***Νίκος Αντύπας ΑΕΜ: 0712129***

Αγωγή Υγείας

Διατροφή και άσκηση

Οι διατροφικές συνήθειες ενασχόλησης με την άσκηση στην μετέπειτα πορεία της ζωής μας διαμορφώνονται κατά την παιδική και εφηβική ηλικία. Ένα μεγάλο ποσοστό των παιδιών και ειδικότερα της χώρας μας όπως φαίνεται και μέσα από έρευνες υποφέρει από παχυσαρκία και έλλειψη καθημερινής η συστηματικής άσκησης .Τα παιδιά της σημερινής κοινωνίας αφιερώνουν μεγάλο μέρος από τον χρόνο τους στο διάβασμα την τηλεόραση και πολύ λίγο χρόνο σε φυσικές δραστηριότητες. Επίσης οι διαφημίσεις για εύκολο και γρήγορο φαγητό επηρεάζουν τα παιδιά και τους γονείς στο να επιλέγουν τροφές με περισσότερα λίπη(fast food) και λιγότερες πρωτεΐνες ( γάλα, όσπρια ) .Επίσης το μοντέλο της σημερινής κοινωνίας παροτρύνει τα ωραία και γυμνασμένα σώματα χωρίς ιδιαίτερη προσπάθεια, μόνο με απάνθρωπες δίαιτες προκειμένου να αποκτήσουν το ιδανικό για αυτούς σώμα. Για να μειωθούν αυτές οι κακές συνήθειες θα πρέπει να εφαρμόσουμε ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας με σκοπό την απόκτηση της απαραίτητης διαπαιδαγώγησης πάνω στο θέμα της σωστής διατροφής και συστηματικής άσκησης με στόχο την αύξηση των ωρών της άσκησης και βελτίωση στις διατροφικές στάσεις και συμπεριφορές των παιδιών. Τέλος το παραπάνω πρόγραμμα αγωγής υγείας θα εφαρμοστεί σε παιδιά ηλικίας 9 και 10 ετών και ο χώρος της εφαρμογής του προγράμματος θα είναι το σχολικό προαύλιο και η πισίνα.

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε μαθητές ηλικίας 9 και 10 ετών γιατί σε αυτές τις ηλικίες κτίζονται όλα τα πρότυπα των παιδιών πάνω στην άσκηση και την διατροφή. Ο μη υγιεινός τρόπος ζωής έχει πολλές επιπτώσεις στην συμπεριφορά, την υγεία, την κοινωνικοποίηση και στην ψυχαγωγία, γιαυτο το λόγο το σχολείο όπου τα παιδιά αφιερώνουν τον περισσότερο χρόνο μπορεί να έχει σημαντική επίδραση στην ανάπτυξη των διατροφικών συνηθειών των μαθητών και μαθητριών. Ακόμα μπορεί να έχει θετική επίδραση στην αύξηση του ποσοστού ενασχόλησης με την άσκηση. Επιλέχτηκε να εφαρμοστεί αυτό το πρόγραμμα στον σχολικό περιβάλλον και στην πισίνα γιατί στον προαύλιο χώρο οι μαθητές είναι πιο ξέγνοιαστοι και δραστήριοι ενώ στην πισίνα όπως ξέρουμε η γύμναση των παιδιών με την μορφή κολύμβησης είναι η ασφαλέστερη και πιο αποδοτική για όλο το σώμα.

Μετά την εφαρμογή του προγράμματος μας, της αγωγής υγείας οι μαθητές θα είναι σε θέση να γνωρίζουν ποιες τροφές είναι βλαβερές για τον οργανισμό και ποιες υγειηνες. Επιπλέον θα μάθουν πως βοηθά η άσκηση την ποιότητα της ζωής μας, στην καλή φυσική κατάσταση και στην μείωση του στρες και του άγχους. Στην συνέχεια θα ασχοληθούν με δραστηριότητες εκτός σχολείου που θα τους εμπνεύσει να ασχοληθούν και μετά τις σχολικές ώρες με κάποιο άθλημα όπως ήδη προαναφέρθηκε την κολύμβηση που την συστήνουν οι ειδικοί και είναι μια εναλλακτική μορφή άσκησης. Τέλος θα είναι ικανοί να αποφασίζουν μόνοι τους για το δικό τους πρόγραμμα όσων αφορά την διατροφή τους και την καθημερινή τους άσκηση.

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ΜΑΘΗΜΑ |  | | ΣΚΟΠΟΣ | |  | ΜΕΘΟΔΟΣ | | | ΜΕΣΑ | | | ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ | | |
| Μάθημα 1.  εισαγωγή |  | | Σκοπός του πρώτου μαθήματος είναι να διδάξει στους μαθητές τις αρνητικές επιπτώσεις που έχει η μη ενασχόληση με την άσκηση. | |  | Το στυλ διδασκαλίας που χρησιμοποιήθηκε στο μάθημα 1 είναι η συνεργατική μάθηση. | | | Τα μέσα που χρησιμοποιηθήκαν στο μάθημα 1 είναι οι ομαδικές συλλογικές εργασίες. | | | Ενδεικτική δραστηριότητα είναι η ατομική γραπτή έκθεση με θέμα τις καθημερινές συνήθειες. | | |
| Μάθημα  2.  Ενημέρωση των μαθητών (και των δασκάλων-γονιών) πόσο καλό κάνει η άσκηση στην υγεία. |  | | Σκοπός του δεύτερου μαθήματος είναι να ενημερωθούν  οι μαθητές κατάλληλα πάνω  στο θέμα της βελτίωσης της υγείας μέσα από την άσκηση. | |  | Το στυλ διδασκαλίας που θα χρησιμοποιηθεί είναι αυτό της μαθητοκεντρικης διδασκαλίας. | | | Τα μέσα που χρησιμοποιηθήκαν είναι οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές. | | | Ενδεικτική δραστηριότητα είναι μια γραπτή έκθεση, για την αποκόμιση όσων τα παιδιά έμαθαν πάνω στο θέμα της άσκησης για υγεία. | | |
| Μάθημα 3.  Ενημέρωση των παιδιών για τις θρεπτικές και βλαβερές ουσίες των φαγητών. |  | | Σκοπός του τρίτου μαθήματος είναι να κατανοήσουν τα παιδιά ποιος τροφές είναι κατάλληλες για κατανάλωση και ποιες βλαβερές για τον οργανισμό. | |  | Το στυλ διδασκαλίας που χρησιμοποιήθηκε είναι αυτό της δημιουργίας μικρών ομάδων. | | | Τα μέσα που χρησιμοποιήθηκαν είναι μόνο η αίθουσα της τάξης και κάποια φυλλάδια. | | | Ενδεικτική δραστηριότητα είναι η συνεργασία ομάδων από παιδιά 4 ατόμων με σκοπό την παρουσίαση ενός μικρού θεατρικού πάνω στο θέμα της διατροφής. | | |
| Μάθημα 4.  Αναγνώριση και κατανόηση της σχέσης άσκησης και διατροφής. | | Σκοπός του 4ου θεωρητικού μαθήματος είναι τα παιδιά να καταλάβουν πως συνδέονται η ασκήσει με την διατροφή και πόσο ευεργετικά είναι για την υγεία. | | | Σε αυτό το μάθημα έχουμε καλεσμένο στην τάξη έναν ειδικό πάνω στο θέμα της διατροφής σε συνδυασμό με την άσκηση. | |  | Ένα τετράδιο για να σημειώνουν πάνω σε αυτό οι μαθητές. | | | Δεν επιλέξαμε κάποια δραστηριότητα. | | |
| Μάθημα 5.  Επίσκεψη με τα παΐδια σε ένα κολυμβητήριο. | Σκοπός του 5ου μαθήματος είναι η εξοικείωση των παιδιών με την κολύμβηση. | | | Η μέθοδος που θα χρησιμοποιηθεί είναι το στυλ της συνεργατικής μάθησης. | | |  | Ως μέσα θα χρησιμοποιήσουμε την χρήση παιχνιδιών μάσα σε πισίνα. | | Ενδεικτική δραστηριότητα η εύρεση των σπουδαιότερων κολυμβητών της Ελλάδας. | | |
| Μάθημα 6.  Εξοικείωση με ένα πρόγραμμα άσκησης. | Σκοπός του μαθήματος είναι η αφομοίωση κάποιων ασκήσεων που μπορούν να κάνουν τα παιδιά και εκτός ωρών σχολείου. | | | Το στυλ διδασκαλίας είναι η δασκαλοκεντρική διδασκαλία. | | |  | Ως μέσα θα χρησιμοποιήσουμε το προαύλιο του σχολείου. | | Καταγραφή των αποτελεσμάτων των ασκήσεων που θα εφαρμόσουν τα παιδιά το σαββατοκύριακο. | | |

***Ανάλυση 6ου πλάνου***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***ΤΑΞΗ:***  5η – 6η | ***ΣΤΟΧΟΣ:***  Εξοικείωση των παιδιών με την άσκηση | ***ΜΕΣΑ:*** ασκήσεις με το βάρος του σώματος | **-Τα σετ των ασκήσεων θα είναι 3 από 8-12 επαναλήψεις.**  **-Διάλλειμα ανάμεσα στα σετ 1 λεπτό** |
| **1η Άσκηση**: η πρώτη άσκηση είναι κάμψεις στήθους, τα γνωστά σε όλους push ups με μόνη παραλλαγή πως επειδή απευθυνόμαστε σε παιδιά η άσκηση πραγματοποιείται στα γόνατα. Πρέπει να δίνεται μεγάλη προσοχή στην θέση της μέσης. | | | |
| **2η Άσκηση**: ασκήσεις δικέφαλων με λάστιχα. Οι ασκήσεις με λάστιχα είναι ιδανικές για τόσο μικρές ηλικίες όπου οι επιβαρύνσεις πρέπει να είναι πολύ μικρές. Άρση χεριού προς το στήθος με τον αγκώνα κολλημένο στο σώμα μας. | | | |
| **3η Άσκηση**: Συνεχίζονται οι ασκήσεις με τα λάστιχα, αυτήν την φορά επικεντρωνόμαστε στους ώμους όπου κάνουμε άρσεις χεριών προς τα επάνω (το λάστιχο το πατάμε με την άκρη του ποδιού) | | | |
| **4η Άσκηση**: προχωραμε σε ασκήσεις των ποδιών, με καθίσματα σε μια καρέκλα (μεγάλη προσοχή στα γόνατα των ποδιών να μην ξεπέρνα τις μύτες των παπουτσιών. | | | |
| **5η Άσκηση**: (προαιρετική) αλματακια σε τραμπολινο για την αύξηση της ισορροπίας και την μυϊκής ενδυνάμωσης των ποδιών. | | | |
| **6η Άσκηση** :κοιλιακοί (σήκωμα ώμων από στρώμα) ραχιαίοι (ανασηκωση στήθους από στρώμα)  **Αποθεραπεία:** χαλαρό περπάτημα και ασκήσεις αναπνοών | | | |

***Αξιολόγηση:***

Θα δοθούν στους μαθητές κάποια ερωτηματολόγια κατά πόσο τους ευχαρίστησε η τους βοήθησε το πρόγραμμα μας της αγωγής υγείας.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Πολύ ευχάριστο** | | |  | | | | **Πολύ δυσάρεστο** | | | |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | | 3 | 2 | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Πολύ αδιάφορο** | | |  | | | | **Πολύ ενδιαφέρον** | | | |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | | 3 | 2 | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Πολύ χρήσιμο** | | |  | | | | **Πολύ άχρηστο** | | | |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | | 3 | 2 | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Πολύ βαρετό** | | |  | | | | **Πολύ διασκεδαστικό** | | | |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | | 3 | 2 | 1 |

-Στο τέλος μαζεύουμε όλα τα ερωτηματολόγια και καταγράφουμε τα αποτελέσματα

Τα παιδιά στις μικρές ηλικίες διαμορφώνουν τον χαρακτήρα τους από το περιβάλλον στο οποίο ζουν. Γι αυτό λοιπόν θα πρέπει από μικρή ηλικία να μυήσουμε τα παιδιά σε έναν υγιεινό τρόπο ζωής και δια βίου άσκησης που πρέπει να αρχίσει μέσα από το περιβάλλον στο οποίο ζουν τα παιδιά, δηλαδή την οικογένεια και μετά στο σχολείο με διάφορες δράσεις την αγωγής υγείας.



**Βιβλιογραφια**: http://eclass.uth.gr/eclass/modules/document/index.php?course=ANTMA100&openDir=/513fb175i6pc