

ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ



ΤΑΜΠΑΛΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, PhD
Συντονιστής Εκπαιδευτικού Έργου Φυσικής Αγωγής

“Αν μπορούσαμε να δώσουμε σε κάθε άτομο τη σωστή δόση άσκησης και διατροφής - ούτε πολύ λιγότερη, ούτε πολύ περισσότερη - τότε θα είχαμε βρει τον ασφαλέστερο δρόμο για την υγεία”

Ιπποκράτης 460-377 π.Χ.

Εισαγωγή

Στο λυκαυγές του 21ου αιώνα το μεγαλύτερο μέρος της ανθρωπότητας αντιμετωπίζει δύο νέες επιδημίες:

- την επιδημία της υποκινητικότητας
- και την επιδημία της παχυσαρκίας

οι οποίες συνήθως συνυπάρχουν, δρουν συνεργιστικά σε σχέση με την επιβάρυνση της υγείας μας

και πλήττουν τους ανθρώπους ανεξαρτήτου φύλου και ηλικίας.

Εισαγωγή

- Η παχυσαρκία είναι μια περίπλοκη διαταραχή η οποία σχετίζεται με έναν μεγάλο αριθμό παραγόντων, οι οποίοι εκτρέπουν το ενεργειακό ισοζύγιο προς την κατεύθυνση της πρόσληψης βάρους.
- Είναι ξεκάθαρο ότι ένα μειωμένο επίπεδο ενεργειακής δαπάνης διά της μείωσης της σωματικής δραστηριότητας διαδραματίζει σημαντικό συνεργικό ρόλο.

Γιατί παχαινούμε?

□ «Η σημερινή επιδημία της παχυσαρκίας είναι αποτέλεσμα του συνδυασμού αρχαίων γονιδίων και μοντέρνου τρόπου ζωής».

Dr. B. Eaton

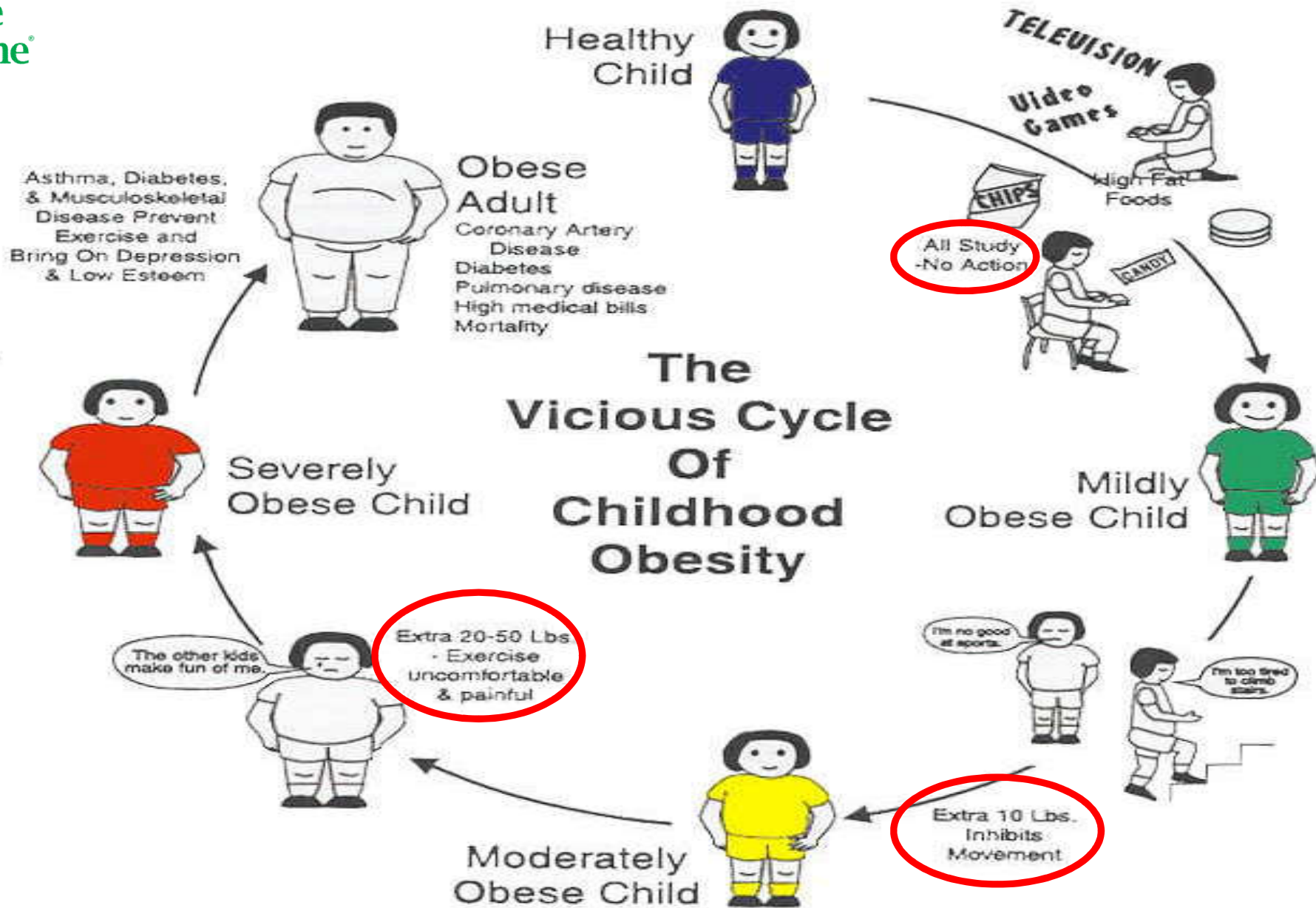
□ «Κανένας μεμονωμένος παράγοντας δεν ευθύνεται συχνότερα για την παχυσαρκία από ότι η έλλειψη άσκησης».

Dr. J. Mayer

Για χιλιάδες χρόνια ...

- Ο άνθρωπος ζούσε σε ένα περιβάλλον με κύρια χαρακτηριστικά:
 - Λίγη τροφή, διαθέσιμη κατά διαστήματα
 - Πολύ σωματική κούραση για να την αποκτήσει
- Για να επιβιώσει ο άνθρωπος έπρεπε να:
 - Τρώει όσο μπορούσε περισσότερο όταν υπήρχε τροφή, για να αυξήσει τις αποθήκες ενέργειας
 - Να μην ξοδεύει άσκοπα ενέργεια

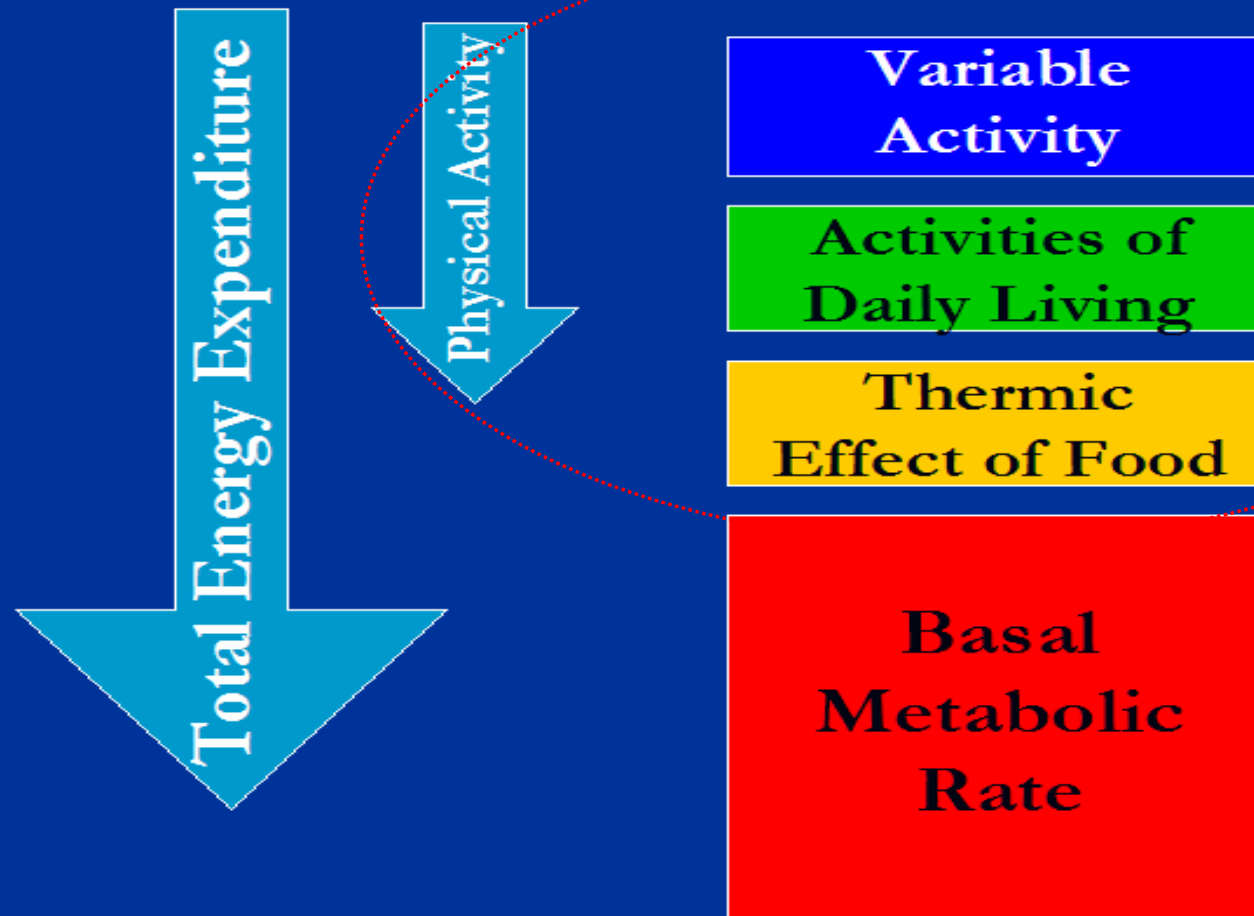
Πιθανά γι' αυτό οι παχύσαρκοι χάνουν γρηγορότερα λίπος σε σχέση με τους νορμοβαρείς μετά από την αύξηση της ενεργειακής δαπάνης άσκησης.



Physical Activity and Exercise



Total Energy Expenditure



Energy Balance

Energy
Intake



Energy
Expenditure





Physical activity: vital to global health

www.worldheart.org

PHYSICAL INACTIVITY

Physical inactivity kills

- Globally, physical inactivity contributes to some 3.2 million deaths a year and is the fourth highest risk factor for death in the world, ahead of unsafe sex, under-nutrition, and alcohol use.
- Physical inactivity causes more than one in four cases of heart disease and of diabetes deaths, and more than one in five cases of breast and colon cancer.

Physical activity levels are declining worldwide

- Globally, over 30 per cent of adults are insufficiently active.
- Around the world, more and more people are physically inactive, including those in developing countries.

Physical inactivity is not just a problem of the wealthy

- Of the deaths attributable to physical inactivity, 2.6 million are in low- and middle-income countries.
- While physical inactivity is more prevalent in high- and middle-income countries, even in low-income countries it is among the top ten risk factors contributing to death.

Physical activity improves health and quality of life

- Physical activity helps control blood pressure and blood sugar, prevent overweight and obesity, and strengthen bones.
- Fit and active children concentrate better; they are more likely to have good test scores and to be successful students.

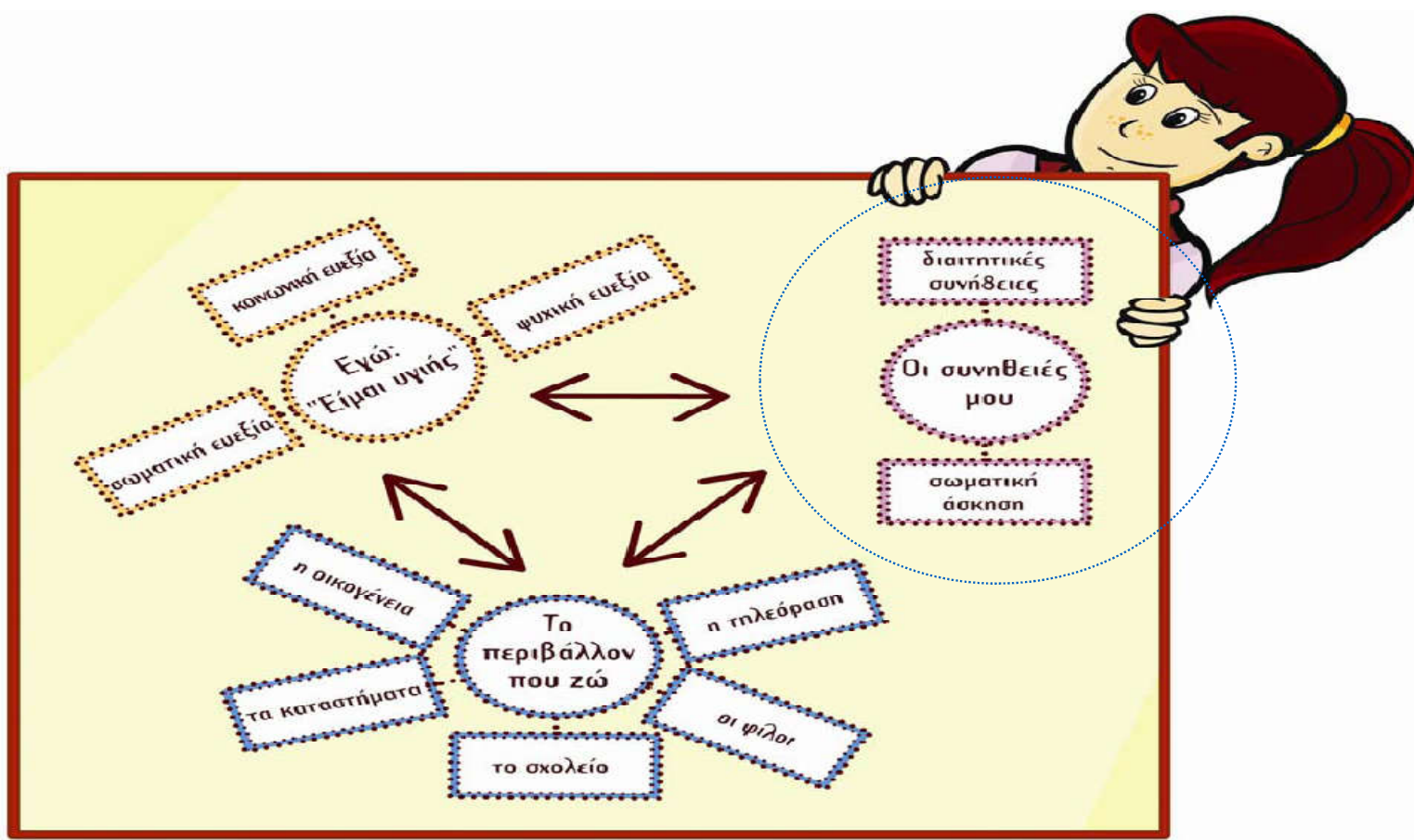
Increasing physical activity saves lives. We must act now to:

- Ensure that walking, cycling and public transport strategies are central to transport policy.
- Establish comprehensive physical education as a right for all children.
- Develop community-wide social marketing programmes to promote a physically active culture:
 - WHO: Global recommendations on physical activity for health. http://whalibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf
- Sign the Toronto Charter on physical activity and pass it on. www.globalpa.org.uk/charter
- Find out about risk factors in your country. <https://apps.who.int/infobase/index.aspx> http://gamapserver.who.int/gho/interactive_charts/ncd/mortality/cvd/atlas.html



WORLD HEART
FEDERATION*

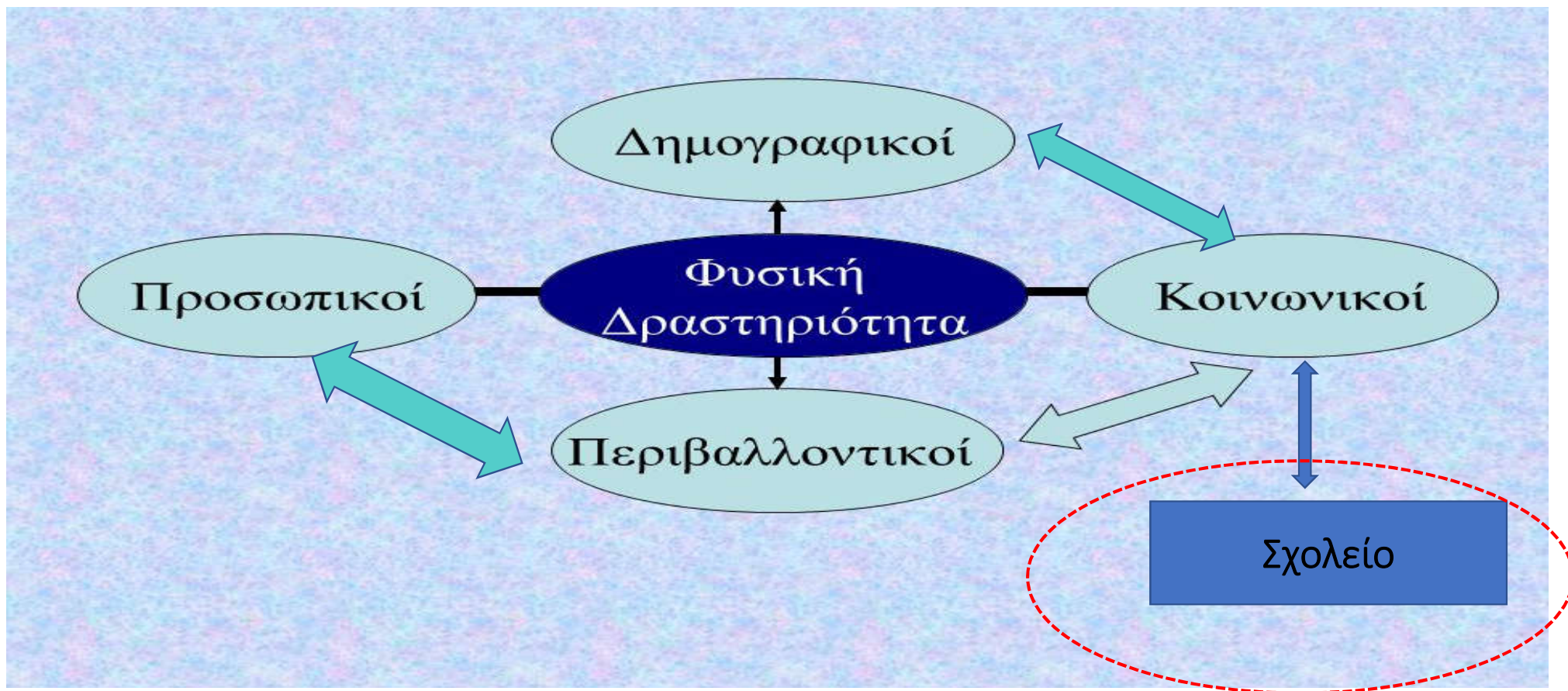
Η υγεία του παιδιού, ορίζεται από τη ψυχική, κοινωνική και σωματική του ευεξία και επηρεάζεται από τις καθημερινές του συνήθειες και το περιβάλλον στο οποίο ζει



Παράγοντες οι οποίοι οδηγούν σε σοβαρές ασθένειες



Παράγοντες που επηρεάζουν τη Φυσική Δραστηριότητα



Most important health benefits of physical activity in children and adolescents

1. Health benefits in childhood/adolescence

Maintains energy balance and prevents overweight/obesity

Reduces risk factors for:

cardiovascular disease (e.g. obesity)

type 2 diabetes

hypertension

dyslipidemia

- Promotes management of type 1 diabetes
- Promotes healthy growth and development of the musculoskeletal system (i.e. bones, muscles and joints)

Develops a healthy cardiorespiratory system (i.e. heart and lungs)

Develops neuromuscular awareness (i.e. coordination and movement control)

- Improves mental health and psychological well-being through:

Decreased anxiety, stress and depression

- ❖ **Promotes self-esteem**
- ❖ **Improved cognitive function and academic performance**
- ❖ **Improved sleep**
- ❖ **Improves social interaction**

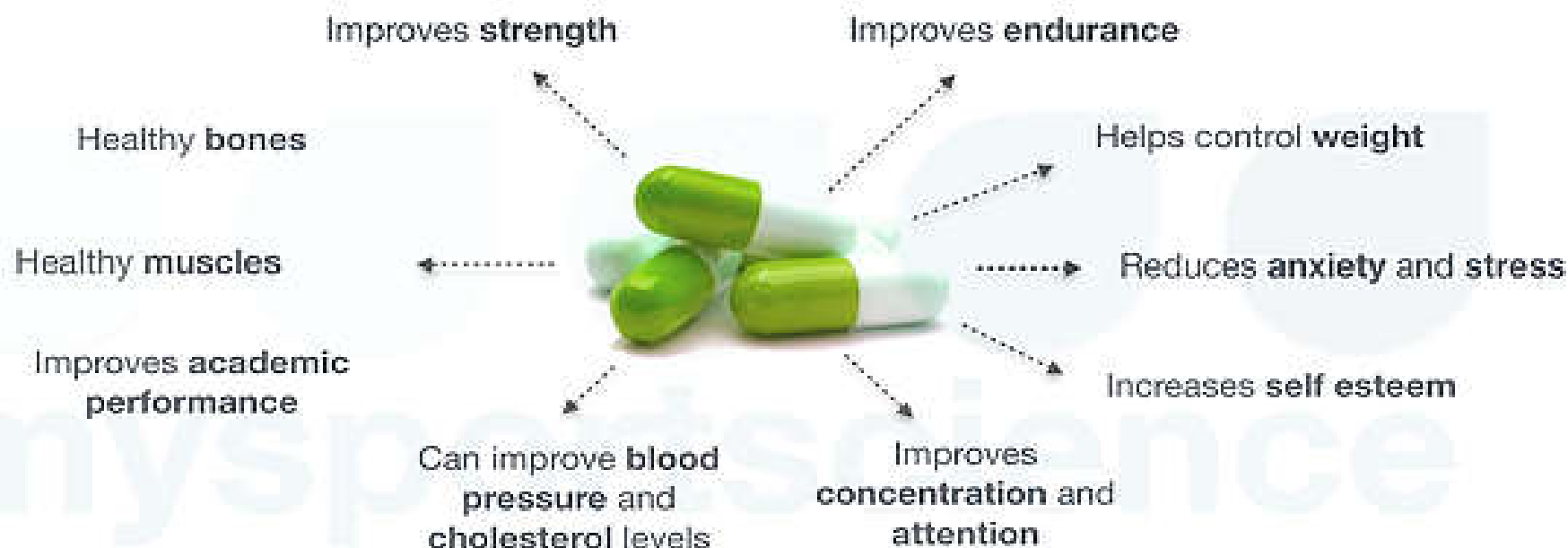
2. Health benefits of childhood physical activity that carryover to adulthood

- Decreased probability of overweight/obesity during adulthood
 - Decreased probability of morbidity from cardiovascular disease during adulthood
- Increased bone mass/strength reduces likelihood of osteoporosis in adulthood

3. Physical activity 'track' from childhood to adulthood

Would you want a drug that does all of this?

Free of charge and safe for children?



Now available everywhere!
It is called **physical activity**

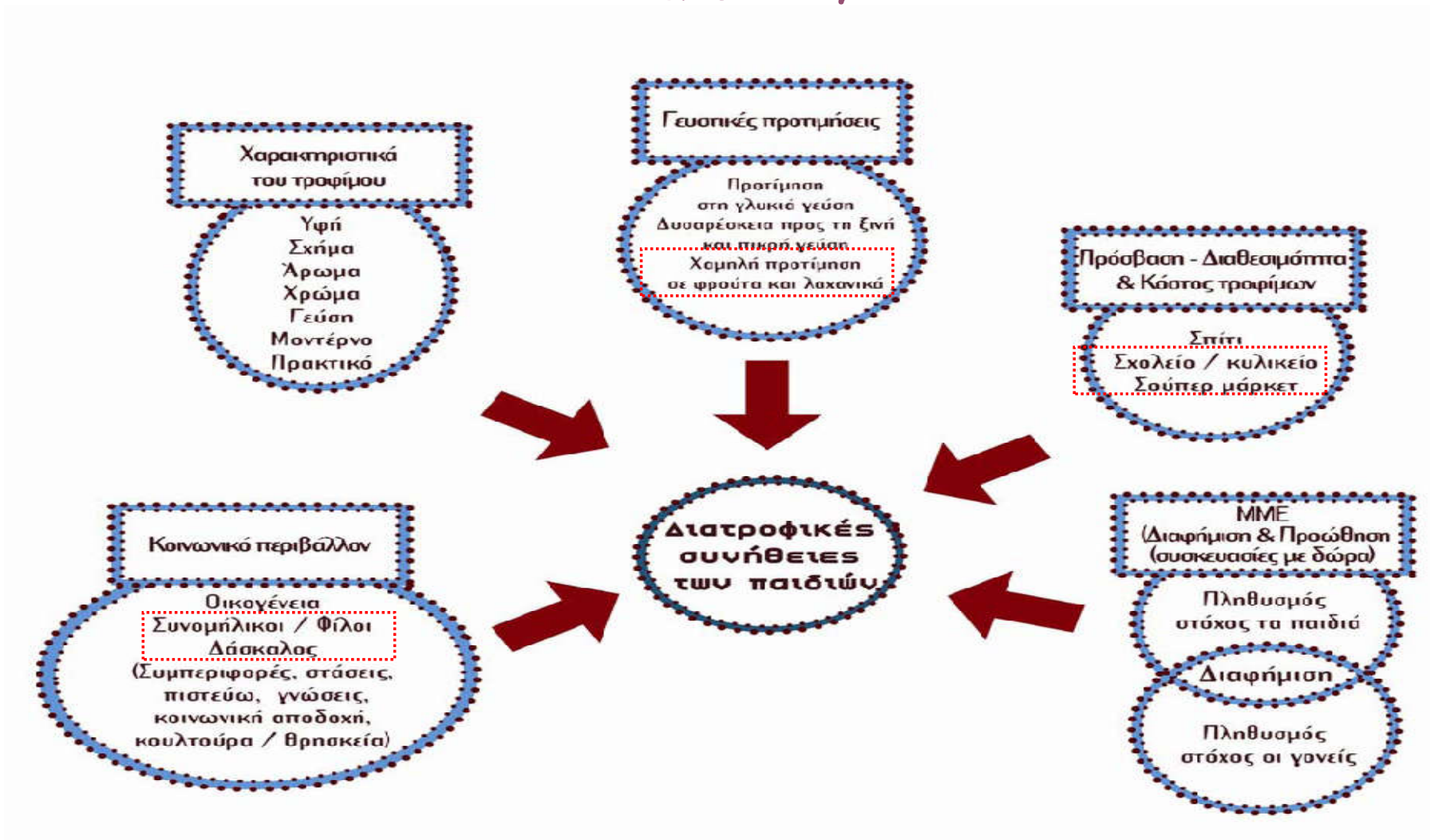
From Traditional to Modern Leisure Physical Activity



Ο ρόλος της διατροφής στην υγεία



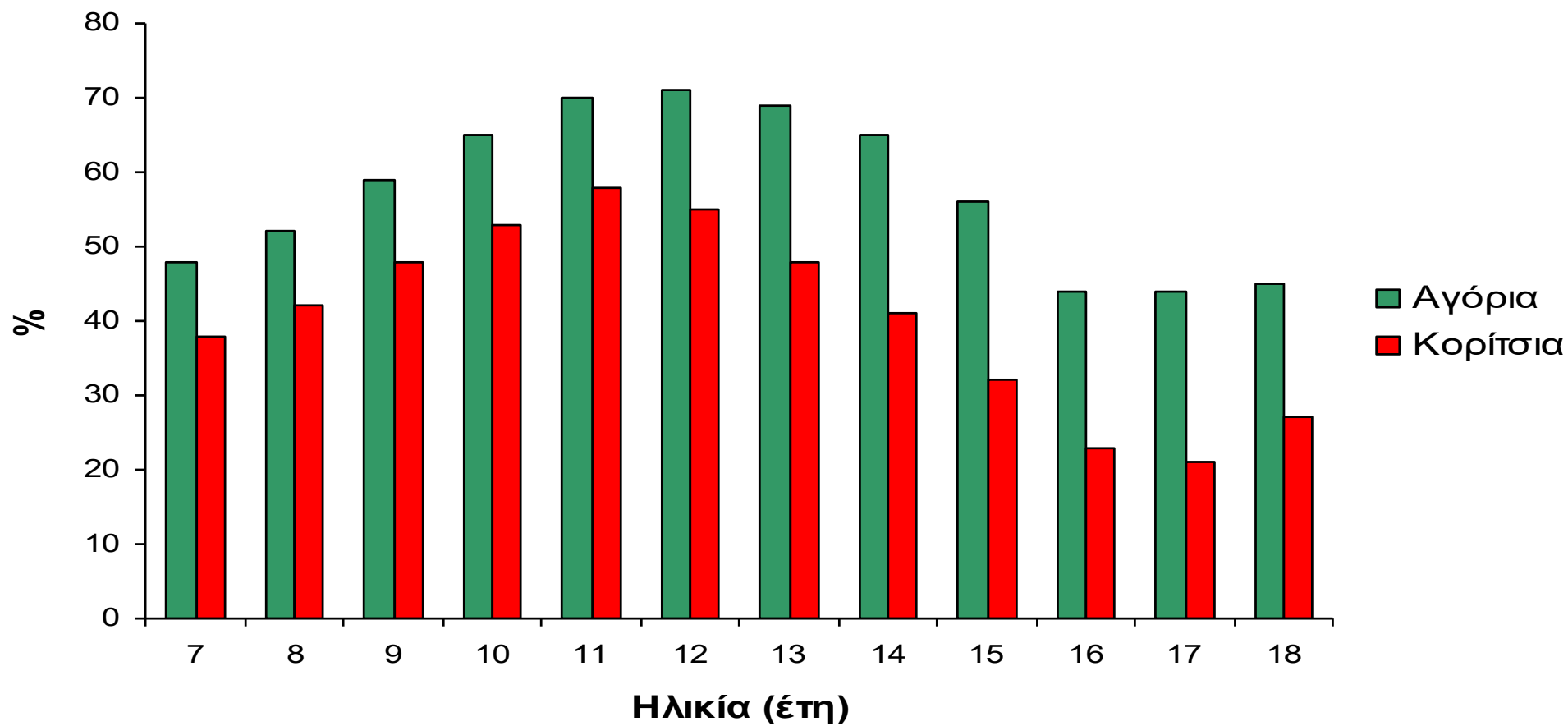
Από τι καθορίζονται οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών;



Αναγκαιότητα της Φυσικής Αγωγής και του σχολείου γενικότερα στη διατήρηση και προώθηση της υγείας

- Περίπου 4 στα 10 Ελληνόπουλα είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα.
- Μόνο το 45% των παιδιών παίζει εκτός σπιτιού, έστω και λίγο κάθε μέρα.
- Το 39% των παιδιών δεν συμμετέχουν καθόλου σε εξωσχολικές αθλητικές δραστηριότητες.
- Επιπροσθέτως, το 90% των παιδιών βλέπει τηλεόραση συχνά ή κάθε μέρα κατά τη διάρκεια της εβδομάδας.
- Η ποιότητα της διατροφής των παιδιών, κρίνεται σε γενικά επίπεδα ως μέτρια, με τα κορίτσια να έχουν ελαφρώς καλύτερες επιλογές από ότι τα αγόρια.

Επίπεδο επαρκούς φυσικής δραστηριότητας αγοριών και κοριτσιών 7-18 ετών



Διδακτικό σενάριο Φυσικής Αγωγής

Άσκηση και Μεσογειακή διατροφή ίσον υγεία και ευρωστία



Εφαρμογή: Δημοτικό Β-Δ' Τάξη
Διδακτικές ώρες: 5-6



Γνωστικό αντικείμενο: Φυσική Αγωγή
Θεματικό πεδίο: Συμπεριφορικό



Γενικός στόχος: Στοιχεία και συμπεριφορές Φυσικής Κατάστασης - Υγείας

ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

(α) το Συμπεριφορικό πεδίο, να υιοθετήσουν τη μεσογειακή διατροφή με την κατανάλωση τροφίμων ωφέλιμων για τον οργανισμό με τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά όπως και την απόκτηση υγιεινών διατροφικών συμπεριφορών (π.χ. πρωινό) αλλά και την κατανόηση της επίδρασης της σωστής διατροφής στη σωματική δραστηριότητα.

(β) Στο Κινητικό πεδίο, να επιδεικνύουν και να εφαρμόζουν βασικούς κανονισμούς και αρχές κίνησης στο παιχνίδι, κλπ.

Στο Γνωστικό πεδίο, να γνωρίζουν τις ομάδες τροφίμων αλλά και τρόπους που θα τους βοηθήσουν να προσαρμόζουν το ισοζύγιο πρόσληψης και κατανάλωσης ενέργειας σε σχέση με τον Δείκτη Μάζας Σώματός τους και τις ενεργειακές τους ανάγκες εξαιτίας της άσκησης.

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΔΟΜΗ

Εκπαιδευτικό υλικό: Το μέρος του σεναρίου που περιλαμβάνει τις κινητικές δεξιότητες θα μπορούσε να διεξαχθεί στο προαύλιο του σχολείου ή στην αίθουσα γυμναστικής, και θα χρησιμοποιηθεί αθλητικό υλικό που υπάρχει στα σχολεία, όπως κώνοι, στεφάνια, κορδέλες, σχοινάκια, φανελάκια, κ.α.

Αξιοποίηση εποπτικών μέσων, λογισμικών και ΤΠΕ: Απαιτούνται Η/Υ με σύνδεση στο διαδίκτυο

Οργάνωση της τάξης: Σε κάθε ωριαία διδασκαλία του μαθήματος όλοι οι μαθητές/τριες υποστηρίζονται εξ' ατομικευμένα και κατάλληλα ώστε να επιτύχουν τους ειδικούς στόχους του μαθήματος, με βάση τις συγκεκριμένες ανάγκες τους (π.χ. διατροφικές) και δυνατότητές τους (π.χ. ικανότητα επίτευξης κινητικών στόχων ανάλογα με το σωματικό τους βάρος, τις αποκτημένες κινητικές δεξιότητες, κ.λπ.).

1^η ΗΜΕΡΑ

- ❖ Ο ΚΦΑ προσέρχεται στον χώρο του μαθήματος κρατώντας ένα φρούτο εποχής το οποίο αφήνει σε σημείο εμφανές.
- ❖ **1^η δραστηριότητα (3-5´):** Ο ΚΦΑ εξηγεί περιληπτικά το πώς ένα υγιές και δυνατό σώμα συμβάλλει στην άσκηση.
- ❖ **2^η δραστηριότητα (5-10´):** Κυνηγητό. Ο «κυνηγός» επιλέγει το αρχικό γράμμα ενός φρούτου (π.χ. Κ, καρπούζι, κεράσι, κ.λπ.) το οποίο φρούτο εάν επικαλεστούν οι μαθητές μπορούν να κάνουν stop.
- ❖ **3^η δραστηριότητα (15-20´):** Ο ΚΦΑ ζητάει από τους μαθητές/τριες να πάρουν θέση ελεύθερα σε ένα μεγάλο ανοιχτό ημικύκλιο και τους ζητά να στηριχτούν στα δυο πόδια (κλειστά) και να τεντώσουν τα χέρια τους επάνω (15"). Στη συνέχεια τους ζητάει (α) να στηριχτούν στις μύτες των ποδιών διατηρώντας τα χέρια τους τεντωμένα ψηλά (15"), (β) να στηριχτούν στο ένα πόδι με τα χέρια σε έκταση (10´´) και μετά να αλλάξουν πόδι στήριξης (10´´), (γ) να στηριχτούν στο αριστερό πόδι και να σηκώσουν ψηλά το δεξί χέρι (10") και μετά να αλλάξουν χέρι-πόδι (10") και (δ) να μιμηθούν τη στάση αεροπλανάκι (πρώτα επίδειξη).

1^η ΗΜΕΡΑ

- ❖ **3^η δραστηριότητα (συνέχεια).** Η παραπάνω σειρά ασκήσεων, επαναλαμβάνεται μετά από πλάγια μετακίνηση και μετά από μετακίνηση μπρος ή πίσω. Στη συνέχεια, αφού τοποθετήσει στον χώρο 4-5 κουτιά χαμηλού ύψους, διαστάσεων περίπου 20Χ20Χ20 τους ζητάει να εκτελέσουν τις προηγούμενες ασκήσεις ισορροπίας (5^η καθεμία) ανεβαίνοντας ένας-ένας με τη σειρά επάνω στο κουτί. Κατόπιν οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε ζευγάρια, ο ένας εκτελεί εναλλάξ τις προηγούμενες ισορροπίες ενώ ο άλλος τις αξιολογεί με βάση του παρακάτω ερωτηματολόγιο.
- ❖ Στο τέλος της δραστηριότητας, αφού ξαναπάρουν τις θέσεις τους στο ημικύκλιο, ο διδάσκων τους ζητάει να αναφέρουν ή να φανταστούν τις δυσκολίες που θα είχαν στην ισορροπία εάν είχαν υπερβάλλον σωματικό βάρος και εάν θεωρούν πως οι προηγούμενες ασκήσεις τους δυνάμωσαν τους μύες.
- ❖ **4^η δραστηριότητα (10-15´).** Σκυταλοδρομία ομάδων με ονόματα λαχανικών εποχής.
- ❖ Ο ΚΦΑ αποχωρεί από το μάθημα καταναλώνοντας το φρούτο που έφερε μαζί του.

2η ΗΜΕΡΑ

- ❖ Ο/Η ΚΦΑ προσέρχεται στον χώρο κρατώντας ένα φρούτο εποχής το οποίο αφήνει σε σημείο εμφανές.
- ❖ **1^η δραστηριότητα (3-5')**: Ο/Η ΚΦΑ εξηγεί περιληπτικά την αξία των φρούτων και τη σχέση τους με την άσκηση. Οι μαθητές/τριες συμμετέχουν με σχετικές ερωτήσεις.
- ❖ **2η δραστηριότητα (10-15')**: Στη δραστηριότητα αυτή σκοπεύουμε να διδάξουμε την κινητική έννοια της αλλαγής κατεύθυνσης στον χώρο σε συνδυασμό με τα φρούτα. Τοποθετούμε κατάλληλα στον χώρο κώνους διαφόρων χρωμάτων τους οποίους συνδυάζουμε με ένα φρούτο (π.χ. κίτρινο-μπανάνα, κόκκινο-μήλο, πράσινο-αχλάδι, κ.λπ.). Το ζητούμενο είναι, επιλέγοντας αρχικά οι μαθητές/τριες ένα χρώμα-φρούτο, να ακουμπήσουν με το χέρι τους τρέχοντας όλους τους κώνους του ιδίου χρώματος που βρίσκονται στον χώρο κινούμενοι πάντα σε ευθεία γραμμή μεταξύ των κώνων.
- ❖ **3η δραστηριότητα (12-15')**: Σε παρόμοια δραστηριότητα, το ζητούμενο είναι πως από ένα αρχικό σημείο Α μπορούμε τρέχοντας ελαφρά με αλλαγές κατεύθυνσης σε συγκεκριμένα σημεία (κώνους) να φτάσουμε στο τελικό σημείο Γ με μετακινήσεις οριζόντιες, διαγώνιες και κάθετες. Γι' αυτόν τον λόγο, τοποθετούμαι κώνους ασύμμετρα στον χώρο αφού πρώτα επάνω στους κώνους έχουμε γράψει γράμματα τα οποία εάν συνδυάσουν οι μαθητές/τριες σχηματίζουν το όνομα ενός φρούτου.

2η ΗΜΕΡΑ

- ❖ **3^η δραστηριότητα (5-10')**. Διασκεδαστικό παιχνίδι. Τα παιδιά χωρίζονται σε 2-3 ομάδες και σχηματίζουν μεγάλους κύκλους. Κάθε ομάδα παίρνει 4-5 μπάλες ρυθμικής διαφόρων χρωμάτων-φρούτων και οι συμμετέχοντες πετάνε συνεχώς τις μπάλες στους συμπαίκτες τους του ίδιου κύκλου φωνάζοντας το όνομα του συμπαίκτη τους που σημαδεύουν και το φρούτο-χρώμα μπάλας (π.χ. Μαρία-πεπόνι). Για να συνεχίσει η μπάλα-φρούτο να είναι ενεργή δεν πρέπει να ακουμπήσει κάτω. Οι ομάδες-κύκλοι μετακινούνται με πλάγια βήματα. Νικήτρια είναι η ομάδα που θα έχει στην κατοχή της περισσότερες μπάλες μετά από 3-4 λεπτά. Το παιχνίδι επαναλαμβάνεται.
- ❖ Ο ΚΦΑ αποχωρεί από το μάθημα καταναλώνοντας το φρούτο που έφερε μαζί του.

3^η ΗΜΕΡΑ

- ❖ Ο/Η ΚΦΑ προσέρχεται στον χώρο του μαθήματος κρατώντας ένα φρούτο εποχής το οποίο αφήνει σε σημείο εμφανές και ξεκινάει το μάθημα.
- ❖ **1^η δραστηριότητα (3-5´)**: Ο/Η ΚΦΑ εξηγεί περιληπτικά την αξία της μεσογειακής διατροφής και τη σχέση της με την άσκηση. Οι μαθητές/τριες συμμετέχουν με σχετικές επεξηγηματικές και διερευνητικές ερωτήσεις αναφορικά με τα παραπάνω.
- ❖ **2^η δραστηριότητα (10-15´)**: Παιχνίδι μίμησης. Οι μαθητές/τριες λαμβάνουν θέσεις ελεύθερα και αραιά απέναντι από την/τον ΚΦΑ. Αρχικά, ο/η ΚΦΑ επεξηγεί εν συντομία το παιχνίδι. Ο κάθε μαθητής/τρια βάζει στο μυαλό του ένα φρούτο ή λαχανικό και ανάλογα με τις συλλαβές του φρούτου κάνει αλματάκια προς τα εμπρός, πίσω, πλάγια ή συνδυαστικά, είτε με το ένα πόδι (αριστερό ή δεξί), είτε με τα δύο, φωνάζοντας δυνατά (συλλαβίζοντας). Για παράδειγμα, η μαθήτρια Α επιλέγει το καρότο και συλλαβίζοντας κα - ρο - το κάνει τρία κουτσά με το δεξί πόδι προς τα αριστερά. Οι υπόλοιποι μαθητές/τριες μιμούνται την κίνηση αυτή, συλλαβίζοντας δυνατά το όνομα του φρούτου ή του λαχανικού. Ακολουθεί ο επόμενος/επόμενη το ίδιο με την παρότρυνση να επιλέγουν διαφορετικές κινήσεις. Το παιχνίδι τελειώνει όταν έχουν δείξει τις κινήσεις τους με το όνομα του φρούτου ή του λαχανικού όλα τα παιδιά.

3η ΗΜΕΡΑ

- ❖ **3^η δραστηριότητα (10-15')**. Ο/Η ΚΦΑ, ζητάει από τους μαθητές/τριες να περπατάνε/τρέχουν σιγά-σιγά και σε απόσταση μεταξύ τους και κάθε φορά που φωνάζει: (α) τη λέξη μήλο, να σταματήσουν και να στηριχτούν στα δυο πόδια (κλειστά) και να τεντώσουν τα χέρια τους επάνω για 15' ', (β) τη λέξη πορτοκάλι, να σταματήσουν και να στηριχτούν στις μύτες των ποδιών διατηρώντας τα χέρια τους τεντωμένα ψηλά (15"), (γ) τη λέξη σύκο, να σταματήσουν και να στηριχτούν στο ένα πόδι με τα χέρια σε έκταση (10' ') και μετά να αλλάξουν πόδι στήριξης (10' '), και (δ) τη λέξη πεπόνι, να σταματήσουν και να στηριχτούν στο αριστερό πόδι και να σηκώσουν ψηλά το δεξί χέρι (10") και μετά να αλλάξουν χέρι-πόδι (10"). Ε
- ❖ Επαναλαμβάνονται οι ασκήσεις μετά από πλάγια μετακίνηση και μετά από μετακίνηση μπρος ή πίσω. Κατόπιν οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε ζευγάρια, ο ένας εκτελεί εναλλάξ τις προηγούμενες ισορροπίες σύμφωνα με το φρούτο που του φωνάζει ο συμμαθητής/τρια του.
- ❖ **4^η δραστηριότητα (10-15')**. Παιχνίδι χειροσφαίρισης ομάδων με ονόματα φρούτων με την προϋπόθεση πριν το τελικό σουτ να έχουν προηγηθεί 4 τουλάχιστον πάσες.
- ❖ Ο/Η ΚΦΑ αποχωρεί από το μάθημα καταναλώνοντας το φρούτο που έφερε μαζί του.

4η ΗΜΕΡΑ

- ❖ Ο/Η ΚΦΑ προσέρχεται στον χώρο του μαθήματος κρατώντας ένα φρούτο εποχής το οποίο αφήνει σε σημείο εμφανές .
- ❖ **1^η δραστηριότητα (3-5΄):** Ο/Η ΚΦΑ τονίζει στους μαθητές/τριες τα βασικά οφέλη του υγιεινού πρωινού τόσο για την ακαδημαϊκή τους επίδοση όσο και για τη δυνατότητά τους να ασκηθούν αποδοτικά και αναφέρει εν συντομία ότι για ένα πλήρες πρωινό, θα πρέπει να συνδυαστούν τρόφιμα από τις παρακάτω κατηγορίες (α) γαλακτοκομικά, (β) δημητριακά και (γ) φρούτα & λαχανικά.
- ❖ **2^η δραστηριότητα (15΄):** Παιχνίδι «Οι επιλογές του πρωινού». Στόχος του παιχνιδιού είναι να μάθουν οι μαθητές/τριες να αναγνωρίζουν τους υγιεινούς συνδυασμούς τροφών για ένα επαρκές πρωινό. Ο/Η ΚΦΑ διαιρεί τον αριθμό των μαθητών διά τρία και σχεδιάζει τόσους κύκλους - φωλιές στον χώρο με κιμωλία (εναλλακτικά χρησιμοποιεί μεγάλα στεφάνια). Στη συνέχεια χωρίζει τους μαθητές σε κατηγορίες (α) γαλακτοκομικά, (β) δημητριακά και (γ) φρούτα & λαχανικά (προαιρετικά τους δίνει αντίστοιχα φανελάκια - σαλιάρες ίδιου χρώματος) και τους ζητάει να τρέχουν αργά και ελεύθερα στο χώρο ανάμεσα αλλά έξω από τους κύκλους - φωλιές. Μετά από σφύριγμα ή ηχητικό σήμα του/της ΚΦΑ, οι μαθητές τρέχουν και σχηματίζουν ομάδα σε κάθε κύκλο-φωλιά με τις απαραίτητες για το πρωινό κατηγορίες τροφίμων που ανήκουν. Το ίδιο επαναλαμβάνεται 4-5 φορές. Στη συνέχεια, ο/η ΚΦΑ μπορεί να αναθέσει συγκεκριμένους ρόλους στα γαλακτοκομικά (π.χ. άλλος γάλα, άλλος γιαούρτι, κ.λπ.) αλλά και στις υπόλοιπες κατηγορίες τροφίμων και να επαναληφθεί το παιχνίδι.

4η ΗΜΕΡΑ

- ❖ **3^η δραστηριότητα (15-20΄)**. Παιχνίδι «Σκυταλοδρομία παράδοσης πρωινού γεύματος». Σε συνέχεια του παραπάνω στόχου, ο/η ΚΦΑ χωρίζει το τμήμα σε 3-4 ισάριθμες, μικτές ομάδες αγοριών-κοριτσιών (ανάλογα με το μέγεθος του διαθέσιμου χώρου) και τις παρατάσσει σε επαρκή απόσταση μεταξύ τους πίσω από την τελική γραμμή του γηπέδου του μπάσκετ. Γεμίζει τον χώρο διάσπαρτα με χαμηλούς κώνους διαφόρων χρωμάτων όπου οι λευκοί κώνοι αντιπροσωπεύουν το γάλα, οι μπεζ κώνοι το γιαούρτι, οι κίτρινοι και οι πορτοκαλί και οι κόκκινοι τα φρούτα, και τέλος οι μαύροι και οι καφέ τα δημητριακά.
- ❖ Το ζητούμενο είναι να δημιουργούνται συνδυασμοί τριών κώνων που να περιλαμβάνουν τροφές και από τις τρεις κατηγορίες, δηλαδή γαλακτοκομικά, φρούτα-λαχανικά και δημητριακά. Κάθε μαθητής/τρια πρέπει να φέρει στη βάση του έναν κώνο για να ξεκινήσει ο/η επόμενος/η και παράλληλα οι υπόλοιποι να φροντίζουν ώστε να είναι τέτοιες οι επιλογές τους ώστε να συμπληρώνεται ο κάθε συνδυασμός.
- ❖ Νικήτρια είναι η ομάδα που συμπληρώνει πρώτη πέντε σωστούς συνδυασμούς κώνων- τροφίμων.
- ❖ Ο/Η ΚΦΑ αποχωρεί από το μάθημα καταναλώνοντας το φρούτο που έφερε μαζί του.

5η ΗΜΕΡΑ

- ❖ Ο/Η ΚΦΑ προσέρχεται στον χώρο του μαθήματος κρατώντας ένα φρούτο εποχής.
- ❖ **1^η δραστηριότητα (3-5´)**: Ο/Η ΚΦΑ ζητάει από τους μαθητές/τριες να ελέγξουν το χαρτάκι που έφεραν (στο οποίο είναι καταγεγραμμένο το πρωινό τους) εάν ανταποκρίνεται σε αυτό που διδάχθηκαν ή εναλλακτικά να αλλάξουν το χαρτάκι σε ζευγάρια και να συζητήσουν αν είναι σωστά δομημένο το πρωινό τους.
- ❖ **2^η δραστηριότητα (10-15´)**: Παιχνίδι «Σκυταλοδρομία υγιεινών τροφών». Ο/Η ΚΦΑ χωρίζει το τμήμα σε 4 ισόποσες, μικτές ομάδες αγοριών-κοριτσιών και τις παρατάσει σε απόσταση 2-3 μέτρων μεταξύ τους πίσω από την τελική γραμμή του γηπέδου του μπάσκετ. Μπροστά από κάθε ομάδα τοποθετεί 4-5 ψηλούς κώνους σε απόσταση 1-2 μέτρων μεταξύ τους.
- ❖ Οι μαθητές/τριες αφού κινηθούν τρέχοντας ανάμεσα από τους κώνους (και υπερπηδώντας τους στην επιστροφή) να φτάσουν στο τέλος της απέναντι τελικής γραμμής και να καταγράψουν στο πάτωμα ένα τρόφιμο της επιλογής τους που θεωρούν υγιεινό (με μια κιμωλία που θα βρουν εκεί). Όποια Ομάδα καταγράψει πρώτη 10 υγιεινά τρόφιμα κερδίζει. Πριν την τελική αξιολόγηση μαζεύονται όλες οι Ομάδες μαζί και συζητούν μαζί με τον/την ΚΦΑ για την ορθότητα (σε σχέση με το αν συνιστούν υγιεινές διατροφικές επιλογές) των καταγραφών ώστε να κατοχυρωθεί το τελικό αποτέλεσμα.

5η ΗΜΕΡΑ

- ❖ **3^η δραστηριότητα (15-20´)**. Οι μαθητές/τριες αρχικά ακούνε το τραγούδι από τη Λιλιπούπολη «Στο χορό των μπιζελιών». Στη συνέχεια το τραγουδάνε και το χορεύουνε ελεύθερα με δικές τους κινήσεις. Φαντάζονται ποιά άλλα φυτά εκτός από αυτά που αναφέρονται στο τραγούδι θα μπορούσαν να πάνε σε ένα τέτοιο χορό, γίνεται δραματοποίηση του τραγουδιού, στο πλαίσιο της οποίας τα παιδιά επινοούν και άλλους χορούς (π.χ. ο παραδοσιακός χορός λεμονάκι μυρωδάτο, κ.α.).
- ❖ **4^η δραστηριότητα (5-10')**. Ελεύθερο παιχνίδι (επιλογής).
- ❖ **Ο/Η ΚΦΑ αποχωρεί από το μάθημα καταναλώνοντας το φρούτο που έφερε μαζί του.**

6η ΗΜΕΡΑ (ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ)

- ❖ Ο ΚΦΑ προσέρχεται στον χώρο του μαθήματος κρατώντας ένα φρούτο εποχής.
- ❖ **1^η δραστηριότητα:** Ο/Η ΚΦΑ, δείχνει στους μαθητές/τριες, μέσω του Powerpoint, μια εισαγωγική παρουσίαση των βασικών σημείων σχετικά με την υγιεινή διατροφή χρησιμοποιώντας τον παρακάτω σύνδεσμο: [Μεσογειακή διατροφή, φρούτα και λαχανικά](#) επεξηγεί επικουρικά την αξία της μεσογειακής διατροφής και τη σχέση της με την άσκηση. Οι μαθητές/τριες συμμετέχουν με σχετικές επεξηγηματικές και διερευνητικές ερωτήσεις αναφορικά με τα παραπάνω.
- ❖ **2^η δραστηριότητα:** Οι μαθητές/τριες, χωρισμένοι σε ομάδες διαβάζουν το παρακάτω σχετικό υλικό [Πρωινό](#) που έχει εκτυπωθεί και τους έχει δοθεί από τον/την ΚΦΑ και σε συνεργασία συμπληρώνουν τα ζητούμενα (δίνονται και οι σωστές λύσεις). Το υλικό ανήκει στο πρόγραμμα ΕΥΖΗΝ και βρίσκεται αναρτημένο στον παραπάνω σύνδεσμο. Στο τέλος βρίσκουν και τις σχετικές συμβουλές που συνοδεύουν τις απαντήσεις τους.
- ❖ **3^η δραστηριότητα:** Ο/Η ΚΦΑ ρωτάει τα παιδιά αν βρήκαν διασκεδαστικές τις φυσικές δραστηριότητες και τα παιχνίδια που έκαναν σχετικά με τη διατροφή και τους συστήνει, εάν επιθυμούν, να παρακολουθήσουν από το σπίτι τους μαζί με τους γονείς τους σχετικό υλικό που υπάρχει στην [ηλεκτρονική του τάξη](#).

The Kids Activity Pyramid

Be active everyday!

Group Play

Activities where you play and learn skills with others. Join a team, pick a club or go to a class.

- Dodge ball
- Gymnastics
- Ice skating lessons

Free Play

Activities you can do by yourself or with a friend anytime!

- Build a fort
- Four-square
- In-line skating

Limit

Watching TV
Playing computer and video games
Sitting for more than 30 minutes

Have fun by trying different activities.

Family Play

Families who play together, stay healthy together. What will your family do?

- Take a walk
- Turn off the TV one day a week
- Play at the park

Free Play

Skateboarding
Sledding
Fly a kite
Water fights
Hide-n-seek
Jump rope
Tag

Group Play

Dance lessons
Kickball
Karate
Soccer
Baseball
Capture the flag

Family Play

Play catch or frisbee
Bike rides
Nature hikes
Swimming
Scavenger hunts
Explore different playgrounds

Choose to Move

Help with chores
Take the stairs
Play with your pet
Be active at recess

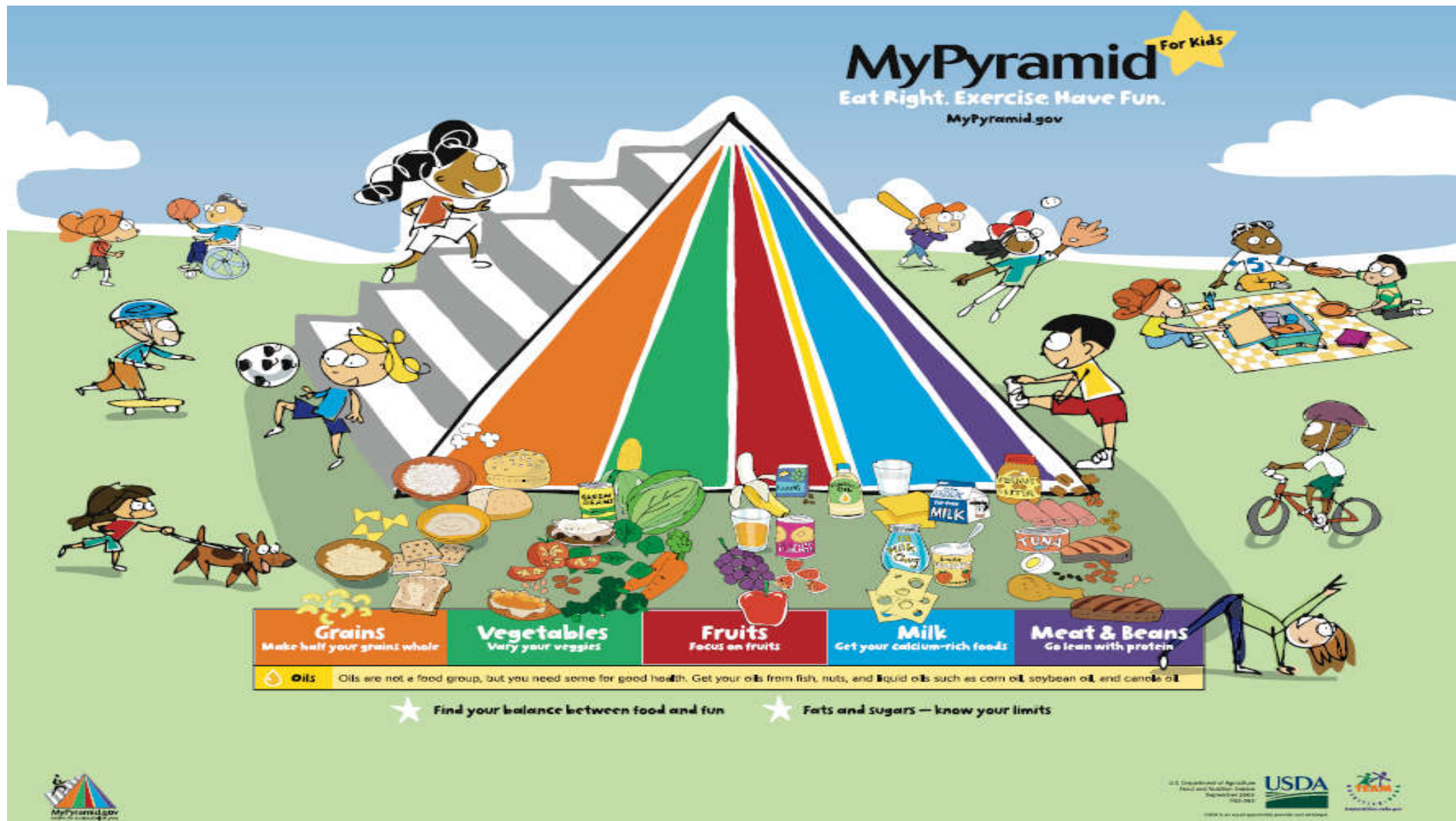
Dance to music
Play active games or videos
Chase bugs, frogs and butterflies

MyPyramid

For Kids

Eat Right. Exercise. Have Fun.

MyPyramid.gov



Grains
Make half your grains whole

Vegetables
Vary your veggies

Fruits
Focus on fruits

Milk
Get your calcium-rich foods

Meat & Beans
Go lean with protein

Oils Oils are not a food group, but you need some for good health. Get your oils from fish, nuts, and liquid oils such as corn oil, soybean oil, and canola oil.

★ Find your balance between food and fun

★ Fats and sugars — know your limits



U.S. Department of Agriculture
Food and Nutrition Assistance
Programs and Services



©2004 by the United States Department of Agriculture

Σας ευχαριστώ
για την
προσοχή σας!

