

ΘΕΜΑ: Οφέλη από την άσκηση στην υγεία (1)

Ε ΚΑΙ Σ Τ Α Ξ Η

Τα άτομα πρέπει να μάθουν να γυμνάζονται σε όλη τους τη ζωή, κάτι που οδηγεί εκτός από τη σωματική και στην ψυχική τους ισορροπία και στη βελτίωση της ποιότητας της ζωής τους. Η σχολική ζωή πρέπει να μας προετοιμάζει κατάλληλα για το υπόλοιπο του βίου.

Άσκηση 1 : Τι μπορεί να αισθάνεται αυτός ο σκιέρ;
Μπορείτε να γράψετε μερικές σκέψεις σας;

Απάντηση

.....



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....

Άσκηση 2:

Είναι αλήθεια ότι η άσκηση μάς επηρεάζει και ψυχολογικά. Σημείωσε τι γνώριζες και τι δε γνώριζες από τις πληροφορίες που δίνει ο παρακάτω πίνακας

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΟΦΕΛΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

	Το γνώριζα	Δεν το γνώριζα
Καλή διάθεση, νιώθουμε όμορφα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Λιγότερο στρες και ένταση, ένας τρόπος να χαλαρώνουμε.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Διασκέδαση και ευχαρίστηση.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ωραίο σώμα και καλύτερη εμφάνιση.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Σιγουριά και αυτοπεποίθηση.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Καλύτερη πνευματική απόδοση.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Καλύτερη αυτοσυγκέντρωση.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Πιο ευχάριστο ύπνο.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ζωντάνια, χαρά, και ευχαρίστηση.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Παρέες και κοινωνικές σχέσεις.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ευχαρίστηση της ομαδικής δουλειάς μέσα από τα παιχνίδια.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Καλές σχέσεις με τους άλλους.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Χαλάρωση από το σχολείο, το άγχος και τις καθημερινές έγνοιες.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ΘΕΜΑ : ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ (2)

Πράγματι, υπάρχουν πολλοί ακόμα σοβαροί λόγοι για να γυμναζόμαστε συστηματικά, ή να ασχολούμαστε με σπορ και φυσικές δραστηριότητες. Η άσκηση είναι μια ευχάριστη δραστηριότητα, βελτιώνει τη διάθεση, περιορίζει το στρες και την ένταση που νιώθουμε συχνά. Νιώθουμε μια σιγουριά, όταν το σώμα μας είναι γυμνασμένο, συγκεντρωνόμαστε καλύτερα και πραγματικά αποδίδουμε καλύτερα στα μαθήματα ή στη δουλειά μας.

Όσο πιο πολύ συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες τα άτομα, τόσο περισσότερη ψυχική ευεξία νιώθουν.



Άσκηση 3.9 Στη φωτογραφία αποτυπώνεται μια εντυπωσιακή προσπάθεια. Μπορείτε να φαντασθείτε τα συναισθήματα του αθλητή αυτού; Γράψτε μερικά

.....

.....

.....

Τι εννοούμε με τη λέξη «άσκηση»;

Άσκηση είναι κάθε δραστηριότητα που μας κάνει να ιδρώσουμε και να λαχανιάσουμε αν την κάνουμε έντονα.

Άσκηση 1: Συμπληρώστε το παρακάτω ερωτηματολόγιο και δείτε κατά πόσο χρειάζεται να κάνετε αλλαγές προκειμένου να αποκτήσετε υγιεινές συνήθειες στη ζωή σας.

	Πάντα	Συνήθως	Μερικές φορές	Ποτέ
1. Περπατώ ή χρησιμοποιώ ποδήλατο αντί για το αυτοκίνητο όταν αυτό είναι ασφαλές και δυνατό.	3	2	1	0
2. Βρίσκω χρόνο για να γυμναστώ τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα.	3	2	1	0
3. Μετά το σχολείο, είμαι κινητικά δραστήριος αντί να βλέπω τηλεόραση ή να παίζω βιντεοπαιχνίδια.	3	2	1	0
4. Συμμετέχω τακτικά σε παιχνίδια ή σπορ ή δραστηριότητες αναψυχής (π.χ. περπάτημα στη φύση).	3	2	1	0
5. Γνωρίζω περίπου πόσο λιπαρό είναι το κάθε φαγητό που τρώω.	3	2	1	0
6. Διαβάζω τις ετικέτες των τροφίμων για να ελέγξω τη διατροφική τους αξία.	3	2	1	0
7. Τρώω φρούτα και λαχανικά κάθε μέρα.	3	2	1	0
8. Αποφεύγω τα τηγανισμένα φαγητά.	3	2	1	0
9. Περιορίζω τον αριθμό των «άχρηστων φαγητών» που τρώω μεταξύ των γευμάτων (π.χ. τσιπς, καραμέλες, μπισκότα, αεριούχα ποτά, κ.ά.).	3	2	1	0
10. Φροντίζω για την προσωπική μου υγιεινή (π.χ. πλένω τα δόντια μου, κ.ά.).	3	2	1	0

Τώρα μπορείτε να δείτε τα αποτελέσματα από το ερωτηματολόγιο που συμπληρώσατε:

25-30 βαθμοί: Κάνεις σίγουρα μια υγιή ζωή.

20-24 βαθμοί: Είσαι σε καλό σημείο, αλλά μπορείς να βελτιωθείς.

15-19 βαθμοί: Χρειάζεται να κάνεις σημαντικές αλλαγές στον τρόπο της ζωής σου.

Κάτω από 14 βαθμούς: Είναι απαραίτητο να κάνεις μεγάλες αλλαγές για να αποκτήσεις υγιεινές συνήθειες.

Άσκηση 7: Πόσο δραστήριοι είστε; Άσκειστε σε ικανοποιητικό βαθμό για να είστε σε καλή φυσική κατάσταση; Δεν είστε σίγουροι; Δοκιμάστε την παρακάτω άσκηση.

Ανάλογα με τις καθημερινές σας δραστηριότητες, εκτός σχολείου, υπολογίστε το Δείκτη Δραστηριοποίησης πολλαπλασιάζοντας το σκορ σας σε κάθε τομέα.

Δείκτης Δραστηριοποίησης = Ένταση Χ Διάρκεια Χ Συχνότητα.

	Σκορ	Καθημερινή δραστηριότητα
Ένταση	5	• Πολύ υψηλής έντασης άσκηση με ανάλογα έντονο λαχάνιασμα π.χ. αερόβια γυμναστική ή τρέξιμο πάνω από 3 χιλιόμετρα.
	4	• Υψηλής έντασης άσκηση με έντονο λαχάνιασμα π.χ. τρέξιμο, κοιλύμπι, σχοινάκι.
	3	• Μέτρια έως υψηλής έντασης άσκηση π.χ. βόλτες με ποδήλατο και σπορ αναψυχής.
	2	• Μέτριας έντασης άσκηση π.χ. βόλτεις.
	1	• Ελαφριάς έντασης άσκηση π.χ. περπάτημα, ψάρεμα.
Διάρκεια άσκησης	4	• Πάνω από 30 λεπτά κάθε φορά.
	3	• 20-30 λεπτά.
	2	• 10-20 λεπτά.
	1	• Κάτω από 10 λεπτά.
Συχνότητα άσκησης	5	• Καθημερινά ή σχεδόν καθημερινά.
	4	• 3-5 φορές την εβδομάδα.
	3	• 1-2 φορές την εβδομάδα.
	2	• Μερικές φορές τον μήνα.
	1	• Λιγότερο από 1 φορά τον μήνα.

Παρατηρήσεις: Στον υπολογισμό του δείκτη δραστηριοποίησης δεν υπολογίζονται οι ώρες Φυσικής Αγωγής του σχολικού προγράμματος.

Δείκτης Δραστηριοποίησης = Ένταση Χ Διάρκεια Χ Συχνότητα

Τώρα χρησιμοποιήστε τον παρακάτω πίνακα για να αξιολογήσετε τα αποτελέσματα της παραπάνω άσκησης και να βρείτε σε ποια κατηγορία φυσικής κατάστασης βρίσκεστε.

Σκορ	Η φυσική σας κατάσταση είναι...	Σχόλια
80-100	Υψηλή	Έχετε πολύ δραστήριο τρόπο ζωής.
60-80	Πολύ καλή	Είστε δραστήριοι και υγιείς.
40-60	Μέτρια	Είστε σε αποδεκτά επίπεδα (θα μπορούσε να είναι καλύτερα).
20-40	Χαμηλή	Δεν έχετε αρκετά δραστήριο τρόπο ζωής.
Κάτω από 20	Πολύ χαμηλή	Κάνετε καθιστική ζωή. Μήπως είναι καιρός να κάνετε κάτι για την υγεία σας;

Πόση άσκηση είναι απαραίτητη για την υγεία μας...

- Πόσο συχνά: Τουλάχιστον 3-4 φορές την εβδομάδα.
- Τι ένταση χρειάζεται να έχει η άσκηση: Όχι απαραίτητα μεγάλη.
- Πόσο χρόνο χρειάζεται να αφιερώνω κάθε φορά: Τουλάχιστον 30 λεπτά.
- Τι είδους άσκηση ή άθλημα να διαλέξω: Οτιδήποτε σας ευχαριστεί! Μπορείτε να δοκιμάσετε ποικιλία δραστηριοτήτων και να διατηρήσετε το ενδιαφέρον και το στίλ σας!

Φτιάξτε ένα πλάνο!

Σε ποιους χώρους της γειτονιάς σας μπορείτε να παίξετε;

Όλα τα αθλήματα έχουν κάτι πολύ σημαντικό να σας δώσουν: ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗ ΧΑΡΑ! Έτσι:

- > Δεν έχει σημασία πόσες ώρες θα ασχοληθείτε, αλλά να ασχοληθείτε!
- > Δεν έχει σημασία με ποιο άθλημα – αρκεί να είναι το αγαπημένο σας!
- > Δεν έχει σημασία αν θα αθληθείτε μόνος ή με φίλους. Η υγεία σας και η φυσική κατάσταση μπορούν να βελτιωθούν είτε έχετε παρέα, είτε όχι!
- > Φυσικά θα χρειαστεί να κάνετε κάποιο προγραμματισμό όλων των υποχρεώσεών σας.

Επιλέξτε ώρα!

Ποιες ώρες θα μελετήσετε;

Ποιες ώρες θα αφιερώσετε για άσκηση και για την υγεία σας;

Επιλέξτε άθλημα! (δείτε τον πίνακα στην ενότητα της καρδιοαναπνευστικής αντοχής σελ. 70)

Ποια είναι τα αγαπημένα σας αθλήματα;

Με ποιο ή ποια απ' αυτά θα ασχοληθείτε αυτή τη χρονιά;

Επιλέξτε φίλους!

Μπορείτε να πάτε και μόνοι ή μόνες.

Λοιπόν, είστε έτοιμοι να αρχίσετε !!!



Τι πρέπει να μάθουν οι γονείς στα παιδιά τους που αθλούνται

- Επιτυχία είναι η προσωπική βελτίωση κι όχι το ξεπέρασμα των άλλων.
- Μεγαλύτερη σημασία έχει η προσπάθεια και όχι το αποτέλεσμα.
- Η άθληση είναι πάνω απ' όλα διασκέδαση.
- Ανεξάρτητα από το τι κάνουν οι αντίπαλοι μας, ποτέ δε συμπεριφερόμαστε αντιαθλητικά, γιατί σεβόμαστε πρώτα τον εαυτό μας.
- Οι αντίπαλοι είναι πρόκληση για νέες γνωριμίες.
- Σεβόμαστε τους κανόνες, γιατί αυτό μας βοηθάει να συγκεντρωθούμε και να αποδώσουμε καλύτερα.
- Σεβόμαστε τους κανόνες, γιατί σεβόμαστε τον εαυτό μας.
- Η άθληση είναι υγεία, η επιθετικότητα είναι καταστροφή της υγείας.

ΕΠΙΣΗΣ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΞΕΙΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΟΥ

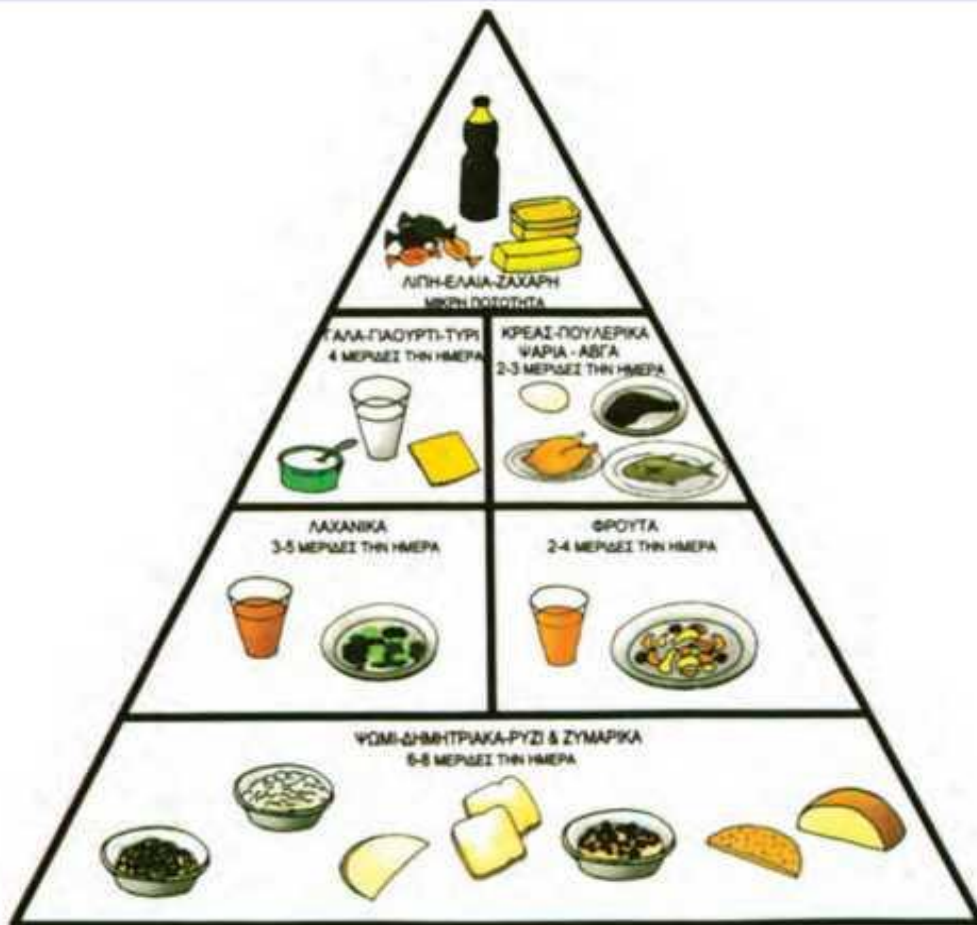
Διατροφή και υγεία

Γιατί λέει ο λαός μας «ένα μήλο την ημέρα, τον γιατρό τον κάνει πέρα;»

Γιατί χρειάζεται να τρώμε; Η τροφή είναι σημαντική για τη ζωή μας. Ωστόσο, δεν είναι μόνο για να σταματάει η πείνα μας! Η τροφή μας δίνει ενέργεια για να ζούμε, να τρέχουμε, να παίζουμε, να πηδάμε, όπως ακριβώς τα αυτοκίνητα χρειάζονται καύσιμα για να κινηθούν.

Τι να επιλέξουμε για την καθημερινή διατροφή μας.

Τρώμε άφοβα	Τρώμε με μέτρο	Τρώμε σε πολύ μικρές ποσότητες	Τρώμε σπάνια
<ul style="list-style-type: none">• λαχανικά και φρούτα (μαρούλι, μπρόκολο, σπανάκι, χόρτα κ.λπ.).• Γάλα με χαμηλά λιπαρά, τυρί, γιαούρτι.	<ul style="list-style-type: none">• Γαλακτοκομικά με υψηλά λιπαρά.• Δημητριακά, ψωμί, ζυμαρικά, πίτες.	<ul style="list-style-type: none">• Χοιρινό ή μοσχαρίσιο κρέας, κοτόπουλο, ψάρι.	<ul style="list-style-type: none">• Τηγαντά φαγητά.• Γλυκά, μπισκότα, παγωτά, αεριούχα αναψυκτικά.



Η πυραμίδα της διατροφής για παιδιά που μεγαλώνουν. Ο αριθμός των μερίδων δείχνει την αναλογία των τροφών που χρειάζεται ένα παιδί που βρίσκεται στην ανάπτυξη.

Γνωριμία με τη διατροφική πυραμίδα

Βάλε τα δικά σου χρώματα στην τροφοπυραμίδα.



Λίπη, έλαια, γλυκά
μικρότερη δυνατή χρήση



Κρέας, πουλερικά,
ψάρια, όσπρια, αυγά
και ξηροί καρποί
2 με 3 μερίδες



Γάλα, γιαούρτι
και τυρί
2 με 3 μερίδες



Φρούτα
2 με 4 μερίδες



Λαχανικά
3 με 5 μερίδες



Ψωμί, δημητριακά,
ρύζι, ζυμαρικά
6 με 11 μερίδες



Θυμόμαστε ότι στην καθημερινή μας εκγύμναση ακολουθούμε την σειρά της προθέρμανσης, του κυρίου μέρους και της αποθεραπείας.

Μερικές λανθασμένες ασκήσεις που πρέπει να αποφεύγονται



Λάθος άσκηση: Ανύψωση και των δύο ποδιών. Η άσκηση αυτή προκαλεί υπερβολική συμπίεση στους μεσοσπονδύλιους δίσκους (σχήμα 5.6).



Σωστή άσκηση: Ανύψωση ποδιών με λυγισμένα γόνατα. Η κίνηση αυτή (σχήμα 5.7) δυναμώνει τους κάτω κοιλιακούς μύες και γίνεται με τράβηγμα των ποδιών προς το κεφάλι χωρίς να ξεπερνιέται το επίπεδο των ώμων.



Λάθος άσκηση: Οπίσθιο λάκτισμα με υπερέκταση του λαιμού και με το πόδι πάνω από το οριζόντιο επίπεδο δημιουργεί πρόβλημα στη μέση (σχήμα 5.8)



Σωστή άσκηση. Όχι υπερέκταση του λαιμού, ούτε το πόδι πάνω από το οριζόντιο επίπεδο (σχήμα 5.9).

Καλή εξάσκηση