

# ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ



Project Α τετραμήνου 3<sup>ο</sup> Γενικό Λύκειο Κομοτηνής

# ΟΜΑΔΑ Α

- ⦿ Αντωννακοπούλου Ελευθερία
- ⦿ Γκιρτζίκη Ευαγγελία
- ⦿ Γιανέλη Ελευθερία
- ⦿ Καραγιαννίδου Καλλιόπη
- ⦿ Ιμάμ Οσμάν Σελίν

# ΟΜΑΔΑ Β

- ⦿ Χατζηιωαννίδης Γιώργος
- ⦿ Γκουτέλας Αλέξανδρος
- ⦿ Τζελέπης Αλέξανδρος
- ⦿ Καϊκάς Γιώργος
- ⦿ Λαφτσής Δημήτριος

# ΟΜΑΔΑ Γ

- ◎ Δουργουνάκη Ιωάννα
- ◎ Γιαλαμίδου Ιωάννα
- ◎ Αλεξοπούλου Κωνσταντίνα
- ◎ Παρασκευούδη Αναστασία
- ◎ Καπουνιαρίδης Δημήτριος

# ΟΜΑΔΑ Δ

- Μιρσάδ Τοπάλ Ολγαριντάν
- Μπιλγέ Καρά Αλή
- Σεμιχά Δελή Μπεκίρ
- Σεπετζή Αμέτ Ραμπιά
- Σαλή Σελήν

Υπεύθυνη καθηγήτρια: Τζάνα Μαρία

# ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Πολλούς ανθρώπους στις μέρες μας πρέπει να τους απασχολεί η υγεία τους και το σώμα τους. Το θέμα το οποίο αναλύουμε είναι δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής. Η άσκηση και ειδικότερα ο αθλητισμός, είναι από τα σημαντικότερα αγαθά στη ζωή μας.

- ⦿ Υπόθεμα Α ομάδας: Ο αθλητισμός στην αρχαιότητα.
- ⦿ Υπόθεμα Β ομάδας: Άσκηση και σωματική υγεία.
- ⦿ Υπόθεμα Γ ομάδας: Άσκηση και ψυχική υγεία, ευεξία, στρες και ψυχαγωγία.
- ⦿ Υπόθεμα Δ ομάδας: Άσκηση και εφηβεία.

# ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Με τον όρο αθλητισμό εννοούμε:

- ⦿ το σύνολο των αγωνισμάτων και των αθλητικών παιχνιδιών
- ⦿ την ανάπτυξη χαρακτηριστικών όπως η πειθαρχία, η αυτοπεποίθηση, η συνεργασία, η επικοινωνία.
- ⦿ την ανάπτυξη της προσωπικότητας της νεολαίας και την ολοκληρωμένη ανάπτυξη των παραγωγικών δυνάμεων.





# ΣΚΟΠΟΣ

Σκοπός της εργασίας είναι:

- να παρουσιάσει τη σημαντικότητα της φυσικής δραστηριότητας-άσκησης για την ανθρώπινη οντότητα
- να ενημερωθούν και να κατανοήσουν οι μαθητές τα ευεργετικά οφέλη της άσκησης στη σωματική και ψυχική τους υγεία
- να αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με το πώς μπορούν να ασκούνται σωστά, με ασφάλεια και ευχαρίστηση, καθώς και τους παράγοντες που συνθέτουν τις ενεργειακές δαπάνες και τον έλεγχο βάρους

# Άσκηση

- Με τον όρο άσκηση (σωματική-φυσική) εννοούμε κάθε δραστηριότητα του ανθρώπου η οποία εμπεριέχει οποιαδήποτε μορφής κίνηση του σώματος ή συμμετοχή του ατόμου σε φυσικές δραστηριότητες ,έχει κάποια χρονική διάρκεια και ενεργοποιείται το μυϊκό και το καρδιοαναπνευστικό σύστημα.



# Τι είναι ο αθλητισμός;

- Είναι η οργανωμένη και μεθοδική προσπάθεια που καταβάλλει ο άνθρωπος με σκοπό την εξάσκησή του για την κατάκτηση της νίκης σε αγώνες και την επίτευξη επιδόσεων
- Είναι ένας κοινωνικός θεσμός, ο οποίος αντικατοπτρίζει τη δεδομένη κοινωνία και τον πολιτισμό της



# Ποια η διαφορά των δυο εννοιών;

- Οι δυο έννοιες είναι σχεδόν ταυτόσημες, με μια βασική όμως διαφορά, τον ανταγωνισμό. Στην σωματική άσκηση στοχεύουμε καθαρά στην βελτίωση της υγείας μας. Αντίθετα στον αθλητισμό μέσω της προπόνησης ο στόχος είναι η επίτευξη μιας νίκης εναντίον μιας ομάδας ή ενός αντιπάλου ή η επίτευξη ενός ρεκόρ. Εκεί εντοπίζεται και η διαφορά των δυο εννοιών. Αυτή είναι ότι στον αθλητισμό υπάρχει ένας συναγωνιστικός ή ανταγωνιστικός χαρακτήρας.

# Τι εννοούμε με τον όρο υγεία;

- είναι η απουσία αρρώστιας ή αναπηρίας
- είναι η κατάσταση της πλήρους φυσικής κατάστασης και κοινωνικής ευεξίας του ατόμου



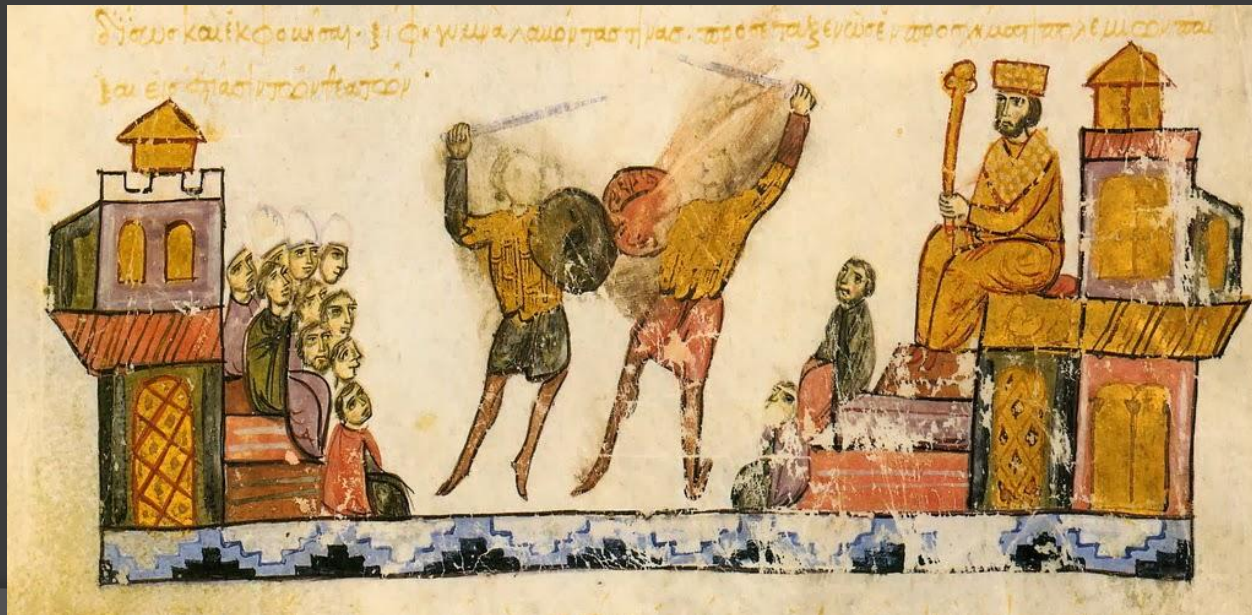
# ΡΩΜΑΙΚΗ ΑΥΤΟΚΡΑΤΟΡΙΑ

Οι Έλληνες χρησιμοποίησαν την άθληση ως μέσο αγωγής και παιδείας. Αντίθετα οι Ρωμαίοι στάθηκαν διστακτικοί, είδαν με δυσπιστία την αντίληψη αυτή και χρησιμοποίησαν τη σωματική άσκηση κυρίως για τη στρατιωτική τους προετοιμασία. Επιπλέον για τους Ρωμαίους, οτιδήποτε ήταν αθλητικό και ελκυστικό, γινόταν θέαμα.



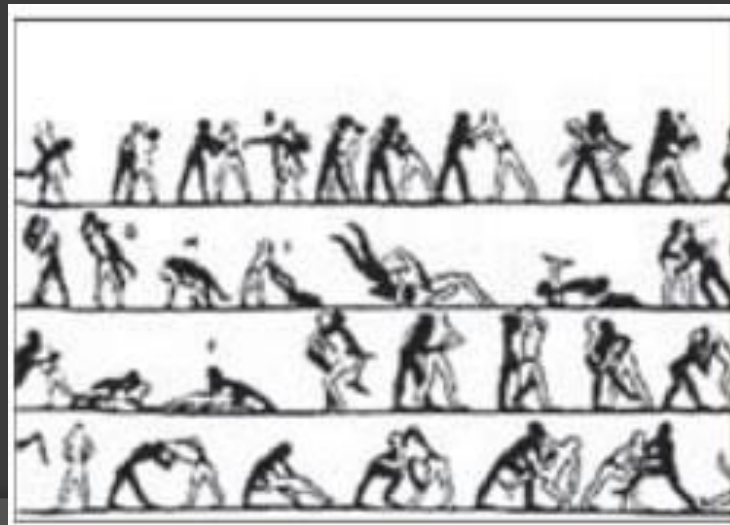
# Η ΑΘΛΗΣΗ ΣΤΟ ΒΥΖΑΝΤΙΟ

Οι αρματοδρομίες αποτελούσαν το προσφιλέστερο θέαμα των βυζαντινών χρόνων. Ένα από τα αγαπημένα τους παιχνίδια ήταν το λεγόμενο «τζυκάνιο», ένα ομαδικό παιχνίδι, που είχε πολλές ομοιότητες με το σημερινό πόλο με άλογα.



# Η ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΤΗΣ ΦΑΙΟΥΔΑΡΧΙΑΣ

Στη διάρκεια αυτής της περιόδου, μόνο τα αγόρια είχαν δικαίωμα στη φυσική άσκηση και αγωγή, η οποία απέβλεπε στην πολεμική τους ετοιμότητα. Οι κονταρομαχίες μεταξύ δύο ατόμων ή μεταξύ ομάδων, ήταν οι προσφιλέστερες δραστηριότητες των ευγενών. Ασκούσαν από την παιδική ηλικία τελειοποιώντας τις δεξιότητές τους στο κυνήγι, στην αναρρίχηση, στην ξιφομαχία και στην ιππασία με σκοπό να αποκτήσουν τον τίτλο του ιππότη.





# ΜΕΣΑΙΩΝΑΣ

Αντίθετα με τους αρχαίους Έλληνες, οι οποίοι υιοθέτησαν την αρχή ότι ένας ισχυρός νους και ένα ισχυρό σώμα είναι αξεχώριστα, οι διανοούμενοι της περιόδου αυτής έδειχναν να υποτιμούν τη φυσική ανάπτυξη, πιστεύοντας ότι ο χρόνος που διατίθεται σε φυσική δραστηριότητα θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για πνευματικές αναζητήσεις και τη θρησκευτική τους εκπαίδευση.



Από τους Κινέζους χρησιμοποιήθηκε πριν από το 3.000 π.Χ η γυμναστική για θρησκευτικούς και θεραπευτικούς σκοπούς.

Στη Μινωική Κρήτη όπως έχει παρουσιαστεί σε τοιχογραφίες, στα Ταυροκαθάρσια επιδίδονταν σε ακροβατικές ασκήσεις μεγάλης δυσκολίας πάνω σε καλπάζοντες τάυρους.

Σύμφωνα με τον Πλάτωνα, σκοπός της γυμναστικής είναι: «η βελτίωση των σωμάτων όπως υπηρετούσι ταύτα κάλλιστα και την χρηστήν διάνοιαν».

Ο Αριστοτέλης αποκαλεί την υγεία, αρμονία και τη γυμναστική επιστήμη.

Στην Ομηρική εποχή, η γυμναστική και η αθλητική δραστηριότητα συνίσταται από αγώνες και παιδιές, που συντέλεσαν στη διαμόρφωση και καθιέρωση των ιερών αγώνων.

# Τα οφέλη της άσκησης στην υγεία των ανθρώπων

- Βελτιώνουν τη φυσική τους κατάσταση, την υγεία τους και τη σωματική του ανάπτυξη
- Υιοθετούν ένα δραστήριο τρόπο ζωής, που μπορεί να διατηρηθεί για όλη τους τη ζωή
- Μειώνουν το κίνδυνο εμφάνισης χρόνιας αρρώστιας
- Έχουν μικρότερη πιθανότητα να εμφανίσουν καρδιακή πάθηση
- Διατηρούν το σωματικό τους βάρος σε φυσιολογικά επίπεδα
  - Έχουν μικρότερες τιμές χοληστερίνης
  - Ρυθμίζουν καλύτερα την αρτηριακή τους πίεση

- ◉ Έχουν μικρότερο κίνδυνο απώλειας οστικής μάζας (οστεοπόρωση)
  - ◉ Ελέγχουν το άγχος τους, δεν παρουσιάζουν κατάθλιψη και είναι περισσότερο αισιόδοξα
    - ◉ Κοιμούνται ευκολότερα και καλύτερα
    - ◉ Έχουν μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση
- ◉ Αναπτύσσουν καλή ψυχική υγεία και βελτιώνουν το ψυχικό 'ευ ζην'
- ◉ Επιτυγχάνουν ηθική και κοινωνική ανάπτυξη
  - ◉ Αποφεύγουν την παχυσαρκία. Η σωματική άσκηση βοηθά στη μείωση του σωματικού λίπους και συμβάλλει στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας των νέων, όταν συνδυάζεται με τη κατάλληλη διαίτα.

# Άσκηση και αναπηρία

- Μέσα από την άσκηση τα άτομα με αναπηρία μπορούν να ανακαλύψουν νέους τρόπους αντιμετώπισης της καθημερινότητάς τους. Μπορούν να αναπτύξουν τις δεξιότητες αυτοεξυπηρέτησής τους, γεγονός που θα βελτιώσει την αυτοπεποίθησή τους. Επίσης η φυσική δραστηριότητα μπορεί να συμβάλει θετικά στη μείωση του άγχους που προέρχεται από το αίσθημα κατωτερότητας που διακρίνει αυτά τα άτομα. Εκτός από την κοινωνική και συναισθηματική επίδραση, η άσκηση αποτελεί, σε πλήθος παθολογικών καταστάσεων ή παρεκκλίσεων από το φυσιολογικό, μέσο πρόληψης νοσημάτων, καθώς και αποκατάστασης σε ικανοποιητικό βαθμό φυσικών αναπηριών.



# Ο ρόλος άσκησης μεταβολισμού σε συνδυασμό με την διατροφή

- Μεταβολισμός, είναι το ποσό της ενέργειας που απαιτείται για τη διατήρηση των βασικών λειτουργιών του οργανισμού π.χ. αναπνοή, καρδιακή συστολή.
- Ο μεταβολισμός του κάθε ανθρώπου εξαρτάται και επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες, κάτποιοι από τους οποίους είναι τροποποιήσιμοι ενώ άλλοι αμετάβλητοι.

- Με την αύξηση της ηλικίας ο μεταβολισμός εμφανίζει μειωμένη λειτουργικότητα. Θα ήταν σημαντικό να τονίσουμε ότι στο παρελθόν, το βάρος του πληθυσμού είχε πολύ μικρότερες διακυμάνσεις με την αύξηση της ηλικίας σε σχέση με τις μέρες μας.
- Την απάντηση για την βελτίωση του μεταβολισμού έρχεται να μας τη δώσει η άσκηση η οποία εκτός από την οξεία επίδρασή της στον μεταβολισμό, καθώς κατά τη διάρκειά της καταναλώνονται πολλαπλάσιες θερμίδες από ότι στην ηρεμία, επηρεάζει διαχρονικά και τη σύσταση του σώματος. Η σωστή διατροφή και η ισορροπημένη κατανομή της τροφής κατά τη διάρκεια της ημέρας φαίνεται να επηρεάζουν καθοριστικά τον μεταβολισμό.

# Άσκηση σε συνδυασμό με την διατροφή

- Ως ισορροπημένη διατροφή μπορούμε να χαρακτηρίσουμε μια διατροφή που ακολουθεί ορισμένους βασικούς διαιτολογικούς κανόνες, χωρίς καταχρήσεις και ακρότητες, με τροφή πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα και θρεπτικά συστατικά στις σωστές αναλογίες.
- Η μέτρια άσκηση βοηθά στον έλεγχο της όρεξης. Η άσκηση μειώνει τη βουλιμία και αφήνει μια ευχάριστη αίσθηση πληρότητας. Η σωστή διατροφή από μόνη της βοηθάει στην απώλεια μυϊκού ιστού και λίπους. Ο συνδυασμός σωστής διατροφής και άσκησης βοηθά στη διατήρηση του μυϊκού ιστού.





# Αερόβια άσκηση

- Η αερόβια άσκηση προκαλεί την κίνηση των μυών με οξυγόνο, κι έτσι καίγονται τόσο υδατάνθρακες όσο και λίπος για να παραχθεί ενέργεια. Πρακτικά, αερόβιες ασκήσεις θεωρούνται δραστηριότητες όπως είναι το περπάτημα, το ποδήλατο ή κολύμπι, ωστόσο μπορούμε να εκτελούμε αερόβια άσκηση ακόμα και με ασκήσεις με το βάρος του σώματός μας, εφόσον πραγματοποιούνται με ήπια ένταση και μεγάλη διάρκεια.



# Αναερόβια άσκηση

- Η αναερόβια άσκηση προκαλεί την κίνηση των μυών σου χωρίς να απαιτείται οξυγόνο, καίγοντας κυρίως υδατάνθρακες, ώστε να παραχθεί ενέργεια. Η αναερόβια άσκηση μεταφράζεται σε δραστηριότητες που, τυπικά, περιλαμβάνουν βάρη, push-ups και καθίσματα (δηλαδή, ενδυνάμωση), μεταξύ άλλων, και σε βοηθούν να «χτίσεις» μυς και σωματική δύναμη. Σε αυτή την περίπτωση μιλάμε για μεγάλη ένταση σε μικρό χρονικό διάστημα.



# Ισοτονική άσκηση

- Η ισοτονική άσκηση είναι μια μορφή άσκησης που περιλαμβάνει την ελεγχόμενη σύσπαση (συρρίκνωση και έκταση) των μυών, καθώς και την κινητοποίηση των αρθρώσεων γύρω απ' αυτούς τους μύες. Κατά την ισοτονική άσκηση, η ένταση πρέπει να παραμείνει σταθερή κατά τη διάρκεια της άσκησης, και να μην έχει διακυμάνσεις. Αυτό το είδος της άσκησης είναι εύκολο στην εκτέλεση και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να αναπτύξει αντοχή, τόσο στους μύες, όσο και στις αρθρώσεις.



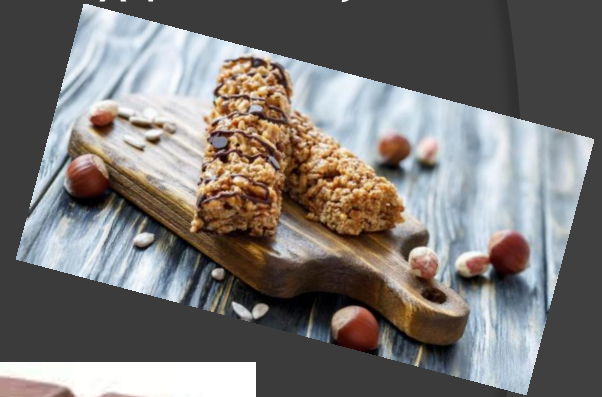
# Ισομετρική άσκηση

- Η ισομετρική προπόνηση, είναι η άσκηση κατά την οποία ενεργοποιείται ένας μυς αλλά δεν κινείται η άρθρωση. Αυτό πραγματοποιείται όταν σταθεροποιήσουμε ένα βάρος σε μια συγκεκριμένη γωνία, και το διατηρήσουμε εκεί για συγκεκριμένη χρονική διάρκεια. Η συγκεκριμένη μέθοδος προπόνησης, ανάλογα με τη μορφή της, βελτιώνει τη μυϊκή δύναμη, τη μυϊκή αντοχή και αυξάνει τη μυϊκή μάζα. Επιπλέον, βελτιώνει τη συνολική σταθεροποίηση της άρθρωσης, κάνοντας τους συνδέσμους και τους τένοντές της ισχυρότερους, προάγοντας την αντοχή τους. Αυτός είναι και ο λόγος που χρησιμοποιείται ιδιαίτερα στην αποκατάσταση των τραυματισμών..



# Διατροφή πριν την άσκηση

- Η κατανάλωση πρωτεϊνών και υδατανθράκων πριν από την άσκηση θα προσφέρει αμινοξέα στους μυς σου, ενώ θα μπορείς να ασκηθείς με ενέργεια. Επιπλέον η κατανάλωση υδατανθράκων δημιουργεί αποθέματα γλυκογόνου που βελτιώνουν την αντοχή, και αυξάνουν την αθλητική απόδοση.



# Διατροφή μετά την άσκηση

- Τρώγοντας σωστά μετά την άσκηση αυτό θα έχει μεγάλη επίδραση στην ανάπτυξη των μυών και την αποκατάστασή τους. Ακόμα έχει υπόψη σου ότι το κάθε σώμα είναι διαφορετικό και έχει διαφορετικές ανάγκες. Δοκίμασε διαφορετικές τροφές σε διαφορετικές χρονικές στιγμές και παρατήρησε πώς αντιδρά το σώμα σου μετά την κατανάλωσή τους. Μπορείς να καταγράψεις τα αποτελέσματα και να κάνεις τις ανάλογες προσαρμογές για να πετύχεις τη μέγιστη απόδοση.



# Άσκηση και ενυδάτωση

- Το νερό συμμετέχει σε μεταβολικές διεργασίες του σώματος, ρυθμίζει τη θερμοκρασία σώματος, απομακρύνει από τον οργανισμό άχρηστα προϊόντα του μεταβολισμού, μεταφέρει οξυγόνο και θρεπτικά συστατικά στα κύτταρα κτλ. Η ισορροπία του νερού στο σώμα εξαρτάται από την διαφορά μεταξύ πρόσληψης (μέσω υγρών και τροφής) και απώλειας νερού (μέσω του αναπνευστικού και γαστρεντερικού συστήματος, του δέρματος και των νεφρών). Η ισορροπία του νερού στο σώμα ενός αθλητή ή αλλιώς η καλή ενυδάτωση είναι καθοριστικός παράγοντας για την απόδοση του. Η αφυδάτωση κατά τη διάρκεια της άσκησης οδηγεί σε αύξηση της καρδιακής συχνότητας και παράλληλα σε αύξηση της καρδιαγγειακής κόπωσης.



# Θερμίδες και θερμιδικό ισοζύγιο

- Στο πιο βασικό επίπεδο, το σωματικό βάρος επηρεάζεται από την σχέση των θερμίδων που λαμβάνεις (από τις τροφές και τα υγρά που λαμβάνει ο αθλούμενος) και από τις θερμίδες που καταναλώνεις ( από τις βασικές μεταβολικές δραστηριότητες του οργανισμού καθώς και τις καθημερινές δραστηριότητες )
- Θερμιδικό Ισοζύγιο : Θερμίδες που λαμβάνονται και θερμίδες που καταναλώνονται.
- Για να χάσεις βάρος , θα πρέπει να πετύχεις ένα αρνητικό θερμιδικό ισοζύγιο (λαμβάνοντας λιγότερες θερμίδες από αυτές που καταναλώνεις).  
Για να κερδίσει κάποιος βάρος, θα πρέπει αντιστοίχως να λάβει περισσότερες θερμίδες από αυτές που καταναλώνεις.





# Άσκηση και συμπληρώματα διατροφής

- Με τον όρο συμπλήρωμα διατροφής εννοούμε «κάθε προϊόν που λαμβάνεται από το στόμα και μπορεί να έχει διάφορες μορφές όπως χάπι, κάψουλα, ταμπλέτα, σκόνη ή πόσιμο υγρό
- Ένα συμπλήρωμα διατροφής περιέχει τουλάχιστον ένα από τα παρακάτω συστατικά: βιταμίνες, ανόργανα συστατικά, αμινοξέα, βότανα, μεταβολίτες, δομικά συστατικά του σώματος ή συνδυασμό των παραπάνω.
- Σκοπός των αθλητικών συμπληρωμάτων διατροφής είναι να μειώσουν το σωματικό λίπος και να αυξήσουν τη μυϊκή μάζα βελτιώνοντας παράλληλα και την αντοχή.
- Αυτό που δεν θα πρέπει να ξεχνάμε είναι πως δεν πρέπει να τα περιμένουμε όλα από ένα σκεύασμα.
- Η χρήση συμπληρωμάτων διατροφής βιταμινών και μετάλλων, πρωτεΐνης και αμινοξέων ή ακόμη και κάποιων βοτάνων, έρχεται να βοηθήσει και να κάνει αυτά που οι διατροφικές συνήθειες του ατόμου δεν μπορούν.



# Μεσογειακή διατροφή

- Τα κύρια χαρακτηριστικά αυτής της δίαιτας περιλαμβάνουν αναλογικά υψηλή κατανάλωση ελαιόλαδου, όσπρια, ανεπεξέργαστα δημητριακά, φρούτα και λαχανικά, μέτρια προς υψηλή κατανάλωση ψαριού, μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων (κυρίως τυρί και γιαούρτι), μέτρια κατανάλωση κρασιού, και χαμηλή κατανάλωση κρέατος.



# Τα οφέλη της μεσογειακής διατροφής

- Επιβράδυνση του γήρατος και προαγωγή της μακροβιότητας (μέσω της μείωσης της θνησιμότητας από όλα γενικά τα αίτια, αλλά ειδικότερα από στεφανιαία νόσο και κάποιες μορφές καρκίνου)
- Μείωση της συχνότητας εμφάνισης στεφανιαίας νόσου
- Μείωση των επιπέδων των τριγλυκεριδίων, της ολικής και της LDL («κακής») χοληστερόλης και διατήρηση των επιπέδων της HDL («καλής») χοληστερόλης στο αίμα
- Μείωση της συχνότητας εμφάνισης Διαβήτη τύπου 2
- Μείωση των επιπέδων της αρτηριακής πίεσης
- Μείωση της εμφάνισης εγκεφαλικών επεισοδίων
- Μείωση της συχνότητας εμφάνισης των νόσων Parkinson και Alzheimer, καθώς και μείωση της θνησιμότητας από τη νόσο Alzheimer

# Η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής



# Ψυχολογικά οφέλη από την άσκηση

- ⦿ Αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση
- ⦿ Εικόνα του σώματος
- ⦿ Θεραπεία για τις καταθλιπτικές διαταραχές
- ⦿ Γνωστική λειτουργία
- ⦿ Μειώνει την επιθυμία για τσιγάρο
- ⦿ Μείωση του στρες
- ⦿ Αυξάνει τη δημιουργικότητα
- ⦿ Ανάπτυξη προσωπικότητας

# Άσκηση και ψυχαγωγία

- Πριν την εμφάνιση του Η/Υ, η ψυχαγωγία γινόταν κυρίως μέσω των παραδοσιακών παιχνιδιών. Ο παραδοσιακός αυτός τρόπος παιχνιδιού συνδύαζε τη ψυχαγωγία με την άθληση, αφού σχεδόν όλα αυτά τα παιχνίδια περιείχαν την κίνηση και κατά συνέπεια την άθληση. Βέβαια οι κάτοικοι της περιφέρειας έχουν ακόμη και σήμερα τη δυνατότητα να ψυχαγωγούνται και με τα παραδοσιακά παιχνίδια.



# Άσκηση πνευματική απόδοση και ευεξία

- Η άσκηση αφενός προσφέρει σωματική ευρωστία, αφού ενδυναμώνεται το μυϊκό σύστημα, αυξάνεται ο μεταβολισμός και μειώνεται το ποσοστό του σωματικού λίπους και αφετέρου προσφέρει ψυχική ευεξία και καλύτερη πνευματική απόδοση, καθώς οξύνονται η αντίληψη, η προσοχή και η συγκέντρωση του αθλούμενου. Αυτό συμβαίνει γιατί η άσκηση διεγείρει την αναγέννηση των νευρικών κυττάρων και συντελεί στην καλή καρδιακή λειτουργία, η οποία οξυγονώνει σωστά τον εγκέφαλο. Έρευνες έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι που έχουν περιττά κιλά και δεν ασχολούνται με κάποια δραστηριότητα, εμφανίζουν προβλήματα στην συγκέντρωση και στη μνήμη, σε σχέση με ανθρώπους που αθλούνται συστηματικά και έχουν φυσιολογικό σωματικό βάρος.

# Άσκηση και κατάθλιψη

- ◎ Πολλές έρευνες δείχνουν ότι οι άνθρωποι που ασκούνται τακτικά ωφελούνται με βελτίωση της διάθεσης και μείωση του ποσοστού κατάθλιψης.
- ◎ Οι έρευνες έχουν δείξει πως η άσκηση είναι αποτελεσματική αλλά συχνά χρησιμοποιείται ως θεραπεία για την ήπια έως μέτρια κατάθλιψη .





# ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΣΧΟΛΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ

- Στις μέρες μας, όλο και περισσότεροι πλέον υποστηρίζουν ότι η σωματική άσκηση βοηθάει επιπλέον, στην υγιή εγκεφαλική λειτουργία και άρα και στις ακαδημαϊκές επιδόσεις. Αυτό αποδίδεται καταρχάς στο ότι με την άσκηση ενισχύεται ο μεταβολισμός του εγκεφάλου και η μνήμη. Οι «κακές» ορμόνες απομακρύνονται γρηγορότερα και οι «καλές» ορμόνες (νευροδιαβιβαστές) απελευθερώνονται σε μεγαλύτερη ποσότητα. Έτσι τα παιδιά μπορούν να συγκεντρώνονται καλύτερα και να αποθηκεύουν ευκολότερα τις καινούργιες γνώσεις.

# Άσκηση και στρες

- Σε μεγάλο αριθμό ασθενειών έχει επιβεβαιωθεί η στενή σχέση και η αλληλεπίδραση μεταξύ παθήσεων σώματος και πνεύματος. Αυτές οι ασθένειες ονομάζονται ψυχοσωματικές. Ένας από τους καλύτερους και φυσικότερους τρόπους για την αντιμετώπιση του στρες είναι η άσκηση. Όταν οι νέοι ασκούνται σωστά και διασκεδάζουν με αυτό που κάνουν, τότε αυξάνεται η ενεργητικότητά τους, βελτιώνεται ο ύπνος και η διάθεσή τους και μειώνεται το στρες.



# Πώς ο αθλητισμός συμβάλλει στην προσωπικότητα του ανθρώπου;

- Ο αθλητισμός επιδρά θετικά στην προσωπικότητα του παιδιού, αφού του διδάσκει την αυτοπειθαρχία, την ομαδικότητα, τον θεμιτό ανταγωνισμό και του ενισχύει το αίσθημα της συνεργασίας. Βοηθά το παιδί να αντιμετωπίζει με τον ίδιο τρόπο την ήττα και τη νίκη, να αναγνωρίζει το προσωπικό του λάθος και να δημιουργεί μια θετική εικόνα για τον εαυτό του. Επίσης, του δίνεται η ευκαιρία να εκτονώσει την ενέργεια του από το επιβαρυνόμενο σχολικό πρόγραμμα που ταλανίζει έναν μέσο σύγχρονο μαθητή. Ταυτόχρονα, ο αθλητισμός εμπνέει στα παιδιά και στους εφήβους υγιή πρότυπα συμπεριφοράς για τους λόγους που προαναφέραμε.

# Αθλητισμός και Κοινωνία

- ⦿ Η αθλητική δραστηριότητα στην πορεία του χρόνου και στην ιστορική εξέλιξη είχε να επιτελέσει πολλές και κατά περιόδους διαφορετικές κοινωνικές λειτουργίες γιατί αυτές ξεπηδούν από τις αναγκαιότητες της ίδιας της κοινωνίας. Στη σύγχρονη εποχή οι κοινωνικές λειτουργίες της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού μπορούν να συνοψισθούν στις εξής στην κοινωνικοψυχαγωγική και στην κοινωνικοσυναισθηματική λειτουργία.



# ΠΩΣ ΕΞΗΓΟΥΝΤΑΙ ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΟΙ ΘΕΤΙΚΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΣ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΜΕ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ;

- Η επίδραση της άσκησης στην ψυχική μας υγεία έχει πολλές παραμέτρους. Η πιο άμεση και προφανής είναι η απελευθέρωση ορμονών. Συγκεκριμένα, η άσκηση προκαλεί την έκκριση των ενδορφινών που χαρακτηρίζονται για τη θετική επίδραση τους στην διάθεση. Οι ορμόνες αυτές έχουν σαν αποτέλεσμα να μας δημιουργούν μία αίσθηση ηρεμίας, δίνοντας μας ενέργεια και διατηρώντας μας αισιόδοξους. Μπλοκάρουν το αίσθημα του πόνου και προκαλούν μια αίσθηση ευφορίας.

# Άσκηση και τρίτη ηλικία

- Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότερο η πολιτεία προσανατολίζεται στην παροχή υπηρεσιών γυμναστικής σε ομάδες πληθυσμού τις οποίες έχουν ιδιαίτερη ανάγκη . Πριν μιλήσουμε για οτιδήποτε άλλο θα πρέπει να τονίσουμε ότι ο πρώτος και σημαντικότερος σκοπός της άσκησης στην τρίτη ηλικία είναι διατήρηση σε καλή κατάσταση των κινητικών, οπτικών και ακουστικών λειτουργιών για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.



# ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ

- **Η επίδραση της άσκησης σε άτομα με ειδικές εκπαιδευτικές ικανότητες**  
Άτομα με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες είναι αυτά που παρουσιάζουν οποιαδήποτε συνεχιζόμενη ανικανότητα του σώματος, του πνεύματος ή της προσωπικότητας, η οποία έχει δυσμενείς επιπτώσεις στο άτομο και επηρεάζει σημαντικά τη φυσική και νοητική του εξέλιξη, την προσωπικότητά του, τη μόρφωσή του και την προσαρμογή του στην κοινωνία. Η ειδική αγωγή στηρίζεται στον καθορισμό του αναπτυξιακού επιπέδου κάθε παιδιού (εξατομίκευση) και έχει σκοπό τη συνεχή βελτίωση των ικανοτήτων κινητικών, νοητικών και ψυχικών. **Η άσκηση τα βοηθά να βρίσκονται σε καλή φυσική κατάσταση και να έρχονται σε επαφή με πολλούς ανθρώπους.**



# ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ

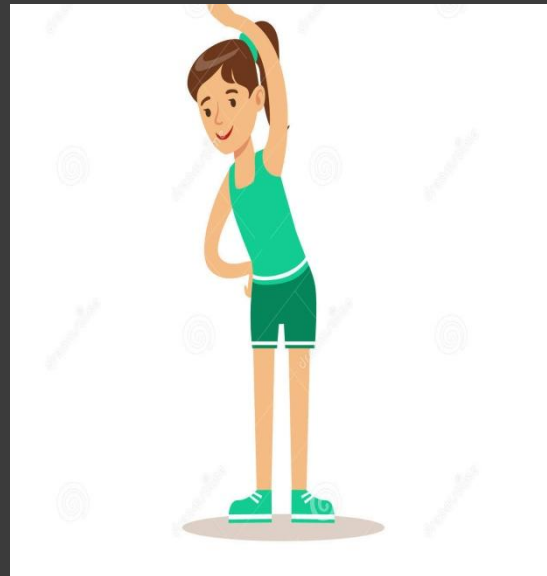
Η εφηβεία είναι μία κυρίως αναβολική περίοδος , με αύξηση του ύψους και του βάρους και αλλαγές στη σύσταση του σώματος , οι οποίες καταλήγουν σε αύξηση της μυϊκής μάζας, σε αλλαγές στην ποσότητα και στην κατανομή του λίπους και στη μεγέθυνση των κυριότερων οργανικών συστημάτων.

Η άσκηση κατά τη διάρκεια της εφηβικής ανάπτυξης θεωρείται ότι είναι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες, προάγει τη σωματική και ψυχική υγεία του παιδιού και βοηθά στην ωρίμανση του.



# ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ

- Ένα έφηβο κορίτσι βιώνει την πιο απότομη αύξηση της ταχύτητας ανάπτυξης μεταξύ 10-13 χρόνων και ένα έφηβο αγόρι 12-15 του χρόνια.



# ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΕΦΗΒΕΙΑΣ

- ⦿ Μεγάλων βιολογικών - σωματικών αλλαγών
- ⦿ Δημιουργίας και καθαρισμού της νέας ταυτότητας
- ⦿ Αναζήτησης νέων ρόλων οι οποίοι και θα οδηγήσουν στη διαμόρφωση της προσωπικότητας του ατόμου
- ⦿ Αυξανόμενη αυτονομία και απομάκρυνση από την οικογένεια
- ⦿ Ασάφεια και σύγχυση αναφορικά με την κοινωνική ζωή

- **ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ** : με τον όρο αυτοεκτίμηση αναφερόμαστε στη συναισθηματική στάση απέναντι στον εαυτό μας και μπορεί να είναι θετική και αρνητική.
- **ΑΥΤΑΝΤΙΛΗΨΗ** : ο όρος αυτοαντίληψη αναφέρεται στο σύστημα παραστάσεων του ανθρώπου για τον εαυτό του, για τις ικανότητες του στη βάση των οποίων οικοδομή τις αμοιβαίες σχέσεις με τους συνανθρώπους και τη στάση απέναντι τους.
- **ΑΥΤΟΕΙΚΟΝΑ** : η αυτοείκονα , δηλαδή η υποκειμενική άποψη που έχει ένα άτομο για τον εαυτό του.

# ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ

Οι αθλητικές δραστηριότητες στοχεύουν στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης.

Το γυμνασμένο σώμα συμβάλλει στην ενίσχυση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας , του νευρομυϊκού συντονισμού και των αθλητικών δεξιοτήτων.

Η διατήρηση καλής φυσικής είναι σημαντική στη συγκεκριμένη ηλικία του εφήβου κατά την οποία εγκαθίστανται συνήθειες που καθορίζουν την μελλοντική υγεία, όπως παχυσαρκία.

Επιπλέον, με τον αθλητισμό αναπτύσσονται ιδιαίτερα θετικά συναισθήματά στον έφηβο , καθώς επιτυγχάνεται το αίσθημα επιτυχίας.

# ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

- ⦿ Παχυσαρκία ορίζεται η αύξηση του σωματικού λίπους στο ανθρώπινο σώμα πάνω από κάποια όρια τα οποία καθορίζονται σύμφωνα με την ηλικία.
- ⦿ Η σωματική άσκηση μπορεί να μειώσει την ολική περιεκτικότητα του σώματος σε λίπος.
- ⦿ Υπάρχουν μορφές άσκησης που είναι σημαντικοί στη εφηβεία όπως αερόβια και αναερόβια.

## Η παχυσαρκία και η σωματική άσκηση



# ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ

● Δείκτης μάζας σώματος είναι μια γενική ιατρική ένδειξη για τον υπολογισμό του βαθμού παχυσαρκίας ενός ατόμου.

●  $\Delta\text{ΜΣ} = \frac{\text{ΒΑΡΟΣ}}{(\text{ΥΨΟΣ} * \text{ΥΨΟΣ})}$



# ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΒΙΑ



- ΑΙΤΙΕΣ :
- Πιεστικές - σκληρές συνθήκες ζωής
- Απώλεια στενών διαθρωπινων σχέσεων
- Ανεργία
- Στημένα παιχνίδια
- Εμπορευματοποίηση αθλητισμού
- Ελλιπής κοινωνικοποίηση το ατόμου
- Τύπος αθλητισμού επαγγελματικός-ερασιτεχνικός
- Ρόλος ΜΜΕ
- Ο σκοπός των αθλητών είναι οι μεγάλες επιδόσεις και η νίκη

## ● ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

- Μεγαλύτερη αστυνομική δύναμη
- Εφαρμογή σύγχρονων μέσων τεχνολογίας
- Περιορισμός ανισοτήτων
- Αναβάθμιση εκπαίδευσης και ρόλου οικογένειας

# DOPING

Η λέξη Doping προέρχεται από την αγγλική γλώσσα και το ρήμα “to Dope” που σημαίνει χρήση ναρκωτικών κι άλλων παρόμοιων ουσιών.

- **Ντόπινγκ** στον αθλητισμό ορίζεται ως η χορήγηση ή η χρήση από ένα άτομο οποιουδήποτε παράγοντα ή ουσίας που φυσιολογικά δεν εντοπίζεται στο σώμα
- με σκοπό και αποτέλεσμα τη τεχνητή αύξηση και με αθέμιτο τρόπο της απόδοσης του ατόμου κατά τη διάρκεια του αγώνα

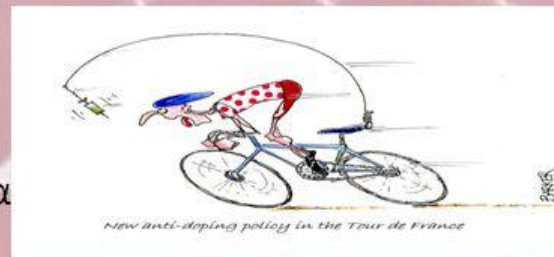




# DOPING

## Αίτια εξάπλωσης του ντόπινγκ

- Κακή παρεχόμενη παιδεία
- Απουσία αθλητικής παιδείας
- Αδυναμία μόρφωσης ήθους, χαρακτήρα
- Ευρύτερη κρίση σε όλους τους τομείς.
- Ευρύτερα φαινόμενα εκφυλισμού της κοινωνίας
- Εμπορευματοποίηση πολλών εκφάνσεων της ζωής (θρησκεία, τεχνολογία, αθλητισμός)
- Χαρακτηριστικά σύγχρονης ζωής (υλισμός, ατομισμός, ιδιοτέλεια)
- Εισχώρηση της πολιτικής στον αθλητισμό
- Έλλειψη ιδανικών-αξιών.
- Προβολή ψευδο-ιδανικών (χρήμα, δύναμη, εξουσία)
- Μείωση προβολής σωστών προτύπων και προβολή κενών ειδώλων ,π.χ. Μαραντόνα.
- Κακή επίδραση των Μέσων Μαζικής Επικοινωνίας (τηλεόραση, περιοδικά)



# ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η άσκηση πρέπει να καταστεί επιτακτική ανάγκη και να αποτελέσει βίωμα για την προαγωγή και διαφύλαξη της υγείας κάθε ανθρώπου

# ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- [http://www.askitis.gr/psychichealth/view/psychiki\\_igeia\\_ti\\_einai](http://www.askitis.gr/psychichealth/view/psychiki_igeia_ti_einai)
- [http://gym-n-kallist.rod.sch.gr/programs/2012-13/agogis\\_1/fash\\_1/paradosiaka.htm](http://gym-n-kallist.rod.sch.gr/programs/2012-13/agogis_1/fash_1/paradosiaka.htm)
- <http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGYM-C108/378/2517,9724/index3.html>
- <http://mazi.org.gr/Κατάθλιψη/Αυτοδιαχείριση?start=2>
- <http://www.sportsonair.gr/index.php/athlisi-ugeia-top-menu/item/1550-ποιότητα-ζωής-και-αθλητισμός>
- <http://www.iatronet.gr/askisi/gymnastiki-askisi/article/4750/i-katallili-askisi-stin-tritilikia.html>
- [www.corfuland.gr](http://www.corfuland.gr)
- [https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CE%B1%CF%81%CE%B1%CE%BF%CE%BB%CF%85%CE%BC%CF%80%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%BF%CE%AF\\_%CE%91%CE%B3%CF%8E%CE%BD%CE%B5%CF%82](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CE%B1%CF%81%CE%B1%CE%BF%CE%BB%CF%85%CE%BC%CF%80%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%BF%CE%AF_%CE%91%CE%B3%CF%8E%CE%BD%CE%B5%CF%82)
- <http://www.trikalakids.gr/%CE%B7-%CE%B5%CF%80%CE%AF%CE%B4%CF%81%CE%B1%CF%83%CE%B7-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CE%AC%CF%83%CE%BA%CE%B7%CF%83%CE%B7%CF%82-%CF%83%CE%B5-%CE%AC%CF%84%CE%BF%CE%BC%CE%B1-%CE%BC%CE%B5-%CE%B5%CE%B9%CE%B4%CE%B9/>
- [http://r4rehab.blogspot.gr/2014/02/blog-post\\_25.html](http://r4rehab.blogspot.gr/2014/02/blog-post_25.html)
- [www.enet.gr](http://www.enet.gr)