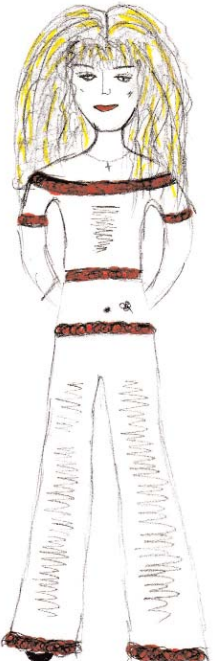


ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 19/02/04/ Ζ.ΚΑ

ΤΟ ΠΟΡΤΡΕΤΟ ΕΝΟΣ ΕΦΗΒΟΥ

ΒΕΡΟ



ΤΙ ΑΛΛΑΞΕΙ: Εξωτερικά: φορούσε στο παλιό μου η δούλη μιας δεσφινίδος, μεγάλη, ψιλά, 4 πορτο, και αλάξε το χρώμα του παλιού μου εξωτερικά: τώρα σελευρέσε σφεατοκε πολλά σε ανωπην δεν σκεφτόλουντα απότα αν'αυτο

ΤΙ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ
ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΑΥΤΗ
ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ:

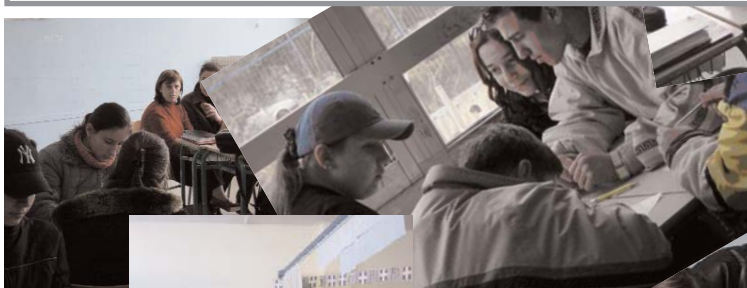
Με αυτη αν'αλλαγη καρεσει σε αλλαζε εξωτερικά προς το καλο ελπινα οχι ανος σε θελα εγω, αλλα αυτο που αλλαζε μου αρεσει πολυ.

ΤΙ ΔΕ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ
ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΑΥΤΗ
ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ:

δε με αυτη α αλλαγη δεν καρεσει ~~πλεν~~ αυτο που νομιζο οτι μεγαλοτα και απο παλο μερες φορες βραδυ γλωσσα ετους μεγαλυτερου μου

ΠΩΣ ΝΙΩΘΩ ΜΕ
ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ
ΣΗΜΕΡΑ:

Με τον εαυτο μου νιοδο αρκετα ικανοποιηση, αλλα μερες φορες εχω αμφιβολιες



B4

Αχ Πατριδα μου χλιντα!

- Βιογραφικά
- Μουσική/χορεί
- Σύνταξ
- Γιορτές/ΗΔΗ γ' εδτα
- Επαγγελμα
- Παιχνίδια



3ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**ΘΕΜΑ: «Η Θεσσαλονίκη ανά τους αιώνες»****Σχολικό έτος 2003-2004****Οι εκπαιδευτικοί που συνεργάστηκαν για το θέμα αυτό ήταν:**

Νικολαΐδου Μελπομένη, Φιλόλογος

Μπορουτζής Σιδέρης, Φιλόλογος

Ξηρού Βασιλική, θεολόγος

Μπαχαροπούλου Έλλη, Καλλιτεχνικός

Το σχέδιο εργασίας είναι μέθοδος μάθησης που βασίζεται στην αυτενέργεια του μαθητή, με την υποστήριξη του καθηγητή. Αναπτύσσεται σε τέσσερα στάδια: α) ιδέα - θέμα, β) στοχοθεσία σχεδιασμός, γ) εκτέλεση και δ) αξιολόγηση.

Επιλογή του θέματος

Η επιλογή του θέματος έγινε μετά από συζήτηση.

Καθορίστηκαν οι στόχοι της συνθετικής εργασίας από τους διδάσκοντες και από τους μαθητές.

«Η Θεσσαλονίκη ανά τους αιώνες» προσδιορίστηκε να ερευνηθεί από πλευρά ιστορική, λογοτεχνική, πνευματική και καλλιτεχνική.

Οι γενικότεροι στόχοι της εργασίας ήταν:

Ενημέρωση, δεξιότητες, πνευματική δημιουργία των μαθητών.

Καθορίστηκαν ομάδες εργασίας:

- Την κυρία Νικολαΐδου λογοτεχνική πλευρά.
- Με τον κύριο Μπορουτζή ιστορική σκοπιά.
- Την κυρία Ξηρού βυζαντινά μνημεία.
- Την κυρία Μπαχαροπούλου καλλιτεχνική πλευρά.

Για την υλοποίηση του σχεδίου εργασίας οι μαθητές ενημερώθηκαν για τα γνωστικά αντικείμενα στα οποία θα εξακτινωθεί το θέμα: Τοπική ιστορία, πνευματική ζωή, βυζαντινές εκκλησίες, λογοτεχνικά κείμενα. Επίσης ενημερώθηκαν για τα υλικά - εργαλεία που θα χρησιμοποιηθούν, εικόνες, βιντεο ταινία, επισκέψεις

Προγραμματισμός της κάθε ομάδας.

Έγινε ενημέρωση των παιδιών για το χρονοδιάγραμμα και την κατανομή των ωρών στις ομάδες εργασίας. Ορίστηκαν να γίνουν 2 δώρα για την τοπική ιστορία, 2 δώρα για τα λογοτεχνικά κείμενα, 1 δώρο για τα βυζαντινά μνημεία, 1 δώρο στον καλλιτεχνικό τομέα.

Έγινε συλλογή πληροφοριών από βιβλία-περιοδικά, βιντεοταινίες, φωτογραφίες και μέσα μαζικής ενημέρωσης.

Στο ταξίδι των παιδιών στις εικόνες της πόλης τους, έζησαν το κίνημα των Ζηλωτών, τη συμβασιλεύουσα βυζαντινή Θεσσαλονίκη, την πολυεθνική πόλη του 19ου και των αρχών του 20ου αιώνα, την απελευθερωμένη Θεσσαλονίκη του 1912, τη Θεσσαλονίκη του 1940 και την σημερινή της μορφή σαν μια πολυάνθρωπη και διαρκώς αναπτυσσόμενη οικονομικά, πνευματικά και πολιτιστικά πόλη.

Έγινε επαφή με τοπικούς φορείς και δημόσιες υπηρεσίες που ήταν ειδικοί στους αντίστοιχους τομείς,

Πραγματοποιήθηκαν επισκέψεις στον Άγιο Δημήτριο, στον Λευκό Πύργο, στο μουσείο κινηματογράφου. Παρακολούθησαν ένα ντοκιμαντέρ για τη σύγχρονη ιστορία της πόλης, από τις αρχές του 20ου αιώνα ως την μεταπολίτευση. Ξεναγήθηκαν από τους αρμόδιους υπαλλήλους της πόλης.

Μερικοί μαθητές γράψανε ποιήματα, από τον ενθουσιασμό τους.

Από άποψη βιβλιογραφίας χρησιμοποιήθηκαν λογοτεχνικά κείμενα Ελλήνων και ξένων συγγραφέων.

Οι εργασίες που ανέλαβε κάθε ομάδα μαθητών, με βάση τις οδηγίες που τους έδωσε ο καθηγητής είχαν στόχο τη δημιουργία δεξιοτήτων, ποιήματα.

Παρουσιάστηκαν στην τάξη πληροφορίες για την αρχιτεκτονική των βυζαντινών εκκλησιών, της αρχιτεκτονικής των κτιρίων, του σχεδιασμού της πόλης που μαρτυρά την τοπική της ιστορία.

Σύνθεση των εργασιών των ομάδων.

Γνωριμία της πόλης. Ερωτηματολόγια και ομαδοποίηση. Σύνθεση μέσω των ομάδων.

Γράφτηκαν ποιήματα.

Τα συμπεράσματα στα οποία κατέληξαν ήταν θετικά.

Πηγές που χρησιμοποιήθηκαν ήταν:

Η ιστορία της Θεσσαλονίκης «Εκδόσεις Αλέξανδρος», «Μνημεία της Θεσσαλονίκης»

Αξιολόγηση της συνθετικής εργασίας.

Επιτεύχθηκαν οι στόχοι που τέθηκαν στην αρχή, να γνωρίσουν τα παιδιά την πόλη τους, από όλες τις πλευρές. Υπήρξε ενδιαφέρον και ενθουσιασμός από τους μαθητές

Αξιοποίηση των αποτελεσμάτων της εργασίας.

Τα αποτελέσματα της εργασίας παρουσιάστηκαν στην ημερίδα που έγινε στο σχολείο μας, για την πορεία της ευέλικτης ζώνης.

ΑΡΣΑΚΕΙΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**ΘΕΜΑ: «Μετρήσεις φυσικής κατάστασης
και διατροφικές συνήθειες των εφήβων»****Σχολικό έτος 2003-2004****ΦΙΛΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ****(Έτος ιδρύσεως 1836)****ΑΡΣΑΚΕΙΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ****ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ****Υπεύθυνοι καθηγητές:**

Ρίζου Νίκη Διευθύντρια του Σχολείου

Γιούρη Γαρυφαλλιά καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής

Τσιτσιλιάνος Ιωάννης καθηγητής Φυσικής Αγωγής

Σφυριδου Ολυμπία καθηγήτρια Πληροφορικής

Ομάδα εργασίας:

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|-------------------------|
| 1. Κρεστενίτης Μάριος | 12. Παπαδοπούλου | 21. Τοκατλίδου Κυριακή |
| 2. Λόγγρος Εμμανουήλ | Αλεξάνδρα | 22. Τσιολάκη Βασιλική |
| 3. Μασμανίδου Όλγα | 13. Παπαδοπούλου | 23. Τσουλιάνος Νικόλαος |
| 4. Μέτσας Γεώργιος | Ευγενία | 24. Τσιρογιάννη Μυρτώ |
| 5. Μιχαηλίδου Ειρήνη | 14. Πλουμπής Στυλιανός | 25. Φούσκης Κων/νος |
| 6. Μόσχος Δημήτριος | 15. Ρατοπούλου Σταυρούλα | 26. Χασεκίδης Ευστάθιος |
| 7. Μουχταροπούλου Υβόννη | 16. Σαββίδης Νικόλαος | 27. Χατζηδιάκος Άγγελος |
| 8. Μποτέλη Ευσταθία | 17. Σακελλαρίου Ελένη | 28. Χρυσόπουλος |
| 9. Ντόντου Ευαγγελία | 18. Σακκάς Αντώνιος | Αλέξανδρος |
| 10. Παγώνης Αντώνιος | 19. Σωφρονίδου Αγγελική | |
| 11. Παμπούκος Ιωσήφ | 20. Σταμνά Ιωάννα | |

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

Α΄ ΦΑΣΗ

1. Ανάλυση του θέματος
2. Προσδιορισμός των επιμέρους σκοπών και στόχων

Β΄ ΦΑΣΗ

1. Καθορισμός χρονοδιαγράμματος
2. Χωρισμός σε υποομάδες
3. Επιλογή και ανάθεση δραστηριοτήτων

Γ΄ ΦΑΣΗ

1. Υλοποίηση δραστηριοτήτων
2. Ταξινόμηση και σύνθεση των επιμέρους εργασιών
3. Καταγραφή των αποτελεσμάτων

Δ΄ ΦΑΣΗ

1. Αξιολόγηση των αποτελεσμάτων
2. Παρουσίαση του θέματος και των αποτελεσμάτων

Α΄ ΦΑΣΗ

Κριτήρια επιλογής του θέματος - Προβληματισμοί

Στη σύγχρονη εποχή η κακή διατροφή και η έλλειψη σωματικής άσκησης αυξάνουν το σωματικό βάρος και τη χοληστερόλη που ευθύνονται για τις καρδιαγγειακές παθήσεις, την υψηλή πίεση, το διαβήτη. Όπως προκύπτει από έρευνα για την υγεία των Ευρωπαίων, που πραγματοποίησε το Ευρωπαϊκό Φόρουμ Υγείας, η Ελλάδα βρίσκεται στη δεύτερη θέση, μετά την Αυστρία, σε θανάτους από καρδιαγγειακά νοσήματα που είναι η αιτία για τους περίπου μισούς (48%) θανάτους των Ελλήνων. Επιπλέον τα περιττά κιλά κατηγορούνται ότι ευθύνονται για ορισμένες μορφές καρκίνου.

Πρόσφατη μελέτη που έγινε σε 635 υγιή παιδιά ηλικίας 5-16 ετών από την περιοχή Βάρης Αττικής, έδειξε ότι τόσο το ποσοστό λίπους στο σώμα τους, όσο και ο δείκτης μάζας σώματος υπερβαίνει τους αντίστοιχους μέσους όρους σε Ευρώπη και Η.Π.Α. Οι μελέτες έδειξαν ότι πολλά Ελληνόπουλα ακολουθούν λάθος διατροφικό μοντέλο και ασκούνται λίγο. Το αποτέλεσμα είναι ότι θεωρούνται τα πιο παχύσαρκα παιδιά της Ευρώπης.

Η εφηβεία είναι μια περίοδος ταχύτατης σωματικής, διανοητικής και συναισθηματικής ανάπτυξης που ακολουθεί μια προβλέψιμη πορεία αν και οι ρυθμοί της ποικίλουν ευρύτατα από άτομο σε άτομο. Κατά την διάρκεια αυτής της ευμετάβλητης και συναρπαστικής περιόδου οι διατροφικές συνήθειες ποικίλουν επίσης σημαντικά. Η σωστή και ισορροπημένη διατροφή έχει καθοριστικό ρόλο σε όλη την διάρκεια της ζωής μας. Οι διατροφικές μας συνήθειες θεμελιώνονται από πολύ νωρίς. Αξίζει να καταβληθούν ιδιαίτερες προσπάθειες έτσι ώστε να ενημερωθούν οι έφηβοι για τη σωστή διαίτα και τον τρόπο ζωής που πρέπει να ακολουθήσουν για να είναι υγιείς. Παράλληλα, η σωματική άσκηση ευνοεί τη διατήρηση και βελτίωση όλων των ζωτικών οργάνων, από τα οποία εξαρτάται η φυσική υγεία και αυτή η ίδια η ζωή. Εξάλλου, η επίδραση της άθλησης δεν είναι μόνο σωματική αλλά πνευματική και ψυχική. Η ενασχόληση με τον αθλητισμό κατά τη παιδική και εφηβική ηλικία συμβάλει στην ισορροπημένη ανάπτυξη της προσωπικότητας του νέου, ενώ παράλληλα προάγει την κοινωνικότητά του. Έρευνες που έγιναν σε πολλές χώρες απέδειξαν ότι οι μαθητές που αθλούνται παρουν-

σιάζουν βελτίωση των φυσικών και πνευματικών τους ικανοτήτων με αποτέλεσμα να έχουν καλύτερη απόδοση στα μαθήματα.

Με κύριο σκοπό να αποκτήσουν οι έφηβοι βασικές γνώσεις πάνω στη σωστή διατροφή και να υιοθετήσουν ένα τρόπο ζωής με αθλητικά ενδιαφέροντα αναλάβαμε την εφαρμογή του προγράμματος με θέμα: **«Μετρήσεις φυσικής κατάστασης μαθητών του Γυμνασίου - Διατροφή των εφήβων.»**

Στόχοι

• Γνωστικοί:

1. Να συνειδητοποιήσουν ότι η άθληση και η σωστή διατροφή εξασφαλίζουν καλύτερη ποιότητα ζωής και συντελούν στη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας τους.
2. Να γνωρίσουν τα επίπεδα της φυσικής τους κατάστασης και μέσα από αυτή τη γνώση να προσπαθήσουν να τη βελτιώσουν.
3. Να ενημερωθούν γύρω από τη Μεσογειακή Δίαιτα και να ευαισθητοποιηθούν σε θέματα που αφορούν τη σημασία της υγιεινής διατροφής.
4. Να γνωρίσουν τις ομάδες τροφίμων και τα θρεπτικά συστατικά που είναι απαραίτητα για να λειτουργεί σωστά ο οργανισμός μας.

• Δεξιότητων και στάσεων:

1. Να καλλιεργήσουν το πνεύμα της συνεργασίας, της ομαδικότητας και μέσα από τη προσπάθεια να ανακαλύψουν τη χαρά της συμμετοχής.
2. Να ενισχύσουν το ενδιαφέρον τους σχετικά με τη «δια βίου άσκηση».
3. Να αποδεχτούν την ενεργητική επίδραση της άσκησης στο σώμα και στη ψυχή, ώστε ακόμα και αν δεν ασχοληθούν ενεργά με τον αθλητισμό να έχουν θετική στάση απέναντι σε αθλητικά θέματα.
4. Να προβληματιστούν γύρω από το τι σημαίνει λελογισμένη και τι υπέρμετρη κατανάλωση.

Β' ΦΑΣΗ

Χρονοδιάγραμμα

Το πρόγραμμα ξεκίνησε στις 13 Φεβρουαρίου του 2004. Διατέθηκαν συνολικά 10 ώρες σε διάστημα 5 εβδομάδων, μοιρασμένες σε 5 δίωρα.

Χωρισμός σε υποομάδες - Ανάθεση δραστηριοτήτων

Για την εφαρμογή του προγράμματος επιλέχτηκε μια ομάδα 29 μαθητών και μαθητριών της Β' τάξης του Γυμνασίου, οι οποίοι χωρίστηκαν σε υποομάδες. Τα επιμέρους θέματα τα οποία ανέλαβαν οι υποομάδες είναι τα εξής:

- Τι είναι Φυσική Κατάσταση, πως βελτιώνεται και ποια η σχέση της με τη σωματική, ψυχική και πνευματική υγεία;
Ομάδα: Σακελλαρίου Ελένη
Τσιρογιάννη Μυρτώ
- Έτοιμες τροφές - Μεταλλαγμένα τρόφιμα
Ομάδα: Παπαδοπούλου Αλεξάνδρα
Σταμνά Ιωάννα
- Μεσογειακή Δίαιτα - Διατροφική πυραμίδα - Ομάδες τροφίμων και τα βασικά θρεπτικά συστατικά που περιέχουν
Ομάδα: Μασμανίδου Όλγα

Ντόντου Ευαγγελία
 Παπαδοπούλου Ευγενία
 Τοκαλίδου Κυριακή
 Σωφρονίδου Αγγελική
 Μποτέλη Ευθαλία

- Παχυσαρκία, Καρδιαγγειακά Νοσήματα - Τρόποι Αντιμετώπισης
 Ομάδα: Μιχαηλίδου Ειρήνη
 Μουχταροπούλου Υβόνη
 Τσιολάκη Βασιλική
 Ρατοπούλου Σταυρούλα
- Στατιστικά στοιχεία για την παχυσαρκία και τα καρδιολογικά προβλήματα
 Ομάδα: Σαββίδης Νικόλαος
 Χρυσόπουλος Αλέξανδρος
 Χασεκίδης Ευστάθιος
- Τεστ ελέγχου Φυσικής Κατάστασης
 Ομάδα: Πλουμπής Στυλιανός
 Λόγγρος Μανώλης
 Σακκάς Αντώνης
 Μέμτσας Γιώργος
- Ερωτηματολόγιο Διατροφής
 Ομάδα: Φούσκης Κων/νος
 Χατζηδιάκος Άγγελος
 Τσουλιάνος Νίκος
- Ερωτηματολόγιο Άθλησης
 Ομάδα: Παγώνης Αντώνιος
 Κρεστενίτης Μάριος
 Μόσχος Δημήτριος
 Παμπούκος Ιωσήφ

Γ' ΦΑΣΗ

Υλοποίηση δραστηριοτήτων

Οι υποομάδες που ανέλαβαν τη σύνταξη των ερωτηματολογίων διατροφής και άθλησης τα διένειμαν στους μαθητές της Α' και Β' τάξης του σχολείου μας. Τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν και επιστράφηκαν στην ομάδα με σκοπό την εξαγωγή στατιστικών στοιχείων και συμπερασμάτων για τη σωματική άσκηση και τις διατροφικές συνήθειες κατά την εφηβεία, με βάση το δείγμα του συγκεκριμένου πληθυσμού.

Στη συνέχεια, έγιναν τεστ για τον έλεγχο της φυσικής κατάστασης, τα οποία ετοίμασε μια από τις υποομάδες. Τα τεστ περιλάμβαναν, εφαρμογή του «Harvard step test», για τη μέτρηση της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου. Ταυτόχρονα, οι μαθητές ενημερώθηκαν για τους τρόπους μέτρησης των καρδιακών παλμών. Επίσης πραγματοποιήθηκαν μετρήσεις για τη δύναμη των κοιλιακών μυών, την απόδοση των χεριών (κάμψεις), την ευλυγισία της σπονδυλικής στήλης και την ελαστικότητα των πίσω μυών του μηρού, την ευκινησία και εκρηκτικότητα, την αλτική ικανότητα (επιτόπιο άλμα σε ύψος) και τέλος την ταχύτητα.

Για την καλύτερη κατανόηση του θέματος από όλα τα παιδιά του προγράμματος, παράλληλα με την εφαρμογή των τεστ, τους διανεμόνταν έντυπα με τα υπόλοιπα θέματα της εργασίας, τα οποία ετοίμαζαν και παρουσίαζαν οι επιμέρους ομάδες. Επιπλέον, οι μαθητές της ομάδας της Διατροφικής Πυραμίδας κατασκεύασαν σε μακέτα την πυραμίδα για την καλύτερη κατανόηση και παρουσίαση της εργασίας τους.

Καταγραφή αποτελεσμάτων

Αφού συγκεντρώθηκε όλο το υλικό της εργασίας έγινε στατιστική επεξεργασία των ερωτηματολογίων διατροφής και άθλησης καθώς και των αποτελεσμάτων των τεστ Φ. Κ.

Τα συμπεράσματα που προέκυψαν από τα ερωτηματολόγια διατροφής και άθλησης έδειξαν ότι αρκετοί έφηβοι ακολουθούν λανθασμένες διατροφικές συνήθειες λόγω έλλειψης ενημέρωσης, ενώ η άθλησή τους περιορίζεται κυρίως στα όρια του σχολικού αθλητισμού, λόγω έλλειψης ελεύθερου χρόνου.

Στα τεστ Φυσικής Κατάστασης, υποβλήθηκαν μαθητές και των δυο φύλων οι οποίοι χωρίστηκαν σε 4 κατηγορίες ανάλογα με το φύλο και το χρόνο ενασχόλησης τους με τον αθλητισμό. Τα αποτελέσματα απέδειξαν ότι τα κορίτσια σε αυτή την ηλικία αρχίζουν ήδη να παρουσιάζουν διαφορές από τα αγόρια όσον αφορά στη γενικότερη φυσική κατάσταση, αλλά κυρίως τη μεγάλη διαφορά που υπάρχει στη φυσική κατάσταση των μαθητών που ασκούνται σε σχέση με αυτούς που δεν ασκούνται.

Δ' ΦΑΣΗ

Αξιολόγηση αποτελεσμάτων

Όταν καταλήξαμε στην επιλογή του θέματος, δεν μπορούσαμε να προβλέψουμε τον αντίκτυπο που θα είχε η εργασία στις διατροφικές και αθλητικές συνήθειες των παιδιών. Ήταν ευχάριστη έκπληξη για μας η διαπίστωση ότι ανταποκρίθηκαν θετικά στον αντικειμενικό σκοπό αυτής της εργασίας, που ήταν η υιοθέτηση ενός υγιεινότερου τρόπου διαβίωσης.

Πρέπει επίσης να αναφερθεί ότι η συμμετοχή των παιδιών στον ερευνητικό τομέα της εργασίας και η εργατικότητα που επέδειξαν είχαν ως αποτέλεσμα τη γρήγορη αλλά και ουσιαστική εκπόνηση της εργασίας και την επίτευξη όλων των στόχων του προγράμματος.

Βιβλιογραφία

- Α. Μαρίνου - Βελετζά: «Διατροφή και Διαιτολογία», Αθήνα 1982
- Γ. Ζαμπάκος: «Παχυσαρκία», Αθήνα 1977
- Άρθρα και απόψεις
- Από μικροί στα βάρη (Έθνος 10/6/02)
- Παχύσαρκοι ένας στους πέντε Έλληνες (Τα Νέα 15/6/03)
- Τα μαύρα ρεκόρ των Ελλήνων (Τα Νέα 11/8/03)
- Όλα όσα πρέπει να γνωρίζουμε για την παχυσαρκία (Ελευθεροτυπία 2/9/03)
- Κλεισούρας Βασίλειος: «Εργοφυσιολογία», Αθήνα 1989
- Cooper K., μετάφραση Β. Κλεισούρας: «Αερόβια προπόνηση», Αθήνα 1990
- Letzelter M., μετάφραση Κέλλης Σ.,: «Προπονητική», Αθήνα 1985
- Δεληγιάννης, «Αθλητιατρική», Θεσσαλονίκη 1988
- Harre D., «Principles of Sport Training», Βερολίνο 1982