

ΤΕΥΧΟΣ XLVXII
ΜΑΡΤΙΟΣ 2010



Διατμηματικό πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης 2009-2010
Περιβάλλον - Θάλασσα



ΑΙΓΑΙΑΚΟΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟΣ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ



Πανεπιστήμιο Αιγαίου



ΑΘΛΗΣΗ & ΥΓΕΙΑ

ΤΕΥΧΟΣ XLVXI I ΜΑΡΤΙΟΣ 2010

e-περιοδική έκδοση

Πανεπιστήμιο Αιγαίου
Σχολή Κοινωνικών Επιστημών
Υπευθ. Έκδοσης: Μαστρογιαννόπουλος Νικόλαος MSc
Ε.Ε.ΔΙ.Π Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Νταλώσης Δημήτρης

Προκριματική φάση Πανελληνίας Αθλητικής Πανεπιστημιάδας

Αναλυτικά ΣΕΛ. 4



6^η ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΔΑ
11-12-13 ΜΑΪΟΥ 2010



ΜΕΡΟΣ I

ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
ΣΕΛ. 5



6η Αθλητική Πανεπιστημιάδα Πάτρα 10-13 Μαΐου

Αναλυτικά ΣΕΛ. 3

Υποτροφίες UNESCO

Αναλυτικά ΣΕΛ. 6

ΜΕΡΟΣ II

ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
ΣΕΛ. 7



Όταν κόψετε το



...

Σελ.8



6^η ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΔΑ 11-12-13 ΜΑΪΟΥ 2010



Η εκτελεστική γραμματεία της Επιτροπής Αθλητισμού Τριτοβάθμιας εκπαίδευσης αποφάσισε να αναθέσει τη διεξαγωγή της 6^{ης} Αθλητικής Πανεπιστημιακάς στο Πανεπιστήμιο Πατρών έπειτα την εκδήλωση ενδιαφέροντος του συγκεκριμένου Ιδρύματος. Η 6^η Αθλητική Πανεπιστημιακά θα διεξαχθεί στην πόλη της Πάτρας το χρονικό διάστημα 11-13/5/2010 και θα περιλαμβάνει τα παρακάτω αθλήματα: Καλαθοσφαίριση (φοιτητές, φοιτήτριες), Πετοσφαίριση(φοιτητές, φοιτήτριες), Ποδοσφαίρο(φοιτητές), Υδατοσφαίριση (φοιτητές), Στίβο, Κολύμβηση, Αντισφαίριση, Αντιπαιρσιση (Badminton), Πετοσφαίριση παραλίας (Beach Volley) (φοιτητές, φοιτήτριες), και Judo. Στα ομαδικά αθλήματα θα συμμετάσχουν οι νικήτριες ομάδες των ομίλων της προκριματικής φάσης. Το Πανεπιστήμιο Αιγαίου συμμετέχει στο Α΄ Όμιλο μαζί με τα παρακάτω Ιδρύματα:

- Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
- Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών
- Πάντειο Πανεπιστήμιο
- Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο
- ΤΕΙ Αθηνών

Οι αγώνες θα γίνουν στις αθλητικές εγκαταστάσεις της Πόλης (Κρατικές – Δημοτικές – Αθλητικών Ομάδων) καθώς και στις αθλητικές εγκαταστάσεις του Πανεπιστημίου. Η συγκεκριμένη διοργάνωση αποτελεί την κορυφαία διοργάνωση του Πανεπιστημιακού αθλητισμού σε Πανελλήνιο επίπεδο και αναμένεται να αποτελέσει σημείο συνάντησης 1000 και πλέον αθλητών από όλα τα Πανεπιστημιακά και Τεχνολογικά Ιδρύματα της χώρας

Το Πανεπιστήμιο Αιγαίου ανταποκρίθηκε στην πρόσκληση συμμετοχής της Οργανωτικής Επιτροπής του Πανεπιστημίου Πάτρας και απέστειλε την αρχική δήλωση συμμετοχής. Σύμφωνα με την ποσόστωση των Ιδρυμάτων το Πανεπιστήμιο Αιγαίου στα ατομικά αθλήματα μπορεί να συμμετάσχει με 14 αθλητές –τριες ενώ οι συμμετοχές κατά Ίδρυμα και κατά αθλητή στα ατομικά αθλήματα είναι :

- ΣΤΙΒΟΣ : Κάθε Ίδρυμα 2 αθλητές σε κάθε αγώνισμα και κάθε αθλητής σε 2 αγωνίσματα.
- ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ Κάθε Ίδρυμα 3 αθλητές σε κάθε αγώνισμα και κάθε αθλητής σε 3 αγωνίσματα.
- ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ: Κάθε Ίδρυμα 3 Φοιτητές και 3 Φοιτήτριες στο ατομικό και 2 ομάδες στο Μικτό Διπλό.
- ΑΝΤΙΠΤΕΡΙΣΗ: Ελεύθερη συμμετοχή στα αγωνίσματα, Απλό Φοιτητών – Φοιτητριών, Διπλό Φοιτητών – Φοιτητριών, Διπλό Μικτό.
- ΤΖΟΥΝΤΟ: Κάθε Ίδρυμα 3 Φοιτητές και 3 Φοιτήτριες σε κάθε αγώνισμα.
- BEACH VOLLEY: Κάθε Ίδρυμα με 2 ομάδες Φοιτητών και 2 ομάδες Φοιτητριών.

Το επόμενο χρονικό διάστημα αναμένεται να αποσταλεί από την Οργανωτική Επιτροπή της 6^{ης} Αθλητικής Πανεπιστημιακάς και η προκήρυξη των αγώνων για το κάθε άθλημα.

Προκριματική φάση Πανελλήνιας Αθλητικής Πανεπιστημιάδας

Το χρονικό διάστημα 20-22 Απριλίου θα διεξαχθούν στην Αθήνα οι αγώνες της προκριματικής φάσης της 6^{ης} Αθλητικής Πανεπιστημιάδας. Συγκεκριμένα το πρόγραμμα των αγώνων είναι:

ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

ΑΓΩΝ	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΓΗΠΕΔΟ	Α΄ ΟΜΑΔΑ	Β΄ ΟΜΑΔΑ
[1]	Τετάρτη 14/4/10, 11.00πμ.	«ΕΣΠΕΡΟΣ»	Πάντειο Πανεπιστήμιο	Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο
[2]	Τετάρτη 14/4/10, 11.00πμ.	«ΑΙΓΑΛΕΩ»	Α.Τ.Ε.Ι. Αθήνας	Οικονομικό Πανεπιστήμιο
[3]	Τρίτη 20/4/10, 9.00πμ.	«ΕΣΠΕΡΟΣ»	Νικητής [1]	Πανεπιστήμιο Αιγαίου
[4]	Τετάρτη 21/4/10, 9.00πμ.	«ΕΣΠΕΡΟΣ»	Νικητής [2]	Νικητής [3]

ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

ΑΓΩΝ	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΓΗΠΕΔΟ	Α΄ ΟΜΑΔΑ	Β΄ ΟΜΑΔΑ
[1]	Τετάρτη 14/4/10, 9.00πμ.	«ΕΣΠΕΡΟΣ»	Πάντειο Πανεπιστήμιο	Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο
[2]	Τρίτη 20/4/10, 11.00πμ.	«ΕΣΠΕΡΟΣ»	Α.Τ.Ε.Ι. Αθήνας	Πανεπιστήμιο Αιγαίου
[3]	Τετάρτη 21/4/10, 11.00πμ.	«ΕΣΠΕΡΟΣ»	Νικητής [1]	Νικητής [2]

Ενώ στο ποδόσφαιρο το Πανεπιστήμιο Αιγαίου θα αντιμετωπίσει την Τρίτη 20 Απριλίου τον νικητή του αγώνα ΑΤΕΙ Αθήνας - Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο.

Διατμηματικό πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης 2009-2010

Έπειτα την ολοκλήρωση των αγώνων της κανονικής περιόδου οι ομάδες των τμημάτων της Κοινωνιολογίας και του Περιβάλλοντος θα βρεθούν αντιμέτωπες στη φάση των τελικών αγώνων για την ανάδειξη του πρωταθλητή του διατμηματικού πρωταθλήματος στη Πανεπιστημιακή μονάδα Μυτιλήνης. Αναλυτικά τα αποτελέσματα και η βαθμολογία του πρωταθλήματος:



1^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	17/11	13.00	0-21
ΘΑΛΑΣΣΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	18/11	13.00	63-56
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	Π.Τ.Ε		13.00	21-0

2^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΘΑΛΑΣΣΑ	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	25/11	13.00	21-0
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	Π.Τ.Ε			21-0
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	02/12	13.00	72-101

3^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	08/12	13.00	0-21
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΘΑΛΑΣΣΑ	24.02	13.00	80-37
Π.Τ.Ε	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ			0-21

4^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	08/12	13.00	59-73
ΘΑΛΑΣΣΑ	Π.Τ.Ε			21-0
ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ			0-21

5^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	19/03	13.00	67-44
Π.Τ.Ε	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ			-
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΘΑΛΑΣΣΑ	09/03	13.00	84-60

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

	ΑΓΩΝΕΣ	ΒΑΘΜΟΙ
1. ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	5	10
2. ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	5	9
3. ΘΑΛΑΣΣΑ	5	8
4. ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	5	7
5. ΚΟΙΝ/ΚΗ ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	5	0
6. ΠΤΕ	5	0

ΤΕΛΙΚΗ ΦΑΣΗ: ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Υποτροφίες UNESCO

Η UNESCO στα πλαίσια του προγράμματος «UNESCO Fellowships Programme in support of Programme Priorities (2010-2011)» προκηρύσσει 1 υποτροφία για κάθε κράτος-μέλος για το ακαδημαϊκό έτος 2010-2011. Σκοπός της υποτροφίας είναι η διεξαγωγή έρευνας και μελέτης σε μεταπτυχιακό και διδακτορικό επίπεδο στους τομείς αρμοδιότητας της UNESCO (εκπαίδευση, πολιτισμός, φυσικές επιστήμες, ανθρωπιστικές και κοινωνικές επιστήμες και επικοινωνία). Οι αιτήσεις που θα κατατεθούν θα πρέπει να εστιάζουν στις συγκεκριμένες προτεραιότητες των παραπάνω θεματικών ενότητων (βλ. *annex-page 5 CL/3905 Programme Priorities for UNESCO's Five Major Programmes*)

ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ:

- 1) Κάτοχος πανεπιστημιακού διπλώματος
- 2) Η ηλικία των υποψηφίων να μην είναι μεγαλύτερη των 45 ετών
- 3) Πιστοποιητικό επάρκειας της γλώσσας της χώρας, στην οποία επιθυμούν να σπουδάσουν, επικυρωμένο από τον αρμόδιο φορέα

Οι υποψήφιοι πρέπει να υποβάλουν αίτηση (με φωτογραφία) συμπληρωμένη σε **3 αντίτυπα** καθώς και **όλα** τα δικαιολογητικά που απαιτούνται **μεταφρασμένα στα αγγλικά ή γαλλικά επικυρωμένα σε 3 αντίτυπα**.

Την εγκύκλιο CL/3905 καθώς και την αίτηση στα αγγλικά ή γαλλικά μπορούν οι υποψήφιοι να την κατεβάσουν από την ιστοσελίδα της UNESCO (UNESCO FELLOWSHIPS).

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα είναι μικρής διάρκειας (3 έως 6 μήνες) και το ποσό της υποτροφίας ανέρχεται στα 15.000\$

Οι αιτήσεις των υποψηφίων πρέπει να υποβληθούν μέχρι και την **Πέμπτη 1 Απριλίου 2010** στη Γραμματεία της Ελληνικής Εθνικής Επιτροπής για την UNESCO. Η κατάθεση των αιτήσεων γίνεται αυτοπροσώπως.

Διεύθυνση: Ελληνική Εθνική Επιτροπή για την UNESCO

Ακαδημίας 3, 10027 Αθήνα(7^{ος} όροφος)

Τηλ. Επικοινωνίας: 210-36.82.374/396/398

Περισσότερες πληροφορίες:

UNESCO Fellowships Programme in support of Programme Priorities (2010-2011)

Programme de bourses de l' UNESCO a l'appui des priorites de programme (2010-2011)

Παιδιά και γυμναστική

Οι περισσότεροι γονείς γνωρίζουν ότι τα παιδιά πρέπει να έχουν τακτική σωματική δραστηριότητα, για να διατηρήσουν ένα υγιές βάρος και να είναι υγιή. Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας μπορεί να θέσει τα παιδιά σε κίνδυνο για: (παιδική) παχυσαρκία, υψηλότερη πίεση του αίματος, υψηλότερα επίπεδα της 'κακής' χοληστερόλης (LDL χοληστερόλη) και χαμηλότερα επίπεδα 'καλής' χοληστερόλης. (HDL χοληστερόλη).

Εκτός από τη μείωση των παραγόντων κινδύνου για στεφανιαία νόσο και σακχαρώδη διαβήτη, η τακτική σωματική άσκηση μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του άγχους/στρες, στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και να βοηθήσει στη δημιουργία ισχυρών οστών και δυνατών μυών.

Σε γενικές γραμμές, συνιστάται άσκηση για τουλάχιστον 60 λεπτά κάθε μέρα. Βέβαια αυτό δεν σημαίνει 'απλά, αφήστε τα παιδιά σας να πάνε έξω και να παίξουν για μια ώρα'. Για να συμβαδίσουν με τις συστάσεις σωματικής δραστηριότητας, τα παιδιά θα πρέπει να κάνουν την κατάλληλη για την ηλικία τους άσκηση: μέτριας έντασης (και έντονη) αερόβια άσκηση, άσκηση για μυϊκή ενίσχυση και φυσική δραστηριότητα για ενίσχυση των οστών.

Είναι σημαντικό να έχουμε κατά νου ότι τα 60 αυτά λεπτά άσκησης, δεν χρειάζεται να περιλαμβάνουν όλους τους τύπους άσκησης, κάθε φορά. Έτσι, το παιδί θα μπορούσε να περπατήσει ή να χρησιμοποιήσει το ποδήλατό του για 20 λεπτά (π.χ. από και προς το σχολείο), να παίξει ενεργά στο διάλειμμα (20 λεπτά) και στη συνέχεια να κάνει κάποιο μάθημα γυμναστικής (π.χ. ποδόσφαιρο, μπάσκετ, κολύμβηση) μετά το σχολείο (20 λεπτά).

Αν και είναι πιθανό τα παιδιά να είναι ήδη πολύ δραστήρια από μόνα τους, η εγγραφή τους σε κάποιο ατομικό ή ομαδικό άθλημα είναι ένας πολύ καλός τρόπος να εκπληρώσουν τις ημερήσιες ανάγκες τους σε σωματική δραστηριότητα. Οι γονείς μπορούν και οι ίδιοι να είναι σωματικά δραστήριοι, δίνοντας το καλό παράδειγμα: να διοργανώσουν δραστηριές εξορμήσεις για όλη την οικογένεια και να θέσουν (αυστηρά) όρια του ημερήσιου χρόνου που αφιερώνουν τα παιδιά στην τηλεόραση.

Αερόβια σωματική άσκηση

Το μεγαλύτερο μέρος της καθημερινής σωματικής άσκησης πρέπει να είναι αερόβια, που μπορεί να περιλαμβάνει δραστηριότητες όπως: ποδηλασία, ζωηρό περπάτημα, χορό, σχοινάκι, πατίνια, τρέξιμο, χοροπήδημα, κολύμπι. Η συμμετοχή σε έντονα παιχνίδια, όπως το ποδόσφαιρο, το καράτε, και το τένις, θεωρείται επίσης αερόβια σωματική δραστηριότητα. Το παιδί θα πρέπει να κάνει τουλάχιστον 3 ημέρες την εβδομάδα, πιο έντονη σωματική άσκηση (όπως το τρέξιμο ή ποδηλασία με ταχύτητα), που δυσχεραίνει την αναπνοή και αυξάνει τον καρδιακό ρυθμό.

Σωματική άσκηση για μυϊκή ενίσχυση

Εκτός από τις αερόβιες δραστηριότητες, τα παιδιά πρέπει να κάνουν τουλάχιστον 3 ημέρες την εβδομάδα, άσκηση (κατάλληλη για την ηλικία τους) προς ενίσχυση του μυϊκού τους συστήματος. Ανάλογα με την ηλικία και τις ικανότητες του παιδιού, η άσκηση αυτή μπορεί να περιλαμβάνει: κλασική γυμναστική, τροποποιημένα push-ups (με τα γόνατα του παιδιού στο έδαφος), αναρρίχηση, σχοινί αναρρίχησης, καθίσματα και κοιλιακούς, αιώρηση ανάλογα με τον εξοπλισμό της παιδικής χαράς. Η αναπαράσταση πολεμικών σκηνών και για μεγαλύτερα παιδιά, τα push-ups, το μονόζυγο και η άρση (ελαφρών) βαρών, μπορούν επίσης να ενισχύσουν τους παιδικούς μύες.

Ενίσχυση των οστών σωματική άσκηση

Οι γονείς συχνά πιστεύουν ότι η παροχή γάλακτος (για το ασβέστιο) εξασφαλίζει γερά οστά στα παιδιά. Ωστόσο, είναι πολύ σημαντικό για τα παιδιά να κάνουν συγκεκριμένες ασκήσεις, 3 ημέρες την εβδομάδα, προς ενίσχυση των οστών τους. Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν: χοροπήδημα ή κουτσό, σχοινάκι, τρέξιμο, μπάσκετ, κλασική γυμναστική, τένις, βόλεϊ κ.λπ.

IATRONET: Μίλσης Γιώργος, MSc, Κλινικός Διαιτολόγος - Διατροφολόγος



Όταν κόψετε το.....



- **Σε 20 λεπτά**
Η πίεση τον αίματος και οι σφυγμοί πέφτουν στο κανονικό. Η θερμοκρασία των άκρων αναβαίνει στο κανονικό.
- **Σε 8 ώρες**
Το μονοξείδιο του άνθρακα στο αίμα πέφτει στο κανονικό το οξυγόνο ανεβαίνει στο κανονικό.
- **Σε 24 ώρες**
Μειώνεται η πιθανότητα καρδιακής προσβολής
- **Σε 48 ώρες**
Ενδυναμώνει η όσφρηση και η γεύση.
- **Σε 72 ώρες**
Η αναπνοή αρχίζει να λειτουργεί ομαλότερα Αυξάνεται η χωρητικότητα των πνευμόνων.
- **Από 2 εβδομάδες - 3 μήνες**
Η κυκλοφορία βελτιώνεται. Το περπάτημα γίνεται ευκολότερο Η λειτουργία των πνευμόνων αυξάνεται κατά 30%.
- **Από 1-9 μήνες**
Σταματάει ο βήχας και η κούραση. Η αναπνοή διαρκεί περισσότερο. Αρχίζει η ανάπλαση του ενδοθηλίου των βρόγχων
- **Μετά 5 χρόνια**
Ο θάνατος από καρκίνο του πνεύμονα στο μέσο καπνιστή (1 πακέτο την ημέρα) μειώνεται από 137 ανά 100.000 σε 72 ανά 100.000
- **Μετά από 10 χρόνια**
Οι προκαρκινικές κυψέλες αντικαθίστανται οι πιθανότητες άλλων καρκίνων (στόματος, λάρυγγα, οισοφάγου) μειώνονται.