



«Ποδαράκια - Παπουτσάκια»

Πρόγραμμα Έρευνας,
Ενημέρωσης & Πρόληψης

4 στα 5 παιδιά
στην Ευρώπη φοράνε
παπούτσια σε μέγεθος
άκρως ακατάλληλο!

Φοράνε μέχρι και
PENTE νούμερα
πιο μικρά από ό,τι
προτείνουν οι
ιατροί!

Τα περισσότερα παιδιά
ΔΕΝ νοιώθουν τίποτα...
Έτσι οι γονείς δεν έχουν
την παραμικρή υποψία!

ΕΣΥ άραγε...

...ΤΙ νούμερο «ΚΑΛΟΥΠΙΑ» φοράς;

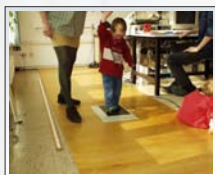
Ωρα για δράση!
Μετράμε! Τώρα!



ΔΗΜΟΣΒΥΡΩΝΑ

www.podarakia.gr

4 στα 5 παιδιά φοράνε «καλούπια» που τους παραμορφώνουν μόνιμα τα ποδαράκια!



Στη μεγαλύτερη ειδική έρευνα που ολοκληρώθηκε πρόσφατα στην Ευρώπη, διαπιστώθηκε ότι τα περισσότερα παιδιά ζημιώνονται μόνιμα από τα παπούτσια τους! Ο λόγος: Φοράνε παπούτσια σε άκρως ακατάλληλο μέγεθος χωρίς να νοιώθουν την παραμικρή ενόχληση!

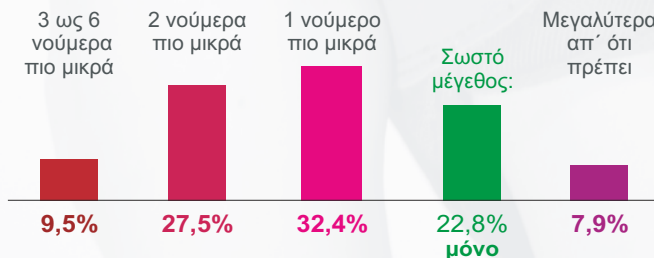
Σε ορθοπεδικό έλεγχο υποβλήθηκαν 858 παιδιά, σε δώδεκα σχολεία, με εντολή του **Υπουργείου Υγείας** και του **Υπουργείου Προστασίας Καταναλωτών της Αυστρίας**... και τα αποτελέσματα τρομάζουν! Τα παιδιά ηλικίας 3-6 ετών εμφανίζουν ήδη μια μόνιμη μετατόπιση των εύπλαστων οστών και των αρθρώσεών τους - μάλιστα σε ποσοστό 75%!

Και η κατάσταση στην Ελλάδα;

Για την Ελλάδα, το Ινστιτούτο Έρευνας «Anaptixis» πραγματοποίησε την πρώτη πιλοτική έρευνα στο Ολυμπιακό Στάδιο Αθηνών (ΟΑΚΑ): Σε κοινό 28.000 επισκεπτών εξετάστηκαν πάνω από 600 παιδικά ποδαράκια και παπουτσάκια... Τα αποτελέσματα μας συγκλόνισαν: Το 77,6% των παιδιών, δηλαδή τα 4 στα 5 Ελληνόπουλα, φορούσαν παπούτσια σε ακατάλληλο μέγεθος!

Το χειρότερο απ' όλα είναι ότι προτού δουν τα αποτελέσματα της μέτρησης, οι γονείς αλλά και τα παιδιά επέμεναν με απόλυτη βεβαιότητα ότι τα παπουτσάκια τους εφαρμόζουν τέλεια!

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Πόσα παιδιά φοράνε παπούτσια σε λάθος μέγεθος και πόσο απέχει το μέγεθος από αυτό που συνιστούν οι ιατροί;



Πηγή: Έρευνες του ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΥ ΥΓΕΙΑΣ ΤΗΣ ΑΥΣΤΡΙΑΣ
(Αποτελέσματα μετρήσεων σε 12 σχολεία, 858 παιδιά)

Το αδιανόητο αποκαλύπτουν όλο και περισσότερες έρευνες:



Τα περισσότερα παιδιά ($\approx 70\%$) φοράνε παπούτσια μέχρι και **ΠΕΝΤΕ νούμερα** πιο μικρά απ' ό τι πρέπει ή υπερβολικά μεγάλα! Παιδιά και οι γονείς είναι παντελώς ανυποψίαστοι!



Τα παιδιά δεν νιώθουν την παραμικρή ενόχληση και δεν διαμαρτύρονται όταν φοράνε ακόμα και υπερβολικά στενά παπούτσια!



Πάνω από το 90% των παιδικών υποδημάτων που κυκλοφορούν στην Ευρώπη, διαθέτουν πολύ μικρότερο μέγεθος από το νούμερο που δηλώνει η ετικέτα του προϊόντος!



Οι γονείς-καταναλωτές εμπιστεύονται απαραιτημένους τρόπους, για να ελέγξουν αν τα παιδικά παπούτσια εφαρμόζουν σωστά!



Ακόμα και μεγαλύτερα παιδιά και οι έφηβοι επιμένουν πεισματικά ότι τα παπούτσια τους εφαρμόζουν τέλεια, ακόμα και όταν το μέγεθος είναι εντελώς ακατάλληλο (εδώ: 3 ΝΟΥΜΕΡΑ!)



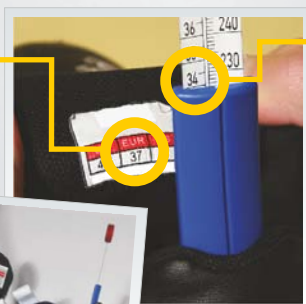
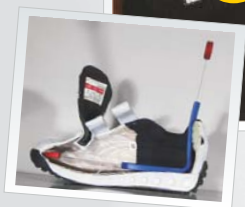
...τα ποδαράκια των παιδιών όντως ζημιώνονται ανεπανόρθωτα από υποδήματα (παπούτσια, παντόφλες) αλλά και κάλτσες σε λάθος μέγεθος!

Τα περισσότερα παπούτσια πολύ μικρότερα από ό,τι λέει η ετικέτα!

Δυστυχώς, το παρακάτω παράδειγμα δεν αποτελεί την εξαίρεση αλλά τον κανόνα: Εδώ, τα καινούρια παπούτσια του παιδιού είναι ήδη κατά 3 νούμερα πιο μικρά από τα πόδια του και μάλιστα από την πρώτη στιγμή που θα τα φορέσει!

Όμως, τα ποδαράκια του μεγαλώνουν γρήγορα... Τότε άραγε, πόσο θα απέχει το μέγεθος που φοράει το παιδί από αυτό που χρειάζεται; Σύντομα τα παπούτσια του θα είναι 4..., 5... **ακόμη και 6 νούμερα πιο μικρά από ό,τι πρέπει!**

Η ετικέτα στο παπούτσι γράφει **37 νούμερο...**



...αλλά το ειδικό εργαλείο μέτρησης μας **αποκαλύπτει** το πραγματικό μέγεθος του προϊόντος: **34 νούμερο !!!**

Ήδη 3 ΝΟΥΜΕΡΑ διαφορά !!!

Μήπως υπάρχουν και κάποιες σκοπιμότητες, για να είναι τόσο μπερδεμένα τα μεγέθη στα παπούτσια; Μια πιθανή απάντηση, μας την έδωσε ο πασίγνωστος τηλεπαρουσιαστής Günther Jauch: Το 2007 παρουσίασε για δεύτερη φορά αυτό το θέμα μας στην εκπομπή **“Stern TV”**, στο γερμανόφωνο, **τηλεοπτικό κανάλι RTL**:

«Όταν τα καινούρια παπούτσια του παιδιού τα αγοράζουν ήδη μικρότερα απ' ό,τι πρέπει, τότε οι γονείς θα αναγκαστούν πολύ πιο σύντομα να του ξαναγοράσουν άλλα! Άραγε, ποιος βγαίνει κερδισμένος εδώ, και μάλιστα εις βάρος της υγείας των παιδιών μας;»



«Μα πώς χωράνε σε τόσο στενά παπούτσια και δεν πονάνε ;;;»

Τα ποδαράκια των παιδιών είναι τόσο εύκαμπτα που χωράνε με εντυπωσιακή «άνεση», ακόμη και σε υπερβολικά στενά παπούτσια. **Τα παιδιά δεν υποφέρουν καθόλου και συνεπώς δεν διαμαρτύρονται!**

Η ακτινογραφία αποκαλύπτει τους λόγους: Το παιδικό πόδι δεν διαθέτει ακόμα τα 26 οστά όπως το πόδι ενός ενήλικα αλλά περιέχει εύπλαστους χόνδρους οι οποίοι χρειάζονται 16 με 20 χρόνια μέχρι να μετατραπούν εντελώς σε ανθεκτικά οστά (κόκαλα).



Παιδικό Πόδι



Πόδι Ενήλικα



ΛΑΘΟΣ: ΔΕΝ εμπιστευόμαστε και ΔΕΝ ρωτάμε το παιδί αν του κάνουν τα παπούτσια! Τα παιδιά...

- μπορούν και φοράνε άκρως ακατάλληλα παπούτσια χωρίς να υποφέρουν καθόλου!
- μπερδεύουν τις έννοιες “άνετο παπούτσι” και “κατάλληλο μέγεθος”.
- είναι πρόθυμα να φοράνε παπούτσια σε άκρως ακατάλληλο μέγεθος προκειμένου να αποκτήσουν τα παπούτσια της αρεσκείας τους.



ΛΑΘΟΣ: Όταν πιέζουμε με τον αντίχειρα, τα περισσότερα παιδιά τραβάνε τα δάκτυλά τους ασυνείδητα προς τα πίσω... Έτσι νομίζουμε ότι υπάρχει αρκετός χώρος μπροστά στο παπούτσι!



ΛΑΘΟΣ: Η χρήση απαρχαιωμένων συστημάτων μέτρησης για τα πόδια: Δείχνουν μόνο το μέγεθος των ποδιών και δεν επιτρέπουν τον έλεγχο μεγέθους των υποδημάτων που συνήθως είναι πολύ μικρότερο απ' ό τι λέει η ετικέτα!



ΛΑΘΟΣ: Όταν συγκρίνουμε το μέγεθος της πατούσας με τη σόλα (τον ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ πάτο) έχουμε την ψευδαίσθηση ότι τα παπούτσια έχουν το ιδανικό μέγεθος. Καθοριστικό όμως είναι το μέγεθος στο εσωτερικό και «αόρατο» τμήμα του παπουτσιού!



ΛΑΘΟΣ: Το μέγεθος ΔΕΝ το ελέγχουμε μόνο όταν αγοράζουμε καινούρια παπούτσια... Τα ποδαράκια μεγαλώνουν γρήγορα και με απρόβλεπτο ρυθμό! Η σωστή εφαρμογή πρέπει να ελέγχεται συστηματικά και σε τακτά διαστήματα ανάλογα με την ηλικία του παιδιού.



Μήπως είναι πια ώρα, να...

...ΜΕΤΡΗΣΟΥΜΕ ΣΩΣΤΑ;



ΔΗΜΟΣ ΒΥΡΩΝΑ

ο Πρώτος Δήμος που... **Μετράει!**



Αγαπητές φίλες, αγαπητοί φίλοι,

Ο **Δήμος Βύρωνα**, πρωτοπόρος και σε θέματα ενημέρωσης και προληπτικής ιατρικής, είναι ο πρώτος δήμος που εφαρμόζει για την καλύτερη προστασία των παιδιών μας το **Πρόγραμμα Έρευνας, Ενημέρωσης και Πρόληψης «Ποδαράκια – Παπουτσάκια»**, το οποίο ξεκινά επιτέλους και στην Ελλάδα!

Τι μας προσφέρει το Πρόγραμμα «Ποδαράκια – Παπουτσάκια»:

- Τη διαπαιδαγώγηση των παιδιών με τη δημιουργική συμμετοχή τους όπου θα μάθουν να κατασκευάζουν αυτοσχέδιο σύστημα μέτρησης για τα πόδια και τα παπούτσια τους...
- Την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των παιδιών σχετικά με το πόσο σημαντικό είναι να φοράνε παπούτσια σε σωστό μέγεθος!
- Συστηματικό έλεγχο με υπερσύγχρονα συστήματα ψηφιακής μέτρησης για τα πόδια αλλά ΚΑΙ τα παπούτσια που φοράνε τα παιδιά μας!
- Το πραγματικό μέγεθος των παπουτσιών που φοράνε τα παιδιά μας και πόσο αυτό διαφέρει από το μέγεθος που θα όφειλαν να έχουν τα παπούτσια σύμφωνα με το νούμερο που λέει η ετικέτα!
- Πρακτικούς και επιστημονικά έγκυρους τρόπους για να μπορούμε να λάβουμε οι ίδιοι σωστά μέτρα ως γονείς: Να δούμε πώς εξασφαλίζουμε παιδικά παπούτσια που εφαρμόζουν όπως πρέπει για να προστατέψουμε πραγματικά την υγεία των παιδιών μας!

Στο πρόγραμμα «Ποδαράκια – Παπουτσάκια», η συμμετοχή κάθε παιδιού είναι σημαντική για τη μελλοντική του υγεία. Αγωνιζόμαστε λοιπόν σκληρά, για να μπορέσουν να επωφεληθούν όσο το δυνατόν περισσότερα παιδιά, όχι μόνο στο Δήμο Βύρωνα αλλά και σε όλη την Ελλάδα!

Όρα λοιπόν... για δράση! Τώρα, ...μετράμε!

Με φιλικούς χαιρετισμούς,

Χρίστος Γώγος

Αντιδήμαρχος Πρόνοιας και
Κοινωνικής Αλληλεγγύης

Γενικός Γραμματέας

Εθνικού Διαδημοτικού Δικτύου

Υγιών Πόλεων - Προαγωγής Υγείας Ο.Τ.Α.

Νίκος Γ. Χαρδαλιάς

Δήμαρχος Βύρωνα

Η τελευταία λέξη της τεχνολογίας...

Η τελευταία λέξη της τεχνολογίας στα πόδια των παιδιών μας! Για πρώτη φορά στην Ελλάδα, θα πραγματοποιηθεί **ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΜΕΓΕΘΟΥΣ** για τα ποδαράκια των παιδιών μας αλλά **ΚΑΙ** για τα παπουτσάκια που φοράνε, με υπερσύγχρονα, ψηφιακά συστήματα ποδομέτρησης που εκτός από τα πόδια, ελέγχουν και το πραγματικό μέγεθος των παπουτσιών ανεξάρτητα απ' όσα γράφει η ετικέτα του προϊόντος!



Την πρόληψη την αγαπάμε... διασκεδάζοντας!



Για να διατηρήσουμε τη σωστή στάση του σώματος χρειαζόμαστε γερά θεμέλια, δηλαδή ποδαράκια γερά και υγιή για μια ζωή. Ο **Μετροπόδικας**, το τρελό μασκότ, ξετρελαίνει τα παιδιά με δημιουργικές δραστηριότητες αλλά και κινητικό παιχνίδι που δυναμώνει και ξεμουδιάζει τα ποδαράκια με πραγματικά διασκεδαστικό τρόπο.



Ποδαράκια - Παπουτσάκια... και Αθλητισμός!

Μεγάλοι κερδισμένοι... οι μικροί μας αθλητές!

Τώρα, τα παιδιά που παίρνουν στα σοβαρά το άθλημά τους, θα επωφεληθούν από τεχνικές που αξιοποιεί κάθε παγκόσμιος πρωταθλητής για να αποκτήσει και να διατηρήσει τα «Χρυσά Ποδαράκια». Τα μυστικά γύρω από τη σωστή εφαρμογή στο αθλητικό παπούτσι και τεχνικές για τη φροντίδα και τη συστηματική ενδυνάμωση των ποδιών είναι μόνο η αρχή...

Έτσι, τα παιδιά μπορούν να απογειώσουν τις επιδόσεις τους και ταυτόχρονα να μειώσουν τους κινδύνους για ατυχήματα και τραυματισμούς.



Κοντά μας... ο «Πατέρας της σύγχρονης Ποδο-Μέτρησης»!



Tony Haselbeck ονομάζεται ο επίμονος ερευνητής που μπορεί να θεωρηθεί αυθεντία στην Ευρώπη σε θέματα παιδικού ποδοσφαιρού και υποδήματος. Ο ειδικός στην ανάπτυξη ιατρικών εφαρμογών έπρεπε να μελετήσει εκατοντάδες ποδαράκια και παπουτσάκια σε Ευρώπη, Αμερική και Ασία, για να δημιουργήσει το πρώτο σύστημα ψηφιακής μέτρησης για τα πόδια **ΚΑΙ** τα παπούτσια. Την πολύτιμη εμπειρία και **συμβουλή του εμπιστεύονται** ιατροί,

φυσιοθεραπευτές, προπονητές, αθλητές, οι γονείς και τα παιδιά!



ΕΘΝΙΚΟ ΔΙΑΔΗΜΟΤΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ ΥΓΙΩΝ ΠΟΛΕΩΝ-ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΟ ΔΙΚΤΥΟ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΥΓΕΙΑΣ-W.H.O.

www.d.d.y.g.r



ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
ΙΑΤΡΩΝ ΑΓΩΝΩΝ
ΑΘΛ.ΕΤ.Ι.Α



PodoMetrix

Λύσεις για την σωστή εφαρμογή παιδικού υποδήματος

www.podomatrix.com



ΔΗΜΟΣΒΥΡΩΝΑ

www.dimosbyrona.gr

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

ΠΟΥ, ΠΩΣ & ΠΟΤΕ:

- Για τις ημερομηνίες που θα πραγματοποιηθούν μετρήσεις **σε φορέα του Δήμου που φιλοξενεί το παιδί σας** (Σχολείο, Παιδικός Σταθμός, Αθλητικός Οργανισμός κλπ.) θα σας ενημερώσει ο δάσκαλος / προπονητής που σας έδωσε το παρόν έντυπο. Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε στο 210-765.25.11 (κα Έφη Κρίκου) ή στο www.podarakia.gr
- Επίσης, για το ευρύ κοινό πραγματοποιούνται σε τακτά διαστήματα μετρήσεις για τα ποδαράκια & τα παπουτσάκια των παιδιών **στον «Πολυχώρο Δημιουργικής Δράσης» του Ινστιτούτου «Anaptixis»**. Για την ανακοίνωση ημερομηνίας και ώρας της επόμενης μέτρησης **στον «Πολυχώρο»** επικοινωνήστε στο **210-760.86.77** ή επισκεφτείτε το www.podarakia.gr

ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

- Για παιδιά ηλικίας από **4 έως 16 ετών**.
- ΈΓΚΡΙΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ υπογεγραμμένη από τους γονείς-κηδεμόνες.
- Το παιδί να είναι **κάτοικος Δήμου Βύρωνα** ή/και να είναι **εγγεγραμμένο σε δημόσιο σχολείο / δημοτικό παιδικό σταθμό του Δήμου Βύρωνα**.
- Για το πρόγραμμα «Ποδαράκια - Παπουτσάκια» ισχύουν αποκλειστικά οι όροι συμμετοχής όπως αναγράφονται στην ιστοσελίδα του προγράμματος στις διευθύνσεις: www.podarakia.gr/oroi-byrona.pdf

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:

Για την μέτρηση, τα παιδιά πρέπει να φοράνε κλειστό παπούτσι (**ΟΧΙ ΣΑΝΔΑΛΙΑ και ΟΧΙ ΣΑΓΙΟΝΑΡΕΣ**) και κάλτσες (**ΟΧΙ ΚΑΛΣΟΝ**) !

Διοργάνωση Προγράμματος «Ποδαράκια – Παπουτσάκια» για την Ελλάδα



Anaptixis

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΡΕΥΝΑΣ

ΠΡΩΘΗΣΗ ΛΥΣΕΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΣΩΣΤΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

Δενιζλίου 3 & Νέας Ελβετίας
(πλησίον Δημοτικού Κιν/γράφου Λουίζα)
Τ.Κ. 16231 Βύρωνας - Αττική
ΤΗΛ: 210 - 760 86 77

Το Ινστιτούτο Έρευνας «Anaptixis» αποτελεί μη κερδοσκοπικό φορέα.