

**ΕΡΓΑΣΙΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΑΤΟΣ**  
**2023-2024**

**ΘΕΜΑ:** Τα άνθη του καλού

**Υπόθεμα ομάδας:** Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

**ΣΧΟΛΕΙΟ:** 6<sup>ο</sup> Γυμνάσιο Καλαμαριάς

**ΤΜΗΜΑ:** Β2

**Μέλη ομάδας:** Π. Α.

# ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ



## 1. Σε τι βοηθάει ο αθλητισμός;

### Σωματικά οφέλη :

- **Καλή φυσική κατάσταση.**
- Εκτόνωση του άγχους. Είναι αναγνωρισμένο από τους περισσότερους γιατρούς και καθηγητές ότι η άσκηση ενός αθλήματος βοηθά στην αποβολή και στην «λησμονιά» κάποιου προβλήματος. Το πανεπιστήμιο Duke για παράδειγμα ανοίγει τις πόρτες των γυμναστηρίων του όλο το 24ωρο την περίοδο των εξετάσεων.
- **Δεξιότητα.** Τα παιδιά αναγκάζονται να μάθουν τεχνικές (πχ ντρίμπλα στο μπάσκετ) και με την επανάληψη εξασκούν την υπομονή, την επιμονή και την φαντασία τους ως προς το πώς θα καταφέρουν τον στόχο τους... Τα αθλήματα είναι ένας ευχάριστος τρόπος να πάρει το παιδί ευχαρίστηση και να αποκομίσει σημαντικά εργαλεία και μια αίσθηση ελέγχου, κάτι υπέρμετρα σημαντικό στη ζωή τους. Οι μέθοδοι «οραματισμού» που προτείνουν διάφοροι προπονητές εξασκούν την πίστη και την φαντασία τους.
- **Υγιείς συνήθειες.** Τα αθλήματα μας φέρνουν σε επαφή με το σώμα μας και το προσέχουμε πιο πολύ, αποφεύγουμε το κάπνισμα, τα ναρκωτικά, τα μη απαραίτητα ρίσκα. Το παιδί

που αθλείται έχει περισσότερους λόγους να πει όχι όταν ο φίλος του τού προτείνει ένα «τσιγαριλίκι», έχει συναίσθηση του πόσα πιο πολλά έχει να χάσει. Επίσης το παιδί που αθλείται μαθαίνει μέσω των μικρό-τραυματισμών του να ακούει το σώμα του και να το προσέχει, μερικές φορές και να το γιατρεύει (όταν χρειάζεται καθημερινή άσκηση φυσικοθεραπείας).



## Προσωπικά οφέλη :

- **Εκτιμάται η προετοιμασία.** Το παιδί αθλητής μαθαίνει την διαφορά μεταξύ προσπάθειας και ικανότητας. Αναπτύσσεται η αυτοπειθαρχία και η επίγνωση της σημασίας της καλής προετοιμασίας, διότι βλέπουν την διαφορά στην απόδοσή τους. Μαθαίνουν από τα λάθη τους και δέχονται πιο εύκολα εποικοδομητική κριτική, ως εργαλείο προόδου. Αναπτύσσουν μια αίσθηση δικαίου και μια αυτοπεποίθηση που δεν βασίζεται στο δεκανίκι του εγωισμού.
- **Αποδοχή.** Είναι ό,τι καλύτερο για να μάθει ο μελλοντικός ενήλικας να αντιμετωπίζει τις κακοτυχίες και τις απογοητεύσεις, είτε αυτές έρχονται σε μορφή μικροτραυματισμού, ήττας από άστοχή μπαλιά. «Υπάρχει πάντα ο επόμενος αγώνας.». Μαθαίνουν επίσης να αντιμετωπίζουν την απογοήτευση ενός τραυματισμού αλλά και τον πόνο τους. Όσο περνάει ο καιρός της αποθεραπείας, τόσο ένα πράγμα γίνεται ξεκάθαρο. Βασίζεσαι στον εαυτό σου.

- **Ανεβασμένη διάθεση**

Η γυμναστική μας ανεβάζει την διάθεση μέσω του εγκεφάλου, και έτσι νιώθουμε πιο ευχάριστα αλλά και ήρεμα. Μέσα από τα ομαδικά αθλήματα βελτιώνεται η κοινωνικοποίηση μας με άλλους συναθλητές. Αυτό βοηθάει αρκετά στην καλή διάθεση, και φυσικά στην δημιουργία φιλίας με άλλους συμπαίκτες. Το παιδί αρχίζει να νιώθει σημαντικό και αναπόσπαστο κομμάτι μιας ομάδας.

- **Αυξημένη συγκέντρωση**

Ένας ακόμα λόγος για τον οποίο η γυμναστική βοηθάει είναι ότι διατηρεί σε υψηλά επίπεδα τις νοητικές μας λειτουργίες. Η προπόνηση σε γυμναστήριο, η αερόβια άσκηση, αλλά και τα ομαδικά αθλήματα βοηθούν στην συγκέντρωση ακόμα και στην καθημερινή μας ζωή. Στην ουσία το άτομο «προπονεί» το μυαλό του να συγκεντρώνεται σε συγκεκριμένους στόχους.

- **Μειωμένο άγχος**

Όταν ασχολούμαστε με κάποια δραστηριότητα ή κάποιο άθλημα μπορούμε να ξεφύγουμε από την καθημερινότητα και τα διάφορα προβλήματα. Μέσα από την γυμναστική και την άθληση μειώνεται το άγχος και το στρες, μέσω των ορμονών που παράγονται. Έτσι αυτόματα ο αθλητισμός μας βοηθάει στο να χαλαρώσουμε και να διασκεδάσουμε, μένοντας μακριά από υποχρεώσεις που μας γεμίζουν άγχος.

- **Μείωση της κατάθλιψης**

Έρευνες έχουν δείξει ότι ο αθλητισμός βοηθάει στην καταπολέμηση της κατάθλιψης. Άνθρωποι με κατάθλιψη που ασκούνται τακτικά, έχουν λιγότερες πιθανότητες να υποφέρουν από καρδιακές παθήσεις, από τους καταθλιπτικούς ανθρώπους που δεν ασκούνται. Επιπλέον, η τακτική άσκηση μπορεί επίσης να γίνει ένα αποτελεσματικό αντικαταθλιπτικό ακόμη και να μειώσει την ανάγκη για φαρμακευτική αγωγή σε ορισμένες περιπτώσεις.

- **Βελτιωμένη ποιότητα ύπνου**

Η γυμναστική μπορεί να βοηθήσει την ποιότητα του ύπνου μας, μας βοηθάει να χαλαρώνουμε, να κοιμόμαστε πιο γρήγορα, και

να κάνουμε πιο βαθύ ύπνο. Αυτό βοηθάει ώστε να είμαστε πιο ξεκούραστοι την επόμενη μέρα, έχοντας μεγαλύτερη διάθεση και ενέργεια. Καλό θα είναι να μην προπονούμαστε πολύ αργά το βράδυ, γιατί αυτό μπορεί να έχει αρνητικά αποτελέσματα στον ύπνο μας.

- **Αυτοπεποίθηση**

Με την γυμναστική μεγαλώνει και η αυτοπεποίθηση μας. Όσο δυναμώνουμε και αποκτούμε αντοχή πιστεύουμε πιο πολύ στον εαυτό μας. Ακόμα και λίγη γυμναστική την ημέρα είναι αρκετή για να μας ανεβάσει την διάθεση. Έτσι είναι πιο εύκολο να πετύχουμε του στόχους μας και στην υπόλοιπη ζωή μας και να μένουμε πάντα παραγωγικοί και δημιουργικοί, αξιοποιώντας στο έπακρο τις πνευματικές αλλά και τις σωματικές μας δυνάμεις.



## Συμπεριφορά:



- **Ευκαιρία ηγεσίας.** Μερικές φορές το παιδί μας γίνεται αρχηγός ομάδας και του δίνεται η μοναδική ευκαιρία να δοκιμάσει τον εαυτό του, να μετρήσει τα δυνατά σημεία και τις αδυναμίες των παικτών του αλλά κυρίως τις δικές του δυνάμεις και αδυναμίες. Η καθοδήγησή σας και τα μαθήματα ζωής σ' αυτήν την περίπτωση είναι ανεκτίμητα. Η ηγεσία θα το βοηθήσει να αντιμετωπίσει τα θετικά ή αρνητικά σχόλια, να πάρει ευθύνες πάνω του, να οργανώσει παιχνίδια και εξόδους και να αναπτύξει μια αίσθηση του δικαίου.
- **Ταυτότητα και ισορροπίες.** Το να είσαι μέρος του συνόλου είναι πολύ σημαντικό για τα παιδιά, το να ανήκεις. Το να λες «Είμαι κολυμβητής» έχει μεγαλύτερη βαρύτητα στην ταυτότητα και την εικόνα του εαυτού μας από το να λέμε απλά «κολυμπάω».
- **Διαχείριση χρόνου.** Οι νεαροί αθλητές ξέρουν ότι έχουν να κάνουν τα μαθήματά τους, να κοιμηθούν καλά και να διασκεδάσουν, οπότε δεν χάνουν άσκοπα τον καιρό τους. Προγραμματίζουν.

- Μαθαίνουν τη σημασία του **«θυσιάζω τώρα» για να αποκομίσω αύριο**. Είναι η βάση της προσωπικής επιτυχίας στην κοινωνία μας και από τα μεγαλύτερα μαθήματα ζωής.
- **Ομαδικότητα**. Στην ομάδα τα παιδιά μαθαίνουν να συνεργάζονται, να δίνουν και να παίρνουν, να περιμένουν την σειρά τους. Όταν υπάρχει ανάγκη θυσιάζονται να παίξουν σε μια θέση που πιθανόν να μην τους αρέσει, για το ομαδικό καλό. Μαθαίνουν επίσης ότι μπορεί να δουλεύεις με ανθρώπους που δεν συμπαθείς αλλά ότι το αποτέλεσμα βγαίνει, και διασκεδάζεις, όπως και να έχει. Στην ομάδα μαθαίνει την που αρχίζουν και σταματούν τα δικαιώματά σου, που αρχίζουν και σταματούν οι ευθύνες σου.