|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  | | --- | | **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 ασκούμαστε;*** Όταν κινούμαστε, η καρδιά εργάζεται πιο δυνατά και πιο γρήγορα για να στείλει αίμα στους μύες. Oι 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 ασκούμαστε:   * **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.** * **Oι 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 ασκούμαστε έξω από το σχολείο** ώστε να μπορούμε να βοηθούμε 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. Oι 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. |
|  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | **Tι εννοούμε με τη λέξη «άσκηση»;** | | Άσκηση είναι κάθε δραστηριότητα που μας κάνει να ιδρώσουμε και να λαχανιάσουμε αν την κάνουμε έντονα. |   **Άσκηση 1**: 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. |
|  |

|  |
| --- |
|  |