



η υγεία μου,
η ζωή μου!

Εκπαιδευτικό Σενάριο

«Κίνηση σημαίνει ... ζωή»

Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση

Παρουσίαση 2 – Δραστηριότητα 4

«Η σωματική δραστηριότητα: σύμμαχος για μια υγιή και καλύτερη ζωή»



η υγεία μου,
η ζωή μου!

Οφέλη της σωματικής δραστηριότητας

Σωματικά
Οφέλη

Η σωματική δραστηριότητα μας βοηθά να έχουμε:

δυνατότερους μυς
και οστά.

καλύτερη
καρδιοαναπνευστική
λειτουργία.

καλύτερο
μεταβολισμό.

Επίσης:

- Αποτρέπει την παχυσαρκία, αφού η άσκηση βοηθάει στον έλεγχο του σωματικού λίπους.
- Βοηθά στη διατήρηση της καλής στάσης του σώματος και στην πρόληψη της οσφυαλγίας, δηλ. προβλήματα με τη μέση.
- ενισχύει την ανοσοποιητική λειτουργία.



η υγεία μου,
η ζωή μου!

Οφέλη της σωματικής δραστηριότητας

Ψυχολογικά
και
κοινωνικά
οφέλη

Καλύτερη
αυτο-εικόνα



Περισσότερο
ενθουσιασμό και
αισιοδοξία



Κοινωνική,
ψυχολογική και
συναισθηματική
ευεξία, επειδή μας
δίνει τη
δυνατότητα να
κάνουμε
δραστηριότητες
με την οικογένεια
και τους φίλους



Μας βοηθά στην
ανάπτυξη ενός
συστήματος
αξιών, π.χ. να
προσπαθούμε για
να πετύχουμε το
στόχο μας, να
αυτοπειθαρχούμε
κ.α.



η υγεία μου,
η ζωή μου!

Οφέλη της σωματικής δραστηριότητας

Μαθησιακά
οφέλη

Τα δραστήρια παιδιά μαθαίνουν πιο εύκολα!

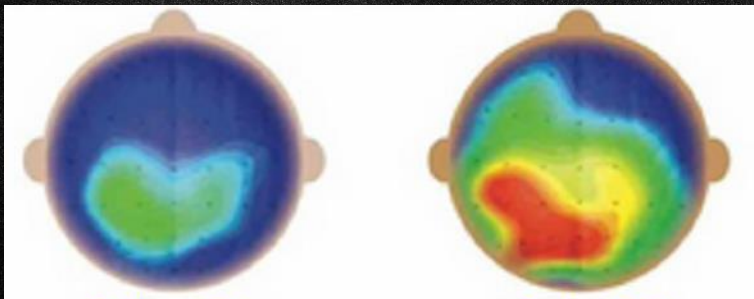
Σύμφωνα με έρευνες, οι μαθητές που έχουν καθημερινή σωματική δραστηριότητα στο σχολείο είναι πιθανό να πετύχουν:

20% καλύτερες
επιδόσεις στη
γλώσσα και τα
μαθηματικά

Να τα πηγαίνουν
καλύτερα στις
εξετάσεις

Καλύτερο έλεγχο
συμπεριφοράς

16% καλύτερη μνήμη



Μετά από 20'
κάθισμα

Μετά από 20'
περπάτημα



Σάρωση εγκεφάλου μαθητών: Οι κόκκινες περιοχές δείχνουν μεγάλη δραστηριότητα, οι μπλε περιοχές μικρή δραστηριότητα

Οι μαθητές μετά από 20 λεπτά περπάτημα παρουσιάζουν πιο ενεργούς εγκεφάλους και τα πηγαίνουν καλύτερα στα τεστς.

Πηγή: <https://activelivingresearch.org/>