

# **Θέμα**

## **“Σωματική Υγιεινή και Παιδική Ανάπτυξη”**



# Περιεχόμενα

## 1) Εισαγωγή

## 2) Εργασίες:

- Άθληση Ανθρώπων  
(Αναστάσιος Ανδρέου)
  
- Σωστή Διατροφή  
(Σωτήρης Δημακάκος Και Μανόλης Γιορταμάκης)
  
- Σχέση Σωματικής υγιεινής με παιδική ανάπτυξη  
(Κωστής Καραθανάσης, Ανδρέας Θεοδωρόπουλος)
  
- Σωματική Υγιεινή  
(Μάριος Λιβάνιος)

## 3) Συμπεράσματα

## 4) Πηγές

## Εισαγωγή

Η σωματική υγιεινή και η άθληση είναι ένας σημαντικός παράγοντας για την καλή υγεία του ανθρώπου.



## Άθληση Ανθρώπων

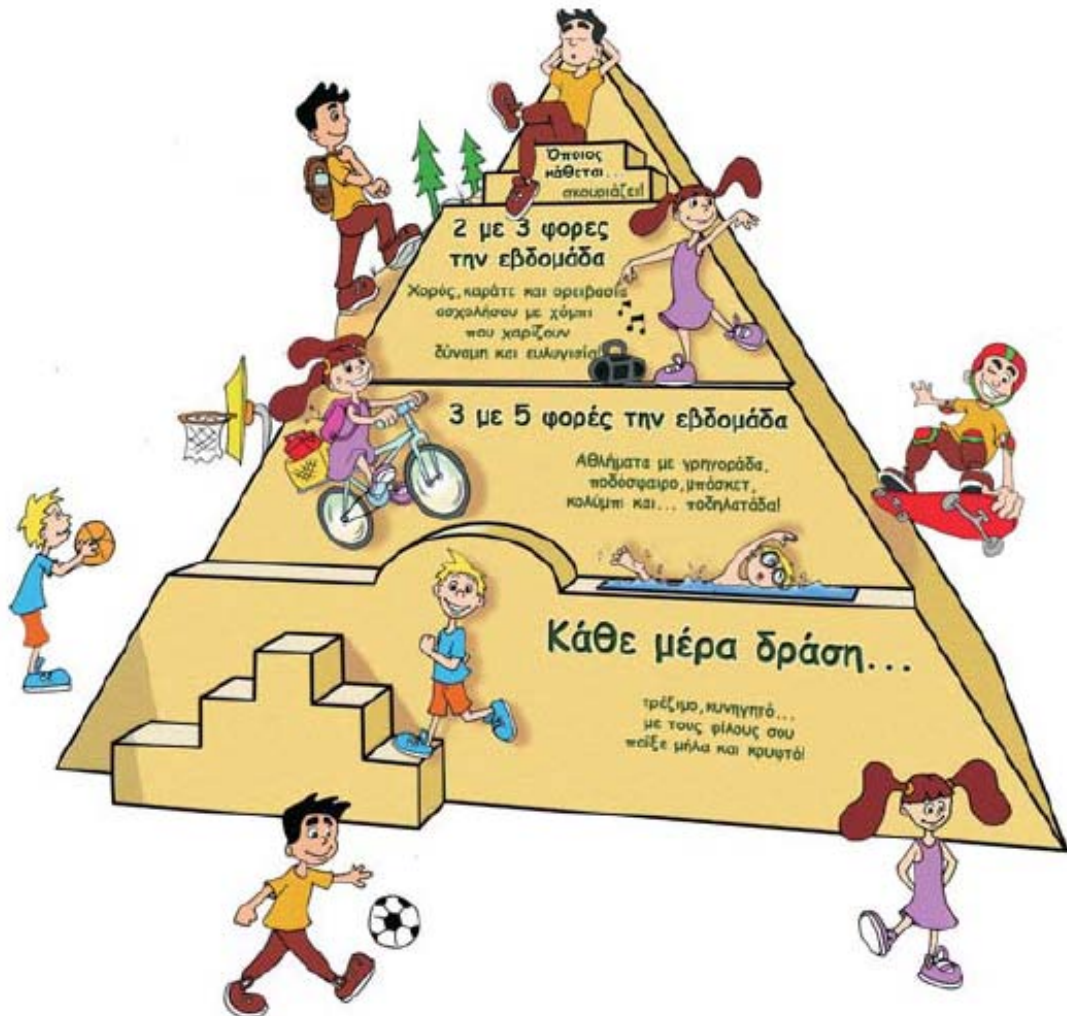
Ο αθλητισμός είναι η συστηματική σωματική καλλιέργεια και δράση με συγκεκριμένο τρόπο, ειδική μεθοδολογία και παιδαγωγική με σκοπό την ύψιστη σωματική απόδοση, ως επίδοση σε αθλητικούς αγώνες, στο αθλητικό και κοινωνικό γίνεσθαι. Παράλληλα, ο αθλητισμός είναι ένας κοινωνικός θεσμός ο οποίος αντικατοπτρίζει τη δεδομένη κοινωνία και τον πολιτισμό της. Για παράδειγμα στην Αρχαία Ελλάδα, ο αθλητισμός στην Αθήνα θεωρούνταν κοινωνικό και πολιτισμικό αγαθό και είχε παιδαγωγικό χαρακτήρα, ενώ αντίθετα στη Σπάρτη ο αθλητισμός χρησιμοποιούνταν για τη στρατιωτική εκπαίδευση. Η γενική τάση (18<sup>ος</sup>-19ος αιώνας) ήταν τα κατώτερα κοινωνικά στρώματα να ασχολούνται με τα «λαϊκά παιχνίδια», όπως το ποδόσφαιρο, ενώ τα ανώτερα κοινωνικά στρώματα με τα «ευγενή αθλήματα», όπως η ιππασία και η ξιφασκία.

Τα άτομα, όταν συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες, νιώθουν ευχάριστα, ιδιαίτερα όταν δεν κουράζονται πολύ, όταν η δραστηριότητα τους αρέσει ή όταν γίνεται σε κατάλληλες συνθήκες. Η καλή ψυχική διάθεση και η ευφορία που νιώθουν ύστερα από ένα πρόγραμμα άσκησης διαρκεί 2-4 ώρες. Γι' αυτό η συχνότητα της άσκησης καλό είναι να εκτελείται σε καθημερινή βάση, έτσι ώστε η ευφορία να είναι διαρκής. Επίσης, για να υπάρξουν θετικές μεταβολές στην ψυχική διάθεση και μείωση του στρες, θα πρέπει να προσαρμόζεται η ένταση της άσκησης στο επίπεδο των ασκουμένων.

Η άσκηση, για να προκαλεί ευχαρίστηση και να σχετίζεται με αλλαγές στη διάθεση, πρέπει να περιέχει τα εξής χαρακτηριστικά: να παράγει ρυθμική διαφραγματική αναπνοή, να περιλαμβάνει ελάχιστο ανταγωνισμό, να είναι ελεγχόμενη και προβλεπόμενη δραστηριότητα και να περιέχει ρυθμικές επαναλαμβανόμενες κινήσεις.

Αντιθέτως, τα αθλήματα ρίσκου, η πολύωρη, εξαντλητική, υπερβολική, καθημερινή και έντονη άσκηση πέρα από τις δυνατότητες του ατόμου και ο ανταγωνιστικός αθλητισμός δεν ενδείκνυνται για τις περισσότερες κατηγορίες του πληθυσμού για τον έλεγχο του στρες. Και η αερόβια και η αναερόβια μορφή άσκησης είναι αποτελεσματικές στον περιορισμό του άγχους και τον έλεγχο του

στρες, όπως επίσης και η άσκηση με όργανα και αντιστάσεις. Προγράμματα άσκησης 3 με 4 φορές την εβδομάδα που διαρκούν 30 έως 60 λεπτά, έχουν θετικά αποτελέσματα, αν και προγράμματα 60 έως 90 λεπτών, έχουν ακόμα καλύτερα.



## Σωστή Διατροφή

Είναι εντελώς απαραίτητο να οργανώσετε το διαιτολόγιο της οικογένειά σας έτσι ώστε να καλύπτει τις καθημερινές ανάγκες του οργανισμού του δικού σας και των παιδιών χωρίς να έχετε το άγχος του φαγητού. Για σίγουρα αποτελέσματα, μπορείτε να συμβουλευτείτε τη μεσογειακή διατροφή, για την οποία, τόσοι πολύς λόγος γίνεται τα τελευταία χρόνια. Η βάση της βρίσκεται στις παραδοσιακές κρητικές διατροφικές συνήθειες, που προσφέρουν μακροβιότητα και καλή ποιότητα ζωής και περιλαμβάνουν καθημερινά άφθονα ακατέργαστα δημητριακά, μέλι, φρέσκα φρούτα, λαχανικά, πολλά όσπρια, ελάχιστο κρέας, ανάλατους και άψητους ξηρούς καρπούς, άφθονα ψάρια και θαλασσινά και φυσικά, ελαιόλαδο.

Εκτός από τα τρόφιμα, σημαντικό ρόλο, παίζουν και τα υγρά. Πρέπει να καταναλώνουμε συχνά γάλα, γιατί περιέχει, ασβέστιο και βιταμίνες, για την ανάπτυξη των οστών μας. Όμως, δεν πρέπει να πίνουμε αναψυκτικά με χαμηλή θρεπτική αξία. Γι' αυτό συνίσταται να απολαμβάνουμε σπάνια ποτά με ανθρακικό, γιατί αποτελούνται από συμπυκνωμένα συστατικά, που μπορούν να μας προκαλέσουν ασθένειες και κυρίως πονόκοιλους.



## Σχέση Σωματικής Υγιεινής με την παιδική ανάπτυξη

Η αδυναμία πρόσβασης σε καθαρό νερό και σε είδη υγιεινής (σαπούνι) αποτελεί ανασταλτικό παράγοντα για την ανάπτυξη και ειδικότερα για το ύψος του παιδιού.

Η χρήση καθαρού νερού και σαπουνιού δε φέρνει μόνο καλύτερη υγεία, αλλά ενθαρρύνει και την ανάπτυξη των παιδιών, προσθέτοντας κατά μέσο όρο περίπου μισό εκατοστό στο ύψος τους μέχρι την ηλικία των πέντε ετών. Αυτό δείχνει μια νέα βρετανική επιστημονική έρευνα, που ανέλυσε στοιχεία από πολλές χώρες, κυρίως αναπτυσσόμενες.

Ο Βρετανός ερευνητής, Άλαν Ντάνγκουρ απέδειξε με μία έρευνα μια άλλη πιο αφανή πτυχή της σωστής υγιεινής, πέρα από την καταπολέμηση των ασθενειών και των πρόωρων θανάτων από διάφορες λοιμώξεις, καθώς έδειξε ότι η αδυναμία πρόσβασης σε καθαρό νερό και σε είδη υγιεινής (σαπούνι κ.λπ.) αποτελεί ανασταλτικό παράγοντα για την ανάπτυξη και ειδικότερα για το ύψος του παιδιού, αν και όχι σε μεγάλο βαθμό.

Όπως δήλωσε ο ερευνητής Ντάνγκουρ, πρώτη φορά αποδεικνύεται με στοιχεία πως όταν ένα παιδί πίνει βρώμικο νερό και δεν έχει σαπούνι να πλυθεί, τότε αμέσως μετά τη γέννησή του αρρωσταίνει κατ' επανάληψη (διάρροια), με συνέπεια να εμποδίζεται η σωστή ανάπτυξη του σώματός του. «Μισό εκατοστό (ύψους) παραπάνω μπορεί να μην ακούγεται πολύ, όμως, σύμφωνα με τις εκτιμήσεις μας, αυτό ισοδυναμεί με βελτίωση της ανάπτυξης σε ποσοστό περίπου 15%, που είναι αρκετά σημαντικό» πρόσθεσε ο βρετανός ερευνητής.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, περίπου 165 εκατομμύρια παιδιά σε όλο τον κόσμο εκτιμάται ότι δεν παίρνουν το ύψος που θα μπορούσαν, εξαιτίας αναστολής της ανάπτυξής τους, κυρίως λόγω κακής σωματικής υγιεινής και υποσιτισμού (η ανεπάρκεια της τροφής αποτελεί αιτία για 3,1 εκατ. θανάτους ετησίως, σχεδόν το 50% των συνολικών θανάτων των παιδιών κάτω των πέντε ετών).

## Σωματική υγιεινή

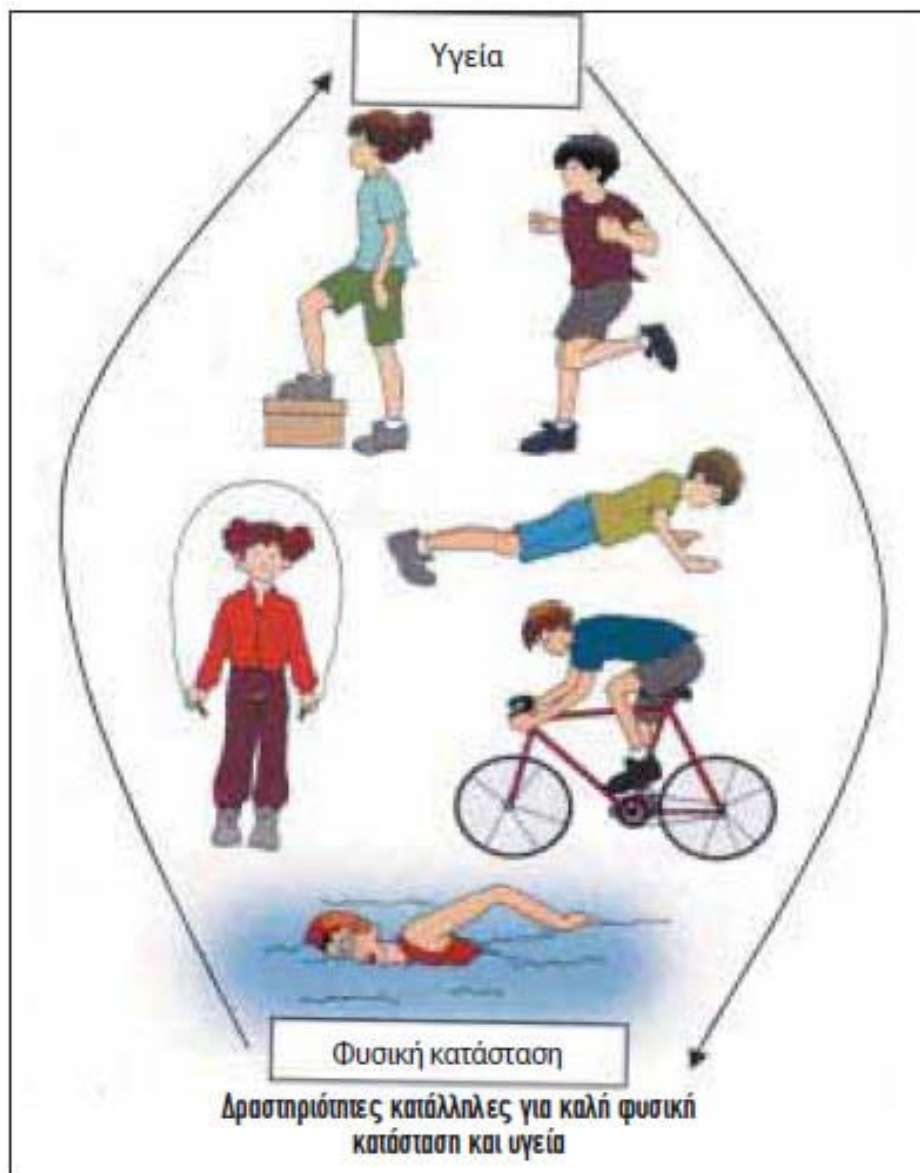
Αρχικά, πρέπει να πλενόμαστε τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα, να πλένουμε τα χέρια μας όταν γυρνάμε στο σπίτι, γιατί έχουν ακουμπήσει σε πολλά πράγματα που δεν είναι καθαρά. Επίσης, πρέπει να τα πλένουμε τα χέρια μας, όταν είμαστε έτοιμοι να φάμε, γιατί μπορούν να έχουν κάποια μικρόβια, με αποτέλεσμα να μολυνθούμε.





## Συμπεράσματα

Η άθληση, βοηθάει πολύ στην υγεία του ανθρώπου, αφού με την άθληση ο άνθρωπος αποκτά ένα υγιές σώμα. Επίσης, η σωματική υγιεινή, είναι ένας σημαντικός παράγοντας για τη σωστή και την ομαλή ανάπτυξη των παιδιών.



# Πηγές

Διαδικτυακές πηγές, όπως:

<http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CE%B8%CE%BB%CE%B7%CF%84%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82>

<http://www.medmelon.gr/frontend/new.php?aid=520&cid=94>

<http://www.advancehealth.gr/el/sections/2/articles/2842-athlese-kai-euexia-gia-olous>

<http://www.iatronet.gr/askisi/paidi-athlisi/article/585/diatrofi-stin-efiveia-kai-athlisi.html>

<http://www.runnermagazine.gr/html/ent/618/ent.160618.asp>