

4ο ΓΕΛ Αμαρουσίου

Α' Λυκείου 2014-2015

## Ερευνητική Εργασία

**Θέμα: Σωστή διατροφή και άσκηση για τους εφήβους.**

4η Ομάδα

1ο Τετράμηνο

*Υποερώτημα: Γενικές αρχές άσκησης για τους εφήβους.*

### Γενικές αρχές άσκησης:

- Είδη Άσκησης
- Ιατρικός Έλεγχος
- Οφέλη Άσκησης
- Σημασία Άσκησης
  - Προθέρμανση
  - Αποθεραπεία
- Εφικτό Πρόγραμμα Άσκησης
  - Υπερπροπόνηση
  - Σημάδια Κινδύνου

## Τα οφέλη από την άσκηση

Αν τα οφέλη από την τακτική άσκηση ήταν περιορισμένα στην καθολική ανάπτυξη πιο αποδοτικών σωματικών συστημάτων, όπως καλύτερη αναπνοή και δυνατότεροι μύες, λίγοι άνθρωποι θα ασκούσαν σοβαρά ή για πολύ χρόνο. Στην πραγματικότητα πολλοί από εμάς παρακινούμαστε να ασκηθούμε από το ό,τι η άσκηση μπορεί να είναι ευεργετική για την πνευματική μας υγεία και οι σωματικές αλλαγές που επιφέρει μπορεί να μας βοηθήσουν να είμαστε περήφανοι για την εμφάνισή μας.

### ***Βελτιωμένη στάση***

Καθώς αυξάνεται η δύναμη και τόνος των κοιλιακών μυών και αρχίζει να πέφτει το πάχος, βελτιώνεται η στάση μας. Δυνατοί στομαχικοί μύες βοηθούν δίνοντάς μας καλύτερη στάση και περιορίζοντας τους πόνους στην πλάτη.

### ***Μείωση βάρους***

Η άσκηση, μαζί με μια ισορροπημένη διατροφή, βοηθάει να ελέγχεται το βάρος σας και να χάσετε τα παραπάνω κιλά. Η άσκηση αυξάνει τις ανάγκες του σώματός σας για ενέργεια και ορισμένες από τις ανάγκες αυτές καλύπτονται από τα αποθέματα αποθηκευμένου παραπανίσιου λίπους. Να θυμάστε ότι μπορεί να μη χάσετε βάρος όταν πρωταρχίσετε ένα πρόγραμμα άσκησης. Η άσκηση αναπτύσσει τους μύς και αυτό το προστιθέμενο βάρος μπορεί να εξισορροπίσει το βάρος του λίπους που χάνεται. Οι μύες δε γίνονται απαραίτητα πιο μεγάλοι ( αυτό εξαρτάται από το είδος της άσκησης που κάνετε), αλλά αποκτούν καλύτερο τόνο, πράγμα που, μαζί με το χάσιμο λίπους, σας κάνει πιο καλοφτιαγμένους.

### ***Ανακούφιση από την αγωνία και την κατάθλιψη***

Μπορεί να διαπιστώσετε ότι η τακτική άσκηση βελτιώνει το αίσθημα ευημερίας σας και την εντύπωση που έχετε για τον εαυτό σας, κάνοντάς να νιώθετε πιο χαρούμενοι, πιο χαλαρωμένοι και πιο υγιείς. Η άσκηση βοηθάει μερικούς ανθρώπους να νιώθουν ότι ελέγχουν περισσότερο τη ζωή τους. Μπορεί επίσης να προκαλέσει μια φυσική "άνοδο" που προκαλείται από απελευθέρωση ενδορφινών μέσα στον εγκέφαλό σας.

### ***Ανακούφιση από προβλήματα περιόδου***

Η τακτική άσκηση βοηθάει να περιοριστεί η σοβαρότητα των προ της εμμήνου ροής προβλημάτων και συχνά βοηθάει στην καταπράυνση των πόνων περιόδου.

## Είδη άσκησης

Όλες οι μορφές άσκησης δεν προσφέρουν τα ίδια οφέλη στην υγεία και, έτσι, είναι σημαντικό να καταλαβαίνουμε τι μπορεί να δώσει κάθε είδος άσκησης, αν αποβλέπει σε συγκεκριμένο στόχο ή στη γενική βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας. Οι ασκήσεις μπορεί να είναι αερόβιες ή αναερόβιες. Ο όρος αερόβιες ασκήσεις (αερόμπικ) χρησιμοποιείται για να περιγράψει οποιαδήποτε μορφή παρατεταμένης δραστηριότητας που μπορεί να γίνει συνεχώς για τουλάχιστον 12 λεπτά και που χρησιμοποιεί οξυγόνο για να δώσει ενέργεια στους μυς. Οι αερόβιες ασκήσεις γενικά αφορούν στους μεγάλους μυς του κορμού, των άνω και των κάτω άκρων.

### ***Πως να διαλέξετε μια αερόβια άσκηση***

Πολλές από τις φυσικές δραστηριότητές μας είναι αερόβιες. Άσχετα με το είδος της άσκησης που διαλέγετε, μείνετε στα όριά σας, αρχίστε αργά και ανεβάστε σταδιακά την ταχύτητα και την απόστασή σε διάστημα πολλών εβδομάδων. Το συνολικό ποσό ενέργειας που δαπανάτε είναι ένας σημαντικός παράγοντας στην άσκηση. Η πιο καλή άσκηση για εσάς είναι εκείνη που απολαμβάνετε και που θα την κάνετε τακτικά.

### ***Είδη αερόβιας άσκησης:***

- Γρήγορο βάδισμα (τρία ημίωρα την εβδομάδα)
- Τζόκινγκ (τρία η τέσσερα 20λεπτα την εβδομάδα)
- Ανέβασμα σκαλιών
- Χορός αερόμπικ
- Ποδήλατο
- Κολύμπι
- Κωπηλασία
- Διάφορα είδη χορού (πχ. λαϊκοί χοροί)

## ***Συντροφιά***

Οι έφηβοι μπορεί να παρακινηθούν να ασκηθούν, αν βρεθούν με φίλους της ηλικίας τους.

## **Σημασία της άσκησης στην εφηβική ηλικία**

- Βελτίωση της φυσικής κατάστασης και αντοχής
- Απόκτηση καλής διάθεσης και ευεξίας
- Μείωση του κινδύνου ανάπτυξης καρδιαγγειακών νοσημάτων
- Πρόληψη και αντιμετώπιση της παχυσαρκίας
- Βελτίωση της κοινωνικοποίησης

## **Πολύ έντονη άσκηση**

Απώλεια όρεξης, δυσκολία ύπνου και ένα συνεχές αίσθημα εξάντλησης μπορεί να είναι σημάδια υπερβολικής εξάσκησης. Έφηβοι που παραπροπονούνται ή παραασκούνται μπορεί να τραυματιστούν ή να παραπονεθούν για στρες. Είναι σημαντικό να δώσετε στα παιδιά την ελευθερία να επιβραδύνουν ή να αλλάξουν άθλημα όταν το θέλουν και όχι να τα πιέζετε πάρα πολύ.

## **Τι είναι η Υπερπροπόνηση**

Η υπερπροπόνηση ορίζεται ως η αύξηση του όγκου προπόνησης ή/και της έντασης της άσκησης με αποτέλεσμα την χαμηλότερη αθλητική απόδοση. Η ανάκαμψη από αυτή την κατάσταση συχνά απαιτεί πολλές ημέρες ή ακόμη και εβδομάδες. Μια μικρότερη ή λιγότερο σοβαρή παραλλαγή της υπερπροπόνησης ανακτάται εύκολα μέσα σε λίγες ημέρες. Η υπερπροπόνηση είναι συνήθως το αποτέλεσμα ενός υπερβάλλοντα ζήλου στις προσπάθειές σας να βελτιωθείτε και στην αίσθηση της ανάγκης να συνεχίσετε χωρίς διακοπή.

Σταδιακά καθώς βελτιώνεται το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης θα μπορείτε να ασκείστε για περισσότερο χρόνο χωρίς ανάπαυση. Αν και ο τελικός σας στόχος πρέπει να είναι το να ασκείστε με λίγα διαλείμματα ανάπαυσης, ποτέ μην πιέζετε τον εαυτό σας να συνεχίσει αν δε νιώθετε καλά.

Ο καλύτερος τρόπος άσκησης είναι εκείνος που ταιριάζει στην καθημερινή σας ζωή (πχ. ποδήλατο, βόλτα στο πάρκο)

## Σημάδια κινδύνου

Είναι σημαντικό να μπορείτε να αναγνωρίζετε τα σημάδια κινδύνου, ειδικά όσα δείχνουν ότι μπορεί να παρακουράζετε την καρδιά σας. Για παράδειγμα, η λιποθυμία στη διάρκεια της άσκησης είναι σοβαρή επειδή υποδηλώνει περιορισμένη ροή αίματος στον εγκέφαλο, σαν αποτέλεσμα πτώσης της πίεσης ή μιας απότομης αλλαγής στο ρυθμό της καρδιάς σας. Αν η καρδιά σας λειτουργεί κανονικά, η πίεσή σας στην πραγματικότητα θα μεγαλώσει στη διάρκεια της άσκησης.

### **Ατελής ανάρωση**

Μπορεί να κάνετε μεγαλύτερη ζημιά αν αρχίσετε να ασκείστε πριν επουλωθεί ένα τραύμα.

## Προθέρμανση

Ο καλύτερος τρόπος για να εξασφαλίσετε ότι προθερμαίνετε αρκετά τους μυς σας πριν ασκηθείτε, είναι η καθιέρωση από σας μιας ρουτίνας προθέρμανσης και η εκτέλεσή της κάθε φορά πριν κάνετε έντονη άσκηση, είτε περπατάτε για διασκέδαση, για προπόνηση ή γιατί παίρνετε μέρος σε αγώνες. Η προθέρμανση επίσης σας βοηθάει να ετοιμαστείτε ψυχολογικά για άσκηση ή ανταγωνισμό. Ο κύριος λόγος για την προθέρμανση είναι η προστασία των μυών, τενόντων και συνδέσμων σας. Αν αρχίσετε την άσκηση χωρίς προθέρμανση, μπορείτε εύκολα να σπάσετε ή να τεντώσετε ένα μυ ή άλλο μαλακό ιστό, καθώς κάνετε οποιαδήποτε ξαφνική κίνηση που τον τεντώνει. Επίσης το σώμα σας απλά θα νιώθει καλύτερα αν προθερμαίνετε τους μυς σας πριν από την άσκησή σας.

## Αποθεραπεία

Η αποθεραπεία μετά την άσκηση είναι σημαντική, επειδή βοηθάει την πρόληψη μυικών κραμπών. Για να χαλαρώσετε, περπατήστε για λίγα λεπτά και επαναλάβετε τις ασκήσεις χαλάρωσης και εκτάσεις μυών που κάνατε κατά την ρουτίνα προθέρμανσης.

~ ~ ~

2ο Τετράμηνο

Υποερώτημα: **Διατροφή αθλητών.**

## Διατροφή Αθλητών

Η διατροφή των αθλητών θα πρέπει να περιέχει υδατάνθρακες, λίπη, πρωτεΐνες, βιταμίνες, ανόργανα συστατικά και πολύ νερό.

Πιο αναλυτικά, υγιεινή θεωρείται η διατροφή η οποία:

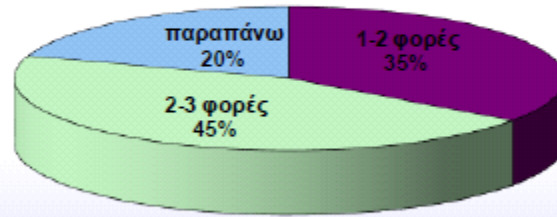
- Έχει μεγάλη ποικιλία τροφίμων.
- Είναι χαμηλή σε λίπη, ιδιαίτερα σε κορεσμένα και χοληστερόλη.
- Υψηλή κατανάλωση προϊόντων ολικής άλεσης, οσπρίων, φρούτων και λαχανικών.
- Ζάχαρη, Αλάτι και νάτριο με μέτρο
- Αλκοολούχα ποτά με μέτρο ή καθόλου
- Μόνο απαραίτητη ποσότητα πρωτεΐνων
- Και τέλος να αποφεύγεται η κατανάλωση συμπληρωμάτων διατροφής

Οι κύριοι σκοποί των θρεπτικών συστατικών των τροφίμων είναι:

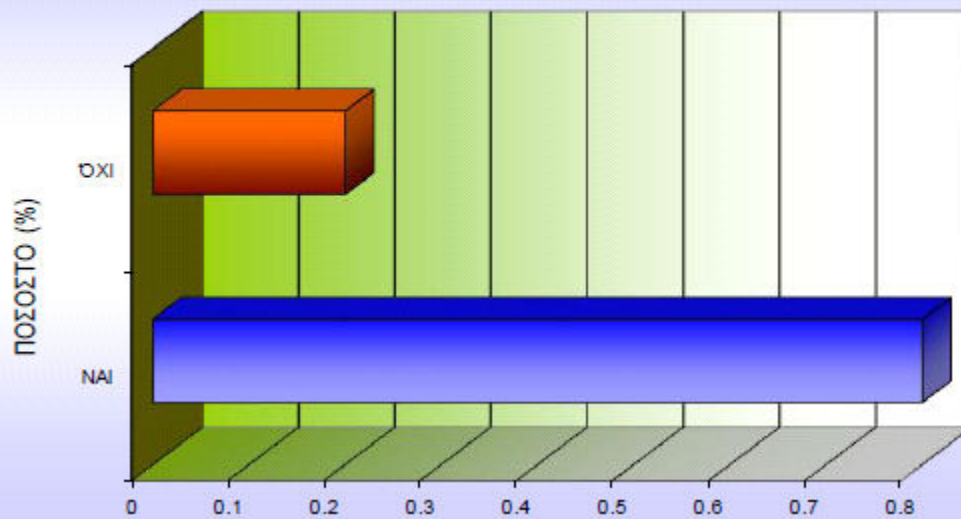
- Να παρέχουν ενέργεια
- Να δημιουργούν και να επιδιορθώνουν ιστούς
- Να ρυθμίζουν τις μεταβολικές διεργασίες του σώματος.

**Αποτελέσματα Ερωτηματολογίου που απάντησαν  
ανώνυμα μερικοί μαθητές στο σχολείο μας:**

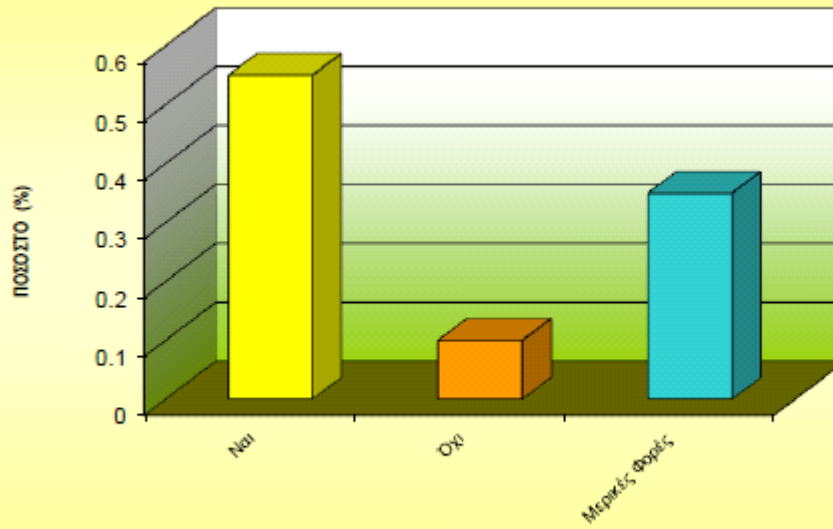
1. Πόσες φορές την εβδομάδα αθλείστε;



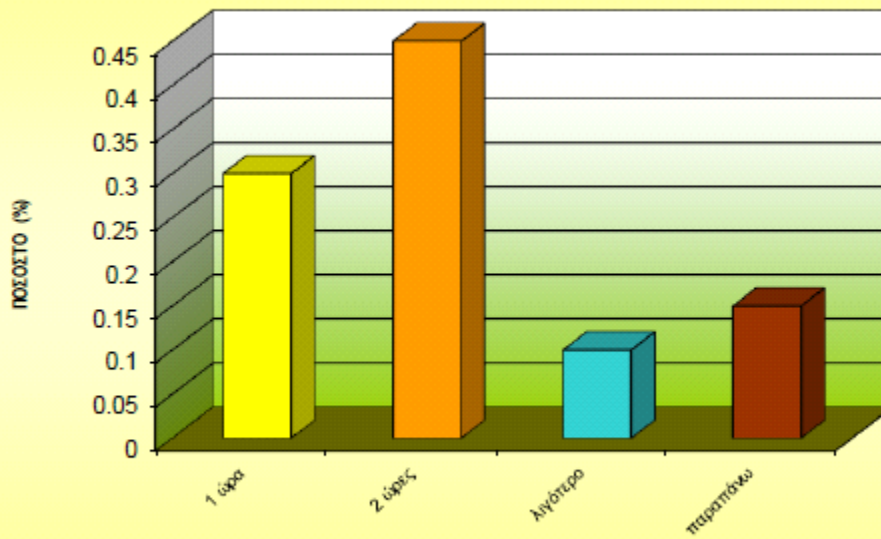
2. Είναι ευχάριστη η άσκησή σας;



### 3. Κάνετε πάντα προθέρμανση και αποθεραπεία;

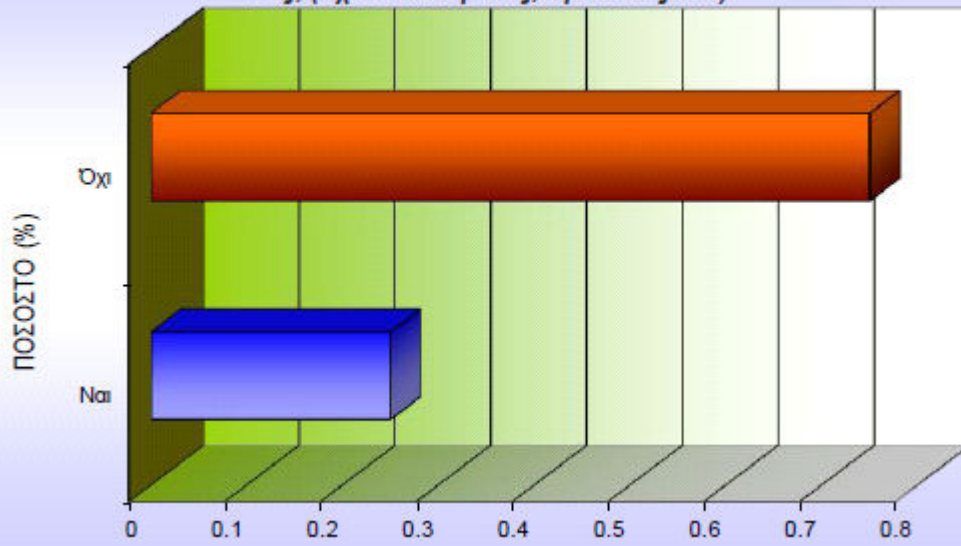


### 4. Πόση είναι η διάρκεια άσκησής σας; (σε ώρες)

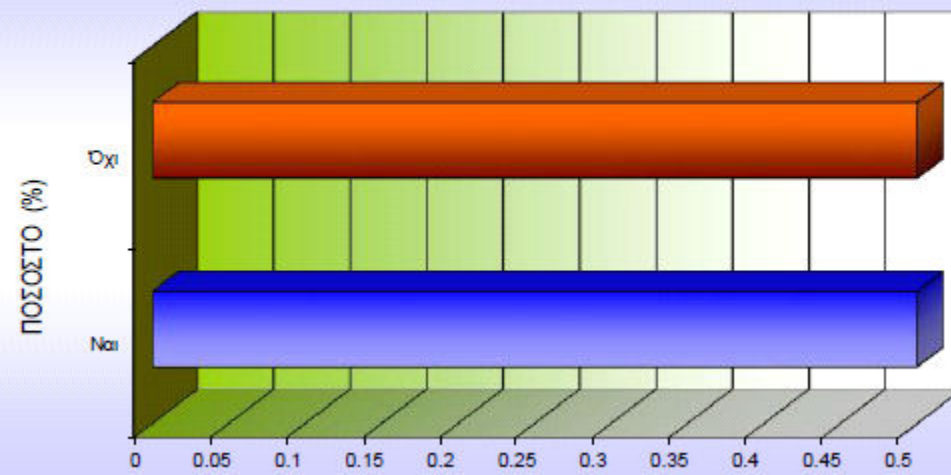




5. Χρησιμοποιείτε κάποια συγκεκριμένη διατροφή για την άθλησή σας; (πχ. υδατάνθρακες, πρωτεΐνες κτλ.)



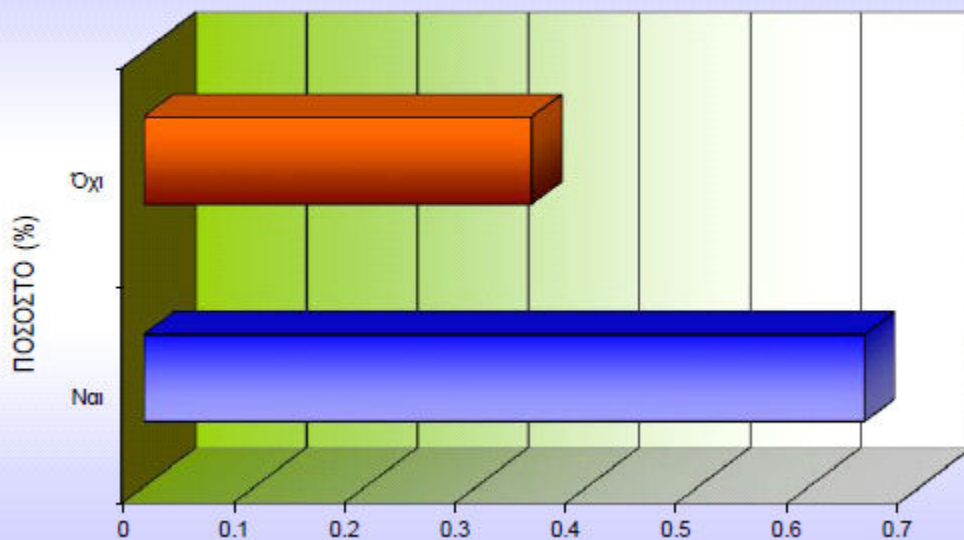
6. Κάνετε τακτικό ιατρικό έλεγχο;



7. Αθλείστε επειδή το θέλετε ή σας αναγκάζει κάποιος; (πχ. Οικογένεια, σχολείο κτλ.)



8. Είναι ρεαλιστικοί οι στόχοι σας;



**Συμπέρασμα:** Τα περισσότερα παιδιά στο σχολείο μας ασχολούνται σε καθημερινή βάση με τον αθλητισμό. Είναι μεγάλο το ποσοστό των μαθητών που κάνει ιατρικό έλεγχο σε τακτικό χρονικό διάστημα. Οι περισσότεροι μαθητές/αθλητές κάνουν σχεδόν πάντα προθέρμανση και αποθεραπεία ενώ μικρότερο είναι το ποσοστό που κάνει κάθε φορά.

~Τέλος Εργασίας~