ΟΝΟΜΑ ΣΟΦΙΑ

ΕΠΟΝΥΜΟ ΑΠΟΣΤΟΛΟΠΟΥΛΟΥ

ΑΕΜ 0711055

**¨Η ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ &ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΙΣ ΑΝΑΠΤΗΞΙΑΚΕΣ ΗΛΗΚΙΕΣ¨**

****

**ΣΚΟΠΟΣ & ΣΤΟΧΟΙ**

Το πρόγραμμα αυτό θα διεξαχθεί σε δημοτικό σχολείο. Το σύνολο των μαθητών είναι 50 μαθητές και αγόρια και κορίτσια .Οι χώροι οι οποίοι θα χρειαστούν είναι μια κλειστεί αίθουσα του σχολείου η οποία θα πρέπει να έχει έναν projector ο οποίος θα μας βοηθήσει στο να παρακολουθήσουν οι μαθητές κάποια video τα οποία θα μας βοηθήσουν να κατανοήσουν το θέμα του προγράμματος. Ο σκοπός του προγράμματος είναι τα παιδιά να κατανοήσουν το πόσο σημαντικό είναι να τρεφόμαστε σωστά και να γυμναζόμαστε. Στόχος μας είναι να καταλάβουν τα παιδιά ότι το φαγητό είναι μεγάλο κομμάτι της ζωής μας και ότι μας ακολουθεί σε όλη μας την ζωή . Και ότι η γυμναστική θα τους βοηθήσει σε όλους τους τομείς στην ζωή τους.



**ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Σύμφωνα με μελέτες που έχουν γίνει έχει διαπιστωθεί ότι τα ελληνόπουλα σε μεγάλο ποσοστό είναι παχύσαρκα. Και όλοι γνωρίζουμε ότι οι διατροφικές μας συνήθειες ξεκινούν από μικρή ηλικία .Τα παχύσαρκα παιδιά μεγαλώνοντας αντιμετωπίζουν προβλήματα στην καρδιά ,στην ποιότητα ζωής που έχουν ,έχουν ψυχολογικές διαταραχές που τους επηρεάζουν στην ζωή τους ,επίσης τα άτομα αυτά δεν είναι κοινωνικά .Αλλά για να αντιμετωπίσουμε όλα αυτά τα προβλήματα σε ένα παιδί πρέπει να το χειριστούμε σιγά σιγά αφού δεν το προλάβαμε από την αρχή δηλαδή πριν φτάσουμε στο σημείο της παχυσαρκίας .Και για να το κάνουμε αυτό θα πρέπει να μάθουν να γυμνάζονται μέσα από το παιχνίδι. Τα παιδιά με όλες τις διαφημίσεις και με την καθιστική ζωή που κάνουν τα παιδιά με όλα αυτά τα ηλεκτρονικά παιχνίδια αλλά και με τα διαμερίσματα που υπάρχουν που τα παιδιά που ζουν μέσα στην πόλη δεν έχουν που να παίξουν ,αναγκάζονται να μένουν μέσα στο σπίτι .

**ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Τα αποτελέσματα που θέλουμε να μας δώσει το πρόγραμμα είναι,

* Τα παιδιά να καταλάβουν ότι πρέπει να τρέφονται υγιεινά.
* Πρέπει να βάλουν την γυμναστική στην ζωή τους.
* Να πάρουν γνώσεις τα παιδιά σχετικά με την παχυσαρκία .
* Να εμπεδώσουν τα παιδιά ότι το παιχνίδι μπορεί να είναι ένας τρόπος γυμναστικής.
* Να αλλάξουν τον τρόπο ζωής τους.
* Να μάθουν στους γονείς τους πως πρέπει να τρέφονται στο σπίτι.
* Τα παιδιά να μαθαίνουν και σε άλλα άτομα πως πρέπει να τρέφονται.
* Στον ελεύθερο χρόνο τους πρέπει να παίζουν με άλλα παιδιά στα γήπεδα και στις γειτονιές.

 

**1ο ΜΑΘΗΜΑ(ΟΜΙΛΙΑ)**

Στο πρώτο μάθημα ο σκοπός είναι να δώσουμε στα παιδιά κάποιες γνώσεις και πληροφορίες πάνω στο θέμα τις παχυσαρκίας και της γυμναστικής. Συμμετέχουν 50 παιδιά του δημοτικού σε κλειστεί αίθουσα. Η ομιλία έχει να κάνει με τα οφέλη τις καλής διατροφής δηλαδή θα τους αναφέρουμε πόσο σημαντικό είναι να μην τρώνε γρήγορο φαγητό να μην τρώνε ανεξέλικτα γλυκά .Τα παιδιά δεν τρώνε πλέον λαχανικά και φρούτα .δεν πίνουν νερό ,πίνουν μόνο αναψυκτικά, τρώνε προϊόντα με πολλά συντηρητικά .Αυτά όσον αφορά την διατροφή .Όσον αφορά τώρα την γυμναστική πρέπει να τους αναφέρουμε τα οφέλη της και πως μέσα από αυτήν μπορούν να βελτιώσουν τον τρόπο ζωής τους .Δηλαδή τα παιδιά πρέπει να καταλάβουν ότι μέσα από το παιχνίδι μπορεί να γυμναστεί μπορεί να κοινωνικοποιηθεί να βρει φίλους εάν έχει πρόβλημα παχυσαρκίας μπορεί με την γυμναστική να χάσει κιλά χωρίς να ταλεποριθει και χωρίς να το καταλάβει. Θα πρέπει το παιδί να αποφασίσει ποιο άθλημα του αρέσει και ποιο είναι αυτό που θα ακολουθήσει και θα το κάνει σαν χόμπι . Η ομιλία αυτή θα τελειώσει με ερωτήσεις από τα παιδιά και τις ερωτήσεις τον ειδικών έτσι ώστε τα παιδιά να καταλάβουν και να εμπεδώσουν όσες περισσότερες πληροφορίες μπορέσουν .Πριν την ενημέρωση θα δοθεί ένα ερωτηματολόγιο οπού θα το απαντήσουν τα παιδιά .Το ερωτηματολόγιο θα περιέχει 5 ερωτήσεις. Αυτές στις ερωτήσεις θα τις απαντήσουν μια φορά πριν την έναρξη τοθ πρώτου μαθήματος και μια φορά στο τέλος όλον τον μαθημάτων δηλαδή στο τέλος του 7ου έτσι ώστε να συγκρίνουμε τις απαντήσεις και να δούμε εάν τελικά τα παιδιά έμαθαν κάτι από όλο αυτό το πρόγραμμα.

**2ο ΜΑΘΗΜΑ(ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ VIDEO)**

Στο δεύτερο μάθημα ο σκοπός είναι τα παιδιά να εμπεδώσουν όσα τους είπαμε στο προηγούμενο μάθημα .Γι αυτό και σε αυτό το μάθημα με τα ίδια παιδιά που είχαμε και στο προηγούμενο μάθημα θα δούμε κάποια video σχετικά με την σωστή διατροφή ,την παχυσαρκία και την γυμναστική. Επειδή τα παιδιά είναι μικρά ηλικίες του δημοτικού τα βίντεο είναι μικρά γύρο στα 5 με 10 λεπτά έτσι τα παιδιά να μην κουράζονται και να έχουν και χρόνο για να εμπεδώσουν αυτά που είδαν αλλά και για να υπάρχει χρόνος ώστε να γίνουν ερωτήσεις από τα παιδιά και δοθούν οι κατάλληλες απαντήσεις ώστε να καταλάβουν αυτά που είδαν .Τα παιδιά κατανοούν καλύτερα οπτικά γι αυτό και βάλαμε τα βίντεο .Τα βίντεο αυτά είναι ειδικά διαμορφωμένα έτσι ώστε να μπορούν να τα βλέπουν παιδιά μικρής ηλικίας .Δηλαδή τα βίντεο είναι με κινούμενα σχέδια με έντονες εικόνες και έντονα χρώματα έτσι ώστε να προσελκύουν τα παιδιά και να μην βαριούνται.

**3ο ΜΑΘΗΜΑ (ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ ΜΙΚΡΗ CHEF)**

Το μάθημα αυτό θα γίνει σε ειδικό χώρο σχεδιασμένο έτσι για να μπορούμε να μαγειρέψουμε . Ο σκοπός αυτού του μαθήματος είναι τα παιδιά να μάθουν κάποια υγιεινά βασικά φαγητά και κολατσιό για να παίρνουν μαζί τούς στο σχολείο ώστε να μην παίρνουν από το κιλικίο του σχολείου που δεν είναι ούτε υγιεινά αλλά ούτε και καλά για τα παιδιά. Τα παιδιά παίρνουν πολύ ώρα περιμένοντας να πάρουν το φαγητό τούς η για να πιουν κάτι και πολλές φορές χάνουν όλο το χρόνο τοθ διαλειμματος έτσι χάνουν όλο το διάλειμμα περιμένοντας στην ουρά .Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τα παιδιά ούτε προλαβαίνουν να φάνε αλλά ούτε να παίξουν η να συζητήσουν η να ξεκουραστούν από τις ώρες των μαθημάτων. Γι αυτό και μπροστά σε όλα τα παιδιά τους δείχνουμε πρώτα εμείς πως μπορούν να φτιάξουν ένα τοστ η ένα σνακ υγιεινό με φρούτα και μετά αφήνουμε τα παιδιά να φτιάξουν αυτά που θεωρούν τα παιδιά υγιεινά και θα ήθελαν να τρώνε στο σχολείο .Μετά μας δείχνουν τα παιδιά τι έφτιαξαν αλλά και για πιο λόγο το έφτιαξαν αυτό και τα αλλά παιδιά τους κινούν ερωτήσεις. Αυτό το μάθημα το έκαναν για να μπορέσουν να καταλάβουν ότι μπορούν να τρώνε υγιεινά αλλά και σωστά από το σπίτι και μπορούν εύκολα να το φτιάχνουν μονοί τους.



**4Ο ΜΑΘΗΜΑ (ΑΡΘΡΟ ΣΕ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ)**

Στο σχολείο το οποίο έχουμε επισκεφτεί διοργανώνει κάθε χρόνο μια σχολική εφημερίδα .Γι αυτό και εμείς θέλουμε να γράψουν τα παιδιά ένα άρθρο σχετικά με ότι έχον μάθει τα παιδιά μέχρι στιγμής .Με αφορμή αυτού του γεγονότος βάλαμε τα παιδιά το κάθε ένα ξεχωριστά να γράψει ένα άρθρο περίπου 100 λέξεων για το τι έμαθε αυτές τις 3 μέρες που γίνονται τα μαθήματα. Στην αρχή τους είπαμε κάποια πράγματα και τους δώσαμε κάποιες πληροφορίες για το πώς πρέπει να γράψουν ένα άρθρο .Οπότε τους δίνουμε ένα στυλό και ένα χαρτί και με την βοήθεια μας οπότε χρειαστεί τους δίνουμε ότι πληροφορίες χρειάζονται. Μετά διαβάζουν όλα τα παιδιά τα άρθρα τους και επιλέγουμε τα καλύτερα .Όλοι μαζί μετά ενώνουμε τα καλύτερα και φτιάχνουμε ένα μεγάλο άρθρο από τις προτάσεις τον μικρών παιδιών .Μετά βάζουμε τα παιδιά να φτιάξουν μια ζωγραφιά με έντονα και ωραία χρώματα . Η ζωγραφιά πρέπει να είναι σχετική με το πρόγραμμα που μαθαίνουν σχετικά με την παχυσαρκία και την άσκηση. Μόλις τελειώσει η ζωγραφιά βγάζουμε μια φωτογραφία όλα τα παιδιά τα οποία βοήθησαν στο άρθρο και την ζωγραφιά. Έτσι είναι όλα έτοιμα για όταν θα βγει η εφημερίδα στο πρωτοσέλιδο θα υπάρχει το κείμενο που έγραψαν τα παιδιά η ζωγραφιά που ζωγράφισαν αλλά και η φωτογραφία τους.

**5o ΜΑΘΗΜΑ (ΕΝΑ ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ)**

Τα παιδιά θα πρέπει να φτιάξουν ένα θεατρικό ώστε να το παρουσιάσουν μπροστά σε όλους μας . Αυτό το θεατρικό έχει να κάνει με το θέμα του προγράμματος δηλαδή την παχυσαρκία και την γυμναστική . Ο σκοπός αυτού του μαθήματος είναι να παιδιά να κοινωνικοποιηθούν και να δουλέψουν ομαδικά πάνω σε αυτό που τόσες μέρες μαθαίνουν .Τα σκηνικά θα πρέπει να τα φτιάξουν μόνοι τους από πράγματα που υπάρχουν είδη στο σχολείο αλλά και από πράγματα που μπορούν να φέρουν από το σπίτι τους η πράγματα που υπάρχουν στην φύση. Τα παιδιά θα χωριστούν σε δύο ομάδες στην ομάδα των ηθοποιών δηλαδή στα παιδιά που θα παίξουν και στην ομάδα που θα φτιάξει και θα βοηθήσει στα σκηνικά αλλά και στα κοστούμια των παιδιών που θα παίξουν .Το έργο θα πρέπει να το φτιάξουν μόνα τους τα παιδιά με διαλόγους αλλά και ήρωες που θα βγάλουν από το μυαλό τους. Όλα αυτά τα δρώμενα που φτιάχνουν τόσες μέρες θα τα παρουσιάσουν στο τέλος του προγράμματος.

**6ο ΜΑΘΗΜΑ (ΚΟΛΑΖ)**

Στο προτελευταίο μάθημα τα παιδιά θα χρειαστεί να κάνουν ένα κολάζ. Όλοι ξέρουμε τι είναι το κολάζ, τα παιδιά θα πρέπει να φέρουν από το σπίτι τους περιοδικά εφημερίδες φωτογραφίες .Το κάθε ένα παιδί θα χωριστεί σε δυάδες και θα φτιάξουν το δικό τους κολάζ. Στο κολάζ θα κόψουν τις εφημερίδες που έχουν φέρει ,θα κόψουν τις φωτογραφίες θα κόψουν τα περιοδικά και θα τα κολίσουν έτσι μεταξύ τους ώστε να απεικονίζετε κάτι σχετικό με το θέμα .Μετά θα τα ενώσουμε όλα τα κολάζ μαζί από όλα τα παιδιά και θα φτιάξουμε ένα τεράστιο κολάζ με θέμα παχυσαρκία και γυμναστική και θα το κολλήσουμε σε ένα τοίχο του σχολείου ,έτσι ώστε να το βλέπουν όλα τα παιδιά και οι γονείς όταν μπαίνουν μέσα στο σχολείο και να θυμούνται όλα αυτά που κάναμε όλες αυτές τις μέρες άλλα και όλα αυτά που έμαθαν ώστε να γίνουν καλύτερη και να αγαπήσουν την σωστή και τη καλή διατροφή αλλά και την γυμναστική μέσα από το παιχνίδι.

****

**7ο ΜΑΘΗΜΑ (ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ) (ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ)**

Για το τελευταίο μάθημα επιλέξαμε να κάνουμε κάποια παιχνίδια έξω στον προαύλιο χώρο .Ο σκοπός αυτού του μαθήματος είναι να καταλάβουν τα παιδιά ότι το παιχνίδι είναι γυμναστική .Και ότι μπορούν να γυμναστούν πολύ εύκολα χωρίς να το καταλάβουν .Γι αυτό έχουμε επιλέξει παιχνίδια που είναι πολύ εύκολα να τα παίξεις παντού και χωρίς εξοπλισμό.

***1ο ΠΑΙΧΝΙΔΙ (ΜΗΛΑ)***

Τα μήλα είναι ένα παιχνίδι που όλοι παίζαμε .Τα παιδιά μπαίνουν στο κέντρο του γηπέδου και δύο παιδιά βγαίνουν έξω ο ένας από την μια πλευρά και ο άλλος από την άλλη πλευρά. Ο μόνος εξοπλισμός που χρειάζεται είναι μια μπάλα όλοι έχουν μία μπάλα η όλοι μπορούν να βρουν μια μπάλα. Το παιχνίδι ξεκινάει πετώντας την μπάλα ψηλά χωρίς να καταφέρουν τα παιδιά που βρίσκονται μέσα να την πιάσουν. Αυτό επαναλαμβάνετε 3 φορές εάν κάποιος την πιάσει σημαίνει ότι έχει ζωή και αν κάποια στιγμή στην συνεχεία τον πετήχουν δεν βγαίνει έξω. Μετά τις 3 μπαλιές αυτοί που είναι έξω προσπαθούν να πετύχουν αυτούς που είναι μέσα . Νικητής είναι αυτός που θα μείνει στο τέλος μόνος του.

***2ο ΠΑΙΧΝΙΔΙ (ΜΑΝΤΙΛΑΚΙ)***

Στο μαντηλάκι πρέπει να χωριστούμε σε 2 ομάδες .Η μια ομάδα κάθεται απέναντι από την άλλη σε μια απόσταση περίπου 20 μέτρα .Το κάθε παιδί έχει και από ένα νούμερο στην συγκεκριμένη περίπτωση έχουμε 50 μαθητές άρα έχουμε 25 νούμερα που κάθε νούμερο αντιστοιχεί σε ένα παιδί. Ένας καθηγητής κάθετε στην μέση τις απόστασης άρα στα 10 περίπου μέτρα κρατώντας ένα μαντηλάκι ,όταν ο καθηγητής φωνάξει ένα νούμερο τα αντίστοιχα δύο παιδιά που έχουν το νούμερο τρέχουν να πάρουν το μαντηλάκι χωρίς να τους πιάσει ο άλλος ώστε να μπορέσει να φτάσει στην μεριά που είναι η ομάδα τοθ. Ο νικητής αυτού του παιχνιδιού είναι η ομάδα που έχει τις περισσότερες νίκες.

***3ο ΠΑΙΧΝΙΔΙ (ΤΣΟΥΒΑΛΟΜΑΧΙΕΣ)***

Η τσουβαλομαχίες είναι ένα παιχνίδι που παίζεται από πολύ παλιά . Το μόνο που χρειάζεται είναι τα τσουβάλια η σακούλες .Το παιχνίδι παίζεται ως εξής ,τα 50 παιδιά που έχουμε στην συγκεκριμένη περίπτωση χωρίζονται σε 5 ομάδες τον 10 ατόμων .Η πρώτη ομάδα βάζει τα τσουβάλια μέσα στα πόδια και μόλις σφυρίξει ο καθηγητής ξεκινάμε και με μικρά πηδηματάκια κάνουν 10 μέτρα σε απόσταση και μετά γυρνούν πίσω και βγάζουν τα τσουβάλια και τα δίνουν στους επόμενους αυτό γίνετε μέχρι να τελειώσουν όλες οι ομάδες. Η νικήτρια ομάδα είναι αυτή που τερματίζει και ο τελευταίος τις παίχτης πρώτος από τους άλλους.

***4ο ΠΑΙΧΝΙΔΙ (ΚΥΝΗΓΗΤΟ)***

Το κυνηγητό είναι ένα παιχνίδι που δεν χρειάζεται καθόλου εξοπλισμό. Στο κυνηγητό τα παιδιά περιφέρονται μέσα στο γήπεδο και ένα παιδί τα κυνηγάει όποιο παιδί πιάνει πρέπει να βγαίνει έξω μέχρι να μείνει ένα παιδί όπου και είναι και ο νικητής.

***5ο ΠΑΙΧΝΙΔΙ (ΚΡΥΦΤΟ)***

Τελευταίο παιχνίδι βάλαμε το κρυφτό στο κρυφτό δεν χρειαζόμαστε κάποιο εξοπλισμό .Τα παιδιά επιλέγουν ποιος θα είναι αυτός που θα φιλαει και η άλλη προσπαθούν να κρυφτούν σε χώρους που υπάρχουν στο σχολείο. Αυτός που θα βρουν στο τέλος είναι και ο νικητής.

Έτσι με το 5ο παιχνίδι ολοκληρώθηκε και το 7ο μάθημα . Τα παιχνίδια ξεκινούν το πρωί και τελειώνουν το μεσημέρι.



ΑΞΙΟΛΟΓΙΣΗ

Η αξιολόγηση γίνεται μέσω ερωτηματολογίου όπως ανέφερα και στην αρχή στα παιδία έχει δοθεί ένα ερωτηματολόγιο στην αρχή του προγράμματος και ακριβώς το ίδιο και στο τέλος του προγράμματος έτσι ώστε να δούμε τις διαφορές και τι έχουν καταλάβει τα παιδιά και τι έμαθα τι τους έμεινε στο μυαλό και αν πλέον θα κάνουν αυτό που ***πρέπει?***

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ