Θεοδωρόπουλος Αναστάσιος

Α.Ε.Μ.: 0713048

ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ

Το πρόγραμμα αυτό θα εφαρμοστεί στην έκτη τάξη του δημοτικού σχολείου. Ο βασικός σκοπός του προγράμματος είναι τα παιδιά της τελευταίας τάξης του δημοτικού να εντάξουν την άσκηση στην ζωή τους. Όπως επίσης να μπορέσουν να εντάξουν κάποιες υγιεινές συνήθειες πάνω στον τομέα του φαγητού.

Πιστεύω ότι αυτό το πρόγραμμα θα βοηθήσει τα παιδιά να ενεργοποιηθούν κινητικά και να δυναμώσουν το σώμα τους. Το πλεονέκτημα στο πρόγραμμα είναι ότι η γυμναστική που θα μάθουν τα παιδιά μπορούν να την εφαρμόσουν μέσα στο σπίτι τους. Επιπλέον θα λάβουν και κάποιες πληροφορίες για την υγιεινή διατροφή και τα οφέλη της. Σε αυτήν την ηλικία είναι καλό τα παιδιά να αρχίζουν να ελέγχουν το σώμα τους και είναι σε ένα στάδιο που θα πρέπει να δραστηριοποιούνται όσο τον δυνατών περισσότερο. Ακόμα είναι ένα καλό εφόδιο για την μετέπειτα ζωή τους, διότι τα επόμενα χρόνια θα είναι απαιτητικά και ίσως να μην υπάρχει χρόνος και διάθεση για άσκηση. Ενώ αν αυτό γίνει μια ωραία συνήθεια θα μπορέσουν τα παιδιά να το υιοθετήσουν στην ζωή τους.

Τα προσδοκώμενα αποτελέσματα είναι τα παιδιά να κατανοήσουν το γεγονός ότι μια ισορροπημένη διατροφή θα τους βοηθήσει στην μετέπειτα ζωή τους. Όχι βέβαια να τους εντάξουμε σε μια διαδικασία να μετρούν και να υπολογίζουν την ημερήσια πρόληψη τους σε θερμίδες. Αλλά να τους παροτρύνουμε να διαλέγουν υγιεινές τροφές και να περιορίσουν τα fast food. Επιπλέον να εντάξουμε τα παιδιά να ασκούνται στο σπίτι ή ακόμα και σε εξωτερικό χώρο τουλάχιστον 2 με 3 φορές την εβδομάδα. Καθώς ένας συνδυασμός ισορροπημένης διατροφής και έντονης δραστηριότητας μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να βελτιώσουν την υγειά και τον τρόπο ζωής τους.

1. Μάθημα: ενημερώνουμε τους μαθητές για το σύστημα MyPlate food. Στη συνέχεια τα χωρίζουμε σε ομάδες των 5 ατόμων και στην συνέχεια αναθέτουμε στην κάθε ομάδα να ψάξει και να συγκεντρώσει πληροφορίες για τις επιπτώσεις των fast food και τα οφέλη μια ισορροπημένης διατροφής.
2. Μάθημα: συγκεντρώνουμε τις πληροφορίες που συνέλεξαν τα παιδιά και στην συνέχεια ορίζουμε κάποιους κανόνες που θα μας βοηθήσουν σε μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή. Όπως για παράδειγμα να τρώμε ένα καλό πρωινό στο σπίτι και να ετοιμάζουμε ένα κολατσιό για το σχολείο. Στόχος μας είναι στα παιδιά να εντάξουν και να τηρήσουν τους στόχους που έβαλαν οι ίδιο στον εαυτό τους για την διατροφή τους.
3. Μάθημα: στόχος μας είναι οι μαθητές να εντάξουν τους συμμαθητές και τους γονείς στους κανόνες που έθεσαν και οι ίδιοι στους εαυτούς τους. Όπως είναι τα παιδιά χωρισμένα σε ομάδες θα πρέπει να βρουν τρόπους που θα μπορούσαν να παροτρύνουν τους συμμαθητές και τους γονείς τους. Επιπλέον και τις πληροφορίες που θα πρέπει να τους μεταφέρουν ώστε να ενταχθούν στην ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή.
4. Μάθημα: παρουσιάζουμε μια διάλεξη για την συνεισφορά και τη σημαντικότητα της έντονης δραστηριότητας και της άσκησης στην ζωή μας, ποιο συγκεκριμένα για την άσκηση που μπορούμε να κάνουμε στο σπίτι μας. Για παράδειγμα να πηγαίνουμε στο σχολείο με τα πόδια, να κάνουμε 2 με 3 φορές την εβδομάδα γυμναστική στο σπίτι μας. Ακόμα τα παιδιά προτείνουν κάποιους κανόνες που θα μπορούσαν να ακολουθήσουν για τις δραστηριότητες και την άσκηση τους. Στόχος η ενημέρωση των μαθητών και η θέσπιση κανόνων για διατήρηση.
5. Μάθημα: δίνουμε στα παιδιά ένα φυλλάδιο με ασκήσεις και τις τεχνικές τους που βασίζονται στο βάρους του σώματος μας και με ασκήσεις που είναι εύκολο να εκτελεσθούν στο σπίτι. Στην συνέχεια δείχνουμε τις ασκήσεις και τα παιδιά τις εκτελούν. Στόχος η επαφή με τις ασκήσεις που θα μπορέσουν να κάνουν στο σπίτι τους.
6. Μάθημά: δίνουμε στα παιδιά ένα δεύτερο φυλλάδιο και εκτελούμε όλες τις ασκήσεις και βλέπουμε αν τα παιδιά εκτελούν σωστά όλες τις ασκήσεις. Επιπρόσθετα διδάσκουμε τα παιδιά πώς να συνδυάζουν τις ασκήσεις έτσι ώστε να υπάρχει ποικιλία στην άσκηση τους και καλύτερη αποκατάσταση στο σώμα τους. Στόχος είναι τα παιδιά να μπορούν στο μέλλον να διαμορφώνουν ένα πρόγραμμα για τις δίκες του ανάγκες.
7. Μάθημα: μοιράζουμε στα παιδιά ένα ερωτηματολόγιο στο καθένα για να αξιολογήσουμε το πρόγραμμα. το ερωτηματολόγιο θα περιλαμβάνει και κάποιες ερωτήσεις από αυτές που τα παιδιά έθεσαν σαν κανόνες.

Θα αναλύσω το πέμπτο μάθημα. Ετοιμάζουμε στο σπίτι ένα φυλλάδιο με ασκήσεις γυμναστικής για όλο το σώμα. Οι ασκήσεις που έχουμε μέσα είναι οι κοιλιακοί με λυγισμένα τα πόδια, οι ραχιαίοι σε ύπτια θέση στο πάτωμα, απλά ημικαθίσματα, πιέσεις στήθους και το σχοινάκι για αερόβια γυμναστική. Σε κάθε μια άσκηση έχουμε μία ή περισσότερες εικόνες όπου υποδεικνύουν τη σωστή τεχνική των ασκήσεων. Εκτός από τις εικόνες σε κάθε άσκηση γράφουμε και οδηγίες σημεία κλειδιά για την επίτευξη της όσο δυνατόν καλύτερη εκτέλεση της άσκησης. Το φυλλάδιο αυτό το μοιράζουμε σε όλους τους μαθητές και τους λέμε να το μελετήσουν λίγο. Στην συνέχεια τα παιδιά κάνουν ένα κύκλο γύρω από τον καθηγητή έτσι ώστε όλα τα παιδιά να μπορούν να έχουν μια καλή οπτική γωνία. Ο δάσκαλος στη συνέχεια εκτελεί μία μία τις ασκήσεις και επισημαίνει τα σημεία κλειδιά της κάθε άσκησης. Τα παιδιά όπως ήταν χωρισμένα σε ομάδες των 5 ατόμων αρχίζουν να εκτελούν τις ασκήσεις. Βάζουμε τα τέσσερα παιδιά να εκτελούν 5 επαναλήψεις τις ασκήσεις και ένα από αυτά να τα παρατηρεί. Μόλις τελειώσουν οι επαναλήψεις ο παρατηρητής αλλάζει θέση και εκτελεί κι αυτός ενώ ένας άλλος παίρνει την θέση του. Οι μαθητές περνούν στην επόμενη άσκηση μόνο όταν όλοι γίνουν παρατηρητές. Μόλις τελειώσουν οι ασκήσεις τους δείχνουμε και κάποιες διατάσεις για την αποθεραπεία.

Η αξιολόγηση του προγράμματος θα γίνει μέσα από ένα ερωτηματολόγιο το οποίο θα μοιραστεί στα παιδιά 3 φορές μέσα στην σχολική χρονιά Ένα με το πέρας του προγράμματος και τα άλλα δύο μέσα στην χρονιά. Για να μπορέσουμε να δούμε αν τα παιδιά συνεχίζουν να πραγματοποιούν αυτά που τέθηκαν από το πρόγραμμα.

1. Πιστεύεις ότι το μάθημα σε βοήθησε να ενημερωθείς για σωστές διατροφικές συνήθειες.

Αρκετά ⬜ Πολύ ⬜ Έτσι κι έτσι ⬜ Καθόλου ⬜

1. Πιστεύεις ότι η ισορροπημένη διατροφή σου έδωσε περισσότερη ενέργεια για τις δραστηριότητές σου;

Αρκετά ⬜ Πολύ ⬜ Έτσι κι έτσι ⬜ Καθόλου ⬜

1. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως fast food;

Καμία ⬜ Μία ⬜ Δύο⬜ Παραπάνω από δύο⬜

1. Πιστεύεις ότι βοήθησες τους γονείς σου και τους φίλους να εντάξουν την ισορροπημένη διατροφή στην ζωή τους;

Αρκετά ⬜ Πολύ ⬜ Έτσι κι έτσι ⬜ Καθόλου ⬜

1. Πόσες φορές την εβδομάδα πηγαίνεις στο σχολείο με τα πόδια;

Κάθε μέρα⬜ Τέσσερις με τρεις⬜ Τρεις με δύο⬜ Καμία ⬜

1. Πόσες φορές την εβδομάδα εκτελείς ένα πρόγραμμα γυμναστικής του διδάκτικες;

Τρεις ⬜ Δύο⬜ Μία⬜ Καμία ⬜