**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**

**ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

**ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

 **ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**

**ΑΚΑΔΗΜΑΙΚΟΥ ΕΤΟΥΣ 2015 - 2016**

**ΘΕΜΑ: ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**

**ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ:**

**ΙΩΑΝΝΗΣ ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ**

**ΝΕΦΕΛΗ - ΑΝΤΩΝΙΑ ΛΑΔΑ**

**ΑΕΜ: 0712085**

**ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

 ***«Αγωγή Υγείας είναι μια διαδικασία που στηρίζεται σε επιστημονικές αρχές και χρησιμοποιεί προγραμματισμένες ευκαιρίες μάθησης, οι οποίες δίνουν τη δυνατότητα στους ανθρώπους, όταν λειτουργούν ως άτομα ή ως σύνολο, να αποφασίζουν και να ενεργούν συνειδητά για θέματα που επηρεάζουν την υγεία τους».***

 ***Ευρωπαϊκή Ένωση, 1988***

 Τα προγράμματα της Αγωγής Υγείας είναι πρόσφατη κατάκτηση του εκπαιδευτικού μας συστήματος. Για πρώτη φορά εφαρμόστηκαν προγράμματα Αγωγής Υγείας και αποτέλεσαν τμήμα των ωρολογίων και αναλυτικών προγραμμάτων στα σχολεία Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης την αυγή της νέας χιλιετίας, με τις Γ2/6006/7- 11-2001 και Φ11.2/818/78436/Γ1/25-7-2002 Εγκυκλίους και την Γ2/43520/ΦΕΚ/543/τ.Β΄/1-5-2002 Υπουργική Απόφαση.

 Με την απόφαση αυτή η Πολιτεία αναγνωρίζει την ανάγκη το εκπαιδευτικό σύστημα να μην μένει ξεκομμένο από την κοινωνία και τα προβλήματά της. Εξάλλου, σκοπός της Παιδείας δεν ήταν ποτέ η παροχή μόνο γνώσεων. Σκοπός της Παιδείας παραμένει η διάπλαση του χαρακτήρα του ατόμου, η δημιουργία πολιτών με κριτική σκέψη και δεξιότητες, ικανών να αντιμετωπίσουν με σθένος και αισιοδοξία το μέλλον.

 Ωστόσο, για να μπορεί το σχολείο να αντεπεξέλθει σε αυτό του το ρόλο, πρέπει να κατανοεί και να ανταποκρίνεται στις ιδιαίτερες συνθήκες κάθε εποχής. Προβλήματα της σημερινής νέας γενιάς όπως: η χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών, το κάπνισμα, η εφηβική εγκυμοσύνη, η παχυσαρκία, η χαμηλή αυτοεκτίμηση, οι ψυχικές διαταραχές και τα ατυχήματα δυστυχώς ξεκινούν σε μικρές ηλικίες και αρκετές φορές συνδέονται με τη σχολική αποτυχία και διαρροή, καθώς επίσης και με τον κοινωνικό αποκλεισμό και τον αποκλεισμό από την αγορά εργασίας.

 Για τους παραπάνω λόγους, επομένως γίνεται εύκολα αντιληπτή η ανάγκη να εκπαιδευτούν και να στηριχθούν εκπαιδευτικοί που επιθυμούν να υλοποιήσουν προγράμματα Αγωγής Υγείας στα σχολεία.

 Η παρούσα εργασία σκοπό έχει το Σχεδιασμό ενός προγράμματος Αγωγής Υγείας και την Πρακτική Εφαρμογή του.

Λαδά Νεφέλη - Αντωνία

**ΤΙΤΛΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

 Θέματα που έχουν συνάφεια με τη φυσική άσκηση και τη δραστηριότητά των μαθητών άπτονται των άμεσων ενδιαφερόντων τους και ανταποκρίνονται στις ανάγκες τους. Η επιλογή του θέματος πρέπει να γίνει από τους ίδιους τους μαθητές, με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού, μετά από συζήτηση, ευαισθητοποίηση και προβληματισμό. Με τον τρόπο αυτό επιτυγχάνουμε την ενεργό συμμετοχή και άμεση εμπλοκή τους στην υλοποίηση του προγράμματος.

 Η **συμβολή της σωματικής δραστηριότητας** για την καλή υγεία και την ποιότητα ζωής έχει γίνει γνωστή εδώ και αιώνες. Ο αρχαίος φιλόσοφος Πλάτων είχε πει: «Η έλλειψη δραστηριότητας καταστρέφει την καλή κατάσταση του κάθε ανθρώπου ενώ η κίνηση και η μεθοδική σωματική άσκηση το διατηρεί και το προστατεύει». Οι τρέχουσες συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) δείχνουν ότι η αντίληψη του Πλάτωνα δεν έχει χάσει τη σημασία της, ενθαρρύνοντας τον καθένα, ανεξάρτητα από την ηλικία ή την ικανότητα, να συμμετάσχει σε τακτική σωματική δραστηριότητα, εξασφαλίζοντας τη **σωστή σωματική ανάπτυξη** και τη **διατήρηση της σωματικής και ψυχικής υγείας** σε όλη τη διάρκεια της ζωής.

**ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

 Σκοπός της Αγωγής και Προαγωγής της Υγείας είναι η προάσπιση, η βελτίωση και η προαγωγή της ψυχικής, σωματικής και κοινωνικής υγείας των μαθητών/-τριών, αφενός με την ανάπτυξη των δεξιοτήτων τους και της κριτικής σκέψης τους αφετέρου με την αναβάθμιση του κοινωνικού και φυσικού περιβάλλοντός τους. (Ματίνα Στάππα-Μουρτζίνη, Αγωγή Υγείας: Βασικές Αρχές --Σχεδιασμός Προγράμματος, ΥΠΕΠΘ)

 Σκοπός ενός προγράμματος που συνδέει τη φυσική δραστηριότητα με την υγεία είναι να βοηθήσει τους μαθητές - µε τη δική τους συμμετοχή -

* να αντιληφθούν την ολιστική, ευρεία και θετική έννοια της υγείας και του υγιεινού τρόπου ζωής,
* να εντοπίζουν και να μελετούν κριτικά καθοριστικούς παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία και
* να προβαίνουν σε δράσεις που βελτιώνουν τις προσωπικές τους συνήθειες αλλά και το άμεσο και το ευρύτερο περιβάλλον τους σε σχέση µε την υγεία.

**ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

1. Να ορίζουν και να συζητούν την έννοια υγεία βασιζόμενοι στις προσωπικές τους εμπειρίες ή και άλλων από το άμεσο περιβάλλον τους, καθώς και σε ερευνητικά δεδομένα που αφορούν στην υγεία.
2. Να ανακαλύψουν τι σημαίνει για τους ίδιους υγεία και να προσπαθήσουν, μελετώντας τη δικής τους καθημερινότητα να εντοπίσουν τρόπους µε τους οποίους μπορούν να βελτιώνουν τις συνήθειές τους π.χ. της διατροφής και της άσκησης που είναι άμεσα συνδεδεμένοι με την υγεία.
3. **Να συνειδητοποιήσουν ότι όσο πιο δραστήριοι** είναι είτε όσον αφορά τη συχνότητα, την ένταση είτε τη διάρκεια της δραστηριότητας, **τόσο μεγαλύτερα οφέλη θα έχουν στην υγεία τους, αφού** εκείνοι που είναι σωματικά πιο ενεργοί έχουν περίπου 30% λιγότερες πιθανότητες πρόωρης θνησιμότητας σε σύγκριση με τα λιγότερο δραστήρια άτομα.
4. Να αγαπήσουν και να είναι σε θέση να υιοθετήσουν τη φυσική άσκηση στο καθημερινό τους πρόγραμμα τόσο στο σχολείο όσο και στο σπίτι.
5. Να υιοθετήσουν έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής για την υπόλοιπη ζωή τους, αλλάζοντας το περιβάλλον γύρω τους και φυσικά τις ανθυγιεινές τους συμπεριφορές (μειωμένη κατανάλωση αναψυκτικών, καθημερινή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, μείωση χρόνου τηλεθέασης)
6. Να δώσουν έμφαση σε δραστηριότητες συνεργασίας, ενισχύοντας την αλληλεγγύη, αντλώντας ευχαρίστηση από την αλληλεπίδραση με άλλα άτομα και, φυσικά, αναπτύσσοντας αυτοπεποίθηση για τις ικανότητές τους.

**Η ΟΜΑΔΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

 Ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας με αντικείμενο τη φυσική δραστηριότητα των μαθητών και την σύνδεση του με την υγεία μπορεί να εφαρμοστεί σε κάθε ηλικία. Επειδή, όμως, όπως προαναφέρθηκε, η εφηβεία είναι εκείνη η περίοδος της ζωής του ανθρώπου, κατά την οποία συμβαίνουν "κοσμογονικές" αλλαγές στο σώμα του, οι λυκειακές τάξεις κρίνονται ως οι πλέον κατάλληλες.

 Είναι γνωστό ότι στις αλλαγές που προώθησε ο θεσμός του Νέου Λυκείου έχει καθιερωθεί η ερευνητική εργασία (project), την οποία αναλαμβάνουν πολλές φορές και καθηγητές Φυσικής Αγωγής. Δίνεται, λοιπόν, μ' αυτόν τον τρόπο η δυνατότητα, σε ένα μάθημα απαλλαγμένο από την διδακτέα ύλη και τις εξετάσεις, στους μαθητές να ερευνήσουν, να σχολιάσουν και να καταλήξουν σε συνειδητές αποφάσεις για τη ζωή τους.

**ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας αποτελεί πρόβλημα της δημόσιας υγείας. Αυτό οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στην μειωμένη απαίτηση να είμαστε ενεργοί στην καθημερινή μας ζωή. Τα οχήματα, τα μηχανήματα και η τεχνολογία εκτελούν τώρα τις εργασίες που απαιτούν μια σωματική προσπάθεια.

 Η σωματική αδράνεια είναι πλέον ο τέταρτος κυριότερος παράγοντας κινδύνου θνησιμότητας, μετά την υψηλή πίεση του αίματος, τη χρήση του καπνού, και την υψηλή γλυκόζη του αίματος, και πριν από το υπερβολικό βάρος και την παχυσαρκία.

 Ως σωματική δραστηριότητα ορίζεται οποιαδήποτε σωματική κίνηση, που παράγεται από σκελετικούς μύες και απαιτεί ενέργεια. Αυτό περιλαμβάνει δραστηριότητες στην εργασία, το παιχνίδι, τις δουλειές του σπιτιού, τα ταξίδια και τη συμμετοχή σε ψυχαγωγικές δραστηριότητες. Το ανθρώπινο σώμα είναι φτιαγμένο για να κινείται, και τα μεγάλα συστήματα, συμπεριλαμβανομένου του σκελετικού, του μυϊκού, του μεταβολικού, του κυκλοφορικού, του πεπτικού και του ενδοκρινικού**,** δεν μπορούν να αναπτυχθούν και να λειτουργήσουν σωστά εάν δεν υπάρχει συχνή σωματική δραστηριότητα. Ως εκ τούτου, η σωματική δραστηριότητα έχει και μια προληπτική και θεραπευτική δράση σε διάφορες ασθένειες και καταστάσεις και συμβάλλει στην ποιότητα της ζωής με πολλούς τρόπους.

 Σε παιδιά σχολικής ηλικίας και σε εφήβους, η σωματική δραστηριότητα είναι ιδιαίτερα σημαντική, δεδομένου ότι θέτει καλά θεμέλια για μια ενεργή και υγιή ενήλικη ζωή.  Τα δραστήρια παιδιά έχουν καλή καρδιαγγειακή φυσική κατάσταση και δυνατούς μύες και οστά.

 Η σωματική δραστηριότητα είναι ιδιαίτερα σημαντική για τα παιδιά και τους εφήβους, επειδή διεγείρει την οστική μάζα. Τα μεγαλύτερα οφέλη στην οστική μάζα συμβαίνουν στα χρόνια λίγο πριν και κατά τη διάρκεια της εφηβείας με τη μέγιστη οστική μάζα να επιτυγχάνεται στο τέλος της. Αυτό βοηθά στην προστασία από την οστεοπόρωση και τα αραίωμα των οστών στα γηρατειά. Το συνιστώμενο επίπεδο (τόσο σε διάρκεια όσο και σε ένταση) είναι υψηλότερο από αυτό των ενηλίκων**.**

 Οι συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας περιλαμβάνουν, για τις ηλικίες 5-17 ετών - για το ελάχιστο επίπεδο φυσικής δραστηριότητας και για τη διατήρηση της υγείας - ένα πρόγραμμα 60 λεπτών φυσικής δραστηριότητας τρεις φορές την εβδομάδα. ([World Health Organization (WHO) (2010). Global recommendations on physical activity for health. Geneva, Switzerland: WHO.](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf) http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979\_ eng.pdf)

 Η επιλογή του προγράμματος " Γυμνάζομαι, άρα υπάρχω " φιλοδοξεί να συμβάλλει στην απόκτηση μιας υγιούς στάσης των εφήβων με την άσκηση, άρα με την υγεία τους. Η εφηβεία είναι μία φάση του κύκλου της ζωής που έχει προβληματίσει όχι μόνο τους γονείς αλλά και τους επαγγελματίες υγείας, επειδή είναι μία κυρίως αναβολική περίοδος, με αύξηση του ύψους και του βάρους, και αλλαγές στη σύσταση του σώματος, οι οποίες καταλήγουν σε αύξηση της μυϊκής μάζας, σε αλλαγές στην ποσότητα και στην κατανομή του λίπους και στη μεγέθυνση των κυριοτέρων οργανικών συστημάτων. Τα άτομα, τα οποία έρχονται σε καθημερινή επαφή με τους έφηβους αθλούμενους και ασχολούνται με την εκπαίδευσή τους θα πρέπει να είναι ευαισθητοποιημένα σχετικά με το πώς σκέφτονται οι έφηβοι, ώστε να είναι δραστικοί στην προαγωγή της σωστής διατροφής και καλής υγείας.

 Για αυτούς τους λόγους, το να μάθεις στον 'εύπλαστο' έφηβο τους παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία του και την αθλητική του απόδοση είναι πάρα πολύ σημαντικό.

**ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

 Mε την ολοκλήρωση της υλοποίησης του προγράμματος αναμένεται οι μαθητές να έχουν ενημερωθεί για τα οφέλη που θα έχουν αποκομίσει από τη φυσική δραστηριότητα στη μετέπειτα ζωή τους. Συγκεκριμένα:

* Θα βελτιώσουν τις επιδόσεις τους στα αθλήματα και στις υπόλοιπες δραστηριότητές τους, περιορίζοντας τους τραυματισμούς.
* Θα περιορίσουν το σωματικό τους βάρος και θα διατηρήσουν ένα ικανοποιητικό επίπεδο φυσικής κατάστασης.
* Θα παρουσιάσουν καλύτερες επιδόσεις στο διάβασμα, εφόσον η φυσική δραστηριότητα διεγείρει την παραγωγή διάφορων χημικών ουσιών στον εγκέφαλο που σχετίζονται με το αίσθημα της ευφορίας και της χαλάρωσης, περιορίζοντας το άγχος.
* Θα απολαμβάνουν τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες, όπου έρχονται σε επαφή με άλλα άτομα, περιορίζοντας τη συνήθεια να παρακολουθούν πολλές ώρες τηλεόραση ή παίζοντας παιχνίδια στον υπολογιστή.
* Θα βελτιώσουν την ποιότητα του ύπνου τους, τη μυϊκή αντοχή και δύναμη
* Θα αποφύγουν το κάπνισμα και άλλες ανθυγιεινές συνήθειες.
* Θα αποκτήσουν κοινωνικές δεξιότητες, θα αναπτύξουν αξίες, θα βελτιώσουν την προσωπική τους εικόνα.
* Θα θέσουν τις βάσεις για μια σωστή ενήλικη ζωή με μείωση των ασθενειών, μικρότερη πιθανότητα αρτηριακής πίεσης, οστεοπόρωσης και αρθρίτιδας

**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

**Α' ΦΑΣΗ: ΕΠΙΛΟΓΗ - ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ**

**1ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ**

* **Δημιουργία της ομάδας, γνωριμία των μελών της, καθορισμός κανόνων λειτουργίας, επιλογή του θέματος**

 Πριν αρχίσουμε την εφαρμογή οποιουδήποτε προγράμματος, ανεξάρτητα από τη μέθοδο που θα ακολουθήσουμε, πρώτα από όλα αναπτύσσουμε τη Δυναμική της ομάδας και προσπαθούμε να δημιουργήσουμε ένα κλίμα εμπιστοσύνης, αποδοχής και ενθάρρυνσης. Η διαδικασία αυτή αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της εφαρμογής ενός προγράμματος, ώστε η ομάδα να λειτουργήσει αποτελεσματικά.

 Στην ομάδα μπορούν να συμμετέχουν 15-20 άτομα και στις υποομάδες 4-5 άτομα. Ο χωρισμός σε υποομάδες γίνεται τυχαία.

 Ο καθηγητής συστήνεται στους μαθητές δημιουργώντας ένα κλίμα καλωσορίσματος. Στη συνέχεια ζητά από τους μαθητές να συστηθούν και να πουν λίγα λόγια ο καθένας για τον εαυτό του. Με το πέρα της παρουσίασης μπαίνουν οι βάσεις για το Συμβόλαιο της ομάδας η τήρηση του οποίου θα δημιουργήσει κατάλληλες συνθήκες αμοιβαίας εμπιστοσύνης για την καλή λειτουργία και εργασία της ομάδας. Μοιράζει το έντυπο που ακολουθεί και προτείνει να σημειώσουν έως πέντε προτάσεις, τις οποίες θεωρούν σημαντικές προϋποθέσεις για τη λειτουργία της ομάδας. (Ματίνα Στάππα-Μουρτζίνη, Αγωγή Υγείας: Βασικές Αρχές -Σχεδιασμός Προγράμματος, ΥΠΕΠΘ)

**Σημειώστε µε ένα Χ έως και πέντε (5) από τα παρακάτω**

Στις συγκεκριμένες συναντήσεις θα αισθανόμουν άνετα να μοιραστώ µε τους άλλους αυτά που σκέφτομαι και αισθάνομαι, εάν:

1. Είμαι σίγουρος ότι οι άλλοι, όταν πω την άποψή µου για κάποιο θέμα, δεν θα µε ειρωνευτούν. □
2. Ξέρω ότι οι άλλοι δεν θα µε πιέσουν να μιλήσω, όταν δεν θα έχω κάτι να πω. □
3. Αυτά που θα πω δεν θα μεταφερθούν σε άλλους (καθηγητές, Διεύθυνση, γονείς, άλλους συμμαθητές). □
4. Νιώθω ότι οι άλλοι µε ακούν και µε προσέχουν, όταν μιλάω. □
5. Δεν μιλάμε όλοι μαζί. □
6. Ξέρω ότι οι άλλοι θα συμφωνούν πάντα μαζί µου. □
7. Ξέρω ότι κανένας δεν θα κάνει κριτική στις απόψεις µου. □
8. Ξέρω ότι η συζήτηση θα γίνεται ήρεμα, χωρίς φωνές ή φασαρία. □
9. Ξέρω ότι θα δίνεται ο λόγος σε όλους. □
10. Ξέρω ότι δε θα µε διακόπτουν, όταν μιλάω. □
11. Γνωρίζω ότι δεν θα βαθμολογηθώ γι’ αυτά που λέω. □
12. Ο καθηγητής δεν θα µας κάνει κήρυγμα. □

(Πηγή: «Συζητήσεις Εφήβων», Διαπροσωπικές σχέσεις-επικοινωνία, ΥΠ.Ε.Π.Θ., Ε.Π.Ι.Ψ.Υ, Αθήνα, 2000.)

**ΣΚΟΠΟΣ:**

1. Να συνδεθεί η επιλογή του θέματος σύμφωνα µε τις εμπειρίες των μαθητών, για να είναι κατανοητό, ενδιαφέρον και σχετικό µε την πραγματικότητα που οι μαθητές βιώνουν.
2. Να προσεγγίζεται µε διερευνητικές μεθόδους, ώστε η γνώση να οικοδομείται σταδιακά από τους ίδιους τους μαθητές.

**ΜΕΘΟΔΟΙ**

1. **Διαλογική μορφή:** Ο καθηγητής ξεκινά θέτοντας ένα ερώτημα παρότρυνσης προκειμένου να δημιουργηθούν στους μαθητές οι κατάλληλες προϋποθέσεις για συζήτηση και ευαισθητοποίηση.
2. **Καταιγισμός ιδεών (ιδεοθύελλα):** Καταγράφονται στον πίνακα οι σχετικές με το ερώτημα γνώσεις, πληροφορίες ή αντιλήψεις με στόχο τον προβληματισμό και την ευαισθητοποίηση π.χ. Πρόσφατες έρευνες του Πανεπιστημίου ... κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η καθιστική ζωή ευθύνεται για την αύξηση των καρδιακών παθήσεων στην εποχή μας. Ποια είναι η άποψή σας; Ή, τι παραδείγματα μπορείτε να αντλήσετε από το οικογενειακό σας περιβάλλον; Με τον τρόπο αυτό ο καθηγητής μπορεί να διερευνήσει
* **τις γνώσεις των μαθητών για το θέμα**
* **τις πηγές απ' όπου προέρχονται οι γνώσεις τους**
* **βαθμό κατανόησης του θέματος**
* **τις πηγές που πρέπει να συμβουλευτούν**
* **τις πληροφορίες που πρέπει να δοθούν στη συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα**

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ**

**Τίτλος**: Βρες που ωφελεί κάθε δραστηριότητα

**Ομάδα**: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

**Ενδεικτικός χρόνος**: 20 λεπτά

**Περιγραφή της δραστηριότητας**: Δίνεται στους μαθητές φωτοτυπημένη φωτογραφία των πιο γνωστών αθλημάτων (παρατίθεται στη συνέχεια). Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να σημειώσουν τις δραστηριότητες που ασκούν την καρδιά και τους πνεύμονες, όσες δυναμώνουν κάποιο μέλος του σώματός τους και όσες δε ασκούν κάποιο μέλος του σώματός τους. Τους υπενθυμίζει ότι κάποιες ασκήσεις μπορεί να βοηθούν παραπάνω από μία λειτουργίες και τους ζητά να τις σημειώσουν όλες. Στο τέλος της δραστηριότητας κάποιοι τυχαία επιλεγμένοι μαθητές ανακοινώνουν στην τάξη τα αποτελέσματά τους.

****

Η πρώτη συνάντηση ολοκληρώνεται με τις αναθέσεις των δραστηριοτήτων ανά υποομάδα καθώς και με τις κατευθύνσεις για τη συλλογή του υλικού.

**Β' ΦΑΣΗ : ΕΡΕΥΝΑ - ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ**

**2ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ**

* **Σχέση της φυσικής δραστηριότητας µε την υγεία**

**ΣΚΟΠΟΣ**

* Να ενημερωθούν για τη διαδικασία που πρέπει να ακολουθήσει κάποιος ώστε να γίνει κινητικά δραστήριος.
* Να αντιληφθούν ότι η δραστηριότητα σε λογικά επίπεδα μπορεί να ευεργετικά αποτελέσματα στη υγεία - φυσική και πνευματική - του ατόμου (π.χ. να μειώσει τον κίνδυνο παθήσεων της καρδιάς, να μειώσει τον κίνδυνο οστεοπόρωσης και να βελτιώσει την ψυχική υγεία)

**ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ**

* Διεξαγωγή έρευνας με ερωτηματολόγια
* Μετρήσεις φυσικής κατάστασης

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ**

Αρχικά, δημιουργείται ερωτηματολόγιο όπου οι μαθητές καταγράφουν τον τρόπο που διαχειρίζονται τον ελεύθερο χρόνο τους (με αθλητισμό, διάβασμα, τηλεόραση, ηλεκτρονικά παιχνίδια).

Στη συνέχεια γίνονται μετρήσεις φυσικής κατάστασης - που σχετίζονται με την υγεία και όχι με τις επιδόσεις - από τον διδάσκοντα και παρουσιάζονται στην ολομέλεια τα αποτελέσματα, ώστε να προκύψουν από τους ίδιους τους μαθητές τα συμπεράσματα.

**3ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ**

* **Παράγοντες που ενισχύουν ή εμποδίζουν τη φυσική δραστηριότητα**

**ΣΚΟΠΟΣ**

* Να επεξεργάζονται κριτικά παράγοντες που ενισχύουν αλλά και εμποδίζουν τη φυσική δραστηριότητα εφήβων και ενηλίκων.

**ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ**

* Συζήτηση - διερεύνηση παραγόντων
* Συνεντεύξεις

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ**

Αρχικά, σχηματίζονται στον πίνακα δύο στήλες όπου οι μαθητές θα συμπληρώσουν ενισχυτικούς (άνδρες - γονείς που ασχολούνταν με τον αθλητισμό - πόλη- καλό οικονομικό επίπεδο - καλή υγεία - φίλοι που ασχολούνται με Φυσική Δραστηριότητα κ.λ.π.) και αποτρεπτικούς παράγοντες (γυναίκες - έλλειψη ενημέρωσης για οφέλη της άσκησης - φόρτος μαθημάτων - καταπόνηση από την εργασία - προβλήματα υγείας - πολύ θερμό κλίμα - οικονομική ανέχεια κ.λ.π.).

Στη συνέχεια ανατίθεται σε τέσσερις μαθητές η διεξαγωγή συνέντευξης σε άτομα του οικείου περιβάλλοντος τους, όπου θα καταγράφονται προσωπικές εμπειρίες σχετικά με το χρόνο που ο καθένας αφιερώνει σε φυσική δραστηριότητα (π.χ. μαθητής που προετοιμάζεται για Πανελλήνιες, μητέρα εργαζόμενη, καταστηματάρχης, αγρότης). Τα συμπεράσματα συγκεντρώνονται και ανακοινώνονται στην Ολομέλεια.

**4ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ**

* **Τρόποι φυσικής δραστηριότητας στην καθημερινή µας ζωή**

**ΣΚΟΠΟΣ**

* Να αναγνωρίζουν τα είδη της Φυσικής Δραστηριότητας στην καθημερινή τους ζωή
* Να αναφέρουν τρόπους αύξησης της Φυσικής Δραστηριότητας στην καθημερινότητά τους.

**ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ**

* Μελέτη περιπτώσεων
* Παιχνίδια ρόλων

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ**

Καταγράφονται διάφορες ενέργειες που γίνονται καθημερινά και αποτελούν φυσική δραστηριότητα, όπως: ανεβαίνω σκάλες, περπατώ για το φροντιστήριο, προπονούμαι στο ποδόσφαιρο, βγάζω το σκύλο μου βόλτα, κάνω ποδήλατο κ.λ.π.

Στη συνέχεια κάθε μαθητής αναλαμβάνει να εισηγηθεί μια από αυτές τις φυσικές δραστηριότητες και να περιγράψει τα πλεονεκτήματά της.

**5ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ**

* **Βελτιώνω τις ευκαιρίες για φυσική δραστηριότητα στο άμεσο περιβάλλον µου - Φυσική δραστηριότητα στην κοινότητα**

**ΣΚΟΠΟΣ**

* Να εντοπιστούν οι χώροι που προσφέρει για τη φυσική δραστηριότητα ο Δήμος ή η κοινότητα στην οποία ζουν οι μαθητές, με σκοπό την ενημέρωση των πολιτών για την ύπαρξη αυτών των χώρων.
* Να γίνουν εισηγήσεις στις τοπικές αρχές για βελτίωσή τους.
* Να εμπλακούν όλοι οι μαθητές σε ευχάριστες φυσικές δραστηριότητες στο σχολείο και στην κοινότητα.

**ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ**

* Επισκέψεις και γνωριμία με χώρους
* Ανάληψη δράσης

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ**

Οι μαθητές επισκέπτονται τον αρμόδιο Δημοτικό ή Κοινοτικό Σύμβουλο σε θέματα Νεολαίας και Πολιτισμού και του παραδίνουν επιστολή στην οποία θα καταγράψουν και δικές τους εισηγήσεις σχετικά με την πολιτική για τη φυσική δραστηριότητα, καθώς και ιδέες για το πώς μπορούν να αυξηθούν οι χώροι στους οποίους μπορούν οι πολίτες να εμπλέκονται σε φυσική δραστηριότητα.

**6ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ**

* **Φυσική δραστηριότητα και ασφάλεια**

**ΣΚΟΠΟΣ**

* Να καταγραφούν οι χώροι φυσικής δραστηριότητας - δημόσιοι ή ιδιωτικοί - του Δήμου ή της κοινότητας και να ελεγχθούν ως προς την ασφάλειά τους (περίφραξη, σκιά, επικίνδυνα σημεία)
* Να αποφευχθούν ατυχήματα στους χώρους άθλησης, συμπεριλαμβανομένης και της αυλής του σχολείου.

**ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ**

* Έρευνα (επισκέψεις, φωτογραφίες)
* Προβολή διαφανειών

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ**

Επίσκεψη με λεωφορείο σε χώρους άθλησης, λήψη φωτογραφιών και δημιουργία ενημερωτικού φυλλαδίου προς τη σχολική κοινότητα, τους γονείς και το Δήμο.

**Γ' ΦΑΣΗ : ΣΥΝΘΕΣΗ**

Με την ολοκλήρωση των ατομικών εργασιών προχωρούμε στη σύνθεση της τελικής εργασίας με τη δημιουργία μιας παρουσίασης διαφανειών (PowerPoint).

Ανάμεσα στα παραδοτέα μπορούν να συμπεριληφθούν : η αφίσα του προγράμματος, το φωτογραφικό υλικό ή ακόμα και δημιουργία video.

**Δ' ΦΑΣΗ : ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ**

Στο τέλος της σχολικής χρονιάς οι ίδιοι οι μαθητές παρουσιάζουν το πρόγραμμά τους σε ολόκληρη την σχολική μονάδα.

**Ε' ΦΑΣΗ: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ**

 Η αξιολόγηση των προγραμμάτων Αγωγής Υγείας γίνεται µε πολλούς τρόπους. Ο καθηγητής θα αξιολογήσει την επίδοση των ομάδων, τις σχέσεις που αναπτύχθηκαν μεταξύ των ατόμων που συνεργάστηκαν, τη συνέπεια των μαθητών, τα λάθη, παραλείψεις ή αδυναμίες, την επάρκεια του εκπαιδευτικού υλικού που χρησιμοποιήθηκε, την ποιότητα του τελικού αποτελέσματος κ.λ.π.

Με το τέλος του προγράμματος μπορούν να δοθούν στους μαθητές ερωτηματολόγια, στα οποία περιλαμβάνονται ερωτήσεις σχετικά με το αν πιστεύουν οι ερωτώμενοι ότι βελτιώθηκε το επίπεδο των γνώσεών τους και για το πώς σκοπεύουν να εξασκηθούν στο μέλλον σε θέματα που σχετίζονται με το αντικείμενο του προγράμματος.

Μπορεί, επίσης, να γίνει ομαδική συζήτηση ανάμεσα στον καθηγητή και τους μαθητές ώστε να εκφράσουν οι τελευταίοι τις απόψεις τους για τα προβλήματα που συνάντησαν στη διάρκεια υλοποίησης του εκπαιδευτικού προγράμματος, να εντοπίσουν τα θετικά σημεία λειτουργίας του αλλά και να το συγκρίνουν με άλλα προγράμματα στα οποία είχαν εργαστεί στο παρελθόν.

Βασική συνιστώσα της αξιολόγησης είναι και η αυτοαξιολόγηση. Συνεπώς, πρέπει να αναζητηθούν τρόποι να προωθηθεί εντός της τάξης η συμμετοχή των μαθητών/τριών στην ίδια τους την «εξέταση».

Σε κάθε περίπτωση βασικός στόχος των προγραμμάτων Αγωγής Υγείας είναι οι μαθητές/-τριες να αποκτήσουν γνώσεις, δεξιότητες, αξίες και συμπεριφορές και να προετοιμαστούν για τη ζωή, ώστε να μπορούν να σταθούν ως υπεύθυνοι και ενεργοί πολίτες.

**ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

1. «Συζητήσεις Εφήβων», Διαπροσωπικές σχέσεις-επικοινωνία, ΥΠ.Ε.Π.Θ., Ε.Π.Ι.Ψ.Υ, Αθήνα, 2000
2. [World Health Organization (WHO) (2010). Global recommendations on physical activity for health. Geneva, Switzerland: WHO.](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf) http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979\_ eng.pdf
3. Αγωγή και προαγωγή υγείας στο σχολικό περιβάλλον: Βασικές αρχές και µεθοδολογία Βαλάντης Παπαθανασίου, ∆ηµοτικό Σχολείο «ΑΓΙΟΣ ΙΩΣΗΦ» της Ελληνογαλλικής Σχολής Βόλου
4. Αναλυτικό πρόγραμμα σπουδών Αγωγής Υγείας. Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου, υπηρεσία ανάπτυξης προγραμμάτων, Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού Κύπρου
5. Άσκηση & Υγεία στη Φυσική Αγωγή. Οδηγός Οργάνωσης Μαθημάτων «Άσκησης για Υγεία» Αρχές, Ιδέες & Συμβουλές. Βιβλίο του Δασκάλου Jo Harris, Jill Elbourn, Ανδρέας Αυγερινός 2005 Ελληνική Ακαδημία Φυσικής Αγωγής
6. Ματίνα Στάππα-Μουρτζίνη, Αγωγή Υγείας: Βασικές Αρχές-Σχεδιασμός Προγράμ-ματος, Εγχειρίδιο για εκπαιδευτικούς Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, ΥΠΕΠΘ, Αθήνα, ΟΕΔΒ
7. Προγράμματα Αγωγής Υγείας Θεοδωράκης Γιάννης Αντιπρύτανης Πανεπιστημίου Θεσσαλίας Καθηγητής ΤΕΦΑΑ -ΠΘ