***ΤΙΤΛΟΣ : ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ***

***ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ: ΓΚΙΩΝΗ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ***

***Α.Ε.Μ: 0712119***

***«*ΔΙΑΤΡΟΦΗ»**

Στη σημερινή εποχή οι διατροφικές μας συνήθειες παίζουν σημαντικό ρόλο για την ψυχική και σωματική μας ευεξία**. Σκοπός** του συγκεκριμένου προγράμματος είναι η προαγωγή της σωματικής και ψυχικής υγείας των μαθητών/τριών με την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών. Οι στόχοι του προγράμματος διατροφής είναι να κατανοήσουν οι μαθητές την αξία των τροφών την προέλευση τους και επίσης τις επιδράσεις τους στην υγεία. Επίσης ένας άλλος στόχος είναι η αξιολόγηση των πληροφοριών και η υιοθέτηση θετικών στάσεων και συμπεριφορών. Μέσα από αυτό το πρόγραμμα θα μάθουν οι μαθητές να συλλέγουν πληροφορίες με αποτέλεσμα να τις κατατάσσουν και να συνειδητοποιούν τους κινδύνους που απειλούν την υγεία τους. Οι μαθητές μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τη δύναμη της διαφήμισης στην κατανάλωση των τροφών και να αντιστέκονται σε ορισμένες τροφές που δεν είναι ωφέλιμες αναπτύσσοντας κριτική σκέψη. Το παραπάνω πρόγραμμα απευθύνεται σε μαθητές 1η γυμνασίου, 13 χρονών .

Η εφαρμογή του προγράμματος είναι **αναγκαία** καθώς μέσα από αυτό τα παιδιά θα ενημερωθούν και θα γνωρίσουν ουσιαστικά τα οφέλη της σωστής και της Μεσογειακής διατροφής. Θα μάθουν να ξεχωρίζουν πως η υγιεινή διατροφή παρέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται το σώμα ώστε να είναι υγιές και ευεργετικό. Έρευνες δείχνουν ότι τα παιδιά αυτής της χώρας πάσχουν από παχυσαρκία και ότι ο χρόνος που αφιερώνουν για την επιλογή και την παρασκευή τροφών είναι περιορισμένος. Οφείλουν να κατανοήσουν ότι η διατροφή είναι ο επίσημος και αποκλειστικός προμηθευτής Ανθρώπινου Οργανισμού.

Με την ολοκλήρωση του προγράμματος τα παιδιά θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τη σημασία των θρεπτικών συστατικών και πως αυτή επηρεάζει την υγεία μας. Καθώς θα έχουμε αναλύσει τι περιέχουν οι διάφορες τροφές θα αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με τις πρωτεΐνες, τα λίπη, τα ιχνοστοιχεία, τα μέταλλα, το νερό κτλ. Επιπρόσθετα, η χρήση της διατροφικής πυραμίδας είναι πολύ σημαντική για την κατάταξη των τροφών που καταναλώνουμε καθημερινώς. Είναι ένας εικονικός τρόπος για να κατανοήσουν τα παιδιά πώς να τρέφονται σωστά.

Όλα αυτά θα τα αποκομίσουν μέσα από αυτό το πρόγραμμα Αγωγής Υγείας που αφορά την διατροφή. Η διατροφή είναι το Άλφα κι το Ωμέγα στη σωστή λειτουργία του οργανισμού του κάθε ανθρώπου καθώς επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό την υγεία μας. Επίσης τα παιδία θα μάθουν να αναπτύσουν ικανότητες συνεργασίες μέσα από μια σειρά δραστηριοτήτων, να ζητούν και να δίνουν βοήθεια. Η αλληλεγγύη και ο σεβασμός των συνομίλικων είναι πολύ σημαντικό κριτήριο για την ανάπτυξη του πνεύματος σε αυτή την ηλικία.

Το παραπάνω πρόγραμμα θα αποτελείτε από έξι μαθήματα στα οποία τα παιδιά θα πρέπει να ψάξουν με ομαδικό πνεύμα για να συλλέξουν όλες αυτές τις πληροφορίες που θα τους βοηθήσουν να τελειοποιήσουν τον στόχο τους.

**1ο ΜΑΘΗΜΑ**

Στο πρώτο μάθημα τα παιδιά καλούνται να συγκεντρωθούν όλα στο αμφιθέατρο του σχολείου μας την Τετάρτη και ώρα 1μμ για να ακούσουν με προσοχή τη σημασία της διατροφής στις μέρες μας και κατά πόσο αυτή επηρεάζει την υγεία όλων των ανθρώπων. Επίσης θα αναφερθεί πόσο αρνητικά επηρεάζουν τα γνωστά σε όλων μας junk food και ποια είναι τα πιθανά προβλήματα που μπορεί να προκληθούν στην υγεία των παιδιών.

Στο τέλος της ενημέρωσης και έως ότου τελειώσει το πρόγραμμα τα παιδιά έχουν χωριστεί σε 3 ομάδες και θα τους ανατεθεί μια ξεχωριστή δραστηριότητα που καλούνται να την φέρουν σε πέρας με συνεργασία και σεβασμό στην γνώμη των υπόλοιπων συνομήλικων τους.

**2Ο ΜΑΘΗΜΑ**

Μια ομάδα θα πρέπει να ασχοληθεί με την προέλευση των τροφών. Δηλαδή από πού τις παίρνουμε τις τροφές, ποιες λέγονται φυτικές και ποιες λέγονται ζωικές. Σκοπός είναι να ψάξουν οι μαθητές μόνοι τους και να καταγράψουν γεγονότα και συμπεριφορές. Τα μέσα που μπορεί να χρησιμοποιηθούν είναι ένας προτζέκτορας ώστε να παρουσιάσουν αυτές τις πληροφορίες που βρήκαν. Την ημέρα της παρουσίασης τα υπόλοιπα παιδιά θα πρέπει να είναι παρόντες και να ακούσουν με προσοχή τους συμμαθητές τους ώστε στο τέλος να είναι σε θέση να γράψουν σαν μια μικρή περίληψη αυτά που νομίζουν πως είναι τα πιο σημαντικά.

**3ο ΜΑΘΗΜΑ**

Η δεύτερη ομάδα καλείται να συλλέξει πληροφορίες για το πως τρέφεται ο σύγχρονος άνθρωπος στις μέρες μας, ποιες είναι οι τροφές που καταναλώνει πιο πολύ στην καθημερινή ρουτίνα του. Τα παιδία θα πρέπει να ρωτήσουν και να πάρουν συνεντεύξεις από όσους περισσότερους ανθρώπους μπορούν σχετικά με τις διατροφικές τους συνήθειες. Δηλαδή οφείλουν να συλλέξουν πληροφορίες από το οικογενειακό και φιλικό περιβάλλον. Στη συνέχεια αφού ολοκληρώσουν τη συλλογή πληροφοριών θα πρέπει να τις κατηγοριοποιήσουν και να μας παρουσιάσουν με τη βοήθεια πινάκων τα ποσοστά των <δημοφιλέστερων τροφών> που καταναλώνουν οι άνθρωποι στις μέρες μας.

**4ο ΜΑΘΗΜΑ**

Η τρίτη και τελευταία ομάδα καλείται να ασχοληθεί με τα συστατικά που περιέχουν οι τροφές. Οι πρωτεΐνες, τα λίπη, τα ιχνοστοιχεία, τα μέταλλα και το νερό είναι πολύ σημαντικά στοιχεία που περιέχονται σε πάρα πολλές τροφές. Τις πληροφορίες μπορούν να τις συλλέξουν από διάφορες έγκυρες πηγές ή από την βιβλιογραφία. Με αυτόν τον τρόπο θα είναι σε θέση και οι ίδιοι να αναπτύξουν τις γνώσεις του πάνω σε αυτά τα απαραίτητα συνθετικά που περιέχουν οι τροφές που καταναλώνουν καθημερινώς. Φυσικά χρειάζεται ένας υπολογιστής για την παρουσίαση που θα κάνουν τα παιδία και επίσης η δημιουργία φυλλαδίων με τα σημαντικότερα θέματα που θα μοιράσουν στους συμμαθητές τους στο τέλος με στόχο την καλύτερη κατανόηση.

**5ο ΜΑΘΗΜΑ**

Στο προτελευταίο μάθημα, αφού έχουν τελειώσει οι αλληλοπαρουσιάσεις μεταξύ των ομάδων, οι μαθητές αποφασίζουν για κάποιες συνθετικές εργασίες που στόχο έχουν να συμπεριλάβουν τα επιμέρους στοιχεία της έρευνας δημιουργώντας με αυτόν τον τρόπο ένα ενιαίο σύνολο όπως για παράδειγμα ένα έντυπο-βιβλίο ή ένα ενημερωτικό φυλλάδιο. Επίσης μπορούν να συλλέξουν φωτογραφικό υλικό ή και πόστερ που να σχετίζονται με την διατροφή.

**6ο ΜΑΘΗΜΑ**

Στο τελευταίο μάθημα αφού έχουν ολοκληρωθεί όλες οι απαραίτητες διαδικασίες για τη δημιουργία μιας ενιαίας έρευνας με τη βοήθεια πάντα του υπεύθυνου καθηγητή, τα παιδιά θα είναι έτοιμα να παρουσιάσουν στην υπόλοιπη σχολική κοινότητα τη δουλεία που έκαναν τόσο καιρό. Κατά τη διάρκεια της τελικής παρουσίασης ο καθηγητής που ασχολήθηκε με το πρόγραμμα θα αξιολογήσει τα παιδιά. Στο τέλος της παρουσίασης θα υπάρξει χρόνος για διευκρινήσεις και απορίες από όλα τα παιδιά του σχολείου. Τα μέσα που θα χρησιμοποιηθούν θα είναι και πάλι ένας υπολογιστής και ένας προτζέκτορας. Η συγκεκριμένη παρουσίαση θα πραγματοποιηθεί στο αμφιθέατρο του σχολείου μας.

Στη συνέχεια θα αναλύσουμε λεπτομερώς ένα από τα παραπάνω μαθήματα που προαναφέρθηκαν. Συγκεκριμένα, θα αναλύσουμε το πρώτο μάθημα δηλαδή την σφαιρική ενημέρωση των μαθητών σχετικά με τη διατροφή.

Ο Ιπποκράτης πριν από περισσότερο από 2000 χρόνια είπε**: «Άφησε το φαγητό να είναι το φάρμακο σου και το φάρμακο να είναι το φαγητό σου.»** Η σημασία της διατροφής είναι πλέον αποδεδειγμένη γι' αυτό και θεωρείται το προληπτικό μέσο για διάφορα προβλήματα υγείας όπως παχυσαρκία, καρδιοπάθειες, διαβήτη, ορισμένα είδη καρκίνου. Με τη σωστή διατροφή έχουμε ένα δυνατό ανοσοποιητικό σύστημα που μπορεί να γίνει εύκολα η ασπίδα για ένα απλό κρυολόγημα μέχρι και από ορισμένα είδη καρκίνου. Επίσης βοηθά σε μεγάλο βαθμό τον οργανισμό να προβάλλει αντίσταση και να καταπολεμήσει κάθε είδος κόπωσης ή ακόμα και πυρετού. Επιπρόσθετα η διατροφή είναι σημαντική σε κάθε στάδιο της ζωής μας σαν καύσιμο για την καλή φυσική κατάσταση είναι υπεύθυνη ,πνευματική και μαθησιακή ανάπτυξη του παιδιού. Βέβαια η σωστή διατροφή συμβάλλει στη μείωση των κινδύνων παχυσαρκίας, υπέρτασης και άλλων προβλημάτων υγείας.

Γενικά, στις μέρες μας όλο και περισσότερα παιδιά καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες fast Food και για αυτό το λόγο η χώρα μας έχει από τα υψηλότερα επίπεδα παχυσαρκίας στην Ευρώπη.

Η αξιολόγηση του συγκεκριμένου προγράμματος Αγωγής Υγείας θα πραγματοποιηθεί με ερωτηματολόγια που θα μοιραστούν στους μαθητές της 1ης γυμνασίου και ο σκοπός της είναι κατά πόσο τα παιδιά κατανόησαν τις πληροφορίες που βρήκαν μέσα από την έρευνα τους σχετικά με τη διατροφή.