



20 τρόποι για να συμβαδίζετε με άλλους στην τάξη σας.

Στο διάστημα από τότε που γίνεστε 12 χρονών μέχρι τον καιρό που γίνεστε 18 χρονών, είναι πιθανόν να περάσετε περισσότερες αλλαγές από όσες θα περάσετε στο υπόλοιπο της ζωής σας.

Περνάτε από το δημοτικό σχολείο στο γυμνάσιο. Μετά είναι τα σχολικά Έτη 11 και 12 (Year 11 και 12), οι εξετάσεις, ο αυξημένος φόρτος εργασίας στο σχολείο και η μεγαλύτερη κοινωνική δραστηριότητα ύστερα από αυτό. Είναι τα σπορ. Είναι όλη η άλλη σωματική δραστηριότητα που κάνετε, ακόμα και αν είναι μόνο το τρέξιμο για το λεωφορείο. Και καθ' όλη τη διάρκεια των χρόνων αυτών, είναι οι φίλιες, οι σχέσεις και όλα τα σκαμπανεβάσματα.

Οι περισσότεροι έφηβοι βρίσκουν ότι γίνονται λιγότερο δραστήριοι καθώς μεγαλώνουν. Αναλογιστείτε όλα εκείνα τα παιχνίδια που συνηθίζατε να παίζετε όταν ήσασταν παιδιά. Χωρίς αυτά, μάλλον δεν είστε τόσο δραστήριοι όσο συνηθίζατε να είστε. Και το σχολείο επίσης γίνεται δυσκολότερο, αφήνοντας ακόμα λιγότερο χρόνο για να βγαίνετε έξω και να κάνετε διάφορα πράγματα. Η αδράνεια πραγματικά αρχίζει μόλις φτάσουμε τα χρόνια της εφηβείας και συνήθως επηρεάζει περισσότερα κορίτσια παρά αγόρια.

Η λύση, φυσικά, είναι η δραστηριότητα και δεν χρειάζεται να είναι έντονη. Ένας καθημερινός περίπατος είναι αρκετός για να κάνει μια υγιεινή διαφορά. Τα ευεργετήματα του να παραμένετε δραστήριοι όταν είστε έφηβοι είναι τεράστια.

Σας βοηθά να ηρεμείτε και να κοιμάστε καλύτερα ανακουφίζοντας το άγχος και την ένταση. Αυξάνει την αντοχή και βελτιώνει την συγκέντρωση της προσοχής. Και κοινωνικά, είναι ο τέλειος τρόπος για να κάνετε καινούριους φίλους ή να διατηρείτε επαφή με παλιούς.

Εδώ υπάρχουν πολλοί τρόποι για να έχετε περισσότερη αντοχή στην ημέρα σας.

- 1. Βάζετε περισσότερο παιχνίδι στην ημέρα σας.** Υπάρχει πλήθος τρόπων για να γίνετε δραστήριοι και να διασκεδάσετε συγχρόνως. Πηγαίνετε για τροχοσανιδοδρομία, πετάτε αητό, ρίχνετε frisbee ή κλωτσάτε μπάλα με φίλους σας. Βγάζετε το σκυλί περίπατο, ρίχνετε τσέρκι ή παίζετε φουτμπόλ με φίλους, κάντε μια βουτιά ή χορεύετε τρελά.
- 2. Οργανωθείτε.** Παίζετε φουτμπόλ, καλαθόσφαιρα, δικτυόσφαιρα, τένις, χόκεϊ, ποδόσφαιρο ή οποιοδήποτε άλλο ομαδικό σπορ. Θα μπορούσατε επίσης να εγγραφείτε σε χορό, να πηγαίνετε τροχοπεδιλοδρομία, μπόουλινγκ ή να γίνετε μέλος ομάδας κολύμβησης.
- 3. Δίνετε το παρόν σας για Σωματική Αγωγή.** Αναπτύσσετε και εξασκείτε δεξιότητες όπως βολή, σύλληψη, πηδηματάκια, χοροπηδήματα και άλματα.
- 4. Κάνετε προθέρμανση πρώτα.** Αρχίζετε το πρόγραμμά σας σιγά κάθε φορά και σταδιακά αυξάνετε το ρυθμό. Κάνετε μερικές διατάσεις (τεντώματα) πριν από τρέξιμο ή έντονη δραστηριότητα.
- 5. Κάνετε αποθέρμανση τελευταία.** Καθώς συμπληρώνετε την περίοδο της δραστηριότητάς σας κάνετε αποθέρμανση των μυών σας ελαττώνοντας το ρυθμό της δραστηριότητάς σας πριν σταματήσετε.
- 6. Προλαμβάνετε τραυματισμούς.** Βεβαιώνετε ότι πάντα φοράτε προστατευτικό εξοπλισμό για τις δραστηριότητες που διαλέγετε όπως κράνοι, επιγονατίδες και οδοντοασπίδες.

7. **Εκπονήστε ένα πρόγραμμα.** Υπολογίστε ποια είναι η καλύτερη ώρα για να στριμώξετε τις δραστηριότητες της επιλογής σας, είτε πριν ή μετά το σχολείο, ή τη δουλειά. Μη σπαταλάτε τα σαββατοκύριακά σας ή τις διακοπές σας σαν φυτό μπροστά στην τηλεόραση.
8. **Κάνετε ένα διάλειμμα από τη μελέτη.** Η μελέτη είναι σημαντική. Αλλά ακόμα και αν είναι η απόλυτη προτεραιότητά σας αριθμός ένα, προσπαθείτε να κάνετε το πρόγραμμα δραστηριότητάς σας γύρω από αυτήν.
9. **Πάρτε το θέμα σοβαρά.** Προσπαθείτε να συμπεριλαμβάνετε κάποια έντονα στοιχεία που σας κάνουν να βαριανασαίνετε μερικές φορές την εβδομάδα και κάντε τη δραστηριότητα να διαρκεί για 15 λεπτά ή περισσότερα κάθε φορά.
10. **Ξαλαφρώστε.** Αν δεν σας πάει να περνάτε ώρες κάνοντας τζόκινγκ ή κολυμπώντας πάνω-κάτω σε πισίνα, δοκιμάστε κάτι τόσο εύκολο όσο ο χορός ολόγυρα στο υπνοδωμάτιό σας στους ήχους του αγαπημένου σας CD.
11. **Ξεφύγετε.** Αν έχετε κέφι για κάποια πρόκληση, ή κάτι διαφορετικό, αρχίστε αναρρίχηση βράχων, υδατοσφαίριση, βόλεϊμπολ, ξιφασκία, δίσκο, ακόντιο ή τοξοβολία. Ρωτήστε τον καθηγητή σας της Φυσικής Αγωγής ή στο τοπικό σας κοινοτικό κέντρο πώς ν' αρχίσετε.
12. **Αφήνετε να φύγει το λεωφορείο.** Περπατάτε στο σχολείο, πηγαίνετε με ποδήλατο ή με τροχοπέδιλα ή κάνετε τζόκινγκ στα μαγαζιά. Ή κατεβαίνετε από το τραμ ή το λεωφορείο λίγες στάσεις ενωρίτερα και περπατάτε το υπόλοιπο της διαδρομής.
13. **Περικόψτε το χρόνο μπροστά σε οθόνη.** Μετρήστε πόσες ώρες περνάτε μπροστά στην τηλεόραση και προσπαθήστε να τις περικόψετε. Το ίδιο ισχύει για τον ηλεκτρονικό υπολογιστή. Το σερφάρισμα του διαδικτύου και η αποστολή ηλεκτρονικού ταχυδρομείου μπορεί να σας απορροφά ολοκληρωτικά, αλλά να περιορίζετε το χρόνο που περνάτε ατενίζοντας την οθόνη.
14. **Συμμετέχετε τοπικά.** Ψάξτε για κοινωνική συμμετοχή όπως εγγραφή ως μέλος αθλητικών συλλόγων ή συμμετοχή σε κοινοτικές ή σχολικές εκδηλώσεις.
15. **Διατηρείτε το ενδιαφέρον σας.** Εμπλέκετε άλλα άτομα - φίλους, οικογένεια, συναδέλφους και γείτονες - για να βοηθούν να διατηρείται το ενδιαφέρον σας στις σωματικές σας δραστηριότητες.
16. **Κάνετε μερικές προπονήσεις.** Αν δείχνετε καλή προοπτική σε ένα συγκεκριμένο άθλημα ή αν θέλετε να βελτιώσετε τις δεξιότητές σας, μελετήστε την πιθανότητα να πάρετε έναν προπονητή, εκπαιδευτή ή μέντορα. Μην ντρέπεστε. Ρωτήστε τον καθηγητή σας της Φυσικής Αγωγής ή το τοπικό σας κοινοτικό κέντρο.
17. **Παραμένετε εστιασμένοι.** Μερικές φορές άλλες υποχρεώσεις παρεμβαίνουν στα σχέδια δραστηριοτήτων σας. Μην αποθαρρύνεστε λόγω μιας δραστηριότητας που δεν μπορέσατε να κάνετε, απλώς ξαναρχίστε από εκεί που είχατε μείνει.
18. **Προστατεύετε από τον ήλιο [Ντυθείτε, αλειφθείτε, καλυφθείτε (Slip, slop, slap)].** Ακόμα και σε δροσερότερες ημέρες, βεβαιώνετε ότι προστατεύετε εναντίον των υπεριωδών ακτίνων (UV).
19. **Πίνετε άφθονο νερό.** Πίνετε νερό πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από κάθε δραστηριότητα.
20. **Πληροφορείτε κάποιον που νοιάζεται.** Αν μια δραστηριότητα γίνεται εκτός του σπιτιού σας, πάντα να λέτε σε κάποιον πού πάτε και για πόση ώρα.

Αν θα θέλατε οποιοσδήποτε περισσότερες πληροφορίες, υποδείξεις ή συμβουλές για αύξηση της σωματικής δραστηριότητας κατά τη διάρκεια της ημέρας σας επισκεφθείτε το goforyourlife.vic.gov.au