

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΕΙΔΙΚΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΑΛΕΞ/ΠΟΛΗΣ



«Το σώμα μου... το σπίτι μου»



Συμμετέχοντες:

Όλοι οι μαθητές του σχολείου

Υπεύθυνη Προγράμματος:

Σκεύα Νίκη ΠΕ11.01

Σχολ. Έτος 2013-2014

Οργάνωση προγράμματος

- Οι διδακτιές συναντήσεις πραγματοποιήθηκαν στο πλαίσιο του ωρολογίου προγράμματος, πέντε ώρες την εβδομάδα (2 ώρες Μουσικής & 3 Φυσικής Αγωγής).
- Έγιναν και συνδιδασκαλίες τμημάτων ανάλογα με το γνωστικό δυναμικό των μαθητών. Δημιουργήθηκαν τρεις ομάδες: α) Προβαθμίδα β) Κατώτερη - Μέση 1 γ) Μέση 2 – Ανώτερη.
- Κάθε 2^η εβδομάδα πραγματοποιούνταν επίσκεψη ομάδας του προγράμματος σε διάφορους φορείς.
- Κάθε Παρασκευή πραγματοποιούνταν παρουσίαση των εργασιών της κάθε ομάδας στις υπόλοιπες (βίντεο, power point, πλαστικοποιημένες εικόνες, ζωγραφιές, κατασκευές, τραγούδια, δραματοποιήσεις, χοροί, κ.ά)

Σκοποί - στόχοι

Οι στόχοι του προγράμματος ήταν εξατομικευμένοι και προσαρμοσμένοι στις ιδιαίτερες ικανότητες και περιορισμούς των μαθητών του σχολείου.

- Ανάπτυξη προσωπικών και κοινωνικών ικανοτήτων για την προαγωγή ψυχικής, κοινωνικής και σωματικής ευεξίας ως προετοιμασία για «καλή ζωή»
- Διεκδίκηση καλύτερων συνθηκών υγείας
- Απόκτηση γνώσεων, στρατηγικών, τρόπων προστασίας του εαυτού, αλλά και των άλλων στην καθημερινή ζωή
- Απόκτηση θετικών στάσεων και εφαρμογή συμπεριφορών που σχετίζονται με την υγεία.

Απώτερος στόχος

Η δημιουργία ενός εικονογραφημένου βιβλίου Αγωγής Υγείας, το οποίο να αποτελέσει ένα μέσο διδασκαλίας για τα επόμενα χρόνια στο σχολείο.

Μεθοδολογία

- Διεύρυνση παραγόντων που επηρεάζουν την υγεία και τον υγιεινό τρόπο ζωής
- Ανασκόπηση (ερωτηματολόγιο- συνέντευξη)
- Επισιέψεις - Παιχνίδια - Προσομοίωση – Συζητήσεις – Παρουσίαση - Κατασκευές - Εξάσκηση σε χώρους εργασίας (Κουζίνα, Τουαλέτα, Γυμναστήριο, κά)
- Ομαδοσυνεργατική διδασκαλία - Σχέδιο εργασίας (Project)

Συνεργασία με άλλους φορείς

- Αθλητικός Σύλλογος/ Γυμναστήριο
- Νοσοκομείο
- Φαρμακείο
- Οδοντίατρος
- Σύλλογος Γονέων & Κηδεμόνων Ειδικού Δημοτικού Σχολείου Αλεξανδρούπολης

Πεδία σύνδεσης με προγράμματα σπουδών



1^{ος} ΑΞΟΝΑΣ – ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ

Δεκέμβριος 2013

ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Γνωρίζω το σώμα μου (όργανα σώματος, εσωτερικά και εξωτερικά - λειτουργίες, αισθήσεις). Ανάπτυξη σώματος, διαφορετικότητα. Μετρήσεις: βάρος, ύψος, περιμετρος μέσης.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Η κούκλα με τα μέρη του σώματος



Κολάζ, Πάζλ,

Παιχνίδια (τυφλόμυγα – παιχνίδι αισθήσεων, «ο κυρ Ματθαίος είπε» κ.α.)

Παιχνίδια στον ηλεκτρονικό υπολογιστή



Γραφή και Ανάγνωση (και νοηματική)



Διαφορές φύλων, οπτική απεικόνιση



Εικονοτράγουδα



2^{ος} ΛΕΩΝΑΣ -ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Ιανουάριος 2014



ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Σχέση διατροφής & ανάπτυξης, ομάδες τροφίμων, ωφελιμότητα, πυραμίδα διατροφής, το ταξίδι της τροφής, προγράμματα διατροφής για έλεγχο του βάρους, βιταμίνες και η αξία τους, «...και ο κοιλός τον Αύγουστο»

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Μουσικοκινητική και θέατρο

(συγγραφή και μελοποίηση τραγουδιού «η μηλίτσα και το αχλάδι»

θεατρικό παιχνίδι «ο παππούς Ροδαλός»

δραματοποίηση τραγουδιών « Το χοντρό μπιζέλι», «Στις ...σαλάτες λέμε ναι», «Ο Πρίγκιπας Λεμόνης», «η παρέλαση των φρούτων»



Κυνήγι θησαυρού στο σούπερ μάρκετ



Για ψώνια στην λαϊκή αγορά της πόλης



Γραφή και ανάγνωση
(ανάλογα με τις δυνατότητες των μαθητών)



Καλλιτεχνικές δραστηριότητες

Παιχνίδια στον Ηλεκτρονικό Υπολογιστή

3^{ος} ΑΞΟΝΑΣ - ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΧΩΡΩΝ

Φεβρουάριος 2014

ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Ιδιαίτερη βαρύτητα δόθηκε στην χρήση τουαλέτας, στο πλύσιμο χεριών και στο βούρτσισμα δοντιών, στα καθαρά ρούχα, στον αερισμό χώρων, καθαριότητα - τακτοποίηση του χώρου όπου κινούμαστε.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Επίσκεψη στον Οδοντίατρο



Προβολή power point (χέρια, δόντια)



Παιχνίδια στον Ηλεκτρονικό Υπολογιστή

Ομαδικό παιχνίδι («Βασιλιά-Βασιλιά, τι δουλειά;»)

Ομαδικό τραγούδι και Δραματοποίηση

(παιχνίδι με τα δάχτυλα, τραγούδι «Χέρια καθαρά», κατασκευή παλάμης, δραματοποίηση της δικής μας ιστορίας «οι κυρίες παλαμίτσες μεταδίδουν μικρόβια»)

Τα χέρια τα προσέχω
Να είναι καθαρά
Γιατί παντού υπάρχουν
Μικρόβια πολλά
Τα πλένω με σαπούνι
καθημερινά
πριν μετά το φαγητό
και απ'την τουαλέτα όταν βγαίνω εγώ
Όταν πιάνω χρήματα
όταν παίζω εγώ
όταν γράφω , ζωγραφίζω
πριν πάω να κοιμηθώ
Τα χέρια πρέπει νάναι
πάντα καθαρά
έτσι τα μικρόβια φεύγουν
κι αλλού κάνουν φωλιά
Έτσι δεν αρρωσταίνω
δεν έχω πυρετό
δεν βόνη δεν κολλάνω



Καθαριότητα χώρου του σχολείου από ομάδες μαθητών
(με τη βοήθεια του προσωπικού καθαριότητας)



Πλύσιμο χεριών και δοντιών
(το πλύσιμο δοντιών εντάχθηκε στο καθημερινό σχολικό πρόγραμμα, μέχρι τη λήξη του έτους)

Παραμυθο-ιστορίες

Μια κυρία τσαπερδονα
Που την λέγαν τεριδόνα
Ηρθε επίσκεψη στο σπίτι
Την πραγμάτεια της να δείξει
Το καλάθι της γεμάτο
Τσίχλες και ζαχαρωτά
Καραμέλες και γλυκά
Και όλα τα αναψυκτικά
Το δοντάκι μου το πρώτο
Ζήτησε να φάει πρώτο
Μα την έπαθε το καημένο
Εγινε μαυροφορεμένο
Φώναζε έκλαιγε πονούσε

4^{ος} ΑΞΟΝΑΣ - ΚΙΝΗΣΗ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Μάρτιος 2014

Σε αυτόν τον άξονα, οι μαθητές κατανόησαν την αναγκαιότητα της κίνησης-άθλησης και τη σημαντικότητά της για την υγεία και την καλύτερη λειτουργία των οργάνων τους. Κατάλαβαν την σύνδεση μεταξύ σωστής ανάπτυξης και άθλησης. Συζήτησαν για τα δικά τους κίνητρα άθλησης και για τις προϋποθέσεις ομαλής συμμετοχής σε κινητικά παιχνίδια ή αγώνες.



ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Κινητικά παιχνίδια, αναφορά σε αθλήματα, αγώνες μικροομάδων σε αθλοπαιδιές και αθλήματα (βόλει, μπάσιετ, πινγκ – πονγκ, μήκος, ύψος, δρόμοι κλπ) και η σύνδεση τους με την σωστή ανάπτυξη του σώματος – υγεία (κινητική, συναισθηματική, γνωστική, βιολογική και κοινωνική)

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Σωματομετρικά χαρακτηριστικά – Σωματότυπος (Ζύγιση, μέτρηση ύψους – περίμετρος μέσης. Υπολογίστηκε εάν οι μαθητές έχουν φυσιολογικό βάρος και έγιναν οι κατάλληλες συστάσεις για άθληση και διατροφή. Παρατήρησαν εικόνες με υπέρβαρους και μη ανθρώπους και συζητήθηκαν τα προβλήματα που απορρέουν από την καθιστική ζωή ή τη λάθος διατροφή)

Επίσκεψη στο γυμναστήριο. (Επίσκεψη ομάδας μαθητών, παρακολούθηση και στη συνέχεια συμμετοχή με συνεργατικές ασκήσεις. Παρατηρήθηκαν ομοιότητες με το μάθημα Φυσικής Αγωγής στο σχολείο και συζητήθηκαν τα οφέλη της δια βίου άσκησης)

Ζωγραφική. (οι μαθητές επέλεξαν και ζωγράρισαν το αγαπημένο τους άθλημα)

Προβολή εικόνων και video – Συζήτηση.

- Άθληση: οφέλη και σωστή ανάπτυξη.
- Αναγνώριση αθλημάτων και διαχωρισμός ατομικών και ομαδικών. Αναφορά σε Ολυμπιακούς και Παραολυμπιακούς αγώνες. Κίνητρα συμμετοχής των αθλητών. (μετάλλιο, περηφάνια, δόξα)
- Οφέλη μαζικού αθλητισμού – δια βίου άσκηση. (φυσική κατάσταση, αποφυγή καθιστικής ζωής, κοινωνικότητα, διασκέδαση, υγεία)
- Προϋποθέσεις για επιτυχή και ομαλή εκτέλεση αθλημάτων – κινητικών παιχνιδιών: τήρηση κανόνων, αναμονή σειράς, αποδοχή ήττας, σεβασμός απέναντι στους συναγωνιστές – μείωση επιθετικών συμπεριφορών, οριοθέτηση, ευγενής άμιλλα.)



Εικονοτράγουδο της Φ. Αγωγής



Όταν κάνω γυμναστική

Νιώθω όμορφα πολύ

Δυναμώνω το κορμί μου

Προστατεύω τη ζωή μου

στο γήπεδο του βόλεϋ

κάνω πάσες στο λεπτό



και όταν η μπάλλα



περνάει το δίχτυ



παίρνω πόντο και νικώ



σαν ψαράκι



στο νερό



με σανίδα



και μπρατσάκια



στην πισίνα



κάνω τσάρκα



Τρέχω και πηδάω τα εμπόδια



Αυξάνω αντοχή

Γίνεται σωστά η αναπνοή

ΝΙΚΗ ΣΚΕΥΑ – ΓΥΜΝΑΣΤΡΙΑ (Ειδικό Δημοτικό Αλεξ/πόλης 2013-2014)

ΝΙΚΗ ΣΚΕΥΑ – ΓΥΜΝΑΣΤΡΙΑ (Ειδικό Δημοτικό Αλεξ/πόλης 2013-2014)

5^{ος} ΑΞΟΝΑΣ – ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΣΘΕΝΕΙΩΝ ΚΑΙ ΜΙΚΡΟΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ

Απρίλιος 2014



ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Σημαντικοί κανόνες πρόληψης ασθενειών (γρίπη , διάρροια, εμετό), μέτρα προστασίας, περιποίηση μικροτραυματισμών, τηλεφωνα ανάγκης, επίσκεψη στο νοσοκομείο - μεταφορά με ασθενοφόρο, επίσκεψη στο φαρμακείο

6^{ος} ΛΕΟΝΑΣ – ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Μάιος 2014

ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Αναγνώριση συναισθημάτων, έκφραση με το πρόσωπο και το σώμα, διαχείριση.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Συζήτηση (Ποια είναι -φόβος, θυμός, χαρά, λύπη. Κάποια είναι δύσκολα, άλλα όχι. Πως εκφράζονται στο πρόσωπο και το σώμα μας.

Εμπειρίες και συνθήκες που τα βιώνουμε.

Διαχείριση (θυμός :το μπαλόνι ξεφουσιώνει σιγά σιγά ή σιάει, ποιος τρόπος είναι ο καλύτερος)

Κινητικές δραστηριότητες («Χορός των συναισθημάτων»)

Ζωγραφική – Κατασκευές (πρόσωπα και συναισθήματα)



Ανταπόκριση μαθητών στο πρόγραμμα

Η ανταπόκριση των μαθητών ήταν ενθουσιώδης.

Παράγοντες επιτυχίας:

- οι βιωματικές και δημιουργικές δραστηριότητες
- η στάθμιση της δυσκολίας των δραστηριοτήτων στο νοητική και εκτελεστικό δυναμικό του κάθε μαθητή



«Το Βιβλίο της Υγείας»



Παρουσίαση του προγράμματος στη γιορτή λήξης



Αξιολόγηση του προγράμματος

Για την αξιολόγηση χρησιμοποιήθηκαν τα εξής εργαλεία:

1. **Ερωτηματολόγια** των μαθητών σχετικά με τα συναισθήματα σε κάθε δραστηριότητα.
2. **Συζήτηση** για την χρησιμότητα των γνώσεων και εμπειριών για τη σωστή ανάπτυξη του σώματος και για την υγεία.
3. **Ενημέρωση – Συζήτηση στη γιορτή λήξης** με τους γονείς όπου μας ενημέρωσαν για τις διαφορές που παρατήρησαν στη στάση των παιδιών σε θέματα υγιεινής.
4. **Παρουσίαση του εικονογραφημένου βιβλίου μας «Βιβλίο της Υγείας»** από τους μαθητές. Το βιβλίο πήρε καλές κριτικές από τους καλεσμένους και προσέλυσε το ενδιαφέρον παιδιών που βρέθηκαν στη γιορτή.



Στις παιδαγωγικές συναντήσεις, οι συνάδελφοι εκπαιδευτικοί του σχολείου, παρατήρησαν ότι:

- ✓ Οι μαθητές ανέπτυξαν πρωτοβουλία στην επιλογή και ετοιμασία του πρωινού/δειπναριού. Οι μαθητές ήταν πιο προσεκτικοί στην τακτοποίηση της τάξης και στην οργάνωση του χώρου τους.
- ✓ Οι μαθητές χρησιμοποιούσαν με δική τους πρωτοβουλία τους χώρους υγιεινής για το καθημερινό πλύσιμο χεριών – δοντιών.
- ✓ Πολλοί μαθητές έκαναν συχνές αναφορές σε έννοιες και γνώσεις που αποκόμισαν κατά τη διάρκεια του προγράμματος (δύναμη, αντοχή, εσωτερικά όργανα του σώματος, το ταξίδι της τροφής, αισθήσεις, συναισθήματα κλπ.)
- ✓ Παρατηρήθηκε βελτίωση στις σχέσεις και στη συνεργασία μεταξύ όλων των μαθητών του σχολείου.
- ✓ Μαθητές – τρεις ακολούθησαν αθλήματα σε συλλόγους της πόλης μας

Μάθαμε πολλά και περάσαμε πολύ όμορφα...



Ευχαριστώ τους μαθητές μου
και τους συναδέλφους μου Γεροφώτη Α. (Μουσικό) και
Κολοκοτρώνη Γ. (Δάσκαλο)

ΣΚΕΥΑ ΝΙΚΗ ΠΕ 11.01

ΜΑΙΟΣ 2016