



# Άσκηση Πρόληψη & Ποιότητα Ζωής

ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ:

**Dr. ΚΕΧΑΓΙΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ**

*-Διδάκτωρ Ιατρικής, Ιατρικής Σχολής Δ.Π.Θ.*

*-Μεταπτυχιακές Σπουδές,*

*Κλινικής Χειρουργικής Ανατομίας, Ιατρικής Σχολής Δ.Π.Θ.*

*-Φυσικοθεραπευτής, Α.Τ.Ε.Ι.Θ.*

*- Πτυχιούχος Φυσικής Αγωγής, Πανεπιστήμιο Αθηνών*

# Η ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

- Η έννοια της **ποιότητας ζωής** τις τελευταίες δεκαετίες έχει προσελκύσει το ενδιαφέρον ερευνητών στο χώρο της υγείας και ειδικότερα στο χώρο της **ψυχικής υγείας**, θεωρώντας ως **επίκεντρο** παραμέτρους όπως η ψυχολογική ευεξία και η ικανοποίηση από τη ζωή.
- Μιλάμε για την **υγεία**, που σχετίζεται με την ποιότητα ζωής, για τις διαστάσεις της ποιότητας ζωής, που σχετίζονται με την υγεία.

**Γι αυτό γίνεται μεγάλη προσπάθεια,  
ώστε να υπάρχει ....**

- ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ**
- ΟΔΗΓΕΙΕΣ**
- ΔΡΑΣΤΗΡΟΠΟΙΗΣΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ**
- ΦΟΡΕΩΝ**

# ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

# Η Μ Ε Ρ Ι Δ Α

## ΠΑΙΔΙ, ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

10ος όροφος,  
Πύργος της Παιδαγωγικής, ΑΠΘ

Παρασκευή  
23 Απριλίου 2010  
ώρα 17:30



Διοργάνωση:

- ΚΕΝΤΡΟ ΕΝΤΑΣΙΑΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ, ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΣΧΟΛΗ, ΑΠΘ
- ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ, ΑΠΘ
- ΤΟΜΕΑΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΑΘΗΜΑΤΩΝ, ΤΜΗΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ, ΑΠΘ

**Ημερίδα για την άσκηση και την υγεία την  
Παρασκευή στο Μεταξουργείο  
9 Απριλίου 2019, 10:42**



**Ημερίδα**

με θέμα:

**ΑΣΚΗΣΗ & ΥΓΕΙΑ**

πρόληψη/αποκατάσταση/συνταγογράφηση





Συμμαχία για την Υγεία - Άσκηση

# Επιστημονική Ημερίδα

Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων



Παρασκευή 15 Νοεμβρίου 2013 (προσέλευση 10:00π.μ.)

Ξενοδοχείο Τιάνια

Πανεπιστημίου 52, Αθήνα

[www.exerciseforhealth.gr](http://www.exerciseforhealth.gr)





ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Εθνικών και Καποδιστριακών  
Πανεπιστημίων Αθηνών



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ  
ΣΤΕΡΕΑΣ  
ΕΛΛΑΔΑΣ

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ ΤΟΥ ΕΘΝΙΚΟΥ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

Η ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΣΤΕΡΕΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ ΚΑΙ ΤΟ ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΧΑΛΚΙΔΑΣ  
Γ.Ν.- Κ.Υ. ΚΥΜΗΣ - Γ.Ν-Κ.Υ. ΚΑΡΥΣΤΟΥ  
(ΔΙΑΤΟΜΕΑΚΟ ΤΜΗΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ)  
ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΝΟΥΝ :

## ΗΜΕΡΙΔΑ ΜΕ ΘΕΜΑ ΑΣΚΗΣΗ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Κυριακή 23 Φεβρουαρίου 2020, ώρα 5.30 μ.μ.

Αίθουσα Περιφερειακής Ενότητας Ευβοίας, Χαλκίδα

### ΟΜΙΛΗΤΕΣ

**Σπύρος Πνευματικός, Βουλευτής Ευβοίας ΝΔ, Καθηγητής** Ορθοπαιδικής Ε.Κ.Π.Α, "Άσκηση και Μυοσκελετικό Σύστημα"

**Μιχαήλ Ν. Κουτσιλιέρης, Καθηγητής** Φυσιολογίας Ε.Κ.Π.Α., "Η θεραπευτική άσκηση στη σύγχρονη ιατρική"

**Εμμανουήλ Ρίζος, Αναπληρωτής Καθηγητής** Ψυχιατρικής Ε.Κ.Π.Α., " Άσκηση Διατροφή και Ψυχική Υγεία"

**Γεώργιος Χαλιώτης, Συντονιστής Δ/ντης** Παθολογικής Κλινικής Γενικού Νοσοκομείου Χαλκίδας-Γ.Ν.- Κ.Υ. Κύμης-Γ.Ν-Κ.Υ. Καρύστου: «Διαβήτης και Άσκηση»

**Παπαδάκη Ελένη, Φυσιολογία, Επιμελήτρια Β, Γενικό Νοσοκομείο Χαλκίδας-Γ.Ν.- Κ.Υ. Κύμης-Γ.Ν-Κ.Υ. Καρύστου -ΚΕΦΙΑΠ:** «Ο ρόλος της άσκησης στην αποκατάσταση»

**Μαυρομάτης Γεώργιος, Καθηγητής** Φυσικής Αγωγής, Αθλητής, Προπονητής Δρομέων: «Ο ρόλος της άσκησης στην καθημερινότητα»



Δωρεάν συμμετοχή, θα δοθούν βεβαιώσεις παρακολούθησης



5<sup>ο</sup>

ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ

# Άσκηση & Υγεία

ΠΡΟΛΗΨΗ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ



12-14  
ΑΠΡΙΛΙΟΥ  
2019


ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ Σ.Ε.Φ.Α.Α. ΔΑΦΝΗ



ΕΚΔΗΛΩΣΗ με ΘΕΜΑ

# Άσκηση & Υγεία

## σε ηλικιωμένα άτομα

 Τετάρτη 25/01/2017

 18:00 - 20:00 μ.μ.

 Χατζηγιάννειο Πνευματικό  
Κέντρο, Δήμου Λαρισαίων

### ΟΜΙΛΗΤΕΣ

**Δρ.Γεροδήμος Βασίλειος**  
Αναπληρωτής Καθηγητής στο ΤΕΦΑΑ  
του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

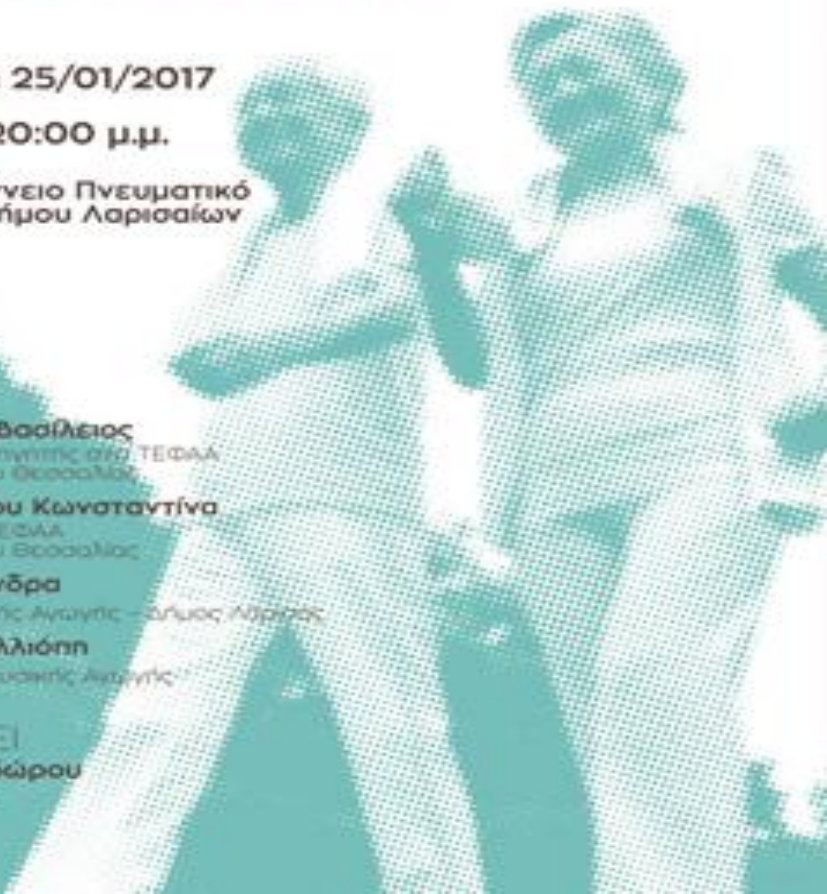
**Δρ.Καρατράντου Κωνσταντίνα**  
Διδάκτορας στο ΤΕΦΑΑ  
του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

**Φελέκη Αλεξάνδρα**  
Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής – Επίσης Επίσκοπος

**Κακαρδάκη Καλλιόπη**  
Μsc Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής

### ΣΥΝΤΟΝΙΖΕΙ

**Δέσποινα Θεοδώρου**  
Δημοσιογράφος



ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΜΕΓΑΛΟΧΩΡΙΟΥ

# ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

υπό την αιγίδα του ΤΕΦΑΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΚΥΡΙΑΚΗ 12 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 6 Μ.Μ

ΣΤΟ ΚΑΦΕ "ΑΡΧΟΤΟΞΕΛΗΣ"



Ο Π.Σ.Μ ΔΙΟΡΓΑΝΩΝΕΙ  
ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΗ ΗΜΕΡΙΔΑ  
ΜΕ ΘΕΜΑ  
"ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ"

Γονείς δώστε το καλό παράδειγμα!!!  
Αθληθείτε μαζί με το παιδί!!!  
Κερδίστε χαρά και υγεία!!!



ΔΙΑΤΕ ΜΕΡΟΣ ΣΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ  
ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΜΕΓΑΛΟΧΩΡΙΟΥ  
ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ ΤΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ  
ΜΗΔΕΤΕ ΣΥΝΗΣΤΕΣΤΕ ΤΩΡΑ!



ΚΕΝΤΡΙΚΟΣ ΟΜΙΛΗΤΗΣ  
Ο Κ. ΓΕΡΟΔΗΜΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ

(αναπληρωτής καθηγητής του  
ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ)



Τετάρτη 18 Σεπτεμβρίου στις 19:00



Πνευματικό Κέντρο Δήμου Ηγουμενίτσας "ΠΑΝΘΕΟΝ"

**"Άσκηση και  
σωματική υγεία"**  
Χρυσόστομος Γούλας  
Ειδ. Παθολογίας  
Γ.Ν. Φιλιατών

**"Άσκηση και  
ψυχική υγεία"**  
Σπυριδούλα Πέτσιου  
Ψυχολόγος (MSc),  
ΚΨΥ Ηγουμενίτσας

**"Κίνηση και άσκηση:  
έννοιες ταυτόσημες  
ή διαφορετικές"**  
Ναταλία Κάτσιου  
Φυσικοθεραπεύτρια

**"Tip's για σωστούς ποδηλάτες"**  
Παναγιώτης Ζύλης  
"ΑΠΕΙΡΟΣ"  
Ποδηλατικός Όμιλος Ηγουμενίτσας

**"Παρουσίαση του συστήματος  
Κοινόχρηστων Ποδηλάτων"**  
Σωτήρης Σερδένης  
Οικονομολόγος

Έκθεση με θέμα "Εναλλακτικοί τρόποι μετακίνησης" των ΚΔΑΠ "Δίαυλος" & "Αρίων"



ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ  
ΘΕΣΠΡΩΤΙΑΣ



Πάνης Βασιλάκης



# **ΑΣΚΗΣΗ, ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ**

Δεύτερη αναθεωρημένη έκδοση

Επιστημονική  
Κοινωνία



# Πρόσθεσε ζωή στα χρόνια σου



**Επικοινωνήσε  
με ένα  
Φυσικοθεραπευτή**

**Οι φυσικοθεραπευτές μπορούν να σε  
βοηθήσουν να προσθέσεις ζωή  
στα χρόνια σου βελτιώνοντας  
την κινητικότητα και την ποιότητα ζωής**

**τον εξειδικευμένο στην κίνηση και άσκηση**

Με εξειδικευμένα προγράμματα ασκήσεων, οι Φυσικοθεραπευτές μπορούν να βοηθήσουν τους ανθρώπους να διατηρήσουν την κινητικότητα και την ανεξαρτησία τους καθώς μεγαλώνουν.

Οι Φυσικοθεραπευτές είναι ειδικοί στην άσκηση και την λειτουργικότητα. Βοηθούν μακροπρόθεσμα στην πρόληψη δυσλειτουργιών, βελτιώνουν τη λειτουργικότητα και μειώνουν το κόστος φροντίδας.

**#addlifetoyears**



**Movement for Health**  
World Physical Therapy Day



**World Confederation  
for Physical Therapy**



# ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ Α' ΛΥΚΕΙΟΥ

ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ  
ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ =  
ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ





*Lady's Fitness club*

## ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ

Διοργάνωση σεμιναρίου με θέμα:

*Τα πολλαπλά οφέλη της άσκησης  
στον ανθρώπινο οργανισμό.*

*Πως η προπόνηση βελτιώνει τη  
ποιότητα ζωής μας?*

*Μέθοδοι για βελτίωση της φυσικής  
μας κατάστασης.*

**Κεντρικός ομιλητής: ΑΡΗΣ Γ. ΜΥΡΚΟΣ**

Καθηγητής Φ.Α. & Αθλητισμού ΤΕΦΑΑ (ΔΠΘ)

MSc μεγιστοποίηση αθλητικής απόδοσης -

Φυσιολογία της άσκησης (ΔΠΘ)

Υποψήφιος διδάκτωρ (Δ.Π.Θ.)

ΚΥΡΙΑΚΗ 16/10/2016

ΩΡΑ: 18.00 μ.μ.



**Αίθουσα Λέσχης Κομοτηναίων**



**ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ**

Ημερίδα με θέμα:

## Προάγοντας την υγεία και ποιότητα ζωής του εκπαιδευτικού λειτουργού



### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

10:00 Προσέλευση

- ✓ 10:30 "Αγωγή πρόληψης και υγεία"  
Παπανδρούδης Ανδρέας  
Ιατρός,  
Πρόεδρος Ιατρικού  
Συλλόγου Έβρου
- ✓ 10:50 "Άσκηση-πρόληψη και  
ποιότητα ζωής"  
Κεχαγιάς Δημήτριος  
Καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΔΠΘ
- ✓ 11:10 "Το σώμα του εκπαιδευτικού  
ως αποθήκη των  
συναισθημάτων του"  
Βραχιώλιας Ευστράτιος  
Ψυχολόγος
- ✓ 11:30 Ερωτήσεις - Συζήτηση

Σάββατο  
22 Φεβ. 2020  
10:00 - 12:00



Δημοτική Βιβλιοθήκη  
Αλεξανδρούπολης  
Αίνου 46

Η ημερίδα απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς  
και είναι ανοικτή στο ευρύ κοινό

**Τι σημαίνει άσκηση;**



# Άσκηση είναι:

- Κάθε δραστηριότητα του ανθρώπου η οποία εμπεριέχει οποιασδήποτε μορφή κίνησης που ενεργοποιεί το μυϊκό και καρδιο-αναπνευστικό σύστημα.

# Τα Βραχυπρόθεσμα αποτελέσματα της άσκησης είναι:

- Βελτίωση του επιπέδου ενέργειας
- Βελτίωση της διάθεσης

# Τα Μακροπρόθεσμα αποτελέσματα της άσκησης:

- Βελτιωμένο μυϊκό τόνο και δύναμη
- Χαμηλότερη αρτηριακή πίεση
- Αύξηση του μεγέθους των αγγείων (καλύτερη αιμάτωση των ιστών)
- Αύξηση του αριθμού των ερυθρών αιμοσφαιρίων (καλύτερη οξυγόνωση)
- Υπερτροφία του καρδιακού ιστού (καλύτερη καρδιαγγειακή λειτουργία)

# Έτσι λοιπόν, παρατηρούμε την αλλαγή στην προσωπική μας ζωή.....

*• Πώς η άσκηση συμβάλλει στην ποιότητα ζωής*



Η Έλλειψη κινητικότητας σε συνδυασμό με μη ισορροπημένη διατροφή, θα επιφέρει την ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ και μαζί της....





Σκοπός είναι να περάσουμε την άσκηση  
στην ζωή μας ....

**“Δία βίου άσκηση για υγεία”**

↓  
διατήρηση ή/και βελτίωση της υγείας

↓  
βελτίωση της ποιότητας ζωής

# **ΠΡΟΣΟΧΗ όμως....**

- Πάρα πολλοί, πιστεύουν ότι δεν χρειάζονται άσκηση στη ζωή τους γιατί εργάζονται πάρα πολύ..... και το σώμα τους γυμνάζεται.....**

# **Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, δηλώνει ότι....**

- Η Υγεία δεν είναι απλώς η έλλειψη ασθενειών, αλλά μία κατάσταση φυσικής, κοινωνικής και πνευματικής ευεξίας.**

Έτσι λοιπόν, δημιουργείται μία μεγάλη αποστολή και ευθύνη στους χώρους της υγείας (ιατρικής και φυσικής αγωγής)

- **Ότι δεν είναι απλώς η παράταση της ζωής, αλλά η διατήρηση καλής ποιότητας ζωής σε όσο το δυνατό μεγαλύτερη ηλικία**

**Βασική προϋπόθεση για ευχάριστη  
και υψηλή ποιότητα ζωής είναι η ίδια  
η υγεία, τόσο στον άνδρα**



# όσο και στη γυναίκα





**Πως διατηρείται όμως η υγεία μας;**

Η φυσική δραστηριότητα γυμνάζει και ενεργοποιεί το σώμα, αποτελεί **ασπίδα υγείας** και ισορροπίας απέναντι της αδρανούς και αγχωτικής καθημερινότητας.

# Οι επιπτώσεις του στρες

- Το **στρες** έχει πολύ σημαντικές επιδράσεις και είναι πραγματικά ένας παράγοντας που (μέσα από πολυάριθμες έρευνες) φαίνεται να επιβαρύνει την υγεία των ατόμων, και αυτό συμβαίνει όταν.....
- όταν το άτομο **αισθάνεται** ότι οι απαιτήσεις που τίθενται, υπερβαίνουν την ικανότητά του να τις αντιμετωπίσει.....

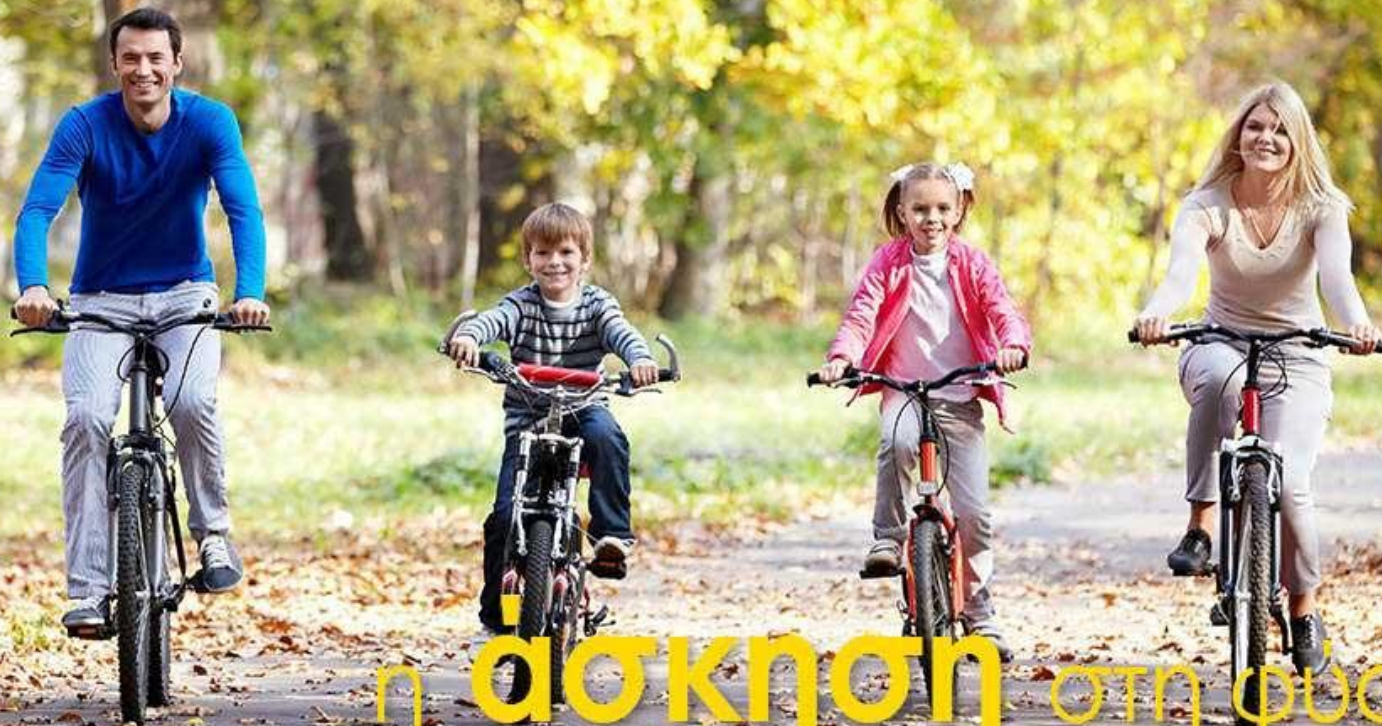
# Λύση υπάρχει...

- Διέξοδος μέσω της φυσικής δραστηριότητας και της συστηματικής άσκησης
- Τα **συμπεράσματα** επιδημιολογικών μελετών και εξειδικευμένων αναλύσεων δείχνουν ότι τα άτομα που ασκούνται συστηματικά παρουσιάζουν **χαμηλότερα επίπεδα** κατάθλιψης σε σύγκριση με άτομα που κάνουν καθιστική ζωή.



# Ποιες είναι οι φυσικές δραστηριότητες;

## ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ



η άσκηση στη φύση  
για όλη την οικογένεια



# Βόλτες με τον σκύλο



# Το χαλαρό τρέξιμο





# Περπάτημα στα Μονοπάτια





# Ασκησιολόγιο στην ύπαιθρο



# Ασκήσεις ενδυνάμωσης στα Πάρκα







**Περπατήστε στην άμμο**



**γρήγορο περπάτημα & μακροζωία**

# Κολύμπι







**Οργανωμένη άσκηση στη Φύση**



**Άσκηση στο γυμναστήριο**



# Άσκηση στο σπίτι






# Χρησιμοποιείτε τα διάφορα μέσα εξάσκησης



# Παραδοσιακούς χορούς





Όταν χορεύεις, γράφεις σκηνη  
αυτό που θέλει να πει η ψυχή σου.

Κ. Καβάφης

# Έρευνα

- Έρευνα του Εργαστηρίου **Αθλητριάτρικής** της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, δημοσίευσαν σε περιοδικό **''Ευρωπαϊκής Εταιρείας Καρδιολογίας''**, έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε 40 άτομα με χρόνια καρδιακή ανεπάρκεια και με μέση ηλικία 73 ετών, οι οποίοι παρακολούθησαν ένα τρίμηνο πρόγραμμα παραδοσιακών ελληνικών χορών οι οποίοι δεν είχαν ασκηθεί καθόλου το προηγούμενο έτος.
- **Διαπιστώθηκε ότι**, έπειτα από τρεις μήνες, είχαν γίνει κατά 6% ταχύτεροι, ενώ η δύναμη των ποδιών τους είχε αυξηθεί κατά 10%, σε σχέση με την έναρξη της έρευνας. Επίσης, είχαν καλύτερες επιδόσεις συγκριτικά με όσους δεν είχαν κάνει χορούς.
- Οι ερευνητές δήλωσαν ότι,  
«Τα **φυσιολογικά οφέλη** των **ελληνικών χορών** θα μπορούσαν να δώσουν στους ασθενείς περισσότερη ανεξαρτησία στην καθημερινή ζωή τους, βοηθώντας τους να περπατούν και να ανεβαίνουν σκάλες. Θα μπορούσαν επίσης να βελτιώσουν τον συντονισμό και να μειώσουν τον κίνδυνο των πτώσεων και των τραυματισμών. Χαρίζοντας έτσι, οι ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί καρδιακή οφέλη.

**Επιλέξτε λοιπόν την φυσική  
δραστηριότητα για  
6 λόγους**



1<sup>ος</sup>

- **Η άσκηση βοηθά στον έλεγχο του βάρους**

Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη του επιπλέον βάρους ή να βοηθήσει να μην επαναπροσλάβετε τα χαμένα κιλά.



## 2ος

- **Η άσκηση καταπολεμά νόσους**

Η φυσική δραστηριότητα βοηθά στην ομαλή ροή του αίματος που μειώνει τον κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου.

## 3ος

- **Η άσκηση βελτιώνει τη διάθεση**
- Η φυσική δραστηριότητα διεγείρει χημικές ουσίες του εγκεφάλου που μπορούν να σας κάνουν πιο χαρούμενους και χαλαρούς.
- Μπορεί επίσης να αισθανθείτε καλύτερα με την εμφάνιση και τον εαυτό σας όταν ασκείστε τακτικά, γεγονός που ενισχύει την αυτοπεποίθηση και βελτιώνει την αυτοεκτίμησή σας.

## 4ος

- **Η άσκηση ενισχύει την ενέργεια**
- Η φυσική δραστηριότητα παρέχει οξυγόνο και θρεπτικά συστατικά στους ιστούς, ενώ βοηθά και το καρδιαγγειακό σύστημα να εργάζεται πιο αποτελεσματικά.
- Όταν η καρδιά και οι πνεύμονές σας δρουν περισσότερο αποτελεσματικά έχετε περισσότερη ενέργεια για τις καθημερινές ασχολίες.

## 5ος

- **Καλύτερος ύπνος**
- Η τακτική φυσική δραστηριότητα μπορεί να σας βοηθήσει να αποκοιμηθείτε πιο γρήγορα και να κάνετε πιο βαθύ τον ύπνο σας.
- Προσέξτε όμως να μην ασκείστε πριν κοιμηθείτε, γιατί μπορεί να έχετε πολλή ενέργεια, που θα σας εμποδίσει να αποκοιμηθείτε.

## 6ος

- **Η φυσική δραστηριότητα μπορεί να είναι διασκεδαστική**
- Η άσκηση μπορεί να είναι διασκεδαστικός τρόπος να περάσετε το χρόνο σας.
- Σας δίνει τη δυνατότητα να απολαύσετε το περιβάλλον ή απλώς να ασχοληθείτε με δραστηριότητες που σας ευχαριστούν.
- Μπορεί επίσης να βοηθήσει να συνδεθείτε με την οικογένεια ή φίλους.

# Τι σημαίνει ποιότητα ζωής;

- Η ποιότητα ζωής είναι μια πλούσια σε περιεχόμενο έννοια και αποτελεί ένα πολυδιάστατο φαινόμενο



- Η ιδέα της καλής ζωής πρωτοεμφανίστηκε στην **Ελλάδα** κατά την αρχαιότητα, καθώς γραπτά τεκμήρια των όρων ευζωΐα και ευδαιμονία προϋπάρχουν από την εποχή του **Αριστοτέλη**.
- Ο Αριστοτέλης με τη λέξη ευδαιμονία προσπαθεί να αποδώσει το περιεχόμενο του όρου **ποιότητα ζωής**. Κατανοεί ότι η ποιότητα ζωής σημαίνει διαφορετικά πράγματα για διαφορετικούς ανθρώπους και ότι μεταβάλλεται ανάλογα με τις **τρέχουσες συνθήκες** της ζωής του καθενός.

- **Σήμερα**, παρ' όλου που οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν στη διάθεσή τους άφθονες ανέσεις και υλικά αγαθά, στην πλειοψηφία τους δεν διακρίνονται από υψηλή **ποιότητα ζωής**.
- Αυτό συμβαίνει γιατί συχνά ξοδεύουν τον ελεύθερο χρόνο τους σε άσκοπες δραστηριότητες ή γιατί δεν έχουν χρόνο λόγω της εργασίας τους να απολαύσουν ακόμη και τα πιο απλά, όπως μία **βόλτα** στον καθαρό αέρα.



...όπως μία **βόλτα** στον  
καθαρό αέρα, δίπλα  
στη Θάλασσα.







**Ποιότητα  
ζωής και  
άσκηση**

# Συμβουλές για την καθημερινή άσκηση

- Η επιλογή της άσκησης μπορεί να φαντάζει κάτι το εύκολο, πρέπει όμως να γίνεται με ιδιαίτερη σύνεση και προσοχή ανάλογα με την ηλικία, το φύλο, τη διάθεση της ημέρας. Σε άτομα εντελώς αγύμναστα θα πρέπει η επιβάρυνση να γίνεται σταδιακά και με **επίβλεψη ειδικού**
- Το περπάτημα, το ποδήλατο και το κολύμπι, αποτελούν **ιδανικές μορφές** αεροβικής άσκησης καθώς **βελτιώνουν** την καρδιαγγειακή λειτουργία



# Συμβουλές για την καθημερινή άσκηση

- Η **διάρκεια της άσκησης** θα πρέπει να είναι τουλάχιστον 30 λεπτά και να έχει συχνότητα 3 – 5 φορές την εβδομάδα.
- Στο **ξεκίνημα**, η συχνότητα καλό θα είναι να μην ξεπερνά τις 2 φορές την εβδομάδα
- Σημαντική είναι η **ενυδάτωση** του οργανισμού κατά τη διάρκεια της άσκησης. Συστήνεται η κατανάλωση μικρών ποσοτήτων υγρών ανά 20 λεπτά
- Άσκηση ύστερα από γεύμα, **απαγορεύεται**, για τουλάχιστον 3 ώρες
- Η **σωστή αναπνοή** βοηθά στο να διατηρείται η ένταση της άσκησης για μεγαλύτερο διάστημα.

# ΠΡΟΛΗΨΗ

- Η καλή σωματική κατάσταση μπορεί να προλαμβάνει και να καθυστερεί την εξέλιξη ασθενειών, να βελτιώνει την ποιότητα ζωής και πιθανότατα να την επιμηκύνει.
- Οι διάφοροι μελετητές περιλαμβάνουν στα ψυχολογικά οφέλη της άσκησης και τα θετικά αποτελέσματα στην αυτοεκτίμηση, επειδή δημιουργεί αίσθημα ευεξίας το οποίο συμβάλλει στην εσωτερική πληρότητα και ισορροπία.

# ΠΡΟΣΟΧΗ στην Υπερκατανάλωση ΘΕΡΜΙΔΩΝ



- Ζούμε σε μία σύγχρονη κοινωνία όπου η αφθονία των αγαθών, αντί να είναι θετικό στοιχείο για τη ζωή μας, αποτελεί τελικά **απειλή** για την υγεία μας.
- Και αυτό, λόγω της **υπερκατανάλωσης** θερμίδων πολλών βιομηχανοποιημένων προϊόντων σίτισης.

# Πως προκύπτει η παχυσαρκία;

- Η παχυσαρκία είναι ένα πολύπαραγοντικό φαινόμενο που στην ουσία εμφανίζεται όταν η ενέργεια (**θερμίδες**) που προσλαμβάνει κανείς με τη διατροφή του είναι **μεγαλύτερη** από την ενέργεια που **καταναλώνει** για τις λειτουργίες του οργανισμού και τη σωματική του δραστηριότητα.

# Η παχυσαρκία μία σύγχρονη επιδημία

- Με βάση τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας η παχυσαρκία αποτελεί την **τρίτη** σημαντικότερη αιτία θανάτου στις αναπτυγμένες χώρες του Δυτικού Κόσμου.
- Η παχυσαρκία θεωρείται μια **σύγχρονη επιδημία** που προκαλεί σοβαρά προβλήματα υγείας και πρέπει να αντιμετωπίζεται αποτελεσματικά από τους υπεύθυνους φορείς.



# Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- Η σοφή φράση του **Ιπποκράτη** έλεγε:

**“ΕΙΣΑΙ ΌΤΙ ΤΡΩΣ”**

που πραγματικά αντικατοπτρίζει τη σημασία της καλής διατροφής στην ποιότητα της ζωής μας.

- Η σωστή διατροφή, είναι κατά βάση, το **θεμέλιο μιας καλής υγείας**, αφού οι τροφές μας είναι πλούσιες σε όλα τα απαραίτητα συστατικά για την διατήρηση της.

# Διατροφικές συμβουλές....

- Οι άνθρωποι που προσέχουν το **σωματικό τους βάρος** δεν χρειάζεται να στερούνται τη «γευστική απόλαυση» αφού υπάρχουν πολλά τρόφιμα και ροφήματα με λιγότερα λιπαρά και με γλυκαντικά που δεν αποδίδουν θερμίδες.
- Η πολυπόθητη **ισορροπημένη διατροφή** δεν χαρακτηρίζεται από στερήσεις και απαγορεύσεις αλλά από την κατανάλωση ποικιλίας τροφών, πάντοτε με μέτρο και ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε ατόμου και τη σωματική του δραστηριότητα.

# Κατανάλωση σωστής ποικιλίας τροφών



# ΠΡΟΣΕΞΤΕ ΤΗΝ ΠΑΓΙΔΑ.....

- Υπάρχει η **άποψη** ότι “δεν έχω επιπλέον κιλά άρα δεν χρειάζεται να γυμνάζομαι.....”
- Μελέτες έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι που **ασκούνται** και έχουν λίγο περισσότερα κιλά είναι **περισσότερο υγιείς** από ανθρώπους με λιγότερα κιλά αλλά που δεν γυμνάζονται.



# Τα τρία επίπεδα πρόληψης



- Η **Πρωτοβάθμια** πρόληψη περιλαμβάνει:  
Πρόληψη των προβλημάτων **πριν** αυτά συμβούν.

# Τα τρία επίπεδα πρόληψης



- Η **Δευτεροβάθμια** πρόληψη περιλαμβάνει:  
Την **έγκαιρη** ανίχνευση και παρέμβαση.



# Τα τρία επίπεδα πρόληψης



- Και η **Τριτοβάθμια** πρόληψη περιλαμβάνει:  
Διόρθωση και **αποκατάσταση**.

# Η ποιότητα ζωής λοιπόν ξεκινάει από την παιδική ηλικία





# Συμμετέχει ενεργά όλη η οικογένεια



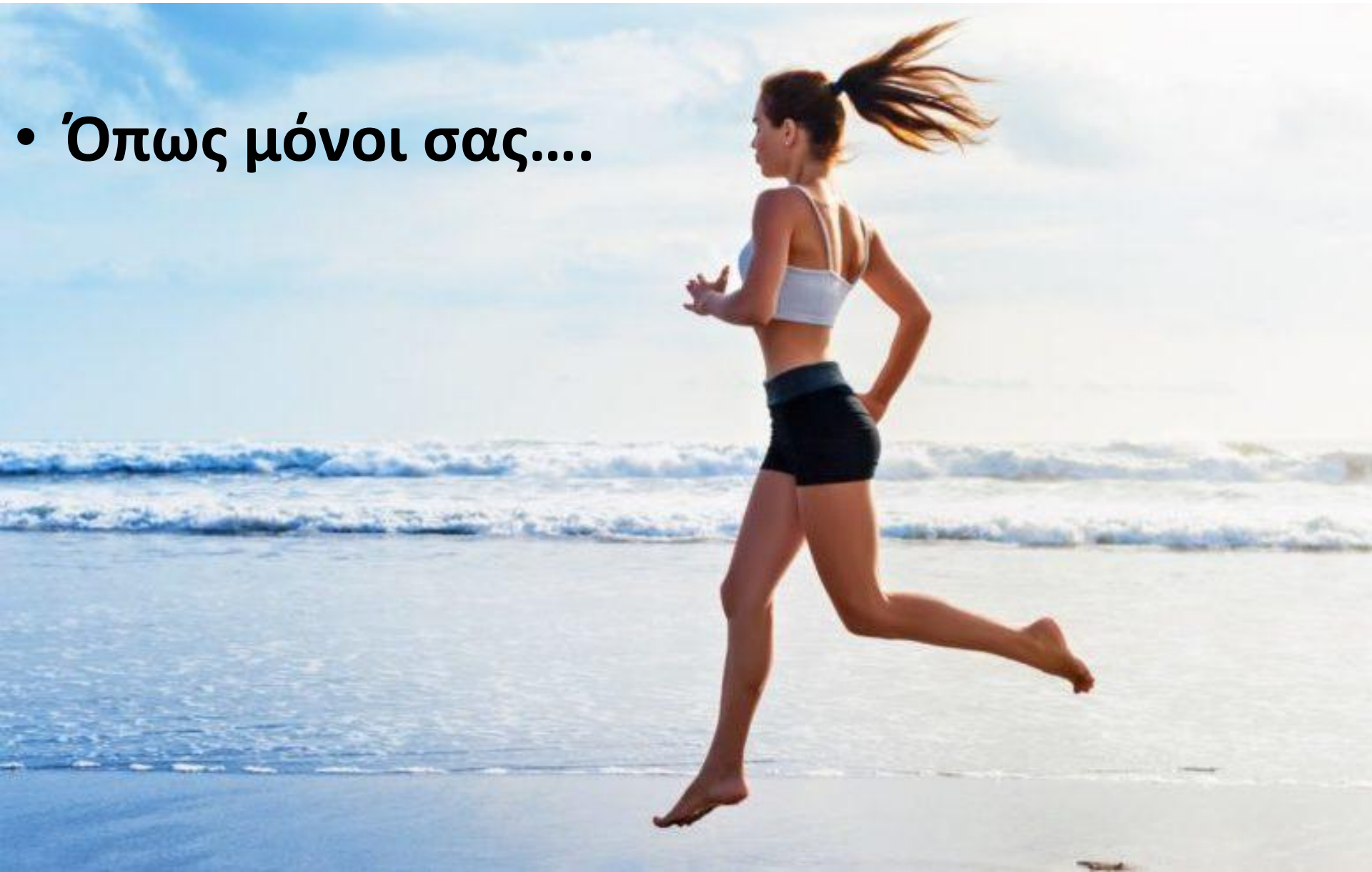


# Χρησιμοποιεί όλα τα μέσα και τους φυσικούς χώρους



# Επιλέξτε με ποιον θέλετε να αθληθείτε

- Όπως μόνοι σας....





**Με τον σκύλο σας.....**





**Με συνασκούμενο...**



**Με αντίπαλο το ποδήλατο....**





**Με φιλική παρέα...**



**Δεν ξεχνάμε την απαραίτητη ενυδάτωση**





**Δέστε τα αθλητικά παπούτσια σας**



**Κάντε το πρώτο βήμα...**





**Περπατήστε μονοπάτια...**



**Βρείτε την παρέα σας...**





# Ανοίξτε τον εξοπλισμό σας



**Αρχίστε τις ασκήσεις σας...**



**Νιώστε τη φύση...**





**Ελευθερώστε το μυαλό...**





**Κερδίστε τη ζωή....**



# ΓΙΑ ΧΑΡΟΥΜΕΝΑ ΓΗΡΑΤΙΑ



**Ευχαριστώ**