ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

2015

**Η ΔΙΚΗ ΜΟΥ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

Βασιλάκης Βασίλειος

0711113

[Πληκτρολογήστε τη διεύθυνση της εταιρείας]

**Το παρακάτω πρόγραμμα αγωγής υγείας θα εφαρμοστεί στο 2ο Δημοτικό σχολείο Νάξου σε μαθητές 4ης Δημοτικού ηλικίας 9 ετών ως αυτόνομο μάθημα στο σχολικό πρόγραμμα για έξι εβδομάδες και το κάθε μάθημα θα διαρκεί μία διδακτική ώρα δηλαδή 40-45 λεπτά.

ΣΚΟΠΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Ο σκοπός του προγράμματος είναι …
α) Προαγωγή της ψυχικής και σωματικής υγείας με υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών .
β) Να επιδιωχθεί η ενσωμάτωση της φυσικής δραστηριότητας και του υγιεινού τρόπου διατροφής.
γ) Να μάθουν οι μαθητές να ελέγχουν το σώμα τους.
δ) Να μάθουν οι μαθητές να αντιμετωπίζουν τις αλλαγές του σώματός τους.
ε) Να μπορούν μόνοι τους να σχεδιάσουν ένα σωστό και ισορροπημένο πρόγραμμα διατροφής για τον εαυτό τους σε συνεργασία με την οικογένειά τους.

Επίσης το πρόγραμμα θα αποσκοπεί σε κάποιους επιμέρους στόχους όπως να κατανοήσουν οι μαθητές την προέλευση των τροφών ,την αξία τους και τις επιδράσεις τους στην υγεία μας. Να αναπτύξουν δεξιότητες ώστε να μπορούν να κατατάσσουν , να επεξεργάζονται και να αξιολογούν τις πληροφορίες και να συνειδητοποιούν τους κινδύνους που απειλούν την υγεία τους. Τέλος να μάθουν και να αναγνωρίσουν τη δύναμη της διαφήμισης στην κατανάλωση των τροφών και να αντιστέκονται σε αυτές αναπτύσσοντας την κριτική τους σκέψη.

Για να επιτευχθούν οι παραπάνω στόχοι , οι δραστηριότητες αγωγής υγείας θα πρέπει να είναι καλά σχεδιασμένες και οργανωμένες και να ενταχθούν μέσα στο αναλυτικό σχολικό πρόγραμμα.

ΑΝΑΓΚΗ
 Η τροφή είναι πρωταρχική ανάγκη του ανθρώπου για να ζήσει όπως το οξυγόνο και ο ήλιος. Η τροφή περιέχει διάφορα θρεπτικά συστατικά με τα οποία το σώμα αναπτύσσεται , αναπληρώνονται οι φθορές του οργανισμού λαμβάνεται κίνηση και ενέργεια και πολλά άλλα. Για να καταλειφθούν όμως όλες αυτές οι ανάγκες του οργανισμού θα πρέπει η τροφή να περιέχει τα ανάλογα συστατικά και σε ανάλογες ποσότητες με αυτές που χρειάζεται το κάθε άτομο.
 Η υγεία του ανθρώπου εξαρτάτε κατά ένα μεγάλο ποσοστό από τη διατροφή του. Η υγιεινή διατροφή παρέχει όλες τις θρεπτικές ουσίες που χρειάζεται το σώμα μας ώστε να είναι υγιές. Με υγιεινή διατροφή ελαττώνεται ο κίνδυνος καρδιοπαθειών και άλλων παθήσεων όπως κάποιες μορφές καρκίνου και διαβήτη.
 Η υγιεινή διατροφή είναι ιδιαίτερα ευεργετική για την καρδιά . Επιδρά με διάφορους τρόπους όπως π.χ. βοηθάει να διατηρείται η ποσότητα χοληστερίνης στο αίμα σε φυσιολογικά επίπεδα, βοηθάει στην βελτίωση της αρτηριακής πίεσης και στο να μην παίρνουμε περιττό βάρος .
 Εκτός από τα θέματα υγείας η διατροφή μπορεί επίσης να βελτιώσει την αυτοπεποίθηση και την εμφάνισή μας.
 Το συγκεκριμένο πρόγραμμα λοιπόν είναι αναγκαίο να εφαρμοστεί διότι πρόσφατες έρευνες δείχνουν πως τα παιδιά της πατρίδας μας πάσχουν από παχυσαρκία και συγκεκριμένα η χώρα μας έρχεται πρώτη στη σχετική λίστα ξεπερνώντας όλες τις ευρωπαϊκές πόλεις με ποσοστό 17,6% . Σύμφωνα με έρευνες ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας επηρεάζει περισσότερα άτομα ηλικίας 7-12 ετών και στην παιδική ηλικία σταθεροποιούνται συμπεριφορές που σχετίζονται με την υγεία.
Επίσης είναι γνωστό πως λόγω της καθημερινότητας και του φόρτου εργασίας που έχουν οι γονείς των παιδιών αλλά και τα ίδια τα παιδιά από τόσο μικρή ηλικία ( πολλά φροντιστήρια , ξένες γλώσσες κλπ. ) ο χρόνος που αφιερώνεται στην επιλογή και παρασκευή των τροφών είναι περιορισμένος και κατά συνέπεια η τροφές που παίρνουμε δεν είναι οι κατάλληλες .
 Τέλος οι επιδράσεις των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης είναι καταλυτική ιδιαίτερα σε αυτές τις ηλικίες όπου τα παιδία δεν έχουν ανάπτυξη την κρητική τους ικανότητα. Είναι απαραίτητο όλοι να γνωρίζουν κάποιες στοιχειώδεις γνώσεις πάνω στη διατροφή.

Προσδοκώμενα αποτελέσματα.

Μετά την εφαρμογή του συγκεκριμένου προγράμματος ευελπιστούμε πως θα έχουμε συμβάλει
α) στην εκπαίδευση και την ευαισθητοποίηση των παιδιών καθώς και στην βελτίωση των διατροφικών τους συνηθειών .
β)στην επίτευξη αλλαγών ως προς τις συνθήκες σίτισης (δηλαδή το κυλικείο του σχολείου) και τον τρόπο υλοποίησης του μαθήματος Φυσικής Αγωγής στο χώρο του σχολείου.
γ)στην πρόληψη της παχυσαρκίας.
δ)να μάθουν τα παιδιά πως νόστιμο φαγητό είναι το υγιεινό φαγητό.

ΠΕΡΙΧΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Μάθημα 1ο …
Παρουσίαση του προγράμματος. Συζητάμε με τους μαθητές πόσο άμεσα μας επηρεάζει η διατροφή μας , το γιατί πρέπει να τρώμε , τι είναι καλό να τρώμε πως αλλά και πότε να το τρώμε. Επίσης θα συζητήσουμε για τα συναισθήματά τους , για το πώς θα μάθουν να παρατηρούν τον εαυτό τους , να ενισχύουν την αυτοσυγκέντρωση τους και να βρουν ο καθένας τη δική του ταυτότητα αποφεύγοντας τις κακές επιρροές των διαφημίσεων.
 Τους εξηγούμε πως ότι κάνουμε θα το κάνουμε μέσα από δραστηριότητες για να πάρουμε όλα τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας αλλά και να είναι πιο ευχάριστο το μάθημα.
 Γνωριμία με τους μαθητές μέσω παιχνιδιού μέσω δραστηριότητας.
Δραστηριότητα. Δημιουργώ με τους μαθητές έναν κύκλο και ένας απ’ τους μαθητές κρατάει μία μπάλα… την πετάει σε όποιον συμμαθητή του θέλει και ο παραλήπτης λέει το όνομά του . Αφού το πει την πετάει σε ένα άλλο παιδί και εκείνο με τη σειρά του λέει το δικό του όνομα. Αφού πουν όλα τα παιδιά το όνομα τους στη συνέχεια αναφέρουν τι θέλουν να γίνουν όταν μεγαλώσουν και τέλος το αγαπημένο τους φαγητό.
 Αφού όλα τα παιδιά κρατήσουν τη μπάλα τότε οι ρόλοι αντιστρέφονται , δηλαδή αυτός που υποδέχεται τη μπάλα πρέπει να πει το όνομα – το αγαπημένο φαγητό – το μελλοντικό επάγγελμα του παιδιού που πέταξε τη μπάλα.

Μάθημα 2ο
 Μαθαίνουμε τα θρεπτικά συστατικά των τροφών. Τα παιδιά θα δουλέψουν πάνω στο γνωστικό αντικείμενο του προγράμματος.
 Σκοπός του μαθήματος είναι να μάθουν τα παιδιά να κατηγοριοποιούν τις τροφές σύμφωνα με τα θρεπτικά τους συστατικά και να συνειδητοποιήσουν πως η ιδανικότερη διατροφή είναι αυτή που περιέχει ποικιλία.
 Σε αυτή τη συνάντηση θα χωρίσουμε το τμήμα μας σε μικρές ομάδες με στόχο να κατασκευάσει η κάθε ομάδα το «σπίτι» των συστατικών.
Ομάδα1= Βιταμίνες
Ομάδα2=Υδατάνθρακες
Ομάδα3=Πρωτείνες
Ομάδα4=Λίπη
και τέλος Ομάδα 5= Σκουπιδοτενεκές
Αφού λοιπόν τα παιδιά έχουν ενημερωθεί για τα θρεπτικά συστατικά των τροφών θα ετοιμάσουν μία χειρονακτική εργασία (κολάζ) με τις τροφές. Εμείς ως καθηγητές θα έχουμε κόψει από διάφορα περιοδικά τροφές και θα τα έχουμε φέρει στο μάθημα.

Μάθημα 3ο
 Και σε αυτό το μάθημα τα παιδιά θα ασχοληθούν με το γνωστικό αντικείμενο του προγράμματος μέσα από παιχνίδια αλλά και διάφορες ιστορίες . Στόχος του συγκεκριμένου μαθήματος είναι
α)να καταλάβουν οι μαθητές ότι με τη γνώση μπορούν να προστατέψουν τον οργανισμό τους και την υγεία τους και
β) να καταλάβουν πως αυτά που τρώμε σήμερα θα καθορίσουν την υγεία τους στο μέλλον μαζί με την φυσική δραστηριότητα και θα τους γλιτώσουν από μεγάλες ταλαιπωρίες .
 Επίσης σε αυτό το μάθημα θα δείξουμε στους μαθητές μερικές συνέπιες της κακής διατροφής μέσα από παραδείγματα , ιστορίες , γεγονότα αλλά και με ντοκιμαντέρ σε βίντεο-προβολέα.

Μάθημα 4ο
 Στόχος του μαθήματος είναι να αφυπνίσουμε τους μαθητές σε σχέση με τις σκοπιμότητες της διαφήμισης . Να τους ευαισθητοποιήσουμε ως προς τη σημασία του μέτρου που πρέπει να βάζουμε στη ζωή μας και την αποδοχή της διαφορετικότητας.
 Τα μέσα που θα χρησιμοποιήσουμε σε αυτό το μάθημα είναι διαφημίσεις σε βίντεο-προβολέα και περιοδικά. Επίσης μπορούμε να κάνουμε με τα παιδιά ένα μίνι θεατρικό όπου πρωταγωνίστρια θα είναι η « διαφήμιση» η οποία θα παρακινεί δύο οικογένειες. Η μία οικογένεια θα «παρασύρετε» από τη διαφήμιση βλέποντας εμείς την κακή κατάληξή της ενώ η άλλη οικογένεια θα έχει καθιερώσει στη ζωή της το μέτρο , την ισορροπημένη διατροφή ,την ποικιλόμορφη διατροφή καθώς και τη φυσική δραστηριότητα.
 Εμείς, τα υπόλοιπα παιδιά δηλαδή οι θεατές , και οι πρωταγωνιστές βλέποντας τα ευεργετικά αποτελέσματα της δεύτερης οικογένειας θα ξέρουμε ποιο δρόμο μα ακολουθήσουμε .

Μάθημα 5ο
 Στο συγκεκριμένο μάθημα θα έχουμε καλέσει 2-3 καταξιωμένους αθλητές είτε από το νησί είτε αν έχουμε τη δυνατότητα από άλλη πόλη . Αυτοί θα μιλήσουν στους μαθητές για την ισορροπημένη διατροφή για τα οφέλη της άσκησης και θα προσπαθήσουν διάγοντας τις δικές τους εμπειρίες να παρακινήσουν τα παιδιά.
 Σκοπός του μαθήματος αυτού είναι οι μαθητές να δημιουργήσουν σωστά πρότυπα έτσι ώστε να έχουν θετική παρακίνηση , να ενισχύσουν την αυτοπεποίθηση τους και να καταλάβουν πως και αυτοί μπορούν μεγαλώνοντας να γίνουν σπουδαίοι μεγαλώνοντας .

 Μάθημα 6ο
 Στόχοι
α) να αναπτύξουν τα παιδιά τη δεξιότητα να διαλέγουν τα τρόφιμά τους στη σωστή συχνότητα
β) να μάθουν να επιλέγουν συνειδητά αναγνωρίζοντας την ποιότητα των τροφίμων προς όφελος της υγείας τους
γ) να μάθουν να αναγνωρίζουν τα εμπόδια όπως π.χ. την τεμπελιά , την κακή επιρροή και να τα προσπερνούν με υγιεινές επιλογές.
 Μεθοδολογία : Δουλεύουμε σε ομάδες . Κατασκευάζουμε τη μεσογειακή πυραμίδα . Εμπέδωση του θέματος με χάρτινες κατασκευές . Συζήτηση κατανόησης και συμπεράσματα.

Αναλυτική ενός σχεδίου μαθήματος.

Εδώ θα δούμε αναλυτικά το 2ο μάθημα …

Μεθοδολογία :
Δουλεύουμε σε μικρές ομάδες. Τα παιδιά χωρίζονται σε πέντε ομάδες με στόχο να κατασκευάσουν το σπίτι
α) των βιταμινών
β) των υδατανθράκων
γ) των πρωτεϊνών
δ) των λιπών
ε) σκουπιδοτενεκές
Κάθε ομάδα θα έχει μπροστά της ένα μεγάλο χαρτόνι
Συζητάμε για τις τροφές που θα μπουν στο σκουπιδοτενεκέ.

Τα υλικά που θα χρησιμοποιήσουμε είναι
1) χαρτόνια
2) εικόνες από περιοδικά σχετικά με τις ομάδες τροφών (λαχανικά, φρούτα, ψάρια, λάδι ,λίπη , σνακ , ψωμί , δημητριακά κλπ.)
3) ψαλίδι
4) κόλλα

Τα παιδιά έχοντας στη διάθεσή τους τα παραπάνω υλικά μπορούν να φτιάξουν το προσωπικό τους φρούτο , λαχανικό ή τρόφιμο με το οποίο ταυτίζονται και τους αρέσει αλλά δεν γνωρίζουν τη θρεπτική του αξία. Την κατασκευή τους στη συνέχεια θα τη βάλουν στο ανάλογο σπιτάκι όπου ταιριάζει. Έτσι θα μάθουν τη θρεπτική αξία των αγαπημένων τους φαγητών.

Τα σπίτια των συστατικών.

Σπιτάκι 1ο – Βιταμινών και ιχνοστοιχείων.
Το σπιτάκι των βιταμινών και των ιχνοστοιχείων χτίζεται κυρίως με φρούτα , ξηρούς καρπούς και λαχανικά.

Σπιτάκι 2ο – Λιπών και Ελαίων.
Το σπίτι των λιπών χτίζεται με σοκολάτες και διάφορα σνακ του εμπορίου , τηγανιτά φαγητά , κόκκινο κρέας αλλά και καλά λίπη όπως ελιές ελαιόλαδο και πολλά άλλα.

Σπιτάκι 3ο – Πρωτεΐνες
Αυτό το σπιτάκι χτίζεται με αυγά , άσπρο κρέας , ψάρια αλλά και γαλακτοκομικά όπως τυρί , γάλα γιαούρτι . Σε αυτή την κατηγορία μπορούμε επίσης να κατατάξουμε και τα όσπρια.
Σπιτάκι 4ο - Υδατάνθρακες
Το σπιτάκι αυτό χτίζεται με μακαρόνια , πατάτες , ρύζι και ψωμί
Επίσης και σε αυτή την κατηγορία μπορούμε να βάλουμε κενούς σε θρεπτικές αξίες υδατάνθρακες όπως ζάχαρη σοκολάτες κτλ.

Σπιτάκι 5ο – Σκουπιδοτενεκές
Αφού φτιάξουμε όλα τα παραπάνω σπιτάκια η 5η ομάδα θα παρουσιάσει το δικό της σπιτάκι . Σε αυτό το σπιτάκι τα παιδιά με τη βοήθειά μας θα πάρουν απ’ τα άλλα σπιτάκια τα άχρηστα και κενά σε θρεπτικά συστατικά , τρόφιμα όπως για παράδειγμα παγωτά , σοκολάτες , τηγανιτά , γλειφιτζούρια κλπ.
 Όλα αυτά τα τρόφιμα είναι κενές θερμίδες δηλαδή δεν έχουν κάποια θρεπτική αξία παρά μόνο φορτώνουν τον οργανισμό μας με θερμίδες.

Μόλις το μάθημα ολοκληρωθεί , τα παιδιά , μέσα από ένα παιχνίδι (δραστηριότητα κολάζ ) θα έχουν μάθει το κάθε τρόφιμο σε ποια κατηγορία ανήκει καθώς και τα θρεπτικά συστατικά που αυτό παρέχει στον οργανισμό μας.
Επίσης θα μάθουν πως τα σνακ , τα οποία κατά πλειοψηφία καταναλώνονται στο σχολείο είναι άχρηστα στον οργανισμό μας.

Αξιολόγηση του προγράμματος .
Για να επιτευχθούν οι παραπάνω στόχοι , οι δραστηριότητες αγωγής υγείας θα πρέπει να είναι καλά σχεδιασμένες και οργανωμένες και να ενταχθούν μέσα στο αναλυτικό σχολικό πρόγραμμα.

Το πρόγραμμα θα το αξιολογήσουμε δίνοντας στους μαθητές στο τέλος κάθε μαθήματος ερωτηματολόγια τα οποία θα ανταποκρίνονται στο συγκεκριμένο μάθημα.
Θα τους δώσουμε από το πρώτο μάθημα καρτέλες στις οποίες θα καταγράφουν τις θερμίδες που τρώνε καθημερινά και καρτέλες στις οποίες θα καταγράφουν την πρόοδό τους με σκοπό να βελτιώνονται διαρκώς.
Επίσης για να δούμε τα αποτελέσματα του προγράμματος μας θα πρέπει να έχουμε μοιράσει στα παιδιά από πριν ένα ερωτηματολόγιο το οποίο θα συμπληρώσουν και το ίδιο ερωτηματολόγιο θα τους το δώσουμε πάλι στο τέλος του προγράμματος.
Το ερωτηματολόγιο αυτό θα μπορούσε να είναι το εξής :

ΘΕΜΑ : ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΣ

1. Τρως κάθε πρωί πριν το σχολείο ?
 α) Καθόλου β) Μερικές φορές γ) Καθημερινά

 2.Πόσες φορές ψωνίζεις από το κυλικείο την εβδομάδα;**

 **α) Καθόλου   β) Μερικές φορές    γ)  Καθημερινά**

**3.    Επισκέπτεσαι το κυλικείο του σχολείου ή φέρνεις φαγητό από το σπίτι σου;**

 **α)   Κυλικείο     β)  Σπίτι**

**4.Πόσες φορές αθλείσαι σε μια εβδομάδα;**

 **α) Λίγες       β)  Αρκετές     γ)  Καθημερινά**

**5.Τι τρως στο διάλλειμα;**

 **α)Τοστ   β)Τυρόπιττα    γ) Κρουασάν   δ) Κάτι άλλο  ε) Τίποτα**

**Αν κάτι άλλο τι? …..
6. Πόσες φορές τρως την ημέρα φρούτα;**

 **α) 1-2        β)   3-4              γ)Καθόλου**

**7.  Πίνεις γάλα και πόσες φορές;**

 **α) 1-2      β)    3-4          γ)   Καθόλου**

**αν ναι πως ?  α2) Κακάο               β2) Χωρίς κακάο**

**8.  Το μεσημεριανό σου γεύμα περιλαμβάνει σαλάτα;**

 **α) Ναι          β) Όχι**

**9.Πόσες φορές την ημέρα πίνεις  φυσικό σπιτικό χυμό φρούτων;**

 **α)  1-2           β) 3-4           γ)  Καθόλου**

**10.  Πόσες φορές την εβδομάδα πίνεις αναψυκτικό;**

 **α)1-2             β)  3-4              γ)  Καθόλου**

**11 Πόσες φορές την εβδομάδα τρως όσπρια στο μεσημεριανό σου γεύμα;**

 **α)1-2               β) 3-4                  γ) Καθόλου**

**12.  Πόσο συχνά τρως Fast Food ;**

 **α)Κάθε μέρα        β) Κάθε εβδομάδα       γ) Κάθε μήνα      ε)   Καθόλου**

**13. Τρως το μεσημέρι μπροστά στην τηλεόραση;**

 **α)Καθόλου           β)   Μερικές φορές       γ) Καθημερινά**