

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2012-2013

## ΔΕΣΚΕΙΟ ΛΥΚΕΙΟ ΠΑΡΓΑΣ

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ(PROJECT)

ΤΑΞΗ Α΄

ΘΕΜΑ:ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ



ΠΑΡΓΑ 2013

## ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ:

- ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ:

ΔΗΜΑΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΠΕ11

ΚΙΤΣΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΠΕ01

- ΜΑΘΗΤΕΣ:

ΑΛΕΞΙΟΥ ΜΑΡΙΑ

ΑΝΔΡΕΟΥ ΒΑΝΕΣΣΑ

ΑΞΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΑ

ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ ΕΙΡΗΝΗ

ΑΡΑΠΗ ΑΜΑΡΙΛΝΤΟ

ΒΕΡΛΙΓΚΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ

ΒΛΑΣΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ

ΓΚΙΚΑ ΜΑΡΙΑ

ΓΚΛΟΥΤΣΑΪ ΜΙΚΕΛ

ΔΗΜΑΚΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ

ΚΑΣΙΜΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

ΚΟΚΚΟΡΗΣ ΘΕΜΙΣΤΟΚΛΗΣ

ΛΙΑΛΙΑ ΕΥΓΕΝΙΑ

ΜΑΚ ΚΟΝΑΧΙ ΧΡΗΣΤΟΣ

ΜΟΥΡΑΤΑΪ ΕΡΙΓΚΕΡΤ

ΜΠΕΛΛΟΥ ΖΩΗ ΣΤΑΜΑΤΙΑ

ΝΑΝΗ ΕΛΒΙΝΑ

ΝΗΡΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ

ΝΙΚΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

ΝΤΙΣΟ ΝΙΚΟΛΑΟΣ

ΝΤΟΚΟΥ ΑΙΜΙΛΙΑ

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στα πλαίσια του μαθήματος της ερευνητικής εργασίας (project) της Α΄ Δεσκείου Λυκείου Πάργας οι μαθητές ασχολήθηκαν με την επίδραση του αθλητισμού στην υγεία των ανθρώπων.

Ο σκοπός της έρευνας είναι να γνωρίσουμε από την αρχαία Ελλάδα ως σήμερα την επίδραση του αθλητισμού στην υγεία των ανθρώπων.

Θέλουμε να δούμε την θετική και την αρνητική ίσως επίδραση του αθλητισμού στην υγεία των ανθρώπων.

Σκοπός επίσης της έρευνας είναι να διατυπώσουμε τα οφέλη της άσκησης στην υγεία, καθώς και τα προβλήματα που μπορεί να παρουσιαστούν από τον λάθος τρόπο άσκησης.

Είναι γνωστό από την αρχαία Ελλάδα πως ο αθλητισμός προάγει την υγεία των ανθρώπων. “Νούς υγιής εν σώματι υγιεί” έλεγαν οι αρχαίοι Έλληνες.

Θέλουμε να παρατηρήσουμε τον αθλητισμό σε όλες του τις μορφές, ως ιδέα, ως αγώνα, ως ομάδα, ως ατομικό αγώνισμα, ως άσκηση, ως δραστηριότητα και ως διασκέδαση.

Σήμερα που ο άνθρωπος μαστιζεται από παρά πολλές ασθένειες που προκαλούνται λόγω της καθιστικής ζωής, υποκινητικότητα λόγω εργασίας μπροστά από έναν υπολογιστή, παχυσαρκία, καρδιοπάθειες, μυοσκελετικά προβλήματα καθώς και κατάθλιψη, είναι επιτακτική ανάγκη ο αθλητισμός.

Οι μαθητές στην ερευνητική τους εργασία συνεργάστηκαν ομαδικά, προκειμένου να προσεγγίσουν σε βάθος το παραπάνω θέμα.

Στο πλαίσιο αυτό η ερευνητική τους εργασία εμπίπτει στο γνωστικό κύκλο:

“Ανθρωπιστικές και κοινωνικές επιστήμες”

## ΑΛΗΘΕΙΑ ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΣΚΗΣΗ;



Άσκηση είναι η συστηματική σωματική καλλιέργεια και δράση με συγκεκριμένο τρόπο, ειδική μεθοδολογία και παιδαγωγική με σκοπό την ύψιστη σωματική απόδοση.



## ΣΕ ΤΙ ΜΑΣ ΒΟΗΘΑΕΙ Η ΑΣΚΗΣΗ;

- 1) Η άσκηση αυξάνει την ικανότητα των πνευμόνων. Οι πνεύμονες σε κάθε εισπνοή παίρνουν περισσότερο αέρα, άρα και περισσότερο οξυγόνο με λιγότερη προσπάθεια.
- 2) Αυξάνει την ικανότητα της καρδιάς με διαφόρους τρόπους. Η καρδιά είναι και αυτή ένας μύς. Όσο πιο γυμνασμένη είναι τόσο πιο αποδοτικά εργάζεται. Η αγύμναστη καρδιά δεν είναι ικανή να ανταποκριθεί σε μια κουραστική δραστηριότητα. Η γυμνασμένη καρδιά σε κάθε παλμό στέλνει περισσότερο αίμα στους ιστούς του σώματος. Στέλνει με κάθε κτύπο περισσότερο αίμα και κτυπά σε πολύ αργό ρυθμό από την αγύμναστη. Αντίθετα η αγύμναστη καρδιά, στην προσπάθεια της να ανταποκριθεί, μπορεί να λειτουργήσει επικίνδυνα.
- 3) Πλάθει το σώμα όχι μόνο ωραίο αλλά και γερό. Βοηθά το σκελετικό σύστημα. Με την άσκηση αποκτάμε καλύτερη στάση. Δεν καμπουριάζουμε πια ούτε γέρνουμε μπροστά. Έχοντας δυνατό σκελετό και μυς γινόμαστε πιο γρήγοροι και πιο δυνατοί. Γινόμαστε βέβαιοι και πιο ελαστικοί. Αποκτώντας όλα αυτά τα οφέλη αποκτούμε περισσότερη εμπιστοσύνη στον εαυτό μας και στις δυνατότητες μας.
- 4) Η άσκηση θωρακίζει την υγεία μας και μας προστατεύει από επιδημίες και ασθένειες.
- 5) Βοηθά να κοιμόμαστε καλύτερα την νύχτα. Δεν υποφέρουμε από αϋπνίες.
- 6) Με την άσκηση έχουμε καλύτερη όρεξη και χωνεύουμε πιο εύκολα.
- 7) Η άσκηση μαζί με έναν υγιεινό τρόπο ζωής οδηγεί στην μακροζωία.



**ΠΩΣ Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΒΟΗΘΑΕΙ ΤΗΝ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΜΑΣ ΥΓΕΙΑ;**  
Ακόμα και η λίγη σωματική άσκηση αλλάζει την λειτουργία του μυαλού μας, και τις χημικές του αντιδράσεις που ευθύνονται για το πώς αισθανόμαστε.

Η σωματική άσκηση ελαττώνει το άγχος, μας χαλαρώνει και γενικά βελτιώνει τη υγεία μας. Με το να είμαστε σωματικά δραστήριοι σταματάμε να απασχολούμε το μυαλό μας συνέχεια με τα καθημερινά μας προβλήματα και τις αρνητικές σκέψεις. Χαλαρώνουμε και βάζουμε τον εαυτό μας σε ένα θετικό πλαίσιο μέσα από το οποίο μπορούμε να αντιμετωπίζουμε τα προβλήματα μας πιο εύκολα. Η προσοχή και η μνήμη μας βελτιώνονται, και σαν αποτέλεσμα η δουλειά μας και η ποιότητα των κοινωνικών μας σχέσεων να ευδοκιμούν.



#### ΠΗΓΕΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Βιβλίο φυσικής αγωγής Γυμνασίου
  - [www.ygeia.gr](http://www.ygeia.gr)
  - [www.pi-school.gr](http://www.pi-school.gr)
  - [www.Fitsn.com](http://www.Fitsn.com)
  - [www.iatronet.gr](http://www.iatronet.gr)
  - [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)