

ΑΘΛΗΣΗ-ΔΙΑΤΡΟΦΗ-ΥΓΕΙΑ



Project 2011-2012

2ο Γενικό Λύκειο Κιλκίς

Υπεύθυνη εκπαιδευτικός: Ντίνου Στεφανία

ΣΚΟΠΟΙ

- ◆ Συνεργασία και συλλογικότητα
- ◆ Συλλογή κι επεξεργασία δεδομένων
- ◆ Επίλυση προβλημάτων
- ◆ Ανάπτυξη κριτικής σκέψης
- ◆ Εξαγωγή συμπερασμάτων
- ◆ Απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων που δεν μπορούν να αναπτυχθούν μέσω των άλλων μαθημάτων

ΣΤΟΧΟΙ

- ◆ Ενασχόληση των εφήβων με τον αθλητισμό
- ◆ Γνωριμία με τις ευεργετικές ιδιότητές του
- ◆ Αποφυγή των κινδύνων του πρωταθλητισμού
- ◆ Κατανάλωση υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής

Οργάνωση

- ◆ Η ομάδα ενδιαφέροντος αποτελούνταν από 19 μαθητές οπότε χωρίστηκαν σε τέσσερις υποομάδες- τρεις των πέντε ατόμων και μία των τεσσάρων
- ◆ Το θέμα μας προσεγγίστηκε επιμερισμένο σε τέσσερα υποθέματα: α) Άθληση για όλους β) Διατροφή γ) Επίδραση της Άθλησης στην Υγεία δ) Επαγγελματικός αθλητισμός
- ◆ Έγινε ανάθεση των υποθεμάτων στις ομάδες ανάλογα με τα ενδιαφέροντά τους
- ◆ Τέθηκαν τα ερευνητικά ερωτήματα

Μέθοδος Υλοποίησης

- ◆ Μέθοδος project
- ◆ Ομαδοσυνεργατική δραστηριότητα
- ◆ Βιωματική προσέγγιση
- ◆ Διαλογική συζήτηση
- ◆ Καλλιέργεια κριτικής σκέψης
- ◆ Αξιολόγηση-Ανατροφοδότηση

Ερευνητικά ερωτήματα

- ◆ Τι είναι αθλητισμός;
- ◆ Τι εννοούμε όταν λέμε καλή φυσική κατάσταση;
- ◆ Τι είναι αερόβια και τι αναερόβια προπόνηση;
- ◆ Ποιες είναι οι διαφορές του ερασιτεχνικού με τον επαγγελματικό αθλητισμό;
- ◆ Ποια είναι τα οφέλη της άσκησης στην υγεία;
- ◆ Ποιο είναι το μυστικό της σωστής διατροφής;
- ◆ Ποια είναι η σχέση διατροφής και υγείας;

Ο ρόλος του εκπαιδευτικού

- ◆ Φθίνουσα καθοδήγηση
- ◆ Διακριτικές παρεμβάσεις
- ◆ Συνεργασία με άλλους εκπαιδευτικούς
- ◆ Συνεργασία με ειδικούς
- ◆ Ανάθεση εργασιών
- ◆ Αξιοποίηση των γνώσεων και των ικανοτήτων των μαθητών
- ◆ Επιβράβευση των μαθητών

Διερεύνηση

- ◆ Βιβλιογραφική έρευνα κυρίως μέσω του διαδικτύου- Ενημέρωση ολομέλειας και διάλογος
- ◆ Έρευνα με ερωτηματολόγια (μοιράστηκαν κυρίως στο σχολείο)
- ◆ Συνέντευξη (από επαγγελματία αθλητή)
- ◆ Ενημέρωση από γιατρό ειδικό σε θέματα αθλητιατρικής (στην τάξη)
- ◆ Δραστηριότητες (υγιεινό κυλικείο, άθληση στην αυλή του σχολείου)
- ◆ Επίσκεψη στο Ολυμπιακό Μουσείο στη Θεσ/νίκη







Αξιολογική εκτίμηση

- ✦ Εμπειριστατωμένη έρευνα
- ✦ Διασταύρωση πληροφοριών
- ✦ Τα ερευνητικά ερωτήματα που τέθηκαν απαντήθηκαν στα χρονικά πλαίσια του τετραμήνου
- ✦ Αξιοποιήθηκαν οι εμπειρίες, τα βιώματα και οι γνώσεις των μαθητών (στον τομέα του αθλητισμού, σε γνώσεις υπολογιστών κ.α.)

Διαδικασίες Παρουσίασης

- ✦ Σύνταξη της Ερευνητικής έκθεσης
- ✦ Δημόσια παρουσίαση με power point (στο σχολείο και στο μαθητικό προσυνέδριο πληροφορικής)
- ✦ Τέχνημα (κολάζ διατροφής)
- ✦ Δημιουργία blog για το θέμα μας στο οποίο αναρτήθηκαν τα αποτελέσματα της ερευνητικής εργασίας μας και σχετικές πληροφορίες

Η παρουσίαση από τους μαθητές



Τι εννοούμε όμως όταν λέμε καλή φυσική κατάσταση;

Όταν λέμε ότι κάποιος έχει καλή φυσική κατάσταση:

- ✦ έχει καλή σωματική απόδοση
- ✦ επιδίδεται με άνεση στις απλές καθημερινές του δραστηριότητες
- ✦ προϋποθέτει καλή μυοσκελετική, και καρδιοαναπνευστική λειτουργία, χαμηλό ποσοστό σωματικού λίπους και αυξημένη μυϊκή μάζα

Αερόβια άσκηση

- ✦ Αερόβια άσκηση ονομάζεται οποιαδήποτε μορφή άσκησης αρκεί να πληρούνται δύο προϋποθέσεις: (1) Να διατηρείται ο οργανισμός σε διαρκή κίνηση, 20 λεπτά τουλάχιστον, και σταδιακά να περιορίζονται στο ελάχιστο κάποια ενδιάμεσα διαλείμματα. (2) Να διατηρείται η καρδιακή συχνότητα, όλο αυτό το διάστημα, περίπου στο 70% της μέγιστης.

Αναερόβια άσκηση

- ✦ Οι αναερόβιες ασκήσεις συμβάλλουν καθοριστικά στην ανάπτυξη της μυϊκής δύναμης, αλλά όχι στην καρδιοαναπνευστική λειτουργία ή στο χάσιμο βάρους.



Οφέλη άσκησης στην υγεία

Η άθληση βοηθάει πάρα πολύ στην υγεία του ανθρώπου και ιδιαίτερα στην βελτίωση και σωστή λειτουργία

- ♦ του καρδιαγγειακού συστήματος
- ♦ του αναπνευστικού συστήματος
- ♦ του ερειστικού
- ♦ του μυϊκού και
- ♦ του ορμονικού συστήματος.



Ευεργετικές ιδιότητες αθλητισμού στα παιδιά

- ✦ ο αθλητισμός είναι το καλύτερο αντίδοτο στην αρρώστια της εποχής, την παιδική παχυσαρκία
- ✦ πουθενά αλλού ένα παιδί δεν μαθαίνει καλύτερα το «Τα αγαθά κόπποις κτώνται»
- ✦ μαθαίνει ότι και η ήττα και η αποτυχία είναι μέσα στο παιχνίδι.
- ✦ η διαχείριση του άγχους είναι ένα άλλο σημαντικό μάθημα
- ✦ μαθαίνει την αυτοπειθαρχία
- ✦ μαθαίνει να μην αφήνει το χρόνο του να πηγαίνει χαμένος

Αθλητισμός για άτομα με ειδικές ανάγκες

Ο αθλητισμός για τα άτομα με αναπηρία δεν είναι μόνο χαρά διασκέδαση, και άσκηση αλλά μια διαδικασία επίπονη και μακρόχρονη με σκοπό

- ✦ τη βελτίωση των δεξιοτήτων αυτοεξυπηρέτησης
- ✦ την αποκατάσταση, αλλά κυρίως την ανεξαρτησία του ατόμου και την επανένταξη του στην κοινωνία (κοινωνικοποίηση)
- ✦ την ανάπτυξη των κινητικών και φυσικών ικανοτήτων
- ✦ την ελάττωση των συνεπειών της αναπηρίας



Επαγγελματικός-Ερασιτεχνικός αθλητισμός Διαφορές

- ✦ οι ερασιτέχνες δεν αμοίβονται (έχουν και άλλη πηγή εσόδων)
- ✦ παίζουν σε άδεια γήπεδα
- ✦ όχι τόσο εξειδικευμένη προπόνηση
- ✦ οι ερασιτέχνες δεν έχουν τόσους περιορισμούς (απαγορεύσεις)
- ✦ οι ερασιτέχνες προπονούνται συνήθως στον τόπο που διαμένουν, στην τοπική τους ομάδα ή σύλλογο.
- ✦ δε χρειάζεται να καταφύγουν σε αθέμιτα μέσα για να πετύχουν το στόχο τους (κίνητρο ή διασκέδαση)
- ✦ οι επαγγελματίες αθλητές αμοίβονται
- ✦ αγωνίζονται συνήθως μπροστά στο φίλαθλο κοινό
- ✦ κάνουν πιο σκληρή, με μεγαλύτερη διάρκεια προπόνηση
- ✦ έχουν αρκετές απαγορεύσεις (κατανάλωση αλκοόλ, ξενύχτια κλπ)
- ✦ οι επαγγελματίες αθλητές μετακομίζουν στην έδρα της ομάδας τους
- ✦ οι επαγγελματίες προκειμένου να αυξήσουν και να βελτιώσουν τις επιδόσεις τους καταφεύγουν στο ντοπάρισμα

Ντόπινγκ

Ντόπινγκ στον αθλητισμό ορίζεται ως «η χορήγηση ή η χρήση από ένα υγιές άτομο οποιοδήποτε παράγοντα ή ουσίας που φυσιολογικά δεν εντοπίζεται στο σώμα και οποιοδήποτε φυσιολογικού παράγοντα ή ουσίας όταν χορηγείται σε αντικανονικές επιπρόσθετες ποσότητες μέσω αντικανονικής οδού και με αντικανονικό τρόπο με σκοπό την τεχνητή και με αθέμιτο τρόπο αύξηση της απόδοσης του ατόμου κατά τη διάρκεια του αγώνα.



Βέβαια πέρα από αυτούς τους αθλητές που επιλέγουν το ντόπινγκ ως μέσο για τη βελτίωση των επιδόσεών τους όλοι οι αθλητές είτε ερασιτέχνες είτε επαγγελματίες ακολουθούν ένα υγιεινό διαιτολόγιο που παρέχει τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά και εξασφαλίζει ένα υγιεινό τρόπο ζωής.



Διατροφή

Σε γενικές γραμμές η διατροφή σε κάθε ηλικία θα πρέπει να πληροί ορισμένες βασικές προϋποθέσεις:

- ◆ Να παρέχει ενέργεια
- ◆ Να έχει ως κορμό τους υδατάνθρακες (δημητριακά και τα προϊόντα ολικής αλέσεως)
- ◆ Να περιέχει αναλογικά λίγο λίπος
- ◆ Να μην είναι υπερβολικά πλούσια σε πρωτεΐνες
- ◆ Να έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε αλάτι



Παχυσαρκία-Δίαιτα

Η παχυσαρκία σήμερα αποτελεί ένα από τα σπουδαιότερα διατροφικά προβλήματα για τις προηγμένες κοινωνίες. Είναι μια επιδημία και δεν μπορεί να λυθεί αποσπασματικά μόνο με τη δίαιτα.

Αλλά τι είναι δίαιτα;

Είναι ο σωστός τρόπος διαβίωσης δηλαδή ισορροπημένη διατροφή και σωματική δραστηριότητα.

Ανορεξία

Εκτός όμως από τα άτομα που είναι λάτρεις του καλού -και όχι μόνο- φαγητού υπάρχουν και εκείνοι που δεν το απολαμβάνουν θα λέγαμε ότι το αποφεύγουν και οδηγούνται στην ανορεξία.

Τι γίνεται όμως όταν κάποιος έχει ανορεξία; Τα άτομα που πάσχουν από αυτήν την ψυχική ασθένεια αρχίζουν να μισούν το φαγητό, αρνούνται την πείνα, αποφεύγουν τα γεύματα βρίσκοντας διάφορες δικαιολογίες και εξασκούνται συνεχώς με πολύ έντονους ρυθμούς προσπαθώντας να καταναλώσουν ακόμη και εκείνα τα λίγα που έφαγαν.



Ψυχική Υγεία

Αναφερόμενοι λοιπόν στην ψυχολογία κρίνεται σκόπιμο να εξετάσουμε τις ευεργετικές επιδράσεις του αθλητισμού σε αυτήν. Η σωματική άσκηση συμβάλλει:

- ✦ στη μείωση του στρες
- ✦ στη δημιουργία μιας γενικότερης χαλάρωσης
- ✦ στην εγρήγορση του οργανισμού
- ✦ στην εξωτερίκευση της έντασης
- ✦ στην καταπολέμηση της κατάθλιψης

Θα πρέπει όλοι μας να ακολουθούμε μια ισορροπημένη διατροφή συνδυάζοντάς την με συχνή και συστηματική άσκηση, για να είμαστε σε θέση να απολαύσουμε τις ευεργετικές επιδράσεις τους στην υγεία μας, τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική.

Βέβαια όλα αυτά πάντα μέσα σε λογικά πλαίσια ώστε να μην γίνουμε εκούσια ή ακούσια θύματα των «κρυμμένων» κινδύνων του αθλητισμού.

Ας ελπίσουμε ότι σας προβληματίσαμε θετικά και καταφέραμε να σας κάνουμε να αναθεωρήσετε ορισμένες λανθασμένες απόψεις που είχατε ως σήμερα!!!

Ευχαριστούμε για την προσοχή
σας!!! 😊 😊 😊

