

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΟΥΜΑΝΗ
«9^η ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΗΜΕΡΑ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ»
29-09-2022

Η άσκηση παίζει σημαντικό ρόλο στην ποιότητα της ζωής του ανθρώπου, ανεξαρτήτου ηλικίας και συμβάλλει θετικά σε διάφορους τομείς της. Ποια είναι άραγε τα οφέλη της;

➤ **Τα οφέλη της άσκησης στη ζωή μας:**

- Ενισχύει το ανοσοποιητικό μας σύστημα.
- Προλαμβάνει σοβαρές παθήσεις όπως καρδιαγγειακά νοσήματα και σακχαρώδης διαβήτης.
- Βοηθάει στη διατήρηση σωστού βάρους.
- Αυξάνει τη μυϊκή δύναμη.
- Προσφέρει ευεξία και ενέργεια.
- Ενισχύει τη λειτουργία του εγκεφάλου και βελτιώνει τη μνήμη.
- Συμβάλλει στην ποιότητα του ύπνου.
- Καταπολεμάει το άγχος, το στρες και την κατάθλιψη.
- Βοηθάει στην κοινωνικοποίηση και στη δημιουργία νέων φίλων.
- Αυξάνει την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθηση.
- Μας διδάσκει πειθαρχία και αυτοέλεγχο.
- Χαρίζει μακροζωία.

Τι συμβαίνει στο σώμα μας όταν ασκούμε;

Η καρδιά μας
είναι πιο
δυνατή

Διατηρούμε
σωστό
σωματικό βάρος

Έχουμε πιο
δυνατούς μύες

Τα οστά μας
είναι πιο γερά

➤ **Με ποιο τρόπο μπορούν να με βοηθήσουν οι ασκήσεις;**

Οι **ασκήσεις αντοχής** μπορούν να σας βοηθήσουν:

- Να ανεβαίνετε πολλές σκάλες με τα πόδια
- Να χορεύετε με τις ώρες
- Να κάνετε τις βαριές δουλειές του σπιτιού και του κήπου
- Να ακολουθείτε τα μικρά παιδιά ή το σκυλάκι σας όταν τρέχουν!

Οι **ασκήσεις δύναμης** θα σας βοηθήσουν:

- Να σηκώνετε τα ψώνια του σούπερ μάρκετ
- Να μεταφέρετε τη βαλίτσα σας στο πλοίο και στο αεροπλάνο
- Να μετακινείτε τα έπιπλα του σπιτιού
- Να μεταφέρετε βαριά αντικείμενα στον κήπο
- Να παίρνετε αγκαλιά τα παιδιά ή τα αδερφάκια σας

Οι **ασκήσεις ισορροπίας** θα σας βοηθήσουν:

- Να γυρνάτε γρήγορα όταν περπατάτε και ακούσετε πίσω σας το κουδούνι ενός ποδηλάτου
- Να περπατάτε στην άκρη του πεζοδρομίου δίχως να παραπατάτε
- Να στέκεστε στις μύτες των ποδιών για να πιάσετε κάτι στο πάνω ράφι
- Να αποφύγετε τις πτώσεις και τους σχετιζόμενους με αυτές τραυματισμούς

Οι **ασκήσεις ευλυγισίας** θα σας βοηθήσουν:

- Να σκύβετε με άνεση για να δέσετε τα κορδόνια σας
- Να οδηγείτε με ασφάλεια το αυτοκίνητό σας
- Να κοιτάτε πάνω από τον ώμο σας καθώς οδηγείτε
- Να τεντώνετε για να πιάσετε κάτι από το πίσω μέρος του ντουλαπιού στη γωνία του νεροχύτη.

➤ **Με ποιους τρόπους μπορούμε να κάνουμε άσκηση μόνοι μας;**



•Κάνοντας δουλειές στο σπίτι...

•Τηγαίνοντας για περπάτημα...





•Κάθε φορά που ανεβαίνουμε από τη σκάλα, αντί να πάρουμε το ασανσέρ...

•Βγάζοντας βόλτα το σκυλάκι μας...



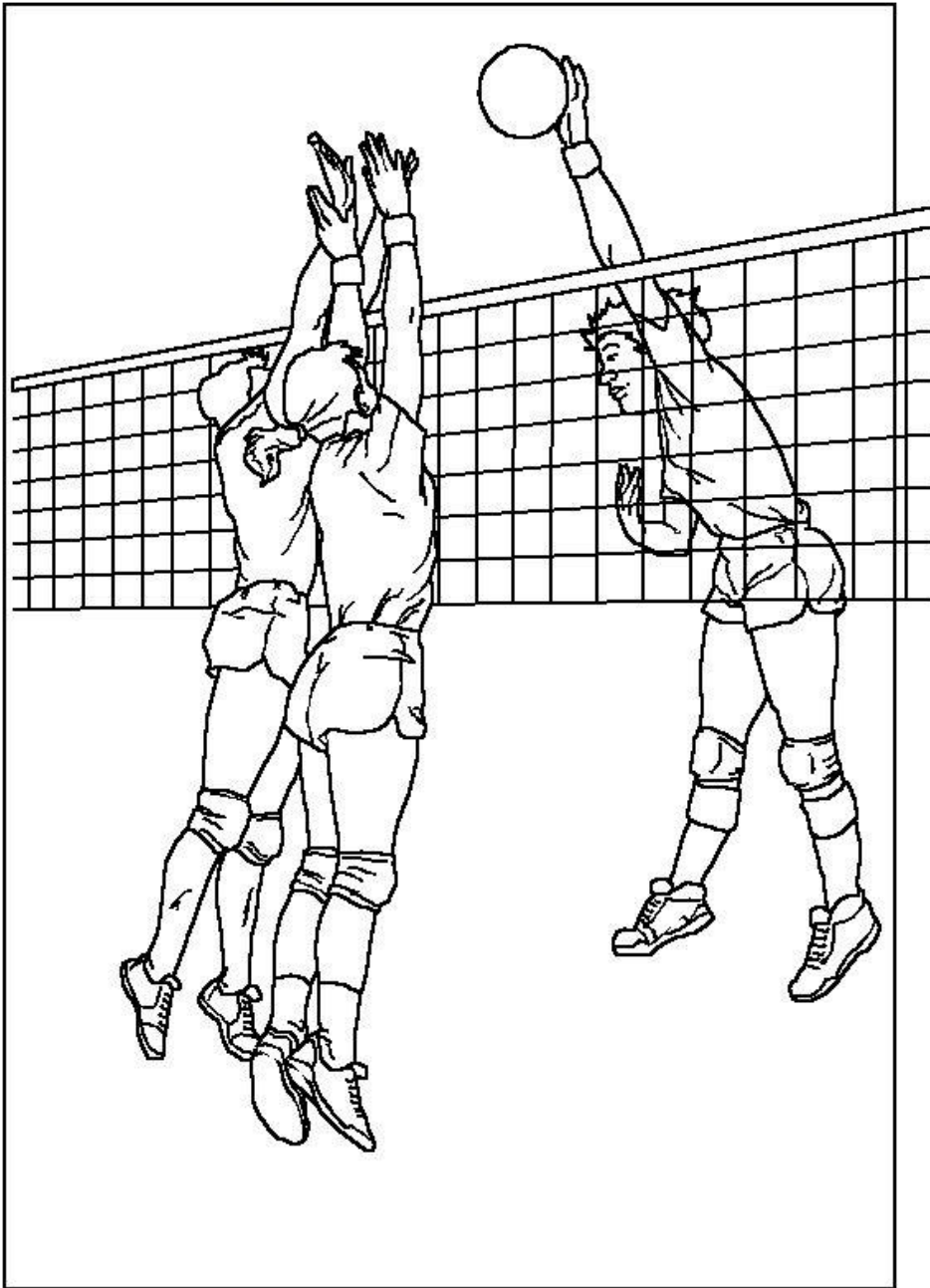
•Κάνοντας ποδήλατο...



Όταν
χορεύουμε...!!!

Η εκπ/κός Φυσικής Αγωγής,
Νικολέττα Ζώη

● Χρωμάτισε την εικόνα



Όνομα:

Ημερομηνία:



