|  |
| --- |
| **ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ «ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ»** |
| **ΤΙΤΛΟΣ: “ΤΡΕΦΟΜΑΙ ΣΩΣΤΑ, ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ, ΕΙΜΑΙ ΥΓΙΗΣ” ΤΟΥ ΦΟΙΤΗΤΗ: ΦΡΑΓΚΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ (ΑΕΜ:0713206)** |
| ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ: ΘΕΩΔΟΡΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, ΚΟΛΟΒΕΛΩΝΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ |
|  |
|  |
|  |
| **22/1/2017** |
|  |

**ΤΙΤΛΟΣ: «**Τρέφομαι σωστά, γυμνάζομαι, είμαι υγιής»

**ΣΚΟΠΟΣ:** Η προαγωγή της υγείας των μαθητών, μέσω της υιοθέτησης υγιεινών διατροφικών συνηθειών και της καθημερινής φυσικής δραστηριότητας.

* Εφαρμογή ενός προγράμματος που θα προάγει την υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών σε ότι αφορά την άσκηση και υγιεινή διατροφή.
* Κατανόηση των βασικών λειτουργιών του σώματος και ενεργειακού ισοζυγίου από τους μαθητές.
* Κατανόηση της επίδρασης και των επιπτώσεων των διαφόρων τροφών και της άσκησης στη λειτουργία του σώματος και την υγεία.
* Ανάπτυξη θετικών στάσεων και συμπεριφορών σε σχέση με την σωστή διατροφή και την άσκηση.
* Ανάπτυξη των δεξιοτήτων των μαθητών ως προς την αξιολόγηση και κατάλληλη επιλογή ανάμεσα στις προσφερόμενες τροφές και δραστηριότητες άσκησης.
* Ανάπτυξη της ικανότητας των μαθητών να θέτουν στόχους φυσικής δραστηριότητας και σωστής διατροφής.
* Αντίσταση στο εξωτερικό περιβάλλον, ανάπτυξη κριτικής σκέψης και ενίσχυση των υγιεινών συμπεριφορών σε ατομικό και συλλογικό επίπεδο.
* Οι μαθητές να γίνουν πολλαπλασιαστές του μηνύματος του προγράμματος.

Το μάθημα απευθύνεται σε μαθητές Ε’ τάξης Δημοτικού. Η δράση πραγματοποιείται στο σχολικό περιβάλλον και έξω από αυτό.

**ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ**: Η παχυσαρκία είναι μία χρόνια πάθηση η οποία σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας έχει αυξητικές τάσεις τόσο παγκοσμίως όσο και στη χώρα μας. Ειδικά στην παιδική παχυσαρκία η Ελλάδα καταλαμβάνει το 2016 την πρώτη θέση παγκοσμίως. Σύμφωνα με τον Οργανισμό Οικονομικής Συνεργασίας και Ανάπτυξης το 44% των αρένων και 38% των θηλέων σχολικής ηλικίας στην Ελλάδα είναι παχύσαρκα ή υπέρβαρα. Μελέτη που διενεργήθηκε από το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο κατατάσσει την Ελλάδα πρώτη στον κόσμο και στην κεντρικού τύπου παιδική παχυσαρκία (Grigorakis et al., 2015). Υπολογίζεται ότι η παχυσαρκία το 2030 θα αφορά το 58% του πληθυσμού (38% υπέρβαροι και 20% παχύσαρκοι) (Smith & Smith, 2016). Η παχυσαρκία συσχετίζεται με: καρδιαγγειακή νόσο, σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, αρτηριακή υπέρταση, υπερχολησταιρολαιμία, οστεοαρθρίτιδα, αθηροσκλήρωση και κάποιες μορφές καρκίνου. Συσχετίζεται ισχυρά επίσης με αυξημένη θνητότητα και θνησιμότητα. Ακόμη επηρεάζει την ποιότητα ζωής των ασθενών, αφού ευθύνεται για μία σειρά από προβλήματα όπως είναι οι διαταραχές του ύπνου και το άσθμα. Οι ψυχοκοινωνικές επιπτώσεις στους παχύσαρκους είναι σημαντικές καθώς εμφανίζουν χαμηλότερη αυτοεκτίμηση, αυτοσεβασμό, αυτοπεποίθηση και έχουν αρνητική εικόνα για τον εαυτό τους. Επίσης παρουσιάζουν κατάθλιψη και άγχος σε μεγαλύτερα ποσοστά από ότι τα άτομα με φυσιολογικό βάρος, αφού βιώνουν τον κοινωνικό αποκλεισμό, στιγματίζονται και ως συνέπεια αυτού αποσύρονται και απομονώνονται από το υπόλοιπο κοινωνικό σύνολο. Οι οικονομικές συνέπειες της παχυσαρκίας είναι τεράστιες. Τα έξοδα λόγο παχυσαρκίας στις Η.Π.Α εκτιμήθηκαν σε τουλάχιστον 113,9 δις δολάρια ανά έτος (Tsai et al). Στην Ελλάδα δεν έχει εκτιμηθεί το αντίστοιχο κόστος, αναμένεται όμως να είναι υψηλό. Με βάση τα παραπάνω αναδεικνύεται η αναγκαιότητα κατάρτισης και υλοποίησης προγραμμάτων που θα έχουν στόχο την πρόληψη και αντιμετώπιση της παχυσαρκίας. Η πρόληψη και η αντιμετώπιση της παχυσαρκίας από τα πρώτα χρόνια της ζωής ενός ατόμου είναι σημαντική καθώς τα παχύσαρκα παιδιά είναι πολύ πιθανότερο να είναι παχύσαρκοι και ως ενήλικες. Οι επιπτώσεις της νόσου σε πολλές περιπτώσεις ξεκινούν ήδη από την παιδική ηλικία. Η παιδική ηλικία είναι η πιο κατάλληλη για να γίνουν δράσεις και προγράμματα για την αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας. Σύμφωνα με ανασκόπηση που έγινε σε 55 δημοσιευμένες μελέτες (Waters et al., 2011), βρέθηκε ότι η πλειοψηφία των μελετών-παρεμβάσεων ήταν αποτελεσματικές στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας, αν και δεν ήταν όλες οι παρεμβάσεις το ίδιο αποτελεσματικές. Τα συμπεράσματα λοιπόν των ερευνητών, ήταν ότι τα προγράμματα πρόληψης της παιδικής παχυσαρκίας που εμπεριέχουν φυσική δραστηριότητα, υγιεινή διατροφή, βελτίωση της αυτοεικόνας, και που επίσης συμπεριλαμβάνουν την υποστήριξη του σχολικού και οικογενειακού περιβάλλοντος με αλλαγές στα είδη των διαθέσιμων τροφίμων από το κυλικείο και την υποστήριξη από τους δασκάλους και τους γονείς των παιδιών, έχουν ευεργετικά αποτελέσματα στην καταπολέμηση της παιδικής παχυσαρκίας. Τα ευρήματα αυτά αποδεικνύουν ότι οι παρεμβάσεις για την τροποποίηση των συμπεριφορών σε ηλικίες 6-10 ετών στα πλαίσια του σχολικού περιβάλλοντος είναι απαραίτητες, κατάλληλες και αποτελεσματικές.

**ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:** Οι μαθητές με το τέλος του προγράμματος θα πρέπει:

* Να συνειδητοποιήσουν ότι η υγεία αποτελεί πρωτεύων στόχο.
* Να γνωρίζουν τις βασικές λειτουργίες του σώματος και πως αυτές επηρεάζονται από την άσκηση και την διατροφή.
* Να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν και να διαχωρίζουν τις υγιεινές από τις ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες και την συμβολή της Φυσικής Δραστηριότητας στην διατήρηση και ενίσχυση της υγείας και του σωστού σωματικού βάρους.
* Να αναπτύξουν θετικές στάσεις προς την άσκηση και υγιεινή διατροφή, και να εδραιώσουν υγιεινές συμπεριφορές στην καθημερινότητα τους.
* Να αντιστέκονται στις εξωτερικές πιέσεις του κοινωνικού περιβάλλοντος και των μηνυμάτων των διαφημίσεων και να απορρίπτουν τις ανθυγιεινές συμπεριφορές.
* Να μπορούν να θέτουν στόχους άσκησης και υγιεινής διατροφής.
* Να έχουν αυξημένη αυτοπεποίθηση για την εδραίωση και διάδοση υγιεινών συμπεριφορών σχετικά με την υγιεινή διατροφή και την άσκηση.

ΠΡΩΤΟ ΜΑΘΗΜΑ:

ΣΚΟΠΟΣ: Ενημέρωση-ευαισθητοποίηση-εκτίμηση στάσεων

ΣΤΟΧΟΙ:

* Απόκτηση γνώσης βασικών λειτουργιών του σώματος, του θερμιδικού ισοζυγίου, και η επίδραση της άσκησης και της διατροφής σε αυτές
* Συνειδητοποίηση ότι η υγεία αποτελεί πρωτεύων στόχο
* Κατανόηση τρόπου τήρησης «Ημερολογίου διατροφής»
* Διδασκαλία θεωρίας Στόχων

ΜΕΣΑ-ΜΕΘΟΔΟΙ: Ηλεκτρονικοί Υπολογιστές, αίθουσα Η/Υ, πρόγραμμα ΚΟΤΙΝΟΣ

Δομή μαθήματος: Το μάθημα διεξάγεται στην αίθουσα Η/Υ με την συμβολή του καθηγητή/τριας πληροφορικής. Περιλαμβάνει την παροχή γνώσης στους μαθητές σε θέματα υγείας, φυσικής κατάστασης και διατροφής. Γίνεται χρήση του προγράμματος ΚΟΤΙΝΟΣ. Ακόμη οι μαθητές συμπληρώνουν ερωτηματολόγια και δίνεται «Ημερολόγιο διατροφής και δραστηριότητας» προκειμένου οι μαθητές να κάνουν καταγραφή μίας εβδομάδα.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: Ο καθηγητής διδάσκει στους μαθητές την έννοια του θερμιδικού ισοζυγίου (τι είναι, από τι αποτελείται, πως υπολογίζεται). Στη συνέχεια γίνεται επίλυση προβλημάτων με μελέτη περιπτώσεων.

ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΑΘΗΜΑ (ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ)

ΣΚΟΠΟΣ: Ανάπτυξη θετικών στάσεων και θέσπιση στόχων για άσκηση και υγιεινή διατροφή.

ΣΤΟΧΟΣ:

* Ενίσχυση θετικών στάσεων για την φυσική δραστηριότητα και την υγιεινή διατροφή
* Κατανόηση της επίδρασης και των επιπτώσεων των διαφόρων τροφών και της άσκησης στη σύσταση του σώματος
* Δημιουργία ομάδων

Μέθοδος: Καθοδηγούμενης ανακάλυψης

ΥΛΙΚΑ: Χαρτί, μολύβι, κώνοι, χρονόμετρο, σχοινάκια, μπάλες του μπάσκετ, κασετόφωνο, στεφάνια, κάρτες.

Ο εκπαιδευτικός συζητάει με τους μαθητές.

* Γίνονται ερωτήσεις όπως:
* Τι χρειάζεται ο οργανισμός για να κινείται;
* Από τι παίρνουμε ενέργεια;
* Τι πρέπει να κάνουμε για να καταναλώσουμε επιπλέον ενέργεια; **(5´)**

Ο εκπαιδευτικός δίνει κάρτες που απεικονίζουν διάφορα τρόφιμα. Ζητείται από τους μαθητές να διαλέξουν δύο τροφές.

Έπειτα ζητείται από τα παιδιά να ανατρέξουν στις κάρτες δραστηριοτήτων και να επιλέξουν την δραστηριότητα που επιθυμούν να εκτελέσουν.

Αυτές είναι:

* Αεροβική γυμναστική με μουσική
* Στίβος εμποδίων.
* Τροποποιημένο παιχνίδι μπάσκετ

Στις κάρτες δραστηριοτήτων περιγράφεται η εκτέλεση της κάθε δραστηριότητας και η ποσότητα θερμίδων που δαπανούνται.

Οι μαθητές κάνουν προθέρμανση στο σταθμό τους **(5´)**

Έπειτα εκτελούν την δραστηριότητα που επέλεξαν **(20**´**)**

Στη συνέχεια ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ανατρέξουν στην κάρτα πρόσληψης θερμίδων και να δουν πόση ενέργεια προσλαμβάνει κανείς από την τροφή που επέλεξαν, καθώς και πόση περίπου ενέργεια απώλεσαν και να υπολογίσουν την διαφορά (συμπεριλαμβάνονται και οι θερμίδες που καταναλώθηκαν στην προθέρμανση).

Γίνονται ερωτήσεις σχετικές με το αν θα έπρεπε να αυξηθεί η φυσική δραστηριότητα (και πως) ή τι τροφή θα έπρεπε να επιλέξουν, για να επιτύχουν ισορροπημένο θερμιδικό ισοζύγιο.**(3**´**)**

Στην συνέχεια οι μαθητές παίζουν τροποποιημένο το παιχνίδι λαγοί και κυνηγοί. (Σκοπός της δραστηριότητας είναι να ανεβάσουν τα παιδιά την ένταση της άσκησης σε υψηλό επίπεδο χρησιμοποιώντας πολλούς λαγούς και κυνηγούς ταυτόχρονα). **(7**´**)**

Αποθεραπεία με διατάσεις και ταυτόχρονη συζήτηση. Ο εκπαιδευτικός συζητάει με τους μαθητές:

* Που κουράστηκαν περισσότερο, στην αρχική δραστηριότητα ή στο παιχνίδι;
* Τι ρόλο παίζει η ένταση στο θερμιδικό ισοζύγιο και στον έλεγχο του σωματικού βάρους **(5)**

Τέλος ο εκπαιδευτικός οργανώνει τους μαθητές σε ομάδες. Ζητά από τους μαθητές να εκτιμήσουν με την ομάδα τους εάν οι συνήθειες όπως καταγράφηκαν στο Ημερολόγιο συμβαδίζουν με συμπεριφορές υγείας και να αναλάβουν να φέρουν στο επόμενο μάθημα προτάσεις για αλλαγή συμπεριφορών. **(5´)**

Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές πρέπει:

* Να έχουν εμπεδώσει την έννοια του θερμιδικού ισοζυγίου όπως και την σχέση μεταξύ πρόσληψης και κατανάλωσης θερμίδων και τους παράγοντες που την επηρεάζουν
* Να αναπτύξουν θετικές στάσεις για την υγιεινή διατροφή και άσκηση
* Να αισθανθούν ότι είναι μέλη μίας ομάδας

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ: **50´**

**ΚΑΡΤΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ 1**

Παιχνίδι καλαθοσφαίρισης σε μία μπασκέτα. Για να μετρήσει πόντος θα πρέπει πρώτα να δοθεί πάσα σε όλους τους συμπαίκτες

**(εμπρός πλευρά κάρτας)**

**ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗΣ ΔΑΠΑΝΗΣ**

- Εάν έπαιζες κυρίως περπατώντας, έκαψες 90 θερμίδες

-Εάν έπαιζες τρέχοντας αργά, έκαψες 120 θερμίδες

-Εάν έπαιζες τρέχοντας γρήγορα, έκαψες 150 θερμίδες

**(Πίσω πλευρά κάρτας)**

**ΚΑΡΤΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ 2**

Ακολουθήστε την διαδρομή περνώντας από τα εμπόδια που έχουν τοποθετηθεί. Θα πρέπει να διατηρήσετε ένα ρυθμό ο οποίος θα σας επιτρέψει να ασκηθείτε για 20 λεπτά περίπου. Μπορείτε δηλαδή είτε να τρέχετε, είτε να περπατάτε γρήγορα εντός της διαδρομής κάνοντας όσο περισσότερους γύρους μπορείτε.

**(εμπρός πλευρά κάρτας)**

**ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗΣ ΔΑΠΑΝΗΣ**

- Εάν κινήθηκες στη διαδρομή περπατώντας, έκαψες 90 θερμίδες

-Εάν κινήθηκες στη διαδρομή τρέχοντας αργά, έκαψες 120 θερμίδες

-Εάν κινήθηκες στη διαδρομή τρέχοντας γρήγορα, έκαψες 150 θερμίδες

**(Πίσω πλευρά κάρτας)**

**ΚΑΡΤΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ 3**

Ακολουθήστε το πρόγραμμα αεροβικής γυμναστικής που θα εκτελέσει ο εκπαιδευτικός.

Στο πρώτο λεπτό του προγράμματος θα εκτελεστούν επιτόπια βήματα και θα χτυπάτε παλαμάκια.

Στη συνέχεια για 8 λεπτά ο εκπαιδευτικός θα εκτελεί αερόβιες ασκήσεις και εσείς θα ακολουθείτε.

Στη συνέχεια ο εκπαιδευτικός θα ορίζει μαθητές που θα αναλαμβάνουν το ρόλο του εκπαιδευτικού και θα δείχνουν ασκήσεις δικής τους έμπνευσης που θα ακολουθήσουν οι υπόλοιποι μαθητές.

**(εμπρός πλευρά κάρτας)**

**ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗΣ ΔΑΠΑΝΗΣ**

- Εάν κινήθηκες στη διαδρομή περπατώντας, έκαψες 90 θερμίδες

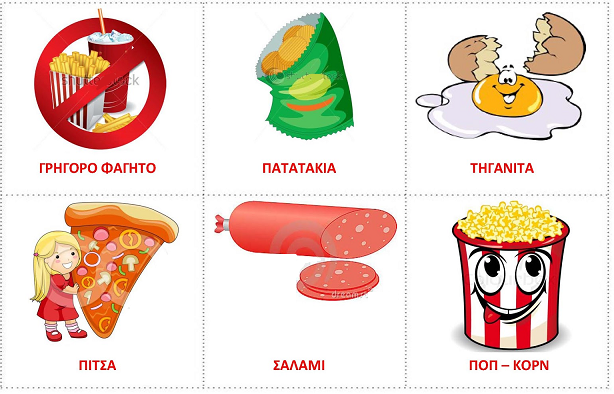
-Εάν κινήθηκες στη διαδρομή τρέχοντας αργά, έκαψες 120 θερμίδες

-Εάν κινήθηκες στη διαδρομή τρέχοντας γρήγορα, έκαψες 150 θερμίδες

**(Πίσω πλευρά κάρτας)**

**ΠΙΝΑΚΕΣ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**

Επιλέξτε 2 από τα ακόλουθα τρόφιμα που προτιμάτε περισσότερο να τρώτε και στο τέλος του μαθήματος συζητήστε με τον Δάσκαλο για την ενεργειακή τους αξία.





(Στην πίσω πλευρά των καρτών υπάρχουν γραμμένες οι θερμίδες που προσλαμβάνονται με τις ανάλογες τροφές. Π.χ. πίσω από τη φωτογραφία με τα πατατάκια αναγράφει ότι 100 γραμμάρια έχουν 530 θερμίδες)

ΤΡΙΤΟ ΜΑΘΗΜΑ

ΣΚΟΠΟΣ: Εμπέδωση του μηνύματος «Τρέφομαι σωστά, γυμνάζομαι, είμαι υγιής» και θέσπιση στόχων άσκησης και διατροφής.

ΣΤΟΧΟΙ:

* Εμπέδωση της αξίας και της σπουδαιότητας, της τήρησης της διατροφικής πυραμίδας και μεσογειακής διατροφής
* Ανάπτυξη ικανότητας θέσπισης στόχων άσκησης και σωστής διατροφής

ΜΕΣΑ-ΜΕΘΟΔΟΙ: Κάρτες με φαγητά, διατροφική πυραμίδα, ημερολόγια διατροφής, κάρτες θέσπισης στόχων, συμβόλαια δέσμευσης

Δομή μαθήματος: Ο καθηγητής Φ.Α. χρησιμοποιώντας τα ημερολόγια διατροφής, τις κάρτες, τη μέθοδο της συγκλίνουσας εφευρετικότητας και αποκλίνουσας παραγωγικότητας, μεταφέρει στους μαθητές γνώσεις που αφορούν την υγιεινή διατροφή, τον συνδυασμό της με την άσκηση, καθώς και την θέσπιση στόχων για την επίτευξη ενός δυνατού και υγιούς σώματος. Έπειτα οι μαθητές σε ομάδες θεσπίζουν στόχους άσκησης και υγιεινής διατροφής για τους ίδιους (με την βοήθεια του καθηγητή). Οι στόχοι θα αφορούν εξωσχολική φυσική δραστηριότητα και καθημερινή διατροφή στο σχολικό και εξωσχολικό περιβάλλον.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: Οι μαθητές προσπαθούν σε ομάδες να βάλουν σε ιεραρχική σειρά τις κάρτες που απεικονίζουν φαγητά, στην πυραμίδα διατροφής. Στη συνέχεια μαζί με τον καθηγητή οι μαθητές διορθώνουν τα τυχόν λάθη που είχαν κάνει στη διαβάθμιση, βάζοντας παράλληλα την σωστή κάρτα στο σωστό ύψος της διατροφικής πυραμίδας. (Οι διατροφικοί στόχοι τίθενται με την βοήθεια της διατροφικής πυραμίδας που έφτιαξαν).

ΤΕΤΑΡΤΟ ΜΑΘΗΜΑ

ΣΚΟΠΟΣ: Οι μαθητές να γίνουν κοινωνοί άσκησης και σωστής διατροφής στο σχολικό περιβάλλον.

ΣΤΟΧΟΙ:

* Οι μαθητές να αναπτύξουν ιδέες διάδοσης του μηνύματος «τρέφομαι σωστά, γυμνάζομαι, είμαι υγιής»
* Να δημιουργούν κατάλληλες δράσεις για την προώθηση του μηνύματος «τρέφομαι σωστά, γυμνάζομαι, είμαι υγιής»

ΜΕΣΑ-ΜΕΘΟΔΟΙ: Χαρτί, μολύβι, συμβόλαια δέσμευσης στόχων, συζήτηση, προτάσεις δράσεων, αφίσες

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ:

Οι μαθητές δεσμεύονται να επέμβουν στο περιβάλλον του σχολείου ανά ομάδες με δράσεις που οι ίδιοι θα επιλέξουν (π.χ. δημιουργώντας αφίσες με μηνύματα άσκησης και υγιεινής διατροφής, παρεμβαίνοντας στα είδη τροφίμων που διατίθενται από το κυλικείο, ωθώντας φίλους τους άλλων τάξεων να δεσμευτούν). Στη συνέχεια πραγματοποιούν αυτές τις δράσεις. Για παράδειγμα, μία ομάδα αναλαμβάνει να επέμβει στα είδος των διαθέσιμων φαγητών που προσφέρει το κυλικείο.

ΠΕΜΠΤΟ ΜΑΘΗΜΑ

ΣΚΟΠΟΣ: Οι μαθητές να σχεδιάσουν και να υλοποιήσουν δράσεις προώθησης της ιδέας «τρέφομαι σωστά, γυμνάζομαι, είμαι υγιής» στους σημαντικούς άλλους.

ΣΤΟΧΟΣ: Δημιουργία εβδομαδιαίου πλάνου διατροφής και φυσικής δραστηριότητας για τους ίδιους και την οικογένεια τους.

ΜΕΣΑ-ΜΕΘΟΔΟΙ: Περιοδικά, βιβλία μαγειρικής, ημερολόγια προγραμματισμού διατροφής-άσκησης, προτάσεις άσκησης γονέων και παιδιών μαζί.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: Θέσπιση ενός εβδομαδιαίου διατροφικού πλάνου, το οποίο θα ακολουθεί τα πρότυπα μεσογειακής διατροφής. Δέσμευση των γονέων για την εφαρμογή του διατροφικού πλάνου. Το πρόγραμμα θα καταρτιστεί με την βοήθεια των βιβλίων μαγειρικής και οι μερίδες θα οριστούν με βάση την θερμιδική αξία που αναγράφεται στο βιβλίο. Ο καθηγητής βοηθάει τους μαθητές στην κατάρτιση ενός ρεαλιστικού πλάνου.

ΕΚΤΟ ΜΑΘΗΜΑ

ΣΚΟΠΟΣ: Οι μαθητές να αναπτύξουν ικανότητες οργάνωσης και να μεταφέρουν το μήνυμα «τρέφομαι σωστά, γυμνάζομαι, είμαι υγιής» σε όλους τους φορείς που εμπλέκονται με το σχολείο και στην τοπική κοινωνία.

ΣΤΟΧΟΣ:

* Ανάπτυξη δεξιοτήτων ανάληψης διοργάνωσης ημερίδας για την προώθηση και διάδοση της υγιεινής διατροφής και της άσκησης
* Ανάπτυξη συνεργατικότητας και επίτευξη πολλαπλασιασμού των μηνυμάτων του προγράμματος αγωγής υγείας
* Ευαισθητοποίηση του κοινού

ΜΕΣΑ-ΜΕΘΟΔΟΣ: Προτζέκτορας, αμφιθέατρο, διαφάνειες, αφίσες με διατροφικά μηνύματα.

Ημερίδα πληροφόρησης στον χώρο του σχολείου από διαιτολόγο-διατροφολόγο και από καθηγητή βιοχημείας της άσκησης. Σε αυτή θα συμμετέχουν όλοι οι φορείς του σχολείου. Θα γίνει κάλεσμα για να παραστούν και οι παίχτες/τριες κάποιας γνωστής σε τοπικό επίπεδο ομάδας. Θα γίνουν δράσεις με παιχνίδια που θα προάγουν την φυσική δραστηριότητα στην αυλή. Επίσης θα γίνει παρασκευή δεκατιανού, το οποίο θα προσφερθεί σε όλους τους παρευρισκόμενους. Θα γίνει προβολή της δράσης σε τοπικά Μ.Μ.Ε.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: Παιχνίδια στην αυλή, όπου θα συμμετέχουν οι μαθητές μαζί με τους γονείς τους. Συνεργατικό παιχνίδι όπου ο κάθε γονέας θα συνεργάζεται με το παιδί του προκειμένου με ένα ποτήρι να γεμίσουν με νερό ένα κουβά, παίρνοντας νερό και μεταφέροντας το από άλλο κουβά που βρίσκεται σε απόσταση 50 μέτρων.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Για την αξιολόγηση του προγράμματος θα χρησιμοποιηθούν τα κάτωθι ερωτηματολόγια. Οι τυχόν διαφορές στην αρχική μέτρηση και στην τελική μέτρηση, θα δείξουν εάν το πρόγραμμα είναι επιτυχημένο ή όχι.

* Ερωτηματολόγιο διατροφικών συμπεριφορών (Μπεμπέτσος, Θεοδωράκης, Λαπαρίδης, & Χρόνη, 2000).
* Ερωτηματολόγιο άσκησης στον ελεύθερο χρόνο (Godin & Shephard, 1985)
* Κλίμακα των στάσεων προς την άσκηση (Theodorakis, 1994)
* Ερωτηματολόγιο μέτρησης της εσωτερικής παρακίνησης (ΙΜΙ: Intrinsic Motivation Inventory; McAuley, Duncan & Tammen, 1989)
* Ερωτηματολόγιο στάσεων (Θεωδοράκης & Χασάνδρα, 2006)

**ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

Godin, G., & Shephard, R.J. (1985). A simple method to assess exercise behavior in the communoty. Canadian Journal of Applied Sport Sciences, 10, 141-146.

[Grigorakis, D.A](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Grigorakis%20DA%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=26233883)., [Georgoulis, M](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Georgoulis%20M%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=26233883)., [Psarra, G](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Psarra%20G%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=26233883)., [Tambalis, K.D](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Tambalis%20KD%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=26233883)., [Panagiotakos, D.B](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Panagiotakos%20DB%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=26233883)., & [Sidossis, L.S](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Sidossis%20LS%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=26233883). (2016). Prevalence and lifestyle determinants of central obesity in children. [Eur J Nutr,](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26233883) 55(5), 1923-1931.

McAuley, E., Duncan, T., & Tammen, V.V. (1989). Psychometric properties of the intrinsic motivation inventory in a competitive sport setting. Research Quarterly for Exercise and Sport, 60, 48-58.

[Smith, K.B](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Smith%20KB%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=26896205)., & [Smith, M.S](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Smith%20MS%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=26896205). (2016). Obesity Statistics. [Prim Care,](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26896205) 43(1), 121-135.

Theodorakis, Y. (1994). Planned behavior, attitude strength, role identity and the prediction of exercise behavior. The Sport Psychologist, 8, 149-165.

Tsai, A.G., Williamson, D.F., & Glick, H.A. (2011). Direct medical cost of overweight and obesity in the USA: a quantitative systematic review. Obes Rev, 12(1), 50-61.

[Waters, E](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Waters%20E%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=22161367)., [de Silva-Sanigorski, A](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=de%20Silva-Sanigorski%20A%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=22161367)., [Hall, B.J](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Hall%20BJ%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=22161367)., [Brown, T](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Brown%20T%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=22161367)., [Campbell, K.J](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Campbell%20KJ%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=22161367)., [Gao, Y](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Gao%20Y%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=22161367)., [Armstrong, R](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Armstrong%20R%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=22161367)., [Prosser, L](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Prosser%20L%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=22161367)., & [Summerbell, C.D](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Summerbell%20CD%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=22161367). (2011). Interventions for preventing obesity in children. [Cochrane Database Syst Rev,](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22161367) (12), CD001871.

Μπεμπέτσος, Ε., Θεοδωράκης, Γ., Λαπαρίδης, Κ., & Χρόνη, Σ. (2000). Η αξιοπιστία και εγκυρότητα μιας κλίμακας αυτοαποτελεσματικότητας για την υγιεινή διατροφή. Αθλητική Απόδοση και Υγεία, 2, 191-203.

Θεωδοράκης Ι., & Χασάνδρα Μ. (2006). Σχεδιασμός προγραμμάτων αγωγής υγείας. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη. Σελ. 272.