

Ο αθλητισμός στην υγεία μας



Πρότζεκτ Α3 Επαλ λεχαινων πρώτου τετραμήνου.

Τα θετικά του αθλητισμού

Ο αθλητισμός παίζει μεγάλο ρόλο στην ζωή μας αλλά και στην υγεία μας. Τα θετικά στοιχεία του αθλητισμού είναι πολλά. Αυτά συνηθίζουμε να τα χωρίζουμε σε ομάδες:

1. Με τη σωματική άσκηση εξασφαλίζει κάποιος μια καλή υγεία και μεγαλύτερη φυσική αντοχή.
2. Αισθάνεται καλύτερα γιατί εξασφαλίζει μια όμορφη εμφάνιση που τον γεμίζει αυτοπεποίθηση.
3. Βρίσκεται σε φυσικό περιβάλλον κάνοντας υγιεινή διατροφή.
4. Με την πνευματική και ψυχική άσκηση εκτονώνεται και ψυχαγωγείται.
5. Πέρα όμως από την ψυχαγωγία, μπορεί να συνδυάσει την καλή κατάσταση με το μυαλό,
6. Επίσης μαθαίνει να συνεργάζεται και να σέβεται τον αντίπαλο.
7. Αναπτύσσονται διάφορες αξίες όπως η πειθαρχία, ο αυτοέλεγχος, η κάμψη του εγωισμού και η αυτοσυγκέντρωση.
8. Ακόμη ο άνθρωπος με τον αθλητισμό μπορεί να επικοινωνεί και με τους συνανθρώπους του, να εκφράζει τις απόψεις άλλων.

Ο αθλητισμος στη ζωη μας

Ο αθλητισμος μπορεί να κανει καλο στη ζωη μας αλλα εχει και αρνητικα απο αποτελεσματα καμια φορα.

1.κατα την διαρκια του αθληματος μπορεί να μην εχεις προθερμανθει τοσο καλα και στο τελος του αθλητισμου να πονας στα σημεια που δεν προθερμανθηκες καλα.

2 .Αν ενα ατομο που πηγε στο γιατρο για να κανει γενικες εξετασεις του λεει οτι δεν μπορεί να σηνεχισει το ποδοσφαιρο διοτι εχει προβλημα με την καρδια του και αυτος παραβλεπει την συμβουλη του γιατρου.ειναι πιθανον οτι θα παθει κατι κακο στην υγεια του.

3.στην ενοργανη γθμναστικη πρεπει να προσεχεις ιδιετερα και να εισαι εμπειρη σε αυτο το αθλημα,διοτι εχει επικινδυνες ασκησεις.π.χ μπορεί ευκολα να τραυματιστει το σωμα σου.

5.το παρκουρ εινα απο τα πιο επικινδυνα αθληματα στο κοσμο .πρεπει να εχεις ισορροπια και αλλα προσοντα για να ασκεις αυτο το χομπι.Μια λαθος κινηση και μπορεί να κοστίσει την ζωη σου..

ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- Παρακάτω βλέπετε φωτογραφίες απο τα αθλήματα,
- Formula 1
- Moto Gp
- Trial bike
- Και το προστατευτικό εξοπλισμό

Formula 1





© Renault/LAT

Κράνος FORMULA 1



Costumes for Formula 1



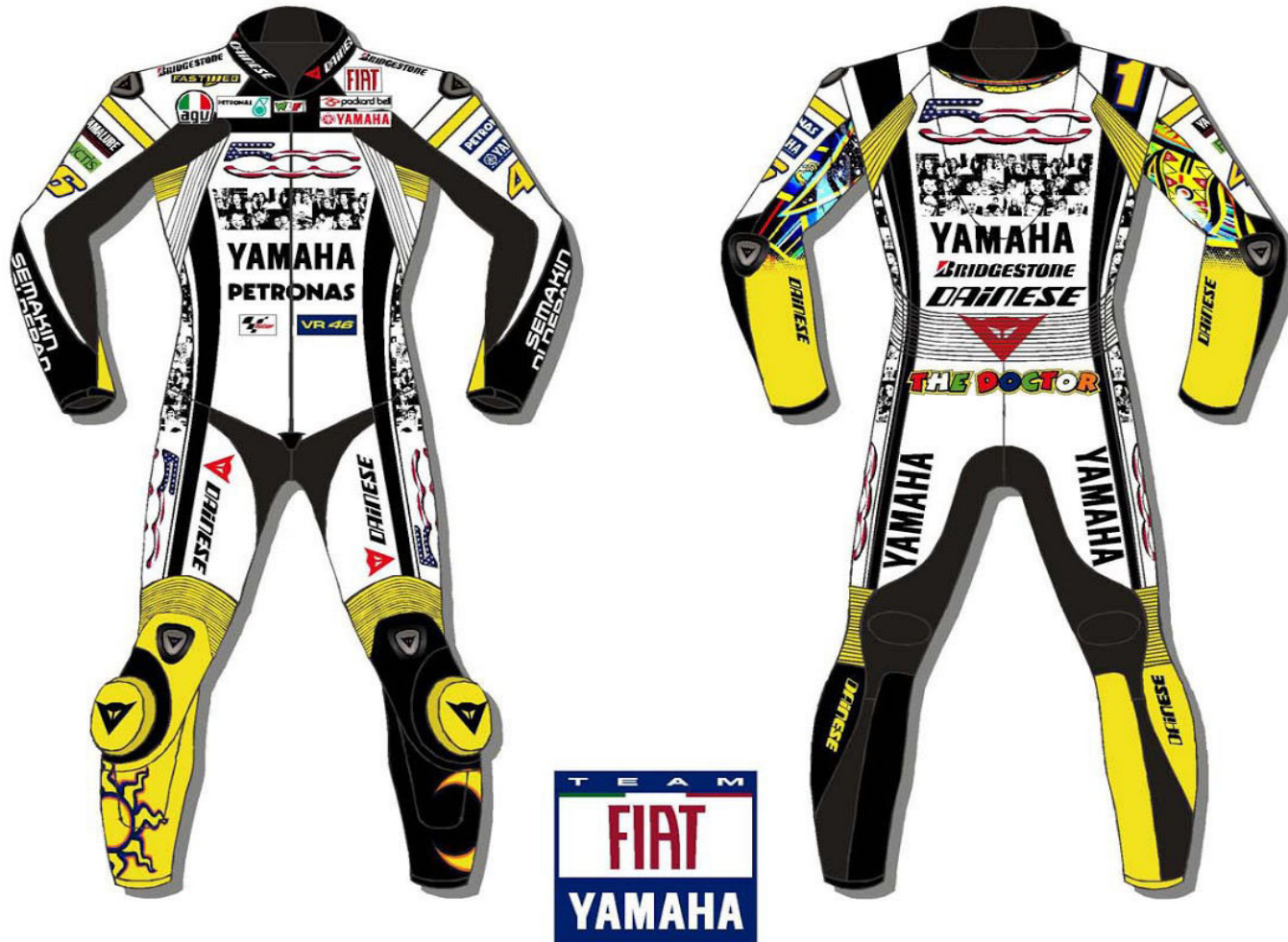
Moto gp







Costumes for motogp



LIVERY YAMAHA 46 **2010** SPECIAL 500 MILA LEATHER SUIT

Κράνος Moto gp

Tough customer

The helmet is an individually tailor made, high-tech product.



TRIAL BIKE



Εξοπλισμος

Κρανος για trial Bike



Στολή Trial Bike



ΜΠΟΤΕΣ ΚΑΙ ΓΑΝΤΙΑ



ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ

- FORMULA 1 κράνος
- Εχει σωληνακια τα οποια συνδεαιτε με το εσωτερικο του κρανους γιατι τα χιλιομετρα ειναι πολλα για να μπορει ο οδηγος να παιρνει υγρα για να μην παθει αφιδατοση.
- MOTOCROSS κρανος
- Εχει γυαλια για να μπορει να ανασενει ο οδηγος και για να μην στραβονεται απο τισ λασπες και τα χωματα.Επισεις εχει προεκταση για να μην βρισκουν τα κλαδια στα γυαλια.

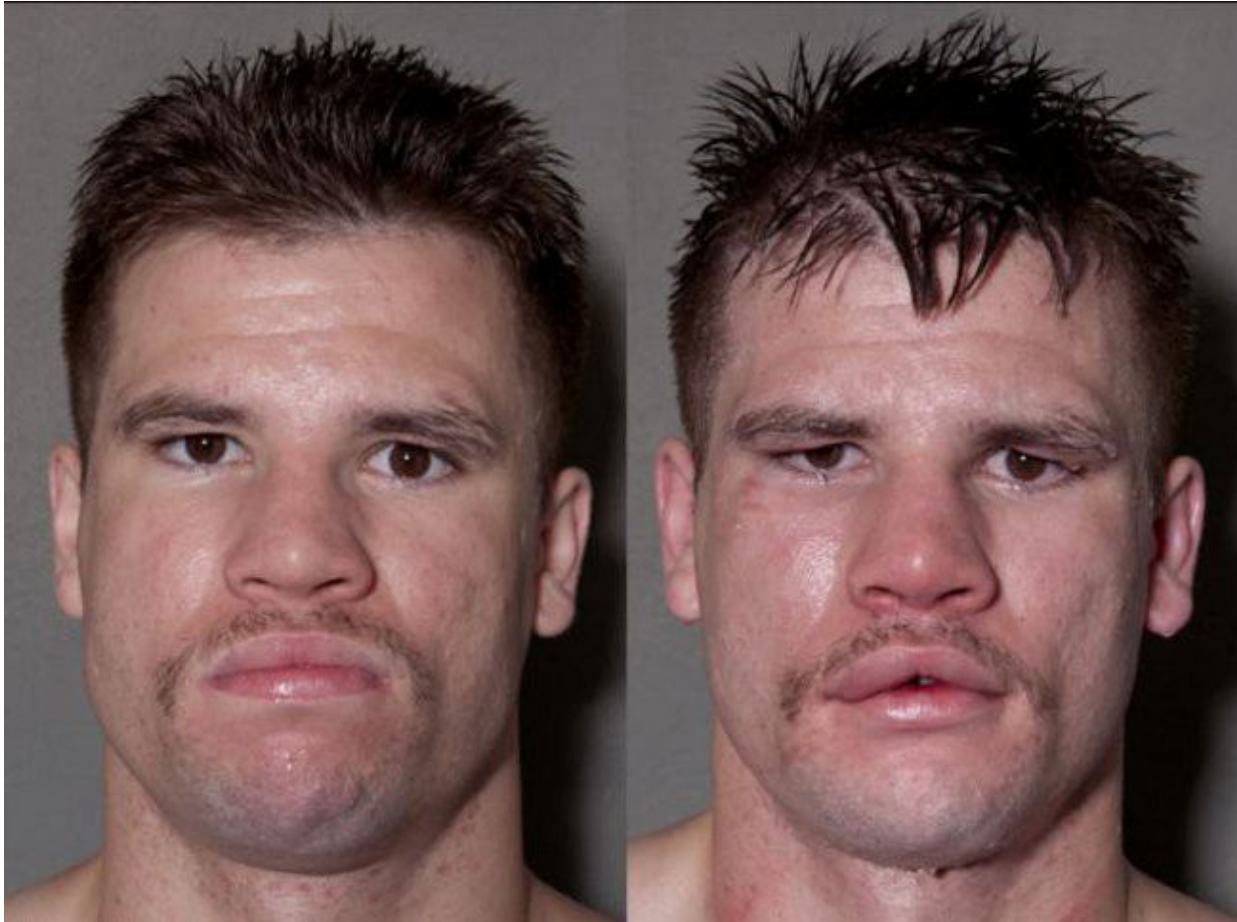
ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ

- ΣΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΦΟΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΔΙΑΚΡΙΝΟΥΜΕ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥΣ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ...
- ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
- ΜΠΑΣΚΕΤ
- ΚΙΚ ΜΠΟΞΙΝΚ
- ΜΠΕΙΖΜΠΟΛ















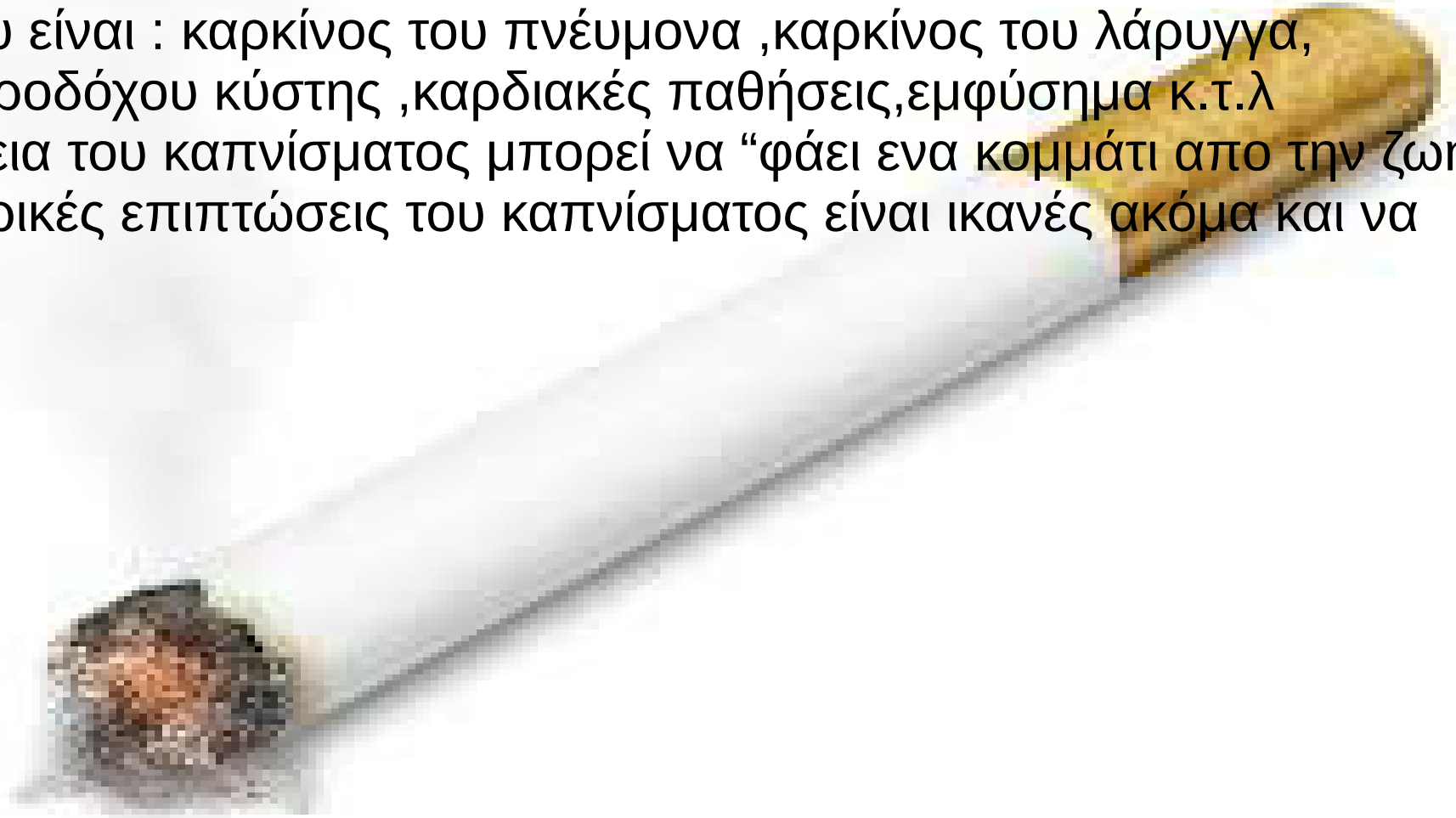






Αθλητισμός και κάπνισμα

Ομόφωνα η ιατρική και επιστημονική κοινότητα έχει καταλήξει εδώ και
Πολλά χρόνια στο συμπέρασμα ότι το κάπνισμα του τσιγάρου αποτελεί
ένα μεγάλο κίνδυνο για τον ανθρώπινο οργανισμό και κατά συνέπεια
οι επιπτώσεις του καπνίσματος μπορεί να είναι ακόμα και θανατηφόρες !
Συγκεκριμένα οι συνέπειες του καπνίσματος και οι αρνητικές επιπτώσεις
του τσιγάρου είναι : καρκίνος του πνεύμονα ,καρκίνος του λάρυγγα,
Καρκίνος ουροδόχου κύστης ,καρδιακές παθήσεις,εμφύσημα κ.τ.λ
Κάθε συνέπεια του καπνίσματος μπορεί να “φάει ένα κομμάτι από την ζω
Σας” ενώ μερικές επιπτώσεις του καπνίσματος είναι ικανές ακόμα και να
Σκωτόσουν.





Το κάπνισμα είναι συχνή αιτία τύφλωσης. Όσο πιο νωρίς αρχίζει κάποιος να καπνίζει και όσο περισσότερα τσιγάρα ή άλλα προϊόντα του καπνού καπνίζει, τόσο περισσότερο αυξάνεται ο κίνδυνος για να καταστρέψει την όρασή του και να τυφλωθεί.



ΚΑΠΝΙΣΜΑ



...μια
αυτοκαταστροφική
συνήθεια...

...ένας «απολαυστικός» θάνατος...



- Ακολουθει συνεντευξη απο εναν συμμαθητη μας ο οποιος παρατησε τον αθλητισμο λογο του καπνισματος .



Εσύ καπνίζεις το τσιγάρο

ή

το τσιγάρο καπνίζει εσένα;

<http://e-raksi.blogspot.com>



- 1) Εχεις μετανιωση που αφησες τον αθλητισμο και αρχισες το καπνισμα ?
- -Παρα πολλες φορες διοτη το καπνισμα σου προκαλη πολλα προβληματα στην υγεια και περα απο αυτο σταματισα τον αθλητισμο γιατι δεν μπορουσα να τα κανω και τα δυο ταυτοχρονα (καπνισμα και αθλητισμος). Προσμαθησα να κοψο το καπνισμα και να αεχισω το στιβο με συμβουλες απο τον κοουτζ μου μα δν καταφερα ποτε να το σταματισω
- 2) Γιατι αρχισες να καπνιζεις και να μην αθλησε πλεον ?
- Διοτη ειχα διαφορα προβληματα με την οικογενεια μου , με αποτελεσμα να αρχισω να καπνιζο και να σταματησω το στιβο .
- 3) Οταν αθλησε αισθανεσαι το ιδιο οπως τοτε ? Εχεις την ειδια ενεργεια ?
- Τελευτα φορα που πηγα σε σε αγωνα 1.000 μετρον στην πατρα ειχα ειδη αρχιση το καπνισμα ενα χρονο πριν και αυτο με προβληματησαι πολυ γιτι οταν αρχησα να τρεχο καταλαβα οτι δν ειχα πλεον την ειδια ταχυτητα που ειχα πριν , με αποτελεσμα στον τερματησμο να μην μπορουσα να αναπνευσο.
- 4)Θα ηθελες να αρχισης να αθλησαι και γιατι ?
- Θα ηθελα να ξανα αρχισω να αθλουμε γιατι ειναι κατι που αγαπω πολυ και βοηθαι τον οργανοσμο να λειτουργιση καλυτερα και επεισης γυμναζης το σωμα σου .

•