

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΝΕΟΥ ΣΚΟΠΟΥ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

«ΜΕΓΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ και ΑΣΚΗΣΗ»

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2013-2014

Συντελεστές του Προγράμματος

ΜΑΘΗΤΕΣ:
της Α' τάξης

ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ

- Σαρηβασιλείου Χαράλαμπος, ΠΕ11
- Χατζουρίδου Άννα, ΠΕ13

Συνεργαζόμενο δίκτυο

Θεματικό Δίκτυο «Φυσική Άσκηση και Υγεία»

<http://users.sch.gr/adanis/portal/>



Σκοπός του Προγράμματος

Η κατανόηση της αξίας της **Μεσογειακής Διατροφής** και της **Άσκησης** στην υγεία του ανθρώπου

(Η Μεσογειακή Διατροφή έχει ανακηρυχθεί από τον Π.Ο.Υ. ως παγκόσμιο πρότυπο υγιεινής διατροφής)

Επιμέρους Στόχοι του Προγράμματος

- Να υιοθετήσουν **σωστές διατροφικές συνήθειες**
- Να προσθέσουν την **άσκηση** στην καθημερινότητα τους
- Να εξασκηθούν στην **ομαδική και συνεργατική εργασία** και στη **μέθοδο της έρευνας**
- Να καλλιεργήσουν την **υπευθυνότητα** τους και να **αξιοποιήσουν** δημιουργικά και ευχάριστα **το χρόνο τους**

Μεσογειακή διατροφή και **ΑΣΚΗΣΗ**

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ



Τι ακριβώς
κάναμε

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2013

- ✓ Διερεύνηση ενδιαφερόντων των παιδιών
- ✓ Επιλογή του Θέματος και της Μαθητικής Ομάδας (N=22)

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2013

- ✓ Υπογραφή Συμβολαίου Συνεργασίας
- ✓ Συγκρότηση υποομάδων και ανάθεση εργασιών
- ✓ Συζητήσεις και άλλες δραστηριότητες στην ολομέλεια

ΥΛΙΚΟ

1. Έντυπο από το Πιλοτικό πρόγραμμα Αγωγής Υγείας με θέμα «Μαθαίνουμε τι τρώμε-Μαθαίνουμε να τρώμε σωστά»
2. Εκπαιδευτικό Υλικό από τη ιστοσελίδα του Θεματικού Δικτύου «Φυσική Άσκηση και Υγεία»

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2014

- ✓ Ενημέρωση-Συζήτηση με τον Διατροφολόγο κ. Κ. Μηττουσούδη
- ✓ Βιωματικό Εργαστήριο με το ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ «ΟΑΣΙΣ»

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2014

- ✓ Διαγωνισμός Γνώσεων (Θέμα: Άσκηση & Διατροφή)
- ✓ Εκπαιδευτική Επίσκεψη στο ΕΚΦΕ Σερρών (Η Βιταμίνη C)

ΜΑΡΤΙΟΣ 2014

- ✓ Ενημέρωση-Συζήτηση με τον τ. Διεθνή Καλαθοσφαιριστή κ. Γιώργο Καράγκουτη
- ✓ Παρουσίαση Ομαδικών Εργασιών των μαθητών
(πχ. «Το λεξικό της Διατροφής και Άσκησης», «Καρδιοαναπνευστικό σύστημα και άσκηση», «Τα σπορ της φύσης» κλπ)

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2014

- ✓ Εσωτερικό Πρωτάθλημα Ποδοσφαίρου «ΣΥΜΜΕΤΕΧΩ»
- ✓ Διεξαγωγή Μαθητικής Έρευνας (Συλλογή Στοιχείων-Επεξεργασία)

ΜΑΪΟΣ 2014

- ✓ Παρουσίαση των αποτελεσμάτων της έρευνας
- ✓ Παρουσίαση Θεατρικού Δρώμενου «Η καλή διατροφή πάντα νικά».
- ✓ Πρωτάθλημα Μπάσκετ σε συνεργασία με ΟΡΦΕΑ Ν. Σκοπού «ΣΥΜΜΕΤΕΧΩ»

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Σε γενικές γραμμές,

εκπληρώθηκαν οι γενικοί και οι παιδαγωγικοί στόχοι του προγράμματος.

Η ομάδα των μαθητών ανταποκρίθηκε στις απαιτήσεις.

Το πρόγραμμα έδωσε την ευκαιρία στους μαθητές να κατανοήσουν την αξία της άσκησης και της μεσογειακής διατροφής στην προάσπιση της υγείας τους.

Είναι απαραίτητο να παρέχονται στους μαθητές τα κατάλληλα ερεθίσματα για να γνωρίζουν, να ευαισθητοποιούνται, να προβληματίζονται και να έχουν άποψη σε ζητήματα που έχουν άμεση σχέση με την υγεία και την ποιότητα ζωής

Ακολουθεί video διάρκειας 6'
με τις δραστηριότητες του
Προγράμματος

Ευχαριστώ!