

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΤ' ΤΑΞΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ
 ΝΕΑΣ ΠΕΛΛΑΣ - ΠΑΡΑΛΙΜΝΗΣ
 ΣΤΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ (*ΦΟΡΜΕΣ GOOGLE)
«Η ΑΣΚΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΦΑΡΜΑΚΟ»
 ΜΑΡΤΙΟΣ 2021

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΡΑΣΗΣ: ΦΛΩΡΑ ΖΑΡΑΝΗ ΔΡ. ΒΙΟΛΟΓΙΑΣ,
 ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ, ΕΚΠΑ

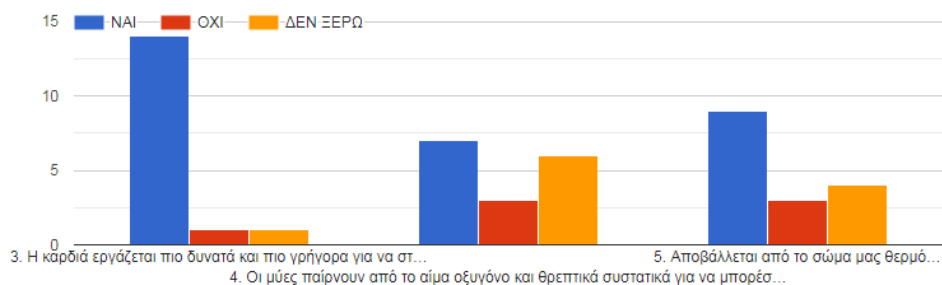
ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ: ΜΠΑΛΑΣΚΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ

Ερωτήσεις Απαντήσεις 16

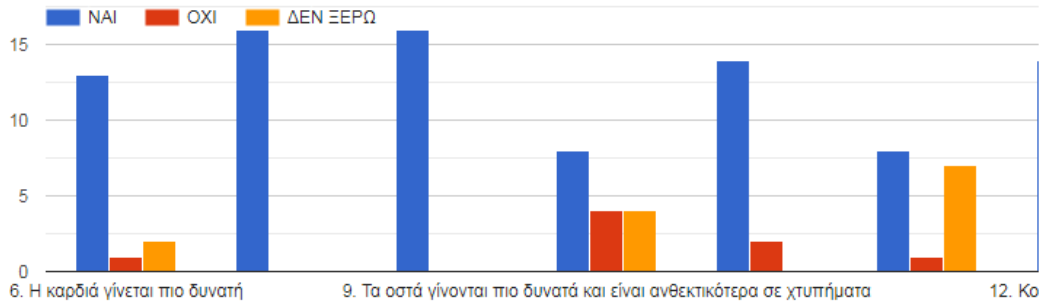
I. Τι εννοούμε με τη λέξη «άσκηση»;



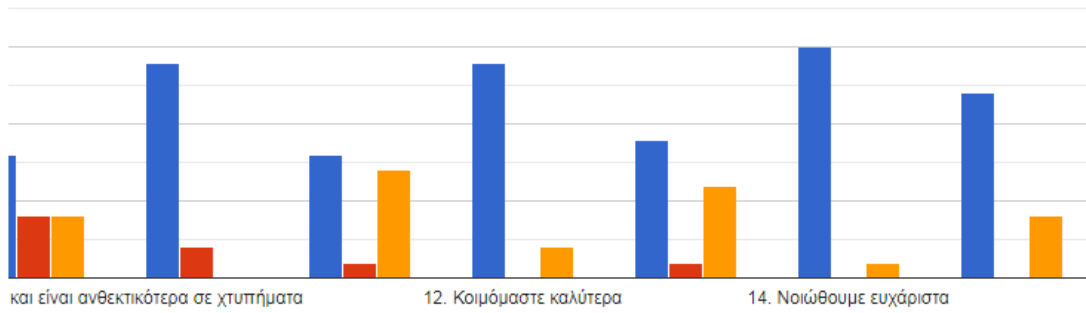
II. Τι συμβαίνει στο σώμα μας όταν ασκούμε;



III. Όταν ασκούμεστε τακτικά:

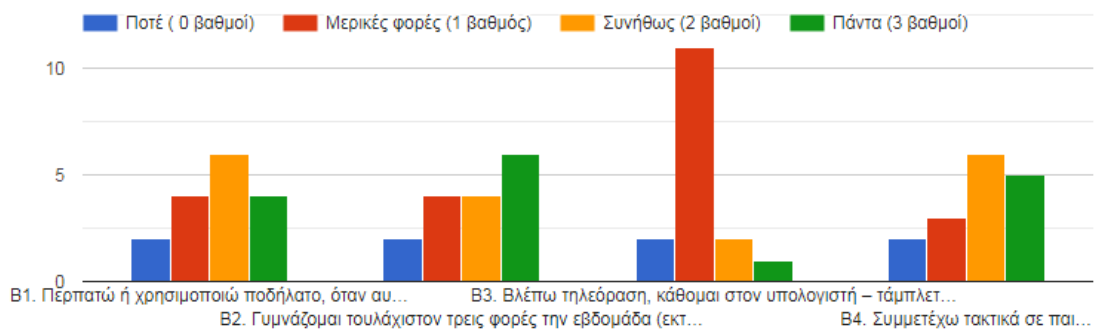


III. Όταν ασκούμεστε τακτικά:



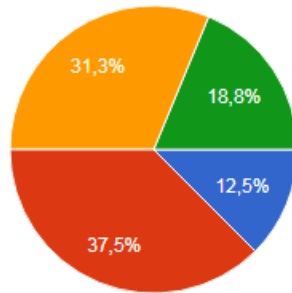
B. Οι επιλογές μου. Έχω υγιεινές συνήθειες;

1. Συμπλήρωσε τις παρακάτω ερωτήσεις σύμφωνα με τις τακτικές συνήθειές σου (πριν την περίοδο της πανδημίας)



2. Υπολόγισε το άθροισμα των βαθμών που συγκέντρωσες και σημείωσε την επιλογή που αντιστοιχεί σε αυτόν τον αριθμό

16 απαντήσεις

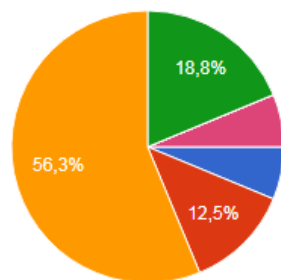


- 10-12 βαθμοί: Κάνεις σίγουρα μια υγιεινή ζωή!
- 8-9 βαθμοί: Είσαι σε καλό σημείο, αλλά μπορείς να βελτιωθείς!
- 6-7 βαθμοί: Χρειάζεται να κάνεις σημαντικές αλλαγές στον τρόπο της ζωής σου, κάνοντας περισσότερη σωμα...
- Κάτω από 6 βαθμοί: Είναι απαραίτητο να κάνεις μεγάλες αλλαγές, για να αποκτήσεις υγιεινές συνήθειες στη ζω...

Γ. Σκέπτομαι και προτείνω

1. Ένας φίλος σου θέλει να αποκτήσει περισσότερη αντοχή και να δυναμώσει τους μυς του. Ξέρεις ότι του αρέσει να τρέχει, αλλά δεν έχει πολύ ώρα διαθέσιμη γι' αυτό. Μπορείς να του προτείνεις ένα πρόγραμμα άσκησης, ώστε να πετύχει τους στόχους του; Διάλεξε πόσες ημέρες την εβδομάδα και πόσα λεπτά κάθε ημέρα προτείνεις να ασκείται.

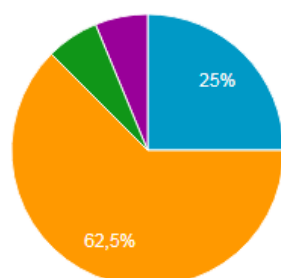
16 απαντήσεις



- 1 ημέρα την εβδομάδα
- 2 ημέρες την εβδομάδα
- 3 ημέρες την εβδομάδα
- 4 ημέρες την εβδομάδα
- 5 ημέρες την εβδομάδα
- 6 ημέρες την εβδομάδα
- 7 ημέρες την εβδομάδα

Προτείνω στο φίλο μου, για κάθε μια από τις παραπάνω ημέρες, να ασκείται για:

16 απαντήσεις

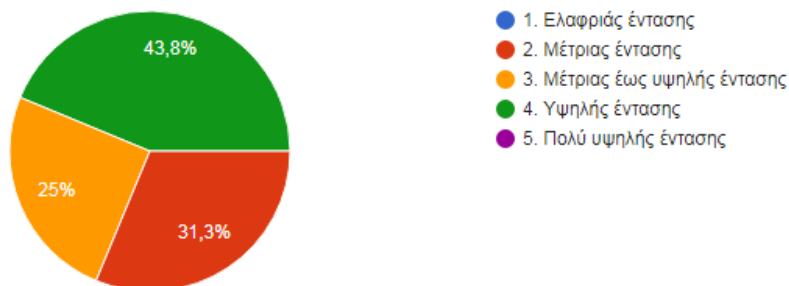


- 10 λεπτά
- 20 λεπτά
- 30 λεπτά
- 40 λεπτά
- 50 λεπτά
- 60 λεπτά
- 90 λεπτά

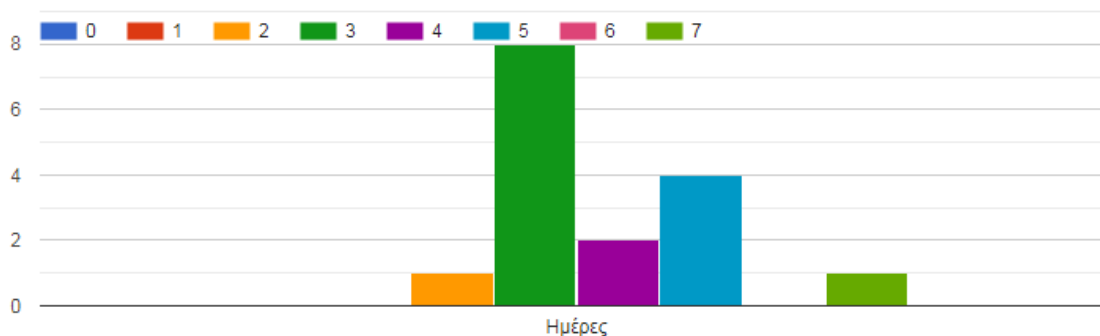
Δ. Πόσο δραστήριος/δραστήρια είσαι;

1. Πώς θα χαρακτήριζες τον εαυτό σου όσον αφορά στην ένταση της καθημερινής σωματικής δραστηριότητάς σου (κίνηση, άσκηση, παιχνίδι, αθλήματα κλπ); Σημείωσε τον αριθμό (1-5) που πιστεύεις ότι σε αντιπροσωπεύει (δεν αναφερόμαστε στην περίοδο της πανδημίας όπου οι συνήθειές μας πιθανόν έχουν αλλάξει):

16 απαντήσεις



2. Πόσες ημέρες κάθε εβδομάδα έχεις μέτρια έως υψηλής έντασης δραστηριότητα (αθλήματα, τρέξιμο, έντονο παιχνίδι, κλπ - εκτός της περιόδου των περιοριστικών μέτρων) που διαρκεί 1 ή περισσότερη ώρα; Σημείωσε τον αριθμό των ημερών (0-7) που έχεις τέτοιας έντασης και διάρκειας σωματική δραστηριότητα:



3. Κατά τη διάρκεια των περιοριστικών μέτρων κατά της πανδημίας είχες τακτική σωματική δραστηριότητα στο σπίτι ή σε εξωτερικούς χώρους;

16 απαντήσεις



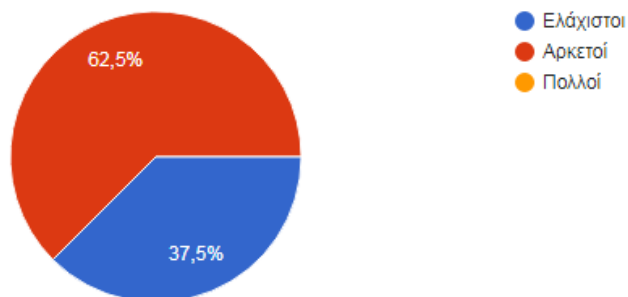
4. Ποιες ήταν οι συνηθισμένες δραστηριότητές σου κατά τη διάρκεια των περιοριστικών μέτρων;



Ε. Οι προτιμήσεις μου

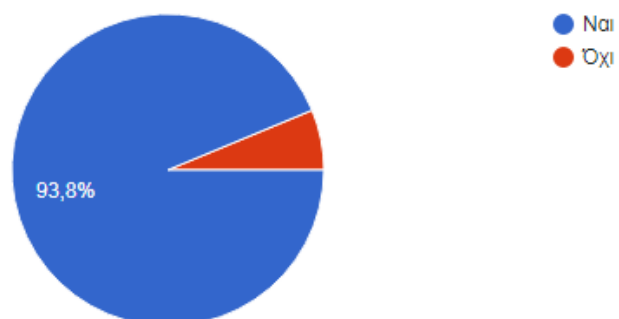
1. Υπάρχουν κατάλληλοι χώροι στη γειτονιά - περιοχή σου, όπου μπορείς να παίζεις και να αθλείσαι;

16 απαντήσεις



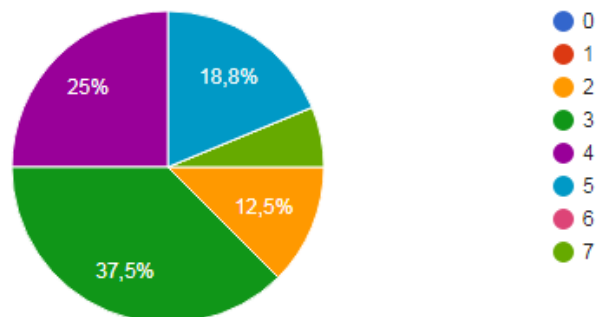
2. Ασκείσαι (εκτός του σχολείου);

16 απαντήσεις



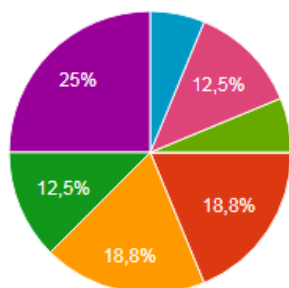
3. Σημείωσε πόσες ημέρες την εβδομάδα ασκείσαι συνήθως (αθλήματα, τρέξιμο, έντονο παιχνίδι, κλπ) - πριν την περίοδο των περιοριστικών μέτρων

16 απαντήσεις



4. Συνολικά, πόσες ώρες την εβδομάδα ασκείσαι συνήθως; (εκτός των ωρών άσκησης στο σχολείο - εξαιρείται η περίοδος των περιοριστικών μέτρων)

16 απαντήσεις

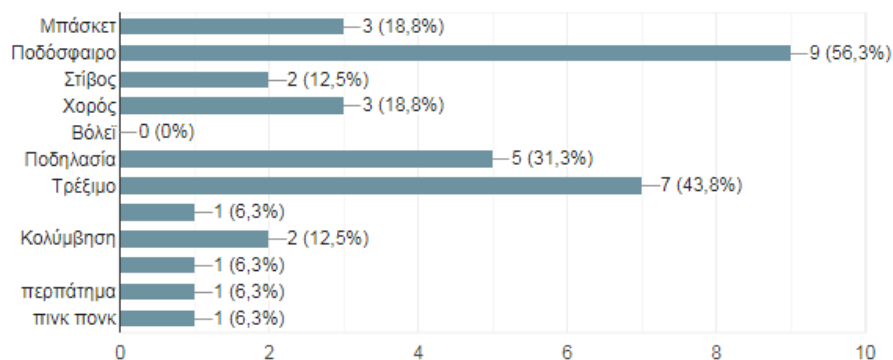


- Δεν ασκούμε εκτός του σχολείου
- Περίπου 1 ώρα την εβδομάδα
- Περίπου 2 ώρες την εβδομάδα
- Περίπου 3 ώρες την εβδομάδα
- Περίπου 4 ώρες την εβδομάδα
- Περίπου 5 ώρες την εβδομάδα
- Περίπου 6 ώρες την εβδομάδα
- Περίπου 7 ώρες την εβδομάδα

▲ 1/2 ▼

5. Με ποιο άθλημα (ή αθλήματα) ασχολείσαι συστηματικά; (εκτός της περιόδου των περιοριστικών μέτρων)

16 απαντήσεις



ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΠΟΥ ΑΣΚΕΙΣΤΕ!!!