2ο ΕΝΙΑΙΟ ΛΥΚΕΙΟ ΓΑΛΑΤΣΙΟΥ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Πώς να βελτιώσετε την Φυσική σας Ικανότητα

Εγχειρίδιο για νέους 10 – 17 ετών

Επιμέλεια : Καλογήρου Δημήτρης καθηγητής Φ.Α.

Γαλάτσι 2004

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΓΟΝΕΙΣ & ΣΧΟΛΕΙΟ

.

14 Οκτωμβρίου

Υποδοχή της Ευρωπαϊκής Ημέρας

« **Των γονέων και του σχολείου** »

Πρόλογος

Αγαπητοί μαθητές και γονείς

Οι εκπαιδευτικές σημειώσεις « Υπόδειγμα μάθησης και ολοκληρωμένης ανάπτυξης ικανοτήτων Υγείας στη Φυσική Αγωγή » σχεδιάστηκε και επιδιώκει να σας εισάγει σε ένα « νέο τρόπο σκέψης και δράσης» μέσα από ένα πιο ελκυστικό περιβάλλον στις βασικές έννοιες και δράσεις που σχετίζονται με το σύγχρονο περιβάλλον μέσα στο οποίο καλείται να παίξει ουσιαστικό ρόλο τόσο εσείς οι ίδιοι όσο και η Φυσική Αγωγή στη μέση εκπαίδευση.

Η επιλογή των θεματικών ενοτήτων έχουν στόχο να σας βοηθήσουν να κατανοήσετε τη σχέση άσκησης και υγείας, τη σωστή και ελεγχόμενη διατροφή καθώς και τη βελτίωση της φυσικής σας κατάστασης.

Η προσπάθειά μας ενισχύεται από το γεγονός ότι σήμερα περισσότερο από κάθε άλλη φορά είναι απαραίτητο να συνδυαστεί η εκμάθηση σύγχρονων αθλητικών δεξιοτήτων με γνώσεις στη φυσική δραστηριότητα και την διατροφική συμπεριφορά.

Πιστεύουμε ότι η χρήση των μέσων και μεθόδων που σας προτείνουμε θα συμβάλλουν στη δημιουργία ενός πιο αποδοτικού και ευχάριστου κλίματος εργασίας προσφέροντας νέα ερεθίσματα καθώς και ευκαιρίες για μάθηση .

Οι επί μέρους σκοποί του προγράμματος

Η βελτίωση της Υγείας και μακροζωίας των μαθητών.

Η βελτίωση της ατομικής ποιότητας ζωής των μαθητών.

Η θετική αλλαγή του τρόπου ζωής των μαθητών με στόχο την προάσπιση της υγείας τους.

Το κοινωνικό « άνοιγμα» του σχολείου.

Η υιοθέτηση σωστών ατομικών επιλογών υγείας.

Στόχοι Υγείας

1ος Στόχος Αύξηση της υιοθέτησης και διατήρησης της κατάλληλης φυσικής δραστηριότητας καθημερινά.

2ος Στόχος Αύξηση της συλλογικής ποιότητας ζωής στο σχολείο που είναι σημαντική στον μαθητή.

3ος Στόχος Αύξηση των υγιών και δραστήριων ημερών σε ένα σύγχρονο περιβάλλον που να σέβεται τον μαθητή.

4ος Στόχος Αύξηση της υψηλής ποιότητας ενημέρωσης για την υγεία σε μαθητές και γονείς.

5ος Στόχος Αύξηση της βελτίωσης της παροχής συμβουλών για την ατομική πρόοδο στον τομέα της φυσικής δραστηριότητας.

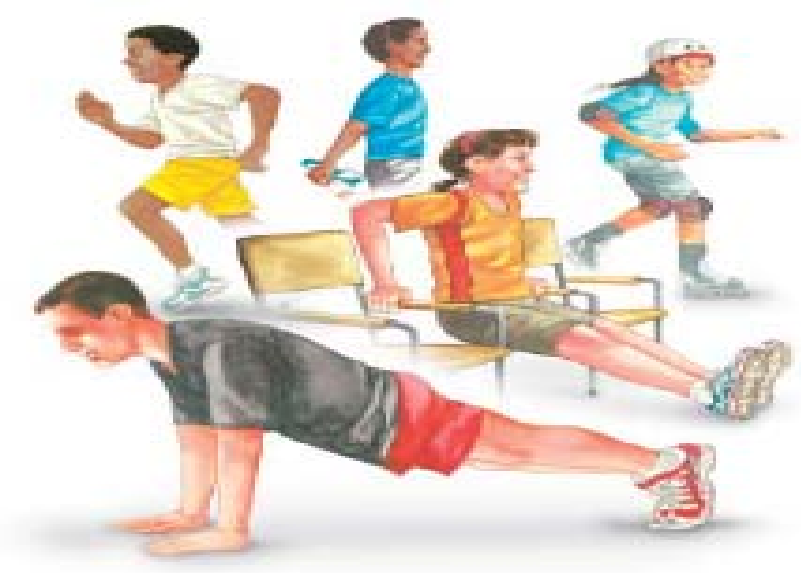
6ος Στόχος Αύξηση της αποφυγής των καταστροφικών συμπεριφορών από τους μαθητές.

ΕΝΟΤΗΤΑ 1η

ΠΡΙΝ ΠΑΡΕΤΕ ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ ΑΠΟΦΑΣΗ

ΒΑΣΙΚΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ

ΓΙΑ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ



Εάν δέν έχετε πάρει την απόφαση να ασχοληθείτε με την βελτίωση της φυσικής σας ικανότητας

Αυτές οι σελίδες σχεδιάστηκαν για να σας βοηθήσουν να πάρετε αυτή την απόφαση και να καθορίσετε το στόχο σας.

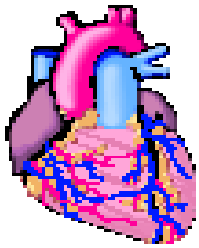
Κάνετε το πρώτο σημαντικό βήμα με την αναζήτηση των κατάλληλων πληροφοριών απο τους ειδικούς.

Το επόμενο βήμα είναι να αποφασιστεί εάν είστε φυσικά κατάλληλοι.

Η απόφαση για να εκτελεσθεί ένα πρόγραμμα φυσικής ικανότητας δεν μπορεί να ληφθεί με «ελαφριά την καρδιά». Απαιτεί μια ισόβια υποχρέωση για διάθεση του απαραίτητου χρόνου απο σας και μια διαρκή προσπάθεια. **Η άσκηση πρέπει να γίνει ένα από εκείνα τα πράγματα που κάνετε ασυζητητί όπως το λούσιμο και το βούρτσισμα των δοντιών σας.**

Η υπομονή είναι ουσιαστική. Μην προσπαθήστε να κάνετε σε σύντομο χρόνο πάρα πολά πράγματα και μην εγκαταλείψτε προτού γευθείτε τη πιθανότητα ανταμοιβής απο τη βελτίωση της ικανότητάς σας. Δεν μπορείτε να την αποκτήσετε σε μερικές ημέρες ή ακόμη και εβδομάδες όταν έχετε περάσει πολλά χρόνια στατικής διαβίωσης.Μπορείτε όμως να κερδίσετε πολλά εάν επιμείνετε. **Και το βραβείο αξίζει την τιμή**.

Στις ακόλουθες σελίδες θα βρείτε εκείνες τις βασικές πληροφορίες που πρέπει να γνωρίζετε για να αρχίσετε και να διατηρήσετε ένα προσωπικό πρόγραμμα φυσικής ικανότητας. Αυτές οι οδηγίες προορίζονται για το μέσο έφηβο και υγιή ενήλικα.
Σας λέει ποιοί θα πρέπει να είναι οι στόχοι σας πόσο συχνά, πόσο καιρό και πόσο σκληρά πρέπει να ασκήστε για να τους επιτύχετε. Περιλαμβάνουν επίσης τις πληροφορίες που θα καταστήσουν την άσκησή σας ευκολότερη, ασφαλέστερη και πιό ικανοποιητική. **Το υπόλοιπα είναι στο χέρι σας.**



ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΑΣ

Εάν είστε κάτω από 30 και με καλή υγεία, πρέπει να δείτε προαιρετικά για την ασφάλειά σας έναν γιατρό πρίν αρχίσετε ένα πρόγραμμα άσκησης. Αλλά εάν είστε πάνω από 35 και είστε αγύμναστοι για αρκετά χρόνια, πρέπει οπωσδήποτε να συμβουλευθείτε τον παθολόγο σας, ο οποίος μπορεί να σας συστήσει ένα συγκεκριμένο είδος άσκησης. Αλλοι παράγοντες που μπορεί να δείχνουν μια άμμεση ανάγκη για ιατρική εξέταση είναι:

- Υψηλή πίεση αίματος.
- Πρόβλημα καρδιάς.
- Οικογενειακό ιστορικό πρόωρων θανάτων ή εγκεφαλικών επεισοδίων.
- Συχνές ζαλάδες κατα περιόδους.
- Ακραία δύσπνοια μετά από την ήπια άσκηση.
- Αρθρίτιδα ή άλλα προβλήματα του σκελετού.
- Σοβαρά μυϊκά, προβλήματα συνδέσμων ή τενόντων.
- Αλλη γνωστή ή πιθανή ασθένεια.

Η έντονη άσκηση περιέχει ελάχιστους κινδύνους υγείας για εκείνα τα άτομα που έχουν καλή υγεία ή για εκείνους που ακολουθούν τις συμβουλές ενός ειδικού γιατρού. **Οι μεγαλύτεροι κίνδυνοι παρουσιάζονται κυρίως απο την αδράνεια και την παχυσαρκία**.

ΕΝΟΤΗΤΑ $2^{η}$

ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΗΣ ΚΑΛΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Μάθε για τους βασικούς παράγοντες υγείας που πρέπει να αναπτύξεις και που αποτελούν τα μέρη ενός ολοκληρωμένου προγράμματος σωματικής άσκησης

Για να είναι ικανό το σώμα σου να λειτουργήσει αποτελεσματικά και με επάρκεια γνώρισε ότι θα πρέπει :

☞ **Να έχεις ποσοστό σωματικού λίπους και βάρους μέσα στα φυσιολογικά όρια.**

(Καλή σωματική σύσταση)

☞ **Να επαναλαμβάνεις μια φυσική άσκηση χωρίς να κουράζεσαι και να λαχανιάζεις εύκολα.**

(Καλή καρδιοαναπνευστική ικανότητα)

☞ **Να μπορείς να σηκώνεις με ευκολία και για διάρκεια ένα εξωτερικό βάρος ή το βάρος του σώματός σου.**

(Καλή μυϊκή δύναμη και αντοχή)

☞ **Να μπορείς να είσαι ευκίνητος.**

(Καλή ευλυγισία)

☞ **Να διατρέφεσαι σωστά και ισορροπημένα.**

(Σωστή διατροφική συμπεριφορά)

Επιστημονικές έρευνες έδειξαν ότι οι έφηβοι σήμερα έχουν

Σωματική σύσταση

☞ **Έχουν σχετικά αυξημένο ποσοστό σωματικού λίπους και είναι υπέρβαροι και παχύσαρκοι το 50% του πληθυσμού**

Καρδιοαναπνευστική ικανότητα

☞ **Κουράζονται και λαχανιάζουν εύκολα με την ελάχιστη σωματική προσπάθεια.**

Μυϊκή δύναμη και αντοχή

☞ **Δυσκολεύονται να σηκώσουν το σωματικό τους βάρος και να το επαναλάβουν για διάρκεια.**

Ευλυγισία

☞Έχουν δυσκολία κίνησης στις αρθρώσεις και μορφολογικές παρεκκλίσεις όπως σκολίωση πλατυποδία και λόρδωση σε υψηλά ποσοστά.

Διατροφή

☞Έχουν έλλειψη σωστής και εξατομικευμένης επιστημονικής πληροφόρησης στο σχολείο και ακατάστατη διατροφική συμπεριφορά.

Είναι καιρός να δραστηριοποιηθείτε…δε νομίζετε;

ΓΝΩΣΗ ΤΩΝ ΒΑΣΙΚΩΝ

Η φυσική ικανότητα γίνεται ευκολότερα κατανοητή από την εξέταση των βασικών συστατικών της ή "τα μέρη της " .

Υπάρχει διαδεδομένη επιστημονική συμφωνία ότι τα παρακάτω πέντε συστατικά είναι τα βασικά στοιχεία της φυσικής ικανότητας:

1. Καρδιοαναπνευστική αντοχή – είναι η δυνατότητα να παραδοθεί το οξυγόνο και οι θρεπτικές ουσίες στους ιστούς και να αφαιρεθούν τα απόβλητα, κατά τη διάρκεια συνεχών χρονικών περιόδων. Το μακροχρόνιο τρέξιμο και το κολύμπι είναι μεταξύ των μεθόδων που υιοθετούνται στη ανάπτυξη αυτού του συστατικού.

2. Μυϊκή δύναμη – είναι η δυνατότητα ενός μυός να ασκεί τη δύναμη για μια σύντομη χρονική περίοδο. Η δύναμη του επάνω μέρους σώματος,

παραδείγματος χάριν, μπορεί να μετρηθεί με τις διάφορες ασκήσεις ανύψωσης βαρών.

3. **Μυϊκή αντοχή** – είναι η δυνατότητα ενός μυός ή μιας ομάδας μυών, να στηρίξουν ή να επαναλάβουν τις συστολές για μεγάλη διάρκεια ενάντια σε ένα σταθερό αντικείμενο. Το Pushups χρησιμοποιείται συχνά για να εξετάσει την αντοχή των μυών των βραχιόνων και ώμων.

4. **Ευελιξία** -είναι η δυνατότητα να κινηθούν οι αρθρώσεις και οι μύες σε όλο το εύρος της κίνησής τους. Το '' δέσιμο των κορδονιών'' με τεντωμένο το γόνατο είναι ένα καλό μέτρο της ικανότητας ευελιξίας των μυών του πίσω μερους των ποδιών.

5. **Η Σύνθεση του σώματος -** θεωρείται συχνά απο πολλούς ειδικούς συστατικό της φυσικής ικανότητας. Αναφέρεται στη περιεκτικότητα του σώματος από την άποψη της **αδύνατης μάζας** (μυς, οστά και ζωτικής σημασίας ιστοί και όργανα) και της **παχιάς μάζας (λίπος)** . Μια βέλτιστη περιεκτικότητα λίπους στην αδύνατη μάζα είναι μια ένδειξη καλής ικανότητας.Για το λόγο αυτό οι σωστοί τύποι ασκήσεων θα σας βοηθήσουν να μειώσετε το λίπος και να αυξήσετε ή να διατηρήσετε τη μάζα των μυών.

ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ ΕΝΑ ΠΛΑΝΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Το πόσο συχνά, πόσο καιρό και πόσο σκληρά θα πρέπει να γυμναστείτε καθώς και ποια είδη ασκήσεων θα κάνετε θα πρέπει να καθοριστούν από αυτό που προσπαθείτε να πετύχετε. **Οι στόχοι σας, το παρόν επίπεδο ικανότητας, η ηλικία, η υγεία, οι δεξιότητες, το ενδιαφέρον και η ευκολία σας είναι μεταξύ των παραγόντων που πρέπει να εξετάσετε.**

Παραδείγματος χάριν, ένας αθλητής που ασχολείται με υψηλού επιπέδου αθλητισμό θα ακολουθούσε ένα διαφορετικό πρόγραμμα από ένα άτομο του οποίου στόχοι είναι καλή υγεία και η δυνατότητα να βελτιώσει την εργασία και τις ψυχαγωγικές του ανάγκες.

ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΣΑΣ

Η φυσική ικανότητα στο ανθρώπινο σώμα είναι όπως ο καλός συντονισμός σε μια μηχανή. Επιτρέπει σε σας να αποδώσετε μέχρι τα όρια της δυνατότητάς σας. Η ικανότητα μπορεί να περιγραφεί ως ένας όρος που σας βοηθά να κοιτάξετε, να αισθανθείτε και να αποδώσετε το καλύτερό σας.

Πιό συγκεκριμένα:

Παρέχει τη δυνατότητα να εκτελεσθούν οι καθημερινοί στόχοι σας με σθένος και εγρήγορση καθώς με την ενέργεια που παράγεται αφ' ενός μέν απολαμβάνετε τον καθημερινό ελεύθερο χρόνο σας αφ' ετέρου δε ικανοποιείτε τις απαιτήσεις έκτακτης ανάγκης.

Παρέχει τη δυνατότητα στο σώμα να υπομένει, να αντέχει παραπάνω, να αντιστέκεται στη καθημερική πίεση για να συνεχίσει τις εργασίες εκεί όπου ένα αδύναμο άτομο δεν μπορεί να συνεχίσει και αυτό είναι μια σημαντική βάση για κερδίσει κανείς την καλή υγεία και την ευημερία.

Η **φυσική ικανότητα** (**Physical fitness**) περιλαμβάνει επίσης την καλή απόδοση της καρδιάς ,των πνευμόνων και των μυών του σώματος. Και επειδή αυτό που κάνουμε με τους οργανισμούς μας έχει επιπτώσεις και σε αυτό που μπορούμε να κάνουμε με τα μυαλά μας έχει επιρροές μέχρις ενός βαθμού και σε άλες ιδιότητες ή ικανότητες του σώματος όπως **η διανοητική επαγρύπνηση και η συναισθηματική μας σταθερότητα.**

Απο τη στιγμή λοιπόν που θα ακολουθήσετε ένα πρόγραμμα βελτίωσης της φυσικής ικανότητας , είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι η **σωματική ικανότητα** είναι **μια μεμονωμένη ποιότητα που μπορεί να ποικίλλει από άτομο σε άτομο.**

Επηρεάζεται απο πολλούς παράγοντες όπως η ηλικία, το φύλο, η κληρονομικότητα, οι προσωπικές συνήθειες, η άσκηση και ο τρόπος ζωής .

Το πρόγραμμα της άσκησής σας θα πρέπει να περιλαμβάνει κάτι από τα πέντε βασικά τμήματα ικανότητας που περιγράφονται προηγουμένως.

Κάθε προπόνηση πρέπει να αρχίζει με μια προθέρμανση και να τελειώσει με μιά αποθεραπεία. Κατά γενικό κανόνα, χωρίστε σε διαστήματα τις προπονήσεις σας καθ' όλη τη διάρκεια της εβδομάδας και αποφύγετε τις συνεχόμενες ημέρες σκληρής άσκησης.

Παρακάτω αναφέρονται οι απαραίτητες δραστηριότητες για το μέσο υγιές άτομο για να διατηρήσει ένα κατώτατο επίπεδο γενικής ικανότητας. Περιλαμβάνονται μερικές από τις δημοφιλέστερες ασκήσεις για κάθε κατηγορία.

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ - 5-10 λεπτά άσκησης όπως το αργό περπάτημα, οι έλξεις γονάτων, οι κύκλοι των βραχιόνων ή οι περιστροφές του κορμού. Οι χαμηλής έντασης μετακινήσεις που μιμούνται τις μετακινήσεις που χρησιμοποιούνται στη δραστηριότητα που θα κάνουμε μπορούν επίσης να συπεριληφθούν στην προθέρμανση.

ΜΥΪΚΗ ΔΥΝΑΜΗ – περιλαμβάνει προπονήσεις τουλάχιστον δύο ημερών την εβδομάδα με την εκτέλεση ασκήσεων για όλες τις σημαντικότερες ομάδες μυών του σώματος . Η ανύψωση βαρών είναι ο αποτελεσματικότερος τρόπος για να αυξηθεί η δύναμη.

ΜΥΪΚΗ ΑΝΤΟΧΗ –περιλαμβάνει προπονήσεις τουλάχιστον τρεις 3 φορές την εβδομάδα με ασκήσεις όπως η ελεύθερη γυμναστική, πούς-απς, κοιλιακούς, έλξεις καθώς και την ανύψωση βάρους για όλες τις σημαντικότερες ομάδες μυών.

ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ – πραγματοποιείται σε 7 τουλάχιστον μικρές περιόδους **συνεχούς αεροβικής** δραστηριότητας που απαιτεί το οξυγόνο κάθε εβδομάδα. Οι δημοφιλέστερες αεροβικές δραστηριότητες είναι το βιαστικό περπάτημα, την κολύμβηση, την ποδηλασία, το σχοινάκι, την κωπηλασία, το τρέξιμο σε ανώμαλο έδαφος και μερικά συνεχή παιχνίδια αναψυχής όπως το ποδόσφαιρο,η καλαθοσφαίριση το τέννις κτλ .

ΕΥΕΛΙΞΙΑ - 10-12 λεπτά καθημερινά τεντώματα με ασκήσεις που εκτελούνται αργά, χωρίς μετακίνηση. Αυτές μπορούν να πραγματοποιηθούν και μετά από μια προθέρμανση ή μετά το τέλος μιας προπόνησης.

ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ένα ελάχιστο 5-10 λεπτών αργό περπάτημα που συνδυάζεται με τεντώματα.

ΘΕΜΑΤΑ ΑΡΧΗΣ

Τα κλειδιά για την επιλογή των σωστών ειδών ασκήσεων για την ανάπτυξη και τη διατήρηση κάθε ενός από τα βασικά συστατικά της σωματικής ικανότητας βρίσκονται σε αυτές τις αρχές:

ΙΔΙΟΜΟΡΦΙΑ - επιλέξτε το σωστό είδος άσκησης για να έχετε τις κατάλληλες βελτιώσεις σε κάθε συστατικό της φυσικής ικανότητας. Η προπόνηση δύναμης οδηγεί σε συγκεκριμένες αλλαγές δύναμης. Η βέλτιστη απόδοση κολύμβησης επιτυγχάνεται καλύτερα όταν εκπαιδεύονται οι μύες που χρησιμοποιούνται στην κολύμβηση για τις μετακινήσεις που απαιτούνται. Απαραιτήτως δεν σημαίνει ότι ένας καλός δρομέας είναι και καλός κολυμβητής.

ΥΠΕΡΦΟΡΤΩΣΗ – η σωματική εργασία θα πρέπει να είναι αρκετά έντονη και για αρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα για να μπορεί να βελτιώσει το σώμα σας επάνω από το τωρινό επίπεδό του, έτσι ώστε να έχετε σημαντικά βιολογικά οφέλη.

ΤΑΚΤΙΚΟΤΗΤΑ - δεν μπορείτε να αποθηκεύσετε τα οφέλη της φυσικής ικανότητας. Τουλάχιστον τρείς προπονήσεις την εβδομάδα είναι απαραίτητες για να διατηρηθεί ένα επιθυμητό επίπεδο υψηλής σωματικής ικανότητας.

ΠΡΟΟΔΟΣ – αυξήστε σταδιακά την ένταση, τη συχνότητα και τη διάρκεια της δραστηριότητας κατά τη διάρκεια των χρονικών περιόδων προκειμένου να βελτιωθείτε.

Μπορούν τέλος να χρησιμοποιηθούν μερικές δραστηριότητες για να ικανοποιήσουν περισσότερες απο μία απο τις βασικές απαιτήσεις της άσκησής σας.

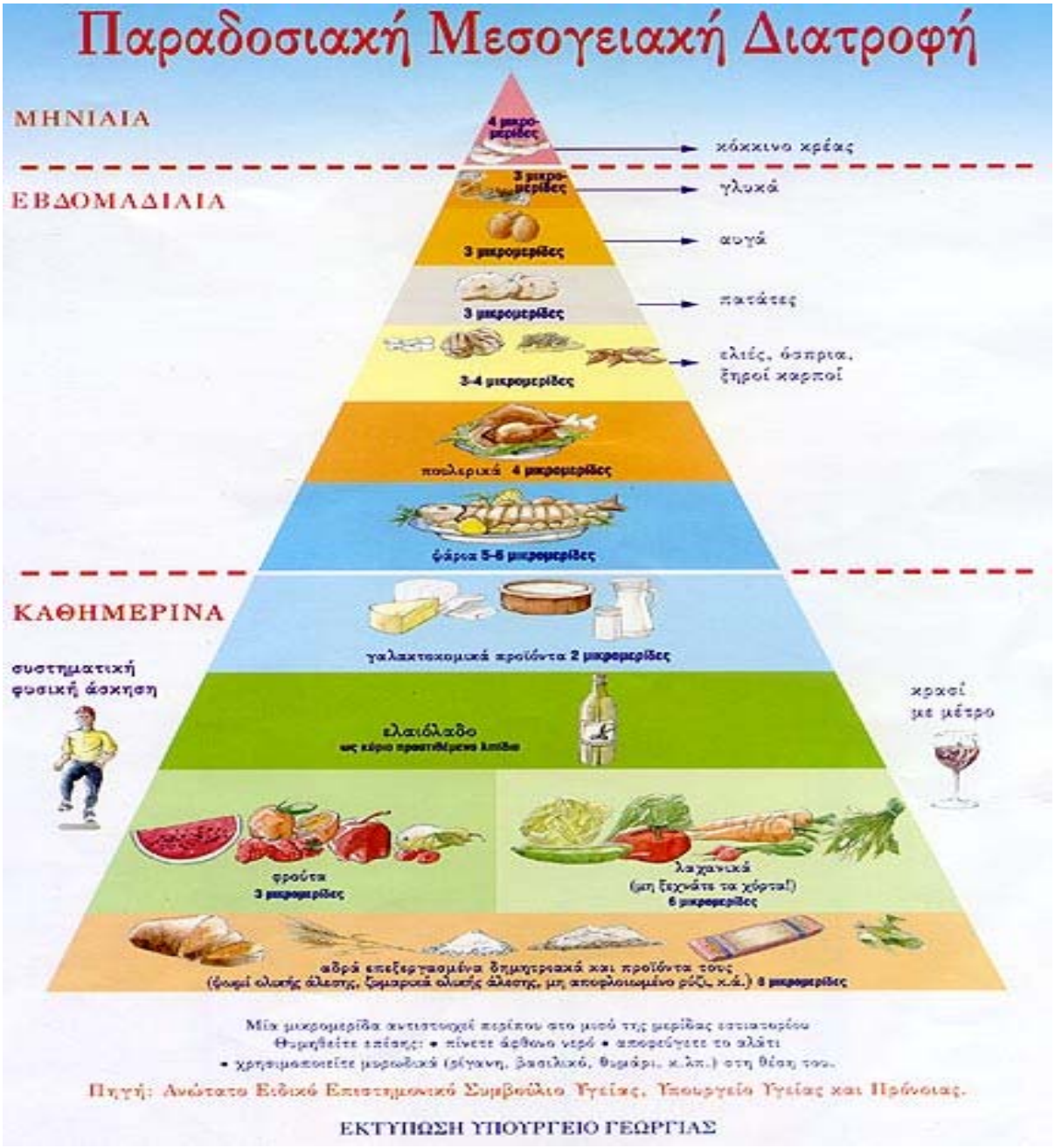
Παραδείγματος χάριν, εκτός από την αύξηση της καρδιοαναπνευστικής αντοχής, το τρέξιμο αυξάνει και τη μυϊκή αντοχή των ποδιών όπως και η κολύμβηση αναπτύσσει παράλληλα τους μυς βραχιόνων, των ώμων και του θώρακα. Εάν επιλέξετε τις κατάλληλες δραστηριότητες, είναι δυνατό να ωφεληθούν τα μέρη και της μυϊκής αντοχής και της καρδιοαναπνευστικής αντοχής και να έχουμε έτσι διπλό όφελος.

ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΟΥ ΒΑΡΟΥΣ ΣΑΣ

Το κλειδί για τον έλεγχο βάρους βρίσκεται στην ισσοροπία λήψης ενέργειας (τρόφιμα) και ενεργειακής παραγωγής (σωματική δραστηριότητα) . Όταν καταναλώνετε μόνο τόσες θερμίδες όσες είναι οι ανάγκες σωμάτων σας, το βάρος σας θα παραμείνει συνήθως σταθερό. Εάν πάρετε περισσότερες θερμίδες από τις ανάγκες των σωμάτων σας, θα βάλετε υπερβολικό λίπος στο σώμα σας. Εάν παίρνετε λιγότερη ενέργεια και γυμνάζεστε περισσότερο θα κάψετε το υπερβολικό λίπος διατηρώντας τη σιλουέτα σας στα επίπεδα που επιθυμείτε.

Η άσκηση διαδραματίζει έναν σημαντικό ρόλο στον έλεγχο του σωματικού βάρους με την αύξηση της ενεργειακής παραγωγής, και την καύση των αποθηκευμένων θερμίδων. Οι πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι ,η άσκηση όχι μόνο ενεργοποιεί τον μεταβολισμό κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης, αλλά αναγκάζει το μεταβολισμό σας να παραμείνει δραστήριος για μια μεγάλη χρονική περίοδο μετά από την άσκηση επιτρέποντάς σας να κάψετε περισσότερες θερμίδες.

Ο συνδυασμός άσκησης και σωστής διατροφής προσφέρει την πιό εύκολη και αποτελεσματική προσέγγιση στον έλεγχο του βάρους.



Μεσογειακή είναι η μόνη διατροφή που προλαβαίνει, θεραπεύει και συντηρεί

Συνδυασμένη με σωματική άσκηση μπορεί να μειώσει τα ποσοστά εμφάνισης καρδιοπαθειών και άλλων ασθενειών.

Κάτω από αυτές τις προϋποθέσεις θεωρείται μια μεγάλη κληρονομιά για την πατρίδα μας

Η Ιστορία της με λίγα λόγια…

Έγινε γνωστή από μια έρευνα που πραγματοποίησε ο Ιταλός φυσιολόγος Keys το 1957 για τα καρδιαγγειακά νοσήματα και τον ρόλο της διατροφής σε αυτά.

Έλαβαν μέρος 5 χώρες της Ευρώπης η Αμερική και η Κίνα.

Κύριο στοιχείο της είναι η παρουσία του ελαιολάδου στη διατροφή που συνηθίζουν οι κάτοικοι της Κρήτης στο μαγείρεμα και τις σαλάτες.

Δείχνει πώς πρέπει να μάθουμε να επιλέγουμε και να αναζητούμε τα φαγητά.

«**Υγρό χρυσάφι**» για την Ελλάδα ονόμαζε την ελιά ο Όμηρος.

Λίγο κρέας ,αρκετό ψάρι, πολλά λαχανικά ,περισσότερα όσπρια γαλακτοκομικά, δημητριακά ρύζι και πατάτες είναι τα φαγητά που περιέχει η Μεσογειακή κουζίνα.

Ειδικά Εργαστήρια Αυταξιολόγησης

Μάθε να αξιολογείς τη σωστή και ασφαλή έναρξη κάθε έντονης σωματικής δραστηριότητάς σου

I. **Απάντησε στις ερωτήσεις των εργαστηρίων**
II. **Αξιολόγησε τα αποτελέσματα**
III. **Συζήτησε κάθε απορία σου με τον εκπαιδευτή σου**
IV. **Προσπάθησε να βελτιώσεις τα αδύνατα σημεία σου δημιουργώντας το δικό σου πλάνο προτεραιοτήτων**

ΕΝΟΤΗΤΑ 3η

ΕΙΔΙΚΑ ΤΕΣΤ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

2^{Ο} ΕΝΙΑΙΟ ΛΥΚΕΙΟ ΓΑΛΑΤΣΙΟΥ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ **ΤΜΗΜΑ**

ΤΕΣΤ ΕΙΔΙΚΩΝ ΔΕΙΚΤΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Αποτέλεσμα = (Ένταση Χ Διάρκεια Χ Συχνότητα)

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Ένταση	5	Παρατεταμένη έντονη αναπνοή & εφίδρωση
	4	Διαλειμματική άσκηση υψηλής έντασης (π.χ tennis, ορειβασία, ποδηλασία)
	3	Άσκηση μέτριας έντασης (ψυχαγωγικά sports)
	2	Ήπιας μορφής (π.χ volleyball, βάδιση)
	1	Ελαφράς μορφής (π.χ ψάρεμα, κηπουρική)
Διάρκεια	4	Περισσότερο των 30 min
	3	Μεταξύ 20 και 30 min
	2	Μεταξύ 10 και 20 min
	1	Λιγότερο των 10 min
Συχνότητα	5	Καθημερινά ή σχεδόν καθημερινά
	4	3 - 5 φορές στην εβδομάδα
	3	1 - 2 φορές στην εβδομάδα
	2	Λίγες φορές στον μήνα
	1	Λιγότερο απο 1 φορά στον μήνα

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ
100	Πολύ δραστήριος τρόπος ζωής	Υψηλού επιπέδου
80-100	Δραστήριος και υγιής	Πολύ καλή
40-60	Αποδεκτός (μπορούσε και καλύτερα)	Μέτρια
20-40	Όχι αρκετά καλή	Κακή
< 20	Υποκινητικότης (στατικός)	Πολύ κακή

ΔΙΑΤΡΟΦΟΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟ ΤΕΣΤ
ΣΤΗ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ

	Πόσο συχνά	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά
1	Τρώς τηγανιτές τροφές παρά βρασμένες ή ψημένες ;	3	2	1
2	Τρώς επαρκές και πλήρες πρωινό ;	1	2	3
3	Επιλέγεις τρόφιμα χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπος ;	1	2	3
4	Προγραμματίζεις με επιμέλεια τις απαιτούμενες αγορές των τροφίμων που χρειάζεσαι ;	1	2	3
5	Παραλείπεις γεύματα ;	3	2	1
6	Τρώς μεγάλες ποσότητες κι εύχεσαι να μήν είχες φάει τόσο πολύ ;	3	2	1
7	Τρώς σε εστιατόρια τύπου Fast - Food, επειδή δεν διαθέτεις τον απαιτούμενο χρόνο να χαλαρώσεις και να απολαύσεις ένα γεύμα ;	3	2	1
8	Ξυπνάς και σηκώνεσαι εγκαίρως για πρωινό ;	1	2	3
9	"Λαχταράς" ένα επιδόρπιο μετά απο την κατανάλωση ενός πλήρους γεύματος ;	3	2	1
10	Αγοράζεις γεύματα τύπου - Snack, όπως Chips, παγωτό, μπισκότα κτλ ;	3	2	1
11	Τρώς σε έναν κύριο χώρο όταν βρίσκεσαι σπίτι ;	1	2	3
12	Συμμετέχεις σε άλλες δραστηριότητες (όπως διάβασμα, TV) ενώ τρώς ;	3	2	1
13	Αποφεύγεις τις αρνητικές συνέπειες από φίλους και γνωστούς στις διατροφικές σου συνήθειες ;	1	2	3
14	Διαθέτεις 20 λεπτ ή και περισσότερο να καταναλώσεις το γεύμα σου ;	1	2	3
15	Γυμνάζεσαι κι εξασκείς το σώμα σου ;	1	2	3
16	Αφήνεις μικρο-ποσότητες τροφής στο πιάτο σου ;	1	2	3

17	Πίνεις τουλάχιστον 4 - 5 ποτήρια νερό την ημέρα ;	1	2	3
18	Πίνεις περισσότερο από δύο αλκοολούχα ποτά την ημέρα ;	3	2	1
19	Πίνεις τουλάχιστον ένα (1) ποτήρι νερό πριν από κάθε γεύμα ;	1	2	3
20	Τρώς ενώ δεν πεινάς (άγχος, ανία) ;	3	2	1

Αποτέλεσμα	Ερμηνεία	
20 - 36	ΠΟΛΥ ΑΣΧΗΜΑ	Οι διατροφικές σας συνήθειες χρειάζονται άμεσα διαιτολογική παρέμβαση
37 - 47	ΜΕΤΡΙΑ	Υπάρχουν πολλά περιθώρια βελτίωσης και αξίζει να προσπαθήσετε
48 - 60	ΠΟΛΥ ΚΑΛΑ	Έχετε αναπτύξει καλές και σταθερές διαιτητικές συνήθειες

ΤΕΣΤ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ 1

10 ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗΣ ΤΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ ΣΑΣ

Ο σκοπός του ερωτηματολογίου είναι να αναλύσετε να διαπιστώσετε και προσπαθήσετε να τροποποιήσετε, εφ' όσον το αποφασίσετε , τον τρόπο ζωής σας για την προάσπιση της υγείας και ευεξίας σας.

Απαντήστε μ΄ ένα (ναι) ή (όχι) .Δώστε στον εαυτό σας ένα βαθμό για κάθε απάντηση ναι.

- Κάνετε 30 λεπτά μέση φυσική δραστηριότητα την εβδομάδα;(σκάλες, ποδήλατο, περπάτημα, δουλειές του σπιτιού)
- Κάνετε ασκήσεις διάτασης 3 φορές την εβδομάδα;
- Κάνετε ασκήσεις με βάρη τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα;
- Τρώτε τουλάχιστον τρία πλήρη γεύματα την ημέρα;
- Γνωρίζετε πόσες θερμίδες πρέπει να καταναλώνετε την ημέρα ανάλογα με τον σωματότυπό σας;
- Περιορίζετε την κατανάλωση αλατιού ζάχαρης και λίπους από τις τροφές σας;
- Βρίσκετε χρόνο να χαλαρώσετε από το καθημερινό άγχος με φίλους και πράγματα που απολαμβάνετε ιδιαίτερα;

- Δεν καπνίζετε και δεν κάνετε κατάχρηση αλκοόλ.
- Αποφεύγετε να χρησιμοποιείτε προϊόντα που δεν έχουν ελεγχθεί επιστημονικά;
- Διαβάζετε τις ετικέτες των προϊόντων που αγοράζετε;

Αθροίστε την βαθμολογία των απαντήσεων ναι =…….

Σύνολο :

Αποτελέσματα

Εαν η βαθμολογία σας είναι τουλάχιστον έξι (6) στο σύνολο των απαντήσεων (ναι) είναι ενδεικτική ενός θετικού τρόπου ζωής τον οποίο πρέπει να διατηρήσετε και να ενισχύσετε.

Στις απαντήσεις (Όχι) επανεξετάστε τον τρόπο συμπεριφοράς σας και προσπαθήστε να κάνετε κάποιες αλλαγές στον τρόπο ζωής σας πριν η λανθασμένη συμπεριφορά σας οδηγήσει σε κλιμακωτά προβλήματα υγείας τώρα ή στο μέλλον.

ΤΕΣΤ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ 2

6 ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΩΝ ΕΠΙΛΟΓΩΝ ΣΑΣ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

Ο σκοπός του ερωτηματολογίου είναι η κατανόηση της ασφαλούς έναρξης μιας σωματικής δραστηριότητάς σας στο σχολείο ή στους αθλητικούς συλλόγους.

Η σωματική δραστηριότητα είναι ασφαλής για τα περισσότερα άτομα. Εν τούτοις όλοι θα πρέπει να λαμβάνουν τη συμβουλή του γιατρού πριν ξεκινήσουν κάποια έντονη σωματική δραστηριότητα ή άσκηση . Αν σχεδιάζετε να γίνετε περισσότερο δραστήριος απ' ότι είστε τώρα αρχίστε απατώντας στις παρακάτω ερωτήσεις.

Διαβάστε προσεκτικά και απαντήστε ειλικρινά επιλέγοντας **Ναι ή Όχι.**

1. Επισκεφθήκατε ποτέ τον γιατρό σας και σας είπε ότι θα πρέπει να κάνετε μόνο την σωματική άσκηση που θα σας συστήσει εκείνος;

2 . **Πονάτε στο στήθος όταν συμμετέχετε σε κάποια φυσική δραστηριότητα;**

3. **Το τελευταίο μήνα είχατε κάποιο πόνο στο στήθος χωρίς να συμμετέχετε σε κάποια φυσική δραστηριότητα;**

4. **Έχετε συχνά απώλεια ισορροπίας εξ αιτίας ζάλης ή απώλειας των αισθήσεων;**

5. Εχετε κάποιο πρόβλημα με τα οστά ή τις αρθρώσεις που θα χειροτέρευε με τη σωματική άσκηση;

6. **Αυτή τη στιγμή παίρνεται κάποια φάρμακα που συνταγογραφεί ο γιατρός σας;**

Αποτέλεσμα

Ναι σε μια ή περισσότερες ερωτήσεις

Μιλήστε αυτοπροσώπως με τον γιατρό σας για τη περίπτωση ή τις περιπτώσεις που απαντήσατε ναι στο ερωτηματολόγιο, πριν ξεκινήσετε οποιαδήποτε έντονη σωματική δραστηριότητα.

Όχι σε όλες τις ερωτήσεις

Μπορεί να είστε ικανός να συμμετέχετε σε οποιαδήποτε δραστηριότητα θέλετε αρκεί **να ξεκινήσετε αργά και να προχωρήσετε σταδιακά . Αυτός είναι ο ασφαλέστερος τρόπος για να επιτύχετε**

Μπορεί να χρειαστεί να περιορίσετε τις δραστηριότητές σας
σε κάποιες συγκεκριμένες για αυτό **συμβουλευτείτε τον εκπαιδευτή σας για την ασφάλειά σας.**

Ρωτήστε ποια προγράμματα είναι κατάλληλα και **ασφαλή για σας.**

Ζητήστε να σας κάνουν **ακριβή εκτίμηση της ευρωστίας σας** για να σχεδιάσετε με τον καλύτερο τρόπο το πρόγραμμά σας.

Καθυστερήστε ή σταματήστε την σωματική σας δραστηριότητα **λόγω κάποιας προσωρινής ασθένειας.**

Σημειώστε:

Αν η υγεία σας αλλάξει και απαντήστε (ναι) σε οποιαδήποτε ερώτηση του ερωτηματολογίου, ρωτήστε τον γιατρό σας και ενημερώστε τον εκπαιδευτή σας αν πρέπει να αλλάξει το σχέδιο της σωματικής σας δραστηριότητας.

ΕΝΟΤΗΤΑ $4^{η}$

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ - ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

ΑΣΚΗΣΗΣ , ΥΓΕΙΑΣ & ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΑΣΚΗΣΗ _ ΕΥΡΩΣΤΙΑ _ ΥΓΕΙΑ

Η Τριαδική Ενότητα της Ευεξίας

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Στόχος υγείας :

Μάθε για τους παράγοντες που σχετίζονται με ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα άσκησης για την Υγεία σου

Στο τέλος της μελέτης διατυπώστε τις απορίες σας και συζητήστε τις στη τάξη με τον καθηγητή σας.

Τι ονομάζουμε υγεία;

Απ. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας είναι η **κατάσταση** της πλήρους σωματικής ψυχικής και κινητικής ευεξίας και όχι η απουσία κάποιας ασθένειας.

Τι είναι η Ευρωστία ;

Απ. Είναι η ικανότητα του σώματος να λειτουργεί αποτελεσματικά και με επάρκεια.

Τι είναι το Fitness ;

Απ. Είναι μια **δυναμική κατάσταση** με περισσότερες απαιτήσεις όπου παράλληλα με την υγεία υπάρχει και απαίτηση για ικανότητα απόδοσης από το σώμα.

Ποια είναι τα αρχικά κίνητρα για το Fitness;

Απ. Τα αρχικά κίνητρα για το Fitness είναι συχνά η καλή υγεία η λεπτή και αθλητική σιλλουέτα , η ικανότητα απόδοσης του σώματος και η πρόληψη.

Τι είναι η Σωματική Δραστηριότητα

Είναι η κάθε **σωματική μετακίνηση** που παράγεται από τη συστολή των σκελετικών μυών όπου **αυξάνονται αισθητά οι ενεργειακές δαπάνες του ατόμου.**

Τι είναι η Φυσική ικανότητα:

Είναι ένα **σύνολο ιδιοτήτων** που έχουν τα άτομα ή που μπορούν να πετύχουν και που αφορά, **τη δυνατότητα να εκτελούν μια σωματική δραστηριότητα.**

Τι είναι η προπόνηση προαγωγής της υγείας;

Απ. Είναι η προπόνηση που πραγματοποιεί ο καθένας που είναι πεπεισμένος ότι **πρέπει να κάνει κάτι για την υγεία του** λόγω του υποκινητικού τρόπου ζωής.

Τι είναι η προπόνηση Fitness ;

Απ. Είναι η προπόνηση που προσανατολίζεται στη βελτίωση της ικανότητας **πρόληψης και βελτίωσης της σωματικής απόδοσης**.

Τι είναι η αερόβια ικανότητα απόδοσης;

Απ. Είναι η ικανότητα του σώματος του ανθρώπου να μεταφέρει αποτελεσματικά και με επάρκεια **το οξυγόνο** στους ιστούς του σώματος.

Τι ονομάζουμε μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου;

Απ. Ονομάζουμε την μέγιστη ικανότητα του σώματος για **υψηλότερη εκμετάλλευση της ενέργειας** στη μονάδα του χρόνου.

Ποιο άτομο ονομάζεται αγύμναστο ;

Απ. Το άτομο που **δεν αφιερώνει τουλάχιστον 45 λεπτά** κάθε μέρα για σωματική δραστηριότητα.

Ποια είναι τα 5 βασικά συστατικά της φυσικής κατάστασης σε ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα Fitness;

Απ. Τα **5** βασικά συστατικά της φυσικής κατάστασης σε ότι αφορά την υγεία είναι :

1. Η σωματική σύνθεση 2. η μυϊκή δύναμη 3. η μυϊκή αντοχή 4. η ευλυγισία και 5. η αερόβια αντοχή.

Ποιο άτομο ονομάζεται συστηματικά προπονημένο;

Απ. Είναι **οι αθλητές και τα άτομα** που γυμνάζονται στον μαζικό αθλητισμό και που **προπονούνται περισσότερο από 5 ώρες** την εβδομάδα .

Πώς πραγματοποιείται η ανθρώπινη κίνηση ;

Απ. Οι ανθρώπινες κινήσεις πραγματοποιούνται **με την βοήθεια των μυών.**

Τι δυνατότητες έχουν οι μύες ;

Απ. Οι μύες έχουν την δυνατότητα

Δύναμης
Ταχυδύναμης
Αντοχής δύναμης
και Διάτασης

Πώς ονομάζεται ο παραπάνω συνδυασμός στο σώμα;

Απ. Ο συνδυασμός των παραπάνω δυνατοτήτων από τους μύες ονομάζεται « ***σύνθετη μυϊκή δύναμη*** ».

Τι είναι η κυκλική προπόνηση;

Απ. Είναι μία σειρά ασκήσεων με βάρη ή χωρίς βάρος που διεξάγεται σε κλειστή αίθουσα ή στο ύπαιθρο, όπου οι ασκήσεις εκτελούνται **η μία μετά την άλλη για ένα έως τρεις κύκλους.**

Από τι εξαρτάται το υγιές σωματικό βάρος;

Απ. Εξαρτάται από την **υγιή ισορροπία του μεταβολισμού και της σωστής διατροφής.**

Από τι εξαρτάται το ιδανικό σωματικό βάρος ;

Απ. Εξαρτάται από την **ιδανική σχέση** στο σώμα μεταξύ **του άλιπου βάρους και του λίπους** . Η ιδανική σχέση στους άνδρες είναι **5,2** προς 1 και στις γυναίκες **3,2 προς 1**.

Πότε είναι σωστή η διατροφή ;

Απ. Όταν είναι « ***πλήρους αξίας*** » και ανταποκρίνεται στις υπάρχουσες ανάγκες του ατόμου . Με απλά λόγια περιέχει όλα τα απαραίτητα **θρεπτικά συστατικά από όλες τις κατηγορίες των τροφών** και τις απαραίτητες θερμίδες.

Τι είναι η σύσταση του σώματος;

Απ. Είναι το βάρος του σώματος που αποτελείται από το **λίπος και την άλιπη μάζα.**

Ποια είναι τα ανώτερα φυσιολογικά όρια σωματικού λίπους στα αγόρια και τα κορίτσια ;

Απ. Αγόρια = ***22%*** Κορίτσια = ***27%***

Υπέρβαση αυτών των ορίων αποτελεί ***προδιάθεση παχυσαρκίας***

Τι είναι η Ενεργειακή Δαπάνη;

Απ. Το **κόστος σε χιλιοθερμίδες** της σωματικής δραστηριότητας

Τι είναι ο βασικός μεταβολισμός;

Απ. Είναι η **ενέργεια σε θερμίδες** που καταναλώνει το σώμα του ατόμου **σε 24 ώρες πλήρους ανάπαυσης**.

Τι είναι η Μεταγευματική Θερμογένεση;

Απ.Ειναι **η ενέργεια** σε θερμίδες που χρειάζονται οι τροφές στο σώμα **για να διασπαστούν και να αφομοιωθούν** κατά την διάρκεια της πέψης.

Τι ονομάζουμε Ημερήσιο Ενεργειακό Ισοζύγιο;

Απ. Ημερήσιο Ενεργειακό Ισοζύγιο ονομάζουμε **το σύνολο των θερμίδων** που πρέπει οπωσδήποτε να λαμβάνει με την τροφή του το άτομο για να διατηρήσει το βάρος του και που αποτελείται :

Α) από τις θερμίδες του βασικού μεταβολισμού.
Β) από τις θερμίδες της μεταγευματικής θερμογένεσης
και Γ) από τις θερμίδες που χρειάζεται το άτομο για τις καθημερινές του δραστηριότητες.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ

ΑΓΝΟΙΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Στόχος υγείας :

Προαγωγή μιας υγιούς και ασφαλούς μαθητικής κοινότητας

Οι άνθρωποι πάντοτε αναζητούσαν και αναζητούν ένα γρήγορο και θαυματουργό δρόμο προς την επίλυση των θεμάτων υγείας τους και ιδιαίτερα οι έφηβοι και οι νέοι κυρίως σε ότι έχει να κάνει με την διατροφή και την σιλουέτα τους.

Εξ αιτίας της δημοτικότητας αυτών των θεμάτων τα μέσα μαζικής ενημέρωσης κατέστησαν δυνατή την παροχή τόσο παραπλανητικών όσο και σωστών πληροφοριών.

Κάθε σύγχρονος μαθητής θα πρέπει να αναζητήσει την αλήθεια για να προστατέψει την υγεία του καθώς επίσης και τα οικονομικά του τώρα και στο μέλλον.

Στην ενότητα αυτή καταχωρούνται κάποιες απαντήσεις συνηθισμένων ερωτήσεων και γίνεται προσπάθεια να διαχωριστεί η αλήθεια από την παραπληροφόρηση.

Γιατί παχαίνουμε;

Παχαίνουμε **γιατί τρώμε περισσότερο και κινούμαστε λιγότερο** από ό,τι πρέπει. Η αύξηση βάρους οφείλεται στη μεγαλύτερη θερμιδική πρόσληψη από αυτή που απαιτεί ο οργανισμός για να καλύψει τις ενεργειακές ανάγκες του.

Ποια είναι η κατάλληλη δίαιτα αδυνατίσματος;

Αυτή που μας ταιριάζει, **κομμένη και ραμμένη στα μέτρα μας**. Σωστή δίαιτα είναι αυτή που στηρίζεται στη συνήθη καθημερινή διατροφή μας, με βάση τις προσωπικές μας προτιμήσεις, με μείωση της ποσότητας των θερμίδων, σωστό συνδυασμό τροφών και καλύτερη κατανομή των γευμάτων.

Γιατί πρέπει να αδυνατίζουμε αργά και σταθερά;

Για να δώσουμε στον οργανισμό μας το χρόνο που χρειάζεται για να προσαρμοστεί στα νέα δεδομένα, χάνοντας λίπος, χωρίς να «προβάλλει» αντιστάσεις και χωρίς να μειώσει σημαντικά τη ταχύτητα του μεταβολισμού. Το σώμα χρειάζεται κάποιο χρόνο για να προσαρμοστεί και να κάψει λίπος και, συνήθως, δεν μπορεί να απολέσει περισσότερο από 1 - 2 κιλά λίπους την πρώτη εβδομάδα και λιγότερο τις υπόλοιπες. Μεγαλύτερες απώλειες βάρους οφείλονται σε απώλεια νερού και μυών.

Τι πρέπει να επιδιώκουμε σε μία δίαιτα για αδυνάτισμα;

Αργή και σταθερή μείωση λίπους και όχι απλά βάρους.Για να το πετύχουμε, θα πρέπει να περιορίσουμε τις απώλειες μυϊκού ιστού και η ελάττωση του βάρους να γίνει κυρίως από το περιττό λίπος.

Είναι αλήθεια ότι αδυνατίζουν γρηγορότερα αυτοί που έχουν πολλά κιλά να χάσουν κι αυτοί που κάνουν δίαιτα για πρώτη φορά;

Ναι. Όσοι κι όσες έχουν πολλά περιττά κιλά ή δεν έχουν ξανακάνει δίαιτα, χάνουν γρηγορότερα τα πρώτα κιλά από άλλους που έχουν λιγότερα περιττά κιλά ή έχουν κάνει στο παρελθόν πολλές προσπάθειες αδυνατίσματος.

Ποιος είναι ο ρόλος των θερμίδων στη μείωση του βάρους;

Το σωματικό βάρος μειώνεται όταν τρώμε λιγότερες θερμίδες από αυτές που χρειαζόμαστε γιατί ο οργανισμός καταφεύγει στα αποθέματά του για να βρει την επιπλέον ενέργεια που του χρειάζεται. Γιατί όταν κάνουμε δίαιτα **δεν πρέπει να προσλαμβάνουμε λιγότερες από 2000 θερμίδες την ημέρα**; Γιατί αυξάνεται ο κίνδυνος αφυδάτωσης λόγω γρήγορης απώλειας νερού, χάνουμε περισσότερο μυϊκό ιστό παρά λίπος και η θερμιδική πρόσληψη είναι ανεπαρκής για να πάρουμε όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειαζόμαστε.

Ποιες δίαιτες είναι καλύτερες; Οι γρήγορες ή οι αργές;

Οι αργές γιατί έχουν πιο μόνιμα αποτελέσματα γιατί η μείωση βάρους προέρχεται κυρίως από απώλεια λίπους.

Πόσα κιλά λίπους μπορούμε να χάσουμε μέσα σε μία εβδομάδα δίαιτας;

Επιστημονικά και με ασφάλεια, μέχρι το **1% του σωματικού μας βάρους,** άρα όχι παραπάνω από 200-300 γρ. καθαρού λίπους!

Υπάρχουν δίαιτες αδυνατίσματος που αυξάνουν το μεταβολισμό;

Όχι! Ο οργανισμός αντιδρά αυτόματα στη μείωση της προσλαμβανόμενης τροφής, μειώνοντας το μεταβολισμό και τον αριθμό των θερμίδων που του χρειάζονται για να διατηρήσει το βάρος του.

Σωστές δίαιτες αδυνατίσματος

Καλή δίαιτα μπορεί να χαρακτηριστεί **μία ασφαλής κι αργού ρυθμού απώλειας δίαιτα**, η οποία βοηθά να χαθεί περισσότερο λίπος και παράλληλα βοηθάει να αποκτήσουμε καλύτερες συνήθειες διατροφής.

Τοπικό αδυνάτισμα. Υπάρχει;

Η τοπική μείωση λίπους μόνον σε μία περιοχή του σώματος **είναι αδύνατη**. Μείωση του μεγέθους μπορεί να επιτευχθεί με εξειδικευμένο διατροφικό πρόγραμμα και την κατάλληλη μυϊκή ενδυνάμωση μέσω γυμναστικής με ειδικά μηχανήματα κάτω από την επίβλεψη ειδικών αφού εξασφαλιστεί η άδεια του γιατρού.

Τροφές που αδυνατίζουν. Υπάρχουν ;

Δεν υπάρχει καμιά τροφή που μπορούμε να φάμε σε μεγάλες ποσότητες και αντί να πάρουμε βάρος, να χάσουμε. Μπορούμε όμως να επωφεληθούμε από τροφές που περιέχουν σχετικά λίγες θερμίδες, όταν τις καταναλώνουμε βάση ένα σωστό διατροφικό πρόγραμμα.

Πρέπει να μετράμε καθημερινά το βάρος μας;

Όχι, το καθημερινό ζύγισμα δεν είναι αναγκαίο. Το σωματικό βάρος πρέπει να μετριέται **μία φορά την εβδομάδα**, κάτω ακριβώς από τις ίδιες συνθήκες, συνήθως το πρωί μετά την τουαλέτα.

Αν χάσουμε τα περιττά κιλά μας, πως θα κάνουμε την «συντήρησή» τους;

Η συντήρηση προϋποθέτει ότι έχουμε μάθει να τρώμε σωστά, έχουμε αποκτήσει καινούργιες συνήθειες γύρω από το φαγητό και καθοδηγούμαστε ή ξέρουμε να προσαρμόσουμε τη θερμιδική μας πρόσληψη στο βάρος που θέλουμε να διατηρήσουμε.

Μπορούμε να αδυνατίσουμε τρώγοντας κάθε μέρα ένα είδος τροφής σε απεριόριστες ποσότητες;

Μπορούμε αλλά είναι ένας λανθασμένος τρόπος. Η μονομερής διατροφή οδηγεί σε έλλειψη βιταμινών και μετάλλων, τροφική ανεπάρκεια, καταστροφή μυϊκού ιστού, δυσλειτουργία του οργανισμού και γρήγορη επανάκτηση όσων κιλών χάθηκαν.

Αν παραλείπουμε το πρωινό μπορούμε να αδυνατίσουμε γρηγορότερα;

Πρωινό: Όχι, γιατί θα αναγκαστούμε να φάμε περισσότερο στα άλλα γεύματα της ημέρας και, συνήθως, περισσότερους υδατάνθρακες επειδή θα **νοιώθουμε ζάλη, υπογλυκαιμία κι έντονη πείνα**.

Αν τρώμε μόνον ένα γεύμα την ημέρα θα αδυνατίσουμε πιο γρήγορα;

Όχι. Ακόμα και αν χαθούν κάποια κιλά, **θα αισθανόμαστε μονίμως κουρασμένοι, θα χάνουμε πολύτιμο μυϊκό ιστό και θα αυξηθούν τα αποθέματα λίπους.**

Τι είναι καλύτερο : Το ψάρι ή το κρέας;

Και τα δύο είναι χρήσιμα σε λογικές ποσότητες. Τα ψητά όμως ψάρια είναι προτιμότερα γιατί περιέχουν λιγότερα λίπη και θερμίδες και πολλά λιπαρά οξέα Ωμέγα-3 τα οποία είναι ευεργετικά για το καρδιαγγειακό σύστημα.

Πρέπει πάντα να καταναλώνουμε αποβουτυρωμένα γαλακτοκομικά;

Σαφώς όχι. Τα αποβουτυρωμένα γαλακτοκομικά συστήνονται σε όσους έχουν πρόβλημα με το σωματικό τους βάρος. Όσοι καταναλώνουν μόνον γαλακτοκομικά **χωρίς λίπος**, κινδυνεύουν από **ελλείψεις των λιποδιαλυτών βιταμινών Α και D**.

Ποιος τύπος παχυσαρκίας δεν μπορεί να αντιμετωπιστεί διαιτολογικά;

Απ. Όλοι οι τύποι παχυσαρκίας αντιμετωπίζονται πάντα όμως κάτω από στενή παρακολούθηση ειδικευμένων επιστημόνων.

Γιατί χάνουμε περισσότερα κιλά την πρώτη εβδομάδα μίας δίαιτας από ό,τι τις υπόλοιπες;

Γιατί τις πρώτες ημέρες χάνουμε κυρίως νερό, μυϊκό ιστό και γλυκογόνο. Τις επόμενες ημέρες ο ρυθμός αδυνατίσματος μειώνεται γιατί ο οργανισμός καταφεύγει στα αποθέματα λίπους που χρειάζονται μεγαλύτερο θερμιδικό έλλειμμα για να κινητοποιηθούν.

Σε τι βοηθάνε τα μικρά και συχνά γεύματα;

Βοηθούν το μεταβολισμό να παραμείνει δραστήριος κατά την διάρκεια της δίαιτας, στην καλύτερη αξιοποίηση των συστατικών των τροφών, στον έλεγχο της πείνας και στην καλύτερη πέψη των τροφών.

Γιατί όταν κάνουμε δίαιτα αυξάνεται η επιθυμία μας για γλυκά;

Συνήθως αυτό **οφείλεται ή στη μειωμένη λήψη υδατανθράκων, ή σε ψυχολογικούς λόγους**. Δίαιτες με λίγους υδατάνθρακες μπορεί να προκαλέσουν μελαγχολία, με αποτέλεσμα την έντονη επιθυμία για «απόλαυση» μέσω κάποιου γλυκού κι ειδικά σοκολάτας.

Ποιος είναι ο επιστημονικά παραδεκτός τρόπος ασφαλούς αδυνατίσματος;

Ο συνδυασμός μίας **εξατομικευμένης και σωστής διατροφής** με την κατάλληλη, **συστηματική άσκηση** με **παρακολούθηση από ειδικούς και με την κατάλληλη ψυχολογική υποστήριξη**.

Ποιος αριθμός γευμάτων θεωρείται ιδανικός;

Τα πέντε μικρά γεύματα, χωρίς να υπερβαίνουμε το συνολικό αριθμό θερμίδων που χρειαζόμαστε καθημερινά και χωρίς κανένα από αυτά τα μικρά γεύματα να περιέχει πάνω από 500 - 600 θερμίδες.

Γιατί πρέπει να τρώμε καθημερινά μία μεγάλη ποικιλία από τροφές;

Γιατί καμία τροφή δεν περιέχει όλα όσα χρειαζόμαστε. Η ποικιλία αυξάνει την πιθανότητα λήψης όλων των απαραίτητων θρεπτικών στοιχείων.

Πως μπορούμε να περιορίσουμε την πιθανότητα θρεπτικών ελλείψεων στη διατροφή μας;

Τρώγοντας καθημερινά λογικές ποσότητες **και από τις έξι βασικές ομάδες τροφίμων** (φρούτα, λαχανικά, πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπη).

Πως μπορούμε να τρώμε λιγότερο φαγητό χωρίς να πεινάμε;

Επειδή ο εγκέφαλος χρειάζεται χρόνο για να δεχτεί και να στείλει το σήμα κορεσμού στο στομάχι, μπορούμε να φάμε λιγότερο **αν κόβουμε το φαγητό μας σε μικρές μπουκιές και μασάμε κάθε μπουκιά πολλές φορές**.

Γιατί πρέπει να λέμε «όχι» στις γρήγορες δίαιτες;

Οι γρήγορες δίαιτες **καταπονούν τον οργανισμό**, μειώνουν τη ταχύτητα του μεταβολισμού και το μυϊκό ιστό, **δημιουργούν σοβαρά προβλήματα υγείας** και τα όποια αποτελέσματά τους είναι προσωρινά κι όχι «μόνιμα» γιατί δεν μας εκπαιδεύουν διατροφικά.

Η δίαιτα με πολλές πρωτεΐνες είναι καλή για αδυνάτισμα;

Κάθε δίαιτα που ευνοεί τη μεγαλύτερη πρόσληψη κάποιων συστατικών σε βάρος των άλλων, **είναι επικίνδυνη** γιατί **διαταράσσει τη βιοχημική ισορροπία του οργανισμού και δεν τον προμηθεύει με όλα τα συστατικά που χρειάζεται**. Στην ουσία, **είναι λανθασμένο ότι οι πρωτεΐνες δεν παχαίνουν**: Μία πρωτεϊνούχα τροφή μπορεί συγχρόνως να περιέχει πολλά λίπη και να είναι πολύ πλούσια σε θερμίδες και συνεπώς παχυντική.

Αν μαζί με τη δίαιτα παίρνουμε συμπληρώματα βιταμινών είμαστε εξασφαλισμένοι από ελλείψεις;

Όχι. Τα συμπληρώματα δεν μπορούν να αντικαταστήσουν όλες τις ουσίες που παίρνουμε με το φαγητό και δεν αρκούν για να μας προστατέψουν από τους κινδύνους μίας λανθασμένης δίαιτας.

10 τρόποι για να βελτιώσετε την υγεία σας

I.Q. Τέστ Διατροφής και Σωματικής Δραστηριότητας

Μπορείτε να συμπληρώσετε τα κενά για να βρείτε τα μυστικά που αφορούν την υγιή κατανάλωση και τη σωματική σας δραστηριότητα;

1. Φάτε από τις πέντε ομάδες τροφίμων κάθε ημέρα. Αυτές περιλαμβάνουν α) το..... τα δημητριακά και τα σιτάρια, β) φρούτα, γ) λαχανικά, δ) γάλα, γιαούρτι και τυρί και ε) τα.....και τις πρωτεΐνες.
2. Κάνετε συστηματικά σωματικές δραστηριότητες για .....καθημερινά.
3. Φάτε .....για να πάρετε ενέργεια το πρωί πρίν το σχολείο.
4. Οι έντονες δραστηριότητες σας κάνουν να..... και να αναπνέετε γρήγορα.
5. Τρώτε μιά ..... απο τις κατηγορίες των τροφίμων κάθε ημέρα.
6. Κάνετε ένα 10/ λεπτο μικρό..... κάθε ώρα ενώ διαβάζετε.
7. Τα έξυπνα .....είναι ακριβώς αυτό που χρειάζεστε εάν πεινάσετε μεταξύ των γευμάτων.
8. Να είστε βέβαιος οτι..... τους μυς σας πριν και μετά από το τέλος της άσκησής σας.
9. Χρησιμοποιήστε τους ..... και την πυραμίδα τροφίμων για να σας βοηθήσει να ισορροπήσετε τις επιλογές των τροφίμων που τρώτε.
10. Διατηρηθείτε σε ..... για να μείνετε σωματικά υγιείς.

Απαντήσεις:

1. α) ψωμί ε) κρέατα

2. 30 λεπτά
3. Πρόγευμα
4. Ιδρώτας
5. Ποικιλία
6. Δραστηριότητα
7. Πρόχειρα φαγητά
8. Τέντωμα
9. Διατροφικός οδηγός
10. Κίνηση

Fitness Links

President's Council on Physical Fitness and Sports
http://www.fitness.gov

Amateur Athletic Union
http://www.aausports.org

American Alliance for Health, Physical Education, Recreation & Dance
http://aahperd.org

American Heart Association
http://americanheart.org

Center for Disease Control
http://cdc.gov/kidsmedia/

Fitness for Youth
http://Fitnessforyouth.umich.edu

Kids Health
http://www.kidshealth.org

The Locker Room: Sports for kids, rules, history, tips
http://members.aol.com/msdaizy/sports/locker.html

National Safe Kids Campaign
http://www.safekids.org

Runner's World for Kids
http://www.kidsrunning.com

Special Olympics
http://www.specialolympics.org/index.html

Sports Illustrated for Kids
http://www.sikids.com

Youth Fitness Links
http://kidsclick.com

Youth Leagues
http://www.youthleagues.com