**Ονοματεπώνυμο:** Αικατερίνη Ζαχαροπούλου

**ΑΕΜ:** 0712156

**ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ, ΛΥΚΕΙΟΥ**

 Το ακόλουθο πρόγραμμα είναι ένα πρόγραμμα προώθησης της φυσικής δραστηριότητας μέσα από την εκπαίδευση σε μαθητές Γυμνασίου και Λυκείου. Σκοπός του προγράμματος είναι ως εκπαιδευτικοί να πραγματοποιήσουν δραστηριότητες με τη συμμετοχή των μαθητών, οι οποίες θα βοηθήσουν στο να αλλάξει η στάση των μαθητών ως προς την άσκηση και φυσική δραστηριότητα και να τους βοηθήσει να κατανοήσουν τη σημαντικότητα του να έχουν ένα δια βίου κινητικά δραστήριο τρόπο ζωής. Επίσης, μέσα από τα μαθήματα θα εφαρμοστούν εναλλακτικοί τρόποι διδασκαλίας όπου οι μαθητές θα βοηθηθούν στο να αντιληφθούν πρώτα από όλα τις ανθυγιεινές συμπεριφορές σε αυτές τις ηλικίες που τους αποτρέπουν από την άσκηση, η σημαντικότητα της άσκησης ως προς θέματα υγείας, είτε σωματικής υγείας είτε ψυχικής, καθώς επίσης και για τα βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα οφέλη της άσκησης.

 Τα παιδιά στις μικρές ηλικίες του δημοτικού είναι πιο εξοικειωμένα με την άσκηση. Αυτό οφείλεται στο ότι τους αρέσει να κινούνται και να κάνουν διάφορες φυσικές δραστηριότητες τις οποίες βρίσκουν διασκεδαστικές, τους προκαλεί ενθουσιασμό και έχουν την ευκαιρία να συναναστρέφονται με φίλους ή άλλα καινούρια άτομα. Όσο όμως τα παιδιά μεγαλώνουν και περνάνε στην εφηβεία, η άσκηση και η φυσική δραστηριότητα μειώνονται αρκετά. Αυτό οφείλεται στο ότι οι νέοι αρχίζουν να έχουν περισσότερες υποχρεώσεις, έλλειψη ελεύθερου χρόνου λόγω σχολικών υποχρεώσεων. Επίσης, η συμπεριφορά τους αλλάζει, έχουν ορμονικές διαταραχές, το σώμα τους αλλάζει καθώς επίσης και οι διατροφικές τους συνήθειες οι οποίες είναι συνήθως ανθυγιεινές με αποτέλεσμα σε συνδυασμό έλλειψης άσκησης να επιφέρει αρκετά προβλήματα υγείας που ξεκινούν από νωρίς στην εφηβική ηλικία. Ένας άλλος παράγοντας είναι και η αλλαγή στην κοινωνική συμπεριφορά των νέων. Τα άτομα αρχίζουν να συναναστρέφονται με διάφορες κοινωνικές ομάδες, να υιοθετούν κακές συνήθειες όπως το κάπνισμα, το αλκοόλ, τα ναρκωτικά ή ακόμη και να προσπαθούν να μοιάσουν σε λανθασμένα πρότυπα. Επίσης, η ανάπτυξη της τεχνολογίας, η αυτοματοποίηση, οι αλλαγές του τρόπου ζωής και των συνηθειών κάνουν τους νέους να έχουν πιο αρνητική διάθεση για την άσκηση.

 Τα αποτελέσματα που αναμένονται μετά την εφαρμογή του προγράμματος είναι οι νέοι να εντάξουν στην καθημερινή τους ρουτίνα την άσκηση, να έχουν βοηθηθεί στο να κατανοήσουν τη σημαντικότητα της άσκησης και να βρίσκουν εναλλακτικές φυσικές δραστηριότητες που θα νιώθουν ευχαρίστηση και θα τις εντάσσουν στην καθημερινότητά τους. Επιπλέον, μέσω της άσκησης οι νέοι θα πρέπει να αντιλαμβάνονται τα αποτελέσματά της σε θέματα υγείας όπως μεγαλύτερη αντίσταση του οργανισμού σε ασθένειες , λιγότερη κούραση, περισσότερη δύναμη, αντοχή και ελαστικότητα των μυών, έλεγχος του βάρους και της παχυσαρκίας καθώς επίσης την αποφυγή του καπνίσματος, του αλκοόλ και άλλων ανθυγιεινών συνηθειών. Επίσης, η καθημερινή φυσική δραστηριότητα στους νέους-έφηβους έχει θετική επίδραση στην ψυχολογία τους όπως και καλύτερη πνευματική απόδοση. Με την άσκηση οι νέοι έχουν καλύτεροι απόδοση στις σχολικές τους υποχρεώσεις, καλύτερη διάθεση, λιγότερο στρες και ένταση, διασκέδαση και ευχαρίστηση, καλύτερη σωματική εμφάνιση, αυτοπεποίθηση, καλύτερες παρέες και κοινωνικές σχέσεις.

 Η δομή του προγράμματος έχει ως εξής: 6 Μαθήματα

1ο Μάθημα: Αξιολόγηση των γνώσεων των μαθητών για τα οφέλη της άσκησης. Αξιολόγηση για την σχέση των μαθητών με την άσκηση. Να εντοπιστεί στο κάθε παιδί το πρόβλημα ή οποιαδήποτε δικαιολογία που το αποτρέπει από την άσκηση. Τα υλικά που θα χρησιμοποιηθούν είναι έντυπα τα οποία περιλαμβάνουν προτάσεις που αντιπροσωπεύουν διάφορους καθημερινούς τρόπους ζωής ή ακόμη και στόχους που θέτουν καθημερινά οι έφηβοι και ειδικά σχετικά με την άσκηση. Με το έντυπο αυτό ζητείται από τους μαθητές να επιλέξουν ποιες από αυτές τις προτάσεις τους αντιπροσωπεύουν. Ένα δεύτερο έντυπο που χρησιμοποιείται περιλαμβάνει προτάσεις που αναφέρονται στα οφέλη της άσκησης και ζητείται από τους μαθητές να σημειώσουν τις προτάσεις που γνωρίζουν για αυτές και αυτές που δεν γνωρίζουν.

2ο Μάθημα: Ενημέρωση και συζήτηση με τους μαθητές για τα οφέλη της άσκησης, γνωριμία με το σώμα και των ανθρώπινο οργανισμό με ποιο επιστημονικούς όρους. Τα υλικά που θα χρησιμοποιηθούν είναι κυρίως slides με ενημερώσεις σχετικά με την άσκηση και θα γίνεται συζήτηση με τους μαθητές γύρω από αυτές. Ακόμη για να είναι ακόμη πιο ευχάριστες οι συζητήσεις, θα περιλαμβάνουν και διάφορους προβληματισμούς και εμπόδια της καθημερινής ζωής των νέων σχετικά με την άσκηση.

3ο Μάθημα: Να μάθουν οι μαθητές να ετοιμάζουν πλάνα εναλλακτικών τρόπων άσκησης για την αύξηση της καθημερινής τους φυσικής δραστηριότητας. Να εντοπίσουν στοιχεία στην καθημερινότητά τους που μπορούν να θεωρηθούν φυσικές δραστηριότητες. Τα υλικά που θα χρησιμοποιηθούν, εκτός από τις συζητήσεις, θα χρησιμοποιήσουν μολύβια και χαρτιά όπου θα καταγράψουν τις καθημερινές τους συνήθειες- ρου τίνες και πως μπορούν να εφαρμόσουν φυσική δραστηριότητα σε αυτές. Παραδείγματα αυτών μπορεί να είναι ο τρόπος με τον οποίο πηγαινοέρχονται καθημερινά στο σχολείο ή και σε άλλες εξωσχολικές υποχρεώσεις, όταν βρίσκονται σε ένα πολυώροφο κτίριο αντί να χρησιμοποιούν το ασανσέρ, μπορούν να χρησιμοποιούν τις σκάλες για να ανεβαίνουν ή ακόμη και να ασχολούνται με την καθαριότητα του δωματίου τους ή του σπιτιού.

4ο Μάθημα: Τρόποι με τους οποίους οι μαθητές μπορούν να βάλουν ευχάριστα την άσκηση στην καθημερινότητα τους. Γνωρίζοντας το φορτωμένο ημερήσιο πρόγραμμα των μαθητών, οι μαθητές συνήθως βρίσκουν τη δικαιολογία ότι δεν έχουν χρόνο ή είναι κουρασμένοι για να κάνουν άσκηση. Σκοπός λοιπόν του μαθήματος είναι να σκεφτούν οι μαθητές ευχάριστες αθλητικές ή φυσικές δραστηριότητες που μπορούν να εντάξουν στην καθημερινότητά τους. Τα υλικά που θα χρησιμοποιήσουμε είναι δύο έντυπα τα οποία θα συμπληρωθούν από τους μαθητές. Το πρώτο έντυπο περιλαμβάνει τρόπους και βοήθεια με τους οποίους οι μαθητές θα κάνουν πλάνα καθημερινής άσκησης. Αυτά μπορεί να είναι μία λίστα με διάφορες μορφές άσκησης που τους ενδιαφέρουν και τους διασκεδάζουν. Έπειτα θα σκεφτούν ποιες από αυτές μπορούν να εντάξουν στο καθημερινό τους πρόγραμμα, ποιες είναι κοντά στην περιοχή τους και με ποιον τρόπο θα μετακινούνται. Επίσης, οι ώρες άσκησης θα πρέπει να ταιριάζουν στο υπόλοιπο πρόγραμμά τους και να έχουν και να διαθέτουν και τον απαραίτητο εξοπλισμό. Το δεύτερο έντυπο περιλαμβάνει το εβδομαδιαίο πρόγραμμα άσκησης και την σειρά με την οποία θα ενταχθούν οι φυσικές δραστηριότητες. Επίσης, οι μαθητές θα πρέπει να καταγράψουν τους στόχους τους καθημερινά σύμφωνα με το πρόγραμμα που έχουν σχεδιάσει. Αυτό θα τους βοηθάει να το εφαρμόζουν συστηματικά χωρίς να το ξεχνάνε ή να το αμελούνε.

5ο Μάθημα: Στόχος του μαθήματος είναι οι μαθητές ανά ομάδα να καθορίσουν τους στόχους που θα προσπαθήσουν να επιτύχουν, τους τρόπους που θα χρησιμοποιήσουν για να το καταφέρουν καθώς επίσης και τα κριτήρια αξιολόγησης αυτών. Ένας τρόπος για να προσδιορίσουν οι μαθητές τους στόχους τους είναι εκτός από τον εαυτό τους να συ περιβάλλουν και άτομα του περιβάλλοντος τους όπως είναι οι φίλοι, οι συμμαθητές και οι γονείς τους. Θα πρέπει αυτά τα άτομα να υποστηρίξουν και να συμβάλλουν στην προσπάθεια των μαθητών για καθημερινή άσκηση και υγεία. Σκοπός είναι να συμβάλλουν ενεργά σε αυτόν τον τρόπο ζωής των παιδιών. Παραδείγματα αυτών μπορεί να είναι οι μαθητές να καλούν τους φίλους τους στους χώρους άσκησής τους και να τους δείχνουν πόσο ευχάριστο και διασκεδαστικό μπορεί να είναι με παρέα, ακόμη και όταν γνωρίζουν νέα άτομα μέσα από αυτούς τους χώρους. Το υλικό που θα χρησιμοποιήσουν οι μαθητές στο μάθημα είναι ένα έντυπο το οποίο περιλαμβάνει διάφορα εμπόδια, δικαιολογίες που παρουσιάζονται καθημερινά για τα προγράμματα άσκησής τους αλλά και τρόπους με τους οποίους μπορούν να τα ξεπερνούν. Τέτοιου είδους εμπόδια και δικαιολογίες εκτός από την έλλειψη χρόνου μπορούν να είναι εμπόδια όπως το ότι οι αθλητικοί χώροι είναι μακριά, δεν υπάρχει αθλητικός εξοπλισμός για να γυμναστούν τα παιδιά στο σπίτι. Με βάση αυτές και άλλες διάφορες δικαιολογίες και εμπόδια, οι μαθητές σε ομάδες θα πρέπει να βρουν έξυπνες και εύκολες λύσεις για κάθε μια αυτές.

6ο Μάθημα: Σκοπός του μαθήματος είναι οι μαθητές να μάθουν και να μεταφέρουν μηνύματα για τα οφέλη της άσκησης προς τους άλλους συμμαθητές τους, τους φίλους τους και την οικογένειά τους. Η μετάδοση της ιδέας θα πρέπει να γίνει μέσω γνώσεων, πληροφοριών αλλά και συναισθηματικών επιδράσεων και εμπειριών των μαθητών. Επίσης, θα πρέπει πρώτα μέσα στην τάξη να σκεφτούν και να συγκεντρώσουν συγκεκριμένες πληροφορίες αλλά και τον τρόπο με τον οποίο θα τις παρουσιάσουν, ώστε να είναι σωστά ενημερωτικοί αλλά και να καταφέρουν να προβληματίσουν τους ανθρώπους για την φυσική δραστηριότητα(Marcus B., Forsyth L., 2003). Αρχικά, θα πρέπει να ξεκινήσουν από την ενημέρωση και την προώθηση της άσκησης στους συμμαθητές τους στο υπόλοιπο σχολείο με έξυπνους και πρωτότυπους τρόπους. Για παράδειγμα, οι μαθητές σε ομάδες θα κατασκευάσουν αφίσες και φυλλάδια με πληροφορίες και ελκυστικά μηνύματα με θέμα τα οφέλη της άσκησης και να τα αναρτήσουν στο σχολείο, ακόμη και να τα μοιράσουν στους συμμαθητές τους και τους υπόλοιπους καθηγητές. Έπειτα, με τη βοήθεια της διεύθυνσης του σχολείου οι μαθητές θα διοργανώσουν μια εκδήλωση φυσικών δραστηριοτήτων στο χώρο του σχολείου και θα προσκαλέσουν τους συμμαθητές τους να συμμετάσχουν σε αυτό. Με αυτόν τον τρόπο μπορούν να προσκαλέσουν και τους γονείς ή συγγενείς τους ώστε να είναι πιο εύκολη η πληροφόρηση αλλά και η ευαισθητοποίησή τους για την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας και τη συστηματική άσκηση(Butler J.,T., 2001).

 Η αξιολόγηση του προγράμματος θα γίνει μέσω παρακολούθησης στοιχείων αλλαγής στην καθημερινότητα των μαθητών μετά το πρόγραμμα. Θα δίνεται κάθε εβδομάδα στους μαθητές ερωτηματολόγιο στο οποίο θα απαντούν σε ερωτήσεις που αφορούν διάφορες δραστηριότητες και τις εφάρμοσαν στην καθημερινή τους ρουτίνα(Locke E., Lathan C., 1990). Παραδείγματα αυτών αλλά και οι αλλαγές που εντοπίζονται είναι οι παρέες με φίλους που ασκούνται, να καταγράφουν τη φυσική δραστηριότητα και να παρακολουθούν τις αλλαγές στο σώμα, τον οργανισμό τους καθώς επίσης και τις αλλαγές στην διάθεση και τον περιορισμό του άγχους. Επίσης, ένας τρόπος για να υπενθυμίζουμε στους μαθητές για τη συστηματική άσκηση και να μην ξεχνιούνται και παρατήσουν το καινούργιο τους πρόγραμμα, είναι να τους προβάλει ο διδάσκων άτομα που ασκούνται και είναι αρκετά υγιείς, να αυξάνει τις γνώσεις τους για τα οφέλη της άσκησης αλλά και να τους προτείνει εκπαιδευτικές εκδρομές σε αθλητικά γεγονότα και εκδηλώσεις και χώρους φυσικών δραστηριοτήτων(Παπαιωάνου Α., Θεοδωράκης Γ. & Γούδας Μ., 2002). Έπειτα, οι μαθητές θα παρουσιάζουν τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν καθημερινά είτε σε σχέση με την οικογένειά τους και πως συμβάλει σε αυτή τους την προσπάθεια είτε με την καθημερινή τους ρουτίνα και τις απαιτήσεις του σχολείου. Με βάση αυτά ο εκπαιδευτικός θα προτείνει ιδέες και λύσεις για την αντιμετώπιση των προβλημάτων αλλά και πολλές δραστηριότητες για να υπάρχει δυνατότητα επιλογής. Οι μαθητές θα πρέπει να πιστεύουν στο εαυτό τους και στις δυνάμεις τους και να επηρεάζονται θετικά από αυτές(Mota H., & Queiros P., 1996).

Αναφορές:

1. Butler J.T. (2001). Principles of health education and health promotion.
2. Locke E. & Latham C. (1990). A theory of goal setting and task performance.
3. Παπαιωάννου Α., Θεοδωράκης Γ. & Γούδας Μ. (2002). Για μια καλύτερη φυσική αγωγή.
4. Marcus B., Forsyth L. (2003). Motivating people to be physically active. Human Kinetics.
5. Mota H. & Queiros P. (1996). Children’s behavior. Physical activity regarding parents’ perception vs. children’s activity. International Review for Sociology of Sport, 31, 173-180.

,