

Σχολικό έτος 2014-2015

Σχολείο :Γυμνάσιο Ασωπίας

Μάθημα: Βιωματική δράση Β΄ Γυμνασίου

Το θέμα της εργασίας μας ανήκει στο επιστημονικό πεδίο Φύση – Άσκηση

Θέμα εργασίας μας: “Ανάδραση στη Φύση”



Υπεύθυνη εκπαιδευτικός: Γουλίτσα Παρασκευή ΠΕ20 Πληροφορικής

Περιεχόμενα:

ΣΕΛ.

1.Σκοποί εργασίας.....	4
2.Πως εργαστήκαμε;.....	5
3.Εισαγωγή.....	6
4. Τα Οφέλη από τη Φυσική άσκηση.....	6
5.Φυσική άσκηση και ψυχολογία.....	7
6.Αθλήματα που πραγματοποιούνται στη φύση.....	8
7.Το περπάτημα και τα θετικά του στον ανθρώπινο οργανισμό.....	8
8.Πεζοπορία στην Ασωπία.....	9
9.Συμπεράσματα-προτάσεις.....	11
10.Βιβλιογραφία.....	11

Οι ομάδες:

Α΄ -Γ τρίμηνο:

Α ομάδα:

- 1. Ατία Ρενάτο**
- 2. Καραγιαννόπουλος Δημήτριος**
- 3. Πιρόλι Ξαβιάν**

Β ομάδα:

- 1. Βαγγελάτου Αγνή**
- 2. Μοίρας παναγιώτης**
- 3. Νντρέτσα Ανντρέα**

Γ ομάδα:

- 1. Σιακανδάρης Παναγιώτης**
- 2. Σκουρτανιώτης Αλέξανδρος**
- 3. Τανάσε Σορίν**
- 4. Τούντα Ζαχαρούλα**
- 5. Χόντα Μικέλα**

**Β τρίμηνο(με βάση το χωρισμό των ομάδων του τμήματος Τέχνη
-πολιτισμός):**

Α ομάδα:

- Βρούβα Αθανασία**
- Δουγέκος Νικόλαος**
- Καούρ Ναβού**
- Καούρ Χαρά**

Β ομάδα:

- Κουμάρ Αρς**
- Κουμάρ Χαρντίπ**
- Λάμπρου Λάμπρος**
- Σίνγκ Πάρντιπ**

Γ ομάδα:

- 1. Κατσέλη Μαρία- Σωτηρία**
- 2. Λιάκουρας Δωρόθεος**
- 3. Λίγγου Δέσποινα**
- 4. Μπουραντάς Ιωάννης**
- 5. Πιέτρι Άντι**

1.Σκοποί εργασίας:



Το θέμα επιλέχτηκε γιατί η σημασία της άσκησης στη φύση είναι πολύ σημαντική στη σωματική και στη ψυχική υγεία των μαθητών.

Το θέμα μπορεί να συσχετιστεί και με άλλα μαθήματα όπως φυσική αγωγή, βιολογία, νεοελληνική γλώσσα,

οικιακή οικονομία, πληροφορική κ.α.

Τα αναμενόμενα μαθησιακά οφέλη είναι ποικίλα με ποιο σημαντικό το να μπορέσουν οι μαθητές να συνεργαστούν και μέσα από τις υπάρχουσες εμπειρίες τους να αναπτύξουν αισθήματα χαράς, δημιουργικότητας και αλληλεγγύης. Επίσης γίνεται αντιληπτό στους μαθητές ότι η άσκηση συνδέεται άμεσα με τη διατροφή και ότι η φυσική δραστηριότητα έχει πολύ μεγάλη σημασία για την καθημερινότητα μας. Παράλληλα, οι μαθητές θα μάθουν μικρές συμβουλές για να βάλουν κίνηση στη ζωή τους.

Τα ερευνητικά ερωτήματα της εργασίας μας ήταν:

1. Ποια τα οφέλη της σωματικής άσκησης και ενός υγιεινού τρόπου ζωής για τον άνθρωπο;
2. Ποια η σημασία της φυσικής δραστηριότητας στην καθημερινή ζωή;
3. Πόσο το φυσικό περιβάλλον μπορεί να επηρεάσει βιολογικά τον οργανισμό;
4. Πως η άσκηση βοηθάει την ψυχική διάθεση;
5. Ποια είναι τα νέα αθλήματα που πραγματοποιούνται στη φύση;
6. Ποιες είναι οι εναλλακτικές μορφές άθλησης;

7. Μικρές καθημερινές συμβουλές για να βάλουμε κίνηση στη ζωή μας

8. Προτάσεις

2. Πως εργαστήκαμε;

Το θέμα το οποίο ανατέθηκε ήταν φύση-άσκηση. Πως μπορούμε δηλαδή να συνδυάσουμε τη φύση με την άσκηση. Έγινε ο χωρισμός σε 3 ομάδες. Η κάθε μια ομάδα βρήκε από ένα όνομα και στη συνέχεια ξεκινήσαμε να φτιάχνουμε το συμβόλαιο εργασίας Τονίσαμε



τη σημαντικότητα του ημερολογίου. Έπειτα ξεκίνησε η δουλειά ανατέθηκαν από την καθηγήτρια, συντονίστρια στην κάθε ομάδα τα ερευνητικά ερωτήματα. Η κάθε ομάδα άρχισε να ψάχνει πληροφορίες από πηγές στο διαδίκτυο για τα οφέλη της φύσης άσκησης, τα αθλήματα που γίνονται στη φύση, για τις εναλλακτικές μορφές άσκησης ώστε να συνθέσει η κάθε ομάδα από μια παρουσίαση έως 6 διαφάνειες Power point και στην πορεία να τα μαζέψουμε και να τα ενώσουμε. Παράλληλα, αφιερώσαμε και 2 διδακτικές ώρες με σκοπό να κατασκευάσει η κάθε ομάδα μια αφίσα με θέμα Φύση-Άσκηση. Το λογισμικό που χρησιμοποιήθηκε ήταν το Publisher. Τα αρχεία υπάρχουν στο ηλεκτρονικό χαρτοφυλάκιο της κάθε ομάδας.

Στη συνέχεια σας παραθέτουμε πληροφορίες που βρήκαμε με τη βοήθεια το διαδικτύου με βάση τα παραπάνω ερευνητικά ερωτήματα. Λόγω του ότι πέρυσι παραθέσαμε τις πληροφορίες της εργασίας μας σε έναν επεξεργαστή κειμένου, φέτος αποφασίστηκε ως ολομέλεια να παρουσιαστούν οι πληροφορίες της εργασίας σε ένα λογισμικό παρουσίασης. Βέβαια, μια ομάδα ανέλαβε να συντάξει ορισμένες πληροφορίες της εργασίας και παρατίθενται ως ένα μικρό δείγμα.

3.Εισαγωγή

Η αξία της σωματικής άσκησης έχει αναγνωριστεί από την αρχή της σύστασης του ανθρώπινου πολιτισμού και έχει λάβει τη θέση που της αρμόζει μέσα στο οργανωμένο κοινωνικό σύστημα.

Τις τελευταίες δεκαετίες, αρχικά στο εξωτερικό και αργότερα και στην Ελλάδα αναπτύχθηκε μια νέα κίνηση, η άσκηση στο φυσικό περιβάλλον. Αρχικά, η μοναδική άσκηση κοντά στη φύση ήταν η Ορειβασία και στη δεκαετία του '50 η χιονοδρομία.

Περνώντας τα χρόνια ,όλο και νέα αθλήματα εμφανίζονται που έχουν σχέση με τη φύση. Αυτά είναι: η πεζοπορία , το ράφτινγκ, το Κανό - Καγιάκ, το ποδήλατο βουνού, το αλεξίπτωτο πλαγιάς, η καταρρίχηση, οι καταδύσεις κ.α.

4. Τα Οφέλη από τη Φυσική άσκηση

Η φύση αποτελεί ένα βασικό και καθοριστικό παράγοντα για τη βιολογική ,ψυχική και πνευματική ζωή του ανθρώπου. Το έδαφος ,το φώς ,οι κλιματολογικές συνθήκες διαμορφώνουν τη βιολογική υπόσταση του ανθρώπου και επιδρούν άμεσα στην υγεία του. Η επαφή με τη φύση φέρνει τον άνθρωπο σε επαφή με τον ίδιο του τον εαυτό, το σώμα του, τις σκέψεις του και τα συναισθήματά του προσφέροντας του μια αίσθηση ελευθερίας και άμεσης ευεξίας. Του δίνει την δυνατότητα να αναμετρηθεί με τις δυνάμεις του και τα όρια του.

Η συμμετοχή στις ασκήσεις στην φύση επηρεάζει την προσωπική μας ζωή αλλά και την κοινωνική. Αναβαθμίζει την ποιότητα ζωής μας και μας ανυψώνει ψυχικά. Είναι διασκεδαστική και βοηθάει στην σωματική και ψυχική υγεία όπως επίσης γυμνάζει το σώμα μας και μας κρατά σε φόρμα. Η άσκηση στη φύση μας ξυπνά την κοινωνική ευθύνη και την συνείδηση απέναντι στην πολιτεία και στο περιβάλλον . Η φυσική άσκηση περιλαμβάνει δραστηριότητες όπως το τρέξιμο ή το κολύμπι. Ασκούμεστε όμως κι όταν χρησιμοποιούμε τις σκάλες, αντί να παίρνουμε το ασανσέρ ή όταν ασχολούμαστε με την κηπουρική.

Τα σημαντικότερα οφέλη από τη φυσική άσκηση είναι πολλαπλά με πιο σημαντικά αυτά που αναφέρονται παρακάτω:

- Μείωση του κινδύνου καρδιοπάθειας ή πρόωρου θανάτου.
- Μείωση του κινδύνου νοσημάτων όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, η υπέρταση, τα εγκεφαλικά επεισόδια, η οστεοπόρωση, κ.ά.
- Αύξηση των καύσεων με αποτέλεσμα να μειώνεται το υπερβάλλον σωματικό βάρος.
- Χαλάρωση και μείωση του άγχους.
- Ενδυνάμωση των μυών και αύξηση της ενέργειας και του σθένους.
- Βελτίωση της εμφάνισης και της στάσης του σώματος.
- Σωματική και ψυχική ευεξία και αύξηση της αυτοπεποίθησης.
- Μείωση του κινδύνου κρυολογήματος και γριπώδους λοίμωξης κατά 23%.

Για την απόκτηση των ανωτέρω, αρκούν 30 λεπτά σωματικής άσκησης, μέτριας έντασης τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας. Παρόλα αυτά, στην Ευρώπη πάνω από τα 2/3 του πληθυσμού δεν ακολουθούν τη σύσταση αυτή.

Οι περισσότεροι από εμάς κάνουμε καθιστική ζωή, περνάμε πολύ χρόνο μπροστά στην τηλεόραση και μετακινούμαστε με το αυτοκίνητο αντί να περπατάμε.

5.Φυσική άσκηση και ψυχολογία

Με την άσκηση αυξάνεται η ενεργητικότητα και επηρεάζεται η ψυχική διάθεση των ατόμων που γυμνάζονται συστηματικά. Έρευνες έχουν αποδείξει ότι η φυσική δραστηριότητα βελτιώνει την ψυχολογία, μειώνοντας τα επίπεδα άγχους και στρες, βελτιώνοντας τις διαταραχές διάθεσης όπως την κατάθλιψη, τον θυμό και την εξάντληση και αυξάνει την αυτοπεποίθηση σε συνδυασμό με την βελτίωση της εικόνας του σώματος.



6. Αθλήματα που πραγματοποιούνται στη φύση

Η πεζοπορία, το τρέξιμο, η ποδηλασία ή ακόμα κι ένας απλός περίπατος στη φύση προκαλούν συναισθήματα ευεξίας και χαρίζουν ενέργεια. Το τρέξιμο, jogging και το ποδήλατο είναι οι ιδανικότερες μορφές εξάσκησης στη φύση. Ωστόσο, σε πολλές περιοχές της Ελλάδας, σε μικρά πάρκα έχουν στηθεί υπαίθρια γυμναστήρια, στα οποία μπορεί οποιοσδήποτε να πάει και να αθληθεί, χωρίς συνδρομή. Φορέστε, λοιπόν, δροσερά και άνετα ρούχα, κατάλληλα αθλητικά παπούτσια, πάρτε μαζί σας ένα μπουκαλάκι νερό και ξεκινήστε.



7. Το περπάτημα και τα θετικά του στον ανθρώπινο οργανισμό

Η **πεζοπορία** βελτιώνει σημαντικά την καρδιακή υγεία μειώνοντας τον κίνδυνο εμφάνισης εμφράγματος μέσα από την αύξηση του καρδιακού ρυθμού και της κυκλοφορίας του αίματος, μιας και αποδεδειγμένα η αερόβια γυμναστική συμβάλει σημαντικά σε αυτό.

Επίσης μας βοηθά να χάσουμε τα περιττά κιλά, θέμα εξίσου σημαντικό για την επιβάρυνση της λειτουργίας της καρδιάς.

- Μειώνει συνάμα τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου.

- Προστατεύει από το κοινό κρυολόγημα.

- Στη τρίτη ηλικία η πεζοπορία ή το περπάτημα έχει φανεί να μειώνει τον εκφυλισμό κατά 50%.

- Η πεζοπορία φτιάχνει τη διάθεση μας, μιας και μπορεί να μειώσει συμπτώματα της ήπιας και μέτριας κατάθλιψης

- Το περπάτημα μπορεί να μας βοηθήσει στην πρόληψη του εγκεφαλικού.



8.Πεζοπορία στην Ασωπία

Από τα παραπάνω προκύπτει ότι τα οφέλη της άσκησης στη φύση είναι πολλαπλά και ιδιαίτερα για τα παιδιά που μεγαλώνουν στα αστικά κέντρα. Τα οφέλη της άσκησης στη φύση στη ζωή του παιδιού προσφέρουν:

- Μια αίσθηση ελευθερίας
- ανάπτυξη και εξέλιξη φαντασίας
- ψυχαγωγία
- ποικιλία εικόνων και ερεθισμάτων
- ενεργοποίηση της δημιουργικότητας του

Οι δραστηριότητες που μπορεί να κάνει ένα παιδί στη φύση είναι:

1. Οικογενειακά πικ-νικ
2. Βόλτα και εξερεύνηση των βουνών και δασών
3. Συλλογή οστρακοειδών στη παραλία /θάλασσα
4. Άθληση γενικότερα στη φύση(κρυφτό, κυνηγητό, μπάλα)
5. Ηρεμία και ξεκούραση είτε στη φύση είτε στην παραλία

Για όλους αυτούς του λόγους αποφασίστηκε από την ολομέλεια η οργάνωση μια πεζοπορίας σε ένα περιβαλλοντικό μονοπάτι κοντά στην Ασωπία. Μαζί μας είχαμε φωτογραφική μηχανή, νερό και η ενδυμασία ήταν φυσικά αθλητικές φόρμες και παπούτσια.



Στις **3-4-2015** αποφασίστηκε, λοιπόν, η οργάνωση της πεζοπορίας ακλουθώντας το παλιό μονοπάτι από Ασωπία στο Άρμα, που συμμετείχε η Β΄ και η Α΄ τάξη του σχολείου. Στην διαδρομή είδαμε στάβλους με ζώα, πολλά φυτά, διακρίναμε πέτρινα φράγματα που οι άνθρωποι τις

εποχής αυτής τα χρησιμοποιούσαν ώστε να χωρίζουν τα χωράφια τους κ.α. Ύστερα είδαμε από μακριά το καινούργιο λατομείο που χτίζεται προς Τανάγρα.

Στην συνέχεια χωριστήκαμε σε 2 ομάδες, η μια ομάδα ακολούθησε τους κ. Μπουραντά (Διευθυντή του σχολείου) και κ. Κουτρουλάρα (μαθηματικό) και η άλλη την κα. Γουλίτσα υπεύθυνη της βιωματικής δράσης. Η δικιά μας ομάδα απαρτίζονταν από μέλη της βιωματικής δράσης φύση-άσκηση. Έπειτα, κάναμε ένα κύκλο, ένας μαθητής ανέλαβε το ρόλο του φωτογράφου και σταθήκαμε δίπλα στα δέντρα. Η κα. Γουλίτσα ξεκίνησε να αναφέρει τα οφέλη της Φύση- άσκησης κάνοντας διάφορες ερωτήσεις σε μας, τονίζοντας της ύπαρξη πολλών δέντρων γύρω μας. Ταυτόχρονα, συγκρίθηκε η μορφή των δέντρων με τη δενδροειδή αναπαράσταση αρχείων και φακέλων στους υπολογιστές. Για το λόγο αυτό, υπάρχει και σχετικό βίντεο, που ενσωματώθηκε στην παρουσίαση μας, καθώς και πολλές φωτογραφίες από όλο το οδοιπορικό.



9. Συμπεράσματα-προτάσεις



Τα οφέλη που αποκομίσαμε από την πεζοπορία ήταν πολλά ,αναπτύχθηκε η ομαδικότητα, το κέφι, η επικοινωνία και δημιουργήθηκαν νέες φιλίες. Ελπίζουμε στο μέλλον να μας δοθεί η ευκαιρία να ξαναγίνει και άλλος περίπατος.

10. Βιβλιογραφία

1. <http://www.healthyme.gr/a/articles/1722->
2. <http://users.sch.gr/adanis/index.php/epimorfosi2/94-biodraseis>
3. <http://www.paidorama.com/paixnidi-sti-fisi/i-epidrasi-tis-fisis-ston-anthrwpo.html>
4. http://www.bestrong.org.gr/el/health/fitness/exercise_and_activity/aerobicsactivities/walks/
5. <http://www.shapeupeurope.net/files/uploads/2061194611579.pdf>