

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ – ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ: «Υγιεινή διατροφή και φυσική άσκηση, αλλάζουμε συμπεριφορές αντιμετωπίζουμε την παιδική παχυσαρκία»

1. ΚΥΡΙΟ ΘΕΜΑ – ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ

Το πρόγραμμα επικεντρώνεται στην πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας μέσω αλλαγών στις διατροφικές συνήθειες και τον τρόπο ζωής των μαθητών. Οι μαθητές θα εξερευνήσουν τη σημασία της υγιεινής διατροφής και της σωματικής δραστηριότητας για την υγεία τους, και θα εκπαιδευτούν σε τέσσερα βασικά επίπεδα: υγιεινό πρωινό- υγιεινά ενδιάμεσα γεύματα, επαρκής ενυδάτωση αντί για αναψυκτικά, τακτική φυσική άσκηση και μείωση του χρόνου μπροστά στις οθόνες.

2. ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Καλλιέργεια υγιεινών διατροφικών συνηθειών στους μαθητές.
- Ενημέρωση των μαθητών για τα της ενυδάτωσης και της φυσικής άσκησης.
- Ανάπτυξη κριτικής σκέψης σχετικά με τη διατροφή και την υγεία.
- Ενίσχυση των προσπάθειών ευαισθητοποίησης της σχολικής κοινότητας για την παιδική παχυσαρκία και τις αξιολογήσεις της.

3.ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ

Βιωματικές δραστηριότητες , διαθεματική και διεπιστημονική προσέγγιση , ομαδοσυνεργατική διαδικασία

4. ΠΡΟΒΛΕΠΟΜΕΝΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ (3-6 Μήνες)

5. ΠΡΟΒΛΕΠΟΜΕΝΕΣ ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ –ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΦΟΡΕΙΣ

Συζητήσεις με διατροφολόγους και ειδικούς υγείας, καθώς και επισκέψεις σε τοπικούς αθλητικούς συλλόγους. Συνεργασία με το Υπουργείο Υγείας και φορείς προαγωγής υγείας.

6. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΕΔΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ (ΜΕ ΤΟ ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ)

Σύνδεση με τα μαθήματα Φυσικής Αγωγής, Υγιεινής, Μαθηματικών, και Γλώσσας. Συγκεκριμένες αναφορές στις ενότητες των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων, με έμφαση στην ενότητα «Ενδιαφέρομαι και Δρω».

7. ΤΡΟΠΟΙ ΔΙΑΧΥΣΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

Παρουσιάσεις των μαθητών σε άλλες τάξεις, ενημέρωση των γονέων, αναρτήσεις στην ιστοσελίδα του σχολείου, και διοργάνωση ημερίδων για την παιδική παχυσαρκία.

8. ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ,ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΟΥ

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει θεματικές καμπάνιες που αναπτύσσονται σε τέσσερα μηνιαία αφιερώματα:

1η Καμπάνια : Υγιεινό πρωινό και οι τηρήσεις της υγιεινής διατροφής στην ενέργεια και στη συγκέντρωση.

2η Καμπάνια : Υγιεινά ενδιάμεσα γεύματα και η σημασία της ισορροπημένης διατροφής.

3η Καμπάνια : Ενυδάτωση και αποφυγή αναψυκτικών με ζάχαρη.

4η Καμπάνια : Φυσική άσκηση και περιορισμός της καθιστικής ζωής και του χρόνου μπροστά στις οθόνες.

Ενδεικτικές δράσεις:

- Εργαστήρια Μαγειρικής : Παρασκευή υγιεινών σνακ με διατροφολόγο, που θα δείξει στα παιδιά υγιεινές επιλογές για το σχολικό διάλειμμα.
- Εκπαιδευτική Εκδρομή : Επίσκεψη σε τοπικό αθλητικό κέντρο, όπου οι μαθητές θα συμμετέχουν σε δραστηριότητες της φυσικής κατάστασης.
- Ομιλίες και Παρουσιάσεις : Επαγγελματίες υγείας, όπως διατροφολόγοι και γυμναστές, θα μιλήσουν στους μαθητές και τους γονείς για τη σημασία της υγιεινής διατροφής και της σωματικής δραστηριότητας.
- Συνεργασία με Οργανισμούς Υγείας : Συνεργασία με οργανισμούς όπως το Υπουργείο Υγείας και οι υπηρεσίες υγείας για τη διάχυση των γνώσεων και την υποστήριξη του προγράμματος.

Το πρόγραμμα μπορεί να οργανωθεί σε μηνιαία αφιερώματα:

1ος Μήνας : Σημασία του υγιεινού πρωινού – εργαστήρια προετοιμασίας θρεπτικών επιλογών.

2ος Μήνας : Υγιεινά ενδιάμεσα γεύματα – παρασκευή εύκολων και θρεπτικών σνακ, περιορισμός της σπατάλης των τροφίμων

3ος Μήνας : Προώθηση της ενυδάτωσης – δραστηριότητες με στόχο την κατανάλωση νερού.

4ος Μήνας : Τακτική φυσική άσκηση – καθιέρωση εβδομαδιαίων ομαδικών αθλημάτων.

5ος Μήνας : Περιορισμός χρόνου σε οθόνες – δραστηριότητες που προωθούν εναλλακτικές ψυχαγωγικές δραστηριότητες.

6ος Μήνας : Τελική ανασκόπηση και παρουσίαση αποτελεσμάτων.

9. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΤΟΠΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ « Σχολεία για το κλίμα ,νησίδες ανθεκτικότητας και αλλαγής

10. ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΑ / ΕΘΝΙΚΑ ΔΙΚΤΥΑ

Ο/Η ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ

Ο/Η ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ/ΝΤΡΙΑ

Ονοματεπώνυμο – υπογραφή

(Σφραγίδα)
υπογραφή

Ονοματεπώνυμο –