

 **ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΚΑΙ ΠΡΟΓΝΩΣΤΙΚΗ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ**

Η ανάγκη για ορθοσωματική γυμναστική στο Σχολείο

Ελευθέριος Κέλλης, Ph.D
Αναπληρωτής Καθηγητής



 **ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΚΑΙ ΠΡΟΓΝΩΣΤΙΚΗ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ**

Διεθνής προβληματισμός

Μη σωστή στάση



Προβλήματα υγείας


- Τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας των παιδιών είναι χαμηλά
- Τα παιδιά εμφανίζουν συχνότερα παθήσεις ηλικιωμένων
- Εκφράζονται ανησυχίες για το μέλλον....

 **ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΚΑΙ ΠΡΟΓΝΩΣΤΙΚΗ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ**

Πόσο σημαντικά είναι τα μυοσκελετικά προβλήματα στο σχολείο;


Πυθαγόρας ΙΙ-Ενίσχυση Ερευνητικών ομάδων στα πανεπιστήμια

Συνεργάτες: Βλαχόπουλος Σ., Κοφωτόλης Ν., Εμμανουηλίδου Μ., Αραμπατζή Φ., Κουβελιώτη Β., Λιάσσου Α., Λιάσσου Χ., Γεήλιος Μ., Αδάμου Γ., Καρρά Χ.

 **ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΚΑΙ ΠΡΟΓΝΩΣΤΙΚΗ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ**


Μυοσκελετικά προβλήματα


- Πόνοι στις αρθρώσεις
- Παθήσεις της σπονδυλικής στήλης
- Συχνοί τραυματισμοί στις αρθρώσεις όπως το γόνατο, η ποδοκνημική, το ισχίο κ.λ.π.
- Παθήσεις - καταστάσεις που επηρεάζουν τη μυοσκελετική λειτουργία όπως π.χ. η παχυσαρκία, διαβήτης κ.λ.π.

 **ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΚΑΙ ΠΡΟΓΝΩΣΤΙΚΗ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ**

Μεθοδολογία: Δείγμα

- 1306 μαθητές/τριες από σχολεία των Σερρών
- 8 δημοτικά με κλήρωση
- 8 γυμνάσια



 **ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΚΑΙ ΠΡΟΓΝΩΣΤΙΚΗ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ**

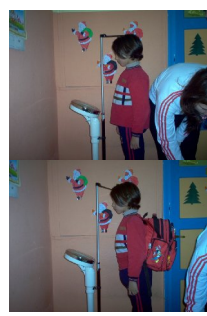
Συλλογή δεδομένων

Ανθρωπομετρικά στοιχεία

Βάρος & χαρακτηριστικά μεταφοράς της σχολικής τσάντας

Επίπεδα φυσικής δραστηριότητας

Επίπεδα πόνου

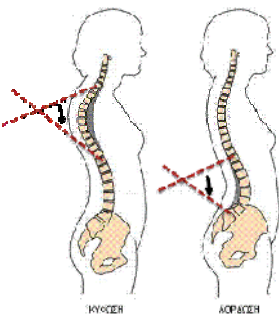


Κινητικότητα Σπονδυλικής Στήλης

- Spinal Mouse (Idiag,Voletswil, Switzerland)
- Τηλεμετρία



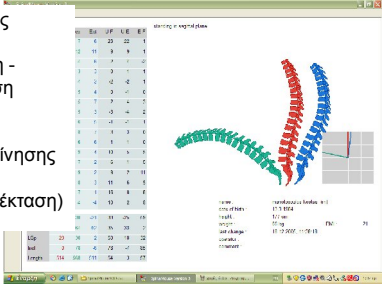
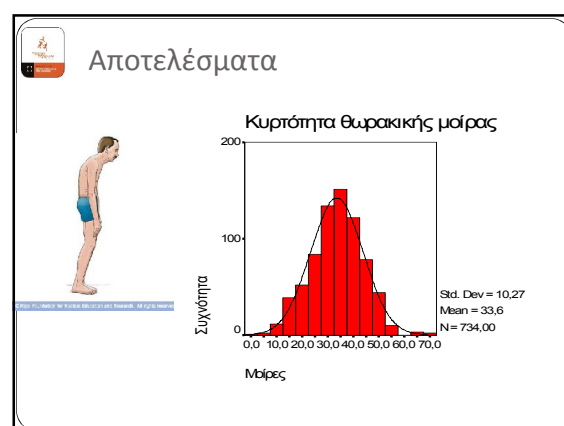
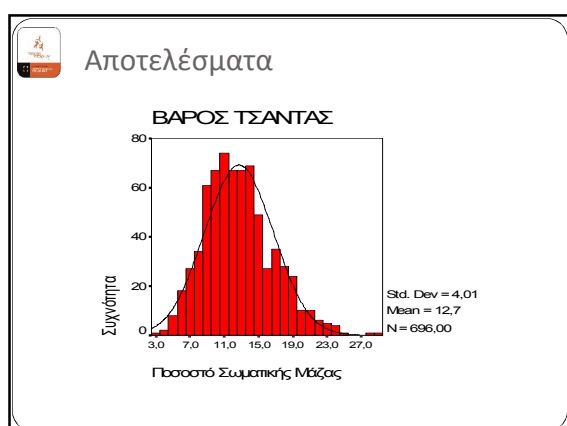
Κινητικότητα Σπονδυλικής Στήλης

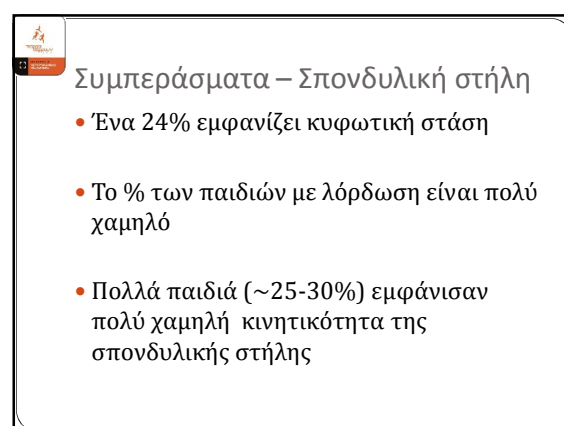
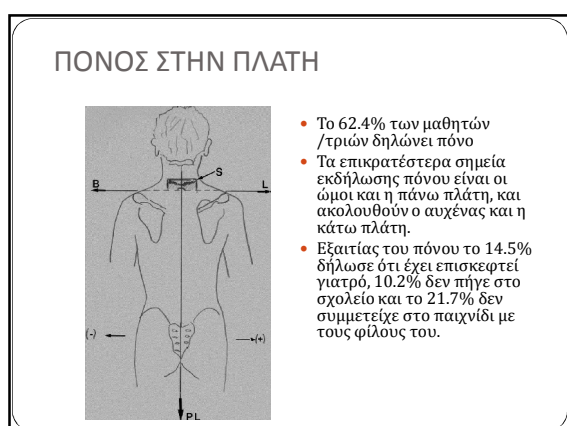
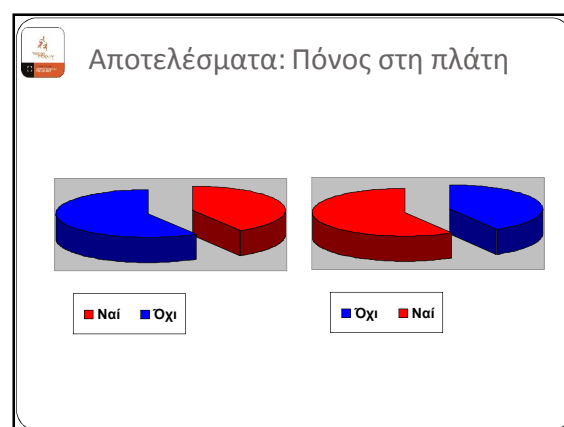
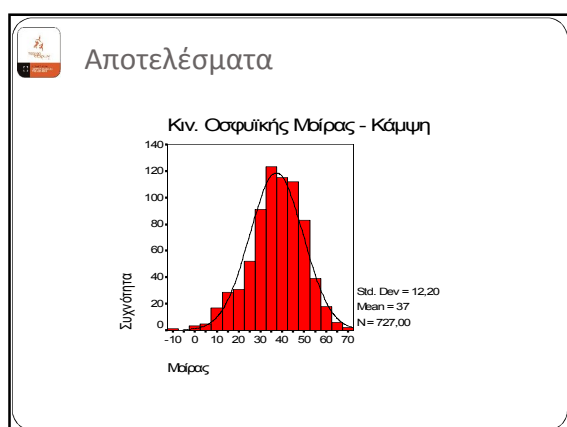
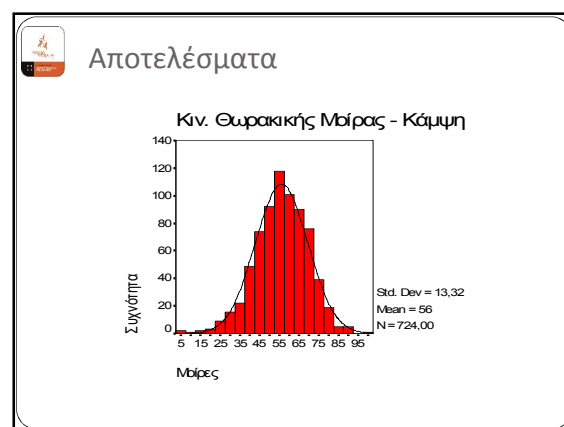
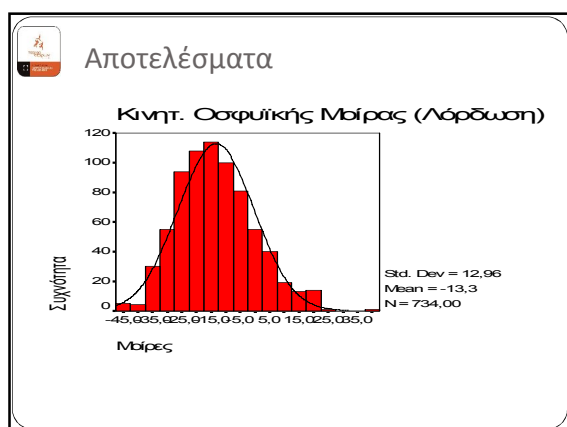



Κινητικότητα Σπονδυλικής Στήλης

Μεταβλητές

- ☐ Κύφωση - Λόρδωση
- ☐ Εύρος κίνησης ΣΣ (κάμψη/έκταση)

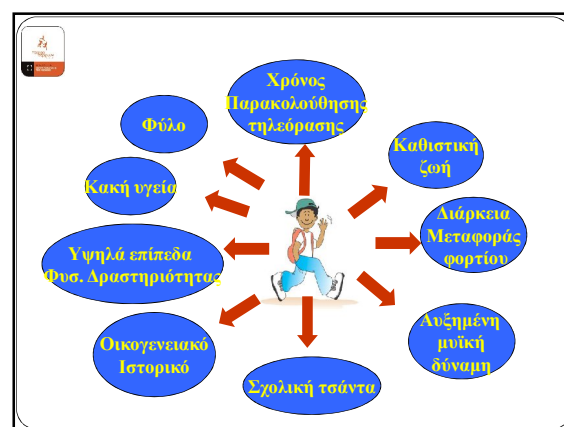





Ποιοι παράγοντες συντελούν σε αυτά τα προβλήματα;

Πυθαγόρας II-Ενίσχυση Ερευνητικών ομάδων στα πανεπιστήμια

Συνεργάτες: Βλαχόπουλος Σ., Κοφωτόλης Ν., Εμμανουηλίδου Μ., Αραμπατζή Φ., Κουβελιώτη Β., Λιάσσου Α., Λιάσσου Χ., Τζήλιος Μ., Αδάμου Γ., Καρρά Χ.





Συμπεράσματα – Φ. Δραστηριότητα


- 1 στους 3 δεν γυμνάζεται εντελώς.
- Μόνο 1.5 στους 10 έχουν επαρκή συμμετοχή (60 λεπτά, τουλάχιστον για 3 φορές την εβδομάδα) σε φυσικές δραστηριότητες
- Ο καθιστικός τρόπος ζωής είναι εντονότερος στα κορίτσια.
- Περίπου 1 στα 3 παιδιά ήταν παχύσαρκα



Πως μπορούμε να τα αντιμετωπίσουμε;

Πυθαγόρας II-Ενίσχυση Ερευνητικών ομάδων στα πανεπιστήμια

Συνεργάτες: Βλαχόπουλος Σ., Κοφωτόλης Ν., Εμμανουηλίδου Μ., Αραμπατζή Φ., Κουβελιώτη Β., Λιάσσου Α., Λιάσσου Χ., Τζήλιος Μ., Αδάμου Γ., Καρρά Χ.



Τι μπορεί να γίνει;

- Πολλοί παράγοντες συντελούν στη παρούσα κατάσταση.
- Η άσκηση όμως διαδραματίζει σημαντικότατο ρόλο, ειδικά στην παιδική ηλικία.
- Κανένα άλλο μάθημα στο σχολείο δεν αφορά τόσο άμεσα την υγεία και την φροντίδα του σώματος!
- Ο ρόλος της φυσικής αγωγής και της κίνησης είναι εξαιρετικά σημαντικός.



Ο ρόλος της άσκησης στην αντιμετώπιση προβλημάτων

- Ασκήσεις σε παιχνιδιώδη μορφή
- Γενικές ασκήσεις ενδυνάμωσης
- Γενικές ασκήσεις διάταξης
- Αθλοπαιδιές

Είναι αρκετές;
Ναι, αλλά όταν εφαρμόζονται πολλές φορές την εβδομάδα
Όχι, υπό τις παρούσες συνθήκες




Τι πρέπει να περιλαμβάνει ένα πρόγραμμα γυμναστικής;

- Ασκήσεις για την σωστή στάση του σώματος και αποφυγή τραυματισμών και πόνων στους μύες και τις αρθρώσεις
- Αυτό το πρόγραμμα συχνά καλείται «Ορθοσωμική Γυμναστική».

Ορθοσωμική γυμναστική

- Είναι καινούργιος ο όρος;
- Μάλλον όχι....
- Τις περασμένες δεκαετίες ο ρόλος της γυμναστικής ήταν να αναπτύξουν τα παιδιά το βέλτιστο σώμα και σωστή «κορμοστασιά».



Ορθοσωμική γυμναστική

- Τώρα, οι στόχοι του μαθήματος έχουν μεταβληθεί.
- Στα ΤΕΦΑΑ δεν δίνεται καθόλου έμφαση σε αυτό τον τομέα και έτσι όλοι οι νέοι γυμναστές δεν διαθέτουν επαρκείς γνώσεις



Ορθοσωμία & Θεραπεία



```

graph TD
    A[Δυσμορφίες Σ.Σ.] --> C((Παρέμβαση μέσω της άσκησης))
    B[Μυοσκελετικά Προβλήματα] --> C
  
```

Ορθοσωμία & Πρόληψη



```

graph LR
    A[Άσκηση] --> B[Τρόπος Ζωής]
    B --> C[Μειωμένα προβλήματα]
  
```


Τι είναι η Ορθοσωμική Γυμναστική

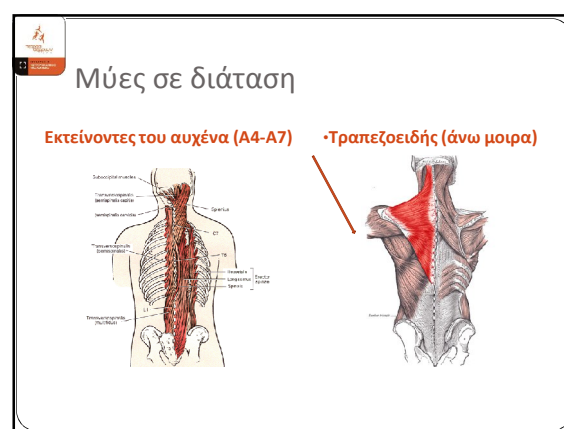
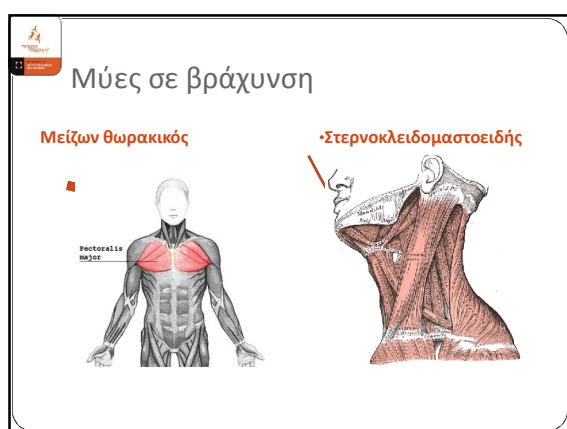
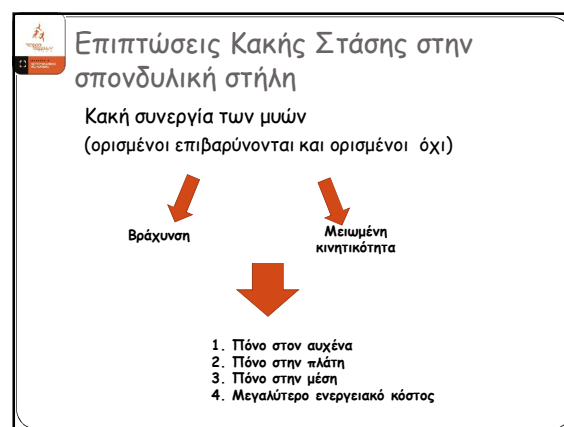
Βασίζεται στην εφαρμογή της σωστής στάσης του σώματος μέσα από συγκεκριμένο ασκησιολόγιο διατάσεων και ασκήσεων ενδυνάμωσης.

Εξελικτικά το σώμα μαθαίνει

- να κινείται
- να στέκεται
- να κάθεται κατάλληλα

εξοικονομώντας ενέργεια και αποφεύγοντας τραυματισμούς

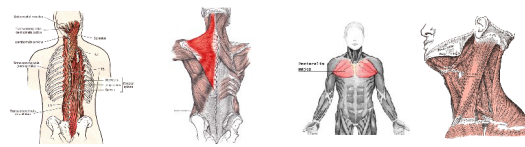


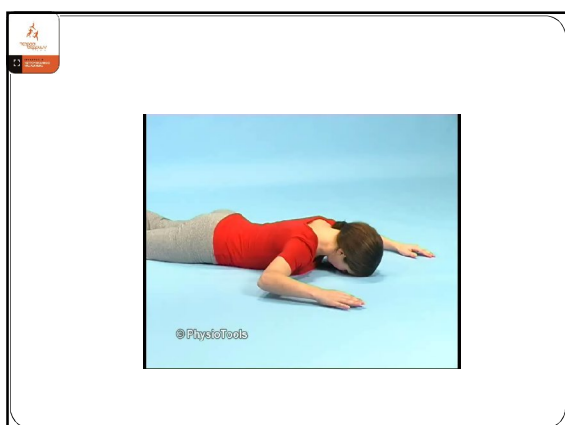
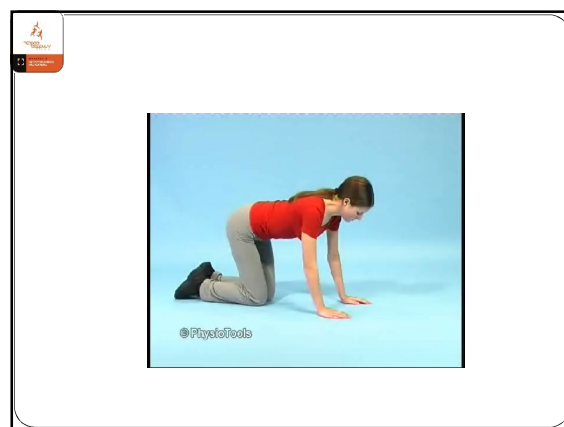




Στόχοι προγράμματος

- Ενδυνάμωση τραπεζοειδή μυός
- Ενδυνάμωση εκτεινόντων μυών του αυχένα
- Διάταση στερνοκλειδο-μαστοειδή μυός
- Διάταση μείζων θωρακικού μυός



- Πιθανά οφέλη
- Σωστή στάση
 - Μείωση πόνων
 - Βελτίωση τεχνικής εκτέλεσης διαφόρων κινήσεων
 - Τα παιδιά μαθαίνουν να γνωρίζουν το σώμα τους




Προβλέψεις για το μέλλον

- Παθήσεις οι οποίες στο παρελθόν αφορούσαν μόνο τα άτομα τρίτης ηλικίας, στο κοντινό μέλλον θα αποτελούν πρόβλημα των ατόμων μέσης ηλικίας.



Προβλέψεις για το μέλλον

- Αυτές οι παθήσεις δεν οδηγούν σε θνησιμότητα, όμως...
- συνδέονται άμεσα με σοβαρές ασθένειες



Προβλέψεις για το μέλλον

- Τα προβλήματα αυτά δεν εμφανίζονται ξαφνικά αλλά είναι προϊόντα μιας μακρόχρονης διαδικασίας η οποία ξεκινάει από την παιδική ηλικία.
- Όσο πιο καλή είναι η κατάσταση του οργανισμού του ανθρώπου κατά την περίοδο της ανάπτυξης (παιδική - εφηβική ηλικία) τόσο πιο αργά θα εμφανιστούν διάφορες παθήσεις στην περίοδο της ζωής ενός ατόμου.

Πως αντιμετωπίζεται;




- Ιατρική παρακολούθηση
- Καλύτερος τρόπος ζωής:
- Διατροφή
- Άσκηση

Ο ρόλος της φ. αγωγής στο σχολείο

Πολλαπλά οφέλη:

- Βελτίωση της καρδιο-αναπνευστικής λειτουργίας
- Της ψυχολογικής διάθεσης των παιδιών
- Της γενικής κινητικότητας των παιδιών
- Της στάσης του σώματος



Όμως...


- Περιορισμένος αριθμός ωρών γυμναστικής.
- Δύσκολη η εφαρμογή επιπρόσθετων μορφών άσκησης



 Ορθοσωμική γυμναστική;

- Αύξηση των ωρών;
- Τροποποίηση των προγραμμάτων Φ. Α.
- Ενημέρωση των Κ.Φ.Α.



 Ώρα για δράση!

