2 Ιανουαρίου 2013

Πόσα λεπτά άθλησης είναι απαραίτητα καθημερινά για τα παιδιά;

/ Ε

Η ανάγκη των παιδιών για έντονη σωματική άσκηση είναι δεδομένη.

Η ενέργεια αλλά και η ενεργητικότητα τους βρίσκει διέξοδο μέσω της άσκησης, ενώ και ο εγκέφαλος ξεκουράζεται κυρίως μετά από πολύ διάβασμα.

Πόσο όμως είναι το μίνιμουμ που πρέπει κάθε μέρα το παιδί να αθλείται;

Καναδοί επιστήμονες ύστερα από έρευνα που έκαναν διαπίστωσαν ότι 7 λεπτά τη μέρα είναι απαραίτητα για κάποιο παιδί ή έφηβο να αθλείται, ειδικά στη σημερινή εποχή που όλο και περισσότεροι νέοι ελαχιστοποιούν την σωματική τους δραστηριότητα και προτιμούν να κάθονται μπροστά από ένα κομπιούτερ. (περισσότερα...)