***ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ***

***ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ***

***ΜΑΘΗΜΑ: ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ***

***ΕΞΑΜΗΝΟ Ζ΄***

**ΟΝΟΜΑ : ΒΔΟΥΚΑΚΗ ΕΛΕΝΗ**

**Α.Ε.Μ : 0712101**

**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 ελλιπούς γνώσεως ως προς το τι σημαίνει ‘υγιεινή διατροφή’. Επιπροσθέτως, η έκθεση των παιδιών στις διαφημίσεις πρόχειρων σνακ και γλυκών των βιομηχανιών τροφίμων και συνάμα η παρατηρούμενη μείωση του βιοτικού 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 από 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 βασικέςθρεπτικές ουσίες που χρειάζεται ο άνθρωπος και τις πηγές πρόσληψής τους, β) τηνπροέλευση διαφόρων ομάδων τροφών και την θρεπτική τους αξία, γ) το είδος των τροφώνπου καταναλώνει ευρέως ο σύγχρονος άνθρωπος και τις διαφορές ανάμεσα στις διατροφικέςσυνήθειες των λαών, δ) την επίδραση της διαφήμισης, των κοινωνικοοικονομικών καιοικογενειακών παραγόντων στην διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών, ε) τον τρόπο διατου οποίου θα εξασφαλιστεί ο σωστός τρόπος διατροφής μέσω της επιλογής των διατροφικάωφέλιμων προϊόντων και της σωστής παρασκευής των γευμάτων και στ) τα πλεονεκτήματατης σωστής διατροφής σε συνδυασμό με την συστηματική άσκηση ως μέσων για τηνεπίτευξη/διατήρηση του ιδανικού σωματικού βάρους, την καλύτερη λειτουργία τουμεταβολισμού και την βελτίωση της φυσικής κατάστασης.

 Η διερεύνηση των ανωτέρω υποενοτήτων θα έχει ως επιμέρους στόχους:1) νακατανοήσουν οι μαθητές την προέλευση των τροφών, την

αξία τους και τις επιδράσεις τουςστην υγεία, 2) να ερευνήσουν την σχέση της διατροφής σε συνάρτηση με τον τόπο, τονχρόνο, την οικονομία (και την ατομική οικονομική κατάσταση) και τον πολιτισμό, 3) νακατατάσσουν, να επεξεργάζονται και να αξιολογούν τις πληροφορίες που λαμβάνουν σχετικάμε την θρεπτική αξία των διαφόρων τροφίμων, 4) ν’ αποκτήσουν κριτική σκέψη ως προς τηνκατανάλωση των προϊόντων τροφίμων που κυκλοφορούν στο εμπόριο και νασυνειδητοποιούν τους κινδύνους που ελλοχεύουν για την υγεία τους, 5) ν’ αντιστέκονται σεπροϊόντα που δεν έχουν διατροφική αξία (πχ σοκολάτες, σνακ κλπ.) και να αυξήσουν τηνκατανάλωση φρούτων, λαχανικών και δημητριακών στο ημερήσιο 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:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Μάθημα** | **Σκοπός** |  **Μέσα** |  **Μέθοδοι** | **Δραστηριότητα** |
| Ιστορία | Μελέτη τηςσχέσης τηςδιατροφής σεσυνάρτηση μετον τόπο, τονχρόνο και τονπολιτισμό | Διδακτέοκεφάλαιο περίτης ζωής στηναρχαία Ελλάδα(π.χ. η ζωήστην αρχαίαΣπάρτη) | ΟμαδικήΜορφή  | Επίσκεψη σε μουσειακόχώρο όπου διοργανώνεται έκθεση με αντίστοιχη θεματολογία (π.χ. «Η διατροφή στην αρχαίαΕλλάδα») και συζήτηση μεσκοπό την ανάδειξη τωνδιαφορών με τις συνήθειες του σύγχρονου ανθρώπου. |
| Γεωγραφία  | Μαθαίνουνπώς τ είδος των τροφών που καταναλώνει οάνθρωποςπροσδιορίζεταιαπό το κλίμακαι τις πρώτεςύλες (καρπούς,σιτηρά κλπ.) που ευδοκιμούνστην περιοχήόπου ζει καικατανόησητων διαφορώνανάμεσα στιςδιατροφικές συνήθειες των λαών . | ΧρήσηΕπιτραπέζιας υδρογείου σφαίρας ήχάρτη όπουαναγράφονταιτα προϊόνταπου παράγεικάθεήπειρος/χώρα  | Ομαδικήμορφή | Φύτευσηοπωροκηπευτικών ή/και σιτηρών που ευδοκιμούν στο κλίμα του τόπου τους στον κήπο του σχολείου και φροντίδα όλη τηχρονιά από τους μαθητές (εκ περιτροπής σε ομάδες) – διοργάνωση εκδήλωσηςμε σκοπό την παρουσίασητων προϊόντων σε όλο το σχολείο |
| θρησκευτικά | Απόκτησηγνώσεωνσχετικά με τηνεπιρροή τωνθρησκειώνστιςδιατροφικέςσυνήθειες τωνλαών | ΠροβολήΝτοκιμαντέρ με τις παραδόσειςδιαφόρωνθρησκειών σεσχέση με τονεορτασμό μεγάλων εορτών (π.χ.Πάσχα,Ραμαζάνι) | Έρευνα | Διερεύνηση θέματος διατης συγκέντρωσηςπληροφοριών απόβιβλιογραφικές πηγές καιπαρουσίαση στην τάξη |
| Βιολογία | Γνώσειςσχετικά με ταλίπη, τιςπρωτεΐνες,τουςυδατάνθρακες,τις βιταμίνες,τα μέταλλα καιταιχνοστοιχεία &τις πηγέςπρόσληψήςτους,αναγνώρισητωνεπικίνδυνωνσυστατικώντων τροφών | Συλλογήενδεικτικώνπροϊόντωνυγιεινώντροφών και μη(π.χ. φρούτα,λαχανικά καικονσέρβες μεσυντηρητικά,συσκευασμένακρουασάν) | Συμμετοχή ειδικών επισκεπτών | ΠρόσκλησηΔιαιτολόγου/Διατροφολόγωνου και Ιατρού Παθολόγουπρος ενημέρωση τωνμαθητών για θέματαδιατροφής κ τουςκινδύνους για την υγεία εξ αφορμής ημερίδας για την παχυσαρκία. |
| Οικιακή οικονομία | Συζήτηση γιατην επίδρασητης διαφήμισης και τωνκοινωνικώννομικώνπαραγόντωνστηνδιαμόρφωσητωνδιατροφικώνσυνηθειών,οδηγίες σωστού τρόπουκατανάλωσηςκαιμαγειρέματοςγια τηνμέγιστη δυνατήπρόσληψη τωνθρεπτικώνσυστατικών,κατανόηση τουπεριεχομένουτων ετικετώντωνσυσκευασιώντων τροφίμων | Ετικέτεςσυσκευασιώντροφίμων | ΣύνθετηΔημιουργικήΕργασία | Να φτιάξουν οι μαθητέςτον οδηγό της διατροφικήςπυραμίδαςχρησιμοποιώντας μεγάληποικιλία από εικόνεςτροφίμων και ποτών απόδιαφημίσεις ήσυσκευασίες τροφίμων καινα τοιχοκολλήσουν τηναφίσα στην τάξη. |
| Φυσική αγωγή | Αναγνώρισηκαι κατανόησητης σχέσηςάσκησης καιδιατροφής/υγείας καιδιατροφής. | Αθλοπαιδιές,ομαδικόπρόγραμμαγυμναστικής(π.χ. σεσταθμούς) | ΔιαλογικήΜορφή:ερώτησηπαρότρυνσηςπρος τουςμαθητές μεστόχο τηνευαισθητοποίηση τωνμαθητώνπρος το θέμα& τηνενεργοποίησησυζήτησης. | Συζήτηση με τονκαθηγητή ΦΑ κατά τηνδιάρκεια τηςπροθέρμανσης ήαποθεραπείας για ταχαρακτηριστικά τηςισορροπημένηςδιατροφής, τις διατροφικέςανάγκες ανά ηλικία ήαναλόγως του είδους, τηςέντασης και διάρκειας τηςάσκησης, την σχέσηόμορφης εμφάνισης καιδιατροφής. |

**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 κολατσιό τους, ο καθηγητής απευθύνεται στα παιδιά λέγοντας: «Από την έναρξη του σχολικού έτους, παρατηρώ ότι οι περισσότεροι από σας αγοράζετε το κολατσιό σας από 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 περιέχουν 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 από 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 θέλουν να είναι πλούσιο γιατί 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 από 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 είναι 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 αναπόσπαστο 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 διάπλαση

υγιούς 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 ομάδας 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 επιπέδου 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.