ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

 ΟΝΟΜΑ:ΘΕΟΦΙΛΗ ΡΑΙΟΥ

ΑΕΜ: (0713109)

ΑΤΟΜΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

 ‘’ΆΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΦΥΣΗ

 ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ’’

***ΣΚΟΠΟΣ:*** Σκοπός του συγκεκριμένου προγράμματος είναι να γνωρίσουν οι μαθητές την φύση από κοντά, να γνωρίσουν το φυσικό περιβάλλον και να ευαισθητοποιηθούν γι’ αυτό. Ακόμα, να ενημερώσει τα παιδιά για τις επιδράσεις των περιβαλλοντικών παραμέτρων στη ανθρώπινη υγεία , οδηγώντας τα σε επιλογές και στάσεις για μια ποιοτικότερη και πιο υγιεινή ζωή. Επιπλέον, να ενισχύσει το ενδιαφέρον και να τα προετοιμάσει για μελλοντική ενεργητική εμπλοκή τους στις επιστήμες του περιβάλλοντος και της υγείας. H επαφή με υπαίθριες κινητικές δράσεις αναψυχής τους εξασφαλίζει πολλαπλά σωματικά, συναισθηματικά και ψυχολογικά οφέλη. Επιμέρους στόχοι αποτελούν η υιοθέτηση και ευαισθητοποίηση περιβαλλοντικής συνείδησης από πλευράς των μαθητών, καθώς και η γνωριμία εναλλακτικών μορφών άσκησης.

***ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ:*** Στις μέρες μας, τα παιδιά παίζουν καθισμένα μπροστά στην οθόνη του ηλεκτρονικού υπολογιστή ή της τηλεόρασης και αυτό μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία τους. Έτσι, λοιπόν, η συγκέντρωση του πληθυσμού στα μεγάλα αστικά κέντρα έχει φέρει αλλαγές στον τρόπο ζωής. Οι άνθρωποι και κυρίως τα παιδιά δεν έχουν ευκαιρίες να γνωρίσουν την φύση. Η φύση είναι αυτή που δίνει πνοή και ζωή στον άνθρωπο και τα τελευταία χρόνια έχει υποστεί μεγάλη ζημιά. Είναι λοιπόν σημαντικό οι νέοι να έρθουν σε επαφή με τη φύση όπως το βουνό, τη θάλασσα, τα δάση ώστε να την γνωρίσουν, να την προστατέψουν, να μειώσουν τον κίνδυνο παχυσαρκίας, να εκτονωθούν ενώ παίζοντας με άλλα παιδιά παίρνουν και πολύτιμα μαθήματα κοινωνικής συμπεριφοράς (να μοιράζονται, να συνεννοούνται, να επικοινωνούν), όπως και σε οποιαδήποτε δραστηριότητα. Απ’ την άλλη το φυσικό περιβάλλον ενδείκνυται για εναλλακτικές και ευχάριστες μορφές άσκησης, οι οποίες θα αποτελέσουν κίνητρο για φυσική δραστηριότητα και εκτός σχολείου και προσφέρουν στα παιδιά ισορροπία και αρμονία.

***ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:***  Μετά το τέλος της εφαρμογής του προγράμματος οι μαθητές θα έχουν κατανοήσει την σημαντικότητα προστασίας του περιβάλλοντος και πώς θα συμβάλλει σημαντικά σε παραμέτρους της ανθρώπινης υγείας, ζώντας μια πιο ποιοτική και υγιεινή ζωή. Επίσης, θα έχουν γνωρίσει τρόπους με τους οποίους μπορούν να ασκηθούν στην φύση, δίνοντας τους έτσι κίνητρα και εφόδια για άσκηση στην ζωή τους. Επιπλέον, να αναπτύξουν τις έννοιες της ισότητας και της συνεργασίας, έτσι ώστε να βελτιωθεί η κοινωνική τους συμπεριφορά και μειωθούν τα φαινόμενα συγκρούσεων μεταξύ τους ώστε να λειτουργούν στα πλαίσια των κανόνων μιας ομάδας.

***ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ:***

1η Συνάντηση

Σκοπός: Γνωριμία των μελών της ομάδας .(μαθητές- διδάσκων)

 Εισαγωγή στο αντικείμενο ενασχόλησης του προγράμματος.

Μέσα: Παιχνίδι γνωριμίας

 Προβολή βίντεο και εικόνων σχετικές με τη φύση, διάλεξη σε μορφή παρουσίασης με θέμα << Άσκηση στη φύση και οι συνέπειες στον άνθρωπο.>>

2η Συνάντηση

Σκοπός: Ενημέρωση για την σημαντικότητα των υπαίθριων κινητικών δράσεων αναψυχής που εξασφαλίζει πολλαπλά σωματικά, συναισθηματικά και ψυχολογικά οφέλη στον άνθρωπο. Προβολή εικόνων και σχετικό βίντεο με τις δράσεις.

Μέσα: Επαφή με τον κατάλληλο εξοπλισμό, σε παιγνιώδη μορφή όπου χρησιμοποιούνται σε υπαίθριες δραστηριότητες από έμπειρους και επαγγελματίες δασκάλους.

3η Συνάντηση

Σκοπός: Ενημέρωση για την καθαριότητα σε θάλασσες- ακτές και περιβάλλον, της διαδικασίας και σημασίας της ανακύκλωσης,

Μέσα: Περιβαλλοντική Βόλτα σε κοντινή παραλία ή περιοχή με πράσινο όπου θα ανατεθεί ο καθαρισμός των απορριμμάτων αλλά και ο διαχωρισμός αυτών σε ειδικούς κάδους ανακύκλωσης.

4η Συνάντηση

Σκοπός: Γνωριμία μορφής άσκησης στη φύση, εκμάθηση προσανατολισμού.

Μέσα: Ποδήλατο στο βουνό, παιχνίδι προσανατολισμού σε ομάδες, με πυξίδα και εμφανή σημάδια στα δέντρα ή στα φυτά.

5η Συζήτηση

Σκοπός: Γνωριμία με δύο μορφές άσκησης στη φύση.

Μέσα: Αναρρίχηση σε πίστα αρχαρίων μαζί με ραπέλ από τους πιο τολμηρούς και τοξοβολία σε ειδικό διαμορφωμένο χώρο με τα κατάλληλα μέτρα ασφαλείας.

 6η Συνάντηση

Σκοπός: Γνωριμία μιας άλλης εναλλακτικής μορφής άσκησης στη φύση, εκμάθηση και πράξη κατασκηνωτικής διαδικασίας.

Μέσα: Πεζοπορία στο βουνό, με νυχτερινή διανυκτέρευση σε αυτό με τον κατάλληλο εξοπλισμό και τα απαραίτητα εφόδια. Παράλληλη συζήτηση για τη συμβολή της φύσης στην υγεία (ο χώρος διαμονής θα είναι σε κοντινή περιοχή για τυχόν απρόοπτων καιρικών συνθηκών αλλά και κάποιου επείγον περιστατικού)

***ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ (6)***

|  |
| --- |
| **ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ** |
|  19/12/16 **Όνομα**: ΡΑΙΟΥ ΘΕΟΦΙΛΗ **AEM:0713109** |
| **Διδακτική** **ενότητα**: Γνωριμία και ευαισθητοποίηση όσον αφορά τη φύση***Σκοποί***: 1.Γνωριμία με το βουνό κατά την διάρκεια πεζοπορίας. 2.Εκμάθηση και πράξη κατασκηνωτικής διαδικασίας. 3.Ανάπτυξη αισθήματος συνεργασίας, ομαδικότητας και αλληλοβοηθείας, ευαισθητοποίηση και πειθαρχίας. | **Τάξη:-****Υλικά**: κατάλληλο εξοπλισμό πεζοπορίας και χρήσιμα- απαραίτητα εφόδια γα την διανυκτέρευση**Χώρος:** Βουνό  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ** |  **ΔΙΑΡΚΕΙΑ** | **ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ** |
| Οι μαθητές στέκονται όρθιοι σε ημικύκλιο. Τους εξηγούμε τις δραστηριότητες που θα ακολουθήσουν και τονίζουμε τα σημαντικά σημεία.Πεζοπορία σε σχετικά κοντινό βουνό, βατή διαδρομή με ομαλά μονοπάτια. Στάση για νερό.Συνέχεια πεζοπορίας. Τέλος διαδρομής με διάλειμμα για ξεκούραση, νερό και γεύμα.Ο οδηγός της πεζοπορίας, εξηγεί με θεωρία και πράξη στα παιδιά τον τρόπο που στήνεται η σκηνή.Κάθε ομάδα παιδιών τοποθετεί την σκηνή του με τον σωστό τρόπο, βάζει τον απαραίτητο εξοπλισμό μέσα.Τα παιδιά με την βοήθεια εκπαιδευτικών ανάβουν φωτά, ψήνουν σουβλάκια, κάθονται γύρω απ αυτήν και συζητάνε για τη συμβολή της φύσης στην υγεία αλλά και για αλλά θέματα.Αφού περάσει η ώρα, τα παιδιά πάνε για ύπνο, ξεκουράζονται καλά.Πρωινό ξύπνημα, μάζεμα των σκηνών, ελαφρύ πρωινό και επιστροφή στο σχολείο.Τα παιδιά κρατάνε τις καλύτερες εντυπώσεις και γράφουν μία έκθεση για το διήμερο στη φύση. |   10΄ 30΄  10΄ 30΄ 10΄  10΄  2ώρες  20΄ | Πρέπει όλοι οι μαθητές να κατανοήσουν τα σημεία της πεζοπορίας και της διανυκτέρευσης. να είναι προσεκτικοί και κυρίως να διασκεδάσουν με αυτή τη μορφή άσκησης. Στην διάρκεια της πεζοπορίας δίνουμε οδηγίες στους μαθητές για το που να περπατάνε, να μην πηγαίνουν κοντά στους γκρεμούς και να κρατάνε αποστάσεις ασφαλείας.Προτιμούμε το γεύμα να είναι κάποιο ελαφρύ.Τονίζουμε να μην χτυπήσουν μεταξύ τους, να συνεργαστούν, και ελέγχουμε ή πηγαίνουν για τυχόν βοήθεια όπου χρειάζεται.Προσέχουμε να φάνε όλα τα παιδιά, είναι καλά ντυμένα ώστε να μην κρυώσουν (αν και ο καιρός είναι ζεστός) και αν τυχόν κάποιο παιδί πάει τουαλέτα του τονίζουμε να μην απομακρυνθεί ώστε να μην χαθεί και χρησιμοποιεί τον φακό του.Τα παιδιά προσέχουν στη διαδρομή.Εκφράζονται ελεύθερα και γράφουν τα θετικά και αρνητικά σημεία του διημέρου. |

***ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:***

Στην αρχή και στο τέλος του προγράμματος θα αξιολογηθούν οι στάσεις των μαθητών, σχετικά με το πρόγραμμα υγείας στο οποίο συμμετείχαν.

*Για μένα το να ασχοληθώ με την φύση και το περιβάλλον τον επόμενο μήνα είναι:*

|  |  |
| --- | --- |
| **Πολύ κακό** | **Πολύ καλό** |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **Πολύ ανόητο** | **Πολύ έξυπνο** |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **Πολύ αδιάφορο** | **Πολύ ενδιαφέρον** |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **Πολύ άσχημο** | **Πολύ όμορφο** |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **Πολύ άχρηστο** | **Πολύ χρήσιμο** |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **Πολύ δυσάρεστο** | **Πολύ ευχάριστο** |
| 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

Προσθέτουμε τις απαντήσεις που έχουν συμπληρώσει οι μαθητές. Όσο πιο πολύ πλησιάζει η βαθμολογία το 21, τόσο θετικότερες στάσεις έχουν προς το πρόγραμμα.