

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΙΝΗΣΗ ΗΡΑΚΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΔΥΝΑΜΗ



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

► Υγιεινός τρόπος ζωής: θέτουμε γερά θεμέλια για μια υγιή και ευτυχισμένη ζωή

Στόχος όλων μας είναι να προσφέρουμε στα παιδιά ό,τι χρειάζονται για να μπορούν να αντεπεξέλθουν σε όλες τις πτυχές της ζωής. Ένα από τα καλύτερα πράγματα που να κάνει κανείς είναι να τα βοηθήσει να υιοθετήσουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Ο υγιεινός τρόπος ζωής αποτελεί μια ισχυρή βάση που μας ωφελεί πολλαπλά σε μεταγενέστερα στάδια της ζωής μας. Όσο πιο νωρίς ξεκινήσουν τα παιδιά, τόσο μεγαλύτερο το όφελος.

► Σε τι συνίσταται ένας υγιεινός τρόπος ζωής;

Για τα παιδιά, ο υγιεινός τρόπος ζωής αναφέρεται στην ισορροπημένη διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα. Τα παιδιά χρειάζονται ενέργεια και θρεπτικά συστατικά όχι μόνο για να είναι υγιή αλλά και γιατί αυτά είναι απαραίτητα για τη σωστή σωματική και πνευματική ανάπτυξή τους. Μέσα από μια ισορροπημένη διατροφή, τα παιδιά προσλαμβάνουν όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζονται χωρίς να επιβαρύνονται με πολλές θερμίδες.

Η ισορροπημένη διατροφή σε συνδυασμό με σωματική δραστηριότητα συμβάλλουν στη διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους. Εξίσου σημαντικά για την υγιή ανάπτυξη των παιδιών και την αποτροπή ασθενειών είναι, εκτός από την τακτική σωματική άσκηση, και η μείωση του χρόνου που περνούν μπροστά σε οθόνη (π.χ. στην τηλεόραση, τον υπολογιστή, το tablet).

Το υπερβολικό βάρος στα παιδιά και η παιδική παχυσαρκία αποτελούν σοβαρή αιτία ανησυχίας στην Ελλάδα. Τα ποσοστά τους είναι μεταξύ των υψηλότερων στις χώρες της Ευρώπης. Συσχετίζονται με αρκετές παθήσεις, καθώς και με χαμηλότερη σχολική απόδοση και τάση για παχυσαρκία μετά την ενηλικίωση. Τα προβλήματα βάρους στην παιδική ηλικία μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθηση ενός παιδιού. Είναι επιστημονικά τεκμηριωμένο ότι η σωματική άσκηση σε συνδυασμό με μια ισορροπημένη διατροφή μπορεί να συμβάλει στην αποτροπή του υπερβολικού βάρους και της παχυσαρκίας στην παιδική ηλικία, αλλά και στην πρόληψη άλλων προβλημάτων υγείας.

▶ Μπορείτε να κάνετε τη διαφορά;

Τα παιδιά αυτής της ηλικίας δεν επιλέγουν τη διατροφή τους με βάση γνωστικά κριτήρια. Δεν εξετάζουν τον παράγοντα της υγιεινής διατροφής. Οι επιλογές τους καθορίζονται από τη διαθεσιμότητα, την αυθόρμητη επιθυμία και τη μίμηση προτύπων. Τα παιδιά αντιγράφουν τους γονείς και τους δασκάλους τους. Παρατηρούν και προσλαμβάνουν μηνύματα που εμείς στέλνουμε ασυναίσθητα. Για παράδειγμα, παρατηρούν αν αρέσει στους δασκάλους τους να ασκούνται και ποια πρωινά σνακ καταναλώνουν στο σχολείο. Η διαμόρφωση θετικών προτύπων θα παίξει καθοριστικό ρόλο στη νοοτροπία που τελικά θα υιοθετήσουν τα παιδιά, δηλαδή εάν η άσκηση είναι κάτι που «πρέπει να κάνουν» ή κάτι που «θέλουν να κάνουν». Δεδομένου ότι τα παιδιά περνούν πολλές ώρες στο σχολείο, εσείς ως εκπαιδευτικοί μπορείτε πραγματικά να κάνετε τη διαφορά. Τα παιδιά έχουν έμφυτη την περιέργεια, είναι ανοιχτόμυαλα και απολαμβάνουν το παιχνίδι. Ας χρησιμοποιήσουμε αυτά τα εγγενή χαρακτηριστικά για να τα βοηθήσουμε να κάνουν πιο υγιεινές επιλογές, για να γίνουν δυνατά και υγιή, όχι μόνο τώρα αλλά και στη μετέπειτα ζωή τους.

▶ Ο στόχος του προγράμματος ΗΡΑΚΛΗΣ: Κίνηση, Διατροφή, Δύναμη

Το πρόγραμμα αναπτύχθηκε από το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο και σας προσφέρεται από το ΝΟΥΝΟΥ. Στόχος αυτού του προγράμματος είναι να εκπαιδεύσει και ακόμα περισσότερο να κινητοποιήσει τα παιδιά να τρώνε πιο υγιεινά και να είναι πιο δραστήρια. Πολλές συνήθειες διαμορφώνονται κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας, που μπορεί να διαρκέσουν μια ολόκληρη ζωή. Όσο νωρίτερα ξεκινήσουν τα παιδιά να κάνουν υγιεινές επιλογές τόσο πιο εύκολα θα μπορέσουν να τις διατηρήσουν και αργότερα στη ζωή τους. Ένα υποστηρικτικό περιβάλλον, τόσο στο σχολείο όσο και στο σπίτι, συμβάλλει τα μέγιστα στην επιτυχία τέτοιου είδους προγραμμάτων.

ΔΟΜΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ–ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Το σχολικό πρόγραμμα αποτελείται από τέσσερις ενότητες. Κάθε ενότητα καλύπτει συγκεκριμένες πτυχές ενός υγιεινού τρόπου ζωής.

- **Ενότητα 1: «Γεροί και δυνατοί»**
- **Ενότητα 2: «Τροφές-ήρωες»**
- **Ενότητα 3: «Ώρα για κίνηση»**
- **Ενότητα 4: «Έξυπνο ξεκίνημα»**



Για όλες τις ενότητες χρειάζεται διδασκαλία μίας ώρας και η δομή τους είναι ίδια. Κάθε ενότητα αποτελείται από δύο κύρια κεφάλαια: μια σύντομη εισαγωγή για τον εκπαιδευτικό και οδηγίες για την παράδοση της κάθε ενότητας στην τάξη.

ΣΥΝΤΟΜΗ ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ

Αυτή η εισαγωγή περιλαμβάνει όλες τις πληροφορίες που χρειάζεστε για να κατανοήσετε τη θεματική ενότητα και να προετοιμαστείτε για τη διδασκαλία της στην τάξη. Περιέχει τις εξής υποενότητες:

▶ **Στόχος της ενότητας**

🔗 **Βασικά μηνύματα της ενότητας:** ποιο είναι το μήνυμα που θέλουμε να μεταδώσουμε στα παιδιά.

📌 **Επιπλέον πληροφορίες:** πιο λεπτομερείς πληροφορίες που μπορούν να σας βοηθήσουν να απαντήσετε σε τυχόν ερωτήσεις των παιδιών.

🕒 **Υλικό προετοιμασίας και άλλα υλικά:** για την παράδοση ορισμένων εννοιών ενδέχεται να χρειάζεται προετοιμασία. Αν αυτό ισχύει για κάποια ενότητα, θα αναφέρεται εδώ. Θα αναφέρονται επίσης τυχόν υλικά που απαιτούνται για το μάθημα.

ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

Φυσικά μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα υλικά με όποιον τρόπο θεωρείτε καταλληλότερο. Μπορείτε να επιλέξετε να ακολουθήσετε την προτεινόμενη πλοκή, η οποία θα σας καθοδηγήσει μέσα από συζητήσεις και εργασίες υιοθετώντας μια λογική σειρά.

Πιο συγκεκριμένα, αυτή η ενότητα αποτελείται από τα εξής στοιχεία:

👥 Ομαδική συζήτηση

Τα παιδιά αντιλαμβάνονται και εξοικειώνονται ευκολότερα με νέες πληροφορίες όταν συζητούν το θέμα με άλλα παιδιά και ενήλικες. Μέσα από τη συζήτηση και τη συσχέτιση με δικές τους εμπειρίες, αντιλαμβάνονται τη συμπεριφορά τους σε συγκεκριμένες περιστάσεις και αυτό αποτελεί κίνητρο να δράσουν διαφορετικά την επόμενη φορά. Σε αυτήν την υποενότητα, τα βασικά μηνύματα της ενότητας συζητούνται από όλα τα παιδιά μαζί.

Εσείς, ως εκπαιδευτικοί, μπορείτε να συντονίζετε τη συζήτηση ενθαρρύνοντας την ενεργή συμμετοχή των παιδιών και αξιοποιώντας τα σχόλιά τους. Ο δικός σας ρόλος είναι να καθοδηγήσετε επιδέξια τα παιδιά μέσα από τα βασικά μηνύματα κάθε ενότητας και να τα εμπνεύσετε με τον ενθουσιασμό σας και το προσωπικό σας παράδειγμα να υιοθετήσουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής.

Οι ομαδικές συζητήσεις παρουσιάζονται σε δίστηλους πίνακες.

Αριστερή στήλη: οι προτάσεις με **έντονα και πλάγια γράμματα** αποτελούν τη θεωρία που μπορείτε να αναφέρετε στα παιδιά, ενώ οι χρωματιστές προτάσεις είναι προτεινόμενες ερωτήσεις που μπορείτε να απευθύνετε στα παιδιά για να ξεκινήσετε μια ομαδική συζήτηση.

Δεξιά στήλη: πληροφορίες που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να συντονίσετε τη συζήτηση. Παροτρύνετε τα παιδιά να απαντάνε αυθόρμητα. Όλες οι απαντήσεις είναι ευπρόσδεκτες.

Διάλειμμα για Νερό και Διατάσεις


Ένα διάλειμμα για νερό και διατάσεις διεγείρει την επιθυμία για νερό, αναζωογονεί, μειώνει τον καθιστικό χρόνο και ενισχύει την αυτοσυγκέντρωση. Αφήστε τα παιδιά να πιούν ένα ποτήρι νερό και κάντε μερικές ασκήσεις με διατάσεις δίπλα στα θρανία τους. Μπορείτε να κάνετε ένα «Διάλειμμα για Νερό και Διατάσεις» όποτε εσείς νομίζετε ότι χρειάζεται.


Στο παράρτημα 1 υπάρχει ένα σήμα που υποδεικνύει το διάλειμμα για νερό και διατάσεις, και το οποίο μπορείτε να βάλετε στην αίθουσα ως υπενθύμιση. Σας συνιστούμε να κάνετε τουλάχιστον 2 διαλείμματα για νερό κατά τη διάρκεια της ημέρας. Στο παράρτημα 2 θα βρείτε μερικές προτάσεις για ασκήσεις διατάσεων.



Εργασίες ΓΝΩΣΗΣ (Ας ΜΑΘΟΥΜΕ) και ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΕΣ δραστηριότητες (Ας ΚΑΝΟΥΜΕ)

Κατά τη διάρκεια των εργασιών και των δραστηριοτήτων, τα παιδιά καλούνται να ασχοληθούν πρακτικά με τα βασικά μηνύματα της εκάστοτε ομαδικής συζήτησης. Αφού τα παιδιά ολοκληρώσουν τις εργασίες, κάντε μια σύντομη συζήτηση στην τάξη για να εμπεδώσουν καλύτερα τις παρεχόμενες πληροφορίες.

 **Ας ΜΑΘΟΥΜΕ:** κυρίως εργασίες σε μικρές ομάδες (4-5 παιδιών) για εμπέδωση της γνώσης. Τα παιδιά είτε ακολουθούν τις οδηγίες σας είτε ασχολούνται με το υλικό που παρέχεται στα παραρτήματα.

 **Ας ΚΑΝΟΥΜΕ:** κυρίως ομαδικές δραστηριότητες όπου τα παιδιά θα πρέπει να εμπλακούν σε μια δραστηριότητα. Το μέγεθος των ομάδων αναφέρεται στις οδηγίες.

Ολοκλήρωση

Για μια αποδοτική ολοκλήρωση της ενότητας, σας συνιστούμε να κάνετε τα εξής:

- να συνοψίσετε τα βασικά μηνύματα της ενότητας
- να συζητήσετε ποιες ενέργειες μπορούν να γίνουν είτε στο σπίτι είτε στο σχολείο που θα μας βοηθήσουν να είμαστε γεροί και δυνατοί
- να μοιράσετε στα παιδιά ενημερωτικά φυλλάδια για τους γονείς.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ **ΗΡΑΚΛΗΣ** | ΚΙΝΗΣΗ
ΔΙΑΤΡΟΦΗ
ΔΥΝΑΜΗ

Έχει σχεδιαστεί από το



ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

και σας το προσφέρει το

NOYNOY