

ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ



Ίδρυση: 1974

Ετήσιος προϋπολογισμός: 1,05 δισεκατομμύρια USD

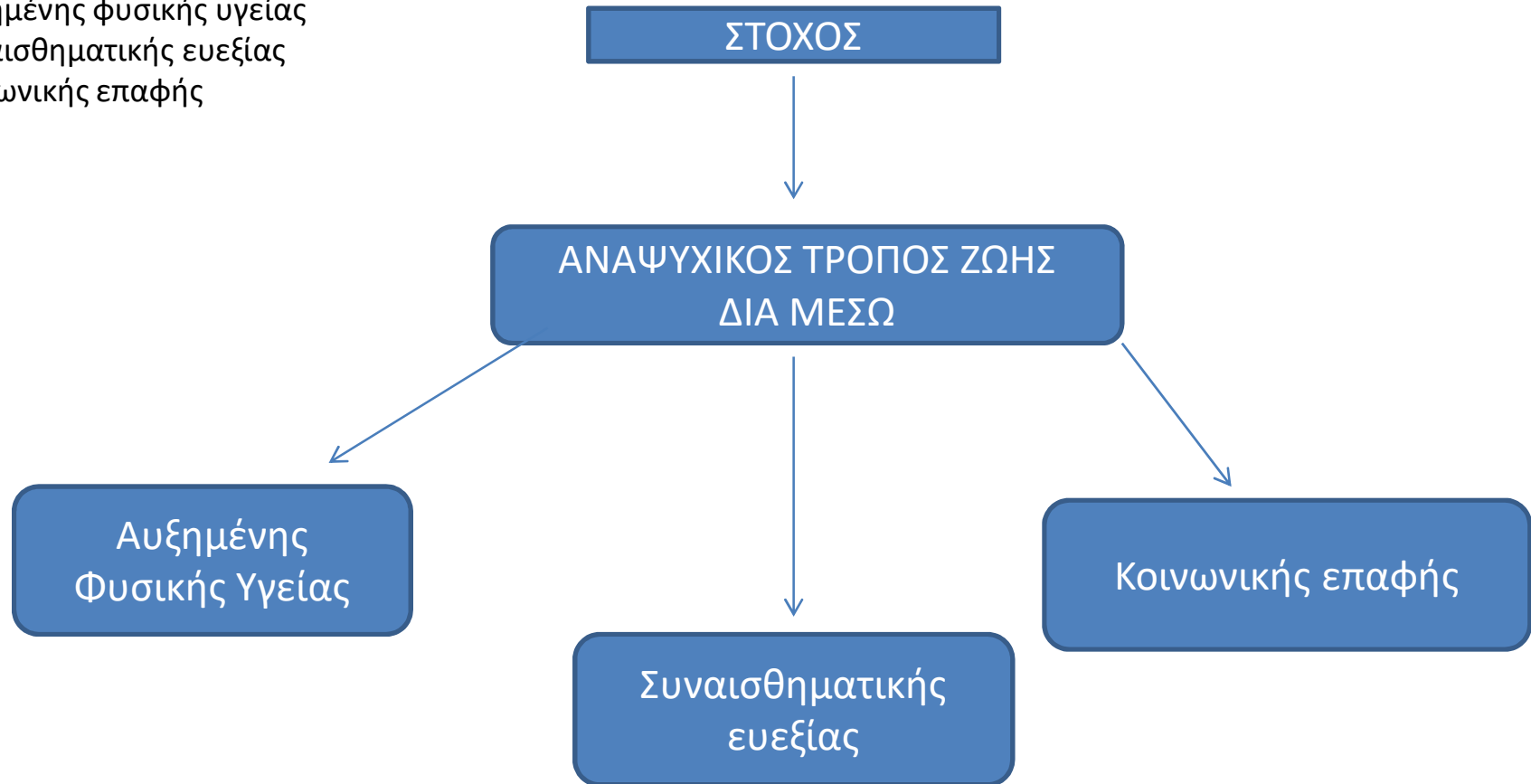
Κεντρικά γραφεία: [North Bethesda, Μέριλαντ, ΗΠΑ](#)

Μητρικός οργανισμός: [Εθνικά Ινστιτούτα Υγείας](#)

ΠΟΙΟΣ Ο ΣΤΟΧΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ?

Αναψυχικός τρόπος ζωής δια μέσω:

- Αυξημένης φυσικής υγείας
- Συναισθηματικής ευεξίας
- Κοινωνικής επαφής



ΠΩΣ ΘΑ ΕΠΙΤΕΥΧΘΟΥΝ ΟΙ ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΣΤΟΧΟΙ?

Μέσα από προσεκτικά σχεδιασμένες δραστηριότητες, χωρισμένες σε τρεις κατηγορίες, ανάλογα με τη συχνότητα εκτέλεσης τους.

1. ΚΥΡΙΕΣ – ΒΑΣΙΚΕΣ
2. ΠΕΡΙΦΕΡΙΑΚΕΣ – ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΕΣ
3. ΕΠΙΛΟΓΗΣ

Όλες τηρούν τα εξής κριτήρια όπως:
Είναι ρυθμικά επαναλαμβανόμενες, μη συναγωνιστικού χαρακτήρα, με απουσία εκπλήξεων.



ΠΟΙΑ Η ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ?

1. (3) ΚΥΡΙΕΣ -ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

- Μία για κάθε άξονα του προγράμματος (φυσική υγεία, συναισθηματική ευεξία, κοινωνική επαφή).
- Υποχρεωτικές για όλους τους ωφελούμενους
- Αυξημένη συχνότητα εκτέλεσης. (3 φορές εβδομαδιαίως)
- Ένταση μέτρια, με σταδιακά αυξανόμενη διάρκεια (αίσθηση επιτυχίας)
- Κριτήριο επιλογής η σημαντικότητα, καθώς και η μαζική συμμετοχή.

2. (3) ΠΕΡΙΦΕΡΙΑΚΕΣ – ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

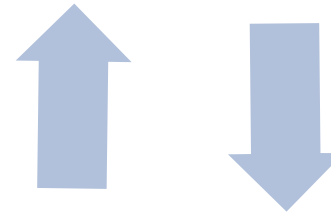
- Αντικαθιστούν τις κύριες ανά δύο εβδομάδες
- Ενδιάμεση συχνότητα εκτέλεσης (2 προς 1)
- Σκοπός η αποτροπή εμφάνισης μονοτονίας αλλά και η διατήρηση του στόχου.

3. ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ

- Εβδομαδιαία συχνότητα εκτέλεσης. 1 έως 2 φορές/εβδομάδα
- Κριτήριο η πρόθεση και προσωπική επιλογή
- Σκοπός η εκτόνωση, ενίσχυση και επιβράβευση. Συναισθηματική ευεξία, κοινωνική επαφή.

(3) ΚΥΡΙΕΣ – ΒΑΣΙΚΕΣ

- Υποχρεωτικές για όλους τους ωφελούμενους
- Αυξημένη συχνότητα εκτέλεσης. (3 φορές εβδομαδιαίως)
- Ένταση μέτρια, με σταδιακά αυξανόμενη διάρκεια (αίσθηση επιτυχίας)
- Κριτήριο επιλογής η σημαντικότητα, καθώς και η μαζική συμμετοχή. (Ευκολία εκτέλεσης από όλους τους ωφελούμενους)



(3) ΠΕΡΙΦΕΡΙΑΚΕΣ – ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΕΣ

- Αντικαθιστούν τις κύριες
- Ενδιάμεση συχνότητα εκτέλεσης (2 προς 1)
- Σκοπός η αποτροπή εμφάνισης μονοτονίας αλλά και η διατήρηση του στόχου

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ

- Εβδομαδιαία συχνότητα εκτέλεσης
- Κριτήριο η πρόθεση και προσωπική επιλογή
- Εργαλεία εκτόνωσης και χαλάρωσης.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ: ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ

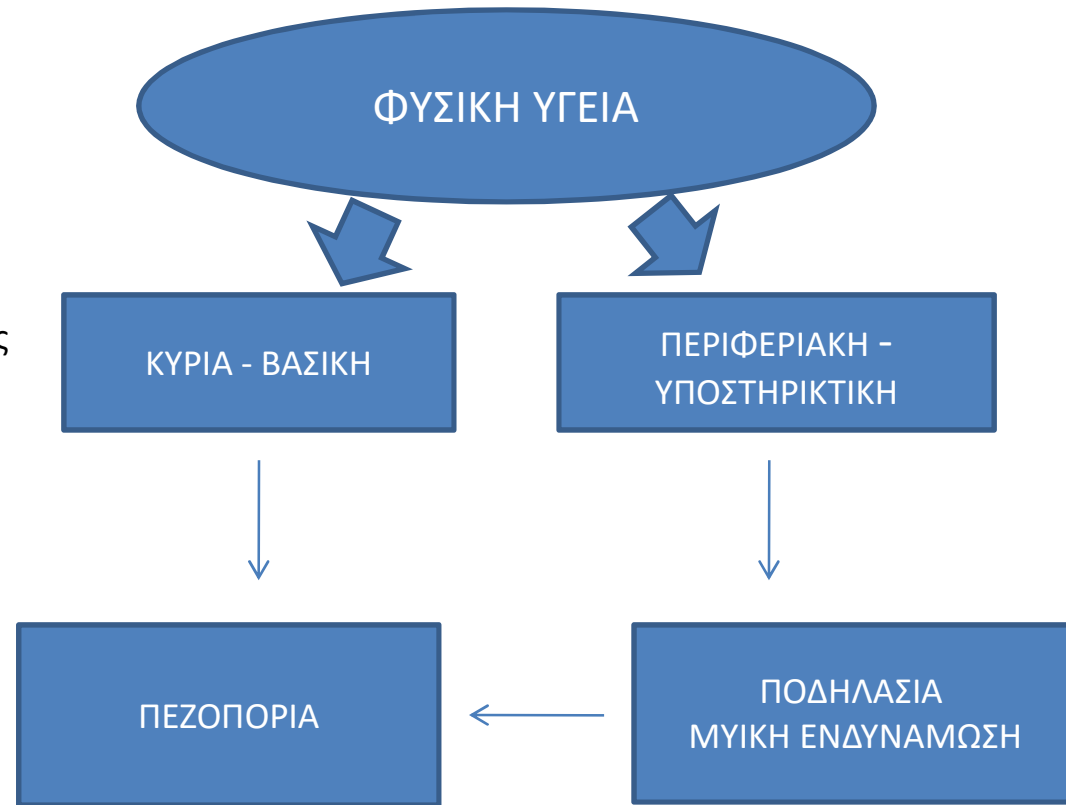
ΑΞΟΝΑΣ 1 ΦΥΣΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

ΚΥΡΙΑ : Πεζοπορία

- ✓ Συχνότητα: 3 φορές/εβδομάδα
- ✓ Ένταση: Μέτρια (40-50% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας (HR_{max}), $MKΣ = 220 - \text{ηλικία}$), με αυξητική προοπτική.
- ✓ Διάρκεια προπονητικής μονάδας: 30 min με 15 min recovery, με σταδιακή αύξηση της διάρκειας.
- ✓ Στόχος τα 150 min/week

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΗ : Ποδηλασία ή Μυϊκή ενδυνάμωση.

- ✓ Συχνότητα: Ανα 2 εβδομάδες αντικαθιστά την πεζοπορία και εκτελείται για μια εβδομάδα.
- ✓ Ένταση: Μέτρια (40-50% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας (HR_{max})).
- ✓ Διάρκεια προπονητικής μονάδας: 30 min με 15 min recovery, με σταδιακή αύξηση της διάρκειας.
- ✓ Στόχος τα 150 min/week
- ✓ Σκοπός η αποτροπή εμφάνισης μονοτονίας αλλά και η διατήρηση του στόχου.



ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ: ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ

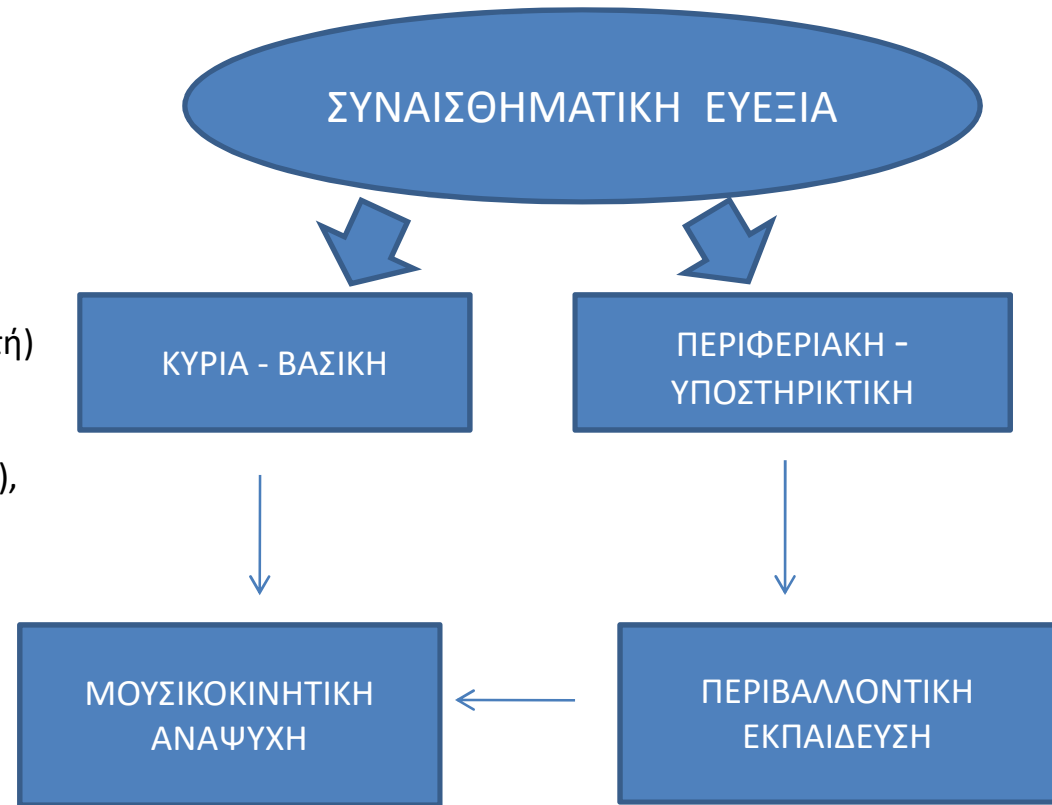
ΑΞΟΝΑΣ 2 ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

ΚΥΡΙΑ: Μουσικοκινητική αναψυχή σε όλες τις μορφές. (Συνεργασία γυμναστή μουσικοθεραπευτή)

- ✓ Συχνότητα: 3 φορές/εβδομάδα
- ✓ Ένταση: Αρχικά ήπια (25-35% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας (HR_{max}), $MKΣ = 220 - ηλικία$), με σταδιακή αύξηση της επιβάρυνσης.
- ✓ Διάρκεια προπονητικής μονάδας: 30 min με 15 min recovery.
- ✓ Στόχος τα 150 min/week

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΗ: Περιβαλλοντική εκπαίδευση.

- ✓ Φυτεύσεις δέντρων και φυτών-καθαριότητα υπαίθριων χώρων-Βοτανική-Καλλιέργεια κήπου.
- ✓ Συχνότητα: Ανα 2 εβδομάδες αντικαθιστά την μουσικοκινητική και εκτελείται για μια εβδομάδα.
- ✓ Διάρκεια δραστηριότητας: 90 min



ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ: ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ

ΑΞΟΝΑΣ 3 ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ – ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΠΑΦΗ

ΚΥΡΙΑ: Ομαδικό άθλημα

- ✓ Συχνότητα: 3 φορές/εβδομάδα
- ✓ Διάρκεια προπονητικής μονάδας: 45 min με 15 min recovery.
- ✓ Στόχος: Παιγνιώδης μορφή άσκησης. Προοπτική συμμετοχής σε τουρνουά με την βοήθεια των special olympics

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΗ: Παθητική αναψυχή. Επισκέψεις σε χώρους εστίασης, καλλιτεχνικούς, εκδρομές, κτλ.

- ✓ Συχνότητα: 1 φορά/εβδομάδα.
- ✓ Όταν υπάρχει κόστος μετακίνησης 1 φορά τις 3 εβδομάδες.



ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ: ΕΚΤΕΛΕΣΗ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ
ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ

- ✓ Θα έχουν εβδομαδιαία συχνότητα εκτέλεσης, 1 με 2 φορές/εβδομάδα.
- ✓ Θα χρησιμοποιούνται ως εργαλεία και πρακτικές εκτόνωσης, καθώς και πηγές ευχαρίστησης, με σκοπό την ικανοποίηση των ωφελουμένων, την εσωτερική ενεργοποίηση και την μετέπειτα προσκόλληση στο πρόγραμμα.
- ✓ Η επιλογή βασίζεται καθαρά και μόνο στην πρόθεση των ωφελουμένων.

