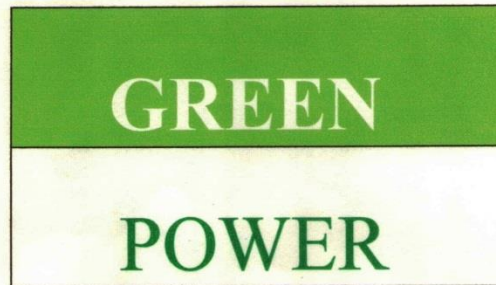


ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «ΦΥΣΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ»

ΤΜΗΜΑ Β2

ΟΝΟΜΑ ΟΜΑΔΑΣ:



ΣΥΝΘΗΜΑ ΟΜΑΔΑΣ: "THINK GREEN"

Συντονίστρια ομάδας: Νικούλη Αριάδνη

Υπεύθυνη πρακτικών: Μανδύλη Χρυσούλα

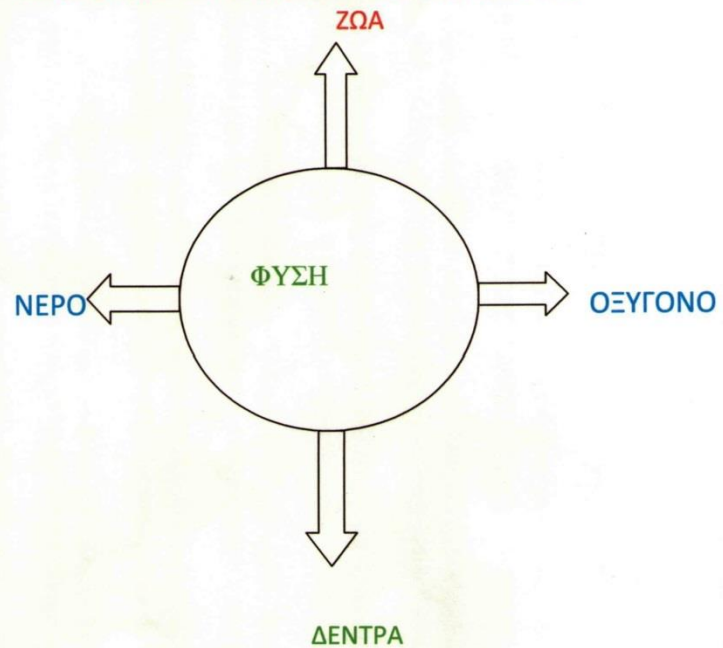
Υπεύθυνη υπολογιστή: Μελέτη Αναστασία

Υπεύθυνη συμπεριφοράς: Μακούλη Μαρία

Βοηθητικό μέλος: Μότσκα Ελένη

Υπεύθυνη καθηγήτρια: Πελαγίδου Κλεονίκη

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΦΥΣΗ; ΣΕ ΠΟΙΟ ΦΥΣΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ
ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ;



ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΦΥΣΗ

Πλεονεκτήματα:

- διασκέδαση
- κοινωνικοποίηση με φίλους
- αυτοπεποίθηση
- αίσθηση ανανέωσης
- αύξηση της ενεργητικότητας
- μείωση της κόπωσης
- καλύτερη φυσική κατάσταση
- βελτίωση αθλητικής απόδοσης δηλαδή ανάπτυξη ικανοτήτων ευλυγισίας, ευκινησίας και αντοχής
- τρόπος χαλάρωσης, ανακούφιση από το στρές

Εμπόδια για να κάνουμε φυσικές δραστηριότητες:

- προτίμηση σε εσωτερικές δραστηριότητες(τηλεόραση, υπολογιστή)
- χαμηλά επίπεδα ενέργειας(αίσθηση κόπωσης, έλλειψη ενέργειας)
- περιορισμένος χρόνος(διάβασμα, εξωσχολικά μαθήματα)
- κοινωνικοί παράγοντες(π.χ. φίλοι που ασχολούνται με καθιστικές δραστηριότητες, έλλειψη υποστήριξης από τους γονείς, κριτική από τους άλλους)
- κινητοποίηση(μη αντιλαμβανόμενα οφέλη από την άσκηση)

ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ-ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΣΤΗ ΦΥΣΗ

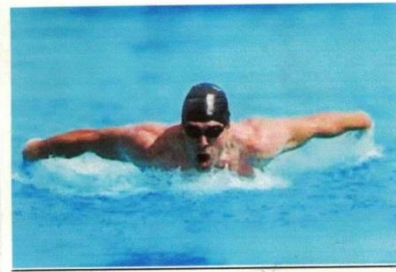
-ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

- τρέξιμο
- περπάτημα
- κολύμπι
- ορειβασία



-ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΣΤΗ ΦΥΣΗ

- κολύμβηση
- κωπηλασία
- ιππασία
- κανό
- καγιάκ
- ορειβασία
- σκι
- τοξοβολία
- ράφτινγκ
- σαφάρι



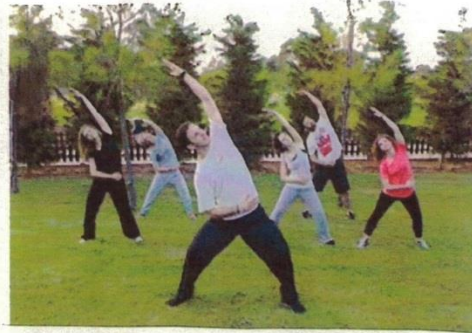
ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΦΥΣΗ, ΣΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΜΑΣ ΥΓΕΙΑ

Η φυσική άσκηση περιλαμβάνει δραστηριότητες όπως το τρέξιμο ή το κολύμπι. Ασκούμε όμως κι όταν χρησιμοποιούμε τις σκάλες, αντί να παίρνουμε το ασανσέρ ή όταν ασχολούμαστε με την κηπουρική.

Τα σημαντικότερα οφέλη από τη φυσική άσκηση είναι:

- Μείωση του κινδύνου καρδιοπάθειας ή πρόωρου θανάτου.
- Μείωση του κινδύνου νοσημάτων όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, η υπέρταση, η υπερχοληστερολαιμία, τα εγκεφαλικά επεισόδια, η οστεοπόρωση, κ.ά.
- Αύξηση των καύσεων με αποτέλεσμα να μειώνεται το υπερβάλλον σωματικό βάρος.
- Χαλάρωση και μείωση του άγχους.
- Ενδυνάμωση των μυών και αύξηση της ενέργειας και του σθένους.
- Βελτίωση της εμφάνισης και της στάσης του σώματος.
- Σωματική και ψυχική ευεξία και αύξηση της αυτοπεποίθησης.

Γυμναστική στη φύση: Γυμνάζετε το σώμα και το πνεύμα, καίγοντας περισσότερες θερμίδες



Καταρχήν, η αλλαγή της ρουτίνας του γυμναστηρίου, ο κόσμος που κυκλοφορεί έξω και τα διάφορα πάρκα, γήπεδα, κολυμβητήρια και ειδικά η θάλασσα βοηθούν σημαντικά στην καταπολέμηση της πλήξης, που ενδεχομένως αισθάνεστε όταν ασκείστε. Μάλιστα, εάν επιλέξετε ένα πάρκο για τα τρέξτε για παράδειγμα, θα εκπλαγείτε πόσο γρήγορα θα περάσει η ώρα. Οι ειδικοί εξάλλου, αναφέρουν ότι η προπόνηση σε εξωτερικό χώρο μπορεί ακόμα και να διπλασιαστεί σε χρόνο χωρίς να το αντιληφθείτε, δεδομένου ότι ξεφεύγετε από τις πολύ συγκεκριμένες ασκήσεις ενός κλειστού χώρου.

Ακόμη, καίτε περισσότερες θερμίδες. Είναι πολύ εύκολο να εγκαταλείψετε το γυμναστήριο, ειδικά τους καλοκαιρινούς μήνες, όταν το σώμα σας ξέρει ακριβώς τι να περιμένει από τα μηχανήματα γυμναστικής, όπως ο διάδρομος, το ελλειπτικό και το στατικό ποδήλατο. Ο αέρας, ο θερμότερος καιρός και διάφοροι άλλοι εξωγενείς παράγοντες μάλιστα, βοηθούν το σώμα να καταναλώσει ακόμα και 7% με 9% περισσότερες θερμίδες από ότι θα έκαγε με τις συμβατικές ασκήσεις του γυμναστηρίου.

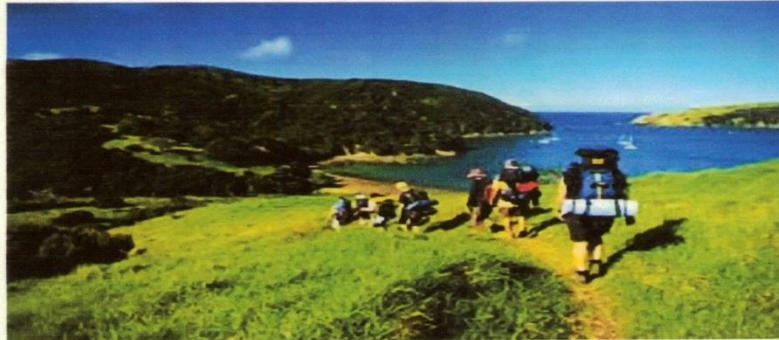
Εξοικονομείτε χρήματα. Μπορεί οι συνδρομές στα διάφορα γυμναστήρια να είναι συμφέρουσες αλλά σίγουρα δεν είναι φτηνές. Η φύση ακόμα και στην πόλη, σε ειδικούς χώρους, όπως ανοιχτά γήπεδα, πάρκα ή στο δρόμο δεν απαιτεί να ξοδέψετε ούτε ένα ευρώ για να μπορέσετε να κάνετε τη γυμναστική σας, όπως, όποτε και με όποιον θέλετε.

ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΦΥΣΗ,ΣΤΗ ΨΥΧΙΚΗ ΜΑΣ ΥΓΕΙΑ

Ενώ οι απαιτήσεις της εποχής μας σε φυσική σωματική άσκηση μειώνονται, η ανάγκη για σωματική άσκηση αυξάνει, ακριβώς επειδή η άσκηση μπορεί να συμβάλει στη φυσική και πνευματική ευεξία.

Ο αθλητισμός και η άσκηση κοντά στη φύση συμβάλλουν στη σωματική και ψυχική υγεία και ισορροπία. Προσπίζουν τον οργανισμό, έτσι ώστε να μπορεί να ανταπεξέλθει σε καταστάσεις άγχους και τον προστατεύουν από πλήθος ασθενειών, ψυχικών και σωματικών. Η τεχνολογία και η αυτοματοποίηση της εποχής καταδικάζουν τα άτομα σε ακινησία.Ενώ οι απαιτήσεις της εποχής μας σε φυσική σωματική άσκηση μειώνονται, η ανάγκη για σωματική άσκηση αυξάνει, ακριβώς επειδή η άσκηση μπορεί να συμβάλει στη φυσική και πνευματική ευεξία.

Το φως του ήλιου, ο καθαρός αέρας, η αίσθηση του νερού πάνω στο σώμα ή το πράσινο που περιβάλλει τον ασκούμενο ενισχύει τη θετική επίδραση της άσκησης. Οι αθλητικές δραστηριότητες και η άσκηση γενικότερα στη φύση επιδρούν ιδιαίτερα θετικά στην ψυχική και σωματική μας υγεία, αλλά και στο γνωστικό και κοινωνικό επίπεδο. Βελτιώνουν συνολικά τη ζωή μας, γι' αυτό και είναι σημαντικό να τις συμπεριλαμβάνουμε αν όχι στην καθημερινότητά μας, τουλάχιστον στο εβδομαδιαίο πρόγραμμά μας.

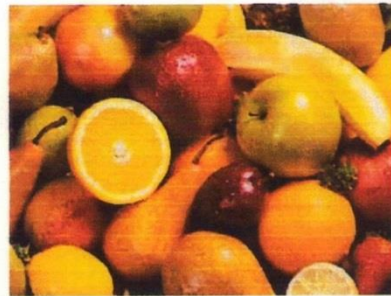


ΔΙΑΤΡΟΦΗ: τροφές από τη φύση που τρώγονται αυτούσιες(χωρίς επεξεργασία) "Θησαυρός υγείας"

- Ξηροί καρποί (ασβέστιο, πρωτεΐνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία, φυτικές ίνες, βιταμίνες)
- μέλι (ιχνοστοιχεία, βιταμίνες)
- τα περισσότερα λαχανικά (βιταμίνες, υδατάνθρακες)
- φρούτα (βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία)



-
-



-



8^η σελίδα: Παιχνίδια στη φύση.
Περιγραφή ενός παιχνιδιού στο φυσικό περιβάλλον.

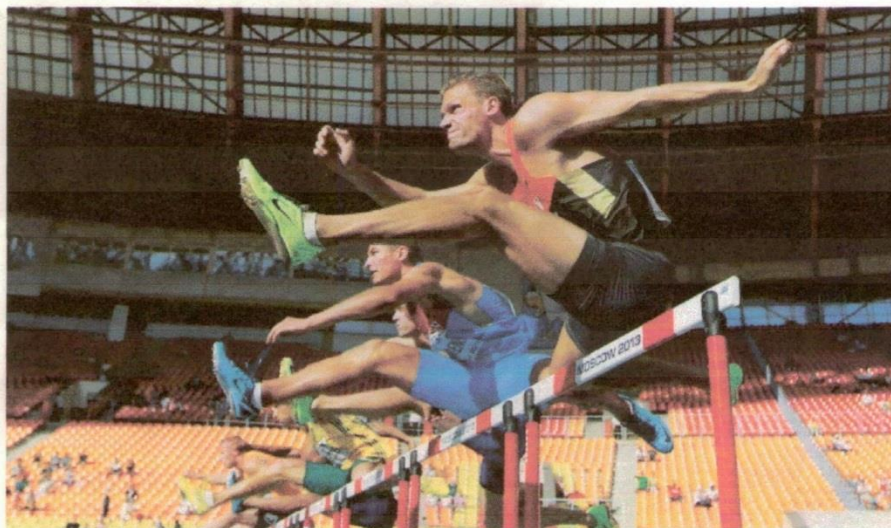
Δρόμος μετ' εμποδίων

Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ισάριθμες ομάδες Α και Β. Η Α ομάδα δημιουργεί εμπόδια με διάφορους τρόπους. Ορίζει με ακρίβεια μια διαδρομή και την εξηγεί στην ομάδα Β.

Παραδείγματα:

- 1) Πέρασμα κάτω από τα ανοικτά πόδια του πρώτου ανθρώπινου εμποδίου.
- 2) Πήδημα πάνω από το δεύτερο εμπόδιο το οποίο κάθεται σε θέση συσπείρωσης.
- 3) Πρέξιμο ενδιάμεσα από τα εμπόδια τα οποία στέκονται σε μία σειρά.
- 4) Χτύπημα στο σπικωμένο χέρι του «παιδιού – εμπόδιο», κ.λ.π.

Τα παιδιά της ομάδας Β στέκονται στη σειρά και περιμένουν την εντολή από τον εκπαιδευτικό για να ξεκινήσουν. Ο εκπαιδευτικός χρονομετρά τις προσπάθειες των ομάδων. Αλλάζουν ρόλους και νικήτρια είναι η ομάδα που έκανε το μικρότερο χρόνο στο πέρασμα των εμποδίων.



Πιάσε με αν μπορείς

Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να καθίσουν σε ένα μεγάλο κύκλο και δίνει στο καθένα ένα αριθμό από το ένα μέχρι το πέντε. Ο εκπαιδευτικός φωνάζει έναν αριθμό και τα παιδιά με τον αριθμό αυτό σπκώνονται όρθια και αρχίζουν να τρέκουν γύρω από τον κύκλο. Το κάθε παιδί προσπαθεί να αγγίξει το παιδί που προηγείται. Κάθε άγγιγμα, του δίνει έναν πόντο. Η διάρκεια του τρεξίματος είναι δύο λεπτά.

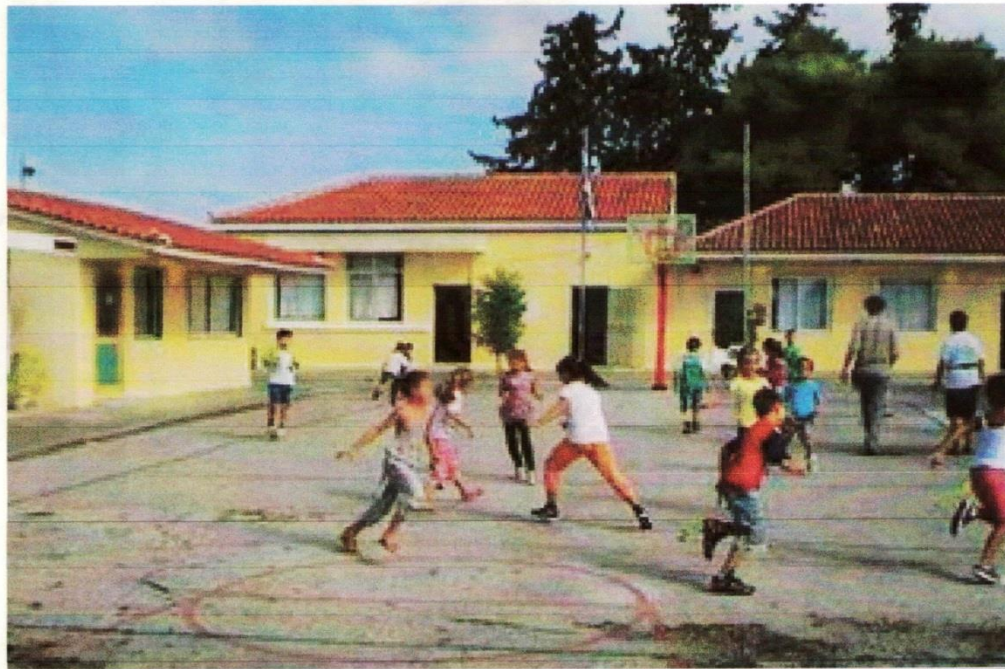
Παραλλαγή

Ο εκπαιδευτικός μπορεί, ενώ τρέκουν τα παιδιά, να φωνάξει «αλλαγή», οπότε αλλάζουν κατεύθυνση και κυνηγούν αυτόν που τους κυνηγούσε.



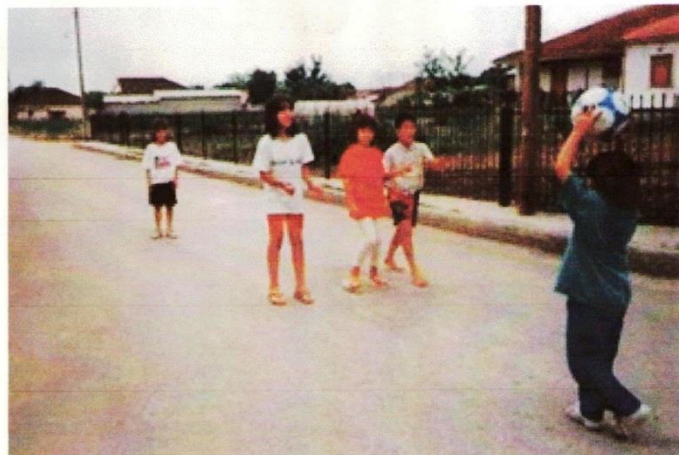
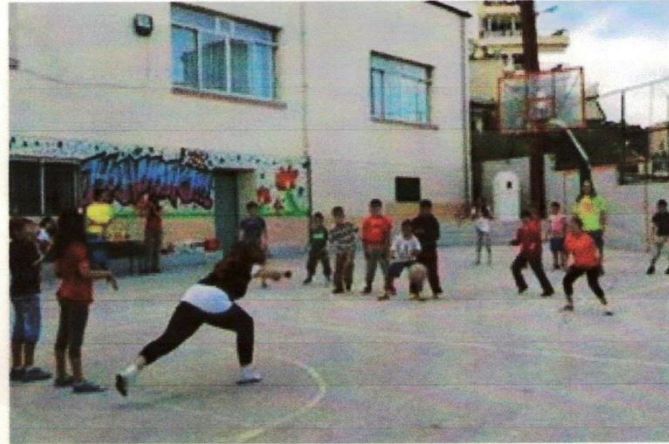
Κορόιδο

Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες των 8-10 ατόμων. Κάθε ομάδα σχηματίζει έναν κύκλο με ένα παιδί στο κέντρο του. Ο εκπαιδευτικός δίνει μια μπάλα ποδοσφαίρου σε κάθε ομάδα και εξηγεί ότι ο παίκτης στο κέντρο προσπαθεί να αγγίξει την μπάλα καθώς αυτή πασάρεται με τα πόδια από παιδί σε παιδί. Μόλις αγγίξει την μπάλα με τα πόδια του, ο παίκτης που κλώτσησε την μπάλα πηγαίνει στο κέντρο του κύκλου. Ο εκπαιδευτικός επισημαίνει ότι τα κτυπήματα πρέπει να γίνονται με το εσωτερικό μέρος του ποδιού και ότι πριν πασάρουν την μπάλα πρέπει να τη σταματούν.



Τα Μήλα

Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες. Μετά κάνουν "πέτρα-ψαλίδι- χαρτί" για να δουν ποια από τις δύο ομάδες θα είναι μέσα. Η ομάδα που είναι έξω πετάει την μπάλα με σκοπό να «κάψει» τα παιδιά που είναι μέσα. Τα παιδιά που είναι μέσα πρέπει να τρέχουν εδώ κι εκεί για να μην τους ακουμπήσει η μπάλα. Αν καείς βγαίνεις έξω, αν όμως πιάσεις την μπάλα κερδίζεις ένα μήλο. Ο σκοπός αυτού του παιχνιδιού είναι να πιάσεις όσο περισσότερα μήλα μπορείς. Με κάθε μήλο έχεις μια ζωή παραπάνω, δηλαδή αν καείς παίζεις δεύτερη φορά, γιατί είχες πιάσει μήλο. Ο τελευταίος που θα μείνει πρέπει να δεχθεί δώδεκα συνεχή χτυπήματα χωρίς να τον κάψουν. Έτσι κερδίζει η ομάδα του, αλλιώς κερδίζει η έξω ομάδα.



ΣΕΒΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΣΤΟ ΦΥΣΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Τα παιδιά σήμερα εντυπωσιάζονται από τη φύση. Ενδιαφέρονται πολύ για το περιβάλλον: το σέβονται και συχνά είναι περισσότερο ενημερωμένα για τα περιβαλλοντικά θέματα απ'ότι οι γονείς τους.

Ζέβομαι το περιβάλλον σημαίνει πως συνειδητοποιώ τη θέση μου μέσα στο χώρο τον οποίο ζω, άρα σέβομαι και τον εαυτό μου.

Το φυσικό περιβάλλον εκπέμπει σήματα κινδύνου. Όλα σχεδόν τα επιτεύγματα της τεχνολογίας κατέστρεψαν το φυσικό περιβάλλον. Με την καταστροφή του φυσικού περιβάλλοντος συνδέεται και η κρίση στον κοινωνικό περιβάλλον. Ο άνθρωπος έγινε άπληστος, κυρίως καταναλωτής, ατομικιστής και σταδιακά μετατρέπεται σε παράσιτο της κοινωνίας. Ασέβεια, πειθαρχία, ανυπακοή, αποστασιοποίηση, υπερκατανάλωση, ευδαιμονισμός, χαρακτηρίζουν τις σύγχρονες κοινωνίες.

Μέσα από την εκπαίδευση χρειάζεται να καλλιεργηθεί στο μαθητή ο σεβασμός του χώρου του σχολείου, των πινακίδων, της τάξης, των δρόμων, των δημόσιων χώρων και γενικά του περιβάλλοντος. Το σχολείο θα πρέπει να παροτρύνει τον μαθητή να λαμβάνει μέρος σε εκστρατείες για δεντροφύτευση, αναδάσωση και καθαριότητα.



ΜΗΝΥΜΑ ΠΟΥ ΘΕΛΟΥΜΕ ΝΑ ΔΩΣΟΥΜΕ

- Δεν πετάμε σκουπίδια στο δρόμο/ στη φύση
- Φερόμαστε καλά στα ζώα
- Φυτεύουμε δέντρα
- Δεν καταστρέφουμε την βλάστηση
- Αθλήσου στη φύση-όχι σε κλειστό χώρο
- Η ώρα περνάει γρήγορα στην ύπαιθρο όταν γυμνάζεσαι
- Απόδραση από την τεχνολογία μέσα από την ποδηλασία
- Φρόντισε το σώμα σου μέσα στο φυσικό περιβάλλον

