Ονοματεπώνυμο: Θανάσης Παππάς ΑΕΜ :0712024

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΣΚΟΠΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Ο σκοπός του συγκεκριμένου προγράμματος αγωγής υγείας είναι να μπορούν τα μικρά παιδιά να διακρίνουν τα τρόφιμα σε υγιεινά και μη υγιεινά και κυρίως να αλλάξουν τις καθημερινές διατροφικές τους συνήθειες. Οι επιμέρους στόχοι του προγράμματος είναι η ευαισθητοποίηση των παιδιών σε θέματα διατροφικών συνηθειών ,να καταλάβουν τα παιδιά την σχέση της διατροφής με την υγεία, να ανακαλύψουν τις ατομικές διατροφικές τους συνήθειες και να εντοπίσουν που κάνουν λάθος , να εξοικειωθούν με την έρευνα για την απόκτηση γνώσεων και πληροφοριών ,να μάθουν να συνεργάζονται. Το πρόγραμμα αυτό θα εφαρμοστεί σε μαθητές δημοτικού.

ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα πρέπει να εφαρμοστεί γιατί η διατροφή είναι ένας πολύ σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει την υγεία .Οι διατροφικές συνήθειες σταθεροποιούνται από την παιδική ηλικία. Για αυτόν το λόγο το σχολείο πρέπει να ευαισθητοποιείται πάνω σε αυτόν τον τομέα και να εφαρμόζονται προγράμματα αγωγής υγείας με θέμα την διατροφή .Επίσης ,σύμφωνα με έρευνες ,μεγάλο ποσοστό των παιδιών στην Ελλάδα πάσχουν από παχυσαρκία και ενώ η μεσογειακή διατροφή είναι από τις πιο υγιεινές, οι Έλληνες τείνουν να μην την ακολουθούν .Ακόμα ,τα μικρά παιδιά επηρεάζονται σε μεγάλο βαθμό από τα ΜΜΕ με τις διαφημίσεις διάφορων τροφίμων με αποτέλεσμα οι διατροφικές τους συνήθειες να διαμορφώνονται από τα ΜΜΕ, αφού δεν έχουν τις γνώσεις να διακρίνουν το υγιεινό με το μη. Αυτοί είναι οι λόγοι που καθιστούν αναγκαία την εφαρμογή του συγκεκριμένου προγράμματος σε μαθητές δημοτικού.

ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Τα αποτελέσματα που αναμένουμε μετά την εφαρμογή του προγράμματος είναι να υπάρξει επίδραση στην διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών των παιδιών, τα παιδιά να έχουν καταλάβει την άμεση σχέση της διατροφής με την υγεία ,να έχουν γνώσεις πάνω στα θρεπτικά συστατικά ,στις πρωτείνες ,στις βιταμίνες ,στα λίπη ,στους υδατάνθρακες και να μπορούν να διαβάζουν τις ετικέτες από συσκευασίες διάφορων τροφίμων, να μην παρασύρονται αλλά να μπορούν να αντισταθούν στις διαφημίσεις τροφίμων των ΜΜΕ.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Το πρόγραμμα θα αποτελείται από 6 μαθήματα. Παρακάτω αναφέρονται συνοπτικά ο σκοπός του κάθε μαθήματος, τα μέσα που θα χρησιμοποιηθούν για την επίτευξη του σκοπού και μία ενδεικτική δραστηριότητα.

Το 1ο μάθημα θα είναι καθαρά θεωρητικό. Σκοπός είναι οι μαθητές να έρθουν σε μία πρώτη επαφή με τη διατροφή και να παρουσιαστούν οι βασικές έννοιες της και όσον το δυνατόν περισσότερες γενικές πληροφορίες σχετικά με τη διατροφή. Θα γίνει προβολή διαφανειών με προτζέκτορα και θα μοιραστούν έντυπα φυλλάδια στους μαθητές.

Στο 2ο μάθημα οι μαθητές θα ζητηθούν να καταγράψουν τις διατροφικές τους συνήθειες μίας εβδομάδας. Σκοπός είναι να εντοπίσουν τα λάθη που υπάρχουν στη διατροφή τους. Θα χρησιμοποιηθούν φυλλάδια για τις καταγραφές των μαθητών .Αφού συζητηθούν αυτά που έχουν καταγράψει ,στο τέλος θα ξαναγράψουν το εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής τους με τις απαραίτητες διορθώσεις σύμφωνα με αυτά που έχουν μάθει.

Στο 3ο μάθημα θα γίνει παρουσίαση διαφημίσεων των ΜΜΕ που έχουν να κάνουν με τρόφιμα. Σκοπός είναι οι μαθητές να μάθουν να ξεχωρίζουν τι είναι υγιεινό από αυτά που διαφημίζονται και να μάθουν να αντιστέκονται σε αυτά σύμφωνα και με αυτά που έχουν διδαχτεί στα προηγούμενα μαθήματα. Θα χρησιμοποιηθεί λάπτοπ και προτζέκτορας για την προβολή των διαφημίσεων. Η δραστηριότητα των μαθητών θα είναι να φέρουν διάφορα αποκόμματα από περιοδικά και εφημερίδες που διαφημίζουν διάφορα τρόφιμα και να τα διακρίνουν σε υγιεινά και μη σύμφωνα με αυτά που έχουν διδαχτεί.

Στο 4ο μάθημα θα γίνει παρουσίαση της διατροφικής πυραμίδας με σκοπό την εκμάθηση και κατανόησή της από τους μαθητές. Θα χρησιμοποιηθεί αφίσα που παρουσιάζει την διατροφική πυραμίδα και φωτογραφίες διαφόρων τροφίμων. Στο τέλος οι μαθητές θα φτιάξουν τη δικιά τους διατροφική πυραμίδα.

Στο 5ο μάθημα θα γίνει παρουσίαση πάνω στα θρεπτικά συστατικά, τις πρωτείνες ,τις βιταμίνες ,τους υδατάνθρακες, τα λίπη κτλ. με σκοπό την εκμάθηση και κατανόησή τους από τους μαθητές. Θα γίνει παρουσίαση με διαφάνειες με προτζέκτορα και θα μοιραστούν έντυπα φυλλάδια στους μαθητές. Στο τέλος οι μαθητές θα χωριστούν σε ομάδες και θα λάβουν μέρος σε παιχνίδια γνώσεων πάνω σε αυτά που έμαθαν ,όπως σταυρόλεξα, παζλ, κουίζ.

Στο 6ο μάθημα σκοπός είναι να μάθουν οι μαθητές να διαβάζουν τα συστατικά που περιέχουν οι συσκευασίες διάφορων τροφίμων .Για την επίτευξη του σκοπού οι μαθητές θα φέρουν διάφορες συσκευασίες από τρόφιμα που τους αρέσουν.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Παρακάτω θα γίνει αναλυτική περιγραφή ενός από των παραπάνω μαθημάτων και συγκεκριμένα του 4ου μαθήματος.

Σκοπός του συγκεκριμένου μαθήματος είναι η εκμάθηση και κατανόηση της διατροφικής πυραμίδας. Καταρχάς θα έχει ήδη ζητηθεί στους μαθητές από το προηγούμενο μάθημα ,να φέρουν σε αυτό το μάθημα αποκόμματα από περιοδικά και εφημερίδες με διάφορα τρόφιμα, όσα περισσότερα μπορούν. Στην αρχή του μαθήματος θα γίνει παρουσίαση της διατροφικής πυραμίδας .Η παρουσίαση θα γίνει με αφίσα που απεικονίζει την διατροφική πυραμίδα αλλά και με φωτογραφίες ποικίλων τροφίμων. Αφού γίνει η παρουσίαση και οι μαθητές το κατανοήσουν θα προχωρήσουμε στη φάση της δραστηριότητας-εργασίας. Οι μαθητές θα χωριστούν σε ομάδες των 4 ατόμων .Σε κάθε ομάδα θα μοιράσουμε μεγάλα κομμάτια χαρτονιού και κόλλα. Κάθε ομάδα θα πρέπει να φτιάξει τη δικιά της διατροφική πυραμίδα χρησιμοποιώντας τα αποκόμματα που έχουν φέρει οι μαθητές. Αφού τις φτιάξουν , η κάθε ομάδα θα αξιολογήσει τη δουλειά της άλλης και τέλος κρεμάσουν τις αφίσες τους στον τοίχο της αίθουσας.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η αξιολόγηση πραγματοποιείται για να μάθουμε σε ποιο βαθμό το πρόγραμμα κατάφερε να πετύχει τους στόχους που είχαμε θέσει. Το δικό μας πρόγραμμα πραγματοποιήθηκε σε μαθητές δημοτικού .Έτσι για την αξιολόγηση θα χρησιμοποιήσουμε ερωτηματολόγια όπου οι μαθητές θα απαντούν σε ερωτήσεις επιλέγοντας για παράδειγμα ‘ συμφωνώ ‘ , ‘δεν είμαι σίγουρος’ , ‘ δε συμφωνώ’ . παράδειγμα ερώτησης ‘Η σωστή διατροφή συμβάλλει στην υγεία ; ‘ , ή ‘πάντα’ , ‘μερικές φορές ‘, ‘ ποτέ ‘,παράδειγμα ερώτησης ‘ Γνωρίζω ποια τρόφιμα να αποφεύγω ;