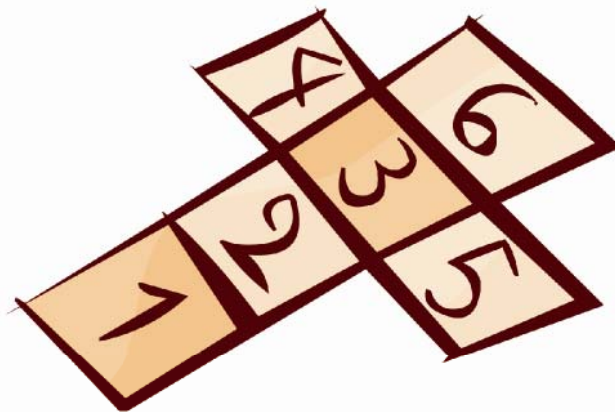


Αγωγή Υγείας Φυσική Άσκηση και Υγεία

για μαθητές ηλικίας 8-12 ετών



ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ



Αγωγή Υγείας Φυσική Άσκηση και Υγεία

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ 8-12 ΕΤΩΝ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΓΙΑΝΝΗΣ ΜΑΝΙΟΣ
ΕΠΙΚΟΥΡΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ
ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ

ΑΘΗΝΑ 2008

Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο και από Εθνικούς Πόρους.



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΕΠΕΑΕΚ

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
ΣΥΓΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



Η ΠΑΙΔΕΙΑ ΣΤΗΝ ΚΟΡΥΦΗ
Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Εκπαίδευσης και Αρχικής
Επαγγελματικής Κατάρτισης

Τίτλος Θεματικής: Φυσική Άσκηση και Υγεία

Ανάδοχος: Inte*learn ΕΠΕ

Υπεύθυνος Έργου: Μαρία Καραβελάκη, MSc, Διευθύνουσα Σύμβουλος Intelearn

Επιστημονικός υπεύθυνος: Γιάννης Μανιός, Υπεύθυνος Ομάδας Συγγραφής, Επίκουρος Καθηγητής Διατροφικής Αγωγής & Αξιολόγησης, Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Συγγραφική ομάδα:

Γιάννης Τούντας, Αναπληρωτής Καθηγητής Κοινωνικής Ιατρικής, Ιατρική Σχολή, Παν. Αθηνών

Μαρία Λουμάκου, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Ψυχολογίας της Υγείας, Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Χαράλαμπος Τζορμπατζούδης, Αναπληρωτής Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Νίκος Ευσταθίου, Εκπαιδευτικός Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης, Υπεύθυνος Αγωγής Υγείας Α' Διεύθυνσης Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Αθηνών

Πέτρος Αγγελόπουλος, Εκπαιδευτικός Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης

Εύα Γραμματικάκη, MSc, Διαιτολόγος- Διατροφολόγος Δημόσιας Υγείας

Κατερίνα Κονδάκη, MSc, Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής-Διατροφολόγος

Συλλογή-Επεξεργασία Υλικού: Ανέτα Λούμου, MSc, Αναλύτρια Εκπαιδευτικών Συστημάτων

Φιλολογική επιμέλεια: Αναστασία Κούκου, Φιλολόγος

Μακέτα εξωφύλλου-Υπεύθυνος Εικονογράφησης-Προεκτυπωτικές Εργασίες:

Μιχάλης Δελαβίνιας, Σκιτσογράφος-Εικονογράφος

Ευχαριστίες:

Ευχαριστούμε για την πολύτιμη συμβολή της στην ολοκλήρωση και καλύτερη απόδοση των τμημάτων του υλικού που εμπίπτουν στο αντικείμενό της, την κα **Σωτηρία Σχορετσανίτη**, MSc, Ψυχολόγο με ειδίκευση στην Προαγωγή-Αγωγή Υγείας.

Η δημιουργία του παρόντος υλικού Αγωγής Υγείας με τίτλο «Φυσική Άσκηση και Υγεία» έγινε για λογαριασμό του Υπουργείου Παιδείας στα πλαίσια του Γ' Κοινοτικού Πλαισίου Στήριξης ΑΞΟΝΑΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑΣ Α2 "Προώθηση & Βελτίωση της εκπαίδευσης και της αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης στα πλαίσια της δια βίου μάθησης", Μέτρο 2.4. Επαγγελματικός προσανατολισμός & σύνδεση με την αγορά εργασίας, Ενέργεια 2.4.3. Κατηγορία πράξεων α "Πιλοτικά Προγράμματα Σχολείων (Δημοτικά, Γυμνάσια, Ενιαία Λύκεια, ΤΕΕ)".

ISBN: 978-960-7541-50-5

Copyright: Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων/ Δ/νση Συμβουλευτικού Επαγγελματικού Προσανατολισμού και Εκπαιδευτικών Δραστηριοτήτων

Αγωγή Υγείας Φυσική Άσκηση και Υγεία

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή

Α. Φιλοσοφία του υλικού.....σελ 9
Β. Μεθοδολογία.....σελ 12
Γ. Εισαγωγή-Γνωριμία με το μάθημα.....σελ 20
Δ. Θεωρητική προσέγγιση.....σελ 25

Εγώ και οι άλλοι

1ο Διδακτικό 2ωρο: Γνωριμία με τον εαυτό μου και τους άλλους.....σελ 29
2ο Διδακτικό 2ωρο: Όλοι διαφορετικοί, όλοι μοναδικοί, όλοι ωραίοι.....σελ 37

Γνωρίζω το σώμα μου

3ο Διδακτικό 2ωρο: Γνωρίζω το σώμα μου (μύες και οστά).....σελ 43
4ο Διδακτικό 2ωρο: Γνωρίζω το σώμα μου (νευρικό σύστημα).....σελ 49
5ο Διδακτικό 2ωρο: Γνωρίζω το σώμα μου (καρδιά και πνεύμονες).....σελ 57
6ο Διδακτικό 2ωρο: Γνωρίζω το σώμα μου.....σελ 67

Η φυσική άσκηση στον ελεύθερο χρόνο μας

7ο Διδακτικό 2ωρο: Επίδραση της φυσικής άσκησης στο σώμα μας.....σελ 73
8ο Διδακτικό 2ωρο: Παραδοσιακά Παιχνίδια.....σελ 81
9ο Διδακτικό 2ωρο: Ποιες δραστηριότητες μπορώ να κάνω στον ελεύθερο χρόνο μου;σελ 87

Σχεδιάζω ένα πρόγραμμα φυσικής άσκησης

10ο Διδακτικό 2ωρο: Βάζω τη φυσική άσκηση στο καθημερινό μου πρόγραμμα.....σελ 93
11ο Διδακτικό 2ωρο: Τι εμπόδια συναντώ στην προσπάθειά μου να κάνω φυσική άσκηση;.....σελ 99
12ο Διδακτικό 2ωρο: Κάνω φυσική άσκηση με ασφάλεια.....σελ 105

Συναντήσεις με τους γονείς

1. Η σημασία της οικογένειας στην αύξηση της αυτοαντίληψης του παιδιού.....σελ 111
2. Οι γονείς ως πρότυπα συμπεριφορών.....σελ 119

Παράρτημα

Παράρτημα Α.....σελ 126
Παράρτημα Β.....σελ 129
Παράρτημα Γ.....σελ 137
Παράρτημα Δ.....σελ 142
Παράρτημα Ε.....σελ 147
Βιβλιογραφία.....σελ 148

Το συγκεκριμένο εκπαιδευτικό υλικό δίδεται προς χρήση του εκπαιδευτικού της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, με την προϋπόθεση ότι θα παρακολουθήσει ειδικό επιμορφωτικό σεμινάριο για τη σωστή χρήση του συγκεκριμένου υλικού.

Α. Φιλοσοφία του υλικού



Τα χρόνια νοσήματα (όπως καρδιαγγειακά, διαβήτης, οστεοπόρωση κ.ά.) πλήττουν εκατομμύρια ενήλικες σε ολόκληρο τον κόσμο και αποτελούν την πρώτη αιτία θανάτου στις ανεπτυγμένες χώρες. Η αύξηση των ποσοστών εμφάνισης αυτών των νοσημάτων συνδέεται άμεσα με τις αλλαγές στον τρόπο ζωής στις σύγχρονες κοινωνίες και πιο συγκεκριμένα στις συμπεριφορές που αφορούν στη φυσική δραστηριότητα, στις διατροφικές συνήθειες και στο κάπνισμα (Laitinen et al., 2002). Η διαμόρφωση των συμπεριφορών αυτών φαίνεται να ξεκινά ήδη από την παιδική ηλικία και να επηρεάζεται σημαντικά τόσο από τις συμπεριφορές και συνήθειες του κοινωνικού περιβάλλοντος (μέλη της οικογένειας, φίλοι, εκπαιδευτικοί, σχολείο, πρότυπα) όσο και από τις συμπεριφορές που προωθούνται από τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης (ΜΜΕ).

Δεδομένου λοιπόν ότι η παθογένεια έχει τις ρίζες της στην παιδική ηλικία, γίνεται εύκολα αντιληπτό ότι η ανάγκη παρεμβάσεων σε εκείνη την περίοδο είναι μεγάλης σπουδαιότητας, προκειμένου να τροποποιηθούν προς το καλύτερο οι στάσεις και οι αντιλήψεις και να υιοθετηθούν αλλαγές στον τρόπο ζωής (διατροφή, φυσική δραστηριότητα κτλ) επωφελείς για την υγεία τους.

Το σχολείο αποτελεί ιδανικό χώρο για την ανάπτυξη και εφαρμογή προγραμμάτων αγωγής υγείας, αφού τα παιδιά περνούν μεγάλο μέρος του χρόνου τους στο χώρο αυτό. Κατ' αυτόν τον τρόπο, με μικρή προσπάθεια και κατ' επέκταση χαμηλό κόστος, μπορούν να επιτευχθούν σημαντικές αλλαγές στις καθημερινές συμπεριφορές και τους δείκτες υγείας στο σύνολο του μαθητικού πληθυσμού της χώρας (ΝΙΗ, 2006). Ταυτόχρονα, τα προγράμματα αγωγής υγείας που εφαρμόζονται στο χώρο του σχολείου μπορούν εύκολα να εστιάσουν στο άμεσο κοινωνικό και φυσικό περιβάλλον του παιδιού.

Στόχος του παρόντος εκπαιδευτικού υλικού είναι να παράσχει στον εκπαιδευτικό όλη την απαραίτητη γνώση και καθοδήγηση που απαιτείται για την οργάνωση και υλοποίηση

προγραμμάτων αγωγής υγείας, με έμφαση στη φυσική άσκηση και την υγεία. **Σκοπός** των προγραμμάτων αυτών είναι η συμμετοχή σε ήπιες, ψυχαγωγικές δραστηριότητες που μπορούν εύκολα να υιοθετηθούν από τα παιδιά και να ενσωματωθούν στο καθημερινό πρόγραμμά τους και κυρίως στον ελεύθερο χρόνο τους εφ' όρου ζωής.

Παράλληλα, στόχος του εκπαιδευτικού πακέτου «Φυσική Άσκηση και Υγεία» είναι να αναπτύξουν οι μαθητές ατομικές και κοινωνικές δεξιότητες, ώστε να οργανώνουν τον ελεύθερο χρόνο τους κατά τέτοιο τρόπο, που θα συμβάλλει ουσιαστικά στη βελτίωση και προαγωγή της υγείας τους. Μέσα από την ομαδοσυνεργατική και βιωματική μάθηση αναπτύσσουν θετικές στάσεις και συμπεριφορές όσον αφορά σε δραστηριότητες που σχετίζονται άμεσα με τη φυσική άσκηση, όπως τρέξιμο, περπάτημα, ποδηλασία, κολύμβηση, χορό, κ.ά. Ο καθένας συμμετέχει στις δραστηριότητες αυτές και ασκείται ανάλογα με τις προσωπικές του δυνατότητες και τα όρια αντοχής του. Σημασία έχει η συμμετοχή στην άσκηση και όχι η αξιολόγηση της επίδοσης.

Γι' αυτόν το λόγο, το παρόν σύγγραμμα δεν εστιάζει σε ανταγωνιστικές δραστηριότητες (όπως τα ομαδικά αθλήματα), τις οποίες θεωρεί απομακρυσμένες από το πνεύμα και τους στόχους της αγωγής υγείας.

Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό στοχεύει να βοηθήσει τους μαθητές:

- ✓ να βελτιώσουν την αυτοαντίληψή τους και τις σχέσεις τους με τους συμμαθητές τους και τα αγαπημένα τους πρόσωπα.
- ✓ να διευκολύνονται στη διαχείριση των συναισθημάτων τους, να διαπραγματεύονται και να προβαίνουν σε επιλογές που προασπίζουν και προάγουν την ψυχική και σωματική υγεία τους και την κοινωνική τους ευεξία.
- ✓ να μάθουν να εντοπίζουν τις αλλαγές στο σώμα τους μέσα από διαδικασίες ενεργητικής και βιωματικής μάθησης.
- ✓ να βελτιώσουν το αίσθημα της αυτοαποτελεσματικότητας και να αγαπήσουν τη φυσική άσκηση.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

- ✓ να είναι σε θέση να υιοθετήσουν τη φυσική άσκηση στο καθημερινό τους πρόγραμμα.

Το σχολείο και ο Θεσμός της Αγωγής Υγείας μπορούν να διαδραματίσουν κομβικό ρόλο στην κρίσιμη αυτή ηλικία επηρεάζοντας το σύνολο των παραγόντων αυτών ή ενισχύοντας με δεξιότητες τους ίδιους τους μαθητές (αλλά και τους εκπαιδευτικούς και τους γονείς), έτσι ώστε να διαμορφώσουν επιθυμητές συμπεριφορές που μακροπρόθεσμα θα προασπίσουν την υγεία τους.

Στο πλαίσιο, αυτό, το παρόν εκπαιδευτικό υλικό φιλοδοξεί να βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς και τη σχολική κοινότητα να αντεπεξέλθουν αποτελεσματικά και στο ρόλο του φορέα Αγωγής και Προαγωγής της Υγείας.



Β. Μεθοδολογία



Πριν από κάθε διδακτικό δίωρο

- Ο εκπαιδευτικός ενημερώνει τους μαθητές για τις δραστηριότητες με τις οποίες θ' ασχοληθούν. Συνιστάται να έχει μελετήσει το σκοπό κάθε διδακτικού δίωρου ώστε να είναι σε θέση να συντονίζει αποτελεσματικά τις δραστηριότητες που περιλαμβάνονται σ' αυτό.
- Παράλληλα καλό είναι να έχει φροντίσει να προμηθευτεί το απαραίτητο εποπτικό υλικό ή να ενημερώσει τους μαθητές, αν χρειάζεται να φέρουν εκείνοι κάτι μαζί τους.
- Για τη διευκόλυνση του εκπαιδευτικού, στο εισαγωγικό μέρος κάθε διδακτικού δίωρου στο εγχειρίδιο του εκπαιδευτικού υπάρχει παραπομπή σε αντίστοιχο τμήμα του Παραρτήματος. Εκεί ο εκπαιδευτικός θα βρει περισσότερες πληροφορίες για τις έννοιες και το περιεχόμενο κάθε διδακτικού δίωρου.
- Ιδιαίτερη βοήθεια στον εκπαιδευτικό δίνουν και οι παραπομπές στα νέα σχολικά εγχειρίδια, που διαπραγματεύονται θέματα υγείας.

Συμβουλές για την εφαρμογή του εκπαιδευτικού υλικού

- Το εκπαιδευτικό υλικό στηρίζεται κυρίως σε ομαδικές δραστηριότητες. Περιλαμβάνονται ωστόσο και ατομικές δραστηριότητες, κυρίως για την εμπέδωση κάποιων εννοιών.
- Οι δραστηριότητες στην τάξη και στο τετράδιο μαθητή εναλλάσσονται και προτείνεται η υλοποίησή τους να γίνεται με όποια σειρά επιθυμεί ο εκπαιδευτικός. Μπορούν να μετασχηματιστούν, να παραληφθούν ή να

εμπλουτιστούν με άλλες, ανάλογα με τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες της ομάδας των μαθητών καθώς και τη διαθέσιμη υλικοτεχνική υποδομή.

- Οι ατομικές δραστηριότητες που περιλαμβάνονται στο τετράδιο του μαθητή εξυπηρετούν κυρίως τρεις σκοπούς. Αρχικά αποτελούν το υπόστρωμα πάνω στο οποίο θα χτιστούν οι ομαδικές δραστηριότητες αλλά ταυτόχρονα είναι σχεδιασμένες έτσι ώστε να παρέχουν ανατροφοδότηση για τις ομαδικές. Παράλληλα, το τετράδιο του μαθητή αποτελεί το προσωπικό ημερολόγιο/σημειωματάριο, στο οποίο γίνεται η καταγραφή δεικτών και συμπεριφορών υγείας. Τέλος, ένα μέρος των δραστηριοτήτων του τετραδίου του μαθητή αποσκοπεί στην ενημέρωση των γονέων για τις δραστηριότητες Αγωγής Υγείας που υλοποιούνται στο χώρο του σχολείου, προβάλλοντας συγχρόνως τρόπους ώστε να εμπλακούν και αυτοί ενεργά.
- Για την υλοποίηση τόσο των δραστηριοτήτων στην τάξη όσο και αυτών στο τετράδιο του μαθητή, ο εκπαιδευτικός είναι καλό να χρησιμοποιήσει τεχνικές ενεργητικής μάθησης.

Τεχνικές ενεργητικής μάθησης

Σαν τεχνικές ενεργητικής μάθησης που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τις δραστηριότητες της αγωγής υγείας μπορούμε να αναφέρουμε τις εξής:

- **Καταιγισμός ιδεών:** Κατά τον καταιγισμό ιδεών (brainstorming) οι μαθητές εργάζονται σε μικρότερες ομάδες ή και ατομικά. Έχουν στη διάθεσή τους λίγα λεπτά για να εκφράσουν τις απόψεις τους αυθόρμητα, χωρίς ιδιαίτερη επεξεργασία. Η μέθοδος αυτή συχνά χρησιμοποιείται στην αρχή μιας δραστηριότητας για την πρόκληση του ενδιαφέροντος και την ανίχνευση των απόψεων και των συναισθημάτων των μαθητών πάνω σ' ένα θέμα.

- **Μελέτη περίπτωσης:** Με την τεχνική αυτή καλούνται οι μαθητές να εργαστούν πάνω σε ένα συγκεκριμένο περιστατικό, φαινόμενο ή θέμα σε ομάδες, στις οποίες όλα τα μέλη είναι ελεύθερα να εκφράσουν τη γνώμη τους σχετικά με τις πεποιθήσεις και τα συναισθήματα που ενδεχομένως να έχουν οι "πρωταγωνιστές" της περίπτωσης που μελετάται. Η μελέτη περίπτωσης έχει στόχο να αναπτύξει την ικανότητα των μαθητών να διερευνήσουν κριτικά μια περίπτωση, να τη συζητήσουν, να ανταλλάξουν απόψεις, να βρουν πιθανές λύσεις, να επιλέξουν την καταλληλότερη και πολλές φορές να αναλάβουν το ρόλο του συμβούλου.
- **Παιχνίδι ρόλων:** Με το παιχνίδι ρόλων επιδιώκεται η αναπαράσταση μιας κατάστασης. Αρχικά διαμορφώνεται και επεξηγείται το σενάριο, διανέμονται ρόλοι στους μαθητές και στη συνέχεια υλοποιείται το παιχνίδι ρόλων με παρουσίαση επιχειρηματολογίας και με τη συμμετοχή των παρατηρητών βρίσκεται η πιο κοινά αποδεκτή λύση. Παρατηρητές μπορεί να είναι μαθητές που ορίζει ο εκπαιδευτικός μέσα στην τάξη.
- **Βιβλιογραφική έρευνα:** Ο εκπαιδευτικός εξηγεί το θέμα και τους στόχους της βιβλιογραφικής έρευνας, προτρέπει τους μαθητές να αναζητήσουν με λέξεις-κλειδιά υλικό για την έρευνά τους και τους υποδεικνύει τις κατάλληλες πηγές (δημοτικές ή σχολικές βιβλιοθήκες, διαδίκτυο, αρχείο εφημερίδων κ.ά.).
- **Σχέδια εργασίας:** Αποτελούν τη βασικότερη μέθοδο προσέγγισης των εκπαιδευτικών ενοτήτων της Αγωγής Υγείας¹. Τα σχέδια εργασίας περιλαμβάνουν τα εξής στάδια:

¹ Περισσότερες πληροφορίες για τα σχέδια εργασίας μπορείτε να βρείτε στην Εισαγωγή, στην ενότητα Γ. Θεωρητική Προσέγγιση

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1. Χωρισμός της τάξης σε ομάδες εργασίας και περιγραφή του ρόλου κάθε ομάδας.
2. Επιλογή του ή των συντονιστή/ών και καθορισμός του πλαισίου λειτουργίας.
3. Προσδιορισμός των στόχων.
4. Συγκέντρωση και ταξινόμηση του εκπαιδευτικού υλικού:
 - Οργάνωση επισκέψεων και επιτόπιων ερευνών.
 - Διανομή ερωτηματολογίων, λήψη συνεντεύξεων.
 - Λήψη φωτογραφιών, ζωγραφική, ηχογράφηση.
 - Πρόσκληση ειδικών για συμβουλευτική.
 - Οργάνωση βιβλιοθήκης, αρχείου, δημιουργία φύλλων εργασίας.
 - Διεξαγωγή πειραμάτων, κατασκευών, χαρτών κλπ.
5. Διάλειμμα Ενημέρωσης και Ανατροφοδότησης. Σ' αυτή τη φάση οι υποομάδες ενημερώνουν την ολομέλεια της τάξης για την πορεία των εργασιών-δραστηριοτήτων που έχουν αναλάβει. Τα διαλείμματα ανατροφοδότησης έχουν ως στόχο τον πιθανό επανασχεδιασμό κάποιων δραστηριοτήτων ή της πορείας του σχεδίου εργασίας, αφού πολλές φορές λειτουργούν ως διαμορφωτική αξιολόγηση του σχεδίου εργασίας.
6. Παρουσίαση των αποτελεσμάτων του σχεδίου εργασίας.
7. Σύνθεση συμπερασμάτων και παρουσίασή τους με πρωτότυπο τρόπο: αφίσα, φυλλάδιο, φωτογραφική έκθεση, Θεατρικό ή κινητικό δρώμενο (πχ. παντομίμα).
8. Ανακοίνωση των συμπερασμάτων στην ολομέλεια των μαθητών ή σε κοινό.

Για τη διευκόλυνση του εκπαιδευτικού, στο εγχειρίδιο του εκπαιδευτικού περιέχονται κάποιες καθοδηγητικές απαντήσεις, τόσο για τις ενδεικτικές δραστηριότητες στην τάξη όσο και γι'αυτές που περιλαμβάνονται στο τετράδιο του μαθητή.

Χωρισμός των μαθητών σε ομάδες

Ο χωρισμός της τάξης σε ομάδες αποτελεί μία αποτελεσματική τεχνική καθώς διευκολύνει την ανταλλαγή απόψεων και τη συμμετοχή όλων των μαθητών στη διαδικασία της μάθησης. Παράλληλα, διευκολύνεται η ανάπτυξη αισθημάτων αλληλοσεβασμού καθώς οι μαθητές εξοικειώνονται με την εργασία σε ομάδες και τη συνεργατικότητα.

Ο χωρισμός των μαθητών σε δύο ή περισσότερες ομάδες μπορεί να γίνει με τη μορφή παιγνιώδους διαδικασίας πριν αρχίσει η δραστηριότητα. Καλό θα είναι να χρησιμοποιούνται διαφορετικές τεχνικές ή διαφορετικοί συνδυασμοί, έτσι ώστε η σύνθεση των ομάδων να εναλλάσσεται. Παρακάτω παραθέτονται μερικές τεχνικές χωρισμού σε ομάδες. Για διευκόλυνση του εκπαιδευτικού τα παραδείγματα αναφέρονται σε ομάδες των πέντε ατόμων. Παρόλα αυτά ο εκπαιδευτικός μπορεί να μεταβάλλει το μέγεθος των ομάδων, ανάλογα με τις ανάγκες κάθε δραστηριότητας, τροποποιώντας κατάλληλα τις παρακάτω μεθόδους.

Μέθοδος Σαλάτας: Έστω ότι ο εκπαιδευτικός αποφασίζει ότι οι ομάδες του θα αποτελούνται από πέντε άτομα η καθεμία. Γράφει σε ισομεγέθη χαρτάκια διάφορα λαχανικά, που όμως ανά πέντε παρουσιάζουν κάποια κοινά χαρακτηριστικά μεταξύ τους. Έτσι κάποια λαχανικά μπορούν να είναι πράσινα (μαρούλι, αγγούρι, πράσινη πιπεριά κ.ά.), κάποια κόκκινα (ντομάτα, παντζάρι, κόκκινη πιπεριά, κ.ά), κάποια πορτοκαλί (καρότο, πορτοκαλί πιπεριά, κολοκύθα, κ.ά.), κάποια άσπρα (κουνουπίδι, λάχανο, πατάτα, κ.ά.), ή μωβ (μελιτζάνα, μωβ κρεμμύδι, μωβ λάχανο, κ.ά.). Ανακατεύει τα χαρτάκια, τα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

τοποθετεί σε ένα μπωλ ή κουτί και ζητά από τους μαθητές να τραβήξουν ένα χαρτάκι. Έπειτα λέει στους μαθητές να σχηματίσουν ομάδες, ανάλογα με το χρώμα του λαχανικού που έχουν επιλέξει. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να πει στα παιδιά να χωριστούν σε ομάδες έτσι ώστε να δημιουργήσουν διάφορες σαλάτες ή φαγητά με λαχανικά. Η ίδια μέθοδος μπορεί να εφαρμοστεί και με φρούτα.

Βρες το όμοιο: Έστω ότι ο εκπαιδευτικός αποφασίζει ότι οι ομάδες του θα αποτελούνται από πέντε άτομα η καθεμία. Επιλέγει χαρτάκια πέντε διαφορετικών χρωμάτων και κολλάει ένα κάτω από κάθε καρέκλα μαθητή. Ο εκπαιδευτικός θα επιλέξει αν οι μαθητές θα καθίσουν στις θέσεις τους ή αν θα τους ζητήσει να αλλάξουν θέσεις, προτού δουν το χαρτάκι τους, ώστε να υπάρχει μεγαλύτερη αγωνία. Έπειτα ζητά από τους μαθητές να ψάξουν κάτω από την καρέκλα τους και να σχηματίσουν ομάδες ανάλογα με το χρώμα που έχει το χαρτάκι τους.

Ο εκπαιδευτικός μπορεί πάνω σε κάθε χαρτάκι να έχει σχεδιάσει ένα σχήμα (π.χ. κύκλος, τρίγωνο, τετράγωνο) ή ένα σύμβολο (π.χ. αστέρι, λουλούδι,). Με αυτόν τον τρόπο αυξάνονται οι συνδυασμοί καθώς μπορεί να ζητήσει να σχηματίσουν ομάδα όλοι οι μαθητές που έχουν αστέρι ή όλοι οι μαθητές με μπλε χαρτάκια και τετράγωνο κτλ.

Είμαστε το ίδιο ζώο: Έστω ότι ο εκπαιδευτικός αποφασίζει ότι οι ομάδες του θα αποτελούνται από πέντε άτομα η καθεμία. Γράφει σε τόσα ισομεγέθη χαρτάκια όσα και ο αριθμός των μαθητών τα ονόματα πέντε διαφορετικών ζώων (π.χ. σκύλος, γάτα, πάπια, κόκορας κ.ά.). Ανακατεύει τα χαρτάκια, τα τοποθετεί σε ένα μπωλ ή κουτί και ζητά από τους μαθητές να τραβήξουν ένα χαρτάκι. Κάθε μαθητής που βλέπει το χαρτάκι του, κάνει τον ήχο του ζώου που βρίσκεται σ' αυτό. Ομάδες σχηματίζουν όσοι έχουν μεταξύ τους όμοια ζώα.

Φτιάξαμε μια παροιμία: Έστω ότι ο εκπαιδευτικός αποφασίζει ότι οι ομάδες του θα αποτελούνται από πέντε άτομα η καθεμία. Βρίσκει παροιμίες που αποτελούνται από πέντε λέξεις (π.χ. ό,τι λάμπει δεν είναι χρυσός, έβαλε την ουρά στα σκέλια) και γράφει σε ισομεγέθη χαρτάκια από μία λέξη. Ανακατεύει τα χαρτάκια, τα τοποθετεί σε ένα μπωλ

ή κουτί και ζητά από τους μαθητές να τραβήξουν ένα χαρτάκι. Έπειτα λέει στους μαθητές να προσπαθήσουν να βάλουν στη σωστή σειρά τις λέξεις, ώστε να σχηματίσουν τις παροιμίες και να βρουν τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας τους.

Η μέθοδος αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί και με στίχους ή προτάσεις.

Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τις παραπάνω μεθόδους και στις δραστηριότητες που απαιτούν από τους μαθητές να εργαστούν καθένας ξεχωριστά. Με αυτόν τον τρόπο μπορεί να επιλέξει τυχαία τους μαθητές που θα ανακοινώσουν τα αποτελέσματά τους στην τάξη.

Ο ρόλος του εκπαιδευτικού

Σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία, ο ρόλος του εκπαιδευτικού έχει αποκτήσει νέες διαστάσεις. Ο ενήλικος δεν είναι πλέον ειδικός που έχει γνώσεις, τις οποίες οι μαθητές πρέπει να δεχτούν παθητικά, ή αυτός που συμπεριφέρεται με αυταρχικό τρόπο ή ακόμα αυτός που υποδεικνύει κανόνες και οι μαθητές πρέπει απλά να πειθαρχήσουν σε αυτούς. Το αντίθετο, ο εκπαιδευτικός (σε ένα πολυπολιτισμικό περιβάλλον πλέον) έχει βοηθητική και υποστηρικτική λειτουργία, κυρίως μάλιστα όταν πρόκειται για δραστηριότητες που αφορούν θέματα αγωγής υγείας. Θα πρέπει να προωθήσει συνεργατικές διαδικασίες μέσα από τις οποίες οι μαθητές θα αναπτύξουν κριτική σκέψη, θα διαμορφώσουν στάσεις και αντιλήψεις και θα χρησιμοποιήσουν τις γνώσεις και τις ικανότητες τους ως εφόδια για να βοηθήσουν την -πολλές φορές πολυπολιτισμική- ομάδα τους και να περιορίσουν το χάσμα μεταξύ ιδανικού και πραγματικότητας.

Εν κατακλείδι λοιπόν ο ρόλος του εκπαιδευτικού είναι να:

- Συντονίζει τις δραστηριότητες που λαμβάνουν χώρα στην τάξη. Για να το επιτύχει αυτό, θα ήταν καλό να:
 - είναι καλά προετοιμασμένος για το θέμα του.
 - δίνει την ευκαιρία σε όλους να εκφράσουν τη γνώμη τους.
 - δέχεται τους τρόπους με τους οποίους λειτουργούν οι μαθητές.

- μην απορρίπτει τους μαθητές αλλά να παρεμβαίνει μόνο σε περίπτωση που μία συμπεριφορά διαταράσσει το συνεργατικό πνεύμα της τάξης.
- Υποστηρίζει τους μαθητές στην έκφραση των ιδεών και των απόψεών τους.
Για να το επιτύχει αυτό, θα ήταν καλό να:
 - δίνει την ευκαιρία σε όλους να εκφράσουν τη γνώμη τους.
 - αποδέχεται τον καθένα, έστω κι αν διαφωνεί με την άποψή του.
 - ακούει προσεκτικά, επιβεβαιώνοντας ότι κατανοεί.
 - Ευαισθητοποιεί τους μαθητές σε θέματα υγείας.

Συναντήσεις με τους γονείς

Η εμπλοκή των γονέων είναι ιδιαίτερης σημασίας καθώς αποτελούν πρότυπα για μίμηση και υιοθέτηση συμπεριφορών, αλλά είναι κι εκείνοι που παρέχουν την τροφή στα παιδιά και τη δυνατότητα πρόσβασης σε χώρους αναψυχής και άσκησης. Γι' αυτόν το λόγο έχουν διαμορφωθεί δύο ενημερωτικές συναντήσεις. Σκοπός αυτών των συναντήσεων δεν είναι μόνο η ενημέρωση των γονέων για τις δραστηριότητες που λαμβάνουν χώρα στο σχολείο, αλλά και η ευαισθητοποίησή τους σε θέματα Αγωγής Υγείας. Μέσα από την ανταλλαγή εμπειριών, επιδιώκεται η ενεργός συμμετοχή και ουσιαστική συμπαράσταση των γονέων στην εκπαιδευτική διαδικασία που προσφέρεται στο σχολείο.

Η 1η συνεδρία αφορά στην ενημέρωση των γονέων ως προς τους στόχους του προγράμματος και το ρόλο του σχολείου και της οικογένειας στην εφαρμογή προγραμμάτων υγείας και υλοποιείται με την έναρξη του προγράμματος "Φυσική άσκηση και Υγεία". Η 2η συνεδρία θα πραγματοποιηθεί αφού έχουν ολοκληρωθεί σχεδόν όλα τα διδακτικά δώρα για τους μαθητές και θα συμπεριλάβει την ενημέρωση των γονέων σχετικά με τα αποτελέσματά τους, το πώς μπορεί να βοηθήσει η οικογένεια στην υιοθέτηση επιθυμητών συμπεριφορών και στη σημαντικότητα της συμμετοχής του γονέα.

Γ. Εισαγωγή - Γνωριμία με το πρόγραμμα



Τα αντικείμενα που θα καλυφθούν, αφορούν θέματα γύρω από τη φυσική άσκηση και πώς αυτή επηρεάζει την υγεία και την απόδοσή μας στις καθημερινές μας δραστηριότητες. Στόχος είναι να αντιληφθούν οι μαθητές τις αλλαγές στο σώμα τους καθώς μεγαλώνουν, και να κατανοήσουν το ρόλο της άσκησης στη βελτίωση της υγείας τους, στην καλύτερη λειτουργία του σώματός τους αλλά και στην καλύτερη απόδοσή τους στις καθημερινές τους δραστηριότητες. Παράλληλα στόχος είναι να αγαπήσουν οι μαθητές τη φυσική άσκηση μέσα από ομαδικά, ευχάριστα και μη ανταγωνιστικά κινητικά παιχνίδια και να την υιοθετήσουν ως μέρος της καθημερινότητάς τους. Μέσα από τις ενότητες αυτές, οι μαθητές θα μάθουν να ενσωματώνουν τη φυσική άσκηση στο καθημερινό πρόγραμμά τους εκτός σχολείου.

Το μεγαλύτερο μέρος αυτών των δραστηριοτήτων θα γίνεται ομαδικά στην τάξη ή στον ελεύθερο χρόνο των μαθητών. Περιλαμβάνονται ωστόσο και κάποιες δραστηριότητες που οι μαθητές θα κάνουν μόνοι τους ή με την οικογένειά τους στο σπίτι και οι οποίες έπειτα θα συζητούνται στην τάξη. Οι δραστηριότητες αυτές υπάρχουν για να μπορεί καθένας από τους μαθητές να βάζει τους δικούς του στόχους.

Συμβόλαιο ομάδας

Ο εκπαιδευτικός με τους μαθητές του συνάπτει ένα συμβόλαιο ομάδας:

Το συμβόλαιο ομάδας αποτελεί μία γραπτή συμφωνία μεταξύ των μαθητών που οδηγεί στη δημιουργία ενός συνεργατικού κλίματος ανάμεσα στους μαθητές που καλούνται να δραστηριοποιηθούν ενεργητικά στα πλαίσια του προγράμματος. Το συμβόλαιο αυτό πρέπει να προετοιμαστεί από την ομάδα, θέτοντας τους βασικούς όρους συνεργασίας μέσα σε αυτή. Καλό θα είναι να ετοιμαστεί από τους μαθητές με τη συνεργασία του εκπαιδευτικού, να διαβαστεί και να συμφωνηθεί από όλους τους

συμμετέχοντες στις δραστηριότητες αυτές (εκπαιδευτικό και μαθητές), ενώ μπορούν να υπάρξουν τροποποιήσεις ή προσθήκες, αν αυτό κριθεί απαραίτητο από την ομάδα. Όταν οριστικοποιηθούν τα σημεία που θα περιλαμβάνει, τότε υπογράφεται από τους μαθητές και τον εκπαιδευτικό και καλό θα είναι το συμβόλαιο να αναρτηθεί σε εμφανές σημείο της τάξης ή να φωτοτυπηθεί και να μοιραστεί ένα αντίτυπο σε κάθε έναν από τους μαθητές.

Ένα παράδειγμα συμβολαίου ομάδας και των σημείων που μπορεί να περιλαμβάνει παρουσιάζεται στο παράρτημα Ε. Το παράδειγμα αυτό μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως βάση και να εμπλουτιστεί περαιτέρω αν θεωρείται απαραίτητο από την ομάδα.

Δομή εγχειριδίου εκπαιδευτικού

Το παρόν υλικό αποτελείται από 12 δίωρες συναντήσεις με τους μαθητές και 2 δίωρες συναντήσεις με τους γονείς τους.

Η 1η δίωρη συνάντηση στοχεύει στη σύναψη ενός συμβολαίου ομάδας μεταξύ των μαθητών, που θα διασφαλίζει την καλή λειτουργία της ομάδας και την ομαλή διεξαγωγή των δραστηριοτήτων. Επιπλέον στόχοι είναι η αναγνώριση από το μαθητή των ομοιοτήτων και των διαφορών του μεταξύ του εαυτού του και των άλλων αλλά και των δυνατών του σημείων, των δεξιοτήτων και των ικανοτήτων του.

Η 2η δίωρη συνάντηση στοχεύει στο να κατανοήσουν οι μαθητές ότι κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός ως προς τη σωματική του διάπλαση, ότι δεν έχει σημασία το σχήμα ή το μέγεθος του σώματος κι ότι είναι σημαντικό να αποδεχόμαστε τη διαφορετικότητα του εαυτού μας και του άλλου. Παράλληλα, όμως, θα βοηθήσει τους μαθητές να κατανοήσουν πως όλοι περνούν μέσα από στάδια ανάπτυξης, με διαφορετικό ρυθμό.

Η 3η δίωρη συνάντηση στοχεύει στο να εξοικειωθούν οι μαθητές με κάποια από τα οστά του ανθρώπινου σώματος, να αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με τη σωστή στάση

του σώματος αλλά και να συνδέσουν την κίνηση των μελών του σώματός τους με τους μύες και τα οστά τους.

Η 4η δίωρη συνάντηση στοχεύει στο να γνωρίσουν οι μαθητές τον τρόπο με τον οποίο το σώμα μας αντιδρά στα ερεθίσματα που δέχεται αλλά και να συνδέσουν την κίνηση των μελών (μυών και οστών) του σώματός τους με τη λειτουργία των νεύρων.

Η 5η δίωρη συνάντηση στοχεύει στο να μπορέσουν να αντιληφθούν οι μαθητές τη θέση της καρδιάς και των πνευμόνων στο σώμα τους και να γνωρίσουν κάποιες από τις βασικές έννοιες και αρχές που σχετίζονται με την καρδιά και την αναπνοή. Έπειτα με βιωματικές δραστηριότητες, τα παιδιά μαθαίνουν την κυκλοφορία του αίματος στο σώμα και τη σχέση της λειτουργίας της καρδιάς με την κίνηση του σώματος.

Η 6η δίωρη συνάντηση στοχεύει στο να συνδέσουν τη φυσική δραστηριότητα και τις διατροφικές συνήθειες με την αλλαγή του σωματικού τους βάρους, να αντιληφθούν ότι η διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους συνδέεται με την καλύτερη υγεία αλλά και να μάθουν τον τρόπο, ώστε να μπορούν οι ίδιοι να αξιολογούν και να παρακολουθούν το σωματικό τους βάρος.

Η 7η δίωρη συνάντηση στοχεύει στο να καταλάβουν οι μαθητές την επίδραση της φυσικής άσκησης στο σώμα τους και να συμμετάσχουν σε παιγνιώδεις δραστηριότητες που ασκούν το σώμα τους.

Η 8η δίωρη συνάντηση στοχεύει στο να γνωρίσουν οι μαθητές παραδοσιακά παιχνίδια από την Ελλάδα και άλλες χώρες, ώστε να τα εντάξουν στο καθημερινό τους πρόγραμμα, στο διάλειμμα του σχολείου ή στον ελεύθερο χρόνο τους.

Η 9η δίωρη συνάντηση στοχεύει στο να αναγνωρίσουν οι μαθητές ποιες δραστηριότητες μπορούν να κάνουν στον ελεύθερο χρόνο τους και να αναγνωρίσουν ποιες από αυτές έχουν ήδη εντάξει στο καθημερινό τους πρόγραμμα.

Η 10η δίωρη συνάντηση στοχεύει στο να ανακαλύψουν οι μαθητές ποιες δραστηριότητες είναι ευχάριστες και διασκεδαστικές γι' αυτούς, να βρουν μαζί με τους

γονείς τους νέες ευκαιρίες για φυσική άσκηση και να σχεδιάσουν ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα έχοντας εντάξει τη φυσική άσκηση στον ελεύθερο χρόνο τους.

Η 11η δίκωρη συνάντηση στοχεύει στο να καταγράψουν οι μαθητές τα εμπόδια για την υιοθέτηση ενός φυσικά πιο δραστήριου τρόπου ζωής, και κάνοντας χρήση των γνώσεων που έχουν αποκτήσει τα προηγούμενα διδακτικά δίωρα αλλά και γνωρίζοντας τα εμπόδια για να πετύχουν τους στόχους τους, στο να σχεδιάσουν πρόγραμμα με φυσική άσκηση στον ελεύθερο χρόνο τους για ακόμα μία εβδομάδα.

Η 12η δίκωρη συνάντηση στοχεύει στο να καταγράψουν οι μαθητές τα μέρη όπου μπορούν να αθληθούν στην περιοχή τους, στο να ανακαλύψουν ευκαιρίες για άσκηση και τρόπους που μπορούν να αυξήσουν την άσκηση στο καθημερινό τους πρόγραμμα με τη βοήθεια των φίλων ή της οικογένειάς τους.

Η πρώτη συνεδρία για τους γονείς αφορά την ενημέρωση αυτών ως προς τους στόχους του προγράμματος και το ρόλο του σχολείου και της οικογένειας στην εφαρμογή προγραμμάτων υγείας και υλοποιείται με την έναρξη του προγράμματος "Φυσική άσκηση - Υγεία".

Η 2η συνεδρία για τους γονείς θα πραγματοποιηθεί αφού έχουν ολοκληρωθεί σχεδόν όλα τα διδακτικά δίωρα για τους μαθητές και θα συμπεριλάβει την ενημέρωση των γονέων σχετικά με τα αποτελέσματα των δραστηριοτήτων, το πως μπορεί να βοηθήσει η οικογένεια στην υιοθέτηση επιθυμητών συμπεριφορών και στη σημαντικότητα της συμμετοχής του γονέα.

Δομή τετραδίου μαθητή

Για την καλύτερη κατανόηση και εφαρμογή των προτεινόμενων δραστηριοτήτων που ακολουθούν, έχει γίνει ομαδοποίησή τους σε 4 θεματικές ενότητες.

Η πρώτη ενότητα αφορά τη σχέση με τον εαυτό μας και τους γύρω μας, ενώ στο τέλος αυτής της ενότητας οι μαθητές καλούνται να συνειδητοποιήσουν, ότι όλοι οι

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

άνθρωποι είναι διαφορετικοί και όλοι είναι μοναδικοί. Στη δεύτερη ενότητα οι μαθητές καλούνται να γνωρίσουν το σώμα τους και να μάθουν ποιος είναι ο ρόλος των μυών, των οστών, της καρδιάς και των πνευμόνων στο σώμα μας. Στην τρίτη ενότητα οι μαθητές τι είδους δραστηριότητες θα μπορούσαν να κάνουν στον ελεύθερο χρόνο τους, και με ποιο τρόπο τους ωφελούν. Στην τέταρτη ενότητα οι μαθητές θα μάθουν να σχεδιάζουν ένα πρόγραμμα φυσικής άσκησης για τους ίδιους και την οικογένειά τους.



Δ. Θεωρητική προσέγγιση



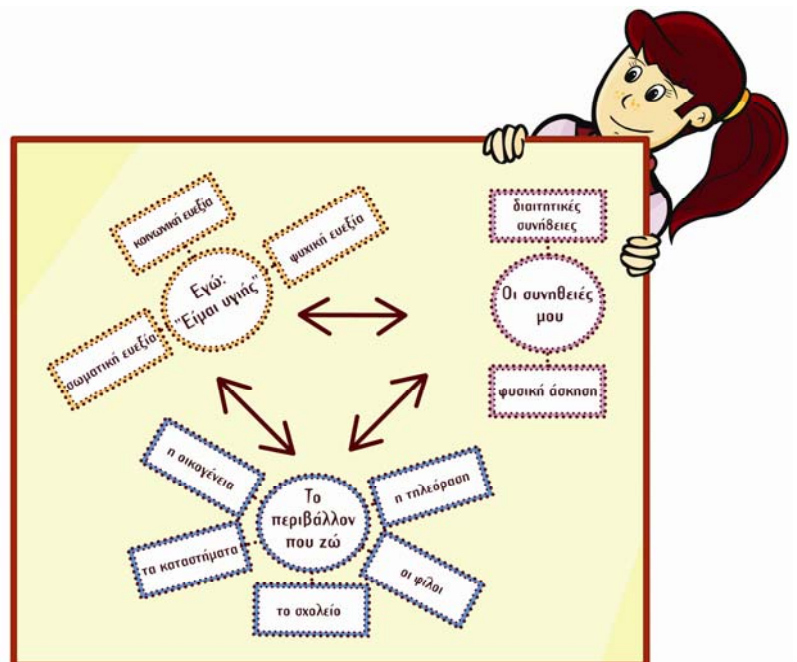
Τι είναι Αγωγή Υγείας και τι Υγεία;

Ο όρος αγωγή ή εκπαίδευση υγείας αναφέρεται στη σχεδιασμένη μαθησιακή διαδικασία, που στοχεύει στη διαμόρφωση συμπεριφορών που προάγουν όλα τα συνθετικά στοιχεία της υγείας, τόσο σε ατομικό όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO, 1986) ορίζει την υγεία ως την κατάσταση πλήρους ψυχικής, κοινωνικής και σωματικής ευεξίας και όχι αποκλειστικά ως την απουσία ασθένειας. Όπως φαίνεται στο παρακάτω σχήμα, η υγεία του παιδιού έχει ψυχική, κοινωνική και σωματική διάσταση και επηρεάζεται από τις προσωπικές συνήθειες που διαμορφώθηκαν και από το περιβάλλον (κοινωνικό και φυσικό) στο οποίο ζει.

Θεωρητικό Πλαίσιο

Το διπλανό σχήμα απεικονίζει το θεωρητικό πλαίσιο στο οποίο βασίζεται το προτεινόμενο εκπαιδευτικό υλικό και ο τρόπος εφαρμογής του. Το θεωρητικό αυτό πλαίσιο είναι η Κοινωνική Γνωσιακή Θεωρία. Με βάση τη θεωρία αυτή, η συμπεριφορά των ανθρώπων ερμηνεύεται από την τριαδική, δυναμική και ανταποδοτική σχέση



αλληλεπίδρασης: της συμπεριφοράς, των προσωπικών παραμέτρων (γνώσεις, αξίες, πρότυπα), και των περιβαλλοντικών παραμέτρων (η επίδραση και υποστήριξη των

γονέων, οι κοινωνικοί θεσμοί και προσδοκίες, οι ευκαιρίες και φραγμοί και τέλος οι κοινωνικοί ρόλοι) (Bandura, 1986).

Η Κοινωνική Γνωσιακή Θεωρία αποτελεί το θεωρητικό υπόβαθρο για εκπαιδευτικές παρεμβάσεις ή αλλαγή συμπεριφοράς σε θέματα διατροφής, φυσικής άσκησης και γενικά σε θέματα υγείας, καθώς προτείνει να λαμβάνονται υπόψη οι τρεις προαναφερθέντες παράγοντες κατά την εφαρμογή της παρέμβασης. Ακόμη παρέχει τις αρχές, με βάση τις οποίες συγκεκριμένες συμπεριφορές μαθαίνονται, ενισχύονται και διατηρούνται (Contento, 1994). Μερικές από τις συμπεριφορές αυτές είναι η χρήση προτύπων, η θεσμοθέτηση στόχων, οι θετικές εμπειρίες και η αυτοαποτελεσματικότητα του ατόμου.

Με βάση αυτά τα δεδομένα, η αγωγή υγείας προωθείται σε διαθεματική δραστηριότητα, η οποία στηρίζεται στην Κοινωνική Γνωσιακή Θεωρία και αποβλέπει στην αναβάθμιση της σχολικής ζωής και στη σύνδεση του σχολείου με την κοινωνική πραγματικότητα (Δ.Ε.Π.Π.Σ. 2002). Η εφαρμογή του εκπαιδευτικού υλικού και των δραστηριοτήτων Αγωγής Υγείας δεν αποσκοπεί στο να είναι ο μαθητής παθητικός δέκτης των μηνυμάτων που εκπέμπει ο εκπαιδευτικός, αλλά μέσω αυτού επιδιώκεται η απόκτηση δημιουργικής και κριτικής σκέψης. Επιπλέον αποβλέπει στην καλλιέργεια της αυτενέργειας και την ανάπτυξη πρωτοβουλιών από το μαθητή. Ο ρόλος του εκπαιδευτικού είναι υποστηρικτικός, ενισχυτικός και συντονιστικός, έτσι ώστε οι ίδιοι οι μαθητές να αναλάβουν δράση και τελικά να φτάσουν από μόνοι τους στην υιοθέτηση συμπεριφορών επωφελών για την υγεία.

Οι αλλαγές αυτές θα επέλθουν μέσα από μια ευρύτερη διαδικασία υλοποίησης των δραστηριοτήτων Αγωγής Υγείας, όπου αναπτύσσονται οι διαπροσωπικές σχέσεις μεταξύ μαθητών αλλά και μεταξύ μαθητών και εκπαιδευτικού. «Μέσα από το χαρακτήρα των δραστηριοτήτων αναδεικνύονται και προβάλλονται χαρίσματα και ταλέντα του παιδιού που επισκιάζονταν από την έλλειψη ευκαιριών αυτοέκφρασης λόγω της εφαρμογής παραδοσιακών μεθόδων διδασκαλίας. Υποστηρίζεται η ελευθερία σκέψης και έκφρασης

και αποδυναμώνονται οι διακρίσεις μέσα και έξω από την τάξη, αφού συμμετέχουν όλοι οι μαθητές ανεξάρτητα από την επίδοση, τα σωματικά ή τα πνευματικά τους χαρίσματα. Ενισχύεται η αισθητική καλλιέργεια μέσα από την ευαισθητοποίηση του παιδιού σε διάφορα προβλήματα και επιδιώκεται η μείωση της επίδρασης ανταγωνιστικών συνθηκών που αποτελούν ένα ιδιαίτερα συνηθισμένο φαινόμενο στο σχολείο» (Αρχοντάκη & Φιλίππου, 2003).

Στα πλαίσια υλοποίησης του παρόντος υλικού προτείνεται η εργασία σε ομάδες, η οποία δίνει τη δυνατότητα τόσο στους πιο ικανούς όσο και στους λιγότερο ικανούς μαθητές να συνεργαστούν και να προχωρήσουν σύμφωνα με το δικό τους ρυθμό και τις δικές τους δυνατότητες. Τα πλεονεκτήματα από την συνεργασία σε μικρές δομημένες ομάδες είναι πολλά, καθώς βελτιώνεται η αντίληψη των παιδιών για τον εαυτό τους και τους άλλους, αποκτούν μέτρα σύγκρισης, μαθαίνουν να βοηθούν και να βοηθούνται, ενώ παρέχεται η ευκαιρία στα μέλη της ομάδας αλλά και στους εκπαιδευτικούς να αναγνωρίσουν και να αξιολογήσουν τις ατομικές δεξιότητες και να καλλιεργήσουν την αυτοπεποίθηση, την αυτοεκτίμηση και την αυτοαποτελεσματικότητά τους (Ματσαγγούρας, 1987). Επιπλέον, βοηθάει τα παιδιά να γνωριστούν καλύτερα μεταξύ τους και να αναπτύξουν τις σχέσεις τους, να κάνουν επιλογές και να παίρνουν αποφάσεις μέσα στην ομάδα (Αρχοντάκη & Φιλίππου, 2003).

Το εκπαιδευτικό υλικό που κρατάτε στα χέρια σας, δημιουργήθηκε σύμφωνα με τις παραπάνω αρχές και εξυπηρετεί τους στόχους της διαθεματικής προσέγγισης της μάθησης. Στα προγράμματα Αγωγής Υγείας όπου εφαρμόζονται διαθεματικά σχέδια εργασίας, χρησιμοποιούνται μέσα και διδακτικός χρόνος από άλλα γνωστικά αντικείμενα του αναλυτικού προγράμματος. Τα σχέδια αυτά δεν υλοποιούνται μόνο μέσα στην τάξη αλλά μπορεί να περιλαμβάνουν και επισκέψεις σε φυσικό περιβάλλον (γειτονιά, κυλικείο, αγορά, σούπερ-μαρκετ κλπ). Με τη μέθοδο Project (Σχέδια Εργασίας) η μάθηση χτίζεται σταδιακά μέσα από συγκεκριμένη ακολουθία ενεργειών και δραστηριοτήτων (Χρυσafίδης, 1994). Πρόκειται για βιωματική και επικοινωνιακή μορφή διδασκαλίας, ενώ οι

παιδαγωγικοί στόχοι που επιδιώκονται με τα σχέδια εργασίας είναι πολλοί και δεν αφορούν μόνο στην κατανόηση ενός γνωστικού αντικειμένου (Χρυσυφίδης, 1994) αλλά επεκτείνονται σε διδακτικές, ψυχολογικές και κοινωνικές παραμέτρους. Σημαντικές παράμετροι στην υλοποίηση του σχεδίου εργασίας είναι η διάρκειά του, τα διαλείμματα ανατροφοδότησης, η αξιολόγηση, ο ρόλος του εκπαιδευτικού και η διαμόρφωση ανάλογου κλίματος διδασκαλίας στο σχολείο. Εξίσου σημαντικό είναι ο εκπαιδευτικός να παίζει το ρόλο του συντονιστή και να φροντίζει για την τήρηση του χρονικού πλαισίου υλοποίησης του σχεδίου εργασίας. Συγκεκριμένα, ο εκπαιδευτικός πρέπει να λάβει υπόψη τις οργανωτικές απαιτήσεις μιας τέτοιας ενέργειας, όπως τον απαιτούμενο χρόνο, τα μέσα μετακίνησης, την οργάνωση και προετοιμασία των μαθητών για την επίσκεψη, τις ενέργειές τους κατά την επίσκεψη (παρατήρηση, καταγραφή σημειώσεων, λήψη φωτογραφιών, συνεντεύξεις, συμπλήρωση ημερολογίου κλπ).

Στην αρχή κάθε ενότητας υπάρχουν πολλές χρήσιμες πληροφορίες για κάθε θέμα που θα επεξεργαστείτε. Είναι χρήσιμο να το μελετήσετε, προκειμένου να είστε έτοιμοι για πιθανές ερωτήσεις που θα σας υποβάλουν οι μαθητές σας. Οι δραστηριότητες και οι μέθοδοι που παρουσιάζονται έχουν το χαρακτήρα παραδειγμάτων και είναι καλό να εμφανίζουν ποικιλία. Έχετε πάντοτε στο μυαλό σας ότι η Αγωγή Υγείας αναφέρεται και στις τρεις υποστάσεις του ανθρώπου (πνευματική, σωματική, ψυχική) και ότι καμία από αυτές δεν είναι υποδεέστερη της άλλης. Ωστόσο, κάθε φορά θα δίνετε έμφαση σε συγκεκριμένες δραστηριότητες που θα επιλέγετε. Είναι καλό στις υψηλές θέσεις της προτίμησής σας να βρίσκονται οι σωματικές ασκήσεις, οι κινητικές δραστηριότητες και τα παιδαγωγικά παιχνίδια, δεδομένου ότι συμβάλλουν αποφασιστικά στη διαμόρφωση των σωματικών όσο και των ψυχοκοινωνικών χαρακτηριστικών της υγείας του παιδιού.

1ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ

ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ

1ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ

ΣΤΟΧΟΣ

1. Να συναφθεί μεταξύ των μαθητών ένα συμβόλαιο ομάδας, που θα διασφαλίζει την καλή λειτουργία της ομάδας και την ομαλή διεξαγωγή των δραστηριοτήτων.
2. Να αναγνωρίσει και να εκτιμήσει ο μαθητής τις ομοιότητες και τις διαφορές μεταξύ του εαυτού του και των άλλων.
3. Να αναγνωρίσει ο μαθητής τα δυνατά του σημεία και να εκτιμήσει τις δεξιότητες και τις ικανότητές του.

Οδηγίες για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων και τη χρήση του τετραδίου του μαθητή

- Αρχικά, ο εκπαιδευτικός θα εξηγήσει στους μαθητές τη σημασία των δραστηριοτήτων αγωγής υγείας και θα τους ζητήσει να συνάψουν ένα συμβόλαιο ομάδας, στο οποίο θα περιγράφεται το πλαίσιο λειτουργίας της ομάδας, οι υποχρεώσεις και τα δικαιώματα των μελών της.
- Έπειτα οι μαθητές θα γράψουν στο τετράδιο του μαθητή τι τους αρέσει στον εαυτό τους καθώς και τα σημαντικά για εκείνους πρόσωπα και πράγματα (Δραστηριότητα 1.1). Στη συνέχεια, αφού σχηματίσουν μία πληρέστερη εικόνα του εαυτού τους, γνωρίζουν τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας και ανακαλύπτουν ομοιότητες και διαφορές μεταξύ τους.
- Τέλος, με τη δραστηριότητα 1.2, οι μαθητές καλούνται να σκεφτούν και να καταγράψουν τα θετικά χαρακτηριστικά των αγαπημένων τους προσώπων και να συζητήσουν στην τάξη γιατί είναι σημαντικά για αυτούς.



Χρήσιμες πληροφορίες για τον εκπαιδευτικό

Για περισσότερες πληροφορίες και υλικό σχετικά με τη γνωριμία του ατόμου με τον εαυτό του και τους άλλους, ο εκπαιδευτικός μπορεί να ανατρέξει στο Παράρτημα Β του παρόντος εγχειριδίου.



Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: «Ετοιμάζουμε ένα συμβόλαιο ομάδας»

Ομάδα: Η δραστηριότητα πραγματοποιείται ομαδικά

Ενδεικτικός χρόνος: 20 λεπτά







Υλικά: μολύβια, χαρτί, αντίτυπα του παραδείγματος συμβολαίου ομάδας

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός εξηγεί στους μαθητές ότι προτού ξεκινήσουν τη συνεργασία τους, θα πρέπει να συνάψουν ένα συμβόλαιο ομάδας. Το συμβόλαιο ομάδας αποτελεί μία γραπτή συμφωνία μεταξύ του εκπαιδευτικού και των μαθητών, γύρω από το πλαίσιο συνεργασίας μέσα στην τάξη. Απώτερος σκοπός είναι να διαμορφωθεί ένα κλίμα συνεργατικότητας και εμπιστοσύνης μεταξύ των μαθητών καθώς και μεταξύ μαθητών και εκπαιδευτικού. Ο εκπαιδευτικός διαβάζει στους μαθητές το παράδειγμα του συμβολαίου ομάδας που παρατίθεται (βλέπε και παράρτημα Ε). Τους ζητά να του πουν αν υπάρχουν κάποια άλλα σημεία που θεωρούν ότι θα έπρεπε να προστεθούν, ώστε η ομάδα να δουλεύει καλύτερα. Όταν οριστικοποιηθούν τα σημεία που θα περιλαμβάνει, τότε υπογράφεται από τους μαθητές και τον εκπαιδευτικό και καλό θα είναι το συμβόλαιο να αναρτηθεί σε εμφανές σημείο της τάξης ή να φωτοτυπηθεί και να μοιραστεί ένα αντίτυπο σε κάθε έναν από τους μαθητές. Σε περίπτωση μη τήρησης του συμβολαίου, ο εκπαιδευτικός υπενθυμίζει τις δεσμεύσεις που απορρέουν από το συμβόλαιο που έχει υπογραφεί στην τάξη.

ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ ΟΜΑΔΑΣ

Ημερομηνία .../.../...

Με το παρακάτω σύμβολο ομάδας, θα συμφωνήσουμε σε ορισμένα πράγματα.

-  Κάθε μαθητής έχει τη γνώμη του.
-  Κάθε γνώμη έχει αξία.
-  Κάθε μαθητής μπορεί να λέει την άποψη του και τη γνώμη του ελεύθερα αρκεί να μην προσβάλλει τους άλλους.
-  Κανένας από τους μαθητές δε θα κοροϊδέψει την άποψη κάποιου από τους συμμαθητές του.
-  Οι δραστηριότητες είτε είναι ατομικές είτε σε μικρές ή μεγάλες ομάδες.
-  Θα ακολουθήσουμε όλα τα παραπάνω για τα οποία συμφωνήσαμε.

Υπογραφές

Ο εκπαιδευτικός

Οι μαθητές

Δραστηριότητα 1.1

Τίτλος: "Ποιος είμαι;"

Ομάδα: Η δραστηριότητα πραγματοποιείται από τον κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 20 λεπτά

Υλικά: Μια πρόσφατη φωτογραφία του μαθητή, κόλλα

Περιγραφή της δραστηριότητας: Οι μαθητές συμπληρώνουν τις ερωτήσεις στο τετράδιο σύμφωνα με τα προσωπικά τους βιώματα και εμπειρίες. Στη συνέχεια ανακοινώνουν τις απαντήσεις τους και συζητούν στην τάξη σε τι μοιάζουν και σε τι διαφέρουν από τους συμμαθητές τους.

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: Γνωρίζω τα μέλη της ομάδας

Ομάδα: Η δραστηριότητα πραγματοποιείται ομαδικά

Ενδεικτικός χρόνος: 30 λεπτά

Υλικά: Μια μικρή ελαφριά μπαλίτσα

Περιγραφή της δραστηριότητας: Οι μαθητές και ο εκπαιδευτικός κάθονται σε κύκλο. Ο κύκλος είναι ένα σχήμα, που διευκολύνει την οπτική επαφή με όλα τα μέλη της ομάδας. Ο εκπαιδευτικός πετά τη μικρή μπαλίτσα σε κάποιο μαθητή. Αυτός που την πιάνει λέει το όνομά του, ένα χαρακτηριστικό του εαυτού του για το οποίο νιώθει υπερήφανος, ένα στοιχείο του διπλανού του στον κύκλο που θα ήθελε να έχει και να του μοιάζει, καθώς και τι θα μπορούσε να κάνει ώστε να το επιτύχει. Στη συνέχεια ο μαθητής πετάει την μπαλίτσα σε κάποιον συμμαθητή του μέχρις ότου μιλήσουν όλοι στην τάξη. Στο τέλος της δραστηριότητας, ο εκπαιδευτικός ζητά από καθέναν από τους μαθητές να αναφέρουν τι ανακάλυψαν για τον εαυτό τους ή για κάποιον από τους συμμαθητές τους στη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας.

Ενδεικτικές απαντήσεις: Τα θετικά σημεία του χαρακτήρα μου: βοηθώ και σέβομαι τους άλλους, είμαι ευγενικός κλπ.

Δεν είχα σκεφτεί ότι ο διπλανός μου θεωρεί ότι παίζω καλό ποδόσφαιρο.

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: Βρες ομοιότητες και διαφορές

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε δύο ομάδες

Ενδεικτικός χρόνος: 30 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τα μέλη κάθε ομάδας να καθίσουν σε κύκλο. Με τη σειρά κάθε μέλος παρουσιάζει τον εαυτό του στην υπόλοιπη ομάδα λέγοντας δύο στοιχεία της προσωπικότητάς του, δύο δραστηριότητες που του αρέσει να κάνει, το αγαπημένο του πρόγραμμα στην τηλεόραση και το αγαπημένο του φαγητό. **Στόχος** των μαθητών είναι να θυμηθούν όλα όσα είπαν οι συμμαθητές τους, ποιοι έδωσαν κοινές απαντήσεις και ποιοι διαφορετικές για κάθε κατηγορία. Αφού ολοκληρωθεί η διαδικασία αυτή, επιλέγεται με κλήρωση ένα μέλος από κάθε ομάδα. Τα δύο παιδιά που έχουν κληρωθεί παρουσιάζουν όλα τα μέλη της ομάδας τους.

Η δραστηριότητα ολοκληρώνεται με συζήτηση στην τάξη. Ο εκπαιδευτικός ζητά από έναν μαθητή-εκπρόσωπο της κάθε ομάδας να αναφέρει όσα έμαθαν μέσα από αυτήν τη δραστηριότητα. Οι μαθητές ανακαλύπτουν ότι παρόλο που έδωσαν τόσο διαφορετικές απαντήσεις, υπάρχουν κάποια σημεία στα οποία μοιάζουν με τους συμμαθητές τους. Μπορεί αυτά να είναι τα πράγματα που μας αρέσει να κάνουμε, το αγαπημένο μας φαγητό ή το αγαπημένο μας παιχνίδι. Δόθηκαν τόσες διαφορετικές απαντήσεις, είμαστε όμοιοι αλλά και τόσο διαφορετικοί μεταξύ μας! Κι όμως είμαστε φίλοι και είμαστε όλοι μέλη της ίδιας ομάδας!

Δραστηριότητα 1.2

Τίτλος: Εγώ και τ' αγαπημένα μου πρόσωπα

Ομάδα: Η δραστηριότητα πραγματοποιείται από τον κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 20 λεπτά

Υλικά: Μαρκαδόροι, χρωματιστά μολύβια

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να ζωγραφίσουν την οικογένεια και τους φίλους τους στο χώρο που τους δίνεται. Στη λεζάντα κάθε κορνίζας ο μαθητής γράφει το στοιχείο εκείνο του χαρακτήρα που αγαπά περισσότερο σε καθένα από τα πρόσωπα που βρίσκονται στην εικόνα. Έπειτα συζητά με το διπλανό του, για τους λόγους που αυτό το χαρακτηριστικό που διάλεξε για τον καθένα είναι σημαντικό για τον ίδιο.

Στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι να αναγνωρίσουν οι μαθητές ποια χαρακτηριστικά των αγαπημένων τους ανθρώπων έχουν τη μεγαλύτερη σημασία γι' αυτούς και παράλληλα να ανακαλύψουν ποια συναισθήματα τους δημιουργούνται και ποια είναι σημαντικά γι' αυτούς στις σχέσεις τους με τους άλλους.



2ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ
ΟΛΟΙ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΙ, ΟΛΟΙ ΜΟΝΑΔΙΚΟΙ,
ΟΛΟΙ ΩΡΑΙΟΙ

2ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ

ΟΛΟΙ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΙ, ΟΛΟΙ ΜΟΝΑΔΙΚΟΙ, ΟΛΟΙ ΩΡΑΙΟΙ

ΣΤΟΧΟΣ

1. Να κατανοήσουν οι μαθητές ότι κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός, ότι δεν έχει σημασία το σχήμα ή το μέγεθος του σώματος κι ότι είναι σημαντικό να αποδεχόμαστε τη διαφορετικότητα του εαυτού μας και του άλλου.
2. Να μάθουν οι μαθητές να μετρούν και να παρατηρούν τις αλλαγές στο ύψος και στο βάρος τους.
3. Να κατανοήσουν πως όλοι περνούν μέσα από παρόμοια στάδια ανάπτυξης, ενδεχομένως όμως με διαφορετικό ρυθμό.

Οδηγίες για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων και τη χρήση του τετραδίου του μαθητή

- Αρχικά οι μαθητές καταγράφουν το βάρος και το ύψος τους χρησιμοποιώντας μεζούρα και δημιουργούν ένα "δάσος" μέσα στην τάξη χρησιμοποιώντας φωτογραφίες τους σε διάφορες ηλικίες. Ο εκπαιδευτικός συντονίζει τη συζήτηση και τους ζητά να εντοπίσουν τις διαφορές που παρατηρούν στον εαυτό τους με το πέρασμα των χρόνων.
- Αφού ο κάθε μαθητής έχει αποκτήσει μια εικόνα των αλλαγών που έχουν συντελεστεί στο σώμα του και στις ικανότητές του καθώς μεγαλώνει, ο εκπαιδευτικός συντονίζει μια παιχνιδώδη δραστηριότητα, στην οποία οι μαθητές καλούνται να ανακαλύψουν ομοιότητες που έχουν με τους συμμαθητές τους.

Χρήσιμες πληροφορίες για τον εκπαιδευτικό

Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, βιώνουν πολύ σημαντικές αλλαγές στο σώμα τους. Είναι σημαντικό να μάθουν πώς να παρακολουθούν και να καταγράφουν το βάρος και το ύψος τους και να παρατηρούν τις μεταβολές που υφίστανται αυτές οι τιμές με την πάροδο του χρόνου. Είναι καλό ωστόσο να γνωρίζουν ότι δεν αναπτύσσονται όλοι οι άνθρωποι το ίδιο γρήγορα και ότι καθένας από εμάς ακολουθεί το δικό του ρυθμό ανάπτυξης.



Δραστηριότητα 2.1

Τίτλος: Το σώμα μου αλλάζει καθώς μεγαλώνω!

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 70 λεπτά

Υλικά: 1) Μια ζυγαριά μπάνιου.

2) Κάθε μαθητής θα έχει οπωσδήποτε μαζί του ένα ή περισσότερα πολύχρωμα χαρτόνια, μια μη ελαστική μεζούρα, ψαλίδι και κόλλα. Επίσης θα πρέπει να έχει μαζί του φωτογραφίες από διαφορετικές ηλικίες (π.χ. όταν ήταν 1 έτους, 2 ετών, 3 ετών κτλ.), πολύχρωμες κόλλες γλασέ, ψαλίδι και κόλλα.

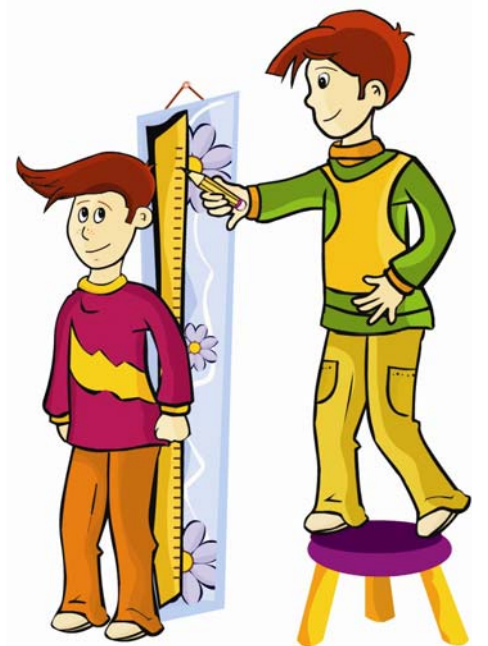
Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός εξηγεί στους μαθητές ότι καθένας τους θα φτιάξει το δέντρο της ανάπτυξής του και όλοι μαζί θα δημιουργήσουν ένα όμορφο δάσος. Αρχικά θα απλώσουν το χαρτόνι τους σε μια μεγάλη επιφάνεια (π.χ. στο πάτωμα). Το χαρτόνι πρέπει να έχει μήκος 1,7 μέτρα (μπορεί να είναι ένα χαρτόνι ή περισσότερα). Κολλούν τη μεζούρα στο χαρτόνι και το διακοσμούν, ζωγραφίζοντας ή κολλώντας πάνω του ό,τι τους αρέσει (π.χ., αυτοκόλλητα, υφάσματα, χάρτινα λουλούδια

κλπ.). Έπειτα, κολλάνε στην κορυφή του κόλλες γλασέ για να σχηματιστεί το φύλλωμα του δέντρου.

Αφού τελειώσει η κατασκευή του δέντρου, οι μαθητές κολλούν στο σημείο που δείχνει το μήκος τους όταν γεννήθηκαν (περίπου στα 50 εκατοστά) μια φωτογραφία τους όταν γεννήθηκαν. Συνεχίζουν ανεβαίνοντας από τον κορμό προς τα κλαδιά του δέντρου, βάζοντας τις φωτογραφίες με χρονολογική σειρά, σε απόσταση περίπου 10 εκατοστών μεταξύ τους.

Κάθε παιδί στερεώνει στον τοίχο το αναστημόμετρο-δέντρο με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού ή το παίρνει σπίτι του και το κρεμάει σ' ένα τοίχο του δωματίου του. Κάθε μήνα σημειώνει με μια γραμμή το ύψος του. Αντίστοιχα, ζυγίζεται στη ζυγαριά που υπάρχει στην τάξη και σημειώνει το βάρος του στο πινακάκι που υπάρχει στο τετράδιο μαθητή.

Μετά από κάθε μέτρηση γίνεται συζήτηση στην τάξη για το τι έκανε κάθε μαθητής το μήνα που πέρασε και πώς επέδρασε αυτό στις αλλαγές που βλέπει στο σώμα του.



Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: Βρες ομοιότητες με τους συμμαθητές σου.

Ομάδα: Όλη η τάξη

Ενδεικτικός χρόνος: 20 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός εξηγεί στα παιδιά ότι θα παίξουν ένα παιχνίδι, στο οποίο θα δίνει κάποιες οδηγίες. Ζητούμενο είναι τα παιδιά στα οποία απευθύνεται (θα είναι ορισμένα μόνο παιδιά κάθε φορά) να ανταποκρίνονται σ' αυτές. Καλό θα είναι οι οδηγίες που θα τους δίνονται να αφορούν κινητικές/κιναισθητικές δραστηριότητες.

ΕΓΩ ΚΑΙ ΟΙ ΑΛΛΟΙ

Ο εκπαιδευτικός εξηγεί στα παιδιά ότι πρέπει να παρακολουθούν προσεκτικά την εξέλιξη του παιχνιδιού, καθώς στο τέλος κάθε μαθητής πρέπει να πει ένα καινούριο πράγμα που έμαθε για κάποιον από τους συμμαθητές του.

Παραδείγματα οδηγιών είναι τα παρακάτω:

Όλοι όσοι έχουν καστανά μάτια να σηκωθούν όρθιοι.

Όλοι όσοι έχουν σκύλο ως κατοικίδιο να βάλουν το δεξί τους χέρι πάνω στο κεφάλι.

Όλοι όσοι κάνουν μπαλέτο να σταθούν στο ένα τους πόδι.

Όλοι όσοι πηγαίνουν Αγγλικά να κάνουν τρία επιτόπια πηδηματάκια.

Στο τέλος του παιχνιδιού οι μαθητές κάθονται σ' έναν κύκλο και καθένας με τη σειρά αναφέρει σε τι μοιάζει με κάποιον από τους συμμαθητές του και δεν το γνώριζε.

Ενδεικτικές απαντήσεις:

Δεν ήξερα ότι η Κατερίνα κάνει μπαλέτο, όπως κι εγώ.

Δεν ήξερα ότι ο Πέτρος είναι αριστερόχειρας, όπως κι εγώ.



3ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ
ΓΝΩΡΙΖΩ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ (ΜΥΕΣ ΚΑΙ ΟΣΤΑ)

3ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ ΓΝΩΡΙΖΩ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ (ΜΥΕΣ ΚΑΙ ΟΣΤΑ)

ΣΤΟΧΟΣ

1. Να εξοικειωθούν οι μαθητές με κάποια από τα οστά του ανθρώπινου σώματος.
2. Να αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με τη σωστή στάση του σώματος.
3. Να συνδέσουν την κίνηση των μελών του σώματός τους με τους μύες και τα οστά τους.

Οδηγίες για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων και τη χρήση του τετραδίου του μαθητή

- Αρχικά, ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να κοιτάξουν στο τετράδιο μαθητή και να δουν πού βρίσκονται μερικά από τα σημαντικότερα οστά του ανθρώπινου σώματος. Έπειτα τους ζητά να ψηλαφίσουν οι ίδιοι κάποια από τα οστά τους, έχοντας ως παράδειγμα τις εικόνες που παρουσιάζονται στη Δραστηριότητα 3.1.
- Στη Δραστηριότητα 3.2 οι μαθητές καλούνται να βρουν ποια πρόταση εκφράζει τη σωστή στάση του σώματος, όταν εκτελούμε καθημερινές δραστηριότητες.

Χρήσιμες πληροφορίες για τον εκπαιδευτικό

Για περισσότερες πληροφορίες και υλικό σχετικά με τους μύες, τα οστά και τα μέλη του σώματος ο εκπαιδευτικός μπορεί να ανατρέξει στο ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ του παρόντος εγχειριδίου.



Δραστηριότητα 3.1

Τίτλος: Τώρα ψηλάφισε τα οστά σου!

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 45 λεπτά

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά πρώτα από τους μαθητές να διαβάσουν τη σελίδα 12 στο τετράδιο μαθητή. Έπειτα τους ζητά να ψηλαφίσουν οι ίδιοι τα οστά τους όπως φαίνεται στις εικόνες. Αν χρειαστεί κάνει επίδειξη και ο ίδιος ο εκπαιδευτικός. Στο τέλος, ο εκπαιδευτικός ξεκινά συζήτηση στην τάξη και ζητά από κάποιους τυχαία επιλεγμένους μαθητές να του αναφέρουν τι έμαθαν από αυτή τη δραστηριότητα.

Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να αποτελέσει αφορμή για ένα σύντομο σχέδιο εργασίας στο μάθημα των Φυσικών Επιστημών με θέμα το ερειστικό σύστημα του ανθρώπου. Για περισσότερες πληροφορίες για τα σχέδια εργασίας δείτε τις σελίδες 14-15 του εγχειριδίου.

Ενδεικτικές απαντήσεις:

1. Ανοιγόκλεισε το στόμα και ακούμπησε τη γνάθο σου.
2. Σήκωσε τους ώμους ψηλά ή φέρε τους μπροστά και ακούμπησε την κλείδα σου.
3. Βάλε τα χέρια χαμηλά στη μέση και νιώσε τα οστά της λεκάνης.
4. Ζήτα από το συμμαθητή σου να σου γυρίσει την πλάτη σκύβοντας ελαφρά το κεφάλι και παρατήρησε τα οστά της σπονδυλικής του στήλης.
5. Πιάσε το μηριαίο οστό σου και μετά αυτό της κνήμης.
6. Πάρε βαθιά ανάσα και μείνε εκεί για λίγο και προσπάθησε να νιώσεις τις πλευρές σου.



Δραστηριότητα 3.2

Τίτλος: Μαθαίνω ποια είναι η σωστή στάση σώματος

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 45 λεπτά

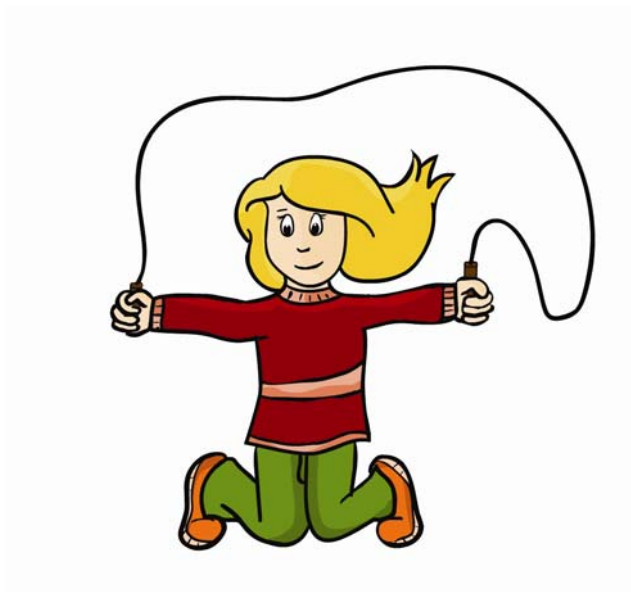
Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να σημειώσουν ποια πρόταση εκφράζει τη σωστή στάση σώματος για την εκτέλεση κάποιων καθημερινών δραστηριοτήτων. Ακολουθεί συζήτηση στην τάξη. Ποια νομίζουν οι μαθητές ότι θα είναι τα αποτελέσματα που θα έχουν στο σώμα τους αν έχουν κακή στάση σώματος;

Ενδεικτικές απαντήσεις:

Αν καμπουριάζω όταν περπατώ ή κάθομαι, τότε ο σκελετός μου θα είναι μονίμως καμπουρισμένος.

Αν σηκώσω ένα δέμα με το λάθος τρόπο, τότε μάλλον θα πιαστώ.

Αν κρατώ την τσάντα μου μόνο από τον ένα ώμο, τότε υπάρχει κίνδυνος το σώμα μου να γέρνει προς τη μία πλευρά.





4ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ

ΓΝΩΡΙΖΩ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ (ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ)

4ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ ΓΝΩΡΙΖΩ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ (ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ)

ΣΤΟΧΟΣ

1. Να γνωρίσουν οι μαθητές τον τρόπο με τον οποίο το σώμα μας αντιδρά στα ερεθίσματα που δέχεται.
2. Να συνδέσουν την κίνηση των μελών (μυών και οστών) του σώματός τους με τη λειτουργία των νεύρων.

Οδηγίες για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων και τη χρήση του τετραδίου του μαθητή

- Αρχικά ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να κοιτάξουν στο τετράδιο μαθητή σελ 18.
- Έπειτα οι μαθητές μέσα από δύο βιωματικές διαδικασίες καλούνται να κατανοήσουν καλύτερα τη λειτουργία του νευρικού συστήματος και τον τρόπο με τον οποίο μεταφέρονται τα ερεθίσματα.
- Έπειτα, ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να εκτελέσουν ορισμένες διασκεδαστικές κινητικές δραστηριότητες που θα τους βοηθήσουν να βελτιώσουν την ταχύτητα με την οποία αντιδρούν στα διάφορα ερεθίσματα.

Χρήσιμες πληροφορίες για τον εκπαιδευτικό

Για περισσότερες πληροφορίες και υλικό σχετικά με το νευρικό σύστημα ο εκπαιδευτικός μπορεί να ανατρέξει στο ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ του παρόντος εγχειριδίου.



Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: Σκυταλοδρομίες

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε τετράδες

Ενδεικτικός χρόνος: 30 λεπτά

Υλικά: Σκυτάλες ανάλογα με τον αριθμό των ομάδων

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να διαβάσουν τις σελίδες 16-17 από το τετράδιο μαθητή. Τους εξηγεί ότι σε αυτή τη σελίδα περιγράφεται η λειτουργία του νευρικού συστήματος. Όταν ένα μέρος του σώματος μας δέχεται ένα ερέθισμα (π.χ. θερμότητα), τότε το μήνυμα αυτό μεταφέρεται μέσω των νεύρων στον εγκέφαλο. Τότε εκείνος δημιουργεί ένα σήμα-απάντηση στο ερέθισμα, ώστε να αντιδράσει το μέλος του σώματός μας ανάλογα. Αφού τους εξηγήσει τη λειτουργία του νευρικού συστήματος, τους ζητά να παίξουν οι ίδιοι το ρόλο των νεύρων και να μεταφέρουν μηνύματα μέσα στο σώμα. Οι μαθητές της ομάδας τοποθετούνται σε απόσταση περίπου 3 μέτρων μεταξύ τους ανάμεσα στην αφετηρία και το τέρμα. Ο εκπαιδευτικός εξηγεί στους μαθητές ότι η αφετηρία αποτελεί το μέλος του σώματός μας που δέχεται ένα ερέθισμα και το τέρμα είναι ο εγκέφαλος. Καθένας από τους μαθητές αποτελεί ένα νευρώνα και όλοι μαζί αποτελούν ένα νεύρο. Όταν ο εκπαιδευτικός δώσει το σύνθημα, ο παίχτης που βρίσκεται στην αφετηρία τρέχει και μεταφέρει τη σκυτάλη στον επόμενο μαθητή, ακριβώς όπως γίνεται και με ένα ερέθισμα. Όταν το ερέθισμα (σκυτάλη) φτάσει στον εγκέφαλο (τέρμα), τότε εκείνος δίνει σήμα ώστε να αντιδράσει το μέλος του σώματός μας ανάλογα. Έτσι ο τελευταίος μαθητής κάνει επιτόπια αναστροφή και γυρίζει προς τα πίσω δίνοντας τη σκυτάλη στον αμέσως προηγούμενό του ώστε το μήνυμα του εγκεφάλου να φτάσει στο μέλος του σώματος (αφετηρία). Στόχος κάθε ομάδας είναι να καταφέρει να μεταφέρει το μήνυμα από το μέλος προς τον εγκέφαλο και έπειτα από τον εγκέφαλο στο μέλος του σώματος.

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: Μαθαίνω τα μέρη του σώματός μου

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε πέντε ομάδες

Ενδεικτικός χρόνος: 20 λεπτά

Περιγραφή δραστηριότητας: Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο και πρώτα ο εκπαιδευτικός και μετά τα παιδιά τραγουδάνε το παρακάτω τραγούδι. Τα παιδιά εκτελούν ό,τι λένε οι οδηγίες του τραγουδιού. Έπειτα ο εκπαιδευτικός ζητά από κάθε ομάδα να σκεφτεί και να φτιάξει δικούς της στίχους, τους οποίους εκτελεί όλη η τάξη. Γίνεται συζήτηση στην τάξη για την αλληλουχία των ενεργειών που πραγματοποιήθηκαν σ' αυτήν τη δραστηριότητα. Οι μαθητές έλαβαν την εντολή για να κάνουν κάτι, το μήνυμα αυτό το επεξεργάστηκε ο εγκέφαλός τους και τους είπε να κινήσουν τα κατάλληλα μέρη του σώματός τους ώστε να το επιτύχουν.

Ενδεικτικές απαντήσεις:

Χαρωπά τα δυο μου χέρια τα χτυπώ,

Χαρωπά τα δυο μου χέρια τα χτυπώ,

Λες και είμαι εγώ παιδί ξέρω πάντα να γελώ.....

Χαρωπά θα κάνω ένα κοιλιακό

Χαρωπά τα δυο μου δάκτυλα χτυπώ

Χαρωπά τα δυο μου δάκτυλα χτυπώ

Λες και είμαι εγώ παιδί ξέρω πάντα να γελώ.....

Τα φτερά μου θα κουνήσω και πετώ

Χαρωπά τα δυο μου πόδια τα χτυπώ

Χαρωπά τα δυο μου πόδια τα χτυπώ

Λες και είμαι εγώ παιδί ξέρω πάντα να γελώ.....

Στον αέρα θα πηδήξω στο λεπτό

Χαρωπά θε να γελάσω δυνατά (χα χα)

Χαρωπά θε να γελάσω δυνατά (χα χα)



Λες και είμαι ενώ παιδί ξέρω πάντα να γελώ.....

Θα κολυμπήσω σαν το ψάρι στο νερό

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: Κράτα το μπαλόني στον αέρα!!!

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 20 λεπτά

Υλικά: Ένα μπαλόني για κάθε μαθητή

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός εξηγεί στους μαθητές ότι στόχος της δραστηριότητας είναι να καταφέρουν να κρατήσουν το μπαλόني τους στον αέρα χρησιμοποιώντας οποιοδήποτε μέλος του σώματος. Ο εκπαιδευτικός κάνει την άσκηση πιο σύνθετη και ζητά από τους μαθητές να χτυπήσουν το μπαλόني και να κάνουν μια στροφή γύρω από τον εαυτό τους, να χτυπήσουν το μπαλόني και αμέσως να πέσουν και να ακουμπήσουν στο πάτωμα κτλ. Αν κάποιο μπαλόني πέσει κάτω, τότε ο μαθητής κάνει πέντε αλματάκια επιτόπου και μετά ξαναπαίει στο παιχνίδι.

Εναλλακτικά: Η ίδια άσκηση μπορεί να γίνει σε ζευγάρια. Στην περίπτωση αυτή κάθε ζευγάρι πρέπει να μεταφέρει το μπαλόني από την αφετηρία ως το τέρμα διανύοντας απόσταση 20 μέτρων. Τα παιδιά κινούνται πάνω σε μια νοητή ευθεία. Το πρώτο παιδί πετάει το μπαλόني στο δεύτερο κάνοντας κεφαλιά κι έπειτα τρέχει μπροστά του. Το δεύτερο παιδί πετάει το μπαλόني στο πρώτο και τρέχει με τη σειρά του μπροστά από αυτό, κοκ.



ΓΝΩΡΙΖΩ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: Κάνε ό,τι σου λέει η σφυρίχτρα!!! ή Πάιξε μουσική με το σώμα σου!!!

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται ομαδικά

Ενδεικτικός χρόνος: 20 λεπτά

Υλικά: Σφυρίχτρα

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός συμφωνεί από πριν με τους μαθητές ότι κάθε ήχος που θα ακούν θα αντιστοιχεί σε μία συγκεκριμένη δραστηριότητα. Οι μαθητές θα εκτελούν με τη σειρά τις δραστηριότητες που αντιστοιχούν σε μία σειρά ακουσμάτων.

Για παράδειγμα:

Ένα σφύριγμα: μια κάμψη

Δύο συνεχόμενα σφυρίγματα: ένας κοιλιακός

Ένα χτύπημα χεριών (παλαμάκια): δύο επιτόπια αλματάκια

Δύο χτυπήματα χεριών: πέταγμα πουλιών

Ένα χτύπημα δακτύλων: περιστροφή



5ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ
ΓΝΩΡΙΖΩ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ
(ΚΑΡΔΙΑ ΚΑΙ ΠΝΕΥΜΟΝΕΣ)

5ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ ΓΝΩΡΙΖΩ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ (ΚΑΡΔΙΑ ΚΑΙ ΠΝΕΥΜΟΝΕΣ)

ΣΤΟΧΟΣ

1. Να εξοικειωθούν οι μαθητές με τη σημασία της λειτουργίας της καρδιάς και των πνευμόνων.

Οδηγίες για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων και τη χρήση του τετραδίου του μαθητή

- Αρχικά οι μαθητές εκτελούν τις δραστηριότητες 5.1, 5.2 και 5.3 που ως στόχο έχουν να μπορέσουν να αντιληφθούν οι μαθητές τη θέση της καρδιάς και των πνευμόνων στο σώμα τους και να γνωρίσουν κάποιες από τις βασικές έννοιες και αρχές που σχετίζονται με την καρδιά και την αναπνοή.
- Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός συντονίζει τη μετατροπή της δραστηριότητας 5.3 σε βιωματική διεργασία, κατά την οποία τα παιδιά δημιουργούν με πλαστελίνη την κυκλοφορία του αίματος στο σώμα.
- Έπειτα, με δύο βιωματικές δραστηριότητες οι μαθητές μαθαίνουν να μετράνε την αναπνοή και τους χτύπους της καρδιάς τους.
- Ακολουθούν δύο δραστηριότητες που βασίζονται στο παιχνίδι. Στην πρώτη, οι μαθητές ασκούν τους πνεύμονές τους ενώ στη δεύτερη αναπαριστούν την λειτουργία της καρδιάς και τη σχέση της με την κίνηση του σώματος.



Χρήσιμες πληροφορίες για τον εκπαιδευτικό

Για περισσότερες πληροφορίες και υλικό σχετικά με την καρδιά και τους πνεύμονες ο εκπαιδευτικός μπορεί να ανατρέξει στο ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ του παρόντος εγχειριδίου.



Δραστηριότητα 5.1

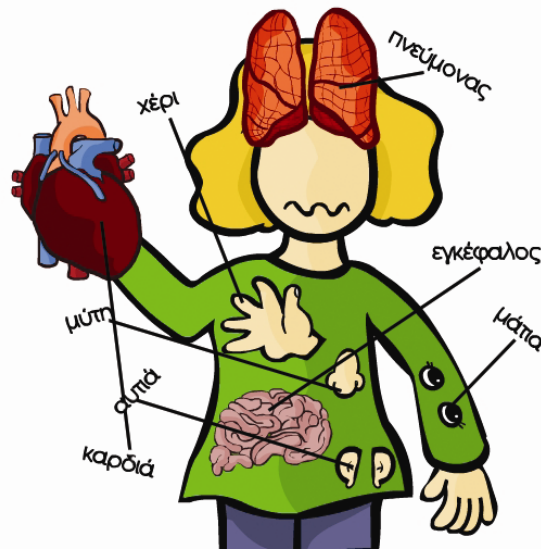
Τίτλος: Μπερδεύτηκα

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 10 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να κοιτάξουν στο βιβλίο του μαθητή όπου όπως φαίνεται τα μέλη και όργανα του σώματος της φίλης μας μπερδεύτηκαν. Τους ζητά να τη βοηθήσουν, αντιστοιχίζοντας την εικόνα κάθε μέλους με το όνομά του. Μετά τους ζητά να κόψουν από το παράρτημα τις αντίστοιχες εικόνες και να τις κολλήσουν στο κενό σώμα. Στο τέλος, ο εκπαιδευτικός ξεκινά συζήτηση στην τάξη και επιλέγει τυχαία κάποιους μαθητές για να του αναφέρουν τι έμαθαν από αυτή τη δραστηριότητα.

Η παρούσα δραστηριότητα αποτελεί μοναδική ευκαιρία βιβλιογραφικής έρευνας αναζητώντας στα λεξικά τις αντίστοιχες λέξεις (σημασία, παράγωγα, ρίζα κλπ) και κάνοντας προτάσεις ή και ιστορίες με τις λέξεις που αναφέρονται.



Δραστηριότητα 5.2

Τίτλος: Συμπλήρωσε το "Σταυρόλεξο των Πνευμόνων"

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 10 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να συμπληρώσουν το "Σταυρόλεξο των Πνευμόνων". Με τη βοήθεια των γραμμάτων που υπάρχουν ήδη σ' αυτό, θα τοποθετήσουν τις λέξεις που τις δίνονται στην κατάλληλη θέση ανάλογα με τον αριθμό των γραμμάτων τους. Στο τέλος, ο εκπαιδευτικός ξεκινά συζήτηση στην τάξη και ζητά από κάποιους μαθητές τυχαία επιλεγμένους να του αναφέρουν τι έμαθαν από αυτή τη δραστηριότητα. Ως κλείσιμο της δραστηριότητας ο εκπαιδευτικός μπορεί να χωρίσει την τάξη σε μικρές ομάδες και να ζητήσει από κάθε ομάδα να σχηματίσει μία πρόταση για τη λειτουργία των πνευμόνων, χρησιμοποιώντας τις λέξεις του «Σταυρόλεξου των Πνευμόνων» (π.χ. Όταν αναπνέω, ο αέρας περνάει μέσα από το στόμα μου και τη μύτη μου και φτάνει στους πνεύμονες μου). Ο εκπρόσωπος κάθε ομάδας ανακοινώνει την πρόταση που έφτιαξαν. Γίνεται ψηφοφορία για την καλύτερη πρόταση, η οποία και αναγράφεται σε ένα χαρτόνι και κολλιέται στον τοίχο.

ΓΝΩΡΙΖΩ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ

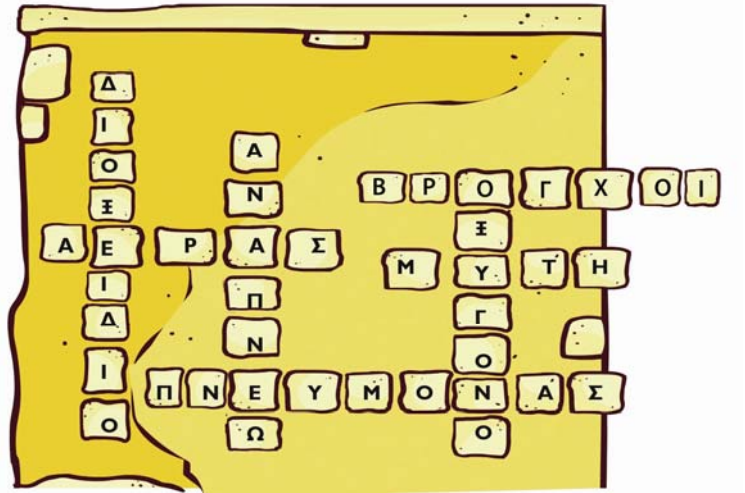
Απαντήσεις:

4 γράμματα: Μύτη

5 γράμματα: Αέρας, Βρόγχοι

7 γράμματα: Οξυγόνο, Αναπνέω

9 γράμματα: Πνεύμονας, Διοξειδίο



Δραστηριότητα 5.3

Τίτλος: "Ακολουθήσε τη διαδρομή, συμπλήρωσε τα κενά και θα δεις πώς κινείται το αίμα μέσα στο σώμα σου"

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 10 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να ακολουθήσουν τη διαδρομή στο σώμα του παιδιού της εικόνας και να συμπληρώσουν τα κενά ώστε να δουν πώς κινείται το αίμα μέσα στο σώμα του ανθρώπου. Ακολουθεί συζήτηση στην τάξη και ο εκπαιδευτικός ζητά από ένα μαθητή (τυχαία επιλεγμένο) να του αναφέρει με τη σειρά τα σημεία-σταθμούς από τους οποίους περνά το αίμα.

1. Δουλεύει ασταμάτητα μέρα νύχτα- **καρδιά**
2. Γεμίζει οξυγόνο και αποβάλλει διοξειδίο του άνθρακα.- **πνεύμονες**
3. Στέλνει αίμα προς όλο το σώμα- **καρδιά**
4. Αγγεία που μεταφέρουν αίμα πλούσιο σε οξυγόνο από την καρδιά σε όλο το σώμα- **αρτηρίες**
5. Αγγεία που μεταφέρουν αίμα πλούσιο σε διοξειδίο του άνθρακα απ' όλο το σώμα σου πίσω στην καρδιά - **φλέβες**

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: Αναπαράστησε με πλαστελίνη την κυκλοφορία της καρδιάς

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 10 λεπτά

Υλικά: Πολύχρωμες πλαστελίνες ή χρώματα, σημαιάκια ή οδοντογλυφίδες

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να φτιάξουν την κυκλοφορία του αίματος στο σώμα, όπως την έμαθαν στη δραστηριότητα "Ακολούθησε τη διαδρομή, συμπλήρωσε τα κενά και θα δεις πώς κινείται το αίμα μέσα στο σώμα σου" στο τετράδιο μαθητή, χρησιμοποιώντας πολύχρωμες πλαστελίνες ή ζωγραφίζοντας με χρώματα.

Κόκκινο για την καρδιά και τις αρτηρίες

Μπλε για τις φλέβες

Πράσινο για τους πνεύμονες

Τους ζητά να σημειώσουν με ποια σειρά μετακινείται το αίμα (με σημαιάκια αν έχουν χρησιμοποιήσει πλαστελίνες ή απλά με νούμερα αν το έχουν ζωγραφίσει).

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: Καρδιά και Αναπνοή μας κρατάνε στη ζωή (1)

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 10 λεπτά

Υλικά: Πολύχρωμα μπαλόνια

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να χαλαρώσουν στις καρέκλες τους και να επικεντρωθούν στην αναπνοή τους. Έπειτα, τους δίνει την ευκαιρία να περιγράψουν τι νιώθουν.

Τους ζητά να φυσήξουν σε ένα μπαλόνι και να μετρήσουν πόσο πολύ φούσκωσε. Ακολουθεί συζήτηση στην τάξη σχετικά με το πώς μπορεί ένα άτομο να δυναμώσει την αναπνοή του.

ΓΝΩΡΙΖΩ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ

Το συμπέρασμα πρέπει να είναι ότι με την άσκηση δυναμώνουν οι πνεύμονες και μπορούμε να εισπνεύσουμε περισσότερο οξυγόνο.

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: Καρδιά και Αναπνοή μας κρατάνε στη ζωή (2)

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 10 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να καθίσουν χαλαρά στις καρέκλες τους, να βάλουν το χέρι πάνω στην καρδιά τους και να νιώσουν τον χτύπο της. Τι νιώθουν; Έπειτα ζητά από τους μαθητές να τοποθετήσουν το ένα τους χέρι στο θρανίο με την παλάμη προς τα πάνω και να βάλουν τα τρία δάκτυλα του άλλου τους χεριού στον καρπό τους, όπως φαίνεται στο σχήμα.

Ο εκπαιδευτικός δίνει το σήμα της εκκίνησης και τα παιδιά μετρούν τους σφυγμούς τους. Όταν περάσουν 15' τα παιδιά σταματούν να μετρούν και καταγράφουν τον αριθμό των σφυγμών. Πολλαπλασιάζουν τον αριθμό αυτό με το 4 και βρίσκουν τον αριθμό των σφυγμών της καρδιάς τους σε ένα λεπτό.



Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: Ποδόσφαιρο με την αναπνοή

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε πολλές μικρές ομάδες των 2 ή 4 ατόμων.

Ενδεικτικός χρόνος: 15 λεπτά

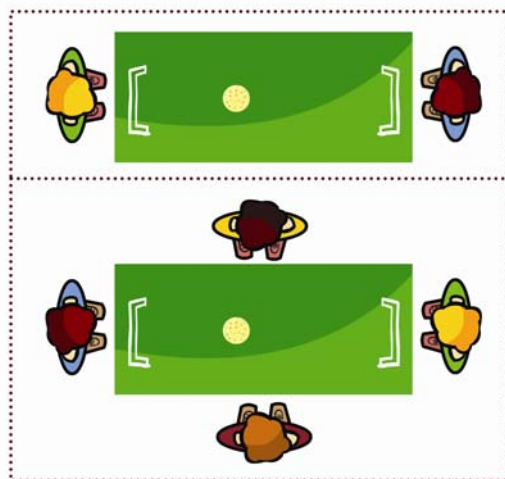
Υλικά: Ένα μικρό μπαλάκι π.χ. του πινγκ πονγκ

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να ενώσουν δύο θρανία και να σχεδιάσουν με κιμωλία δύο τέρματα, όπως του ποδοσφαίρου. Έπειτα να πάρουν ένα μικρό μπαλάκι του πινγκ πονγκ και να το τοποθετήσουν στο κέντρο. Κάθε

ΓΝΩΡΙΖΩ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ

ομάδα προσπαθεί να βάλει γκολ στο τέρμα της αντίπαλης, χρησιμοποιώντας μόνο το φύσημα για να κινήσει τη μπάλα. Το παιχνίδι μπορεί να γίνει με 2 ή περισσότερα μπαλάκια. Έτσι γίνεται πιο γρήγορο και διασκεδαστικό.

Στο τέλος ο εκπαιδευτικός ζητά από τον εκπρόσωπο κάθε ομάδας, να αναφέρει ποιες ήταν οι εντυπώσεις της ομάδας του από τη δραστηριότητα.



Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: Οξυγόνο: τροφή για τους μύες

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε 4 ή 5 ομάδες.

Ενδεικτικός χρόνος: 15 λεπτά

Υλικά: Κώνοι, στεφάνια (1 ανά ομάδα), σακουλάκια με όσπρια ή άμμο ή κάτι αντίστοιχο (1 για κάθε παιδί).

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τις ομάδες να στοιχιστούν στη μία πλευρά της αίθουσας και να τοποθετήσουν τα σακουλάκια (1 για κάθε παιδί) στο στεφάνι της ομάδας στην άλλη πλευρά της αίθουσας. Κάθε ομάδα είναι ένας "μυς" που έχει ανάγκη από ενέργεια. Το πρώτο παιδί από κάθε ομάδα είναι κάθε φορά το "αίμα" που τρέχει στην καρδιά και τους πνεύμονες (στεφάνι), μαζεύει οξυγόνο (σακουλάκι) το οποίο φέρνει πίσω στο μυ (η ομάδα του).

ΓΝΩΡΙΖΩ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ

Όταν ο μυς (όλη η ομάδα) έχει μαζέψει όλο το οξυγόνο (σακουλάκια), τότε έχει αρκετή ενέργεια για να κινηθεί. Ο εκπαιδευτικός και οι μαθητές συμφωνούν από την αρχή του παιχνιδιού μια εύκολη δραστηριότητα (π.χ. δέκα επιτόπια αλματάκια), την οποία τα παιδιά θα κάνουν μόνον εφόσον ο μυς έχει όλο το οξυγόνο που του χρειάζεται.

Παραλλαγές: Ο εκπαιδευτικός μπορεί να εισάγει στο παιχνίδι και τις αρτηρίες και τις φλέβες. Αυτό μπορεί να είναι μια σειρά μπλε κώνων για τις φλέβες και μια σειρά κόκκινων κώνων για τις αρτηρίες. Όταν είναι η σειρά κάποιου παιδιού να γίνει "αίμα", τότε θα πρέπει να τρέξει ζιγκ ζαγκ ανάμεσα στους μπλε κώνους (φλέβες) για να φτάσει στην καρδιά και τους πνεύμονες (στεφάνι) και μετά να επιστρέψει τρέχοντας ζιγκ ζαγκ ανάμεσα στους κόκκινους κώνους (αρτηρίες).

Στο τέλος, ο εκπαιδευτικός ζητά από τον εκπρόσωπο κάθε ομάδας, να αναφέρει ποιες ήταν οι εντυπώσεις της ομάδας του από τη δραστηριότητα και τι έμαθαν μέσα από αυτή. Με βάση τη δραστηριότητα τι χρειάζεται ο μυς για να κινηθεί (ενέργεια, οξυγόνο) και πώς καταφέρνει να φτάσει το οξυγόνο στους μύες (με το αίμα, έρχεται από την καρδιά και τους πνεύμονες);

6ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ
ΓΝΩΡΙΖΩ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ

6ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ ΓΝΩΡΙΖΩ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ

ΣΤΟΧΟΣ

1. Να αποκτήσουν οι μαθητές γνώσεις σχετικά με τη σύσταση του σώματός τους.
2. Να συνδέσουν τη φυσική άσκηση και τις διατροφικές συνήθειες με την αλλαγή του σωματικού τους βάρους.
3. Να αντιληφθούν ότι η διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους συνδέεται με την καλύτερη υγεία.
4. Να μάθουν τον τρόπο ώστε να μπορούν οι ίδιοι να αξιολογούν και να παρακολουθούν το σωματικό τους βάρος.

Οδηγίες για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων και τη χρήση του τετραδίου του μαθητή

- Αρχικά ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να κοιτάξουν στο τετράδιο μαθητή και να συζητήσουν σχετικά με την επίδραση της διατροφής και της φυσικής άσκησης στη διατήρηση του σωματικού βάρους (Δραστηριότητα 6.1).
- Στη Δραστηριότητα 6.2 οι μαθητές καλούνται να βρουν αν το βάρος του σώματός τους είναι φυσιολογικό, χαμηλό ή αυξημένο. Ακολουθεί συζήτηση στην τάξη σχετικά με τον τρόπο που προκύπτει η τιμή του Δείκτη Μάζας Σώματος και τι ακριβώς δείχνει.

Χρήσιμες πληροφορίες για τον εκπαιδευτικό

Για περισσότερες πληροφορίες και υλικό σχετικά με τη σύσταση του σώματος ο εκπαιδευτικός μπορεί να ανατρέξει στο ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ του παρόντος εγχειριδίου.

Δραστηριότητα 6.1

Τίτλος: Από τι εξαρτάται το βάρος του σώματός μου;

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται ομαδικά

Ενδεικτικός χρόνος: 15 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να διαβάσουν τη σελίδα 23 από το τετράδιο μαθητή. Έπειτα, γίνεται συζήτηση στην τάξη σχετικά με την επίδραση της διατροφής και της φυσικής άσκησης στη διατήρηση του σωματικού βάρους. Ο εκπαιδευτικός συντονίζει τη συζήτηση ώστε οι μαθητές να αντιληφθούν ότι η καθημερινή φυσική άσκηση είναι απαραίτητη για τη διατήρηση ή και μείωση του σωματικού βάρους.

Δραστηριότητα 6.2

Τίτλος: Αξιολόγηση του σωματικού βάρους

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 30 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός λέει στους μαθητές ότι σ' αυτήν τη δραστηριότητα θα αξιολογήσουν το βάρος τους και θα δουν αν βρίσκεται μέσα σε φυσιολογικά όρια. Θα ενώσουν το βάρος με το ύψος τους (που τα έχουν μετρήσει στη Δραστηριότητα 2.1). Ανάλογα με την ηλικία και το φύλο τους, θα σημειώσουν στην κατάλληλη στήλη το σημείο που η γραμμή που έφτιαξαν τέμνει τον κάθετο άξονα Δείκτη Μάζας Σώματος.

Αν την τέμνει μέσα στην πράσινη περιοχή τότε το βάρος είναι φυσιολογικό, αν βρίσκεται κάτω από την πράσινη περιοχή το βάρος τους είναι χαμηλότερο από το κανονικό, ενώ αν βρίσκεται πάνω από αυτήν είναι αυξημένο.

Ο εκπαιδευτικός μπορεί να ζητήσει από τους μαθητές να υπολογίσουν το Δείκτη Μάζας Σώματός τους και με τη βοήθεια του μαθηματικού τύπου που τους δίνεται. Αυξημένος Δείκτης Μάζας Σώματος αποτελεί ένδειξη αυξημένου σωματικού λίπους. Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να παρατηρήσουν ότι ο Δείκτης Μάζας Σώματος προκύπτει τόσο από

το βάρος όσο και από το ύψος μας. Τους τονίζει ότι το βάρος βρίσκεται στον αριθμητή του κλάσματος και το ύψος στον παρονομαστή. Αυτό σημαίνει ότι όταν αυξάνεται το σωματικό βάρος τότε αυξάνεται και ο Δείκτης Μάζας Σώματος ενώ όταν αυξάνεται το ύψος τότε ο Δείκτης Μάζας Σώματος, μειώνεται. Ουσιαστικά δηλαδή όταν δύο άτομα έχουν το ίδιο σωματικό βάρος, το ψηλότερο από αυτά θα έχει χαμηλότερο Δείκτη Μάζας Σώματος και λιγότερο σωματικό λίπος.

Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να αποτελέσει ένα σύντομο σχέδιο εργασίας στα Μαθηματικά. Για περισσότερες πληροφορίες για τη μεθοδολογία των σχεδίων εργασίας δείτε τις σελίδες 14-15 του εγχειριδίου.

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: Ετοιμάζουμε μία αφίσα για την τάξη ή το σχολείο

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε τρεις ομάδες

Ενδεικτικός χρόνος: 45 λεπτά

Υλικά: Ένα χαρτόνι 2μ Χ 1μ, χρωματιστοί μαρκαδόροι, φωτογραφίες, αποκόμματα εφημερίδων, ψαλίδια, κόλλα

Περιγραφή της δραστηριότητας: Οι μαθητές σ' αυτήν τη δραστηριότητα καλούνται να ετοιμάσουν μία αφίσα για την τάξη ή το σχολείο τους, η οποία θα μιλά για την επίδραση της διατροφής και της άσκησης στη διατήρηση ή και μείωση του σωματικού βάρους κάνοντας χρήση των γνώσεων που απέκτησαν στις προηγούμενες δραστηριότητες. Αρχικά κάθε ομάδα αναλαμβάνει να συγκεντρώσει φωτογραφίες, αποκόμματα εφημερίδων ή άλλο υλικό και να προετοιμάσει κάποια σλόγκαν σχετικά με τη διατροφή, τη φυσική άσκηση ή το σωματικό βάρος. Όταν συγκεντρώσουν το απαιτούμενο υλικό, το κολλούν στο χαρτόνι και υπό το συντονισμό του εκπαιδευτικού συνθέτουν την αφίσα.

Η δραστηριότητα αυτή ενέχει βιβλιογραφική έρευνα σε βιβλία, περιοδικά και εφημερίδες, έρευνα στο διαδίκτυο. Για περισσότερες πληροφορίες δείτε τη σελίδα 14 του εγχειριδίου.



7ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ

7ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ

ΣΤΟΧΟΣ

1. Να συμμετάσχουν οι μαθητές σε παιγνιώδεις δραστηριότητες που θα ασκήσουν το σώμα τους.
2. Να κατανοήσουν οι μαθητές τα οφέλη της φυσικής άσκησης για το ανθρώπινο σώμα.

Οδηγίες για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων και τη χρήση του τετραδίου του μαθητή

- Αρχικά, οι μαθητές θα κατανοήσουν τους τρόπους με τους οποίους η φυσική άσκηση ωφελεί το ανθρώπινο σώμα. Ο εκπαιδευτικός τους εξηγεί ότι τα επόμενα διδακτικά δίωρα είναι αφιερωμένα στην συμμετοχή των μαθητών σε παιγνιώδεις δραστηριότητες που μπορούν να κάνουν στον ελεύθερο χρόνο τους.
- Έπειτα, οι μαθητές θα συμμετάσχουν σε δραστηριότητες που βασίζονται στο παιχνίδι και ασκούν το σώμα τους.
- Στη Δραστηριότητα 7.1 οι μαθητές καλούνται να βρουν ποιες λειτουργίες του σώματός τους βοηθούν όταν ασχολούνται με κάποιες δραστηριότητες που κάνουν στον ελεύθερο χρόνο τους.



Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: Πώς με ωφελεί η φυσική άσκηση;

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται ομαδικά

Ενδεικτικός χρόνος: 10 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να διαβάσουν τη σελίδα 26 από το τετράδιο μαθητή. Τους εξηγεί ότι στα επόμενα δύο διδακτικά δίωρα θα συμμετάσχουν σε παιγνιώδεις δραστηριότητες που μπορούν να κάνουν στον ελεύθερο χρόνο τους και οι οποίες ασκούν το σώμα τους.

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: Κίνησε τα μέλη του σώματός σου!

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται ομαδικά

Ενδεικτικός χρόνος: 20 λεπτά

Υλικά: Κώνοι για να σημανθεί η περιοχή του παιχνιδιού, μικρά μπουκαλάκια με νερό (ως βαράκια), λάστιχα αντίστασης, ένα μικρό μπαλάκι κτλ.

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να διασκορπιστούν στην περιοχή που ορίζεται για το παιχνίδι. Δύο ή τρία από αυτά γίνονται οι "κυνηγοί". Καθένα τους παίρνει ένα μικρό ελαφρύ (από σφουγγάρι ή ύφασμα) μπαλάκι. Όταν ο εκπαιδευτικός δώσει το σύνθημα, τότε οι "κυνηγοί" αρχίζουν να κυνηγούν τα υπόλοιπα παιδιά, προσπαθώντας να τα σημαδέψουν με το μπαλάκι. Ο εκπαιδευτικός ορίζει τον τρόπο που θα κινούνται τα παιδιά. Αρχικά λέει στα παιδιά ότι μπορούν να μετακινούνται μόνο περπατώντας και αργότερα κάνοντας αλματάκια ή τρέχοντας ή γλιστρώντας κτλ. Όταν κάποιο παιδί χτυπηθεί από το μπαλάκι του "κυνηγού", τότε "παγώνει".

Για να "ξεπαγώσει", θα πρέπει ένα από τα υπόλοιπα παιδιά να σταθεί μπροστά του και να του πει να εκτελέσει κάποια άσκηση (π.χ., σχοινάκι, αλματάκια, κτλ.). Ο "παγωμένος" μαθητής θα πρέπει να εκτελέσει αυτήν την άσκηση για 10 δευτερόλεπτα ή να κάνει 5 με

Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟΝ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΧΡΟΝΟ ΜΑΣ

10 επαναλήψεις και μετά μπορεί να ξαναμπεί στο παιχνίδι. Εναλλακτικά, μπορεί ο εκπαιδευτικός να επιλέγει την άσκηση που θα εκτελεί ο "παγωμένος" μαθητής.

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: Πιάσε την ουρά της γάτας!

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται ομαδικά

Ενδεικτικός χρόνος: 20 λεπτά

Υλικά: Κώνοι για να σημειωθεί η περιοχή του παιχνιδιού, μικρά σχοινάκια ή κορδέλες

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να κρεμάσουν ένα σχοινάκι ή κορδέλα στο πίσω μέρος του παντελονιού ή της φόρμας τους και να ξεκινήσουν να τρέχουν. Καθένας προσπαθεί να βγάλει την "ουρά" κάποιου συμμαθητή του και να μη χάσει τη δική του. Όποιος χάσει την "ουρά" του, βγαίνει έξω από την περιοχή που ορίστηκε για το παιχνίδι και εκτελεί μια άσκηση (π.χ. δέκα αλματάκια). Αφού την εκτελέσει, ξαναβάζει την "ουρά" του και μπαίνει ξανά στο παιχνίδι.

Εναλλακτικές ασκήσεις:

10 επιτόπια αλματάκια, 10 κάμψεις, 10 αναδιπλώσεις, 10 πηδηματάκια κουτσό.

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: Τεντώσου!

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε δύο ομάδες

Ενδεικτικός χρόνος: 15 λεπτά

Υλικά: Κώνοι για να σημειωθεί η περιοχή του παιχνιδιού, ένα μικρό ελαφρύ μπαλάκι

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να διασκορπιστούν στην περιοχή που ορίζεται για το παιχνίδι. Δύο ή τρία από αυτά γίνονται οι "κυνηγοί". Καθένα από αυτά παίρνει ένα μικρό ελαφρύ (κατά προτίμηση από σφουγγάρι ή ύφασμα) μπαλάκι. Όταν ο εκπαιδευτικός δώσει το σύνθημα, τότε οι "κυνηγοί" αρχίζουν να κυνηγούν τα υπόλοιπα παιδιά, προσπαθώντας να τα σημαδέψουν με το μπαλάκι. Ο

εκπαιδευτικός ορίζει τον τρόπο που θα κινούνται τα παιδιά. Αρχικά, τους λέει ότι μπορούν να μετακινούνται μόνο περπατώντας και αργότερα κάνοντας αλματάκια ή τρέχοντας ή γλιστρώντας κτλ. Όταν κάποιο παιδί χτυπηθεί από το μπαλάκι του "κυνηγού", τότε "παγώνει".

Για να "ξεπαγώσει", θα πρέπει ένα από τα υπόλοιπα παιδιά να σταθεί μπροστά του και να του πει να τεντώσει κάποιο μέλος του σώματός του (π.χ. χέρι, πόδι, πλάτη κλπ.). Ο "παγωμένος" μαθητής θα πρέπει να τεντώσει αυτό το μέλος για 10 δευτερόλεπτα και μετά μπορεί να ξαναμπεί στο παιχνίδι. Στο τέλος της δραστηριότητας, ο εκπαιδευτικός αναφέρει στα παιδιά ότι όσο πιο συχνά ασκούν το σώμα τους, τόσο μεγαλύτερη αντοχή και υγεία αποκτούν για να μπορούν να ανταπεξέρχονται στις καθημερινές τους δραστηριότητες και παιχνίδια τόσο στα διαλείμματα όσο και στον ελεύθερο χρόνο τους.

Δραστηριότητα 7.1

Τίτλος: Βρες που ωφελεί κάθε δραστηριότητα

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

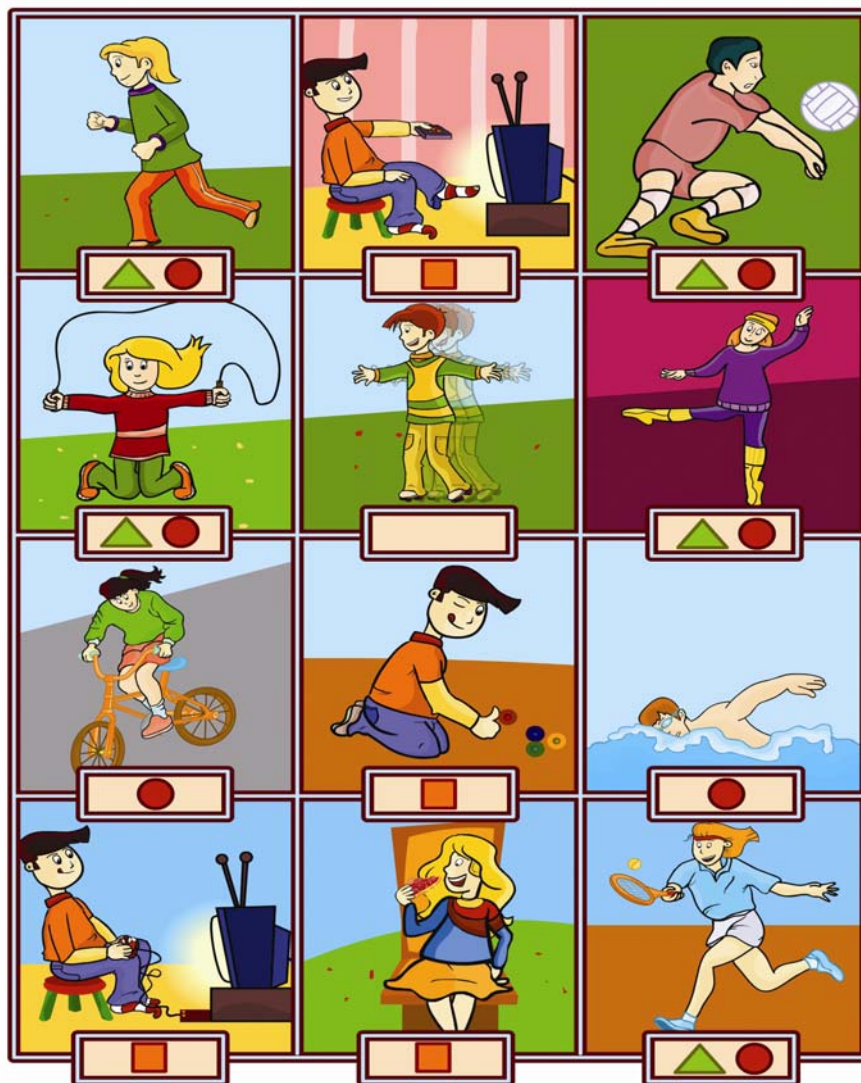
Ενδεικτικός χρόνος: 20 λεπτά

Υλικά: Κόκκινοι, πράσινοι και πορτοκαλί μαρκαδόροι ή ξυλομπογιές

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να σημειώσουν στον πίνακα με τις δραστηριότητες με έναν κόκκινο κύκλο όσες ασκούν την καρδιά και τους πνεύμονες, μ' ένα πράσινο τρίγωνο όσες δυναμώνουν κάποιο μέλος του σώματός τους και με ένα πορτοκαλί τετράγωνο όσες δε ασκούν κάποιο μέλος του σώματός τους. Τους υπενθυμίζει ότι κάποιες ασκήσεις μπορεί να βοηθούν παραπάνω από μία λειτουργίες και τους ζητά να τις σημειώσουν όλες. Στο τέλος της δραστηριότητας κάποιοι τυχαία επιλεγμένοι μαθητές ανακοινώνουν στην τάξη τα αποτελέσματά τους.

Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟΝ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΧΡΟΝΟ ΜΑΣ

Ενδεικτικές απαντήσεις:





8ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

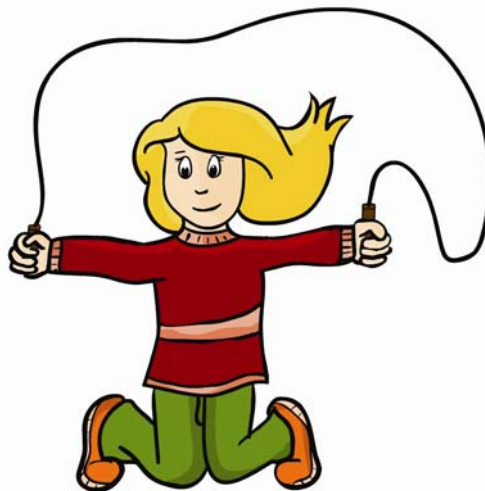
8ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

ΣΤΟΧΟΣ

1. Να γνωρίσουν και να συμμετάσχουν οι μαθητές σε κάποια παραδοσιακά παιχνίδια (που περιλαμβάνονται στο υλικό).
2. Να αναζητήσουν πληροφορίες και για άλλα παραδοσιακά παιχνίδια από την Ελλάδα ή άλλες χώρες που μπορούν να παίξουν στον ελεύθερο χρόνο τους.

Οδηγίες για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων και τη χρήση του τετραδίου του μαθητή

- Αρχικά, θα συμμετάσχουν σε διάφορα παραδοσιακά παιχνίδια που μπορούν να παίξουν είτε στο διάλειμμα του σχολείου είτε στον ελεύθερο χρόνο τους.
- Τέλος, θα κάνουν έρευνα για άλλα παραδοσιακά παιχνίδια (ελληνικά ή μη) που μπορούν να εντάξουν στο καθημερινό τους πρόγραμμα.



Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: Διελκυστίνδα

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε δύο ομάδες

Ενδεικτικός χρόνος: 10 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός στοιχίζει τις δύο ομάδες. Έπειτα, δίνει ένα κομμάτι σκοινί μήκους 15 μέτρων τη μία άκρη του οποίου κρατά ο πρώτος μαθητής της πρώτης ομάδας και την άλλη άκρη ο πρώτος μαθητής της δεύτερης ομάδας. Κάθε ομάδα παίρνει θέση απέναντι από την άλλη, πίσω από μια γραμμή που σχεδιάζει ο εκπαιδευτικός στο έδαφος. Η κάθε ομάδα προσπαθεί να τραβήξει την άλλη στη δική της πλευρά. Επιτυγχάνει η ομάδα που θα τραβήξει την αντίπαλη στη δική της πλευρά μέχρι τα δύο πόδια του τελευταίου μαθητή να περάσουν τη γραμμή.

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: Στρατιωτάκια

Ομάδα: Όλη η τάξη

Ενδεικτικός χρόνος: 10 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός επιλέγει τυχαία ένα μαθητή που θα τα φυλάει. Όλοι οι υπόλοιποι μαθητές θα αποτελούν τα στρατιωτάκια. Αυτός που τα φυλάει ακουμπάει στον τοίχο με την πλάτη στραμμένη στα άλλα παιδιά και απαγγέλλει δυνατά: «Στρατιωτάκια Ακούνητα Αμίλητα Αγέλαστα» και γυρνάει γρήγορα να δει εάν κάποιος κουνιέται. Τα παιδιά σε στάσεις πολεμιστών και ηρώων, προσπαθούν να μην κουνηθούν, να μη γελάσουν, να μη χάσουν την ισορροπία τους, ό,τι και αν τους κάνει ή τους πει το παιδί που τα φυλάει, γιατί τότε χάνουν. Ο πρώτος που δε θα καταφέρει να διατηρήσει την ισορροπία του τα φυλάει. Ο εκπαιδευτικός εξηγεί στους μαθητές ότι αυτό είναι ένα διασκεδαστικό παιχνίδι που μπορούν να παίξουν κατά την ώρα του διαλείμματος.

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: Αγάλματα

Ομάδα: Όλη η τάξη

Ενδεικτικός χρόνος: 10 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός επιλέγει τυχαία ένα μαθητή που θα είναι η "μάννα". Όλοι οι υπόλοιποι μαθητές θα αποτελούν τα αγάλματα. Το παιδί που κάνει τη "μάννα", με το πρόσωπο στραμμένο στον τοίχο απαγγέλλει κάποια στιχάκια ή μετράει: "Ένα, δύο τρία, έτοιμη η φωτογραφία!". Στο μεταξύ, τα άλλα παιδιά παίρνουν διάφορες πόζες είτε το καθένα μόνο του είτε σχηματίζοντας συμπλέγματα. Όταν η μάννα τελειώσει, χτυπάει με το χέρι τον τοίχο και στρέφεται απότομα προς τα παιδιά που θα πρέπει να μείνουν εντελώς ακίνητα στις πόζες που έχουν πάρει (αγάλματα). Η μάννα διαλέγει το "άγαλμα" που της έκανε τη μεγαλύτερη εντύπωση και αυτό γίνεται μάννα στον επόμενο γύρο. Ο εκπαιδευτικός εξηγεί στους μαθητές ότι και αυτό είναι ένα διασκεδαστικό παιχνίδι που μπορούν να παίξουν κατά την ώρα του διαλείμματος.

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: Τα μήλα

Ομάδα: Όλη η τάξη

Ενδεικτικός χρόνος: 10 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός επιλέγει τυχαία δύο μαθητές, που στέκονται αντικριστά δεκαπέντε- είκοσι μέτρα μακριά το ένα από τα' άλλο, ενώ στη μέση αυτής της απόστασης συγκεντρώνονται όλα τα υπόλοιπα. Οι δύο μαθητές που στέκονται αντικριστά προσπαθούν με τη μπάλα να χτυπήσουν κάποιο από τα παιδιά που είναι μέσα οπότε αυτό καίγεται και βγαίνει από το παιχνίδι. Αντίθετα το παιδί που θα καταφέρει να πιάσει τη μπάλα χωρίς να πέσει κάτω κερδίζει ένα «μήλο», που θα του επιτρέψει αν κάποια στιγμή καεί να μη βγει αλλά να παραμείνει στο παιχνίδι, ή αν καεί κάποιος φίλος του να του το παραχωρήσει. Όταν απομείνει μόνο ένα παιδί, οι δύο μαθητές που είναι

Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟΝ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΧΡΟΝΟ ΜΑΣ

αντικριστά μπορούν να κάνουν δέκα προσπάθειες να το χτυπήσουν. Αν τους ξεφύγει, τα ξαναφυλάνε και το παιχνίδι ξαναρχίζει από την αρχή! Ο εκπαιδευτικός εξηγεί στους μαθητές ότι και αυτό είναι ένα διασκεδαστικό παιχνίδι που μπορούν να παίξουν κατά την ώρα του διαλείμματος.

Δραστηριότητα 8.1

Τίτλος: Παραδοσιακά παιχνίδια από όλο τον κόσμο

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε τέσσερις- πέντε ομάδες

Ενδεικτικός χρόνος: 50 λεπτά

Υλικά: χρωματιστοί μαρκαδόροι ή ξυλομπογιές

Περιγραφή δραστηριότητας:

Ο εκπαιδευτικός λέει στους μαθητές ότι τα προηγούμενα παιχνίδια αποτελούν παραδοσιακά παιδικά παιχνίδια και ότι καλό θα ήταν να ψάξουν να βρουν τι παιχνίδια παίζουν παραδοσιακά τα παιδιά σε διάφορες περιοχές της Ελλάδας ή σε άλλες χώρες στο σχολείο ή στον ελεύθερο χρόνο τους. Η συγκεκριμένη δραστηριότητα ενισχύει τη διαπολιτισμική εκπαίδευση, δίνοντας την ευκαιρία σε παιδιά με καταγωγή από άλλες χώρες να περιγράψουν τις παραδόσεις της χώρας τους μέσα στην τάξη. Πληροφορίες μπορούν να βρουν από το διαδίκτυο (π.χ. www.daskalos.edu.gr/m/paixnidia/ και www.nncc.org/Curriculum/better.play.html), από βιβλία ή από συγγενείς τους (γονείς, παππούδες κτλ.). Οι μαθητές θα επιλέξουν κάποια από τα παιχνίδια που θα βρουν και θα γράψουν την περιγραφή τους στον αντίστοιχο χώρο στο τετράδιο μαθητή. Δίπλα στην περιγραφή μπορούν να ζωγραφίσουν τη σημαία της χώρας από την οποία είναι το παιχνίδι ή παιδιά που παίζουν το παιχνίδι αυτό. Ο εκπαιδευτικός καλεί τον εκπρόσωπο από κάθε ομάδα να περιγράψει το παιχνίδι που βρήκε η ομάδα του (περιοχή/ χώρα προέλευσης, κανόνες κτλ.) στην υπόλοιπη τάξη.

Η δραστηριότητα αποτελεί βιβλιογραφική έρευνα. Για τη βιβλιογραφική έρευνα μπορείτε να συμβουλευτείτε τη σελίδα 14 του εγχειριδίου.

9ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ
ΠΟΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ
ΚΑΝΩ ΣΤΟΝ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΧΡΟΝΟ ΜΟΥ;

9ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ ΠΟΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΣΤΟΝ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΧΡΟΝΟ ΜΟΥ;

ΣΤΟΧΟΣ

1. Να αναγνωρίσουν οι μαθητές ποιες δραστηριότητες μπορούν να κάνουν στον ελεύθερο χρόνο τους
2. Να αναγνωρίσουν ποιες από αυτές έχουν ήδη εντάξει στο πρόγραμμά τους.

Οδηγίες για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων και τη χρήση του τετραδίου του μαθητή

- Αρχικά, οι μαθητές καλούνται να βρουν με ποιες δραστηριότητες ασχολούνται περισσότερο κατά τη διάρκεια της εβδομάδας τους (Δραστηριότητα 9.1).
- Στη Δραστηριότητα 9.2 οι μαθητές θα διαβάσουν από το τετράδιο μαθητή ότι υπάρχει ποικιλία ειδών φυσικής άσκησης με διαφορετικό συντελεστή δυσκολίας, ενώ θα μάθουν ότι οι δραστηριότητες κάθε κατηγορίας θα πρέπει να γίνονται με διαφορετική συχνότητα.
- Έπειτα, οι μαθητές θα σημειώσουν ποιες δραστηριότητες κάνουν από κάθε επίπεδο δυσκολίας και θα σημειώσουν την ώρα ενασχόλησής τους με αυτές σε εβδομαδιαία βάση.



Δραστηριότητα 9.1

Τίτλος: Με ποιες δραστηριότητες ασχολούμαι;

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 15 λεπτά

Υλικά: Μαρκαδόροι ή ξυλομπογιές σε κόκκινο, πράσινο, κίτρινο, μοβ και πορτοκαλί χρώμα

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός λέει στους μαθητές ότι στο τετράδιο μαθητή δίνονται εικόνες που εμφανίζουν δραστηριότητες. Οι μαθητές θα πρέπει να σημειώσουν μ' ένα νούμερο από το 1 έως το 5 ανάλογα με το πόσο ασχολούνται με αυτή τη δραστηριότητα μέσα στην εβδομάδα τους. Στο τέλος, ο εκπαιδευτικός επιλέγει τυχαία κάποιους μαθητές και ζητά να ανακοινώσουν στην τάξη τα αποτελέσματά τους και να τα συγκρίνουν μεταξύ τους.

Η δραστηριότητα αυτή ενέχει τη μελέτη περίπτωσης αφού οι μαθητές δημιουργούν σενάρια βλέποντας τις εικόνες. Για περισσότερες πληροφορίες δείτε τη σελίδα 14 του εγχειριδίου.

Δραστηριότητα 9.2

Τίτλος: Υπάρχουν διάφορα είδη φυσικής άσκησης;

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 15 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να διαβάσουν τη σελίδα 30 από το τετράδιο μαθητή. Έπειτα ζητά από τους μαθητές να σκεφτούν κι άλλες δραστηριότητες που ανήκουν στις τρεις διαφορετικές κατηγορίες δυσκολίας.

Ο καταιγισμός ιδεών ως τεχνική βοηθά την ολομέλεια της τάξης να δημιουργήσει έναν πίνακα δραστηριοτήτων. Για περισσότερες πληροφορίες δείτε τη σελίδα 13 του εγχειριδίου.

Ενδεικτικές απαντήσεις:

Χαμηλός συντελεστής δυσκολίας: κάθομαι, διαβάζω, γράφω ή παίζω στον ηλεκτρονικό υπολογιστή, ζωγραφίζω, ακούω μουσική, μιλάω στο τηλέφωνο, παρακολουθώ το μάθημα στην τάξη, βλέπω τηλεόραση.

Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟΝ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΧΡΟΝΟ ΜΑΣ

Μέτριος συντελεστής δυσκολίας: περπατάω, τακτοποιώ το δωμάτιό μου, σφουγγαρίζω, σκουπίζω, παίζω σχοινάκι, παίζω κυνηγητό με τους φίλους μου.

Υψηλός συντελεστής δυσκολίας: κάνω αθλήματα όπως το μπάσκετ, το ποδόσφαιρο, το βόλεϊ, κάνω γεωργικές εργασίες (π.χ. σκάβω τον κήπο μου).

Δραστηριότητα 9.3

Τίτλος: Πόση φυσική άσκηση κάνω;

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 55 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να καταγράψουν τις δραστηριότητες που κάνουν συνήθως, υπολογίζοντας τη συνολική διάρκεια ενασχόλησής τους με αυτές μέσα στην εβδομάδα. Αρχικά θα σημειώσουν ποιες μέρες της εβδομάδας ασχολούνται με αυτή και έπειτα θα καταγράψουν πόση ώρα συνολικά μέσα στην εβδομάδα κάνουν τις συγκεκριμένες δραστηριότητες.



10ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ
ΒΑΖΩ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟ
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ ΜΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

10ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ

ΒΑΣΩ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ ΜΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΣΤΟΧΟΣ

1. Να καταγράψουν οι μαθητές τα εμπόδια για την υιοθέτηση ενός φυσικά πιο δραστήριου τρόπου ζωής .
2. Να σχεδιάσουν ένα ενδεικτικό εβδομαδιαίο πρόγραμμα συμπεριλαμβάνοντας διάφορες μορφές φυσικής άσκησης σε αυτό.

Οδηγίες για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων και τη χρήση του τετραδίου του μαθητή

- Αρχικά υπό το συντονισμό του εκπαιδευτικού, οι μαθητές γράφουν τους λόγους για τους οποίους η άσκηση τους προσφέρει διασκέδαση.
- Έπειτα, ο εκπαιδευτικός σε ρόλο συντονιστή χωρίζει την τάξη σε δύο ομάδες και με την τεχνική της ιδεοθύελλας τους ζητά να καταγράψουν τι τους αρέσει να κάνουν με τους γονείς τους καθώς και να βρουν τρόπους να αυξήσουν τις δραστηριότητες που κάνουν από κοινού με τους γονείς τους.
- Τέλος στη Δραστηριότητα 10.1, οι μαθητές κάνοντας χρήση των γνώσεων που έχουν αποκτήσει τα προηγούμενα διδακτικά δίωρα, καλούνται να φτιάξουν ένα ενδεικτικό εβδομαδιαίο πρόγραμμα, στο οποίο έχουν συμπεριλάβει μορφές φυσικής άσκησης που τους αρέσουν.

Χρήσιμες πληροφορίες για τον εκπαιδευτικό

Για περισσότερες πληροφορίες και υλικό σχετικά με το σχεδιασμό ενός προγράμματος φυσικής άσκησης ο εκπαιδευτικός μπορεί να ανατρέξει στο ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ του παρόντος εγχειριδίου.

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: Η άσκηση είναι διασκεδαστική

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε δύο ομάδες

Ενδεικτικός χρόνος: 10 λεπτά

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από κάθε ομάδα να γράψει για ποιους λόγους είναι διασκεδαστική η φυσική άσκηση. Έπειτα, ζητά από έναν εκπρόσωπο της κάθε ομάδας να ανακοινώσει τους λόγους που έχει καταγράψει η ομάδα του. Οι απαντήσεις συζητούνται μέσα στην τάξη.

Ενδεικτικές Απαντήσεις: Είμαι με φίλους, περνάω όμορφα, μετά από την άσκηση είμαι πιο ευδιάθετος, κάνω κάτι με τους γονείς μου, μου αρέσει το ποδήλατο.

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: Πώς μπορώ να αυξήσω τη φυσική άσκηση μαζί με τους γονείς μου;

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε δύο ομάδες

Ενδεικτικός χρόνος: 30 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από κάθε ομάδα να χρησιμοποιήσει τη μέθοδο του καταιγισμού ιδεών για να καταγράψει τι δραστηριότητες θα άρεσε στους μαθητές να κάνουν με τους γονείς τους. Έπειτα κάθε ομάδα καταγράφει τρόπους με τους οποίους θα μπορούσε να εντάξει τις δραστηριότητες της φυσικής άσκησης στο καθημερινό πρόγραμμα της οικογένειας και ένας εκπρόσωπος από κάθε ομάδα ανακοινώνει τα αποτελέσματα στην τάξη.

Για τον καταιγισμό ιδεών δείτε τη σελίδα 13 του εγχειριδίου.

Ενδεικτικές Απαντήσεις:

Κολύμπι: Κάθε Σάββατο η μαμά μου δε δουλεύει. Άρα μπορούμε να πηγαίνουμε μαζί στο κολυμβητήριο ή τη θάλασσα.

Ποδόσφαιρο: Κάθε Κυριακή ο φίλος μου ο Τάκης πηγαίνει για ποδόσφαιρο με τον πατέρα του. Μπορούμε να πηγαίνουμε παρέα.

Περπάτημα: Θα ζητήσω από τη μητέρα μου να έρχεται να με παίρνει από το σχολείο με τα πόδια αντί για το αυτοκίνητο, για να περπατάμε μαζί.

Δραστηριότητα 10.1

Τίτλος: Φτιάχνω ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα συμπεριλαμβάνοντας μορφές φυσικής άσκησης.

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 50 λεπτά

Υλικά: Χρωματιστοί μαρκαδόροι και ξυλομπογιές, φωτογραφίες από περιοδικά ή εφημερίδες, κόλλα, ψαλίδι

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να ζωγραφίσουν ή να κολλήσουν φωτογραφίες από τις δραστηριότητες που σχεδιάζουν να ασχοληθούν μέσα σε μία εβδομάδα στην κατάλληλη κατηγορία και να γράψουν κάτω από κάθε φωτογραφία πόση ώρα σκοπεύουν να κάνουν τη συγκεκριμένη δραστηριότητα μέσα στην εβδομάδα (σε λεπτά). Έπειτα, τους ζητά να αθροίσουν τα συνολικά λεπτά από κάθε κατηγορία και να τα σημειώσουν στο πινακάκι.





11ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ

**ΤΙ ΕΜΠΟΔΙΑ ΣΥΝΑΝΤΩ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ
ΜΟΥ ΝΑ ΚΑΝΩ ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ;**

11ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ ΤΙ ΕΜΠΟΔΙΑ ΣΥΝΑΝΤΩ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΜΟΥ ΝΑ ΚΑΝΩ ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ;

ΣΤΟΧΟΣ

1. Να ανακαλύψουν οι μαθητές ποιες δραστηριότητες είναι ευχάριστες και διασκεδαστικές γι' αυτούς.
2. Να βρουν νέες ευκαιρίες για φυσική άσκηση μαζί με τους γονείς τους.
3. Να σχεδιάσουν ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα φυσικής άσκησης λαμβάνοντας υπόψη τα εμπόδια που έχουν συναντήσει.

Οδηγίες για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων και τη χρήση του τετραδίου του μαθητή

- Αρχικά, οι μαθητές καταγράφουν τα εμπόδια που συναντούν στην προσπάθειά τους να κάνουν φυσική άσκηση στον ελεύθερο χρόνο τους.
- Έπειτα, στη δραστηριότητα 11.1, οι μαθητές αξιολογούν τους στόχους που έβαλαν και περιγράφουν τα εμπόδια που συνάντησαν και τους απέτρεψαν από το στόχο τους.
- Τέλος στη Δραστηριότητα 11.2, οι μαθητές κάνοντας χρήση των γνώσεων που έχουν αποκτήσει τα προηγούμενα διδακτικά δίωρα αλλά και γνωρίζοντας τα εμπόδια στην επίτευξη των στόχων τους, καλούνται να φτιάξουν ένα πρόγραμμα με φυσική άσκηση για τον ελεύθερο χρόνο τους.

Χρήσιμες πληροφορίες για τον εκπαιδευτικό

Για περισσότερες πληροφορίες και υλικό σχετικά με το σχεδιασμό ενός προγράμματος φυσικής άσκησης ο εκπαιδευτικός μπορεί να ανατρέξει στο ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ του παρόντος εγχειριδίου.

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: Τι εμπόδια συναντώ;

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε δύο ομάδες

Ενδεικτικός χρόνος: 20 λεπτά

Περιγραφή δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από κάθε ομάδα να γράψει ποια είναι τα εμπόδια που συναντά προκειμένου να ασκηθεί και προτείνει μια λύση για καθένα από αυτά. Ένας εκπρόσωπος από κάθε ομάδα ανακοινώνει τις απαντήσεις, οι οποίες συζητούνται μέσα στην τάξη.

Ενδεικτικές Απαντήσεις

- **Εμπόδιο:** Βαριέμαι να ασκηθώ μόνος μου
Λύση: Κανονίζω με την παρέα μου να πάμε για ποδήλατο.
- **Εμπόδιο:** Δε με παίζουν οι συμμαθητές μου
Λύση: Προσπαθώ να γίνω πιο κοινωνικός.
- **Εμπόδιο:** Ντρέπομαι για το σώμα μου
Λύση: Ασκούμαι και τρώω πιο υγιεινά.

Δραστηριότητα 11.1

Τίτλος: "Πέτυχα τους στόχους μου;"

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 20 λεπτά

Περιγραφή δραστηριότητας: Λαμβάνοντας υπόψη τις δραστηριότητες του προηγούμενου δίωρου, ο εκπαιδευτικός καλεί τους μαθητές να αξιολογήσουν τους στόχους που έβαλαν. Αν δεν πέτυχαν το στόχο τους, να περιγράψουν τα εμπόδια που συνάντησαν και τους απέτρεψαν. Ο εκπαιδευτικός επιλέγει τυχαία κάποιους μαθητές για να ανακοινώσουν στην τάξη τα αποτελέσματά τους.

Δραστηριότητα 11.2

Τίτλος: "Βάζω νέους στόχους"

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 50 λεπτά

Υλικά: Χρωματιστοί μαρκαδόροι και ξυλομπογιές, φωτογραφίες από περιοδικά ή εφημερίδες, κόλλα, ψαλίδι

Περιγραφή της δραστηριότητας: Λαμβάνοντας υπόψη τα εμπόδια που συνάντησαν, ο εκπαιδευτικός καλεί τους μαθητές να ζωγραφίσουν ή να κολλήσουν φωτογραφίες από τις δραστηριότητες που σχεδιάζουν να κάνουν αυτήν την εβδομάδα στην κατάλληλη κατηγορία και να γράψουν κάτω από κάθε φωτογραφία πόση ώρα σκοπεύουν να κάνουν τη συγκεκριμένη δραστηριότητα μέσα στην εβδομάδα (σε λεπτά).





12ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ
ΚΑΝΩ ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

12ο ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ ΚΑΝΩ ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

ΣΤΟΧΟΣ

1. Να καταγράψουν οι μαθητές τα μέρη όπου μπορούν να αθληθούν στην περιοχή τους.
2. Να ανακαλύψουν ευκαιρίες για άσκηση και τρόπους που μπορούν να αυξήσουν την άσκηση στο καθημερινό τους πρόγραμμα με τη βοήθεια των φίλων ή της οικογένειάς τους.
3. Να μάθουν ορισμένα βασικά μέτρα ασφαλείας που πρέπει να εφαρμόζουν, όταν κάνουν φυσική άσκηση ή όταν παίζουν.

Οδηγίες για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων και τη χρήση του τετραδίου του μαθητή

- Αρχικά, οι μαθητές χωρίζονται σε δύο ομάδες και καταγράφουν τους χώρους στους οποίους μπορούν να ασκηθούν στην περιοχή τους.
- Έπειτα, ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε μικρότερες ομάδες, οι οποίες προσπαθούν να βρουν συμπεριφορές κατά τη φυσική άσκηση που δεν τους παρέχουν ασφάλεια και να σκεφτούν εναλλακτικές ασφαλείς συμπεριφορές.
- Στη δραστηριότητα 12.1 οι μαθητές πρέπει να βρουν ποια είναι η πιο ασφαλής διαδρομή για να φτάσουν στον προορισμό τους.
- Στη δραστηριότητα 12.2 δίνεται στους μαθητές η κάτοψη μιας γειτονιάς και καλούνται να σημειώσουν πού θα μπορούσαν να κάνουν κάποιες δραστηριότητες.

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: Ευκαιρίες για άσκηση στην περιοχή μου

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε δύο ομάδες

Ενδεικτικός χρόνος: 30 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από κάθε ομάδα να γράψει ποιες ευκαιρίες για άσκηση υπάρχουν στην περιοχή. Έπειτα οργανώνει τις σκέψεις αυτές και τις ομαδοποιεί. Οι μαθητές ζητούν τη βοήθεια των γονιών τους για να βρουν και άλλες ευκαιρίες για άσκηση στην περιοχή τους. Την επόμενη φορά ένας εκπρόσωπος από κάθε ομάδα παρουσιάζει στην τάξη πώς μπορούν οι μαθητές να ασκηθούν στην περιοχή τους. Γίνεται συζήτηση στην τάξη.

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: Άσκηση και ασφάλεια

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε τέσσερις με πέντε ομάδες

Ενδεικτικός χρόνος: 20 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός αναθέτει σε κάθε ομάδα να ζωγραφίσει πιθανούς κινδύνους για τραυματισμό για μια συγκεκριμένη δραστηριότητα (π.χ. ποδήλατο, κολύμπι, παιχνίδι στην παιδική χαρά) και να σημειώσει ή ζωγραφίσει τρόπους για την αποφυγή τους. Ένας εκπρόσωπος από κάθε ομάδα παρουσιάζει στην τάξη τους κινδύνους από τη δραστηριότητα που είχε αναλάβει η ομάδα του καθώς και πώς οι μαθητές μπορούν να αποφύγουν τραυματισμούς.

Ενδεικτικές απαντήσεις: Παιχνίδι στην παιδική χαρά: πέφτει η μπάλα στο δρόμο- δεν τρέχω, περιμένω και παίρνω τη μπάλα όταν δεν περνάνε καθόλου αυτοκίνητα. Αν υπάρχει ενήλικο άτομο, ζητώ βοήθεια.

Δραστηριότητα 12.1

Τίτλος: Φτάσε ασφαλής στον προορισμό σου

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 10 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να διαβάσουν την εκφώνηση της δραστηριότητας που βρίσκεται στο τετράδιο μαθητή και να



σημειώσουν τη διαδρομή που είναι πιο ασφαλής για να φτάσουν στον προορισμό τους. Στο τέλος ο εκπαιδευτικός ζητά τυχαία από ένα μαθητή να ανακοινώσει στην τάξη τη διαδρομή που έχει σημειώσει και να εξηγήσει ποιοι παράγοντες νομίζει ότι την καθιστούν ασφαλή.

Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να εξελιχτεί σε ένα σχέδιο εργασίας κυκλοφοριακής αγωγής για την ευέλικτη ζώνη. Για πληροφορίες δείτε τις σελίδες 14-15 του εγχειριδίου.

Δραστηριότητα 12.2

Τίτλος: Πού μπορώ να κάνω άσκηση;

Ομάδα: Η δραστηριότητα υλοποιείται από κάθε μαθητή ξεχωριστά

Ενδεικτικός χρόνος: 10 λεπτά

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να κοιτάξουν την κάτοψη μίας γειτονιάς στο τετράδιο μαθητή. Έπειτα, τους καλεί να σημειώσουν σε ποια σημεία θα μπορούσαν να κάνουν τις δραστηριότητες που τους δίνονται. Στο τέλος ο εκπαιδευτικός ζητά τυχαία από κάποιους μαθητές να ανακοινώσουν στην τάξη τα σημεία που έχουν σημειώσει και ποιες δραστηριότητες μπορούν να κάνουν εκεί.

Ενδεικτικές απαντήσεις: Ποδήλατο (πεζόδρομος στην παραλία, πάρκο με γκαζόν), Ποδόσφαιρο (πάρκο με γκαζόν, αυλή σχολείου), Κυνηγητό (αυλή σχολείου, παιδική χαρά, πάρκο με γκαζόν), Περπάτημα (παντού), Βόλτα το σκύλο (παντού).

Δραστηριότητα στην τάξη

Τίτλος: Κλείσιμο Προγράμματος

Ομάδα: Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε δύο ομάδες

Ενδεικτικός χρόνος: 20 λεπτά

Υλικά: Δύο μεγάλα χαρτόνια, χρωματιστοί μαρκαδόροι

Περιγραφή της δραστηριότητας: Ο εκπαιδευτικός λέει στους μαθητές ότι το πρόγραμμα των δραστηριοτήτων έχει φτάσει στο τέλος του. Έπειτα τους ζητά να χωριστούν σε δύο ομάδες και τους λέει ότι κάθε ομάδα θα δημιουργήσει ένα πόστερ στο οποίο οι μαθητές θα καταγράψουν τις εντυπώσεις τους και τι νομίζουν ότι αποκόμισαν από το πρόγραμμα. Κάθε ομάδα θα δημιουργήσει πάνω στο χαρτόνι της τέσσερα συννεφάκια. Έπειτα με τη μέθοδο του καταιγισμού ιδεών οι μαθητές θα καταγράψουν στο πρώτο συννεφάκι τι τους άρεσε περισσότερο από τη διαδικασία όλων των δραστηριοτήτων, στο δεύτερο συννεφάκι γιατί νομίζουν ότι είναι χρήσιμα αυτά που έμαθαν στα πλαίσια του προγράμματος, στο τρίτο συννεφάκι τι παραπάνω θα ήθελαν να μάθουν και στο τέταρτο συννεφάκι να ζωγραφίσουν με μαρκαδόρους κάποια από τα πράγματα που έμαθαν ή που τους έκαναν εντύπωση. Ο εκπαιδευτικός ζητά από τον εκπρόσωπο της κάθε ομάδας να παρουσιάσει στην τάξη το έργο της ομάδας του.



Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

1η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΜΕ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

1η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΜΕ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

ΣΤΟΧΟΣ

1. Να εξοικειωθούν οι γονείς με την προσωπική εκπαίδευση των παιδιών τους μέσα από τα Προγράμματα Αγωγής Υγείας.
2. Να ενδυναμώσουν τη συνεργασία σχολείου-οικογένειας, προάγοντας την προστασία των παιδιών μέσα από τα προγράμματα Αγωγής Υγείας.
3. Να αντιληφθούν τη σημασία των δραστηριοτήτων Αγωγής Υγείας στην υιοθέτηση συνηθειών επωφελών για την υγεία των παιδιών τους.

Οδηγίες για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων και τη χρήση του τετραδίου του μαθητή

- Η πρώτη συνάντηση με τους γονείς πραγματοποιείται με την έναρξη του προγράμματος "Φυσική Άσκηση και Υγεία".
- Αρχικά, οι γονείς με τον εκπαιδευτικό κάθονται σε κύκλο και ετοιμάζονται να ξεκινήσουν την πρώτη συνάντησή τους.
- Στην εισαγωγική δραστηριότητα, ο εκπαιδευτικός ενημερώνει τους γονείς σχετικά με τους στόχους των δραστηριοτήτων Αγωγής Υγείας και τους παρουσιάζει το σκελετό των συναντήσεων που θα λάβουν χώρα στην τάξη.
- Έπειτα, ο εκπαιδευτικός τονίζει στους γονείς τη σημασία των προγραμμάτων Αγωγής Υγείας στο χώρο του σχολείου και ποιοι παράγοντες επηρεάζουν και μπορούν να διαμορφώσουν τις στάσεις ζωής των παιδιών.
- Τέλος, ο εκπαιδευτικός τονίζει τη σημασία της συμμετοχής των γονέων στην επιτυχία των προγραμμάτων Αγωγής Υγείας και ζητά από τους γονείς να είναι ουσιαστικοί συμπαραστάτες στην εκπαιδευτική διαδικασία που συντελείται στο σχολείο.

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

Δραστηριότητα 1η

Τίτλος: Ενημέρωση των γονέων σχετικά με τους στόχους του προγράμματος

Ενδεικτικός χρόνος: 40 λεπτά

Ο εκπαιδευτικός ενημερώνει τους γονείς σχετικά με τους στόχους των δραστηριοτήτων Αγωγής Υγείας και τους παρουσιάζει το σκελετό των συναντήσεων που θα λάβουν χώρα στην τάξη.

Στόχοι των δραστηριοτήτων αγωγής υγείας:

1. να βελτιώσουν οι μαθητές την αντίληψη που έχουν για τον εαυτό τους και τη σχέση με τους συμμαθητές τους και τα αγαπημένα τους πρόσωπα.
2. να μπορούν οι μαθητές να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους και να τα διαχειρίζονται καλύτερα.
3. να μπορούν οι μαθητές να εντοπίσουν τις αλλαγές στην εμφάνιση, τη διάθεση και το σώμα τους.
4. να αποκτήσουν οι μαθητές μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στις ικανότητές τους και να υιοθετήσουν ένα συστηματικό πρόγραμμα άσκησης.

Η υλοποίηση των δραστηριοτήτων αυτών μπορεί να επιτευχθεί καλύτερα με τη συμμετοχή, ενθάρρυνση και ενεργό συμμετοχή των γονέων. Σε πολλές από τις δραστηριότητες που ακολουθούν εμπλέκονται και οι ίδιοι οι γονείς, παρέχοντας στα παιδιά τους έντυπο υλικό (π.χ. αποκόμματα από περιοδικά και εφημερίδες) ή φτιάχνοντας από κοινού με τα παιδιά τους λίστες για τα ψώνια της οικογένειας. Πάνω από όλα όμως θα πρέπει να ενθαρρύνουν και να επιβραβεύουν κάθε προσπάθεια που κάνουν οι μαθητές για έναν πιο δραστήριο τρόπο ζωής.

Σκελετός συναντήσεων:

Η πρώτη ενότητα αφορά τη σχέση με τον εαυτό μας και τους γύρω μας ενώ στο τέλος αυτής της ενότητας οι μαθητές καλούνται να συνειδητοποιήσουν ότι όλοι οι άνθρωποι είναι διαφορετικοί και όλοι είναι μοναδικοί.

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

Στη δεύτερη ενότητα οι μαθητές καλούνται να γνωρίσουν το σώμα τους και να μάθουν ποιος είναι ο ρόλος των μυών, των οστών, της καρδιάς και των πνευμόνων στο σώμα μας.

Στην τρίτη ενότητα οι μαθητές θα μάθουν τρόπους να αξιολογούν τις διάφορες παραμέτρους της φυσικής τους κατάστασης, αλλά θα μάθουν και ποια είναι η σχέση της φυσικής κατάστασης με τη συστηματική φυσική άσκηση.

Στην τέταρτη ενότητα οι μαθητές θα μάθουν να σχεδιάζουν ένα πρόγραμμα φυσικής άσκησης για τους ίδιους και την οικογένειά τους και να θέτουν νέους στόχους.

Δραστηριότητα 2η

Τίτλος: Ο ρόλος του σχολείου και της οικογένειας στην εφαρμογή Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας

Ενδεικτικός χρόνος: 40 λεπτά

Ο εκπαιδευτικός τονίζει στους γονείς τη σημασία των προγραμμάτων Αγωγής Υγείας στο χώρο του σχολείου. Τους παρουσιάζει την πυραμίδα που βρίσκεται στο Παράρτημα Δ και εξηγεί βάσει του κειμένου που βρίσκεται στο Παράρτημα με ποιο τρόπο οι γονείς και το σχολείο μπορούν να επηρεάσουν και τελικά να διαμορφώσουν τις στάσεις ζωής των παιδιών.

Στην κορυφή της πυραμίδας βρίσκονται τα χρόνια νοσήματα. Οι παράγοντες κινδύνου για την εμφάνισή τους βρίσκονται στο επόμενο επίπεδο της Πυραμίδας και αποτελούν τους κλινικούς παράγοντες κινδύνου. Οι κλινικοί παράγοντες κινδύνου είναι δείκτες που μπορούν να μετρηθούν, όπως η αρτηριακή πίεση, η χοληστερόλη στο αίμα, το σωματικό βάρος και η οστική μάζα. Η διατήρηση αυτών των κλινικών παραγόντων κινδύνου στα επιθυμητά όρια για τη διατήρηση της υγείας εξαρτάται από τον τρόπο ζωής των ατόμων και τις καθημερινές τους συνήθειες. Υιοθέτηση λανθασμένων συμπεριφορών υγείας και τρόπου ζωής, που αφορούν τη μη ισορροπημένη διατροφή, την καθιστική ζωή,

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

το κάπνισμα και την αυξημένη κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών μπορεί να επιδεινώσει την εικόνα των κλινικών δεικτών.

Οι συμπεριφοριστικοί παράγοντες όμως επηρεάζονται σημαντικά από το κοινωνικό (οικογένεια, φίλοι, σχολείο) και φυσικό περιβάλλον (γειτονιά, πρόσβαση σε χώρους άθλησης ή σε υγιεινές επιλογές τροφίμων, ασφάλεια).

Η **οικογένεια** και το **σχολείο**, δηλαδή οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί αποτελούν τα δύο πιο σημαντικά πρότυπα για τα παιδιά, άρα μπορούν να επηρεάσουν και τελικά να διαμορφώσουν τις στάσεις ζωής των παιδιών. Γι' αυτό το λόγο, η εφαρμογή προγραμμάτων Αγωγής Υγείας στο χώρο του σχολείου με τη συμμετοχή της οικογένειας έχει φανεί ότι μπορεί να έχει **σημαντική επίδραση και αποτέλεσμα** στην υιοθέτηση από τα παιδιά πιο ισορροπημένων διατροφικών συνηθειών και ενός πιο φυσικά δραστήριου τρόπου ζωής.

Δραστηριότητα 3η

Τίτλος: Ανακεφαλαίωση και ανταλλαγή

Ενδεικτικός χρόνος: 10 λεπτά

Ο εκπαιδευτικός τονίζει τη σημασία του γονεϊκού ρόλου και της συμμετοχής των γονέων στην επιτυχία των προγραμμάτων αγωγής υγείας.

Οι γονείς αποτελούν πρότυπα για μίμηση και υιοθέτηση συμπεριφορών. Ο εκπαιδευτικός εξηγεί ότι τα παιδιά μιμούνται τη συμπεριφορά των γονιών τους και θέλουν να κάνουν πράγματα που κάνουν κι αυτοί για να τους μοιάσουν. Συνεπώς αν οι γονείς έχουν καλές διατροφικές συνήθειες ή ασκούνται συστηματικά και τα παιδιά τους θα κάνουν το ίδιο. Οι γονείς λοιπόν αποτελούν **πρότυπα** για τα παιδιά τους.

Είναι εκείνοι που παρέχουν την τροφή στα παιδιά και τη δυνατότητα πρόσβασης σε χώρους αναψυχής και άσκησης. Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους γονείς να είναι ουσιαστικοί συμπαραστάτες στην εκπαιδευτική διαδικασία που προσφέρεται στο σχολείο.

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

Οι γονείς θα πρέπει να μην αποθαρρύνουν τα παιδιά κατά τη διάρκεια υλοποίησης των δραστηριοτήτων. Οι δραστηριότητες αυτές στοχεύουν στο να βελτιώσουν δείκτες και συμπεριφορές υγείας και ο στόχος αυτός δε μπορεί να επιτευχθεί χωρίς τη σημαντική συμβολή, συμμετοχή και υποστήριξη από την πλευρά των γονέων.





2η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΜΕ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

2η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΜΕ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

ΣΤΟΧΟΣ

1. Να ενημερωθούν οι γονείς για τα αποτελέσματα των δραστηριοτήτων που πραγματοποιήθηκαν στο σχολείο.
2. Να αντιληφθούν το σημαντικό ρόλο που παίζει η οικογένεια στην υιοθέτηση από τα παιδιά ορθών συμπεριφορών που σχετίζονται με τη φυσική άσκηση.
3. Να δώσουν παραδείγματα τρόπων με τους οποίους η οικογένεια μπορεί να υποστηρίξει την αλλαγή συμπεριφορών.

Οδηγίες για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων και τη χρήση του τετραδίου του μαθητή

- Η 2η συνάντηση πραγματοποιείται αφού έχουν σχεδόν ολοκληρωθεί τα διδακτικά δίωρα για τους μαθητές.
- Ο εκπαιδευτικός καλωσορίζει τους συμμετέχοντες γονείς και κάνει μια μικρή ανακεφαλαίωση της προηγούμενης συνάντησης.
- Η εισαγωγική δραστηριότητα έχει ως στόχο να παρουσιαστούν στους γονείς τα αποτελέσματα των μαθημάτων Αγωγής Υγείας καθώς και κάποιες από τις δραστηριότητες που πραγματοποιήθηκαν στην τάξη.
- Η 2η δραστηριότητα έχει ως στόχο να αναγνωρίσουν οι γονείς τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν στην προσπάθειά τους να υιοθετήσει η οικογένειά τους τις επιθυμητές συμπεριφορές και να αναφέρουν ποιες στρατηγικές χρησιμοποιούν για να τις αντιμετωπίσουν.
- Στην 3η δραστηριότητα οι γονείς ερωτώνται για δικές τους συμπεριφορές που διευκολύνουν την υιοθέτηση συμπεριφορών επωφελών για την υγεία τους και από τα παιδιά τους. Ο εκπαιδευτικός στη συνέχεια συντονίζει συζήτηση στην

τάξη, που στόχο έχει να αναδείξει το ρόλο του γονέα ως πρότυπο συμπεριφοράς για το παιδί του.

Δραστηριότητα 1η

Τίτλος: Ενημέρωση των γονέων σχετικά με τα αποτελέσματα των μαθημάτων

Ενδεικτικός χρόνος: 30 λεπτά

Ο εκπαιδευτικός ενημερώνει τους γονείς σχετικά με το αποτέλεσμα των μαθημάτων Αγωγής Υγείας και τους παρουσιάζει κάποιες από τις δραστηριότητες που έλαβαν χώρα στην τάξη.

Ακολουθεί συζήτηση, κατά την οποία ο εκπαιδευτικός ζητά από τους γονείς να αναφέρουν αν αντιλήφθηκαν κάποια αλλαγή στη συμπεριφορά των παιδιών τους και αν θεωρούν ότι τα παιδιά έκαναν πράξη κάποια από τα πράγματα που έμαθαν.

Δραστηριότητα 2η

Τίτλος: Πώς μπορεί η οικογένεια να βοηθήσει στην υιοθέτηση επιθυμητών συμπεριφορών;

Ενδεικτικός χρόνος: 30 λεπτά

Ο εκπαιδευτικός συζητά με τους γονείς τη σημασία της διατήρησης της καλής υγείας. Τους ρωτά ποιες είναι οι δυσκολίες που έχουν αντιμετωπίσει στην προσπάθειά τους να αυξήσουν τη φυσική άσκηση της οικογένειάς τους και πώς κατάφεραν να τις αντιμετωπίσουν. Στη συνέχεια γίνεται συζήτηση στην τάξη, όπου προτείνονται και άλλες εναλλακτικές λύσεις στις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι γονείς.

Ενδεικτικές απαντήσεις:

Δυσκολίες: Συχνά βάζω τα παιδιά να δουν τηλεόραση για να μην κάνουν φασαρία.

Λύσεις: Έχω θέσει όρια στην ώρα που μπορούν να δουν τα παιδιά τηλεόραση. Προσπαθώ τις περισσότερες μέρες της εβδομάδας να βγαίνουμε βόλτα για παιχνίδι.



Δραστηριότητα 3η

Τίτλος: Γιατί είναι σημαντική η συμμετοχή του γονέα;

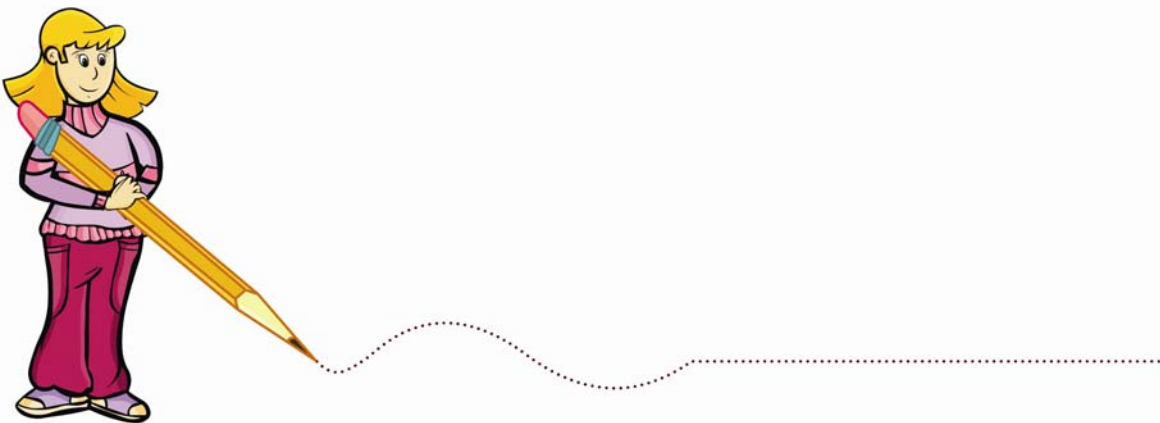
Ενδεικτικός χρόνος: 30 λεπτά

Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους γονείς να του αναφέρουν με ποιους τρόπους θεωρούν ότι η δική τους συμπεριφορά μπορεί να ενθαρρύνει τα παιδιά να έχουν τις επιθυμητές συμπεριφορές. Οι απαντήσεις σημειώνονται στον πίνακα και συζητούνται στην τάξη. Ο εκπαιδευτικός έπειτα εξηγεί ότι τα παιδιά μιμούνται τη συμπεριφορά των γονιών τους και θέλουν να κάνουν πράγματα που κάνουν κι αυτοί για να τους μοιάσουν. Συνεπώς αν οι γονείς ασκούνται συστηματικά, τότε και τα παιδιά τους θα κάνουν το ίδιο. Οι γονείς λοιπόν αποτελούν πρότυπα για τα παιδιά τους.

Ενδεικτικές απαντήσεις:

Πηγαίνω για τρέξιμο κάθε μέρα.

Κάθε μέρα πηγαίνω βόλτα με το ποδήλατό μου.





ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

Τα **χρόνια νοσήματα** (καρδιαγγειακά νοσήματα, διαβήτης και οστεοπόρωση) πλήττουν εκατομμύρια ενήλικες σε ολόκληρο τον κόσμο και αποτελούν την πρώτη αιτία θανάτου στις ανεπτυγμένες χώρες. Μερικοί από τους **παράγοντες κινδύνου** που συμβάλλουν σημαντικά στην παγκόσμια έξαρση των χρόνιων νοσημάτων είναι: α) το αυξημένο σωματικό βάρος, β) η αυξημένη αρτηριακή πίεση, γ) η αυξημένη «κακή» και η μειωμένη «καλή» χοληστερόλη, δ) τα αυξημένα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα και ε) τα χαμηλά επίπεδα οστικής μάζας.

Έχει φανεί ότι ο **σύγχρονος τρόπος ζωής** και οι καθημερινές συνήθειες συνδέονται άρρηκτα με την αυξανόμενη νοσηρότητα και θνησιμότητα που παρατηρείται στις μέρες μας. Οι παραπάνω δυσμενείς καταστάσεις υγείας είναι αποτέλεσμα της υιοθέτησης λανθασμένων συμπεριφορών υγείας και τρόπου ζωής, που αφορούν τη μη ισορροπημένη διατροφή, την καθιστική ζωή, το κάπνισμα και την αυξημένη κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών.

Οι προαναφερθείσες συμπεριφορές υγείας όμως επηρεάζονται σημαντικά από:

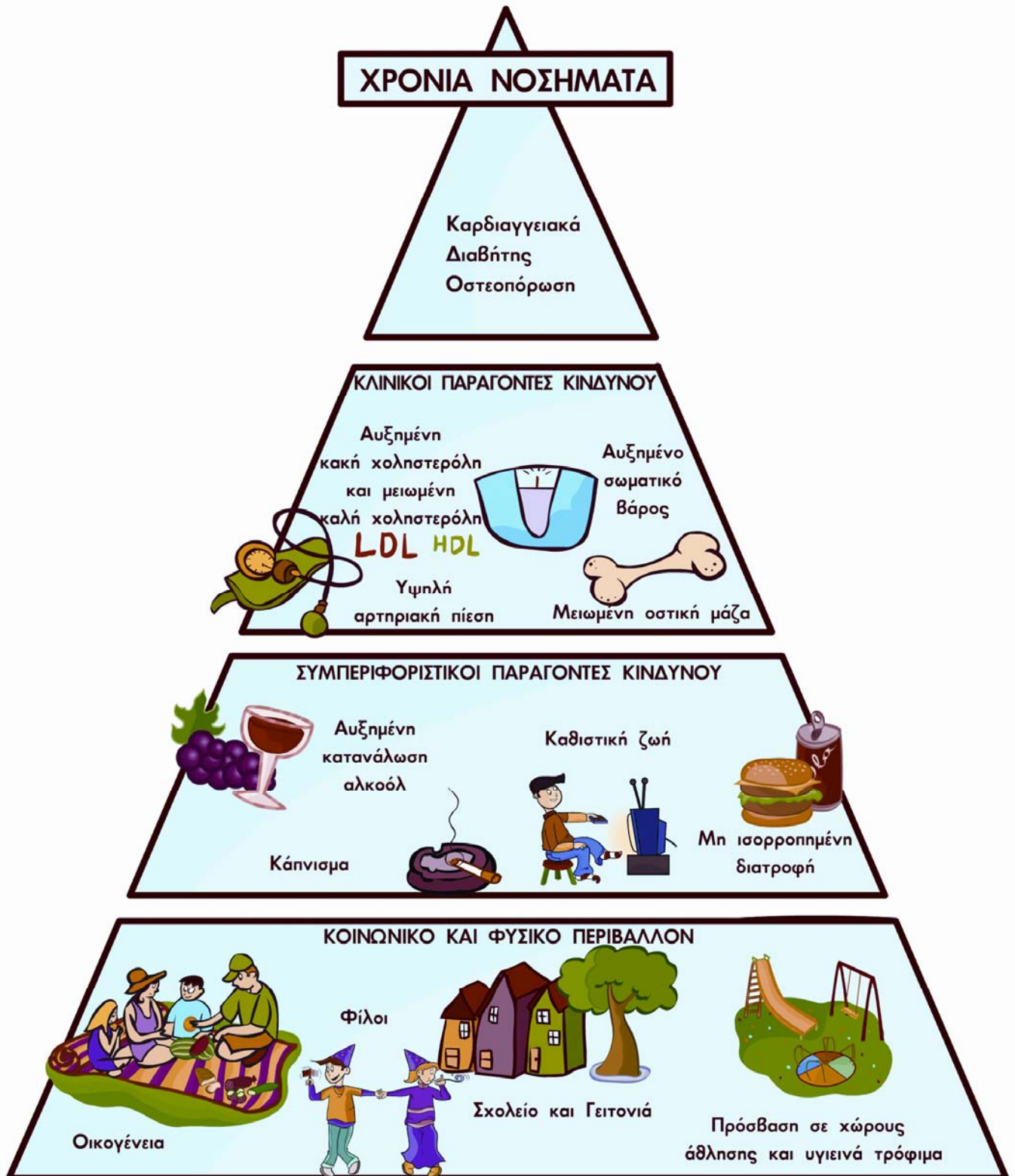
1. Το κοινωνικό περιβάλλον (οικογένεια, φίλοι, σχολείο, ΜΜΕ).
2. Το φυσικό περιβάλλον (γειτονιά, πρόσβαση σε χώρους άθλησης ή σε υγιεινές επιλογές τροφίμων, ασφάλεια στους δρόμους και στα πάρκα).
3. Προσωπικούς παράγοντες

Οι στάσεις ζωής διαμορφώνονται από τις αντιλήψεις που είχαμε από παιδιά και αυτές από τα ερεθίσματα που λαμβάνουμε και τα πρότυπα με τα οποία μεγαλώνουμε. Η **οικογένεια** και το **σχολείο**, δηλαδή οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί αποτελούν τα δύο πιο σημαντικά πρότυπα για τα παιδιά, άρα μπορούν να επηρεάσουν και τελικά να διαμορφώσουν τις στάσεις ζωής των παιδιών. Το σχολείο παρέχει τα πρότυπα στα παιδιά, μέσω των εκπαιδευτικών. Εκτός όμως από παροχή προτύπων, ο χώρος του

σχολείου δίνει τη δυνατότητα στα παιδιά να αθληθούν (είτε στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής είτε στα διαλείμματα) και ταυτόχρονα τους επιτρέπει την πρόσβαση σε συγκεκριμένες επιλογές τροφίμων στο κυλικείο. Με όλους τους παραπάνω τρόπους το σχολείο διαδραματίζει σημαντικό ρόλο και καθορίζει σε μεγάλο βαθμό τις συμπεριφορές υγείας των μαθητών. Γι' αυτό το λόγο η εφαρμογή προγραμμάτων Αγωγής Υγείας στο χώρο του σχολείου με τη συμμετοχή της οικογένειας έχει φανεί ότι μπορεί να έχει **σημαντική επίδραση** στην υιοθέτηση από τα παιδιά διάφορων μορφών φυσικής άσκησης στο καθημερινό τους πρόγραμμα αλλά και στην υιοθέτηση πιο ισορροπημένων διατροφικών συνηθειών.

Στη συνέχεια παρατίθεται μια πυραμίδα στην οποία μπορεί κανείς να παρατηρήσει ότι η εμφάνιση χρόνιων νοσημάτων (όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο διαβήτης ή η οστεοπόρωση) εξαρτάται από κλινικούς παράγοντες κινδύνου (όπως η υψηλή αρτηριακή πίεση, το αυξημένο σωματικό βάρος) που εμφανίζονται ήδη από την παιδική ηλικία. Οι κλινικοί αυτοί παράγοντες όμως εξαρτώνται και μπορούν σε κάποιο βαθμό να τροποποιηθούν από τους συμπεριφοριστικούς παράγοντες κινδύνου (διατροφή, φυσική άσκηση, κάπνισμα). Για να υπάρξουν όμως αλλαγές στους συμπεριφοριστικούς παράγοντες, το παιδί θα πρέπει να έχει την υποστήριξη από την οικογένεια και τους φίλους του και να έχει πρόσβαση σε προϊόντα και υπηρεσίες (πολύ καλές επιλογές τροφίμων, χώρους άθλησης) στο άμεσο περιβάλλον του (σχολείο και γειτονιά).

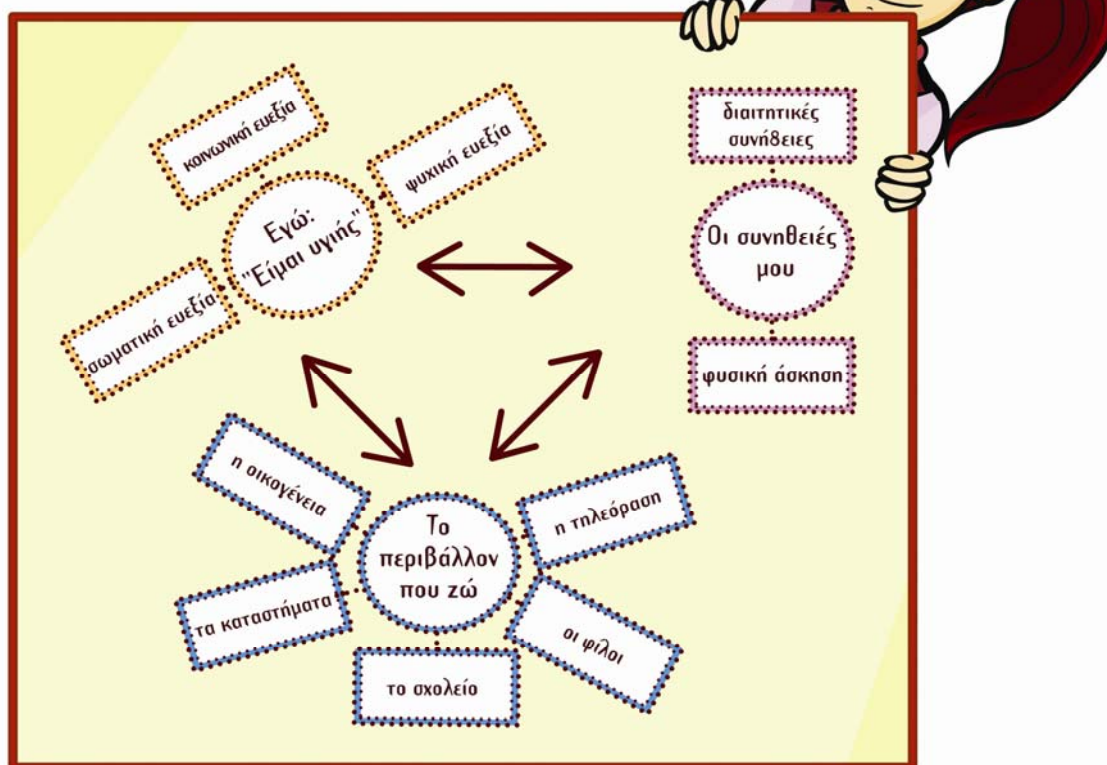
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β

ΕΓΩ ΚΑΙ ΟΙ ΑΛΛΟΙ (ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΔΙΩΡΟ 1-2)

Όπως προαναφέραμε, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO, 1986) η υγεία ορίζεται ως η "κατάσταση της πλήρους ψυχικής, κοινωνικής και σωματικής ευεξίας και όχι αποκλειστικά η απουσία ασθένειας". Όπως φαίνεται στο παρακάτω σχήμα, η υγεία του παιδιού, όπως ορίζεται από τη ψυχική, κοινωνική και σωματική του ευεξία επηρεάζεται από τις καθημερινές του συνήθειες και το περιβάλλον στο οποίο ζει.



Οι δύο πρώτες παράμετροι της υγείας, δηλαδή η ψυχική και κοινωνική ευεξία, ουσιαστικά αναφέρονται στην εικόνα που έχει το άτομο για τον εαυτό του και τις σχέσεις που διαμορφώνει με τους γύρω του. Η τρίτη παράμετρος, αυτή δηλαδή της σωματικής ευεξίας, είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τις δύο προηγούμενες έννοιες αλλά και με τις προσωπικές συνήθειες, δηλαδή τη φυσική άσκηση και τις διαιτητικές συνήθειες που αποτελούν και το κύριο θέμα του παρόντος υλικού.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β

Τόσο οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί όσο και οι συνομήλικοι διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της αντίληψης του παιδιού για την εικόνα του εαυτού του, την προσωπική αξία και την πίστη στις ικανότητές του. Στο οικογενειακό και στο σχολικό περιβάλλον οι μαθητές μαθαίνουν να αναπτύσσουν και να βελτιώνουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες. Η σχέση με το άμεσο κοινωνικό περιβάλλον που αποτελείται από την οικογένεια, τους συνομήλικους και τους εκπαιδευτικούς είναι σημαντική για την εδραίωση σημαντικών χαρακτηριστικών της προσωπικότητας, καθώς μέσα από τις αλληλεπιδράσεις αυτές διαμορφώνονται η αυτοαντίληψη² του παιδιού και οι κοινωνικές του δεξιότητες. (Βλέπε Σχήμα 1)

Ο τρόπος που το παιδί διαμορφώνει τις κρίσεις και την προσωπική αντίληψη για τον εαυτό του, επηρεάζεται από τον τρόπο που οι άλλοι το αντιλαμβάνονται και το κρίνουν. Πολλές φορές το παιδί υιοθετεί τις απόψεις, τις κρίσεις και την αξιολόγηση που δέχεται από το περιβάλλον του (οικογένεια, άλλα πρόσωπα που εμπλέκονται στη φροντίδα και τη διαπαιδαγώγησή του, συνομήλικοι, εκπαιδευτικοί) και τις χρησιμοποιεί ως δική του κρίση και προσωπική αντίληψη για τον εαυτό του. Με άλλα λόγια, η προσωπική αντίληψη που διαμορφώνει το παιδί για τον εαυτό του προέρχεται και πολλές φορές «καθρεφτίζει» τις απόψεις που αντιλαμβάνεται ότι εκφράζουν οι άλλοι για εκείνο.

Αναφορικά με τις συμπεριφορές που εκφράζει το παιδί, αυτές σε μεγάλο βαθμό είναι προϊόν παρατήρησης προτύπων και μιμητικής μάθησης (Bandura, 1986). Ως πρότυπα χρησιμοποιούνται οι γονείς, άλλοι ενήλικοι, οι εκπαιδευτικοί, οι συνομήλικοι, οι ήρωες των βιβλίων, καθώς και διάφορα πρόσωπα των ΜΜΕ. Το παιδί μπορεί να δημιουργήσει πρότυπα σκέψεων, στάσεις και κίνητρα ανάλογα με το πόσο, πώς και τι

² Η αυτοαντίληψη, που περιλαμβάνει τις έννοιες της αυτοεικόνας και της αυτοεκτίμησης, αναφέρεται στο πώς αντιλαμβάνεται το παιδί κάποια στοιχεία του εαυτού του όπως το φύλο, την κοινωνική ομάδα, την εμφάνιση, τις ικανότητες, επιδόσεις κλπ. Η έννοια της αυτοαντίληψης αναφέρεται στο πώς αντιλαμβάνεται το παιδί τα πνευματικά και σωματικά χαρακτηριστικά του καθώς και την αξία που προσδίδει σε αυτά. (Λεοντάρη, 1996, Μακρή-Μπότσαρη, 2001).

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β

αντιλαμβάνεται ότι τα πρότυπα-μοντέλα αξιολογούν ως σημαντικό. Έτσι οι επιλογές του επηρεάζονται από αυτές τις αντιλήψεις.

Κατά τον ίδιο τρόπο, το παιδί αναπτύσσει και την αντίληψη της αυτοαποτελεσματικότητάς του. Η αυτοαποτελεσματικότητα αναφέρεται στο τι πιστεύει το άτομο για τις ικανότητές του προκειμένου να φέρει με επιτυχία σε πέρας ένα έργο ή να πετύχει ένα στόχο. Τα παιδιά αναπτύσσουν τέτοια πιστεύω μέσα από την παρατήρηση της ίδιας τους της συμπεριφοράς και μέσα από την αξιολόγηση των συνεπειών της συμπεριφοράς τους προς και από τους άλλους. Τα πιστεύω αυτά καθορίζουν τη συμπεριφορά και προσδιορίζουν το μέγεθος και τη διάρκεια της προσπάθειας που θα καταβάλλουν. Για παράδειγμα, ένας μαθητής που δοκιμάζει τις δεξιότητές του στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης και διαπιστώνει ότι δεν τα καταφέρνει, δημιουργεί αρνητική αντίληψη αυτοαποτελεσματικότητας για τις ικανότητές του στο συγκεκριμένο άθλημα. Οι αντιλήψεις αυτές είναι πιθανό κάτω από ορισμένες προϋποθέσεις να γενικευτούν και σε άλλες δεξιότητες, αθλήματα ή αθλητικές δραστηριότητες (βλέπε χρήσιμες συμβουλές προς τον εκπαιδευτικό), όπως επίσης και σε άλλα γνωστικά περιεχόμενα, επιφέροντας αρνητικές επιπτώσεις στη διαμόρφωση του χαρακτήρα και της ψυχοσύνθεσης. Προκειμένου το παιδί να μην έρθει αντιμέτωπο με μια ενδεχόμενη αποτυχία, προτιμά να αποφεύγει την εμπλοκή του σε δραστηριότητες που πιστεύει ότι δεν μπορεί να αντεπεξέλθει επιτυχώς. Τέτοιες συμπεριφορές αποφυγής ενισχύουν την αρχική του αίσθηση περί της αναποτελεσματικότητάς του, ενώ παράλληλα είναι υπαρκτός ο κίνδυνος ετικετοποίησης από το περιβάλλον των συνομηλίκων. Έτσι ενισχύεται η εσωστρέφεια του παιδιού, κάτι που μπορεί να οδηγήσει και στην κοινωνική του απομόνωση.

Θετικό παράδειγμα αποτελεί ο μαθητής που επιλέγει να κολυμπά ή να κάνει ποδήλατο στον ελεύθερο χρόνο ου αντί να βλέπει τηλεόραση. Όταν η συμπεριφορά αυτή επιβραβεύεται, αυτό λειτουργεί ενθαρρυντικά για έναν άλλο μαθητή που είναι παρατηρητής. Έτσι, είναι πιο πιθανό και ο παρατηρητής-μαθητής να κάνει την ίδια

επιλογή αφού η αντίστοιχη επιλογή του συμμαθητή του είχε τελικά θετικό αποτέλεσμα (βλέπε χρήσιμες συμβουλές προς τον εκπαιδευτικό).

Στην περίπτωση που το παιδί διαμορφώσει μια αρνητική προσωπική αξιολόγηση κι έχει αρνητικά πρότυπα, τότε και η αντίληψη της αυτοαποτελεσματικότητάς του είναι χαμηλή και είναι πιο πιθανό να βιώσει αρνητικά συναισθήματα. Τέτοιες καταστάσεις είναι δύσκολο να τις χειριστεί με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο. Το παιδί πολλές φορές χρησιμοποιεί μη αποδεκτές λεκτικές φράσεις, γίνεται επιθετικό και χάνει το ενδιαφέρον του για τις σχολικές του επιδόσεις. Στις περιπτώσεις αυτές, τόσο ο εκπαιδευτικός όσο και οι γονείς οφείλουν να βοηθήσουν τα παιδιά να αντιληφθούν τη συμπεριφορά και τα συναισθήματά τους και να τα διαχειριστούν σωστά. Το παιδί καλό θα είναι να αντιληφθεί ότι η βίωση αρνητικών καταστάσεων και συναισθημάτων είναι μια φυσική και φυσιολογική διαδικασία. Με βάση αυτήν την παραδοχή καλό θα είναι να μάθει να αναγνωρίζει τα συναισθήματά του, να συνειδητοποιεί τις αιτίες της προέλευσής τους και να βρίσκει τρόπους για να υποστηρίξει τις απόψεις και τα δικαιώματά του, χωρίς να μειώνει ή να υποβαθμίζει τους ανθρώπους του περιβάλλοντός του.

Χρήσιμες συμβουλές προς τον εκπαιδευτικό

- Ο εκπαιδευτικός καλό είναι να εκτιμά το μαθητή, να τον προσεγγίζει με ενδιαφέρον και να σέβεται την αξιοπρέπειά του. Η στάση αυτή συμβάλλει στην αύξηση της αυτοπεποίθησης του μαθητή γιατί τον κάνει να αισθάνεται περισσότερο σημαντικός.
- Ο εκπαιδευτικός καλό είναι να ενισχύει την αυτοαντίληψη των μαθητών παρέχοντάς τους ευκαιρίες να αναδεικνύουν τις ικανότητές τους. Επιπλέον, απώτερος στόχος των ενεργειών του πρέπει να είναι η ανεξάρτητη και η αυτόνομη λειτουργία του μαθητή. Αυτές οι στρατηγικές είναι σημαντικές ιδιαίτερα για τα παιδιά που έχουν αρνητική εικόνα για τον εαυτό τους και αισθάνονται ότι δεν είναι αποδεκτά. Τα παιδιά δεν πρέπει να χαρακτηρίζονται με βάση τα

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β

σωματικά τους χαρακτηριστικά ή να υφίστανται διακρίσεις με γνώμονα τις ικανότητές τους.

- Είναι σημαντικό, καθώς ο εκπαιδευτικός αποτελεί πρότυπο προς μίμηση για τους μαθητές του, να λειτουργεί αποτρεπτικά σε οποιεσδήποτε αρνητικές συμπεριφορές των μαθητών προς άλλους που παρουσιάζουν ιδιαιτερότητες στο σωματότυπό τους, έχουν κάποιας μορφής σωματικό πρόβλημα ή ανήκουν σε άλλη εθνικότητα. Πρέπει να κάνει σύνθημα της συμπεριφοράς του το "Όλοι είμαστε διαφορετικοί, αλλά όλοι είμαστε ίσοι".
- Ο εκπαιδευτικός θα διευκολυνθεί ιδιαίτερα, αν καταφέρει να δημιουργήσει ένα ευχάριστο και ζεστό κλίμα στην τάξη. Σε αυτό συμβάλλει η επιλογή συνεργατικών μεθόδων διδασκαλίας, όπου τα παιδιά εργάζονται περισσότερο ομαδικά παρά ατομικά και έχουν τη δυνατότητα επιλογής της ομάδας με την οποία αισθάνονται πιο άνετα.
- Είναι σημαντικό να αποφεύγεται η ετικετοποίηση του μαθητή γιατί μπορεί να πλήξει σημαντικά την αυτοεκτίμησή του. Κάθε μαθητής θα πρέπει να αξιολογείται συνολικά και με έμφαση στα δυνατά του σημεία. Να μην προβάλλονται οι ανεπάρκειες, οι αδυναμίες και οι αρνητικές αξιολογήσεις του.
- Ο εκπαιδευτικός οφείλει να αποφεύγει τους χαρακτηρισμούς και την κατάταξη των μαθητών με αφορμή κάποια αρνητική συμπεριφορά ή απόδοση. Αντίθετα, οφείλει να ενισχύει και να επιβραβεύει την προσπάθεια και τα δυνατά σημεία όλων των μαθητών, ανεξάρτητα από την απόδοσή τους κατά περίπτωση.
- Προκειμένου να βελτιωθεί η απόδοση των μαθητών στους τομείς και στις δεξιότητες, όπου ενδεχομένως υπολείπονται, είναι σημαντικό να τίθενται και να συμφωνούνται στόχοι εφικτοί, κλιμακούμενης δυσκολίας και μετρήσιμοι. Ενδεχόμενα εμπόδια και δυσκολίες που προκύπτουν κατά την προσπάθεια εκπλήρωσης των στόχων αυτών, είναι καλό να συζητούνται μέσα στην τάξη, να προτείνονται εναλλακτικές λύσεις για την αντιμετώπισή τους από τους ίδιους

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β

τους μαθητές και η προσπάθεια να ξεκινά εκ νέου επάνω σε νέες βάσεις. Η αποτυχία πρέπει να γίνεται αντιληπτή και να αντιμετωπίζεται από τους μαθητές ως μια καλή ευκαιρία να συνειδητοποιήσουν τα δυνατά και αδύνατα σημεία τους και να επαναξιολογήσουν τις στρατηγικές που χρησιμοποίησαν ανάλογα με την περίπτωση.

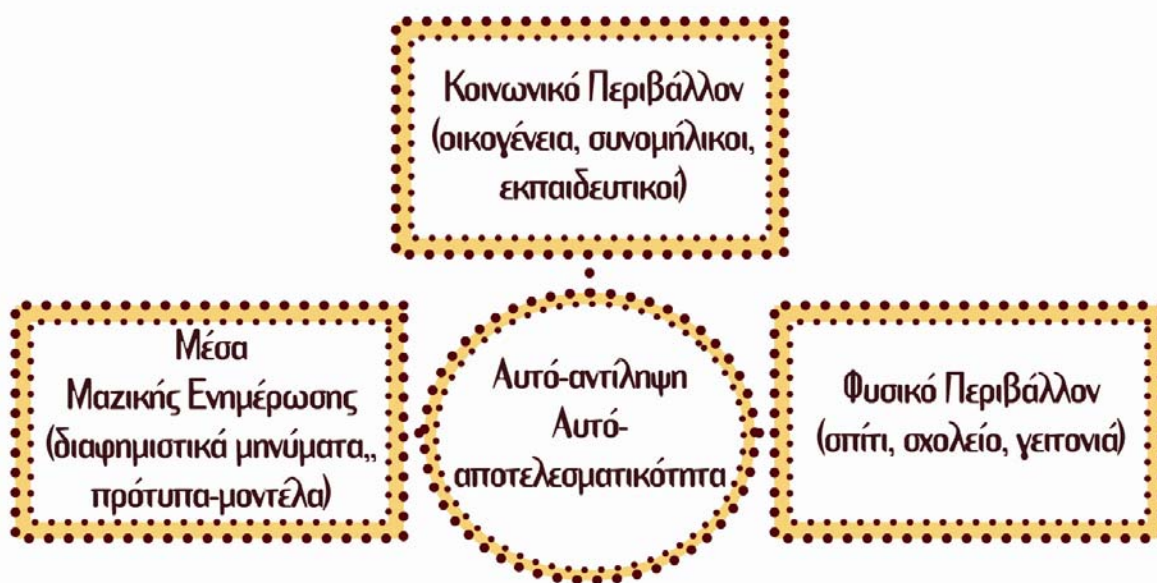
- Ο εκπαιδευτικός καλό είναι να ενισχύει και να επιβραβεύει τόσο την επίτευξη των στόχων από τους μαθητές όσο και την προσπάθεια που καταβάλουν άσχετα με το αποτέλεσμα. Είναι σημαντικό κατά την ανατροφοδότηση που δίνει να επικεντρώνεται στις επιτυχίες των παιδιών και όχι στις αποτυχίες τους. Οι αποτυχίες των παιδιών δεν είναι σωστό να χρησιμοποιούνται από τον εκπαιδευτικό προκειμένου να υπερτονιστούν τα αρνητικά σημεία της προσωπικότητάς τους. Η αρνητική κριτική στην προσωπικότητα του παιδιού ενισχύει τη χαμηλή αυτοαντίληψη.
- Ο εκπαιδευτικός καλό είναι να αποδέχεται όλους τους μαθητές. Οι παρατηρήσεις, τα σχόλια και οι παραινήσεις του πρέπει να απευθύνονται σε συγκεκριμένες συμπεριφορές των μαθητών και όχι καθολικά στην προσωπικότητά τους. Ο τρόπος με τον οποίο απευθύνεται στον κάθε μαθητή έχει τεράστιο αντίκτυπο στη διαμόρφωση της αυτοαντίληψής του. Σε μια μη αποδεκτή συμπεριφορά του παιδιού η σωστή αντίδραση μπορεί να είναι ως εξής: "Ο τρόπος που μίλησες στον συμμαθητή σου δεν ήταν σωστός. Τον πρόσβαλλες και τον έκανες να αισθανθεί άσχημα. Θα ήταν πιο σωστό εάν του εξηγούσες τι ήταν αυτό που δε σου άρεσε στην συμπεριφορά του και πώς θα προτιμούσες να σου είχε φερθεί. Αντίθετα, εκφράσεις όπως: "Είσαι απαράδεκτος και αναιδής" ή "Εσύ φταις για όλα" ή "Είσαι κακότροπος, φύγε από την τάξη" δεν είναι αποδεκτές, πλήττουν την αυτοεκτίμηση του παιδιού και δεν του επιτρέπουν να κατανοήσει τη λανθασμένη συμπεριφορά και την εναλλακτική σωστή αντίδραση. Το παιδί ενσωματώνει τους χαρακτηρισμούς στην αντίληψη που έχει για τον εαυτό του και προκειμένου να

μειώσει τα αρνητικά συναισθήματα και να υπερασπιστεί τη συμπεριφορά και τον εαυτό του αντιστέκεται στην καθοδήγηση του εκπαιδευτικού και αντιδρά στις αλλαγές που εκείνος του προτείνει.

- Ο εκπαιδευτικός παρακολουθεί, επεμβαίνει, υποστηρίζει και παροτρύνει τους μαθητές του να υιοθετούν σωστές συμπεριφορές και να σέβονται τους συμμαθητές τους. Για παράδειγμα, ένας μαθητής με αυξημένο βάρος και δομή σώματος που δεν τον βοηθά να τρέξει γρήγορα, αποτυγχάνει στην προσπάθειά του να εκτελέσει σωστά μια άσκηση. Ένας συμμαθητής του γελά και τον αποκαλεί "χοντρό". Η σωστή αντίδραση του δασκάλου θα μπορούσε να είναι η εξής: "Η συμπεριφορά απέναντι στο συμμαθητή σου δεν ήταν σωστή. Όλοι έχουμε δυνατά και αδύνατα σημεία και σίγουρα ο συμμαθητής σου σε κάποια άλλη δραστηριότητα θα μπορούσε να έχει τις καλύτερες επιδόσεις. Όλοι μας σε κάποιες δραστηριότητες είμαστε λιγότερο καλοί και σε άλλες περισσότερο. Θα μου άρεσε περισσότερο, εάν αντί να γελάσεις, έλεγες στον συμμαθητή σου πόσο πολύ εκτιμάς την προσπάθειά του και αν τον συμβούλευες για το πώς πιστεύεις πως μπορεί να τα καταφέρει καλύτερα την επόμενη φορά". Ακόμη, ένας μαθητής που η καταγωγή του δεν είναι ελληνική, σηκώνεται στον πίνακα για να λύσει την άσκηση που του ζήτησε ο δάσκαλός του. Καθώς γράφει το παιδί κάνει πολλά ορθογραφικά λάθη κι ένας συμμαθητής του τον κοροϊδεύει λέγοντας του άσχημα και υποτιμητικά σχόλια για την καταγωγή του. Η σωστή αντίδραση του δασκάλου απέναντι στο παιδί που κάνει τα υποτιμητικά σχόλια θα μπορούσε να είναι η εξής: "Αυτό που είπες δεν είναι σωστό. Ένα έξυπνο παιδί σαν κι εμένα είμαι σίγουρος/η ότι καταλαβαίνει πως όλοι οι άνθρωποι είμαστε ίσοι και κανείς μας δεν κρίνεται για την καταγωγή του. Έχεις σκεφτεί ποτέ πόση προσπάθεια καταβάλλει ο συμμαθητής σου για να μάθει τη γλώσσα μας τόσο σωστά; Μήπως θα έπρεπε να τον βοηθήσεις και να τον επιβραβεύσεις γι' αυτό;"

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β

- Η χρήση του πρώτου προσώπου αντί του δεύτερου και συγκεκριμένα η χρήση φράσεων όπως: "Αισθάνομαι ότι..." , "Δεν μου αρέσει..." αντί του "Είσαι αυθάδης" είναι απαραίτητη στη διαδικασία της επικοινωνίας των εκπαιδευτικών και των γονέων με τα παιδιά, καθώς τα επιθετικά μηνύματα σε δεύτερο πρόσωπο οδηγούν σχεδόν πάντα σε αντιπαραθέσεις ή προκαλούν αμυντικές αντιδράσεις από την πλευρά των παιδιών.



Σχήμα 1.

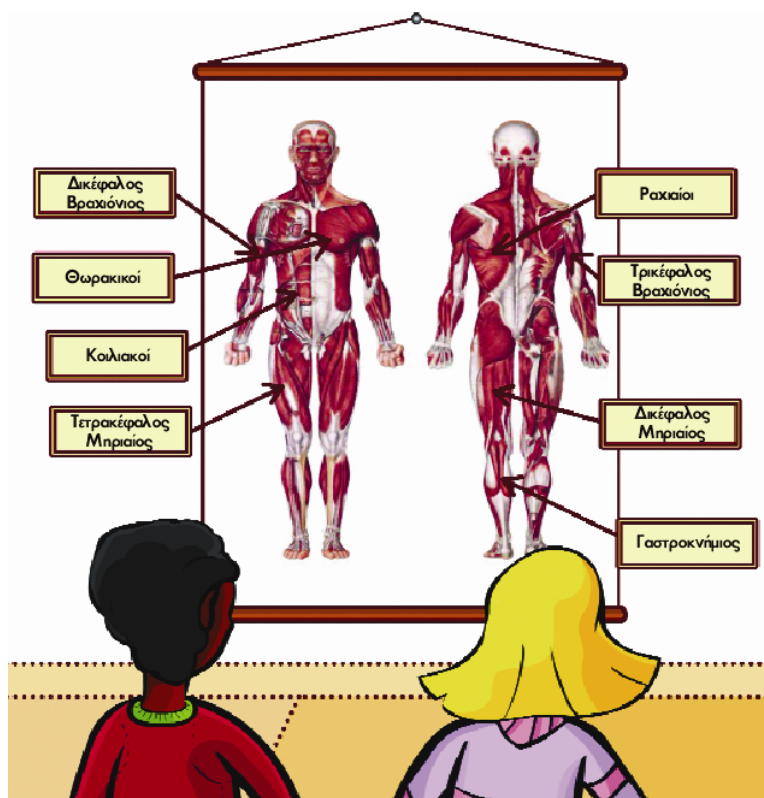
Παράγοντες που επιδρούν στη διαμόρφωση του αισθήματος της αυτοαντίληψης και της αυτοαποτελεσματικότητας στα παιδιά

ΓΝΩΡΙΖΩ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ (ΔΙΔΑΚΤΙΚΑ ΔΙΩΡΑ 3-6)

Τα κύτταρα του ανθρώπινου οργανισμού, που έχουν όμοια μορφολογικά χαρακτηριστικά και λειτουργία συνενώνονται για να δημιουργήσουν τους τέσσερις βασικούς ιστούς του ανθρώπινου οργανισμού: τον επιθηλιακό, τον ερειστικό, το μυϊκό και το νευρικό. Με το συνδυασμό στοιχείων από διαφορετικούς ιστούς προκύπτουν τα όργανα, μορφολογικά ανεξάρτητες οντότητες, οι οποίες επιτελούν συγκεκριμένες λειτουργίες. Κάθε όργανο, ενώ λειτουργεί ως μονάδα με συγκεκριμένο έργο, συγχρόνως συνεργάζεται με άλλα, όμοια ή διαφορετικά, με τελικό σκοπό την επιτέλεση μίας από τις μείζονες λειτουργίες του οργανισμού. Τα όργανα που συνεργάζονται με αυτό τον τρόπο απαρτίζουν ένα οργανικό σύστημα. Τα κύρια συστήματα του ανθρώπινου σώματος είναι το μυϊκό, το ερειστικό, το αναπνευστικό, το κυκλοφορικό, το πεπτικό, το ανοσοποιητικό, το ουροποιητικό, το γεννητικό, το νευρικό, το σύστημα αισθητήριων οργάνων και το ενδοκρινικό.

Μυϊκό σύστημα

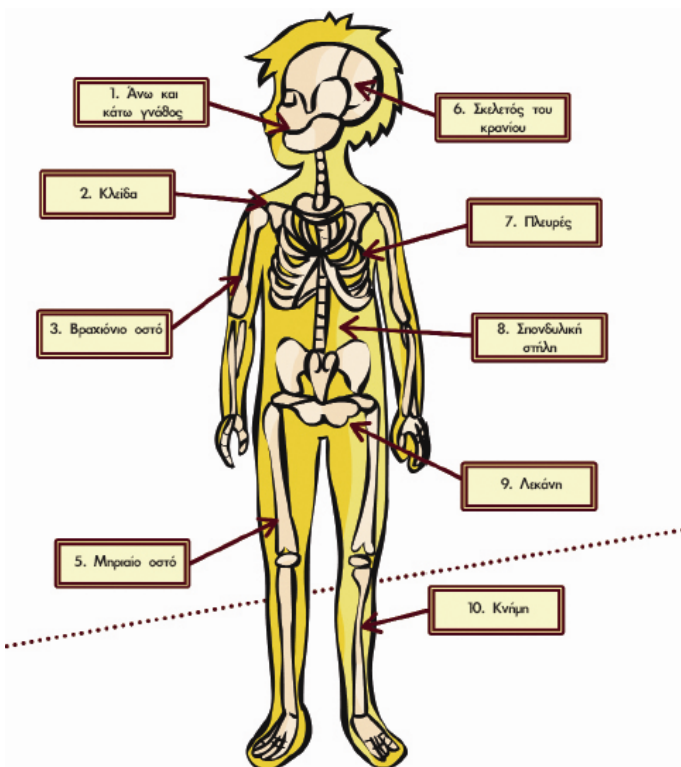
Αποτελείται από το σύνολο των μυών του ανθρώπινου σώματος, τους γραμμωτούς και τους λείους. Οι γραμμωτοί προσφύονται στο σκελετό και μαζί μ' αυτόν δίνουν το σχήμα και τη μορφή του σώματος αλλά κυρίως την ικανότητα κίνησης και παραγωγής έργου.



Ερειστικό σύστημα

Το σύστημα αυτό πήρε το όνομά του από το αρχαίο ρήμα ερείδω, που σημαίνει στηρίζω. Αποτελείται από το σύνολο των οστών του ανθρώπινου σώματος και σκοπός της ύπαρξής του είναι η στήριξη του σώματος και η προφύλαξη οργάνων ζωτικής σημασίας, όπως ο εγκέφαλος και η καρδιά.

Το ανθρώπινο σώμα αποτελείται από 206 οστά, που ενώνονται μεταξύ τους με αρθρώσεις και δημιουργούν το σκελετό του ανθρώπου. Ο σκελετός του ανθρώπινου σώματος χωρίζεται στα οστά της κεφαλής, του κορμού και των άκρων. Ο σκελετός της κεφαλής διακρίνεται στο εγκεφαλικό και στο προσωπικό κρανίο. Στα οστά του κορμού περιλαμβάνονται το στέρνο, οι πλευρές και η σπονδυλική στήλη. Τέλος, το σκελετό των άκρων αποτελούν τα οστά των άνω και των κάτω άκρων. Ο σκελετός των άνω άκρων σχηματίζεται από την κλείδα, την ωμοπλάτη, το βραχιόνιο οστό, τα οστά του πήχη (κερκίδα και ωλένη) και το σκελετό του χεριού. Ο σκελετός των κάτω άκρων σχηματίζεται από τα οστά της πυελικής ζώνης ή αλλιώς λεκάνης, το μηριαίο με την επιγονατίδα, τα οστά της κνήμης (κνήμη και περόνη) και τα οστά του άκρου ποδιού.



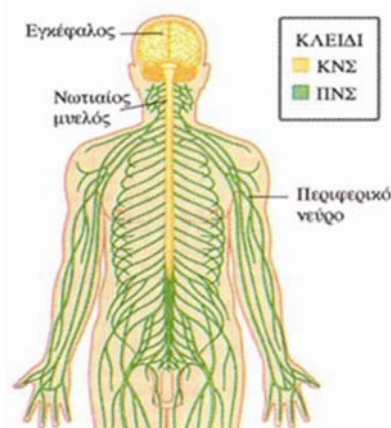
Μυοσκελετική λειτουργία

Η συντονισμένη λειτουργία του μυϊκού και του ερειστικού συστήματος δίνει τη δυνατότητα στο ανθρώπινο σώμα να κινείται. Το ρόλο του συντονιστή έχει το νευρικό σύστημα καθώς μέσω αυτού μεταφέρονται όλες οι εντολές.

Νευρικό σύστημα

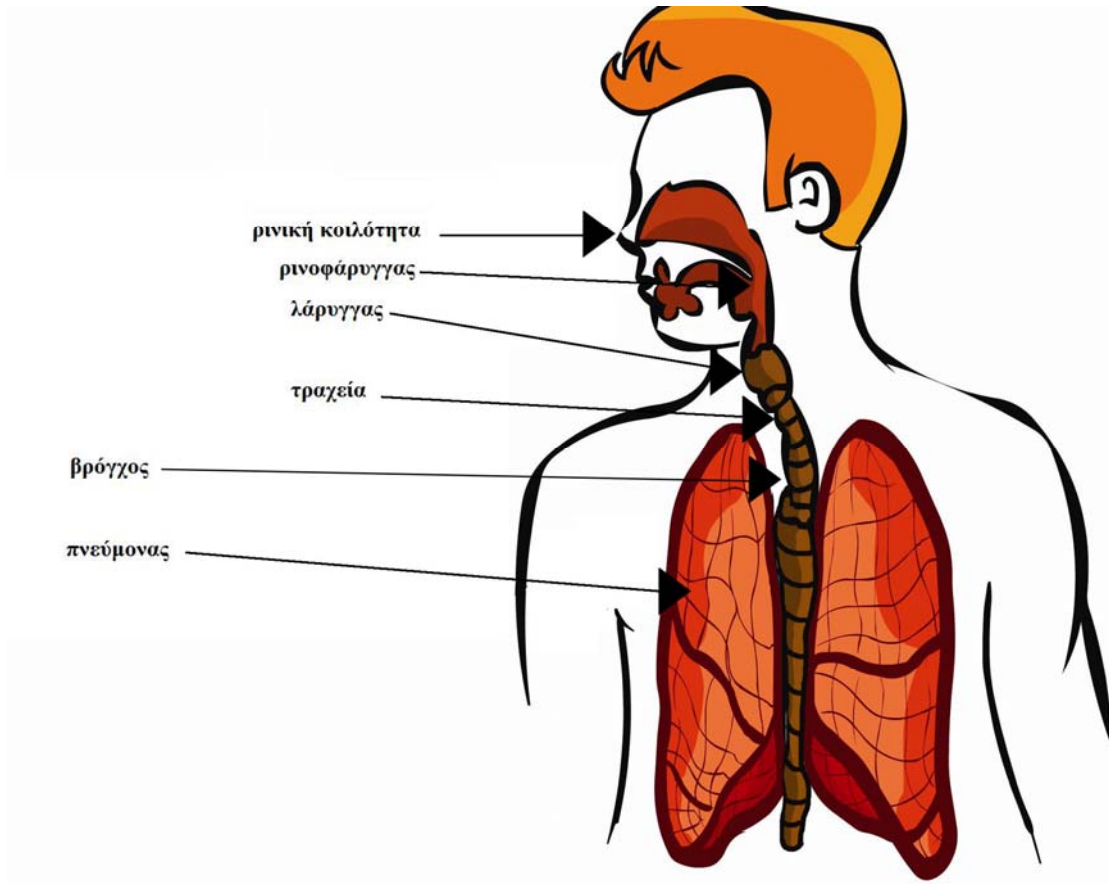
Το νευρικό σύστημα αποτελείται από το Εγκεφαλονωτιαίο Νευρικό Σύστημα, το οποίο υπόκειται στη θέλησή μας και το Αυτόνομο Νευρικό Σύστημα, το οποίο δεν υπόκειται στη θέλησή μας. Το Εγκεφαλονωτιαίο Νευρικό Σύστημα αποτελείται από το Κεντρικό Νευρικό Σύστημα (ΚΝΣ) και το Περιφερικό Νευρικό Σύστημα (ΠΝΣ). Το Αυτόνομο Νευρικό Σύστημα αποτελείται από το συμπαθητικό και παρασυμπαθητικό σύστημα. Παρακάτω θα γίνει ανάλυση του Εγκεφαλονωτιαίου Νευρικού Συστήματος.

Το ΚΝΣ αποτελείται από τον εγκέφαλο και το νωτιαίο μυελό. Το ΚΝΣ λαμβάνει τις πληροφορίες από το ΠΝΣ και τις αισθήσεις, συντονίζει τις κινήσεις και είναι το κέντρο της μνήμης, της συνειδητής σκέψης και των εκούσιων δραστηριοτήτων όπως το βάδισμα.



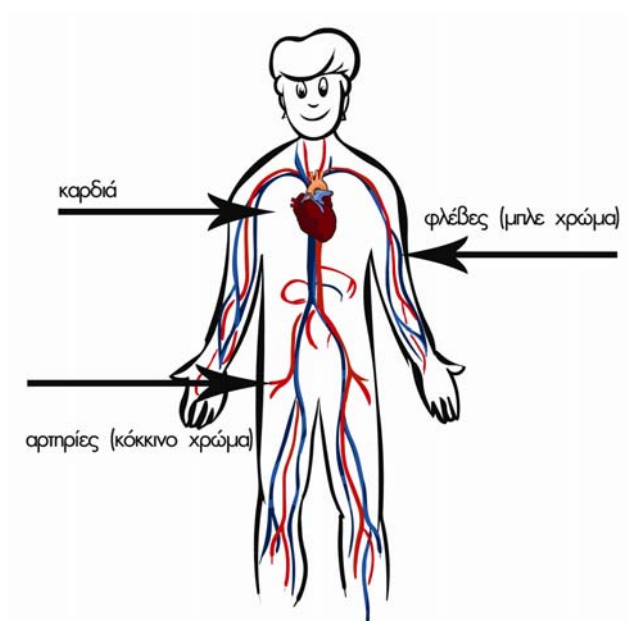
Αναπνευστικό σύστημα

Το σύστημα αυτό αποτελείται από την άνω και την κάτω αεροφόρο οδό. Η άνω αεροφόρος οδός αποτελείται από τις ρινικές κοιλότητες (μύτη), τη ρινική και στοματική μοίρα του φάρυγγα μέχρι το φαρυγγικό στόμιο του λάρυγγα. Η κάτω αεροφόρος οδός περιλαμβάνει την τραχεία, τους βρόγχους και τους πνεύμονες. Κύρια λειτουργία του αναπνευστικού συστήματος είναι η παροχή οξυγόνου (O_2) στα κύτταρα του σώματος και η απομάκρυνση από αυτά του διοξειδίου του άνθρακα (CO_2). Η πρόσληψη O_2 γίνεται κατά την εισπνοή και η αποβολή CO_2 κατά την εκπνοή. Οι δύο διαδικασίες της εισπνοής και της εκπνοής συνιστούν τη λειτουργία που λέγεται αναπνοή.



Κυκλοφορικό σύστημα

Το σύστημα αυτό αποτελείται από την καρδιά, τις αρτηρίες και τις φλέβες. Αναφέρεται επίσης και στο μηχανισμό που αντλεί και μεταφέρει το αίμα σε όλο το σώμα, με την καρδιά να παίζει το ρόλο της αντλίας και τα αιμοφόρα αγγεία να λειτουργούν ως αγωγοί μεταφοράς. Σκοπός της ύπαρξης αυτού του συστήματος είναι η μεταφορά του οξυγονωμένου αίματος και των χρήσιμων συστατικών του σε όλο το σώμα (με τις αρτηρίες) καθώς επίσης και η μεταφορά των προϊόντων της καύσης από τους ιστούς στους πνεύμονες και τα όργανα απέκκρισης (με τις φλέβες).



Καρδιοαναπνευστική λειτουργία

Είναι η συντονισμένη λειτουργία της καρδιάς, των αγγείων, των πνευμόνων και των αεροφόρων οδών, που αποσκοπεί στη μεταφορά του οξυγόνου στους ιστούς και την παραγωγή ενέργειας. Συγχρόνως, ένα μέρος των προϊόντων της καύσης αποβάλλονται με την εκπνοή.

Οι αρτηρίες μεταφέρουν το οξυγονωμένο αίμα (αίμα πλούσιο σε O_2) στο σώμα για την παραγωγή ενέργειας, ενώ το φλεβικό αίμα που είναι πλούσιο σε CO_2 (παράγωγο των καύσεων που γίνονται στους ιστούς) επιστρέφει στους πνεύμονες για να αποβληθεί με την εκπνοή. Στη συνέχεια με την εισπνοή προσλαμβάνεται νέα ποσότητα οξυγόνου και η καρδιά το προωθεί σε όλο το σώμα.

τερη από αυτή που προσλαμβάνει το άτομο μέσω της τροφής, τότε γίνεται λόγος για αρνητικό ενεργειακό ισοζύγιο και το άτομο χάνει βάρος (κυρίως απώλεια λιπώδους ιστού).

ΒΑΖΩ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ ΜΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ (ΔΙΔΑΚΤΙΚΑ ΔΙΩΡΑ 10-11)

Ένας από τους βασικούς σκοπούς των προγραμμάτων Αγωγής Υγείας είναι να υιοθετήσει δια βίου το άτομο ένα σωματικά δραστήριο τρόπο ζωής. Αυτό γίνεται για την πρόληψη εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων και την επίτευξη υψηλής ποιότητας ζωής. Αν ο άνθρωπος δε μάθει και δεν υιοθετήσει ήδη από την παιδική του ηλικία ένα σωματικά δραστήριο τρόπο ζωής, τότε οι πιθανότητες να αλλάξει αυτόν τον τρόπο ζωής τα επόμενα χρόνια είναι λιγοστές. Είναι πολύ σημαντικό, όμως, να αναφερθεί ότι τα παιδιά αυτής της ηλικίας δεν αντιλαμβάνονται τα οφέλη της υγείας και δεν αποτελούν για αυτά κίνητρο, γι' αυτό και δεν έχει και ιδιαίτερη σημασία η επιχειρηματολογία υπέρ της φυσικής άσκησης προκειμένου να προλάβουν την εμφάνιση χρόνιων νοσημάτων κατά την ενηλικίωση.

Όπως οι ενήλικες έτσι και τα παιδιά επιλέγουν να κάνουν πράγματα έχοντας ως κίνητρο βραχυπρόθεσμα και όχι μακροπρόθεσμα οφέλη. Συνεπώς, οι μαθητές θα επιλέξουν να υιοθετήσουν τη φυσική άσκηση στο καθημερινό πρόγραμμά τους μόνο εφόσον θεωρούν ότι είναι μια ευχάριστη διαδικασία για τους ίδιους και ότι τους παρέχει ορισμένα βραχυπρόθεσμα σημαντικά οφέλη. Τέτοια οφέλη δεν αφορούν άμεσα στη βελτίωση της υγείας, αλλά στη βελτίωση της διάθεσης, της εικόνας του σώματος κτλ. Ποια μορφή άσκησης όμως είναι αυτή που δίνει ικανοποίηση στο μαθητή και του βελτιώνει τη διάθεση και ποια είναι τα οφέλη που αντιλαμβάνεται από αυτή;

Παράγοντες που επηρεάζουν τα επίπεδα φυσικής άσκησης στα παιδιά

Η αυτοαποτελεσματικότητα αναφέρεται στην αντίληψη που έχει το παιδί ότι μπορεί να αντεπεξέλθει στις απαιτήσεις της συγκεκριμένης φυσικής άσκησης (Fry et al., 1981; Gould et al., 1982; Gill et al., 1983; Weiss & Chaumeton, 1992; Brustad, 1993). Η έλλειψη αυτοαποτελεσματικότητας βρέθηκε να είναι ο πιο σημαντικός λόγος για τον

οποίο ένα παιδί εγκαταλείπει το συγκεκριμένο άθλημα στο οποίο εμπλέκεται (Gould, 1987; Weiss & Petlichkoff, 1989; Brustad, 1993). Συγκεκριμένα, όταν το παιδί αντιλαμβάνεται ότι δεν μπορεί να ανταπεξέλθει στις τεχνικές δεξιότητες και απαιτήσεις του αθλήματος (έλλειψη αυτοαποτελεσματικότητας), τότε η δραστηριότητα αυτή παύει να είναι διασκεδαστική για το παιδί που αισθάνεται ότι δεν υπάρχει λόγος να την επαναλάβει.

Ομαδικές, μη ανταγωνιστικές, ήπιας έντασης και με χαμηλό δείκτη τεχνικής δυσκολίας δραστηριότητες, στις οποίες μπορούν να συμμετάσχουν αγόρια και κορίτσια είναι πιο διασκεδαστικές για αυτά, καθώς τους παρέχουν το αίσθημα της αυτοαποτελεσματικότητας. Έτσι είναι πιο πιθανό να επιζητήσουν να επαναλάβουν τέτοιες δραστηριότητες και να τις συμπεριλάβουν στο εβδομαδιαίο τους πρόγραμμα.

Το εξαετές πρόγραμμα «Αγωγή Υγείας και Διατροφής» που εφαρμόστηκε στα Δημοτικά σχολεία της Κρήτης έδειξε ότι η ενθάρρυνση και η παρότρυνση για υιοθέτηση δραστηριοτήτων ήπιας έντασης, μη ανταγωνιστικών και ευχάριστων κατά τη διάρκεια του προγράμματος, είχε ως αποτεέλεσμα να αυξηθούν αυτές οι δραστηριότητες στον εξωσχολικό χρόνο αλλά και να διατηρηθούν μετά τη λήξη του προγράμματος (Manios et al., 2006).

Στον κατάλογο που ακολουθεί παρουσιάζονται οι παράγοντες που τα ίδια τα παιδιά και οι έφηβοι ανέφεραν πως δρουν περιοριστικά στην υιοθέτηση φυσικής δραστηριότητας:

- Έλλειψη αυτοαποτελεσματικότητας.
- Αρνητικές στάσεις ως προς τη φυσική δραστηριότητα.
- Αρνητικές περιβαλλοντικές επιρροές (π.χ. από φίλους ή γονείς που δεν ενισχύουν αυτήν τη συμπεριφορά ή που δεν αποτελούν οι ίδιοι πρότυπα τέτοιων συμπεριφορών).
- Αυξημένος χρόνος ενασχόλησης με την τηλεόραση και τους υπολογιστές.
- Μη ισορροπημένο διαιτολόγιο και αίσθηση έλλειψης ενέργειας.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ

Η O'Dea (2003), ασχολήθηκε στην έρευνα της με τα πλεονεκτήματα και τα εμπόδια που αντιλαμβάνονταν τα παιδιά και οι έφηβοι ηλικίας 7-17 ετών της Αυστραλίας σχετικά με την υγιεινή διατροφή και τη φυσική δραστηριότητα. Στον πίνακα αναφέρονται τα κύρια πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα που επικαλούνται οι μαθητές σχετικά με τη φυσική δραστηριότητα.

Πλεονεκτήματα και εμπόδια που αναφέρθηκαν από παιδιά και εφήβους σε σχέση με τη φυσική δραστηριότητα.

Κύρια Πλεονεκτήματα	Κύρια Εμπόδια
Κοινωνικά Πλεονεκτήματα (διασκέδαση / απόλαυση, κοινωνικοποίηση με φίλους, απόλαυση ομαδικής συνεργασίας)	Προτίμηση σε Εσωτερικές Δραστηριότητες (προτίμηση ενασχόλησης με τηλεόραση, βίντεο, υπολογιστή, βιβλία, μουσική, κ.ά.)
Βελτίωση Ψυχολογικών Χαρακτηριστικών (αυτοπεποίθηση, περηφάνια, ανάπτυξη πειθαρχίας, μείωση ενοχών (σε σχέση με την έλλειψη άσκησης))	Χαμηλά Επίπεδα Ενέργειας (αίσθηση κόπωσης και αδράνειας, έλλειψη ενέργειας, κατανάλωση γρήγορων γευμάτων)
Βελτίωση Αίσθησης Σώματος (αίσθηση ανανέωσης, ενεργητικότητα, μείωση κόπωσης, αίσθηση αυξημένης σωματικής δύναμης, αντοχής, καλύτερη φυσική κατάσταση, βελτιωμένος ύπνος)	Περιορισμένος χρόνος (διάβασμα, εξωσχολικά μαθήματα)
Βελτίωση Αθλητικής Απόδοσης (ανάπτυξη ικανοτήτων, βελτίωση αντανακλαστικών, ευλυγισίας, συντονισμού, ευκινησίας, αντοχής, δύναμης, φυσικής κατάστασης)	Κοινωνικοί Παράγοντες (επιρροή από ομάδα κοινωνικής πίεσης π.χ. φίλοι ασχολούνται με καθιστικές δραστηριότητες, έλλειψη γονικής υποστήριξης, κριτική από τους άλλους, πείραγμα)
Γνωσιακά Οφέλη (βελτίωση της συγκέντρωσης και της εγκεφαλικής λειτουργίας, καλή μνήμη)	Κινητοποίηση (μη αντιλαμβανόμενα οφέλη από την άσκηση)
Στρατηγικές Αντιμετώπισης (ανακούφιση από το στρες, χαλάρωση, διέξοδος για επιθετικότητα, απογοήτευση, θυμό)	

Πηγή: O'Dea (2003)

Από τις παραπάνω ταξινομήσεις διαφαίνεται ότι τα κοινωνικά πλεονεκτήματα που έχουν σχέση με τη διασκέδαση και την κοινωνικοποίηση παίζουν σημαντικό ρόλο στο

δραστήριο τρόπο ζωής. Επίσης, η γονική συναίνεση και ενίσχυση διαδραματίζει ξεχωριστό ρόλο στις συμπεριφορές φυσικής άσκησης των παιδιών. Όπως αναφέρεται και στην ανασκόπηση των Sallis et al., (2000), η συμμετοχή των γονέων σε διάφορες μορφές φυσικής δραστηριότητας λειτουργεί θετικά ως παράγοντας ενίσχυσης για την συμμετοχή των παιδιών στην άσκηση.

Σημαντικό συμπέρασμα που προκύπτει από την έρευνα της O'Dea (2003), είναι ότι τα παιδιά και οι έφηβοι αναφέρθηκαν σε πλεονεκτήματα που δεν είχαν να κάνουν μόνο με τη βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης, αλλά επιπλέον αντιλαμβάνονταν και ευεργετικά αποτελέσματα ψυχολογικής φύσεως που θα μπορούσαν να αποκομίσουν από την άσκηση, όπως για παράδειγμα βελτιωμένη αυτοπεποίθηση και περηφάνια, καλύτερη ψυχολογική κατάσταση, λιγότερες ενοχές (σε σχέση με την έλλειψη άσκησης), αντίληψη ισορροπίας στη ζωή τους και απόλαυση των προκλήσεων και των στόχων.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον φαίνεται να έχουν δυο κοινωνικοί παράγοντες που αντιλαμβάνονται οι μαθητές ως εμπόδια για την υιοθέτηση φυσικής δραστηριότητας. Ο ένας αφορά στην κριτική από τους άλλους (εκπαιδευτικοί, συμμαθητές κλπ.) και ο άλλος στο πείραγμα από τους φίλους τους ή από άλλους ανθρώπους του περιβάλλοντός τους.







Άλλοι ερευνητές εντόπισαν παράγοντες που έχουν σχέση με το φυσικό περιβάλλον. Η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας από το ΕΡΡΙ (Sutcliffe et al., 2003) αποκάλυψε παράγοντες που αποθαρρύνουν την ανάληψη φυσικής δραστηριότητας από τα ίδια τα παιδιά. Σε αυτούς περιλαμβάνονται το κόστος και η απόσταση από τις αθλητικές εγκαταστάσεις, η ασφάλεια της μετακίνησης των παιδιών, οι παραμελημένες παιδικές χαρές και οι εγκαταστάσεις των σχολείων που συχνά δεν είναι διαθέσιμες/προσβάσιμες πέρα από τις ώρες λειτουργίας του σχολείου. Αντίστοιχα, περιβαλλοντικοί παράγοντες που ενθαρρύνουν τη φυσική άσκηση είναι η δυνατότητα επιλογής μεταξύ διαφόρων αθλημάτων, η πρόσβαση στους αθλητικούς χώρους των σχολείων και μετά τη λήξη των μαθημάτων και η ύπαρξη αθλητικών εγκαταστάσεων στην περιοχή.

Σημαντικό μέρος της βιβλιογραφίας που παρατέθηκε αναφέρεται σε οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες και παρέχει αξιόπιστες πληροφορίες για το πώς σκέφτονται και λειτουργούν τα παιδιά σχολικής ηλικίας γύρω από τα θέματα που αφορούν τη φυσική άσκηση. Τα αποτελέσματα αυτών των ερευνών, ανεξάρτητα από το αν εστιάζουν σε οργανωμένες ανταγωνιστικές δραστηριότητες ή σε μη ανταγωνιστικές ψυχαγωγικές δραστηριότητες ήπιας έντασης, καταλήγουν στο ίδιο συμπέρασμα. Ένα παιδί για να υιοθετήσει οποιασδήποτε μορφής φυσική άσκηση στο καθημερινό του πρόγραμμα πρέπει να έχει την υποστήριξη φίλων και συγγενών, να αναπτύσσει το αίσθημα της κοινωνικότητας και την αίσθηση ότι βρίσκεται με φίλους και φυσικά να το βιώνει αποτελεσματικά. Από την άλλη πλευρά τα πειράγματα από φίλους, η χαμηλή αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας, το υπερβολικά φορτωμένο εξωσχολικό πρόγραμμα, η περιορισμένη πρόσβαση σε στοιχειώδεις αθλητικές υποδομές (πάρκα, ποδηλατόδρομοι, προαύλιο του σχολείου) που λειτουργούν ανασταλτικά στην υιοθέτηση της άσκησης στο καθημερινό πρόγραμμα των παιδιών, καθώς και οι παράγοντες που λειτουργούν υποστηρικτικά ως προς αυτήν, πρέπει να αποτελέσουν στόχους βαθύτερης μελέτης και σχεδιασμού συστηματικών παρεμβάσεων για την τροποποίηση ή τη μείωση των επιδράσεών τους.

ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ ΟΜΑΔΑΣ

Ημερομηνία .../.../...

Με το παρακάτω σύμβολο ομάδας, θα συμφωνήσουμε σε ορισμένα πράγματα.

-  Κάθε μαθητής έχει τη γνώμη του.
-  Κάθε γνώμη έχει αξία.
-  Κάθε μαθητής μπορεί να λέει την άποψη του και τη γνώμη του ελεύθερα αρκεί να μην προσβάλλει τους άλλους.
-  Κανένας από τους μαθητές δε θα κοροϊδέψει την άποψη κάποιου από τους συμμαθητές του.
-  Οι δραστηριότητες είτε είναι ατομικές είτε σε μικρές ή μεγάλες ομάδες.
-  Θα ακολουθήσουμε όλα τα παραπάνω για τα οποία συμφωνήσαμε.

Υπογραφές

Ο εκπαιδευτικός

Οι μαθητές

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Δ.Ε.Π.Π.Σ. (2002) Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγραμμάτων Σπουδών. Αθήνα: Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων & Παιδαγωγικό Ινστιτούτο.
- Αρχοντάκη Ζ & Φιλίππου Δ (2003) 205 Βιωματικές ασκήσεις για εμπύχωση ομάδων: Εκδόσεις Καστανιώτη.
- Bandura A (1986) Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Brustad RJ (1993) Youth in sport: Psychological considerations. In Handbook of Research on Sport Psychology, pp. 695-717 [LK Tennant, editor]. New York: Macmillan.
- Contento IR (1994) Nutrition Education Research in Schools in the United States: Finding Methods and Implications. European Workshop on Nutrition Education in the Health Promoting School.
- Θεοδωράκης Ι, Διγγελίδης Ν, Ζέτου Ε & Δήμας Ι Φυσική Αγωγή Ε & ΣΤ Δημοτικού. Αθήνα: Οργανισμός Εκδόσεως Διδακτικών Βιβλίων.
- Θεοδωράκης Ι, Διγγελίδης Ν, Ζέτου Ε & Δήμας Ι Φυσική Αγωγή Ε & ΣΤ Δημοτικού. Βιβλίο Εκπαιδευτικού. Αθήνα: Οργανισμός Εκδόσεως Διδακτικών Βιβλίων.
- Fry DAP, McClements JD & Sefton JM (1981) A report on participation in the Saskatoon Hockey Association. Report to Sask Sport. Regina, Saskatchewan.
- Gill DL, Gross JB & Huddleston S (1983) Participation motivation in youth sports. Int J Sport Psychology 14, 1-14.
- Gould D (1987) Understanding attrition in children's sport. In Advances in Pediatric Sport Sciences, pp. 61-88 [MR Weiss, editor]. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gould D, Feltz D, Horn T & Weiss M (1982) Reasons for attrition in competitive youth swimming. J Sport Behav 5, 155-165.
- Laitinen J, Ek E & Sovio U (2002) Stress-related eating and drinking behavior and body mass index and predictors of this behaviour. Prev Med 34, 29-39.
- Λεονταρή Α. (1996). Αυτοαντίληψη. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα
- Μακρή-Μπότσαρη Ε. (2001). Αυτοαντίληψη και αυτοεκτίμηση. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Ματσαγγούρας Η (1987) Ομαδοκεντρική διδασκαλία και μάθηση: Θεωρία και πράξη της διδασκαλίας κατά ομάδες. Αθήνα: Εκδόσεις Γρηγόρη.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ματσαγγούρας Η (1998) Στρατηγικές διδασκαλίας. Η κριτική σκέψη στη διδακτική πράξη. Αθήνα: Εκδόσεις Gutenberg.

Μπουρνέλλη Π, Κουτσούκη Δ, Ζωγράφου Μ, Μαριδάκη Μ & Χατζόπουλος Δ Φυσική Αγωγή Α & Β Δημοτικού. Αθήνα: Οργανισμός Εκδόσεως Διδακτικών Βιβλίων.

Μπουρνέλλη Π, Κουτσούκη Δ, Ζωγράφου Μ, Μαριδάκη Μ, Χατζόπουλος Δ & Αγαλιανού Ο Φυσική Αγωγή Α & Β Δημοτικού. Βιβλίο Εκπαιδευτικού. Αθήνα: Οργανισμός Εκδόσεως Διδακτικών Βιβλίων.

NIH <http://grants.nih.gov/grants/guide/pa-files/PA-06-415.html>.

Ρίσβας Γ, Ευσταθίου Ν & Ορφανοπούλου Ν (2006) Ισορροπημένη Διατροφή. Αθήνα: Εκδόσεις Βήτα.

Χρυσοφίδης Κ (1994) Βιωματική- Επικοινωνιακή Διδασκαλία. Εισαγωγή της μεθόδου project στο σχολείο. Αθήνα: Εκδόσεις Gutenberg.

O'Dea JA (2003) Why do kids eat healthful food? Perceived benefits of and barriers to healthful eating and physical activity among children and adolescents. *J Am Diet Assoc* 103, 497-501.

Sutcliffe T, Harden A, Oakley A, Oliver S, Rees R, Brunton G & Kavauagh J (2003) Children and Healthy Eating: a systematic review of barriers and facilitators. London: EPPI-Centre, Social Science Research Unit, Institute of Education, University of London.

Weiss MR & Chaumeton N (1992) Motivational orientations in sport. In *Advances in Sport Psychology*, pp. 61-99 [TS Horn, editor]. Champaign, IL: Human Kinetics.

Weiss MR & Petlichkoff LM (1989) Children's motivation for participation in and withdrawal from sport: Identifying the missing links. *Ped Exer Sci* 1, 195-211.

WHO (1986) Ottawa Charter for Health Promotion. First International Conference on Health Promotion.

Επιλεγμένα Sites

NIH <http://grants.nih.gov/grants/guide/pa-files/PA-06-415.html>



ΕΘΝΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΝΕΟΤΗΤΑΣ

ISBN: 978-960-7541-50-5

	<p>ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΕΠΕΑΕΚ</p> <p>ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ ΣΥΓΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ</p>	 	 <p>Η ΠΑΙΔΕΙΑ ΣΤΗΝ ΚΟΡΥΦΗ Επιχειρησιακό Πρόγραμμα Εκπαίδευσης και Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης</p>
---	--	--	---