



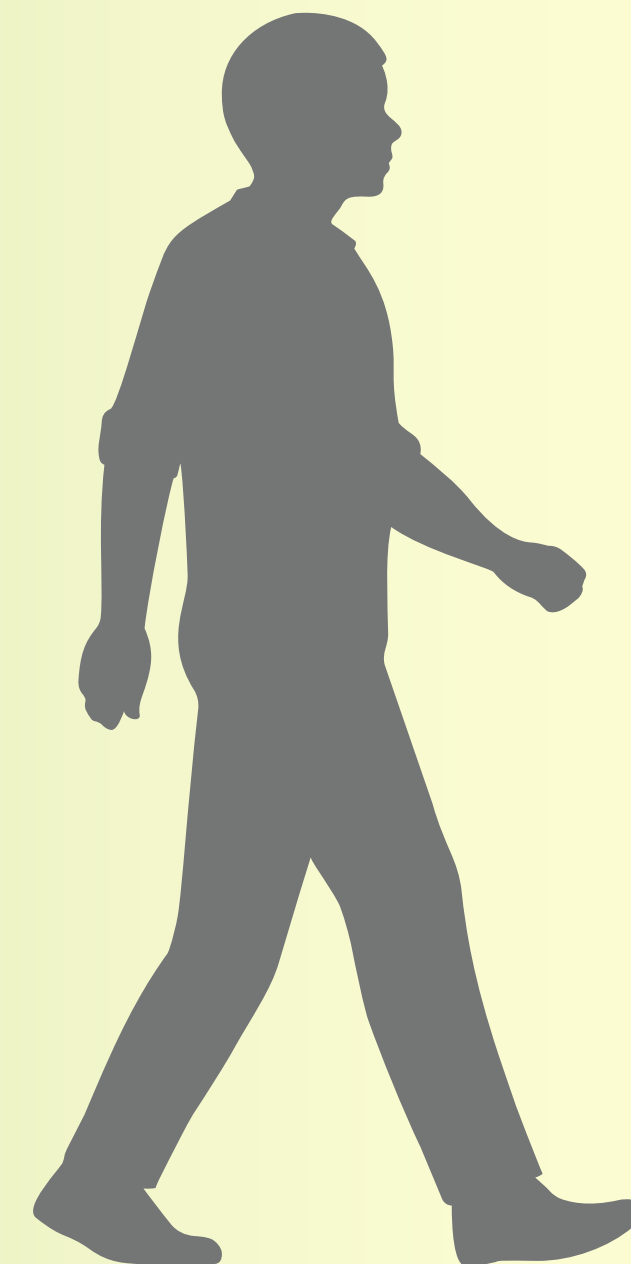
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SEARCH

SPORT EDUCATION FOR ACTIVE
AND RESPONSIBLE CITIZENSHIP
THROUGH HEALTH CARING





ΕΝΟΤΗΤΑ 1
Ενίσχυση της εκπαιδευτικής δραστηριότητας του
Αθλητισμού

ΤΜΗΜΑ 4

Ο παιδαγωγικός ρόλος του αθλητισμού για μια υγιή ζωή

Η ενασχόληση με τον αθλητισμό έχει σωματικά και πνευματικά οφέλη.
Η συνεχής και μετρημένη αθλητική δραστηριότητα υποστηρίζει:

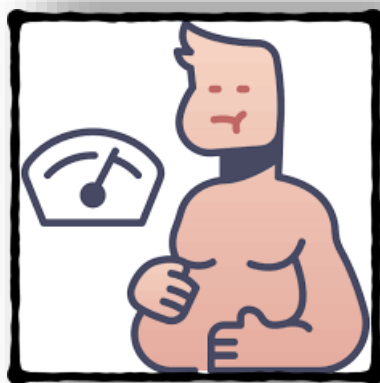
- **Από την πλευρά της φυσικής κατάστασης, τη γνώση και τη φροντίδα του σώματός σας.**
- **Όσον αφορά την πρόληψη, την εφαρμογή μιας πραγματικής δράσης προστασίας σχετικά με τα σωματικά προβλήματα που μπορεί να προκύψουν με την πάροδο του χρόνου.**
- **Από διατροφική άποψη, μπορεί να ενισχύσει μια καλή θερμοιδική ισορροπία και μια πραγματικά υγιή φυσική κατάσταση.**
- **Όσον αφορά την πνευματική υγεία, επιτρέπει την ανακούφιση από το άγχος και την ένταση που συσσωρεύονται κατά τη διάρκεια της ημέρας και την επαναφόρτιση με νέα ενέργεια.**
- **Από ψυχολογική άποψη, βελτιώνει την αυτοεκτίμηση και τις κοινωνικές σχέσεις.**

Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας είναι ο τέταρτος υψηλότερος παράγοντας κινδύνου για τη θνησιμότητα παγκοσμίως, ενώ ένα κατάλληλο επίπεδο δραστηριότητας παρέχει τα ακόλουθα οφέλη:



Καρδιαγγειακή προστασία:

Οι καρδιαγγειακές παθήσεις είναι μια από τις πιο κοινές αιτίες θανάτου στις δυτικές χώρες: η σοβαρή ενασχόληση με τον αθλητισμό συνεπάγεται την πρόληψη τέτοιων ασθενειών εξαλείφοντας τους παράγοντες κινδύνου.



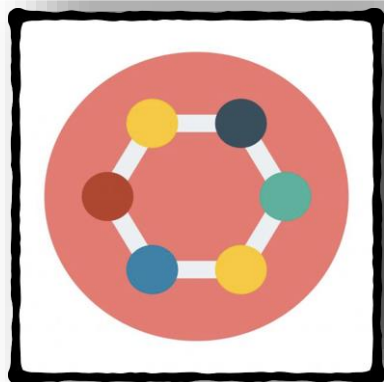
Διατήρηση του ιδανικού σωματικού βάρους:

Η άσκηση με σπορ/αθλητισμό σημαίνει την καύση περισσότερων θερμίδων και, επομένως, την ευκολότερη επιστροφή στο ιδανικό βάρος που θα απαιτούσε πείνα-λιμοκτονία για να διατηρηθεί με ένα καθιστικό τρόπο ζωής λόγω της χαμηλής κατανάλωσης θερμίδων.



Ενδυνάμωση των αρθρώσεων και των οστών:

Η σωματική δραστηριότητα αυξάνει σημαντικά την απόδοση των μυών και των αρθρώσεων, αυξάνει την οστική πυκνότητα προλαμβάνοντας τυπικές ασθένειες της προχωρημένης ηλικίας.



Ορμονικός έλεγχος:

Η σωματική δραστηριότητα ελέγχει τη γλυκαιμία, διεγείρει την παραγωγή αυξητικής ορμόνης πραγματοποιώντας μια αντιγηραντική δράση, απελευθερώνει ενδορφίνες, η οποίες προκαλούν φυσικά συναισθήματα καλοσύνης μειώνοντας το στρες, μειώνει τη συγκέντρωση των ορμονών που είναι υπεύθυνες για την ανάπτυξη όγκων.



Καθυστέρηση γήρανσης:

Σύμφωνα με μια μελέτη DNA που πραγματοποιήθηκε από το King's College του Λονδίνου (Cherkas), τα χρωμοσώματα των ατόμων που τουλάχιστον 3,5 ώρες την εβδομάδα ασκούν *αθλητισμό* είναι δέκα χρόνια νεότερα από αυτά ενός ατόμου που κάνει καθιστική ζωή.



Ψυχολογική δράση :

Η ενασχόληση με τον *αθλητισμό* σημαίνει τακτική σκληρή προπόνηση που περιλαμβάνει προκλήσεις όσον αφορά την αποφασιστικότητα και την αντίσταση στην κόπωση, δηλαδή την *ανθεκτικότητα*. Πρόκειται για μια πραγματική ψυχική εκπαίδευση που μπορεί να βοηθήσει τον αθλητή να ξεπεράσει τα προβλήματα της καθημερινής ζωής.

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΙΑ ΥΓΙΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ:

Όλοι γνωρίζουν ότι ο αθλητισμός είναι σημαντικός για να παραμείνει κάποιος υγιής, αλλά μπορεί να μην είναι σαφές σε όλους πόσο ισχυρή είναι η σωματική δραστηριότητα ως ένα μέσο για την *πρόληψη* ή ακόμη και τη *θεραπεία* πολλών ασθενειών.

Η υγεία είναι σίγουρα ένας από τους *λόγους* που ωθούν ή αναγκάζουν τους ανθρώπους να ασκούν τον αθλητισμό σε πολύ μικρή ηλικία. Ωστόσο, αυτό δεν συμβαίνει όσον αφορά τους νέους, των οποίων η ηλικία δεν αποκαλύπτει διαφορές όσον αφορά την υγεία εάν συγκρίνουμε έναν αθλητή με ένα άτομο που κάνει καθιστική ζωή. Αυτή η διαφορά υπάρχει στην ηλικία των 30-40 ετών. Επομένως, ένας νεαρός άνδρας συχνά δεν καταλαβαίνει πώς η συνεχής καθιστική ζωή θα σημαίνει απώλεια πολλών ετών από την υγιή του ζωή, ειδικά εάν δεν είναι διορατικός.

Όταν η άσκηση γίνεται σε εξωτερικούς χώρους, βελτιώνει τη διάθεση μειώνοντας τον κίνδυνο ανάπτυξης συνδρόμων κατάθλιψης-άγχους.

Χρειάζονται μόνο τριάντα λεπτά ελαφριάς σωματικής άσκησης την ημέρα για να διασφαλιστούν σημαντικά οφέλη στο σώμα, επομένως είναι κάτι που μπορεί να κάνει ο καθένας.

Σημασία της εξίσωσης:

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ = ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΗΝ ΕΥΕΞΙΑ

Ως εκ τούτου, αθλητική αγωγή σημαίνει διδασκαλία **ψυχο-σωματικής-πνευματικής ευεξίας**, δηλαδή πλήρη ευεξία. Η ενασχόληση με τον *αθλητισμό* τόσο σε υψηλά επίπεδα όσο και σε προσωπικό επίπεδο αναπτύσσει πράγματι τόσο υψηλό βαθμό ικανοποίησης που συμπίπτει με μια **πραγματική αίσθηση εσωτερικής πληρότητας**.

Η ενασχόληση με τον αθλητισμό, επιπλέον, επιτρέπει στους ανθρώπους να δραπέτεύσουν από μια υπαρξιακή διάσταση που προκαλεί συστημική και συστηματική δυστυχία εάν συμπέσει με συνθήκες πλήξης, ταλαιπωρίας, δυσκολίας και δυσφορίας υπό την ευρύτερη έννοια.



Εν πάση περιπτώσει, η φυσιολογική φθορά από την καθημερινή εργασιακή ζωή αντιστοιχεί σε μια σημαντική απώλεια δύναμης, ακριβώς όπως μια μηχανή αγκίστρου που κλέβει τα αποθέματα ενέργειάς σας. Ο αθλητισμός παίζει ρόλο και υπό αυτήν την έννοια:

a. Πρώτα απ' όλα, η σωματική δραστηριότητα σταματά τα πάντα και επαναφορτίζει τις μπαταρίες.

b. Δεύτερον, η επαναφόρτιση βοηθά στην ανάπτυξη μιας ενέργειας που διαχέεται ως ευεξία. Η υγιής κόπωση που ακολουθεί και το αίσθημα ικανοποίησης αντιπροσωπεύουν πραγματικά μια **αποκατεστημένη ισορροπία**.

Για παράδειγμα, είναι αρκετό να πιστεύουμε ότι ταυτίζουμε την ευημερία επίσης με μια ολόκληρη τεχνολογία συσκευών γύρω μας, των οποίων **η δράση επηρεάζει την αδράνεια μας**: σκεφτείτε το ευρύ φάσμα των περιπτώσεων, που κυμαίνονται από υπερσύγχρονα μέσα μετακίνησης έως όλα τα είδη τηλεχειριστηρίων που μας μετατρέπουν σε αδρανή όντα και αποτρέπουν τις παραμικρές κινήσεις που μας υπερασπίζονται απέναντι στην *προσβολή του χρόνου*.



Η διανοητική διάσταση της κίνησης πρέπει να επανεκτιμηθεί:

- Εάν είστε νέοι, επειδή σας δομεί.
- Εάν είστε στην ανάπτυξη, επειδή ακόμα σας δομεί και ταυτόχρονα σας διδάσκει τους κανόνες.
- Εάν είστε ενήλικας, επειδή διατηρεί τη δομή σας.

Εάν είστε ηλικιωμένος, επειδή διατηρεί τη δομή σας, δίνοντάς σας κάποια ανεξαρτησία.



Λέξεις-κλειδιά

ΠΟΥ

Ανθεκτικότητα

Ευεξία

Θυμηθείτε

Η τακτική άθληση και η ισορροπημένη διατροφή των ατόμων αποτρέπουν την ανάπτυξη ασθενειών όπως καρδιακές και αγγειακές παθήσεις, προβλήματα στις αρθρώσεις και το σκελετικό σύστημα, διαβήτη, ινομυαλγία και ασθένειες του θυρεοειδούς που μπορεί να εμφανιστούν σε προχωρημένες ηλικίες.

Είναι σημαντικό για τους γονείς να κάνουν σπορ μαζί με τα παιδιά τους και να τα ενθαρρύνουν να κάνουν αθλήματα ως πρότυπο για τα παιδιά ώστε να αποκτήσουν τη συνήθεια να κάνουν σπορ και να μάθουν να ζουν υγιεινά από τα πρώτα χρόνια της ανάπτυξής τους.





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SEARCH

SPORT EDUCATION FOR ACTIVE
AND RESPONSIBLE CITIZENSHIP
THROUGH HEALTH CARING

