

# ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

## (σχολικό έτος 2009-10)

### 1. Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας - Χτίζω σωστά, εμένα



Κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους οι μαθητές της Α τάξης με την κα Μαρούλη Ρόζα και την κα Δεληφυσέκη Βάγια υλοποίησαν Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας σε συνεργασία με το Γρ. Αγωγής Υγείας της Δ/νσης Π.Ε. Δυτ. Θεσ/νίκης και ασχολήθηκαν με τη διατροφή και συγκεκριμένα με τη θεματική ενότητα «Χτίζω σωστά, εμένα»

#### Αιτιολόγηση της επιλογής του θέματος

Μετά από συζήτηση με τους μαθητές και με αφορμή από συγκεκριμένες διδακτικές ενότητες των μαθημάτων της Γλώσσας, της Μελέτης Περιβάλλοντος και των Μαθηματικών κατέληξαν στην επιλογή του συγκεκριμένου θέματος, καθώς θεώρησαν ότι η ενασχόληση με αυτό και ειδικά από παιδιά αυτής της ηλικίας συμβάλλει ουσιαστικά στη διαμόρφωση σωστών διατροφικών προτύπων.



#### Σκοποί και επιμέρους στόχοι του προγράμματος

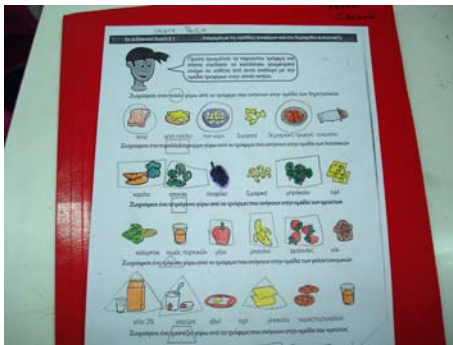
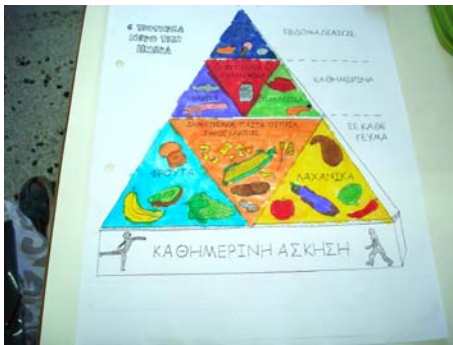
- Να γνωρίσουν οι μαθητές τις ομάδες τροφών και την ξεχωριστή σημασία που έχουν στο κτίσιμο του οργανισμού μας
- Να γνωρίσουν τη μεσογειακή διατροφή
- Να μπορούν να ξεχωρίσουν ποιες τροφές να επιλέγουν και ποιες να αποφεύγουν, να υιοθετήσουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες
- Να ενημερωθούν για τα προβλήματα υγείας που οφείλονται στην κακή διατροφή
- Να μπορούν να αξιολογήσουν τα διατροφικά πρότυπα που προβάλλονται μέσα από τις διαφημίσεις
- Να γίνουν υπεύθυνοι και ενημερωμένοι καταναλωτές



#### Δραστηριότητες

- τα παιδιά παρέλαβαν και συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο - εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής στο οποίο κατέγραψαν τις διατροφικές τους συνήθειες (πρωινό, δεκατιανό, μεσημεριανό, απογευματινό, βραδινό)
- συζήτησαν τι τρώνε και τόνισαν ιδιαίτερα την αξία του πρωινού μέσα από συζήτηση και ανάγνωση σχετικών κειμένων
- διάβασαν βιβλία κι άκουσαν τραγούδια σε σχέση με τη διατροφή
- συγκεντρώσανε ποιήματα, παροιμίες, ανέκδοτα, γλωσσοδέτες, συνταγές μαγειρικής
- βρήκαν και συμπλήρωσαν σταυρόλεξα, ακροστιχίδες και κρυπτόλεξα που σχετίζονταν με τη διατροφή
- χωρίσανε τις τροφές σε ομάδες και μιλήσανε για τα θρεπτικά συστατικά που μας παρέχει η κάθε μία





- παρουσίασαν τη μεσογειακή και τη σύγχρονη διατροφή
- τα παιδιά χωρίστηκαν σε 5 ομάδες: φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά, κρεατικά, όσπρια-δημητριακά. Κάθε ομάδα ζωγράφισε ενδεικτικά κάποιες τροφές από τη δική της κατηγορία τροφίμων, ενώ προσπάθησε να πείσει για τη χρησιμότητα των τροφών αυτών και την αναγκαιότητα ένταξής τους στο καθημερινό μας διατροφολόγιο
- επισκεφθήκανε το κυλικείο μας, είδαν τις τροφές που έχει και τις εντάξαν στις αντίστοιχες κατηγορίες
- τονίσανε ιδιαίτερα τους κινδύνους για την υγεία μας από τυποποιημένα τρόφιμα και τρόφιμα τύπου fast food
- συσχέτισαν τη διατροφή με τη στοματική υγιεινή
- πραγματοποιήθηκε επίσκεψη οδοντιάτρων στο σχολείο μας από τους "γιατρούς του κόσμου" κι εξέταση όλων των μαθητών
- κατασκευάσαν τη διατροφική πυραμίδα
- τα παιδιά έγιναν μικροί ηθοποιοί και παρουσίασαν στους συμμαθητές τους κάποιες διαφημίσεις τροφίμων προσπαθώντας να τους πείσουν για την αγορά του συγκεκριμένου κάθε φορά προϊόντος, ενώ οι υπόλοιποι μαθητές προσπαθούσαν να αξιολογήσουν τις «διαφημίσεις» αυτές εντοπίζοντας πιθανές παγίδες
- γράψαν λίστες για ψώνια στο σούπερ μάρκετ, εντάξαν τα τρόφιμα αυτά στα διάφορα γεύματα της ημέρας
- αφιέρωσαν 1 διδακτική ώρα για αγορά τροφίμων από το κυλικείο του σχολείου μας

### ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Αξιολογώντας το πρόγραμμα της υγιεινής διατροφής, μπορούμε να πούμε ότι τα αποτελέσματα ήταν θετικά. Τα παιδιά έδειξαν ενδιαφέρον και ήταν πολύ συνεργάσιμα. Ανάπτυξαν τη συνεργασία, την ομαδικότητα και το διάλογο. Ειδικότερα, κάποιες από τις δραστηριότητες που αναπτύξαν κατά την τελική φάση του προγράμματος (π.χ. θεατρικό παιχνίδι, λίστες με ψώνια) έδειξαν ότι οι μαθητές έμαθαν τις κατηγορίες τροφίμων και γνώρισαν τη μεσογειακή διατροφή, καθώς και την αξία της για το χτίσιμο ενός υγιούς οργανισμού. Επιπλέον, το δεύτερο συμπληρωματικό ερωτηματολόγιο που δόθηκε στα παιδιά κατά το τέλος του προγράμματος κατέδειξε σημαντικές διαφοροποιήσεις ως προς την καθημερινή διατροφική τους συμπεριφορά. Αν και είναι αδύνατο να ελέγξει κανείς την πραγματική αλλαγή των καθημερινών διατροφικών συνηθειών των παιδιών στο δικό τους χώρο, ωστόσο διαπιστώθηκε ότι τα παιδιά αναθεώρησαν την άποψή τους για κάποιες βλαβερές ουσίες και συμπεριέλαβαν στα γεύματά τους τροφές που παλαιότερα δε θεωρούσαν σημαντικές. Είναι σίγουρα όφελος για τα παιδιά το γεγονός ότι προβληματίστηκαν κι ενημερώθηκαν για το θέμα της υγιεινής διατροφής που είναι τόσο εξαιρετικής σημασίας, ειδικά στην εποχή μας η οποία χαρακτηρίζεται από πληθώρα (αμφισβητούμενης συχνά ποιότητας) προϊόντων κι αγαθών.

## 2. Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας - Ζήσε τη ζωή με σωστή διατροφή

Κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους οι μαθητές του Γ1 τμήματος με την κα Χαλιαμάλια Βαΐα (γυμνάστρια), την κα Τουτζιάρη Αντωνία (υποδιευθύντρια & υπεύθυνη ολοήμερου) και τον κ. Φιλιππίδη Αντώνη (δάσκαλο του Γ1) υλοποίησαν Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας σε συνεργασία με το Γρ. Αγωγής Υγείας της Δ/σης Π.Ε. Δυτ. Θεσ/νίκης με τη θεματική ενότητα «Ζήσε τη ζωή με σωστή διατροφή»

### Αιτιολόγηση της επιλογής του θέματος

Στην επιλογή του θέματος τους οδήγησε η πεποίθηση ότι είναι απαραίτητο να κατανοήσουν οι μαθητές την αξία της υγιεινής διατροφής και τη θετική επίδραση που έχει στην υγεία και στην πρόληψη διάφορων ασθενειών, καθώς μάλιστα διαπιστώσανε την ύπαρξη λανθασμένων αντιλήψεων και προβληματικών καταστάσεων που σχετίζονται με τη διατροφή, όπως:

- Οι κακές διατροφικές συνήθειες των παιδιών κατά την ώρα του διαλείμματος και η παιδική παχυσαρκία.
- Ο καθημερινός «βομβαρδισμός» από τις τηλ. διαφημίσεις που αφορούν την κατανάλωση έτοιμων τροφών.
- Η κατανάλωση τροφών από τα καταστήματα γρήγορου φαγητού.
- Τρώμε μόνο ό,τι μας αρέσει.

### Σκοποί και επιμέρους στόχοι του προγράμματος

- Κατανόηση της σχέσης της διατροφής με την υγεία.
- Υιοθέτηση σωστών διατροφικών συνηθειών.
- Γνωριμία με τις ομάδες των τροφών.
- Ανάπτυξη επικοινωνίας και συνεργασίας.
- Κινητοποίηση μέσα από τη μάθηση και την έρευνα.

### Δραστηριότητες

- Ερωτηματολόγιο καταγραφής διατροφικών συνηθειών.
- Κατασκευή πυραμίδας μεσογειακής διατροφής.
- Ακροστιχίδα μεσογειακής διατροφής.
- Η έννοια της παχυσαρκίας.
- Διατροφική αξία της σοκολάτας, του μελιού, του ψωμιού
- Ομαδικό παιχνίδι «Η παιχνιδιάρικη διατροφή».
- Ο δεκάλογος της σωστής διατροφής & κρυπτόλεξο
- Επίσκεψη στη γαλακτοβιομηχανία 'Φάρμα Κουκάκη'
- Διατροφική αξία του γάλακτος.
- Η διατροφή στην αρχαιότητα.
- Μετρήσεις βάρους-ύψους ανά βδομάδα για κάθε μαθητή.
- Τι θα ήθελες να τρως 'Όνειρεμένη διατροφή'
- Κατασκευή ποστέρ με τις τέσσερις ομάδες τροφών.
- Παραμύθι 'Δύο αχώριστοι φίλοι'
- Επίσκεψη στη βιομηχανία εμφιάλωσης 'Σουρωτή'
- Κολλάζ με συμβουλές για υγιεινή διατροφή.
- Η σημασία της σωστής ενυδάτωσης.
- Διατροφικό παιχνίδι της AMITAFUN μέσω υπολογιστή.
- Παρασκευή φρουτοσαλάτας με φρούτα εποχής.
- Παρουσιάσεις (PowerPoint) σχετικές με τη στοματική υγεία, την αξία της υγιεινής διατροφής & των βιταμινών.



- Κατασκευή της κυρά-Σαρακοστής με ζύμη.
- Θεατρικό σκετς σχετικό με τη διατροφή που παρουσιάστηκε από τους μαθητές του τμήματος στα πλαίσια της θεατρικής εβδομάδας του σχολείου.

### ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Οι μαθητές προβληματίστηκαν σε θέματα διατροφής, συνειδητοποίησαν τους κινδύνους που κρύβουν οι λανθασμένες επιλογές στις διατροφικές τους συνήθειες και τροποποίησαν, τουλάχιστον στο φαγητό του σχολείου, τα κριτήρια με τα οποία υιοθετούν νέες διατροφικές συμπεριφορές. Έγινε σωστή διαχείριση των πληροφοριών από τις διαφημίσεις και αντιλήφθηκαν τον παραπλανητικό ρόλο που παίζουν πολλές απ' αυτές στην αντικειμενική πληροφόρηση του καταναλωτή.

Ανακάλυψαν την αξία του πρωινού αλλά και του παραδοσιακού μεσημεριανού φαγητού για την καλή υγεία αφού στηρίζονται στη μεσογειακή δίαιτα, αλλά δυστυχώς στις μέρες μας γίνονται όλο και πιο σπάνια. Διαπίστωσαν τη στενή σχέση της κακής διατροφής με την παιδική παχυσαρκία και την έλλειψη σωματικής άσκησης και υποσχέθηκαν να αλλάξουν ή να διαφοροποιήσουν εμπεδωμένες διατροφικές έξεις ώστε να έχουν καλά αποτελέσματα στη σωματική και πνευματική τους υγεία. Η διαθεματική προσέγγιση των διατροφικών ζητημάτων και η συνεξέτασή τους κατά τη διάρκεια άλλων μαθημάτων όπως γλώσσα, μαθηματικά και μελέτη περιβάλλοντος είχε πολύ καλά αποτελέσματα. Άλλωστε το φαινόμενο της διατροφής είναι καθημερινό και συνδέεται άμεσα με τον ανθρώπινο πολιτισμό.

Τέλος όλοι/ες οι μαθητές/τριες εργάστηκαν ομαδικά με μεγάλη χαρά και ενθουσιασμό, γεγονός που μας ικανοποιεί ιδιαίτερα, μας δίνει κουράγιο να συνεχίσουμε την προσπάθεια και σε άλλα παρόμοια προγράμματα που σκοπό έχουν να διαφοροποιήσουν στάσεις και συμπεριφορές, να ενισχύσουν την κριτική σκέψη και να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής που λείπει στις μέρες μας.



### 3. Επίσκεψη των μαθητών της Γ' τάξης στο εργοστάσιο ΣΟΥΡΩΤΗ



Με την άφιξη τους στο εργοστάσιο, τους υποδέχτηκε εγκάρδια ο υπεύθυνος χημικός κ. Εμβαλωματής Αντώνιος και τους οδήγησε στο καταπράσινο προαύλιο του εργοστασίου. Εκεί τους μίλησε για την έννοια του μεταλλικού νερού, για το χλώριο που υπάρχει στο νερό και για τους τρόπους άντλησης του από το υπέδαφος. Αναφέρθηκε πιο συγκεκριμένα στη λειτουργία του εργοστασίου, στην ποιότητά του νερού που παράγεται εκεί και παρουσίασε τις συσκευασίες νερού της ΣΟΥΡΩΤΗΣ. Κατόπιν τους οδήγησε μέσα στο εργοστάσιο, όπου είδαν κάποιες φάσεις της παραγωγής και της αποθήκευσης. Στα παιδιά προσφέρθηκαν δωρεάν μικρά μπουκαλάκια νερού και κουτάκια νερού με γεύση λεμόνι. Οι μαθητές υποσχέθηκαν να ζωγραφίσουν εικόνες με τις εντυπώσεις τους από την επίσκεψη, οι οποίες θα σταλούν στη διεύθυνση του εργοστασίου και θα προβληθούν σε εκδηλώσεις που θα γίνουν το 2011 με την ευκαιρία του εορτασμού της παγκόσμιας ημέρας του νερού.

## 4. Ημέρα κατά του καπνίσματος – 31<sup>η</sup> Μαΐου – Βλαβερές συνέπειες

Με αφορμή την παγκόσμια ημέρα κατά του καπνίσματος, οι μαθητές της Ε 1 τάξης του σχολείου μας, μαζί με το δάσκαλό τους κ. Απόστολο Ζώη στις 31 Μαΐου και στα πλαίσια της Παγκόσμιας Ημέρας κατά του Καπνίσματος, - φορώντας μπλουζάκια με αντικαπνιστικά μηνύματα - μαζί με μέλη του Συλλόγου Καρκινοπαθών Μακεδονίας-Θράκης οργάνωσαν και συμμετείχαν σε μια επιτυχημένη αντικαπνιστική εκδήλωση στην πλατεία Αριστοτέλους της Θεσ/νίκης, μοιράζοντας φυλλάδια, τονίζοντας τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος και υπενθυμίζοντας στους περαστικούς το νόμο για την απαγόρευση του καπνίσματος.

Θυμήσου πως, με το κάπνισμα....

- σκεπτόμαστε πιο δύσκολα
- νυστάζουμε εύκολα
- κουραζόμαστε όταν τρέχουμε
- κολυμπάμε πιο δύσκολα
- ξεραίνεται το στόμα μας
- μυρίζει η αναπνοή μας
- αρρωσταίνουμε και τόσα άλλα...

Σκέψου εσύ που είσαι καπνιστής:

- Αγαπάς το παιδί σου, όταν το μολύνεις συνέχεια μέσα στο σπίτι ή στο αυτοκίνητο;
- Αχ! αυτό το παθητικό κάπνισμα τι κακό κάνει.
- Στεναχωριέσαι γιατί άρχισε να καπνίζει πολύ νωρίς το παιδί σου και μετά γκρινιάζεις ότι είναι νευρικό!!
- Μη δημιουργείς πρόβλημα στην έγκυο εργαζόμενη συνάδελφό σου. Σεβάσου την.
- Νέοι και νέες. Το κάπνισμα δεν είναι πια της μόδας.



## 5. Επίσκεψη των μαθητών της Γ' τάξης στη φάρμα ΚΟΥΚΑΚΗ



Με την άφιξη τους στη φάρμα, τους υποδέχτηκε ο υπεύθυνος γεωπόνος κ. Φαχουρίδης Θεόδωρος. Οι μαθητές και οι δάσκαλοι φόρεσαν ειδικά προστατευτικά καλύμματα στα πόδια και στο κεφάλι. Ξεναγηθήκανε στο θάλαμο παστερίωσης και ομογενοποίησης, στο θάλαμο συσκευασίας, στα ψυγεία, στις αποθήκες και στους σταθμούς φόρτωσης και εκφόρτωσης. Κατόπιν μεταβήκαμε στον ανοιχτό στάβλο αγελάδων, όπου είδαμε τις διάφορες ράτσες, καθώς και τα νεογέννητα μοσχάρια τους. Συνεχίσανε την περιήγησή τους στο κλειστό μαντρί με τα πρόβατα, όπου ο υπεύθυνος τους περιέγραψε τη διαδικασία εκτροφής, αναπαραγωγής και εμβολιασμών με σύγχρονες τεχνολογικές μεθόδους. Στον ίδιο χώρο υπήρχαν γεωργικά μηχανήματα για τις βιολογικές καλλιέργειες των τροφών που παρέχονται στα ζώα. Ακολούθησε ένα μικρό διάλειμμα στην αίθουσα υποδοχής, όπου σερβιρίστηκε στα παιδιά γάλα της φάρμας και μπισκότα. Ο υπεύθυνος τους μίλησε για την πρωτότυπη ιδέα συσώρευσης ηλιακής ενέργειας και τη διοχέτευση της στους σταθμούς της ΔΕΗ. Δόθηκαν δώρα κι ανταλλάχτηκαν απόψεις. Οι εντυπώσεις από την ξενάγηση ήταν άριστες, καθώς και η φιλοξενία των υπευθύνων.

## 6. Επίσκεψη των «Γιατρών του Κόσμου» με την κινητή μονάδα «ΛΗΤΩ»

Κάθε ανθρώπινη ύπαρξη έχει δικαίωμα στην ανθρωπιστική βοήθεια, ανεξάρτητα από φυλή, θρησκεία, ιδεολογία ή πολιτική πεποίθηση. Όταν ανοίγεις την καρδιά σου και δίνεις, τότε παίρνεις πιο πολλά! Όλοι μας έχουμε ακούσει λίγο πολύ για τους Γιατρούς του Κόσμου. Πόσοι όμως γνωρίζουμε ποιοι είναι ακριβώς αυτοί οι άνθρωποι και με τι ασχολείται ο συγκεκριμένος Μη Κυβερνητικός Οργανισμός.

**Οι γιατροί του Κόσμου στο σχολείο μας:** Μετά από επικοινωνία που υπήρξε μεταξύ του Διευθυντή μας και των Γιατρών του Κόσμου, είχαμε τη χαρά να μας επισκεφτούν στο χώρο του σχολείου για δυο συνεχόμενες ημέρες με την κινητή ιατρική μονάδα τους, τη «ΛΗΤΩ» και να εξετάσουν οδοντιατρικά όλα τα παιδιά (περίπου 300) καθώς και παιδιατρικά (περίπου τα μισά τη 2<sup>η</sup> μέρα). Η Κινητή Παιδιατρική και Οδοντιατρική Μονάδα της οργάνωσης δημιουργήθηκε το 2003 σε συνεργασία με τη Vodafone στο πλαίσιο του προγράμματος Εταιρικής Υπευθυνότητας που εφαρμόζει. Η Μονάδα αυτή ταξιδεύει σε όλη την Ελλάδα προκειμένου να παρέχει παιδιατρική και οδοντιατρική περίθαλψη σε παιδιά που ζουν σε απομακρυσμένες περιοχές χωρίς νοσοκομεία ή Κέντρα Υγείας. Μέχρι σήμερα η «ΛΗΤΩ» έχει προσφέρει ιατρική περίθαλψη σε περισσότερα από 33.000 παιδιά. Ένα μεγάλο ευχαριστώ από τους μαθητές, τους δασκάλους και τους γονείς του σχολείου μας. Ήταν μια μοναδική εμπειρία για μας.

