

**3<sup>ο</sup> ΕΠΑ.Λ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ**

**ΣΧΟΛ. ΕΤΟΣ 2013-2014**

**PROJECT ΤΟΥ Β' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟΥ ΤΗΣ Α' ΤΑΞΗΣ**

# **“Φυσική άσκηση και υγεία”**

**ΕΠΙΒΛΕΨΗ: ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΚΟΝΤΟΣΤΕΡΓΙΟΣ ΠΕ.13**

**ΙΩΑΝΝΙΝΑ 2014**

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος.....	2
Η ομάδα μας.....	3
Εισαγωγή.....	4
Οι έννοιες φυσική άσκηση & αθλητισμός.....	4
Η σχέση φυσικής κατάστασης & υγείας.....	5
Μορφές φυσικής άσκησης.....	6
Τα ευεργετικά οφέλη της φυσικής άσκησης.....	10
Συνέπειες της υποκινητικότητας στον ανθρώπινο οργανισμό.....	13
Ανθυγιεινές συνήθειες & η αντιμετώπισή τους με φυσική άσκηση.....	14
Φυσική Αγωγή & φυσική άσκηση.....	16
Επίλογος.....	17
Βιβλιογραφία.....	18

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Οι μαθητές/ιες της Α' Τάξης του 3<sup>ο</sup> ΕΠΑ.Λ Ιωαννίνων στα πλαίσια του αναλυτικού προγράμματος σπουδών του νέου σχολείου επέλεξαν να εκπονήσουν την ερευνητική εργασία (project) με θέμα:

### «Φυσική άσκηση και υγεία »

Η παρούσα εργασία επικεντρώνεται σε θέμα αγωγής υγείας με σκοπό την ενημέρωση και προαγωγή της σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής υγείας των μαθητών. Συγκεκριμένα επιχειρείται η ανάδειξη του ρόλου και της αξίας της φυσικής άσκησης στην υγεία καθώς και της σημασίας της, στην αντιμετώπιση υιοθέτησης ανθυγιεινών συνθηκών από τον ανθρώπινο οργανισμό.

Στη συγκεκριμένη εργασία θα προσπαθήσουμε να δώσουμε απαντήσεις στα παρακάτω ερωτήματα:

- Τι είναι φυσική άσκηση.(Εννοια-διαφορά από τον αθλητισμό)
- Τρόποι και μορφές φυσικής άσκησης.
- Ο ρόλος και η αξία της φυσικής άσκησης στη σωματική και ψυχική υγεία.
- Η σχέση φυσικής κατάστασης και υγείας.
- Συνέπειες της υποκινητικότητας στον ανθρώπινο οργανισμό.
- Ανθυγιεινές συνήθειες και η αντιμετώπισή τους με φυσική άσκηση.
- Η φυσική άσκηση μέσα από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

Η επιλογή του θέματος έγινε διότι σήμερα η αρνητική επίδραση που ασκεί η καθιστική ζωή στη διάρκεια και στην ποιότητα της ανθρώπινης ζωής είναι πλέον πολλαπλά τεκμηριωμένη. Η έλλειψη άσκησης είναι αιτία σημαντικών παθήσεων, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, η παχυσαρκία, η οστεοπόρωση, η υπέρταση, για ορισμένους ανοσοεξαντρωμένους καρκίνους, καθώς και για ψυχικές διαταραχές. Οι αρνητικές επιδράσεις της καθιστικής ζωής δεν περιορίζονται μόνο στην πρόκληση της αρρώστιας. Η άσκηση επηρεάζει άμεσα και τη σωματική, ψυχική και κοινωνική ευεξία.



## Η ΟΜΑΔΑ ΜΑΣ

### Α΄ ΥΠΟΟΜΑΔΑ

ΛΙΟΥΡΗΣ  
ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ

ΒΕΡΒΙΡΗΣ  
ΧΡΗΣΤΟΣ

ΚΑΛΥΒΑΣ  
ΣΤΕΦΑΝΟΣ

ΣΔΡΑΛΗΣ  
ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ

- ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ: 1. Τι είναι φυσική άσκηση; Διαφορές με τον αθλητισμό.  
2. Ο ρόλος και η αξία της φυσικής άσκησης στη σωματική και ψυχική υγεία.  
3. Ποια η σχέση φυσικής κατάστασης και υγείας.

### Β΄ ΥΠΟΟΜΑΔΑ

ΚΑΜΩΝΑ  
ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ

ΚΑΤΑΓΗ  
ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ

ΙΣΟΥΦΙ  
ΚΛΕΪΝΤΑ

ΖΑΒΑΛΗ  
ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ

ΖΑΒΑΛΗΣ  
ΓΕΩΡΓΙΟΣ

- ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ: 1. Συνέπειες της υποκινητικότητας στον ανθρώπινο οργανισμό.  
2. Ανθυγιανές συνήθειες και η αντιμετώπισή τους με φυσική άσκηση.

### Γ΄ ΥΠΟΟΜΑΔΑ

ΚΩΤΣΗ  
ΔΗΜΗΤΡΑ

ΚΩΤΣΗ  
ΧΡΙΣΤΙΝΑ

ΧΑΡΙΤΟΣ  
ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ

ΚΟΛΛΑ  
ΜΑΡΙΑ

ΜΟΣΧΟΥ  
ΣΤΕΡΓΙΑ

- ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ: 1. Τρόποι και μορφές φυσικής άσκησης για την προστασία της υγείας.  
2. Η φυσική άσκηση μέσα από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η επίδραση της φυσικής άσκησης στην υγεία ήταν γνωστή σε όλες τις περιόδους της ανθρώπινης ιστορίας. Όσο, βέβαια, οι άνθρωποι ζούσαν και εργάζονταν στην ύπαιθρο, ως κυνηγοί, γεωργοί ή πολεμιστές, η άσκηση του σώματος ήταν δεδομένη, λόγω της φύσης της ενασχόλησής τους. Ως ξεχωριστή και αναγκαία δραστηριότητα η άσκηση προέκυψε με τον εκπολιτισμό και την αστικοποίηση, που περιόρισαν την καθημερινή σωματική δραστηριότητα.

Δεν είναι τυχαίο, λοιπόν, ότι η φυσική άσκηση, ως γυμναστική ή αθλητισμός, αναδεικνύεται σε σημαντική δραστηριότητα σε όλους τους αρχαίους πολιτισμούς, έστω κι αν αποτελούσε κατά κανόνα αποκλειστικά ανδρική υπόθεση. Σε ορισμένες μάλιστα περιπτώσεις, όπως στην αρχαία Ελλάδα και αργότερα στη Ρώμη, οι άνδρες της ιθύνουσας τάξης ξόδευαν για τη σωματική άσκηση περισσότερες ώρες απ' ό,τι για οποιαδήποτε άλλη καθημερινή τους ενασχόληση. Ο Πλούταρχος στο Περί παιδων αγωγής είναι ιδιαίτερα σαφής όταν δηλώνει «περί μεν την του σώματος επιμέλειαν διττάς εύρον επιστήμας οι άνθρωποι, την Ιατρικήν και την Γυμναστικήν, ων η μεν την υγείαν η δε την ευεξίαν εντίθεσι».

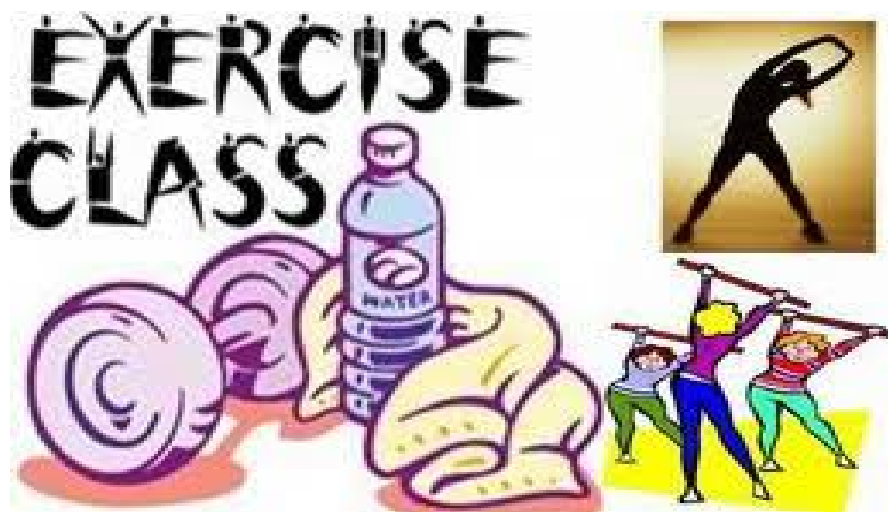
Η τάση αυτή ατόνησε σημαντικά στην πορεία εξέλιξης του Δυτικού πολιτισμού, εξαιτίας κυρίως του τρόπου οργάνωσης της εργασίας και της έλλειψης αντίστοιχων δυνατοτήτων στο νέο αστικό περιβάλλον. Όμως, τα τελευταία χρόνια, η άνοδος του βιοτικού επιπέδου και η εξασφάλιση περισσότερου ελεύθερου χρόνου κυρίως στις αναπτυγμένες κοινωνίες, καθώς και η στροφή προς την πρόληψη της σύγχρονης νοσηρότητας η οποία οφείλεται μεταξύ άλλων και στην καθιστική ζωή, έδωσαν και πάλι στη φυσική άσκηση πρωτεύουσα σημασία.

## ΟΙ ΕΝΝΟΙΕΣ ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Με τον όρο **φυσική άσκηση** εννοούμε κάθε συστηματική κίνηση του σώματος ή συμμετοχή του ατόμου σε φυσικές δραστηριότητες, η οποία έχει κάποια χρονική διάρκεια, χαμηλότερα επίπεδα ανταγωνισμού, και στην οποία εμπλέκονται, κυρίως, μεγάλες μυϊκές ομάδες του σώματος (Berger, Pargman, & Weinberg, 2007).

Η γυμναστική, εξάλλου, αποτελεί τύπο φυσικής άσκησης, με σχεδιασμένες, οργανωμένες και επαναλαμβανόμενες σωματικές κινήσεις, για τη βελτίωση ή διατήρηση μιας ή περισσότερων συνιστωσών της σωματικής ευεξίας.

Αντίθετα, με τον όρο **αθλητισμός** εννοείται κάθε αυστηρά δομημένη φυσική δραστηριότητα, με αυστηρούς κανόνες, υψηλό ανταγωνισμό και εξειδίκευση, με βασικό σκοπό τη μεγιστοποίηση της απόδοσης.



## Η ΣΧΕΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑΣ

Η επίτευξη της υγείας και το να παραμείνει κάποιος υγιής, είναι μια συνεχόμενη ενεργή διαδικασία.

Η προσωπική φροντίδα για την συντήρηση της υγείας, είναι οποιαδήποτε δραστηριότητα ενός ατόμου, της οικογένειας ή της κοινότητας που έχει σαν σκοπό τη βελτίωση ή την αποκατάσταση της υγείας, την θεραπεία ή την πρόληψη της νόσου.

Η προσωπική φροντίδα της υγείας, περιλαμβάνει όλες τις αποφάσεις εκείνες, που παίρνουν οι άνθρωποι να κάνουν για τους εαυτούς τους ή τις οικογένειες τους για να μείνουν σωματικά και διανοητικά υγιείς.

Κάποιες από αυτές είναι η άσκηση ως μέσον διατήρησης της φυσικής κατάστασης, η υγιεινή διατροφή, η αποφυγή των κινδύνων για την υγεία όπως το κάπνισμα καθώς και η υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών ως τρόπου ζωής, για την πρόληψη και την καλύτερη διαχείριση των ασθενειών.

Η φυσική κατάσταση είναι η ικανότητα του σώματος να αντιμετωπίζει με επιτυχία τις απαιτήσεις της καθημερινής ζωής και αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της καλής υγείας.

### Δείκτες της καλής φυσικής κατάστασης είναι:

**Αντοχή** είναι η ικανότητα του σώματος να εργάζεται για μεγάλες χρονικές περιόδους χωρίς να κουράζεται. Είναι συνδυασμός καρδιοαναπνευστικής αντοχής και μυϊκής δύναμης.

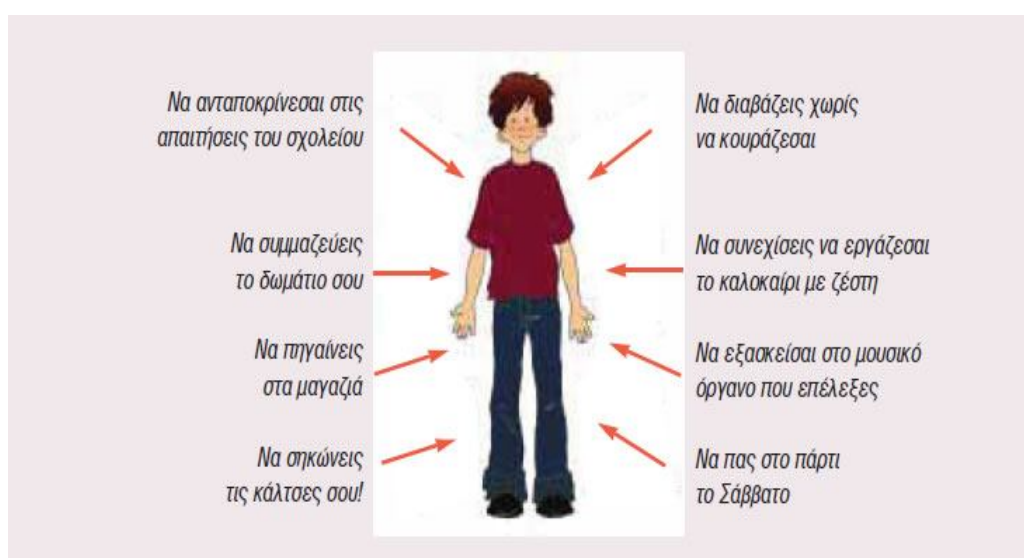
**Δύναμη** είναι η ικανότητα ενός μυός ή ομάδας μυών να παράγουν έργο.

**Ευλυγισία ή ευκαμψία** είναι το εύρος κίνησης μιας άρθρωσης.

**Ταχύτητα** είναι η ικανότητα να κινείς το σώμα σου ή μέρος αυτού γρήγορα.

**Σύνθεση σώματος** είναι το ποσοστό λίπους και άλιπης μάζας του σώματος σου. Το σωματικό λίπος δεν πρέπει να είναι πάρα πολύ ή πολύ λίγο.

Κάθε άνθρωπος χρειάζεται ένα ελάχιστο επίπεδο φυσικής κατάστασης. Το επίπεδο που χρειάζεται εξαρτάται από τις απαιτήσεις του περιβάλλοντος που ζει και τις καθημερινές του δραστηριότητες. π.χ οι αθλητές χρειάζονται υψηλότερο επίπεδο φυσικής κατάστασης από τους άλλους ανθρώπους.



## **ΜΟΡΦΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ**

Οι ασκήσεις κατηγοριοποιούνται γενικά σε τρεις τύπους ανάλογα με τη γενική επίδραση που έχουν στο ανθρώπινο σώμα:

**Αερόβιες ασκήσεις**, όπως η ποδηλασία, το περπάτημα, το τρέξιμο, η πεζοπορία, το τένις, οι οποίες αυξάνουν την καρδιαγγειακή αντοχή.

**Αναερόβιες ασκήσεις**, όπως η προπόνηση με βάρη, που αυξάνουν τη βραχυπρόθεσμη μυϊκή δύναμη.

**Ασκήσεις ελαστικότητας**, όπως οι διατάσεις, που βελτιώνουν το εύρος κινήσεων των μυών και των αρθρώσεων.

Οι αερόβιες και οι αναερόβιες είναι οι πιο συχνές οπότε – παρακάτω δίνεται μια σύνοψη των χαρακτηριστικών τους:

### **Αερόβια άσκηση**

Η αερόβια άσκηση (ή καρδιαγγειακή άσκηση, όρος που έχει αποδοθεί λόγω των πολλών οφελών για την καρδιαγγειακή υγεία) αναφέρεται στην άσκηση που περιλαμβάνει ή βελτιώνει την κατανάλωση οξυγόνου από το σώμα. Αερόβιος σημαίνει «με οξυγόνο» και αναφέρεται στη χρήση οξυγόνου στις διαδικασίες μεταβολισμού και παραγωγής ενέργειας του σώματος. Πολλές μορφές άσκησης είναι αερόβιες και εξ' ορισμού γίνονται σε μέτρια επίπεδα έντασης για παρατεταμένες χρονικές περιόδους. Η ένταση μπορεί να ποικίλλει από 50-80% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας.



### **Οι πέντε πιο δημοφιλείς αερόβιες ασκήσεις:**

Το περπάτημα, το τρέξιμο, η κολύμβηση, η ποδηλασία και το σχοινάκι, αποτελούν πέντε από τις πιο δημοφιλείς αεροβικές δραστηριότητες, που προσφέρουν ευχαρίστηση και σημαντικά οφέλη στη λειτουργία της καρδιάς και το κυκλοφορικό. Σε συνδυασμό μάλιστα με μια ισορροπημένη διατροφή, συντελούν σημαντικά στον έλεγχο του βάρους.

Αερόβιες ασκήσεις, επίσης γνωστές ως καρδιαγγειακές ασκήσεις, είναι εκείνες που έχουν μεγαλύτερη διάρκεια και περιλαμβάνουν τη συμμετοχή μεγάλων μυών. Η αερόβια άσκηση ενισχύει κυρίως το καρδιοαναπνευστικό σύστημα και είναι αποτελεσματική στην απώλεια θερμίδων. Ένα ακόμη από τα προτερήματα της

αεροβικής, είναι ότι διαθέτει μεγάλη γκάμα ασκήσεων κι έτσι μπορείτε να επιλέξετε εκείνη που σας ταιριάζει και σας ευχαριστεί.

Το τι θα επιλέξουμε εξαρτάται κυρίως από την ένταση και τις επιπτώσεις των ασκήσεων στο σώμα. Επιπλέον, το επίπεδο φυσικής κατάστασης του ατόμου, η κατάσταση της υγείας του και οι προσωπικές προτιμήσεις του, θα πρέπει επίσης να ληφθούν υπόψη.



### **Περπάτημα**

Είναι η πιο απλή και διαδεδομένη αεροβική άσκηση και μπορεί να πραγματοποιηθεί με διαφορετική ένταση. Για καλύτερα αποτελέσματα, περπατάμε με γοργό ρυθμό. Υπάρχουν δυο βασικές «ταχύτητες»: το γρήγορο βάδισμα και το αγωνιστικό βάδισμα. Αυτές οι δυο τεχνικές χρησιμοποιούνται από τους αθλητές. Το βάδισμα αγώνων διαφέρει στο ότι τα δάχτυλα του πίσω ποδιού δεν πρέπει να σηκωθούν από το έδαφος μέχρι η φτέρνα του μπροστινού ποδιού να έρθει σε επαφή με το έδαφος. Επίσης υπάρχει και το περπάτημα που κάνουμε καθημερινά για διάφορες δραστηριότητες, όπως το να πάμε το σκύλο βόλτα ή να ψωνίσουμε. Κάθε τύπος βαδίσματος έχει τα προτερήματά του και το σημαντικότερο είναι ότι μπορούν να το επιλέξουν όλες οι ηλικίες, ενώ οι κίνδυνοι τραυματισμού είναι ελάχιστοι.

### **Τρέξιμο**

Αυτή η άσκηση μπαίνει στην κατηγορία της έντονης αεροβικής. Σύμφωνα με το American College of Sports Medicine, μπορούμε να αποκομίσουμε μεγάλα οφέλη εάν εντάξουμε λίγη έστω άσκηση, σε μια κατά τα άλλα καθιστική ζωή. Εντείνοντας το ρυθμό και την ένταση της άσκησης, τα οφέλη πολλαπλασιάζονται, όπως η μείωση του λίπους και της αρτηριακής πίεσης καθώς και η αύξηση της καλής χοληστερόλης. Το τρέξιμο βελτιώνει την υγεία μας μέσω της αυξημένης δραστηριότητας των ενζύμων και ορμονών που τονώνουν τους μυς και την καρδιά ώστε να λειτουργούν πιο αποτελεσματικά. Αλλάζοντας κλίση του εδάφους, μπορούμε να αυξήσουμε ή να μειώσουμε ανάλογα την ένταση της δραστηριότητας.

### **Κολύμβηση**

Η κολύμβηση είναι μια από τις πιο δημοφιλείς και ολοκληρωμένες ασκήσεις, αφού γυμνάζει όλο το σώμα. Λόγω της μικρότερης επιρροής της βαρύτητας όταν βρισκόμαστε στο νερό, η άσκηση δεν είναι επίπονη για τις αρθρώσεις, γι' αυτό είναι



ιδανική ακόμη και για άτομα με κινητικά προβλήματα. Η κολύμβηση είναι αποτελεσματική στον έλεγχο του βάρους, καθώς αυξάνει το μεταβολισμό και ενισχύει τη μυϊκή δομή. Η αντίσταση του νερού έχει επίσης ευεργετικές επιδράσεις στη στάση του σώματος.



### **Ποδηλασία**

Στα παλαιότερα χρόνια, το ποδήλατο ήταν κύριο μέσο μεταφοράς, αλλά στις μέρες μας είναι συνυφασμένο περισσότερο με την ήπια και αποδοτική αεροβική άσκηση. Στα προτερήματά του συγκαταλέγεται το γεγονός ότι όταν εκτελείται σωστά η τεχνική του, δεν επηρεάζει την πλάτη ή άλλες αρθρώσεις. Η ποδηλασία είναι χρήσιμη και για την αποκατάσταση από τραυματισμούς και μπορεί να γίνει σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους. Μπορούμε επίσης να εναλλάσσουμε το ρυθμό και την ένταση της άσκησης.

### **Σχοινάκι**

Πρόκειται για άλλη μια σημαντική άσκηση, η οποία δε χρειάζεται πολύπλοκο ή ακριβό εξοπλισμό, παρά μόνο ένα σχοινί. Αποτελεί ήπια δραστηριότητα σε σχέση με το τρέξιμο και εμπεριέχει ελάχιστους κινδύνους τραυματισμού (εκτός εάν μπλέξετε τα πόδια σας και πέσετε). Το σκοινάκι εστιάζει κυρίως στους μηρούς, τους ώμους και τους γοφούς. Ανάλογα με το πού και πώς κρατάμε το σχοινί, εστιάζουμε σε διαφορετικές μυϊκές ομάδες: κρατώντας το σχοινί η άσκηση εστιάζει στους ώμους, ενώ εάν πιάσουμε τις λαβές του σχοινοῦ, η ένταση μεταφέρεται στα χέρια. Πηδώντας πλάγια εστιάζουμε στο εσωτερικό των μηρών, ενώ με άλματα εμπρός και πίσω, εστιάζουμε στο πρόσθιο τμήμα των μηρών. Για να εστιάζουμε στο στομάχι, κάνουμε άλματα ενώ τρέχουμε. Πέραν της αεροβικής άσκησης, το σκοινάκι μας βοηθάει να είμαστε πιο συντονισμένοι.

### **Αναερόβια άσκηση**

Η αναερόβια άσκηση είναι η μορφή άσκησης που βελτιώνει τη δύναμη και χτίζει μυϊκή μάζα. Οι μύες που ασκούνται κάτω από αναερόβιες συνθήκες αναπτύσσονται διαφορετικά, οδηγώντας σε καλύτερες επιδόσεις σε δραστηριότητες μικρής διάρκειας και υψηλής έντασης, που διαρκούν έως και 2 λεπτά περίπου.

Η πιο κοινή μορφή αναερόβιας άσκησης είναι οι ασκήσεις ενδυνάμωσης. Οι ασκήσεις ενδυνάμωσης χρησιμοποιούν την αντίσταση στη συστολή των μυών για να

βελτιώσουν τη δύναμη, την αναερόβια αντοχή και το μέγεθος των σκελετικών μυών. Υπάρχουν πολλές διαφορετικές μέθοδοι προπόνησης ενδυνάμωσης, οι πιο κοινές εκ των οποίων είναι οι ασκήσεις με βάρη και με αντίσταση. Αυτοί οι δύο τύποι ασκήσεων χρησιμοποιούν τη βαρύτητα (μέσω βαρών) ή μηχανήματα ως αντίσταση στη συστολή των μυών και οι όροι μπορούν να χρησιμοποιηθούν εναλλακτικά.

Όταν γίνονται σωστά, οι ασκήσεις ενδυνάμωσης μπορούν να προσφέρουν σημαντικά λειτουργικά οφέλη και βελτίωση της γενικής υγείας και ευημερίας. Στα οφέλη συμπεριλαμβάνονται: αυξημένη δύναμη, σκληρότητα και αντοχή των οστών, μυών, τενόντων και συνδέσμων, μειωμένες πιθανότητες για τραυματισμούς που οφείλονται σε αδυναμία των μυών, βελτιωμένη καρδιακή λειτουργία και αυξημένη HDL-χοληστερόλη («καλή»). Μπορούν επίσης να βοηθήσουν στη διατήρηση της άλιπης μάζας σώματος (σημαντικό για όσους προσπαθούν να χάσουν βάρος), να μειώσουν τον κίνδυνο οστεοπόρωσης και να βελτιώσουν το συντονισμό και την ισορροπία.

#### Απλοί και καθημερινοί τρόποι άσκησης:

- Σταθμεύστε το αυτοκίνητο σας 1 -2 τετράγωνα πιο μακριά από τον προορισμό σας ώστε να περπατήσετε την υπόλοιπη διαδρομή. Σταδιακά η απόσταση μπορεί να μεγαλώσει.
- Κατεβείτε από το ασανσέρ έναν όροφο πιο πριν.
- Κρύψτε το τηλεκοντρόλ! έτσι θα αναγκαστείτε να διανύσετε την απόσταση καναπέ-τηλεόραση. Θα εκπλαγείτε πόσες φορές θα πρέπει να σηκωθείτε
- Προτιμήστε τις κανονικές σκάλες αντί για τις κυλιόμενες.
- Αν τα σκαλιά είναι πολλά πάρτε τις κυλιόμενες αλλά μη μείνετε ακίνητοι. Ανεβείτε τις (κυλιόμενες) σκάλες
- Χρησιμοποιείτε ποδήλατο ή περπατήστε στις κοντινές διαδρομές
- (Για ιδιοκτήτες σκύλων) Να βγάζετε καθημερινά το σκύλο σας βόλτα. Σταδιακά αυξήστε τη διάρκεια της βόλτας.
- Προκειμένου να έχουμε επιτυχία καλό είναι να βλέπουμε την άσκηση σαν ένα διασκεδαστικό παιχνίδι. Βάλτε στοίχημα με τα παιδιά σας ποιος θα ανέβει τις σκάλες πιο γρήγορα, επιλέξτε να περπατάτε σε τετράγωνα σε συγκεκριμένη σειρά ή χρώμα, ανεβείτε τα σκαλιά δυο-δυο κλπ.



## ΤΑ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Στην ιατρική δεν υπάρχει καμιά μαγική θεραπεία για την υγεία μας. Αν υπήρχε ωστόσο μία αυτή θα μπορούσε να θεωρηθεί η φυσική άσκηση. Παρέχει πολλαπλά ευεργετικά αποτελέσματα για την προάσπιση της υγείας μας.

Σύμφωνα με την Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία, 30 λεπτά συνεχούς μέτριας φυσικής άσκησης (πχ ζωηρού περπατήματος), ή τρία 10λεπτα άσκησης με ενδιάμεσες παύσεις τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας είναι ευεργετικά για τη φυσική μας κατάσταση.

Η φυσική άσκηση βελτιώνει τόσο η σωματική όσο και την πνευματική μας υγεία.



### Συγκεκριμένα, η φυσική άσκηση συμβάλλει στην:

#### **Καθυστέρηση του γήρατος και των συνεπειών του.**

Είναι γνωστό ότι η αύξηση της ηλικίας προοδευτικά συνοδεύεται από απώλεια μυϊκής ισχύος, περιορισμό της κινητικότητας των αρθρώσεων, μείωση της αντοχής, εύκολη κόπωση, δυσκολία στην αναπνοή με την προσπάθεια, δυσκοιλιότητα, αστάθεια βαδίσματος και άλλα πολλά.

Η σωματική άσκηση μπορεί να προλάβει πολλές από αυτές τις εκδηλώσεις καθυστερώντας την εκδήλωση των επιπτώσεων της προχωρημένης ηλικίας.

Τα ασκούμενα άτομα μπορούν να φτάσουν μέχρι τα βαθιά γηρατειά διατηρώντας συχνά μια αξιοζήλευτη ευκινησία που τους επιτρέπει να αυτοεξυπηρετούνται σε ικανοποιητικό βαθμό.

#### **Πρόληψη καρδιακών και εγκεφαλικών επεισοδίων**

Πάρα πολλές και σπουδαίες μελέτες έχουν δείξει ότι η συστηματική και ικανοποιητική σε διάρκεια φυσική άσκηση μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο για καρδιακά και εγκεφαλικά επεισόδια.

Η σπουδαιότητα μάλιστα της άσκησης στη μείωση των καρδιαγγειακών επεισοδίων είναι τόσο μεγάλη ώστε να μπορεί να συγκριθεί με αυτή της διακοπής του καπνίσματος ή της μείωσης της αυξημένης αρτηριακής πίεσης ή της μείωσης της χοληστερίνης του αίματος.

Η προστατευτική δράση της σωματικής άσκησης στην πρόληψη των καρδιακών και εγκεφαλικών επεισοδίων αποδεδειγμένα φαίνεται ότι δρα μέσω ενός συνδυασμού επηρεασμού πολλών παραγόντων κινδύνου στον ανθρώπινο οργανισμό.

Γνωστοί παράγοντες κινδύνου που φαίνεται ότι επηρεάζει η άσκηση είναι η ρύθμιση του μεταβολισμού, η βελτίωση των τιμών της χοληστερίνης και των λιπιδίων του

αίματος, η φυσιολογική λειτουργία των παραγόντων πήξεως του αίματος, η ομαλοποίηση της αρτηριακής πίεσης και η μείωση του σωματικού βάρους.

Η τακτική άσκηση αυξάνει την απόδοση της καρδιάς και την κάνει να κουράζεται λιγότερο στην έντονη προσπάθεια. Αυτό γίνεται επειδή η καρδιά με την άσκηση μαθαίνει να λειτουργεί πιο αργά και να προσαρμόζεται στις αερόβιες συνθήκες απαιτώντας λιγότερη ενέργεια για τη λειτουργία της.

Η μείωση επίσης της αρτηριακής πίεσης που επιτυγχάνεται με την άσκηση οδηγεί σε μείωση του έργου που πρέπει να καταβάλλει η καρδιά για συγκεκριμένη εργασία.

Η τακτική άσκηση δεν θα πρέπει να περιορίζεται μόνο στα υγιή άτομα

Αντίθετα ασθενείς που πέρασαν κάποιο στεφανιαίο καρδιακό ή εγκεφαλικό επεισόδιο θα πρέπει να ενθαρρύνονται να αρχίσουν μια προγραμματισμένη άσκηση διότι τα οφέλη από αυτή είναι ασύγκριτα ευεργετικά σε σχέση με τον μικρό κίνδυνο που διατρέχουν από την υπερβολική ίσως άσκηση.

Άλλωστε σήμερα όλα τα καρδιοχειρουργικά κέντρα σε όλο τον κόσμο μετά από μια εγχείρηση στεφανιαίων (by pass) υποδεικνύουν στους ασθενείς τους τακτική άσκηση υπό τη μορφή βαδίσματος για την πρόληψη της επαναστένωσης των στεφανιαίων αρτηριών και για τη βελτίωση της παράπλευρης κυκλοφορίας.

Υπάρχουν ενδείξεις ότι η τακτική άσκηση μειώνει τον κίνδυνο του αιφνίδιου θανάτου σε ασθενείς που πάσχουν από στεφανιαία ανεπάρκεια αυξάνοντας τη διάμετρο των στεφανιαίων αρτηριών και την παράπλευρη κυκλοφορία ενώ μειώνει την ευαισθησία για σπασμό των στεφανιαίων αρτηριών.

#### **Προφύλαξη από την αρτηριακή υπέρταση**

Η τακτική φυσική άσκηση μειώνει τόσο τη μεγάλη (συστολική) όσο και τη μικρή (διαστολική) πίεση του αίματος. Η μείωση αυτή που μπορεί να φτάσει τα 10 χιλιοστά ή ακόμα και περισσότερο, θεωρείται θεραπευτικά σπουδαία ιδιαίτερα στα άτομα που πάσχουν από ήπια έως μέτρια υπέρταση στα οποία μπορεί να επαναφέρει την πίεσή τους ακόμα και στα φυσιολογικά επίπεδα.

Δυστυχώς όμως στα περισσότερα υπερτασικά άτομα, μόνο η άσκηση δεν φτάνει για να ομαλοποιηθεί η πίεσή τους για αυτό και συνιστάται να μην εγκαταλείπουν τα άλλα μέτρα ρύθμισης της πίεσής τους χωρίς τη συμβουλή του γιατρού τους.

#### **Πρόληψη της οστεοπόρωσης**

Η οστεοπόρωση είναι μια επικίνδυνη κατάσταση που χαρακτηρίζεται από αδυναμία των οστών λόγω απομάκρυνσης από αυτά του ασβεστίου και άλλων μετάλλων.

Η οστική μάζα αυξάνει κατά τη διάρκεια της παιδικής και της εφηβικής ηλικίας. Όσο μεγαλύτερη οστική μάζα αποκτηθεί σε αυτές τις ηλικίες, τόσο απομακρύνεται και η ηλικία εμφάνισης της οστεοπόρωσης. Τα δραστήρια και ενεργητικά από απόψεως άσκησης παιδιά και νεαροί ενήλικες έχουν σαφώς μεγαλύτερη οστική μάζα από τα νοθρά παιδιά που παίζουν και γυμνάζονται λίγο.

Μετά την εφηβεία η οστική πυκνότητα παραμένει σταθερά αμετάβλητη μέχρι την τέταρτη δεκαετία και στη συνέχεια αρχίζει να μειώνεται. Οι άνδρες έχουν σε όλες τις ηλικίες μεγαλύτερη οστική πυκνότητα από τις γυναίκες.

Μετά την 4η δεκαετία η οστική μάζα αρχίζει να μειώνεται με τον ίδιο ρυθμό και στα δύο φύλα εκτός της περιόδου που ακολουθεί την εμμηνόπαυση στις γυναίκες όπου η απώλεια οστικής μάζας επιταχύνεται. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο και οι γυναίκες φθάνουν γρηγορότερα από τους άνδρες την εποχή των καταγμάτων. Τα εύκολα κατάγματα στο ισχύο, τον καρπό και στους σπονδύλους αποτελούν συνήθεις εκδηλώσεις της οστεοπόρωσης.

Η τακτική άσκηση καθυστερεί την εγκατάσταση της οστεοπόρωσης και θεωρείται ο πιο αποτελεσματικός τρόπος (περιλαμβανόμενων και των φαρμάκων) πρόληψής της.

Γυναίκες όλων των ηλικιών από 20-80 που ασκούνται τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα, έχουν σημαντικά πιο μεγάλη οστική πυκνότητα από τις γυναίκες που δεν ασκούνται. Άλλωστε σήμερα όλα τα προγράμματα πρόληψης της οστεοπόρωσης περιλαμβάνουν και την τακτική σωματική άσκηση.

### **Πρόληψη σακχαρώδους διαβήτη των ενηλίκων**

Η συνήθης φυσική άσκηση εμποδίζει την εμφάνιση σακχαρώδους διαβήτη στους ενήλικες. Εργαστηριακές μελέτες έχουν δείξει ότι η σωματική άσκηση αυξάνει την ευαισθησία των κυττάρων στην ινσουλίνη καθώς και την ανοχή στη γλυκόζη. Έτσι εξηγείται η ευεργετική επίδραση της άσκησης στην πρόληψη του σακχαρώδους διαβήτη.

Παράλληλα, στα άτομα που έχουν ήδη εκδηλώσει διαβήτη, η άσκηση βοηθά σημαντικά το μεταβολισμό τους οδηγώντας σε μείωση των αναγκών για αντιδιαβητικά χάπια ή και ινσουλίνη. Αν και τα οφέλη αυτά είναι πιο έκδηλα στους παχύσαρκους ενήλικες διαβητικούς, εν τούτοις και νεαρά ινσουλινοεξαρτώμενα διαβητικά άτομα ωφελούνται σημαντικά από την άσκηση.

### **Πρόληψη του καρκίνου**

Αρκετές πρόσφατες επιδημιολογικές μελέτες έχουν δείξει ότι τα σωματικά δραστήρια άτομα έχουν σημαντικά μικρότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν καρκίνο του μαστού και του παχέος εντέρου σε σύγκριση με άτομα που δεν ασκούνται.

### **Βελτίωση νευρικών παθήσεων**

Σημαντική βελτίωση του άγχους και της κατάθλιψης ατόμων που πάσχουν από αυτά έχει αναφερθεί με την σωματική άσκηση. Το αίσθημα σωματικής ευεξίας που εξασφαλίζει η άσκηση παρασύρει προς το καλύτερο και τον ψυχισμό του ατόμου βοηθώντας στη χαλάρωση και στην απαλλαγή από το περιττό άγχος.

Άτομα όμως που βρίσκονται υπό θεραπεία με αγχολυτικά ή αντικαταθλιπτικά, θα πρέπει και να συμβουλευονται το γιατρό τους για τη μείωση ή διακοπή των φαρμάκων τους καθώς η άσκηση δεν μπορεί σε όλες τις περιπτώσεις να υποκαταστήσει όλες τις άλλες θεραπείες.

Υπάρχουν πολλά δεδομένα που δείχνουν ότι τα φυσικά δραστήρια άτομα έχουν σημαντικά μικρότερες πιθανότητες σε σύγκριση με τα ανενεργά άτομα να καθηλωθούν στην πολυθρόνα ή στο κρεβάτι, να σπάσουν κάποιο πόδι ή χέρι πέφτοντας, να αποκτήσουν δυσκοιλιότητα, να γίνουν γκρινιάρηδες και καταθλιπτικοί και γενικά να αποκτήσουν μια αναπηρία βασανιστική για τη ζωή τους.

Η άσκηση δεν βοηθά μόνο τα σωματικά υγιή άτομα αλλά και αυτά που ήδη πάσχουν από χρόνιες βασανιστικές παθήσεις του συχνά τους κάνουν τη ζωή μαρτυρική. Ασθενείς με χρόνιες αρθροπάθειες, ρευματοπάθειες, νευροπάθειες, μυοπάθειες, ακόμα και εάν είναι καθηλωμένοι σε αναπηρική καρέκλα μπορούν να δουν σημαντικά οφέλη αρχίζοντας μια συστηματική άσκηση.



## ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΗΣ ΥΠΟΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

Η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας λαμβάνει διαστάσεις πανδημίας, αφού πολλοί άνθρωποι δε θεωρούν ότι είναι αναγκαίο να γυμνάζονται συστηματικά, είτε γιατί δεν έχουν ελεύθερο χρόνο είτε γιατί δεν πιστεύουν στα οφέλη της άσκησης στην υγεία. Επίσης θεωρούν ότι η συστηματική άσκηση είναι κάτι δύσκολο και κουραστικό. Οι ευεργετικές όμως, επιδράσεις της άσκησης είναι επιστημονικά τεκμηριωμένες από το 1950, αν και πολλούς αιώνες πριν, ο πατέρας της Ιατρικής Ιπποκράτης (460 π.Χ.) πολύ σωστά διετύπωσε ότι « το φαγητό από μόνο του δεν αρκεί για την υγεία. Πρέπει να υπάρχει και άσκηση... Αν υπάρχει κάποια έλλειψη τροφής ή άσκησης το σώμα θα ασθενήσει».

Η έλλειψη σωματικής άσκησης και δραστηριότητας προκαλεί πλέον τόσα εκατομμύρια θανάτους στον κόσμο κάθε χρόνο, όσους και το κάπνισμα, σύμφωνα με νέες εκτιμήσεις των επιστημόνων, οι οποίοι κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου.

Η έρευνα εκτιμά ότι το ένα τρίτο περίπου των ενηλίκων διεθνώς δεν ασκούνται όσο χρειάζεται, προτιμώντας τον... καναπέ, γεγονός που έχει ως συνέπεια 5,3 εκατ. θανάτους ετησίως (περίπου το 10% όλων των θανάτων παγκοσμίως).

Η σωματική δραστηριότητα, σύμφωνα με τους ειδικούς, θεωρείται αναγκαία για τους μύς, τα οστά, την καρδιά και άλλα ζωικά όργανα, προκειμένου να λειτουργήσουν σωστά



**Όμως σε όλο τον κόσμο οι άνθρωποι τείνουν να ασκούνται όλο και λιγότερο, καθώς περνάνε ολοένα περισσότερο χρόνο μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή τους και στην τηλεόραση ή στο τιμόνι του αυτοκινήτου τους.**

Η έλλειψη άσκησης θεωρείται υπεύθυνη για το 6% των καρδιολογικών προβλημάτων, το 7% των περιπτώσεων διαβήτη τύπου 2 και το 10% ορισμένων καρκίνων (μαστού, εντέρου κ.α.). Η μείωση της σωματικής αδράνειας κατά 10% θα μπορούσε -σύμφωνα με συντηρητικές εκτιμήσεις- να μειώσει τουλάχιστον κατά μισό

εκατομμύριο τους θανάτους κάθε χρόνο.

Οι 33 ερευνητές από διάφορες χώρες, που δημοσίευσαν μία σειρά από σχετικές μελέτες στο έγκριτο ιατρικό περιοδικό «The Lancet», σύμφωνα με το BBC και το Γαλλικό Πρακτορείο, αναφέρουν ότι το πρόβλημα έχει πια αποκτήσει τέτοιες διαστάσεις, που θα πρέπει να αντιμετωπίζεται ως πανδημία και επισημαίνουν ότι το κοινό σε όλες τις χώρες θα πρέπει να ενημερωθεί σωστά σχετικά με τις σοβαρές συνέπειες για την υγεία του.

Όπως υπολογίζουν οι επιστήμονες, περίπου 1,5 δισεκατομμύρια άνθρωποι άνω των 15 ετών στη Γη ασκούν ανεπαρκώς το σώμα τους. Η κατάσταση φαίνεται ακόμα πιο σοβαρή μεταξύ των εφήβων ηλικίας 13 - 15 ετών, με το 80% να κάνει ελλιπή άσκηση. Η αδράνεια αυξάνεται σταδιακά με την ηλικία, ενώ είναι μεγαλύτερη στις γυναίκες σε σχέση με τους άνδρες.

Όπως αναφέρει το ΑΜΠΕ, οι επιστήμονες καλούν τις κυβερνήσεις να πάρουν πιο σοβαρά το ζήτημα και να λάβουν μέτρα, ώστε η σωματική άσκηση να γίνει πιο εύκολη, φθηνή και ασφαλής για τους πολίτες τους (π.χ. περισσότεροι χώροι περιπάτου, καλύτεροι και μεγαλύτεροι ποδηλατόδρομοι, πιο σωστή γυμναστική στα σχολεία κ.α.).

Οι ερευνητές συνιστούν ότι οι ενήλικοι πρέπει να κάνουν τουλάχιστον 150 λεπτά (δυόμιση ώρα) ήπιας άσκησης κάθε εβδομάδα, όπως γρήγορο περπάτημα, ποδήλατο, κηπουρική κ.α.

Η άσκηση θα μπορούσε να κατανέμεται σε μισή ώρα (30 λεπτά) τη μέρα επί πέντε μέρες την εβδομάδα, ενώ εναλλακτικά θα μπορούσε να γίνεται πιο έντονη άσκηση τουλάχιστον 20 λεπτών επί τρεις φορές την εβδομάδα (ή κάποιος συνδυασμός των δύο παραπάνω).

Αν και οι ερευνητές επεσήμαναν ότι οι συγκρίσεις μεταξύ χωρών είναι δύσκολες, η μελέτη δείχνει ότι οι άνθρωποι στις ανεπτυγμένες χώρες είναι αυτοί που κάνουν τις λιγότερες σωματικές δραστηριότητες.

Ένας από τους ερευνητές, ο Πέντρο Χαλάλ, τόνισε ότι η συγκυρία των επικείμενων Ολυμπιακών Αγώνων του Λονδίνου είναι κατάλληλη για να περάσει το μήνυμα διεθνώς υπέρ της άθλησης και γενικότερα υπέρ κάθε είδους σωματικής δραστηριότητας.

«Η παγκόσμια πρόκληση είναι σαφής: να κάνουμε τη σωματική δραστηριότητα προτεραιότητα της δημόσιας υγείας σε όλο τον κόσμο, ώστε να βελτιώσουμε την υγεία και να μειώσουμε το βάρος των ασθενειών», όπως είπε.

## **ΑΝΘΥΓΙΕΙΝΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ Η ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥΣ ΜΕ ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ**

Έντονο είναι το πρόβλημα του ραγδαίου ρυθμού αύξησης των εφήβων καπνιστών και όπως καταδεικνύουν σχετικές έρευνες, η επιρροή για το κάπνισμα προέρχεται είτε από τους γονείς και το συγγενικό περιβάλλον είτε από τους φίλους ή τους συνομηλίκους.

Η δε χρήση του τσιγάρου, στις ηλικίες αυτές, σχετίζεται και με πολλές άλλες ανθυγιεινές συνήθειες.

Σε έρευνα στον ελληνικό πληθυσμό με μαθητές και μαθήτριες των γυμνασίων και λυκείων της χώρας, ενώ τα ποσοστά των μαθητών και μαθητριών που καπνίζουν είναι 6,6% και 5% αντίστοιχα στο γυμνάσιο τα ποσοστά αυτά αυξάνουν δραματικά στο λύκειο- δηλαδή φτάνουν στο 23,5% και 22,2% αντίστοιχα.

Επιπλέον, οι μαθητές που είναι πιο επιρρεπείς προς το κάπνισμα είναι αναλόγως πιο αρνητικοί προς την άσκηση και τα σπορ, την υγιεινή διατροφή.

Η φυσική άσκηση ενδείκνυται για την πρόληψη και αντιμετώπιση του καπνίσματος αφού αποδείχτηκε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των αθλητών δεν καπνίζει όπως επίσης σε έρευνα με άτομα που έτρεχαν, μόνο το 2% ανέφερε ότι κάπνιζε 20 ή περισσότερα τσιγάρα την ημέρα. Επίσης το 70% των καπνιστών όταν άρχισε το τζόκιν ή γενικά το τρέξιμο σταμάτησε να καπνίζει. Γενικότερα όσα περισσότερα είναι τα χρόνια ενασχόλησης με την άσκηση τόσο μειώνεται ο αριθμός των τσιγάρων που καπνίζουν.



Οι κακές διατροφικές συνήθειες και η παραμέληση της μεσογειακής δίαιτας οδήγησε στην παχυσαρκία που αποτελεί ένα από τα συχνότερα προβλήματα υγείας στην παιδική ηλικία, η οποία επηρεάζει την υγεία και στην ενήλικη ζωή, καθώς φαίνεται ότι τα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να γίνουν παχύσαρκοι ενήλικες.

Για να ελεγχθεί η εξελισσόμενη αυτή επιδημία, οι τάσεις στην παχυσαρκία πρέπει να παρακολουθούνται μέσα από πληθυσμιακές μελέτες και να διεξάγονται προγράμματα πρωτογενούς και δευτερογενούς πρόληψης.

Στο πλαίσιο έρευνας παρατηρήθηκε πως, όταν τα παχύσαρκα παιδιά έκαναν συστηματική άσκηση (κολύμβηση για τουλάχιστον έναν χρόνο), τα επίπεδα βιταμίνης δεν παρουσίαζαν διαφορές σε σύγκριση με αυτά παιδιών κανονικού βάρους. Παρόμοια ήταν και τα αποτελέσματα της αντιπονεκτίνης, πεδίο στο οποίο τα παχύσαρκα παιδιά παρουσίασαν αυξημένα επίπεδα κατά περίπου 30%.

«Η αυξημένη σωματική δραστηριότητα έχει συσχετιστεί με αυξημένο προσδόκιμο επιβίωσης και ελαττωμένο κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών επιπλοκών. Ακόμη η φυσική δραστηριότητα επιφέρει θετικές επιδράσεις στη σωματική και ψυχολογική υγεία του ατόμου, ενώ μπορεί να βοηθήσει σημαντικά στη ρύθμιση του σωματικού βάρους και της αρτηριακής πίεσης, στη βελτίωση του λιπιδαιμικού προφίλ του ατόμου (κυρίως με την αύξηση της καλής HDL χοληστερόλης) και στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης σακχαρώδους διαβήτη».

Η παχυσαρκία είναι μία κατάσταση που σχετίζεται με την αύξηση του λιπώδους ιστού τόσο στα παιδιά όσο και στους ενήλικες και έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία. Η συχνότητά της αυξάνεται με γοργό ρυθμό και επεκτείνεται σε παιδιά και εφήβους των αναπτυγμένων χωρών. Δεδομένα αναφέρουν ότι 22 εκατομμύρια παιδιά παγκοσμίως κάτω των 5 χρόνων είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα, ενώ εργασίες που



έχουν γίνει παλαιότερα σε παιδιά της Δυτικής Θεσσαλίας δείχνουν ότι περίπου το 50% είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα.

### **ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ**

Κατά τη διάρκεια της σχολικής ζωής τα παιδιά αποκτούν γνώσεις και συμπεριφορές που τα συνοδεύουν σ' όλη τους τη ζωή. Το σχολείο, όπως προβλέπεται από το Σύνταγμα, πρέπει να προωθεί τη φυσική, διανοητική, ηθική, και πολιτιστική ανάπτυξη των μαθητών και να τους προετοιμάζει για τις υποχρεώσεις της ενήλικης ζωής. Επιπρόσθετα, το σχολείο διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην προώθηση της υγείας, στη συμμετοχή των παιδιών σε φυσικές δραστηριότητες και σπορ και διαμορφώνει σε μεγάλο βαθμό τη συμπεριφορά τους στην ενήλικη ζωή. Αυτό συμβαίνει κύρια επειδή η συντριπτική πλειοψηφία των παιδιών ηλικίας 6-15 ετών πηγαίνει στο σχολείο όπου δέχεται υποχρεωτική, τακτική, οργανωμένη και καθοδηγούμενη αγωγή. Μέσα από το μάθημα της φυσικής αγωγής και των συναφών μαθημάτων που σχετίζονται με την υγεία, τα παιδιά δέχονται κατάλληλα ερεθίσματα προσαρμοσμένα στα ιδιαίτερα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά τους σ' ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον.

Η χώρα μας ευθυγραμμίζεται απόλυτα με τη διεθνή πρακτική σ' ότι αφορά το θεσμικό πλαίσιο της αγωγής υγείας στη δημόσια εκπαίδευση. Το αναλυτικό πρόγραμμα φυσικής αγωγής της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης υπογραμμίζουν στους στόχους της εκπαίδευσης και του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής την προαγωγή της υγείας, και την υιοθέτηση αξιών που προάγουν τον διαβίου δραστήριο τρόπο ζωής.

Παρ' όλα αυτά η επιτυχία αυτών των επιδιώξεων δεν είναι μεγάλη με το ισχύον αναλυτικό πρόγραμμα.

Έτσι λοιπόν η φιλοσοφία και οι στόχοι του προγράμματος «Αθλητική Αγωγή και Υγεία» εναρμονίστηκαν με τη διεθνή πρακτική άλλων πιο αναπτυγμένων εκπαιδευτικά κρατών, αποβλέποντας να καλυφθεί ένα μεγάλο κενό στο ζωτικό τομέα της πρόληψης και προαγωγής της υγείας.



#### **Το πρόγραμμα «Αθλητική Αγωγή & Υγεία»**

Το πρόγραμμα «Αθλητική Αγωγή & Υγεία» σχεδιάστηκε έτσι ώστε να συμβάλλει στη συνολική αναβάθμιση της ποιότητας της εκπαίδευσης και την ενίσχυση του ενδιαφέροντος των μαθητών για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Μέσα από αυτό επιδιώχθηκε η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας των παιδιών, η προώθηση θετικών συμπεριφορών υγείας και δόθηκε ειδική μέριμνα για τα υπέρβαρα παιδιά και τα παιδιά με αδεξιότητα. Το πρόγραμμα παρείχε με βιωματικό τρόπο διδασκαλίας γνώσεις και δεξιότητες που σχετίζονται με την υγεία, την άσκηση, τη διατροφή, το κάπνισμα και το οινόπνευμα. Όλες αυτές οι δραστηριότητες υλοποιήθηκαν τόσο μέσα

στο σχολείο όσο και στο οικογενειακό περιβάλλον με μια πολυδιάστατη προσέγγιση μεταξύ σχολείου, οικογένειας και φορέων αθλητισμού και υγείας της τοπικής κοινωνίας. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα σχεδιάστηκε έτσι ώστε να εισαγάγει την ιδέα της “δια βίου” άσκησης ως βασικό συνθετικό του υγιεινού τρόπου ζωής με την εφαρμογή δραστηριοτήτων στο φυσικό περιβάλλον.

### **ΕΠΙΛΟΓΟΣ**

Η Φυσική Αγωγή μπορεί να μας μαθαίνει να ζούμε υγιεινά όμως, πρέπει να αγαπήσουμε τον αθλητισμό, να σκεφτούμε τα οφέλη της άσκησης στην υγεία και να δημιουργήσουμε ευκαιρίες για φυσική δραστηριότητα.. Από εμάς εξαρτάται και αξίζει για τη σωματική και ψυχική μας υγεία να γυμναζόμαστε συστηματικά. Η υγεία επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες, που διαρκώς μεταβάλλονται και η προσωπική μας συμβολή στη διατήρησή της είναι καθοριστική. Η άσκηση είναι ίσως ο πιο σημαντικός παράγοντας καθορισμού του επιπέδου υγείας. Εξαρτάται από εμάς τους ίδιους πόσο θα γυμναστούμε, πόσο θα παραμερίσουμε τις ανθυγιεινές συνήθειες και κατά συνέπεια πόσο θα φροντίσουμε την υγεία μας.

\*\*\*\*\*



## ΠΗΓΕΣ

### Βιβλιογραφία

Εγκυκλοπαίδεια "Υγεία", εκδόσεις Δομική.  
"Φυσική Αγωγή" Α', Β', και Γ' Γυμνασίου, εκδόσεις Ο.Ε.Δ.Β

### Ιστοσελίδες

[users.sch.gr/adanis/portal/](http://users.sch.gr/adanis/portal/)

[www.iatronet.gr/askisi/gymnastiki-askisi/22/articles.html](http://www.iatronet.gr/askisi/gymnastiki-askisi/22/articles.html)

[www.neaygeia.gr/page.asp?p=481](http://www.neaygeia.gr/page.asp?p=481)

[el.wikipedia.org/wiki/Αθλητισμός](http://el.wikipedia.org/wiki/Αθλητισμός)

[www.pe.uth.gr/xsmoke/index.php?option=com\\_content..](http://www.pe.uth.gr/xsmoke/index.php?option=com_content..)

[www.shape.gr](http://www.shape.gr) > Fitness

[health.in.gr](http://health.in.gr)

[www.bestrong.org.gr/el/health/fitness](http://www.bestrong.org.gr/el/health/fitness)

[www.dhe.med.uoi.gr/assets/pdfs/hygieneII/Decision%20analysis.pdf](http://www.dhe.med.uoi.gr/assets/pdfs/hygieneII/Decision%20analysis.pdf)

\*\*\*\*\*

