



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Ageing Well

WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2

Ενότητα 5 Πώς να ενθαρρύνετε τους ηλικιωμένους να
κάνουν θετικές αλλαγές
και να παραμείνουν δραστήριοι

E-Seniors

Σχέδιο μαθήματος 1 : Θετική Ενίσχυση



Επισκόπηση της ενότητας

Το μάθημα αυτό ενθαρρύνει τους ηλικιωμένους να παραμείνουν δραστήριοι, προσφέροντας διασκεδαστικές, απλές δραστηριότητες που τους αρέσουν, όπως ασκήσεις περπατήματος ή διατάσεις, ενώ παράλληλα τονίζει τα οφέλη για την υγεία και την ευτυχία τους. Το σχέδιο είναι να θέσετε μικρούς, εφικτούς στόχους και να γιορτάσετε την πρόοδό τους, καθώς και να τους υποστηρίξετε με υπομονή, καλοσύνη και κοινωνικές επαφές για να τους δώσετε κίνητρο.

Σχέδιο μαθήματος 1 : Θετική ενίσχυση

Στόχος :

Η θετική ενίσχυση ενθαρρύνει τους ηλικιωμένους να παραμείνουν δραστήριοι ανταμείβοντας τις προσπάθειές τους. Αυτό μπορεί να γίνει μέσω επαίνων, κοινωνικής υποστήριξης ή μικρών κινήτρων. Όταν οι ηλικιωμένοι βλέπουν ότι οι ενέργειές τους οδηγούν σε θετικά αποτελέσματα, όπως το να αισθάνονται πιο υγιείς ή να λαμβάνουν κομπλιμέντα, είναι πιο πιθανό να επαναλάβουν αυτές τις συμπεριφορές. Η προσφορά απλών ανταμοιβών, όπως το να περνούν χρόνο με αγαπημένα πρόσωπα ή μικρές λιχουδιές, τους βοηθά να παραμένουν παρακινημένοι. Αυτή η προσέγγιση δημιουργεί έναν θετικό κύκλο, κάνοντάς τους να αισθάνονται καλά για τις αλλαγές που κάνουν. Η θετική ενίσχυση θα πρέπει να εστιάζει στην πρόοδο, όσο μικρή κι αν είναι, για την οικοδόμηση αυτοπεποίθησης.

Διάρκεια: 60 λεπτά συνολικά (συμπεριλαμβανομένων όλων των δραστηριοτήτων)

Δραστηριότητες :

- 1. Ήπιες ομαδικές διατάσεις (15 λεπτά)

Ενθαρρύνετε την ήπια σωματική δραστηριότητα με κοινωνική αλληλεπίδραση και θετική ανατροφοδότηση.

- 2. Καθορισμός και ανταλλαγή στόχων υγείας (20 λεπτά)



Ενθαρρύνετε τον καθορισμό μικρών, εφικτών στόχων για την υγεία με την υποστήριξη ομοτίμων.

- 3. Περιπατητικός κύκλος με στάσεις επαίνου (25 λεπτά)

Πρώθηση της σωματικής κίνησης σε ένα διασκεδαστικό και ενθαρρυντικό περιβάλλον.

Απαιτούμενο υλικό :

Δραστηριότητα 1

- Καρέκλες (για καθιστές διατάσεις)
- Στρώμα ή μαλακό δάπεδο (αν περιλαμβάνονται ασκήσεις ορθοστασίας ή διατάσεις δαπέδου)
- Προαιρετικά: Ηρεμιστική μουσική υπόκρουση για χαλαρωτική διάθεση

Δραστηριότητα 2

- Μικρά σημειωματάρια ή φύλλα καθορισμού στόχων για να γράψουν οι συμμετέχοντες τους στόχους τους για την υγεία τους
- Στυλό ή μολύβια
- Αυτοκόλλητα ή μικρές μάρκες ως ανταμοιβές για τον καθορισμό στόχων (π.χ. αυτοκόλλητα με χαμογελαστά πρόσωπα, μίνι σελιδοδείκτες).
- Καρέκλες τοποθετημένες σε ζεύγη ή σε κύκλο για το τμήμα διαμοιρασμού

Δραστηριότητα 3

- Άνετα παπούτσια για περπάτημα για τους συμμετέχοντες (ενθαρρύνετε να φέρουν τα δικά τους)
- Μια ασφαλής διαδρομή για περπάτημα (εσωτερική ή εξωτερική, με σαφείς στάσεις που επισημαίνονται κάθε λίγα λεπτά)
- Χρονόμετρο ή χρονόμετρο για την παρακολούθηση των διαστημάτων περπατήματος και στάσης
- Μπουκάλια νερού ή σταθμός ενυδάτωσης (προαιρετικά)
- Προαιρετικά: Μουσική ή ένα φορητό ηχείο για ελαφριά μουσική υπόκρουση κατά τη διάρκεια του περιπάτου



Μαθησιακά αποτελέσματα:

- Βελτιωμένη ευελιξία και κινητικότητα: Οι συμμετέχοντες θα κατανοήσουν τα οφέλη των τακτικών διατάσεων για τη διατήρηση της υγείας των αρθρώσεων και τη βελτίωση του εύρους κίνησης.
- Αυξημένη επίγνωση του σώματος: Θα μάθουν πώς να ακούν το σώμα τους και να αναγνωρίζουν τα φυσικά τους όρια ενώ κινούνται με ασφάλεια.
- Ενισχυμένη εμπιστοσύνη: Η θετική ενίσχυση θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες να νιώσουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση για την ενασχόλησή τους με τη σωματική δραστηριότητα, ανεξάρτητα από τις τρέχουσες ικανότητές τους.
- Δεξιότητες καθορισμού στόχων: Οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς να θέτουν ρεαλιστικούς και εφικτούς στόχους υγείας που είναι ευθυγραμμισμένοι με την προσωπική τους ευημερία.
- Λογοδοσία μέσω κοινωνικής υποστήριξης: Αυτό μπορεί να αυξήσει τα κίνητρα και τη λογοδοσία.
- Διαμόρφωση θετικών συνηθειών: Οι συμμετέχοντες θα αναγνωρίσουν πώς μικρά, συνεπή βήματα μπορούν να οδηγήσουν σε μακροπρόθεσμες βελτιώσεις της υγείας.
- Σωματική αντοχή: Οι συμμετέχοντες θα κατανοήσουν καλύτερα τον τρόπο με τον οποίο η τακτική σωματική δραστηριότητα χαμηλού αντίκτυπου, όπως το περπάτημα, μπορεί να βελτιώσει την καρδιαγγειακή υγεία και την αντοχή.
- Κοινωνική δέσμευση και ομαδικό πνεύμα: Μέσα από τον ομαδικό έπαινο και την ενθάρρυνση, θα μάθουν την αξία της κοινωνικής υποστήριξης στη διατήρηση ενός ενεργού τρόπου ζωής.
- Αυξημένα κίνητρα: Η θετική ενίσχυση κατά τη διάρκεια των στάσεων με τα πόδια θα τους διδάξει ότι η σωματική δραστηριότητα μπορεί να είναι ευχάριστη και ανταμείβοντας, ενθαρρύνοντας τη μελλοντική συμμετοχή.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Ageing Well

WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2

Ενότητα 5 Πώς να ενθαρρύνετε τους ηλικιωμένους να
κάνουν θετικές αλλαγές
και να παραμείνουν δραστήριοι

E-Seniors

Σχέδιο μαθήματος 1 : Θετική Ενίσχυση



Άσκηση 1: Ήπιες ομαδικές διατάσεις

Άσκηση 1:

Τίτλος της άσκησης: Ήπιες ομαδικές διατάσεις

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Οι ήπιες διατάσεις έχουν τις ρίζες τους στις θεωρίες φυσικής κατάστασης και αποκατάστασης, εστιάζοντας στη διατήρηση και βελτίωση της ευελιξίας, της κινητικότητας και της ισορροπίας των ηλικιωμένων ατόμων. Καθώς οι άνθρωποι γερνούν, οι μύες σφίγγουν και η ευελιξία των αρθρώσεων μειώνεται, καθιστώντας απαραίτητη την τακτική διάταση για την πρόληψη των τραυματισμών και την ενίσχυση της καθημερινής λειτουργικότητας. Οι διατάσεις αυξάνουν επίσης τη ροή του αίματος και μειώνουν την ένταση.

Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

- Στόχος: Ενθάρρυνση της σωματικής κίνησης, βελτίωση της ευλυγισίας και μείωση της δυσκαμψίας σε ηλικιωμένα άτομα.
- Στόχοι:
 - Αύξηση της ευελιξίας του σώματος και του εύρους κίνησης.
 - Βελτίωση της ισορροπίας και του συντονισμού.
 - Προωθήστε μια θετική στάση απέναντι στη σωματική δραστηριότητα μέσω του επαίνου και της ενθάρρυνσης.

Απαιτούμενο υλικό :

- Καρέκλες (για καθιστές διατάσεις)
- Στρώμα ή μαλακό δάπεδο (αν περιλαμβάνονται ασκήσεις ορθοστασίας ή διατάσεις δαπέδου)
- Προαιρετικά: Ηρεμιστική μουσική υπόκρουση για χαλαρωτική διάθεση



Διάρκεια της άσκησης: 15 λεπτά

Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

- **Βήμα 1:** Στήστε καρέκλες σε κύκλο ή ημικύκλιο (για καθιστές διατάσεις) ή εξασφαλίστε ότι υπάρχει αρκετός χώρος για όρθιες διατάσεις.
- **Βήμα 2:** Οδηγήστε τους συμμετέχοντες σε απλές διατάσεις, όπως ρολά λαιμού, ζαρώματα ώμων, ανυψώσεις βραχιόνων και εκτάσεις ποδιών σε καθιστή θέση.

Μερικά παραδείγματα καθιστών επεκτάσεων ποδιών :

1η άσκηση:

- Καθίστε με ίσια την πλάτη σε μια γερή καρέκλα με τα πόδια σας επίπεδα στο πάτωμα.
- Τεντώστε αργά το ένα πόδι ευθεία μπροστά σας, κρατώντας το γόνατό σας ίσιο.
- Κρατήστε το για μερικά δευτερόλεπτα και, στη συνέχεια, χαμηλώστε αργά το πόδι σας πίσω στο πάτωμα.
- Επαναλάβετε 10-15 φορές για κάθε πόδι.

2η άσκηση:

- Καθίστε στην άκρη μιας καρέκλας με τα πόδια σας επίπεδα και τα χέρια στους μηρούς σας.
- Σκύψτε αργά προς τα εμπρός, φτάνοντας προς τα δάχτυλα των ποδιών σας ή όσο πιο μακριά μπορείτε.
- Κρατήστε το για 10-15 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια επιστρέψτε στην αρχική θέση.
- Επαναλάβετε 3-5 φορές.

3η άσκηση :

- Καθίστε με τα πόδια σας επίπεδα στο πάτωμα.
- Σηκώστε το ένα πόδι από το έδαφος και περιστρέψτε αργά τον αστράγαλό σας σε κύκλο.



- Κάντε 10 κύκλους προς τη μία κατεύθυνση και μετά αλλάξτε προς την άλλη κατεύθυνση.
- Επαναλάβετε με το άλλο πόδι.
- **Βήμα 3:** Προσφέρετε συνεχή ενθάρρυνση και θετική ανατροφοδότηση καθώς οι συμμετέχοντες κινούνται (όπως "καλή δουλειά!", "μπράβο!", "συνέχισε αν μπορείς!").
- **Βήμα 4:** Μετά τη συνεδρία, ρωτήστε τους συμμετέχοντες πώς αισθάνονται και δώστε επιπλέον επαίνους για τη συμμετοχή τους.

Υποδείξεις και συστάσεις :

- Δώστε έμφαση στις αργές, ελεγχόμενες κινήσεις για την αποφυγή τραυματισμών.
- Τροποποιήστε τις διατάξεις για τους συμμετέχοντες με περιορισμένη κινητικότητα προσφέροντας επιλογές καθιστών ατόμων.
- Διατηρήστε την ατμόσφαιρα ανάλαφρη και διασκεδαστική με απαλή μουσική και χαρούμενη ενθάρρυνση.

Κατάλογος πηγών και αναφορών που σχετίζονται με την άσκηση:

- Anderson, B., & Burke, E. (2022). *Stretching for Seniors: Αύξηση της ευλυγισίας και μείωση του πόνου*. Journal of Aging and Physical Activity.
- Αμερικανικό Κολέγιο Αθλητιατρικής. (2023). *Άσκηση και σωματική δραστηριότητα για ηλικιωμένους*. Ανακτήθηκε από www.acsm.org
- Hupin, D., et al. (2021). *Σωματική δραστηριότητα για ηλικιωμένους ενήλικες: Οφέλη και κατευθυντήριες γραμμές*. Journal of Gerontology.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Ageing Well

WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2

Ενότητα 5 Πώς να ενθαρρύνετε τους ηλικιωμένους

να κάνουν θετικές αλλαγές

και να παραμείνουν δραστήριοι

E-Seniors

Σχέδιο μαθήματος 1 : Θετική Ενίσχυση

Άσκηση 2 : Καθορισμός και ανταλλαγή στόχων για την υγεία



Άσκηση 2

Τίτλος της Άσκησης 2 : Καθορισμός και ανταλλαγή στόχων για την υγεία

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Η θεωρία της στοχοθεσίας, που αναπτύχθηκε από τους Locke και Latham, αναφέρει ότι οι συγκεκριμένοι, προκλητικοί στόχοι σε συνδυασμό με την ανατροφοδότηση και την κοινωνική υποστήριξη αποτελούν το κλειδί για την παρακίνηση και την αλλαγή συμπεριφοράς. Στο πλαίσιο των ηλικιωμένων ατόμων, ο καθορισμός μικρών, διαχειρίσιμων στόχων για την υγεία δημιουργεί αίσθημα επίτευξης και αυξάνει την αυτοπεποίθησή τους στην πραγματοποίηση θετικών αλλαγών στον τρόπο ζωής τους.

Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

- Στόχος: Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να καθορίσουν ρεαλιστικούς στόχους υγείας και να ενισχύσουν τη λογοδοσία μέσω της υποστήριξης από ομοτίμους.
- Στόχοι:
 - Διδάξτε στους συμμετέχοντες πώς να θέτουν συγκεκριμένους και εφικτούς στόχους που σχετίζονται με την υγεία.
 - Ενθαρρύνετε την κοινή χρήση και την κοινωνική ενίσχυση για να παρακινήσετε τη βιώσιμη αλλαγή συμπεριφοράς.
 - Ενισχύστε την αίσθηση της επίτευξης με τον εορτασμό της επίτευξης των στόχων.

Απαιτούμενα υλικά:

- Μικρά σημειωματάρια ή φύλλα καθορισμού στόχων για να γράψουν οι συμμετέχοντες τους στόχους τους για την υγεία τους
- Στυλό ή μολύβια
- Αυτοκόλλητα ή μικρές μάρκες ως ανταμοιβές για τον καθορισμό στόχων (π.χ. αυτοκόλλητα με χαμογελαστά πρόσωπα, μίνι σελιδοδείκτες).
- Καρέκλες τοποθετημένες σε ζεύγη ή σε κύκλο για το τμήμα διαμοιρασμού

Διάρκεια της άσκησης: 20 λεπτά

Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:



- **Βήμα 1:** Δώστε στους συμμετέχοντες λευκά φύλλα και στυλό για τον καθορισμό στόχων. Παρουσιάστε τη σημασία των μικρών, εφικτών στόχων για την υγεία. Ακολουθούν μερικά παραδείγματα:

Στόχοι σωματικής δραστηριότητας

1. "Περπατήστε για 15 λεπτά κάθε πρωί."
2. "Κάντε ασκήσεις σε καρέκλα τρεις φορές την εβδομάδα".
3. "Κάντε διατάσεις για 10 λεπτά μετά το ξύπνημα".

Στόχοι διατροφής

4. "Πίνετε 6-8 ποτήρια νερό καθημερινά."
5. "Τρώτε τουλάχιστον μία μερίδα φρούτων και λαχανικών με κάθε γεύμα".
6. "Μειώστε τα ζαχαρούχα σνακ σε μία φορά την εβδομάδα."

Στόχοι ψυχικής και συναισθηματικής υγείας

7. "Αφιερώστε 10 λεπτά διαλογισμού ή βαθιάς αναπνοής κάθε μέρα".
8. "Διαβάστε ένα βιβλίο ή λύστε ένα παζλ για 30 λεπτά καθημερινά".
9. "Τηλεφωνήστε σε ένα φίλο ή μέλος της οικογένειας δύο φορές την εβδομάδα."

Κοινωνικοί στόχοι

10. "Γίνετε μέλος μιας τοπικής ομάδας περπατήματος ή ενός μαθήματος γυμναστικής".
11. "Παρακολουθήστε μια εκδήλωση της κοινότητας αυτό το μήνα."
12. "Εθελοντισμός σε μια τοπική φιλανθρωπική οργάνωση μια φορά την εβδομάδα".



Γενικοί στόχοι ευεξίας

13. "Κοιμηθείτε 7-8 ώρες κάθε βράδυ".
14. "Προγραμματίστε έναν έλεγχο υγείας αυτό το μήνα."
15. "Γράψτε τρία πράγματα για τα οποία είμαι ευγνώμων κάθε μέρα".

Τα σημειωματάρια μπορούν επίσης να περιλαμβάνουν χώρο για την παρακολούθηση της προόδου, όπως η σημείωση των ημερών που επιτυγχάνουν το στόχο τους, για να ενθαρρύνουν τη συνέπεια και την παρακίνηση.

- **Βήμα 2:** Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν έναν ή δύο προσωπικούς στόχους υγείας (π.χ. να περπατούν περισσότερο, να πίνουν περισσότερο νερό) και να τους καταγράψουν.
- **Βήμα 3:** Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν ζευγάρια για να μοιραστούν μεταξύ τους τους στόχους τους, συζητώντας πώς σκοπεύουν να τους επιτύχουν.
- **Βήμα 4:** Προσφέρετε θετική ενίσχυση αναγνωρίζοντας κάθε στόχο ως πολύτιμο και ουσιαστικό. Μοιράστε μικρές μάρκες ή αυτοκόλλητα ως ανταμοιβή για την προσπάθειά τους.

Ακολουθούν μερικά παραδείγματα μικρών μαρκών ή αυτοκόλλητων :

Κουπόνια :

1. Μίνι μπρελόκ: ή κάτι που σχετίζεται με την υγεία, όπως ένα μικροσκοπικό αθλητικό παπούτσι ή ένα φρούτο.
2. Σελιδοδείκτες: Με παρακινητικά αποσπάσματα ή συμβουλές για την υγεία.
3. Μαγνήτες ψυγείου: *"Keep Moving!"* ή *"You're Doing Great!"*.
4. Προσαρμοσμένες καρφίτσες: Μικρές καρφίτσες πέτου με σύμβολα επιτευγμάτων, όπως ένα τρόπαιο ή ένα χαμογελαστό πρόσωπο.
5. Επαναχρησιμοποιήσιμα μπουκάλια νερού: Μίνι εκδόσεις ή πολύχρωμα σχέδια.



Αυτοκόλλητα :

1. Αυτοκόλλητα επιτευγμάτων: "Μεγάλη δουλειά!" "Healthy Hero!" ή "Wellness Warrior".
2. Θεματικά αυτοκόλλητα: Αυτοκόλλητα: Εικόνες φρούτων, λαχανικών, αθλητικών παπουτσιών ή χαμογελαστών ήλιων.
3. Αυτοκόλλητα παρακολούθησης στόχων: Χρυσά αστέρια ή σημάδια ελέγχου για να επισημάνετε την πρόοδο.
4. Εμπνευσμένα αυτοκόλλητα : Φράσεις όπως *"**Μείνετε δυνατοί!**"* ή *"**Ένα βήμα τη φορά**"*.
5. Αστεία αυτοκόλλητα : Χαριτωμένες ή χιουμοριστικές εικόνες, όπως ένα καρότο που τρέχει ή μια μπανάνα που λυγίζει.

Αυτές οι μικρές ανταμοιβές προσθέτουν διασκέδαση και αναγνώριση στη διαδικασία, διατηρώντας τους συμμετέχοντες δεσμευμένους και υπερήφανους για τα επιτεύγματά τους.

Υποδείξεις και συστάσεις:

- Ενθαρρύνετε ρεαλιστικούς, μετρήσιμους στόχους, όπως "θα περπατάω 10 λεπτά κάθε μέρα", αντί για αόριστους στόχους όπως "θα γυμνάζομαι περισσότερο".
- Διασφαλίστε ότι το περιβάλλον είναι ασφαλές και μη επικριτικό για να προωθείται η ανοιχτή ανταλλαγή απόψεων.
- Προσφέρετε συνεδρίες παρακολούθησης για τον έλεγχο της προόδου των στόχων.

Κατάλογος πηγών και αναφορών σχετικά με την άσκηση:

- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2019). *Η οικοδόμηση μιας πρακτικά χρήσιμης θεωρίας για τον καθορισμό στόχων και την παρακίνηση εργασιών: A 35-year odyssey*. American Psychologist.



- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2017). *Θεωρία του αυτοπροσδιορισμού: Βασικές ψυχολογικές ανάγκες στα κίνητρα, την ανάπτυξη και την ευεξία*. Journal of Personality and Social Psychology.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2021). *Αυτορρύθμιση της συμπεριφοράς: Θεωρία καθορισμού στόχων και εφαρμογή στη συμπεριφορά υγείας*. Health Psychology Review.



Ageing Well

WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2

Ενότητα 5 Πώς να ενθαρρύνετε τους ηλικιωμένους

να κάνουν θετικές αλλαγές

και να παραμείνουν δραστήριοι

E-Seniors

Σχέδιο μαθήματος 1 : Θετική Ενίσχυση

Άσκηση 3 : Περιπατητικός κύκλος με στάσεις επαίνου



Άσκηση 3

Τίτλος της άσκησης 3: Περιπατητικός κύκλος με στάσεις επαίνου

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Το τακτικό περπάτημα είναι μια από τις πιο προσιτές μορφές άσκησης για τους ηλικιωμένους, προάγοντας την καρδιαγγειακή υγεία, τη μυϊκή αντοχή και την ψυχική ευεξία. Η κοινωνική γνωστική θεωρία, που αναπτύχθηκε από τον Albert Bandura, τονίζει το ρόλο της κοινωνικής ενίσχυσης και της μοντελοποίησης στην ενθάρρυνση της αλλαγής συμπεριφοράς. Όταν οι συμμετέχοντες επαινούνται και υποστηρίζονται από τους συνομηλίκους τους, είναι πιο πιθανό να συνεχίσουν να ασκούν σωματική δραστηριότητα.

Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

- Στόχος: Προώθηση της καρδιαγγειακής υγείας και της κοινωνικής δέσμευσης μέσω ελαφριάς σωματικής δραστηριότητας σε συνδυασμό με θετική ενίσχυση.
- Στόχοι:
 - Αύξηση της καθημερινής σωματικής δραστηριότητας των συμμετεχόντων με χαμηλό αντίκτυπο και ευχάριστο τρόπο.
 - Ενισχύστε τις κοινωνικές συνδέσεις μέσω του ομαδικού περπατάου και του κοινού επαίνου.
 - Ενισχύστε τα κίνητρα για να παραμείνετε σωματικά δραστήριοι χρησιμοποιώντας λεκτικές και κοινωνικές ανταμοιβές.

Απαιτούμενο υλικό :

- Άνετα παπούτσια για περπάτημα για τους συμμετέχοντες (ενθαρρύνετε να φέρουν τα δικά τους)
- Μια ασφαλής διαδρομή για περπάτημα (εσωτερική ή εξωτερική, με σαφείς στάσεις που σημειώνονται κάθε λίγα λεπτά)



- Χρονόμετρο ή χρονόμετρο για την παρακολούθηση των διαστημάτων περπατήματος και στάσης
- Μπουκάλια νερού ή σταθμός ενυδάτωσης (προαιρετικά)
- Προαιρετικά: Μουσική ή ένα φορητό ηχείο για ελαφριά μουσική υπόκρουση κατά τη διάρκεια του περιπάτου

Διάρκεια της άσκησης: 25 λεπτά

Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

- **Βήμα 1:** Επιλέξτε μια ασφαλή, προσβάσιμη διαδρομή για περπάτημα (εσωτερική ή εξωτερική) με σαφή σημεία στάσης κάθε λίγα λεπτά.
- **Βήμα 2:** Ξεκινήστε το περπάτημα σε έναν άνετο ρυθμό, οδηγώντας τους συμμετέχοντες σε έναν κύκλο περπατήματος.
- **Βήμα 3:** Σε κάθε καθορισμένη στάση, σταματήστε για λίγα λεπτά για να προσφέρετε λόγια ενθάρρυνσης και να ρωτήσετε τους συμμετέχοντες πώς αισθάνονται. Δώστε επαίνους για την προσπάθειά τους και την πρόοδό τους ("Εξαιρετική δουλειά!", "Συνέχισε έτσι!", "Μπράβο!", "Είσαι καταπληκτική!", "Φανταστική δουλειά!").
- **Βήμα 4:** Συνεχίστε τον περίπατο για περίπου 5 λεπτά και, στο τέλος, κάντε μια τελική "ζητωκραυγή" ή ένα χειροκρότημα για να γιορτάσετε τη συμμετοχή όλων.

Υποδείξεις και συστάσεις:

- Βεβαιωθείτε ότι η διαδρομή περιπάτου είναι ασφαλής, με ελάχιστα εμπόδια.
- Παροχή υποστήριξης ή βοηθημάτων βάδισης (εάν είναι απαραίτητο) για άτομα με προβλήματα κινητικότητας.
- Κρατήστε τον ρυθμό του περπατήματος αργό και ευχάριστο, ενθαρρύνοντας τη συζήτηση και την κοινωνικοποίηση κατά τη διάρκεια της διαδρομής.

Κατάλογος πηγών και αναφορών που σχετίζονται με την άσκηση:



- Bandura, A. (2020). *Κοινωνικά θεμέλια της σκέψης και της δράσης: Μια κοινωνική γνωστική θεωρία*. Journal of Behavioral Medicine.
- Το Εθνικό Ινστιτούτο Γήρανσης. (2023). *Άσκηση και σωματική δραστηριότητα: από το Εθνικό Ινστιτούτο Γήρανσης*. Ανακτήθηκε από www.nia.nih.gov
- Lee, I. M., et al. (2022). *Σωματική δραστηριότητα και θνησιμότητα από όλες τις αιτίες: Ποια είναι η σχέση δόσης-απόκρισης;*. The Lancet.