

ΕΚΘΕΣΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΚΑΙ ΑΠΟΤΙΜΗΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Στοιχεία εκπαιδευτικών

Όνοματεπώνυμο: Βαρδή Ελένη

Ειδικότητα : Φιλολόγος

E-mail : elvardi@sch.gr

Όνοματεπώνυμο: Καραβίτη Ειρήνη

Ειδικότητα : Μουσικός

E-mail : kkarra9@hol.gr

Διευθυντής Σχολικής μονάδας : Χριστακόπουλος
Αθανάσιος - Φυσικός

Συντονιστής ομάδας : Φερεντίνος Σπύρος -
Μαθηματικός, Σύμβουλος ΠΕ03

A. Χαρακτηριστικά

α)Χρόνος υλοποίησης: 3 μήνες

β)Διάστημα εφαρμογής: Φεβρουάριος 2009 – Απρίλιος 2009

γ)Τεχνικές ή άλλες απαιτήσεις: Ενημέρωση από
διατροφολόγο, χρήση Η/Υ για αποτύπωση γραφημάτων

δ)Εμπλεκόμενα μέλη της σχολικής κοινότητας:Εκ του
σχεδιασμού η δραστηριότητά μας εμπλέκει όλες τις τάξεις του
σχολείου μας.

B. Εφαρμογή

*Το θέμα:*προτάθηκε από τις εκπαιδευτικούς, καθώς είχαν παρατηρήσει ότι τα παιδιά στην πλειοψηφία τους έρχονταν σχολείο νηστικά και αγόραζαν λιχουδιές από το τοπικό παντοπωλείο και επιπλέον σε κάθε σχεδόν διάλειμμα αγόραζαν κάτι από το κυλικείο. Γάλα δεν πίνουν σχεδόν ποτέ, ούτε τρώνε τα περισσότερα φρούτα. Επίσης πολλά από αυτά, χορτασμένα από τις λιχουδιές που έχουν καταναλώσει στην διάρκεια της παραμονής τους στο σχολείο, δεν τρώνε μεσημεριανό σπίτι τους.

Στόχος ήταν να συνειδητοποιήσουν όσο το δυνατόν περισσότεροι μαθητές πόσο απαραίτητο είναι ένα καλό και υγιεινό πρωινό γεύμα και πόσο θα τους βοηθήσει στην απόδοσή τους στο σχολείο και τις υπόλοιπες δραστηριότητές τους.

Ο χρόνος για την εφαρμογή της δραστηριότητας ήταν επαρκής.

Ο βασικός σχεδιασμός της εφαρμογής της δράσης μας στηρίχθηκε: α)στα ημερολόγια που συνέταξαν οι μαθητές, β)στην κατάρτιση ερωτηματολογίων που σχεδιάστηκαν από κοινού από τα παιδιά και τις καθηγήτριες και γ) στην ομαδική έρευνα που πραγματοποιήθηκε με αναζήτηση στοιχείων στο Διαδίκτυο, σε βιβλιογραφία και στον ημερήσιο και περιοδικό Τύπο.

Μαθητές: Η ανταπόκριση των μαθητών ήταν θετική από την αρχή. Οι μαθητές ήταν εξοικειωμένοι με παρόμοιες δραστηριότητες καθώς διαθέτουν εμπειρία από την υλοποίηση περιβαλλοντικών προγραμμάτων και προγραμμάτων αγωγής υγείας.

*Υλικοτεχνική υποδομή:*Χρησιμοποιήσαμε 4 Η/Υ, έναν βιντεοπρωτζέκτορα, 1 σαρωτή και 2 εκτυπωτές, βιβλιογραφία που την αναζητήσαμε στο Διαδίκτυο, στην τοπική βιβλιοθήκη, στα ηλεκτρονικά αρχεία τοπικών και αθηναϊκών εφημερίδων και στη βιβλιοθήκη του σχολείου μας.

Γ. Υλικό από την εφαρμογή της δραστηριότητας

Εδώ παραθέτουμε συμπληρωματικά στοιχεία που αφορούν τόσο το υλικό που συγκεντρώθηκε από την έρευνα των μαθητών όσο και τα αποτελέσματα από τις συνεντεύξεις που πήραν οι από συγχωριανούς τους.

1. Σύνοψη συγκεντρωτικού υλικού από την έρευνα των μαθητών

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΕΦΗΒΟΥΣ

Αυτό που μας απασχόλησε κατά μεγάλο μέρος των συναντήσεων με τις υπεύθυνες καθηγήτριες της εργασίας μας ήταν η σωστή διατροφή των εφήβων και η χρησιμότητα του πρωινού. Μετά από έρευνα σε περιοδικά και στο διαδίκτυο καταλήξαμε ότι η σπουδαιότητα της δια-τροφής κατά την εφηβική ηλικία αποτελεί σήμερα το κέντρο του ενδιαφέροντος για τη πρόληψη των νοσημάτων φθοράς του ενήλικα, αλλά και την μεγάλη ελπίδα για υγιείς ψυχοσωματικά ανθρώπους. Πιο συγκεκριμένα σοβαρά νοσήματα των ενηλίκων όπως η οστεοπόρωση, η υπέρταση, η καρδιαγγειακή νόσος, η

νοσογόνος παχυσαρκία έχουν συσχετισθεί με τη διατροφή κατά τη διάρκεια της εφηβικής ηλικίας.

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΠΡΩΙΝΟΥ

Το πρωινό θεωρείται ως **το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας** και πλέον υπάρχουν επιστημονικά δεδομένα που στηρίζουν την άποψη αυτή.

Τα οφέλη από ένα τακτικό πρωινό

- Η τακτική κατανάλωση ενός αναποφλοιώτου δημητριακού, όπως η βρώμη(κουάκερ) ή ενός εμπλουτισμένου με πίτουρο για πρωινό αυξάνει τις πιθανότητες οι έφηβοι αλλά και οι ενήλικες να επιτύχουν τη συνιστώμενη πρόσληψη των 20g διατροφικών ινών την ημέρα.
- Σε σύγκριση με τα άτομα που δεν καταναλώνουν πρωινό, αυτοί που τρώνε πρωινό τακτικά έχουν υψηλότερη πρόσληψη μικροστοιχείων, η ανεπάρκεια των οποίων δεν αναπληρώνεται στα επόμενα γεύματα.
- Οι περισσότερες μελέτες για τη διατροφική σημασία του πρωινού αναφέρουν ότι το ημερήσιο ποσοστό ενέργειας από τα λιπαρά είναι χαμηλότερο στα άτομα που τρώνε πρωινό.
- Τα άτομα που παίρνουν πρωινό τείνουν να έχουν χαμηλότερα επίπεδα χοληστερόλης, σε σύγκριση με εκείνους που ξεκινούν την ημέρα τους χωρίς πρωινό.
- Ένα καλά ισορροπημένο πρωινό βοηθά ιδιαίτερα τα παιδιά και τους εφήβους να ανταποκριθούν στις γνωστικές(κατανόηση και μνήμη) και μαθησιακές απαιτήσεις της εκπαίδευσης.

- Επιπλέον ένα σωστό πρωινό μειώνει το αίσθημα της πείνας για όλη την ημέρα και έτσι αποφεύγεται η κατανάλωση έτοιμων φαγητών ή περισσότερων σνακ.

- Δεν θα πρέπει να ξεχνάμε πως το πρωί οι καύσεις του οργανισμού μας είναι αυξημένες και οι θερμίδες που προσλαμβάνουμε δεν μετατρέπονται σε πρόσθετο βάρος

- Το πρωινό μπορεί να επηρεάσει θετικά τη μνήμη, πιθανώς με την αύξηση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα.

- Τα παιδιά και οι έφηβοι που παίρνουν ένα πρωινό υψηλής ενέργειας (τουλάχιστον το 20% των ενεργειακών αναγκών) επιδεικνύουν σημαντικά αυξημένη δημιουργικότητα και ικανότητα εθελοντικής άσκησης στο σχολείο.

Συμβουλές για ένα σωστό και υγιεινό πρωινό

Συνδυάστε

- γάλα ή γιαούρτι με

- κουάκερ, μούσλι, δημητριακά που περιέχουν πίτουρο ή ψωμί με σπόρους - όσο περισσότερους τόσο το καλύτερο - (σικάλεως, μαύρο ή ψωμί με σταφίδες) ή κριθαρένιο παξιμάδι και φρούτα εποχής ή το χυμό τους(γκρέιπφρουτ,μήλο, πορτοκάλι, κ.ά.) ή αποξηραμένα φρούτα (δαμάσκηνα, βερίκοκα,χουρμάδες)
(συμπεριλάβετε τουλάχιστον ένα από κάθε προτεινόμενη ομάδα τροφίμων)

Τι πρέπει να περιλαμβάνει ένα σωστό γεύμα ή δείπνο

- Φιλέτο μοσχαρίσιο ή κοτόπουλο στήθος ή ψάρι ή τυρί

- Αφθονη σαλάτα από ωμά η βραστά λαχανικά εποχής ή χόρτα βραστά
- 1 κουταλιά σούπας ελαιόλαδο (για τη σαλάτα)
- Ζυμαρικά, ρύζι ,πατάτες, όσπρια, αρακάς
- Ψωμί ολικής αλέσεως
- Φρούτο εποχής

(συμπεριλάβετε τουλάχιστον ένα από κάθε προτεινόμενη ομάδα τροφίμων - οι ποσότητες εξατομικεύονται ή διαφοροποιούνται, ανάλογα με την ηλικία, το φύλο, το βάρος και το ύψος του παιδιού ή του εφήβου)

Γενικές κατευθυντήριες γραμμές που αποτελούν οδηγίες σωστής και ισορροπημένης διατροφής για εφήβους

- **Τρώτε μια ποικιλία τροφίμων**

Για να διασφαλισθεί επαρκής πρόσληψη των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών, καταναλώνετε ποικιλία τροφών και δίνετε περισσότερο βάρος στα φρούτα, λαχανικά, προϊόντα ολικής αλέσεως και ακόρεστα λιπαρά.

- **Διατηρήστε μία ισορροπία στην κατανάλωση τροφών και αυξήστε τη σωματική δραστηριότητα για τη διατήρηση ενός φυσιολογικού βάρους.**

Το υπερβολικό βάρος και η παχυσαρκία είναι αποτέλεσμα έλλειψης ισορροπίας μεταξύ της πρόσληψης και κατανάλωσης

ενέργειας, με αποτέλεσμα το πλεόνασμα ενέργειας από την τροφή, να αποθηκεύεται ως σωματικό λίπος. Οποιοδήποτε από τα θερμιδικά θρεπτικά συστατικά (λιπαρά, υδατάνθρακες, πρωτεΐνες) όπως και το αλκοόλ μπορούν να συμβάλλουν στην πρόσληψη περιττών θερμίδων, αλλά τα λιπαρά και το αλκοόλ είναι η πλέον συμπυκνωμένη μορφή ενέργειας. Για να επιτευχθεί ή να διατηρηθεί ένα φυσιολογικό σωματικό βάρος, σημαντικό είναι να τηρείται ένα ισορροπημένο πρόγραμμα διατροφής, που αποβλέπει στη διαμόρφωση καλών διατροφικών συνηθειών. Συμπληρωματικά επωφεληθείτε από την αύξηση του επιπέδου της σωματικής δραστηριότητας, καθόσον ένας δραστήριος τρόπος ζωής αυξάνει την καύση ενέργειας και μπορεί να βοηθήσει περισσότερο στην απώλεια βάρους ή στον έλεγχο του βάρους, Συνιστάται η μέτρια σωματική δραστηριότητα για περίπου 30 - 45 λεπτά σε καθημερινή βάση.

- **Επιλέξτε μία διατροφή μέτρια σε λιπαρά και χαμηλή σε κορεσμένα λιπαρά οξέα**

Τα λιπαρά αποτελούν βασικό μέρος της διατροφής. Παρέχουν ενέργεια και γεύση, όπως και τα απαραίτητα λιπαρά οξέα και τις λιποδιαλυτές βιταμίνες. Παρότι συνιστάται γενικά ο περιορισμός της κατανάλωσης των λιπαρών τροφών, σήμερα αναγνωρίζεται όλο και περισσότερο ότι οι τύποι των λιπών (κορεσμένα, πολυακόρεστα, μονοακόρεστα) είναι αυτοί που παίζουν καθοριστικό ρόλο στον κίνδυνο ανάπτυξης καρδιαγγειακής νόσου μακροπρόθεσμα. Τα κορεσμένα αυξάνουν τις συγκεντρώσεις της LDL «κακής» χοληστερόλης στο αίμα και κατά συνέπεια συνιστάται η μείωση της κατανάλωσης προϊόντων που είναι πλούσια σε κεκορεσμένα λιπαρά οξέα, π.χ. βούτυρο και γαλακτοκομικά προϊόντα με πλήρη λιπαρά. Ένας άλλος τρόπος βελτίωσης των συγκεντρώσεων LDL είναι μέσω της αντικατάστασης προϊόντων πλούσιων σε κορεσμένα με προϊόντα πλούσια σε μονοακόρεστα ή πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, π.χ. αντικατάσταση κόκκινου κρέατος με ξηρούς καρπούς και (λιπαρά) ψάρια όποτε είναι δυνατό.

- **Επιλέξτε μία διατροφή πλούσια σε λαχανικά και φρούτα**

Τα φρούτα και τα λαχανικά δεν περιέχουν λίπος, είναι σχετικά χαμηλά σε θερμίδες, προσδίδουν όγκο στη διατροφή και δημιουργούν αίσθημα κορεσμού. Επιπλέον είναι πλούσια σε

φυτικές ίνες και σημαντική πηγή αντιοξειδωτικών ουσιών, ορισμένων βιταμινών Β και ανοργάνων αλάτων, όπως το κάλιο. Η καθημερινή κατανάλωσή τους, μπορεί να βοηθήσει στην μείωση της κατανάλωσης ενέργειας και στον έλεγχο του σωματικού βάρους.

- **Τρώτε δημητριακά ολικής αλέσεως, τα οποία είναι πλούσια σε σύνθετους υδατάνθρακες, με κάθε γεύμα**

Ψωμί ολικής αλέσεως και άλλα προϊόντα ολικής αλέσεως, όπως δημητριακά προγεύματος, ζυμαρικά και ρύζι είναι σημαντικές πηγές σύνθετων υδατανθράκων, βιταμινών, ανοργάνων αλάτων και ινών. Οι δίαιτες που είναι πλούσιες σε αυτά τα προϊόντα ολικής αλέσεως τείνουν να είναι χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά και κεκορεσμένα λιπαρά και συσχετίζονται με χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων.

- **Επιλέξτε μία διατροφή μέτρια σε ζάχαρη**

Οι τροφές που είναι πλούσιες σε ζάχαρη, έχουν υψηλή θερμιδική πυκνότητα και μπορεί να συντελέσουν στην αύξηση του βάρους, ενώ η περιεκτικότητά τους σε σύνθετους υδατάνθρακες, ίνες και απαραίτητες βιταμίνες και μέταλλα είναι μειωμένη. Επομένως επιβάλλεται η μείωση της πρόσληψης των ζαχαρούχων τροφών ή η κατανάλωσή τους με μέτρο.

- **Περιορίστε την υπερβολική πρόσληψη αλατιού**

Οι υψηλές προσλήψεις αλατιού σχετίζονται με υπέρταση. Άλλοι παράγοντες που αυξάνουν την αρτηριακή πίεση είναι η κατανάλωση αλκοόλ, το υπερβολικό βάρος και η σωματική αδράνεια. Μετριάστε λοιπόν την πρόσληψη αλατιού (6-9g/ημέρα) και αυξήστε τη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών (πλούσια σε κάλιο).

- **Κάνετε σωστές επιλογές τροφών, όταν είστε μακριά από το σπίτι**

Η επαρκής γνώση των κανόνων της σωστής και υγιεινής διατροφής, έχει ως αποτέλεσμα και την υγιεινότερη διατροφή ακόμη και στα εστιατόρια «γρήγορης τροφής» με την επιλογή γευμάτων χαμηλής θερμιδικής αξίας και αυξημένης περιεκτικότητας σε μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Τελευταία επικρατεί η τάση ενσωμάτωσης στο μενού όλο και περισσότερων εστιατορίων «γρήγορης τροφής» προϊόντων

υγιεινής διατροφής (σαλάτες, ψητές πατάτες, σούπες, ζυμαρικά), γευμάτων μεσογειακής διαίτας, όπως και γευμάτων και ποτών χαμηλής θερμιδικής αξίας(light).Οι σαλάτες, οι ψητές πατάτες, όπως και τα νησίσιμα γεύματα μεσογειακού τύπου, παρέχουν σύνθετους υδατάνθρακες και φυτικές ίνες, τα οποία λείπουν από τα κλασικά προϊόντα «γρήγορης τροφής» Για παράδειγμα ένα τυπικό γεύμα «γρήγορης τροφής» αποτελείται από ένα χάμπουργκερ με μπιφτέκι, μία μερίδα πατάτες τηγανητές και ένα αναψυκτικό κοινό ή τύπου light, Εναλλακτική λύση για ένα πιο υγιεινό γεύμα είναι η επιλογή ενός σκέτου χάμπουργκερ μόνο με τυρί χωρίς μαγιονέζα συνοδευόμενου από μία σαλάτα και ένα φρέσκο χυμό φρούτων. Επομένως η σύσταση που απευθύνεται στους νέους που επιμένουν να γευματίζουν σε εστιατόρια «γρήγορης τροφής» είναι να επιλέγουν λιγότερο θερμιδικά και λιπαρά γεύματα σε συνδυασμό με πράσινα λαχανικά, όσπρια και φρούτα, τα οποία περιέχουν εκτός των φυτικών ινών και αντιοξειδωτικές ουσίες.

- **Πίνετε άφθονα υγρά**

Οι έφηβοι χρειάζεται να πίνουν τουλάχιστον 1.5 λίτρα υγρών την ημέρα ή και περισσότερο, ιδιαίτερα όταν αθλούνται. Οι απώλειες των υγρών μέσω του δέρματος μπορεί να είναι 500 - 700ml ημερησίως ή και περισσότερο, ιδιαίτερα σε θερμό κλίμα ή σε συνθήκες αυξημένης θερμοκρασίας περιβάλλοντος (κλειστά γυμναστήρια με ζέστη και υγρασία) ή έντονης φυσικής δραστηριότητας. Το απλό νερό βρύσης αποτελεί μία καλή πηγή υγρών, αλλά μία ποικιλία υγρών μπορεί να είναι ταυτόχρονα ευχάριστη όσο και υγιεινή, όπως το τσάι, το εμφιαλωμένο νερό, οι χυμοί, τα γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά κ.λ.π.

- **Απολαύστε μία υγιεινή διατροφή**

Θα πρέπει να θυμάστε ότι το φαγητό είναι μια από τις πιο ευχάριστες στιγμές της ημέρας. Μοιραστείτε τη στιγμή αυτή με την οικογένεια και τους φίλους σας, απολαμβάνοντας όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ποικιλία τροφίμων.

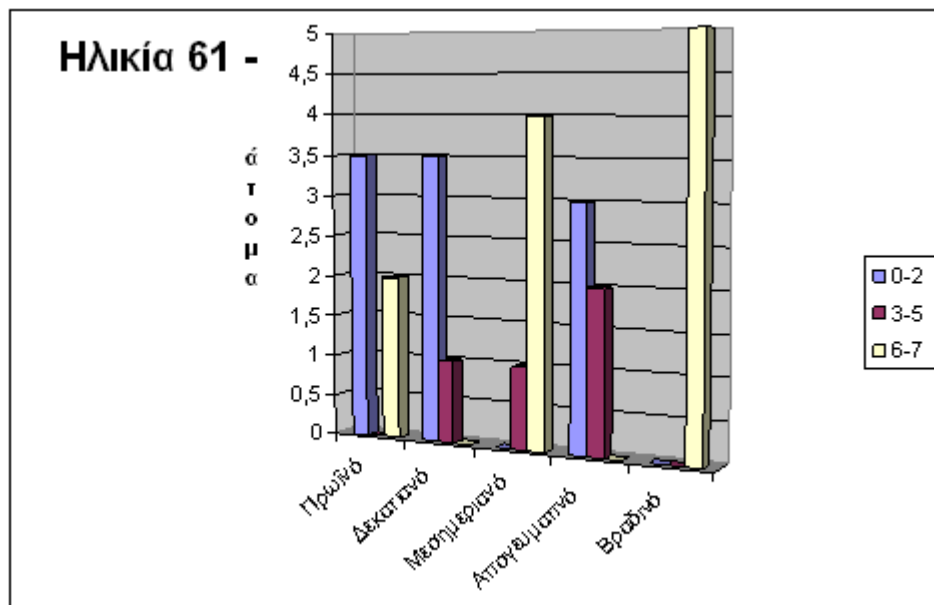




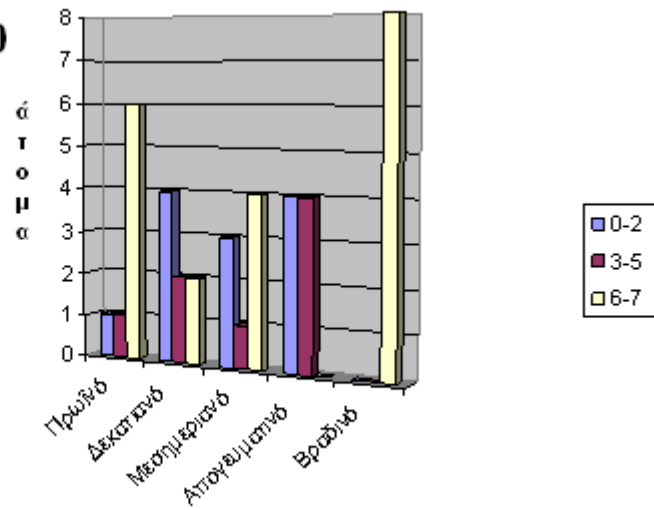
2. Ερωτηματολόγια από την έρευνα των μαθητών σε κατοίκους του Δήμου Λασιώνος

Οι ερωτήσεις που ετέθησαν ήταν 3 κατηγοριών: 1^η) Για τη συχνότητα των γευμάτων. 2^η) Ως προς το είδος των γευμάτων. 3^η) Ως προς το είδος των ποτών που καταναλώνουν. Στην καταμέτρηση των αποτελεσμάτων η ομάδα καταμέτρησε και κατέγραψε τα ερωτηματολόγια δύο φορές ώστε να μειωθεί η πιθανότητα λάθους στην καταμέτρηση.

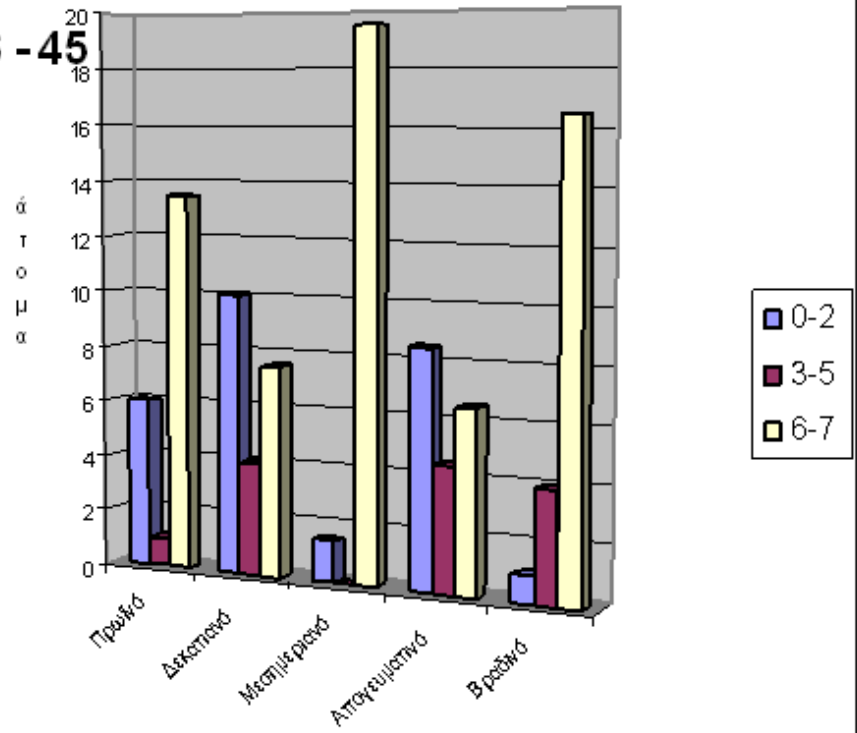
Συχνότητα Γευμάτων: Η ερώτηση που κλήθηκαν να απαντήσουν είναι, πόσες φορές την εβδομάδα τρώνε κάποιο από τα παρακάτω γεύματα: πρωινό, δεκατιανό, μεσημεριανό, απογευματινό και βραδινό. Έτσι λοιπόν τα αποτελέσματα ανά ηλικία δείχνονται στα επόμενα γραφήματα:

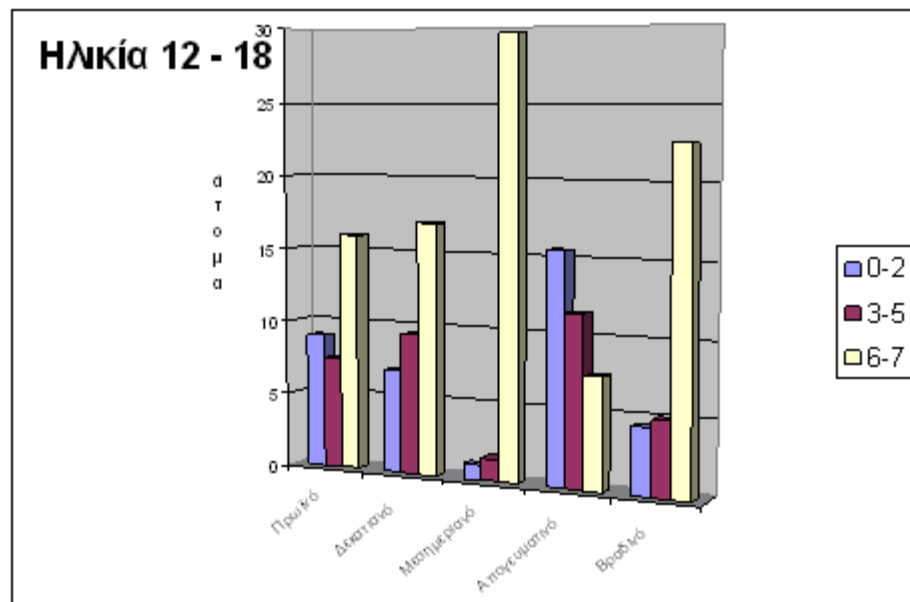
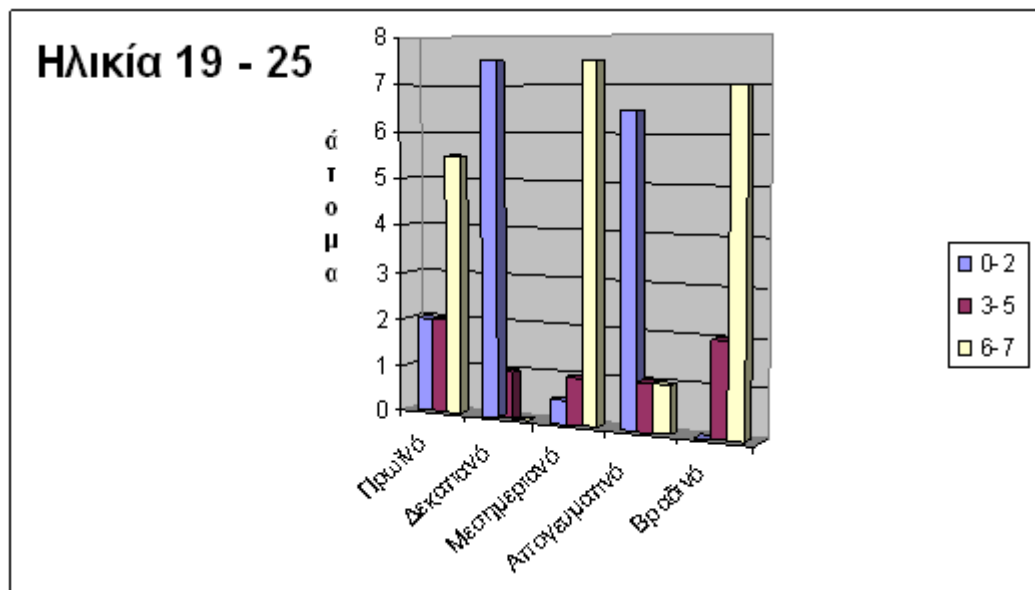


Ηλικία 46 - 60



Ηλικία 26 - 45





Δ. Αποτίμηση:

Δ1. Εκπαιδευτική δραστηριότητα

α) Προσδιορισμός της καινοτομίας στη δραστηριότητα που εφαρμόστηκε (σύνδεση με περιβάλλον, συνθήκες, συντελεστές, συμμετοχούς κλπ)

- Επιστημολογική διάσταση:

α) Επιλέχθηκαν νέες μεθοδολογικές προσεγγίσεις για την επεξεργασία του θέματος, όπως η αξιοποίηση του Εργαστηρίου της Πληροφορικής, εντοπίστηκαν οι πηγές και αντλήθηκαν

πληροφορίες και σχεδιάστηκε και υλοποιήθηκε έρευνα στους κατοίκους του Δήμου Λασιώνος.

β) Πιστεύουμε ότι προωθήθηκε σημαντικά η ικανότητα διαδραστικής χρήσης της γλώσσας, η εξοικείωση με την τεχνολογία και η απόκτηση γνώσεων και πληροφοριών, όπως προσδιορίζονται στο πλαίσιο του επιστημονικού εγγραμματισμού.

γ) Οι μαθητές εκφράστηκαν μέσω της σύνταξης των ερωτηματολογίων και των ημερολογίων, αντιλήφθηκαν και ερμήνευσαν την πραγματικότητα, προέβησαν σε αξιολόγηση των πληροφοριών, επιλογή και ταξινόμηση, σε αξιολόγηση της δουλειάς των άλλων μελών της ομάδας και αυτοαξιολόγησή τους.

- **Θεσμική διάσταση:**

Ο κάθε μαθητής ανέλαβε διαφορετικό ρόλο μέσα στην ομάδα και εξασκήθηκε στη συνεργασία και στην ομαδικότητα.

- **Κοινωνικοπολιτισμική διάσταση:**

α) Κληθήκαμε να αξιοποιήσουμε τις γνώσεις που έχουμε αποκομίσει από τα διάφορα περιβαλλοντικά προγράμματα που έχουμε εκπονήσει, δίνοντας έμφαση στην αξία του πρωινού γεύματος. Σε αυτή μας την προσπάθεια η συνεργασία των Υπεύθυνων Αγωγής Υγείας και Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης και η προσφορά υλικού σχετικού με την εργασία ήταν πολύτιμη βοήθεια για τους μαθητές.

β) Η αλλαγή διατροφικών συνηθειών των μαθητών αλλά και του κοινωνικού τους περίγυρου είναι μια δύσκολη υπόθεση. Ωστόσο θεωρούμε ότι βάλαμε το δικό μας λιθαράκι στο οικοδόμημα που λέγεται «σωστή διατροφή».

γ) Είναι απαραίτητη η επέκταση της δραστηριοποίησης των μαθητών αλλά και των καθηγητών και σε άλλα θέματα διατροφής, υγείας και σχέσης διατροφής-περιβάλλοντος.

- **Ψυχοκοινωνική Ανάπτυξη και Προσαρμογή:**

α) Στόχος ήταν η πρόληψη και προαγωγή της ψυχικής και σωματικής υγείας των μαθητών, η απόκτηση αυτοπεποίθησης και αποδοχής των άλλων, καθώς και η ανάπτυξη δεξιοτήτων που αφορούν την συνεργασία και την επικοινωνία. Πιστεύουμε ότι

α) οι μαθητές έμαθαν να σέβονται τη γνώμη των άλλων, να αλληλεπιδρούν με τους συμμαθητές τους, να αναγνωρίζουν την προσφορά των άλλων, να κρίνουν και να συγκρίνουν.

β) Επιπλέον ανέλαβαν ευθύνες, σχεδίασαν και οργάνωσαν τη δραστηριότητα, συντόνισαν την προσπάθεια και συνεργάστηκαν αρμονικά τόσο μεταξύ τους όσο και με τις καθηγήτριές τους.

• **Δικτύωση Σχολείου – Κοινωνίας:**

Η δραστηριότητα παρουσιάστηκε στους συναδέλφους καθηγητές, σε μαθητές του γειτονικού δημοτικού σχολείου και σε φορείς της τοπικής κοινωνίας με σκοπό τη μαζική ευαισθητοποίηση.

β)Αποτίμηση της επίτευξης των στόχων που τέθηκαν κατά το σχεδιασμό και περιγραφή του τρόπου μέτρησής της

- Σε γενικές γραμμές οι στόχοι που είχαμε θέσει στην αρχή εκπληρώθηκαν. Νομίζουμε θα ήταν μια καλή ιδέα να επεκτείνουμε τη δράση αυτή θέτοντας πιο μακροπρόθεσμους στόχους κατά τη διάρκεια της νέας σχολικής χρονιάς.
- Η ανάληψη πρωτοβουλιών από τα παιδιά, η καλλιέργεια της αυτοκριτικής αλλά και της κριτικής και δημιουργικής ικανότητας ήταν σημαντικά αποτελέσματα από την εφαρμογή της δραστηριότητας.

γ)Αιτιολόγηση δυσκολιών και προβλημάτων κατά την εφαρμογή και προτάσεις βελτίωσής τους

- Αν και ο χρόνος που χρειαστήκαμε δεν ήταν πολύ μεγάλος, ωστόσο οι ώρες που απαιτήθηκαν ήταν εκτός του σχολικού ωραρίου.
- Η δραστηριότητα θα μπορούσε να διευκολυνθεί αν υπήρχε στο σχολείο μας μια σύγχρονη και πλήρως εξοπλισμένη σχολική βιβλιοθήκη, καθώς και μια αίθουσα κατάλληλα διαμορφωμένη για συνεργατική μάθηση και με υποστηρικτικό υλικό για χρήση ΤΠΕ.

Δ2. Ανάπτυξη και ένταξη στη σχολική ζωή:

α)Διερεύνηση του βαθμού διάχυσης της δραστηριότητας μέσα στη σχολική μονάδα: Θεωρούμε ότι η δραστηριότητα που υλοποιήσαμε είχε ένα καλό βαθμό διάχυσης στο περιβάλλον του σχολείου και στην ευρύτερη κοινωνία της περιοχής μέσα από:

- Συζητήσεις μεταξύ των μαθητών που συμμετείχαν με τους γονείς τους.

- Συζητήσεις μεταξύ των συμμετεχόντων και των μαθητών του Δημοτικού Σχολείου Πανόπουλου που γειτνιάζει με το δικό μας.
- Συζητήσεις μεταξύ των καθηγητών.
- Συζητήσεις των καθηγητών που συμμετείχαν με καθηγητές άλλων σχολείων.
- Δημοσίευση στο ιστολόγιο του σχολείου μας.
- Συνεργασία με τους Υπεύθυνους Αγωγής Υγείας και Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης του νομού Ηλείας.
- Παρουσίαση και προβολή της δραστηριότητας στο Σύλλογο Γονέων και στους τοπικούς φορείς.

β) Αποτίμηση των συνεργατικών διαδικασιών μέσα στη σχολική μονάδα :

Σύλλογος διδασκόντων και Σύλλογος Γονέων: Στην παρούσα φάση η συμμετοχή εκπαιδευτικών του σχολείου μας ήταν περιορισμένη. Η ανταπόκρισή τους δεν ήταν η αναμενόμενη αλλά ελπίζουμε ότι ύστερα από την παρουσίαση των αποτελεσμάτων και των συμπερασμάτων της δραστηριότητας τόσο στο Σύλλογο διδασκόντων όσο και στο Σύλλογο Γονέων, θα εξασφαλίσουμε τη συμμετοχή και τη στήριξή τους την επόμενη χρονιά.

Μαθητές: Η ανταπόκριση των μαθητών ήταν θετική από την αρχή. Οι μαθητές ήταν εξοικειωμένοι με παρόμοιες δραστηριότητες καθώς διαθέτουν εμπειρία από την υλοποίηση περιβαλλοντικών προγραμμάτων και προγραμμάτων αγωγής υγείας. Επιπλέον η εργασία των μαθητών σε ομάδες λειτούργησε ικανοποιητικά και συνέβαλε στη δημιουργία μιας τάξης συνεργατικότητας και συμμετοχικότητας.

γ)Βιωσιμότητα της δραστηριότητας: Όσον αφορά στην μελλοντική δραστηριοποίησή μας σε ανάλογες ερευνητικές εργασίες και προγράμματα που έχουν ως στόχο όχι μόνο την απόκτηση γνώσεων αλλά και την ευαισθητοποίηση και την αλλαγή της κατεστημένης νοοτροπίας των μαθητών σε θέματα υγείας, κοινωνικού ή οικολογικού ενδιαφέροντος, πιστεύουμε ότι έχουμε ανάγκη από την ενεργό συμμετοχή περισσότερων μελών του καθηγητικού δυναμικού, την αμέριστη συμπαράσταση και στήριξη του Συλλόγου Γονέων αλλά και την ηθική και αλλά και έμπρακτη ενίσχυση του Δήμου προκειμένου να προχωρήσουμε σε δραστηριότητες και εκστρατείες ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης των κατοίκων του Δήμου μας (διαφημίσεις, πολιτιστικές και κοινωνικές εκδηλώσεις,

διοργάνωση διαλέξεων από επιστήμονες ή μέλη κοινωνικών ή οικολογικών οργανώσεων , κ.λπ.).

δ)Συγκριτική θεώρηση του πλαισίου αποτύπωσης των φυσιολογικών χαρακτηριστικών της σχολικής μονάδας, όπως προσεγγίστηκαν με την 1^η εργασία του Εργαστηρίου (σύνδεση του αντικειμένου της δραστηριότητας, αλλά και των διαδικασιών και μέσων εφαρμογής της με τις ανάγκες στη σχολική μονάδα, ενταξιμότητα της δραστηριότητας στη σχολική ζωή, επιρροή της δραστηριότητας σε δεδομένα, καταστάσεις ή διαδικασίες στη σχολική μονάδα κ.ά.)

Μολονότι στην παρούσα φάση δε συναντήσαμε ιδιαίτερες δυσκολίες υλοποίησης της δραστηριότητας και η υποδομή του σχολείου ήταν ικανοποιητική, πιστεύουμε ότι για να ενταχθούν αποτελεσματικότερα τέτοιου είδους δραστηριότητες στη σχολική ζωή του Γυμνασίου μας αλλά και για να επεκταθούν, έχουμε ανάγκη από:

- 1.Μια σύγχρονη, άρτια εξοπλισμένη και οργανωμένη σχολική βιβλιοθήκη.**
- 2.Δύο διακομιστές (server) για την εφαρμογή τηλε-εκπαίδευσης όπως: moodle, winziq,blog.**
- 3.Σύγχρονη αίθουσα πολλαπλών χρήσεων.**
- 4. Εξοπλισμό αίθουσας καλλιτεχνικών για τη δημιουργική έκφραση και απασχόληση των μαθητών**

