



Λίνα Ψούνη

Μικροί Αθλητές Άσκηση-Διατροφή & Εικόνα του Σώματος

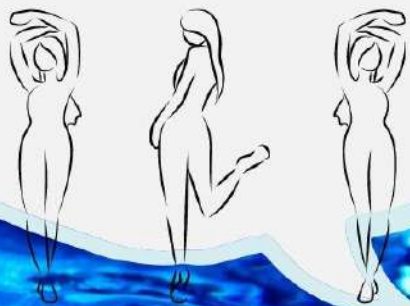


Γεια σας!!
Είμαστε οι γνωστές Έμμα
και Πία, καλά θυμάστε...
είμαστε δίδυμες &
κολυμβήτριες!

Όπως όλοι θέλουμε να
έχουμε ωραίο σώμα και
για αυτό κάνουμε
γυμναστική και τρώμε
σωστά.




Θέλουμε να είμαστε
κορμάρες...



Πιστεύουμε ότι
όλοι θέλουν να έχουν
ωραίο σώμα. Θα
δουλέψουμε σκληρά από
ώρα που είμαστε μικρές
ώστε να το πετύχουμε.





Γεια σας Διδυμούλες!
Μήπως πρέπει να
δουλέψετε σκληρά στο
διάβασμα και στην
προπόνηση καλύτερα;

Μου φαίνεται ότι
δίνετε πολλή σημασία
στο Δημητράκη. Έχει
επηρεάσει πολλά
παιδιά...

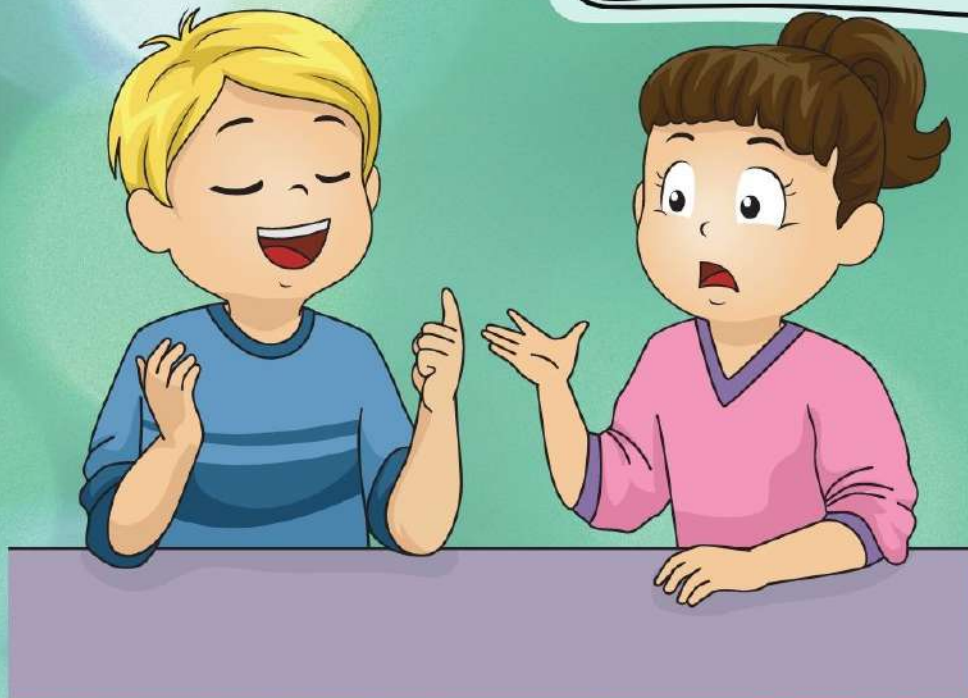
Ωπ, για μένα λέτε;
Ευκαιρία να σας
αναλύσω το αγαπημένο
μου θέμα..

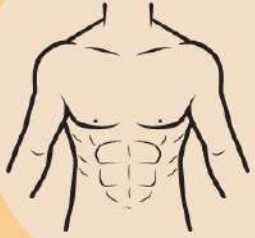
Η αλήθεια είναι ότι η εμφάνιση μετράει... είναι σημαντικό το ωραίο σώμα .

Δηλαδή τα όμορφα κορίτσια είναι αυτά που έχουν ωραίο σώμα!

Χμμ, τον ενδιαφέρει πολύ η εμφάνιση, βέβαια, αυτό είναι το εύκολο... Τον νοιάζει μόνο το πώς θα αρέσει...

Δηλαδή δεν σε νοιάζει αν έχουν καλλιεργημένο μυαλό;
Αν έχουν ενδιαφέροντα;
Μόνο η εικόνα τους;





Εγώ θέλω να έχω
ωραίο σώμα με
μεγάλους μύες για
να αρέσω στα
κορίτσια!

Να γίνω κούκλος
και να έχω
πολλές
κατακτήσεις.




Είμαι σίγουρος ότι η
εξωτερική μου εμφάνιση
θα με βοηθήσει στις
επιτυχίες! Για αυτό
στοχεύω να τη
βελτιώσω!



Επίσης, είναι πολύ σημαντικό για εμένα...
Να πάρω πολλά like στο
instagram και στο facebook!
Βεβαια, και στο
tick tok!

Όταν
παίρνεις πολλά "like"
είσαι αποδεκτός και
θεωρείσαι
επιτυχημένος!





Δηλαδή θα μας
τρελάνεις; Χωρίς like
δεν έχεις φίλους ή
μήπως δεν είσαι
όμορφος ;

Μα δεν το
καταλαβαίνετε; Δεν
είσαι αποδεκτός... Τι
αξίζει περισσότερο;

Αυτό το χεις σκεφτεί;
Μπορείς να είσαι κορμάρα
και να είσαι βαρετός ή να
είσαι όμορφος και να είσαι
τούβλο στα μαθήματα. Έτσι
πώς θα προκόψεις;

Για εμάς αξίζει
περισσότερο ο καλός
χαρακτήρας! Να είμαστε
καλοί μαθητές και να
έχουμε υγιές σώμα!

ΩΩΩ μάλιστα!
Ο Δημητράκης σκεφτεται
λανθασμένα, έτσι που πάει θα
την ψωνίσει ... Αλλά μήπως
βαδίζουμε κ εμείς σε λάθος
δρόμο;

Πολλές φορές τα παιδιά, όπως
και οι μεγάλοι χάνουν τον έλεγχο
και αποκτούν εμμονές σχετικά με
το σώμα τους και την ομορφιά ...
Πρέπει να θέσουμε σωστούς
στόχους και να βλέπουμε την
ουσία όχι την επιφάνεια.






"Εικόνα του σώματος" ως έννοια χρησιμοποιείται για το πώς αντιλαμβανόμαστε το σώμα μας και την εμφάνισή μας. Αν έχουμε αρνητική εικόνα για το σώμα μας και δεν είμαστε ευχαριστημένοι, μπορεί να μας οδηγήσει σε γενικότερη απογοήτευση από τον εαυτό μας. Ακόμα και σε ψυχολογικές διαταραχές.



Άτομα που πάσχουν από διαταραχές διατροφής εμφανίζουν προβλήματα που σχετίζονται με τη διατροφή τους. Οι βασικότερες διαταραχές διατροφής είναι η νευρική ανορεξία, η βουλιμία και η υπερφαγία.






Μου έχει καρφωθεί
στο μυαλό η ιδέα
πως πρέπει να έχω το
τέλειο σώμα.

Καταστροφή!
Έχω παχύνει! Με αυτή
την εμφάνισή φοβάμαι
ότι δεν θα με
αποδεχτούν οι φίλοι
μου...

Έχω αγχωθεί και δεν
μπορώ πια να ελέγξω
τι τρώω.




Έχω στενοχωρηθεί
πάρα πολύ δεν έχω πια
αυτοπεποίθηση, πιστεύω
πως δεν θα καταφέρω
τίποτα. Είμαι
αποτυχημένος σε όλα.

Μα γιατί μου συμβαίνει
αυτό; Όλα τα έχω συνδέσει
με την εικόνα του σώματός
μου. Μήπως πρέπει να
αλλάξω απόψεις;

Δημητράκη μην κλαις
μπορώ να σε βοηθήσω να
το ξεπεράσεις. Έχω
αποκτήσει πολλές
γνώσεις για το σώμα μας
και την υγεία μας.

Βασιλάκη γιατί μου
μιλάς; εγω σε κοροϊδεύά
παλιότερα ότι έχεις
περιττά κιλά ... και ότι
είσαι άσχημος κ
αποτυχημένος...





Χμμ, από που
προέρχονται
αυτές οι σκέψεις;

Συγκρίνουμε συνέχεια τον
εαυτό μας με εικόνες
άλλων. Είτε το
καταλαβαίνουμε είτε όχι.

Συνδέουμε την επιτυχία
με την ομορφιά. Τώρα
τελευταία και με το καλό
προφίλ στα social media.

Αυτή η απογοήτευση μας
προκαλεί έντονο άγχος. Πολλές
φορές το άγχος μας οδηγεί στο
να τρώμε περισσότερο. Ένας
φαύλος κύκλος.

Καλό θα είναι να καταλαβαίνουμε πως προκαλούνται αυτές οι σκέψεις και πως μπορούν να μας επηρεάζουν.



Θυμηθείτε τι έλεγε ο Δημητράκης, έδωσε τόσο μεγάλη σημασία στην εικόνα του σώματος που επηρεάστηκε η ψυχολογία του.

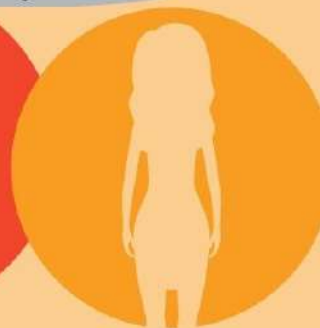
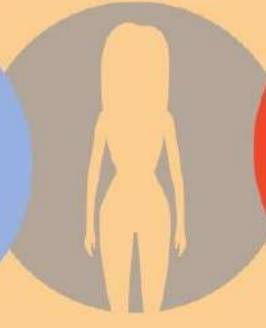
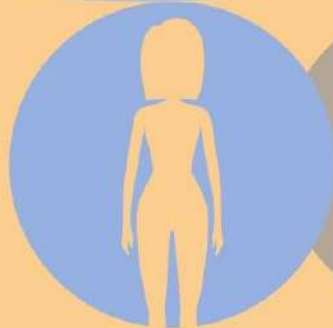


Είναι σημαντικό να μάθουμε να σκεφτόμαστε σωστά. Αντί για να μας απασχολεί η εμφάνισή μας πρέπει να σκεφτούμε την υγεία και την ευεξία μας!
Η ουσία βρίσκεται αλλού.



Για να μη
χάσουμε τον έλεγχο καλό θα είναι να
μάθουμε να παρατηρούμε τι μας
επηρεάζει, δεχόμαστε τόσες πολλές
πληροφορίες για την ομορφιά,
πρέπει να αρχίσουμε να τις
φιλτράρουμε.

Για παράδειγμα τα
περισσότερα παιδικά παιχνίδια
έχουν τέλεια σώματα και οι
διαφημίσεις σχεδόν πάντα
προβάλλουν την ιδανική ζωή
και την εικόνα του ωραίου.



Η ιδανική εικόνα για το σώμα δεν ήταν πάντα η ίδια κατά την πάροδο των χρόνων. Άρα το τέλειο δεν υπάρχει είναι απλώς στο μυαλό μας. Μπορείτε να βρείτε στοιχεία για τη διαφορετική ιδανική εικόνα ανά τους αιώνες;





Επίσης, πρέπει να αναπτύξουμε κριτική σκέψη, πολλές φορές η ομορφιά που βλέπουμε δεν είναι πραγματική. Υπάρχει επεξεργασία στις φωτογραφίες με ειδικά φίλτρα και φυσικά το μακιγιάζ κάνει θαύματα! Δεν είναι δύσκολο να αναγνωρίσουμε το ψεύτικο.





Δημητράκη θυμάσαι τι έλεγες; Είναι πολύ εύκολο να κρίνουμε τους άλλους και να κάνουμε αρνητικά σχόλια.

Πάχυνες ...

Μα γιατί χάλασες το σώμα σου;

ο Δημητράκης ήταν όμορφο παιδί αλλά έγινε σαν το βουβάλι...

Φαίνεσαι χάλια με τα περιττά κιλά να τα χάσεις ... Να κάνεις δίαιτα!

Προσοχή η διαίτα επηρεάζει αρνητικά τη ψυχολογία μας... Δεν πρέπει να το ξεχνάμε.



Χμμμ Δίαιτα... Έτσι την πάτησα εγώ.. Ξέρετε δεν έτρωγα σωστά και ένιωθα ατονία, κόπωση και αδυναμία. Μετά έτρωγα πιο πολύ εως ότου έχασα τον έλεγχο. Μου καρφώθηκε στο μυαλό μονο το φαγητό.

Αρνητικά συναισθήματα και ανακουφιση με το φαγητό. Μετά απογοήτευση... Ένας φαύλος κύκλος.



Πολλές φορές μας καρφώνεται μια ιδέα στο μυαλό, σχετικά με τη διατροφή μας. Για παράδειγμα θέλουμε να φάμε κάτι εδώ και τώρα. Αυτή η πείνα δεν είναι πραγματική, λέγεται συναισθηματική πείνα.

Συχνά η διατροφή μας είναι μια συνήθεια, πχ. τρώμε μπροστά στην τηλεόραση ή τον υπολογιστή.



Επίσης, μπορεί να επηρεαστούμε
απο το περιβάλλον μας και απο
τις παρέες.

Έχετε παρατηρήσει πως
προβάλλονται οι τροφές στις
διαφημίσεις.
Τόοοσο δελεαστικές !

Ας αναρρωτηθούμε: Γιατι τρώμε
κάποιες τροφές ενώ ξέρουμε ότι
είναι βλαβερές;



Η κακή διατροφή μπορεί να οφείλεται σε

- Υπερβολική ποσότητα τροφής
- Κακής ποιότητας τρόφιμα
- Ελλιπή διατροφή
- Μη ισορροπημένη διατροφή
- Απουσία συγκεκριμένων γευμάτων

Κάποιες φορές θέλουμε να φάμε συγκεκριμένες τροφές ανάλογα με τα συναισθήματα που νιώθουμε. Ας κάνουμε μια αυτο-παρατήρηση...

Ας αναρωτηθώ... Μήπως έχω συνδέσει κάποια συναισθήματα με την επιθυμία για συγκεκριμένες τροφές;

Χαρά



αγάπη



βαρεμάρα



Χαρά



εκνευρισμό



ενθουσιασμό



Λύπη



μοναξιά



περιφάνεια



Φόβο



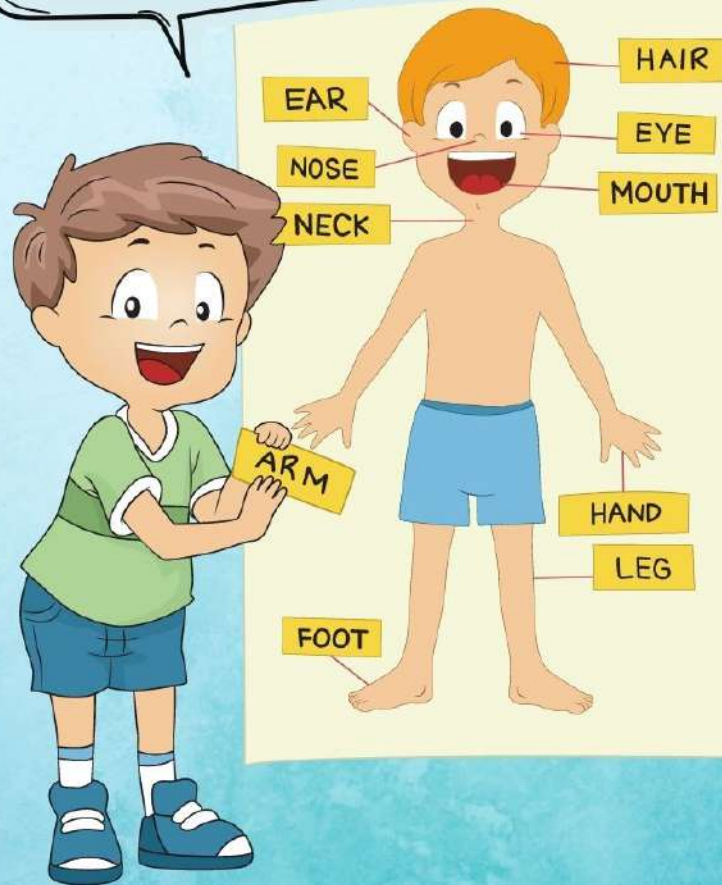
Μπέρδεμα



άγχος



Για να δουμε... Πως
ρυθμίζεται το βάρος μας;



Ο οργανισμός μας για να διατηρηθεί στη ζωή. και για να μπορεί να κινείται, έχει ανάγκη από νερό και από πρόσληψη ενέργειας. Ο μεταβολικός ρυθμός σε ηρεμία είναι η ποσότητα ενέργειας που χρειαζόμαστε για να κρατηθούμε στη ζωή χωρίς να κινούμαστε (αναπνοή, λειτουργία καρδιάς, κτλ). Για να διατηρήσουμε σταθερό το βάρος μας θα πρέπει η ποσότητα ενέργειας που καταναλώνεται να είναι ίδια με την ποσότητα ενέργειας που προσλαμβάνεται.

Η ποσότητα ενέργειας στον οργανισμό μετριέται με θερμίδες. Με τη διατροφή μας προσλαμβάνουμε θερμίδες ενώ με την άσκηση καίμε θερμίδες

Τι θα γίνει με το βάρος μας στις παρακάτω περιπτώσεις;

- Αν καίμε τον ίδιο αριθμό θερμίδων με αυτές που παίρνουμε;
- Αν καίμε περισσότερες θερμίδες από αυτές που παίρνουμε;
- Αν καίμε λιγότερες θερμίδες από αυτές που παίρνουμε;

Δυσκολία στον ύπνο



Χοληστερίνη



Διαβήτης



Προβλήματα στην καρδιά

Υπέρταση

Θρόμβωση



εμφάνιση μορφών
καρκίνου

**Προσοχή! η παχυσαρκία έχει
σοβαρές επιπτώσεις στην
υγεία και την ποιότητα ζωής**

Δυσκολία στην κίνηση



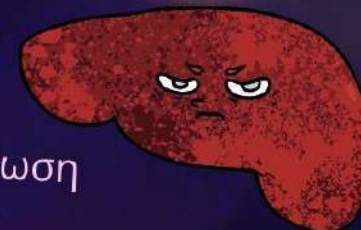
Πόνοι στις αρθρώσεις και στα οστά



Εύκολη κόπωση



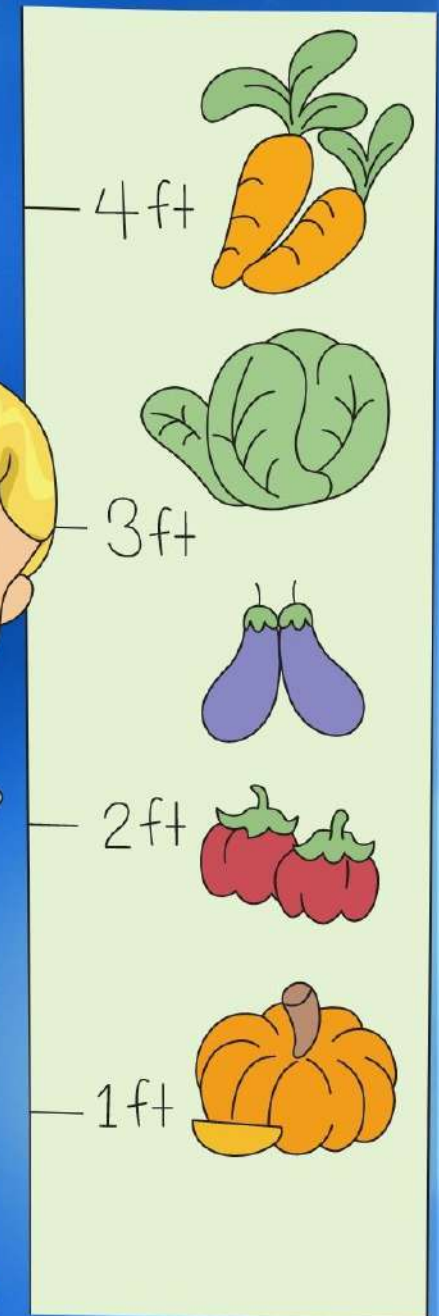
επιπτώσεις στην
ψυχολογία



Είναι πολύ σημαντικό να μάθουμε τι μας προσφέρει η κάθε τροφή και να έχουμε καθημερινά ποικιλία για ένα ισορροπημένο διατολόγιο.

- **Υδατάνθρακες** για να έχουμε ενέργεια (μακαρόνια, ρύζι, πατάτες, δημητριακά).
- **Πρωτεΐνες** για να χτίσουμε δυνατούς μύες (κρέας, ψάρι, αυγά, όσπρια)
- **Βιταμίνες** για καλή λειτουργία του οργανισμού (φρούτα, λαχανικά)
- **Τα μέταλλα και ιχνοστοιχεία**- Είναι τα μακροστοιχεία (πχ ασβέστιο, φώσφορος, θείο, κάλιο, νάτριο, χλώριο, μαγνήσιο), τα ιχνοστοιχεία (πχ σίδηρος, φθόριο, ψευδαργυρος, χαλκός, ιώδιο).
- **Τα λίπη** για την ανάπτυξη ορμονών και για την πρόσληψη βιταμινών (ψάρι, ξηροί καρποί)
- Πολύ νερό

Προσοχή: οι μικροί αθλητές πρέπει να προσέχουν ιδιαίτερα τη διατροφή τους. Ένας ειδικός διατολόγος-διατροφολόγος μπορεί να μας συμβουλέψει κατάλληλα.



Μαθαίνουμε τις Υγιεινές / Ανθυγιεινές Τροφές



Ελαιόλαδο

τυριά με υψηλά λιπαρά

ψάρι

Αλλαντικά

Άσπρο ψωμί

Κρέας ψητό

αυγά

Γάλα

Φρούτα

Ψωμί ολικής αλέσεως ή πολύσπορο

Δημητριακά με σοκολάτα

γιαούρτι

Δημητριακά ολικής αλέσεως

Πατάτες τηγανιτές ή λαχανικά τηγανιτά

Πατάτες ψητές ή βραστές

πουλερικά

λαχανικά ωμά ή βρασμένα

βούτυρο

Μαγιονέζα

Γλυκά και φαγητά με πολύ ζάχαρη

Υγιεινές

Ανθυγιεινές

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Αλλάζουμε τις ανθυγιεινές
συνήθειες με υγιεινές. Είπαμε
σκοπός μας δεν είναι η ομορφιά
αλλά η υγεία και η ευεξία!

Ακριβώς αυτο! και δεν
ξεχνάμε την άσκηση!






Βέβαια! Άσκηση..ακόμα και αυτό το έκανα με το ζόρι, σκοπός μου ήταν μόνο να φτιάξω ωραίο σώμα... Έτσι δεν ευχαριστιόμουν τίποτα.

Τώρα κατάλαβα τα λάθη μου η άσκηση πρέπει να γίνεται για να μας ευχαριστεί, έβαλα νέους στόχους θα δοκιμάσω πολλά αθλήματα!





Τελικά καταλάβαμε γιατί λατρεύουμε τον αθλητισμό και την άσκηση! Γιατί αντιλαμβανόμαστε πολλά οφέλη δεν το κάνουμε για την εξωτερική μας εμφάνιση και για να χάσουμε βάρος...


Διασκεδάζουμε και περνάμε ωραία - έχουμε κάνει δυνατές φιλίες.

Βελτιωνόμαστε και αποκτούμε νέες ικανότητες

Εκτονώνουμε την ένταση που έχουμε στο σώμα μας και αισθανόμαστε όμορφα.

Έχουμε καλύτερη υγεία.

Ετσι με θετική σκέψη δεν θα σταματήσουμε ποτέ να γυμναζόμαστε!



Παιδιά σας ευχαριστώ πολύ
για όλα! Με την αποδοχή σας
βρήκα ξανά τον εαυτό μου!

Δημητράκη το πάθημα σου έγινε
μάθημα, να μη δίνεις σημασία
μόνο στην εξωτερική εμφάνιση,
άλλα είναι τα σημαντικά στη ζωή!

Και πάνω από όλα
οι καλοί φίλοι!





Μπορείτε να κατεβάστε δωρεάν τα βιβλία με τους μικρούς αθλητές στο www.psychinfo.gr
Επικοινωνία: psouni@gmail.com



Το έργο αυτό διατίθεται με άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού-Μη Εμπορική Χρήση-Όχι Παράγωγα Έργα 4.0 Διεθνές. Για να δείτε ένα αντίγραφο αυτής της άδειας, επισκεφθείτε το <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/> ή στείλετε επιστολή στο Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.





Η Λίνα Ψούνη είναι αθλητική ψυχολόγος και γυμνάστρια, με διδακτορικό στην αθλητική ψυχολογία και δύο μεταπτυχιακά, στην μεγιστοποίηση αθλητικής απόδοσης και την διοίκηση πολιτισμικών μονάδων.

Ασχολείται από 9 ετών με τον αθλητισμό, ως αθλήτρια, προπονήτρια, αθλητική ψυχολόγος και διοικητικός. Με την Εθνική ομάδα νέων γυναικών στην υδατοσφαίριση, έχει κατακτήσει πρώτη θέση στο παγκόσμιο πρωτάθλημα και δεύτερη θέση στο πανευρωπαϊκό. Έχει ασχοληθεί με πολλά αθλήματα αγωνιστικά αλλά και ερασιτεχνικά.

Από το 2009 διατηρεί την ιστοσελίδα <http://www.psychinfo.gr> με άρθρα ψυχολογίας και αθλητικής ψυχολογίας. Παράλληλα, πραγματοποιεί ομιλίες και σεμινάρια για την αθλητική ψυχολογία, την συναισθηματική νοημοσύνη τη διαχείριση βάρους, εικόνα του σώματος κ.α.