

«Διδακτικό σενάριο για την διατροφική προσαρμογή των εφήβων μαθητών
στη σχολική καθημερινότητα»



Περιεχόμενα

1. Ταυτότητα σεναρίου.....	3
2. Παιδαγωγικό σκεπτικό.....	4
2.1. Στόχοι του προγράμματος.....	4
2.2. Παιδαγωγικές αρχές.....	4
2.3. Απαιτούμενες γνώσεις	5
2.4. Προστιθέμενη αξία της βιωματικής προσέγγισης	6
3. Υλοποίηση σεναρίου	6
3.1. Προϋποθέσεις - Συνεργαζόμενοι φορείς	6
3.2. Πλάνο δραστηριοτήτων.....	7
4. Επεκτασιμότητα του σεναρίου.....	10
5. Βιβλιογραφία.....	10
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	11
Φύλλο εργασίας 1.....	11
Φύλλο εργασίας 2.....	11
Παραπομπές	12

1. Ταυτότητα σεναρίου

Τίτλος σεναρίου	«Προσαρμόζω τη διατροφή μου στην ηλικία μου και στην καθημερινότητα μου»
Τάξη	Μαθητές/τριες Β΄ και Γ΄ Επαλ
Γενική ενότητα	Αγωγή Υγείας
Σύντομη περιγραφή	Στο παρόν σενάριο επιχειρείται: • η μελέτη των διατροφικών συνηθειών μιας ομάδας εφήβων, • η καταγραφή των σωματομετρικών τους δεδομένων, • να προταθούν διατροφικές επιλογές κατάλληλες για την ηλικιακή ομάδα, • να δοκιμαστούν διατροφικές επιλογές προκειμένου να ακολουθεί ένας έφηβος στην καθημερινότητα του, • να μελετηθεί η αλλαγή συνηθειών διατροφής σε βάθος χρόνου, • να προταθεί πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας ως εργαλείο ελέγχου σωματικού βάρους.
Συνεργαζόμενοι φορείς	• Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου – Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας • Διαιτολόγος - Διατροφολόγος
Εργαλεία, υλικά και μέσα που απαιτούνται	• Ηλεκτρονικοί υπολογιστές με σύνδεση στο Διαδίκτυο • Λογισμικό κειμενογράφου Word, φυλλομετρητή Internet Explorer, δημιουργίας εννοιολογικών χαρτών • Εκπαιδευτικό Εργαλείο αλληλεπιδραστικών προσομοιώσεων και δραστηριοτήτων. • Φύλλα εργασίας και φύλλα αξιολόγησης.

2. Παιδαγωγικό σκεπτικό

2.1. Στόχοι του προγράμματος

Κατά τη διάρκεια των εργασιών αναμένεται να επιτευχθούν:

Γνωστικοί στόχοι

- α) Να κατανοήσουν οι μαθητές την προέλευση των τροφών, την αξία τους και τις επιδράσεις τους στην υγεία.
- β) Να κατατοπιστούν σε ότι αφορά τις διατροφικές απαιτήσεις της ηλικίας τους.
- γ) Να αναγνωρίσουν τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας στη σωστή λειτουργία του σώματος τους.
- δ) Να είναι σε θέση να παίρνουν αποφάσεις για την διατροφή τους.
- ε) Να διαπιστώσουν ότι το σωματικό βάρος αποτελεί ένδειξη του θερμιδικού ισοζυγίου και ενέργειας στον οργανισμό.

Ψυχοκοινωνικοί στόχοι

- α) Να μπορούν να εργάζονται και να αποδίδουν καλύτερα στα σχολικά τους καθήκοντα.
- β) Να έχουν αυτοπεποίθηση, όρεξη, ενέργεια και ευεξία στην καθημερινότητά τους.

Συναισθηματικοί στόχοι

- α) Να συνεργαστούν σε επίπεδο ομάδων για την επίτευξη ενός κοινού στόχου.
- β) Να εκτιμήσουν το τρόπο ζωής τους σε σχέση με τις πληροφορίες που έλαβαν.
- γ) Να υιοθετήσουν θετικές στάσεις και συμπεριφορές.

2.2. Παιδαγωγικές αρχές

Με τα προγράμματα σχολικών δραστηριοτήτων δίνεται η ευκαιρία να γίνει μετάβαση από το δασκαλοκεντρικό μοντέλο διδασκαλίας στο μαθητοκεντρικό μοντέλο. Τα προγράμματα Αγωγής Υγείας προσφέρονται γι' αυτό καθώς δεν ακολουθούν ένα αναλυτικό πρόγραμμα αλλά διαμορφώνονται και προσαρμόζονται στις ανάγκες των μαθητών, τις δυνατότητες των εκπαιδευτικών και των σχολείων. Τα προγράμματα σχολικών δραστηριοτήτων και ειδικά αυτά της αγωγής υγείας βασίζονται στη βιωματική μάθηση διότι είναι κοινά αποδεκτό ότι οι γνώσεις που

αποκτούνται μέσω της εμπειρίας μέσα στη σχολική κοινότητα ως μαθησιακό περιβάλλον είναι ουσιαστικές και ικανές ώστε ένα άτομο να μεταβάλλει τη συμπεριφορά του και τις επιλογές στο μέλλον, που είναι άλλωστε και ένας από τους βασικούς στόχους των δράσεων αυτών. Είναι γνωστό ότι η βιωματική μάθηση σαν εναλλακτική προσέγγιση στην εκπαίδευση σκοπεύει να φέρει το μαθητή σε επαφή με το αντικείμενο μελέτης δίνοντας του όμως την ευκαιρία να ερευνήσει ο ίδιος, να δοκιμάσει το αντικείμενο μελέτης, να παρατηρήσει τις πιθανές αλλαγές και να αποφασίσει αν θα υιοθετήσει κάποια συμπεράσματα.

Για να μπορέσουν να επιτευχθούν οι στόχοι χρειάζεται η ενεργή συμμετοχή του μαθητή, γι' αυτό η σχεδίαση του προγράμματος από τους εκπαιδευτικούς πρέπει να είναι τέτοια ώστε να παροτρύνονται οι μαθητές να συμμετέχουν, να επικοινωνούν, να έχουν τη δυνατότητα να εξωτερικεύσουν τις απόψεις τους ο καθένας με το δικό του τρόπο και γενικότερα να δημιουργείται ένα περιβάλλον εμπιστοσύνης.

Για να ανταποκρίνεται το σενάριο στα παραπάνω βασίζεται:

α) στην θεωρία του επικοδομιτισμού, η οποία δίνει μεγάλη σημασία στις νοητικές διεργασίες που συμβαίνουν σε κάθε άτομο ώστε κάθε μαθητής κατασκευάζει τη γνώση με το δικό του τρόπο ενεργητικά και δεν αποτελεί έναν παθητικό υποδοχέα πληροφοριών. Σύμφωνα με την Διερευνητική (ή ανακαλυπτική) μάθηση ο μαθητής μαθαίνει μόνος του, κάνοντας χρήση των εσωτερικών του εμπειριών και δυνατοτήτων.

β) στην κοινωνικοπολιτισμική θεωρία, όπου επικρατεί η άποψη ότι κοινωνικοί και πολιτισμικοί παράγοντες παίζουν κυρίαρχο ρόλο στη μάθηση. Η μάθηση, σύμφωνα με τις θεωρίες αυτές, συντελείται μέσα σε συγκεκριμένα πολιτισμικά πλαίσια (γλώσσα, στερεότυπα, αντιλήψεις) και ουσιαστικά δημιουργείται από την αλληλεπίδραση του ατόμου με άλλα άτομα, σε συγκεκριμένες επικοινωνιακές περιστάσεις και μέσω της υλοποίησης κοινών δραστηριοτήτων.

2.3. Απαιτούμενες γνώσεις

Για την εφαρμογή του σεναρίου θεωρείται ότι οι μαθητές και οι μαθήτριες:

- έχουν γνώσεις σχετικές με διατροφικούς όρους,
- αναγνωρίζουν φυσιολογικές – παθολογικές καταστάσεις που σχετίζονται με την διατροφή και την βιολογία του ανθρώπινου οργανισμού.
- μπορούν να συνεργάζονται σε ομάδες, στα πλαίσια του μαθήματος.
- έχουν την ικανότητα να εκτελούν οδηγίες.
- κατέχουν βασικές γνώσεις χειρισμού Η/Υ και είναι εξοικειωμένοι με το περιβάλλον των Windows όπως και με τη χρήση του Internet Explorer.

2.4. Προστιθέμενη αξία της βιωματικής προσέγγισης

Η χρήση βιωματικών τεχνικών και προσεγγίσεων είναι αποδεκτό ότι προσφέρει σημαντικό πλεονέκτημα στη μελέτη θεωρητικών θεμάτων γι' αυτό και στο σχεδιασμό των δραστηριοτήτων έγινε προσπάθεια να ενταχθούν θεματικές .

3. Υλοποίηση σεναρίου

3.1. Προϋποθέσεις - Συνεργαζόμενοι φορείς

Η επιλογή των μαθητών

Οι συναντήσεις- εργασίες του προγράμματος μπορούν να γίνονται στην φυσική αίθουσα η οποία θα ήταν προτιμότερο να έχει διαρρύθμιση ώστε οι μαθητές να δουλεύουν ανά ομάδες και να κάθονται σε ξεχωριστές γωνίες.

Χρειάζεται γραφική ύλη για τα φύλλα εργασίας, τις οδηγίες των ομάδων, τα ερωτηματολόγια, άρα και εκτυπωτής. Εναλλακτικά το υλικό θα μπορούσε να δίνεται σε ψηφιακά αρχεία αν οι ομάδες έχουν πρόσβαση σε ηλεκτρονικούς υπολογιστές.

Απαραίτητο είναι να υπάρχει βιντεοπροβολέας, ηχεία, και σύνδεση στο Internet καθώς υλικό που θα χρησιμοποιηθεί είναι διαθέσιμο σε διάφορες ιστοσελίδες.

Προτείνετε οι ομάδες των μαθητών να δημιουργηθούν αφενός με επιθυμία των ιδίων αφετέρου με τρόπο έτσι ώστε να υπάρχει διαφοροποίηση των ατόμων της ομάδας αλλά να υπάρχουν άτομα τα οποία μπορούν να έχουν διαφορετικές δεξιότητες και ικανότητες.

Κατά την διάρκεια των εργασιών θα χρειαστεί η συνεργασία με καθηγητές και φοιτητές του Τμήματος Επιστήμης Διατροφής και Διαιτολογίας, Σχολή Επιστημών Υγείας, του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου οι οποίοι θα αναλάβουν τις ενημερωτικές ημερίδες πάνω στα θέματα της διατροφής όπως περιγράφονται παρακάτω αναλυτικό πρόγραμμα δραστηριοτήτων.

Ακόμα η συνεργασία με κάποιον διαιτολόγο ελεύθερο επαγγελματία ο οποίος θα αναλάβει μια ενημερωτική ομιλία προς τους μαθητές του προγράμματος καθώς και να καταρτίσει εξατομικευμένα διαιτολόγια για τους μαθητές που συμμετέχουν τα οποία θα ακολουθήσουν για ένα χρονικό διάστημα.

3.2. Πλάνο δραστηριοτήτων

Το σενάριο προτείνεται να εκπονηθεί από τις αρχές Οκτωβρίου μέχρι τα τέλη Φεβρουαρίου και να γίνεται με εβδομαδιαίες συναντήσεις μιας ώρας.

1η συνάντηση

Η συνάντηση είναι προτιμότερο να γίνει σε έναν ανοιχτό χώρο για παράδειγμα στην πέργκολα του σχολείου ώστε να δημιουργηθεί ένα χαλαρό κλίμα κατάλληλο για γνωριμία. Εναλλακτικά η αίθουσα δραστηριοτήτων του σχολείου είναι επίσης κατάλληλη.

Γνωριμία των μελών: Ο συντονιστής (εκπαιδευτικός) της ομάδας ζητάει από τα μέλη (μαθητές) να παρουσιάσουν τον εαυτό τους κάνοντας μια αναφορά στο όνομα, στα ενδιαφέροντα ή οτιδήποτε άλλο θέλει ο καθένας ώστε να περιγράψει τον εαυτό του. Στη συνέχεια ο συντονιστής κάνει μία γενική περιγραφή για το πρόγραμμα και ζητά από τα μέλη της ομάδας να καταθέσουν:

- έναν λόγο για τον οποίον θέλησαν να συμμετάσχουν στο πρόγραμμα έτσι ώστε να διατυπωθούν στόχοι που θέλουν να ολοκληρωθούν κατά τη διάρκεια των εργασιών και
- τις προσδοκίες που πιστεύουν ότι θα ικανοποιήσουν με τη συμμετοχή τους.

Δημιουργία ομάδων – Διανομή ρόλων: Ο συντονιστής ανακοινώνει τη δημιουργία ομάδων με βάση τη

Βοηθός συντονιστή

Υπεύθυνος πρακτικών

Φωτογράφος

Κόκκινη ομάδα-Συντονιστής

Πράσινη ομάδα- Συντονιστής

2η συνάντηση

Εισαγωγή στη θεματική ενότητα: Ο συντονιστής προβάλλει ένα βίντεο το οποίο αναμένεται να δράσει ως εισαγωγικό ερέθισμα στο θέμα (<https://edutv.minedu.gov.gr/index.php/agogi-igeias-2/paidiki-paxysarkia>).

Φάση διατύπωσης απόψεων: Οι μαθητές καλούνται, εργαζόμενοι στις ομάδες τους, να εργαστούν τις δραστηριότητες που περιλαμβάνονται στο «[Φύλλο εργασίας 1](#)» το οποίο τους δίνεται εκτυπωμένο.

Στις δραστηριότητες δίνονται εικόνες ανθρώπων που παρουσιάζουν εμφανή σημεία διατροφικών διαταραχών και καρτέλες με ασθένειες που σχετίζονται με διατροφικές επιλογές. Οι μαθητές πρέπει:

- α) να συσχετίσουν τις ασθένειες με τις εικόνες
- β) να περιγράψουν στην ολομέλεια
- γ) να αναφέρουν αν στο οικείο περιβάλλον τους έχουν άτομα με αυτές.

3η συνάντηση

Σε αυτή τη συνάντηση θα πραγματοποιηθεί από φοιτητές του Πανεπιστημίου η διαδραστική παρουσίαση με τίτλο «Διατροφή και Ομάδες τροφίμων (Πείνα έναντι όρεξης. Πώς διαφοροποιούνται και διακρίνονται. Σημασία ισορροπημένης διατροφής, Τρόφιμα και Ομάδες Τροφίμων, Το πιάτο μου (My plate), Ζωγραφική)»

4η συνάντηση

Εισαγωγή στη θεματική: Ο συντονιστής προβάλλει μία παρουσίαση PowerPoint σχετική με την [σύνταξη ερωτηματολογίου](#) έρευνας στο κοινό.

Σύνταξη ερωτηματολογίου: Στόχος της σημερινής συνάντησης είναι η σύνταξη ερωτηματολογίου με το οποίο θα διερευνηθούν οι διατροφικές συνήθειες των μαθητών του σχολείου. Ο συντονιστής αναθέτει το «[Φύλλο εργασίας No 2](#)» όπου περιγράφει στα μέλη της ομάδας τους άξονες, που έχει καθορίσει νωρίτερα, στους οποίους θα κινηθεί το ερωτηματολόγιο ώστε τα μέλη της ομάδας (μαθητές) να διατυπώσουν στοχευμένες ερωτήσεις. Οι άξονες μπορεί να αφορούν:

- α. Τα ημερήσια γεύματα
- β. Τις ώρες που αυτά καταναέμονται
- γ. Το περιεχόμενο
- δ. Ποιος τα ετοιμάζει

- ε. Τις γνώσεις σχετικά με νοσήματα που σχετίζονται με την διατροφή
- στ. Και οτιδήποτε άλλο μπορεί να έχει εκφραστεί από τα μέλη στην 1^η συνάντηση που αφορούσε τους λόγους συμμετοχής.

Η σύνταξη του ερωτηματολογίου ανάλογα με τις δυνατότητες του σχολείου μπορεί να γίνει είτε χειρόγραφα είτε σε ηλεκτρονική μορφή με τη χρήση του προγράμματος Word και κατόπιν να μοιραστεί με φωτοτυπίες στους μαθητές. Μία άλλη δυνατότητα είναι η δημιουργία του ερωτηματολογίου με τα εργαλεία [Google Forms](#). Σε αυτή την περίπτωση είναι απαραίτητη η χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή και ο διαμοιρασμός του ερωτηματολογίου μπορεί να γίνει μέσω λίστας email και οι συμμετέχοντες θα απαντήσουν ηλεκτρονικά.

 Αυτή η	Η εφαρμογή Google Forms περιγράφεται εδώ https://youtu.be/OOuStzzhE5o?si=DjB0_JXUBhM3RSqV
---	--

Η κάθε ομάδα εργασίας θα δουλέψει ξεχωριστά συντάσσοντας 10 ερωτήσεις που θα αφορούν στη θεματολογία και τους άξονες όπως τέθηκαν στην αρχή από το συντονιστή και στο τέλος της συνάντησης θα της προτείνει στην ολομέλεια με σκοπό να επιλέγουν πόσες από αυτές είναι απαραίτητες.

Φάση διερεύνησης - ελέγχου: Μετά την παρουσίαση των ερωτήσεων στην ολομέλεια δίνεται χρόνος στα μέλη να επιλέξουν τις τελικές ερωτήσεις που θα συμπεριλάβουν στο ερωτηματολόγιο, να συντάξουν πρόχειρα το ερωτηματολόγιο και να δώσουν τα ίδια τα μέλη μερικές απαντήσεις για να δούμε αν το αποτέλεσμα ικανοποιεί την ομάδα.

6η συνάντηση

Στη συνάντηση αυτή έχει κανονιστεί η επίσκεψη σε έναν επαγγελματία διαιτολόγο με τη βοήθεια του οποίου θα συντάξουμε ένα διαιτολόγιο το οποίο ανταποκρίνεται στις διατροφικές ανάγκες ενός εφήβου. Θα ληφθεί υπόψη και η σωματική δραστηριότητα το άθλημα δηλαδή που κάνει ο έφηβος για να δούμε εάν υπάρχουν ιδιαίτερες ανάγκες πέρα

από τις γενικές οδηγίες της δίαιτας. Το πρόγραμμα αυτό δίαιτας θα ακολουθήσει μία ομάδα από τους μαθητές που συμμετέχουν στο πρόγραμμα για το επόμενο χρονικό διάστημα ώστε

2. Τι σημαίνει πρωινό. (Ισορροπημένες επιλογές πρωινού, Ζωγραφική Αφήγηση μαθητών/μαθητριών σχετικά με το πρωινό τους γεύμα, Συζήτηση)

3. Εικόνα Σώματος (Διαφορετικοί τύποι σώματος και διαφορετικότητα, Επίδραση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην εικόνα σώματος, Αποδοχή εαυτού, όλοι είμαστε διαφορετικοί, Συζήτηση)

4. Διατροφικός κύκλος (Τι είναι ο διατροφικός κύκλος, Νεοφοβία (τι είναι, πώς μπορούμε να την ξεπεράσουμε), Τρόποι διεύρυνσης διατροφικού κύκλου, Πολιτισμικές διατροφικές συνήθειες, Παιχνίδι ρόλων, Συζήτηση)

5η συνάντηση

7η συνάντηση

8η συνάντηση

9η συνάντηση

10η συνάντηση

4. Επεκτασιμότητα του σεναρίου

5. Βιβλιογραφία

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Φύλλο εργασίας 1

Ερωτηματολόγιο

Φύλλο εργασίας 2

Ερωτηματολόγιο

Στα πλαίσια της έρευνας που θα πραγματοποιήσετε στους μαθητές του σχολείου πρέπει να συντάξετε ένα ερωτηματολόγιο. Για το σκοπό αυτό η ομάδα σας

Το ερωτηματολόγιο θα γίνει ψηφιακά μέσω google forms

Παραπομπές