Σκονδριάνη Σπυριδούλα

 0712122

Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας: Διατροφή και Άσκηση

Σκοπός του προγράμματος << Διατροφή και Άσκηση>> είναι η κατανόηση της αναγκαιότητας της σωστής διατροφής ως προϋπόθεση για τη σωστή ανάπτυξη των παιδιών, τη διατήρηση της καλής υγείας τους και τη προαγωγή της άσκησης.

Βασικός στόχος των προγραμμάτων Αγωγής Υγείας είναι οι μαθητές να αποκτήσουν γνώσεις, δεξιότητες, αξίες και συμπεριφορές και να προετοιμαστούν για τη ζωή, ώστε να μπορούν να σταθούν ως υπεύθυνοι και ενεργοί πολίτες.

Επιμέρους στόχοι του προγράμματος είναι οι μαθητές:

* Να μάθουν τις σωστές διατροφικές συνήθειες.
* Να χρησιμοποιήσουν τις γνώσεις τους για την υγιεινή διατροφή.
* Να αυξήσουν τις αρνητικές στάσεις στην κακή διατροφή.
* Να γνωρίσουν τις χρήσιμες και άχρηστες τροφές.
* Να αλλάξουν διατροφικές συνήθειες.
* Να κατανοήσουν ότι η σωστή διατροφή και η άσκηση είναι τρόπος ζωής
* Να αναγνωρίζουν τη δύναμη της διαφήμισης στην κατανάλωση των τροφών και να αντιστέκονται, αναπτύσσοντας κριτική σκέψη.

Το πρόγραμμα αυτό θα εφαρμοστεί σε μαθητές Δημοτικού Σχολείου και συγκεκριμένα στους μαθητές της Έκτης τάξης του 1ου Δημοτικού Σχολείου Καλαμπάκας.

Είναι σημαντικό να εφαρμοστεί αυτό το πρόγραμμα στο συγκεκριμένο πεδίο και μαθητές γιατί η εξοικείωση με την εκπαίδευση μέσα από το πρόγραμμα αλλά και η αντίληψη της σημασίας των δραστηριοτήτων Αγωγής Υγείας παίζει σημαντικό ρόλο στην υιοθέτηση συνηθειών επωφελών για την υγεία των παιδιών. Έχει αποδειχθεί ότι η πραγματοποίηση παρόμοιων προγραμμάτων είχε επίδραση στη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών των παιδιών. Να σημειωθεί ότι η ηλικία που επιλέχθηκε δεν είναι τυχαία, αφού έρευνες δείχνουν πως οι διατροφικές συνήθειες σταθεροποιούνται ήδη από την παιδική ηλικία. Επιπρόσθετα, οι μαθητές θα κατανοήσουν πόσο σημαντικό είναι να ασκούνται παρά απλώς να προσέχουν τι να τρώνε.

Μετά την εφαρμογή του προγράμματος οι μαθητές θα έχουν:

* Αυξήσει τις γνώσεις τους σχετικά με τις σωστές διατροφικές συνήθειες.
* Μάθει τις ομάδες τροφίμων.
* Πιο θετική στάση για σωστή διατροφή και άσκηση.
* Βιώσει θετικές εμπειρίες συμμετοχής στο πρόγραμμα.
* Μάθει την θρεπτική αξία των τροφών.
* Να αναγνωρίζουν τις σωστές επιλογές διατροφής.
* Να αναγνωρίζουν τους κινδύνους που απειλούν την υγεία τους.
* Να αντιστέκονται στις πιέσεις της διαφήμισης.

# Ενδεικτικά μαθήματα του προγράμματος <<Διατροφή και Άσκηση>>.

* Μάθημα 1: Οι μαθητές θα ενημερωθούν για τις βασικές θρεπτικές ουσίες που χρειάζεται ο άνθρωπος και από ποιες τροφές τις παίρνει.
* Μέσα και μέθοδοι: σύντομη διάλεξη για να κατανοήσουν οι μαθητές την προέλευση των τροφών, την αξία τους και την επίδραση αυτών στην υγεία μας. – αναφορά στις έξι κατηγορίες των θρεπτικών συστατικών – τεστ γνώσεων για το τι περιέχει μία τροφή – σε ομάδες: αναφερθήκαμε στα θρεπτικά συστατικά, μέσα από φωτογραφίες με τρόφιμα που δείχνουμε στα παιδιά ζητάμε να τα ξεχωρίσουν. Παράδειγμα: δείχνουμε μία εικόνα που απεικονίζει το ψωμί και ζητάμε από τα παιδιά να καταγράψουν το θρεπτικό συστατικό του.
* Μάθημα 2: Οφέλη υγιεινής διατροφής στον οργανισμό μας.
* Διάλεξη για τα άμεσα οφέλη της σωστής διατροφής (επιθυμητό βάρος, καλύτερο ανοσοποιητικό σύστημα, βελτιωμένη απόδοση στο σχολείο, νεανικότερη εμφάνιση για περισσότερα χρόνια και αύξηση της σωματικής άσκησης.) –Προτείνουμε στα παιδιά να κάνουν μία σύντομη λίστα με την οποία θα υπενθυμίζουν στον εαυτό τους τα οφέλη της υγιεινής διατροφής για την υγεία τους

Η λίστα μπορεί να μοιάζει με την παρακάτω:

Αν αλλάξω…                                     Αν μείνω όπως είμαι….

 τι έχω να κερδίσω;                                   τι έχω να κερδίσω;

1……

2………

 και … τι έχω να χάσω;                             και … τι έχω να χάσω;

1……

2………

Με την παραπάνω λίστα οι μαθητές θα συνειδητοποιήσουν αν έχουν καλή ή κακή ποιότητα ζωής και θα ευαισθητοποιηθούν στο θέμα της διατροφής. Έτσι θα τους δοθεί η ευκαιρία να πάρουν σωστές αποφάσεις για μία καλύτερη ποιότητα ζωής.

* Μάθημα 3: Εκτίμηση ενός σωστού γεύματος.
* Ζητάμε από τους μαθητές να καταγράψουν το πρωινό γεύμα της συγκεκριμένης ημέρας ή αυτό που καταναλώνουν τα περισσότερα πρωινά στο σπίτι τους.
* Ακολουθεί διάλεξη στην οποία ενημερώνουμε τους μαθητές ότι τα βασικά γεύματα της ημέρας είναι τρία: το πρωινό, το μεσημεριανό και το βραδινό. Αναλύουμε τις ημερήσιες ανάγκες που καλύπτει το καθένα και τονίζουμε βασικές γνώσεις.
* Με βάση αυτά που έχουμε αναφέρει στην διάλεξη, δίνουμε την δυνατότητα στους μαθητές να εκτιμήσουν κατά πόσο είναι υγιεινό το πρωινό τους. Αν πιστεύουν ότι πρέπει να αλλάξουν κάτι το διορθώνουν και το συζητάμε όλοι μαζί.
* Τέλος, με ερωτηματολόγια στο σπίτι τους οι μαθητές θα καταγράψουν τις διατροφικές συνήθειες γύρω από τα τρία βασικά γεύματα της ημέρας και αυτά θα τους ζητηθούν στην επόμενη συνάντηση.
* Μάθημα 4: Οδηγίες σωστού τρόπου κατανάλωσης τροφών για την μέγιστη δυνατή πρόσληψη των θρεπτικών συστατικών - Μάθηση κατάταξης των τροφίμων στη διατροφική πυραμίδα
* Διάλεξη για τις έξι ομάδες τροφίμων (δημητριακά, φρούτα, λαχανικά, κρέας-ψάρι-όσπρια-ξηροί καρποί, γαλακτοκομικά, λίπη-έλαια-γλυκά). –εικόνες από την μεσογειακή πυραμίδα. -έχοντας σαν οδηγό την διατροφική πυραμίδα μπορούν να σχεδιάσουν ένα σωστό γεύμα. – χρησιμοποιούν τρόφιμα από την πυραμίδα. - αυτά που τους αρέσουν περισσότερο μπορούν να τα χρησιμοποιούν πιο συχνά. –ο καθένας ξεχωριστά φτιάχνει την δικιά του πυραμίδα με τα προϊόντα από τις ομάδες τροφών και την κρατάει για να του υπενθυμίζει τον σωστό τρόπο για υγιεινή διατροφή.
* Μάθημα 5: Οι μαθητές μαθαίνουν να διαβάζουν τα περιεχόμενα των συσκευασμένων τροφών για να μπορούν να εντοπίζουν τα μη υγιεινά τρόφιμα - Απομυθοποίηση των διαφημίσεων με τρόφιμα.
* Δείχνουμε στους μαθητές κάποιες συσκευασίες από προϊόντα που τρώνε συστηματικά. –σε ομάδες: αφού σημειώσουν τα συστατικά και την διατροφική αξία τους παρουσιάζουν και σχολιάζουν αν είναι καλά ή όχι για κατανάλωση αυτά τα τρόφιμα..
* Έχουμε ζητήσει από τα παιδιά στο προηγούμενο μάθημα να εντοπίσουν διαφημίσεις για ανθυγιεινά τρόφιμα, έτσι ώστε να τις συζητήσουμε μαζί σε αυτό το μάθημα. – Τονίζουμε μέσα από τον διάλογο που θα αναπτύξουμε με τα παιδιά, ότι η διαφήμιση είναι ένας ισχυρός πειρασμός που πρέπει να αντισταθούμε. – αναδεικνύουμε την πραγματικότητα σε καθεμία διαφήμιση.
* Μάθημα 6: Κατανόηση της σχέσης μεταξύ άσκησης και διατροφής.
* Σύντομη διάλεξη που αφορά την άσκηση και την ανάγκη του οργανισμού μας να καλύψει την ενέργεια, που δαπανούμε καθώς ασκούμαστε, από την τροφή. – προβολή προτύπων που συνδυάζουν διατροφή και άσκηση: τα άτομα που τρέφονται σωστά είναι πιο υγιή αλλά έχουν κ πιο όμορφο σώμα αφού γυμνάζονται. – παρουσιάζουμε εικόνες με άτομα που ακολουθούν σωστή διατροφή και είναι γυμνασμένα και με ανθρώπους π.χ παχύσαρκους. – ρωτάμε τους μαθητές τι πρότυπο έχουν και τι τρόπο ζωής θα ακολουθούσαν – τι εικόνα θέλουν να έχουν για το σώμα τους.

Αξιολόγηση προγράμματος:

Η αξιολόγηση των προγραμμάτων Αγωγής Υγείας γίνεται µε πολλούς τρόπους, όπως με ερωτηματολόγια, ερωτήσεις για το τι ήξεραν πριν και τι μετά την εφαρμογή του προγράμματος κ.τ.λ. Ο καθηγητής θα αξιολογήσει τις σχέσεις που αναπτύχθηκαν μεταξύ των μαθητών που συνεργάστηκαν, τη συνέπεια των μαθητών, τις παραλείψεις ή αδυναμίες, την επάρκεια του εκπαιδευτικού υλικού που χρησιμοποιήθηκε και την ποιότητα του τελικού αποτελέσματος.

* Οι μαθητές, μετά το τέλος του προγράμματος, μπορούν να συμπληρώσουν ερωτηματολόγια, στα οποία θα απαντήσουν σε ερωτήσεις σχετικά με το αν πιστεύουν ότι βελτιώθηκε το επίπεδο των γνώσεών τους και για το πώς σκοπεύουν να εξασκηθούν στο μέλλον σε θέματα που σχετίζονται με το θέμα της διατροφής και άσκησης.
* Ακόμη, οι μαθητές μπορούν να απαντήσουν σε ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής που θα αφορούν γνώσεις για τις συνέπειες την κακής διατροφής.
* Είναι εξίσου σημαντικό να διευκρινιστεί αν οι μαθητές αποκόμισαν τις απαραίτητες γνώσεις για τα οφέλη της υγιεινής διατροφής και την σημαντικότητα να συνδυάζουν και την άσκηση για μία καλή ποιότητα ζωής. Ένας εύκολος τρόπος αξιολόγησης του παραπάνω θέματος είναι να συγκρίνουμε τις γνώσεις για το τι ήξεραν και στην αρχή.
* Στοιχεία για την απόδοση του προγράμματος θα δοθούν από την στάση των μαθητών για Διατροφή και Άσκηση. Μπορεί να γίνει ομαδική συζήτηση ανάμεσα στον καθηγητή και τους μαθητές προς το τέλος του σχολικού έτους ώστε να εκφράσουν οι μαθητές τις στάσεις τους.

Επίσης η αξιολόγηση μπορεί να περιλαμβάνει τον βαθμό που ικανοποίησε ή δυσαρέστησε την σχολική τάξη και κοινότητα για τα αποτελέσματα του προγράμματος.

Έτσι θα κρίνουμε αν το πρόγραμμα αξίζει να επαναληφτεί, να προσαρμοστεί ή να διακοπεί.

# ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Προγράμματα Αγωγής Υγείας Θεοδωράκης Γιάννης Αντιπρύτανης Πανεπιστημίου Θεσσαλίας Καθηγητής ΤΕΦΑΑ -ΠΘ
2. Αγωγή Υγείας Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, Ματίνα Στάππα-Μουρτζίνη
3. Αγωγή και Προαγωγή Υγείας στο Σχολικό Περιβάλλον: Βασικές αρχές και μεθοδολογία Βαλάντης Παπαθανασίου
4. Σχεδιασμός Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας Γιάννης θεοδωράκης και Μαίρη Χασάνδρα, Εκδόσεις Χριστοδουλιδη