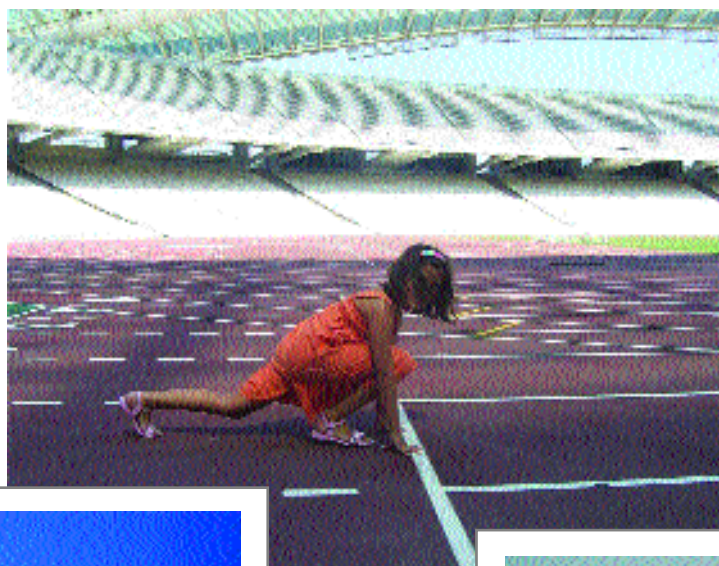


«Νους υγιής εν σώματι υγιεί»



1. Ποιο είναι το αγαπημένο σου άθλημα και γιατί;
2. Πόσο συχνά γυμνάζεσαι και με ποιον τρόπο;

«Θα αλλάξει εντελώς η ψυχολογία σου!»



- Άννα:** Καλά, βρε Μαρίνα, δε βαριέσαι με τόσο ωραίο καιρό έξω να πηγαίνεις στο γυμναστήριο;
- Μαρίνα:** Όχι μόνο δεν βαριέμαι, αλλά το απολαμβάνω κιόλας! Όλη μέρα είμαι καθισμένη σε ένα γραφείο, να μην κινηθώ και λίγο; Κι εσύ, αν είχες γραφτεί στο γυμναστήριο τότε που πήγα κι εγώ, τώρα δεν θα παραπονιόσουν ούτε για τους πόνους στη μέση ούτε για τα παραπανίσια κιλά!
- Άννα:** Καλά, αν δεν το είχα ρίξει στο φαί τους περασμένους μήνες, δεν θα είχα παχύνει τόσο! Αλλά έχεις δίκιο. Με την καθιστική ζωή έχω χάσει εντελώς τη φόρμα μου.
- Μαρίνα:** Γι' αυτό σου λέω, γράψου στο γυμναστήριο! Με τρεις επισκέψεις την εβδομάδα και με μια ισορροπημένη διατροφή θα δεις σημαντική διαφορά στο σώμα σου. Και το κυριότερο: θα βελτιώσεις τη φυσική σου κατάσταση. Άσε που θα αλλάξει εντελώς και η ψυχολογία σου!
- Άννα:** Η αλήθεια είναι ότι δεν έχω καθόλου αντοχή! Λαχανιάζω και δεν μπορώ να πάρω ανάσα, αν τύχει κι ανέβω καμιά σκάλα. Και ξέρεις, νιώθω συνέχεια κουρασμένη.
- Μαρίνα:** Αν δεν είχες αρχίσει το κάπνισμα, δε θα είχες φτάσει σ' αυτά τα χάλια!
- Άννα:** Το ξέρω ότι πρέπει να αρχίσω να ασκούμαι, αλλά, από την άλλη, δεν μπορώ να ιδρώνω και να ξεφυσάω πάνω σ' έναν ηλεκτρικό διάδρομο!
- Μαρίνα:** Μα, δεν είναι ανάγκη να τρέχεις ασταμάτητα! Ακόμη και με σταθερό αλλά γρήγορο περπάτημα καταφέρνεις να κάψεις το περιττό λίπος. Άλλωστε, στο γυμναστήριο υπάρχει εξειδικευμένο προσωπικό που θα σου φτιάξει ένα πρόγραμμα άσκησης προσαρμοσμένο στα μέτρα σου! Να, κοίταξε εδώ το διαφημιστικό φυλλάδιο του δικού μου γυμναστηρίου!
- Άννα:** Μμμ! ωραίοι χώροι!
- Μαρίνα:** Και σου προσφέρουν και πολλές επιλογές προγραμμάτων. Εσύ διαλέγεις εκείνο που σου αρέσει και σου ταιριάζει.
- Άννα:** Ενδιαφέρον φαίνεται! Θα το μελετήσω και θα αποφασίσω.
- Μαρίνα:** Ελπίζω να μην αλλάξεις γνώμη. Άντε και καλή αρχή!



1. Γιατί της Μαρίας της αρέσει να πηγαίνει στο γυμναστήριο;
2. Για ποιους λόγους έχει χάσει τη φόρμα της η Άννα;
3. Γιατί η Άννα δεν συμπαθεί τα γυμναστήρια;
4. Τι είναι αυτό που την κάνει να αλλάξει γνώμη;

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΑΕΡΟΒΙC-STEP

Μεγάλη ποικιλία προγραμμάτων για όλα τα επίπεδα ασκούμενων. Δάσκαλοι με πείρα και συνεχή ενημέρωση στην εξέλιξη του αερόμπικ μετατρέπουν την άσκηση σε ψυχική και σωματική εκτόνωση. Βελτιώστε λοιπόν την διάθεση και την φυσική σας κατάσταση με ρυθμό και κίνηση. Πετύχετε αυξημένες καύσεις λίπους, χάσιμο βάρους, σύσφιξη.

ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Ένα πρόγραμμα άσκησης που απευθύνεται σε ηλικίες 15 έως 70 ετών. Προσφέρει βελτίωση ευκινησίας, ευλυγισίας και ενδυνάμωση των βασικών μυϊκών ομάδων. Αντισταθείτε στον χρόνο! Βελτιώστε την ψυχική και σωματική σας κατάσταση.

ΑΤΟΜΙΚΑ ΑΕΡΟΒΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Τα σύγχρονα αεροβικά μηχανήματα (προγραμματιζόμενοι διάδρομοι, ποδήλατα, steppers κλπ.) που διαθέτει το γυμναστήριο έχουν την δυνατότητα να προσαρμόζονται με βάση τις ατομικές σας ανάγκες άθλησης. Με την κατάλληλη παρακολούθηση και κατεύθυνση του αρμόδιου καθηγητή φυσικής αγωγής, μπορείτε να βελτιώσετε την αντοχή σας, την καρδιοαναπνευστική λειτουργία σας και να πετύχετε μεγάλη απώλεια βάρους.

ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

Προγράμματα για αύξηση της δύναμης και του μυϊκού όγκου, για σύσφιξη και βελτίωση αντοχής. Ειδικά προγράμματα δύναμης για αθλητές όλων των αγωνισμάτων.

ΟΡΘΟΣΩΜΑΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Το γυμναστήριο σε συνεργασία με ιατρούς ορθοπεδικούς και φυσιοθεραπευτές παρέχει ειδικά προγράμματα άσκησης για τόνωση των μυών της πλάτης, των κοιλιακών, των ραχιαίων και για βελτίωση της ορθοσωμίας.

ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ (ΠΑΙΔΙΚΟ ΤΜΗΜΑ)

Γυμναστική για παιδιά ηλικίας 5 έως 10 ετών, με στόχο τη μυϊκή ενδυνάμωση, την ευκινησία, την ευλυγισία, την ορθοσωμία και την αύξηση των καύσεων για έλεγχο του σωματικού βάρους.



Εσύ, ποιο ομαδικό πρόγραμμα θα επέλεγες σε ένα γυμναστήριο;

ΠΡΟΣΕΧΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ!

- Προτιμά τη γυμναστική με βάρη / όργανα και όχι την αερόβια / αεροβική γυμναστική.
- Η άσκηση σε συνδυασμό με σωστή / προσεγμένη / ισορροπημένη / υγιεινή διατροφή μπορεί να οδηγήσει στην απώλεια των περιττών κιλών

Αποφάσισα να ακολουθήσω
ένα πρόγραμμα άσκησης /
γυμναστικής για να:

- βελτιώσω τη φυσική μου κατάσταση / την αντοχή μου / την καρδιοαναπνευστική λειτουργία.
- δυναμώσω τους μύες και την καρδιά μου
- αυξήσω τον μυϊκό μου ιστό / τις καύσεις του οργανισμού μου / τον μεταβολισμό μου
- διατηρήσω το βάρος μου σε φυσιολογικά επίπεδα
- μειώσω το σωματικό μου λίπος / να χάσω βάρος
- πετύχω γράμμωση / σύσφιξη / ευκινησία / ευλυγισία / ορθοσωμία / ευεξία

Η άσκηση συμβάλλει

- στην αποκατάσταση τραυματισμών / μυοσκελετικών προβλημάτων
- στην πρόληψη και την καταστολή καρδιαγγειακών ασθενειών/ του διαβήτη / της οστεοπόρωσης / της υπέρτασης / της κατάθλιψης



ΥΠΟΘΕΤΙΚΟΣ ΛΟΓΟΣ: ΠΑΡΕΛΘΟΝ

- *Αν είχες γραφτεί στο γυμναστήριο τότε που πήγα κι εγώ, τώρα δεν θα παραπονιόσουν. (Όμως δεν γράφτηκες!)*
- *Αν δεν το είχα ρίξει στο φαί τους περασμένους μήνες, δεν θα είχα παχύνει τόσο! (Όμως δεν πρόσεξα!)*
- *Αν αργούσες πέντε λεπτά ακόμη, θα το είχαμε χάσει/χάναμε το τρένο! (Ναι, αλλά ήρθα εγκαίρως!)*
- *Αν ήξερα ότι θα βρισκόταν κι ο Νίκος εκεί, δε θα πήγαινα/είχα πάει. (Αλλά πού να το φανταστώ ότι ήταν καλεσμένος!)*

Όταν μιλάμε για κάτι που θα μπορούσε να είχε ή να μην είχε συμβεί στο παρελθόν χρησιμοποιούμε:

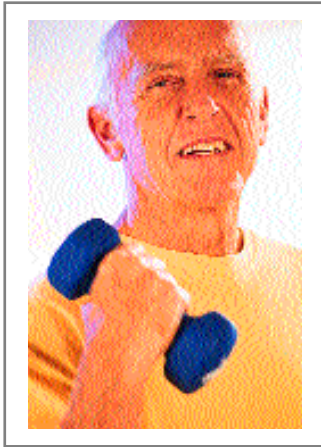
αν + Παρατατικό ή Υπερσυντέλικο – θα + Παρατατικό ή Υπερσυντέλικο



Ποτέ δεν είναι αργά!



1. Μέχρι ποια ηλικία νομίζεις ότι είναι καλό να ασκείται κανείς;
2. Ξέρεις κάποιο άτομο μεγάλης ηλικίας που κάνει συστηματικά γυμναστική; Έχεις συζητήσει μαζί του για τα οφέλη της άσκησης;



Τελευταία ο κύριος Χρήστος ένιωθε συνέχεια κόπωση και ατονία. Επισκέφτηκε τον γιατρό του κι εκείνος, αφού είδε τις εξετάσεις του, τον συμβούλεψε να ξεκινήσει συστηματική άσκηση.

κ. Χρήστος: Και τι είδους άσκηση μου προτείνεις, γιατρέ; Μη ξεχνάς ότι τα έχω πατήσει τα 60!

Γιατρός: Ποτέ δεν είναι αργά για να στραφείς σε έναν υγιεινότερο τρόπο ζωής, αν θέλεις να βελτιώσεις την υγεία σου.

κ. Χρήστος: Ναι, αλλά δε μπορώ να τρέχω στα γυμναστήρια σ' αυτήν την ηλικία!

Γιατρός: Μα δεν είναι μόνο το γυμναστήριο η λύση. Γιατί δεν ξεκινάτε συστηματικό περπάτημα σε κάποιον ανοιχτό χώρο;

κ. Χρήστος: Μόνο περπάτημα; Καλό μου ακούγεται...Μήπως είναι κάτι που πρέπει να προσέξω;

Γιατρός: Πριν ξεκινήσετε τον περίπατό σας πρέπει να κάνετε λίγες διατακτικές ασκήσεις για προθέρμανση.

κ. Χρήστος: Δηλαδή;

Γιατρός: Να τεντώσετε λίγο τους μύς των ποδιών και των χεριών σας. Έτσι, οι αρθρώσεις σας θα αποκτήσουν ευκινησία και θα αποφύγετε τους τραυματισμούς.

κ. Χρήστος: Μμμ, μάλιστα. Και πόσο πρέπει να περπατάω την εβδομάδα;

- Γιατρός:** Κοιτάξτε, είναι σημαντικό να θέσετε προσιτούς στόχους, όσο είστε ακόμα στο ξεκίνημα της προσπάθειας.
- κ. Χρήστος:** Δηλαδή;
- Γιατρός:** Δηλαδή, δεν κάνετε πρωταθλητισμό! Άλλωστε δεν πρέπει να το δείτε σαν αγαρεία! Το περπάτημα θα πρέπει να είναι για σας μια καινούρια, ευχάριστη συνήθεια, την οποία θα εντάξετε σταδιακά στο καθημερινό σας πρόγραμμα. Αρχίστε να περπατάτε σε χαλαρούς ρυθμούς για μικρά χρονικά διαστήματα στην αρχή.
- κ. Χρήστος:** Δηλαδή, για πόση ώρα θα πρέπει να περπατάω;
- Γιατρός:** Στην αρχή μπορείτε να ξεκινήσετε με 10 λεπτά γρήγορου βαδίσματος δύο με τρεις φορές την εβδομάδα. Αμέσως θα νιώσετε ανανεωμένος και πιο δυνατός. Θα ξεκουραστείτε και η σκέψη σας θα απομακρυνθεί από τα προβλήματα σας. Σταδιακά, μπορείτε να αυξήσετε τόσο τη διάρκεια των περιπάτων σας όσο και την απόσταση την οποία διανύετε. Μπορείτε, εξάλλου, να έχετε και παρέα. Ο περίπατός σας θα γίνει σίγουρα πιο ευχάριστος με τη συντροφιά ενός φίλου.
- κ. Χρήστος:** Γιατρέ, καλά τα λες...αλλά κάτσε να δούμε και στην πράξη πώς θα τα πάω.
- Γιατρός:** Είμαι σίγουρος ότι στην επόμενη συνάντησή μας θα νιώθετε δέκα χρόνια νεότερος!
- κ. Χρήστος:** Από το στόμα σου και στου Θεού τ' αυτί!



1. Τι προτείνει ο γιατρός στον κύριο Χρήστο για να αντιμετωπίσει τα προβλήματα που τον ταλαιπωρούν;
2. Τι θα πρέπει να κάνει κάθε φορά, πριν ξεκινήσει το περπάτημα;
3. Τι εννοεί ο γιατρός, όταν του λέει ότι πρέπει να θέσει «προσιτούς στόχους»;
4. Με ποιον τρόπο μπορεί να γίνει το περπάτημα μια ευχάριστη δραστηριότητα;
5. Ποια θα είναι τα οφέλη που θα έχει ο κύριος Χρήστος, αν ξεκινήσει τους περιπάτους που του προτείνει ο γιατρός;

Εκτός από περπάτημα κάνω και τρέξιμο, τζόκινγκ, ποδήλατο, κολύμπι, σέρφινγκ, πατινάζ, ιστιοπλοΐα, ορειβασία, ιππασία, πάλη και άλλα σπορ και παίζω τένις, ποδόσφαιρο, μπάσκετ, βόλει, πινακλάκι κ.λπ.

ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι η γυμναστική είναι κάτι κοπιαστικό. Ωστόσο, και το απλό περπάτημα μπορεί να είναι μία πολύ ωφέλιμη άσκηση.



Πολύ συχνά, όταν βρισκόμαστε ακινητοποιημένοι μέσα στο αυτοκίνητό μας σε κάποιον πολυσύχναστο δρόμο σε ώρα αιχμής αναπολούμε την εποχή όπου τα αυτοκίνητα αποτελούσαν ένα είδος πολυτελείας. Πόσοι από εμάς δεν δίνουμε στον εαυτό μας την υπόσχεση πως την επόμενη φορά θα αφήσουμε το αυτοκίνητο παρκαρισμένο και θα κάνουμε τις καθημερινές μικροδουλειές πηγαίνοντας στον προορισμό μας με τα πόδια; Παρόλ' αυτά, ο αριθμός των ανθρώπων που προτιμούν την πεζοπορία και λένε ότι στη βλαβερή συνήθεια του αυτοκινήτου είναι απελπιστικά μικρός. Η αλήθεια είναι ότι οι περισσότεροι έχουμε υποβάλλει τον εαυτό μας σε έναν «καθιστικό» τρόπο ζωής όχι μόνο μέσα στο σπίτι ή το γραφείο αλλά και μέσα στο αυτοκίνητο. Με αφορμή λοιπόν την Παγκόσμια Ημέρα Χωρίς Αυτοκίνητο, η οποία έχει επισήμως καθιερωθεί από τον ΟΗΕ να εορτάζεται στις 22 Σεπτεμβρίου, σας υπενθυμίζουμε πως ο καλύτερος τρόπος μετακίνησης αλλά και σωματικής άσκησης δεν είναι άλλος από το περπάτημα.

Το βάδισμα είναι ο καλύτερος τρόπος για να γυμναστούμε και παράλληλα να διατηρηθούμε υγιείς. Παρά το ότι βρίσκουμε πολλές και ποικίλες δικαιολογίες για να το αποφύγουμε, δεν θα πρέπει να ξεχνάμε ότι είναι κάτι απόλυτα εύκολο, ασφαλές και δεν απαιτεί, φυσικά, κάποιον ιδιαίτερο εξοπλισμό, εκτός από ένα καλό ζευγάρι αθλητικά υποδήματα και άνετα ρούχα.

Τα οφέλη που προκύπτουν από έναν περίπατο είναι πολλά, αν και υποτιμημένα. Παρά την εντύπωση που έχουν πολλοί ότι μόνο η έντονη σωματική δραστηριότητα με οργανωμένα προγράμματα εκγύμνασης συμβάλλει στη διατήρηση της καλής φυσικής κατάστασης, νέες έρευνες δείχνουν ότι το συστηματικό περπάτημα προφέρει πολλαπλά οφέλη στην ψυχοσωματική μας υγεία.

Καταρχάς, το περπάτημα αποτελεί ένα είδος αερόβιας άσκησης και ένα από τα εμφανέστερα οφέλη που προκύπτουν απ' αυτό, αφορά στη διατήρηση του σωματικού βάρους σε φυσιολογικά επίπεδα. Παρά το γεγονός ότι το περπάτημα είναι μια σχετικά ξεκούραστη φυσική δραστηριότητα, αποτελεί τον ιδανικότερο τρόπο για να αποβάλλουμε το περιττό λίπος, καθώς η συνεχής κίνηση συμβάλλει στην καλύτερη λειτουργία του μεταβολισμού και στην καύση του λίπους. Ένας περίπατος μέτριας έντασης μάς βοηθά να καταναλώσουμε περίπου 300 θερμίδες την ώρα.

Επιπλέον, το περπάτημα βελτιώνει αισθητά την καρδιαγγειακή λειτουργία. Συμβάλλει στην αύξηση της καρδιακής συχνότητας, μειώνει την αρτηριακή πίεση και αποτρέπει τις πιθανότητες εμφάνισης καρδιακών επεισοδίων σε ηλικιωμένους ή ακόμη και σε άτομα που αγχώνονται υπερβολικά. Επίσης, συντελεί στη διατήρηση της καλής διανοητικής κατάστασης των ηλικιωμένων ατόμων, σύμφωνα με έρευνα νευρολόγων του Πανεπιστημίου του Σαν Φρανσίσκο στην Καλιφόρνια. Όπως υποστηρίζουν οι επιστήμονες, τα άτομα τα οποία κάνουν τακτικούς περιπάτους, παρουσιάζουν μειωμένες πιθανότητες να εμφανίσουν σταδιακή απώλεια μνήμης ή και άλλα προβλήματα τα οποία συσχετίζονται άμεσα με τα γηρατειά.

Όσον αφορά, τέλος, την ψυχική υγεία του ατόμου το περπάτημα συμβάλλει στην έκκριση ενδορφινών οι οποίες δημιουργούν μια γενικότερη αίσθηση ευεξίας και χαλάρωσης, καθώς έχουν δράση αγχολυτική και ηρεμιστική. Ακόμη κι οι επίμονες δυσάρεστες σκέψεις που τλαιπωρούν τον σύγχρονο άνθρωπο της πόλης εξαφανίζονται τη στιγμή που αυτός κάνει κάποια μορφή φυσικής δραστηριότητας. Τα προβλήματα μοιάζουν να μην υπάρχουν και το άτομο νιώθει ανανεωμένο και χαρούμενο.



1. Σε ποια στιγμή της καθημερινότητάς μας θα θέλαμε να γυρίσουμε το χρόνο πίσω σύμφωνα με το κείμενο; Γιατί;
2. Γιατί νομίζετε ότι έχει καθιερωθεί Παγκόσμια Ημέρα Χωρίς Αυτοκίνητο;
3. Γιατί κάποιοι «ξαναθυμούνται» το περπάτημα και το προτιμούν από το αυτοκίνητο;
4. Ποια είναι η γνώμη των επιστημόνων;
5. Μπορούμε να ωφεληθούμε μόνο από το περπάτημα ή πρέπει να καταφύγουμε σε πιο έντονη σωματική δραστηριότητα;
6. Μπορεί κάποιος να αδυνατίσει περπατώντας;
7. Πώς μπορεί το περπάτημα να βοηθήσει άτομα της τρίτης ηλικίας;
8. Σε τι ωφελεί το περπάτημα;

ΣΥΝΘΕΤΑ ΡΗΜΑΤΑ ΣΕ -ΒΑΛΛΩ

(ΑΠΟΒΑΛΛΩ, ΣΥΜΒΑΛΛΩ, ΥΠΕΡΒΑΛΛΩ, ΥΠΟΒΑΛΛΩ)

- Αποτελεί τον ιδανικότερο τρόπο για να **αποβάλουμε** το περιττό λίπος.
- Η συνεχής κίνηση **συμβάλλει** στην καλύτερη λειτουργία του μεταβολισμού.
- Πρέπει να ασκούμε με μέτρο και να μην **υπερβάλλουμε**.
- Έχουμε **υποβάλει** τον εαυτό μας σε έναν «καθιστικό» τρόπο ζωής.

Τα σύνθετα αυτά ρήματα δίνουν ουσιαστικά σε **-βολή** (αποβολή, συμβολή, υποβολή, υπερβολή).

- Ο γυμνασιάρχης τους έδωσε τριήμερη **αποβολή** εξαιτίας της συμπεριφοράς τους.
- Τιμήθηκε για τη **συμβολή** του στις έρευνες κατά του καρκίνου.
- Αυτά που κάνει είναι **υπερβολές!** Τι να τα κάνει τόσο ακριβά δώρα ένα μικρό παιδί!
- Η **υποβολή** αιτήσεων για εισιτήρια κοινωνικού τουρισμού αρχίζει αύριο.



Βρες στο λεξικό τι σημαίνουν τα παραπάνω ουσιαστικά.



ΠΑΡΟΛ' ΑΥΤΑ / ΠΑΡΟΛΟ ΠΟΥ / ΠΑΡΑ ΤΟ ΟΤΙ / ΠΑΡΑ

Συνηθίζουμε να δίνουμε στον εαυτό μας την υπόσχεση πως την επόμενη φορά θα αφήσουμε το αυτοκίνητο παρκαρισμένο και θα κάνουμε τις καθημερινές μικροδουλειές πηγαίνοντας στον προορισμό μας με τα πόδια. **Παρόλ' αυτά**, ο αριθμός των ανθρώπων που προτιμούν την πεζοπορία και λένε ότι στη βλαβερή συνήθεια του αυτοκινήτου είναι απελπιστικά μικρός.

Παρόλο που τα αυτοκίνητα έχουν γίνει αναπόσπαστο τμήμα της καθημερινότητας μας, κάποιοι ξαναθυμούνται το περπάτημα.

Παρά το ότι βρίσκουμε πολλές και ποικίλες δικαιολογίες για να το αποφύγουμε, δεν θα πρέπει να ξεχνάμε ότι είναι κάτι πολύ εύκολο.

Παρά το γεγονός ότι το περπάτημα είναι μια σχετικά ξεκούραστη φυσική δραστηριότητα, αποτελεί τον ιδανικότερο τρόπο να αδυνατίσουμε.

Παρά την εντύπωση που έχουν πολλοί ότι μόνο η έντονη σωματική δραστηριότητα συμβάλλει στη διατήρηση της καλής φυσικής κατάστασης, νέες έρευνες δείχνουν ότι το συστηματικό περπάτημα προσφέρει πολλαπλά οφέλη στην ψυχοσωματική μας υγεία.



Τι δείχνουν οι προτάσεις που ξεκινούν με τα **παρόλ' αυτά**, **παρά το (γεγονός) ότι** και **παρά**;

Παρόλ' αυτά + πρόταση

→

εναντίωση σε αυτό που προηγείται

παρόλο που / παρά το ότι /
παρά το γεγονός ότι + πρόταση

→

εναντίωση σε αυτό που ακολουθεί

παρά + ονοματική φράση

→

εναντίωση σε αυτό που ακολουθεί

Μπορούμε να πούμε το ίδιο πράγμα με πολλούς τρόπους.

Παράδειγμα 1:

- Η Μαρία κάνει συνέχεια δίαιτα. **Παρόλ' αυτά**, δεν μπορεί να αποβάλει το περιττό λίπος.
- **Παρόλο που** η Μαρία κάνει συνέχεια δίαιτα, δεν μπορεί να αποβάλει το περιττό λίπος. (παρόλο που = αν και / μολονότι)
- **Παρά το (γεγονός) ότι** η Μαρία κάνει συνέχεια δίαιτα, δεν μπορεί να αποβάλει το περιττό λίπος.
- Η Μαρία δεν μπορεί να αποβάλει το περιττό λίπος **παρά** τη συνεχή δίαιτα.

Παράδειγμα 2:

- Ο σύγχρονος τρόπος ζωής μάς έχει απομακρύνει από τη φυσική δραστηριότητα. **Παρόλ' αυτά**, υπάρχουν λύσεις για όποιον πραγματικά αγαπά τη γυμναστική.
- **Παρόλο που** ο σύγχρονος τρόπος ζωής μάς έχει απομακρύνει από τη φυσική δραστηριότητα, υπάρχουν λύσεις για όποιον πραγματικά αγαπά τη γυμναστική.
- **Παρά το (γεγονός) ότι** ο σύγχρονος τρόπος ζωής μάς έχει απομακρύνει από τη φυσική δραστηριότητα, υπάρχουν λύσεις για όποιον πραγματικά αγαπά τη γυμναστική.
- **Παρά** την απομάκρυνσή μας από τη φυσική δραστηριότητα εξαιτίας του σύγχρονου τρόπου ζωής, υπάρχουν λύσεις για όποιον πραγματικά αγαπά τη γυμναστική.

Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ



Ήδη στη μινωική εποχή (2800 -1100 π.Χ.) οι Κρήτες ασχολούνταν με αθλήματα όπως τα ταυροκαθάψια, οι ακροβασίες, η πυγμαχία, η πάλη και η σφαίρα. Στην αρχαία Ελλάδα η γυμναστική ήταν απαραίτητο μέρος της αγωγής όλων των αγοριών, ενώ στη Σπάρτη και των κοριτσιών. Οι Έλληνες ήταν ο πρώτος λαός που επινόησε τις «αθλοπαιδιές», αγώνισμα, δηλαδή, στα οποία οι παίκτες συναγωνίζονταν με σκοπό πάντα τη νίκη και τη διάκριση. Η νίκη προσέφερε μεγάλη τιμή στον αθλητή και την πόλη του, όμως δεν ήταν αυτοσκοπός και μέσο για την απόκτηση κολοσσιαίων χρηματικών ποσών, όπως γίνεται σήμερα.

Σε πολλές πόλεις, όπως η αρχαία Αθήνα και η Σπάρτη, το πρόγραμμα της γυμναστικής καθοριζόταν με νόμο. Στην Αθήνα, ο Αθηναίος νομοθέτης Σόλωνας έκανε το μάθημα της γυμναστικής υποχρεωτικό. Η πολιτεία έδινε τεράστια σημασία στη γυμναστική αγωγή όλων των νέων, γιατί οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι η υγεία του σώματος πρέπει να συμβαδίζει με την πνευματική υγεία. Ο Πλάτων έλεγε ότι η σωματική αδυναμία και η καχεξία συμβαδίζουν με την δειλία, ενώ το γερό σώμα προσφέρει υγεία, αυτοπεποίθηση και θάρρος στα προβλήματα της ζωής.

Σε όλες τις πόλεις υπήρχαν δημόσιες παλαίστρες και γυμνάσια. Η γυμναστική αγωγή των νέων άρχιζε από τα 8 τους χρόνια. Τα παιδιά των πλουσίων άρχιζαν πιο νωρίς την γυμναστική, αφού η οικονομική κατάσταση των γονέων τους τούς επέτρεπε να έχουν προσωπικούς γυμναστές. Στην αρχαία Αθήνα υπήρχε η λεγόμενη «γυμνασιαρχία», με την οποία οι εύποροι βοηθούσαν οικονομικά το κράτος να συγκεντρώσει χρήματα για την εξάσκηση των αθλητών και την διακόσμηση των αγωνιστικών χώρων. Ακόμη και στους ναούς αλλά και σε άλλους θρησκευτικούς χώρους υπήρχαν παλαίστρες, στάδια και γυμνάσια (γυμναστήρια).

Οι νέοι στην αρχαία Ελλάδα γυμνάζονταν στις παλαίστρες. Η παλαίστρα ήταν ένας ανοικτός τετράγωνος χώρος που περιβαλλόταν από τοίχους. Εκεί οι νέοι επιδίδονταν σε όλα τα αθλήματα, εκτός φυσικά από τον δρόμο





που γινόταν στο στάδιο. Στις παλαίστρες υπήρχαν χώροι όπως αποδυτήρια, δωμάτια με πάγκους για την ξεκούραση των αθλουμένων, λουτρά, καθώς και χώροι στους οποίους πουλούσαν άρωμα και λάδι με τα οποία άλειφαν το σώμα τους οι άνδρες. Στις παλαίστρες και τα γυμνάσια υπήρχαν παιδαγωγοί και υπάλληλοι που επιτηρούσαν τους νέους. Ο δάσκαλος της σωματικής αγωγής ήταν ο «παιδο-

τρίβης», που σημαίνει γυμναστής. Οι αθλούμενοι ασκούνταν υπό τις οδηγίες του γυμναστή, ο οποίος κρατώντας ένα μακρύ μαστούνι τούς έδειχνε τις ασκήσεις.



- ;**
1. Ποια είναι η σημαντικότερη διαφορά ανάμεσα στους νικητές αθλητικών αγώνων της αρχαίας Ελλάδας και του σήμερα;
 2. Πώς η πολιτεία ενίσχυε τους ασκούμενους;
 3. Σύγκρινε ένα σύγχρονο γυμναστήριο με μία παλαίστρα της αρχαίας Ελλάδας.

