

68^ο Γυμνάσιο Αθηνών

ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

«ΦΥΣΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ»

Τμήμα: Β1

ΟΝΟΜΑ ΟΜΑΔΑΣ

ΛΕΥΚΑ

ΛΙΟΝΤΑΡΙΑ

ΣΥΝΘΗΜΑ ΟΜΑΔΑΣ:

«ΣΤΗ ΦΥΣΗ ΑΡΧΗΓΟΙ, ΣΤΗΝ ΑΓΕΛΗ ΟΔΗΓΟΙ»

Συντονίστρια ομάδος: Ζέρβα Βασιλεία

Υπεύθυνη πρακτικών: Ζούμπερη Πολυξένη

Υπεύθυνος υπολογιστή: Καρανίκας Δημήτρης

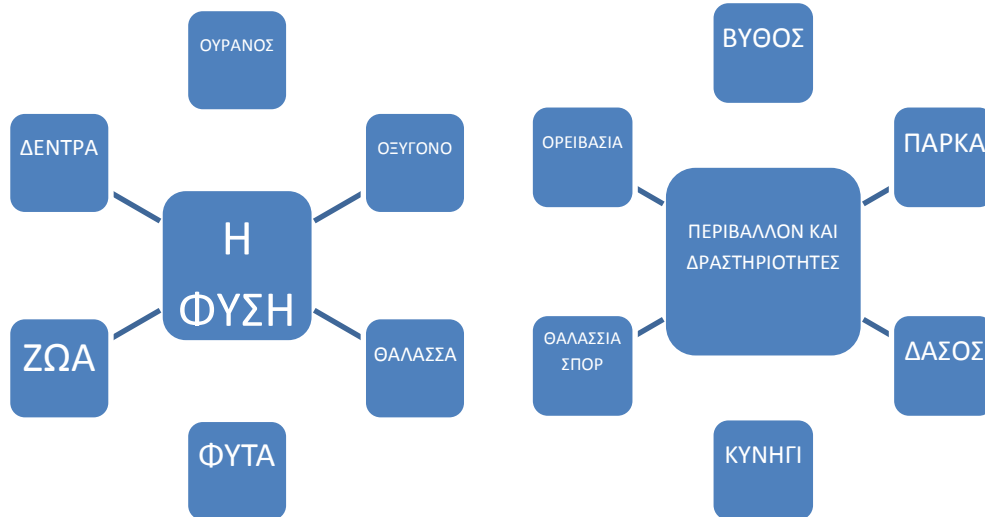
Υπεύθυνος συμπεριφοράς: Ζαΐμης Γιώργος

Βοηθητικό μέλος: Αγγέλου Άννα

Υπεύθυνη Καθηγήτρια: Πελαγίδου Κλεονίκη

1^η ΣΕΛΙΔΑ

Η φύση και οι δραστηριότητές της



2^η ΣΕΛΙΔΑ

ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
Κολύμπι
Περπάτημα-Πεζοπορία
Τρέξιμο
Αναρρίχηση

ΑΘΛΗΜΑΤΑ
Τοξοβολία
Κωπηλασία
Κολύμβηση
Σέρφινγκ
Κανό
Καγιάκ
Ράφτινγκ
Ποδηλασία
Σκι

3^η ΣΕΛΙΔΑ

Η άσκηση και τα οφέλη της στη σωματική υγεία

Η άσκηση στην φύση μπορεί να μας ωφελήσει με πολλούς τρόπους στην σωματική υγεία. Αρχικά συμβάλλει στην καλύτερη αντίσταση του οργανισμού μας στις ασθένειες. Προστατευόμαστε από πόνους στην μέση και στην πλάτη, από προβλήματα στην καρδιά και στο αναπνευστικό σύστημα, από την οστεοπόρωση, την υπέρταση, τον διαβήτη, από τις μεταβολικές και νευρολογικές διαταραχές και τα μυοσκελετικά προβλήματα. Ακόμα με την άσκηση στην φύση ελέγχουμε το βάρος μας και την παχυσαρκία. Επίσης εξασφαλίζουμε καλύτερη απόδοση στα μαθήματα ή στην δουλειά και κουραζόμαστε δυσκολότερα. Τέλος αποκτάμε αντοχή, δύναμη, ελαστικότητα και σωματική ευεξία.



4^η ΣΕΛΙΔΑ

Η άσκηση και τα οφέλη της στη ψυχική υγεία

Η άσκηση μπορεί να μας ωφελήσει με πολλούς τρόπους στην ψυχική μας υγεία. Αρχικά όταν γυμναζόμαστε στη φύση νιώθουμε όμορφα καθώς είναι μια ευχάριστη δραστηριότητα που μας προκαλεί χαρά και ζωντάνια. Ακόμα αποτελεί έναν τρόπο να χαλαρώσουμε και να απομακρυνθούμε από το στρες και την ένταση που μας δημιουργεί η καθημερινότητά μας. Δεδομένο είναι το γεγονός ότι με την άσκηση στην φύση βελτιώνουμε το σώμα μας και την υγεία και ευεξία μας. Αυτό μας κάνει έχουμε αυτοπεποίθηση και σιγουριά για τον εαυτό μας. Φυσικά η άσκηση στη φύση συμβάλλει και στην πνευματική μας απόδοση καθώς επίσης και στην αυτοσυγκέντρωση μας. Άλλο ένα όφελος είναι ότι κοινωνικοποιούμαστε, κάνουμε φίλους και βέβαια μαθαίνουμε το πώς να δρούμε ομαδικά. Επιπρόσθετα εξασφαλίζουμε καλύτερο και πιο ήρεμο ύπνο.



5η ΣΕΛΙΔΑ

Πλεονεκτήματα της φυσικής δραστηριότητας:

- Διασκεδάζουμε, κοινωνικοποιούμαστε, κάνουμε φίλους, μαθαίνουμε να δουλεύουμε ομαδικά
- Αποκτάμε αυτοπεποίθηση και σιγουριά επειδή έχουμε καλή φυσική κατάσταση και μαθαίνουμε να πειθαρχούμε
- Αύξηση σωματικής δύναμης, αντοχής ευλυγισίας, συντονισμού, αντανακλαστικών, ευκινησίας
- Καλύτερη πνευματική απόδοση (πχ καλή μνήμη, αυτοσυγκέντρωση, καλή απόδοση στο σχολείο)
- Ανακούφιση από το στρες και τρόπος αποφυγής από την ένταση της καθημερινής ζωής, χαλάρωση και διασκέδαση
- Αντίσταση του οργανισμού μας από ασθένειες

Εμπόδια για να κάνουμε φυσικές δραστηριότητες:

- Προτίμηση σε εσωτερικές δραστηριότητες (πχ ηλεκτρονικά παιχνίδια, βιβλία, μουσική κλπ)
- Χαμηλά επίπεδα ενέργειας (πχ κόπωση και κατανάλωση γρήγορων γευμάτων)
- Λίγος ελεύθερος χρόνος εξαιτίας του διαβάσματος και των υπολοίπων εξωσχολικών δραστηριοτήτων
- Επιρροή από κοινωνικά πρότυπα και ομάδων κοινωνικής πίεσης
- Δεν υπάρχει γνώση των οφελών της φυσικής άσκησης

Μειονεκτήματα φυσικής δραστηριότητας :

- Καιρικές συνθήκες
- Τραυματισμοί

6^η ΣΕΛΙΔΑ

Τροφές – Θησαυροί για την υγεία

Στη φύση υπάρχει μια τεράστια ποικιλία τροφών τις οποίες μπορούμε να τις καταναλώσουμε χωρίς απαραίτητη επεξεργασία.

Τέτοιες τροφές είναι τα φρούτα όπως τα μήλα, τα αχλάδια, οι μπανάνες, τα λαχανικά, η σταφίδα, τα χαρούπια, οι ξηροί καρποί.



7^η ΣΕΛΙΔΑ

Κανόνες σεβασμού για φύση

- Προσέχουμε τα ζώα
- Δεν καταστρέφουμε τα φυτά
- Δεν πετάμε σκουπίδια
- Κάνουμε ανακύκλωση
- Διαχειριζόμαστε με ειδικό τρόπο τα επικίνδυνα απόβλητα (πχ μπαταρίες, χημικά, ηλεκτρονικές συσκευές, λαμπτήρες)
- Ταΐζουμε τα ζώα
- Συμμετέχουμε σε οικολογικές ομάδες και οργανισμούς για την προστασία του περιβάλλοντος



8^η ΣΕΛΙΔΑ

Παιχνίδια στη φύση

Ένα παιχνίδι που μπορούμε να παίξουμε σε φυσικό περιβάλλον είναι το κυνήγι κρυμμένου θησαυρού.

Βήματα: Χωριζόμαστε σε δυο ομάδες πχ την Α και την Β.

Η Α ομάδα κρύβει στο δάσος ένα αντικείμενο και δίνει στην Β ομάδα ένα στοιχείο πχ «πήγαινε στις κούνιες»

Τότε η Β ομάδα θα πάει στις κούνιες και θα βρει ένα άλλο χαρτί που να λέει πχ «Δίψασα» και έτσι τα μέλη της Β ομάδας θα πάνε στη βρύση του δάσους. Στη βρύση του δάσους θα βρουν ένα άλλο χαρτί με ένα καινούριο στοιχείο. Μετά από αρκετά στοιχεία στο τέλος η Β ομάδα θα καταφέρει να βρει το κρυμμένο αντικείμενο.

Άλλα παιχνίδια που μπορούν να πραγματοποιηθούν είναι τα εξής: κρυφτό, κυνηγητό, κρυφτοκυνηγητό και γερμανικό.



9^η ΣΕΛΙΔΑ

Μηνύματα που θέλουμε να δώσουμε:

- ✓ Πρέπει να έχουμε άμεση επαφή με την φύση γιατί μας βοηθάει στην ψυχική και σωματική υγεία.
- ✓ Συμμετέχουμε σε διοργανώσεις εθελοντών για την προστασία της φύσης.
- ✓ Πρέπει να σεβόμαστε και να προστατεύουμε τους οργανισμούς που ζουν στην φύση
- ✓ Πρέπει να έχουμε οικολογική συνείδηση
- ✓ Πρέπει να σεβόμαστε και προστατεύουμε τα δέντρα και τα φυτά.

