**Σχεδιασμός Προγράμματος Αγωγής Υγείας**

Εργασία στο μάθημα Αγωγή Υγείας

**Ονοματεπώνυμο:** Μπάμπης Νικόλαος **Αεμ:**0713138 **Εξάμηνο**: 7ο **Έτος**: 4ο

**Σκοπός του προγράμματος:**

Σκοπός του προγράμματος είναι η σωστή ενημέρωση μαθητών μαθητών γυμνάσιου για την αξία μιας σωστής διατροφής. Η παιδική παχυσαρκία είναι κάτι που ακμάζει στις μέρες μας και η Ελλάδα ανήκει στις χώρες που κρατούν τα ηνία. Έτσι λοιπόν σε αυτό το πρόγραμμα πέρα από διατροφή θα τονιστεί και η σημασία της άσκησης που πρέπει απαραίτητα να συνδυάζεται με καλή διατροφή. Είναι πολύ σημαντικό να γίνουν και τα δυο μια συνήθεια ζωής που θα ακολουθεί τα παιδιά όλη τους την ζωή και όχι απλά σε περιστασιακές φάσεις. Το πρόγραμμα θα πραγματοποιηθεί σε ένα γυμνάσιου του δήμου του Περιστερίου και θα περιέχει ενημερώσεις από ειδικούς επιστήμονες, βίντεο, παρουσιάσεις, εκδρομές και άλλες εκπλήξεις. Πέρα όμως από τα παιδιά θα ενημερωθούν και οι γονείς τους καθώς στην παρούσα φάση αυτοί είναι που φτιάχνουν το διατροφικό πλάνο.

**Αναγκαιότητα προγράμματος**

Όπως είπαμε στην παραπάνω παράγραφο η παχυσαρκία είναι κάτι που ακμάζει στις μέρες μας. Για να αντιμετωπιστεί ένα τέτοιο πρόβλημα πρέπει να χτυπήσουμε το κακό από την ρίζα του. Τι καλύτερο λοιπόν από το να ενημερωθούν οι νέοι; Έτσι θα έχουν την δυνατότητα να ακλουθούν έναν υγιεινό τρόπο ζωής καθώς θα δοθούν σαφείς κατευθυντήριες οδηγίες τόσο για την άσκηση όσο και για την σωστή διατροφή που πρέπει να ακολουθούν. Ο λόγος που ποντάρουν στα παιδιά είναι τόσο γιατί είναι το μέλλον της χώρας αλλά και επειδή μπορούν να υιοθετήσουν αυτές τις συνήθειες πολύ πιο εύκολα και γρήγορα από άτομα μεγαλύτερης ηλικίας. Οι γονείς είναι εξίσου σημαντικό να είναι ενημερωμένοι γιατί όλα ξεκινάνε από αυτούς. Αυτοί είναι που θα πάνε να αγοράσουν τα τρόφιμα και αυτοί θα τα μαγειρέψουν οπότε είναι σχεδόν ανούσιο να ενημερωθούν μόνο τα παιδιά.

**Αποτελέσματα**Τα αποτελέσματα του προγράμματος αναμένονται να εμφανιστούν από την πρώτη κιόλας μέρα του καθώς θα μοιραστούν πολλά ερωτηματολόγια για το πόσο έγινε κατανοητό το κάθε μάθημα και αν χρησιμοποιούνται όλα όσα έμαθαν οι μαθητές. Το πιο σημαντικό όμως είναι τα αποτελέσματα να τους ακλουθούν καθ’ όλη την διάρκεια της ζωής τους γιατί δεν έχει καμιά απολύτως σημασία αν εφαρμοστούν όσα έμαθαν για ένα πολύ μικρό χρονικό διάστημα μόνο.

**Περιεχόμενο Προγράμματος Αγωγής Υγείας**

**1ο Μάθημα:**Τα παιδιά θα συγκεντρωθούν στην ειδική αίθουσα παρουσιάσεων όπου εκεί θα υπάρχουν ειδικοί επιστήμονες που θα τους ενημερώσουν για την άξια της διατροφής και της άθλησης και θα εστιάσουν αρκετά στο πως πρέπει να οργανώνουμε τα γεύματα μας καθ’ όλη την διάρκεια της ημέρας. Επίσης να γίνει αναφορά στις ποσότητες που χρειάζεται ένα σώμα από διάφορα θρεπτικά συστατικά και σε ποιες τροφές τα βρίσκουμε αυτά. Θα μιλήσουν για τροφές που πρέπει να τρώμε συχνά και τροφές που καλό θα είναι να αποφεύγονται και να περιορίζονται. Για διάφορα λοιπόν τέτοια θέματα θα μιλήσουν και ο σκοπός είναι η αρχική ενημέρωση των μαθητών στο τι θα παρακολουθήσουμε στις επόμενες μέρες αλλά και ένα περιεκτικό πλάνο για το πώς πρέπει να τρέφονται. Τα αντικείμενα που θα χρησιμοποιηθούν είναι ένας διακρατικός πίνακας για την διάλεξη και σημειώσεις που θα δοθούν στους μαθητές ώστε να μην χρειάζεται να γράψουν αυτοί κάτι και να είναι απολύτως συγκεντρωμένοι στους ειδικούς επιστήμονες όπου και μπορούν να κάνουν ότι ερωτήσεις έχουν σχετικά με το θέμα.

**2ο Μάθημα:**Στο δεύτερο μάθημα τα παιδιά θα συγκεντρωθούν ξανά στο χώρο παρουσιάσεων όπου και θα παρακολουθήσουν ένα βίντεο το όποιο μιλά για την παρακίνηση. Σε αυτό το βίντεο θα υπάρχουν άτομα και κυρίως νεαρά τα οποία στο παρελθόν είχαν υπερβολικά κιλά και κατάφεραν με σωστή διατροφή και άθληση να αποκτήσουν το σώμα που πάντα ονειρεύονταν. Ένα τέτοιο άτομο θα πάει να τους μιλήσει και από κοντά και να τους μιλήσει για το πως κατάφερε να αλλάξει την ζωή του για πάντα και να τους ενθαρρύνει να κάνουν και αυτά το ίδιο. Ο σκοπός σε αυτό το μάθημα είναι να παρακινήσει τα παιδιά που έχουν πολλά κιλά να αλλάξουν τις συνήθειες τους ώστε να καταφέρουν και αυτά ανάλογα αποτελέσματα. Επίσης να κάνει και παιδιά τα οποία ήδη έχουν ένα καλό σώμα να προσέξουν και αυτά την διατροφή τους γιατί όλα μπορεί να αλλάξουν μεγαλώνοντας. Θα χρησιμοποιηθεί ξανά ο διακρατικός πίνακας και οι προβολείς όπου και θα παίξει το βίντεο. Τα παιδιά στο τέλος θα κλιθούν να απαντήσουν σε μόνο μια ερώτηση στην οποία θα πρέπει να περιγράψουν τα συναισθήματα που τους άφησε το συγκεκριμένο μάθημα.

**3ο Μάθημα:**Φτάνοντας στα μισά του προγράμματος οι μαθητές θα κάνουν μια εκπαιδευτική εκδρομή με σκοπό να μάθουν και το πόσο σημαντική είναι η άθληση για την υγεία τους αλλά και το πόσο σημαντική είναι η διατροφή για τον πρωταθλητισμό. Διατροφή και άθληση αποτελούν μια αλυσίδα που τα αποτελέσματα αν δεν είναι και τα δυο μαζί είναι κατά πολύ μειωμένα. Η εκδρομή θα πραγματοποιηθεί στο κλειστό γήπεδο ενόργανης Περιστερίου όπου εκεί θα περιμένει τους μαθητές μια μεγάλη έκπληξη. Ο χρυσός ολυμπιονίκης μας Λευτέρης Πετούνιας θα τους περιμένει εκεί για να τους μιλήσει για την αναγκαιότητα της σωστής διατροφής όταν ασχολείσαι με τον πρωταθλητισμό. Έκτος από αυτά τα παιδιά θα έχουν την δυνατότητα να μάθουν τα βασικά όσον αφορά την ενόργανη και διάφορες τεχνικές από τους καλυτέρους προπονητές. Θα εκτελέσουν κιόλας μια σειρά από ασκήσεις με προτεραιότητα πάντα την ασφάλεια. Η μέθοδος διδασκαλίας που θα χρησιμοποιηθεί θα είναι αυτή του παραγγέλματος καθώς θα είναι κάτι που οι περισσότεροι κάνουν για πρώτη φορά και πρέπει να γίνει όπως είπαμε με απόλυτη ασφάλεια.

**4ο Μάθημα:**Ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων σήμερα έχουν απαρνηθεί το κρέας και έχουν γίνει χορτοφάγοι. Πάρα πολλά από αυτά τα παιδιά θα ακολουθήσουν ίδια πορεία οπότε είναι σημαντικό να ενημερωθούν σωστά γιατί ένα τέτοιο διατροφικό πλάνο κρύβει πολλούς κινδύνους. Αυτό γιατί πολλά θρεπτικά συστατικά τα οποία χρειάζεται το σώμα μας τα παίρνουμε από τα ζώα και από τα παράγωγα τους. Αν όμως ένα χορτοφαγικό πλάνο φτιαχτεί σωστά δεν θα υπάρχουν τέτοιες ελλείψεις και προφανώς θα αποφευχθούν και οι κίνδυνοι. Αυτός είναι λοιπόν και ο λόγος για τον όποιο ένα τέτοιο μάθημα είναι απαραίτητο και ο στόχος είναι η σωστή ενημέρωση των παιδιών. Το μάθημα αυτό θα γίνει ξανά στον χώρο παρουσιάσεων όπου με διαφάνειες, βίντεο, σημειώσεις, ερωτηματολόγια αλλά εννοείται και ειδικούς διατροφολόγους θα πραγματοποιηθεί κάτω από τις ιδανικότερες συνθήκες για τους μικρούς μας φίλους.

**5ο Μάθημα:**Αφού σχεδόν έχουμε ολοκληρώσει το πρόγραμμα αγωγής είναι απαραίτητο όπως έχουμε αναφέρει και προηγουμένως να γίνει ένα μάθημα αφιερωμένο στους γονείς των μαθητών. Ο λόγος είναι πως οι γονείς την συγκεκριμένη στιγμή είναι αυτοί που καθορίζουν το διατροφικό πρόγραμμα και πρέπει να ενημερωθούν και αυτοί. Δεν αφόρα μονό τα παιδιά τους αλλά και τους ιδίους καθώς θα μάθουν να προσέχουν κάτι που είναι αναγκαίο από μια ηλικία και μετά. Αυτός λοιπόν είναι και ο στόχος του συγκεκριμένου μαθήματος και τα αντικείμενα που θα χρησιμοποιηθούν είναι ο διακρατικός πίνακας, σημειώσεις και φυσικά οι ειδικοί επιστήμονες.   
  
**6ο Μάθημα:**  
Για το τελευταίο μάθημα έχουμε κρατήσει την καλύτερη έκπληξη που θα είναι μια ακόμα εκδρομή. Αυτή την φορά θα είναι στο γήπεδο Καραϊσκάκη οπού θα τους περιμένουν 3 ποδοσφαιριστές που έγραψαν ιστορία. Νικοπολίδης Ζαγοράκης και Καραγκούνης θα παραδώσουν μαθήματα ποδοσφαίρου θα συμμετέχουν και στο διπλό παιχνίδι που θα διεξαχθεί και θα μοιράσουν πολλές φωτογραφίες και δώρα. Στο μάθημα που θα γίνει θα διδαχτεί το σουτ και η πάσα με την μέθοδο του παραγγέλματος.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ | | | | | |
| **🕒** | ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ | ⬄ | **ΣΧΗΜΑΤΑ** | | **ΣΧΟΛΙΑ** |
| 5’ | **Προθέρμανση:** Χάλαρο τρέξιμο, διατάσεις, δρομικές. |  |  | |  |
| **ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ** | | | | | |
| 8’  5’  8’  9’ | **Πάσες σε ζευγάρια:** Χωρίζουμε τους μαθητές σε ζευγάρια και ο ένας στέκεται απέναντι από τον άλλον σε απόσταση 8 μέτρων:   * Αρχικά, ο παίκτης Α πασάρει στον Β ο οποίος σταματάει την μπάλα και πασάρει με την σειρά του ξανά στον Α. * Μετά, οι δύο μαθητές ανταλλάσουν συνεχόμενα πάσες(οι πάσες πρέπει να γίνονται και με το εσωτερικό και με το μετατάρσιο).   **Ένα-δύο:** Τα ζευγάρια σε απόσταση περίπου 3 μέτρων ο ένας από τον άλλο τρέχουν παράλληλα και παίζουν πάσες 1-2. Για την πάσα πρέπει να χρησιμοποιείτε το εσωτερικό και το μετατάρσιο του ποδιού.  **Κατοχή της μπάλας σε παιχνίδι τριών εναντίον τριών:** Χωρίζετε το τμήμα σε ομάδες των 6 ατόμων. Σχεδιάζετε αντίστοιχα γήπεδα διαστάσεων 15x25 μέτρα, ή κάνετε τις ανάλογες προσαρμογές στο χώρο που διαθέτετε. Οι μαθητές παίζουν 3 εναντίων 3 με σκοπό να γίνουν 5 συνεχόμενες πάσες. Με την επίτευξη αυτού του στόχου η ομάδα κερδίζει ένα πόντο. Νικήτρια είναι η ομάδα με τους περισσότερους πόντους.  **Σουτ σε στόχο:** Οι μαθητές χωρίζονται σε τριάδες. Κάθε τριάδα παίρνει μία μπάλα και 2 κώνους. Οι μαθητές σουτάρουν μετά από ντρίμπλα, από τα 15 μέτρα σε ένα τέρμα που σχηματίζεται από 2 κώνους(8 μέτρα μεταξύ τους), ενώ ο τρίτος μαθητής μαζεύει τις μπάλες και τις γυρίζει πίσω σε αυτούς που σουτάρουν. Ο πρώτος μαθητής κάνει 5 σουτ από τα δεξιά και στη συνέχεια αλλάζει για να κάνει 5 σουτ από αριστερά. Οι μαθητές αλλάζουν θέσεις κάθε 5 σουτ. |  |  | |  |
| **ΤΕΛΙΚΟ ΜΕΡΟΣ** | | | | | |
| 10’ | **Παιχνίδι σε μικρές ομάδες:** Σχηματίζονται 2 αντίπαλες ομάδες των 3-4 ατόμων και τοποθετείται ένας ουδέτερος τερματοφύλακας(μοιράστε τους μαθητές σε ανάλογες ομάδες και χώρους). Ορίστε τα όρια του χώρου για το παιχνίδι καθώς και μια γραμμή σε απόσταση 10 μέτρων από κάθε τέρμα. Οι δύο ομάδες αγωνίζονται με μόνο περιορισμό το σουτ να γίνεται πίσω από την γραμμή των 10 μέτρων. Για κάθε σουτ που πιάνει ο τερματοφύλακας η ομάδα που το εκτέλεσε κερδίζει 1 πόντο, ενώ αν μπει γκολ κερδίζει 2 πόντους. |  |  | |  |
|  | | | |  | |

**Αξιολόγηση προγράμματος αγωγής υγείας**Τα αποτελέσματα του προγράμματος θα τα μαθαίνουμε και κατά την διάρκεια του καθώς θα μοιράζονται ερωτηματολόγια αλλά στα συγκεκριμένα παιδιά θα μοιράζεται και ένα ερωτηματολόγιο κάθε 3 μήνες για να δούμε κατά πόσο ακλουθούν αυτά που έχουν μάθει μέσα από το πρόγραμμα. Στόχος είναι να μπορέσουν να ακολουθήσουν αυτές τις συνήθειες για όλη τους την ζωή και να μπορέσουν να επηρεάσουν και άλλους ανθρώπους. Θα τους δίνονται σημειώσεις σε κάθε σχεδόν μάθημα καθώς και ιστοσελίδες που θα μπορούν να μπαίνουν και να ενημερώνονται συνεχώς.