

# ΣΩΣΤΗ ΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ

---

## **Μαθητές της Α2 τάξης**

Κοβάτσης Χρήστος, Νίκογλου Ασημάκης, Ξανθοπούλου  
Αργυρή, Ομάς Γιώργος, Παναγιωτίδης Βασίλειος, Πετεινή  
Δανάη, Σιδηρόπουλος Κυριάκος, Τσαλικοπούλου  
Αποστολία, Τσαπάρας Γεώργιος, Τσιλιγκαρίδης Χρήστος,  
Χαραλαμπίδου Δανάη, Χατζηβασιλείου Μαρία, Ψαρράς Νίκος

**Υπ.Καθηγητές:** Τσελέπης Σταμάτης MSc (ΠΕ11), Αμανατίδου  
Νένα (ΠΕ04.05), Τσιλικούδη Ιωάννα (ΠΕ11)

# Διεθνής Προβληματισμός

---

- ❑ Τα επίπεδα της Φυσικής Δραστηριότητας των εφήβων είναι χαμηλά
  - ❑ Οι έφηβοι όλο και συχνότερα βρίσκονται αντιμέτωποι με παθήσεις ηλικιωμένων
  - ❑ Εκφράζονται ανησυχίες για το μέλλον
-

# Πόσο σημαντικά είναι τα μυοσκελετικά προβλήματα στους εφήβους

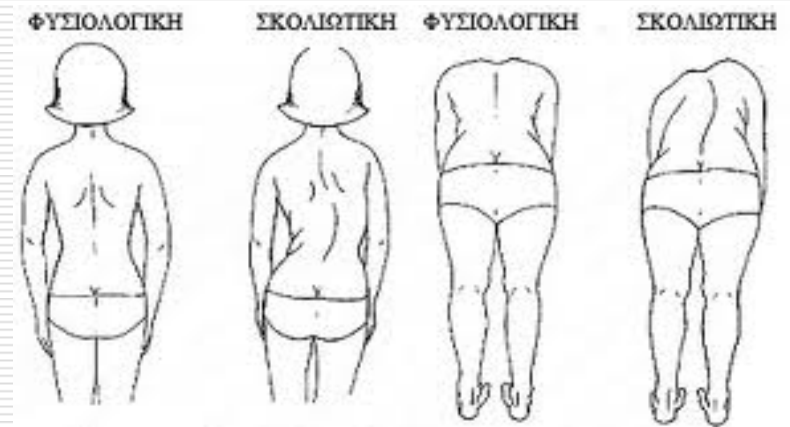
---

- ❑ Πόνοι στις αρθρώσεις
- ❑ Παθήσεις της σπονδυλικής στήλης
- ❑ Συχνοί τραυματισμοί στις αρθρώσεις όπως γόνατα ποδοκνημική ισχύο
- ❑ Άλλες καταστάσεις που επηρεάζουν την μυοσκελετική λειτουργία όπως παχυσαρκία ή σακχαρώδης διαβήτης



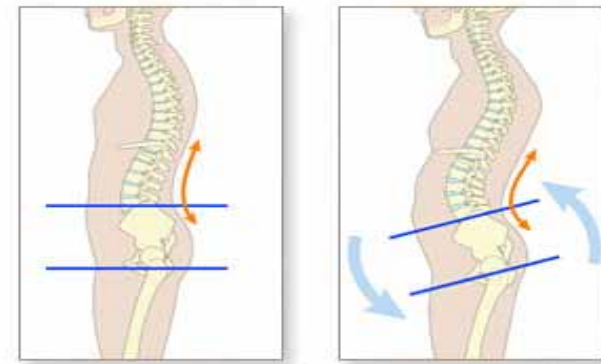
# Υπέρμετρη ανάπτυξη των κυρτωμάτων της Σπονδυλικής Στήλης

- ❑ Πλάγια κυρτώματα
- ❑ **Σκολίωση:**
  - Συγγενής
  - Νευρομυϊκή
  - Ιδιοπαθής
  - Λειτουργική (κακή στάση-χρήση Η/Υ-χρήση κινητού-κουβάλημα τσάντας)



# Οβελιαία κυρτώματα της Σπονδυλικής Στήλης

- Κύφωση
- Λόρδωση
- Παράγοντες: βάρος-  
όρθια στάση-βάδιση-  
μυϊκός τόνος-ηλικία-  
φύλλο-στάσεις του  
κορμού



# Παράγοντες και αντιμετώπιση των προβλημάτων

---

- ❑ Η Φυσική αγωγή είναι το μάθημα που μπορεί να δώσει λύση
  - ❑ Ανάπτυξη δύναμης και ορθοσωμική γυμναστική με μπάλες ράβδους
  - ❑ Κατευθυντήριες γραμμές και κατάλληλη επίβλεψη για σωστή στάση σώματος
  - ❑ Καταπολέμηση των αρνητικών φαινομένων από την καθιστική ζωή
-

# Ορθοσωμική γυμναστική

---

- ❑ Αναθεώρηση του ρόλου της Φ.Α.
- ❑ Νέοι μέθοδοι προσέγγισης μέσα από τα προβλήματα υγείας που παρουσιάζονται από τον σύγχρονο τρόπο ζωής
- ❑ Παροχή ενδιαφέροντος στα παιδιά με project



# Τι στόχους βάζουμε στα παιδιά

---

- ❑ **Γνωστικοί:** Επιδιώκουμε να μάθουν και να αναγνωρίζουν την θέση των οστών των βασικών μυϊκών ομάδων και τις κινήσεις που εκτελούν-σωστή στάση σώματος στην όρθια και καθιστή θέση
  - ❑ **Δεξιότητων:** Βελτιώνουν την υγεία τους αναπτύσσουν τις φυσικές ικανότητες όπως την δύναμη και την ευλυγισία-καλλιεργούν την ομαδικότητα την συνεργασία και την αυτοπειθαρχία
  - ❑ **Στάσεων:** Αποδέχονται την ευεργετική επίδραση της άσκησης και αποκτούν θετική στάση στην άθληση (βιωματικός στόχος)
-



# Μεθοδολογία

---

- Ταξινόμηση των ιδεών
  - Χωρισμός ομάδων
  - Προγραμματισμός επισκέψεων
  - Ενημέρωση του σχολείου για την πορεία του προγράμματος
  - Σύνθεση της εργασίας και παρουσίαση
-

# Διαθεματική Προσέγγιση-Συμπεράσματα

---

- Μάθημα Βιολογίας
  - Συνεργασία καθηγητών και μαθητών
  - Επισκέψεις και επαφή με παιδιά-γονείς
  - Τα παιδιά καλλιεργούν την ομαδικότητα
  - Μαθαίνουν βιωματικά
  - Ανακαλύπτουν προβλήματα
  - Μαθαίνουν το σώμα τους
  - Κάνουν το δικό τους πρόγραμμα γύμνασης
-