



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Εργαστήριο Αθλητικής Παιδαγωγικής & Διδακτικής Φυσικής Αγωγής



DIY
Home
Exercise

ΚΡΙΜΙΖΗ ΙΣΙΔΩΡΑ ΚΥΡΙΑΚΗ
9980201700229

Παρέχεται η άδεια κοινοποίησης της παρούσας εργασίας:
(Διαγράψτε την επιλογή που δεν σας εκφράζει)

ΝΑΙ

ΟΧΙ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Παιδαγωγικό Παιδαγωγικό



ΕΝΟΤΗΤΑ Α. Σχέδιο ανάπτυξης δράσης

Τίτλος/Θέμα: Do It Yourself (DIY)- Home exercise

“Υγεία και ευημερία στο σπίτι για παιδιά και γονείς (συμβουλές διατροφής – workouts) ”

Τάξη: Α' Λυκείου

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

- **Κινητικά**

Οι μαθητές καλούνται να διατηρήσουν το επίπεδο φυσικής κατάστασης, να αυξήσουν την κινητικότητα τους σε αυτό το διάστημα, να μάθουν να χρησιμοποιούν καθημερινά αντικείμενα σαν εξοπλισμό για την γυμναστική τους και την ενασχόληση τους με την «υγεία και την ευημερία» σε μεταγενέστερο χρόνο ή προτιμότερα εφ' όρου ζωής.

- **Γνωστικά**

Οι μαθητές θα μάθουν να διαχειρίζονται και να αξιοποιούν τις γνώσεις που τους παρείχαμε. Συγκεκριμένα, θα χρησιμοποιούν καθημερινά αντικείμενα της οικείας τους για σκοπούς εκγύμνασης, θα έχουν γνώσεις για διάφορα θέματα διατροφής και θα είναι ικανοί να συνδέουν τις πληροφορίες με σκοπό τις μεταδώσουν στους άλλους και να τους παρακινήσουν. Προσδοκούμε την ανάπτυξη της κριτικής ικανότητας και της δημιουργικής σκέψης μέσα από προβληματισμούς μας αφού *οφείλουν* να προσαρμόσουν το περιεχόμενο που τους δόθηκε στις δυνατότητές τους και των συμμαθητών τους.

- **Κοινωνικά-Συναισθηματικά**

Η συγκεκριμένη διάδραση βασίζεται στη δημιουργία ομάδας η οποία παρέχει ανατροφοδότηση στα μέλη της, τα παρακινεί, απαιτεί συνεργασία για την εκπλήρωση ορισμένων προκλήσεων και υπάρχει αλληλεπίδραση μεταξύ των μαθητών. Παράλληλα, δημιουργεί την αίσθηση αυτονομίας και αυτόκοθορισμού από τους μαθητές και οι ασκούμενοι αναπτύσσουν ικανότητες για να διαχειρίζονται διαφορετικούς ρόλους πχ. Σαν προπονητής-διόρθωση λαθών, σαν πρότυπο τρόπου ζωής μέσω της τεχνολογίας για θέματα διατροφής και της άσκησης

Εκπαιδευτικό Πρόβλημα (Πως αυτό θα είναι διαφορετικό και δεν θα είναι μία ακόμα δραστηριότητα σαν τις άλλες)

Ο βασικός στόχος του πρότζεκτ είναι να συνδέσει τις σύγχρονες τάσεις των εφήβων με σκοπό να προαχθεί η ευρωστία και η διατροφή. Οι σύγχρονες τάσεις των νέων είναι η αγάπη για τα κοινωνικά δίκτυα και η τάση τους για προκλήσεις. Τα ερεθίσματα είναι ποικίλα, μικρής διάρκειας και με διαβάθμιση δυσκολίας. Επομένως, θέτοντας σε εκείνους προκλήσεις με μορφή γυμναστικής και διατροφικών συνηθειών, παράλληλα θα ασκούν επιρροή στους συνομηλικούς τους και οι ίδιοι θα εμπλουτίζουν τον κοινωνικό-συναισθηματικό, γνωστικό και κινητικό τους τομέα. Το πρόγραμμα προσφέρει ευκαιρίες για όλους: για τα παιδιά που δεν είχαν ευκαιρίες να δείξουν τις δυνατότητες τους, για εκείνους που ντρέπονται ή νιώθουν ανασφαλείς υπάρχει η δυνατότητα προβολής μόνο για 24 ώρες και ακόμα για εκείνους που τους αρέσει η γυμναστική/διατροφή/τεχνολογία ήρθε η ώρα να αυτοπροβληθούν

Διδακτική Προσέγγιση/Μεθοδολογία

Το πρότζεκτ βασίζεται σε πολλαπλούς μεθόδους. Αρχικά, προκειμένου να εξασφαλιστεί η ασφάλεια, δίνονται οδηγίες και οι μαθητές εκτελούν επικαλούμενοι την «μέθοδο του παραγγέλματος». Στη συνέχεια η προσέγγιση γίνεται με την «μέθοδο του αυτοελέγχου» κατά την οποία ο ασκούμενος εκτελεί τις οδηγίες και αυτό-αξιολογεί την απόδοσή του με βάση κάποια ερωτήματα που του θέτουμε. Η «μέθοδος της πρωτοβουλίας του μαθητή», κυριαρχεί στην 2^η φάση κατά την οποία δίνεται στους μαθητές η ανεξαρτησία να εκδηλώσουν τις δικές τους πρωτοβουλίες όσον αφορά στο αντικείμενο, στη μέθοδο και στην έναρξη μιας διδασκαλίας. Οι μαθητές αναλαμβάνουν την ευθύνη να σχεδιάσουν, να εκτελέσουν και να αξιολογήσουν τη διαδικασία εξάσκησης καθώς και το βαθμό και τον τρόπο με τον οποίο θα εμπλακούμε. Σε αυτό το σημείο ο ρόλος μας είναι κυρίως συμβουλευτικός, παρακολουθούμε την ποιότητα της εξάσκησης, τη συνάφεια στόχων και δραστηριοτήτων.



ΕΝΟΤΗΤΑ Β. Πλαίσιο υλοποίησης διδακτικού σεναρίου (αφορά κάθε διδακτική ώρα/ημερήσια δραστηριότητα)

Διάρκεια σεναρίου: **2 Εβδομάδες**

Σκοπός, στόχοι (ανά διδακτική ώρα):

1. Γυμναστική με χρήση εναλλακτικού εξοπλισμού, Εισαγωγή στη Διατροφή
2. Γυμναστική με χρήση εναλλακτικού εξοπλισμού
3. Γυμναστική με χρήση εναλλακτικού εξοπλισμού, Έννοια «Ελεύθερες ρίζες»
4. Εισαγωγή στην Ισομετρική άσκηση
5. Εισαγωγή στη Πλειομετρική άσκηση, Εισαγωγή στις «Διατροφικές Διαταραχές»
6. Αξιολόγηση σταθερότητας κορμού
7. Αξιολόγηση δύναμης στο κάτω μέρος του σώματος
8. Αξιολόγηση δύναμης στο επάνω μέρος του σώματος
9. Αξιολόγηση κινητικότητας και ισορροπίας
10. Δοκιμασία μέτρησης της ευλυγισίας

Εξοπλισμός (αθλητικό υλικό) (ανά διδακτική ώρα)

1. Ποδήλατο, Σκουπόξυλο
2. Σχοινάκι, παπούτσι, στρώμα γυμναστικής
3. Μπουκάλι(α), στρώμα γυμναστικής
4. Στρώμα γυμναστικής
5. -
6. Στρώμα γυμναστικής
7. -
8. -
9. -
10. Προαιρετικά steps

Αξιολόγηση (μέσα & διαδικασίες που θα χρησιμοποιηθούν ανά διδακτική ώρα/ημερήσια δραστηριότητα)

- 1-5. Αξιολόγηση μέσω συζήτησης προσωπικών εμπειριών, αξιολόγηση μέσω παρατήρησης του ατόμου ή της ομάδας και αυτοαξιολόγηση
- 6-10. Αξιολόγηση μαθητή από μαθητή και αυτοαξιολόγηση



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Εργαστήριο Αθλητικής Παιδαγωγικής & Διδακτικής Φυσικής Αγωγής

ΕΝΟΤΗΤΑ Γ. Σύνοψη φάσεων διδακτικού σεναρίου

Φάση #1 Ενδυνάμωση

Χρονική Διάρκεια: 45' της ώρας

Χώρος Διεξαγωγής: σπίτι, πάρκο/γειτονιά

Συνοδευτικό υλικό: μέσο με σύνδεση στο διαδίκτυο (κινητό, τάμπλετ, υπολογιστή), ποδήλατο (προαιρετικά), στρώμα γυμναστικής/ πετσέτα, σκουπόξυλο, παπούτσι, μπουκάλι(α)

Δομικά - Διαδραστικά στοιχεία: κείμενα, βίντεο, φωτογραφίες

Τίτλοι δραστηριοτήτων:

1. Εκγύμναση με σκουπόξυλο
2. Εκγύμναση με παπούτσι
3. Εκγύμναση με μπουκάλι(α)
4. Ισομετρικές ασκήσεις όλου του σώματος
5. Πλειομετρικές ασκήσεις όλου του σώματος

Βλέποντας το πρόγραμμα το ημερολόγιο άσκησης και φυσικής δραστηριότητας που ακολουθεί:

ΗΜΕΡΑ 1^η:

Από τις 5 ασκήσεις που δόθηκαν, εκτέλεσε όσες περισσότερες επαναλήψεις μπορείς σε 30”:

Πόσες επαναλήψεις έκανες
σε κάθε άσκηση;

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Ποιά άσκηση σε δυσκόλεψε
περισσότερο;

•

Η άσκηση που σε δυσκόλεψε
περισσότερο, πώς μπορείς να
την εκτελέσεις χωρίς τον
εξοπλισμό γυμνάζοντας τους
ίδιους μύες;

- (προσπάθησε να σκεφτείς 2 παραλλαγές)
-
-

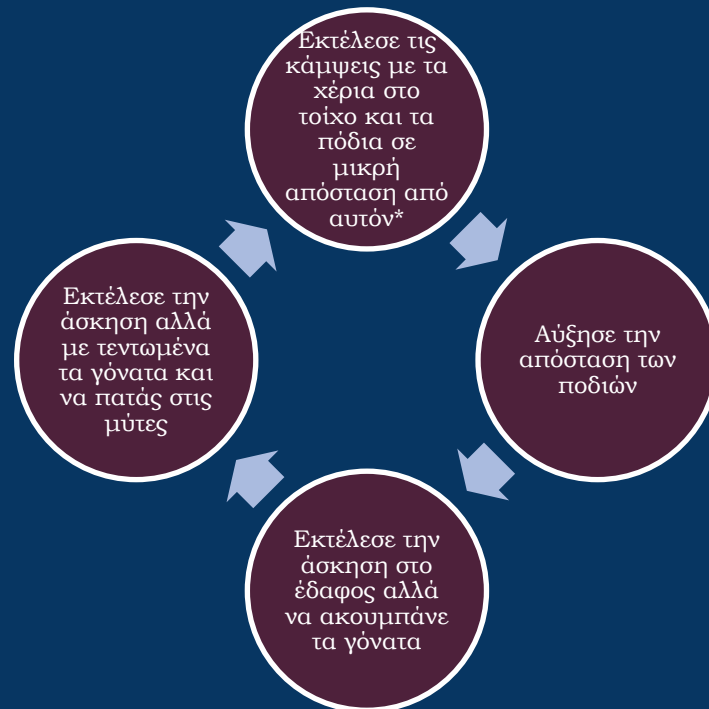
 **Βίντεο:**
[Baby Shark](#)

ΗΜΕΡΑ 2^η:

Εκτέλεσε την κάθε άσκηση με τουλάχιστον 10 επαναλήψεις (max 20)

Σχετικά με την 3^η άσκηση (κάμψεις), ακολούθα την παρακάτω διαδικασία με 8 επαναλήψεις:

*friendly tip: Αν θέλεις να μην καθαρίζεις τοίχους/χαλιά/πάτωμα/κάλτσες, χρησιμοποίησε παντόφλες που ίσως είναι πιο καθαρές



Εκτέλεσες με την ίδια ευκολία τις παραλλαγές της άσκησης; Μπορείς να κάνεις διαβάθμιση της δυσκολίας της άσκησης; Αξιολόγησε την προσπάθειά σου.

.....

.....

.....

.....


🧠Βίντεο:

Shoe Challenge


ΗΜΕΡΑ 3^Η:

Εκτέλεσε αυτές τις ασκήσεις με 40' ' για κάθε άσκηση


Αυτές οι ασκήσεις μπορούν να πραγματοποιηθούν με διαφορετικό εξοπλισμό; Αν ναι, πώς; Προσπάθησε να τις σχεδιάσεις και να τις περιγράψεις με τον κατάλληλο τρόπο



.....



.....



.....

 **Βίντεο:**



Oh Na Na Na Dance Challenge Tik Tok 22.9s - 35.3s (CBCUclj)

ΗΜΕΡΑ 4^η:

Εκτέλεσες παρόμοιες ασκήσεις στο καθημερινό σου πρόγραμμα με την σημερινή πρόκληση. Η μια ήταν ισομετρική άσκηση (πρόγραμμα) και η άλλη πλειομετρική-μειομετρική (πρόκληση). Κατάλαβες διαφορά στην ενεργοποίηση των μυών σου; Ποια σου φάνηκε δυσκολότερη;

.....

📷Φωτογραφία:

Warm Up 1

📺Βίντεο:



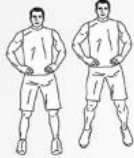

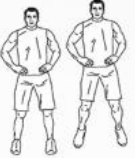









_PLANK challenge TIK TOK video 45.3s - 58.7s (LOxYLd19gGI) 2401.mp4

ΗΜΕΡΑ 5^η:

Συγκρίνοντας όλους τους τρόπους προθέρμανσης, συμπλήρωσε τον αριθμό της ημέρας στον κύκλο:

4-minute warmup

BY DAREBEE © darebee.com
Repeat each exercise for 20 seconds.

 hops on the spot	 side-to-side hops	 hops on the spot	 single leg hops
 chest expansions	 arm circles	 alt chest expansions	 arm circles
 torso rotations	 hip rotations	 torso rotations	 shoulder rotations

Περισσότερο διασκεδαστικός

Περισσότερο απαιτητικός

Περισσότερο βαρετός




Θα τον ξαναέκανα

Θα τον επέλεγα για την ΦΑ στο σχολείο

📺 **Βίντεο:**

[Dance Warm-Up](#)

[Hand Stand Challenge](#)

	ΗΜΕΡΑ 1	ΗΜΕΡΑ 2	ΗΜΕΡΑ 3	ΗΜΕΡΑ 4	ΗΜΕΡΑ 5
Οι στόχοι μου	Γυμναστική με χρήση εναλλακτικού εξοπλισμού (σκουπόξυλο)	Γυμναστική με χρήση εναλλακτικού εξοπλισμού (παπούτσι)	Γυμναστική με χρήση εναλλακτικού εξοπλισμού (μπουκάλι/α)	Ισομετρική άσκηση	Πλειομετρική άσκηση
Λέξεις κλειδιά	ΔΡΑΣΤΗΡΙΑ ΖΩΗ Ένας τρόπος ζωής που θεωρεί τη σωματική δραστηριότητα ως ουσιαστικό μέρος της ζωής και μέρος της καθημερινής ρουτίνας.	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ Ο βαθμός στον οποίο ένα άτομο ανταποκρίνεται στις σωματικές, πνευματικές και συναισθηματικές	ΠΡΟΚΛΗΣΗ Κάτι που παρουσιάζει δυσκολίες και απαιτεί προσπάθεια να κυριαρχήσει ή να επιτύχει.	Αναφέρεται στο είδος της μυϊκής δράσης κατά τη διάρκεια της οποίας το μήκος του μυός δεν μεταβάλλεται. Αυτό σημαίνει ότι δεν παρατηρείται καμία κίνηση στην άρθρωση ή στις αρθρώσεις που συμμετέχουν.	Αναφέρεται στο είδος της μυϊκής δράσης κατά την οποία ο μυς που συμμετέχει φρενάρει μια πτώση ή επιβραδύνει μια κίνηση. Τέτοιες κινήσεις είναι τα άλματα, οι ριζιές, το τρέξιμο
Προθέρμανση	10' Ποδήλατο*	10' σχοινάκι	20' περπάτημα	Warm Up 1(Φωτογραφία 1)	Dance Warm Up
Μαθησιακοί Στόχοι	1.Διπλώσεις κορμού από όρθια θέση 2.Πλάγιοι κοιλιακοί 3.Προσαγωγή-απαγωγή 4.Στροφή κορμού από ημιγονατιστή θέση 5.Κάμψη έκταση από πρηνή θέση με χέρια πίσω	1.Κοιλιακοί με πόδια ορθή γωνία 2.Πλάγιοι κοιλιακοί με μεταφορά του παπουτσιού 3.Κάμψεις με μετακίνηση του παπουτσιού 4.Πρόσθιες προβολές με άγγιγμα του παπουτσιού	1.Pulllover 2.Πετάγματα 3.Αστεράκια 4.Πλάγια άρση ποδιών 5.Καθίσματα Σημείωση: αν σας φαίνονται ελαφριά βάρη χρησιμοποιήστε δύο μπουκάκια ή περισσότερα	1.Σανίδα+ Παραλλαγές (Φωτογραφία 2) 2.Κάθισμα τοίχου (Φωτογραφία 3)	1.Προβολές με αναπηδήσεις 2.Κάθισμα με άλμα 3.Burpees 4.Πλάγια άλματα
Υπενθύμιση άσκησης μέσα στη μέρα	Guide to Exercise at Home	How to Lose Weight	How to Build Muscle	How to Get Rid of the Belly	How Exercise Improves The Brain
Στοιχεία διατροφής	"Διατροφή"	Συνταγή 1	"Ελεύθερες ριζές"	Συνταγή 2	"Διατροφικές διαταραχές"
Ημερήσια πρόκληση	Baby Shark	Shoe challenge	"Oh Na Na Dance"	"Plank Challenge Tik Tok"	Hand Stand Challenge
Πως αισθάνομαι σήμερα					

ΜΗΝΙΑΙΟ ΠΛΑΝΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

1. Τρέξε 3 γύρους γύρω από το σπίτι σου
2. Σήκω όρθιος και διάβασε για 20'
3. Χόρευε για 10'
4. Ήξερες ότι ένα παγωτό έχει 13γραμ. λίπους; Κάνε 13 sumo squats
5. Κάνε διατάσεις για 10'
6. 20 Burpees
7. Κάνε σανίδα για όσο μπορείς
8. 10 Push-ups
9. Πλάγια σανίδα για 2' σε κάθε πλευρά
10. Τρέξε σε ένα μέρος για 3'
11. Κάνε μια βόλτα 5' γύρω από το σπίτι σου
12. **Go noodle**
13. Κάνε jogging 3 γύρους γύρω από το σπίτι
14. Κάνε όσα jump squats μπορείς σε 2'
15. Χόρευε το αγαπημένο σου τραγούδι για 10'
16. Βρες κάποιον και πηγαίnete μαζί για περπάτημα 20'
17. Διάβασε ένα βιβλίο καθώς κάνεις wall sit
18. Κάνε όσους κοιλιακούς μπορείς σε 1'
19. Κάνε **jumping jacks** για 5'
20. Βρες κάποιον και κάντε για 2' καθίσματα
21. Το ήξερες ότι ένα ντόνατς έχει περίπου 280 θερμίδες; Κάνε επιτόπιο τρέξιμο μέχρι να μετρήσεις 280''
22. Διάλεξε 5 μυϊκές ομάδες για διάταση.(κράτα για 20'')
23. Κάνε όσους περισσότερους ραχιαίους μπορείς σε 2'
24. Βρες κάποιον και κάντε 6 push-ups με παλαμάκι
25. Κάνε burpees και παράλληλα λέγε όλα τα ονόματα των καθηγητών σου
26. Ήξερες ότι η σόδα έχει περίπου 39γραμ. ζάχαρης; Κάνε 39 mountain climbers
27. Βρες κάποιον να κάνετε 20 πλάγιους κοιλιακούς
28. Κάνε σκοινάκι για 3'
29. Κάνε όσα αστεράκια μπορείς σε 2'
30. **Housework workout**

Φάση #2 Do It Yourself

Χρονική Διάρκεια: 30΄

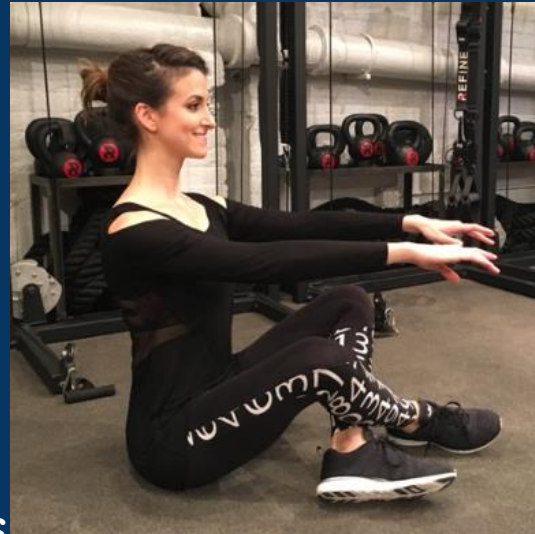
Χώρος Διεξαγωγής: Σπίτι

Συνοδευτικό υλικό: μέσο με σύνδεση στο διαδίκτυο (κινητό, τάμπλετ, υπολογιστή), κάμερα

Δομικά - Διαδραστικά στοιχεία: κείμενα, βίντεο, ερωτήσεις αντιστοίχισης-συμπλήρωσης κενών, α

Τίτλοι δραστηριοτήτων:

1. Φτιάξε μόνος σου το πρόγραμμα γυμναστικής (Εξοπλισμός: χαρτί υγείας)/ Αξιολόγηση κινητικότητας και ισορροπίας
2. Φτιάξε μόνος σου το πρόγραμμα γυμναστικής (Εξοπλισμός: σκάλες)/ Τεστ Ευλυγισίας
3. Φτιάξε μόνος σου το πρόγραμμα γυμναστικής (Εξοπλισμός: μπάλα)/ Αξιολόγηση στη Διατροφή
4. Φτιάξε μόνος σου το πρόγραμμα γυμναστικής (Εξοπλισμός: τσάντα)/ Αξιολόγηση στη Διατροφή
5. Φτιάξε μόνος σου το πρόγραμμα γυμναστικής (Εξοπλισμός: καρέκλα)/ Αξιολόγηση στη Διατροφή



1. **Sitting-rising test – Αξιολόγηση κινητικότητας και ισορροπίας**

Στόχος του τεστ είναι να κάνετε ένα βαθύ κάθισμα, να καθίσετε οκλαδόν στο πάτωμα και να ξανασηκωθείτε χρησιμοποιώντας όσο το δυνατόν λιγότερη υποστήριξη από τα χέρια σας. Η μέγιστη δυνατή βαθμολογία που μπορείτε να πετύχετε στο τεστ είναι το 10.

Σταθείτε σε όρθια θέση με τα πόδια σταυρωμένα και κάντε βαθύ κάθισμα, μέχρι να ακουμπήσουν οι γλουτοί στο πάτωμα. Προσπαθήστε να σηκωθείτε και πάλι χωρίς να χάσετε την ισορροπία σας και χωρίς να χρησιμοποιήσετε τα χέρια σας. Κάθε φορά που ακουμπάτε το πάτωμα με το χέρι, το γόνατο ή το μηρό κάνετε ένα βαθμό. Αφαιρέστε επίσης ένα βαθμό για κάθε φορά που ακουμπάτε το μηρό με το χέρι για υποστήριξη. Εάν χάσετε την ισορροπία σας, αφαιρέστε μισό βαθμό.

Προσπαθήστε να πετύχετε βαθμολογία τουλάχιστον 8.

2. Τεστ Ευλυγισίας

Κάθεστε απέναντι από κάποιο τοίχο με τα πόδια τεντωμένα και τις πατούσες σας να ακουμπούν στον τοίχο. Αν θέλετε μπορείτε να το εκτελέσετε με ένα step (φωτο).

Στόχος σας είναι να πάτε όσο πιο μακριά γίνεται χωρίς να λυγίσουν τα πόδια και να μείνετε για τουλάχιστον 2". Δικαιούστε 3 προσπάθειες.

Μπορείτε να αξιολογήσετε τα αποτελέσματά σας με αυτό το πίνακα:

SCORE	MEN	WOMEN
10	ΠΑΛΑΜΕΣ ΣΤΟ ΤΟΙΧΟ	ΠΑΛΑΜΕΣ ΣΤΟ ΤΟΙΧΟ
7	ΔΑΚΤΥΛΑ ΣΤΟ ΤΟΙΧΟ	ΔΑΚΤΥΛΑ ΣΤΟ ΤΟΙΧΟ
5	1 - 12 CM ΑΠΟ ΤΟ ΤΟΙΧΟ	1 /-10 CM ΑΠΟ ΤΟ ΤΟΙΧΟ
5>	> 13 CM ΑΠΟ ΤΟ ΤΟΙΧΟ	> 11 CM ΑΠΟ ΤΟ ΤΟΙΧΟ



Αξιολόγηση:

1. Αφού παρατηρήσεις το χώρο που καταλαμβάνει αναλογικά κάθε ομάδα τροφίμων στην εικόνα με την *Πυραμίδα της Ισορροπημένης Διατροφής*, αντιστοίχησε τις με τα 5 ποσοστά:

Γαλακτοκομικά	8%
Κρέας, Ψάρι, Αυγά και Όσπρια	15%
Γλυκά, Αναψυκτικά και Γαριδάκια/Πατατάκια	33%
Φρούτα και Λαχανικά	33%
Δημητριακά, Πατάτες, Μακαρόνια και Ρύζι	12%

2. Η εμφάνιση της παχυσαρκίας σε ένα άτομο αποδίδεται κυρίως στην έλλειψη σωματικής άσκησης και στις διατροφικές συνήθειες. Αν μιλήσουμε για διατροφικές συνήθειες τι θεωρείτε ότι σημαίνει ο όρος Ισορροπημένη διατροφή;

Επιλέξτε μία ή περισσότερες απαντήσεις

- Μία διατροφή που περιλαμβάνει κυρίως λαχανικά και ψάρια.

- Να μην καταναλώνουμε καθόλου γλυκά και σνακς.
- Μία διατροφή πλούσια σε πρωτεΐνες.
- Να περιορίσουμε την κατανάλωση υδατανθράκων.
- Να τρώμε από όλα σε μικρές ποσότητες.
- Να τρώμε από όλα με μέτρο, αναλογία και ποικιλία.

3. Συμπληρώστε το κενό με τις κατάλληλες λέξεις (*υγιές, βελτίωση, συνέπειες, υποκινητικότητα, έλλειψη, παχυσαρκία, ασθενειών, υγιής*)

Στο σύγχρονο κόσμο εμφανίζονται πλέον οι ίδιες ,,,,,,,, της της φυσικής δραστηριότητας, όπως συνέβαινε μόνο στην ενήλικη ζωή των ανθρώπων, όπως είναι τα καρδιαγγειακά νοσήματα, σακχαρώδης διαβήτης τύπου ΙΙ,

.....και η Οι "ανθυγιεινές συμπεριφορές" εκδηλώνονται από την σχολική ηλικία και ενισχύουν τους παράγοντες κινδύνου που ευθύνονται για την εμφάνιση των στην παιδική ηλικία. Η της φυσικής κατάστασης των παιδιών είναι τώρα ακόμη πιο αναγκαία γιατί γνωρίζουμε ότι ένα παιδί με τη δια βίου άσκηση θα είναι ένας ενήλικας



Βελτιώνει τη λειτουργία της καρδιάς και των πνευμόνων.
Καλύτερη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης.

Θα ανταποκρίνεστε στις απαιτήσεις του σχολείου με περισσότερη ευκολία, θα διαβάζετε χωρίς να κουράζεστε κ.ο!
Μειωμένη πιθανότητα εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων στη μετέπειτα ζωή!



Μειώνει το σωματικό λίπος.
Αυξάνει τη μυϊκή μάζα.
Αυξάνει το βασικό μεταβολισμό.

Διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους!
Μειωμένη πιθανότητα εμφάνισης παχυσαρκίας!



Ρυθμίζει τη γλυκόζη του αίματος.
Μειώνει τα τριγλυκερίδια.
Μειώνει την «κακή» χοληστερόλη.
Αυξάνει την «καλή» χοληστερόλη.

Μειωμένη πιθανότητα εμφάνισης σακχαρώδους διαβήτη και καρδιαγγειακών παθήσεων στο μέλλον!



Αυξάνει τη μυϊκή δύναμη και αντοχή.
Βελτιώνει την ισορροπία και την κινητικότητα.
Αυξάνει την οστική πυκνότητα.

Αποφυγή ορθοσωματικών προβλημάτων!
Όμορφο και γυμνασμένο σώμα!
Μειωμένη πιθανότητα εμφάνισης οστεοπόρωσης στην ενήλικη ζωή!



Μειώνει το άγχος και το στρες.
Μειώνει τα συμπτώματα κατάθλιψης.
Βελτιώνει την αυτοπεποίθηση και την αυτο-εικόνα. Συμβάλλει στην κοινωνικοποίηση των παιδιών.

Βελτίωση ψυχικής υγείας!
Βελτίωση διάθεσης!
Ευεξία!

Αξιολόγηση φυσικής κατάστασης

Δοκίμασε τον εαυτό σου

Διατροφή

Πόσα push-ups μπορείς να κάνεις σε 60'';

1-20 (1 βαθμός)

21-39 (2 βαθμοί)

40+ (3 βαθμοί)

[Pre and Post Workout](#)

Πόσα **burpees** μπορείς να κάνεις σε 60'';

1-20 (1 βαθμός)

21-29 (2 βαθμοί)

30+ (3 βαθμοί)

[Healthy Eating Tips](#)

Πόσους **κοιλιακούς** μπορείς να κάνεις σε 60'';

1-20 (1 βαθμός)

21-39 (2 βαθμοί)

40+ (3 βαθμοί)

[Fitness and Hydration](#)

Sitting-rising Test (1)

Δοκιμασία μέτρησης της ευλυγισίας

max: 29 πόντοι

[Training on Empty](#)

[Top Vegetarian Protein Sources](#)

TIP:

<https://darebee.com/modifications.html>

ΕΝΟΤΗΤΑ Δ. Αναλυτική Περιγραφή «Εκμάθηση»

Γεια!

Βαρέθηκες τόσες μέρες μέσα στο σπίτι *σκορπάροντας* σε όλα τα σόσιαλ μίντια;

Ίσως σου έχω την λύση! 

DIY Home Exercise

Σου παρουσιάζω ένα πρόγραμμα προκλήσεων 2 βδομάδων για εσένα και τους φίλους σου...

Αυτό που απαιτείται να κάνετε είναι να προκαλείτε, να ενθαρρύνετε, να παρακινείτε και να επιβραβεύετε την προσπάθεια του φίλου σας.

Πώς θα γίνει αυτό; Ήδη γνωρίζετε τον τρόπο!

Δημιούργησε με την παρέα σου την δική σας ομάδα σε όποιο μέσο κοινωνικής δικτύωσης προτιμάτε, ποστάρτε εκεί τις προσπάθειες σας και αντιδράστε με «τέλειο», «ουάου» ή ακόμα και «θυμωμένο» που τα έκανε

τόσο καλά! Μην ξεχνάτε όλοι είμαστε



Στο τέλος κάθε ημέρας, εφόσον έχεις εκπληρώσει τις καθημερινές σου προκλήσεις, πρέπει να δημοσιεύσεις τις επιδόσεις σου στην ομάδα σας! Εκεί οι φίλοι σου θα αξιολογούν την προσπάθεια σου! Παράλληλα, στο τέλος του προγράμματος έχεις να αξιολογήσεις τον εαυτό σου!

Εδώ είναι σημαντικό να σου πω, ότι χρειάζομαι την βοήθεια σου. Όλοι μας θέλουμε να γινόμαστε καλύτεροι σε αυτό που κάνουμε, γι' αυτό θα ήθελα να συμπληρώνεις στο τέλος κάθε ημέρας πως ένιωσες με το φατσάκι που σε εκφράζει καλύτερα!

Όμως...Bad news για αυτούς που τους αρέσει να κλέβουν. Πέρα από τους φίλους σου που αντιδράνε στα ποστ σου, οι γονείς/αδέρφια θα επιβλέπουν αν τηρείς τους κανόνες!

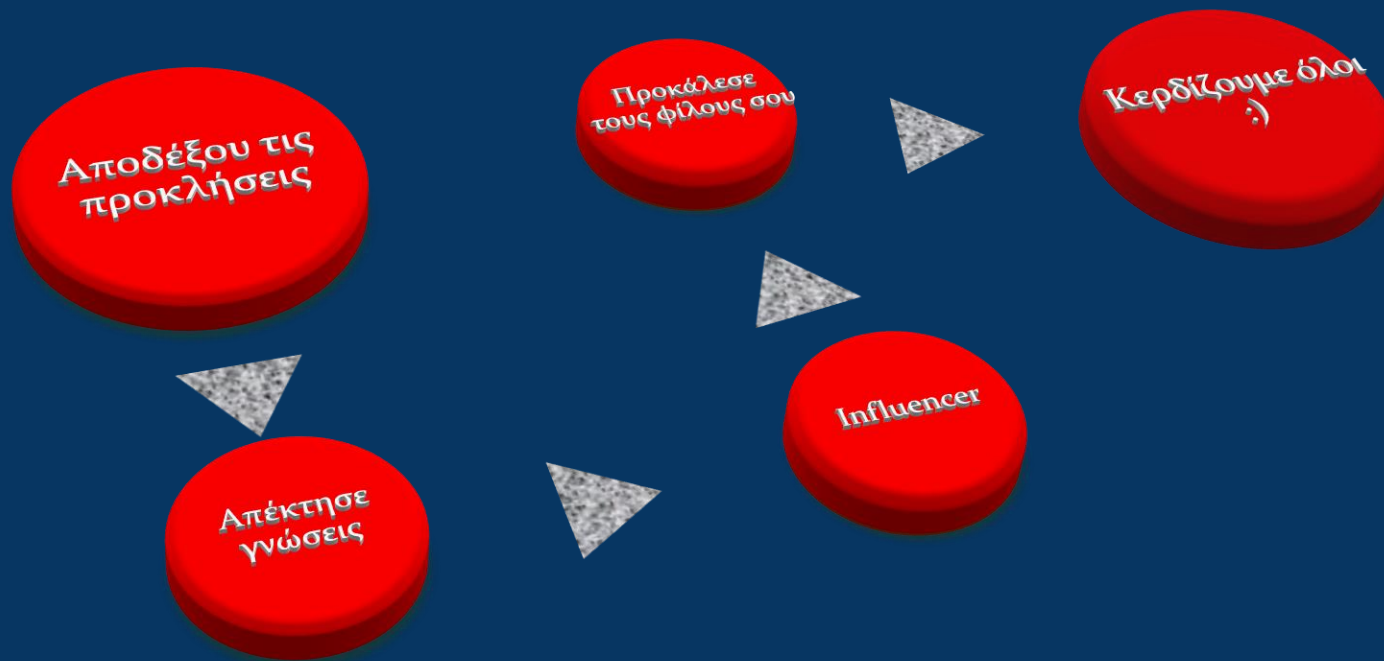
Οδηγίες

Την πρώτη εβδομάδα θα υπάρχουν κάποια workouts, πληροφορίες σχετικά με την διατροφή και διάφορες προκλήσεις! Εγώ θα προσπαθώ να σε παρακινήσω με μερικές εύκολες ή κάποιες απαιτητικές ασκήσεις ώστε να σπάσεις την ρουτίνα σου, να γυμναστείς, να μάθεις σχετικά με την διατροφή και πάνω από όλα να διασκεδάσεις. Ας πούμε εβδομάδα εξοικείωσης και προετοιμασίας. Στο τέλος κάθε ημέρας, μπορείς να κοινοποιήσεις την δική σου απόπειρα να πετύχεις το τέλειο!

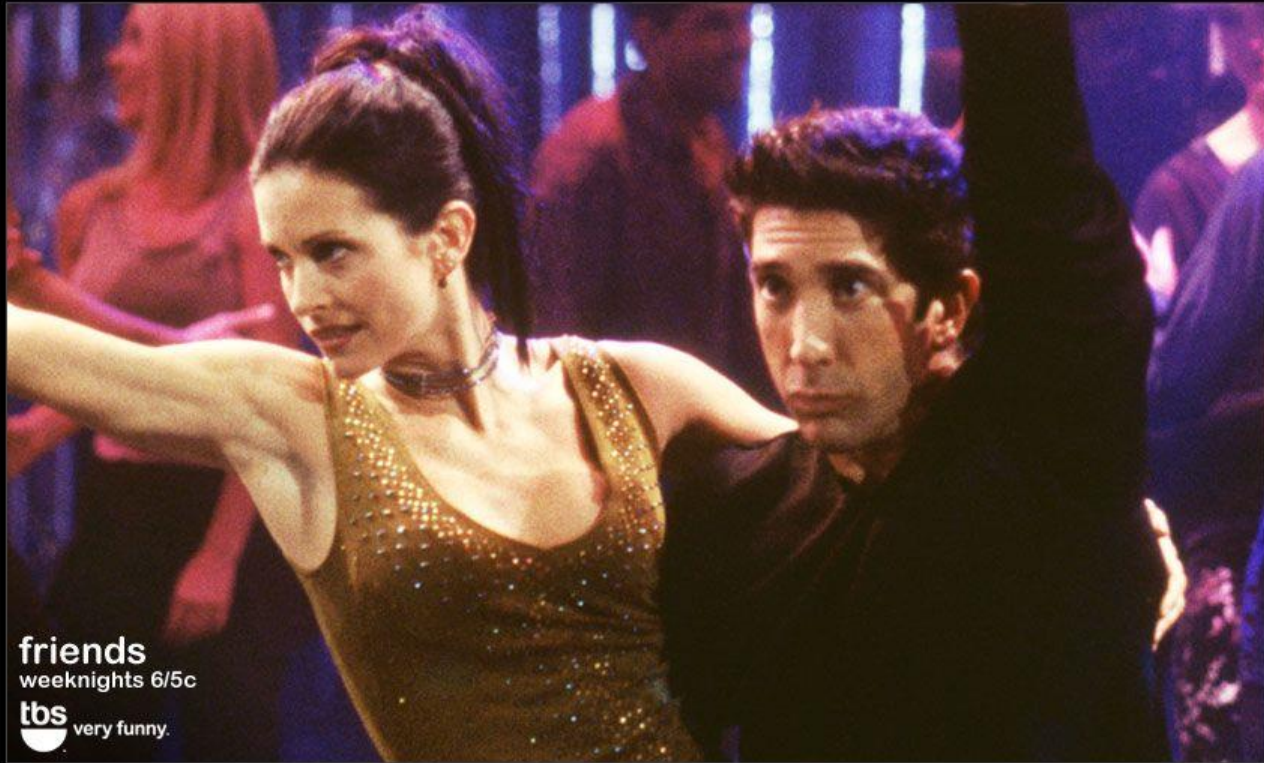
Την επόμενη εβδομάδα είναι η εφαρμογή των γνώσεων σου από την προηγούμενη! Έπειτα από τις γνώσεις που απέκτησες ήρθε η στιγμή να βγάλεις τον *ωφλουένσερ* από μέσα σου, εάν φυσικά δεν είσαι ήδη! Τώρα είναι η δική σου σειρά να προκαλέσεις τους φίλους σου για μια γυμναστική «επίδειξη» και την εφαρμογή των διατροφικών συμβουλών..

Λεπτομέρειες παρακάτω.. ξεκινάμε λοιπόν;

Press the button



It's a pain



PRACTICE

"We better stick to the routine; we don't want to look stupid."

MONICA



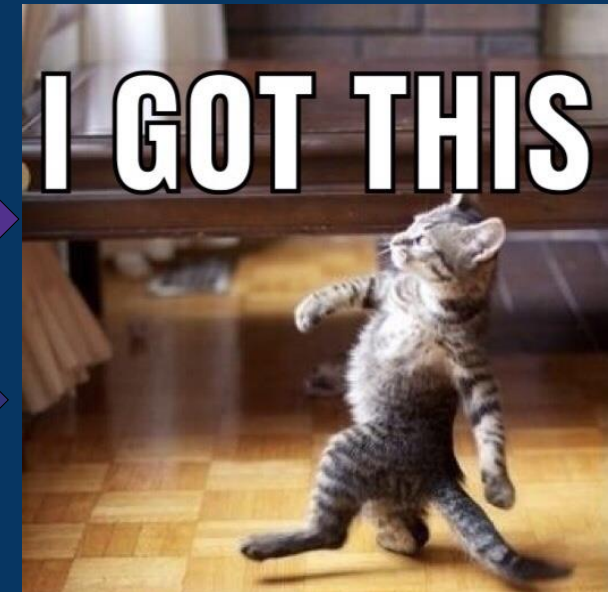
Θα ήθελες να είχες μια δραστήρια ζωή;

- Ένας τρόπος ζωής που θεωρεί τη σωματική δραστηριότητα ως ουσιαστικό μέρος της ζωής και μέρος της καθημερινής ρουτίνας

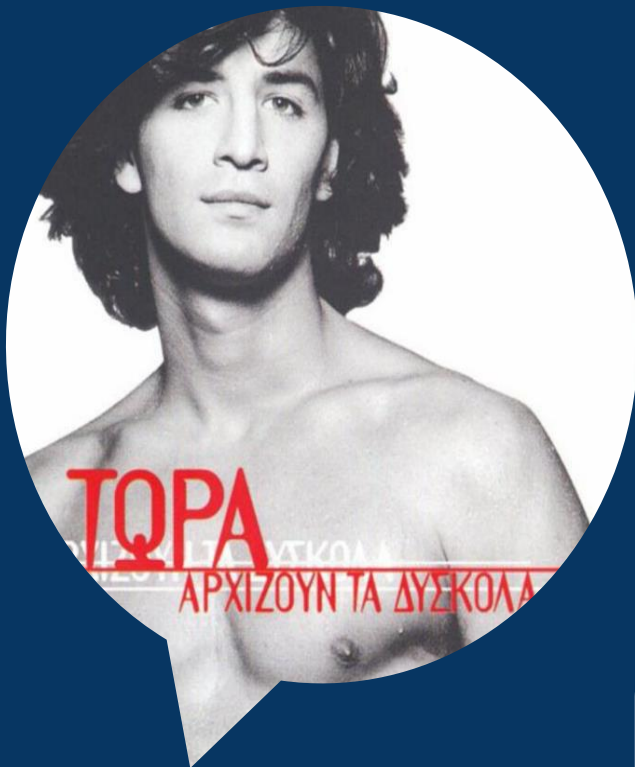
Ας ξεκινήσουμε..

Κάνοντας 10' ποδήλατο*

ή βγάλε το κατοικίδιο σου βόλτα!*



Όποια δραστηριότητα και να διαλέξουμε δεν ξεχνάμε να στείλουμε και το απαραίτητο μήνυμα στο 13033!



🧠 **Βίντεο- πρόκληση:**
Baby Shark

Πόσες επαναλήψεις μπορείς να κάνεις μέσα σε 30” για αυτές τις 5 ασκήσεις;
Εξοπλισμός: **σκουπόξυλο**

1. Διπλώσεις κορμού από όρθια θέση
2. Πλάγιοι κοιλιακοί
3. Προσαγωγή-απαγωγή
4. Στροφή κορμού από ημιγονατιστή θέση
5. Κάμψη έκταση από πρηνή θέση με χέρια πίσω από το κεφάλι

Πόσες επαναλήψεις έκανες σε κάθε άσκηση;

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Ποιά άσκηση σε δυσκόλεψε περισσότερο;

•

Η άσκηση που σε δυσκόλεψε περισσότερο, πώς μπορείς να την εκτελέσεις χωρίς τον εξοπλισμό γυμνάζοντας τους ίδιους μύες;

- (προσπάθησε να σκεφτείς 2 παραλλαγές)
-
-



ΠΛΑΓΙΟΙ ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ: Κίνηση κατακόρυφα προς τα αριστερά και δεξιά με ευθυγραμμισμένη την ΣΣ.



ΠΡΟΣΑΓΩΓΗ-ΑΠΑΓΩΓΗ: Ο βραχίονας μας είναι κολλημένος στο σώμα μας, απομακρύνουμε και πλησιάζουμε προς μια κατεύθυνση αριστερά ή δεξιά.



ΣΤΡΟΦΗ ΚΟΡΜΟΥ: Κίνηση προς οριζόντια προς τα αριστερά και τα δεξιά



ΚΑΜΨΗ-ΕΚΤΑΣΗ ΑΠΟ ΠΡΗΝΗ ΘΕΣΗ ΜΕ ΧΕΡΙΑ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΟ ΚΕΦΑΛΙ: Τοποθετούμε τα χέρια στο άνοιγμα όπου μας είναι ευκολότερο (γωνία αγκώνα με βραχίονα $>90^\circ$). Κίνηση προς τα εμπρός και επαναφέρουμε πίσω.

Διατροφή:

- ✓ Μια σωστή εξισορροπημένη διατροφή πρέπει να αποτελείται από:
 - Υδατάνθρακες 55-58%
 - Λίπη 30% (max)
 - Πρωτεΐνες 12-15%



- ✓ Απαιτείται η ισορροπία και η ποικιλία των τροφών που απεικονίζονται στην πυραμίδα
- ✓ Η διατροφή των αθλητών διαφέρει από την αυτή του γενικού πληθυσμού στο ότι οι αθλητές χρειάζονται πρόσθετα υγρά για να αντισταθμίσουν τις απώλειες του ιδρώτα και πρόσθετη ενέργεια για τις απαιτήσεις της μυϊκής προσπάθειας, την οποία προμηθεύονται υπό μορφή υδατανθράκων
- ✓ Η συνολική ημερήσια δαπάνη ενέργειας μερικών αθλητών είναι 2-3 φορές περισσότερη με μη αθλητές
- ✓ Το 40% της ενέργειας των αθλητών δαπανάται για την προπόνηση τους

Extra info:

- ❖ η συνιστώμενη ημερήσια δόση πρωτεΐνης είναι 0,8γρ. ανά κιλό σωματικού βάρους για άνδρες και γυναίκες, 0,9γρ. για εφήβους, λόγω αναπτυξιακών απαιτήσεων, και 1,2-1,4γρ. για αθλητές, λόγω των αυξημένων πρωτεϊνικών αναγκών της προπόνησης
- ❖ έρευνες έδειξαν ότι μέτριες δόσεις καφεΐνης, μία ώρα πριν από την άσκηση, μπορεί να βελτιώσει την αντοχή του αθλητή
- ❖ για τους χορτοφάγους (άνθρωποι που καταναλώνουν μόνο φυτικές πρωτεΐνες- φασόλια, σπόροι, λαχανικά- συστήνεται η κατανάλωση μεγάλης ποικιλίας φυτικών τροφίμων ώστε να διασφαλιστεί η λήψη ικανής ποσότητας των απαραίτητων αμινοξέων, δομικά στοιχεία της πρωτεΐνης. Συνδυασμοί όπως φασόλια και ρύζι, καλαμπόκι και φασόλια, προϊόντα καλαμποκιού και φασόλια, φυστικοβούτυρο και ψωμί



📍 Χρήσιμες πληροφορίες:

Υδατάνθρακες: ψωμί, δημητριακά, ρύζι, μακαρόνια, φρούτα και λαχανικά

Πρωτεΐνες: Κρέας, πουλερικά, ψάρια, αυγά, ξηροί καρποί, γαλακτοκομικά



<https://darebee.com/fitness/guide-to-exercise-at-home.html>

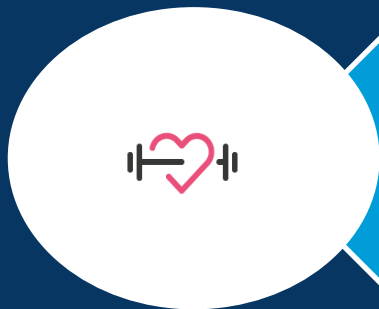
II
II
è
p
a
2
n



Confidence

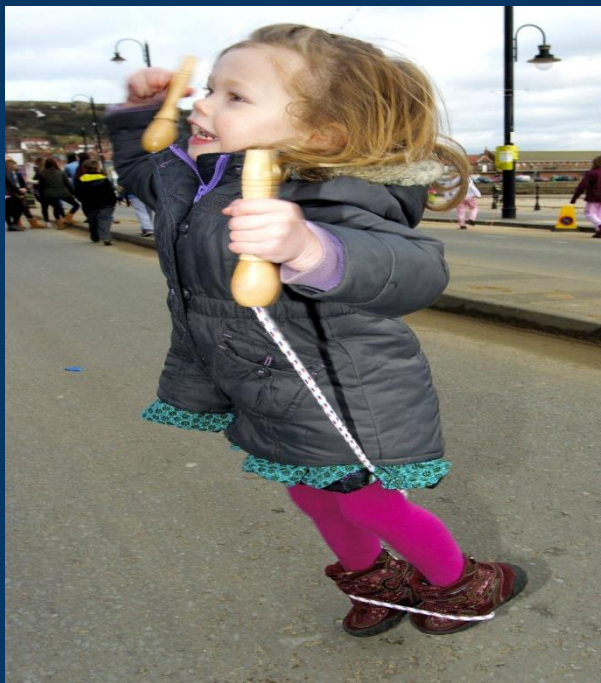
"Come on! You and me. We'll... we'll start a new group! We're the best ones!"

- Rachel



ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

•Ο βαθμός στον οποίο ένα άτομο ανταποκρίνεται στις σωματικές, πνευματικές και συναισθηματικές απαιτήσεις για καθημερινή ζωή





1.Κοιλιακοί με πόδια ορθή γωνία



2.Πλάγιοι κοιλιακοί με μεταφορά του παπουτσιού



3.Κάμψεις με μετακίνηση του παπουτσιού



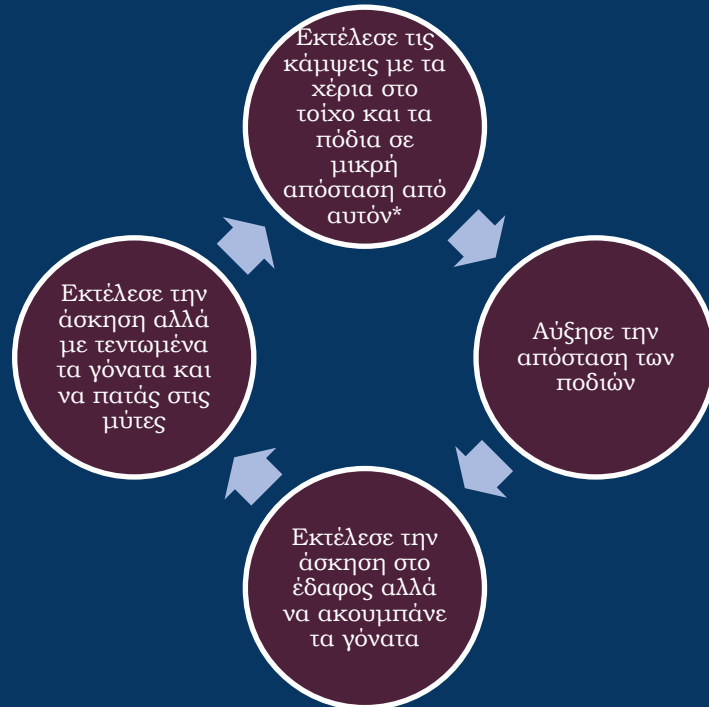
4.Πρόσθιες προβολές με άγγιγμα του παπουτσιού

Στο «ανέβασμα» της άσκησης μετακινείτε το παπούτσι από την δεξιά πλευρά στην αριστερή. Στο επόμενο «ανέβασμα» το μεταφέρει ξανά στην δεξιά.

Εκτέλεσε την κάθε άσκηση με τουλάχιστον 10 επαναλήψεις (max 20)

Σχετικά με την 3^η άσκηση (κάμψεις), ακολούθα την παρακάτω διαδικασία με 8 επαναλήψεις:

*friendly tip: Αν θέλεις να μην καθαρίζεις τοίχους/χαλιά/πάτωμα/κάλτσες, χρησιμοποίησε παντόφλες που ίσως είναι πιο καθαρές



Εκτέλεσες με την ίδια ευκολία τις παραλλαγές της άσκησης; Μπορείς να κάνεις διαβάθμιση της δυσκολίας της άσκησης; Αξιολόγησε την προσπάθειά σου.

.....
.....
.....
.....

🧠Βίντεο πρόκλησης:

[Shoe Challenge](#)

Βγάλε τον σεφ που κρύβεις μέσα σου!

Smoothie μπανάνα

- 4 μπανάνες, ώριμες
- 400 γρ. γάλα
- 1 κ.γ. κανέλα
- 1 κ.σ. κακάο
- 4 κ.σ. μέλι
- 4 κ.σ. κουβερτούρα, τριμμένη, προαιρετικά



- Βάζουμε όλα τα υλικά εκτός από την κουβερτούρα στο μπλέντερ και τα χτυπάμε πολύ καλά μέχρι να γίνει το μείγμα λείο.
- Σερβίρουμε σε 4 ποτήρια και αν θέλουμε πασπαλίζουμε με την κουβερτούρα από πάνω.

<https://darebee.com/fitness/how-to-lose-weight.html>



Π
Ε
ε
ρ
α
3
η



Restraint

"Too many jokes. Must mock Joey."

- Chandler

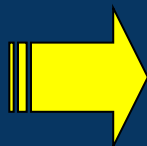


Πρόκληση

- Κάτι που παρουσιάζει δυσκολίες και απαιτεί προσπάθεια να κυριαρχήσει ή να επιτύχει.



📺 Βίντεο πρόκλησης:



Oh Na Na Na Dance Challenge Tik Tok 22.9s - 35.3s (CBCUcljQO5g) 2401.mp4

Εκτέλεσε αυτές τις ασκήσεις με 40'' για κάθε άσκηση



1. Pullover



2. Πετάγματα



3. Αστεράκια



4. Πλάγια άρση ποδιών

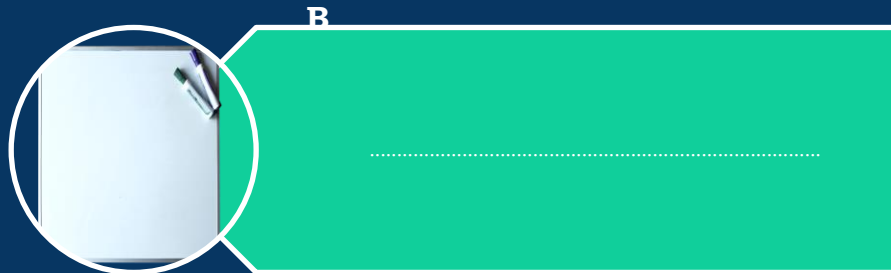


5. Καθίσματα

Προθέρμανση:
20' περπάτημα

Εξοπλισμός: **μπουκάλι με νερό**
Note: αν σας φαίνονται ελαφριά βάρη χρησιμοποιήστε δύο μπουκάλια ή με περισσότερα λίτρα

Αυτές οι ασκήσεις μπορούν να πραγματοποιηθούν με διαφορετικό εξοπλισμό; Αν ναι, πώς; Προσπάθησε να τις σχεδιάσεις και να τις περιγράψεις με τον κατάλληλο τρόπο.



Υπερσύνδεσμοι:

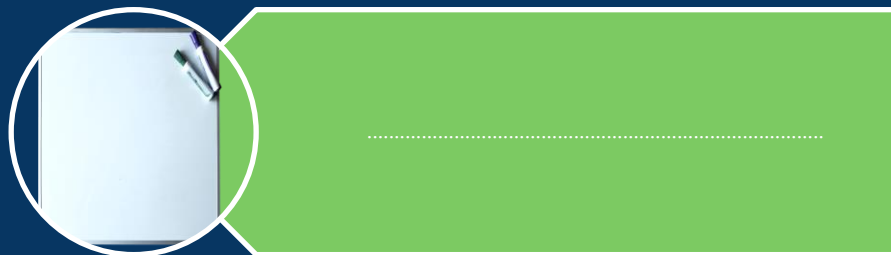
Pullover

Πετάγματα

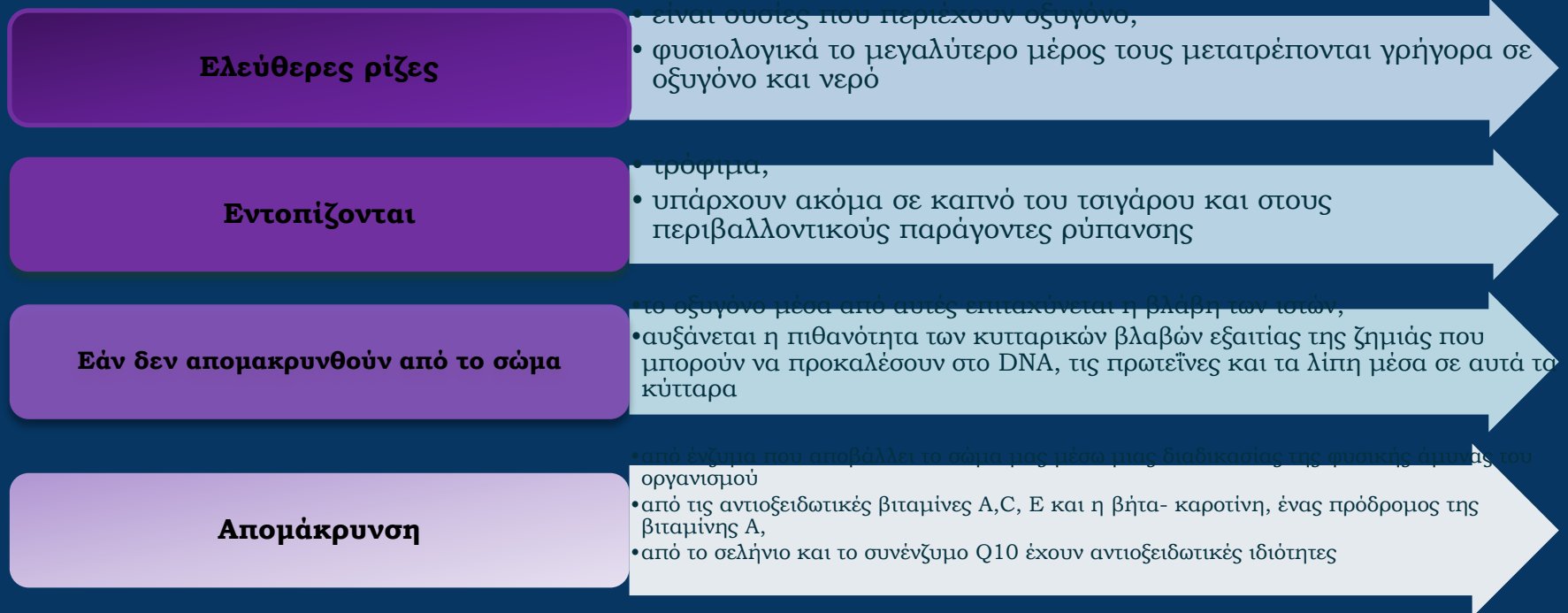
Αστεράκια (εσείς καλείστε να μεταφέρετε το μπουκάλι από τα πόδια στα χέρια και ξανά από τα χέρια στα πόδια)

Πλάγια άρση ποδιών (εσείς τοποθετείτε το μπουκάλι στο τέλος του ποδιού που σηκώνετε και προσπαθείτε να μη το ακουμπήσετε αλλά να προσγειωθεί κοντά στο έδαφος)

Πλάγιοι κοιλιακοί



3.Ελεύθερες ρίζες:



Extra info: Έρευνες έχουν δείξει ότι η προπόνηση σε αθλητές είναι περισσότερη επικίνδυνη για βλάβη των ιστών από ανθρώπους με καθιστική ζωή. Η προπόνηση των αθλητών προκαλεί την κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων οξυγόνου σε καθημερινή βάση, με αποτέλεσμα την παραγωγή και την συγκέντρωση των ελεύθερων ριζών να είναι αυξημένη. Ωστόσο, η κανονική προπόνηση αυξάνει επίσης τα αντιοξειδωτικά ένζυμα έτσι ώστε οι ελεύθερες ρίζες να απομακρυνθούν προτού προκαλέσουν ζημιά. Το πρόβλημα συνήθως εμφανίζεται όταν η πολύ έντονη προπόνηση δεν αντισταθμίζεται με ικανοποιητικό χρόνο ξεκούρασης/αποκατάστασης. Εξαιτίας λοιπόν αυτής της πιθανότητας, οι ειδικοί προτείνουν σε αθλητές να προσλαμβάνουν τις αντιοξειδωτικές βιταμίνες είτε με συμπληρώματα διατροφής είτε με τροφές.

📌 Χρήσιμες πληροφορίες:

Βήτα καροτίνη: Γλυκοπατάτες, σπανάκι, μπρόκολο, καρότα, βερίκοκα, μάνγκο και παπάγια

Βιταμίνη C: μπρόκολο, γκρέιπ φρουτ, μάνγκο, πορτοκάλια, παπάγια και φράουλες

Βιταμίνη E: αμύγδαλα, ηλιόσπορος, φυτόρο σιταριού, μαργαρίνη και μαγιονέζα

Σελήνιο: κρέας, θαλασσινά και προϊόντα ολικής αλέσεως



Friends
in 4n



DEDICATION

*"Oh, yeah, I'm a gym member. I try to go four times a week,
but I've missed the last... twelve hundred times."*

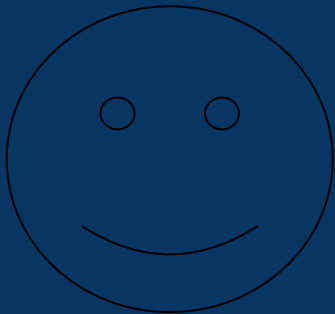
Chandler on Friends



Ισομετρική

- Αναφέρεται στο είδος της μυϊκής δράσης κατά τη διάρκεια της οποίας το μήκος του μυός δεν μεταβάλλεται. Αυτό σημαίνει ότι δεν παρατηρείται καμία κίνηση στην άρθρωση ή στις αρθρώσεις που συμμετέχουν.

Βαριέσαι για γυμναστική;



Ξεκίνα το ανάποδα!

Διάβασε πρώτα το άρθρο!

[How to Get Rid of Belly](#)



MOTIVATE

Συνταγή

Smoothie με μούρα και μάτσα

- 200 γρ. μαύρα μούρα (blackberries), διάφορα, κατεψυγμένα
- 40 γρ. goji berries
- 400 ml γάλα αμυγδάλου
- 1/2 κ.γ. τσάι μάτσα
- 40 γρ. σπανάκι

• Σε ένα μπλέντερ βάζουμε βάζουμε τα μούρα, το γκότζι μπέρι,
το γάλα αμυγδάλου, το πράσινο τσάι, το σπανάκι

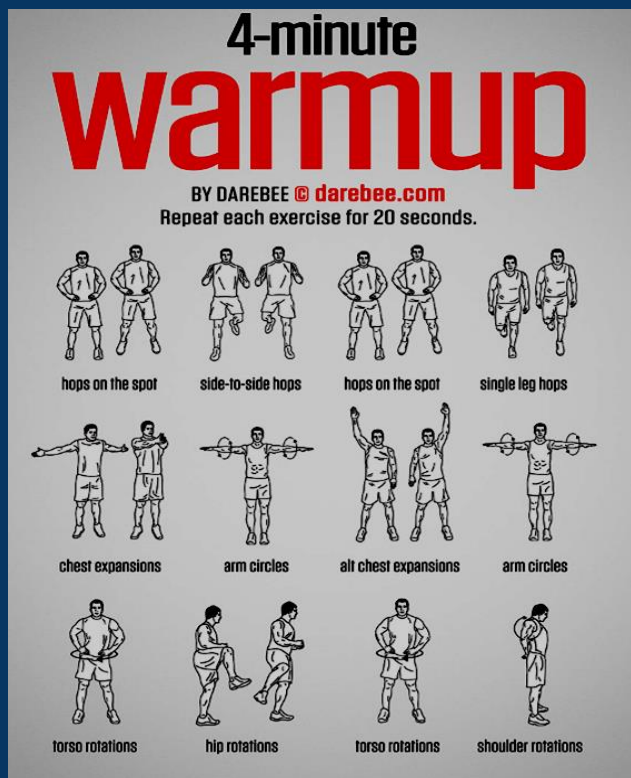
• Χτυπάμε μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά μεταξύ τους
και σερβίρουμε

👤 Βίντεο πρόκλησης:



_PLANK challenge TIK TOK video 45.3s - 58.7s (LOxYLd19gGI) 2401.mp4

📷 Φωτογραφίες:



Warm up (Φωτογραφία 1)



Work-out: Σανίδα (Φωτογραφία 2)



Κάθισμα τοίχου (Φωτογραφία 3)

Εκτέλεσες παρόμοιες ασκήσεις στο καθημερινό σου πρόγραμμα με την σημερινή πρόκληση. Η μια ήταν ισομετρική άσκηση (πρόγραμμα) και η άλλη πλειομετρική-μειομετρική (πρόκληση). Κατάλαβες διαφορά στην ενεργοποίηση των μυών σου; Ποια σου φάνηκε δυσκολότερη;

.....

.....

.....

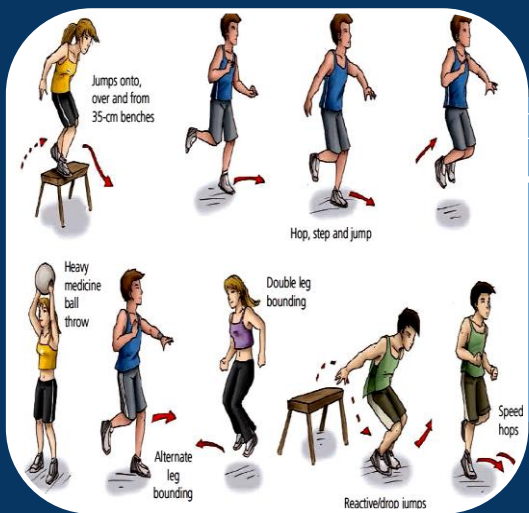


H
I
S
P
A
N
I
S



RECOGNITION

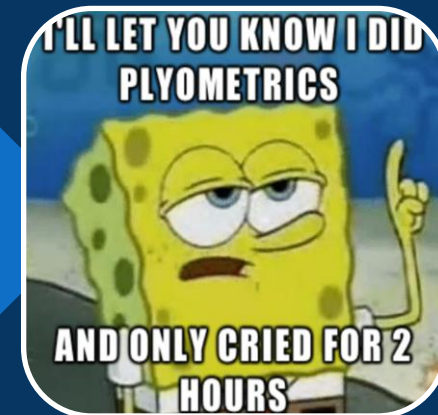
"First divorce: wife's hidden sexuality, not my fault. Second divorce: said the wrong name at the altar, kind of my fault. Third divorce: they shouldn't let you get married when you're that drunk and have stuff drawn all over your face, Nevada's fault." ROSS on FRIENDS



Πλειομετρική άσκηση

Αναφέρεται στο είδος της μυϊκής δράσης κατά την οποία ο μυς που συμμετέχει φρενάρει μια πτώση ή επιβραδύνει μια κίνηση. Τέτοιες κινήσεις είναι τα άλματα, οι ρίξεις, το τρέξιμο

ΟΥΤΣ



Συγκρίνοντας όλους τους τρόπους προθέρμανσης, ΑΦΟΥ ΠΡΩΤΑ ΚΑΝΕΙΣ ΤΟ DANCE WARM UP που είναι παρακάτω, συμπλήρωσε τον αριθμό της ημέρας στον κύκλο:

- Περισσότερο διασκεδαστικός
- Περισσότερο απαιτητικός
- Περισσότερο βαρετός
- Θα τον ξαναέκανα
- Θα τον επέλεγα για την ΦΑ στο σχολείο

📺 **Βίντεο:**

[Dance Warm-Up](#)

[Hand Stand Challenge](#)

Υπερσύνδεσμοι:

[Προβολές με αναπηδήσεις](#)

[Κάθισμα με άλμα](#)

[Burpees](#)

<https://darebee.com/fitness/how-exercise-improves-the-brain.html>



1. Προβολές με αναπηδήσεις



2. Κάθισμα με άλμα



3. Burpees



4. Πλάγια άλματα

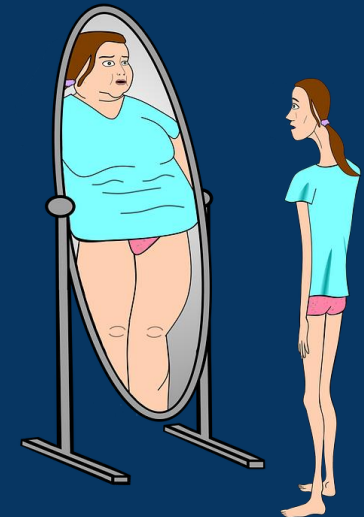
5. Διατροφικές διαταραχές

Νευρική Ανορεξία

- είναι μια ψυχολογική νόσος που χαρακτηρίζεται από έντονο φόβο της παχυσαρκίας, διαταραγμένη εικόνα για το σώμα, σημαντική απώλεια βάρους, άρνηση διατήρησης φυσιολογικού σωματικού βάρους και αμηνόρροια.

Βουλιμία

- είναι ένα διατροφικό πρότυπο ανέλεγκτης υπερφαγίας ως αποτέλεσμα της χαμηλής αυτοεκτίμησης του ατόμου, το οποίο τρώει με ενοχές και στη συνέχεια προκαλεί εμετό ή παίρνει καθαρτικά για να απαλλαγεί από την τροφή. Χαρακτηρίζεται από επίγνωση για το πρότυπο ότι είναι μη φυσιολογικό, φόβο αδυναμίας συνειδητής διακοπής της πρόσληψης τροφής, καταθλιπτική διάθεση και αυτό-αποδοκιμασία.



Πίνακες με φυσικά και ψυχολογικά- συμπεριφορικά συμπτώματα:

Table 1. Physical Features That May Indicate an Eating Disorder	Table 2. Psychological and Behavioral Symptoms That May Indicate an Eating Disorder
<ul style="list-style-type: none">— Weight that is too low for athletic performance— Precipitous weight loss— Extreme fluctuations in weight— Bloating or edema— Swollen salivary glands (puffy cheeks or jaw just in front of the ear)— Amenorrhea (loss of menstrual periods)— Yellowish appearance on palms of hands or soles of feet (carotenemia)— Sores or callouses on knuckles or back of hand from inducing vomiting— Hypoglycemia— Cardiac arrhythmias, bradycardia— Muscle cramps— Gastrointestinal complaints— Headaches, dizziness, weakness due to electrolyte disturbances— Numbness and tingling in limbs due to electrolyte disturbances— Renal dysfunction due to electrolyte disturbances— Proclivity to stress fractures— Loss or thinning of the hair— Downy hair appearing on the face, back or extremities (lanugo hair)	<ul style="list-style-type: none">— Excessive dieting— Excessive eating without weight gain— Excessive exercise that is not part of the training program— Guilt about eating— Claiming to feel fat at normal weight despite reassurances from others— Preoccupation with food— Avoidance of eating in public, denial of hunger— Hoarding of food— Frequent weighing— Evidence of binge eating— Evidence of self-induced vomiting— Use of drugs to attempt to control weight (abuse of laxatives, diet pills, diuretics, emetics)

“Eating-Disorders-among-Athletes-Research-and-Recommendations,” Journal of Applied Sport Science Research, 5 (2): 100-107

Παράγοντες που συμβάλλουν στην έναρξη συμπτωμάτων:

°Εσωτερικοί:

- ↪ Αρνητική διάθεση π.χ. εκτίμηση ότι «με πιάνει κατάθλιψη»
- ↪ Χαμηλή αυτοεκτίμηση
- ↪ Τελειομανία και επίτευξη π.χ. εικόνα προτύπου σούπερ μόντελ και προσπάθειες για επίτευξη του «τέλειου»
- ↪ Επιθυμία για έλεγχο πραγμάτων

°Εξωτερικοί:

- ↪ Αρνητικές επιδράσεις στην αυτοεκτίμηση π.χ. κριτική άλλων
- ↪ Τραυματικές σχέσεις
- ↪ Βλαβερά μοντέλα ρόλων π.χ. διατροφής που βρέθηκε στο διαδίκτυο χωρίς την επίβλεψη ειδικού ή την προσαρμογή στο άτομο

Σε περίπτωση που έχετε ανησυχίες για το αν σας επηρεάζει, ορίστε μερικές οδηγίες .

Για γονείς:

- ☺ Παρέχετε συναισθηματική υποστήριξη
- ☺ Ενθαρρύνετε τη χρήση επαγγελματικής θεραπείας
- ☺ Ενημερωθείτε για την διατροφή

Για αθλητές/ασκούμενους:

- ☺ Διατηρείστε την ελπίδα ότι η ανάρρωση είναι δυνατή
- ☺ Εξακριβώστε την προσωπική σας αιτία και τους παράγοντες πυροδότησης της διαταραχής
- ☺ Αναζητήστε θεραπεία από ειδικό
- ☺ Ζητήστε τη βοήθεια σημαντικών προσώπων στη ζωή σας για συναισθηματική υποστήριξη
- ☺ Εστιάστε στα θετικά της ανάρρωσης

Extra info:

- Οι διατροφικές διαταραχές εμφανίζουν σημαντική συννοσηρότητα με άλλες διαταραχές ψυχικής υγείας
- Η υπερφαγία είναι συνηθέστερη από την ανορεξία ή τη βουλιμία και συχνά συνδέεται με τη σοβαρή παχυσαρκία
- Περίπου το 63% του συνόλου των αθλητριών αναπτύσσουν συμπτώματα κάποιας διατροφικής διαταραχής από την 3^η γυμνασίου μέχρι την 3^η Λυκείου



#DIY

Ήρθε η ώρα να λάμψεις influencer! Οι φίλοι σου σε περιμένουν στην ομάδα σας για νέες προκλήσεις, προγράμματα γυμναστικής και συμβουλές διατροφής! Κάνε το πρώτο βήμα σήμερα και που ξέρεις ίσως με το νέο τρόπο ζωής σου να γίνεις fitness blogger!

Let's talk about business!

Τα πράγματα είναι απλά. Αυτό που έχεις να κάνεις είναι να προκαλέσεις τους φίλους σου με δικές σου ασκήσεις. Εδώ θα σου φανούν χρήσιμες οι σημειώσεις που κρατούσες όταν τελείωνες κάποια μέρα του προγράμματος. Ακόμη, εγώ είμαι εδώ να σε βοηθήσω!

Μην αργούμε, ας ξεκινήσουμε!



Work-outs: Εξοπλισμός

Με τσάντα

- Χρησιμοποίησε την σαν βάρη
- πχ. καθίσματα ή προβολές με 2 βιβλία στην τσάντα

Σκάλες/σκαλοπάτια

- Χρησιμοποίησε τα για πλειομετρικές κυρίως
- πχ. ανέβασμα-κατέβασμα με ένα/δύο πόδι(α)

Καρέκλα

- Χρησιμοποίησε την είτε σαν εμπόδιο είτε σαν πάγκο
- πχ στήριξε και ένα σκουπόξυλο και κάνε πλάγια άλματα ή κάνε βυθίσεις

Χαρτί υγείας

- Χρησιμοποίησε το σαν μπάλα
- πχ. κάνε μανσέτες, κάνε ποδαράκια

Ελεύθερα

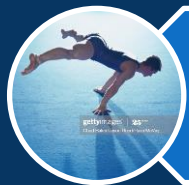
- να θυμάσαι ότι πολλές ασκήσεις δεν χρειάζονται εξοπλισμό, μόνο το βάρος του σώματος μας

**Είναι σημαντικό να μην ξεχνάμε τους κανόνες ασφαλείας!
Προσπαθούμε να μην τραυματίσουμε ούτε εμάς ούτε τους γύρω μας και κυρίως να μην σπάσουμε αντικείμενα!**

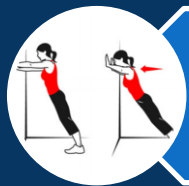
Work-outs: Διαβάθμιση δυσκολίας

Θυμήσου την 2^η ημέρα ότι εκτελέσαμε τις κάμψεις με 4 διαφορετικούς τρόπους. Η δυσκολία της άσκησης άλλαζε από τρόπο σε τρόπο. Συγκεκριμένα, όσο λιγότερα τα σημεία του σώματος που έρχονται σε επαφή με το έδαφος, τόσο δυσκολότερη είναι η άσκηση. Ακόμα, όταν μεγαλώνουμε την απόσταση των μελών μας, αυξάνεται η δυσκολία. Τέλος, η ασταθής βάση στήριξης κάνει τα πράγματα ακόμη πιο δύσκολα.

Για να το θυμάσαι, είναι δυσκολότερο όταν έχουμε:



Λιγότερα σημεία επαφής
με έδαφος



Μεγαλύτερη απόσταση



Ασταθής βάση στήριξης

άρα

ΕΠΙΛΕΓΩ:

- ✓ Περισσότερα σημεία στο έδαφος
- ✓ Μικρότερη απόσταση
- ✓ Σταθερή βάση στήριξης

Υπενθυμίζουμε την ασφάλεια, άρα δεν επιλέγουμε βαθμούς δυσκολίας

Οι ασκήσεις μπορούν να γίνουν με:

- ↪ Συγκεκριμένο αριθμό επαναλήψεων (συνιστώμενο 10 επαν.)
- ↪ Συγκεκριμένο χρόνο (συνιστώμενο 30'')
- ↪ Με αλληλουχία (συνιστώμενο χορογραφία)

Η προθέρμανση μπορεί να είναι:

- ☺ συγκεκριμένες ασκήσεις όπως περιφορές-διατάσεις,
- ☺ περπάτημα,
- ☺ τρέξιμο,
- ☺ ποδήλατο,
- ☺ χορός



Workout: Υπευθυμίσεις μέσα στη μέρα

Χρησιμοποίησε άρθρα, κουίζ, βίντεο, οτιδήποτε σχετίζεται με την γυμναστική και θα κινήσει το ενδιαφέρον των φίλων σου!

Θυμήσου σημασία έχει να περνάτε καλά υιοθετώντας στοιχεία από τον υγιεινό τρόπο ζωής!

Μην ξεχνάς να τους κινητοποιείς!

Θέληση,

Υπομονή

Ειρηνική



Διατροφή:

Στηρίξου στις γνώσεις σου και δώσε διατροφικές συμβουλές, προτάσεις γευμάτων, μοιράσου συνταγές και προκάλεσε τους να ανεβάσουν παρόμοιες φωτογραφίες!



Γεύματα



Φρούτα



smoothies








Σαλάτες



Πρωινά

Συμπλήρωσε το πρόγραμμα!

	ΗΜΕΡΑ 1	ΗΜΕΡΑ 2	ΗΜΕΡΑ 3	ΗΜΕΡΑ 4	ΗΜΕΡΑ 5
Οι στόχοι μου					
Λέξεις κλειδιά Προθέρμανση					
Μαθησιακοί Στόχοι					
Υπενθύμιση άσκησης μέσα στη μέρα					
Στοιχεία διατροφής					
Ημερήσια πρόκληση					
Πως αισθάνομαι σήμερα					

Επιλέγουμε τουλάχιστον 3 ασκήσεις, ορίζουμε αριθμό επαναλήψεων/ χρόνο εκτέλεσης