



ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΓΑΡΔΙΚΙΟΥ**ΤΑΞΗ: Β΄ ΤΜΗΜΑ: 2ο****ΘΕΜΑ: «Υγιεινή Διαβίωση: Υγιεινή Διατροφή και Αθλητισμός»****Σχολικό έτος 2003-2004****Συντονίστρια καθηγήτρια: ΧΑΤΖΑΚΗ ΔΕΣΠΟΙΝΑ (ΠΕ 07)****Επιλογή θέματος**

Κατά την πρώτη συνάντηση προτάθηκαν από τους μαθητές 15 θέματα. Κατόπιν συζήτησης και ψηφοφορίας των μαθητών επελέγη τελικά το θέμα «Υγιεινή Διαβίωση: Υγιεινή Διατροφή και Αθλητισμός».

Στόχοι του προγράμματος

Το πρόγραμμα σκόπευε πρωταρχικά στην ευαισθητοποίηση των μαθητών γύρω από τον τρόπο διατροφής μας και στην αλλαγή της διατροφικής νοοτροπίας μέσω της παρουσίασης κάποιων απλών διατροφικών κανόνων και μέσω της επισήμανσης κάποιων (φαινομενικά ασήμαντων, ουσιαστικά όμως πολύ σοβαρών) λαθών που κάνουμε κατά την επιλογή και προετοιμασία των ημερήσιων γευμάτων. Είναι γνωστό ότι οι διατροφικές συνήθειες καθορίζονται από διάφορους «εξωτερικούς» (αντικειμενικούς) παράγοντες, όπως είναι οι τοπικές καλλιέργειες, το κλίμα, οι αλλεργίες σε συγκεκριμένες κατηγορίες τροφίμων κ.ά., στους οποίους δεν μπορούμε να επέμβουμε. Δε συμβαίνει, όμως, το ίδιο και με τους «εσωτερικούς» (υποκειμενικούς) παράγοντες, όπως είναι η προτίμηση σε συγκεκριμένα τρόφιμα, ο αριθμός και ο τρόπος προετοιμασίας των γευμάτων, οι ώρες λήψης αυτών κ.ά. Σε αυτούς εστίασε περισσότερο το πρόγραμμα, γιατί σε αυτούς ακριβώς είναι εφικτό να επέμβει ο καθένας, διαμορφώνοντας με αυτόν τον τρόπο ένα καλύτερο και πληρέστερο διατροφικό πρόγραμμα και ωφελώντας (μακροπρόθεσμα, βέβαια) την εμφάνιση και την υγεία του. Για να γίνει αντιληπτή η δυνατότητα αυτής της επέμβασης, ορίστηκε να συντάξουν οι ίδιοι οι μαθητές ένα διατροφολόγιο, λαμβάνοντας υπ' όψη (αν όχι όλες, τις περισσότερες από) τις πληροφορίες που θα συνέλεξαν κατά τη διάρκεια του προγράμματος.

Ιδιαίτερη βάση αποφασίσαμε (από την έναρξη κιόλας του προγράμματος) να δοθεί στα προβλήματα που οφείλονται στην κακή διατροφή. Πέρα από τα ήδη γνωστά προβλήματα (παχυσαρκία, έλλειψη αναγκαίων βιταμινών, τριχόπτωση κ.ά.), τους μαθητές απασχόλησαν και τα λιγότερο διαδεδομένα (και ίσως ακόμη θέματα «ταμπού» για την ελληνική -και όχι μόνο- κοινωνία) θέματα νευρικής ανορεξίας και νευρικής

βουλιμίας. Κρίθηκε απαραίτητο οι μαθητές να ενημερωθούν ήδη από αυτήν την ηλικία για τις σοβαρές αυτές διατροφικές διαταραχές, οι οποίες πλήττουν όλο και νεαρότερα άτομα.

Στόχος μας ήταν, επίσης, η εξαγωγή κάποιων συμπερασμάτων όσον αφορά στη σημερινή διατροφική συμπεριφορά των Ελλήνων (και ειδικότερα στην περιοχή μας). Στην επίτευξη αυτού του στόχου συνέβαλαν τόσο τα ερωτηματολόγια, που απηύθυναν οι μαθητές σε συμμαθητές τους, εξωσχολικούς φίλους και συγγενείς, όσο και η συγκέντρωση και ανάλυση πληροφοριών από τον ημερήσιο και περιοδικό τύπο.

Όσον αφορά στον αθλητισμό, το δεύτερο μέρος του προγράμματος, ως στόχος τέθηκε η μελέτη της σχέσης υγείας-αθλητισμού και ειδικότερα υγιεινής διατροφής-αθλητισμού. Πριν από τη μελέτη αυτή, πάντως, κρίθηκε απαραίτητη μία σύντομη αναδρομή στην ιστορία των Ολυμπιακών Αγώνων και γενικότερα μία ανάλυση της θέσης του αθλητισμού στη ζωή των ανθρώπων κατά την πάροδο του χρόνου.

Διαδικασία

Κατά τη δεύτερη συνάντηση οριστικοποιήθηκαν οι υποενότητες του θέματος: πυραμίδα της διατροφής-πρότυπο διατροφολόγιο, προβλήματα που οφείλονται στην κακή διατροφή και διατροφική συμπεριφορά των Ελλήνων. Στην τρίτη συνάντηση χωρίστηκαν οι μαθητές σε τρεις ομάδες (δύο από πέντε και μία από τέσσερα άτομα).

Οι ομάδες ξεκίνησαν ταυτόχρονα τις εργασίες τους και σε κάθε συνάντηση ενημερώνονταν οι μαθητές για την πορεία των εργασιών των άλλων ομάδων. Αποδεικνύεται έτσι ότι για την ομαλή ροή παρόμοιων προγραμμάτων απαιτείται διαρκής έλεγχος και επανεξέταση στόχων και μεθόδων και σε κάποιες περιπτώσεις διαφοροποίησή τους. Γενικότερα, κατά το χρόνο ροής του προγράμματος οι ομάδες συνεργάζονταν μεταξύ τους, οι μεν προμήθευαν με υλικό τους δε ή αξιοποιούσαν τα αποτελέσματα της έρευνάς τους. Η αλληλοβοήθεια, πάντως, και η συνεργασία μεταξύ των μαθητών υπήρξε αυτονόητη.

Πιο συγκεκριμένα, οι ομάδες (Α', Β' και Γ') ανέλαβαν τις εξής ενότητες και ασχολήθηκαν με τις εξής δραστηριότητες:

Α'

Ενότητα: Πυραμίδα της διατροφής. Πρότυπο διατροφολόγιο.

Δραστηριότητες: Επίσκεψη στη βιβλιοθήκη (όπου, όμως, δε βρέθηκαν σχετικά με το θέμα βιβλία). Κατασκευή της πυραμίδας μεσογειακής διατροφής σε χαρτόνι.

Β'

Ενότητα: Προβλήματα που οφείλονται στην κακή διατροφή. Πρότυπο διατροφολόγιο.

Δραστηριότητες: Σύνταξη πρότυπου διατροφολογίου.

Γ

Ενότητα: Διατροφική συμπεριφορά των Ελλήνων.

Δραστηριότητες: Έκδοση στατιστικών στοιχείων από τα ερωτηματολόγια.

Όλες οι ομάδες

Δραστηριότητες: Αναζήτηση και συγκέντρωση υλικού. Συνεντεύξεις από συμμαθητές, φίλους και συγγενείς (στο πλαίσιο της διεξαγωγής των ερωτηματολογίων). Συγγραφή της τελικής εργασίας στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές του σχολείου.

ΤΕΛΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: Η τελική εργασία αποτελείται από τα εξής κεφάλαια:

Εισαγωγή.**1. Διατροφή και Υγεία.**

- 1.1 Θρεπτικά Συστατικά. Δίδονται πληροφορίες για τα θρεπτικά συστατικά των τροφών (υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λιπίδια, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία και νερό) και για τη σημασία τους στη διατροφή.
- 1.2 Σχεδιασμός γευμάτων. Καταγράφονται τα ιδανικά ποσοστά των θρεπτικών συστατικών στην ημερήσια λήψη τροφής. Αναλύονται τρεις απλοί μαθηματικοί τύποι, από τους οποίους προκύπτει ο δείκτης μάζας σώματος και ο αριθμός των θερμίδων που χρειαζόμαστε ημερησίως.
- 1.3 Συνέπειες της κακής διατροφής στην υγεία. Τα οφέλη της άσκησης. Με τη βοήθεια πινάκων δείχνουμε πού οδηγεί η έλλειψη κάθε θρεπτικού συστατικού και κατά πόσο επηρεάζει την υγεία μας και σε τί ωφελεί η συστηματική άσκηση. Αναλύονται οι έννοιες «νευρική ανορεξία» και «νευρική βουλιμία».
- 1.4 Ενδιαφέροντα στοιχεία (πληροφορίες από τον ημερήσιο και περιοδικό τύπο). Παρουσιάζονται αξιοσημείωτες πληροφορίες από τον τύπο για τη διατροφή και τον αθλητισμό. Κάποιες προκαλούν ανησυχία, κάποιες ιδιαίτερο ενδιαφέρον, μερικές ακόμη και το γέλιο, ενώ κάποιες πραγματική αγανάκτηση.
- 1.5 Πρότυπο διατροφολόγιο. Παρουσιάζεται και σχολιάζεται ένα ημερήσιο πρόγραμμα διατροφής, που συνέταξαν οι μαθητές για έναν έφηβο.

2. Αθλητισμός.

- 2.1 Ιστορία του αθλητισμού. Γίνεται μια σύντομη αναδρομή στην ιστορία του αθλητισμού και των Ολυμπιακών Αγώνων.
- 2.2 Άσκηση και διατροφή. Δίδονται ενδιαφέρουσες πληροφορίες για το τί πρέπει να καταναλώνεται πριν, μετά την άσκηση και κατά τη διάρκειά της και για τη σχέση άσκησης και διατροφής.

3. Ερωτηματολόγια και σχολιασμός.

Παρουσιάζονται οι έρευνες που διεξήγαγαν οι μαθητές και τα αποτελέσματα αυτών (σε ποσοστά), τα οποία σχολιάζονται. Πρόκειται για δύο ερωτηματολόγια. Στο πρώτο ερωτήθηκαν μαθητές, φίλοι και συγγενείς σχετικά με τη διατροφή που ακολουθούν, αν καπνίζουν και αν αθλούνται. Οι απαντήσεις διαχωρίζονται σε αυτές των ανηλίκων και αυτές των ενηλίκων. Στο δεύτερο ερωτήθηκαν μόνο οι μαθητές του σχολείου για το αγαπημένο τους άθλημα.

4. Επίλογος.

5. Παράρτημα.

Συμπεράσματα

Όσον αφορά στους αρχικούς στόχους του προγράμματος, αυτοί επιτεύχθηκαν σε μεγάλο βαθμό, σε σχέση με την ενημέρωση των μαθητών και την ευαισθητοποίησή τους γύρω από το θέμα. Αρκετά στοιχεία που συλλέχθηκαν και τα αποτελέσματα από τις έρευνες (ερωτηματολόγια) τους εντυπωσίασαν και τους δημιούργησαν τη διάθεση να ενημερώσουν το (συγγενικό, φιλικό) περιβάλλον τους για τους κανόνες σωστής διατροφής. Αποδεικνύεται όμως δύσκολο να αλλάξει η διατροφική νοοτροπία στην πράξη, παρ' όλο που κατά τη διάρκεια του προγράμματος οι μαθητές έδειξαν να αντιλαμβάνονται τα λάθη που και οι ίδιοι κάνουν στη διατροφή τους και εκδήλωσαν προθυμία να τα διορθώσουν.

Σχετικά με τη διαδικασία, οι μαθητές έδειξαν μεγάλο ενδιαφέρον για τις διάφορες «πρακτικές» δραστηριότητες και κάποιοι από αυτούς φανέρωσαν και το ταλέντο τους στη ζωγραφική και στις κατασκευές. Η διαφορετική διάταξη των θρανίων τους εξέπληξε επίσης ευχάριστα και διευκόλυνε την ομαδική εργασία. Όπου οι παρεχόμενες πληροφορίες συνδέονταν και με κάποια πρακτική εφαρμογή (π.χ. όταν σχολιάσαμε τα συστατικά που αναφέρονται σε συσκευασίες σοκολάτας ή όταν οι ίδιοι δοκίμασαν παραδοσιακά γερμανικά μπισκότα, αφού μελέτησαν τα συστατικά τους), η αντιμετώπιση του προγράμματος ήταν ενθουσιώδης.

