

**ΕΡΓΑΣΙΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟΥ  
ΠΡΟΓΡΑΜΑΤΟΣ  
2023-2024**

**ΘΕΜΑ: Τα άνθη του καλού**

**Υπόθεμα ομάδας: Τα θαλασσινα σπορ  
και οι περιπατοι**

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

**ΤΜΗΜΑ: Β2**

**Μέλη ομάδας: Κ. Σ., Τ. Α., Λ. Β.**

---

## Σε τι μας βοήθανε τα θαλάσσινα σπορ και οι περιπατοί

---

### Θαλασσινά σπορ:

Ο αθλητισμός ήταν πάντα μια ευεργετική συνήθεια για τους ανθρώπους. Βοηθάει στην βελτίωση της υγείας του οργανισμού μας και τονώνει την ευεξία μας. Ακόμα μεγαλύτερα οφέλη μπορεί να μας προσφέρει η ενασχόληση μας με τα θαλάσσια σπορ. Η άθληση όταν συνδυάζεται με την επαφή μας με το υδάτινο στοιχείο γυμνάζει ολόκληρο το σώμα μας και η επαφή μας με τη φύση ενισχύει την ψυχική μας υγεία.

Με την επαφή μας με το νερό κάνουμε τις πιο φυσικές ρινικές πλύσεις, και αυτό θεραπεύει χρόνια προβλήματα του ανώτερου αναπνευστικού ή τα κρατάει σε ένα σταθερό επίπεδο χωρίς επιπλοκές και έντονα συμπτώματα. Απαιτούν συντονισμό κινήσεων και ισορροπία. Είναι από τις πιο δημοφιλείς καλοκαιρινές δραστηριότητες στη χώρα μας και όχι άδικα. Ειδικά για το θαλάσσιο σκι, η στιγμή που το σώμα, μαζεμένο σαν μπάλα,

εκτινάσσεται και πλέει πάνω στο νερό είναι συγκλονιστική και αξίζει να το ζήσει κανείς. Όσον αφορά το άθλημα της ιστιοσανίδας, ο συντονισμός και η τεχνική που απαιτείται για να ισορροπήσεις πάνω στη σανίδα χαρίζει απίστευτη αυτοπεποίθηση σε όποια ηλικία και αν είναι κανείς, καθώς ανακτάς τον έλεγχο του σώματος.

Η Ελλάδα είναι μία χώρα με άμεση πρόσβαση σε όλα τα θαλάσσια σπορ οποιαδήποτε εποχή του χρόνου. Όλες οι θαλάσσιες ασκήσεις γυμνάζουν και δυναμώνουν τους μυς του σώματος, χωρίς να συνοδεύονται απαραίτητα από αίσθημα κόπωσης. Επίσης η ειδική προτείνουν τα θαλάσσια σπορ γιατί ελαχιστοποιούν τις πιθανότητες χρόνιων παθήσεων. Γυμνάζονται σφαιρικά όλη μύες με αποτέλεσμα να επιταχύνεται ο μεταβολισμός και ταυτόχρονα να αυξάνεται η ενέργεια. Με αυτόν τον τρόπο αποτρέπεται η εμφάνιση καρδιοπάθειας, νευροεκφυλιστικών παθήσεων αλλά και διαβήτη. Τέλος η άσκηση που εμπεριέχει το νερό είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι χαλαρώνει τόσα το σώμα όσο και το μυαλό.

## ΠΕΡΙΠΑΤΟΙ

Καλύτερη κυκλοφορία του αίματος: η πρωινή βόλτα είναι μια εκπληκτική αερόβια άσκηση, μιας και βοηθάει την καρδιά να ανεβάσει ρυθμό και το αίμα να «βράσει». Έτσι, και η κυκλοφορία του αίματος διευκολύνεται, με αποτέλεσμα μια ρυθμισμένη αρτηριακή πίεση και χοληστερίνη. Μυϊκή ενδυνάμωση: η πρωινή βόλτα ή το jogging βοηθάνε στο να ενδυναμώνονται οι μύες και να αυξάνεται η αντοχή μας, μιας και το αίμα υποδέχεται το οξυγόνο ευκολότερα. Η ινσουλίνη και ο διαβήτης έχουν εχθρό την άσκηση. Βοηθήστε τον μεταβολισμό σας να δουλεύει άψογα, κάνοντας συνήθεια ζωής τον πρωινό περίπατο. Το δέρμα σας ωφελείται άμεσα από την πρωινή άσκηση. Εκτός από το γεγονός ότι το πρωί τα επίπεδα της περιβαλλοντικής μόλυνσης είναι ακόμη χαμηλά, η πρωινή υγρασία ενυδατώνει φυσικά την επιδερμίδα σας. Κάντε μια ωραία πρωινή βόλτα, για να έχετε έναν υπέροχο βραδινό ύπνο. Αντίθετα, ένας βραδινός περίπατος, ξυπνάει το μεταβολισμό και στέλνει εσφαλμένα μηνύματα στο βιολογικό σας ρολόι.

Η απόκλιση από την ρουτίνα και η αλλαγή του περιβάλλοντος μαθημάτων έχει θετικές

συνέπειες στον εγκέφαλο των μαθητών.  
Συνεπώς, χάρη στα ταξίδια, τα παιδιά βιώνουν πρωτοφανείς στιγμές κάθε φορά και συσφίγγουν τις σχέσεις μεταξύ τους. Συρρικνώνεται η ευερέθιστη διάθεση την οποία κατέχουν νέοι άνθρωποι και ενισχύονται πειθαρχία και καλή διαπαιδαγώγηση. Μ' αυτόν τον τρόπο βελτιώνουν τον χαρακτήρα τους.

Παρατηρώντας τα νέα δεδομένα τριγύρω τους, οξύνεται η περιέργεια η οποία οδηγεί στην διεύρυνση των πνευματικών οριζόντων. Επιπροσθέτως, υπάρχουν πολλές ενδείξεις ότι οι στρεσογόνες συνθήκες που βιώνουν τα παιδιά στα σχολεία ή στο σπίτι δραστηκώς μειώνονται όταν επιστρέψουν από μια εκπαιδευτική εκδρομή. Είναι προφανές ότι η κοινωνικοποίηση και η συνεχής συναναστροφή με τους συνομήλικους συμβάλλει ιδιαίτερα στην μείωση του καθημερινού άγχους.



