

## **Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας**

### **Θέμα: Άσκηση για καλή υγεία**

1.Υπεύθυνη Καθηγήτρια Προγράμματος: Πλαστήρα Βασιλική ΠΕ11

2.Συμμετοχή στο Πρόγραμμα: Κατσανού Θεονίτσα ΠΕ11  
Γιοβάνου Ειρήνη ΠΕ19

Το πρόγραμμα ασχολήθηκε αρχικά με την ερμηνεία του όρου σωματική άσκηση. Οι μαθητές ενημερώθηκαν για τα είδη της άσκησης και τη συμβολή της από τους αρχαίους χρόνους έως σήμερα στην προάσπιση της υγείας. Έγινε αναφορά στον συνδυασμό άσκησης και σωστής διατροφής. Με ερωτηματολόγια που τέθηκαν οι μαθητές προσδιόρισαν το είδος της άσκησης που τους ταιριάζει και τους τρόπους ένταξης στην καθημερινή τους ζωή.

Έπειτα οι μαθητές ανέτρεξαν σε πληροφορίες για την σημασία της άσκησης στην σωματική και ψυχική τους υγεία και τις συνέπειες της υποκινητικότητας και κατανόησαν την διαφορά άσκησης-αθλητισμού-πρωταθλητισμού. Με τη βοήθεια των τεχνολογικών μέσων πληροφορήθηκαν για τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος και κατανόησαν την καταστρεπτική επίδραση των αναβολικών και τις παρενέργειές τους στην υγεία.

Επισκέψεις πραγματοποιήθηκαν σε χώρους κοντά στη φύση σε βουνό και θάλασσα και οι μαθητές επιδόθηκαν σε φυσικές δραστηριότητες. Οργανώθηκαν πρωταθλήματα πολλών αθλημάτων από τους μαθητές και συμμετείχαν σε καινοτόμα παιχνίδια και δραστηριότητες.

### **ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΟΥ ΘΕΜΑΤΟΣ**

Η επιλογή του θέματος έγινε για να ενημερωθούν οι μαθητές για την επίδραση της άσκησης στη βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης και τη συμβολή της στην ενδυνάμωση του οργανισμού και τον περιορισμό των ασθενειών. Η εξοικείωση των μαθητών με την άσκηση γίνεται αφορμή για να έρθουν σε επαφή με φυσικές δραστηριότητες και να υιοθετήσουν σταδιακά ένα υγιεινό και δραστήριο τρόπο ζωής. Εργαζόμενοι ομαδικά αποκτούν πνεύμα συνεργασίας και ομαδικότητας.

## ΣΤΟΧΟΙ

1. Να αποκτήσουν οι μαθητές γνώσεις για τα οφέλη της άσκησης
2. Να αντιληφθούν ότι τακτική σωματική άσκηση και υγιεινή διατροφή προάγουν την ψυχική, πνευματική και σωματική τους υγεία
3. Να αποκτήσουν διαμέσου της άσκησης υγιεινές συνήθειες και συμπεριφορές και να έρθουν σε επαφή με τη φύση.
4. Να κατανοήσουν ότι ο όρος άσκηση περιλαμβάνει ποικίλες δραστηριότητες και να εντάξουν κάποια συστηματικά στο πρόγραμμά τους.
5. Να γνωρίσουν τη μεσογειακή διατροφή
6. Να αποκτήσουν φίλους και να αναπτύξουν πνεύμα ομαδικότητας και συνεργασίας.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Επίσκεψη σε χιονοδρομικό κέντρο στην Αράχοβα όπου οι μαθητές είχαν την δυνατότητα να έρθουν σε επαφή με τη φύση και να ασχοληθούν με φυσικές δραστηριότητες



Διοργάνωση πρωταθλημάτων των τάξεων του σχολείου σε διάφορα αθλήματα από τους ίδιους τους μαθητές



Επινόηση καινοτόμων παιχνιδιών και αθλημάτων και συμμετοχή των μαθητών



Εικόνα 1

Οι μαθητές με τη βοήθεια της πληροφορικής απηύθησαν ερωτηματολόγια σε όλους τους μαθητές του σχολείου που αναφέρονταν στην συλλογή πληροφοριών για τη μορφή της άσκησης που προτιμούν και τις διατροφικές τους συνήθειες.

Συμμετείχαν οι μαθητές:

ΚΟΥΡΒΑΣ Ν.	ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΕΛ.
ΚΑΡΒΕΛΗ Μ.	ΚΟΝΤΟΓΙΑΝΝΗ ΒΑΣ.
ΚΟΝΔΥΛΗΣ Π.	ΦΩΤΙΑΔΗΣ ΑΛ.
ΜΙΛΕΣ ΑΓ.	ΤΣΟΥΡΑΙ ΝΤ.
ΜΑΝΙΚΑ ΑΝ.	ΧΟΝΤΖΑΡΑ ΟΝ.
ΝΤΟΓΙΑ ΚΛ.	ΠΟΛΙΤΑΚΗΣ ΑΛ.
ΝΤΟΥΒΑΣ ΑΛ,	ΤΣΟΥΡΑΙ Φ.
ΜΠΙΤΣΙ Μ.	ΟΡΦΑΝΙΔΗ ΕΙΡ.
ΜΠΑΞΕΒΑΝΟΥ ΕΥΑΓ.	ΡΟΖΑΚΗ ΧΡ.
ΚΟΥΣΚΟΥΤΗΣ ΧΡ.	ΧΑΡΑΛΑΜΠΑΚΗ Γ.
ΛΙΝΑΡΔΟΥ ΒΑΣ.	ΠΟΛΥΖΩΝΗ Ν.
ΜΑΡΟΥΤΚΑ Μ.	ΦΥΤΡΟΣ ΑΡ.
ΜΠΡΑΤΣΙΟΥ Σ.	ΠΡΕΒΕΖΑΝΟΣ Ν.
ΜΠΑΡΔΑ ΑΝ.	ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ Μ.
ΝΙΦΟΡΟΠΟΥΛΟΥ ΕΛ.	ΒΑΜΒΑΚΑΣ Γ.

Τελειώνοντας το πρόγραμμα διαπιστώνουμε ότι πραγματικά οι μαθητές μέσα από την συμμετοχή τους σε κινητικές και φυσικές δραστηριότητες σε συνδυασμό με την απόκτηση γνώσεων για την άσκηση και την διατροφή έχουν την δυνατότητα όχι μόνο να ψυχαγωγηθούν αλλά και να γνωρίσουν ένα τρόπο ενίσχυσης του οργανισμού τους και προστασίας της υγείας τους. Γνωρίζοντας τη φύση από κοντά έρχονται σε επαφή με τις ομορφιές της πατρίδας μας και αποκτούν ομαδικό πνεύμα γνωρίζοντας νέους φίλους.