

ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ – ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ :

ΜΠΑΡΠΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΠΕ 11

ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΟΥ ΑΝΤΙΓΟΝΗ ΠΕ18.35

ΑΦΙΣΣΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ



Κάποια στοιχεία εγκυκλοπαιδικά

- ⊙ Τα καρδιαγγειακά νοσήματα αποτελούν την πρώτη αιτία θνησιμότητας και νοσηρότητας στον ανεπτυγμένο κόσμο.
- ⊙ Παράγοντες κινδύνου όπως η κακή διατροφή, το κάπνισμα και η έλλειψη φυσικής άσκησης μπορούν να περιοριστούν σημαντικά με τη βοήθεια της Αγωγής Υγείας, για την υιοθέτηση υγιεινών στάσεων και συμπεριφορών.
- ⊙ Τα τελευταία χρόνια έχει αποδειχτεί ότι με τη σωματική άσκηση οι νέοι βελτιώνουν τη φυσική τους κατάσταση και υγεία υιοθετώντας παράλληλα ένα θετικό τρόπο ζωής που οδηγεί στη δια βίου άσκηση ενώ μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης χρόνιας αρρώστιας στην ενήλικη ζωή.
- ⊙ Καλή ψυχική υγεία - Αυτοεκτίμηση – Ηθική και κοινωνική ανάπτυξη – Καταπολέμηση της παχυσαρκίας, οι στόχοι και τα οφέλη της φυσικής άσκησης των νέων.

Κριτήρια επιλογής θέματος

- ⊙ Επιστροφή στο φυσικό περιβάλλον
- ⊙ Εκπλήρωση στόχων της Φ.Α. στο φυσικό περιβάλλον
- ⊙ Διαχείριση συναισθημάτων, κοινωνικών δεξιοτήτων ,αξιών και διαμόρφωση θετικής στάσης μέσα από βιωματικές δραστηριότητες στη φύση
- ⊙ Φύση-Φυσικές δραστηριότητες και Υγεία
- ⊙ Φυσικές δραστηριότητες και ποιότητα ζωής

Στόχοι του προγράμματος

- ⊙ Η απόδραση από το περιβάλλον του σπιτιού και των στεγασμένων αθλητικών χώρων.
- ⊙ Εκμάθηση και εξάσκηση σε νέες δραστηριότητες καθώς και βελτίωση του γνωστικού επιπέδου για τις φυσικές δραστηριότητες.
- ⊙ Προάσπιση της φυσικής υγείας που οδηγεί στη **θετική υγεία.**
- ⊙ Η σύνδεση των φυσικών δραστηριοτήτων με την καρδιά και το έργο της.
- ⊙ Η θετική στάση σε κάθε μορφή άσκησης σαν στάση **ζωής και μακροζωίας**

ΟΜΑΔΕΣ ΔΡΑΣΗΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΚΑΤΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Ορεινή ποδηλασία(ΟΜΑΔΑ Α')

- ΒΑΠΟΡΙΔΗΣ ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ
- ΚΑΡΑΪ ΛΕΝΤΙΝΑ
- ΔΟΥΛΚΕΡΙΔΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ
- ΛΑΜΠΡΟΥ ΑΝΤΩΝΙΟΣ
- ΓΙΑΝΝΑΚΟΥΛΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ
- ΝΙΤΣΟΥ ΑΝΔΡΙΑΝΑ
- ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΟΥ ΠΑΣΧΑΛΙΝΑ

Προσανατολισμός στο δάσος(ΟΜΑΔΑ Γ')

- ΚΑΔΙΓΚΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ
- ΝΕΤΕΛΤΖΙΔΗΣ ΠΕΤΡΟΣ
- ΚΑΡΑΤΖΙΑΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ
- ΠΑΣΧΑΛΙΔΟΥ ΠΑΣΧΑΛΙΝΑ
- ΔΟΥΛΚΕΡΙΔΟΥ ΑΣΤΕΡΩ
- ΠΑΠΑΣΚΕΥΟΠΟΥΛΟΥ ΦΑΝΗ

Ορεινή πεζοπορία και αναρρίχηση(ΟΜΑΔΑ Β')

- ΒΟΥΔΟΥΡΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
- ΚΑΡΑΝΙΚΟΛΑΣ ΡΑΦΑΗΛ
- ΚΑΡΑΓΙΟΒΑΝΗΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ
- ΝΙΚΟΓΛΟΥ ΙΩΑΝΝΗΣ
- ΓΩΓΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ
- ΣΥΜΕΩΝΙΔΗΣ ΟΡΕΣΤΗΣ
- ΠΑΠΑΣΤΑΥΡΟΥ ΠΑΣΧΑΛΙΝΑ

Δράσεις περιπέτειας στο δάσος(ΟΜΑΔΑ Δ')

- ΛΑΜΠΡΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
- ΚΕΣΙΔΟΥ ΝΙΝΑ
- ΚΑΡΑΓΙΟΒΑΝΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ
- ΟΥΡΤΖΑΝΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
- ΘΕΟΦΑΝΙΔΟΥ ΑΝΤΩΝΙΑ
- ΤΣΑΚΡΑΚΙΔΟΥ ΡΑΧΗΛ

Στόχος των ομάδων δράσεων

- ◉ Η εύρεση στοιχείων για διαφορετικές συγκεκριμένες δραστηριότητες με σκοπό την εμπλούτιση των γνώσεων για καλύτερη γνωριμία με τα νέα για πολλούς στοιχεία.
- ◉ Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων που διαμορφώνουν το κινητικό περιεχόμενο και συνδυάζονται με την εφαρμογή της συγκεκριμένης φυσικής δραστηριότητας.
- ◉ Διαχείριση συναισθημάτων, κοινωνικών δεξιοτήτων και αξιών όπως αυτά διαμορφώνονται από την ιδιαιτερότητα κάθε δραστηριότητας χωριστά. (προσπάθεια, αλληλοβοήθεια, ομαδικό πνεύμα, διαφορετικότητα κ.τ.λ.)
- ◉ Διαμόρφωση θετικής στάσης για τις φυσικές δραστηριότητες, απομάκρυνση από το αστικό περιβάλλον.
- ◉ Να δουν τα παιδιά τη φυσική αγωγή κατ'επέκταση σαν διασκέδαση και αναψυχή, όπως και πραγματικά είναι

Η Κερκίνη



17/ΑΠΡ/2013

Περιβαλλοντική Ενημέρωση



Ενημέρωση για τους κανόνες ασφαλείας στο mountain bike



Τα παιδιά σε μία διαδρομή της λίμνης



Τα παιδιά προετοιμάζονται



Επίδοξοι ποδηλάτες



Επίδειξη από τον εκπαιδευτή και μύηση στα μυστικά της τοξοβολίας



Η Κυρία στοχεύει το άριστα



Η ξεκούραση των αθλητών



Κατά τη διάρκεια της εργασίας

- ◉ Έγινε ενημέρωση για τις έννοιες της υγείας – θετικής υγείας
- ◉ Έμαθαν οι μαθητές για την καρδιά και το έργο της, ενώ γνώρισαν και τα προβλήματα και τα νοσήματα που προκύπτουν από την κακή λειτουργία της
- ◉ Ενημερώθηκαν για τους παράγοντες κινδύνου που διέπουν το σύγχρονο τρόπο διαβίωσης ενώ έγινε και προβολή ταινίας από παλαιότερη εργασία της συναδέλφου Αναστασιάδου Αντιγόνης με θέμα **ΚΑΠΝΙΣΜΑ - ΣΤΟΠ** την οποία παρακολούθησαν και οι μαθητές της Γ' Τάξης του Γυμνασίου Ευρωπού
- ◉ Στα πλαίσια της εργασίας και αφού είχε γίνει επιμόρφωση από επιμορφωτές του Ε.Κ.Α.Β. για τις πρώτες βοήθειες τα παιδιά βιωματικά πια παίζοντας παιχνίδια ρόλων προσπάθησαν να βιώσουν μια κατάσταση καρδιοαναπνευστικής ανάνηψης

Κατά τη διάρκεια της εργασίας

- Υπολογίστηκαν οι ΔΜΣ των παιδιών στην αρχή και στο τέλος της εργασίας και έγιναν συγκρίσεις
- Συμπληρώθηκαν από τους μαθητές ερωτηματολόγια και τεστ που αφορούσαν την διατροφή τους, το αν ασκούνται και πόσο, επίσης το είδος της άσκησης – σπορ που κάνουν και τέλος το πόσο γνωρίζουν πως μπορούν με τον πιο σωστό τρόπο να συνδυάσουν άσκηση και διατροφή.
- Τέλος για το βιωματικό μέρος της εργασίας σε σχέση με τη θεματολογία που επιλέχθηκε για τις φυσικές δραστηριότητες πραγματοποιήθηκε εκδρομή στο θεματικό πάρκο της λίμνης Κερκίνης, όπου οι μαθητές μπόρεσαν να πάρουν μέρος και να παίξουν σε δραστηριότητες που πολλοί δεν είχαν προηγούμενα γνωρίσει. Συνδύασαν παράλληλα τη γνωριμία με το φυσικό περιβάλλον αναπτύσσοντας έτσι περιβαλλοντική συνείδηση και ευαισθησία

Συμπεράσματα – Αποτελέσματα

Οι στόχοι πραγματοποιήθηκαν ;

- ⊙ Οι μαθητές δραστηριοποιήθηκαν στη φύση αποκτώντας γνώσεις για τη σημασία της και ελπίζουμε περιβαλλοντική συνείδηση εφ' όρου ζωής
- ⊙ Γνώρισαν δραστηριότητες που εκτελούνται πρώτιστα σε φυσικό περιβάλλον (προσανατολισμός στο δάσος , ποδηλασία δρόμου και ορεινή , τοξοβολία και ενημερώθηκαν για την κωπηλασία και το κανό)
- ⊙ Έμαθαν να συνεργάζονται σε ομάδες ανταποκρινόμενοι στις ιδιαίτερες συνθήκες κάποιων από τις δραστηριότητες, αναπτύσσοντας την επικοινωνία , την αλληλοβοήθεια και ελπίζουμε τη φιλία και το ομαδικό πνεύμα

Συμπεράσματα – Αποτελέσματα

Οι στόχοι πραγματοποιήθηκαν ;

- ⊙ Έμαθαν να αποδέχονται , να αξιοποιούν και να ενεργοποιούν όλα τα μέλη τις ομάδας ανάλογα με τις δυνατότητές τους , ενισχύοντας έτσι τη συνοχή κάθε ομάδας
- ⊙ Εργάστηκαν σε μαθησιακό επίπεδο συγκεντρώνοντας πληροφορίες για την καρδιά και το έργο της και τη σημασία κάθε μορφής άσκησης για την επίτευξη της **θετικής υγείας** και **μακροζωίας**

Επιστροφή στη φύση και στην άσκηση

Η φύση και η άσκηση καταλύτης για την ψυχική υγεία του ανθρώπου – προάσπιση της υγείας ως κοινωνικό αγαθό , πολιτισμικό γίνεσθαι κάθε λαού.