ΚΑΛΑΘΑ ΕΛΙΣΑΒΕΤ, 0713049

 Τροφή-Διατροφή-Ανατροφή

Σκοπός του συγκεκριμένου προγράμματος είναι να ενημερωθούν τα παιδιά σχετικά με τους υγιεινούς τρόπους διατροφής, να αποκτήσουν τις βασικές γνώσεις για τις τροφές , να μάθουν δηλαδή τι είναι τα θρεπτικά συστατικά, οι βιταμίνες, τα λίπη, οι πρωτεΐνες, οι υδατάνθρακες, τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία. Να μάθουν ότι υπάρχουν υγιεινοί τρόποι διατροφής , συγκεκριμένα διατροφικά γεύματα τα οποία θα πρέπει να μάθουν από τι αποτελούνται , πόσα είναι αλλά και πότε θα πρέπει να τα προσλαμβάνουν κατά τη διάρκεια της μέρας . Επίσης σκοπός του προγράμματος είναι να μάθουν ότι υπάρχουν βλαβερές τροφές ,όπως είναι τα σνακ και τα πρόχειρα γεύματα αλλά και οι υγιεινές όπως είναι τα φρούτα, τα λαχανικά κ.α. Το πρόγραμμα στοχεύει στο να ενημερωθούν οι μαθητές για ασθένειες όπως είναι η οστεοπόρωση, η παχυσαρκία, η αναιμία και άλλες ασθένειες οι οποίες σχετίζονται και επηρεάζονται από τις τροφές και τον τρόπο διατροφής. Σκοπός είναι να κατανοήσουν ότι η σωστή και ισορροπημένη διατροφή καθορίζει την ποιότητα της μετέπειτα ζωής τους . Να κατανοήσουν δηλαδή ότι η υγεία εξαρτάται άμεσα από την διατροφή και την άσκηση. Το πρόγραμμα δηλαδή στοχεύει στο να προβληματίσει τους μαθητές αλλά και να τους κάνει να υιοθετήσουν τέτοιες διατροφικές συνήθειες οι οποίες θα τους επηρεάζουν θετικά καθ’ όλη τη διάρκεια της ζωής τους. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα θα εφαρμοστεί σε μαθητές της πέμπτης και της έκτης τάξης δημοτικού σχολείου και θα λάβει χώρα στις αίθουσες και το προαύλιο του σχολείου καθώς και στους χώρους που θα επισκεφθούν τα παιδιά για να ενημερωθούν σχετικά με τα όσα προαναφέραμε.

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα είναι σημαντικό να εφαρμοστεί διότι στις μέρες μας το ποσοστό των παχύσαρκων παιδιών αυξάνεται συνεχώς και έτσι οφείλουμε να τα ενημερώσουμε για τον σωστό τρόπο ανατροφής τους, αλλά και για τους κινδύνους που τους επιφυλάσσουν λανθασμένες χρόνιες διατροφικές συνήθειες. Η σημαντικότητα του προγράμματος όμως σε αυτές τις ηλικίες είναι διότι οι διατροφικές συνήθειες σταθεροποιούνται από την παιδική ηλικία και σκοπός αυτού του προγράμματος είναι να επιδράσει στη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών των παιδιών. Το σχολείο αποτελεί μικρογραφία της κοινωνίας και τα παιδιά περνούν πολλές ώρες από την ημέρα τους για πολλά χρόνια σε αυτό οπότε είναι ο κατεξοχήν παράγοντας που μπορεί να τα καθοδηγήσει, να τα επηρεάσει και να τα μυήσει σε κάτι σε αυτή την ηλικία. Το σχολείο είναι σταθερός και αποτελεσματικός φορέας για την προαγωγή τέτοιων προγραμμάτων που προάγουν την σωματική, ψυχική και κοινωνική υγεία ενός ατόμου.

Τα προσδοκώμενα αποτελέσματα είναι να επιτύχουμε ένα μεγάλο μέρος των στόχων που θέσαμε. Συνοψίζοντας είναι δηλαδή να μάθουν τα παιδιά να τρέφονται υγιεινά, να ενημερωθούν για τις τροφές και να αποκτήσουν γνώσεις ώστε να μάθουν να αντιστέκονται σε ότι τους προκαλεί βλαβερές επιπτώσεις, να μάθουν πως σχετίζεται η διατροφή με την άσκηση, η διατροφή με την υγεία και να αναγνωρίζουν τι είναι καλό και τι όχι για την υγεία τους για να μάθουν να προστατεύονται από αυτό. Να έχουν καθ’ όλη τη διάρκεια της ζωής τους την καλύτερη δυνατή ποιότητα ζωής ακολουθώντας διατροφικές συνήθειες και συμπεριφορές που τους δίδαξε το συγκεκριμένο πρόγραμμα.

**Περιεχόμενο προγράμματος:**

**1ο Μάθημα:**

Α)Στόχος: Ενθάρρυνση της ομαδικότητας και της συνεργασίας από τον καθηγητή προς τους μαθητές που θα εφαρμοστεί το πρόγραμμα και συγκέντρωση όλων των πληροφοριών και των υλικών που θα χρειαστούν.

B) Μέσα και μέθοδος επίτευξης: Ενημέρωση των μαθητών για το τι θα χρειαστεί να αγοράσουν και να φέρουν οι ίδιοι και καταγραφή των ήδη υπαρχόντων υλικών που υπάρχουν στο σχολείο.

Γ) Ενδεικτική Δραστηριότητα: Οι μαθητές προτείνουν και δικές τους ιδέες για το τι μπορεί να χρειαστεί, ιδέες σχετικά με το σλόγκαν ή την ονομασία της ομάδας, συνεργασία για τη δημιουργία πόστερ και καταγραφή του τι υπάρχει στο σχολείο.

**2ο Μάθημα:**

Α)Στόχος: Εκμάθηση των υγιεινών τρόπων διατροφής, των βασικών τροφών ,των γευμάτων, των βιταμινών και ότι άλλο σχετίζεται με την διατροφή και στη σωστή ανατροφή. Να μάθουν τα παιδιά για τα γεύματα μιας ημέρας, για τα λίπη τις πρωτεΐνες, τους υδατάνθρακες , τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία μέσω βιωματικών γνώσεων του καθηγητή τους. Να εμπεδώσουν δηλαδή τα παιδιά τη σημασία των γευμάτων σε συνεργασία με τον καθηγητή.

B) Μέσα και μέθοδος επίτευξης: Η μέθοδος επίτευξης θα είναι μαθητοκεντρική εφόσον θα υπάρχει συνεργασία μεταξύ των μαθητών και του καθηγητή. Θα χρειαστούν εκτυπωμένες φωτοτυπίες από διάφορα είδη τροφών τα οποία κατατάσσουμε στην μεσογειακή διατροφή, μαρκαδόροι, κόλες UHU, ψαλίδια και ένα χαρτόνι με το οποίο θα σχηματίσουμε την πυραμίδα. Επίσης ,θα προβληθούν βίντεο τα οποία θα παρουσιάζουν τις τροφές, ποιες είναι καλές και ποιες όχι αλλά και θα ενημερωθούν σχετικά με τις βιταμίνες, το σίδηρο τις θερμίδες, όλα τα θρεπτικά συστατικά και τα είδη των τροφών.

Γ) Ενδεικτική Δραστηριότητα: Θα χωρίσουμε τα παιδιά σε ομάδες και σε κάθε ομάδα θα αναθέσουμε να κάνουν κάτι ξεχωριστό έχοντας έναν κοινό στόχο. Θα ονοματίσουμε τις ομάδες πχ η μια θα είναι τα φρούτα, η άλλη τα λαχανικά και η άλλη τα ζυμαρικά και θα τους μοιράσουμε εικόνες από τις αντίστοιχες τροφές στην κάθε ομάδα με σκοπό να τις χρωματίσουν και στη συνέχεια όλες μαζί οι ομάδες να κολλήσουν σε μια πυραμίδα βασισμένη στη μεσογειακή διαστροφή ότι έχουν το καθένα.

**3ο Μάθημα:**

Α)Στόχος: Οι μαθητές να μάθουν να διαβάζουν τα συστατικά που γράφει κάθε προϊόν πίσω στην συσκευασία και να μπορούν να κρίνουν ποια είναι καλά και ποια αρνητικά αλλά και πως θα προστατεύονται από τα ΜΜΕ. Στόχος λοιπόν είναι να καθορίσουν οι μαθητές τους στόχους που θέλουν να επιτύχουν και με ποιον τρόπο θα το καταφέρουν αυτό. Επίσης στόχος του συγκεκριμένου μαθήματος είναι να ενημερώσουν και τους φίλους και τους γονείς τους.

B) Μέσα και μέθοδος επίτευξης: Μαθητοκεντρική μέθοδος μέσω συσκευασιών τροφίμων και φυλλαδίων για την ενημέρωση όλου των μαθητών.

Γ) Ενδεικτική Δραστηριότητα: Βάζουμε τα παιδιά να μας φέρουν στο σχολείο συσκευασίες από τα αγαπημένα τους τρόφιμα τα οποία τα τρώνε σε καθημερινή βάση και να τα αξιολογήσουμε με βάση τα συστατικά τους. Να υπογραμμίσουμε με κόκκινο μαρκαδοράκι τα βλαβερά και με κίτρινο τα θρεπτικά. Έπειτα μοιράζουμε φυλλάδια σε όλο το σχολείο με τα αποτελέσματα που βρήκαμε.

**4ο Μάθημα**

Α)Στόχος: Να ενημερωθούν οι μαθητές για ασθένειες όπως είναι η παχυσαρκία, η οστεοπόρωση και η αναιμία ασθένειες δηλαδή που σχετίζονται με την διατροφή.

B) Μέσα και μέθοδος επίτευξης: Προβολή βίντεο με τις αρνητικές συνέπειες των κακών διατροφικών συνηθειών και πως αυτές επηρεάζουν την υγεία μας. στο αμφιθέατρο του σχολείου για να ενημερωθούν οι μαθητές όλων των τάξεων του σχολείου.

Γ) Ενδεικτική Δραστηριότητα**:** Να επισκεφτεί το σχολείο κάποιος γιατρός ο οποίος θα ενημερώσει τα παιδιά σχετικά με τις ασθένειες και θα τα προβληματίσει.

**5ο Μάθημα:**

Α)Στόχος: Να μάθουν τα παιδιά πως ο συνδυασμός άσκησης και σωστής διατροφής βελτιώνουν την ποιότητα της ζωής μας.

B) Μέσα και μέθοδος επίτευξης: Κέντρα αθλητικών εγκαταστάσεων

Γ) Ενδεικτική Δραστηριότητα: Καταγράφουμε τις διατροφικές συνήθειες ενός φίλου μας ή συμμαθητή μας ο οποίος ασχολείται με τον αθλητισμό και διοργανώνουμε το Σάββατο προσκαλώντας τους γονείς και όλα τα παιδιά του σχολείου να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες.

**6ο Μάθημα:**

Α)Στόχος: Αξιολόγηση όλων αυτών που μάθαμε.

B) Μέσα και μέθοδος επίτευξης: Εκδήλωση στο σχολείο

Γ) Ενδεικτική Δραστηριότητα: Προετοιμάζουμε μια γιορτή με μπουφέ από υγιεινά φαγητά και υγιεινά σνακ, κάνουμε παρουσίαση των όσων μάθαμε και των όσων έχουμε προετοιμάσει.

 **Αναλυτική περιγραφή έκτου σχεδίου μαθήματος:**

Διοργανώνουμε μια εκδήλωση στο αμφιθέατρο του σχολείου για να παρουσιάσουμε σε φίλους, γονείς και συμμαθητές ότι μάθαμε από το πρόγραμμα αγωγής υγείας. Τα παιδιά που συμμετείχαν στο πρόγραμμα έχουν προετοιμάσει τον χώρο στολίζοντας τον με τα πόστερ και τις δημιουργίες που έφτιαξαν καθ’ όλη τη διάρκεια του προγράμματος. Αρχικά θα γίνει προβολή σε όλους μια διάλεξης για να ενημερωθούν περί τίνος πρόκειται όλα τα παιδιά. Στην συνέχεια θα γίνει παρουσίαση ποιημάτων και θεατρικών από τα παιδιά που συμμετείχαν στο πρόγραμμα για να μας δείξουν τι έμαθαν. Κάθε παιδάκι θα έχει ένα μικρό ποιηματάκι που θα αντιστοιχεί σε κάθε βιταμίνη ενώ στο θεατρικό θα συμμετέχουν όλα τα παιδιά τα οποία θα είναι χιουμοριστικά και θα σατιρίζουν τις βλαβερές και τις υγιεινές τροφές καθώς και τον τρόπο που τις παρουσιάζουν τα ΜΜΕ. Επίσης θα υπάρχει μπουφές τον οποίο θα έχουν δημιουργήσει οι γονείς των μαθητών που συμμετείχαν στο πρόγραμμα. Τέλος θα γίνου ερωτήσεις από το κοινό και θα μοιραστούν ερωτηματολόγια για να δούμε κατά πόσο κατανόησαν αυτό που παρουσιάστηκε.

 **Αξιολόγηση προγράμματος**

Η αξιολόγηση του προγράμματος πέρα από την εκδήλωση που θα πραγματοποιηθεί θα γίνει με ερωτηματολόγια τα οποία θα περιέχουν όλη την ύλη που παρουσιάστηκε στο συγκεκριμένο πρόγραμμα. Θα υπάρχουν ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, ερωτήσεις quiz, φωτογραφίες καθώς και κρυπτόλεξα τα οποία θα σχετίζονται με τα γεύματα μιας ημέρας με τις ασθένειες που προκαλούνται από τις χρόνιες κακές διατροφικές συνήθειες και από τις ελλείψεις βασικών θρεπτικών συστατικών και βιταμινών. Επίσης θα υπάρχουν ερωτήσεις σχετικά με τις πρωτεΐνες, τους υδατάνθρακες, τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία. Θα περιέχονται ερωτήσεις οι οποίες θα λένε στα παιδιά να παρουσιάσουν ένα σωστό ημερήσιο διατροφικό πλάνο αλλά και να αξιολογήσουν διάφορα προϊόντα με βάση τα συστατικά τους στοιχεία. Έτσι λοιπόν θα δούμε αν το πρόγραμμα μας ήταν πετυχημένο και αποτελεσματικό προβληματίζοντας τα παιδιά αλλά και καθοδηγώντας τα στο να υιοθετήσουν σωστές δια βίου διατροφικές συνήθειες αλλά και τον σωστότερο τρόπο ώστε να έχουν καθ’ όλη τη διάρκεια της ζωής του την καλύτερη επιδιωκόμενη ποιότητα ζωής.