ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

**ΟΝΟΜΑ: ΜΠΕΛΤΖΕΝΙΤΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ**

**Α.Ε.Μ: 0711078**

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:

**Η ΨΥΧΙΚΗ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΣΕ ΣΥΝΑΡΤΗΣΗ ΜΕ ΤΙΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ**

Το πρόγραμμα που αναλύεται παρακάτω έχεις ως κύριο θέμα τις διατροφικές συνήθειες στην καθημερινή ζωή και πώς αυτές μπορούν να συμβάλλουν στην σωματική, αλλά και την ψυχική υγεία. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα προορίζεται κυρίως για παιδιά πρώτης και δευτέρας γυμνασίου, καθώς είναι μια σωστή ηλικία στην οποία τα παιδιά μπορούν να κατανοήσουν τις πληροφορίες που συλλέγουν, αλλά είναι και αρκετά μικρά ώστε να μπορούν να αλλάξουν εύκολα τον τρόπο ζωής τους και τις διατροφικές συνήθειές τους.

Είναι αρκετά σημαντικό τέτοιου είδους προγράμματα να πραγματοποιούνται σε αυτές τις μικρότερες ηλικίες, καθώς έχει παρατηρηθεί οτι η εφηβεία είναι η περίοδος όπου υιοθετούνται οι κακές συνήθειες των γονέων απο τα παιδιά, είτε αυτές ειναι διατροφικές, είτε το κάπνισμα, είτε ο τρόπος ζωής γενικότερα.

Μεγαλύτερος στόχος του προγράμματος είναι η κατανόηση των σωστών διατροφικών συνηθειών απο τα παιδιά του γυμνασίου και πως αυτές μπορούν να οδηγήσουν σε μια πολύ καλύτερη ποιότητα ζωής. Βέβαια, παρόλο που το πρόγραμμα αναφέρεται στα παιδιά, υπάρχει και ένας δευτερεύων στόχος, ο οποίος είναι να υιοθετούνται οι καλές διατροφικές συνήθειες μέσα απο τα παιδιά σε όλη την οικογένεια. Έτσι, οι καλές συνήθειες μεταφέρονται μέσα από τον πρώτο στόχο που είναι τα παιδιά σε μητέρα, πατέρα, αδέρφια, γιαγιά, παππού, θεία κτλ.

*Γιατί ειναι σημαντική η εφαρμογή τέτοιων προγραμμάτων στα σημερινά σχολεία ;*

Μπορούμε να πούμε ότι είναι πάρα πολύ σημαντική η εφαρμογή αυτού του προγμάμματος, ειδικά στην σημερινή εποχή. Μέσα απο τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, την τηλεόραση, το διαδίκτυο, τα περιοδικά και τις εφημερίδες γίνεται έντονη διαφήμιση των κακών διατροφικών συνηθειών, όπως τα fast food, τα κρεατικά και γενικά τις επιβλαβείς για την υγεία τροφές. Επιπλέον, συμβάλλει και η οικονομική κρίση σε αυτές τις κακές συνήθειες, καθώς το φαγητό απ έξω είναι μια εύκολη και φθηνή λύση για να χορτάσει κάποιος για τι επόμενες ώρες, χωρίς όμως να πάρει τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για τον οργανισμό του.

Επίσης, ζούμε σε μια εποχή που δεν υπάρχει αρκετός ελεύθερος χρόνος στην καθημερινή μας ζωή για να βρούμε και να μαγειρέψουμε τις σωστές τροφές, καθώς υπάρχουν πολλές ώρες εργασίας, σχολείου, φροντιστηρίων και άλλων δραστηριοτήτων και υποχρεώσεων. Ακόμα και να επιθυμεί κάποιος να ακολουθήσει ένα σωστό πρόγραμμα διατροφής, μπορεί να μην υπάρχει ο απαιτούμενος χρόνος για το κάνει αυτό.

Επομένως, γίνεται φανερό ότι η υλοποίηση τέτοιων προγραμμάτων στα γυμνάσια είναι κάτι παραπάνω από αναγκαία. Θα ήταν πολύ δύσκολο να αλλάξουμε τις διατροφικές συνήθειες ενός ενήλικα που τις ακολουθεί εδώ και χρόνια. Στην ηλικία του γυμνασίου όμως, τα παιδιά δεν έχουν καθιερώσει ακόμα το διατροφικό τους πρόγραμμα σε τόσο μεγάλο βαθμό ώστε να μην μπορούν να το αλλάξουν. Όταν αναφερόμαστε σε διατροφικό πρόγραμμα δεν περιλαμβάνουμε μόνο την ποιότητα και το είδος της τροφής,, αλλά και την ώρα που την καταναλώνουμε, τον τρόπο που την καταναλώνουμε και τις δραστηριότητες που εκτελούμε πριν και μετά την κατανάλωσή της. Ακόμη, γίνεται φανερό πως ένα τέτοιο πρόγραμμα είναι πολύ αναγκαίο στη σημερινή κοινωνία αν αντιληφθεί κανείς τις ασθένειες που μαστίζουν τον σημερινό καθημερινό πολίτη, όπως η χοληστερίνη, το ζάχαρο ή ακόμα πιο σοβαρά, οι καρδιοπάθειες και τα εμφράγματα.

*Ποιά είναι τα προσδωκόμενα αποτελέσματα αυτών των προγραμμάτων ;*

Τα προσδωκόμενα αποτελέσματα αυτού το προγράμματος είναι μέσα απο ευχάριστες δραστηριότητες τα παιδιά να γνωριστούν με τις καλές διατροφικές συνήθειες και να συνειδητοποιήσουν πως αυτές μπορούν να συμβάλλουν σε έναν πολύ καλύτερο ρυθμό ζωής. Δεν επιδιώκουμε να υιοθετήσουν μια απολύτως τέλεια διατροφή, αλλά τουλάχιστον να προσπαθήσουν να μεταβάλλουν τις κακές διατροφικές συνήθειές τους προς το καλύτερο. Όσο μεγαλύτερες είναι οι αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών, τόσο μεγαλύτερη θα είναι η αποτελεσματικότητα του προγράμματός μας. Ο πρώτος μας στόχος λοιπόν είναι η αλλαγή στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών.

Ο δεύτερος στόχος μας είναι η μεταφορά των καλών διατροφικών συνηθειών από τα παιδιά στους γονείς, απο τους γονείς στην υπόλοιπη οικογένεια και απο την οικογένεια σε ολόκληρη την κοινωνία. Με λίγα λόγια, οι καλές διατροφικές συνήθειες να μεταφέροναι απο άνθρωπο σε άνθρωπο και να απλώνονται μέσα σε μια πόλη, μια γειτονία, ένα χωριό η οποιαδήποτε κλειστή ή ανοιχτή κοινωνία.

Τέλος, ο τρίτος μας στόχος αναφέρεται στο μέλλον και όχι στο παρόν. Τελευταίος μας στόχος είναι τα παιδιά να γίνουν συνειδητοποιημένοι ενήλικες που θα ακολουθούν ένα σωστό πρόγραμμα διατροφής, το οποίο θα έχουν υιοθετήσει από τα προγράμματα που εκτελούνται στα σημερινά σχολεία. Ίσως είναι ένας δύσκολος στόχος για να επιτευχθεί, αλλά έστω και αν επιτευχθεί εν μέρη, θα μπορέσει να συμβάλλει πάρα πολύ σημαντικά στην καλύτερη ποιότητα ζωής των επόμενων γενεών μας.

**ΤΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Το πρόγραμμα μας στην Πρώτη και Δευτέρα γυμνασίου θα αποτελείται από μια σειρά μαθημάτων, τα οποία θα πραγματοποιούνται μια φορά την εβδομάδα και θα έχουν διάρκεια μια διδακτική ώρα. Παρακάτω αναφέρονται αναλυτικά τα περιεχόμενα και οι δραστηριότητες του κάθε μαθήματος.

**Μάθημα 1ο**

Κύριος στόχος το πρώτου μαθήματος είναι η γνωριμία με τα παιδιά. Να μάθουμε τα ονόματά τους, τα χόμπυ τους και τις αθλητικές δραστηριότητες που κάνουν παράλληλα με τα σχολείο. Για να μάθουμε καλύτερα τον τροπο ζωής τους, τούς μοιράζουμε κάποια ερωτηματολόγια τα οποία τα συπμληρώνουν στην τάξη μες το μάθημα. Οι ερωτήσεις που θα περιλαμβάνονται στο ερωτηματολόγιο θα ειναι γενικές και εύκολες, ώστε να μας δώσουν μια γενική εικόνα για τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών:

1. Τρως πρωινό κάθε μέρα; Τι περιλαμβάνει το πρωινό σου;
2. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως χοιρινό κρέας:
3. Πόσες ώρες θα είναι το τελευταίο γεύμα σου πριν κοιμηθείς και τι θα περιλαμβάνει;
4. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως έτοιμο φαγητό απ’ έξω;
5. Πόσα γεύματα κάνεις ημερισίως;
6. Νιώθεις ότι τα γεύματα αυτά σε ωφελούν από άποψη ενέργειας;
7. Οι γονείς σου ακολουθούν την ίδια η παρόμοια διατροφή με την δική σου;
8. Αν θα μπορούσες να αλλάξεις κάτι στην παρούσα διατροφή σου, τί θα ήταν αυτό;

Μέσω των ερωτηματολογίων ξέρουμε στο περίπου το διατροφικό προφίλ του κάθε παιδιού και πως πρέπει να δράσουμε για να κάνουμε τις απαραίτητες αλλαγές σε κάθε ένα από αυτά. Επίσης, γνωρίζουμε σε μικρό βαθμό τις διατροφικές συνήθειες της κάθε οικογένειας των παιδιών.

**Μάθημα 2ο**

Κύριο θέμα του δεύτερου μαθήματος είναι οι βασικές θρεπτικές ουσίες που χρειάζεται ο ανθρώπινος οργανισμός για να ανταπεξέλθει στις ενεργειακές απαιτήσεις της καθημερινότητας και από ποιές συγκεριμένες τροφές προέρχονται αυτές οι θρεπτικές ουσίες. Αυτός είναι και ο κύριος στόχος του μαθήματος. Η κατανόηση των θρεπτικών ουσιών απο τους μαθητές και που μπορούμε να τις βρούμε.

Τα μέσα που θα χρησιμοποιήσουμε είναι μια διατροφική πυραμίδα και ένα ενδεικτικό εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής, πάνω στα οποία θα στηριχθούμε για να εξηγήσουμε ποιές τρόφες είναι πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά και σε ποιά ποσότητα θα πρέπει να καταναλώνονται. Προσπαθούμε να κάνουμε διάφορες ερωτήσεις στα παιδιά, ώστε να υπάρχει συμμετοχή και πολύ διάλογος μαζί τους. Μία δραστηριότητα που θα κάνουμε στο τέλος του μαθήματος είναι το κάθε παιδί να σηκώνεται και να μας δείχνει στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής σε ποιά σημεία διαφέρει και σε ποιά σημεία έχει ομοιότητες το δικό του προσωπικό πρόγραμμα διατροφής.

**Μάθημα 3ο**

Στο τρίτο μάθημα, το θέμα μας θα είναι οι ασθένειες και οι χρόνιες παθήσεις που αναπτύσσονται μέσα απο μία κακή διατροφή και πως μπορούμε να κινηθούμε για να τις αποφύγουμε ή να τις μειώσουμε. Ο μεγαλύτερος στόχος μας εδώ είναι τα παιδιά να κατανοήσουν τους κινδύνους που συνεπάγονται μέσω μιας κακής καθημερινής διατροφής και πως μπορούμε να αλλάξουμε την διατροφή με τέτοιο τρόπο, ώστε όχι μόνο να προλάβουμε διάφορες παθήσεις, αλλά και να τις εξαφανίσουμε εάν κάποτε εμφανιστούν στον οργανισμό μας. Και αυτη τη φορά προσπαθούμε τα παιδιά να συμμετέχουν στο μάθημα με διάλογο και ερωτήσεις. Το κάθε παιδί μας λέει μια πάθηση που έχεις ακουστά ή απο την οποία πάσχει ένα κοντινό του πρόσωπο και πώς μπορεί η διατροφή του να συμβάλλει στην αντιμετώπισή της.

Τα μέσα που θα χρησιμοποιήσουμε είναι ένα βίντεο το οποίο θα περιλαμβάνει συνεντεύξεις απο απλούς πολίτες που πάσχουν απο μια χρόνια πάθηση οπως καρδιοπάθειες και στο οποίο θα εξηγούν πως η διατροφή τους συμβάλλει στην αντιμετώπισή της.

**Μάθημα 4ο**

Το θέμα μας στο τέταρτο μάθημα θα έιναι οι βιταμίνες και τα συμπληρώματα διατροφής. Στόχος μας σε αυτό το μάθημα είναι τα παιδιά να κατανοήσουν τι ακριβώς είναι τα συμπληρώματα διατροφής, σε όποια μορφή και αν είναι αυτά, και για ποιόν λόγο θα έπρεπε κάποιος να ακολουθήσει μια τέτοια αγωγή. Μέσω και πάλι του διαλόγου, προσπαθούμε να πείσουμε τους μαθητές να τείνουν να αποφεύγουν τα συμπληρώματα διατροφής και εξετάζουμε μία μία τις περιπτώσεις που κάποιος θα πρέπει να πάρει ένα συμπλήρωμα διατροφής, όπως κάποια στέρηση του οργανισμού σε κάποιο στοιχείο.

Τα παιδιά με τη σειρά τους μας εξηγούν αν οι γονείς τους ακολουθούν κάποια αγωγή ή αν ακόμα και τα ίδια παίρνουν κάποιο συμπλήρωμα διατροφής. Βέβαια, δίνουμε μέγαλη σημασία στο να ξεχωρίσουν τα παιδιά τη μεγάλη διαφορά ανάμεσα σε συμπλήρωμα διατροφής και doping στον αθλητισμό, ώστε να μην υπάρχει καμία συσχέτιση μεταξύ τους.

**Μάθημα 5ο**

Το πέμπτο μάθημα θα γίνει εκτός τάξεως και θα είναι μια επίσκεψη σε μια διαφηστική εταιρία τροφίμων. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό μάθημα, διότι μέσα απο αυτό θα μάθουν εν μέρη πως λειτουργεί η σημερινή κοινωνία. Δηλαδή, μέσα απο την ξενάγηση στους χώρους μια τέτοιας εταιρίας και βλέποντας τις διαδικασίες που ακολουθεί ένας διαφημιστής μαθαίνουν πως σκέφτεται ο σημερινός πολίτης και πως θα τον πείσουμε για κάτι σωστό η κάτι λάθος.

Οι μαθητές θα δουν όλα τα στάδια που χρειάζονται για να δημιουργηθεί και να προωθηθεί μια διαφήμιση και θα συνομιλήσουν με τους εργαζόμενους. Οι εργαζόμενοι με τη σειρά τους θα εξηγήσουν αναλυτικά ποιές είναι οι σκέψεις τους πριν απο κάθε διαφήμιση και πως σκέφτονται να τραβήξουν την προσοχή ενός απλού πολίτη με την διαφήμιση αυτή. Τέλος, οι διαφημιστές μας λένε την άποψη τους πάνω στις διατροφικές συνήθειες της σημερινής κοινωνίας, πως θα πρέπει να τις βελτιώσουμε και πως μπορούν να συμβάλλουν οι διαφημίσεις σε αυτήν την βελτίωση.

**Μάθημα 6ο ( Αναλυτικά )**

Στο έκτο και τελευταίο μάθημα, αρχικά θα κάνουμε μια μεγάλη ανασκόπηση στα προηγούμενα πεντε μαθήματα. Πιο συγκεκριμένα, θα έχουμε μαζί μας τα ερωτηματολόγια που μας απάντησαν οι μαθητές στο πρώτο μάθημα και θα σχολιάσουμε αναλύτικα το κάθε ένα ξεχωριστά. Θα δούμε σε ποιά σημεία υπάρχουν κάποια καλά στοιχεία και σε ποια σημεία υπάρχουν κακά στοιχεία.

Στη συνέχεια, αφού μόλις έχουμε εξετάσει και έχουμε σχολιάσει με όλη την τάξη τα ερωτηματολόγια των παιδιών, ξαναθυμόμαστε τα θρεπτικά συστατικά και τις πηγές του απο το δεύτερο μάθημα. Σε συνάρτηση με τα ερωτηματολόγια, το κάθε παιδί ξεχωριστά μας εξηγεί ποιά θρεπτικά συστατικά λείπουν απο την διατροφή του και πως πρέπει να αλλάξει τις διατροφικές του συνήθειες για να τα αποκτήσει.

Παρατηρούμε ταυτόχρονα ότι παραποιώντας τις διατροφές του κάθε παιδιού μέσω των ερωτηματολογίων και των θεμάτων που εξετάσαμε στα προηγούμενα μαθήματα, προκύπτει ένα καινούριο πλάνο διατροφής για το κάθε παιδί που είναι πολύ καλύτερο απο το αρχικό!

Αφού εξετάσαμε και τα θρεπτικά συστατικά, σειρά έχουν οι ασθένειες και οι χρόνιες παθήσεις. Ο κάθε μαθητής, κοιτώντας προσεκτικά το ερωτηματολόγιο του μας λέει από ποιές παθήσεις πιστεύει ότι μπορεί να κινδυνέψει σε κάποια μεγαλύτερη ηλικία αν δεν αλλάξει τις διατροφικές του συνήθειες. Τέλος, μας εξηγεί σε ποιά σημεία πρέπει να αλλάξει την διατροφή του για να αποφύγει αυτές τις ασθένειες και τις χρόνιες παθήσεις.

Στη συνέχεια, κοιτώντας τις αλλαγές που έχουμε κάνει σε κάθε ερωτηματολόγιο, ένας ένας ο κάθε μαθητής ανεβαίνει στον πίνακα με το ερωτηματολόγιο του και τις σημειωμένες αλλαγές που του προτείναμε. Με την βοήθειά μας και αλλά και την συμμετοχή όλης της τάξης δημιουργεί ο καθένας στον πίνακα το δικό του ΚΑΙΝΟΥΡΙΟ εβδομαδίαιο πρόγραμμα διατροφής. Αυτός ήταν ο στόχος μας απο την αρχή αυτού του προγράμματος. Τα παιδιά να γνωρίζουν τα ωφέλη μιας ισορροπημένης διατροφής και να αλλάξουν την προσωπική τους διατροφή προς το καλύτερο.

Αφού, λοιπόν, το κάθε παιδί έχει πλέον ένα δικό του καλό πρόγραμμα διατροφής, σχηματίζουμε έναν κύκλο με τις καρέκλες και μέσα απο διάλογο οι μαθητές μας λένε τις εντυπώσεις τους για αυτό το πρόγραμμα και αν πιστεύουν ότι θα τους βοηθήσει απο δω και πέρα. Προσπαθούμε όσο μπορούμε και μεις να τους παροτρύνουμε προς αυτήν την κατεύθυνση.

Τέλος, τους δίνουμε για τελευταία φόρα άλλο ένα ερωτηματολόγιο το οποίο θα μας το επιστρέψουν σε έναν μήνα ακριβώς. Αυτο το ερωτηματολόγιο θα μας χρησιμέψει στο θέμα της αξιολόγησης που αναλύεται παρακάτω.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ**

Το τελευταίο ερωτηματολόγιο που δώσαμε στα παιδιά έχει σαν στόχο να εξετάσουμε αν όντως το πρόγραμμά μας είχε κάποια επίδραση στην καθημερινή ζωή των παιδιών και των οικογενειών τους. Να εξετάσουμε δηλαδή την αποτελεσματικότητά του.

Το ερωτηματολόγιο θα περιλαμβάνει τις εξής ερωτήσεις:

1. Σε τι βαθμό τηρείς το νέο πρόγραμμα διατροφής σου τον τελευταίο μήνα;

( αυστηρά, μέτρια, καθόλου)

1. Δυσκολεύτηκες την πρώτη εβδομάδα με τις αλλαγές στο πρόγραμμα διατροφής σου;
2. Έχεις δει διαφορά στο σωματικό σου βάρος και την ενέργεια που έχεις κατά την διάρκεια της μέρας;
3. Πιστεύεις ότι το οικογενειακό σου περιβάλλον επηρεάστηκε από τις αλλαγές που έκανες στο πρόγραμμα διατροφής σου;
4. Υπάρχει κάποιος γνωστός σου που να επηρεάστηκε απο σένα και να άλλαξε επίσης την διατροφή του προς το καλύτερο;

Βλέποντας τις απαντήσεις σε αυτές τις πολύ απλές πέντε ερωτήσεις μπορούμε να καταλάβουμε αν το πρόγραμμα μας είχε τα αποτελέσματα που επιδιώκαμε. Αν δεν τα είχε, θα πρέπει να κάνουμε τις ανάλογες προσαρμογές, ώστε να είναι πιο αποτελεσματικό όταν το ξανακάνουμε σε κάποιο σχολείο.