ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ: ΖΕΡΒΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ

 Α.Ε.Μ: 0712042

 Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

 Αγωγή υγείας είναι οι δραστηριότητες και οι ασκήσεις που έχουν ως κύριο σκοπό τους την μάθηση και σχετίζονται με την υγεία. Ένα σωστό εφαρμοσμένο πρόγραμμα αγωγής υγείας μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την στάση των ατόμων απέναντι σε κάποιες καταστάσεις, να αλλάξει τον τρόπο σκέψης και συμπεριφοράς. Ακόμη, έχει την ικανότητα να παράγει αλλαγές στην κατανόηση και στις γνώσεις. Διευκολύνει επίσης την απόκτηση των δεξιοτήτων και επιδρά θετικά στον τρόπο ζωής. Επιπρόσθετα, ως αγωγή υγείας μπορεί θεωρηθεί ο συνδυασμός μαθησιακών εμπειριών που είναι δυνατόν να οδηγήσουν σε εκούσιες πράξεις και δραστηριότης που συμβάλουν στην υγεία. Παρακάτω θα αναλύσουμε ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας το οποίο έχει ως θέμα την διατροφή.

 Διατροφή είναι ο μοναδικός παράγοντας ο οποίος συμβάλλει στην ανάπτυξη του σώματος, στην διατήρηση της υγείας. Προστατεύει δηλαδή τον οργανισμό από διάφορες ασθένειες και συμβάλλει στην καλή λειτουργία .

 Ο στόχος αυτού του προγράμματος είναι να οδηγήσουμε τα παιδιά σε έναν υγιεινό τρόπο διατροφής μέσα από έξι μαθήματα που θα αναλύσουμε στη συνέχεια, γιατί οι νέοι σήμερα προτρέχουν στη εύκολη λύση και στο γρήγορο και εύκολο φαγητό. Δεν είναι λίγες οι φορές που το φαγητό αυτό αποδεικνύεται ανθυγιεινό και βλαβερό για τον οργανισμό. Επίσης, βασικοί στόχοι του προγράμματος αυτού είναι να αυξήσουμε τον αριθμό των μαθητών που καταναλώνουν τουλάχιστον 3 μερίδες φρούτων και λαχανικών ημερησίως. Ακόμη, σκοπός του προγράμματος είναι να μειώσουμε την συχνότητα έλλειψης σιδήρου η οποία είναι ιδιαίτερα σημαντική για τα παιδιά. Το πρόγραμμα αυτό θα παρουσιαστεί σε τριάντα μαθητές της ΣΤ΄ Δημοτικού. Οι παρουσιάσεις , οι εργασίες και οι δραστηριότητες που απαιτούνται, θα πραγματοποιηθούν στα πλαίσια του καθημερινού μαθήματος που έχουν στο σχολείο, μέσα στην αίθουσα διδασκαλίας.

 Το πρόγραμμα αυτό είναι αναγκαίο να εφαρμοστεί στα παιδιά αυτής της ηλικίας γιατί σε λίγα χρόνια θα μπούνε στην εφηβεία η οποία ελλοχεύει πολλές ΄΄ καινούριες δοκιμές ΄΄ . Τα παιδιά δηλαδή νιώθουν ότι μεγαλώνουν και θέλουν να δοκιμάσουνε καινούρια πράγματα και καταστάσεις. Οι περισσότερες από αυτές τις καινούριες δοκιμές συμβαίνουν επειδή παρασύρονται και επηρεάζονται εύκολα από τις παρέες λόγω της μη ανεπτυγμένης τους κρίσης. Μία από τις σημαντικότερες επιρροές που έρχονται αντιμέτωποι οι έφηβοι στις μέρες μας είναι το κάπνισμα. Εάν το παιδί υιοθετήσει έναn υγιεινό τρόπο ζωής από μικρή ηλικία και με την κατάλληλη διατροφή είναι πιο δύσκολο να οδηγηθεί στο κάπνισμα. Ακόμη, η σωστή διατροφή σε συνδυασμό με την ενασχόληση με τον αθλητισμό ή και σε σχολικές δραστηριότητες με τη βοήθεια του γυμναστή, μηδενίζει τις πιθανότητες επιρροής των νέων σε τέτοιες καταστάσεις. Για το λόγο αυτό είναι καλό να πραγματοποιηθεί μία ενημέρωση για να εφαρμοστεί ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας όπου τα παιδιά δεν έχουν μπει ακόμη στην εφηβεία και ο τρόπος ζωής τους διαμορφώνεται και προσαρμόζεται στην ηλικία των 8-10 ετών, στην οποία βρίσκονται.

 Μέσα από αυτό το πρόγραμμα αγωγής υγείας προσδοκούμε πως τα παιδιά θα αναπτύξουν την κρίση τους ώστε να ξεχωρίσουν την σωστή από την ανθυγιεινή διατροφή. Ακόμη, αναμένουμε αύξηση στον αριθμό των μαθητών που θα ασχοληθούν με τη γυμναστική ή με κάποια άλλη αθλητική δραστηριότητα. Επίσης , ευελπιστούμε, μακροπρόθεσμα , πως τα περισσότερα από αυτά τα παιδιά δεν θα παρασυρθούν εύκολα ώστε να γίνουν καπνιστές.

 Ως πρώτο μάθημα, τα παιδιά είναι υποχρεωμένα να διαμορφώσουν και να καταγράψουν δύο προγράμματα διατροφής. Επρόκειτο να συγκρίνουν τα τρόφιμα που καταναλώνουν συνήθως σε καθημερινή βάση με τα τρόφιμα τα οποία πρέπει να τρώνε και είναι υγιεινά για τη σωστή ανάπτυξη του οργανισμού τους. Γράφοντας ένα τέτοιο πρόγραμμα , θα εντοπίσουν τις ανθυγιεινές και άχρηστες για τον εαυτό τους τροφές. Στο κομμάτι αυτό μπορούν να συμβουλευτούνε και το στενό οικογενειακό τους περιβάλλον. Στόχος αυτής της εργασίας είναι να μάθουν τα παιδιά να τρέφονται σωστά. Τα μέσα που θα χρησιμοποιήσουμε θα είναι ένα τετράδιο στο οποίο θα σημειώνουνε και ένα μολύβι για να γράφουνε. Ως ενδεικτική δραστηριότητα τα παιδιά θα αναφέρουν 5 βλαβερές τροφές για τον οργανισμό τους και 5 υγιεινές.

 Ως δεύτερο μάθημα θα οριστεί μία έρευνα η οποία θα έχει ως θέμα την πείνα σε ολόκληρο τον κόσμο. Τα παιδιά θα πρέπει να συλλέξουνε πληροφορίες για την πείνα που επικρατεί σε κάποιες υποβαθμισμένες χώρες του πλανήτη και να τις παρουσιάσουνε στην τάξη. Μπορούνε φυσικά να λάβουνε πληροφορίες μέσα από βιβλία και από το διαδίκτυο. Τα παιδιά θα χωριστούνε σε ομάδες των 5 ατόμων για την αναζήτηση πληροφοριών. Στόχος είναι η συνεργασία και η αλληλοβοήθεια ώστε να μάθουν να δουλεύουν ως ομάδα και όχι μόνο σε ατομικό επίπεδο. Ακόμη, ο σκοπός αυτής της εργασίας είναι να μάθουν τα παιδιά τι συμβαίνει στις χώρες του πλανήτη ώστε να είναι πιο αυτάρκες και όχι τόσο σπάταλοι ,την ίδια στιγμή που σε άλλες χώρες οι άνθρωποι πεθαίνουνε από ασιτία. Αυτό θα τους βοηθήσει να ευαισθητοποιηθούνε και να συνειδητοποιήσουν την σοβαρότητα της κατάστασης. Τα μέσα που θα χρησιμοποιηθούν θα είναι ένα τετράδιο, ένα μολύβι , τα βιβλία , το διαδίκτυο. Ως ενδεικτική δραστηριότητα θα οριστεί μία συζήτηση μεταξύ των παιδιά της τάξης , στην οποία θα αναφέρονται τρόποι αντιμετώπισης της πείνας στις υποανάπτυκτες χώρες του πλανήτη.

 Ως τρίτη δραστηριότητα ,τα παιδιά θα πρέπει να πάρουνε συνέντευξη από ένα ηλικιωμένο άτομο και να καταγράψουν τις διατροφικές συνήθεις που είχανε στα παλιότερα χρόνια οι άνθρωποι αυτοί. Θα κάνουν αναφορά ,δηλαδή, στα τρόφιμα τα οποία κατανάλωναν όταν ήταν νεότεροι και πόσες φορές περίπου έτρωγαν την ημέρα. Σε ομάδες των 5 ατόμων θα πρέπει να παρουσιάσουνε τις πληροφορίες που έχουνε καταγράψει. Στόχος πάλι θα είναι πάλι η συνεργασία αφού η ομάδα αυτή τη φορά θα αποτελείται από 5 διαφορετικά άτομα σχετικά με την προηγούμενη εργασία. Επιπλέον , στόχος είναι τα παιδιά να μάθουν και να πληροφορηθούν για τις διατροφικές συνήθειες κάθε γενιάς αφού αυτές αλλάζουν με την πάροδο του χρόνου και τις ανάγκες κάθε κοινωνίας. Οι μαθητές θα χρησιμοποιήσουνε ως μέσα ένα τετράδιο και ένα μολύβι για να καταγράψουνε τα λεγόμενα των ηλικιωμένων. Ως ενδεικτική δραστηριότητα θα θεωρηθούν τα ερωτηματολόγια τα οποία θα λάβουνε από τον καθηγητή Φυσικής Αγωγής.

 Τέταρτη δραστηριότητα για τα παιδιά θα είναι η δημιουργία μιας διατροφικής πυραμίδας. Εκτός από τις τροφές που θα γράψουνε στην πυραμίδα, θα πρέπει να γράψουνε και τα θρεπτικά συστατικά που περιέχει κάθε μία από τις τροφές ξεχωριστά. Στόχος της εργασίας αυτής είναι να μάθουνε τα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν οι τροφές. Ακόμη, ο στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι να γνωρίσουνε τα τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνουνε σε καθημερινή βάση και αυτά που πρέπει να καταναλώνουνε πιο σπάνια. Τα μέσα που θα χρησιμοποιήσουνε είναι τα ειδικά φυλλάδια που θα λάβουνε από τον καθηγητή Φυσικής Αγωγής ώστε να μπορέσουν να σχεδιάσουν πιο εύκολα την πυραμίδα. Ως ενδεικτική δραστηριότητα, τα παιδιά θα μοιράσουνε τα ίδια φυλλάδια στα παιδιά της Γ΄ Δημοτικού ώστε να σχεδιάσουν και αυτά την δική τους πυραμίδα με βάσει τη δικιά τους κρίση. Οι μαθητές της ΣΤ΄ τάξης θα πρέπει να μαζέψουν την επόμενη μέρα τα φυλλάδια και να τα διορθώσουν.

 Τα παιδία ως πέμπτη εργασία θα πρέπει να ετοιμάσουν ένα πρωινό στο σχολείο. Θα πρέπει να επιλέξουν μόνοι τους ποια είναι τα απαραίτητα τρόφιμα για ένα πρωινό πλούσιο σε θρεπτικά στοιχεία και ενέργεια. Τα παιδιά θα πρέπει να κανονίσουνε μεταξύ τους για το τι θα φέρει ο κάθε ένας ( π.χ. γάλα, αυγά, μέλι, ψωμί). Στόχος είναι να αναπτυχθεί η συνεργασία όχι μόνο σε γνωστικό επίπεδο αλλά και σε πρακτικό. Επιπλέον, θα μάθουν να ετοιμάζουν μόνοι τους πρωινό το οποίο είναι πολύ σημαντικό για τα σημερινά παιδιά. Μέσα για την δραστηριότητα αυτή είναι τα τρόφιμα τα οποία θα φέρουν οι μαθητές και ο χώρος της κουζίνας του σχολείου. Ως ενδεικτική δραστηριότητα θα είναι τα ερωτηματολόγια τα οποία θα μοιράσουν οι μαθητές στις μικρότερες τάξεις του δημοτικού για να απαντήσουν στις ερωτήσεις που έχουν ως θέμα εάν τους άρεσε το πρωινό και ο τρόπος οργάνωσης του.

 Η έκτη δραστηριότητα θα είναι μία παρουσίαση και διάλεξη από τον καθηγητή Φυσικής Αγωγής που θα έχει ως θέμα την μεσογειακή διατροφή. Σκοπός της διάλεξης αυτής είναι να μάθουν οι μαθητές τα οφέλη της μεσογειακής διατροφής και τους τρόπους με τους οποίους θα την εντάξουν στην καθημερινή τους διατροφή. Μέσα για αυτή την παρουσίαση θα είναι η αίθουσα διδασκαλίας, ένας υπολογιστής και ο προτζέκτορας που υπάρχει στην αίθουσα. Ως ενδεικτική δραστηριότητα ,τα παιδιά θα πρέπει να γράψουνε μία περίληψη αναφέροντας με λίγα λόγια τι συγκράτησαν από την διάλεξη.

 Στη συνέχεια θα αναφέρουμε πιο αναλυτικά την έκτη δραστηριότητα. Θα κάνουμε λόγο δηλαδή για την μεσογειακή διατροφή.

 Η μεσογειακή διατροφή σύμφωνα με κάποιες μελέτες έχει αποδειχτεί ότι είναι πολύ σημαντική για την υγεία του ανθρώπου. Η διατροφική αυτή συνήθεια εμπνεύστηκε από τους λαούς των μεσογειακών χωρών και κυρίως από τους Έλληνες. Είναι το μυστικό για την αποφυγή των εμφραγμάτων και του καρκίνου. Τα άτομα που έχουν υιοθετήσει αυτό τον τρόπο ζωής σε καθημερινό επίπεδο έχουν λιγότερες πιθανότητες εμφάνισης της νόσου Alzheimer και Parkinson. Έχει ακόμη ευεργετικές ιδιότητες όσον αφορά την τόνωση του οργανισμού και την καλή λειτουργία του εντέρου. Ακόμη, η μεσογειακή διατροφή αποτελεί το μυστικό για τη μακροζωία και τον σωστό τρόπο ζωής σε σχέση με τους λαούς της δυτικής Ευρώπης.

 Η διατροφή αυτή στηρίζεται κατά κύριο λόγο στο ελαιόλαδο, το οποίο προέρχεται από τα ελαιόδεντρα που ευδοκιμούν στην Κρήτη. Επιπλέον, τα κύρια συστατικά της είναι τα όσπρια, τα λαχανικά , τα φρούτα, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα δημητριακά, το ψάρι και η όχι τόσο συχνή κατανάλωση του κόκκινου κρέατος.

 Το ελαιόλαδο, σύμφωνα με τους ειδικούς είναι πολύ σημαντικό για τον οργανισμό, αφού μειώνει τα επίπεδα της «κακής» χοληστερόλης. Οι φυτικές ίνες και τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα που περιέχει το ελαιόλαδο, το κάνει ένα από τους σημαντικότερους θησαυρούς του κόσμου. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα όπως η φέτα είναι πλούσια σε θρεπτικά στοιχεία και ασβέστιο τα οποία είναι πολύ ωφέλιμα για την ανάπτυξη του σώματος των παιδιών. Τα ψάρια και όλα τα θαλασσινά και οστρακοειδή έχουν υψηλό ποσοστό ιωδίου, φωσφόρου, σεληνίου και βιταμίνης D. Επιπρόσθετα, το κόκκινο κρασί το οποίο παράγεται από αμπέλια της Ελλάδας έχει ευεργετική δράση για την καλή λειτουργία της καρδιάς και βοηθά ώστε να διατηρηθεί η «καλή» χοληστερόλη του οργανισμού. Αρκεί όμως να καταναλώνεται με μέτρο, δηλαδή 1-2 ποτηράκια την ημέρα.

 Το παραπάνω πρόγραμμα θα αξιολογηθεί με τη χρήση ερωτηματολογίων. Έχουμε δημιουργήσει και θα μοιράσουμε την επόμενη ημέρα μετά το τέλος του προγράμματος στους συμμετέχοντες μαθητές, ερωτηματολόγια σχετικά με όλα όσα προαναφέρθηκαν. Θα δημιουργηθούν 3 μεγάλες ομάδες των 10 ατόμων και η κάθε ομάδα θα συμπληρώνει από ένα ερωτηματολόγιο. Η ομάδα που θα έχει κατανοήσει περισσότερο το πρόγραμμα αγωγής υγείας και θα έχει τις περισσότερες σωστές απαντήσεις θα κερδίσει μία εκδρομή σε ένα εργοστάσιο παραγωγής γάλακτος. Τα αποτελέσματα και οι απαντήσεις των μαθητών θα αναδείξουνε εάν το πρόγραμμα αυτό ήταν επιτυχημένο και εάν θα επαναληφθεί σε άλλο σχολείο ξανά.