Λούσης Βασίλειος

Α.Ε.Μ. : 0712007

Έτος: 4ο

***Εργασία στο μάθημα Αγωγή Υγείας***

Σωστή διατροφή από μικρή ηλικία

* Σκοπός του προγράμματος είναι να ενημερώσουμε τους μαθητές για τα οφέλη της σωστής διατροφής και για το πώς αυτή συμβάλλει θετικά στη σωματική και ψυχική υγεία. Θέλουμε επίσης να τους βοηθήσουμε να υιοθετήσουν υγιεινές συνήθειες από μικρή ηλικία μιας και το πρόγραμμά μας απευθύνεται σε μαθητές δημοτικού. Όσον αφορά τους επιμέρους στόχους θα θέλαμε οι μαθητές να είναι σε θέση να εφαρμόσουν αυτά που θα τους μάθουμε και να μπορέσουν να τα διατηρήσουν για το υπόλοιπο της ζωής τους καθώς επίσης να μπορέσουν να επηρεάσουν θετικά και άλλους (φίλους, συγγενείς), να υιοθετήσουν υγιεινές συμπεριφορές.
* Το πρόγραμμά μας είναι αναγκαίο να εφαρμοστεί στο συγκεκριμένο πεδίο και συγκεκριμένα άτομα (δημοτικό) αφού οι διατροφικές συμπεριφορές διαμορφώνονται σε αυτές τις ηλικίες (παιδική - εφηβική). Θα πρέπει να μάθουν από αυτή την ηλικία πως μπορούν να τρέφονται σωστά ούτως ώστε να αποφύγουν τις αρνητικές επιπτώσεις τόσο στη σωματική όσο και στη ψυχική τους υγεία (παχυσαρκία).
* Τα αποτελέσματα που θα θέλαμε να έχουμε μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος είναι α) οι μαθητές να έχουν μια ολοκληρωμένη εικόνα για τη υγιεινή διατροφή, β) να μπορούν να αντιστέκονται στους διάφορους καθημερινούς πειρασμούς όσον αφορά το φαγητό και να είναι σε θέση να αντιλαμβάνονται τι είναι καλό γι’ αυτούς και τι όχι, γ) να μπορέσουν να ακολουθήσουν την υγιεινή διατροφή για το υπόλοιπο της ζωής τους και δ) να μπορέσουν να πείσουν και άλλους να έχουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής.
* 6 μαθήματα:

**1ο μάθημα:** Θεωρητικό μάθημα σχετικά με τη διατροφή.

 Σκοπός: Να μάθουν οι μαθητές για την υγιεινή διατροφή.

 Υλικά: Προτζέκτορας ή αίθουσα υπολογιστών, διαλέξεις-σημειώσεις.

**2ο μάθημα:** Ερωτήσεις κατανόησης του θεωρητικού μαθήματος.

Σκοπός: Να δούμε αν οι μαθητές έχουν εμπεδώσει σε ικανοποιητικό βαθμό το θεωρητικό μάθημα.

 Υλικά: Φωτοτυπίες με τις ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής ή αίθουσα Η/Υ.

**3ο μάθημα:** Διατροφική πυραμίδα.

Σκοπός: Να μάθουν σε ποια κατηγορία ανήκουν τα τρόφιμα.

 Υλικά: Ατομικές φωτοτυπίες με φωτογραφίες τροφίμων, τη διατροφική πυραμίδα, ψαλίδια.

**4ο μάθημα:** Αγαπημένες υγιεινές τροφές.

Σκοπός: Να είναι σε θέση να βρίσκουν τα αγαπημένα τους τρόφιμα.

 Υλικά: Μολύβι, χαρτί.

**5ο μάθημα:** Τι τρώμε (θρεπτικά συστατικά τροφών).

 Σκοπός: Να γνωρίζουν πώς να διαβάζουν τα συστατικά των τροφών.

 Υλικά: Συσκευασία- περιτύλιγμα τροφών.

**6ο μάθημα:** Δομή Σώματος (Δ.Μ.Σ.)

Σκοπός: Οι μαθητές να είναι σε θέση να γνωρίζουν (τύπος) και να υπολογίζουν τον Δείκτη Μάζας Σώματος.

 Υλικά: Ζυγαριά, μεζούρα, χαρτί, μολύβι.

Τα παραπάνω μαθήματα δεν είναι απαραίτητο να εφαρμοστούν με αυτή τη σειρά.

* Αναλυτική περιγραφή ενός μαθήματος.

Διατροφική πυραμίδα: Στο συγκεκριμένο μάθημα χωρίζουμε τους μαθητές σε ομάδες. Σε κάθε ομάδα δίνουμε από μια φωτοτυπία με τη διατροφική πυραμίδα και 2-3 φωτοτυπίες με διάφορες φωτογραφίες φαγητών. Ζητάμε από τους μαθητές να συνεργαστούν ώστε να μπορέσουν να βρουν ποια φωτογραφία ταιριάζει στη κατάλληλη κατηγορία της πυραμίδας. Αφού τις βρουν όλες, κόβουν τις εικόνες και τις τοποθετούν στη φωτοτυπία με τη πυραμίδα. Αφού τελειώσουν, κρεμάνε τις φωτοτυπίες στον πίνακα και μετά οι ομάδες κάνουν ζευγάρια και η μια ελέγχει την πυραμίδα της άλλης. Οι φωτοτυπίες μένουν κρεμασμένες ώστε να μπορούν οι μαθητές να τις βλέπουν κάθε μέρα και να μαθαίνουν τις κατηγορίες στις οποίες ανήκουν οι τροφές.

Σκοπός της συγκεκριμένης δραστηριότητας είναι να μάθουν τη σωστή ημερήσια κατανάλωση ανά ομάδα τροφίμων.

* Για την αξιολόγηση του προγράμματος θα χρησιμοποιήσουμε τεστ στο οποίο θα περιλαμβάνονται ερωτήσεις και από τα 6 μαθήματα που κάναμε κατά τη διάρκεια του προγράμματος. Οι ερωτήσεις θα είναι πολλαπλής επιλογής αλλά και συμπλήρωσης κενών. Με αυτό τον τρόπο θα δούμε κατά πόσο ήταν αξιόλογο και αποτελεσματικό το πρόγραμμά μας, ωστόσο η αξιολόγηση (τεστ) θα πρέπει να γίνει μετά από κάποιο χρονικό διάστημα, αφού τελειώσει το πρόγραμμα. Επίσης καλό θα ήταν και ένα ερωτηματολόγιο το οποίο θα αναφέρεται στην εμπειρία που είχαν οι μαθητές μέσα από τα προγράμματα αλλά και στους τρόπους με τους οποίους θα μπορούσαμε να βελτιώσουμε το πρόγραμμά μας. Για να έχουμε μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα για το πρόγραμμά μας θα μπορούσαμε να τα τεστ σε συγκεκριμένα χρονικά διαστήματα για να δούμε κατά πόσο τους έχουν μείνει οι γνώσεις που απέκτησαν μέσα από το πρόγραμμα αλλά και για το αν είναι σε θέση να τα εφαρμόσουν τόσο στους ίδιους αλλά και σε άλλους (φίλοι, γονείς).
* Βιβλιογραφία: Σχεδιασμός Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας, Γιάννης Θεοδωράκης & Μαίρη Χασάνδρα, Εκδόσεις Χριστοδούλου.