
Θεματική: «Ζω καλύτερα – Ευ Ζην» - Μαθήματα ζωής και αγωγής της υγείας

Υποενότητα: Αυτομέρινα, Ασφάλεια και Πρόληψη

Απευθύνεται σε:
μαθητές/τριες Δημοτικού (Α'-ΣΤ')

Οι κεντρικές υποθεματικές του προγράμματος **«Ολυμπισμός σημαίνει ΠαίζΩ με Ασφάλεια»** είναι πέντε και στην καθεμιά αντιστοιχούν 2 κύκλοι τρίωρων εργαστηρίων βιωματικού χαρακτήρα.

Το πρόγραμμα δηλαδή αποτελείται από 10 εργαστήρια με συνολική προτεινόμενη διάρκεια 15 ωρών, συνοδευόμενα από 10 φύλλα εργασίας.

ΤΙΤΛΟΣ: «Ολυμπισμός σημαίνει ΠαίζΩ με ασφάλεια»

ΦΟΡΕΑΣ: ΕΘΝΙΚΗ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΚΑΙ ΔΙΕΘΝΕΣ ΚΕΝΤΡΟ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗΣ ΕΚΕΧΕΙΡΙΑΣ

Επικοινωνία:

Ιστοσελίδες:

ΕΘΝΟΑ www.hoa.org.gr

ΔΚΟΕ www.olympictruce.org

Περιγραφή του Υλικού:

Η φιλοσοφία του Ολυμπισμού στηρίζεται στις αρχές του ευ αγωνίζεσθαι με σκοπό τη δημιουργία μιας ειρηνικής κοινωνίας με περισσότερο σεβασμό. Οι Ολυμπιακές αξίες της ισότητας των ευκαιριών, της ισότιμης συμμετοχής, της φιλίας και της ευγενούς άμιλλας βοηθούν τα παιδιά να ενταχθούν στην κοινωνία πιο ομαλά, μειώνοντας με αυτό τον τρόπο τα περιστατικά βίας και παραβατικότητας. Καθίσταται λοιπόν εμφανές ότι ο Ολυμπισμός είναι ένα παιδαγωγικό εργαλείο μετάδοσης ενός συνόλου ηθικών αξιών. Ο Ολυμπισμός οδηγεί στο ευ ζην, σε έναν εξιδανικευμένο τρόπο ζωής που τόσο έχει ανάγκη η σύγχρονη κοινωνία.

Το πρόγραμμα **«Ολυμπισμός σημαίνει ΠαιζΩ με Ασφάλεια»** στοχεύει να καλλιεργήσει στους νέους έναν τρόπο ζωής που βασίζεται στη χαρά της προσπάθειας, την εκπαιδευτική αξία του καλού παραδείγματος και το σεβασμό στις πανανθρώπινες θεμελιώδεις ηθικές αρχές. Ο αγώνας προς την «καλοκαγαθία» είναι μία βιωματική εμπειρία, είναι η πράξη της θεωρίας και όχι η θεωρία της πράξης. Αυτό θα επιτευχθεί μέσα από βιωματικά εργαστήρια που αναπτύσσουν βασικές δεξιότητες του 21ου αιώνα όπως τις δεξιότητες της ζωής, ήπιες δεξιότητες και δεξιότητες τεχνολογίας και επιστήμης. Στο πλαίσιο του προτεινόμενου προγράμματος ενθαρρύνεται η ανεξαρτησία των μαθητευόμενων, η δημιουργικότητα, η αυτάρκεια και η δυνατότητά τους για αυτοκριτική, ενώ μαθαίνουν να συνδιαλέγονται και να συμμετέχουν σε διαδικασίες λήψης αποφάσεων.

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα θα μπορούσε να ενταχθεί στην Ευέλικτη Ζώνη (Αγωγή Υγείας) και Φυσική Αγωγή (Ψυχοκινητική Αγωγή, Ορθοσωμική Γυμναστική). Παράλληλα σε μια ευρύτερη /ολιστική οπτική υπάρχουν πολλαπλά πεδία σύνδεσης και με άλλα αντικείμενα όπως:

- Γλώσσα (συγγραφή στα φύλλα εργασίας, ερμηνεία όρων/λέξεων & ορισμών)
- Μαθηματικά (φτιάχνουν κανόνες και μετράνε σκορ αγώνων)
- Μουσική (ακούν μουσική και προσαρμόζουν αντίστοιχα την κίνηση στις μουσικές φράσεις)
- Θέατρο (κινησιολογία - δραματοποίηση παραμυθιού - μουσικοκινητικά δρώμενα)
- Κινηματογράφος (μικρού μήκους ταινίες)
- Εικαστικά (κατασκευές ήλιων με τα δικαιώματα του παιδιού, σκίτσα στα φύλλα εργασίας, κολάζ στην τάξη με ζωγραφιές κ.ά.)
- Λογοτεχνία (Συγγραφή λογοτεχνικού κειμένου & παραμυθιού, ανάγνωση κειμένων).

Μορφή Υλικού

Εκτυπώσιμο:

- Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού
- Φύλλα εργασίας
- Συμβόλαιο φροντίδας του σώματος
- Συνέντευξη από ένα διάσημο αθλητή-τρια
- Γίνε και εσύ αθλητικογράφος
- Χάρτα των Δικαιωμάτων του Παιδιού
- Παιχνίδια (πχ. Προτάσεις για αθλήματα με κινητική αναπηρία, Λίστα Παραδοσιακών Παιχνιδιών)
- Παραμύθια

Ψηφιακό:

1. Προσέχω το σώμα μου

Στις ασκήσεις λέμε ΝΑΙ

<https://www.youtube.com/watch?v=m2CXTdk3ixg>

Ο Χορός των μπιζελιών

<https://www.youtube.com/watch?v=W8QegBVmWEo>

Φρούτα και Λαχανικά

<https://www.youtube.com/watch?v=1nkkd29mlsU&t=15s>

WWF Ελλάς – Καλύτερα το σπιτικό φαγητό παρά το αγοραστό φαγητό <https://vimeo.com/235227629>

Τόσο λάθος διατροφή – τραγούδι παιδικής χορωδίας Τυπάλδου

<https://www.youtube.com/watch?v=c9oP3pbSbjk&t=64s>

2. Ακούω και μαθαίνω

Η Δέσποινα και το Περιστέρι

<https://www.youtube.com/watch?v=N9VZ9-8hdcg>

Πέντε Κύκλοι Ένας Κόσμος, Ολυμπιακές Αγώνες και Αξίες <https://indd.adobe.com/view/564ea919-35b1-42ca-b842-0fe7d02c2c1c>

Ασφάλεια στο ίντερνετ με λόγια απλά με την Αθηνά και τον Ερμή

<https://saferinternet4kids.gr/video/asfaleia-sto-internet-2/>

Εθισμός στο διαδίκτυο

https://www.youtube.com/watch?v=poeOpX-bQM0&feature=emb_rel_pause

Διαδικτυακός εκφοβισμός

<https://saferinternet4kids.gr/video/diadiktyakos-ekfovismos/>

Η Αθηνά στη χώρα του YouTube

<https://saferinternet4kids.gr/fylladia/comic-athena/>

3. Ισότιμα φέρομαι

«Ειρήνη» - Ιστορία ενός παιδιού πρόσφυγα

https://www.youtube.com/watch?time_continue=17&v=WQJhuAfVTqo&feature=emb_logo

«Το Δώρο»

<https://vimeo.com/152985022>

«Ίαν» [πατήστε

https://www.youtube.com/watch?v=6dLEO8mwYWQ&feature=emb_logo]

Πληροφορίες για την ιστορία των Παραολυμπιακών Αγώνων

<http://www.paralympic.gr/%ce%b9%cf%83%cf%84%ce%bf%cf%81%ce%b9%ce%ba%cf%8c/>

4. Ζητώ όρια

Το μυστικό της Νίκης

<https://www.youtube.com/watch?v=gyzEclgogFg>

Το μυστικό της Νίκης 2 - Η περιπέτεια του Βίκτωρα

<https://www.youtube.com/watch?v=d0DSvwsM12c>

«Η Κικο και το χέρι»

<https://www.youtube.com/watch?v=lvPhjBOgxTQ>

5. Ωφελούμαι ψυχικά

«Ταξίδι στην Ανατολή»

<https://vimeo.com/12046654>

Πέππα το Γουρουνάκι το επεισόδιο με

τίτλο: «Σχολικοί Αγώνες»

<https://www.youtube.com/watch?v=AJSglwBFjLY>

Ενδορφίνες, οι «ορμόνες της χαράς

<https://giphy.com/gifs/perfect-loops-T9uxGBHZDsR2rxh7zN>

Τα οφέλη της άσκησης

<https://www.youtube.com/watch?v=ASO6Zd29-LY>

Στόχοι

Υποθεματική 1: Προσέχω το θέμα μου

Βασικοί στόχοι: Να αποκτήσουν οι μαθητές θετική στάση απέναντι στον αθλητισμό μέσα από τη φροντίδα για το σώμα τους. Τα παιδιά θα μάθουν να προσέχουν και να νοιάζονται για τη σωματική υγεία με πρακτικές όπως η υγιεινή διατροφή και η άσκηση.

Υποθεματική 2: Ακούω και Μαθαίνω

Βασικοί στόχοι: Να γνωρίσουν οι μαθητές τη δύναμη του αθλητισμού, τους Ολυμπιακούς Αγώνες, τα διάφορα αθλήματα και την εξέλιξή τους στο πέρασμα του χρόνου. Ταυτόχρονα εξηγούμε τους βασικούς κανόνες των αγωνισμάτων, δίνοντας χρήσιμες πληροφορίες ασφάλειας για τα δημοφιλή στη χώρα μας αθλήματα, καθώς και για όλα εκείνα που έχουν απήχηση στο εξωτερικό. Ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί σε νέες μορφές σπορ όπως τα esports και τους κινδύνους που εμπεριέχει η πολύωρη ενασχόλησή τους (πχ. εθιστικές συμπεριφορές στο διαδίκτυο, αύξηση τραυματισμών από χρήση του υπολογιστή, διαδικτυακός εκφοβισμός).

Υποθεματική 3: Ισότητα φέρομαι

Βασικοί στόχοι: Να αναδείξει τα ιδανικά που πρεσβεύει ο Ολυμπισμός όπως η ισότητα, η αποδοχή του διαφορετικού, ο σεβασμός και η καλύτερη κατανόηση μεταξύ των μονάδων και των κοινωνιών

Υποθεματική 4: Ζητάω όρια

Βασικοί στόχοι: Να ενεργοποιήσει στους μαθητές την ικανότητά να μην ανέχονται, αλλά και να μην πράττουν, οποιασδήποτε μορφής βία, λεκτικής ή σωματικής, κακοποίηση ή παρενόχληση.

Υποθεματική 5: Ωφελούμαι ψυχικά

Να επεκτείνουν οι μαθητές τη θετική στάση απέναντι στον αθλητισμό μέσα από τη φροντίδα για την ψυχή τους (νους υγιής εν σώματι υγεί). Τα παιδιά μαθαίνουν πώς η άσκηση ψυχαγωγεί, πώς απελευθερώνει στον οργανισμό τις λεγόμενες ορμόνες της "χαράς" (τις ενδορφίνες) που μας κάνουν πιο χαρούμενους, με μεγαλύτερη όρεξη για ζωή. Επίσης μας βοηθάει να κάνουμε νέους φίλους, να βάζουμε στόχους και να μη φοβόμαστε την αποτυχία κατανοώντας ότι αξία έχει η συμμετοχή και όχι η νίκη

Αξιολόγηση

Ερωτηματολόγιο προς τα παιδιά:

Στον παρακάτω σύνδεσμο:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdJulAVSECJoUQ3lgLPsE5P2dL7AffB4bcMLoE5TZHpxx-Pww/viewform?usp=sf_link

Ερωτηματολόγιο προς το εκπαιδευτικό προσωπικό:

Στον παρακάτω σύνδεσμο

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeNU-63pl1DJuPz4Gmlf7xOlcS9riw77TJ2xZP77bdGoRHQcQ/viewform?usp=sf_link

Περιλαμβάνει/ Υποστηρικτικό υλικό:

- 1) Εγχειρίδια Α'-Γ' και Δ'-ΣΤ' τάξεων του Δημοτικού
- 2) Φύλλα εργασίας Α'-Γ' τάξεων και Δ'-ΣΤ' τάξεων του Δημοτικού

Σας αποστέλλουμε το υποστηρικτικό υλικό συνημμένα σε PDF μορφή και είναι και διαθέσιμο στους παρακάτω συνδέσμους

- 3) Εγχειρίδια Α'-Γ' και Δ'-ΣΤ' τάξεων του Δημοτικού
https://drive.google.com/drive/folders/1z_QqD5eTJdD566O4jfWLvCh2OReOYegU?usp=sharing
- 4) Φύλλα εργασίας Α'-Γ' τάξεων και Δ'-ΣΤ' τάξεων του Δημοτικού
https://drive.google.com/drive/folders/1DKkuVuB0_2sMZBYXuoQaZQEahwyFKZ4d?usp=sharing
- 5) Ολόκληρος φάκελος (με πρόσθετο υλικό)
<https://drive.google.com/drive/folders/1gbzs5Tyxp8vrPDACQngXumrshBQdLir9?usp=sharing>

Προσοχή: Σε περίπτωση που δεν ανοίγει ο σύνδεσμος, κάνετε αντιγραφή και επικόλληση στον εξερευνητή [explorer] σας για να ανοίξει