Εργασία μαθήματος Αγωγής Υγείας Θέμα: Σχεδιασμός προγράμματος αγωγής υγείας . Σχεδιάστε ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας. Επιλέξτε τον σκοπό του προγράμματος, το πεδίο στο οποίο θα εφαρμοστεί, καθώς και ποιοι θα είναι οι συμμετέχοντες στο πρόγραμμα



ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΤΣΙΑΓΚΛΗ Α.Ε.Μ 0712032

Το πρόγραμμα Αγωγής Υγείας που θα εφαρμόσω στους μαθητές μου και στους γονείς τους σχετίζεται με την υγιεινή διατροφή των παιδιών. Οι μαθητές πρέπει να μάθουν τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να επιλέγουν ποιες τροφές, σνακ να επιλέγουν στην καθημερινότητα τους και την αξία της φυσικής δραστηριότητας. Οι γονείς από την άλλη πλευρά θα μάθουν τους κινδύνους που ελλοχεύουν κάποια τρόφιμα, πώς να διαβάζουν τις ετικέτες των προϊόντων, πως μπορούν να μαγειρεύουν υγιεινά, πώς να φτιάχνουν εύκολα σνακ, πώς να φτιάχνουν ένα σωστά σχεδιασμένο εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής για την οικογένειά τους και να ενημερωθούν για την αξία της φυσικής αγωγής και πως ο συνδυασμός φυσικής αγωγής και διατροφής συμβάλλουν στην ψυχική-σωματική-πνευματική υγεία . Το πρόγραμμα θα εφαρμοστεί στις πρώτες τάξεις του δημοτικού.{1η-3η δημοτικού}

Θεωρώ πως αυτή η ηλικία που επέλεξα να εφαρμοστεί το πρόγραμμα αγωγής υγείας είναι κατάλληλη γιατί τα παιδιά έχουν διάθεση να παίξουν μέσα από τις δραστηριότητες όπως επίσης να αναπτύξουν τη συνεργασία και το ομαδικό πνεύμα, και να μάθουν από αυτή την ηλικία να τρέφονται σωστά. Η εφαρμογή του συγκεκριμένου προγράμματος είναι σημαντική ιδιαίτερα σε μία εποχή όπου η παχυσαρκία έχει εξαπλωθεί σαν μία επιδημία. Η παχυσαρκία αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα διατροφικά προβλήματα αυτής της κοινωνίας. Η πρόληψη είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος προκειμένου να ενημερωθούν οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά τους να τρώνε υγιεινά. Τα παιδιά χρειάζονται μία ισορροπημένη διατροφή πλούσια σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία το οποίο μπορεί να επιτευχθεί μέσα από την ενημέρωση και την σωστή διατροφή.

Μετά την εφαρμογή αυτού του προγράμματος, περιμένουμε οι μαθητές να αποκτήσουν γνώσεις για τη σημασία της διατροφής να έρθουν σε επαφή και να αγαπήσουν τη φυσική αγωγή και οι γονείς να διδαχτούν τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να φτιάχνουν υγιεινά γεύματα, να δημιουργούν δραστηριότητες κατά τη διάρκεια της μαγειρικής και να συμβάλλουν ώστε τα παιδιά να υιοθετήσουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής.

## Περιεχόμενα μαθημάτων:

**1ο Μάθημα**

Ενότητα: Ενημέρωση για το πρόγραμμα αγωγής υγείας

Ενημέρωση γονέων για το πρόγραμμα αγωγής που θα πραγματοποιηθεί καθώς και για τις ασθένειες που προκαλεί η κακή διατροφή. Θα δοθεί έμφαση στη σημασία της φυσικής αγωγής όπως επίσης και τις φυσικές δραστηριότητες που μπορούν να κάνουν τα παιδιά στην καθημερινότητα τους.

Ομιλία διαιτολόγου – διατροφολόγου – Καθηγητών Φυσικής Αγωγής

Μέσα – μέθοδοι: test γνώσεων μέσα από ερωτηματολόγιο που θα συμπληρώσουν οι γονείς σε σχέση με τη διατροφή. Στους μαθητές θα δοθούν κάποιες φωτογραφίες και οι ίδιοι πρέπει να επιλέξουν ποιες θεωρούν ότι είναι σωστές. Ακόμη, ανάλογα με το εάν θεωρούν ότι ένα προϊόν είναι ‘’καλό’’ ή ‘’κακό’’ πρέπει να τοποθετήσουν ένα αυτοκόλλητο {πράσινο- κόκκινο} αντίστοιχα. Οι γονείς θα παρακολουθήσουν κάποια video σε σχέση με όσα αναφέρθηκαν στην ενημέρωση . Από την άλλη , οι μαθητές θα παρακολουθήσουν κάποια video με κινούμενα σχέδια που μιλούν για την σημασία της άσκησης και της υγιεινής διατροφής.

**2ο Μάθημα**

Ενότητα : Μαθαίνω να μαγειρεύω υγιεινά

Οι γονείς ενημερώνονται για τα προϊόντα που είναι βλαβερά για την υγεία, για τα συντηρητικά των συσκευασμένων προϊόντων και μαθαίνουν πώς να επιλέγουν στο supermarket τα κατάλληλα τρόφιμα.

‘’Μαγειρεύω Υγιεινά’’ { Για το πρωινό-μεσημεριανό-βραδινό}

Διάσημοι chef παρουσιάζουν στους γονείς ποιες τροφές είναι κατάλληλες και ποια προϊόντα να προτιμούν στην μαγειρική τους.

Μέσα – μέθοδοι: Οι μαθητές χωρισμένοι σε ομάδες μαθαίνουν τα ‘’καλά τρόφιμα’’ {ποια να επιλέγουν για πρωινό – μεσημεριανό – βραδινό} και μαγειρεύουν με παιδικά σκεύη. Οι γονείς βλέπουν video για τα μεταλλαγμένα προϊόντα καθώς και τον τρόπο με τον οποίο παρασκευάζονται τα junk food και κάποια έτοιμα φαγητά.

**3ο Μάθημα**

Ενότητα: Μαθαίνω να φτιάχνω υγιεινά σνακ και γλυκά

Παρουσίαση ζαχαροπλάστη. Οι γονείς μαθαίνουν πώς να ετοιμάζουν μόνοι τους σνακ – γλυκά υγιεινά για γιορτές και το κολατσιό των παιδιών στο σχολείο.

Μέσα- μέθοδοι: Οι μαθητές χωρισμένοι σε ομάδες μαθαίνουν να φτιάχνουν μπισκοτάκια { με σχέδια}- και να διακοσμούν τα γλυκά.

**4ο Μάθημα**

Ενότητα : Εκδρομή στη φύση- κάνε το δικό σου πρωινό

Οι μαθητές πηγαίνουν εκδρομή σε θερμοκήπια όπου μαθαίνουν για την αξία των λαχανικών και των φρούτων. Οι μαθητές φέρνουν από το σπίτι τους κάποια σνακ και σε συνδυασμό με τα λαχανικά και τα φρούτα που υπάρχουν εκεί κάνουν στο έδαφος το δικό τους πρωινό..

Μέσα- μέθοδοι: Οι μαθητές χωρίζονται σε 2 ομάδες και επιλέγουν τυχαία ένα χαρτάκι που γράφει { λαχανικά- φρούτα μάζεψε όσα περισσότερα μπορείς}. Τοποθετούμε φρούτα και λαχανικά μπερδεμένα σε δύο καλάθια. Σε μορφή σκυταλοδρομίας οι μαθητές τρέχουν έξω στη φύση να συγκεντρώσουν όσα περισσότερα προϊόντα μπορούν. Κερδίζει η ομάδα με τα περισσότερα φρούτα ή λαχανικά που έχει συγκεντρώσει.

**5ο Μάθημα**

Ενότητα: Δημιουργία εβδομαδιαίου προγράμματος και διατροφικής πυραμίδας.

Μέσα- μέθοδοι : Οι μαθητές χωρισμένοι σε ομάδες φτιάχνουν το εβδομαδιαίο τους πρόγραμμα , συμπληρώνουν τη διατροφική πυραμίδα-τοποθετούν σλόγκαν στην πυραμίδα- ζωγραφίζουν ή κάνουν κολάζ με αποκόμματα από περιοδικά ένα γεύμα πρωινό- μεσημεριανό-βραδινό. Οι μαθητές φυτεύουν κάποια τρόφιμα π.χ φακές σε γλαστράκια και άλλα φυτά στο προαύλιο του σχολείου.

**6ο Μάθημα**

Ενότητα: Φτιάξ’ το μόνος σου υγιεινά.

Οι γονείς αναλαμβάνουν δράση στο κυλικείο. Φτιάχνουν από το σπίτι τους κάποια σνακ, sandwiches, χυμούς φυσικούς κ.α και τα πουλάνε στο κυλικείο.

Μέσα- μέθοδοι:

Στο τέλος οι γονείς συμπληρώνουν το ίδιο ερωτηματολόγιο που είχαν συμπληρώσει την πρώτη μέρα και τα παιδιά τσεκάρουν ποιες φωτογραφίες θεωρούν ότι είναι σωστές και να τοποθετήσουν ένα αυτοκόλλητο {πράσινο- κόκκινο} στα προϊόντα.

## ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ 2

Αρχικά γίνεται ενημέρωση στους γονείς για τα προϊόντα του supermarket , πώς να διαβάζουν τις ετικέτες και να καταλαβαίνουν ποια από τα αναγραφόμενα συντηρητικά είναι επιβλαβή για την υγεία.

Στη συνέχεια, βρίσκονται τοποθετημένα στα τραπέζια κάποια τρόφιμα και ο διατροφολόγος εξηγεί ποια από αυτά περιλαμβάνουν σημαντικά συστατικά, και πώς να γίνεται ο σωστός συνδυασμός για την επίτευξη ενός υγιεινού γεύματος.

Παράλληλα οι γονείς μπορούν να θέτουν τους προβληματισμούς τους στον διατροφολόγο.

Οι προσκεκλημένοι chef παρουσιάζουν και μαγειρεύουν κάποια γεύματα ενώ οι γονείς θα έχουν την δυνατότητα να σημειώνουν τις συνταγές. Αναλυτικότερα, ετοιμάζουν πρόχειρα γεύματα για το πρωινό τους , τα snack τους κατά τη διάρκεια της ημέρας. Αργότερα, μαγειρεύουν το σημαντικότερο γεύμα ολόκληρης της ημέρας, το μεσημεριανό. Μαθαίνουν τη διατροφική πυραμίδα και βλέπουν πόσες φορές την εβδομάδα να επιλέγουν σαν κύριο γεύμα πχ το κρέας, τα πράσινα φαγητά, το ψάρι και τα μακαρόνια. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να μάθουν πώς να χτίζουν ένα υγιεινό κύριο πιάτο και με ποια λαχανικά να συνοδεύουν το κάθε γεύμα.

Τα παιδιά μαθαίνουν τα τρόφιμα και τις ονομασίες τους πως συνδυάζονται και τι πρέπει να περιλαμβάνει το καθημερινό μεσημεριανό τους. Με μικρά παιδικά σκεύη, και μαχαιροπίρουνα που δεν κόβουν μπορούν να μαγειρεύουν κάποια γεύματα και να φτιάχνουν απλά πιάτα για τα γεύματα όλης της ημέρας.

## Αξιολόγηση

Για να αξιολογήσουμε το συγκεκριμένο πρόγραμμα, στο 1ο και στο 6ο μάθημα θα δώσω τα ερωτηματολόγια ώστε να συγκεντρώσω τα αποτελέσματα – τις γνώσεις που είχαν οι γονείς σχετικά με τη διατροφή και την σημασία της φυσικής αγωγής πριν την εφαρμογή του προγράμματος και μετά την υλοποίηση του προγράμματος θα ελέγξω τις γνώσεις που απέκτησαν.

Στους μαθητές θα μοιράσω εικόνες { με κάποια πιάτα, με κάποια τρόφιμα, με κάποιες κακές- καλές διατροφικές συνήθειες } στις οποίες πρέπει να επιλέξουν ποιες θεωρούν σωστές . Το άλλο μέρος του test γνώσεων περιλαμβάνει την τοποθέτηση κάποιων αυτοκόλλητων { κόκκινο ή πράσινο } ανάλογα με το αν θεωρούν ότι είναι ‘’καλό ή κακό’’ το συγκεκριμένο προϊόν.

Άρθρα που χρησιμοποιήθηκαν:

<http://www.nutripedia.gr/pos-na-matho-sto-paidi-na-trwei-ygieina/>

<http://www.infokids.gr/2015/09/kolatsio-sto-sxoleio-na-faei-apo-to-kyl/>

<http://www.infokids.gr/2015/06/pos-na-epilekso-ygieina-trofima-gia-to-p/>

<http://www.dietplus.gr/diatrofi-arthra/paidiki-diatrofi/25-tips-gia-diatrofi-kai-askisi-ton-paidion>

<http://www.paidiatros.com/paidi/ygeia/sports>

