

ΠΡΟΤΥΠΟ ΓΕΛ ΙΩΝΙΔΕΙΟΥ ΣΧΟΛΗΣ

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ Β' ΛΥΚΕΙΟΥ

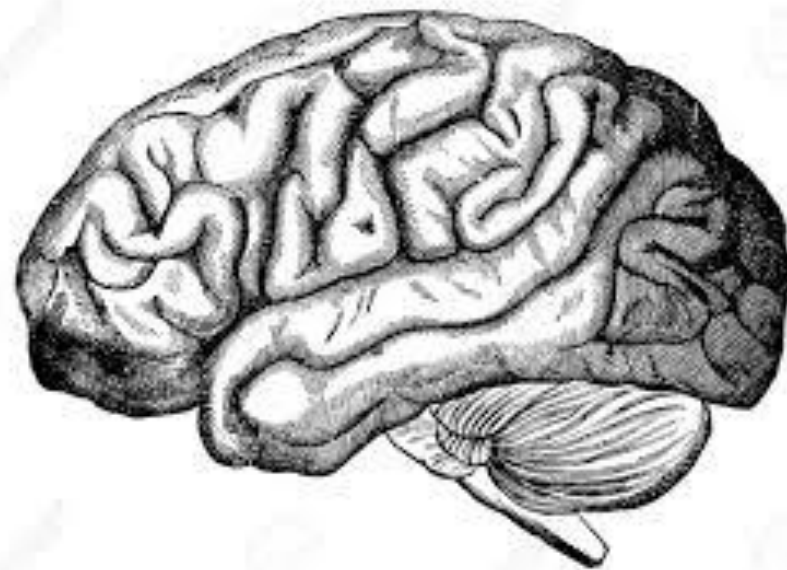


ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ
ΣΤΗΝ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

Υπεύθυνη Εκπ/κός: Ξ. Χαραλαμποπούλου

ΠΕΙΡΑΙΑΣ - ΙΟΥΝΙΟΣ 2018

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΒΕΛΤΙΣΤΗ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ



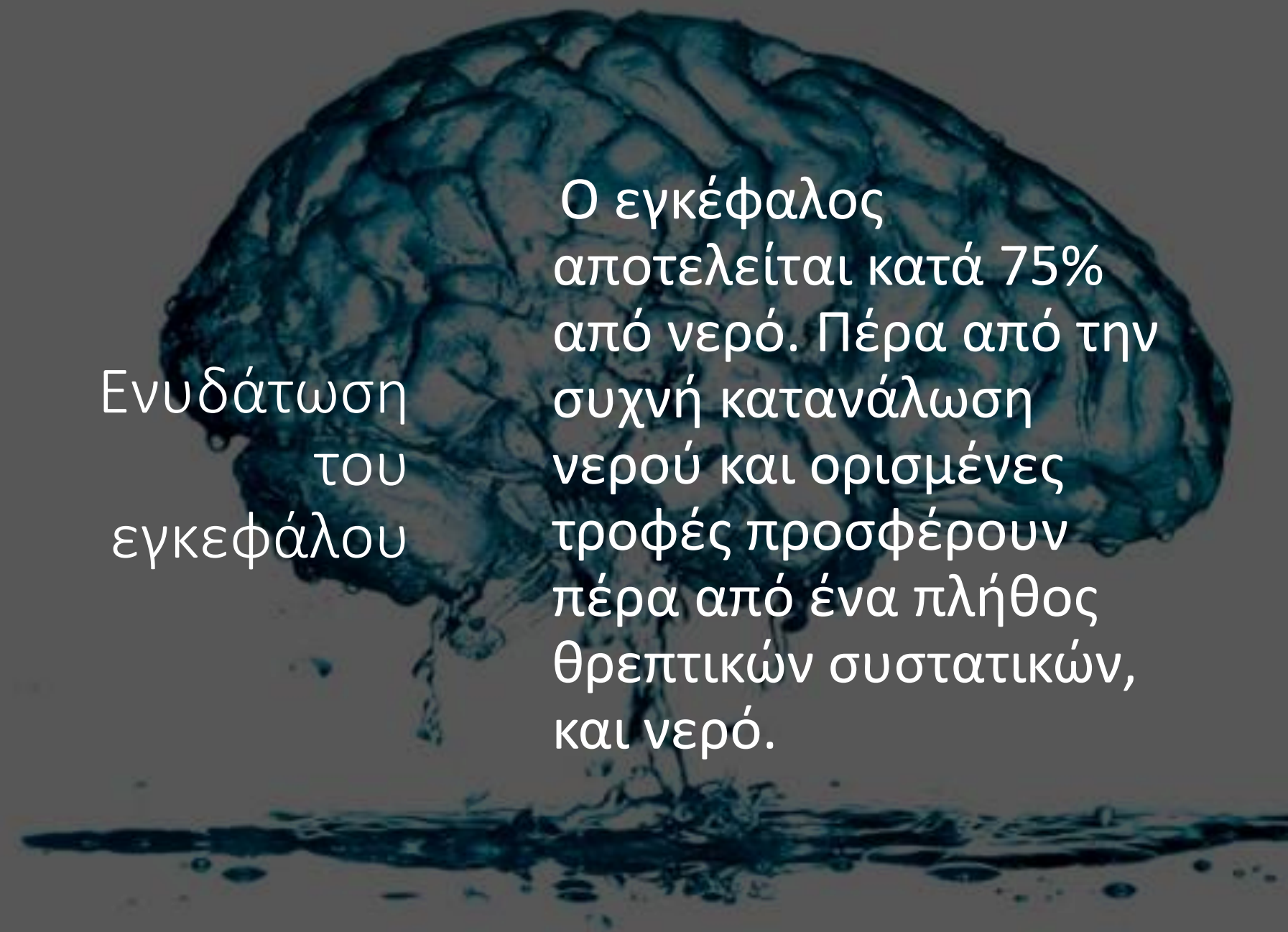
Δανάη Μαρία Λυράκου
Κωνσταντίνος Ορφανόπουλος
Βαγγέλης Μιχαηλίδης
Θωμάς Καγκελάρης

ΠΑΡΑΔΕΙΣΟΣ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΜΕΡΟΣ
ΟΠΟΥ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΜΟΝΟ
ΜΑΝΑΒΗΔΕΣ ΚΑΙ ΚΑΝΕΝΑΣ
ΧΑΣΑΠΗΣ!



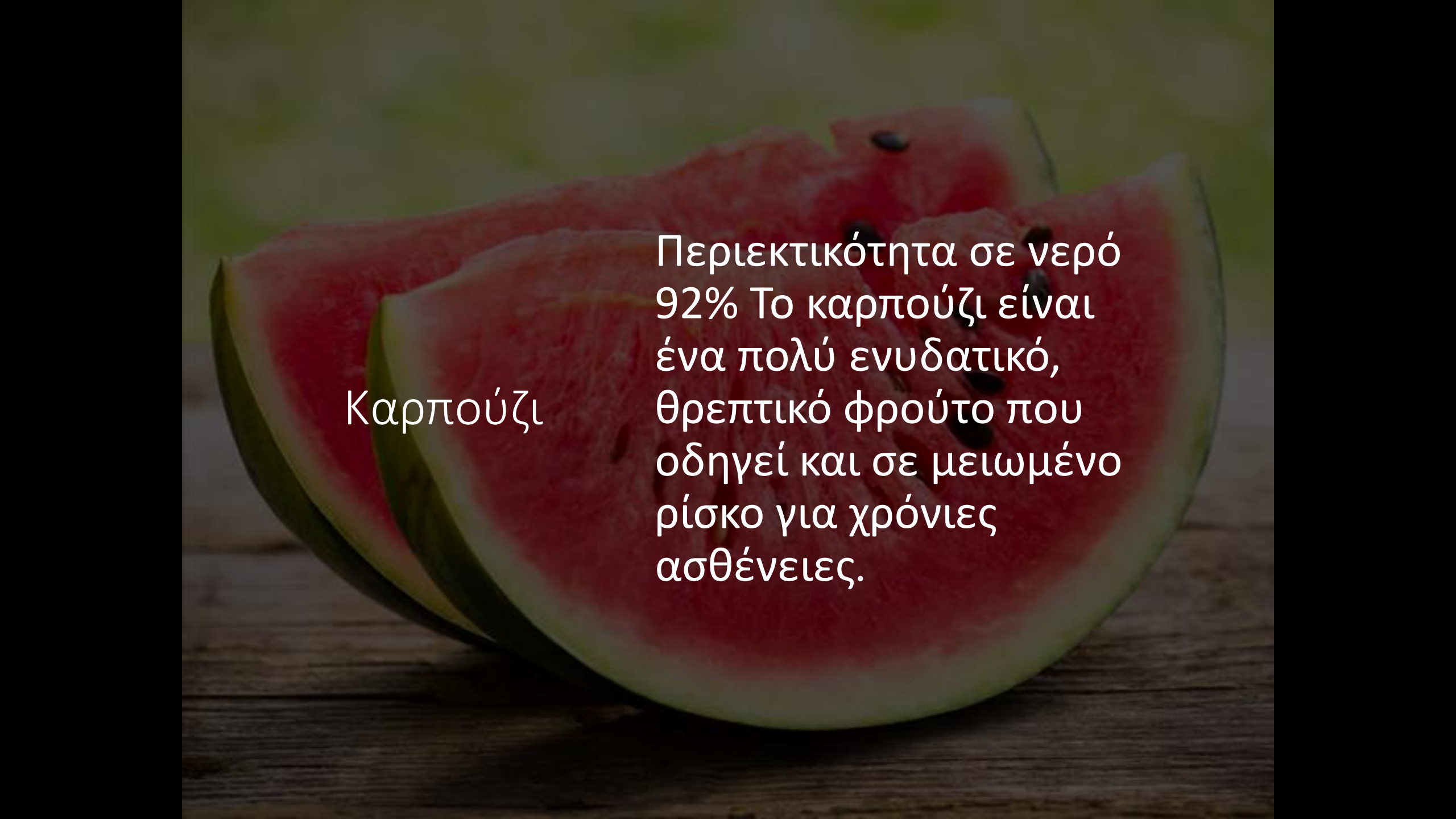
«Ένας χορτασμένος άνθρωπος και ένας πεινασμένος δεν θα αντικρύσουν με παρόμοιο τρόπο μια φρατζόλα ψωμί». Η τροφή αποτελεί αναμφισβήτητα θεμέλιο λίθο για την επιβίωση μας. Όσο όμως προχωράμε στην σύγχρονη εποχή τόσο αυξάνονται και οι ανάγκες για εξιδεικευμένη διατροφή που θα καλύπτει τον διαφορετικό τρόπο ζωής του καθένα από εμάς.

Όσον αφορά τους μαθητές και τους φοιτητές, αναφερόμαστε σε μια διατροφή κατάλληλη για βέλτιστη εγκεφαλική λειτουργία.

A detailed illustration of a human brain, rendered in a dark teal or blue color. The brain is shown from a slightly elevated, lateral perspective. It is being splashed with water, with numerous droplets and a larger pool of water visible at the base. The background is a solid dark grey. The overall image conveys a sense of hydration and its importance for the brain.

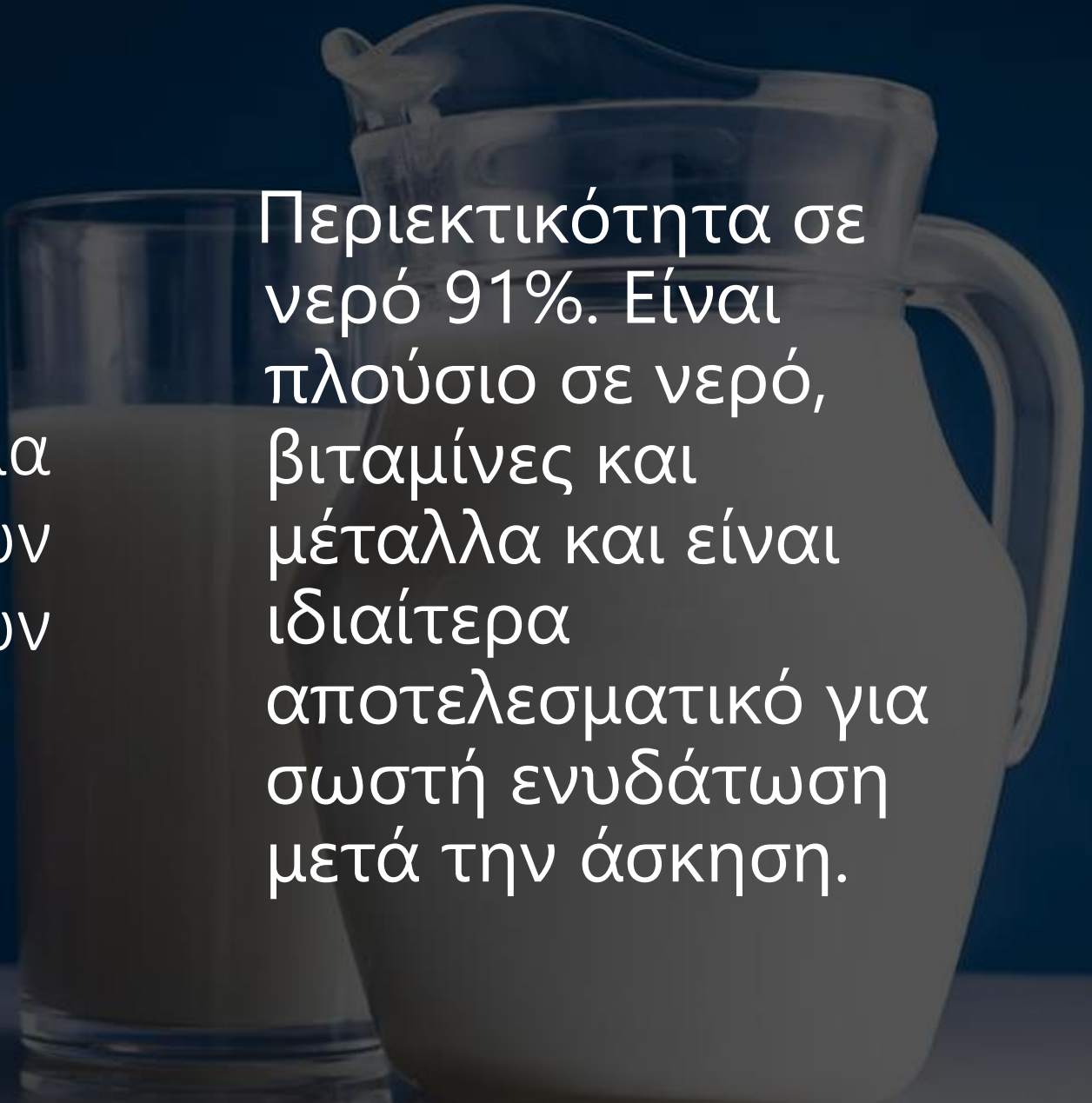
Ενυδάτωση
του
εγκεφάλου

Ο εγκέφαλος
αποτελείται κατά 75%
από νερό. Πέρα από την
συχνή κατανάλωση
νερού και ορισμένες
τροφές προσφέρουν
πέρα από ένα πλήθος
θρεπτικών συστατικών,
και νερό.

A photograph of several triangular slices of watermelon with red flesh and black seeds, arranged on a rustic wooden surface. The background is slightly blurred, showing more of the wooden surface and some greenery.

Καρπούζι

Περιεκτικότητα σε νερό
92% Το καρπούζι είναι
ένα πολύ ενυδατικό,
θρεπτικό φρούτο που
οδηγεί και σε μειωμένο
ρίσκο για χρόνιες
ασθένειες.

A glass and a pitcher filled with milk, set against a dark blue background. The glass is in the foreground, and the pitcher is behind it. The milk is a light cream color.

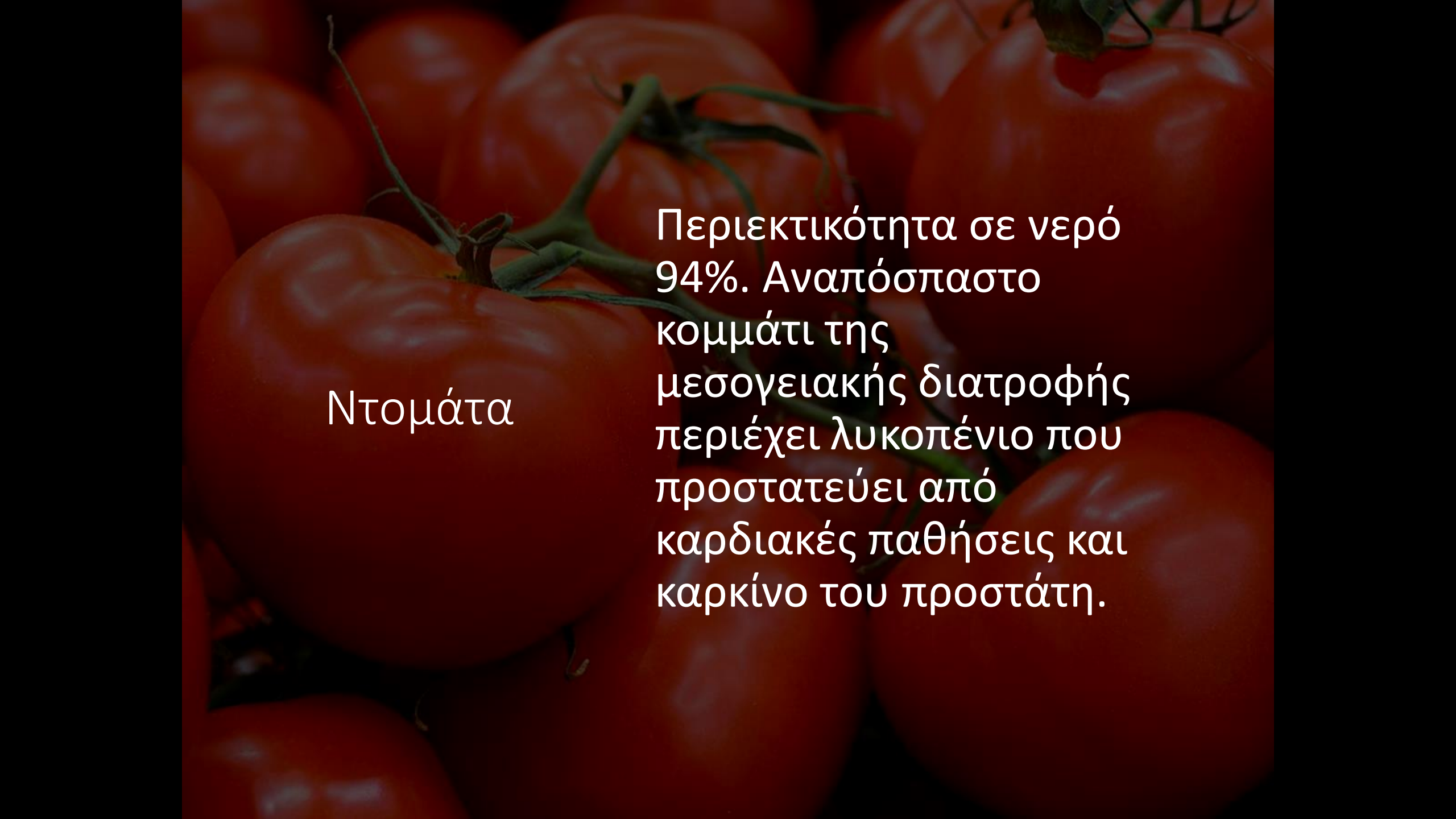
Γάλα
χαμηλών
λιπαρών

Περιεκτικότητα σε
νερό 91%. Είναι
πλούσιο σε νερό,
βιταμίνες και
μέταλλα και είναι
ιδιαίτερα
αποτελεσματικό για
σωστή ενυδάτωση
μετά την άσκηση.

The background of the slide is a close-up, slightly blurred image of several slices of grapefruit. The slices are arranged in a way that shows the internal segments and the white pith. The colors range from a deep red to a lighter orange-red. The lighting is soft, highlighting the texture of the fruit.

Γκρέιπφρουτ

Περιεκτικότητα σε νερό
88%. Μισό
γκρέιπφρουτ(123γρ)
αποτελείται από 118γρ
νερό, φυτικές ίνες,
αντιοξειδωτικά και
βιταμίνες



Ντομάτα

Περιεκτικότητα σε νερό
94%. Αναπόσπαστο
κομμάτι της
μεσογειακής διατροφής
περιέχει λυκοπένιο που
προστατεύει από
καρδιακές παθήσεις και
καρκίνο του προστάτη.



Τροφές πλούσιες σε έλαια

Τροφές με υγιεινά λίπη έχουν
αποδειχθεί ότι βελτιώνουν την μνήμη και
τις σχολικές αποδόσεις

A photograph of a coconut and a glass jar filled with coconut oil. The coconut is cracked open, showing the white flesh and the clear oil inside. The jar is also filled with the same clear oil. The background is a rustic wooden surface.

Προσφέρουν
κορεσμένα
λιπαρά-
απαραίτητα για
την σωστή
λειτουργία των
εγκεφαλικών
μεμβρανών.

Ελαιόλαδο/Λάδι καρύδας



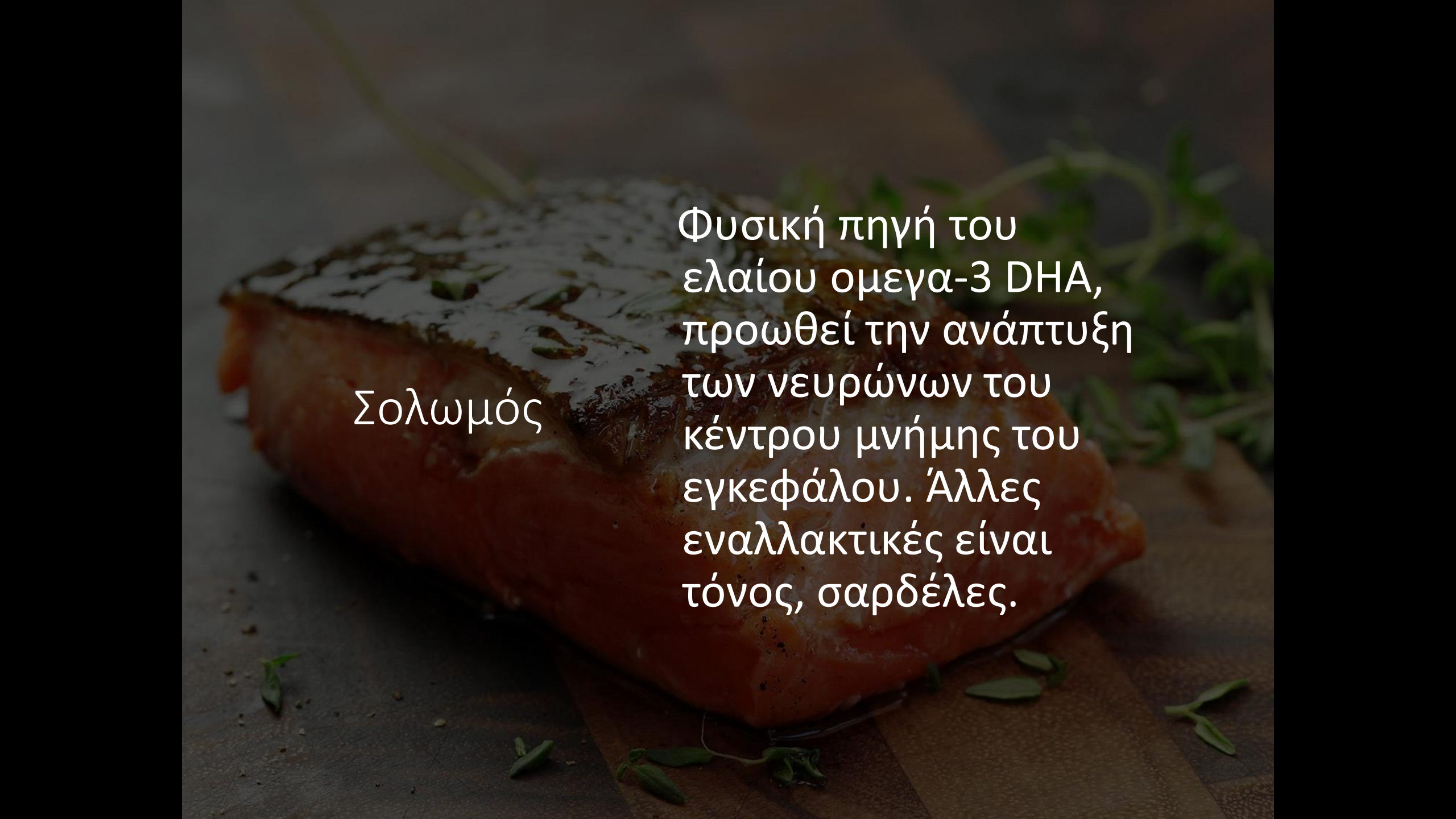
Κουρκουμάς

Ενεργοποιεί τα τμήματα του DNA βοηθώντας να μειωθούν φλεγμονές. Οι ευεργετικές του ιδιότητες καταγράφονται από τους Βέδες πριν από 3000 χρόνια.



Μούρα

Πλούσια σε αντιοξειδωτικά,
προλαμβάνουν τις εκφυλιστικές
ασθένειες.

A close-up photograph of a piece of cooked salmon, likely a fillet, resting on a dark wooden cutting board. The salmon is garnished with fresh green herbs, possibly dill or parsley, and a drizzle of oil. The background is dark and out of focus.

Σολωμός

Φυσική πηγή του
ελαίου ομεγα-3 DHA,
προωθεί την ανάπτυξη
των νευρώνων του
κέντρου μνήμης του
εγκεφάλου. Άλλες
εναλλακτικές είναι
τόνος, σαρδέλες.



Αυγά

Πλούσια σε χολίνη και
χοληστερόλη που
λειτουργούν ως
προστάτες/αντιοξειδωτικά
των εγκεφαλικών
μεμβρανών.

TURKEY, KALE, AND CAULIFLOWER SOUP

Turkey, Kale, and Cauliflower Soup Recipe

SERVES: 4 PREP: 25 min. COOK: 45 min.

Protein: 37g / 34%

Carbs: 28g / 25%

Fat: 20g /

41%

Ingredients

1 lb. ground turkey; 4 shallots, chopped;

3 carrots, sliced;

1 bell pepper, cut into pieces; 15 oz can diced
tomatoes;

5 cups chicken stock;

1 ½ cup cauliflower, minced;

4 cups kale, ribs removed, leaves coarsely chopped;

2 tbsp. coconut oil;

Sea salt and freshly ground black pepper;



Preparation

Melt the coconut oil in a saucepan placed over a medium-high heat.

Add the shallots, carrots, cauliflower, and bell pepper.

Cook until the vegetables are slightly soft (8 to 10 minutes), stirring frequently.

Add the turkey to the vegetables and cook until the meat is cooked through (6 to 8 minutes).

Add the chicken stock, diced tomatoes, and season with salt and pepper to taste.



Chocolate Blueberry Smoothie

🕒 Less than 15 minutes

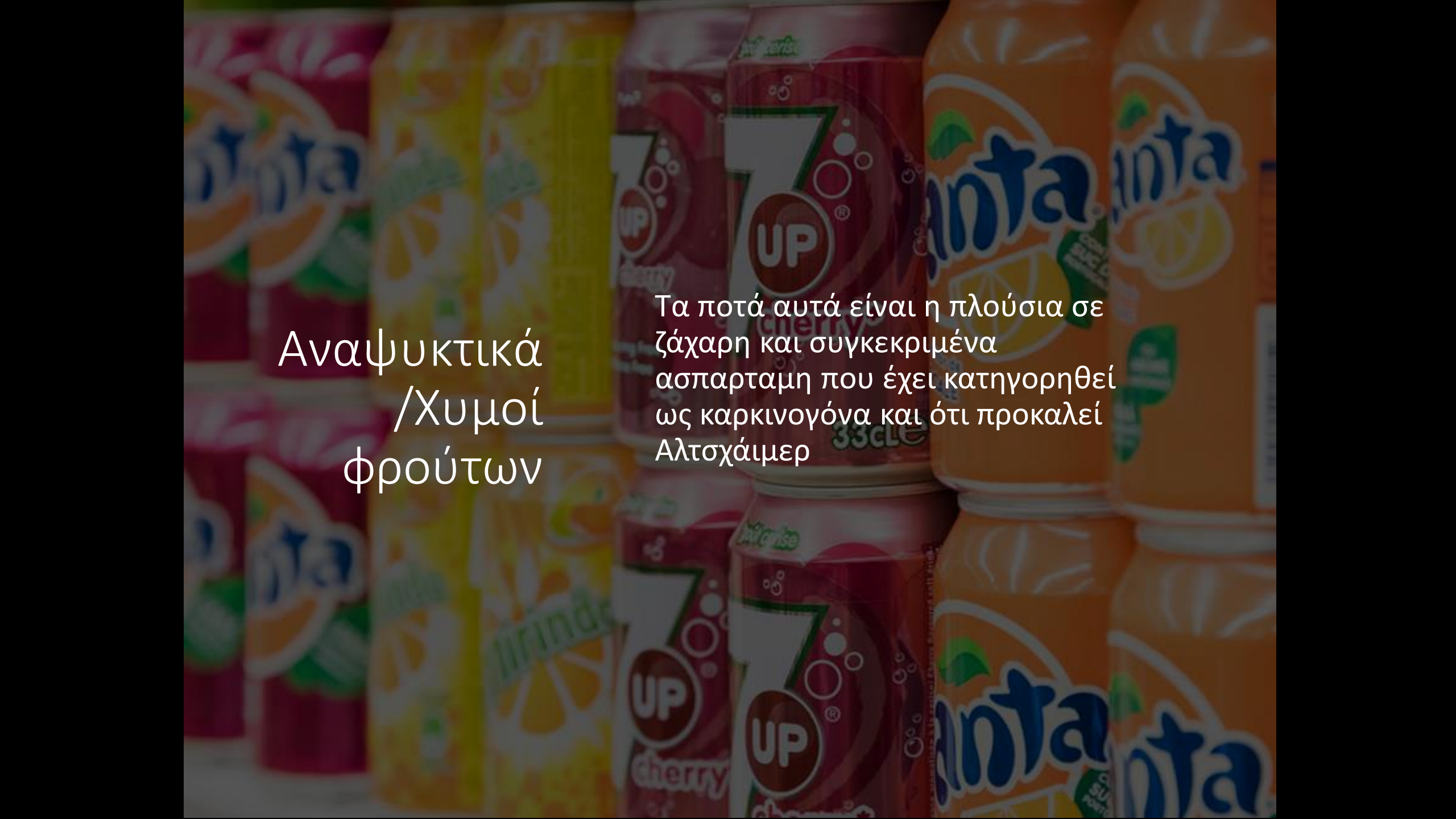
Using skim milk (or soy or almond, if that's your thing), cocoa powder, frozen blueberries, and a touch of maple syrup, this drink is almost as creamy and rich tasting as your classic diner milkshake, but with far less sugar and fat, and an added antioxidant boost from the cocoa powder and blueberries. *Recipe adapted from Lucid Food.*

1. 1 cup frozen blueberries
 2. 2 teaspoons cocoa powder
 3. 1 cup milk of choice
 4. 1/4 teaspoon vanilla extract
 5. Dash cinnamon
 6. Dash nutmeg
 7. 2 teaspoons maple syrup (or agave)
 8. Fresh blueberries, for garnish (optional)
-
1. Combine all ingredients in a blender until smooth. If desired, strain through a fine-mesh strainer into a glass for a smoother texture.
 2. Garnish with fresh blueberries, if desired.



Φάε αυτό,
όχι εκείνο!

Δεν είναι μόνο η
τηλεόραση που βλάπτει
τον εγκέφαλο σου, αν
θες να έχεις μυαλό
ξυράφι κόψε αυτές τις
τροφές ΤΩΡΑ!

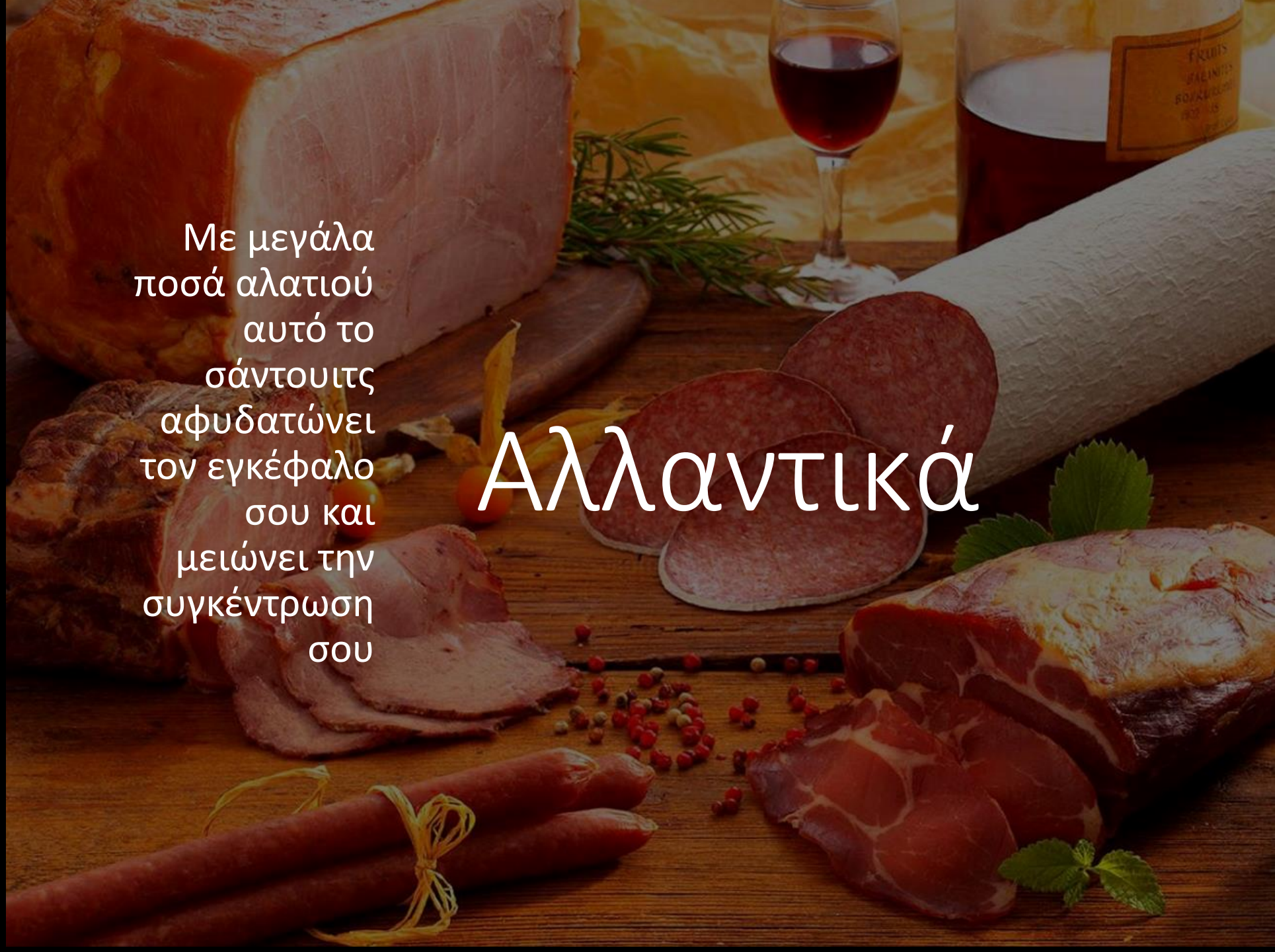


Αναψυκτικά /Χυμοί φρούτων

Τα ποτά αυτά είναι η πλούσια σε
ζάχαρη και συγκεκριμένα
ασπαρταμη που έχει κατηγορηθεί
ως καρκινογόνα και ότι προκαλεί
Αλτσχάιμερ

Με μεγάλα
ποσά αλατιού
αυτό το
σάντουιτς
αφυδατώνει
τον εγκέφαλο
σου και
μειώνει την
συγκέντρωση
σου

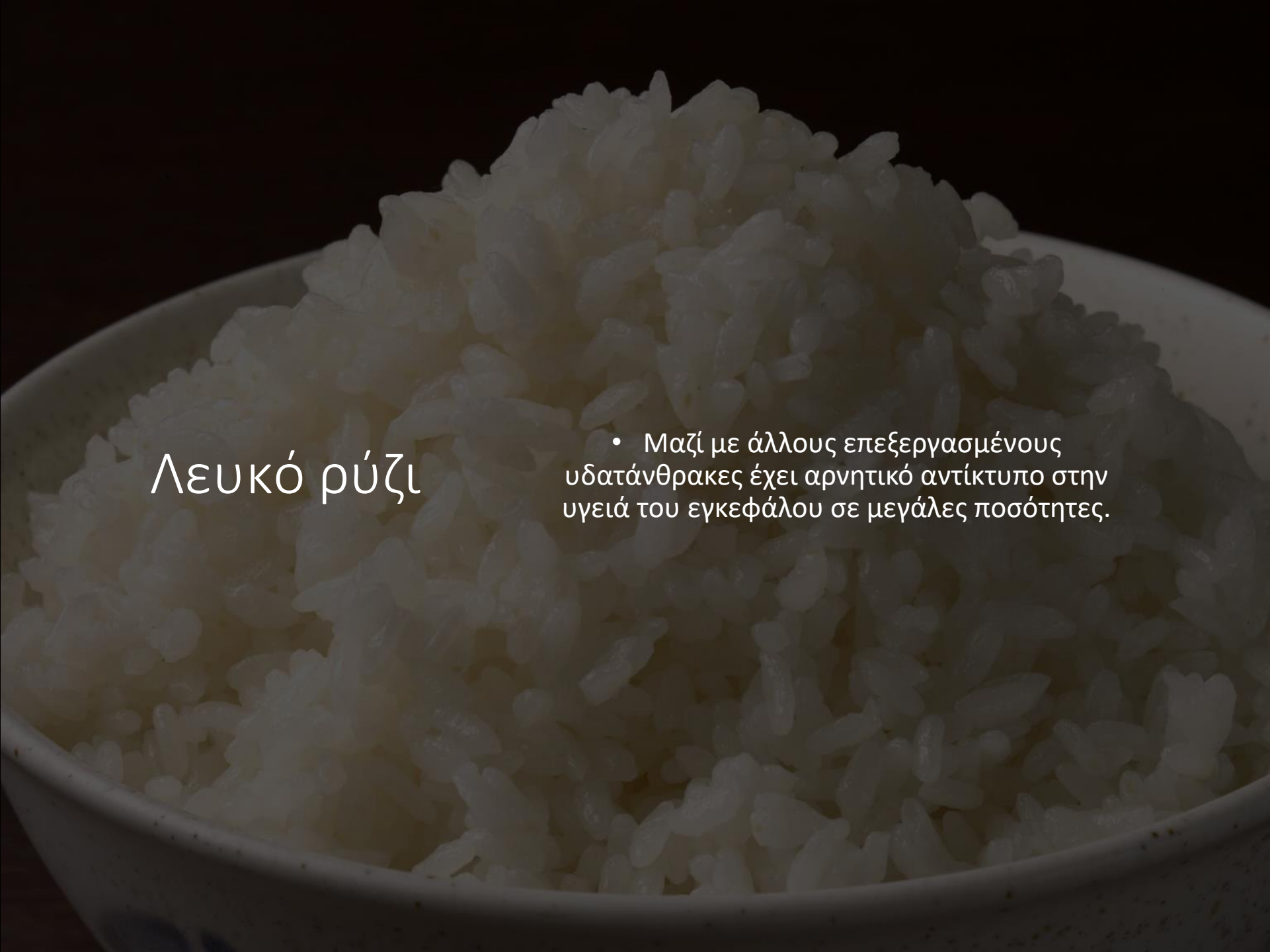
Αλλαντικά





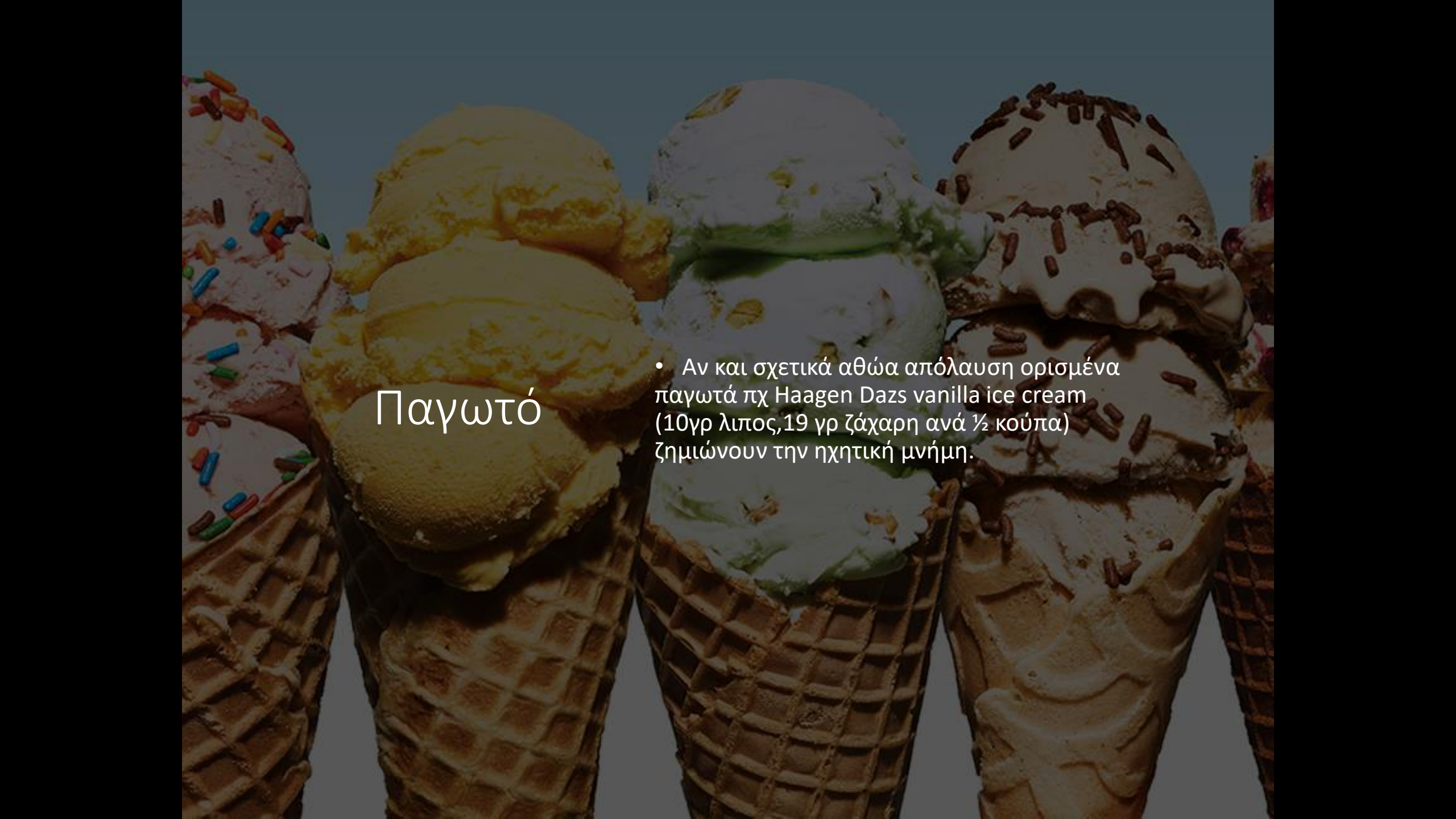
Κατεψυγμένη
πίτσα/πατάτες τηγανιτές

Καλύπτοντας το 40%
των αναγκών μας σε
λίπος με ένα μόνο
κομμάτι προκαλεί
γρήγορα νύστα...

A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with fluffy, cooked white rice. The rice grains are distinct and glistening slightly. The bowl is set against a dark, out-of-focus background.

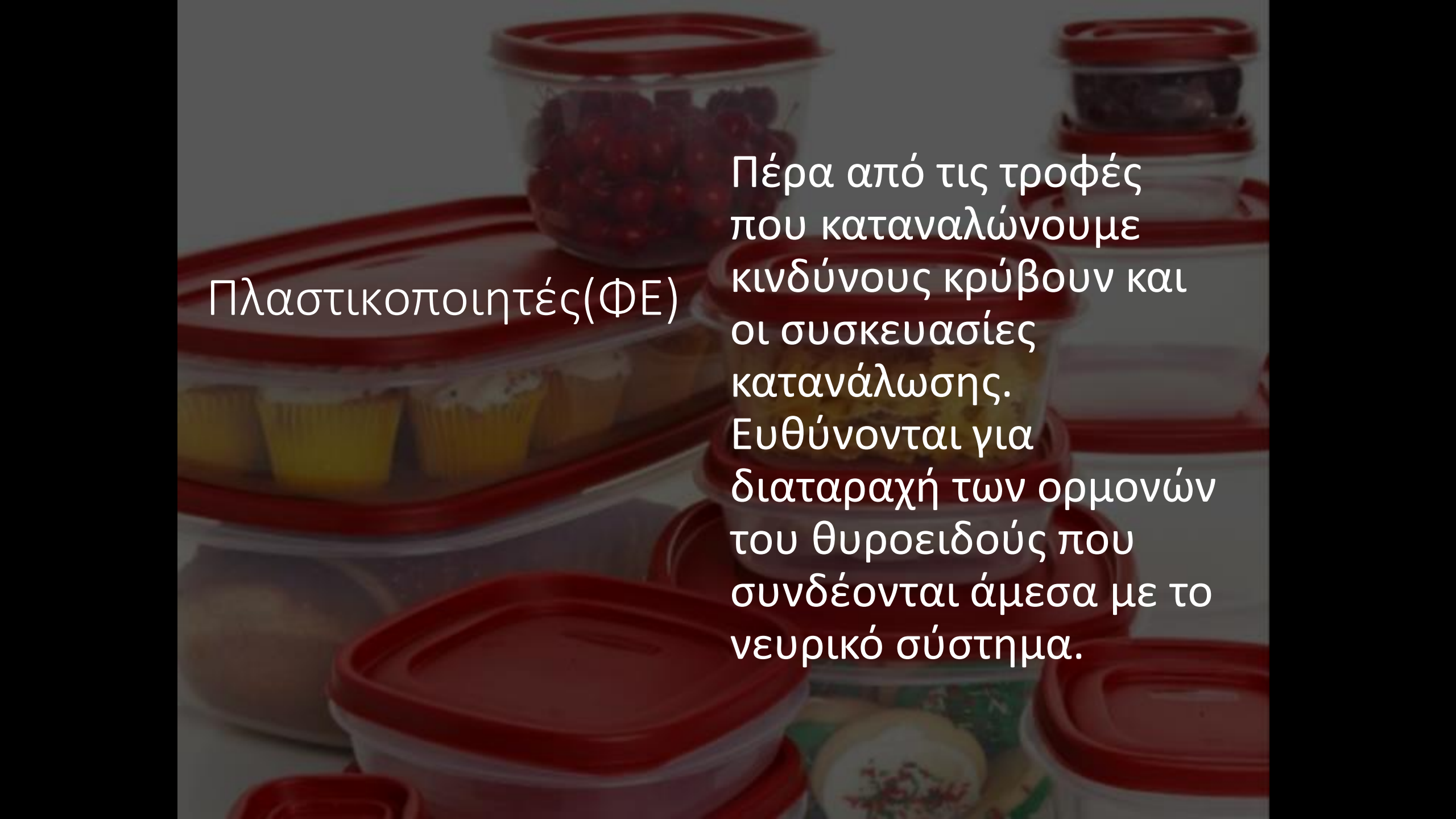
Λευκό ρύζι

- Μαζί με άλλους επεξεργασμένους υδατάνθρακες έχει αρνητικό αντίκτυπο στην υγεία του εγκεφάλου σε μεγάλες ποσότητες.

A background image of several ice cream cones. The cones are filled with various flavors of ice cream, including vanilla, chocolate, and fruit. Some cones are topped with sprinkles or chocolate shavings. The image is slightly blurred and has a dark overlay.

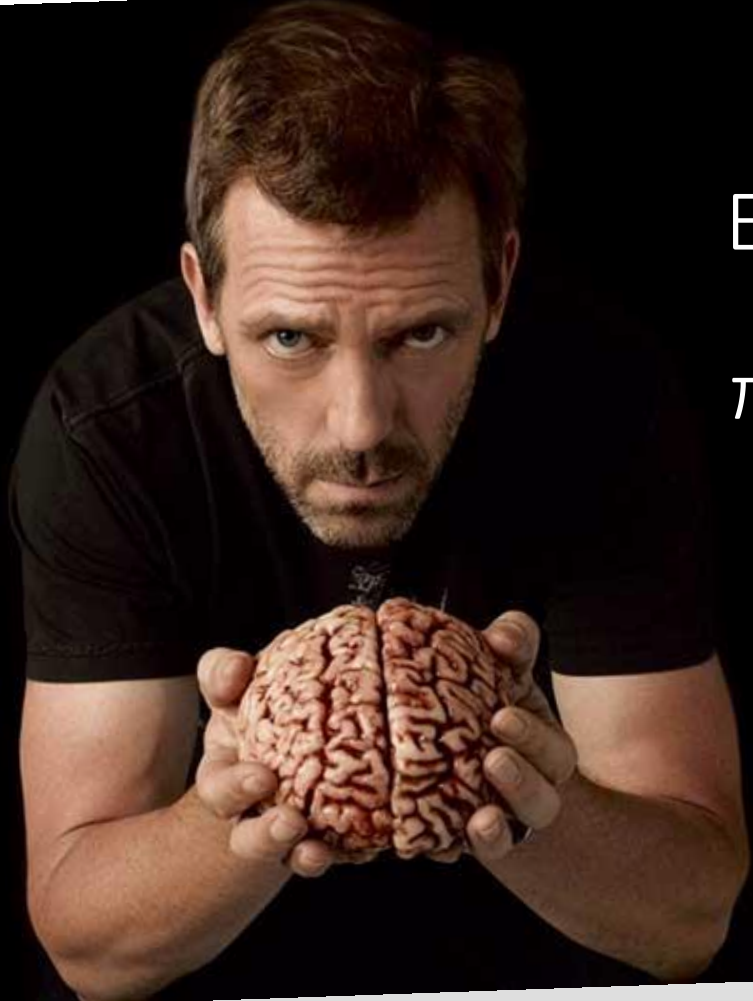
Παγωτό

- Αν και σχετικά αθώα απόλαυση ορισμένα παγωτά πχ Haagen Dazs vanilla ice cream (10γρ λιπος,19 γρ ζάχαρη ανά ½ κούπα) ζημιώνουν την ηχητική μνήμη.



Πλαστικοποιητές(ΦΕ)

Πέρα από τις τροφές που καταναλώνουμε κινδύνους κρύβουν και οι συσκευασίες κατανάλωσης. Ευθύνονται για διαταραχή των ορμονών του θυροειδούς που συνδέονται άμεσα με το νευρικό σύστημα.

A man with short brown hair and a beard, wearing a black t-shirt, is leaning forward and holding a human brain with both hands. He is looking directly at the camera with a serious expression. The background is black.

Ευχαριστούμε
για την
προσοχή σας!

USE IT

ΜΕΛΕΤΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

(ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΓΧΟΣ)

Μάθημα: Project B2 Θετικής Κατεύθυνσης

Μαθήτριες: Κούνουπα Βερίνα, Μαργαρίτη Ευδοξία, Μελισσουργού Ειρήνη, Μουρατίδου Θάλεια

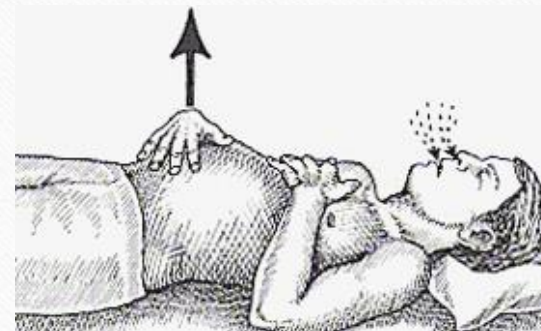
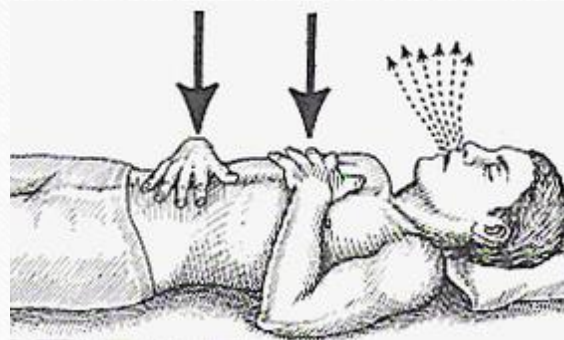
Αγχολυτικές Ασκήσεις



Αναπνοή

ΑΣΚΗΣΗ 1

ΓΙΑ ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ



ΓΙΑ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΥΣ



ΑΣΚΗΣΗ 2



Σωματική Άσκηση

- Χαλαρώστε τους μυς

Το ιδανικό είναι να είστε ξαπλωμένοι στο κρεβάτι, αλλά μπορείτε να εξασκηθείτε και σε μια αναπαυτική καρέκλα. Σφίξτε και στη συνέχεια χαλαρώστε κάθε μυϊκή ομάδα (πόδια, χέρια, κοιλιά, αυχένιας, κεφάλι, πρόσωπο κλπ.).

Ολοκληρώστε την άσκηση ελέγχοντας νοητικά ότι κάθε σημείο του σώματός σας είναι χαλαρό.



- Πιέστε τα κατάλληλα σημεία

- Στο αυτί



- Στην παλάμη



- Στα πόδια



• Yoga



➤ Big Toe Pose

➤ Boat Pose

➤ Dolphin Plank Pose

➤ Happy Baby Pose

Αγχολυτικές Τροφές



Φάτε μια «χούφτα» ξηρούς καρπούς

- Καρύδια: μαγνήσιο (μείωση κορτιζόλης)
- Αμύγδαλα: βιταμίνες E και D (θωράκιση του ανοσοποιητικού)
- Φιστίκια: μείωση πίεσης αίματος, διαχείριση αδρεναλίνης
- Κάσιους: πλούσια πηγή ψευδάργυρου



Επιλέξτε (λιπαρά) ψάρια για το γεύμα σας

- Λιπαρά οξέα Ωμέγα 3
- Καλύτερη λειτουργία εγκεφαλικών κυττάρων
- Προστασία από καρδιακές παθήσεις
- Μείωση επιπέδων κορτιζόλης



ΠΟΙΑ ΨΑΡΙΑ ΕΧΟΥΝ ΟΜΩΣ
ΥΨΗΛΟ ΔΕΙΚΤΗ Ω-3
ΛΙΠΑΡΩΝ;;;

ΛΙΣΣΙΝΑ	Σαρδέλα	Α) / 100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ	1,41
	Καπόνι		1,35
	Κολιός – Σκουμπρί		1,34
	Σολομός (φρέσκος)		1,03
	Μελανούρι		0,96
	Γόπα		0,86
	Γαλέος		0,84
	Γαύρος		0,8
	Ξιφίας		0,75
	Πέστροφα		0,73
	Γοβιός		0,68
	Μαρίδα – Αθερίνα		0,61
	Λαβράκι		0,59
	Καλαμάρι		0,48
	Τσιπούρα – Σιάρος – Σαργός		0,48
	Σολομός καπνιστός		0,45

ΨΑΡΙΑ – ΘΑΛΑΣΣΙΑ	Κέφαλος	Ω-3 ΛΙΠΑΡΑ (ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ)	0,32
	Καβούρι		0,32
	Σαφρίδι		0,26
	Παλαμίδα		0,26
	Ροφός		0,25
	Γλώσσα		0,25
	Τόνος (κονσέρβας)		0,24
	Γαρίδα		0,24
	Λυθρίνι		0,22
	Βακαλάος φρέσκος		0,18
	Σάλπα		0,17
	Χταπόδι		0,16
	Καραβίδα		0,14
	Χέλι		0,12
	Αστακός		0,11
	Μύδια		0,11
	Τόνος		0,10

Πιείτε ένα ποτήρι γάλα

- Τρυπτοφάνη
- Ασβέστιο, μαγνήσιο και κάλιο
- Χαμηλά επίπεδα αρτηριακής πίεσης
- Βιταμίνες B2 και B12



Τι λέτε για λίγη μαύρη σοκολάτα;

- Παραγωγή ενδορφινών (χημικές ουσίες)
- 300 χημικές ουσίες νευρικό σύστημα
- Ανανδαμίδη και θεοβρωμίνη



Πίνετε πράσινο τσάι

- Αμινοξέα
- Θεανίνη (βελτίωση ποιότητας ύπνου)
- Σημαντική αντικαταθλιπτική δράση



Προτιμήστε τις γλυκοπατάτες

- Αντιοξειδωτικά β-καροτένια
- Βιταμίνες
- Φυτικές ίνες
- Ευεργετική δράση κατά του άγχους ή της ψυχικής κόπωσης



Δοκιμάστε τα μούρα

- Χαμηλά σε θερμίδες
- Αντιοξειδωτικά
- Βιταμίνη C
- Πηγή φυτικών ινών



ΠΗΓΕΣ

ΑΣΚΗΣΗ

- <https://goo.gl/oKWh5g>
- <https://goo.gl/rPacDM>
- <https://goo.gl/F5XMWJ>

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- <https://goo.gl/zfv9fD>
- <https://goo.gl/dQdy5C>
- <https://goo.gl/x2ZGMy>
- <https://goo.gl/DXp6qg>

ΤΕΛΟΣ

ΣΤΟ ΑΓΧΟΣ



Σωστή Στάση Σώματος και Ασκήσεις Γραφείου



**Γεωργιάννα Κόκοτα Αριστοτέλης Ματακιάς Αριστοτέλης
Κωστελένος Αγγελική Κατσάκου**

Γιατί “Σωστή” Στάση Σώματος;



- Οστά & αρθρώσεις στη σωστή θέση
- Μείωση στη φθορά των αρθρώσεων
- Λιγότερο φορτίο στους συνδέσμους της σπονδυλικής στήλης

Γιατί “Σωστή” Στάση Σώματος;

1. Υγεία

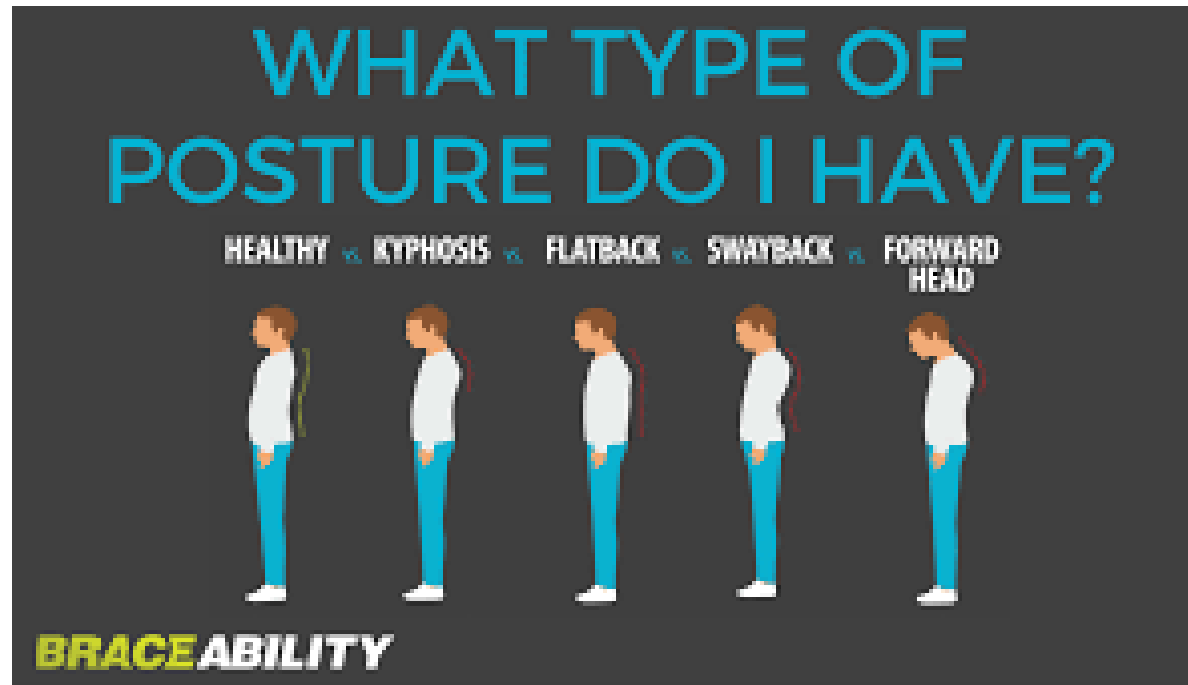
2. Ψυχολογία

3. Επικοινωνία

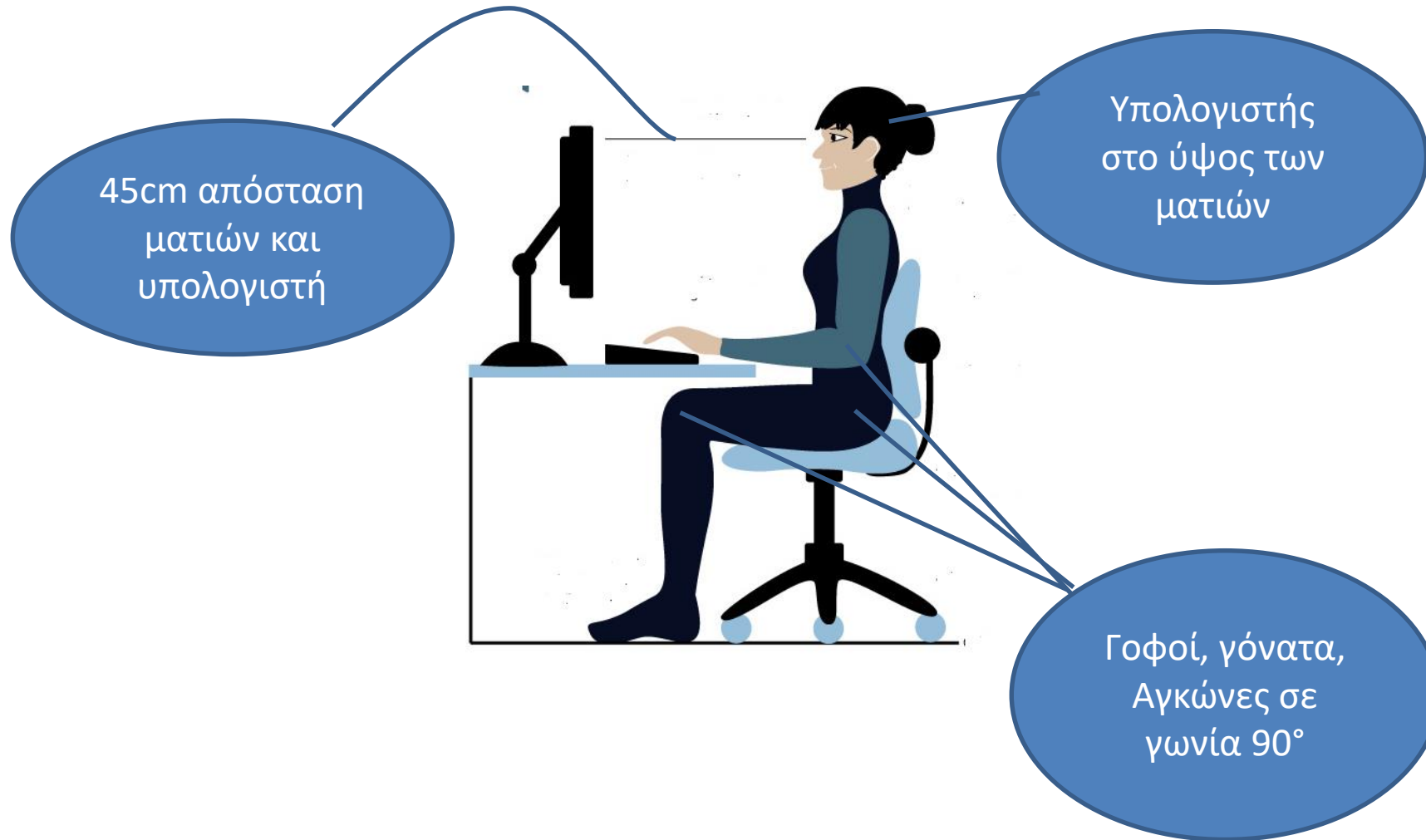
4. Εμφάνιση



Τι στάση σώματος διατηρώ;



Σωστή Στάση Σώματος στο Γραφείο



Σωστή Στάση Σώματος στο Γραφείο

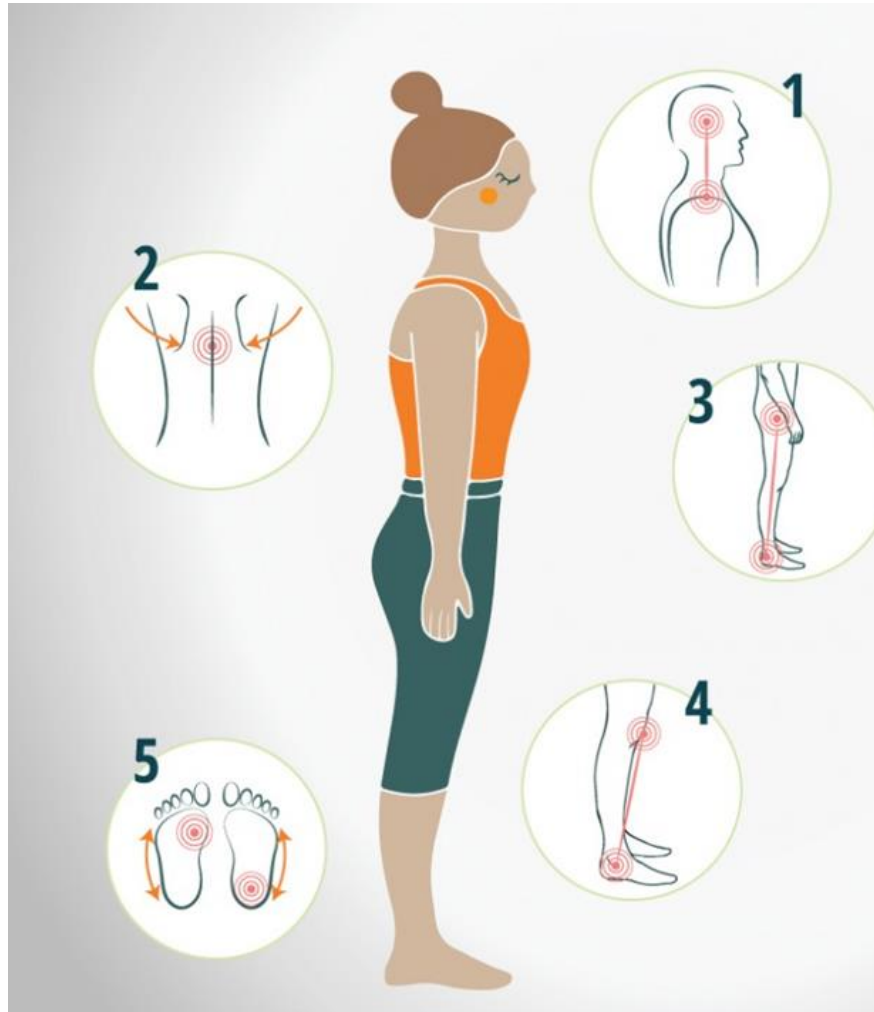


Πλήρης επαφή
άνω άκρων στο
πληκτρολόγιο



Ακουμπούν και
τα δύο πέλματα
στο πάτωμα

Όρθια Στάση Σώματος



Αυτιά-αυχένας
ευθυγραμμισμένα

Ανοιχτός θώρακας-
χαλαροί ώμοι

Σφικτοί
κοιλιακοί

Χαλαρά γόνατα-
ευθυγραμμισμένα
με τα πέλματα

Πέλματα στο
άνοιγμα των ώμων

ΑΠΛΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΣΩΣΤΗ ΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ

- 12-15 επαναλήψεις η κάθε μία
- Σε καθημερινή βάση

Ασκήσεις για τη Σωστή Στάση Σώματος



1^η άσκηση:
Περιστροφή ώμων



2^η άσκηση:
Διάταση μυών του
στήθους



3^η άσκηση:
Πυραμίδα

Ασκήσεις για τη Σωστή Στάση Σώματος



4^η άσκηση: Στάση καρέκλας



5^η άσκηση:
Πλευρικές κάμψεις



6^η άσκηση:
Πιέσεις σε
τοίχο

Ασκήσεις για τη Σωστή Στάση Σώματος



7^η άσκηση: Χέρια στους γοφούς και κάμψεις/τέντωμα προς τα πίσω

Διαχείριση χρόνου διαβάσματος και
τα οφέλη της άσκησης κατά τη
διάρκεια εξετάσεων.

Λεουτσάκος Πέτρος

Κορακίτης Άγγελος

Καλάβριαν Γεώργιος

Διαχείριση Χρόνου διαβάσματος





Difficult is easy once
you have the commitment.

-RKG



**KEEP
CALM
AND
start the
countdown**

**DO
MORE
OF
WHAT
MAKES
YOU
HAPPY.**



Οφέλη της άσκησης κατά τη διάρκεια εξετάσεων.



EXERCISE CAN RELIEVE STRESS

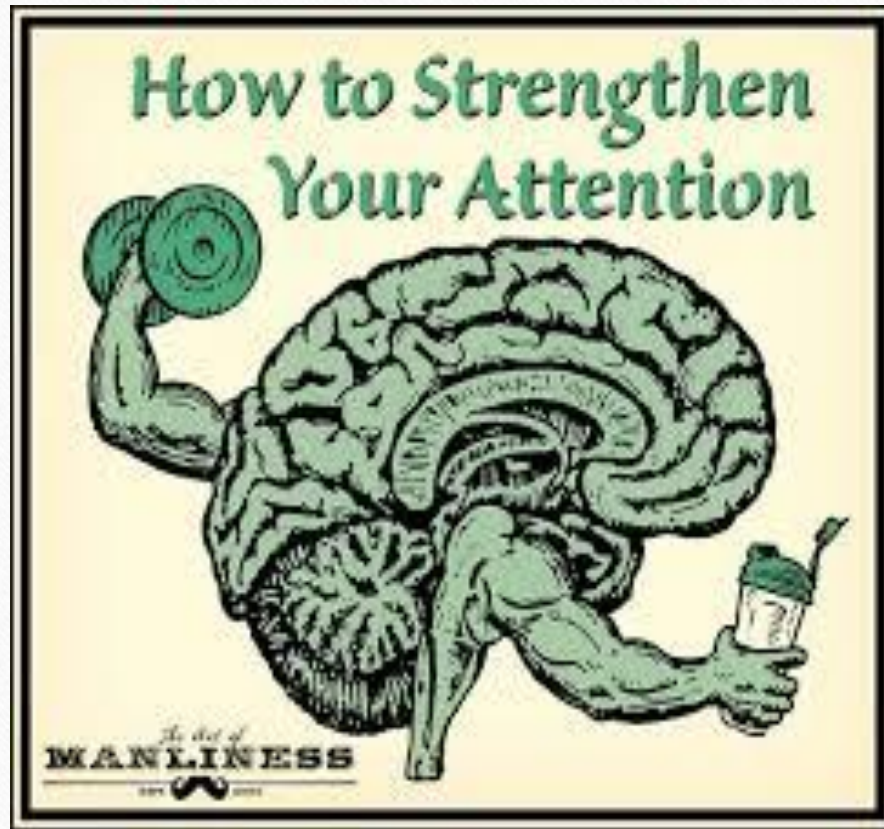


Exercise

Reduces Pain







Τελικό Συμπέρασμα

**Eat.
Study.
Exercise.
Love.
Sleep.**
Repeat.



ΕΡΕΥΝΑ: ΜΟΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ;

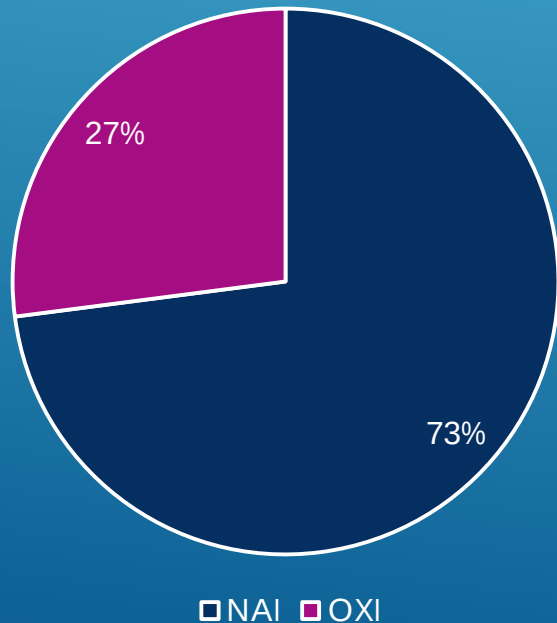


Μεραμβελιώτακης Αλέξανδρος
Κιμουλιάτης Αντώνης

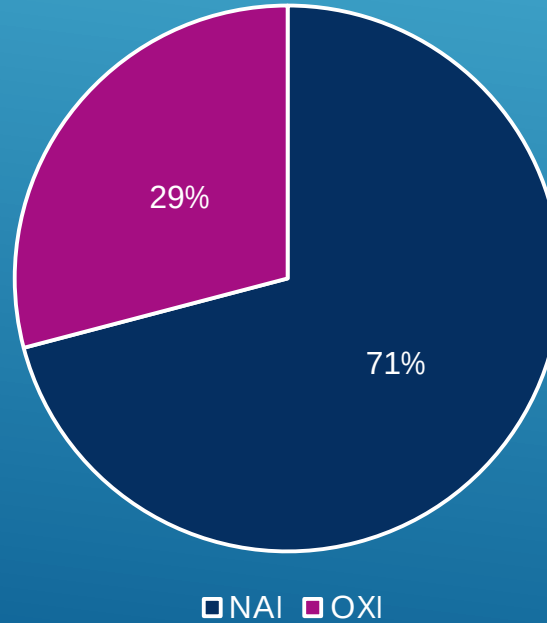
- ▶ **Σκοπός:** Να διερευνήσουμε σε ποιο ποσοστό οι μαθητές του σχολείου διαβάζουν ακούγοντας παράλληλα μουσική.
 - ▶ **Δείγμα:** Θα απευθυνθούμε ξεχωριστά στις τρεις τάξεις διαχωρίζοντας τις απαντήσεις ανά τάξη και φύλο.
 - ▶ **Εργαλείο έρευνας:** Δομημένο ερωτηματολόγιο
 - ▶ **Επεξεργασία αποτελεσμάτων:** Διαγράμματα στο excel
- 
- Several white lines of varying lengths and orientations are positioned in the bottom right corner of the slide, creating a modern, abstract graphic element.

**Στα παρακάτω διαγράμματα παρουσιάζονται
τα ποσοστά των μαθητών του σχολείου μας
που ακούνε μουσική κατά την διάρκεια της
μελέτης.**

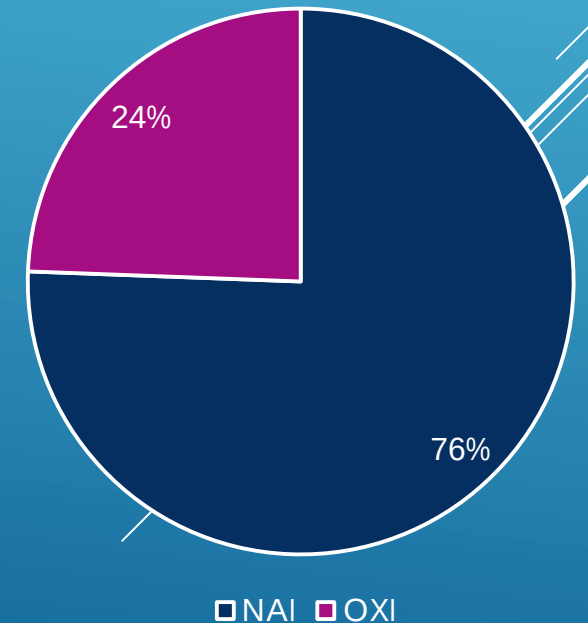
ΣΥΝΟΛΙΚΑ



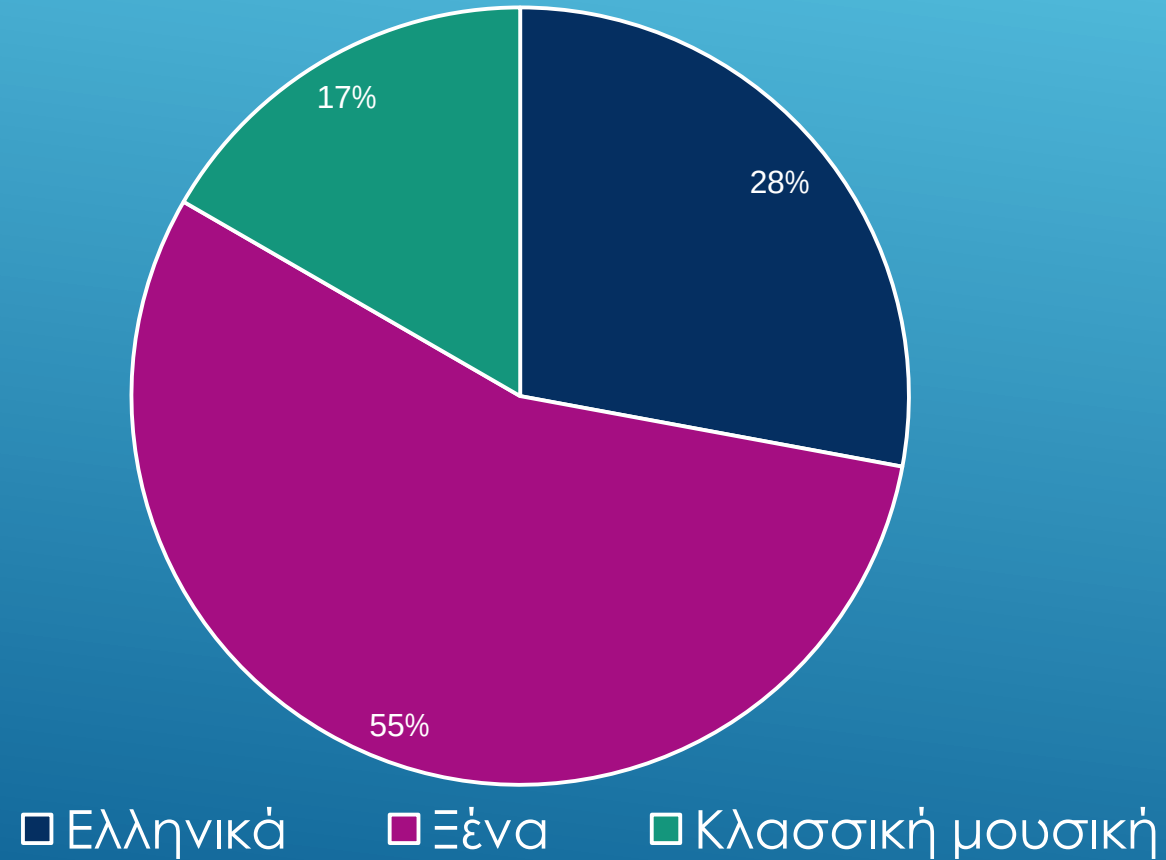
ΑΓΟΡΙΑ



ΚΟΡΙΤΣΙΑ

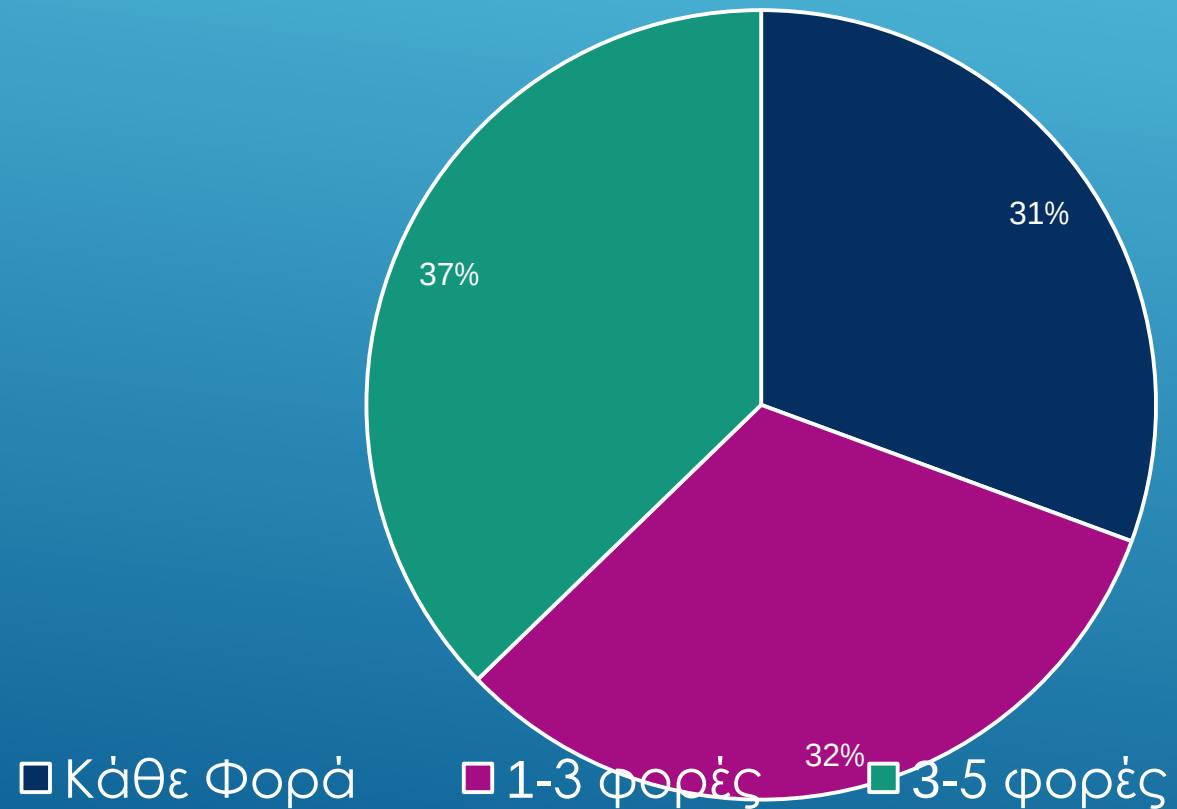


**Παρακάτω εμφανίζονται ποσοστιαία
τα είδη μουσικής που βοηθούν τους
μαθητές να συγκεντρωθούν στην μελέτη.**



Τέλος παρουσιάζεται το πόσο συχνά προτιμούν οι μαθητές την μελέτη με συνοδεία μουσικής.

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ



ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ !



https://www.google.gr/search?q=%CE%B5%CF%81%CE%B5%CF%85%CE%BD%CE%B1&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjkg8Lh0Y_bAhUHsKQKHamLBSEQ_AUICigB&biw=1093&bih=478&dpr=1.25#imgrc=PBVFHJaRtXdb7M:

https://www.google.gr/search?q=%CE%B5%CF%81%CE%B5%CF%85%CE%BD%CE%B1&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjkg8Lh0Y_bAhUHsKQKHamLBSEQ_AUICigB&biw=1093&bih=478&dpr=1.25#imgrc=7wtmFanY4tDDFM: