά ικανοποιητικά,  $[300] + [(240/2) = 120] = 420$ . Προσπάθησε όμως να μην είσαι κάτω από 300 ΜΕΦΔ/εβδομάδα.

### 2. Βάλε προσωπικούς στόχους!

Πώς μπορώ να χρησιμοποιήσω αυτό το ημερολόγιο;

Πόσο χρόνο αφιερώνεις σε ήπιας έντασης φυσικές δραστηριότητες; Πόσο χρόνο συμμετέχεις σε Μέτριας προς Έντονη Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου σας (εκτός σχολείου);

Κάθε ένα από τα παρακάτω κουτάκια/ κελιά αντιπροσωπεύει ένα διαδοχικό διάστημα 10 λεπτών Ήπιας έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΗΦΔ) και στο 2<sup>ο</sup> μέρος του πίνακα καταγράφουμε τη Μέτριας προς Έντονης έντασης ΦΔ (ΜΕΦΔ). Βάλτε ένα Χ στο/ στα κίβωτια ανάλογα με το χρονικό διάστημα που πιστεύεις ότι συμμετείχες σε Ήπιας έντασης ΦΔ ή/και Μέτριας προς Έντονης έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) κάθε μέρα. Στο τέλος της εβδομάδας, παρακαλούμε να αθροίσεις και να γράψεις το συνολικό χρόνο που προκύπτει από τα κουτάκια/κελιά που σημειώσες κάθε ημέρα.

**3<sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ**    **ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:** από \_\_\_ / \_\_\_ / 2019 μέχρι \_\_\_ / \_\_\_ / 2019

Προηγούμενες 7 ημέρες	Ήπια φυσική δραστηριότητα (π.χ. περπάτημα)													Μέτρια ή/και έντονη φυσική δραστηριότητα ή άσκηση													
	10'	20'	30'	40'	50'	60'	70'	80'	90'	100'	110'	120'	ΣΥΝ	10'	20'	30'	40'	50'	60'	70'	80'	90'	100'	110'	120'	ΣΥΝ	
ΔΕΥΤΕΡΑ																											
ΤΡΙΤΗ																											
ΤΕΤΑΡΤΗ																											
ΠΕΜΠΤΗ																											
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ																											
ΣΑΒΒΑΤΟ																											
ΚΥΡΙΑΚΗ																											
	Σύνολο λεπτών τις προηγούμενες 7 ημέρες:													Σύνολο λεπτών τις προηγούμενες 7 ημέρες:													
Επόμενες 7 ημέρες	Ο προσωπικός μου στόχος για τις επόμενες 7 ημέρες είναι:													Ο προσωπικός μου στόχος για τις επόμενες 7 ημέρες είναι:													

### 3. Αξιολόγησε τον εαυτό σου!

Πόσο καλά τα πάω;

0-140 λεπτά ανά εβδομάδα	141-280 λεπτά ανά εβδομάδα	281-420 λεπτά ανά εβδομάδα	Πάνω από 420 λεπτά ανά εβδομ.
<b>Πραγματικά;</b> Δεν ασκείσαι πολύ. Πρέπει να αυξήσεις τη Φυσική σου Δραστηριότητα. Διάλεξε μια δραστηριότητα που σου αρέσει και σχεδίασε να την εξασκήσεις. Πήγαινε έξω και παίξε!	<b>Αυτό σημαίνει κάτι!</b> Έχεις ένα μέτριο επίπεδο Φυσικής Δραστηριότητας. Ωστόσο, χρειάζεται να αυξήσεις τη Φυσική σου Δραστηριότητα για να έχεις υψηλότερα οφέλη για την υγεία σου.	<b>Μέχρι εδώ καλά!</b> Είσαι κοντά στην επίτευξη των συστάσεων του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για Φυσική Δραστηριότητα. Ωστόσο, χρειάζεται να αυξήσεις και άλλο τη ΦΔ για να μεγιστοποιήσεις τα οφέλη.	<b>Άριστα!</b> Τα κατάφερες! Η καθημερινή Φυσική Δραστηριότητα σε αυτό το επίπεδο σε κάνει να αισθάνεσαι καλύτερα κάθε μέρα. Μπορείς να το κρατήσεις για όλη σου τη ζωή;

### 4. Γίνε αρχηγός!

Βοηθώ τους άλλους να αυξήσουν τη Φυσική τους Δραστηριότητα;

Κάνε το πρώτο βήμα για να προσκαλέσεις τους/ τις φίλους/ες ή την οικογένειά σου ώστε να είναι φυσικά δραστήριοι/ες. Έλεγξε καθημερινά ότι ήσουν ο/ η ηγέτης ή η έμπνευση της άσκησης ή της φυσικής δραστηριότητας για τους αγαπημένους σου και συμμαθητές/τριές σου.

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ

## ΑΘΛΟΣ: ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΥ IMPACT – 4<sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ

### 1. Είμαι ενεργός!

Πόσο δραστήριος/α χρειάζεται να είμαι κάθε μέρα;

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, τα παιδιά και οι έφηβοι χρειάζεται να συμμετέχουν για τουλάχιστον 60 λεπτά σε Μέτρια προς Έντονη Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) καθημερινά ή 420 λεπτά την εβδομάδα. Ωστόσο, ακόμη και ήπιας έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΦΔ), όπως το περπάτημα, είναι σημαντική και απαραίτητη. Επειδή, γενικά, διπλάσιας διάρκειας περπάτημα προσεγγίζει το ισοδύναμο της Μέτριας έντασης ΦΔ, τότε αν την εβδομάδα κάνεις 300' ΜΕΦΔ και 240' απλό περπάτημα είσαι αρκετά ικανοποιητικά,  $[300] + [(240/2) = 120] = 420$ . Προσπάθησε όμως να μην είσαι κάτω από 300 ΜΕΦΔ/εβδομάδα.

### 2. Βάλε προσωπικούς στόχους!

Πώς μπορώ να χρησιμοποιήσω αυτό το ημερολόγιο;

Πόσο χρόνο αφιερώνεις σε ήπιας έντασης φυσικές δραστηριότητες; Πόσο χρόνο συμμετείχεις σε Μέτριας προς Έντονη Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου σας (εκτός σχολείου);

Κάθε ένα από τα παρακάτω κουτάκια/ κελιά αντιπροσωπεύει ένα διαδοχικό διάστημα 10 λεπτών Ήπιας έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΗΦΔ) και στο 2<sup>ο</sup> μέρος του πίνακα καταγράφουμε τη Μέτριας προς Έντονης έντασης ΦΔ (ΜΕΦΔ). Βάλτε ένα Χ στο/ στα κίβωτια ανάλογα με το χρονικό διάστημα που πιστεύεις ότι συμμετείχες σε Ήπιας έντασης ΦΔ ή/και Μέτριας προς Έντονης έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) κάθε μέρα. Στο τέλος της εβδομάδας, παρακαλούμε να αθροίσεις και να γράψεις το συνολικό χρόνο που προκύπτει από τα κουτάκια/κελιά που σημειώσες κάθε ημέρα.

4<sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: από \_\_\_ / \_\_\_ / 2019 μέχρι \_\_\_ / \_\_\_ / 2019

Προηγούμενες 7 ημέρες	Ήπια φυσική δραστηριότητα (π.χ. περπάτημα)													Μέτρια ή/και έντονη φυσική δραστηριότητα ή άσκηση													
	10'	20'	30'	40'	50'	60'	70'	80'	90'	100'	110'	120'	ΣΥΝ	10'	20'	30'	40'	50'	60'	70'	80'	90'	100'	110'	120'	ΣΥΝ	
ΔΕΥΤΕΡΑ																											
ΤΡΙΤΗ																											
ΤΕΤΑΡΤΗ																											
ΠΕΜΠΤΗ																											
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ																											
ΣΑΒΒΑΤΟ																											
ΚΥΡΙΑΚΗ																											
	Σύνολο λεπτών τις προηγούμενες 7 ημέρες:													Σύνολο λεπτών τις προηγούμενες 7 ημέρες:													
Επόμενες 7 ημέρες	Ο προσωπικός μου στόχος για τις επόμενες 7 ημέρες είναι:													Ο προσωπικός μου στόχος για τις επόμενες 7 ημέρες είναι:													

### 3. Αξιολόγησε τον εαυτό σου!

Πόσο καλά τα πάω;

0-140 λεπτά ανά εβδομάδα	141-280 λεπτά ανά εβδομάδα	281-420 λεπτά ανά εβδομάδα	Πάνω από 420 λεπτά ανά εβδομ.
<b>Πραγματικά;</b> Δεν ασκείσαι πολύ. Πρέπει να αυξήσεις τη Φυσική σου Δραστηριότητα. Διάλεξε μια δραστηριότητα που σου αρέσει και σχεδίασε να την εξασκήσεις. Πήγαινε έξω και παίξε!	<b>Αυτό σημαίνει κάτι!</b> Έχεις ένα μέτριο επίπεδο Φυσικής Δραστηριότητας. Ωστόσο, χρειάζεται να αυξήσεις τη Φυσική σου Δραστηριότητα για να έχεις υψηλότερα οφέλη για την υγεία σου.	<b>Μέχρι εδώ καλά!</b> Είσαι κοντά στην επίτευξη των συστάσεων του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για Φυσική Δραστηριότητα. Ωστόσο, χρειάζεται να αυξήσεις και άλλο τη ΦΔ για να μεγιστοποιήσεις τα οφέλη.	<b>Άριστα!</b> Τα κατάφερες! Η καθημερινή Φυσική Δραστηριότητα σε αυτό το επίπεδο σε κάνει να αισθάνεσαι καλύτερα κάθε μέρα. Μπορείς να το κρατήσεις για όλη σου τη ζωή;

### 4. Γίνε αρχηγός!

Βοηθώ τους άλλους να αυξήσουν τη Φυσική τους Δραστηριότητα;

Κάνε το πρώτο βήμα για να προσκαλέσεις τους/ τις φίλους/ες ή την οικογένειά σου ώστε να είναι φυσικά δραστήριοι/ες. Έλεγξε καθημερινά ότι ήσουν ο/ η ηγέτης ή η έμπνευση της άσκησης ή της φυσικής δραστηριότητας για τους αγαπημένους σου και συμμαθητές/τριές σου.

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ



## ΑΘΛΟΣ: ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΥ IMPACT – 5<sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ

### 1. Είμαι ενεργός!

Πόσο δραστήριος/α χρειάζεται να είμαι κάθε μέρα;

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, τα παιδιά και οι έφηβοι χρειάζεται να συμμετέχουν για τουλάχιστον 60 λεπτά σε Μέτρια προς Έντονη Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) καθημερινά ή 420 λεπτά την εβδομάδα. Ωστόσο, ακόμη και ήπιας έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΦΔ), όπως το περπάτημα, είναι σημαντική και απαραίτητη. Επειδή, γενικά, διπλάσιας διάρκειας περπάτημα προσεγγίζει το ισοδύναμο της Μέτριας έντασης ΦΔ, τότε αν την εβδομάδα κάνεις 300' ΜΕΦΔ και 240' απλό περπάτημα είσαι αρκετά ικανοποιητικά,  $[300] + [(240/2) = 120] = 420$ . Προσπάθησε όμως να μην είσαι κάτω από 300 ΜΕΦΔ/εβδομάδα.

### 2. Βάλε προσωπικούς στόχους!

Πώς μπορώ να χρησιμοποιήσω αυτό το ημερολόγιο;

Πόσο χρόνο αφιερώνεις σε ήπιας έντασης φυσικές δραστηριότητες; Πόσο χρόνο συμμετέχεις σε Μέτριας προς Έντονη Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου σας (εκτός σχολείου);

Κάθε ένα από τα παρακάτω κουτάκια/ κελιά αντιπροσωπεύει ένα διαδοχικό διάστημα 10 λεπτών Ήπιας έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΗΦΔ) και στο 2<sup>ο</sup> μέρος του πίνακα καταγράφουμε τη Μέτριας προς Έντονης έντασης ΦΔ (ΜΕΦΔ). Βάλτε ένα Χ στο/ στα κίβωτια ανάλογα με το χρονικό διάστημα που πιστεύεις ότι συμμετείχες σε Ήπιας έντασης ΦΔ ή/και Μέτριας προς Έντονης έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) κάθε μέρα. Στο τέλος της εβδομάδας, παρακαλούμε να αθροίσεις και να γράψεις το συνολικό χρόνο που προκύπτει από τα κουτάκια/κελιά που σημειώσες κάθε ημέρα.

**5<sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ**    **ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:** από \_\_\_ / \_\_\_ / 2019 μέχρι \_\_\_ / \_\_\_ / 2019

Προηγούμενες 7 ημέρες	Ήπια φυσική δραστηριότητα (π.χ. περπάτημα)													Μέτρια ή/και έντονη φυσική δραστηριότητα ή άσκηση													
	10'	20'	30'	40'	50'	60'	70'	80'	90'	100'	110'	120'	ΣΥΝ	10'	20'	30'	40'	50'	60'	70'	80'	90'	100'	110'	120'	ΣΥΝ	
ΔΕΥΤΕΡΑ																											
ΤΡΙΤΗ																											
ΤΕΤΑΡΤΗ																											
ΠΕΜΠΤΗ																											
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ																											
ΣΑΒΒΑΤΟ																											
ΚΥΡΙΑΚΗ																											
	Σύνολο λεπτών τις προηγούμενες 7 ημέρες:													Σύνολο λεπτών τις προηγούμενες 7 ημέρες:													
Επόμενες 7 ημέρες	Ο προσωπικός μου στόχος για τις επόμενες 7 ημέρες είναι:													Ο προσωπικός μου στόχος για τις επόμενες 7 ημέρες είναι:													

### 3. Αξιολόγησε τον εαυτό σου!

Πόσο καλά τα πάω;

0-140 λεπτά ανά εβδομάδα	141-280 λεπτά ανά εβδομάδα	281-420 λεπτά ανά εβδομάδα	Πάνω από 420 λεπτά ανά εβδομ.
<b>Πραγματικά;</b> Δεν ασκείσαι πολύ. Πρέπει να αυξήσεις τη Φυσική σου Δραστηριότητα. Διάλεξε μια δραστηριότητα που σου αρέσει και σχεδίασε να την εξασκήσεις. Πήγαινε έξω και παίξε!	<b>Αυτό σημαίνει κάτι!</b> Έχεις ένα μέτριο επίπεδο Φυσικής Δραστηριότητας. Ωστόσο, χρειάζεται να αυξήσεις τη Φυσική σου Δραστηριότητα για να έχεις υψηλότερα οφέλη για την υγεία σου.	<b>Μέχρι εδώ καλά!</b> Είσαι κοντά στην επίτευξη των συστάσεων του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για Φυσική Δραστηριότητα. Ωστόσο, χρειάζεται να αυξήσεις και άλλο τη ΦΔ για να μεγιστοποιήσεις τα οφέλη.	<b>Άριστα!</b> Τα κατάφερες! Η καθημερινή Φυσική Δραστηριότητα σε αυτό το επίπεδο σε κάνει να αισθάνεσαι καλύτερα κάθε μέρα. Μπορείς να το κρατήσεις για όλη σου τη ζωή;

### 4. Γίνε αρχηγός!

Βοηθώ τους άλλους να αυξήσουν τη Φυσική τους Δραστηριότητα;

Κάνε το πρώτο βήμα για να προσκαλέσεις τους/ τις φίλους/ες ή την οικογένειά σου ώστε να είναι φυσικά δραστήριοι/ες. Έλεγξε καθημερινά ότι ήσουν ο/ η ηγέτης ή η έμπνευση της άσκησης ή της φυσικής δραστηριότητας για τους αγαπημένους σου και συμμαθητές/τριές σου.

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ



## ΑΘΛΟΣ: ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΥ IMPACT – 6<sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ

### 1. Είμαι ενεργός!

Πόσο δραστήριος/α χρειάζεται να είμαι κάθε μέρα;

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, τα παιδιά και οι έφηβοι χρειάζεται να συμμετέχουν για τουλάχιστον 60 λεπτά σε Μέτρια προς Έντονη Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) καθημερινά ή 420 λεπτά την εβδομάδα. Ωστόσο, ακόμη και ήπιας έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΦΔ), όπως το περπάτημα, είναι σημαντική και απαραίτητη. Επειδή, γενικά, διπλάσιας διάρκειας περπάτημα προσεγγίζει το ισοδύναμο της Μέτριας έντασης ΦΔ, τότε αν την εβδομάδα κάνεις 300' ΜΕΦΔ και 240' απλό περπάτημα είσαι αρκετά ικανοποιητικά,  $[300] + [(240/2) = 120] = 420$ . Προσπάθησε όμως να μην είσαι κάτω από 300 ΜΕΦΔ/εβδομάδα.

### 2. Βάλε προσωπικούς στόχους!

Πώς μπορώ να χρησιμοποιήσω αυτό το ημερολόγιο;

Πόσο χρόνο αφιερώνεις σε ήπιας έντασης φυσικές δραστηριότητες; Πόσο χρόνο συμμετέχεις σε Μέτριας προς Έντονη Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου σας (εκτός σχολείου);

Κάθε ένα από τα παρακάτω κουτάκια/ κελιά αντιπροσωπεύει ένα διαδοχικό διάστημα 10 λεπτών Ήπιας έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΗΦΔ) και στο 2<sup>ο</sup> μέρος του πίνακα καταγράφουμε τη Μέτριας προς Έντονης έντασης ΦΔ (ΜΕΦΔ). Βάλτε ένα Χ στο/ στα κίβωτια ανάλογα με το χρονικό διάστημα που πιστεύεις ότι συμμετείχες σε Ήπιας έντασης ΦΔ ή/και Μέτριας προς Έντονης έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) κάθε μέρα. Στο τέλος της εβδομάδας, παρακαλούμε να αθροίσεις και να γράψεις το συνολικό χρόνο που προκύπτει από τα κουτάκια/κελιά που σημειώσες κάθε ημέρα.

**6<sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ** ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: από \_\_\_ / \_\_\_ / 2019 μέχρι \_\_\_ / \_\_\_ / 2019

Προηγούμενες 7 ημέρες	Ήπια φυσική δραστηριότητα (π.χ. περπάτημα)													Μέτρια ή/και έντονη φυσική δραστηριότητα ή άσκηση													
	10'	20'	30'	40'	50'	60'	70'	80'	90'	100'	110'	120'	ΣΥΝ	10'	20'	30'	40'	50'	60'	70'	80'	90'	100'	110'	120'	ΣΥΝ	
ΔΕΥΤΕΡΑ																											
ΤΡΙΤΗ																											
ΤΕΤΑΡΤΗ																											
ΠΕΜΠΤΗ																											
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ																											
ΣΑΒΒΑΤΟ																											
ΚΥΡΙΑΚΗ																											
	Σύνολο λεπτών τις προηγούμενες 7 ημέρες:													Σύνολο λεπτών τις προηγούμενες 7 ημέρες:													
Επόμενες 7 ημέρες	Ο προσωπικός μου στόχος για τις <u>Επόμενες 7</u> ημέρες είναι:													Ο προσωπικός μου στόχος για τις <u>Επόμενες 7</u> ημέρες είναι:													

### 3. Αξιολόγησε τον εαυτό σου!

Πόσο καλά τα πάω;

0-140 λεπτά ανά εβδομάδα	141-280 λεπτά ανά εβδομάδα	281-420 λεπτά ανά εβδομάδα	Πάνω από 420 λεπτά ανά εβδομ.
<b>Πραγματικά;</b> Δεν ασκείσαι πολύ. Πρέπει να αυξήσεις τη Φυσική σου Δραστηριότητα. Διάλεξε μια δραστηριότητα που σου αρέσει και σχεδίασε να την εξασκήσεις. Πήγαινε έξω και παίξε!	<b>Αυτό σημαίνει κάτι!</b> Έχεις ένα μέτριο επίπεδο Φυσικής Δραστηριότητας. Ωστόσο, χρειάζεται να αυξήσεις τη Φυσική σου Δραστηριότητα για να έχεις υψηλότερα οφέλη για την υγεία σου.	<b>Μέχρι εδώ καλά!</b> Είσαι κοντά στην επίτευξη των συστάσεων του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για Φυσική Δραστηριότητα. Ωστόσο, χρειάζεται να αυξήσεις και άλλο τη ΦΔ για να μεγιστοποιήσεις τα οφέλη.	<b>Άριστα!</b> Τα κατάφερες! Η καθημερινή Φυσική Δραστηριότητα σε αυτό το επίπεδο σε κάνει να αισθάνεσαι καλύτερα κάθε μέρα. Μπορείς να το κρατήσεις για όλη σου τη ζωή;

### 4. Γίνε αρχηγός!

Βοηθώ τους άλλους να αυξήσουν τη Φυσική τους Δραστηριότητα;

Κάνε το πρώτο βήμα για να προσκαλέσεις τους/ τις φίλους/ες ή την οικογένειά σου ώστε να είναι φυσικά δραστήριοι/ες. Έλεγξε καθημερινά ότι ήσουν ο/ η ηγέτης ή η έμπνευση της άσκησης ή της φυσικής δραστηριότητας για τους αγαπημένους σου και συμμαθητές/τριές σου.

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ

## ΑΘΛΟΣ: ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΥ IMPACT – 7<sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ

### 1. Είμαι ενεργός!

Πόσο δραστήριος/α χρειάζεται να είμαι κάθε μέρα;

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, τα παιδιά και οι έφηβοι χρειάζεται να συμμετέχουν για τουλάχιστον 60 λεπτά σε Μέτρια προς Έντονη Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) καθημερινά ή 420 λεπτά την εβδομάδα. Ωστόσο, ακόμη και ήπιας έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΦΔ), όπως το περπάτημα, είναι σημαντική και απαραίτητη. Επειδή, γενικά, διπλάσιας διάρκειας περπάτημα προσεγγίζει το ισοδύναμο της Μέτριας έντασης ΦΔ, τότε αν την εβδομάδα κάνεις 300' ΜΕΦΔ και 240' απλό περπάτημα είσαι αρκετά ικανοποιητικά,  $[300] + [(240/2) = 120] = 420$ . Προσπάθησε όμως να μην είσαι κάτω από 300 ΜΕΦΔ/εβδομάδα.

### 2. Βάλε προσωπικούς στόχους!

Πώς μπορώ να χρησιμοποιήσω αυτό το ημερολόγιο;

Πόσο χρόνο αφιερώνεις σε ήπιας έντασης φυσικές δραστηριότητες; Πόσο χρόνο συμμετέχεις σε Μέτριας προς Έντονη Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου σας (εκτός σχολείου);

Κάθε ένα από τα παρακάτω κουτάκια/ κελιά αντιπροσωπεύει ένα διαδοχικό διάστημα 10 λεπτών Ήπιας έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΗΦΔ) και στο 2<sup>ο</sup> μέρος του πίνακα καταγράφουμε τη Μέτριας προς Έντονης έντασης ΦΔ (ΜΕΦΔ). Βάλτε ένα Χ στο/ στα κίβωτια ανάλογα με το χρονικό διάστημα που πιστεύεις ότι συμμετείχες σε Ήπιας έντασης ΦΔ ή/και Μέτριας προς Έντονης έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) κάθε μέρα. Στο τέλος της εβδομάδας, παρακαλούμε να αθροίσεις και να γράψεις το συνολικό χρόνο που προκύπτει από τα κουτάκια/κελιά που σημειώσες κάθε ημέρα.

7<sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: από \_\_\_ / \_\_\_ / 2019 μέχρι \_\_\_ / \_\_\_ / 2019

Προηγούμενες 7 ημέρες	Ήπια φυσική δραστηριότητα (π.χ. περπάτημα)													Μέτρια ή/και έντονη φυσική δραστηριότητα ή άσκηση													
	10'	20'	30'	40'	50'	60'	70'	80'	90'	100'	110'	120'	ΣΥΝ	10'	20'	30'	40'	50'	60'	70'	80'	90'	100'	110'	120'	ΣΥΝ	
ΔΕΥΤΕΡΑ																											
ΤΡΙΤΗ																											
ΤΕΤΑΡΤΗ																											
ΠΕΜΠΤΗ																											
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ																											
ΣΑΒΒΑΤΟ																											
ΚΥΡΙΑΚΗ																											
	Σύνολο λεπτών τις προηγούμενες 7 ημέρες:													Σύνολο λεπτών τις προηγούμενες 7 ημέρες:													
Επόμενες 7 ημέρες	Ο προσωπικός μου στόχος για τις επόμενες 7 ημέρες είναι:													Ο προσωπικός μου στόχος για τις επόμενες 7 ημέρες είναι:													

### 3. Αξιολόγησε τον εαυτό σου!

Πόσο καλά τα πάω;

0-140 λεπτά ανά εβδομάδα	141-280 λεπτά ανά εβδομάδα	281-420 λεπτά ανά εβδομάδα	Πάνω από 420 λεπτά ανά εβδομ.
<b>Πραγματικά;</b> Δεν ασκείσαι πολύ. Πρέπει να αυξήσεις τη Φυσική σου Δραστηριότητα. Διάλεξε μια δραστηριότητα που σου αρέσει και σχεδίασε να την εξασκήσεις. Πήγαινε έξω και παίξε!	<b>Αυτό σημαίνει κάτι!</b> Έχεις ένα μέτριο επίπεδο Φυσικής Δραστηριότητας. Ωστόσο, χρειάζεται να αυξήσεις τη Φυσική σου Δραστηριότητα για να έχεις υψηλότερα οφέλη για την υγεία σου.	<b>Μέχρι εδώ καλά!</b> Είσαι κοντά στην επίτευξη των συστάσεων του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για Φυσική Δραστηριότητα. Ωστόσο, χρειάζεται να αυξήσεις και άλλο τη ΦΔ για να μεγιστοποιήσεις τα οφέλη.	<b>Άριστα!</b> Τα κατάφερες! Η καθημερινή Φυσική Δραστηριότητα σε αυτό το επίπεδο σε κάνει να αισθάνεσαι καλύτερα κάθε μέρα. Μπορείς να το κρατήσεις για όλη σου τη ζωή;

### 4. Γίνε αρχηγός!

Βοηθώ τους άλλους να αυξήσουν τη Φυσική τους Δραστηριότητα;

Κάνε το πρώτο βήμα για να προσκαλέσεις τους/ τις φίλους/ες ή την οικογένειά σου ώστε να είναι φυσικά δραστήριοι/ες. Έλεγξε καθημερινά ότι ήσουν ο/ η ηγέτης ή η έμπνευση της άσκησης ή της φυσικής δραστηριότητας για τους αγαπημένους σου και συμμαθητές/τριές σου.

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ

## ΑΘΛΟΣ: ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΥ IMPACT – 8<sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ

### 1. Είμαι ενεργός!

Πόσο δραστήριος/α χρειάζεται να είμαι κάθε μέρα;

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, τα παιδιά και οι έφηβοι χρειάζεται να συμμετέχουν για τουλάχιστον 60 λεπτά σε Μέτρια προς Έντονη Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) καθημερινά ή 420 λεπτά την εβδομάδα. Ωστόσο, ακόμη και ήπιας έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΦΔ), όπως το περπάτημα, είναι σημαντική και απαραίτητη. Επειδή, γενικά, διπλάσιας διάρκειας περπάτημα προσεγγίζει το ισοδύναμο της Μέτριας έντασης ΦΔ, τότε αν την εβδομάδα κάνεις 300' ΜΕΦΔ και 240' απλό περπάτημα είσαι αρκετά ικανοποιητικά,  $[300] + [(240/2) = 120] = 420$ . Προσπάθησε όμως να μην είσαι κάτω από 300 ΜΕΦΔ/εβδομάδα.

### 2. Βάλε προσωπικούς στόχους!

Πώς μπορώ να χρησιμοποιήσω αυτό το ημερολόγιο;

Πόσο χρόνο αφιερώνεις σε ήπιας έντασης φυσικές δραστηριότητες; Πόσο χρόνο συμμετέχεις σε Μέτριας προς Έντονη Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου σας (εκτός σχολείου);

Κάθε ένα από τα παρακάτω κουτάκια/ κελιά αντιπροσωπεύει ένα διαδοχικό διάστημα 10 λεπτών Ήπιας έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΗΦΔ) και στο 2<sup>ο</sup> μέρος του πίνακα καταγράφουμε τη Μέτριας προς Έντονης έντασης ΦΔ (ΜΕΦΔ). Βάλτε ένα Χ στο/ στα κίβωτια ανάλογα με το χρονικό διάστημα που πιστεύεις ότι συμμετείχες σε Ήπιας έντασης ΦΔ ή/και Μέτριας προς Έντονης έντασης Φυσική Δραστηριότητα (ΜΕΦΔ) κάθε μέρα. Στο τέλος της εβδομάδας, παρακαλούμε να αθροίσεις και να γράψεις το συνολικό χρόνο που προκύπτει από τα κουτάκια/κελιά που σημειώσες κάθε ημέρα.

**8<sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ**    **ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:** από \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 2019 μέχρι \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 2019

Προηγούμενες 7 ημέρες	Ήπια φυσική δραστηριότητα (π.χ. περπάτημα)													Μέτρια ή/και έντονη φυσική δραστηριότητα ή άσκηση													
	10'	20'	30'	40'	50'	60'	70'	80'	90'	100'	110'	120'	ΣΥΝ	10'	20'	30'	40'	50'	60'	70'	80'	90'	100'	110'	120'	ΣΥΝ	
ΔΕΥΤΕΡΑ																											
ΤΡΙΤΗ																											
ΤΕΤΑΡΤΗ																											
ΠΕΜΠΤΗ																											
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ																											
ΣΑΒΒΑΤΟ																											
ΚΥΡΙΑΚΗ																											
	Σύνολο λεπτών τις προηγούμενες 7 ημέρες:													Σύνολο λεπτών τις προηγούμενες 7 ημέρες:													
Επόμενες 7 ημέρες	Ο προσωπικός μου στόχος για τις επόμενες 7 ημέρες είναι:													Ο προσωπικός μου στόχος για τις επόμενες 7 ημέρες είναι:													

### 3. Αξιολόγησε τον εαυτό σου!

Πόσο καλά τα πάω;

0-140 λεπτά ανά εβδομάδα	141-280 λεπτά ανά εβδομάδα	281-420 λεπτά ανά εβδομάδα	Πάνω από 420 λεπτά ανά εβδομ.
<b>Πραγματικά;</b> Δεν ασκείσαι πολύ. Πρέπει να αυξήσεις τη Φυσική σου Δραστηριότητα. Διάλεξε μια δραστηριότητα που σου αρέσει και σχεδίασε να την εξασκήσεις. Πήγαινε έξω και παίξε!	<b>Αυτό σημαίνει κάτι!</b> Έχεις ένα μέτριο επίπεδο Φυσικής Δραστηριότητας. Ωστόσο, χρειάζεται να αυξήσεις τη Φυσική σου Δραστηριότητα για να έχεις υψηλότερα οφέλη για την υγεία σου.	<b>Μέχρι εδώ καλά!</b> Είσαι κοντά στην επίτευξη των συστάσεων του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για Φυσική Δραστηριότητα. Ωστόσο, χρειάζεται να αυξήσεις και άλλο τη ΦΔ για να μεγιστοποιήσεις τα οφέλη.	<b>Άριστα!</b> Τα κατάφερες! Η καθημερινή Φυσική Δραστηριότητα σε αυτό το επίπεδο σε κάνει να αισθάνεσαι καλύτερα κάθε μέρα. Μπορείς να το κρατήσεις για όλη σου τη ζωή;

### 4. Γίνε αρχηγός!

Βοηθώ τους άλλους να αυξήσουν τη Φυσική τους Δραστηριότητα;

Κάνε το πρώτο βήμα για να προσκαλέσεις τους/ τις φίλους/ες ή την οικογένειά σου ώστε να είναι φυσικά δραστήριοι/ες. Έλεγξε καθημερινά ότι ήσουν ο/ η ηγέτης ή η έμπνευση της άσκησης ή της φυσικής δραστηριότητας για τους αγαπημένους σου και συμμαθητές/τριές σου.

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ



# ΑΘΛΟΣ Challenge

ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ  
ΜΑΘΗΤΩΝ/ ΤΡΙΩΝ