

Αλλάζουμε το παιχνίδι και... #PameNaXasoume

Γιατί... Rebasketball;

Στόχος μας είναι να κάνουμε την άθληση αγαπημένη συνήθεια για όλα τα παιδιά και να αντιστρέψουμε την τάση για καθιστική ζωή. Ξέροντας ότι το μπάσκετ είναι το πιο αγαπημένο άθλημα στην Ελλάδα, αλλάζουμε το basketball σε... **"Rebasketball"** (= Reverse basketball). Με άλλα λόγια, παίζουμε μπάσκετ, αλλά... αντίστροφα! Με το **Rebasketball** τα παιδιά μαθαίνουν ότι **«κάποιες φορές αξίζει να χάνουμε, για να κερδίσουμε»**.

Πώς παίζεται;

Στο **Rebasketball**, κάθε φορά που πετυχαίνουμε καλάθι, **αντί να ανεβάζουμε το σκορ, το κατεβάζουμε**, ακριβώς όπως θέλουμε να μειώσουμε και να μηδενίσουμε το βάρος της πρωτιάς στην παιδική και εφηβική παχυσαρκία. Αλλάζουμε τους κανόνες και **πάμε να χάσουμε** κακές συνήθειες όπως καθιστική ζωή και ανθυγιεινή διατροφή, για να κερδίσουμε σε σωματική και ψυχική υγεία, μέσα από τη χαρά και τα οφέλη του αθλητισμού και της καλαθοσφαίρισης.

Οι βασικοί κανόνες

Δεν υπάρχει πιο απλό παιχνίδι από το **Rebasketball**. Πρόκειται για το αγαπημένο μας άθλημα με τους κανόνες που ήδη ξέρουμε... με ένα twist!

Κανόνες#1:

Πάμε Να Χάσουμε την Πανευρωπαϊκή πρωτιά στην Παιδική και Εφηβική Παχυσαρκία!

Κανόνες#2:

Δεν εγκαταλείπουμε ποτέ την προσπάθεια!

Κανόνες#3:

Οι κανόνες του **Rebasketball** είναι ακριβώς ίδιοι με αυτούς του κανονικού παιχνιδιού. Η μόνη διαφορά είναι ότι με κάθε εύστοχο σουτ μειώνεται το σκορ κατά δύο πόντους. Ο αγώνας ξεκινάει με το scoreboard να γράφει 30-30!

Κανόνες#4

Το παιχνίδι ξεκινάει με μια εύστοχη ελεύθερη βολή. Αυτό είναι το σημείο στο οποίο ρίχνουμε εναλλάξ τις βολές για να δούμε ποια ομάδα θα έχει την κατοχή της μπάλας. Η επαναφορά θα γίνεται από τις πλάγιες γραμμές του γηπέδου και η κατοχή θα αλλάζει μετά από κάθε εύστοχο σουτ.

Το μήνυμά μας:

Ναι, μπορεί να χάσουμε κάποια καλάθια, αλλά δεν σταματάμε ποτέ να παίζουμε. Ναι, θα έλθει και η άστοχη βολή ή ακόμα και η ήττα. Καμία ήττα όμως δεν γίνεται αποτυχία όταν «δεν τα παρατάμε». Όσο μένουμε μέσα στο παιχνίδι, όσο προσπαθούμε, τόσο περισσότερο δυναμώνει η ελπίδα και η αυτοπεποίθηση ότι μπορούμε να κερδίσουμε... χάνοντας! Ναι, μοιάζει τρελό, αλλά είναι υπέροχο. Χάνοντας... κερδίζουμε!

Ποιος κερδίζει;

Κερδίζει η ομάδα που θα φτάσει πρώτη στο μηδέν. Πώς θα γίνει αυτό; Καταρχάς, χρειαζόμαστε ένα καλάθι και μία μπάλα του μπάσκετ. Χωριζόμαστε σε 2 ομάδες και ορίζουμε ένα υψηλό σκορ. Ρίχνουμε εναλλάξ βολές. Για κάθε εύστοχη βολή, το σκορ μειώνεται 2 πόντους. Όποια ομάδα μηδενίσει πρώτη το σκορ της, κερδίζει!

Στην πραγματικότητα, όμως, κερδίζουν όλοι όσοι συμμετέχουν στο παιχνίδι. Αυτός είναι και ο στόχος μας: η συμμετοχή στο παιχνίδι, η κίνηση και η άσκηση που γίνεται με κέφι και με συνέπεια. Δεν θέλουμε να κάνουμε πρωταθλητισμό. Θέλουμε να κάνουμε την άθληση... συνήθεια. Έτσι, βήμα – βήμα τα παιδιά μας θα βγαίνουν πιο κερδισμένα σε υγεία και αυτοπεποίθηση. Προσπάθεια την προσπάθεια θα νιώθουν πιο σίγουρα και πιο αισιόδοξα για το μέλλον τους. Αγώνα τον αγώνα κερδίζουμε έδαφος, μέχρι να πετάξουμε από πάνω μας την βαριά «πρωτιά» στην Ευρώπη.

Μπορώ να παίξω κι εγώ;

Το **Rebasketball**, όπως όλα τα σπορ, αγαπά την εξωστρέφεια και την κοινωνικότητα. Όσο μεγαλύτερη η παρέα, τόσο πιο απολαυστικό το παιχνίδι. Μπορεί να παχτεί με 2, 3, ή και με περισσότερους παίκτες σε κάθε ομάδα, άσχετα αν είναι αγόρια, κορίτσια, μικρότερα ή μεγαλύτερα παιδιά. Όλοι μπορούν να παίξουν Rebasketball και μάλιστα παντού: στην αυλή του σπιτιού, στο προαύλιο του σχολείου ή και πιο οργανωμένα σε ένα ανοιχτό γήπεδο μπάσκετ ή σε ένα σύλλογο. Όσο υπάρχει όρεξη για παιχνίδι, το **Rebasketball** θα βρίσκει πάντα το χώρο και τον τρόπο να προσφέρει χαρά, υγεία και ευεξία. Κάνε τώρα την πρώτη κίνηση. Ξεκίνα ένα παιχνίδι **Rebasketball** με παιδιά από την παρέα σου, τη γειτονιά ή το σχολείο σου. Πρότεινε το στην ομάδα που παίζεις, ή προκάλεσε σε «μονομαχία» μια άλλη ομάδα.

What's on

Ηράκλειο (11/11/22)

Η Κρήτη δεν επιλέχθηκε τυχαία ως αφετηρία του προγράμματος **#ΠΑΜΕ ΝΑ ΧΑΣΟΥΜΕ**. Σύμφωνα με την Εθνική Μελέτη Νοσηρότητας και Παραγόντων Κινδύνου (EMENO), **η Κρήτη κατέχει την 1η θέση στην ετήσια παχυσαρκία στη χώρα μας με ποσοστό 43,2%**.

Αυτή η βεβαιότητα είναι όχι μόνο οικογενειακή αλλά και κοινωνική υπόθεση για την υγεία παιδιών και εφήβων στην κοιλίδα της Μεσογειακής διατροφής, και κάνει εξίσου βαριά την ευθύνη μας να δράσουμε άμεσα και αποτελεσματικά.

Γονείς, εκπαιδευτικοί, γυμναστές, μαζί με τα παιδιά και τους φίλους τους, όλοι δίνουμε το παρών στην επίσημη πρεμιέρα του **Rebasketball**. Την **Παρασκευή 11 Νοεμβρίου** και **ώρα 11.45 π.μ.** κάνουμε το πρώτο βήμα για να γυρίσουμε το παιχνίδι και να κερδίσουμε τον αγώνα ενάντια στην παιδική παχυσαρκία.

Ελάτε να ενημερωθείτε από επαγγελματίες υγείας, αλλά και να γνωρίσετε τη χαρά του **Rebasketball** με την καθοδήγηση αγαπημένων αθλητών της εθνικής ομάδας καλαθοσφαίρισης.

Η εκδήλωση υλοποιείται υπό την αιγίδα της **Ελληνικής Ομοσπονδίας Καλαθοσφαίρισης** και της **Ένωσης Καλαθοσφαιρικών Σωματείων Κρήτης (ΕΚΑΣΚ)** και με την ευγενική χορηγία της **Novo Nordisk Hellas** και τη στήριξη της **Περιφέρειας Κρήτης** και του **Δήμου Ηρακλείου**.



Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να υποκαταστήσουν τη συμβουλή ιατρού ή άλλου αρμοδίου επαγγελματία υγείας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Spinelli et al. Obes Facts 2019;12:244–258. <https://doi.org/10.1159/000500436> Last assessed 06 June 2022
- WHO EUROPEAN REGIONAL OBESITY REPORT 2022 <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/353747/9789289057738-eng.pdf>. Last assessed 17 May 2022
- ΔιαΝΕΟσις, 02/2022: Παχυσαρκία και συνοδά καρδιομεταβολικά νοσήματα: Ατίτις – Συνέπειες – Λύσεις. Available at: [obesity_final11022022.pdf](https://www.dianeosis.org/) (dianeosis.org), Last accessed 07 Jun 2022

ΜΙΑ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ ΤΩΝ:



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΙΑΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας