Ανδρέας Πάλμας

0713165

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

**Σκοπός:**

Το πρόγραμμα θα εφαρμοστεί σε παιδιά γυμνασίου, και συγκεκριμένα σε παιδιά ηλικίας 13-14 χρονών. Είναι σημαντικό το πρόγραμμα να γίνει σε μια τέτοια ηλικία που τα παιδιά πλέον αρχίζουν και καταλαβαίνουν διάφορα πράγματα καλυτέρα. Δηλαδή οι βάσεις για μια καλύτερη ποιότητα ζωής αρχίζει από μικρή ηλικία. Από τις συνήθειες που έχει κάθε άτομο και τις αξίες που έχει για τη ζωή. Για αυτό και το πρόγραμμα αυτό θα έχει ως σκοπό να ενημερώσει τους μαθητές για τη σωστή διατροφή και τις ποσότητες κάθε φαγητού που μπορούν να φάνε ανά εβδομάδα και τις θερμίδες που δέχονται σε κάθε γεύμα. Επίσης θα πρέπει να γνωρίσουν και τις παρενέργειες της κακής διατροφής και τα προβλήματα που μπορεί να δημιουργηθούν εν καιρώ στον οργανισμό μέσω αυτής και στη συνέχεια θα μάθουν διάφορους τρόπους εκγύμνασης του σώματος σε συνδυασμό με μια καλή διατροφή.

Με αυτό τον τρόπο οι μαθητές με το τέλος του προγράμματος αυτού θα μπορούν να έχουν μια κριτική σκέψη με το τι θέλουν να κάνουν πλέον με τη ζωή τους. Θα ξέρουν τους κινδύνους και θα πράξουν πλέον ανάλογα με τις δικές τους απόψεις. Θα δημιουργήσουν αλλά και θα αξιολογήσουν μόνοι τους τις διατροφικές τους συνήθειες σε συνδυασμό με γυμναστική για την ανάπτυξη της φυσικής τους υγείας.

**1ο Μάθημα:**

Σκοπός: Ενημέρωση για τις τροφές και τις θρεπτικές αξίες της κάθε μιας.

Μέθοδος: Διάλεξη

Δραστηριότητα: Εργασία για τα παιδιά να βρουν μια τροφή που τους αρέσει, να βρουν από τι είναι φτιαγμένο και πόσες θερμίδες περιέχει.

**2ο Μάθημα:**

Σκοπός: Ενημέρωση και κατανομή τροφών σε διατροφικές πυραμίδες.

Μέθοδος: Διάλεξη

Δραστηριότητα: Να φτιάξουν τα παιδιά σε χαρτί μια πυραμίδα και να γράψουν τι τρώνε οι ίδιοι μέσα σε αυτό ανάλογα με το πού ανήκει η κάθε τροφή.

**3ο Μάθημα:**

Σκοπός: Ενημέρωση των μαθητών για τις παρενέργειες και τα προβλήματα που δημιουργεί μια κακή διατροφή.

Μέθοδος: Διάλεξη

Δραστηριότητα: Να ενημερώσουν τα παιδιά τους γονείς τους για αυτά που άκουσαν σε αυτή τη διάλεξη.

**4ο Μάθημα:**

Σκοπός: Ενημέρωση για την άσκηση και τα προτερήματα της στον οργανισμό και σε συνδυασμό με μια καλή διατροφή.

Μέθοδος: Διάλεξη και μετά πράξη

Δραστηριότητα: Πρόγραμμα άσκησης στην αυλή του σχολείου.

**5ο Μάθημα:**

Σκοπός: Κατανόηση των μαθητών για τις δικές τους διατροφικές συνήθειες.

Μέθοδος: Διανομή διατροφικών ημερολογίων

Δραστηριότητα: Να συμπληρώσουν οι μαθητές τα διατροφικά τους ημερολόγια με αυτά που τρώνε στο σπίτι καθημερινά και να το φέρουν στο επόμενο μάθημα.

**6ο Μάθημα:**

Σκοπός: Να μπορέσουν οι μαθητές να αξιολογήσουν μόνοι τους τις διατροφικές τους συνήθειες αλλά και να πουν την άποψη τους για αυτά.

Μέθοδος: Μάθημα μέσω συζήτησης

Δραστηριότητα: Συμπλήρωση ερωτηματολογίου στο τέλος του μαθήματος.

**6ο Μάθημα:**

Στο τελευταίο αυτό μάθημα τα παιδιά, μετά από όλα αυτά που έχουν διδαχθεί μέχρι τώρα θα μπουν στη διαδικασία να κάνουν αξιολόγηση μόνοι τους στα διατροφικά ημερολόγια που τους έχουν δοθεί. Θα πρέπει να είναι σε θέση να δουν αν κάνουν κάτι λάθος και σε συνδυασμό με την άσκηση να το διορθώσουν. Θα πρέπει επίσης ήδη να γνωρίζουν τα αρνητικά μιας κακής διατροφής και να θέλουν οι ίδιοι να το αλλάξουν. Διότι δεν αρκεί απλά να έχουν μάθει κάτι. Πρέπει και μέσα του ο κάθε ένας να γνωρίζει τι κάνει και γιατί το κάνει και να το επιθυμεί και ο ίδιος. Μόνο με αυτό τον τρόπο θα υπάρξουν πραγματικά αποτελέσματα και αλλαγή ζωής, προς το καλύτερο.

Δραστηριότητα : Θα δοθούν ερωτηματολόγια που θα απαντηθούν στη τάξη.

Ερωτηματολόγια:

* Με αυτά που ακούσατε και μάθατε θα αλλάζατε κάτι, και αν ναι τι;
* Με το διατροφικό ημερολόγιό σου είδες πλέον ποια είναι η διατροφή σου. Θα αφαιρούσες ή θα πρόσθετες κάτι;
* Έχεις κάποιο χόμπι ή γυμνάζεσαι; Αν όχι με τι θα ήθελες να ασχοληθείς;
* Θα εισηγηθείς στην οικογένεια σου να τρέφεται σωστά και με αυτά που διδάχτηκες;
* Θα ήθελες να κάνεις αυτή την αλλαγή διατροφικών συνηθειών στη ζωή σου;

Αξιολόγηση:

Η αξιολόγηση θα γίνει με τις απαντήσεις που θα δώσουν τα παιδιά στις ερωτήσεις που τους δόθηκαν με το ερωτηματολόγιο. Θα πρέπει μέσα από αυτό να μας δώσουν εμάς κάποιες απαντήσεις αν αυτά που πήραν από το πρόγραμμα αυτό είχαν κάποιο αντίκτυπο πάνω τους. Δηλαδή θα αλλάξουν κάτι τελικά στη ζωή τους; Θα κάνουν την αλλαγή; Ή απλά πέρασαν το χρόνο τους και θα ξεχάσουν ότι έχουν ακούσει; Αυτό θα το δείξει ο χρόνος. Με τη μετέπειτα πορεία τους πως θα εξελιχτούν. Θα αφομοιώσουν αυτό τον τρόπο ζωής και θα τον κάνουν πράξη στη ζωή τους ή θα αφεθούν στο εύκολο και γρήγορο φαγητό που θα τους δημιουργήσει προβλήματα μακροπρόθεσμα;