

## **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. [\(περισσότερα...\)](#)