**ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ ΕΛΕΝΗ**

**ΑΕΜ 0712091**

**ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΙΣ ΝΕΑΡΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ**

**ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Ο κύριος σκοπός του συγκεκριμένου προγράμματος αγωγής και υγείας είναι η ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των νέων παιδιών όσον αφορά θέματα υγείας και ευ ζην που σχετίζονται με τη διατροφή. Πιο συγκεκριμένα, θα αναλυθεί ο συσχετισμός της διατροφής με την υγεία και την ποιότητα ζωής και θα δοθούν πληροφορίες σχετικά με τις υγιεινές και ορθές διατροφικές συνήθειες που ένα άτομο οφείλει να υιοθετήσει στοχεύοντας στην βελτιστοποίηση της σωματικής του ευεξίας. Επιπλέον, το πρόγραμμα θα παράσχει πληροφορίες σχετικά με τις υπάρχουσες διατροφικές συνήθειες στην χώρα μας, καθώς επίσης και τους λόγους που οδηγούν στην επικράτηση τους. Ακόμη, θα γίνει ενημέρωση και συζήτηση σχετικά με τη διατροφική ανάλυση πολλών γνωστών και προτιμητέων τροφίμων. Τέλος , θα προταθούν τρόποι αντικατάστασης τυχόν ανθυγιεινών διατροφικών πρακτικών με τις αντίστοιχες που προάγουν την σωματική ευρωστία. Το πρόγραμμα «Αγωγή υγεία και διατροφή στις νεαρές ηλικίες» πρόκειται να εφαρμοστεί σε ένα σχολικό τμήμα 6ης Δημοτικού. Οι περισσότερες ενέργειες θα λάβουν χώρα εντός του σχολικού περιβάλλοντος , ενώ θα υπάρξουν και εξωσχολικές δράσεις / εργασίες των συμμετεχόντων.

**ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Ένα πρόγραμμα αγωγής και υγείας που να εστιάζει στη διατροφή στις παιδικές ηλικίες κρίνεται αναγκαίο εξαιτίας πολλών και διαφόρων παραγόντων:

* Ο δείκτης παιδικής παχυσαρκίας στη χώρα μας είναι αρκετά υψηλός.
* Οι Έλληνες τείνουν να παραμελούν τη διατροφή τους και να αδιαφορούν για τη σημαντικότητα της και τις επιπτώσεις της γενικότερα.
* Οι σύγχρονοι ρυθμοί ζωής και η πολυάσχολη καθημερινότητα ,δυσκολεύει ακόμη περισσότερο την ένταξη ενός υγιεινού διαιτολογίου στη ζωή του μέσου ανθρώπου.
* Τα μέσα μαζικής ενημέρωσης προβάλλουν ασύστολα διατροφικές συνήθειες και προϊόντα ανθυγιεινά έως και επικίνδυνα για τους καταναλωτές. Ιδιαίτερα τα νέα παιδιά, είναι πιο επιρρεπή και ευάλωτα απέναντι στο διαφημιστικό αυτό ντελίριο. Συγκεκριμένα η 6η τάξη του δημοτικού είναι η ιδανική φάση εκπαίδευσης των παιδιών, καθώς προηγείται του Γυμνασίου, το οποίο σηματοδοτεί την αρχή της χειραφέτησης / απογαλακτισμού για τα περισσότερα παιδιά .Είναι λοιπόν σημαντικό για το παιδί να έχει ενημερωθεί για την υγιεινή διατροφή, πριν αρχίσει ακόμη να κάνει τις δικές του επιλογές ως προς το διαιτολόγιο του.

Το σχολείο είναι το ιδανικό περιβάλλον για ενημέρωση και μόρφωση σχετικά με τον διατροφικό τομέα, λόγω της εκπαιδευτικής φύσης που έχει ούτως ή άλλως.

**ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Μετά την εφαρμογή του προγράμματος, αναμένονται τα εξής αποτελέσματα:

* Οι συμμετέχοντες θα έχουν ενημερωθεί πλήρως ως προς το ποιες διατροφικές συνήθειες είναι ανθυγιεινές και επιβλαβείς, και ποιες προάγουν την υγεία και χρήζουν ένταξης στην καθημερινότητα τους.
* Θα έχουν αποκτήσει γνώσεις ως προς τις διατροφικές ανάγκες και απαιτήσεις του οργανισμού, καθώς και ως προς τη θρεπτική ανάλυση πολλών τροφών που καταναλώνουν στην καθημερινότητα τους.
* Θα έχουν περιορίσει ορισμένες από τις επιβλαβείς συνήθειες σίτισης τους , και θα έχουν προσθέσει στις ζωές τους κάποιες υγιεινές αντίστοιχα.
* Θα έχουν εντάξει στην καθημερινή τους ζωή την άσκηση ως συμπληρωματικό παράγοντα υγείας.
* Τυχόν υπέρβαροι μαθητές θα έχουν ελαττώσει το ποσοστό του σωματικού τους λίπους μέσω του προγράμματος διατροφής που θα ακολουθήσουν.

**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Το προγραμμα θα συγκροτηθεί από 6 μαθήματα.

**Μάθημα 1**

**Σκοπός:** Πληροφόρηση σχετικά με τις τάσεις διατροφής που ισχύουν και λειτουργούν στη χώρα μας.

**Υλικά:** Θα χρησιμοποιηθεί μια αίθουσα όπου θα γίνει συζήτηση μεταξύ των μαθητών περί του τρέχοντος διαιτολόγιού τους. Έπειτα θα ακολουθήσει ενημέρωση με στατιστικά στοιχεία για τα διατροφικά δεδομένα που αφορούν τον πληθυσμό της χώρας μας.

**Ενδεικτική δραστηριότητα :** Θα ζητηθεί από τους μαθητές να καταγράψουν το διαιτολόγιο τους για μια εβδομάδα, αναλυτικά , με όσες περισσότερες λεπτομέρειες και πληροφορίες είναι δυνατόν.

**Μάθημα 2**

**Σκοπός:** Γνωριμία με τις τροφές ( λίπη, υδατάνθρακες, πρωτεΐνες ). Διαχωρισμός των διατροφικών συνηθειών σε «καλές» και «κακές».

**Υλικά:** Το μάθημα θα γίνει σε μια αίθουσα με προτζέκτορα ώστε να προβληθούν ενημερωτικές διαφάνειες και γενικότερα οπτικοακουστικό υλικό που θα κινήσει την περιέργεια και το ενδιαφέρον των μαθητών .

**Ενδεικτική δραστηριότητα :** Στο τέλος της παρουσίαση θα μοιραστούν στους μαθητές ερωτηματολόγια όπου θα κληθούν να απαντήσουν σε ερωτήσεις σχετικά με τα όσα έμαθαν , να ξεχωρίσουν διατροφικές συνήθειες σε υγιεινές και ανθυγιεινές , και να σημειώσουν ποιες από αυτές υπάρχουν στην καθημερινότητα τους. Επίσης θα ζητηθεί από τους μαθητές να θέσουν έναν στόχο (π.χ. να αντικαταστήσουν ορισμένες από τις ανθυγιεινές τους συνήθειες με κάποιες υγιεινές) .

**Μάθημα 3**

**Σκοπός:** Σε αυτό το μάθημα θα αναλυθούν περεταίρω βασικές έννοιες της διατροφής ( θερμιδική πρόσληψη , θρεπτικα συστατικά, βιταμίνες , ιχνοστοιχεία). Επίσης θα παρουσιαστεί ένα ενδεικτικό μοντέλο υγιεινής διατροφής (π.χ. Μεσογειακή διατροφή). Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα πρέπει να είναι σε θέση να διαβάζουν και να κατανοούν τις ετικέτες με τη διατροφική ανάλυση των συσκευασμένων τροφίμων.

**Υλικά:** Και πάλι, το μάθημα θα γίνει σε μια αίθουσα με προτζέκτορα ώστε να προβληθεί οπτικοακουστικό υλικό που θα κινήσει την περιέργεια και το ενδιαφέρον των μαθητών .

**Ενδεικτική δραστηριότητα :** Οργάνωση εκπαιδευτικής μικρο-εκδρομής σε ένα πολυκατάστημα ή εστιατόριο όπου οι μαθητές θα κληθούν να διαλέξουν το γεύμα τους βάσει όσων έμαθαν στο μάθημα.

**Μάθημα 4**

**Σκοπός:** Στο μάθημα αυτό θα ζητηθεί από τους μαθητές να κάνουν σύγκριση του διαιτολογίου τους αυτή την εβδομάδα, με αυτό της προηγούμενης. Ευελπιστούμε να διαπιστώσουμε θετικές αλλαγές στη διατροφή τους.

**Υλικά:** Μια σχολική αίθουσα όπου θα συγκεντρωθεί η τάξη.

**Ενδεικτική δραστηριότητα : «**Απονομή βραβείων». Τα παιδιά που υιοθέτησαν υγιεινές συνήθειες ή εγκατέλειψαν αντίστοιχα ανθυγιεινές, θα ανταμειφθούν με μικρά δωράκια.

**Μάθημα 5**

**Σκοπός:** Να εξοικειωθούν οι μαθητές με την άσκηση, να βελτιωθεί η φυσική τους κατάσταση, να διασκεδάσουν με έναν τρόπο που προωθεί την φυσική δραστηριότητα και φυσικά να ενταχθεί και η άθληση στο πρόγραμμα αγωγής υγείας και διατροφής.

**Υλικά:** Ένας εξωτερικός χώρος (για παράδειγμα ένα πάρκο) , μπάλες, κώνοι, στεφάνια, σχοινιά.

**Ενδεικτική δραστηριότητα :** Ένα ομαδικό παιχνίδι κρυφτοκυνηγητού στο πάρκο.

**Μάθημα 6**

**Σκοπός:** Εφόσον προηγήθηκε εξοικείωση των παιδιών με την άθληση σε παιγνιώδη μορφή, τώρα μπορεί να ακολουθήσει ένα πιο οργανωμένο και περισσότερο συνειδητό πρόγραμμα εκγύμνασης.

**Υλικά:** Το γυμναστήριο του σχολείου, στρώματα, μπάλες γυμναστικής, πάγκοι γυμναστικής, βαράκια.

**Ενδεικτική δραστηριότητα :** Μια κυκλική προπόνηση όπου τα παιδιά θα εκτελέσουν ασκήσεις ενδυνάμωσης για τις βασικές μυϊκές ομάδες.

**ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ 6 (ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ)**

Συγκεντρώνουμε τους μαθητές στο γυμναστήριο του σχολείου και τους χωρίζουμε σε ζευγάρια τους μαθητές και σχηματίζουμε τους σταθμούς. Στον πρώτο σταθμό το ζευγάρι εκτελεί κοιλιακούς εναλλάξ (ο ένας εκτελεί και ο άλλος λειτουργεί ως βοηθός του-κρατάει τα πόδια). Στον δεύτερο σταθμό εκτελούν ραχιαίους, πάλι εναλλάξ. Στον τρίτο σταθμό εκτελούν και οι 2 κάμψεις δικεφάλων με βαράκια του ενός κιλού. Στον τέταρτο σταθμό κάνουν καθίσματα σε μπάλες γυμναστικής. Στον πέμπτο σταθμό κάνουν κάμψεις σε στρώμα γυμναστικής. Στον έκτο σταθμό κάνουν τρέξιμο επί τόπου. Αφού επαναλάβουν 2 φορές το κυκλικό πρόγραμμα, συγκεντρώνονται όλοι στα στρωματάκια γυμναστικής και εκτελούμε διατάσεις ως αποθεραπεία.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος, θα ακολουθήσει αξιολόγηση του. Ως κριτήρια αξιολόγησης του προγράμματος θα λειτουργήσουν τα φύλλα και τα ερωτηματολόγια που συμπλήρωσαν οι μαθητές κατά τη διάρκεια του προγράμματος. Θα πρέπει κατά τη διάρκεια του προγράμματος να παρατηρηθεί αλλαγή στις συνήθειες και τις στάσεις των μαθητών ως προς τη διατροφή τους.

Ακόμη , κριτήριο αξιολόγησης της επιτυχίας θα είναι ένα τεστ διατροφικών γνώσεων που θα κάνουν οι μαθητές , και το οποίο θα δείξει κατά πόσο εκπαιδεύτηκαν και απέκτησαν γνώσεις.