

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Άσκηση και υγιεινός τρόπος διαβίωσης

ΤΡΩΩ ΥΓΙΕΙΝΑ- ΑΘΛΟΥΜΑΙ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ:

Ντεβερίκου Μελπομένη (Συντονίστρια) ΠΕ25

Πυργιαννάκη Χριστιάννα ΠΕ28

Στεφανάκη Ελένη ΠΕ30

Αριθμός συμμετεχόντων μαθητών: 7

ΕΕΕΕΚ ΤΥΜΠΑΚΙΟΥ: ΙΟΥΝΙΟΣ 2018

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η Αγωγή Υγείας είναι μία σημαντική δράση η οποία στοχεύει στην ανάπτυξη της προσωπικότητας των ατομικών δεξιοτήτων, στην απόκτηση γνώσεων σχετικά με την υγεία και την ασθένεια, το σώμα, τις λειτουργίες του, έχοντας επίγνωση των περιβαλλοντικών, κοινωνικών και πολιτικών παραγόντων που επηρεάζουν την υγεία (W.H.O.,1986). Η υλοποίηση προγραμμάτων Αγωγής Υγείας συμβάλλει στην αλλαγή στάσης και συμπεριφοράς των παιδιών αλλά και αλλαγή στον τρόπο ζωής. Επίσης, σύμφωνα με τα Δ.Ε.Π.Π.Σ.(2002) τα προγράμματα Αγωγής Υγείας αποβλέπουν στην αναβάθμιση της σχολικής ζωής και τη σύνδεση του σχολείου με την κοινωνική πραγματικότητα.

Άσκηση και διατροφή

Στόχος του προγράμματος μας είναι η βελτίωση του τρόπου ζωής των μαθητών .Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με την υιοθέτηση σωστών διατροφικών συνηθειών και με την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας. Η συστηματική άσκηση μπορεί να βοηθήσει όχι μόνο τη διαμόρφωση και διατήρηση του επιθυμητού βάρους αλλά και στην καλύτερη λειτουργία του μεταβολισμού του σώματος.

ΣΚΟΠΟΣ- ΣΤΟΧΟΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Σκοπός του προγράμματος είναι η προαγωγή της σωματικής υγείας των μαθητών με την υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών στον τομέα της διατροφής και της σωματικής άσκησης.

Στόχοι του προγράμματος είναι:

- Η προαγωγή της ψυχικής και σωματικής υγείας των μαθητών με την υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών.
- Ο σεβασμός στη διαφορετικότητα του καθενός μέσα από τον αθλητισμό.
- Η ενίσχυση της συνεργασίας, της συλλογικότητας και της ομαδικότητας των μαθητών μέσα από την αλληλεπίδραση της ομάδας.
- Η βελτίωση των διατροφικών συνηθειών των μαθητών και η κατανόηση της σημαντικότητας της σωματικής υγείας του ανθρώπου.
- Η κατανόηση της σημασίας της σωματικής άσκησης και το πόσο σημαντική είναι στην υγεία του ανθρώπου.
- Η γνωριμία και επαφή με διάφορα αθλήματα και τρόπους άσκησης.
- Η βελτίωση του συντονισμού κινήσεων των μαθητών, ο ρυθμός, η ισορροπία και η διαδοχοκινησία.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Βιωματική μάθηση

1^η φάση: Συζήτηση του θέματος με τους μαθητές και ανταλλαγή απόψεων για την υλοποίηση του προγράμματος. Καταιγισμός ιδεών.

2^η φάση:

- Μέτρηση βάρους και ύψους των μαθητών ώστε να έχουμε τον δείκτη της μάζας του σώματος τους.
- Μέσω βίντεο και εκπαιδευτικών βιβλίων μελετήσαμε την ανατομία του σώματος μας. Μιλήσαμε για τα οστά μας, τους μυς μας και είδαμε βίντεο για το πόσο άσχημα αποτελέσματα έχει στον οργανισμό μας η καθιστική ζωή. Είδαμε βίντεο από διάφορα αθλήματα (ατομικά και ομαδικά) και συζητήσαμε για αυτά. Στην αυλή του σχολείου αλλά και στο γυμναστήριο σε συνεργασία με την γυμνάστρια κάναμε καθημερινά γυμναστική. Κάθε μαθητής για μια διδακτική ώρα κάθε μέρα γυμναζόταν είτε στα όργανα του γυμναστηρίου είτε στην αυλή ατομικά ή ομαδικά (εμπόδια, τρέξιμο κλπ.)

3^η φάση:

- Μελετήσαμε το πεπτικό μας σύστημα και είδαμε βίντεο για την υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή. Μάθαμε τις ομάδες των τροφών και φτιάξαμε τη δική μας διατροφική πυραμίδα σε κολάζ.
- Διαβάσαμε το βιβλίο «ΤΥΡΟΛΟΓΙΟΝ» το οποίο μας έμαθε ότι η ανορεξία και η παχυσαρκία είναι δυο άσχημες καταστάσεις για την υγείας μας και θα πρέπει να τρεφόμαστε με μέτρο.

- Κάναμε επίσκεψη στη γειτονική φρουταγορά, αγοράσαμε φρούτα και φτιάξαμε τη δική μας φρουτοσαλάτα σε συνεργασία με το εργαστήριο της μαγειρικής, όπου στη συνέχεια κεράσαμε όλα τα παιδιά και τους εκπαιδευτικούς του σχολείου.

4^η φάση:

- Κάναμε επίσκεψη στο γειτονικό γυμναστήριο όπου οι μαθητές γυμνάστηκαν ομαδικά.
- Μας επισκέφτηκε γυμνάστρια από γειτονικό γυμναστήριο και οι μαθητές γυμνάστηκαν στους ρυθμούς της «ZUMBA».
- Με την γυμνάστρια του σχολείου κάναμε παραδοσιακούς χορούς.
- Συζητήσαμε με την ομάδα και αποφασίσαμε να παρουσιάσουμε στην τελική γιορτή του σχολείου το ΔΙΚΟ ΜΑΣ ΧΟΡΕΥΤΙΚΟ.

5^η φάση:

- Πρόβες για το χορευτικό
- Παρουσίαση του χορευτικού στην τελική γιορτή της σχολικής μονάδας.

ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ

1^{ος} μήνας:

Γνωριμία με το θέμα που επιλέξαμε και συζήτηση με τα μέλη της ομάδας σχετικά με την υλοποίηση του. (υλικό, δραστηριότητες κλπ.)

2^{ος} μήνας:

Μέτρηση βάρους και ύψους των μαθητών. Γνωριμία με το εκπαιδευτικό υλικό. Είδαμε βίντεο και διαβάσαμε βιβλία για την ανατομία του σώματος μας, για τα οστά και τους μυς και εξηγήσαμε τη σημασία της σωματικής άσκησης για τον οργανισμό μας. Είδαμε βίντεο από διάφορα αθλήματα και συζητήσαμε με τους μαθητές τι αρέσει στον καθένα. Ορίσαμε καθημερινές ώρες εκγύμνασης των μαθητών σε συνεργασία με τη γυμνάστρια του σχολείου είτε στα όργανα του γυμναστηρίου είτε έξω στον χώρο της αυλής.

3^{ος} μήνας:

Ασχοληθήκαμε με το κομμάτι της διατροφής και μέσω βίντεο και βιβλίων μελετήσαμε το πεπτικό μας σύστημα, μάθαμε τις ομάδες των τροφών και φτιάξαμε την δική μας διατροφική πυραμίδα σε κολαζ. Επισκεφτήκαμε τη γειτονική φρουταγορά, αγοράσαμε τα φρούτα και φτιάξαμε στο εργαστήριο μαγειρικής τη δική μας φρουτοσαλάτα με όλους τους μαθητές και εκπαιδευτικούς του σχολείου.

4^{ος} μήνας:

Μέσω της επίσκεψης στο γειτονικό γυμναστήριο αλλά μέσω της επίσκεψης που δεχτήκαμε από τη γυμνάστρια στο σχολείο μας οι μαθητές γνώρισαν νέους τρόπους εκγύμνασης αρκετά διασκεδαστικούς. Η ομάδα ξεκίνησε να μαθαίνει το δικό της χορευτικό ώστε να το παρουσιάσει στην τελική γιορτή του σχολείου.

5^{ος} μήνας:

Η γυμνάστρια του σχολείου καθημερινά μας μάθαινε τους χορούς Συρτάκι και Χασαποσέρβικο ώστε στην τελική εορτή να τους παρουσιάσουμε όπως και έγινε με μεγάλη επιτυχία.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Οι μαθητές μέσα από το πρόγραμμα ανέπτυξαν τις ιδιαίτερες ικανότητες τους, συνεργάστηκαν δημιουργικά, αντάλλαξαν απόψεις. Σε όλες τις φάσεις του προγράμματος ήταν ενθουσιασμένοι καθώς υπήρξαν πολλών ειδών δραστηριότητες με τις οποίες αλληλεπίδρασαν όπως επίσης ήρθαν σε επαφή και με την τοπική κοινωνία. Μέσα από την σωματική άσκηση είτε με αθλήματα είτε με μουσική και χορό οι μαθητές απόλαυσαν την διαδικασία και έδωσαν τον καλύτερό τους εαυτό.

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Οι μαθητές διαβάζουν!!!!



Οι μαθητές γυμνάζονται!!







Φτιάχνουν τη διατροφική πυραμίδα!!!



Φρουταγορά!!



Φτιάχνουν την φρουτοσαλάτα!!!







Οι μαθητές χορεύουν!!!





Καλό καλοκαίρι!!!!