

ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ,
ΔΙΑΒΑΖΟΥΜΕ,
ΑΣΚΟΥΜΑΣΤΕ ΚΑΙ ΤΡΩΜΕ
ΥΓΙΕΙΝΑ



- Γεια σου!! Ξέρω ότι έχεις πολύ διάβασμα αυτή την περίοδο και εγώ είμαι εδώ για να σε βοηθήσω!!
- Θα σε βοηθήσω να συνδυάσεις τη σωστή διατροφή με την άσκηση.
- Φτιάξε μία ομαδική συνομιλία με τους φίλους σου ώστε να ανεβάζετε εκεί τις βαθμολογίες σας.
- Την πρώτη εβδομάδα θα ακολουθήσεις τις οδηγίες μου και στη συνέχεια θα σε προκαλέσω να φτιάξεις το δικό σου πρόγραμμα διατροφής και άσκησης.



ΟΔΗΓΙΕΣ

- Την πρώτη εβδομάδα θα είναι εύκολες οι ασκήσεις αλλά την επόμενη θα ανεβάσουμε την δυσκολία.
- Θα υπάρχουν 1 κουτάκι δίπλα από κάθε οδηγία για την βαθμολογία:
1) Η δυσκολία θα μετριέται με: 1-πολύ δύσκολο, 2-λίγο, 3-μέτριο, 4-εύκολο και 5-πολύ εύκολο. 2) Στις ασκήσεις που έχουν χρόνο οι πόντοι θα μετριοούνται με τα δευτ. που άντεξες.
- Για τις διατροφικές συμβουλές θα παίρνεις 2-πόντους αν την ακολουθείς 1-πόντο αν την ακολουθείς εν μέρει και 0-πόντους εάν δεν την ακολουθείς.
- Τις πρώτες μέρες θέλω να είναι κάποιος από την οικογένεια σου όταν κάνεις τις στάσεις..στην συνέχεια θέλω να ελέγχεις εσύ τον εαυτό σου γι αυτό να είσαι μπροστα σε κάποιον καθρέπτη/τζάμι.
- Όταν θα εκτελείς τις στάσεις που σου λέω στην συνέχεια θέλω να αναπνέεις ελεύθερα!!!
- Για χαλαρωτική μουσική πάτα [εδώ](#), [εδώ](#) και [εδώ](#).



Δευτέρα

- Καλημέρα! Η καλή μέρα ξεκινάει με ένα καλό πρωινό!! Τι θα έλεγες για γάλα με βρώμη και μέλι; Μετά μπορείς να στίψεις μισό ποτήρι (125ml) φυσικό χυμό πορτοκάλι; Θα σου δώσει πολλή ενέργεια!!

Πόντοι: Δυσκολία:

- Πείνασες κιόλας; Ώρα για δεκατιανό!! Μπορείς να φας ένα μέτριου μεγέθους μήλο ή 2 μικρά;

Πόντοι: Δυσκολία:

- Έτοιμος για απογευματινό διάβασμα; Για να ξεκινήσεις με γεμάτες μπαταρίες μπορείς να μείνεις για 1' στην στάση [βουνό](#), [καρέκλα](#) και [προσκυνητής](#); Αν θες να βάλεις και μουσική για να ξεχαστείς πάτα [εδώ](#) Βάλε κάποιον από την οικογένεια σου να δει αν τα κάνεις σωστά.

Πόντοι: Δυσκολία:

- Κάνε ένα 5' διάλειμμα γιατί σε περιμένει το απογευματινό φρούτο!! Μπορείς να φας 2 μικρά ακτινίδια;

Πόντοι: Δυσκολία:



Τρίτη

- Ξύπνησες και πεινάς; Προτείνω σάντουιτς ολ.άλεσης με τυρί, ντομάτα, μαρούλι. Μπορείς να φας και ένα μέτριο μήλο;

Πόντοι: Δυσκολία:

- Κουραστήκες από το διάβασμα; Ήρθε η ώρα του δεκατιανού. Μπορείς να φας μία μέτρια μπανάνα;

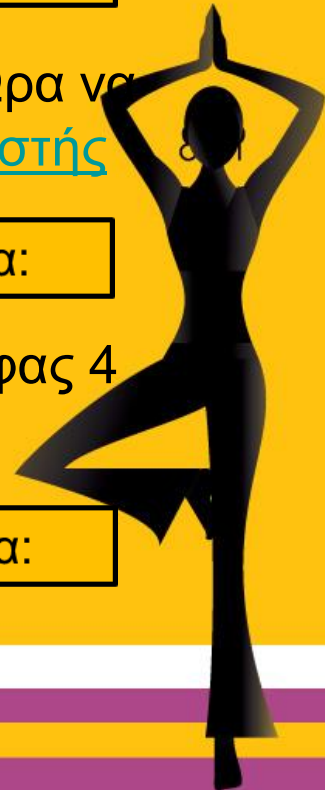
Πόντοι: Δυσκολία:

- Θες να συνεχίσεις το διάβασμα ακάθεκτος μέχρι το βράδυ; Ώρα να ξεαγχωθείς!! Μπορείς να κάτσεις στην στάση [δέντρο](#), [πολεμιστής](#) και [πεταλούδα](#) για 30”;

Πόντοι: Δυσκολία:

- Σε επίασε λιγούρα για γλυκό; Αντι για σοκολάτα μπορείς να φας 4 αποξηραμένα βερίκοκα;

Πόντοι: Δυσκολία:



Τετάρτη

- Καλημέρα! Είναι ώρα για ένα καλό πρωινό! Δοκίμασε να φας γιαούρτι (200gr) με μέλι και λίγα δημητριακά!! Μετά όμως μπορείς να φας και 2 μανταρίνια;

Πόντοι: Δυσκολία:

- Η ώρα του δεκατιανού έφτασε και σε προκαλώ να φας 1^{1/2} κουταλιά της σούπας σταφίδες

Πόντοι: Δυσκολία:

- Για να ξεπιαστεί η πλάτη από το καθισιό σου έχω την λύση! Μπορείς να μείνεις στην θέση [γάτα](#), [ψάρι](#) και [γέφυρα](#) για 30”;

Πόντοι: Δυσκολία:

- Μην ξεχνάς το νερό!!Πρέπει να πίνεις 8-10 ποτήρια/μέρα!!Γι’αυτό, θέλω να πάρεις 2 ποτήρια στο γραφείο και να τα πιεις μέσα σε 2 ώρες! Μπορείς;

Πόντοι: Δυσκολία:



Πέμπτη

- Είσαι έτοιμος για ένα δυνατό πρωινό; Θα σου πρότεινα 2 φρυγανιές με 1 φέτα τυρί του τοστ. Μπορείς ,όμως, να φας και ένα μήλο νομίζω!!

Πόντοι: Δυσκολία:

- Δεν έφτασε ακόμα η ώρα του μεσημεριανού..αλλά! Μπορείς να φας ένα αυγό βραστό με ψωμί και μία μπανάνα; Θα είσαι σούπερ μετά!!!!

Πόντοι: Δυσκολία:

- Έρθε η ώρα της άσκησης!!Με ποιες στάσεις μπορείς να γυμνάσεις τους κοιλιακούς; Οι θέσεις [σανίδα 1](#), [σανίδα 2](#) και [κεράκι](#) είναι κάλες για αρχή. Μπορείς να μείνεις για 30”;

Πόντοι: Δυσκολία:

- Για να πάρεις λίγη ενέργεια μπορείς να φας 18 αμύγδαλα;

Πόντοι: Δυσκολία:



Παρασκευή

- Καλή σου μέρα!! Σήμερα θα σου πρότεινα να για πρωινό ομελέτα με πιπεριές!! Μετά όμως θέλω οπωσδήποτε μισό ποτήρι (125ml) φυσικό χυμό πορτοκάλι..ευκολάκι!!

Πόντοι: Δυσκολία:

- Όπως λέει και η παροιμία όμως...ένα μήλο την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρα!! Μπορείς να φάς ένα μέτριο μήλο για δεκατιανό;

Πόντοι: Δυσκολία:

- Σήμερα θα χαλαρώσουμε λίγο!! Γι' αυτό θέλω να κάνεις το [παιδί](#) και το [μωρό](#).

Πόντοι: Δυσκολία:

- Θα φάμε το φρουτάκι μας; 8 φράουλες είναι ότι πρέπει!! Το ξέρω ότι μπορείς πλέον!!

Πόντοι: Δυσκολία:



Σάββατο

Έρθε η ώρα της αξιολόγησης:

1) Πιστεύεις ότι είναι απαραίτητο να τρώμε πρωινό το πρωί; ΝΑΙ ΌΧΙ

Αν ναι γιατί;

2) Πιστεύεις ότι πρέπει να τρώμε φρούτα μέσα στη μέρα; ΝΑΙ ΌΧΙ

Αν ναι, πόσα; 1 2 3 4

3) Πιστεύεις ότι είναι καλό να τρώμε φρούτα διαφορετικών χρωμάτων μέσα στη μέρα; ΝΑΙ ΌΧΙ

Αν ναι, δώσε μου ένα παράδειγμα 3 φρούτων:

4) Είναι απαραίτητο το νερό για τη ζωή μας; ΝΑΙ ΌΧΙ

Αν ναι, Πόσα ποτήρια πρέπει να πίνουμε τη μέρα; 2 5 8

5) Πιστεύεις ότι είναι απαραίτητη η άσκηση στην ζωή μας; ΝΑΙ ΌΧΙ

Αν ναι, γιατί;



Δευτέρα

- Καλή βδομάδα!! Επίλεξε μόνος σου τι έχει το πρωινό σήμερα αλλά μην το αμελήσεις!! Μετά σε περιμένει το φρούτο! Μπορείς να φας ένα μήλο;

Πόντοι: Δυσκολία:

- Πίνεις νερό;; Η ενυδάτωση είναι πολύ σημαντική!! Μέχρι το βράδυ θέλω να έχεις πιεί 8 ποτήρια νερό!! Μπορείς;

Πόντοι: Δυσκολία:

- Η άσκησης δυσκολεύουν από σήμερα!! Μπορείς να μείνεις στην θέση σκυλάκι, πολεμιστής* και πιάνω τα πόδια μου για 30”;

Πόντοι: Δυσκολία:

- Ήρθε η ώρα να πάρεις λίγο ασβέστιο!! Μπορείς να φας ένα κεσεδάκι (200gr) γιαούρτι με μέλι και καρύδια;

Πόντοι: Δυσκολία:

- *Σε ποια γωνία πρέπει να είναι το λυγισμένο πόδι για να δυναμώσει και να μην υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού;



Τρίτη

- Καλημέρα!! Για να πάρεις ενέργεια σήμερα μπορείς να φας γάλα με βρώμη και μέλι!! Θα στίψεις και μισό ποτήρι (125ml) χυμό πορτοκάλι ε;!! Το ξέρω ότι μπορείς!!

Πόντοι: Δυσκολία:

- Σήμερα μπορείς να επιλέξεις μόνος σου δεκατιανό..Σύμφωνα με αυτά που σου έμαθα μέχρι τώρα..Ελπίζω να μην είναι πορτοκάλι αν είναι φρούτο γιατί έφαγες το πρωί!!

Πόντοι: Δυσκολία:

- Έτοιμος να τεντωθείς; Μπορείς να μείνεις στην θέση [γωνία](#) και [τεντωμένο κουρέλι](#) για 30”;

Πόντοι: Δυσκολία:

- Ήρθε ώρα να πάρεις λίγο κάλιο..Τι λες για μία μέτρια μπανάνα;

Πόντοι: Δυσκολία:



Τετάρτη

- Ξύπνησες πεινασμένος; Είμαι σίγουρη!! Σήμερα προτείνω 1 μέτριο κομμάτι σπιτική σπανακοτυρόπιτα αν έχει φτιάξει η μαμά!! Μετά όμως θέλω οπωσδήποτε 2 μικρά αχλάδια!! Μπορείς;

Πόντοι: Δυσκολία:

- Τι λες για δεκατιανό να φας 8 φράουλες; Το 'χεις;

Πόντοι: Δυσκολία:

- Είσαι πανέτοιμος για τις ασκήσεις μας; Μπορείς να μείνεις στην θέση [ανάποδη σανίδα](#) και [πλοίο](#) για 30"; Για χαλάρωση μετά αν θες κάνε το [παιδί](#).

Πόντοι: Δυσκολία:

- Και το απογευματινό διάλεξε το μόνο σου!! Αλλά δεν θελω να είναι ίδιο με το πρωινό ή το δεκατιανό!! Επίσης μην ξεχνάς να πίνεις νερό!!

Πόντοι: Δυσκολία:



Πέμπτη

- Σήμερα θα επιλέξεις το πρωινό μόνος σου..αλλά δεν θέλω να κλέψεις και να το αμελήσεις!!! Οπωσδήποτε και φρούτο ε;! (π.χ. 1 μέτρο μήλο, 2 μικρά μανταρίνια, 1 μέτριο πορτοκάλι)

Πόντοι: Δυσκολία:

- Ώρα για δεκατιανό!! Τι λες για ένα αβγό βραστό με 1 φέτα ψωμί και 1 μπανάνα; Ή μισό ποτήρι φρεσκοστιμμένο χυμό πορτοκάλι; Η επιλογή δική σου!!

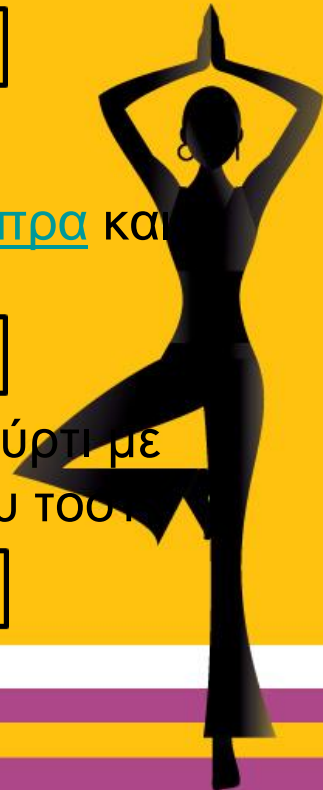
Πόντοι: Δυσκολία:

- Ήρθε η ώρα να τεντωθείς!! Με πόσους τρόπους μπορείς να τεντώσεις την πλάτη σου; Οι θέσεις [ακουμπάω φτέρνες](#), [κόμπρα](#) και [φιόγκος](#) θα σε βοηθήσουν. Μπορείς να μείνεις για 30”;

Πόντοι: Δυσκολία:

- Τι θα φας για απογευματινό; Τι θα έλεγες για 1 κεσεδάκι γιαούρτι με μέλι και καρύδια; Ή 2 φρυγανιές ολ.άλεσης με 1 φέτα τυρί του τούρκου. Το αφήνω πάνω σου!!

Πόντοι: Δυσκολία:



Παρασκευή

- Σήμερα είναι μέρα δημιουργίας!! Επιλέγεις μόνος σου το πρωινό σου καθώς και το φρούτο!! Μόνο αν τηρήσεις τους κανόνες παίρνεις πόντους!!

Πόντοι: Δυσκολία:

- Επίλεξε μόνος σου και το δεκατιανό λοιπόν!! Μία ματιά στις προηγούμενες μέρες θα σε βοηθούσε!!

Πόντοι: Δυσκολία:

- Δημιούργησε μόνος σου μια σειρά από θέσεις που σε βοήθησαν και θα ήθελες να τις επαναλαμβάνεις!! Κάνε τις αγαπημένες σου θέσεις λοιπόν σήμερα!! Αν θες και μουσική πάτα [εδώ](#).

Πόντοι: Δυσκολία:

- Όπως κατάλαβες και το απογευματινό είναι ελεύθερο να το επιλέξεις!! Ελπίζω να μην τρέξεις στο ψυγείο να φας σοκολάτες...δεν σου έμαθα τέτοια τόσες μερες!!

Πόντοι: Δυσκολία:



Σάββατο

- Ας δούμε τι έμαθες:

1) Ποιο θα ήταν ένα ικανοποιητικό υγιεινό πρωινό για έναν 18χρονο;

- α) κρουασάν με σοκολάτα
- β) γάλα με βρώμη, μέλι και φρούτο
- γ) 1 κομμάτι πίτσα

2) Τι είναι απαραίτητο να περιλαμβάνει ένα πρωινό;

- α) ζάχαρη
- β) λιπαρά
- γ) ασβέστιο

3) Δώσε μου ένα παράδειγμα υγιεινού δεκατιανού και απογευματινού:

4) Πιστεύεις η άσκηση έχει οφέλη σε πολλούς τομείς; ΝΑΙ ΌΧΙ

Αν ναι, πες μου κάποιους:



Συγχαρητήρια!!

- Τα κατάφερες!! 2 εβδομάδες υγιεινής διατροφής σε συνδυασμό με λίγη άσκηση νομίζω σου έκανε πολύ καλό!!
- Εδώ μπορείς να γράψεις τα δικά σου σχόλια και συναισθήματα:





ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Εργαστήριο Αθλητικής Παιδαγωγικής & Διδακτικής Φυσικής Αγωγής



PROJECT

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΣΥΜΕΩΝΙΔΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ

ΑΜ 9980201700123

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

ΝΑΙ



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Εργαστήριο Αθλητικής Παιδαγωγικής & Διδακτικής Φυσικής Αγωγής

ΕΝΟΤΗΤΑ Α. Σχέδιο ανάπτυξης δράσης

Τίτλος/Θέμα: Ένας υγιεινός τρόπος ζωής που ωφελεί την περίοδο των πανελλήνιων εξετάσεων.....

Τάξη: Γ' Λυκείου.....

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

- **Κινητικά**

Να μπορεί να εκτελέσει βασικές στάσεις της γιόγκα μετά το πέρας των 2 εβδομάδων

- **Γνωστικά**

Να μάθει τα οφέλη της γιόγκα, των υγιεινών τροφών

- **Κοινωνικά-Συναισθηματικά**

Να του προσφέρει ενέργεια και καθαρό μυαλό ώστε να είναι αποτελεσματικό το διάβασμα

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

Προκαλούμε το παιδί να εκτελέσει αυτές τις ασκήσεις που πιθανώς να είναι κάτι άγνωστο και καινούριο για το παιδί σε συνδυασμό

με.....
.....

Διδακτική Προσέγγιση/Μεθοδολογία

Την πρώτη εβδομάδα δίνω συμβουλές και οδηγίες (εικόνες) για τον τρόπο εκτέλεσης των ασκήσεων στην συνέχεια με συμβουλές οδηγώ το παιδί στη δημιουργία του δικού του προγράμματος.

Μέθοδοι: αμοιβαίας διδασκαλίας, αυτοελέγχου, καθοδηγούμενης εφευρετικότητας, αποκλίνουσας παραγωγικότητας



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Εργαστήριο Αθλητικής Παιδαγωγικής & Διδακτικής Φυσικής Αγωγής

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

Διάρκεια σεναρίου: **2 Εβδομάδες**

Σκοπός, στόχοι (ανά μέρα):

- 1 Σωστή αναπνοή, δίνουμε το ερέθισμα του πρωινού και των 2 ενδιάμεσων γευμάτων, βασικές θέσεις γιόγκα
- 2 εξοικείωση με τα φρούτα και την υγιεινή διατροφή, ευθυγράμμιση-τέντωμα του σώματος και σωστή αναπνοή με την γιόγκα
- 3 δίνουμε εναλλακτικές λύσεις όσον αφορά τα ενδιάμεσα γεύματα για να κρατήσουμε το ενδιαφέρον του παιδιού, εξοικείωση με την γιόγκα
- 4 ενδυνάμωση κορμού, ερεθίσματα υγιεινής διατροφής
- 5 Χαλάρωση με την γιόγκα
- 6 Αξιολόγηση εβδομάδας
- 7 Προκαλούμε το παιδί να επιλέξει μόνο του το πρωινό, ευθυγράμμιση και ενδυνάμωση κορμού
- 8 Δημιουργία δεκατιανού, τέντωμα πλάτης
- 9 Δημιουργία απογευματινού, ενδυνάμωση κορμού-κοιλιακών και ποδιών
- 10 Δίνουμε ερεθίσματα και ιδέες αλλά η επιλογή δική του, τέντωμα πλάτης
- 11 Επιλογή όλων των γευμάτων από το παιδί, δημιουργία του δικού του συνδυασμού ασκήσεων
- 12.....

Εξοπλισμός (αθλητικό υλικό) (ανά διδακτική ώρα)

- 1 Ένα στρωματάκι
- 2 Κινητό τηλέφωνο
- 3 Ηλεκτρονικός Υπολογιστής
- 4.....
- 5.....

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

- 1-11 βαθμολογία με πόντους
- 2



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 (Δείτε ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΣΧΕΔΙΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΣ και οδηγίες εκπόνησης εργασίας eclass)

Φάση 1^η (επαναλάβετε για κάθε φάση)

Χρονική Διάρκεια: 20'

Χώρος Διεξαγωγής: κουζίνα, σαλόνι,

Συνοδευτικό υλικό: στρώμα, φρούτα, υπολογιστής/κινητό, διαδίκτυο

**Δομικά - Διαδραστικά στοιχεία: [..\Pictures\ -Mountain-Pose-.jpg](#)
[..\Pictures\downdogchair.jpg](#) [..\Pictures\chair-pose.jpg](#)
[..\Pictures\Tree-Pose.png](#) [..\Pictures\warrior-2.jpg](#)
[..\Pictures\Yoga BoundAnglePose .jpg](#) [..\Pictures\Cat-Cow-Pose-.jpg](#) [..\Pictures\fish-pose.jpg](#) [..\Pictures\bridge-pose-1.jpg](#)
[..\Pictures\plank2.jpg](#) [..\Pictures\plank-pose.jpg](#)
[..\Pictures\shoulder-stand-pose-.jpg](#) [..\Pictures\child-pose.jpg](#)
[..\Pictures\wind-relieving-pose.jpg](#)**

Τίτλοι δραστηριοτήτων: πρωινό, δεκατιανό, γιόγκα, απογευματινό, αξιολόγηση

Φάση 2^η

Χρονική Διάρκεια: 30'

Χώρος Διεξαγωγής: κουζίνα, σαλόνι

Συνοδευτικό υλικό: : στρώμα, φρούτα, υπολογιστής/κινητό, διαδίκτυο

**Δομικά - Διαδραστικά στοιχεία: [..\Pictures\DogPose.jpg](#)
[..\Pictures\yoga_warriori_01_300x350\(1\).jpg](#) [..\Pictures\SeatedForward-.jpg](#) [..\Pictures\upward-plank-blog.png](#)
[..\Pictures\boatpose.png](#) [..\Pictures\child-pose.jpg](#)
[..\Pictures\camelpose.jpg](#) [..\Pictures\cobra-pose.jpg](#)
[..\Pictures\bow-pose.png](#)**

Τίτλοι δραστηριοτήτων: : πρωινό, δεκατιανό, γιόγκα, απογευματινό, αξιολόγηση

ΕΝΟΤΗΤΑ Δ. Αναλυτική Περιγραφή ΜΙΑΣ ΦΑΣΗΣ

1^η ΦΑΣΗ : ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΜΑΖΙ ΜΕ ΓΙΟΓΚΑ

Χρονική διάρκεια : 20'

Χώρος διεξαγωγής : Χώροι του σπιτιού

Γιόγκα

Το εβδομαδιαίο αυτό πρόγραμμα απευθύνεται συγκεκριμένα σε μαθητές Γ' Λυκείου. Σκοπός μας είναι να μυήσουμε τους μαθητές σε έναν υγιεινό τρόπο ζωής μέσα από την διατροφή και την γιόγκα και πώς με αυτό τον τρόπο θα έχουν οφέλη όσον αφορά την καθαρότητα του μυαλού και την ενέργεια.

Γενικά η άσκηση είναι ένα πολύ σημαντικό όπλο κατά του άγχους και της κατάθλιψης. Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες η αερόβια κατάσταση είχε ως αποτέλεσμα λιγότερο άγχος κατάστασης και υψηλότερες αθμολογίες ηρεμίας και γαλήνης. Ωστόσο, είναι αξιοσημείωτο πως η άσκηση μέτριας

έντασης έχει τις καλύτερες επιδράσεις στις συναισθηματικές αποκρίσεις. Ακόμη, αποδείχθηκε πως στην άσκηση που παράγεται γαλακτικό οξύ υπάρχει το μεγαλύτερο συναισθηματικό όφελος αλλά μόνο κατά τη διάρκεια της άσκησης και μισή ώρα μετά. Γι' αυτό λοιπόν έγινε μια έρευνα που είχε σκοπό να μετρήσει την διάρκεια της χαλαρωτικής επίδρασης από την άσκηση. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως το άγχος κατάστασης μειώθηκε έως και για 24 ώρες αλλά συνηθέστερα για 2-4 ώρες μετά την άσκηση. Διαπιστώθηκε επίσης πως όλες οι διάρκειες άσκησης μειώνουν το άγχος. Είναι αντιληπτό δηλαδή, πως η μείωση του άγχους έρχεται ανεξάρτητα από την ένταση, τη διάρκεια και το είδος της άσκησης.

Η γιόγκα είναι ένας πολύ αποτελεσματικός τρόπος άσκησης και χαλάρωσης για μέσα στο σπίτι και έχει πολλά οφέλη. Ένα από αυτά είναι πως μειώνει τα επίπεδα της κορτιζόλης, της ορμόνης του άγχους, στο αίμα. Στην έρευνα που έγινε συμμετείχαν 69 φοιτητές που μοιράστηκαν σε 3 τάξεις των 90 λεπτών. Η μία τάξη ήταν Αφρικανικού χορού, η δεύτερη Hatha yoga και η Τρίτη ήταν μια διάλεξη βιολογίας. Πριν και μετά την συμμετοχή τους στα μαθήματα συμπλήρωσαν το Psychological Stress Scale καθώς και την κλίμακα θετικής και αρνητικής επίδρασης και έδωσαν δείγμα σάλιου για την κορτιζόλη. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική πτώση στο PSS και στην κλίμακα αρνητικής επίδρασης στα άτομα που συμμετείχαν στην τάξη του αφρικανικού χορού και της γιόγκα. Αυτό δείχνει πως η διάθεσή τους μετά την άσκηση ήταν καλύτερη και είχαν μειωμένο άγχος. Όσον αφορά τα αποτελέσματα της κορτιζόλης στην περίπτωση του χορού αυξήθηκαν, στην διάλεξη δεν άλλαξαν και μόνο στην γιόγκα μειώθηκαν. Η κλίμακα θετικής επίδρασης αυξήθηκε στους συμμετέχοντες στον χορό, σε αυτούς της διάλεξης μειώθηκε και σε αυτούς του μαθήματος γιόγκα δεν είχε μεγάλη μεταβολή. [Effects of Hatha Yoga and African Dance on Perceived Stress, Affect, and Salivary Cortisol.pdf](#)

Μία άλλη έρευνα μελέτησε την επίδραση της γιόγκα στον χρόνο οπτικής και ακουστικής αντίδρασης (RTs), την μέγιστη αναπνευστική πίεση (MEP), μέγιστη εισπνευστική πίεση (MIP), δοκιμή 40 mmHg, χρόνο παραμονής στην αναπνοή μετά την εκπνοή (BHTexp) (BHTinsp), και τη δύναμη πρόσφυσης στο χέρι (HGS). Στην μελέτη συμμετείχαν 27 φοιτητές που έκαναν γιόγκα για 12 εβδομάδες. Τα αποτελέσματά δείχνουν ότι η πρακτική της γιόγκα για 12 εβδομάδες έχει ως

αποτέλεσμα τη σημαντική μείωση των οπτικού και ακουστικού χρόνου αντίδρασης, τη σημαντική αύξηση των αναπνευστικών πιέσεων, του χρόνου κράτησης της αναπνοής και του HGS. Με λίγα λόγια, φάνηκε πως αυτοί που κάνουν γιόγκα μπορούν να παράγουν αλλαγές στο φυσιολογικό σύστημα, να αυξήσουν την αντοχή και να ελέγξουν τις αυτόνομες λειτουργίες τους. Οι τεχνικές της γιόγκα έχουν αποδειχθεί ένας τρόπος βελτίωσης της καρδιοαναπνευστικής ικανότητας αλλά και τρόπος επίτευξης της βαθιάς ψυχοσωματικής χαλάρωσης που έχει άμεση σχέση με τη μείωση κατανάλωσης οξυγόνου. [EFFECT OF YOGA TRAINING ON REACTION TIME, RESPIRATORY ENDURANCE AND MUSCLE STRENGTH.pdf](#)

Για όλους τους παραπάνω λόγους πιστεύω ότι είναι πολύ ωφέλιμη η γιόγκα για τους μαθητές της γ' λυκείου.

Διατροφή

Το κομμάτι της διατροφής είναι εξίσου ένα πολύ σημαντικό κομμάτι για τους μαθητές αυτούς εξαιτίας του πολύωρου διαβάσματος. Είναι αναγκαίο να τρέφονται με βιτανίνες, ιχνοστοιχεία και όλα τα απαραίτητα συστατικά προκειμένου να έχουν ενέργεια και να μην έχουν απώλεια ή αύξηση βάρους. Ακόμη, πρέπει να τους μνησούμε στο να τρώνε πρωινό καθώς και ενδιάμεσα γεύματα. Ειδικότερα, το πρωινό σχετίζεται με πιο υγιεινές διατροφικές συνήθειες, καλύτερη σωματική και πνευματική υγεία, λιγότερο άγχος και μικρότερο κίνδυνο παχυσαρκίας. [ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ.pdf](#) [Μένουμε Σπίτι, μένουμε δραστήριοι, τρεφόμαστε υγιεινά.pdf](#)

