**Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας**

**ΕΡΓΑΣΙΑ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΥ ΕΞΑΜΗΝΟΥ 2016-2017**

**Ονοματεπώνυμο: Δημήτριος Αετόπουλος**

**ΑΕΜ: 0713203**

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΜΕ ΘΕΜΑ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

Το σχολικό περιβάλλον είναι το πλέον κατάλληλο, για τη οργάνωση, το σχεδιασμό και την εφαρμογή προγραμμάτων αγωγής υγείας. Ένας καθηγητής φυσικής αγωγής όταν συνδυάζει το μάθημα της φυσικής αγωγής με προγράμματα αγωγής υγείας και με περιβαλλοντικά προγράμματα εκπαίδευσης, φέρει αρκετά πλεονεκτήματα. Ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας με θέμα τη σωστή διατροφή θα ήταν κατάλληλο να εφαρμοστεί σε μαθητές γυμνασίου, στην ώρα του μαθήματος της φυσικής αγωγής, μέσα στην τάξη. Η ηλικία των μαθητών γυμνασίου είναι η πλέον κατάλληλη για το πρόγραμμα αγωγής υγείας που σχετίζεται με τη σωστή διατροφή, καθώς τα παιδιά αυτής της ηλικίας αρχίζουν να ανεξαρτητοποιούνται, να κοινωνικοποιούνται και να υιοθετούν συνήθειες για την μετέπειτα ζωής τους. Η σχολική τάξη και η ώρα του μαθήματος της φυσικής αγωγής είναι το κατάλληλο μέρος και η κατάλληλη ώρα αντίστοιχα, για την εφαρμογή του προγράμματος αυτού, γιατί τα παιδιά είναι οικεία με το χώρο και η ώρα δεν επιβαρύνει το πρόγραμμά τους, αφού ανήκει στο σχολικό ωρολόγιο πρόγραμμα.

Σκοπός του προγράμματος αγωγής υγείας με θέμα τη σωστή διατροφή, είναι να μάθουν τα παιδιά τα οφέλη της καλής διατροφής αλλά και τις συνέπειες που επέρχονται, όταν δεν τρεφόμαστε σωστά. Επίσης, θα μάθουν, πιο εξειδικευμένα, τι είδους διατροφή θα πρέπει να ακολουθούν συγκεκριμένα άτομα ανάλογα με τις ασχολίες τους καιν την ηλικία τους. Μέσω πρακτικών εφαρμογών, δηλαδή, δραστηριοτήτων τα παιδιά θα αποκτήσουν γνώσεις, θα διαμορφώσουν στάσεις, θα αναπτύξουν δραστηριότητες για την προώθηση υγιεινών συμπεριφορών και θα εμπλακούν άμεσα σε σχετικές εμπειρίες. Η συστηματική χρήση κινητικών παιγνιδιών και φυσικών δραστηριοτήτων, βοηθάει στην επίτευξη των σκοπών αυτών.

Τα προσδοκώμενα αποτελέσματα του προγράμματος αυτού είναι να κατανοήσουν τα παιδιά πόσο σημαντικό είναι να τρεφόμαστε σωστά αλλά, παράλληλα να ενημερωθούν οι γονείς και οι φίλοι τους πως μπορούν να γίνουν αρωγοί στην προσπάθεια αυτή των παιδιών και να καταρτιστούν με τις κατάλληλες συμβουλές ώστε η προσπάθεια αυτή να γίνει σωστά.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Μάθημα 1ο: Ενημέρωση των μαθητών σχετικά με τη διατροφή, τη μεσογειακή διατροφή και τις διάφορες μορφές διατροφής ανάλογα με τα ενδιαφέροντα των ανθρώπων( χρήση του powerpoint).

Μάθημα 2ο: Ενημέρωση των μαθητών σχετικά με τα οφέλη της σωστής διατροφής και τις συνέπειες τις κακής διατροφής.( brainstorming και συζήτηση με τον καθηγητή).

Μάθημα 3ο : Μοιράζουμε ερωτηματολόγια στους μαθητές ώστε να δούμε τις διατροφικές τους συνήθειες. Έπειτα αφού αναλύσουμε τις απαντήσεις συζητούμε στην τάξη.

Μάθημα 4ο: Προβολή ταινίας σχετική με τη διατροφή( πώς ένας άνθρωπος ακολουθώντας μια ανθυγιεινή διατροφή κατέληξε με σωματικά, συναισθηματικά αλλά και κοινωνικά προβλήματα) . Συζήτηση στην τάξη.

Μάθημα 5ο: Ομιλία ενός ειδικού διατροφολόγου στη σχολική τάξη με θέμα τη σωστή διατροφή. Συζήτηση με τα παιδιά.

Μάθημα 6ο: Χωρίζουμε την τάξη σε δυο ομάδες οι οποίες θα καταγράψουν τι θα πρέπει να έχει ένα πλάνο σωστής διατροφής. Στη συνέχεια, θα διαλέξουμε τα καταλληλότερα στοιχεία κάθε πλάνου και μαζί με τον καθηγητή θα δημιουργήσουμε ένα πλάνο σωστής διατροφής το οποίο θα μοιράσουμε στο σχολείο αλλά και θα το δώσουμε στους γονείς των μαθητών.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΛΑΝΟ 6ου ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Ο χώρος που θα πραγματωθεί είναι η σχολική τάξη και τα υλικά που θα χρησιμοποιηθούν είναι δυο φύλλα Α3. Θα χωρίσουμε τη τάξη σε δύο ομάδες. Θα τους ζητήσουμε να δημιουργήσουν ένα πλάνο σωστής διατροφής. Θα τους ζητήσουμε να γράψουν ένα πλάνο διατροφής που θα περιέχει τις κατάλληλες τροφές για μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή. Όταν τελειώσουν ο καθηγητής μαζεύει τα χαρτιά. Γράφει στο πίνακα τις ιδέες των μαθητών και τους ζητάει να κάνουμε ένα συνολικό πλάνο διατροφής που θα ναι ως εξής:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ |
| ΠΡΩΙΝΟ |  | ……. |
| ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ |  | ……. |
| ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ |  | ……. |
| ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ |  | ……. |
| ΒΡΑΔΙΝΟ |  | ……. |

Στη συνέχεια θα περάσουν από κάθε τάξη και θα μοιράσουν το πλάνο σε κάθε μαθητή. Την ίδια μέρα ,μπορούν να καλέσουν τους γονείς των παιδιών και αφού έχουν επιλέξει ένα εκπρόσωπο της τάξης, θα μιλήσει στους γονείς για το σχετικό πρόγραμμα αγωγή υγείας και θα τους εξηγήσει τι έχουν κάνει όλη αυτή τη βδομάδα. Τέλος θα μοιράσει στο καθένα το πλάνο σωστής διατροφής που δημιούργησε όλη η τάξη από κοινού.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η αξιολόγηση του προγράμματος μπορεί να γίνει μοιράζοντας ένα ερωτηματολόγιο στα παιδιά, το οποίο θα έχει ερωτήσεις αξιολόγησής του και θα πρέπει να το συμπληρώσουν. Αφού το συμπληρώσουν θα κάνουμε μια συγκέντρωση με όλα τα μέλη του προγράμματος θα σχολιάσουμε τη στάση των παιδιών πριν και μετά το τέλος της ενημέρωσης, θα συζητήσουμε τυχόν προτεινόμενες αλλαγές και τέλος θα σχολιάσουμε κατά πόσο και αν πετύχαμε το αρχικό στόχο του προγράμματος.

Κυκλώστε τον αριθμό που νομίζεται ότι ταιριάζει σε κάθε ερώτηση

1. Ήταν ενδιαφέρον το συγκεκριμένο πρόγραμμα; 0 1 2 3 4 5
2. Μάθατε κάτι καινούργιο μέσω αυτού του προγράμματος; 0 1 2 3 4 5
3. Πόσο χρήσιμες ήταν οι πληροφορίες που είχε για τη μετέπειτα ζωή σας; 0 1 2 3 4 5
4. Ήταν σαφές; 0 1 2 3 4 5
5. Είχε ψυχαγωγικό κομμάτι; 0 1 2 3 4 5
6. Θα αλλάζατε κάτι από το συνολικό πρόγραμμα; 0 1 2 3 4 5

Αν ναι τι?...........................................................................................................

* 0= καθόλου
* 1= πολύ λίγο
* 2= λίγο
* 3= αρκετά
* 4= πολύ
* 5= πάρα πολύ

-ΤΕΛΟΣ-