

Άσκηση και υγεία

MANIΩΤΗ ΜΟΡΦΩ 11 ΜΑΡ 2022 16:48

Η ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΑΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Με την άσκηση, οι άνθρωποι προστατεύουν το σώμα τους από τις βλαβερές συνέπειες της ακινησίας

Είναι τέτοια η φύση του αθλητισμού, ώστε εκτός από τα οφέλη που φαίνονται όπως η καλή υγεία, το όμορφο σώμα κλπ., επιφέρει και πλήθος από άλλα οφέλη που διαμορφώνουν την προσωπικότητά μας και σφυρηλατούν το χαρακτήρα μας

	Οφέλη της άσκησης	Ασθένειες και παθήσεις που προλαμβάνονται μέσω της άσκησης
Καρδιά, αρτηρίες και πνεύμονες	- μείωση λίπους στο αίμα - μείωση της λεγόμενης «κακής» χοληστερίνης	- καρδιαγγειακά νοσήματα - αναπνευστικά προβλήματα - αρτηριοσκληρώση - υπέρταση - θρόμβοι στο αίμα - εγκεφαλικό επεισόδιο
Αρθρώσεις και οστά	- αύξηση πυκνότητας οστών - αύξηση ευκαμψίας κι ευλυγισίας	- οστεοαρθρίτιδα - οστεοπόρωση
Μύες	- αύξηση μυϊκής αντοχής - αύξηση αντίστασης στην κόπωση	- μυϊκή αδυναμία - μυϊκή ακαμψία
Ψυχικά οφέλη	- καλή διάθεση - λιγότερη ένταση - καλύτερος ύπνος	- άγχος - κατάθλιψη

http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2184/Fysiki-Agogi_E-ST-Dimitikou_html-empl/index8.html

Αερόβια άσκηση και υγεία

Αερόβια άσκηση και υγεία

Μανιώτη Μόρφω
Δημοτικό Σχολείο Ελάτειας

3/2022

Αερόβια άσκηση και υγεία

Παρουσίαση Powerpoint

PADLET DRIVE

Τι σημαίνει αερόβια άσκηση;

Με τον όρο αερόβια άσκηση εννοούμε κάθε μορφή άσκησης σχετικά χαμηλή σε ένταση και μεγάλη σε διάρκεια, κατά την οποία ασκούνται μεγάλες μυϊκές ομάδες. Αυτή η μορφή άσκησης όταν γίνεται συστηματικά ενδυναμώνει το καρδιοαναπνευστικό σύστημα και βελτιώνει την αντοχή. Τέτοιες μορφές άσκησης που γίνονται με χαμηλή ένταση και μεγάλη διάρκεια είναι κυρίως το κολύμπι, το περπάτημα, το τρέξιμο, το ποδήλατο, το σκινάνι κλπ.

Οι περισσότεροι άνθρωποι σήμερα δεν κάνουν βαριές ή έντονες δουλειές. Σήμερα, μόνο μερικές δουλειές απαιτούν έντονη σωματική δραστηριότητα. Οι άνθρωποι χρησιμοποιούν το αυτοκίνητό τους για να μετακινηθούν και στον ελεύθερο χρόνο τους αντί να ασχολούνται με κάποια αθλητική ή φυσική δραστηριότητα παρακολουθούν τηλεόραση.

Δραστηριότητες όπως οι δουλειές του σπιτιού, η κηπουρική ή το συμμαζέμα του δωματίου μας (!), έχουν κάποιο όφελος για το σώμα και την καρδιά μας. Δεν μας παρέχουν βέβαια τα ίδια οφέλη με την τακτική και έντονη άσκηση. Ερευνες μας δείχνουν ότι ακόμη και η μέτριας έντασης άσκηση επιφέρει σημαντικά οφέλη άμεσα αλλά κυρίως μακροπρόθεσμα. Ωστόσο αν γίνεται καθημερινά, μπορεί να συμβάλει ώστε μελλοντικά να μειωθεί ο κίνδυνος από καρδιαγγειακά προβλήματα. Τέτοιου τύπου δραστηριότητες περιλαμβάνουν το περπάτημα στον

Τι σημαίνει αερόβια άσκηση

Έγγραφο Word

PADLET DRIVE

Ωφέλη της άσκησης

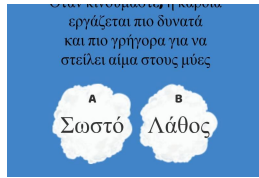
Άσκηση και καλή υγεία

PHOTODENTRO



1) Όταν κινούμαστε η καρδιά εργάζεται πιο δυνατά και πιο γρήγορα για να στείλει αίμα στους μύες α) Σωστό β) Λάθος 2) Η καρδιά γίνεται πιο δυνατή α) Σωστό β) Λάθος 3) Το λίπος του σώματος μειώνεται α) Λάθος β) Σωστό

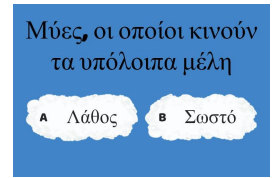
WORDWALL - ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΓΡΗΓΟΡΟΤΕΡΑ



Το σώμα αποτελείται από

1) Μύες, οι οποίοι κινούν τα υπόλοιπα μέλη α) Λάθος β) Σωστό 2) Οστά, τα οποία στηρίζουν το σώμα α) Σωστό β) Λάθος 3) Λίπος, το οποίο αποθηκεύει ενέργεια α) Λάθος β) Σωστό 4) Αίμα και νερό α) Σωστό β) Λάθος 5) Άλλα στοιχεία α) Σωστό β) Λάθος

WORDWALL - ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΓΡΗΓΟΡΟΤΕΡΑ



8. Η αξία της διά βίου άσκησης για την υγεία

Η αξία της διά βίου άσκησης για την υγεία

EBOOKS



Άσκηση και ψυχική υγεία

Ποια λέξη λείπει; - Μια δραστηριότητα συμπλήρωσης όπου τοποθετείτε λέξεις σε κενά διαστήματα μέσα σε ένα κείμενο.

WORDWALL - ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ
ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΓΡΗΓΟΡΟΤΕΡΑ

