4η ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗΣ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΑΚΗΣ

Α.Ν.Θ. «ΘΕΑΓΕΝΕΙΟ»

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

«ΥΓΕΙΑ, ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ»

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ-ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΥΠΕΥΘΥΝΗ: ΚΥΡΙΑΚΗ Μ. ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ
(ΠΕ ΚΤΗΝΙΑΤΡΩΝ- ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ- Mph)

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2010

Ένα πιλοτικό πρόγραμμα που σχεδιάστηκε από την Κυριακή Παπαδημητρίου, Κτηνίατρο, Λειτουργό Δημόσιας Υγείας με εξειδίκευση σε θέματα Αγωγής Υγείας, με σκοπό τη μείωση των παραγόντων κινδύνου πρόκλησης καρκίνου κ.α. χρόνιων παθήσεων, που μειώνουν το προσδόκιμο επιβίωσης και την ποιότητα ζωής του σύγχρονου ανθρώπου.

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Τα τελευταία χρόνια η παιδική παχυσαρκία παίρνει διαστάσεις επιδημίας. Η έκθεση σε προδιαθεσικούς παράγοντες και η υιοθέτηση δυτικών προτύπων διατροφής, όπως η μείωση των προσλαμβανόμενων θερμίδων από σύνθετους υδατάνθρακες και παράλληλα η αύξηση των προσλαμβανόμενων θερμίδων από λίπος, καθώς και η καθιστική ζωή, οδηγούν σε βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες διαταραχές της υγείας.

Από την άλλη μεριά έρευνες αποδεικνύουν ότι τα ποσοστά της παχυσαρκίας και του αυξημένου βάρους, μειώνονται με την ελλάτωση των ωρών παρακολούθησης της τηλεόρασης. Έτσι, τα άτομα που αθλούνται κινδυνεύουν λιγότερο από τη δημιουργία αθηρωματικών πλακών στις αρτηρίες τους. Επίσης τα ασκούμενα άτομα εμφανίζουν καλύτερη ρύθμιση τόσο της συστολικής όσο και της διαστολικής πίεσης.

Είναι ανάγκη να καθοριστεί μία ενιαία παγκόσμια στρατηγική για την αντιμετώπιση του επιπολασμού της παχυσαρκίας. Η υποκινητικότητα που αυξάνεται συνεχώς στις προηγμένες χώρες και η συμβολή της άσκησης στην αντίθετη κατεύθυνση θα μπορούσε να είναι ένας από τους πρώτους στόχους στην προσπάθεια για τον περιορισμό της παχυσαρκίας, αλλά και των κινδύνων που επιφέρει. Επιπλέον, προλαμβάνοντας την παχυσαρκία μειώνουμε ένα σημαντικό παράγοντα κινδύνου για καρκίνο, καρδιαγγειακά νοσήματα και σακχαρώδη διαβήτη. Προγράμματα σαν αυτό θα μπορούσαν να είναι ένα από τα μέτρα λήψης για την Πρόληψη, την Αγωγή και την Προαγωγή της Υγείας.

Ο Διοικητής
του Α.Ν.Θ. «ΘΕΑΓΕΝΕΙΟ»
Αριστείδης Μουσιώνης
Γιατρός

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ 3
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ 4
ΕΙΣΑΓΩΓΗ 5
ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 7
Η ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ.....8
Παιχνίδια κίνησης 9
ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ 11
1η ΕΝΟΤΗΤΑ : «ΓΝΩΡΙΜΙΑ-ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ» 14
2η ΕΝΟΤΗΤΑ: «ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ –ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΤΡΟΦΩΝ ».. 18
3η ΕΝΟΤΗΤΑ «ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ» 30
4η ΕΝΟΤΗΤΑ: «ΤΟ ΜΕΤΡΟ – Η ΣΟΦΟΤΕΡΗ ΕΠΙΛΟΓΗ»..... 43
5η ΕΝΟΤΗΤΑ «Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΠΟΙΚΙΛΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΤΡΟΦΗΣ- ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ- Η ΤΕΛΕΙΑ ΔΙΑΙΤΑ- Η ΝΗΣΤΕΙΑ» 48
6η ΕΝΟΤΗΤΑ: «ΔΙΑΛΕΓΩ ΤΙ ΤΡΩΩ,ΤΙ ΦΟΡΑΩ,ΤΙ ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ ΚΑΙ ΤΙ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ, ΔΙΑΛΕΓΩ ΤΙ ΚΑΝΩ! » 57
7η ΕΝΟΤΗΤΑ «ΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΥΜΕ ΕΜΕΙΣ ΤΗΝ ΕΥΘΥΝΗ- ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΔΙΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΚΑΙ ΕΠΙΛΟΓΗ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΠΟΥ ΜΑΣ ΑΡΕΣΕΙ» 63
8η ΕΝΟΤΗΤΑ: «ΔΕΝ ΕΠΗΡΡΕΑΖΟΜΑΙ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ! ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΟΜΩΣ ΤΡΩΝΕ ΓΑΡΙΔΑΚΙΑ..» 71
9η ΕΝΟΤΗΤΑ: « ΕΠΙΛΕΓΩ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ ΖΩΗ- ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ» 80
10η ΕΝΟΤΗΤΑ: «ΕΠΙΧΕΙΡΩ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΩ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ- ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ» 92
ΞΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ..... 104
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....105

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Είναι πλέον αδιαμφισβήτητο γεγονός ότι ο σύγχρονος τρόπος ζωής με τις ανέσεις, τις διατροφικές συνήθειες και το ενδημικό χαρακτηριστικό της έλλειψης κίνησης στην καθημερινή πρακτική, έχει απομακρύνει τον άνθρωπο από το «κατά φύσιν ζην» του Αριστοτέλη. Η έλλειψη κίνησης στη ζωή κυρίως των παιδιών και των εφήβων αποτελεί έναν από τους κύριους προδιαθεσικούς παράγοντες στην εμφάνιση χρόνιων νοσημάτων όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, η παχυσαρκία, ο σακχαρώδης διαβήτης κ.α., τα οποία τις περισσότερες φορές είναι μη αναστρέψιμα, λόγω της συνεχούς καθιστικής ζωής στα θρανία του σχολείου και των φροντιστηρίων, στο αυτοκίνητο, στην παρακολούθηση τηλεόρασης και στα ηλεκτρονικά παιχνίδια. Άλλωστε, η σύγκριση της περιορισμένης κίνησης των νέων σε σύγκριση με εκείνη των γονιών τους σε αντίστοιχη ηλικία είναι εμφανής και ανησυχητική.

Επικεντωθήκαμε σε έρευνα του Γ. Κουτσή, με θέμα τη διερεύνηση της υποκινητικότητας και άλλων παραγόντων αυξημένου κινδύνου που συμβάλλουν στην εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων σε Έλληνες μαθητές της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, που διεξήχθη σε 376 μαθητές Πέμπτης και Έκτης δημοτικού 15 δημοτικών σχολείων. Ο λόγος είναι ότι το πρόγραμμα θα εφαρμοστεί στην περιοχή της Θεσσαλονίκης, οπότε μας ενδιέφερε η συγκεκριμένη έρευνα, μια και εξετάζει την ομάδα στόχο μας. Στη συνέχεια θα γίνει προσπάθεια να μειωθούν οι παράγοντες κινδύνου, όπως αναπτύσσονται στα συμπεράσματα της διατριβής, μέσα από την υλοποίηση του εκπαδευτικού προγράμματος.

Συγκεκριμένα, τα συμπεράσματα που διαπιστώθηκαν ήταν ότι οι μαθητές και οι μαθήτριες των τελευταίων τάξεων του Δημοτικού Σχολείου εμφάνισαν σε σημαντικό ποσοστό παράγοντες αυξημένου κινδύνου για εκδήλωση καρδιαγγειακών νοσημάτων, όπως: υπερβάλλον βάρος και παχυσαρκία ελλιπή σωματική άσκηση

καθώς και αυξημένες τιμές αρτηριακής πίεσης. Επιπλέον, οι αυξημένες ώρες τηλεθέασης αποτελούν μια συνήθεια που οδηγεί τα παιδιά στην ανάπτυξη ανάλογων παραγόντων κινδύνου, τόσο στην παιδική/ εφηβική ηλικία, όσο και κατά τη μετέπειτα ενήλικη ζωή τους.

Προτείνεται λοιπόν από τον ερευνητή κινητική δραστηριότητα, κατάλληλη διατροφή και παρακίνηση των μαθητών/τριών για να αποκτήσουν θετικές στάσεις ως προς την άσκηση. Αυτό ακριβώς θα βάλουμε και εμείς ως στόχο, μια και ερχόμαστε να εφαρμόσουμε τα ερευνητικά δεδομένα και να τα χρησιμοποιήσουμε στο πλαίσιο αγωγής υγείας.

Τα αποτελέσματα τέτοιων ερευνών δε μοιάζουν να μας εκπλήσσουν, μια και ήδη είμαστε προϊδεασμένοι από επιδημιολογικές στατιστικές και την απλή παρατήρηση του κοντινού μας περιβάλλοντος….

ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, υγεία ορίζεται «η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλά η απουσία αρρώστιας ή αναπηρίας», ενώ Αγωγή Υγείας, σύμφωνα με τον Keith Tones (1996), είναι «κάθε σκόπιμη δραστηριότητα με σκοπό τη μάθηση σε θέματα υγείας και την επιδίωξη κάποιας σχετικά μόνιμης αλλαγής στις δεξιότητες ή στην προδιάθεση του ατόμου». Η εκπαίδευση αυτή ίσως επιφέρει αλλαγές στη γνώση και την κατανόηση, στον τρόπο σκέψης, ίσως επηρεάσει ή αποσαφηνίσει αξίες, ίσως επιφέρει κάποια μεταβολή στις πεποιθήσεις ή στάσεις, ίσως διευκολύνει την απόκτηση δεξιοτήτων, ίσως επηρεάσει αλλαγές στη συμπεριφορά ή στον τρόπο ζωής, σύμφωνα πάντα με τον Keith Tones. Θα θέλαμε να είμαστε πιο αισιόδοξοι, αλλά αυτό μπορεί μόνο να το δείξει η αξιολόγηση και ιδιαίτερα το follow up study, αν βέβαια υπάρξει.

Είναι προφανές πως η διαδικασία αγωγής υγείας, δεν είναι μία υπόθεση θεωρητικής γνώσης, αλλά μία ουσιαστική διαδικασία μάθησης, που μπορεί να κρατήσει και όλη τη διάρκεια της ζωής.

Σύμφωνα με την ελληνική νομοθεσία, σκοπός της παιδείας είναι η ολόπλευρη ανάπτυξη του ατόμου, προς όφελος της προσωπικής, οικογενειακής, επαγγελματικής και κοινωνικής του ζωής. Στην ίδια κατεύθυνση εργάζεται και η Αγωγή Υγείας η οποία με τεχνικές ενδυνάμωσης του ατόμου το οδηγεί στην ανάπτυξη δεξιοτήτων, όπως αυτής της λήψης αποφάσεων.

Σκοπός τελικά της Αγωγής Υγείας είναι η προάσπιση, η βελτίωση και η προαγωγή της ψυχικής και σωματικής υγείας και κοινωνικής ευεξίας των μαθητών, αφενός με την ανάπτυξη δεξιοτήτων και κριτικής σκέψης και αφετέρου μέσα από την αναβάθμιση του κοινωνικού και φυσικού τους περιβάλλοντος. Τεχνικές που χρησιμοποιούνται είναι η παθητική της καθέδρας διδασκαλίας, που τείνει να καταργηθεί και να αντικατασταθεί με μεθόδους ενεργητικής συμμετοχής των

μαθητών, καθώς και βιωματικών μεθόδων διδασκαλίας. Η υλοποίηση του προγράμματος βασίζεται στις αρχές της βιωματικής εκπαίδευσης, η οποία εμπλέκει τους συμμετέχοντες στην εκπαιδευτική διαδικασία, προσφέροντας τη δυνατότητα για ενεργητική μάθηση. Τα οφέλη της παραπάνω μεθόδου είναι πολλαπλά και καλύπτουν το σύνολο της προσωπικότητας των μαθητών, καθώς απευθύνονται τόσο σε γνωστικό όσο και σε συναισθηματικό και ψυχοκοινωνικό επίπεδο.

Η ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ

Η έκφραση των συναισθημάτων, το παιχνίδι, η δραματική έκφραση, η μάθηση μέσα από το προσωπικό βίωμα δεν είναι καινούρια ανακάλυψη. Υπήρχε πάντα σε όλες τις ανθρώπινες κοινωνίες εξυπηρετώντας την επικοινωνία, την αλληλεπίδραση του ανθρώπου με το κοινωνικό περιβάλλον, την ανάγκη για επαφή, τη γνώση.

Η προσέγγιση της βιωματικής εκπαίδευσης, είτε εφαρμόζεται ατομικά είτε ομαδικά, εισάγει την έννοια της συλλογικότητας και της κατανόησης επειδή η μάθηση αναδύεται από την εμπειρία των ίδιων των συμμετεχόντων.

Η ανάγκη για δράση είναι σημαντική για όλους τους ανθρώπους. Οι βιωματικές ασκήσεις οι οποίες εμπλέκουν τα μέλη στη δράση ενισχύουν τη δημιουργικότητα τους και δίνουν τη δυνατότητα της ανάπτυξης δεξιοτήτων, την απόκτηση γνώσεων και την προσωπική αλλαγή. Δημιουργούν τη βάση για να αναπτυχθεί θετικό κλίμα στην ομάδα γεγονός που ενισχύει τη μάθηση. Οι συμμετέχοντες αλληλεπιδρούν μεταξύ τους και μοιράζονται τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους.

Η αλληλεπίδραση καλλιεργεί αίσθημα ασφάλειας μέσα στην ομάδα και η επιλογή των ασκήσεων που χρησιμοποιούνται δίνουν την προοπτική στα μέλη της ότι, παρά τις συγκρούσεις ή τις δυσκολίες που μπορεί να προκύψουν, μέσα από τη διαδικασία θα αναδυθεί κάτι θετικό. Το γέλιο αποτελεί ένα από τα καλύτερα μέσα χαλάρωσης. Οι ασκήσεις είναι παιχνίδια που προκαλούν πολλές φορές γέλιο, αλλά δεν υποτιμούν

ή γελοιοποιούν τους συμμετέχοντες. Αντίθετα, ενισχύουν τη δράση και τη συμμετοχή, βοηθούν στη γνωριμία, απομακρύνουν την ένταση, δημιουργούν ευχάριστη ατμόσφαιρα, βοηθούν στην έκφραση συναισθημάτων, αναπτύσσουν τις αισθήσεις, δίνουν δυνατότητες για συμμετοχή, διδάσκουν νέες δεξιότητες, αυξάνουν τη γνώση, βοηθούν να αποκαλυφθούν προσωπικές ικανότητες και δεξιότητες, ενισχύουν την αυτοεκτίμηση και προκαλούν ευχάριστα συναισθήματα.

Η μάθηση μέσα από βιωματικές διαδικασίες συμβαίνει τόσο σε λεκτικό όσο και σε μη λεκτικό επίπεδο. Οι συμμετέχοντες θέλουν να ανήκουν στην ομάδα, τη νιώθουν κομμάτι του εαυτού τους. Οι διορθωτικές εμπειρίες που προάγονται διατηρούν θετικό το κλίμα και τα συναισθήματα.

Η έκφραση μέσα από τη δημιουργικότητα βοηθά τους/τις μαθητές/τριες να αποκτήσουν γνώσεις ώστε να προστατεύουν τον εαυτό τους από κακές διατροφικές συνήθειες. Σε ένα ασφαλές περιβάλλον, μαθαίνουν να αναγνωρίζουν και να εκφράζουν τα συναισθήματά τους. Η ομαδική διαδικασία συμβάλλει στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων όπως αυτές της επικοινωνίας και της αλληλεπίδρασης. Ο μαθητές/τριες με τη βοήθεια των ασκήσεων διερευνούν τους φόβους τους και παράλληλα αποκτούν ένα επίπεδο επίγνωσης της πίεσης που μπορεί να ασκείται από συνομηλίκους και που πολλές φορές μπορεί να λειτουργεί αποτρεπτικά όσον αφορά στην υιοθέτηση μέσων προφύλαξης από ασθένειες.

Τέλος, η ενεργή συμμετοχή των μαθητών/τριών στις διαδικασίες μάθησης συμβάλλει στην αύξηση της αυτοεκτίμησης και οδηγεί στην υιοθέτηση συμπεριφορών που υιοθετούνται μέσα από την κριτική στάση και όχι την παθητική αποδοχή.

Παιχνίδια κίνησης

Τα παιχνίδια κίνησης προτείνονται σε διάφορες συναντήσεις της παρέμβασης, αλλά και σε διαφορετικές στιγμές κατά τη διάρκεια των συναντήσεων (κυρίως πριν

την εφαρμογή παιχνιδιών ρόλου). Συμβάλλουν στην ενεργοποίηση και δραστηριοποίηση των παιδιών και αποτελούν καλή τεχνική, όταν η ενέργεια της ομάδας είναι πεσμένη ή υπερβολικά έντονη . Παράλληλα, προετοιμάζουν και ζεσταίνουν το σώμα των παιδιών να ανταποκριθεί στη δράση που θα ακολουθήσει. Τέλος, η σωματική επαφή βοηθά στην ανάπτυξη οικειότητας μεταξύ των μαθητών.

Όταν ο συντονιστής εισάγει ένα παιχνίδι κίνησης είναι σημαντικό να θέσει και τα όρια, ώστε να μην νιώσει κάποιο παιδί απειλημένο από την επαφή (π.χ. όχι βία, σεβόμαστε τα όρια που ο καθένας θέλει να πλησιάσει).

Ο Ρόλος του συντονιστή της ομάδας

- Καθοδηγεί την ομάδα.
- Συντονίζει τη διαδικασία και εμψυχώνει την ομάδα
- Ενεργοποιεί μαθησιακές διαδικασίες
- Δίνει σαφείς οδηγίες για τα παιχνίδια αλληλεπίδρασης
- Μπορεί να συμμετέχει και ο ίδιος στην άσκηση ή να παραμένει έξω.
- Δίνει ο ίδιος ένα παράδειγμα για να κατανοήσουν οι συμμετέχοντες τη δραστηριότητα.
- Δίνει την απαιτούμενη ενέργεια στην ομάδα, ώστε να δράσει.
- Επιτρέπει στην ομάδα το διάλογο και δεν μονοπωλεί τη συζήτηση.
- Δίνει πληροφορίες όπου χρειάζεται
- Βοηθά την ομάδα να διατυπώσει τις απόψεις της.
- Ενθαρρύνει τη συμμετοχή. Αν υπάρχει κάποιος μαθητής/ τρια, που αρνείται να συμμετέχει και επιμένει στη θέση του/της, μπορεί να δώσει το ρόλο του παρατηρητή, σεβόμενος την επιθυμία που εκφράζεται και εμπλέκοντάς τον/την στην διαδικασία με έναν πιο έμμεσο τρόπο. Είναι σημαντικό να μην ξεχάσει να ρωτήσει και την οπτική του παρατηρητή, μετά το τέλος της δραστηριότητας.

- Ακούει προσεκτικά την ομάδα και αν είναι δυνατό κρατάει σημειώσεις για τη διαδικασία και τον τρόπο αντίδρασης των παιδιών.
- Εκφράζει την άποψή του και την κρίση του.
- Κρατάει το ρόλο του διευκολυντή της διαδικασίας.
- Βοηθά τα μέλη να νιώθουν ισότιμα στην ομάδα.

Πριν ξεκινήσετε τα συντονισμό είναι σημαντικό:

✓ να έχετε βιώσει οι ίδιοι την άσκηση που εισάγετε, να έχετε νιώσει τα συναισθήματα και τις σκέψεις που προκαλούνται
✓ να γνωρίζετε καλά την άσκηση που θα εισάγετε
✓ να κρατάτε το χρόνο ώστε να μην ξεφύγετε από τα χρονικά πλαίσια της συνάντησης
✓ να ενημερώνετε για το χρόνο που θα έχουν στη διάθεσή τους για την δραστηριότητα και υπενθυμίστε ξανά λίγα λεπτά πριν λήξει
✓ να δώσετε σαφείς οδηγίες και να αφήσετε χρόνο για τυχόν απορίες
✓ να περιγράψετε ξεκάθαρα το στόχο της δραστηριότητας που εισάγετε
✓ να έχετε προετοιμάσει από πριν τα υλικά που θα χρειαστείτε
✓ να ορίζει η ομάδα ρόλους, που πιθανά θα χρειαστούν, αν δουλέψουν σε μικρές ομάδες (π.χ. κάποιος που θα γράφει, κάποιος που θα παρουσιάσει στη μεγάλη ομάδα τα αποτελέσματα)
✓ να αξιολογείτε τη συνάντηση, να εστιάζετε τόσο σ΄ αυτά που πήγαν καλά όσο και σ΄ αυτά που δεν σας ικανοποίησαν και να σκέφτεστε προτάσεις για βελτίωση
✓ να αξιοποιείτε τις συναντήσεις εποπτείας
✓ να μην αποθαρρύνεστε αν κάτι δεν πάει όπως το σχεδιάσατε. Η εμπειρία βοηθά να βελτιώσετε την ικανότητα συντονισμού ανάλογων ομάδων και να εμπλουτίσετε την εκπαιδευτική πράξη, αντλώντας σημαντικές πληροφορίες από τη στάση της ομάδας.

ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Στόχος του συγκεκριμένου προγράμματος είναι η ευαισθητοποίηση των μαθητών/τριών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης και ιδιαίτερα των ηλικιών 8 – 11 ετών, σε θέματα υγιεινής διατροφής, φυσικής άσκησης και γενικότερα στην εφαρμογή υγιεινών στάσεων στην καθημερινότητα, μέσα από συνειδητές επιλογές που θα κάνουν οι μαθητές/τριες, καθώς θα τους οδηγούμε βήμα- βήμα από το

γνωστικό μέρος της διατροφής σε νέες συμπεριφορές και στην καθιέρωση υγιεινών στάσεων.

Ειδικότερα, επιμέρους στόχοι του προγράμματος είναι οι ακόλουθοι:

- Να συνειδητοποιήσουν τα παιδιά ότι είναι απαραίτητο να τρώμε από όλες τις τροφές με μέτρο και ότι κάποιες τροφές είναι καλύτερες από κάποιες άλλες. Να αναπτύξουν τη δεξιότητα να διαλέγουν μόνοι τους αυτό που είναι ωφέλιμο, να σέβονται το σώμα τους και το περιβάλλον.
- Να κατανοήσουν ότι είναι απαραίτητο να προάγουμε την υγεία μας μέσω της υγιεινής διατροφής, της άσκησης και την αποφυγή κακών συνηθειών (κάπνισμα, αλκοόλ, καθιστική ζωή, τηλεόραση).

Ειδικότεροι στόχοι ως προς την αξιολόγηση του προγράμματος, μπορεί να είναι η αύξηση σε ποσοστό 30% του γνωστικού επιπέδου των παιδιών, που μπορεί να αξιολογηθεί με ερωτηματολόγιο στην αρχή και στο τέλος της παρέμβασης. Επίσης αλλαγή στάσεων και συμπεριφορών σε ποσοστό 20 % στους μαθητές και 10% στους γονείς τους, στους οποίους και απευθυνόμαστε έμμεσα.

Πριν την εφαρμογή του προγράμματος θα προτείναμε τη συνάντηση του συντονιστή δάσκαλου με τους γονείς, ώστε να τους έχουμε αρωγούς στο έργο μας και γιατί όχι να τους εκπαιδεύσουμε διαμέσω των παιδιών τους. Για το σκοπό αυτό μπορούμε να τους δώσουμε το εγχειρίδιο «Σωστότερη διατροφή για μια καλύτερη ζωή», της Εταιρείας Διατροφής και Τροφίμων, που εμπεριέχεται στο CD-ROM και είναι ιδανικό για εκείνους που φροντίζουν για το φαγητό των μελών της οικογένειας.

Το CD-ROM αποτελεί απαραίτητο συμπλήρωμα αυτού του οδηγού, αφού έχει πολλές πληροφορίες γύρω από το θέμα, εικόνες, ασκήσεις, παιχνίδια, επιστημονικές έρευνες πάνω στο θέμα, σχετικές μουσικές και θεατρικά σενάρια, καθώς και τη σχετική βιβλιογραφία για περαιτέρω μελέτη.

Εικόνα 1α - επικοινωνία και διάθεση για παιχνίδι

Άλλο απαραίτητο εργαλείο είναι η διάθεση του εκπαιδευτικού να προσφέρει στα παιδιά κάτι παραπάνω από τις συνήθεις γνώσεις των ακαδημαικών συγγραμάτων.

1η ΕΝΟΤΗΤΑ: «ΓΝΩΡΙΜΙΑ- ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ - Η ΧΡΗΣΙΜΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ»

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ 70 ΛΕΠΤΑ

ΣΤΟΧΟΙ:

-Γνωριμία των μελών της ομάδας μεταξύ τους
-Γνωριμία με το πρόγραμμα
-Εξοικείωση των μαθητών/τριών με τη νέα μέθοδο διδασκαλίας, μέσα από τη βιωματική εξήγηση της ανάπτυξής τους, καθώς βλέπουν τις φωτογραφίες τους
-Εισαγωγή στο γνωστικό μέρος του προγράμματος με τη δημιουργία αφίσας από τα παιδιά
-Δημιουργία ευχάριστου και ασφαλούς κλίματος

ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ:

Στην πρώτη συνάντηση είναι καλό τα παιδιά να ενημερωθούν για τη βιωματική μάθηση, καθώς και για τη συνολική θεματολογία του προγράμματος.

- Γνωριμία των παιδιών σε μια νέα βάση. Τα παιδιά θα γνωριστούν με άλλο τρόπο, τόσο μεταξύ τους, όσο και με τον συντονιστή- δάσκαλο.
- Δημιουργία των κανόνων του παιχνιδιού από την ίδια την ομάδα. Έτσι θα τηρούνται καλύτερα, αφού οι ίδιοι οι μαθητές θα περιφρουρούν τους νόμους τους.
- Δημιουργία συμβολαίου με τον εαυτό. Θέτουν τους ατομικούς τους στόχους, τί θα ήθελαν να καταφέρουν με αυτό το πρόγραμμα. τους στόχους θα βάλουμε στο φάκελό μας, που θα κατασκευάσουμε στην επόμενη συνάντηση.
- Δημιουργία αφίσας και «συνθήματος», που θα χρησιμοποιούνται στη διάρκεια των 4-8 μηνών που θα διαρκέσει το πρόγραμμα.
- Συνειδητοποίηση της διαδικασίας της ανάπτυξης και της αύξησης του σώματος, μέσα από τη μελέτη φωτογραφιών των παιδιών. Μερική απόδοση σε αυτή στη διατροφή.
- Κλείσιμο με απόδοση πάντα των συναισθημάτων που εκδηλώθηκαν και εμείς προσπαθούμε να ωθούμε τα παιδιά να τα εκφράσουν κιόλας. Συνήθως μας λένε «καλά», «ωραία». Εμείς προσπαθούμε να τους βγάλουμε το συναίσθημα- είμαι χαρούμενος, είμαι λυπημένη, κλπ

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ:

-Εισήγηση
-Δραστηριότητα σε κύκλο (γνωριμία, κλείσιμο)
-Δουλειά σε μικρές ομάδες (φωτογραφίες, αφίσα)
-Συζήτηση στην ολομέλεια

ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ:

- Ένα μεγάλο χαρτί για τη δημιουργία αφίσας με τους τίτλους των δέκα ενοτήτων,
- Ένα μεγάλο χαρτί για τη δημιουργία αφίσας με το σλόγκαν του προγράμματος,
- Χαρτί Α4
- Στυλό, Μαρκαδόρους, ξυλομπογιές, δακτυλομπογιές
- Φωτογραφίες των παιδιών από τη βρεφική τους ηλικία, μέχρι σήμερα,
- Μία μικρή ελαστική κόκκινη μπαλίτσα, για το παιχνίδι της γνωριμίας.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Εισήγηση (5 λεπτά):

Παρουσίαση του προγράμματος, συζήτηση πάνω στο πόσο μας αφορά η υγιεινή διατροφή. Πάνω στο γιατί τρώμε; Δημιουργία προβληματισμών
Δύο λόγια από τον Συντονιστή για το πρόγραμμα Αγωγής Υγείας για το σκοπό του να μάθουν τα παιδιά πώς να φροντίζουν τον εαυτό τους, να διαλέγουν τί θα τρώνε, πώς και πότε.
Επίσης, για τη νέα μέθοδο εκπαίδευσης, που θα τους μάθει να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους, να κοιτάνε προς τον εαυτό τους, να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους, να βρουν τη δική τους ταυτότητα, αποφεύγοντας τον ύφαλο της μίμησης μέσα από την κατανόηση της επιρροής που δέχονται από τους συνομήλικους, αλλά και των μηχανισμών της διαφήμισης και να μάθουν να αναλαμβάνουν την ευθύνη του εαυτού τους, όπως επίσης να αποφασίζουν εκείνοι για αυτόν.
Ο Συντονιστής μιλάει επιγραμματικά για τις ενότητες που θα αναπτυχθούν και ένα παιδί γράφει από το 1-10 στη μεγάλη κόλλα χαρτί.

Εισαγωγική Δραστηριότητα (10λεπτά):

Τα παιδιά μπαίνουν σε κύκλο και ανταλλάσσουν ένα μπαλάκι λέγοντας τι θα ήθελαν να κάνουν στη ζωή τους ή τι τους αρέσει περισσότερο να τρώνε κλπ
Καλέστε λοιπόν τα παιδιά σε δράση! Προσκαλέστε τα να στηθούν σε κύκλο. Πάρτε την κόκκινη ελαστική μπάλα στα χέρια σας και πετάξτε την στο πρώτο παιδί, λέγοντας το όνομά σας και κάτι που αγαπάτε (αντικείμενο, ιδέα..). Π.χ. « Με λένε Ελένη, μου αρέσουν τα γλυκά.»
Το παιδί παίρνει την μπάλα και την πετάει στον επόμενο που λέει το όνομά του και κάτι που αγαπάει, έτσι μέχρι να παρουσιαστεί όλη η ομάδα. Συζητείστε πάνω στο πώς αισθάνονται με αυτή την άσκηση.

1η Δραστηριότητα (10 λεπτά):

« Οι κανόνες του παιχνιδιού»
Η ομάδα βάζει τους κανόνες συμπεριφοράς της και η ίδια βάζει τα όρια στον εαυτό της.
I. Μιλάει ένας κάθε φορά (μπορούμε να χρησιμοποιούμε την μπάλα στην αρχή μέχρι να συνηθίσουν τα παιδιά-μιλάει εκείνος που κρατάει τη μπάλα),
II. Δεν διακόπτουμε αυτόν που μιλάει
II. Ακούμε προσεκτικά τι λένε οι άλλοι, με σεβασμό
IV. Τηρούμε το ωράριο
V. Συμμαζεύουμε την αίθουσα, πριν φύγουμε
VI. Δεν συζητάμε για τα συναισθήματα των συμμαθητών μας με άλλους! Κοινοποιούμε μόνο ότι σχετίζεται με το γνωστικό μέρος του προγράμματος.
VII. Η ομάδα δε βάζει κυρώσεις στον εαυτό της, γιατί ο «νομοθέτης» ξέρει να τηρεί τους νόμους που θεσπίζει…Περιμένει όμως ότι όλοι θα λειτουργούν σύμφωνα με τους κανόνες που οι ίδιοι έχουν βάλει.

2η Δραστηριότητα (5 λεπτά):

Συμβόλαιο με τον εαυτό μας. Τα παιδιά γράφουν σε ένα χαρτί τις προσδοκίες τους από το πρόγραμμα. Φτιάχνουν ένα συμβόλαιο με τον εαυτό τους. (Όλα τα έργα τους θα τα φυλούν σε φάκελο, που θα κατασκευάσουν στη δεύτερη κιόλας συνάντηση, τον οποίον και θα παραλάβουν στο τέλος του προγράμματος.)

3η Δραστηριότητα (15 λεπτά):

Μπορείτε να αναρτήσετε στον τοίχο την αφίσα που θα φτιάξουν τα παιδιά με σλόγκαν, όπως π.χ. «τρώω από όλα και με μέτρο», που θα συνοδεύει το πρόγραμμα.

Τοποθετείστε την αφίσα σε μία γωνιά που θα δημιουργήσετε ειδικά για τις συναντήσεις σας, μία γωνιά υγιεινής διατροφής, τις εικόνες και τα μηνύματα της οποίας τα παιδιά θα βλέπουν καθόλη τη διάρκεια του χρόνου!

4η Δραστηριότητα (15 λεπτά):

Τα παιδιά φέρνουν φωτογραφίες από τη βρεφική τους ηλικία μέχρι σήμερα και φτιάχνουν το τρενάκι της μέχρι τώρα ζωής τους. Απαντούν πάνω στο τι τους βοήθησε να μεγαλώσουν. Οπωσδήποτε η τροφή και το καθαρό πόσιμο νερό, έχουν ένα μεγάλο μερίδιο.

Εικόνα (1β): βρέφος που κοιμάται στην παλάμη του πατέρα του

ΚΛΕΙΣΙΜΟ (10 ΛΕΠΤΑ)

-Τα παιδιά μιλάνε για το πώς αισθάνθηκαν
-Αναφέρουν με τι συναίσθημα φεύγουν.
- Καθιερώνουν το χαιρετισμό τους και φεύγουν με αυτόν.

Χαιρετισμός: Η ομάδα μπορεί να έχει το δικό της τρόπο που θα χαιρετάει. Τον βρίσκουν όλοι μαζί και τον χρησιμοποιούν αντί για καλό απόγευμα, κάθε φορά που κλείνουν μία συνάντηση.

2η ΕΝΟΤΗΤΑ: «ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ –ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΤΡΟΦΩΝ»

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ (80 ΛΕΠΤΑ)

ΣΤΟΧΟΙ

- Να μάθουν οι μαθητές την κατηγοριοποίηση των τροφών σύμφωνα με τα θρεπτικά τους συστατικά,
- Να δουν που μπορούμε να τα βρούμε,
- Να καταλάβουν οι μαθητές ότι όλες οι τροφές χρειάζονται,
- Τελικά να συνειδητοποιήσουν, πως η ιδανικότερη δίαιτα, είναι η δίαιτα με ποικιλότητα τροφής,
- Να απαντήσουν στο ερώτημα «βιολογική λαϊκή ή Σούπερ μάρκετ;».

ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Και σε αυτή τη συνάντηση τα παιδιά θα δουλέψουν πάνω στο γνωστικό αντικείμενο του προγράμματος μέσα από το θεατρικό παιχνίδι. Τα βασικά θρεπτικά συστατικά: οι υδατάνθρακες, τα λίπη και οι πρωτεΐνες, αλλά και οι βιταμίνες και τα ιχνοστοιχεία μπορούν να πρωταγωνιστήσουν στο πάζλ θεωρητικών γνώσεων που θέλουμε να δώσουμε στους/στις μαθητές/τριες .

Εικόνα (2): Ψάρια – ομάδα τροφίμων 1-πλούσια σε πρωτεΐνες, αλλά και φώσφορο

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

-Φτιάχνουν το φάκελό τους

-Τα παιδιά χωρίζονται σε 4 ομάδες:
Αναπαριστούν τις πρωτεΐνες, τα λίπη, τους υδατάνθρακες, αλλά και τις βιταμίνες, ιχνοστοιχεία (ασβέστιο, φώσφορο…)
Με το θεατρικό παιχνίδι-αναπαράσταση των βασικών ομάδων θρεπτικών συστατικών, ο κ. Λιπαρούλης, οι πρωτεΐνες, οι υδατάνθρακες βάζουμε σιγά- σιγά τα παιδιά στο γνωστικό μέρος του προγράμματος, όπου μέσα από το θέατρο τους δίνουμε πληροφορίες που αφομοιώνουν πολύ καλύτερα σε σχέση με την απευθείας παραδοσιακή διδασκαλία, ενώ επισημαίνουμε τις επιπτώσεις από την κατάχρησή τους.

-Συζήτηση σε ομάδες για τη δραματοποίηση του ρόλου στις επιμέρους ομάδες, όπου τα παιδιά αφομοιώνουν τις πληροφορίες που τους αντιστοιχούν, προκειμένου να τις αναπαραστήσουν. Μέσα από την αναπαράσταση έχουν την ευκαιρία να πάρουν πληροφορίες από το σύνολο.

-Συζήτηση στην ολομέλεια, κατανόηση, συμπεράσματα.

ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

-CD-ROM προγράμματος
-Χαρτόνια,
-Ένα μεγάλο χαρτόνι για την κατασκευή πάζλ,
-Εικόνες από περιοδικά σχετικά με τις ομάδες των τροφών (φρούτα, λαχανικά, κρέας, ψάρια και αυγά, ελαιόλαδο και λίπη, γαλακτοκομικά, ψωμί και δημητριακά), για το οποίο πρέπει να έχετε ειδοποιήσει τα παιδιά από την προηγούμενη,
-Παλιά ρούχα, καπέλα, μαξιλάρια, μάσκες, περούκες κ.α. για τη μεταμφίεση των μικρών ηθοποιών.
-Κλωστές, σχοινιά και κορδέλες
-Δακτυλομπογιές
-Σαπούνι & νερό
-Χαρτί κουζίνας ή χειροπετσέτες.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Εισήγηση συντονιστή (10 λεπτά):

Στην Ενότητα αυτή θα προσπαθήσουμε να απαντήσουμε στα ερωτήματα:

- Τι τρώω;
- Ποιά τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για την ανάπτυξη;
- Πού τα βρίσκω;
- Ποιές βιταμίνες περιέχονται πού;
- «Σούπερ μάρκετ ή βιολογική λαϊκή;»

Προβάλλουμε στα παιδιά βίντεο και εικόνες, για να τους δώσουμε μία πρώτη εικόνα. Τη βασική θεωρία, πάνω στην οποία θα κινηθούν στη συνέχεια.

1.Ατομική χειροτεχνία (10΄):

Τα παιδιά έχοντας στη διάθεσή τους τα παραπάνω υλικά, μπορούν να φτιάξουν τον προσωπικό τους φάκελο, όπου θα βάζουν ότι «παράγουν» κατά την εξελικτική διαδικασία και θα τα πάρουν μαζί τους στο κλείσιμο της ομάδας.

2. Βασικό παιχνίδι προγράμματος:

Είναι το παιχνίδι πάνω στο οποίο θα στηριχτούν πολλές από τις δραστηριότητες στις επόμενες ενότητες και θα γίνουν επαναλήψεις σε αντίστοιχες δραστηριότητες, από διαφορετική οπτική γωνία ιδωμένες.

Με μαγικό ραβδάκι, «ζωντανεύουμε» τις βιταμίνες, τα λίπη, τις πρωτεΐνες, τους υδατάνθρακες, το αλκοόλ και το τσιγάρο. Οι πρωταγωνιστές μας «βγαίνουν» από τα τρόφιμα που μπορούμε να έχουμε σε ένα καλάθι ή σε μία αφίσα. Μπορεί ακόμα ένα από τα παιδιά να παίξει το ρόλο της κυρίας Διατροφής, η οποία θα συντονίσει όλα τα δρώμενα.

Προετοιμασία (10 λεπτά):

Ο συντονιστής έχει ετοιμάσει τα σενάρια και τα δίνει φωτοτυπημένα στους ηθοποιούς ή τους τα αναλύει προφορικά. Τα παιδιά χωρίζονται σε τέσσερις ή πέντε ομάδες:

-Ομάδα βιταμινών, όμορφες, λεπτές, λαμπερές

-Ομάδα λιπών, στρουμπουλές, γλοιώδεις,

-Ομάδα πρωτεϊνών, γυμνασμένες και δυνατές,
-Ομάδα υδατανθράκων, γλυκές και επικίνδυνα νόστιμες,
-Ομάδα αλκοόλ (προαιρετικά για τα μεγαλύτερα παιδιά) στρουμπουλές και να τρεκλίζουν, κάνουν χικ βήχουν- λαχανιάζουν όσοι είναι και καπνιστές.

Εικόνα(3): μήλο- ομάδα φρούτων και λαχανικών- πλούσιο σε βιταμίνες

Πίνακας (1): πηγές βιταμινών

Βιταμίνες /λιπο ή υδατοδιαλυτές	Χρώμα	Βρίσκεται	Χρησιμεύει	Επιπτώσεις από την έλλειψη
Λιποδιαλυτή **A**	πορτοκαλί	Καρότο, σπανάκι, συκώτι, ιχθυέλαια, βερίκοκα, ροδάκινα, αυγά- στον κρόκο, γάλα, ντομάτα, πατάτα, σταφύλια, φρέσκα κολοκυθάκια, μπρόκολα κα	Ανάπτυξη, υγιή μάτια, προσαρμογή τους στο σκοτάδι και υγιές δέρμα	Αναστολή ανάπτυξης, ξηροφθαλμία, τύφλωση, δερματοπάθειες, ατροφία
Υδατοδιαλυτή B	**πράσινο**	Σπανάκι, φιστίκια, φασόλια, μπιζέλια, κρέας, ψάρι, αυγά, γάλα, δημητριακά	Υγιή νεύρα και δέρμα	Απώλεια βάρους και όρεξης, αδυναμία, κατάθλιψη, δερματίτιδες, ασθένεια BERI- BERI
B1			Καλή λειτουργία νευρικού και μυϊκού συστήματος	
B2		Φλοιούς των σιτηρών- ψωμί ολικής άλεσης,	Βοηθάει στην άμυνα του οργανισμού στις ασθένειες	
B6		Κοτόπουλο, ψάρια, κρέας, αυγά, σπανάκι, μπανάνες, ψωμί ολικής άλεσης κ.α.	Βοηθάει στην καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος & στην πρόληψη της ατονίας του οργανισμού	
B12		Κρέας, ψάρι, κοτόπουλο, γαλακτοκομικά- οι φυτοφάγοι θα πρέπει να παίρνουν συμπληρώματα με β.Β	Καλή λειτουργία του εγκεφάλου, πρόληψη αναιμίας και και στη σωστή ανάπτυξη των παιδιών	
ΥδατοδιαλυτήC	**κόκκινο**	Πορτοκάλι, λεμόνι, καρπούζι, πατάτα, πιπεριά, μήλο, μαρούλι, χόρτα, συκώτι, φραγκοστάφυλα	Αντοχή σε ιώσεις, όρεξη, ρύθμιση του ύπνου, έλεγχο του πόνου, γενικότερη υγεία του οργανισμού	Ανορεξία, νευροπάθεια, πόνο στις αρθρώσεις, σκορβούτο, καθυστέρηση της ανάρρωσης
Λιποδιαλυτή D	**Κίτρινο**	Συκώτι, αυγά, καρύδια, γάλα, ψάρια, βούτυρο, σταφίδες, σύκα, χόρτα	Υγιή οστά και δόντια, ανάπτυξη, καλή λειτουργία του ΝΣ και της καρδιάς	Στραβά δόντια, προβλήματα με οστά, ραχίτιδα, τερηδόνα, πυόρροια
Λιποδιαλυτή E	Άσπρο	Ξηροί καρποί, λάδι, σπορέλαια, βούτυρο, συκώτι, ψωμί, φύτρα του σιταριού, πράσινα φύλλα των λαχανικών, γαλακτοκομικά, αχλάδια, μέλι, μαρούλι, μλήλα	Καθυστερεί τη γήρανση των κυττάρων του οργανισμού	Στείρωση, αποβολή, προβλήματα καρδιαγγειακά και με το συκώτι, βλάβες γεννητικών οργάνων
Λιποδιαλυτή K	Κόκκινο	Λάχανο, σπανάκι, σπορέλαια, ντομάτα, μπρόκολο, τριφύλλι, ραδίκια, σόγια, κρόκο αυγού, γάλα, καλαμπόκι	Βοηθάει στην πήξη του αίματος, προλαμβάνει τυχόν αιμορραγίες, συμβάλει στην μακροζωία,	Αιμορραγίες, αναιμία, μείωση της ζωτικότητας, δερματοπάθειες,

Τρόπος παρουσίασης Θεατρικού παιχνιδιού

Ι. Ομάδα των βιταμινών

Τα παιδιά της ομάδας των βιταμινών, ντύνονται με τα χρώματα των βιταμινών και παριστάνουν το καρότο, την ντομάτα, το μήλο, το πορτοκάλι. Στη συνέχεια αποχωρίζονται τη μάσκα, το χρώμα ή ότι έχει προσδιορίσει την ταυτότητά τους και παίζουν αυτό που συμβαίνει όταν λείπει η βιταμίνη, για παράδειγμα κουτσαίνουν, κονταίνουν, έχουν μαύρα δόντια κλπ, όπως φαίνεται στον παραπάνω βοηθητικό πίνακα.

Αν τα παιδιά δυσκολεύονται με τη δραματοποίηση, μπορούμε να φτιάξουμε από χαρτόνι πινακίδες, που θα γράψουμε τη βιταμίνη και θα χρωματίσουμε τις πηγές της.

Τέλος, αν τα παιδιά είναι πολύ μικρά, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τενεκεδάκια προς ανακύκλωση, πάνω στα οποία θα κολλήσουμε έγχρωμα χαρτιά κατασκευάζοντας μία αντιπροσωπευτική πηγή για τη βιταμίνη, π.χ. βιταμίνη Α – καρότο, βιτ. C – πορτοκάλι κοκ. Τα τενεκεδάκια τα χειριζόμαστε με ξυλάκια και παίζουμε κουκλοθέατρο.

ΙΙ. Στη δεύτερη ομάδα των πρωτεϊνών:

Τα παιδιά αναπαριστούν τα αμινοξέα, που τα παρομοιάζουμε με τούβλα. Τα τούβλα καθώς έρχονται κοντά το ένα στο άλλο χτίζουν τους μυς και τα διάφορα όργανα του σώματος. Είναι το σημαντικότερο δομικό υλικό.

Τα τούβλα (πάλι μπορεί να είναι χαρτόνι σε σχήμα ορθογώνιο παραλληλόγραμμο, που το κρατάει το κάθε παιδί της ομάδας) έχουν επάνω ζωγραφισμένες ή κολλάζ τις πηγές των πρωτεϊνών, όπως φαίνονται στο βοηθητικό πίνακα(2).

Ένα παιδί αφηγείται την ιστορία τους:

Παρακολουθούμε το εσωτερικό μίας μικρής κυρίας. Καθώς τρέφεται σωστά ο οργανισμός της χτίζει συνέχεια, ενώ όταν λείπουν από τη διατροφή της τα παραπάνω, τότε κάποια τουβλάκια θυσιάζονται για να μπορέσει να επιβιώσει…

Πίνακας (2)-Πηγές πρωτεϊνών

Πηγή πρωτεΐνης (1γρ. περιέχει 4 kcal)	Τρόφιμο	Περιεκτικότητα%
Κρέας	Κοτόπουλο	15-25%
	Ψάρι	
	Κόκκινο κρέας	
Αυγά	Λευκό	12%
	Κίτρινο	16%
Γάλα	Αγελαδινό	3-4%
	Κατσικίσιο	
Ψωμί	Σταρένιο- ολικής -	6-10%
	Σικάλεως	
	Πολύσπορο…	
Όσπρια	Φακές	7-10%
	Ρεβύθια	
	Φασόλια	
Ξηρούς καρπούς	Καρύδια	10-25%
	Αμύγδαλα	
	Φουντούκια	
	Φιστίκια	

ΙΙΙ. Τρίτη ομάδα παιδιών, είναι η ομάδα των λιπών,

όπου τα παιδιά αναπαριστούν τα λίπη. Εδώ έχουμε δύο βασικές ομάδες, τα κορεσμένα λίπη, που προέρχονται κυρίως από ζωικά προϊόντα, μεταβάλλονται σε χοληστερίνη και είναι ανθυγιεινά για την καρδιά και το κυκλοφορικό σύστημα και τα ακόρεστα, που προέρχονται κυρίως από τα φυτικά προϊόντα.

Πίνακας (3): πηγές λιπών

ΛΙΠΗ **(1gr. Περιέχει 9 kcal)**	**ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ**	**ΖΩΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ**	ΒΟΥΤΥΡΟ ΓΑΛΑΚΤΟΣ
			ΚΡΕΑΣ
			ΤΥΡΙ
			ΓΑΛΑ
			ΓΙΑΟΥΡΤΙ
	ΑΚΟΡΕΣΤΑ	**ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ**	ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΗΛΙΕΛΑΙΟ ΣΟΓΙΕΛΑΙΟ ΦΑΣΟΛΙΑ ΚΑΚΑΟ ΑΒΟΚΑΝΤΟ ΕΛΙΕΣ

Τα παιδιά αναπαριστούν την παραγωγή ενέργειας, με την απίστευτη ενεργητικότητα – ταχύτητα κ.λ.π., αλλά και την αποθήκευση ενέργειας στην υπερκατανάλωση και το «φούσκωμα» του παιδιού που τρώει παραπάνω από το κανονικό.

Μία δεύτερη υποομάδα παριστάνει την προστασία του στρώματος λίπους από το κρύο και το ρίγος που έχουν άτομα υπολιπιδαιμικά.

IV. Τα παιδιά της τέταρτης ομάδας, αναπαριστούν τους υδατάνθρακες! Την πιο επίμαχη ομάδα, μια και πρέπει να αναφερθούμε στα γλυκά…Τους

απαραίτητους ωστόσο υδατάνθρακες τους παίρνουμε ήδη από τη διατροφή μας, από το μέλι, τα φρούτα, τα λαχανικά το ρύζι κλπ. Αποτελούν μία άμεση πηγή ενέργειας για τον οργανισμό. Η περίσσεια τους όμως μετατρέπεται σε λίπος. Έτσι είναι σημαντικό να μην παίρνουμε παραπάνω από αυτό που χρειαζόμαστε, (βλ. πίνακα (4)). Οπότε, και αυτή η ομάδα μπορεί να κάνει λόγο για την παχυσαρκία, χρησιμοποιώντας καρτέλες με τούρτες, σοκολάτες, καραμέλες και άλλα τρόφιμα με κενές θερμίδες (θερμίδες χωρίς θρεπτική αξία).

Πίνακας (4): Κύριες πηγές υδατανθράκων

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΠΟΣΟΤΗΤΑ-ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ: 150-200gr	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (1γρ. Περιέχει 4 kcal)	ΤΡΟΦΕΣ ΠΛΟΥΣΙΕΣ ΣΕ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΠΡΟΣΛΗΨΗ (gr)
ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ ΑΜΕΣΗ ΠΗΓΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ	ΓΛΥΚΟΖΗ	ΦΡΟΥΤΑ, ΜΕΛΙ	5
	ΦΡΟΥΚΤΟΖΗ	ΦΡΟΥΤΑ, ΜΕΛΙ	5
	ΖΑΧΑΡΗ	ΖΑΧΑΡΟΤΕΥΤΛΑ, ΖΑΧΑΡΟΚΑΛΑΜΑ	10-100
	ΛΑΚΤΟΖΗ	ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ	15
ΔΟΜΙΚΟ ΡΟΛΟ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ	ΤΡΙΑΛΟΖΗ	ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ	ΕΛΑΧΙΣΤΗ
	ΜΑΛΤΟΖΗ	ΤΣΙΧΛΕΣ, ΚΑΡΑΜΕΛΕΣ	
	ΔΕΞΤΡΙΝΕΣ	ΑΜΥΛΩΔΗ ΧΟΡΤΑΡΙΚΑ	
	ΓΛΥΚΟΓΟΝΟ	ΚΡΕΑΣ	
	ΑΜΥΛΟ	ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΟΣΠΡΙΑ, ΠΑΤΑΤΕΣ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	150-250

V. Τα παιδιά της πέμπτης ομάδας (Τετάρτη – Έκτη Δημοτικού), μπορούν να μιμηθούν τον μεθύστακα που έχει καταναλώσει μεγάλες ποσότητες αλκοόλ, ο οποίος έχει κόκκινη μύτη και μεγάλη κοιλιά, μια και 1 γρ. αλκοόλης έχει 7 kcal.

Επίσης μπορούν να παραστήσουν τον καπνιστή, που εισπνέει τον καπνό του, είναι εθισμένος σε αυτόν, όπως και ο αλκοολικός στο ποτό, ο γλυκατζής στη ζάχαρη κλπ Μπορούμε να εξετάσουμε έννοιες όπως «εθισμός», κακές συνήθειες που μας

καταστρέφουν, κόβουν δεκαετίες από τη ζωή μας, αλλά και υποβαθμίζουν την ποιότητά της, ενώ κάνουν δυστυχισμένους πολλούς ανθρώπους γύρω μας.

Το σενάριο αυτό μπορεί να έχει ως εξής:

Τα παιδιά και η γυναίκα περιμένουν σπίτι, αλλά ο αλκοολικός σύζυγος τα πίνει στην ταβέρνα, έχει εντελώς ξεχάσει τον εαυτό του και τις υποχρεώσεις του. Τα παιδιά αναπαριστούν τη δυστυχία των αγαπημένων του, καθώς τους έχει ξεχάσει…. Επίσης τα παιδιά μπορούν να καυτηριάσουν την αδιαφορία του καπνιστή, καθώς «πνίγει» τα παιδιά του με τον καπνό του, καθώς και τη μείωση των αντοχών του ενώ παίζει μαζί τους.

3η Δραστηριότητα (5 λεπτά):

Τα παιδιά τραγουδούν διασκευασμένο τραγούδι με μουσική του Λουκιανού Κηλαϊδόνη για τις προτιμήσεις στα τρόφιμα:

Στα κεράσια λέμε ΝΑΙ
Και στ' αχλάδια λέμε ΝΑΙ
Στα σταφύλια λέμε ΝΑΙ
Και στα μήλα λέμε ΝΑΙ
Στα καρπούζια λέμε ΝΑΙ
Στα πεπόνια λέμε ΝΑΙ
ΟΧΙ >
Στα φρούτα λέμε ΝΑΙ
Στο γάλα λέμε ΝΑΙ
Στα ψάρια λέμε ΝΑΙ
Σαλάτα λέμε ΝΑΙ
Στους χυμούς λέμε ΝΑΙ
Τυράκι ΝΑΙ

ΟΧΙ λέμε στα λίπη
ΟΧΙ στα γαριδάκια σας
ΟΧΙ λέμε στις τσίχλες
ΟΧΙ στα παγωτά

Στο γιαουρτάκι μας ΝΑΙ.

Στα λεμόνια λέμε ΝΑΙ

Και στα πράσα ΝΑΙ

Στο σπανάκι λέμε ΝΑΙ

Και στ' αρνάκι φρικασέ

Στη φασολάδα λέμε ΝΑΙ

Και στη φάβα λέμε ΝΑΙ

ΟΧΙ >

ΟΧΙ λέμε στη ζάχαρη
ΟΧΙ στα γλυφιτζούρια
ΟΧΙ λέμε στις Πίτσες
ΟΧΙ στα χάμπουργκερ

4η Δραστηριότητα (15 Λεπτά):

Συζητάμε με τα παιδιά πού μπορούμε να βρούμε όλα αυτά τα τρόφιμα- πηγές βασικών θρεπτικών συστατικών που αναλύσαμε.

Φτιάχνουμε ένα τεράστιο κολάζ, στο οποίο έχουμε προηγουμένως σημειώσει τις ομάδες τροφών, προκειμένου τα παιδιά να εμβαθύνουν καλύτερα στη διαδικασία ανεύρεσης των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών στο καθημερινό διαιτολόγιο:

Πίνακας (5): βασικές ομάδες τροφών

1η ΟΜΑΔΑ	ΦΡΟΥΤΑ	ΛΑΧΑΝΙΚΑ
2η ΟΜΑΔΑ	ΨΩΜΙ	ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ
3η ΟΜΑΔΑ	ΓΑΛΑ	ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ
4η ΟΜΑΔΑ	ΚΡΕΑΣ, ΨΑΡΙΑ, ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ	ΑΥΓΑ, ΟΣΠΡΙΑ, ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ
5η ΟΜΑΔΑ	ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	ΑΛΛΑ ΛΙΠΗ
6η ΟΜΑΔΑ	ΓΛΥΚΑ	ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ

Το παραπάνω μπορεί να θεωρηθεί μία εισαγωγή στην κατασκευή της πυραμίδας της μεσογειακής διατροφής, που θα ακολουθήσει.

Τέλος τους δίνουμε το θέμα να ερευνήσουν μέχρι την επόμενη συνάντηση, αν θα αγόραζαν τυποποιημένα προϊόντα από το Σούπερ Μάρκετ ή θα πήγαιναν στη βιολογική λαϊκή.

Αν υπάρχει η δυνατότητα οργανώνουμε επίσκεψη σε λαϊκή και σε Σούπερ Μάρκετ, όπου αναζητούμε στις συσκευασίες, ημερομηνία λήξης και ανάλυση θρεπτικών συστατικών και συγκρίνουμε τα προϊόντα. Μπορούμε να φροντίσουμε ώστε να έχουμε στην τάξη ήδη κάποια προϊόντα για να συγκρίνουμε ποιότητες, γεύσεις, χρώματα και αρώματα. Ευαισθητοποιούμε τους μαθητές σε σχέση με την ποιότητα των τροφών και την πιθανότητα κάποιες να είναι καλύτερες!

ΣΥΝΟΨΗ – ΚΛΕΙΣΙΜΟ (10 λεπτά):

-Τα παιδιά σχολιάζουν την εμπειρία τους, στην ολομέλεια, μιλάνε για τα συναισθήματά τους, για το πόσο αυτή η άσκηση μπορεί να τους βοήθησε.

-Τα παιδιά γράφουν σε ένα χαρτάκι τί τους εντυπωσίασε περισσότερο και τα διαβάζουν κυκλικά, ενώ στο τέλος τα βάζουν στο φάκελό τους.

Χαιρετισμός. Η ομάδα χαιρετάει με το δικό της τρόπο.

Εικόνα (4): ο ΠΟΥ συμβουλεύει την κατανάλωση 3 μερίδων φρούτων ημερησίως

3η ΕΝΟΤΗΤΑ: «ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ»

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ (80 ΛΕΠΤΑ)

ΣΤΟΧΟΙ:

-Να εμπεδώσουν καλύτερα πως με την υγιεινή διατροφή χτίζουν ένα καλύτερο σώμα, υγιέστερο και δυνατότερο
-Να καταλάβουν οι μαθητές, ότι με τη «γνώση» μπορώ να προστατευθώ, να αντιληφθούν τη σύνδεση λαιμαργίας- παχυσαρκίας και τη δυνατότητα να είμαστε ευτυχισμένοι, πέρα από τις ηδονές, μέσα από την εσωτερική πληρότητα (ιστορία Ιμάμ Ντολμά Μπαιλντί)
-Να καταλάβουν οι μαθητές ότι αυτά που τρώμε σήμερα θα καθορίσουν την υγεία μας αύριο, μαζί με τη συνήθεια της άσκησης,
–Να καταλάβουν ότι με τις παραπάνω επιλογές τους, σε μερικές περιπτώσεις, μπορούν να γλιτώσουν από μεγάλες ταλαιπωρίες υγείας, στο μέλλον.

ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ:

Και σε αυτή τη συνάντηση τα παιδιά θα δουλέψουν πάνω στο γνωστικό αντικείμενο του προγράμματος μέσα από το παιχνίδι – παντομίμα. Εδώ ο άπληστος και λαίμαργος σουλτάνος Ιμάμ Ντολμά Μπαιλντί, μπορεί να τους δείξει μερικές από τις κακές συνέπειες. Η παχυσαρκία παίρνει μορφές επιδημίας στο Δυτικό κόσμο. Έρευνες δείχνουν ότι και στη χώρα μας υπάρχει πρόβλημα και μάλιστα, καθώς έχουμε αποχωριστεί τη μεσογεακή διατροφή, η αμερικάνικου τύπου γρήγορη δίαιτα, με τα πολλά λίπη, αλλά και το φαγητό μπροστά στην τηλεόραση, μας έχουν οδηγήσει σε χοληστεριναιμίες από την παιδική ακόμα ηλικία!

Η σωματική άσκηση, το σκοινάκι, το κρυφτό το κυνηγητό, η διατροφή με πολλά φρούτα και λαχανικά, είναι μία λύση με καλή προοπτική για τη μελλοντική υγεία των παιδιών μας. Αρκεί μόνο να τα εκπαιδεύσουμε προς αυτή την κατεύθυνση. Είναι

περιττό να σημειώσουμε πόσο θα βοηθούσε τον εαυτό μας και τα παιδιά μας, αν και εμείς υιοθετούσαμε αυτά τα πρότυπα.

Σε αυτή την ενότητα προσπαθούμε να απαντήσουμε στα παρακάτω ερωτήματα, αφού κρατάμε τη γνώση «τί τρώω» από την προηγούμενη συνάντηση:

- Γιατί τρώω;
- Κάθε πότε τρώω;
- Πόσο τρώω;
- Πώς τρώω; (Πολύ λίγοι ειδικοί έχουν ασχοληθεί με το πώς πρέπει να τρώμε; Πρέπει να τρώμε γρήγορα; Μπροστά στην τηλεόραση;)
- Τι παθαίνω όταν τρώω πολλά γλυκά ή πολλά λίπη ή άστατα γεύματα; (τερηδόνα, σακχαρώδη διαβήτη, παχυσαρκία, δυσπεψίες, έλκος....)
- Τι είναι παχυσαρκία, υπέρταση καρδιαγγειακές παθήσεις;
- Πώς συνδέεται η διατροφή με την υγεία γενικά, αλλά και με τη στοματική υγεία;

Εικόνα (5): Η παιδική παχυσαρκία παίρνει διαστάσεις επιδημίας στο Δυτικό κόσμο

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ:

-Ενεργοποίηση ομάδας με το κυνηγητό της Δόνας Τερηδόνας.

-Τα παιδιά χωρίζονται σε 5 ομάδες και δραματοποιούν το σενάριο του Σουλτάνου Ιμάμ Ντολμά Μπαιλντί, το οποίο αρχικά διαβάζεται ή παίζεται κουκλοθέατρο στα πιο μικρά παιδιά. Στη συνέχεια αναπαριστούν την Ισμήνη, το σουλτάνο, τον πατέρα της Ισμήνης, τα παιδιά που πεινάνε…

-Συζήτηση σε ομάδες για τη δραματοποίηση του ρόλου (4-5 ομάδες).

-Υπολογίζουν το ΒΜΙ τους και φτιάχνουμε το συγκεντρωτικό της τάξης τους (δύο ομάδες).

-Τα παιδιά διαγωνίζονται κουβαλώντας βάρη, σα να έχουν παχύνει(4 ομάδες),

-Συζήτηση στην ολομέλεια, κατανοήσεις, συμπεράσματα.

ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ:

- Κούκλες για το κουκλοθέατρο,
- Παλιά ρούχα, καπέλα και μαξιλάρια, για την παντομίμα του Ιμάμ,
- CD-ROM, πληροφορίες για την παιδική παχυσαρκία, τύπος ΒΜΙ
- Κομπιουτεράκι για τον υπολογισμό του ΒΜΙ,
- Μαύρη δακτυλομπογιά, χειροπετσέτες, σαπούνι,
- Όσα είναι τα παιδιά , τα διπλάσια μισόλιτρα εμφιαλωμένα νερά, για τη βίωση της αύξησης του βάρους,
- Παλιές οδοντόβουρτσες για το παιχνίδι του κυνηγητού της Τερηδόνας

(πολλά από αυτά ζητάμε να τα φέρουν τα παιδιά από την προηγούμενη συνάντηση)

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ:

Εισαγωγικό παιχνίδι δραστηριοποίησης (10 λεπτά):

Τα παιδιά παριστάνουν τα δόντια, τα γλυκά, την τερηδόνα, το μήλο και την οδοντόβουρτσα. Χωρίζονται επομένως σε 4 ρόλους-ομάδες.

Τα δόντια, που είναι άσπρα και ωραία και αγαπούν τα γλυκά, μετά τις αγκαλιές των οποίων γίνονται θύματα της Δόνας Τερηδόνας που τα κυνηγάει να τα μαυρίσει.

Τα γλυκά αγκαλιάζουν τα δόντια, τα φιλούν, κολλάνε πάνω τους και με αυτό τον τρόπο «τα χαλάνε».

Τα παιδιά, που παίζουν την τερηδόνα μαυρίζουν τα δόντια με μαύρη δακτυλομπογιά, αγγίζοντας τα χέρια των παιδιών- δοντιών ή κολλώντας μαύρα χαρτάκια στα δόντια τους. Εδώ το κυνηγητό είναι η θεμιτό, γι' αυτό μπορούμε να ξεκινήσουμε το παιχνίδι στην αυλή του σχολείου. Ακολουθεί η ομάδα μήλο που σώζει τα δόντια από την κακή επιρροή των γλυκών και τέλος η ομάδα - οδοντόβουρτσα που τα καθαρίζει, αφαιρώντας τα χαρτάκια ή σκουπίζοντας τις δακτυλομπογιές.

Τα παιδιά αρχίζουν να συνδέουν το μήνυμα της κακής διατροφής με την κακή υγιεινή των δοντιών και την ανάπτυξη τερηδόνας. Αν και το πρόγραμμα δε στοχεύει άμεσα στην ανάπτυξη δεξιοτήτων για την πρόληψη της τερηδόνας, θεωρούμε ότι σχετίζεται άμεσα και αποτελεί ένα κομμάτι από το παζλ των καλών πρακτικών που θέλουμε να υιοθετήσουν τα παιδιά.

Εικόνα (6):Η Τερηδόνα, κυνηγάει τα παιδιά, για να τους μαυρίσει τα δοντάκια

1η Δραστηριότητα (θέατρο – κουκλοθέατρο Ιμάμ) (20 λεπτά):

Σε αυτή τη δραστηριότητα μπορούμε να παίξουμε το κουκλοθέατρο ή να παρουσιάσουμε σαν θέατρο το ακόλουθο σενάριο, αναφορικά με την πολυφαγία, με τίτλο: «Ο Σουλτάνος Ιμάμ Ντολμά Μπαιλντί», ο φαταούλας σουλτάνος, που ήταν τεράστιος εξαιτίας της υπερκατανάλωσης τροφής, ενώ οι υπήκοοι του πεινούσαν και υπέφεραν.

Η ιστορία φτάνει μέχρι ένα σημείο και στη συνέχεια τα παιδιά πρέπει να διαλέξουν ένα πιθανό σενάριο. Χωρίζονται σε ομάδες, ανάλογα με το σενάριο που έχουν επιλέξει και συζητούν ή αναπαριστούν με παντομίμα τη δική τους εκδοχή- σενάριο.

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΣΟΥΛΤΑΝΟΥ ΙΜΑΜ ΝΤΟΛΜΑ ΜΠΑΙΛΝΤΙ

Μια ιστορία της Κυριακής Μ. Παπαδημητρίου

Μια φορά και έναν καιρό, σε μια χώρα της Ανατολής, ζούσε ένας σουλτάνος ο Ιμάμ Ντολμά Μπαιλντί. Ο Σουλτάνος ήταν πολύ πλούσιος, Ζούσε σε ένα απέραντο παλάτι. Δεν είχε καμία ανησυχία για την πρόοδο του λαού του, απεναντίας τους ξεζούμιζε με φόρους και τους άφηνε να πεινάνε. Ο ίδιος έτρωγε συνέχεια, γεγονός που τον είχε μετατρέψει σε τεράστιο. Η απληστία του ήταν τέτοια, που έπαιρνε ότι πολύτιμο έβλεπε να κατέχουν οι υπήκοοί του, ακόμα και τις κόρες τους.

Είχε 40 γυναίκες, με τις οποίες έκανε 50 παιδιά!

Παρόλα αυτά δεν ήταν ευτυχισμένος και συνέχιζε να τρώει, να παντρεύεται και να αποκτά παιδιά.

Σε μια ταπεινή γειτονιά του βασιλείου του, ζούσε ένας ήσυχος οικογενειάρχης με τις τρεις κόρες του. Τις αγαπούσε υπερβολικά και τις μεγάλωνε με αξίες, όπως η αγάπη, η γενναιότητα, η γενναιοδωρία, η συμπόνια για το συνάνθρωπο κ.α.

Από τις κόρες του ξεχώριζε η μεσαία, η Ισμήνη. Η ομορφιά της ήταν τέτοια που έκανε τα κουρέλια που φορούσε να φαντάζουν με στολίδια. Το φως της φώτιζε όλη τη γειτονιά, που στηριζόταν στο χαμόγελο, τη δύναμη και τον καλό της λόγο. Η ελπίδα έλαμπε στο χαμόγελό της σαν ήλιος και κανένας φόβος για τον σουλτάνο δεν έσκιαζε την ομορφιά της

Μόνο ο πατέρας της ανησυχούσε, να μην την ανακαλύψει ο σουλτάνος και του την πάρει. Για τούτο είχε λάβει τα μέτρα του. Δεν την άφηνε να βγαίνει από το σπίτι τη μέρα, όταν οι στρατιώτες του Ιμάμ, λήστευαν ότι είχε απομείνει από τους δύστυχους υπηκόους του.

Η Ισμήνη όμως ήθελε να την προσέξουν, ήθελε να γνωρίσει αυτό το τέρας, ήθελε να το αλλάξει, ήθελε να αλλάξει τον κόσμο! Και έτσι μια μέρα που πήγε στη βρύση για νερό, έτυχε να τη δει ο ίδιος ο σουλτάνος, που είχε βγει για τη βόλτα του, που γινόταν κάθε μέρα και σε άλλη γειτονιά. Θαμπώθηκε από την απαράμιλλη ομορφιά της και κατά πως το συνήθιζε την άρπαξε μαζί του στο παλάτι.

Εικόνα (7): ο Σουλτάνος Ιμάμ –σύμβολο απληστίας και λαιμαργίας

Ο πατέρας της πήγε να πεθάνει από τη στενοχώρια του, μα εκείνη του φώναζε από μακριά καθώς απομακρύνονταν με την άμαξα: «Μη φοβάσαι, η αγάπη και η γνώση είναι δύναμη και εγώ είμαι ισχυρή! Κάθε βράδυ να κοιτάς την πούλια και θα σου στέλνω τα μηνύματά μου, μέσω αυτής. Σ' αγαπώ και θα σου αποδείξω πόσο άξια είμαι της αγάπης σου!»

Στο παλάτι η Ισμήνη έμεινε άφωνη με τη χλιδή. Ο σουλτάνος καμάρωνε σαν διάνος, μα εκείνη αηδίασε από την υπερβολή του πλούτου, τη στιγμή που ο λαός του ψωμολυσούσε.

Την οδήγησε στο καλύτερο δωμάτιο, που έβλεπε ουρανό και θάλασσα και της έδωσαν να φορέσει, αφού την έλουσαν και την αρωμάτισαν τα πιο όμορφα ενδύματα.

Εικόνα (8): Η Ισμήνη …. την οδήγησε στο καλύτερο δωμάτιο

Ο σουλτάνος έμεινε άφωνος σαν την είδε. Ήταν η πρώτη φορά που ένιωθε έτσι, την είχε πραγματικά ερωτευτεί. Δεν είχε μάτια για καμία άλλη από τις 40 γυναίκες του. Σιγά- σιγά του κόπηκε και η όρεξη. Η Ισμήνη μεσολαβούσε να στέλνονται όλα αυτά τα φαγητά στις γειτονιές με τα πεινασμένα παιδιά. Ήξερε πως αυτό δεν αρκούσε, μα με τον καιρό τον έπεισε να ελαττώσει τους φόρους και έτσι ο λαός άρχισε να τρώει ψωμάκι.

Με τα πολλά άρχισε ο σουλτάνος σιγά – σιγά να μεταμορφώνεται, να αδυνατίζει, να αναρωτιέται και για άλλα πράγματα, πέρα από ηδονές και καλοπεράσεις.

Η Ισμήνη είχε αρχίσει να αλλάζει τον Σουλτάνο και τον κόσμο!, όπως ακριβώς το είχε οραματιστεί….

Εικόνα (9): Ο Σουλτάνος έμεινε άφωνος σαν την είδε

ΣΕΝΑΡΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ:

1. Η Ισμήνη παντρεύεται το σουλτάνο, που έγινε φυσιολογικός άνθρωπος. Ο σουλτάνος ελευθερώνει τις 40 γυναίκες του, αφού η μία τον έκανε ευτυχισμένο. Η Ισμήνη τον πείθει να μετατρέψουν μία πτέρυγα του παλατιού σε Σχολείο, μία πτέρυγα σε Νοσοκομείο, μία πτέρυγα σε χώρο θεάτρου και μουσικής και μία μόνο να κρατήσουν για το σουλτάνο και τα 50 παιδιά του.

2. Η Ισμήνη εγκαταλείπει το παλάτι, όταν εκείνος τυφλωμένος από τον έρωτά του, της δίνει την ελευθερία της. Ο σουλτάνος παλινδρομεί στην παλιά του κατάσταση, αρχίζει πάλι να τρώει και να είναι δυστυχισμένος.

3. Η Ισμήνη γίνεται μία από τις 41 γυναίκες του σουλτάνου, όταν εκείνος ερωτεύεται μία 42η. Η δυστυχία τους παραμένει και η κατάσταση ανατρέπεται.

Πίσω από αυτή την ιστορία υπάρχει ο εθισμός, η ακραία συμπεριφορά, η αδιαφορία για το περιβάλλον και τους άλλους, ο εγωκεντρισμός του Δυτικού ανθρώπου κα νοήματα και αξίες που καλούνται τα παιδιά να ανακαλύψουν.

Τα παιδιά έχουν την ευκαιρία να «παίξουν» με έννοιες και αξίες, που σχετίζονται με τη διατροφή, αλλά πάνε πολύ πέρα από το τι θα φάμε…

Προετοιμασία (5 λεπτά):

Δίνουμε στα παιδιά λίγο χρόνο να προετοιμαστούν για την παρουσίαση της παντομίμας τους. Ο χωρισμός των ομάδων θα γίνει με βάση το σενάριο που επέλεξαν και η ομάδα θα προχωρήσει και άλλο την ιστορία.

Μετά τα ερεθίσματα από την ιστορία του σουλτάνου η αναπαράσταση των ρόλων θα επαναφέρει στο προσκήνιο της ομάδας το θέμα της υπερκατανάλωσης, της απληστίας και της λαιμαργίας, με τις συνέπειές τους, τόσο στο άτομο, όσο και στους γύρω του και θα ενισχύσουν τις συνειδητοποιήσεις τους.

Τρόπος παρουσίασης της παντομίμας (20 λεπτά):

I. Τα παιδιά- Σουλτάνος, φορούν στην κοιλιά τους μαξιλάρια και καμώνονται πως τρώνε τα πάντα και ασταμάτητα.

II. Οι κόρες – Ισμήνη γοητεύουν το Σουλτάνο μέσα από την εγκράτεια τους, την ικανότητα της νηστείας, την ικανότητα να σκέφτονται τους άλλους…..

III. Τα παιδιά- πατέρας της Ισμήνης, που τρέμουν στην ιδέα να τους πάρουν το όμορφο χαρισματικό τους κορίτσι.

IV. Άλλα παιδιά παριστάνουν τα παιδιά του σουλτάνου, καθώς και τις φιλάρεσκες γυναίκες του, που ενδιαφέρονται μόνο για τον εαυτό τους,

V. Τέλος κάποιοι μαθητές παριστάνουν τα παιδιά, που είναι υπήκοοι στην πολιτεία του σουλτάνου και πεινάνε για γνώση και για φαγητό.

Οι ηθοποιοί ενστερνίζονται τις παραπάνω ταυτότητες και προχωρούν στην δραματοποίση του σεναρίου επιλογής τους, δίνοντας τη δική τους νότα κατανόησης.

Τα παιδιά που δεν παίζουν, συμμετέχουν ως ακροατές, αφού μπορούν να αντιληφθούν πράγματα που θα βοηθήσουν την ομαδική κατανόηση.

2η Δραστηριότητα -Παιχνίδι συνειδητοποίησης «αν ήμουν πιο βαρύς:» (20 λεπτά):

Τα παιδιά κουβαλάνε βάρη, παριστάνοντας την αύξηση ΣΒ.

Μπορούμε να τους δώσουμε να κρατάνε στα χέρια από ένα μισόλιτρο νερό και να διαγωνιστούν με και χωρίς τα νερά σε ένα αγώνα σκυταλοδρομίας τουλάχιστον 20-30 μέτρων.

Σημειώνουμε το χρόνο που πραγματοποίησαν στις δύο περιπτώσεις. Στη συνέχεια μιλάνε για τις εμπειρίες τους, πώς αισθάνονται, αν δυσκολεύτηκαν να περπατήσουν, να τρέξουν.

3η Δραστηριότητα (15 λεπτά):

Τα παιδιά υπολογίζουν το με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού-συντονιστή το (BMI) - Δείκτη Μάζας Σώματος τους:

$$\Delta.\Mu.\Sigma.=B(kg)/Y^2(cm)$$

και το αξιολογούν με βάση τα όρια Δ. Μ.Σ., όπως φαίνονται στον πίνακα (6). Στη συνέχεια τοποθετούν τον εαυτό τους σε κλίμακα που έχουμε φτιάξει σε μέγεθος αφίσας, όπου σημειώνουμε ανώνυμα όλα τα παιδιά, για να δουν το επίπεδο της τάξης. Τα παιδιά παίρνουν αποφάσεις σε σχέση με δεδομένο την κατάστασή τους.

Εικόνα (10): Μικρά παιδιά μετρούν το ύψος τους

Πίνακας (6)-Όρια Δ.Μ.Σ. για σωματικό υπέρβαρο ή παχυσαρκία σε παιδία & εφήβους

	Σωματικό Υπέρβαρο	Σωματικό Υπέρβαρο	Παχυσαρκία	Παχυσαρκία
Ηλικία	**Αγόρια**	**Κορίτσια**	**Αγόρια**	**Κορίτσια**
2	18,41	18,02	20,09	19,81
2,5	18,13	17,76	19,80	19,55
3	17,89	17,56	19,57	19,36
3,5	17,69	17,40	19,39	19,23
4	17,55	17,28	19,29	19,15
4,5	17,47	17,19	19,26	19,12
5	17,42	17,15	19,30	19,17
5,5	17,45	17,20	19,47	19,34
6	17,55	17,34	19,78	19,65
6,5	17,71	17,53	20,23	20,08
7	17,72	17,75	20,63	20,51
7,5	18,16	18,03	21,09	21,01
8	18,44	18,35	21,60	21,57
8,5	18,76	18,69	22,17	22,18
9	19,10	19,07	22,77	22,81
9,5	19,46	19,45	23,39	23,46
10	19,84	19,86	24,00	24,11
10,5	20,20	20,29	24,57	24,77
11	20,55	20,74	25,10	25,42
11,5	20,89	21,20	25,58	26,05
12	21,22	21,68	26,02	26,67
12,5	21,56	21,14	26,43	27,24
13	21,91	22,58	26,84	27,76
13,5	22,27	22,98	27,25	28,20
14	22,62	23,34	27,63	28,57
14,5	22,96	23,66	27,98	28,87
15	23,29	23,94	28,30	29,11
15,5	23,60	24,17	28,60	29,29
16	23,90	24,37	28,88	29,43
16,5	24,19	24,54	29,14	29,56
17	24,46	24,70	29,41	29,69
17,5	24,73	24,48	29,70	29,84

Τα παιδιά σημειώνουν το BMI τους στο συνολικό πίνακα – αφίσα και συζητούν πάνω στα αποτελέσματα.

ΣΥΝΟΨΗ – ΚΛΕΙΣΙΜΟ (10 λεπτά):

-Τα παιδιά σχολιάζουν την εμπειρία τους, στην ολομέλεια, μιλάνε για τα συναισθήματά τους, για το πόσο αυτή η άσκηση μπορεί να τους βοήθησε.

-Τα παιδιά γράφουν σε ένα χαρτάκι τι τους εντυπωσίασε περισσότερο και διαβάζουν τις εμπειρίες από ένα τυχαίο χαρτάκι αφού αυτά ανακατευτούν όλα μαζί.

Στο τέλος τα βάζουν (το δικό τους) στο φάκελό τους.

Χαιρετισμός. Η ομάδα χαιρετάει με το δικό της τρόπο.

Εικόνα 10 β- Τα γλυκά δεν είναι δώρα

4η ΕΝΟΤΗΤΑ: «ΤΟ ΜΕΤΡΟ – Η ΣΟΦΟΤΕΡΗ ΕΠΙΛΟΓΗ»

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ (80 ΛΕΠΤΑ)

ΣΤΟΧΟΙ:

- Να συνειδητοποιήσουν τα παιδιά πως το μέτρο είναι μία τακτική που βοηθάει και στη διατροφή
- Να συνειδητοποιήσουν πως η διαφήμιση δε μας λέει την αλήθεια
- Να αγαπήσουν την παραδοσιακή ελληνική κουζίνα και να ανακαλύψουν ότι η μεσογειακή δίαιτα, η δίαιτα που εφάρμοζε η γιαγιά τους, αποδείχτηκε ερευνητικά η «ιδανική» δίαιτα.

ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ:

Και σε αυτή τη συνάντηση τα παιδιά θα δουλέψουν πάνω στο γνωστικό αντικείμενο του προγράμματος μέσα από το παραμύθι. Ταυτόχρονα όμως, μπαίνουμε σιγά –σιγά και στην αναγνώριση των συναισθημάτων και τη συσχέτισή τους με τις συμπεριφορές μας. Η θέση της αναγνώρισης της λανθασμένης συμπεριφοράς, θεωρείται ιδιαίτερα διδακτική.

Η επικέντρωση στην έννοια του «μέτρου», παράλληλα με την ανακάλυψη του θησαυρού της μεσογειακής δίαιτας, αλλά και την αποκάλυψη της απάτης της διαφήμισης, δίνουν μία δυναμική πορεία στο πρόγραμμα και εμπνέουν στα παιδιά την κριτική διάθεση απέναντι στα πράγματα.

Τα παιδιά θα απαντήσουν στα ερωτήματα:

- Ζημιώνω τον εαυτό μου και τους άλλους με την κατάχρηση κάποιας ομάδας τροφών;
- Ζημιώνω τη φύση με την υπερκατανάλωση; Π.χ. υπερκατανάλωση κόκκινου κρέατος; (Meatrix, η επανάσταση των ζώων)
- Έχετε ακούσει για την πυραμίδα της υγιεινής διατροφής ή αλλιώς μεσογειακή δίαιτα;

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ:

-Τα παιδιά δουλεύουν με την έννοια του «μέτρου», σε εισαγωγική δραστηριότητα.

- Διαβάζουμε τις παραδοσιακές συνταγές και τις συγκρίνουμε με σύγχρονες fast food δίαιτες, αναλύοντας τα συστατικά τους, όπως έχουμε δει στις προηγούμενες ενότητες,
- Επίσης τα παιδιά μπορούν να φέρουν παροιμίες ή παραμύθια πάνω στο θέμα.
- Μπαίνουμε στον κόσμο της διαφήμισης, μελετάμε τους μηχανισμούς της, τη χρήση προτύπων για την εξυπηρέτηση του συμφέροντός των εταιρειών, την ανειλικρίνεια τους και από πού μας «πιάνουν».
- Διαβάζουμε στα παιδιά το παραμύθι μέχρι τη στιγμή της επιλογής. Τα παιδιά με τη βοήθεια του συντονιστή εντοπίζουν τα κακώς κείμενα της ιστορίας, τόσο σε επίπεδο διατροφής, όσο και σε συναισθηματικό επίπεδο, ιδιαίτερα οι μαθητές Τετάρτης, Πέμπτης και Έκτης δημοτικού.
- Στη συνέχεια χωρίζονται σε 4 ομάδες, προκειμένου να αναπτύξουν το σενάριο meatrix, που κατά τη γνώμη τους είναι το σωστό.
- Συζήτηση σε ομάδες για τη δραματοποίηση του ρόλου
- Συζήτηση στην ολομέλεια, κατανοήσεις, συμπεράσματα.

ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ:

- CD-ROM προγράμματος (προβολή meatrix, της ιστορίας της επανάστασης των ζώων της φάρμας)
- 3 μέτρα φόδρα ή ένα μεγάλο σεντόνι
- Καπέλο μάγισσας ή μάγου, για τη δραματοποίηση της διαφήμισης
- Παραμύθια
- Οι συνταγές των γιαγιάδων και λιχουδιές σπιτικές
- Έτοιμα φαγητά για σύγκριση (μπορούμε να πούμε στα παιδιά να φέρουν στο σχολείο κέικ ή πίτα σπιτικά και να τα συγκρίνουμε με αντίστοιχα έτοιμα, γευστικά - ποιοτικά)
- Διαφημίσεις από περιοδικά σχετικά με τη διατροφή.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ:

1η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ (10 λεπτά), «Ο γίγαντας ο ξάπλας»

1.Ζέσταμα με το παιχνίδι δραματοποίησης του μη μέτρου…. με το οποίο μπαίνουμε σιγά- σιγά στην έννοια του μέτρου. Ξαπλώνουν τρία παιδιά το ένα μετά το άλλο. Σκεπάζουμε τα παιδιά με μία μεγάλη φόδρα ή σεντόνι, εκτός από το κεφάλι του πρώτου παιδιού και τα πόδια του τελευταίου. Ο γίγαντας τους μιλάει για τη δυσκολία του να είσαι τόσο έξω από το μέτρο. Τα υπόλοιπα παιδιά στέκονται γύρω του και θαυμάζουν τη διαφορά μεγέθους. Ο γίγαντας γυρνάει στο πλάι και ροχαλίζει βαριά, δυσκολεύεται να χορτάσει, δυσκολεύεται να βρει ένα φίλο στα μέτρα του….

2η Δραστηριότητα - οι συνταγές- παροιμίες ή παραμύθια της γιαγιάς (20 λεπτά):

Τα παιδιά κάθονται οκλαδόν σε κύκλο και διαβάζουν με τη σειρά την ιστορία, τη συνταγή ή την παροιμία. Σε περίπτωση που η συνταγή συνοδεύεται και με την εφαρμογή, βάζουμε στο κέντρο του κύκλου και η ομάδα δοκιμάζει κυκλικά και προσπαθεί να ανακαλύψει τα συστατικά, ενώ ταυτόχρονα βαθμολογεί τη λιχουδιά.
Ένα παιδί αναλαμβάνει να κρατάει τις βαθμολογίες και γίνεται η σύγκριση σε σχέση με τις αντίστοιχες έτοιμες τροφές, π.χ. κουλουράκια σπιτικά με ελαιόλαδο, κουλουράκια από το περίπτερο.

3η Δραστηριότητα- η μάγισσα Διαφήμιση (20 λεπτά):

Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες. Τους διαφημιστές και τους ακροατές.

Οι **διαφημιστές** οργανώνουν τη διαφήμιση ενός «σκάρτου» προϊόντος, χρησιμοποιώντας αγαπημένες ατάκες ή ιστορίες των συμμαθητών τους. Μέλη της ομάδας παρουσιάζουν το προϊόν, το επενδύουν με ωραία μουσική και προσπαθούν να πείσουν τους ακροατές.
Οι **ακροατές** από την άλλη, ετοιμάζονται για να μην πέσουν θύματα της διαφήμισης. Σχεδιάζουν την αντίστασή τους στη γοητεία της διαφήμισης και μελετούν πως θα καταφέρουν να μην πέσουν στα δίχτυα της.
Μία μαθήτρια ή μαθητής υποδύεται την ίδια τη διαφήμιση. Φοράει ένα μακρύ μαύρο καπέλο, γελάει σατανικά όταν οι μαθητές- ακροατές πέφτουν στην παγίδα και την πιάνουν τα νεύρα της κάθε φορά που δεν γίνεται πιστευτή!
Τα παιδιά συζητούν σε κύκλο πως αισθάνθηκαν και ξαναχωρίζονται σε 4 όμως αυτή τη φορά ομάδες.

4η Δραστηριότητα-(30 λεπτά).
Θεατρική προσέγγιση της σύγχρονης κτηνοτροφίας και εντατικής καλλιέργειας, προβληματισμός πάνω στην ορθότητα και την έλλειψη μέτρου

Εισαγωγικά δείχνουμε στα παιδιά εικόνες από το Διαδίκτυο ή το CD-ROM του προγράμματος από πτηνοτροφεία, σφαγεία, τα παιδιά στην Αφρική, παχύσαρκους ανθρώπους, για να τους δώσουμε τα ερεθίσματα να παίξουν.
Τα παιδιά χωρίζονται σε 4 μικρές ομάδες για να παριστάνουν τα ακόλουθα δρώμενα:

Ζώα στη φάρμα, τις ζωές τους και την προοπτική τους να φαγωθούν από τους ανθρώπους. Μέρος της ομάδας δείχνει την οικογένεια να θέλει να τρώει κάθε μέρα κρέας.
Ρόλοι: μοσχαράκια, γουρουνάκια, κοτόπουλα. Κακομαθημένα παιδάκια που θέλουν να τρώνε κάθε μέρα κρέας.
Σενάριο: Στάβλος –οι άθλιες συνθήκες διαβίωσης και εκμετάλλευσης των ζώων. Τα παιδιά μπαίνουν στη θέση των δύστυχων ζώων, αλλά από την άλλη καυτηριάζουν την υπερβολική κατανάλωση κρέατος και τις συνέπειες αυτής. Παριστάνουν τους δυτικούς να πετάνε τεράστιες ποσότητες τροφών, από σπατάλη, χωρίς καν να σκεφτούν να ταΐσουν τα αδέσποτα ζώα.

- Άλλη ομάδα παριστάνει **ινδιάνους** που κυνηγούν ένα βούβαλο, για να θρέψουν όλη τη φυλή τους για ένα ικανό διάστημα, ενώ με το κυνήγι τους θα πιάσουν τον πιο αδύναμο, γέρικο....
Ρόλοι: ινδιάνοι κυνηγοί, ινδιάνες και παιδιά, γέρικο βουβάλι,
Σενάριο: το κυνήγι, η ευχαριστία προς το δημιουργό και το βούβαλο, η γιορτή για τη βρώση του κρέατος, που θα φαγωθεί από όλη τη φυλή. Εδώ η σοφή αυτή φυλή παίρνει με σεβασμό από τη φύση, μόνο αυτό που χρειάζεται!

Εικόνα 10γ- *Οι ινδιάνοι ήταν σε αρμονία με τη φύση και σέβονταν το περιβάλλον*

- Μία Τρίτη ομάδα παριστάνει μία **τίγρη** που κυνηγάει ένα ελάφι, για να θρέψει τα μικρά της, ύαινες, γύπες. Και εδώ η τίγρης θα πάρει αυτό που χρειάζεται μόνο για να τραφεί και να θρέψει τα μωρά της....Οι ύαινες θα φάνε το υπόλοιπο και έτσι τίποτα δε θα πεταχτεί.
Ρόλοι: τίγρης, τιγράκια, ελάφι, ύαινες, γύπες

Σενάριο: η εκπαίδευση για την επιβίωση, το κυνήγι, ότι περισσέψει το τρώνε οι ύαινες και τα υπόλοιπα οι γύπες. Στη φύση τίποτα δεν πετιέται. Το μέτρο είναι ο νόμος. Το φαγητό φτάνει για όλους και δεν αφήνουμε απόβλητα….

- Και τέλος μία τέταρτη ομάδα παριστάνει τον παχύσαρκο δυτικό άνθρωπο να πηγαίνει στον διαιτολόγο να αδυνατίσει και η υπόλοιπη τα παιδιά στην Αφρική και την Ινδία που λοιμοκτονούν (τα σιτηρά έχουν καταναλωθεί από τα ζώα, που οι δυτικοί τρώνε καθημερινά, για να παχαίνουν και να αρρωσταίνουν!)

Ρόλοι: χοντρούληδες δυτικοί, διαιτολόγος, παιδιά που πεινούν, παιδιά υπέρβαρα

Σενάριο: Ο αδηφάγος τύπου Ιμάμ, δυτικός σύγχρονος άνθρωπος, καταναλώνει περισσότερο από όσο χρειάζεται και μετατρέπεται σε παχύσαρκο, βλάπτοντας τον εαυτό του, την υγεία του. Πετάει στα σκουπίδια μεγάλες ποσότητες τροφής, που σαπίζουν στους χώρους υγειονομικής ταφής (ΧΥΤΑ), χωρίς να μπορούν τα άλλα ζώα να τραφούν από τα υπολείμματα του(ενώ οι περισσότερες από αυτές είναι μέσα σε πλαστικές συσκευασίες που ρυπαίνουν το φυσικό περιβάλλον μετατρέποντας το σε ένα ατελείωτο σκουπιδότοπο).

Τελικά επισκέπτεται το διαιτολόγο, για να του μάθει τι να τρώει, πώς, πόσο και πότε, γιατί έχει τόσο απομακρυνθεί από τη φύση του που έχει ξεχάσει…ή παραβιάζει το ένστικτό του…

Επίσης λανθασμένα εκπαιδεύει τα παιδιά του, που μοιραία γίνονται και αυτά παχύσαρκα.

Από την άλλη έχουμε τα παιδιά, που δεν έχουν να φάνε, υποφέρουν από ασθένειες λόγω της έλλειψης βασικών θρεπτικών συστατικών και δεν έχουν πρόσβαση σε καθαρό πόσιμο νερό.

- Τα παιδιά μιλούν πάνω στην εμπειρία τους και ιδιαίτερα για όσα συνειδητοποίησαν από τη δραματοποίηση.

ΣΥΝΟΨΗ – ΚΛΕΙΣΙΜΟ (10 λεπτά):

-Τα παιδιά σχολιάζουν την εμπειρία τους, στην ολομέλεια, μιλάνε για τα συναισθήματά τους, για το πόσο αυτή η άσκηση μπορεί να τους βοήθησε.

-Τα παιδιά γράφουν σε ένα χαρτάκι τί τους εντυπωσίασε περισσότερο και τα διαβάζουν κυκλικά, ενώ στο τέλος τα βάζουν στο φάκελό τους.

Χαιρετισμός. Η ομάδα χαιρετάει με το δικό της τρόπο.

5η ΕΝΟΤΗΤΑ: «Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΠΟΙΚΙΛΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΤΡΟΦΗΣ - ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ, Η ΤΕΛΕΙΑ ΔΙΑΙΤΑ»

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ (80 ΛΕΠΤΑ)

ΣΤΟΧΟΙ:

-Να αντιληφθούν τα παιδιά τις επιπτώσεις από τη μονοφαγία

-Να συνειδητοποιήσουν πως όταν επιλέγω τι θα φάω, επιλέγω στάση ζωής, η επιλογή μου αυτή έχει αντίκτυπο στην υγεία μου, στην οικονομία του σπιτιού μου - της χώρας μου και σε όλο τον πλανήτη.

-Να βιώσουν τη σημασία της ποικιλότητας της τροφής και της νηστείας.

ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ:

Τα παιδιά μπορούν να εμβαθύνουν στο οικολογικό αντίκτυπο της πράξης τους να τρώνε πολύ κρέας. Πέρα από τις επιπτώσεις στην προσωπική τους υγεία, η υπερκατανάλωση βοδινού – και όχι μόνο - κρέατος, που χαρακτήρισε τον άνθρωπο του περασμένου αιώνα, έχει οδηγήσει σε ανισορροπία οικολογική, σε έλλειψη δημητριακών στον τρίτο κόσμο, σε παραφύση τάϊσμα των ζώων με ομοειδή τους είδη (υπολείμματα ζωοτροφών σε φυτοφάγα ζώα), σε σκάνδαλα διοξινών και νέων ασθενειών, όπως της νόσου των τρελλών αγελάδων, σε προβλήματα στη διαχείριση των αποβλήτων κ.α.

Γενικότερα θα θίξουμε θέματα μονομερούς διατροφής και της αντίστοιχης ισορροπημένης διατροφής, όπως της πρότυπης μεσογειακής δίαιτας, ενώ μπορούν να γίνουν νύξεις για τη σημασία της νηστείας ως περιόδου αποτοξίνωσης του οργανισμού από την κρεοφαγία (για τα μεγαλύτερα παιδιά του προγράμματος).

Επίσης, θα αφήσουμε τα παιδιά να ανακαλύψουν από μόνα τους την ισορροπία της μεσογειακής δίαιτας. Την ποικιλότητα που κρύβεται σε αυτή και τις ορθές αναλογίες στις ομάδες των τροφών.

Τα παιδιά καλούνται να απαντήσουν στο ερώτημα:

«Μπορώ να τρώω οτιδήποτε; Μόνο σοκοφρέτες, ή μόνο καρότα;»

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

- Παιχνίδι δραστηριοποίησης: «γεύση και χρώμα». Μυούμε τα παιδιά σε νέες γεύσεις, υγιεινές, μέσα από το παιχνίδι.
- Δραματοποίηση ιστορίας με το θέμα που θέλουμε να αναλύσουμε.
- Δουλειά σε μικρές ομάδες για τη δραματοποίηση του ρόλου
- Ομαδική χειροτεχνία
- Επιλογή σεναρίου και τεκμηρίωση της άποψης.
- Συζήτηση στην ολομέλεια, κατανόηση, συμπεράσματα.

ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ:

-Παραμύθια
-Το κουτί των υγιεινών λιχουδιών
-Κορδέλες για να δέσουμε τα μάτια των παιδιών
-Μάσκες για τα πρόσωπα του κ. Καρότου και της κ. Ντομάτας
-Ψεύτικα ή αληθινά καρότα και ντομάτες
- Ιατρικές ποδιές από αποκριάτικες στολές ή άσπρες μπλούζες (4)
-Χαρτόνια για τη δημιουργία της πυραμίδας
-Δύο μεγάλες κόλλες για τις σημειώσεις του σωστού-λάθους

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

1η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ -Παιχνίδι δραστηριοποίησης, (10 λεπτά):

Παιχνίδι: «γεύση και χρώμα».

Βάζουμε σε ένα κουτί υγιεινές τροφές, όπως κεράσια, σταφύλια, μήλα, αχλάδια, αμύγδαλα, καρύδια, ξερά σύκα, ξερά δαμάσκηνα, χουρμάδες κλπ, ανάλογα με την εποχή που παίζουμε το παιχνίδι.

Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες.

Τους κλείνουμε τα μάτια με κορδέλες και δοκιμάζουν με κλειστά μάτια καινούργιες ωραίες και υγιεινές γεύσεις. Μαντεύουν τι είναι αυτό που έφαγαν.

Ένα παιδί σημειώνει τα σωστά και τα λάθος της ομάδας. Η διαδικασία γίνεται ταυτόχρονα και στις δύο ομάδες.

Νικήτρια είναι η ομάδα που θα μαντέψει τα περισσότερα τρόφιμα.

2η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ (25 λεπτά):

Διαβάζουμε το παραμύθι στην ομάδα- Σταματάμε στο σημείο που τα παιδιά πρέπει να επιλέξουν σενάριο

« Η Ασπρούλα και ο Ταύρος»

Μια φορά και έναν καιρό ήταν ένας ταύρος ζωηρός, που το αφεντικό του τον ήθελε φρόνιμο και τον είχε στην απομόνωση. Εκεί κατάφερε να δει την πραγματικότητα της φάρμας, που διαβίωνε και του δόθηκε η ευκαιρία να «ξυπνήσει». Τα ζώα που ζούσαν εκεί ήταν στιβαγμένα το ένα δίπλα στο άλλο, χωρίς χώρο να ανασάνουν ή να κινηθούν. Η μόνη κίνηση που τους επιτρεπόταν να κάνουν ήταν η κίνηση, πάνω - κάτω του κεφαλιού, για να φάνε το φαγητό που ήταν από κάτω στην ταΐστρα τους.

Ήξεραν επίσης πως μια μέρα, για τα μοσχαράκια θα έρχονταν πολύ γρήγορα, θα πήγαιναν στο σφαγείο και θα τελείωναν όλα. Οι άνθρωποι έμαθαν να τρώνε κάθε μέρα κρέας και έτσι πρέπει να γεννιούνταν πολλά μωρά μας και να πηγαίνουν για σφαγή πριν καταλάβουν καν ότι υπάρχουν. Οι άνθρωποι όμως που τρώνε πολύ κρέας, παθαίνουν πολλές αρρώστιες, όπως παχυσαρκία, καρδιαγγειακές παθήσεις, χοληστεριναιμία, καρκίνο του παχέος εντέρου κ.α.

Οι αγελάδες δε χαίρονταν τα μωρά τους, τις τα παίρνανε αμέσως μετά τη γέννα, γιατί ο αγρότης ήθελε το γάλα για εκείνον. Για να φτιάξει τυρί, γάλα και γιαούρτι, ή να πουλήσει το πλεόνασμα. Οι άνθρωποι έπιναν όλο και περισσότερο γάλα αγελαδινό, γιατί δεν τάιζαν τα μωρά τους με δικό τους. Το γάλα δε της αγελάδας το

έφτιαχναν διάφορα πράγματα που τους άρεσαν πολύ. Αν τα έτρωγαν όμως σε μεγάλες ποσότητες, αυξάνονταν το λίπος στο αίμα τους και αρρώσταιναν από καρδιοπάθειες.

Εικόνα 11 α- Η ασπρούλα στη μοναδική της έξοδο από το στάβλο, λόγω απολύμανσής του

Ο φίλος μας ο ταύρος ήταν ερωτευμένος με την Ασπρούλα, δεν υπήρχε όμως τρόπος να την πλησιάσει. Ήταν όλοι τους δυστυχισμένοι. Δεν είχαν δικαίωμα στην αγάπη, στην οικογένεια, στην τρυφερότητα. Η μιζέρια των ανθρώπων τα είχε μετατρέψει σε φυλακισμένα όντα, χωρίς κανένα δικαίωμα και με άπειρες υποχρεώσεις.

Προσπαθούσε όμως να βρει ένα τρόπο να τους ευαισθητοποιήσει όλους να δραπετεύσουν, να ζήσουν μία ελεύθερη ζωή!

Σενάριο 1

Ο ταύρος ξεσηκώνει τα ζώα που δραπετεύουν από τη φάρμα. Ζουν ευτυχισμένα μία πλήρη ζωή.

Ο φίλος μας παντρεύτηκε την Ασπρούλα και έκαναν μαζί 4 μοσχαράκια που έπιναν το γάλα της μαμάς τους και μεγάλωσαν τρέχοντας στα λιβάδια.

Σενάριο 2

Ο Ταύρος υποτάσσεται στις απαιτήσεις του αφεντικού του. Παραιτήθηκε από το σχέδιο απόδρασης και πέθανε στο σφαγείο σε βαθιά γεράματα, όταν ο αφεντικό δεν χρειαζόταν πια αρσενικό.

Σενάριο 3

Ο ταύρος επαναστατεί, αλλά το πληρώνει με τη ζωή του, αφού καταλήγει στο σφαγείο, γιατί δεν υπάκουσε το αφεντικό του.

Σενάριο 4

Ο ταύρος συνεργάζεται με δύο ακόμα ταύρους και ξεσηκώνουν όλα τα ζώα, δείχνοντας τους το μέγεθος της εκμετάλλευσής τους από τον άνθρωπο. Τους αφυπνίζουν βοηθώντας τους να δουν τη σημερινή τους κατάσταση σε σχέση με αυτή των προγόνων τους που ζούσαν σε όμορφες φάρμες με χώρο για άσκηση, φυσική αναπαραγωγή, αγάπη και φροντίδα από τους αγρότες.

Η ομάδα εντοπίζει τα διατροφικά λάθη, αλλά και τα λάθη συμπεριφοράς.

Τα μικρότερα παιδιά απλά επιλέγουν το σενάριο, εκτός αν ο δάσκαλος-συντονιστής κρίνει πως μπορούν να προχωρήσουν στο επόμενο στάδιο.

Προετοιμασία (5 λεπτά)

Τα παιδιά χωρίζονται σε τέσσερις ομάδες, σύμφωνα με το σενάριο που έχουν επιλέξει:

Στην επιμέρους ομάδα μοιράζουν ρόλους σύμφωνα με τα παραπάνω σενάρια και στη συνέχεια δραματοποιούν την άποψή τους, βάζοντας και καινούργια στοιχεία ή/και αυτοσχεδιάζοντας…

Τρόπος παρουσίασης του Θεατρικού παιχνιδιού (10 λεπτά) :
Η κάθε ομάδα παρουσιάζει το θεατρικό της αυτοσχεδιάζοντας
Όλα τα παιδιά συμμετέχουν στα σκετς.
Τα σκετς παρουσιάζονται με τυχαία σειρά.

Εικόνα (11 β): «Είμαστε ότι τρώμε»

Δραματοποίηση του παραμυθιού: «Είμαστε ότι τρώμε»
3η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ (20 λεπτά):

«Ο κ. Καρότος και η κ. Ντομάτα »

Τα παιδιά δραματοποιούν σενάριο μονοφαγίας, κατά το οποίο κάποια που έτρωγε μόνο ντομάτες έγινε κόκκινη και στρογγυλή σαν ντομάτα, ενώ εκείνος που έτρωγε καρότα έγινε πορτοκαλί και μακρόστενος σαν καρότο.
Εντόπιση λαθών στις συμπεριφορές – στάση & προτάσεις για λύση.

ΣΕΝΑΡΙΟ:

Σε ένα προάστιο μιας σύγχρονης μεγαλούπολης, ζούσε ο κ. Στέλιος και η κ. Ευτέρπη.

- Τι κάνεις κ. Ευτέρπη μου;
- Ωραία είμαι κύριε Στέλιο. Εσείς;
- Κάνω δίαιτα. Τρώω μόνο αυτά τα πορτοκαλί μακρόστενα λαχανικά, για να αδυνατίσω. Τα βρίσκω ιδιαίτερα νόστιμα.
- Ω! Τι μου λέτε; Και εγώ πρέπει να κάνω δίαιτα. Εμένα όμως μου αρέσουν οι ντομάτες. Θα τρώω μόνο ντομάτες.
- Καλή σας μέρα! Τα ξαναλέμε.
- Καλημέρα! Καλημέρα!

Έτσι οι δυό τους χωρίστηκαν και για ένα μήνα ο ένας έτρωγε μόνο καρότα, ενώ ο άλλος μόνο ντομάτες. Συναντήθηκαν ξανά την ίδια ώρα ένα μήνα μετά.

- Τι κάνεις κ. Ευτέρπη μου;
- Ωραία είμαι κύριε Στέλιο. Εσείς;
- Αδυνάτισα και έδειξα πιο ψηλός. Μόνο να που το δέρμα μου έγινε πορτοκαλί.
- Και εγώ αδυνάτισα, μόνο που έγινα στρογγυλή και κόκκινη σαν τις ντομάτες που έτρωγα.
- Τώρα που το λες και εγώ μοιάζω με καρότο.

Στο προάστιο που έμεναν ξέχασαν και τα ονόματά τους. Τους αποκαλούσαν ο κ. Καρότο και η κ.Ντομάτα….

Όσο για τους γιατρούς που τους εξέτασαν, δεν μπορούσαν να μη γελάσουν με την καρδιά τους. Κρατούσανε τις κοιλιές τους από τα γέλια. Και ποιος θα μπορούσε να τους κατηγορήσει γι΄ αυτό;

Επιλέγουμε μία ομάδα παιδιών να δραματοποιήσει την ιστορία.

Ρόλοι: η κ. Ντομάτα- Ο κ. Καρότος- Ο γιατρός- Η γιατρός- Η νοσοκόμα- Ο νοσοκόμος- Οι γείτονες

Τα υπόλοιπα παιδιά γράφουν τις παρατηρήσεις τους για τα διατροφικά λάθη. Όλα μαζί τα παιδιά μιλούν σε ολομέλεια για τα συναισθήματα που αισθάνθηκαν και για όσα κατανόησαν από το θεατρικό.

4η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ (10 λεπτά):

Τα παιδιά ξεκινάνε να φτιάχνουν το δεκάλογο της υγιεινής διατροφής ομαδικά. Χωρίζονται σε 4 ομάδες, οι οποίες θα σχηματίζονται την ώρα του δεκάλογου, μέχρι να ολοκληρωθεί η δραστηριότητα, στο τέλος των βιωματικών ενοτήτων. Μπορούν να σημειώσουν μία ή δύο εντολές, για τις οποίες είναι σίγουροι.

Από δω και πέρα σε κάθε συνάντηση θα προσθέτουν και νέες «εντολές» στο δεκάλογό τους. Θα τον ολοκληρώσουν στην τελευταία συνάντηση, οπότε μπορούν και να διορθώσουν τυχόν λάθη ή παραλείψεις.

Μπορούμε να έχουμε ένα μακρόστενο χαρτόνι που να μοιάζει με πάπυρο, όπου στο τέλος θα γράψουμε τις τελικές μας δέκα εντολές.

5η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ (10 λεπτά):

Στη συνέχεια χωρίζουμε τα παιδιά σε δύο ομάδες με δύο υποομάδες.
Η πρώτη υποομάδα θα αναλάβει να κατασκευάσει την πυραμίδα με τα χαρτόνια.
Η δεύτερη να κολλήσει σωστά τις ομάδες τροφίμων από τη βάση προς την κορυφή.
Η ομάδα που θα τελειώσει πρώτη και θα έχει σωστά τοποθετήσει τις ομάδες τροφίμων, θα είναι και η νικήτρια.

ΣΥΝΟΨΗ – ΚΛΕΙΣΙΜΟ (5 λεπτά):

-Τα παιδιά σχολιάζουν την εμπειρία τους, στην ολομέλεια, μιλάνε για τα συναισθήματά τους, για το πόσο αυτή η άσκηση μπορεί να τους βοήθησε.

-Τα παιδιά γράφουν σε ένα χαρτάκι τί τους εντυπωσίασε περισσότερο και τα διαβάζουν κυκλικά, ενώ στο τέλος τα βάζουν στο φάκελό τους.

Χαιρετισμός. Η ομάδα χαιρετάει με το δικό της τρόπο.

Εικόνα (12): η πυραμίδα της Διατροφής

6η ΕΝΟΤΗΤΑ: «ΔΙΑΛΕΓΩ ΤΙ ΤΡΩΩ,ΤΙ ΦΟΡΑΩ, ΤΙ ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ ΚΑΙ ΤΙ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ, ΔΙΑΛΕΓΩ ΤΙ ΚΑΝΩ!»

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ (80 ΛΕΠΤΑ)

ΣΤΟΧΟΙ:

- Να αναπτύξουν τα παιδιά τη δεξιότητα να φροντίζουν τον εαυτό τους και να προάγουν την υγεία τους.
- Να μάθουν να επιλέγουν συνειδητά και γρήγορα προς όφελος της υγείας τους.
- Να μάθουν να αναγνωρίζουν τα εμπόδια (π.χ. τεμπελιά, επηρροή από τους άλλους) προς την κατεύθυνση της υγιεινής επιλογής και να τα προσπερνούν μέσα από τη συνειδητοποίηση της σημασίας της υγιεινής επιλογής.
- Να αρχίσουν να αποδίδουν αυτά που έμαθαν ως εδώ, μέσα από την συγγραφή του δεκάλογου υγιεινής διατροφής.

ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ:

Θα θιγούν σημαντικά θέματα διατροφής και κυρίως η στάση μας απέναντι στα πράγματα! «Τηλεόραση ή σκοινάκι;» Αυτή η ενότητα μας εισάγει στην επόμενη της ανάληψης της ευθύνης του Εαυτού μας και των πράξεών μας.

Η διαδικασία όσον αφορά το δεύτερος μέρος του πραγράμματος, που ουσιαστικά ξεκινάει με την έκτη ενότητα, στοχεύει στην ενίσχυση του εαυτού, την ενδυνάμωση, τη δημιουργία προτύπων συμπεριφοράς και την αυτογνωσιακή προσέγγιση της δυνατότητας ελεύθερης επιλογής, χωρίς την επηρροή από τρίτους. Έτσι η ακολουθία είναι η εξής:

- ❖ Ξέρω από τις πρώτες ενότητες το «σωστό»,
- ❖ το επιλέγω,

- αναλαμβάνω την ευθύνη για την επιλογή μου,
- τη στηρίζω με επιχειρήματα, πρώτα στον εαυτό μου και μετά στους άλλους και
- τελικά το υλοποιώ;

Βρισκόμαστε στη μέση του προγράμματος και τα παιδιά θα παράγουν το πρώτο τους υλικό, αφίσα διαφήμισης της υγιεινής διατροφής και δεκάλογο υγιεινής διατροφής, τον οποίο και θα συμπληρώσουν - διορθώσουν στο τέλος με τις γνώσεις που θα έχουν αποκομίσει. Σε αυτή τη φάση επιτρέπονται τα λάθη. Ο συντονιστής τα σημειώνει, έτσι ώστε να τους βοηθήσει να εντοπίσουν και να διορθώσουν τα λάθη τους.

Τα παιδιά έχοντας εργαστεί πάνω στο μηχανισμό της διαφήμισης, τον χρησιμοποιούν για να προβάλλουν υγιεινά πρότυπα.

Αυτά τα πρότυπα θα επηρρεάσουν πρώτα τους ίδιους!

Τα παιδιά πρέπει να απαντήσουν στα ερωτήματα:

- Ξέρω να διαλέγω αυτό που είναι προς όφελός μου;
- Τρώω μόνο τις τροφές ή και σκέψεις, καταστάσεις; Γιατί λέμε «αυτό που έγινε δεν μπορώ να το χωνέψω;»
- Επηρρεάζει η σκέψη μας αυτά που τρώμε;
- Επηρεάζει η σκέψη μας το σώμα μας; - «Γιατί λέμε με πίκρανες θα φάω κάτι να γλυκαθώ! »

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ:

- Δουλειά σε ομάδες για τη δημιουργία του δεκάλογου της υγιεινής διατροφής.Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες των 4-5 ατόμων και γράφουν το δικό τους δεκάλογο.
- Δουλειά στις μικρές ομάδες για τη δημιουργία διαφήμισης της υγιεινής διατροφής

- Δουλειά στις μικρές ομάδες για τη δραματοποίηση της αναποφασιστικότητας
- Δουλειά στην ολομέλεια για την παρουσίαση και συνειδητοποίηση.
- Συζήτηση στην ολομέλεια, κατανόηση, συμπεράσματα.

ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ:

- CD-ROM προγράμματος, βιντεοπροβολέας,
- 4 μεγάλες κόλλες χαρτί τουλάχιστον A_3,
- Δακτυλομπογιές όλων των χρωμάτων, κραγιόνια, ξυλομπογιές και μαρκαδόρους
- Τέμπερες,
- Χαρτόνια Α4 για τους δεκάλογους,
- Ρούχα από περιοδικά ή από κούκλες, φόρμες γυμναστικής, εξόδου κλπ
- Μεγάλο χαρτί για την κοινή αφίσα.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Δοκιμάζουμε την ικανότητά τους να επιλέγουν γρήγορα και εύκολα.

1ηΔραστηριότητα- Παιχνίδι-Παιχνίδι δραστηριοποίησης(15 λεπτά):

Τα παιδιά παίζουν το παιχνίδι «διαλέγω τί να φορέσω». Εξοικειώνονται με τη διαδικασία της επιλογής.

Σχηματίζουμε δύο ισομερείς ομάδες και βάζουμε τα διακριτικά τους, π.χ. κόκκινα και μπλε κορδελάκια ή μαντήλια.

Σχηματίζουν ένα κύκλο από τα σώματα των μαθητών με τα χέρια ανοιχτά. Ο μισός κύκλος είναι της Α ομάδας και ο άλλος μισός της Β. Ένας από τους μαθητές στέκεται στο κέντρο. Φωνάζει την επιλογή, π.χ. γυμνατική στο σχολείο και παίρνει από τις ομάδες τα ρούχα που του προσφέρουν.

Η ομάδα που θα δώσει τα σωστότερα ενδύματα στον καλύτερο χρόνο είναι και η νικήτρια. Δύο άλλοι μαθητές με ρολόγια με λεπτοδείκτες καταγράφουν τους χρόνους των χρωμάτων.

Οι επιλογές είναι πολλές. Ο μαθητής έχει επίσκεψη στη θεία, βόλτα στην παραλία, μπάνιο στη θάλασσα, γυμναστική, σχολείο, ζωγραφική, δουλειά στον κήπο.

Κερδίζει η ομάδα που θα φέρει στο κέντρο του κύκλου τα κατάλληλα ρούχα στο μικρότερο χρόνο. Οι τρεις μαθητές, που αποτελούν την «κριτική επιτροπή ελέγχου καταλληλότητας ενδυμάτων και καλύτερου χρόνου», θα ορίσουν το νικητή.

Τα παιδιά μπορούν να ειδοποιηθούν από την προηγούμενη ημέρα ή συνάντηση να φέρουν ρούχα από περιοδικά ή ρούχα από κούκλες .

2η Δραστηριότητα- Παιχνίδι – Διαλέγω να «φορέσω χαρούμενες σκέψεις- χαρούμενα συναισθήματα» (15 λεπτά):

Στη συνέχεια προσπαθούν να κάνουν «χαρούμενες σκέψεις» και διαπιστώνουν πως αυτές «γεννούν» αντίστοιχα συναισθήματα.
Τα παιδιά χαλαρώνουν με βαθιές ανάσες. Κάθονται ήσυχα με κλειστά μάτια στις θέσεις τους- κατά προτίμηση σε μία ενιαία ομάδα σε κύκλο.
Στη συνέχεια αποφασίζουν να κρατήσουν - «φορέσουν» - μία χαρούμενη σκέψη στο μυαλό τους.
Συνεχίζουν να μένουν ακίνητοι και παρατηρούν πώς αισθάνονται; αν η σκέψη τους ήταν πράγματι χαρούμενη, τότε και κείνοι θα νιώθουν χαρά. Μένουν σε αυτό το συναίσθημα!
Μιλάνε πάνω στην εμπειρία τους και στα όσα συνειδητοποίησαν. Διαπιστώνουν πως μπορούν να είναι χαρούμενοι, χωρίς να έχουν μπροστά τους μία τούρτα ή ένα δώρο ή ένα εισιτήριο σινεμά! Είναι χαρούμενοι μόνο και μόνο γιατί το επέλεξαν!

3η Δραστηριότητα- Παιχνίδι- Διαλέγω τη φυσική δραστηριότητα (15 λεπτά).*Είναι γνωστή η σύνδεση της πολύωρης παρακολούθησης τηλεόρασης με την παιδική παχυσαρκία:*

Τα παιδιά επιλέγουν:

- αν θα δουν τηλεόραση ή θα παίξουν κυνηγητό,
- αν θα παίξουν playstation ή θα πάνε ένα περίπατο στη φύση,
- αν θα παίξουν με τον υπολογιστή τους ή θα παίξουν ρακέτες,
- αν θα παίξουν Νιντέντο ή θα πάνε για ποδήλατο
- αν θα πάνε στο πάρκο με το αυτοκίνητο ή θα περπατήσουν κοκ

Ανάλογα με την επιλογή τους, έρχεται ο καθρέφτης πάλι να τους δείξει τις επιπτώσεις..

4η Δραστηριότητα- Παιχνίδι – Ομαδική χειροτεχνία (15 λεπτά):

Τα παιδιά δουλεύουν στις μικρές ομάδες- ομαδική χειροτεχνία. Αυθόρμητα και μέσα από τη ζωγραφική τους μας δείχνουν τι έχουν πάρει μέχρι τώρα από τις συναντήσεις (30 λεπτά). Εδώ θα εμβαθύνουν ξανά στους μηχανισμούς της διαφήμισης.

Παράλληλα μπορούν να προβάλλονται εικόνες από το CD-ROM, για να έχουν ιδέες. Αφού οι ομάδες ολοκληρώσουν τη διαφήμιση με θέμα την υγιεινή διατροφή, καλούνται να φτιάξουν μία ενιαία αφίσα, γιατί όχι ενώνοντας τις επιμέρους αφίσες!

Εικόνα 13- το γνωστό τηλεκοντρόλ και τα πατατάκια...

5η Δραστηριότητα - Παιχνίδι – Ο πρώτος δεκάλογος της ομάδας (15 λεπτά):

Τα παιδιά χωρίζονται σε τέσσερις ομάδες και ορίζουν τον αρχηγό τους, το συμμαθητή τους δηλαδή που θα γράφει:
Παίρνουν οι ομάδες από ένα χαρτόνι Α4 και ο αρχηγός της ομάδας γράφει το δεκάλογο, σύμφωνα με τις οδηγίες όλων των μελών της ομάδας και εφόσον υπάρχει ομοφωνία.
Δε σημειώνεται κάτι που είναι αμφιλεγόμενο στην υποομάδα.
Δεν πειράζει αν κάνουν κάποιο λάθος, γιατί θα έχουν τη δυνατότητα να επανέλθουν στο τέλος. Ωστόσο ο συντονιστής μπορεί να τους βάλει την υποψία του λάθους και να τους βάλει σε μια αναρρώτηση- αναζήτηση- έρευνα ως προς το θέμα αυτό.

Τρόπος παρουσίασης των δεκαλόγων :
Ο αντιπρόσωπος κάθε ομάδας παρουσιάζει το δεκάλογο της υποομάδας.
Ένας υποψήφιος σημειώνει τις κοινές παρατηρήσεις σε ένα λευκό Α4 χαρτόνι και έτσι φτιάχνεται ο δεκάλογος όλης της ομάδας!

ΣΥΝΟΨΗ – ΚΛΕΙΣΙΜΟ (5 λεπτά):

- Τα παιδιά σχολιάζουν την εμπειρία τους, στην ολομέλεια, μιλάνε για τα συναισθήματά τους, για το πόσο μπορεί αυτή η ενότητα ή οι επιμέρους ασκήσεις να τους βοήθησε.
- Τα παιδιά γράφουν σε ένα χαρτάκι τι τους εντυπωσίασε περισσότερο και διαβάζουν τις εμπειρίες από ένα τυχαίο χαρτάκι αφού αυτά ανακατευτούν όλα μαζί.
  Στο τέλος τα βάζουν (το δικό τους) στο φάκελό τους.

Χαιρετισμός. Η ομάδα χαιρετάει με το δικό της τρόπο.

7η ΕΝΟΤΗΤΑ: «ΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΥΜΕ ΕΜΕΙΣ ΤΗΝ ΕΥΘΥΝΗ- ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΔΙΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΚΑΙ ΕΠΙΛΟΓΗ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΠΟΥ ΜΑΣ ΑΡΕΣΕΙ»

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ 80 ΛΕΠΤΑ

ΣΤΟΧΟΙ:

Τα παιδιά θα μάθουν πώς να μην μεταφέρουν την ευθύνη στους άλλους και συνήθως στους γονείς τους. Να αναλάβουν την ευθύνη του εαυτού τους, να γίνουν πιο υπεύθυνοι για τον ίδιο τους τον εαυτό. Να αναζητήσουν τη διατροφή και την άσκηση που τους ταιριάζει και να την εφαρμόσουν με προσωπική τους ευθύνη.

ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ:

-Στο πρώτο μέρος τα παιδιά θα σχεδιάσουν το διαιτολόγιό τους. Έτσι θα μπουν στην διαδικασία να ενεργοποιήσουν τις γνώσεις που πήραν από τις προηγούμενες ενότητες και να μπουν στη διαδικασία να το εφαρμόσουν.

-Στη συνέχεια θα διαβάσουν μία ιστορία μέχρι τη μέση και θα προσπαθήσουν να μαντέψουν την ορθή δράση, αναφορικά με την ανάληψη της ευθύνης του εαυτού μας και της υγείας μας. Εδώ η δράση και η ανάληψη ευθύνης είναι το ζητούμενο.

-Τα παιδιά θα παίξουν δικά τους σενάρια ανάληψης ευθύνης, κωμικά ή τραγικά, αυτοσχεδιάζοντας και παίζοντας πάνω στην κατανόησή τους.

-Επίσης η διακωμώδιση της αναποφασιστικότητας, θα δώσει με τον πιο ευχάριστο τρόπο μηνύματα που θα αξιοποιηθούν, τόσο ως προς τη διατροφική αγωγή, αλλά και γενικότερα!

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ:

-Παιχνίδι δραστηριοποίησης

- Δουλειά σε δυάδες

- Δραστηριότητα σε κύκλο

- Δραματοποίηση- λέω το πρόβλημά μου μέσα από τον ήρωα.

-Συζήτηση στην ολομέλεια

ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ:

-CD-ROM προγράμματος
- Μεγάλα χαρτιά για την καταγραφή από τις ομάδες των διαιτολογίων
-Μαρκαδόροι, τέμπερες και κηρομπογιές για την επένδυσή τους με εικόνες
-Ένα πορτοκάλι για κάθε παιδί
-Χαρτάκια για τις σημειώσεις του τέλους και στυλό.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ:

Εισήγηση 5 λεπτών:

Δύο λόγια από τον Συντονιστή πάνω στην τάση που έχουν οι άνθρωποι να μεταθέτουν την ευθύνη στους άλλους. «Κακούργα κοινωνία»….Σπάνια θα βρεις παιδί ή ενήλικα να παραδεχθεί αυθόρμητα ότι ευθύνεται για ένα λάθος, ατύχημα, ζημιά…. (Σχεδόν) Όλοι δείχνουν το γονιό, τον αδερφό τους, το συμμαθητή τους και όταν μεγαλώσουν το γείτονα, το συνάδελφο, τον πολιτικό, ….τα παιδιά πρέπει να τα βοηθήσουμε να μάθουν να αναλαμβάνουν την ευθύνη του εαυτού τους, όπως επίσης να αποφασίζουν για αυτόν, όπως προσπαθήσαμε να κάνουμε στην προηγούμενη ενότητα. Αυτό δεν είναι κάτι που μπορεί να γίνει αυτόματα. Εμείς οι εκπαιδευτές τους (γονείς, δάσκαλοι, …) οφείλουμε να τους διδάξουμε κατ' αρχήν με το παράδειγμά μας……Καμία θεωρία δεν μπορεί να βοηθήσει. Χρειάζεται δράσεις. Βιωματική κατανόηση.

Εισαγωγική Δραστηριότητα (10 λεπτά):

Παιχνίδι δραστηριοποίησης:

Τα παιδιά ΄ζεσταίνονται΄ σαν ομάδα με το παιχνίδι «ΝΙΩΣΕ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΜΟΥ» Πρόκειται για αναπαράσταση του πορτοκαλιού. Τα παιδιά γίνονται ένας κύκλος. Σφιχταγκαλιάζονται αναπαριστώντας το πορτοκάλι. Ένα – ένα τα παιδιά μπαίνουν μεμονωμένα στο κέντρο του κύκλου- πορτοκάλι για να νιώσουν τη «δύναμή» του, τους χυμούς του, τις βιταμίνες του. Βοηθάμε τα παιδιά με μουσική ή με λόγια όπως: Είσαι στο κέντρο του πορτοκαλιού, νιώσε τους χυμούς του, τις βιταμίνες που κρύβονται σε αυτό, τις δυνατότητες που σου δίνουν, όπως να μην αρρωστήσεις από γρίπη κλπ. Η ομάδα η εξωτερική που παριστάνει τη φλούδα νιώθει σκληρή, γεμάτη με αιθέρια έλαια. Θυμάται την καταγωγή της από τη μητέρα- δέντρο, τα αδέρφια της τα πορτοκάλια, τον άνθρωπο που τα έκοψε- τα έβαλε σε καφάσια και τα έστειλε στην αγορά.

Μετά τα παιδιά τρώνε το πορτοκάλι, νιώθοντας τη γεύση του, νιώθοντας την «καταγωγή» του, τη δύναμή του και την ενέργεια στο σώμα τους.

1η Δραστηριότητα(25 λεπτά):

«Ετοιμάζω το πρωινό μου, το δεκατιανό, το γεύμα, το απογευματινό και το δείπνο».

Στο πρόγραμμά μου βάζω και τις πιθανές ώρες σωματικής άσκησης μακριά από τα γεύματα- όχι την ώρα της χώνευσης. Πχ μία μέρα κολύμπι, δύο χορό, μία κυνηγητό, περπάτημα με τους γονείς μου την Κυριακή κοκ

Τα παιδιά επιλέγουν τις ομάδες τροφών που θα συμπεριληφθούν στα διαιτολόγια τους. Σχηματίζουν δυάδες, όπου γράφουν και οι δύο εναλλάξ τις μέρες της εβδομάδος. Μπορούν να γράψουν ένα πρόγραμμα για μία εβδομάδα από Δευτέρα σε Κυριακή και 5 γεύματα ημερησίως.

Τρία ή πέντε παιδιά θα παίξουν το ρόλο της κριτικής επιτροπής, που θα βαθμολογήσει τα διαιτολόγια, σύμφωνα με συγκεκριμένα κριτήρια:

I. Την πληρότητα, όσον αφορά τον αριθμό των γευμάτων.
II. Την ποικιλότητα των τροφών, να συμπεριλαμβάνονται όλες οι ομάδες τροφών.
III. Την ύπαρξη ικανοποιητικής ποσότητας φρούτων και λαχανικών. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας προτείνει δύο μερίδες λαχανικών ημερησίως και τρεις μερίδες φρούτων.
IV. Τη σωστή ποσότητα ανάλογα με την ώρα και
V. Τη σωστή συχνότητα μέσα στην εβδομάδα, για παράδειγμα λίπη, γλυκά και κόκκινο κρέας- όχι συχνότερα από μία φορά την εβδομάδα. Ενώ δημητριακά, γαλακτομικά, φρούτα και λαχανικά, καθημερινά.

Η επιτροπή μπορεί να έχει έναν οδηγό που θα της δώσουμε, για να βοηθηθεί στο έργο της. Το πρόγραμμα θεωρείται πλήρες μόνο αν περιλαμβάνει και καθημερινή σωματική άσκηση.

Η νικήτρια ομάδα, θα δώσει το διαιτολόγιό της σε όλα τα παιδιά!

Το παιχνίδι συνεχίζεται… τα παιδιά σημειώνουν τι κατάφεραν καθημερινά. Οπωσδήποτε θα χρειαστεί να δώσουν το διαιτολόγιο στις μητέρες τους….

Καθημερινά η ομάδα σημειώνει στον πίνακα τις επιτυχίες της. Ένα αυτοκόλλητο με χαμόγελο είναι η επιβράβευση και μία φατσούλα λυπημένη η αποτυχία.

Νικήτρια είναι η ομάδα με τα περισσότερα «χαμόγελα»….και η βράβευση μπορεί να γίνεται σε εβδομαδιαία βάση, για παράδειγμα κάθε Δευτέρα πρωί. 'Ετσι θα αναπτυχθεί άμιλλα μεταξύ των ομάδων, θα διατηρήσουμε το ενδιαφέρον της εφαρμογής μακροπρόθεσμα και όσο περισσότερο εφαρμόζεται, τόσο περισσότερο θα γίνεται οικείο και εφικτό. Επιπλέον θα έχουμε και πολλούς νικητές.

Μπορούμε να σκεφτούμε μία ωραία επιβράβευση, ώστε να έχουν και το κίνητρο της εφαρμογής….

2η Δραστηριότητα(20 λεπτά):

Δραματοποίηση σεναρίου 'μεταφορά της ευθύνης', σενάριο:

Χωρίζονται σε ομάδες ανά δύο άτομα, τους δίνουμε ένα από τα δύο σενάρια επιλογής και 5 λεπτά, για να ετοιμάσουν το σκετς τους.

Παριστάνουν:

Επιλογή Α: « έναν ενήλικα και ένα παιδί»

- το παιδί επαναπαύεται στις οδηγίες και ενέργειες του ενήλικα,
- δεν αναλαμβάνει πρωτοβουλίες,
- δικαιολογείται ότι δε τρώει υγιεινά, γιατί δεν του το θύμισε ο γονιός του…

Επιλογή Β: «ένας παχύσαρκος ενήλικας και το παιδί του»

Μία δεύτερη ομάδα, παίζει μία χοντρή μαμά, που ταΐζει λάθος τα παιδάκια της, με πολλούς υδατάνθρακες και λίπη και γίνονται και αυτά παχύσαρκα. Τα παιδιά προβάλουν στη «μαμά» αυτή όλα όσα έχουν καταλάβει ως λάθη.

Στην πορεία της δραματοποίησης το παιδί μπορεί να διαφοροποιηθεί από τη μητέρα του και να υιοθετήσει τα πρότυπα που έχει μάθει στο σχολείο.

Εικόνα 14- Η παχυσαρκία θεωρείται νόσος

Στο τέλος βλέπουμε και τη μαμά του να επηρεάζεται θετικά.

Τα παιδιά μπορούν να αυτοσχεδιάσουν πάνω σε αυτά τα σενάρια, διακωμωδώντας, τραγικοποιώντας, τονίζοντας κλπ

Ολοκληρώνοντας την ενότητα τα παιδιά συζητούν πάνω στις συνειδητοποιήσεις τους από τις παραστάσεις και ζυγίζουν τη δυναμική της συμπεριφοράς της ανάληψης της ευθύνης τους εαυτού.

3η Δραστηριότητα(20 λεπτά):

Δραματοποίηση σεναρίου αναποφασιστικότητας - Η κα Αναποφάσιστη

ΣΕΝΑΡΙΟ:

Η κ. Αναποφάσιστη, χάνει πολύ χρόνο προσπαθώντας να αποφασίσει, μεταξύ δύο πραγμάτων, αμφιταλαντεύεται, γιατί κατά βάθος δε γνωρίζει, δεν είναι σίγουρη για τις αποφάσεις της. Αυτό όμως της κοστίζει πολύ χρόνο και όχι μόνο. Τα παιδιά αυτοσχεδιάζουν πάνω στο βασικό σενάριο και εκπαιδεύονται στην αποφασιστικότητα! Καταλαβαίνουν πού βασίζεται η αδυναμία λήψης απόφασης. Η γνώση και η εσωτερική τεκμηρίωσή της αυξάνουν την πιθανότητα να αποφασίσουμε προς όφελος της υγείας μας.

Μια φορά ζούσε η κ. Αναποφάσιστη. Η ζωή της ήταν γεμάτη δυσκολίες, γιατί παντού έβρισκε διλήμματα. Δεν ήξερε προς τα που να πάει και γιατί.

Μια μέρα πήγε να αγοράσει παπούτσια. Δεν ήξερε όμως αν ήθελε παπούτσια για καλά, αθλητικά, για περίπατο; Το αποτέλεσμα ήταν ο πωλητής να της δείξει σχεδόν όλα τα παπούτσια που είχαν στο κατάστημα!

- Τί θα θέλατε;
- Κάτι αναπαυτικό.
- Πώς σας φαίνεται αυτό;
- Μμ! Θα ήθελα να είναι και λίγο πιο καλό.
- Αυτό;
- Θα ήτανε προτιμότερο να ήταν μαύρο χρώμα.
- Δεν έχουμε σε μαύρο. Τί θα λέγατε γι αυτό το μαύρο;

-Ωραίο είναι, αλλά μου άρεσε και το προηγούμενο.
-Θα θέλατε κάτι με τακουνάκι, για πιο βραδινό;
-Ωραίο είναι, αλλά θα ήθελα να δω και κάτι να το φοράω και πρώι.
-Αυτό;
-Ωραίο είναι. Πόσο έχει;
-70 ευρώ.
-Είναι λίγο ακριβό. Να δούμε κάτι τέτοιο λίγο πιο φτηνό;
-Ωρίστε! Είναι σε προσφορά!
-Ωραία! Να πάρω αυτό ή το πρώτο που μου δείξατε; Μου άρεσε επίσης.
-Δεν ξέρω, αλλά πρέπει να αποφασίσετε, γιατί θα κλείσουμε!
- Δεν μπορώ, θα ήθελα να δω και κάτι ακόμα.
-Μα τα έχετε δει σχεδόν όλα!
-Δεν ξέρω, δεν μπορώ να αποφασίσω!
-Κυρία μου δεν ξέρω τί να πω; Είστε παντρευμένη;
-Όχι, γιατί τί σχέση αυτό;!
-Να σας πω. Πρώτον δε νομίζω ότι θα μπορέσετε ποτέ να διαλέξετε έναν.
-Ναι, αλλά μπορεί να με διαλέξουν!
-Σωστά αυτό δεν το είχα σκεφτεί. Κρίμα θα είναι όμως ο άνθρωπος!

Ρόλοι: κ. Αναποφάσιστη
Πωλητής

Οι μαθητές δραματοποιούν το σενάριο της κας Αναποφάσιστης.
Χωρίζονται σε τετράδες- ενώνονται δύο ομάδες από τις προηγούμενες δυάδες- και η κάθε ομάδα κάνει τουλάχιστον μία παρουσίαση. Μία δύαδα παρουσιάζει και μία βοηθάει στη δημιουργία του σεναρίου.

Εφευρίσκουν και άλλες ιδέες διασκεδάζοντας την ανικανότητά μας να αποφασίζουμε και τονίζοντας τη σημασία της με τον πιο ευχάριστο τρόπο. Η κ. Αναποφάσιστη δεν μπορεί να αποφασίσει:

- αν θα φάει σάντουιτς ή σαλάτα και τελικά μένει νηστική,
- αν θα στρίψει δεξιά ή αριστερά και πέφτει πάνω στην κολώνα,
- αν θα πάρει το ένα ή το άλλο βιβλίο, μέχρι που κλείνει το κατάστημα....

Κλείσιμο (5 λεπτά):

-Τα παιδιά μιλάνε για αυτά που παίρνουν μαζί τους από τη συνεδρία και για αυτά που αφήνουν πίσω τους. Δίνουμε λίγα λεπτά στον καθένα.

Δεν είναι υποχρεωτικό να μιλήσουν όλοι, εμείς ωστόσο τους ενθαρρύνουμε.

-Αναφέρουν με τι συναίσθημα φεύγουν με μια λέξη.

Χαιρετισμός. Η ομάδα χαιρετάει με το δικό της τρόπο.

Εικόνα 15- τα αγαπημένα των παιδιών hamburgers

8η ΕΝΟΤΗΤΑ: «ΔΕΝ ΕΠΗΡΕΑΖΟΜΑΙ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ! ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΜΟΥ ΟΜΩΣ ΤΡΩΝΕ ΓΑΡΙΔΑΚΙΑ…»

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ (80 ΛΕΠΤΑ)

ΣΤΟΧΟΙ:

- Να καταλάβουν οι μαθητές ότι με την πληροφόρηση μόνο δεν μπορώ να προστατευθώ, αν δεν εφαρμόζω αυτά που ξέρω! Χωρίς βέβαια να γίνομαι υπερβολικός, απόλυτος.
- Επίσης να καταλάβουν, πως το να διατηρείς την ακεραιότητα σου, είναι κάτι που περνάει από τη συνειδητοποίηση των επιρροών που δεχόμαστε από τους άλλους και τη σημασία της δράσης μας ανεξάρτητα από τρίτους, που πάει πολύ πέρα από το να φάω υγιεινά, να ασκηθώ, ή να μη δω 5 ώρες τηλεόραση….Βοηθητική σε αυτή την κατεύθυνση είναι και η ανάπτυξη δεξιοτήτων, όπως αυτή της αυτοεκτίμησης.
- Να καταλάβουν οι μαθητές ότι με τη γνώση μόνο δεν πραγματοποιείται η υγιεινή στάση απέναντι στην καθημερινότητα, αλλά χρειάζεται από μέρους μας να είμαστε συναισθηματικά σταθεροί, να μην επηρεαζόμαστε από τους άλλους και όλη η διαδικασία της υγιεινής διατροφής, να γίνει μία αυτόματη δραστηριότητα, όπως το να βάλεις την ζώνη ασφαλείας, μόλις μπεις στο αυτοκίνητο.
- Να συνειδητοποιήσουν, πως με την ισορροπημένη διατροφή - προστατεύομαι από πάρα πολλές ασθένειες και μειώνω τις πιθανότητες να αρρωστήσω ακόμα και από τις συνήθεις ιώσεις.
- Να συνειδητοποιήσουν πως για την καλύτερη δυνατή υγείας μας υπεύθυνοι είμαστε οι ίδιοι με τις πράξεις και τις σκέψεις – συναισθήματα μας.

ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ:

Σε αυτή τη συνάντηση τα παιδιά θα δουλέψουν πάνω στη δύναμη που ασκεί πάνω τους η επιρροή τρίτων. Η αναζήτηση μέσα στον ίδιο μας τον εαυτό των παραγόντων που μας κάνουν ευάλωτους, η αναγνώριση των συναισθημάτων μας και η συσχέτισή τους με τις συμπεριφορές μας είναι το θέμα μας. Εξαρτάστε από τους άλλους; Ποια είναι τα νήματα που μας κινούν;

Θα μελετήσουμε τη στάση μας:

- απέναντι στους συνομήλικους μας,
- την τεμπελιά μας να πλύνουμε το φρούτο για να το φάμε, οπότε παίρνουμε το σοκολατάκι- που δεν είναι το ίδιο-
- την αδιαφορία μας για την υγεία μας –δεν αρρωσταίνουμε αμέσως μόλις κάνουμε τις ατασθαλίες μας.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ:

-«Ζέσταμα» της ομάδας.
Τα παιδιά ΄ζεσταίνονται΄ σαν ομάδα με το παιχνίδι «στρατιωτάκια ακίνητα, αμίλητα και όλα στη σειρά»
- Επιλογή σεναρίου, βάζουμε τα παιδιά στη διαδικασία να αναπτύξουν την κρίση τους. Στην πραγματικότητα δεν υπάρχει σωστό και λάθος, αλλά τεκμηρίωση της άποψής τους, ώστε να μην είναι αβάσιμη.
Διαβάζουμε στα παιδιά το παραμύθι (εμπνευσμένο από τον αντίστοιχο μύθο του Αισώπου) αναφορικά με την επιρροή από τους άλλους, μέχρι τη στιγμή της επιλογής σεναρίου. Τα παιδιά χωρίς τη βοήθεια του συντονιστή εντοπίζουν τα «λάθη» της ιστορίας, τόσο σε επίπεδο υγιεινής, όσο και σε συναισθηματικό επίπεδο, ιδιαίτερα οι μαθητές Τετάρτης, Πέμπτης και Έκτης Δημοτικού.
-Δουλειά σε ομάδες για την προετοιμασία δραματοποίησης. Συζήτηση για τη δραματοποίηση του ρόλου. Η επιμέρους ομάδα δραματοποιεί την άποψή της.
-Δουλειά στην ολομέλεια.
Συζήτηση στην ολομέλεια, κατανοήσεις, συμπεράσματα, κλείσιμο.

ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- Τα παραμύθι του Αισώπου
- Τα μικρά ονόματα σε κλήρους
-Τα επιμέρους σενάρια, τυπωμένα για τις ομάδες
- Ένα σακουλάκι γαριδάκια και μία φυσική τροφή.
- Χαρτάκια μικρά και στυλό
-Ένα καλαθάκι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

1η Δραστηριότητα (10 λεπτά).

Παιχνίδι δραστηριοποίησης: «στρατιωτάκια ακίνητα – αμίλητα και όλα στη σειρά.»

Μπορεί αν το επιτρέπει ο καιρός να πραγματοποιηθεί στην αυλή του σχολείου.

Κληρώνουν ένα όνομα στην τύχη να τα φυλάει. Εκείνος μετράει ως το δέκα λέγοντας «στρατιωτάκια ακίνητα, αμίλητα και όλα στη σειρά 1-2-3 φτου και βγαίνω. Το παιδί που τα φυλάει, μετράει μέχρι το δέκα, ενώ η υπόλοιπη ομάδα τρέχει γύρω του, μόλις όμως γυρίσει αυτός που τα φυλάει, πρέπει να είναι ακίνητα. Όποιος γελάσει ή κουνηθεί, χάνει και παίρνει τη θέση αυτού που τα φυλάει.

Ο μαθητής που τα φυλάει, πειράζει τα παιδιά προσπαθώντας να τα κάνει να γελάσουν, χωρίς να τα αγγίζει με γκριμάτσες ή αστείες λέξεις. Γελάει και ο ίδιος προσπαθώντας να τους παρασύρει….Ξεκινούν ήδη τα παιδιά να βιώνουν τη δύναμη της επιρροής από τους άλλους.

2η Δραστηριότητα (35 λεπτά):

Μελέτη της επιρροής των άλλων.

Τα παιδιά δραματοποιούν το μύθο του Αισώπου , με τη βίωση του αδιέξοδου των ατόμων που κινούνται στη ζωή τους, σύμφωνα με τη γνώμη των άλλων και προκειμένου να τους ευχαριστήσουν, μπορούν να κάνουν και παράλογα πράγματα, όπως να κουβαλούν τον γάιδαρο, αντί ο γάιδαρος να τους κουβαλά.

Διαβάζουμε το παραμύθι **«Ο Γκαρής, ο μπαμπάς μου και εγώ»** στην ομάδα (5 λεπτά):

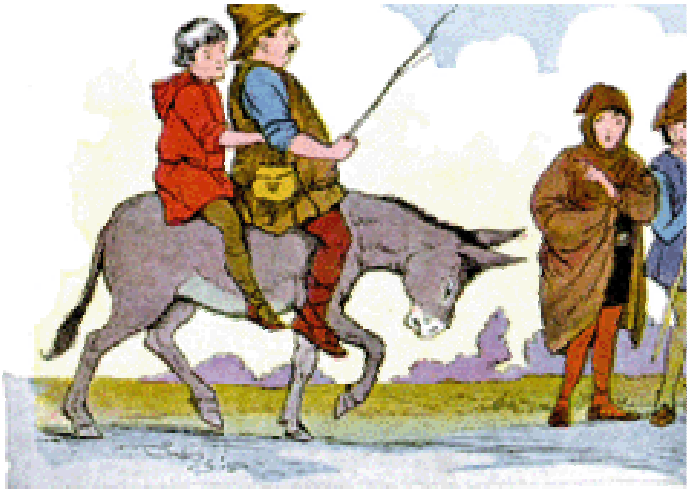
Μία φορά και έναν καιρό ζούσε, σε έναν όμορφο ορεινό χωριό, ένας πατέρας, που τον έλεγαν Μεγακλή μαζί με το γιό του, που τον έλεγαν Ορφέα. Η γυναίκα του είχε πεθάνει και τα έφερναν δύσκολα πέρα. Μια μέρα αποφάσισαν να ταξιδεύουν και να κερδίζουν το ψωμί τους με το εμπόριο.Πήραν το γάιδαρό τους τον Γκαρή, λίγα πράγματα και ξεκίνησαν το ταξίδι τους για τα κοντινά χωριά , με προορισμό την πιο κοντινή πόλη.
Στο πρώτο χωριό από το οποίο πέρασαν οι κάτοικοι τους είδαν τη στιγμή που ο πατέρας ήταν καβάλα στον Γκαρή και ο γιος πεζός. Τα σχόλια που άκουσαν περνώντας ήταν:

«Δεν ντρέπεται να είναι αυτός επάνω και το παιδί να τον σέρνει…»

Επηρεάστηκαν από αυτά που άκουσαν και αποφάσισαν να αλλάξουν. Έτσι κατέβηκε ο Μεγακλής από τον γάιδαρο και ανέβηκε ο Ορφέας.
Διερχόμενοι από το επόμενο χωριό άκουσαν τα παρακάτω:

«Γάιδαρος είναι ο γιος, να έχει τον πατέρα του να τον σέρνει και αυτός άπραχτος, ντροπή του!»

Το σκέφτηκαν πάλι και επηρεαζόμενοι ανέβηκαν και οι δύο στον Γκαρή. Όταν περνούσαν από το επόμενο χωριό άκουσαν άλλα:



Εικόνα 16α - ανέβηκαν και οι δύο πάνω στο γάιδαρο

«Δεν ντρέπονται να είναι και οι δύο πάνω, θα το σκάσουν το ζωντανό…»

Εδώ ο συντονιστής διακόπτει την ανάγνωση, για να δώσει στα παιδιά το χρόνο να μπορέσουν να μαντέψουν τη συνέχεια ή να κάνουν τις δικές τους παρεμβάσεις, παρατηρήσεις ή ακόμα και δικό τους σενάριο.
Χωρισμός σε 4 ομάδες και προετοιμασία για τις παρατηρήσεις, τη δημιουργία σεναρίου, ή την παρουσίαση σκετς (5 λεπτά).

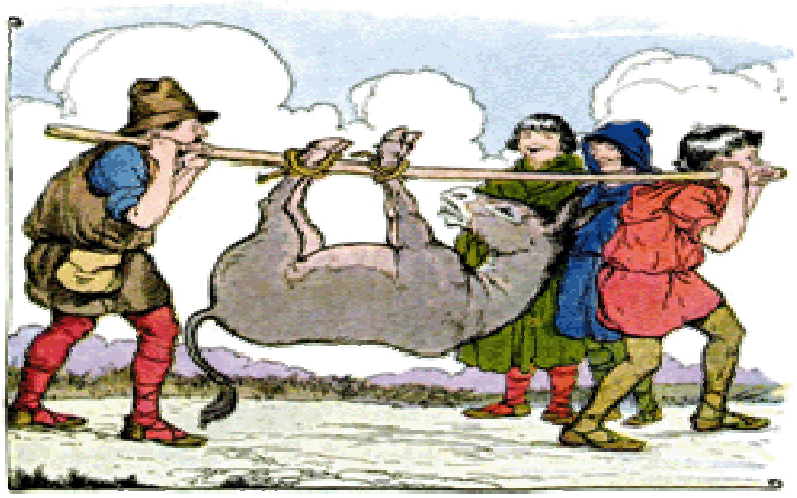
Αν τα παιδιά είναι μικρά τους δίνουμε τα έτοιμα σενάρια που ακολουθούν. Αλλιώς αφήνουμε τη φαντασία των παιδιών να συναντήσει τον ….Αίσωπο.

<u>Παρουσίαση της δουλειάς των παιδιών. Δίνουμε 5 λεπτά στην κάθε ομάδα (20 λεπτά).</u>

Τέλος διαβάζουμε τις επιλογές σεναρίων και οι ομάδες διαλέγουν ένα σενάριο (5 λεπτά).

Σενάριο 1.

Σύμφωνα με την άποψη του Αισώπου, πατέρας και γιος παίρνουν τον γάιδαρο στον ώμο, αφού δέσουν τα μπροστινά και τα πισινά πόδια μεταξύ τους και περάσουν τα σκοινιά από ένα ξύλο που το στηρίζουν στους ώμους τους.



Εικόνα 16β- τελικά κουβάλησαν εκείνοι τον γάιδαρο

Στο επόμενο χωριό οι χωρικοί δεν μπορούσαν να συγκρατήσουν τα γέλια τους. Κρατούσαν τοις κοιλιές τους και δεν μπορούσαν να σταματήσουν να γελούν. Ποιος μπορεί να τους κατηγορήσει γι' αυτό;

Ο Μεγακλής με το γιο του έφυγαν ντροπιασμένοι με την αίσθηση του συναισθηματικού αδιέξοδου, που φτάνει κανείς όταν δεν στηρίζεσαι στη δική σου κρίση και άγεται και φέρεται από τη γνώμη των άλλων, ή κινείται με γνώμονα το να ευχαριστεί τους άλλους, ή για να είναι αρεστός…

Σενάριο 2.

Ο Μεγακλής και ο Ορφέας καταλαβαίνουν πως ότι και να κάνουν, οι άλλοι κάτι θα έχουν να πουν και συνεχίζουν την πορεία τους εναλλάσσοντας ο ένας τον άλλον στη ράχη του Ντορή και κάνοντας και μερικές στάσεις όταν τον έβλεπαν να κουράζεται.

3η Δραστηριότητα (30):

«Σενάριο της ταβέρνας»

Εμβαθύνουμε ακόμα περισσότερο και παρατηρούμε τα συναισθήματα του Αλέξη που τον «εμποδίζουν» να επιλέξει την υγιεινή τροφή. Τελικά θα δούμε τα δικά μας συναισθήματα μέσα από τον Αλέξη.

Μελετάμε τις πεποιθήσεις- ιδέες, που κρύβονται πίσω από τη στάση μας απέναντι στο φαγητό, όπως:

- επιρροή από συνομήλικους
- «βαριέμαι να πλένω τα φρούτα»
- «δε βλέπω τα Ε, ή τις διοξίνες, άρα δεν υπάρχουν»
- «δεν παθαίνω τίποτα όταν τρώω πατατάκια, γαριδάκια ή καραμέλες»
- Δραματοποίηση των στάσεων μέσα από σενάριο «ταβέρνα», όπου πάλι γίνεται χρήση των γνώσεων και συνειδητοποιήσεων από τις προηγούμενες ενότητες. Σε αυτό το σενάριο όλοι παίρνουν πατάτες τηγανητές, εγώ μπορώ να πάρω σαλάτα; Τα παιδιά αυτοσχεδιάζουν πάνω στις εναλλακτικές που μπορούν να ακολουθήσουν. Χρησιμοποιούμε τα γαριδάκια, ως «τηγανητές πατάτες» και το φρούτο ως τη σαλάτα που θα επιλέξει ο Αλέξης.

Ρόλοι (8):

- Ο Αλέξης
- Οι συμμαθητές: Ο Δημήτρης, ο Μιχάλης και ο Παναγιώτης.
- Ο πατέρας του Αλέξη
- Η μητέρα του Αλέξη
- Ο σερβιτόρος
- Οπτασία της Δασκάλας τους να τους συμβουλεύει – η ανάμνηση από το πρόγραμμα στο σχολείο.

Ο συντονιστής δίνει 5 λεπτά στους ηθοποιούς να ετοιμαστούν και 10 λεπτά να παρουσιάσουν το σκετς τους. Ταυτόχρονα μοιράζονται από το συντονιστή/τρια χαρτάκια και στυλό στα υπόλοιπα παιδιά, που σημειώνουν τα συναισθήματα του

Αλέξη, του Δημήτρη, του πατέρα ή της μητέρας, σύμφωνα με το ποιος τους «άγγιξε» περισσότερο.
Αυτό το κομμάτι αφορά τα μεγαλύτερα παιδιά, εκτός αν ο συντονιστής κρίνει πως τα συγκεκριμένα παιδιά Δευτέρας μέχρι Τετάρτης δημοτικού, μπορούν να ανταποκριθούν.

Οι ακροατές, αλλά και οι ηθοποιοί, πρέπει να απαντήσουν στα ακόλουθα ερωτήματα:

- Ο Αλέξης θέλει να φάει υγιεινά. Τι είναι αυτό που τον εμποδίζει;
- Ο πατέρας του τον συμβουλεύει το αντίθετο! Τι κάνει λοιπόν;
- Ο φίλος του, ο Δημήτρης που τον κοροϊδεύει. Γιατί;
- Η μητέρα του παρότι τον συμβουλεύει να τρώει υγιεινά και προσπαθεί πολύ στο σπίτι, με την πρώτη ευκαιρία τρώει όλα τα « απαγορευμένα» . Γιατί;

ΣΕΝΑΡΙΟ:

Μία παρέα από 4 αγόρια, συμμαθητές από το σχολείο συναντιούνται μαζί με τους γονείς τους και πηγαίνουν να φάνε σε μία ταβέρνα.

Κάθονται στο τραπέζι και ο σερβιτόρος έρχεται να πάρει παραγγελία.

Ο Αλέξης και τα άλλα παιδιά έχουν κάνει το πρόγραμμα υγιεινής διατροφής στο σχολείο.

Έτσι στην ερώτηση του σερβιτόρου, «τι θα πάρετε; Έχουμε τηγανητές πατάτες, σουβλάκια, χοιρινή μπριζόλα, σουτζουκάκια…..» και ενώ ο σερβιτόρος συνεχίζει να απαγγέλει το ποίημα των φαγητών, βλέπουν να πετούνε μπροστά τα μάτια τους όλες οι εικόνες, λέξεις και γνώσεις που πήραν από το πρόγραμμα.

Παρόλα αυτά οι τρεις δεν αντιστάθηκαν στην ιδέα της τηγανητής πατάτας!

Ο Αλέξης παλεύει με τον εαυτό του. Δε θέλει να τον κοροϊδέψουν οι φίλοι του, αλλά γνωρίζει επίσης πως κάθε φορά που τρώει έξω τηγανητές πατάτες τον πονάει μετά η κοιλιά του. Έτσι τολμά να πει: «Θα πάρω μία σαλάτα και ένα ψητό μπιφτέκι».

Οι άλλοι τον κοιτούν υποτιμητικά και γελούν κάτω από τα μουστάκια τους. Ακόμα και ο πατέρας του τον ειρωνεύεται:

«Έλα μωρέ φάε και μία φορά ανθυγιεινά, τώρα που μπορείς, μην αφήνεις τη μάνα σου να σε καταπιέζει με τις υγιεινές της ανοστιές σαν και μένα! Χα, χα!»

Αλλά και η μητέρα του δεν πάει πίσω και δικαιολογείται στο Δημήτρη:

«Εγώ ότι ήταν να πάθω το έπαθα, κοίτα εσύ να προσέχεις τώρα…»

Εκείνος όμως, κατά περίεργο τρόπο, αισθάνεται πολύ όμορφα. Αισθάνεται το συναίσθημα του ανθρώπου, που έχει καταφέρει να ξεπεράσει τον εαυτό του!

Τα παιδιά που παρακολουθούν το σκετς προσπαθούν να αναγνωρίσουν τα συναισθήματα του.

Τόσο οι ηθοποιοί, όσο και τα παιδιά που παρακολουθούν την παρουσίαση, σημειώνουν σε ένα μικρό χαρτάκι το συναίσθημα που έχει ο Αλέξης, αλλά και ο Δημήτρης, ο πατέρας και η μητέρα του Αλέξη εκείνη τη στιγμή (5 λεπτά).

Μέσα από τον Αλέξη, θα μπορέσουν να δουν το δικό τους συναίσθημα και να μιλήσουν για αυτό στη συνέχεια, στην ολομέλεια της ομάδας, με τη μέθοδο της σύγκρισης των καταστάσεων και της ομοιότητας ή μη των συναισθημάτων τους στην αντίστοιχη περίπτωση με αυτά του Αλέξη ή του Δημήτρη ή άλλου.

Διαβάζουν τα χαρτάκια, ανώνυμα, αφού προηγουμένως τα έχουν ανακατέψει σε ένα καλάθι και συζητούν πάνω στην συνολική κατανόηση μιλώντας όμως πια για τα δικά τους συναισθήματα (10 λεπτά).

ΣΥΝΟΨΗ – ΚΛΕΙΣΙΜΟ (5 λεπτά)

-Τα παιδιά αναφέρουν με μία λέξη το συναίσθημα που έχουν στο κλείσιμο της ομάδας. Προσπαθούμε να τα βάλουμε στη διαδικασία να παρατηρούν και να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους και σιγά - σιγά να καταλάβουν τη δύναμη που ασκούν αυτά επάνω τους καθώς και τη δυναμική να αλλάζουν τη ζωή τους επεμβαίνοντας απλά στο εαυτό τους, στο συναισθηματικό ή το νοητικό τους μέρος.

-Τα παιδιά γράφουν σε ένα χαρτάκι τί τους εντυπωσίασε περισσότερο και τα διαβάζουν κυκλικά, ενώ στο τέλος τα βάζουν στο φάκελό τους.

Ο συντονιστής τους βάζει να ψάξουν επιχειρήματα σε περιοδικά, μέσα από τηλεοπτικές εκπομπές, το CD-ROM του προγράμματος κ.λ.π, μέχρι να ξαναβρεθούν, ώστε να είναι προετοιμασμένοι για την προτελευταία τους συνεδρία.

Αρχίζουμε λίγο να μιλάμε και για την ιδέα του αποχωρισμού, μια και η ομάδα, δεν θα βρεθεί μετά τη 10η και τελευταία συνάντηση, σε αυτή τη μορφή.

Χαιρετισμός. Η ομάδα χαιρετάει με το δικό της τρόπο.

9η ΕΝΟΤΗΤΑ: « ΕΠΙΛΕΓΩ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ ΖΩΗ- ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ»

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ (80 ΛΕΠΤΑ)

ΣΤΟΧΟΙ:

- Να μπορούν τα παιδιά να επιχειρηματολογούν υπέρ της στάσης τους, χωρίς φόβο, με φυσικότητα και εμπιστοσύνη στον εαυτό τους.
- Μετά όλες τις παραπάνω ενότητες περιμένουμε τα παιδιά να έχουν αναπτύξει τις δεξιότητες, που είχαμε βάλει στόχο, πέρα από το πρακτικό μέρος της επιλογής υγιεινής διατροφής και καθημερινής σωματικής άσκησης:
- Ενθάρρυνση προσωπικών επιλογών
- Ανάληψη ενεργού ρόλου στην καθημερινή αυτοφροντίδα
- Ενίσχυση της υπευθυνότητας και
- Εμπιστοσύνη στον εαυτό

ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ:

Σ' αυτό το σημείο τα παιδιά έχουν συνειδητοποιήσει τις συνήθεις δραστηριότητες γύρω από την καθημερινή τους πρακτική υγιεινής διατροφής, ξέρουν δηλαδή τι κάνουν και γιατί το κάνουν και τις συνέπειες από το να μην το κάνουν.
Επίσης έχουν αναπτύξει κριτική στάση με τη βοήθεια των προηγούμενων συναντήσεων αναφορικά με τα θέματα που έχουν βιωθεί και σε σχέση με τους άλλους.
Μπορούμε λοιπόν να τους βάλουμε να ετοιμάσουν κάποια επιχειρήματα απέναντι στους άλλους, ώστε να γυμναστούν μέσα από το θεατρικό παιχνίδι να κάνουν αυτό που θέλουν με εμπιστοσύνη στον εαυτό τους. Εξάλλου η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης είναι από τις βασικές δεξιότητες σε συναισθηματικό επίπεδο, που επιχειρούμε να αναπτύξουμε, μαζί με τη δημιουργική έκφραση και την αναγνώριση των συναισθημάτων, όπως συνέβηκε κυρίως στις δύο τελευταίες συνεδρίες.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ:

- Τα παιδιά μπορούν να παίξουν το παιχνίδι «Κιμ με άγγιγμα», για να ζεσταθούν στην ομάδα.

- Τα παιδιά βλέπουν ενότητες από το CD-ROM, με σκοπό να βρουν το δικό τους επιχείρημα.
- Δουλειά σε μικρές ομάδες:
  - Δραματοποιούν σενάριο με συνέπειες κακής διατροφής και προσπαθούν να βοηθήσουν τον «άρρωστο», να αλλάξει τρόπο συμπεριφοράς, σκέψης.
  - Συμπληρώνουν το δεκάλογο, μέσα από τις ομάδες που δημιουργήθηκαν σε προηγούμενη ενότητα.
  - Ζωγραφίζουν τον αόρατο κόσμο των διοξινών, ζάχαρης, αλκοόλ, τσιγάρου κα ουσιών που αποτελούν παράγοντα κινδύνου, σε μια ομαδική αναπαράσταση.
- Δουλειά στην ολομέλεια για συμπεράσματα, κλείσιμο.

ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ:

- CD-ROM προγράμματος, προβάλουμε σχετικά βίντεο με εφαρμογή απινιδωτή για καρδιοανάνηψη
- Μακριά κορδέλα άσπρου ή κίτρινου χρώματος για τον ορισμό χώρων.
- Φρούτα και λαχανικά για το παιχνίδι δραστηριοποίησης. Οι μαθητές δεν πρέπει να δουν ποια είναι. Επιλέγουμε άγουρα, για να μη λερωθούν.
- Χαρτάκια
- Στυλό
- Για το παιχνίδι δραστηριοποίησης λέμε στα παιδιά να φέρουν από το σπίτι καθαρά μαντήλια για το δέσιμο των ματιών, εκτός αν δεν κάνουν ζαβολιές, οπότε τους λέμε απλά να κλείσουν τα μάτια.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ:

1η Δραστηριότητα (10 λεπτά):

Ζέσταμα με το παιχνίδι «Κιμ με άγγιγμα»

Χώρα προέλευσης Φιλιππίνες (Νταβάο)

Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο στο έδαφος και βάζουν τα χέρια τους πίσω από την πλάτη. Ο συντονιστής δίνει στους παίκτες τα άγνωστα αντικείμενα- φρούτα και λαχανικά (περίπου 10).

Ένα-ένα τα αγγίξουν πίσω από την πλάτη, χωρίς να τα δουν. Ο πρώτος κύκλος κλίνει όταν όλοι οι παίκτες αγγίξουν όλα τα φρούτα.

Όταν ο παίκτης μαντεύει τι πιάνει, διαλέγει για τον επόμενο παίκτη ένα άλλο αντικείμενο. Στο τέλος οι παίκτες γράφουν σε ένα χαρτί όσα περισσότερα αντικείμενα θυμούνται από αυτά που μάντεψαν. Νικητής είναι όποιος θυμηθεί τα περισσότερα αντικείμενα. Παιχνίδι αντίληψης και μνήμης, καθώς επίσης και ενίσχυση της αφής- αναγνώρισης των πρωταγωνιστών του προγράμματος, των φρούτων και των λαχανικών.

Εικόνα 17 α- κατά μάνα, κατά κύρη....

2η Δραστηριότητα (30 λεπτά):

Ο Συντονιστής επιλέγει με δική του πρωτοβουλία υλικό από το CD-ROM και το προβάλλει με σκοπό να εμπνεύσει τους μαθητές στην αναζήτηση επιχειρημάτων (5λεπτά).

Προτεινόμενες ενότητες είναι:

-Μεσογειακή δίαιτα, η ιδανική δίαιτα των προγόνων μας, που χάρισε στις προηγούμενες γενιές τη μακροζωία, την οποία την εγκαταλείψαμε ως λαός, αντικαθιστώντας την με την αμερικάνικου τύπου διατροφή -με πολύ κρέας, λίπη και ζάχαρη, με τις γνωστές συνέπειες της μείωσης του προσδόκιμου επιβίωσης και της αύξησης της παχυσαρκίας και των καρδιαγγειακών παθήσεων.

-Φρούτα και λαχανικά – 3 και 2 μερίδες ημερησίως αντίστοιχα,

-Φυσική άσκηση και υγεία, η σύνδεσή τους, καθώς και με τη δημόσια υγείας, η ομάδα μπορεί να προτείνει ιδέες για την προαγωγή της υγείας στην τοπική κοινωνία. Για παράδειγμα να μένει το γυμναστήριο του σχολείου ανοικτό για προγράμματα ενηλίκων κατά τις απογευματινές ώρες, ή τη δημιουργία προγραμμάτων μικτών ομάδων ποδηλασίας ή κολύμβησης με μαμάδες και παιδιά, ή ποδόσφαιρου και μπάσκετ με μπαμπάδες και παιδιά, κοκ

- Παχυσαρκία και νευρική ανορεξία,
- Τηλεόραση και παχυσαρκία, κ.α.

αλλά και όποια άλλη θεωρεί ο συντονιστής πως μπορεί να βοηθήσει.

Οι μαθητές χωρίζονται στις ομάδες του δεκαλόγου και καταγράφουν τα επιχειρήματά τους, γιατί δηλαδή θα ήταν καλό να ακολουθούν πρόγραμμα υγιεινής διατροφής και καθημερινής άσκησης.

Με τη βοήθεια της κληρωτίδας, ανατίθεται σε 3-4 μαθητές, έναν από κάθε ομάδα, η καταγραφή των επιχειρημάτων κοινών ή μη, πρωτότυπων ή μη, για να αποτελέσουν τα επιχειρήματα της ομάδας (5 λεπτά).

Οι μαθητές διαβάζουν τι έγραψαν από την επιχειρηματολογία των συμμαθητών τους (5 λεπτά) .

Εικόνα 17 β- μη χάνετε ευκαιρία για άσκηση

Στη συνέχεια οι μαθητές κάθονται σε κύκλο και επιχειρηματολογούν (10 λεπτά). Με τη βοήθεια της μπάλας της πρώτης συνάντησης, που ορίζει ποιος μιλάει, λέει η κάθε ομάδα το επιχείρημα ή τα επιχειρήματά της.

Τα επιχειρήματα, που επιλέγουν οι μαθητές, προκύπτουν από όλη την προηγούμενη πορεία του προγράμματος, αλλά επίσης είναι αυτά που καταλαβαίνουν καλύτερα ή αυτά που τους ταιριάζουν περισσότερο.

Ακολουθούν μερικά παραδείγματα επιχειρημάτων:

α) Μαθαίνω να διαφέρω,

β) Δε φοβάμαι τις επιπτώσεις, ξέρω πώς να προστατευθώ, τα παιδιά μπορούν να χρησιμοποιούν το σλόγκαν του προγράμματος, κατά προτίμηση δικής τους ιδέας (π.χ. φάε υγιεινά, για να είσαι μια χαρά)

γ) Αγαπώ τα ζώα, τρώω όσο χρειάζεται το σώμα μου, για να αναπτυχθεί και να συντηρηθεί το σώμα μου.

δ) Είμαι αρκετά μεγάλος, για να αναλάβω την ευθύνη του εαυτού μου, καθώς και της ατομικής μου διατροφής και άσκησης.

ε) Δεν κάνω καταχρήσεις, ούτε υπερβολές.

στ) Δεν κινούμαι στα άκρα της πολυφαγίας ή της αφαγίας.

ζ) Ασκούμαι για να είμαι δυνατός/ή.

Για τα μικρότερα παιδιά, που δεν ξέρουν να γράφουν, παραλείπετε το στάδιο της γραπτής σημείωσης. Μπορούν να παίξουν παιχνίδι με τη βοήθεια της κορδέλας. Η κορδέλα παίζει το ρόλο διαχωριστικής γραμμής. Ένα παιδί λέει τα ο επιχείρημά του και όποιος συμφωνεί περνάει από την πλευρά του παιδιού που επιχειρηματολογεί. Έτσι μέχρι να αναφερθούν όλα τα επιχειρήματα που μπορεί να αναφέρει η ομάδα.

Δίνονται στις ομάδες άλλα 5 λεπτά για τη συμπλήρωση των δεκαλόγων υγιεινής διατροφής.

3η Δραστηριότητα (35 λεπτά):

Σενάριο ανακοπής

Διαβάζουμε στην ολομέλεια την ιστορία.

Ένα παχύσαρκο παιδί, ο Μάξ, ήταν «θύμα» της υπερβολικής αγάπης των δικών του, μιας αγάπης που μετριέται με μπουκιές και ωθεί το παιδί να παραβιάσει το ένστικτο του κορεσμού.

Όπως τα περισσότερα παχύσαρκα παιδιά, έγινε παχύσαρκος ενήλικας και εξαιτίας του ότι έβλεπε και πολύ τηλεόραση, εκτός του ότι έτρωγε πολλά πατατάκια και αναψυκτικά, έμαθε να καπνίζει από τα 18 του επηρεαζόμενος από παρέες και διαφήμιση.

Εικόνα 18- όπως τρώμε εμείς μαθαίνουμε και τα ζώα και τα παιδιά μας....να τρώνε

Σπούδασε και βρέθηκε σε μία διευθυντική θέση με πολλές ευθύνες. Δεν έβρισκε χρόνο να φάει σαλάτες και φρούτα, κάπνιζε πολύ στο γραφείο. Το πρωί με τον καφέ και το βράδυ με τους φίλου μπύρες και τσιγάρα.

Αυτός ο νέος λοιπόν είχε μία σοβαρή περιπέτεια με την υγεία του μόλις στα 42 του χρόνια. Μία μέρα σταμάτησε η καρδιά του να κτυπά, γιατί είχε «πνιγεί» μέσα στο λίπος. Ευτυχώς στάθηκε τυχερός και μία γιατρός που ήταν τυχαία δίπλα του, του έσωσε τη ζωή με το φιλί της ζώης και τις μαλάξεις. Τελικά ήρθε το ασθενοφόρο του έκαναν απινίδωση και σε μία βδομάδα επέμβαση με μπαλονάκι. Έτσι ο Μαξ σώθηκε! Τι πρέπει όμως να κάνει από δω και πέρα;

Ρόλοι:

1. Μητέρα Μαξ όταν ήταν παιδί, για να του δώσει όλο το φαί του του έλεγε ιστορίες για αρκούδες και άλλα ζώα, έτσι που ο καημένος ο Μάξ δεν έμαθε να σταματάει να τρώει όταν χόρταινε! Επιπλέον τον

πάρκαρε μπροστά στην τηλεόραση για να κάνει τις δουλειές της. (Υπάρχει πιο σημαντική δουλειά από το να μεγαλώνεις ένα παιδί;)

2. Γιαγιά και παππούς Μαξ όταν ήταν παιδί, τον ταίζουν από αγάπη, του φέρνουν δώρο γλυκά, δε του χαλάνε χατίρι και τον αφήνουν να βλέπει 5-6 ώρες τηλεόραση καθημερινά.
3. Μαξ, μωρό και
4. Μαξ παιδί
5. Μαξ, ο παχύσαρκος 42χρονος, διευθυντής μεγάλης εταιρείας με πολλές ευθύνες, χαρακτήρα εκρηκτικό, τρώει στο πόδι ότι βρει μπροστά του και καπνίζει συνέχεια, ενώ πίνει το πρωί καφέδες και το βράδυ μπύρες. Φυσικά δεν είχε ποτέ χρόνο για γυμναστική και πήγαινε παντού με το πολυτελές αυτοκίνητό του.
6. Η γραμματέας του, που είναι λεπτή, τρώει υγιεινά, κάνει κάθε μέρα γυμναστική, έρχεται με το ποδήλατο στο γραφείο και τρόμαξε πολύ με την παραλίγο απώλεια

του Μαξ. Τον συμπαθεί πολύ και θέλει να του μάθει ότι ξέρει, για να σωθεί…Βέβαια πολλές φορές είναι θύμα του θυμού και των φωνών του....

7. Η Γιατρός που του σώζει τη ζωή, του τονίζει τη σημασία της αλλαγής που πρέπει να κάνει στη ζωή του, αν θέλει να ζήσει.
8. Νοσηλευτής που κάνει την απινίδωση.
9. Ο Γιατρός- καρδιοχειρούργος, που τον χειρούργησε, του δίνει συμβουλές για την μετεγχειρητική του πορεία.

Εικόνα 19α- Το παχύσαρκο παιδί συνήθως δεν ευθύνεται για την κατάστασή του

Μοιράζουμε τους ρόλους και μιλάμε με τους ηθοποιούς για τους ήρωες που θα αναπαραστήσουν, προκειμένου να μπουν στους ρόλους. Τους δίνουμε 5 λεπτά για προετοιμασία. Παράλληλα γίνεται μία μελέτη και προσέγγιση ιατρικών επαγγελμάτων, που μπορεί να μας βοηθήσει σε άλλο μάθημα.

Εικόνα 19 β-Η γραμματέας του Μαξ, κομψή και πιεσμένη στη δουλειά

Οι υπόλοιποι μαθητές δε γνωρίζουν το σενάριο. Θα μας βοηθήσουν όμως μέσα από τις παρατηρήσεις του από την παράσταση.

Τα παιδιά δραματοποιούν τη ζωή του Μαξ, που έτρωγε πολύ, ασκούταν λίγο, έπινε πολύ αλκοόλ και καφέ και κάπνιζε. Επιπλέον καθόταν όλη μέρα σε μία καρέκλα, σε επιχείρηση στην οποία ήταν διευθυντής και αγχώνονταν με το παραμικρό. Φώναζε καθημερινά και δεν είχε χρόνο να φάει σωστά. Έτρωγε στο πόδι έτοιμα φαγητά και το βράδυ τα έπινε με τους φίλους του τρώγοντας κάθε μέρα κρέας και βράδυ. Πρωινό δεν έτρωγε ποτέ. Έπινε καφέ και κάπνιζε 4 τσιγάρα το πρωί στο γραφείο. Μια μέρα ενώ ήταν αγχωμένος στο γραφείο του τον πόνεσε πολύ το στήθος του. Στη συνέχεια ενώ ο πόνος δεν υποχωρούσε μούδιασε και το δεξί του χέρι.

Εικόνα 19γ – ο Μάξ είχε στο max. τη ζώνη του και πάλι δε χωρούσε

Ευτυχώς ήταν στην εταιρεία μία γιατρός που του έδωσε το φιλί της ζωής. Στη συνέχεια του έγινε από τον νοσηλευτή ασθενοφόρου απινίδωση

Επιτρέπουμε τους αυτοσχεδιασμούς των ηθοποιών.

Δίνουμε 10 λεπτά στους ηθοποιούς για την παρουσίαση του σκετς.

Τους βοηθάμε να «βγουν» από τους ρόλους τους τινάζοντας τα χέρια και τα πόδια τους και λέγοντας το όνομά τους!

Όλα τα παιδιά κάθονται σε κύκλο και μιλάνε για την εμπειρία τους σαν ηθοποιούς ή ακροατές (10 λεπτά).

Στη συνέχεια δίνουν τις συμβουλές τους στο Μαξ, ως ειδικοί, απαντώντας στο ερώτημα:

«Τι πρέπει να κάνει από δω και πέρα ο φίλος μας;» (5 λεπτά)

ΣΥΝΟΨΗ – ΚΛΕΙΣΙΜΟ (10 λεπτά)

-Τα παιδιά σχολιάζουν την εμπειρία τους, στην ολομέλεια, μιλάνε για τα συναισθήματά τους, για το πόσο αυτή η άσκηση μπορεί να τους βοήθησε.

-Τα παιδιά γράφουν σε ένα χαρτάκι τί τους εντυπωσίασε περισσότερο και τα διαβάζουν κυκλικά, ενώ στο τέλος τα βάζουν στο φάκελό τους.

- Τα παιδιά μιλούν στον κύκλο για τα συναισθήματά τους στην προτελευταία συνάντηση και την ιδέα του αποχαιρετισμού.

-Τα παιδιά αναφέρουν ένα συναίσθημά τους με μία μόνο λέξη και κλείνουν την συνάντηση με τον χαιρετισμό τους.

Χαιρετισμός. Η ομάδα χαιρετάει με το δικό της τρόπο.

10η ΕΝΟΤΗΤΑ: «ΕΠΙΧΕΙΡΩ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΩ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ- ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ»

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ (80 ΛΕΠΤΑ)

ΣΤΟΧΟΙ:

Να καταλάβουν οι μαθητές ότι δεν αρκεί να βοηθήσω εγώ τον εαυτό μου, αλλά θα ήταν σημαντικό να βοηθήσω και τους άλλους να καταλάβουν ό,τι καταλαβαίνω. Βοηθάω και τα μικρότερα αδέρφια, τους φίλους μου, τη γιαγιά μου κ.λ.π. να μάθουν αυτά που γνωρίζω.

Στην πραγματικότητα και ο δάσκαλος- συντονιστής και αυτός που γράφει το πρόγραμμα και αυτός που τον δίδαξε, αυτό κάνουν. Αν κάποιοι άνθρωποι δε θέλανε να βοηθήσουνε τους άλλους, δε θα ήμασταν τώρα εδώ.

-Επιπλέον προσπαθώντας να εξηγήσουμε στους άλλους αυτό που γνωρίζουμε, το εμπεδώνουμε και γινόμαστε και εμείς καλύτεροι.

-Εφαρμογή των όσων μάθαμε στην καθημερινή μας πρακτική.

-Αξιολόγηση των θετικών και αρνητικών σημείων της παρέμβασης.

Για την αξιολόγηση θα πάρετε ειδικό έντυπο. Πρέπει να εξηγήσουμε στα παιδιά ότι η διαδικασία αυτή διαφέρει από την κριτική. Είναι σημαντικό η διαδικασία αυτή να γίνει με ειλικρίνεια και καλή πρόθεση με σκοπό να μάθουμε όλοι μέσα από αυτή και να γίνουμε όλο και καλύτεροι. Είναι σημαντικό να το καταλάβουν αυτό, γιατί καθώς φαίνεται στη χώρα μας έχουμε μεγάλο έλλειμμα αξιολογήσεων…

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ:

- Εισήγηση- ανασκόπηση μέχρι τώρα πορείας
- Δραστηριοποίηση
- Ευαισθητοποίηση ως προς τη βοήθεια των άλλων- παιδιά τρίτου κόσμου

- Ατομική δουλειά- μικροπρόθεσμοι και μακροπρόθεσμοι στόχοι
- Δουλειά σε μικρές ομάδες – δραματοποίηση μιας συγκλονιστικής ιστορίας-τι πήραμε από το πρόγραμμα
- Αξιολόγηση
- Δουλειά στην ολομέλεια
- Κλείσιμο

ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- DC-ROM με πληροφορίες για υποσιτισμό στον τρίτο κόσμο και από νευρική ανορεξία
- Χαρτόνι- καθρέφτης που χρησιμοποιήσαμε σε προηγούμενη ενότητα.
- Δύο κούκλες Barbie.
- Φωτοτυπία του φύλλου αξιολόγησης
- Ερωτηματολόγια αν το πρόγραμμα θα αξιολογηθεί πριν και μετά την παρέμβαση
- Φάκελοι παιδιών με τις προηγούμενες εργασίες τους και το δεκάλογο.
- Χαρτιά Α4
- Στυλό

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

1. **Παιχνίδι Δραστηριοποίησης.** Τα παιδιά ψηφίζουν ποιο από τα παιχνίδια τους άρεσε περισσότερο από τις προηγούμενες συναντήσεις και αυτό κάνουν (10 λεπτά).

2. **1η Δραστηριότητα (40 λεπτά).**

«Επιχειρώ να βοηθήσω τους άλλους»:

Όπως ακριβώς εμείς οι δυτικοί δεν έχουμε καταφέρει να κρατάμε την ισορροπία στο σώμα μας, αλλά κυμαινόμαστε από την κακουχία της νευρικής ανορεξίας, μέχρι την υπερβολή της παχυσαρκίας, έτσι ακριβώς και η σύγχρονη ανθρωπότητα, μαστίζεται από την ανισότητα και την ανισορροπία. Η έκπληξη που πιθανόν να επιφέρει στα παιδιά, αναμένεται να τα ευαισθητοποιήσει περισσότερα σε θέματα υγιεινής διατροφής με μέτρο, σεβασμού της τροφής, της φύσης, των συνανθρώπων μας.

Α. Η ιστορία που ακολουθεί είναι σκληρή, οπότε μπορούμε κατά επιλογή να την υλοποιήσουμε στις μεγαλύτερες τάξεις του Δημοτικού, ωστόσο όμως είναι πραγματική και δεν μπορούμε για πάντα να κρύβουμε την αλήθεια από τα παιδιά μας. Μπορούμε να τα διδάξουμε από την σκληρή σημερινή πραγματικότητα.

Τα παιδιά θα αναπαραστήσουν ένα αληθινό σενάριο, που συγκλόνισε την ανθρωπότητα. Όπως φαίνεται στη φωτογραφία η μικρή Αφρικάνα είναι ετοιμοθάνατη, από την πείνα και γύπας την περιμένει καρτερικά για να τη φάει.

Εικόνα 20- το μωρό και ο γύπας

<u>Ρόλοι:</u>
Η μικρή Αφρικάνα,
Ο γύπας
Ο φωτογράφος

ΣΕΝΑΡΙΟ Ι, (10 λεπτά):

Το παιδί έχει εξαντληθεί από την πείνα και την αφυδάτωση. Στέκεται περιμένοντας το τέλος του. Ένας φωτογράφος, που συμπωματικά βρίσκεται εκεί, αποθανατίζει τη σκηνή με το γύπα να περιμένει το τέλος….
Τα παιδιά που παριστάνουν το φωτογράφο, καθώς και οι ακροατές, πρέπει να αποφασίσουν τι θα κάνουν;

- Θα επιχειρήσουν να βοηθήσουν το παιδί;
- Θα το εγκαταλείψουν στην τύχη τους;
- Θα κάνουν κάτι για τα υπόλοιπα παιδιά της περιοχής;

Από τη μια η αληθινή ιστορία με ένα παιδί που πεθαίνει από την πείνα και ένα γύπα που περιμένει για να το φάει και από την άλλη το αληθινό σενάριο των κοριτσιών που λιμοκτονούν, γιατί νομίζουν ότι είναι χοντρούλικα. Θα ήταν μεγάλη παράλειψη αν πέρα από την παχυσαρκία δεν μιλούσαμε και για τη νευρική ανορεξία.

ΣΕΝΑΡΙΟ ΙΙ (10΄):

Μια αληθινή ιστορία για μοντέλα που λιμοκτονούν γιατί θεωρούν τον εαυτό τους υπέρβαρο! Μία ψυχική νόσος που παίρνει μορφή επιδημίας, όπως και η παχυσαρκία. Ο δυτικός κόσμος κινείται στα άκρα και εμείς ψάχνουμε το μέτρο, την ισορροπία, τη χρυσή τομή. Τα παιδιά προβληματίζονται πάνω στο υγιές πρότυπο για το ανθρώπινο σώμα.

Το κορίτσι ενώ είναι καχεκτικό, βλέπει τον ευατό του στον καθρέφτη παχύσαρκο. Αυτή η διαστρέβλωση της πραγματικότητας ενισχύεται από τα πρότυπα των συνομηλίκων.

Τη Μίνα, που έχει πρόβλημα νευρικής ανορεξίας, αλλά δεν το γνωρίζει, επισκέφτηκε η φίλη της η Ρέα.

-Ρέα: Πω, πω! Έφαγα ένα σοκολατάκι και έβαλα ένα κιλό!

-Μίνα: Ναι και εγώ πήρα πολύ βάρος και σκοπεύω να μη φάω τίποτα για δύο μήνες από γλυκό ή αλμυρό ή λιπαρό.

-Ρέα: Καλά και τι θα τρώς.

-Μίνα: Έτσι και αλλιώς ότι τρώω μου κάθεται στο στομάχι και μου' ρχεται να κάνω εμετό.

- Ρέα: Ωραία, έτσι δε θα παχαίνεις κιόλας.

Τι λες να παίξουμε Barbie, όπως όταν ήμασταν παιδιά;

-Ωραία ιδέα! Δες τι λεπτές που είναι και δε γερνάνε ποτέ, να φανταστείς τις έχω από παιδί….

-Μητέρα: Κορίτσια, ελάτε για φαγητό, είναι έτοιμο το τραπέζι.

-Δεν πεινάμε!

- Μα τι γίνεται; Ρέα μου δες πόσο αδυνάτισε η φίλη σου.

- Νομίζει ότι αδυνάτισα. Δε βλέπει πόσο χοντρή είμαι!

-Εσείς οι έφηβες είστε υπερβολικές με τα κιλά!

Εικόνα 21- Διαστρέβλωση της πραγματικότητας στο μυαλό έφηβης

Σας αφήνω δύο σάντουιτς και δύο φυσικούς χυμούς πορτοκάλι, για να φάτε, να πάρετε δυνάμεις!
-Γιαγιά: Στις μέρες μας τις αδύνατες δεν τις θέλανε, λέγανε «τα πάχη μου, τα κάλη μου, τώρα τι σας έχει πιάσει με τις δίαιτες; Φάτε να μεγαλώσετε, τι στο καλό; Εγώ θέλω να φάω και δε με αφήνει ο διαβητολόγος. Βλέπω τα γλυκάκια και τα λιγουρεύομαι! Τι να σας πω!»

Ρόλοι:

1) Κορίτσι με νευρική ανορεξία.
2) Χαρτόνι- καθρέφτης που τη δείχνει χοντρή.
3) Φίλη του κοριτσιού.
4) Μητέρα και
5) γιαγιά του κοριτσιού.

Προετοιμασία για τη δραματοποίηση (5΄):

Διαλέγουμε τρία παιδιά και πέντε παιδιά για τη δραματοποίηση των δύο σεναρίων. Τους δίνουμε 5 λεπτά για να προετοιμαστούν και 5 λεπτά για να παίξουν.

Επειδή η εικόνα του πρώτου είναι σκληρή δε θα μείνουμε πολύ σε αυτό. Τα θεατρικά παρουσιάζονται σε αντιπαραβολή, ή το ένα μετά το άλλο με δεύτερο το κορίτσι της νευρικής ανορεξίας, έτσι ώστε να γίνει η αναπόφευκτη σύγκριση του αθώου θύματος του τρίτου κόσμου και του αθώου θύματος των αναπτυγμένων κοινωνιών, θύματος της διαφήμισης και της προβολής προτύπων Barbie.

Τέλος συζητάμε και τις δύο αυτές όψεις. Τα παιδιά συζητούν στην ολομέλεια τι μπορούν να κάνουν για να βοηθήσουν και να βοηθηθούν (10΄).Θέλουμε μόνο τις συνειδητοποιήσεις και τις αποφάσεις των παιδιών για δράση… Στα υπόλοιπα παιδιά μοιράζουμε στυλό και χαρτάκια για να γράψουν τα συναισθήματά τους από τη μια και τι θα κάνουν για να βοηθήσουν από την άλλη!

Η συζήτηση συνεχίζεται με την εφαρμογή του ερωτήματος σε ένα πιο πρακτικό θέμα, οπότε και ανακουφίζονται, αφήνοντας τη δυσκολία του προηγούμενου θέματος, που σίγουρα δε θα μπορέσουν τα ίδια να λύσουν, αλλά θα μπορούσαν να καταλάβουν πως οι δικές μας ενέργειες, ακόμα και αν είναι ότι απλά αγοράζω να φάω ένα χάρμπουργκερ και μία κόκα – κόλα, έχουν αντίκτυπο σε όλο το πλανήτη!

(«Συνέπειες από την αγορά ενός χάμπουργκερ»:
υπερκατανάλωση κρέατος, εντατικές εκτροφές ζώων, που συνεπάγονται την υπερκατανάλωση σιτηρών για ζωοτροφές και εφόσον η δυνατότητα του πλανήτη

για καλλιέργειες δεν είναι ανεξάντλητη…. πείνα στον τρίτο κόσμο, απόβλητα από φυτοφάρμακα για την εντατικοποίηση της παραγωγής και την αύξηση της παραγωγής, ρύπανση υδάτινων πόρων και προβλήματα με καρκίνους κα. Λόγω των υψηλών ποσοτήτων καταλοίπων φυτοφαρμάκων, άλλα απόβλητα, όπως πλαστικές σακούλες και αλουμίνιο, ενίσχυση πολυεθνικών και όχι τοπικών παραγωγών κοκ, δεν τους τα εξηγούμε όλα αυτά, απλά τους αφήνουμε το χρόνο να αναζητήσουν με τις κεραίες τους τις συνδέσεις και να μην είναι επαναπαυμένοι. Εξάλλου υπάρχουν και στη χώρα μας άνθρωποι που πεινάνε και θα μπορούσαμε να βοηθήσουμε)

Εικόνα 22- hamburger και διατροφική εκπαίδευση

Β. Συζήτηση- πάνω στην περίπτωση να παρουσιαστεί στο τέλος θεατρικό με θέμα την υγιεινή διατροφή και τη φυσική άσκηση, με σκοπό να ευαισθητοποιηθούν οι συμμαθητές των παιδιών, στο πλαίσιο του να μάθουν να δίνουν και να βοηθούν τους άλλους.

Μπορούν να διακοσμήσουν την αίθουσα εκδηλώσεων με τις διαφημίσεις της υγιεινής ζωής, που κατασκεύασαν και όλο το υλικό τους.

Επιπλέον το υπόλοιπο υλικό, που έχει παραχθεί από την ομάδα θα μπορούσε να διανεμηθεί κατά την εκδήλωση στους μαθητές, που δεν θα έχουν παρακολουθήσει το πρόγραμμα, π.χ. διανομή σε όλους του δεκαλόγου υγιεινής ζωής, των σλόγκαν κοκ.

Τα παιδιά παίρνουν την απόφαση ότι έχουν φτιάξει στο πρόγραμμα να το παρουσιάσουν και να χαρίζουν στο Σχολείο τις ομαδικές τους εργασίες. Η διαδικασία του αποχωρισμού από την ομάδα και αυτού του τύπου συναντήσεις έχει ξεκινήσει….(10 λεπτά)

2η Δραστηριότητα-Ανασκόπηση (10 λεπτά):

Ο Συντονιστής κάνει την ανασκόπηση του προγράμματος.

Οι μαθητές κάθονται σε κύκλο και μιλάνε για αυτά που εφαρμόζουν ήδη από το πρόγραμμα στην καθημερινή τους ζωή.

Οι μαθητές χωρίζονται στις ομάδες των δεκαλόγων και αφενός φτιάχνουν τον τελικό δεκάλογο υγιεινής διατροφής με τις συμπληρώσεις και τυχόν διορθώσεις που θέλει να κάνει η ομάδα.

Στη συνέχεια, ενώ μένουν στις υποομάδες, συζητούν και βάζουν τους μικροπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους, τους οποίους και σημειώνουν σε μικρά χαρτάκια και θα τους βάλλουν και αυτούς στους φακέλους τους.

Ο υπεύθυνος κάθε ομάδας, που μπορεί να ορίζεται εκ νέου κάθε φορά από την ομάδα, ανακοινώνει τις αλλαγές ή συμπληρώσεις και όλοι μαζί φτιάχνουν σε ολομέλεια φτιάχνουν το συνολικό - τελικό δεκάλογο.

Αυτός μπορεί να φωτοτυπηθεί σε πολλά αντίγραφα και να μοιραστεί στο σχολείο στο τέλος της χρονιάς στην παράσταση που θα κάνουν τα παιδιά – αν το επιθυμούν- για να διασπείρουν ότι έχουν μάθει στα υπόλοιπα παιδιά του σχολείου.

Εικόνα 23- πατατάκια, από τα γευστικότερα διατροφικά λάθη

Ο Συντονιστής μαζεύει όλα τα χαρτάκια, που διαβάζονται ανώνυμα στην τύχη. ***Οι μαθητές εδώ συζητούν πάνω σε αυτά που «πήραν» από το πρόγραμμα και αυτά που θα κρατήσουν….*** Έτσι ετοιμάζονται για τη συμπλήρωση της αξιολόγησης.

Ένας εναλλακτικός τρόπος αξιολόγησης είναι οι μαθητές να γράψουν προς τους δημιουργούς του προγράμματος ένα ατομικό μήνυμα με παρατηρήσεις (θετικά και αρνητικά σημεία) και ένα ομαδικό (το οποίο και θα στείλουν με αλληλογραφία).

3. 3η Δραστηριότητα- Αξιολόγηση (10 λεπτά):

Τα παιδιά κάθονται ήσυχα και συμπληρώνουν το ερωτηματολόγιο-το ίδιο που είχαν συμπληρώσει στην αρχή του προγράμματος, εφόσον έγινε τέτοια προσπάθεια για την αξιολόγηση της παρέμβασης. Δεν είναι όμως ίδια η γνώση και η επίγνωση πάνω σε αυτά τα θέματα…

Είναι σημαντικό να μην υπάρξει συνεργασία. Η ειλικρίνεια και η απλότητα είναι απαραίτητες.

Τα παιδιά συμπληρώνουν με τη βοήθεια του Συντονιστή το φύλλο αξιολόγησης. Τα μικρότερα που δεν ξέρουν να γράφουν, υπαγορεύουν στον συντονιστή την άποψή τους, για να τη σημειώσει. ή γράφουν ένα γράμμα ή μία ζωγραφιά προς τους δημιουργούς τους προγράμματος.

ΣΥΝΟΨΗ – ΚΛΕΙΣΙΜΟ (10 λεπτά)

Τα παιδιά κράτιουνται σε κύκλο. Ακούν τη μουσική, χωρίς λόγια, που κατά περίπτωση έχουν ακούσει περισσότερο κατά την υλοποίηση του προγράμματος και κλείνουν τα μάτια

Όταν σταματήσει η μουσική, ανοίγουν τα μάτια. Μετά συζητούν γι' αυτό που τους ήρθε αυθόρμητα στο νου σαν εικόνα και για τα συναισθήματά τους ..

Ο Συντονιστής τους προτρέπει να σχηματίσουν όρθιοι κύκλο.

Αποχαιρετισμός.

Τα παιδιά σχηματίζουν ένα στενό κύκλο. Ακολούθως ανοίγουν τον κύκλο, αλλά κρατιούνται ακόμα. Μετά αφήνουν τα χέρια και κάνουν ένα βήμα πίσω. Και ακόμα ένα και ακόμα ένα, έτσι ώστε σιγά- σιγά να μείνουν μεμονωμένα άτομα. Βάζουν το ένα χέρι πάνω στο άλλο, με το αριστερό να αγκαλιάζει το δεξί ώμο και το δεξί τον αριστερό. Έτσι με αυτόν τον συμβολικό τρόπο, κρατούν μέσα τους όλα αυτά που έμαθαν στην ομάδα που ερευνούσε τρόπους να ανακαλύψει την υγιεινές στάσεις απέναντι στη Ζωή.

Μένουν σε αυτή τη θέση για τη συζήτηση που ακολουθεί.

Χαιρετισμός:

Τα παιδιά αναφέρουν ένα συναίσθημά τους με μία μόνο λέξη, με την οποία «σφραγίζουν» τη διαδικασία.

Ο κάθε μαθητής χαιρετάει την ομάδα με το δικό του τρόπο.

Εικόνα 24- ο πειρασμός, να δούμε πόσοι από μας έμαθαν να τρώνε σωστά;

ΞΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. A Puzzle Solver for Health Problems, community Health Promotion, ACT-Community Love.

2. American Academy of Pediatrics (2001). AAP policy statement: Children Adolescents and Television (RE0043), 107:2(423-426)

3. American Heart Association, (2003). Home monitoring of high blood pressure. Available at: www. Americanheart, org/ presenter. jhtml? Identifier = 576.

4. American Medical Association, (1993), Οικογενειακή Ιατρική βιβλιοθήκη, Δίαιτα και Διατροφή, Μανιτέας, Αθήνα.

5. Andersen, R.E., Crespo, C.J., Bartlett, S.J., Cheskin, L.J.,Pratt, M.(1998). Relationship of physical activity and television watching with Body Weight and level of Fatness Among Children. JAMA, 279,12-19

6. Andersen, R.E., Crespo, C.J., Bartlett, S.J., Cheskin, L.J.,Pratt, M.(1998). Relationship of physical activity and television watching with Body Weight and level of Fatness Among Children. JAMA, 279, 938-942,

7. Angelopoulos, P.D., Milionis, H.J., Moschonis, G.Manios, Y. (2006). Relations between obesity and hypertension: preliminary data from a cross-sectional study in primary schoolchildren: The children study. European Journal of Clinical Nutrition, 60,1226-1234.

8. Berenson,G.S., Sminasan, S.R. (2005). Cardiovascular risk factors I youth with implications for aging: Neurobiology of Aging, 26, 303-307.

9. Biddle, S., Armstrong, N. (1992). Children's physical activity. An exploratory study of psychological correlates. Social Science Medicine, 34,325-331.

10. Blanchet A. and A. Trognon (2002), Ψυχολογία των Ομάδων, Αθήνα, Σαββάλας.

11. Bouchard, C., Perusse, L.(1993). Genetic aspects of obesity. Annals of the New York Academy of Sciences, 699,26-35

12. Bouziotas, C., Koutedakis, Y., Nevill, A., Ageli, E., Tsigilis, N.,Nikolaou, A., Nakou, A. (2004). Greek adolescents, fitness, fatness, fat intake, activity, and coronary disease risk.Arch. Dis. Child,89,41-44

13. Dietz, W.H. (1998a)Health consequences of obesity in youth: childhood predictors of adult disease. Pediatrics,101,518-525

14. Dietz, W.H. (1998b).Childhood weight affects adult morbidity and mortality. J Clin Nutr, 128 : 411-414

15. Dietz, W.H., Robinson, T.N. (1998). Use of the body mass index (BMI) as a measure of overweight in children an adolescents. Journal of Pediatrics, 132,191-193

16. Donker, G.A. Labarthe, D.R., Harrist, R.B., Selwyn, B.J., Srinivasan, S.R., Wattigney, W., Berenson, G.S. (1997). Low birth weight and serum lipid concentrations at age 7-11 years in a biracial sample. Am J Epidemiol, 145,398-407.

17. Drouglas T., (1997), Η Επιβίωση στις Ομάδες, Βασικές Αρχές της Συμμετοχής σε Ομάδες, Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα.

18. Eston, R.C. Stewart, J. (1971). A general model for the genetic analysis of pedigree data. Hum Hered, 21, 523-542.

19. Jenings S., Cattanach A., Mitchell S., Chesner A. and Meldrum B. (1994) The Handbook of Drama therapy, London, Routledge.

20. Jones P., (2003), Δραματοθεραπεία. Το Θέατρο ως Τρόπος Ζωής και Θεραπείας, Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα.

21. Lobstein, T., Baur, L., Uaury, R.(2004). For the IASO International Obesity Task Force in children and young people: a crisis in public health. Obecity reviews 5, 4-85.

22. Gomoli, M., Οι Συμβουλές του Μικρού Λύκου,

23. Mavrouniotis, F., Argiriadou,I.,Dimitros,El. (2005). The examination of overweight and obesity in 8 years old children. 4th European Sports Medicine Congress, 13-15, October, Lemesos.

24. National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. A SAS Program for the CDC Growth Charts. 2003

25. National Center for Health Statistics, Centers for Disease Control. Prevalence of Overweight among Children and Adolescents. (1999). U.S.

26. Piaget, J., (1970), Piaget's Theory, New York.

27. Pick, S., (1997).Πλάθοντας τη Ζωή, Φυτράκης, Αθήνα.

28. Proctor, M.H.,Moore, L.L., Gao, L., Cupples, L.A., Bradlee, M.L., Hood, M.Y., Ellison. R.C. (2003). Television viewing and change in body fat from preschool to early adolescence. The Framingham Children's Study, 27, 827-833.

29. Rainer Clair, (1989), Το σώμα, εκδ. ΑΣΕ

30. Rainer Clair, (1989), Μην καταστέφεις το σώμα σου, εκδ. ΑΣΕ.

31. Richmond, et. Al., Scott, Foresman and Co, (1987), Health for life.

32. Robinson, T.N.(1998). Does Television Cause Childhood Obesity? JAMA, 279, 959-960.

33. Trembay, M.S., Willms, J.D. (2003). Is Canadian childhood obesity epidemic related to physical inactivity? International Journal of Obesity,27,1100-1105.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Αθανασίου, Κ., (1994). Αγωγή υγείας για παιδαγωγούς, Θεσσαλονίκη.

2. Αρχοντάκη Ζ. και Δ. Φιλίππου (2003) 205 Βιωματικές Ασκήσεις για Εμψύχωση Ομάδων Ψυχοθεραπείας, Κοινωνικής Εργασίας, Εκπαίδευσης, Αθήνα, Καστανιώτη.

3. Δημοσθενόπουλος, Χ. (2004).Παιδική παχυσαρκία στην Ελλάδα: τι φταίει και τι μπορεί να γίνει.

4. Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Ανατολικής Θεσσαλονίκης, Γραφείο Αγωγής Υγείας, Διεύθυνση εκπαίδευσης Δήμου Θεσσαλονίκης, Προγράμματα Αγωγής Υγείας Σχολικού Έτους 2003- 2004, Τεύχος 2.

5. Καφάτος, Α. (2002). Παχυσαρκία. Πρόληψη και αντιμετώπιση. Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα.

6. Καφάτος, Α. (2004). Υπέρταση- πρόληψη και αντιμετώπιση. Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα.

7. Κουτσής Γεώργιος, (2008). Διερεύνηση της υποκινητκότητας και άλλων παραγόντων αυξημένου κινδύνου που συμβάλλουν στην εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων σε έλληνες μαθητές της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, Μεταπτυχιακή διατριβή, 39-55, 82-89.

8. Μαυροβουνιώτης Φ., Αργυριάδου Ειρ. (2005). Η διερεύνηση του υπερβάλλοντος βάρους και της παχυσαρκίας σε παιδιά ηλικίας 8 ετών. Φυσική Αγωγή- Αθλητισμός- Υγεία, 18-19: 175-187.

9. Μεράκου, Κ., Κουρέα – Κρεμαστινού, Τζ., 2005, Υγιεινή Διατροφή για παιδιά 4-8 ετών, Αθήνα.

10. Μεράκου, Κ., (2008), Αγωγή και Προαγωγή της Υγείας, ΕΣΔΥ, Αθήνα.

11. Μιχαηλίδου Α. (2003): Το Αλφαβητάρι της Αγωγής Υγείας,

12. Γραφείο Αγωγής Υγείας α΄βάθμιας Νομού Σερρών, (2005), Διατροφή .

13. Πανεπιστήμιο Κρήτης, Τομέας Κοινωνικής Ιατρικής, (1993), Υγεία και Διατροφική Αγωγή βρεφών και προσχολικής ηλικίας, Ηράκλειο.

14. Παπαδημητρίου Κ., Καλού Ιωάννα (2007), Εγχειρίδιο Αγωγής στην

15. Ατομική Υγιεινή, «Υγιεινή και Ασφάλεια στην Καθημερινότητα», 4η ΔΥΠε Μακεδονίας και Θράκης

16. Σιώκου Κατερίνα (1994), Οδηγός Αγωγής και Προαγωγής Υγείας, Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα

17. Στεργίου Γ. (2004). Υπέρταση στα παιδιά και στους εφήβους.

18. Τσόγκα, Α., (2009), Διατροφή και Δημόσια Υγεία, Σημειώσεις Μαθήματος διετούς μεταπτυχιακού Β. Ελλάδος,

19. Τριανταφυλλίδου, Α.,- Τομπούλογλου, Ι., Καινοτόμες Δράσεις στο Δημοτικό Σχολείο και το Νηπιαγωγείο

20. Τριβιζάς Ε., Η Δόνα Τερηδόνα και το μυστικό της γαμήλιας τούρτας, Καλέντης

21. Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης- 4η ΔΥΠΕ Μακεδονίας και Θράκης, 2007, Εγχειρίδιο Βιωματικής Παρέμβασης στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση, " Υγιεινή και Ασφάλεια στην Καθημερινότητα- Δε φοβόμαστε, ξέρουμε πώς να προστατευόμαστε."

22. Χρυσαφίδης, Κ., (1998), Βιωματική- Επικοινωνιακή Διδασκαλία: Η εισαγωγή της μεθόδου Project στο σχολείο, Gutenberg, Αθήνα,

Ειδικά:

1. Άλκηστις- κουκλοθέατρο, 58 σενάρια φοιτητών ΠΤΝ Θεσσαλονίκης, εκδ. Ελληνικά Γράμματα.
2. Αισώπου μύθοι, διάφορες εκδόσεις: Ο Μυλωνάς, ο γιος μου και ο γάϊδαρος
3. Παιχνίδια από όλο τον κόσμο, Εκδόσεις Οίκος Τσιαμπίρης Πυραμίδα.

ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ:

http://www. iatronet.gr
http://www.iatrikionline. gr
http://www.incardiology. gr
http://www. cdc.gov/nccdphp/dnpa/growthcharts/sas.htm.
http://www. cdc.gov
http://www.incardiology. gr
http://www.pubmed
http://www.sport-koa.org
http://www.fotosearch

Τα σενάρια και το παραμύθια του προγράμματος συγγράφτηκαν ειδικά για το πρόγραμμα από την Κυριακή Μ. Παπαδημητρίου