

Μεσογειακή Διατροφή και Φυσική Δραστηριότητα

2^ο Πρότυπο Πειραματικό Γυμνάσιο Αθηνών
Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας 2011-2012

Υπεύθυνος Καθηγητής: Αλέξανδρος Λαζαρίδης ΠΕ11

Στόχοι

- Πληροφόρηση των μαθητών για τη σημαντικότητα της Μεσογειακής Διατροφής και της Φυσικής Δραστηριότητας στην Ανθρώπινη Υγεία.
- Κατανόηση της άρρηκτης σχέσης των δύο προηγούμενων παραγόντων.
- Υιοθέτηση υγιεινών στάσεων σε θέματα διατροφής και φυσικών δραστηριοτήτων.

- Καλλιέργεια συνεργασίας.
- Ανάπτυξη κριτικής σκέψης, οργάνωσης και δημιουργικής έκφρασης

Διεξαγωγή του προγράμματος

- Συμμετείχαν 20 μαθητές ηλικίας 14-15 ετών.
- Η πραγματοποίησή του ξεκίνησε στις 15 Νοεμβρίου 2011 και ολοκληρώθηκε στις 15 Μαΐου 2012.
- Πραγματοποιούνταν μία 2ωρη συνάντηση κάθε εβδομάδα.
- Χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος project.

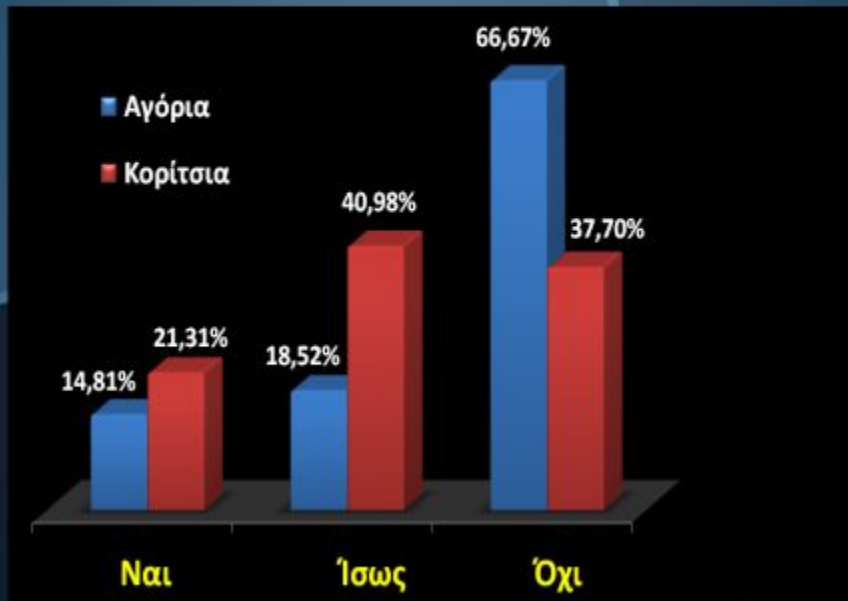
- Οι μαθητές χωρίστηκαν αυτοβούλως σε 5 ομάδες των 4 ατόμων.
- Η κάθε ομάδα όρισε τον συντονιστή της.
- Δόθηκαν κατευθυντήριες γραμμές στους μαθητές και εκείνοι αποφάσισαν για τον τίτλο του θέματος.
- Ορίστηκαν οι θεματικές ενότητες, που θα αναλύονταν.
- Κάθε ομάδα η διάλεξε τη θεματολογία με την οποία θα ασχολούνταν και θα παρουσίαζε.

- Τα μέσα που χρησιμοποιήθηκαν ήταν: Βιντεοπροβολέας, διαδραστικός πίνακας, εξειδικευμένο εκπαιδευτικό λογισμικό μέσα από υπολογιστή, διαδίκτυο, λογισμικό ψηφιακής δημιουργίας και επεξεργασίας εικόνας, word, power point, excel.
- Δημιουργήθηκε ηλεκτρονική πλατφόρμα «wiki» δίνοντας τη δυνατότητα διαμοιρασμού πληροφοριών ενθαρρύνοντας την ομαδοσυνεργατικότητα.

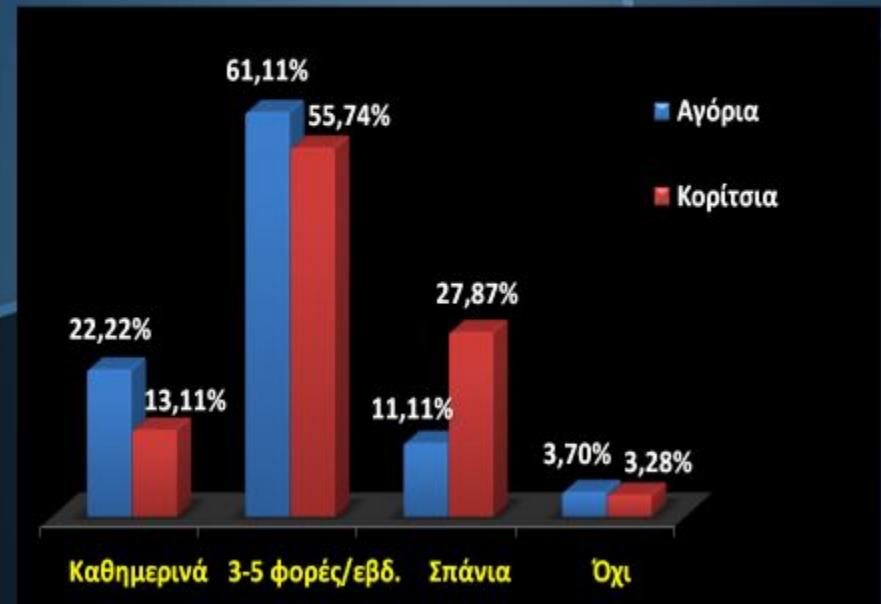
- Έγινε αρχικά μία παρουσίαση από τον καθηγητή δείχνοντας τον τρόπο και τις τεχνικές μιας σωστά δομημένης παρουσίασης.
- Σε κάθε συνάντηση γίνονταν 1-2 παρουσιάσεις (ανάλογα με την έκταση του θέματος) από διαφορετικές ομάδες.
- Ύστερα από κάθε παρουσίαση απευθύνονταν διευκρινιστικές ερωτήσεις προς την ομάδα, που παρουσίασε, από τους υπόλοιπους μαθητές και ακολουθούσε σχολιασμός.
- Υπήρξε διαθεματική δράση με βιολογία, οικιακή οικονομία, πληροφορική, σπουδές υγείας και ξένες γλώσσες.

- Σχεδιάστηκαν ερωτηματολόγια τα οποία μοιράστηκαν και απαντήθηκαν από μαθητές της Γ' γυμνασίου. Τα αποτελέσματα καταγράφηκαν και ανακοινώθηκαν με απεικόνιση γραφημάτων.

Έχεις εσφαλμένη εκτίμηση για το βάρος και τη μορφή του σώματός σου;



Ασχολείσαι με φυσικές δραστηριότητες, που σε ευχαριστούν;



Θεματολογία παρουσιάσεων

- Ομάδες τροφίμων
- Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής
- Γλυκαιμικός δείκτης
- Ασφαλής χρήση τροφίμων
- Ψυχογενείς διατροφικές διαταραχές
- Τροφικές αλλεργίες και δυσανεξίες
- Σακχαρώδης διαβήτης
- Είδη φυσικών δραστηριοτήτων
- Οφέλη της φυσικής άσκησης

Δημιουργήθηκαν δύο αφίσες

1. Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής
2. Ασφαλής χρήση τροφίμων

✓ Χρησιμοποιήθηκε λογισμικό ψηφιακής δημιουργίας.

Οι μαθητές συνέλεξαν από το διαδίκτυο φωτογραφίες και τις χρησιμοποίησαν για το σχεδιασμό των αφισών.

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



**Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας (2011-2012):
«Φυσική Δραστηριότητα και Μεσογειακή Διατροφή»**

Οι μαθητές:
Έλενα Μάνου
Ζωή Ριγκλέα
Σωτήρης Ρούμπας
Διονύσης Σπηλιόπουλος

Υπεύθυνος Καθηγητής:
Αλέξανδρος Λαζαρίδης (ΠΕ11)

Ασφαλής Χρήση Τροφίμων



Πλύνε τα χέρια σου:
1. Πριν πιάσεις φαγητό
2. Κατά την προετοιμασία
3. Αφού πας στην τουαλέτα



Διαχωρίστε την ωμή από τη μαγειρεμένη τροφή.



Μαγειρεύετε τα τρόφιμα προσεκτικά



Διατηρήστε το φαγητό σε ασφαλείς θερμοκρασίες



Χρησιμοποιήστε ασφαλές νερό και πρώτες ύλες

Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας (2011-2012):
«Φυσική Δραστηριότητα και Μεσογειακή Διατροφή»

Ο μαθητής:
Βασίλης Στάθης

Υπεύθυνος Καθηγητής:
Αλέξανδρος Λαζαρίδης (ΠΕ11)

**Προγραμματίστηκε μια σειρά επισκέψεων
και
εκπαιδευτική εκδρομή**

ΣΚΟΠΟΣ



**Η καλύτερη κατανόηση και η βιωματική
προσέγγιση όσων ειπώθηκαν και
παρουσιάστηκαν**

Οι επισκέψεις πραγματοποιήθηκαν σε:

- ❑ Βιομηχανίες παρασκευής τροφίμων
- ❑ Πανεπιστήμιο (Τμήμα Διατροφής)
- ❑ Ολυμπιακές αθλητικές εγκαταστάσεις
- ❑ Εργομετρικό εργαστήριο
- ❑ Εργαστήριο ζαχαροπλαστικής

Εργοστάσιο Tasty



Ολυμπιακό Αθλητικό Κέντρο Αθηνών



Ολυμπιακό Στάδιο Ποδοσφαίρου



Εργομετρικό Κέντρο
Ο.Α.Κ.Α.





Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο
Τμήμα Διατροφής



Εργοστάσιο ΕΒΓΑ



Εργαστήριο ζαχαροπλαστικής
του Στέλιου Παρλιάρου



Εργαστήριο ζαχαροπλαστικής
του Στέλιου Παρλιάρου

Η εκπαιδευτική μας εκδρομή αποτέλεσε το αποκορύφωμα της βιωματικής προσέγγισης



Πραγματοποιήθηκαν επισκέψεις σε μονάδες παραγωγής τροφίμων, γλυκισμάτων, κρασιού και φάρμες εκτροφής ζώων, που λειτουργούν υπό βιολογικά πρότυπα και προϋποθέσεις.

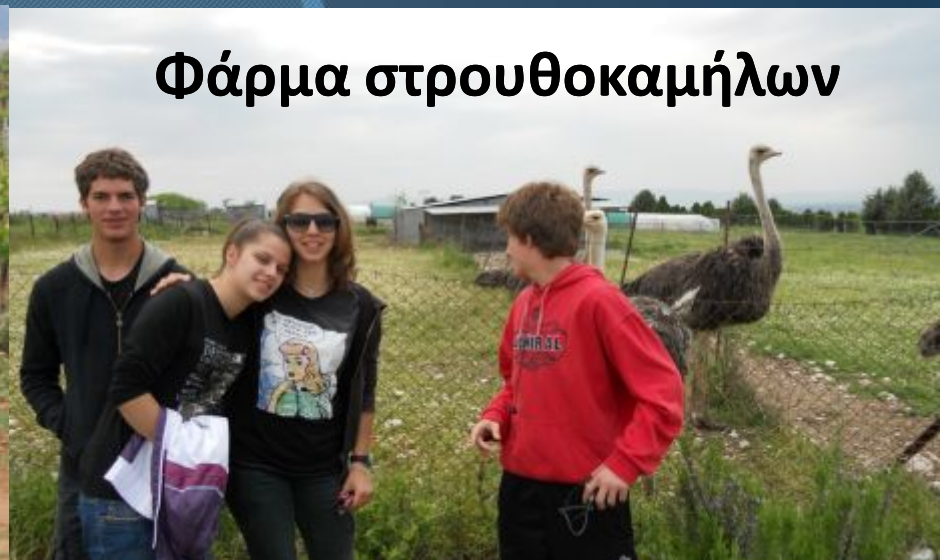


Βιολογικές μονάδες

Αμπέλι



Φάρμα στρουθοκαμήλων



Οινοποιείο



Παρασκευαστήριο γλυκών



**Πραγματοποιήθηκαν φυσικές δραστηριότητες εκτιμώντας
παράλληλα την αξία του φυσικού περιβάλλοντος**



Ιππασία



Τοξοβολία



Καρτ



Ποδηλασία

Ξεναγήσεις



Πεζοπορίες



Τελική φάση

1. Αξιολόγηση από τους μαθητές σύμφωνα με τους στόχους, που τέθηκαν αρχικά
2. Έγιναν διορθωτικές τροποποιήσεις
3. Δημοσίευση των δραστηριοτήτων στο διαδίκτυο (ιστοσελίδα του σχολείου και youtube)
4. Συνολική παρουσίαση του προγράμματος

Σας ευχαριστώ

