**ΕΡΓΑΣΙΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**

ΑΓΓΕΛΟΣ-ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ ΜΠΟΥΣΜΠΟΥΡΑΣ

Α.Ε.Μ:0713102

**ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΘΗΤΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ**

Το πρόγραμμα έχει ως στόχο την ευαισθητοποίηση των μαθητών ως προς την υιοθέτηση ενός ισορροπημένου τρόπου ζωής και τη σημασία του στην πρόληψη και αντιμετώπιση του υπερβάλλοντος σωματικού βάρους. Το υλικό απευθύνεται σε μαθητές Δημοτικού και περιλαμβάνει δραστηριότητες σχετικές με τις συνήθειες διατροφής και σωματικής δραστηριότητας των παιδιών.

Οι δραστηριότητες μπορούν να εφαρμοστούν στον χώρο του σχολείου, είτε μεμονωμένα είτε στο πλαίσιο ενός ολοκληρωμένου προγράμματος αγωγής υγείας. Στόχος τους είναι η παρότρυνση των μαθητών να βελτιώσουν την ποιότητα της διατροφής τους, να υιοθετήσουν την κίνηση στην καθημερινότητά τους και να μειώσουν κατά το δυνατό τον χρόνο που αφιερώνουν σε καθιστικές δραστηριότητες. Κάθε επιμέρους θεματική ενότητα συνοδεύεται από διάφορες δραστηριότητες για κάθε εκπαιδευτική βαθμίδα, ώστε να επιλεχτούν οι κατάλληλες, ανάλογα με τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των μαθητών. Συμπληρωματικά των δραστηριοτήτων ,μπορούν να χρησιμοποιηθούν οι παρουσιάσεις που υπάρχουν διαθέσιμες στην ιστοσελίδα του προγράμματος ΕΥΖΗΝ για την Παγκόσμια Ημέρα κατά της Παχυσαρκίας. Οι παρουσιάσεις αυτές έχουν ως κεντρικό άξονα το τρίπτυχο ισορροπημένη διατροφή – σωματική δραστηριότητα – υγιής ανάπτυξη, και συνοδεύονται από υποστηρικτικό υλικό με αναλυτικές οδηγίες για την υλοποίησή τους στην τάξη.

Τα αποτελέσματα που περιμένουμε να προκύψουν έχουν να κάνουν με την κατανόηση των μαθητών πάνω στα θέματα της διατροφής, έτσι ώστε να υιοθετήσουν έναν ισορροπημένο τρόπο ζωής και τη σημασία του στην πρόληψη και αντιμετώπιση του υπερβάλλοντος σωματικού βάρους. Επίσης επιδιώκουμε βελτίωση στη διατροφή των μαθητών και να ενεργοποίηση τους ως προς την κίνηση στην καθημερινότητα τους, μειώνοντας έτσι τον χρόνο που αφιερώνουν σε καθιστικές δραστηριότητες.

**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:**

Μάθημα 1ο:

Σε αυτό το μάθημα, οι μαθητές θα ενημερωθούν για την αξία του πρωινού γεύματος στη διαμόρφωση ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Επίσης, θα ανακαλύψουν πως τα παιδιά που παίρνουν πρωινό έχουν λιγότερες πιθανότητες να γίνουν παχύσαρκα, αφού αποφεύγουν την υπερκατανάλωση φαγητού στα επόμενα γεύματα. Επίσης, προσλαμβάνουν συνολικά λιγότερο λίπος στη διατροφή τους, και καλύπτουν τις ανάγκες τους στα περισσότερα θρεπτικά συστατικά στη διάρκεια της μέρας. Το πρωινό γεύμα όμως συνδέεται και με καλύτερη απόδοση στο σχολείο, πράγμα που φαίνεται απόλυτα κατανοητό, αρκεί να σκεφτούμε πόσες ώρες έχει μείνει ο οργανισμός μας χωρίς ενέργεια, αλλά συνεχίζοντας να «δουλεύει» κατά τη διάρκεια της νύχτας.

Μάθημα 2ο :

 Σε αυτό το μάθημα οι μαθητές θα κατανοήσουν τη σημασία της κατανάλωσης ενδιάμεσων γευμάτων-σνακ. Ο όρος «κατανάλωση σνακ» αναφέρεται στην κατανάλωση μικρών γευμάτων μεταξύ των κύριων γευμάτων της ημέρας. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα μέσα από επιστημονικές έρευνες ότι τα παιδιά που καταναλώνουν περισσότερα γεύματα (τουλάχιστον 4) κατά τη διάρκεια της ημέρας έχουν μικρότερη πιθανότητα να είναι υπέρβαρα, σε σχέση με παιδιά και εφήβους που καταναλώνουν λιγότερα γεύματα (το πολύ 3).

Μάθημα 3ο :

 Σε αυτό το μάθημα οι μαθητές θα ενημερωθούν για τη σημασία της σωματικής δραστηριότητας με στόχο τη μείωση των καθιστικών δραστηριοτήτων-συνηθειών. Επίσης, θα τους μιλήσουμε για τη σημασία της άθλησης στην υγεία τους και συγκεκριμένα στην υγεία των οστών τους, όπου στην νεαρή ηλικία υπάρχουν υψηλοί κίνδυνοι.

Μάθημα 4ο :

 Σε αυτό το μάθημα θα γίνει αναφορά στη διατροφή που καλούνται να ακολουθούν όσοι αθλούνται. Πιο συγκεκριμένα, στο χρόνο που χρειάζεται ο οργανισμός προκειμένου να απορροφήσει τις τροφές τις οποίες έχει καταναλώσει και τις θρεπτικές ουσίες που χρειάζεται να έχουν όσοι γυμνάζονται.

Μάθημα 5ο :

 Σε αυτό το μάθημα οι μαθητές θα ενημερωθούν για τη σημασία των ροφημάτων και της επαρκούς-συνεχούς ενυδάτωσης. Επίσης, θα τους μιλήσουμε για την κάθε διάσταση στη ζωή μας η οποία είναι συνυφασμένη με το νερό και ότι τα παιδιά μπορούν να εμφανίσουν πιο συχνά φαινόμενο αφυδάτωσης σε σχέση με τους ενήλικες, για το λόγο ότι έχουν μεγαλύτερο ποσοστό νερού στο σώμα τους.

Μάθημα 6ο :

 Οι μαθητές συγκεντρώνονται στην τάξη τους προκειμένου να παρακολουθήσουν βίντεο με μαρτυρίες ανθρώπων οι οποίοι αντιμετώπιζαν διατροφικά προβλήματα και κατάφεραν να αλλάξουν τις διατροφικές τους συνήθειες. Επιπλέον, θα γίνει αναφορά στο ιδανικό πρότυπο προγράμματος αγωγής υγείας σε νεαρή ηλικία.

**ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ 1ΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:**

**1.**Κατασκευή αφίσας στην τάξη με χρήση ζωγραφικής, κολάζ κ.ά., με στόχο να προωθήσει την αξία της καθημερινής κατανάλωσης πρωινού γεύματος. Οι μαθητές καλούνται να σκεφτούν και να ζωγραφίσουν πρωτότυπα διαφημιστικά μηνύματα, τα οποία να τονίζουν τα οφέλη της κατανάλωσης πρωινού γεύματος, όπως η κάλυψη των ενεργειακών αναγκών του σώματος μετά την ολονύκτια νηστεία, η υιοθέτηση ισορροπημένων συνηθειών διατροφής καθ’ όλη τη διάρκεια της ημέρας, η βελτίωση της συγκέντρωσης, της μνήμης και γενικά της σχολικής επίδοσης, η ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, η διατήρηση του σωματικού βάρους σε επιθυμητά επίπεδα, κλπ. Στη συνέχεια, η αφίσα αναρτάται σε χώρο του σχολείου, ώστε να είναι εμφανής σε όλους τους μαθητές.

**2.** Παρασκευή ενός πλήρους πρωινού γεύματος στην τάξη. Οι μαθητές καλούνται να φέρουν τρόφιμα από το σπίτι και να παρασκευάσουν το πρωινό τους στην τάξη. Συγκεκριμένα, χωρίζονται σε 3 ομάδες, με την κάθε ομάδα να είναι υπεύθυνη να φέρει τρόφιμα από μια από τις ακόλουθες ομάδες τροφίμων που πρέπει ιδανικά να απαρτίζουν το πρωινό, ώστε αυτό να είναι διατροφικά ισορροπημένο: 1) Γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, γιαούρτι ή τυρί) ή αβγό, 2) Δημητριακά (ψωμί, δημητριακά πρωινού, φρυγανιές, παξιμάδια, κ.λπ.) και 3) Φρούτα-Λαχανικά (φρέσκα ή αποξηραμένα φρούτα, φυσικοί χυμοί φρούτων, ωμά ή βρασμένα λαχανικά). Στη συνέχεια, οι ομάδες σχηματίζουν συνδυασμούς από τα τρόφιμα (π.χ. γάλα με δημητριακά πρωινού και μπανάνα, γιαούρτι με φρυγανιές ολικής άλεσης και μήλο, αβγό με ψωμί και τομάτα, τοστ με τυρί και φυσικό χυμό πορτοκάλι, κ.λπ.). Κατά τον σχεδιασμό των εναλλακτικών πρωινού γεύματος δίνεται έμφαση στην επιλογή δημητριακών ολικής άλεσης, καθώς και στην κατανάλωση ποικιλίας φρούτων και λαχανικών εποχής. Στο τέλος, οι μαθητές, καταναλώνουν τα πρωινά που έχουν παρασκευάσει.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:**

Μετά το τέλος των μαθημάτων θα δωθούν ερωτηματολόγια στους μαθητές τα οποία θα αποτελούνται από 5 βαθμίδες(πολύ χαμηλή-χαμηλή-μέτρια-υψηλή-πολύ υψηλή) και θα απαντηθούν ανώνυμα από τους μαθητές. Στόχος των ερωτηματολογίων είναι η εύρεση αποτελεσμάτων σχετικά με το πόσο επηρεάστηκαν οι διατροφικές συνήθειες των μαθητών και αν στο άμεσο μέλλον θα τις εντάξουν στην καθημερινότητα τους.