

ΑΣΚΗΣΗ, ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΜΚ 1057

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ
ΑΣΚΗΣΗ – ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ - ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

**ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ**

ΣΥΝΟΠΤΙΚΑ...

- Η φυσική δραστηριότητα είναι καλή για την καρδιά, το σώμα και το μυαλό.
- Η τακτική σωματική δραστηριότητα μπορεί να αποτρέψει και να βοηθήσει στη διαχείριση των καρδιακών παθήσεων, του διαβήτη τύπου 2 και του καρκίνου που προκαλούν σχεδόν τα τρία τέταρτα των θανάτων παγκοσμίως.
- Η σωματική δραστηριότητα μπορεί επίσης να μειώσει τα συμπτώματα της κατάθλιψης και του άγχους και να ενισχύσει τη σκέψη, τη μάθηση και τη συνολική ευεξία.
- Οποιαδήποτε ποσότητα σωματικής δραστηριότητας είναι καλύτερη από καμία, και περισσότερη είναι καλύτερη.
- Για την υγεία και την ευεξία, ο ΠΟΥ συνιστά τουλάχιστον 150 έως 300 λεπτά μέτριας αερόβιας δραστηριότητας την εβδομάδα (ή την ισοδύναμη έντονη δραστηριότητα) για όλους τους ενήλικες και κατά μέσο όρο 60 λεπτά μέτριας αερόβιας σωματικής δραστηριότητας την ημέρα για παιδιά και εφήβους.

ΣΥΝΟΠΤΙΚΑ...

- Όλες οι σωματικές δραστηριότητες μετράνε.
- Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να γίνει ως μέρος της εργασίας, του αθλητισμού και της αναψυχής ή της μεταφοράς (περπάτημα, οδήγηση με ποδήλατο και ποδηλασία), καθώς και καθημερινές και οικιακές εργασίες.
- Η μυϊκή ενδυνάμωση ωφελεί όλους.
- Οι ηλικιωμένοι (ηλικίας 65 ετών και άνω) θα πρέπει να προσθέτουν σωματικές δραστηριότητες που δίνουν έμφαση στην ισορροπία και τον συντονισμό, καθώς και στη μυϊκή ενδυνάμωση, για να βοηθήσουν στην πρόληψη των πτώσεων και στη βελτίωση της υγείας.
- Η υπερβολική καθιστική συμπεριφορά μπορεί να είναι ανθυγιεινή.
- Μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων, καρκίνου και διαβήτη τύπου 2.
- Ο περιορισμός του χρόνου καθιστικής ζωής και η σωματική δραστηριότητα είναι καλό για την υγεία.
- Όλοι μπορούν να επωφεληθούν από την αύξηση της σωματικής δραστηριότητας και τη μείωση της καθιστικής συμπεριφοράς, συμπεριλαμβανομένων των εγκύων και των γυναικών μετά τον τοκετό και των ατόμων που ζουν με χρόνιες παθήσεις ή αναπηρία.

ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΙ

- Τα παιδιά και οι έφηβοι θα πρέπει να κάνουν τουλάχιστον 60 λεπτά την ημέρα μέτριας έως έντονης έντασης, κυρίως αερόβια, σωματική δραστηριότητα, κατά τη διάρκεια της εβδομάδας.
- Τα παιδιά και οι έφηβοι θα πρέπει να κάνουν τουλάχιστον 60 λεπτά την ημέρα μέτριας έως έντονης έντασης, κυρίως αερόβια, σωματική δραστηριότητα, κατά τη διάρκεια της εβδομάδας. Αερόβιες δραστηριότητες έντονης έντασης.
- Δραστηριότητες που ενισχύουν τους μυς και τα οστά, θα πρέπει να ενσωματώνονται τουλάχιστον 3 ημέρες την εβδομάδα.

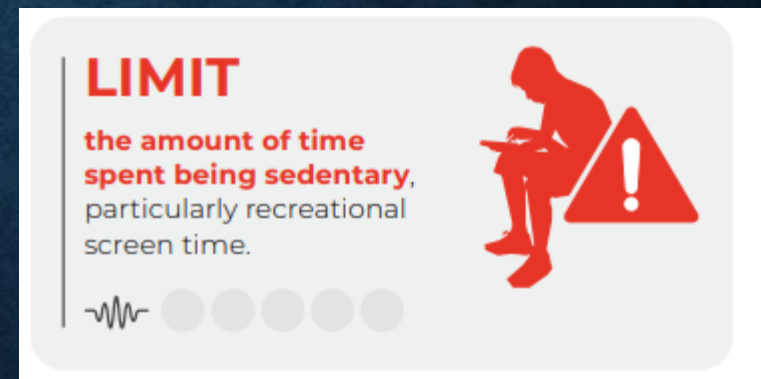


ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

- Το να κάνουν κάποια φυσική δραστηριότητα είναι καλύτερο από το να μην κάνουν καμία.
- Εάν τα παιδιά και οι έφηβοι δεν πληρούν τις συστάσεις, έστω και λιγότερη φυσική δραστηριότητα θα ωφελήσει την υγεία τους.
- Τα παιδιά και οι έφηβοι πρέπει να ξεκινούν κάνοντας μικρές ποσότητες σωματικής δραστηριότητας και σταδιακά να αυξάνουν τη συχνότητα, ένταση και διάρκεια στο χρόνο.
- Είναι σημαντικό να παρέχουμε σε όλα τα παιδιά και τους εφήβους ασφαλείς και ισότιμες ευκαιρίες και ενθάρρυνση, να συμμετέχουν σε σωματικές δραστηριότητες που είναι ευχάριστες, προσφέρουν ποικιλία και είναι κατάλληλες για την ηλικία και τις ικανότητές τους.

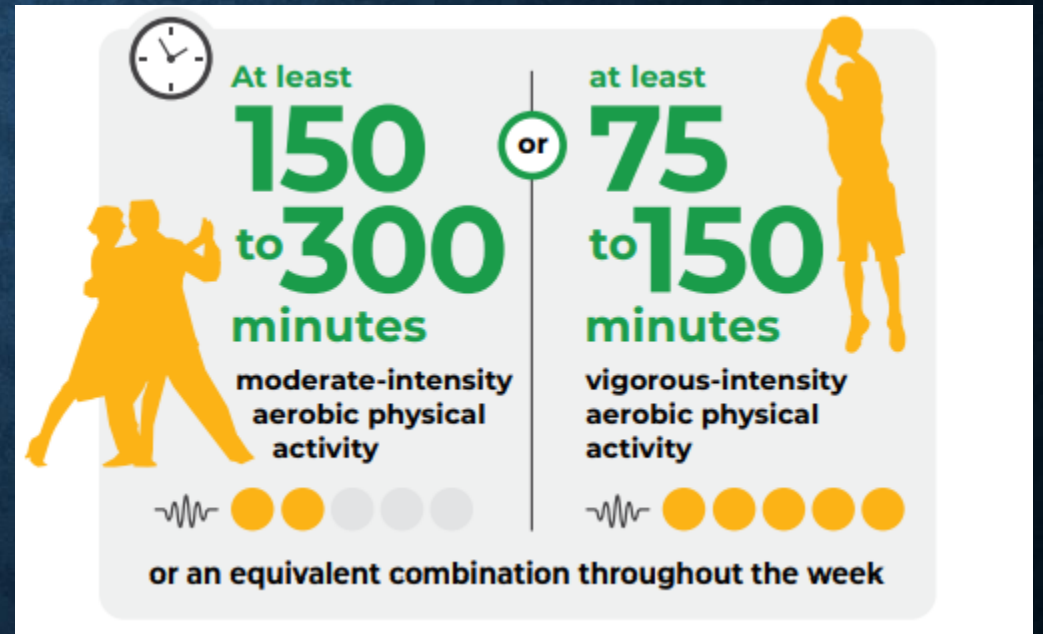
ΜΕΙΩΣΗ ΚΑΘΙΣΤΙΚΗΣ ΖΩΗΣ

- Τα παιδιά και οι έφηβοι θα πρέπει να περιορίσουν τον χρόνο που αφιερώνουν καθιστική ζωή, ιδιαίτερα τον χρόνο ψυχαγωγίας στην οθόνη.

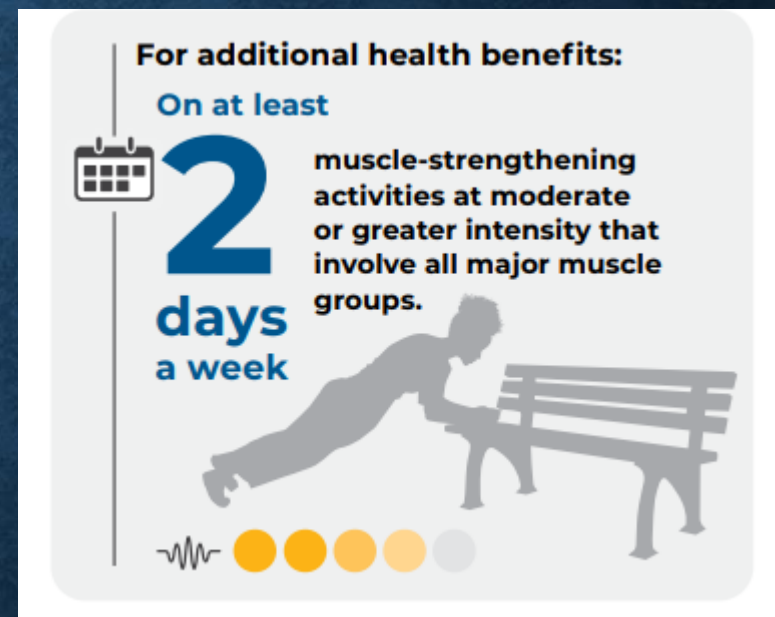


ΕΝΗΛΙΚΕΣ 18-64 ΕΤΩΝ

- Όλοι οι ενήλικες πρέπει να κάνουν τακτική σωματική δραστηριότητα
- Οι ενήλικες πρέπει να κάνουν τουλάχιστον 150-300 λεπτά μέτριας έντασης αερόβια σωματική δραστηριότητα, ή τουλάχιστον 75-150 λεπτά αερόβια σωματικής δραστηριότητας έντονης έντασης, ή έναν ισοδύναμο συνδυασμό δραστηριότητας μέτριας και έντονης έντασης όλη την εβδομάδα, για σημαντικά οφέλη για την υγεία.

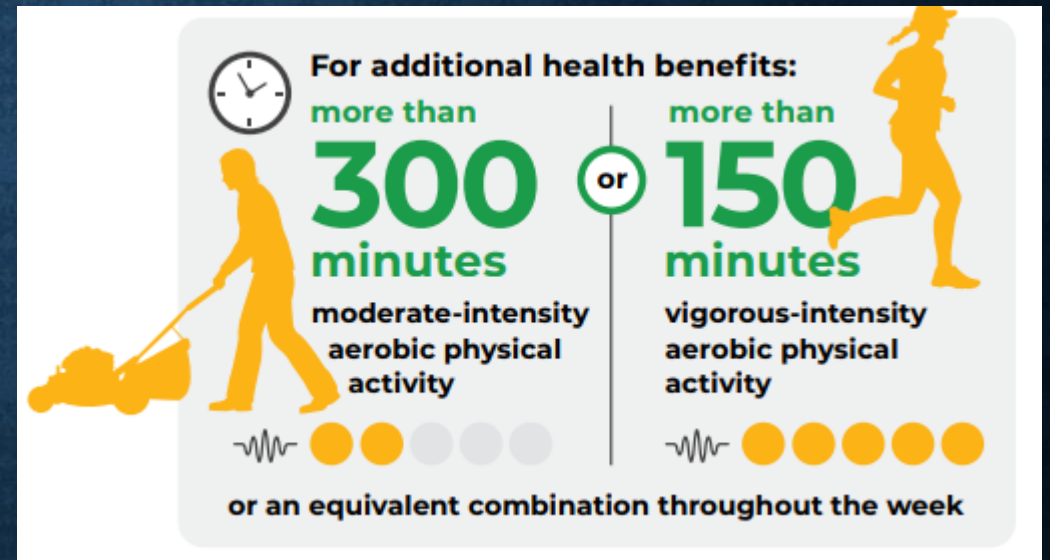


- Οι ενήλικες θα πρέπει επίσης να κάνουν δραστηριότητες μυϊκής ενδυνάμωσης σε μέτρια ή μεγαλύτερη ένταση που περιλαμβάνουν όλες τις κύριες μυϊκές ομάδες 2 ή περισσότερες ημέρες την εβδομάδα, καθώς αυτές παρέχουν πρόσθετα οφέλη για την υγεία.



ΓΙΑ ΠΡΟΣΘΕΤΑ ΟΦΕΛΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

- Οι ενήλικες μπορεί να αυξήσουν την αερόβια σωματική δραστηριότητα μέτριας έντασης σε περισσότερο από 300 λεπτά,
- ή να κάνουν περισσότερα από 150 λεπτά αερόβιας σωματικής δραστηριότητας έντονης έντασης,
- ή έναν ισοδύναμο συνδυασμό μέτριας και έντονης δραστηριότητας όλη την εβδομάδα για πρόσθετα οφέλη για την υγεία.



ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

- Το να κάνουν κάποια φυσική δραστηριότητα είναι καλύτερο από το να μην κάνουν καμία.
- Εάν οι ενήλικες δεν πληρούν αυτές τις συστάσεις, η άσκηση όποιας φυσικής δραστηριότητας θα ωφελήσει την υγεία τους.
- Οι ενήλικες θα πρέπει να ξεκινούν κάνοντας μικρές ποσότητες σωματικής δραστηριότητας και σταδιακά να αυξάνουν τη συχνότητα, την ένταση και τη διάρκεια με την πάροδο του χρόνου.

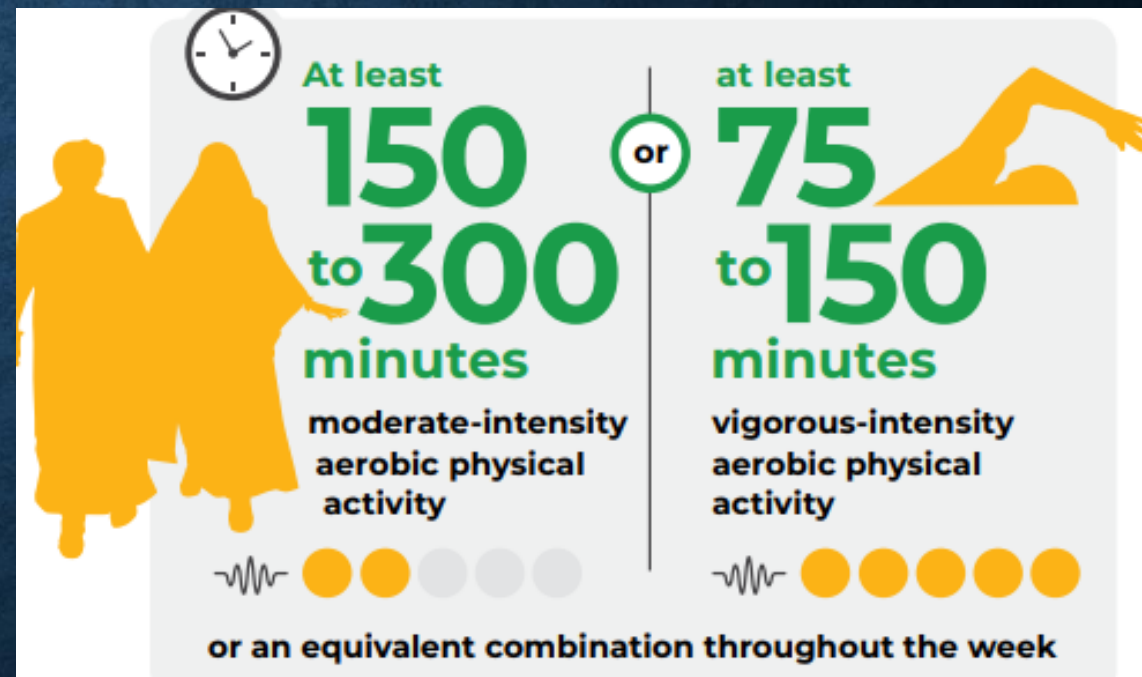
ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

- Οι ενήλικες θα πρέπει να περιορίσουν τον χρόνο που αφιερώνουν στην καθιστική ζωή.
- Η αντικατάσταση του καθιστικού χρόνου με σωματική δραστηριότητα οποιασδήποτε έντασης (συμπεριλαμβανομένης της ελαφριάς έντασης) παρέχει οφέλη για την υγεία.
- Για να βοηθήσουν στη μείωση των επιβλαβών επιπτώσεων των υψηλών επιπέδων καθιστικής συμπεριφοράς στην υγεία, οι ενήλικες θα πρέπει να επιδιώκουν να κάνουν περισσότερα από τα συνιστώμενα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας μέτριας έως έντονης έντασης.



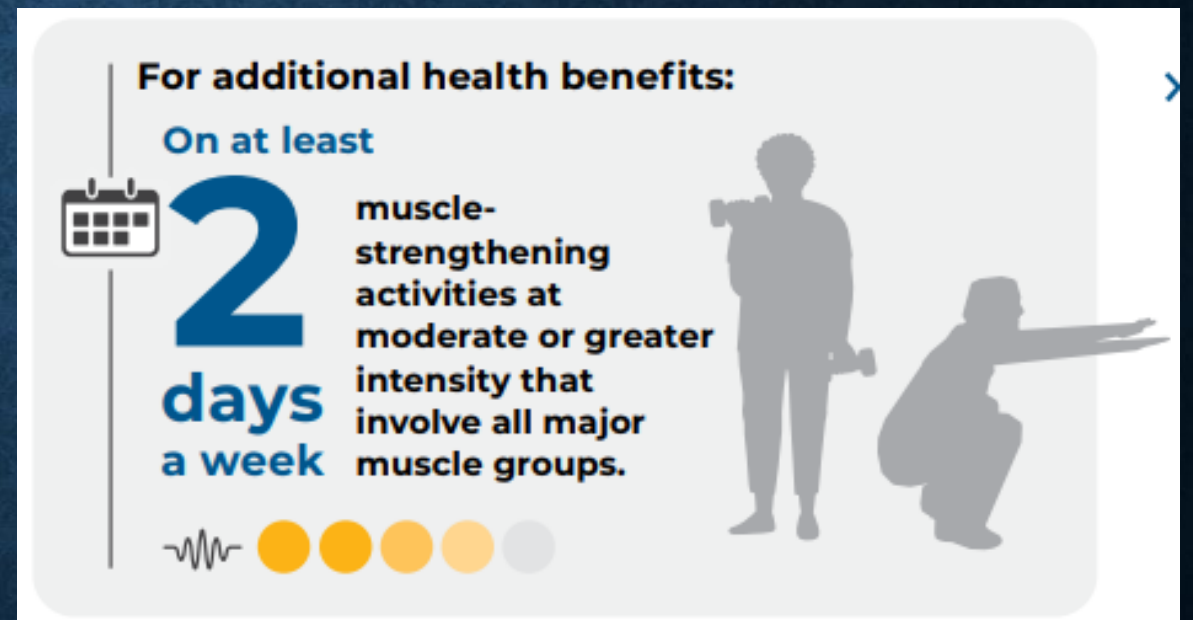
ΥΠΕΡΗΛΙΚΕΣ 65+

- Όλοι οι ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας θα πρέπει να κάνουν τακτική σωματική δραστηριότητα.
- Οι ηλικιωμένοι θα πρέπει να κάνουν τουλάχιστον 150–300 λεπτά μέτριας έντασης αερόβια σωματική δραστηριότητα,
- ή τουλάχιστον 75–150 λεπτά αερόβιας σωματικής δραστηριότητας έντονης έντασης
- ή έναν ισοδύναμο συνδυασμό δραστηριότητας μέτριας και έντονης έντασης όλη την εβδομάδα, για σημαντικά οφέλη για την υγεία.



ΓΙΑ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΟΦΕΛΗ

- Οι ηλικιωμένοι θα πρέπει επίσης να κάνουν δραστηριότητες μυϊκής ενδυνάμωσης σε μέτρια ή μεγαλύτερη ένταση που περιλαμβάνουν όλες τις κύριες μυϊκές ομάδες 2 ή περισσότερες ημέρες την εβδομάδα, καθώς αυτές παρέχουν πρόσθετα οφέλη για την υγεία.



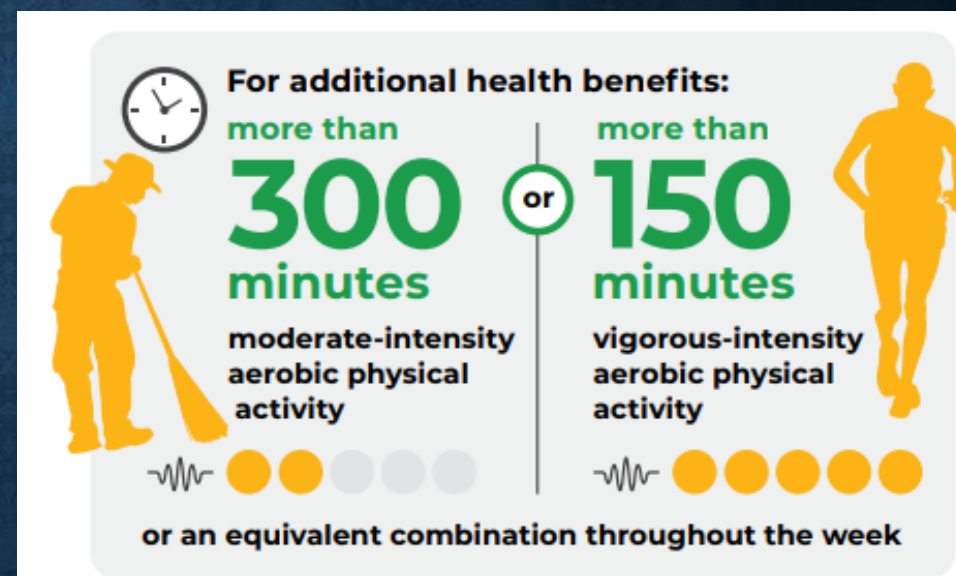
ΓΙΑ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΟΦΕΛΗ

- Ως μέρος της εβδομαδιαίας σωματικής τους δραστηριότητας, οι ηλικιωμένοι θα πρέπει να κάνουν ποικίλες σύνθετες σωματικές δραστηριότητες που δίνουν έμφαση στην καθημερινή λειτουργικότητα,
- ή προπόνηση ισορροπίας και δύναμης σε μέτρια ή μεγαλύτερη ένταση, 3 ή περισσότερες ημέρες την εβδομάδα, για ενίσχυση της λειτουργικής ικανότητας και για την πρόληψη πτώσεων.



ΓΙΑ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΟΦΕΛΗ

- Οι ηλικιωμένοι πρέπει να αυξήσουν τη μέτριας έντασης αερόβια σωματική δραστηριότητα σε περισσότερα από 300 λεπτά,
- ή να κάνουν περισσότερα από 150 λεπτά αερόβιας σωματικής δραστηριότητας έντονης έντασης,
- ή έναν ισοδύναμο συνδυασμό μέτριας και έντονης δραστηριότητας όλη την εβδομάδα, για πρόσθετα οφέλη για την υγεία.

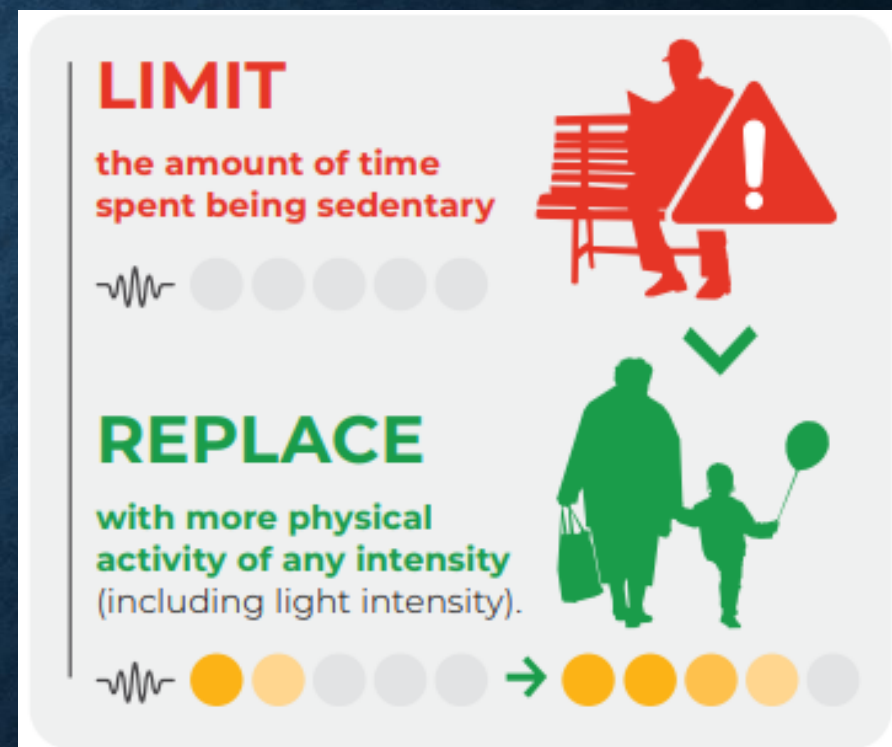


ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

- Το να κάνουν κάποια φυσική δραστηριότητα είναι καλύτερο από το να μην κάνουν καμία.
- Εάν οι ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας δεν πληρούν τις συστάσεις, οποιαδήποτε σωματική δραστηριότητα θα φέρει οφέλη στην υγεία.
- Οι ηλικιωμένοι θα πρέπει να ξεκινούν κάνοντας μικρές ποσότητες σωματικής δραστηριότητας και σταδιακά να αυξάνουν τη συχνότητα, την ένταση και τη διάρκεια με την πάροδο του χρόνου.
- Οι ηλικιωμένοι ενήλικες θα πρέπει να είναι τόσο σωματικά δραστήριοι όσο το επιτρέπει η λειτουργική τους ικανότητα και να προσαρμόζουν το επίπεδο προσπάθειάς τους για σωματική δραστηριότητα σε σχέση με το επίπεδο φυσικής τους κατάστασης.

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

- Οι ηλικιωμένοι θα πρέπει να περιορίσουν τον χρόνο που αφιερώνουν σε καθιστική ζωή.
- Η αντικατάσταση του καθιστικού χρόνου με σωματική δραστηριότητα οποιασδήποτε έντασης (συμπεριλαμβανομένης της ελαφριάς έντασης) παρέχει οφέλη για την υγεία.
- Για να συμβάλουν στη μείωση των επιβλαβών επιπτώσεων των υψηλών επιπέδων καθιστικής συμπεριφοράς στην υγεία, οι ηλικιωμένοι ενήλικες θα πρέπει να επιδιώκουν να κάνουν περισσότερα από τα συνιστώμενα επίπεδα μέτριας έως έντονης σωματικής δραστηριότητας.

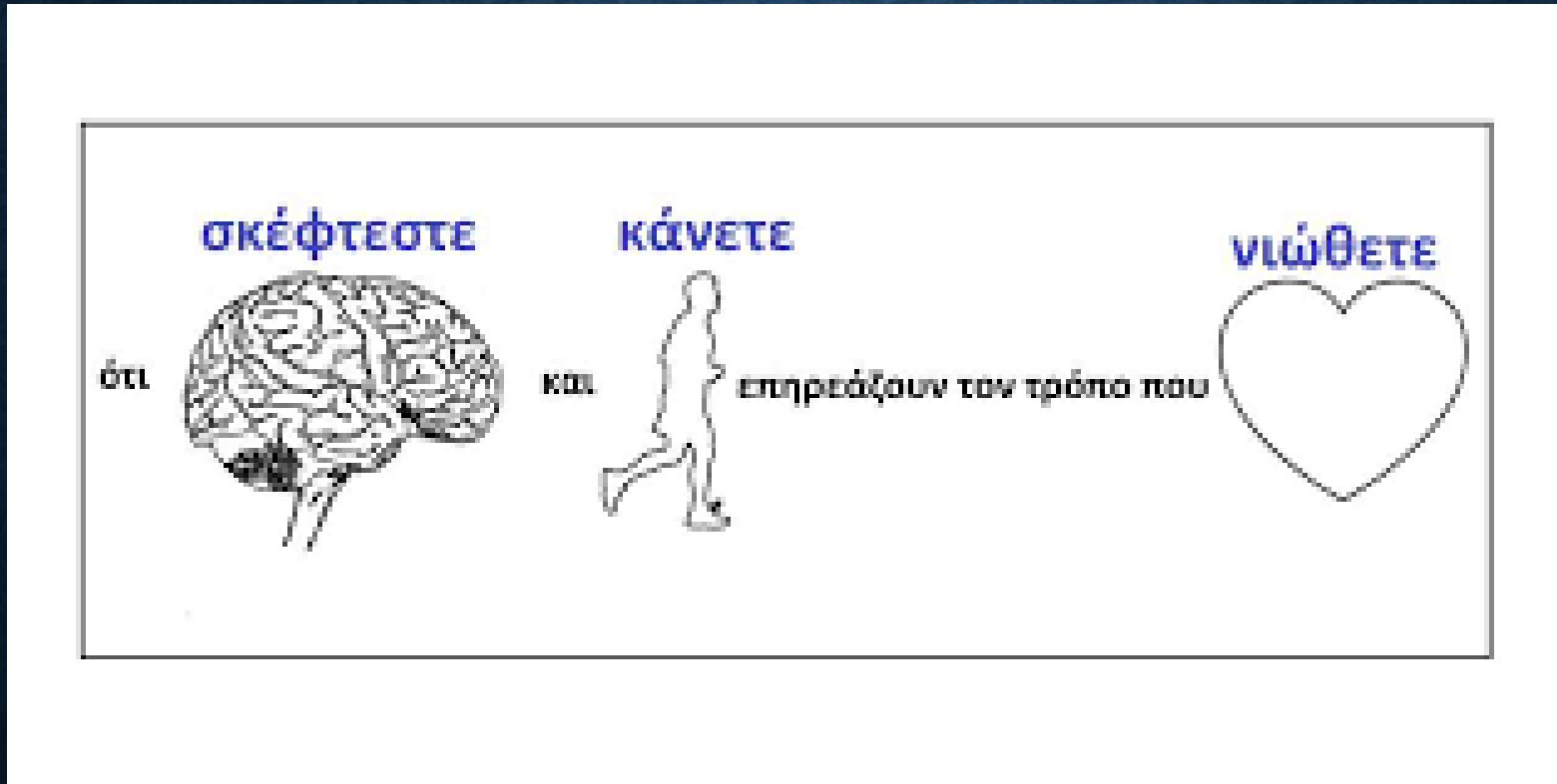


ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ

- Δεν υπάρχουν αρκετά στοιχεία/έρευνες από χώρες χαμηλού και μεσαίου εισοδήματος και από πολύ χαμηλά οικονομικά επίπεδα και μειονοτικές κοινότητες, καθώς και έλλειψη στοιχείων από συγκεκριμένους υποπληθυσμούς, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων που ζουν με αναπηρίες.

**ΑΣΚΗΣΗ – ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ -
ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ**

ΘΕΩΡΙΑ... ΓΝΩΣΤΙΚΗ – ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΗ



(LEARNED HELPLESSNESS)

- Η «Μαθημένη Αβοηθησία» είναι ο όρος που αναφέρεται στην ψυχική κατάσταση όπου κάποιος αισθάνεται αδύναμος να ανταπεξέλθει σε δύσκολες καταστάσεις, παραιτείται από την προσπάθεια και αποδέχεται ότι έχει ελάχιστο έως μηδαμινό έλεγχο στα πράγματα.

(LEARNED HELPLESSNESS)

- Η αβοηθησία διακρίνεται σε προσωπική και καθολική.
- Στην πρώτη περίπτωση, το άτομο πιστεύει ότι δεν είναι ικανό να βρει λύσεις στα προβλήματα, ενώ οι άλλοι μπορούν. Η αιτία, λοιπόν, εντοπίζεται σε εσωτερικούς παράγοντες, όπως η **χαμηλή αυτοεκτίμηση** και άλλα προσωπικά χαρακτηριστικά.
- Στη δεύτερη περίπτωση, το άτομο αποδίδει την αδυναμία που αισθάνεται σε εξωτερικούς παράγοντες, όπως την κατάσταση της κοινωνίας και της οικονομίας, πιστεύει ότι δεν μπορεί να γίνει κάτι και κανείς δεν είναι ικανός να αλλάξει τα δεδομένα.

ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΚΑΙ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

- Αυτοπεποίθηση είναι ο βαθμός πίστης που έχει κάποιος στις *δυνατότητές* του, δηλαδή στην ευφυΐα του, τις γνώσεις του, τα ταλέντα του κ.λπ.
- Αυτοεκτίμηση είναι ο βαθμός πίστης που έχει κάποιος στις *αρετές* που απαιτούνται για την αξιοποίηση των δυνατοτήτων του όπως στο θάρρος του, την εργατικότητά του, τη δύναμη θέλησής του κ.λπ..



Η αυτοεκτίμηση και η αυτοπεποίθηση επηρεάζουν η μία την άλλη.

ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ Ή ΑΥΤΟΠΕΠΟΪΘΗΣΗ?

- Η αυτοεκτίμηση αναφέρεται στην ίδια την αξία του ανθρώπου, γιατί η αξία του ανθρώπου κρίνεται όχι από το πόσες δυνατότητες έχει, αλλά από το κατά πόσον αξιοποιεί τις (πολλές ή λίγες) δυνατότητες που διαθέτει.
- Η καλή αυτοεκτίμηση είναι αυτό που χρειαζόμαστε πραγματικά στη ζωή μας, γιατί εξασφαλίζει ευτυχία σε ψυχολογικό επίπεδο και μέγιστη δυνατή αξιοποίηση των δυνατοτήτων για την εκπλήρωση των επιθυμιών μας σε πρακτικό επίπεδο.



ΆΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ



ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ (SELF-ESTEEM)

- Το σύνολο των σκέψεων και των συναισθημάτων που έχει κανείς για τον εαυτό του.

Η γενικότερη αξιολόγηση που κάνει το άτομο για τον εαυτό του

- Η συνολική εικόνα του εαυτού.
 - Αντίληψη που έχουμε για εμάς τους ίδιους, για τις ικανότητές μας, τα ταλέντα μας, την εμφάνισή μας, τα επιτεύγματά μας, τα συναισθήματά μας.

ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

Σχετίζεται με

- την εμπιστοσύνη προς τον εαυτό
- την αποδοχή
- τον σεβασμό
- την εκτίμηση προς εμάς τους ίδιους

ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

- Συμπληρωματικά στην ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης λειτουργούν:
 - Η αυτοεικόνα, δηλαδή ο τρόπος με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό μας / η αντίληψη που έχουμε για τον εαυτό μας όπως εκφράζεται με περιγραφικές προτάσεις της μορφής “Είμαι....” (Self-concept)
 - και
 - Η αυτογνωσία, δηλαδή η ρεαλιστική ή μη γνώση των δυνατοτήτων και των προσόντων μας.
- Διαχωρίζεται σε υψηλή ή χαμηλή αυτοεκτίμηση ανάλογα με την πεποίθηση που υιοθετούμε για την εικόνα μας.

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΑΥΤΟΕΙΚΟΝΑ

- Η συμμετοχή σε προγράμματα **Fitness** βελτιώνει την αυτοεικόνα.
- Αυτό συχνά σχετίζεται με την αντίληψη ότι βελτιώθηκε και η φυσική κατάσταση, παρά με την πραγματική φυσική κατάσταση.

ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ ΣΕ ΜΙΚΡΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ

- Η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες αυξάνει το επίπεδο της αυτοεκτίμησης των μικρών παιδιών.
- Οι φυσικές δραστηριότητες έξω από το σχολείο ήταν καλύτερες από το πρόγραμμα του σχολείου.

ΣΧΕΤΙΚΉ ΈΡΕΥΝΑ

- Τα άτομα που κολυμπούσαν συστηματικά έβλεπαν τον εαυτό τους σαν σημαντικό μέλος της οικογένειας τους και του στενού τους φιλικού περιβάλλοντος, ενώ τα άτομα που έκαναν καθιστική ζωή εμφάνιζαν μία τάση απομόνωσης.
- Η συμμετοχή στο πρόγραμμα της κολύμβησης αύξησε τις ευκαιρίες για κοινωνικές συγκρίσεις, αυτοκυριαρχία, αυτοπροσδιορισμό και ενίσχυσε έτσι την αυτοεκτίμηση των δραστήριων ατόμων.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

- Έρευνες έχουν δείξει ότι το jogging και η εξάσκηση με βάρη είναι δύο δραστηριότητες οι οποίες μπορούν να βοηθήσουν στην βελτίωση της αυτοεκτίμησης
- Ένα πρόγραμμα άσκησης θα πρέπει να έχει διάρκεια τουλάχιστον 12 εβδομάδων ώστε να υπάρξουν οφέλη στην αυτοεκτίμηση των συμμετεχόντων.
- Προγράμματα άσκησης που έχουν το στοιχείο του ανταγωνισμού είναι ακατάλληλα για την βελτίωση της αυτοεκτίμησης.

Η ΕΠΪΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΆΣΚΗΣΗΣ

- Για να χτίσεις την αυτοεκτίμηση πρέπει να ορίζεις αρχικά την επιτυχία των προγραμμάτων άσκησης στην προώθηση/επιβράβευση της συμμετοχής, της προσπάθειας και της **επίτευξης στόχων συμπεριφοράς** (βραχυπρόθεσμοι στόχοι) και **ΟΧΙ με επίτευξη στόχων αποτελέσματος** (π.χ. χάσιμο βάρους, δείκτες φυσικής κατάστασης, ποσοστό λίπους κλπ.).
- Όταν τα άτομα «κολλήσουν» στην άσκηση τότε περνάμε σε στόχους αποτελέσματος (μακροχρόνιους). Γιατί τότε έχει γερές βάσεις αυτοεκτίμησης / αυτοπεποίθησης)
- Δεν θα πρέπει να τονίζεται (άμεσα, ή έμμεσα) η σημασία παραμέτρων όπως η καλή φυσική κατάσταση ή η σωματική εμφάνιση διότι οι συμμετέχοντες μπορεί να αποδίδουν μικρή σημασία σε αυτά ώστε να προστατέψουν την αυτοεκτίμησή τους.

**ΑΣΚΗΣΗ, ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ,
ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ**

ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

- Η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες και προγράμματα άσκησης γενικά βελτιώνει και την αυτοαποτελεσματικότητα.
- Άτομα με υψηλό επίπεδο αυτοπεποίθησης παραμένουν για μεγάλα χρονικά διαστήματα σε προγράμματα άσκησης
- Κλινικοί πληθυσμοί, καρδιοπαθείς, παχύσαρκοι, διαβητικοί κλπ. με υψηλό επίπεδο αυτοαποτελεσματικότητας προσκολλώνται σε προγράμματα άσκησης πιο καλά.

ΑΥΤΟ- ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

- Η συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης επιδρά θετικά στις απόψεις για τις φυσικές ικανότητες ενός ατόμου είτε άμεσα με την έναρξη του προγράμματος είτε μετά από μακροχρόνια συμμετοχή.

ΠΑΡΑΔΕΪΓΜΑΤΑ ΠΗΓΩΝ ΑΥΤΟ-ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Η αίσθηση της επίτευξης

- Κολύμβηση 1/2 χιλιόμετρα για πρώτη φορά.
- Αύξηση του βάρους σε ένα πρόγραμμα προπόνησης.
- Μάθηση των βημάτων ενός καινούριου χορού.

Κοινωνικό μοντέλο

- Η συμμετοχή ατόμων με κινητικά προβλήματα στους Παρα-Ολυμπιακούς.
- Η παρακολούθηση από νεαρά κορίτσια της εθνικής γυναικείας ομάδας ποδοσφαίρου.
- Η καθοδήγηση από έναν συνταξιούχο μιας ομάδας συνταξιούχων για έναν περίπατο στο πάρκο

ΣΥΜΠΈΡΑΣΜΑ

- Η αίσθηση της αυτοπεποίθησης και της σιγουριάς ότι μπορούν να τα καταφέρουν επηρεάζουν θετικά όλα τα άτομα σε προγράμματα άσκησης, να γυμνάζονται περισσότερο και καλύτερα, και να μην εγκαταλείπουν.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

- Τρέξιμο και βάρη σχετίζονται με τη βελτίωση της αυτοεκτίμησης.
- Προγράμματα άσκησης 12 εβδομάδων έδειξαν θετικά αποτελέσματα.
- Προγράμματα άσκησης 3 ή 4 φορές την εβδομάδα, είναι πιο αποτελεσματικά.

**ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΝΙΣΧΥΣΗ
ΑΥΤΟ-
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΕ
ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ**

- **Βελτίωση στην απόδοση**
 - Ιδιαίτερη έμφαση στην συμμετοχή και στην εκμάθηση δεξιοτήτων παρά στην βελτίωση των δεικτών φυσικής κατάστασης
- **Μοντέλα προς μίμηση**
 - Παραδείγματα ατόμων που συμμετείχαν με επιτυχία για μεγάλο χρονικό διάστημα.
 - Τα μοντέλα να μοιάζουν όσο περισσότερο γίνεται στον παρατηρητή.

ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΑΥΤΟ-ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ

- **Λεκτική πειθώ**
 - Να εστιάζεται κανείς στην διατήρηση της συμμετοχής και όχι σε επίτευξη στόχων όπως χάσιμο βάρους, βελτίωση δύναμης, κλπ
- **Αξιολόγηση φυσιολογικών καταστάσεων**
 - Να εξασκούνται στον έλεγχο των σωματικών τους λειτουργιών με μεθόδους όπως η σωματική και νοερή χαλάρωση, ο έλεγχος της αναπνοής κλπ.

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΓΙΑ ΧΤΙΣΙΜΟ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗΣ

- Θετικός αυτοδιάλογος
- Εστιάζω σε αυτά που ελέγχω
- Κάνω ρεαλιστικά πλάνα υλοποίησης
- Μικρά βήματα
- Ασκούμαι με παρέα (φίλο/η)
- Παρακολουθώ την σταδιακή πρόοδό μου
- Γιορτάζω τις επιτυχίες μου!

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

- Η άσκηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν ένα μέσο για την προαγωγή της αυτό-εκτίμησης των ατόμων.
- Οι θετικές επιδράσεις της άσκησης μπορούν να βιωθούν από άντρες και γυναίκες.
- Οι θετικές επιδράσεις της άσκησης είναι μεγαλύτερες για αυτούς που αρχικά έχουν χαμηλή αυτό-αντίληψη.
- Αρκετές μορφές άσκησης είναι αποτελεσματικές για τη μεταβολή των αυτό-αντιλήψεων των ατόμων αλλά οι περισσότερες αποδείξεις υπάρχουν για την αερόβια άσκηση και την προπόνηση με αντιστάσεις.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

- Η αυτοπεποίθηση και η αυτοαποτελεσματικότητα επηρεάζουν την παραμονή των ατόμων σε προγράμματα άσκησης.
- Όταν οι ΚΦΑ διδάσκον σωστά και μεταδίδουν αυτοπεποίθηση στα άτομα που γυμνάζονται, τα βοηθάνε να αγαπούν και να δεσμεύονται σε προγράμματα άσκησης

QUIZ

[HTTPS://FORMS.OFFICE.COM/E/VYSFSSCM2E](https://forms.office.com/E/VYSFSSCM2E)

ΜΚ1057 ΑΣΚΗΣΗ, ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ
ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΔΙΑΛΕΞΗ 4



ΕΡΓΑΣΙΑ ΔΙΑΛΕΞΗΣ 4.

- Στο αρχείο «Π.Ο.Υ. ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ» (στα Αγγλικά) βρείτε και μεταφράστε τις βασικές οδηγίες του Π.Ο.Υ. (1) διαλέγοντας ΜΙΑ από τις παρακάτω πληθυσμιακές ομάδες.
- ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΙ (ηλικίας 5–17 ετών) που ζουν με αναπηρία
- ΕΝΗΛΙΚΕΣ (ηλικίας 18 ετών και άνω) ΠΟΥ ΖΟΥΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ
- ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΜΕ ΧΡΟΝΙΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ (ηλικίας 18 ετών και άνω) ΕΓΚΥΟΥΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑΓΕΝΝΙΚΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ
- Γράψτε τις βασικές οδηγίες, αλλά διαβάστε όλο το 2σέλιδο. Η εργασία θα είναι σε **word** και θα περιέχει την αναφορά στο αρχείο, και ποιες από τις συστάσεις για τον συγκεκριμένο πληθυσμό σας έκανε μεγαλύτερη εντύπωση και γιατί.
- Θα την ανεβάσετε στο **e-class** στις εργασίες «Εργασία Διάλεξης 4»

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ