ΜΑΘΗΜΑ:ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

ΕΞΑΜΗΝΟ:Ζ

ΓΚΟΥΡΝΕΛΟΣ ΣΠΥΡΟΣ

ΑΕΜ:0712040

ΤΙΤΛΟΣ:ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥΜΕ ΘΕΜΑ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ.

* Η διατροφή αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες της υγείας. Σκοπός του προγράμματος είναι οι μαθητές να διακρίνουν τις υγιεινές και βλαβερές τροφές, να περιορίζουν την κατανάλωση γλυκών και να αυξήσουν την κατανάλωση των φρούτων και των λαχανικών, να παρουσιάζουν εναλλακτικές προτάσεις για υγιεινό πρωινό αναζητώντας τα κατάλληλα γι’ αυτό προϊόντα και να εξηγούν και να ερμηνεύουν τις επιλογές τους (π.χ. ποια υλικά διαλέγουν για υγιεινό πρωινό και γιατί) ,να περιγράφουν και να ονομάζουν είδη τροφών ( π.χ κρέας, όσπρια, ζυμαρικά, λαχανικά, φρούτα),να συμμετέχουν σε συζητήσεις και να χρησιμοποιούν επιχειρηματολογία σε σχέση με τα θέματα υγείας ,να βελτιώνουν και να εμπλουτίζουν τον προφορικό τους λόγο σε σχέση με τα διάφορα είδη τροφών και θέματα υγιεινής διατροφής Να παρατηρούν, να περιγράφουν, να συγκρίνουν και να ταξινομούν με βάση ορισμένα γνωρίσματα τις κατηγορίες των φαγητών.
* Η διατροφή είναι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες που διαμορφώνουν το επίπεδο υγείας κάθε χωράς. Στη χώρα μας, η διατροφή των κατοίκων της και κυρίως των νέων μας, αν και επαρκής ποσοτικά, δεν είναι η ενδεδειγμένη, γιατί αυτή, έχει υιοθετήσει ένα μοντέλο που έχει ενοχοποιηθεί για μια σειρά νοσημάτων κυρίως του πεπτικού και κυκλοφορικού συστήματος. Και αυτό γιατί τα τελευταία χρόνια έχει παρατηρηθεί μια σοβαρή μεταβολή του τρόπου διατροφής, ως συνέπεια της μεταβολής του τρόπου ζωής, που χαρακτηρίζεται από την αύξηση της κατανάλωσης ζωικών και γλυκαντικών τροφίμων, η οποία έχει επηρεάσει την αύξηση της νοσηρότητας του πληθυσμού. Για αυτό και σήμερα στις χώρες της Δύσης, το πρόβλημα αυτό αντιμετωπίζεται μέσω της ευαισθητοποίησης του πληθυσμού και της συστημικής εκπαίδευσης και αγωγής υγείας των ενδιαφερόμενων πληθυσμών. Έτσι η ευαισθητοποίηση, εκπαίδευση και αγωγή για τη διατροφή είναι αποφασιστικής σημασίας για τους νέους της παιδικής και εφηβικής ηλικίας, η οποία χρειάζεται να κατέχει σημαντική θέση στο πλαίσιο της αγωγής υγείας, στο εκπαιδευτικό σύστημα της χώρας μας. Και αυτό γιατί οι επιπτώσεις της κακής διατροφής είναι ιδιαιτέρως βαρύνουσες για τις ηλικίες αυτές, επειδή οι διατροφικές αυτές στάσεις και συμπεριφορές θα καθορίσουν σε μεγάλο βαθμό τις διατροφικές συνήθειες των μελλοντικών πολιτών.
* Σχετικές έρευνες σε σχολεία δείξαν τα εξής αποτελέσματα:
1. το 30% των μαθητών είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι
2. το 60-65% των μαθητών εμφανίζει μη ικανοποιητικές διατροφικές συνήθειες
3. το 30-50% των μαθητών δεν εμφανίζει ικανοποιητικά επίπεδα σωματικής δραστηριότητας

Τα προσδοκώμενα αποτελέσματα που αναμένονται μετά την εφαρμογή του προγράμματος είναι όλα τα παραπάνω που αναφέρθηκαν σχετικά με την ενημέρωση των μαθητών και μέσα από αυτό η ανατροπή των παραπάνω αποτελεσμάτων που βρέθηκαν στις συγκεκριμένες κατηγορίες ώστε στο μέλλον τα ποσοστά και οι αριθμοί να είναι καλύτεροι για τους Έλληνες μαθητές όσον αφορά τις διατροφικές συνήθειες και την γενικότερη υγεία των μαθητων.

* **Περιεχόμενο του προγράμματος**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ποιες είναι οι βασικές θρεπτικές ουσίες πουχρειάζεται ο άνθρωπος και από πού τις παίρνει | Να κατανοήσουν οι μαθητές την προέλευση των τροφών την αξία τους καιτις επιδράσεις τους στην υγεία | Διάλεξη λεπτομερής που θα αναφέρει όλες τις τροφές και τα πλεονεκτήματα-μειονεκτήματα τους |  |  |
| Ποιες τροφές καταναλώνει σήμερα ο άνθρωποςκαι ποιες τροφές κατανάλωνε σε άλλες εποχές | Να ερευνήσουν τη σχέση της διατροφήςμε τον τόπο, το χρόνο, την οικονομία, τηθρησκεία και τον πολιτισμό | Σύγκριση του τρόπου διατροφής αναδρομικά με σήμερα Καταφυγή σε ιστορικές πηγές |  |  |
| Πώς θα εξασφαλιστεί ο σωστός τρόπος δια-τροφής. Μεταλλαγμένα προϊόντα. Τυποποιημένα προϊόντα. |  να κατατάσσουν, να επεξεργάζονταικαι να συνειδητοποιούν τους κινδύνους που απειλούν την υγεία τους. | Σχετικό ενημερωτικό βίντεο το οποίο θα καλύπτει ερωτήματα και απαντήσεις στο τι είναι καλό και τι όχι όσον αφορά την διατροφή  |  |  |
| Ποιο το οικονομικό κόστος του ανθρώπου γιατη διατροφή του σήμερα. | Να ερευνήσουν πόσο καθορίζει η οικονομική κατάσταση τον τρόπο διατροφήςΗ πείνα στις υπό ανάπτυξη χώρες. και το επίπεδο ζωής | Οικονομική κατάσταση που επηρεάζει θετικά-αρνητικά την διατροφή του ανθρώπου |  |  |
| ΕρωτηματολόγιοΜε διατροφικές συνήθειες πρωινού-μεσημεριανού-βραδινού  | Λεπτομερής καταγραφή των τροφών που καταναλώνονται στα 3 στάδια ημερήσιας κατανάλωσης | Συζήτηση των αποτελεσμάτωνΚαι αιτιολόγηση των επιλογών και διόρθωση αυτών |  |  |
| Εργασία με θέμα την δημιουργία ενός κατάλληλου προγράμματος διατροφής | Εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής | Αξιολόγηση και διόρθωση στην τάξη |  |  |

* Ανάλυση Μαθήματος 1:Στο συγκεκριμένο μάθημα θίγεται το θέμα του ποιες είναι οι πιο σημαντικές βασικές θρεπτικές ουσίες για τον άνθρωπο και από πού τις παίρνει. Θέλοντας να προβάλλουμε την αγωγή υγείας μέσω της διατροφής το παραπάνω μάθημα αποτελεί αναπόσπαστο και πάρα πολύ σημαντικό κομμάτι του προγράμματος και διαδικασίας που θα ακολουθήσουμε. Επειδή το Α και το Ω στο θέμα που αναφερόμαστε είναι το τι κάνει καλό και τι όχι στην διατροφή του ανθρώπου και αυτό το μάθημα είναι η απάντηση σε αυτό το ερώτημα.
* Αξιολόγηση: Το πρόγραμμα θα αξιολογηθεί με τη μέθοδο των ερωτηματολογίων. Οι μαθητές στο τελευταίο μάθημα θα συμπληρώσουν ανώνυμα ένα ερωτηματολόγιο το οποίο θα αφορά την άποψή τους για το πρόγραμμα αγωγής υγείας το οποίο διδάχτηκαν, κατά πόσο τους βοήθησε, κατά πόσο ενημερώθηκαν , πως τους φάνηκε ο τρόπος διεξαγωγής των μαθημάτων και τέλος τη δική τους γνώμη με βάση αυτά τα οποία είδαν και μάθαν σε κάποιες ερωτήσεις κατανόησης περιεχομένου και ύλης.