**ΕΠΑΜΕΙΝΩΝΔΑΣ ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ**

**ΑΕΜ:0711124**

 ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ-ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

 ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

 Στην παρακάτω εργασία θα αναφερθούμε στο πόσο σημαντικό ρόλο διαδραματίζει στη ζωή των παιδιών η σωστή διατροφή σε συνδυασμό με την άσκηση. Από την πιο μικρή ηλικία τα παιδιά θα πρέπει να κατανοούν πως η διατροφή αποτελεί το κεντρικό άξονα μιας υγιούς και μακροχρόνιας ζωής. Εάν ο σωστός τρόπος διατροφής τους γίνει έξη δηλαδή συνήθεια θα μπορούν να προλαμβάνουν μελλοντικά προβλήματα υγείας καθώς θα έχουν προετοιμάσει έτσι τον εαυτό τους ώστε να μπορεί να ανταπεξέλθει. Όπως είναι φυσικό αυτό δεν θα έχει τα επιθυμητά αποτελέσματα αν δεν συνοδευτεί από την άσκηση η οποία όχι απλά θα ενισχύσει το ρόλο της διατροφής, αλλά θα προσφέρει με την σειρά της εύρος πλεονεκτημάτων. Η συμβολή του σχολείου είναι εξαιρετικά σημαντική καθώς είναι αυτή που θα θέσει τις βάσεις ώστε τα παιδιά να αποκτήσουν υγιείς διατροφικές συνήθειες.

 Η εφαρμογή τους συγκεκριμένου προγράμματος αγωγής υγείας στα παιδιά είναι εξαιρετικά σημαντική καθώς θα τα προετοιμάσει για το υπόλοιπο της ζωής τους. Όπως προανέφερα θα φροντίσει να τους δημιουργήσει μια υγιεινή και σωστή συνήθεια, η οποία μόνο θετικά αποτελέσματα θα τους προσφέρει στη μετέπειτα ζωή της. Όπως είναι λογικό αυτό αποτελεί μια αλυσίδα καθώς τα παιδιά με την σειρά τους μεγαλώνοντας θα είναι σε θέση να μεταδώσουν αυτό τον τρόπο ζωής και στα άτομα που συναναστρέφονται και αργότερα και στην ίδια την οικογένεια τους. Σ΄ αυτό το σημείο οφείλω να επισημάνω κα τον καθοριστικό ρόλο που διαδραματίζει η άσκηση, της οποίας στόχος είναι να ακολουθεί τα παιδιά τα οποία αργότερα μετατρέπονται σε ενήλικες σ’ όλη την διάρκεια της ζωής τους. Πολλές παθήσεις οι οποίες αποτελούν μάστιγες της εποχής όπως ο καρκίνος έχουν αποφευχθεί χάρη στην σωστή διατροφή και άσκηση. Ο ρόλος όμως της άσκηση δεν εγκλωβίζεται μόνο στο κομμάτι της υγείας καθώς βοηθά το άτομο να σκέφτεται, να λειτουργεί και να είναι πιο παραγωγικό στον τομέα της εργασίας τους.

 Το πρώτο βήμα στο οποίο πρέπει να προβούν τα εκπαιδευτικά μέλη του σχολείου είναι να θέσουν ένα ερωτηματολόγιο τα παιδιά που θα τους ενημερώσει για τις διατροφικές συνήθειες που έχουν πριν την εφαρμογή του προγράμματος. Πιο συγκεκριμένα θα αποκτήσουν μια εικόνα για κάθε παιδί ξεχωριστά. Το ερωτηματολόγιο όπως είναι φυσικό θα περιλαμβάνει ερωτήσεις παγίδες οι οποίες θα φανερώνουν τις προτιμήσεις των παιδιών. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό καθώς όπως είναι γνωστό τα παιδιά έχουν πάντα αδυναμίες όπως στη σοκολάτα. Ο εκπαιδευτικός οφείλει να το γνωρίζει αυτό ώστε να κατευθύνει το παιδί με τέτοιο τρόπο που δεν θα στερείται, θα καταναλώνει με μέτρο αλλά και θα ενημερωθεί για το τι μπορεί να προκαλέσει αυτή αργότερα στον οργανισμό του. Βασικές ερωτήσεις που θα υπάρχουν μέσα σε αυτό το ερωτηματολόγιο θα αφορούν και το σπίτι ώστε ο εκπαιδευτικός να διαθέτει ένα ακόμη μεγαλύτερο πλάνο. Άλλη ερώτηση θα σχετίζεται με το γεύμα του παιδιού κατά την διάρκεια του διαλείμματος. Επειδή σε πολλές περιπτώσεις πολλά από τα παιδιά παραμένουν και στο ολοήμερο, μια ερώτηση που σίγουρα πρέπει να απαντηθεί είναι το τι τρώνε κατά τη διάρκεια της παραμονής τους σε αυτό. Δεν θα μπορούσαμε ακόμη να παραλείψουμε μια ερώτηση σχετικά με τα φρούτα καθώς αποτελούν την βάση μιας υγιεινής διατροφής. Τέλος μια από τις πιο σημαντικές ερωτήσεις θα περιλάμβανε το πρωινό το οποίο αποτελεί και το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας.

 Με βάση αυτά τα στοιχεία που θα συλλέξει ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να σχηματίσει μια εικόνα για το κάθε παιδί ξεχωριστά έχοντας κατανοήσει όχι μόνο τις προτιμήσεις του παιδιού αλλά το πώς οι διατροφικές του συνήθειες επηρεάζονται μέσα από το οικογενειακό του περιβάλλον. Το δεύτερο βήμα στο οποίο θα χρειάζεται λοιπόν να προβεί είναι με βάση το ερωτηματολόγιο να αφήσει τα παιδιά να εκφράσουν τι θα προτιμούσαν τα ίδια να τρώνε. Όπως είναι φυσικό σ ΄ αυτό το δεύτερο βήμα του προγράμματος αγωγής υγείας, η πρώτη ερώτηση θα περιλαμβάνει το πρωινό και το τι τα ίδια τα παιδιά θα ήθελαν να περιλαμβάνει αυτό. Επιπλέον θα υπάρχει ερώτηση με το ποιο είναι το πρώτο πράγμα το οποίο τα παιδιά θα ήθελαν από το κυλικείο του σχολείου. Μια εξίσου σημαντική ερώτηση η οποία θα πρέπει σε κάθε περίπτωση να προστεθεί θα ήταν με το τι θα ήθελαν τα παιδιά να τρώνε στο ολοήμερο. Η ερώτηση αυτή είναι εξαιρετικά σημαντική καθώς όχι μόνο έχουν προηγηθεί άλλα γεύματα αλλά και σημαντικό ρόλο διαδραματίζει η ώρα καθώς είναι απόγευμα και πρέπει να ληφθούν σημαντικοί παράγοντες υπόψιν όπως αυτός της κούρασης αλλά και της ενδυνάμωσης των παιδιών για να συνεχίσουν το διάβασμα αλλά και τις δραστηριότητές τους.

 Ο εκπαιδευτικός με την σειρά του έχοντας συλλέξει όλες τις παραπάνω πληροφορίες θα πρέπει τώρα με την σειρά του να ανακοινώσει και να παρουσιάσει στα παιδιά την σωστή διατροφική πυραμίδα. Αυτή θα συμπεριλαμβάνει τις τροφές που αγαπούν στα πλαίσια ενός υγιεινού τρόπου ζωής αλλά και τις τροφές από όλες τις ομάδες τροφίμων. Αρχικά θα περιλαμβάνει τα τρόφιμα στα δυο χαμηλότερα στρώματα της πυραμίδας τα οποία θα τους τονώνουν, θα είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά και τα οποία συνήθως έχουν λιγότερα λιπαρά, θερμίδες και χοληστερόλη. Στη συνέχεια θα περιλαμβάνονται οι τροφές που αποτελούν το τρίτο στρώμα, οι οποίες διαθέτουν θρεπτικά συστατικά που είναι δύσκολο να βρεθούν όπως το ασβέστιο και το σίδηρο και προσφέρουν πρωτεΐνες. Τέλος θα υπάρχει πλήρης αναφορά στο τρίτο και τελευταίο στρώμα της πυραμίδας το οποίο είναι και το πιο ευάλωτο ως προς τα παιδιά καθώς περιέχει τα γλυκά, τα λίπη και τα λάδια. Σ αυτή τη κατηγορία θα πρέπει να υπάρχει εκτενής αναφορά καθώς τα παιδιά τείνουν να έχουν και κάποια ιδιαίτερη προτίμηση. Αυτό το στρώμα της πυραμίδας λοιπόν τονίζει πως αυτά προσθέτουν γεύση στο φαγητό πρέπει σε κάθε περίπτωση να τρώγονται με μέτρο και πως υπάρχουν και οι πιο ελαφριές (light) εκδοχές αυτών όπως είναι η μαύρη ζάχαρη ή η προτίμηση σε κάποιο άλλο είδος που δεν εμπεριέχει λίπος.



 Ο εκπαιδευτικός σ αυτό το σημείο θα πρέπει να αναφερθεί στους χρυσούς κανόνες της διατροφής. Ο πρώτος και βασικός κανόνας είναι αυτός ης ποικιλίας. Πιο συγκεκριμένα κανένα είδος η ομάδα τροφίμων μεμονωμένα δεν παρέχει στον οργανισμό όλες τις βιταμίνες και τα μέταλλα που αυτός χρειάζεται. Ποικιλία σημαίνει να τρώμε από όλες τις ομάδες τροφίμων και να τρώμε διαφορετικές τροφές από κάθε ομάδα. Ο δεύτερος χρυσός κανόνας είναι αυτός της ισορροπίας. Η ισορροπία να διατηρείται στη καθημερινή διατροφή, επιλέγοντας την πλειοψηφία των τροφών μας από την βάση της πυραμίδας. Αυτή περιλαμβάνει κυρίως αμυλούχα λαχανικά και φρούτα και λιγότερες από τις ομάδες κρέατος και γαλακτοκομικών. Ο τρίτος και τελευταίος χρυσός κανόνας είναι αυτός του μέτρου, ο οποίος περιλαμβάνει τα λιπαρά (μαργαρίνη, βούτυρο) ,το λάδι, τα γλυκά (καραμέλες, σοκολάτες, αναψυκτικά). Όλα τα παραπάνω αναγράφονται στη κορυφή της πυραμίδας και πρέπει να καταναλώνονται σε μικρές ποσότητες και αν είναι εφικτό να υπάρχει κάποια απόκλισης ενός ικανοποιητικού χρονικού διαστήματος από την επόμενη κατανάλωση κάποιου από τα παραπάνω

 Ο εκπαιδευτικός έχοντας πραγματοποιήσει και το τρίτο αυτό μάθημα στα παιδιά θα πρέπει να έρθει σε επαφή με αυτά κατευθύνοντας τα τώρα στη συμπλήρωση ενός νέου ερωτηματολογίου. Με τον τρόπο αυτό θα μπορέσει να αντιληφθεί αν τα παιδιά κατανόησαν τα όσα τους δίδαξε και να διαπιστώσει στο αν τα έχει επηρεάσει στο επιθυμητό βαθμό. Οι ερωτήσεις που θα τους τεθούν θα είναι αντίστοιχες με τις προηγούμενες και στόχος του εκπαιδευτικού θα είναι το αν τα παιδιά θα είναι σε θέση όχι μόνο να επιλέξουν αλλά και να τηρήσουν το σωστό διατροφικό πλάνο στα πλαίσια της καθημερινότητάς τους. Παράλληλα για την μεγαλύτερη εξοικείωση των παιδιών με τον υγιεινό αυτό τρόπο διατροφής ο εκπαιδευτικός στα πλαίσια του μαθήματος σε συνεργασία και με τους υπόλοιπους δασκάλους – καθηγητές θα πρέπει να εντάξει στο μάθημα κα την ζωγραφική, η οποία θα έχει ως κεντρικό θέμα τις ομάδες τροφίμων. Αυτό θα βοηθήσει τόσο τα παιδιά ώστε να έρθουν σε μεγαλύτερη επαφή με την εικόνα των υγιεινών τροφών αλλά και ενισχύσει σε μεγαλύτερο βαθμό το έργο του εκπαιδευτικού.

 Μια εξίσου σημαντική παράμετρος που δεν πρέπει να αγνοηθεί είναι η ανάρτηση διάφορων εικόνων ακόμα και ζωγραφιών των ίδιων των παιδιών με κεντρικό θέμα αυτό των τροφίμων αλλά και της πυραμίδας στο πίνακα ανακοινώσεων της τάξης. Με αυτό τον τρόπο θα υπενθυμίζεται καθημερινά στα παιδιά το πρόγραμμα τροφής που πρέπει να ακολουθούν. Η καθημερινή τους αυτή επαφή με αυτές τις εικόνες θα τα βοηθήσει ώστε να τα αναζητούν στη καθημερινότητάς τους. Ο στόχος λοιπόν θα έχει επιτευχθεί σε ένα μεγάλο βαθμό εφόσον με όλο αυτό τον υγιεινό τρόπο ζωής, θα τους έχει διαμορφώσει έτσι ώστε όχι μόνο να το έχουν αποδεχτεί και να είναι εξοικειωμένοι αλλά και να τους έχει γίνει τρόπος ζωής δηλαδή συνήθεια.

 Επόμενο αλλά και πέμπτο βήμα το οποίο ο εκπαιδευτικός πρέπει να αναλάβει είναι η ενημέρωση των γονιών. Ο καθηγητής θα πρέπει να προβεί σε πλήρη ενημέρωση του προγράμματος του αλλά και των στόχων του. Στο κάθε γονιό ξεχωριστά θα πρέπει να παρουσιάσει την εικόνα του κάθε παιδιού πριν και μετά την ενημέρωση και να τους επισημάνει το καθοριστικό ρόλο που διαδραματίζουν και ίδιοι με την σειρά τους καθώς για την επίτευξη αλλά και τη τήρηση του συγκεκριμένου προγράμματος αγωγής θα πρέπει να μεσολαβήσουν. Εκτός του σχολικού περιβάλλοντος οι γονείς θα πρέπει να υπενθυμίζουν στα παιδιά του το υγιεινό αυτό τρόπο ζωής αλλά και τα οφέλη που αυτό θα τους προσφέρει στη μετέπειτα ζωής τους. Έχοντας λάβει αυτή την ενημέρωση οι εξωσχολικές δραστηριότητες των παιδιών θα μπορούν να σχετίζονται με τν φύση αλλά και την άσκηση. Με την φύση διότι η πλειονότητα των τροφών που πρέπει να καταναλώνονται προέρχεται από αυτήν. Με την άσκηση διότι αν επικρατεί μόνο ο σωστός τρόπος διατροφής χωρίς το κατάλληλο συνδυασμό άσκησης ανάλογα όπως είναι φυσικό με την ηλικία των παιδιών αλλά και το αν αυτά διαθέτουν κάποια ---- όπως η σκολίωση δεν επιτυγχάνονται τα επιθυμητά αποτελέσματα.

 Έκτο και τελευταίο αλλά καθοριστικό μάθημα σε αυτό το πρόγραμμα αγωγής υγείας είναι αυτό της άσκησης. Για την άσκηση θα υπάρξει εκτενής αναφορά καθώς τίποτα από τα παραπάνω αγαθά της διατροφής δεν μπορεί να προσφέρει τον οργανισμό τα επιθυμητά αποτελέσματα αν δεν συνδυαστεί με αθλητικές δραστηριότητες. Στην περίπτωση του αθλητισμού είναι χρήσιμο να αναφέρουμε πως αυτή πρέπει να διεισδύσει στη ζωή των παιδιών από την πιο μικρή ηλικία. Με την σειρά της και αυτή θα πρέπει να γίνει έξη δηλαδή συνήθεια. Ο εκπαιδευτικός που έχει αναλάβει το πρόγραμμα αγωγής για το προσανατολισμό των παιδιών σε ένα πιο υγιεινό τρόπο ζωής σε συνεργασία με τον γυμναστή του σχολείου θα πρέπει να παρουσιάσουν την τρομερή επίδραση που θα έχει ο αθλητισμός στην καθημερινότητα τους.

 Όπως είναι γνωστό ο αθλητισμός είναι μια δραστηριότητα που επιδρά στη ζωή του ανθρώπου με πολλούς τρόπους. Αρχικά η άσκηση είναι η συστηματική σωματική καλλιέργεια με συγκεκριμένο τρόπο, η οποία σε πολλές περιπτώσεις μπορεί να προλάβει την ανάπτυξη παθήσεων όπως αυτή της σκολίωσης. Επιπλέον είναι ειδική μεθοδολογία αλλά και παιδαγωγική με σκοπό την ύψιστη σωματική απόδοση. Η άσκηση- αθλητισμός μαθαίνουν στο παιδί το σεβασμό, το πρόγραμμα, την διαφορετικότητα αλλά και το βοηθούν στη κοινωνική του ανέλιξη. Δεν θα μπορούσαμε σε καμία περίπτωση να προσπεράσουμε την σημασία της άσκησης- αθλητισμού σε μια χώρα όπως την Ελλάδα η οποία και αποτελεί πηγή αυτού. Με αυτό τον τρόπο τα παιδιά θα μάθουν όχι μόνο περισσότερα πράγματα για την ιστορία του τόπου τους και τον πολιτισμό τους αλλά και με πιο ενδιαφέρον τρόπο.

 Ένα παιδί όταν έρχεται σε επαφή από την πιο μικρή ηλικία με ένα εύρος αθλημάτων μπορεί να ανακαλύψει και κάποια τυχόν κλίση που μπορεί να διαθέτει. Επιπροσθέτως , μέσα από την σωματική άσκηση προάγεται η σύνθεση ουσιών που δημιουργούν στον εγκέφαλο ευχάριστα συναισθήματα. Η τακτική σωματική άσκηση είναι σε κάθε περίπτωση ευεργετική για την καρδιά, την σωστή κυκλοφορία του αίματος αλλά και τους πνεύμονες (αναπνευστικό σύστημα). Ο εκπαιδευτικός της φυσικής αγωγής στο σχολείο θα πρέπει να προσεγγίσει τα παιδιά, προωθώντας τους την ανάγκη να στραφούν στον αθλητισμό ως τρόπο διασκέδασης. Θα πρέπει η επαφή των παιδιών με την γυμναστική να αποτελεί πηγή ευχαρίστησης, διασκέδασης , εκτόνωσης αλλά και έμπνευσης. Ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να προσαρμόσει έτσι τον αθλητικό χώρο ώστε να προσφέρει στα παιδιά εμπειρίες και ευκαιρίες που επηρεάζουν τον χαρακτήρα του παιδιού, την αυτό-εικόνα του αλλά και τον χαρακτήρα του. Μέσα από το ομαδικό παιχνίδι το παιδί θα μάθει με την σειρά του να συγκρατείται και να αποδέχεται τη ματαίωση, δηλαδή το γεγονός ότι δεν θα μπορεί στη ζωή του συνέχεια να νικά. Με αυτό τον τρόπο αποδέχεται την ήττα αλλά και μαθαίνει να αναγνωρίζει τις δεξιότητες και κάποιου άλλου ατόμου.

 Έτσι μαθαίνει να διαχειρίζεται καλύτερα τα συναισθήματα του αλλά και τη σημασία τόσο της έννοιας νίκης όσο και της ήττας.

 Τέλος μέσα από τη συμμετοχή του παιδιού στις αθλητικές δραστηριότητες επωφελείται και ο ίδιος ο γονέας καθώς έρχεται σε μεγαλύτερη επαφή με το παιδί του εφόσον αυτό του περιγράφει για τις εμπειρίες του αλλά και την συναναστροφή του με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας. Με αυτό τον τρόπο ο γονέας μπορεί να αποκτήσει ακόμη καλύτερη εικόνα του παιδιού του αλλά και το ίδιο το παιδί να αισθάνεται πιο κοντά τους γονείς του. Επιπλέον μέσα από τον κύκλο της ομάδας των παιδιών σε μια ομάδα οι γονείς, θα μπορούν να συναναστραφούν άλλους γονείς και να μοιραστούν μαζί τους ανησυχίες , σκέψεις αλλά και εμπειρίες.

Το παραπάνω πρόγραμμα αγωγής υγείας αν τηρηθεί με καθολικότητα, διάθεση από όλους τους καθηγητές που θα δηλώσουν προθυμία για τη συμμετοχή τους αλλά και με αυστηρούς κανόνες θα μπορέσει να καταφέρει όχι μόνο τα επιθυμητά αποτελέσματα αλλά και να αποτελέσει πρότυπο. Ακόμη αν γίνει αποδεκτό και οι γονείς με την σειρά τους το υποστηρίξουν θα μπορεί κάθε χρόνο να εξελίσσεται αλλά και να αναπτύσσεται η ιδέα του σε όλο και περισσότερα σχολεία. Οι εκπαιδευτικοί μεταξύ τους θα μπορούν να ανταλλάσουν ιδέες και να προωθούν την ανάπτυξη του. Τα αποτελέσματα που θα λαμβάνουν από τα ερωτηματολόγια των παιδιών πριν και μετά την ενημέρωση τους θα μπορούν να είναι εξαιρετικά χρήσιμα αλλά και να αποτελέσουν πηγή για σχετικές έρευνες.