



Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ



ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΕΧΟΥΝ ΤΕΚΜΗΡΙΩΘΕΙ ΕΠΑΡΚΩΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ. Η ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ ΜΕ ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΙΤΡΕΠΟΥΝ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΟΛΗΣ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ, ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑΣ ΠΟΛΥ ΚΑΛΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΓΙΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΧΡΟΝΟ ΚΑΙ ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΡΑΜΕΝΟΥΝ ΟΛΑ ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΑ.

Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΕΧΕΙ ΠΟΛΛΑ ΟΦΕΛΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ: ΔΥΝΑΜΩΝΕΙ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΚΑΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΥΜΒΑΛΛΕΙ ΣΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΤΩΝ ΟΣΤΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ, ΜΕΙΩΝΕΙ ΤΗΝ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΠΙΕΣΗ, ΒΕΛΤΙΩΝΕΙ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ ΚΑΙ ΜΕΙΩΝΕΙ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΔΙΑΒΗΤΗ.

Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΔΙΕΓΕΙΡΕΙ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ, ΤΙΣ ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΤΗ ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ. ΒΕΛΤΙΩΝΕΙ ΤΗ ΜΑΘΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗ ΜΝΗΜΗ ΚΑΙ ΒΟΗΘΑΕΙ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΕΧΟΥΝ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ.

Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΝΕΙ ΕΝΔΟΡΦΙΝΕΣ ΚΑΙ ΝΤΟΠΑΜΙΝΗ, ΦΥΣΙΚΑ ΠΑΥΣΙΠΟΝΑ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΕΠΙΣΗΣ ΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΕΥΕΞΙΑΣ ΚΑΙ ΕΥΤΥΧΙΑΣ ΚΑΙ ΜΕΙΩΝΟΥΝ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ.

ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ ΑΠΟ 3 ΕΩΣ 5 ΕΤΩΝ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΟ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΣΕ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ 3 ΩΡΕΣ ΗΜΕΡΗΣΙΩΣ.

ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ ΑΠΟ 6 ΕΩΣ 17 ΕΤΩΝ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΟ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΗΜΕΡΗΣΙΩΣ ΣΕ ΜΙΑ ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ ΩΡΙΑΙΑ ΜΕΤΡΙΑ ΕΩΣ ΕΝΤΟΝΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ.



UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime

Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

Μια πρωτοβουλία του UNODC για την υποστήριξη χαρούμενων, υγιών και φροντιστικών οικογενειών

Με τη γενναιόδωρη
υποστήριξη της Γαλλίας

Για περισσότερες πληροφορίες και αναφορές επισκεφθείτε:

www.unodc.org/listenfirst



Σε συνεργασία με τον



ΑΡΧΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ
ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΥΠΡΟΥ