

6 Απριλίου 2025

ΨΗΦΙΣΜΑ

Επειδή η συμμετοχή του σύγχρονου ανθρώπου σε προγράμματα άσκησης αυξάνει την ευρωστία, προλαμβάνει και θεραπεύει πλειάδα χρόνιων εκφυλιστικών παθήσεων

Επειδή η συμμετοχή των πολιτών σε προγράμματα τακτικής άσκησης αυξάνει την ευεξία του ατόμου, μειώνει την ψυχολογική ένταση και αναχαιτίζει την κατάθλιψη

Επειδή νεαρά άτομα σχολικής ηλικίας που γυμνάζονται καθημερινά αποδίδουν καλύτερα στα μαθήματα, κοινωνικοποιούνται πιο εύκολα, και δεν παρουσιάζουν διαταραχές στη σωματική τους σύσταση όπως είναι η υπερβαρία και η παχυσαρκία

Επειδή να ποσοστό Ελλήνων που γυμνάζονται επαρκώς και σωστά είναι απελπιστικά χαμηλό (15%)

Επειδή, σήμερα 6 Απριλίου είναι η Παγκόσμια ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας, ημέρα περισυλλογής για την σωματική και ψυχική υγεία του ελληνικού λαού

Η Γενική Συνέλευση του Πανελλήνιου Συλλόγου Επαγγελματιών Αθλητισμού και Άσκησης καλεί

- τις Ελληνίδες και τους Έλληνες να αρχίσουν να γυμνάζονται τακτικά και εάν είναι δυνατόν καθημερινά. Αυτοί που ήδη γυμνάζονται να αυξήσουν την ένταση της προσπάθειας. Τα άτομα παιδικής και προ-εφηβικής ηλικίας να γυμνάζονται μια ώρα την ημέρα και τα παιδιά προσχολικής ηλικίας να ασχολούνται με κινητικές δραστηριότητες τρεις ώρες ημερησίως. Να καταφύγουν σε Αθλητικούς

επιστήμονες και καθηγητές Φυσικής Αγωγής για καθοδήγηση και εφαρμογή προγραμμάτων εκγύμνασης.

- τους κυβερνητικούς, και υπηρεσιακούς παράγοντες των Υπουργείων Παιδείας, Αθλητισμού, και Υγείας, καθώς και τους άρχοντες της τοπικής αυτοδιοίκησης να αναλάβουν εθνική δράση με κατάλληλες εκστρατείες ενημέρωσης, αντίστοιχα δωρεάν προγράμματα αθλητισμού για κάθε πολίτη, παροχή ελεύθερου χρόνου και υλικοτεχνικής υποδομής. Να αυξήσουν τις ώρες φυσικής αγωγής σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης. Να διορισθούν καθηγητές Φυσικής Αγωγής στα νηπιαγωγεία της χώρας.

Για το Διοικητικό Συμβούλιο

Ο Πρόεδρος

Ο Γραμματέας

Γελαδάς Ν.

Πατίκας Δ.