ΕΡΓΑΣΙΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΥ ΕΞΑΜΗΝΟΥ 2016-17 (ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ)

ΜΟΙΡΏΤΣΟΣ ΓΡΗΓΌΡΙΟΣ 0713006

ΤΊΤΛΟΣ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

ΣΚΟΠΌΣ ΠΡΟΓΡΆΜΜΑΤΟΣ:Το συγκεκριμένο πρόγραμμα θα έχει ως κύριο σκοπό βελτίωση της υγείας των μαθητών μέσα από την εκπαίδευση στην υγιεινή διατροφή και ως επιμέρους στόχους την αποφυγή ή απομάκρινση από επιβλαβείς συνήθειες για τον οργανισμό, όπως είναι η έλειψη άσκησης και η ανθυγιεινή διατροφή, την κατανόηση από τους μαθητές ότι η διατροφή παίζε έναν πρωταρχικό ρόλο στη ζωή μας. Δηλαδή ότι συνδέεται άμεσα με την γενικότερη υγεία μας και στις περισσότερες περιπτώσεις η κακή διατροφή συνδιάζεται με έλειψη άσκησης.Τα παιδιά μετά το τέλος του προγράμματος θα είναι σε θέση να κρίνουν τις δικές τους συνήθειες διατροφής αλλά θα μπορούν να παροτρινουν και άτομα του κοινωνικού τους περιβάλοντος με επιχειρήματα, όπως για παράδειγμα τους γονείς και τους φίλους τους. Το πρόγραμμα θα εφαρμοστεί στο πλαίσιο του μαθήματος φυσικής αγωγής,σε δημόσιο σχολείο και σε παιδιά 3ης γυμνασίου.

ΤΕΚΜΗΡΊΩΣΗ ΠΡΟΓΡΆΜΜΑΤΟΣ: Το σχολικό πλαίσιο είναι το πλέον κατάλληλο για τηνν εφαρμογή προγρμμάτων αγωγής υγείας σε συνδιασμό με το μάθημα της φυσικής αγωγής. Παρόλο που σε αυτή την ηλικία η δεκτικότητα των ατόμων είναι μικρότερη από παιδιά ηλικίας 10 εώς 12 ετών η ανάγκη για τέτοια προγράμματα είναι μεγαλύτερη. Τα παιδία αρχίζουν να οδεύουν προς το λύκειο και την ενηλικίωση, είναι μια μεταβατική περίοδος της ζωής τους και οι συνήθειες που θα υιοθετήσουν τώρα θα τους ακολουθούν για την υπόλοιπη ζωή τους και δύσκολα θα αλλάξουν μετέπειτα.

ΠΡΟΣΔΟΚΏΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΈΣΜΑΤΑ:Οι συμπεριφορές υγείας στα παιδιά είναι πιο ευμετάβλητες από ότι στους ενήληκες. Επίσης οι συμπεριφορές των εφήβων τους ακολουθούν και ως ενήλικα άτομα. Μέσα από το πρόγραμμα αγωγής υγείας που θα ακολουθήσουμε περιμένουμε να αποτρέψουμε ανθυγιεινές συνήθειες και να τις αποβάλουμε από τα άτομα που τις έχουν ήδη υιοθετήσει. Τα οφέλη και η διατήριση μέσα από αυτές τις ενέργειες θέλουμε να πιστεύουμε ότι θα είναι μακροχρόνια.κάτι επίσης συμαντικο είναι ότι δεν γνωρίζουν όλοι οι μαθητές τα οφέλη ή τις συνέπειες της υιοθέτησης ενός πιο υγειινού τρόπου διατροφής. Έτσι μετά το πέρας του προγράμματος μας θα είναι σε θέση να κρίνουν είτε δικές τους συνήθειες,είτε ατόμων του στενού φιλικού περιβάλλοντος ή του οπικογενειακού τους κύκλου.

ΠΕΡΙΕΧΌΜΕΝΟ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΆΜΜΑΤΟΣ:

Πρώτη διδακτική μονάδα:

Α) σκοπός : Να μάθουν οι μαθητές σε ποιο στάδιο βρίσκονται σε σχέση με την διατροφή τους αλλα και την σωματική τους άσκηση.

Β) μέσα και μέθοδοι : Ως μέσα θα χρησιμοποιήσουμε ερωτηματολόγια.Επίσης θα χρησιμοποιήσουμε την μέθοδο της συζήτισης για να παροτρίνουμε τους μαθητές να ψάξουν περετέρω πληροφορίες μόνοι τους σαν εργασία για το σπίτι.

Γ) ενδεικτική δραστηριότητα: συμπλήρωση ερωτηματολογίου με σκοπό να αξιολογίσουν οι μαθητές τον ευατό τους

|  |  |
| --- | --- |
| ΑΞΙΟΛΟΓΙΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΑΣ | ΣΤΑΔΙΟ |
| Δεν προσέχω την διατροφή μουκαι δεν σκοπεύω να την αλλάξω | 1 |
| Σκοπεύω να αλλάξω την διατροφή μου μέσα στις επόμενες εβδομάδες | 2 |
| Έχω κάνει προσπάθειες να αλλάξω την διατροφή μου μεχρι τώρα | 3 |
| Τον τελευταάιο μήνα προσέχω την διατροφή μου συνηδιτά | 4 |
| Τον τελευταίθο χρόνον ακολουθώ υγιεινό πρόγραμμα διατροφής | 5 |

Δεύτερη διδακτική μονάδα:

Α) σκοπός: Να μάθουν οι μαθητές να υπολογίζουν την θερμιδική ανάγκη τους, καθώς επίσης και πως πρέπει να είναι η διατροφή τους για να είναι ισσοροποιμένη και να αναγνωρίζουν σε ποια κατηγορία της διατροφικής πυραμίδας ανήκει το κάθε τρόφιμο.

Β) μέσα και μεθοδοι: Πίνακας της διατροφικής πυραμίδας,συζήτιση στη τάξη

Γ) ενδεικτική δραστηριότητα: ‘η διατροφική πυραμίδα’. Αφού αναλύσουμε την κάθε βαθμίδα της διατροφικής πυραμίδας ζητάμε από τα παιδιά να μας πουν ένα τρόφιμο από κάθε βαθμ΄΄ισα της πυραμίδας και έπειτα να σχηματίσον ομάδες των δύο ατόμων και να σχεδιάσουν ένα ημερίσιο πλάνο διατροφής το οποίο να περιέχει τρόφιμα από κάθε στάδιο της πυραμίδας σε σωστές κατά την άποψη τους ποσότητες.

Τρίτη διδακτική μονάδα:

Α) σκοπός: να αποκτήσουν γνώση οι μαθητές για το ποια είναι τα υγειή πρότυπα σωματότυπου και να ευαισθητοποιηθούν για να αλλάξουν συμπεριφορά απέναντι σε θέματα διατροφής.

Β) μέσα και μέθοδοι: φωτογραφίες και αποκόματα από περιοδικά διασήμων και ατόμων που θεωρούνται πρότυπα.

Γ) ενδεικτική δραστηριότητα: Ο κάθε μαθητής περιγράφει το ιδάνικό πρότυπο του ίδιου φύλου κατά την γνώμη του και παραθέτει μία φωτογραφία. Έπειτα δίνει ένα ποσοστό % του πληθυσμού που πιστεύει ότι έχει αυτά τα χαρακτηριστηκά.Στην συνέχεια οι μαθητές προσπαθούν να βρουν αρνητικά αυτού του σωματότυπου π.χ.χρήση πλαστικών επεμβάσεων, χρήση αναβολικών και συμπληρωμάτων,επιπτώσεις στην υγεία. Τέλος ζητάμε να σκεφτούν στο σπίτι μόνοι τους εάν αξίζουν όλα αυτά μόνο για το φαίνεσθαι και να γράψουν μία παράγραφο για ένα πιο ρεαλιστικό παράδειγμα και να φέρουν εκ νέου φωτογραφίες.

Τέταρτη διδακτική μονάδα:

Α) σκοπός: οι μαθητές της ομάδας πρέπει να μάθουν να θέτουν στόχους σχετικά με την διατροφή για τους συμμαντικούς άλλους(συμμαθητες,φίλους,γόνεις) καθώς επίσης και για την ολοκλήρωση του προγράμματος.

Β) μέσα και μέθοδοι: χρήση εντύπων για τον καθορισμό των στόχων και ασκήσεις συνοχής.

Γ) ενδεικτική δραστηριότητα: τα παιδιά της τάξης χωρίζονται σε ομάδες των τεσσάρων ατόμων και προσπαθούν να φτιάξουν ένα έντυπο μέσα από το οποίο να καθορίζουν στόχους διατροφής ρεαλιστικούς και συγκεκριμένους, οι οποίοι να έχουν ένα χρονικό πλαίσιο υλοποίησης, για τους συμαθητές, τους φίλους κασι τους γονείς τους. Τέλος καταγράφουν την πρόοδο και τα αποτελέσματα.

Πέμπτη διδακτική μονάδα:

Α) σκοπός: να παροτρύνουμε τους μαθητές να μεταδώσουν το μήνυμα της υγιεινής διατροφής προς τους συγγενείς, τους φίλους και τους συμμαθητές τους.

Β) μέσα και μέθοδοι: ασκήσεις συνοχής,διάλογος διδάσκοντα-μαθητών,αποκόματα περιοδικών με υγιεινές συνταγές,επιστολή προς τους γονείς για να συνδράμουν στον στόχο μας.

Γ) ενδεικτική δραστηριότητα: αφού συζητίσουμε με τα παιδιά ποιες τροφές θα πρέπει να αποφεύγουμε από τα ράφια των σουπερ μάρκετ και τους προτίνουμε εναλακτικες για καθημερινές συνταγές που όλοι κάνουμε ζητάμε από τα παιδιά να φέρουν στο επόμενο μάθημα μια λίστα με τα τρόφημα που αγόρασαν με την οικογένεια τους και αν άλλαξαν κάτι προς μία πιο υγιεινή κατεύθυνση, κατά πόσο επιρέασε το τελικό αποτέλεσμα γέυσης των γευμάτων.Στέλνουμε μια επιστολή στους γόνεις για να μας βοηθήσουν στην σχετική εργασια.

Έκτη διδακτική μονάδα:

Α) σκοπός: η συμμετοχή και η συνεργασία όλων (μαθητές,φίλοι,συγγενείς) ώστε να γίνουν όλοι πολλαπλασιαστές του μυνήματος της υγιεινής διατροφής.

Β)μέσα και μέθοδοι: DVD,βιβλία,αποκώματα περιοδικών, διάλογος και ομιλία από εξικευμένο διαιτολόγο,ασκήσεις συνοχής.

Αναλυτικό πλάνο μαθήματος:

Με αφορμή το θέμα για την υγιεινή διστροφή καλούμε κάποιον διατροφολόγο της πειοχής μας να μιλήσει στα παιδιά για τον τρόπο που μπορούμε να διατηρούμε το βάρος μας σε φυσιολογικά επίπεδα, τις τροφές που θα πρέπει να αποφεύγουμε αλλά και εκείνες που θα πρέπει να καταναλώνουμε σε καθημερινή βάση. (10 λεπτά)

Συζητάμε με τους μαθητές για τα πρότυπα της εποχής για το ιδανικό ανδικό και γυναικείο σώμα. Έπειτα τους ζητάμε να φτιάξουν ένα λεύκωμα με φωτογραφίες σε ομάδες των δύο ατόμων με φωτογραφίες ανθρώπων που θεωρούνταν πρότυπα για το σώμα τους για την εποχή τους από το 1950 και μετά με την βοήθεια των φίλων αλλά και των γονέων και των παππούδων τους. Επίσης θέλουμε να γραψουν λίγα λόγια για το πρότυπο της κάθε εποχής ανα 10ετία (πχ 1950, 1960 κλπ). Ποιο από αυτά θεωρείται το πιο υγιές κατά την γνώμη τους αλλά και κατά την γνώμη των υπολοίπων που θα βοηθήσουν στην εργασία; (10 λεπτα)

Συζητάμε με τα παιδιά για καθημερινές συνταγές και συνδιασμούς που κατά την γνώμη τους είναι υγιεινοί. Ζητάμε και πάλι να σχηματίσουν ομάδες, αυτή την φορά των 4 ατόμων. Η κάθε ομάδα θα πρέπει να βιντεοσκοπίσει την διαδικασία μαγειρέματος τεσσάρων απλών, καθημερινών συνταγών με προταγωνιστές τους ίδιους αλλά και το άτομο που κατά την γνώμη τους την φτιάχνει καλύτερα από το κοινωνικό τους περιβάλλον (φίλος, μητέρα ή γιαγιά). Τέλος θα τις συγκεντώσουν όλλες σε ένα DVD το οποίο θα παρουσιάσουν στην σχολική εορτή στο τέλος της σχολικής χρονιάς και στις υπόλοιπες τάξεις αλλά και στους γονείς (10 λεπτά)

Με αφορμή την ανάγκη συγκέντωσης χρημάτων για την περιβαντολογική σχολική εκδομή αναθέτουμε στους μαθητές να βρούν ο καθένας ξεχωριστά με την βοήθεια των γονέων του πέντε προτότυπες και υγιεινές συνταγές.Οι συνταγές θα συγκεντρωθούν όλλες μάζι σε ένα βιβλίο συνταγών, θα εκτυπωθούν και θα μπορέσουν οι μαθητές να τις πουλήσουν για να συγκεντώσουν χρήματα. Έτσι θα έχουν ένα ισχυρό κίνιτρο για καλό σκοπό. (10 λεπτά)

Αξιολόγιση προγράμματος: Για την αποτελεσπατικότητα του προγράμματος θα γίνει μία αρχική διαγνωστική αξιολόγιση όπου οι μαθητές θα αξιολογούν τον ίδιο τους τον ευατό και θα προσπαθήσουν να κρίνουν την παρούσα κατάσταση, όπου βρίσκονται πριν την έναρξη του προγράμματος, κατά τη γνώμη τους.Μετά το τέλος του προγράμματος θα γίνει μία αθροιστική τελική αξιολόγιση όπου και πάλι οι μαθητές θα αξιολογούν την πρόοδο που είδαν οι ίδοι μεσα από τη διαδικασία του προγράμματος. Η αξιολόγιση θα αφορά κυρίως τους εκπαιδευόμενους αλλά και το ίδιο το πρόγραμμα και τους σκοπού του.Σαν μέσο θα χρησιμοποιήσουμε το ερωτηματολόγιο.το ερωτηματολόγιο θα έχει 20 ερωτήσεις όπου οι απαντήσει θα είναι: ‘συμφωνω’ και θα βαθμολογείται με 3 βαθμούς, ‘δεν είμαι σίγουρος’ και θα βαθμολογείται με 2 βαθμούς και το ‘διαφωνώ’ που θα βαθμολογείται με 1 βαθμο. Έτσι προσθέτοντας το άθροισμα των βαθμών θα μπορέσουμε να αξιολογήσουμε το επίπεδο και τις γνώσεις των μαθητών. Το ερωτηματολόγιο που θα είναι ανώνυμο θα συμπληρωθεί μία φορά από κάθε μαθητή πριν την έναρξη του προγράμματος και μία μετά. Τα μόνα στοιχεία που θα γνωρίζουμε θα είναι η ημερομηνία γέννησης και το φύλλο ώστε να μπορέσουμε να κάνουμε την σύγκριση.

Ενδικτικό ερωτηματολόγιο:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Συμφωνώ | Δεν είμαι σίγουρος/η | διαφωνώ |
| 1) Τρώω πλούσιο πρωινό |  |  |  |
| 2) Γνωρίζω τι περιέχουν οι τροφές που τρώω |  |  |  |
| 3) Κάνω επαρκή γεύματα |  |  |  |
| 4) Κρατάω το βάρος μου σταθερό εύκολα |  |  |  |
| 5) Γνωρίζω πώς να κάνω ισσοροπημένη διατροφή |  |  |  |
| 6) Τρώω αρκετά φρούτα σε καθημερινή βάση |  |  |  |
| 7) Γνωρίζω ποια τρόφιμα να απογεύγω |  |  |  |
| 8) Δεν τρώω πολλά γλυκά |  |  |  |
| 9) Το πρότυπο σωματότυπου που έχω στο μυαλό μου είναι υγιές |  |  |  |
| 10) Ξέρω υγιεινές εναλακτικές για καθημερινές συνταγες |  |  |  |
| 11) Ξέρω πώς να αποφύγω το έτοιμο φαγητό |  |  |  |
| 12) Μπορώ να αντισταθώ σε πειρασμούς όπως η σοκολάτα |  |  |  |
| 13) Γνωρίζω πώς να πύσω έναν φίλο μου να τρώει υγιεινά |  |  |  |
| 14) Δεν τρώω πολλά λυπαρά |  |  |  |
| 15) Δεν τρώω πριν πάω για ύπνο |  |  |  |
| 16) Ξέρω να υπολογίζω τις καθημερινές μου θερμιδικές ανάγκες |  |  |  |
| 17) Ψωνίζω υγιεινά στο super market |  |  |  |
| 18) Τρώω τα πάντα με μέτρο |  |  |  |
| 19) Γυμνάζομαι ενισχύοντας την θέλληση μου για καλή διατροφή |  |  |  |
| 20) Τρώω υγιεινό κολατσιό στο σχολείο |  |  |  |

Ημερομμηνία γέννησης μαθητή:

Φύλλο: