ΙΩΑΝΝΗΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΠΑΠΑΤΣΙΜΠΑΣ 0713061

**Τίτλος: ''Τρέφομαι - ασκούμαι σωστά = Φροντίζω για την υγεία μου!''**

Το παρόν πρόγραμμα απευθύνεται σε ηλικίες Γυμνασίου Α' εως Γ΄ τάξης και παρουσιάζεται στην αίθουσα της τάξης και στο χώρο του προαυλίου.

**Σκοπός του προγράμματος** : Η ενημέρωση των μαθητών για τις διατροφές και την διατροφική τους αξία και τα οφέλη της άσκησης σε συνδυασμό με την σωστή διατροφή.**Eπιμέρους στόχοι**:

* γνωριμία των μαθητων με τις τροφές και μέτρηση του σωματικού τους βάρους.
* Γνώση για το ποιές τροφές είναι ωφέλιμες και ενημέρωση για τις ενεργειακές ανάγκες
* προετοιμασία εβδομαδιαίου πλάνου απο τους μαθητές και συζήτηση στην αίθουσα
* φυσική δραστηριότητα σε σχολικό χώρο ώστε τα παιδιά να συμμετέχουν σε παιχνίδι και να δραστηριοποιηθούν στον αθλητισμό με παρότρυνση απο τους γονείς.
* Διάλεξη για την αξία των υγειών διατροφών στους κλινικούς πληθυσμούς και τα ωφέλη της άσκησης.
* Διαχωρισμός ενεργειακών απαιτήσεων κάθε μαθητή και μοίρασμα πλάνων διατροφής με ξεχωριστές οδηγίες στον κάθε μαθητή και συμπλήρωση ερωτηματολογίου στο τέλος.

Τα παιδια μετα το τέλος των μαθημάτων θα είναι σε θέση να γνωρίζουντα οφέλη της διατροφής και της άσκησης και να βελτιώσουν την σωματική τους υγεία με παράλληλη στήριξη των γονέων.Θα γνωρίσουν πως οι ανάγκες του οργανισμού σε υδατάνθρακες,πρωτείνες και λίπη είναι μεγάλες και με καθοδήγηση απο διατροφολόγο θα τροφοδοτήσουν τον οργανισμό με τις απαραίτητες ενεργειακές ανάγκες.Παράλληλα θα έχουν έχουν ένα ολοκληρωμένο πλάνο διατροφής και θα γνωρίζουν τι προσφέρει το κάθε γεύμα και τί ρόλο παίζει η διατροφή για την πρόληψη ασθενιών αλλά και για την γρήγορη ανάρρωση απο αρρώστιες.

**ΜΑΘΗΜΑΤΑ:**

 **1ο Μάθημα :**

Σκοπός: Να γνωρίσουν οι μαθητλες τις τροφές και η μέτρηση του σωματικού βάρους και η σημασία του.

Μέθοδος: Διάλεξη στην αίθουσα και συζήτηση στο τέλος

Δραστηριότητες: Μέσα απο την παρουσίαση ο δάσκαλος μοιράζει κάρτες που διαχωρίζουν τις τροφές σε τροφική πυραμίδα και συζητάει με τους μαθητλες τις διατροφικές τους συνήθειες και πόσο ωφελεί κάθε τροφική ομάδα.Τέλος το μάθημα τελειώνει με την μέτρηση της σωματικής μάζας των παιδιών.

 **2ο Μάθημα:**

Σκοπός:Ενημέρωση για τις τροφές που είναι πλούσιες σε διατροφικλη αξία και συζήτηση για τις ενεργειακές ανάγκες των παιδιών.

Μέθοδος: Παρουσίαση σε powerpoint

Δραστηριότητα: O καθηγητής παρουσιάζει ένα πρότυπο διατροφής με βάση τις τροφές που προσφέρουν περισσότερο στον οργανισμό και ρωτάει τους μαθητές ποιές απο τις τροφές που αναφέρθηκαν γνωρίζουν και αν τις έχουν στην διατροφή τους.

 **3ο μάθημα:**

Σκοπός: Να καταγράψουν τα παιδιά τα υπάρχων καθημερινά τους πλάνα και να συζητηθεί κατα πόσο είναι υγιές και τι αλλαγές χρειάζεται

Μέθοδος: Παρουσίαση των μαθητών

Δραστηριότητα: Το μάθημα ξεκινάει με μοίρασμα πλάνου διατροφής όπου οι μαθητές τη συμπληρώνουν και ένας κάθε φορά την διαβάζει μπροστά στην τάξη και ο δάσκαλος συζητάει και διορθώνει εκεί που παρατηρεί λάθη στην διατροφή του καθενός και προτείνει ιδανικές τροφές υπο περίπτωση.

 **4ο μάθημα:**

Σκοπός: Πρόγραμμα άσκησης για να δοθεί ερέθισμα ώστε ο μαθητής να παροτρύνει τους γονείς του να τον ξεκινήσουν σε κάποιο άθλημα.

Μέθοδος: Φυσική δραστηριότητα στο προαύλιο

Δραστηριότητα: To μάθημα ξεκινάει με τους μαθητές στο προαύλιο όπου κάνουν προθέρμανση με ασκήσεις ευλιγισίας.Ύστερα κάνουν παιχνίδια με μπάλα και σκυταλοδρομίες με κέρδος την φυσική ευεξία και την διασκέδαση.Τέλος αποθεραπεία και συζήτηση για τα ωφέλη της άσκησης για την υγεία.

**5ο Μάθημα:**

 Σκοπός: Να καταλάβουν οι μαθητές πόσο μπορεί να ωφελήσει η σωστή διατροφή σε άτομα με προβλήματα υγείας και να προβληματιστούν με τους γονείς τους για τις συνέπειες της κακής διατροφής

Μέθοδος: Διάλεξη στην αίθουσα

Δραστηριότητα: Παρουσίαση διάλεξης που προβάλει ασθένειες παχύσαρκα άτομα με καρδιακές παθήσεις,με σαγχαρώδη διαβήτη τκλ.Ύστερα , αναλύωνται τα αίτια που οδήγησαν στην συγκεκριμένη κατάσταση και προτείνονται διατροφικές συνήθειες που βοηθάνε στην βελτίωση της υγείας των ανθρώπων με προβλήματα υγείας.

 **6ο Μάθημα:** αναλυτικό πρόγραμμα

Οι μαθητές έχουν φτάσει στο τελευταίο μάθημα και έχουν περάσει στο στάδιο της γνωριμίας με τις τροφές, έχουν μετρήσει το σωματικό βάρος τους, διέκριναν ορθά τις ενεργειακές ανάγκες του οργανισμού. Επίσης συνέταξαν ποιά ήταν τα καθημερινά πλάνα διατροφής, συμμετείχαν σε προγράμμα άσκησης και ενημερώθηκαν για τις ασθένιες που προκαλεί η πρόχειρη διατροφή και τί διατροφή χρειάζονται οι κλινικοί πληθυσμοί για την βελτίωση της υγείας τους. Στο τελευταίο μάθημα θα μετρηθεί η σωματική σύσταση των μαθητών εξ ολοκλήρου και θα φτιαχτεί διατροφικό πλάνο σε συνεργασία με τον μαθητή και θα πληρεί την ενεργειακή ισορροπία του οργανισμού του.

Δραστηριότητα: To μάθημα ξεκιναει με την μέτρηση του σωματικου βάρους και του ύψους κάθε μαθητη που σημειώνει στο πλάνο που του έχει μοιραστεί.Στην συνέχεια ανάλογα με το αποτέσμα μετριεται ο δείκτης παχυσαρκίας μέσω δείκτη μάζας σώματος (βάρος/(ύψος \*2)) κατηγοριοποίται σε:

- ελλιποβαρης

-φυσιολογικός

-υπέρβαρος

-παχύσαρκος

Στην συνέχεια, οι μαθητές καταγράφουν τα αποτελέσματα και καταγράφουν σε συνεργασία με τον καθηγήτη την θερμιδική πρόσληψη ημερησίως και την θερμιδική κατανάλωση ανάλογα με το άν θέλουν να διατηρήσουν η να αυξομειώσουν το βάρος και ανάλογα με τις ενεργειακές τους ανάγκες δημιουργούν διατροφή με μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες για περισσότερη ενέργεια,πρωτεινών αν επιθυμούν να βελτιώσουν την μυική μάζα τους και λίπους ανάλογα την χρειάζεται ο οργανισμός τους.

Αξιολόγηση: H αξιολόγηση γίνεται με το πέρας του μαθήματος με την συμπλήρωση ερωτηματολογίου όπου οι μαθητές απαντάνε στις ερωτήσεις:

* Γράψε περιληπτικά τι διδάχθηκες απ τα μαθήματα πάνω στην διατροφή και την άσκηση και κατα πόσο σε ωφέλησε;
* Είναι η άσκηση μέσω βελτίωσης της υγείας και γιατί;
* Με βάση την διατροφή σου μέχρι τώρα και όσα έμαθες πιστεύεις ότι πρέπει να αλλάξεις διατροφικές συνήθειες και τι θα περιέχουν;
* Σε παρότρυνε ο καθηγητής σου να βάλεις την άσκηση στο πρόγραμμα και σκοπεύεις να το εφαρμόσεις;
* Συζήτησες με τους γονείς σου αυτά που διδάχθηκες συμφώνησαν να επισκευτείτε έναν διατροφολόγο για αναλυτικές οδηγίες;
* Έμεινες ευχαριστημένος απο τις διαλέξεις των μαθημάτων; Αν ναι τι θεώρησες ποιο σημαντικο; Αν όχι τι έχεις να προτείνεις;

Ως κριτήριο αξιολόγησης είναι τα ερωτηματολόγια που θα βγάλουν συμπεράσματα για την αξία του μαθήματος κατα πόσο επιτεύχθηκες ο σκοπός του που ήταν η βελτίωση της σωματικής υγείας των νέων.