

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΜΕΘΟΔΟΙ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΩΝ ΦΥΣΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

Πώς να ασκηθείτε μόνοι σας

Το σωστό για τους νέους είναι να γυμνάζονται τακτικά, να συμμετέχουν πάντα στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, να ασχολούνται με τον αθλητισμό σε αθλητικούς συλλόγους, να πηγαίνουν σε γυμναστήρια και γενικά να συμμετέχουν συχνά σε φυσικές δραστηριότητες. Αν τα παραπάνω είναι δύσκολα για ένα νέο, λόγω του τρόπου ζωής και των υποχρεώσεων στο σχολείο, υπάρχουν και άλλες ευκαιρίες για κίνηση.

Άσκηση 4.1 Συμπλήρωσε τον παρακάτω πίνακα για να εκτιμήσεις πόσο κινητικά δραστήριος/α είσαι.

Όταν είσαι στο σπίτι Σπάνια Συχνά

- 1 Εκτελείς ένα απλό πρόγραμμα διατάσεων καθώς πλένεις τα δόντια σου ή παρακολουθείς τηλεόραση ή περιμένεις να ετοιμαστεί το φαγητό σου.
- 2 Ξεσκονίζεις, σκουπίζεις, τακτοποιείς το δωμάτιο σου.
- 3 Βοηθάς στις δουλειές του σπιτιού.
- 4 Βοηθάς σε δουλειές σχετικές με τον κήπο.
- 5 Κάνεις δουλειές στον εξωτερικό χώρο του σπιτιού, π.χ. σκουπίζεις, μαζεύεις φύλλα κ.λπ.

Όταν είσαι στο σχολείο

- 6 Συμμετέχεις με ζήλο στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

- 7 Εκτελείς ασκήσεις με το σχοινάκι.
- 8 Παίρνεις μέρος σε ομάδες που δημιουργούνται εντός σχολείου και περιλαμβάνουν αθλητικές δραστηριότητες.
- 9 Δοκιμάζεις νέα παιχνίδια και αθλήματα.
- 10 Δηλώνεις συμμετοχή στις σχολικές ομάδες.

Γενικά

- 11 Χρησιμοποιείς τις σκάλες αντί να ανεβαίνεις με το ασανσέρ.
- 12 Όταν έχεις ελεύθερο χρόνο ή κάνεις ένα διάλειμμα από τα μαθήματά σου, πηγαίνεις για έναν περίπατο.
- 13 Αποφεύγεις την τηλεόραση.
- 14 Κάνεις διατάσεις, όταν μπορείς, για να ξεμουδιάζεις.
- 15 Γελάς πολύ.
- 16 Στον ελεύθερο χρόνο σου κινείσαι πολύ.
- 17 Στις διακοπές σου προτιμάς φυσικές δραστηριότητες και κινείσαι.

Στις μετακινήσεις σου

- 18 Περπατάς, χρησιμοποιείς πατίνι ή ποδήλατο για κοντινές μετακινήσεις όπως για ψώνια, στο ταχυδρομείο, στο πάρκο.
- 19 Χρησιμοποιείς τα μέσα μαζικής μεταφοράς, όταν εξυπηρετούν.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Αν στις πιο πολλές ερωτήσεις απαντήσεις «σπάνια», τότε κάτι πρέπει να κάνεις για να κινείσαι περισσότερο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Μερικές απλές και ευχάριστες δραστηριότητες

Στην καθημερινή ζωή πράγματι υπάρχουν πολλές φυσικές δραστηριότητες που μπορεί να κάνει κάποιος. Από τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου μπορείς να καταλάβεις ότι πιθανότατα εκτελείς πολύ συχνά στην καθημερινή σου ζωή δραστηριότητες που σε γυμνάζουν. Αν δεν κάνεις τίποτα από τα παραπάνω, πρέπει να προβληματιστείς και να ξεκινήσεις αμέσως. Ας δούμε μερικές χρήσιμες δραστηριότητες.

Ποδηλασία: είναι από τις πιο δημοφιλείς δραστηριότητες. Για να έχει επίδραση στην προαγωγή της υγείας, θα πρέπει να γίνεται τουλάχιστον σε μέτρια ένταση.

Ποδηλασία

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

άσκηση

Οικιακές εργασίες: δραστηριότητες όπως το ξεσκόνισμα, το καθάρισμα του σπιτιού έχουν μικρή, αλλά θετική επίδραση στην υγεία. Πιο έντονες εργασίες, όπως η μετακίνηση των επίπλων, έχουν περισσότερη συνεισφορά στην προαγωγή της υγείας και ιδιαίτερα όταν συνδυάζονται με άλλες δραστηριότητες παρόμοιας έντασης.

Περπάτημα: έχει θετική επίδραση, όταν είναι γρήγορο και επαναλαμβάνεται τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας. Ωστόσο μικρότεροι περίπατοι μπορούν να έχουν θετική συνεισφορά στην προαγωγή της υγείας, όταν αποτελούν μέρος ενός γενικότερου προγράμματος άσκησης.

Ανέβασμα σκάλας: για όσους ζουν σε πολυκατοικίες, η χρησιμοποίηση της σκάλας αντί του ανελκυστήρα είναι μια πολύ καλή καθημερινή συνήθεια που μπορεί να βοηθήσει στην προαγωγή της υγείας. Και κυρίως είναι εφικτή σε ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ βάση.