



η υγεία μου,  
η ζωή μου!

Εκπαιδευτικό Σενάριο - Θεματική

# «Σωματική Δραστηριότητα & Αθλητισμός. Ευεξία-Ισορροπία»

Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση

Παρουσίαση 1 – Δραστηριότητα 1

**Εισαγωγή**



η υγεία μου,  
η ζωή μου!

Το θέμα...

Η συστηματική άσκηση είναι απαραίτητη για τη διατήρηση της υγείας του σώματος και της πνευματικής ευεξίας.

Η ευεργετική επίδραση της τακτικής άσκησης δεν περιορίζεται μόνο στις βιολογικές προσαρμογές.

Συνίσταται οι έφηβοι να αφιερώνουν το λιγότερο 30 – 60 λεπτά ημερησίως σε μια μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα.



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**

Βελτιώνει τη  
**διάθεση**,  
αποκτούμε  
περισσότερο  
ενθουσιασμό και  
αισιοδοξία

Μειώνει τα  
συμπτώματα του  
άγχους και της  
κατάθλιψης.

**Ευεξία**, το αίσθημα  
εκείνο που κάνει  
τον άνθρωπο να  
νιώθει εσωτερική  
πληρότητα,  
ισορροπία,  
αυτοπεποίθηση και  
σιγουριά και του  
δίνει την ορμή να  
αντιμετωπίσει με  
αισιοδοξίες τις  
δυσκολίες, τις  
αντιξοότητες και  
τις προκλήσεις που  
επιφυλάσσει η  
καθημερινή ζωή.

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

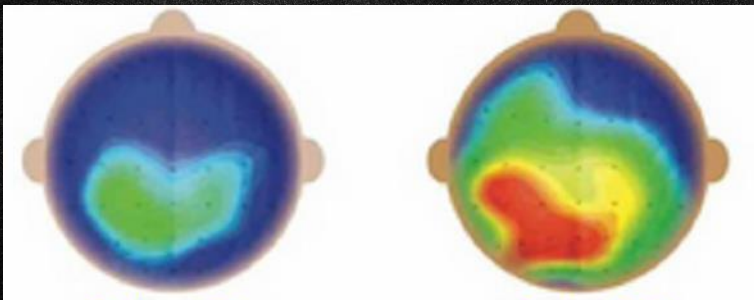
Οι δραστήριοι νέοι μαθαίνουν πιο εύκολα! Σύμφωνα με έρευνες, οι μαθητές που έχουν καθημερινή σωματική δραστηριότητα είναι πιθανό να πετύχουν:

20% καλύτερες  
επιδόσεις

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 περπατήματος παρουσιάζουν πιο ενεργούς εγκεφάλους και τα πηγαίνουν καλύτερα στα τεστ.

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





η υγεία μου,  
η ζωή μου!

Τι μπορώ να κάνω για  
να εντάξω  
τη σωματική  
δραστηριότητα  
στη ζωή μου;



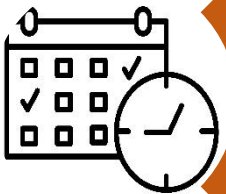


η υγεία μου,  
η ζωή μου!

Έχω επιτύχει στη θεματική αυτή εάν:



Έχω απαντήσει σε όλα τα ερωτηματολόγια και έχω συμπληρώσει όλες τις δραστηριότητες



Έχω φτιάξει το δικό μου εβδομαδιαίο ημερολόγιο σωματικής δραστηριότητας



Έχω εντάξει τη σωματική δραστηριότητα συστηματικά στην καθημερινότητά μου