



Η Νίκη του
Παιωνίου
(435 π.Χ)



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

- Νους υγιής εν σώματι υγείι
➤ **Ήτοι**
- Ένας νους υγιής κατοικεί μέσα σε ένα υγιές σώμα

ΤΟ ΜΕΓΑΛΕΙΟ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ



- Η αξία της άσκησης εκτός από την παιδαγωγική της προσφορά επικεντρώνεται κυρίως στη θετική επίδραση στην υγεία
- Οι αρχαίοι Έλληνες ως αρετή εννοούσαν και τη **σωματική** και την **πνευματική ανωτερότητα**



- Ο Περικλής αναφέρει στον επίλογο του επιταφίου:

- *Όπου τα βραβεία της αρετής είναι μέγιστα, εκεί θα αναδειχθούν και άριστοι πολίτες*

ΑΣΚΗΣΗ



Δημιουργεί:

- Σωματική & ψυχική υγεία
- Καλλιέργεια σωματικής ευρωστίας
- Εγκράτεια
- Σωφροσύνη
- Μετριοπάθεια
- Αποφυγή ύβρεων
- Πειθαρχία
- Αποφασιστικότητα





- **Ο Πλούταρχος στο βιβλίο του Περί Παιδων Αγωγής γράφει:**

- Η σωματική ευεξία στην παιδική ηλικία αποτελεί τη βάση για καλά γεράματα.
- Στα χρόνια της νιότης αποθηκεύει στη ψυχή του την πειθαρχία και τη σύνεση ως εφόδια για τα γεράματα.

Η ΑΣΚΗΣΗ ΔΙΑ ΒΙΟΥ



- Ο ρόλος «κλειδί» της άσκησης στην υγεία του πληθυσμού και ιδιαίτερα των παιδιών έχει αναγνωριστεί διεθνώς

ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ

- Οι συνήθειες του παιδιού όσον αφορά τη διατροφή και την άσκηση διαμορφώνονται από την ηλικία των 10 ετών, οπότε αρχίζει και η πρωτογενής πρόληψη με τη βοήθεια:
 - της οικογένειας
 - του σχολείου
 - των κοινωνικών φορέων
 - Δημοτικές αρχές
 - Κεντρική εξουσία



ΑΥΞΗΜΕΝΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- Η αυξημένη σωματική δραστηριότητα βοηθά όχι μόνο στην κατανάλωση θερμίδων, αλλά ελαττώνει και την όρεξη.

ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΓΙΑ ΠΡΩΡΟ ΘΑΝΑΤΟ

- Σε μια μέση παρακολούθηση 23,9 ετών σε δείγμα ενηλίκων υπήρξαν 166 θάνατοι πριν την ηλικία των 55 χρόνων. Υπήρξε ισχυρή συσχέτιση μεταξύ πρόωρου θανάτου σε ενήλικες και δείκτη μάζας σώματος στην παιδική ηλικία
- Παχυσαρκία, διαβήτης και υπέρταση στην παιδική ηλικία μπορεί να αποτελέσουν αιτία πρόωρου θανάτου για ενήλικες

ΥΠΕΡΤΑΣΗ



- Η υψηλή πίεση αίματος που παρατηρείται σε παχύσαρκα παιδιά έχει πιθανώς σχέση με το επιπλέον σωματικό βάρος.
- Απώλεια βάρους βοηθά στην πτώση της πίεσης

Dame, Clarke & Cannor 1978

ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΠΙΕΣΗ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

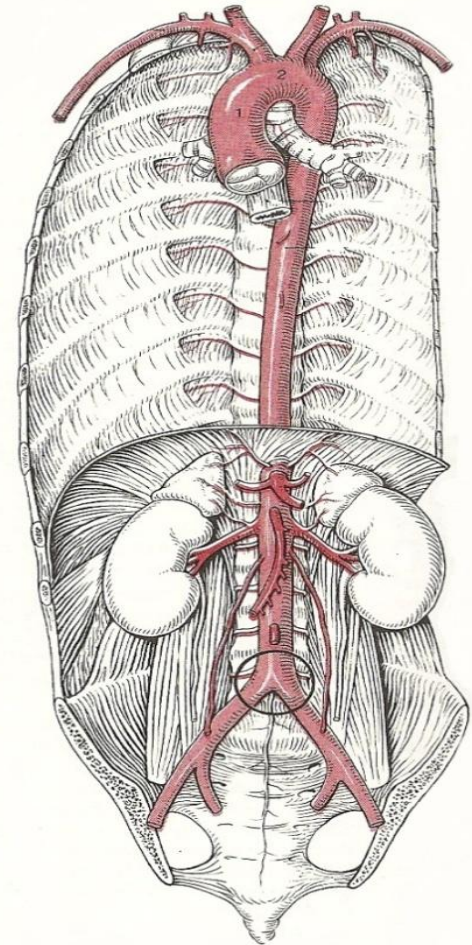
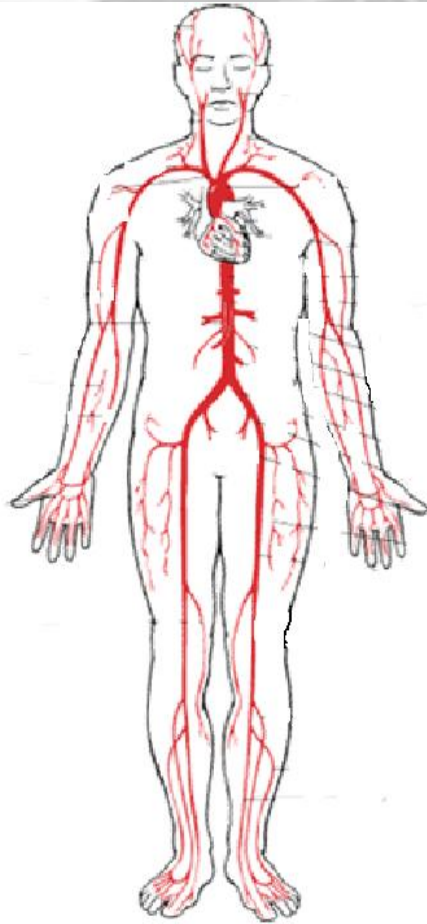
- Η αρτηριακή πίεση στα παιδιά πρέπει να μετράται σε κάθε έλεγχο για χορήγηση βεβαίωσης καλής υγείας.
- Η μέτρηση γίνεται με κατάλληλου μεγέθους περιχειρίδα
- Για την παιδική ηλικία δεν υπάρχει ενιαία αρτηριακή πίεση, όπως στους ενήλικες, διότι τα παιδιά αναπτύσσονται.
- Η ιδιοπαθής αρτηριακή υπέρταση είναι συχνότερη στα μεγαλύτερα παιδιά και τους εφήβους.
- Παράγοντες που προάγουν την εμφάνισή της είναι κυρίως η παιδική παχυσαρκία και η καθιστική ζωή.

ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΥΠΕΡΤΑΣΗ & ΔΜΣ (ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ)

- 30% περίπου των υπέρβαρων παιδιών έχουν αρτηριακή υπέρταση.
- Μείωση ΔΜΣ κατά 10% = Μείωση ΑΠ 8-10mmHg
- Δείκτης Μάζας Σώματος

$$= \frac{\text{Σωματικό Βάρος (kg)}}{\text{Ύψος}^2 \text{ (m)}}$$

ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΥΠΕΡΤΑΣΗ

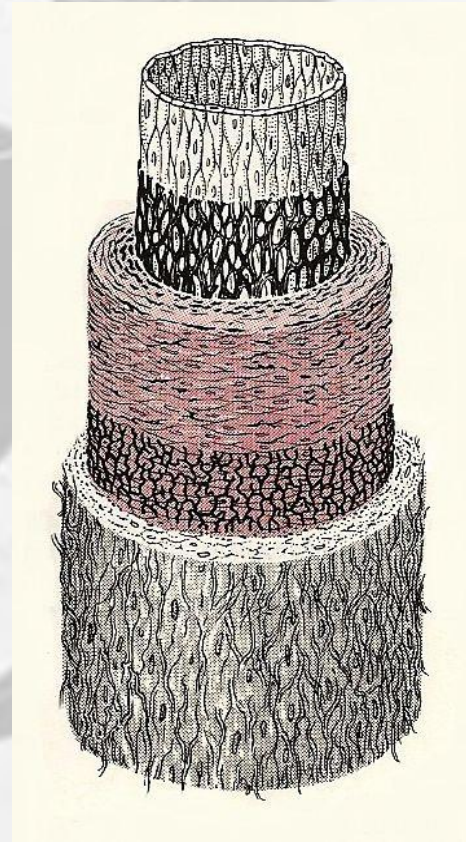


ΚΑΡΩΤΙΔΑ ΣΕ ΔΙΑΤΟΜΗ

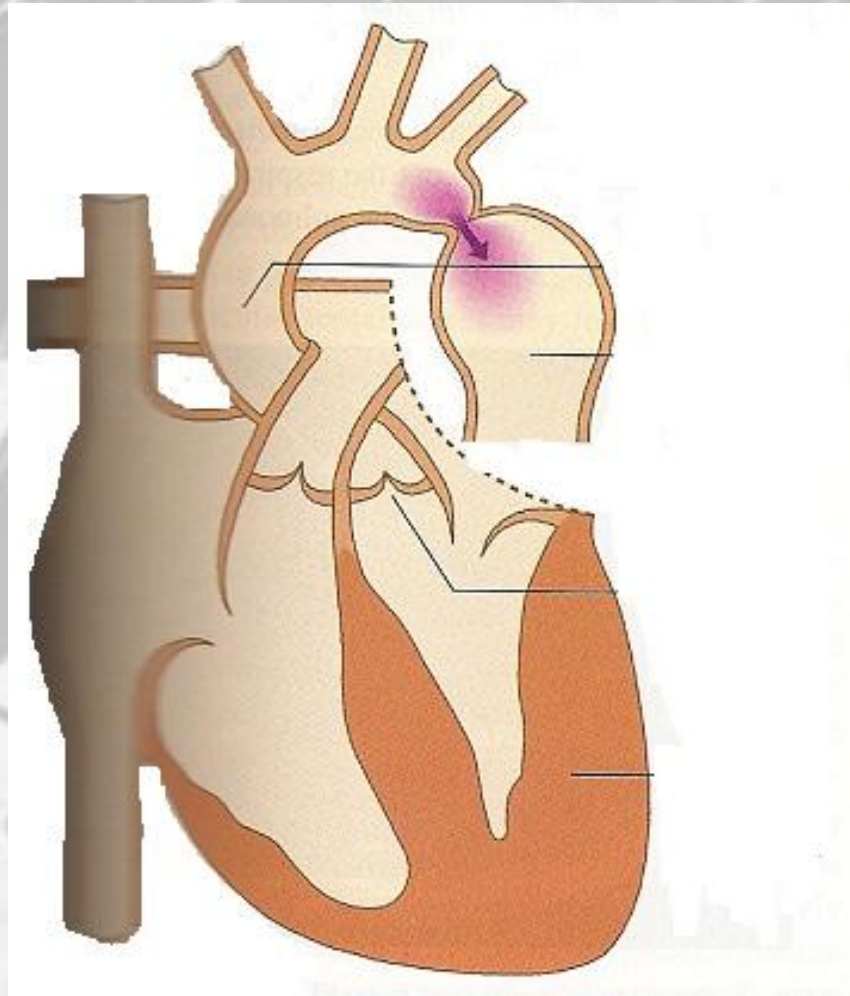
Έσω χιτώνας

Μέσος χιτώνας

Έξω χιτώνας



ΣΤΕΝΩΣΗ ΙΣΘΜΟΥ ΑΟΡΤΗΣ (ΥΠΕΡΤΑΣΗ)



ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ



- Η φυσική συστηματική δραστηριότητα συμβάλλει:
 - Στη διατήρηση του φυσιολογικού σωματικού βάρους
 - Προλαμβάνει αυξήσεις της αρτηριακής πίεσης διαχρονικά
 - Η καθημερινή άσκηση για περίπου 30'-60' αποτελεί γενικότερο στόχο για όλα τα παιδιά και τους εφήβους.
- Ιδιαίτερη έμφαση στα παχύσαρκα παιδιά και εκείνα με Αρτηριακή υπέρταση



ΕΙΔΗ ΑΣΚΗΣΗΣ

- Όλα τα είδη άσκησης επιδρούν ευεργετικά στην Αρτηριακή υπέρταση με εξαίρεση την άρση βαρών



ΓΕΝΙΚΟΤΕΡΑ ΟΦΕΛΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

- Απαιτούνται 5 εβδομάδες για να γίνει η άσκηση συνήθεια

Μελέτη Πανεπιστημίου Sheffield Αγγλίας

- Άσκηση 20 λεπτών 3-4 φορές/εβδομάδα έχει σαν αποτέλεσμα μικρότερο αριθμό απουσιών από σχολείο

Oklahoma State University

- Άτομα κουρασμένα αισθάνονται περισσότερη ενέργεια μετά από άσκηση

University of Georgia

ΓΕΝΙΚΟΤΕΡΑ ΟΦΕΛΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

- Μαθητές και φοιτητές ασκούμενοι σε τακτική βάση βελτιώνουν τόσο τη φυσική όσο και τη νοητική τους υγεία

Journal of Pediatrics

- Μαθητές και φοιτητές που ασκούνται σωματικά σε καθημερινή βάση δεν βελτιώνουν μόνο τη σωματική, αλλά και τη νοητική τους υγεία. Παίρνουν καλύτερους βαθμούς στις εξετάσεις σε σχέση με τους αγύμναστους συνομηλίκους τους.

The Journal of Pediatrics

Πανεπιστήμιο Los Angeles

ΤΕΛΟΣ ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΤΕ

Η άσκηση προκαλεί:

- ✓ 40% απώλεια λίπους
- ✓ Καύση περισσότερων θερμίδων
- ✓ Διατήρηση νεανικού σώματος, καθώς οι μυικές ίνες μειώνονται έως και 50% με την ηλικία
- ✓ Χτίσιμο ισχυρότερων οστών αυξάνοντας την πυκνότητά τους



Με την άσκηση έχουμε επίσης:

- ✓ Πρόληψη διαβήτη
- ✓ Μείωση καρδιοπαθειών
- ✓ Δυνατό θώρακα, υγιή μάτια, όπως μείωση πιθανοτήτων βλαβών του οπτικού νεύρου και εμφάνισης γλαυκώματος



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

ΔΙΠΛΩΜΑ

ΑΡΧΑΙΟΙ ΟΛΥΜΠΙΟΝΙΚΕΣ ΠΑΙΔΙΑ

Σύντομο Ιστορικό των Ολυμπιακών αγώνων

- Η καθιέρωση των Ολυμπιακών αγώνων αποδίδεται στον Ηρακλή
- Η μεγάλη θεότητα προς τιμήν της οποίας είχαν καθιερωθεί ήταν ο Δίας
- Οι Ολυμπιακοί αγώνες ξεκινούν το έτος 776π.Χ.
- Ο Κόροιβος αναδείχθηκε νικητής στο δρόμο Σταθών.
- Οι αγώνες συνεχίστηκαν έκτοτε μέχρι το 393 μ.Χ. οπότε καταργήθηκαν από το βυζαντινό αυτοκράτορα Θεοδόσιο.

ΓΕΝΙΚΑ ΠΕΡΙ ΑΓΩΝΩΝ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

- Στην Πελοπόννησο καθιερώνονταν, με πανελλήνιο κύρος οι ακόλουθοι αγώνες.
 - Τα Ολύμπια, στην Ολυμπία προς τιμήν του Διός,
 - Τα Πύθια στους Δελφούς προς τιμήν του Απόλλωνα,
 - Τα Ίσθμια στον Ισθμό της Κορίνθου προς τιμήν του Ποσειδώνα,
 - Τα Νέμεα στη Νεμέα προς τιμήν του Διός.
- Ολύμπια & Πύθια ανά τετραετία
- Ίσθμια & Νέμεα ανά διετία



ΜΗΝΕΣ ΔΙΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΑΓΩΝΩΝ: ΠΑΡΘΕΝΙΟΣ Ή ΑΠΟΛΛΩΝΙΟΣ

- Παρθένιος = Ιούλιος
- Απολλώνιος = Σεπτέμβριος
- Διάρκεια εορτής = 7 ημέρες
- Βραβείο = Στεφάνι Αγριελιάς (Κότινος)



ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΠΑΙΔΙΩΝ

- Δεν τα συναντούμε σε καμία παλιά παράδοση, ήταν όμως αρεστά στους Ηλείους και τα εισήγαγαν αυτοί

ΠΕΡΙΒΟΛΗ ΑΘΛΗΤΩΝ



- Οι αγώνες ήταν γυμνικοί.
- Στην αρχαία Ελλάδα ντροπή δεν ήταν το γυμνό, αλλά το αγύμναστο σώμα. Έδειχνε άνθρωπο χωρίς μόρφωση και χωρίς καλλιέργεια.

ΟΡΚΟΜΟΣΙΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ

- Για λογαριασμό των παιδιών που μετείχαν σε παιδικά αγωνίσματα ορκίζονταν οι γονείς, οι οποίοι και τιμωρούνταν για παρανομίες.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ & ΝΙΚΗΤΕΣ ΠΑΙΔΙΑ

- 37^η Ολυμπιάδα
- Αγωνίσματα δρόμου και πάλης
 - Νικητές στο δρόμο ο Κλειόν , Πολυνείκης και στην πάλη ο Λακεδαιμόνιος Ιπποσθένης.
- 38^η Ολυμπιάδα
 - Εισάγεται το πένταθλο για παιδιά:
 - Δρόμος, πάλη, άλμα, δίσκος και ακόντιο
 - Το κότινο της νίκης ο Λακεδαιμόνιος Ευτελίδας.
 - Ο ίδιος ήταν νικητής στα παιδικά αγωνίσματα πάλης.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ & ΝΙΚΗΤΕΣ ΠΑΙΔΙΑ

- 41^η Ολυμπιάδα
 - Εισάγεται το αγώνισμα πυγμής για παιδιά
 - Νικητής ο Φιλώτας από τη Σύβαρη.
- 145^η Ολυμπιάδα
 - Προστέθηκε το αγώνισμα του παγκρατίου μεταξύ παιδιών
 - Νικητής ο Φαίδιμος από την Τρωάδα

ΔΙΑΓΟΡΑΣ: Ο ΚΟΡΥΦΑΙΟΣ ΠΥΓΜΑΧΟΣ ΤΗΣ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑΣ

- 448 π.Χ: Οι γιοί του Δαμάγητος και Ακουσήλαος στέφονται Ολυμπιονίκες παρόντος του Διαγόρα
- Ένας από τους θεατές αναφώνισε: *«Κάτθανε Διαγόρα, ουκ εις Όλυμπον αναβήση»*
- Μετάφραση: Ώρα να πεθάνεις πια Διαγόρα, μη περιμένεις να ανέβεις στον Όλυμπο
- Ολυμπιονίκης στέφθηκε επίσης ο τρίτος του γιός Δωριεύς
- Από τους εγγονούς του, Ολυμπιονίκες στέφθηκαν οι Ευκλής και Πεισίδωρος

ΠΙΝΔΑΡΟΥ ΕΠΙΝΙΚΟΙ



- Ο Πίνδαρος υμνεί το νικητή, δοξολογεί την οικογένεια και το γένος του και τέλος πλέκει το εγκώμιο της πατρίδας του νικητή.

ΥΜΝΟΙ ΠΙΝΔΑΡΟΥ ΣΕ ΟΛΥΜΠΙΟΝΙΚΕΣ ΠΑΙΔΙΑ

- Δέκατος Ολυμπιόνικος: Αγησιδάμας από τους Επιζεφύριους Λοκρούς (Κάτω Ιταλία). Νικητής στην πυγμαχία παίδων
- Δέκατος Τέταρτος Ολυμπιόνικος: Στον Ασώπιχος από τον Ορχομενό της Βοιωτίας. Νικητής σε αγώνα παίδων δρόμου ενός σταδίου 122 μέτρων περίπου.

ΑΓΗΣΙΔΑΜΟΣ →



← **ΑΣΩΠΙΧΟΣ**



Είσθε ακόμη εδώ;;

**Παπαπαντελής Νικήτας
Καθηγητής Φ.Α.**