

Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας

Θέμα: «Άσκηση και Υγεία»

1. Υπεύθυνη καθηγήτρια προγράμματος: Πλαστέρα Βασιλική ΠΕ11
2. Συμμετοχή στο πρόγραμμα: Γιοβάνου Ειρήνη ΠΕ19

Οι μαθητές μέσα από το πρόγραμμα "Άσκηση και Υγεία" που υλοποιήσαμε φέτος στο σχολείο έμαθαν ότι οι ευεργετικές επιδράσεις της άσκησης στην υγεία των ανθρώπων είναι γνωστές από αρχαιοτάτων χρόνων.

Το "νους υγιής εν σώματι υγιεί" αποδίδει με τον καλύτερο τρόπο αυτή τη γνώση και η εφαρμογή της αποδεικνύεται με το πλήθος των αθλητικών εκδηλώσεων στην αρχαιότητα. Με τον όρο άσκηση εννοούμε το σύνολο των κινητικών και φυσικών δραστηριοτήτων του ανθρώπου στις οποίες συμμετέχουν κυρίως μεγάλες μυϊκές ομάδες. Και είναι σίγουρα θαυμαστή η επίδραση της άσκησης στην προάσπιση της υγείας.

ΣΤΟΧΟΙ

Μέσα από την ενασχόληση με το πρόγραμμα οι στόχοι μας ήταν:

1. Οι μαθητές να αποκτήσουν βασικές γνώσεις για τη σωματική και ψυχική υγεία και να κατανοήσουν τα οφέλη της άσκησης.
2. Να συνειδητοποιήσουν την ανάγκη συνδυασμού σωματικής άσκησης και σωστής διατροφής για την προάσπιση της υγείας.
3. Να καταλάβουν ότι με τον όρο σωματική άσκηση εννοούμε κάθε μορφή σωματικής δραστηριότητας.
4. Να εντάξουν την άσκηση στην καθημερινή τους ζωή και τον ελεύθερο χρόνο τους.
5. Να αναπτύξουν υγιεινές συνήθειες και να ακολουθούν ένα υγιεινό τρόπο ζωής.

Για να πετύχουμε τα παραπάνω οι μαθητές χωρίστηκαν σε ομάδες έρευνας ,φωτογραφίας και διοργάνωσης πρωταθλημάτων.

Τις εργασίες κάθε ομάδας τις προβάλλαμε με προτζέκτορα στο αμφιθέατρο του σχολείου προς ενημέρωση όλης της ομάδας.

Επισκεφτήκαμε το Χιονοδρομικό Κέντρο Παρνασσού Φτερόλακα για να γνωρίσουν οι μαθητές τα αθλήματα που σχετίζονται με το χιόνι.



Επίσης πήγαμε στο μοναστήρι του Οσίου Λουκά Βοιωτίας και περπατήσαμε τα μονοπάτια του βουνού.



Οργανώσαμε εσωτερικά πρωταθλήματα πινγκ-πόνγκ, βόλλευ, ποδόσφαιρο, μπάσκετ για όλους τους μαθητές του σχολείου.

