



Βιβλίο του Εκπαιδευτικού: Οδηγός στη Διατροφική Εκπαίδευση



Το παρόν Βιβλίο του Εκπαιδευτικού χρηματοδοτήθηκε από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ

SAFE - SAFE FOOD ADVOCACY EUROPE (Βέλγιο)

SAFE – Η Safe Food Advocacy Europe είναι ο συντονιστής του έργου.

Ο SAFE δημιουργήθηκε το 2015 με ευαισθητοποίηση σε θέματα υγείας που αφορούν το φαγητό. Ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες για την Ευρωπαϊκή Νομοθεσία σε θέματα τροφίμων είναι η άσκηση παρασκηνιακής πολιτικής πίεσης. Πράγματι, η πλειοψηφία της Ευρωπαϊκής Νομοθεσίας έχει εμπνευστεί από εκπροσώπους ομάδων πίεσης. Υπάρχουν περισσότεροι από 30,000 εκπρόσωποι ομάδων πίεσης, εκ των οποίων το 70% δουλεύουν σε εταιρείες και μόνο το 10% προέρχεται από μη κυβερνητικές οργανώσεις (ΜΚΟ).

Συνεπώς, ο SAFE δημιουργήθηκε για να διασφαλίσει ότι τα θέματα υγείας των καταναλωτών παραμένουν στη βάση της Ευρωπαϊκής Νομοθεσίας για τα τρόφιμα. Ο SAFE είναι ο μοναδικός Μη Κυβερνητικός Οργανισμός στις Βρυξέλλες που εστιάζει αποκλειστικά σε θέματα προστασίας και εκπροσώπησης των καταναλωτών στον τομέα των τροφίμων. Ο SAFE επιβλέπει τη διαδικασία των νόμων για τα τρόφιμα και συνεργάζεται με τους νομοθέτες της Ευρωπαϊκής Ένωσης και τους ενδιαφερόμενους ώστε να αναπτύξει εμπεριστατωμένους κανονισμούς για τα τρόφιμα.

Περισσότερες πληροφορίες στο: <https://www.safefoodadvocacy.eu/>

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΤΟΥ RZESZÓW (Πολωνία)

Το Πανεπιστήμιο του Rzeszów ιδρύθηκε με πράξη του Κοινοβουλίου στις 7 Ιουνίου 2001. Το Πανεπιστήμιο του Rzeszów δημιουργήθηκε από την ένωση του Παιδαγωγικού Πανεπιστημίου του Rzeszów, των τμημάτων στο Rzeszów του Πανεπιστημίου Maria Curie Skłodowska του Lublin και της Αγροτικής Ακαδημίας (το τμήμα των Οικονομικών Επιστημών) της Κρακοβίας.

Το Πανεπιστήμιο εφαρμόζει την πολιτική αυτών των ιδρυμάτων, αναπτύσσει ερευνητικά προγράμματα και συμμετέχει σε διάφορα εκπαιδευτικά προγράμματα μεγάλης σημασίας για τη νοτιοανατολική Πολωνία. Λόγω της γεωγραφικής του θέσης, το Πανεπιστήμιο λειτουργεί σε συνεργασία με διάφορα Ανώτατα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα του εξωτερικού. Διαδραματίζει επίσης σημαντικό ρόλο στην πνευματική και πολιτιστική μετάβαση ανάμεσα στην Ουκρανία και την Ευρωπαϊκή Ένωση. Συνεργάζεται με 120 Ανώτατα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα του εξωτερικού (με περισσότερα από 50 συνεργαζόμενα πανεπιστήμια στην Ουκρανία) και με περισσότερα από 200 πανεπιστήμια υπό την αιγίδα του προγράμματος Erasmus+.

Περισσότερες πληροφορίες στο: <http://www.ur.edu.pl/en>

SONVE (Ιταλία)

Ο SONVE είναι ένας μη κερδοσκοπικός και εθελοντικός οργανισμός που στόχο έχει να ενημερώσει για επιστημονικά θέματα που σχετίζονται με τη διατροφή βασισμένη σε προϊόντα φυτικής προέλευσης. Τα αρχικά SONVE προέρχονται από το Società Scientifica di Nutrizione

Vegetale (Επιστημονική Κοινότητα Φυτικής Διατροφής) και τα μέλη της προέρχονται μόνο από επαγγελματίες στο χώρο της υγείας. Ασχολείται με δραστηριότητες στο τομέα της βιοϊατρικής έρευνας καθώς και με την ενημέρωση και την εκπαίδευση γιατρών, βιολόγων, διατροφολόγων, και άλλων επαγγελματιών της υγείας.

Ο SONVE δίνει επίσης πληροφορίες και συνεντεύξεις στα μέσα ενημέρωσης (τηλεόραση, ραδιόφωνο, εφημερίδες, περιοδικά και κοινωνικές υπηρεσίες) και φέρνει σε επαφή μέσα από ειδικές επιτροπές, τους επιστήμονες και τους ανθρώπους που τους ενδιαφέρει η φυτική διατροφή, κάθε μια από τις οποίες στοχεύει σε διαφορετικό θέμα. Οι επιτροπές έχουν σκοπό να δημιουργήσουν εκθέσεις πάνω σε αυτά τα θέματα. Η ιδιαιτερότητα των επιτροπών είναι μια προσέγγιση επιστημονικής συνεργασίας μεταξύ των ειδικών προκειμένου να ενημερωθούν και να ανταλλάξουν ιδέες πάνω στο θέμα που εξετάζεται μέσω επαναξιολόγησης της επιστημονικής βιβλιογραφίας πάνω στο αντικείμενο και μέσω του σχεδιασμού εξατομικευμένων ερευνητικών προγραμμάτων, τα οποία υποστηρίζει ο SONVE.

Περισσότερες πληροφορίες στο: <http://www.sonve.eu/>

ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ (Βέλγιο)

Η Ευρωπαϊκός Όμιλος για την Παιδική Παχυσαρκία (ECOG) είναι μια πανευρωπαϊκή ομάδα επαγγελματιών που εξειδικεύονται στην παιδική παχυσαρκία και τους υπέρβαρους. Η ECOG φέρνει μαζί ειδικούς από όλη την Ευρώπη, συμπεριλαμβανομένων παιδιάτρων, ψυχολόγων, διατροφολόγων, γενετιστών, ειδικούς στη φυσική αγωγή, οικονομολόγους και πολλούς άλλους.

Ο όμιλος ιδρύθηκε το 1991 και σκοπός του είναι να βοηθήσει την Ευρωπαϊκή κοινότητα ως σύνολο να κατανοήσει τις συνέπειες της παιδικής παχυσαρκίας στην υγεία, την κοινωνία, την ψυχολογία και την οικονομία και να συνεργαστούν προκειμένου να εξαλείψουν αυτό το διαρκώς εξελισσόμενο πρόβλημα στην Ευρώπη.

Περισσότερες πληροφορίες στο: <https://www.ecog-obesity.eu/>

AMICI OBESI ONLUS – ASSOCIAZIONE NAZIONALE PAZIENTI OBESI (Ιταλία)

Οι Amici Obesi (ANPO) είναι ένας Ιταλικός Εθνικός Οργανισμός για παχύσαρκους ασθενείς. Υπάρχουν περισσότεροι από 30,000 άτομα που επωφελούνται από τον οργανισμό εξαιτίας της εξειδίκευσης του στη διατροφή και στη θεραπεία της παχυσαρκίας.

Δημιουργήθηκε το 2005 για να ικανοποιήσει τις ανάγκες πληροφόρησης πάνω σε θέματα παχυσαρκίας ως μιας θεσμικά αναγνωρισμένης ασθένειας και πιθανούς τρόπους θεραπείας της, η ANPO παρέχει συμβουλευτική και ψυχολογική υποστήριξη στους παχύσαρκους ασθενείς και στις οικογένειες τους βοηθώντας επίσης πρώην παχύσαρκους ασθενείς να επανενταχθούν στην κοινωνία.

Περισσότερες πληροφορίες: <https://www.amiciobesi.it/>

ADISPOSITASHILFE DEUTSCHLAND (Γερμανία)

Η AdipositasHilfe Deutschland (AHD) είναι ένας από τους 2 οργανισμούς στην Γερμανία που απευθύνονται σε ασθενείς. Ο οργανισμός ειδικεύεται στο σχεδιασμό θεραπευτικών προγραμμάτων για παχύσαρκα παιδιά και εφήβους.

Ιδρύθηκε το 2013 ως ένας οργανισμός υποστήριξης ασθενών με προβλήματα παχυσαρκίας, ο κύριος σκοπός του είναι η αναγνώριση της παχυσαρκίας ως ασθένεια και η πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας. Καθώς ο οργανισμός έχει εμπειρία στη συμμετοχή ενηλίκων σε μαθήματα κατάρτισης για εφήβους, είναι πολύτιμη η συμβολή του στη δημιουργία του εκπαιδευτικού υλικού για την κατάρτιση.

Περισσότερες πληροφορίες: <https://www.adipositashilfe-deutschland.de/aktuelles.html>

EMOTIFOOD (Ιταλία)

Η EmotiFood Ltd ιδρύθηκε (EMOTIFOOD Srl) από τον Dr. Emanuel Mian, Phd (ψυχολόγος) και τη Dr. Emanuela Russo (διατροφολόγο) προκειμένου να συνδυάσει τη διατροφή με τη συμπεριφορική ανάλυση για την πρόληψη της παχυσαρκίας, των υπέρβαρων και του διαβήτη.

Σκοπός του είναι η διαχείριση όλων των κέντρων της εθνικής επικράτειας που εξειδικεύονται στη διατροφική εκπαίδευση, την ψυχοθεραπεία, τον οικογενειακό διαλογισμό και τη διατροφή με την προώθηση και την οργάνωση προγραμμάτων κατάρτισης και μαθημάτων για ψυχολόγους, γιατρούς και διαιτολόγους.

Επιπλέον, στο πεδίο της κατάρτισης ο οργανισμός οργανώνει μαθήματα, προχωρημένων μαθημάτων και εξειδικευμένα μαθήματα που εστιάζουν σε όσους δουλεύουν στον κοινωνικό τομέα και διαχειρίζονται ασθενείς με διατροφικές διαταραχές, δυσκολία με τη διατροφή, την κατάποση και το μάσημα.

Η EmotiFood συμμετέχει επίσης στη διαχείριση έργων που αφορούν την πρόσληψη και την ενημέρωση σε θέματα διατροφής σε σχολεία, σε εταιρείες ατομικά ή ομαδικά, στον τομέα των αθλημάτων με ενήλικους εφήβους και παιδιά.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Το Βιβλίο του Εκπαιδευτικού είναι μέρος ενός μεγάλου έργου που ονομάζεται 'Αντιμετώπιση της παχυσαρκίας στους εφήβους και προώθηση της ένταξης των μειονεκτούντων νέων μέσω της διατροφικής εκπαίδευσης' με τη συντομογραφία ΤΑΟ. Το έργο συντονίζει η SAFE – Safe Food Advocacy Europe.

Η περίοδος υλοποίησης του έργου ξεκίνησε το Σεπτέμβριο του 2018 και τελειώνει το Φεβρουάριο του 2021. Στο έργο συμμετέχουν 10 εταίροι από 5 διαφορετικές χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης (Πολωνία, Γερμανία, Ιταλία, Ελλάδα και Βέλγιο). Ο κύριος σκοπός του είναι η δημιουργία κατανοήσιμης διατροφικής εκπαίδευσης για τους εφήβους που θα θέσει τα θεμέλια της διατροφής, της φυσικής δραστηριότητας, των κινδύνων στην υγεία που σχετίζονται με την ανεπαρκή διατροφή, την ψυχική υγεία, την παρενόχληση και την προκατάληψη που σχετίζεται με το σωματικό βάρος.

Ιδιαίτερη μνεία από τους εταίρους του έργου γίνεται στη Marina Biglia στην οποία ανήκει η διάσημη φράση η οποία αποτελεί και σύμβολο του έργου: 'Η σιωπή είναι η βάση των διατροφικών διαταραχών και αυτή η σιωπή πρέπει να σπάσει'. Τώρα πια είναι στο χέρι μας.

ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ

Αυτό το Βιβλίο των Εκπαιδευτικών έχει σκοπό να δώσει τους δασκάλους τη βάση για την οργάνωση και τη δημιουργία εμπειριστατωμένου εκπαιδευτικού υλικού για τη διατροφή στην καταπολέμηση της εφηβικής παχυσαρκίας. Αυτό το συγκεκριμένο υλικό απευθύνεται στους εκπαιδευτικούς και παρέχει εκπαιδευτικά εργαλεία όπως αντιπροσωπευτικές ασκήσεις για τους μαθητές.

Το εγχειρίδιο δίνεται μαζί με τα 2 άλλα παραδοτέα του έργου: το βιβλίο του μαθητή (ΙΟ1) και την e-learning πλατφόρμα (ΙΟ3). Πράγματι, συμπληρώνει το βιβλίο του μαθητή δίνοντας πρακτικές δραστηριότητες και διασκεδαστικές ασκήσεις. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν επίσης να χρησιμοποιήσουν το 'Δωμάτιο των Δασκάλων' στη διαδικτυακή πλατφόρμα για να βρουν και να μοιραστούν υλικό και συμβουλές.

Όπως και το βιβλίο του μαθητή και αυτό το παραδοτέο πρόκειται να εφαρμοστεί στα συνεργαζόμενα σχολεία (Ιταλία, Βέλγιο και Ελλάδα) πριν διαμοιραστεί σε όλη την Ευρώπη δωρεάν, ειδικά μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

SAFE - SAFE FOOD ADVOCACY EUROPE (Βέλγιο).....	2
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΤΟΥ RZESZÓW (Πολωνία).....	2
SONVE (Ιταλία).....	2
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ (Βέλγιο).....	3

AMICI OBESI ONLUS – ASSOCIAZIONE NAZIONALE	3
PAZIENTI OBESI (Ιταλία).....	3
ADISPOSITASHILFE DEUTSCHLAND (Γερμανία).....	3
ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ	6
Στυλ Αλληλεπίδρασης και Επίλυσης Συγκρούσεων	19
Ανάπτυξη ζώνης ασφαλείας στο σχολείο.....	23
ΜΕΡΟΣ II – ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ/ ΟΔΗΓΙΕΣ.....	26
ΚΕΦΑΛΑΙΟ I – ΟΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.....	26
Ενότητα 1: Αναγνώριση της κατηγορίας τροφίμων	26
Μέρος II – ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ/ ΟΔΗΓΙΕΣ.....	29
ΚΕΦΑΛΑΙΟ I – ΟΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.....	29
Ενότητα 2: ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΟΙ ΤΟ ΡΟΛΟ ΤΩΝ ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ ΣΤΟ ΣΩΜΑ – ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ (1).....	29
ΜΕΡΟΣ II – ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ/ ΟΔΗΓΙΕΣ.....	32
ΚΕΦΑΛΑΙΟ I – ΟΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.....	32
Ενότητα 2: ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΟΙ ΤΟ ΡΟΛΟ ΤΩΝ ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ ΣΤΟ ΣΩΜΑ - ΣΙΔΗΡΟΣ ΚΑΙ ΨΕΥΔΑΡΓΥΡΟΣ (2).....	32
ΜΕΡΟΣ II – ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ/ ΟΔΗΓΙΕΣ.....	35
ΚΕΦΑΛΑΙΟ II – ΠΩΣ ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΚΑΙ ΤΟ ΣΩΜΑ.....	35
Ενότητα 1 – ΚΑΘΟΡΙΖΟΝΤΑΣ ΕΝΑ ΣΗΜΕΙΟ ΕΝΑΡΞΗΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ.....	35
ΜΕΡΟΣ II – ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ/ ΟΔΗΓΙΕΣ.....	38
ΚΕΦΑΛΑΙΟ II – ΠΩΣ ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΜΥΑΛΟ ΚΑΙ ΣΩΜΑ.....	38
ΜΕΡΟΣ II – ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ/ ΟΔΗΓΙΕΣ.....	42
ΚΕΦΑΛΑΙΟ II – ΠΩΣ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΚΑΙ ΤΟ ΣΩΜΑ.....	42
Ενότητα 3: Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΤΗΣ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΖΑΧΑΡΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΘΕΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	42
ΜΕΡΟΣ II – ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ/ΟΔΗΓΙΕΣ.....	46
ΚΕΦΑΛΑΙΟ II – ΠΩΣ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΚΑΙ ΤΟ ΣΩΜΑ.....	46
Ενότητα 4: ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΣΤΟ ΣΩΜΑ Η ΜΗ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΑΥΞΗΣΗ ΒΑΡΟΥΣ.....	46
ΜΕΡΟΣ II – ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ/ ΟΔΗΓΙΕΣ.....	51
ΚΕΦΑΛΑΙΟ II – ΠΩΣ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΚΑΙ ΤΟ ΣΩΜΑ Ενότητα 5: ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΓΙΑ ΤΙΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ.....	51
ΜΕΡΟΣ II – ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ/ ΟΔΗΓΙΕΣ.....	54
ΚΕΦΑΛΑΙΟ II – ΠΩΣ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΚΑΙ ΤΟ ΣΩΜΑ.....	54
Ενότητα 6: ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΠΑΝΩ ΣΤΟΥΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ ΟΡΙΣΜΕΝΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ.....	54
ΜΕΡΟΣ II – ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ/ ΟΔΗΓΙΕΣ.....	60

ΚΕΦΑΛΑΙΟ III – ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ & ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ.....	60
Ενότητα 1: ΒΟΗΘΩΝΤΑΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΤΕΣ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΟΥΝ ΤΗ ΔΙΚΗ ΤΟΥΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗ.....	60
ΜΕΡΟΣ II – ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ/ ΟΔΗΓΙΕΣ.....	62
ΚΕΦΑΛΑΙΟ III – ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ & ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ.....	62
Ενότητα 2: ΠΩΣ ΔΙΑΒΑΖΟΥΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΣΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ.....	62
ΜΕΡΟΣ II – ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ/ ΟΔΗΓΙΕΣ.....	68
ΕΝΟΤΗΤΑ III – ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ & ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ.....	68
Κεφάλαιο 3: ΜΕΛΕΤΩΝΤΑΣ ΤΟΝ ΑΝΤΙΚΤΥΠΟ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΣΤΟ ΣΩΜΑ Η ΕΛΛΕΙΨΗ Ή Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	68

ΜΕΡΟΣ Ι – ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Πώς να ενθαρρύνετε τις υγιεινές επιλογές των μαθητών

Εισαγωγή

Το φαγητό (η απόκτησή του, η παραγωγή του, η κατανάλωσή του) βρισκόταν ανέκαθεν στο επίκεντρο του ανθρώπινου ενδιαφέροντος λόγω του αντίκτυπου που έχει στην υγεία και στη φυσική κατάσταση. Η ανθρώπινη διατροφή είναι ένα φαινόμενο που ξεκινάει από την εμφάνιση του Homo Sapiens. Για πολλούς αιώνες, η διατροφή καθοριζόταν από το φυσικό (αρχέγονο) περιβάλλον που ζούσε ο άνθρωπος.

Το φαγητό που καταναλωνόταν ήταν μη επεξεργασμένο και με μεγάλη διατροφική αξία. Στη συνέχεια, η διατροφή επηρεάστηκε από την ανάπτυξη του πολιτισμού και μαζί με αυτό, οι πολιτιστικές συνήθειες και η εμφάνιση της θρησκείας. Το 19^ο αιώνα ανακαλύφθηκαν οι πρωτεΐνες, τα λιπαρά, οι υδατάνθρακες καθώς και οι βιταμίνες και τα μέταλλα. Η ανακάλυψη αυτή επέτρεψε τη λήψη μέτρων ενάντια σε παθήσεις που σχετίζονται με ελλείψεις όπως για παράδειγμα αναπτυξιακές διαταραχές, ραχίτιδα, υποσιτισμός.

Έχει αποδειχτεί ότι πολλές αναπτυξιακές διαταραχές και ασθένειες της ενηλικίωσης συχνά οφείλονται σε ελαττωματική, ανεπαρκή και μη ισορροπημένη διατροφή κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης. Οι ερευνητές έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα ότι η υπερβολική πρόσληψη θρεπτικών ουσιών και οι ανεπαρκείς διατροφικές επιλογές είναι στενά συνδεδεμένες με την παχυσαρκία, την υπέρταση, τις καρδιαγγειακές παθήσεις, τον καρκίνο και την τερηδόνα. Αυτό επέτρεψε την ανάπτυξη διατροφικών προτύπων που εμφανίστηκαν για πρώτη φορά τη δεκαετία του 1930 στην Μ. Βρετανία, τις ΗΠΑ και τον Καναδά.

Στα τέλη του 19^{ου} αιώνα, δημοσιεύτηκαν οι πρώτες διατροφικές ετικέτες και πρότυπα για τους κατοίκους των ΗΠΑ. Το 1980 δημοσιεύτηκε ο πρώτος διατροφικός οδηγός και τελικά το 1992 δημιουργήθηκε η πρώτη USDA Διατροφική Πυραμίδα. Η Διατροφική Πυραμίδα είναι μια γραφική αναπαράσταση των διατροφικών επιλογών.

Τόσο στο παρελθόν όσο και στις μέρες μας οι πληροφορίες που περιέχει η Διατροφική Πυραμίδα έχουν σκοπό να ευαισθητοποιήσουν το κοινό στο θέμα της υγιεινής διατροφής και να δημιουργήσουν συγκεκριμένες διατροφικές συμπεριφορές. Η παρουσίαση της ποσότητας των προϊόντων και η τοποθέτησή τους στο κατάλληλο επίπεδο έχουν σκοπό να διευκολύνουν την αντίληψη του μεγέθους των συνιστομένων ποσοτήτων και τη συχνότητα της προτεινόμενης κατανάλωσης τους κατά τη διάρκεια της μέρας ή της εβδομάδας.

Τι ακριβώς είναι οι επιλογές στα τρόφιμα;

Οι επιλογές τροφίμων είναι δραστηριότητες και πρακτικές που συνδέονται άμεσα με την ικανοποίηση των διατροφικών αναγκών. Τα χαρακτηριστικά τους είναι ποικίλα και εξαρτώνται από πολλούς παράγοντες. Οι επιλογές τροφίμων επηρεάζονται αρχικά από τις ατομικές επιλογές, το μορφωτικό επίπεδο, τις τιμές των τροφίμων, τις πολιτιστικές συνήθειες, τη θρησκεία, τις οικογενειακές παραδόσεις και το επίπεδο γνώσης στο θέμα της υγιεινής διατροφής. Η υγιεινή διατροφή ενθαρρύνεται λόγω του γεγονότος ότι η διατροφή επηρεάζει άμεσα τις λειτουργίες του σώματος.

Η παροχή αξιόπιστης γνώσης για αυτά τα θέματα δεν είναι εύκολη, διότι δεχόμαστε έναν καταίγισμο αντικρουόμενων πληροφοριών από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Έρευνα που έγινε στα μέσα της δεκαετίας του 1950 πάνω στους καθοριστικούς παράγοντες που

επηρεάζουν την επιλογή τροφίμων εξέτασε τι οδηγεί ένα άτομο ώστε να διαλέξει συγκεκριμένα προϊόντα.

Η λίστα περιέχει: ελκυστική εμφάνιση προϊόντος, διαθεσιμότητα προϊόντος, εύκολο στην προετοιμασία, αντίκτυπος στην υγεία και το σωματικό βάρος, αντίκτυπος στα συναισθήματα π.χ. το αίσθημα ευχαρίστησης που προέρχεται από το φαγητό, γνώση του προϊόντος και του brand του, σύνθεση και δεοντολογική ευαισθησία όσον αφορά την παραγωγή ή την προέλευση του προϊόντος. Επιπλέον, οι διαφημίσεις που δίνουν επιλεγμένες πληροφορίες σχετικά με το προϊόν είναι ένας σημαντικός παράγοντας στην επιλογή προϊόντος που συχνά αποπροσανατολίζει τους νέους ανθρώπους.

Υπάρχουν τρία μοντέλα επιλογής τροφίμων:

Αναπτυξιακό μοντέλο επιλογής τροφίμων – στους ανθρώπους που επιλέγουν αυτό το μοντέλο, η πιθανότητα αποδοχής ενός προϊόντος αυξάνεται ανάλογα με τη συχνότητα έκθεσής τους σε αυτό. Στο μοντέλο αυτό είναι σημαντικό να γνωρίζεις ήδη το προϊόν, τόσο παρατηρώντας άλλους ανθρώπους να το καταλώνουν όσο και βιώνοντας τα συναισθήματα εφόσον έχεις καταναλώσει το προϊόν.

Γνωστικό μοντέλο επιλογής τροφίμων – οι άνθρωποι που χρησιμοποιούν το μοντέλο αυτό βασίζονται τις επιλογές στους κανόνες και τις αρχές που ισχύουν σε μια δεδομένη κοινότητα. Ο εξωτερικός έλεγχος μια τέτοιας οντότητας έχει τεράστιο αντίκτυπο στις διατροφικές αποφάσεις. Άλλοι γνωστικοί παράγοντες είναι οι προτιμήσεις ή η απέχθεια, και η γνώση σχετικά με τις επιπτώσεις της διατροφής στην υγεία, τις ατομικές συνήθειες, τις αξίες και τις εμπειρίες της ζωής.

Ψυχο-φυσιολογικό μοντέλο επιλογής τροφίμων – αυτό σχετίζεται άμεσα με το μεταβολισμό του ατόμου και τη δραστηριότητα των νευροδιαβιβαστών: όπως είναι η νοραδρεναλίνη, το νευροπεπτίδιο Υ, η γαλανίνη, η σεροτονίνη. Αυτές οι επιλογές των ανθρώπων επηρεάζονται επίσης από τη φαρμακευτική αγωγή (π.χ. τρικυκλικά αντικαταθλιπτικά ή εκλεκτικοί αναστολείς επαναπρόσληψης σεροτονίνης), τις διεγερτικές ουσίες (νικοτίνη, αλκοόλ) και τις ναρκωτικές ουσίες που λαμβάνουν. Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι αυτοί οι άνθρωποι επιλέγουν τρόφιμα ανάλογα με τα συναισθήματα τους, ή σε μεγάλο βαθμό, ανάλογα με το άγχος που βιώνουν.

Δίνοντας ένα παράδειγμα υγιεινής διατροφής

Η αντίληψη ότι το υπερβολικό σωματικό βάρος και τα προβλήματα που σχετίζονται με αυτό επηρεάζουν όλο και περισσότερο τόσο τα παιδιά όσο και τους εφήβους προκαλεί προβληματισμό σχετικά με τον τρόπο ζωής τους και τις διατροφικές τους επιλογές. Τα πρώτα χρόνια της ζωής ενός παιδιού είναι πολύ σημαντικά για τη διαμόρφωση βασικών διατροφικών συμπεριφορών, αλλά η επιρροή από την κοινωνία συμβάλλει επίσης στη διαμόρφωση της συμπεριφοράς και των απόψεών τους. Η θέσπιση παραδειγμάτων διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη διαδικασία δημιουργίας υγιεινών διατροφικών συνηθειών.

Η κοινωνική επιρροή εκφράζεται με τη μίμηση, δηλαδή την αυτόματη απόκτηση συμπεριφορών άλλων ανθρώπων. Μια άλλη πτυχή της είναι η λεγόμενη μοντελοποίηση, δηλαδή η παρατήρηση της συμπεριφοράς άλλων που έχει ως αποτέλεσμα την αλλαγή συμπεριφοράς του ατόμου. Επιπλέον, μπορούμε να διακρίνουμε τη συμμόρφωση του ατόμου (που ενδίδει στην πίεση που βιώνει από την πλειοψηφία) ή την υπακοή στην αυθεντία.

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, οι νέοι είναι επιρρεπείς σε αλλαγές στις διατροφικές τους συνήθειες υπό την επήρεια άλλων ανθρώπων και αυτός είναι ο λόγος που η διατροφική διαπαιδαγώγηση είναι ιδιαίτερα σημαντική αυτή την περίοδο. Η έλλειψη χρόνου των γονέων έχει ως αποτέλεσμα τη μεταφορά αυτής της υποχρέωσης στα σχολεία.

Πρακτικές συμβουλές

1. Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι οι επιλογές τροφίμων μπορούν να είναι η έκφραση της ταυτότητας του εφήβου, οι εσωτερικές του διαμάχες, το αίσθημα ενοχής ή η αίσθηση σταθερότητας. Μια απότομη αλλαγή στη διατροφή ενός εφήβου πρέπει να κινεί το ενδιαφέρον του κηδεμόνα του και να οδηγεί σε μια συζήτηση προκειμένου να βρεθεί η αιτία.
2. Καλό είναι να μάθετε τα εσωτερικά κίνητρα της αλλαγής ώστε να μπορέσετε να τους στηρίξετε στις στιγμές αδυναμίας
3. Δείτε εάν υπάρχουν δυσκολίες στην επίτευξη ενός αποτελέσματος και βοηθήστε τους να τις λύσουν
4. Να θυμάστε να αποφεύγετε τις λέξεις 'δεν μπορείς' ή 'απαγορεύεται' στην εκπαίδευση. Οι άμεσες απαγορεύσεις μπορούν να φέρουν αντίθετα αποτελέσματα.
5. Προκειμένου να ενθαρρύνετε κάποιον να αλλάξει τις διατροφικές του συνήθειες, μπορείτε να επιλέξετε διαφορετικές στρατηγικές ανάλογα με την κοινωνική ομάδα που θέλετε να υποστηρίξετε στην επίτευξη της αλλαγής. Να θυμάστε ότι κάθε ομάδα έχει διαφορετικές προτεραιότητες. Για τους νέους, είναι σημαντικό να τους επιτρέπει ο εκπαιδευτικός να κάνουν μόνοι τους τις επιλογές τους, αλλά οι λάθος επιλογές πρέπει να διορθώνονται. Το κίνητρο στην σωστή επιλογή τροφίμων αυξάνεται όταν υπάρχει κάποιος στόχος για παράδειγμα αύξηση μυϊκής μάζας, επίτευξη καλών αποτελεσμάτων στη μάθηση, βελτίωση της εμφάνισης της επιδερμίδας.
6. Οι μικρές αλλά ακριβείς αλλαγές μπορούν να έχουν καλύτερα αποτελέσματα συγκριτικά με την αλλαγή ολόκληρου του τρόπου ζωής εξ αρχής. Στη δεύτερη περίπτωση υπάρχει πάντα ο κίνδυνος να εγκαταλείψουν γρηγορότερα.

Πώς θα ξεκινήσετε

1. Αναλύστε τον κύριο στόχο, στη συνέχεια θέστε μικρότερους στόχους που θα σας βοηθήσουν να τους πετύχετε.
2. Αξίζει να φανταστείτε τι θα γίνει εάν τους πετύχετε.
3. Μαζί με τους εφήβους αναλύστε τη διατροφή τους. Ζητήστε τους να γράψουν τι τρώνε σε μια βδομάδα. Στη συνέχεια ζητήστε τους να αναζητήσουν τα διατροφικά λάθη που μπορεί να θεωρούν ότι υπάρχουν στο μενού τους.
4. Μπορείτε μαζί να καθορίσετε τις ανάγκες τους διαβάζοντας τις γενικές διαθέσιμες προδιαγραφές. Ωστόσο, να θυμάστε ότι όσο μεγαλύτερη είναι η σωματική δραστηριότητα τόσο μεγαλύτερες είναι και οι ανάγκες ενώ η πρόσληψη τροφής πρέπει να είναι ελαφρώς μικρότερη όταν απουσιάζει η άσκηση.
5. Ενθαρρύνετε τους να κάνουν μικρές αλλαγές.
6. Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν μια 'επιβράβευση' που θα δώσουν στους εαυτούς τους όταν πετύχουν ένα στόχο.
7. Μερικοί άνθρωποι το βρίσκουν βοηθητικό να ακολουθούν ένα στόχο μαζί με άλλους. Ενθαρρύνετε την ομάδα να μοιραστεί τους στόχους της με τους αγαπημένους της.





ΜΕΡΟΣ Ι - ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Η σημασία της καθοδήγησης με παράδειγμα

Η βασική ιδέα της ηγεσίας είναι η ικανότητα να εμπνεύσει τους ανθρώπους και για να το κάνει αυτό δεν πρέπει απλά να δίνει διαταγές. Οι ηγέτες δεν είναι εκεί για να λένε στους ανθρώπους τι να κάνουν αλλά για να τους δείχνουν πώς και γιατί να το κάνουν. Με άλλα λόγια, στη βάση της ηγεσίας υπάρχει η αρχή της 'καθοδήγησης μέσω παραδείγματος' που συνεπάγεται την προβολή του παραδείγματος με την ίδια σας τη συμπεριφορά εμπνέοντας και ενδυναμώνοντας τους άλλους να κάνουν το ίδιο αντικατοπτρίζοντας αυτή τη συμπεριφορά.

Στον τομέα της υγείας των παιδιών (ευαισθητοποίηση και πρόληψη) η καθοδήγηση με παράδειγμα είναι ο καλύτερος τρόπος να τους βοηθήσετε.

Είτε είστε μητέρα ή πατέρα ή εκπαιδευτικός ή κυβερνήτης δεν μπορείτε απλώς να εύχεστε να μειωθούν τα παιδιά ή οι μαθητές ή οι πολίτες που αντιμετωπίζουν προβλήματα υπερβολικού βάρους ή παιδικής παχυσαρκίας.

Πρέπει πρώτα να εφαρμόσετε όσα διδάσκετε και να δείξετε πώς πρέπει να είναι ο υγιεινός τρόπος ζωής (διατροφή και σωματική άσκηση). Αποδεικνύεται ότι οι πράξεις είναι πιο ισχυρές από τα λόγια στην περίπτωση της ενθάρρυνσης του υγιεινού τρόπου ζωής. Για παράδειγμα, το να δείξετε ότι τρώτε ένα πιάτο με τα δικά τους υγιεινά τρόφιμα έχει μεγαλύτερη επιρροή από το να ζητήσετε από τα παιδιά να τρώνε υγιεινά.

Οι έφηβοι πρέπει επίσης να αναλάβουν τις δικές τους ευθύνες, αλλά η τελική ευθύνη βαρύνει αυτούς που είναι επιφορτισμένοι με την εκπαίδευση των παιδιών και οι οποίοι κατά τη διάρκεια της ανάπτυξής τους τους διδάσκουν πώς θα κάνουν καλές επιλογές ώστε να μπορούν να ζήσουν μια μακροχρόνια, υγιεινή και ευτυχισμένη ζωή.

Και αν βοηθήσετε να ανατραφούν υγιείς μαθητές μπορείτε να επηρεάσετε τους συνάδελφους, τους γείτονες, τις πόλεις, τις χώρες κ.ο.κ. Απλά σκεφτείτε ότι εάν το σχολείο σας είναι γεμάτο υγιείς τάξεις τότε μπορεί και η γειτονιά σας να γεμίσει με υγιή σχολεία κ.λπ. Η δράση είναι όπως όταν ρίχνεις μια μικρή πέτρα στο νερό. Η δράση της ίδιας είναι πολύ μικρή αλλά τα αποτελέσματά της είναι πολύ μεγαλύτερα επειδή εξαπλώνονται.

Σημαντική Συμβουλή: η καθοδήγηση με παράδειγμα για την πρόληψη κατά του υπερβολικού βάρους και της παχυσαρκίας.

Το να τρώτε υγιεινά, να είστε δραστήριοι αλλά αληθινοί, το να κάνετε πράγματα που πραγματικά διασκεδάζετε και να εξηγείτε γιατί τα κάνετε καθώς και να προσκαλέσετε τους εφήβους να κάνουν το ίδιο μαζί σας.

Οικογένειες τροφίμων και Θρεπτικά Συστατικά

Γιατί πρέπει να τρώμε σωστά;

Το να τρώμε καλά, με την έννοια του υγιεινού και νόστιμου φαγητού, είναι μια από της απολαύσεις της ζωής. Τα παιδιά και οι ενήλικες που τρώνε υγιεινά και έχουν μια ισορροπημένη διατροφή έχουν αρκετή ενέργεια για να μεγαλώνουν σωστά, να διασκεδάζουν τη ζωή (εργασία, σπουδές, παιχνίδι, διασκέδαση με φίλους και συγγενείς) και να έχουν ένα δυνατό ανοσοποιητικό σύστημα που σημαίνει λιγότερες μολύνσεις και αρρώστιες.

Η ενότητα αυτή διερευνά τα τρόφιμα, τα θρεπτικά συστατικά και το συνδυασμό τους προκειμένου να έχουμε σωστά και ισορροπημένα γεύματα.

Τρόφιμα και θρεπτικά συστατικά

Ένα τρόφιμο είναι κάτι που παρέχει θρεπτικά συστατικά. Τα θρεπτικά συστατικά είναι ουσίες που δίνουν ενέργεια για τις δραστηριότητες που χρειάζεται το ανθρώπινο σώμα (όπως

αναπνοή, πέψη φαγητού, περπάτημα, κίνηση, ανάπτυξη, υγιές ανοσοποιητικό σύστημα). Τα θρεπτικά συστατικά χωρίζονται σε 2 μεγάλες οικογένειες:

Μακρό (μεγάλα) - θρεπτικά συστατικά τα οποία χρειαζόμαστε σε μεγάλες ποσότητες. Αυτά είναι:

- ⌚ Υδατάνθρακες (άμυλο, σάκχαρα και διατροφικές ίνες)
- ⌚ Λιπαρά – υπάρχουν πολλά είδη (δες τον Πίνακα 1 για περισσότερες λεπτομέρειες)
- ⌚ Πρωτεΐνες – υπάρχουν εκατοντάδες διαφορετικές πρωτεΐνες.

Μικρό (μικρά) - θρεπτικά συστατικά που χρειαζόμαστε σε μικρές ποσότητες. Υπάρχουν πολλά είδη αλλά για να το απλοποιήσουμε τονίζουμε τα παρακάτω δύο:

- ⌚ μέταλλα όπως ασβέστιο, σίδηρο, ιώδιο και ψευδάργυρο
- ⌚ βιταμίνες – όπως βιταμίνες A, B, C και D

ΠΙΝΑΚΑΣ 1 ΛΙΠΑΡΑ, ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ ΚΑΙ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ

Τα λιπαρά είναι πηγές ενέργειας και περιέχουν διαφορετικά 'λιπαρό-θρεπτικά συστατικά'. Αυτά περιλαμβάνουν τα ακόρεστα λιπαρά οξέα, τα κορεσμένα λιπαρά οξέα, τα trans λιπαρά οξέα και τη χοληστερόλη.

Ακόρεστα λιπαρά οξέα

Παραδείγματα τροφίμων που περιέχουν κυρίως ακόρεστα λιπαρά οξέα είναι:

- ⌚ ελιές και ελαιόλαδο
- ⌚ αβοκάντο
- ⌚ σόγια
- ⌚ φυτικά λιπαρά όπως ηλιέλαιο
- ⌚ λιπαρά ψάρια, όπως σολομός και σκουμπρί (πλούσιο σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα που συμβάλλουν στην προστασία του σώματος από τις καρδιαγγειακές παθήσεις)
- ⌚ ξηροί καρποί και σπόροι όπως αμύγδαλα, φιστίκια, κάσιους και σουσάμι.

Κορεσμένα λιπαρά οξέα

Παραδείγματα τροφίμων που περιέχουν κυρίως κορεσμένα λιπαρά οξέα είναι:

- ⌚ βούτυρο
- ⌚ λαρδί/μαγειρικά λίπη
- ⌚ πλήρες γάλα
- ⌚ τυριά, λίπη από κρέατα και ζωικά προϊόντα (λουκάνικα) και πουλερικά.

Trans λιπαρά οξέα

Όταν τα φυτικά έλαια επεξεργάζονται για να γίνουν στερεά (για παράδειγμα για τη χρήση τους ως μαργαρίνη ή ως άλλα στερεά λιπαρά), ορισμένα από τα ακόρεστα λιπαρά οξέα μετατρέπονται σε trans λιπαρά οξέα. Αυτά συμπεριφέρονται ως κορεσμένα λιπαρά οξέα. Πρέπει να τρώμε όσο το δυνατόν λιγότερα φαγητά με trans λιπαρά οξέα. Παραδείγματα τροφίμων που περιέχουν trans λιπαρά οξέα είναι:

- ⌚ μαργαρίνη και λαρδί
- ⌚ τηγανητά φαγητά, όπως οι τηγανητές πατάτες και τα donuts
- ⌚ αρτοποιήματα όπως μπισκότα και κέικ
- ⌚ παγωτά.

Χοληστερόλη

Η χοληστερόλη βρίσκεται στα ζωικά τρόφιμα, αλλά το σώμα μας μπορεί να την παράγει από άλλα λιπαρά θρεπτικά συστατικά. Το σώμα μας χρειάζεται ορισμένη χοληστερόλη για να μπορέσει να αναπτυχθεί και να λειτουργεί σωστά.

Υπάρχουν δύο είδη χοληστερόλης στο αίμα μας:

- ⌚ 'Καλή' (λιποπρωτεΐνη υψηλής πυκνότητας HDL-C) χοληστερόλη η οποία φαίνεται ότι μειώνει το κίνδυνο εμφάνισης καρδιακών παθήσεων. Η κατανάλωση τροφίμων

που περιέχουν κυρίως ακόρεστα λιπαρά οξέα τείνει να αυξάνει τα επίπεδα καλής χοληστερόλης στο αίμα.

- ⌚ 'Κακή' χοληστερόλη (λιποπρωτεΐνη χαμηλής πυκνότητας LDL-C) η οποία φαίνεται ότι αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιακών παθήσεων. Η κατανάλωση τροφίμων που περιέχουν κυρίως κορεσμένα λιπαρά οξέα τείνει να αυξάνει τα επίπεδα κακής χοληστερόλης στο αίμα.

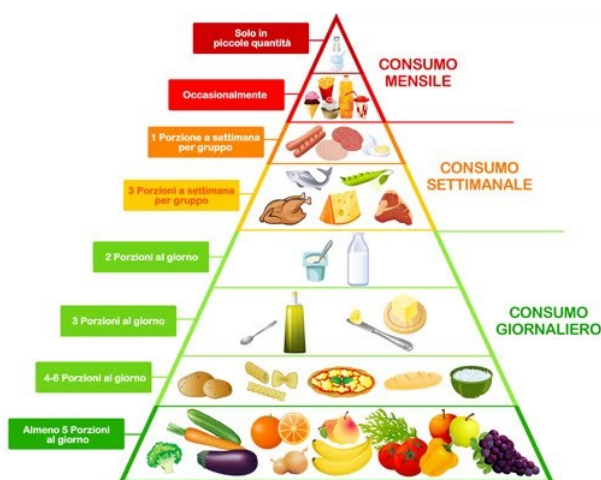
Ανάγκες σε λιπαρά και υγεία

Οι ανάγκες σε λιπαρά εκφράζονται ποσοστιαία βάσει των συνολικών αναγκών σε ενέργεια. Το ποσοστό της συνολικής ενέργειας που πρέπει να προέρχεται από λιπαρά, προκειμένου να διατηρείται μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή είναι 25-35% για παιδιά μεγαλύτερα των δύο ετών.

Θεωρώντας ότι ο τρόπος ζωής περιλαμβάνει ικανοποιητικά επίπεδα σωματικής άσκησης, από αυτό το 25-35%, συνίσταται λιγότερο από το ένα τρίτο να είναι σε μορφή κορεσμένων λιπαρών οξέων και trans λιπαρών οξέων δηλαδή πρέπει να παρέχει λιγότερο από 1% της συνολικής ενέργειας.

Αυτό σημαίνει ότι τα παιδιά πρέπει να τρώνε περισσότερα τρόφιμα πλούσια σε ακόρεστα λιπαρά οξέα, λιγότερα τρόφιμα με κορεσμένα λιπαρά οξέα, και πολύ λιγότερα τρόφιμα με trans λιπαρά οξέα.

Τα σώματα μας χρησιμοποιούν διαφορετικά μακρο- και μικρο- θρεπτικά συστατικά με διαφορετικούς τρόπους, ο καλύτερος τρόπος για να σιγουρευτούμε ότι παίρνουμε αρκετά στοιχεία από κάθε θρεπτικό συστατικό και αρκετή ενέργεια είναι να τρώμε ένα συνδυασμό τροφών. Φαίνεται ότι μία ισορροπημένη (από θέμα ποσότητας) και με ποικιλία διατροφή είναι ένα σημαντικό βήμα προς ένα ευτυχισμένο και υγιή τρόπο ζωής. Η τροφική πυραμίδα παρακάτω περιγράφει συνοπτικά ισορροπημένες και υγιείς διατροφές.



Πληροφορίες σχετικά με τα διαφορετικά τρόφιμα και την προέλευση των θρεπτικών συστατικών.

Βασικά τρόφιμα (όπως ρύζι, πατάτες, λαχανικά, δημητριακά, φρούτα) είναι συνήθως φτηνά και είναι πλούσια σε άμυλο (για ενέργεια), λίγη πρωτεΐνη, ορισμένα μικρο- θρεπτικά συστατικά (ειδικά μερικά από την ομάδα των βιταμινών Β) και διατροφικές ίνες. Τρώγονται καθημερινά και ποικίλουν από την άποψη των διαφορετικών γεωγραφικών και πολιτιστικών συνθηκών. Καταναλώνονται σε τέτοιες ποσότητες που αποτελούν τη βασική ποσότητα και πρόσληψη άλλων θρεπτικών συστατικών μιας τυπικής διατροφής για ένα συγκεκριμένο άτομο. Παρ' όλα αυτά, τα βασικά τρόφιμα δεν είναι αρκετά για να παρέχουν όλα τα θρεπτικά συστατικά που

χρειάζεται το σώμα και είναι αναγκαίο να καταναλώνονται και άλλα τρόφιμα προκειμένου να υπάρχει επιπλέον ενέργεια, πρωτεΐνες και μικρό- θρεπτικά συστατικά.

Γάλα. Ζωικό γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, όπως γιαούρτι και τυρί, είναι εξαιρετικές πηγές πρωτεΐνης, λιπαρών και πολλών μικρό-θρεπτικών συστατικών, όπως ασβέστιο.

Αυγά είναι καλή πηγή πρωτεϊνών και λιπαρών και ορισμένων μικρό-θρεπτικών συστατικών, κυρίως της ομάδας των βιταμινών Β.

Κρέας, πουλερικά και ψάρι είναι πηγές πρωτεϊνών και άλλων λιπαρών. Παρέχουν σημαντικές ποσότητες σιδήρου (ειδικά το κόκκινο κρέας) και ψευδάργυρου και πολλά άλλα μικρό-θρεπτικά συστατικά όπως ορισμένες βιταμίνες του Β συμπλέγματος, κυρίως βιταμίνη Β12.

Ζάχαρη δίνει μόνο ενέργεια και κανένα άλλο θρεπτικό συστατικό. Η συχνή κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε ζάχαρη είναι καταστροφική για την υγεία για πολλούς λόγους. Οι άνθρωποι που τρώνε συχνά τρόφιμα πλούσια σε ζάχαρη και καταναλώνουν ποτά όπως σόδα (εμφιαλωμένα ανθρακούχα ποτά) έχουν περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν περιττό βάρος ή παχυσαρκία και να αποκτήσουν μη μεταδιδόμενες ασθένειες που σχετίζονται με το μη φυσιολογικό βάρος, συμπεριλαμβανομένων του διαβήτη τύπου 2, της στεφανιαίας νόσου, του εμφράγματος, του άσθματος καθώς και διάφορων τύπου καρκίνου. Αυτοί οι άνθρωποι σπάνια καταναλώνουν άλλα τρόφιμα πλούσια σε θρεπτικά συστατικά. Υπάρχει μεγάλη ποσότητα ζάχαρης στα γλυκά, τα γλειφιτζούρια, τα αναψυκτικά, τις μαρμελάδες, τα γλυκά κέικ και τα μπισκότα. Επιπλέον όταν καταναλώνονται συχνά τρόφιμα πλούσια σε ζάχαρη, καταστρέφουν τα δόντια.

Λαχανικά και φρούτα είναι βασικές πηγές μικρό-θρεπτικών συστατικών και διατροφικών ινών, αλλά οι ποσότητες και τα είδη των βιταμινών που περιέχουν ποικίλει ανάλογα με το είδος του λαχανικού και του φρούτου. Επομένως, για παράδειγμα τα πορτοκαλί λαχανικά όπως η γλυκοπατάτα και τα καρότα είναι εξαιρετικές πηγές βιταμίνης Α. Τα περισσότερα φρούτα και τα φρέσκα λαχανικά (όχι όσα έχουν μαγειρευτεί πολύ) παρέχουν βιταμίνη C. Τα λαχανικά με σκούρο πράσινο φύλλωμα είναι πηγές φυλλικού οξέος (είναι ιδιαίτερα σημαντικό ειδικά σε περιόδους απότομης ανάπτυξης όπως η εφηβεία) και βιταμίνες Α. Ο καλύτερος τρόπος να είμαστε σίγουροι ότι λαμβάνουμε ικανοποιητική ποσότητα μικρό-θρεπτικών συστατικών και αρκετές φυτικές ίνες είναι να τρώμε τουλάχιστον πέντε μερίδες φρούτα και λαχανικά καθημερινά.

Αλάτι. Όλοι χρησιμοποιούν αλάτι στο μαγείρεμα και υπάρχει αλάτι σε πολλά επεξεργασμένα τρόφιμα. Οι μεγάλες ποσότητες αλατιού είναι επιβλαβείς και μπορούν να οδηγήσουν σε υπέρταση. Το ιωδιούχο αλάτι είναι σημαντική πηγή ιωδίου. Βότανα, μπαχαρικά, σκόρδο και κρεμμύδια είναι παραδείγματα τροφίμων που δίνουν γεύση και κάνουν τα γεύματα πιο νόστιμα, περιορίζοντας τη χρήση του αλατιού.

Νερό. Χρειαζόμαστε περίπου οκτώ ποτήρια νερό την ημέρα και περισσότερα όταν ιδρώνουμε ή όταν είμαστε άρρωστοι (για παράδειγμα στην περίπτωση πυρετού). Εκτός από το πόσιμο νερό, λαμβάνουμε νερό από το τσάι, τις σούπες, τα φρούτα και τα λαχανικά. Τα ενεργειακά και αθλητικά ποτά περιέχουν νερό αλλά είναι ανθυγιεινά γιατί περιέχουν μεγάλες ποσότητες ζάχαρης (βλ. τον πίνακα 2 για περισσότερες λεπτομέρειες).

ΠΙΝΑΚΑΣ 2 ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΟΤΑ

Τα ενεργειακά και αθλητικά ποτά περιλαμβάνουν αθλητικά ροφήματα από βιταμινούχα νερά μέχρι και εξαιρετικά καφεϊνούχα ροφήματα. Όλα έχουν επιπλέον συστατικά που λέγεται ότι κάνουν κάτι επιπλέον, όπως το να αυξάνουν την ενέργεια και την εγρήγορση, να ενισχύουν τη διατροφή ακόμα και να βελτιώνουν την αθλητική επίδοση.

Στην πραγματικότητα, οι έφηβοι ακόμα και οι αθλητές δεν χρειάζονται τα αθλητικά ποτά. Χρειάζονται μόνο νερό για να παραμένουν ενυδατωμένοι.

Ας κάνουμε ένα πείραμα. Όταν διψάς πιες ένα ζαχαρούχο ρόφημα και δες πόση ποσότητα υγρού χρειάζεσαι για να ικανοποιήσεις τη δίψα σου, σε μια δεύτερη περίπτωση, ξανά όταν διψάς, απλά πιες νερό και θα δεις ότι θα χρειαστεί πολύ λιγότερη ποσότητα νερού για να ικανοποιήσεις τη δίψα σου γιατί προκειμένου να ενυδατωθείς, το νερό είναι αποτελεσματικότερο από τα ζαχαρούχα ροφήματα.

Βιταμινούχα Νερά

Αυτά τα βιταμινούχα νερά ή ενισχυμένα νερά υπάρχουν σε διαφορετικές γεύσεις και με διαφορετικούς συνδυασμούς συμπληρωματικών βιταμινών και μετάλλων. Μπορεί να περιέχουν ζάχαρη, τεχνητά γλυκαντικά, συστατικά βοτάνων κ.λπ.

Μπορεί να φαίνεται ότι τα βιταμινούχα νερά είναι ένας γρήγορος τρόπος να γεμίσεις τα διατροφικά κενά της δίαιτας σου. Ωστόσο είναι καλύτερο να λαμβάνεις αυτά τα θρεπτικά συστατικά από υγιεινά γεύματα και snacks. Επίσης, αυτά τα ροφήματα μπορεί να περιέχουν μεγαλύτερη ποσότητα βιταμινών και μετάλλων από την επιτρεπόμενη καθημερινή κατανάλωση και κατά συνέπεια να μην είναι καλά για την υγεία.

Ενεργειακά Ποτά

Τα ενεργειακά ποτά υπόσχονται αύξηση της ενέργειας και των θρεπτικών συστατικών καθώς και αυξημένη αθλητική απόδοση. Τα περισσότερα περιέχουν πολλή ζάχαρη και καφεΐνη. Τόσο η ζάχαρη όσο και η καφεΐνη μπορούν να έχουν αρνητικές επιπτώσεις για την υγεία σου. Η μεγάλη ποσότητα ζάχαρης δεν είναι καλή για την υγεία των δοντιών και μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση βάρους. Η μεγάλη ποσότητα καφεΐνης μπορεί να προκαλέσει νευρικότητα, στομαχικές διαταραχές, προβλήματα στη συγκέντρωση και στον ύπνο.

Τι πρέπει να πίνω;

Η κατανάλωση νερού είναι ακριβώς ό,τι χρειάζεσαι πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το πέρας των αθλητικών δραστηριοτήτων.

Ασκήσεις και ιδέες για να κάνετε μαζί με τους μαθητές σας.

Κυρίες και κύριοι καλώς ήρθατε στην εκπομπή του υγιεινού τρόπου ζωής!

Ακολουθώντας το μάθημα και τη συζήτηση για τα τρόφιμα και τα θρεπτικά συστατικά, ζητήστε από τους μαθητές, τους δασκάλους και το προσωπικό του σχολείου να 'πάρουν το βήμα' και να εκφράσουν τις σκέψεις και τη γνώμη τους σε σχέση με το τι είναι για αυτούς η υγιεινή διατροφή.

Για να το κάνετε αυτό, δημιουργήστε τη 'Γωνιά του Ομιλητή' όπου οι ομιλίες θα μπορούν να βιντεοσκοποούνται και στη συνέχεια με προσεκτική επεξεργασία και ενημερώνοντας τους γονείς, ζητώντας την γραπτή τους συγκατάθεση, χρησιμοποιείτε τα βίντεο και προωθήστε τα στα κοινωνικά δίκτυα του σχολείου σας ή σε κάποιο τηλεοπτικό κανάλι ή στείλτε το link του βίντεο μέσω του σχολικού newsletter ή του ιστότοπου.

Μια παρόμοια προσέγγιση μπορεί, επίσης, να χρησιμοποιηθεί για να:

- 🕒 Πάρετε ιδέες για το πώς να προχωρήσετε σε μια εκστρατεία για τη διατροφή και να ξεκινήσετε μια εκστρατεία για υγιεινή διατροφή.
- 🕒 Προκαλέστε τους μαθητές σας να προσομοιώσουν μια διαφήμιση για υγιεινή διατροφή.
- 🕒 Υποκινήστε τους να κάνουν μια κριτική ανάλυση μιας διαφήμισης πρόχειρου φαγητού (junk food) ζητώντας τους να αναγνωρίσουν τις προτάσεις, μερικές φορές τα ψέματα, που τους πείθουν να αγοράσουν ένα συγκεκριμένο προϊόν. Θα ήταν αστείο εάν θα μπορούσατε να δημιουργήσετε μια παρωδία της διαφήμισης τονίζοντας τις τεχνικές marketing που κατευθύνουν τους εφήβους στα προϊόντα που αγοράζουν.

Εβδομάδα Φαγητού

Διοργανώστε μια εβδομάδα δραστηριοτήτων για να γιορτάσετε τις παραδόσεις, με τοπικές ή διεθνείς συνταγές, τους ανθρώπους που αναπτύσσονται, το φαγητό, την επεξεργασία, τη μεταφορά, τη μαγειρική κ.λπ. Εάν είναι εφικτό στο πλαίσιο των δραστηριοτήτων θα μπορούσατε να δείτε ντοκιμαντέρ, οργανώσετε debates και συνεντεύξεις, αφιερώσετε ένα ειδικό τεύχος στο σχολικό newsletter/ εφημερίδα. Όπου είναι δυνατόν, συγκεντρώστε αυτές τις δραστηριότητες κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων για να αποφύγετε τις επιπτώσεις στο πρόγραμμα σπουδών.

Πρωθήστε τη βδομάδα μέσω των κοινωνικών δικτύων και διεξάγεται ως μέρος αυτής ένα διαγωνισμός υγιεινής συνταγής και ζητήστε από τους μαθητές και τις οικογένειές τους να δημοσιεύσουν selfies μαζί με το φαγητό που μαγείρεψαν.

Ο νικητής είναι...

Πρωθήστε την κατανάλωση υγιεινών σνακ και ποτών και βρείτε ένα μαθητή που θα ελέγχει και θα σφραγίζει μια 'κάρτα σωστής διατροφής' στους συνομηλίκους του και τους δασκάλους του μέσα στην τάξη. Αναλύστε μαζί με τους μαθητές τις κάρτες κάθε δύο βδομάδες και δημιουργήστε μια θετική ομάδα όπου αυτοί που τρώνε πιο υγιεινά φαγητά θα δίνουν ιδέες σε αυτούς που έχουν λιγότερο υγιεινές επιλογές στα τρόφιμά τους. Συντονίστε το με άλλους εκπαιδευτικούς και επιβραβεύστε την καλύτερη τάξη, όχι τον καλύτερο μαθητή, στο σχολείο διοργανώνοντας μια όμορφη δραστηριότητα για την τάξη αυτή (επίσκεψη σε μουσείο, μια μέρα έξω σε ένα πάρκο).

Ξανασκέψου το...

Συζητήστε με τους μαθητές σας την περιεκτικότητα ζάχαρης στα ποτά. Η δραστηριότητα αυτή θα μπορούσε να περιέχει, επίσης, την κατανόηση του πώς διαβάζουμε μια διατροφική ετικέτα ενός ποτού. Στη συνέχεια, όταν έχετε την πληροφορία, δημιουργήστε ένα πίνακα με ποτά όπως αυτό που βλέπετε στη φωτογραφία και παρουσιάστε το στην τάξη. Η άσκηση θα δώσει χρήσιμες γνώσεις και για μερικούς μπορεί να είναι ευκαιρία να ξανασκεφτούν το αγαπημένο τους ποτό...

Μαζί με αυτό θα ήταν ενδιαφέρον να ζητήσετε από τους μαθητές να σκεφτούν μερικά από τα κύρια μηνύματα στις διαφημίσεις των ποτών και του πρόχειρου φαγητού (junk food). Πώς γίνεται η κατανάλωση ενός ποτού να σε κάνει τον πιο απίθανο της παρέας ή να σε μετατρέψει στον καλύτερο παίκτη;



Πηγές

Ευρωπαϊκή Επιτροπή Παιδικής Παχυσαρκίας (European Childhood Obesity Group, ECOG)

[The free ECOG Obesity ebook, Chapter – Nutrition, Food Choices & Eating Behavior](#), 2019

“Healthy eating Mediterranean way tasty tales for children and practical tips for adults”, M. Caroli, Locorotondo editore

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO)

[FAO/WHO technical consultation on national food-based dietary guidelines](#), 2006

[Healthy Diet](#), 2018

Οργανισμός Τροφίμων και Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών (FAO)

<http://www.fao.org/3/y5740e/y5740e00.htm#Contents>

ΜΕΡΟΣ Ι - ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Στυλ Αλληλεπίδρασης και Επίλυσης Συγκρούσεων

‘Οι συνέπειες των διακρίσεων στην ψυχική υγεία των ατόμων με μη φυσιολογικό βάρος’

Περίληψη

Στο κεφάλαιο αυτό παρουσιάζεται η δυναμική των διακρίσεων λόγω βάρους που αντιμετωπίζουν οι εκπαιδευτικοί σε καθημερινή βάση στο σχολικό περιβάλλον.

Επιστημονικές έρευνες έχουν δείξει ότι, από την ηλικία των τριών ετών, τα παιδιά περιγράφουν αρνητικά τους υπέρβαρους συνομηλίκους τους ή ενήλικες. Υπέρβαροι άνθρωποι αναφέρουν ότι αποτελούν στόχο σχολιασμού και αρνητικής κριτικής από την ηλικία του δημοτικού σχολείου μέχρι τα χρόνια στο πανεπιστήμιο, και πως ποτέ δεν έχουν συμβιβαστεί πραγματικά με την κατάσταση αυτή.

Οι ίδιοι οι δάσκαλοι υιοθετούν πολύ συχνά στερεοτυπικές στάσεις απέναντι στις ικανότητες των υπέρβαρων μαθητών τους στιγματίζοντάς τους ως άτακτους, συναισθηματικούς και με λιγότερες πιθανότητες να γίνουν επιτυχημένοι.

Η έρευνα επισημαίνει την ανάγκη ευαισθητοποίησης και κατάρτισης των εκπαιδευτικών για την παχυσαρκία παρακινώντας τους να κάνουν μια προσωπική δέσμευση για την προώθηση μιας πολιτιστικής αλλαγής που ξεπερνά την πεποίθηση ότι τα παχύσαρκα παιδιά πρέπει να υφίστανται διακρίσεις και να αντιμετωπίζονται διαφορετικά.

Ο Goffman (1963) ορίζει την κοινωνική διάκριση ως μία πραγματική μορφή ‘στίγματος’ που προσδίδει αρνητικά χαρακτηριστικά και ιδιότητες σε εκείνους που επηρεάζονται – τους οποίους δυσφημίζει βαθιά. Είναι ένα περίπλοκο φαινόμενο που εκδηλώνεται με μια σειρά στάσεων στιγματισμού, αρνητικών συναισθηματικών αντιδράσεων και προκατειλημμένης συμπεριφοράς προς τα μέλη μιας υπό-ομάδας (Corrigan, 2000; Link & Phelan, 2001).

Στην κοινωνική ψυχολογία αυτή η ανθρώπινη συμπεριφορά, πλούσια σε στερεότυπα και προκαταλήψεις ορίζεται από την έννοια της «ρητής απανθρωποίησης»: μια τάση να πιστεύουμε ότι ένας άνθρωπος είναι λιγότερο άνθρωπος από κάποιον άλλο. Η απανθρωποίηση συνεπάγεται επίσης την πρόκληση, τη διευκόλυνση ή/και την αιτιολόγηση της προκαλούμενης κακομεταχείρισης. Κεντρικό σημείο αυτής της στάσης είναι η πεποίθηση ότι τα άτομα που τους αφορά είναι πλήρως υπεύθυνα για την κατάσταση στην οποία βρίσκονται (Weiner, Perry & Magnusson, 1988).

Τρόποι αλληλεπίδρασης για την καταπολέμηση των διακρίσεων και την επίλυση των συγκρούσεων

Η παχυσαρκία είναι το σύμπτωμα μιας συλλογικής κρίσης μιας εξαιρετικά γρήγορης κοινωνίας γεμάτης ψευδείς ανταγωνισμούς, όπου ο ισχυρότερος κερδίζει, και σε σπάνιες περιπτώσεις τείνει να δώσει βοήθεια σε αυτούς που το έχουν ανάγκη. Οι άνθρωποι δεν έχουν χρόνο για αυτούς που είναι εκτός της νόρμας και δε θέλουν να ‘σπαταλήσουν το χρόνο τους’ σε ανθρώπους που είναι διαφορετικοί καθώς δεν υπάρχει αμφιβολία ότι οι ίδιοι φταίνε για την κατάστασή τους. Αυτά τα αισθήματα εκφράζονται ως απογοήτευση, θυμός και έλλειψη κατανόησης, που με τη σειρά τους δημιουργούν αισθήματα επιδοκιμασίας αντί για υποστήριξη. Απόδειξη σε αυτό είναι ότι όταν αναφέρονται στους παχύσαρκους, οι άνθρωποι τείνουν να τονίζουν χαρακτηριστικά της συμπεριφοράς τους (τον τρόπο με τον οποίο οι παχύσαρκοι ντύνονται, συμπεριφέρονται, εικασίες για το τι τρώνε κ.λπ.). Επομένως, οι προκαταλήψεις ενισχύονται, ενώ εάν γίνει προσπάθεια κατανόησης της κατάστασης με γνώμονα τα ιατρικά και γενετικά χαρακτηριστικά, το εύρος των αρνητικών στερεοτύπων μειώνεται.

Γενικά, μπορούμε να ξεχωρίσουμε δύο είδη προκατάληψης:

1. Κοινωνικό στίγμα ή τον τρόπο με τον οποίο ο γενικός πληθυσμός στιγματίζει ανθρώπους με σωματικά ή ψυχολογικά προβλήματα

2. Ατομικό στίγμα αναφέρεται ως απάντηση στο κοινωνικό στίγμα σε αυτούς που είναι στιγματισμένοι με χαμηλά επίπεδα αυτό-εκτίμησης και αυτονομίας. Η κατηγορία αυτή αφορά τόσο τα άτομα που είναι θύματα προκατάληψης όσο και αυτούς που τους φροντίζουν όπως για παράδειγμα φροντιστές, μέλη της οικογένειας, φίλους κ.λπ. (Corrigan & Watson, 2002).

Στην ευρύτερη κατηγορία των υπέρβαρων και παχύσαρκων εφήβων, το στίγμα αντιπροσωπεύει την προκατάληψη από την κοινωνία, τόσο από τους ενήλικες όσο και από τους συνομήλικους απέναντι σε αυτούς που βιώνουν ή έχουν βιώσει αγχώδεις διαταραχές. Τι κρύβεται στον 'κόσμο' των στιγματισμένων εφήβων που βιώνουν διακρίσεις οι οποίες δεν γίνονται αντιληπτές από τους άλλους;

Οι παχύσαρκοι έφηβοι βιώνουν μια μεγάλη επιθυμία να ζουν απομακρυσμένοι και απομονωμένοι, συχνά είναι πολύ ευαίσθητοι στα συναισθήματα άλλων και αντιλαμβάνονται γρήγορα τον πόνο τους. Ωστόσο, δεν γνωρίζουν τρόπο να ανταποκριθούν παρά μόνο τη σιωπή, το σεβασμό και την ελπίδα να μπορέσουν με κάποιο τρόπο να βοηθήσουν. Λαχταρούν την αγάπη – όχι το φαγητό- και τις σχέσεις με τους άλλους στις οποίες θα μπορέσουν να εκφραστούν πραγματικά και θα μπορέσουν να δείξουν τι πραγματικά μπορούν να προσφέρουν στον κόσμο.

Αυτές οι προσδοκίες δημιουργούν μία αίσθηση ότι είναι στη θέση της κάμπιας που κάποια στιγμή, αργά ή γρήγορα, θα γίνει πεταλούδα και θα μπορέσουν και οι ίδιοι να είναι ελεύθεροι να πετάξουν.

Η δημιουργία ενός φαύλου κύκλου, που επιβάλλεται από το κοινωνικό στίγμα, σε περίπτωση που δεν ξεπεραστεί γρήγορα μπορεί να κάνει τους παχύσαρκους νέους ανθρώπους να υπομείνουν ακραίες συνθήκες ή πολύ έντονη ψυχολογική και συναισθηματική δυσφορία (διατροφικές διαταραχές, σημαντικές καταθλιπτικές διαταραχές, διαταραχές που μπορεί να τους οδηγήσουν ακόμα και στην αυτοκτονία) – όλα τα σημάδια ότι θέλουν να ξεφύγουν από αυτή την κατάσταση.

Το στίγμα, μεταξύ των νέων, εκδηλώνεται υποκριτικά και ύπουλα γιατί πολύ συχνά δεν εκφράζεται λεκτικά αλλά μέσω της συμπεριφοράς.

Η απάντηση ενός νέου ανθρώπου που έχει υποστεί κάποια διάκριση αποδεικνύεται από την τάση να εσωτερικεύει την προκατάληψη – χειροτερεύοντας την κατάσταση στην οποία βρίσκεται και υιοθετώντας μη υγιεινές συμπεριφορές, απομονωμένος σε μια εσφαλμένη προσπάθεια να αποφύγει την κριτική.

Η προκατάληψη και το στίγμα μπορούν να έχουν σοβαρές επιπτώσεις και σε αυτούς που εμπλέκονται σε μια τέτοια συμπεριφορά. Η επιστημονική βιβλιογραφία αναφέρει ότι τα βίαια αγόρια και κορίτσια και οι εκφοβιστές παρουσιάζουν μεγαλύτερο κίνδυνο για: απόπειρα αυτοκτονίας, άγχος και κατάθλιψη, διαταραχές ελλειμματικής προσοχής, κοινωνική και σχολική φοβία, χαμηλή αυτοεκτίμηση, κατάχρηση ουσιών κ.λπ.

Υπό αυτή την έννοια, είναι σημαντικό να λάβουμε υπόψη ότι οι προκαταλήψεις και η συμπεριφορά που εισάγει διακρίσεις, συχνά, κρύβουν μια περισσότερο ή λιγότερο συνειδητή κραυγή για βοήθεια.

Οι εκπαιδευτικοί θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν ασκήσεις που στοχεύουν στη Στάση Ζωής: βασικές γνωστικές, συναισθηματικές και σχεσιακές δεξιότητες που κάνουν τα άτομα να συμπεριφέρονται με θετικό και αποτελεσματικό τρόπο τόσο μεμονωμένα όσο και ομαδικά.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) *‘Η Στάση Ζωής είναι οι δεξιότητες που οδηγούν σε θετική και προσαρμοστική συμπεριφορά και κάνουν τα άτομα ικανά να ανταποκριθούν αποτελεσματικά στις απαιτήσεις και τις προκλήσεις της καθημερινότητας’.*

Η Στάση Ζωής όπως ορίζεται από τον ΠΟΥ περιλαμβάνει 10 βασικές δεξιότητες, που σχετίζονται τόσο με γνωστικές πτυχές (επίλυση προβλημάτων, κριτική σκέψη και δεξιότητες λήψης αποφάσεων) όσο και συναισθηματικές πτυχές και πτυχές στις σχέσεις:

1. Αυτογνωσία
2. Διαχείριση Συναισθημάτων (συναισθηματική νοημοσύνη)
3. Διαχείριση Άγχους
4. Ενσυναίσθηση
5. Δημιουργικότητα
6. Κριτική Σκέψη
7. Λήψη σωστών αποφάσεων
8. Επίλυση Προβλημάτων
9. Δυναμική Επικοινωνία
10. Αποτελεσματικές σχέσεις

Το εκπαιδευτικό παιχνίδι ρόλων προσφέρεται για αυτού του είδους την ανάγκη, ειδικά για το θέμα που επιλέγεται (διακρίσεις λόγω της παχυσαρκίας), τους χρήστες (νέοι), το μέρος που λαμβάνει χώρα (σχολικό περιβάλλον) και τους επαγγελματίες που το εφαρμόζουν (εκπαιδευτικοί).

Το παιχνίδι ρόλων είναι μια δραστηριότητα που περιλαμβάνει τη διοργάνωση ενός διαλόγου – σύγκρουσης μεταξύ ανθρώπων που παίζουν διαφορετικούς ρόλους, στους οποίους οι διαφορετικές συμπεριφοριστικές, συναισθηματικές, ψυχοκοινωνικές και παιδαγωγικές αξίες έρχονται στο προσκήνιο. Αυτή η προσομοίωση είναι καθοριστικής σημασίας για την επίτευξη λογικών και συναισθηματικών πτυχών και σύνθετων φαινομένων και καταστάσεων που πρέπει να αντιμετωπιστούν στις διαπροσωπικές σχέσεις.

Ο εκπαιδευτικός πρέπει να χωρίσει τους μαθητές σε ομάδες (το πολύ 4 ομάδες στο σύνολο) και να τους αναθέσει να δημιουργήσουν μικρά σενάρια στα οποία το κεντρικό θέμα είναι η παχυσαρκία και η καθημερινότητα των παχύσαρκων ατόμων. Κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας της δραστηριότητας, ο εκπαιδευτικός πρέπει να καθορίσει το στόχο, ο οποίος θα είναι πάντα η απόκτηση/ αλλαγή της συμπεριφοράς μέσω της συναισθηματικής διάστασης. Στη συνέχεια, είναι χρήσιμο να δημιουργηθεί μια περιοχή παρατήρησης και αξιολόγησης για κάθε σενάριο που έχει ανατεθεί σε κάθε μαθητή, προτείνοντας διαφορετικούς δείκτες για τις παρατηρήσεις που δημιουργήθηκαν κατά τη διάρκεια της προσομοίωσης και αντικατοπτρίζοντας του στόχους που έχουν τεθεί.

Με τη σειρά της, κάθε ομάδα πρέπει να παίξει το σενάριο σύμφωνα με τους χρονικούς περιορισμούς που έχουν δοθεί από τον εκπαιδευτικό, εν τω μεταξύ οι μαθητές των άλλων ομάδων θα πρέπει να συμπληρώσουν τη φόρμα παρατηρήσεων.

Στο τέλος κάθε ερμηνείας, οι ηθοποιοί της κάθε ομάδας πρέπει να περιγράψουν τους ρόλους και τις δραστηριότητες, προκειμένου να κάνουν κατανοητό το σενάριο στους άλλους. Στο τέλος όλων των σεναρίων, ο εκπαιδευτικός ξεκινάει μια ομαδική συζήτηση, βασισμένη στα αποτελέσματα που προκύπτουν από τις φόρμες παρατήρησης, δημιουργώντας μια δυναμική επικοινωνία μεταξύ των μαθητών.

Είναι απαραίτητο να υπογραμμίσουμε ότι κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ρόλων είναι σημαντικό ο εκπαιδευτικός που έρχεται αντιμέτωπος με τη σύγκρουση, να ανοίξει μια συζήτηση για να προβληματίσει για το τι συνέβη και πώς αντέδρασαν τα άτομα. Αφού δώσει στους μαθητές χρόνο για εξηγήσεις και διευκρινίσεις, ο εκπαιδευτικός θα δεχτεί μόνο πιθανές προτάσεις για την επίλυση της σύγκρουσης.

Η χρησιμότητα αυτού του τύπου άσκησης μέσω των παιχνιδιών ρόλου, δίνει τόσο μια προληπτική προσέγγιση για τη σύγκρουση μεταξύ των παιδιών όσο και μια προσέγγιση με

γνώμονα την εμπειρία, επιτρέποντας στους μαθητές να βιώσουν οι ίδιοι τα συναισθήματα και να βάλουν τον εαυτό τους στη θέση κάποιου άλλου, προκειμένου να πετύχουν ένα κοινό στόχο.

Συμπεράσματα

Οι νέοι προσδίδουν ετικέτες ‘προκαταλήψεων’ στους συνομήλικους τους, στην κορυφή της λίστας βρίσκεται ο σεξουαλικός προσανατολισμός και η εμφάνιση, ιδιαίτερα το σωματικό βάρος. Αυτό που είναι ιδιαίτερα σημαντικό, εκτός από την επικράτηση μιας τέτοιας συμπεριφοράς τα τελευταία χρόνια, είναι το γεγονός ότι αυτό εμφανίζεται πολύ συχνά στο σχολικό περιβάλλον.

Η ερώτηση που προκύπτει είναι ποιες μορφές υποστήριξης είναι πιο αποτελεσματικές στα σχολεία – ένα περιβάλλον που προορίζεται για την ανάπτυξη και την εκπαίδευση των παιδιών.

Οι ίδιοι οι νέοι υποστηρίζουν ότι χρειάζονται βοήθεια για να κατανοήσουν και να καταπολεμήσουν τις διακρίσεις που σχετίζονται με την ηλικιακή τους ομάδα.

Είναι, επομένως, σημαντικό να ενισχυθεί η κατάρτιση των εκπαιδευτικών, η οποία συχνά είναι ανεπαρκής όσον αφορά τα θέματα που αντιμετωπίζουν οι νέοι. Αυτό είναι επίσης εμφανές από το γεγονός ότι πολλά προγράμματα βελτίωσης της υγείας τονίζουν τοστιγματισμό των υπέρβαρων μαθητών. Ταυτόχρονα με τη φιλοδοξία της μείωσης της παχυσαρκίας είναι εξίσου σημαντική και η υποστήριξη των υπέρβαρων μαθητών, μαζί με την αποδοχή των διαφορετικών τύπων σώματος των εφήβων.

ΜΕΡΟΣ Ι - ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Ανάπτυξη ζώνης ασφαλείας στο σχολείο

Ή αλλιώς πόσο συχνά μπορούμε να πετύχουμε το να γίνουν τα ανθυγιεινά φαγητά μη ενδιαφέροντα στο σχολείο χωρίς απαγορεύσεις; Η απαγόρευση συχνά είναι κάτι που προκαλεί μια αρνητική στάση απέναντι σε κάτι και ταυτόχρονα προσφέρει τη γοητεία του απαγορευμένου. Στους εφήβους αυτό το αίσθημα δημιουργείται πιο συχνά από τους ενήλικους.

Ποιες είναι οι πιθανότητες;

Σίγουρα θα κάνουμε το πρώτο βήμα με το εγχειρίδιο και τη διδασκαλία του στους μαθητές. Η επεξήγηση και η γνώση είναι ισχυρά μέσα τα οποία συχνά οδηγούν στη δεύτερη σκέψη. Σκεφτείτε, για παράδειγμα, τις εκστρατείες ευαισθητοποίησης κατά του καπνίσματος και των ναρκωτικών.

Νυγμός

Μια άλλη προσέγγιση είναι ο 'νυγμός'. Ο νυγμός είναι όρος που προέρχεται από τα Συμπεριφορικά Οικονομικά είναι μια ήπια ώθηση προς τους ανθρώπους χωρίς πίεση, με σκοπό έναν θετικό αντίκτυπο στη συμπεριφορά τους. Ο όρος χρησιμοποιήθηκε πρώτη φορά από τον Richard H. Tahler και Cass R. Sunstein. (Source: <http://www.princeton.edu/~tleonard/reviews/nudge.pdf>)

Ο νυγμός είναι η υποσυνείδητη ενθάρρυνση των ανθρώπων ώστε να συμπεριφερθούν με συγκεκριμένο τρόπο. Κατά βάση ο νυγμός υποτίθεται ότι μας ωθεί να κάνουμε το σωστό. Γνωρίζουμε αρνητικά παραδείγματα από τη βιομηχανία των τροφίμων και τις υπεραγορές. Δύο παραδείγματα:

1. Τα γλυκά κοντά στα ταμεία. Τοποθετούνται με τέτοιο τρόπο που αναπόφευκτα πάντα τα παρατηρείς στην ουρά. Σπάνια θα δεις φρούτα στη ζώνη εξόδου. Αυτό τώρα είναι ένας απλός τρόπος να παρατηρούμε τα παιδιά. Μια χαλαρή μέρα αγορών εξελίσσεται σε ένα τεστ άγχους για όλους τους εμπλεκόμενους στις εξόδους των supermarket. Ζαλιζόμαστε όλοι από αυτό.
2. Συσκευασίες τροφίμων. Συχνά βρίσκουμε φαινομενικά υγιεινά τρόφιμα με λιγότερες θερμίδες/ζάχαρη. Αυτό αναγράφεται με μεγάλα γράμματα στη συσκευασία. Η λέξη κλειδί "Light". Ωστόσο, με μια προσεκτική ματιά μπορείτε να παρατηρήσετε ότι τα μειωμένα στοιχεία αντικαθίστανται με ανθυγιεινά πρόσθετα τροφίμων.

Οπότε, ελεγχόμαστε υποσυνείδητα. Θα μπορούσαμε ακόμα και να χρησιμοποιήσουμε τον όρο "χειραγωγούμαστε". Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε αυτή την αρχή με τη θετική έννοια τόσο στο σχολείο όσο και για τους εαυτούς μας. Μια καλή λύση θα ήταν να εφαρμόσουμε αυτό το "νυγμό" στα πλαίσια ενός σχολικού project με τη συμμετοχή των μαθητών. Εδώ θα είχαμε ορισμένα πλεονεκτήματα:

- 🕒 Εσωτερίκευση του περιεχομένου του εγχειριδίου
- 🕒 Ανάπτυξη ιδεών για πιθανή εφαρμογή
- 🕒 Χρήση ως πολλαπλασιαστές μέσα στο σχολείο
- 🕒 Συμμετοχή των μαθητών στην καθημερινή ζωή του σχολείου, η οποία θα αυξήσει περαιτέρω την αποδοχή.

Επιπλέον, αυτά τα projects προωθούν την ανάπτυξη δεξιοτήτων όπως η ομαδό-συνεργατική εργασία, ο προσανατολισμός σε ένα στόχο, η επίλυση συγκρούσεων και η ευαισθητοποίηση.

Project για Υγιές Σχολείο

Σε πολλά στάδια, μετατρέπουμε το σχολείο μας σε ένα υγιές μέρος χωρίς να θέτουμε απαγορεύσεις.

Βήμα 1 - Επεξήγηση

Δημιουργία posters που υποδεικνύουν τα υγιεινά και τα ανθυγιεινά τρόφιμα.

- Παράδειγμα 1: Posters στα οποία εμφανίζονται εικόνες με σοκολάτες όπου εμφανίζονται επίσης και οι κύβοι ζάχαρης που αντιστοιχούν σε κάθε μπάρα σοκολάτας. Μαζί με μια ένδειξη του πόσο υψηλή είναι η συνιστώμενη ημερήσια κατανάλωση ζάχαρης.
- Παράδειγμα 2: Μια φωτογραφία ενός παιδιού να τρώει μήλο στο σχολείο. Μαζί με ένα γνωμικό όπως 'ένα μήλο την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρα'. Βεβαίως θα μπορούσε να δουλέψει αυτό και με άλλα τρόφιμα και οδηγίες που είναι πιο γνωστά σε κάθε χώρα.
- Παράδειγμα 3: Posters με φωτογραφίες μαθητών να απομακρύνουν από μπροστά τους junk food (πρόχειρο φαγητό) με ένα βλέμμα αηδίας.
- Παράδειγμα 4: Ένα διατροφικό πίνακα με τα υπολείμματα ενός ανθυγιεινού φαγητού σε ένα poster που να εμφανίζονται και τα επικίνδυνα χαρακτηριστικά του με κόκκινο χρώμα.

Η δημιουργία μιας ενημερωτικής βάσης για το θέμα της υγιεινής διατροφής με διαγωνισμούς. Αυτό μπορεί να γίνει με πολύ απλές ερωτήσεις, κάνοντας όμως τους μαθητές να ασχοληθούν με το θέμα.

Δεν υπάρχει σχεδόν κανένα όριο στη φαντασία των μαθητών. Συχνά μπορεί κάποιος να εντυπωσιαστεί με τις καινοτόμες ιδέες τους.

Βήμα 2 – Συμμετοχή των Γονέων

- Ενημερώστε τους γονείς για το project και εξηγήστε το τους. Οι γονείς μπορεί οι ίδιοι να θέλουν να στηρίξουν το έργο. Η καλύτερη διατροφική εκπαίδευση δεν έχει νόημα εάν οι γονείς πράττουν με τελείως διαφορετικό τρόπο στο σπίτι. Αυτό μπορεί επίσης να οδηγήσει σε συγκρούσεις μέσα στην οικογένεια που είναι αντιπαραγωγικές. Ένας τρόπος να προσεγγίσουμε τους γονείς είναι να τους μιλήσουμε για τους κινδύνους που υπάρχουν για την υγεία του παιδιού τους. Εκτός από την παχυσαρκία, ο διαβήτης και οι καρδιαγγειακές παθήσεις είναι καλά επιχειρήματα για να πείσουμε τους γονείς.
- Μαγειρική μαζί με τους γονείς. Σε αυτή την περίπτωση η εμπειρία είναι πάντα ευχάριστη. Οι γονείς μπορούν να μαγειρέψουν μαζί με τα παιδιά τους υπό τις οδηγίες ενός επαγγελματία. Εκτός από την επίδραση που θα έχουν στη μάθηση, οι νέοι άνθρωποι και οι γονείς τους θα μοιραστούν μια κοινή εμπειρία.

Βήμα 3 – Προσαρμογή των διατροφικών προσφορών στο σχολείο

Συχνά στις σχολικές καντίνες υπάρχουν τρόφιμα που προσαρμόζονται σε αυτά που θέλουν οι μαθητές. Δυστυχώς, αυτές οι επιθυμίες δεν συμπίπτουν πάντα με έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Με την βοήθεια του 'νυγμού' και της εμπειρίας από τα σουπερμάρκετ, μπορεί κάποιος να πάρει την ευκαιρία για επαγρύπνηση προς μια υγιεινή κατεύθυνση.

Παρακάτω υπάρχουν ορισμένα παραδείγματα:

- Κιόσκι

σαν πρώτο βήμα θα ήταν πιθανή η αλλαγή των τροφίμων. Τα υγιεινά τρόφιμα – σε ορισμένες καντίνες μπορείς ήδη να βρεις φρούτα – να τοποθετούνται σε εμφανείς – μπροστινές θέσεις. Με αυτόν τον τρόπο θα είναι περισσότερο προσβάσιμα. Για τα γλυκά και τα ανθυγιεινά τρόφιμα επιλέξτε θέσεις σε μεγαλύτερες αποστάσεις.

Στο σημείο αυτό μπορείτε να εμπλέξετε τους μαθητές ή την ομάδα εργασίας και να τους αφήσετε να αποφασίσουν οι ίδιοι για την τοποθέτηση των προϊόντων.

- Τιμή
Εδώ είναι πιθανή η αύξηση της τιμής των γλυκών με τέτοιο τρόπο ώστε η αγορά αυτών των προϊόντων να μην είναι ελκυστική για τα παιδιά. Η οικονομική υπεραξία μπορεί, στη θεωρία, να βάλει στην άκρη το υγιεινό φαγητό.
- Σχολική Καντίνα
Εάν υπάρχει μια καντίνα ή μια καφετέρια στο σχολείο σας, θα μπορούσε να σχεδιαστεί ανάλογα και το μενού.
 - 🕒 Υγιεινές προσφορές
 - 🕒 Εισαγωγή των διατροφικών ετικετών στα τρόφιμα
 - 🕒 Αύξηση των τιμών στα ανθυγιεινά φαγητά και κατά συνέπεια προώθηση των υγιεινών τροφίμων.

🕒 **Βήμα 4 - Παρακολούθηση**

Συχνά τα προϊόντα που πωλούνται στις καντίνες και τα κιόσκια καταγράφονται αριθμητικά.

Εάν τώρα καταγράψετε τον αριθμό των γλυκών που πουλήθηκαν σε μια περίοδο 2-3 εβδομάδων πριν την έναρξη του προγράμματος τότε έχετε ένα αρχικό μέγεθος.

Από την έναρξη του προγράμματος ξεκινάμε να καταγράφουμε τις πωλήσεις των καντινών σε εβδομαδιαία βάση.

Ιδανικά, από την έναρξη του προγράμματος, οι πωλήσεις των ανθυγιεινών τροφίμων θα πρέπει να πέφτουν από βδομάδα σε βδομάδα. Εάν αυτό δε συμβεί, τότε καλό θα ήταν να συζητήσει κάποιος με τα παιδιά την αιτία.

Επιπλέον για να υπολογίσουμε την επιτυχία ενός προγράμματος, θα πρέπει οι μαθητές να μάθουν πόσο σημαντική είναι η αξιολόγηση του προγράμματος. Επίσης, υπάρχει και η επίδραση στη μάθηση που μπορεί να δουλέψει με διαφορετικούς τρόπους κατά τη διάρκεια του προγράμματος προκειμένου να οδηγηθεί το πρόγραμμα στο επιθυμητό αποτέλεσμα.

Τέλος μην αποθαρρύνεστε εάν η αρχή είναι λίγο δύσκολη. Ένα πρόγραμμα με αυτούς του στόχους θέλει χρόνο και υπομονή.

[1 Evaluating Parents and Adult Caregivers as “Agents of Change” for Treating Obese Children: Evidence for Parent Behavior Change Strategies and Research Gaps](#), Circulation March 6, 2012, Vol 125, Issue 9

ΜΕΡΟΣ II – ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ/ ΟΔΗΓΙΕΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ I – ΟΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Ενότητα 1: Αναγνώριση της κατηγορίας τροφίμων

Σημείωση: Προκειμένου να μπορέσετε να δημιουργήσετε σχέδια μαθήματος μη διστάσετε να επικοινωνήσετε με τους υπεύθυνους επικοινωνίας κάθε σχολείου που είναι εταίροι στο έργο (ιδανικά προτιμήστε αυτόν με τον οποίο μιλάτε την ίδια γλώσσα):

- 📍 **Doukas School (GR)**, υπεύθυνος επικοινωνίας: Θωμάς Οικονόμου (t.economou@doukas.gr)
- 📍 **Liceo Scientifico Enrico Fermi (IT)**, υπεύθυνοι επικοινωνίας: Costanza Chirico (costanzachirico74@gmail.com) & Marco Varletta (jose_varletta@hotmail.it)
- 📍 **Athénée Royale de la Rive Gauche (BE)**, υπεύθυνος επικοινωνίας: Abbas Armut (a.armut@arrg.be)

Πληροφορίες για το Σχέδιο Μαθήματος		
Πλαίσιο: Οικογένειες τροφίμων και θρεπτικών συστατικών		
Θέμα: Θρεπτικά Συστατικά και Σωστή Διατροφή		Διάρκεια: 1,5 ώρες
Τάξη: Γυμνάσιο	Ηλικίες: 12-14	Γλώσσα: Ελληνικά

Πρότερη Γνώση και Δεξιότητες

(Η πρότερη γνώση είναι η γνώση που είχε ο μαθητής πριν έρθει σε επαφή με την καινούρια πληροφορία)

Ποιες είναι οι εμπειρίες, η γνώση και οι δεξιότητες που πρέπει να έχει ο μαθητής σε αυτή τη μαθησιακή εμπειρία;

Οι μαθητές δε χρειάζεται να έχουν κάποια πρότερη γνώση ή δεξιότητες.

Στόχοι

(Οι μαθησιακοί στόχοι είναι όσα πρέπει να έχουν μάθει οι μαθητές μετά την ολοκλήρωση του σχεδίου μαθήματος)

Βασικό Πλαίσιο:

Η σωστή διατροφή, με την έννοια του υγιεινού και νόστιμου φαγητού είναι μία από τις απολαύσεις της ζωής. Τα παιδιά και οι ενήλικες που τρέφονται υγιεινά και ακολουθούν ισορροπημένη διατροφή, έχουν πολύ ενέργεια για να μεγαλώνουν σωστά (διάβασμα, εργασία, παιχνίδι και διασκέδαση με συγγενείς και φίλους), να διασκεδάζουν και να έχουν πιο δυνατό ανοσοποιητικό σύστημα που σημαίνει λιγότερες λοιμώξεις και άλλες ασθένειες.

Ποιο είναι το θέμα αυτού του μαθήματος;

Η ενότητα αυτή αφορά τις οικογένειες τροφίμων και τα θρεπτικά συστατικά.

Τι θέλω να μάθουν οι μαθητές;

Οι μαθητές θα μάθουν για τα τρόφιμα και τα θρεπτικά συστατικά (μάκρο- και μικρο-), για τα λιπαρά οξέα και τη χοληστερόλη, για τα διαφορετικά είδη φαγητών και την προέλευση των θρεπτικών συστατικών καθώς και θα λάβουν ενδιαφέρουσες πληροφορίες για τα ενεργειακά ποτά.

Τι θα ήθελα να καταλάβουν και να κάνουν μετά το τέλος του μαθήματος;

Ότι είμαστε αυτό που τρώμε! Ότι τα θρεπτικά συστατικά χωρίζονται σε δύο μεγάλες κατηγορίες. Ότι

τα λιπαρά είναι πηγή ενέργειας και περιέχουν διαφορετικά θρεπτικά συστατικά. Ότι το σώμα μας χρησιμοποιεί τα μακρο- και μικρο-θρεπτικά συστατικά με διαφορετικούς τρόπους και ο καλύτερος τρόπος για να σιγουρευτούμε ότι λαμβάνουμε ικανοποιητική ποσότητα από κάθε θρεπτικό συστατικό και ικανοποιητική ενέργεια είναι να ακολουθούμε μια ισορροπημένη και με ποικιλία διατροφή. Θα είναι ικανοί να διακρίνουν τα διαφορετικά είδη φαγητών και την προέλευση των θρεπτικών συστατικών. Ότι οι έφηβοι ακόμα και οι αθλητές δεν χρειάζονται τα ενεργειακά ποτά, παρά μόνο νερό ώστε να παραμένουν ενυδατωμένοι.

Τι θα ήθελα να αποκομίσουν από το συγκεκριμένο σχέδιο μαθήματος;

Οι έφηβοι πρέπει να πάρουν την ευθύνη του τρόπου με τον οποίο τρέφονται. Αυτό το μάθημα θα τους ευαισθητοποιήσει σχετικά με τα τρόφιμα και τα θρεπτικά συστατικά που πρέπει να καταναλώνουν και θα τους βοηθήσει να διαλέξουν μια ισορροπημένη και με μεγάλη ποικιλία διατροφή.

Γιατί είναι σημαντικό;

Αυτή η ενότητα είναι σημαντική γιατί τους δίνει βασικές και χρήσιμες πληροφορίες σε θέματα τα οποία επηρεάζουν την καθημερινή ζωή και το μέλλον τους

Εκπαιδευτικές Στρατηγικές

(Η προσέγγιση που ακολουθεί ο εκπαιδευτικός προκειμένου να βοηθήσει τους μαθητές να πετύχουν τους μαθησιακούς τους στόχους και να καλύψουν τις ανάγκες τους)

Πώς μπορώ να βοηθήσω τους μαθητές μου να πετύχουν τους μαθησιακούς τους στόχους;

- Μέσα από:
- ⌚ Την πρακτική αναπαράσταση ασκήσεων (π.χ. οργάνωση εβδομάδας δραστηριοτήτων για τον εορτασμό παραδοσιακών, τοπικών ή παγκόσμιων συνταγών. Κατανόηση του πώς διαβάζονται οι ετικέτες στα ποτά καθώς και πώς υπολογίζεται το περιεχόμενό τους σε ζάχαρη).
 - ⌚ Την ομαδική συζήτηση (π.χ. προσκαλέστε μαθητές, εκπαιδευτικούς και προσωπικό να 'πάρουν το βήμα').
 - ⌚ Αξιολόγηση τόσο μεταξύ των μαθητών όσο και από τον εκπαιδευτικό (π.χ. ενθαρρύνετε την κατανάλωση υγιεινών σνακ και ποτών, αναθέστε σε ένα μαθητή να ελέγχει και να σφραγίζει την 'κάρτα του σωστού καταναλωτή').

Διδακτικές Δραστηριότητες

(Ευκαιρίες που δίνονται στους μαθητές για να αναπτύξουν τη γνώση και τις δεξιότητες του μαθησιακού στόχου)

Αναλυτική λίστα των δραστηριοτήτων που αποτελούν το σχέδιο μαθήματος

Πιθανή χρήση παιδαγωγικών εργαλείων: **Ανατρέξτε στο παράρτημα για συγκεκριμένα παραδείγματα**

- ⌚ εργαλεία πολυμέσων
- ⌚ εικόνες, εικονογραφήσεις, πίνακες
- ⌚ ασκήσεις
- ⌚ χειροτεχνίες
- ⌚ συζητήσεις κ.λπ.

Αξιολόγηση

(Αξιολόγηση πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το μάθημα)

Η αξιολόγηση είναι παρούσα σε πολλά στάδια κατά τη διάρκεια του μαθήματος.

Η γνώση των μαθητών μπορεί να αξιολογηθεί μέσω απλών τεστ πάνω στο περιεχόμενο του μαθήματος ή μέσω δραστηριοτήτων ή project γύρω από το περιεχόμενο του μαθήματος. (Για παραδείγματα δες τα παραρτήματα παρακάτω).

Πηγές

(Υλικό / Εξοπλισμός)

Τι πρέπει να έχω για να ολοκληρωθεί αυτό το μάθημα;

Οπτικό - υποστηρικτικό υλικό μπορεί να διευκολύνει τους μαθητές στην κατανόηση και τη συμμετοχή. (παραδείγματα: διατροφική πυραμίδα, πραγματική ποσότητα ζάχαρης σε ένα ποτό κ.λπ.)

Άλλες πηγές:

- ❶ **European Childhood Obesity Group (ECOG):** [The free ECOG Obesity ebook, Chapter – Nutrition, Food Choices & Eating Behavior](#), 2019 - “Healthy eating Mediterranean way tasty tales for children and practical tips for adults”, M. Caroli, Locorotondo editore
- ❷ **World Health Organization (WHO):** [FAO/WHO technical consultation on national food-based dietary guidelines](#), 2006, [Healthy Diet](#), 2018
- ❸ **Food and Agriculture Organization of the United Nation (FAO):** <http://www.fao.org/3/y5740e/y5740e00.htm#Contents>

Επεκτάσεις

Τι μπορώ να κάνω όταν τελειώσει το μάθημα;

1. Κυρίες και κύριοι καλώς ήρθατε στην εκπομπή όπου μιλάμε για τον υγιεινό τρόπο ζωής!

Ακολουθώντας τα μαθήματα και τη συζήτηση για το φαγητό και τα θρεπτικά συστατικά, ζητήστε από τους μαθητές, τους εκπαιδευτικούς και το προσωπικό να ‘πάρουν το βήμα’ και να εκφράσουν τις σκέψεις τους και τις γνώμες τους για το τι σημαίνει υγιεινό φαγητό για αυτούς.

Για να το κάνετε αυτό δημιουργήστε το “Speaker’s Corner” όπου θα βιντεοσκοπούνται οι ομιλίες και στη συνέχεια, με προσεκτική αναθεώρηση και με την γραπτή συγκατάθεση των γονέων μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτά τα videos και να τα δημοσιεύσετε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης του σχολείου ή να προωθήσετε link του video μέσω του σχολικού newsletter ή της ιστοσελίδας.

Μία παρόμοια προσέγγιση μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για να:

- ❶ πάρετε ιδέες για το πως θα προχωρήσετε σε μια εκστρατεία διατροφής και να ξεκινήσετε μια εκστρατεία υγιεινής διατροφής.
- ❷ προσκαλέσετε τους μαθητές να προσομοιώσουν μια διαφήμιση για υγιεινή διατροφή
- ❸ τους παρακινήσετε να κάνουν κριτική ανάλυση μιας διαφήμισης πρόχειρου φαγητού (junk food), ζητώντας τους να αναγνωρίσουν τις προτάσεις, μερικές φορές και τα ψέματα, που τους πείθουν να αγοράσουν το συγκεκριμένο προϊόν. Θα ήταν αστείο να βιντεοσκοπήσετε μια παρωδία της διαφήμισης που θα τονίζει τις τεχνικές marketing που χρησιμοποιούνται προκειμένου να πείσουν τους εφήβους να αγοράσουν το προϊόν.

2. Βδομάδα Διατροφής

Διοργανώστε μια εβδομάδα δραστηριοτήτων γιορτάζοντας παραδοσιακές συνταγές, είτε τοπικές είτε διεθνείς, καθώς και τους ανθρώπους που μεγαλώνουν, τρέφονται, επεξεργάζονται, συσκευάζουν, μεταφέρουν, μαγειρεύουν φαγητό κ.λπ. Εάν είναι εφικτό, κατά τη διάρκεια αυτής της εβδομάδας, δείτε ντοκιμαντέρ, οργανώστε debates και συνεντεύξεις και αφιερώστε ένα ειδικό τεύχος της εφημερίδας ή του newsletter του σχολείου σας. Εάν είναι εύκολο μπορείτε επίσης να συγκεντρώσετε τις δραστηριότητες κατά τη διάρκεια του διαλείμματος ώστε να μην επηρεάζεται το αναλυτικό πρόγραμμα του σχολείου.

Γνωστοποιείστε την εβδομάδα αυτή μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και ως μέρος της μπορείτε να οργανώσετε ένα διαγωνισμό υγιεινής συνταγής όπου οι μαθητές σας μαζί με τους γονείς τους θα καλούνται να φτιάξουν μια υγιεινή συνταγή και να αναρτήσουν μια selfie τους μαζί με το φαγητό που μαγείρεψαν.

3. Ο νικητής είναι...

Μπορείτε επίσης να προάγεται την υγιεινή διατροφή δίνοντας τη δυνατότητα σε ένα μαθητή να σφραγίζει την ‘κάρτα του καλού καταναλωτή’ τόσο στους συμμαθητές του όσο και στους εκπαιδευτικούς του. Αναλύστε με τους μαθητές τις κάρτες κάθε δύο βδομάδες και δημιουργείστε μια

θετική δυναμική όπου αυτοί που τρώνε υγιεινά φαγητά θα δώσουν ιδέες σε αυτούς που επιλέγουν λιγότερο υγιεινά τρόφιμα. Συντονίστε τη δράση αυτή μαζί με άλλους εκπαιδευτικούς και επιβραβεύστε την τάξη (όχι μεμονωμένο μαθητή) με την καλύτερη επίδοση με μια όμορφη δραστηριότητα (όπως για παράδειγμα επίσκεψη σε μουσείο, μια μέρα στο πάρκο, ή πηγαίνετε σε μια συναυλία).

4. Ξανασκέψου το...

Καλέστε τους μαθητές να συζητήσουν την περιεκτικότητα της ζάχαρης στα ποτά. Η δραστηριότητα αυτή περιλαμβάνει, επίσης, το πως θα μπορέσει κάποιος να διαβάσει και να κατανοήσει μια διατροφική ετικέτα. Στη συνέχεια, όταν η πληροφορία είναι διαθέσιμη, δημιουργήστε έναν πίνακα με τα ποτά σε κουκκίδες όπως φαίνεται στην εικόνα παρακάτω και παρουσιάστε το σε άλλες τάξεις. Η δραστηριότητα αυτή θα δώσει χρήσιμες πληροφορίες και, ίσως για ορισμένους να είναι μια ευκαιρία να αναθεωρήσουν το αγαπημένο τους ποτό...

Μέσα στο ίδιο πλαίσιο, θα ήταν ενδιαφέρον να ζητήσετε από τους μαθητές σας να σκεφτούν τα βασικά μηνύματα στις διαφημίσεις τόσο των τροφών όσο και των ανθρακούχων ποτών. Πώς η κατανάλωση ενός ανθρακούχου ποτού σε κάνει να φαίνεσαι πιο χαλαρός ή να είσαι ο καλύτερος παίκτης;

Μέρος II – ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ/ ΟΔΗΓΙΕΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ I – ΟΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Ενότητα 2: ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΟΙ ΤΟ ΡΟΛΟ ΤΩΝ ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ ΣΤΟ ΣΩΜΑ – ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ (1)

Πληροφορίες για το Σχέδιο Μαθήματος

Πλαίσιο: Χημεία/ Βιολογία		
Θέμα: Παρακολουθώντας την πρόσληψη πρωτεΐνης	Διάρκεια: 1.5 ώρες	
Τάξη: Λύκειο	Ηλικία: 16-18	Γλώσσα: Ελληνικά

Πρότερη Γνώση και Δεξιότητες

(Η πρότερη γνώση είναι η γνώση που είχε ο μαθητής πριν έρθει σε επαφή με την καινούρια πληροφορία)

- ⌚ Τι είναι τα μακρό-θρεπτικά συστατικά
- ⌚ Πώς διαβάζουμε τι λίστα με τα συστατικά και τις διατροφικές ετικέτες στα προϊόντα
- ⌚ Την ημερήσια συνιστώμενη πρόσληψη μακρό – θρεπτικών συστατικών

Στόχοι

(Οι μαθησιακοί στόχοι είναι όσα πρέπει να έχουν μάθει οι μαθητές μετά την ολοκλήρωση του σχεδίου μαθήματος)

Θέμα: Ελέγχοντας την πρόσληψη πρωτεϊνών

Στόχοι:

- ⌚ Οι μαθητές μπορούν να σχεδιάσουν ένα γεύμα εστιάζοντας στο περιεχόμενο του σε πρωτεΐνη

- ⌚ Οι μαθητές γνωρίζουν ποια είναι τα τρόφιμα πλούσια σε πρωτεΐνη
- ⌚ Οι μαθητές γνωρίζουν το βασικό ρόλο των πρωτεϊνών στο σώμα
- ⌚ Οι μαθητές γνωρίζουν τους βασικούς κινδύνους που σχετίζονται είτε με την έλλειψη πρωτεΐνης είτε με την υπερβολική κατανάλωση πρωτεϊνών

Διδακτικές Στρατηγικές

(Η προσέγγιση που ακολουθεί ο εκπαιδευτικός προκειμένου να βοηθήσει τους μαθητές να πετύχουν τους μαθησιακούς τους στόχους και να καλύψουν τις ανάγκες τους)

Πώς μπορώ να βοηθήσω τους μαθητές μου να κατακτήσουν τους επιδιωκόμενους μαθησιακούς στόχους;

Μέσω:

- ⌚ Ομαδικών Συζητήσεων
- ⌚ Εργασίας ανά ζεύγη
- ⌚ Αξιολόγησης από τον εκπαιδευτικό

Μαθησιακές Δραστηριότητες

(Ευκαιρίες που δίνονται στους μαθητές για να αναπτύξουν τη γνώση και τις δεξιότητες του μαθησιακού στόχου)

Άσκηση 1. (20 λεπτά)

Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να γράψουν 3-6 τρόφιμα πλούσια σε πρωτεΐνες, στην συνέχεια τα παιδιά τα παραθέτουν στην τάξη ενώ ο εκπαιδευτικός γράφει τρόφιμα στον πίνακα.

Άσκηση 2. (20 λεπτά)

Οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια και τους ζητάει να βρουν τα σωστά και τα λάθος τρόφιμα στη λίστα που δημιουργήθηκε προηγουμένως από όλους τους μαθητές, γράφοντάς τα στον πίνακα.

Άσκηση 3. (20 λεπτά)

Ο εκπαιδευτικός δίνει στους μαθητές μια λίστα των βασικών τροφίμων που είναι πλούσια σε πρωτεΐνη τόσο ζωικής όσο και φυτικής προέλευσης. Όλοι μαζί συζητάνε για τις διαφορές ανάμεσα στις ζωικές και τις φυτικές πρωτεΐνες, εστιάζοντας στην ανάγκη συμπλήρωσης της διατροφής με φυτικές πρωτεΐνες καταναλώνοντας τρόφιμα φυτικής προέλευσης. Στη συζήτηση είναι αναγκαίο να τονιστούν οι πολύ γνώστες συνέπειες που έχουν στην υγεία η κατανάλωση κόκκινου και επεξεργασμένου κρέατος σύμφωνα με την τοποθέτηση του ΠΟΥ, 2015. Πρέπει να εστιάσετε στα προβλήματα που προκαλούνται τόσο από την έλλειψη πρωτεϊνών όσο και από την υπερβολική τους κατανάλωση, ενώ ο εκπαιδευτικός πρέπει να τονίσει τη σημασία των πρωτεϊνών όταν γυμναζόμαστε.

Άσκηση 4. (30 λεπτά)

Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες των 2 ατόμων.

Τους ζητάμε να σχεδιάσουν το μενού μιας ημέρας, το οποίο θα περιέχει τη σωστή ποσότητα πρωτεϊνών, σύμφωνα με τα επίπεδα άσκησης και σωματικού βάρους.

Χρησιμοποιώντας τη λίστα με τα πρωτεϊνούχα τρόφιμα που τους έχει δώσει ο εκπαιδευτικός, θα υπολογίσουν την ποσότητα πρωτεΐνης στο μενού.

Μπορούν να συμπληρώσουν τον παρακάτω πίνακα με την ποσότητα των πρωτεϊνούχων τροφίμων ανά μερίδα:

τύπος γεύματος	τρόφιμα πλούσια σε πρωτεΐνη	άλλα τρόφιμα που περιέχονται	συνολική πρωτεΐνη σε γραμμάρια
----------------	-----------------------------	------------------------------	--------------------------------

πρωινό			
μεσημεριανό			
βραδινό			
snack			

Αξιολόγηση

(Αξιολόγηση πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το μάθημα)

Αξιολόγηση: οι μαθητές θα παίρνουν ένα βαθμό για κάθε σωστή άσκηση.

- ⌚ Άσκηση 1 – Οι μαθητές που θα καταφέρουν να βρουν 3 σωστά τρόφιμα θα πάρουν μισό βαθμό, ενώ οι μαθητές με 6 σωστά τρόφιμα θα πάρουν 1 βαθμό.
- ⌚ Άσκηση 2 – Οι μαθητές θα ολοκληρώσουν σωστά την άσκηση εάν καταφέρουν να κατατάξουν με επιτυχία τα σωστά και τα λάθος τρόφιμα
- ⌚ Άσκηση 3 – Οι μαθητές ολοκληρώνουν με επιτυχία αυτή τη δραστηριότητα εάν συμμετέχουν ενεργά στη συζήτηση
- ⌚ Άσκηση 4 – Οι μαθητές θα ολοκληρώσουν σωστά την άσκηση εάν σχεδιάσουν σωστά τα 2 από τα 4 γεύματα (σωστά τρόφιμα και σωστός υπολογισμός της πρωτεΐνης στα γεύματα) και θα πάρουν μισό βαθμό, ενώ αν καταφέρουν να σχεδιάσουν σωστά και τα 4 γεύματα θα πάρουν 1 βαθμό

Πηγές

(Υλικό / Εξοπλισμό)

Τι χρειάζομαι προκειμένου να ολοκληρώσω το μάθημα;

- ⌚ πένα
- ⌚ χαρτί και στυλό
- ⌚ κομπιουτεράκι
- ⌚ προαιρετικά: έναν υπολογιστή με σύνδεση στο internet προκειμένου να αναζητήσετε τη σύνθεση των τροφίμων που θα αναφέρουν οι μαθητές και τα οποία δεν βρίσκονται στη λίστα που έχετε δημιουργήσει.

Επεκτάσεις

Κάθε μαθητής μπορεί να καταγράψει τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε πρωτεΐνη και τα οποία καταναλώνει καθημερινά στο σπίτι του. Μπορούν να κληθούν να υπολογίσουν εάν το μενού της οικογένειάς τους φτάνει την συνιστώμενη ημερήσια κατανάλωση πρωτεΐνης ή την ξεπερνάει.

ΜΕΡΟΣ II – ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ/ ΟΔΗΓΙΕΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ I – ΟΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Ενότητα 2: ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΟΙ ΤΟ ΡΟΛΟ ΤΩΝ ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ ΣΤΟ ΣΩΜΑ - ΣΙΔΗΡΟΣ ΚΑΙ ΨΕΥΔΑΡΓΥΡΟΣ (2)

Πληροφορίες για το Σχέδιο Μαθήματος		
Πλαίσιο: Χημεία/ Βιολογία		
Θέμα: Παρακολουθώντας την πρόσληψη σιδήρου/ψευδάργυρου		Διάρκεια: 2 ώρες
Τάξη: Α' -Γ' Λυκείου	Ηλικία: 16-18	Γλώσσα: Ελληνικά

Πρότερη Γνώση και Δεξιότητες (Η πρότερη γνώση είναι η γνώση που είχε ο μαθητής πριν έρθει σε επαφή με την καινούρια πληροφορία)
- Τι είναι τα μικρό-θρεπτικά συστατικά - Ανάγνωση των συστατικών των προϊόντων καθώς και του περιεχομένου τους σε θρεπτικά συστατικά - Ποια είναι η ημερήσια συνιστώμενη κατανάλωσης μικρό-θρεπτικών συστατικών

Στόχοι (Οι μαθησιακοί στόχοι είναι όσα πρέπει να έχουν μάθει οι μαθητές μετά την ολοκλήρωση του σχεδίου μαθήματος)
Θέμα: Έλεγχος της πρόσληψης σιδήρου/ ψευδαργύρου
Στόχοι: - Οι μαθητές να σχεδιάζουν ένα γεύμα δίνοντας βάση στο περιεχόμενο του σε σίδηρο/ ψευδάργυρο/ βιταμίνη C - Οι μαθητές να γνωρίζουν το φαγητά που είναι πλούσια σε σίδηρο/ ψευδάργυρο/ βιταμίνη C - Οι μαθητές να γνωρίζουν τους βασικούς ρόλους των μικρό-θρεπτικών συστατικών στο σώμα - Οι μαθητές να γνωρίζουν τους κατάλληλους τρόπους μαγειρικής ώστε να διατηρείται η βιταμίνη C στα τρόφιμα - Οι μαθητές να γνωρίζουν το ρόλο των θετικών/αρνητικών στοιχείων σε σχέση με τη βιοδιαθεσιμότητα του σιδήρου/ ψευδαργύρου - Οι μαθητές να γνωρίζουν τους κινδύνους που σχετίζονται με την έλλειψη σιδήρου/ ψευδαργύρου

Εκπαιδευτικές Στρατηγικές (Η προσέγγιση που ακολουθεί ο εκπαιδευτικός προκειμένου να βοηθήσει τους μαθητές να πετύχουν τους μαθησιακούς τους στόχους και να καλύψουν τις ανάγκες τους)
Πώς μπορώ να βοηθήσω τους μαθητές μου να πετύχουν τους μαθησιακούς στόχους;
Μέσω: - Ομαδικών Συζητήσεων - Συνεργασίας σε ομάδες των 2 ατόμων - Αξιολόγησης από τον εκπαιδευτικό

Διδακτικές Δραστηριότητες

(Ευκαιρίες που δίνονται στους μαθητές για να αναπτύξουν τη γνώση και τις δεξιότητες του μαθησιακού στόχου)

Άσκηση 1. (15 λεπτά)

Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να γράψουν 3-6 τρόφιμα πλούσια σε σίδηρο/ψευδάργυρο, στην συνέχεια τα παιδιά τα παραθέτουν στην τάξη ενώ ο εκπαιδευτικός γράφει τα τρόφιμα στον πίνακα.

Άσκηση 2. (20 λεπτά)

Οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια και τους ζητείται να βρουν τα σωστά και τα λάθος τρόφιμα στη λίστα που δημιουργήθηκε προηγουμένως από όλους τους μαθητές, γράφοντάς τα με τη σειρά τους στον πίνακα.

Άσκηση 3. (15 λεπτά)

Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να γράψουν 3-6 τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνη C, στην συνέχεια τα παιδιά παραθέτουν τα τρόφιμα που έχουν βρει στην τάξη ενώ ο εκπαιδευτικός γράφει τρόφιμα στον πίνακα.

Άσκηση 4. (20 λεπτά)

Οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια και τους ζητείται να βρουν τα σωστά και τα λάθος τρόφιμα στη λίστα που δημιουργήθηκε προηγουμένως από όλους τους μαθητές, γράφοντάς τα με τη σειρά τους στον πίνακα.

Άσκηση 5. (15 λεπτά)

Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να κάνουν μια λίστα με τα κύρια φαγητά που είναι πλούσια σε βιταμίνη C, σίδηρο και ψευδάργυρο (ζωικής ή φυτικής προέλευσης). Όλοι μαζί, συζητάνε για το πως η ποιότητα των τροφίμων επηρεάζει τα μικρό-θρεπτικά συστατικά, το αν είναι βιολογικά ή όχι, το αν είναι ντόπια ή εισαγωγής, το αν παράγονται ανάλογα με την εποχή τους. Επίσης, θα αναφερθούν τα προβλήματα υγείας που προκαλεί η έλλειψη ή η υπερβολική κατανάλωση των μικρό-θρεπτικών συστατικών. Πρέπει επίσης να εξηγηθούν οι έννοιες της βιοδιαθεσιμότητας και των αντί-θρεπτικών συστατικών ώστε να μπορέσουν οι μαθητές να σχεδιάσουν τα γεύματά τους.

Άσκηση 6. (35 λεπτά)

Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες των 2 ατόμων.

Τους ζητείται να σχεδιάσουν το μενού μίας ημέρας, προσθέτοντας τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνη C σε κάθε γεύμα μαζί με τρόφιμα πλούσια σε σίδηρο και ψευδάργυρο.

Χρησιμοποιώντας τη λίστα που δόθηκε από τον εκπαιδευτικό, υπολογίζουν επίσης την ποσότητα σιδήρου, ψευδαργύρου και βιταμίνης C στο μενού.

Μπορούν να χρησιμοποιήσουν τον παρακάτω πίνακα για να βάλουν το περιεχόμενο των τροφίμων σε θρεπτικά συστατικά ανά μερίδα:

Τύπος γεύματος	Τρόφιμα πλούσια σε σίδηρο	Τρόφιμα πλούσια σε ψευδάργυρο	Τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνη C	Σύνολο σιδήρου (mg)	Σύνολο βιταμίνης C (mg)	Άλλα τρόφιμα που περιέχονται
πρωινό						
μεσημεριανό						

βραδινό						
snack						

Αξιολόγηση

(Αξιολόγηση πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το μάθημα)

Αξιολόγηση: οι μαθητές παίρνουν ένα βαθμό για κάθε άσκηση που λύνουν σωστά

- ⌚ Άσκηση 1 – Οι μαθητές που θα καταφέρουν να κατονομάσουν 3 τρόφιμα θα πάρουν μισό βαθμό, ενώ οι μαθητές που θα βρουν 6 τρόφιμα θα πάρουν ένα βαθμό.
- ⌚ Άσκηση 2 – Οι μαθητές θα ολοκληρώσουν με επιτυχία την άσκηση εάν καταφέρουν να κατηγοριοποιήσουν τα σωστά και τα λάθος τρόφιμα
- ⌚ Άσκηση 3 – Οι μαθητές που θα βρουν 3 τρόφιμα θα πάρουν από μισό βαθμό ενώ οι μαθητές που θα βρουν 6 τρόφιμα θα πάρουν 1 βαθμό.
- ⌚ Άσκηση 4 – Οι μαθητές θα ολοκληρώσουν επιτυχώς την άσκηση εάν ταξινομήσουν σωστά τα σωστά και τα λάθος τρόφιμα
- ⌚ Άσκηση 5 – Οι μαθητές θα ολοκληρώσουν την άσκηση συμμετέχοντας ενεργά στη συζήτηση
- ⌚ Άσκηση 6 – Οι μαθητές που θα καταφέρουν να προγραμματίσουν σωστά τουλάχιστον 2 από τα 4 γεύματα (σωστό τρόφιμο και σωστός υπολογισμός του περιεχομένου του σε θρεπτικά συστατικά) θα πάρουν μισό βαθμό, ενώ οι μαθητές που θα προγραμματίσουν σωστά και τα 4 γεύματα θα πάρουν 1 βαθμό.

Πηγές

(Υλικό / Εξοπλισμό)

Τι χρειάζομαι για να μπορέσω να ολοκληρώσω αυτό το σχέδιο μαθήματος;

- ⌚ πίνακα
- ⌚ λευκές κόλλες χαρτί και στυλό
- ⌚ κομπιουτεράκι
- ⌚ προαιρετικά: έναν υπολογιστή με σύνδεση στο internet προκειμένου να αναζητήσετε τη σύνθεση των τροφίμων που ανέφεραν τα παιδιά και τα οποία δεν βρίσκονται στη λίστα που έχετε δημιουργήσει.

Επεκτάσεις

Κάθε μαθητής μπορεί να καταγράψει τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε βιταμίνη C, σίδηρο, ψευδάργυρο και τα οποία καταναλώνει καθημερινά στο σπίτι του. Μπορούν να κληθούν να υπολογίσουν εάν το μενού της οικογένειάς τους φτάνει την συνιστώμενη ημερήσια κατανάλωση αυτών των μικρό-θρεπτικών συστατικών ή την ξεπερνάει.

ΜΕΡΟΣ II – ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ/ ΟΔΗΓΙΕΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ II – ΠΩΣ ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΚΑΙ ΤΟ ΣΩΜΑ

Ενότητα 1 – ΚΑΘΟΡΙΖΟΝΤΑΣ ΕΝΑ ΣΗΜΕΙΟ ΕΝΑΡΞΗΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ

Πληροφορίες για το Σχέδιο Μαθήματος		
Αντικείμενο: Βιολογία		
Θέμα: Τι κάνω με τα θρεπτικά συστατικά;		Διάρκεια: 1.5 ώρες
Τάξη: Α'-Γ' Λυκείου	Ηλικία: 16-18	Γλώσσα: Ελληνικά

Πρότερη Γνώση και Δεξιότητες (Η πρότερη γνώση είναι η γνώση που είχε ο μαθητής πριν έρθει σε επαφή με την καινούρια πληροφορία)	
⌚ Βασική γνώση για την κύρια σύσταση των τροφίμων ⌚ Γνώση των ορισμών των μακρό-θρεπτικών και μικρό-θρεπτικών συστατικών ⌚ Βασική γνώση της ανατομίας και της φυσιολογίας του ανθρώπινου σώματος	

Στόχοι (Οι μαθησιακοί στόχοι είναι όσα πρέπει να έχουν μάθει οι μαθητές μετά την ολοκλήρωση του σχεδίου μαθήματος)	
Θέμα: Τι μπορώ να κάνω με τα θρεπτικά συστατικά	
Στόχοι: ⌚ Οι μαθητές μπορούν να διαλέξουν τα καλύτερα φαγητά για συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά ⌚ Οι μαθητές να γνωρίζουν ποια τρόφιμα είναι τα καλύτερα για τη διατήρηση ενός υγιούς σώματος και μιας καλής διατροφής ⌚ Οι μαθητές να γνωρίζουν ποια φαγητά πρέπει να αποφεύγουν προκειμένου να προλαμβάνουν κοινές μη μεταδιδόμενες ασθένειες	

Εκπαιδευτικές Στρατηγικές (Η προσέγγιση που ακολουθεί ο εκπαιδευτικός προκειμένου να βοηθήσει τους μαθητές να πετύχουν τους μαθησιακούς τους στόχους και να καλύψουν τις ανάγκες τους)	
Πώς μπορώ να βοηθήσω τους μαθητές μου να πετύχουν τους μαθησιακούς στόχους;	
Μέσω: ⌚ Ομαδικών Συζητήσεων ⌚ Συνεργασίας σε ομάδες των 2 ατόμων ⌚ Αξιολόγησης από τον εκπαιδευτικό	

Διδακτικές Δραστηριότητες (Ευκαιρίες που δίνονται στους μαθητές για να αναπτύξουν τη γνώση και τις δεξιότητες του μαθησιακού στόχου)	
Άσκηση 1. (20 λεπτά)	

Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να σχηματίσουν ομάδες 3 ατόμων, κάθε ομάδα θα αναζητήσει στο διαδίκτυο τις καλύτερες πηγές πρωτεϊνών, λιπαρών, σιδήρου, ασβεστίου, φολικού οξέος, αντιοξειδωτικών σε καθεμιά κατηγορία θρεπτικών συστατικών. Κάθε ομάδα θα αναφέρει 2 τρόφιμα για όλα τα παραπάνω.

Άσκηση 2. (40 λεπτά)

Η συζήτηση θα εστιάσει στα γενικά ανατομικά και φυσιολογικά χαρακτηριστικά του ανθρώπινου σώματος και πώς τα τρόφιμα, μέσω των θρεπτικών συστατικών μπορεί να βοηθήσουν στη σωστή λειτουργία του. Οι ομάδες των μαθητών, που έχουν σχηματιστεί προηγουμένως, μπορούν να δημιουργήσουν σχήματα ορισμένων οργάνων του ανθρώπινου σώματος (π.χ. εγκέφαλος, αίμα, μυς, οστά), και να κολλήσουν πάνω τους φωτογραφίες 2 τύπων τροφίμων που περιέχουν αυτά τα θρεπτικά συστατικά που είναι ικανά να διατηρούν υγιή τα όργανα (π.χ. καρύδια/εγκέφαλος, αυγά/μυς, παντζάρια/αίμα, καλέ/οστά). Εναλλακτικά, τα σχήματα θα μπορούσαν να γίνουν με τη χρήση του κατάλληλου λογισμικού.

Άσκηση 3. (30 λεπτά)

Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να συμπληρώσουν τον πίνακα που ακολουθεί, αναφέροντας τα συστατικά της κάθε ομάδας τροφίμων, μπορεί να περιέχονται περισσότερα από ένα θρεπτικά συστατικά, όπως στην περίπτωση των ξηρών καρπών που είναι πλούσια σε πρωτεΐνες, καθώς και λιπαρά οξέα, ή ορισμένα λαχανικά με πράσινο φύλλωμα που είναι πλούσια σε φυλλικό οξύ καθώς και σε ασβέστιο.

Κατηγορίες Τροφίμων	Κύρια θρεπτικά συστατικά	Ρόλος στο σώμα
δημητριακά		
όσπρια		
ξηροί καρποί		
λαχανικά		
κρέας		
ψάρι		
αυγά		
γάλα και τυρί		
φρούτα		

Αξιολόγηση

(Αξιολόγηση πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το μάθημα)

Αξιολόγηση: οι μαθητές θα βαθμολογηθούν με 1-2 βαθμούς για κάθε άσκηση που λύνουν.

- 🕒 Άσκηση 1 – Οι μαθητές που θα μπορέσουν να βάλουν 2 τρόφιμα μέσα στην ομάδα τους θα πάρουν μισό βαθμό, ενώ όσοι βρουν 4 φαγητά θα πάρουν 1 βαθμό

- ⌚ Άσκηση 2 – Οι μαθητές που θα λάβουν ενεργά μέρος στη συζήτηση θα πάρουν μισό βαθμό, ενώ εάν καταφέρουν να βρουν 1 τρόφιμο θα πάρουν 1 βαθμό
- ⌚ Άσκηση 3 – Οι μαθητές που θα καταφέρουν να βρουν τους ρόλους των θρεπτικών συστατικών για 4 κατηγορίες θα πάρουν 1 βαθμό, ενώ εάν καταφέρουν να κάνουν σωστή ταξινόμηση και στις 9 κατηγορίες θα πάρουν 2 βαθμούς.

Πηγές (Υλικό / Εξοπλισμός)

Τι χρειάζομαι προκειμένου να ολοκληρώσω το μάθημα;

- ⌚ πίνακα
- ⌚ λευκές κόλλες χαρτί και στυλό
- ⌚ Έναν υπολογιστή με σύνδεση στο διαδίκτυο και εκτυπωτή

Επεκτάσεις

Οι μαθητές μπορούν να πάρουν συνέντευξη από τις οικογένειες τους, ρωτώντας για ασθένειες ανάμεσα στους θείους και στα ξαδέρφια καθώς και για τα τυπικά οικογενειακά γεύματα. Ίσως να υπάρχει μια πιθανή σύνδεση ανάμεσα στην έλλειψη ή στην υπερκατανάλωση θρεπτικών συστατικών με καταγεγραμμένες ασθένειες στην οικογένεια η οποία θα καταγραφεί και στη συνέχεια θα συζητηθεί με τον εκπαιδευτικό και τους υπόλοιπους μαθητές.

ΜΕΡΟΣ II – ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ/ ΟΔΗΓΙΕΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ II – ΠΩΣ ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΜΥΑΛΟ ΚΑΙ ΣΩΜΑ

Ενότητα 2: Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΚΟΡΕΣΜΕΝΩΝ/ TRANS ΛΙΠΑΡΩΝ ΟΞΕΩΝ

Πληροφορίες για το σχέδιο μαθήματος		
Αντικείμενο: Χημεία/βιολογία		
Θέμα: Η επίδραση που έχει στο σώμα η υπερβολική κατανάλωση κορεσμένων/trans λιπαρών οξέων		Διάρκεια: 45 λεπτά
Τάξη: Α΄ - Γ΄ Λυκείου	Ηλικία: 16-18	Γλώσσα: Ελληνικά

Πρότερη Γνώση και Δεξιότητες

(Η πρότερη γνώση είναι η γνώση που είχε ο μαθητής πριν έρθει σε επαφή με την καινούρια πληροφορία)

- 🕒 Γνώση της βασικής χημείας των λιπαρών οξέων: διάσπαση, δομή.
- 🕒 Γνώση των κανόνων υγιεινής και ασφάλειας σε ένα εργαστήριο χημείας.

Στόχοι

(Οι μαθησιακοί στόχοι είναι όσα πρέπει να έχουν μάθει οι μαθητές μετά την ολοκλήρωση του σχεδίου μαθήματος)

Επίδραση στο σώμα της υπερβολικής κατανάλωσης κορεσμένων/trans λιπαρών οξέων.
Οι μαθητές θα αποκτήσουν γνώση για τα κορεσμένα, ακόρεστα και trans λιπαρά οξέα.
Οι μαθητές θα αποκτήσουν γνώση για την επίδραση που έχουν τα λιπαρά στο ανθρώπινο σώμα.
Οι μαθητές θα αποκτήσουν γνώση σχετικά με την επίδραση της υπερβολικής κατανάλωσης κορεσμένων/ trans λιπαρών οξέων στο σώμα.
Οι μαθητές θα αποκτήσουν γνώση για τις πηγές των λιπαρών οξέων.
Οι μαθητές θα μάθουν να διαβάζουν και να ερμηνεύουν τις ετικέτες.
Χάρη στη γνώση που θα αποκτηθεί, οι μαθητές θα μπορούν να κάνουν τις κατάλληλες επιλογές τροφίμων στην καθημερινότητά τους και να περιορίσουν την υπερβολική κατανάλωση κορεσμένων/trans λιπαρών οξέων.

Εκπαιδευτικές Στρατηγικές

(Η προσέγγιση που ακολουθεί ο εκπαιδευτικός προκειμένου να βοηθήσει τους μαθητές να πετύχουν τους μαθησιακούς τους στόχους και να καλύψουν τις ανάγκες τους)

Πρακτική Αναπαράσταση του Πειράματος:

- 🕒 Ομαδικές Συζητήσεις
- 🕒 Αξιολόγηση από τους συμμαθητές τους
- 🕒 Αξιολόγηση από τον εκπαιδευτικό

Διδακτικές Δραστηριότητες

(Ευκαιρίες που δίνονται στους μαθητές για να αναπτύξουν τη γνώση και τις δεξιότητες του μαθησιακού στόχου)

Άσκηση 1. (5 λεπτά)

Ο εκπαιδευτικός δίνει σε κάθε μαθητή μία άσκηση σωστό/ λάθος και εξηγεί πώς πρέπει να συμπληρωθεί.

Τι γνωρίζεις για τα παρακάτω; Σωστό / Λάθος:

- a. Η πηγή των κορεσμένων λιπαρών οξέων είναι το κρέας και τα ζωικά προϊόντα: (σωστό)
- b. Η κατανάλωση trans λιπαρών οξέων συμβάλει στη μακροζωία: (λάθος)
- c. Τα λιπαρά οξέα στην καθημερινή διατροφή πρέπει να αποτελούν το 50% της ενέργειας: (λάθος)
- d. Η υπερβολική κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών οξέων μπορεί να προκαλέσει καρδιαγγειακές παθήσεις: (σωστό).
- e. 1 γραμμάριο λίπους παρέχει 9 θερμίδες: (σωστό)

Άσκηση 2. (10 λεπτά)

Οι μαθητές, σε ζευγάρια, γράφουν σε ένα χαρτί 16 προϊόντα που τρώνε πιο συχνά. Ο εκπαιδευτικός θέτει ερωτήματα και τα γράφει στον πίνακα:

- 5. Ποιο από τα προϊόντα στη λίστα σας είναι πλούσιο σε κορεσμένα λιπαρά οξέα;
- 6. Ποιο από τα προϊόντα στη λίστα σας είναι πλούσιο σε ακόρεστα λιπαρά οξέα;
- 7. Ποιο από τα προϊόντα στη λίστα σας περιέχουν μεγάλες ποσότητες trans λιπαρών οξέων?
- 8. Ποιο από τα λιπαρά στη λίστα είναι πιο (καλό/κακό); Συγκρίνετε τα αποτελέσματα σε ζευγάρια.
- 9. Τι μπορείτε να αλλάξετε στη διατροφή σας για να περιλαμβάνει περισσότερα υγιεινά λιπαρά;
- 10. Ανοιχτή Συζήτηση: η επίδραση της υπερβολικής κατανάλωσης κορεσμένων και trans λιπαρών οξέων στην υγεία.

Άσκηση 3. (10 λεπτά)

Από τη συλλογή των ετικετών τροφίμων που έχει δημιουργηθεί από τον εκπαιδευτικό, οι μαθητές παίρνουν 2 στην τύχη και καλούνται να συγκρίνουν τις συνθέσεις των προϊόντων και να τα αξιολογήσουν ανάλογα με την παρουσία καλών ή κακών λιπαρών.

Παραδείγματα ετικετών που πρέπει να ετοιμαστούν για τα παρακάτω προϊόντα:

- 🕒 βούτυρο,
- 🕒 μαργαρίνη,
- 🕒 γκοφρέτες σοκολάτας,
- 🕒 αλμυρά snacks,
- 🕒 πατατάκια,

- ⌚ σοκολάτα,
- ⌚ γιαούρτι με φρούτα,
- ⌚ γιαούρτι,
- ⌚ σκληρό τυρί,
- ⌚ ζαμπόν,
- ⌚ ελαιόλαδο,
- ⌚ ξηροί καρποί,
- ⌚ ηλιόσποροι/κολοκυθόσποροι,
- ⌚ γάλα,
- ⌚ άλειμμα τυριού,
- ⌚ μαγιονέζα.

Άσκηση 4. Πείραμα (25 λεπτά)

Ο εκπαιδευτικός ετοιμάζει τον εξοπλισμό και τα αντιδραστήρια που είναι απαραίτητα για την εφαρμογή του πειράματος. Ο εκπαιδευτικός κάνει το πείραμα και παρατηρεί την πορεία του. Μαζί με τον εκπαιδευτικό οι μαθητές συζητούν τα αποτελέσματα του πειράματος.

Ερευνητικό Πρόβλημα: Ποια είναι η δομή των φυτικών και ζωικών λιπαρών;

Υπόθεση: τα ζωικά λιπαρά, σε στερεά κατάσταση, είναι κυρίως κορεσμένες χημικές ενώσεις και τα φυτικά – ακόρεστες χημικές ενώσεις.

Τι θα χρειαστείτε: βούτυρο, λαρδί, ηλιέλαιο, κραμβέλαιο, διάλυμα βρώμιου, δοκιμαστικοί σωλήνες, σφιγκτήρες δοκιμαστικών σωλήνων, καυστήρα.

Οδηγίες: τοποθετήστε το βούτυρο στον πρώτο δοκιμαστικό σωλήνα, το λαρδί στον δεύτερο, το ηλιέλαιο στον τρίτο και το κραμβέλαιο στον τέταρτο.

Ζεστάνετε τους δοκιμαστικούς σωλήνες με το λαρδί και το βούτυρο μέχρι να λιώσουν. Προσθέστε 3 cm³ διάλυμα βρώμιου σε όλους τους δοκιμαστικούς σωλήνες και ανακινήστε τα.

Περίληψη

Κατά τη διάρκεια του πειράματος, ο αποχρωματισμός του διαλύματος βρώμιου παρατηρείται με την παρουσία του ηλιέλαιου και του κραμβέλαιου. Δεν παρατηρείται καμία διαφορά όταν τοποθετείται διάλυμα βρώμιου στο βούτυρο και στο λαρδί. Οι ακόρεστες χημικές ενώσεις αποχρωματίζουν το διάλυμα βρώμιου. Με αυτά τα δεδομένα, συμπεραίνουμε ότι τα φυτικά έλαια είναι ακόρεστες χημικές ενώσεις των οποίων τα μόρια περιέχουν πολλαπλούς δεσμούς μεταξύ των ατόμων του άνθρακα. Τα ζωικά λιπαρά είναι κορεσμένες χημικές ενώσεις με απλούς δεσμούς.

Αξιολόγηση

(Αξιολόγηση πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το μάθημα)

Αξιολόγηση:

- ⌚ Άσκηση 1. Ο μαθητής παίρνει 1 βαθμό για κάθε σωστή απάντηση. Ο μαθητής ολοκληρώνει την άσκηση έχοντας απαντήσει σωστά σε τουλάχιστον 3 ερωτήσεις.
- ⌚ Άσκηση 2. Ο μαθητής ολοκληρώνει την άσκηση συμμετέχοντας στη συζήτηση και απαντώντας τις ερωτήσεις σε ζευγάρια.
- ⌚ Άσκηση 3: Ο μαθητής περνάει την άσκηση συγκρίνοντας σωστά τη σύνθεση που αναγράφεται στις ετικέτες και επιλέγοντας το σωστό προϊόν.
- ⌚ Άσκηση 4: Ο μαθητής ολοκληρώνει την άσκηση συμμετέχοντας ενεργά στο πείραμα και διατυπώνοντας σωστά τα συμπεράσματα.

Πηγές

(Υλικό/Εξοπλισμός)

Υλικό/εξοπλισμός που χρειάζονται για αυτό το μάθημα:

- ⌚ πίνακας και μαρκαδόρος
- ⌚ λευκές κόλλες χαρτί
- ⌚ ετικέτες και σακούλα για τις ετικέτες
- ⌚ βούτυρο, λαρδί, ηλιέλαιο, κραμβέλαιο
- ⌚ διάλυμα βρωμίου, δοκιμαστικοί σωλήνες, σφιγκτήρες δοκιμαστικών σωλήνων, καυστήρας

Επεκτάσεις

Δραστηριότητα στο σπίτι για κάθε μαθητή:

Κάθε μαθητής καταγράφει το μενού μιας ημέρας από μια επιλεγμένη μέρα μέσα στην εβδομάδα και σημειώνει τα προϊόντα που είναι πλούσια σε καλά/κακά λιπαρά. Στη συνέχεια αξιολογεί το μενού βάσει του περιεχομένου των διατροφικών λιπαρών.

ΜΕΡΟΣ II – ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ/ ΟΔΗΓΙΕΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ II – ΠΩΣ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΚΑΙ ΤΟ ΣΩΜΑ

Ενότητα 3: Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΤΗΣ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΖΑΧΑΡΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΘΕΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Πληροφορίες για το σχέδιο μαθήματος		
Αντικείμενο: Χημεία/ βιολογία		
Θέμα: Η επίδραση της υπερβολικής κατανάλωσης ζάχαρης και πρόσθετων τροφίμων στο σώμα		Διάρκεια: 45 λεπτά
Τάξη: Α΄ - Γ΄ Λυκείου	Ηλικία: 16-18	Γλώσσα: Ελληνική

Πρότερη Γνώση και Δεξιότητες (Η πρότερη γνώση είναι η γνώση που είχε ο μαθητής πριν έρθει σε επαφή με την καινούρια πληροφορία)
Γνώση των κανόνων ασφάλειας, υγιεινής και υγείας στα χημικά εργαστήρια.

Στόχοι (Οι μαθησιακοί στόχοι είναι όσα πρέπει να έχουν μάθει οι μαθητές μετά την ολοκλήρωση του σχεδίου μαθήματος)
Θέμα:  Η επίδραση της υπερβολικής κατανάλωσης ζάχαρης και πρόσθετων τροφίμων στο σώμα Στόχοι:  Ο μαθητής να είναι ικανός να ορίσει τα πρόσθετα τροφίμων  Ο μαθητής να μπορεί να αναγνωρίσει την ομάδα των πρόσθετων τροφίμων βασιζόμενος στο πρώτο ψηφίο των κωδικών "E", π.χ. χρωστικές, συντηρητικά, κ.λπ.  Ο μαθητής να γνωρίζει ποια είναι τα φυσικά, συνθετικά (παρόμοια με τα φυσικά) και τεχνητά πρόσθετα τροφίμων.  Ο μαθητής να είναι ικανός να ορίσει την πιθανή βλάβη που μπορούν να προκαλέσουν στην υγεία (όχι, μικρό ή μεγάλο ρίσκο στην περίπτωση της υπερβολικής κατανάλωσης)  Ο μαθητής να γνωρίζει πώς να αποφεύγει την υπερβολική κατανάλωση πρόσθετων τροφίμων στη διατροφή του

Εκπαιδευτικές Στρατηγικές (Η προσέγγιση που ακολουθεί ο εκπαιδευτικός προκειμένου να βοηθήσει τους μαθητές να πετύχουν τους μαθησιακούς τους στόχους και να καλύψουν τις ανάγκες τους)
 Μικρές παρουσιάσεις  Ανταλλαγή ιδεών  Ομαδική συζήτηση

- ⌚ Πρακτική παρουσίαση του πειράματος
- ⌚ Ομαδική συζήτηση
- ⌚ Αξιολόγηση από τους συμμαθητές
- ⌚ Αξιολόγηση από τον εκπαιδευτικό

Διδακτικές Δραστηριότητες

(Ευκαιρίες που δίνονται στους μαθητές για να αναπτύξουν τη γνώση και τις δεξιότητες του μαθησιακού στόχου)

Άσκηση 1. Μικρή εισαγωγή στα πρόσθετα τροφίμων (15 λεπτά).

- ⌚ Επεξήγηση της έννοιας των πρόσθετων τροφίμων
- ⌚ Διαχωρισμός των πρόσθετων τροφίμων σύμφωνα με το Διεθνές Σύστημα αναγνωριστικής αρίθμησης για τα πρόσθετα τροφίμων (INS)
- ⌚ Κατανομή σύμφωνα με την προέλευση: φυσική, συνθετική (παρόμοια με τη φυσική), τεχνητή (συνθετική)
- ⌚ Συζήτηση για μεγαλύτερο διαχωρισμό σύμφωνα με το ρόλο τους ως πρόσθετα τροφίμων: χρωστικές, συντηρητικά, αντιοξειδωτικά, πηκτικές ουσίες, γαλακτωματοποιητές, αρωματικές ουσίες, ρυθμιστές οξύτητας, γλυκαντικά. Ο εκπαιδευτικός συζητάει το ρόλο της χρήσης τους και δίνει παραδείγματα από πρόσθετα τροφίμων.

Άσκηση 2. Ανταλλαγή ιδεών και συνεργασία (10 λεπτά)

Ο εκπαιδευτικός φέρνει μαζί του ετικέτες τροφίμων. Μπορεί να είναι είτε εκτυπωμένες από το internet είτε φωτογραφίες που έχουν τραβηχτεί από κάποιο μαγαζί. Σε αυτό το μάθημα, οι μαθητές μαζί με τον εκπαιδευτικό διαβάζουν και αξιολογούν πόσα πρόσθετα τροφίμων υπάρχουν (πόσα διαφορετικά είδη πρόσθετων τροφίμων υπάρχουν στο προϊόν) και τον τύπο τους. Αναγνωρίζουν τις ομάδες των πρόσθετων τροφίμων, το ακίνδυνα πρόσθετα και τα στοιχεία που εάν καταναλωθούν μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα υγείας.

Ο εκπαιδευτικός αξιολογεί τις απαντήσεις και διορθώνει τις λάθος απαντήσεις. Ο μαθητής γράφει τα 5 πιο συχνά πρόσθετα τροφίμων σε μια κόλλα χαρτί.

Πρόσθετα Τροφίμων	Επίδραση στο σώμα	Παραδείγματα Προϊόντων

Ο εκπαιδευτικός τονίζει την ανάγκη ανάγνωσης των ετικετών στα τρόφιμα.

Άσκηση 3. (20 λεπτά)

Ο εκπαιδευτικός δείχνει στα παιδιά την ετικέτα της Coca-cola, στη συνέχεια ζητάει από έναν μαθητή να διαβάσει τη σύστασή του. Οι μαθητές βρίσκουν το **ορθό-φωσφορικό οξύ (E338)** στην ετικέτα.

Οι μαθητές κάνουν δραστηριότητες, ο εκπαιδευτικός τους ζητάει να αναφερθούν στις παρατηρήσεις τους που σχετίζονται με τα ατομικά πειράματα.

Το φωσφορικό οξύ χρησιμοποιείται για την παραγωγή κονιάς στις οδοντιατρικές εργασίες: θήκες πορσελάνης και συγκόλληση. Επίσης, χρησιμοποιείται ως συστατικό για την προετοιμασία

καθαρισμού στα λάστιχα των τροχών (ζάντες). Δυστυχώς, είναι και ουσία η οποία βρίσκεται στην coca-cola και στα ζελεδάκια coca-cola.

Φωσφορικό Οξύ H_3PO_4

- ⌚ στερεά ουσία
- ⌚ άχρωμο
- ⌚ κρυσταλλική ουσία
- ⌚ ευδιάλυτο στο νερό

Χημικές ιδιότητες

- ⌚ το συμπυκνωμένο διάλυμα είναι διαβρωτικό

Άσκηση 4. Πείραμα:

Τοποθετήστε το υγρό σε **τρία ποτήρια ζέσεως** ή σωλήνες. Στη συνέχεια προσθέστε σε αυτά:

ένα σκουριασμένο καρφί

Αφήστε το καρφί για 10 λεπτά. Η σκουριά θα απομακρυνθεί. Το φωσφορικό οξύ που περιέχεται στην Coca-cola είναι αποτελεσματικό με τη σκουριά, οπότε μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την απομάκρυνσή της. Αυτό σημαίνει ότι οι ιδιότητες του φωσφορικού οξέος μπορεί να έχουν ισχυρή αρνητική επίδραση στην πεπτική οδό.

πεχαμετρικό χαρτί;

το χαρτί αλλάζει το χρώμα του από κίτρινο σε κόκκινο. Τα οξέα κάνουν το χαρτί κόκκινο, το οποίο σημαίνει ότι λόγω του **H_3PO_4** η coca-cola είναι όξινη.

Ένα κομμάτι κιμωλία (πρέπει να αναφέρετε στους μαθητές ότι η κιμωλία είναι ανθρακικό ασβέστιο)

η κιμωλία μέσα στη coca-cola γίνεται καφέ, σταδιακά μειώνεται και αναδύεται άχρωμο αέριο. Το pH των αναψυκτικών τύπου coca-cola είναι έντονα όξινο. Το φωσφορικό οξύ που βρίσκεται στη cola διαλύει το ανθρακικό ασβέστιο (κιμωλία). Πρέπει να αναφερθεί ότι το ανθρακικό ασβέστιο είναι μια χημική ένωση του ασβεστίου, που με τη σειρά του είναι συστατικό των οστών που τους προσδίδει τη σκληρότητα και τη δύναμη τους. Το φωσφορικό οξύ δεσμεύεται μαζί με το ασβέστιο και απομακρύνει τα μεταλλικά στοιχεία, οδηγώντας σε απομάκρυνση του στοιχείου αυτού από τα οστά, αυξάνοντας τον κίνδυνο εμφάνισης οστεοπόρωσης. Επιπλέον, το H_3PO_4 μπορεί να καταστρέψει το σμάλτο των δοντιών.

Ο εκπαιδευτικός μπορεί να κάνει εκ των προτέρων παρόμοια πειράματα με **το φωσφορικό οξύ και το ανθρακικό ασβέστιο**. Μπορεί να τοποθετήσει ένα αυγό μέσα στη coca-cola, ιδανικά για 2 εβδομάδες. Στη συνέχεια μπορεί να το μεταφέρει στην τάξη και να το δώσει στους μαθητές για να καταγράψουν τις παρατηρήσεις τους.

Άσκηση 5. Περίληψη (5 λεπτά)

Ο εκπαιδευτικός μαζί με τους μαθητές συνοψίζουν μέσα στην τάξη τις πιο σημαντικές πληροφορίες:

- ⌚ τα πιο κοινά χρησιμοποιούμενα πρόσθετα τροφίμων και οι συνέπειες που προκύπτουν από την υπερβολική κατανάλωσή τους
- ⌚ τι μπορούμε να κάνουμε για να αποφύγουμε την υπερβολική κατανάλωση πρόσθετων

τροφίμων στην καθημερινή μας διατροφή
Στη συνέχεια ο εκπαιδευτικός δίνει στα παιδιά ορισμένες επιπλέον εργασίες για το σπίτι.

Αξιολόγηση

(Αξιολόγηση πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το μάθημα)

- 🕒 Οι μαθητές συμμετέχουν ενεργά στα μαθήματα, απαντούν με προθυμία στις απαντήσεις και αιτιολογούν τις επιλογές τους.
- 🕒 Οι μαθητές κάνουν σωστά τα πειράματα.

Πηγές

(Υλικό/Εξοπλισμός)

Τι θα χρειαστείτε προκειμένου να ολοκληρώσετε το μάθημα;

- 🕒 Εάν είναι εφικτό- **ένα υπολογιστή με internet.**
- 🕒 **Προβολέας** – εάν ο εκπαιδευτικός ετοιμάσει παρουσιάσεις για να συνοδεύσει το μάθημα του. Παρόλα αυτά, αυτό δεν είναι υποχρεωτικό.
- 🕒 **Διατροφικές Ετικέτες.**
- 🕒 **Λευκές κόλλες χαρτί και στυλό.**
- 🕒 Για να γίνει το πήραμε: **3 ποτήρια ζέσεως, ένα σκουριασμένο καρφί, πεχαμετρικό χαρτί, λευκή κιμωλία** (πιθανώς ένα αυγό που να έχει ετοιμαστεί νωρίτερα)

Επεκτάσεις

Για τον επόμενο μήνα, οι μαθητές αναλύουν τις διατροφικές ετικέτες στα τρόφιμα που βρίσκουν στα ράφια των καταστημάτων και σημειώνουν τις πρόσθετες ουσίες, ομαδοποιώντας τις σε ομάδες διαφορετικών τύπων πρόσθετων. Εάν είναι εφικτό, έχουν μαζί τους τις δραστηριότητες σε ηλεκτρονική μορφή, ώστε να μπορέσουν να δημιουργήσουν μια μεγάλη βάση δεδομένων με τρόφιμα που περιέχουν συγκεκριμένα πρόσθετα τροφίμων.

Πρόσθετη ουσία	Ομάδες πρόσθετων, π.χ. χρωστικές	Τρόφιμα

ΜΕΡΟΣ II – ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ/ΟΔΗΓΕΙΕΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ II – ΠΩΣ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΚΑΙ ΤΟ ΣΩΜΑ

Ενότητα 4: ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΣΤΟ ΣΩΜΑ Η ΜΗ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΑΥΞΗΣΗ ΒΑΡΟΥΣ

Πληροφορίες για το σχέδιο μαθήματος		
Αντικείμενο: Χημεία/ βιολογία		Curriculum alignment:
Θέμα: Μη φυσιολογική αύξηση βάρους και οι επιπτώσεις της στο σώμα		Διάρκεια: 45 λεπτά
Τάξη: Α' – Γ' Λυκείου	Ηλικιά: 14-18	Γλώσσα: Ελληνική

Πρότερη Γνώση και Δεξιότητες (Η πρότερη γνώση είναι η γνώση που είχε ο μαθητής πριν έρθει σε επαφή με την καινούρια πληροφορία)
Γνώσεις όσον αφορά τη σημασία της διατήρησης ενός φυσιολογικού σωματικού βάρους. Διαφορές ανάμεσα στις υγιεινές διατροφικές συμπεριφορές και στις ανθυγιεινές που θα μπορούσαν να επηρεάσουν το σωματικό βάρος.. Πληροφορίες για την ψηλή/χαμηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη και γλυκαντικά.

Στόχοι (Οι μαθησιακοί στόχοι είναι όσα πρέπει να έχουν μάθει οι μαθητές μετά την ολοκλήρωση του σχεδίου μαθήματος)
Γνώση της επίδρασης στο σώμα της αύξησης βάρους, της επαναφοράς του βάρους και των αυξομειώσεων του βάρους. 🕒 Οι μαθητές θα μάθουν να ξεχωρίζουν τις υγιεινές από τις ανθυγιεινές επιλογές. 🕒 Οι μαθητές θα αναπτύξουν δεξιότητες κριτικής σκέψης σχετικά με την προσοχή και τα κατάλληλα βήματα που πρέπει να γίνουν προκειμένου να επιτευχθεί και να διατηρηθεί το φυσιολογικό βάρος Χάρη στη γνώση που θα επιτευχθεί κατά τη διάρκεια του μαθήματος, οι μαθητές θα είναι σε θέση να κάνουν συνειδητές επιλογές. Σύμφωνα με τη συζήτηση, θα είναι ικανοί να καθορίσουν, ποιες συμπεριφορές μπορούν να οδηγήσουν σε μη φυσιολογική αύξηση βάρους και γιατί είναι σημαντικό να κάνουν διαφορετικές επιλογές.

Εκπαιδευτικές Στρατηγικές (Η προσέγγιση που ακολουθεί ο εκπαιδευτικός προκειμένου να βοηθήσει τους μαθητές να πετύχουν τους μαθησιακούς τους στόχους και να καλύψουν τις ανάγκες τους)
Πώς μπορώ να βοηθήσω τους μαθητές μου να πετύχουν τους μαθησιακούς τους στόχους; 🕒 Ομαδική Συζήτηση 🕒 Ανταλλαγή Ιδεών 🕒 Κόλλα χαρτί, Ψαλίδι και κόλλα 🕒 Εργασίες μέσα στην τάξη και στο σπίτι 🕒 Powerpoint/ Κεντρικές Παρουσιάσεις

Διδακτικές Δραστηριότητες

(Ευκαιρίες που δίνονται στους μαθητές για να αναπτύξουν τη γνώση και τις δεξιότητες του μαθησιακού στόχου)

Οι ασκήσεις 1 και 2 οδηγούν τους μαθητές στο να εξασκήσουν και να ενημερωθούν οι ίδιοι για την αύξηση του βάρους και τα σάκχαρα που χρησιμοποιούνται στη βιομηχανία τροφίμων. Οι ασκήσεις αυτές έχουν ελεγχόμενες απαντήσεις, καθώς ο πρωταρχικός τους στόχος είναι να βοηθήσουν τους μαθητές να αναπτύξουν την κριτική τους σκέψη και να αποκτήσουν την περιέργεια για να μάθουν τα κοινωνικά δίκτυα που κρύβονται στην επικοινωνία και στο marketing.

Άσκηση 1. Υγιές Σωματικό Βάρος – οι διαφορές (30 λεπτά)

→ Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές του να του πουν τι σκέφτονται όταν τους λένε για υγιές και ανθυγιεινό βάρος. Στο τέλος της συζήτησης, οι πληροφορίες που θα προκύψουν θα πρέπει να είναι:

Υγιές βάρος: Για να διατηρηθεί ένα υγιές σωματικό βάρος, οι έφηβοι θα πρέπει να περνάν περισσότερες ώρες σε εξωτερικό χώρο συμμετέχοντας σε διαφορετικές δραστηριότητες καθώς και να ακολουθούν μια ισορροπημένη διατροφή που περιέχει φρούτα, λαχανικά, σιτηρά ολικής άλεσης, άπαχο κρέας και γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλά σε λιπαρά. Πρέπει επίσης να καταναλώνουν μικρότερη ποσότητα αναψυκτικών και γλυκών ροφημάτων τα οποία είναι από τα βασικά προϊόντα που οδηγούν στην παχυσαρκία σε αυτή την ηλικία. Υπάρχουν επίσης πληροφορίες στο προϊόν όπως το όνομα και η μάρκα του. Πολύ συχνά, τα προϊόντα συνοδεύονται από ορισμένες φωτογραφίες οι οποίες μπορεί να είναι λιγότερο ή περισσότερο αληθοφανείς. Επίσης τα προϊόντα περιέχουν διατροφικές πληροφορίες καθώς και οπτικό υλικό.

Μη φυσιολογική αύξηση σωματικού βάρους: Αυξάνεται σταδιακά με το πέρασμα του χρόνου, ως αποτέλεσμα κακής διατροφής και επιλογών στον τρόπο ζωής όπως: κατανάλωση μεγάλης ποσότητας επεξεργασμένου κρέατος ή fast food – το οποίο έχει υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά – κατανάλωση αλκοόλ – το αλκοόλ έχει πολλές θερμίδες και οι άνθρωποι που πίνουν αρκετά συχνά είναι υπέρβαροι.

Αυξομείωση βάρους: Οι αυξομειώσεις βάρους είναι η επαναλαμβανόμενη απώλεια και πρόσληψη βάρους. Όταν οι αυξομειώσεις είναι αποτέλεσμα της υπερβολικής και 'χωρίς έλεγχο διατροφής' συχνά ονομάζεται δίαιτα 'yo-yo'. Η αυξομείωση βάρους ποικίλει, μπορεί να αφορά μικρές αλλαγές (οι αυξομειώσεις να κυμαίνονται ανάμεσα σε 2-5 κιλά) ή μεγαλύτερες (20 και παραπάνω κιλά).

Αποδοχή του σώματος: αναφέρεται στον ισχυρισμό ότι όλοι οι άνθρωποι αξίζουν να έχουν μια θετική εικόνα για το σώμα τους, ανεξάρτητα από αυτό που η κοινωνία ή η επικρατούσα άποψη θεωρεί ιδανικό μέγεθος, σχήμα και εμφάνιση. Ορισμένοι από τους στόχους του κινήματος της θετικής αποδοχής του σώματος περιέχουν: αμφισβήτηση για το πως η κοινωνία βλέπει το σώμα, προώθηση της αποδοχής όλων των σωμάτων.

ΤΟ "ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΤΗΣ ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ"

Δίνοντας προσοχή στα συστατικά και σε όλες τις πληροφορίες που αναγράφονται στις ετικέτες των τροφίμων, οι μαθητές καλούνται να υπογραμμίσουν ποια συστατικά διευκολύνουν την αύξηση βάρους όταν καταναλωθούν σε καθημερινή βάση και να εξηγήσουν τους λόγους που συμβαίνει αυτό. Ο εκπαιδευτικός τονίζει τις διαφορές ανάμεσα στη φυσιολογική και μη φυσιολογική αύξηση βάρους καθώς και των αυξομειώσεων στο βάρος, όπου η φυσιολογική αύξηση υπολογίζεται σύμφωνα με το φυσιολογικό ρυθμό ανάπτυξης των εφήβων (ίσως ο εκπαιδευτικός θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει το δείκτη μάζας σώματος και να εξηγήσει τους άξονες 'ΥΨΟΣ/ΒΑΡΟΣ για ΗΛΙΚΙΑ' που υπάρχει στο τέλος τους εγχειριδίου του μαθητή).

Στη συνέχεια, σύμφωνα με το πιο αγαπημένο προβεβλημένο τηλεοπτικό πρόγραμμα ή κανάλι για νέους ή το πιο δημοφιλές περιοδικό/εφημερίδα ή/ και τον πιο γνωστό influencer στο Facebook, το Instagram ή το TikTok η δραστηριότητα μπορεί να συνεχιστεί ως εξής:

κάθε ομάδα μαθητών θα πρέπει να παρουσιάσει τα αποτελέσματά της στους συμμαθητές της. Εάν είναι εφικτό, κάθε ομάδα μαθητών, μπορεί να ταξινομήσει κάθε πρόγραμμα στην τηλεόραση/ εφημερίδα/ Influencer ανάλογα με τις διατροφικές συμπεριφορές που προωθεί και την επιρροή τους όσον αφορά την αύξηση βάρους, παρατηρώντας εάν υπάρχει κάποιου είδους υποκινούμενης από διαφήμιση επικοινωνίας (μερικές φορές είναι κρυμμένη) που ωθεί τους νέους στην κατανάλωση ζάχαρης, ή sugar free αναψυκτικών ή την έναρξη/ συνέχεια διατροφικών συμπεριφορών ή την εφαρμογή κάποιας 'θαυματουργής' δίαιτας' που θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε μη φυσιολογική αύξηση του βάρους ή αυξομειώσεις στο βάρος. Οι μαθητές θα πρέπει να ταξινομήσουν ή να απεικονίσουν τα ευρήματά τους χρησιμοποιώντας Powerpoint προκειμένου να είναι σίγουροι ότι κάθε μαθητής μπορεί να δει και να συζητήσει την επιρροή των μέσων μαζικής ενημέρωσης στις διατροφικές συμπεριφορές. Σύμφωνα με αυτό, οι μαθητές θα αναλύσουν τα προϊόντα που περιγράφονται στις διαφημίσεις/ προγράμματα/ εφημερίδες/ περιοδικά και θα δουν ποια είναι και ποια δεν είναι ασφαλές να τα καταναλώνουμε μέσα στη μέρα και γιατί. Επίσης, μπορούν να ταξινομήσουν ποια μέσα μαζικής ενημέρωσης είναι πιο ασφαλή για τους εφήβους και δε χρησιμοποιούν το σώμα ως μέσο προώθησης του εαυτού τους ή είναι ασφαλέστερο γιατί προάγει τη 'θετικότητα του σώματος' μεταξύ των εφήβων.

Άσκηση 2. Ξανασκέψου το ποτό σου – (30 λεπτά)

→ Ο δάσκαλος ρωτάει τους μαθητές τι σκέφτονται για τη ζάχαρη, την προσθήκη ζάχαρης και τα γλυκαντικά και πως αυτά δρουν ως ένας μη ανθυγιεινός τρόπος αύξησης του βάρους εάν καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες καθημερινά. Στο τέλος της συζήτησης, οι πληροφορίες που θα προκύψουν πρέπει να είναι:

Ζάχαρη και Προσθήκη ζάχαρης: Η προσθήκη ζάχαρης αναφέρεται στην προσθήκη ζάχαρης σε φαγητά και ποτά κατά τη διάρκεια της επεξεργασίας τους. Είναι ανθυγιεινή γιατί δεν έχει καμία διατροφική αξία ενώ ταυτόχρονα αυξάνει την πρόσληψη θερμίδων η οποία στην ουσία μετατρέπει την προστιθέμενη ζάχαρη σε κενές θερμίδες.

→ Ο εκπαιδευτικός ανοίγει τη συζήτηση του γιατί είναι σημαντικό να γνωρίζουμε για τη ζάχαρη και τα γλυκαντικά σύμφωνα με το Βιβλίο του Μαθητή και το πόσο σημαντικό είναι να αποφεύγουμε ή να περιορίζουμε τη ζάχαρη.

- 🕒 Γιατί είναι τόσο σημαντικό να γνωρίζουμε την ποσοστιαία προσθήκη ζάχαρης σε ό,τι τρώμε και πίνουμε καθημερινά;
- 🕒 Υπάρχουν ορισμένα κρυμμένα σάκχαρα ή ποσοστά αυτών που οι έφηβοι πρέπει να γνωρίζουν;

ΞΑΝΑΣΚΕΨΟΥ ΤΙ ΠΙΝΕΙΣ

Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε ομάδες των 3 ή 5 ατόμων. Κάθε ομάδα μαθητών θα πρέπει αρχικά να αριθμήσουν και να ταξινομήσουν τα ενεργειακά ποτά, τα αρωματισμένα ροφήματα και τα ευρέως γνωστά αναψυκτικά σε φθίνουσα σειρά ξεκινώντας από αυτά που έχουν περισσότερη προστιθέμενη ζάχαρη και πηγαίνοντας σε αυτά με τη λιγότερη προστιθέμενη ζάχαρη.

Κανένα 'Sugarfree' ή 'Zero' ή 'χωρίς γλυκαντικά' ρόφημα δε θα επιτρέπεται κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης.

Η ταξινόμηση πρέπει να γίνει ακολουθώντας τα παρακάτω παραδείγματα και χρησιμοποιώντας χαρτί, ψαλίδι και κόλα ή Powerpoint παρουσίαση,



Κάθε ομάδα μαθητών θα πρέπει να παρουσιάσει τα αποτελέσματά της στην τάξη προκειμένου να συζητηθεί η χρήση ζάχαρης στη βιομηχανία των τροφίμων και των ποτών.

Αξιολόγηση

(Αξιολόγηση πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το μάθημα)

Οι μαθητές θα πρέπει να συμμετέχουν ενεργά στη συζήτηση και να είναι δραστήριοι κατά τη διάρκεια των εργασιών, παρουσιάζοντας την κριτική τους σκέψη όταν αξιολογούν την ημερήσια πρόσληψη τους σε ζάχαρη και sugarfree τρόφιμα και ποτά καθώς και τα μηνύματα που δίνονται από το κοινωνικά δίκτυα και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης.

Πηγές

(Υλικό/Εξοπλισμός)

- ⌚ Εκτυπωμένα ή πραγματικά κουτάκια ποτών/ ροφημάτων για τις ασκήσεις
- ⌚ Μια PowerPoint παρουσίαση με εικόνες και/ ή ερωτήσεις για κάθε άσκηση (θα ετοιμαστεί από τον εκπαιδευτικό και/ή θα επεξεργαστεί από τους μαθητές)

Επεκτάσεις

- ⌚ Εάν το σχολείο έχει online πλατφόρμα, οι μαθητές μπορούν να ποστάρουν φωτογραφίες από τις δύο ασκήσεις προκειμένου να συζητήσουν τα ασφαλέστερα online βίντεο και τους influencers που προάγουν υγιεινά μηνύματα καθώς και τις παγίδες που κρύβονται στην κατανάλωση ροφημάτων με ζάχαρη. Όλα αυτά θα συζητηθούν στο επόμενο μάθημα, που θα δημιουργηθεί μια συλλογή φωτογραφιών.

ΜΕΡΟΣ II – ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ/ ΟΔΗΓΙΕΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ II – ΠΩΣ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΚΑΙ ΤΟ ΣΩΜΑ

Ενότητα 5: ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΓΙΑ ΤΙΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

Πληροφορίες για το σχέδιο μαθήματος		
Θέμα: Ευαισθητοποίηση στα θέματα της παχυσαρκίας στη ζωή		Διάρκεια: 1-2 μήνες με εβδομαδιαίες συναντήσεις
Τάξη: Α'- Γ' Λυκείου	Ηλικία: 15-18	Γλώσσα: Ελληνικά, Αγγλικά

Πρότερη Γνώση και Δεξιότητες

(Η πρότερη γνώση είναι η γνώση που είχε ο μαθητής πριν έρθει σε επαφή με την καινούρια πληροφορία)

Οι μαθητές θα πρέπει να έχουν μια σωστά δομημένη, θετική και προσαρμοστική συμπεριφορά ώστε να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τις απαιτήσεις και τις προκλήσεις της καθημερινότητας.

Στόχοι

(Οι μαθησιακοί στόχοι είναι όσα πρέπει να έχουν μάθει οι μαθητές μετά την ολοκλήρωση του σχεδίου μαθήματος)

Η εφηβεία είναι μια σημαντική περίοδος για όλους τους νέους ανθρώπους. Οι αλλαγές που σχετίζονται με την ανάπτυξη δημιουργούν μια φυσική 'μεταμόρφωση' από το σώμα ενός παιδιού σε αυτό του ενήλικα, δημιουργώντας αισθήματα απομόνωσης και αδυναμίας, ειδικά κατά τη διάρκεια της αρχής της εφηβείας. Συγκεκριμένα, λόγω νευρο-φυσιολογικής ανάπτυξης, παρατηρείται επίσης αλλαγή σε σχέση με το περιβάλλον και τους άλλους ανθρώπους τους οποίους οι έφηβοι ξεκινούν να τους βλέπουν διαφορετικά, από άλλη γωνία σε σύγκριση με το παρελθόν. Οι οικογενειακές σχέσεις, με τους γονείς, τους εκπαιδευτικούς και τους φίλους αποκτούν μια 'πιο ενήλικη' οπτική. Οι νέοι άνθρωποι ξεκινούν να αντιλαμβάνονται τα όρια τους και την αβεβαιότητα, και αυτό μπορεί να τους δημιουργήσει το αίσθημα της απογοήτευσης και της μοναξιάς.

Συνήθως οι έφηβοι βιώνουν τις αλλαγές αυτές με θετικό τρόπο, αν και με ορισμένες δυσκολίες-απαραίτητες για την ανάπτυξη της ανεξαρτησίας και της ατομικότητας της σκέψης και του τρόπου ζωής. Ο καθένας αλλάζει και μεγαλώνει με διαφορετικό τρόπο και για το λόγο αυτό, σε ορισμένες περιπτώσεις η αποδοχή τόσο του σώματος του ίδιου όσο και των άλλων μπορεί να είναι δύσκολη.

Θεωρώντας ότι το ψυχο-κοινωνικό μοντέλο που σχετίζεται με τις διατροφικές συνήθειες στην παιδική ηλικία τείνει να παραμένει ίδιο και κατά τη διάρκεια της εφηβείας, θεωρείται δεδομένο ότι ο τρόπος ζωής και συμπεριφοράς είναι καθοριστικοί παράγοντες στην εμφάνιση περιττού βάρους και παχυσαρκίας στα παιδιά, ειδικά: διατροφικές συνήθειες, φυσική δραστηριότητα, καθιστική ζωή και ψυχο-κοινωνικά στοιχεία.

Καθώς συνεχίζουν τα παιδιά να μεγαλώνουν, οι επιρροές από το οικογενειακό περιβάλλον αρχίζουν σταδιακά να μειώνονται, δίνοντας τη θέση τους στην αυξανόμενη σημασία που δίνουν στους συνομήλικους τους και σε παράγοντες έξω από την οικογένεια.

Μην ξεχνάμε ότι η συνεχής και επαναλαμβανόμενη έκθεση στο κοινωνικό άγχος και την προκατάληψη οδηγεί σε ένα άμεσο αίσθημα απομόνωσης και λύπης, λόγω της αδυναμίας αντιμετώπισης της κατάστασης. Ο νέος θεωρεί ότι απειλείται συνεχώς, το αίσθημα της ανεπάρκειας σε σχέση με τα υψηλά κοινωνικά πρότυπα γίνεται όλο και πιο πιεστικό και αρχίζουν να εμφανίζονται συμπτώματα κατάθλιψης: πυροδοτώντας συμπεριφορές όπως ο φόβος να βγει έξω, ο φόβος της απόρριψης, ο φόβος μη γελοιοποιηθεί όταν κάνει γυμναστικές ασκήσεις. Ένας δρόμος που οδηγεί στην βαθιά και ακούσια μοναξιά όπου το φαγητό είναι η μοναδική απάντηση στα συναισθήματα.

Το σχολείο διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη και τη διατήρηση συνηθειών που σχετίζονται με τον υγιεινό τρόπο ζωής, πιο συγκεκριμένα μέσω της δυνατότητας ενσωμάτωσης προγραμμάτων που ευαισθητοποιούν πάνω στο θέμα του υπερβολικού βάρους και την εκπαίδευση στην επιλογή υγιεινής διατροφής.

Εκπαιδευτικές Στρατηγικές

(Η προσέγγιση που ακολουθεί ο εκπαιδευτικός προκειμένου να βοηθήσει τους μαθητές να πετύχουν τους μαθησιακούς τους στόχους και να καλύψουν τις ανάγκες τους)

Προκειμένου να αντιμετωπιστεί αυτό το ζήτημα, ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να οργανώνει προγράμματα ευαισθητοποίησης στις επιπτώσεις που έχει η παχυσαρκία, στο οποίο πρέπει πάντα να λαμβάνει υπόψη την πραγματική και δημιουργική συμμετοχή των μαθητών, χρησιμοποιώντας τους διαθέσιμους πόρους καθώς και ό,τι έχουν αποκομίσει ως ακροατές. Για ακόμα μια φορά αυτό επιβεβαιώνει ότι η επικοινωνία είναι βασικός παράγοντας στην ευαισθητοποίηση πάνω στις συνέπειες του υπερβολικού βάρους και της παχυσαρκίας.

Η έκταση των συναντήσεων μεταξύ των μαθητών και των συνομήλικων τους είναι ζωτικής σημασίας προκειμένου να τους οδηγήσει σε πρωτοβουλίες όσον αφορά την ευαισθητοποίηση σε αυτό το ζήτημα. Αυτό θα τους βοηθήσει να επικοινωνούν με νέους ανθρώπους και να τους ενημερώνουν πάνω στα προβλήματα που σχετίζονται με το πάχος. Οι συναντήσεις θα προάγουν τη λήψη βασικών και εμπειριστατικών πληροφοριών και θα ακούσουν όλους όσους δεν μπορούν να εκφραστούν οι ίδιοι- αυτούς που υποφέρουν από τις επιπτώσεις του υπερβολικού βάρους.

Διδακτικές Δραστηριότητες

(Ευκαιρίες που δίνονται στους μαθητές για να αναπτύξουν τη γνώση και τις δεξιότητες του μαθησιακού στόχου)

Οι παρακάτω ασκήσεις μπορεί να αποδειχθούν πολύ χρήσιμες και μπορούν να χρησιμοποιηθούν σύμφωνα με τους στόχους που ο εκπαιδευτικός σκοπεύει να πετύχει μέσα από αυτή την πρωτοβουλία, τη σύσταση αυτής της ομάδας και την ηλικία των συμμετεχόντων:

- ⌚ Η ώρα του κύκλου: μια δραστηριότητα που διευκολύνει τη λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία μέσα στην τάξη τοποθετώντας τους μαθητές σε ένα κύκλο ώστε όλοι να βλέπονται μεταξύ τους. Ο εκπαιδευτικός πρέπει να συμφωνήσει με τους μαθητές που συμμετέχουν σε αυτό σε ορισμένους βασικούς κανόνες για αυτή τη δραστηριότητα. Αρχικά, την επιλογή του θέματος (π.χ. η παχυσαρκία ως ασθένεια, ντροπή κ.λπ.) και τη χρονική διάρκεια του κύκλου, ακολουθούμενο από κάποιο χρόνο ησυχίας, τα παιδιά πρέπει να σέβονται τις παύσεις και να ακούν τι έχουν να τους πουν οι άλλοι (π.χ. αποφύγετε τις κοροϊδευτικές αναφορές, ματιές ή συμπεριφορές, να μιλάτε ένας – ένας, χωρίς να μιλάτε ταυτόχρονα με τους άλλους και να υπερισχύετε). Ο σκοπός είναι να δημιουργηθεί μια συνεργατική και φιλική ατμόσφαιρα ανάμεσα στα μέλη της ομάδας, η οποία διευκολύνει τις συζητήσεις στο θέμα της παχυσαρκίας. Καθήκον του εκπαιδευτικού είναι να διευκολύνει τη συζήτηση, να σημειώνει στον πίνακα τις διαφορετικές απόψεις που προκύπτουν και να αποφεύγει να πάρει έναν αυταρχικό ρόλο.
- 🎥 Η παρακολούθηση ταινιών και βίντεο χρησιμοποιείται για να τραβήξει την προσοχή των μαθητών και διευκολύνει την κατανόηση των θεμάτων. Ο εκπαιδευτικός πρέπει να προτείνει ταινίες ή βίντεο τα οποία δείχνουν τις πιθανές συνέπειες της παχυσαρκίας, τόσο από σωματική/ ψυχολογική και κοινωνική άποψη. Η ταινία πρέπει να δείχνει καλές πρακτικές, ανεπιθύμητες συμπεριφορές οι οποίες μπορούν να αλλάξουν. Πάνω από όλα πρέπει να προκαλέσει θετική εντύπωση. Εφόσον δείτε την ταινία, ο εκπαιδευτικός πρέπει να δώσει χρόνο στους μαθητές για να εκφράσουν ελεύθερα τις σκέψεις τους και τα αισθήματά τους. Ο εκπαιδευτικός μπορεί στη συνέχεια να δημιουργήσει δεσμούς μεταξύ των διαφορετικών σκηνών και των συναισθημάτων που γεννήθηκαν στους μαθητές. Οι μαθητές μπορούν να γράψουν όλες τις ιδέες και τα μηνύματα που προκύπτουν, ενώ ταυτόχρονα, 1 μαθητής γράφει τα πάντα στον πίνακα ώστε ολόκληρη η τάξη να μπορεί να μοιράζεται τα βασικά στοιχεία που προκύπτουν από τη συζήτηση. Τέλος, όλες οι απόψεις θα είναι σε ένα χαρτί.
- ⌚ Οι δημιουργικές εκπαιδευτικές δραστηριότητες εστιάζουν στη διατροφή: τα παιδιά

συνεργάζονται όλα μαζί ή χωρίζονται σε μικρές ομάδες για να αποκτήσουν και να εξασκήσουν τις γνώσεις και τις δεξιότητες τους που στόχο έχουν την πρόληψη κατά της παχυσαρκίας και του περιττού βάρους. Ορισμένες δραστηριότητες μπορούν να περιέχουν σεμινάρια μαγειρικής (γνώση και χειρισμός του εξοπλισμού που είναι απαραίτητος για να μαγειρέψουμε ένα πιάτο, με μια αίσθηση συνεργασίας και θέλησης να φάμε διαφορετικά είδη φαγητών τα οποία είναι πιο υγιεινά και δε χρησιμοποιούνται συχνά), ή σεμινάρια για την εκπαίδευση πάνω στα τρόφιμα (μπορούν να συμβαίνουν ταυτόχρονα ή ξεχωριστά από τα σεμινάρια μαγειρικής). Είναι δυνατό να επηρεαστούν θετικά οι καθημερινές συνήθειες και οι εμπειρίες των παιδιών, επίσης οι δραστηριότητες μπορεί να σχετίζονται με το πώς και γιατί να διαχειρίζεσαι τα γεύματά του.

Αξιολόγηση

(Αξιολόγηση πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το μάθημα)

Ο εκπαιδευτικός μπορεί να επαναχρησιμοποιήσει την τεχνική της ανταλλαγής ιδεών για να αξιολογήσει τη γνώση που έχει αποκτήσει η τάξη πάνω σε αυτό το θέμα. Ο εκπαιδευτικός θα χρησιμοποιήσει τη συζήτηση για να αξιολογήσει εάν υπάρχει κάποια αλλαγή στην συμπεριφορά της τάξης πάνω στο πρόβλημα του υπερβολικού βάρους και της εκπαίδευσης πάνω στην υγιεινή διατροφή.

Πηγές

(Υλικό/Εξοπλισμός)

- ➊ Αρκετά μεγάλος χώρος μέσα στην τάξη για την ώρα του κύκλου
- ➋ Τάξεις με ψηφιακά εργαλεία για την παρακολούθηση ταινιών/video (π.χ. διαδραστικός πίνακας, DVD player, οθόνη, κ.λπ.)
- ➌ Εργαλεία αναμφίβολης επιστημονικής αξιοπιστίας και, ταυτόχρονα, κατάλληλα για την διάδοση των τροφίμων στα παιδιά (π.χ. βιβλία, φωτογραφίες, poster, videos, πίνακες, κ.λπ.)
- ➍ Σκεύη και υλικό που σχετίζεται με τα τρόφιμα για την πραγματοποίηση του εργαστηρίου μαγειρικής.

Επεκτάσεις

Στο τέλος των διαφορετικών δραστηριοτήτων είναι πιθανό να κάνετε μια τελική συζήτηση, ακολουθώντας την τεχνική των focus groups – με σκοπό να ενισχύσετε την γνώση που έχει ήδη αποκτηθεί και να δημιουργήσετε ένα διάλογο με ειλικρίνεια και κατανόηση μέσα στην ομάδα και ανάμεσα στους μαθητές και τον εκπαιδευτικό για να ενισχύσετε την αμοιβαία γνώση και εμπιστοσύνη μέσα στην τάξη.

BIBLIOGRAPHY:

La Prova A. “Apprendimento cooperativo in pratica. Proposte operative per attività di gruppo in classe” – Erickson, 2015;

Moretti V. “Emozioniamoci. Educazione emotiva in classe (12-17 anni)” – Erickson, 2017;

Johnson D.W., Johnson R.T., Holuber E.J. “Apprendimento cooperativo in classe. Migliorare il clima emotivo e il rendimento” – Erickson, 2015;

Strocchi M.C. “Promuovere relazioni positive in classe. Migliorare la comunicazione e prevenire il bullismo” – Erickson, 2011.

ΜΕΡΟΣ II – ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ/ ΟΔΗΓΙΕΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ II – ΠΩΣ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΚΑΙ ΤΟ ΣΩΜΑ

Ενότητα 6: ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΠΑΝΩ ΣΤΟΥΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ ΟΡΙΣΜΕΝΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

Σημείωση: Αυτή η ενότητα περιλαμβάνει 3 μαθήματα

Πληροφορίες για το σχέδιο μαθήματος		
Μάθημα: Το αρσενικό και θηλυκό πρότυπο στην κοινωνία μας		Curriculum alignment:
Θέμα: Ανάπτυξη / αλλαγές προτύπων στο πέρασμα του χρόνου		Διάρκεια: 90 λεπτά
Τάξη:	Ηλικία:	Γλώσσα: Ελληνικά

Πρότερη Γνώση και Δεξιότητες

(Η πρότερη γνώση είναι η γνώση που είχε ο μαθητής πριν έρθει σε επαφή με την καινούρια πληροφορία)

Καμία

Στόχοι

(Οι μαθησιακοί στόχοι είναι όσα πρέπει να έχουν μάθει οι μαθητές μετά την ολοκλήρωση του σχεδίου μαθήματος)

Αυτή η ενότητα είναι η προετοιμασία για ένα άλλο μάθημα

Πώς τα πρότυπα έχουν αλλάξει;

Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν την αλλαγή αυτή;

Ως αποτέλεσμα, οι μαθητές θα πρέπει να κατανοήσουν πώς τα αντρικά και γυναικεία πρότυπα εμφανίζονται και από τι επηρεάζονται.

Και ένα από τα θετικά αποτελέσματα που θα προκύψουν, είναι ότι οι μαθητές θα παρουσιάσουν τα ευρήματα τους μπροστά στην τάξη και θα αποκτήσουν κάποια εμπειρία σε σχέση με την ομιλία και την παρουσίαση μπροστά σε κοινό.

Εκπαιδευτικές Στρατηγικές

(Η προσέγγιση που ακολουθεί ο εκπαιδευτικός προκειμένου να βοηθήσει τους μαθητές να πετύχουν τους μαθησιακούς τους στόχους και να καλύψουν τις ανάγκες τους)

Πώς μπορώ να βοηθήσω τους μαθητές μου να φτάσουν το μαθησιακό στόχο;

- ⌚ Μικρή ώθηση από εκπαιδευτικό εξηγώντας τους στόχους και τη δραστηριότητα. (10 λεπτά)
- ⌚ Δημιουργία μικρών ομάδων / υλικό (5 λεπτά)
- ⌚ Οι μικρές ομάδες δουλεύουν (με τη χρήση υπολογιστή) τις ακόλουθες ερωτήσεις: (45 λεπτά)
 - Τι είναι το αντρικό/γυναικείο πρότυπο? Ποια είναι η καλύτερη εμφάνιση του σώματος από την οπτική γωνία του μαθητή;
 - Ήταν πάντα έτσι;
 - Αναφορές στην Αναγέννηση, 19^{ος} αιώνα, μέσα 20^{ου} αιώνα (Twiggy), τέλη 20^{ου} / αρχές 21^{ου} αιώνα
 - Το πρότυπο σχετίζεται και με τη διαθεσιμότητα τροφίμων (ελλείψεις σε τρόφιμα) στα παλιότερα χρόνια;
- ⌚ Σύντομη παρουσίαση των αποτελεσμάτων των ομάδων και συζήτηση για τα διαφορετικά

αποτελέσματα που έχουν προκύψει (30 λεπτά)

Διδακτικές Δραστηριότητες

(Ευκαιρίες που δίνονται στους μαθητές για να αναπτύξουν τη γνώση και τις δεξιότητες του μαθησιακού στόχου)

Η αναλυτική λίστα των δραστηριοτήτων συνθέτει το σχέδιο μαθήματος

- 🕒 Εικόνες / παραδείγματα των διαφορετικών εποχών και προτύπων ομορφιάς
- 🕒 Poster με τις διαφορετικές εποχές. Οι μαθητές θα βάλουν εικόνες σε κάθε εποχή.
- 🕒 1 με 2 tablets / προσωπικοί υπολογιστές σε κάθε ομάδα – εάν υπάρχουν διαθέσιμοι
- 🕒 Flipchart / πίνακας / projector / posters για την παρουσίαση των αποτελεσμάτων

Αξιολόγηση

(Αξιολόγηση πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το μάθημα)

Η αξιολόγηση είναι παρούσα σε όλα τα στάδια του μαθήματος.

Πηγές

(Υλικό/Εξοπλισμός)

- 🕒 Εάν υπάρχει διαθεσιμότητα, 1 tablet / προσωπικό υπολογιστή με πρόσβαση στο internet για τις ομάδες εργασίας
- 🕒 Flipchart / posters για τα αποτελέσματα
- 🕒 Στυλό
- 🕒 Εικόνες ή παραδείγματα με τα πρότυπα ομορφιάς στις διαφορετικές εποχές
- 🕒 Πίνακας (εάν υπάρχει διαθέσιμος)

Μάθημα n°2

Πληροφορίες για το σχέδιο μαθήματος		
Μάθημα: Το αρσενικό και θηλυκό πρότυπο στην κοινωνία μας		
Θέμα: Ανάπτυξη / αλλαγές προτύπων στο πέρασμα του χρόνου		Διάρκεια: 90 λεπτά
Τάξη:	Ηλικία:	Γλώσσα: Ελληνικά

Πρότερη Γνώση και Δεξιότητες

(Η πρότερη γνώση είναι η γνώση που είχε ο μαθητής πριν έρθει σε επαφή με την καινούρια πληροφορία)

Τελευταίο θέμα αυτού του μαθήματος “Ανάπτυξη / αλλαγές των προτύπων ομορφιάς στο πέρασμα του χρόνου”

Στόχοι

(Οι μαθησιακοί στόχοι είναι όσα πρέπει να έχουν μάθει οι μαθητές μετά την ολοκλήρωση του σχεδίου μαθήματος)

Βάσει της προηγούμενης ενότητας του μαθήματος οι μαθητές θα πρέπει να γνωρίζουν πώς να αντιμετωπίζουν τα τρέχοντα πρότυπα και εάν τα πρότυπα αυτά αποτελούν την πραγματικότητα. Από που προέρχεται αυτό το πρότυπο; Πώς αντιδρούμε όταν κάποιος δεν ανταποκρίνεται σε αυτό το πρότυπο και τι μπορεί να προκαλέσει στο άτομο που το αφορά όταν δεν ανταποκρίνεται σε αυτό το πρότυπο.

Αυτό το μάθημα σχετίζεται επίσης με τα ψυχολογικά αποτελέσματα, την επιρροή που ασκούν το marketing, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και οι influencers. Εδώ, επίσης οι μαθητές θα παρουσιάσουν τα αποτελέσματα τους μπροστά στην τάξη και θα αποκτήσουν εμπειρία στις δεξιότητες της ομιλίας και της παρουσίασης,

Εκπαιδευτικές Στρατηγικές

(Η προσέγγιση που ακολουθεί ο εκπαιδευτικός προκειμένου να βοηθήσει τους μαθητές να πετύχουν τους μαθησιακούς τους στόχους και να καλύψουν τις ανάγκες τους)

Πώς μπορώ να βοηθήσω τους μαθητές μου να πετύχουν τους μαθησιακούς τους στόχους;

- ⌚ Μικρή ώθηση από τον εκπαιδευτικό για να εξηγήσει τους στόχους και τη δραστηριότητα. (5 λεπτά)
- ⌚ Μια μικρή ερώτηση στους μαθητές για το τι θεωρούν γυναικείο και αντρικό πρότυπο. (Αναφορά στα αποτελέσματα της τελευταίας εργασίας τους) (5 λεπτά)
- ⌚ Σχηματισμός μικρών ομάδων / υλικό (5 λεπτά)
- ⌚ Οι μικρές ομάδες δουλεύουν (με τη χρήση υπολογιστή) τις ακόλουθες ερωτήσεις: (45 λεπτά)
 - Πώς επηρεάζουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και το marketing τα αντρικά και γυναικεία πρότυπα;
 - Επηρεάζουν οι διάσημοι την εικόνα μας για το ιδανικό;
 - Αφήνουμε τους εαυτούς μας να πιέζονται από αυτή την ιδανική εικόνα προκειμένου να γίνουμε ίδιοι; Τι κάνουμε για να πετύχουμε αυτό το ιδανικό;
 - Μπορούμε γενικά να πετύχουμε αυτό το ιδανικό και είναι λογικό να προσπαθούμε να το πετύχουμε;
 - Είναι η συμπεριφορά μας διαφορετική απέναντι στους ανθρώπους που είναι πολύ κοντά σε αυτό το πρότυπο συγκριτικά με τους άλλους που είναι πολύ μακριά. Εάν ναι, με ποιο τρόπο είναι διαφορετική;
 - Υποθέτοντας ότι είσαι παχύσαρκος και αντιμετωπίζεις το αδύνατο σώμα ως ιδανικό σε καθημερινή βάση, πώς αισθάνεσαι ή πώς θα αισθανόσουν;
- ⌚ Σύντομη παρουσίαση των αποτελεσμάτων των ομάδων και συζήτηση πάνω στα διαφορετικά αποτελέσματα.

Διδακτικές Δραστηριότητες

(Ευκαιρίες που δίνονται στους μαθητές για να αναπτύξουν τη γνώση και τις δεξιότητες του μαθησιακού στόχου)

Detailing list of activities composing the lesson plan

- ⌚ Internet Access
- ⌚ Poster with different epochs. Students should assign pictures to the eras
- ⌚ 1 to 2 tablets / personal computers for each work group - if available
- ⌚ Flipchart / whiteboard / projector / posters to present the results

Αξιολόγηση

(Αξιολόγηση πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το μάθημα)

Η αξιολόγηση είναι παρούσα σε διάφορα στάδια του μαθήματος.

Πηγές

(Υλικό/Εξοπλισμός)

- 🔌 Εάν υπάρχει η δυνατότητα 1 tablet/ προσωπικό υπολογιστή με σύνδεση στο διαδίκτυο για κάθε ομάδα
- 🔌 Flipchart / posters για τα αποτελέσματα
- 🔌 Στυλό
- 🔌 Πίνακας

Μάθημα n°3

Πληροφορίες για το σχέδιο μαθήματα		
Μάθημα: Το αρσενικό και θηλυκό πρότυπο στην κοινωνία μας		
Θέμα: “Διάσημες” διαιτητικές μέθοδοι και τα αποτελέσματα		Διάρκεια: 90 λεπτά
		Γλώσσα: Ελληνικά

Πρότερη Γνώση και Δεξιότητες

(Η πρότερη γνώση είναι η γνώση που είχε ο μαθητής πριν έρθει σε επαφή με την καινούρια πληροφορία)

Μάθημα 1 & 2

Στόχοι

(Οι μαθησιακοί στόχοι είναι όσα πρέπει να έχουν μάθει οι μαθητές μετά την ολοκλήρωση του σχεδίου μαθήματος)

Σύμφωνα με το προηγούμενο μάθημα, οι μαθητές θα μπορούν τώρα να διαχειρίζονται το παρόν πρότυπο και να αντιλαμβάνονται εάν το πρότυπο είναι επίσης και πραγματικότητα. Από που προέρχεται αυτό το πρότυπο. Πώς αντιδρούμε όταν κάποιος δεν ανταποκρίνεται εμφανισιακά σε αυτό το πρότυπο και τι αυτό προκαλεί στο άτομο που το αφορά εάν δεν ανταποκρίνεται στο πρότυπο.

Το μάθημα αυτό αναφέρεται επίσης στις ψυχολογικές συνέπειες, στην επιρροή του marketing, στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και στους influencers. Εδώ, επίσης οι μαθητές θα πρέπει να παρουσιάσουν τα αποτελέσματα τους μπροστά στην τάξη και να αποκτήσουν μεγαλύτερη εμπειρία στις δεξιότητες της ομιλίας και της παρουσίασης μπροστά σε κοινό.

Εκπαιδευτικές Στρατηγικές

(Η προσέγγιση που ακολουθεί ο εκπαιδευτικός προκειμένου να βοηθήσει τους μαθητές να πετύχουν τους μαθησιακούς τους στόχους και να καλύψουν τις ανάγκες τους)

Πώς μπορώ να βοηθήσω τους μαθητές να πετύχουν το στόχο τους;

- ⌚ Μικρή ώθηση από τον εκπαιδευτικό που θα εξηγήσει τους στόχους και τις δραστηριότητες. (10 λεπτά)
- ⌚ Σχηματισμός μικρών ομάδων (5 λεπτά)
- ⌚ Οι μικρές ομάδες, χρησιμοποιώντας υπολογιστές δουλεύουν τις ακόλουθες ερωτήσεις (45 λεπτά):
 - Ποιες διάσημες ‘δίαιτες’ γνωρίζεται και πώς αυτές πραγματοποιούνται;
 - Ποια είναι τα στατιστικά ή οι μελέτες που αποδεικνύουν την αποτελεσματικότητά τους;
 - Οι δίαιτες αυτές είναι ισορροπημένες ή εστιάζουν μόνο σε ένα συγκεκριμένο τρόφιμο;
 - Εάν εστιάζουν σε ένα συγκεκριμένο τρόφιμο, τι κίνδυνοι υπάρχουν;
 - Εάν κάποιος σε ρωτήσει τι να αναζητάει στη διατροφή του. Τι θα του απαντούσες;
- ⌚ Συμβουλή: Πίνακας 1 από το βιβλίο του μαθητή)
- ⌚ Σύντομη παρουσίαση των αποτελεσμάτων των ομάδων και συζήτηση των απαντήσεων τους μέσα στην τάξη (30 λεπτά).

Διδακτικές Δραστηριότητες

(Ευκαιρίες που δίνονται στους μαθητές για να αναπτύξουν τη γνώση και τις δεξιότητες του μαθησιακού στόχου)

Detailing list of activities composing the lesson plan

- ⌚ Internet Access
- ⌚ Students-Handbook
- ⌚ 1 to 2 tablets / personal computers for each work group - if available
- ⌚ Flipchart / whiteboard / projector / posters to present the results

Αξιολόγηση

(Αξιολόγηση πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το μάθημα)

Η αξιολόγηση είναι παρούσα σε διάφορα στάδια κατά τη διάρκεια του μαθήματος.

Πηγές

(Υλικό/Εξοπλισμός)

- 🕒 Βιβλίο του μαθητή
- 🕒 Εάν υπάρχει η δυνατότητα, 1 tablet/ υπολογιστή με πρόσβαση στο internet για κάθε ομάδα.
- 🕒 Flipchart / posters για τα αποτελέσματα
- 🕒 Στυλό
- 🕒 Πίνακα

ΜΕΡΟΣ II – ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ/ ΟΔΗΓΙΕΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ III – ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ & ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

Ενότητα 1: ΒΟΗΘΩΝΤΑΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΤΕΣ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΟΥΝ ΤΗ ΔΙΚΗ ΤΟΥΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Πληροφορίες για το σχέδιο μαθήματος		
Μάθημα: Χημεία/ Βιολογία		
Θέμα: Σχεδιασμός εβδομαδιαίου μενού		Διάρκεια: 2 ώρες
Τάξη: Α' – Γ' Λυκείου	Ηλικία: 16-18	Γλώσσα: Ελληνικά

Στόχοι (Οι μαθησιακοί στόχοι είναι όσα πρέπει να έχουν μάθει οι μαθητές μετά την ολοκλήρωση του σχεδίου μαθήματος)
Θέμα: Σχεδιάζοντας; το εβδομαδιαίο μενού Στόχοι: ⌚ Οι μαθητές να μπορούν να σχεδιάζουν ένα γεύμα εστιάζοντας στην κατανομή των μακρό- και μικρό- θρεπτικών συστατικών ⌚ Οι μαθητές να γνωρίζουν ποια πρέπει να είναι τα χαρακτηριστικά του γεύματός τους σύμφωνα με τις δραστηριότητες τους (π.χ. διάβασμα, τρέξιμο, ξεκούραση) ⌚ Οι μαθητές να γνωρίζουν τη σημασία της μερίδας και το διατροφικό περιεχόμενο ανά μερίδα. ⌚ Οι μαθητές να μπορούν να διαβάζουν τις διατροφικές ετικέτες στις συσκευασίες των τροφίμων

Πρότερη Γνώση και Δεξιότητες (Η πρότερη γνώση είναι η γνώση που είχε ο μαθητής πριν έρθει σε επαφή με την καινούρια πληροφορία)
⌚ Βασικές γνώσεις που αφορούν τη σύσταση των βασικών τροφίμων σε θρεπτικά συστατικά ⌚ Γνώση της ημερήσιας κατανομής των μακρό-θρεπτικών συστατικών ⌚ Βασική γνώση της καθημερινής ενέργειας και των αναγκών του οργανισμού σε θρεπτικά συστατικά ⌚ Γνώση των θρεπτικών και μαγειρικών στρατηγικών για τη διατήρηση της ποιότητας των τροφίμων προς αποφυγή διατροφικών λαθών

Εκπαιδευτικές Στρατηγικές (Η προσέγγιση που ακολουθεί ο εκπαιδευτικός προκειμένου να βοηθήσει τους μαθητές να πετύχουν τους μαθησιακούς τους στόχους και να καλύψουν τις ανάγκες τους)
Πώς μπορώ να βοηθήσω τους μαθητές μου να πετύχουν τους στόχους τους; Μέσα από τη χρήση της: ⌚ ομαδικής συζήτησης ⌚ συνεργασίας σε ομάδες των 2 ατόμων ⌚ αξιολόγησης από τους ίδιους τους συμμαθητές τους ⌚ αξιολόγησης από τον εκπαιδευτικό

Διδακτικές Δραστηριότητες (Ευκαιρίες που δίνονται στους μαθητές για να αναπτύξουν τη γνώση και τις δεξιότητες του μαθησιακού στόχου)

Άσκηση 1. (5 λεπτά)

Την εβδομάδα πριν το μάθημα, ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να του φέρουν ετικέτες από 5 φαγητά που κατανάλωσαν μέσα σε 7 ημέρες. Ξεκινώντας το μάθημα, ο εκπαιδευτικός χωρίζει τους μαθητές σε 7 ομάδες και ζητάει από την κάθε ομάδα να σχεδιάσει το μενού για μία ημέρα. Οι 3 ομάδες σχεδιάζουν μενού για μια μέρα γεμάτη δραστηριότητες (σωματική άσκηση όπως ποδηλασία, τρέξιμο κ.λπ.) στις 3 άλλες ομάδες τους ζητείται να φτιάξουν μενού με εντατικό διάβασμα ενώ η τελευταία ομάδα σχεδιάζει το μενού μιας μέρας χωρίς καθόλου δραστηριότητα.

Άσκηση 2. (30 λεπτά)

Ο εκπαιδευτικός συζητάει τις διαφορετικές ανάγκες σε συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά (π.χ. σάκχαρα, πρωτεΐνες, ασβέστιο, σίδηρος) και ενέργεια ανάλογα με τις καθημερινές δραστηριότητες. Οι μαθητές λαμβάνουν έναν πίνακα με τη σύνθεση των τροφίμων και τη λίστα με τις συνιστώμενες ημερήσιες ανάγκες σε θρεπτικά συστατικά ανάλογα με την ηλικία. Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τον τρόπο με τον οποίο διαβάζουμε τους πίνακες αυτού και ρωτάει τους μαθητές αν γνωρίζουν στρατηγικές μαγειρικής ώστε να διατηρούνται τα θρεπτικά συστατικά. Η συζήτηση για τις καλές πρακτικές στο υγιεινό μαγείρεμα θα οδηγηθεί στο μαγείρεμα στο φούρνο και στον ατμό ως οι πιο υγιεινοί τρόποι να μαγειρέψεις ένα φαγητό.

Ο εκπαιδευτικός θα συζητήσει τις διαφορετικές ανάγκες σε συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά (π.χ. σάκχαρα, πρωτεΐνες, ασβέστιο, σίδηρο).

Άσκηση 3. (40 λεπτά)

Ζητείται από την ομάδα να ασχοληθούν με τις δραστηριότητες που τους έχουν ανατεθεί, και να συμπεριλάβουν, εάν είναι κατάλληλα, τα τρόφιμα από τα οποία έχουν φέρει από το σπίτι τους τις διατροφικές ετικέτες.

Άσκηση 4. (45 λεπτά)

Οι ομάδες θα ανταλλάξουν τα σχέδια του γεύματος τους, προκειμένου να εντοπίσουν μεταξύ τους λάθη και μη ισορροπημένες συνταγές.

Τα γεύματα θα κριθούν με επικράτηση του υγιεινού μαγειρέματος αντί του ανθυγιεινού (π.χ. τηγάνισμα, βράσιμο).

Αξιολόγηση**(Αξιολόγηση πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το μάθημα)**

Αξιολόγηση: οι μαθητές θα παίρνουν 1 βαθμό για κάθε άσκηση που εκτελούν σωστά

- ⌚ Άσκηση 1 – Οι μαθητές θα πάρουν μισό βαθμό εάν φέρουν από το σπίτι τους 3 διατροφικές ετικέτες, ενώ θα πάρουν 1 βαθμό εάν φέρουν 5.
- ⌚ Άσκηση 2 – Οι μαθητές θα ολοκληρώσουν επιτυχώς τη δραστηριότητα εάν συμμετέχουν ενεργά στη συζήτηση
- ⌚ Άσκηση 3 – Οι μαθητές θα ολοκληρώσουν την άσκηση εάν συμμετέχουν ενεργά στο σχεδιασμό των γευμάτων

- ⌚ Άσκηση 4 – Οι μαθητές που θα εντοπίσουν 1 λάθος θα πάρουν μισό βαθμό, ενώ αν εντοπίσουν 2 λάθη θα πάρουν ένα βαθμό.

Πηγές

(Υλικό/Εξοπλισμός)

Τι υλικό χρειάζομαι προκειμένου να ολοκληρώσω αυτό το μάθημα;

- ⌚ Πίνακα
- ⌚ Λευκό χαρτί και στυλό/ μολύβια
- ⌚ Κομπιουτεράκι

Επεκτάσεις

Μπορεί να ζητηθεί από κάθε μαθητή να καταγράψει τις διατροφικές επιλογές για ένα διάστημα 3 ημερών, ειδικά κατά τις μέρες που είναι κινείται αρκετά και έχει πιο έντονη σωματική δραστηριότητα. Στη συνέχεια, θα πρέπει να υπολογίσει το περιεχόμενο των τροφών αυτών σε θρεπτικά συστατικά έχοντας ως στοιχείο αναφοράς τη συνιστώμενη ημερήσια κατανάλωση. Επίσης, μπορεί να τους ζητηθεί να δώσουν προσοχή στους προτεινόμενους τρόπους μαγειρέματος.

ΜΕΡΟΣ II – ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ/ ΟΔΗΓΙΕΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ III – ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ & ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

Ενότητα 2: ΠΩΣ ΔΙΑΒΑΖΟΥΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΣΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

Πληροφορίες για το σχέδιο μαθήματος

Μάθημα: Χημεία /βιολογία		Curriculum alignment:
Θέμα: Ανάγνωση και κατανόηση των διατροφικών ετικετών		Διάρκεια: 45 λεπτά
Τάξη: Α' – Γ' Λυκείου	Ηλικία: 16-18	Γλώσσα: Ελληνική

Πρότερη Γνώση και Δεξιότητες

(Η πρότερη γνώση είναι η γνώση που είχε ο μαθητής πριν έρθει σε επαφή με την καινούρια πληροφορία)

Η γνώση που αφορά τα πρόσθετα τροφίμων, τα σάκχαρα, τα trans λιπαρά οξέα, το οποία υπάρχουν στο Κεφάλαιο II, ενότητα 2 και 3 στο βιβλίο του μαθητή, μπορεί να είναι χρήσιμα.

Στόχοι

(Οι μαθησιακοί στόχοι είναι όσα πρέπει να έχουν μάθει οι μαθητές μετά την ολοκλήρωση του σχεδίου μαθήματος)

Μαθαίνουμε πώς να διαβάζουμε και να κατανοούμε τους πίνακες που υπάρχουν στα τρόφιμα καθώς και τις συσκευασίες τους:

- ⌚ Οι μαθητές μαθαίνουν να ξεχωρίζουν τις διατροφικές ετικέτες από τις συσκευασίες τροφίμων
- ⌚ Οι μαθητές αναπτύσσουν την κριτική τους σκέψη όσον αφορά τους παραπλανητικούς

ισχυρισμούς για τα διατροφικά στοιχεία καθώς και τις παραπλανητικές εικόνες στις συσκευασίες

- ⌚ Οι μαθητές θα μάθουν να διαβάσουν και να ερμηνεύουν τις λίστες με τα συστατικά και τα θρεπτικά στοιχεία στις διατροφικές ετικέτες

Χάρη στη γνώση που θα αποκτηθεί κατά τη διάρκεια αυτού του μαθήματος, οι μαθητές θα είναι ικανοί να κάνουν σωστές και ενημερωμένες επιλογές στα τρόφιμα τους. Σύμφωνα με τις διατροφικές ετικέτες, θα μπορούν να αντιλαμβάνονται ποια τρόφιμα είναι κατάλληλα για το καλό της υγείας τους.

Εκπαιδευτικές Στρατηγικές

(Η προσέγγιση που ακολουθεί ο εκπαιδευτικός προκειμένου να βοηθήσει τους μαθητές να πετύχουν τους μαθησιακούς τους στόχους και να καλύψουν τις ανάγκες τους)

- ⌚ Πειράματα
- ⌚ Ομαδικές συζητήσεις
- ⌚ Ανταλλαγή ιδεών
- ⌚ Αξιολόγηση από τον εκπαιδευτικό

Διδακτικές Δραστηριότητες

(Ευκαιρίες που δίνονται στους μαθητές για να αναπτύξουν τη γνώση και τις δεξιότητες του μαθησιακού στόχου)

Οι ασκήσεις 1 και 2 δεν καθοδηγούν ουσιαστικά τους μαθητές με προσχεδιασμένες ερωτήσεις που θα μπορούσαν να τους βοηθήσουν να διαβάζουν τις διατροφικές ετικέτες, αντιθέτως ο σκοπός αυτών των ασκήσεων είναι να βοηθήσουν τους μαθητές να αναπτύξουν την κριτική τους σκέψη.

Άσκηση 1. Συσκευασίες τροφίμων και ετικέτες (15-20 λεπτά)

→ Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να βρουν τις διαφορές ανάμεσα στις συσκευασίες των τροφίμων και στις ετικέτες τους. Στο τέλος της συζήτησης, οι πληροφορίες που θα πρέπει να έχει αποκομίσει είναι οι εξής:

Ο πρώτος σκοπός της συσκευασίας είναι να προστατέψει τα τρόφιμα από μολύνσεις. Επίσης, δίνει πληροφορίες για το προϊόν όπως το όνομα του και τη μάρκα του. Πολύ συχνά, υπάρχει μια εικόνα η οποία αναπαριστά το προϊόν η οποία μπορεί να είναι λίγο έως πολύ αληθινή. Περιέχει επίσης πληροφορίες για τα θρεπτικά συστατικά καθώς και οπτικό περιεχόμενο.

Οι ετικέτες βρίσκονται συχνά στο πίσω μέρος της συσκευασίας και έχουν μια λίστα με τα συστατικά του προϊόντος καθώς και τον πίνακα με τα διατροφικά στοιχεία. Ο τελευταίος δίνει πληροφορίες σχετικά με την ποσότητα των υδατανθράκων (όπως η ζάχαρη), των λιπαρών, των πρωτεϊνών κ.λπ. που περιέχονται στο προϊόν καθώς και τη θρεπτική τους αξία.

→ Ο εκπαιδευτικός ξεκινάει τη συζήτηση για το ποιες πληροφορίες μπορούμε να βρούμε:

- ⌚ Στη συσκευασία του προϊόντος;
- ⌚ Στην ετικέτα του προϊόντος;

Ο εκπαιδευτικός χωρίζει τους μαθητές σε ομάδες των 4 ή 5 ατόμων και μοιράζει σε κάθε ομάδα ορισμένες ετικέτες. Κάθε ομάδα μαθητών ταξινομεί τις ετικέτες διάφορων προϊόντων του ίδιου τύπου (για παράδειγμα κουτιά από μπισκότα), δίνοντας προσοχή στα συστατικά και σε όλες τις πληροφορίες που αναγράφονται στις ετικέτες, από το πιο υγιεινό έως το λιγότερο ανθυγιεινό σύμφωνα με τη δική τους κρίση. Οι μαθητές επομένως πρέπει να τονίσουν ποια συστατικά είναι δυνητικά επικίνδυνα για την υγεία τους.

Κάθε ομάδα μαθητών παρουσιάζει τα ευρήματά της μπροστά στην τάξη. Ο εκπαιδευτικός, εάν

υπάρχει η δυνατότητα παρουσιάζει σε PowerPoint σε όλους τους μαθητές τις ετικέτες που έπρεπε να ταξινομήσουν προκειμένου να είναι σίγουρος ότι όλοι οι μαθητές έχουν δει τις ετικέτες ενώ οι συμμαθητές τους παρουσιάζουν.

→ Ο εκπαιδευτικός συνοψίζει τα ευρήματα των μαθητών, και κάνει διορθώσεις όπου κριθεί απαραίτητο. Στη συνέχεια ο εκπαιδευτικός υπενθυμίζει στους μαθητές ότι όταν κάποιος επιλέγει ένα προϊόν και διαβάζει την ετικέτα του, θα πρέπει να δίνει ιδιαίτερη προσοχή στα συστατικά και ειδικότερα στην περιεκτικότητα τους σε ζάχαρη, σε πρόσθετα, σε trans λιπαρά, σε αλλεργιογόνα, το μήκος της λίστας των συστατικών καθώς και το συστατικό που βρίσκεται πρώτα στη λίστα αυτή.

→ Ο εκπαιδευτικός στη συνέχεια αποφασίζει να προχωρήσει την άσκηση και να δώσει στους μαθητές του ορισμένες κάρτες. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει τις κάρτες που υπάρχουν ως δείγμα στο website του έργου. Σε κάθε κάρτα, αναγράφονται συγκεκριμένα προσωπικά χαρακτηριστικά (για κάρτα μπορεί να αναφέρει ότι ο άνθρωπος που έχει αυτή την κάρτα δεν μπορεί να φάει ξηρούς καρπούς, είναι vegan, διαβητικός, έχει δυσανεξία στη γλουτένη ή δεν τρώει χοιρινό...). Σύμφωνα με αυτά, οι μαθητές θα πρέπει να αναλύσουν τα προϊόντα που βρίσκονται στην τάξη και να ελέγξουν ποια από αυτά μπορούν και ποια δεν μπορούν να φάνε.

Άσκηση 2. Παραπλανητικές συσκευασίες τροφίμων (20 λεπτά)

Ο εκπαιδευτικός δείχνει στους μαθητές 2-4 μικρές διαφημίσεις διαφορετικών τροφίμων (με παραπλανητικούς ισχυρισμούς όπως 'πολύ φυσικό', 'καθόλου προσθήκη ζάχαρης', ή γεμάτο υγιεινά συστατικά το οποίο το προϊόν στην ουσία δε διαθέτει). Οι μαθητές κρατάνε σημειώσεις με τις παρατηρήσεις που κάνουν κατά τη διάρκεια της προβολής αυτών των διαφημίσεων. Οι διαφημίσεις θα μπορούσαν να είναι και εκτυπωμένες εάν δεν υπάρχει οπτικό- ακουστικό υλικό.

Στη συνέχεια ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να σχολιάσουν τις διαφημίσεις, εάν θα αγόραζαν τα προϊόντα και γιατί καθώς και τι εντύπωση τους άφησε η διαφήμιση.

Ο εκπαιδευτικός στη συνέχεια μοιράζει την αντίστοιχη συσκευασία στους μαθητές, οι οποίοι θα δουλέψουν σε ομάδες των 4 ατόμων. Οι μαθητές παρατηρούν τις συσκευασίες και σημειώνουν τις διαφορές που βρίσκουν σε σχέση με τους ισχυρισμούς της διαφήμισης. Οι μαθητές συνειδητοποιούν μέσω της ανάγνωσης των ετικετών, ότι σε αντίθεση με τη διαφήμιση, τα προϊόντα συχνά δεν περιέχουν όσο υγιεινά συστατικά αναφέρονται ενώ μερικά που όντως έχουν 0% ζάχαρη, αυτή συχνά αντικαθίσταται από ανθυγιεινά πρόσθετα ή περισσότερα λιπαρά.

Μια μικρή ομαδική συζήτηση θα κλείσει αυτό το μέρος. Ο εκπαιδευτικός τονίζει τη σημασία του να μην εμπιστεύεται κάποιος τυφλά στους ισχυρισμούς που προωθούνται από τις διαφημίσεις. Οι μαθητές μπορούν επίσης να συζητήσουν μερικές από τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Θεωρείτε ότι οι νόμοι που αφορούν τις παραπλανητικές διαφημίσεις είναι ικανοποιητικά αυστηροί;
- Θα προτιμούσατε περισσότερους ή λιγότερους κανονισμούς;
- Η ευθύνη για την υγιεινή διατροφή θεωρείτε ότι πρέπει να ληφθεί από το κράτος/ Ευρωπαϊκή Ένωση ή από τους καταναλωτές, που ως ενήλικοι θα πρέπει να είναι σε θέση να κάνουν μόνοι τους τις επιλογές τους;

Άσκηση 3. Logos και σύμβολα (5-10 λεπτά)

Μετά από μια μικρή εισαγωγή για το σκοπό και την ποικιλία των logos και των συμβόλων, ο εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να επιλέξουν τη σωστή απάντηση σε αυτό το μικρό quiz (μπορείτε να το εκτυπώσετε για κάθε μαθητή ξεχωριστά ή να τα ενσωματώσετε στην παρουσίαση σας):

Το logo δείχνει ότι:



- a) Το προϊόν είναι ανακυκλώσιμο
- b) Το προϊόν παράγεται από μια εταιρεία, η οποία καταβάλει οικονομική συνεισφορά για το σύστημα ανακύκλωσης των συσκευασιών
- c) Το προϊόν είναι τοπικό
- d) Το προϊόν είναι βιολογικό

Η σωστή απάντηση είναι **η δεύτερη**.

Αναγνωρίζεται ευρέως ως το σύμβολο που υποδεικνύει ότι η συσκευασία ή ίδια είναι ανακυκλώσιμη, ωστόσο το logo αυτό σημαίνει ότι ο παραγωγός της συσκευασίας καταβάλει οικονομική συνεισφορά για την ανακύκλωση των συσκευασιών.

Όταν ένα προϊόν επιδεικνύει αυτό το logo και περιέχει περισσότερα από ένα συστατικά, ποιο είναι το συνολικό ποσοστό συστατικών δίκαιης συναλλαγής (fairtrade) που πρέπει να έχει το προϊόν?



- a) 100%
- b) 75%
- c) 50%
- d) 20%

🕒 Η σωστή απάντηση είναι **20%**.

Η ετικέτα Fairtrade (δίκαιη συναλλαγή) διασφαλίζει μια πιο δίκαιη τιμή για τον παραγωγό και αξιοπρεπείς συνθήκες εργασίας για τους εργαζόμενους. Για τα προϊόντα που περιέχουν περισσότερα από ένα συστατικά και υπό την προϋπόθεση ότι υπάρχουν σε αυτή τη μορφή, η ετικέτα διασφαλίζει ότι όλα τα συστατικά προέρχονται από Fairtrade. Το προϊόν πρέπει να έχει τουλάχιστον το 20% των συστατικών του από δίκαιο εμπόριο. Αυτό το κριτήριο είναι το ελάχιστο που εγγυάται αυτή η ετικέτα. Πράγματι, εάν το προϊόν περιέχει μόνο συστατικά που προέρχονται

από δίκαιο εμπόριο, πρέπει να τα χρησιμοποιεί και επομένως δεν μπορεί να ικανοποιηθεί το όριο του 20%.

Ποιος από τους παρακάτω ισχυρισμούς ΔΕΝ είναι αλήθεια;



- a. Το logo αυτό διασφαλίζει ότι το ψάρι δεν περιέχει βαρέα μέταλλα
- b. Το logo αυτό εξασφαλίζει ελάχιστες περιβαλλοντικές επιπτώσεις
- c. Το logo αυτό εξασφαλίζει αποτελεσματική διαχείριση της αλιείας
- d. Το logo αυτό εξασφαλίζει τη βιωσιμότητα του πληθυσμού των ψαριών

Η σωστή απάντηση είναι η **πρώτη**.

Τα γράμματα MCS στο logo είναι τα αρχικά του Marine Stewardship Council (Συμβούλιο Επιστασίας των Θαλασσών). Βάσει των καθιερωμένων προτύπων, η άδεια χρήσης αυτού του logo χορηγείται μόνο εάν η αλιεία είναι βιώσιμη και με σωστή διαχείριση. Οι τρεις βασικές αρχές είναι: αποτελεσματική διαχείριση της αλιείας, ελαχιστοποίηση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων και διατήρηση ενός βιώσιμου αλιευτικού αποθέματος.

Είναι το παρακάτω επίσημο logo;



- a) Ναι
- b) Όχι

Είναι το παρακάτω επίσημο logo;



- a) Ναι
- b) Όχι

Είναι το παρακάτω επίσημο logo?



- a) Ναι
- b) Όχι

****Σωστές απαντήσεις:** Όχι, Ναι, Ναι.

Ο εκπαιδευτικός μπορεί να πάρει την ευκαιρία και να εξηγήσει στα παιδιά τη διαδικασία με την οποία δημιουργούνται οι ετικέτες και ποιος τις εγκρίνει και τις ελέγχει.

Ο εκπαιδευτικός τελειώνει το μάθημα με μια μικρή παράγραφο για τη σημασία του να γνωρίζει κανείς πως να διαβάζει τις ετικέτες στα τρόφιμα και να παραμένει σε εγρήγορση όσον αφορά τις επιλογές του στα προϊόντα τροφίμων.

Αξιολόγηση

(Αξιολόγηση πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το μάθημα)

- ⌚ Άσκηση 1: Ο μαθητής συμμετέχει ενεργά στις ομαδικές συζητήσεις και παραμένει δραστήριος κατά τη διάρκεια των εργασιών σε μικρότερες ομάδες.
- ⌚ Άσκηση 2: Ο μαθητής επιδεικνύει κριτική σκέψη όταν αξιολογεί τις διαφημίσεις που του παρουσιάζονται και συμμετέχει ενεργά στη συζήτηση.
- ⌚ Άσκηση 3: Ο μαθητής ολοκληρώνει το quiz και είναι ικανός να αναγνωρίζει ορισμένα από τα επίσημα λογότυπα και να αντιλαμβάνεται ότι δεν πρέπει να εμπιστεύεται όλα όσα εμφανίζονται πάνω στη συσκευασία.

Πηγές

(Υλικό/Εξοπλισμός)

- ⌚ Εκτυπωμένες και πλαστικοποιημένες εικόνες ετικετών
- ⌚ Πραγματικές συσκευασίες προϊόντων που χρησιμοποιούνται ευρέως από τους μαθητές
- ⌚ PowerPoint με μεγεθυμένες εικόνες ετικετών
- ⌚ Εικόνες από λογότυπα και σύμβολα

Επεκτάσεις

- ⌚ Οι μαθητές θα μπορούσαν να βγάλουν μία ή περισσότερες φωτογραφίες από διάφορες συσκευασίες (είτε από το σπίτι τους είτε από το σουπερμάρκετ) τις οποίες θεωρούν πιο παραπλανητικές.
- ⌚ Εάν το σχολείο διαθέτει online πλατφόρμα, οι μαθητές θα μπορούσαν να ανεβάσουν εκεί τις φωτογραφίες τους, τις οποίες θα συζητήσουν κατά τη διάρκεια του επόμενου μαθήματος, δημιουργώντας μια συλλογή από τα πιο παραπλανητικά προϊόντα.

Οι μαθητές μπορούν να κρατήσουν τις κάρτες που έλαβαν στην Άσκηση 1 και να πάνε σε ένα οπωροπωλείο ψωνίζοντας με βάση όσα αναγράφονται στην κάρτα. Θα μπορούσαν να αναρωτηθούν ποια προϊόντα θα μπορούσαν να καταναλώσουν και αν τα συστατικά που δεν μπορούν να προσλαμβάνουν είναι εύκολο να τα βρει κανείς στις ετικέτες.

ΜΕΡΟΣ II – ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ/ ΟΔΗΓΙΕΣ

ΕΝΟΤΗΤΑ III – ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ & ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

Κεφάλαιο 3: ΜΕΛΕΤΩΝΤΑΣ ΤΟΝ ΑΝΤΙΚΤΥΠΟ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΣΤΟ ΣΩΜΑ Η ΕΛΛΕΙΨΗ Ή Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Σημείωση: Η ενότητα αυτή έχει δύο μαθήματα

Μάθημα n°1

Πληροφορίες για το σχέδιο μαθήματος		
Μάθημα: Βιολογία/ Γυμναστική		
Θέμα: Ο αντίκτυπος που έχει στο σώμα η απουσία τακτικής σωματικής δραστηριότητας		Διάρκεια: 45 λεπτά
Τάξεις: Γ' Γυμνασίου, Α' – Γ' Λυκείου	Ηλικία: 14-18	Γλώσσα: Ελληνική

Πρότερη Γνώση και Δεξιότητες

(Η πρότερη γνώση είναι η γνώση που είχε ο μαθητής πριν έρθει σε επαφή με την καινούρια πληροφορία)

Γνώση όσον αφορά τη σημασία της φυσικής δραστηριότητας. Διαφορές ανάμεσα στη δραστηριότητα και την αδράνεια.

Στόχοι

(Οι μαθησιακοί στόχοι είναι όσα πρέπει να έχουν μάθει οι μαθητές μετά την ολοκλήρωση του σχεδίου μαθήματος)

Γνώση του αντίκτυπου που έχει στο σώμα η απουσία ή η τακτική σωματική δραστηριότητα προκειμένου να πετύχουν και να διατηρήσουν ένα φυσιολογικό βάρος.

- 🕒 Οι μαθητές πρέπει να μάθουν να ξεχωρίζουν τη σωματική δραστηριότητα από τη σωματική αδράνεια και τις συμπεριφορές της καθιστικής ζωής.
- 🕒 Οι μαθητές θα αναπτύξουν τη δεξιότητα της κριτικής τους σκέψης σε σχέση με την απαραίτητη καθημερινή δραστηριότητα προκειμένου να διατηρήσουν ένα υγιές σώμα.
- 🕒 Οι μαθητές θα μάθουν να αναγνωρίζουν ποιοι από την οικογένειά τους έχουν αναπτύξει συμπεριφορές καθιστικής ζωής και τι τους οδήγησε σε αυτό.

Χάρη στη γνώση που θα αποκτηθεί κατά τη διάρκεια αυτού του μαθήματος, οι μαθητές θα είναι ικανοί να κάνουν τις επιλογές τους ενημερωμένοι. Σύμφωνα με τη συζήτηση, θα είναι ικανοί να καθορίσουν ποια σωματική δραστηριότητα θα τους ταιριάζει περισσότερο προκειμένου να αποκτήσουν και να διατηρήσουν ένα υγιές σώμα.

Εκπαιδευτικές Στρατηγικές

(Η προσέγγιση που ακολουθεί ο εκπαιδευτικός προκειμένου να βοηθήσει τους μαθητές να πετύχουν τους μαθησιακούς τους στόχους και να καλύψουν τις ανάγκες τους)

Πώς μπορώ να βοηθήσω τους μαθητές μου να πετύχουν τους μαθησιακούς τους στόχους;

- 🕒 Ομαδική συζήτηση
- 🕒 Ανταλλαγή ιδεών
- 🕒 Βοήθεια από τους εκπαιδευτικούς

Διδακτικές Δραστηριότητες

(Ευκαιρίες που δίνονται στους μαθητές για να αναπτύξουν τη γνώση και τις δεξιότητες του μαθησιακού στόχου)

Οι ασκήσεις 1 και 2 θα κατευθύνουν τους μαθητές με ερωτήσεις που μπορεί να τους βοηθήσουν να κατανοήσουν τη σημασία της σωματικής δραστηριότητας, επίσης δεν υπάρχουν κατευθυνόμενες

απαντήσεις, καθώς ο σκοπός των ασκήσεων είναι να μπορέσουν οι μαθητές σε αρχικό στάδιο να αναπτύξουν τη δεξιότητα της κριτικής σκέψης.

Άσκηση 1. (25 λεπτά)

ΑΛΛΑΞΕ τις ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ σου με το ΤΑΟ

(μπορείτε επίσης να ζητήσετε από τους μαθητές να κόψουν τις φωτογραφίες και να δημιουργήσουν τις κάρτες αντί για να χρησιμοποιήσετε μόνο το όνομα της δραστηριότητας – οι κάρτες εδώ είναι απλά ένα παράδειγμα)

Ο εκπαιδευτικός μοιράζει τυχαία σε κάθε μαθητή μια κάρτα που αναπαριστά τους ΤΑΟ/LAMY με μια λέξη η οποία περιγράφει μία απλή στρατηγική προκειμένου να βελτιώσουν τη σωματικής τους δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της ημέρας (ο εκπαιδευτικός μπορεί να περιγράψει τη δραστηριότητα ή να γραφτεί στο πίσω μέρος της κάρτας):

Μπορείτε να ξεκινήσετε λέγοντας:

“Ορίστε μερικοί τρόποι για να αλλάξετε τον τρόπο ζωής σας εντάσσοντας με τον τρόπο αυτό τη σωματική δραστηριότητα”:

- ⌚ LAMY/ΤΑΟ ΕΝΑΡΞΗ – Ξεκίνα σήμερα, ξεκίνα τώρα! Βγες έξω για μία βόλτα.



START

- ⌚ LAMY/ΤΑΟ ΣΚΑΛΕΣ – Χρησιμοποίησε τις σκάλες αντί για το ασανσέρ.



STAIRS

- ⌚ LAMY/ΤΑΟ ΠΕΡΑΠΑΤΗΜΑ – Περπάτησε ή χρησιμοποίησε το ποδήλατο για να πας σε μέρη όπως το σχολείο ή το σπίτι ενός φίλου σου. Το αυτοκίνητο δεν επιτρέπεται.



WALK

- ⌚ LAMY/ΤΑΟ ΣΠΙΤΙ (ΦΡΟΝΤΙΔΑ) -Βάλε ηλεκτρική στα δωμάτιο σου, πλύνε το αυτοκίνητο της μαμάς ή του μπαμπά. Δεν είναι αγγαρεία – είναι μια ευκαιρία να ασκηθείς!



HOUSE

- ⌚ LAMY/TAO ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ -Περιορίσε το χρόνο που χρησιμοποιείς το κινητό, το laptop ή άλλες συσκευές: ή το χρόνο που παίζεις ηλεκτρονικά παιχνίδια (και όταν παίζεις επίλεξε διαδραστικά παιχνίδια που έχουν και κίνηση). Προσπάθησε ο χρόνος μπροστά στην οθόνη να μην ξεπερνάει τις 2 ώρες τη μέρα (αυτό περιλαμβάνει και το χρόνο στην τηλεόραση αλλά δεν περιλαμβάνει το χρόνο που χρειάζεσαι για να διαβάσεις και να κάνεις τις ασκήσεις σου).



TECH

- ⌚ LAMY/TAO ΧΟΡΟΣ - Χόρεψε. Ακόμα και στο δωμάτιο σου, ακόμα κι αν χορέψεις χαλαρά στο ρυθμό του αγαπημένου σου τραγουδιού, μπορεί να σε βοηθήσει να κάψεις περισσότερες από 300 θερμίδες την ώρα!



DANCE

- ⌚ LAMY/TAO ΑΘΛΗΣΗ – Βρες ποιος τύπος άσκησης σε ενδιαφέρει, και στη συνέχεια δοκίμασέ το! Ξεκίνα χαλαρά, εάν δεν το έχεις δοκιμάσει ξανά στο παρελθόν. Εάν είσαι αγχώμενος βρες ένα φίλο σου για να ξεκινήσετε μαζί. Συνήθως είναι ευκολότερο να αποκτήσεις το κίνητρο να ασκηθείς εάν κάνεις κάτι που σε ενδιαφέρει.



SPORT

- ⌚ LAMY/TAO MIX – Εάν βαριέσαι ή χάνεις το ενδιαφέρον σου εύκολα, άλλαξε το είδος των δραστηριοτήτων που κάνεις ώστε να παραμένεις πάντα ενεργός. Κάνε μια λίστα με τρεις διαφορετικές εναλλακτικές από τις κάρτες των συμμαθητών σου.



MIX

- ⌚ LAMY/TAO ΚΑΡΔΙΑ- Κάνε ορισμένες δραστηριότητες, που δε βρίσκονται στις κάρτες των

συμμαθητών σου, που θα αυξήσουν τους παλμούς σου, την ένταση της αναπνοής σου και θα σε βοηθήσουν να ιδρώσεις.



HEART

Μετά από αυτά, ο εκπαιδευτικός μπορεί να ξεκινήσει και να καθοδηγήσει τη συζήτηση σχετικά με:

a) Έχεις κάνει ποτέ αυτή τη δραστηριότητα; (σύμφωνα με την κάρτα του κάθε μαθητή) – Τι θεωρείς πιο δύσκολο ώστε να καταφέρεις να τη διατηρήσεις για μεγάλη περίοδο και γιατί;

b) Θα μπορούσε αυτή η συμπεριφορά να επηρεάσει τη μη πρόσληψη περιττών κιλών και το ανθυγιεινό βάρος και πώς;

(επιμονή, κίνητρο, ομαδικές εξωτερικές/εσωτερικές δραστηριότητες, μεθοδολογία κ.λπ.)

c) Τι επίδραση μπορεί να έχει η συμπεριφορά αυτή στο σώμα σας και γιατί;

(ο εκπαιδευτικός μπορεί να προκαλέσει την απαραίτητη επιμονή, μια ασφαλέστερη μεθοδολογία και ρυθμό για κάθε δραστηριότητα που περιγράφεται ώστε να κατανοήσει τις διαφορετικές προσεγγίσεις του κάθε μαθητή.)

d) Σύμφωνα με την προηγούμενη ερώτηση, τις κατατάσσει από τη δυσκολότερη στην ευκολότερη, πηγαίνοντας από το 10 (πολύ δυνατή συμπεριφορά βελτίωσης της φυσικής κατάστασης και της επίδρασης στο σώμα) στο 3-4 (αδύναμη επίδραση στο φυσιολογικό βάρος και στη διατήρηση της φυσικής δραστηριότητας σε βάθος χρόνου).

e) Προτείνετε άλλες δραστηριότητες/συμπεριφορές ή συνδέστε μερικές από αυτές μαζί ώστε να δημιουργήσετε 'δυναμικές κάρτες/συνήθειες' όπως η κάρτα "LAMY/TAO MIX".

Άσκηση 2. (20 λεπτά)

(βλ. επίσης ΕΠΕΚΤΑΣΕΙΣ)

Συζητήστε μέσα στην τάξη μερικά ή όλα τα παρακάτω θέματα προκειμένου να προκαλέσετε το ενδιαφέρον των μαθητών και να αντιληφθείτε τη συμμετοχή της οικογένειας τόσο στο παρελθόν όσο και στο παρόν και να δημιουργήσετε μαθητές-πρεσβευτές των σωματικών δραστηριοτήτων. Για να κάνετε τους νέους πιο δραστήριους και να τους προκαλέσετε το ενδιαφέρον για τη σωματική άσκηση θα βοηθούσε να:

- ⌚ Παρακινήστε ολόκληρη την οικογένεια να γίνουν πιο δραστήριοι, λαμβάνοντας υπόψη ότι τα περισσότερα παιδιά προτιμούν να βγουν έξω και να παίξουν παρά να βλέπουν τηλεόραση και βίντεο στο YouTube ή να παίζουν ηλεκτρονικά παιχνίδια - απλά δε θέλουν να το κάνουν μόνοι τους. Εάν οι γονείς βγουν έξω και παίξουν μαζί τους ή απλά πάνε μαζί έναν περίπατο, θεωρείτε ότι θα ήταν χρήσιμο για τη βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης ή όχι;
- ⌚ Η χρήση της 'ενεργής μετακίνησης' κατά την οποία χρησιμοποιούμε τις σκάλες και όχι το

ασανσέρ ή πηγαίνουμε στο σχολείο ή στα σπίτια των φίλων μας με τα πόδια ή με το ποδήλατο αντί να πηγαίνουμε με το αυτοκίνητο, θεωρείται ότι θα ήταν χρήσιμο ή όχι; Πιστεύετε ότι αυτό θα μπορούσε να γίνει και με τους γονείς σας όταν πηγαίνουν στη δουλειά;

- ⌚ Όταν ήσασταν μικρότεροι σας παρακινούσαν να βγείτε έξω και να παίξετε ελεύθερα, χωρίς να κάνετε κάποια οργανωμένη σωματική άσκηση; Έχετε ρωτήσει ποτέ τους γονείς σας προκειμένου να κατανοήσετε την εκπαίδευση που είχαν όσον αφορά τη σωματική δραστηριότητα από τον παππού σας και τη γιαγιά σας;
- ⌚ Σας έχουν παρακινήσει ή σας έχουν υποστηρίξει οι γονείς σας στο να βελτιώσετε τη προσωπική σας φυσική κατάσταση ή να κάνετε δημιουργικές και διασκεδαστικές δραστηριότητες; Ήταν υποστηρικτικοί οι γονείς σας όταν ήσασταν μικρότεροι;
- ⌚ Είχατε ποτέ στήριξη σε ένα οργανωμένο άθλημα που σας άρεσε ή όχι; Αυτό θα μπορούσε να είναι ένα ομαδικό άθλημα όπως το baseball ή το ποδόσφαιρο, ή ένα ατομικό άθλημα όπως το τένις, το καράτε ή ο χορός. Εάν όχι, πώς θα μπορούσατε; Εάν ναι, αυτό άλλαξε την αυτό-εκτίμηση σας ή σας οδήγησε στο να συνεχίσετε να κάνετε αυτό το άθλημα;

Αξιολόγηση

(Αξιολόγηση πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το μάθημα)

Ασκήσεις 1 και 2: Ο μαθητής συμμετέχει ενεργά στην ομαδική συζήτηση και είναι ενεργός κατά τη διάρκεια της εργασίας (ο εκπαιδευτικός μπορεί να αποφασίσει να χωρίσει την τάξη σε μικρότερες ομάδες). Ο μαθητής δείχνει την κριτική του σκέψη όταν αξιολογεί κάθε δραστηριότητα και/ή τη συμμετοχή της οικογένειας του ή το να τους πείσει να συμμετέχουν/συνεργάζονται.

Πηγές

(Υλικό/Εξοπλισμός)

- ⌚ Εκτυπωμένες και πλαστικοποιημένες κάρτες των ΤΑΟ/LAMY και της παρουσίασης των δραστηριοτήτων
- ⌚ Ένα PowerPoint με εικόνες και/ή ερωτήσεις για την κάθε άσκηση

Επεκτάσεις

- ⌚ Οι μαθητές θα μπορούσαν να κάνουν ένα ημερήσιο πρόγραμμα σύμφωνα με όσα αναφέρονται παρακάτω.

Σύμφωνα με τις κάρτες που έχουν δοθεί τυχαία στους μαθητές στην πρώτη άσκηση, ρωτήστε κάθε μαθητή εάν η δραστηριότητα που περιγράφεται είναι κατάλληλη για αυτόν και τι θα μπορούσε να γίνει συνήθεια διατηρώντας την κατά τη διάρκεια της επόμενης εβδομάδας για τουλάχιστον 30/60 λεπτά κατά τη διάρκεια του ημερήσιου προγράμματός του το οποίο θα μπορούσε να συζητηθεί και να δοθούν συμβουλές ή τι να αποφύγει τις δυσκολίες που θα το αντιμετωπίσει κατά τη διάρκεια της εβδομάδας, της εβδομάδας μετά το μάθημα.

- ⌚ Εάν το σχολείο διαθέτει online πλατφόρμα, οι μαθητές θα μπορούσαν να ποστάρουν φωτογραφίες κατά τη διάρκεια της εβδομάδας με τη σωματική τους δραστηριότητα προκειμένου να συζητήσουν την εμπειρία τους και να μπορέσουν να βελτιώσουν την επίδοση όλης τάξης σε εξωτερικές και

εσωτερικές δραστηριότητες. Όλα θα συζητηθούν στο επόμενο μάθημα με τη δημιουργία μιας συλλογής φωτογραφιών.

Μάθημα n°2

Πληροφορίες για το σχέδιο μαθήματος		
Μαθητές		
Θέμα: Ασκήσεις που έχουν σκοπό να μελετήσουν την επίδραση που έχει στο σώμα η έλλειψη άσκησης		Διάρκεια: 1-2 μήνες με εβδομαδιαίες συναντήσεις
Τάξη: Α' – Γ' Λυκείου	Ηλικία: 15-18	Γλώσσα: Ελληνικά

Πρότερη Γνώση και Δεξιότητες

(Η πρότερη γνώση είναι η γνώση που είχε ο μαθητής πριν έρθει σε επαφή με την καινούρια πληροφορία)

Τα παιδιά πρέπει να γνωρίζουν το σώμα τους σε σχέση με το περιβάλλον και με τη σχέση τους με τους άλλους λαμβάνοντας υπόψη τα διαφορετικά ατομικά φυσικά χαρακτηριστικά, τις δυσκολίες, τις αποκλίσεις και τα ενδιαφέροντα.

Στόχοι

(Οι μαθησιακοί στόχοι είναι όσα πρέπει να έχουν μάθει οι μαθητές μετά την ολοκλήρωση του σχεδίου μαθήματος)

Προκειμένου να επιτρέψουμε τη μεγαλύτερη συμμετοχή των νέων ανθρώπων, το τμήμα φυσικής αγωγής του σχολείου έχει διαδραματίζει ένα σημαντικό ρόλο στη θετική, χωρίς κρίσεις κίνηση των παχύσαρκων και υπέρβαρων παιδιών προκειμένου να τους κινήσει το ενδιαφέρον για τη σωματική άσκηση έχοντας ως πρωταρχικό σκοπό την προώθηση της κοινωνικοποίησης, την αύξηση της αυτοπεποίθησης και τη συμβολή τους στη δημιουργία σχέσεων μέσα στην κοινότητα.

Για τους ανθρώπους είναι σημαντικό να θεωρούν τη φυσική άσκηση ως προαπαιτούμε για τη βελτίωση της καθημερινής τους ζωής και της διεύρυνσης των γνώσεων τους όσον αφορά τις γνώσεις για το σώμα τους και για το πως η κίνηση μπορεί να μειώσει τα προβλήματα και να βελτιώσει την ποιότητα της ζωής. Επιπλέον, είναι σημαντικό να μάθουμε την έννοια της 'στάσης' και την επιρροή της στην καθημερινή ζωή και στις σχέσεις μας με τους υπόλοιπους.

Εκπαιδευτικές Στρατηγικές

(Η προσέγγιση που ακολουθεί ο εκπαιδευτικός προκειμένου να βοηθήσει τους μαθητές να πετύχουν τους μαθησιακούς τους στόχους και να καλύψουν τις ανάγκες τους)

Ο εκπαιδευτικός πρέπει να εντάξει κάθε κορίτσι και κάθε αγόρι στις διδακτικές δεξιότητες και γνώσεις, που ξεπερνούν την εικόνα και δημιουργούν μια συλλογική αίσθηση της ευημερίας.

Η ικανότητα να ενθαρρύνετε το σεβασμό για όλες τις ιδέες και να προάγετε τις συζητήσεις σε θέματα προβληματισμού, μεταξύ όλων των μαθητών και να δώσετε την ευκαιρία ακόμα και στους πιο επιφυλακτικούς είναι σημαντική.

Ο εκπαιδευτικός πρέπει να είναι πάντα ουδέτερος, να μην κρίνει και να μη δημιουργεί ποτέ ένταση μεταξύ των μαθητών ακόμα και αν οι απόψεις των τελευταίων είναι αντίθετες με την οπτική των εκπαιδευτικών.

Η χρήση ερωτηματολογίων από τον εκπαιδευτικό και η δημιουργία ομάδων μπορεί να βοηθήσει στη δημιουργία ενός διαλόγου με κατανόηση και ειλικρίνεια μεταξύ των ομάδων των μαθητών που σκοπό έχει να υποστηρίξει και να εφαρμόσει την αλληλοκατανόηση μεταξύ των συμμαθητών.

Διδακτικές Δραστηριότητες

(Ευκαιρίες που δίνονται στους μαθητές για να αναπτύξουν τη γνώση και τις δεξιότητες του μαθησιακού στόχου)

- ☉ Δίνετε στους μαθητές ένα μικρό ερωτηματολόγιο με απλές ερωτήσεις στο οποίο μπορούν να γράψουν πόσο ώρες αφιερώνουν στη σωματική δραστηριότητα και στην άσκηση κάθε μήνα

Μικρό ερωτηματολόγιο για τη σωματική δραστηριότητα

1. Σας ενδιαφέρει το να ασκήσετε;
☐ καθόλου ☐ λίγο ☐ έτσι και έτσι ☐ πολύ ☐ πάρα πολύ
2. Τον τελευταίο μήνα αφιέρωσα χρόνο στη σωματική μου άσκηση:
☐ ναι πόσο χρόνο; : _____
☐ όχι γιατί όχι : _____
3. Ποια είναι η αγαπημένη σας σωματική άσκηση;
☐ καμία ☐ γυμναστήριο ☐ κολύμπι ☐ μπάσκετ ☐ ποδόσφαιρο ☐ βόλεϊ ☐ χορός
☐ άλλο
4. Που ασκείστε συνήθως;
☐ σχολείο ☐ ιδιωτικό κέντρο ☐ σπίτι ☐ άλλο
5. Τι σας αρέσει περισσότερο στη σωματική άσκηση;

6. Τι σας αρέσει λιγότερο στη σωματική άσκηση;

- ❶ Η συζήτηση του ερωτηματολογίου μέσα σε μια ομάδα εστίασης (focus group), που δημιουργείται από την τάξη, όπου ο εκπαιδευτικός είναι συντονιστής, καθοδηγητής και εξεταστής της δυναμικής της σχέση που δημιουργείται ανάμεσα στα διαφορετικά μέλη της ομάδας. Το ερωτηματολόγιο συλλέγει επίσης ιδέες και φαντασιώσεις που οι μαθητές μπορεί να έχουν για τη σωματική δραστηριότητα, την κίνηση, τη στάση κ.λπ.
- ❷ Δίνετε στους μαθητές όλες τις απαραίτητες θεωρητικές πληροφορίες μέσα από εικόνες και αναπαραστάσεις (με τη χρήση, εάν είναι δυνατόν, ενός διαδραστικού πίνακα)
- ❸ Δίνετε οδηγίες προσωπικά σε κάθε μαθητή για την προθέρμανση και/ ή την αποθεραπεία στην αρχή και στο τέλος μιας αερόβιας άσκησης που θα πραγματοποιηθεί στο γυμναστήριο (π.χ. συγκεκριμένες ασκήσεις για τους ώμους, την πλάτη, τον αυχένα κ.λπ.), είναι σημαντικό πριν ή μετά από κάθε είδους άσκηση να διασφαλίζουν οι μαθητές ότι έχουν κάνει το κατάλληλο ζέσταμα και την αποθεραπεία.

Αξιολόγηση

(Αξιολόγηση πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το μάθημα)

Ο εκπαιδευτικός μπορεί να αξιολογήσει τους μαθητές σε κάθε στάδιο του μαθήματος χρησιμοποιώντας τεχνικές ανταλλαγής ιδεών. Μέσα από αυτές τις συζητήσεις, ο εκπαιδευτικός μπορεί να προσδιορίσει εάν έχει επιτευχθεί η πρόοδος σε σχέση με την αρχική κατάσταση από πρακτικής ή θεωρητικής άποψης .

Πηγές

(Υλικό/Εξοπλισμός)

- ❶ Διδακτικό υλικό σχετικό με το θέμα,
- ❷ Μικρό ερωτηματολόγιο για τη σωματική δραστηριότητας (βλ. Παράρτημα 1),
- ❸ Ένα διαδραστικό πίνακα (εάν υπάρχει διαθέσιμος στο σχολείο),
- ❹ Αθλητικό εξοπλισμό για ασκήσεις προθέρμανσης και αποθεραπείας κατά την αερόβια άσκηση (στρώμα γυμναστικής, λάστιχα αντίστασης, μπάλα γυμναστικής, σχοινάκι, κ.λπ.) .

Επεκτάσεις

Στο τέλος του μαθήματος, μπορεί να γίνει μια τελική συζήτηση, χρησιμοποιώντας ξανά ομάδες εστίασης, που το κεντρικό τους θέμα θα είναι η σύγκριση μεταξύ της αρχικής γνώσης και της γνώσης που επετεύχθη με τα πρακτικά και θεωρητικά μαθήματα που έγιναν πάνω στη σωματική δραστηριότητα, και η ιδέα ότι η κίνηση είναι μια μορφή προετοιμασίας απαραίτητη για να βελτιώσει κάποιος τη ζωή του.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

Goran M.I. *Childhood obesity, causes, consequences and intervention approaches*. CRC PRESS – 2016

Wechsler K. *303 Kid-Approved Exercises and Active Games* HUNTER HOUSE

Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013–2020. Geneva: WHO;

Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025 – WHO.

Ainsworth BE *et al.* Compendium of Physical Activities: A second update of codes and MET values. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 43- 2011.