ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜO: ΠΡΙΓΚΟΥ ΙΟΥΛΙΑ-ΜΑΡΙΑ

ΑΕΜ: 0712106

**Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας**

**ΤΙΤΛΟΣ**

Η παροχή γνώσεων στους μαθητές για το πόσο σημαντικό είναι να προσέχουμε την διατροφή μας, ο ρόλος της άσκησης, και πως πρέπει να συνδυάζονται διατροφή και άσκηση. Γνώσεις για τις διατροφικές ανάγκες πριν, κατά την διάρκεια αλλά και στο τέλος ενός αγώνα.

* **ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Σκοπός του προγράμματος είναι να καταλάβουν οι μαθητές την αξία της υγιεινής διατροφής. Να ευαισθητοποιηθούν, να αλλάξουν κάποιες συνήθειες τους και να ενημερωθούν μέσω δράσεων πόσο σημαντικό είναι να προσέχουμε τι τρώμε. Επίσης να πάρουν στοιχειώδης γνώσεις για τα θρεπτικά συστατικά, για τα λίπη τις πρωτεινες, υδατάνθρακες και βιταμίνες, να μάθουν πώς να διαβάζουν ετικέτες σε τρόφιμα αλλά και tips για το πώς θα μαγειρεύουν πιο υγιεινά. Θα υπάρχει ενημέρωση για την σχέση της διατροφής και διαφόρων παθήσεων που μαστίζουν τις σύγχρονες κοινωνίες, αλλά και τον ρόλο της άσκησης σε όλα αυτά. Το πρόγραμμα θα απευθύνεται σε μαθητές 12 ετών αλλά θα υπάρχει και συνεργασία, κάποιας μορφής ενημέρωσης στους γονείς αλλά και στο περιβάλλον στο οποίο οι μαθητές δραστηριοποιούνται στην καθημερινότητα τους (δάσκαλοι).

* **ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ**

Η διατροφή σχετίζεται με το βάρος συνεπώς και με την καλή υγεία ενός ατόμου. Η Ελλάδα έχει υψηλά ποσοστά παχυσαρκίας. Στις ημέρες μας όμως, δεν είναι εύκολο να ακολουθήσει κάποιος υγιεινή διατροφή, και αυτό δεν οφείλεται σε έναν και μόνο λόγο αλλά σε συνδυασμό πολλών παραγόντων. Η έλλειψη χρόνου για παρασκευή φαγητών, η επίδραση των ΜΜΕ με την προβολή των fast food, αλλά και η έλλειψη γνώσης κυρίως από τα παιδιά, αλλά και από άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, για τον ρόλο της διατροφής, είναι μερικοί παράγοντες που προωθούν την ζήτηση και την πώληση μιας διατροφής που έχει επιβλαβή οφέλη για την υγεία του ανθρώπου. Έτσι λοιπόν το πρόγραμμα που σχεδιάζεται έχει, ως κύριο μέλημα της, την ανάδειξη ενός υγιεινού τρόπου διατροφής, πχ μεσογειακή διατροφή. Ενώ θα δώσει και ορισμένα στοιχεία για το πόσες ποσότητες πρέπει να καταναλώνουμε μέσα στη μέρα πχ 20% λίπος, 30% πρωτείνη και 50% υδατάνθρακες αλλά και τις θερμιδικές ανάγκες του καθένα, ανάλογα με το τι καίει ο ίδιος σαν μεταβολισμός και ανάλογα με την σωματική δραστηριότητα, αθλητές μη αθλητές, μέτρια ή έντονη δραστηριότητα.

* **ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Τα αποτελέσματα που προσδοκούμε μέσω ενός τέτοιου προγράμματος είναι, να ενημερωθούν μαθητές και το περιβάλλον τους για την διατροφή, και να κάνουν την αρχή μιας προσπάθειας για να αλλάξουν ορισμένες συνήθειες. Συγκεκριμένα κατά την διάρκεια του προγράμματος θα γίνουν κάποιες δράσεις, όπως πχ ενημέρωση από ειδικούς γιατρούς και διατροφολόγους, ή ακόμη και εργασίες των μαθητών που θα καταγράφουν για μια εβδομάδα την καθημερνή τους διατροφή, αλλά και σε συνεργασία με το κυλικείο του σχολείου που να προτείνουν οι μαθητές τι σνακ θα μπορούσε να πουλάει. Οι μαθητές λοιπόν σε συνδυασμό αυτών των δραστηριοτήτων που θα γίνουν θα πρέπει να μπουν στην διαδικασία να σκεφτούν και να καταλάβουν βασικές αρχές για έναν πιο σωστό τρόπο διατροφής.

* **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:**

Το πρόγραμμα θα περιλαμβάνει 6 μαθήματα στα οποία θα γίνουν ορισμένες διαδικασίες. Αρχικά ο εκπαιδευτικός θα επιλέξει μια ομάδα μαθητών στην οποία θα εφαρμοστεί το πρόγραμμα και το μήνυμα θα πρέπει να είναι τέτοιο ώστε να είναι κατάλληλο για τα παιδιά. Ο Καθηγητής θα πρέπει να αξιολογήσει την κατάσταση ετοιμότητας της ομάδας στην οποία θα απευθυνθεί. Στη συνέχεια να πάρει κάποιες αποφάσεις σχετικά με τις στρατηγικές που θα ακολουθήσει, για να κρατήσει τα παιδιά στο πρόγραμμα. Όπως: Τι πληροφορίες θα δώσει; Τι στόχους θα θέσει; Οι δραστηριότητες που θα κάνει ο καθηγητής θα είναι να τους θέσει κοινούς στόχους, για να κρατάει ενωμένη την ομάδα, να δημιουργηθεί κάποιο slogan για την εκστρατεία του προγράμματος πχ τρέφομε σωστά για να ζω καλύτερα, και να τους εξηγήσει και τις εργασίες που θα γίνουν σε επόμενα στάδια. Σε επόμενο στάδιο θα υπάρξει συνεργασία του εκπαιδευτικού με τους μαθητές. Ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να μεταφέρει βιωματικές γνώσεις στους μαθητές για το θέμα με το οποίο ασχολούνται και να τα παιδιά μέσω αυτού που θα τους μεταφέρει ο εκπαιδευτικός να μάθουν τι είναι υγιεινή διατροφή κάποια στοιχειώδη πράγματα για το πώς να τρέφονται σωστά αλλά και ποιος είναι ο ρόλος της άσκησης σε όλα αυτά. Στη συνέχεια οι ομάδες των μαθητών θα θέσουν κάποιους στόχους για το τι θέλουν να πετύχουν και με ποιον τρόπο. Ενώ τέλος θα πρέπει να αξιολογήσουν αυτό που έχουν να κάνουν. Οι στόχοι των ομάδων θα κινούνται γύρω από ένα πλαίσιο όπως πχ να δραστηριοποιηθούν για το κυλικείο του σχολείου τους για να έχει πιο υγιεινά φαγητά. Επιπλέον πέρα από τους στόχους που θα θέσουν οι ομάδες είναι σημαντικό οι μαθητές να ξέρουν πώς να μεταδώσουν το μήνυμα που θέλουν και σε άλλα άτομα, επομένως θα πρέπει να σκεφτούν τον τρόπο μετάδοσης των μηνυμάτων αλλά και τις πληροφορίες που θεωρούν απαραίτητες να μεταδώσουν. Μεταξύ άλλων, οι μαθητές υποχρεούνται να δώσουν πληροφορίες σε ένα πιο ευρύ περιβάλλον πέραν του σχολικού, όπως πχ οικογένεια. Έτσι καλούνται να μπουν πάλι σε μια διαδικασία για το τι πρέπει να μεταδώσουν σαν πληροφορία πως θα τις μεταδώσουν (δηλαδή τι δραστηριότητες θα οργανώσουν) αλλά και ποιοι θα είναι οι κοινοί στόχοι. Μια ιδέα για την ενημέρωση των γονέων είναι η δημιουργία κάποιου ενημερωτικού φυλλαδίου ή η οργάνωση μιας εκδήλωσης. Σε τελικό στάδιο πρέπει να σκεφτούν τι θα κάνουν όλες οι ομάδες μαζί και να καθοριστούν οι ενέργειες οι οποίες θα δώσουν την ευκαιρία να συνεργαστούν όλοι μαζί, ώστε να γίνουν όλοι πολλαπλασιαστές των μηνυμάτων της αγωγής υγείας προς τους άλλους.

* **ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΝΟΣ ΣΧΕΔΙΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:**

Το πρόγραμμα θα γίνει στα πλαίσια του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής σε συνεργασία βέβαια και με άλλες ειδικότητες καθηγητών όπως πχ φιλόλογοι στη διάρκεια του μαθήματος της νεοελληνικής γλώσσας όπου θα μπορούσαν να μελετήσουν κάποιο κείμενο σχετικά με κάποια έρευνα για την διατροφή σε συνδυασμό την ποιότητα ζωής.

Στο μάθημα λοιπόν της φυσικής αγωγής, ο καθηγητής θα τους κάνει αρχικά μια εισαγωγή για την διατροφή εξηγώντας τους αρχικά ότι η διατροφή είναι ένας σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει την υγεία των ατόμων. Στη συνέχεια του μαθήματος θα γίνουν παιχνίδια γνώσεων για να μάθουν τα παιδιά την διατροφική πυραμίδα, τα συστατικά των τροφών, κ.ά. μέσα από κουίζ, ακροστιχίδες. Ενώ στη συνέχεια, μέσω πληροφοριών που θα έχουν μαζέψει οι μαθητές θα αναλύσουν, χωρισμένοι σε ομάδες, τις διατροφικές ανάγκες ενός μικρού παιδιού, ενός παιδιού που αθλείται ερασιτεχνικά και ενός παιδιού που ασχολείται με τον πρωταθλητισμό. Ανακαλύπτοντας έτσι τους διατροφικούς μύθους. Άλλες εργασίες που θα γίνουν είναι να διερευνήσουν τα παιδιά τη συσχέτιση της διατροφής και της άσκησης. Πώς διαφοροποιούνται οι διατροφικές ανάγκες ενός οργανισμού ανάλογα με το είδος, την ένταση, τη διάρκεια και το περιβάλλον της άσκησης. Επιπλέον ο καθηγητής στο τέλος θα τους ζητήσει ο καθηγητής εργασία να καταγράψουν τι τρώνε κάθε μέρα, για μια βδομάδα και ύστερα να δουν τι μικρές αλλαγές μπορούν να κάνουν στις καθημερινές τους συνήθειες.

* **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:**

Η αξιολόγηση του προγράμματος θα γίνεται με ερωτηματολόγια στα οποία θα γίνεται αναφορά στους εξής τομείς: αποτελεσματικότητα, επάρκεια, οικονομία, καταλληλόλητα, αποδοχή, ισότητα. Πιο συγκεκριμένα θα έχει την εξής μορφή

Κατά πόσο επιτεύχθηκε ο σκοπός

Και οι επιμέροι στόχοι του προγράμματος

Κατά πόσο επιτεύθηχκαν τα επιδιωκόμενα αποτελέσματα

Κατά πόσο υπήρξε σωστή διαχείριση και κατανομή των υπαρχόντων πόρων

Κατά πόσο το πρόγραμμα, ανταποκρίθηκε στις διαπιστωμένες ανάγκες και επιδιώξεις

Κατά πόσο η εφαρμογή του προγράμματος έγινε υποδειγματικά

Κατά πόσο αντιμετωπίστηκαν ισότιμα από το πρόγραμμα όλες οι εντοπισμένες ανάγκες