

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ



ΕΥΖΗΝ

ΕΘΝΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ



**ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
ΓΙΑ ΤΟΝ ΜΗΝΑ... ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής και την Παγκόσμια Ημέρα κατά της Παχυσαρκίας, το πρόγραμμα EYZHN σχεδίασε και αποστέλλει σε όλα τα σχολεία της επικράτειας εκπαιδευτικές δραστηριότητες, με στόχο την ευαισθητοποίηση των μαθητών ως προς την υιοθέτηση ενός ισορροπημένου τρόπου ζωής και τη σημασία του στην πρόληψη και αντιμετώπιση του υπερβάλλοντος σωματικού βάρους. Το υλικό απευθύνεται σε μαθητές Δημοτικού, Γυμνασίου και Λυκείου και περιλαμβάνει δραστηριότητες σχετικές με τις συνήθειες διατροφής και σωματικής δραστηριότητας των παιδιών. Οι δραστηριότητες μπορούν να εφαρμοστούν από τους εκπαιδευτικούς στον χώρο του σχολείου, είτε μεμονωμένα είτε στο πλαίσιο ενός ολοκληρωμένου προγράμματος αγωγής υγείας. Στόχος τους είναι η παρότρυνση των μαθητών να βελτιώσουν την ποιότητα της διατροφής τους, να υιοθετήσουν την κίνηση στην καθημερινότητά τους και να μειώσουν κατά το δυνατό τον χρόνο που αφιερώνουν σε καθιστικές δραστηριότητες.

Συγκεκριμένα, οι θεματικές ενότητες που καλύπτονται από τις προτεινόμενες δραστηριότητες είναι:

- 1) Η αξία του πρωινού γεύματος,
- 2) Η σημασία της κατανάλωσης ενδιάμεσων γευμάτων - σνακ,
- 3) Ροφήματα και επαρκής ενυδάτωση και
- 4) Σωματική δραστηριότητα και καθιστικές συνήθειες.

Κάθε επιμέρους θεματική ενότητα συνοδεύεται από διάφορες δραστηριότητες για κάθε εκπαιδευτική βαθμίδα, ώστε οι εκπαιδευτικοί να επιλέξουν τις κατάλληλες, ανάλογα με τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των μαθητών τους. Συμπληρωματικά των δραστηριοτήτων, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις παρουσιάσεις που υπάρχουν διαθέσιμες στην ιστοσελίδα του προγράμματος EYZHN για την Παγκόσμια Ημέρα κατά της Παχυσαρκίας. Οι παρουσιάσεις αυτές έχουν ως κεντρικό άξονα το τρίπτυχο ισορροπημένη διατροφή – σωματική δραστηριότητα – υγιής ανάπτυξη, και συνοδεύονται από υποστηρικτικό υλικό με αναλυτικές οδηγίες για την υλοποίησή τους από τους εκπαιδευτικούς στην τάξη.



Η αξία του πρωινού γεύματος



1. Κατασκευή αφίσας στην τάξη με χρήση ζωγραφικής, κολάζ κ.ά., με στόχο να προωθήσει την αξία της καθημερινής κατανάλωσης πρωινού γεύματος. Οι μαθητές καλούνται να σκεφτούν και να ζωγραφίσουν πρωτότυπα διαφημιστικά μηνύματα, τα οποία να τονίζουν τα οφέλη της κατανάλωσης πρωινού γεύματος, όπως η κάλυψη των ενεργειακών αναγκών του σώματος μετά την ολονύκτια νηστεία, η υιοθέτηση ισορροπημένων συνηθειών διατροφής καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, η βελτίωση της συγκέντρωσης, της μνήμης και γενικά της σχολικής επίδοσης, η ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, η διατήρηση του σωματικού βάρους σε επιθυμητά επίπεδα, κλπ. Στη συνέχεια, η αφίσα αναρτάται σε χώρο του σχολείου, ώστε να είναι εμφανής σε όλους τους μαθητές.



2. Παρασκευή ενός πλήρους πρωινού γεύματος στην τάξη. Οι μαθητές καλούνται να φέρουν τρόφιμα από το σπίτι και να παρασκευάσουν το πρωινό τους στην τάξη. Συγκεκριμένα, χωρίζονται σε 3 ομάδες, με την κάθε ομάδα να είναι υπεύθυνη να φέρει τρόφιμα από μια από τις ακόλουθες ομάδες τροφίμων που πρέπει ιδανικά να απαρτίζουν το πρωινό, ώστε αυτό να είναι διατροφικά ισορροπημένο: 1) Γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, γιαούρτι ή τυρί) ή αβγό, 2) Δημητριακά (ψωμί, δημητριακά πρωινού, φρυγανιές, παξιμάδια, κ.λπ.) και 3) Φρούτα-Λαχανικά (φρέσκα ή αποξηραμένα φρούτα, φυσικοί χυμοί φρούτων, ωμά ή βρασμένα λαχανικά). Στη συνέχεια, οι ομάδες σχηματίζουν συνδυασμούς από τα τρόφιμα (π.χ. γάλα με δημητριακά πρωινού και μπανάνα, γιαούρτι με φρυγανιές ολικής άλεσης και μήλο, αβγό με ψωμί και τομάτα, τوست με τυρί και φυσικό χυμό πορτοκάλι, κ.λπ.). Κατά τον σχεδιασμό των εναλλακτικών πρωινού γεύματος δίνεται έμφαση στην επιλογή δημητριακών ολικής άλεσης, καθώς και στην κατανάλωση ποικιλίας φρούτων και λαχανικών εποχής. Στο τέλος, οι μαθητές, καταναλώνουν τα πρωινά που έχουν παρασκευάσει.



Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την αξία του πρωινού γεύματος ανατρέξτε στους παρακάτω συνδέσμους:

- <http://eyzin.minedu.gov.gr/breakfast/>
- <http://eyzin.minedu.gov.gr/breakfast-lunch-the-beginning-of-the-day/>

Η σημασία της κατανάλωσης ενδιάμεσων γευμάτων - σνακ



1. Κατασκευή αφίσας στην τάξη με θέμα τη σημασία της κατανάλωσης φρούτων εποχής. Οι μαθητές καλούνται να σκεφτούν τους λόγους για τους οποίους είναι σημαντικό να καταναλώνονται φρούτα εποχής (π.χ. καλλιεργημένα σε ενδεδειγμένο περιβάλλον, πιο θρεπτικά, πιο φθηνά, φιλικά προς το περιβάλλον, κ.λπ.) και έπειτα χωρίζουν την αφίσα σε 4 μέρη, τα οποία θα αντιπροσωπεύουν τις 4 εποχές του χρόνου, και καλούνται να ζωγραφίσουν τα φρούτα που ανήκουν σε κάθε εποχή.



2. Παρασκευή φρουτοσαλάτας στο σχολείο. Οι μαθητές φέρνουν φρούτα της επιλογής τους από το σπίτι και με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού τα κόβουν σε μικρά κομμάτια και παρασκευάζουν μία ή περισσότερες πρωτότυπες φρουτοσαλάτες, χρησιμοποιώντας ποικιλία εποχικών φρούτων, διαφορετικών χρωμάτων και υφής. Οι φρουτοσαλάτες μπορούν να συνοδεύονται από ξηρούς καρπούς (π.χ. καρύδια ή αμύγδαλα), γιαούρτι και λίγο μέλι. Στη συνέχεια οι μαθητές μοιράζουν τις φρουτοσαλάτες σε πλαστικά κύπελλα και τις καταναλώνουν όλοι μαζί σε ένα από τα διαλλείματα του σχολείου.



Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την σημασία της κατανάλωσης ενδιάμεσων γευμάτων – σνακ, ανατρέξτε στους παρακάτω συνδέσμους:

- <http://eyzin.minedu.gov.gr/snack-consumption-and-body-weight/>
- <http://eyzin.minedu.gov.gr/ideal-snacks-for-better-performance/>

Ροφήματα και επαρκής ενυδάτωση



1. Δημιουργία κολάζ με διατροφικές ετικέτες ροφημάτων. Οι μαθητές συλλέγουν και φέρνουν στο σχολείο διατροφικές ετικέτες από διάφορα ροφήματα (νερό, γάλα, φυσιικοί χυμοί φρούτων, χυμοί τύπου νέκταρ ή φρουτοποτά, αναψυκτικά, ενεργειακά ποτά, καφές, τσάι κ.ά.). Χρησιμοποιώντας τις ετικέτες αυτές δημιουργούν ένα κολάζ που θα περιλαμβάνει όλα τα ροφήματα που έχουν βρει, και στη συνέχεια συγκρίνουν τα ροφήματα ως προς τη θρεπτική τους αξία. Για παράδειγμα, ποιο ρόφημα είναι το καλύτερο για την ενυδάτωση (σωστή απάντηση: νερό), ποιο περιέχει την περισσότερη ζάχαρη (σωστές απαντήσεις: χυμοί τύπου νέκταρ, φρουτοποτά και αναψυκτικά με ζάχαρη), ποιο περιέχει περισσότερο ασβέστιο (σωστή απάντηση: γάλα).



2. Δημιουργία ημερήσιου πλάνου κατανάλωσης υγρών. Οι μαθητές καλούνται να καταγράψουν για μια ημέρα το σύνολο των υγρών που πρέπει να καταναλώσουν για να εξασφαλίσουν μια επαρκή ενυδάτωση

(περίπου 2 λίτρα υγρών την ημέρα). Στα υγρά περιλαμβάνονται το νερό, ως κύρια πηγή ενυδάτωσης, αλλά και οποιοδήποτε άλλο ρόφημα (π.χ. γάλα, χυμοί φρούτων, αφεψήματα, κ.λπ.). Στο πλαίσιο της δημιουργίας του πλάνου ενυδάτωσης, οι μαθητές καλούνται να λάβουν υπόψη και να συζητήσουν στην τάξη συνθήκες που τυχόν επηρεάζουν τις ανάγκες στους σε υγρά (π.χ. θερμό περιβάλλον και ενασχόληση με έντονη σωματική δραστηριότητα ή έντονο παιχνίδι λόγω εφίδρωσης και απώλειας υγρών από το σώμα, κ.λπ.).

 Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα ροφήματα και την επαρκή ενυδάτωση ανατρέξτε στους παρακάτω συνδέσμους:

- <http://eyzin.minedu.gov.gr/are-caffeinated-beverages-suitable-for-children/>
- <http://eyzin.minedu.gov.gr/what-should-i-drink-when-im-thirsty/>

Σωματική δραστηριότητα και καθιστικές συνήθειες

 **1. Διαδραστικό παιχνίδι παντομίμας που αφορά τα διάφορα είδη σωματικής δραστηριότητας.** Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες, οι οποίες παίζουν με τη σειρά. Ο εκπαιδευτικός δίνει μια λέξη ή φράση σε ένα μέλος της ομάδας που αφορά κάποια δραστηριότητα με κίνηση (για παράδειγμα, για τις διάφορες κατηγορίες δραστηριοτήτων από απλές καθημερινές δραστηριότητες ή δουλειές σπιτιού έως τα αθλήματα, διάφορα ρήματα ή ενέργειες, όπως τρέχω, παίζω, σκουπίζω, σκάβω, κολύμπι, ποδηλασία, πατινάζ, ή απλώνω ρούχα, πλένω πιάτα, πάω βόλτα το σκύλο, κ.λπ.). Το μέλος της ομάδας θα πρέπει να περιγράψει στην ομάδα του τη λέξη ή φράση αυτή με παντομίμα σε συγκεκριμένο χρόνο. Οι ομάδες παίζουν με τη σειρά και η ομάδα που θα μαντέψει σωστά τις περισσότερες λέξεις κερδίζει.

 **2. Καταγραφή καθιστικών δραστηριοτήτων.** Οι μαθητές κατασκευάζουν ένα ημερολόγιο που θα αναγράφει τις ημέρες τις εβδομάδας (Δευτέρα έως Κυριακή) και στη συνέχεια καταγράφουν καθημερινά για μία εβδομάδα πόση ώρα ασχολήθηκαν με καθιστικές δραστηριότητες (π.χ. τηλεόραση, βιντεοπαιχνίδια, ηλεκτρονικός υπολογιστής, tablet, κινητό, κ.ά.). Τονίζεται στους μαθητές ότι ο ύπνος δεν περιλαμβάνεται σε αυτές. Στο τέλος της εβδομάδας οι μαθητές υπολογίζουν συνολικά το άθροισμα των ωρών που αφιέρωσαν σε καθιστικές δραστηριότητες για κάθε μέρα και συζητούν στην τάξη για το πώς θα μπορούσαν να ελαττώσουν σταδιακά τον χρόνο αυτό, έχοντας ως σημείο αναφοράς την υπάρχουσα διεθνή σύσταση για ενασχόληση με καθιστικές δραστηριότητες λιγότερο από 2 ώρες ημερησίως.

 **3. Καταγραφή σωματικής δραστηριότητας.** Οι μαθητές κατασκευάζουν ένα ημερολόγιο που θα αναγράφει τις ημέρες τις εβδομάδας (Δευτέρα έως Κυριακή) και στη συνέχεια καταγράφουν καθημερινά πόση ώρα ήταν σωματικά δραστήριοι και το είδος σωματικής δραστηριότητας που επιτέλεσαν (π.χ. 20 λεπτά περπάτημα για το σχολείο, 15 λεπτά ποδόσφαιρο, 1 ώρα χορός, 15 λεπτά δουλειές στο σπίτι, κ.ά.) Τα είδη σωματικής

δραστηριότητας μπορούν να περιλαμβάνουν οποιαδήποτε από τις ακόλουθες κατηγορίες: αθλήματα, χοροί, πολεμικές τέχνες, ενεργή μετακίνηση (π.χ. περπάτημα ή ποδήλατο), δουλειές στο σπίτι και παιχνίδι (π.χ. κρυφτό, κυνηγητό, κ.ά.). Στο τέλος της εβδομάδας οι μαθητές υπολογίζουν συνολικά το άθροισμα των λεπτών σωματικής δραστηριότητας για κάθε μέρα και συζητούν στην τάξη για το πώς θα αυξήσουν τη σωματική τους δραστηριότητα καθημερινά (π.χ. πάω με τα πόδια στο σχολείο, παίζω το απόγευμα έξω από το σπίτι, συμμετέχω ενεργά στο μάθημα της γυμναστικής, χρησιμοποιώ σκάλες αντί για ανελκυστήρα, κ.ά.), ώστε να καλύπτουν καθημερινά τον επιθυμητό στόχο της τουλάχιστον μίας ώρας σωματικής δραστηριότητας ημερησίως, βάσει των διεθνών συστάσεων.

 Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη σωματική δραστηριότητα και τις καθιστικές συνήθειες ανατρέξτε στους παρακάτω συνδέσμους:

- <http://eyzin.minedu.gov.gr/what-does-physical-activity-mean-to-children/>
- <http://eyzin.minedu.gov.gr/category/articles/health-science/>

Παρουσίαση σχετικά με τη διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα

Πραγματοποίηση παρουσίασης από τον εκπαιδευτικό στην τάξη με τίτλο: «Τα μυστικά της Υγείας ... για μικρούς μαθητές». Η παρουσίαση αναφέρεται στις βασικές αρχές της ισορροπημένης διατροφής και στη σημασία ενός δραστήριου τρόπου ζωής ως μέσα εξασφάλισης μιας υγιούς ανάπτυξης κατά την παιδική ηλικία, και συνοδεύεται από υποστηρικτικό υλικό με οδηγίες προς τους εκπαιδευτικούς για τη διεξαγωγή της παρουσίασης στο σχολείο.

[Για να δείτε την παρουσίαση και το συνοδευτικό υλικό πατήστε εδώ.](#)

