Καρατάσος Σταύρος ΑΕΜ:0713066

Βήματα Προς την Ζωή

Σκοπός του προγράμματος είναι να δει την δραστηριότητα που έχουν τα παιδιά κατά την διάρκεια της ημέρας αλλά και της εβδομάδας ως σύνολο των ημερών . Μέσα σε αυτήν την μέτρηση μπορούν να αναγραφούν παιχνίδια με κίνηση που παίζουν τα παιδία σε αυτήν την ηλικία ( κρυφτό , κυνηγητό κτλ) εκτός σχολείου και εντός στα διαλειμματα όπως και το περπάτημα όπου μπορεί να κάνουν κατά την διάρκεια της ημέρας για να πάνε στο φροντιστήριο ή στο σπίτι κτλ. Όμως σε αυτό το πρόγραμμα δεν συμπεριλαμβάνονται τα μαθήματα φυσικής αγωγής στο σχολείο ούτε αθλήματα που μπορεί να κάνουν εκτός σχολείου. Στόχος αυτού του προγράμματος είναι να φέρει τα παιδιά κοντά στη κίνηση χωρίς αυτό να σημαίνει ότι κάνει κάποιο συγκεκριμένο πρόγραμμα άσκησης αλλά να γίνετε φυσικά μέσα στην καθημερινότητά του .

Το πρόγραμμα θα εφαρμοστεί στα παιδιά της τάξης στ΄ δημοτικού όπου με την σειρά τους θα διδάξουν τους φίλους τους και τους γονείς τους . Τα παιδιά θα πρέπει να καταγράφουν πόση ώρα περπατάνε και πόση ώρα παίζουν καθημερινά και στο τέλος της ημέρας θα κάνουν τη σούμα της ημέρας για να βγει το σύνολο των ωρών . όπου στο τέλος της εβδομάδας θα βγει το σύνολο των ωρών που περπάτησαν συνολικά όλη την εβδομάδα . Στη συνέχεια θα πρέπει αυτές τις ώρες να της αυξήσουν αν βρεθεί ότι είναι πολλή χαμηλά επίπεδα δραστηριοτήτων . τις συγκρίσεις τις πρώτες εβδομάδες τις κάνει ο καθηγητής ενώ μετά μπορούν να το κάνουν οι μαθητές προς τους φίλους τους και τους γονείς τους. Για ην καλύτερη μορφοποίηση του προγράμματος ο καθηγητής θα αναλάβει να τυπώσει μπλουζάκια με το λογότυπο ( βήματα προς την ζωή ) όπου στην τελική εκδήλωση θα δοθούν και στους υπόλοιπους εκτός των παιδιών της στ΄ τάξης ( γονείς κτλ) . συνολικά το πρόγραμμα θα διαρκέσει 6 εβδομάδες όπου τα παιδιά σε αυτό το χρονικό διάστημα θα φέρνουν στο μάθημα φυσικής αγωγής σε ένα πίνακα που θα αναγράφονται οι 7 μέρες την εβδομάδα ( τον οποίο αρχικά θα τον μοιράσει ο καθηγητής στα παιδιά και αυτά θα τον βγάλουν 6 αντίτυπα όσο δηλαδή θα διαρκέσει και το πρόγραμμα ) και σε αυτόν θα γράφουν πόσες ώρες συνολικά ήταν σε κίνηση ημερησίως αλλά και συνολικά όλης της βδομάδας . από την πρώτη εβδομάδα πρέπει να δοθεί έμφαση ότι δεν υπάρχει ανταγωνισμός και απλά κάνουμε την καταμέτρηση για να δούμε σε τι επίπεδο δραστηριότητας είναι ο καθένας και που είναι το καλύτερο να φτάσει. Την τελευταία εβδομάδα από την πρώτη μέρα της θα αρχίσουν τα παιδιά να δίνουν το πίνακα και στα παιδιά από άλλες τάξεις αλλά κα στους γονείς τους . όπου και αυτοι με την σειρά τους θα πρέπει να καταγράψουν την κάθε μέρα τους και την συνολικό χρόνο που έκαναν την εβδομάδα αυτήν . την τελευταία ημέρα αυτής της εβδομάδας θα προσκληθούν όλοι αυτοί στο σχολείο ( μπορεί να γίνει και Παρασκευή αλλά και Κυριακή ανάλογα τι θα θέλουν τα παιδιά μαζί με τον καθηγητή ) , όλοι θα φοράνε τα μπλουζάκια της εκδήλωσης , ο καθηγητής φυσικής αγωγής θα δώσει αρχικά μια διάλεξη- ομιλία για το πόσο είναι σημαντική η φυσική δραστηριότητα και πόσα προβλήματα δημιουργούνται από την ακινησία . Επιπλέον τα παιδιά της στ ΄ τάξης θα αναλάβουν να παρακολουθήσουν γύρο στα 5 άτομα στα οποία πρέπει να δει την δραστηριότητα τους . Στο τέλος θα μαζευτούνε και θα πάνε μια διαδρομή περπατώντας ( με προσοχή όμως για τα παιδία ).

Ο κύριος λόγους που πρέπει να πραγματοποιηθεί το πρόγραμμα είναι για να διδαχθούν το πόσο σημαντική είναι κίνηση για τον άνθρωπο πόσα προβλήματα δημιουργούνται από την ακινησία . επιπλέον λόγω της αύξησης της παχυσαρκίας στον ελλαδικό χώρο είναι αναγκαίο να φανεί ένας άλλος τρόπος ζωής που έχει ως πρότυπο το ευ ζην. Ας μην ξεχνάμε κιόλας και τα πιο απλά μαθήματα που πρέπει να μάθει , όπως να συνεργάζεται με άλλους να έχει την δυνατότητα να κοινωνικοποιηθεί την δυνατότητα να μάθει έναν υγιεινό τρόπο ζωής και πως γίνεται να μετακινείσαι χωρίς αυτοκίνητο .

Τα αποτελέσματα που προσδοκούμε να πάρουμε είναι τα παιδία να αρχίσουν να κινούνται με τα πόδια να καταφέρουν να δείξουν στους υπόλοιπους την σημαντικότητα αυτής της εφαρμογής . Τα νέα παιδιά να αντιληφτούν την σημαντικότητα της κίνησης και τα προβλήματα που υπάρχουν όταν αυτή λείπει. Την σημαντικότητα της φυσικής δραστηριότητας χωρίς να υπάρχει κάποιο συγκεκριμένο πρόγραμμα άσκησης . οι γονείς να ευαισθητοποιηθούν και να το κάνουν τρόπο ζωής για τους ίδιους και τα παιδιά τους . σημαντικό είναι κατά την διάρκεια του προγράμματος να το διασκεδάζουν και αυτό στο τέλος να το περάσουν στους άλλους ( γονείς και φίλους ). Πρέπει να τονιστεί σε αυτό το σημείο ότι τα παιδιά που είχαν ελάχιστη κίνηση να τους έχει αυξηθεί.

Όπως προείπαμε σκοπός είναι να έρθουν κοντά με την φυσική δραστηριότητα χωρίς αποτελεί ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα άσκησης όμως δε δόθηκε έμφαση στα μέσα όπου θα χρησιμοποιήσουμε και τις μεθόδους . Πιο συγκεκριμένα τα μέσα όπου θα χρησιμοποιηθούν είναι τα φυλλάδια όπου θα αναγράφονται οι πίνακες με τις μέρες τις εβδομάδας και από κάτω κενό ώστε να συμπληρωθεί το σύνολο των ωρών που δραστηριοποιούνται και το σημείο που θα γράφουμε το σύνολο των ωρών μέσα στην εβδομάδα. Ακόμη τα μπλουζάκια όπου χρησιμοποιηθούν και θα δοθούν στο τελευταίο μάθημα . Τα οποία θα έχουν το σλόγκαν << Βήματα προς την Ζωή >> . Για να γίνει πιο απλή η χρήση του προγράμματος ας δούμε την πρώτη μέρα από μια εβδομάδα που τρέχει το πρόγραμμα . Στην αρχή του μαθήματος ο καθηγητής κοιτάζει τι ακριβώς έκαναν την προηγούμενη εβδομάδα τα παιδιά . Για να μην γίνονται αντιπάθειες και ανταγωνιστικές συμπεριφορές δεν δίνει συγχαρητήρια στους μαθητές που είχαν αυξημένη δραστηριότητα αντιθέτως λέει σε ολους μπράβο και σε αυτούς που τους βλέπει να έχουν πολύ μικρά επίπεδα δραστηριότητας τους το λέει ξεχωριστά ότι θα πρέπει να την αυξήσουν και όχι μπροστά στους άλλους . στην συνέχεια τους υπενθυμίζει τους στόχους του προγράμματος και μετά συνεχίζεται το κανονικά το μάθημα σαν να μην υπάρχει το πρόγραμμα ( ότι θα έκαναν σε ένα τυπικό μάθημα)

Το πρόγραμμα έχει πολλές προσδοκίες και αρκετές δυνατότητες ώστε να πραγματοποιηθεί . Σαν κριτήριο θα μπει αρχικά ο μέσος όρος που θα πρέπει ό καθένας να κάνει ανά εβδομάδα και μέρα πιο συγκεκριμένα ο άλλος θα πρέπει να περπατά 30΄ανά μέρα δηλαδή 3 ώρες και 30΄ ανά εβδομάδα . Αυτό θα αποτελεί το χαμηλότερο επίπεδο δραστηριότητας που θα πρέπει να έχει ο καθένας .Ευχάριστα θα είναι τα αποτελέσματα αν είναι όλοι οι συμμετέχοντες είναι πάνω από αυτό το όριο και από εβδομάδα σε εβδομάδα το σύνολο των ωρών που δραστηριοποιούνται να αυξάνεται. Τελευταίο κριτήριο είναι η συμμετοχή που θα υπάρχει στο τελευταίο μάθημα από γονείς και φίλους των παιδιών που θα δείχνει περίτρανα ότι οι στόχοι του προγράμματος ήρθαν εις πέραν και τα παιδιά το ευχαριστήθηκαν.