|  |
| --- |
| Εργασία |
| Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας |
| Παπαστεργίου Δήμητρα Εξάμηνο: H’ Α.Ε.Μ: 0712173  |
|  |



 

**Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας: Διατροφή και Άσκηση**

Σλόγκαν:

Εισαγωγή

Στην παρούσα εργασία παρουσιάζεται ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας στο σχολείο που στοχεύει στην προάσπιση, βελτίωση και προαγωγή ενός υγιεινού τρόπου ζωής των μαθητών. Απευθύνεται σε μαθητές Ε’ και Στ΄ δημοτικού στα πλαίσια των μαθημάτων της φυσικής αγωγής και της ευέλικτης ζώνης. Το πρόγραμμα θα έχει την μορφή ομαδικής διερεύνησης, στην οποία οι μαθητές θα συνεργαστούν με τον εκπαιδευτικό και θα οργανώσουν δραστηριότητες με στόχο την βελτίωση της υγείας τους μέσα από την εκπαίδευση της υγιεινής διατροφής σε συνδυασμό με την φυσική δραστηριότητα. Οι επιμέρους στόχοι θα τεθούν από τους ίδιους, ανάλογα με το τι θεωρούν αυτοί σημαντικό να μάθουν και να αλλάξουν στις καθημερινές τους συνήθειες. Στην διατύπωση των επιμέρους στόχων θα τους βοηθήσουν οι παρακάτω θεματικές ενότητες:

* Τα κύρια θρεπτικά συστατικά που έχουμε ανάγκη σε καθημερινή βάση.
* Γεύματα εκτός σπιτιού.
* Η αξία του πρωινού γεύματος.
* Σωματική δραστηριότητα και καθιστικές συνήθειες.
* Οφέλη της δια βίου άσκησης.
* Διατροφή και αθλητισμός. Πώς συνδέονται αυτά τα δύο;

Σύμφωνα με τις έρευνες, πολλές συμπεριφορές και συνήθειες που επιδρούν ουσιαστικά στην υγεία των ανθρώπων διαμορφώνονται στην παιδική και εφηβική ηλικία. Η Ελλάδα καταλαμβάνει μία από τις υψηλότερες θέσεις τις λίστες της παιδικής παχυσαρκίας και καθιστικής ζωής. Για τους παραπάνω λόγους, είναι επιτακτική η ανάγκη για σχεδιασμό και εφαρμογή προγραμμάτων που προάγουν θέματα υγείας και αποφυγής ανθυγιεινών συνηθειών στις σχολικές ηλικίες (10-12 ετών και γυμνάσιο).

Στο τέλος του προγράμματος περιμένουμε οι μαθητές να είναι σε θέση να αξιολογούν την γενική θρεπτική αξία ενός γεύματος ή ενός σνακ, να ξεχωρίζουν τις υγιεινές συνήθειες της καθημερινότητάς τους από τις ανθυγιεινές, να γνωρίζουν τουλάχιστον τρεις υγιεινές επιλογές πρωινού και ενδιάμεσου σνακ και να θέσουν βραχυπρόθεσμους, συγκεκριμένους και ρεαλιστικούς στόχους ένταξης της φυσικής δραστηριότητας μέσα στην καθημερινότητά τους (π.χ. περπατάω 10 χλμ την εβδομάδα, συμμετέχω σε ένα σπορ 3 φορές την εβδομάδα κ.α). Επίσης, το πρόγραμμα με την λήξη του πρέπει να αφήσει τους μαθητές έτοιμους να συνεχίσουν μόνοι τους την αναζήτηση των συμπεριφορών και των συνηθειών που θα ενισχύσουν την υγεία και την ποιότητα της ζωής του. Οι μαθητές, δηλαδή, θα πρέπει να κατανοήσουν ότι όσα έμαθαν ως τώρα ήταν απλά η αρχή και από εδώ και πέρα, αυτά που έμαθαν, πρέπει να τα εφαρμόσουν στην υπόλοιπη ζωή τους.

Περιεχόμενο του προγράμματος

1ο Μάθημα:

**Σκοπός:**

* Να γνωρίσουν οι μαθητές τις δικές τους διατροφικές συνήθειες και των συμμαθητών τους.
* Να αναγνωρίσουν το πόσο φυσικά δραστήριοι είναι μέσα στην καθημερινότητά τους.

**Μέθοδος:** μαθητοκεντρική και ομαδοσυνεργατική μέθοδος διδασκαλίας. Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες των 4-5 ατόμων.

**Μέσα:** ερωτηματολόγιο σχετικά με τις διατροφικές και αθλητικές τους συνήθειες και προτιμήσεις.

**Ερωτηματολόγιο:**

**Συνήθειες**

1. Πόσες φορές την βδομάδα τρως πρόγευμα?

|  |  |
| --- | --- |
| 1-2 φορές | 1 |
| 3-4 φορές | 2 |
| 5-7 φορές | 3 |
| Καθόλου | 4 |

1. Πόσες φορές την βδομάδα τρως ενδιάμεσα σνακ (πρωινό και απογευματινό);

|  |  |
| --- | --- |
| 1-2 φορές | 1 |
| 3-4 φορές | 2 |
| 5-7 φορές | 3 |
| Καθόλου | 4 |

1. Πόσες φορές την βδομάδα καταναλώνεις φρούτα;

|  |  |
| --- | --- |
| 1-2 φορές | 1 |
| 3-4 φορές | 2 |
| 5-7 φορές | 3 |
| Καθόλου | 4 |

1. Πόσες φορές την βδομάδα καταναλώνεις λαχανικά (σαλάτα);

|  |  |
| --- | --- |
| 1-2 φορές | 1 |
| 3-4 φορές | 2 |
| 5-7 φορές | 3 |
| Καθόλου | 4 |

1. Πόσες φορές την βδομάδα καταναλώνεις όσπρια;

|  |  |
| --- | --- |
| 1-2 φορές | 1 |
| 3-4 φορές | 2 |
| 5-7 φορές | 3 |
| Καθόλου | 4 |

1. Πόσο συχνά την βδομάδα καταναλώνεις τα ακόλουθα;

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1-2 φορές  | 3-4 φορές  | 5-7 φορές  | καθόλου |
| Χάμπουργκερ, τσιζμπερκερ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Πίτσα | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Πατάτες τηγανιτές | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Λουκάνικο, hot dog, μπέικον | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Γύρο | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Κοτόπουλο τηγανιτό, chicken nuggets | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Ψάρι  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Μακαρόνια | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Ρύζι, πιλάφι | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Πουργούρι, κριθαράκι | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Κοτόπουλο σχάρα, βραστό | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Χοιρινό | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Βοδινό | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Άλλο (Σημειώστε................................. | 1 | 2 | 3 | 4 |

1. Πόσο συχνά την τελευταία εβδομάδα κατανάλωσες τα ακόλουθα;

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1-2 φορές | 3-4 φορές | 5-7 φορές | καθόλου |
| Σοκολάτα | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Τσιπς | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Γλειφιτζούρια | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Παγωτό | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Κέικ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Ντόνατς | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Μπισκότα | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Γλυκά όπως σοκολατίνα, γαλακτομπούρεκο, μηλόπιτα, cheesecake, κτλ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Άλλο, Τι; | 1 | 2 | 3 | 4 |

1. Πόσο συχνά την βδομάδα γυμνάζεσαι;

|  |  |
| --- | --- |
| 1-2 φορές | 1 |
| 3-4 φορές | 2 |
| 5-7 φορές | 3 |
| Καθόλου | 4 |

 9) Τι είδους γυμναστική;

|  |  |
| --- | --- |
| Βαράκια | 1 |
| Τρέξιμο | 2 |
| Ποδήλατο | 3 |
| Περπάτημα | 4 |
| Κολύμπι | 5 |
| Τέννις | 6 |
| Χορός | 7 |
| Καλαθόσφαιρα | 8 |
| Ποδόσφαιρο | 9 |
| Άλλο (σημειώστε......................................................................) | 10 |

**Ενδεικτική δραστηριότητα:** *Συμπλήρωση ερωτηματολογίου.* Οι μαθητές, αφού συμπληρώσουν τα ερωτηματολόγιά τους, συγκεντρώνονται με την ομάδα τους και καταγράφουν τα αποτελέσματά τους. Έπειτα, συζητάνε και απαντάνε στις παρακάτω ερωτήσεις:

1. Τι πιστεύετε ότι είναι σημαντικό να ξέρετε και να κάνετε για να έχετε έναν υγιεινό τρόπο ζωής?

|  |
| --- |
|  |

1. Πιστεύετε ότι η ομάδα σας ακολουθεί ήδη έναν υγιεινό τρόπο ζωής;

|  |
| --- |
|  |

1. Πως νομίζετε ότι μπορείτε να αλλάξετε κάποια πράγματα για να κάνετε τον τρόπο ζωής σου πιο υγιεινό?

|  |
| --- |
|  |

Ακολουθεί παρουσίαση των αποτελεσμάτων και των απαντήσεων κάθε ομάδας. Οι μαθητές, με την βοήθεια του εκπαιδευτικού, θέτουν στόχους για την εξέλιξη του προγράμματος.

2ο Μάθημα:

**Σκοπός:**

* Να γνωρίσουν οι μαθητές τα βασικά θρεπτικά συστατικά των τροφών.
* Να μπορούν να ταξινομούν τις τροφές ανάλογα με τα θρεπτικά συστατικά τους.

**Μέθοδος:** Ομαδοσυνεργατική.

**Μέσα:** Οπτικοακουστικό υλικό (παρουσίαση powerpoint), χαρτόνια, περιοδικά ή/και εφημερίδες, ψαλίδι, κόλλα, μαρκαδόρους.

**Ενδεικτική δραστηριότητα:** *Ομαδοποίηση βασικών θρεπτικών συστατικών.*

Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες και κάθε ομάδα παίρνει το όνομα ενός θρεπτικού συστατικού (π.χ. υδατάνθρακες, πρωτεΐνες κ.τ.λ). Η κάθε ομάδα αναζητά στα περιοδικά και στις εφημερίδες τροφές που περιέχουν το θρεπτικό συστατικό που τους αναλογεί. Στη συνέχεια, κατασκευάζουν πίνακες παρουσίασης του συστατικού κολλώντας τις φωτογραφίες που έχουν βρει και συνοδεύοντας τες με τις αντίστοιχες λεβάντες.

3ο Μάθημα:

**Σκοπός:**

* Να μάθουν πόσο συχνά πρέπει να καταναλώνουμε τα διάφορα είδη τροφών ανάλογα με τα θρεπτικά συστατικά τους.
* Να πάρουν ιδέες για καθημερινές υγιεινές επιλογές ενδιάμεσων γευμάτων και σνακς.

 **Μέθοδος:** καθοδηγούμενης ανακάλυψης καιομαδοσυνεργατική (5 ομάδες)

 **Μέσα:** εκπαιδευτικό υλικό σε μορφή φωτοτυπίας

 **Ενδεικτική δραστηριότητα:** *Σύνταξη εβδομαδιαίου πλάνου διατροφής.* Δίνεται στους μαθητές η πυραμίδα υγιεινής διατροφής. Η τάξη αναλαμβάνει να ευαισθητοποιήσει το σχολείο σχετικά με τα θέματα διατροφής. Σύμφωνα με την πυραμίδα υγιεινής διατροφής φτιάχνουν ένα εβδομαδιαίο πλάνο με πέντε καθημερινά μικρά γεύματα (πρωινό, δεκατιανό, μεσημεριανό, απογευματινό και βραδινό). Κάθε ομάδα αναλαμβάνει ένα γεύμα. Απαιτείται συνεργασία μεταξύ των ομάδων. Το πλάνο θα μοιραστεί στις υπόλοιπες τάξεις.

4ο Μάθημα:

**Σκοπός:**

* Να εμπλακούν βιωματικά στην προετοιμασία ενός υγιεινού γεύματος ή σνακ.
* Να ανταλλάξουν ιδέες για υγιεινά γεύματα ή σνακ.
* Να δεσμευτούν παίρνοντας οι ίδιοι την θέση των προτύπων υγιεινούς διατροφής.

**Μέθοδος:** ομαδοσυνεργατική

**Μέσα:** υλικά και σκεύη μαγειρέματος,

**Ενδεικτική δραστηριότητα:** Η *τάξη προτείνει υγιεινά γεύματα-σνακ.* Οι μαθητές χωρισμένοι σε ομάδες έχουν αναλάβει να ετοιμάσουν ένα υγιεινό σνακ και να το μοιράσουν στα παιδιά της διπλανής τάξης (π.χ. μπάρες δημητριακών, φρουτοσαλάτες, τοστ με εκλεκτά υλικά, γιαούρτι με μέλι και super fruits κ.α). Κάθε ομάδα έχει φροντίσει να φέρει από το σπίτι τα υλικά και τον εξοπλισμό που θα χρειαστεί.

5ο Μάθημα:

**Σκοπός:**

* Να κατανοήσουν ότι η άσκηση είναι τρόπος και στάση ζωής.
* Να γνωρίσουν τρόπους ένταξης της σωματικής δραστηριότητας στην καθημερινότητά τους.

**Μέθοδος:** μαθητοκεντρική

**Μέσα:** χαρτιά, μαρκαδόροι, συρραπτικό, χάρακας.

**Ενδεικτική δραστηριότητα:** Καταγραφή σωματικής δραστηριότητας. Οι μαθητές κατασκευάζουν ένα ημερολόγιο που θα αναγράφει τις ημέρες τις εβδομάδας (Δευτέρα έως Κυριακή) και στη συνέχεια καταγράφουν καθημερινά πόση ώρα ήταν σωματικά δραστήριοι και το είδος σωματικής δραστηριότητας που επιτέλεσαν (π.χ. 20 λεπτά περπάτημα για το σχολείο, 15 λεπτά ποδόσφαιρο, 1 ώρα χορός, 15 λεπτά δουλειές στο σπίτι κ.ά.). Τα είδη σωματικής δραστηριότητας μπορούν να περιλαμβάνουν οποιαδήποτε από τις ακόλουθες κατηγορίες: αθλήματα, χοροί, πολεμικές τέχνες, ενεργή μετακίνηση (π.χ. περπάτημα ή ποδήλατο), δουλειές στο σπίτι και παιχνίδι (π.χ. κρυφτό, κυνηγητό κ.ά.). Στο τέλος της εβδομάδας οι μαθητές υπολογίζουν συνολικά το άθροισμα των λεπτών σωματικής δραστηριότητας για κάθε μέρα και συζητούν στην τάξη για το πώς θα αυξήσουν τη σωματική τους δραστηριότητα καθημερινά (π.χ. πάω με τα πόδια στο σχολείο, παίζω το απόγευμα έξω από το σπίτι, συμμετέχω ενεργά στο μάθημα της γυμναστικής, χρησιμοποιώ σκάλες αντί για ανελκυστήρα, κ.ά.), ώστε να καλύπτουν καθημερινά τον επιθυμητό στόχο της τουλάχιστον μίας ώρας σωματικής δραστηριότητας ημερησίως, βάσει των διεθνών συστάσεων.

6ο Μάθημα:

**Σκοπός:**

* Να συγκεντρώσουν τις πληροφορίες που έχουν μάθει ως τώρα και να τις μεταφέρουν στο πραγματικό, εξωτερικό περιβάλλον.
* Να ευαισθητοποιηθούν οι μαθητές για επιπλέον έρευνα και αναζήτηση πληροφοριών σχετικά με θέματα διατροφής και άσκησης.

**Μέθοδος:** παρωθητικός κατευθυνόμενος διάλογος

**Μέσα:** χαρτί, μολύβι.

**Ενδεικτική δραστηριότητα:** Συνέντευξη σε έναν αθλητή. Οι μαθητές, έχοντας στην διάθεση τους όλες τις πληροφορίες που έχουν συγκεντρώσει μέχρι στιγμής, συντάσσουν ερωτήσεις για να πάρουν συνέντευξη από έναν αθλητή. Η συνέντευξη θα γίνει ενώπιων και των άλλων τάξεων του σχολείου και θα αποτελεί το κύκνειο άσμα του προγράμματος μας.

 Αναλυτική περιγραφή ενός σχεδίου μαθήματος

Παρακάτω θα περιγραφεί αναλυτικά το σχέδιο του 3ου μαθήματος:

**Εισαγωγή**

* Δίνεται σε κάθε ομάδα μια φωτοτυπία με την πυραμίδα υγιεινής διατροφής και διατυπώσουμε το πρόβλημα του πώς θα μπορούσαμε να εντάξουμε αυτές τις ομάδες τροφίμων στο εβδομαδιαίο μας πρόγραμμα.
* Με την βοήθεια της πυραμίδας και με τις εμπειρίες των παιδιών σχολιάζουμε αν θα μπορούσαμε να κατανείμουμε αυτές τις ομάδες τροφίμων σωστά και υγιεινά.
* Καταγραφή πιθανών προβλημάτων και τρόπων αντιμετώπισής τους.

**Κύριο μέρος**

* Οι ιδέες των μαθητών σημειώνονται στον πίνακα ο οποίος έχει την παρακάτω μορφή:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Δευτέρα | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη | Παρασκευή | Σάββατο | Κυριακή |
| ΓαλακτοκομικάΔημητριακά | Βιταμίνεςυδατάνθρακες | … |  |  |  |  |
| Φρούτα | φρούτα | … |  |  |  |  |
| Όσπρια | Λαχανικά, πρωτεΐνες  | … |  |  |  |  |
| Φρούτα |  Φρούτα,Ξηροί καρποί | … |  |  |  |  |
| Λαχανικά, υδατάνθρακες | λαχανικά | … |  |  |  |  |

Στόχος του πίνακα είναι η κατανόηση της κατανομής των γευμάτων, η εξοικείωση με την πυραμίδα διατροφής και δόμηση ενός κοινού πλάνου εβδομαδιαίας διατροφής έτσι ώστε να καταλήξουν σε ένα κοινό αποτέλεσμα.

* Τα παιδιά χωρισμένα σε ομάδες δίνουν συγκεκριμένες ιδέες για το εβδομαδιαίο πλάνο διατροφής. Κάθε ομάδα αναλαμβάνει τον εβδομαδιαίο προγραμματισμό για ένα γεύμα.
* Κάθε 5-10’ οι ομάδες συνεργάζονται με αντιπροσώπους για να αποφύγουν επαναλήψεις ή παραλήψεις τροφών.
* Συγκέντρωση των γευμάτων και τελικές διορθώσεις.
* Οι γραμματείς κάθε ομάδας αναλαμβάνουν να μοιράσουν το εβδομαδιαίο πρόγραμμα της τάξης τους στις άλλες τάξεις.

**Τελικό μέρος- Αξιολόγηση**

Οι μαθητές συζητάνε για το ποια προβλήματα αντιμετώπισαν κατά την πορεία της καταγραφή και πώς τα ξεπέρασαν. Τέλος, σχολιάζουν την στάση των άλλων τάξεων απέναντι στην προσπάθειά τους.

Αξιολόγηση του προγράμματος

Στο τελικό μέρος θα γίνει μια αθροιστική αξιολόγηση για να μάθουμε σε πιο βαθμό το πρόγραμμα κατάφερε να πετύχει τον σκοπό του, αλλά και για να εντοπίσουμε τυχόν προβλήματα και παραλήψεις. Θα έχει την μορφή ερωτηματολογίου στο οποίο θα αποτυπώσουν τι γνωρίζουν οι μαθητές δια την υγιεινή διατροφή και άσκηση, αλλά και τι θέλουν να μάθουν ακόμα. Ένα ενδεικτικό ερωτηματολόγιο είναι το εξής:

 **Γνώσεις σε θέματα Healthy Lifestyle**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Γνωρίζω ότι η σωστή διατροφή βασίζεται στην ποικιλία τροφίμων  | ΝΑΙ | ΟΧΙ |
| 2 | Γνωρίζω ότι για να τρώω σωστά πρέπει να τρώγω μικρά και συχνά γεύματα | ΝΑΙ | ΟΧΙ |
| 3 | Γνωρίζω ότι πρέπει να καταναλώνω 3-5 φρούτα την ημέρα για μια καλή υγεία | ΝΑΙ | ΟΧΙ |
| 4 | Γνωρίζω ότι πρέπει να καταναλώνω λαχανικά (σαλάτα) καθημερινά για μια καλή υγεία. | ΝΑΙ | ΟΧΙ |
| 5 | Γνωρίζω ότι όταν καταναλώνεις περισσότερες θερμίδες από ότι σπαταλάς θα βάλω σταδιακά βάρος | ΝΑΙ | ΟΧΙ |
| 6 | Γνωρίζω ότι πρέπει να γυμνάζομαι καθημερινά τουλάχιστον 30-45 λεπτά την ημέρα. | ΝΑΙ | ΟΧΙ |
| 7 | Γνωρίζω πως είναι καλό για την υγεία μου να καταναλώνω τουλάχιστον μια φορά την βδομάδα ψάρι. | ΝΑΙ | ΟΧΙ |
| 8 | Γνωρίζω πως πρέπει να ξεκινώ την ημέρα μου με ένα καλό πρόγευμα. | ΝΑΙ | ΟΧΙ |
| 9 | Γνωρίζω ότι όταν βλέπω πολλές ώρες τηλεόραση και παίζω καθιστικά παιχνίδια πιθανόν αυτό να οδηγήσει σε αύξηση βάρους. | ΝΑΙ | ΟΧΙ |

**Συμπεριφορά σε θέματα υγιεινούς τρόπου ζωής**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Καταναλώνω μια ποικιλία τροφίμων  | ΝΑΙ | ΟΧΙ |
| 2 | Τρώγω μικρά και συχνά γεύματα | ΝΑΙ | ΟΧΙ |
| 3 | Καταναλώνω 3-5 φρούτα την ημέρα για μια καλή υγεία | ΝΑΙ | ΟΧΙ |
| 4 | Καταναλώνω λαχανικά (σαλάτα) καθημερινά για μια καλή υγεία. | ΝΑΙ | ΟΧΙ |
| 5 | Γυμνάζομαι καθημερινά τουλάχιστον 30-45 λεπτά την ημέρα. | ΝΑΙ | ΟΧΙ |
| 6 | Τρώγω τουλάχιστον μια φορά την βδομάδα ψάρι. | ΝΑΙ | ΟΧΙ |
| 7 | Ξεκινώ την ημέρα μου με ένα καλό πρόγευμα. | ΝΑΙ | ΟΧΙ |

**Νοοτροπία σε θέματα υγιεινούς τρόπου ζωής**

**Πόσο συμφωνείτε ή διαφωνείτε με τα ακόλουθα;**

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΣΤΕ ΤΗΝ ΚΛΙΜΑΚΑ ΠΟΥ ΑΚΟΛΟΥΘΕΙ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Διαφωνώ απόλυτα** | **Διαφωνώ κάπως** | **Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ** | **Συμφωνώ κάπως** | **Συμφωνώ απόλυτα** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Δεν χρειάζεται να καταναλώνω μια ποικιλία τροφίμων για μια καλή υγεία | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Δεν είναι αναγκαίο να τρώγω μικρά και συχνά γεύματα | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Δεν χρειάζεται να καταναλώνω καθημερινά φρούτα | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Δεν χρειάζεται να καταναλώνω καθημερινά σαλάτες | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Είναι αναγκαίο να καταναλώνω τουλάχιστον μια φορά την βδομάδα ψάρι | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Δεν είναι αναγκαίο να γυμνάζομαι καθημερινά | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Είναι αναγκαίο να μειώσω τις ώρες που κάθομαι στην τηλεόραση και να τις αντικαταστήσω με γυμναστική | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Κλείνοντας, θα πρέπει να τονίσουμε ότι η αγωγή υγείας πρέπει να διεισδύει στο ήθος και την κουλτούρα του σχολείου και να αποτελεί μέρος του επίσημου προγράμματος για να μπορέσει να επηρεάσει τους μαθητές και να τους οδηγήσει σε έναν υγιεινό και δραστήριο τρόπο ζωής.

**Βιβλιογραφία**

Θεοδωράκης, Γ., & Χασάνδρα, Μ. (2006). Σχεδιασμός προγραμμάτων Αγωγής Υγείας. Εκδ. Χριστοδουλίδη. Θεσσαλονίκη.

**Ιντερνετ**

[**http://healthylifestylecamp.com/training\_material\_questionnaire.html**](http://healthylifestylecamp.com/training_material_questionnaire.html)

[**http://eyzin.minedu.gov.gr/Documents/%CE%94%CF%81%CE%B1%CF%83%CF%84%CE%B7%CF%81%CE%B9%CF%8C%CF%84%CE%B7%CF%84%CE%B5%CF%82\_%CE%9C%CE%AE%CE%BD%CE%B1%CF%82%20%CE%94%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE%CF%82\_%CE%91%CE%B8%CE%BC%CE%AF%CE%B1.pdf**](http://eyzin.minedu.gov.gr/Documents/%CE%94%CF%81%CE%B1%CF%83%CF%84%CE%B7%CF%81%CE%B9%CF%8C%CF%84%CE%B7%CF%84%CE%B5%CF%82_%CE%9C%CE%AE%CE%BD%CE%B1%CF%82%20%CE%94%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE%CF%82_%CE%91%CE%B8%CE%BC%CE%AF%CE%B1.pdf)