ΚΑΡΡΑ ΕΛΕΝΗ

ΑΕΜ:0712034

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

Το θέμα του προγράμματος είναι η διατροφή και άσκηση, σκοπός του είναι τα παιδιά να υιοθετήσουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Το πρόγραμμα θα εφαρμοστεί σε παιδιά ηλικίας 10-12 ετών καθώς σ αυτή την ηλικία το παιδί διαμορφώνει το χαρακτήρα του και με κριτική σκέψη κάνει τις ΄΄πρώτες΄΄ επιλογές του. Επομένως πρέπει να τους δώσουμε τα κατάλληλα εφόδια έτσι ώστε η άσκηση να αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας τους παράλληλα με μια καλή διατροφή. Το πρόγραμμα θα αναφέρεται στη διατροφή και άσκηση και την σημασία τους για τη υγεία. Συγκεκριμένα σε αίθουσα του σχολείου θα γίνονται διαλέξεις που θα αφορούν τη διατροφή και στην αίθουσα γυμναστικής δραστηριότητες ενδυνάμωσης και ευχάριστες για τα παιδιά. Επίσης θα γίνει εκδρομή εκπαιδευτικού χαρακτήρα στην εξοχή. Η εκδρομή θα γίνει στο Πήλιο όπου τα παιδιά θα κάνουν πεζοπορία με διαλείμματα ξεκούρασης που θα ενημερώνονται για τα οφέλη της άσκησης στην υγεία, και στη ψυχολογία. Όσον αφορά τη διατροφή οι διαλέξεις θα αναφέρονται στις τροφές που καθημερινά πρέπει να εμπεριέχονται στο γεύμα μας στα θετικά στοιχεία μιας καλής διατροφής και στα αρνητικά που επιφέρει η ανθυγιεινή διατροφή .

Το πρόγραμμα διατροφής και άσκησης είναι σημαντικό καθώς είναι άμεσα συνδεδεμένο με την υγεία και την βελτίωση της ποιότητας ζωής. Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας και η ανθυγιεινή διατροφή αποτελούν αίτια πολλών ασθενειών όπως καρδιαγγειακά και αναπνευστικά προβλήματα, καρκίνος, παχυσαρκία και κατάθλιψη. Συνεπώς η ένταξη του συγκεκριμένου προγράμματος στα παιδιά κρίνεται απαραίτητη. Τα παιδιά οφείλουν να γνωρίζουν τις αρνητικές επιδράσεις της ανθυγιεινής ζωής στη μετέπειτα ζωή τους για να υιοθετήσουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Στην Ελλάδα μεγάλος αριθμός παιδιών υποφέρουν από τη παχυσαρκία. Αυτό οφείλεται στην έλλειψη ενημέρωσης και στη παραμέληση των παιδιών από τους γονείς. Σημαντικός αριθμός από τα παιδιά που είναι παχύσαρκα συνεχίζουν να είναι και αφότου ενηλικιωθούν, με την ενημέρωση επιδιώκουμε να μειώσουμε τον αριθμό αυτών. Τα παιδιά στην ηλικία 10-12 ετών είναι ευαίσθητα, δεν σκέφτονται το μέλλον τους και σε πολλά ζητήματα καθοδηγούνται από τους ενήλικες. Μ αυτό τα πρόγραμμα θα υπενθυμίζεται στα παιδιά συνεχώς η σημασία της καλής διατροφής και άσκησης για την υγεία τους προκειμένου να το εμπεδώσουν και να το εφαρμόσουν. Οι δραστηριότητες θα πρέπει να είναι ευχάριστες έτσι ώστε να παίζουν και εκτός σχολείου και οι διαλέξεις θα προσεγγίζονται με σαφήνεια και παραδείγματα με αποτέλεσμα να γίνονται αντιληπτές από όλα τα παιδιά. Μετά την εκδρομή τα παιδιά θα κληθούν να κάνουν ομαδική εργασία για την εκδρομή με αποτέλεσμα την ανταλλαγή πληροφοριών και την εκμάθησης των σωστών μέσα από την αναζήτηση.

Μετά την εφαρμογή του προγράμματος επιδιώκουμε τα παιδιά να γυμνάζονται σε καθημερινή βάση και να επιλέγουν μια υγιεινή διατροφή. Μέσα από τις διαλέξεις θα ενημερωθούν για τα θρεπτικά στοιχεία τη δράση αυτών καθώς και τις αρνητικές επιδράσεις αν δεν τα παίρνουμε. Τα παιδιά σ αυτή την ηλικία δραστηριοποιούνται και μέσα από τις δραστηριότητες στο σχολείο θα μάθουν νέους τρόπους άσκησης, παιχνιδιού καθώς θα αναπτύξουν μέσα από το πρόγραμμα την άμυλα, την συνεργασία και την ομαδικότητα. Συνεπώς επιδιώκουμε και το παιχνίδι εκτός σχολείου να είναι ευχάριστο και δίκαιο για όλα τα παιδιά. Όσον αφορά τη διατροφή τα παιδιά μπαίνουν συχνά σε πειρασμούς για το γρήγορο και ανθυγιεινό φαγητό γνωρίζοντας όμως της συνέπειες αυτού θα το αποφεύγουν και θα το αντικαθιστούν με την υγιεινή διατροφή. Συνεπώς προσδοκούμε μετά το πρόγραμμα όλα τα παιδιά που έχουν εφαρμόσει το πρόγραμμα, να έχουν υιοθετήσει έναν υγιεινό τρόπο ζωής που θα συνδυάζει υγιεινή διατροφή και άσκηση.

Το περιεχόμενο του προγράμματος θα απαρτίζεται από έξι μαθήματα. Το πρώτο θα είναι διαλέξεις στην αίθουσα του σχολείου και θα αναφέρεται στη διατροφή. Συγκεκριμένα τα θρεπτικά στοιχεία που πρέπει να καταναλώνουμε για την σωστή ανάπτυξη και τη διατήρηση της υγείας σε καλά επίπεδα. Κάθε πότε πρέπει να τρώμε αυτά τα θρεπτικά στοιχεία και σε τι ποσότητα. Το δεύτερο θα είναι πάλι διάλεξη που θα διεξαχθεί στην αίθουσα του σχολείου και θα αφορά τη διατροφή. Σ αυτή την διάλεξη θα αναφέρονται παραδείγματα αθλητών και άλλων ατόμων που είχαν επιτυχίες λόγω της καλής διατροφής και άσκησης. Επιπλέον θα αναφερθούν παραδείγματα ατόμων που υποφέρουν από χρόνιές ασθένειες λόγω έλλειψης φυσικής δραστηριότητας και ανθυγιεινής διατροφής. Τέλος θα δείξουν στατιστικές έρευνες που σχετίζονται με την νοσηρότητα και τη πρόωρη θνησιμότητα ατόμων που συμμετείχαν σε προγράμματα άσκησης και είχαν μια καλή διατροφή με άτομα που δεν δραστηριοποιούνταν και η διατροφή τους είναι ανθυγιεινή. Στο τρίτο μάθημα θα αναφερθούν στις αρνητικές επιδράσεις της ανθυγιεινής διατροφής. Η ανθυγιεινή διατροφή βλάπτει την υγεία ποικιλοτρόπως καθώς είναι αιτία πολλών ασθενειών. Στο μάθημα θα αναφερθούν αναλυτικά οι ασθένειες που μπορούν να προκληθούν από μια χρόνια ανθυγιεινή διατροφή, για ποιο λόγο συμβαίνει αυτό, και ο ρόλος της υγιεινής διατροφής για την αποκατάσταση. Το τέταρτο μάθημα θα είναι μια δραστηριότητα, η σκυταλοδρομία με την οποία θα βελτιώσουν τη ταχύτητα τους και θα αναπτύξουν τη συνεργασία. Στο μάθημα θα δίνεται έμφαση στη βελτίωση του μαθητή σύμφωνα με τα προσωπικά του δεδομένα και όχι στη σύγκριση των μαθητών. Έτσι και τα πιο αδύναμα παιδιά θα έχουν κίνητρο κάθε φορά και δεν θα νοιώθουν μειονεκτικά σε σύγκριση με τους δυνατότερους καθώς ανταγωνιστής τους θα είναι ο ίδιος τους εαυτός. Το πέμπτο μάθημα θα εκτελείται στο προαύλιο του σχολείου. Σ αυτό το μάθημα τα παιδιά θα παίζουν βόλεϊ αφού πρώτα έχουν μάθει την σωστή τεχνική. Το βόλεϊ είναι από τα λίγα αθλήματα που οι αντίπαλοι δεν έρχονται σε στενή επαφή και δεν έχει γρήγορο τρέξιμο μεγάλων αποστάσεων με αποτέλεσμα να αποφεύγονται οι τσακωμοί και οι τραυματισμοί αντίστοιχα. Τέλος το έκτο μάθημα είναι η εκδρομή στο Πήλιο όπου τα παιδιά θα κάνουν πεζοπορία στη φύση. Η πεζοπορία θα διαρκέσει 7 ώρες με διαλείμματα ανάπαυσης. Τα παιδιά θα χρειαστεί να περάσουν και από δύσκολα

μονοπάτια δάσους γνωρίζοντας μ αυτό τον τρόπο τη φύση και τις ομορφιές της .Στα διαλείμματα ξεκούρασης θα ενημερώνονται για τα οφέλη της αερόβιας άσκησης στην εξοχή και θα γίνεται συζήτηση περί αυτού του θέματος.

Το βόλεϊ είναι ένα άθλημα που γυμνάζει όλο το σώμα και προσφέρει χαρά στα παιδιά. Στο μάθημα αρχικά αφού γίνει προθέρμανση δέκα λεπτών θα γίνουν ασκήσεις εκμάθησης της τεχνικής της πάσας και της μανσέτας. Στη συνέχεια ασκήσεις εμπέδωσης και στο τέλος ασκήσεις εφαρμογής όπου θα διεξαχθεί ο αγώνας μεταξύ των παιδιών. Στις ασκήσεις εκμάθησης τα παιδιά θα είναι χωρισμένα σε ζευγάρια ο ένας θα ρίχνει τη μπάλα κ ο άλλος θα εκτελεί πάσα με δάχτυλα έπειτα θα γίνει το ίδιο με πάσα μανσέτα. Στις ασκήσεις εμπέδωσης τα ζευγάρια θα παίζουν μεταξύ τους πάσες συνεχόμενα. Στη συνέχεια θα είναι δύο πασαδόροι, ο ένας από τη μια μεριά του φιλέ και ο άλλος από την άλλη τα υπόλοιπα παιδιά θα μοιραστούν σε δύο σειρές. Θα δίνουν πάσα στο πασαδώρο και αφού τους την επιτρέψει την περνάνε στην άλλη μεριά. Μετά και από αυτή την άσκηση είναι το παιχνίδι. Αφού χωριστούν σε δύο ομάδες θα παίξουν παιχνίδι μεταξύ τους και θα περνάνε το φιλέ με δάχτυλα ή μανσέτα καθώς το καρφί θεωρείται προχωρημένο γι’ αυτή την ηλικία. Νικητήρια θα είναι η ομάδα με τους περισσότερους πόντους. Αυτή που θα φτάσει στους εικοσιπέντε πόντους παίρνει το πρώτο σετ. Κερδίζει η ομάδα που φτάσει στα τρία σετ. Το μάθημα θα διαρκεί μια μίση ώρα και στο παιχνίδι θα αφιερώνονται σαράντα πέντε λεπτά. Σε περίπτωση που δεν τελειώσει το παιχνίδι νικητήρια η ομάδα που έχει τους περισσότερους πόντους όταν τελειώσει ο χρόνος. Αυτό το μάθημα θα συμβάλλει στη κοινωνικοποίηση των παιδιών στην ανάπτυξη της συνεργασίας και της ομαδικότητας. Τα παιδιά θα αναπτύσσουν διαπροσωπικές σχέσεις μέσα από τη συνεργασία τους με συνέπεια τη δημιουργία φιλίας μεταξύ των μαθητών. Ταυτόχρονα θα γυμνάζονται, δυναμώνοντας τους μυς τους και περνώντας ευχάριστα το χρόνο τους. Συνεπώς μέσα από αυτό μάθημα τα παιδιά κοινωνικοποιούνται, νοιώθουν καλύτερα λόγω των ενδορφινών που εκκρίνονται και βελτιώνουν την αερόβια ικανότητα τους.

Το πρόγραμμα πληροί τις προϋποθέσεις ενός καλού προγράμματος καθώς διδάσκει τους μαθητές πολύπλευρα μέσα από θεωρίες σε διαλέξεις μέσα από δραστηριότητες (βόλεϊ, σκυταλοδρομία) και εκδρομή στην εξοχή. Το πιο σημαντικό κριτήριο για την αξιολόγηση του προγράμματος είναι αν πέτυχε ο στόχος ο οποίος είναι να μεταδώσουν τις γνώσεις περί διατροφής και άσκησης με το καλύτερο δυνατό τρόπο. Τα παιδιά σ αυτή την ηλικία δραστηριοποιούνται και η βόλτα στην εξοχή είναι καλή ιδέα διότι τους περνούν μηνύματα έμμεσα για την σημασία της αερόβιας άσκησης και τα οφέλη της στην υγεία και ψυχολογία του ατόμου. Επίσης το διαφορετικό κινεί το ενδιαφέρον με αποτέλεσμα τα παιδιά με όρεξη και καλή διάθεση να περάσουν τη μέρα τους στην εξοχή καθώς τους κουράζει η καθημερινή τους προέλευση στο σχολείο. Οι διαλέξεις γίνονται με σαφήνεια και αναφέρονται στις απαραίτητες γνώσεις που πρέπει να έχει το κάθε παιδί για τη διατροφή. Με παραδείγματα γίνονται κατανοητά τα όσα αναφέρονται στις θεωρίες και αποτελούν ταυτόχρονα και αποδείξεις των όσων μαθαίνουν. Παραδείγματα πρέπει να χρησιμοποιούνται για να γίνουν απολύτως κατανοητά και να μείνουν στη μνήμη των παιδιών. Παιχνίδια όπως η σκυταλοδρομία θα πρέπει να υπάρχουν για την ανάπτυξη της συνεργασίας, της ταχύτητας και της εκρηκτικής δύναμης. Το βόλεϊ είναι ένα ομαδικό ολυμπιακό άθλημα που δύσκολα τραυματίζονται αθλητές σε σύγκριση μα άλλα αθλήματα οπότε ευνοϊκό για τα παιδιά. Παιδιά μέσα από το μάθημα στο σχολείο μπορούν να ανακαλύψουν το ταλέντο τους στο άθλημα και να ενταχθούν σε μια ομάδα. Όλα τα παιδιά όμως θα έχουν οφέλη όπως βελτίωση της αερόβιας ικανότητας και της τεχνικής. Τέλος πολύ σημαντικό είναι ότι δίνεται έμφαση στη προσωπική βελτίωση του μαθητή και όχι στον ανταγωνισμό των μαθητών για το ποιος θα είναι ο ΄΄καλύτερος΄΄ Εν κατακλείδι το πρόγραμμα είναι ασφαλές, χρήσιμο και απαραίτητο σύμφωνα με τα κριτήρια για κάθε παιδί.