



ΣΧΟΛΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ: ΓΥΜΝΑΣΙΟ Τ.Λ. ΣΧΟΙΝΟΥΣΑΣ

ΤΑΞΗ : Β ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΜΑΘΗΤΗ : ΤΖΙΝΑΙ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΕΔΙΟ: ΣΧΟΛΙΚΗ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΖΩΗ.

ΤΙΤΛΟΣ ΘΕΜΑΤΟΣ: «Ενόργανη Γυμναστική -0 Ρόλος της Γυμναστικής στην Καθημερινότητα μας-Υγιεινή Διατροφή»

**ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ ΥΠΕΥΘΥΝΟΥ/ΝΩΝ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ/ΚΩΝ:**

ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ (ΠΕ06)

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ.

A. ΣΚΟΠΟΣ ΘΕΜΑΤΟΣ, ΣΑΦΩΣ ΔΙΑΤΥΠΩΜΕΝΑ ΜΕ ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΚΑΙ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ :

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας είναι:

- Να συνειδητοποιήσει ο μαθητής τη σπουδαιότητα της συστηματικής άθλησης στη ζωή του σε συνδυασμό με την υγιεινή διατροφή.
- Να γνωρίσει περισσότερα για την ενόργανη γυμναστική .
- Να συνειδητοποιήσει τη σπουδαιότητα του ρητού ‘νους υγιής εν σώματι υγεί ‘ και να το κάνει μέρος της ζωής του.

Τα ερευνητικά ερωτήματα που θα αναλυθούν κατά τη διάρκεια των δύο τριμήνων είναι:

- ο ρόλος της γυμναστικής στην καθημερινότητα μας .
- ο ρόλος της υγιεινής διατροφής στην καθημερινότητα μας .
- ενόργανη γυμναστική (ιστορικά στοιχεία, αθλητές που άφησαν ιστορία, αθλήματα, ολυμπιακοί αγώνες).

B. ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΑΙΤΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΘΕΜΑΤΟΣ (κριτήρια επιλογής θέματος, συσχέτιση με διδασκόμενα μαθήματα, αναμενόμενα μαθησιακά οφέλη κ.λπ.).

Τα κριτήρια για την επιλογή του θέματος της ερευνητικής εργασίας ήταν η αγάπη του μαθητή για τη γυμναστική στην καθημερινή του ζωή, το ιδιαίτερο ενδιαφέρον του στην ενόργανη γυμναστική σε συνδυασμό με την υγιεινή διατροφή.

Το θέμα σχετίζεται με τα εξής επιστημονικά πεδία: Φυσική Αγωγή, Βιολογία, Πληροφορική.

Τα αναμενόμενα μαθησιακά οφέλη από την ερευνητική εργασία αναμένονται να είναι ποικίλα, καθώς ο μαθητής θα αναπτύξει τις γνωστικές του ικανότητες,

θα εξοικειωθεί με τη χρήση νέων τεχνολογιών και της επιστημονικής έρευνας αποκομίζοντας όλα αυτά που θα τον βοηθήσουν σε μετέπειτα έρευνες ή εργασίες.

Γ. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΗΓΩΝ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ, ΜΕΘΟΔΟΥ ΚΑΙ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΩΝ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ (π.χ. πηγές και μέθοδοι αναζήτησης και επεξεργασίας δεδομένων)

Η μέθοδος που θα ακολουθηθεί είναι:

-Διερευνητική: αναζήτηση πληροφοριών και στοιχείων στο διαδίκτυο, στη βιβλιογραφία και σε έντυπα μέσα.

-Βιωματική: πραγματοποίηση συνεντεύξεων και ανταλλαγή απόψεων με έφηβους συμμαθητές(με την εποπτεία των αρμόδιων καθηγητών)

-Διαθεματική: Συνεργασία με εκπαιδευτικούς άλλων ειδικοτήτων.

Δ. ΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΙ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ ΤΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

Τα αποτελέσματα που αναμένονται είναι τα εξής:

-Να ολοκληρωθεί η ερευνητική εργασία και να συνταχθεί σε έντυπη και ηλεκτρονική μορφή.

-Να αναρτηθούν τα αποτελέσματα της έρευνας στη Πλατφόρμα του Πανελληνίου Σχολικού Δικτύου.

-Να παρουσιαστεί η εργασία τόσο στο πλαίσιο του σχολείου, όσο και στο ευρύτερο κοινό κατά τη λήξη του σχολικού έτους.

Ε. ΠΟΡΟΙ – ΥΛΙΚΑ – ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ– ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ– ΠΡΟΣΚΛΗΣΕΙΣ ΕΙΔΙΚΩΝ.

-Διαδίκτυο

-Σχολική Βιβλιοθήκη

-Άρθρα περιοδικών και εφημερίδων

-Φωτογραφικό υλικό

-Σχολικό Εργαστήριο Πληροφορικής

- Αναλώσιμα(γραφική ύλη)

Ενόργανη γυμναστική -Ο ρόλος της γυμναστικής στην καθημερινότητα μας- Υγιεινή διατροφή

Η ενόργανη γυμναστική είναι ένα άθλημα που ενώ έχει ζωή μόλις 200 ετών, είναι από τα δημοφιλέστερα και πιο θεαματικά αθλήματα της εποχής μας. Στους Ολυμπιακούς Αγώνες, είναι ίσως το άθλημα με την περισσότερη ζήτηση σε εισιτήρια, μαζί με τους τελικούς του στίβου στα 100 μ. Μαζί με την ρυθμική, τραμπολίνο, ακροβατική ανήκει στα αθλήματα της γυμναστικής.

Όργανα:

Η ενόργανη γυμναστική είναι ένα Ολυμπιακό άθλημα που περιλαμβάνει γυμναστικές ακροβατικές ασκήσεις αλλά και στοιχεία χορού με τη χρήση οργάνων.

Σε αγωνιστικό επίπεδο τα όργανα της ενόργανης γυμναστικής για τις γυναίκες είναι: άλμα , ασύμμετροι ζυγοί, δοκός, έδαφος ενώ για τους άνδρες είναι: άλμα ,δίζυγο, μονόζυγο, έδαφος, πλάγιος ίππος, κρίκοι. Συμπληρωματικό όργανο της ενόργανης γυμναστικής είναι και το τραμπολίνο.

Τα όργανα της εν. γυμναστικής δεν θεωρούνται απαραίτητα κατά τα πρώτα στάδια της ενασχόλησης του παιδιού με το άθλημα, απαιτούνται μόνο βοηθητικά όργανα όπως στρώματα, τραμπολίνο, πάγκους και βατήρα.

Με τη ενόργανη γυμναστική τα παιδιά καλλιεργούν όλες τις φυσικές του ικανότητες όπως ταχύτητα, δύναμη, ευλυγισία, μυϊκή συναρμογή, καθώς επίσης την χάρη και τη χωρητικότητα.

Τα παιδιά γνωρίζουν το σώμα τους, μαθαίνουν να το ελέγχουν και να απολαμβάνουν την κίνηση που προέρχεται από βιωμένες δραστηριότητες της καθημερινότητας τους. Αντιλαμβάνονται το χώρο και το σώμα τους σε αυτόν, αποκτούν και αναπτύσσουν ισορροπία και δύναμη, ενισχύουν και αναπτύσσουν την ευλυγισία τους. Μαθαίνουν να εκφράζονται δημιουργικά μέσα από το σώμα τους με τη βοήθεια της μουσικής και του χορού, να εξελίσσουν τη φαντασία τους και φυσικά να διασκεδάζουν!

Έδαφος. Είναι κοινό για άνδρες και γυναίκες, διαστάσεων 12 X 12 μέτρα. Το έδαφος γυναικών εκτελείται με τη συνοδεία μουσικής, ενώ των ανδρών χωρίς μουσική. Η σύνθεση των προγραμμάτων χρειάζεται να καλύπτει όλο το χώρο του εδάφους («ταπί») και επίσης να περιλαμβάνει ασκήσεις στο έδαφος (π.χ. ασκήσεις ευλυγισίας, κυβιστήσεις, πόζες), σε όρθια θέση (π.χ. ισορροπίες, στροφές, κυματισμούς) αλλά και στον αέρα (π.χ. άλματα). Η χρονική διάρκεια ενός προγράμματος είναι 70-90 δευτερόλεπτα.

Ίππος. Έχει πλάτος 95 εκατ. και μήκος 120 εκατ. Η φόρα για τα άλματα πραγματοποιείται σε ένα διάδρομο μήκους 25 μέτρων και πλάτους 1 μέτρου. Όσο

περισσότερες περιστροφές εκτελούνται κατά τη διάρκεια του άλματος τόσο πιο μεγάλο βαθμό δυσκολίας έχει. Κατά την προσγείωση δίνεται σημασία στη σταθερότητα (αν δηλαδή ο αθλητής στην προσγείωση εκτελεί κινήσεις ισορροπιστικές είτε με τα πόδια «βήματα» είτε με τα χέρια) και πόσο μακριά προσγειώνεται. Τα όργανα ή αγωνίσματα στα οποία αγωνίζονται μόνο οι γυναίκες είναι το δίζυγο γυναικών (ασύμμετροι ζυγοί) και η δοκός.

Δίζυγο γυναικών. Αποτελείται από δύο οριζόντιες μπάρες, οι οποίες βρίσκονται περίπου στα 2,4 και 1,6 μέτρα ύψος από το έδαφος. Η απόσταση ανάμεσα στις δύο μπάρες είναι στο υψηλότερο σημείο 1,43 μέτρα. Οι αθλήτριες εκτελούν σειρά ασκήσεων τόσο στην υψηλή μπάρα όσο και στη χαμηλή. Η μετάβαση από τη μία άσκηση στην άλλη και από τη μία μπάρα στην άλλη πρέπει να γίνεται χωρίς διακοπή.

Δοκός ισορροπίας γυναικών. Είναι μια επιφάνεια πλάτους 10 εκατοστών η οποία βρίσκεται σε ύψος 1,20 μέτρα από το έδαφος και έχει μήκος 5 μέτρα. Οι αθλήτριες εκτελούν μια σειρά ασκήσεων σε όλο το μήκος της δοκού σε χρόνο 70-90 δευτερολέπτων. Το πρόγραμμα δίνει την εντύπωση ότι η αθλήτρια εκτελεί τις ασκήσεις όπως θα τις εκτελούσε στο έδαφος.

Τα όργανα ή αγωνίσματα στα οποία αγωνίζονται μόνο οι άνδρες είναι οι κρίκοι, το μονόζυγο, το δίζυγο, και ο πλάγιος ίππος.

Κρίκοι. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει ασκήσεις δυναμικές αλλά και στατικές, για τις οποίες απαιτείται πολύ μεγάλη δύναμη. Οι κρίκοι είναι κατασκευασμένοι από ξύλο ή πλαστικό με λαβές από δέρμα και στηρίζονται σε ατσάλινα στηρίγματα. Το χαμηλότερο σημείο των λαβών απέχει από το έδαφος 2,60 μέτρα.

Μονόζυγο ανδρών. Αποτελείται από μία ατσάλινη μπάρα μήκους 2,40 μέτρων και διαμέτρου μόλις 2,8 εκατοστών, η οποία βρίσκεται σε ύψος 2,60 μέτρα όπου οι αθλητές εκτελούν ασκήσεις με λαβές, άλματα και περιστροφές. Εντυπωσιακά είναι τα «γιγάντια» αιωρήματα στα οποία ο αθλητής εκτελεί πλήρη περιστροφή γύρω από την μπάρα.

ΑΘΛΗΤΕΣ:

Οι αθλητές και αθλήτριες ενόργανης και ρυθμικής γυμναστικής έχουν σημαντικές παρενέργειες στην ανάπτυξή τους, προκειμένου να πετύχουν.

Υψηλό είναι το τίμημα που πληρώνουν οι αθλητές της ενόργανης και της ρυθμικής γυμναστικής, όσον αφορά τη σωματική και την ψυχική τους υγεία, και ειδικότερα τα παιδιά που ασχολούνται συστηματικά με τα αθλήματα αυτά. Μεταξύ άλλων, επιβραδύνεται σημαντικά η σωματική ανάπτυξή τους, καθυστερεί η εμφάνιση της εφηβείας και παρεμποδίζεται η σκελετική τους ωρίμανση.

Όπως αναμενόταν, οι έλληνες αθλητές της ανδρικής ομάδας έκαναν αυτό που γνωρίζουν πολύ καλά στο Μομπελιέ και κατάφεραν να πλασαριστούν στους τελικούς των οργάνων προσδοκώντας στη κατάκτηση ενός εκ των τριών μεταλλίων.

Ο **Βασίλης Τσολακίδης** με 15,233 βαθμούς προκρίθηκε 2ος στο δίζυγο, ο **Βλάσης Μάρας** με 14.908 βαθμούς 3ος στο μονόζυγο,

Το χρυσό μετάλλιο στο Παγκόσμιο Κύπελλο Ενόργανης Γυμναστικής που διεξάγεται στη Ντόχα κατέκτησε ο Λευτέρης Πετρούνιας. Ο Έλληνας πρωταθλητής ξεκίνησε την χρονιά ιδανικά, παρουσίασε το ίδιο πρόγραμμα που του χάρισε το χρυσό μετάλλιο στο παγκόσμιο της Γλασκόβης (συντελεστής δυσκολίας 6,80) και με 15.875 βαθμούς, ανέβηκε στο πιο ψηλό σκαλί του βάθρου. Ο **Λευτέρης Πετρούνιας** με 13.366 3ος στους κρίκους και ο **Λευτέρης Κοσμίδης** με 15.100 βαθμούς προκρίθηκε στη 8η θέση στο έδαφος.

Ο τέταρτος αθλητής της παρέας, ο **Δημήτρης Μαρκούσης** δεν κατάφερε να προκριθεί σε κάποιον τελικό αλλά έδειξε ότι βρίσκεται σε πολύ καλό επίπεδο. Στο σύνθετο ατομικό κατέλαβε την 21η θέση. Το ελληνικό αντιπροσωπευτικό συγκρότημα έχει αποδείξει σε όλους τους διεθνείς αγώνες ότι διαθέτει την κατάλληλη εμπειρία αλλά και τις δυνατότητες να κατακτά μετάλλια παρουσιάζοντας εξαιρετικές εκτελέσεις. Ο **Βλάσης Μάρας**, ένα «τέρας» ηρεμίας θα προσπαθήσει να προσθέσει ένα ακόμη μετάλλιο στη πλούσια συλλογή ως «πρόγευμα» για τον στοχικό αγώνα που ακολουθεί λίγους μήνες μετά στους Ολυμπιακούς αγώνες του Λονδίνου. Ο **Βασίλης Τσολακίδης**, ένας αθλητής παράδειγμα προς μίμηση για όλους τους νέους αθλητές, ένας πραγματικός θρύλος του αθλήματος θα προσπαθήσει και αυτός ενόψει των ολυμπιακών αγώνων να κατακτήσει μια θέση στο βάθρο. Ο **Λευτέρης Κοσμίδης**, ένα «ατόφιο» ταλέντο της ενόργανης, ένα παγκόσμιος πρωταθλητής με απίστευτες δυνατότητες έχει συνηθίσει να προσφέρει εκπληκτικό θέαμα στον κόσμο συνοδευόμενο σχεδόν πάντα με κάποιο μετάλλιο. Ο **Λευτέρης Πετρούνιας** αυτός ο νέος αθλητής δείχνει να βρίσκεται στα χνάρια του προκατόχου του στο άθλημα των κρίκων του Δημοσθένη Ταμπάκου και ο ίδιος δείχνει πάντα μεγάλη αυτοπεποίθηση γι' αυτό που πρόκειται να εκτελέσει όταν χαιρετάει τους κριτές.

Είναι ένα άθλημα που στην αγωνιστική του μορφή είναι τρομερά δύσκολο γιατί απαιτεί πολλές διαφορετικές ικανότητες, και σωματικές και ψυχολογικές και πνευματικές, στην μέγιστή τους μορφή.

Οι άνδρες αγωνίζονται στους κρίκους, μονόζυγο, δίζυγο, άλμα, έδαφος, και οι γυναίκες στο έδαφος, άλμα, δοκό και ασύμμετρους ζυγούς.

Στην απλή αθλητική της μορφή, θεωρείται ως ένα από τα πιο ολοκληρωμένα από άποψης εξάσκησης και βελτίωσης όλων των παραμέτρων της σωματικής και ψυχολογικής άσκησης άθλημα.

Είναι η βάση πάνω στην οποία μπορεί να στηριχθεί η μελλοντική ενασχόληση με πολλά άλλα αθλήματα. Και κυρίως, επειδή περιέχει μεγάλη ποικιλία ασκήσεων είναι ευχάριστη για τα παιδιά.

ΧΡΥΣΑ ΜΕΤΑΛΙΑ

- [Ιωάννης Μητρόπουλος](#): κρίκοι (1896)
- [Νικόλαος Ανδριακόπουλος](#): αναρρίχηση επί κάλω (1896)
- [Ιωάννης Μελισσανίδης](#): ασκήσεις εδάφους (1996)
- [Δημοσθένης Ταμπάκος](#): κρίκοι (2004)

ΑΣΗΜΕΝΙΑ ΜΕΤΑΛΙΑ

- [Θωμάς Ξενάκης](#): αναρρίχηση επί κάλω (1896)
- [Πανελλήνιος Γ.Σ.](#): δίζυγο ομαδικό (1896)
- [Δημοσθένης Ταμπάκος](#): κρίκοι (2000)

ΧΑΛΚΙΝΑ ΜΕΤΑΛΙΑ

- [Πέτρος Περσάκης](#): κρίκοι (1896)
- [Εθνικός Γ.Σ.](#): δίζυγο ομαδικό (1896)
- Ομάδα ρυθμικής: (2000 [Πολλάτου](#), [Πανταζή](#))

Σπουδαία ημέρα για την ελληνική ενόργανη γυμναστική, καθώς ο Λευτέρης Πετρούνιας εκτελώντας άψογα το πρόγραμμά του στον τελικό του Παγκοσμίου Πρωταθλήματος ενόργανης γυμναστικής στους κρίκους που διεξάγεται στη Γλασκώβη κατέκτησε το χρυσό μετάλλιο με 15.800 βαθμούς (βαθμός δυσκολίας: 6,800, βαθμός εκτέλεσης: 9,000).

ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ:

Γυμναστική σε άτομα τρίτης ηλικίας:



Τρίτη ηλικία είναι η ηλικία των γηρατειών που κυμαίνεται από τα 60-65 και άνω. Σ' αυτές τις ηλικίες εκτός από τις αλλαγές που συμβαίνουν στην εξωτερική εμφάνιση γίνεται και μεγάλη πτώση της φυσικής κατάστασης. Μειώνονται κατά πολύ οι σωματικές αντοχές, η ευλυγισία, η αερόβια ικανότητα, ο μεταβολισμός η οπτική ικανότητα, η αναπνοή η ελαστικότητα των αγγείων και το μέγεθος των μυϊκών ινών.

Τα άτομα τρίτης ηλικίας καλό θα είναι να ακολουθούν ένα πρόγραμμα αερόβιας άσκησης έτσι ώστε να βελτιωθεί η αντοχή να μειωθεί το σωματικό λίπος να βελτιωθεί το καρδιοαναπνευστικό και το καρδιαγγειακό σύστημα. Όλα αυτά βέβαια θα πρέπει να γίνονται με την σύμφωνη γνώμη του γιατρού. Με το τέλος της αερόβιας άσκησης το άτομο τρίτης ηλικίας θα πρέπει να ακολουθεί ένα πρόγραμμα δύναμης με βάρη,

ελαστικούς μάντες ή μηχανήματα δύναμης έτσι ώστε να βελτιωθεί το μυοσκελετικό του σύστημα. Επίσης καλό θα είναι να πραγματοποιούνται και ασκήσεις ισορροπίας για την βελτίωση του νευρικού συστήματος.



Ο ρόλος της γυμναστικής κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Η εγκυμοσύνη είναι μια φυσιολογική κατάσταση για την γυναίκα παρά το γεγονός ότι κατά τη διάρκεια της εμφανίζονται ορισμένες μεταβολές στα συστήματα του οργανισμού. Στο πρόγραμμα γυμναστικής μίας εγκύου θα πρέπει να λαμβάνετε υπόψη το επίπεδο φυσικής κατάστασης καθώς και η ψυχολογική κατάσταση στην οποία βρίσκεται η ασκούμενη. Κατάλληλο είδος γυμναστικής σε αυτές τις περιπτώσεις μπορεί να θεωρηθεί η πρακτική της yoga καθώς γυμνάζει όλο το σώμα κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης και προετοιμάζει ψυχικά την μέλλουσα μητέρα για την γέννα.

Η γυμναστική συνδέεται άρρηκτα με το μυϊκό σύστημα του οργανισμού.

Η γυμναστική παίζει πολύ σπουδαίο ρόλο στο μυϊκό σύστημα του οργανισμού και στην αντιμετώπιση των μυοσκελετικών προβλημάτων. Η άσκηση μυϊκής ενδυνάμωσης (βάρους σώματος, λάστιχα, αντιστάσεις) προφυλάσσει το άτομο από ορθοσωμικά προβλήματα, μειώνει τον κίνδυνο τραυματισμών και ενισχύει την διαδικασία ανάπτυξης του σώματος κατά την διάρκεια της παιδικής και της εφηβικής ηλικίας. Επιπλέον μέσω της άσκησης βελτιώνετε η διατακτική ικανότητα μυών, τενόντων, συνδέσμων, με αποτέλεσμα το άτομο να εκτελεί τις καθημερινές του δραστηριότητες με μεγάλη ευκολία.

Η γυμναστική θα πρέπει να ενταχθεί στην καθημερινότητά μας. Όχι μόνο γιατί βοηθάει στη διατήρηση της σιλουέτας μας, αλλά και στην υγεία μας, προσφέροντας ταυτόχρονα ευεξία, χαλάρωση, αποφυγή του στρες και μπόλικη θετική ενέργεια.

Μειώνει τις πιθανότητες καρκίνου

Τελευταίες αμερικάνικες έρευνες αναφέρουν ότι η συχνή και συστηματική άσκηση μπορεί να μειώσει τις πιθανότητες για καρκίνο του μαστού έως και 22%. Αυτό συμβαίνει γιατί η άσκηση συμβάλλει στη μείωση των οιστρογόνων στις φυσιολογικές τιμές, τα υψηλά επίπεδα των οποίων έχουν συνδεθεί με την εμφάνιση καρκίνου.

Μάλιστα, σύμφωνα με το **Word Cancer Research Fund (WCRF)** σχεδόν οι μισοί από τους εμφανιζόμενους καρκίνους του μαστού θα μπορούσαν να έχουν αποφευχθεί αν οι γυναίκες έβαζαν σε υψηλότερη θέση την άσκηση, περιορίζαν την κατανάλωση αλκοόλ και διατηρούσαν ένα σταθερό και υγιές βάρος.

Η ήπια άσκηση μπορεί να σας βοηθήσει να μείνετε αδύνατοι και υγιείς για μια ζωή. Βάλτε σαν στόχο ο Δείκτης Μάζας Σώματος σας να είναι στα φυσιολογικά όρια του (19,5 - 24,9 για τους άνδρες και 18,5 - 23,5 για τις γυναίκες) και δοκιμάστε να κάνετε κάποιου είδους άσκηση τουλάχιστον μισή ώρα κάθε μέρα.



Ενισχύει το μυαλό

Σύμφωνα με έρευνες του Πανεπιστημίου του Ιλινόις των Η.Π.Α., η ήπια άσκηση μπορεί να βελτιώσει τη λειτουργία του εγκεφάλου έως και 15%. Αυτό συμβαίνει γιατί η άσκηση βοηθά να γεννηθούν νέα κύτταρα στην περιοχή του εγκεφάλου, τα οποία συμβάλλουν στην καλύτερη μνήμη. Για το λόγο αυτό η γυμναστική μπορεί να βοηθήσει να απομακρύνετε τον κίνδυνο του Alzheimer.



Βελτιώνει τους πόνους της πλάτης

Περίπου το 80% των ανθρώπων υποφέρουν από πόνους της πλάτης και ο καλύτερος τρόπος για να τους αντιμετωπίσετε είναι να κινηθείτε- η ακινησία θα το κάνει χειρότερο. Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει καθημερινά να προτιμάτε να κάνετε όλες τις δραστηριότητες που μπορείτε με τα πόδια, όπως να πάτε βόλτα στα μαγαζιά, στο σουπερ-μάρκετ, να βγάλετε το σκύλο βόλτα.



Προστατεύει τις αρθρώσεις

Σύμφωνα με το National Osteoporosis Society 15 λεπτά ελαφρύ τζόκινγκ 3 φορές την εβδομάδα μειώνει τον κίνδυνο να υποφέρετε από οστεοπόρωση σε μεγαλύτερη ηλικία έως και 40%!

Από την αρχαιότητα υπάρχουν ευρήματα που μας δείχνουν ότι μερικές μορφές άσκησης έμοιαζαν με την ενόργανη γυμναστική. Για παράδειγμα, στη Μινωϊκή Κρήτη υπήρχαν οι διάφορες ακροβασίες πάνω στη ράχη των ταύρων που ονομάζονταν «ταυροκαθάψια».

Ίσως, το δημοφιλέστερο από τα αθλήματα της γυμναστικής είναι η ενόργανη γυμναστική, η οποία εμφανίστηκε ως άθλημα στα τέλη του 19ου αιώνα στη Γερμανία.

Στην Ελλάδα το άθλημα άρχισε να καλλιεργείται σε αγωνιστική μορφή από τα μέσα της δεκαετίας του '60. Κάθε άσκηση που χαρακτηρίζεται ως «πρωτότυπη» παίρνει το όνομα του αθλητή ή της αθλήτριας που την εκτέλεσε (π.χ. «άσκηση Τσαβδαρίδου», «άσκηση Μελισσανίδης», «άσκηση Ταμπάκος», «άσκηση Τσολακίδης» κλπ.).

ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η υγιεινή διατροφή παρέχει όλες τις θρεπτικές ουσίες που χρειάζεται το σώμα ώστε να είναι υγιές. Έχει ποικιλία και είναι πλούσια σε φρούτα και λαχανικά, ενώ περιέχει ελάχιστα κεκορεσμένα λιπαρά, τα οποία βρίσκονται σε προϊόντα του εμπορίου, το κρέας, το πλήρες γάλα, το βούτυρο και το τυρί. Η διατροφή πρέπει να καλύπτει τις ανάγκες του σώματος σε ενέργεια συμβάλλοντας παράλληλα στη διατήρηση ενός φυσιολογικού βάρους.

Πάνω από όλα, τη διατροφή σας πρέπει να την απολαμβάνετε!

Με την υγιεινή διατροφή, ελαττώνεται ο κίνδυνος καρδιοπαθειών και άλλων παθήσεων, όπως κάποιες μορφές καρκίνου και διαβήτη. Η υγιεινή διατροφή είναι ιδιαίτερα ευεργετική για την καρδιά σας. Επιδρά με διάφορους τρόπους όπως π.χ. βοηθά να διατηρείται η ποσότητα χοληστερίνης στο αίμα σε φυσιολογικά επίπεδα, βοηθά να βελτιώσετε την αρτηριακή πίεση και να μην πάρετε βάρος. Εκτός από τα θέματα υγείας, η υγιεινή διατροφή μπορεί επίσης να βελτιώσει την αυτοπεποίθηση και την εμφάνιση σας. Υπάρχουν πολλοί τρόποι να τρώτε πιο υγιεινά. Θυμηθείτε. Μην προσπαθήσετε να τα αλλάξετε όλα αμέσως. Μερικές μικρές αρχικές αλλαγές θα κάνουν την μεγάλη διαφορά!!

Ένα σωστό διατροφικό πρόγραμμα θα πρέπει να περιλαμβάνει τροφές από όλες τις ομάδες τροφίμων: γάλα, λαχανικά, ψωμί και δημητριακά, φρούτα, ψάρια, πουλερικά και κρέας.

ΚΡΕΑΣ - ΨΑΡΙ - ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ - ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Αποτελούν άριστη πηγή πρωτεΐνης, καλή πηγή Βιταμινών και μετάλλων.

ΟΣΠΡΙΑ (φασόλια, φακές, ρεβίθια) - ΑΡΑΚΑΣ – ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ

Συνιστούν καλή πηγή πρωτεΐνης, δεν περιέχουν χοληστερόλη, έχουν χαμηλά λιπαρά, υψηλή περιεκτικότητα σε πολυακόρεστα και υψηλή περιεκτικότητα σε σύνθετους υδατάνθρακες αλλά και κυτταρικές ίνες, ενώ περιέχουν αρκετές βιταμίνες και μέταλλα.

ΨΩΜΙ-ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ-ΑΜΥΛΩΔΗ (ρύζι αναποφλοϊώτο, μαύρα μακαρόνια)

Αποτελούν μεσαία πηγή πρωτεΐνης, χαρακτηρίζονται από υψηλή περιεκτικότητα σε σύνθετους υδατάνθρακες και μικρή περιεκτικότητα σε λίπος και χοληστερόλη, περιέχουν πολλές κυτταρικές ίνες, ενώ είναι καλή πηγή βιταμινών και μετάλλων.

ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Δεν περιέχουν χοληστερόλη, είναι ποιοτική πηγή υδατανθράκων, έχουν ελάχιστο λίπος αλλά πολλές κυτταρικές ίνες, βιταμίνες και μέταλλα.

Όλοι μας γνωρίζουμε ότι μια διατροφή που περιέχει πολλά λαχανικά και φρούτα θεωρείται υγιεινή και ισορροπημένη. Γι' αυτό, είναι απαραίτητο να τρώμε καθημερινά πολλές ανάμεικτες σαλάτες με ποικιλία ωμών λαχανικών και αρκετά φρούτα.

Η σωστή διατροφή βοηθάει:

- στην πρόληψη προβλημάτων του νευρικού και ανοσοποιητικού συστήματος
- στη διατήρηση του ρυθμού ανάπτυξης
- στη διατήρηση υγιών ιστών του σώματος

Έτσι λοιπόν τροφές όπως τα δημητριακά, το κρέας, το ψάρι, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα φρούτα και τα λαχανικά συμβάλλουν σε μία ισορροπημένη διατροφή.

Τα οφέλη της άθλησης:

- Ενισχύει την αυτοπειθαρχία.
- Ενισχύει την ικανότητα αντοχής.
- Είναι ο πιο υγιής τρόπος εκτόνωσης.
- Προάγει την αυτοεκτίμηση.
- Διατηρεί την καλή λειτουργία του μυϊκού συστήματος και προλαμβάνει τους τραυματισμούς σε μυς και αρθρώσεις.
- Πλέον είναι σίγουρο πως η συστηματική άσκηση κατά την παιδική ηλικία προσφέρει τη δυνατότητα καταπολέμησης της παιδικής παχυσαρκίας και αν αυτή γίνεται μέσα σε ομαδικό πλαίσιο, τότε ενισχύει το αίσθημα ευγενούς άμιλλας και προωθεί το πνεύμα της συνεργασίας.
- Στις μεγαλύτερες πάλι ηλικίες ο συνδυασμός άσκησης και σωστής διατροφής μειώνει τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων, εγκεφαλικών επεισοδίων, οστεοπόρωσης κ.α.

Συμπεραίνουμε λοιπόν πως μία σωστή και ισορροπημένη διατροφή σε συνδυασμό πάντα με άσκηση επιτυγχάνει θεαματικά και περισσότερο γρήγορα αποτελέσματα στο σώμα, στο μυαλό, στη διάθεση, στην ενέργεια και στην αποδοτικότητά μας, χαρίζοντάς μας υγεία, ευεξία, καλύτερη διάθεση και πάνω απ' όλα, περισσότερο χαμόγελο!

ΠΗΓΕΣ:

<http://biokinisi-ygeia.gr/test/%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%AF-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%B5%CE%BD%CF%8C%CF%81%CE%B3%CE%B1%CE%BD%CE%B7-%CE%B3%CF%85%CE%BC%CE%BD%CE%B1%CF%83%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE/>

<http://www.triathlonworld.gr/enorgani-rithmik/http://www.gymnast.gr>

<http://www.patris.gr/articles/21147?PHPSESSID=#.VqCjIvmLT-c>

<https://el.wikipedia.org/wiki/>

