



ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ ΣΤ’ ΤΑΞΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

ΠΟΛΗ / ΠΕΡΙΟΧΗ:

ΣΧΟΛΕΙΟ:

ΤΑΞΗ: ΗΛΙΚΙΑ:

ΦΥΛΟ: Ημερομηνία:

Α. ΟΙ ΓΝΩΣΕΙΣ ΜΟΥ: ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

1. Κύκλωσε την απάντησή σου:

- **α) Τι εννοούμε με τη λέξη «άσκηση»;**

1. Άσκηση είναι οποιαδήποτε κίνησή μας ή σωματική δραστηριότητα ΝΑΙ ΟΧΙ ΔΕΝ ΞΕΡΩ

2. Άσκηση είναι κάθε κίνηση ή σωματική δραστηριότητα που μας κάνει να ιδρώσουμε και να λαχανιάσουμε ΝΑΙ ΟΧΙ ΔΕΝ ΞΕΡΩ

- **β) Τι συμβαίνει στο σώμα μας όταν ασκούμε;**

1. Η καρδιά εργάζεται πιο δυνατά και πιο γρήγορα για να στείλει αίμα στους μυς ΝΑΙ ΟΧΙ ΔΕΝ ΞΕΡΩ

2. Οι μύες παίρνουν από το αίμα οξυγόνο και θρεπτικά συστατικά για να μπορέσουν να παράγουν τις κινήσεις του σώματος ΝΑΙ ΟΧΙ ΔΕΝ ΞΕΡΩ

3. Αποβάλλεται από το σώμα μας θερμότητα με τον ιδρώτα ΝΑΙ ΟΧΙ ΔΕΝ ΞΕΡΩ

- **γ) Όταν ασκούμε τακτικά:**

1. Η καρδιά γίνεται πιο δυνατή ΝΑΙ ΟΧΙ ΔΕΝ ΞΕΡΩ

2. Το λίπος του σώματος μειώνεται ΝΑΙ ΟΧΙ ΔΕΝ ΞΕΡΩ

3. Οι μύες γίνονται δυνατότεροι και πιο αποτελεσματικοί ΝΑΙ ΟΧΙ ΔΕΝ ΞΕΡΩ



4. Τα οστά γίνονται πιο δυνατά και είναι ανθεκτικότερα σε χτυπήματα

ΝΑΙ ΟΧΙ ΔΕΝ ΞΕΡΩ

5. Μπορούμε να προλάβουμε διάφορες ασθένειες

ΝΑΙ ΟΧΙ ΔΕΝ ΞΕΡΩ

6. Κοιμόμαστε καλύτερα ΝΑΙ ΟΧΙ ΔΕΝ ΞΕΡΩ

7. Μειώνουμε το άγχος ΝΑΙ ΟΧΙ ΔΕΝ ΞΕΡΩ

8. Νοιώθουμε ευχάριστα ΝΑΙ ΟΧΙ ΔΕΝ ΞΕΡΩ

9. Βελτιώνουμε την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθησή μας ΝΑΙ ΟΧΙ ΔΕΝ ΞΕΡΩ



B. ΟΙ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΜΟΥ: ΕΧΩ ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ;

1. Συμπλήρωσε τον παρακάτω πίνακα βάζοντας + στην αντίστοιχη θέση, σύμφωνα με τις συνήθειές σου

Δραστηριότητα	ΠΑΝΤΑ (3)	ΣΥΝΗΘΩΣ (2)	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ (1)	ΠΟΤΕ (0)
1. Περπατώ ή χρησιμοποιώ ποδήλατο, όταν αυτό είναι ασφαλές, αντί να μετακινούμαι με αυτοκίνητο				
2. Γυμνάζομαι <u>τουλάχιστον τρεις</u> φορές την εβδομάδα (εκτός του σχολείου)				
3. Μετά το σχολείο, βλέπω τηλεόραση, κάθομαι στον υπολογιστή – τάμπλετ, ή παίζω βιντεοπαιχνίδια <u>λιγότερο από 2 ώρες</u> την ημέρα				
4. Συμμετέχω <u>τακτικά</u> σε παιχνίδια, ή σπορ ή δραστηριότητες αναψυχής (π.χ. περπάτημα στη φύση)				

2. Υπολόγισε το άθροισμα των επιλογών σου, σύμφωνα με τα παρακάτω:

ΠΑΝΤΑ: 3 βαθμοί, ΣΥΝΗΘΩΣ: 2 βαθμοί,

ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ: 1 βαθμός, ΠΟΤΕ: 0 βαθμοί

ΤΟ ΣΥΝΟΛΟ ΤΩΝ ΒΑΘΜΩΝ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ:



3. Κύκλωσε την ομάδα που ανήκεις και δες κατά πόσο χρειάζεται να κάνεις αλλαγές, προκειμένου να αποκτήσεις υγιεινές συνήθειες άσκησης στη ζωή σου!



ΟΜΑΔΑ 1^η: 10-12 βαθμοί: Κάνεις σίγουρα μια υγιεινή ζωή

ΟΜΑΔΑ 2^η: 8-9 βαθμοί: Είσαι σε καλό σημείο, αλλά μπορείς να βελτιωθείς

ΟΜΑΔΑ 3^η: 6-7 βαθμοί: Χρειάζεται να κάνεις σημαντικές αλλαγές στον τρόπο της ζωής σου, κάνοντας περισσότερη σωματική άσκηση

ΟΜΑΔΑ 4^η: Κάτω από 6 βαθμοί: Είναι απαραίτητο να κάνεις μεγάλες αλλαγές, για να αποκτήσεις υγιεινές συνήθειες στη ζωή σου

Γ. ΣΚΕΠΤΟΜΑΙ ΚΑΙ ΠΡΟΤΕΙΝΩ

Ξέρεις ότι... υπάρχουν δραστηριότητες που βελτιώνουν πολύ την αντοχή της καρδιάς σου και τη λειτουργία της αναπνοής σου; Στον παρακάτω πίνακα έχουν τοποθετηθεί διάφορα αθλήματα και δραστηριότητες σε 3 ομάδες: Α, Β, Γ

1. Βάλε + + + δίπλα στην ομάδα που πιστεύεις ότι περιέχει δραστηριότητες με την μεγαλύτερη επίδραση στην αντοχή σου, + + στην ομάδα με μέτρια επίδραση στην αντοχή σου και + στην ομάδα με την μικρότερη επίδραση

Ομάδα Α	Ομάδα Β	Ομάδα Γ.....
μπάσκετ	ανέβασμα σκάλας	δουλειές στο σπίτι
ποδόσφαιρο	τρέξιμο	περπάτημα με αργό ρυθμό
βόλεϊ	σχοινάκι	πέταγμα χαρταετού
	ποδήλατο	
	μοντέρνος χορός	
	κολύμπι	

Οι δραστηριότητες που έχουν μεγάλη επίδραση στην αντοχή σου είναι περισσότερο κουραστικές (δηλ., υψηλής έντασης) και βελτιώνουν τη φυσική σου κατάσταση, εάν διαθέτεις τουλάχιστον 30 λεπτά την ημέρα, για 3-4 φορές την εβδομάδα.

Οι δραστηριότητες που έχουν μέτρια επίδραση στην αντοχή σου είναι λιγότερο κουραστικές (δηλ., μέτριας έντασης) και χρειάζεται να αφιερώνεις σε αυτές περισσότερο χρόνο για να έχεις σημαντικό όφελος (τουλάχιστον 30 λεπτά καθημερινά).



Οι δραστηριότητες με μικρή επίδραση στην αντοχή σου είναι αυτές που έχουν μικρή διάρκεια και χαμηλή ένταση, ωστόσο είναι και αυτές ωφέλιμες.

2. Δώσε μια φιλική συμβουλή, σύμφωνα με τα παραπάνω:

Ένας φίλος σου θέλει να αποκτήσει περισσότερη αντοχή, να δυναμώσει τους μυς του και να μειώσει το λίπος του. Ξέρεις ότι του αρέσει να παίζει μπάσκετ, αλλά δεν έχει πολύ διαθέσιμη ώρα για αυτό. Μπορείς να του προτείνεις ένα πρόγραμμα άσκησης, ώστε να πετύχει τους στόχους του;

- Προτείνω στον φίλο μου να παίζει μπάσκετ ημέρες την εβδομάδα, για λεπτά κάθε ημέρα.

Η Μαρία έχει σαν χόμπι τον μοντέρνο χορό. Πηγαίνει μια φορά την εβδομάδα, για 1 ώρα.

- Πιστεύεις ότι αυτού του είδους η άσκηση είναι αρκετή για να βελτιώσει τη φυσική της κατάσταση και την αντοχή της; ΝΑΙ ή ΟΧΙ; Δικαιολόγησε την άποψή σου:

.....
.....
.....

Δ. ΟΙ ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ ΜΟΥ

1. Γράψε τους χώρους της γειτονιάς-περιοχής σου, όπου μπορείς να παίζεις και να αθλείσαι:

.....
.....
.....



2. Ασκείσαι; ΝΑΙ ΟΧΙ

3. Αν ΝΑΙ, πόσες φορές και πόσες ώρες συνολικά την εβδομάδα;

.....
.....

4. Με ποιο άθλημα ή αθλήματα ασχολείσαι;

.....
.....
.....



Σε ευχαριστούμε πολύ που συμπλήρωσες το ερωτηματολόγιο!