**Κρικέλλη Δήμητρα**

**ΑΕΜ: 0711121**

**Τίτλος Προγράμματος: Άσκηση και Υγεία**

**Σκοπός του Προγράμματος**

Τα χρόνια νοσήματα πλήττουν καθημερινά εκατομμύρια ενήλικες και η αρχή του προβλήματος βρίσκεται στην παιδική ηλικία και στην σωστή πληροφόρηση. Είναι απαραίτητο τα παιδιά να καταλάβουν πως η φυσική δραστηριότητα, οι διατροφικές συνήθειες και η αποφυγή του καπνίσματος λειτουργούν σαν ασπίδα προστασίας απέναντι σε νοσήματα όπως ο διαβήτης και η οστεοπόρωση. Το παρακάτω πρόγραμμα λοιπόν απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 8 εώς 12 ετών και στόχος είναι να αποκτήσουν σωστή εικόνα της φυσικής δραστηριότητας και να την εντάξουν στον τρόπο ζωής τους. Στόχοι του προγράμματος είναι λοιπόν να βοηθήσει τους μαθητές να εξοικειωθούν με το σώμα τους και να κατανοήσουν την επίδραση της φυσικής άσκησης στο σώμα και την υγεία τους, να την αγαπήσουν και να την εντάξουν στο καθημερινό τους πρόγραμμα.

**Τεκμηρίωση**

Οι προδιαθεσικοί παράγοντες για χρόνια νοσήματα όπως η παχυσαρκία εξαπλώνονται όλο και περισσότερο στα παιδιά και επειδή οι συμπεριφορές που σχετίζονται με την υγεία σταθεροποιούνται σ’ αυτή την ηλικία το σχολείο αποτελεί ένα αποτελεσματικό φορέα για την προαγωγή προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας δεδομένου ότι τα παιδιά περνούν ένα μεγάλο μέρος του χρόνου τους σ’ αυτό.

**Προσδοκώμενα αποτελέσματα**

Εξοικείωση των μαθητών με το σώμα τους και τη φυσική δραστηριότητα. Κατανόηση της θετικής επίδρασης της άσκησης στην σωματική και ψυχική υγεία αλλά και στην κοινωνική τους ευεξία. Τέλος, να είναι σε θέση να εντάξουν τη φυσική άσκηση στο καθημερινό τους πρόγραμμα.

**Περιεχόμενο του προγράμματος**

**1ο Μάθημα : Γνωρίζω το σώμα μου**

ΣTΟXΟΣ

1. Να αποκτήσουν οι μαθητές γνώσεις σχετικά με τη σύσταση του σώματός τους.

2. Να συνδέσουν τη φυσική άσκηση και τις διατροφικές συνήθειες με την αλλαγή του σωματικού τους βάρους.

3. Να αντιληφθούν ότι η διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους συνδέεται με την καλύτερη υγεία.

4. Να μάθουν τον τρόπο ώστε να μπορούν οι ίδιοι να αξιολογούν και να παρακολουθούν το σωματικό τους βάρος.

*Οδηγίες για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων*

Αρχικά ο εκπαιδευτικός ζητά να συζητήσουν σχετικά με την επίδραση της διατροφής και της φυσικής άσκησης στη διατήρηση του σωματικού βάρους. Στη συνέχεια οι μαθητές καλούνται να βρουν αν το βάρος του σώματός τους είναι φυσιολογικό, χαμηλό ή αυξημένο. Ακολουθεί συζήτηση στην τάξη σχετικά με τον τρόπο που προκύπτει η τιμή του ∆είκτη Μάζας Σώματος και τι ακριβώς δείχνει.

Δραστηριότητα

Τίτλος δραστηριότητας: Αφίσα για την τάξη

Περιγραφή της δραστηριότητας: Οι μαθητές σ’ αυτήν τη δραστηριότητα καλούνται να ετοιμάσουν μία αφίσα για την τάξη ή το σχολείο τους, η οποία θα μιλά για την επίδραση της διατροφής και της άσκησης στη διατήρηση ή και μείωση του σωματικού βάρους κάνοντας χρήση των γνώσεων που απέκτησαν κατά την παράδοση του μαθήματος. Κάθε μαθητής αναλαμβάνει να συγκεντρώσει φωτογραφίες, αποκόμματα εφημερίδων ή άλλο υλικό. Κατόπιν συγκεντρώνονται όλα σε ένα χαρτόνι σχετικό με το σωματικό βάρος.

**2ο Μάθημα : Επίδραση της φυσικής άσκησης στο σώμα μας.**

ΣΤΟΧΟΣ

1. Να συμμετάσχουν οι μαθητές σε παιχνίδια που θα ασκήσουν το σώμα τους.

2. Να κατανοήσουν οι μαθητές τα οφέλη της φυσικής άσκησης για το σώμα τους

*Οδηγίες για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων*

Αρχικά, οι μαθητές θα κατανοήσουν τους τρόπους με τους οποίους η φυσική άσκηση ωφελεί το ανθρώπινο σώμα. Έπειτα, οι μαθητές θα συμμετάσχουν σε δραστηριότητες που βασίζονται στο παιχνίδι και ασκούν το σώμα τους.

Δραστηριότητα

Τίτλος δραστηριότητας: Πιάσε την ουρά της γάτας

Περιγραφή της δραστηριότητας: Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να κρεμάσουν ένα σχοινάκι ή κορδέλα στο πίσω μέρος του παντελονιού ή της φόρμας τους και να ξεκινήσουν να τρέχουν. Καθένας προσπαθεί να βγάλει την "ουρά" κάποιου συμμαθητή του και να μη χάσει τη δική του. Όποιος χάσει την "ουρά" του, βγαίνει έξω από την περιοχή που ορίστηκε για το παιχνίδι και εκτελεί μια άσκηση (π.χ. δέκα αλματάκια). Αφού την εκτελέσει, ξαναβάζει την "ουρά" του και μπαίνει ξανά στο παιχνίδι.

**3ο Μάθημα : Παραδοσιακά Παιχνίδια**

ΣΤΟΧΟΣ

1. Να γνωρίσουν και να συμμετάσχουν οι μαθητές σε κάποια παραδοσιακά παιχνίδια (που περιλαμβάνονται στο υλικό).

2. Να αναζητήσουν πληροφορίες και για άλλα παραδοσιακά παιχνίδια από την Ελλάδα ή άλλες χώρες που μπορούν να παίξουν στον ελεύθερο χρόνο τους.

*Οδηγίες για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων*

Αρχικά, θα συμμετάσχουν σε διάφορα παραδοσιακά παιχνίδια που μπορούν να παίξουν είτε στο διάλειμμα του σχολείου είτε στον ελεύθερο χρόνο τους. Τέλος, θα κάνουν έρευνα για άλλα παραδοσιακά παιχνίδια που μπορούν να εντάξουν στο καθημερινό τους πρόγραμμα.

∆ραστηριότητα

Τίτλος: Στρατιωτάκια

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός επιλέγει τυχαία ένα μαθητή που θα τα φυλάει. Όλοι οι υπόλοιποι μαθητές θα αποτελούν τα στρατιωτάκια. Αυτός που τα φυλάει ακουμπάει στον τοίχο με την πλάτη στραμμένη στα άλλα παιδιά και απαγγέλλει δυνατά: «Στρατιωτάκια Ακούνητα Αμίλητα Αγέλαστα» και γυρνάει γρήγορα να δει εάν κάποιος κουνιέται. Τα παιδιά σε στάσεις πολεμιστών και ηρώων, προσπαθούν να μην κουνηθούν, να μη γελάσουν, να μη χάσουν την ισορροπία τους, ό,τι και αν τους κάνει ή τους πει το παιδί που τα φυλάει, γιατί τότε χάνουν. Ο πρώτος που δε θα καταφέρει να διατηρήσει την ισορροπία του τα φυλάει. Ο εκπαιδευτικός εξηγεί στους μαθητές ότι αυτό είναι ένα διασκεδαστικό παιχνίδι που μπορούν να παίξουν κατά την ώρα του διαλείμματος.

∆ραστηριότητα

Τίτλος: Μήλα

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός επιλέγει τυχαία δύο μαθητές, που στέκονται αντικριστά δεκαπέντε- είκοσι μέτρα μακριά το ένα από τα’ άλλο, ενώ στη μέση αυτής της απόστασης συγκεντρώνονται όλα τα υπόλοιπα. Οι δύο μαθητές που στέκονται αντικριστά προσπαθούν με τη μπάλα να χτυπήσουν κάποιο από τα παιδιά που είναι μέσα οπότε αυτό καίγεται και βγαίνει από το παιχνίδι. Αντίθετα το παιδί που θα καταφέρει να πιάσει τη μπάλα χωρίς να πέσει κάτω κερδίζει ένα «μήλο», που θα του επιτρέψει αν κάποια στιγμή καεί να μη βγει αλλά να παραμείνει στο παιχνίδι, ή αν καεί κάποιος φίλος του να του το παραχωρήσει. Όταν απομείνει μόνο ένα παιδί, οι δύο μαθητές που είναι αντικριστά μπορούν να κάνουν δέκα προσπάθειες να το χτυπήσουν. Αν τους ξεφύγει, τα ξαναφυλάνε και το παιχνίδι ξαναρχίζει από την αρχή! Ο εκπαιδευτικός εξηγεί στους μαθητές ότι και αυτό είναι ένα διασκεδαστικό παιχνίδι που μπορούν να παίξουν κατά την ώρα του διαλείμματος.

∆ραστηριότητα

Τίτλος: Κρυφτό

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ένα παιδί με πρόσωπο σε τοίχο μετράει εώς το 100 ανά 5. Μόλις τελειώνει το μέτρημα προσπαθεί να βρει τους κρυμμένους. Αν κάποιος προλάβει και πάει στο μέρος που καθόταν αυτός που μετράει και φωνάξει «Φτου ξελευθερία σε όλους» τότε ελευθερώνονται όλα τα παιδιά. Ξαναφυλάει ο ίδιος. Αν αυτός που φυλάει τους δει και τους φύσει όλου ο πρώτος που θα βρει θα φυλάει.

**4ο Μάθημα : Δραστηριότητες στον ελέυθερο χρόνο**

ΣTΟXΟΣ

1. Να αναγνωρίσουν οι μαθητές ποιες δραστηριότητες μπορούν να κάνουν στον ελεύθερο χρόνο τους

2. Να αναγνωρίσουν ποιες από αυτές έχουν ήδη εντάξει στο πρόγραμμά τους.

*Οδηγίες για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων*

Αρχικά, οι μαθητές καλούνται να βρουν με ποιες δραστηριότητες ασχολούνται περισσότερο κατά τη διάρκεια της εβδομάδας τους. Έπειτα, οι μαθητές θα σημειώσουν ποιες δραστηριότητες κάνουν και θα σημειώσουν την ώρα ενασχόλησής τους με αυτές σε εβδομαδιαία βάση.

Δραστηριότητα

Τίτλος δραστηριότητας: Πόση φυσική δραστηριότητα κάνω

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να καταγράψουν τις δραστηριότητες που κάνουν συνήθως, υπολογίζοντας τη συνολική διάρκεια ενασχόλησής τους με αυτές μέσα στην εβδομάδα. Αρχικά θα σημειώσουν ποιες μέρες της εβδομάδας ασχολούνται με αυτή και έπειτα θα καταγράψουν πόση ώρα συνολικά μέσα στην εβδομάδα κάνουν τις συγκεκριμένες δραστηριότητες.

**5ο Μάθημα : Η άσκηση στο καθημερινό πρόγραμμα**

ΣTΟXΟΣ

1. Να καταγράψουν οι μαθητές τα εμπόδια για την υιοθέτηση ενός φυσικά πιο δραστήριου τρόπου ζωής .

2. Να σχεδιάσουν ένα ενδεικτικό εβδομαδιαίο πρόγραμμα συμπεριλαμβάνοντας διάφορες μορφές φυσικής άσκησης σε αυτό.

*Οδηγίες για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων*

Αρχικά υπό το συντονισμό του εκπαιδευτικού, οι μαθητές γράφουν τους λόγους για τους οποίους η άσκηση τους προσφέρει διασκέδαση. Έπειτα, ο εκπαιδευτικός σε ρόλο συντονιστή χωρίζει την τάξη σε δύο ομάδες και με την τεχνική της ιδεοθύελλας τους ζητά να καταγράψουν τι τους αρέσει να κάνουν με τους γονείς τους καθώς και να βρουν τρόπους να αυξήσουν τις δραστηριότητες που κάνουν από κοινού με τους γονείς τους.

Δραστηριότητα

Τίτλος δραστηριότητας: Η άσκηση είναι διασκεδαστική

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από κάθε ομάδα να γράψει για ποιους λόγους είναι διασκεδαστική η φυσική άσκηση. Έπειτα, ζητά από έναν εκπρόσωπο της κάθε ομάδας να ανακοινώσει τους λόγους που έχει καταγράψει η ομάδα του. Οι απαντήσεις συζητούνται μέσα στην τάξη.

**6ο Μάθημα : Άσκηση με ασφάλεια**

ΣTΟXΟΣ

1. Να καταγράψουν οι μαθητές τα μέρη όπου μπορούν να αθληθούν στην περιοχή τους.

2. Να ανακαλύψουν ευκαιρίες για άσκηση και τρόπους που μπορούν να αυξήσουν την άσκηση στο καθημερινό τους πρόγραμμα με τη βοήθεια των φίλων ή της οικογένειάς τους.

3. Να μάθουν ορισμένα βασικά μέτρα ασφαλείας που πρέπει να εφαρμόζουν, όταν κάνουν φυσική άσκηση ή όταν παίζουν.

*Οδηγίες για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων*

Αρχικά, οι μαθητές χωρίζονται σε δύο ομάδες και καταγράφουν τους χώρους στους οποίους μπορούν να ασκηθούν στην περιοχή τους. Έπειτα, ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε μικρότερες ομάδες, οι οποίες προσπαθούν να βρουν συμπεριφορές κατά τη φυσική άσκηση που δεν τους παρέχουν ασφάλεια και να σκεφτούν εναλλακτικές ασφαλείς συμπεριφορές.

Δραστηριότητα

Τίτλος δραστηριότητας: Άσκηση και ασφάλεια

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός αναθέτει σε κάθε ομάδα να ζωγραφίσει πιθανούς κινδύνους για τραυματισμό για μια συγκεκριμένη δραστηριότητα (π.χ. ποδήλατο, κολύμπι, παιχνίδι στην παιδική χαρά) και να σημειώσει ή ζωγραφίσει τρόπους για την αποφυγή τους. Ένας εκπρόσωπος από κάθε ομάδα παρουσιάζει στην τάξη τους κινδύνους από τη δραστηριότητα που είχε αναλάβει η ομάδα του καθώς και πώς οι μαθητές μπορούν να αποφύγουν τραυματισμούς.

**Αξιολόγηση του προγράμματος**

Η αξιολόγηση του προγγράμματος πραγματοποιήθηκε με τη χρήση των παρακάτω ερωτηματολογίων.



