Εργασία στο μάθημα Αγωγή Υγείας.

Φοιτητής:Χαραβελούλης Σαράντης-Ραφαήλ ΑΕΜ:0712056

**Τίτλος-Υγιεινή διατροφή σε μικρή ηλικία**.

Σκοπός του προγράμματος είναι να κατανοήσουν οι μαθητές την αναγκαιότητα της σωστής διατροφής ως προϋπόθεση για τη σωστή ανάπτυξη τους και τη διατήρηση της καλής τους υγειάς,καθώς και την αποφυγή πολλών και διάφορων ασθενειών με τη δημιουργία ενός καλού μεταβολισμού και ανοσοποιητικού συστήματος.Οι στόχοι του προγράμματος αυτού είναι αρκετοί.Σημαντικό είναι να διακρίνουν οι μαθητές τις υγιεινές και βλαβερές τροφές,να περιορίζουν την κατανάλωση γλυκών και να αυξήσουν την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών,να παρουσιάζουν εναλλακτικές προτάσεις για ένα υγιεινό πρωινό αναζητώντας τα κατάλληλα για αυτό προιόντα και να εξηγούν τις επιλογές του για παράδειγμα ποια υλικά διαλέγουν για πρωινό και γιατί.Επίσης να περιγράφουν και να ονομάζουν είδη τροφών όπως το κρέας τα όσπρια,ζυμαρικά,λαχανικά και φρούτα.Σημαντικό είναι τα παιδιά να μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις γνώσεις τους για να αλλάξουν τις διατροφικές συνήθειες του οικείου τους οικογενειακού και φιλικού περιβάλλοντος.Το πρόγραμμα της αγωγής υγείας θα πραγματοποιηθεί στο 39ο Δημοτικό Σχολείο Λάρισας και συγκεκριμένα στην Ά Τάξη του δημοτικού με 2 τμήματα των 25 μαθητών στο κάθε ένα την σχολική περίοδο 2015-16.

Τα χρόνια νοσήματα (όπως καρδιαγγειακά, διαβήτης, οστεοπόρωση κ.ά.)πλήττουν εκατομμύρια ενήλικες σε ολόκληρο τον κόσμο και αποτελούν την πρώτη αιτία θανάτου στις ανεπτυγμένες χώρες.Η αύξηση των ποσοστών εμφάνισης αυτών των νοσημάτων συνδέεται άμεσα με τις αλλαγές στον τρόπο ζωής στις σύγχρονες κοινωνίες και πιο συγκεκριμένα στις συμπεριφορές που αφορούν στη φυσική δραστηριότητα, στις διατροφικές συνήθειες και στο κάπνισμα.Η διαμόρφωση των συμπεριφορών αυτών φαίνεται να ξεκινά ήδη από την παιδική ηλικία και να επηρεάζεται σημαντικά τόσο από τις συμπεριφορές και συνήθειες του κοινωνικού περιβάλλοντος όπως η οικογένεια,το σχολείο,οι φίλοι και τα πρότυπα που έχουν αρκετά άτομα όσο και από τις συμπεριφορές που προωθούνται από τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης.

Δεδομένου λοιπόν ότι η παθογένεια έχει τις ρίζες της στην παιδική ηλικία, γίνεται εύκολα αντιληπτό ότι η ανάγκη παρεμβάσεων σε εκείνη την περίοδο είναι μεγάλης σπουδαιότητας, προκειμένου να τροποποιηθούν προς το καλύτερο οι στάσεις και οι αντιλήψεις και να υιοθετηθούν αλλαγές στον τρόπο ζωής (διατροφή, φυσική δραστηριότητα κτλ) επωφελείς για την υγεία τους.Το σχολείο αποτελεί ιδανικό χώρο για την ανάπτυξη και εφαρμογή διαφόρων προγραμμάτων αγωγής υγείας, αφού τα παιδιά περνούν μεγάλο μέρος του χρόνου τους στο χώρο αυτό.Επομένως είναι αναγκαίο να πραγματοποιηθεί το πρόγραμμα της αγωγής υγείας για τη διατροφή από την πρώτη κιόλας τάξη του δημοτικού καθώς αποτελεί ένα σημαντικό παράγοντα για την ομαλή και υγιεινή ανάπτυξη των παιδιών,να μάθουν να ξεχωρίζουν τις σημαντικές απο τις ασήμαντες θερμιδικά και μακροθρεπτικά τροφές καθώς και να αποφύγουν πολλούς κινδύνους οι οποίοι έχουν σαν στόχο την υγεία τους.Επίσης είναι αναγκαίο να γνωρίζουν τα παιδία πώς η τροφή θεωρείται αναγκαία για τον ανθρώπινο οργανισμό γιατί από αυτή θα πάρει ό,τι χρειάζεται για:

● Να αναπτυχθεί.

● Να προλάβει ή να αντιμετωπίσει τις ασθένειες.

● Να επουλώσει πληγές ή να επανορθώσει βλάβες

● Να δημιουργήσει ένα δυνατό ανοσοποιητικό σύστημα και μεταβολισμό.

● Να προσλάβει όλα τα απαραίτητα μακροθρεπτικά συστατικά που είναι απαραίτητα για την φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού και πολλά άλλα οφέλη.

Τα αποτελέσματα που αναμένονται μετά την εφαρμογή του προγράμματος αυτού είναι ποικίλα.Αρχικά τα παιδιά θα γνωρίζουν τα πάντα όσον αφορά τις υγιεινές και βλαβερές τροφές,θα είναι σε θέση να ξεχωρίζουν τις τροφές ανάλογα με το τι προσφέρει η κάθε μια για τον οργανισμό και έπειτα θα μπορούν να τις διακρίνουν σε κατηγορίες για παράδειγμα κρέας,ζυμαρικά,όσπρια,λαχανικά,φρούτα,ξυροι καρποί κλπ.Επιπλέον τα παιδιά θα ξέρουν τους κινδύνους που υπάρχουν για τον οργανισμό και την υγεία τους εάν δεν ακολουθούν ένα πρόγραμμα υγιεινής διατροφής και θα γνωρίζουν ανα πάσα στιγμή πώς μπορούν να αντιμετωπίσουν μέσω της διατροφής μια γρίπη ή ένα κρυολόγημα.

Έπειτα θα μπορούν με τη βοήθεια άλλων να σχεδιάσουν ένα οργανωμένο πρόγραμμα διατροφής για να αλλάξουν την σωματική τους εικόνα,να αντιμετωπίσουν την παχυσαρκεία η οποία είναι σε υψηλά ποσοστά τα τελευταία χρόνια λόγω της μεγάλης προβολής απο τα μέσα μαζικής ενημέρωσης των βλαβερών τροφών απο μεγάλες εταιρίες πώλησης τροφίμων καθώς και για να αποκτήσουν άριστο μεταβολισμό ο οποίος κρίνεται απαραίτητος για την μελλοντική σωματική ανάπτυξη του ατόμου.Άλλα αποτελέσματα που θα αποκτήσουν οι μαθητές μετά το πρόγραμμα της αγωγής υγείας είναι η παρακίνηση που θα ασκήσουν σε άλλα μέλη της οικογένειας σε στενούς ανθρώπους του κοινωνικού περιβάλλοντος,φίλους εκπαιδευτικούς κλπ μέσω των γνώσεων που θα έχουν αποκτήσει απο το πρόγραμμα διατροφής επιπλέον θα μπορούν να σχεδιάσουν και λίστες με τροφές ανάλογα με τα επίπεδα της γεύσης,χρώματος κλπ.Τα παιδιά τέλος που μετά τον σχεδιασμό και εφαρμογής ενός προγράμματος διατροφής θα έχουν καλύτερη διάθεση εξαιτίας της σύστασης ορισμένων τροφών οι οποίες δίνουν την δυνατότητα στα άτομα που τις προσλαμβάνουν να είναι πιο ήρεμοι και να έχουν περισσότερη ενέργεια κτλ,θα έχουν μεγαλύτερη ποιότητα και ποσότητα ύπνου,καλύτερες επιδόσεις στη γυμναστική καθώς και βελτιωμένη εγκεφαλική λειτουργία για να μπορούν να αντεπεξέλθουν στις απαιτήσεις του σχολείου.

Το πρόγραμμα της Αγωγής Υγείας σχετικά με την Υγιεινή Διατροφή που θα γίνει στην Ά Τάξη του Δημοτικού θα περιλαμβάνει την διεξαγωγή 6 μαθημάτων από 2 ώρες το καθένα.Αναλυτικά:

● Το πρώτο διδακτικό 2ώρο περιλαμβάνει την γνωριμία του κάθε παιδιού σχετικά με τον εαυτό του και το σώμα τις τροφές που προσλαμβάνει καθώς και γνωριμία με τους άλλους.Σκοπός της ενότητας είναι να δημιουργηθεί μεταξύ των μαθητών μια καλή συνεργασία για την καλύτερη λειτουργία του τμήματος.Για την επιτυχή διεξαγωγή του μαθήματος θα χρησιμοποιηθούν λίστες με πίνακες που θα έχουν στοιχεία για διάφορους χαρακτήρες ανθρώπων και με τροφές για να επιλέξουν τα παιδιά(αυτές που ήδη τρώνε).Στη συνέχεια τα παιδιά θα σχηματίσουν ένα κύκλο με τις καρέκλες τους και το καθένα ξεχωριστά θα λέει κάποια στοιχεία για τον χαρακτήρα του και τι τροφές προσλαμβάνει έτσι ώστε να επιτευχθει γνωριμία μεταξύ των παιδιών.

● Το δεύτερο διδακτικό 2ώρο περιλαμβάνει γνωριμία με τις ομάδες τροφίμων και την Πυραμίδα διατροφής.Σκοπός της ενότητας είναι να κατανοήσει ο μαθητής την σημασία των ομάδων τροφίμων και της Πυραμίδας διατροφής.Τα μέσα που θα χρησιμοποιηθούν σε αυτήν την διδακτική ενότητα είναι ένας αναλυτικός πίνακας με τις ομάδες τροφίμων π.χ κρέας,ζυμαρικά,φρούτα κλπ και ένας πίνακας με την πυραμίδα διατροφής.Έπειτα σαν δραστηριότητα θα ζητήσουμε από τους μαθητές να χρωματίσουν τα τρόφιμα και έπειτα να σχεδιάσουν το κατάλληλο γεωμετρικό σχήμα σε καθένα απο αυτά σύμφωνα με την ομάδα τροφίμων στην οποία ανήκει το καθένα. Τέλος θα ζητήσουμε απο τα παιδιά να ανακοινώσουν στη τάξη τα αποτελέσματα τους.

● Το τρίτο διδακτικό 2ώρο περιλαμβάνει γνωριμία με τα θρεπτικά συστατικά Υδατάνθρακες,Πρωτείνες,Λιπαρά.Ο σκοπός της ενότητας είναι να κατανοήσει ο μαθητής την σημασία του κάθε θρεπτικού συστατικού.Τα μέσα που θα χρησιμοποιηθούν θα είναι λεπτομερείς πίνακες με το ποιοί είναι οι υδατάνθρακες οι πρωτεινες και τα λιπαρά στην μορφή τροφίμων.Η δραστηριότητα που θα αναθέσουμε στους μαθητές είναι η εξής.Αρχικά τα παιδιά θα έχουν στην διάθεση τους πίνακες με διάφορα τρόφιμα και 3 άδειους πίνακες στους με τίτλους (Υδατάνθρακες,Πρωτείνες,Λίπη) στους οποίους πρέπει να ταξινομήσουν τα διάφορα τρόφιμα που τους δώσαμε.

● Το τέταρτο διδακτικό 2ώρο περιλαμβάνει γνωριμία με τα θρεπτικά συστατικά Μέταλλα,Βιταμίνες και Φυτικές Ινες.Σκοπός της ενότητας είναι να κατανοήσει ο μαθητής την σημασία που έχει για τον οργανισμό η κατανάλωση των βιταμινών και μετάλλων.Τα μέσα που θα χρησιμοποιηθούν για την επιτυχή διεξαγωγή της ενότητας είναι αναλυτικοί πίνακες με τις βιταμίνες τα μέταλλα και τις φυτικές ίνες.Η δραστηριότητα που θα αναθέσουμε στους μαθητές περιλαμβάνει την χρήση ενός κρυπτόλεξου.Τα παιδιά καλούνται να ξεχωρίσουν λέξεις βιταμινών και μετάλλων που προηγουμένως έμαθα στην τάξη καθώς και τροφίμων που περιλαμβάνουν αυτά τα θρεπτικά συστατικά.

● Το πέμπτο διδακτικό 2ώρο περιλαμβάνει την εκμάθηση της ανάγνωσης των ετικέτων που υπάρχουν στα τρόφιμα.Ο σκοπός της ενότητας είναι να εξοικειωθεί ο μαθητής με τις ετικέτες τροφίμων και να μπορεί να τις διαβάσει και να τις κατανοήσει.Τα μέσα που θα χρησιμοποιηθούν για την ενότητα αυτή είναι συσκευασίες τροφίμων με τις ετικέτες του έτσι ώστε οι μαθητές να μπούν στην διαδικασία να διαβάσουν τι αναγράφεται επάνω σε αυτές.Η δραστηριότητα που θα αναθέσουμε στους μαθητές περιλαμβάνει διάφορα κουτιά χυμών.Οι μαθητές καλούνται να διαβάσουν τις ετικέτες και στη συνέχεια θα γίνει διαγωνισμός ανάμεσα στους μαθητές για το ποιός θα είναι σε θέση να αναφέρει τις βιταμίνες που αναγράφονται πάνω στα κουτιά των χυμών.

● Το έκτο διδακτικό 2ώρο περιλαμβάνει την εκμάθηση όσον αφορά τον σχεδιασμό των μικρών γευμάτων της ημέρας.Σκοπός της ενότητας είναι να μάθουν οι μαθητές ποιά είναι τα βασικά γεύματα της ημέρας και πόσα είναι αυτά.Τα μέσα που θα χρησιμοποιηθούν είναι οδηγίες και παραδείγματα κυρίως για την οργάνωση και υλοποίηση ενός προγράμματος διατροφής και διαχωρισμός των γευμάτων της ημέρας.Η δραστηριότητα που θα αναθέσουμε στα παιδιά είναι η εξής.Οι μαθητές πρέπει μετά απο καθοδήγηση που θα λάβουν να σχεδιάσουν έναν πίνακα με 5 τομείς σε κάθε τομέα θα βάλουν τα γεύματα της ημέρας με χρονολογική σειρά και σημασία.Πρωινό,Δεκατιανό,Μεσημεριανό,Απογευματινό και βραδινό.

Το δεύτερο διδακτικό 2ώρο που θα πραγματοποιηθεί στους μαθητές της Ά τάξης του δημοτικού σχολείου με τίτλο γνωριμία με τις ομάδες τροφίμων και την Πυραμίδα διατροφής είναι το πιο σημαντικό από όλα καθώς θα δώσει τις γνώσεις στα παιδιά για όλες τις ομάδες τροφίμων και τις τροφές που αυτές περιλαμβάνουν για παράδειγμα κρέας(κοτόπουλο,μπιφτέκι,ψάρι,μπριζόλα κ.α) λαχανικά(μπρόκολο,λάχανο,μαρούλι κ.α) φρούτα(μήλο,μπανάνα,φράουλες κ.α) ζυμαρικά(μακαρόνια) γαλακτοκομικά (γάλα,γιαούρτι κ.α) κτλ καθώς και την θερμιδική αξία αυτών και τα μακροθρεπτικά συστατικά που αυτά περιλαμβάνουν.Οι γνώσεις αυτές θα δώσουν την δυνατότητα στους μαθητές να κατανοήσουν τη μεγάλη σημασία που έχουν τα τρόφιμα αυτά στην λειτουργία του οργανισμού τους καθώς και στη συμβολή τους στην ομαλή ανάπτυξη του σώματος τους κατά την πάροδο των χρόνων.Αναλυτικά οι σκοποί της ενότητας είναι να κατανοήσει ο μαθητής τη σημασία της Πυραμίδας Διατροφής για ποιό λόγο κάποια τρόφιμα είναι στη βάση και κάποια άλλα στην κορυφή της πυραμίδας.Επίσης να εξοικειωθεί ο μαθητής σχετικά με το ποιά τρόφιμα τοποθετούνται σε κάθε επίπεδο της Πυραμίδας.Να εξοικειωθεί ο μαθητής με τη συχνότητα κατανάλωσης των τροφίμων απο την κάθε ομάδα ποιά τρόφιμα πρέπει να τρώμε καθημερινά και ποιά σε εβδομαδιαία βάση.

Η δραστηριότητα που αναθέτουμε στους μαθητές έτσι ώστε να γίνει καλύτερη κατανόηση της διδακτικής ενότητας είναι να χρωματίσουν τα τρόφιμα και έπειτα να σχεδιάσουν το κατάλληλο γεωμετρικό σχήμα σε καθένα απο αυτά σύμφωνα με την ομάδα τροφίμων στην οποία ανήκει.Τέλος ο εκπαιδευτικός ζητά απο κάποιους μαθητές να ανακοινώσουν στην τάξη τα αποτελέσματα τους.Η συγκεκριμένη δραστηριότητα θα βοηθήσει τους μαθητές να εγκληματιστούν με τον όρο διατροφή,την ποικιλία τροφίμων που υπάρχει με την Πυραμίδα Διατροφής και τις ομάδες τροφίμων και τη σημασία αυτών στην άριστη λειτουργία του οργανισμού και την πρόληψη για την αποφυγή ασθενειών.

Για την κατάλληλη αξιολόγηση του προγράμματος της Αγωγής Υγείας με θέμα Υγιεινή διατροφή χρησιμοποιήθηκε ένα σχετικό ερωτηματολόγιο πρίν την έναρξη των διδακτικών ενοτήτων καθώς επίσης χρησιμοποιήθηκε το ίδιο ερωτηματολόγιο και μετά την λήξη των διδακτικών ενοτήτων.Το ερωτηματολόγια που χρησιμοποιήθηκε είναι το εξής:

Ερωτηματολόγιο

Διατροφικές συνήθειες.

**1**. Τρώς πρωινό;

α. Κάθε μέρα β. Μερικές φορές γ. Σπάνια δ. Ποτέ

**2**. Τι προτιμάς για πρωινό ;

α. Γάλα β. Δημητριακά γ. Τοστ δ. δεν τρώω πρωινό

**3**. Πόσα ποτήρια νερό πίνεις την ημέρα ;

α. 2 β.5 γ.7 δ. Περισσότερα

**4**. Τί γνωρίζεις για την Πυραμίδα διατροφής;

α. Τίποτα β.Λίγα πράγματα γ. Πολλά

**5**. Συνοδεύεις το φαγητό σου με σαλάτα;

α. Πάντα β. Συχνά γ. Σπάνια δ. Ποτέ

**6**. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως όσπρια;

α. Καμία β. Μία γ. Δύο δ. Περισσότερες

**7**. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως κρέας;

α. Καμία β. Μία γ. Δύο δ. Περισσότερες

**8**. Ποσά φρούτα τρως την ημέρα;

α. Κανένα β. Ένα γ. Δύο δ. Περισσότερες

**9**. Πόσες φορές την ημέρα καταναλώνεις γαλακτοκομικά προϊόντα;

α. Καμία β. Μία γ. Δύο δ. Περισσότερες

**10**. Γνωρίζει πόσα είναι τα θρεπτικά συστατικά;

α. 3 β.6 γ.2 δ.4

**11**. Πόσες φορές την εβδομάδα πίνεις φυσικό χυμό;

α. Καμία β. Μία γ. Δύο δ. Περισσότερες

**12**. Πόσες φορές την εβδομάδα κάνεις υγιεινή διατροφή;

α. 7 φορές β.2 γ.4 δ.5

Η χρήση του ερωτηματολόγιου έγινε 2 φορές για να δούμε κατά πόσο οι μαθητές ήταν ενημερωμένοι πρίν το πρόγραμμα και κατά πόσο ενημερωμένοι έφυγαν μετά το πρόγραμμα γύρω απο τη διατροφή καθώς και κατά πόσο ήταν ωφέλιμο το όλο πρόγραμμα διδασκαλίας για τη διατροφή για τους μαθητές της Ά τάξης του δημοτικού σχολείου.

**ΤΕΛΟΣ!**