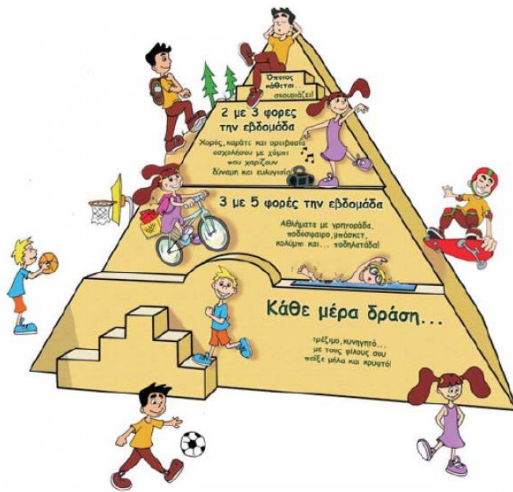


## Η πυραμίδα της άσκησης για το παιδί

Συντάχθηκε απο τον/την Άννα Ειρήνη  
Δευτέρα, 10 Ιούλιος 2017 10:45 -

---



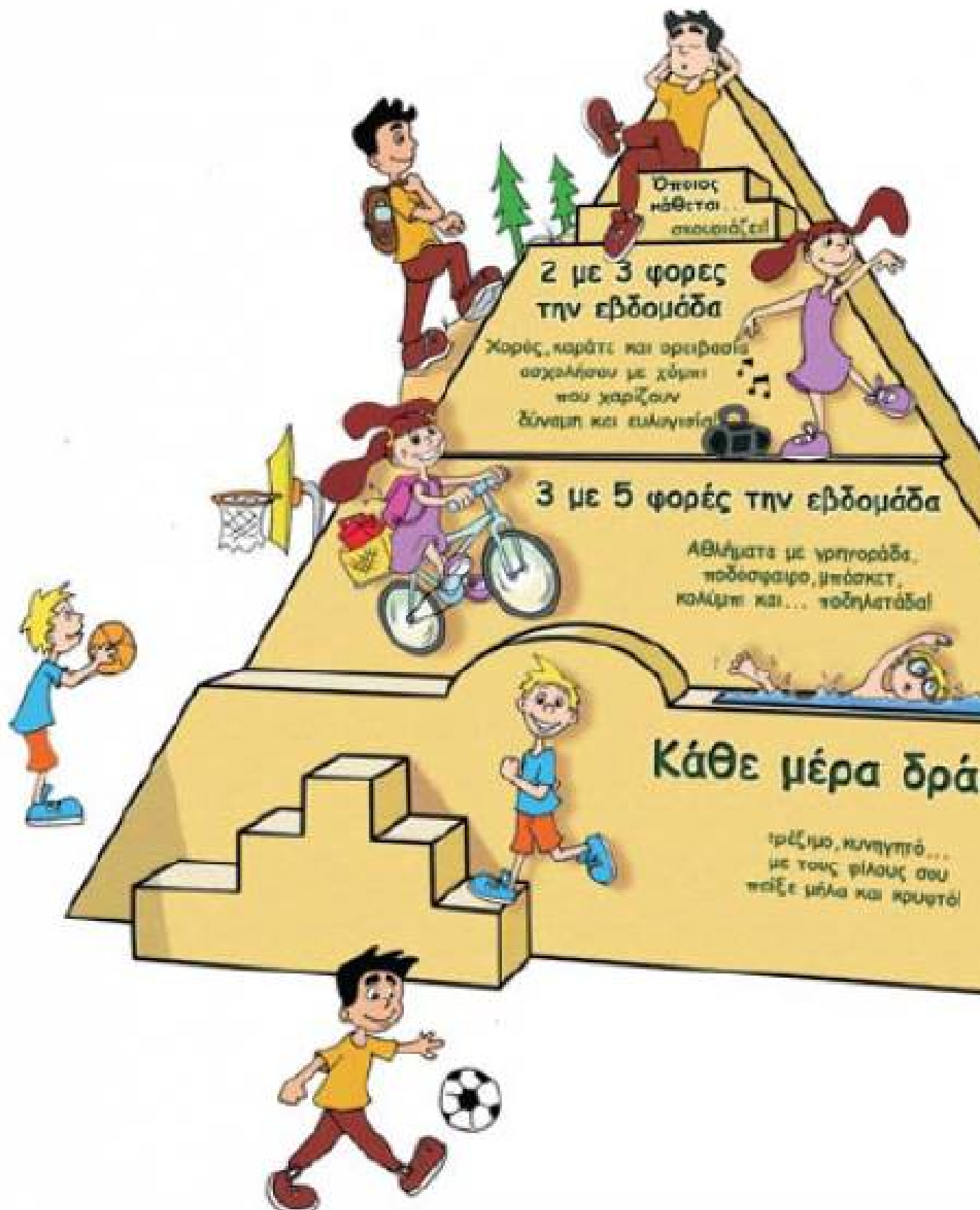
Σε αντιστοιχία με την πυραμίδα της διατροφής, **η πυραμίδα της φυσικής δραστηριότητας** είναι ένας «έξυπνος» τρόπος απεικόνισης διαφόρων τύπων άσκησης, και ενδεικτικός της συχνότητας με την οποία θα πρέπει αυτές να

πραγματοποιούνται από τα παιδιά κατά τη διάρκεια μιας εβδομάδας. Ο σχηματισμός της πυραμίδας δηλώνει ότι προχωρώντας από τη βάση προς την κορυφή, δηλαδή από το μεγαλύτερο εύρος ενός επιπέδου προς το μικρότερο, τόσο μικραίνει ο χρόνος τον οποίο τα παιδιά θα πρέπει να αφιερώνουν στις δραστηριότητες του κάθε επιπέδου.

Οι συστάσεις για φυσική δραστηριότητα και υγεία, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (World Health Organization) αναφέρουν ότι τα παιδιά θα πρέπει να είναι φυσικά δραστήρια για τουλάχιστον μία ώρα την ημέρα.

# Η πυραμίδα της άσκησης για το παιδί

Συντάχθηκε απο τον/την Άννα Ειρήνη  
Δευτέρα, 10 Ιούλιος 2017 10:45 -



## Η πυραμίδα της άσκησης για το παιδί

Συντάχθηκε απο τον/την Άννα Ειρήνη  
Δευτέρα, 10 Ιούλιος 2017 10:45 -

---

\*\*\*\*

Πηγή: [boro](#)

Αντικλείδι , <http://antikleidi.com>