**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**

**ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

**ΜΑΘΗΜΑ: ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ**

**ΕΞΑΜΗΝΟ Ζ΄**

Μαγδαληνή Ακεστορίδη

ΑΕΜ: 071 11 32

**Εργασία με θέμα:**

*‘ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ (13 ΕΤΩΝ) ΜΕ ΘΕΜΑ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ’*

 Η υιοθέτηση σωστών διατροφικών συνηθειών εκ μέρους των πληθυσμών αποτελεί ένα από τα πλέον πολυσυζητημένα προβλήματα στις κοινωνίες των ανεπτυγμένων χωρών. Ολοένα και περισσότερες έρευνες καταδεικνύουν πως ο ταχύρυθμος τρόπος ζωής με ιδιαίτερο χαρακτηριστικό τον ανεπαρκή χρόνο παρασκευής των γευμάτων και τη λήψη τροφής σε ακανόνιστα χρονικά διαστήματα (τσιμπολόγημα) συμβάλλουν στην δημιουργία διατροφικών συνηθειών, κύριο γνώρισμα των οποίων συνιστά η έλλειψη των απαραίτητων θρεπτικών στοιχείων για την διατήρηση του μεταβολισμού και της υγείας σε καλά επίπεδα. Έντονη ανησυχία, μάλιστα, προκαλεί η αυξητική τάση που καταγράφεται στα ποσοστά της παιδικής παχυσαρκίας ως αποτέλεσμα της κατανάλωσης στο περιβάλλον των παιδιών γρήγορου και έτοιμου φαγητού, τροφών υψηλής περιεκτικότητας σε λίπος, αλλά και της ελιπούς γνώσεως ως προς το τι σημαίνει ‘υγιεινή διατροφή’. Επιπροσθέτως, η έκθεση των παιδιών στις διαφημίσεις πρόχειρων σνακς και γλυκών των βιομηχανιών τροφίμων και συνάμα η παρατηρούμενη μείωση του βιωτικού επιπέδου πολλών κοινωνικών ομάδων λόγω της οικονομικής κρίσης επιδρούν επίσης αρνητικά στην διαμόρφωση μιας ισορροπημένης διατροφής.

Αναμφιβόλως η σωστή διατροφή αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για την απόλαυση ποιότητας ζωής τόσο στην καθημερινότητα συμβάλλοντας στην σωστή ανάπτυξη των πνευματικών και σωματικών λειτουργιών των ατόμων, κυρίως όμως μακροπρόθεσμα αφού παθολογικές ασθένειες όπως η οστεοπόρωση, ο καρκίνος, τα καρδιαγγειακά νοσήματα κ.α μπορούν να προβλεφθούν μέσα από την κατάλληλη διατροφή.

Για τους λόγους αυτούς, και λαμβάνοντας υπ΄όψιν ότι οι διατροφικές συνήθειες του ατόμου διαμορφώνονται και σταθεροποιούνται ήδη απο την παιδική/νεαρή ηλικία, κρίνεται αναγκαία η εφαρμογή ενός περιεκτικού παρεμβατικού προγράμματος αγωγής με θέμα την διατροφή σε μαθητές/-τριες Γυμνασίου ώστε να μπορούν να αξιολογήσουν την αλληλεπίδραση όλων των προαναφερθέντων παραγόντων στην διατροφή και να μπορέσουν ν’ αλλάξουν τις ανθυγιεινές συμπεριφορές που υπερισχύουν, αντικαθιστώντας τες με υγιείς συνήθειες που θα προάγουν την βελτίωση της υγείας.

Γενικός σκοπός του προγράμματος είναι *η προαγωγή της ψυχικής και σωματικής υγείας των μαθητών/-τριών με την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών*. Προσεγγίζοντας το θέμα σφαιρικά, οι μαθητές καλούνται να γνωρίσουν α) τις βασικές θρεπτικές ουσίες που χρειάζεται ο άνθρωπος και τις πηγές πρόσληψής τους, β) την προέλευση διαφόρων ομάδων τροφών και την θρεπτική τους αξία, γ) το είδος των τροφών που καταναλώνει ευρέως ο σύγχρονος άνθρωπος και τις διαφορές ανάμεσα στις διατροφικές συνήθειες των λαών, δ) την επίδραση της διαφήμισης, των κοινωνικοοικονομικών και οικογενειακών παραγόντων στην διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών, ε) τον τρόπο δια του οποίου θα εξασφαλιστεί ο σωστός τρόπος διατροφής μέσω της επιλογής των διατροφικά ωφέλιμων προϊόντων και της σωστής παρασκευής των γευμάτων και στ) τα πλεονεκτήματα της σωστής διατροφής σε συνδυασμό με την συστηματική άσκηση ως μέσων για την επίτευξη/διατήρηση του ιδανικού σωματικού βάρους, την καλύτερη λειτουργία του μεταβολισμού και την βελτίωση της φυσικής κατάστασης.

Η διερέυνηση των ανωτέρω υποενοτήτων θα έχει ως επιμέρους στόχους:1) να κατανοήσουν οι μαθητές την προέλευση των τροφών, την αξία τους και τις επιδράσεις τους στην υγεία, 2) να ερευνήσουν την σχέση της διατροφής σε συνάρτηση με τον τόπο, τον χρόνο, την οικονομία (και την ατομική οικονομική κατάσταση) και τον πολιτισμό, 3) να κατατάσσουν, να επεξεργάζονται και να αξιολογούν τις πληροφορίες που λαμβάνουν σχετικά με την θρεπτική αξία των διαφόρων τροφίμων, 4) ν’αποκτήσουν κριτική σκέψη ως προς την κατανάλωση των προϊόντων τροφίμων που κυκλοφορούν στο εμπόριο και να συνειδητοποιούν τους κινδύνους που ελλοχεύουν για την υγεία τους, 5) ν’ αντιστέκονται σε προϊόντα που δεν έχουν διατροφική αξία (π.χ σοκολάτες, σνακς κλπ.) και να αυξήσουν την κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και δημητριακών στο ημερίσιο διαιτολόγιό τους και 6) ν’ αυξήσουν την φυσική τους δραστηριότητα.

Μετά την εφαρμογή του προγράμματος, όλοι οι μαθητές θα έχουν πλέον υιοθετήσει την ιδέα της σωστής και υγιεινής διατροφής, θα έχουν αποκτήσει θετική και ενεργή στάση απέναντι στην υγιεινή διατροφή επιλέγοντας να καταναλώνουν μόνο θρεπτικές ομάδες τροφίμων, αθλούμενοι παράλληλα συστηματικά. Επιπλέον θα μπορούν να μεταφέρουν τις γνώσεις τους και στο οικογενειακό τους περιβάλλον, ευαισθητοποιώντας και του οικείους τους στην υγιεινή διατροφή και θα επιθυμούν να διατηρήσουν τον υγιή αυτό τρόπο ζωής στο διηνεκές. Η επίτευξη των προσδοκώμενων αυτών αποτελεσμάτων θα σηματοδοτήσει την επιτυχία του προγράμματος.

**Περιεχόμενο Προγράμματος:**

Ο επιτυχής σχεδιασμός και εφαρμογή ενός προγράμματος αγωγής υγείας απαιτεί την καλή συνεργασία εκπαιδευτικών διαφόρων ειδικοτήτων καθώς η ευαισθητοποίηση σε θέματα υγείας είναι πολυεπίπεδη. Τούτων δοθέντων, στο πλαίσιο του σχολικού περιβάλλοντος η πιο αποτελεσματική προσέγγιση του προγράμματος αγωγής υγείας με θέμα την διατροφή είναι η *διαθεματική*, ενώ στο επίκεντρο της διδασκαλίας πρέπει να βρίσκονται οι ίδιοι οι μαθητές (*παιδοκεντρική διδασκαλία*) και το μάθημα να οργανώνεται με βάση τα ενδιαφέροντά τους και την ενεργή συνεργατική μάθηση. Ενδεικτικά επελέγησαν έξι (6) μαθήματα, η ύλη των οποίων – με την ταυτόχρονη συμμετοχή των μαθητών σε πρακτικές δραστηριότητες – δίνει ερεθίσματα για την μελέτη της διατροφής μέσα από διαφορετικές θεματικές.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Μάθημα** | **Σκοπός** | **Μέσα** | **Μέθοδοι** | **Δραστηριότητα** |
| *Ιστορία* | Μελέτη της σχέσης της διατροφής σε συνάρτηση με τον τόπο, τον χρόνο και τον πολιτισμό | Διδακτέο κεφάλαιο περί της ζωής στην αρχαία Ελλάδα (π.χ η ζωή στην αρχαία Σπάρτη) | Ομαδική μορφή | Επίσκεψη σε μουσειακό χώρο όπου διοργανώνεται έκθεση με αντίστοιχη θεματολογία (π.χ «Η διατροφή στην αρχαία Ελλάδα») και συζήτηση με σκοπό την ανάδειξη των διαφορών με τις συνήθειες του σύγχρονου ανθρώπου. |
| *Γεωγραφία* | Μαθαίνουν πώς το είδος των τροφών που καταναλώνει ο άνθρωπος προσδιορίζεται από το κλίμα και τις πρώτες ύλες (καρπούς, σιτηρά κλπ.) που ευδοκιμούν στην περιοχή όπου ζει και κατανόηση των διαφορών ανάμεσα στις διατροφικές συνήθειες των λαών | Χρήση επιτραπέζιας υδρογείου σφαίρας ή χάρτη όπου αναγράφονται τα προϊόντα που παράγει κάθε ήπειρος/χώρα | Ομαδική Μορφή | Φύτευση οπωροκηπευτικών ή/και σιτηρών που ευδοκιμούν στο κλίμα του τόπου τους στον κήπο του σχολείου και φροντίδα όλη τη χρονιά από τους μαθητές (εκ περιτροπής σε ομάδες) – διοργάνωση εκδήλωσης με σκοπό την παρουσίαση των προϊόντων σε όλο το σχολείο |
| *Θρησκευτικά* | Απόκτηση γνώσεων σχετικά με την επιρροή των θρησκειών στις διατροφικές συνήθειες των λαών | Προβολή ντοκιμαντερ με τις παραδόσεις διαφόρων θρησκειών σε σχέση με τον εορτασμό μεγάλων εορτών (π.χ Πάσχα, Ραμαζάνι) | Έρευνα | Διερεύνηση θέματος δια της συγκέντρωσης πληροφοριών από βιβλιογραφικές πηγές και παρουσίαση στην τάξη |
| *Βιολογία* | Γνώσεις σχετικά με τα λίπη, τις πρωτεΐνες, τους υδατάνθρακες, τις βιταμίνες, τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία & τις πηγές πρόσληψής τους, αναγνώριση των επικίνδυνων συστατικών των τροφών | Συλλογή ενδεικτικών προϊόντων υγιεινών τροφών και μη (π.χ φρούτα, λαχανικά και κονσερβες με συντηρητικά, συσκευασμενα κρουασαν)  | Συμμετοχή Ειδικών Επισκεπτών  | Πρόσκληση Διαιτολόγου/Διατροφολόγου και Ιατρού Παθολόγου προς ενημέρωση των μαθητών για θέματα διατροφής κ΄τους κινδύνους για την υγεία εξ αφορμής ημερίδας για την παχυσαρκία. |
| *Οικιακή Οικονομία* | Συζήτηση για την επίδραση της διαφήμισης και των κοινωνικοοικονομικών παραγόντων στην διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών, οδηγίες σωστού τρόπου κατανάλωσης και μαγειρέματος για την μέγιστη δυνατή πρόσληψη των θρεπτικών συστατικών, κατανόηση του περιεχομένου των ετικετών των συσκευασιών των τροφίμων | Ετικέτες συσκευασιών τροφίμων | Σύνθετη Δημιουργική Εργασία | Να φτιάξουν οι μαθητές τον οδηγό της διατροφικής πυραμίδας χρησιμοποιώντας μεγάλη ποικιλία από εικόνες τροφίμων και ποτών από διαφημίσεις ή συσκευασίες τροφίμων και να τοιχοκολλήσουν την αφίσα στην τάξη. |
| *Φυσική Αγωγή* | Αναγνώριση και κατανόηση της σχέσης άσκησης και διατροφής/ υγείας και διατροφής. | Αθλοπεδιές, ομαδικό πρόγραμμα γυμναστικής (π.χ σε σταθμούς) | Διαλογική Μορφή: ερώτηση παρότρυνσης προς τους μαθητές με στόχο την ευαισθητοποίηση των μαθητων προς το θέμα & την ενεργοποίηση συζήτησης. | Συζήτηση με τον καθηγητή ΦΑ κατά την διάρκεια της προθέρμανσης ή αποθεραπείας για τα χαρακτηριστικά της ισορροποημένης διατροφής, τις διατροφικές ανάγκες ανά ηλικία ή αναλόγως του είδους, της έντασης και διάρκειας της άσκησης, την σχέση όμορφης εμφάνισης και διατροφής. |

**Σχέδιο Μαθήματος Φυσικής Αγωγής:**

Το μάθημα θα πρέπει να εξυπηρετεί τον αντικειμενικό σκοπό του προγράμματος και τους αντίστοιχους επιμέρους στόχους. Για να είναι αποτελεσματικό το μάθημα της ΦΑ, είναι προτιμότερο ο σχεδιασμός του ν’ ακολουθήσει στο εφαρμοστέο Μοντέλο Σχεδιασμού Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας και να χωριστεί σε στάδια, καθένα από τα οποία θα έχει σαφή στόχο, θα αποσκοπεί να προάγει ένα σαφές μήνυμα και θα περιλαμβάνει κατάλληλες δραστηριότητες για την εμπέδωσή του.

***Στάδιο 1ο:******Ευαισθητοποίηση και προβληματισμός/παρακίνηση για συζήτηση***. Εξ αφορμής των παρατηρήσεων του καθηγητή ΦΑ στα διαλείμματα σχετικά με τις προτιμήσεις των μαθητών για το κολατσιο τους, ο καθηγητής απευθύνεται στα παιδιά λέγοντας: «Από την έναρξη του σχολικού έτους, παρατηρώ ότι οι περισσότεροι από σας αγοράζετε το κολατσιό σας απο το κυλικείο και μάλιστα ότι η επιλογή κρουασάν σοκολάτας, λουκουμάδων ή/και σφολιατοειδών με λουκάνικο και αλλαντικά χαρακτηρίζει την πλειοψηφία. Τι είναι αυτό που σας παρακινεί να στρέφεστε σε αυτά τα προϊόντα;»

***Στάδιο 2ο: Διερεύνηση θέματος***. Οι μαθητές εκφράζουν τις απόψεις τους σε απάντηση της ερώτησης παρότρυνσης. Π.χ αναφέρονται στο ότι αρέσκονται στην γεύση των προϊόντων αυτών χωρίς να σκέφτονται ότι περιεχουν συντηρητικά, απλά θέλουν να φάνε κάτι για να ικανοποιήσουν την πείνα τους, θέλουν να τα δοκιμάζουν για να ικανοποιήσουν την περιέργειά τους γιατί τα έχουν δει να διαφημίζονται συνέχεια, η αγορά κολατσιού απο το κυλικείο είναι εύκολη λύση γιατί οι γονείς δεν έχουν το χρόνο να τους προετοιμάζουν φαγητό, δεν θεωρούν ότι τέτοιες τροφές βλάπτουν την υγεία, το κολατσιό τους θελουν να ειναι πλούσιο γιατι έχει αντικαταστήσει το πρωινό που δεν τρώνε, παρασύρονται καμιά φορά από συμμαθητές που τρώνε και αγοράζουν και την ίδια λιχουδιά χωρίς να πεινούν κλπ. Ο καθηγητής συμπληρώνει την συζήτηση αναφερόμενος στα προβλήματα υγείας απο την μη ισορροπημένη διατροφή (π.χ παχυσαρκία), στις επιπτώσεις στην εμφάνιση/ομορφιά του σώματος και θίγει τη σχέση της διατροφής με την άσκηση.

Από την συζήτηση καθηγητής και μαθητές διαπιστώνουν πως ο τρόπος διατροφής των μαθητών δεν ειναι σωστός και είναι επιρρεπείς στο εύκολο και γρήγορο φαγητό, χωρίς να εστιάζουν στην ποιότητα. Αντιλαμβάνονται ότι η συνεχής κατανάλωσή τους θα επιβαρύνει την υγεία τους και πως διατροφή και άσκηση πρέπει να συνυπάρχουν. Αποφασίζουν να οργανώσουν δραστηριότητες στο πλαίσιο του μαθήματος με σκοπό την απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων για την μεταστροφή της στάσης τους σε πιο υγιή πρότυπα. Η υιοθέτηση αξιών όπως υπευθυνότητα στην επιλογή, κριτική στάση στις επιρροές του περιβάλλοντος (διαφήμιση, φίλοι), κατανόηση συνεπειών κακή συμπεριφοράς και αυτοεκτίμηση (φροντίζω συνειδητά τον εαυτό μου και το σώμα μου) αποτελούν αναπόσπαστό τμήμα των στόχων.

***Στάδιο 3ο: Οργάνωση δραστηριοτήτων***. Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες με σκοπό την διεκπεραίωση μιας δραστηριότητας. Μια ομάδα αναλαμβάνει την καταγραφή των διατροφικών συνηθειών του τμήματος και την σύγκριση με όσα ειπώθηκαν στην τάξη για σωστή επιλογή τροφών, η δεύτερη αναζητά πληροφορίες στο διαδίκτυο με θέμα διατροφή και υγεία, η τρίτη εντοπίζει διαφημίσεις με ανθυγιεινά φαγητά αντιπαραβάλλοντάς τες με διαφημίσεις υγιεινών τροφών, η τέταρτη αναλαμβάνει τον σχεδιασμό προγράμματος αθλητικών δραστηριοτήτων με στόχο την αύξηση κινητικών δεξιοτήτων και την διαπλαση υγειούς και καλλίγραμμου σώματος και η πέμπτη καταγράφει προτάσεις για την υπερνίκηση εμποδίων στην υιοθέτηση υγιεινής διατροφής (π.χ αποφεύγουμε μέρη με πειρασμούς, επαναπροσδιορισμός του νόστιμου και υγιεινού, προβολή αθλητικών προτύπων για παρότρυνση στην άσκηση).

***Στάδιο 4ο: Παρουσίαση της δραστηριότητας κάθε όμάδας στην τάξη μέσα***. Καταγραφή συμπερασμάτων και σύνταξη πορίσματος με ξεκάθαρη δέσμευση για εφαρμογή των γνώσεων περί υγιεινής διατροφής και την υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών μαζί με συστηματική άσκηση. Κοινοποίηση συμπερασμάτων στο ευρύ κοινό (συμμαθητές, οικογένεια)

***Στάδιο 5ο: Αξιολόγηση αποτελεσματικότητας προγράμματος***. Μαθητές και καθηγητές αποφαίνονται για την αποδοτικότητα των δραστηριοτήτων και για το κατά πόσο επηρεάστηκαν προς το θετικότερο οι συνήθειές τους.

 **Αξιολόγηση Προγράμματος:**

 Η αξιολόγηση του προγράμματος Αγωγής Υγείας στρέφεται γύρω από τέσσερεις πυλώνες: **α)** την πρόοδο, **β)** την αποδοτικότητα, **γ)** την αποτελεσματικότητα και **δ)** την επίδραση. Θα αξιολογηθούν σταδιακά (κατά την διάρκεια εφαρμογής) και τελικά:

α.Ο βαθμός επίτευξης των στόχων του προγράμματος.

 β. Ο σχεδιασμός και η οργάνωση του προγράμματος.

 γ. Η αποτελεσματικότητα των χρησιμοποιηθέντων μέσων.

 δ.Η συνεργασία και ο ρόλος των μελών της παιδαγωγικής ομάδας (υπεύθυνων εκπαιδευτικών).

 ε. Η συνεργασία των μαθητών (η ανάπτυξη ομαδικού πνεύματος).

στ. Ο αντίκτυπος που είχε η όλη διαδικασία στο ευρύτερο σχολικό περιβάλλον και στον οικογενειακό περίγυρο των μαθητών

η. Η ανάπτυξη θετικών στάσεων στους μαθητές και η ανίχνευση πιθανής αλλαγής σε στάσεις και συμπεριφορές.

 Η αξιολόγηση μπορεί να γίνει από τους ίδιους του μαθητές γιατί αποτελούν την σημαντικότερη πηγή πληροφόρησης για την σκοπιμότητα συνέχισης του προγράμματος στο μέλλον. Ως κριτήρια αξιολόγησης μπορούν να χρησιμοποιηθούν **(1)** τα ερωτηματολόγια για την συγκέντρωση ποσοτικών (πόσοι μαθητές συμμετείχαν, τι δραστηριότητες ανέλαβαν) και ποιοτικών (π.χ πληροφορίες για στάσεις-συμπεριφορές, μέτρηση επιπεδου διατροφής πριν & μετά) δεικτών, **(2)** ερωτήσεις ανοικτού τύπου για να διαπιστωθεί κατά πόσο οι μαθητές εμπλούτισαν τις γνώσεις τους στο θέμα, αν απέκτησαν δεξιότητες και κριτική σκέψη για όλες τις παραμέτρους που συνδέονται με την διαμόρφωση των διατροφικών αναγκών, **(3)** η συνολική παρουσίαση του προγράμματος στο τέλος της σχολικής χρονιάς με ιδιαίτερη αναφορά στην γνωστική κατάσταση και στάσεις των μαθητών πριν και μετά την εκπόνηση του προγράμματος.

 Κλείνοντας αξίζει να σημειωθεί ότι επειδή τα προγράμματα Αγωγής Υγείας στοχεύουν στην αλλαγή στάσης και συμπεριφοράς των μαθητών/-τριών, η διάρκεια του σχολικού έτους επιτρέπει να εκτιμήσουμε πιο εύκολα την πρόοδο και την αποδοτικότητα, ενώ η αποτελεσματικότητα και η επίδραση ενδεχομένως ν’απαιτούν περισσότερο χρόνο δεδομένου ότι αποτελούν μακροχρόνιους στόχους.