

# ΑΘΛΟΥΜΑΙ & ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΟΥ ΣΕ ΑΔΡΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ

**Συντονίστρια:** Λαμπράκου Β., ΠΕ15

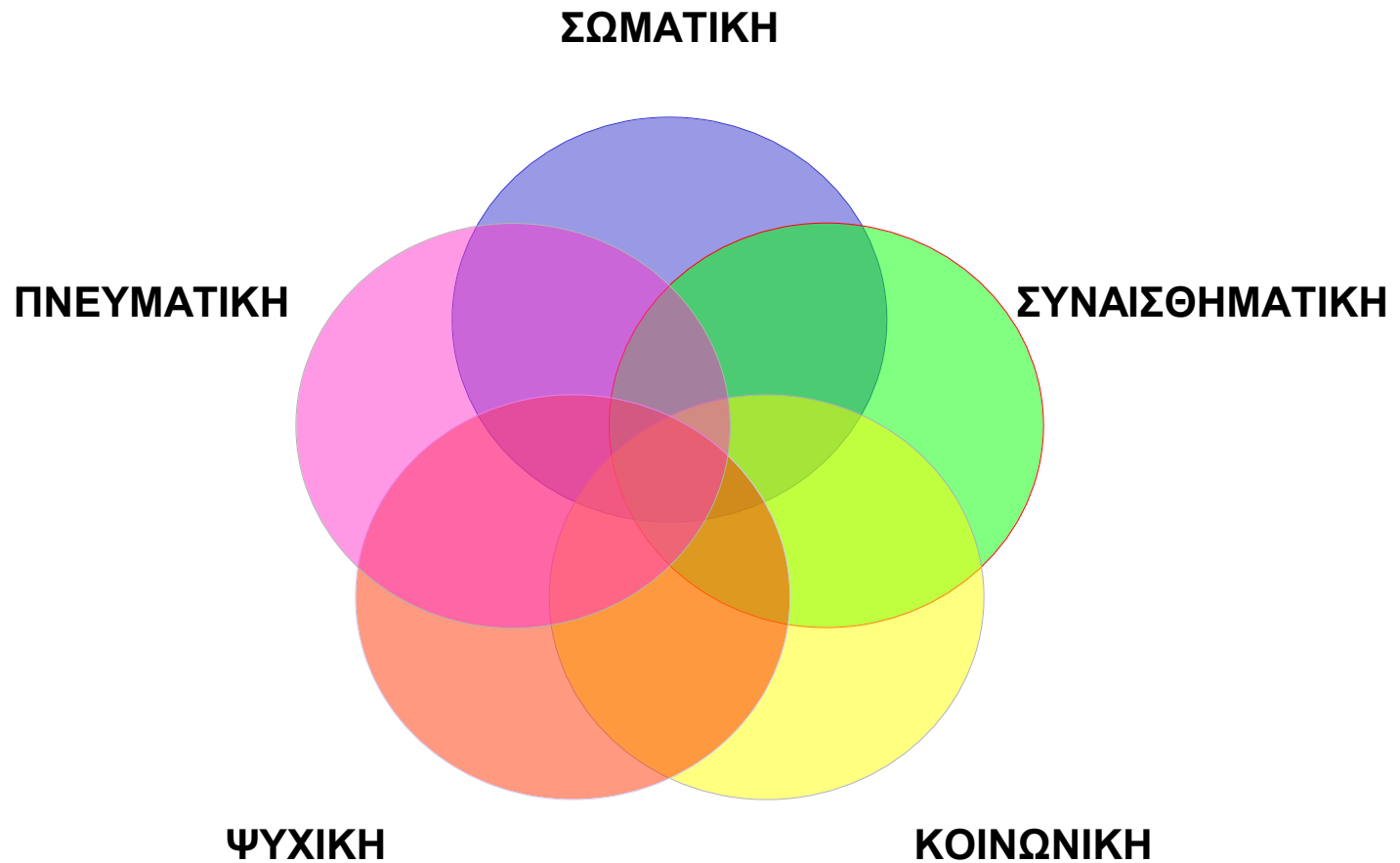
**Συμμετέχοντες:** Κρυστάλης Θ., ΠΕ11

Λαμπάκη Ολυμπία, ΠΕ11

# ΑΦΟΡΜΗΣΗ

- Αναστοχασμός: Η ζωή μου ως κινηματογραφική ταινία. Ποιες εικόνες θα ήθελα να περιλάβω.
- Με το διπλανό/τη διπλανή μου βρίσκουμε 5 ομοιότητες και 5 διαφορές. Τις ανακοινώνουμε στην ομάδα.
- Αθλούμαι με όλους μαζί (παχύσαρκους, λιπόσαρκους, ΑΜΕΑ)
- Άσκηση κατά της κατάθλιψης στην αυλή

# ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΥΓΕΙΑ



## *Ποιοι παράγοντες συντελούν στην κακή ψυχολογία του ατόμου σε σχέση με την άσκηση;*

- Άτομα με κατάθλιψη τείνουν να είναι λιγότερο δραστήριοι από υγιείς ενήλικες μέσο όρο. Η σωματική άσκηση θα πρέπει να ενθαρρύνεται για αυτόν τον πληθυσμό.
- Η αερόβια και αναερόβια άσκηση φαίνεται να είναι εξίσου αποτελεσματικές στην παραγωγή αντικαταθλιπτικών αποτελεσμάτων.

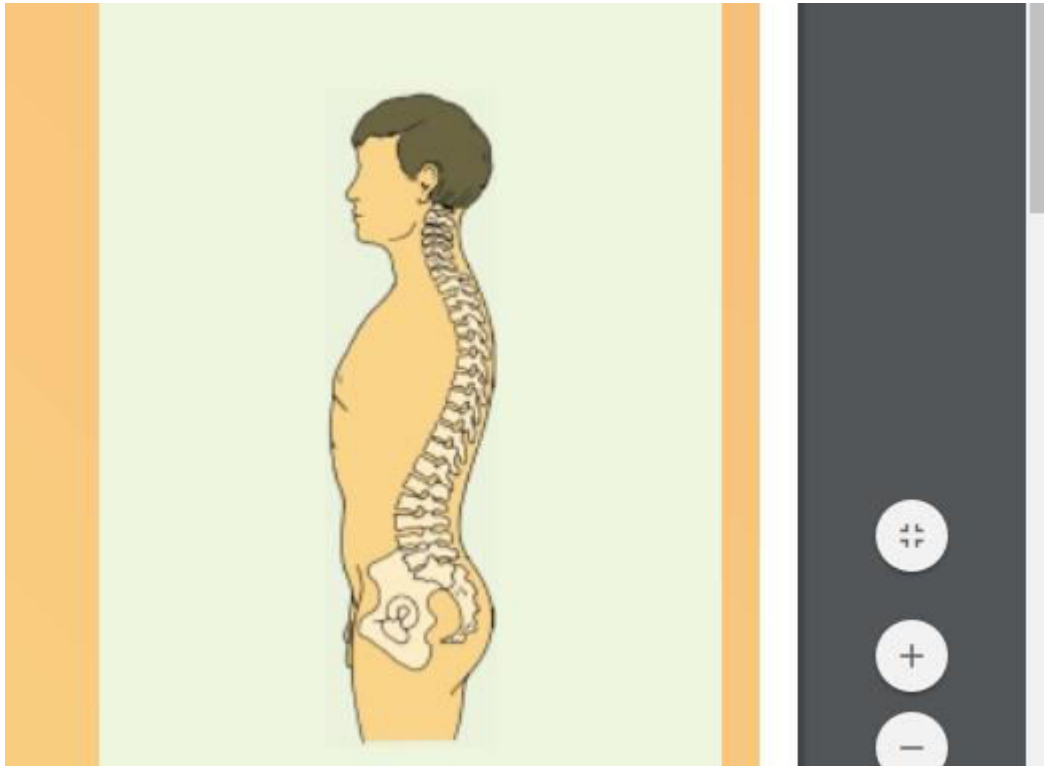
# ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΗ



# ΟΧΙ ΣΤΙΣ ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ...ΣΤΑ ΠΛΑΙΣΙΑ ΤΗΣ ΘΕΜΑΤΙΚΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ



# ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΑ

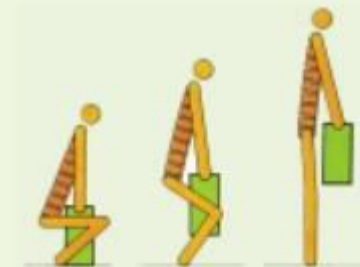


## Εργασία με οθόνες



- Επαρκής ελεύθερος χώρος μπροστά από το πληκτρολόγιο και χρήση πληκτρολογίου με ρυθμιζόμενη κλίση.
- Κατάλληλο κάθισμα εργασίας με ρυθμιζόμενο ύψος και δυνατότητα στήριξης της πλάτης.
- Οργάνωση της εργασίας (αλλαγές δραστηριότητας ή διαλείμματα).

## Ανύψωση φορτίου



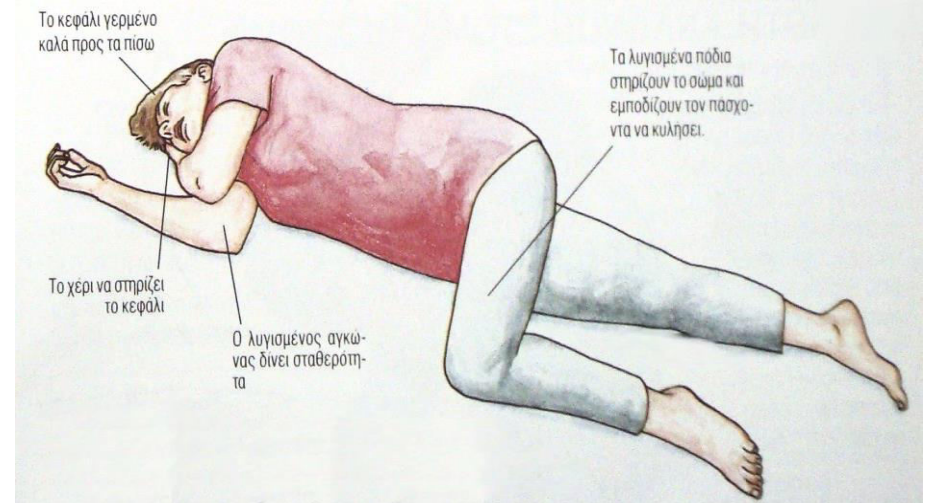
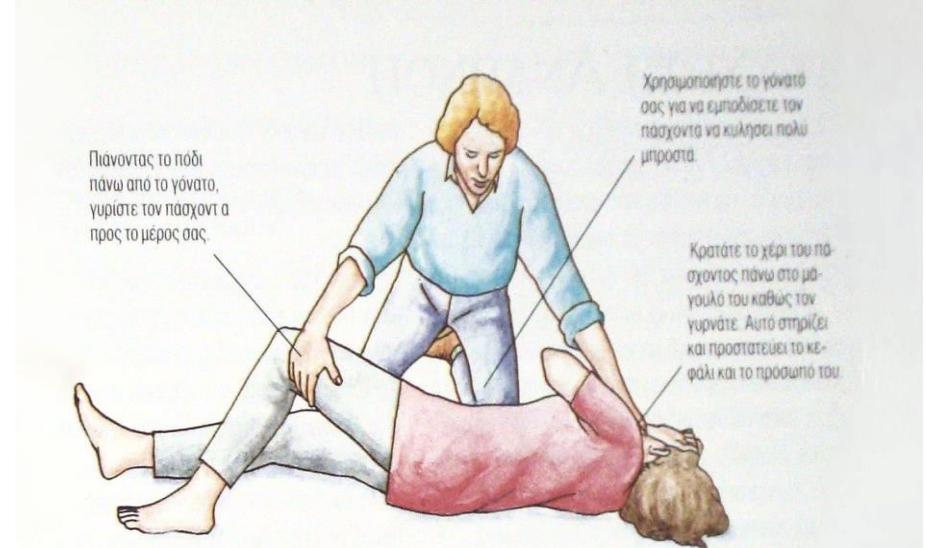
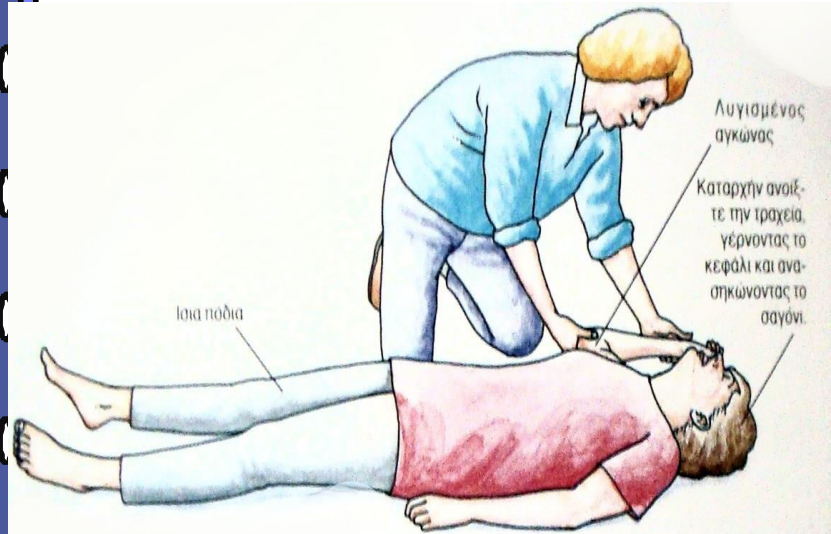
# ΣΚΟΠΟΣ ΤΩΝ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ



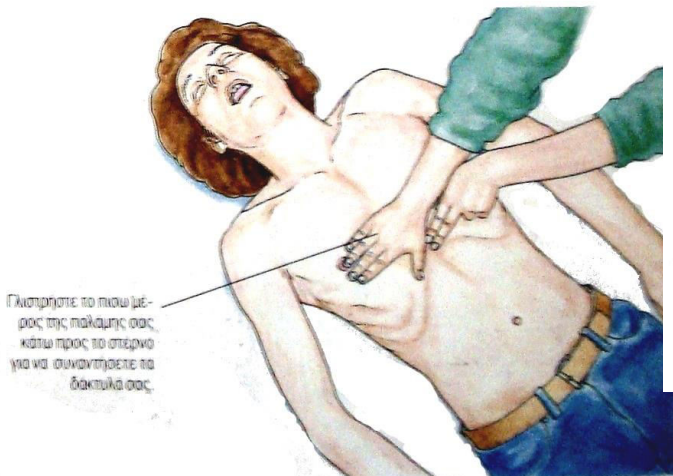
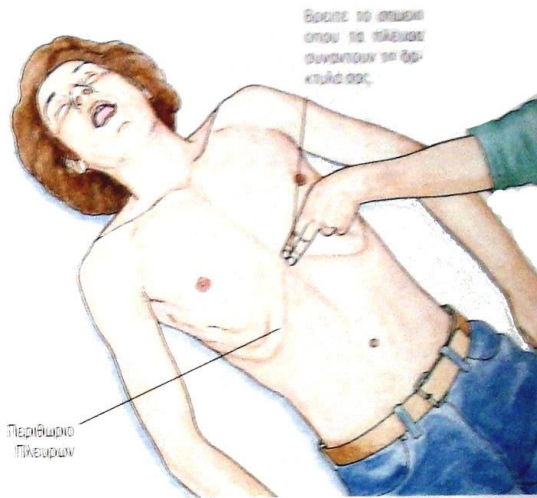
- Η διατήρηση της
- ζωής
- Η πρόληψη επιδείνωσης της κατάστασης
- Η βοήθεια για ανάνηψη
- Η ανακούφιση από τον πόνο



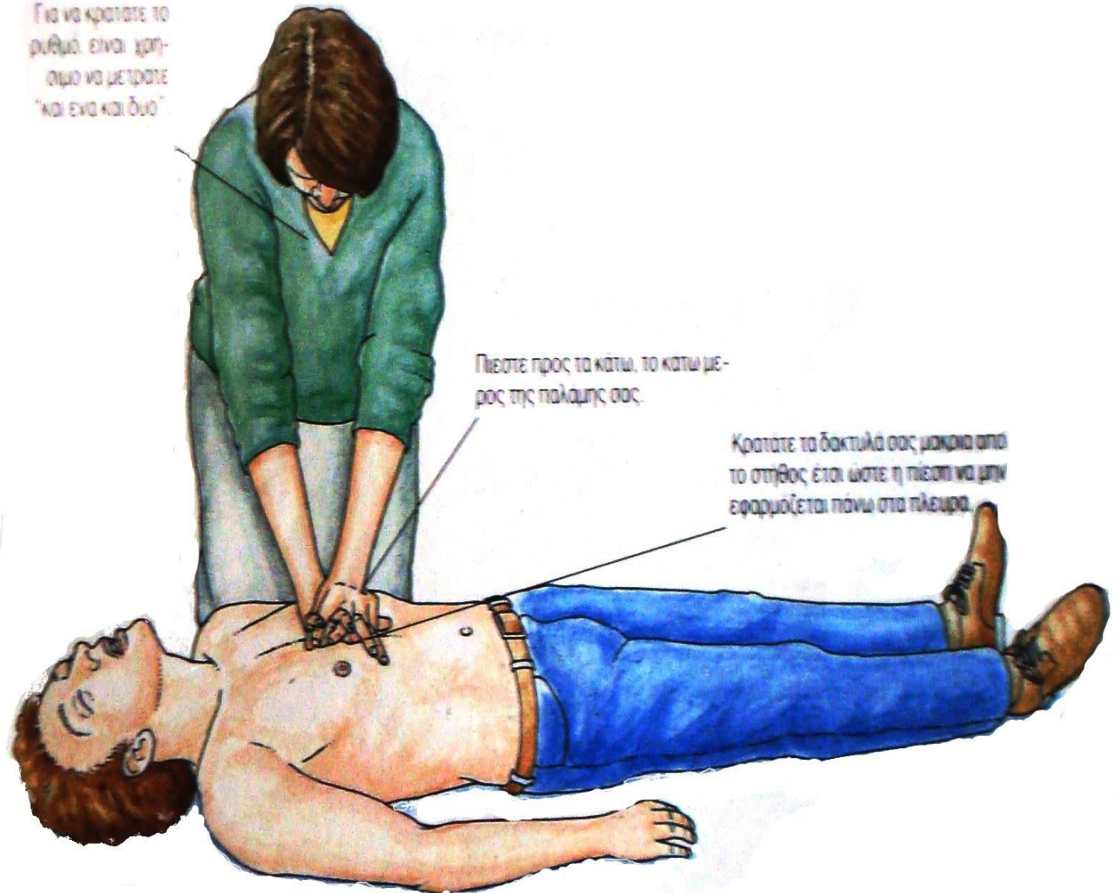
# Θέση ανάνηψης



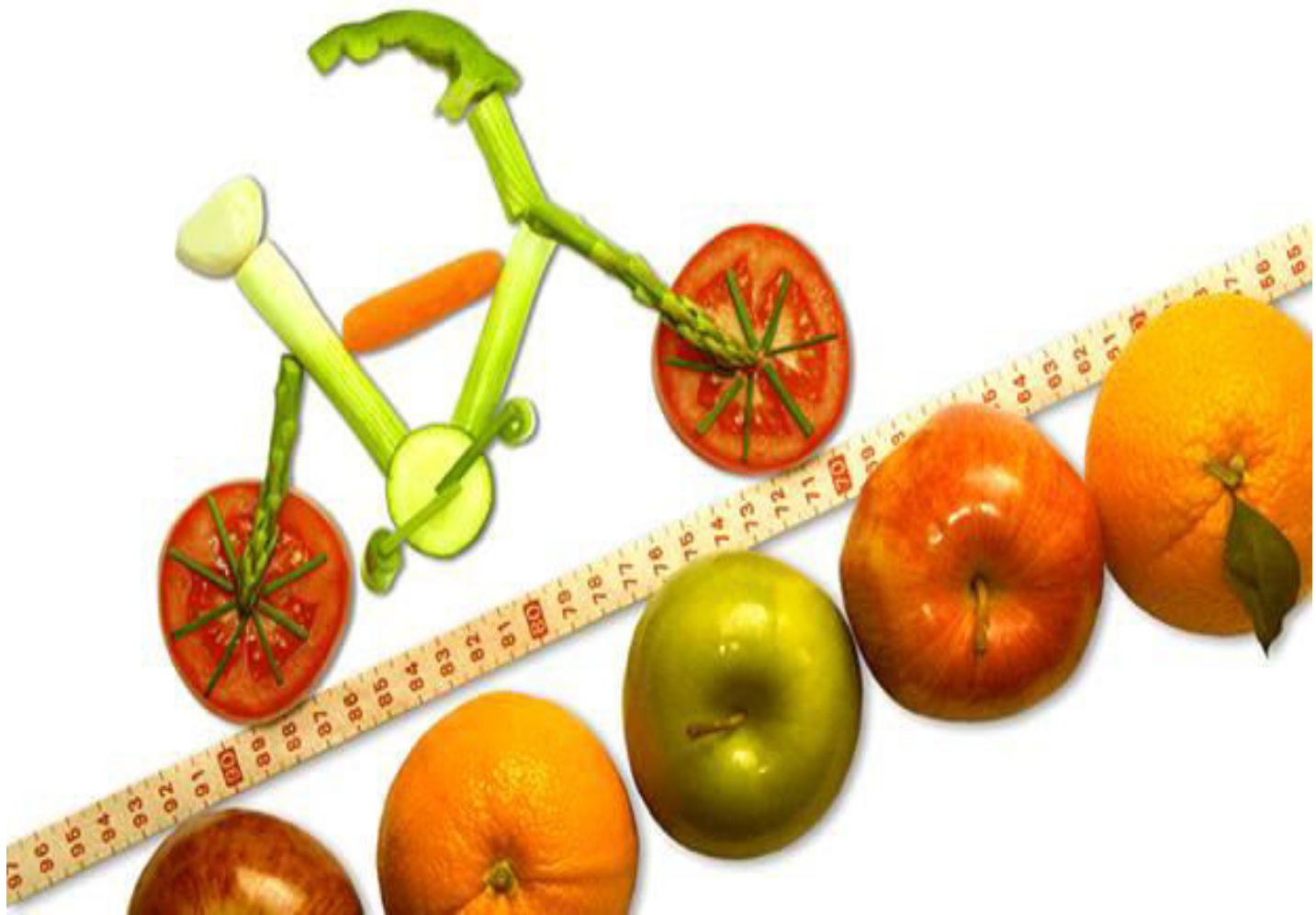
# Βήματα ΚΑΡΠΑ



Για να κρατάτε το ρυθμό, είναι χρήσιμο να μετράτε "και ένα και δυό".



# ΥΓΕΙΑ & ΔΙΑΤΡΟΦΗ



# 1<sup>η</sup> ΘΕΣΗ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΚΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ (1<sup>η</sup>, 3<sup>η</sup> στα 3 χλμ)







# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ



# Ευεργετικά αποτελέσματα από τη συστηματική άσκηση

- Αυξάνει την παραγωγικότητα και την απόδοση
- Μειώνει το άγχος και την κατάθλιψη
- Βελτιώνει τη φυσική κατάσταση (π.χ αντοχή)
- Δυναμώνει το μυοσκελετικό σύστημα
- Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων
- Βοηθά στον έλεγχο του σωματικού βάρους



# ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ...

