***ΣΧΕΔΙΟ ΥΠΟΒΟΛΗΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ***

**Σχ. Έτος:** 2016 – 2017 Α΄ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ **ΣΧΟΛΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ:** 5ο ΓΕΛ ΝΕΑΣ ΣΜΥΡΝΗΣ – ΤΜΗΜΑ Α4

**Ο ΤΙΤΛΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:**  Διατροφή και άσκηση στην εφηβεία.

**ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΥΠΕΥΘΥΝΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ** | **ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ (ΠΕ)** | **ΔΙΑΤΙΘΕΜΕΝΕΣ ΩΡΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ** | **ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΩΝ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΣΕ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ ΕΤΗ (ΝΑΙ/ΟΧΙ)** | **ΣΧΕΤΙΚΗ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ (ΦΟΡΕΑΣ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ)** |
| Μπούρα Σοφία | ΠΕ 11 | -2- | ΝΑΙ | ΝΑΙ |

**ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙA**

Α. ΣΚΟΠΟΣ ΕΡΕΥΝΑΣ, ΣΑΦΩΣ ΔΙΑΤΥΠΩΜΕΝΑ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ:

|  |
| --- |
| Σκοπός:  Μέσα από την ερευνητική εργασία να έρθουν οι μαθητές σ’ επαφή με τις βασικές αρχές της διατροφής και της άσκησης, στην τόσο σημαντική περίοδο της εφηβείας στην οποία βρίσκονται. Βασικός σκοπός είναι να γνωρίσουν την μεγάλη σημασία της άσκησης, παράλληλα με αυτή των υγιών διατροφικών συνηθειών, στην ανάπτυξη τους αλλά και στην ποιότητα ζωής τους μελλοντικά. Τέλος να υιοθετήσουν νέες στάσεις – αρχές που έχουν σχέση με μια ισορροπημένη και σωστή διατροφή καθώς και με την άσκηση ως μέρος της καθημερινότητας τους.  Ερευνητικά ερωτήματα:   * 1. Ποια η έννοια της διατροφής. * 2. Ποιοι οι κανόνες της ισορροπημένης διατροφής, κατά τη διάρκεια της εφηβείας. * 3. Ποια η έννοια της άσκησης και οι διάφορες μορφές της * 4. Οφέλη της άσκησης κατά τη διάρκεια της εφηβείας. * 5.Οι διατροφικές συνήθειες των εφήβων σήμερα και ποιο διατροφικό μοντέλο προτείνετε. * 6. Ποια τα προβλήματα που απορρέουν από τις κακές διατροφικές συνήθειες. * 7. Διατροφικές διαταραχές * 8. Ποια τα προβλήματα που απορρέουν από την έλλειψη της άσκησης. |

Β. ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΑΙΤΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΘΕΜΑΤΟΣ (κριτήρια επιλογής θέματος, συσχέτιση με διδασκόμενα μαθήματα, αναμενόμενα μαθησιακά οφέλη κ.λπ.).

|  |
| --- |
| Κριτήρια επιλογής του θέματος  Ο σύγχρονος τρόπος ζωής στις δυτικές κοινωνίες έχει αλλάξει δραματικά τα τελευταία χρόνια τις διατροφικές μας συνήθειες. Η καθιστική ζωή και η κατάχρηση των ηλεκτρονικών συσκευών επικοινωνίας (ο χρόνος που αφιερώνουν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης) έχει μειώσει κατά πολύ την κίνηση και γενικά τον χρόνο άσκησης. Ως συνέπειες αυτών, τα υψηλά ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας, οι καρδιοπάθειες και ο διαβήτης, θα ευαισθητοποιήσουν τους μαθητές, ώστε να ασχοληθούν με το θέμα της διατροφής και της άσκησης στην εφηβεία. Επίσης η γνώση τους αυτή θα τους οδηγήσει να γνωρίσουν τα οφέλη της ισορροπημένης διατροφής, και της άσκησης στην καθημερινότητα τους και να υιοθετήσουν καλές διατροφικές συνήθειες και την άσκηση δια βίου.  Εμπλεκόμενα μαθήματα : Έκφραση-Έκθεση, Φυσική Αγωγή, Βιολογία, Χημεία, Φυσική.  Μαθησιακά οφέλη:  Να συνειδητοποιήσουν την σημασία της υγιεινής διατροφής.  Να συνειδητοποιήσουν την σημασία της καθημερινής άσκησης  Να προβάλλουν επιχειρήματα, στο κατά πόσο ο σύγχρονος τρόπος ζωής επηρεάζει τις διατροφικές συνήθειες των νέων και να προτείνουν μοντέλα διατροφής.  Να εξοικειωθούν με την ορολογία που αφορά τη διατροφή και τις διατροφικές διαταραχές  Να γνωρίσουν ασθένειες που έχουν σχέση με την κακή διατροφή αλλά και με την απουσία της άσκησης από το πρόγραμμα τους.  Να εξοικειωθούν σε μεθόδους έρευνας, όπως η βιβλιογραφική, καθώς και η δημιουργία και ανάλυση ερωτηματολογίου.  Αλλαγή στάσεων και συμπεριφοράς σε σχέση με τους συμμαθητές τους. Να καλλιεργηθεί νέο ήθος όσον αφορά τον τρόπο σκέψης και δράσης με την αλληλεπίδρασή τους μέσα από τη συμμετοχή τους σε ομάδες. |

Γ. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΗΓΩΝ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ, ΜΕΘΟΔΟΥ ΚΑΙ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΩΝ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΚΑΙ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΓΙΑ ΑΠΟΦΥΓΗ ΦΑΙΝΟΜΕΝΩΝ ΑΠΛΗΣ ΑΝΤΙΓΡΑΦΗΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΘΕΣΗΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

|  |
| --- |
| Διαδικασία έρευνας – Μεθοδολογία   * Χωρισμός σε τέσσερεις ομάδες με συγκεκριμένα και διακριτά υποθέματα. * Κάθε μέλος της ομάδας αναλαμβάνει συγκεκριμένες υπευθυνότητες και εναλλαγή ρόλων. * Τεχνική καταιγισμού ιδεών και αποτύπωση σε χαρτόνια. * Κατασκευή εννοιολογικού χάρτη, καταγράφοντας τα ερευνητικά ερωτήματα για κάθε ομάδα. * Βιβλιογραφική έρευνα και κριτική των πηγών, με συχνές επισκέψεις στη Σχολική Βιβλιοθήκη και στο Εργαστήριο Ηλεκτρονικών Υπολογιστών. * Παρακολούθηση ντοκιμαντέρ σχετικών με την διατροφή και την άσκηση * Θέτουμε χρονικά όρια για την πραγματοποίηση συγκεκριμένων δράσεων σε κάθε φάση της ερευνητικής εργασίας. * Συζήτηση και εξεύρεση τρόπων για ελκυστική παρουσίαση των αποτελεσμάτων. |

Δ. ΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΙ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ ΤΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥ ΤΕΧΝHΜΑΤΟΣ

|  |
| --- |
| * Να αντιληφθούν την αξία της ισορροπημένης δίαιτας. * Να κατανοήσουν την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής. * Να τροποποιήσουν τις λανθασμένες διαιτητικές τους συνήθειες. * Να αντιληφθούν τον κίνδυνο των διατροφικών διαταραχών. * Να αντιληφθούν την αξία της άσκησης και να υιοθετήσουν υγιείς συνήθειες * Να μπορούν να ελέγξουν το σώμα τους κατά την άσκηση τους (απλές μορφές) * Ανάπτυξη δημιουργικής φαντασίας και αξιοποίηση των ικανοτήτων των μαθητών. * Να είναι σε θέση οι μαθητές να θέτουν στόχους και να τους υλοποιούν μέσα σε συγκεκριμένο χρονικό διάστημα. * Γνωριμία με ερευνητικά εργαλεία των κοινωνικών επιστημών, όπως είναι το ερωτηματολόγιο. * Επιλογή αξιόπιστων πηγών υλικού από το διαδίκτυο. * Ανάπτυξη κριτικής ικανότητας και ικανότητας σύνθεσης κειμένου. * Εργασία σε ομάδες, καταμερισμός εργασιών και λήψη αποφάσεων. * Ανάπτυξη ατομικής υπευθυνότητας ως προς το ομαδικό έργο. * Να αποκτήσουν πολύτιμες εμπειρίες από τη συμμετοχή τους σε ομάδες εργασίας και κυρίως να δείχνουν σεβασμό και ανεκτικότητα στα υπόλοιπα μέλη της ομάδας τους. * Να είναι ικανοί να παρουσιάσουν την εργασία τους με ελκυστικό τρόπο και ηλεκτρονικά. |

Ε. ΠΟΡΟΙ – ΥΛΙΚΑ – ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ-ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ-ΠΡΟΣΚΛΗΣΕΙΣ ΕΙΔΙΚΩΝ

|  |
| --- |
| * Σχολική Βιβλιοθήκη, Εργαστήριο Ηλεκτρονικών Υπολογιστών. * Βίντεο , διαδίκτυο, περιοδικά, εφημερίδες, ψηφιακή φωτογραφική μηχανή. * Συζήτηση με διατροφολόγο. * Χαρτόνια, μαρκαδόροι. * Ενημέρωση για την διατροφή μέσω διαδικτύου από την ομάδα ΕΥΖΗΝ του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου * Διδακτική Επίσκεψη στον Βοτανικό κήπο |

Στ. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

|  |
| --- |
| * Διατροφή, Αναζητώντας τη γνώση, Αξιωτέλλης, Αθήνα, 1996. * Διατροφή για υγεία άσκηση και αθλητισμό, Χασαπίδου Μαρία και Τσιλιγκίρογλου – Φαχαντίδου Άννα, Αθήνα, University Studio Press, 2002 * Αθλητισμός και Διατροφή, Φαρμακοδιέγερση, Συμπληρώματα, Τσιλιμιγκάκης Μιχαήλ, Αθήνα, 2012 * Διατροφολογία Ασκησιολογία, φαρμακοδιέγερση, Τουλιάτος Γιώργος. 2013 * Διαδίκτυο, σχολική βιβλιοθήκη, εφημερίδες, περιοδικά. |

Ζ. ΣΧΟΛΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΟΥ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗΣ ΕΥΘΥΝΗΣ

|  |
| --- |
|  |