|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Αγωγή Υγείας | Ιανουάριος 20  2016 | |
| **ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΣ Α.Ε.Μ.: 0712120** | | **Άσκηση και διατροφή** |

ΕΙΣΑΓΩΓΗ:  
 Στις μέρες μας η παιδική παχυσαρκία ολοένα και αυξάνετε. Οι διατροφικές επιλογές και ο τρόπος ζωής των παιδιών δεν είναι σωστός γιατί η καθημερινές συνήθειες τους δεν συμβαδίζουν με τον σωστό και υγεία τρόπο ζωής. Ακόμα, είναι μεγάλη η κατανάλωση λιπαρών φαγητών (π.χ. fast food, junk food) που πρέπει να καταναλώνεται σε μικρότερο ποσοστό στην διατροφή ενός μικρού παιδιού.  
επομένως, για να αντιμετωπίσουμε τις παραπάνω κακές συνήθειες των παιδιών και να τους βοηθήσουμε να υιοθετήσουν έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής θα ήταν σωστό να δημιουργήσουμε ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας το οποίο περιλαμβάνει θέματα διατροφής και άσκησης. Σκοπός του συγκεκριμένου προγράμματος είναι τα παιδιά να βοηθηθούνε στην υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής μέσω τις άσκησης και της σωστής διατροφής. Επιπλέον, στόχος είναι οι μαθητές να μάθουν ποιες διατροφικές συνήθεις κάνουν καλό στον οργανισμό και ποιες τον βλάπτουν, μέσο της άσκησης να βελτιώσουν την φυσική τους κατάσταση, να μειώσουν τα επίπεδα του στρες καθώς και να ξεδώσουν από το καθημερινό επιβαρημένο πρόγραμμα τους. Τέλος, το πρόγραμμα αυτό θα εφαρμοστεί σε παιδιά πέμπτης και έκτης δημοτικού που δεν είναι δραστήρια στο προαύλιο ενός σχολείου.  
  
 Το πρόγραμμα απευθύνεται σε παιδιά 5ης και 6ης δημοτικού γιατί σε αυτές τις ηλικίες τα παιδιά σήμερα όλο και συχνότερα αντικαθιστούνε το παιχνίδι με φυσική δραστηριότητα και τα διάφορα αθλήματα με την ψηφιακή ενασχόληση και οι διατροφικές τους συνήθεις χειροτερεύουν κάτι που έχει ως αποτέλεσμα το ισοζύγιο των θερμίδων να διαταράσσεται δηλαδή οι θερμίδες που προσλαμβάνονται είναι περισσότερες από της θερμίδες που καίγονται. Το πρόγραμμα επιλέχτηκε να γίνει σε εξωτερικό περιβάλλον διότι ο μαθητής έχει τη ευκαιρία να έρθει σε επαφή με την φύση, να κάνει πολλές δραστηριότητες που στο σχολικό περιβάλλον δεν είναι εφικτές και να αναπτύξει την αίσθηση της συνεργατικότητας  
  
 Μετά την εφαρμογή του προγράμματος αγωγής υγείας οι μαθητές θα είναι ικανοί να επιλέγουν έναν σωστό και υγιεινό τρόπο διατροφής θα έχουν ενημερωθεί για τα ωφέλει της διατροφής και της άσκησης, θα μάθουν να συνεργάζονται και θα μάθουν να αγαπούν την άσκηση προτιμώντας την από την ψηφιακή ενασχόληση. Τέλος μετά την εφαρμογή του προγράμματος οι μαθητές θα έχουν μάθει να λειτουργούν έχοντας έναν «μπούσουλα» υγιεινού τρόπου ζωής και θα ευαισθητοποιηθούν ως προς τις επιπτώσεις που επιφέρει η μη ενασχόληση με την άσκηση.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ :

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ΜΑΘΗΜΑ | ΣΚΟΠΟΣ | ΜΕΘΟΔΟΣ | ΜΕΣΑ | ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ |
| Μάθημα 1. | Να μάθουν οι μαθητές τις επιπτώσεις της μη ενασχόλησης με άσκηση | Συνεργατική μάθηση | Βίντεο Παρουσίαση | Ατομική περιληπτική έκθεση με την σχέση του κάθε μαθητή με την άσκηση |
| Μάθημα 2. | Να μάθουν να ασκούνται και να διασκεδάζουν ταυτόχρονα | Συνεργατική μάθηση | Μπάλες Εξωτερικός χώρος | Παιδαγωγικό παιχνίδι (π.χ. μήλα) |
| Μάθημα 3. | Να διδαχθούν τις επιπτώσεις της κακής διατροφής και να μάθουνε να ξεχωρίζουν τις υγιεινές τροφές | Συνεργατική μάθηση | Βίντεο Παρουσίαση | Ατομική περιληπτική έκθεση με τις διατροφικές συνήθειες του κάθε παιδιού |
| Μάθημα 4. | Να αγαπήσουν οι μαθητές την καλή διατροφή μέσο της άσκησης | Συνεργατική μάθηση | Πλαστικά φρούτα και άλλα φαγητά | Παιδαγωγικό παιχνίδι με πλαστικά φαγητά |
| Μάθημα 5. | Συνεργασία μαθητών και πλήρης κατανόηση των θετικών της άσκησης | Συνεργατική μάθηση | Ομαδικές συλλογικές εργασίες | Ομαδική έκθεση για τα θετικά της άσκησης |
| Μάθημα 6. | Επανάληψη και η συνέχεια όσων διδάχτηκαν μετά και το τέλος τοθ προγράμματος | Συνεργατική μάθηση | Ομαδικές συλλογικές εργασίες | Ομαδικός εβδομαδιαίος προγραμματισμός  ωρών άσκησης |

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ 2ου ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ: | 3 λεπτά   2 λεπτά  5 λεπτά | Τρέξιμο   Περπάτημα   Διατάσεις |
| ΚΥΡΙΟΣ ΜΕΡΟΣ : | 8-10 λεπτά        8-10 λεπτά          8-10 λεπτά | Παιδαγωγικό παιχνίδι «αγαλματάκια ακούνητα αμίλητα αγέλαστα»:  ένα παιδί τα «φυλάει» και κλείνει τα μάτια με την πλάτη γυρισμένη στα άλλα παιδιά. Κρατά κλειστά τα μάτια του και λέει τη φράση: «Αγαλματάκια ακούνητα, αγέλαστα, μέρα ή νύχτα;» Όσο λέει τη φράση και κρατά κλειστά τα μάτια τα άλλα παιδιά κινούνται. Φωνάζουν «νύχτα», όταν δεν είναι έτοιμα και «μέρα», όταν πάρουν μια συγκεκριμένη πόζα. Τότε ανοίγει τα μάτια του το παιδί που τα φυλάει και όλοι πρέπει να μείνουν ακίνητοι. Αν κάποιο παιδί εκείνη τη στιγμή κινηθεί, τα φυλάει εκείνο. Παιδαγωγικό παιχνίδι «μήλα»: Δύο παίκτες στέκονται αντικριστά, δεκαπέντε με είκοσι μέτρα μακριά η μια από την άλλη, ενώ στη μέση αυτής της απόστασης συγκεντρώνονται όσα μέλη τους όρισαν. Οι δυο παίκτες που στέκονται αντικριστά προσπαθούν με την μπάλα να κτυπήσουν κάποιο από τα παιδιά που είναι μέσα, αυτό «καίγεται» και βγαίνει από το παιχνίδι. Αντίθετα, το παιδί που θα καταφέρει να πιάσει την μπάλα χωρίς να πέσει κάτω κερδίζει «ένα μήλο» που θα του επιτρέψει, αν κάποια στιγμή «καεί» να μη βγει, αλλά να παραμείνει στο παιχνίδι, ή αν «καεί» κάποιος φίλος του να του το παραχωρήσει. Παιδαγωγικό παιχνίδι «αμπάριζα»: Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες κι η κάθε μία διαλέγει την «αμπάριζά» της, δηλαδή το σημείο (δένδρο, κολώνα) που θα υπερασπίζει. Οι δύο αμπάριζες πρέπει να απέχουν όσο το δυνατόν περισσότερο. Ένα παιδί από την ομάδα που παίζει πρώτη, ακουμπάει την αμπάριζα και φωνάζει:  – Παίρνω αμπάριζα και βγαίνω  Και τρέχει κατά την αντίπαλη αμπάριζα με σκοπό να την ακουμπήσει (οπότε την κυριεύει). Αλλά, αμέσως, απαγγέλλοντας τα ίδια λόγια, ξεκινάει και από την αμυνόμενη ομάδα ένας παίκτης, με σκοπό, ή να προλάβει να κυριέψει αυτός πρώτος την αμπάριζα των άλλων, ή να ακουμπήσει τον πρώτο παίκτη (οπότε τον αιχμαλωτίζει). Τότε διαδοχικά, συμπαίχτες των πρώτων ξεκινούν, με τα ίδια λόγια, για να τους ενισχύσουν αλλά και για να νικήσουν τους φύλακες και να ελευθερώσουν τους δικούς τους (με άγγιγμα). Νικάει η ομάδα που κυριεύει την αμπάριζα των άλλων. |
| ΑΠΟΘΕΡΑΠΙΑ : | 5 λεπτά  5 λεπτά | χαλαρό περπάτημα με ασκήσεις αναπνοής  διατάσεις |

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:  
 Για την αξιολόγηση του παραπάνω προγράμματος αγωγής υγείας θα χρησιμοποιήσω ανώνυμα ερωτηματολόγια στους μαθητές με την άποψη τους για το πρόγραμμα, με τις γνώσεις που πήραν από αυτό και με το αν πιστεύουν ότι θα αλλάξουν οτιδήποτε στην καθημερινότητα τους.  
Τέλος μετά από τα πρώτα ερωτηματολόγια και μετά από 6μηνες από την στιγμή που ολοκληρώθηκε το πρόγραμμα της αγωγής υγείας που σημάτιον, θα ζητήσω από τους μαθητές να μου γράψουν στον υπολογιστή μια ανώνυμη περιληπτική έκθεση με τις αλλαγές που έχουν κάνει στον τομέα της διατροφής και ασκήσεις σε αυτούς τους 6 μήνες.  
  
  
  
  
  
  
  
  
 Η συστηματική άσκηση και η σωστή διατροφή είναι από τους πιο σημαντικούς παράγοντες της υγείας, είναι αναγκαίο και ταυτόχρονα πολύ εύκολο να κινητοποιηθούμε όλοι και να υιοθετήσουμε μια υγιεινή στάση ζωής. Τα περισσότερα παιδιά που δεν ασχολούνται με άσκηση και κάνουν κακή διατροφή δεν έχουν γνωρίσει ποτέ τα ωφέλει της συστηματικής άσκησης και της σωστής διατροφής, για αυτό τον λόγο προγράμματα αγωγής υγείας είναι απαραίτητο να εφαρμόζονται στο σχολειό.  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ: βιβλίο Γιάννης Θεοδωράκης και Μαίρη Χασάνδρα σχεδιασμός προγραμμάτων αγωγής υγείας  
διαλέξεις e-class αγωγή υγείας