**ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**

Ζέρβας Μάριος-Θεόδωρος

ΑΕΜ : 0712087

**ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

ΟΙ ΚΑΛΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΑΠΟ ΝΕΑΡΗ ΗΛΙΚΙΑ

**ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Είναι αλήθεια οτι τα παιδιά στην Ελλάδα σε σημαντικό ποσοστό είναι παχύσαρκα. Ο λόγος για τον οποίο συμβαίνει αυτό είναι οτι τα παιδιά δεν αποκτούν υγιεινές συνήθειες και τρέφονται με κακής ποιότητας τροφές. Συνεπώς,ο σκοπός του προγράμματος είναι τα παιδιά να αναπτύξουν σωστά διατροφικά πρότυπα τα οποία προάγουν την καλή ποιότητα ζωής. Το βάρος τους θα είναι φυσιολογικό,θα έχουν ένα υγιές σώμα και όλα αυτά θα συντελέσουν στο να έχουν καλή αυτοεκτίμηση,αυτοπεποίθηση και ενισχυμένη αυτοεικόνα. Το πρόγραμμα θα υλοποιηθεί σε γυμνάσιο και συγκεκριμένα στην δευτέρα και τρίτη γυμνασίου. Οι επιμέρους στόχοι θα είναι σε πρώτη φάση οι μαθητές να υιοθετήσουν σωστές διατροφικές συνήθειες όπως να τρέφονται με φρέσκα φρούτα και λαχανικά,αλλα και να περιορίζουν την κατανάλωση σνακ,τηγανιτών φαγητών και γλυκών. Ωστόσο σε κάθε περίπτωση απο μόνη της δεν μπορεί να είναι τόσο αποτελεσματική αν δεν συνδιαστεί με φυσική δραστηριότητα γιατί μόνο με αυτό τον τρόπο μπορούν να αξιοποιηθούν πλήρως τα θρεπτικά ιχνοστοιχεία απο τις τροφές. Εξίσου σημαντικός στόχος είναι να βρούμε το Δείκτη Μάζας Σώματος των μαθητών και να μπορέσουμε να βοηθήσουμε τους μαθητές που είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι να μειώσουν το βάρος τους και οι ελλιποβαρείς να το αυξήσουν. Οι μαθητές για να μπορέσουν να βάλουν συνειδητά την υγιεινή διατροφή στη ζωή τους θα ήταν καλό να γινόντουσαν δύο φορές κατα τη διάρκεια της σχολικής τους εβδομάδας μαθήματα ως προς το πώς μπορούμε να παρασκευάσουμε εύκολα ένα πλήρες γεύμα. Με αυτό τον τρόπο τα παιδιά θα έβλεπαν σε πρακτική μορφή την παρασκευή καλής ποιότητας φαγητού. Επίσης,ένας ακόμη στόχος είναι να παρουσιάσουμε στα παιδιά ντοκιμαντέρ μέσα απο τα οποία θα συνειδητοποιούσαν ότι οι ανθυγιεινές τροφές όχι μόνο αυξάνουν το βάρος αλλα μακροπρόθεσμα προκαλούν σοβαρά προβλήματα υγείας τα οποία βέβαια είναι αναστρέψιμα μετά απο ένα σωστά δομημένο και εξατομικευμένο πρόγραμμα άσκησης και διατροφής. Βέβαια,όσο αναφορά τα άτομα που είναι ελλιποβαρή μπορούμε να τα βοηθήσουμε να καταλάβουν οτι το γεγονός πως δεν λαμβάνουν επαρκή ποσότητα τροφής καθημερινά μπορεί να τα οδηγήσει σε προβλήματα βάρους στο μέλλον. Πολλοί ελλιποβαρείς αντιμετωπίζουν σοβαρά ψυχολογικά προβλήματα και μπορεί να έχουν τάσεις νευρικής ανορεξίας όπως και θέματα με την αυτοεικόνα τους.

**ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Το πρόγρομμα με θέμα τη διατροφή και την αγωγή υγείας είναι σημαντικό να εφαρμοστεί διότι αφενός βοηθάει τους μαθητές απο μικρή ηλικία να κάνουν μέρος της ζωής τους την υγιεινή διατροφή και αφετέρου οι μαθητές ακολουθώντας αυτό τον τρόπο ζωής θα μπορέσουν να δούν μακροπρόθεσμα θετικά αποτελέσματα. Οι μεταβολικές λειτουργίες παίζουν πολύ μεγάλο ρόλο στην ανάπτυξη των μαθητών ιδιαίτερα μέχρι την ηλικία των δεκαπέντε στα κορίτσια και την ηλικία των δεκαέξι στα αγόρια αντίστοιχα. Επομένως,η ανάγκη για πρόσληψη θρεπτικών συστατικών είναι αυξημένη. Το πιο συχνό φαινόμενο σε αυτή την ηλικία είναι η έλλειψη ασβεστίου και σιδήρου. Ακόμη,είναι καλό να αναφέρουμε οτι πολλά παιδιά στην ηλικία αυτή δεν τρώνε πρωινό κάτι το οποίο είναι επιβαρυντικό καθώς το πρωινό παρέχει απαραίτητη ενέργεια που θα συντελέσει στη συγκέντρωση και την απόδοση τους στο σχολείο. Βέβαια,έχει παρατηρηθεί οτι τα σνακ σε περιορισμένη ποσότητα καλύπτουν μέρος απο τις ενεργειακές ανάγκες των εφήβων. Μέσα απο αυτό το πρόγραμμα στοχεύουμε να ενημερώσουμε τους μαθητές για την σπουδαιότητα του πρωινού γεύματος και τη συμπλήρωση της ημερήσιας κατανάλωσης θερμίδων για να μπορέσουν οι μαθητές να έχουν ένα ισορροπημένο ενεργειακό ισοζύγιο. Το άγχος,οι απογοητεύσεις και γενικότερα οι συναισθηματικές διαταραχές επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό. Πολλά άτομα μάλιστα οδηγούνται σε υπέρμετρη λήψη τροφής κάτι που μπορεί να τα οδηγήσει στην παχυρασκία και άλλα να λαμβάνουν ελάχιστη ποσότητα τροφής και να γίνουν ελλιποβαρή. Το μάθημα της διατροφής και αγωγής υγείας θα διδάξει στους μαθητές οτι δεν πρέπει να καταφεύγουν σε τέτοιους τρόπους ζωής αλλα αντιθέτως να βάλουν μέσα στην καθημερινότητα τους τη φυσική δραστηριότητα και την υγιεινή διατροφή.

**ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Οι μαθητές σε πρώτη φάση αφού θα έχουν πληροφορηθεί για τις θετικές επιδράσεις της υγιεινής διατροφής στη ζώη τους,θα μπορέσουν να περιορίσουν τις ανθυγιεινές τους τροφές και η σωστή διατροφή θα γίνει μέρος της καθημερινότητας τους. Ωστόσο,για να υλοποιηθεί κάτι τέτοιο χρειάζεται ενίσχυση. Έτσι λοιπόν με την παρουσίαση ντοκιμαντέρ στα παιδιά θα καταφέρουμε να ενισχύσουμε μέσα τους την ιδέα οτι η υπερβολική λήψη τροφής οδηγεί στην παχυσαρκία και η έλληψη τροφής σε προβλήματα βάρους. Συνεπώς, βλέποντας οι μαθητές αυτές τις ακραίες καταστάσεις απο μόνοι τους θα συνειδητοποιήσουν πως με την υγιεινή διατροφή θα διατηρήσουν σε φυσιολογικά επίπεδα το βάρος τους. Με αυτό τον τρόπο θα είχαμε σαν αποτέλεσμα να περιορίσουμε την παχυσαρκία αλλά και τις ακραίες δίαιτες στη νεαρή ηλικία. Σε δεύτερη φάση το προσδοκώμενο αποτέλεσμα είναι μέσω της πρακτικής διαδικασίας και συγκεκριμένα απο τα μαθήματα της παρασκευής φαγητών οι μαθητές να δούνε ζωντανά το πώς φτιάχνεται καλής ποιότητας φαγητό αλλα και η αγνότητα των υλικών με των οποίων φτιάχνεται. Επομένως το αποτέλεσμα θα είναι οι μαθητές να διακρίνουν τι είναι υγιεινό και τι όχι ανάμεσα στις τροφές και να έχουν πλήρη επίγνωση για κάθε φαγητό.

**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

**ΜΑΘΗΜΑ 1o** "Διαχωρισμός υγιεινών και ανθυγιεινών τροφών"

Οι μαθητές θα μπορέσουν μέσα απο αυτό το μάθημα να αναγνωρίσουν ποιές τροφές είναι καλές για τον εαυτό τους και ποιές μπορούν να δημιουργήσουν προβλήματα υγείας. Αυτό θα γίνει με το να φτιάξουμε δύο στήλες στον πίνακα, οι τροφές θα είναι γραμμένες τυχαία και οι μαθητές θα πρέπει να τοποθετούν την κάθε τροφή στη σωστή στήλη. Η μέθοδος της διδασκαλίας θα είναι μαθητοκεντρική.

**ΜΑΘΗΜΑ 2ο** "Ντοκιμαντέρ για την παιδική παχυσαρκία"

Οι μαθητές μέσα απο το βίντεο θα πληροφορηθούν σχετικά με αυτή τη νόσο αλλά και τα προβλήματα που μπορεί να προξενήσει στο μέλλον. Στο τέλος του ντοκιμαντέρ θα πρέπει να συμπληρώσουν ερωτηματολόγια βασισμένα στο βίντεο και να κάνουμε συζήτηση. Η μέθοδος της διδασκαλίας θα είναι μαθητοκεντρική.

**ΜΑΘΗΜΑ 3ο** "Άσκηση και Διατροφή"

Σκοπός του μαθήματος είναι τα παιδιά να πληροφορηθούν για τις θετικές επιδράσεις της άσκησης καθώς και το συνδιασμό της με τη διατροφή. Στη συνέχεια θα μοιράσουμε σε κάθε μαθητή ένα φυλλάδιο και ανάλογα με τις προτιμήσεις που έχει θα φτιάξουμε ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα. Η μέθοδος της διδασκαλίας είναι δασκαλοκεντρική.

**ΜΑΘΗΜΑ 4ο** "Ντοκιμαντέρ για τις εξαντλητικές δίαιτες"

Οι μαθητές μέσα απο το βίντεο θα ενημερωθούν σχετικά με τις αρνητικές επιπτώσεις τους αλλα και για τα λανθασμένα πρότυπα που έχουν οι νέοι στις μέρες μας. Στο τέλος του μαθήματος τα παιδιά θα πάρουν ερωτηματολόγια που αφορούν το βίντεο και θα γίνει συζήτηση. Η μέθοδος της διδασκαλίας θα είναι μαθητοκεντρική.

**ΜΑΘΗΜΑ 5ο** "Πώς φτιάχνουμε ένα πλήρες πρωινό"

Οι μαθητές θα συμμετέχουν στην παρασκεύη ενός πρωινού γεύματος και θα πληροφορηθούν για τη σημαντικότητα του καθώς πολλά άτομα στην ηλικία αυτή το παραλείπουν. Επίσης θα μάθουν οτι με ένα καλό πρωινό μπορούν ενεργειακά να ανταπεξέλθουν μέσα στις απαιτήσεις της κάθε ημέρα τους. Η μέθοδο της διδασκαλίας θα είναι μαθητοκεντρική.

**ΜΑΘΗΜΑ 6ο** "Ατομικός υπολογισμός πρόσληψης και κατανάλωσης θερμίδων"

Σε κάθε μαθητή θα δοθεί ένας εξειδικευμένος οδηγός υπολογισμού θερμίδων και ένα φυλλάδιο όπου κατα το τέλος της ημέρας τους θα συμπληρώνουν τις θερμίδες που πήραν και τις θερμίδες που δαπάνησαν, έτσι ώστε να παρατηρήσουμε αν το κάθε άτομο έχει σχετικά ισορροπημένο ενεργειακό ισοζύγιο. Η μέθοδος της διδασκαλίας θα είναι μαθητοκεντρική.

**ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

Πρωταρχικός στόχος του συγκεκριμένου μαθήματος είναι η προαγωγή της υγείας. Συγκεκριμένα, είναι η σωστή και ισορροπημένη λήψη και κατανάλωση θερμίδων ημερισίως. Οι μαθητές είναι σημαντικό απο μικρή ηλικία να έχουν ένα υγιές σώμα καθώς και μια έντονα δραστήρια ζωή. Σκοπός του μαθήματος είναι ο υπολογισμός των θερμίδων για το ενεργειακό τους ισοζύγιο. Στη συνέχεια θα δοθεί σε κάθε μαθητή ένας οδηγός που θα περιέχει τις θερμίδες κάθε τροφής αλλα και τις θερμίδες που καταναλώνει κανείς σε οποιαδήποτε μορφή άσκησης (αερόβια και αναερόβια). Τα παιδιά στο τέλος της ημέρας θα πρέπει να καταγράψουν τις θερμίδες που πήραν και αυτές που δαπάνησαν προκειμένου να γίνει ο υπολογισμός. Βέβαια, σε πρώτη φάση στοχεύουμε να πραγματοποιείται κάτι τέτοιο σε ημερήσια βάση αλλά ο τελικός σκοπός είναι να γίνει σε μηνιαία βάση. Μετά το τέλος του μήνα, έχοντας όλα τα απολέσματα θα μπορέσουμε να παρατηρήσουμε λεπτομερώς ποίοι απο τους μαθητές πρέπει να περιορίσουν τη λήψη τροφής και να αυξήσουν τη φυσική δραστηριότηα αλλα και αντίστροφα καθώς και εκείνοι που έχουν ήδη ισορροπημένη ζωή και συνεπώς δεν θα χρειαστούν αναπροσαρμογές στην καθημερινότητα τους.

 **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Οι μαθητές αφού θα έχουν διδαχθεί όλες τις ενότητες σχετικά με τη διατροφή αλλα και το πόσο καθοριστικά επηρεάζει τη ζωή τους θα ήταν σημαντικό να αξιολογήσουμε την αποτελεσματικότητα που έχει σε αυτούς. Στο τέλος λοιπόν θα συγκεντρώσουμε όλα τα παιδιά και θα τους βάλουμε να συμπληρώσουν μια πλατφόρμα με ερωτήσεις. Με τη μορφή κλειστών ερωτήσεων και ανώνυμα, οι μαθητές θα απαντήσουν σε διάφορες ερωτήσεις σχετικά με τα μαθήματα της διατροφής. Στη συνέχεια θα τους ζητούσαμε να κάνουν μια σύντομη περίληψη σχετικά με το ποιό μάθημα τους άρεσε περισσότερο, γιατί το βρήκαν ενδιαφέρον και αν το πρόγραμμα της διατροφής θα χρειαζόταν αναπροσαρμογές για να βελτιωθεί και να είναι πιο συγκεκριμένο στους στόχους του. Επίσης, είναι αξιοσημείωτο να αναφέρουμε οτι θα τονίσουμε στους μαθητές κατα τη διάρκεια της αξιολόγησης πως οι απαντήσεις που θα δίνουν πρέπει να πηγάζουν μέσα απο ένα κλίμα προσωπικής βελτίωσης και σε καμία περίπτωση ανταγωνιστικά.