

Τίτλος Μαθήματος	Άθληση, Υγεία και Πρώτες Βοήθειες				
Κωδικός Μαθήματος	MEDI127				
Τύπος μαθήματος	Διαλέξεις και πρακτική εξάσκηση				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	1 ^ο Έτος / 1 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Άσσος Χαράλαμπος				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	2	Πρακτική / εβδομάδα	1
Στόχοι Μαθήματος	<p>Ο στόχος του μαθήματος είναι να διδάξει στους φοιτητές/τριες τα οφέλη της άσκησης στην υγεία. Οι φοιτητές διδάσκονται τη θετική σχέση της φυσικής δραστηριότητας με τη ψυχοσωματική υγεία και ότι η άσκηση αποτελεί το βασικό άξονα στην προώθηση θετικών αξιών και στάσεων για πιο δραστήριο και υγιεινό τρόπο ζωής. Επιπλέον, στόχος του μαθήματος είναι να δώσει στους φοιτητές το θεωρητικό και πρακτικό υπόβαθρο για τις πρώτες βοήθειες σε βασικές καταστάσεις τραυματισμών και ατυχημάτων, όπως και τις πρώτες βοήθειες σε αθλούμενους στον χώρο προπόνησης.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p>Γνώσεις</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Αναγνωρίζουν τα είδη και τους τρόπους άσκησης οι οποίοι μπορούν να επηρεάσουν την υγεία και την ποιότητα ζωής. 2. Εξηγούν τη σημαντικότητα του ελέγχου της κατάστασης υγείας πριν από τη συμμετοχή σε πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας 3. Περιγράφουν τα μέρη του αναπνευστικού συστήματος και να ξεχωρίζουν τις ειδικές περιπτώσεις αναπνευστικών προβλημάτων όπως υποξία, πνιγμονή σε ενήλικες, απόφραξη αεραγωγών, άσθμα κ.α. 4. Αναγνωρίζουν τα μέρη του κυκλοφοριακού συστήματος, ερειστικού και του μυϊκού συστήματος και να περιγράφουν τρόπους αντιμετώπισης προβλημάτων, όπως αιμορραγία, καρδιακή προσβολή, στηθάγχη, κατάγματα, θλάσεις και διαστρέματα. 				

	<p>Δεξιότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Εφαρμόζουν βασικές τεχνικές για παροχή πρώτων βοηθειών σε βασικά ατυχήματα 6. Εφαρμόζουν τις απαραίτητες ενέργειες στις περιπτώσεις ενηλίκων και παιδιών με απώλεια συνείδησης, τις απαραίτητες ενέργειες σε μια επείγουσα κατάσταση, όπως πνιγμονή σε ενήλικες και στα παιδιά, κατάγματα κ.α 7. Εφαρμόζουν την ΚΑΡΠΑ για ενήλικες και παιδιά <p>Ικανότητες</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Υιοθετούν μία υπεύθυνη στάση ώστε να ενεργούν ανάλογα κατά περίπτωση. 		
<p>Προαπαιτούμενα</p>	<p>Συναπαιτούμενα</p>		
<p>Περιεχόμενο Μαθήματος</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Επίδραση της άσκησης στο σώμα μας • Μέτρηση σφυγμών και ζώνες προπόνησης • Ρυθμός αποκατάστασης • Καρδιαγγειακά προβλήματα και άσκηση • Δραστηριότητες και προγράμματα που βελτιώνουν την υγεία της καρδιάς • Σύνθεση του σώματος • Υγιείς μυϊκό σύστημα-κίνηση για ζωή • Διατροφή και διαχείριση σωματικού βάρους-ενεργειακό ισοζύγιο • Η σημασία μετρήσεων φυσικής κατάστασης για την υγεία και την απόδοση-Αξιολόγηση πριν την άσκηση • Διαχείριση περιστατικού. Ενέργειες σε επείγον περιστατικό, τροχαία ατυχήματα, πυρκαγιές, ατυχήματα με ηλεκτρικό ρεύμα, ατυχήματα στο νερό. • Ο πάσχων με απώλεια συνείδησης, Αναπνοή και κυκλοφορία, προτεραιότητες για διάσωση ζωής, ενήλικα και παιδιού με απώλεια συνείδησης. • Αναπνευστικά προβλήματα. Το αναπνευστικό σύστημα, υποξία, πνιγμονή σε ενήλικες, σε παιδιά, απόφραξη αεραγωγών, πνιγμός, άσθμα. • Τραύματα και κυκλοφορικό σύστημα. Η καρδιά και τα αιμοφόρα αγγεία, αιμορραγία και είδη τραυμάτων, καρδιακή προσβολή, στηθάγχη, λιποθυμία, καταπληξία, κοψίματα και γδαρσίματα, τραύματα οφθαλμών, τραύματα τριχωτού της κεφαλής, αιμορραγία σε διάφορα μέρη του σώματος. • Κακώσεις οστών, μυών και αρθρώσεων. Ο σκελετός. Οστά, μύες και αρθρώσεις, κατάγματα, θλάσεις και διαστρέμματα. Κακώσεις σε διάφορα μέρη του σώματος. • Επιδράσεις ψύχους και θερμότητας. Εγκαύματα, αφυδάτωση, θερμοπληξία, υποθερμία και κρουσπαγήματα. 		

	<ul style="list-style-type: none"> Επείγουσες Πρώτες Βοήθειες. Ενέργειες σε μια επείγουσα κατάσταση. Πρωτοβάθμια αξιολόγηση περιστατικού, ΚΑΡΠΑ για ενήλικες και παιδιά.
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<p>Μέσω διαλέξεων, συζητήσεων, παρακολούθηση βιντεοταινιών και πρακτικών εφαρμογών σε διάφορα περιστατικά και συνθήκες, οι φοιτητές λαμβάνουν το θεωρητικό και πρακτικό υπόβαθρο που θα τους καταστήσει ικανούς να κατανοούν τα οφέλη της άσκησης στη ψυχοσωματική υγεία όπως και το να μπορούν να ανταποκριθούν άμεσα και αποτελεσματικά σε ένα επείγον περιστατικό. Επίσης οι φοιτητές έχουν την ευκαιρία να εξασκηθούν σε ποικίλα περιστατικών και να πάρουν ανατροφοδότηση για το χειρισμό του κάθε περιστατικού.</p>
Βιβλιογραφία	<p>Ελληνική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> Θεοδωράκης, Ι. (2017). <i>Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής</i>, 2^η Έκδοση. Αφοί Κυριακίδη Εκδόσεις Α.Ε., ISBN 978-960-602-168-8. Γεροδήμος, Β., Καρατράντου, Κ. (2021). <i>Άσκηση για την Υγεία, Πρόληψη και αποκατάσταση</i>. Κωνσταντάρας, ISBN 978-960-608-051-7 Sharkey, B. J. και Gaskill, S. E. (2016). <i>Άσκηση και υγεία: Ολοκληρωμένος οδηγός</i>. 7^η Έκδοση. Παρισιάνου Α.Ε.. ISBN 978-960-583-171-4. Ιατράκης, Γ.Μ. και Αντωνίου, Ε. (2016). <i>Πρώτες βοήθειες : Επείγουσες καταστάσεις</i>. Δεσμός. ISBN: 9786185046194 Πορφυριάδου, Α. (2014). <i>Πρώτες βοήθειες</i>, Α/φοι Κυριακίδη, ISBN: 9789606020209. <p>Αγγλική Βιβλιογραφία</p> <ul style="list-style-type: none"> Pieroudis, D. (2014). <i>First aids at work</i>. Σχολή Ασφάλειας και Υγείας Χείρωνας Hashim, H. A. (2021). <i>Contemporary Research in Sports, Exercise and Health: Measurement and Protocols</i>. New York : Nova. EBSCOHost. Bean, A. (2017). <i>The Complete Guide to Sports Nutrition: 8th Edition</i>. ISBN: 9781472924209. EBSCOHost. Nikolaidis, P. (2014). <i>Endurance: Attitudes/behaviors, Performance in Athletes and Potential Health Effects</i>. New York : Nova Science Publishers, Inc. EBSCOHost.
Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none"> Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10% Ενδιάμεση γραπτή εξέταση: 20% Τελική Πρακτική Εξέταση: 40% Τελική Γραπτή Εξέταση: 30%
Γλώσσα	Ελληνική ή Αγγλική