**ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ : Μήτα Μαργαρίτα

ΑΕΜ : 0712017

ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΑΣΚΗΣΗ

**ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Το πρόγραμμα αγωγής υγείας με θέμα τη δια βίου άσκηση θα εφαρμοστεί στα παιδιά των τριών τάξεων του Γυμνασίου. Σκοπός του είναι ενημερωθούν οι μαθητές και να ενστερνιστούν την έννοια της δια βίου άσκησης και να την κάνουν μέρος της ζωής τους. Αυτό θα γίνει από μας μιλώντας τους για τα θετικά και ωφέλιμα αποτελέσματά της στο μέλλον. Κύριος στόχος μας είναι να καταφέρουμε να πείσουμε τα παιδιά να μεταδώσουν τις εμπειρίες τους από το πρόγραμμα και οι ίδιοι να κατανοήσουν και να κάνουν πράξη όσα θα ακούσουν και θα συζητήσουμε.

**ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Η επιλογή του κοινού δεν έγινε τυχαία. Τα παιδιά στην ηλικία των 13, δηλαδή στη μετάβασή τους από το Δημοτικό στο Γυμνάσιο, έχουν περισσότερες υποχρεώσεις, σχολικές και εξωσχολικές. Αυτό τα κάνει να μην έχουν χρόνο ή όρεξη για άσκηση με αποτέλεσμα στα υπόλοιπα 6 χρόνια της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης η πλειοψηφία να χαρακτηρίζεται με υποκινητικότητα. Πιστεύεται πως τα παιδιά σε αυτή την ηλικία, των 13-15, είναι ώριμα ώστε να μπορέσουν να παρακολουθήσουν το συγκεκριμένο πρόγραμμα και να αλλάξουν κάποιες συνήθειες της κοινωνίας οι οποίες θα προσπαθήσουν στο άμεσο μέλλον να τα μεγαλώσουν όπως όλες τις προηγούμενες γενιές. Με την εφαρμογή του προγράμματος αγωγής υγείας στο συγκεκριμένο κοινό ελπίζουμε να αλλάξουμε τη νοοτροπία και τις συνήθειες της σημερινής κοινωνίας και οικογένειας.

**ΠΡΟΣΔΩΚΟΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Το πρόγραμμα θα διαρκέσει 6 ημέρες. Σε κάθε μια από αυτές τα παιδιά θα ενημερώνονται για κάτι διαφορετικό. Μέσα από την ενημέρωση, τη συζήτηση και την επεξήγηση του σκοπού του προγράμματος περιμένουμε στο τέλος του τα παιδιά να μπορούν να απαντήσουν σε ερωτήσεις μας πάνω στο θέμα. Δηλαδή να έχουν κατανοήσει την έννοια και τα θετικά αποτελέσματα της δια βίου άσκησης. Επίσης, να μπορέσουν να κάνουν πράξη τα όσα μάθανε και να τα διαδώσουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο σε όσους περισσότερους μπορούν, προκειμένου η δια βίου άσκηση να γίνει τρόπος ζωής και να μπει στην ζωή των ανθρώπων και των ίδιων κυρίως μέσω της οικογένειας και του κοντινού περιβάλλοντος.

**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΩΤΟ : Συζήτηση με τους μαθητές και ενημέρωση για την πορεία του προγράμματος. Κάνουμε γενικές ερωτήσεις στο κοινό για να δούμε αν και τι γνωρίζουν για τη δια βίου άσκηση δίνοντάς τους τη δυνατότητα να μας απαντήσουν σε καθετί. Αφού τελειώσουμε αρχίζει η ενημέρωση γύρω από την υγεία και την άσκηση. Τους δείχνουμε διάφορα βίντεο από την εφαρμογή του προγράμματος σε άλλα σχολεία και τα συσχετίζουμε με τη δική τους ευκαιρία για καλύτερη ζωή.

ΜΑΘΗΜΑ ΔΕΥΤΕΡΟ : Μικρή επανάληψη της έννοιας της δια βίου άσκησης. Στη συνέχεια τους δείχνουμε βίντεο από ανθρώπους που τηρούν μια τέτοια καθημερινότητα, με την άσκηση δηλαδή καθημερινή στη ζωή τους, οι οποίοι μιλούν από προσωπικής εμπειρίας ο καθένας για τα οφέλη της.

ΜΑΘΗΜΑ ΤΡΙΤΟ : Διάλεξη στο κοινό για τα θετικά σωματικά, ψυχολογικά και πνευματικά αποτελέσματα της άσκησης στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων. Φέρνουμε παραδείγματα διάσημων ανθρώπων, κυρίως αθλητών ή ασθενών, που η άσκηση είναι μέρος της ζωής τους για καλύτερη ποιότητα ζωής.

ΜΑΘΗΜΑ ΤΕΤΑΡΤΟ : Διάλεξη στους μαθητές για την πρόληψη χρόνιων παθήσεων στην ενηλικίωση και όχι μόνο. Ενημέρωση για τις θετικές επιδράσεις της καθημερινής άσκησης αλλά και της σωστής διατροφής τόσο για την πρόληψη όσο και για την σταθεροποίηση ήδη υπαρχόντων παθήσεων.

ΜΑΘΗΜΑ ΠΕΜΠΤΟ : Μοιράζουμε στο κοινό ερωτηματολόγια SF-36. Εξηγούμε την χρησιμότητά του και την κάθε ερώτηση ξεχωριστά και τα παιδιά το συμπληρώνουν για την υπόλοιπη ώρα του μαθήματος. Στο τέλος τα μαζεύουμε και τα ευχαριστούμε για τη συμμετοχή.

ΜΑΘΗΜΑ ΕΚΤΟ : Αναλύουμε στο μάθημα τα αποτελέσματα των μέσων όρων του σχολείου των ερωτηματολογίων SF-36. Ρωτάμε τα παιδιά πώς τους φαίνονται τα αποτελέσματα σύμφωνα με αυτά που έχουν συζητηθεί στα προηγούμενα μαθήματα και κάνουμε ανοιχτό διάλογο. Τα ευχαριστούμε για την συμμετοχή τους στα μαθήματα και τα προτρέπουμε για τελευταία φορά να πορευτούν στη ζωή τους με την πολύτιμη βοήθεια της δια βίου άσκησης.

**ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

ΤΕΤΑΡΤΟ ΜΑΘΗΜΑ : Αυτό το μάθημα θα πραγματοποιηθεί στο αμφιθέατρο του σχολείου με συγκεντρωμένους όλους τους μαθητές και καθηγητές. Περιεχόμενό του θα είναι η ενημέρωσή τους για την πρόληψη και σταθεροποίηση τυχόν χρόνιων παθήσεων. Η διάλεξη ξεκινά με την περιγραφή της κάθε χρόνιας πάθησης με λίγα λόγια. Δηλαδή της παχυσαρκίας, του διαβήτη, της αρτηριακής πίεσης, των καρδιαγγειακών νοσημάτων, της διαταραχής του λιπιδαιμικού προφίλ και της νεφροπάθειας. Παρουσιάζουμε έρευνες που έχουν γίνει και δείχνουν πως η άσκηση βοηθάει στην πρόληψη αυτών των ασθενειών. Επίσης παρουσιάζονται στοιχεία τα οποία δείχνουν τα θετικά αποτελέσματα σε ασθενείς οι οποίοι πάσχουν από κάποια πάθηση αλλά με τη βοήθεια της άσκησης από τη στιγμή της διάγνωσης και τη συνέχισή της μέχρι το τέλος της ζωής τους έχουν καλύτερη ποιότητα και μεγαλύτερη διάρκεια ζωής. Με επιχειρήματα παρουσιάζουμε την βελτίωση του σωματικού, πνευματικού και ψυχικού επιπέδου αυτών των ανθρώπων. Τέλος, αποτρέπουμε το κοινό από την ιδέα για την δοκιμή ή συνέχιση του καπνίσματος και άλλων κακών συνηθειών και αντίθετα τους προτρέπουμε για μια υγιή ζωή με σωστή διατροφή και δια βίου άσκηση.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Μετά το πέρας του προγράμματος αγωγής υγείας απαιτείται αξιολόγηση της αποτελεσματικότητάς του. Αυτό θα επιτευχθεί με καταγραφή από το κοινό κάποιων ερωτήσεων τις οποίες εμείς θα παραθέσουμε σε αυτούς. Η αξιολόγηση θα ξεκινά με γενικές ερωτήσεις σε σχέση με το πρόγραμμα, π.χ. αν τους άρεσε, αν τους ικανοποίησε, αν μάθανε από αυτό. Στο τέλος θα υπάρχουν κάποιες ερωτήσεις σχετικά με το περιεχόμενο του προγράμματος και αν αυτό έγινε κατανοητό από το κοινό. Δηλαδή τι είναι η δια βίου άσκηση, πώς βοηθά στην καθημερινότητα και στην πρόληψη ασθενειών και πόσο σημαντική είναι στη ζωή των ανθρώπων.

Στο τέλος της αξιολόγησής μας ευχαριστούμε το κοινό μας για την συνεργασία τους και τους ευχόμαστε μια καλή και υγιή ζωή με άσκηση!