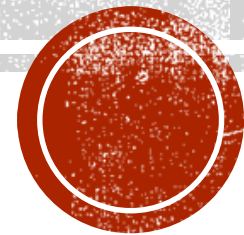


ΑΣΚΗΣΗ, ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΜΚ 1057

Διάλεξη 3

"Κατανόηση των πλεονεκτημάτων της τακτικής φυσικής δραστηριότητας"

Χασάνδρα Μαρία



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Σημασία της τακτικής φυσικής δραστηριότητας για την υγεία.

Κατανόηση των

- φυσικών,
- ψυχολογικών
- γνωστικών και
- κοινωνικών οφελειών της τακτικής άσκησης.



ΤΑΚΤΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- Η τακτική φυσική δραστηριότητα ορίζεται ως η εκτέλεση συστηματικών φυσικών δραστηριοτήτων που αυξάνουν τον καρδιαγγειακό παλμό και την αναπνοή, με σκοπό τη βελτίωση ή τη διατήρηση της φυσικής κατάστασης και της υγείας.



ΤΑΚΤΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ

- Παιδιά (6-17 ετών): Τα παιδιά και οι έφηβοι θα έπρεπε να ασκούνται τουλάχιστον 60 λεπτά την ημέρα σε μέτρια έως έντονη φυσική δραστηριότητα. Αυτές οι δραστηριότητες μπορεί να περιλαμβάνουν τρέξιμο, παιχνίδια στην αυλή, αθλητισμό, κολύμβηση κ.λπ.
- Ενήλικες (18-64 ετών): Οι ενήλικες θα έπρεπε να ασκούνται τουλάχιστον 150 λεπτά την εβδομάδα σε μέτρια έως έντονη άσκηση, ή τουλάχιστον 75 λεπτά την εβδομάδα σε έντονη άσκηση. Επίσης, προτείνεται η ενίσχυση των μυών δύο ή περισσότερες φορές την εβδομάδα.
- Ηλικιωμένοι (65+ ετών): Οι ηλικιωμένοι θα έπρεπε να ασκούνται τουλάχιστον 150 λεπτά την εβδομάδα σε μέτρια έως έντονη άσκηση, με εστίαση σε δραστηριότητες που βελτιώνουν την ισορροπία, την ευελιξία και τη δύναμη. Η ενίσχυση των μυών και των οστών είναι επίσης σημαντική.



PAR-Q+ 2023

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Διαβάστε προσεκτικά τις παρακάτω 7 ερωτήσεις και απαντήστε σε καθεμία με ειλικρίνεια:

Επιλέξτε ΝΑΙ ή ΟΧΙ.

- 1) Σας έχει πει ποτέ ο γιατρός σας ότι έχετε καρδιακή πάθηση ή υψηλή αρτηριακή πίεση;
- 2) Αισθάνεστε πόνο στο στήθος σας όταν ξεκουράζεστε, κατά τις καθημερινές σας δραστηριότητες ή όταν κάνετε σωματική δραστηριότητα?
- 3) Χάνετε την ισορροπία σας λόγω ζάλης ή έχετε χάσει τις αισθήσεις σας τους τελευταίους 12 μήνες;
- 4) Έχετε ποτέ διαγνωστεί με άλλη χρόνια ιατρική πάθηση (εκτός από καρδιακή νόσο ή υψηλή αρτηριακή πίεση);
- 5) Παίρνετε επί του παρόντος συνταγογραφούμενα φάρμακα για μια χρόνια πάθηση;
- 6) Αυτήν τη στιγμή έχετε (ή είχατε τους τελευταίους 12 μήνες) οστό, άρθρωση ή μαλακό ιστό πρόβλημα (μύες, αρθρώσει ή τένοντες) που θα μπορούσε να επιδεινωθεί εάν γίνετε πιο σωματικοί ενεργός?
- 7) Σας έχει πει ποτέ ο γιατρός σας να κάνετε σωματική δραστηριότητα μόνο υπό ιατρική επίβλεψη;



ΦΥΣΙΚΑ ΟΦΕΛΗ ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΦΔ – ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΗ ΥΓΕΙΑ

- **Ενίσχυση της καρδιάς:** Η άσκηση βοηθά στην ενίσχυση του μυός της καρδιάς, κάνοντάς την πιο αποτελεσματική στην αντοχή και στην αντίσταση.
- **Βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος:** Η τακτική άσκηση βοηθάει στη βελτίωση της αντλητικότητας της καρδιάς και στην αύξηση της αιματικής ροής σε όλο το σώμα, προάγοντας έτσι την υγεία των αγγείων και τη μείωση της πιθανότητας αρτηριακής πίεσης.
- **Μείωση του κινδύνου καρδιακών παθήσεων:** Η τακτική άσκηση μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του κινδύνου καρδιακών παθήσεων, συμπεριλαμβανομένων των καρδιακών επιθέσεων και του εγκεφαλικού επεισοδίου.
- **Βελτίωση των επιπέδων λιπιδίων στο αίμα:** Η άσκηση μπορεί να βοηθήσει στην αύξηση του HDL (καλού χοληστερόλη) και στη μείωση του LDL (κακού χοληστερόλη) και των τριγλυκεριδίων, βελτιώνοντας έτσι τον γενικό προφίλ λιπιδίων στο αίμα.
- **Έλεγχος του σωματικού βάρους:** Η τακτική άσκηση βοηθά στη μείωση/ διατήρηση του σωματικού βάρους και της σωματικής συνθέσεως, μειώνοντας έτσι τον κίνδυνο παχυσαρκίας και των συνακόλουθων καρδιαγγειακών προβλημάτων.



ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΟΦΕΛΗ ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΦΔ

Μείωση Στρες

- Η τακτική άσκηση συμβάλλει στη μείωση του στρες και την αντιμετώπιση του, μέσω ψυχολογικών και φυσιολογικών μηχανισμών που ενεργοποιούνται κατά την άσκηση.

Βελτίωση Διάθεσης

- Η τακτική άσκηση συμβάλλει στη βελτίωση της διάθεσης και της ψυχικής ευεξίας και βελτιώνει την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθηση.



Συναισθηματικές δεξιότητες

Διαχείριση άγχους

Συναισθηματική ρύθμιση

Δεξιότητες διαχείρισης χρόνου

Θετική σκέψη

Ελαστικότητα

Αυτοεκτίμηση

Δεξιότητες αναζήτησης βοήθειας

Αντιμέτωπιση της πίεσης

Δεξιότητες αυτό-αξιολόγησης

Δεξιότητες αυτοελέγχου

Προσδιορισμός προσωπικών
δυνατοτήτων και αδυναμιών

Διεκδικητικότητα

Αυτό-αποτελεσματικότητα

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ
ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ
ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΝΤΑΙ
ΜΕ ΤΗΝ
ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ
ΑΣΚΗΣΗ /ΣΠΟΡ



ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΟΦΕΛΗ ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΦΔ

- Συμμετοχή στην Ομάδα (Κοινότητα) και ενίσχυση των κοινωνικών δεσμών
- Συνεργασία – Ομαδικότητα και Ομαδική επίδοση



ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΚΑΙ ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗΣ

- Διαπροσωπικές σχέσεις
- Αποτελεσματική επικοινωνία
- Δεξιότητες ακρόασης
- Δεξιότητες δημιουργίας σχέσεων και κοινότητας
- Μη λεκτική επικοινωνία
- Δίνοντας και λαμβάνοντας σχόλια/ανατροφοδότηση
- Ικανότητες διεκδίκησης και άρνησης
- Διαπραγμάτευση & διαχείριση συγκρούσεων
- Δεξιότητες για την οικοδόμηση της εικόνας του εαυτού και της εικόνας του σώματος
- Ενσυναίσθηση
- Σχηματισμός φιλίας
- Δεξιότητες αντίστασης συνομηλίκων
- Ηγεσία



ΓΝΩΣΤΙΚΑ ΟΦΕΛΗ ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΦΔ

- **Βελτίωση της νοητικής λειτουργίας:** Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι η τακτική άσκηση συνδέεται με βελτιωμένη νοητική λειτουργία, συμπεριλαμβανομένης της μνήμης, της προσοχής, της επεξεργασίας των πληροφοριών και της λειτουργίας του εγκεφάλου.
- **Αύξηση της νευρογένεσης:** Η άσκηση μπορεί να προωθήσει τη νευρογένεση, τη δημιουργία νέων νευρώνων στον εγκέφαλο, που μπορεί να συνδεθεί με βελτιωμένη μάθηση και μνήμη.
- **Βελτίωση της ικανότητας λήψης αποφάσεων:** Η τακτική άσκηση μπορεί να βελτιώσει την ικανότητα λήψης αποφάσεων και την εκτελεστική λειτουργία του εγκεφάλου.



Δεξιότητες σκέψης

Δημιουργικότητα

Κριτική σκέψη

Λήψη αποφάσεων

Επίλυση προβλήματος

Ο καθορισμός του στόχου

Ικανότητες εκτελεστικών λειτουργιών

Δεξιότητες για συλλογή πληροφοριών και δημιουργία
εναλλακτικών λύσεων

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΚΕΨΗΣ ΠΟΥ
ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ
ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ
/ΣΠΟΡ



ΟΡΙΣΜΟΙ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΖΩΗΣ

- Δεξιότητες ζωής είναι οτιδήποτε διδάσκεται, εξασκείται και μεταφέρεται σε άλλους τομείς, σε άλλα περιβάλλοντα και καταστάσεις
- Οι δεξιότητες ζωής είναι εκείνες οι δεξιότητες που μας βοηθούν να πετύχουμε στο περιβάλλον που ζούμε (Danish & Nellen, 1997)
- Οι δεξιότητες ζωής είναι δεξιότητες αποτελεσματικής διαβίωσης, ψυχολογικής υγείας και υψηλού επιπέδου ανθρώπινης λειτουργίας (Nelson – Jones, 1988)



ΤΙ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΖΕΙ ΤΙΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΩΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ

- Μια δεξιότητα για να χαρακτηριστεί ως δεξιότητα ζωής χρειάζεται να είναι **μεταβιβάσιμη σε άλλες καταστάσεις**
- Για να μπορεί μια δεξιότητα που μαθαίνεται μέσα από τα σπορ να μεταφερθεί σε άλλες καταστάσεις, ο εκπαιδευτής / προπονητής / ΚΦΑ θα πρέπει **ξεκάθαρα να την διδάσκει συνδέοντας την με άλλες καταστάσεις στις οποίες μπορεί να μεταφερθεί.**
- Οι δεξιότητες ζωής είναι ζωτικής σημασίας για την επίτευξη των προσωπικών, κοινωνικών και επαγγελματικών στόχων, καθώς και για την **καλή ποιότητα ζωής**. Ο καλός συνδυασμός αυτών των δεξιοτήτων μπορεί να οδηγήσει σε ισορροπημένη και επιτυχημένη ζωή.



Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

Sport και συστηματική δραστηριότητα

- Να θέτεις στόχους και να ξεπερνάς τα εμπόδια για την επίτευξή τους
- Να αποδίδεις υπό πίεση
- Να επιλύεις προβλήματα
- Να επικοινωνείς αποτελεσματικά
- Να χειρίζεσαι αποτελεσματικά την επιτυχία και αποτυχία
- Να ενεργείς αποτελεσματικά μέσα σε μια ομάδα
- Να σκέφτεσαι θετικά

Στην ζωή

- Να θέτεις στόχους και να ξεπερνάς τα εμπόδια για την επίτευξή τους
- Να αποδίδεις υπό πίεση
- Να επιλύεις προβλήματα
- Να επικοινωνείς αποτελεσματικά
- Να χειρίζεσαι αποτελεσματικά την επιτυχία και αποτυχία
- Να ενεργείς αποτελεσματικά μέσα σε μια ομάδα
- Να σκέφτεσαι θετικά



ΕΜΠΟΔΙΑ ΚΑΙ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΤΕΣ ΓΙΑ ΤΑΚΤΙΚΗ ΦΔ

ΕΜΠΟΔΙΑ

- Εντοπισμός των εμποδίων για τακτική φυσική δραστηριότητα.

ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΤΕΣ

- Εξερεύνηση λύσεων για την υπέρβαση των εμποδίων.



ΓΕΝΙΚΑ ΕΜΠΟΔΙΑ ΓΙΑ ΤΑΚΤΙΚΗ ΦΔ

- Τα κοινά εμπόδια στην τακτική σωματική δραστηριότητα για το γενικό πληθυσμό περιλαμβάνουν
- Έλλειψη χρόνου
- Έλλειψη κινήτρου
- Κόπωση και Έλλειψη Ενέργειας
- Οικονομικοί περιορισμοί
- Καιρικές συνθήκες
- Φόβος τραυματισμού
- Έλλειψη Κοινωνικής Υποστήριξης



ΓΕΝΙΚΟΙ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΤΕΣ ΓΙΑ ΤΑΚΤΙΚΗ ΦΔ

- Πρόσβαση σε εγκαταστάσεις και πόρους
- Δίκτυα κοινωνικής υποστήριξης
- Βολικές επιλογές άσκησης
- Ευχάριστες Δραστηριότητες
- Ρεαλιστικοί στόχοι
- Κίνητρα και ανταμοιβές
- Εκπαίδευση και ευαισθητοποίηση



ΕΜΠΟΔΙΑ ΚΑΙ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΤΕΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΓΙΑ ΤΑΚΤΙΚΗ ΦΔ

Εμπόδια:

- Έλλειψη χρόνου λόγω σχολικών υποχρεώσεων και εξωσχολικών δραστηριοτήτων.
- Απουσία ενθάρρυνσης από τους γονείς ή τους κηδεμόνες.
- Ανεπαρκής πρόσβαση σε κατάλληλους χώρους για άθληση.
- Περιορισμένες ευκαιρίες για κοινωνικές δραστηριότητες σε ομάδα.
- Έλλειψη κινήτρων ή ενδιαφέροντος για φυσική δραστηριότητα.
- Υπερβολική χρήση τεχνολογικών συσκευών και βίντεο παιχνιδιών.
- Ανεπαρκής ενίσχυση από το περιβάλλον, όπως απουσία ασφαλών περιοχών για παιχνίδι.

Παράγοντες που διευκολύνουν την τακτική φυσική δραστηριότητα:

- Παρουσία οικογενειακής υποστήριξης και ενθάρρυνσης.
- Διαθεσιμότητα ευέλικτων προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας στο σχολικό περιβάλλον.
- Παροχή προσβάσιμων και ασφαλών χώρων για άθληση και παιχνίδι.
- Κοινωνική υποστήριξη από συμμαθητές και φίλους για κοινές δραστηριότητες.
- Δημιουργία ενδιαφέροντος μέσω ποικίλων αθλητικών και διασκεδαστικών δραστηριοτήτων.
- Εκπαιδευτική ενημέρωση για τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας.
- Υποστήριξη από την κοινότητα με προγράμματα και εκδηλώσεις που προωθούν τη φυσική δραστηριότητα.



ΕΜΠΟΔΙΑ ΚΑΙ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΤΕΣ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΑΚΤΙΚΗ ΦΔ

Εμπόδια:

- Έλλειψη χρόνου λόγω εργασιακών ή οικογενειακών υποχρεώσεων.
- Έλλειψη κίνητρων για άσκηση.
- Κόπωση και έλλειψη ενέργειας μετά από μια κουραστική μέρα.
- Έλλειψη πρόσβασης σε κατάλληλα μέρη για άσκηση.
- Περιβαλλοντικοί περιορισμοί, όπως κακός καιρός ή ανεπαρκείς δημόσιοι χώροι για άσκηση.

Παράγοντες που διευκολύνουν την τακτική φυσική δραστηριότητα:

- Καθοδήγηση και υποστήριξη από επαγγελματίες υγείας ή προπονητές.
- Η ενσωμάτωση της φυσικής δραστηριότητας στην καθημερινή ρουτίνα.
- Υπάρχοντα περιβάλλοντα που ευνοούν την άσκηση, όπως γυμναστήρια ή πάρκα.
- Κοινωνική υποστήριξη από φίλους ή οικογένεια για την τακτική άσκηση.
- Θετική αυτοεικόνα και αυτοπεποίθηση για την άσκηση και την υγεία.



ΕΜΠΟΔΙΑ ΚΑΙ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΤΕΣ ΣΕ ΥΠΕΡΗΛΙΚΟΥΣ ΓΙΑ ΤΑΚΤΙΚΗ ΦΔ

Εμπόδια:

- Πόνος ή περιορισμένη κινητικότητα λόγω χρόνιων παθήσεων ή τραυματισμών.
- Έλλειψη κοινωνικής στήριξης ή συντροφικής έντασης για την άσκηση.
- Περιορισμένη πρόσβαση σε κατάλληλα μέρη για άσκηση.
- Ανησυχίες για τραυματισμούς ή ασφάλεια κατά την άσκηση.
- Έλλειψη κινήτρων ή ενδιαφέροντος για τη φυσική δραστηριότητα.

Παράγοντες που διευκολύνουν την τακτική φυσική δραστηριότητα:

- Ενθάρρυνση και υποστήριξη από οικογένεια και φίλους.
- Προσβασιμότητα σε προγράμματα άσκησης σχεδιασμένα για τους ηλικιωμένους.
- Ευκολία πρόσβασης σε κατάλληλους χώρους άσκησης, όπως πάρκα ή γυμναστήρια.
- Κατάλληλες εναλλακτικές δραστηριότητες όπως χορός, γυμναστική, περπάτημα στη φύση ή οι συναντήσεις με φίλους για φυσική δραστηριότητα.
- Εκπαίδευση σχετικά με τα οφέλη της τακτικής άσκησης και των κατάλληλων τεχνικών άσκησης για τους ηλικιωμένους.



QUIZ

[HTTPS://FORMS.OFFICE.COM/E/EQFPM0VR1W](https://forms.office.com/E/EQFPM0VR1W)

ΜΚ1057 ΑΣΚΗΣΗ, ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ
ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΔΙΑΛΕΞΗ 3.



ΕΡΓΑΣΙΑ ΔΙΑΛΕΞΗΣ 3.

- Στον παρακάτω πίνακα βρίσκονται όλες οι δεξιότητες ζωής κατηγοριοποιημένες σε κοινωνικές συναισθηματικές και δεξιότητες σκέψης.
- Σε ένα αρχείο κειμένου (word) αντιγράψτε τον πίνακα (copy-paste) και στην συνέχεια:
 - α. Μαρκάρετε (με χρώμα) τις δεξιότητες που αναπτύσσονται σε άτομα που ασκούνται στο αγαπημένο σας άθλημα.
 - β. Επιλέξτε 2 από αυτές τις δεξιότητες ζωής και περιγράψτε πως εσείς προσωπικά μέσα από την ενασχόληση σας με το αγαπημένο σας άθλημα αναπτύξατε αυτές τις 2 δεξιότητες ζωής και παραδείγματα μεταφοράς αυτών των 2 δεξιοτήτων σε άλλες πτυχές τις καθημερινής ζωής σας (π.χ. εκπαίδευση, εργασία, κοινωνική ζωή κλπ.)



ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ

Κοινωνικές δεξιότητες

Αυτογνωσία

Δεξιότητες για την οικοδόμηση της εικόνας του εαυτού και της εικόνας του σώματος

Ενσυναίσθηση

Αποδοτική επικοινωνία

Διαπροσωπική σχέση

Δεξιότητες ακρόασης

Δεξιότητες δημιουργίας σχέσεων και κοινότητας

Δεξιότητες σκέψης

Δημιουργικότητα

Κριτική σκέψη

Λήψη απόφασης

Επίλυση προβλήματος

Ο καθορισμός του στόχου

Ικανότητες εκτελεστικών λειτουργιών

Δεξιότητες για συλλογή πληροφοριών και δημιουργία εναλλακτικών λύσεων

Συναισθηματικές δεξιότητες

Διαχείριση άγχους

Συναισθηματική ρύθμιση

Δεξιότητες διαχείρισης χρόνου

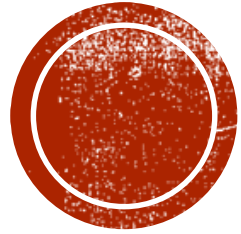
Θετική σκέψη

Ελαστικότητα

Αυτοεκτίμηση

Δεξιότητες αναζήτησης βοήθειας





ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ
ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ