***ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ «ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ» ΜΕ ΘΕΜΑ***

***«ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ»***

***ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ: Σωτήριος Παπίας***

***Α.Ε.Μ:0711083***

**ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:**

Πρόληψη κατά της παιδικής παχυσαρκίας.

**ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Είναι να πληροφορήσει τους μαθητές γυμνασίου, για την παχυσαρκία και υγιεινούς τρόπους ζωής, ώστε να μην φτάσουν μέχρι αυτήν.Το πρόγραμμα, θα λάβει χώρα σε όλα τα γυμνάσια του νομού τρικάλων.Στο καθένα ξεχωριστά ,μια μέρα του εβδομαδιαίου προγράμματος.

**Στόχοι του προγράμματος**

1. Να αυξήσουν την σωματική τους δραστηριότητα στην καθημερινότητά τους.
2. Να υπάρχει μια ισσοροπία στην διατροφή τους.
3. Να αγαπήσουν την άσκηση και όχι μόνο σαν μια ανάγκη για να μην παχύνουν.

**ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Είναι ανάγκη να εφαρμοστεί το πρόγραμμα, λόγο ότι η παχυσαρκία είναι ένας μεγάλος κίνδυνος για την υγεία του ανθρώπου, όπου μπόρει να προκαλέσει στην συνέχεια πολλές άλλες χρόνιες παθήσεις.Τα παιδιά είναι μικρά ακόμα και δεν έχει διαπλαθεί ακόμα ο χαρακτήρας τους και οι συνήθειες τους.Έτσι, μπόρουν να αναπτύξουν πιο εύκολα ένα πιο υγιεινό τρόπο ζωής.Ακόμα, είναι ευαίσθητη ηλικία, όπου ο λιπώδης ιστός αναπτύσσεται ποσοτικά και ακολουθεί το άτομο στην μετέπειτα ζωή του.

**ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

* Τα παιδιά να μάθουν καλά για τα αποτελέσματα της παχυσαρκίας.
* Να ευαισθητοποίηση τα παιδιά να αναπτύξουν ένα πιο υγιεινό τρόπο ζωής,(άσκηση , διατροφή).

**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

**Μάθημα 1ο**

Ο σκοπός του είναι να διδάξει στους μαθητές τι είναι παχυσαρκία και ποιοι είναι οι τύποι παχυσαρκίας.Αυτό θα γίνει με μια διάλεξη, όπου θα εξηγεί τι είναι η παχυσαρκία ,θα δείχνει εικόνες για τους τύπους της παχυσαρκίας και βίντεο για το πώς συσσωρεύεται το λίπος στο σώμα μας.Στο τέλος, τα παιδιά μπορουν να μας δείξουν τα μέρη, όπου συσσωρεύεται το λίπος στους δύο τύπους.

**Μάθημα 20**

Ο σκοπός είναι να διδάξει στους μαθητές το πώς η παχυσαρκία συνδέεται και με άλλες χρόνιες παθήσεις και λίγα λόγια για την κάθε μια νόσο.Αυτό θα γίνει με μια διάλεξη ,όπου θα γίνεται αναφορά στην κάθε μία νόσο και τα αποτελέσματα της κάθε μίας.Σε μια κούκλα(ανθρώπου) θα μπορούν να δουν τα παιδιά ποια όργανα χτυπάει η κάθε μια νόσος.

**Μάθημα 30**

Ο σκοπός είναι να πληροφορήσει τα παιδιά για το πώς ένας παχύσαρκος αντιμετωπίζεται από τους γύρω του και πια οι θεραπεία που ακολουθεί για την απώλεια σωματικού βάρους ,κυρίως μέσα από την διατροφή και την άσκηση.Θα γίνει με βίντεο, με μαρτυρίες παχύσαρκων ατόμων και βίντεο με παχύσαρκους να αλλάζουν τον τρόπο ζωής τους ,μέσα από την άσκηση και την διατροφή.Στο τέλος ,μπορούμε να μιλήσουμε με τα παιδιά και να μας πουν την γνώμη τους, για αυτά που είδαν.

**Μάθημα 4ο**

Σκοπός του μαθήματος, είναι να παρουσιάσει τη περιλαμβάνει μια ισορροπημένη διατροφή.Αυτό θα γίνει με την διατροφική πυραμίδα και τη περιέχει αυτή.Στο τέλος, θα γίνει συζήτηση με τους μαθητές για το συγκεκριμένο θέμα.

**Μάθημα 5ο**

Σκοπός είναι να προβάλουμε τα οφέλη της άσκησης, τόσο στην σωματική υγεία αλλα και στην ψυχική υγεία. Όχι μόνο, μέσα από μαρτυρίες παχύσαρκων, αλλά και άλλων ανθρώπων που ασχολούνται με τον αθλητισμό , μέσα από βίντεο με ανθρώπους να γυμνάζονται και να χαίρονται , να παίρνουν το ποδηλατό τους , να περπατάνε.Ένα πράγμα που μπορεί να γίνει και δεν έχει σημασία πόσες φορές μέσα στην εβδομάδα θα γίνει και πιο εύκολα γίνεται στην επαρχία, οι γυμναστές και όχι μόνο, να ορίζουν κάποια μέροι στην πόλη, σαν σημεία ,όπου θα μπορούνε ομαδικώς με τα ποδήλατα, να πάνε όλοι μαζί στο σχολείο.

**Αναλυτηκό Μάθημα 6ο**

Στο τελευταίο μάθημα ,θα ζητηθεί από τα παιδιά να κάνουν ομάδες, έτσι ώστε να αποφασίσουν ομαδικώς ,ένα θέμα από αυτά που πληροφορήθηκαν.Να το αναπτύξουν μέσα από πράγματα που θα βρουν, αλλά και μέσα από βίντεο ,εικόνες, είτε τον ίδιων είτε άλλων.Αυτές οι ομαδικές προσπάθειες, θα παρουσιαστούν στο πνευματικό κέντρο της πόλης, μπροστά σε γονείς, φίλους ,συγγενείς και γενικά στον κόσμο της πόλης.Στο τέλος των παρουσιάσεων, θα ανεβεί στο βήμα ένας διαιτολόγος, όπου να αναφερθεί στην ισορροπημένη διατροφή αλλά και πολύ άλλοι φίλοι του αθλητισμού για να μας μιλήσουν το πώς ζουν αυτοί την άσκηση.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Με Ερωτηματολόγιο:

1) Πόσο σημαντική θεωρείς την άσκηση;

Πολύ Λίγο Καθόλου

2) Πόσες φορές γυμνάζεσαι την εβδομάδα;

Μια Τρεις Πέντε Καμία

3) Χρησιμοποιής το ποδήλατο για να μετακινήσαι;

 Ποτέ Λίγο Πολλές φορές

4) Η άσκηση σου δίνει χαρά;

Ναι Όχι

5) Επισκέπτεστε Fast Food πάνω από 2 φορές την εβδομάδα;

Ναι Όχι

6)Τι σκέφτεσαι όταν βλέπεις κάποιον παχύσαρκο;

\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_\_ \_

7)Με αυτά που έμαθες, πιστεύεις έχεις μια ισορροπημένη διατροφή;

Ναι Όχι

8)Η άσκηση έχει θετικά αποτελέσματα για την σωματική υγεία;

Ναι Όχι

9)Η άσκηση έχει θετικά αποτελέσματα στην ψυχική υγεία

Ναι Όχι

10)Πως σου φάνηκε το Πρόγραμμα Αγωγής υγείας;

\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_\_ \_ \_ \_

11)Θα σου άρεσε να γυμνάζεσαι για πάντα στη ζωή σου;

Ναι Όχι

Βιβλιογραφία:Από το βιβλίο άσκηση για υγεία