**ΜΑΘΗΜΑ: ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**

**ΓΑΡΙΤΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ 0713056**

**Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας Διατροφή και Άσκηση**

Το πρόγραμμα θα εφαρμοστεί στο 2ο Δημοτικό σχολείο Οιχαλίας στα παιδιά Γ΄ Δημοτικού. Σκοπός του προγράμματος είναι οι μαθητές να υιοθετήσουν θετικές στάσεις και συμπεριφορές για ένα υγιεινό τρόπο ζωής. Να συνειδητοποιήσουν τη σημασία και τα οφέλη της άσκησης και της σωστής διατροφής στην υγεία. Να γνωρίσουν την προέλευση των τροφών, να μάθουν να ξεχωρίζουν τις υγιεινές και βλαβερές τροφές και να κατανοήσουν την αξία τους και τις επιδράσεις τους στην υγεία.. Να επεξεργάζονται και να αξιολογούν τις πληροφορίες, και να συνειδητοποιούν τους κινδύνους που απειλούν την υγεία τους και να αντιστέκονται στις προκλήσεις της ανθυγιεινής διατροφής που προβάλουν οι διαφημίσεις. Επίσης να υιοθετήσουν μία πιο δραστήρια καθημερινότητα με περισσότερη άσκηση και παιχνίδι, να αγαπήσουν το παιχνίδι με φίλους σε γειτονιές και όχι το παιχνίδι με ηλεκτρονικά παιχνίδια.

**Τεκμηρίωση του προγράμματος:**

Νοσήματα όπως (διαβήτης, παχυσαρκία, καρδιαγγειακά κ.ά.) μαστίζουν εκατομμύρια ενήλικες στο δυτικό κόσμο και αποτελούν τη πιο συχνή αιτία θανάτου. Ο επιπολασμός αυτών των νοσημάτων παρατηρείται τα τελευταία χρόνια ότι αυξάνεται όλο και περισσότερο και συνδέεται άμεσα με το σύγχρονο υποκινητικό τρόπο ζωής και τη συμπεριφορά στην ανθυγιεινή διατροφή. Σύμφωνα με έρευνες στην Ευρώπη το 50% των ανθρώπων είναι υπέρβαροι και το 20% παχύσαρκοι. Η συμπεριφορά αυτού του τρόπου ζωής ξεκινάει από τη παιδική ηλικία και δείχνει πως επηρεάζεται άμεσα τόσο από συμπεριφορές και συνήθειες του κοινωνικού περιβάλλοντος όπως (φίλοι ,οικογένεια ,σχολείο), όσο και από την επίδραση των μέσων μαζικής δικτύωσης και τα ανθυγιεινά πρότυπα που συνεχώς προβάλουν. Δεδομένου λοιπόν ότι η συμπεριφορά του ανθρώπου διαμορφώνεται από τη παιδική ηλικία, η ανάγκη να παρέμβουμε σε αυτή την ηλικία έχει τεράστια επίδραση στη μετέπειτα συμπεριφορά και τρόπο ζωής τους. Γεγονός λοιπόν ότι τα παιδία περνούν το μεγαλύτερο χρόνο τους στο σχολείο, αποτελεί τον ιδανικότερο χώρο για την εφαρμογή αυτού του προγράμματος συνεισφέροντας ταυτόχρονα και η επίδραση του παιδαγωγού στα παιδιά.

**Προσδοκώμενα αποτελέσματα μετά την εφαρμογή του προγράμματος:**

* Οι μαθητές θα υιοθετήσουν έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής
* Η άσκηση και η υγιεινή διατροφής θα είναι μέρος της καθημερινότητας τους
* Θα μάθουν να ξεχωρίζουν τις υγιεινές και μη τροφές
* Θα μάθουν να σχεδιάζουν και να ετοιμάζουν το πρωινό τους στο σχολείο
* Θα μάθουν να σχεδιάζουν προγράμματα ισορροπημένης διατροφής για αυτούς και τους φίλους τους
* Θα μάθουν να εφαρμόζουν τη διατροφική πυραμίδα
* Θα μάθουν να κατανέμουν τις τροφές σε ομάδες (κρέας, ψάρια, όσπρια, ζυμαρικά, λαχανικά, φρούτα)
* Θα μάθουν να αξιολογούν συσκευασμένα τρόφιμα
* Θα μάθουν να συζητάνε και να ανταλλάσουν απόψεις σχετικά με το ρόλο της άσκησης και της διατροφής στη ζωή
* Θα κατανοήσουν το ρόλο της σωστής διατροφής στην άσκηση
* Θα μάθουν πώς διαφοροποιούνται οι διατροφικές ανάγκες του οργανισμού μας ανάλογα με τη διάρκεια, την ένταση και το περιβάλλον της άσκησης
* Θα μάθουν να αντιστέκονται στις ανθυγιεινές συνήθειες που προβάλουν τα ΜΜΕ και θα κατανοήσουν το ρόλο των διαφημίσεων

**ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

**ΜΑΘΗΜΑ 1 (**Η διατροφή και η άσκηση στη ζωή μου)

Σκοπός του μαθήματος αυτού είναι:

1. Να γνωρίσουμε τους μαθητές και να δημιουργήσουμε ένα φιλικό κλίμα μαζί τους
2. Οι μαθητές να μάθουν να εκφράζουν την άποψη τους
3. Οι μαθητές να κατανοήσουν το ρόλο της διατροφής-άσκησης στη καθημερινότητα μας και τα οφέλη αυτών στην υγεία μας
4. Οι μαθητές να μάθουν να ξεχωρίζουν της υγιεινές και μη τροφές

**ΜΕΘΟΔΟΣ**

Στην αρχή θα συζητήσουμε μαζί με τους μαθητές για να σπάσουμε το πάγο σαν πρώτη επαφή. Θα ζητήσουμε από τους μαθητές να εκφράσουν τις απόψεις τους για την έννοια <σωστή διατροφή>, ποια είναι τα διατροφικά τους ενδιαφέροντα και ποια είναι η σχέση τους με την άσκηση. Επίσης θα χρησιμοποιήσουμε διάφορες εικόνες σε προτζέκτορα που θα απεικονίζουν διάφορες τροφές και γίνεται σχολιασμός αυτών, όπως επίσης διάφορα παιχνίδια στο τέλος μεταξύ μας.

Δραστηριότητες που θα χρησιμοποιήσουμε στο τέλος είναι παιχνίδια με κάρτες που θα απεικονίζουν διάφορες τροφές και θα τις δείχνουμε στους μαθητές οι οποίοι θα γράφουν ο καθένας ξεχωριστά αν αυτή η κάρτα απεικονίζει κάποιο υγιεινό ή μη φαγητό. Κάθε κάρτα θα έχει την ανάλογη βαθμολογία. Ο μαθητής με τη μεγαλύτερη βαθμολογία θα κερδίσει το παιχνίδι. Πριν τελειώσει το μάθημα θα μοιράσουμε στους μαθητές κάρτες καταγραφής γευμάτων μιας ενδεικτικής εβδομάδας.

**ΜΑΘΗΜΑ 2 (**Ομάδες τροφών) **(ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ)**

Σκοπός του μαθήματος αυτού είναι:

1. Οι μαθητές να μάθουν να ομαδοποιούν τις τροφές (κρέας, φρούτα, λαχανικά, ζυμαρικά, όσπρια, ψάρια, γλυκά)
2. Οι μαθητές να μάθουν να σχεδιάζουν πυραμίδα διατροφής για να γνωρίζουν τι μπορούν να τρώνε πιο συχνά μέσα στη βδομάδα

**Χώρος μαθήματος:** Σχολική τάξη

**Χρόνος μαθήματος:** 90 λεπτά

**Υλικά:** Εικόνες τροφών κομμένες από διάφορα βιβλία και περιοδικά, Φρέσκα φρούτα που θα έχουμε ζητήσει από τους μαθητές να έχουν φέρει μαζί τους από τη προηγούμενη συνάντηση, Χαρτόνια, Κόλες, Πλαστικά παιχνίδια που απεικονίζουν τροφές, προτζέκτορα

**ΜΕΘΟΔΟΣ**

 Στην αρχή θα υπάρξει μία συζήτηση με τους μαθητές όπου θα ερωτηθούν εάν γνωρίζουν τις ομάδες των τροφών. Εφόσον λάβουμε τις απαντήσεις των παιδιών θα τους κάνουμε μία ανάλυση στον προτζέκτορα με τις ομάδες των τροφών. Έπειτα θα Για την καλύτερη κατανόηση τους θα τους βάλουμε να παίξουν ένα παιχνίδι:

**Παιχνίδι (Λαϊκή αγορά)**

Το παιχνίδι έχει ως εξής: Τοποθετούμε όλα τα πλαστικά παιχνίδια με τις τροφές πάνω σε ένα θρανίο. Τα παιδιά φτιάχνουν μεταξύ τους ομάδες και η κάθε ομάδα είναι και από μια ομάδα τροφής (π.χ. ομάδα των φρούτων, ομάδα των κρεατικών) και έχει η κάθε ομάδα το δικό της πάγκο στη λαϊκή όπου θα είναι ένα θρανίο. Η κάθε ομάδα έχει να μεταφέρει στο δικό της πάγκο όσες τροφές ανοίγουν στην ομάδα τους . Αφότου το ολοκληρώσουν μία φορά θα αλλάζουν πάγκους και ομάδες.

Στη συνέχεια θα μιλήσουμε στους μαθητές για τη διατροφική πυραμίδα και τη σημασία που έχει στη καθημερινότητα μας. Εφόσον λυθούν όλες οι απορίες των μαθητών θα χωριστούν οι μαθητές σε τέσσερις ομάδες. Η κάθε ομάδα θα έχει να φτιάξει τη δική της πυραμίδα διατροφής με το υλικό που θα έχουμε φέρει. Θα κόψουν το μεγάλο χαρτόνι σε σχήμα πυραμίδας, θα το χωρίσουν με γραμμές και θα κολλήσουν σε αυτό τις εικόνες τροφίμων. Το χαρτόνι αυτό θα το κρεμάσουν στην αίθουσα να τους υπενθυμίζουν τι μπορούνε να τρώνε πιο συχνά μέσα στην εβδομάδα.

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ**

Τελική δραστηριότητα για τα παιδιά θα είναι ένα παιχνίδι γεύσεων. Τα παιδιά θα γίνουν μεταξύ τους ζευγάρια. Κάθε φορά ο ένα θα έχει τα μάτια του δεμένα με ένα μαντήλι και ο άλλος θα του δίνει να δοκιμάσει διάφορα φρούτα. Αυτός που έχει δεμένα τα μάτια θα πρέπει να μαντέψει το φρούτο. Στη συνέχεια οι ρόλοι αντιστρέφονται.

**ΜΑΘΗΜΑ 3 (**Βιταμίνες- λαχανικά- φρούτα)

 Σκοπός του μαθήματος αυτού είναι:

* Οι μαθητές να μάθουν για τις βιταμίνες και τα λαχανικά και φρούτα
* Να εμπλουτίσουν τη διατροφής τους με περισσότερα λαχανικά και φρούτα
* Να μάθουν να δημιουργούν το δικό τους λαχανόκηπο

**ΜΕΘΟΔΟΣ:**

* Θα μάθουμε στους μαθητές ποια είναι τα φρούτα εποχής χρησιμοποιώντας διάφορα βιβλία και κουίζ
* Θα τραγουδήσουμε με τους μαθητές το τραγουδάκι της βιταμίνης
* Θα φτιάξουμε τη δική μας σαλάτα λαχανικών και το δικό μας σουβλάκι φρούτων

Στο τέλος θα φυτέψουμε στο κήπο του σχολείου τα δικά μας λαχανικά

**ΜΑΘΗΜΑ 4** (Σχεδιάζω τα γεύματα μου)

Σκοπός του μαθήματος αυτού είναι:

* Οι μαθητές να μάθουν να σχεδιάζουν τα γεύματα τους
* Οι μαθητές να μάθουν να ετοιμάζουν το πρωινό τους για το σχολείο
* Να μάθουν να χρησιμοποιούν υγιεινές τροφές στο διαιτολόγιο τους
* Να μάθουν οι μαθητές να χρησιμοποιούν μικρά και πολλά γεύματα στο διαιτολόγιο τους

Το μάθημα αυτό θα γίνει με τη παρουσία ενός καλεσμένου διαιτολόγου όπου θα αναλάβει να καλύψει τους παραπάνω σκοπούς.

Δραστηριότητα στο τέλος θα είναι να σχεδιάσουν οι μαθητές το εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής τους.

**ΜΑΘΗΜΑ 5** (Φτιάχνω το δικό μου ψωμί)

**Επίσκεψη στο αρτοποιείο του χωριού**

Σκοπός του μαθήματος αυτού είναι:

* Οι μαθητές να μάθουν τα υλικά που χρειάζονται για να φτιάξουμε ψωμί
* Να γνωρίσουν τη δουλειά του αρτοποιού
* Να μάθουν να ετοιμάζουν τη ζύμη
* Να μάθουν να φτιάχνουν ψωμί σπιτικό τσουρέκι

**ΜΕΘΟΔΟΣ**

* Γνωριμία των μαθητών με το χώρο και τα μηχανήματα από τον αρτοποιό
* Ιστορική ανάλυση της κατασκευής του ψωμιού από τον αρτοποιό
* Ανάλυση των υλικών που χρειάζονται για τη κατασκευή ψωμιού και σπιτικού τσουρεκιού από τον αρτοποιό

Στο τέλος οι μαθητές θα φτιάξουν το δικό τους ψωμί και τσουρεκάκι με τη βοήθεια τη δική μας και του αρτοποιού

**ΜΑΘΗΜΑ 6 (**Διαφημίσεις και ανθυγιεινές τροφές)

Σκοπός του μαθήματος αυτού είναι:

* Οι μαθητές να κατανοήσουν το ρόλο των διαφημίσεων
* Να κατακρίνουν τις διαφημίσεις που προωθούν ανθυγιεινά διατροφικά προϊόντα
* Να μάθουν τι περιέχουν τα αναψυκτικά και τα ποτά
* Να μάθουν να αναλύουν ετικέτες τροφών

 **ΜΕΘΟΔΟΣ:**

* Συζήτηση με τους μαθητές για τις διαφημίσεις, ανάλυση μερικών αυτών με παραδείγματα και βίντεο
* Ανάλυση αναψυκτικών και ποτών
* Ανάλυση των αγαπημένων τους συσκευασμένων τροφών

Στο τέλος θα πούμε με τους μαθητές διάφορα τραγουδάκια και ποιηματάκια για τα αναψυκτικά, θα λύσουμε σταυρόλεξα με λέξεις τροφών και θα παίξουμε παιχνίδια που θα έχουν στόχο τη διαφήμιση της υγιεινής διατροφής.

**ΜΑΘΗΜΑ 7 (**Η διατροφή μου όταν αθλούμαι)

 Σκοπός του μαθήματος αυτού είναι:

* Οι μαθητές να κατανοήσουν το ρόλο της καλής διατροφής στον αθλητισμό, και τη σημασία της άσκησης στην καθημερινότητα τους
* Να μάθουν να ενυδατώνονται επαρκή όταν ασκούνται
* Να κατανοήσουν οι μαθητές τις διατροφικές ανάγκες ενός παιδιού που κάνει πρωταθλητισμό

**ΜΕΘΟΔΟΣ**

Το μάθημα αυτό θα γίνει με τη παρουσία ενός διατροφολόγου και του γυμναστή του σχολείου. Εφόσον γίνει η ανάλογη διδασκαλία και από τους δυο στα παιδιά, θα ζητήσουν από τους μαθητές να καταγράψουν τις ανάγκες και να σχεδιάσουν ένα γεύμα μετά τη προπόνηση τους

Στο τέλος οι μαθητές θα παίξουν διάφορα παιδαγωγικά παιχνίδια όπως μήλα, σκυταλοδρομίες κ.α. όπου θα έχει αναλάβει ο γυμναστής του σχολείου.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Η αξιολόγηση του προγράμματος θα γίνει με τη σύγκριση των καρτών καταγραφής γευμάτων που θα δώσουμε στους μαθητές στο τελευταίο μάθημα με αυτές που τους δώσαμε στη πρώτη μας συνάντηση. Θα συγκρίνουμε τα γεύματα και τη ποιότητα των γευμάτων τους πριν και μετά το πρόγραμμα αγωγής υγείας.