**Μάθημα : Αγωγή Υγείας**

**Όνομα: Κυριάκος Χρυσοστόμου**

**Α.Ε.Μ : 0715011**

**Ερώτηση 1:** Τι είναι αγωγή υγείας?

Είναι η εκπαιδευτική διαδικασία με την οποία οι μαθητές αναπτύσσουν τη φυσική, συναισθηματική, κοινωνική και πνευματική τους υγεία. Είναι η διαδικασία παροχής μαθησιακών εμπειριών με σκοπό να επηρεάσει τις γνώσεις και τις στάσεις ατόμων η πληθυσμών για την υγεία. Είναι ο συνδυασμός μαθησιακών εμπειριών σχεδιασμένων, έτσι ώστε να διευκολύνουν ή να οδηγηθούν σε εκούσιες πράξεις που συμβάλλουν στην υγεία.

**Ερώτηση 2 :** Περιγράψτε το Μοντέλο Σταδίων Αλλαγής Συμπεριφοράς

Το μοντέλο αυτό δίνει έμφαση στους μηχανισμούς με τους οποίους τα άτομα αλλάζουν τις υγιεινές τους συνήθειες . Είναι τα άτομα όπου κατά την διαδικασία διαμόρφωσης ή αλλαγής μιας συμπεριφοράς βρίσκονται ο κάθε ένας ξεχωριστά σε διαφορετικό στάδιο αφετηρίας, έχουν δηλαδή διαφορετικό επίπεδο παρακίνησης για αλλαγή, από την πρόθεση τους μέχρι την τελική τους συμπεριφορά.

Υπάρχουν 5 στάδια ετοιμότητας για αλλαγή:

1. Δεν υπάρχει σκέψη για αλλαγή(Δεν γυμνάζεται το άτομο αλλά ούτε σκέφτεται να γυμναστεί. Στάδιο προσυλλογισμού)
2. Υπάρχει σκέψη για αλλαγή(Στάδιο του συλλογισμού-δεν γυμνάζεται αλλά σκέφτεται να γυμναστεί)
3. Γίνεται κάποια αλλαγή(Στάδιο της προπαρασκευής-αρχίζει να γυμνάζεται λίγο όχι με βάση τα στάνταρ)
4. Γίνεται αρκετή αλλαγή(Στάδιο της ενεργοποίησης και δράσης-γυμνάζεται συστηματικά, όχι περισσότερο από 6 μήνες)
5. Η συμπεριφορά γίνεται συνήθεια (Στάδιο της διατήρησης- γίνεται τρόπος ζωής για το άτομο για περισσότερο από 6 μήνες)

**Ερώτηση 3** : α)Ποια είναι η εκατοστιαία αναλογία πρωτεϊνών και υδατανθράκων στην καθημερινότητα του ατόμου? Αναφέρεται παραδείγματα τροφών πλούσια σε πρωτεΐνες, λίπη και υδατάνθρακες.

Η σωστή ποσότητα πρωτεΐνες είναι 1 γραμμάριο για κάθε κιλό σωματικού βάρους η το 15% της συνολικής θερμιδικής κατανάλωσης. Η συνιστώμενη δόση των υδατανθράκων είναι από 50 %- 70% της συνολικής θερμιδικής πρόσληψης σε άτομα χωρίς προβλήματα υγείας. Τροφές πλούσιες με πρωτεΐνη είναι το γάλα, γιαούρτι, τυρί, κρέας, πουλερικά, αυγά, ψάρι, ξηροί καρποί. Τροφές πλούσιες με λίπη είναι τα γλυκά, έλαια και λίπη. Τροφές πλούσιες με υδατάνθρακες είναι το ψωμί, τα δημητριακά, το ρύζι και τα ζυμαρικά.

Β) Πόσο νερό πρέπει να πίνει ένας μέσος άνθρωπος ? Σύμφωνα με το συμβούλιο διατροφής του ινστιτούτου Ιατρικής των ΗΠΑ η υγιής ισορροπία νερού σε ενήλικες άνδρες είναι περίπου 3,7 λίτρα ημερησίως και στις γυναίκες 2,7 λίτρα.

**Ερώτηση 4**: α)Άσκηση και Υγεία – Άσκηση και Απόδοση στο Σχολείο :

Ένα πρόγραμμα άσκησης 60-75 λεπτά μεσαίας έντασης την ημέρα μπορεί να μείωση τα επίπεδα πρόωρης θνησιμότητας. Πολλές έρευνες έχουν δείξει ότι η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας αυξάνει την πιθανότητα εμφάνισης πολλών ασθενειών ενώ τα υψηλά επίπεδα άσκησης μέτριας έντασης 60 έως 75 λεπτών την ημέρα, μειώνουν τα επίπεδα πρόωρης θνησιμότητας που σχετίζονται με την καθιστική ζωή . Επίσης τα σπορ βελτιώνουν την απόδοση στα μαθήματα στο σχολείο και υπάρχουν πολλές έρευνες που το επιβεβαιώνουν αυτό. Οι κινητικές και γνωστικές λειτουργίες έχουν παρόμοια πορεία στην εξέλιξη του ατόμου. Μερικές περιοχές του εγκεφάλου έχουν παρόμοιες λειτουργίες και σε κινητικές και σε γνωστικές λειτουργίες, έτσι οι κινητικές διαδικασίες βελτιώνουν γνωστικές λειτουργίες των νέων

Β) Υποκινητικότητα:

Στους νέους και κυρίως στις μικρότερες ηλικίες αρέσει να κινούνται και να είναι φυσικά δραστήριοι γιατί το βρίσκουν διασκεδαστικό και ως τρόπο για να χαλαρώνουν. Ωστόσο έρευνες έχουν δείξει ότι τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας κατά την παιδική ηλικία στη σύγχρονη εποχή είναι χαμηλότερα από τα επιθυμητά και ότι τα κορίτσια γενικά είναι λιγότερο δραστήρια από τα αγόρια. Επίσης η φυσική δραστηριότητα και η άσκηση μειώνεται όσο τα παιδιά μεγαλώνουν και αυτό οφείλεται στην ανάπτυξη της τεχνολογίας, στις ανέσεις της σύγχρονης ζωής, στις απαιτήσεις του σχολείου και στο γενικότερο τρόπο ζωής των μαθητών

**Ερώτηση 5** : Περιγράψτε 10 διαφορετικά οφέλη της άσκησης:

Με την άσκηση ο οργανισμός παρέχει μεγαλύτερη αντίσταση σε ασθένειες, οι μαθητές έχουν καλύτερη επίδοση στα μαθήματα του σχολείου, οι ασκούμενοι αποφεύγουν το κάπνισμα το αλκοόλ και άλλες ανθυγιεινές συνήθειες, υπάρχει έλεγχος του βάρους και της παχυσαρκίας, νιώθουμε όμορφα και καλή διάθεση, φτιάχνουμε ωραίο σώμα και καλύτερη εμφάνιση, έχουμε καλύτερη αυτοσυγκέντρωση, πιο ευχάριστο ύπνο , αναπτύσσουμε κοινωνικές σχέσεις και παρέες και γενικά είναι ένας τρόπος χαλάρωσης από το σχολείο, το άγχος και τις καθημερινές έγνοιες

**Ερώτηση 6** : Περιγράψτε 10 συμπεριφορές που σχετίζονται με το στρες:

Γενικά με το πολύ στρες γινόμαστε πιο επιθετικοί, βάζουμε τις φωνές πιο εύκολα, κουραζόμαστε πιο εύκολα, κάνουμε απουσίες από τα μαθήματα, χασμουριόμαστε πιο συχνά και τρώμε τα νύχια μας, έχουμε γενικά μια κακή διάθεση, το στόμα μας είναι ξηρό, κάποιες φορές ξεπούμε σε κλάμα, επίσης προκαλεί αϋπνίες.