

ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ
ΑΘΛΗΣΗ ΣΕ
ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΜΕ ΤΙΣ
ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΕΣ ΣΤΟ
ΔΑΣΟΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ
ΜΑΣ!

Λόγοι
Άσκησης
και
Άθλησης

- Το φαινόμενο της υποκινητικότητας
- Η υπερφόρτιση και το στρες της καθημερινότητας
- Η επάρκεια / βελτίωση της φυσικής κατάστασης
- Η απόδραση από το περιβάλλον εργασίας και κατοικίας





Φυσικές
δραστηριότητες στο
δάσος

- Πεζοπορία στο δάσος
- Περίπατος αναψυχής στο δάσος
- Παιχνίδια στο δάσος
- Δράσεις περιπέτειας στο δάσος
- Ποδηλασία στο δάσος
- Ιππασία στο δάσος
- Προσανατολισμός στο δάσος

- ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΦΥΣΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ(Δύναμη, ταχύτητα, ευλυγισία, αντοχή)
- ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ, ΑΞΙΩΝ (θάρρος, τόλμη, προσπάθεια, θέληση, επιμονή, επικοινωνία, συνεργασία, αλληλοβοήθεια, φιλία, ομαδικό πνεύμα, αποδοχή διαφορετικότητας κτλ)





ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΘΕΤΙΚΗΣ ΣΤΑΣΗΣ

- Μέσα από:
- -την απόκτηση γνώσης
- -την κινητική/φυσική επάρκεια και επιδεξιότητα
- -την (αυτό-) και καταξίωση
- -την αναψυχή
- -την ατομική βελτίωση

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΟ ΔΑΣΟΣ

- Θεματικές προσεγγίσεις που συνδυάζουν το φυσικό περιβάλλον του δάσους με την υγεία, την ποιότητα ζωής και τον πολιτισμό.
- Μελέτες και δραστηριότητες πεδίου στο φυσικό περιβάλλον
- Βιωματική εφαρμογή της φιλικής παρουσίας του ανθρώπου στο φυσικό περιβάλλον





Καρδιαγγειακά Νοσήματα- Πρόληψη

Ο οργανισμός μας διατηρείται στη ζωή χάρη στην κυκλοφορία του αίματος. Το αίμα προμηθεύει σε όλα τα κύτταρά μας τις απαραίτητες ουσίες (οξυγόνο, θρεπτικές ουσίες, κ.α.) και αποκρίνει τις άχρηστες. Χωρίς το οξυγόνο που μεταφέρεται με το αίμα μμέσα σε λίγα λεπτά θα επέρχονταν ο θάνατος.

Η συνεχή κυκλοφορία του αίματος γίνεται με την καρδιά και τα αγγεία (τις αρτηρίες και τις φλέβες). Γι αυτό η καλή κατάσταση της καρδιάς και των αγγείων μας έχει μμεγάλη αξία για τη ζωή μας.

Καρδιαγγειακά νοσήματα είναι ασθένειες της καρδιάς και των αγγείων. Τα καρδιαγγειακά νοσήματα είναι μία από τις συχνότερες αιτίες θανάτου στην εποχή μας.

Αθηροσκλήρωση είναι το σοβαρότερο νόσημα των αγγείων. Με την αύξηση της ηλικίας αθροίζονται στα τοιχώματα των αγγείων λιπίδια και σχηματίζουν την αθηρωματική πλάκα που στενεύει τα αγγεία και μειώνει την ελαστικότητά τους.

Το έμφραγμα του μυοκαρδίου και το εγκεφαλικό επεισόδιο οφείλονται στην αθηροσκλήρωση και στις θρομβώσεις που προκαλούν οι αθηρωματικές πλάκες.



Τα αίτια που προκαλούν καρδιαγγειακά νοσήματα είναι μια σειρά από παράγοντες που ονομάζονται παράγοντες κινδύνου.

Παράγοντες κινδύνου είναι: η υψηλή χοληστερόλη, η υπέρταση, η παχυσαρκία, η ανθυγιεινή διατροφή, το κάπνισμα, η υποκινητικότητα και η κληρονομικότητα.

Η πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων γίνεται με την υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής, με τακτική φυσική άσκηση, υγιεινή διατροφή, έλεγχο του σωματικού βάρους και αποχή από βλαβερές συνήθειες. Σε όσο μικρότερη ηλικία υιοθετούμε τον υγιεινό τρόπο ζωής τόσο καλύτερα προφυλασσόμαστε από τα καρδιαγγειακά νοσήματα.



Η φυσική άσκηση με χαμηλή ή μέτρια ένταση και παρατεταμένη διάρκεια ενδείκνυται για την πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων. Οι προσαρμογές που έχουμε όταν βελτιώνουμε την αντοχή μας προασπίζουν το καρδιαγγειακό μας σύστημα από τα καρδιαγγειακά νοσήματα.



Συμμετείχαν οι μαθητές

- Καραγιοβάνης Ιωάννης
- Λάμπρου Γεώργιος
- Κεσίδου Νίνα
- Ουρτζάνης Κωνσταντίνος
- Θεοφανίδου Αντωνία
- Τσακρακίδου Ραχήλ

Υπεύθυνοι καθηγητές

Μπάρπας Κωνσταντίνος

Αναστασιάδου Αντιγόνη