***ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ***

**ΕΡΓΑΣΙΑ: ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ.**

**ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ**

****

**ΕΠΙΜΈΛΕΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: ΣΚΡΕΤΑ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ**

**Α.Μ: 0712179**

**ΕΞΑΜΗΝΟ: 7ο**

**ΑΚΑΔΗΜ. ΕΤΟΣ: 2015-2016**

***ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:***

***« ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΗΜΑΙΝΕΙ: ΥΓΕΙΑ , ΔΥΝΑΜΗ ΚΑΙ ΟΜΟΡΦΙΑ»***

* ***ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:***

Η οργάνωση και η διεξαγωγή ενός προγράμματος αγωγής υγείας με θέμα τη σωστή διατροφή αποσκοπεί στην ενημέρωση των μαθητών σχετικά με το τι σημαίνει υγιεινή διατροφή και πώς αυτή επιδρά στην ποιότητα ζωής των ανθρώπων. Ως απώτερος σκοπός του προγράμματος τίθεται η αναδόμηση των πιθανών αρνητικών στάσεων των μαθητών απέναντι στις υγιεινές τροφές, η δημιουργία θετικών στάσεων και η μεταβολή της , μέχρι τώρα, εκδηλωμένης συμπεριφοράς τους , μέσω της υιοθέτησης υγιεινών διατροφικών συνηθειών με το πέρας του προγράμματος. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα απευθύνεται σε μαθητές της Ε΄ δημοτικού, στα πλαίσια είτε των ωρών της διευρυμένης ζώνης, είτε στις διαθέσιμες ώρες του μαθήματος της φυσικής αγωγής.

* **ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:**

Αποτελεί αναμφισβήτητο γεγονός ότι οι βάσεις για τις διατροφικές συνήθειες που υιοθετούνται από τους περισσότερους ενήλικες, δημιουργούνται κατά τη διάρκεια της παιδικής και της εφηβικής ηλικίας. Επιπλέον, η έξαρση του φαινομένου της παιδικής παχυσαρκίας, στις χώρες του δυτικού πολιτισμού και ιδιαίτερα στην Ελλάδα, που προκύπτει ως απόρροια του καθιστικού τρόπου ζωής και της υπέρ-κατανάλωσης ανθυγιεινών τροφών, ενισχύει την ανάγκη υλοποίησης προγραμμάτων υγείας, όπως το συγκεκριμένο. Ακόμη, καθώς τα παιδιά εκτίθενται, καθημερινά, σε λανθασμένα πρότυπα ομορφιάς και υγείας, που προβάλλονται από τα Μ. Μ. Ε., το σχολείο οφείλει να διαδραματίσει αντισταθμιστικό ρόλο απέναντι στην παραπληροφόρηση, παρέχοντας τα απαραίτητα ερεθίσματα που θα καταστήσουν αντιληπτά και κατανοητά τα οφέλη του υγιεινού τρόπου διατροφής.

* **ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:**

Με την ολοκλήρωση της διεξαγωγής του συγκεκριμένου προγράμματος, αναμένεται η εμπέδωση, από την πλευρά των μαθητών, των γνώσεων και των πληροφοριών που σχετίζονται με την αξία της υγιεινής διατροφής. Ανάμεσα στα προσδοκώμενα αποτελέσματα, είναι η διαμόρφωση κριτικής σκέψης, που θα διασφαλίζει την «άμυνα» των μικρών παιδιών απέναντι στην επιρροή που ασκούν τα λανθασμένα, προβαλλόμενα πρότυπα διατροφής και υγείας. Τέλος, το σημαντικότερο αποτέλεσμα που προβλέπεται είναι η συνειδητή υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών από τα παιδιά και η προτίμηση, σε καθημερινή βάση, υγιεινών τροφών, ως δική τους προσωπική επιλογή.

* **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:**

1. ***ΜΑΘΗΜΑ 1Ο :***

* **Στόχος:** α) να γίνει διαγνωστική αξιολόγηση των ήδη, ισχυουσών γνώσεων και στάσεων των μαθητών σε ζητήματα αναφορικά με τις διατροφικές τους συνήθειες.
* **Μέθοδος:** ατομική, μαθητοκεντρική: ο/η εκπαιδευτικός επιδιώκει την άντληση των απαραίτητων πληροφοριών, μέσα από την ελεύθερη διατύπωση των απόψεων των μαθητών, την καταγραφή τους και τη διεξαγωγή συζήτησης, η οποία θα κατευθύνεται από τις απορίες και τις προσωπικές αναζητήσεις των μαθητών.
* **Μέσα:**έντυπο ημερολόγιο καταγραφής της ημερήσιας διατροφής, προβολή εικόνων ή βίντεο σχετικό με ποικιλία τροφών.
* **Ενδεικτική δραστηριότητα:**θα δοθεί στον/η κάθε μαθητή/-τρια έντυπο ημερολόγιο, στο οποίο θα κληθούν να καταγράψουν τα βασικά, ημερήσια γεύματά τους. Έπειτα, με βάση τα δεδομένα που θα συλλεχθούν, οι μαθητές θα διατυπώσουν τις απόψεις τους σχετικά με τις έννοιες « υγιεινή διατροφή», «ανθυγιεινή διατροφή», « διατροφικές συνήθειες» κ.τ.λ.

1. ***ΜΑΘΗΜΑ 2Ο :***

* **Στόχοι:** α) να ενημερωθούν οι μαθητές σχετικά με τα απαραίτητα, για τον οργανισμό, θρεπτικά συστατικά και τις λειτουργίες που αυτά επιτελούν, β) να γνωρίσουν οι μαθητές σε ποιες τροφές εμπεριέχονται τα εκάστοτε θρεπτικά συστατικά και ποιοι συνδυασμοί τροφών ενδείκνυνται από τους ειδικούς, για τα καθημερινά γεύματα.
* **Μέθοδος:** ομάδο-συνεργατική. Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες 4-5 ατόμων. Η κάθε μια από τις ομάδες θα απαρτίζεται από μαθητές διαφορετικού φύλου, γνωστικού και μαθησιακού επιπέδου.
* **Μέσα:** οπτικό-ακουστικό υλικό (βίντεο), στο οποίο παρουσιάζονται τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, φύλλα παρατήρησης, όπου καταγράφονται οι απαραίτητες πληροφορίες, έντυπο με το εννοιολογικό χάρτη, ο οποίος συνδέει όλες τις εξεταζόμενες έννοιες, αφίσα με η διατροφική πυραμίδα, σταυρόλεξο.
* **Ενδεικτική δραστηριότητα( εμπέδωσης):** μετά τη διδασκαλία των νέων δεδομένων, διανέμεται σε κάθε ομάδα ένα έντυπο, στο οποίο περιλαμβάνεται ένα σταυρόλεξο σχετικό με τα θρεπτικά συστατικά, τις τροφές στις οποίες εμπεριέχονται, καθώς και τους ενδεδειγμένους συνδυασμούς τροφών. Η ομάδα που συμπληρώνει πρώτη το σταυρόλεξο, έχοντας κάνει τα λιγότερα λάθη, θα κερδίσει μια σακούλα με ποικιλία φρούτων και λαχανικών.

1. **ΜΑΘΗΜΑ 3ο :**

* **Στόχοι:** α) να μάθουν οι μαθητές να ερμηνεύουν τις ετικέτες των συσκευασμένων τροφίμων και να αναγνωρίζουν τα ανθυγιεινά τρόφιμα ,β)να γνωρίσουν οι μαθητές τις συνέπειες της κακής διατροφής στην υγεία τους.
* **Μέθοδος:** ομάδο-συνεργατική. Οι μαθητέςχωρίζονται σε ομάδες, όπως περιγράφεται παραπάνω.
* **Μέσα:** Συσκευασμένα τρόφιμα, φύλλα παρατήρησης, παρουσίαση power point των επιπτώσεων της κακής διατροφής, προβολή αντίστοιχων εικόνων, μαρκαδόροι ή άλλα υλικά ζωγραφικής για την υλοποίηση της παρακάτω δραστηριότητας .
* **Ενδεικτική δραστηριότητα:** οι μαθητές καλούνται να ενεργοποιήσουν τη φαντασία τους, σκεπτόμενοι τους εαυτούς τους ως παρασκευαστές τροφίμων και να επινοήσουν ένα δικό τους σνακ, με τη δική τους μοναδική συνταγή, να καταγράψουν τα συστατικά του, να σχεδιάσουν τη συσκευασία του και να αιτιολογήσουν την επιλογή τους. Η κάθε ομάδα καταγράφει τη δικιά της συνταγή. Κανόνας: γίνονται δεκτά μόνο υγιεινά τρόφιμα.

1. **ΜΑΘΗΜΑ 4ο :**

* **Στόχοι:** α) να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές για ποιους λόγους εμφανίζονται «εμπόδια» στην προσπάθεια υιοθέτησης υγιεινών διατροφικών συνηθειών και να μάθουν να τα επιλύουν β) να γνωρίσουν οι μαθητές ποιες πηγές πληροφόρησης ,σε θέματα σχετικά με τη διατροφή, είναι έγκυρες και ποιες αποτελούν εστίες παραπληροφόρησης, γ) να εμπεδώσουν τις αλήθειες και τους μύθους σχετικά με τη διατροφή.
* **Μέθοδος:** ομάδο-συνεργατική, ανακαλυπτική.
* **Μέσα:** διαφημιστικά έντυπα, συσκευασμένα προϊόντα, φύλλα παρατήρησης, η/υ, χαρτόνια, υλικά ζωγραφικής, καρτέλες.
* **Αναλυτική παρουσίαση του περιεχομένου του μαθήματος:**
* **Δραστηριότητα 1η :** ως αφόρμιση διανέμονται ,σε κάθε ομάδα μαθητών, 2-3 διαφημιστικά έντυπα εστιατορίων γρήγορου φαγητού. Οι μαθητές καλούνται να τα παρατηρήσουν και να καταγράψουν σε μια λίστα τα βασικά, κοινά χαρακτηριστικά που μπορούν να εντοπίσουν ανάμεσα στα συγκεκριμένα έντυπα.Έπειτα, με βάση τις καταγραφές των μαθητών θα πραγματοποιηθεί συζήτηση σχετική με τον τρόπο που προωθούνται στους καταναλωτές οι διάφορες κατηγορίες τροφών.
* **Δραστηριότητα 2η :** σε κάθε ομάδα μοιράζεται από ένα συσκευασμένο τρόφιμο ( τύπου κρουασάν, σοκολάτα κ.τ.λ), ένα φύλλο παρατήρησης, το οποίο θα περιλαμβάνει ερωτήσεις σχετικές με τα συστατικά του προϊόντος, τις ημερομηνίες παρασκευής και λήξης κ.τ.λ. Αφού, οι ομάδες συμπληρώσουν το φύλλο παρατήρησης, θα ακολουθήσει η προβολή των διαφημιστικών σποτ των αντίστοιχων προϊόντων, όπως ακριβώς προβάλλονται στην τηλεόραση. Έπειτα, μέσα από συζήτηση θα πραγματοποιηθεί σύγκριση ανάμεσα στην πραγματική θρεπτική αξία του εκάστοτε τροφίμου και στην αντίστοιχη προβαλλόμενη.
* **Δραστηριότητα 3η :** ***« Μαθαίνω να αντιστέκομαι».*** Η κάθε ομάδα μαθητών, με βάση τις προηγούμενες δραστηριότητες, καλείται να φτιάξει ένα σκίτσο/ μια αντί-διαφήμιση για το προϊόν που τους έχει δοθεί. Οι ομάδες θα παρουσιάσουν τις διαφημίσεις τους στο σύνολο της τάξης και θα πραγματοποιηθεί συζήτηση.
* **Δραστηριότητα 4η :** Με μια σύντομη παρουσίαση power point, οι μαθητές θα ενημερωθούν για τις έγκυρες και τις επισφαλείς πηγές ενημέρωσης (π.χ. διαιτολόγοι-διατροφολόγοι, επιστημονικά περιοδικά, διαφημίσεις, διάφορες ιστοσελίδες στο διαδίκτυο, κ.τ.λ), αλλά και για τους κινδύνους που ελλοχεύουν στη δεύτερη περίπτωση. Στη συνέχεια, οι μαθητές χωρίζονται σε δύο μεγαλύτερες ομάδες, η μια κατασκευάζει σε μορφή μικρής μακέτας το «Μονοπάτι της σωστής διατροφής» και η 2η ομάδα τον « Το δρομάκι προς το αδιέξοδο».
* **Δραστηριότητα 5η :** ***« Παιχνίδι γνώσεων»*.** Οι μαθητές χωρίζονται ξανά σε ομάδες των 4-5 ατόμων. Ο/η εκπαιδευτικός απευθύνει ερωτήσεις σχετικές με μύθους και αλήθειες που αφορούν στη διατροφή. Στην κάθε ομάδα θα δοθούν καρτέλες, με 3 πιθανές απαντήσεις για κάθε ερώτηση και ο διαθέσιμος χρόνος θα είναι ένα λεπτό. Κερδίζει η ομάδα που θα δώσει τις περισσότερες σωστές απαντήσεις εντός του χρονικού περιορισμού. Με αυτόν τον τρόπο αποκαλύπτονται οι μύθοι και οι αλήθειες, οι οποίες στο τέλος περιλαμβάνονται συγκεντρωτικά σε αφίσα που κρεμιέται στην τάξη.

1. **ΜΑΘΗΜΑ 5ο:**

* **Στόχοι:** α) να εμπεδώσουν οι μαθητές ότι οι ανθυγιεινές τροφές μπορούν να αντικατασταθούν από νόστιμες, αλλά υγιεινές τροφές, β) να εντάξουν οι μαθητές στο καθημερινό τους διαιτολόγιο υγιεινές διατροφικές επιλογές, γ) να μάθουν να παρασκευάζουν μόνοι τους, απλές, νόστιμες, αλλά υγιεινές τροφές.
* **Μέθοδος:** ομαδική, ανακαλυπτική.
* **Μέσα:** έντυπα με συνταγές, πρώτες ύλες, απλά σκεύη μαγειρικής, έντυπα ημερολόγια διατροφής.
* **Ενδεικτική δραστηριότητα:** σε κάθε ομάδα μαθητών δίνεται ένα καλάθι με πρώτες ύλες. Οι ομάδες, αναλαμβάνουν να προετοιμάσουν ένα από τα κύρια ή δευτερεύοντα γεύματα της ημέρας. Αφού ολοκληρωθούν τα γεύματα, θα ακολουθήσει συζήτηση που θα αναδείξει τους λόγους για τους οποίους επιλέχθηκαν τα συγκεκριμένα υλικά και οι συνταγές. Στο τέλος, οι μαθητές θα συνεργαστούν για να τοποθετήσουν τα γεύματα στο ημερήσιο ημερολόγιο διατροφής της τάξης και με βάση αυτό θα φτιάξουν ένα εβδομαδιαίο μενού με δικές τους επιλογές.

1. **ΜΑΘΗΜΑ 6ο:**

* **Στόχοι:** α) οι μαθητές να ευαισθητοποιήσουν τους σημαντικούς τρίτους (φίλους, συμμαθητές, γονείς) για το ζήτημα της σωστής διατροφής, β) να μεταβάλουν τα διατροφικά ερεθίσματα που λαμβάνουν από το άμεσο κοινωνικό περιβάλλον τους.
* **Μέθοδος:** ομαδο-συνεργατική.
* **Μέσα:** έντυπα συμβόλαια.
* **Ενδεικτική δραστηριότητα: *«Συμβόλαιο υγιεινής διατροφής».*** Κάθε ομάδα μαθητών θα αναλάβει να σχεδιάσει ένα συμβόλαιο, το οποίο θα απευθύνεται είτε στους γονείς, είτε στους εκπαιδευτικούς του σχολείου, είτε στους συμμαθητές τους, είτε στους ιδιοκτήτες του κυλικείου του σχολείου. Το συμβόλαιο αυτό θα δεσμεύει τους παραπάνω με την αντικατάσταση τουλάχιστον 3 ανθυγιεινών τροφών, με αντίστοιχες υγιεινές στο καθημερινό τους μενού. Τα συμβόλαια θα φέρουν την υπογραφή και το όνομα, των ανθρώπων που το υπογράφουν. Μετά από ένα μήνα, θα πραγματοποιηθεί «έλεγχος» για την τήρηση των συμβολαίων και οι 2 πιο συνεπείς θα κερδίσουν υγιεινά δώρα.

1. **ΜΑΘΗΜΑ 7ο :**

* **Στόχοι:** α) οι μαθητές να εσωτερικεύσουν τα οφέλη της υγιεινής διατροφής, β) να εμπνεύσουν μέσα από τις δράσεις τους περισσότερους ανθρώπους, ώστε να στραφούν στον σωστό τρόπο διατροφής.
* **Μέθοδος: Ομαδο-συνεργατική.**
* **Μέσα:** παρουσίαση των εργασιών που θα έχουν πραγματοποιηθεί στα πλαίσια του συγκεκριμένου προγράμματος, προώθηση του μηνύματος « τρώμε σωστά-ζούμε καλύτερα», οπτικο-ακουστικό υλικό σχετικό με την υγιεινή διατροφή.
* **Ενδεικτική δραστηριότητα:** « Παιχνίδι ρόλων». Στα πλαίσια της εκδήλωσης που θα διοργανωθεί από τους μαθητές και τον/την εκπαιδευτικό της τάξης, θα παρουσιαστεί ένα σύντομο θεατρικό έργο, στο οποίο οι μαθητές θα χωριστούν σε δύο ομάδες, οι οποίες θα αντιπροσωπεύουν δύο κατηγορίες τροφών: α) τις υγιεινές και β) τις ανθυγιεινές. Θα παρουσιαστεί μια έντονη στιχομυθία μεταξύ των τροφών, με σκοπό να προβληματιστεί το κοινό. Στο κλείσιμο της παράστασης, οι μαθητές θα τραγουδήσουν το τραγούδι « Τόσο λάθος διατροφή» της παιδικής χορωδίας Τυπάλδου.
* **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Τα τελικά αποτελέσματα του προγράμματος και ο βαθμός επίτευξης των στόχων που τέθηκαν θα κριθούν μέσα από τη διαδικασία αυτό-αξιολόγησης των μαθητών. Πιο συγκεκριμένα, με την ολοκλήρωση του προγράμματος, οι μαθητές θα καταγράψουν τις πραγματικές τους διατροφικές συνήθειες και στάσεις σε φόρμες, ίδιες με εκείνες που συμπλήρωσαν στην έναρξη του προγράμματος, στα πλαίσια της διαγνωστικής αξιολόγησης. Τα έντυπα που θα συμπληρώσουν είναι το εβδομαδιαίο ημερολόγιο διατροφής και ένα έντυπο στο οποίο θα καταγραφούν οι στάσεις τους. Οι μαθητές θα κληθούν να αξιολογήσουν τους εαυτούς τους ως προς τη μεταβολή ή την σταθερότητα που παρουσιάζουν στις καθημερινές τους διατροφικές συνήθειες και ως προς τις στάσεις τους, συγκριτικά με τις αρχικές τους απόψεις και συμπεριφορές.