***Εργασία***

Του Κουρή Ιωάννη

0713126

***Η οφέλη της άσκησης στην ψυχική -συναισθηματική και σωματική υγεία των παιδιών***

***Σκοπός του προγράμματος.***

Ο σκοπός του προγράμματος είναι να μπορέσει να αναπτύξει διάμεσο της άσκησης όλα αυτά τα θετικά στοιχεία (σωματικά και ψυχικά) όπως αυτοεκτίμηση, αλληλοσεβασμός, διαχείριση συναισθημάτων αλλά και ηθικές άξιες όπως σεβασμός, τιμιότητα,δικαιοσυνη,αυτοσεβασμος κλπ. με την συμμετοχή σε διάφορες δραστηριότητες. Επίσης στοχεύει στην υιοθέτηση κατάλληλων στάσεων συμπεριφοράς αλλά και στην πλήρη ενημέρωση των παιδιών για την σημαντικότητα του να ενσωματώσουν την άσκηση στην καθημερινότητα τους. Επίσης άλλοι στόχοι είναι τα παιδιά να πάρουν γνώσεις-ιδέες - αντιλήψεις ως προς τα οφέλη που σχετίζονται με την φυσική δραστηριοτητα. Το πρόγραμμα στοχεύει σε παιδιά ‘Ε & ΣΤ΄ Δημοτικού στο σχολείο.

***Η αναγκαιότητα του προγράμματος***

Τα τελευταία χρονιά παρατηρείται ότι ολοένα και περισσότεροι παιδιά δεν υιοθετούν ένα υγιεινό τρόπο ζωής και σύμφωνα με έρευνες το μεγαλύτερο ποσοστό είναι παχύσαρκα με αποτέλεσμα η ψυχική τους υγειά να επιδεινώνεται ακόμη περισσότερο. Επομένως μέσα από αυτό το πρόγραμμα τα παιδιά θα γνωρίσουν ότι η άσκηση βοηθάει στην διατήρηση του βάρους και στην βελτίωση της εικόνας τους απέναντι στους άλλους και προς στον εαυτό τους. ανάπτυξη ενός υγιές. Επίσης γνωρίζουμε όλοι μας ότι η άσκηση έχει ψυχολογικά οφέλη, όπως αυτοπεποίθησή, μείωση αχνούς, αυτοαποτελεσματικοτητα, ευκαιρία για αυτοπροβολή, μείωση εκδηλώσεων κατάθλιψης, κοινωνικά οφέλη όπως κοινωνικοποίηση , αποδοχή της διαφορετικότητας αλλά και σωματικά οφέλη όπως ανάπτυξη ενός υγιές μυοσκελετικού συστήματος.. Επομένως θέλουμε να μεταλαμπαδεύσουμε στα παιδιά όλα αυτά τα οφέλη μέσω από την συμμετοχή σε δραστηριότητες. Επίσης ένας από τους σημαντικότερους λογούς γιατί είναι αναγκαία αυτή η εφαρμογή του προγράμματος είναι ότι τα παιδιά στην σημερινή εποχή κατακλύζονται από πολλά πράγματα, δηλαδή κατά την διάρκεια της είναι ημέρας έχουν αρκετές ώρες με φροντιστήρια, μαθήματα μουσικών οργάνων, ξένες γλώσσες κλπ, με αποτέλεσμα να μην αφιερώνουν χρόνο για την σωματική υγειά τους και κατά επέκταση την ψυχική τους τους με αποτέλεσμα να έχουν επιδείνωση της ψυχικής τους υγείας και να απομονώνονται στο σπίτι και στον εαυτό τους. Επειδή όλοι γνωρίζουμε ποσό σημαντική είναι η άσκηση σε όλα τα άτομα ανεξάρτητά από την ηλικία ,για αυτό το λόγο θεωρώ πως είναι αναγκαία η συμμετοχή σε εξωσχολικές και ώστε τα παιδιά να κοινωνικοποιηθούν πιο γρηγορά και να δουν και αυτήν την θετική πλευρά της άσκησης. Τέλος διαλέγω αυτό την ηλικία επειδή θεωρώ πως είναι μια κρίσιμή περίοδος ώστε το παιδί να αποκτήσει τις κατάλληλες δεξιότητες - αντιλήψεις- γνώσεις ώστε μετέπειτα στην ζωή του να προάγει την υγειά του μέσω την υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής και επίσης διαλέγω ως το σχολείο πεδίο εφαρμογής επειδή εκεί βρίσκεται το μεγαλύτερο ποσοστό των παιδιών συγκεντρωμένα και είναι περισσότερο ευδιάθετοι στο να δεχτούν.

***Προσδοκόμενα αποτελέσματα***

Τα αποτελέσματα τα οποία αναμένω είναι ότι οι μαθητές θα μπορούν να αντιληφθούν την επίδραση της φυσικής άσκησης στο σώμα τους και να συμμετάσχουν σε παιγνιώδεις δραστηριότητες με την θέληση τους.. Επιπλέον να καταλάβουν την σημασία της συμμέτοχης σε δραστηριότητες και το ποσό σημαντικά οφέλη έχει για την μελλοντική τους υγειά. Επίσης να είναι σε θέση οι ίδιοι να αναγνωρίσουν στην ψυχική τους υγειά πριν την άσκηση και μετά την άσκηση. Επίσης να αποκτήσει όλα αυτά τα θετικά οφέλη που αναφέραμε παραπάνω πχ να έχει πίστη στις δίκες του δυνατότητες , να νιώθει ευχάριστα, να συνεργάζεται , να απομακρύνει τον θυμό , το άγχος , τον φόβο κατά την διάρκεια της άσκησης.

***Μάθημα 1***

Ενημέρωση παιδιών και γονέων του Κ.Φ.Α σχετικά με τα οφέλη της άσκησης(ψυχικά και σωματικά)

***Σκοπός:*** Είναι να παρακινήσει και κεντρίζει το ενδιαφέρον στους μαθητές σχετικά με την άσκηση.

***Μέσα:***  Μέσα από διαλέξεις είτε από φύλλα παρουσίασης το οποίο πρώτα θα το διαβάσει στους μαθητές και μετά να το δώσει στους μαθητές.

***Μέθοδος :*** Δασκαλοκεντρική

***Ενδεικτική δραστηριότητα :***  Μετά το τέλος της ενημέρωσης γονείς και παιδιά θα μπορούν να ενημερώσουν, να ευαισθητοποιήσουν και αυτοί με την σειρά τους συγγενείς – φίλους- γονείς. Συγκεκριμένα τα παιδιά να κάνουν επισκέψεις στις άλλες τάξεις του σχολείου.

Τα οφέλη της άσκησης γενικά :

* Η άσκηση βοηθά τα παιδιά να αναπτύξουν ένα υγιές μυοσκελετικό σύστημα. Μέσω της άσκησης «δυναμώνουν» σημαντικά τα οστά, οι μυς και οι αρθρώσεις τους.
* Η άσκηση βοηθάει στην ενδυνάμωση και του καρδιαγγειακού συστήματος. Ουσιαστικά, κατά τη διάρκεια πραγματοποίησης μιας φυσικής δραστηριότητας «γυμνάζονται» παράλληλα η καρδιά και οι πνεύμονες, δηλαδή «προπονείται» συνολικά το καρδιαναπνευστικό σύστημα.
* Αναπτύσσεται η νευρομυϊκή συναρμογή των παιδιών. Με απλά λόγια, μαθαίνουν να ελέγχουν καλύτερα το σώμα τους και τις κινήσεις τους, βελτιώνοντας τα αντανακλαστικά τους και αναπτύσσοντας το συγχρονισμό μεταξύ ματιών και άκρων.
* Η άσκηση συμβάλλει σημαντικά και ουσιαστικά στη διατήρηση ενός υγιούς και φυσιολογικού βάρους. .
* Έχει σχετιστεί με πολλαπλά ψυχολογικά οφέλη για τα παιδιά. Έχει βρεθεί ότι βελτιώνει αισθητά τον έλεγχο του άγχους και μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο εμφάνισης και εκδήλωσης συμπτωμάτων κατάθλιψης, περιστατικά που μπορεί να αποδειχθούν επικίνδυνα ιδιαιτέρως κατά την ευαίσθητη φάση της εφηβείας.
* Η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες και ειδικά σε ομαδικά αθλήματα έχει βρεθεί ότι βοηθάει τα παιδιά στη γρηγορότερη και ουσιαστικότερη κοινωνικοποίησή τους, παρέχοντάς τους ευκαιρίες για αυτοπροβολή, «χτίζοντας» την αυτοπεποίθησή τους και αναπτύσσοντας αισθήματα συνεργασίας και ομαδικότητας.
* Σε επίπεδο πνευματικής λειτουργίας, έρευνες έχουν δείξει ότι τα παιδιά τα οποία ασκούνται εμφανίζουν μεγαλύτερα ποσοστά επιτυχίας στα σχολικά μαθήματα.
* Τα παιδιά που είναι σωματικά δραστήρια ακολουθούν και έναν συνολικότερα πιο υγιεινό τρόπο ζωής, αποφεύγοντας την κατάχρησηαλκοόλ, το κάπνισμα ή τη χρήση ουσιών τόσο κατά τη φάση της ανάπτυξής τους, όσο και στην ενήλικη ζωή τους.

**Ενδεικτική δραστηριότητα :**

**Ενδεικτική δραστηριότητα :** Μετά το τέλος της παρουσίασης από τον καθηγητή, τα παιδιά μπορούν να χωριστούν σε ζευγάρια ομάδες, και αφού επεξεργαστούν τις πληροφορίες μπορούν σε συνεργασία με τους γονείς τους στο να κάνουν μια παρουσίαση σε αυτούς τους με την παρουσία καθηγητών και μαθητών.

***Μάθημα 2***

Γνωρίζω το σώμα και τις επιμέρους λειτουργίες των οργάνων στην άσκηση.

***Σκοπός :*** Να κάνουν οι μαθητές ένα ταξίδι στο σώμα τους και να το δουν λίγο πιο αναλυτικά τις λειτουργίες.

***Μέσα και μέθοδοι :***  Με φύλλα παρουσίασης τα οποία θα δοθούν στους μαθητές, με βίντεο, με διάφορες εικόνες όπως πχ τα παρακάτω λόγια.

**1. Καρδιά**

1. Το μυοκάρδιο αυξάνει σε μέγεθος και δύναμη μετά από συστηματική άσκηση. Αυτό επιτρέπει στην καρδιά να συσπάται με περισσότερη δύναμη και να στέλνει μεγαλύτερη ποσότητα αίματος με κάθε καρδιακό παλμό.
2. Η μεγαλύτερη καρδιά των αερόβια αθλούμενων σημαίνει ότι σε κατάσταση ξεκούρασης χρειάζεται να χτυπά λιγότερες φορές για να στείλει την ίδια ποσότητα αίματος σε σχέση με την καρδιά των μη αθλούμενων. Έτσι οι χτύποι της καρδιάς είναι λιγότεροι (βραδυκαρδία).
3. Σε καταστάσεις μέγιστης προσπάθειας η παροχή αίματος αυξάνεται και η καρδιακή συχνότητα είναι υψηλή. Έτσι περισσότερο Ο2 στέλνεται στους μύες, βελτιώνοντας την απόδοσή τους.

**2. Πνευμόνια**

1. Αναπνέουν πιο αργά.
2. Οι μύες της αναπνοής είναι δυνατότεροι, αποτελεσματικότεροι και έτσι η αναπνοή είναι ευκολότερη.
3. Χρησιμοποιείται ολοένα και μεγαλύτερο μέρος των πνευμόνων.

**3. Μύες**

1. Με συστηματική άσκηση αυξάνουν σε μέγεθος και δύναμη.
2. Αυξάνεται ο αριθμός των μιτοχονδρίων (εργοστάσια παραγωγής ενέργειας).
3. Τα ένζυμα λειτουργούν αποτελεσματικότερα.
4. **Αίμα**
* Δημιουργούνται περισσότερα ερυθρά αιμοσφαίρια, επιτρέποντας μεγαλύτερη ικανότητα μεταφοράς Ο2.
* Τα αγγεία γίνονται περισσότερο ελαστικά αντέχοντας στις αλλαγές της πίεσης. Υπάρχουν περισσότερα αιμοφόρα αγγεία τόσο στους πνεύμονες όσο και στους μύες.
* Μειώνονται οι προϋποθέσεις για τη δημιουργία θρόμβων και οι πιθανότητες για έμφραγμα ή εγκεφαλικό.

**Ενδεικτική δραστηριότητα :** Μετά το τέλος της παρουσίασης από τον καθηγητή, τα παιδιά μπορούν να χωριστούν σε ζευγάρια ομάδες, και αφού επεξεργαστούν τις πληροφορίες ο καθένας ατομικά και μέσα στην ομάδα θα τα παρουσιάζει με δικά του λογία και οπού χρειάζεται οι μαθητές και ο καθηγητής μπορούν να διορθώνουν.

***Μάθημα 3***

Αναλυτικό πρόγραμμα

***Σκοπός :*** Να διασκεδάσουν, να χαρούν , να εκφραστούν , να αναπτύξουν την φαντασία τους. Να αναπτύξουν κοινωνικές και ψυχικές αρετές όπως συνεργασία , ομαδικό πνεύμα, αυτοπειθαρχία, θέληση , υπευθυνότητα, υπομονή, επιμονή και θάρρος. Τέλος να αναπτύξουν ηθικές αρετές όπως τιμιότητα δικαιοσύνη , αξιοκρατία, σεβασμός αντίπαλων, αυτοσεβασμός, μετριοφροσύνη.

***Μέσα :*** Παιδαγωγικό παιχνίδι

***Μέθοδος :*** Αμοιβαία

***Ενδεικτικό προπόνησης :***

***Προθέρμανση :***

1. Xαλαρό τρέξιμο
2. Διατάσεις
3. Παιδαγωγικό παιχνίδι : Τα παιδιά χωρίζονται σε δυο ομάδες και τοποθετούνται στο γήπεδο του μπάσκετ οι μεν ως κυνηγοί και οι δε ως λαγοί. Κάθε ομάδα φορά κάτι χαρακτηριστικό για να ξεχωρίζει από την άλλη. Οι κυνηγοί προσπαθούν να πέτυχουν με την μπάλα σε χρόνο 1 λεπτών να κτυπήσουν όσο περισσοτέρους ‘λαγούς’. Όσοι χτυπιούνται βγαίνουν έξω από το γήπεδο εκτός από αυτούς που πιάνουν την μπάλα στον αέρα.

 ***Κύριο μέρος :***

1. Μπάσκετ χωρίς ντρίμπλα. Χωρίζουμε τους μαθητές σε 4 ομάδες. Οι μαθητές πρέπει να ανταλλάξουν από όλα τα παιδιά την μπάλα για να μπορέσουν να βάλουν καλάθι.

***Παραλλαγή :*** Οποία ομάδα φτάσει πρώτη τις 20 πάσες συνεχόμενα .

1. Η ιδιά άσκηση μόνο που τώρα κάθε σουτ προς το καλάθι ,όταν γίνεται από διαφορετικό παίκτη που κάνει επίθεση , παίρνει 1 πόντο. Το καλάθι επίσης για 1 πόντο. Έτσι περισσότερες πιθανότητες έχει η ομάδα που όλοι οι μαθητές θα κάνουν σουτ.

***Τελικό μέρος :***

1. Αποθεραπεία
2. Συζήτηση με τα παιδιά για τα οφέλη

***Μάθημα 4***

Ερευνά για τα οφέλη της άσκησης(σωματικά και ψυχικά)

***Σκοπός:***  Οι μαθητές επιδιώκουμε να ψάξουν από μονοί τους, να συνεργαστούν, να ρωτήσουν να δημιουργήσουν απορίες, να μάθουν περισσότερα πράγματα.

***Μέσα :*** Μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα βιβλία της βιβλιοθήκης, το ιντερνέτ, εγκυκλοπαίδειες.

***Μέθοδος:*** Μαθητοκεντρικη- αμοιβαία

***Ενδεικτική δραστηριότητα :***  Τα παιδιά μπορούνε να χωριστούν σε ομάδες και να χωρίσουνε την εργασία σε κομμάτια ώστε να μπορέσουν μαζέψουν και περισσότερες πληροφορίες αλλά και να συνεργαστούν , να ανταλλάξουν απόψεις.

***Μάθημα 5***

Ερωτηματολόγιο στους μαθητές

***Σκοπός :*** Για να αξιολογηθεί η γνώση των μαθητών.

***Μέσα και μέθοδοι :*** Με ερωτηματολόγιο

***Ενδεικτικό δραστηριότητας:*** Τα παιδιά ατομικά συμπληρώνουν το ερωτηματολόγιο, επίσης τα παιδιά μπορούνε να το δώσουν και στους φίλους τους και στους γονείς τους.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Τα οφέλη από την άσκηση | Το γνωρίζω  | Δεν το γνωρίζω |
| Μεγαλύτερη αντίσταση του οργανισμού στις ασθένειες |  |  |
| Καλύτερη απόδοση στο σχολείο |  |  |
| Λιγότερη κούραση |  |  |
| Περισσότερη αντοχή ,δύναμη και ελαστικότητα των μυών |  |  |
| Όχι πόνοι στην μέση η στην πλάτη |  |  |
| Πρόληψη προβλημάτων με την καρδιά |  |  |
| Όχι αναπνευστικά προβλήματα |  |  |
| Αποφυγή ανθυγιεινών συνήθειων |  |  |
| Όχι μεταβολικές και νευρολογικές διαταραχές |  |  |
| Όχι μυοσκελετικά προβλήματα |  |  |
| Έλεγχος του βάρους |  |  |
| Ευεργετικές επιδράσεις σε πολλές ασθένειες |  |  |
| Καλύτερη απόδοση στην δουλειά |  |  |
| Καλή διάθεση |  |  |
| Λιγότερο στρες και ένταση |  |  |
| Διασκέδαση και ευχαρίστηση |  |  |
| Ωραίο σώμα και καλύτερη εμφάνιση |  |  |
| Σιγουριά και αυτοπεποίθηση |  |  |
| Καλύτερη πνευματική απόδοση |  |  |
| Καλύτερη αυτοσυγκέντρωση |  |  |
| Πιο ευχάριστος ύπνος |  |  |
| Ζωντάνια, χαρά ευχαρίστηση |  |  |
| Παρέες και κοινωνικές σχέσης |  |  |
| Ευχαρίστηση της ομαδικής δουλείας μέσα από τα παιχνίδια |  |  |

***Μάθημα 6***

Επίσκεψη αθλητικών ψυχολόγων στο σχολείο

***Σκοπός :*** Οι αθλητικοί ψυχολόγοι να συμπεράνουν στην κατάσταση του τμήματος. Οι αθλητικοί ψυχολόγοι να δώσουν τρόπους για το πως τα παιδιά θα πέτυχουν τους στόχους και πως θα αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες. Τέλος θα τους διδάξουν πως να οργανώνουν σωστά το πρόγραμμα τους και το πως θέτω τους στόχους ώστε να τους πέτυχω. Επίσης τρόπους χαλάρωσης από το στρες και τρόπους αντιμετώπισης

***Μέσα :*** Φύλλα παρουσίασης και φωτογραφίες, βίντεο. Παραδειγματικά προγράμματα άσκησης, οργάνωσης στόχων, τεχνικές χαλάρωσης, τεχνικές παρακίνησης.

***Μέθοδος :*** Δασκαλοκεντρική - Αμοιβαία

 ***Ενδεικτικό δραστηριότητας :***

Τα παιδιά μπορούν να χρησιμοποιήσουν όλα αυτά που έμαθαν όπως τεχνικές χαλάρωσης , τεχνικές οργάνωσης στόχων, οφέλη άσκησης και όλα τα παραπάνω και να τα μεταφέρουν σε φίλους τους και να χρησιμοποιήσουν ερωτηματολόγια στους ιδίους και στους φίλους- συγγενείς.

***Αξιολόγηση του προγράμματος***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ερωτηματολόγιο ως προς τα οφέλη της άσκησης. | Συμφωνώ(1) | Δεν είναι σίγουρος(2) | Διαφωνώ(3) |
| 1. Καλή διάθεση,
 |  |  |  |
| 1. Λιγότερο στρες και ένταση,
 |  |  |  |
| 1. Διασκέδαση και ευχαρίστηση.
 |  |  |  |
| 1. Ωραίο σώμα και καλύτερη εμφάνιση.
 |  |  |  |
| 1. Σιγουριά και αυτοπεποίθηση.
 |  |  |  |
| 1. Καλύτερη πνευματική απόδοση.
 |  |  |  |
| 1. Καλύτερη αυτοσυγκέντρωση.
 |  |  |  |
| 1. Πιο ευχάριστο ύπνο.
 |  |  |  |
| 1. Ζωντάνια, χαρά, και ευχαρίστηση.
 |  |  |  |
| 1. Παρέες και κοινωνικές σχέσεις.
 |  |  |  |
| 1. Ευχαρίστηση της ομαδικής δουλειάς μέσα από τα παιγνίδια.
 |  |  |  |
| 1. Καλές σχέσεις με τους άλλους.
 |  |  |  |
| 1. Χαλάρωση από το σχολείο, το άγχος και τις καθημερινές έγνοιες.
 |  |  |  |
| 1. Καλύτερη απόδοση στα μαθήματα
 |  |  |  |
| 1. Περισσότερη αντοχή, δύναμη
 |  |  |  |
| 1. Πρόληψη προβλημάτων με την καρδιά
 |  |  |  |
| 1. Όχι πόνοι στην μέση η στην πλάτη
 |  |  |  |
| 1. Αποφυγή ανθυγιεινών συνήθειων πχ κάπνισμα
 |  |  |  |
| 1. Μεγαλύτερη αντίσταση στις ασθένειες
 |  |  |  |
| 1. Λιγότερη κούραση
 |  |  |  |

***Κριτήρια***

* Τα παιδιά αφού συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο κάνουν πρόσθεση όλων των απαντήσεων για να βγάλουμε το συνολικό αριθμό
* Όσο πιο υψηλό σκορ είναι πλησιάζοντας το 60, τόσο πιο πολλά και σωστά πράγματα γνωρίζει ο μαθητής.