**Χλωρός Παναγιώτης.**

**ΑΕΜ:0712027.**

**Κακή Στάση του Σώματος**

 Το σώμα μας, μας εξυπηρετεί καθημερινά κι όμως εμείς το κακομεταχειριζόμαστε ,τις περισσότερες φορές από άγνοια.

 Σκοπός του προγράμματος είναι η παροχή γνώσεων στα παιδιά για τις ανάγκες που έχει το σώμα μας για τη σωστή λειτουργία του όσον αφορά το μυοσκελετικό του σύστημα.

Στόχος μας είναι :

α) να εντάξουν τα παιδιά την άσκηση στην καθημερινότητά τους, έχοντας πλέον τη γνώση για τα οφέλη της.

β) να μάθουν τα παιδιά με ποιο τρόπο μπορούν να προστατέψουν το σώμα τους από τραυματισμούς ή αλλοιώσεις του μυοσκελετικού μέσα από άλλες καθημερινές κινήσεις.

Το πρόγραμμα μας λοιπόν θα εφαρμοστεί σε παιδιά τρίτης γυμνάσιου.

 Είναι πλέον αποδεδειγμένο πως τα παιδιά έως την έκτη δημοτικού γυμνάζονται έντονα όχι μόνο με κάποιο συγκεκριμένο είδος άσκησης, αλλά και με το καθημερινό τους παιχνίδι. ενεργοποιούν και δραστηριοποιούν μόνιμα το μυϊκό τους σύστημα.

 Μπαίνοντας στο γυμνάσιο προσπαθούν να ιδιωτικοποιήσουν τις "συνήθειες των μεγάλων" (μειωμένη καθημερινή κίνηση). Είτε από ανάγκη να νιώσουν πως μεγαλώνουν είτε απλά από τις αυξημένες υποχρεώσεις. Το μυϊκό τους σύστημα αρχίζει να ατροφεί. Οι επιπτώσεις όμως δεν σταματούν εκεί.

 Είναι επιτακτική ανάγκη να μάθουμε στα παιδιά να αγαπούν και να προστατεύουν το σώμα τους. Για να γίνει αυτό χρειάζεται να γνωρίζουν με ποιο τρόπο μπορούν να το προστατέψουν και στη συνεχεία ποιες θα είναι οι επιπτώσεις στο σώμα τους εάν δεν το κάνουν.

 Από την ηλικία των 12 ετών και άνω παρατηρούμε τις αρνητικές επιπτώσεις της κακής στάσης σώματος και της έλλειψης άσκησης αυτού.

 Ένα πολύ μεγάλο ποσοστό παιδιών αλλά και ενηλίκων αποκτούν κύφωση. Οι πολλές ώρες σε ένα γραφείο ή μπροστά στον υπολογιστή είναι η πρώτη αφορμή για να την αποκτήσουμε και φυσικά η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας και επομένως η ατροφία των μυών της πλάτης που είναι υπεύθυνοι για την ορθοσωμία έρχεται να ολοκληρώσει τη "ζημία". Αν λοιπόν επέμβουμε σε αυτήν ακριβώς την ηλικία των παιδιών από 13 έως 15 ετών και καταφέρουμε να τους δραστηριοποιήσουμε θα εξαλείφθει το φαινόμενο και στην εφηβεία αλλά και στην ενήλικη ζωή τους. Συνεπώς πριν προλάβουν να δημιουργηθούν λάθος συνήθειες στη στάση σώματος με την ενημέρωση τις προλαβαίνουμε. Μετά την εφαρμογή του προγράμματος τα προσδοκώμενα αποτελέσματα είναι τα εξής :

 α) Να έχουμε δημιουργήσει στους μαθητές αποστροφή για τον καθιστικό τρόπο ζωής

 β) Να τους έχουμε δώσει αρκετά ισχυρά κίνητρα για να ασκούνται καθημερινά.

 γ) Να καταλάβουν ποσό σημαντική και μη δεδομένη είναι η κινητική λειτουργιά του σώματος μας.

1ο μάθημα. Αλλοιώσεις σπονδυλικής στήλης.

 -κύφωση

 -λόρδωση

 -σκολίωση

α> Σκοπός 1. Τι είναι οι αλλοιώσεις της σπονδυλικής στήλης.

 2. Η ενημέρωση των παιδιών για το ποσό εύκολα προκαλούνται από καθημερινές συνήθειες.

 3. Ποσό επώδυνα είναι τα αποτελέσματα (τα περισσότερα παιδιά πιστεύουν πως είναι κάτι που επηρεάζει μόνο την εξωτερική εικόνα).

 4. Τρόποι πρόληψης και αντιμετώπισης μέσω της άσκησης.

Β> Θα χρησιμοποιήσουμε το μοντέλο των Πιστεύω Υγείας.

Γ> Χωρίζουμε τα παιδιά σε ζευγάρια και τους ζητάμε να ακουμπήσουν πλάτη με πλάτη και έπειτα να καταφέρουν να εφαρμόσουν από το γλουτιαίο έως τον αυχένα τις πλάτες τους (να εφάπτονται).

**Αναλυτική περιγραφή ενός σχεδίου μαθήματος**

* Σωστός τρόπος ανύψωσης βάρους.

Α> Σκοπός : 1. Ποιος είναι ο σωστός τρόπος ανύψωσης βάρους.

 2. Γνώσεις : Γιατί είναι σημαντικό; Ποια προβλήματα δημιουργούνται αν δεν εκτελεστεί η κίνηση σωστά;

Β> Θα χρησιμοποιήσουμε το μοντέλο των Πιστεύω Υγείας.

Γ> Παιδαγωγικό παιχνίδι.

**Αντιληπτή σοβαρότητα**

1. Δυο εικόνες : 

 Προβάλουμε τις δυο εικόνες στα παιδιά και τους ζητάμε να υποθέσουν τον σωστό τρόπο.

2. Αφού βρουν το σωστό τρόπο, τους ζητάμε να παρατηρήσουν τις διαφορές και να μας τις πούνε.

3. Εξηγούμε πως στη σωστή ανύψωση βάρους ενεργοποιούνται οι μύες => Δείχνουμε την πρώτη εικόνα και τους εξηγούμε έναν έναν τους κύριους μύες που ενεργοποιούνται κατά την εκτέλεση της κίνησης : ραχιαίοι, τετρακέφαλοι.

 Δείχνουμε τη δεύτερη εικόνα και εξηγούμε πως σε στάση κύφωσης οι ραχιαίοι διατείνονται. Το φορτίο επιβαρύνει τη σπονδυλική στήλη. Τονίζουμε πως δεν έχει σημασία αν είναι βαρύ το αντικείμενο που θα σηκώσουμε, η λάθος κίνηση μπορεί να επιφέρει τραυματισμό.

**Αντιληπτή απειλή.**

Δείχνουμε 1 βίντεο 26 δευτερόλεπτων που δείχνει πως δημιουργείται μια κήλη.

www.facebook.com/204816989581072/?type=38theater.

 Εξηγούμε πως δεν είναι κάτι προσωρινό, αλλά κάτι μόνιμο. Πιέζει τα νευρά με αποτέλεσμα να υπάρχει μόνιμος οξύς πόνος. Δυσκολία καθημερινών κινήσεων. Τονίζουμε πως δεν είναι κάτι που συμβαίνει μόνο στους μεγάλους. Δεν επηρεάζεται από την ηλικία αλλά από λάθος κινήσεις.

**Αντιληπτά οφέλη.**

 Η άσκηση δυναμώνει το μυϊκό μας σύστημα. Δυναμώνοντας οι μύες λειτουργούν υποστηρικτικά και προστατευτικά στο σκελετό μας.

 Επίσης η εκμάθηση σωστής τεχνικής ενδυνάμωσης αναγκάζει το σώμα να στέκεται σωστά και αυτοματοποιεί τις κινήσεις πχ. ανύψωση βάρους.

**Αντιληπτά εμπόδια:**

* Παγιωμένες Κινήσεις
* Κεκτημένη Ταχύτητα

 Ενθαρρύνουμε να δοκιμάσουν για μια εβδομάδα ότι κι αν σηκώσουν ασχέτως βάρους να έχουν σωστή στάση και να σημειώσουν πόσες φορές το χρησιμοποίησαν.

 Με αυτόν τον τρόπο :

α) Παρατηρούν μόνα τους πόσο συχνά χρησιμοποιούμε αυτή την κίνηση.

β) Περνάει στο υποσυνείδητο αλλά και οι πολλές επαναλήψεις αυτοματοποιούν την κίνηση.

Παιδαγωγικό Παιχνίδι:

 Τυλίγουμε σε κύλινδρο ένα στρωματάκι της Υoga πέντε χιλιοστών. Το τοποθετούμε στην πλάτη ενός παιδιού από τον αυχένα έως τον κόκυγα κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης. Το δένουμε με 2 λάστιχα, ένα στο θώρακα και ένα στην κοιλιακή χώρα κάτω από τον οφαλό. Ζητάμε από το παιδί να εκτελέσει απλές κινήσεις, όπως ανύψωση ενός αντικειμένου από το έδαφος. Εκτελούν το ίδιο όλα τα παιδιά. Έτσι μαθαίνουν τη στάση που πρέπει να έχει το σώμα τους κατά την εκτέλεση αυτών των κινήσεων.

 Αν αισθανθούν πως το στρώμα τους δυσκολεύει στην εκτέλεση της κίνησης θα διαπιστώσουν μονοί τους πως υπάρχει κάποια αλλοίωση και το πιο πιθανό είναι να αρχίσουν να προβληματίζονται γνωρίζοντας ήδη από το θεωρητικό κομμάτι τα αποτελέσματα συνεπώς, θα προσπαθήσουν να το αλλάξουν με τις μεθόδους που εμείς τους διδάξαμε.

**Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης:**

* Φύλο: □ Αγόρι

 □ Κορίτσι

* Ημερομηνία γέννησης: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Συμφωνώ |  Δεν είμαι σίγουρος | Διαφωνώ |
| 1)Η συστηματική άσκηση είναι σημαντική για την υγεία. |  |  |  |
| 2)Με την άσκηση προφυλάσσω το σώμα μου από τραυματισμούς. |  |  |  |
| 3)Είναι πολύ σημαντικό να στέκομαι σωστά. |  |  |  |
| 4)Ο πόνος της μέσης είναι πρόβλημα υγείας των "μεγάλων''. |  |  |  |
| 5)Η άσκηση βοηθάει μόνο στη βελτίωση της εξωτερικής εικόνας. |  |  |  |
| 6)Δεν έχω παραπανίσια κιλά άρα δεν χρειάζεται να γυμναστώ. |  |  |  |
| 7)Η άσκηση ''χτίζει'' δυνατούς μύες προστατεύοντας τις αρθρώσεις. |  |  |  |