

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



ΜΑΘΗΜΑ: ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

ΤΗΣ ΦΟΙΤΗΤΡΙΑΣ : ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ

Α.Μ. : 0713205

ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ : ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

ΚΟΛΟΒΕΛΩΝΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ



ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΣΕ ΣΧΟΛΕΙΑ

ΤΡΙΚΑΛΑ, 2017

ΤΙΤΛΟΣ: «Προσέχω το σώμα μου, για να είμαι υγιής»

ΣΚΟΠΟΣ: Η προώθηση της ατομικής σωματικής υγιεινής των μαθητών, μέσω της αναγνώρισης υγιεινών συμπεριφορών και της εκμάθησης του σωστού τρόπου φροντίδας του σώματος. Το πρόγραμμα θα εφαρμοστεί σε μαθητές Β΄ Δημοτικού, στη σχολική τάξη και οι επιμέρους στόχοι είναι οι μαθητές να:

- Περιγράψουν τον εαυτό τους και τις συνήθειές τους.
- Αναγνωρίσουν τη σημαντικότητα ως προς τη φροντίδα του σώματός τους.
- Αναπτύξουν θετικές στάσεις ως προς την ατομική τους υγιεινή.
- Εφαρμόζουν στην καθημερινότητά τους σωστές πρακτικές υγιεινής.
- Αναπτύξουν αυτοεκτίμηση και αυτοσεβασμό.
- Καλλιεργήσουν τον σεβασμό προς τους άλλους.
- Αναπτύξουν κριτική σκέψη και να μην επηρεάζονται από αρνητικές επιδράσεις.
- Προωθήσουν την υγιεινή συμπεριφορά στο περιβάλλον τους.

ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ:

Σκοπός των προγραμμάτων Αγωγής Υγείας είναι η προάσπιση, η βελτίωση, και η προαγωγή της σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας των μαθητών/τριών, αφενός με την ενδυνάμωση της προσωπικότητάς τους, αφετέρου με την αναβάθμιση του κοινωνικού και φυσικού περιβάλλοντός τους. Η Αγωγή Υγείας αποτελεί την ενδεδειγμένη προληπτική προσέγγιση στον χώρο της εκπαίδευσης στην αντιμετώπιση προβλημάτων που αφορούν μεταξύ άλλων στις διαπροσωπικές σχέσεις, στην αντικοινωνική συμπεριφορά, στην παραβατικότητα, στο κάπνισμα, στο αλκοόλ, στα ναρκωτικά, στα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα, στην παχυσαρκία, στην οδική ασφάλεια και στον ρατσισμό (Υπουργείο Παιδείας).

Η Αγωγή Υγείας αποτελεί ξεχωριστό γνωστικό αντικείμενο στο ωρολόγιο Πρόγραμμα των σχολείων Δημοτικής και Μέσης Εκπαίδευσης. Στο μάθημα της Αγωγής Υγείας οι μαθητές δεν έχουν απλά την ευκαιρία να ενημερωθούν για τις σωματικές συνέπειες ορισμένων συμπεριφορών, αλλά κυρίως να κρίνουν τους παράγοντες που επηρεάζουν τη συμπεριφορά τους, να εξασκηθούν σε δεξιότητες επικοινωνίας, συνεργασίας, διαχείρισης των συγκρούσεων και αντιμετώπισης της

πίεσης των φίλων, να αντιμετωπίζουν τα κοινωνικά στερεότυπα, να διαχειρίζονται θέματα όπως ασφάλεια, αγωγή του καταναλωτή, δικαιώματα και υποχρεώσεις, χρήση και κατάχρηση ουσιών εξάρτησης, σεξουαλική αγωγή και άλλα (Υπουργείο Παιδείας).

Η ατομική υγιεινή είναι η φροντίδα του σώματος που είναι απαραίτητη για κάθε άτομο. Στοχεύει στην πρόληψη ασθενειών και στην διατήρηση της υγείας μας. Αν είμαστε καθαροί νιώθουμε ευχάριστα, γι' αυτό πρέπει να φροντίζουμε την ατομική μας υγιεινή. Η ατομική υγιεινή περιλαμβάνει την καθαριότητα του σώματος, τη στοματική υγιεινή, τον υγιεινό ύπνο και την καθαριότητα του περιβάλλοντος χώρου. Η κακή ατομική υγιεινή είναι οι ακριβώς αντίθετοι παράγοντες που συμβάλλουν στην κακή ατομική υγιεινή. Δηλαδή η μικρής διάρκειας ή η κακή στάση ύπνου, η έλλειψη καθαριότητας του σώματος για μέρες, η μη τακτική καθαριότητα των χεριών, κ.α. Η κακή ατομική υγιεινή είναι επικίνδυνη για την υγεία μας και μας κάνει να νιώθουμε δυσάρεστα καθώς μειώνει την καλή αισθητική απέναντι στους άλλους.

Τα παιδιά, βγαίνοντας από τον μικρόκοσμο της οικογένειας, εισέρχονται στην κοινωνία του σχολείου, συναναστρέφονται με άλλα παιδιά, μαθαίνουν το σώμα τους, αποκτούν συνήθειες και απόψεις, τις οποίες στη συνέχεια μεταφέρουν και στην ενήλικη ζωή τους. Έτσι, είναι πολύ σημαντικό να μπουν γερές βάσεις όσον αφορά την ατομική υγιεινή και τις μικρές καθημερινές συνήθειες, οι οποίες με τον καιρό γίνονται μόνιμες και αποκτούν μεγαλύτερη βαρύτητα στην καθημερινότητα των ατόμων.

ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:

Με το τέλος του προγράμματος οι μαθητές αναμένεται να:

- Κατανοήσουν τη σημαντικότητα της ατομικής υγιεινής.
- Να γνωρίσουν το σώμα τους και τους βασικούς κανόνες για τη φροντίδα του και την υγιεινή συμπεριφορά.
- Να μπορούν να ξεχωρίζουν τις καλές από τις κακές συνήθειες όσον αφορά την ατομική τους υγιεινή.
- Να έχουν θετική στάση ως προς την υγιεινή.
- Να προωθούν την υγιεινή συμπεριφορά και στο οικείο περιβάλλον τους.

ΔΟΜΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΠΡΩΤΟ ΜΑΘΗΜΑ

Σκοπός: Παρουσίαση του προγράμματος στους μαθητές και παρουσίαση του εαυτού τους.

Επιμέρους Στόχοι:

- Προσέλκυση του ενδιαφέροντος των μαθητών με τη συζήτηση.
- Ανάπτυξη θάρρους ομιλίας και παρουσίασης του εαυτού τους.
- Γνωριμία με τον όρο «ατομική υγιεινή», πώς το ερμηνεύει ο κάθε μαθητής.
- Αναγνώριση των εναλλακτικών ιδεών των μαθητών για τις καλές και κακές συνήθειες όσον αφορά την ατομική τους υγιεινή.

Μέσα: Καταιγισμός ιδεών (πίνακας), χαρτί και μολύβι.

Περιγραφή: Ο καθηγητής γράφει στον πίνακα τη φράση «ατομική υγιεινή» και οι μαθητές με τη σειρά λένε από μία λέξη ή φράση που θεωρούν ότι ταιριάζει στη φράση αυτή. Ο καθηγητής γράφει στον πίνακα αυτές που είναι σωστές.

Ενδεικτική Δραστηριότητα: Ο κάθε μαθητής σε ένα χαρτί γράφει τις καθημερινές του συνήθειες που αφορούν στην ατομική του υγιεινή και τις ξεχωρίζει όπως αυτός νομίζει σε «καλές» και «κακές». Τα χαρτιά συγκεντρώνονται στο τέλος του μαθήματος και ο καθηγητής διαβάζει δυνατά τις συνήθειες των παιδιών χωρίς να ονοματίζει.

Συνολική Διάρκεια: 45΄

ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΑΘΗΜΑ

Σκοπός: Γνωριμία με το σώμα μας και τις λειτουργίες του.

Επιμέρους Στόχοι:

- Κατασκευή ατομικού δελτίου μαθητή (ατομικά στοιχεία, ύψος, βάρος, συνήθειες, τι έμαθα από το πρόγραμμα).
- Γνωριμία με τα μέρη του σώματος.
- Μέτρηση ύψους και βάρους και καταγραφή στο ατομικό δελτίο μαθητή.

Μέσα: Εκπαιδευτικό λογισμικό «Ανακαλύπτω το ανθρώπινο σώμα» (Αίθουσα Η/Υ), χαρτόνια, μαρκαδόροι (για την κατασκευή του ατομικού δελτίου κάθε μαθητή).

Περιγραφή: Οι μαθητές κατασκευάζουν το ατομικό τους δελτίο και συμπληρώνουν τα στοιχεία τους (όνομα, επίθετο, τάξη, σχολείο). Στη συνέχεια, μετράμε το βάρος (ζυγαριά) και το ύψος (μέτρο) του κάθε μαθητή και τα παιδιά το καταγράφουν και αυτό στο ατομικό τους δελτίο. Έπειτα, πηγαίνουμε στην αίθουσα Η/Υ και τα παιδιά ασχολούνται με το λογισμικό «Ανακαλύπτω το ανθρώπινο σώμα», για να έχουν μια εικόνα για το σώμα τους. Ακολουθεί συζήτηση και επίλυση αποριών.

Ενδεικτική Δραστηριότητα: Οι μαθητές κάνουν τις δραστηριότητες που προτείνει το λογισμικό «Ανακαλύπτω το ανθρώπινο σώμα».

Συνολική Διάρκεια: 45΄

ΤΡΙΤΟ ΜΑΘΗΜΑ (Αναλυτική Περιγραφή)

Σκοπός: Αναγνώριση των επιμέρους συνηθειών που αποτελούν την υγιεινή μας.

Επιμέρους στόχοι:

- Μαθαίνουμε γιατί πρέπει να πλένουμε τα χέρια μας.
- Μαθαίνουμε πότε πρέπει να πλένουμε τα χέρια μας.
- Μαθαίνουμε το σωστό τρόπο πλυσίματος των χεριών.

Μέσα: Προτζέκτορας για προβολή διαφανειών.

Περιγραφή: Εξηγούμε αρχικά στους μαθητές ότι τα χέρια μας έχουν τα πιο πολλά μικρόβια και παρακάτω υπάρχουν κάποιοι κανόνες για το πλύσιμό τους:

- ✓ Βρέξτε τα χέρια σας, απλώστε σαπούνι και τρίψτε τις παλάμες μαζί, μέχρι το σαπούνι να είναι αφρώδες.
- ✓ Τρίψτε κάθε παλάμη στο πάνω πίσω μέρος του χεριού από την άλλη πλευρά.
- ✓ Τρίψτε ανάμεσα στα δάχτυλά σας σε κάθε χέρι.
- ✓ Τρίψτε τις πλάτες των δακτύλων (συμπλέκονται).
- ✓ Τρίψτε γύρω από κάθε ένα από τους αντίχειρές σας.
- ✓ Τρίψτε τις δύο παλάμες με τις άκρες των δακτύλων στη συνέχεια ξεπλύνετε.
- ✓ Στεγνώστε καλά τα χέρια σας.

Αναφέρουμε στους μαθητές ότι υπάρχει μια μέρα αφιερωμένη στο πλύσιμο των χεριών και από το 2008 γιορτάζεται στις 15 Οκτωβρίου κάθε χρόνο. Στόχος των εμπνευστών της, που έχουν την υποστήριξη του ΟΗΕ, είναι η διαφώτιση και η κινητοποίηση εκατομμυρίων ανθρώπων σε όλο τον κόσμο για να πλένουν τα χέρια τους με σαπούνι, μια καθημερινή και απλή δραστηριότητα, που σώζει ζωές, κυρίως στον Τρίτο Κόσμο. Παράλληλα, προβάλλουμε slides με εικόνες για την σωστή υγιεινή των χεριών μας και παράλληλα συζητάμε με τους μαθητές μας για τη διαδικασία αυτή και λύνουμε τις όποιες απορίες δημιουργηθούν κατά τη διάρκεια της προβολής (διάρκεια 25').

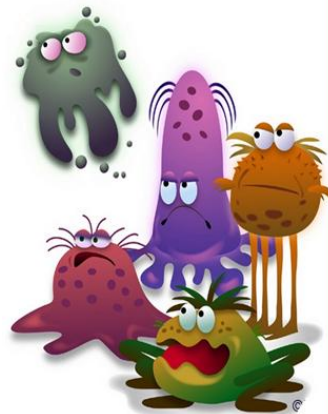
Προβολή διαφανειών:

Τι περιλαμβάνει η ατομική υγιεινή:

- Καθαριότητα χεριών
- Καθαριότητα σώματος
- Καθαριότητα μαλλιών
- Πλύσιμο προσώπου
- Καθαριότητα ποδιών
- Βούρτσισμα δοντιών
- Καθαρά ρούχα
- Καλός ύπνος



Καθαριότητα χεριών



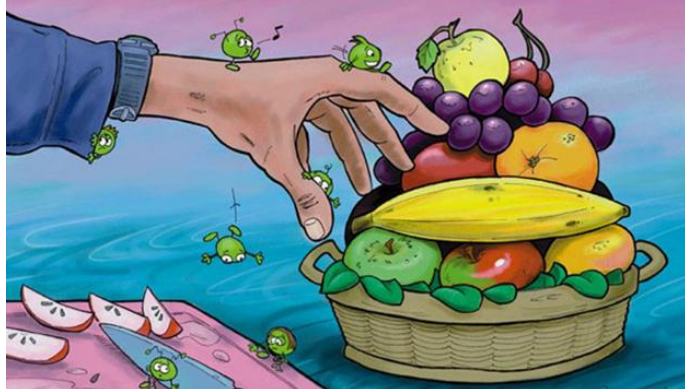
➤ Γύρω μας, υπάρχουν εκατομμύρια διαφορετικοί μικροοργανισμοί, που είναι αόρατοι με το γυμνό μάτι όπως: ιοί, βακτήρια, μύκητες, κ.λ.π.

➤ Είναι εξαιρετικά μικροί, με διάμετρο μικρότερη από 0,1 χιλιοστά του μέτρου.

➤ Υπάρχουν στον αέρα, στο νερό, στο έδαφος, ακόμα και στο σώμα μας.

Υπάρχουν σε όλες τις επιφάνειες!!!

Δεν τα βλέπουμε!!!

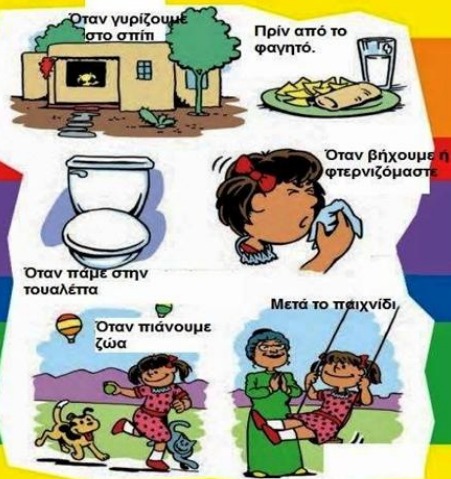


➤ Δεν είναι τυχαίο ότι ορισμένες λοιμώξεις του αναπνευστικού μεταδίδονται συχνότερα με τα χέρια παρά με τα σταγονίδια.

➤ Αν τα χέρια δεν πλένονται καλά, τότε αγγίζοντας μάτια, μύτη ή στόμα, μεταφέρονται μικρόβια με τις ανάλογες συνέπειες.



Πότε πλένουμε τα χέρια μας;



Ανοίγω τη βρύση

1



Βρέχω τα χέρια μου

2



SparkleBox © Copyright 2009, SparkleBox Teacher Resources (www.sparklebox.co.uk)

Βάζω σαπούνι

3



Σαπουνίζω καλά και τα δύο χέρια και τα τρίβω παντού. Από τον αντίχειρα μέχρι το μικρούλη και τα νύχια.

4



Ξεπλένω καλά τα χέρια μου με νερό.

5



Σκουπίζω καλά με χαρτί ή πετσετούλα.

6



Παλάμη με
παλάμη



Το πίσω μέρος
των χεριών



Ανάμεσα στα
δάχτυλα



Το πίσω μέρος
των δακτύλων



Τους αντίχειρες



Τις άκρες των
δακτύλων

Ενδεικτική δραστηριότητα: Χωρίζουμε τους μαθητές σε ομάδες και τους δίνουμε την παρακάτω καρτέλα. Ζητάμε από τους μαθητές να βάλουν τις εικόνες στη σωστή σειρά και να περιγράψουν με τέσσερις προτάσεις τη σειρά που έβαλαν στις εικόνες (διάρκεια 20').



Συνολική Διάρκεια: 45'

ΤΕΤΑΡΤΟ ΜΑΘΗΜΑ

Σκοπός: Εκμάθηση κατάλληλου τρόπου για το πλύσιμο του σώματος, του προσώπου και του τριχωτού της κεφαλής.

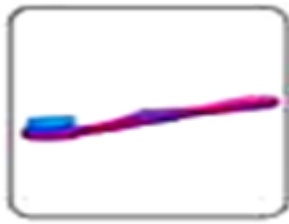
Επιμέρους στόχοι:

- Οι μαθητές να γνωρίσουν γιατί πρέπει να πλένουμε προσεκτικά το σώμα μας, τα μαλλιά μας και το πρόσωπό μας.
- Οι μαθητές να δουν τη σωστή διαδικασία καθαρισμού των αυτιών τους.
- Οι μαθητές να ενημερωθούν για το τι μπορεί να πάθουν αν δεν δώσουν την κατάλληλη προσοχή σε αυτό.

Μέσα: Προτζέκτορας για προβολή διαφανειών και κάρτες με τις οποίες θα δουλέψουν οι μαθητές.

Περιγραφή: Ο καθηγητής προβάλλει ορισμένες διαφάνειες για τη σωστή διαδικασία πλυσίματος των μαλλιών, του σώματος και του προσώπου και στη συνέχεια οι μαθητές σε ομάδες εργασίας απαντούν σε καρτέλες ερωτήσεων με παιχνίδια και εικόνες.

Ενδεικτική δραστηριότητα: Δίνουμε στους μαθητές τις παρακάτω καρτέλες και τους καλούμε να αναγνωρίσουν τα είδη μπάνιου και να γράψουν τι κάνουμε με καθένα από αυτά.



ΠΕΜΠΤΟ ΜΑΘΗΜΑ

Σκοπός: Εκμάθηση του σωστού τρόπου βουρτσίσματος των δοντιών και των πλεονεκτημάτων του καλού ύπνου και των βασικών κανόνων που αφορούν την γενική υγιεινή μας.

Επιμέρους στόχοι:

- Οι μαθητές να γνωρίζουν γιατί πρέπει να βουρτσίζουμε τα δόντια μας.
- Οι μαθητές να γνωρίσουν τα οφέλη του ύπνου στον οργανισμό μας.
- Οι μαθητές να μάθουν πώς φτερνιζόμαστε και βήχουμε μπροστά σε άλλους ανθρώπους, για να προστατέψουμε και τον εαυτό μας και τους υπόλοιπους.
- Οι μαθητές να μάθουν πώς σκουπίζουμε τη μύτη μας και απομακρύνουμε τα χρησιμοποιημένα χαρτομάντιλα.
- Οι μαθητές να μάθουν ότι τρώμε το φαγητό μας με τα μαχαιροπίρουνα και όχι με τα χέρια.
- Οι μαθητές να γνωρίσουν το πώς καθόμαστε στην τουαλέτα και ότι δεν πετάμε τα χρησιμοποιημένα χαρτιά μέσα σε αυτή.

Μέσα: Προτζέκτορας προβολής διαφανειών.

Περιγραφή: Ο καθηγητής προβάλλει διαφάνειες δείχνοντας στους μαθητές τους βασικούς κανόνες υγιεινής και αναλυτικά το πώς κάνουμε σωστά κάποιες καθημερινές μας συνήθειες (διάρκεια 25').

Ενδεικτική Δραστηριότητα: Τα παιδιά κάνουν κύκλο καθισμένα το ένα δίπλα στο άλλο και μαζί με τον καθηγητή πραγματοποιούν δραματοποίηση των καθημερινών συνηθειών που αφορούν στην ατομική υγιεινή, αρχικά με λανθασμένους τρόπους και τέλος με τον σωστό, με την καθοδήγηση του καθηγητή (διάρκεια 20').

Συνολική Διάρκεια: 45'

ΕΚΤΟ ΜΑΘΗΜΑ

Σκοπός: Επανάληψη των βασικών κανόνων υγιεινής μέσα από παιχνίδια και δραστηριότητες.

Επιμέρους Στόχοι:

- Οι μαθητές να αναπτύξουν θετικές στάσεις ως προς την καθαριότητα και την υγιεινή.
- Οι μαθητές να εμπεδώσουν τους βασικούς κανόνες υγιεινής.
- Να διασκεδάσουν με τις δραστηριότητες.
- Να μπου οι βάσεις για τη δια βίου ανάπτυξη της ατομικής τους υγιεινής.

Μέσα: Κάρτες δραστηριοτήτων, ζάρια, πιόνια.

Περιγραφή: Ο καθηγητής κάνει μια επαναληπτική συζήτηση με τους μαθητές για τα βασικά σημεία που έμαθαν στο πρόγραμμα αυτό (διάρκεια 20') και στη συνέχεια τους μοιράζει τις κάρτες με τη δραστηριότητα του παιχνιδιού.



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ: Για την αξιολόγηση του προγράμματος θα δοθεί στα παιδιά το παρακάτω ερωτηματολόγιο:

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Όνομα:.....

Επίθετο:.....

1) Τι έμαθα από το πρόγραμμα;

.....

.....

.....

.....

.....

2) Ποια δραστηριότητα μου άρεσε περισσότερο; Γιατί;

.....

.....

.....

3) Ποια δραστηριότητα δεν μου άρεσε; Γιατί;

.....

.....

.....

4) Προτιμώ τις ατομικές ή τις ομαδικές δραστηριότητες; Γιατί;

.....

.....

.....