Hewlett-Packard

2016

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

Μάθημα αγωγής υγείας ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΗΜΟ:ΜΙΦΤΑΡΙ ΖΑΚΛΙΝΑ ΑΕΜ:0712079

ΖΑΚΛΙΝΑ ΜΙΦΤΑΡΙ

[Πληκτρολογήστε τη διεύθυνση της εταιρείας]

Είναι είδη γνωστό ότι οι διατροφικές στάσεις και συμπεριφορές καθώς και η στάση απέναντι στην άσκηση διαμορφώνονται κατά την παιδική και εφηβική ηλικία. Οι κακές διατροφικές συμπεριφορές και η καθιστική ζωή έχουν αρνητικές επιπτώσεις στην παιδική ηλικία οι οποίες επιπτώσεις ακολουθούν το άτομο και την μετέπειτα πορεία του. Και εφόσον οι διατροφικές στάσεις και συμπεριφορά μας απέναντι στην άσκηση διαμορφώνονται από μικρή ηλικία , αυτό που τίθεται ως ερώτημα είναι εάν και κατά την ενήλικη ζωή μπορούν να διαμορφωθούν αυτές οι στάσεις ? Δηλαδή, θα μπορούσε ένας ενήλικας να αλλάξει τρόπο ζωής κάνοντας μια πιο υγιή ζωή μέσα από την διατροφή και την άσκηση ? Η απάντηση δεν είναι δύσκολη, μέσα από ένα καθημερινό πρόγραμμα σωστής διατροφής και άσκησης πολύ ενήλικες μπορούν να καταλάβουν την διαφορά ανάμεσα στις επιπτώσεις που προκαλούσαν οι παλιές τους συνήθειες και ανάμεσα στα ωφέλει των καινούριων συνηθειών. Έτσι ο σκοπός θα είναι η δημιουργία ενός έξυπνου, ενδιαφέροντος και ταυτόχρονα αποτελεσματικού προγράμματος άσκησης και διατροφής με στόχο την αλλαγή των κακών συνηθειών τους καθώς και την την παραδοχή των ευεργετικών αποτελεσμάτων του προγράμματος. Το πρόγραμμα άσκησης θα γίνεται στο γήπεδο, στην εξοχή, σε χώρο όπου γίνονται ιππευτικές προπονήσεις , καθώς και σε κλειστή αίθουσα αερόμπικ όπου θα γίνουν και θεωρητικά μαθήματα.

Όπως ειπώθηκε και παραπάνω για την διαμόρφωση μια συμπεριφοράς θετικής απέναντι στην διατροφή και την άσκηση για την υγεία είναι σημαντική. Σήμερα όλο και περισσότερα σχολικά προγράμματα όσον αφορά την αγωγή υγείας θέτονται σε λειτουργία προκειμένου να ευαισθητοποιηθούν οι μαθητές και να αποκτήσουν υγιή συνήθειες. Το μεγάλο πρόβλημα όμως είναι οι ενήλικες οι οποίοι όλο και παρουσιάζουν προβλήματα Ηγίας λόγο έλλειψης άσκησης και κακής διατροφής με κύρια απειλή την παχυσαρκία. Στο άλλο άκρο βέβαια είναι το μεγάλο ποσοστό ενηλίκων που δεν είναι ικανοποιημένοι με το σώμα τους και προσπαθούν να χάσουν πολύ μεγάλο βάρος κάνοντας κακό στο σώμα και στον οργανισμό τους. Έτσι, αυτό το πρόγραμμα είναι σημαντικό να εφαρμοστεί σε αυτά τα άτομα γιατί πρέπει να ενημερωθούν, να πάρουν μια γεύση για το τι πάει να πει άσκηση με προώθηση την πρώτα την υγεία και μετά την εξωτερική εμφάνιση. Είναι απαραίτητο αυτό το πρόγραμμα να εφαρμοστεί σε ενήλικες οι οποίοι μέχρι τώρα δεν είχαν ιδέα τι σημαίνει αγωγή Ηγίας γιατί αυτοί είναι που την έχουν περισσότερο ανάγκη. Τέλος, το πρόγραμμα είναι εξίσου σημαντικό να γίνει στο γήπεδο, στην εξοχή, σε χώρο όπου γίνονται ιππευτικές προπονήσεις γιατί οι ενήλικες θα έρθουν σε επαφή με διάφορους χώρους στους οποίους μπορούν να ασκηθούν αλλά και να μάθουν για την σωστή διατροφή αθλητών. Ακόμη, είναι σημαντικός και ο κλειστός χώρος του αερόμπικ όπου θα γίνει η θεωρία .

Αρχικά, η εφαρμογή απαιτεί δουλειά τόσο από την μεριά του γυμναστή όσο και από την α μεριά των ασκουμένων οι οποίοι πρέπει να έχουν υπομονή και θέληση.

Αυτό που προσδοκάται μέσα από το πρόγραμμα είναι η βελτίωση της υγεία μέσω της άσκησης και καταπολέμησης της παχυσαρκίας. Ακόμη, η απόκτηση καλών διατροφικών συνηθειών που θα τους βοηθήσει να έχουν καλύτερο επίπεδο ζωής. Τέλος, μόλις ολοκληρωθεί το πρόγραμμα οι ενήλικες θα μπορούν να είναι σε θέση αφού έχουν πληροφορηθεί να συνεχίσουν το πρόγραμμα διατροφή και άσκηση για όλη την μετέπειτα πορεία της ζωής τους και να επιλέγουν καλές υγιεινές συμπεριφορές.

|  |
| --- |
| ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ |
| **Μάθημα πρώτο** :Εισαγωγή   * Σκοπός του μαθήματος αυτού είναι να κάνει γνωστό στους ασκούμενους τη σημαίνει σωστή διατροφή, ποιες διατροφικές συνήθειες μας κάνουν κακό και το στρες ως παράγοντας που οδηγεί στις κακές διατροφικές συνήθειες ,Γνώσεις σχετικά με τα λίπη, τις πρωτεΐνες, τους υδατάνθρακες, τις βιταμίνες , τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία, το νερό, κλπ. * Τα μέσα που θα χρησιμοποιηθούν για την επίτευξη του στόχου είναι το laptop όπου θα δουν βίντεο σχετικά με την διατροφή και τις υγιεινές διατροφές και η χρήση ερωτήσεων. * Η μέθοδος που θα χρησιμοποιηθεί είναι οι ομαδοσυνεργατική για ανάπτυξη της συνεργασίας. * Μία ενδεικτική δραστηριότητα θα μπορούσε να είναι να φτιάξουν τον οδηγό της διατροφικής πυραμίδας με μεγάλη ποικιλία από εικόνες τροφίμων και ποτών. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν εικόνες και φωτογραφίες από περιοδικά. |

|  |
| --- |
| **Μάθημα δεύτερο :** Θεωρία και πρώτη επαφή με την άσκηση για σωματική υγεία   * Σκοπός του μαθήματος είναι να γίνει κατανοητό το πόσο κακό προκαλεί στο σώμα η μη άσκηση και η καθιστική ζωή. Αυτό θα επιτευχθεί μέσα από την εκμάθηση των επιπτώσεων της μη ενασχόλησης με την άσκηση και μέσω της επαφής με την αερόβια άσκηση έξω στην φύση για χαλάρωση και ως τρόπος να ξεφύγουν από την καθημερινότητα . * Η μέθοδος διδασκαλίας που θα χρησιμοποιηθεί είναι η συνεργατική μάθηση * τα μέσα ομαδικές συλλογικές εργασίες. * Η ενδεικτική δραστηριότητα που θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί είναι περπάτημα για 20΄ έξω στην φύση. |

|  |
| --- |
| **Μάθημα τρίτο :** Κατάθεση προσωπικών εμπειριών όσον αφορά την διατροφή και την άσκηση.   * Σκοπός είναι οι ασκούμενοι να μιλήσουν για τον τρόπο ζωής τους και μέσα από συζήτηση να έρθουν μόνοι τους στο συμπέρασμα πως είχα υιοθετήσει κακές συνήθειες που επηρεάζουν την ζωή τους. * Το στιλ διδασκαλίας που χρησιμοποιείται είναι η συνεργατική μάθηση * Τα μέσα που χρησιμοποιούνται σε αυτό το μάθημα είναι οι βιωματικές προσεγγίσεις μέσα από σχετικές εμπειρίες. * Η δραστηριότητα που ενδείκνυται είναι η συλλογή φωτογραφιών που δείχνουν των ασκούμενο να έχει μια μη υγιή συμπεριφορά. |

|  |
| --- |
| **Μάθημα τέταρτο:** Μία μέρα με δραστηριότητες μαζί με τα παιδιά μου έξω στη φύση   * Σκοπός είναι να έρθει ο ασκούμενος σε επαφή με την φύση, να περάσει λίγο χρόνο με τα παιδιά του και να δει πως υπάρχουν πολύ τρόποι να κάνει κάποιος άσκηση χωρίς να καταβάλει υπερπροσπάθειες και να περάσει καλά. * Το στιλ διδασκαλίας είναι η συνεργατική άσκηση * Τα μέσα που χρησιμοποιούνται για να πετύχει το μάθημα είναι η χρήση παιχνιδιών , η προβολή του αθλητικού τρόπου ζωής και η ένα ενδεικτικό μενού μεσογειακής διατροφής. * Μια δραστηριότητα είναι: είστε σε ένα εστιατόριο, διαβάζεται το μενού και πρέπει να διαλέξετε τι θα πάρετε να φάτε. Τι επιλογή θα κάνατε? Πάρτε το μενού και σημειώστε τι θα παίρνατε . |

|  |
| --- |
| **Μάθημα πέμπτο :** Δημιουργία προσωπικού προγράμματος διατροφής και άσκησης   * Σκοπός είναι αρχικά οι ασκούμενοι σύμφωνα με αυτά που έμαθαν να φτιάξουν μόνοι τους το πρόγραμμα που θα έκαναν μόνοι τους όσον αφορά την σωματική άσκηση και την υγιή διατροφή που θα διάλεγαν να κάνουν μετά το πρόγραμμα διατροφή και άσκηση στην συνέχεια όλοι μαζί διορθώνουν τα λάθη. * Το στιλ διδασκαλίας που χρησιμοποιείται είναι η δημιουργία μικρών ομάδων για την πραγματοποίηση εργασιών. * Ως δραστηριότητα μπορεί να είναι η δημιουργία κήπου με λαχανικά. |

|  |
| --- |
| **Μάθημα έκτο :** Τελική εκδήλωση-παρουσίαση   * Σκοπός του μαθήματος είναι οι ασκούμενοι να αναλάβουν να δημιουργήσουν μόνη του μια εκδήλωση ή παρουσίαση των όσον έμαθαν σε αυτό το πρόγραμμα. Να καλέσουν τα αγαπημένα τους πρόσωπα αλλά και άλλα άτομα που θέλουν να τους παροτρύνουν. Με αφορμή αυτής της εκδήλωσης θα βοηθήσουν στην μετάδοση της ιδέας προς το ευρύτερο κοινό. * Το στυλ διδασκαλίας είναι η δημιουργία μικρών ομάδων για την πραγματοποίηση εργασιών και η συνεργατική άσκηση. * Τα μέσα που χρησιμοποιούνται είναι τα μορφωτικά παιχνίδια , η προβολή αθλητικού τρόπου ζωής και τα βίντεο * Μια δραστηριότητα που χρησιμοποιείται είναι ένας αγώνας ανώμαλου δρόμου όπου στο τέλος της εκδήλωσης θα τον τρέξουν όλοι μαζί. |

**Αναλυτική περιγραφή ενός σχεδίου μαθήματος.**

|  |  |
| --- | --- |
| ΜΑΘΗΜΑ4.  Ενημέρωση, ευαισθητοποίηση, διασκέδαση | Μία μέρα με δραστηριότητες μαζί με τα παιδιά μου έξω στη φύση |
| Απευθύνεται σε ενήλικες |  |
| Στόχος: Να διασκεδάσουν ευαισθητοποιηθούν και να ενημερωθούν οι γονείς και τα παιδιά τους για την συστηματική άσκηση. | ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ  Εισαγωγή  1.Περπάτημα σε ομάδες των 5 ατόμων γύρο από το αθλητικό πάρκο για 10΄ χαλαρό περπάτημα, 5΄ πιο γρήγορο περπάτημα και 5 τελευταία λεπτά πιο χαλαρά.  2. Διατάσεις και ασκήσεις αναπνοής  Κύριο μέρος  3. Επίσκεψη του γηπέδου, ξενάγηση στον χώρο καθώς και στις εγκαταστάσεις του γηπέδου που είναι διαθέσιμα στο κοινό καθώς και ενημέρωση για τις ώρες λειτουργίας του γηπέδου.  4.Επικοινωνία και γνωριμία με τους αθλητές καθώς και παρακολούθηση μίας ώρας προγράμματος τους.  5.Μεσημεριανό φαγητό που αποτελείται από μια μεσογειακή δίαιτα  6. είστε σε ένα εστιατόριο, διαβάζεται το μενού και πρέπει να διαλέξετε τι θα πάρετε να φάτε. Τι επιλογή θα κάνατε? Πάρτε το μενού και σημειώστε τι θα παίρνατε .  7.Επίσκεψη του ιππευτικού ομίλου όπου θα κάνουν θεραπευτική ιππασία ( άσκηση: Ενώ ο ασκούμενος είναι πάνω στο άλογο του δείχνουμε διάφορες εικόνες με τρόφιμα τα οποία θα πρέπει να πει εάν είναι καλής ή κακής διατροφικής συνήθειας).    8.Παρακολούθηση προπόνησης ενός ιππέα  9. Ασκήσεις yoga στην ύπαιθρο.  Τελικό κομμάτι  10.Εργασία για το σπίτι ( Γράψτε τις εντυπώσεις σας από την σημερινή ημέρα ) |
| Υλικά : Αθλητική ενδυμασία, στρώμα γυμναστικής, μπουκάλι με νερό | Καθήκοντα εκτός τάξης   * Εργασία |

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΦΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η αξιολόγηση του προγράμματος θα γίνει με ένα ερωτηματολόγιο το οποίο περιλαμβάνει ερωτήσεις σύμφωνα με τις γενικές γνώσεις που πήραν οι εκπαιδευόμενοι από το πρόγραμμα.

ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | Συμφωνώ | | Δεν είμαι σίγουρος/η | | διαφωνώ | |
| 1 | Η συστηματική άσκηση είναι σημαντική για την υγεία. | | 3 | | 2 | | 1 | |
| 2 | Η συστηματική άσκηση κάνει καλό στην καρδιά. |  | |  | |  | |
| 3 | Με την άσκηση εκτονώνω την ένταση της καθημερινότητας. |  | |  | |  | |
| 4 | Η συστηματική άσκηση διατηρεί το σώμα όμορφο και σε φόρμα. |  | |  | |  | |
| 5 | Οι ασκήσεις αναπνοής με χαλαρώνουν. |  | |  | |  | |
| 6 | Λίγα λεπτά κάθε μέρα με βοηθάνε να αισθάνομαι καλύτερα. |  | |  | |  | |
| 7 | Η σωστή διατροφή θωρακίζει την υγεία |  | |  | |  | |
| 8 | Προσέχοντας την διατροφή διατηρώ το σωστό βάρος. |  | |  | |  | |
| 9 | Διατροφικός κανόνας : ποικιλία τροφών σε μικρές ποσότητες. |  | |  | |  | |
| 10 | Η κακή διατροφή προκαλεί ασθένειες. |  | |  | |  | |
| 11 | Το φαινόμενο της παχυσαρκίας συνδέεται με την διατροφή. |  | |  | |  | |
| 12 | Το φαινόμενο της παχυσαρκίας συνδέεται με την μη ύπαρξη άσκησης. |  | |  | |  | |
| 13 | Η άσκηση είναι ένας τρόπος επικοινωνίας με τους ανθρώπους. |  | |  | |  | |
| 14 | Η άσκηση βοηθά στην σωστή σκέψη. |  | |  | |  | |
| 15 | Η διατροφή βοηθά στην σωστή σκέψη. |  | |  | |  | |
| 16 | Τα οι πρωτεϊνικές τροφές βοηθούν τον οργανισμό. |  | |  | |  | |
| 17 | Οι εξαντλητικές δίαιτες είναι επικίνδυνες για τον οργανισμό. |  | |  | |  | |
| 18 | Η πρωινή άσκηση είναι πιο ευεργετική |  | |  | |  | |
| 19 | Η άσκηση είναι μορφή διασκέδασης. |  | |  | |  | |
| 20 | Το πρόγραμμα διατροφής και άσκησης ήταν καλό. |  | |  | |  | |

Το αποτέλεσμα θα βγει με το άθροισμα των απαντήσεων.

Βιβλιογραφία :

βιβλίο σχεδιασμός προγραμμάτων αγωγής υγείας του Γιάννη Θεοδωράκη & Μαίρη Χασάνδρα.

Διαλέξεις από το μάθημα Αγωγή υγείας