2016

ΜΑΘΗΜΑ: ¨Αγωγή Υγείας¨ Ήλια-Μαρία Κονδύλη

ΑΕΜ: 0713029

10/11/2016

Υιοθετώ υγιεινές διατροφικές συνήθειες



ΣΚΟΠΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Ο κύριος σκοπός της εργασίας είναι να υιοθετήσουν οι μαθητές υγιεινές διατροφικές συνήθειες από μικρή ηλικία. Οι επιμέρους στόχοι είναι να γνωρίσουν πιθανούς τρόπους βελτίωσης των επιλογών τους σε σχέση με το φαγητό, να αποκτήσουν βασικές δεξιότητες ώστε να μάθουν να το προετοιμάζουν, να μάθουν να διακρίνουν τις βλαβερές τροφές, να περιορίζουν τη κατανάλωση γλυκών, να ενημερωθούν σχετικά με τα οφέλη και τα θρεπτικά συστατικά διάφορων τροφών, να αναπτύξουν το αίσθημα της συνεργασίας και να κατανοήσουν την έννοια της διαφορετικότητας, η οποία δεν περιλαμβάνει μόνο πολιτιστικά χαρακτηριστικά αλλά και παράγοντες όπως οι διατροφικές συνήθειες.

Το πρόγραμμα θα εφαρμοστεί σε *μαθητές Δημοτικού σχολείου*.

ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ

Η εφαρμογή του προγράμματος αυτού κρίνεται αναγκαία καθώς οι μαθητές τείνουν να υιοθετούν από μικροί κακές συνήθειες διατροφής. Αυτό οφείλεται σε διάφορους παράγοντες, όπως είναι ο σύγχρονος τρόπος ζωής, οι διατροφικές προτιμήσεις των γονέων που έχουν άμεσο αντίκτυπο στις επιλογές των παιδιών, η μείωση ελεύθερου χρόνου των γονέων που τους ωθεί στο έτοιμο φαγητό για να εξοικονομήσουν χρόνο, η διαφημίσεις που επηρεάζουν τη καταναλωτική συμπεριφορά και κυρίως τα «θέλω» των παιδιών που είναι μια ευάλωτη κοινωνική ομάδα. Γι’ αυτό είναι σημαντική η ενημέρωση των μαθητών, ώστε να αναπτύξουν από μικροί την κριτική τους σκέψη, να διακρίνουν τις θερμιδογόνες τροφές και να μπορούν να τις αντικαταστήσουν με αντίστοιχες πιο θρεπτικές και να διαμορφώσουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες, με σκοπό τη προάσπιση της ατομικής τους υγείας.

ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Τα προσδοκόμενα αποτελέσματα μετά την εφαρμογή του προγράμματος, όπως προαναφέρθηκαν κιόλας, είναι οι μαθητές να μπορούν να εφαρμόζουν πρακτικές που προάγουν την υγεία στη καθημερινότητα τους και να μειώνουν το ποσοστό συμμετοχής των λιπιδίων στη συνολική θερμιδική τους κατανάλωση. Αν τα αποτελέσματα είναι θετικά, θα μειωθούν και τα ποσοστά παχυσαρκίας στην Ελλάδα που έχουν ανοδική πορεία τη τελευταία δεκαετία, σύμφωνα με στοιχεία της Eurostat.

**Η λαϊκή ρήση λέει:**

**Φάε πρωινό σαν βασιλιάς, μεσημεριανό σαν πρίγκιπας, δείπνο σαν ζητιάνος.**

1Ο ΜΑΘΗΜΑ**: Απόκτηση γνώσεων σχετικά με τις υγιεινές διατροφικές συνήθειες και τη κατανάλωση ενέργειας**

Μέσο: Παρακολούθηση Διάλεξης

Οι μαθητές θα παρακολουθήσουν μία διάλεξη στη τάξη τους με θέμα τη διατροφή. Πιο συγκεκριμένα, η διάλεξη θα περιλαμβάνει γνώσεις σχετικά με βασικές έννοιες όπως: ανάγκες-ενέργεια, υδατάνθρακες, λίπη, πρωτεΐνες, βιταμίνες, σωματική δραστηριότητα, κατανάλωση ενέργειας, δείκτης μάζας σώματος, βάρος. Επίσης, εναλλακτικές προτάσεις για υγιεινό πρωινό, κατηγορίες ανάλογα με τα είδη τροφών, διατροφική πυραμίδα, πιάτο υγιεινής διατροφής, παραδοσιακή ελληνική δίαιτα, υγιεινή διατροφή και παχυσαρκία.

Για κάθε τάξη του δημοτικού το περιεχόμενο της κάθε διάλεξης θα διαφέρει, προκειμένου να προσαρμόζεται ανάλογα με το μαθησιακό επίπεδο των παιδιών και τη ικανότητα κατανόησης τους που ποικίλλει ανάλογα με την ηλικία.



**2Ο ΜΑΘΗΜΑ: Αυτό-αξιολόγηση διατροφικών συνηθειών**

Μέσο: Καταγραφή εβδομαδιαίου διαιτολογίου στο λογισμικό ScienceTechDiet 200A

Οι μαθητές θα πρέπει να καταγράψουν για μία εβδομάδα το ημερήσιο διαιτολόγιο τους που θα περιλαμβάνει το πρωινό, το δεκατιανό, το μεσημεριανό, το απογευματινό, το βραδινό και το γεύμα προ του ύπνου. Στη συνέχεια με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού θα περάσουν τα δεδομένα σε αντίστοιχο λογισμικό ScienceTechDiet 200A, όπου θα υπολογιστεί η ημερήσια καθώς και η συνολική πρόσληψη θερμίδων. Θα επαναλάβουν το ίδιο και την επόμενη βδομάδα, με τη διαφορά όμως ότι θα προσπαθήσουν να εισάγουν στο διαιτολόγιό τους ή να αντικαταστήσουν κάποιες τροφές με αντίστοιχες που περιέχουν πιο θρεπτικά συστατικά. Και στο τέλος θα γίνει σύγκριση των αποτελεσμάτων της πρώτης με τη δεύτερη εβδομάδα και θα ακολουθήσει συζήτηση στη τάξη. Επίσης, θα μιλήσουν για τη κατανάλωση ενέργειας σε συνθήκες σωματικής δραστηριότητας, προτείνοντας διάφορες μορφές φυσικής δραστηριότητας, στις οποίες θα μπορούσαν να συμμετέχουν οι μαθητές.

Η παραπάνω δραστηριότητα θα διαρκέσει 2 εβδομάδες.



ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΘΕΡΜΙΔΩΝ

VS

ΚΑΥΣΗ ΘΕΡΜΙΔΩΝ

 

**3Ο ΜΑΘΗΜΑ: Η διαμόρφωση στάσεων σε θερμιδογόνα τρόφιμα και η κατανόηση των διατροφικών τους συνηθειών**

Μέσο: Βίντεο «Χάνσελ και Γκρέτελ» & Ερωτηματολόγιο»

Τα παιδιά θα παρακολουθήσαν τη ταινία ο Χάνσελ και η Γκρέτελ, είναι τα παιδιά ενός φτωχού ξυλοκόπου, που η μητριά τους τα εγκαταλείπει στο δάσος όταν η οικογένεια δεν έχει πια αρκετό φαγητό. Μετά από περιπέτειες, τα παιδιά φτάνουν σε ένα σπίτι κατασκευασμένο από ψωμί, γλυκά και ζάχαρη. Το σπίτι αυτό ανήκει σε μία μάγισσα η οποία έχει χάσει την όραση της λόγω των πολλών γλυκών που καταναλώνει.

Στη συνέχεια, θα γίνει μία συζήτηση μεταξύ των παιδιών και του εκπαιδευτικού **τι** θα έκαναν οι μαθητές και **γιατί** στη περίπτωση που βρίσκονταν στη θέση των δύο παιδιών αντίστοιχα. Θα έτρωγαν γλυκά; Αν ναι, ποια; Τι θα τους ωθούσε στο να φάνε; Γιατί δεν θα έτρωγαν;

Έπειτα θα πρέπει να απαντήσουν στο ερωτηματολόγιο που θα τους δοθεί σχετικά με τις δικές τους διατροφικές συνήθειες.

**ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ**

1. Τρως πρωινό?

Α.ΝΑΙ Β.ΟΧΙ

1. Τι περιλαμβάνει συνήθως το πρωινό σου?

Α.ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ Β.ΑΥΓΑ Γ.ΜΠΙΣΚΟΤΑ-ΓΛΥΚΑ Δ.ΒΟΥΤΥΡΟ ΜΕ ΜΕΛΙ Ή ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ

1. Πόσα ποτήρια γάλα πίνεις την ημέρα?

Α.ΚΑΝΕΝΑ Β.ΕΝΑ Γ.ΔΥΟ Δ.ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΑΠΟ ΔΥΟ

1. Πόσα ποτήρια νερό πίνεις την ημέρα?

Α.ΚΑΝΕΝΑ Β.ΕΝΑ Γ.ΔΥΟ Δ.ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΑΠΟ ΔΥΟ

1. Τρως γλυκά?

Α.ΝΑΙ Β.ΟΧΙ

1. Κατά τη διάρκεια της ημέρας, πότε συνήθως τρως γλυκά;

Α.ΠΡΩΙ Β.ΜΕΣΗΜΕΡΙ Γ.ΑΠΟΓΕΥΜΑ Δ.ΒΡΑΔΥ Ε.ΔΕΝ ΤΡΩΩ ΓΛΥΚΑ

1. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως όσπρια?

Α.ΚΑΜΙΑ Β.ΜΙΑ Γ.ΔΥΟ Δ.ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΑΠΟ ΔΥΟ

1. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως κρέας?

Α.ΚΑΜΙΑ Β.ΜΙΑ Γ.ΔΥΟ Δ.ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΑΠΟ ΔΥΟ

1. Πόσα φρούτα τρως την ημέρα?

Α.ΚΑΝΕΝΑ Β.ΕΝΑ Γ.ΔΥΟ Δ.ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΑΠΟ ΔΥΟ

1. Πόσες φορές την εβδομάδα πίνεις αναψυκτικά?

Α.ΚΑΜΙΑ Β.ΜΙΑ Γ.ΔΥΟ Δ.ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΑΠΟ ΔΥΟ

1. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως γρήγορο φαγητό?

Α.ΚΑΜΙΑ Β.ΜΙΑ Γ.ΔΥΟ Δ.ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΑΠΟ ΔΥΟ

1. Πόσες φορές την εβδομάδα πίνεις φυσικό χυμό πορτοκάλι?

Α.ΚΑΜΙΑ Β.ΜΙΑ Γ.ΔΥΟ Δ.ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΑΠΟ ΔΥΟ

1. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως ψάρι?

Α.ΚΑΜΙΑ Β.ΜΙΑ Γ.ΔΥΟ Δ.ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΑΠΟ ΔΥΟ

**4Ο ΜΑΘΗΜΑ: Εκμάθηση προετοιμασίας και κατανάλωσης υγιεινών γευμάτων στο σχολείο**

Μέσο: Οργάνωση «BAZAAR» για φιλανθρωπικό σκοπό

Θα διοργανωθεί από τους μαθητές του σχολείο ένα bazaar με φαγητά, το μενού θα περιέχει υγιεινές τροφές. Τα παιδιά θα πρέπει να αναλάβουν να δημιουργήσουν ένα κατάλογο, στον οποίο θα καταγράψουν υγιεινά φαγητά και σνακ που θα αναλάβει να φέρει ο καθένας τους, φτιάχνοντάς τα στο σπίτι του με τη βοήθεια του κηδεμόνα του. Θα έχει προηγηθεί από τους εκπαιδευτικούς ενημέρωση για τη σωστή χρήση των σκευών μαγειρικής για να αποφευχθεί ο κίνδυνος τραυματισμού. Επίσης, τα παιδιά θα πρέπει να αναλάβουν να διακοσμήσουν την αίθουσα που θα διεξαχθεί η εκδήλωση, καθώς επίσης και το σχεδιασμό διάφορων αφισών σχετικά με τα θρεπτικά συστατικά ορισμένων τροφών που θα εμπεριέχονται στο μενού. Τέλος, ο κάθε μαθητής θα έχει τη δυνατότητα να δοκιμάσει όποια γεύση θέλει, αφού δώσει 0,50 λεπτά ή 1 € στο μαθητή-ταμεία με σκοπό αυτά τα χρήματα να διατεθούν για φιλανθρωπικό σκοπό στο «Χαμόγελο του παιδιού».

Για τη δημιουργία των αφισών ο εκπαιδευτικός θα χωρίσει τα παιδιά κάθε τάξης σε 3-4 μελής ομάδες. Η κάθε ομάδα διαλέγει μόνη της το θέμα της εργασίας της, π.χ. τα θρεπτικά συστατικά και τις βιταμίνες του αυγού. Θα πρέπει να την παρουσιάσουν σε χαρτόνι Κάνσον έχοντας χρησιμοποιήσει και εικόνες, αυτοκόλλητα, ζωγραφιές κτλ.

Σε αυτό το «πάρτι» μπορούν να παρευρεθούν και γονείς, ώστε να ενημερωθούν για τις υγιεινές τροφές, να ψυχαγωγηθούν, να συνεισφέρουν στο έργο των παιδιών τους και να δοκιμάσουν τα παρασκευάσματα τους.

Θα προηγηθεί ενημέρωση από τους εκπαιδευτικούς πριν την εκδήλωση σχετικά με: την ατομική υγιεινή, δηλαδή τα χέρια να πλένονται και να στεγνώνονται πριν από την έναρξη κάθε εργασίας καθώς και μετά το φτέρνισμα/βήξιμο, χρήση ποδιάς, πιασμένα μαλλιά. Επίσης θα τους δείξουν πως θα πρέπει να πλένονται τα φρούτα και τα λαχανικά, να βουτυρώνουν τα ταψιά, να ξεφλουδίζουν βρασμένα αυγά, να πλάθουν μπισκότα/κουλούρια, να χτυπούν τα υλικά με συρμάτινο αναδευτήρα ή με ηλεκτρικό, να σπάνε ωμά αυγά, να εκτελούν συνταγές, να κόβουν φρούτα, να καθαρίζουν το χώρο από απομεινάρια τροφών, να ελέγχουν την ημερομηνία λήξης κτλ. .

**Απαραίτητη προϋπόθεση**

* Η υγιεινή και η ασφάλεια κατά την προετοιμασία του φαγητού στο σπίτι.
* Η υγιεινή και η ασφάλεια στο σερβίρισμα φαγητού (πιασμένα μαλλιά, χρήση γαντιών, χρήση ποδιάς, πλυμένα χέρια, να μην φτερνιζόμαστε ή να βήχουμε πάνω από τις τροφές ή τον εξοπλισμό, να μην δοκιμάζουμε με τα δάχτυλά μας).

**5Ο ΜΑΘΗΜΑ: «Διαπολιτισμικότητα και φαγητό» – Αναγνώριση και κατανόηση της διαφορετικότητας και θετική στάση και αντίληψη στις διαφορές των πολιτισμών**

Μέσο: Αναζήτηση πληροφοριών και εργασια

Ο κάθε μαθητής θα αναλάβει να βρει πληροφορίες και να παρουσιάσει φαγητά από διάφορες πολιτισμικές ομάδες όπως: Αγγλία, Αυστρία, Γαλλία, Γερμανία, Ελβετία, Ελλάδα, Ινδία, Ισπανία, Ιταλία, Καναδάς, Κίνα, Κύπρος, Μάλτα, Ουκρανία, Ουγγαρία, Τουρκία κτλ. Η συγκεκριμένη εργασία απευθύνεται σε μαθητές Γ’ έως Στ’ Δημοτικού. Η εργασία θα πρέπει να περιλαμβάνει: ονομασία φαγητού, συστατικά, χώρα προέλευσης, διατροφικές συνήθειες των ατόμων της συγκεκριμένου πολιτισμικής ομάδας και θα γίνει σε χαρτόνι Κάνσον σε χρώμα της επιλογής του κάθε μαθητή. Πέρα όμως από τη σύνδεση ορισμένων τροφών με συγκεκριμένους πολιτισμούς, στόχος είναι και να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές ότι και οι διατροφικές συνήθειες αλλάζουν ανάλογα με τις επιρροές που δεχόμαστε παγκοσμίως. Τέλος, η εργασία έχει και ως στόχο την προώθηση των αρχών της διαπολιτισμικής εκπαίδευσης.

Η υλοποίηση της εργασίας ενθαρρύνει τη συνεργασία, όλοι οι μαθητές έχουν την ευκαιρία να εκφραστούν ελεύθερα, χωρίς το φόβο του λάθους και της πιθανής κριτικής και μπορούν να αναδείξουν τις διαφορετικές διαστάσεις των πολιτισμών.



**6Ο ΜΑΘΗΜΑ: «Γυμνάζομαι και τρώω υγιεινά» - Δια βίου άσκηση σε συνδυασμό με υγιεινή διατροφή**

Μέσο: Δραστηριότητες σχετικές με τη διατροφή

Καλή διατροφή

* Μέτρο
* Ισορροπία
* Ποικιλία

Σύνδεση άσκησης και διατροφής

Α) Δραστηριότητα: «Τα φρούτα»

 Διάρκεια: 12 λεπτά

Τα παιδιά σχηματίζουν ένα κύκλο και ο καθένας αποφασίζει ποιο φρούτο θέλει να είναι, ένας κρατάει τη μπάλα, την πετάει ψηλά και λέει: πχ. "Φράουλα". Το παιδί αυτό πρέπει να πιάσει τη μπάλα και να πει αμέσως: "Ένα, δύο, τρία, στοπ!" Αμέσως πρέπει να σταματήσουν όλοι. Αυτός που έχει τη μπάλα κάνει τρία βήματα για να πλησιάσει αυτόν που θέλει να κάψει (πετύχει). Αν δεν τον κάψει, τότε παίρνει ένα κουκούτσι (πόντο). Αν τον κάψει όμως παίρνει ένα κουκούτσι ο άλλος. Όποιος συμπληρώσει 5 κουκούτσια, τότε οι άλλοι του βγάζουνε ψευδώνυμο και τον φωνάζουν με αυτό σε όλη την υπόλοιπη διάρκεια του παιχνιδιού. Αυτός που θα αποκτήσει ψευδώνυμο θα πρέπει να πει: «Τι σημαίνει καλή διατροφή?» Και όλοι μαζί επαναλαμβάνουν : «μέτρο, ισορροπία, ποικιλία»

Β) Δραστηριότητα: «Το πιάτο της υγιεινής διατροφής»

Διάρκεια: 15 λεπτά

Τα παιδιά χωρισμένα σε πεντάδες διαλέγουν ποια τροφή θα είναι με βάση τις 5 κατηγορίες τροφίμων και θα έχουν κολλημένο πάνω στη μπλούζα τους και από ένα χαρτί με τη τροφή που είναι . Στο προαύλιο χώρο είναι τοποθετημένα στεφάνια που είναι νοητά χωρισμένα σε 4 μέρη συν μία μπάλα δίπλα από το στεφάνι. Τα παιδιά τρέχουν στο χώρο μακριά από τα στεφάνια και πρέπει με το σφύριγμά του εκπαιδευτικού να τρέξουν να μπουν μέσα σε ένα στεφάνι με σκοπό να είναι μια τροφή από κάθε κατηγορία συν ένα παιδί «γαλακτοκομικό» που θα πρέπει να προλάβει να πιάσει τη μπάλα. Στόχος είναι η δημιουργία ενός πιάτου υγιεινής διατροφής. Αυτό θα επαναληφθεί 3 φορές. Στη συνέχεια ο εκπαιδευτικός θα αφαιρεί και από ένα στεφάνι κάθε φορά. Αυτό θα έχει σαν αποτέλεσμα 5 παιδιά να μην προλάβουν να σχηματίσουν «υγιεινό γεύμα».

Γ) Δραστηριότητα: «Σκυταλοδρομία πυραμίδας»

 Διάρκεια: 8 λεπτά

Τα παιδιά σχηματίζουν 2 ομάδες σε σειρά, η καθεμία πίσω από το δικό της κώνο. Στο τέλος της διαδρομής βρίσκεται από ένα χαρτόνι για κάθε ομάδα, το οποίο απεικονίζει την υγιεινή πυραμίδα. Κάθε παιδί από κάθε ομάδα κρατάει και από μία καρτέλα που απεικονίζει ένα φρούτο, λαχανικό, γαλακτοκομικό κτλ . Στόχος είναι ποια ομάδα θα συμπληρώσει πρώτη τη πυραμίδα, χωρίς να αφήσει κανένα κενό. Το παιχνίδι ξεκινάει με το σφύριγμα του εκπαιδευτικού.

**ΝΕΡΟ**

Μεταξύ των μεταβάσεων από τη μία δραστηριότητα στην άλλη τα παιδιά θα πρέπει να καταναλώνουν νερό. Το νερό αποτελεί απαραίτητο συστατικό του οργανισμού. Επίσης, δεν έχει θερμίδες, συνεπώς προτιμάται ανεπιφύλακτα η κατανάλωσή του έναντι κάποιων άλλων ποτών ή χυμών.

Ημερήσιες ανάγκες σε νερό:

- Από 4-8 ετών: 1,3 λίτρα

- Από 9-13 ετών: 2, 1 λίτρα

- Από 14-18 ετών: 2, 3 λίτρα

Ο εκπαιδευτικός στο τέλος των δραστηριοτήτων θα πρέπει να ενημερώσει τα παιδιά σχετικά με προτάσεις για **ένταξη της άσκησης** στην καθημερινότητα τους, με τη ταυτόχρονη συμμετοχή και τη συμβολή και των γονέων.

* Προτροπή για χρησιμοποίηση σκάλας αντί για το ασανσέρ, όποτε μπορούν.
* Για τη μεταφορά τους στο σχολείο, να συνιστούν στους γονείς το περπάτημα ή το ποδήλατο.
* Προγραμματισμός δραστηριοτήτων με τη συμμετοχή όλης της οικογένειας.
* Ενθάρρυνση των παιδιά για παιχνίδι στα διαλείμματα και στις σχολικές εκδρομές, εφόσον υπάρχει επίβλεψη από τους εκπαιδευτικούς.
* Αποφυγή τοποθέτησης τηλεόρασης ή υπολογιστή στο δωμάτιο του παιδιού.

**Αξιολόγηση του προγράμματος**

1. Σταυρόλεξο. Η αξιολόγηση το προγράμματος θα γίνει αρχικά με ένα σταυρόλεξο που θα δοθεί στους μαθητές, ώστε πέρα από τον εκπαιδευτικό χαρακτήρα να έχει και παιγνιώδη μορφή. (Βρίσκεται παρακάτω)
2. Μέσα στη τάξη ο εκπαιδευτικός θα ζητήσει από τους μαθητές να γράψουν σε ένα χαρτί πέντε γεύματα ή σνακ που συνήθιζαν να τρώνε και τα αντικατέστησαν με άλλα πιο υγιεινά.

Επίσης, θα τους ζητήσει να γράψουν 3 συστατικά ή φαγητά που χρησιμοποιούν στη διατροφή τους και ανήκουν σε κάποια άλλη πολιτισμική ομάδα.

1. Θα ερωτηθούν οι μαθητές για τη σύνδεση της φυσικής δραστηριότητας με τη διατροφή και αν σκέφτονται να ενταχθούν σε κάποιο πρόγραμμα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας τόσο εντός σχολείου όσο και δια βίου.

Έπειτα από τα παραπάνω θα διαμορφώσει ο εκπαιδευτικός άποψη σχετικά με το κατά πόσο κατανόησαν οι μαθητές το σκοπό του συγκεκριμένου προγράμματος αγωγής υγείας και αν σκοπεύουν να αλλάξουν κάποιες παλαιότερες συνήθειες τους.





**ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

* <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A7%CE%AC%CE%BD%CF%83%CE%B5%CE%BB_%CE%BA%CE%B1%CE%B9_%CE%93%CE%BA%CF%81%CE%AD%CF%84%CE%B5%CE%BB>
* <https://www.google.gr/search?q=%CF%87%CE%B1%CE%BD%CF%83%CE%B5%CE%BB+%CE%BA%CE%B1%CE%B9+%CE%B3%CE%BA%CF%81%CE%B5%CF%84%CE%B5%CE%BB&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjj0sii_JzQAhWJAsAKHTzXCtsQ_AUICCgB&biw=1229&bih=568#imgrc=bLPklRzSCiGf1M%3A>
* <https://mathitiko.wordpress.com/2011/09/20/%CE%B5%CF%81%CF%89%CF%84%CE%B7%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%BF%CE%BB%CF%8C%CE%B3%CE%B9%CE%BF-2/>
* <http://taniamanesi-kourou.blogspot.gr/search/label/%CE%94%CE%99%CE%91%CE%A0%CE%9F%CE%9B%CE%99%CE%A4%CE%99%CE%A3%CE%9C%CE%99%CE%9A%CE%91>
* <http://www.moh.gov.gr/articles/news/1417-pagkosmia-hmera-diatrofhs>
* <http://www.sciencetech.gr/product_info.php/cPath/2_9/products_id/332?osCsid=g2vqb0vj4qlave189t4tlvaii5>
* Θεοδωράκης, Γ., & Χασάνδρα, Μ. (2006). Σχεδιασμός προγραμμάτων Αγωγής Υγείας. Εκδ. Χριστοδουλίδη. Θεσσαλονίκη.
* <https://www.google.gr/search?q=%CE%BA%CE%B1%CF%85%CF%83%CE%B7+%CE%B8%CE%B5%CF%81%CE%BC%CE%B9%CE%B4%CF%89%CE%BD+%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%B1&espv=2&biw=1229&bih=568&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwid4ZXk_qbQAhWBfywKHWjBDIcQ_AUIBigB#imgrc=NEDMqDw_msRfEM%3A>
* <http://www.onmed.gr/diatrofi/story/313467/poso-nero-prepei-na-pinoun-ta-paidia-ana-ilikia-kai-fylo-pinakas>
* <http://dipe.pie.sch.gr/ypefagoyg/yliko_ypostirixis/isoropimeni_diatrofi_askisi.pdf>

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το σταυρόλεξο το δημιούργησα με το πρόγραμμα «Crossword Labs»