

κάποιος αθλητής βγει έξω από το διάδρομό του ακυρώνεται και αποκλείεται.

4. Ο αθλητής που σπρώχνει σκόπιμα άλλους αθλητές και γενικά τους βλάπτει με τη συμπεριφορά του, ακυρώνεται.

Τι πρέπει να προσέχετε για ένα σωστό διασκελισμό στους δρόμους ταχύτητας:

- Ο κορμός να είναι ελαφρά γερμένος προς τα εμπρός και να κοιτάτε μπροστά και μακριά.
- Το τρέξιμο να γίνεται κυρίως με το μπροστινό μέρος των πελμάτων.
- Το πίσω πόδι (ώθησης) να τεντώνει καλά στο γόνατο, ενώ το ελεύθερο πόδι να σηκώνεται μέχρις ότου ο μηρός να είναι παράλληλος με το έδαφος.
- Τα χέρια σας να κινούνται προς τα εμπρός, κάθετα με το σώμα και η γωνία στους αγκώνες να είναι ορθή.
- Τα πέλματά σας να ακολουθούν μια παράλληλη πορεία, όπως στο διπλανό σχήμα.



Σκυταλοδρομίες

Οι σκυταλοδρομίες είναι το μόνο ομαδικό αγώνισμα στο στίβο.

Κάθε ομάδα αποτελείται από 4 αθλητές ή αθλήτριες και πρέπει ο καθένας να διανύσει 100 μέτρα (στη σκυταλοδρομία 4Χ100) ή 400 μέτρα (στη σκυταλοδρομία 4Χ400). Η απόσταση πρέπει να καλυφθεί χωρίς να πέσει κάτω η σκυτάλη!

Τι πρέπει να προσέχετε όταν δίνετε τη σκυτάλη:

- Μη μειώνετε την ταχύτητά σας όσο πλησιάζετε στο δέκτη.
- Να κρατάτε τη σκυτάλη από το κάτω μέρος της.

Τι πρέπει να προσέχετε όταν λαμβάνετε τη σκυτάλη:

- Το χέρι που περιμένει τη σκυτάλη πρέπει να είναι προς τα πίσω απλωμένο με την παλάμη ανοικτή.
- Να μην κοιτάζετε το δότη τη στιγμή της αλλαγής. Για την αλλαγή υπεύθυνος είναι ο δότης της σκυτάλης.
- Να κρατάτε σταθερά τη σκυτάλη κατά τη διάρκεια της διαδρομής.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Στις σκυταλοδρομίες η ομάδα ακυρώνεται:

- Αν η σκυτάλη πέσει κάτω.
- Αν η αλλαγή της σκυτάλης γίνει έξω από τα προκαθορισμένα όρια.

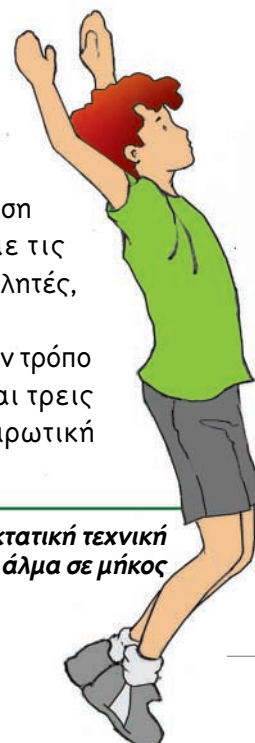
Άλμα σε μήκος

Το άλμα σε μήκος αποτελείται από τις φάσεις: φορά, πάτημα-απογείωση, αιώρηση και προσγείωση. Η φάση της αιώρησης, σε αντίθεση με τις υπόλοιπες, εκτελείται με διάφορους τρόπους από τους αθλητές, ανάλογα με την τεχνική που ακολουθούν.

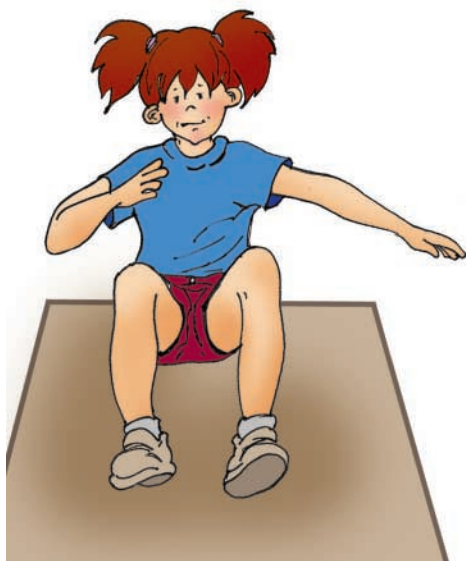
Η τεχνική του άλματος σε μήκος χαρακτηρίζεται από τον τρόπο με τον οποίο εκτελείται η αιώρηση. Έτσι, διακρίνονται τρεις τεχνικές εκτέλεσης του άλματος σε μήκος: α) η συσπειρωτική τεχνική, β) η εκτατική τεχνική και γ) το βήμα στον αέρα (για προχωρημένους αθλητές).



Συσπειρωτική τεχνική στο άλμα σε μήκος



Εκτατική τεχνική στο άλμα σε μήκος



Βασικοί κανονισμοί στο άλμα σε μήκος

- Όλοι οι αθλητές κάνουν 3 προσπάθειες και οι 8 καλύτεροι συνεχίζουν κάνοντας άλλες 3, φθάνοντας τις 6.
- Αν υπάρξει ισοπαλία σε κάποια θέση, τότε θα μετρήσει η δεύτερη καλύτερη προσπάθεια του αθλητή κ.ο.κ.
- Έγκυρο θεωρείται ένα άλμα, αν ο αθλητής δεν αφήσει αποτύπωμα στην πλαστελίνη της βαλβίδας.
- Το σημείο στο οποίο μετριέται το άλμα είναι το αποτύπωμα που βρίσκεται κοντύτερα στη βαλβίδα (π.χ. αν ακουμπήσουν τα χέρια του αθλητή πίσω από τα πόδια του καθώς προσγειώνεται, μετριέται το ίχνος που αφήνουν τα χέρια).

Τι να προσέχετε στο άλμα σε μήκος:

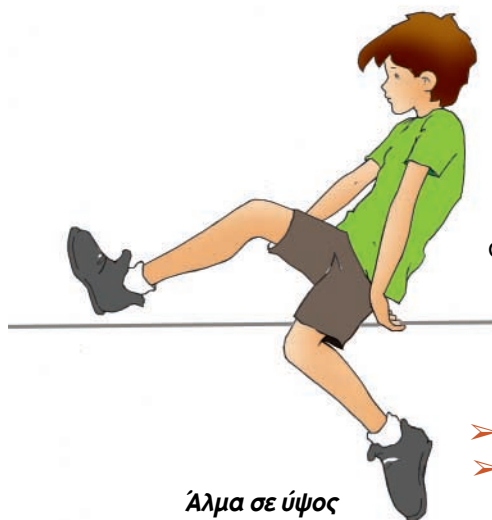
- Οι τρεις τελευταίοι διασκελισμοί της φοράς του άλματος σε μήκος διαφέρουν μεταξύ τους (ο προτελευταίος είναι ο μεγαλύτερος και ο τελευταίος ο μικρότερος από όλους).
- Το πάτημα στο βατήρα γίνεται με το «δυνατό» σας πόδι.
- Ο στόχος σας είναι να πηδήξετε όσο το δυνατόν μπορείτε πιο ψηλά και κυρίως πιο μακριά.
- Η αιώρηση στον αέρα μπορεί να εκτελεστεί με δύο διαφορετικούς τρόπους (συσπειρωτική και εκτατική τεχνική).
- Προσοχή στον τρόπο προσγείωσης (λύγισμα των ποδιών μετά την επαφή τους με το σκάμμα) ώστε να μην τραυματιστείτε.

Τι πρέπει να προσέχετε στην προσγείωση στο άλμα σε μήκος:

- Η επαφή με το σκάμμα να γίνει πρώτα με τα πόδια και μετά με το υπόλοιπο σώμα.
- Τα χέρια να μην ακουμπούν στην άμμο.

Άλμα σε ύψος

Το άλμα σε ύψος είναι ένα από τα πιο θεαματικά αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού. Η τεχνική του αγωνίσματος έχει εξελιχθεί σημαντικά. Αρχικά οι αθλητές πηδούσαν πάνω από τον πήχη με «ψαλίδι», στη συνέχεια εκτελούσαν την τεχνική «στραντλ» και σήμερα η πλειονότητα των αθλητών υψηλού επιπέδου χρησιμοποιεί την τεχνική «φλοπ» (πέρασμα του πήχη με την πλάτη). Η εξέλιξη αυτή της τεχνικής ήταν αποτέλεσμα της προσπάθειας των αθλητών να βρουν την καταλληλότερη θέση του σώματος πάνω από τον πήχη, δηλαδή με τρόπο ώστε να πηδήσουν ψηλά χωρίς να τον ρίξουν.



Άλμα σε ύψος με ψαλίδι

Βασικοί κανονισμοί στο άλμα σε ύψος

Το άλμα θεωρείται έγκυρο αν ο πήχης μετά το πέρασμα του αθλητή παραμείνει στη θέση του. Κάθε αθλητής έχει δικαίωμα τριών προσπαθειών σε κάθε ύψος που τοποθετείται ο πήχης. Σε περίπτωση που δεν περάσει σε καμία από τις τρεις προσπάθειες το συγκεκριμένο ύψος, αποκλείεται από τον αγώνα.

Τι να προσέχετε στο άλμα σε ύψος με ψαλίδι:

- Το πάτημα για το άλμα θα πρέπει να γίνει με το «δυνατό» σας πόδι.
- Το πόδι απογείωσης είναι το εξωτερικό πόδι, αυτό δηλαδή που βρίσκεται πιο μακριά από το στρώμα όπου θα εκτελέσουμε το άλμα.

- Ο στόχος σας είναι να ανυψώσετε κατακόρυφα το σώμα σας.
- Προσοχή στην προσγείωση, ώστε να μην τραυματισθείτε.

Ακόντιο (μπαλάκι) χωρίς φόρα

Τι να προσέχετε για τη ρίψη χωρίς φόρα:



- Να κρατάτε το ελαστικό μπαλάκι με το δυνατό σας χέρι, ενώ τεντώνετε το άλλο σας χέρι προς τη φορά ρίψης.
- Το σώμα σας να είναι ελαφρά πλάγια προς τον τομέα ρίψης, ενώ το κεφάλι σας κοιτάει προς τον τομέα ρίψης.
- Τοποθετήστε τα πόδια σας στο εύρος των ώμων με το ένα πόδι πίσω και το άλλο μπροστά.
- Λυγίστε ελαφρά και τα δύο σας πόδια και ρίξτε όλο το βάρος του σώματος πάνω στο πίσω πόδι.
- Ρίξτε το μπαλάκι με όση δύναμη έχετε, σημαδεύοντας εμπρός και ψηλά.
 - Καθώς ρίχνετε, το βάρος του σώματος να μεταφέρεται από το πίσω στο μπροστινό πόδι.
 - Αφού ρίξετε το μπαλάκι, μην πατήσετε την τελική γραμμή ρίψης.
- Μόλις το μπαλάκι προσγειωθεί, μπορείτε να γυρίσετε την πλάτη σας προς τον τομέα ρίψης και να φύγετε από το πίσω μέρος της βαλβίδας ρίψης.

Βασικοί κανονισμοί των ρίψεων

Σκοπός των αθλητών είναι να ρίξουν το ακόντιο, το δίσκο, τη σφύρα ή τη σφαίρα όσο γίνεται πιο μακριά. Το βάρος των οργάνων ρίψης είναι διαφορετικό για άνδρες και γυναίκες σε όλα τα ριπτικά αγωνίσματα.

Οι αθλητές στους αγώνες εκτελούν τρεις βολές. Στη συνέχεια οι οκτώ καλύτεροι ρίχνουν άλλες τρεις. Για την τελική σειρά κατάταξης των αθλητών μετράει η καλύτερη βολή που έκαναν από τις έξι προσπάθειες. Αν κάποιοι αθλητές έχουν την ίδια καλύτερη επίδοση, τότε σε καλύτερη θέση κατάταξης είναι αυτός που έκανε τη δεύτερη καλύτερη βολή. Σε όλες τις ρίψεις υπάρχει μία «βαλβίδα ρίψης» (ή διάδρομος ρίψης στο ακόντιο), μέσα από την οποία ο αθλητής ρίχνει τη βολή. Επίσης, σε όλες τις ρίψεις, ο τρόπος και ο χώρος απ' όπου βγαίνουν οι αθλητές αφού εκτελέσουν τη βολή τους είναι συγκεκριμένος. Σε αντίθετη περίπτωση ακυρώνεται η προσπάθειά τους. Για να μη χτυπήσει κανένας, ορίζεται ένας τομέας ρίψης μέσα στον οποίο δεν πρέπει να βρίσκεται κανένας. Αν η σφαίρα ή το ακόντιο για παράδειγμα, προσγειωθεί έξω απ' αυτόν τον τομέα, η βολή ακυρώνεται.

Ακόντιο (μπαλάκι) με φόρα

Τι να προσέχετε στη ρίψη με μπαλάκι έχοντας πάρει πλήρη φόρα:

- Ξεκινήστε την εξάσκηση παίρνοντας φόρα με λίγα βήματα.
- Σταδιακά προσθέτετε βήματα στη φορά που παίρνετε.
- Αν ρίχνετε λιγότερα μέτρα με πλήρη φορά απ' ό,τι χωρίς φόρα, μην απογοητεύεστε. Χρειάζεστε λίγη παραπάνω εξάσκηση, ώστε να συνδέσετε τη φορά με την τελική κίνηση ρίψης και τότε θα δείτε το μπαλάκι να ταξιδεύει μακρύτερα!

Το βήμα «ψαλίδι»



Πριν εκτελέσετε βολή, θυμηθείτε να ελέγχετε ώστε να μη βρίσκεται κανένας μέσα στον τομέα ρίψης !!!

Σφαιροβολία (παλμός Ο' Μπράιαν)



Ρίψη σφαίρας με παλμό Ο' Μπράιαν

Τι να προσέχετε όταν σπρώχνετε τη σφαίρα:

- Δώστε ώθηση στη σφαίρα και με τα πόδια σας.
- Σπρώξτε δυνατά τη σφαίρα με το χέρι προς τον τομέα ρίψης, σημαδεύοντας εμπρός και πάνω.
- Αφού πέσει η σφαίρα στο έδαφος, γυρίστε προς τα πίσω και προσέξτε ώστε να βγείτε έξω από το πίσω μισό της βαλβίδας.

Εκτός από τον παλμό Ο' Μπράιαν για τη ρίψη της σφαίρας, μερικοί αθλητές χρησιμοποιούν έναν άλλο παλμό που λέγεται «περιστροφικός». Στον περιστροφικό παλμό, ο αθλητής ξεκινάει με πλάτη προς την περιοχή ρίψης και κάνοντας περιστροφές του σώματος προσπαθεί να ρίξει τη σφαίρα όσο πιο μακριά μπορεί.

Ιστοσελίδες για τον κλασικό αθλητισμό:

www.stadio.gr: Ελληνική Ιστοσελίδα για τον Κλασικό Αθλητισμό.

www.iaaf.org: Διεθνής Ομοσπονδία Κλασικού Αθλητισμού.

Ερωτήσεις

1. Κατά τη γνώμη σας, γιατί το αγώνισμα του δρόμου των 100 μέτρων είναι τόσο εντυπωσιακό;
2. Εκτός από αυτά που αναφέρονται σ' αυτό το κεφάλαιο, ποια άλλα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού γνωρίζετε; Μπορείτε να δοκιμάσετε κάτι από αυτά στην αυλή του σχολείου σας;

Συζητήστε αυτές τις ερωτήσεις με τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής.

Τι να προσέχετε όταν κρατάτε τη σφαίρα:

- Να κρατάτε τη σφαίρα στην παλάμη σας στηρίζοντάς την στη βάση των δαχτύλων σας και στο μισό της παλάμης, έτσι ώστε να μπορείτε να τη σπρώξετε στη συνέχεια και με τα δάχτυλα.
- Προσέχετε, ώστε να μην βάζετε τη σφαίρα πολύ μέσα στην παλάμη σας γιατί δε θα μπορείτε να τη σπρώξετε σωστά, αλλά ούτε πολύ άκρη στα δάχτυλα γιατί σπρώχνοντάς την θα πονέσουν τα δάχτυλά σας.

- Ακουμπήστε τη στο λαιμό σας και πιέστε την έτσι, ώστε όταν κινείσαι η σφαίρα να μην «παίζει» στο λαιμό σας. Σταθεροποιήστε τη σφαίρα με τον αντίχειρα ανοιχτό.



Λαβή και τοποθέτηση της σφαίρας

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

Ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί

Σ' αυτό το κεφάλαιο θα βρείτε:

- Πολιτισμικά στοιχεία των ελληνικών παραδοσιακών χορών.
- Σύντομα ιστορικά και περιγραφικά στοιχεία για τους χορούς: ζωναράδικο, τσάμικο, συρτό καλαματιανό, τικ (μονό), έντεκα και πεντοζάλι.

Ο χορός στην αρχαία Ελλάδα

Στην αρχαία Ελλάδα ο χορός ήταν ένα από τα βασικότερα στοιχεία της εκπαίδευσης των νέων. Στην αρχαία Σπάρτη για παράδειγμα, ο χορός αποτελούσε μέρος της σκληρής στρατιωτικής εκπαίδευσης των νέων Σπαρτιατών.

Οι θρησκευτικοί χοροί αποτελούσαν μέρος των θρησκευτικών τελετών και μυστηρίων των αρχαίων Ελλήνων. Στις θεατρικές παραστάσεις επαγγελματίες χορευτές δηλαδή οι ορχηστές εκτελούσαν τους χορούς στην τραγωδία, στην κωμωδία και στο σατυρικό δράμα. Επίσης, η προετοιμασία για τους αγώνες και τους πολέμους περιελάμβανε και πολεμικούς χορούς. Αλλά και στον ιδιωτικό τους βίο οι αρχαίοι Έλληνες χόρευαν στα συμπόσια και στους γάμους ενώ οι θρηνηδοί εκτελούσαν τους χορούς του πένθους. Η Τερψιχόρη μια από τις εννέα μούσες ήταν γι' αυτούς η προστάτιδα του χορού.

Πολιτισμικές κοινότητες και παραδοσιακοί χοροί

Οι Έλληνες, ως έθνος, συγκροτούνται από πολιτισμικές κοινότητες, δηλαδή ομάδες ανθρώπων που έχουν κοινή καταγωγή και συνδέονται με δεσμούς κοινής πολιτισμικής δράσης (π.χ. κοινές παραδόσεις, κοινά ήθη κι έθιμα). Στον ελλαδικό χώρο, τέτοιες πολιτισμικές κοινότητες βρίσκουμε στη Θράκη, στη Μακεδονία, στην Ήπειρο, στη Θεσσαλία, στη Ρούμελη, στο Μοριά, στην Κρήτη, στα νησιά του Ιονίου και του Αιγαίου, στην Κύπρο. Κάθε πολιτισμική κοινότητα έχει τους δικούς της τοπικούς χορούς οι οποίοι διαφέρουν από πόλη σε πόλη ή από χωριό σε χωριό.

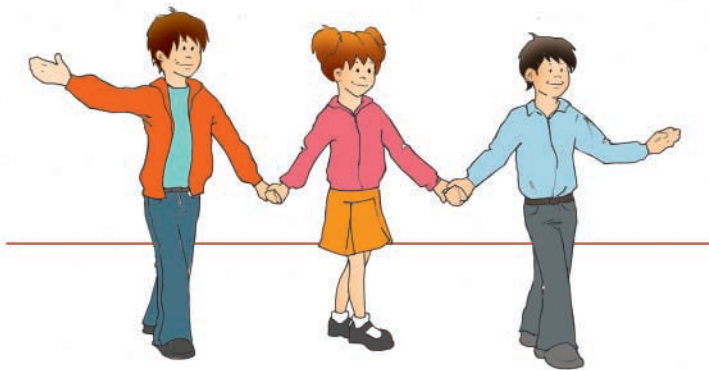
Σε κάθε περιοχή της χώρας μας υπάρχουν τοπικοί χοροί. Χορεύονται συνήθως σε μεγάλες ετήσιες γιορτές όπως το Πάσχα, τις αποκριές, την πρώτη μέρα της άνοιξης, καθώς επίσης στη βάφτιση, στον αρραβώνα, στο γάμο κ.α. Μαθαίνοντας τους χορούς, τα τραγούδια και τις παραδόσεις μας, μαθαίνουμε πώς ζούσαν οι πρόγονοί μας σε παλαιότερες εποχές.

Ονοματολογία χορών

Η ονομασία των χορών προέρχεται κυρίως από τον τρόπο με τον οποίο χορεύεται ο καθένας ή από τη γεωγραφική περιοχή στην οποία έχει πρωτοχορευτεί. Ο ζωναράδικος, για παράδειγμα, πήρε το όνομά του απ' το γεγονός ότι οι χορευτές πιάνονται από τα ζωνάρια τους. Η σβαρνιάρια (καραγκούνα), από τον τρόπο που κινείται η κοπέλα που τον χορεύει. Η ζαχαρούλα, από το όνομα μιας κοπέλας. Ο αντικριστός από την αντικριστή θέση των χορευτών. Ο ζαγορίσιος ή συρτός χανιώτικος, είναι χοροί που χορεύονται στο Ζαγόρι της Ηπείρου και στα Χανιά της Κρήτης αντίστοιχα κι από εκεί πήραν το όνομά τους.

Παραδοσιακές φορεσιές

Κάθε πολιτισμική κοινότητα του ελληνισμού έχει τη δική της παραδοσιακή φορεσιά. Οι φορεσιές διακρίνονταν σε γιορτινή, καθημερινή και του γάμου (νυφιάτικη, γαμπριάτικη). Η γυναικεία φορεσιά



Η κάτω λαβή σε σχήμα V



Η λαβή σε σχήμα X

παρουσιάζει πολύ μεγάλη ποικιλία με έντονους χρωματισμούς, κεντήματα και στολίδια. Η ανδρική φορεσιά είναι πιο λιτή από τη γυναικεία και κυριότεροι τύποι αυτής είναι η βράκα και η φουστανέλα.

Μέσα από το χορό και το τραγούδι μαθαίνουμε για τον πολιτισμό και την ιστορία μας. Οι ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί και τα δημοτικά τραγούδια μας διασκεδάζουν και ταυτόχρονα μας γυμνάζουν.

Παρακάτω θα βρείτε ορισμένους από τους ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς που θα διδαχθείτε στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

Ο χορός ζωναράδικος

Ιστορικά και πολιτισμικά στοιχεία. Ο ζωναράδικος (ή το ζωναράδικο) είναι ένας χορός που χορεύεται σ' όλη τη Θράκη με διάφορες παραλλαγές.

Ο χορός χορεύεται κυκλικά σε ρυθμό 2/4 κι έχει συνολικά 6 χορευτικά βήματα. Είναι χορός γρήγορος και ζωηρός.

Ονοματολογία. Ο χορός ονομάστηκε ζωναράδικος και ζναράδ'κους (τοπικός γλωσσικός ιδιωματοσμός) διότι οι χορευτές χρησιμοποιούν ως λαβή το πιάσιμο από τα ζωνάρια. Η λαβή στη συνέχεια μπορεί να αλλάζει σύμφωνα με τα μελωδικά γυρίσματα. Σε πολλές περιπτώσεις η παραγγελία του χορού στη λαϊκή ορχήστρα γίνεται με το όνομα του τραγουδιού, όπου στίχοι και μελωδία εκφράζουν το συγκεκριμένο χορευτή που το παραγγέλνει (π.χ. «Δώ στα λιανουκουρταρούδια», «Στέργιους ξιπισμάνιψι» κλπ.).



Ο χορός τσάμικος

Ιστορικά και πολιτισμικά στοιχεία. Ο τσάμικος (ή το τσάμικο) χορεύεται κυρίως στην Πελοπόννησο, τη Στερεά Ελλάδα, την Πίνδο, τη Θεσσαλία και την Ήπειρο.

Ο τσάμικος χορεύεται κυκλικά με 10 χορευτικά βήματα και έχει μέτρο 3/4. Κατά περιοχές μπορεί να χορεύεται επίσης και με 12 ή 8 βήματα.

Είναι χορός για τους δεξιότεχνες πρωτοχορευτές οι οποίοι μπορούν να αυτοσχεδιάσουν με βάση τους στίχους και τη μελωδία του τραγουδιού. Το κεφάλι, το βλέμμα και όλη η κίνηση του πρώτου χορευτή εκφράζει περηφάνια.

Ονοματολογία. Σύμφωνα με μια εκδοχή, ο τσάμικος χορός πήρε την ονομασία του από την περιοχή Τσαμουριά της Θεσπρωτίας. Στην Ελλάδα, κατά την περίοδο της τουρκοκρατίας, ο τσάμικος ήταν ο χορός που εξέφραζε τους κλεφταρματολούς, γι' αυτό τον συναντάμε και με το όνομα «κλέφτικος». Σε πολλές περιπτώσεις ο χορός παραγγέλλεται στην μουσική ορχήστρα με το όνομα του τραγουδιού, όπου οι στίχοι και η μελωδία αντιπροσωπεύουν αυτόν που το παρήγγειλε (π.χ. «Ένας λεβέντης χόρευε», «Νταλιάννα», «Να 'ταν τα νιάτα δυο φορές» κλπ.).



Ο χορός συρτός - καλαματιανός

Ιστορικά και πολιτισμικά στοιχεία. Είναι ο μοναδικός χορός που συναντάται με διάφορες παραλλαγές, σχεδόν σε όλα τα γεωγραφικά διαμερίσματα και τις πολιτισμικές κοινότητες του ελληνισμού.

Ο συρτός - καλαματιανός χορός χορεύεται κυκλικά σε ρυθμό 7/8 κι έχει 12 χορευτικά βήματα. Το ρυθμό του συρτού καλαματιανού χορού (7/8), τον συναντάμε στους αρχαίους ελληνικούς χρόνους με το όνομα «επίτητος» και παραμένει μέχρι σήμερα προσαρμοσμένος πάντα στις μελωδικές και στιχουργικές ανάγκες της κάθε εποχής.



Ονοματολογία. Την ονομασία «συρτός» τη συναντάμε ήδη στην αρχαιότητα. Το επίθετο δηλώνει τον τρόπο με τον οποίο χορεύεται ο καλαματιανός χορός (δηλαδή συρτά, με τα πόδια να σύρονται στο έδαφος). Επίσης, την ονομασία «συρτός» τη συναντάμε και σε άλλους χορούς διαφορετικών περιοχών (π.χ. συρτός συγκαθιστός, συρτός νησιώτικος, συρτός κανιώτικος κλπ.). Το δεύτερο επίθετο («καλαματιανός») προέρχεται είτε από το τραγούδι «Μαντήλι Καλαματιανό φορείς στον άσπρο σου λαιμό» είτε από τους ίδιους τους οργανοπαίχτες για να το ξεχωρίσουν από συρτούς χορούς των άλλων περιοχών.

Ο χορός τικ (μονό)

Ιστορικά και πολιτισμικά στοιχεία. Ο χορός τικ είναι ένας ποντιακός χορός. Η πατρογονική εστία καταγωγής των Ποντίων είναι ο Πόντος (ένα γεωγραφικό διαμέρισμα που ανήκει σήμερα στο κράτος της Τουρκίας, στο βορειοανατολικό μέρος της Μικράς Ασίας). Από την αρχαιότητα μέχρι το 1923-24 ζούσαν σ' αυτό τον τόπο Έλληνες. Οι συγκυρίες της ζωής τους έφεραν πρόσφυγες στην ίδια τους την πατρίδα. Μετέφεραν όμως μαζί τους τον πολιτισμό και τις παραδόσεις τους. Ο χορός παραμένει ένα ζωντανό στοιχείο πολιτισμού και στη νέα γενιά των Ποντίων.

Ο χορός τικ μονό χορεύεται σε ρυθμό 2/4 κι έχει 6 χορευτικά βήματα. Χαρακτηριστικό του χορού είναι το «σπάσιμο» των γονάτων και το σουστάρισμα κι όχι το τρέμουλο που συνήθως διακρίνει τους Ποντιακούς χορούς. Χορεύεται με πολλά τραγούδια, με ποικιλία στίχων και μελωδιών. Το βασικό μουσικό όργανο των Ποντίων είναι η λύρα (κεμεντζές). Εκτός από το τικ μονό έχουμε και ορισμένες παραλλαγές του όπως για παράδειγμα το τικ διπλό που έχει 10 χορευτικά βήματα.

Ονοματολογία. Πήρε το όνομά του από το σπάσιμο των γονάτων («τικ σο γόνατον») που είναι το κύριο χαρακτηριστικό του χορού.



Ο χορός έντεκα

Ιστορικά και πολιτισμικά στοιχεία. Το χορό έντεκα τον συναντάμε στη δυτική Μακεδονία. Παλιότερα, χορευόταν σ' όλα τα λαϊκά δρώμενα σε ανοικτούς χώρους γύρω από μεγάλες φωτιές κυρίως μέσα στο δωδεκαήμερο (από 25 Δεκεμβρίου μέχρι 6 Ιανουαρίου). Σήμερα χορεύεται περισσότερο στις μεγάλες ετήσιες γιορτές των Αποκριών και σ' όλα τα γεγονότα του κοινωνικού βίου.



Έχει 5 χορευτικά βήματα. Χορεύεται ελεύθερα στο χώρο κι όχι σε κύκλο όπως συνήθως οι περισσότεροι ελληνικοί χοροί. Χορεύεται από ζευγάρια αντικριστά, είτε άνδρας με γυναίκα, είτε δύο άντρες μαζί, είτε δύο γυναίκες μαζί. Όταν όμως πρόκειται για παρέα χορεύουν όλοι μαζί και αλλάζουν χορευτικό ζευγάρι.

Στο ρυθμό του έντεκα τραγουδιούνται πολλά τοπικά τραγούδια όπως: «Τι 'θελα κι σ' αγαπούσα κι δεν κάθουμαν καλά».

Ονοματολογία. Ο χορός έντεκα ονομάζεται έτσι γιατί κατά την περίοδο της τουρκοκρατίας ο κατακτητής είχε απαγορεύσει τις μετακινήσεις των υποδούλων Ελλήνων μετά τις έντεκα το βράδυ. Έτσι, την εποχή εκείνη στα καφενεία της εποχής για να κλείσουν το γλέντι τον παράγγελναν ως τελευταίο χορό, το χορό της ενδέκατης βραδινής ώρας και αποχωρούσαν. Ο χορός έντεκα έχει κι άλλες ονομασίες όπως: α) σκόρπιος, γιατί χορεύεται ελεύθερα ή σκόρπια, όπως λέει ο λαός μας, β) ξετσάκωτος, γιατί χορεύεται χωρίς λαβή, γ) αγιοβασιλιάτικος, γιατί χορεύεται πολύ την πρωτοχρονιά, κυρίως στην περιοχή της Σιάτιστας.

Ο χορός πεντοζάλης

Ιστορικά και πολιτισμικά στοιχεία. Ο πεντοζάλης (ή το πεντοζάλι) είναι χορός της Κρήτης. Είναι ένας από τους εκφραστικότερους και πιο λεβέντικους χορούς. Έχει γρήγορο ρυθμό με ιδιαίτερη ζωντάνια.



Ο πεντοζάλης συνήθως ξεκινά με αργές χορευτικές κινήσεις («κοντυλιές») και στη συνέχεια έχει γρήγορο ρυθμό και χορεύεται με γρήγορες και έντονες χορευτικές κινήσεις. Το αργό μέρος (σιγανός) χορεύεται με 6 ή 8 βήματα, ενώ το γρήγορο μέρος με 5 βήματα που μετρούνται σε 8 χρόνους.

Στη μελωδία του σιγανού υπάρχουν πάρα πολλά τραγούδια, αξιοθαύμαστες κρητικές μαντινάδες, ενώ στο πεντοζάλι κυρίαρχο ρόλο παίζει η μελωδία της μουσικής και λιγότερο το τραγούδι.

Ονοματολογία. Ο πεντοζάλης πήρε την ονομασία του από τον αριθμό των χορευτικών του βημάτων και από την λέξη «ζάλο» που στην κρητική διάλεκτο σημαίνει βήμα, δηλαδή πέντο-ζάλη = πέντε βήματα.

Ερωτήσεις

1. Γνωρίζετε κάποιους χορούς που χορεύονται στην περιοχή σας, αλλά προέρχονται από κάποια άλλη περιοχή της Ελλάδας;
2. Γνωρίζετε κάποια μέρη (π.χ. χωριά στην περιοχή σας), όπου χορεύουν τον ίδιο χορό, αλλά με διαφορετικό τρόπο ή βήματα;

Συζητήστε αυτές τις ερωτήσεις με τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

Η αξία της διά βίου άσκησης για την υγεία

Σ' αυτό το κεφάλαιο θα βρείτε:

- Θέματα σχετικά με τη σχέση άσκησης, διατροφής και υγείας.
- Οδηγίες για να μάθετε να μετράτε το σφυγμό σας.
- Οδηγίες για να ασκείστε με ασφάλεια.
- Ερωτηματολόγια για να αξιολογήσετε μόνοι σας ορισμένες από τις πτυχές της υγείας σας.

Η τεχνολογία σήμερα μας απάλλαξε από πολλές βαριές χειρωνακτικές εργασίες του παρελθόντος. Μας εξασφάλισε πολλά υλικά αγαθά με αποτέλεσμα – όχι απλώς να ευημερούμε αλλά να υπερκαταναλώνουμε άσκοπα και ταυτόχρονα να κινούμαστε ελάχιστα. Μας χάρισε το αυτοκίνητο, την τηλεόραση, τα βιντεοπαιχνίδια, το γρήγορο φαγητό, τα τσιπς και τόσες άλλες «απολαύσεις»! Συνέπεια όμως όλων αυτών είναι η υποκινητικότητα, η παχυσαρκία και το άγχος. Η άσκηση μπορεί αποδεδειγμένα να βοηθήσει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής μας.

Το υγιές σώμα

«Νους υγιής εν σώματι υγιεί». Με το ρητό αυτό εννοούμε ότι είναι επιθυμητό να έχουμε νου υγιή μέσα σε σώμα υγιές. Πώς μπορούμε να το πετύχουμε αυτό;

Μερικά στοιχεία για το σώμα μας

- Το σώμα μας αποτελείται κυρίως από νερό (70% του βάρους είναι νερό).
- Η καρδιά μας είναι ένας μύς που στέλνει το αίμα σ' όλο το σώμα. Η καρδιά ενός ενήλικα χτυπάει πάνω από 100.000 φορές την ημέρα.
- Τα οστά σπκώνουν το βάρος του σώματος. Χωρίς αυτά θα καταρρέαμε!
- Κάθε κίνηση του σώματος γίνεται με τους μύες. Τους χρησιμοποιούμε για να σκύβουμε, να περπατάμε, να τρέχουμε, να πηδάμε, ακόμη και για να ανοιγοκλείσουμε τα μάτια μας, ή να κουνήσουμε τα αυτιά μας!



Το σώμα μας είναι φτιαγμένο για να κινείται

Όλα τα μέρη του σώματος είναι φτιαγμένα με τέτοιο τρόπο ώστε να μπορούμε να κινούμαστε. Αν δεν κινείται το σώμα τότε αρχίζουν να δημιουργούνται διάφορα προβλήματα. Σκεφτείτε για παράδειγμα τι συμβαίνει αν σπάσουμε το χέρι μας και το βάλουμε στο γύψο. Το χέρι μας γίνεται πιο λεπτό ακριβώς γιατί δεν κινείται. Ομοίως, αν δεν φροντίσουμε να κινείται και το σώμα μας με κατάλληλο τρόπο τότε αρχίζουν και δημιουργούνται προβλήματα. Όλοι σας θα ξέρετε ανθρώπους οι οποίοι έχουν παραπάνω κιλά και κουράζονται εύκολα αν χρειαστεί να τρέξουν ή να περπατήσουν γρήγορα.

Σήμερα οι άνθρωποι κάνουν καθιστική ζωή. Περπατούν λίγο, γιατί συνήθως χρησιμοποιούν το αυτοκίνητο. Χρησιμοποιούν τον ανελκυστήρα αντί για τις σκάλες. Πολλές φορές εργάζονται πολλές ώρες καθιστοί σε ένα γραφείο. Ακόμη, οι δουλειές στο σπίτι δε γίνονται με τα χέρια όπως παλιά, αλλά χρησιμοποιούνται ηλεκτρικές συσκευές για το σκοπό αυτό. Έτσι, οι περισσότεροι άνθρωποι σήμερα έχουν πραγματικά ανάγκη να ασκηθούν.

Το σώμα αποτελείται από:

- μύες, οι οποίοι κινούν τα υπόλοιπα μέλη.
- οστά, τα οποία στηρίζουν το σώμα.
- λίπος, το οποίο αποθηκεύει ενέργεια.
- αίμα και νερό.
- άλλα στοιχεία.

Τι συμβαίνει στο σώμα μας όταν ασκούμεστε;

Όταν κινούμαστε, η καρδιά εργάζεται πιο δυνατά και πιο γρήγορα για να στείλει αίμα στους μύες. Οι μύες παίρνουν από το αίμα οξυγόνο και ενέργεια για να μπορέσουν να κάνουν καύσεις. Από τις καύσεις αυτές παράγεται νερό το οποίο αποβάλλεται από το σώμα μας με τον ιδρώτα.

Όταν ασκούμεστε:

- **Η καρδιά γίνεται πιο δυνατή.** Μπορεί να στείλει περισσότερο αίμα σε κάθε χτύπο. Επίσης, όταν ξεκουραζόμαστε, επειδή γίνεται δυνατότερη, δουλεύει με λιγότερους παλμούς με αποτέλεσμα να μην κουράζεται τόσο.
- **Το λίπος του σώματος μειώνεται.**
- **Οι μύες γίνονται δυνατότεροι και πιο αποτελεσματικοί.**
- **Τα οστά γίνονται πιο δυνατά και είναι ανθεκτικότερα σε χτυπήματα.**

Έτσι με την άσκηση, οι άνθρωποι προστατεύουν το σώμα τους από τις βλαβερές συνέπειες της ακινησίας. Αυτός είναι και ένας από τους λόγους για τον οποίο κάνουμε γυμναστική στο σχολείο. Γυμναζόμαστε όχι μόνο για να προστατέψουμε και να βελτιώσουμε το σώμα μας όσο είμαστε στο σχολείο, αλλά πολύ περισσότερο **για να μάθουμε να ασκούμεστε έξω από το σχολείο** ώστε να μπορούμε να βοηθήσουμε το σώμα μας για όλη μας τη ζωή.

Χρειάζεται να αλλάξουμε κάποιες συνήθειές μας; Μπορεί να έχει περάσει καιρός από τότε που πήγαμε για τελευταία φορά στο γιατρό κι ίσως μας είναι δύσκολο να φανταστούμε πώς θα είναι η υγεία μας μετά από 20 ή 30 χρόνια. Οι έρευνες δείχνουν ότι η σωματική και πνευματική κατάρρευση αρχίζει να κάνει την εμφάνισή της αρκετά αργά (σε μια ηλικία 35-50 ετών), όταν δηλαδή έχουν πλέον εδραιωθεί όλες οι συνήθειες που βλάπτουν στην υγεία μας.

Τι εννοούμε με τη λέξη «άσκηση»;

Άσκηση είναι κάθε δραστηριότητα που μας κάνει να ιδρώσουμε και να λαχανιάσουμε αν την κάνουμε έντονα.

Άσκηση I: Συμπληρώστε το παρακάτω ερωτηματολόγιο και δείτε κατά πόσο χρειάζεται να κάνετε αλλαγές προκειμένου να αποκτήσετε υγιεινές συνήθειες στη ζωή σας.

	Πάντα	Συνήθως	Μερικές φορές	Ποτέ
1. Περπατώ ή χρησιμοποιώ ποδήλατο αντί για το αυτοκίνητο όταν αυτό είναι ασφαλές και δυνατό.	3	2	1	0
2. Βρίσκω χρόνο για να γυμναστώ τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα.	3	2	1	0
3. Μετά το σχολείο, είμαι κινητικά δραστήριος αντί να βλέπω τηλεόραση ή να παίζω βιντεοπαιχνίδια.	3	2	1	0
4. Συμμετέχω τακτικά σε παιχνίδια ή σπορ ή δραστηριότητες αναψυχής (π.χ. περπάτημα στη φύση).	3	2	1	0
5. Γνωρίζω περίπου πόσο λιπαρό είναι το κάθε φαγητό που τρώω.	3	2	1	0
6. Διαβάζω τις ετικέτες των τροφίμων για να ελέγξω τη διατροφική τους αξία.	3	2	1	0
7. Τρώω φρούτα και λαχανικά κάθε μέρα.	3	2	1	0
8. Αποφεύγω τα τηγανισμένα φαγητά.	3	2	1	0
9. Περιορίζω τον αριθμό των «άχρηστων φαγητών» που τρώω μεταξύ των γευμάτων (π.χ. τσιπς, καραμέλες, μπισκότα, αεριούχα ποτά, κ.ά.).	3	2	1	0
10. Φροντίζω για την προσωπική μου υγιεινή (π.χ. πλένω τα δόντια μου, κ.ά.).	3	2	1	0

Τώρα μπορείτε να δείτε τα αποτελέσματα από το ερωτηματολόγιο που συμπληρώσατε:

25-30 βαθμοί: Κάνεις σίγουρα μια υγιή ζωή.

20-24 βαθμοί: Είσαι σε καλό σημείο, αλλά μπορείς να βελτιωθείς.

15-19 βαθμοί: Χρειάζεται να κάνεις σημαντικές αλλαγές στον τρόπο της ζωής σου.

Κάτω από 14 βαθμούς: Είναι απαραίτητο να κάνεις μεγάλες αλλαγές για να αποκτήσεις υγιεινές συνήθειες.

Άσκηση και καλή υγεία

Με την άσκηση μπορούμε να προλάβουμε διάφορες αρρώστιες. Πώς όμως γίνεται αυτό;

Υπάρχει φυσικά ερμηνεία για τις ευεργετικές επιδράσεις της άσκησης. **Όταν ασκούμαστε μειώνουμε το λίπος στο σώμα μας.** Αυτό είναι πολύ σημαντικό γιατί το πολύ λίπος στο σώμα μας σχετίζεται με πολλές ασθένειες. Για παράδειγμα, τα άτομα που έχουν πολύ λίπος στο σώμα τους είναι πολύ πιθανό μεγαλώνοντας να έχουν προβλήματα με την καρδιά τους γιατί η καρδιά τους θα κουράζεται πολύ.

Με την τακτική άσκηση προστατεύουμε επίσης τα οστά του σώματός μας. Όταν οι άνθρωποι δεν ασκούνται, τα οστά γίνονται σιγά-σιγά πιο αδύνατα και είναι πιο εύκολο να σπάσουν σε περίπτωση χτυπήματος π.χ. σε πέσιμο από σκάλα. Όταν όμως ασκούμαστε τα οστά μας γίνονται πιο ανθεκτικά στα χτυπήματα. Όσο πιο ανθεκτικά γίνονται τα οστά στην παιδική ηλικία, τόσο μικρότερη είναι η πιθανότητα για κατάγματα στην ενήλικη ζωή.

Όταν κάνουμε καθιστική ζωή, χωρίς να γυμναζόμαστε, μπορεί να αντιμετωπίσουμε κάποια στιγμή προβλήματα με τη μέση μας. Όλοι έχουμε ακούσει κάποιον συγγενή μας να παραπονιέται ότι πονάει η μέση του. Πολλοί μάλιστα χρειάζεται να μείνουν ακινητοποιημένοι για πολύ καιρό μέχρι να περάσουν οι πόνοι. Πολύ συχνά, τα προβλήματα με τη μέση δημιουργούνται γιατί οι άνθρωποι δεν γυμνάζουν τους κοιλιακούς και ραχιαίους μύες τους. Έτσι η μέση τους δε στηρίζεται καλά και αρχίζει να πονάει. Αν όμως γυμνάζονταν, θα μπορούσαν να προλάβουν και αυτό το πρόβλημα.

Αυτά είναι μόνο μερικά από τα προβλήματα υγείας τα οποία μπορούμε να προλάβουμε όταν γυμναζόμαστε. Η άσκηση και ο αθλητισμός συντελεί στο να προλάβουμε πολλές άλλες ασθένειες. Όμως, το να είμαστε υγιείς δε σημαίνει μόνο το να μην έχουμε αρρώστιες. Σημαίνει επίσης να νιώθουμε όμορφα – να νιώθουμε ευεξία. Όλοι μας έχουμε διαπιστώσει ότι νιώθουμε ευχάριστα, όταν παίζουμε παιχνίδια στα οποία κινούμαστε.

Ποια είναι τα οφέλη της τακτικής άσκησης; Ποιες ασθένειες προλαμβάνονται με την άσκηση; Ας κοιτάξουμε τον παρακάτω πίνακα.

	Οφέλη της άσκησης	Ασθένειες και παθήσεις που προλαμβάνονται μέσω της άσκησης
Καρδιά, αρτηρίες και πνεύμονες	<ul style="list-style-type: none"> • μείωση λίπους στο αίμα • μείωση της λεγόμενης «κακής» χοληστερίνης 	<ul style="list-style-type: none"> • καρδιαγγειακά νοσήματα • αναπνευστικά προβλήματα • αρτηριοσκλήρωση • υπέρταση • θρόμβοι στο αίμα • εγκεφαλικό επεισόδιο
Αρθρώσεις και οστά	<ul style="list-style-type: none"> • αύξηση πυκνότητας οστών • αύξηση ευκαμψίας κι ευλυγισίας 	<ul style="list-style-type: none"> • οστεοαρθρίτιδα • οστεοπόρωση
Μύες	<ul style="list-style-type: none"> • αύξηση μυϊκής αντοχής • αύξηση αντίστασης στην κόπωση 	<ul style="list-style-type: none"> • μυϊκή αδυναμία • μυϊκή ακαμψία
Ψυχικά οφέλη	<ul style="list-style-type: none"> • καλή διάθεση • λιγότερη ένταση • καλύτερος ύπνος 	<ul style="list-style-type: none"> • άγχος • κατάθλιψη

Τι συμβαίνει στο σώμα μας και στην υγεία μας όταν κάνουμε καθιστική ζωή; Κοιτάξτε τον παρακάτω πίνακα.

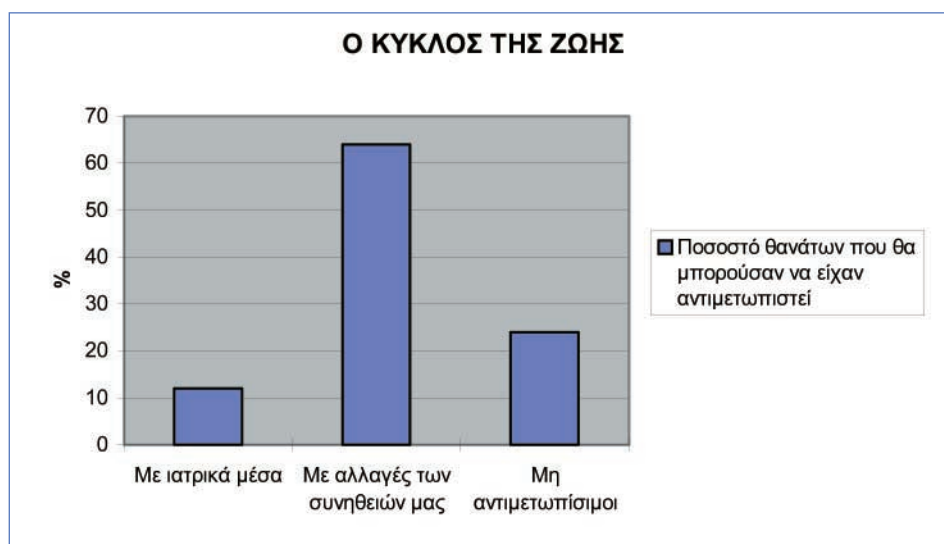
Αυξάνονται	Μειώνονται
<ul style="list-style-type: none"> • Η συχνότητα καρδιακών παλμών • Ο απαιτούμενος χρόνος ξεκούρασης 	<ul style="list-style-type: none"> • Η δύναμη των μυών • Η ελαστικότητα των μυών • Ο όγκος του προσλαμβανόμενου οξυγόνου
Αποτέλεσμα της καθιστικής ζωής: Η πρόωρη γήρανση	

Υγεία, άσκηση και ο κύκλος της ζωής

Τι εννοούμε με τον όρο υγεία;

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας «Υγεία είναι η κατάσταση της πλήρους φυσικής, πνευματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας, και όχι απλά η απουσία ασθένειας και αναπηρίας».

Πολλοί πιστεύουν ότι η υγεία του πληθυσμού μιας χώρας βελτιώνεται αποκλειστικά με τη δημιουργία καλά εξοπλισμένων νοσοκομείων. Όλοι μας έχουμε ανάγκη από ένα καλό σύστημα υγείας. **Ωστόσο, η ιατρική περίθαλψη δεν προάγει την υγεία, αλλά απλώς διορθώνει προβλήματα που δημιουργούνται με ένα ξαφνικό ατύχημα ή τις ασθένειες.** Σήμερα ξέρουμε ότι μόνο το 12% των θανάτων σχετίζονται με αίτια που μπορούν να αντιμετωπισθούν με σύγχρονες ιατρικές μεθόδους, ενώ πάνω από το 64% των θανάτων οφείλονται σε αίτια που σχετίζονται με τις συνήθειες του ατόμου ή το περιβάλλον του και μπορούν να προβλεφθούν σε μεγάλο ποσοστό (βλέπε Σχήμα 1).



Σχήμα 1: Εδώ βλέπουμε το ποσοστό θανάτων που θα μπορούσαν να είχαν αντιμετωπισθεί

Παράδειγμα μιας τέτοιας καταστροφικής συνήθειας είναι το κάπνισμα. **Το κάπνισμα αποτελεί ίσως το μεγαλύτερο επιβαρυντικό παράγοντα της υγείας μας**, γιατί είμαστε πλέον βέβαιοι ότι σχετίζεται με διάφορες μορφές καρκίνου (π.χ. τον καρκίνο της αναπνευστικής οδού, της ουροδόχου



κύστης), αλλά και αιτίες που μπορεί να οδηγήσουν σε θάνατο (π.χ. το έμφραγμα της καρδιάς). Επίσης, το κάπνισμα προκαλεί πολλά άλλα προβλήματα όπως, για παράδειγμα, καθυστέρηση της ανάπτυξης του εμβρύου αν η μητέρα καπνίζει.

Άλλες, εξίσου καταστροφικές συνήθειες σχετίζονται με τη διατροφή μας. Η παραδοσιακή μεσογειακή διαίτα (η οποία με λίγα λόγια βασίζεται στη χρήση του ελαιολάδου και στην κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και ψαριών), τόσο δημοφιλής στην πατρίδα

μας, εγκαταλείπεται σταδιακά τις τελευταίες δεκαετίες. Έρευνες έχουν συνδέσει τη σταδιακή άνοδο των καρδιοαγγειακών νοσημάτων και του καρκίνου στη χώρα μας με την αλλαγή των διατροφικών συνηθειών μας.

Άσκηση 2: Ποιες αλλαγές στις συνήθειές μας μπορούν να μας βοηθήσουν να ζήσουμε καλύτερα; Τελικά, τι είναι αυτό που μπορούμε να αλλάξουμε στη ζωή μας; Κάντε την παρακάτω άσκηση και συζητήστε με τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής όποιες απορίες έχετε.

	Μπορεί να αλλάξει	Δεν μπορεί να αλλάξει
Το ότι γεννηθήκαμε αγόρι ή κορίτσι.		
Το αν καπνίζουμε.		
Το ότι καθημερινά μεγαλώνουμε και κάποια μέρα θα γεράσουμε.		
Το πόσο λίπος έχουμε στο σώμα μας.		
Το τι τρώμε.		
Το αν και πόσο γυμναζόμαστε.		
Το ότι γεννηθήκαμε με μια κληρονομική νόσο.		
Το πόσο άγχος έχουμε στη ζωή μας.		

Άσκηση 3: Ποιες από τις παρακάτω προτάσεις νομίζετε ότι συνδέονται με την καλή υγεία:

- Γελάω πολύ συχνά.
- Βοηθώ άλλους ανθρώπους.
- Σχεδόν κάθε απόγευμα βλέπω τηλεόραση επί ώρες.
- Πηγαίνω συχνά σε καφετέριες όπου σχεδόν όλοι γύρω μου καπνίζουν.
- Σχεδόν κάθε απόγευμα πάω για ποδηλατάδα μ' ένα φίλο.
- Τρώω φρούτα κάθε μέρα.
- Συνήθως, έχω ανήσυχο ύπνο.
- Δεν έχω πάει ποτέ σε οδοντίατρο.

Συζητήστε με τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής τις παραπάνω προτάσεις.

Άσκηση και ψυχική υγεία

«Η ιατρική και η γυμναστική είναι κλάδοι της ίδιας επιστήμης. Της επιστήμης της υγείας».

Γαληνός (ένας από τους πιο γνωστούς γιατρούς της αρχαιότητας)

Η άσκηση, οι φυσικές δραστηριότητες (π.χ. περπάτημα, ποδήλατο, κηπουρική κλπ.) και το παιχνίδι έχουν σημαντική επίδραση όχι μόνο στην υγιή ανάπτυξη του σώματος αλλά και στην υγιή κοινωνική, ψυχολογική και συναισθηματική ανάπτυξη.

Μέσα από τη φυσική δραστηριότητα, τα παιχνίδια και τα αθλήματα...

- Συμμετέχουμε σε ομάδες και μαθαίνουμε πώς να πετυχαίνουμε κοινούς σκοπούς.
- Μαθαίνουμε πώς να φερόμαστε στους άλλους, πώς να επικοινωνούμε αποτελεσματικά και πώς να επιλύουμε ειρηνικά διαφορές και διαφωνίες.
- Μαθαίνουμε να εμπιστευόμαστε τους άλλους.
- Αναλαμβάνουμε ρόλους και καθήκοντα σε μια ομάδα και μαθαίνουμε πώς να είμαστε υπεύθυνοι, πώς να παίρνουμε σωστές αποφάσεις, πότε να συμβιβάζομαστε και πώς να λύνουμε προβλήματα.
- Συνεργαζόμαστε με άλλους και μαθαίνουμε πώς να ισορροπούμε τα «πρέπει» και τα «θέλω» μας και πώς να λαμβάνουμε υπόψη τα συναισθήματα των άλλων.
- Μαθαίνουμε πώς να λειτουργούμε δημοκρατικά μέσα σε ένα σύνολο ανθρώπων.
- Κάνουμε πράξη τις αξίες της ζωής όπως την εντιμότητα, τη δικαιοσύνη, την ισότητα κλπ.
- Μαθαίνουμε να αποδεχόμαστε τη διαφορετικότητα των άλλων ανθρώπων.
- Αναλαμβάνουμε ηγετικούς ρόλους.
- Γινόμαστε πιο θαρραλέοι.
- Βελτιώνουμε την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθησή μας.

Είναι λοιπόν τέτοια η φύση του αθλητισμού, ώστε εκτός από τα οφέλη που φαίνονται όπως η καλή υγεία, το όμορφο σώμα κλπ., επιφέρει και πλήθος από άλλα οφέλη που διαμορφώνουν την προσωπικότητά μας και σφυρηλατούν το χαρακτήρα μας. Η διαπολιτισμική διάσταση του αθλητισμού, από την αρχαιότητα έως σήμερα, προβάλλει τις κοινές πανανθρώπινες αξίες που εκφράζονται με την αλληλεγγύη και την ειρήνη μεταξύ των λαών.

Άσκηση με ασφάλεια

Η καλή υγεία έχει να κάνει με τον τρόπο που χρησιμοποιούμε το σώμα μας. Η καλή υγεία είναι επίσης στενά συνδεδεμένη με το πώς νιώθουμε. Όταν έχουμε καλή υγεία, έχουμε περισσότερη ενέργεια, νιώθουμε καλύτερα και δεν κουραζόμαστε εύκολα. Όμως, όπως έλεγαν και οι αρχαίοι «μέτρον άριστον».

Η καλή υγεία επιτυγχάνεται όταν αποκτάμε υγιεινές συνήθειες, όπως, για παράδειγμα, τακτική άσκηση, διατροφή με χαμηλά λιπαρά, τακτικός έλεγχος του βάρους μας. Επίσης, δεν καπνίζουμε, δεν πίνουμε οινοπνευματώδη. Η εμφάνιση και η αποδοτικότητα του σώματος εξαρτάται από μας τους ίδιους.

Ο γιατρός μας γνωρίζει τις εξετάσεις που χρειάζεται να κάνει κανείς όταν θέλει να ασκηθεί. Ωστόσο, ακόμη κι αν ο γιατρός μας έχει βεβαιώσει ότι μπορούμε να τρέχουμε και να πηδάμε όσο θέλουμε, είναι καλό να θυμόμαστε τουλάχιστον τις συμβουλές που υπάρχουν σ' αυτό το κεφάλαιο.

Η προθέρμανση - προετοιμασία

Είναι σημαντικό να κάνουμε προθέρμανση πριν την άσκηση, ώστε το σώμα και το μυαλό να προετοιμαστούν κατάλληλα για τη δραστηριότητα που θα ακολουθήσει. Η προθέρμανση μπορεί να



περιλαμβάνει παιχνίδια, με ή χωρίς μπάλα, κυνηγητό, διάφορες ασκήσεις καθώς και διατάσεις. **Η προθέρμανση προετοιμάζει το σώμα μας για τις ασκήσεις ή τα παιχνίδια που θα ακολουθήσουν.**

Η αποθεραπεία - αποκατάσταση

Μετά από μια έντονη δραστηριότητα, είναι σημαντικό να χαλαρώσουμε. Η αποθεραπεία είναι το τελευταίο μέρος του μαθήματος και συνήθως περιλαμβάνει ελαφρύ τρέξιμο και διατάσεις.

Πότε να διακόπτουμε την άσκηση

Η άσκηση πρέπει να διακόπτεται αμέσως, αν εμφανιστεί ένα από τα παρακάτω συμπτώματα:

- έντονος πόνος στο στήθος.
- πόνος που απλώνεται στο λαιμό, το σαγόι ή τα χέρια (ειδικά στο αριστερό χέρι).
- αρρυθμίες καρδιάς (η καρδιά χτυπά είτε γρήγορα και είτε αργά).
- έντονη ζάλη.
- ναυτία ή δυσπεψία.
- θόλωμα όρασης.
- έντονη δύσπνοια (δυσκολία στην αναπνοή).
- αίσθημα λιποθυμίας.
- ίλιγγος (όλα γυρίζουν γύρω μας και ζαλιζόμαστε έντονα).

Και τι γίνεται με το πολύ κρύο ή την πολύ ζέστη; Λένε ότι δεν υπάρχει ακατάλληλος καιρός για άσκηση. Υπάρχει μόνο ακατάλληλο ντύσιμο. Και μάλλον έχουν δίκιο. Αν σ' αυτό προσθέσουμε και την κατάλληλη διατροφή, τότε μπορούμε σίγουρα να είμαστε ασφαλείς.

Όταν έχει πολύ κρύο:

- Προστατεύουμε το σώμα μας από το κρύο.
- Φοράμε αρκετά ρούχα.
- Δίνουμε ιδιαίτερη προσοχή στην προφύλαξη των δακτύλων, των χεριών και των ποδιών μας, των αυτιών μας, της μύτης μας, του λαιμού μας, ειδικά αν φυσάει κρύος αέρας (φορέστε γάντια, σκούφο κλπ.).
- Δε μένουμε για πολύ ώρα ακίνητοι και ειδικά με την πλάτη προς τον κρύο αέρα.
- Προτιμάμε τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες (π.χ. ψωμί, ζυμαρικά).

Όταν έχει πολύ ζέστη:

- Προσθέτουμε στη διατροφή μας φρούτα (π.χ. μπανάνες, μήλα), νερό και χυμούς.
- Αποφεύγουμε τα συνθετικά ρούχα (αυτά που μας κάνουν να ιδρώνουμε ακόμη κι όταν καθόμαστε!).
- Πίνουμε 2-3 ποτήρια νερό πριν την άσκηση.
- Πίνουμε νερό σε τακτικά διαστήματα κατά τη διάρκεια της άσκησης.
- Πίνουμε νερό και μετά την άσκηση.
- Αποφεύγουμε τα αεριούχα αναψυκτικά και όσα περιέχουν υπερβολική ζάχαρη.
- Προτιμάμε όσα αναψυκτικά λέγονται «ισοτονικά».
- Αν είμαστε υπέρβαροι, κάνουμε συχνότερα διαλείμματα.

Άσκηση 4: Θα χρειαστείτε μια ζυγαριά για να μετρήσετε το βάρος σας με τα ίδια ρούχα πριν και μετά το μάθημα της γυμναστικής. Έχει διαφορά; Δοκιμάστε το ίδιο κι όταν πηγαίνετε να παίξετε με τους φίλους σας!

Όταν θέλετε να γυμναστείτε με τους φίλους σας ή την οικογένειά σας, θυμηθείτε:

- Να κάνετε προθέρμανση με τρέξιμο και κατάλληλες ασκήσεις πριν από έντονη άσκηση.
- Να αυξάνετε σταδιακά την ένταση και τη διάρκεια της άσκησης – όχι απότομα τρέξιμο με όλη σας την ταχύτητα!
- Να κάνετε χαλαρές ασκήσεις στο τέλος της άσκησης (π.χ. διατάσεις ή χαλαρό τρέξιμο).

Μετρώ το σφυγμό μου

Γιατί χρειάζεται να ξέρουμε να μετρήσουμε το σφυγμό μας; Τι θα είχε να σας συμβουλεύσει ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής;

Πως βρισκουμε την καρδιακή συχνότητα ηρεμίας

- Μερικά λεπτά πριν πάμε για ύπνο το βράδυ, ξαπλώνουμε στο κρεβάτι και χαλαρώνουμε για 2-3 λεπτά.
- Χρησιμοποιούμε ένα ρολόι-χρονόμετρο (ή μπορούμε να ζητήσουμε απ' τους γονείς μας να χρονομετρήσουν) και μετράμε το σφυγμό μας για 15 δευτερόλεπτα.
- Πολλαπλασιάζουμε το αποτέλεσμα με το 4.
- Επαναλαμβάνουμε την παραπάνω διαδικασία για 7 συνεχόμενες μέρες.
- Προσθέτουμε τους σφυγμούς των 7 ημερών και διαιρούμε με το 7. Αυτή είναι η καρδιακή συχνότητα ηρεμίας (για την ακρίβεια η μέση συχνότητα ηρεμίας).

Επιθετικός

Αμυντικός

Σημείωση: Αν μετράμε για πρώτη φορά το σφυγμό μας, μπορούμε να χρονομετρήσουμε το σφυγμό μας για ένα ολόκληρο λεπτό.

Άσκηση 5: Χρησιμοποιήστε τον παρακάτω πίνακα για να βρείτε το σφυγμό ηρεμίας

ΗΜΕΡΑ	ΣΦΥΓΜΟΙ ΗΡΕΜΙΑΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	
ΤΡΙΤΗ	
ΤΕΤΑΡΤΗ	
ΠΕΜΠΤΗ	
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	
ΣΑΒΒΑΤΟ	
ΚΥΡΙΑΚΗ	
ΣΥΝΟΛΟ ΣΦΥΓΜΩΝ	
ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΗΡΕΜΙΑΣ =	Διαιρέστε το σύνολο των επτά ημερών διά του 7.

Για παιδιά από 6 ετών και πάνω, **η φυσιολογική συχνότητα ηρεμίας είναι μεταξύ 60 και 100 σφυγμών το λεπτό**. Όταν κάποιος έχει κάτω από 60 σφυγμούς το λεπτό σε συνθήκες ηρεμίας, λέμε ότι έχει **βραδυκαρδία**. Αντιθέτως όταν έχει πάνω από 100 σφυγμούς το λεπτό, λέμε ότι έχει **ταχυκαρδία**. Αν διαπιστώσετε ότι ανήκετε σε μια από τις δυο περιπτώσεις, είναι απαραίτητο να συμβουλευθείτε το γιατρό σας.

Άσκηση 6: Βρείτε τη μέγιστη καρδιακή σας συχνότητα!

Έχει κι η καρδιά μας όρια; Ασφαλώς ναι! Κατά τη διάρκεια της άσκησης, η καρδιά μας χτυπάει πιο γρήγορα ώστε να αντιμετωπίσει το αυξημένο έργο. Αυτό είναι κάτι το φυσιολογικό. Όμως ποια είναι τα όριά μας; Με τον παρακάτω τύπο μπορείτε εύκολα να υπολογίσετε τη μέγιστη καρδιακή συχνότητα.

Μέγιστη καρδιακή συχνότητα : 220 μείον την ηλικία μας

Ο τύπος αυτός μας δίνει τη μέγιστη καρδιακή συχνότητα. **Η μέγιστη καρδιακή συχνότητα είναι η αναμενόμενη μέγιστη τιμή καρδιακών παλμών που μπορεί να φθάσει η καρδιά μας**. Η τιμή αυτή μπορεί να διαφέρει σημαντικά από άτομο σε άτομο. Επίσης, είναι καλό να γνωρίζετε ότι υπάρχουν και πιο αξιόπιστοι τρόποι να υπολογιστεί η μέγιστη καρδιακή συχνότητα (π.χ. σ' ένα καρδιολογικό εργαστήριο με το ηλεκτροκαρδιογράφημα κόπωσης).

Πόση άσκηση είναι απαραίτητη για την υγεία μας;

Λένε ότι από τη ζωή παίρνεις μόνο ό,τι δίνεις ...

Τι σημαίνει αερόβια άσκηση;

Με τον όρο αερόβια άσκηση εννοούμε κάθε μορφή άσκησης σχετικά χαμηλή σε ένταση και μεγάλη σε διάρκεια, κατά την οποία ασκούνται μεγάλες μυϊκές ομάδες. Αυτή η μορφή άσκησης όταν γίνεται συστηματικά ενδυναμώνει το καρδιοαναπνευστικό σύστημα και βελτιώνει την αντοχή. Τέτοιες μορφές άσκησης που γίνονται με χαμηλή ένταση και μεγάλη διάρκεια είναι κυρίως το κολύμπι, το περπάτημα, το τρέξιμο, το ποδήλατο, το σχοινάκι κλπ.

Οι περισσότεροι άνθρωποι σήμερα δεν κάνουν βαριές ή έντονες δουλειές. Σήμερα, μόνο μερικές δουλειές απαιτούν έντονη σωματική δραστηριότητα. Οι άνθρωποι χρησιμοποιούν το αυτοκίνητό τους για να μετακινηθούν και στον ελεύθερο χρόνο τους αντί να ασχολούνται με κάποια αθλητική ή φυσική δραστηριότητα παρακολουθούν τηλεόραση.

Δραστηριότητες όπως οι δουλειές του σπιτιού, η κηπουρική ή το συμμαζέμα του δωματίου μας (!), έχουν κάποιο όφελος για το σώμα και την καρδιά μας.

Δεν μας παρέχουν βέβαια τα ίδια οφέλη με την τακτική και έντονη άσκηση. Έρευνες μας δείχνουν ότι ακόμη και η μέτριας έντασης άσκηση επιφέρει σημαντικά οφέλη άμεσα αλλά κυρίως μακροπρόθεσμα. Ωστόσο αν γίνεται καθημερινά, μπορεί να συμβάλει ώστε μελλοντικά να μειωθεί ο κίνδυνος από καρδιοαγγειακά προβλήματα. Τέτοιου τύπου δραστηριότητες περιλαμβάνουν το περπάτημα στον ελεύθερο χρόνο μας, το ανέβασμα σκαλιών, μέτρια ή έντονη εργασία, η ενασχόληση με τον κήπο, ο χορός, η γυμναστική στο σπίτι. Ακόμη και η βόλτα με το σκύλο μας μπορεί να βοηθήσει την υγεία μας!



Σήμερα, ολοένα και περισσότερο, οι άνθρωποι ανακαλύπτουν ξανά τις ευεργετικές επιδράσεις της τακτικής άσκησης (π.χ. κολύμπι, τρέξιμο, σχοινάκι, περπάτημα). Αυτές οι δραστηριότητες είναι οι λεγόμενες «αερόβιες». Αυτό σημαίνει με απλά λόγια, ότι το σώμα χρησιμοποιεί οξυγόνο για να παράγει την ενέργεια που απαιτείται για τη δραστηριότητα. **Η αερόβια άσκηση μπορεί να έχει σημαντική επίδραση στην υγεία της καρδιάς, των πνευμόνων αν πραγματοποιείται με την κατάλληλη ένταση για τουλάχιστον 30 λεπτά τη φορά, 3-4 φορές την εβδομάδα.**

Φυσικά δεν χρειάζεται να προπονείται κανείς σε μαραθωνοδρόμος για να αποκτήσει καλή φυσική κατάσταση! Οποιαδήποτε άσκηση ή άθλημα ή δραστηριότητα που μας κινητοποιεί και μας ευχαριστεί, ακόμη κι αν γίνεται μόνο για μερικά λεπτά τη μέρα είναι καλύτερο απ' το να μην κάνουμε τίποτα. Για όσους δεν αθλούνται καθόλου, το μεγάλο βήμα είναι η ΑΡΧΗ! Από πού θ' αρχίσουν, τι άσκηση θα κάνουν, πόσο, πότε κλπ.

Άσκηση 7: Πόσο δραστήριοι είστε; Ασκείστε σε ικανοποιητικό βαθμό για να είστε σε καλή φυσική κατάσταση; Δεν είστε σίγουροι; Δοκιμάστε την παρακάτω άσκηση.

Ανάλογα με τις καθημερινές σας δραστηριότητες, εκτός σχολείου, υπολογίστε το Δείκτη Δραστηριοποίησης πολλαπλασιάζοντας το σκορ σας σε κάθε τομέα.

Δείκτης Δραστηριοποίησης = Ένταση Χ Διάρκεια Χ Συχνότητα.

	Σκορ	Καθημερινή δραστηριότητα
Ένταση	5	• Πολύ υψηλής έντασης άσκηση με ανάλογα έντονο λαχάνιασμα π.χ. αερόβια γυμναστική ή τρέξιμο πάνω από 3 χιλιόμετρα.
	4	• Υψηλής έντασης άσκηση με έντονο λαχάνιασμα π.χ. τρέξιμο, κολύμπι, σχοινάκι.
	3	• Μέτρια έως υψηλής έντασης άσκηση π.χ. βόλτες με ποδήλατο και σπορ αναψυχής.
	2	• Μέτριας έντασης άσκηση π.χ. βόλεϊ.
	1	• Ελαφριάς έντασης άσκηση π.χ. περπάτημα, ψάρεμα.
Διάρκεια άσκησης	4	• Πάνω από 30 λεπτά κάθε φορά.
	3	• 20-30 λεπτά.
	2	• 10-20 λεπτά.
	1	• Κάτω από 10 λεπτά.
Συχνότητα άσκησης	5	• Καθημερινά ή σχεδόν καθημερινά.
	4	• 3-5 φορές την εβδομάδα.
	3	• 1-2 φορές την εβδομάδα.
	2	• Μερικές φορές το μήνα.
	1	• Λιγότερο από 1 φορά το μήνα.

Παρατηρήσεις: Στον υπολογισμό του δείκτη δραστηριοποίησης δεν υπολογίζονται οι ώρες Φυσικής Αγωγής του σχολικού προγράμματος.

Δείκτης Δραστηριοποίησης = Ένταση Χ Διάρκεια Χ Συχνότητα

Τώρα χρησιμοποιήστε τον παρακάτω πίνακα για να αξιολογήσετε τα αποτελέσματα της παραπάνω άσκησης και να βρείτε σε ποια κατηγορία φυσικής κατάστασης βρίσκεστε.

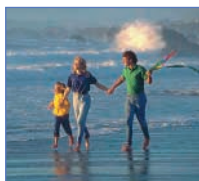
Σκορ	Η φυσική σας κατάσταση είναι...	Σχόλια
80-100	Υψηλή	Έχετε πολύ δραστήριο τρόπο ζωής
60-80	Πολύ καλή	Είστε δραστήριοι και υγιείς
40-60	Μέτρια	Είστε σε αποδεκτά επίπεδα (θα μπορούσε να είναι καλύτερα)
20-40	Χαμηλή	Δεν έχετε αρκετά δραστήριο τρόπο ζωής.
Κάτω από 20	Πολύ χαμηλή	Κάνετε καθιστική ζωή. Μήπως είναι καιρός να κάνετε κάτι για την υγεία σας;

Πόση άσκηση είναι απαραίτητη για την υγεία μας...

- Πόσο συχνά: Τουλάχιστον 3-4 φορές την εβδομάδα.
- Τι ένταση χρειάζεται να έχει η άσκηση: Όχι απαραίτητα μεγάλη.
- Πόσο χρόνο χρειάζεται να αφιερώνω κάθε φορά: Τουλάχιστον 30 λεπτά.
- Τι είδους άσκηση ή άθλημα να διαλέξω: Οτιδήποτε σας ευχαριστεί! Μπορείτε να δοκιμάσετε ποικιλία δραστηριοτήτων και να διατηρήσετε το ενδιαφέρον και το στίλ σας!

Καρδιοαναπνευστική αντοχή

Η καρδιά μας είναι ένας ισχυρός μυς που στέλνει αίμα σ' όλο το σώμα, με τρόπο ώστε κάθε κύτταρο να παίρνει την τροφή και το οξυγόνο που χρειάζεται. Η αριστερή πλευρά της καρδιάς απορροφά το οξυγονωμένο αίμα από τους πνεύμονες και το στέλνει σ' όλο το σώμα. Η δεξιά πλευρά της καρδιάς μας απορροφά το αίμα που έδωσε το οξυγόνο του και το στέλνει στους πνεύμονες για να εφοδιαστεί πάλι με οξυγόνο. Η καρδιά παίρνει το αίμα από τα αγγεία που λέγονται φλέβες και το διώχνει με τα αγγεία που λέγονται αρτηρίες.



Μερικοί τύποι άσκησης θα βελτιώσουν την καρδιοαναπνευστική μας αντοχή αν είναι έντονες και έχουν κάποια διάρκεια. Μικρής διάρκειας δραστηριότητες δεν έχουν σημαντική επίδραση στην καρδιά και τους πνεύμονες. Αυτό βέβαια δε σημαίνει ότι δεν προσφέρουν άλλα μακροπρόθεσμα οφέλη.

Ελάχιστες δουλειές σήμερα απαιτούν να είναι κάποιος «σωματικά δραστήριος». Δραστηριότητες όπως το σκάψιμο στον κήπο ή το πλύσιμο του αυτοκινήτου μπορούν να θεωρηθούν «άσκηση» υπό ορισμένες προϋποθέσεις.

Τι επίδραση έχουν τα διάφορα είδη αθλήματα και οι δραστηριότητες στην καρδιοαναπνευστική μας αντοχή; **Υπάρχουν δραστηριότητες με τις οποίες μπορούμε, αν διαθέσουμε λίγο χρόνο, να έχουμε σημαντική βελτίωση της αντοχής μας. Επίσης, υπάρχουν αθλήματα που έχουν μικρή επίδραση στην αντοχή μας κι έτσι χρειάζεται να αφιερώνουμε σ' αυτά περισσότερο χρόνο.** Για παράδειγμα, ας δούμε τον παρακάτω πίνακα.

Υψηλή επίδραση	Μεσαία επίδραση	Χαμηλή επίδραση
<ul style="list-style-type: none"> • Γρήγορο περπάτημα • Τρέξιμο • Πεζοπορία • Τρέξιμο επί τόπου • Ανέβασμα σκάλας • Στατικό ποδήλατο • Κολύμπι • Αεροβική γυμναστική • Μοντέρνος χορός • Ποδήλατο • Σκι μεγάλων αποστάσεων • Σχοινάκι • Κωπηλασία 	<ul style="list-style-type: none"> • Περπάτημα με μέτριο ρυθμό • Ποδόσφαιρο • Μπάσκετ • Χάντμπολ • Βόλεϊ • Σκι (σε κατηφόρα) • Χόκεϊ • Σκουός • Τένις (απλό) 	<ul style="list-style-type: none"> • Περπάτημα με αργό ρυθμό • Χορός σε κοινωνικές εκδηλώσεις • Δουλειές του σπιτιού • Κηπουρική • Μπούουλινγκ • Γκολφ • Πέταγμα αετού!

Στην πρώτη στήλη του παραπάνω πίνακα αναφέρονται ζωηρές δραστηριότητες, οι οποίες αν γίνονται τακτικά (π.χ. τουλάχιστον 3-4 φορές την εβδομάδα, για 30 λεπτά περίπου την κάθε φορά, με μέτρια ένταση) θα έχουν σημαντικά ευεργετικά αποτελέσματα στην καρδιοαναπνευστική μας αντοχή. Επίσης, μ' αυτές τις δραστηριότητες καίμε περισσότερες θερμίδες και μπορούμε να ελέγξουμε το βάρος μας!

Στη δεύτερη στήλη έχουμε δραστηριότητες οι οποίες είναι σε μέτριο βαθμό έντονες, αλλά είναι εξαιρετική επιλογή για κάποιον που θέλει να ασκηθεί. Όταν εκτελούνται έντονα για 30 λεπτά ή περισσότερο, 3-4 φορές την εβδομάδα, μπορούν επίσης να αυξήσουν την καρδιοαναπνευστική μας αντοχή.

Στην τρίτη στήλη έχουμε δραστηριότητες οι οποίες είναι πολύ χαμηλής έντασης. Έχουν φυσικά και αυτές τα οφέλη τους, είναι διασκεδαστικές, αυξάνουν τον νευρομυϊκό συντονισμό και τον μυϊκό τόνο, μειώνουν το στρες και βοηθούν επίσης στο κάψιμο των θερμίδων.



Άσκηση 8: Κάντε το εξής πείραμα. Η καρδιά μας έχει το μέγεθος περίπου της γροθιάς μας. Σφίξτε τη γροθιά σας και ανοίξτε ξανά το χέρι σας. Επαναλάβετε αρκετές φορές. Κουραστήκατε; Γιατί; Σε αντίθεση με το χέρι σας, η καρδιά παρόλο που είναι μυς δεν κουράζεται τόσο εύκολα.

Μύες, οστά και κίνηση!

Τι είναι αυτό που κάνει τα πράγματα να κινούνται;

Όλα τα πράγματα κινούνται επειδή τα σπρώχνει κάποια δύναμη. Ας φανταστούμε πώς θα ήταν ο κόσμος, αν όλα ήταν ακίνητα. Χωρίς τις δυνάμεις ο κόσμος θα ήταν πολύ βαρετός! Όταν μια δύναμη σπρώχνει ή τραβά ένα αντικείμενο, διάφορα πράγματα μπορούν να συμβούν. Κι εμείς οι ίδιοι εφαρμόζουμε δυνάμεις για να μετακινήσουμε κάποιο αντικείμενο ή για να μετακινηθούμε.

Πώς κινούμαστε όμως;

Τα οστά ενώνονται με πολλούς τρόπους. Η σύνδεση δύο ή περισσότερων οστών λέγεται άρθρωση. Οι αρθρώσεις μπορούν να λυγίσουν, όπως για παράδειγμα, η άρθρωση του αγκώνα ή του γονάτου, ενώ άλλες μπορούν να περιστρέφονται, όπως η άρθρωση του καρπού ή του ώμου. Οι μύες είναι συνδεδεμένοι με τα οστά και τις αρθρώσεις σχηματίζοντας μοχλούς.

Όταν συσπάται ένας μυς τότε έχουμε κίνηση στην άρθρωση. Είναι πολύ δύσκολο να σταθούμε πολύ ώρα εντελώς ακίνητοι. Περπατάμε, τρέχουμε, πηδάμε... Ακόμη κι όταν είμαστε ακίνητοι, χρησιμοποιούμε μύες στην πλάτη, στο λαιμό, στα πόδια μας για να σταθούμε όρθιοι – αν αφεθούμε τελείως χαλαροί, θα πέσουμε κάτω! Πολλοί από τους μύες λειτουργούν χωρίς να σκεφτόμαστε, όπως αυτοί που χρησιμοποιούμε για να αναπνέουμε και να χωνεύουμε την τροφή μας. Αυτό λοιπόν που κινεί το σώμα μας, είναι οι μύες.

Συναγωνιστές και ανταγωνιστές μύες

Όταν συναγωνιζόμαστε προσπαθούμε όλοι για έναν κοινό σκοπό. Αντίθετα, όταν ανταγωνιζόμαστε ο καθένας προσπαθεί να νικήσει. Ας φανταστούμε λίγο τη διελκυστίνδα, όπου δύο ομάδες μαθητών τραβούν ένα σχοινί κι η κάθε μια προσπαθεί να τραβήξει την άλλη προς τη μεριά της. Κάτι παρόμοιο συμβαίνει και στο σώμα μας διαρκώς. Για να εκτελεστεί οποιαδήποτε κίνηση, κάποιοι μύες συσπώνται προς μία κοινή κατεύθυνση (αυτούς τους λέμε «συναγωνιστές» μύες) – σα να βρίσκονται στην ίδια ομάδα που τραβά το σχοινί – και κάποιοι άλλοι κάνουν την αντίθετη κίνηση, δηλαδή διατείνονται για να διευκολύνουν την κίνηση. Διαφορετικά η κίνηση αυτή δεν θα ήταν εφικτή. Αυτοί είναι οι ανταγωνιστές μύες, δηλαδή οι μύες των οποίων η σύσπαση φέρνει το αντίθετο αποτέλεσμα.

Άσκηση 9: Σταθείτε σε όρθια θέση και προσπαθήστε να μείνετε εντελώς ακίνητοι! Πόση ώρα μπορείτε να μείνετε απολύτως ακίνητοι;

Δοκιμάστε να κάνετε το ίδιο, ισορροπώντας στο ένα μόνο πόδι. Δυσκολεύει η προσπάθειά σας όταν στηρίζετε μόνο στο ένα πόδι; Γιατί;

Οι μύες μας, προκειμένου να μας στηρίξουν, συστέλλονται ακόμη κι όταν εμείς είμαστε ακίνητοι. Έτσι μετά από κάποιο χρόνο έρχεται η κόπωση.

Άσκηση 10: Παιχνίδι εξάσκησης των αναπνευστικών μυών μ' ένα μπαλάκι του πιγκ-πογκ. Ορίζουμε δυο τέρματα στις δυο άκρες του θρανίου και προσπαθούμε φυσώντας να βάλουμε γκολ!

Δοκιμάστε να κάνετε το ίδιο με μια μπάλα του μπάσκετ! Αλήθεια, μπορείτε να την κουνήσετε;

Άσκηση 11: Το ξέρετε ότι όλοι έχουμε μύες για να κινούμε τα αυτιά μας; Μπορείτε να κινήσετε τα αυτιά σας; Γιατί όχι;

Υπάρχει ένας μυς πίσω από κάθε αυτί, αλλά οι περισσότεροι από μας δεν μαθαίνουμε ποτέ να τους χρησιμοποιούμε. Δεν μπορούμε να κινήσουμε τα αυτιά μας επειδή οι μύες που δεν εξασκούνται,

αδυνατίζουν με την πάροδο του χρόνου και δεν μπορούν να λειτουργήσουν. Το ίδιο φυσικά συμβαίνει σταδιακά και με το υπόλοιπο σώμα καθώς γερνάμε, επειδή σταματάμε να ασκούμε. Η άσκηση βοηθά στο να καθυστερήσει η εμφάνιση της μυϊκής αδυναμίας ή ατροφίας.

Άσκηση 12: Φανταστείτε μια οποιαδήποτε κίνηση και προσπαθήστε να καταλάβετε ποιοι μύες είναι συναγωνιστές στην κίνηση και ποιοι ανταγωνιστές.

Γνωρίζετε πόσους μύες έχετε στο σώμα σας;

- Το σώμα μας έχει πάνω από 650 μύες.
- Για τα περισσότερα πράγματα που κάνουμε χρειάζεται να συνεργαστούν πολλοί μύες. Για παράδειγμα, κάθε φορά που κάνουμε ένα βήμα χρησιμοποιούμε περίπου 200 μύες.
- Υπάρχουν πάνω από 30 μύες στο πρόσωπό μας.
- Χρειάζεται να συνεργαστούν περίπου 15 απ' αυτούς για να χαμογελάσουμε!

Ευκαμψία για πάντα!

Τι σημαίνει ευκαμψία;

Ευκαμψία είναι η ικανότητα να κινούμε τους μύες και τις αρθρώσεις σ' όλη την έκταση της φυσιολογικής τους κίνησης.

Η ευκαμψία αναπτύσσεται με τις μυϊκές διατάσεις. Για παράδειγμα, η ευκολία με την οποία κινείται μια άρθρωση εξαρτάται από την ελαστικότητα των μυών που βρίσκονται γύρω απ' αυτήν την άρθρωση. Η ευλυγισία μας είναι χρήσιμη καθημερινά σε διάφορες περιπτώσεις. Για παράδειγμα, για να ντυθούμε, να δέσουμε τα κορδόνια μας, να μπορούμε και να βγούμε στο αυτοκίνητο. Όταν δεν έχει κάποιος αρκετή ευλυγισία, τότε νιώθει τους μύες του «σφιχτούς» σαν πέτρα και δυσκολεύεται στις κινήσεις του.



Αντίθετα, όταν κάποιος έχει ευλυγισία λέμε ότι κινείται «σαν αϊλουρος»!

Οι μυϊκές διατάσεις δεν μπορούν να αντικαταστήσουν την προθέρμανση. Είναι ένα ξεχωριστό μέρος της άσκησης το οποίο αποσκοπεί στη βελτίωση της ευκαμψίας των αρθρώσεων και του σώματος.

Η κινητικότητα των αρθρώσεων διαφέρει από άτομο σε άτομο και από μέρα σε μέρα.

Γι' αυτό, οι διατάσεις είναι καλό να εκτελούνται χωρίς συναγωνισμό (π.χ. «ποιος θα σκύψει πιο πολύ» κλπ.). Η εξάσκηση της ευκαμψίας είναι χρήσιμο να γίνεται τακτικά, αν είναι

δυνατόν κάθε μέρα. Υπάρχουν διατάσεις για όλο το σώμα και όλες τις περιστάσεις ανάλογα με τις ανάγκες του ατόμου, τις απαιτήσεις της δραστηριότητας κλπ. Διατάσεις που μπορούμε να κάνουμε μετά το πρωινό ξύπνημα, την ώρα που βλέπουμε τηλεόραση, διατάσεις για την παραλία, για την περίπτωση που πονάει η μέση μας, όταν μας πιάσει κράμπα κλπ. Κατά τη διάταση είναι σημαντικό να νιώθουμε ευχάριστα και όχι πόνο.

Σε τι χρησιμεύουν οι διατάσεις;

Οι μυϊκές διατάσεις βοηθούν ...

- Να νιώθουμε πιο άνετοι, πιο χαλαροί με το σώμα μας – όχι σφιγμένοι.
- Να κινούμαστε με μεγαλύτερη άνεση.
- Να έχουμε καθαρό και ήρεμο μυαλό.

Οι μυϊκές διατάσεις μειώνουν ...

- την πιθανότητα τραυματισμού των μυών και των αρθρώσεων.
- την πιθανότητα τραυματισμού της μέσης.
- το μυϊκό πόνο.

Πρακτικές συμβουλές για τις μυϊκές διατάσεις

Πριν την εκτέλεση των διατάσεων

- Να φοράτε φαρδιά ρούχα που να επιτρέπουν την άνετη κίνηση.
- Να βγάζετε όλα τα κοσμήματα που τυχόν φοράτε (π.χ. δαχτυλίδια, αλυσίδες κλπ.).
- Να επιλέγετε κατάλληλο χώρο για τις ασκήσεις (π.χ. κατά προτίμηση πάνω σε μαλακή επιφάνεια και κάπου ήσυχα).
- Να κάνετε προθέρμανση με τρέξιμο ή σχοινάκι ή ποδήλατο.

Κατά την εκτέλεση των διατάσεων

- Να αναπνέετε κανονικά σε όλη τη διάρκεια της άσκησης.
- Να ισορροπείτε το σώμα σας κατά τη διάρκεια της άσκησης.
- Να επιλέγετε την κατάλληλη αφετηρία για την κάθε άσκηση.
- Να αποφεύγετε απότομα τινάγματα ή τραβήγματα του σώματος ή των μελών του.
- Η διάταση δεν χρειάζεται να προκαλεί πόνο (η γυμναστική γίνεται για να μας ευχαριστεί και όχι για να μας πονάει!).

Πότε απαγορεύονται οι διατάσεις;

Μην επιχειρήσετε διάταση αν ...

- υπάρχει οξύς πόνος κατά την κίνηση μιας άρθρωσης ή κατά την επιμήκυνση κάποιου μύος.
- είχατε πρόσφατο διάστρεμμα ή θλάση μυών.
- είχατε πρόσφατο κάταγμα οστού.

Άσκηση 13: Επιλέξτε ένα μέρος του σώματος (π.χ. μπρός). Συζητήστε με τους συμμαθητές σας ή τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής για τις ασκήσεις που διατείνουν τους μύες αυτής της περιοχής του σώματος. Δοκιμάστε το ίδιο και για άλλα μέρη του σώματος.

Το ξέρετε ότι το βράδυ είμαστε περίπου 1 εκατοστό πιο κοντοί απ' ότι το πρωί; Γιατί;

Τα 26 οστά της σπονδυλικής στήλης μας χωρίζονται μεταξύ τους με δίσκους που αποτελούνται από χόνδρο. Όταν περπατάμε, κατά τη διάρκεια της ημέρας, το βάρος του επάνω μέρους του σώματος συμπιέζει τους δίσκους της σπονδυλικής στήλης κι αυτό μας κάνει να γινόμαστε λίγο κοντότεροι το βράδυ. Κατά τον ίδιο τρόπο «κονταίνουμε» όταν καθόμαστε για μερικές ώρες σε μια καρέκλα. Έτσι, όταν σηκωθούμε από την καρέκλα, χωρίς πολύ σκέψη, συνήθως τεντωνόμαστε!

Φτιάξτε ένα πλάνο!

Σε ποιους χώρους της γειτονιάς σας μπορείτε να παίξετε;

Όλα τα αθλήματα έχουν κάτι πολύ σημαντικό να σας δώσουν: ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗ ΧΑΡΑ! Έτσι:

- Δεν έχει σημασία πόσες ώρες θα ασχοληθείτε, αλλά να ασχοληθείτε!
- Δεν έχει σημασία με ποιο άθλημα – αρκεί να είναι το αγαπημένο σας!
- Δεν έχει σημασία αν θα αθληθείτε μόνος ή με φίλους. Η υγεία σας και η φυσική κατάσταση μπορούν να βελτιωθούν είτε έχετε παρέα, είτε όχι!
- Φυσικά θα χρειαστεί να κάνετε κάποιο προγραμματισμό όλων των υποχρεώσεών σας.

Επιλέξτε ώρα!

Ποιες ώρες θα μελετήσετε;

Ποιες ώρες θα αφιερώσετε για άσκηση και για την υγεία σας;

Επιλέξτε άθλημα! (δείτε τον πίνακα στην ενότητα της καρδιοαναπνευστικής αντοχής σελ. 70)

Ποια είναι τα αγαπημένα σας αθλήματα;

Με ποιο ή ποια απ' αυτά θα ασχοληθείτε αυτή τη χρονιά;

Επιλέξτε φίλους!

Μπορείτε να πάτε και μόνοι ή μόνες.

Λοιπόν, είστε έτοιμοι να αρχίσετε !!!



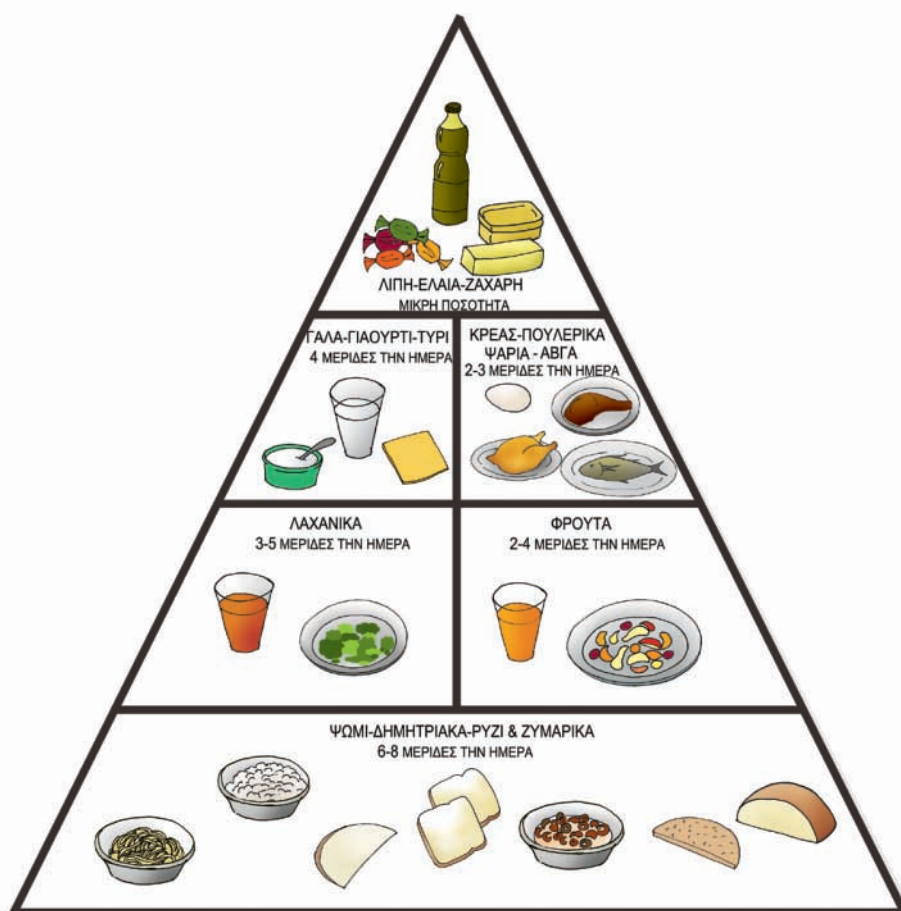
Διατροφή και υγεία

Γιατί λέει ο λαός μας «ένα μήλο την ημέρα, το γιατρό τον κάνει πέρα;»

Γιατί χρειάζεται να τρώμε; Η τροφή είναι σημαντική για τη ζωή μας. Ωστόσο, δεν είναι μόνο για να σταματάει η πείνα μας! Η τροφή μας δίνει ενέργεια για να ζούμε, να τρέχουμε, να παίζουμε, να πηδάμε, όπως ακριβώς τα αυτοκίνητα χρειάζονται καύσιμα για να κινηθούν.

Τι να επιλέξουμε για την καθημερινή διατροφή μας.

Τρώμε άφοβα	Τρώμε με μέτρο	Τρώμε σε πολύ μικρές ποσότητες	Τρώμε σπάνια
<ul style="list-style-type: none"> • Λαχανικά και φρούτα (μαρούλι, μπρόκολο, σπανάκι, χόρτα κλπ.). • Γάλα με χαμηλά λιπαρά, τυρί, γιαούρτι. 	<ul style="list-style-type: none"> • Γαλακτοκομικά με υψηλά λιπαρά. • Δημητριακά, ψωμί, ζυμαρικά, πίτες. 	<ul style="list-style-type: none"> • Χοιρινό ή μοσχαρίσιο κρέας, κοτόπουλο, ψάρι. 	<ul style="list-style-type: none"> • Τηγανητά φαγητά. • Γλυκά, μπισκότα, παγωτά, αεριούχα αναψυκτικά.



Η πυραμίδα της διατροφής για παιδιά που μεγαλώνουν. Ο αριθμός των μερίδων δείχνει την αναλογία των τροφών που χρειάζεται ένα παιδί που βρίσκεται στην ανάπτυξη.

Η αξία του πρωινού γεύματος. Μελέτες έχουν δείξει ότι τα παχύσαρκα άτομα τρώνε σπανιότερα πρωινό από τα υπόλοιπα άτομα.

Το πρωινό ...

σταματάει τη φυσιολογική νηστεία της νύχτας που διαρκεί από 10-12 ώρες.
παρέχει καύσιμα απαραίτητα για τη λειτουργία του εγκεφάλου και των μυών.
ευνοεί την καλύτερη έκκριση όλων των ορμονών που χρησιμεύουν στη μετατροπή των τροφών.
ελαττώνει την αίσθηση της πείνας και περιορίζει την ανάγκη για ενδιάμεσα τσιμπολογήματα.
επιτρέπει τη διατήρηση του ιδανικού βάρους.

Συνέπειες της κακής διατροφής

Οι πιθανές συνέπειες μιας κακής διατροφής είναι:

- σιδηροπενική αναιμία.
- χαμηλό ύψος.
- σοβαρές ελλείψεις βιταμινών και ιχνοστοιχείων.
- παχυσαρκία.
- αδύνατα οστά.
- προβλήματα δοντιών (σφραγίσματα κλπ.).

Άσκηση 14: Δοκιμάστε να απαντήσετε στο παρακάτω ερωτηματολόγιο.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΤΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΑΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ	ΟΧΙ	ΝΑΙ
1. Ξεκινάς τη μέρα σου παίρνοντας πλήρες πρωινό; (π.χ. γάλα, ψωμί, μέλι, φρούτο ή χυμό, τυρί ή ελιές κλπ.)		
2. Για να καλύψεις τις ανάγκες του οργανισμού βασίζεσαι στις ομάδες τροφίμων της διατροφικής πυραμίδας;		
3. Τρως φρούτα και λαχανικά σε καθημερινή βάση;		
4. Παίρνεις καθημερινά κάποια τροφή πλούσια σε σίδηρο; (π.χ. κόκκινο κρέας, αυγά, σκούρα πράσινα λαχανικά, δημητριακά);		
5. Επιλέγεις άπαχα κομμάτια κρέας και αφαιρείς το ορατό λίπος πριν το φας;		
6. Προτιμάς το ελαιόλαδο και αποφεύγεις το βούτυρο, τη μαργαρίνη κλπ.;		
7. Βάζεις αλάτι στο φαγητό σου μόνο αφού το δοκιμάσεις;		
8. Φροντίζεις τα ενδιάμεσα γεύματα να έχουν λιγότερη ζάχαρη;		
9. Αποφεύγεις την καθημερινή πρόσληψη «κενών τροφών»; (π.χ. καραμέλες, τσιπς, μπισκότα κλπ.)		
10. Αποφεύγεις το «γρήγορο φαγητό»;		

Τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου Αξιολόγησης Διατροφικών Συνηθειών:

- Αν σημειώσατε 9-10 ΝΑΙ τότε βρίσκεστε στο σωστό δρόμο. Οι συνήθειές σας θα σας βοηθήσουν να έχετε καλή υγεία.
- Αν σημειώσατε 7-8 ΝΑΙ τότε έχετε αρκετά καλές διατροφικές συνήθειες. Υπάρχουν όμως περιθώρια για να βελτιωθείτε.
- Αν σημειώσατε 5-6 ΝΑΙ χρειάζεται προσοχή. Είναι ανάγκη να κάνετε κάποιες προσαρμογές στη ζωή σας.
- Αν σημειώσατε 4-5 ή λιγότερα ΝΑΙ τότε οι διατροφικές σας συνήθειες είναι εντελώς ανθυγιεινές. Αν συνεχίσετε έτσι η υγεία σας βρίσκεται σε κίνδυνο. Χρειάζεται να πάρετε την απόφαση να αλλάξετε τη ζωή σας τώρα.

Άσκηση 15: Συμπληρώστε τις παρακάτω ερωτήσεις.

Ποιες συνήθειες στη διατροφή σου θα ήθελες να αλλάξεις;

.....

.....

.....

.....

Τι θα κάνεις για να αλλάξεις αυτές τις συνήθειες; Αν νομίζεις ότι χρειάζεται, ζήτησε βοήθεια από τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής.

.....

.....

.....

.....

Άσκηση, διατροφή και έλεγχος του σωματικού βάρους

Πού οφείλεται το σχήμα του σώματός μας;

Το σχήμα του σώματος οφείλεται στα οστά, στους μύες και στο λίπος! Ο σκελετός που αποτελείται από οστά δίνει στο σώμα μας το σχήμα του. Για το σχήμα του σκελετού μας λίγα πράγματα μπορούμε να κάνουμε. Τι γίνεται όμως με τα άλλα δυο, δηλαδή με τους μύες και το λίπος του σώματος;

Η παχυσαρκία τείνει να λάβει σήμερα διαστάσεις επιδημίας. Η παχυσαρκία αυξάνεται τόσο σε πλούσιες όσο και σε φτωχές χώρες (π.χ. στην Ευρώπη, στην Αμερική, στη Νότια Αφρική, στην Ασία, στην Πολυνησία κλπ.).

Σύμφωνα με εκτιμήσεις των ερευνητών, ένας στους πέντε μεσήλικες στην Ευρώπη είναι αρκετά υπέρβαρος ώστε να χαρακτηρίζεται ιατρικώς παχύσαρκος. Αν αναγάγουμε το ποσοστό αυτό στα δεδομένα της χώρας μας μπορούμε να υπολογίσουμε ότι στην Ελλάδα έχουμε πάνω από ένα εκατομμύριο παχύσαρκα άτομα.



Τα άτομα που θεωρούνται υπέρβαρα ή παχύσαρκα χρειάζονται ειδική θεραπεία που περιλαμβάνει είτε ειδική διατροφή και άσκηση είτε σε σοβαρές περιπτώσεις ειδικές χειρουργικές επεμβάσεις. Όσο τέλειο κι αν είναι το σύστημα υγείας μιας χώρας δεν μπορεί να αντιμετωπίσει ένα πρόβλημα τέτοιου μεγέθους.

Τόσο το αυξημένο όσο και το μειωμένο σωματικό λίπος αποτελούν παράγοντα κινδύνου για την υγεία μας. Όταν κάποιος έχει μειωμένο λίπος στο σώμα του, τότε κινδυνεύει από διατροφικές διαταραχές, αρρωσταίνει πιο εύκολα, ζωτικοί ιστοί του σώματος (π.χ. μύες και οστά) αναπτύσσονται με πολύ αργό ρυθμό.

Όταν κάποιος έχει υψηλό σωματικό λίπος τότε υπάρχει αυξημένος κίνδυνος για καρδιαγγειακά νοσήματα, διαβήτη, υπέρταση, εγκεφαλικό και δευτερεύουσας σημασίας παθήσεις όπως διαταραχές της όρασης.

Όμως τι είναι η παχυσαρκία και τι την προκαλεί; Η παχυσαρκία είναι το αποτέλεσμα της πρόσληψης περισσότερης ενέργειας από αυτή που καταναλώνουμε με τις δραστηριότητες της καθημερινής μας ζωής, όπως η εργασία και η άσκηση. Αυτή η ανισορροπία μπορεί να είναι πολύ μικρή. Έτσι η εξέλιξη της παχυσαρκίας γίνεται με αργό ρυθμό. Ένας μέσος παχύσαρκος έχει πάρει συνήθως το υπερβάλλον βάρος με πολύ αργό ρυθμό και στη διάρκεια αρκετών χρόνων π.χ. είκοσι κιλά σε διάστημα δέκα χρόνων. Αυτό σημαίνει ότι έπαιρνε μόνο 20-40 θερμίδες καθημερινά περισσότερες απ' όσες «έκαιγε». Για να το καταλάβουμε καλύτερα, η ποσότητα των 20-40 θερμίδων αντιστοιχεί περίπου σε ένα κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη!

Η αντιμετώπιση της παχυσαρκίας απαιτεί ένα επανασχεδιασμό της διατροφής σε συνδυασμό με ένα πρόγραμμα άσκησης. Ο περιορισμός της τροφής θα πρέπει να είναι τέτοιος ώστε να επιτρέπει στο άτομο να συνεχίσει τις καθημερινές του δραστηριότητες. Συνιστάται κυρίως περιορισμός των λιπών που προσλαμβάνει το άτομο. Το αποτέλεσμα μια τέτοιας αγωγής θα φανεί μακροπρόθεσμα. Ωστόσο, τα οφέλη της άσκησης θα φανούν αμέσως, κυρίως όσον αφορά το αίσθημα της ενεργητικότητας που χαρακτηρίζει τα άτομα με καλή φυσική κατάσταση.

Πώς μετρείται η παχυσαρκία;

Ο πιο εύκολος τρόπος για να δούμε αν είμαστε παχύσαρκοι είναι ο υπολογισμός του Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ). Το Δείκτη Μάζας Σώματος τον βρίσκουμε από τον εξής τύπο:

$$\Delta\text{Μ}\Sigma = \text{Βάρος (σε κιλά)} / \text{Ύψος (σε μέτρα)} \text{ υψωμένο στο τετράγωνο.}$$

- Αν ο ΔΜΣ είναι μεγαλύτερος από 30, έχετε αρκετά περισσότερα κιλά απ' τα κανονικά και θεωρείστε υπέρβαρος.
- Αν ο ΔΜΣ κυμαίνεται μεταξύ 26-30, χρειάζεται να ξεκινήσετε προσπάθειες ελέγχου της ποσότητας της τροφής που παίρνετε γιατί είστε ελαφρά υπέρβαρος.
- Αν ο ΔΜΣ κυμαίνεται μεταξύ 20-25, βρίσκεστε στα κανονικά όρια βάρους.
- Αν ο ΔΜΣ είναι μικρότερος από 20, το βάρος σας είναι μικρότερο από το κανονικό.

Παράδειγμα: ένα παιδί έχει ύψος 1,4 μέτρα (δηλαδή, ένα μέτρο και σαράντα εκατοστά) και βάρος 43 κιλά. Ο ΔΜΣ ισούται με:

$$43 / 1,4^2 = 21,93. \text{ Άρα, σύμφωνα με τα παραπάνω, το παιδί βρίσκεται μέσα στα κανονικά όρια βάρους.}$$



Άσκηση 16: Δοκιμάστε επίσης να υπολογίσετε το Δείκτη Μάζας Σώματος των μελών της οικογένειάς σας.

Άσκηση 17: Δοκιμάστε την παρακάτω άσκηση στο σχολείο μαζί με τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής ή μαζί με τους φίλους σας.

Κάντε ζευγάρια. Μετρήστε το σφυγμό σας σε ηρεμία. Περπατήστε 20 μέτρα και επιστρέψτε πίσω. Μετρήστε ξανά το σφυγμό σας. Τώρα, ο ένας σας ανεβεί στην πλάτη του άλλου. Περπατήστε 20 μέτρα και πίσω. Μόλις σταματήσετε μετρήστε ξανά το σφυγμό σας. Γιατί είναι περισσότεροι οι σφυγμοί σας τώρα;

Φανταστείτε να είχατε πραγματικά να κουβαλήσετε όλα αυτά τα κιλά κάθε μέρα! Σ' ένα παχύσαρκο άτομο,

όχι μόνο οι μύες αλλά και η καρδιά δουλεύουν περισσότερο.

Ιστοσελίδες για θέματα άσκησης, διατροφής και υγείας:

health.in.gr: Ιστοσελίδα του γνωστού κόμβου in.gr.

care.flash.gr: Ιστοσελίδα του γνωστού κόμβου flash.gr.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

Η σωστή αθλητική συμπεριφορά

Σ' αυτό το κεφάλαιο θα βρείτε:

- Τη σωστή αθλητική συμπεριφορά («ευ αγωνίζεσθαι»).
- Προβλήματα που εμφανίζονται στον αθλητισμό και στους αθλητικούς χώρους (βία, ντόπινγκ).
- Τρόπους για να αξιολογήσετε μόνοι σας τη συμπεριφορά και την υπευθυνότητά σας στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

Όπως στην καθημερινή ζωή μας στο σχολείο, στο σπίτι και στη γειτονιά, έτσι και στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής υπάρχουν κάποιοι τρόποι συμπεριφοράς που μας χαρακτηρίζουν. Η σωστή αθλητική συμπεριφορά που μπορεί να τη συναντήσουμε και με όρους όπως «ευ αγωνίζεσθαι» ή «τίμιο παιχνίδι» («fair play» στα αγγλικά), αναφέρεται στην επίδειξη εντιμότητας, ακεραιότητας, σεβασμού και εκτίμησης προς τον εαυτό μας και τους άλλους όταν ασχολούμαστε με αθλητικές δραστηριότητες. Η συζήτηση κι ο προβληματισμός για θέματα σωστής αθλητικής συμπεριφοράς με συμμαθητές και μεγαλύτερους μας βοηθάει να αναπτύξουμε την ικανότητα να συμπεριφερόμαστε σωστά στην καθημερινή ζωή μας, όπως και στη σχολική ζωή μας.

Η σωστή αθλητική συμπεριφορά

ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ «ΘΑΥΜΑ»

- Υπάρχει μόνο ένας κανόνας: **όταν δούμε κάτι θετικό** (π.χ. ένα χαμόγελο, μια ενθάρρυνση από το δάσκαλο, ένας καλός λόγος από ένα άλλο παιδί κλπ.) **τότε αυτός που αντιλαμβάνεται τη θετική ενέργεια ή φράση φωνάζει δυνατά «θαύμα».**
- Δοκιμάστε το σε κάποιο από τα παιχνίδια σας σήμερα!
- Αν θέλετε, μπορείτε να αλλάξετε τη λέξη «θαύμα» με κάποια άλλη λέξη χωρίς ιδιαίτερο νόημα (π.χ. πιγκ!).



Άσκηση I: Τι σημαίνει για σένα «φίλαθλος»;

.....

.....

.....

.....

.....

Έχουμε σωστή αθλητική συμπεριφορά στη Φυσική Αγωγή και στον αθλητισμό όταν:

- Σεβόμαστε τους κανόνες του παιχνιδιού.
- Σεβόμαστε τις αποφάσεις των διαιτητών ή κριτών.
- Σεβόμαστε τον αντίπαλο.
- Σεβόμαστε τους συμπαίκτες μας και δίνουμε ίσες ευκαιρίες σε όλους να συμμετέχουν.
- Ελέγχουμε το θυμό μας και δεν παρεκτρεπόμαστε.
- Ενθαρρύνουμε τους συμμαθητές ή συμπαίκτες μας να παίζουν σύμφωνα με τους κανόνες του παιχνιδιού.

Σεβόμαστε τους κανόνες του παιχνιδιού γιατί...

- Έτσι παίζουμε δίκαια, εμείς και οι άλλοι.
- Έτσι το παιχνίδι γίνεται απλό και κατανοητό για όλους.
- Έτσι δεν υπάρχουν διαφωνίες και διαπληκτισμοί.
- Έτσι παίζουμε όλοι με ασφάλεια.

Αν συνηθίζουμε να παραβαίνουμε τους κανόνες, δε θα θέλουν να ξαναπαίξουν μαζί μας οι άλλοι.

Σεβόμαστε τις αποφάσεις των διαιτητών ή κριτών γιατί...

- Η τήρηση των κανονισμών αφορά πρώτα απ' όλα την ασφάλεια μας.
- Οι διαιτητές έχουν πάντοτε καλύτερη άποψη για τις «φάσεις», αφού αυτή είναι η δουλειά τους.
- Αν ήμασταν εμείς στη θέση τους, θα θέλαμε προφανώς να μας αντιμετωπίζουν με σεβασμό.
- Τα λάθη είναι ανθρώπινα! Άλλωστε, υπάρχει άτομο από την ομάδα μου που έχει αναλάβει το ρόλο της διευθέτησης τέτοιων θεμάτων (αρχηγός ομάδας ή προπονητής).

Σεβόμαστε τον αντίπαλο γιατί...

- Έτσι νιώθουμε κι εμείς καλύτερα.
- Εμείς είμαστε οι αντίπαλοι του άλλου και θέλουμε να μας σέβονται κι εμάς.
- Έτσι γίνεται καλύτερο παιχνίδι και διασκεδάζουμε πραγματικά.
- Έτσι νιώθουν και οι άλλοι καλά.

Οι καλοί παίκτες είναι πάντα καλοί, ακόμα και αν είναι αντίπαλοι.

Σεβόμαστε τους συμπαίκτες μας και δίνουμε ίσες ευκαιρίες σε όλους να συμμετέχουν γιατί...

- Όλοι έχουν δικαίωμα στο παιχνίδι.
- Αν δεν συμμετάσχουν, δεν θα δούμε ποτέ πόσο καλοί είναι.
- Αν δε δώσουμε πάσες στους συμπαίκτες και τα κάνουμε όλα μόνοι μας, στο τέλος θα μείνουμε μόνοι μας όχι μόνο μέσα στο παιχνίδι αλλά κι έξω από αυτό.
- Έτσι έχουν όλοι ευκαιρίες για να βελτιωθούν.
- Έτσι αυξάνονται οι πιθανότητες να κερδίσει η ομάδα μας.

Αν κάνει ένας συμμαθητής ή συμμαθήτριά σας ένα λάθος στο παιχνίδι, δώστε του κουράγιο!

Ελέγχουμε το θυμό μας και δεν παρεκτρεπόμαστε γιατί...

- Αν δεν καταφέρουμε να ελέγξουμε το θυμό μας, είναι πιθανό να μην ξαναπαίξουμε – δεν έχει πλάκα να θυμώνουμε.
- Μάλλον θα φανεί ότι είμαστε ανόητοι, παρά νικητές – οι νικητές ξέρουν να κερδίζουν αλλά και να χάνουν.
- Θα χαλάσει το παιχνίδι, όχι μόνο για μας αλλά για όλους.

Αν κάνετε ένα λάθος στο μάθημα ή στο παιχνίδι, συγκρατήστε το θυμό σας! Προσπαθήστε να μάθετε απ' αυτό που συνέβη και να είστε έτοιμοι να συνεχίσετε το παιχνίδι με αθλητικό πνεύμα.



Άσκηση 2: Προσπαθήστε να απαντήσετε στις παρακάτω ερωτήσεις.

Το να χάσεις ή να κερδίσεις σ' ένα παιχνίδι μπορεί να είναι πολύ κοντά!

Τι σημαίνει για σένα «ενθαρρύνω τους συμμαθητές μου»;

.....

.....

.....

.....

.....

Για ποιους λόγους νομίζεις ότι είναι σημαντικό να ενθαρρύνεις τους συμμαθητές σου;

.....

.....

.....

.....

.....

Σωστή αθλητική συμπεριφορά, με λίγα λόγια, σημαίνει:

- Να παίζεις σύμφωνα με τους κανονισμούς.
- Να σέβεσαι τους συμπαίκτες σου, τους αντιπάλους σου, τους διαιτητές.
- Να νικάς χωρίς να εξοργίζεσαι ή να γίνεσαι χαιρέκακος.
- Να χάνεις χωρίς να παραπονιέσαι ή να δικαιολογείσαι.

Άσκηση 3: Δοκιμάστε τώρα να αξιολογήσετε τη δική σας αθλητική συμπεριφορά.

Όταν παίζουμε ένα παιχνίδι...	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Προσπαθώ να αποφεύγω διαμάχες και μαλώματα.		
Μοιράζομαι τις ευθύνες για τη νίκη ή την ήττα στο παιχνίδι.		
Παίζω πάντα σύμφωνα με τους κανόνες που έχουμε συμφωνήσει.		
Σέβομαι την προσπάθεια των υπόλοιπων συμμαθητών και συμμαθητριών μου.		
Ενθαρρύνω τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές μου να παίξουν καλύτερα.		
Δέχομαι την κρίση του διαιτητή.		
Όταν τελειώνει το παιχνίδι, είναι όλα εντάξει. Νιώθω πολύ καλά που έχουμε διασκεδάσει.		

Ποιο από τα παραπάνω νομίζεις ότι είναι το «αδύνατό» σου σημείο;

.....

.....

Τι νομίζεις ότι θα μπορούσες να κάνεις για να βελτιωθείς σ' αυτό;

.....

.....

.....

Πόσες φορές έδειξες σωστή αθλητική συμπεριφορά στο σημερινό παιχνίδι;

Άσκηση 1. Χωριστείτε σε ομάδες και γράψτε τουλάχιστον 5 κανόνες αθλητικής συμπεριφοράς. Στη συνέχεια, η κάθε ομάδα μπορεί να ανακοινώσει τι έγραψε και με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής αποφασίστε ποιες από αυτές θα υιοθετήσετε στην τάξη σας.

Άσκηση 2. Μαζέψτε στοιχεία και φωτογραφίες για έναν αθλητή ή μια αθλήτρια που θαυμάζετε. Φτιάξτε ένα λεύκωμα με τα στοιχεία που συλλέξατε. Μπορείτε να ακολουθήσετε τις παρακάτω προτάσεις για να δομήσετε το λεύκωμά σας:

- Σελίδα τίτλου (Εξώφυλλο).
- Σελίδα περιεχομένων.
- Φωτογραφίες του αθλητή ή αθλήτριας.
- Στοιχεία που περιγράφουν την πορεία των επιδόσεων του αθλητή/τριας μέχρι την αναγνώρισή του/της (π.χ. κατάκτηση Ολυμπιακού μεταλλίου).
- Βιογραφικές πληροφορίες που αφορούν τον αθλητή/τρια.
- Στοιχεία του χαρακτήρα του που τον βοήθησαν να πετύχει.
- Χώρος για σχόλια από το μαθητή ή μαθήτρια. Τα σχόλια μπορούν να αναφέρονται στα εξής:
 - Αυτό που θαυμάζω περισσότερο στον αθλητή ή στην αθλήτρια είναι

- Αν ήμουν εγώ στην θέση του αθλητή θα αισθανόμουν.....
- Ο χώρος - τομέας που θα ήθελα εγώ να γίνω πρωταθλήτης είναι
- Οι λόγοι που διάλεξα αυτόν τον τομέα είναι.....
- Για να το πετύχω αυτό θα μιμηθώ τον αθλητή- αθλήτρια σε
- Σχόλια των συμμαθητών μου για τον αθλητή-αθλήτρια που επέλεξα.....

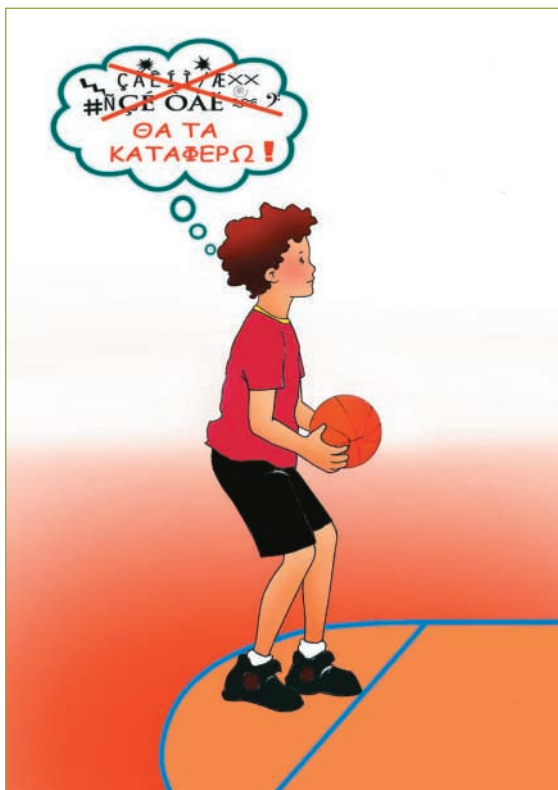


Φτιάξτε το δικό σας λεύκωμα!

Άσκηση 3. Φτιάξτε μια λίστα με θετικές λέξεις ή φράσεις που να εκφράζουν το σεβασμό και την εκτίμηση προς τους άλλους όταν συμμετέχετε στο μάθημα. Χρησιμοποιήστε κάποιες από αυτές όταν δουλεύετε σε ζευγάρια στο μάθημα και θέλετε να ενθαρρύνετε ή να διορθώσετε το συμμαθητή ή τη συμμαθήτριά σας.

Άσκηση 4: Ετοιμάστε και άλλες λίστες όπως παραπάνω, για παράδειγμα:

- Μια λίστα με εκφράσεις ή λέξεις που θα τις χρησιμοποιείτε όταν θέλετε να ενθαρρύνετε τους συμπαίκτες σας σε ένα ομαδικό άθλημα.
- Μια λίστα με εκφράσεις ή λέξεις που θα τις χρησιμοποιείτε όταν θέλετε να συγχαρείτε ένα συμπαίκτη ή αντίπαλο για μια καλή απόδοση ή προσπάθεια.
- Μια λίστα με εκφράσεις ή λέξεις που θα τις χρησιμοποιείτε όταν θέλετε να συγχαρείτε τον εαυτό σας όταν τα πάτε καλά.
- Μια λίστα με εκφράσεις ή λέξεις που θα τις χρησιμοποιείτε όταν θέλετε να ενθαρρύνετε τον εαυτό σας ώστε να προσπαθήσει περισσότερο.
- Μια λίστα με εκφράσεις ή λέξεις που θα τις χρησιμοποιείτε όταν δεν τα καταφέρνετε πολύ καλά και έρχονται άσχημες σκέψεις στο μυαλό σας. Φτιάξτε λοιπόν μια λίστα με λέξεις που θα χρησιμοποιείτε για να μετατρέψετε αυτές τις αρνητικές σκέψεις σε θετικές.



Σκέφτομαι θετικά!

Άσκηση 4. Συζητήστε με την παρέα ή την ομάδα σας τον τρόπο με τον οποίο θα αντιμετωπίσετε τα παρακάτω:

- Ένας συμμαθητής σας μίλησε πολύ άσχημα στο διαιτητή, όταν του έδειξε κόκκινη κάρτα στο σχολικό πρωτάθλημα.
- Ο αρχηγός της ομάδας σας δεν επιτρέπει ποτέ σε κάποιον συγκεκριμένο συμμαθητή σας να παίζει με τη δική σας ομάδα.
- Οι συμπαίκτες σας αποφεύγουν να δίνουν πάσα σε συγκεκριμένο παιδί γιατί δεν θεωρείται αρκετά καλός.

Άσκηση 5. Χωριστείτε σε δύο ομάδες και κάντε μια συζήτηση. Η μία ομάδα να προσπαθήσει να βρει επιχειρήματα που να στηρίζουν την άποψη **«το πιο σημαντικό, όταν παίζουμε, είναι η νίκη»** και η άλλη ομάδα να βρει επιχειρήματα που να στηρίζουν την άποψη **«το πιο σημαντικό, όταν παίζουμε, είναι να ευχαριστηθούμε το παιχνίδι»**.

Άσκηση 6. Φτιάξτε με την παρέα σας ένα κώδικα σωστής αθλητικής συμπεριφοράς για το παιχνίδι που σας αρέσει περισσότερο να παίζετε. Δεσμευτείτε όλοι σας να τον τηρείτε κάθε φορά που θα παίζετε αυτό το παιχνίδι.

Άσκηση 7. Βρείτε ένα άρθρο σε αθλητική ή άλλη εφημερίδα που να παρουσιάζει κάποια σωστή αθλητική συμπεριφορά. Συζητήστε τη με τους συμμαθητές σας.

Άσκηση 8. Γράψτε ένα σύνθημα για τη σωστή αθλητική συμπεριφορά και συνοδέψτε το με ένα σκίτσο ή φωτογραφία. Μαζέψτε τα καλύτερα μαζί με συμμαθητές σας και φτιάξτε με αυτά διάφορα πόστερ. Ζητήστε άδεια για να τα τοικοκολλήσετε σε διάφορους χώρους του σχολείου (γυμναστήριο, διάδρομοι, αίθουσες κλπ.).

Άσκηση 9. Μελετήστε την ιστορία των Ολυμπιακών Αγώνων, από την αρχαιότητα έως και σήμερα, και ψάξτε για συμπεριφορές που αναδεικνύουν σημαντικές αξίες όπως εντιμότητα, προσπάθεια, ισότητα κ.ά.

Άσκηση 10. Έντιμες συμπεριφορές «ευ αγωνίζεσθαι» δεν υπάρχουν μόνο μέσα στον αθλητισμό. Ψάξτε σε βιβλία ιστορίας κλπ. και βρείτε γεγονότα που υποδηλώνουν έντιμους τρόπους συμπεριφοράς.

Άσκηση 11. Κάντε μια έρευνα ομαδικά! Χρησιμοποιήστε το παρακάτω ερωτηματολόγιο. Φωτοτυπήστε το και δώστε στα παιδιά άλλων τάξεων να το συμπληρώσουν. Προσπαθήστε να βγάλετε συνολικά αποτελέσματα, ανά τμήμα, ανά τάξη και ανάλογα με το φύλο (ζητήστε τη βοήθεια του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής). Αποφασίστε πως θα χρησιμοποιήσετε την έρευνά σας.

Να μερικές ιδέες: (α) να φτιάξετε ένα πόστερ και να το αναρτήσετε στο σχολείο. Δομήστε το πόστερ παρουσιάζοντας το σκοπό, τη μέθοδο, τα αποτελέσματα και τα συμπεράσματα της έρευνάς σας, (β) να ανακηρύξετε, σύμφωνα με τα αποτελέσματα, την τάξη με την πιο σωστή αθλητική συμπεριφορά και (γ) να συμπληρώσει μια φορά η τάξη σας το ερωτηματολόγιο. Μετά να προσπαθήσετε να βελτιωθείτε σε αυτά που αξιολογεί το ερωτηματολόγιο, μέσα από τα παιχνίδια που παίζετε στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, αλλά και έξω από το μάθημα. Έπειτα από ένα χρονικό διάστημα δύο ή τριών μηνών να το συμπληρώσετε ξανά για να δείτε πόσο βελτιωθήκατε.

Άσκηση 12: Μπορείτε να ξεχωρίσετε ποιες από τις παρακάτω είναι σωστές αθλητικές συμπεριφορές; Δοκιμάστε βάζοντας ένα Χ στην κατάλληλη στήλη του παρακάτω πίνακα. Συζητήστε με τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής και τους συμμαθητές σας την κάθε πρόταση ξεχωριστά και ελέγξτε αν απαντήσατε σωστά.

Όταν ένα παιδί ...	Τότε η αθλητική συμπεριφορά του...	
	ΕΙΝΑΙ ΣΩΣΤΗ	ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΣΩΣΤΗ
1. Ακολουθεί τους κανόνες των παιχνιδιών		
2. Κοροϊδεύει όσους και όσες δεν τα καταφέρνουν		
3. Αποδέχεται τις αποφάσεις των διαιτητών		
4. Προσπαθεί να χρησιμοποιεί τους κανόνες προς όφελός του		
5. Χειροκροτεί τις καλές ενέργειες των άλλων		
6. Χάνει συχνά την ψυχραιμία του		
7. Βοηθάει τους συμπαίκτες του που δεν τα καταφέρνουν πολύ καλά στο παιχνίδι		
8. Είναι χαιρέκακος όταν κερδίζει και κατσουφιάζει όταν χάνει		
9. Φέρεται ευγενικά είτε χάσει, είτε κερδίσει		
10. Διαμαρτύρεται συνέχεια στους διαιτητές		
11. Προσπαθεί σκληρά να βελτιωθεί		
12. Μιλάει άσχημα στους αντιπάλους		
13. Προσπαθεί σκληρά στο παιχνίδι και είναι πάντα δίκαιος		
14. Κλέβει αν είναι σίγουρος ότι δεν θα τον πιάσουν		
15. Δίνει το χέρι στον αντίπαλο ανεξάρτητα από την έκβαση του αγώνα		
16. Καυγαδίζει συνέχεια με τους συμπαίκτες του		
17. Επιβραβεύει τις καλές προσπάθειες των συμπαικτών του		
18. Κλέβει αν αυτό τον βοηθάει να κερδίσει		
19. Συγχαίρει τον αντίπαλο για την καλή απόδοσή του		
20. Προσπαθεί να κάνει τους αντιπάλους να θυμώσουν		
21. Ενθαρρύνει τους συμπαίκτες του		

Οι σωστές απαντήσεις είναι:

Η αθλητική συμπεριφορά είναι σωστή: Προτάσεις: 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21.

Η αθλητική συμπεριφορά δεν είναι σωστή: Προτάσεις: 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20.

Οι αληθινοί αθλητές δεν εξαπατούν!

- **Αξίζει να διακινδυνεύσει κανείς να τον θυμούνται όλοι για το ότι προσπάθησε να «κλέψει» τη νίκη, αντί να τον θυμούνται για το αθλητικό του ήθος και την άριστη αθλητική του συμπεριφορά;**
- **Αξίζει να διακινδυνεύσει κανείς να απομακρυνθεί από κάτι που αγαπά;**
- **Αξίζει να διακινδυνεύσει κανείς να ρεζιλευτεί;**



Τι είναι το ντόπικ (ή ντοπάρισμα);

Υπάρχουν αρκετά φάρμακα ή μέθοδοι που απαγορεύονται γιατί θεωρούνται ντοπάρισμα. Με δυο λόγια, ντόπικ ονομάζεται η χρήση απαγορευμένων φαρμακευτικών ουσιών ή απαγορευμένων μεθόδων με απώτερο σκοπό την αύξηση της απόδοσης.

Γιατί απαγορεύεται το ντόπικ;

Το ντόπικ απαγορεύεται για δυο λόγους κυρίως: α) είναι επικίνδυνο για την υγεία των αθλητών (το ντόπικ μπορεί να προκαλέσει ακόμη και θάνατο) και β) δημιουργεί άνισες συνθήκες αθλητικού συναγωνισμού.

Γιατί μας απασχολεί το ντόπικ σήμερα;

Το φαινόμενο του ντόπικ των αθλητών έχει πάρει ανεξέλεγκτες διαστάσεις στην εποχή μας. Στο φαινόμενο αυτό συνυπεύθυνοι, μαζί με τους αθλητές, είναι συχνά γονείς αθλητών, προπονητές ή και αθλητικοί παράγοντες. Πάντως, το φαινόμενο αυτό δεν είναι καινούριο. Υπάρχουν παραδείγματα ντόπικ ακόμη και στους αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες. Την εποχή εκείνη θεωρούνταν ντοπαρισμένος ένας αθλητής αν έτρωγε αυγό στο πρωινό του γεύμα! Σήμερα, με την εξέλιξη της επιστήμης και της τεχνολογίας έχουν δυστυχώς εξελιχθεί οι μέθοδοι ντοπαρίσματος.

Ποιες ουσίες θεωρούνται ντόπικ;

Το ποιες είναι οι απαγορευμένες ουσίες ορίζεται από τη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή (ΔΟΕ), που έχει την ευθύνη για τη διεξαγωγή των Ολυμπιακών Αγώνων. Οι φαρμακευτικές ουσίες που θεωρούνται ντοπάρισμα ανήκουν στις εξής βασικές κατηγορίες:

- Στεροειδή αναβολικά (ορμόνες τις οποίες παράγει και το ανθρώπινο σώμα).
- Αναλγητικά ναρκωτικά (ναρκωτικές ουσίες).
- Ηρεμιστικά φάρμακα (ναρκωτικές ουσίες).
- Διεγερτικά φάρμακα (ναρκωτικές ουσίες).
- Διουρητικά φάρμακα (ουσίες που διευκολύνουν την αποβολή υγρών μέσω των ούρων).

Ποιες είναι οι πιθανές παρενέργειες του ντόπικ στην υγεία του αθλητή;

Οι συνέπειες του ντόπικ είναι πάντα ολέθριες για την υγεία του αθλητή. Οι παρενέργειες που επιφέρει η χρήση αναβολικών ουσιών επηρεάζουν σχεδόν όλα τα συστήματα του ανθρώπινου σώματος. Για παράδειγμα, μια γυναίκα μπορεί να έχει αυξημένη τριχοφυΐα (π.χ. να βγάλει γένια), ένας άνδρας να αποκτήσει φαλάκρα, ένας έφηβος να παραμείνει κοντός σε ύψος κλπ. Οι παρενέργειες εξαρτώνται από το είδος των απαγορευμένων ουσιών που χρησιμοποιεί ο αθλητής, από την ποσότητα που λαμβάνει και από το χρόνο λήψης αυτών.

Τα συμπληρώματα διατροφής κι οι βιταμίνες

Οι βιταμίνες δεν θεωρούνται απαγορευμένες ουσίες. Ωστόσο, πολλά διατροφικά συμπληρώματα

μπορεί να περιέχουν βιταμίνες ή αμινοξέα, ενώ στην πραγματικότητα μπορεί να περιέχουν και απαγορευμένες ουσίες στη σύνθεσή τους. Ένας αθλητής ο οποίος παίρνει συμπληρώματα διατροφής που περιέχουν κάποια απαγορευμένη ουσία, μπορεί να αποκλειστεί από τον αγώνα. Έτσι, τόσο διατροφικά συμπληρώματα ή βιταμίνες πρέπει να λαμβάνονται μόνο με συνταγή γιατρού και μόνον όταν υπάρχει πραγματικός λόγος.

Σκόπιμο ή τυχαίο ντόπιγκ;

Σκόπιμο θεωρείται το ντόπιγκ στην περίπτωση κατά την οποία ο αθλητής εν γνώσει του αποφασίζει να χρησιμοποιήσει κάποια απαγορευμένη μέθοδο ή ουσία.

Τυχαίο θεωρείται το ντόπιγκ στην περίπτωση κατά την οποία ο αθλητής πάρει κάποιο φάρμακο για τη θεραπεία ενός τραυματισμού ή μιας αρρώστιας το οποίο περιέχει μέσα κάποια απαγορευμένη φαρμακευτική ουσία, χωρίς να το γνωρίζει. Όπως, για παράδειγμα, παυσίπονα, τονωτικά ή φάρμακα για το βήχα.

Είτε σκόπιμο είτε τυχαίο το ντόπιγκ σήμερα τιμωρείται αυστηρά από τους διεθνείς κανονισμούς.

Ποιος ευθύνεται;

Καθένας που συμμετέχει έμμεσα ή άμεσα στον αθλητισμό είναι υπεύθυνος. Είναι αναγκαίο ο αθλητής να συμβουλευτεί το γιατρό του για το κάθε φάρμακο που χρησιμοποιεί. Είναι επίσης ουσιώδης ο προπονητής να ενημερώνει τους αθλητές του για τους κινδύνους του ντόπιγκ. Τέλος, οι γονείς θα πρέπει να προσέχουν τι είδους συμπληρώματα διατροφής προμηθεύονται τα παιδιά τους και να συμβουλευονται σε κάθε περίπτωση ένα γιατρό.

Συλλαμβάνοντας αυτούς που παραβαίνουν τους κανόνες

Αργά ή γρήγορα, οι περισσότεροι παραβάτες (ντοπαρισμένοι αθλητές) αποκαλύπτονται με τη βοήθεια του ελέγχου. Ο έλεγχος γίνεται από τις διεθνείς και εθνικές αθλητικές ομοσπονδίες, από Εθνικούς Αντιντόπιγκ Οργανισμούς ή από την Παγκόσμια Υπηρεσία Αντιντόπιγκ. Ο έλεγχος γίνεται με τη βοήθεια ενός δείγματος ούρων ή και αίματος των αθλητών, το οποίο ελέγχεται από ένα επίσημα αναγνωρισμένο εργαστήριο.

Οι έλεγχοι για ντοπαρίσμα αθλητών ξεκίνησαν το 1960 κι αφού προηγουμένως είχαν σημειωθεί αρκετοί θάνατοι αθλητών οι οποίοι σχετιζόνταν με τη χρήση απαγορευμένων φαρμακευτικών ουσιών. Ο έλεγχος για ντόπιγκ έχει πρωταρχικό στόχο την προστασία της υγείας των αθλητών και την αποτροπή του αθέμιτου και ανήθικου ανταγωνισμού.

Υπάρχουν άλλες συνέπειες για τον αθλητή που πιάνεται ντοπαρισμένος;

Οι συνέπειες από το ντοπαρίσμα δεν τελειώνουν με τις βλαβερές επιδράσεις στην υγεία. **Αν κάποιος αθλητής αποδειχθεί ντοπαρισμένος εκθέτει την χώρα του, την ομάδα του, τους συναθλητές του, μα περισσότερο ντροπιάζει τον εαυτό του.** Σε περίπτωση που τον πιάσουν αποβάλλεται από τον αγώνα ή το άθλημά του για χρόνια. Το όνομά του, η επαγγελματική του καριέρα, το αθλητικό του ήθος κηλιδώνονται για πάντα κι αυτό τον ακολουθεί σε όλη του τη ζωή.

Άσκηση 13: Τις παρακάτω δραστηριότητες μπορείτε να τις δοκιμάσετε μόνοι σας, με τους φίλους σας ή σε συνεργασία με τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής.

1. Αναζητήστε περισσότερες πληροφορίες (σε βιβλία, ίντερνετ κλπ.) για τους κινδύνους του ντόπιγκ.
2. Φτιάξτε την «αφίσα εναντίον του ντόπιγκ» με σλόγκαν όπως «το ντόπιγκ είναι κλοπή» ή «οι φαρμακευτικές ουσίες στον αθλητισμό είναι ρίσκο για την υγεία των αθλητών».
3. Φτιάξτε την «αφίσα της ντροπής» με φωτογραφίες και άρθρα από περιοδικά με αθλητές που

αποκλείστηκαν από το άθλημα που αγαπούσαν λόγω ντοπαρίσματος.

4. Φτιάξτε την «αφίσα της υγιούς αθλητικής συμπεριφοράς» με φωτογραφίες και άρθρα από περιοδικά κι εφημερίδες με αθλητές που έχουν δηλώσει δημόσια την αντίθεσή τους στο ντοπαρίσμα.

Επιθετικότητα και βία στους αθλητικούς χώρους

Έχετε ποτέ δει ή ακούσει (στην τηλεόραση ή σε εφημερίδες) περιστατικά βίας σε αθλητικούς χώρους; Τι ακριβώς είδατε ή ακούσατε; Γιατί συνέβησαν αυτά κατά τη γνώμη σας;

Φαινόμενα βίας και επιθετικότητας στους αθλητικούς χώρους παρατηρούνται όταν αθλητές, φίλαθλοι, προπονητές ή αθλητικοί παράγοντες βλάπτουν εσκεμμένα (τραυματίζουν ή φοβίζουν) άλλους.

Αυτά τα φαινόμενα δεν έχουν θέση στους αθλητικούς χώρους ούτε στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής γιατί είναι αντίθετα με το αθλητικό πνεύμα.

Οι κυριότεροι από τους λόγους που συμβαίνουν περιστατικά βίας στους αθλητικούς χώρους είναι οι παρακάτω:

- Όταν ο στόχος μιας ομάδας ή ενός αθλητή είναι η «νίκη με κάθε μέσο».
- Όταν αυτοί που παραφέρονται έχουν κάνει χρήση αλκοόλ ή άλλων ουσιών (π.χ. ναρκωτικά).
- Όταν πολλά άτομα βρίσκονται στριμωγμένα στις κερκίδες.
- Όταν δεν εφαρμόζονται σωστά οι κανονισμοί των αθλημάτων και κάποιοι αθλητές ή φίλαθλοι αισθάνονται αδικημένοι.
- Όταν τα μέσα μαζικής ενημέρωσης (τηλεόραση και εφημερίδες) προβάλλουν και ηρωοποιούν άτομα που φέρονται επιθετικά.

Όταν παίζουμε, συχνά είναι δύσκολο να ξεχωρίσουμε ποιες από τις ανταθλητικές ενέργειες είναι εσκεμμένες και ποιες όχι. Ιδιαίτερο πρόβλημα υπάρχει στα ομαδικά παιχνίδια στα οποία οι αθλητές έχουν στενή σωματική επαφή (π.χ. ποδόσφαιρο, μπάσκετ κλπ.). Για παράδειγμα, όταν δύο παίκτες στο μπάσκετ πηδούν για να πιάσουν την μπάλα στον αέρα και συμβαίνει να τραυματιστεί ένας από τους δύο, πως θα ξέρουμε αν υπήρχε πρόθεση για επιθετική συμπεριφορά;

Δείχνοντας καλή πρόθεση από την αρχή του παιχνιδιού παίζουμε όλοι καλύτερα.

Τι μπορούμε να κάνουμε για αυτό;

1. Να ξεκαθαρίσουμε στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής ποιες θεωρούνται επιθετικές και βίαιες συμπεριφορές και ποιες όχι.
2. Σε καμία περίπτωση δεν επιβραβεύουμε ή δικαιολογούμε επιθετικές ή βίαιες συμπεριφορές.
3. Να επιβάλλουμε κάποιου είδους ποινή σε αυτούς που επιδεικνύουν τέτοιες συμπεριφορές, ώστε να αποτρέπεται η επανάληψή τους.
4. Να συμμετέχουμε στα παιχνίδια του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής για την ευχαρίστηση που πηγάζει από το ίδιο το παιχνίδι. Η «νίκη με κάθε μέσο» δεν εκφράζει το αθλητικό ήθος.
5. Να επιβραβεύουμε αυτούς που έπαιξαν τίμια και δίκαια ακόμη και αν έχασαν και όχι αυτούς που νίκησαν με ανέντιμα μέσα.
6. Να βλέπουμε την αντίπαλη ομάδα ως απαραίτητη για να παίξουμε και να διασκεδάσουμε και όχι ως εχθρούς μας τους οποίους πρέπει να νικήσουμε.
7. Να οργανώνουμε αθλητικές εκδηλώσεις όπου θα προβάλλεται το τίμιο παιχνίδι και το «ευ αγωνίζεσθαι» με σλόγκαν, πόστερ, συνθήματα στην κερκίδα.
8. Να οργανώνουμε μία επίσκεψη ή συνέντευξη από αθλητές που έχουν επιδείξει εξαιρετες αθλητικές συμπεριφορές.

9. Να μαθαίνουμε τρόπους ελέγχου του θυμού μας (π.χ. όταν είμαστε πολύ θυμωμένοι με κάποιον, μετράμε μέσα μας μέχρι το 10 αργά και μετά σκεφτόμαστε πως είναι σωστό να αντιδράσουμε).
10. Να συζητάμε με φίλους και συμμαθητές τον τρόπο με τον οποίο προβάλλονται στα μέσα μαζικής ενημέρωσης θέματα σχετικά με βία και επιθετικότητα στον αθλητισμό.
11. Να γνωρίζουμε τους λόγους που προκαλούν βία και επιθετικότητα και να προσπαθούμε να προλάβουμε τέτοιες συμπεριφορές. Για παράδειγμα, ενημερωνόμαστε και ακολουθούμε τους κανόνες των αθλημάτων.

Τι σημαίνει για σένα «αγαπώ τον αθλητισμό»;

.....

.....

.....

Ιστοσελίδες για την σωστή αθλητική συμπεριφορά:

www.fairplaytoday.com: Ιστοσελίδα για το «ευ αγωνίζεσθαι» (fair play)

www.wada-ama.org: Ιστοσελίδα της Παγκόσμιας Οργάνωσης για τον έλεγχο και την καταπολέμηση του ντόπιγκ

www.youth-sports.com: Ιστοσελίδα για το αθλητικό πνεύμα

Είσαι υπεύθυνο άτομο;

Λένε ότι υπάρχουν επίπεδα υπευθυνότητας. Δοκιμάστε τις ασκήσεις παρακάτω και βρείτε το επίπεδό σας!

Άσκηση 14: δοκιμάστε να απαντήσετε στα παρακάτω ερωτήματα.

Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο σχολείο...	Ισχύει για μένα	Έτσι κι έτσι	Δεν ισχύει για μένα
1. Δεν κοροϊδεύω τα άλλα παιδιά.			
2. Ελέγχω το θυμό μου.			
3. Δεν παρενοχλώ τα άλλα παιδιά όταν κάνουν ασκήσεις.			
4. Έρχομαι στην ώρα μου για μάθημα.			
5. Δοκιμάζω νέες ασκήσεις/παιχνίδια/δραστηριότητες.			
6. Προσέχω τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής όταν μιλάει.			
7. Ακολουθώ τις οδηγίες που μας δίνει ο εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής.			
8. Ακολουθώ τους κανόνες του μαθήματος.			
9. Φτιάχνω κώδικες συμπεριφοράς και τους ακολουθώ.			
10. Μοιράζομαι τα υλικά (π.χ. τις μπάλες) με όλα τα παιδιά.			
11. Φέρομαι στα άλλα παιδιά ευγενικά.			
12. Συγχαίρω τους αντιπάλους μου όταν παίζουν καλύτερα από μένα.			

Νομίζετε ότι χρειάζεται να βελτιωθείτε σε κάποιο από τα παραπάνω 12 σημεία; Αν ΝΑΙ, τότε τι σκοπεύετε να κάνετε γι' αυτό;

.....

.....

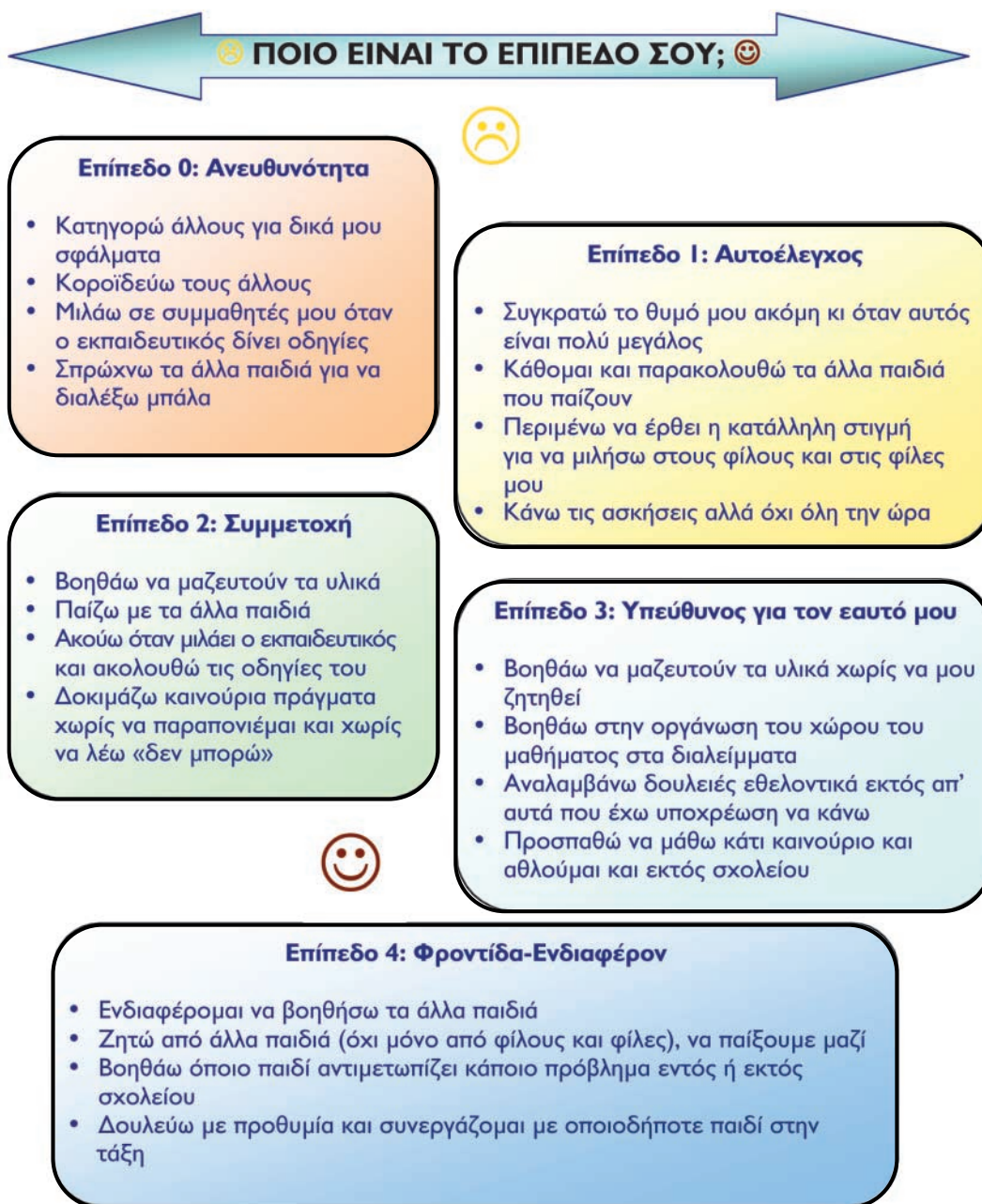
.....

.....

.....

.....

.....



Άσκηση 15: Διαβάστε προσεκτικά τι γράφει παραπάνω στο κάθε επίπεδο και απαντήστε στα παρακάτω ερωτήματα:

- Σε ποιο επίπεδο ήσουν σήμερα γενικά;
- Σε ποιο επίπεδο ήσουν στο τελευταίο μάθημα της Φυσικής Αγωγής;
- Σε ποιο επίπεδο θα ήθελες να ήσουν;

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10

Οργάνωση αθλητικών δραστηριοτήτων

Σ' αυτό το κεφάλαιο θα βρείτε:

- Χρήσιμες συμβουλές για να οργανώσετε μια επιτυχημένη αθλητική εκδήλωση μαζί με τους συμμαθητές σας.
- Ιδέες για αθλητικές εκδηλώσεις που μπορείτε να οργανώσετε μαζί με τους φίλους ή φίλες σας.

Θέλετε να οργανώσετε μια αθλητική εκδήλωση με τους φίλους ή τις φίλες σας;

Ωραία ιδέα να οργανώσετε μια αθλητική εκδήλωση για να διασκεδάσετε, να γυμναστείτε, αλλά και να μάθετε. Συμφωνείτε;

Αν ναι, ξεκινάμε; Τι εκδήλωση όμως; Με ποιους; Πώς; Και πότε; Χρειάζεται μάλλον να αποφασίσουμε πρώτα τι θέλουμε και γιατί το θέλουμε και στη συνέχεια να το οργανώσουμε.

Οργανώστε μια αθλητική εκδήλωση

Πώς να ξεκινήσετε

Το πρώτο πράγμα που έχετε να κάνετε είναι να σκεφτείτε κατά πόσο η ιδέα σας είναι εφικτή και πραγματοποιήσιμη.

Ο σκοπός της εκδήλωσής μπορεί να είναι:

- **Ενημερωτικός:** π.χ. μια εκδήλωση για τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος και την ωφέλεια της άσκησης.
- **Αθλητικός:** π.χ. μια αθλητική συνάντηση με τους μαθητές κάποιου γειτονικού σχολείου.
- **Πολιτιστικός:** π.χ. παρουσίαση παραδοσιακών χορών από διαφορετικές περιοχές της Ελλάδας ή από άλλες χώρες.
- **Κοινωνικός:** π.χ. μια αθλητική εκδήλωση για παιδιά με ειδικές ανάγκες.
- **Οικονομικός:** π.χ. ένα τουρνουά καλαθοσφαίρισης 3 εναντίον 3 με σκοπό τη συγκέντρωση χρημάτων για την ετήσια εκδρομή της τάξης.



Συμβουλή: συζητήστε την ιδέα σας με τους συμμαθητές σας και με τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής.

Αφού η ιδέα σας για την εκδήλωση είναι σύμφωνη με τη φιλοσοφία του σχολείου και βρίσκει υποστηρικτές ανάμεσα στους συμμαθητές και τους εκπαιδευτικούς σας, αρχίζει η περιπέτεια. Ακολούθησε τα παρακάτω βήματα και καλή διασκέδαση!!!

Ξέρετε ποιοι αθλητικοί χώροι υπάρχουν στην πόλη ή στη γειτονιά σου;

Λίστα ελέγχου εκδηλώσεων

1ο Βήμα: σχεδιασμός της δραστηριότητας

- Δημιουργήστε μια ομάδα δράσης με τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής και τους συμμαθητές σας στους οποίους αρέσει η ιδέα.
- Καθορίστε τις δραστηριότητες που θα περιλαμβάνει η εκδήλωση.
- Προγραμματίστε όλες τις δραστηριότητες με ημερομηνία (πότε θα γίνει το κάθε τι) και διάρκεια (πόσο θα διαρκέσει το κάθε τι).
- Αν η εκδήλωση έχει πολλές δραστηριότητες, τυπώστε ένα πρόγραμμα και ορίστε εναλλακτικές ημερομηνίες σε περίπτωση αναβολής λόγω καιρικών συνθηκών.
- Αποφασίστε για το ποιος θα είναι ο υπεύθυνος της εκδήλωσης.
- Ορίστε τους υπεύθυνους για κάθε δραστηριότητα ξεχωριστά (π.χ υπεύθυνος υποδοχής θεατών, υπεύθυνος κριτών, υπεύθυνος απονομών, κλπ.).
- Ορίστε αρμοδιότητες για όσους και όσες θα συμμετάσχουν στην οργάνωση της εκδήλωσης.
- Αποφασίστε για το χώρο που θα γίνει η εκδήλωση και πάρτε τις αναγκαίες προφυλάξεις. Φροντίστε για :
 - τους συμμαθητές σας που θα πάρουν μέρος στην εκδήλωση.
 - τους συμμαθητές σας που θα την παρακολουθήσουν.
 - τους γονείς.
 - το κυλικείο.
 - το φαρμακείο.
 - το χώρο στάθμευσης των αυτοκινήτων (όταν έχετε καλεσμένους κι έξω από το σχολείο σας).
- Αναπτύξτε το πλάνο σχεδιασμού γραπτά.
- Υπολογίστε το κόστος της εκδήλωσης (αν υπάρχει) γραπτά.
 - επικοινωνήστε με το σύλλογο γονέων και κηδεμόνων σε περίπτωση που η εκδήλωση έχει κάποιο κόστος.
 - επικοινωνήστε με το Δήμο για τον ίδιο λόγο.
- Κάντε όλες τις επαφές που είναι απαραίτητες για την υποστήριξη της εκδήλωσης και την εξασφάλιση της άδειας για να την πραγματοποιήσετε. Για παράδειγμα κάντε επαφές με:
 - το διευθυντή του σχολείου.
 - τον πρόεδρο της σχολικής επιτροπής.
 - τους προέδρους αθλητικών σωματείων της περιοχής.
- Φροντίστε για την προβολή της εκδήλωσης:
 - βάλτε ανακοινώσεις στους πίνακες ανακοινώσεων των τάξεων και του σχολείου.
 - φροντίστε να σχεδιάσετε μια αφίσα που να προσελκύει το ενδιαφέρον των συμμαθητών σας.
 - επικοινωνήστε με άτομα τα οποία θα προβάλουν την εκδήλωσή σας (διευθυντής, πρόεδρος του συλλόγου γονέων και μαθητικών συμβουλίων).
 - προσκαλέστε όλους τους εκπαιδευτικούς και το προσωπικό του σχολείου.
 - αν η εκδήλωσή σας είναι ανοιχτή στο κοινό έξω από το χώρο του σχολείου, τυπώστε προσκλήσεις για τους γονείς, τους δημόσιους φορείς της περιοχής (δήμος, αστυνομία, κλπ.) και τους αθλητικούς συλλόγους που θα καλέσετε. Μπορείτε επίσης να στείλετε ανακοινώσεις στους τοπικούς ραδιοφωνικούς σταθμούς και στις εφημερίδες.

2ο Βήμα: Πραγματοποίηση της εκδήλωσης

- Πραγματοποιήστε την εκδήλωση όπως την έχετε σχεδιάσει στο προηγούμενο βήμα. Την ημέρα της εκδήλωσης χρειάζεται να φροντίσετε:

- να υπάρχει κάποιος υπεύθυνος που θα επικοινωνεί κάθε στιγμή με τους συμμαθητές σας που έχουν αναλάβει τις δραστηριότητες της εκδήλωσης. Ο υπεύθυνος αυτός θα πρέπει να γνωρίζει όλες τις εναλλακτικές λύσεις σε περίπτωση που κάτι δεν είναι σύμφωνο με το πρόγραμμα που σχεδιάσατε.
- να υπάρχει ένα τραπέζι ή θρανίο όπου οι συμμαθητές σας θα μπορούν να παίρνουν πληροφορίες για την εκδήλωση.

3ο Βήμα: Ενέργειες που γίνονται μετά την εκδήλωση

Αν έχετε φτάσει σ' αυτό το στάδιο, σας αξίζουν συγχαρητήρια, τα έχετε πάει περίφημα. Οι συμμαθητές σας χειροκροτούν, οι εκπαιδευτικοί, οι φίλοι, οι γονείς σας συχαίρουν.

ΠΡΟΣΟΧΗ !!! Η εκδήλωση δεν έχει τελειώσει. Αν τα αφήσετε όλα έτσι, χαλάτε την προηγούμενη εικόνα και θα είναι δύσκολο να ξαναπάρετε άδεια για κάτι τέτοιο. Φροντίστε λοιπόν:

- να υπάρχει ομάδα καθαρισμού του χώρου της εκδήλωσης.
- να επιστρέψετε στη θέση τους όλα τα πράγματα που έχετε χρησιμοποιήσει.
- να αναγνωρίσετε τη συνεισφορά όλων όσοι βοήθησαν στην εκδήλωσή σας (γραπτά ή προφορικά).
- να κρατήσετε αρχείο με υλικό της εκδήλωσης (φωτογραφίες- video κλπ.).

Να θυμάστε:

Οι καλές εκδηλώσεις έχουν πάντοτε εμπνευσμένους οργανωτές, καλό σχεδιασμό, ευελιξία, καλή κριτική, αίσθηση χρόνου, φαντασία, καλή προβολή και αίσθηση χιούμορ.

Ιδέες για εκδηλώσεις

«Περπατώ για το σχολείο μου»

Σκοπός της δραστηριότητας είναι η προώθηση της φυσικής δραστηριότητας και η ανάπτυξη φιλικών σχέσεων.

Σχεδιασμός

Η εκδήλωση αυτή μπορεί να διαρκέσει μια εβδομάδα. Μπορείτε να μαζέψετε υλικό για τα οφέλη του βαδίσματος στην υγεία μας, να μιλήσετε στους γονείς σας για το θέμα, να φτιάξετε πόστερ για να διαφημίσετε την εβδομάδα αυτή κλπ.

Προετοιμασία

Ακολουθείστε τα βήματα που προτείνονται στη «Λίστα ελέγχου εκδηλώσεων».



«Ασκούμαι γιατί θέλω να είμαι υγιής»

Σκοπός της εκδήλωσης είναι η προβολή και η προώθηση ενός πιο υγιεινού τρόπου ζωής των μαθητών αλλά και των γονέων τους.

Σχεδιασμός

Έκθεση υλικού που θα συγκεντρώσετε με θέμα διάφορες μορφές άσκησης ή σπορ ή φυσικές δραστηριότητες. Επίσης, μπορείτε να

συγκεντρώσετε υλικό για τις βλαβερές συνέπειες της καθιστικής ζωής αλλά και της μόλυνσης του περιβάλλοντος από τα αυτοκίνητα. Η εκδήλωση προτείνεται να γίνει το τελευταίο δίωρο μιας σχολικής ημέρας και να περιλαμβάνει μια κεντρική ενημερωτική ομιλία από κάποιον μαθητή που έχει επιμεληθεί σχετική εργασία ή από εκπαιδευτικό ή ειδικό επιστήμονα. Κύριος στόχος είναι η ενημέρωση μαθητών-γονέων για τις θετικές επιδράσεις της άσκησης στην υγεία μας καθώς και τις αρνητικές επιπτώσεις της καθιστικής ζωής.

Μάλιστα οι μαθητές μπορούν να έρθουν στο χώρο του σχολείου με τους γονείς τους και να επιστρέψουν στα σπίτια τους περπατώντας. Μπορεί ακόμη να σχεδιαστεί μια συγκεκριμένη διαδρομή την οποία θα διανύσουν όλοι μαζί, έτσι ώστε να δώσουν το παράδειγμα και σε άλλους πολίτες.

Προετοιμασία

Τουλάχιστον ένα μήνα πριν από την ημερομηνία της εκδήλωσης είναι απαραίτητο να αρχίσει η συγκέντρωση υλικού και η αξιολόγησή του. Ακολουθήστε τα βήματα που σας προτείνονται στην «Λίστα ελέγχου εκδηλώσεων».

«Τουρνουά Βόλεϊ μεταξύ μαθητών-εκπαιδευτικών-γονέων»

Σκοπός της δραστηριότητας είναι η προώθηση της φυσικής δραστηριότητας, η ψυχαγωγία και η ανάπτυξη φιλικών σχέσεων με όλους στο σχολείο μας.

Σχεδιασμός

Στο τουρνουά θα μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή ομάδες μαθητών, εκπαιδευτικών και γονέων. Κάθε ομάδα μπορεί να έχει στη σύνθεσή της αγόρια και κορίτσια. Προτείνεται η δραστηριότητα να γίνει σε ένα η δύο Σαββατοκύριακα ανάλογα με τις δηλώσεις συμμετοχής.

Προετοιμασία

Ακολουθήστε τα βήματα που προτείνονται στη «Λίστα ελέγχου εκδηλώσεων».

«Τουρνουά ποδοσφαίρου κοριτσιών»



Σκοπός της δραστηριότητας είναι η ενίσχυση των κοριτσιών που θέλουν να δείξουν τι αξίζουν στο ποδόσφαιρο, η προώθηση της φυσικής δραστηριότητας, η ψυχαγωγία και η ανάπτυξη φιλικών σχέσεων.

Σχεδιασμός

Στο τουρνουά θα μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή μόνο κορίτσια. Επίσης, μπορείτε να ζητήσετε από τις γυναίκες-εκπαιδευτικούς του σχολείου ή ακόμη και

μητέρες να συμμετέχουν! Θα περάσουν όλοι πολύ καλά! Προτείνεται η δραστηριότητα να γίνει σε ένα Σαββατοκύριακο ή ένα απόγευμα.

Προετοιμασία

Ακολουθήστε τα βήματα που σας προτείνονται στη «Λίστα ελέγχου εκδηλώσεων».

«Παιχνίδια για όλους»

Σκοπός είναι η συμμετοχή όλων των μαθητών του σχολείου σ' ένα παιχνίδι, της επιλογής τους.

Σχεδιασμός

Επιλέξτε, δημιουργήστε ή σχεδιάστε 2 παιχνίδια για κάθε τάξη (π.χ. 2 για την Α΄ Τάξη, 2 παιχνίδια για την Β΄ Τάξη κλπ.) που να ταιριάζουν στο χώρο της αυλής του σχολείου σας και να ανταποκρίνονται στις απαιτήσεις όλων των μαθητών. Μπορεί να χρειαστείτε τη βοήθεια του εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής. Τα παιχνίδια δεν είναι απαραίτητο να έχουν τη μορφή των γνωστών αθλημάτων. Μπορεί να έχουν οποιαδήποτε παιγνιώδη μορφή και να έχουν φαντασία και χιούμορ (π.χ. αγώνες με δεμένα πόδια, ή αγώνες επιδεξιότητας όπως τρέξιμο με ένα δίσκο γεμάτο με πλαστικά ποτήρια, ή το γρήγορο άδειασμα ενός κουβά με νερό σ' έναν άλλο με ένα ποτήρι κλπ.).

Προγραμματισμός

Η εκδήλωση μπορεί να γίνει στο τέλος της σχολικής χρονιάς παράλληλα με άλλες προγραμματισμένες εκδηλώσεις.

Προετοιμασία

Τουλάχιστον ένα μήνα πριν από την ημερομηνία της εκδήλωσης είναι απαραίτητο να έχετε αποφασίσει για τα παιχνίδια που θα συμπεριληφθούν στο πρόγραμμα της εκδήλωσης. Όταν η επιλογή έχει πραγματοποιηθεί, μπορείτε να ακολουθήσετε τα βήματα που σας προτείνονται στη «Λίστα ελέγχου εκδηλώσεων».

Άλλες ιδέες για εκδηλώσεις

Εκτός από τις παραπάνω εκδηλώσεις, μπορείτε με τους συμμαθητές, τους φίλους, τους εκπαιδευτικούς σας και τους γονείς ή και άλλους φορείς (π.χ. την τοπική αυτοδιοίκηση ή το δήμο), να οργανώσετε εκδηλώσεις στις οποίες θα μπορούν να συμμετέχουν μαθητές και μαθήτριες, κι όχι μόνο, από άλλες περιοχές. Για παράδειγμα:

- «Μια μέρα χωρίς αυτοκίνητο».
- «Μια μέρα περπάτημα κατά τη διάρκεια του μεγάλου διαλείμματος».
- «Μετατροπή κάποιου χώρου του σχολείου σε χώρο άσκησης».
- «Άσκηση στην τάξη».
- «Μια μέρα περπάτημα με τα ζώα μας».
- «Μια μέρα χωρίς τσιγάρο».
- «Μια μέρα χωρίς λιπαρά».
- «Μια μέρα χωρίς ζάχαρη».
- «Μια μέρα χωρίς ...».
- «Συμμετοχή για όλους» (εσωτερικά πρωταθλήματα όπου θα συμμετέχει ο καθένας σ' ένα άθλημα ή αγώνισμα).
- Οργάνωση εκδρομών και περιπάτων στη φύση.
- Οργάνωση προγραμμάτων φυσικών δραστηριοτήτων σε πάρκα, ζωολογικούς κήπους, ενυδρεία, μουσεία, παραλίες, εμπορικά κέντρα, κλπ.
- Οργάνωση ημερών αφιερωμένων στο ποδήλατο, το περπάτημα, το τρέξιμο, το χορό, το σκέιτινγκ, τη μέτρηση της αρτηριακής πίεσης, στα παιχνίδια στο νερό, στην άσκηση με ασφάλεια κλπ.
- Τουρνουά βόλεϊ, ρακέτας, μπάντμιντον, πιγκ-πογκ για οικογένειες.
- Νυχτερινή άθληση στο σχολείο για γονείς.

- «Παιχνίδια από άλλες χώρες».
- «Οι Πανελλήνιοι αγώνες στην αρχαιότητα».
- «Παραδοσιακά παιχνίδια της πατρίδας μας».

Ποιες προτάσεις θα είχατε να κάνετε προς το Δήμο σας για καταλληλότερους χώρους άθλησης για όλους;

Ιστοσελίδες με ιδέες για οργάνωση δραστηριοτήτων:

www.22september.org: «Ημέρα χωρίς αυτοκίνητο».

www.walktoschool.org: Διεθνής μέρα «Περπατώ για το σχολείο».

www.ctc.org.uk: «Ημέρα ποδηλασίας».

www.eta.co.uk: «Χρησιμοποιώ τα μέσα συγκοινωνίας και σέβομαι το περιβάλλον».

- Άλμα σε ύψος με ψαλίδι:** τεχνική του άλματος σε ύψος όπου, κατά το άλμα, περνά τον πήχη πρώτα το ένα πόδι και μετά το άλλο.
- Ασύμμετροι ζυγοί:** όργανο της ενόργανης γυμναστικής γυναικών που αποτελείται από δύο παράλληλες μπάρες σε διαφορετικό ύψος.
- Βαλβίδα στο μήκος:** είναι το τελευταίο σημείο που πρέπει να πατήσει ο αθλητής, σύμφωνα με τους κανονισμούς, πριν την απογείωση.
- Βατήρας:** βοηθητικό όργανο της γυμναστικής που χρησιμοποιείται για τη μεγαλύτερη ανύψωση σε άλματα.
- Δίζυγο:** όργανο της ενόργανης γυμναστικής ανδρών, όπου ο αθλητής εκτελεί το πρόγραμμά του σε 2 παράλληλες μπάρες.
- Δοκός:** όργανο της ενόργανης γυμναστικής των γυναικών όπου εκτελείται σύνθεση με χορευτικά και ακροβατικά στοιχεία.
- Δυνατό πόδι:** ως δυνατό πόδι τόσο στο άλμα σε μήκος όσο και στο άλμα σε ύψος θεωρείται το πόδι που πατά τελευταίο στο έδαφος πριν την απογείωση.
- Έδαφος:** όργανο της ενόργανης γυμναστικής όπου εκτελείται πρόγραμμα με χορευτικά και ακροβατικά στοιχεία. Μόνο για τα κορίτσια υπάρχει συνοδεία μουσικής.
- Εκπβόλος ακοντισμός:** αρχαία ονομασία της βολής του ακοντίου όπου μετρούσαν το μήκος ρίψης.
- Στοχαστικός ακοντισμός:** αρχαία ονομασία της βολής του ακοντίου όπου μετρούσαν την ακρίβεια της ρίψης σε στόχο.
- Ίππος:** σταθερό όργανο της ενόργανης γυμναστικής στο οποίο εκτελείται το αγώνισμα του άλματος τόσο από άνδρες όσο και από γυναίκες.
- Κρίκοι:** όργανο της ενόργανης γυμναστικής ανδρών όπου δύο κρίκοι αιωρούνται.
- Λιθοβολία:** παραδοσιακό αγώνισμα όπου πετούσαν μια βαριά πέτρα.
- Μονόζυγο:** όργανο της ενόργανης γυμναστικής ανδρών.
- Παλμός Ο' Μπράιαν (σφαιροβολίας):** τεχνική ρίψης της σφαιροβολίας (με μεταφορά της σφαίρας).
- Περιστροφικός παλμός για τη σφαιροβολία:** τεχνική ρίψης της σφαιροβολίας (με περιστροφή).
- Πήχης:** όργανο το οποίο τοποθετείται στο άλμα σε ύψος. Ο αθλητής πρέπει να περάσει από πάνω του χωρίς να τον ρίξει για να θεωρηθεί η προσπάθειά του, έγκυρη.
- Πλάγιος ίππος:** όργανο της ενόργανης γυμναστικής ανδρών. Είναι ίππος με δύο χειρολαβές.
- Σταυρωτό βήμα (ή ψαλίδι):** τα τρία τελευταία βήματα που εκτελεί ο αθλητής πριν την απελευθέρωση του ακοντίου.
- Στραντλ:** τεχνική του άλματος σε ύψος όπου κατά το άλμα, τον πήχη περνούν σχεδόν μαζί τα πόδια και το σώμα με το στήθος προς τον πήχη.
- Τραμπολίνο:** ξεχωριστό άθλημα της γυμναστικής αλλά και βοηθητικό όργανο για την εκμάθηση ασκήσεων.
- Φλοπ:** τεχνική του άλματος σε ύψος όπου, κατά το άλμα, τον πήχη πρώτα περνά το σώμα με την πλάτη και στο τέλος τα πόδια.

Με απόφαση της Ελληνικής Κυβέρνησης τα διδακτικά βιβλία του Δημοτικού, του Γυμνασίου και του Λυκείου τυπώνονται από τον Οργανισμό Εκδόσεως Διδακτικών Βιβλίων και διανέμονται δωρεάν στα Δημόσια Σχολεία. Τα βιβλία μπορεί να διατίθενται προς πώληση, όταν φέρουν βιβλιόσημο προς απόδειξη της γνησιότητάς τους. Κάθε αντίτυπο που διατίθεται προς πώληση και δε φέρει βιβλιόσημο, θεωρείται κλεψίτυπο και ο παραβάτης διώκεται σύμφωνα με τις διατάξεις του άρθρου 7, του Νόμου 1129 της 15/21 Μαρτίου 1946 (ΦΕΚ 1946, 108, Α΄).

ΒΙΒΛΙΟΣΗΜΟ

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή οποιουδήποτε τμήματος αυτού του βιβλίου, που καλύπτεται από δικαιώματα (copyright), ή η χρήση του σε οποιαδήποτε μορφή, χωρίς τη γραπτή άδεια του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου.