

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ ΤΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ

- Γ. ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ
- theodorakis@pe.uth.gr

Όταν γυμνάζεσαι συστηματικά, μπορείς: σχολιάστε το, πόσο συμφωνείτε;

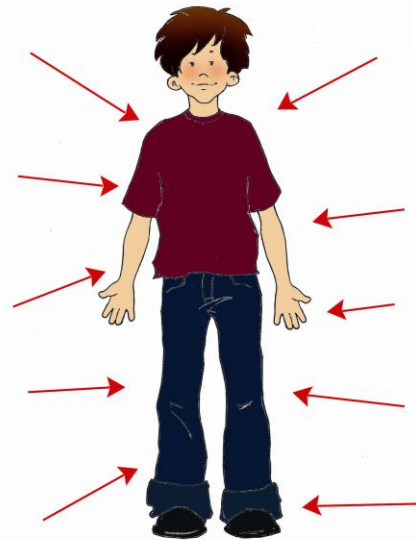
Να ανταποκρίνεσαι
στις απαιτήσεις του
σχολείου

Να εκτελείς τις
σχολικές εργασίες

Να συμμαζεύεις
το δωμάτιο σου

Να πηγαίνεις στα
μαγαζιά

Να σηκώνεις τις
κάλτσες σου!



Να διαβάζεις χωρίς να
κουράζεσαι

Να εξασκείσαι στο
μουσικό όργανο που
επέλεξες

Να συνεχίσεις να
εργάζεσαι το καλοκαίρι
με ζέστη

Να πας στο πάρτι το
Σάββατο

Όταν γυμνάζεσαι συστηματικά, κερδίζεις

Σωματικά οφέλη
Μεγαλύτερη αντίσταση του οργανισμού στις ασθένειες.
Έλεγχος του βάρους και της παχυσαρκίας.
Προστασία, πρόληψη, ή βελτίωση από ασθένειες σχετικές με την καρδιά, την υπέρταση, την οστεοπόρωση, το διαβήτη, τη μέση ή την πλάτη, αναπνευστικά και μυοσκελετικά προβλήματα, μεταβολικές και νευρολογικές διαταραχές.
Λιγότερη κόπωση, περισσότερη αντοχή, δύναμη και ελαστικότητα των μυών.
Αποφυγή του καπνίσματος, του αλκοόλ και άλλων ανθυγιεινών συνηθειών.
Μείωση των προβλημάτων υγείας των ατόμων της τρίτης ηλικίας

Όταν γυμνάζεσαι συστηματικά, κερδίζεις

Ψυχολογικά οφέλη

Διασκέδαση, ευχαρίστηση, καλή διάθεση.

Ωραίο σώμα και καλύτερη εμφάνιση, ζωντάνια, χαρά

Καλύτερη πνευματική απόδοση, καλύτερη απόδοση στα μαθήματα ή στη δουλειά.

Καλύτερη αυτοσυγκέντρωση, σιγουριά, αυτοπεποίθηση, χαλάρωση

Ποιότητα ζωής, ψυχική ευεξία, καλή διάθεση, έλεγχος του στρες και της έντασης, μείωση της κατάθλιψης

Χαλάρωση από τις καθημερινές έγνοιες, πιο ευχάριστο ύπνο

Κοινωνικά οφέλη

Παρέες και ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων.

Καλές σχέσεις με τους άλλους και θετικές στάσεις προς τους άλλους

Μοίρασμα ευθυνών και δραστηριοτήτων με τους άλλους, την οικογένεια, τους φίλους, διάθεση για ομαδική δουλειά

Αποτροπή αντικοινωνικών συμπεριφορών

(Προσαρμογή από: Θεοδωράκης, 1990; Θεοδωράκης, Τζιαμούρτας, Νάτσης, & Κοσμίδου, 2006; Breitenstein, & Ewert, 1990)

Η ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

- «Κλινικές μελέτες έδειξαν ότι μερικές περιοχές του εγκεφάλου, έχουν παρόμοιες λειτουργίες και σε κινητικές και σε γνωστικές λειτουργίες.»

Δηλαδή, οι μαθητές αποδίδουν καλύτερα στα μαθήματά τους, σκέφτονται καλύτερα και πιο αποτελεσματικά όταν γυμνάζουν το σώμα τους, έχουν λιγότερο άγχος και καλύτερη διάθεση.

Συζητήστε το

ΤΙ ΛΕΕΙ Η ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΥΓΕΙΑΣ

- Η WHO Global Health Observatory για τους νέους εκτιμά ότι πρέπει να συμμετέχουν σε μεσαίας και έντονης μορφής φυσικές δραστηριότητες, **τουλάχιστο για 60 min κάθε φορά και τουλάχιστο για 5 μέρες την εβδομάδα.**
- **Συζητήστε το. Τι κάνετε στη ζωή σας;**

Άσκηση καθιστική ζωή και θνησιμότητα

- Οι έρευνες λένε ότι «άσκηση 60-75 λεπτά μεσαίας έντασης την ημέρα μειώνει τα επίπεδα θνησιμότητας από ασθένειες που σχετίζονται με την καθιστική ζωή».
 - Πολλές έρευνες δείχνουν ότι η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αυξάνει το ρίσκο πολλών ασθενειών.
 - Η καθιστική ζωή επιτείνει το ρίσκο για πολλές ασθένειες και αυξάνει τις πιθανότητες θνησιμότητας από αυτές
-
- **Does physical activity eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality?** A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. Ekelund U, Steene-Johannessen J, Brown WJ, et al (2016). *Lancet*;

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ για προστασία της υγείας

ΤΙ ΣΥΣΤΗΝΕΙ ΤΟ AMERICAL COLLEGE OF SPORT MEDICINE

1. Οι ενήλικες να συμμετέχουν σε μεσαίας έντασης προγράμματα άσκησης
2. τουλάχιστο για 150 λεπτά/ τη βδομάδα,
3. Ιδανικά τα 300 λεπτά
4. ή πάνω από 30 λεπτά κάθε φορά
5. και πάνω από 5 φορές την εβδομάδα
6. μορφές άσκησης που είναι ευχάριστες και διασκεδαστικές.
7. και κάθε χειρονακτική ανάλογη εργασία