Ονοματεπώνυμο : Ηλιόπουλος Χρήστος – Σταύρος

ΑΕΜ : 0710012

* **Τίτλος Προγράμματος** : **Τρέφομαι σωστά, γυμνάζομαι καθημερινά !**

Το πρόγραμμα της αγωγής υγείας σχεδιάστηκε με βασικούς άξονες τη διατροφή και την άσκηση. Έχει ως κύριο σκοπό να κατανοήσουν οι μαθητές την αναγκαιότητα της σωστής  διατροφής και της σωματικής άσκησης ως προϋπόθεση για τη σωστή ανάπτυξή τους και τη διατήρηση της καλής τους υγείας. Το πρόγραμμα θα εφαρμοστεί στις πρώτες σχολικές τάξεις του Δημοτικού , ειδικότερα σε δύο τμήματα της Α΄ και Β΄ δημοτικού ενός δημοτικού σχολείου στην περιφέρεια Πελοποννήσου (12 μαθητές Α΄ και 12 μαθητές Β΄ δημοτικού) . Οι επιμέρους στόχοι του προγράμματος είναι :

* Να γνωρίσουν και να υιοθετήσουν τα παιδιά σωστές διατροφικές συνήθειες .
* Να έρθουν σε επαφή με διαφορετικά είδη άσκησης και όργανα γυμναστικής.
* Να χρησιμοποιήσουν τις γνώσεις τους για την υγιεινή  διατροφή, ώστε να μπορούν να αντιστέκονται στους επικίνδυνους διατροφικούς πειρασμούς .
* Να χρησιμοποιήσουν τις γνώσεις τους για να επηρεάσουν θετικά τις διατροφικές συνήθειες του οικείου τους οικογενειακού  και φιλικού περιβάλλοντος.
* Να γνωρίσουν τις ομάδες των τροφών και την αξία τους
* Να μάθουν τα χαρακτηριστικά της μεσογειακής διατροφής.
* Να γνωρίσουν διατροφικές συνήθειες και άλλων λαών.
* Να κινητοποιηθούν οι μαθητές μέσα από τη συνεργατική μάθηση και έρευνα.
* Να κατανοήσουν ότι η σωστή διατροφή και άσκηση είναι τρόπος και στάση ζωής.

**Τεκμηρίωση προγράμματος**

 Το πρόγραμμα αυτό σχεδιάστηκε με τις βασικές αρχές για την οργάνωση των προγραμμάτων Αγωγής Υγείας και με τα απαραίτητα στάδια για το σχεδιασμό του συγκεκριμένου προγράμματος. Η δομή του προγράμματος είναι ιδιαίτερα βοηθητική για τους μικρούς μαθητές του Δημοτικού , διότι περιλαμβάνει μία σειρά από βιωματικές δραστηριότητες οι οποίες με διασκεδαστικό τρόπο θα καταστήσουν το εννοιολογικό υλικό της διατροφής και της άσκησης εύκολα κατανοητό στους μαθητές. Παράλληλα, η αξιοποίηση της ομαδοσυνεργατικής μεθόδου αποτελεί ένα ακόμα θετικό στοιχείο του συγκεκριμένου προγράμματος, επειδή μαθαίνει στα παιδιά να λειτουργούν σωστά στο πλαίσιο μιας ομάδας. Επίσης, το θεματικό κέντρο του συγκεκριμένου προγράμματος είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τα παιδιά του Δημοτικού και ειδικότερα των πρώτων τάξεων που επηρεάζονται πιο εύκολα , γιατί σε αυτή την ηλικία μπαίνουν οι βάσεις για την υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής . Τέλος, η διατροφή σε συνδυασμό με την άσκηση για τα παιδιά της επαρχίας έχει μεγάλη αξία, γιατί θα έρθουν σε επαφή με αθλήματα και αθλητικές δραστηριότητες που πιθανόν δε γνωρίζουν , ενώ ταυτόχρονα θα κατανοήσουν και θα εκτιμήσουν τη διατροφική αξία τροφών που συχνά βλέπουν να καλλιεργούνται στους κήπους των σπιτιών τους.

* **Προσδοκώμενα αποτελέσματα**

 Μετά την εφαρμογή και ολοκλήρωση του συγκεκριμένου προγράμματος αναμένουμε πως τα παιδιά αυτών των ευαίσθητων ηλικιών θα επηρεαστούν θετικά ως προς τις διατροφικές τους συνήθειες με αποτέλεσμα να είναι πιο προσεκτικά στην επιλογή τροφής και να καταναλώνουν περισσότερα φρούτα και λαχανικά και λιγότερες ‘’πλαστικές’’ τροφές. Η γνωριμία με τη μεσογειακή διατροφή και η κατανόηση της αξίας της για την υγεία τους , την επίδοσή τους στα αθλήματα και την ανάπτυξή τους γενικότερα θα επηρεάσει και το διατροφικό μοντέλο όλης της οικογένειας. Μέσα από την εφαρμογή της ομαδοσυνεργατικής μεθόδου, θα μάθουν να συνεργάζονται καλύτερα ,να περιορίζουν τον εγωκεντρισμό τους που είναι ανεπτυγμένος σε αυτές τις ηλικίες, ενώ θα μυηθούν στην αξία της συλλογικότητας για την επίτευξη ενός σκοπού. Μέσα από την επαφή με την άσκηση και τις διαφορετικές αθλητικές δραστηριότητες στα πλαίσια της ομάδας θα εκφραστούν καλύτερα , θα ωφεληθούν ψυχοσωματικά -κυρίως τα πιο συνεσταλμένα παιδιά ή αυτά που έχουν πρόβλημα με το σωματικό βάρος- και θα αγαπήσουν την άσκηση και την ενασχόληση με τον αθλητισμό γενικότερα. Οι βιωματικές δραστηριότητες θα καλλιεργήσουν τις γνωστικές λειτουργίες των μαθητών όπως τη φαντασία, την κρίση και τη σκέψη , ενώ η συμμετοχή και των γονέων που θα λειτουργήσουν στην ομάδα ως παιδιά θα θέσει σε άλλες βάσεις τη σχέση , την επικοινωνία και την αλληλεπίδραση γονέων και παιδιών .

* Το πρόγραμμα **«Τρέφομαι σωστά, γυμνάζομαι καθημερινά»** αποτελείται από 6 ολοκληρωμένα μαθήματα . Παρακάτω θα αναλυθούν τα επιμέρους στοιχεία κάθε μαθήματος.

**1ο Μάθημα : Κύκλος Γνωριμίας**

**Σκοπός** : Οι μαθητές και οι γονείς να ενημερωθούν για το πρόγραμμα και τους σκοπούς του. Παράλληλα οι μαθητές να γνωριστούν μεταξύ τους καθώς και με το θέμα του προγράμματος.

**Μέσα /Μέθοδοι** : Η μέθοδος διδασκαλίας που διέπει συνολικά το πρόγραμμα είναι η ομαδοσυνεργατική μέθοδος . Το μέσο διδασκαλίας στο πρώτο μάθημα είναι ο διάλογος για τη γνωριμία και για την παρουσίαση της θεματικής με την οποία θα ασχοληθεί η ομάδα. Παράλληλα, σε αυτό το μάθημα οι μαθητές χωρίζονται σε 4 ομάδες και δίνουν όνομα σε κάθε ομάδα εμπνευσμένο από τη μεσογειακή διατροφή (π.χ. τα λαχανικά, τα δημητριακά κ.λ.π.)

**Ενδεικτική Δραστηριότητα** : ‘’Η μπάλα που καίει ‘’

Ο γυμναστής κρατάει μία μπάλα, τα παιδιά κάθονται σε κύκλο και η μπάλα περνάει από το ένα παιδί στο άλλο. Όταν ακούγεται στοπ , το παιδί που κρατάει την μπάλα σηκώνεται όρθιο , λέει το όνομά του , κάνει πηδηματάκια και ονοματίζει αγαπημένο φρούτο ή λαχανικό.

**2ο Μάθημα : Στόχοι τροφίμων- μία άλλη τοξοβολία**

**Σκοπός** : Οι μαθητές να αναγνωρίσουν τις ομάδες τροφίμων και τις υποκατηγορίες τους ,τις χρήσιμες και άχρηστες τροφές και παράλληλα να έχουν επαφή με το άθλημα της τοξοβολίας.

**Μέσα /Μέθοδοι** : Η ομαδοσυνεργατική μέθοδος και οι τεχνικές της εφαρμόστηκαν σε όλο το πρόγραμμα . Σε αυτό το μάθημα αξιοποιήθηκε η ζωγραφική, το κολλάζ , η κινησιολογία και οπτικοακουστικό υλικό για τη γνωριμία με την τοξοβολία.

**Ενδεικτική Δραστηριότητα** : Η κάθε ομάδα ανέλαβε μία κατηγορία τροφίμων με βάση το όνομά της και οι μαθητές έφτιαξαν με χαρτόνι σε στρογγυλό σχήμα την κάθε κατηγορία τροφίμων και είτε έκοψαν φωτογραφίες διαφόρων τροφών από περιοδικά τις οποίες κόλλησαν στις αντίστοιχες κατηγορίες είτε τις ζωγράφισαν. Στη συνέχεια οι μαθητές παρακολούθησαν σε βίντεο το άθλημα της τοξοβολίας και κατόπιν με μικρά βέλη έπρεπε να πετύχουν την ομάδα τροφίμων που επέλεγαν.

**3ο Μάθημα : Οι άλλοι μαζί μας στην πυραμίδα των τροφών**

**Σκοπός :** Οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί μαζί με τις ομάδες των μαθητών να γνωρίσουν κατηγορίες γευμάτων και το τι περιλαμβάνουν, τις χρήσιμες και άχρηστες τροφές καθώς και διαφορετικές διατροφικές συνήθειες Επίσης, έμαθαν να ασκούνται μαζί.

**Μέσα /Μέθοδος :** Σε αυτό το μάθημα αξιοποιήθηκαν οι νέες τεχνολογίες και η μέθοδος του καταιγισμού ιδεών. Οι μαθητές μαζί με γονείς και εκπαιδευτικούς είδαν ένα βίντεο για τα γεύματα της καθημερινής ζωής και ένα βίντεο με διατροφικές συνήθειες άλλων λαών. Στη συνέχεια, ζητήθηκε να καταγράψουν τις σκέψεις τους και τις παρατηρήσεις τους και να τις εκφράσουν. Επίσης κάθε παιδί περιέγραψε ένα τυπικό γεύμα ή πρωινό που συνηθίζεται στο σπίτι του.

**Ενδεικτική δραστηριότητα :**  Γυμνάζομαι μαζί με τη μαμά μου . Οι ομάδες των μαθητών ενώθηκαν με αντίστοιχο αριθμό γονιών και έκαναν σε ζευγάρια ασκήσεις γυμναστικής με στεφάνια και μπάλες. Τα ζευγάρια σε πρώτη φάση έπαιρναν το όνομα κάποιων τροφίμων που συνδυάζονται σωστά στα πλαίσια μιας υγιεινής διατροφής και σε μια δεύτερη φάση το όνομα μιας ωφέλιμης τροφής και μιας « πλαστικής- άχρηστης» τροφής .

**4ο Μάθημα : Μαθαίνοντας παίζοντας για τη Μεσογειακή Διατροφή**

**Σκοπός :** Οι μαθητές να μάθουν τα χαρακτηριστικά της μεσογειακής διατροφής , τη δομή της μεσογειακής πυραμίδας και τη διατροφική αξία κάθε ομάδας τροφών και να φτιάξουν ένα ισορροπημένο προσωπικό διαιτολόγιο.

**Μέσα /Μέθοδος :** Η μέθοδος που ακολουθήθηκε σε αυτό το μάθημα ήταν η διερευνητική εργασία – project. Η μέθοδος αυτή ενδείκνυται για προγράμματα αγωγής υγείας, διότι προσφέρει πολλές δυνατότητες για ενεργητική συμμετοχή των μαθητών και βιωματική μάθηση. Μέσα από αυτή τη μέθοδο οι μαθητές «μαθαίνουν πώς να μαθαίνουν» και επεξεργάζονται με βιωματικό τρόπο τη γνώση. Σε αυτό το μάθημα ακολουθώντας τα στάδια για τα προγράμματα αγωγής υγείας οι μαθητές λειτουργούν ως πρότυπα για τους ενήλικες μαθαίνοντας στην

**Ενδεικτική Δραστηριότητα** : Σε αυτό το μάθημα οι μαθητές με τη βοήθεια των εκπαιδευτικών δημιούργησαν ένα εναλλακτικό επιτραπέζιο με θέμα τη Μεσογειακή Διατροφή και τις βασικές κατηγορίες τροφίμων. Μέσα από ερωτήσεις – απαντήσεις ανέλυαν τα χαρακτηριστικά της μεσογειακής διατροφής και στις διαφορετικές ερωτήσεις ΄΄Εντολές΄΄ το κάθε παιδί έπρεπε να δημιουργήσει το δικό του διαιτολόγιο με βάση τη Μεσογειακή Διατροφή.

**5ο Μάθημα : Μαθαίνοντας από τους άλλους!**

**Σκοπός :** Να βιώσουν πρακτικά τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας στην ποιότητα της καθημερινής τους ζωής και να διευρύνουν τους τρόπους µε τους

οποίους μπορούν να αυξήσουν τον χρόνο ενασχόλησής τους με τη σωματική άσκηση.

**Μέσα /Μέθοδος :** Σε αυτό το μάθημα εφαρμόστηκαν μία σειρά από βιωματικές μέθοδοι διδασκαλίας και διαφορετικά μέσα εμπλοκής των μαθητών στη θεματική. Οι μέθοδοι που εφαρμόστηκαν ήταν τα Παιχνίδια ρόλων –προσομοιώσεις, όπου οι μαθητές υποδύονται ρόλους ατόμων και καταστάσεων που σχετίζονται µε θέματα υγείας και συμβαίνουν στην καθημερινότητα τους. Επίσης, σε αυτό το μάθημα ακολουθήθηκε και το μέσο διδασκαλίας της Μελέτης περίπτωσης μαζί με το μέσο Επίλυσης προβλημάτων. Το μέσο διδασκαλίας Μελέτη περίπτωσης πραγματικών ή φανταστικών περιπτώσεων αφορά τη μελέτη πραγματικών ή φανταστικών περιστατικών για τις υφιστάμενες συνήθειές τους, όσον αφορά συμπεριφορές που σχετίζονται µε την υγεία και τη διατροφή . Τέλος, η τεχνική Επίλυσης προβλημάτων επιλέγεται σε προγράμματα αγωγής υγείας, γιατί περιέχει στοιχεία βιωματικής μάθησης και άμεσης εμπλοκής των μαθητών. Η επίλυση προβλημάτων αφορά καταστάσεις με την παρουσία δυσκολιών που μπορεί να αντιμετωπίζουν ομάδες ανθρώπων να ακολουθήσουν έναν υγιή τρόπο ζωής.

**Ενδεικτική Δραστηριότητα :** Οι μαθητές χωρίζονται σε δυάδες και εναλλάξ υιοθετούν διαφορετικούς ρόλους (δημοσιογράφος – αθλητής – διαιτολόγος ) , διαμορφώνουν μία σειρά από ερωτήσεις που σχετίζονται με την διατροφή , την άθληση και τον υγιεινό τρόπο ζωής. Στη συνέχεια, ξεκινούν τις συνεντεύξεις ως αθλητές ή διαιτολόγοι. Στο τέλος, όλες οι ομάδες έχοντας καταγράψει τις βασικές ερωτήσεις θα πάρουν συνέντευξη από ένα αθλητή που θα επιλέξουν καθώς και από ένα διαιτολόγο.

**6ο Μάθημα : Η δικιά μας πυραμίδα!**

**Σκοπός :** Να γίνει η ανασκόπηση των βασικών στοιχείων της διατροφής και της άσκησης και η ανατροφοδότηση της ομάδας .

**Μέσα /Μέθοδος :** Σε αυτό το μάθημα ακολουθώντας το 6ο στάδιο της αξιολόγησης αξιοποιήθηκε η μέθοδος του κύκλου της συζήτησης, καθώς και η μέθοδος της παρουσίασης(νέες τεχνολογίας) . Έγινε η ανασκόπηση όλων όσων έζησαν οι μαθητές και με τη βοήθεια του μέσου διδασκαλίας που ονομάζεται Νέες Τεχνολογίες δημιούργησαν μία παρουσίαση των βασικότερων σημείων όλων των μαθημάτων τους. Αυτό μαζί με τη δημιουργία μίας πρωτότυπης πυραμίδας αποτέλεσαν μέσα αξιολόγησης του έργου των μαθητών, καθώς και του περιεχομένου του προγράμματος.

**Ενδεικτική Δραστηριότητα :** Μετά από συζήτηση, τα παιδιά ψάχνουν στο διαδίκτυο για τις κατάλληλες εικόνες ώστε να κατασκευάσουν τη δική τους **πυραμίδα Φυσικής Δραστηριότητας** σε συνδυασμό με την πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής.

 1. Στη βάση της πυραμίδας μπορούν να μπουν δραστηριότητες καθημερινής ζωής όπως περπάτημα από το σπίτι στο σχολείο, σκούπισμα φύλλων στην αυλή, ανέβασμα από σκάλες αντί με ανελκυστήρα κ.ά.

2. Στο δεύτερο στάδιο μπορούν να μπουν δραστηριότητες αερόβιας άσκησης π.χ. ποδόσφαιρο στη γειτονιά

3. Το επόμενο στάδιο θα μπορούσε να μοιραστεί στη μέση με μια κάθετη γραμμή, και στο ένα μισό θα μπορούσαν να μπουν δραστηριότητες μυϊκής ενδυνάμωσης και στο άλλο μισό δραστηριότητες ευλυγισίας π.χ. παιχνίδια στο πάρκο- μονόζυγο ,δοκός ισορροπίας κ.ά..

4. Τέλος στην κορυφή θα μπορούσε να μπει κάποιος που παρακολουθεί τηλεόραση ή σερφάρει στο διαδίκτυο.

Δίπλα από κάθε βαθμίδα της πυραμίδας, θα μπορούσε να προστεθεί και μια μικρή παράγραφος που να αναφέρεται στη μορφή της ΦΔ που παρουσιάζεται στη συγκεκριμένη βαθμίδα, στην πτυχή της σωματικής υγείας την οποία βελτιώνει, στη συχνότητα, την ένταση και τη διάρκεια που ενδείκνυται να γίνεται η κάθε μορφή φυσικής δραστηριότητας για να επέλθει η εκάστοτε βελτίωση της σωματικής κατάστασης.

* **Σχέδιο Μαθήματος (5ο Μάθημα : Μαθαίνοντας από τους άλλους )**

**ΘΕΜΑΤΙΚΗ-ΕΣ ΕΝΟΤΗΤΑ/ΕΣ:**  ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΚΑΙ ΥΓΙΟΥΣ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ

**Τάξη :** Μία ομάδα 6 μαθητών Α΄ Δημοτικού και μία ομάδα 6 μαθητών Β΄ Δημοτικού

**Χρόνος Διδασκαλίας :** 2 διδακτικές ώρες

**Σκοπός :** Να βιώσουν πρακτικά τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας στην

ποιότητα της καθημερινής τους ζωής και να διευρύνουν τους τρόπους µε τους

οποίους μπορούν να αυξήσουν τον χρόνο ενασχόλησής τους με τη φυσική άσκηση.

**Στόχοι :**

* Να υιοθετούν ρόλους για να κατανοήσουν τη ζωή ενός αθλητή, καθώς και το σημαντικό ρόλο ενός διαιτολόγου.
* Να αναγνωρίζουν μέσα από τις προσωπικές τους εμπειρίες τα οφέλη που προσφέρει η φυσική δραστηριότητα και η υιοθέτηση υγιεινής διατροφής σε όλες τις πτυχές της υγείας ( σωματική , ψυχική, κοινωνική).
* Να μελετούν τη δική τους καθημερινότητα στο σχολείο, στο σπίτι και στη γειτονιά και να εντοπίζουν εύκολους τρόπους µε τους οποίους μπορούν να αυξήσουν τον χρόνο ενασχόλησής τους µε φυσική δραστηριότητα.

**Μέθοδοι Διδασκαλίας :**

* Ομαδοσυνεργατική μέθοδος
* Παιχνίδια ρόλων – προσομοίωση

**Μέσα Διδασκαλίας :**

* Μελέτη Περίπτωσης
* Επίλυση Προβλημάτων

Αφόρμηση : Φωτογραφίες από διάσημους αθλητές και κάποιους διαιτολόγους καθώς και φωτογραφίες παχύσαρκων παιδιών και παιδιών που ασχολούνται εντατικά με τον αθλητισμό .

Πορεία Διδασκαλίας : Οι μαθητές που βρίσκονται χωρισμένοι σε ομάδες συζητούν για τις φωτογραφίες και λένε υποθέσεις για τις ζωές των προσώπων που βρίσκονται στις φωτογραφίες. Ο εκπαιδευτικός/συντονιστής μέσα από διερευνητικές ερωτήσεις προσπαθεί να εκμαιεύσει την άποψη των μαθητών σε σχέση με τις διατροφικές συνήθειες και την άσκηση των προσώπων των φωτογραφιών. Στη συνέχεια , παρουσιάζει στους μαθητές τις δραστηριότητες που συμπεριλαμβάνονται στο μάθημα.

**1η Δραστηριότητα :** Οι μαθητές χωρίζονται σε δυάδες και εναλλάξ υιοθετούν διαφορετικούς ρόλους (δημοσιογράφος – αθλητής – διαιτολόγος ) , διαμορφώνουν μία σειρά από ερωτήσεις που σχετίζονται με τη διατροφή , την άθληση και τον υγιεινό τρόπο ζωής. Στη συνέχεια, ξεκινούν τις συνεντεύξεις ως αθλητές ή διαιτολόγοι. Στο τέλος, όλες οι ομάδες έχοντας καταγράψει τις βασικές ερωτήσεις θα πάρουν συνέντευξη από έναν αθλητή που θα επιλέξουν καθώς και από έναν διαιτολόγο.

**2η Δραστηριότητα :** Οι μαθητές βρίσκονται σε ομάδες και τους δίνονται δύο διαφορετικά σενάρια, τα οποία συζητούν στην ομάδα τους.

* Σενάριο πρώτο

Όταν ο Πέτρος ήταν 9 χρονών δεν γυμναζόταν και έτρωγε πολύ συχνά fast food.

* Σενάριο δεύτερο

Όταν η Μαρία ήταν 11 χρονών γυμναζόταν πάρα πολύ

Στη συνέχεια οι μαθητές καλούνται να εξηγήσουν:

α) τους λόγους για τους οποίους μπορεί να συνέβαινε αυτό στο κάθε παιδί ξεχωριστά,

β) πώς το γεγονός αυτό επηρέαζε τη σωματική και συναισθηματική υγεία των δύο παιδιών ξεχωριστά καθώς και την κοινωνική τους ανάπτυξη.

γ) να υποθέσουν την εξέλιξη των δύο παιδιών μεγαλώνοντας

Στο τέλος, οι δύο ανακοινώνουν και συγκρίνουν τις ιστορίες τους. Ταυτόχρονα, διαμορφώνουν ένα κατάλληλο πρόγραμμα διατροφής και άσκησης για το κάθε παιδί χωριστά.

**Αξιολόγηση :** Οι μαθητές μέσα από ένα σύντομο ερωτηματολόγιο πραγματοποιούν μία ανασκόπηση στις βασικές συνήθειες σε σχέση με τη διατροφή και την υγεία για τα παιδιά αλλά και για τους ενήλικες.

* **Αξιολόγηση του προγράμματος**

Η αξιολόγηση είναι εργαλείο παιδαγωγικό με στόχο τη βελτίωση της παρεχόμενης εκπαίδευσης, στο πλαίσιο της οποίας εφαρμόζονται και τα προγράμματα Αγωγής Υγείας. Αξιολόγηση ενός προγράμματος σημαίνει συστηματική συλλογή, κριτική ανάλυση και ερμηνεία πληροφοριακών στοιχείων σχετικά με τις μεθόδους και τις δραστηριότητες του προγράμματος, καθώς και ποσοτική και ποιοτική αποτίμηση των αποτελεσμάτων, προκειμένου να αποφασιστεί ο τρόπος βελτίωσης της εφαρμογής του προγράμματος, η επέκταση αυτού ή και η διακοπή του. Η αξιολόγηση του προγράμματος αγωγής υγείας **«Τρέφομαι σωστά, γυμνάζομαι καθημερινά»** που εφαρμόστηκε σε μαθητές πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης αξιοποίησε στην αξιολόγηση απλές μεθόδους αξιολόγησης με βάση την αυτό-αξιολόγηση σε αρχική , ενδιάμεση και τελική φάση. Τα κριτήρια αξιολόγησης του προγράμματος ήταν ο βαθμός συνεργασίας των μαθητών μέσα στην ομάδα, η αναγνώριση των χαρακτηριστικών της υγιεινής διατροφής και η υιοθέτηση της άθλησης ως μέρος της καθημερινότητας τους. Από την αξιολόγηση του προγράμματος φάνηκε ότι το πρόγραμμα ήταν καλά οργανωμένο περιλάμβανε μεθόδους και τεχνικές κάθε τύπου , ενώ ταυτόχρονα περιλάμβανε πολλαπλή προσέγγιση του θέματος.

.