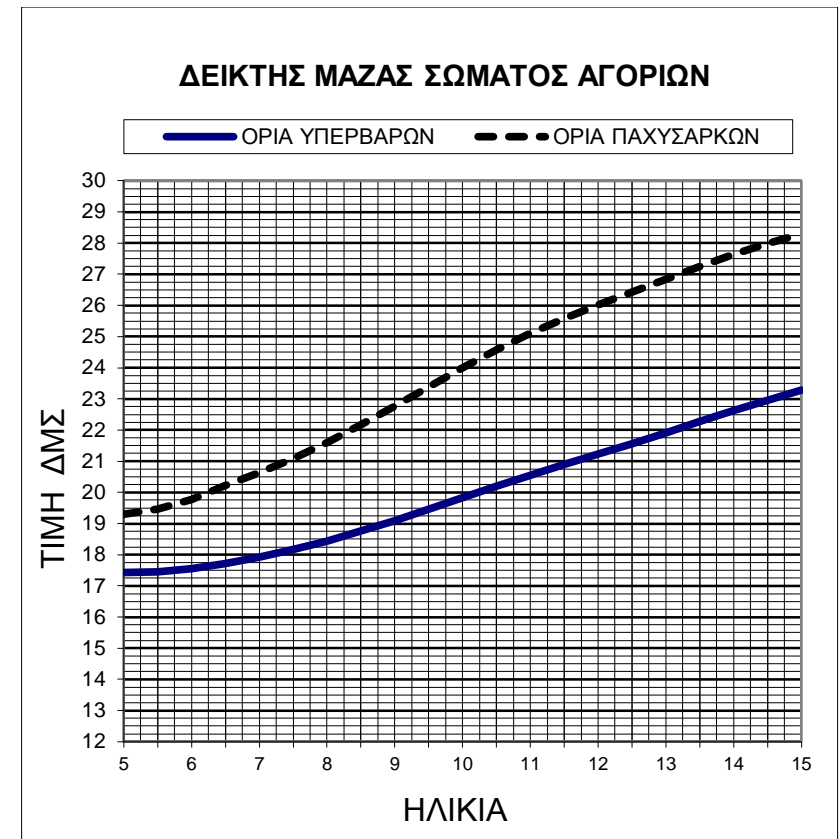


ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΥΓΕΙΑΣ

- Τα παιδιά και οι νέοι 5-17 ετών πρέπει να συμμετέχουν καθημερινά, για τουλάχιστον 60 λεπτά, σε φυσικές δραστηριότητες μέτριας έως υψηλής έντασης
- Φυσική δραστηριότητα περισσότερη από 60 λεπτά επιφέρει πρόσθετα οφέλη στην υγεία τους
- Κατά το πλείστον οι φυσικές δραστηριότητες πρέπει να είναι αερόβιες. Δραστηριότητες υψηλής έντασης για την ενδυνάμωση των μυών και των οστών θα πρέπει να ενσωματώνονται τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα.

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

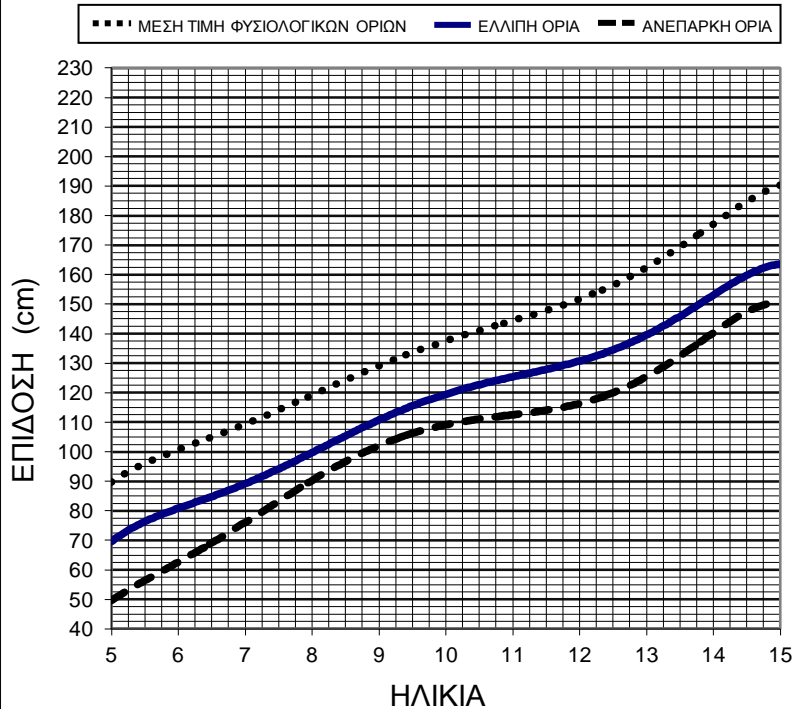
Μαθητή:



Διεθνή όρια προσδιορισμού υπέρβαρων και παχύσαρκων αγοριών. **Cole T.J., Bellizzi M.C., Flegal K.M., Dietz W.H.:** Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *BMJ*, 320:1-6, 2000

Σημειώνεται η τιμή ΔΜΣ στην ηλικία που βρίσκεται ο μαθητής όταν γίνεται η μέτρηση του ύψους και βάρους του. Αν το σημείο βρίσκεται κάτω από τη συνεχή γραμμή η σωματική ανάπτυξη του μαθητή κυμαίνεται σε φυσιολογικά όρια σωματικής σύστασης. Αν βρίσκεται μεταξύ της συνεχούς και της διακεκομμένης γραμμής ο μαθητής έχει υπερβάλλον βάρος και αν βρίσκεται πάνω από τη διακεκομμένη γραμμή κυμαίνεται σε όρια παχυσαρκίας.

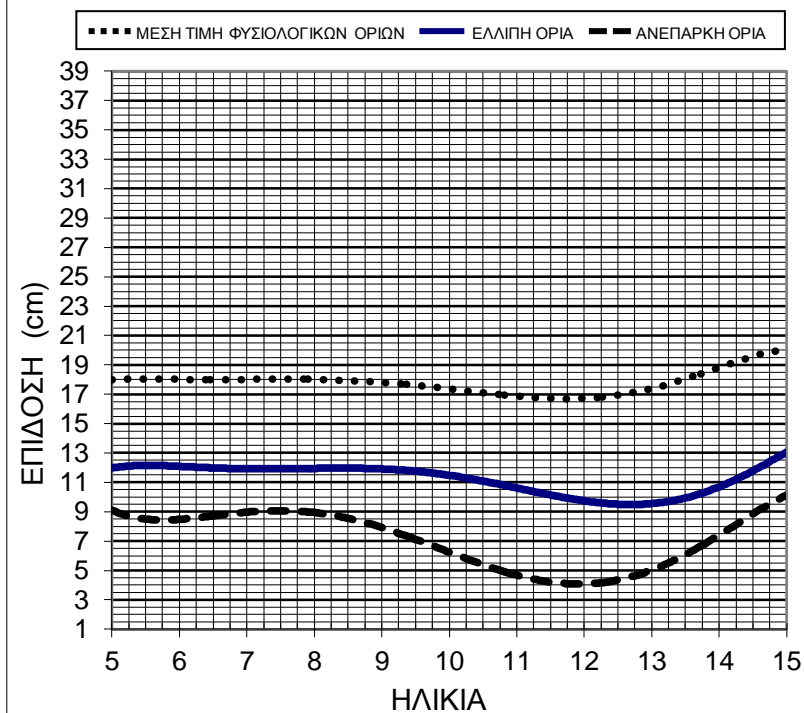
ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ ΧΩΡΙΣ ΦΟΡΑ ΑΓΟΡΙΩΝ



Ομαλοποιημένα δεδομένα (50^{ου}, 15^{ου} και 5^{ου} εκατοστημορίου) πανελληνίας έρευνας: Γεωργιάδης Γ.: Βιολογικό δυναμικό Ελλήνων νεαρής ηλικίας. Διδακτορική διατριβή, ΤΕΦΑΑ Αθηνών 1991.

Σημειώνεται η επίδοση στην ηλικία που βρίσκεται ο μαθητής όταν γίνεται το τεστ. Αν το σημείο βρίσκεται πάνω από την συνεχή γραμμή η κινητική ανάπτυξη κυμαίνεται σε φυσιολογικά όρια, αν βρίσκεται μεταξύ της συνεχούς και της κάτω διακεκομμένης γραμμής σε χαμηλά-ελλιπή όρια και αν βρίσκεται χαμηλότερα από την κάτω διακεκομμένη σε πολύ χαμηλά-ανεπαρκή όρια.

ΕΥΚΑΜΨΙΑ ΙΣΧΙΩΝ ΑΓΟΡΙΩΝ



Ομαλοποιημένα δεδομένα (50^{ου}, 15^{ου} και 5^{ου} εκατοστημορίου) πανελληνίας έρευνας: Γεωργιάδης Γ.: Βιολογικό δυναμικό Ελλήνων νεαρής ηλικίας. Διδακτορική διατριβή, ΤΕΦΑΑ Αθηνών 1991.

Σημειώνεται η επίδοση στην ηλικία που βρίσκεται ο μαθητής όταν γίνεται το τεστ. Αν το σημείο βρίσκεται πάνω από τη συνεχή γραμμή η κινητική ανάπτυξη κυμαίνεται σε φυσιολογικά όρια, αν βρίσκεται μεταξύ της συνεχούς και της διακεκομμένης γραμμής σε χαμηλά-ελλιπή όρια και αν βρίσκεται χαμηλότερα από την κάτω διακεκομμένη σε πολύ χαμηλά-ανεπαρκή όρια.