



Η ΕΝ ΑΘΗΝΑΙΣ
ΦΙΛΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
Α' ΑΡΣΑΚΕΙΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΨΥΧΙΚΟΥ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ: 2023-2024

Τίτλος Προγράμματος Αγωγής Υγείας:

**«ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΑΙΔΕΙΑ: ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΥΠΟΘΕΣΗ ΚΑΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΕΥΘΥΝΗ,
ΕΜΕΙΣ ΑΠΟΦΑΣΙΖΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ, ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ ΚΑΙ ΤΟ
ΜΕΛΛΟΝ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΜΑΣ»**

Υπεύθυνες καθηγήτριες Προγράμματος Αγωγής Υγείας:

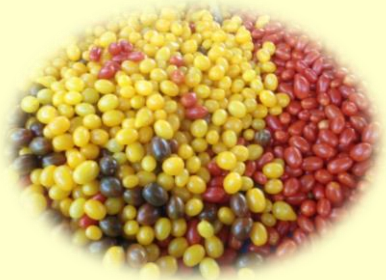
1. Ευδοκία Πατσιλινάκου, χημικός PhD, Διευθύντρια (συντονισμός, οργάνωση και υλοποίηση προγράμματος)
2. Άρτεμις Σούσου, καθηγήτρια Οικονομίας MSc (υλοποίηση προγράμματος)

Αριθμός συμμετεχόντων μαθητών:

Τάξεις: Α', Β' και Γ' Γυμνασίου

Χρονική διάρκεια προγράμματος: 5 μήνες

Κεντρική ιδέα προγράμματος: Διατροφή εφήβων





**Η ΕΝ ΑΘΗΝΑΙΣ
ΦΙΛΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
Α' ΑΡΣΑΚΕΙΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΨΥΧΙΚΟΥ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**

Στόχοι:

Οι παιδαγωγικοί στόχοι εστιάζουν σε δύο βασικά σημεία: α) στο αρχαίο ρητό: «νους υγιής εν σώματι υγιεί» και β) στο «ευ ζην». Συνοψίζονται, όσον αφορά στους μαθητές, πετύχαμε σε έναν μεγάλο βαθμό, τα εξής:

- 1.** Να τους μεταγγίσουμε τη σημασία της διατροφής για την υγεία και την ευεξία, ειδικά μέχρι την εφηβεία.
- 2.** Να αναπτύξουν κίνητρα, τα οποία θα τους εμπνεύσουν έτσι ώστε να διαχειρίζονται σωστά τη διατροφή τους.
- 3.** Να αποκτήσουν συνείδηση έτσι ώστε να μην είναι εξαρτώμενα άτομα από τροφές ή ουσίες που καταστρέφουν με αργό και μεθοδικό τρόπο το σώμα τους, τον νου τους και γενικά την υγεία τους.
- 4.** Να συνειδητοποιήσουν ότι η ευτυχία είναι συνάρτηση κυρίως της υγείας: σωματικής και ψυχικής.
- 5.** Να ανακαλύψουν τις ειδικές δεξιότητές τους και να δημιουργήσουν θετικές και αρνητικές διαφημίσεις, δημοσιογραφικές έρευνες, διαλέξεις, κόμικ, έργα ζωγραφικής τέχνης, σατυρικά κείμενα
- 6.** Να συνειδητοποιήσουν γιατί διδάσκονται χημεία και βιολογία και να συνδέσουν τις επιστήμες αυτές με την πραγματικότητα της καθημερινής ζωής.
- 7.** Να θεωρήσουν προσωπική τους υπόθεση, ως έφηβοι, τη σωστή διαχείριση του εαυτού τους και να μην επιτρέψουν να καταντήσε διατροφικός κάδος απορριμμάτων, αλλά να είναι υγιής και εύρωστος.
- 8.** Να ανακαλύψουν τη χαρά της ζωής και να βοηθήσουν προς την κατεύθυνση αυτή συμμαθητές τους που εμφανίζουν παχυσαρκία ή νευρική ανορεξία.
- 9.** Να μη συμπεριφέρονται «ρατσιστικά» σε άτομα που έχουν προβλήματα, όπως αυτά που αναφέρονται στον στόχο (8), αλλά να παροτρύνουν τα άτομα αυτά να αλλάξουν συνήθειες.
- 10.** Να αποκτήσουν διατροφική παιδεία και κουλτούρα, η οποία να αποτελέσει σημαντική επένδυση για το μέλλον το δικό τους, των οικείων τους και του πλανήτη.





Η ΕΝ ΑΘΗΝΑΙΣ
ΦΙΛΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
Α' ΑΡΣΑΚΕΙΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΨΥΧΙΚΟΥ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Θεματικές Ενότητες που θα μελετηθούν:

- 1.** Προαπαιτούμενες γνώσεις (περιβάλλον – οικοσυστήματα – αυτότροφοι / ετερότροφοι οργανισμοί – παράγοντες από τους οποίους εξαρτώνται οι διατροφικές ανάγκες κάθε έμβιου είδους)
- 2.** Τροφική αλυσίδα – Τροφή – Τρόφιμο – Διατροφή – Μεταβολισμός
- 3.** Διατροφικές ανάγκες του ανθρώπου και από ποιους παράγοντες εξαρτώνται (ενδεικτικά μερικοί παράγοντες είναι: ηλικία, φύλλο, τόπος κατοικίας, επάγγελμα, δραστηριότητες, συνήθειες ανά περιοχή κ.ά.)
- 4.** Βασικές κατηγορίες τροφών, κριτήρια ταξινόμησής τους και βασικές λειτουργικές βιοχημικές τους ιδιότητες στον ανθρώπινο οργανισμό:
 - 4α I. Θερμιδογόνα συστατικά: υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λίπη II. μη θερμιδογόνα συστατικά: βιταμίνες, μέταλλα σε μορφή ανόργανων αλάτων, άπεπτες φυτικές ίνες, νερό, ευφραντικές ύλες
 - 4β φυτικά – ζωικά τρόφιμα
 - 4γ φυσικά - επεξεργασμένα – τεχνητά τρόφιμα (διάφορα είδη ανά κατηγορία)
- 5.** Για να ζήσουμε χρειαζόμαστε: Οξυγόνο – Νερό – Τροφή (η σημασία του ενστίκτου στην επιλογή τροφής και οι επιδράσεις από τη σύγχρονη ανάπτυξη)
 - 5α Αναπνοή (ρυθμίζει την πρόσληψη οξυγόνου)
 - 5β Αίσθημα δίψας (ρυθμιστής της πρόσληψης νερού)
 - 5γ Αίσθημα πείνας (ρυθμιστής της πρόσληψης τροφής – τι είναι «κορεσμός» - ικανότητα κορεσμού διαφόρων τροφών)
 - 5δ Ο ρόλος των 5 αισθήσεων στην αναζήτηση και κατανάλωση θρεπτικών υλών.
- 6.** Κύριες ομάδες τροφίμων (I. Κρέας, Ψάρι, Αυγό – II. Γάλα, Τυρί, Γιαούρτι – III. Λάδι ελιάς, Σπορέλαια, Βούτυρα, Μαργαρίνες – IV. Ψωμί, Δημητριακά, Όσπρια, Ζυμαρικά – V. Φρούτα, Λαχανικά), η σχέση τους με την καθημερινή διατροφή (π.χ. Κάθε κύριο γεύμα πρέπει να περιέχει ένα τρόφιμο από κάθε κύρια ομάδα τροφίμων) και η σωστή κατανομή τους ανά γεύμα (συχνότητα κατανάλωσης, αναλογία στο πιάτο)
- 7.** Διατροφικές αναζητήσεις για την εξασφάλιση του «ευ ζην»
 - 6α Βρεφική – παιδική – εφηβική ηλικία
 - 6β Πώς εξαρτάται η υγεία και η μακροζωία από τις διατροφικές συνήθειες στις μικρές ηλικίες (διατροφική παιδεία, κουλτούρα και ευαισθησία)
 - 6γ Επιπτώσεις των διατροφικών συνηθειών στο περιβάλλον
 - 6δ Επιπτώσεις των διατροφικών συνηθειών στη συμπεριφορά και την επίδοση στην εργασία (ανά ηλικία)
 - 6ε Επιπτώσεις των διατροφικών συνηθειών στο περιβάλλον



Η ΕΝ ΑΘΗΝΑΙΣ
ΦΙΛΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
Α' ΑΡΣΑΚΕΙΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΨΥΧΙΚΟΥ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

δστ Συμπληρώματα διατροφής (πότε ναι και πότε όχι, ακίνδυνα ή επικίνδυνα, μπορούν να αντικαταστήσουν μια ισορροπημένη διατροφή κ.λπ.)

- 8.** Κλασικές ασθένειες – μάστιγες της εποχής, που οφείλονται σε λάθος διατροφή: I. παχυσαρκία, II. νευρική ανορεξία
- 9.** Δεν αρκεί μόνο η σωστή διατροφή, πρέπει να συνδυάζεται και με άσκηση (κατανομή δραστηριοτήτων ανά ηλικία, επάγγελμα - πυραμίδα δραστηριοτήτων)
- 10.** Χρονολόγιο διατροφικής κουλτούρας (ανά ήπειρο - ανά φυλή - ανά πολιτισμό: παρελθόν, παρόν - ανά βιοτικό επίπεδο - ανά θρησκευτικές συνήθειες κ.λπ.)
- 11.** Η αξία της μεσογειακής διατροφής σε σχέση με τις υπόλοιπες διατροφικές συνήθειες στον πλανήτη μας (κορυφαία ως προς την ποικιλία, την οικιακή οικονομία κ.λπ.)

Χρονική εξέλιξη προγράμματος:

- Συγκρότηση μαθητικών ομάδων
- Ανάπτυξη ερευνητικών μεθόδων
- Δημιουργία ερωτηματολογίου για στατιστικές αναλύσεις και συμπεράσματα
- Δεκαήμερο διατροφικών αναζητήσεων (14-10-2022 έως και τις 24-10-2022).
- «Το στέκι του μαθητικού δεκατιανού»: προσφέρονται από τις ομάδες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα τρόφιμα
- Έκδοση ειδικού τεύχους που θα συντάξουν ομάδες μαθητών, με θέμα τη διατροφή των εφήβων
- Πειράματα ανίχνευσης σακχάρων, πρωτεϊνών και αμύλου σε τρόφιμα που χρησιμοποιούμε καθημερινά
- Έλεγχος της προόδου των εργασιών κάθε ομάδας
- Απολογισμός ομάδας
- Δημιουργία εντύπου με θέμα: «Διατροφή στην εφηβεία»
- Έρευνα σε λαϊκή αγορά για τα βιολογικά τρόφιμα
- Απολογισμός ομάδας
- Παρουσίαση των εργασιών

