

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

«Πως βοηθάει η Φυσική Δραστηριότητα στη βελτίωση της σωματικής απόδοσης και υγείας;»

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ:

1^ο Πολυιάστρου

Υπεύθυνοι Εκπαιδευτικοί

Μπλάτσης Πέτρος

Λειψίστας Δημήτριος

Καλαϊτζίδης Ευθύμιος

Συμμετείχαν οι Μαθητές του τμήματος ΣΤ1 του 1ου
ΔΣ Πολυκάστρου:

Γαϊτανάκη Χριστίνα

Γιαντίδης Θωμάς

Ευθυμιάδου Χρυσάνθη

Ιντζεζόπουλος Παναγιώτης

Ιωαννίδης Χαράλαμπος

Μελικίδης Σπυρίδων

Μηνοβγίδης Δημοσθένης

Μπαϊνούζη Βικτωρία

Μπαϊνούζη Χριστίνα

Εημιτούδη Μαρία

Τσιβακούδης Χρήστος

Χαλβατζής Μιχαήλ

Μπάλα Άννα Μαρία

□ Παιδαγωγικοί στόχοι προγράμματος:

- Βελτίωση της κριτικής ικανότητας και διαμόρφωση άποψης μετά από διερεύνηση και αναζήτηση.
- Απόκτηση γνώσεων που σχετίζονται με το θέμα.
- Ανάπτυξη πνεύματος συνεργασίας και ομαδικότητας.

Μεθοδολογία:

- Παρουσιάστηκαν τα υποθέματα στους μαθητές
- Συστάθηκαν ομάδες που ανέλαβαν να διερευνήσουν τα περιεχόμενα που τους ενδιέφεραν.
- Σε προγραμματισμένες συναντήσεις έγινε παρουσίαση των υποθεμάτων από τις ομάδες στους υπόλοιπους μαθητές της τάξης.

Περιεχόμενα προγράμματος

- Τι είναι Φυσική Δραστηριότητα και με ποιους τρόπους πραγματοποιείται ;
- Πως επιδρά στο σώμα μας η σωματική άσκηση και η ΦΔ και πώς βελτιώνουν την υγεία μας;
- Τι συμβαίνει με τα όργανα του σώματός μας όταν γυμναζόμαστε συστηματικά ;
- Γιατί είναι η ΦΔ μια καλή συνήθεια και γιατί πρέπει να αρχίσει από πολύ μικρή ηλικία;

- Πως συνδέεται η σωματική άσκηση με την αύξηση της δύναμης των μυών του σώματος και των οστών μας;
- Πώς επιτυγχάνεται με τη σωματική άσκηση η καλή αντοχή των μυών, της καρδιάς και των πνευμόνων και πώς αυτή βοηθά στην ενίσχυση της υγείας;
- Γιατί είναι σημαντική η ευλυγισία των μυών και η ευκινησία των αρθρώσεων ; - Πως αυτή πετυχαίνεται;

| ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ | ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΜΑΘΗΤΩΝ | ΘΕΜΑ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗΣ |
|------------|--|---|
| 11/1/2013 | | 1 ^η συνάντηση: Παρουσίαση σκοπού προγράμματος |
| 25/1/2013 | | 2 ^η συνάντηση- καθοδήγηση – παιχνίδι στη τάξη |
| 8/2/2013 | Δημοσθένης Μηνοβγίδης & Χάρης Ιωαννίδης | 1 ^ο Θέμα: <i>Τι είναι η Φυσική δραστηριότητα και με ποιους τρόπους αυτή πραγματοποιείται;</i> |
| 22/2/2013 | Θωμάς Γκαντίδης & Παναγιώτης Ιντζέπουλος | 2 ^ο Θέμα: <i>Πως επιδρά στο σώμα μας η σωματική άσκηση και η ΦΔ και πώς βελτιώνει την υγεία μας;</i> |
| 8/3/2013 | Μχάλης Χαλβατζής & Χρήστος Τσιβακούδης | 3 ^ο Θέμα: <i>Τι συμβαίνει με τα συστήματα του οργανισμού μας και στα όργανα του σώματός μας όταν γυμναζόμαστε συστηματικά ;</i> |
| 22/3/2013 | Χρυσάνθη Ευθυμάδου & Μαρία Ξημιτούδη | 4 ^ο : <i>Πως συνδέεται η σωματική άσκηση με την αύξηση της δύναμης των μυών του σώματος και των οστών μας;</i> |
| 5/4/2013 | Βικτωρία Μπαϊνούζη & Σπύρος Μελικίδης | 5 ^ο : <i>Πως πετυχαίνεται με τη σωματική άσκηση η αντοχή των μυών, της καρδιάς και των πνευμόνων και πως αυτά βοηθούν την υγεία;</i> |
| 19/4/2013 | Χριστίνα Μπαϊνούζη & Χριστίνα Γαϊτανάκη | 6 ^ο : <i>Γιατί είναι σημαντικό να έχουμε ευλύγιστους μύες και ευκίνητες αρθρώσεις;</i> |

Τι είναι η Φυσική Δραστηριότητα και με ποιούς τρόπους
αυτή πραγματοποιείται;

Παρουσίαση μαθητών

Δημοσθένη Μηνοβγίδα

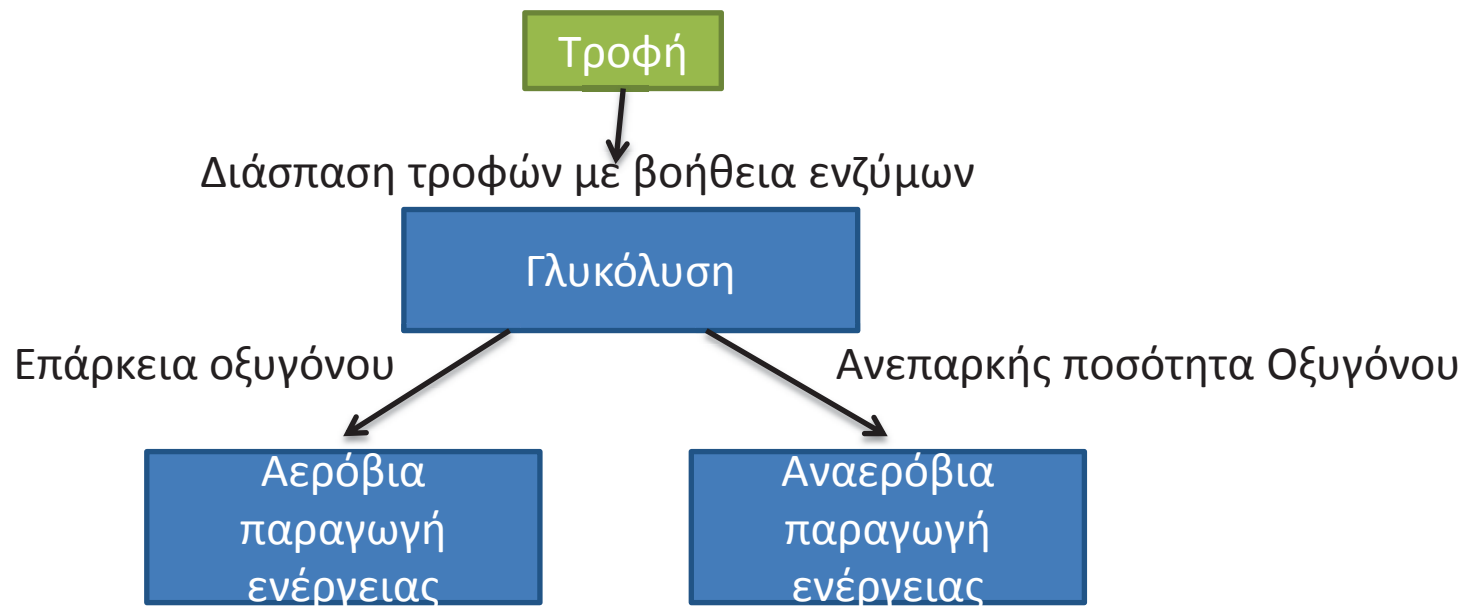
&

Χάρη Ιωαννίδα



- Οποιαδήποτε σωματική κίνηση κάνουν οι μύς του σώματος που έχει σαν αποτέλεσμα τη παραγωγή ενέργειας ονομάζεται ΦΔ.

- Πως παράγεται η ενέργεια στους μύες:



Η ΦΔ πραγματοποιείται με πολλούς διαφορετικούς τρόπους:

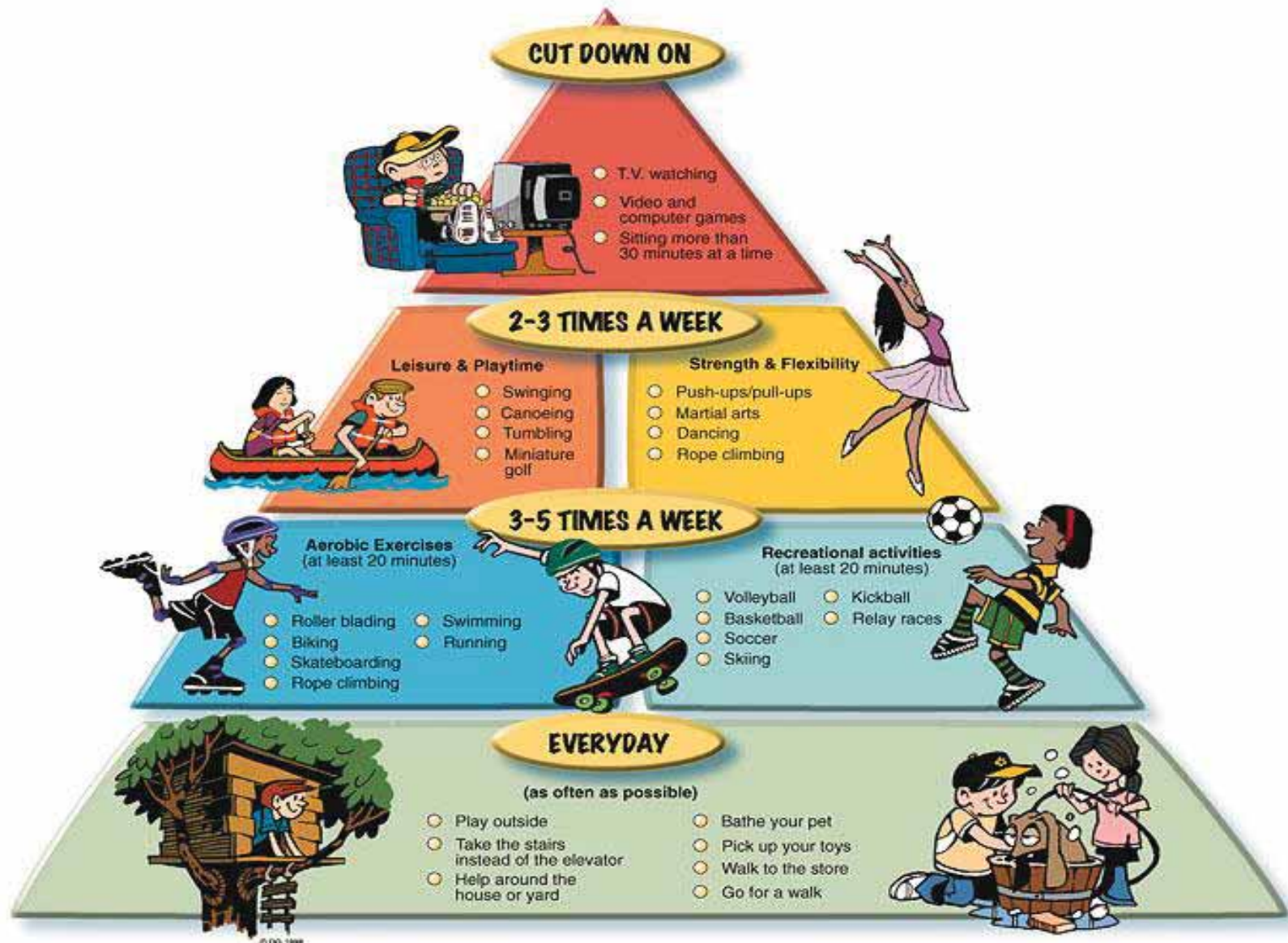
- Με καθημερινές σωματικές δραστηριότητες όπως περπάτημα στο σχολείο, παιχνίδι στην αυλή, βοήθεια στις εργασίες σπιτιού, ποδήλατο, γυμναστική στο σχολείο
- Αθλητικές δραστηριότητες: Μπάσκετ, ποδόσφαιρο, στίβος, ενόργανη και άλλα.



- Άσκηση είναι η φυσική δραστηριότητα που είναι προγραμματισμένη, έχει στόχους και πραγματοποιείται για να βελτιώσει την υγεία και καλή φυσική κατάσταση. Γίνεται συστηματικά και χαρακτηρίζεται από ένταση, διάρκεια και συχνότητα προσπάθειας.



- Έχουμε δύο είδη άσκησης με βάση το στόχο που επιδιώκεται:
 - Άσκηση με σκοπό την προαγωγή της υγείας.
 - Άσκηση με σκοπό την επίδοση.



Παραδείγματα άσκησης:

- Ποδηλασία
 - Ποδόσφαιρο
 - Κολύμπι
 - Βόλει
 - Αεροβική γυμναστική
 - Κωπηλασία
 - Μοντέρνος χορός
 - Πινγκ πόνγκ
 - Ορειβασία
- Ασκήσεις με βάρη
Τζόκινγκ
Γρήγορο περπάτημα
Μπάσκετ
Διατάσεις
Χάντμπολ
Ρυθμική γυμναστική
Σκι ανωμάλου εδάφους
Σχοινάκι



«Πως επιδρά στο σώμα μας η
σωματική άσκηση και η ΦΔ και πώς
βελτιώνουν την υγεία μας;»



. Θωμάς Γκαντίδης

.και

.Παναγιώτης Ιντζέπουλος



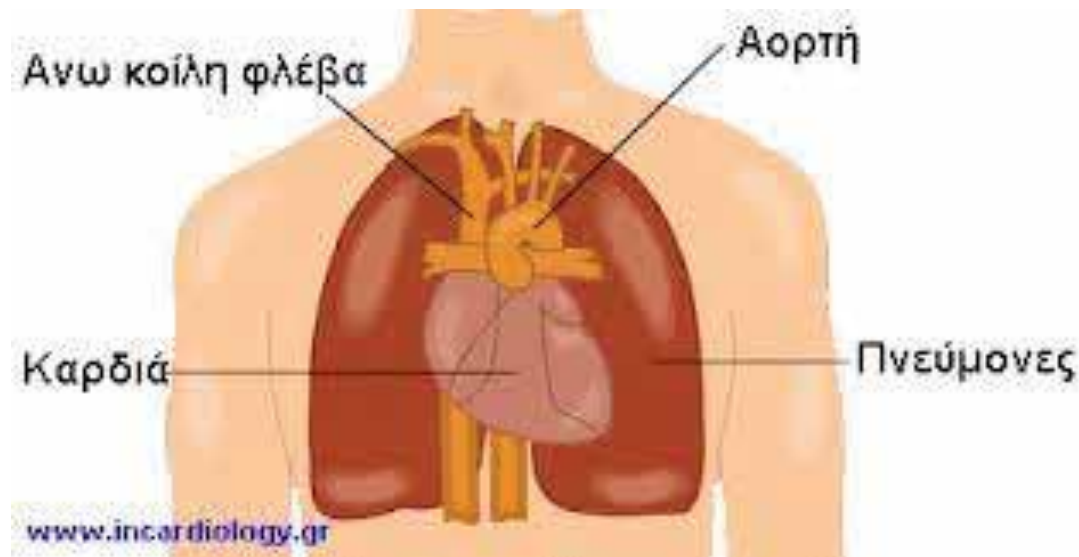
“Πως επιδρά στο σώμα μας η σωματική άσκηση και ΦΔ και πώς βελτιώνει την υγεία μας;”

› Η συστηματική άσκηση και αυξημένη ΦΔ βελτιώνει την υγεία μας μέσα από την καλύτερη λειτουργία των συστημάτων του οργανισμού μας:

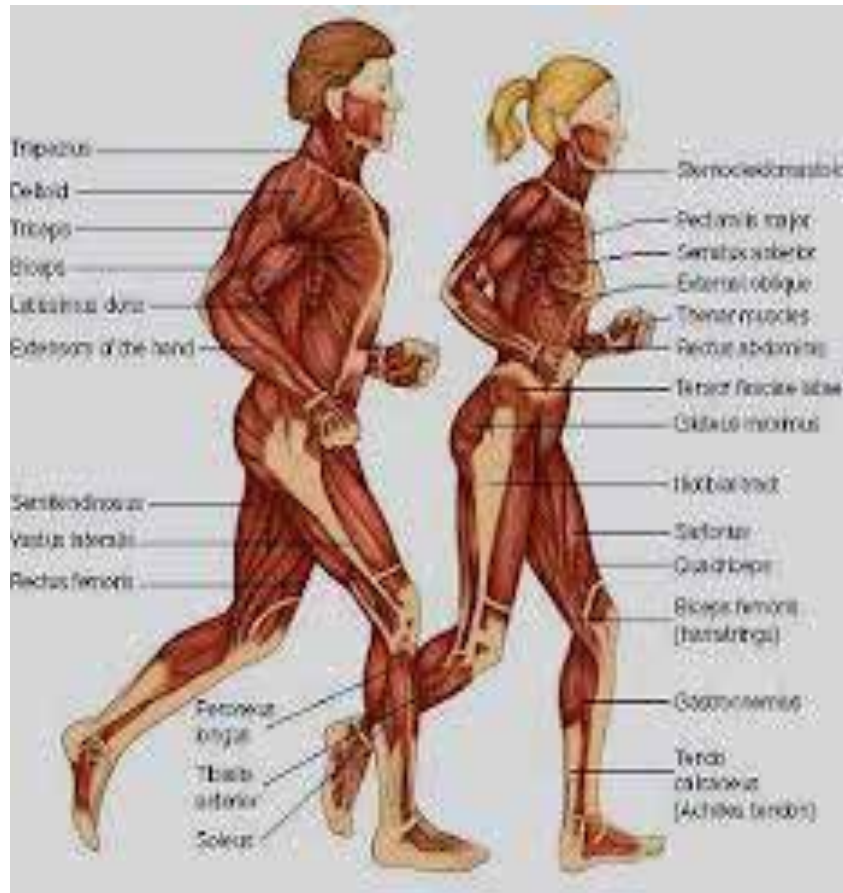
- Τα συστήματα του οργανισμού μας που βελτιώνονται είναι :
- Καρδιακό σύστημα: Καρδιά – Αρτηρίες – Κυκλοφορία αίματος.
- Το αναπνευστικό σύστημα: Πνεύμονες – Τραχεία – Βρόγχοι.
- Το μυϊκό σύστημα
- Το σκελετικό σύστημα: Οστά – Αρθρώσεις

➤ Τα όργανα και μέλη του σώματος που ωφελούνται από την συστηματική άσκηση είναι:

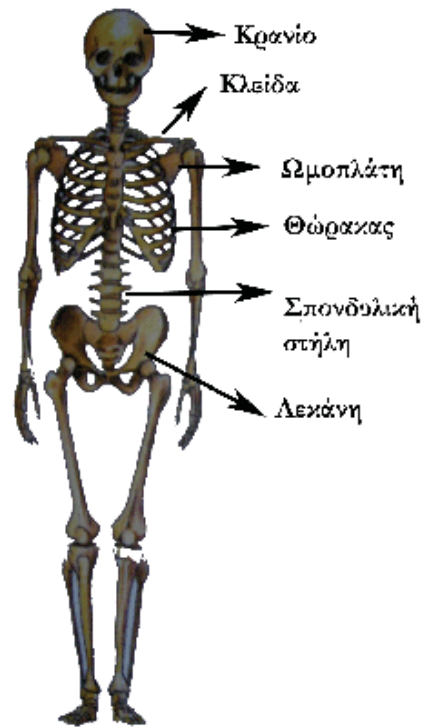
- Η καρδιά: Γίνεται μεγαλύτερη και δυνατότερη.
- Οι πνεύμονες: Αυξάνονται σε μέγεθος.



- Οι μύες: Γίνονται μεγαλύτεροι, ελαστικότεροι και πιο ανθεκτικοί.



- Τα **οστά**: Αυξάνει το μέγεθός τους- Γίνονται ανθεκτικότεροι σε μεγάλες επιβαρύνσεις- Δεν σπάνε εύκολα.



- *Υγεία* είναι η κατάσταση της πλήρους σωματικής, πνευματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλά η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας.
- Η σωματική άσκηση μας βοηθά να προάγουμε την υγεία μας με τους παρακάτω τρόπους :

➤ Διατηρούμε το σωματικό μας βάρος σε φυσιολογικά επίπεδα.



- Έχουμε καλύτερη φυσική κατάσταση και άρα μπορούμε να κάνουμε ευκολότερα τις καθημερινές μας δραστηριότητες



- Η καρδιά και οι πνεύμονες δουλεύουν καλύτερα. Οι μύες μας γίνονται δυνατότεροι και άρα μπορούμε να παίξουμε περισσότερο χωρίς να κουραζόμαστε εύκολα.

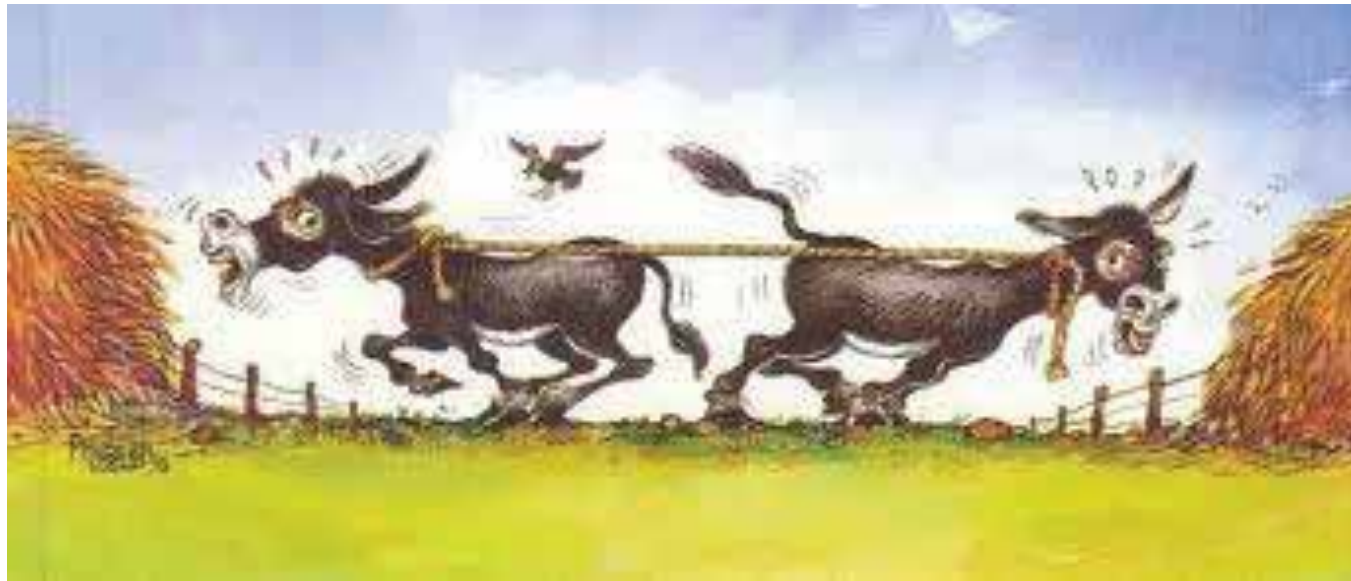


Η άσκηση και ΦΔ επιδρούν όχι μόνο στη σωματική υγεία αλλά συμβάλουν στην υγείη κοινωνική, ψυχολογική και συναισθηματική μας ανάπτυξη:

· Άλλες ωφέλειες:

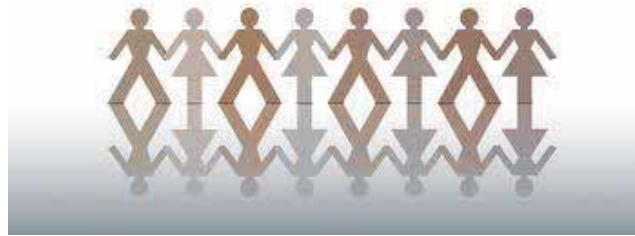
- Ομαδικότητα
- Συνεργασία





- Σωστή συμπεριφορά
- Ανάληψη πρωτοβουλιών και ρόλων
- Αποδοχή διαφορετικότητας
- Βελτίωση αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης





.ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΠΟΥ ΜΑΣ
ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΑΤΕ

.ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ



“Τι συμβαίνει με τα συστήματα του οργανισμού μας και στα όργανα του σώματός μας όταν γυμναζόμαστε συστηματικά;”

- Μιχάλης Χαλβατζής
- Χρήστος Τσιβακούδης



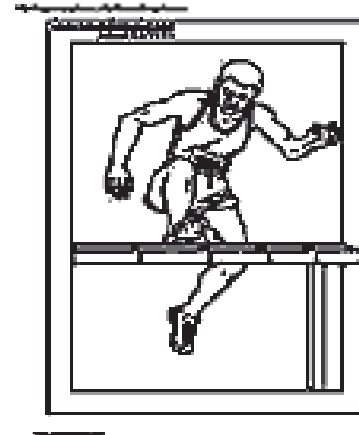
Πως βελτιώνεται ο οργανισμός μας όταν γυμναζόμαστε συστηματικά;

- **Βελτιώνουμε** τη φυσική μας κατάσταση συμμετέχοντας σε φυσικές δραστηριότητες, ενώ τη **χειροτερεύουμε** όταν περιορίζουμε τις κινήσεις μας. Βελτιώνοντας τη φυσική μας κατάσταση βελτιώνονται οι λειτουργίες του οργανισμού μας.
- Όταν βελτιώνουμε τη φυσική μας κατάσταση μέσα από την άσκηση, αυξάνουμε την αντοχή, τη δύναμη, την ταχύτητα, την ευλυγισία και την ευκινησία μας.

Τι συμβαίνει με τη φυσική μας κατάσταση γενικότερα;

Η φυσική μας κατάσταση έχει να κάνει με την καλή υγεία του σώματός μας. Η καλή υγεία είναι στενά συνδεδεμένη με τον **τρόπο** που χρησιμοποιούμε το σώμα μας αλλά και με το πώς νιώθουμε.

Όταν έχουμε καλή υγεία, καλή φυσική κατάσταση, έχουμε περισσότερη **ενέργεια**, νιώθουμε καλύτερα και δεν κουραζόμαστε εύκολα. <<ΝΟΥΣ ΥΓΙΗΣ ΕΝ ΣΩΜΑΤΙ ΥΓΙΕΣ>>



Τι συμβαίνει με την αντοχή μας;

- Η καρδιά μας είναι ένας ισχυρός μυς που στέλνει αίμα σε όλο το σώμα, με τρόπο ώστε κάθε κύτταρο να παίρνει τροφή και το οξυγόνο που χρειάζεται μέσω της αναπνοής.
- Η κάρδιο-αναπνευστική αντοχή επηρεάζεται από τις σωματικές μας δραστηριότητες. Ανάλογα με τον τύπο της άσκησης μπορεί να βελτιωθεί.

Τι συμβαίνει με τη δύναμη και την ταχύτητα των κινήσεών μας;

- Η **ενέργεια** κάνει τα πράγματα να κινούνται. Πως κινούμαστε εμείς άραγε;
- Τα **οστά** και οι **μύες** είναι υπεύθυνοι για αυτό. Τα οστά συνδέονται με πολλούς τρόπους, με τις **αρθρώσεις**, που μας επιτρέπουν τις κινήσεις. Οι μύες είναι συνδεδεμένοι στα οστά και τις αρθρώσεις και με τις συσπάσεις τους τα κινούν σαν μοχλοί. Το ανθρώπινο σώμα έχει περίπου 650 μύες. Κάποιοι από αυτούς λειτουργούν χωρίς να το σκεφτόμαστε όπως αυτοί που μας βοηθούν στην αναπνοή και τη μάσηση. Οι κινήσεις μας είναι πολύπλοκες και επιτυγχάνονται με ταυτόχρονες λειτουργίες ακόμη και ανταγωνιστών μυών.

Τι συμβαίνει με την ευλυγισία, την ευκινησία και την επιδεξιότητά μας;

- Ευκαμψία είναι η ικανότητα να κινούμε τις αρθρώσεις μας σε όλη τους την έκταση
- Όσο καλύτερη είναι η ευκαμψία μας τόσο καλύτερες και ευκολότερες γίνονται οι κινήσεις μας.
- Η ευκαμψία αναπτύσσεται με τις μυϊκές διατάσεις. Οι διατάσεις βοηθούν να κινούμαστε με μεγαλύτερη άνεση, και μειώνουν τον κίνδυνο τραυματισμού και τον μυϊκό πόνο.



«Πως συνδέεται η σωματική άσκηση με την αύξηση της δύναμης των μυών του σώματος και των οστών μας;»

Παρουσίαση μαθητριών

Ευθυμιάδου Χρυσάνθη

&

Ξημιτούδη Μαρία



- Οι μύες είναι ελαστικά μέρη του σώματός μας που μας επιτρέπουν να κινούμαστε.
- Ο τένοντας είναι η είναι η προέκταση του μυός που προσκολλάται στο οστό μετά την άρθρωση.

- Έχουμε 3 είδη μυών:

- ο Γραμμωτοί μύες:

Προσφύονται στα οστά και λέγονται και γραμμωτοί

Πόδια: Τετρακέφαλος & Διέφαλος Μηριαίος, Γαστροκνήμιος

Κοιλιακοί & Ραχιαίοι: Ορθός κοιλιακός & Πλατύς ραχιαίος

Χέρια : Διέφαλος % Τριέφαλος βραχιόνιος.

- ο Λείοι μύες

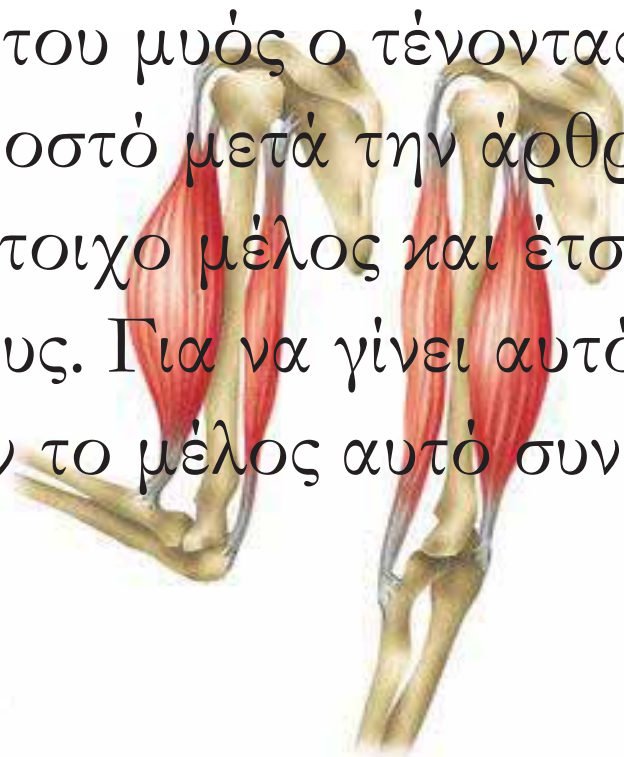
Είναι οι μύες που σχηματίζουν τα τοιχώματα των αγγείων και περιβάλλουν τα σπλάχνα

- ο Μυοκάρδιο

Είναι οι μύες που περιβάλλουν την καρδιά

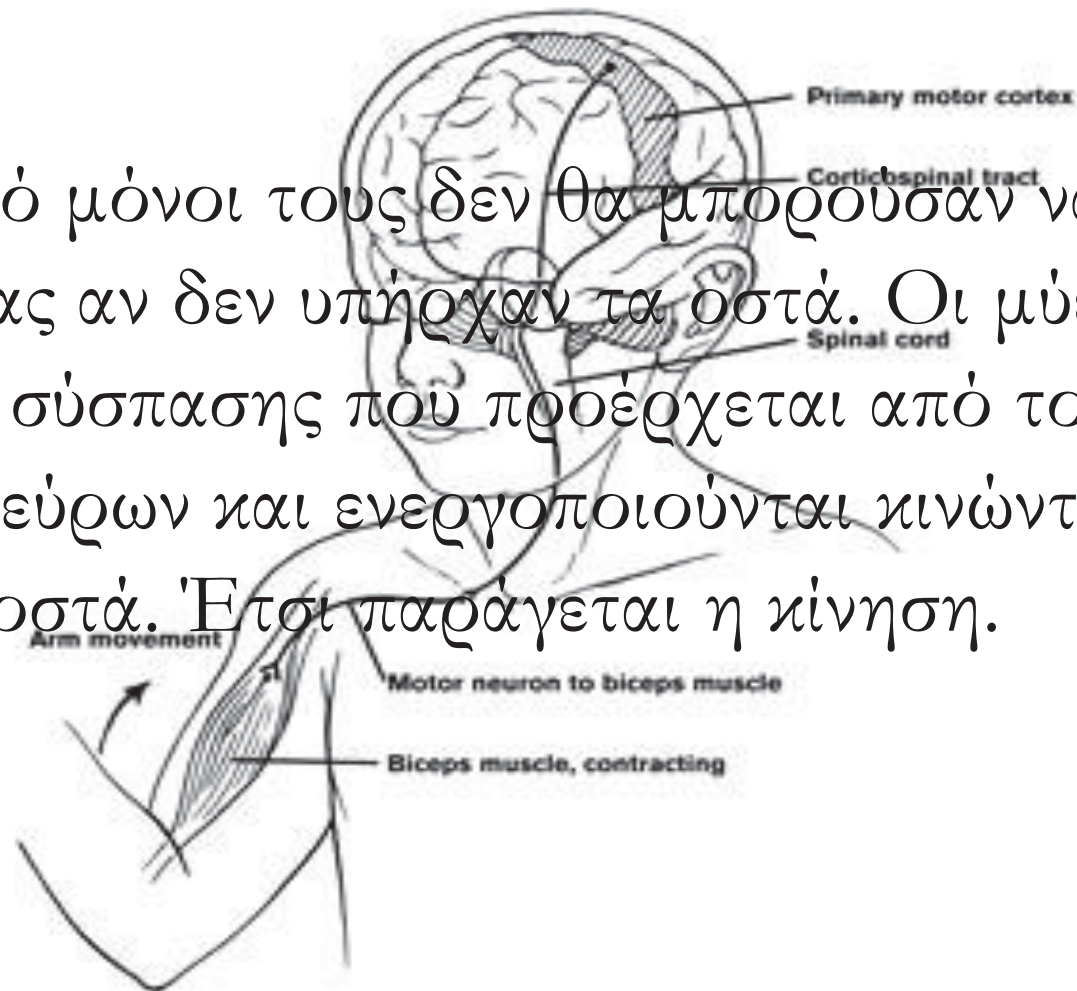
- Μυϊκή συστολή είναι η σύσπαση του μυός που πραγματοποιείται με μεταβίβαση της εντολής από τον εγκέφαλο μέσω των νεύρων.

- Με τη σύσπαση του μυός ο τένοντας που προσφύεται στο οστό μετά την άρθρωση έλκει σαν μοχλός το αντίστοιχο μέλος και έτσι παράγεται η κίνηση του μέλους. Για να γίνει αυτό όμως οι μύες που περιβάλλουν το μέλος αυτό συνεργάζονται μεταξύ τους



- Ο συγχρονισμός των μυών στη κίνηση: όταν ο συναγωνιστής συσπάται ο ανταγωνιστής χαλαρώνει και αντίστροφα, επιτρέποντας να πραγματοποιηθεί ομαλά η κίνηση.

- Οι μύες από μόνοι τους δεν θα μπορούσαν να κινήσουν το σώμα μας αν δεν υπήρχαν τα οστά. Οι μύες εκτελούν την εντολή σύσπασης που προέρχεται από τον εγκέφαλο μέσω των νεύρων και ενεργοποιούνται κινώντας έτσι σαν μοχλοί τα οστά. Έτσι παράγεται η κίνηση.



Isotonic Contraction

Isometric Contraction

- Η Δύναμη του μυός αυξάνεται με τη συστηματική άσκηση. Όσο περισσότερο εργάζεται ένας μυς τόσο περισσότερο αυξάνει σε όγκο και άρα είναι πιο δυνατός και πιο ανθεκτικός.



- Η αύξηση της δύναμης του μυ έχει πρακτική αξία: Είμαστε σε θέση να κάνουμε τις σωματικές μας εργασίες ευκολότερα, αντέχουμε περισσότερο στη κόπωση και τελικά έχουμε καλλίγραμμο και ωραίο σώμα.

Hole's Human Anatomy and Physiology, 7th edition, by Shier, et al.

copyright © 1991 by Higher Education Group, Inc.

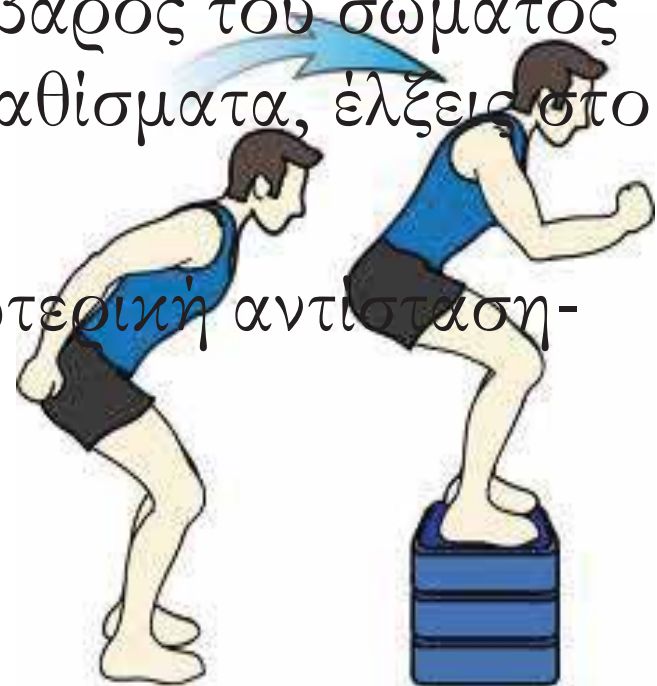
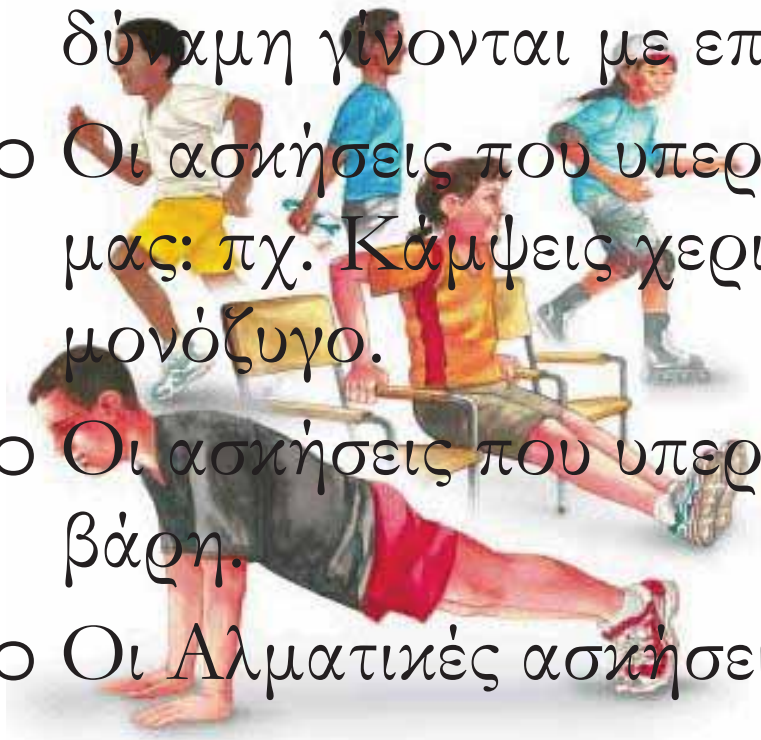
- Τα κόπιαλά μας επίσης δυναμώνουν όταν γυμναζόμαστε συστηματικά. Αυξάνουν σε όγκο, αυξάνει η πυκνότητά τους, γίνονται πιο ανθεκτικά στις επιβαρύνσεις και σπάνε δυσκολότερα.

- Οι σωματιές ασκήσεις που αυξάνουν περισσότερο τη δύναμη γίνονται με επαναλαμβανόμενο τρόπο και είναι:

- ο Οι ασκήσεις που υπερνικούμε το βάρος του σώματός μας: πχ. Κάμψεις χεριών, βαθιά καθίσματα, έλξεις στο μονόζυγο.

- ο Οι ασκήσεις που υπερνικούμε εξωτερική αντίσταση-βάρος.

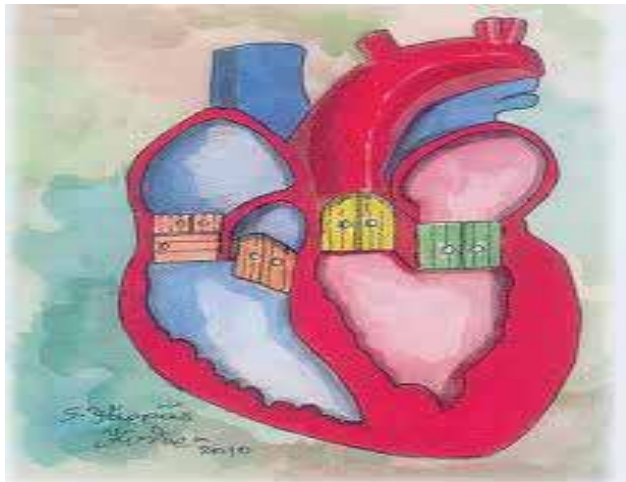
- ο Οι Αλματιές ασκήσεις.



Από
Βικτωρία Μπαϊνούζη
&
Σπύρο Μελικίδη



- Η καρδιά είναι όργανο του σώματος. Είναι μια αντλία που η δουλειά της είναι να μεταφέρει το αίμα στο υπόλοιπο σώμα. Είναι μέρος του κυκλοφοριακού μας συστήματος και περιβάλετε από ένα μυ.
- Όταν το σώμα κινείται ή δουλεύει πιο έντονα δουλεύει πιο γρήγορα.



- Όταν γυμναζόμαστε πρέπει να μετράμε τους χτύπους της καρδιάς για να ελέγχουμε την ένταση της άσκησης. Αυτή δεν πρέπει να ξεπερνάει ένα ανώτερο όριο.
- Όταν η καρδιά είναι δυνατή δουλεύει λιγότερο στη διάρκεια της ημέρας και μπορεί να δίνει στο σώμα το απαραίτητο οξυγόνο δουλεύοντας πιο οικονομικά.



- Το οξυγόνο μεταφέρεται στο υπόλοιπο σώμα με το κυκλοφορικό σύστημα, το οποίο περιλαμβάνετε από την καρδιά και τις αρτηρίες.
- Τα αγγεία μεταφέρουν το καθαρό οξυγόνο από την καρδιά στους μύς ενώ οι φλέβες αποκρίνουν τις άχρηστες ουσίες.

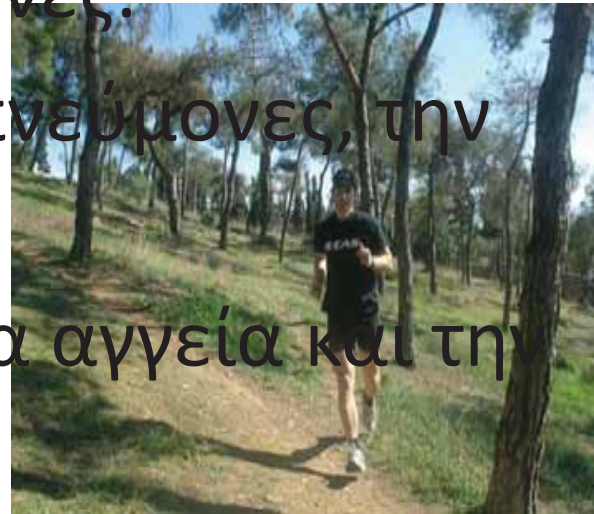


- Στη καρδιά ενός ανθρώπου που δουλεύει συστηματικά μεγαλώνει ο μυς που την περιβάλλει.
- Οι πνεύμονες είναι 2 όργανα του σώματος (σαν 2 μεγάλες φούσκες που μαζεύουν αέρα) παίρνουν το οξυγόνο από την ατμόσφαιρα και το πηγαίνουν στην καρδιά και από εκεί σε όλο το σώμα. Ανήκουν στο αναπνευστικό σύστημα.



- Οι πνεύμονες ενός ανθρώπου που ασκείται είναι πιο μεγάλοι και χωράνε περισσότερο οξυγόνο με μια εισπνοή .
- Υπάρχουν άσχημες συνήθειες και βλάπτουν την καρδιά και τους πνεύμονες:

1. Το κάπνισμα βλάπτει τους πνεύμονες, την καρδιά και τα αγγεία.
2. Η κακή διατροφή βλάπτει τα αγγεία και την καρδιά.
3. Η καθιστική ζωή βλάπτει.



- Ο τρόπος της άσκησης μας βοηθάει να έχουμε γερή καρδιά και πνεύμονες είναι αυτός που αναπτύσσει την αερόβια αντοχή! Ασκήσεις που αναπτύσσουν την αερόβια αντοχή είναι: Το jogging, η ποδηλασία, ο χορός, το αερόμπικ κ.α.





«Γιατί είναι σημαντική η ευλυγισία των μυών και η ευκινησία των αρθρώσεων ; - Πως αυτή πετυχαίνεται;»



Παρουσίαση μαθητριών:
Γαϊτανάκη Χριστίνα

Μπαϊνούζη Χριστίνα
&

Μπόλα Άννα Μαρία



Γιατί είναι σημαντικό να έχουμε ευλύγιστους μύες και ευκίνητες αρθρώσεις;

- Ευλυγισία είναι η ικανότητα που έχουμε να κινούμε τους μύες και τις αρθρώσεις μας σε όλη τους την έκταση.
- Όλοι δεν έχουν το ίδιο ευλύγιστους μύες. Η ευλυγισία εξαρτάται από τη κληρονομικότητα (κατασκευή των μυών) και την άσκηση.

Με ποιά είδη ασκήσεων αποκτούμε ευλύγιστους μύες;

- Οι ασκήσεις που μπορούμε να κάνουμε για να έχουμε ευλύγιστους μυς είναι οι διατάσεις και οι ασκήσεις με κινήσεις που στοχεύσουν στη μεγαλύτερη δυνατή έκταση που μπορούν να κάνουν οι αρθρώσεις πχ (κυκλικής κινήσεις των ποδιών, κάμψεις του σώματος ,ψαλιδάκι από κεράκι).



Είναι τα κορίτσια πιο ευλύγιστα από τα αγόρια;

- Τα κορίτσια έχουν πιο ευλύγιστους μύς .
- Όπως και οι νεότεροι άνθρωποι από τους ηλικιωμένους .
- Η καλή ευλυγισία βοηθάει στην κινητικότητα των αρθρώσεων πχ (έναν ευλύγιστος άνθρωπος μπορεί να πιάσει της μύτες των ποδιών του).



Τι ωφελεί η ευλυγισία των μυών τους αθλητές και τους ελεύθερους ασκούμενους;

Η ευλυγισία βοηθάει τους αθλητές και τους ελεύθερους ασκούμενους ως εξής:

- Αποφεύγουν τους τραυματισμούς.
- Βελτιώσουν πιο εύκολα την δύναμη των μυών τους.
- Γίνονται πιο ευκίνητοι
- Ξεπερνάνε ευκολότερα τους τραυματισμούς.

Σε τι ωφελεί το μέσο άνθρωπο γενικότερα;
Βοηθά στη βελτίωση της υγείας και της
ποιότητας ζωής του ατόμου;

- Αισθάνεται καλύτερα τα σώμα του
- Νιώθει το σώμα του πιο χαλαρό.
- Τον βοηθάει να κινείται με μεγαλύτερη άνεση
- Βελτιώνει την υγεία του και την ποιότητα ζωής του, γιατί είναι σε θέση να κάνει ευκολότερα καθημερινές δραστηριότητες

Πχ(δένει τα κορδόνια του πιο εύκολα, βγάζει και βάζει τα ρούχα του πιο εύκολα και κινείται πιο ανάλαφρα).

