ΠΟΥΛΙΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ 0712124

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Ο ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΙΝΑΙ ΑΡΧΙΚΑ ΝΑ ΔΩΣΕΙ ΚΑΠΟΙΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΠΑΝΩ ΣΕ ΘΕΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΠΟΥ ΙΣΩΣ ΝΑ ΜΗΝ ΕΧΟΥΝ ΩΣ ΤΩΡΑ ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΟΥ ΛΥΚΕΙΟΥ Η ΑΝ ΤΙΣ ΕΧΟΥΝ ΝΑ ΜΗΝ ΕΧΟΥΝ ΔΩΣΕΙ ΜΕΓΑΛΗ ΑΞΙΑ ΣΕ ΑΥΤΕΣ ΜΕ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΝΑ ΜΗΝ ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΝ ΕΝΑ ΥΓΕΙΕΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.ΟΠΟΤΕ ΣΑΦΩΣ ΚΥΡΙΟΣ ΣΤΟΧΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΚΑΙ ΝΑ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ ΚΑΙ ΣΕ ΔΕΥΤΕΡΗ ΦΑΣΗ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΙ ΑΝΘΥΓΙΕΙΝΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΟΣΟ ΤΟ ΔΥΝΑΤΟΝ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ.ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΘΑ ΕΦΑΡΜΟΣΤΕΙ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΠΡΩΤΗΣ ΕΩΣ ΤΡΙΤΗΣ ΛΥΚΕΙΟΥ.

ΕΙΝΑΙ ΣΥΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΕΦΑΡΜΟΣΤΕΙ ΕΝΑ ΤΕΤΟΙΟΥ ΕΙΔΟΥΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΛΥΚΕΙΟΥ ΚΑΘΩΣ ΤΟ ΛΥΚΕΙΟ ΕΙΝΑΙ Η ΑΡΧΗ ΓΙΑ ΟΣΟΥΣ ΕΠΙΛΕΞΟΥΝ ΑΝΘΥΓΙΕΙΝΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΠΑΝΩ ΣΕ ΘΕΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.ΑΥΤΟ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΓΙΑΤΙ ΟΣΟ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΕΙΝΑΙ ΜΙΚΡΟ,ΓΙΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ,ΣΥΝΗΘΩΣ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΦΡΟΝΤΙΖΟΥΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ,(ΒΕΒΑΙΑ ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΗ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΙΔΙΟΙ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΚΑΙ ΝΑ ΕΧΟΥΝ ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ).ΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ ΟΜΩΣ ΟΣΟ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΕΓΑΛΩΝΕΙ ΚΑΙ ΚΑΤΑ ΣΥΝΕΠΕΙΑ,ΚΑΙ ΕΤΣΙ ΠΡΕΠΕΙ,ΝΑ ΔΩΘΕΙ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΕΛΕΥΘΕΡΕΙΑ ΣΤΙΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΤΟΥ?ΤΟ ΜΟΝΟ ΣΙΓΟΥΡΟ ΕΙΝΑΙ ΟΤΙ ΕΧΕΙ ΠΙΟ ΠΟΛΛΕΣ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΕΣ ΝΑ ΥΠΟΤΡΟΠΙΑΣΕΙ ΣΤΗΝ ΜΗ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ.

ΤΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΠΟΥ ΑΝΑΜΕΝΟΥΜΕ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΟΥΝ ΓΝΩΣΕΙΣ ΟΙ ΟΠΟΙΕΣ ΘΑ ΚΑΝΟΥΝ ‘’ΠΛΥΣΗ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ’’ ΣΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΕΤΣΙ ΩΣΤΕ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΟΥΝ ΝΑ ΤΡΩΝΕ ΥΙΕΙΝΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΗΡΗΣΟΥΝ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑ ΣΥΝΕΠΕΙΑ ΝΑ ΑΡΧΙΖΟΥΝ ΑΠΟ ΜΟΝΟΙ ΤΟΥΣ ΝΑ ΤΙΣ ΔΙΑΔΙΔΟΥΝ ΚΑΙ ΝΑ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΑΛΛΟΥΣ ΟΠΩΣ ΓΟΝΕΙΣ,ΣΥΓΓΕΝΕΙΣ,ΦΙΛΟΥΣ.

ΜΑΘΗΜΑ 1το : ΣΤΟΧΟΣ ΜΑΣ ΝΑ ΔΟΥΜΕ ΤΙ ΓΝΩΣΕΙΣ ΕΧΟΥΝ ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΑΥΤΗ ΤΗ ΣΤΙΓΜΗ ΠΑΝΩ ΣΕ ΘΕΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ?Ο ΔΑΣΚΑΛΟΣ ΔΙΝΕΙ ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΘΕΜΑΤΑ ΚΑΙ ΟΛΟΙ ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΓΡΑΦΟΥΝ ΣΕ ΕΝΑ ΧΑΡΤΙ ΤΙ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΗΔΗ ΠΑΝΩ ΣΕ ΑΥΤΑ.1)ΖΑΧΑΡΗ ΚΑΛΗ,ΚΑΚΗ? 2)ΣΥΣΚΕΥΑΣΜΕΝΑ ΚΑΙ ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ 3)ΥΠΕΡΣΙΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ,ΥΠΟΣΙΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΝΕΥΡΙΚΗ ΑΝΟΡΕΞΙΑ 4)ΤΡΟΦΕΣ ΚΑΙ ΑΙΜΟΡΡΟΙΔΕΣ 5)ΤΟ ΩΡΑΙΟ ΣΩΜΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΟ?ΤΟ ΛΙΓΟ ΠΑΧΥ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΑΝΘΥΓΙΕΙΝΟ? 6)ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ Η ΔΙΑΙΤΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ? 7)ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΘΕΡΜΙΔΕΣ,ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΘΕΡΜΙΔΑ?ΠΟΣΟ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΟΙΤΑΜΕ ΤΙΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΚΑΙ ΠΟΙΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΕΧΟΥΝ ΛΙΓΕΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ? 8)ΝΕΡΟ.

ΜΑΘΗΜΑ 2ρο : ΣΤΟΧΟΣ ΜΑΣ ΤΩΡΑ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΔΟΥΜΕ ΤΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΤΡΩΝΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΤΙ ΑΠΟ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΗΔΗ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΩΣ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟ ΤΗΡΟΥΝ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΟΥΣ.ΟΠΟΤΕ ΚΑΤΑΓΡΑΦΟΥΝ ΣΤΟ ΧΑΡΤΙ ΟΛΗ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ ΤΙ ΑΚΡΙΒΩΣ ΘΑ ΦΑΝΕ ΚΑΙ ΜΑΣ ΤΟ ΔΙΝΟΥΝ ΤΗΝ ΕΡΧΟΜΕΝΗ ΒΔΟΜΑΔΑ.

(ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ)ΜΑΘΗΜΑ 3το : ΣΤΟΧΟΣ ΝΑ ΞΕΚΙΝΙΣΕΙ Η ΕΠΙΡΡΟΗ ΤΟΥ ΔΑΣΚΑΛΟΥ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΝΑ ΜΑΘΟΥΝ ΤΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΕΙΝΑΙ ΥΓΙΕΙΝΟ ΚΑΙ ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΡΩΝΕ.Ο ΔΑΣΚΑΛΟΣ ΔΙΝΕΙ ΠΙΣΩ ΤΑ ΧΑΡΤΙΑ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΜΕ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΕΝΑ ΧΑΡΤΙ ΠΟΥ ΛΕΕΙ ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΤΟΝ ΚΑΘΕ ΜΑΘΗΤΗ ΞΕΧΩΡΙΣΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΙ Η ΝΑ ΔΙΑΚΟΨΕΙ ΓΙΑ ΝΑ ΓΙΝΕΙ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΠΙΟ ΥΓΙΕΙΝΗ.ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΑΚΟΛΟΥΘΕΙ ΔΙΑΛΕΞΗ ΤΟΥ ΔΑΣΚΑΛΟΥ ΚΑΙ ΔΙΝΕΙ ΤΙΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΣΥΝΟΠΤΙΚΑ ΠΑΝΩ ΣΤΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΕΔΩΣΕ ΣΤΟ 1το ΜΑΘΗΜΑ.ΤΕΛΟΣ ΚΑΤΕΒΑΙΝΟΥΜΕ ΣΤΗΝ ΑΙΘΟΥΣΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΚΑΙ Ο ΚΑΘΕ ΜΑΘΗΤΗΣ ΨΑΧΝΕΙ ΑΡΘΡΑ ΣΤΟ ΙΝΤΕΡΝΕΤ ΠΑΝΩ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΦΟΥ ΤΑ ΔΕΙΞΕΙ ΣΤΟ ΔΑΣΚΑΛΟ ΤΑ ΑΝΕΒΑΖΕΙ ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ.

ΜΑΘΗΜΑ 4το,5το: ΣΕ ΑΥΤΑ ΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΘΑ ΓΙΝΕΙ ΠΡΑΞΗ.ΤΟ ΠΡΩΙ ΘΑ ΦΕΡΕΙ Ο ΔΑΣΚΑΛΟΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΕΛΕΙΟΣ ΑΝΘΥΓΙΕΙΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΟΠΩΣ ΣΝΑΚ,ΣΥΣΚΕΥΑΣΜΕΝΑ ΓΛΥΚΙΣΜΑΤΑ,ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΚΑΙ ΑΛΛΑ.ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΘΑ ΣΥΝΕΧΙΣΟΥΝ ΟΛΟΙ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΝΑ ΤΡΩΝΕ ΤΕΤΟΙΟΥ ΕΙΔΟΥΣ ΤΡΩΦΕΣ ΚΑΙ ΣΕ ΑΡΚΕΤΗ ΠΟΣΟΤΗΤΑ.ΕΠΙΣΗΣ ΤΟ ΒΡΑΔΥ ΘΑ ΚΑΤΑΓΡΑΨΟΥΝ ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΘΗΚΑΝ ΟΛΗ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ Π.Χ. ΕΙΧΑΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ-ΟΡΕΞΗ ΓΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΟΠΩΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ?ΑΙΣΘΑΝΟΝΤΟΥΣΑΝ ΔΥΝΑΤΟΙ ΜΕ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΠΑΝΩ ΣΤΗΝ ΜΠΑΛΑ Η ΣΤΗΝ ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ ΑΛΛΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΕΚΑΝΑΝ.ΕΙΧΑΝ ΘΕΜΑΤΑ ΥΠΝΗΛΙΑΣ-ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ?ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΜΕΡΑ ΘΑ ΓΙΝΕΙ ΤΟ ΑΝΤΙΘΕΤΟ ΜΕ ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΘΑ ΦΕΡΟΥΜΕ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟ ΠΡΩΙ ΟΠΩΣ ΦΡΟΥΤΑ ΚΤΛ.ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΘΑ ΕΞΑΚΟΛΟΥΘΗΣΟΥΝ ΝΑ ΤΡΩΝΕ ΤΕΤΟΙΟΥ ΕΙΔΟΥΣ ΤΡΟΦΕΣ ΚΑΙ ΣΕ ΜΙΚΡΗ ΠΟΣΟΤΗΤΑ.ΤΟ ΒΡΑΔΥ ΘΑ ΚΑΤΑΓΡΑΨΟΥΝ ΞΑΝΑ ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΘΗΚΑΝ ΟΛΗ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ.

ΜΑΘΗΜΑ 6το : ΣΚΟΠΟΣ ΜΑΣ ΤΩΡΑ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΕΠΗΡΕΑΣΤΟΥΝ ΤΡΙΤΟΙ ΟΠΩΣ ΓΟΝΕΙΣ,ΦΙΛΟΙ Η ΑΛΛΑ ΠΑΙΔΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΠΟ ΑΛΛΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΔΕΝ ΠΗΡΑΝ ΜΕΡΟΣ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ.ΑΥΤΟ ΘΑ ΓΙΝΕΙ ΜΕ ΕΝΗΜΕΡΟΤΙΚΟ ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΤΟ ΟΠΟΙΟ ΘΑ ΤΟ ΦΤΙΑΞΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟ ΔΑΣΚΑΛΟ ΚΑΙ ΘΑ ΜΟΙΡΑΣΤΕΙ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΟΥ ΠΗΡΑΝ ΜΕΡΟΣ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΤΟΥΣ ΚΑΙ ΣΤΑ ΥΠΟΛΟΙΠΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ.

ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ:Η ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΘΑ ΓΙΝΕΙ ΜΕ ΣΧΕΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΠΟΥ ΘΑ ΔΩΘΕΙ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΟΥ ΠΗΡΑΝ ΜΕΡΟΣ ΚΑΙ ΣΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΑΥΤΩΝ.