

ΥΠΟΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

Η ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΝΟΣΟΣ

ΧΡΗΣΤΟΥΔΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ
ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

ΥΠΟΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

- ✘ ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ 30 ΧΡΟΝΙΑ ΣΤΗ ΧΩΡΑ ΜΑΣ ΣΥΜΒΑΙΝΟΥΝ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΤΡΑΓΙΚΑ ΣΤΑ ΘΕΜΑΤΑ 1) ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ –ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ 2) ΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΤΩΝ ΠΟΛΙΤΩΝ ΤΗΣ ΠΑΤΡΙΔΑΣ ΜΑΣ

ΥΠΟΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

- ✘ ΣΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΑΝΑΦΕΡΕΤΑΙ ΩΣ ΝΟΣΟΣ (***ΑΡΡΩΣΤΙΑ*** ΔΗΛΑΔΗ) , ΔΙΟΤΙ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΑΠΌ ΤΗΝ ΚΑΘΙΣΤΙΚΗ ΖΩΗ ΕΊΝΑΙ ΜΗΔΑΜΙΝΑ ΚΑΙ ΟΙ ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΕΊΝΑΙ ΑΠΙΣΤΕΥΤΑ ΠΟΛΛΕΣ ΚΑΙ ΣΙΓΟΥΡΑ ΠΟΛΥ ΠΟΛΥ ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ

ΥΠΟΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

- ✘ ΣΤΑ ΜΕΓΑΛΑ ΑΣΤΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΤΗΣ ΕΛΛΕΙΨΗΣ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΧΩΡΩΝ ΕΊΝΑΙ ΜΕΓΑΛΟ. ΑΥΤΌ ΕΧΕΙ ΣΑΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΩΝ ΠΟΛΕΩΝ (ΚΥΡΙΩΣ ΤΩΝ ΜΕΓΑΛΩΝ ΠΟΛΕΩΝ) ΝΑ ΜΗΝ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΑΘΛΗΘΟΥΝ ΕΛΕΥΘΕΡΑ.
- ✘ ΤΟ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΕΊΝΑΙ ΞΕΧΑΣΜΕΝΟΣ ΘΗΣΑΥΡΟΣ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΑΥΤΆ.
- ✘ ΕΊΝΑΙ ΠΟΛΎ ΑΔΙΚΟ ΑΛΛΑ...ΔΥΣΤΥΧΩΣ ΕΊΝΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

ΥΠΟΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

- ✘ ο σύγχρονος τρόπος ζωής και οι καθημερινές συνήθειες συνδέονται άρρηκτα με την αυξανόμενη νοσηρότητα και θνησιμότητα που παρατηρείται στις μέρες μας.

Οι παραπάνω δυσμενείς καταστάσεις υγείας είναι αποτέλεσμα της υιοθέτησης λανθασμένων συμπεριφορών υγείας και τρόπου ζωής, που αφορούν τη μη ισορροπημένη διατροφή, την καθιστική ζωή, το κάπνισμα

ΥΠΟΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

✘ ΕΛΛΕΙΨΗ ΑΣΚΗΣΗΣ

Όλο και περισσότερες έρευνες δείχνουν ότι τα παιδιά των αναπτυγμένων χωρών υιοθετούν από τα πρώτα χρόνια της ζωής τους τον καθιστικό τρόπο ζωής (play station, dvd, laptop, tv κτλ.) . Η μείωση της φυσικής δραστηριότητας σχετίζεται με την εξάπλωση της παχυσαρκίας στις περισσότερες χώρες του κόσμου

ΥΠΟΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

✘ ΚΑΚΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣθα τις αναλύσουμε παρακάτω

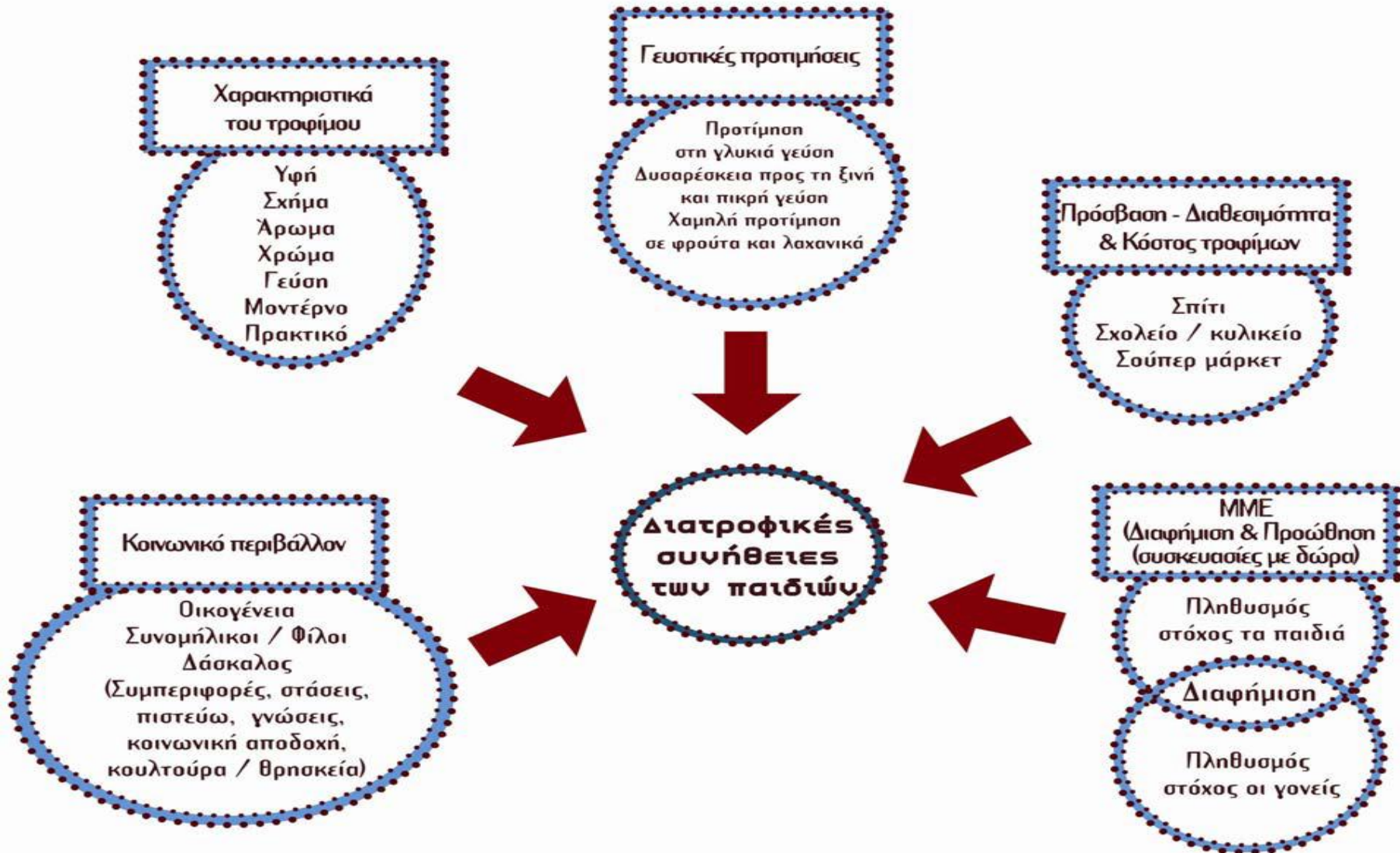
✘ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Οι **επιπλοκές** της παιδικής παχυσαρκίας είναι
: 1)μυοσκελετικές, 2)νευρολογικές
3)καρδιαγγειακές 4)αναπνευστικές
5)γαστρεντερικές 6)ψυχολογικές

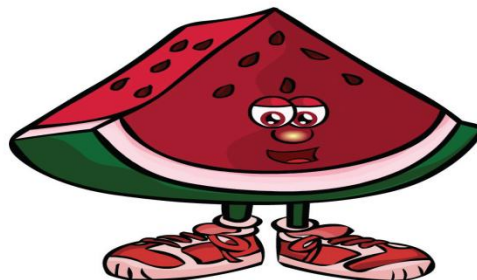
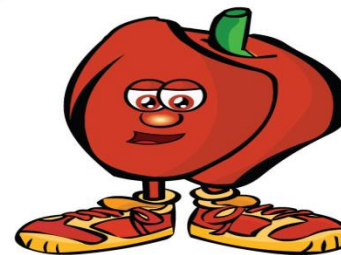
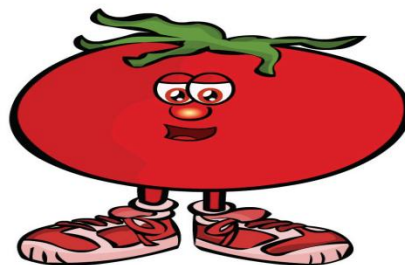
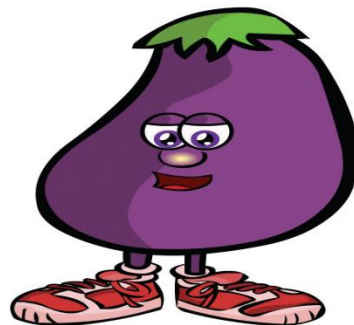
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

- 1.δημητριακά:ψωμί,δημητριακά,πατάτες,ρύζι,μακαρόνια
2. λαχανικά: ατελείωτα
- 3.Φρούτα:και δίπλα μας στη χώρα μας
4. γαλακτοκομικά: γάλα, τυρί, γιαούρτι
5. κρέατα: κρέας,ψάρι,πουλερικά,αβγό,όσπρια
- 6.λίπη: ελαιόλαδο, ελιές, ξηροί καρποί
- 7.γλυκά:

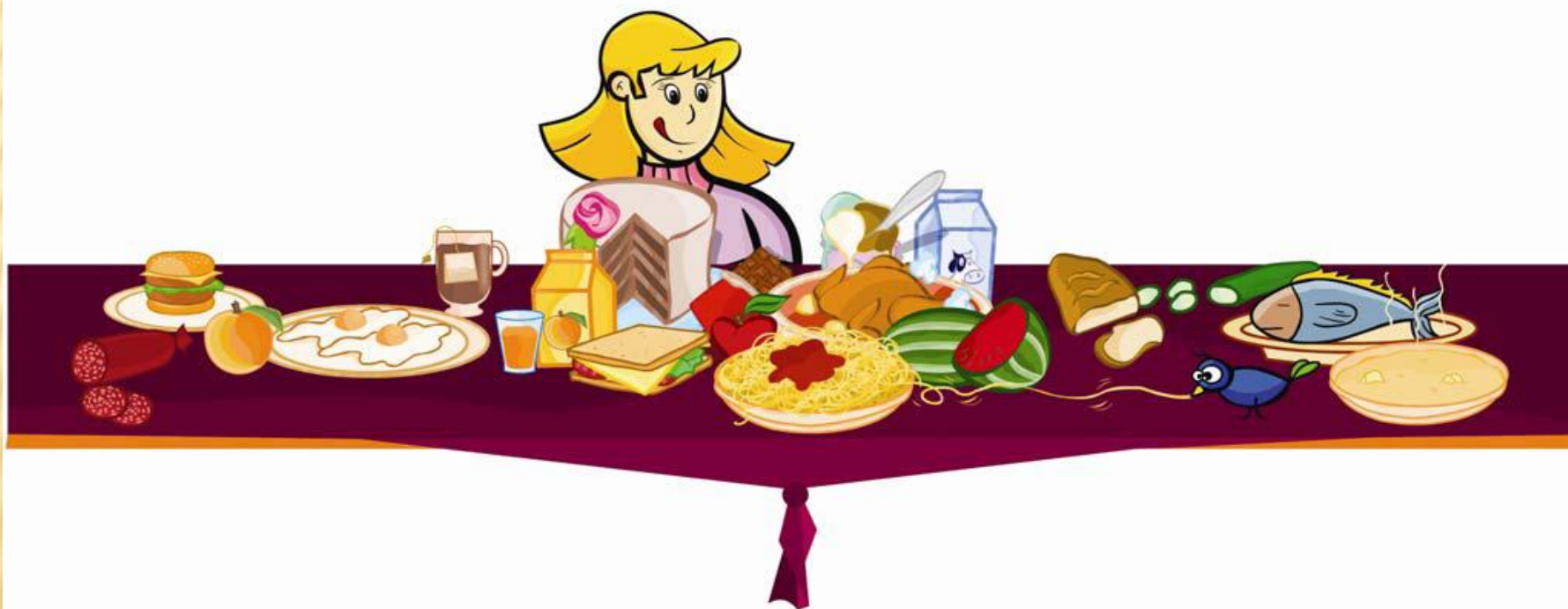
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΠΑΙΔΙΩΝ



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ



ΚΑΚΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ



ΚΑΚΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Τα αγαπημένα μου τρόφιμα	Γιατί είναι το αγαπημένο μου τρόφιμο;
Σοκολάτα	Είναι νόστιμη, γλυκιά, μου αρέσει η συσκευασία της
Γάλα σοκολατούχο	Έχει ωραία γεύση και συσκευασία
Τηγανητές πατάτες	Είναι νόστιμες

ΚΑΚΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Τα αγαπημένα μου τροφιμα	Γεύση	Άρωμα	Χρώμα	Συσκευασία
Σοκολάτα	Γλυκιά	Φράουλα	Σκούρο	Γυαλιστερή Χρωματιστή
Πίτσα	Αλμυρή	Τυρί και μπέικον	Κίτρινο	Χάρτινη

ΚΑΚΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ



Ποιο τρόφιμο
θέλω να αντικαταστήσω;

Με ποιο άλλο τρόφιμο θα
μπορούσα να το αντικαταστήσω;

Για ποιου λόγου
επιλέγω το νέο τρόφιμο;

Κρουασάν

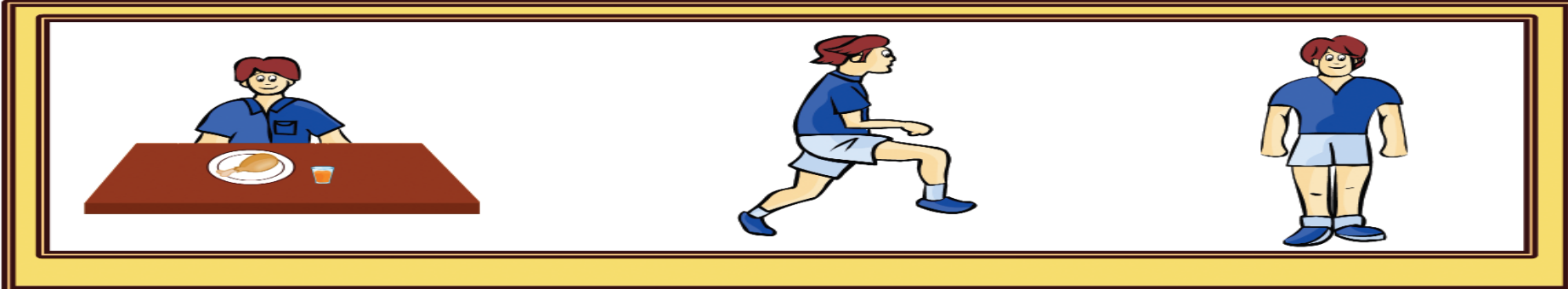
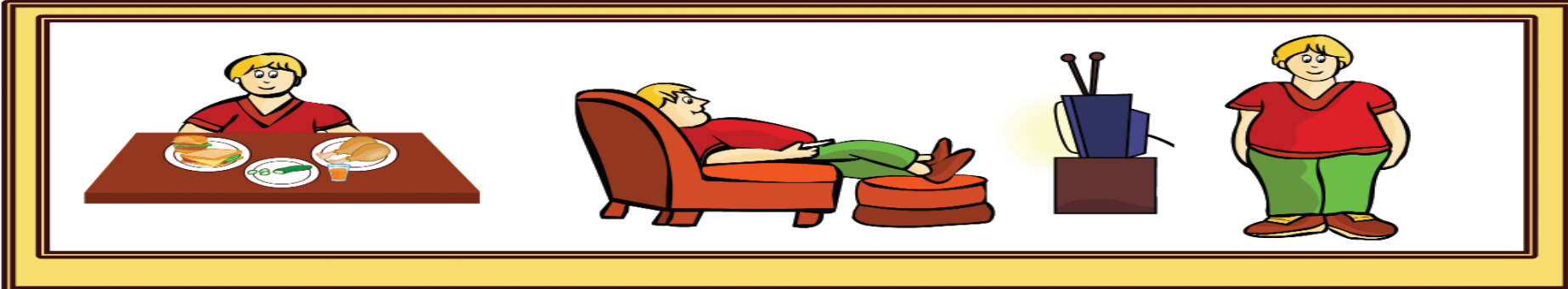
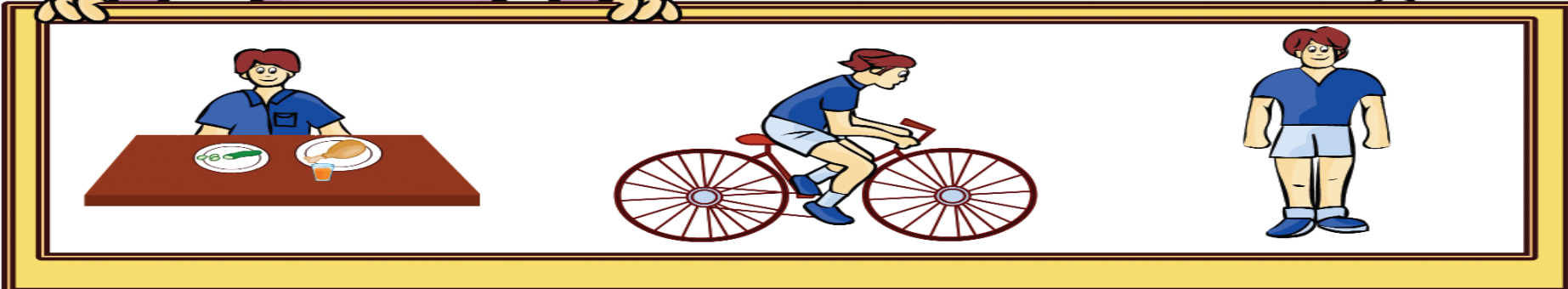
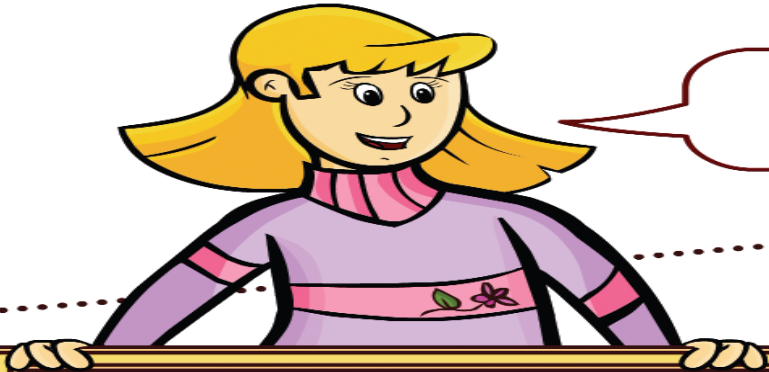
Δημητριακά ολικής αλέσεως

-Γιατί το κρουασάν είναι πλούσιο σε ζάχαρη
-Θα αισθάνομαι κουρασμένος στο σχολείο

Πίτσα

Κουλούρι Θεσσαλονίκης

-Γιατί η πίτσα είναι πλούσια σε λίπος



ΥΠΟΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

✘ ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ=
ΒΑΡΟΣ ΣΕ ΚΙΛΑ :ΥΨΟΣ ΣΕ ΜΕΤΡΑ x ΥΨΟΣ
ΣΕ ΜΕΤΡΑ

**ΜΑΣ ΔΕΙΧΝΕΙ ΑΝ ΤΟ ΒΑΡΟΣ
ΜΑΣ ΕΊΝΑΙ ΜΕΣΑ ΣΤΑ
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ ΟΡΙΑ**

ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ

ΕΛΛΕΙΠΟΒΑΡΗΣ: ΚΑΤΩ ΤΟΥ 18,5

ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ ΒΑΡΟΣ: 18,5-24,9

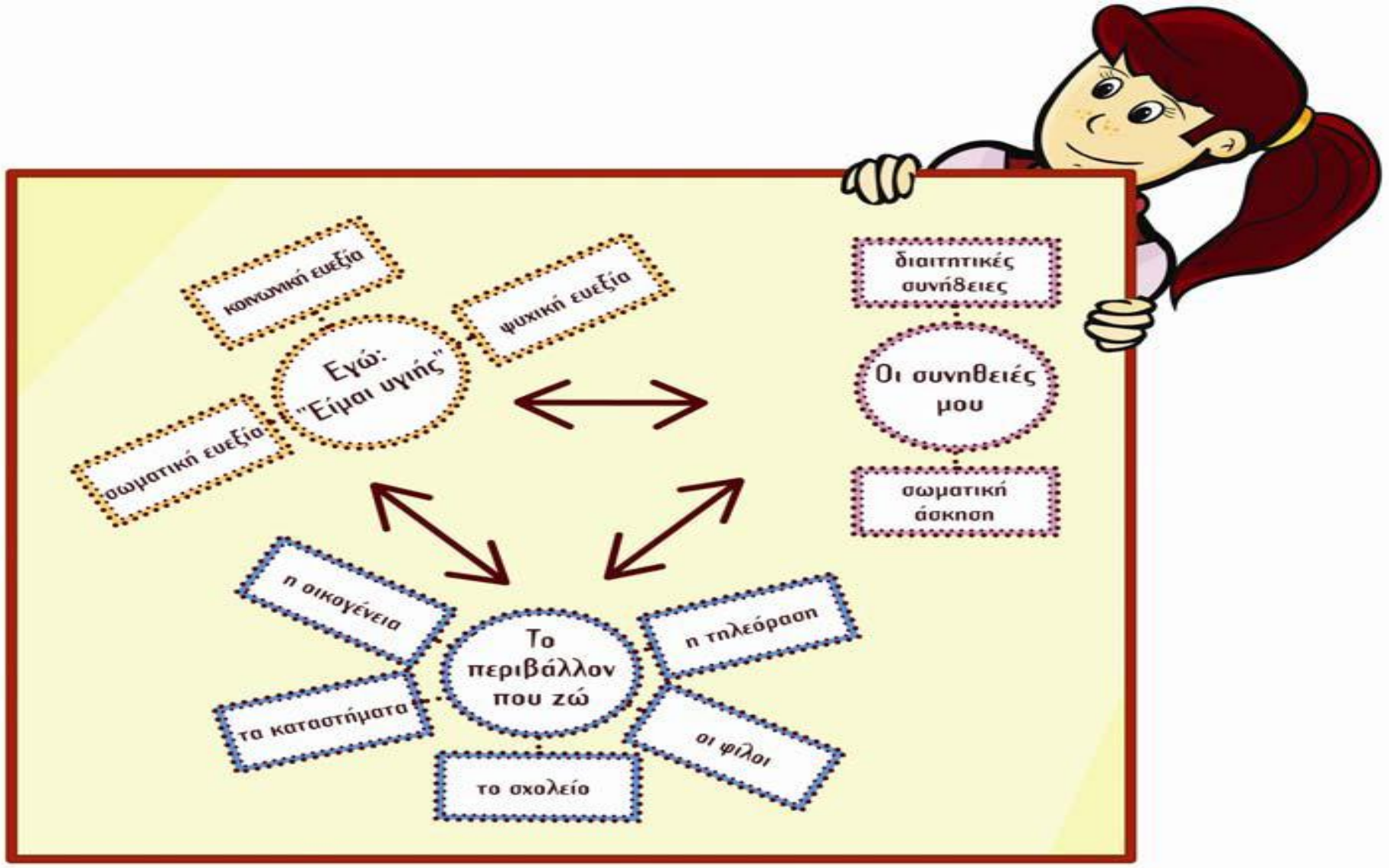
ΥΠΕΡΒΑΡΟΣ: 25-29,9

ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΣ: 30-34,9

ΜΕΤΡΙΑ ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΣ: 35-39,9

ΣΟΒΑΡΑ: 40 ΚΑΙ ΑΝΩ

ΥΠΟΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ



ΥΠΟΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ



ΥΠΟΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

✘ Ομάδα λαχανικών

- ✘ Όλα τα φρέσκα ωμά ή βρασμένα ή ψητά λαχανικά

✘ Ομάδα φρούτων

- ✘ Όλα τα φρέσκα φρούτα, φυσικοί χυμοί, συσκευασμένοι χυμοί, κομπόστες φρούτων,
- ✘ αποξηραμένα φρούτα

ΥΠΟΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

- ✘ Ομάδα δημητριακών
- ✘ Ψωμί ολικής αλέσεως ή πολύσπορο,
- ✘ δημητριακά ολικής αλέσεως, κουλούρι,
- ✘ πατάτες ψητές ή βραστές

ΥΠΟΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

✘ Ομάδα γαλακτοκομικών

✘ Γάλα λευκό (1-2% λιπαρά), γιαούρτι λευκό (1-2%), γάλα πλήρες, γιαούρτι πλήρες,

✘ γιαούρτι με φρούτα, γιαούρτι με δημητριακά, σοκολατούχο γάλα, κρέμα γάλακτος, τυρί

με χαμηλά λιπαρά, τυρί με πολλά λιπαρά (π.χ. φέτα)

✘ Ομάδα κρέατος

✘ Ψάρι, όσπρια*, πουλερικά, κόκκινο κρέας, αβγό*, αλλαντικά

✘ *η ομάδα αυτή αποκαλείται επίσης ομάδα τροφίμων πλούσια σε πρωτεΐνες.

Για αυτό το λόγο τα όσπρια και το αβγό ανήκουν στη συγκεκριμένη ομάδα.

ΟΜΑΔΑ VS ΟΜΑΔΑΣ

- ✘ **Ομάδα λαχανικών**
- ✘ Όλα τα φρέσκα ωμά ή βρασμένα λαχανικά σε ποικιλία χρωμάτων

ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΙ

- ✘ Τηγανητά λαχανικά όπως τηγανητά κολοκυθάκια ή μελιτζάνες τηγανητές,
- ✘ λαχανικά τουρσί

ΟΜΑΔΑ VS ΟΜΑΔΑΣ

- ✘ Ομάδα δημητριακών
 - ✘ Ψωμί ολικής αλέσεως ή πολύσπορο,
 - ✘ δημητριακά ολικής αλέσεως, κουλούρι,
 - ✘ πατάτες ψητές ή βραστές
-
- ✘ Άσπρο ψωμί, τηγανητές πίτες,
 - ✘ δημητριακά με σοκολάτα ή ζάχαρη,
 - ✘ πατάτες τηγανητές, κρουασάν

ΟΜΑΔΑ VS ΟΜΑΔΑΣ

- ✘ **Ομάδα κρέατος:**

- ✘ Ψάρι, όσπρια, πουλερικά, κόκκινο κρέας, αβγό

- ✘ ζαμπόν, μορταδέλα, λουκάνικο, σαλάμι, μπέικον, γύρος, κρέας με πολύ λίπος, κρέας στο τηγάνι

ΟΜΑΔΑ VS ΟΜΑΔΑΣ

✘ Ομάδα φρούτων

✘ Όλα τα φρέσκα φρούτα, χυμοί από φρέσκα φρούτα

✘ Φρούτα με σαντιγί, συσκευασμένοι χυμοί (και ιδιαίτερα νέκταρ, φρουτοποτά),

✘ κομπόστες φρούτων, πίτες με φρούτα (πχ. Μηλόπιτα), αποξηραμένα φρούτα)

ΟΜΑΔΑ VS ΟΜΑΔΑΣ

✘ Ομάδα γαλακτοκομικών

- ✘ Γάλα λευκό (1-2% λιπαρά), γιαούρτι λευκό (1-2%), γιαούρτι με φρούτα,
- ✘ γιαούρτι με δημητριακά, τυρί με χαμηλά λιπαρά (π.χ. ανθότυρο, μυζήθρα).

- ✘ Γάλα πλήρες, γιαούρτι πλήρες ή στραγγιστό, σοκολατούχο γάλα, κρέμα γάλακτος, τυρί με πολλά λιπαρά (πχ. Φέτα, ένταμ, γκούντα)

ΟΜΑΔΑ VS ΟΜΑΔΑΣ

- ✘ Ομάδα λίπους
- ✘ Ελαιόλαδο, ελιές, ξηροί καρποί

- ✘ Μαγιονέζα, βούτυρο, μαργαρίνη, φοινικέλαιο

ΥΠΟΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

- ✘ **Πιο συγκεκριμένα**, κάθε ομάδα τροφίμων μπορεί να συσχετισθεί με συγκεκριμένα οφέλη στην υγεία με τον ακόλουθο τρόπο:
 - ✘ • **Ομάδα δημητριακών: δίνουν στο σώμα ενέργεια για να μπορεί να περπατάει, να κινείται, να τρέχει και να είναι δραστήριο. Είναι το ίδιο απαραίτητα όπως τα καύσιμα στο αυτοκίνητο.**

ΥΠΟΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

- ✘ • Ομάδα φρούτων: χαρίζουν λαμπερό δέρμα και λαμπερά μαλλιά, όμορφη εμφάνιση.
- ✘ • Ομάδα λαχανικών: βοηθούν στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος (εντέρου).
- ✘ • Ομάδα κρέατος: είναι σημαντική για την ανάπτυξη και το χτίσιμο ενός γερού και δυνατού σώματος και τη δημιουργία γερών μυών.
- ✘ • Ομάδα γαλακτοκομικών: χαρίζουν γερά οστά και δόντια.
- ✘ • Ομάδα λίπους: δίνουν γεύση και άρωμα στο φαγητό.
- ✘ • Ομάδα γλυκών και αναψυκτικών: αυξάνουν τον κίνδυνο για τερηδόνα και αυξημένο σωματικό βάρος

ΕΙΔΗ ΑΣΚΗΣΗΣ

- ✘ ΑΕΡΟΒΙΑ (συνεχόμενη ή διαλειμματική)
- ✘ ΑΝΑΕΡΟΒΙΑ
- ✘ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ (σωματικό βάρος, ισομετρικά, εξωτερικές αντιστάσεις)
- ✘ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ
- ✘ ΜΕΙΚΤΟΥ ΤΥΠΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΗΣ
- ✘ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ

ΥΠΟΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ - ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ ΜΑΣ!!!



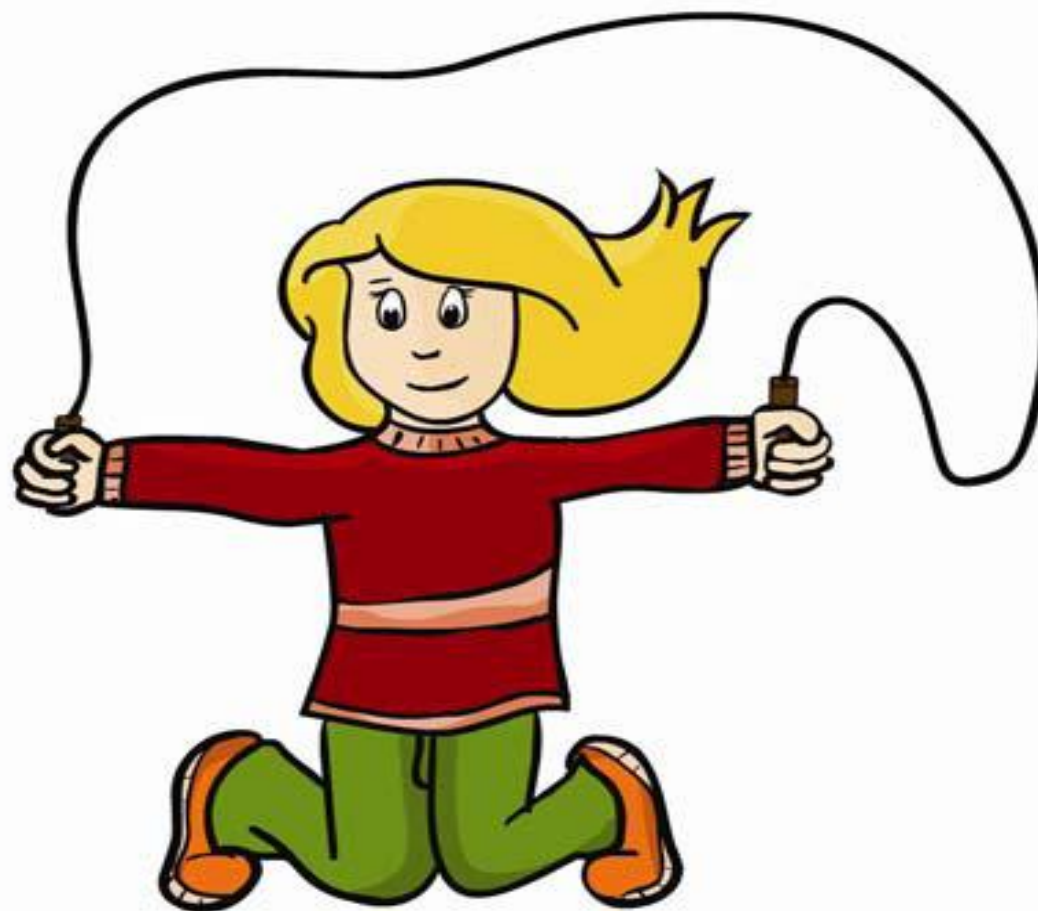
ΕΧΟΥΜΕ ΤΑ ΠΑΝΤΑ ΚΑΙ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ



ΜΙΚΡΟΥΣ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΟΥΣ



ΕΧΟΥΜΕ ΕΛΕΥΘΕΡΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ & ΠΑΡΚΑ

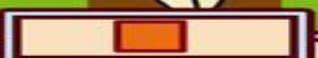


ΥΠΟΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ- ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ ΜΑΣ?



ΥΠΟΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ- ΌΧΙ ΒΕΒΑΙΑ



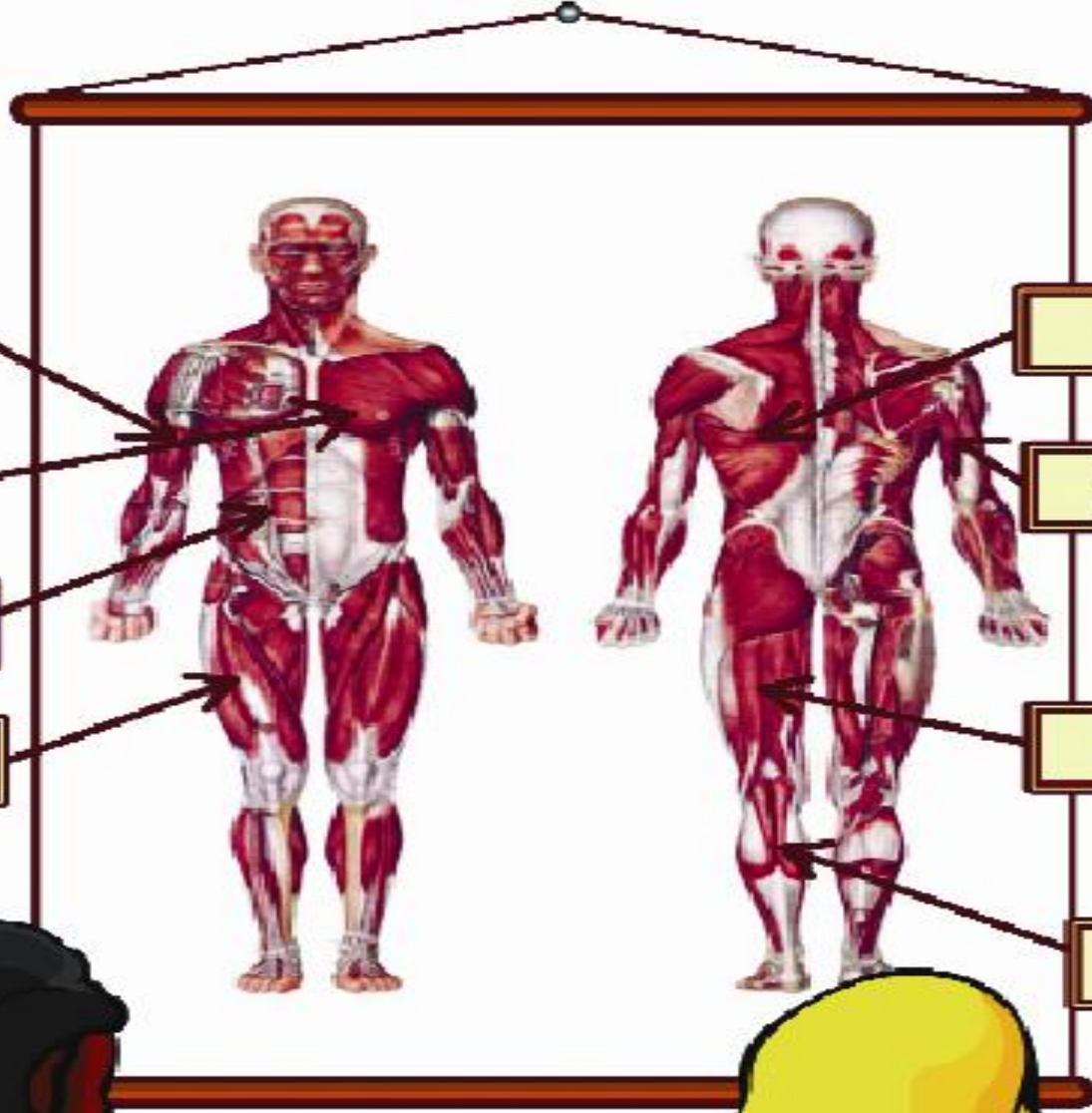


Δικέφαλος
Βραχιόνιος

Θωρακικοί

Κοιλιακοί

Τετρακέφαλος
Μηριαίος



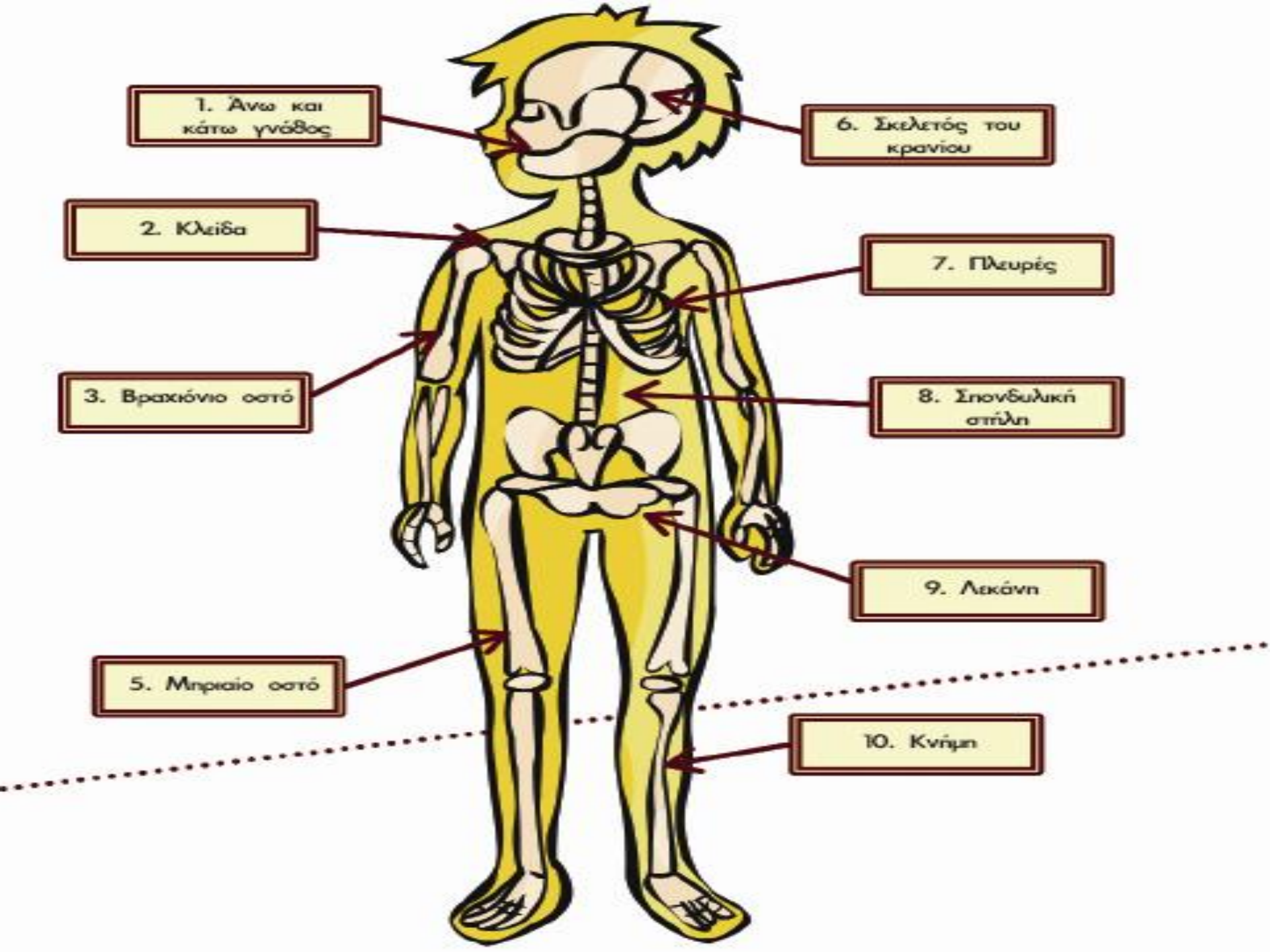
Ραχιαίοι

Τρικέφαλος
Βραχιόνιος

Δικέφαλος
Μηριαίος

Γαστροκνήμιος





1. Άνω και κάτω γνάθος

6. Σκελετός του κρανίου

2. Κλείδα

7. Πλευρές

3. Βραχιόνιο οστό

8. Σπονδυλική στήλη

5. Μηριαίο οστό

9. Λεκάνη

10. Κνήμη

Εγκέφαλος

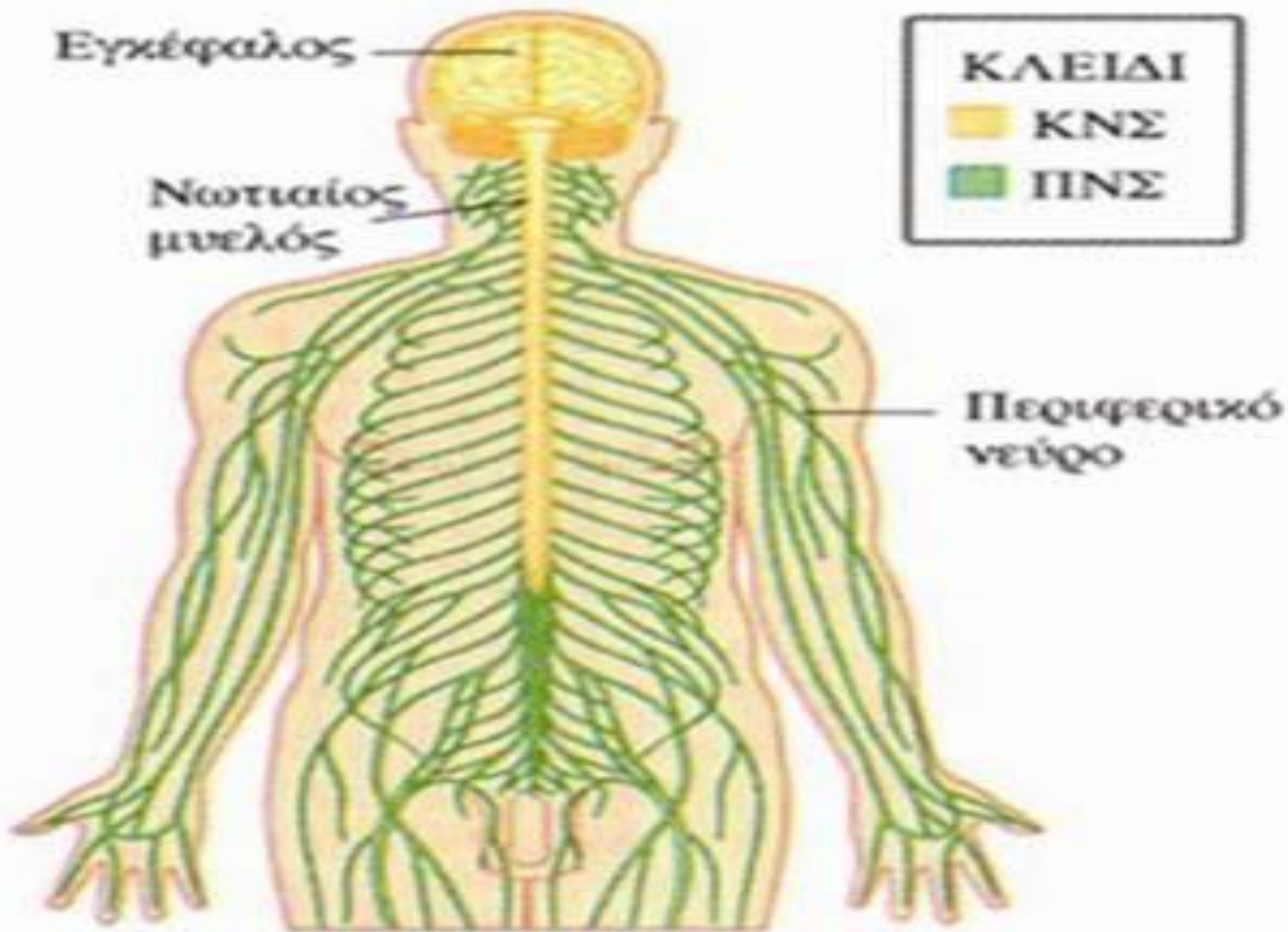
Νωτιαίος
μυελός

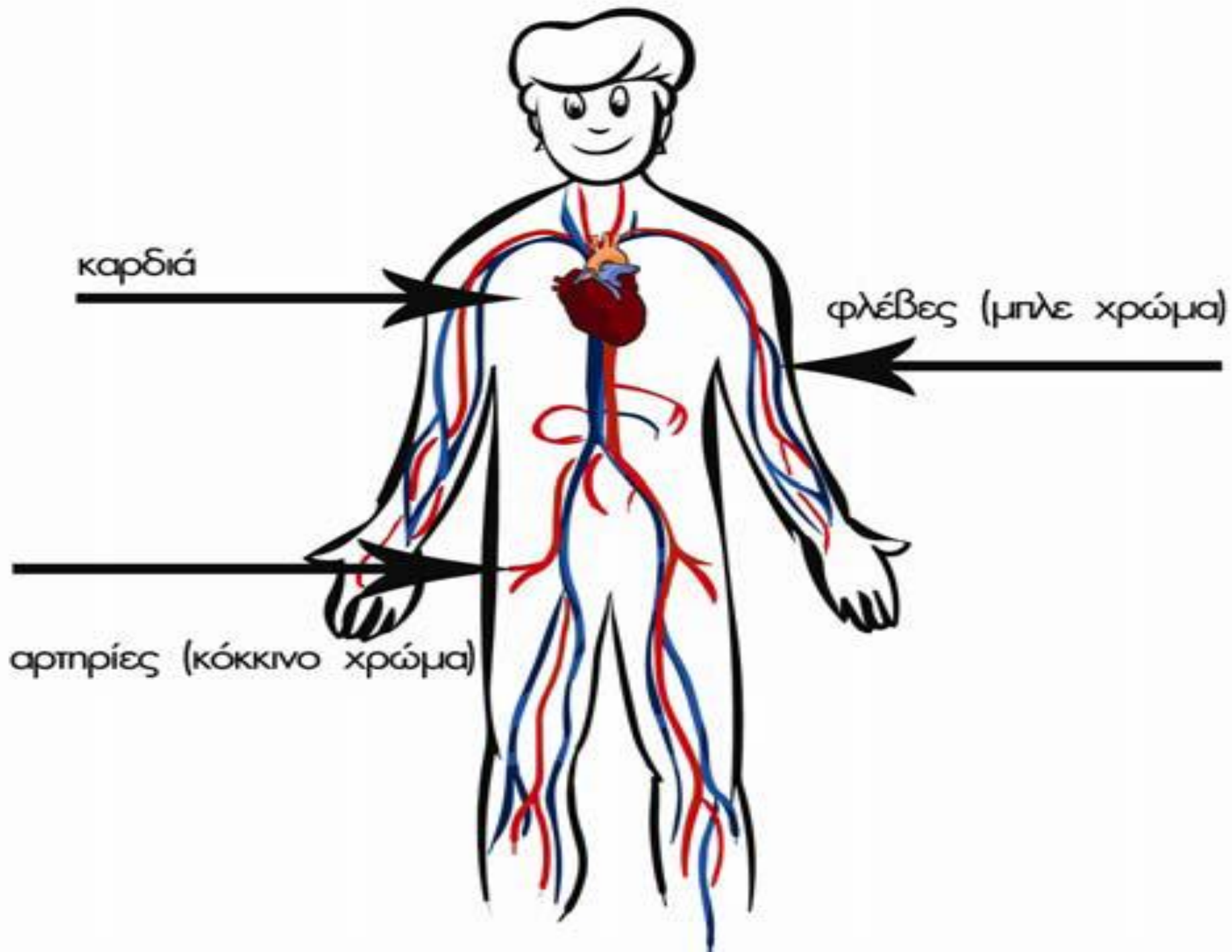
ΚΛΕΙΔΙ

ΚΝΣ

ΠΙΝΣ

Περιφερικό
νεύρο





ΥΠΟΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ - ΚΥΚΛΟΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ



ΥΠΟΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ



ΚΛΙΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

Αυξημένη

κακή χοληστερόλη

και μειωμένη

καλή χοληστερόλη

LDL HDL

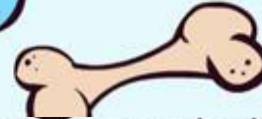
Υψηλή
αρτηριακή πίεση

Αυξημένο

σωματικό

Βάρος

Μειωμένη οστική μάζα



ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΣΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

Αυξημένη
κατανάλωση
αλκοόλ

Καθιστική ζωή

Μη ισορροπημένη
διατροφή

Κάπνισμα



ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Φίλοι

Σχολείο και Γειτονιά

Πρόσβαση σε χώρους
άθλησης και υγιεινά τρόφιμα

Οικογένεια



ΥΠΟΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ



2^η ημέρα
Ημερομηνία.....

Τα γεύματά μου	Τρόφιμα που κατανάλωσα	Ομάδα τροφίμων	Με τι θα αντικαθιστούσα τις λιγότερο καλές επιλογές;	Ποιο είναι το όφελος από τη νέα μου επιλογή;
Πρωινό				
Δεκατιανό				
Μεσημεριανό				
Απογευματινό				
Βραδινό				

ΟΙ ΘΕΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΆΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

- ✘ Οι επιδράσεις της άσκησης στην υγεία:
- ✘ • Προλαμβάνει κινδύνους όπως:
- ✘ Παχυσαρκία,
- ✘ καρδιακά νοσήματα,
- ✘ υψηλή αρτηριακή πίεση,
- ✘ εμφάνιση σακχαρώδους διαβήτη,
- ✘ έμφραγμα
- ✘ διάφοροι τύποι καρκίνου,
- ✘ οστεοπόρωση.
- ✘ ανακούφιση από τους χρόνιους μυϊκούς πόνους
- ✘ μείωση του σωματικού βάρους
- ✘ Ενεργοποιεί το ανοσοποιητικό σύστημα

ΟΙ ΘΕΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΆΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

- ✘ ΚΆΘΕ ΑΤΟΜΟ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΣΚΕΙΤΑΙ 30´ ή ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ , ΜΕ ΜΕΤΡΙΑΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ 3 –ΤΡΕΙΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ.....
- ✘ ΔΙΟΤΙ ΠΕΡΙΠΟΥ 2 ΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΑ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΠΕΘΑΙΝΟΥΝ ΕΤΗΣΙΩΣ ΛΟΓΩ ΤΟΥ ΥΠΟΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ
- ✘ Ο ΚΑΘΙΣΤΙΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΜΙΑ ΑΠΌ ΤΙΣ 10 ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΕΣ ΑΙΤΙΕΣ ΘΑΝΑΤΟΥ ΚΑΙ ΑΝΑΠΗΡΙΑΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΣ

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

- ✘ ΕΧΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΗΝ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΩΡΙΜΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΕΠΙΛΕΞΟΥΝ ΝΑ ΕΊΝΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ?!?!?!?

....ΔΙΟΤΙ ΕΧΟΥΜΕ ΜΕΙΩΣΗ ΠΡΟΣΔΟΚΙΜΟΥ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ ΜΕΧΡΙ ΚΑΙ 13 ΕΤΗ.....

.....ΓΟΝΕΙΣ & ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΛΟΙΠΟΝ ΕΧΟΥΜΕ ΑΡΚΕΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΜΠΡΟΣΤΑ ΜΑΣ ...

Οι αθλητικές και διατροφικές συνήθειες

υιοθετούνται από την πρώιμη παιδική ηλικία .Γι' αυτό χρειάζεται ιδιαίτερη ευαισθητοποίηση του **δημόσιου σχολείου**. Η φυσική αγωγή είναι το

ΔΗΜΟΣΙΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

- ✘ Είσοδος Κ. Φ. Α. υποχρεωτικά όχι μόνο στην Δ/θμια εκπ/ση ,αλλά και σε όλη την Π/θμια εκπ/ση, είτε μιλάμε για δημοτικά σχολεία είτε μιλάμε για νηπιαγωγεία

ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΝΟΣΟΥ?

1. ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ/ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

2. ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

3. ΘΕΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ

4. ΑΝΑΨΥΧΗ

5. ΌΧΙ ΑΓΧΟΣ-ΌΧΙ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

6. ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΑΣΚΗΣΗ...

Επειδή διακοπή για 4-12 εβδομάδες σημαίνει μείωση 50% βελτίωσης VO_{2max}

Και διακοπή 3-8 μήνες σημαίνει επαναφορά στα αρχικά επίπεδα

ΥΠΟΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

ΣΤΟΧΟΣ ΜΟΥ ΕΊΝΑΙ ΝΑ ΜΠΟΡΕΣΩ ΝΑ:

- 1) ΑΥΞΗΣΩ ΤΗΝ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ, ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
- 2) ΥΙΟΘΕΤΗΣΟΥΜΕ ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ
- 3) ΦΤΙΑΧΝΟΥΜΕ ΜΟΝΟΙ ΜΑΣ ΥΓΙΕΙΝΑ ΓΕΥΜΑΤΑ
- 4) ΚΑΤΑΝΟΗΣΟΥΜΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ
- 5) ΓΙΝΕΙ ΒΙΩΜΑ Η ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ