ΟΝΟΜΑ :ΣΩΤΗΡΗΣ ΚΑΝΕΛΛΟΠΟΥΛΟΣ ΑΕΜ :0711014

ΤΙΤΛΛΟΣ : ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

Ο σκοπός του προγράμματος είναι να καταλάβουν πόσο αναγκαία είναι η κατανάλωση σωστών διατροφικών αξιών για την υγεία και την εισαγωγή της άσκησης στην καθημερινότητα ώστε να γίνει τρόπος ζωής τους .Δηλαδή να επιλέγουν τροφές χρήσιμες για την υγεία τους .Καθώς και να κατανοήσουν την άξια της δια βίου άσκησης. Επιμέρους σκοπός είναι η διασκέδαση μέσο της άσκησης , η συνεργασία , ο σεβασμός , και η ευγενής άμυλα.

Το πρόγραμμα αυτό θα εφαρμοστεί σε σχολεία του δημοτικού και του γυμνασίου και αναφέρετε κυρίως σε μαθητές..Το πρόγραμμα αυτό είναι αναγκαίο να εφαρμοστεί καθώς έχει άμεση σχέση με την υγεία του ανθρώπου ,και είναι πολύ σημαντική η συμβολή του συγκεκριμένου προγράμματος καθώς θα γίνει εκτενή ενημέρωση σε άτομα που είναι στην κατάλληλη ηλικία ώστε να κατανοήσουν την αναγκαιότητα ενός υγιεινού τρόπου ζωής .Το πρόγραμμα αυτό θα πρέπει να εφαρμοστεί σε παιδία του δημοτικού και του γυμνασίου για να καλλιεργήσουν από αυτή την ηλικία τα παιδία έναν υγιεινό τρόπο ζωής , ώστε να τους είναι ποιο εύκολο να το εφαρμόσουν δια βίου.

Τα αποτελέσματα που θα έχει η εφαρμογή του συγκεκριμένου προγράμματος θα είναι τα παιδία να καταλάβουν την ανάγκη της διατροφής και της άσκησης ώστε να τους είναι ευχάριστη και να κατανοήσουν τη σημαντικότητα για την υγεία τους .

Θα χρειαστούν 6 μαθήματα για την υλοποίηση του προγράμματος όπου θα περιλαμβάνουν κυρίως πράξη .

* 1ΜΑΘΗΜΑ : εισαγωγή και ενημέρωση του προγράμματος .
* 2ΜΑΘΗΜΑ : γενικότερη θεωρία για την διατροφή και την άσκηση video με αθλήματα και διατροφικές συνήθειες μεγάλων αθλητών . (σκοπός να παραδειγματιστούν τα παιδία από μεγάλους αθλητές )
* 3ΜΑΘΗΜΑ : παρουσίαση για την αναγκαιότητα της άσκησης - σκοπός η κατανόηση για την αναγκαιότητα της άσκησης για την υγεία.

(ερωτήσεις -διάλογος ) στο τέλος τα παιδία ζωγραφίζουν κάτι σχετικά με το αγαπημένο τους άθλημα

* 4ΜΑΘΗΜΑ : παρουσίαση διατροφικής πυραμίδας –(ερωτήσεις -διάλογος ) σκοπός η αναγκαιότητα της διατροφής για την υγεία .Στο τέλος τα παιδία ζωγραφίζουν κάτι σε σχέση με τη σωστή διατροφή .
* 5ΜΑΘΗΜΑ : σχολική ημερίδα με διάφορα αθλήματα και παιδαγωγικά παιχνίδια .- σκοπός η εφαρμογή της άσκησης μέσο της διασκέδασης και της συνεργασίας .
* 6ΜΑΘΗΜΑ : μπλουζάκια με διατροφικά συνθήματα και περίπατος στην πόλη . σκοπός τα παιδία πλέον να κινητοποιηθούν τα ίδια για να δείξουν τι αποκόμισαν από τα μαθήματα αυτά και στον υπόλοιπο κόσμο .
* ΣΧΟΛΙΚΗ ΗΜΕΡΙΔΑ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΜΕ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ (ΜΑΘΗΜΑ 5 ) όσον αφορά το εγχείρημα αυτό πρέπει να πούμε ότι διήρκεσε μια ολόκληρη ημέρα και είχε ως στόχο την συμμετοχή όσο το δυνατών περισσότερων μαθητών , ώστε μέσα από την πράξη της διασκέδασης μπορούν να βοηθήσουν την υγεία τους .Ποιο συγκεκριμένα τα παιδία έλαβαν μέρος σε ομαδικά αθλήματα της επιλογής τους (ποδόσφαιρο, μπάσκετ, βόλευ, σκυταλοδρομίες ,) και σε ατομικά αθλήματα όπως (τρέξιμο 60 μέτρων, διαγωνισμός βολών στο καλάθι), όλα τα παιδία πήραν αναμνηστικό μπλουζάκι …οι νικητές πήραν και μετάλλια. Μοιράστηκαν φυσικοί χυμοί για τους συμμετέχοντες .με τον τρόπο αυτό τα παιδιά συνεργάστηκαν διασκέδασαν έκαναν φιλίες από άλλες τάξεις .Τα παιδία έδειξαν μεγάλη συμμετοχή τόσο σαν συμμετέχοντες όσο και στη συνεργασία που είχε απετιθεί . Το βασικότερο από όλα είναι ότι τα παιδιά κατάλαβαν ότι μέσο της διασκέδασης που προσφέρει μια δραστηριότητα μπορούν να έχουν ένα καλύτερο τρόπο υγιεινής ζωής .

Αξιολογώντας τα μαθήματα καταλαβαίνει κανείς ότι κύριος στόχος του προγράμματος ήταν η ενημέρωση και η πρακτική συμμετοχή για την άσκηση και την διατροφή σε σχέση με την υγεία μας .Τα παιδιά ενημερώθηκαν αρχικά για την σημαντικότητα της άσκησης και της διατροφής μεσα από τους διαλόγους και από κάποια video. Έπειτα τα παιδιά έκαναν διάλογο με ερωτήσεις και απαντήσεις με τους διδάσκοντες .Έγινε κατανοητό ότι τα παιδία είχαν καταλάβει τους στόχους του μαθήματος και ήταν πολύ ενεργεί σε αυτό .

Έπειτα με το πρακτικό μέρος των μαθημάτων έγινε προσπάθεια μέσο της ενεργής συμμετοχής των παιδιών να συμμετάσχουν σε μία ημερίδα αθλημάτων με έπαθλα σαν να συμμετάσχουν σε ένα πραγματικό αθλητικό γεγονός ..με τον τρόπο αυτό , παιδία που δεν ασχολούνταν ενεργά με τον αθλητισμό τους δόθηκε ένα κίνητρο να το κάνουν στο μέλλον .Ακόμα ένα θετικό από τη συμμετοχή τους στην σχολική αθλητική ημερίδα ήταν η διασκέδαση ..Με τον τρόπο αυτό περάστηκε στα παιδιά η άσκηση σαν κάτι ευχάριστο.

Τέλος ένα ακόμα θετικό της σχολικής ημερίδας ήταν η συμμετοχή σχεδόν όλων των μαθητών που δείχνει πόσο τα παιδιά το ηθελαν.

Ακόμα πολύ σημαντική και η συμμετοχή των παιδιών σε περίπατο στο κέντρο της πόλης ,όπου μοίρασαν διαφημιστικά ενημερωτικά φυλλάδια για την άσκηση και την διατροφή καθώς και με συνθήματα δίνοντας στον κόσμο ένα μήνυμα για την σημαντικότητα της άσκησης και της διατροφής .

Οι στόχοι του προγράμματος σε μεγάλο βαθμό είχαν επιτυχία καθώς η συμμετοχή ήταν μεγάλη .