

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ – ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΙΒΗ

Υπεύθυνοι καθηγητές

Συντώσης Λάμπρος PhD

Κάβουρας Σταύρος PhD

Γιαννακούλια Μαίρη PhD

Θ Ε Μ Α

***"Ανάπτυξη Ενός Λειτουργικού Οδηγού
για την Β' Τάξη του Δημοτικού Σχολείου
σε Θέματα Διατροφής και Άσκησης"***

Ερευνητική Εργασία από την

ΑΝΔΡΟΥΛΑ ΜΑΚΗ-ΦΟΥΚΚΑΡΗ

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2004

ΛΑΡΝΑΚΑ

ΑΦΙΕΡΩΣΗ

*Την ερευνητική αυτή εργασία,
την αφιερώνω με όλη μου την αγάπη
στον πολυαγαπημένο μου γιο Λοΐζο
καθώς και στο σύζυγο μου Σταύρο,
σε ένδειξη εκτίμησης
για όλη την κατανόηση που έδειξε
κατά τη διάρκεια των μεταπτυχιακών μου σπουδών.*

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Επιθυμώ αρχικά, να εκφράσω τις ιδιαίτερες μου ευχαριστίες, τη βαθιά ευγνωμοσύνη και εκτίμηση μου στον Δρ Λάμπρο Συντώση, υπεύθυνο του εν λόγω Μεταπτυχιακού Προγράμματος, ο οποίος είχε την καλοσύνη να αναλάβει την καθοδήγησή μου.

Ευχαριστώ επίσης θερμά, τους καθηγητές μου Δρ Σταύρο Κάβουρα και Δρ Μαίρη Γιαννακούλια για όλη την βοήθεια και συμπαράσταση που μου πρόσφεραν.

Θερμές ευχαριστίες εκφράζω επίσης και στην κυρία Βαλεντίνη Αναστασίου, Βοηθό Διευθύντρια στη Νοσηλευτική Σχολή του Υπουργείου Υγείας Κύπρου, για την καθοδήγηση και στήριξη που μου πρόσφερε σε όλες τις φάσεις αυτής της ερευνητικής εργασίας.

Θα ήθελα να εκφράσω ευγνωμοσύνη και ευχαριστίες στα παιδιά που με καλή θέληση αποδέχτηκαν να δώσουν τα απαραίτητα στοιχεία, καθιστώντας εφικτή την διεξαγωγή αυτής της έρευνας. Τις ευχαριστίες μου επεκτείνω και στους γονείς των παιδιών.

Ευχαριστίες εκφράζω επίσης στο Υπουργείο Παιδείας για τη σχετική άδεια που μου έδωσε, στη διεύθυνση του σχολείου, καθώς και στους εκπαιδευτικούς που έλαβαν μέρος στην έρευνα.

Ευχαριστώ πολύ και τον κ. Χριστόφορο Χριστοφόρου, ερευνητή-στατιστικολόγο, για τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων και την ερμηνεία τους.

Τελευταίους στη σειρά, αλλά όχι και στη σημασία, ευχαριστώ τους γονείς μου, Χριστόφορο και Μαρούλα, που μου συμπαράστανται και ποικιλοτρόπως σ' αυτά τα δύο πολύ δύσκολα χρόνια των μεταπτυχιακών μου σπουδών.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η Ερευνητική αυτή εργασία συνίσταται από δύο μέρη. Το πρώτο, που αποτελεί το ερευνητικό μέρος, είχε σκοπό την διερεύνηση και περιγραφή του φαινομένου της Αγωγής Υγείας στην Β΄ τάξη του δημοτικού σχολείου. Το δεύτερο μέρος ήταν επικεντρωμένο στην ανάπτυξη ενός Λειτουργικού Οδηγού σε θέματα διατροφής και άσκησης. Μια υποενότητα του λειτουργικού Οδηγού έχει εφαρμοστεί σε δημοτικό σχολείο, υπό τη μορφή παρέμβασης, με θέμα «η οδοντική υγιεινή».

Πολύ σημαντικά για την υγεία των παιδιών είναι τόσο η διατροφή όσο και η άσκηση. Για να διατηρηθεί στη ζωή ο άνθρωπος έχει ανάγκη από διάφορες θρεπτικές ουσίες που αποτελούν την διατροφή του (Πλέσσα, 1986). Από την άλλη και η φυσική αγωγή συνιστά αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής του ανθρώπου από τα πανάρχαια χρόνια (Μαρωνίτη, 2000).

Τις τελευταίες δεκαετίες παρατηρείται μια αυξανόμενη κινητικότητα σε θέματα που αφορούν την Αγωγή Υγείας στην εκπαίδευση. Πολλοί ερευνητές από όλο τον κόσμο, ασχολήθηκαν με το θέμα και κατάθεσαν τα πορίσματα των μελετών τους σχετικά με την σπουδαιότητα της Αγωγής Υγείας στη δημοτική εκπαίδευση. Αξιόλογη παρουσία και ενασχόληση στα πιο πάνω θέματα έχουμε τόσο από Έλληνες όσο και από Κύπριους ερευνητές.

Η Αγωγή Υγείας και η σημαντικότητά της για τα μικρά παιδιά διαφαίνεται και από το ενδιαφέρον Παγκόσμιων Οργανισμών οι οποίοι έθεσαν υπό την προστασία τους το φαινόμενο αυτό, όπως είναι η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας.

Πολλοί είναι οι αρμόδιοι φορείς που εμπλέκονται με την Αγωγή Υγείας στο δημοτικό σχολείο. Σημαντικότετος αναδύεται ο ρόλος του εκπαιδευτικού,

χωρίς όμως να παραγνωρίζεται το έργο της οικογένειας καθώς και της κοινωνίας γενικότερα.

Για την κάλυψη του σκοπού της μελέτης επιλέχθηκε δημοτικό σχολείο στην Λάρνακα. Δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 44 παιδιά από τα δύο τμήματα της Β΄ τάξης. Σκοπός της έρευνας ήταν να διαπιστωθεί σε ποιο βαθμό η μέθοδος της παρέμβασης μπορούσε να βελτιώσει τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών.

Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι υπήρξαν ουσιαστικές βελτιώσεις στην ομάδα παρέμβασης αφού συγκρίνοντας τις δύο ομάδες (πριν και μετά) βρέθηκαν σημαντικές διαφορές προς το καλύτερο.

Π Ε Ρ Ι Ε Χ Ο Μ Ε Ν Α

	<i>Σελίδα</i>
ΑΦΙΕΡΩΣΗ	ii
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	iii
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	iv
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	1
ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι: ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΕΝΝΟΙΩΝ.....	3
• Υγεία.....	3
• Αγωγή Υγείας.....	3
• Προαγωγή Υγείας.....	4
ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.....	6
• Η Διατροφική Αγωγή Βασικό Εχέγγυο για την Προαγωγή της Υγείας.....	6
• Η Φυσική Αγωγή στο Διάβα των Αιώνων και Απαραίτητο Συστατικό για Υγιή Ανάπτυξη	9
• Η Διατροφή και η Φυσική Δραστηριότητα Βασικοί Παράγοντες της Υγείας.....	13
- Έκταση Προβλήματος και Επιπτώσεις.....	13
- Παράμετροι που Καθορίζουν την Υγιεινή Διατροφή.....	14
- Προαγωγή Υγιεινής Διατροφής.....	17
- Συμπεράσματα	18
• Ο Ρόλος της Οικογένειας στην Προαγωγή Υγείας.....	19
- Η Επίδραση των Γονέων στην Ολική Έκφανση Αγωγής Υγείας.....	22
• Ο Ρόλος των Παιδαγωγών στην Αγωγή Υγείας	23
- Η Επίδραση του Παιδαγωγού στην Αγωγή Υγείας.....	26
• Η Αγωγή Υγείας στο Δημοτικό Σχολείο	31
- Η Δημοτική Εκπαίδευση και η Επίδραση της στην Υγεία.....	33
• Η Θεωρία του Maslow	37
• Περίληψη και Συμπεράσματα Βιβλιογραφίας.....	39
• Η Εφαρμογή της Αγωγής Υγείας στα Δημοτικά Σχολεία και οι Παράγοντες που την Καθορίζουν	42
• Εφαρμογή Διδακτικών Προσεγγίσεων στην Αγωγή Υγείας	47
- Το Σχολείο ως Επικοινωνιακός Περίγυρος	48
- Συνεργατική Μάθηση	50
- Διαθεματική Προσέγγιση	51
• Η Συμβολή των Διεθνών Οργανισμών στην Αγωγή Υγείας	53

ΚΕΦΑΛΑΙΟ II: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	57
• Εισαγωγή	57
• Σκοπός της Έρευνας	57
• Στόχοι της Έρευνας	57
• Διαδικασία Εκτέλεσης της Έρευνας	58
• Μέσα Συλλογής Δεδομένων	59
• Καθορισμός Πληθυσμού και Δείγματος	60
• Είδη Δεδομένων	60
• Στατιστική Ανάλυση	61
• Δεοντολογικά Θέματα	61
ΚΕΦΑΛΑΙΟ III: ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	63
ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV: ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ - ΣΥΖΗΤΗΣΗ	88
• Paired Sample t-test	88
- Ομάδα Παρέμβασης	88
- Ομάδα Ελέγχου	88
• Independent Samples t-test	89
- Ελέγχου και Παρέμβασης	89
- Αγοριών και Κοριτσιών	90
- «Κανονικών» και Παχύσαρκων	90
• Σφραγίσματα που Έγιναν Μέχρι Τώρα στα Παιδιά	91
• Επισκέψεις στον Οδοντογιατρό σ' Ένα Χρόνο (των Παιδιών)	91
• Σφραγίσματα που Έγιναν Μέχρι Τώρα (Πατέρα)	92
• Επισκέψεις στον Οδοντογιατρό σ' Ένα Χρόνο (Πατέρα)	92
• Σφραγίσματα που Έγιναν Μέχρι Τώρα (Μητέρας)	92
• Επισκέψεις στον Οδοντογιατρό σ' ένα Χρόνο (Μητέρας)	92
• Σωματικό Βάρος και Δείκτης Μάζας Σώματος Παιδιών	93
• Δείκτης Μάζας Σώματος Γονιών	93
• Διαφορά Μεταξύ Αγοριών και Κοριτσιών	94
ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΟΡΙΣΜΑΤΩΝ	95
ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ ΕΡΕΥΝΕΣ	99
ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	100
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	102
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	104
• Ελληνικές Αναφορές	104
• Αγγλικές Αναφορές	110
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	117

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το σχολείο αποτελεί το πιο λειτουργικό και το πιο αποτελεσματικό εργαλείο για τη δημιουργία στάσεων ζωής, αξιών και βιωμάτων για ζητήματα που αφορούν την υγεία των παιδιών (Γκούβρα και συνεργάτες, 2001). Κάθε εποχή, όπως έχει τον τρόπο ζωής το δικό της, τα δικά της επιτεύγματα, τη δική της ιστορία, όλα εκείνα που μολονότι αποτελούν τη συνέχεια του παρελθόντος, έχουν όμως την ιδιομορφία τους, αυτό που λέμε τη σφραγίδα της εποχής, έτσι η κάθε εποχή έχει τις δικές της παιδευτικές ανάγκες (Στριφτού – Κριαρά, 2001).

Στη δική μας εποχή οι αξίες του λαού αλλά και τα ποικίλα προβλήματα που προκύπτουν από την αστυφιλία, το άγχος της καθημερινότητας, την αυξημένη εγκληματικότητα, το λανθασμένο τρόπο ζωής επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό τις εκπαιδευτικές ανάγκες.

Η ερευνήτρια είχε ως αφετηρία του ενδιαφέροντός της για το θέμα Αγωγής Υγείας, τις προσωπικές εμπειρίες με την αλληπάλληλη διδασκαλία σε μαθητές στη δεύτερη βαθμίδα της Δημοτικής Εκπαίδευσης, αλλά είχε και ως μέριμνά της τις υφιστάμενες απαιτήσεις της παιδαγωγικής πραγματικότητας. Διαπίστωσε ότι η σωστή Αγωγή Υγείας κατευθύνει τις πράξεις των πολιτών και συμβάλλει στην προαγωγή της ανθρωπότητας (Θεοδωρακόπουλος, 1977).

Η παιδαγωγός διαπίστωσε την απουσία του θέματος Αγωγής Υγείας σε οργανωμένη και επίσημη βάση, καθώς και την ελλειπή μεθοδολογία Αγωγής Υγείας στο Αναλυτικό Πρόγραμμα. Αυτό της έδωσε το έναυσμα για εκπόνηση της παρούσας μελέτης αποσκοπώντας στη βιβλιογραφική ανασκόπηση βασικών εννοιών σχετικών με την υγεία, την παρουσίαση προγραμμάτων και ερευνών που έγιναν σε διάφορες χώρες και στην Κύπρο

για θέματα που αφορούν παρεμβάσεις υγείας σε παιδιά και τη διεξαγωγή ερευνητικής εργασίας σε δημοτικό σχολείο της Κύπρου. Η εκπόνηση της εργασίας αυτής συνιστά ένδειξη της ευαισθησίας της ερευνήτριας σε θέματα σχετικά με την υγεία, συνυφασμένη με τη σωστή αγωγή.

Η απόφαση να εξεταστεί η Αγωγή Υγείας από μια άλλη οπτική γωνία στο εκπαιδευτικό έργο, η επιθυμία για απελευθέρωση από τις έξεις της ρουτίνας ώθησε τη συγγραφέα να εξερευνήσει τις διαστάσεις της υγείας και να καταθέσει τη συμβολή της στην προαγωγή υγείας (Παπανούτσος, 1988:186-191). Κανένα έργο δεν είναι τόσο φορτωμένο με βαριές, βαρύτατες ευθύνες όσο το παιδευτικό έργο του δασκάλου. Το Αναλυτικό Πρόγραμμα υστερεί στη μεθοδολογία Αγωγής Υγείας, έτσι η ερευνήτρια με καλή θέληση, πίεση πολλές φορές στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα, από το δικό της επιφορτισμένο χρόνο, ασκεί με επίγνωση αυτό που ορίστηκε να υπηρετήσει, το εκπαιδευτικό γίνεσθαι (Μπαμπινιώτης, 2001).

Στα ενδότερα πλαίσια της ερευνητικής πτυχής του ρόλου της ως παιδαγωγός, η συγγραφέας έθεσε ως πόλο διερεύνησης της το θέμα της Αγωγής Υγείας σε μαθητές της Β΄ του δημοτικού σχολείου (Αθανασίου, 1995). Στο διάβα της έρευνας αυτής η μελετήτρια αισιοδοξεί να εναποθέσει τη σφραγίδα της στην ανάπτυξη της Αγωγής Υγείας, ευαισθητοποιώντας τους περιφραζόμενους φορείς.

Κ Ε Φ Α Λ Α Ι Ο Ι

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΕΝΝΟΙΩΝ

Υγεία

Στο πέρασμα των χρόνων και στην προσπάθεια αποτύπωσης της μορφής της υγείας ειπώθηκαν πληθώρα αναλύσεων, πολλές εκ των οποίων αναιρέθηκαν στην πορεία. Κοινωνικοί επιστήμονες διατύπωσαν τις αντιλήψεις τους περί υγείας, τοποθετώντας τη διαμόρφωση από τον άνθρωπο των κοινωνικών, πολιτισμικών, οικονομικών, περιβαλλοντικών και σωρεία άλλων παραγόντων, στους χώρους όπου αναπτύσσεται (Kickbusch, 1981). Σε μετέπειτα στάδιο οι γιατροί του κόσμου εναποθέτουν την υγεία ως την ικανότητα προσαρμογής του ανθρώπου (Dubos, 1961). Σύμφωνα όμως, με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, η υγεία ορίζεται ως η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι μόνο η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας (Γκούβρα και συνεργάτες, 2001). Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας εμπερικλείει την πιο ουσιαστική και διαρθρωμένη πτυχή της υγείας εντοπίζοντας τα κενά αναλύσεων και εμβαθύνοντας στην πληρέστερη διατύπωσή της.

Η ποιότητα της υγείας και ο τρόπος που την αντιλαμβανόμαστε είναι αποτέλεσμα συγκερασμού πολλαπλών αλληλένδετων εξελίξεων που δημιουργούνται στον κάθε ανθρώπινο χώρο από τον ίδιο τον άνθρωπο (Σώκου, 1984). Ο τρόπος ζωής, το φυσικό και συναισθηματικό περιβάλλον, οι συμπεριφορές, οι στάσεις και οι συνήθειες αποτελούν τους καθοριστικούς παράγοντες της υγείας (Αθανασίου, 1998).

Αγωγή Υγείας

Όλοι οι ορισμοί που έχουν χρησιμοποιηθεί για την Αγωγή Υγείας υποστηρίζουν ομόφωνα τη σημασία της εκούσιας επιλογής (Σώκου, 1984). Σύμφωνα με τον Downie (1990) «Αγωγή Υγείας» είναι μια δραστηριότητα

που αποσκοπεί στην πρόληψη της κακής υγείας και την ενίσχυση της θετικής υγείας μέσα από την κατάκτηση της κατανόησης του ανθρώπινου σώματος και του τρόπου λειτουργίας του, τη διάθεση της κατάλληλης πληροφόρησης σχετικά με τις υπηρεσίες υγείας και των τρόπων πρόσβασης σ' αυτές και μέσα από την κατανόηση των πολιτικών και περιβαλλοντικών διαδικασιών που μπορεί να είναι βλαπτικές για την υγεία. Ο ορισμός αυτός ενέχει κατά μεγάλο βαθμό τη διατύπωση της Αγωγής Υγείας, αλλά, δε διασαφηνίζει πλήρως τις επιστημονικές αρχές της.

Πολλοί ορισμοί αποκρυσταλλώνουν την Αγωγή Υγείας ως το σύνολο επιρροών που όλες μαζί καθορίζουν τις γνώσεις, τις πεποιθήσεις και τη συμπεριφορά σε σχέση με την υγεία (Horner, 1980). Οι ορισμοί αυτοί δεν έγιναν παντελώς αποδεκτοί εξαιτίας της διαφοράς στη συμπεριφορά που εκούσια υιοθετεί ο άνθρωπος. Μόλις το 1986, 12 κράτη-μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης, εναπόθεσαν ένα πληρέστερο ορισμό της Αγωγής Υγείας ενσωματώνοντας τα ελλειπή στοιχεία των υπολοίπων, αλλά κινούμενα στις ίδιες δυναμικές της «Αγωγής Υγείας». Είναι μια διαδικασία που στηρίζεται σε επιστημονικές αρχές και χρησιμοποιεί προγραμματισμένες ευκαιρίες μάθησης που δίνουν τη δυνατότητα στους ανθρώπους, όταν λειτουργούν ως άτομα ή ως σύνολο, να αποφασίζουν και να ενεργούν συνειδητά για θέματα που αφορούν την υγεία τους (Draijer & Williams, 1991). Η αγωγή για την υγεία είναι έργο που αποβλέπει στην ολοκλήρωση (Αθανασίου, 1998). Η Αγωγή Υγείας στα σχολεία είναι μια καινοτόμος δράση η οποία συμβάλλει στην αναβάθμιση της εκπαίδευσης και στη σύνδεσή της με την κοινωνική πραγματικότητα (http://www.ypepth.gr/e/_ec_page976.htm).

Προαγωγή Υγείας

Οι έννοιες και οι κατευθύνσεις της προαγωγής της υγείας που έχουν γίνει αποδεκτές σε πολιτικό και επιστημονικό επίπεδο είναι αυτές που

διατυπώνονται στο «Χάρτη της Οττάβα» και στη «Διακήρυξη της Έννοιας και των αρχών της Προαγωγής Υγείας» (Σώκου, 1984).

Ο όρος χρησιμοποιήθηκε ως έννοια – κλειδί για να συζητηθεί η ανάγκη αναθεώρησης και επαναπροσδιορισμού της Δημόσιας Υγείας ώστε να περιλαμβάνει περισσότερους παράγοντες που συμβάλλουν στη βελτίωση της υγείας (Anderson, 1984). Έτσι, σύμφωνα με τον Καταστατικό Χάρτη της Οττάβα η προαγωγή της Υγείας είναι η διαδικασία που δίνει τη δυνατότητα στους ανθρώπους να ελέγχουν και να βελτιώνουν την υγεία τους (Ottawa Charter for Health Promotion, 1986).

Αναφορικά με τους Weare και Gray, το 1995 ειπώθηκε ότι η προαγωγή υγείας στο σχολείο στοχεύει στην ανάπτυξη δεξιοτήτων για την εφαρμογή εκπαιδευτικών μεθόδων ενεργητικής μάθησης, οι οποίες προάγουν την καλή επικοινωνία, την αυτογνωσία και την αυτοεκτίμηση (Σώκου, 2000). Σκοπός είναι η υγιέστερη επιλογή να γίνει και η ευκολότερη λύση. Ο όρος προαγωγή της υγείας διατυπώθηκε από περιβαλλοντολόγους και υιοθετήθηκε από τον υγειονομικό και ιατρικό χώρο (McKeown, 1979).

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Το ζήτημα διαφύλαξης της υγείας μας, επανήρθε στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος μόλις τον τελευταίο αιώνα. Το θέμα είναι αρκετά σοβαρό. Πράγματι, η ισχύς της Αγωγής Υγείας στα δημοτικά σχολεία προϋποθέτει ένα συγκεκριμένο τόπο, στο πλαίσιο του οποίου λειτουργούν οι μηχανισμοί που επινέμουν διαφορετικά τις αξίες της, τους πόρους, τη δύναμη και το κύρος της. Οι σημερινοί νέοι, εκ πρώτης όψεως, ζουν σε μια εποχή που τους προσφέρει ανέσεις, ελευθερία, ευκαιρίες μόρφωσης, επικοινωνίας και ψυχαγωγίας.

Εδώ τοποθετείται η ανάγκη προσαρμογής κάθε κίνησης και κάθε προσπάθειας στη συμπαράσταση των παιδιών δημοτικής εκπαίδευσης σε θέματα υγείας, συνυφασμένη με το ρόλο των εκπαιδευτικών και της οικογενειακής μονάδας, που αποτελούν βασική προϋπόθεση και πυξίδα για την επιτυχή έκβαση των προγραμμάτων Αγωγής Υγείας.

Μέσα από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας η ερευνήτρια παρατήρησε ότι δεν υπάρχει πληθώρα ερευνών σχετικά με την Αγωγή Υγείας για παιδιά Β΄ τάξης δημοτικού σχολείου. Η έλλειψη προσδιοριστικού υλικού οδήγησε την παιδαγωγό να ενσωματώσει παρεμφερή υλικό παιδιών μεγαλύτερων τάξεων του δημοτικού σχολείου.

Η Αγωγή της Διατροφής Βασικό Εχέγγυο για την Προαγωγή της Υγείας

«Ο ανθρώπινος οργανισμός, για να διατηρηθεί στη ζωή, να αναπτυχθεί, να αντικαταστήσει τους φθαρμένους ιστούς του, να εξασφαλίσει την κανονική λειτουργία των πολύπλοκων συστημάτων του και να παράγει έργο, έχει ανάγκη από διάφορες ουσίες, που αποτελούν τη διατροφή του» (Πλέσσα, 1986).

Σκοπός της μελέτης αυτής, να δώσει όσο το δυνατό πληρέστερα πληροφορίες σχετικά με την Αγωγή Υγείας. Η προσέγγιση των θεμάτων

παραπέμπει αυτόματα σε επιμέρους παράμετρους, μια εκ των οποίων αναδύεται η διατροφή. Η σωστή διατροφή είναι βασικός παράγοντας για την υγεία μας. Η διατροφή ανάλογα με την ποιότητά της, ασκεί θετική ή αρνητική επίδραση στην υγεία του ανθρώπου. Η σχέση της διατροφής με την υγεία είχε γίνει αντιληπτή από την αρχαιότητα. Ο Ιπποκράτης θεωρούσε κλειδί της καλής υγείας τη σωστή διατροφή (Χασαπίδου, Τσιλιγκίρογλου-Φαχαντίδου, 2002).

Ο τρόπος με τον οποίο οι μαθητές των ανεπτυγμένων κοινωνιών αντιμετωπίζουν τα θέματα που έχουν σχέση με την υγεία τους βελτιώθηκε από το σχολικό εκπαιδευτικό σύστημα κατά τη διάρκεια του 20^{ου} αιώνα. Η κατάλληλη διατροφή είναι ένα σημαντικό συστατικό στοιχείο που οφείλει να περιληφθεί στο γενικό πρόγραμμα διαπαιδαγώγησης του μαθητή (Williams, 2003).

Η υγεία και ο τρόπος ζωής ενός ατόμου επηρεάζουν το βαθμό της συμβολής της διατροφής στην κοινωνική, διανοητική και φυσική του ευημερία (WHO, 1998). Στις μέρες μας παρατηρείται ένα παράδοξο φαινόμενο, δηλαδή, ενώ υπάρχει πολύ μεγάλη ποικιλία τροφών στη διάθεσή μας, παράλληλα αυξάνονται κατακόρυφα οι ασθένειες που οφείλονται στην κακή διατροφή.

Δεν είναι τυχαίο το γεγονός ότι διαφόρων ειδών παιδαγωγοί, επιστήμονες και ερευνητές ασχολούνται επίμονα με το θέμα της διατροφής του ανθρώπου και έχουν επικεντρώσει το ενδιαφέρον τους στη διατροφή κατά την παιδική ηλικία. Θα ήταν πολύ πιο υγιεινό αν όλοι οι άνθρωποι μπορούσαν να ακολουθήσουν σωστές συνήθειες διατροφής από την παιδική τους ηλικία για να αποφύγουν μελλοντικά διάφορα προβλήματα που σχετίζονται με τη διατροφή (Fish και συνεργάτες, 1994).

Η τροφή είναι αναγκαία για τη διατήρηση της ζωής: επηρεάζει την υγεία και βοηθά στην ανάπτυξη του οργανισμού. Συμβάλλει ακόμη και στην

ολοκλήρωση της προσωπικότητας και στην απόδοση στο σχολείο και σε κάθε εργασία. Η τροφή, που είναι αναγκαία για κάθε ζωντανό οργανισμό, γίνεται αντιληπτή με το αίσθημα της πείνας (Βλαχάκης, 2000). Διατροφή σωστή είναι η καθημερινή λήψη τροφής σε είδος και ποσότητα ανάλογα με τις ανάγκες μας. Όταν γνωρίζουμε το απαραίτητο είδος και τις ποσότητες της τροφής, τότε τρεφόμαστε σωστά. Στο σημείο αυτό αξίζει να τονιστεί ότι την κύρια ευθύνη για τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών, δε φέρουν τα ίδια, αλλά όλοι οι αρμόδιοι φορείς που ασχολούνται με τη διαπαιδαγώγηση των παιδιών.

Τα παιδιά έχουν τη φυσική τάση να επιλέγουν υγιεινή διατροφή από τα πρώτα χρόνια της ζωής τους, γι' αυτό, αν τους δοθούν σωστά κίνητρα και παραδείγματα τροφής, θα συνεχίσουν να τα επηρεάζουν ως τα βαθιά γηρατειά. Στην παιδική ηλικία είναι απαραίτητη η καλή διατροφή γιατί θα θεμελιώσει την υγεία για μια χαρούμενη, ευτυχισμένη και δημιουργική ζωή (Αβραάμ, 1984). Η αποφυγή ή επανάληψη των σφαλμάτων στις μελλοντικές γενεές αποτελεί ευθύνη όλων όσων εμπλέκονται στη σωστή και φυσιολογική ανάπτυξη-εκπαίδευση των παιδιών.

Είναι κοινός τόπος, πως τη διατροφή μας επηρεάζουν ποικίλοι παράγοντες, όπως π.χ. ο τρόπος ζωής, οι συνήθειες, η συμπεριφορά, το οικογενειακό περιβάλλον και πληθώρα άλλων (Περάκη και συνεργάτες, 1994). Είναι απαραίτητο όπως τα παιδιά υποβοηθηθούν στην υιοθέτηση θετικών στάσεων και συμπεριφορών απέναντι σε θέματα που έχουν σχέση με την υγεία τους και αυτό προϋποθέτει την ανάπτυξη κριτικού πνεύματος. Φυσικά καταλληλότερος χώρος θεωρείται το σχολείο και αυτός που θα εξασφαλίσει τα εχέγγυα είναι ο εκπαιδευτικός.

Η Αγωγή Υγείας για τα παιδιά, σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, είναι η διαδικασία μέσω της οποίας τα παιδιά μαθαίνουν να προστατεύουν και να βελτιώνουν την υγεία τους και γενικά την υγεία της κοινότητας μέσα στην οποία ζουν.

Η διατροφική αγωγή στο σχολείο έχει σκοπό την παροχή πληροφοριών και την απόκτηση γνώσεων που αφορούν τους κανόνες σωστής διατροφής με στόχο τη διαμόρφωση στάσεων και συμπεριφορών που συμφωνούν μ' αυτή. Παρόλα αυτά όμως, στο δημοτικό σχολείο η αγωγή σε θέματα διατροφής κατά τα πρώτα στάδια της βαθμίδας των τάξεων είναι ελλειπής. Οι υπεύθυνοι καταναλωτές γίνονται υπεύθυνοι πολίτες. Η υγιεινή διατροφή λοιπόν, είναι άμεσα συνδεδεμένη με την αγωγή του καταναλωτή (Σπυροπούλου, 2000).

Σκοπός του σχολείου στα πλαίσια της Αγωγής Υγείας, είναι να διαμορφώσει σκεπτόμενους πολίτες, οι οποίοι θα παίρνουν αποφάσεις που δε θα επιβαρύνουν τη μελλοντική τους υγεία. Ειδικά κατά τη σχολική ηλικία πρέπει να γίνει κατανοητό από όλους ότι τον κύριο λόγο στη διατροφή των παιδιών διαδραματίζει η επαρκής πρόσληψη θερμίδων και θρεπτικών συστατικών, ώστε να διασφαλίζεται η σωστή τους ανάπτυξη.

Η Φυσική Αγωγή στο Διάβα των Αιώνων και Απαραίτητο Συστατικό για Υγιή Ανάπτυξη

Το περιεχόμενο της φράσης «νο^ς ^γι^ς ^ν σώματι ^γι^ε», παραμένει πάντα διαχρονικό και επίκαιρο και το βαθύτερο νόημά του είναι πως ο άνθρωπος δεν είναι μόνο μια βιοχημική μονάδα, αλλά μια ηθικοπνευματική οντότητα. Οι αρχαίοι πίστευαν πως η σωματική υγεία αποτελεί τη βάση της ψυχικής και ο τέλειος πολίτης, ο «καλός κ' αγαθός» κατά την αρχαία έκφραση, στάθηκε γι' αυτούς η ιδανική ανθρώπινη παρουσία. Απέφευγαν την καθιστική ζωή γιατί τη θεωρούσαν αιτία πολλών κακών (Gombrich, 1989).

Η φυσική αγωγή και οι αγώνες αποτελούσαν αναπόσπαστο τμήμα της ζωής των προϊστορικών και κλασσικών Ελλήνων (Μαρωνίτη, 2000). Η αναφορά στις αντιλήψεις στη φιλοσοφία της Φυσικής Αγωγής στο πέρασμα των χρόνων είναι επιβεβλημένη διότι ανταποκρίνεται στις ανάγκες και τους σκοπούς της μελέτης. Μιλώντας τώρα για τον αθλητισμό σαν μέσο

προαγωγής της υγείας στην αρχαία Ελλάδα, εννοούμε όλα τα δημιουργήματα και αξίες των Ελλήνων όπως αυτές εκδηλώθηκαν στους κόλπους της Ομηρικής και Κλασικής εποχής και κατόπιν εξακτινώθηκαν και μεταλαμπαδεύτηκαν ως τα πέρατα της οικουμένης.

Οι αγώνες ήταν εκδήλωση πολιτισμού αφού οι αθλητές δεν αγωνίζονταν για χρήμα και αμοιβές, αλλά μοναδικό έπαθλο κάθε αγώνα ήταν ένας κότινος, ένα κλαδί αγριελιάς. Και αυτό ακριβώς, αποτελούσε την ειδοποιό διαφορά των Ελλήνων από τους βαρβάρους. Διαφορά, που ανακάλυψε έκπληκτος ο Πέρσης στρατηγός Τριτανχαίμης το 480 π.Χ. (Πλωρίτης, 1997).

Ο Ελληνικός πολιτισμός μας δίδαξε ότι μέσα από την αρμονική άθληση χαιρόμαστε την αρμονική συμβίωση σώματος και ψυχής. Απολαμβάνουμε το αισθητικό αποτέλεσμα ενός αρμονικού σώματος που υπακούει με ακρίβεια τις επιταγές του νου (Κουνελάκη, 2001). Αναντίρρητα, θα ήταν ασύγγνωστος αφορισμός να μην αναφέρουμε για την αγωγή των νέων της Σπάρτης που ως βασικό σκοπό είχε την προαγωγή της υγείας και μέσω αυτής τη δημιουργία στρατιωτών των οποίων η μοναδική ασχολία ήταν ο πόλεμος. Η Σπαρτιατική αγωγή χαρακτηριζόταν από την υπέρμετρη αυστηρότητά της.

Σ' αντίθεση με τους Σπαρτιάτες, οι Αθηναίοι έδιναν εξίσου έμφαση στην πνευματική και σωματική υγεία των νέων τους. Η Φυσική Αγωγή στην Αθήνα, δεν ήταν υποχρεωτική, όμως δεν παραμελούσαν καθόλου την άθληση των νέων (Μουρατίδη, 1990). Άλλωστε, το πνεύμα της συγγυμνασίας και της άθλησης, μονάχα στους Έλληνες απαίτησε ιδιαίτερη μνεία. Γιατί, αν και όλοι οι λαοί στον πλανήτη μας επιδόθηκαν σε γυμνάσματα και αθλητικά παιχνίδια, ωστόσο κανείς τους δεν ανήγαγε σε ιδανικό τον άθλο. Ο άθλος ενυπήρχε σε όλες τις δραστηριότητές τους και τον πρόβαλλαν ως μέσο παιδείας, μιας παιδείας που απέβλεπε να καταστήσει τον άνθρωπο αγαθό, χρηστό και γενναίο, «*όμοιον Θεώ*». Εξάλλου, τους θεούς είχαν για αθλητικά πρότυπά τους.

Μάλιστα, τόση σημασία έδιναν στην άθληση και την γυμναστική, ώστε πίστευαν ότι τους τη δίδαξε ο Προμηθέας, δηλαδή ο ίδιος θεός ευεργέτης που τους προμήθευσε και το θεϊκό πυρ, τη φωτιά (Γιαλλούρης, 1996).

Η Ολυμπία ήταν το μεγάλο εργαστήριο, όπου οι φυλές των Ελλήνων σφυροκοπούσαν τα μπρούντζινα κορμιά τους. Η γυμναστική ήταν για τους Έλληνες απαραίτητη προετοιμασία για την κοινωνική ζωή του πολίτη. Τέλειος πολίτης ήταν εκείνος που περνώντας από τα γυμναστήρια και τις παλαιότερες μπόρεσε να δουλέψει το σώμα του, να το δημιουργήσει ισχυρό και αρμονικό, δηλαδή ωραίο και να το έχει έτοιμο να υπερασπίσει το Γένος... (Καζαντζάκης, 1997).

Η Φυσική Αγωγή είναι μια γενική ιδέα, μια φιλοσοφία, που τείνει να συγκεντρώσει σαν σε φωτεινή δέσμη τις αρχές που συντελούν στην τελειοποίηση του ανθρώπου. Αποβλέπει στην καθολική διαπαιδαγώγηση του ατόμου, ώστε αναπτύσσοντας αρμονικά τις πνευματικές, σωματικές και ηθικές του δυνάμεις να αγγίζει το ιδανικό της καλοκαγαθίας των αρχαίων Ελλήνων. Οι σκοποί δηλαδή του αθλητισμού είναι παιδαγωγικοί και η προϋπόθεση και το μέσο για την επίτευξη αυτών των σκοπών είναι η συστηματική συμμετοχή στην άσκηση (Πλωρίτης, 2000).

Στο λυκαυγές του 21^{ου} αιώνα και στο διάστημα των ογδόντα χρόνων της αθλητικής ουσίας, οι αρχές της παρέμειναν αναλλοίωτες, αν και χρειάστηκε να γίνουν ορισμένες αλλαγές, κυρίως στην εφαρμογή των επί μέρους κανόνων, για να προσαρμοστούν στις κοινωνικές, ιδεολογικές και άλλες εξελίξεις. Κάθε άνθρωπος, σ' όποιο σημείο της γης κι αν βρίσκεται, μπορεί να καλύψει τα ενδιαφέροντα του μέσα από τα προγράμματα Φυσικής Αγωγής που περιλαμβάνονται στο Αναλυτικό Πρόγραμμα αφού επιδιώκεται η ταυτόχρονη ανάπτυξη του σώματος του παιδιού, των πνευματικών του ικανοτήτων και της συναισθηματικής του ωρίμανσης και υγείας (Τσαγγαρίδου, 1999).

Η διαμόρφωση του σχολικού χώρου, η καταλληλότητα των οργάνων και μέσων, τα οργανωμένα μαθήματα Φυσικής Δραστηριότητας καθώς και η ώρα του ελεύθερου υπαίθριου παιχνιδιού είναι απαραίτητοι παράγοντες για την επίτευξη των στόχων. Στο σύγχρονο κόσμο της εκθαμβωτικής ανάπτυξης της τεχνολογίας και του παράλληλου ηθικού νανισμού, ο αθλητισμός αποτελεί μια πρόταση ζωής που γεννά την ελπίδα απάμβλυνσης των δισεπίλυτων προβλημάτων τα οποία αντιμετωπίζει η ανθρωπότητα. Ο αθλητισμός χτίζει την Πολιτεία της Ανθρωπότητας (Σιατόπουλος, 1995).

Ό,τι δημιούργησε το κλασσικό αθλητικό ιδεώδες παραμένει σαν μέτρο αξιολόγησης και τεκμήριο επίδρασης του πάνω στον άνθρωπο. Για να φτάσεις στο υψηλό κορύφωμα της άσκησης, πρέπει να γνωρίζεις πως ανώτατος σκοπός δεν είναι η νίκη, παρά πως, από ποιους δρόμους, με ποια άσκηση, με τι πειθαρχία, μάχεσαι για τη νίκη. Η ζωή είναι ένα παιχνίδι σαν το τένις, σαν το γκολφ. Δεν παίζεις μόνος σου, παίζεις με άλλους. Άτομο κι ομάδα είναι ένα (Κατζαντζάκης, 1993).

Τα ερεθίσματα που προκαλεί ωστόσο η μελέτη στην ευαισθησία της Φυσικής Αγωγής και σ' έναν τόπο όπου η περίσσεια των καθημερινών αναφορών στα κλέη του παρελθόντος για τον αθλητισμό, μας συνδέουν με τις αρετές που αποκτά ο άνθρωπος στη σφαίρα αυτή (Ραντούλοφ, 1988).

Εν κατακλείδι, μπορεί να λεχθεί ότι όποιος δε νιώθει ρίγος φέρνοντας στο νου του τον Διαγόρα πάνω στους ώμους των γιων του μέσα στις ιαχές των πανελλήνων: *Κάτθανε Διαγόρα, οκ σ λυμπον ναβήσει*, δεν μπορεί να ζήσει μακάρια και μυαλωμένα, βιώνοντας τα αγαθά που λέμε ομορφιά, έκσταση, πλήρωση αυτά που οι μυστικοί αναζήτησαν στον ουρανό και οι ερωτευμένοι το βρίσκουν στη γη, το αθλητικό πνεύμα.

Η Διατροφή και η Φυσική Δραστηριότητα Βασικοί Παράγοντες της Υγείας

Η σχέση της διατροφής με την υγεία είχε γίνει αντιληπτή από την αρχαιότητα. Ο Ιπποκράτης θεωρούσε κλειδί της καλής υγείας τη σωστή διατροφή (Χασαπίδου & Τσιλιγκίρογλου-Φαχαντίδου, 2002).

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, η υγιεινή διατροφή έχει πολλές μορφές και αντιμετωπίζεται διαφορετικά στις διάφορες χώρες και πολιτισμούς. Γενικά, η υγιεινή διατροφή πρέπει να αποτελεί ένα αναπόσπαστο μέρος της καθημερινής ζωής, το οποίο συμβάλλει στη φυσική, νοητική και κοινωνική ευημερία των ατόμων (Σώκου, 1984).

Έκταση Προβλήματος και Επιπτώσεις

Η παχυσαρκία στα παιδιά έχει συνδεθεί με πολλαπλά προβλήματα υγείας. Παρά τα σοβαρά προβλήματα υγείας που προκαλεί η παχυσαρκία, σε πολλές χώρες, παρατηρείται έξαρση του προβλήματος αυτού σαν αποτέλεσμα της κακής διατροφής και της μειωμένης φυσικής άσκησης που συμβαίνει τα τελευταία χρόνια. Από πρόσφατες μελέτες στην Κύπρο (1995-1998) φαίνεται ότι υπάρχει σημαντική αύξηση της παχυσαρκίας. Ο Κουρίδης και οι συνεργάτες του (1997), είχαν ως σκοπό της μελέτης τους τη διερεύνηση της συχνότητας της παχυσαρκίας σε παιδιά ηλικίας 11-12 ετών, τη σύγκριση μεταξύ των επαρχιών, μεταξύ αστικών και αγροτικών περιοχών και με προηγούμενες μετρήσεις της δερματικής πτυχής. Μελετήθηκαν 8614 παιδιά της Στ' τάξης των Δημοτικών Σχολείων της ελεύθερης Κύπρου κατά τη σχολική χρονιά 1997-98.

Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης, πρωτοφανή για την κοινωνία της Κύπρου, αφού καταδεικνύουν ότι η παχυσαρκία αποτελεί σημαντικό ιατρικό και κοινωνικό πρόβλημα προσβάλλοντας 10%-20% των παιδιών ηλικίας 11-12 ετών. Φαίνεται επίσης ότι η παχυσαρκία έχει αυξηθεί πολύ τα τελευταία 8 χρόνια σε παιδιά προσχολικής ηλικίας. Στα ίδια κυμαινόμενα επίπεδα ο

Χατζηγεωργίου και οι συνεργάτες του (1999), παρατήρησαν ότι η διατροφή παίζει πρωταρχικό ρόλο στην κατάσταση της υγείας του ατόμου. Με έρευνα τους που διεξήχθη μεταξύ Ιανουαρίου 1997 και Ιουνίου του ιδίου έτους σε 1130 παιδιά της Στ' τάξης των δημοτικών σχολείων της επαρχίας Λευκωσίας ασχολήθηκαν με την κατάσταση διατροφής και με την αιμοσφαιρίνη αίματος.

Στα παιδιά που μελέτησαν 9%, (ποσοστό αρκετά υψηλό) είχαν αιμοσφαιρίνη κάτω από 11,5 mg/dl. Σ' όλα τα παιδιά γινόταν αιμοληψία, κλινική εξέταση, σωματομετρικός έλεγχος και διαιτολόγος κατέγραφε με προσωπική συνέντευξη το διαιτολόγιο μιας καθημερινής ημέρας.

Συνάμα, διεξήχθη έρευνα από τους προαναφερθέντες, στην επαρχία Λευκωσίας, στα πλαίσια του προγράμματος «Υγεία του Παιδιού», στην Κύπρο. Είχαν συμμετάσχει 1132 παιδιά, 11-12 χρόνων, 640 αγόρια και 492 κορίτσια.

Η εν λόγω έρευνα εναπόθεσε σημαντικά στοιχεία αναφορικά με τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών, αποκρυσταλλώνοντας σπουδαίες παραμέτρους για τη σωστή λειτουργία της υγείας. Οι συγγραφείς τονίζουν ταυτόχρονα πως η υγιεινή διατροφή πρέπει να αποτελεί μια συντονισμένη προσπάθεια τροφής και υγείας (Χατζηγεωργίου και συνεργάτες, 1997).

Η αξιολόγηση αποτελεί ένα ισχυρό εργαλείο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τη μια πλευρά για να δίνει πληροφόρηση για την Αγωγή Υγείας στα σχολεία και από την άλλη να ενισχύει τα προγράμματα που σχετίζονται με αυτή. Διαπιστώνεται δηλαδή, το μέγεθος της εφαρμογής των προγραμμάτων αυτών και η πρόοδος που έχει επιτευχθεί (Αθανασίου, 1998).

Παράμετροι που Καθορίζουν την Υγιεινή Διατροφή

Οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών διαφοροποιούνται με βάση το φύλο τους. Αυτό φάνηκε σε έρευνα που διεξήχθη στην New Brunswick για τις ιδιαιτερότητες των μαθητών σε θέματα υγείας. Λήφθηκε δείγμα 6,883

μαθητών από 147 σχολεία. Οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι τα κορίτσια αντιμετωπίζουν περισσότερα προβλήματα υγείας αφού καταναλώνουν μικρότερες ποσότητες υγιεινών τροφίμων και ασκούνται λιγότερο από τα αγόρια (Ma, 2000).

Ένας ακόμα παράγοντας που καθορίζει τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών είναι η κοινωνική τους προέλευση. Οι μαθητές από οικογένειες υψηλότερων κοινωνικών τάξεων έχουν πιο υγιεινή διατροφή και ασκούνται περισσότερο από τα παιδιά χαμηλότερων κοινωνικών τάξεων. Πρόκειται για πόρισμα έρευνας που εκπονήθηκε από το πανεπιστήμιο της Alberta και έδειξε ότι οι διατροφικές συνήθειες επηρεάζονται από τα δεδομένα της οικογένειας σε συνδυασμό με την αθλητική ενασχόληση (Ma, 2000).

Επιπρόσθετα, ο καταμερισμός του χρόνου που αφιερώνεται στη φυσική αγωγή και του εξωσχολικού χρόνου των μαθητών της Δημοτικής και Μέσης εκπαίδευσης απασχόλησε τον Calderon (2002) στο νότιο τμήμα της πόλης του Μεξικού.

Η έρευνα αυτή είχε σκοπό τη διερεύνηση της άσκησης παιδιών σε μεγαλούπολη με υψηλό δείκτη ατμοσφαιρικής ρύπανσης.

Μελετήθηκαν με ατομικά ερωτηματολόγια οι ώρες που διατίθενται για φυσική αγωγή στο σχολείο, η έκθεση των παιδιών στις ατμοσφαιρικές συνθήκες μετά το σχολείο και η έκθεση τους στο κάπνισμα.

Ταυτόχρονα, μελετήθηκε ο χρόνος που περνά κάθε μαθητής παρακολουθώντας τηλεόραση. Ο συγγραφέας της έρευνας μέτρησε επιπρόσθετα το ύψος και το βάρος κάθε ενός από τους μαθητές για να προσδιορίσει το ειδικό βάρος της μάζας του σώματός τους (BMI). Στην έρευνα έλαβαν μέρος 1.159 μαθητές της έβδομης, όγδοης και ένατης τάξης.

Ο μελετητής διαπίστωσε δύο κρίσιμες περιόδους εξωτερικής έκθεσης των παιδιών στη ρύπανση με μεγάλη συγκέντρωση όζοντος και με διαμέτρους

μικρότερες των 10 μικρομέτρων (PM10) δηλαδή μετά τις 11 το πρωί στη διάρκεια της παραμονής τους στο σχολείο και από τις 1-6 μ.μ. την ώρα των εξωσχολικών δραστηριοτήτων. Το 32% από τα παιδιά του δημοτικού έχουν το μάθημα της φυσικής αγωγής μετά τις 11π.μ.

Οι μαθητές στη νότια πόλη του Μεξικού μετά το σχολείο περνούν 19.6 ώρες την εβδομάδα έξω από το σπίτι και ασχολούνται με κάποιο είδος ελαφράς φυσικής δραστηριότητας. Οι μισοί από τους μαθητές είναι παθητικοί καπνιστές εξαιτίας του καπνίσματος μελών της οικογένειας και ένα 7% των μαθητών της Μέσης Εκπαίδευσης καπνίζουν. Με βάση το ειδικό βάρος της μάζας του σώματός τους, 60% από τους μαθητές είναι υποσιτιζόμενοι, υπέρβαροι ή παχύσαρκοι.

Συμπεραίνει ο Calderon (2002) ότι οι στρατηγικές για την προώθηση μιας υγιούς φυσικής δραστηριότητας είναι αναγκαίες για την αναχαίτιση των ανθυγιεινών επιπτώσεων της αδράνειας.

Η συνειδητοποίηση στις μέρες μας και η εμπειρία μας, δείχνει ότι η αρρωστημένη υγεία σε μεγαλύτερη ηλικία μπορεί να αποφευχθεί με την υγιεινή διατροφή και τη σωματική άσκηση, και ότι τα σχολεία μπορούν να παράγουν μια λογική συμπεριφορά στο θέμα της διατροφής μέσα στο σχολικό τους πρόγραμμα. Οι Beckett και Alexander, το 1997, (Αθανασίου, 1998) αναφέρουν ότι τα παιδιά δε φαίνεται να είναι πλήρως ενημερωμένα για το ποιες τροφές είναι υγιεινές και ποιες βλαβερές. Εύλογα, η Snyder και Anliker (1999) αναφέρουν ότι η μείωση των λιπών σε παιδιά δημοτικής εκπαίδευσης επιβοηθά στην ομαλή περαιτέρω υγιεινή ανάπτυξη τους. Με έρευνά τους διάρκειας 18 μηνών σε 4 σχολεία, το 1999, κατάφεραν να ενημερώσουν για τις αρνητικές συνέπειες των λιπών και με μέθοδο να μειώσουν την πρόσληψη τροφών που περιέχουν λίπη στα 3 από τα 4 σχολεία που ασχολήθηκαν.

Προαγωγή Υγιεινής Διατροφής

Η υγιεινή διατροφή πρέπει να αποτελεί μια συντονισμένη προσπάθεια τροφής, υγείας και φροντίδας. Μόλις το 1999, στην Κρήτη πραγματοποιήθηκε μια συντονισμένη παρέμβαση σε θέματα υγείας και διατροφής στα δημοτικά σχολεία. Η Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Κρήτης επικεντρώθηκε στη παρέμβασή τους σε 24 δημοτικά σχολεία ενώ η ομάδα ελέγχου σε 16.

Η διάρκεια παρέμβασης ήταν έξι χρόνια και τα θέματα τους επικεντρώνονταν κυρίως στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών, τη φυσική δραστηριότητα και την υγεία. Με παρέμβαση που τιτλοφορείται «Αγωγή Υγείας και Διατροφή στα Δημοτικά σχολεία: αλλαγές στην αγωγή υγείας, διατροφή και φυσική δραστηριότητα σε μια περίοδο πέραν των έξι χρόνων» κατέδειξαν τη δυναμική του προγράμματος προώθησης της υγείας και πρόληψης των ασθενειών χωρίς αυτό να συνεπάγεται περισσότερους πόρους και χρόνο. Με την περάτωση της παρέμβασης, οι αλλαγές που σημειώθηκαν σε θέματα Αγωγής Υγείας, διατροφής και φυσικής δραστηριότητας ήταν πολύ ευνοϊκές για τους μαθητές που συμμετείχαν σ' αυτή.

Επιπρόσθετα, το 1995, η M. Chilima επιμέτρησε μελέτη σε 4 σχολεία στο Malawi. Η Chilima, σε διάρκεια 6 μηνών προσπάθησε με την παροχή γεύματος στα σχολεία να αυξήσει την εισδοχή των παιδιών στα σχολεία και συνάμα να βελτιώσει την υγεία τους. (Chilima, 1995). Με την έρευνα αυτή επιτεύχθηκε η προσέλευση και η συμμετοχή των παιδιών στα σχολεία και επιπρόσθετα βελτιώθηκε η φυσική τους κατάσταση και η υγεία τους γενικά.

Στα ίδια κυμαινόμενα επίπεδα, το 1998 ο Powell και οι συνεργάτες του, σε διάρκεια ενός έτους, με 2 ομάδες παιδιών 2^{ης} – 5^{ης} τάξης σε 16 σχολεία, προσπάθησαν να εξετάσουν αν το πρόγευμα βοηθά τη μάθηση. Την 1^η ομάδα αποτελούσαν 407 παιδιά τα οποία δεν έπαιρναν κανονικά πρόγευμα ενώ στην 2^η ομάδα που αποτελείτο από 407 παιδιά έπαιρναν κανονικά πρόγευμα. Τα αποτελέσματα πρωτοφανή για τη σύγχρονη εποχή αφού τα παιδιά με την

ανεπαρκή λήψη προγεύματος δεν είχαν μεγάλη πρόοδο στα μαθήματα. Γενικά, η παροχή προγεύματος στο σχολείο έφερε μικρά αλλά ουσιαστικά ωφέληματα στα παιδιά.

Δύο χρόνια προηγουμένως, το Σεπτέμβριο του 1996 έως και τον Ιούλιο του 1997, οι Sahota και Ruololf επεδίωξαν τη μείωση της παχυσαρκίας. Με δείγμα 634 παιδιών ηλικίας 7-11 χρονών σε 10 σχολεία εξέτασαν τη φυσική κατάσταση των παιδιών. Παιδιά με μεγάλο βάρος έτρωγαν περισσότερη ζάχαρη και λίπη και η άσκησή τους ήταν λιγότερη από τα παιδιά με χαμηλότερο βάρος. Οι ίδιες πηγές τονίζουν πως η σωστή διατροφή εξασφαλίζεται με την κατανάλωση ασφαλούς τροφής που βασίζεται σε μια κατάλληλη και ισοζυγισμένη διαίτα, η οποία περιέχει όλα τα συστατικά στοιχεία που χρειάζεται ο οργανισμός ενός ατόμου. Τονίζουν ταυτόχρονα πως η υγεία μας πρέπει να αποτελεί μια ουσιώδη προσπάθεια τροφής και σωματικής άσκησης.

Συμπεράσματα

Όλες οι σχετικές έρευνες εναποθέτουν την προσδοκία απάμβλυνσης των νοσημάτων υγείας με τη σωστή διατροφή συνδυαζόμενη με την αποτελεσματική άθληση. Ανά τον κόσμο επιχειρήθηκαν λογής λογής έρευνες με ουσιώδεις στόχους και παρεμβάσεις στα θεμιτά πλαίσια του σχολικού περιγύρου. Η ερευνήτρια επιχείρησε την αποτελεσματική διατύπωση μεθοδολογίας της υγείας. Οι αναφερθείσες έρευνες συμπληρώνουν η μια την άλλη προβάλλοντας πορίσματα χρήσιμα για την πληρέστερη κατανόηση του σύγχρονου επιπέδου υγείας.

Όλες οι αναλυόμενες έρευνες που διεξήχθησαν, υποδεικνύουν τη συμβολή της διατροφής και της σωματικής ευεξίας για την πληρέστερη κατανόηση της υγείας. Έρευνες με ουσιώδη προσφορά στο γίνεσθαι της υγείας στα δημοτικά σχολεία καλύπτουν τον τομέα της διατροφής και φυσικής

δραστηριότητας με την προσέγγιση μαθητών στα πιο κρίσιμα στάδια της ζωής τους, τον καιρό δηλαδή που διαμορφώνονται οι διατροφικές τους συνήθειες.

Οι στόχοι των υφισταμένων ερευνών απαρτίζονται από διάφορες πτυχές, ώστε το κάθε νεαρό άτομο να αντιλαμβάνεται τις ανάγκες του, τι πρέπει να κάνει, πώς να το κάνει και γιατί. Επιπλέον, η αξιολόγηση των αποτελεσμάτων των ερευνών, σχετικών με τη διατροφή και άσκηση βοηθά στη διαφάνεια της προόδου και του επιπέδου επίτευξης των στόχων αυτών.

Στηριζόμενοι στα πορίσματα ερευνών εναποθέτουμε σχετική έρευνα του 1982, από τον Watts, αναφορικά με την ατομική αντίληψη κάθε ατόμου σαν μέρος του προγράμματος Αγωγής Υγείας στη δημοτική εκπαίδευση. Ο Watts παρατήρησε ότι το ουσιαστικό πλαίσιο της αυτογνωσίας διαμορφώνεται σχετικά νωρίς από την πρώιμη ανατροφοδότηση που το παιδί δέχεται από το σχολείο. Είναι ζωτικής σημασίας το πώς το παιδί αντιλαμβάνεται το σώμα του, τις ιδιαιτερότητες του και την επίδραση παραγόντων σχετικά με την υγιεινή του.

Ο Ρόλος της Οικογένειας στην Προαγωγή Υγείας

«Η οικογένεια είναι η βάση και η αρχή κάθε πολιτισμού» ισχυρίζεται ο Λουκιανός. Και ο Κικέρωνας παρατηρεί: *«Δεν υπάρχει πιο ευχάριστος τόπος από την οικογενειακή εστία»*. Και πράγματι, μέσα στο οικογενειακό καταφύγι, τον απάνεμο αυτό όρμο στο ανταριασμένο πέλαγος της ζωής, ο άνθρωπος θα επιβεβαιώσει και θα καταξιώσει την προσωπικότητά του, θα νιώσει πληρότητα και αυτοπεποίθηση (Μιχαηλίδης-Νουαρός, 1997). Μέσα στον οικογενειακό κύκλο εκτελούνται όλες οι θεμελιακές λειτουργίες της ζωής και της συμβίωσης.

Έχει ήδη επισημανθεί ότι η Αγωγή Υγείας επιτελείται κατά μεγάλο βαθμό στο κέντρο αναφοράς της οικογένειας (Γκούβρα και συνεργάτες, 2001). Ο ρόλος της οικογένειας ως προς την κατεύθυνση της Αγωγής Υγείας εξαρτάται από κοινωνικούς παράγοντες, οι οποίοι ποικίλλουν ανάλογα με τη μορφή του κοινωνικού σχηματισμού και τη μορφή της οικογένειας. Στους

πρόποδες του 21^{ου} αιώνα η σύγχρονη οικογένεια απογυμνώθηκε. Έχει αποκτήσει πυρηνική μορφή και αποτελείται συνήθως από τρία έως τέσσερα άτομα (Litwak, 1960). Ωστόσο, παρά τις αλλαγές οι ανάγκες των παιδιών για προστασία, καλή διατροφή, αγάπη και φροντίδα δεν έχουν αλλάξει. Οι σύντομες αυτές σκέψεις επιτρέπουν να επισημάνουμε ότι οι απαιτήσεις των παιδιών έχουν αυξηθεί όσο ποτέ άλλοτε παρά συρρικνωθεί.

Ειδικότερα στο ζήτημα Αγωγής Υγείας κάθε άνθρωπος οφείλει την ανθρώπινη ιδιότητα του στο σύνολο των ομάδων που τον αναθρέφει. Έχει αποδειχθεί επανειλημμένα μέσα από την επιστημονική έρευνα ότι η οικογένεια διαδραματίζει ουσιαστικό ρόλο στην υγιή ανάπτυξη του ατόμου. Επιφανείς επιστήμονες των κοινωνικών και ανθρωπιστικών επιστημών (Freud, Erikson, Adler, Piaget, Bandura, Kohlberg) έχουν αναλώσει ένα μεγάλο μέρος της επιστημονικής τους ζωής στη μελέτη και εξερεύνηση της παιδικής ζωής σε σχέση με το περιβάλλον και ιδιαίτερα τους γονείς (Σταύρου, 2002).

Για να αποβεί αποτελεσματική η διαδικασία Αγωγής Υγείας θα πρέπει να συνυπάρξει ουσιαστική συνεργασία των δύο βασικών φορέων παροχής Αγωγής Υγείας στα παιδιά: του σχολείου και της οικογένειας (Hill, & Koning, (1970). Η ευθύνη για την σωστή ανάπτυξη των παιδιών είναι μοιρασμένη αλλά ο στόχος κοινός. Η συμμετοχή των γονέων στα σχολικά προγράμματα Αγωγής Υγείας είναι καθοριστική για την επιτυχία τους. Το σχολείο θα πρέπει να είναι ένα ελκυστικό και φιλόξενο μέρος για τους γονείς.

Συνάμα, οι γονείς πρέπει να ενισχυθούν με μαθήματα τα οποία θα προσφέρουν περιεχόμενο σχετικό με την υγεία για τη διαπαιδαγώγηση των παιδιών. Η αλληλεπίδραση των γονιών με τα παιδιά αποτελεί την πρώτη προσέγγιση της αγωγής σχετικά με την υγεία συντελώντας έτσι στη σωματική και ψυχική υγεία των νεαρών ατόμων και αποφεύγοντας τον κοινωνικό τους αποκλεισμό ([http://www.ypepth.gr/e/_ec\)page976.htm](http://www.ypepth.gr/e/_ec)page976.htm)). Το ουσιαστικό πλαίσιο της υγείας διαμορφώνεται σχετικά νωρίς από την πρώτη ανατροφοδότηση που το παιδί δέχεται από τους γονείς του και την ευρύτερη

οικογένεια. Οι γονείς είναι αναγκαίο να συνειδητοποιήσουν ότι μεταδίδουν στους νέους τις γνώσεις τους σχετικά με την υγεία όχι μόνο με άμεσους αλλά και με έμμεσους και λιγότερο έκδηλους τρόπους, όπως για παράδειγμα το καθημερινό τους διαιτολόγιο, τους κανόνες υγιεινής (Σώκου, 1984).

Έχουν γίνει πολλές συζητήσεις για το αν η υγεία μας επηρεάζεται από το οικείο περιβάλλον ή κληρονομικότητα. Κατά γενική ομολογία και τα δύο – περιβάλλον και κληρονομικότητα – επηρεάζουν την υγεία μας. Υπάρχει μια ευρέως διαδεδομένη άποψη, ότι η πρώιμη παιδική ηλικία καθορίζει το επίπεδο της υγείας και ευεξίας του ενήλικα. Επιπρόσθετα, μερικοί ειδικοί υποστηρίζουν ότι ελάχιστα μπορούν να γίνουν με την αλλαγή των βασικών στάσεων που οι άνθρωποι υιοθετούν σχετικά με την υγεία κατά τα πρώτα χρόνια της ζωής τους.

Η συγγραφέας αυτής της μελέτης υποστηρίζει μια πιο αισιόδοξη και ευεργετική άποψη. Θεωρεί ότι η επίδραση που σχετίζεται με την υγεία των νεαρών ατόμων όταν προέρχεται από το στενό τους περιβάλλον μπορεί να αποτελέσει το ραβδί της Κίρκης. Η στάση και η συμπεριφορά υγείας των ανθρώπων είναι μακρά διαδικασία που αρχίζει από τα πρώτα χρόνια της ζωής και είναι αποτέλεσμα της επίδρασης του βιοκοινωνικού περιβάλλοντος των αξιών και συνηθειών.

Στις παραδοσιακές κοινωνίες ο θεσμός της οικογένειας είχε πάρα πολλούς σκοπούς να επιτελέσει. Έπρεπε να θρέψει τα παιδιά, να τα ντύσει, να τα ποδέσει, να τα γιατρέψει, να τα διαπαιδαγωγήσει, κοντολογίς να τα βοηθήσει αφενός να επιβιώσουν υιοθετώντας αποδεκτούς κανόνες υγιεινής και αφετέρου να ενταχθούν στο κοινωνικό σύνολο (Καλλίμαχος, 1997). Σήμερα, οι θεσμοί, όπως λόγου χάρη η οικογένεια και το σχολείο, έχουν υποκαταστήσει τις περισσότερες από τις παραδοσιακές λειτουργίες της οικογένειας. Ο θεσμός της οικογένειας στη σημερινή Κύπρο, θέλοντας και μη, εμπλέκεται σ' αυτή τη διεργασία.

Όσο πιο συμπαγής εμφανίζεται η οικογένεια, τόσο περισσότερο αποτελεσματική θα αποβεί η Αγωγή Υγείας των μελών της. Οι γονείς, ξεκινώντας από τους λιγότερο γραμματισμένους μέχρι και τους σπουδασμένους και από τους φτωχούς έως τους πλούσιους θα πρέπει να εργάζονται σκληρά προσφέροντας τον επιούσιο στα παιδιά τους αναφορικά με ζητήματα υγείας, για να είναι σε θέση αυτά μελλοντικά να τα κάνουν πράξη παρέχοντας μια υγιεινή συνοχή ζωής. Η υγεία διδάσκεται. Οι νεοσσοί που μαθαίνουν εκ προοιμίου τα θετικά της υγείας, μαθαίνουν να αγαπούν τον εαυτό τους.

Η Επίδραση των Γονέων στην Ολική Έκφραση Αγωγής Υγείας

Από βιολογικής άποψης, οι νέοι άνθρωποι – σε σχέση με τους ωριμότερους – σφύζουν από ζωή, είναι πολύ πιο αθλητικοί, δραστήριοι, ανθεκτικότεροι στις ασθένειες αλλά και με εντονότερες ορμές (Καλλίμαχος, 2000). Απόρροια, ίσως, αυτής της εγγενούς ενεργητικότητας τους είναι το αγωνιστικό τους φρόνημα που συνοδεύεται με πείσμα, δίψα για περιπέτεια, γενναιότητα και αυτοθυσία. Η απειρία τους ωστόσο, ανά πάσα ώρα και στιγμή, είναι έτοιμη να μετατρέψει τον αγνό τους κόσμο σε σωρεία προβλημάτων.

Η Αγωγή Υγείας διακρίνεται σε δύο τύπους: την τυποποιημένη και την άτυπη. Η πρώτη αναφέρεται σε προγραμματισμένη επιστημονική διαδικασία ενημέρωσης και εκπαίδευσης ενώ η δεύτερη αντιστοιχεί με τη διαπαιδαγώγηση που υπόκειται ο άνθρωπος από τη στιγμή της γέννησής του και η οποία αναφέρεται στο περιβάλλον που ανατρέφεται (Σώκου, 1984).

Εύλογα, ο Colwell και οι συνεργάτες του, το 1995, εκπόνησαν έρευνα με απώτερο στόχο τους τη συλλογή των απαραίτητων στοιχείων αναφορικά με τις απόψεις των γονέων περί της Αγωγής Υγείας στα σχολεία, της υπαίθρου του Τέξας. Οι γονείς των παιδιών των δημοτικών σχολείων στην κεντρο-ανατολική περιοχή του Τέξας υποβλήθηκαν σε ερωτήσεις για να εκφράσουν

τις απόψεις τους και τις γνώσεις τους σχετικά με το Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας στα σχολεία.

Τα στοιχεία που είχαν συλλεχτεί, σύμφωνα με τους ερευνητές, καταδεικνύουν πλατειά υποστήριξη της Αγωγής Υγείας σε σύγκριση με άλλες περιοχές. Οι γονείς εξέφρασαν την άποψή τους πως το οινόπνευμα και τα ναρκωτικά, η διατροφή και οι πρώτες βοήθειες είναι τα πιο σημαντικά θέματα που πρέπει να καλύπτονται στα δημοτικά σχολεία. Ακολούθως συζητήθηκαν τρόποι εφαρμογής προγραμμάτων υγείας στα σχολεία.

Με ελλειπή υλικό και επιθυμία αποτύπωσης της αλληλεπίδρασης των γονέων στην ορθή διαπαιδαγώγηση της υγείας στα νεαρά άτομα εντοπίζουμε την άμεση επιτακτικότητα παράθεσης της πιο πάνω έρευνας, εφ' όσον τα στοιχεία της ανασκόπησης, μας παραπέμπουν αυτόματα στην οικογενειακή μερίδα. Είναι παιδιά πολλών ανθρώπων τα λόγια μας, εύστοχα αναφέρει ο Σεφέρης. Λόγια ατόφια αφού η πραγματικότητα των τελευταίων χρόνων μας επιβεβαιώνει την απουσία επαρκούς πληροφόρησης των γονέων στα θέματα υγείας αλλά και στη μεταλαμπάδευση αυτών στα αδιαμόρφωτα βλαστάρια τους.

Η τάση να παίρνουν τα παιδιά ολοένα και νωρίτερα εφόδια για το μελλοντικό τους «βιογραφικό» δείχνει ότι πρόσφατα αρχίζει να επηρεάζει σε σημαντικό βαθμό τους γονείς και κατά κύριο λόγο τα εκπαιδευτικά προγράμματα.

Ο Ρόλος των Παιδαγωγών στην Αγωγή Υγείας

«Το είναι του Δασκάλου (δηλ. η ύπαρξή του) να είναι πάντα αλύγιστο στο χρέος μα και ανάλαφρο σαν την παιδιάστικη ζωή. Απάνω όμως απ' όλα το βύθισμα στους άλλους, η εκμηδένιση, η διάχυση του εγώ του, μια πλατιά διάχυτη αγάπη. Όχι κάτι που πνίγει την ατμόσφαιρα και τη χαρά της ζωής παρά κάτι που υψώνει».

Α. Δελμούζος

Αποτελεί κοινή διαπίστωση πως ο ρόλος της παιδείας στη σύγχρονη εποχή είναι κάτι περισσότερο από αναγκαίος. Δεν είναι τυχαίο που σε κάθε

πρόβλημα προβάλλουμε ως σωτήριο μέσο την παιδεία και σ' αυτήν επιρρίπτουμε μεγάλο μέρος της ευθύνης για τα κακώς έχοντα. Καθίσταται φανερό, πως η παιδεία σε θέματα υγείας είναι ικανή να παράξει τον πολυδιάστατο άνθρωπο τον οποίο απαιτεί η σύγχρονη πραγματικότητα (Τσουκαλάς, 1997). Η Αγωγή Υγείας αποτελεί εχέγγυο για το μέλλον, για ένα κόσμο καλύτερο, απαλλαγμένο από τα αρνητικά, ένα νέο παράδεισο της Εδέμ, στον οποίο να βιώνει ο άνθρωπος την πλήρη ελευθερία (Δαρδιώτης, 1980).

Μέσα από το συνολικό οικοδόμημα του σχολείου πρωταρχικό ρόλο αποκρυσταλλώνουν οι παιδαγωγοί. Η έννοια του δασκάλου στην Αγωγή Υγείας χρειάζεται πολλές διευκρινίσεις. Δάσκαλος δεν είναι εκείνος που μαθαίνει στα παιδιά τα σχολικά γράμματα, καλούς τρόπους και αθλητικά παιχνίδια. Αυτά τα μαθήματα είναι επιδερμικά, μένουν στην επιφάνεια (Παπανούτσος, 1988). Στόφα δασκάλου έχει εκείνος που παραμένοντας ενήλικος μπορεί να γίνεται παιδί και κάθε χρόνο, με τα νέα παιδιά που έρχονται στα χέρια του, να γίνεται ένα νέο παιδί. Το ανά χείρας πόνημα επιχειρεί να αποτυπώσει την αμφίδρομη σχέση παιδαγωγού και παιδευομένου σε θέματα Αγωγής Υγείας.

Η σχολική περίοδος θεωρείται κρίσιμη καμπή για τη διαμόρφωση της προσωπικότητας των νεαρών παιδιών και την απόκτηση της σωστής ισορροπίας για την υγεία, τη διαμόρφωση στάσεων άμεσα συνυφασμένων με την υγεία και εν τέλει την απόκτηση κριτικής ικανότητας της σημασίας Αγωγής Υγείας (Γκούβρα και συνεργάτες, 2001). Οι διδάσκαλοι στο παιδαγωγικό τους λειτούργημα έχουν το πλεονέκτημα να επεξεργάζονται, να πιστοποιούν, να ελέγχουν και να φιλτράρουν τις γνώσεις, τις στάσεις και τις αξίες που ενυπάρχουν στον τομέα Αγωγή Υγείας, επιλέγοντας και προωθώντας τους κατάλληλους μηχανισμούς.

Είναι σχεδόν βέβαιο ότι οι δάσκαλοι, κατά κύριο λόγο στο δημοτικό σχολείο, γίνονται «σημαντικοί άλλοι» για τους περισσότερους μαθητές και

μπορούν να ασκήσουν θετική επίδραση τόσο στην ιδέα που διαμορφώνουν οι μαθητές για την υγεία τους όσο και στην εφαρμογή αυτών στη μετέπειτα πορεία τους (Borda, 1989). Οι παιδαγωγοί θα πρέπει να κάνουν σαφές σ' όλους στους μαθητές ότι είναι σεβαστοί, αρεστοί και ότι όλοι ανεξαιρέτως σημειώνουν επιτυχίες και υιοθετούν στάσεις ορθής εφαρμογής των πτυχών υγιεινής. Η εκπαίδευση είναι ένα αξιόλογο αλλά συνάμα πολύ δύσκολο έργο. Ο δάσκαλος οφείλει να συμπεριφέρεται ως επαγγελματίας. Αυτό σημαίνει, ότι πρέπει να στέκεται πάνω από τα προσωπικά του, να είναι αντικειμενικός, ήρεμος και να έχει ικανότητα αυτοελέγχου (Σώκου, 2000). Οι δάσκαλοι πρέπει να προσαρμόζουν τα μαθήματα για την υγεία στις ανάγκες της συγκεκριμένης τάξης απευθύνοντάς τα στο μέσο παιδί. Η Αγωγή Υγείας στο σχολείο έχει να κάνει με μικρά παιδιά που δεν έχουν αναπτύξει τόσο την κριτική σκέψη (Αθανασίου, 1998).

Η σχολική Αγωγή Υγείας δεν είναι τίποτα άλλο από τη χρήση των εκπαιδευτικών θεσμών για την επίτευξη των στόχων της Αγωγής Υγείας. Ωστόσο, η Αγωγή Υγείας ποτέ δεν πήρε τη μορφή του σχολικού μαθήματος. Το γεγονός αυτό, μας επιτρέπει να υποθέσουμε ότι το συγκεκριμένο γνωστικό αντικείμενο, κατά πάσα πιθανότητα υποτιμήθηκε και όλο αυτό μπορεί να ενέχει αφενός την ελάχιστη ευαισθητοποίηση του εκπαιδευτικού συστήματος και αφετέρου την ελλειπή ή ανύπαρκτη προετοιμασία των εκπαιδευτικών να την υποστηρίξουν. Η σχολική Αγωγή Υγείας θα πρέπει να αποτελεί το έναυσμα για την ανάπτυξη της απαραίτητης συνείδησης και τρόπου ζωής για μακροζωία και υγεία. Στόχους που θα πετύχει ο παιδαγωγός, συνδεδετικός κρίκος μαθητή με την υγεία (Γκούβρα και συνεργάτες, 2001).

Ο εκπαιδευτής προγραμμάτων Αγωγής Υγείας διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη, εξέλιξη και επιτυχημένη ολοκλήρωση του προγράμματος. Πρέπει να είναι πρόσωπο σεβαστό και αποδεκτό από τους εκπαιδευόμενους, να γίνει δε ο πομπός του μηνύματος της Αγωγής Υγείας και να παίζει ουσιώδη ρόλο στη μετάδοση και αποδοχή του μηνύματος.

Επομένως, εκ μέρους των δασκάλων απαιτείται χρόνος και μεθοδολογία για την ορθή εκπόνηση των προγραμμάτων υγείας. Επιπρόσθετα, θα πρέπει να αναζητήσουν εξωτερικές πηγές υποστήριξης, όπως είναι για παράδειγμα η οικογένεια. Απαραίτητα στοιχεία του προγράμματος Αγωγής Υγείας θα πρέπει να είναι η διατροφή στο ημερήσιο πρόγραμμα, οι επακολουθούμενοι κανόνες υγιεινής και σωρεία άλλων (Σώκου, 2000).

Όσο παρατηρούμε με σκεπτικισμό τούτο το πλησίασμα και ανησυχώντας για τις συνέπειες του, θα αναφερθούμε στην επήρεια του δασκάλου στα θέματα υγείας στα νέα και τρυφερά βλαστάρια που δεν έχουν ακόμα ξεδιπλώσει τα φύλλα τους, αλλά κλείνουν τόσους θησαυρούς (νοημοσύνης, ευαισθησίας, δραστηριότητας) και περιμένουν να ολοκληρωθούν. Στους δασκάλους της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης εμπιστεύεται η Πολιτεία, η κοινωνία και το έθνος ολόκληρο την παιδεία των νέων, των αυριανών πολιτών. Αυτό και μόνο δείχνει τι βαρύτητα δίδεται στο σχολείο και στους παιδαγωγούς και τι βάρος εναποτίθεται στους ώμους των εκπαιδευτικών σε θέματα υγείας. Γι' αυτό και ο ρόλος του αληθινού δασκάλου και όχι του απλού διδάσκοντος σφραγίζει το σύστημα υγείας και το προσδιορίζει (Λάλας, 1998). Σ' ένα κατ' εξοχήν ευγενές έργο, όπως είναι το εκπαιδευτικό, βλέπουμε το ποσόν των υπηρεσιών που προσφέρουμε, όχι το ποιόν. Γιατί στο ποσόν μπορούν εύκολα να συμπέσουν οι υπολογισμοί μας, ενώ για το ποιόν δύσκολα συνεννοούμαστε (Παπανούτσος, 1988).

Η Επίδραση του Παιδαγωγού στην Αγωγή Υγείας

Σε πρόσφατη έρευνα ο Seabert και η ομάδα του (2002), μελέτησαν την επίδραση της προϋπηρεσιακής μάθησης των μεθόδων Αγωγής Υγείας πάνω σε θέματα υγείας που διδάσκονται από δασκάλους Δημοτικής Εκπαίδευσης στην Ιντιάνα. Η μελέτη αυτή διερεύνησε κατά πόσον η παρακολούθηση προϋπηρεσιακών μαθημάτων σε θέματα μεθόδων Αγωγής Υγείας επηρεάζουν τη διδασκαλία της δημοτικής εκπαίδευσης.

Χρησιμοποιήθηκε ατομικό διερευνητικό ερωτηματολόγιο και κλήθηκαν 800 δάσκαλοι τρίτης, τετάρτης και πέμπτης τάξης να το απαντήσουν. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων απέδειξε μια στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στις δέκα περιοχές που είχαν επιλεχθεί. Οι διαφορές αυτές αφορούσαν το βαθμό της μελέτης σε όλες τις περιοχές εκτός από τον τομέα της κοινοτικής και περιβαλλοντικής υγείας. Υπήρχαν διαφορές στον αριθμό των εβδομαδιαίων μαθημάτων και στο χρόνο που αφιερωνόταν σ' αυτά τα μαθήματα. Τα πορίσματα καταδεικνύουν πως οι δάσκαλοι που διδάχτηκαν τις μεθόδους Αγωγής Υγείας και φυσικής δραστηριότητας ήταν σε θέση να διδάξουν αυτά τα μαθήματα σε ένα ευρύ φάσμα.

Οι δάσκαλοι που έχουν πλήρη αντίληψη του δικού τους ρόλου και του ρόλου στην Αγωγή Υγείας των μαθητών είναι εφοδιασμένοι και ικανοί για άξια διδασκαλία. Το 1990, σε Ευρωπαϊκό συνέδριο για την Αγωγή Υγείας που έλαβε χώρα στο Δουβλίνο, υποστηρίχτηκε η χρησιμότητα των δασκάλων. Τονίστηκε επίσης ότι οι πιθανότητες επιτυχίας ευδοκιμούν όταν οι δάσκαλοι ενστερνιστούν τις αρχές και τους στόχους της Αγωγής Υγείας (Αθανασίου, 1998).

Ο Ubbes και οι συνεργάτες του (1999), επεσήμαναν με έρευνά τους, ότι η επαγγελματική κατάρτιση των δασκάλων είναι αναγκαία για το δημοτικό σχολείο. Το 1999, στο Οχάιο, ανέφεραν πως η βελτίωση της υγείας των παιδιών εξαρτάται σε ένα βαθμό από την σωστή προετοιμασία των δασκάλων των δημοτικών σχολείων για τη διδασκαλία του μαθήματος της Αγωγής Υγείας.

Η πιο πάνω έρευνα εξέτασε πληθώρα ζητημάτων. Αρχικά, εξέτασε το επίπεδο της εκπαιδευτικής προετοιμασίας των δασκάλων δημοτικής εκπαίδευσης σύμφωνα με τα δεδομένα του Οχάιο. Μετέπειτα, η έρευνα προσδιόρισε τον τύπο των μαθημάτων Αγωγής Υγείας που πρέπει να παρακολουθούν οι δάσκαλοι που φοιτούν σε κολλέγια και πανεπιστήμια του

Οχάιο. Εν κατακλείδι, αξιολόγησε το βαθμό και την έκταση των μαθημάτων που σχετίζονται με την υγεία και την παιδαγωγική όπως αυτά προσφέρονται για τους υφισταμένους δασκάλους.

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι στα 40 από τα 50 παιδαγωγικά ιδρύματα διδασκόταν το μάθημα Αγωγής Υγείας. Στη διδασκαλία γινόταν χρήση δώδεκα διαφορετικών εγχειριδίων. Η κάλυψη του θέματος κυμαινόταν με βάση πάντοτε το 10, από το μηδέν ως το 10 σύμφωνα με τις εθνικές προδιαγραφές Εθνικής Υγείας.

Το σχολείο ήταν από την πρώτη του εμφάνιση χώρος Αγωγής της Υγείας. Από το δάσκαλο, κοινωνό του σχολείου, περιμένουμε κάτι άλλο: ώριμος αυτός, γεμάτος από την πείρα της ζωής που αποκτάται με κόπο και πόνο, να σταθεί κοντά στον νέο, στον άπλευρο άνθρωπο και να τον βοηθήσει να ωριμάσει, να ενηλικιωθεί πνευματικά, να γίνει αυθύπαρκτος άνθρωπος (Παπανούτσος, 1988).

Με συγκριτική μελέτη τριών δειγμάτων ολικών προγραμμάτων διδασκαλίας αγωγής υγείας σε δημοτικά σχολεία, ο Dushaw (1984), είχε ως σκοπό της μελέτης τη διερεύνηση των επιπτώσεων τριών από τα πιο δημοφιλή ολικά προγράμματα διδασκαλίας Αγωγής Υγείας στο Μίτσιγκαν. Στα πλαίσια της μελέτης συμπεριλαμβανόταν η διδακτέα ύλη, η πρόοδος των μαθητών και το κόστος εφαρμογής των προγραμμάτων.

Τα τρία προγράμματα συγκρίθηκαν με τους βασικούς στόχους επίδοσης σε θέματα Υγείας του Μίτσιγκαν. Τα στοιχεία συλλέχτηκαν και αναλύθηκαν με βάση ένα εγχειρίδιο Αγωγής Υγείας του Μορφωτικού Αναλυτικού Προγράμματος του Μίτσιγκαν. Εγχειρίδια δόθηκαν σε 377 τριτοετείς και 595 φοιτητές του έκτου έτους που συμμετείχαν στα τρία προγράμματα υγείας. Κάθε ένα από τα τρία προγράμματα πληρούσε τους βασικούς στόχους επίδοσης σε θέματα Υγείας.

Οι τριτοετείς εν συνεχεία, φοιτητές, όπως αποδείχτηκε, επηρεάστηκαν πολύ θετικά από την Αγωγή Υγείας σύμφωνα με σύγκριση της γενικής βαθμολογίας πάνω σε 10 θέματα στον τομέα υγείας. Οι φοιτητές του έτους ωφελήθηκαν σημαντικά σε θέματα που αφορούσαν τον τομέα της υγείας, όμως πολύ λίγο στη γενική τους βαθμολογία. Συνοψίζοντας με την προαναφερθείσα μελέτη, γίνεται φανερό η επίδραση της Αγωγής Υγείας σε νεαρή ηλικία.

Ο ρόλος του δασκάλου στη Μέση Εκπαίδευση επισημάνθηκε το 1989, με την εφαρμογή των στόχων εθνικής υγείας. Έργο του Furney (1989), ο ρόλος του παιδαγωγού που αναδύεται ως η πληρέστερη έκφραση της Αγωγής Υγείας. Η έννοια της διαφώτισης αναφέρεται στην ενημέρωση του παιδαγωγού και επικεντρώνεται στην υιοθέτηση συμπεριφορών και κυρίως απηχεί στην ενεργητική συμμετοχή του παιδαγωγού στην όλη διαδικασία.

Μαθαίνεις τόσα πολλά όταν προγραμματίζεις το μάθημα Αγωγής Υγείας για τους μέλλοντες δασκάλους της Δημοτικής Εκπαίδευσης. Το 1984, ο Herman με έρευνα του υποστήριξε ότι η δραστηριότητα που βοηθάει στην αποκατάσταση, την διατήρηση ή την ενίσχυση της ατομικής υγείας αποκρυσταλλώθηκε στον ουσιαστικό ρόλο των παιδαγωγών. Η συνειδητοποίηση στις μέρες μας ότι η καθημερινή επαφή με τα οικεία άτομα του περιβάλλοντος μας, μας επηρεάζει θετικά ή αρνητικά, και μας οδηγεί αυτόματα στα κίνητρα για βελτίωση της Αγωγής Υγείας στα δημοτικά σχολεία.

Το 1990, αντιπρόσωποι του Συνασπισμού Εθνικών Οργανώσεων Αγωγής Υγείας προέτρεπαν για διεξοδικότερη ενασχόληση των εκπαιδευτικών στους τομείς Αγωγής Υγείας. Για την πλήρη εφαρμογή προγράμματος Αγωγής Υγείας στα σχολεία με επίκεντρο τους δασκάλους παρουσίασε το 1995, ο Hausman και ο Ruzek.

Η έκθεση αυτή αναφέρεται στην αποτελεσματικότητα ενός σχεδίου για ανοδική βελτίωση των γνώσεων του δασκάλου στον τομέα της εφαρμογής ενός πλήρους προγράμματος Αγωγής Υγείας ανάμεσα σε δασκάλους της δημοτικής εκπαίδευσης της πόλης. Το ευρύ φάσμα της αξιολόγησης προσφέρει εμπειρικά στοιχεία πάνω στο θέμα της αποτελεσματικότητας, μιας στρατηγικής, που αποσκοπεί στη μείωση της ανησυχίας των δασκάλων και την προώθηση συγκεκριμένης διδασκόμενης ύλης στο επίπεδο της τάξης.

Τα στοιχεία συγκεντρώθηκαν από 156 δασκάλους, από πέντε σχολεία. Έγινε ανάλυση στοιχείων από επανειλημμένη καταμέτρηση των συναισθημάτων των δασκάλων για την προετοιμασία τους να διδάξουν θέματα που σχετίζονται με την Αγωγή Υγείας καθώς και την σχέση που διαπιστώθηκε ανάμεσα στο ψηλό και βελτιωμένο αίσθημα ετοιμότητας και την υπάρχουσα Αγωγή Υγείας. Αυτά καταδεικνύουν ότι οι προσπάθειες για βελτίωση του δασκάλου, στις οποίες συμπεριλαμβανόταν η εκπαίδευση και η συνεχιζόμενη στήριξη για άνοδο των συναισθημάτων ετοιμότητας του δασκάλου, μπορούν να έχουν άμεση επίδραση μέσα στην τάξη.

Συνεχίζοντας τη βιβλιογραφική ανασκόπηση περί της προσφοράς της δράσης των εκπαιδευτικών στην Αγωγή Υγείας παρατίθεται μελέτη αναφορικά με τον προκαταρκτικό προγραμματισμό και απόψεων και τις απόψεις επιτυχίας της διδασκαλίας Αγωγής Υγείας στα σχολεία δημοτικής εκπαίδευσης. Οι προκαταρκτικές σκέψεις και αντιλήψεις των δασκάλων υπήρξαν το επίκεντρο. Το 1989, οι Charter και Lee σύμφωνα με τη μελέτη τους αναφέρθηκαν στις αρχικές σκέψεις και σωρεία άλλων διαδικασιών των δασκάλων, όταν προετοίμαζαν το μάθημα Αγωγής Υγείας. Συνάμα, εντοπίστηκαν και οι απόψεις τους σχετικά με την επιτυχία ή αποτυχία του μαθήματος.

Τα αποτελέσματα κατέδειξαν ότι οι ανησυχίες των δασκάλων κατά τη διάρκεια του προγραμματισμού του μαθήματος σχετίζονταν με την εξεύρεση

και προγραμματισμό περιεχομένου που θα συνεπάγεται περισσότερη συμμετοχή και απόλαυση από μέρους των παιδιών. Οι περισσότεροι δάσκαλοι εντόπιζαν ότι η επιτυχία οφειλόταν περισσότερο στη συγκινησιακή παρά τη γνωσιακή συμπεριφορά του μαθητή. Γιατί ένας κακός χειρισμός, από άγνοια ή αμέλεια, απροσεξία ή βιασύνη, μπορεί να προκαλέσει βαρύτατες και κάποτε ανεπανόρθωτες ζημιές, όπως και μια πλάνη. Όλα λοιπόν, τα έργα τα πιο ευγενή και τα πιο βάνανυσα, έχουν τις ευθύνες τους. Δηλαδή, μια ηθική διάσταση.

Πρέπει κάποτε να αποφασίσουμε να κοιτάξουμε με μια άλλη οπτική γωνιά το εκπαιδευτικό έργο, να ελευθερωθούμε από τις έξεις που τις έκανε δεύτερη φύση η άγνοια. Οι άνθρωποι που απαρτίζουν τα σχολεία πλάθουν προσωπικότητες για μια αρμονική λειτουργία σώματος και ψυχής. Με την εκπαίδευση της υγείας οι παιδαγωγοί παρέχουν όλες τις ικανότητες ή εις βάθος τις ικανότητες που θα χρειαστούν οι νεοσσοί για να εργαστούν θετικά, δημιουργικά, ανθρώπινα για την υγεία τους. Επιπλώνουν το νου τους με ανθεκτικές γνώσεις περί υγείας αναπτύσσοντας τη φαντασία και την πρωτοβουλία, την εφευρετικότητα και το θάρρος. Με την αγάπη που διεγείρει ανεξάντλητα την παιδαγωγική ακτινοβολία, ο αληθινός δάσκαλος ξαναβρίσκει τον εαυτό του μέσα στο παιδί. Η αυτοπεποίθηση είναι η ουσία του ηρωισμού, Έμερσον.

Η Αγωγή Υγείας στο Δημοτικό Σχολείο

Η ουσία της Υγείας αντικατοπτρίζεται στη σταθερή ισορροπία κάθε κυττάρου και ιστού, η οποία εξασφαλίζεται από κάποιον οργανωτή που ρυθμίζει τις μεταβολές, επανορθώνει τις βλάβες, κατευθύνει τις συνθέσεις (Loeper, 1953).

Όλοι οι ορισμοί που έχουν επισημανθεί για την έννοια υγεία ενέχουν τον προσδιορισμό «Αγωγή Υγείας». Η έννοια αυτή αποκρυσταλλώνεται στο σύνολο των επιρροών που όλες μαζί καθορίζουν τις γνώσεις, τις πεποιθήσεις και τη συμπεριφορά σε σχέση με την υγεία (Horner, 1980:229-235).

Από τα τέλη του 1960, η Αγωγή Υγείας άρχισε να οργανώνεται στο σχολικό περιβάλλον. Στόχος είναι να διευκολυνθούν τα νεαρά άτομα να αποφασίζουν συνειδητά για θέματα που αφορούν την υγεία τους. Στη σημερινή εποχή, η Αγωγή Υγείας είναι κύριο μέρος της προαγωγής της υγείας. Το σχολείο αποτελεί την έκφραση της συστηματικής και τυπικά διαρθρωμένης διαδικασίας της αγωγής, αναλαμβάνει τη διαπαιδαγώγηση, την κοινωνικοποίηση, τη μόρφωση και την εκπαίδευση του νεαρού κοινωνού (Γκούβρα και συνεργάτες, 2001).

Τα παιδιά βρίσκονται σε ηλικία διαμόρφωσης της προσωπικότητας που είναι κρίσιμη για την απόκτηση της κατάλληλης ισορροπίας για την υγεία. Το σχολείο είναι σε θέση να επιτύχει με αποτελεσματικότητα τους στόχους της Αγωγής Υγείας, όταν πληρούνται τα κατάλληλα μέσα και οι τεχνικές για την επίτευξη αυτών. Η Αγωγή Υγείας στο σχολείο βοηθάει το παιδί να αποκτήσει αντίληψη και γνώση του εαυτού του και του σώματός του και να αντιμετωπίζει τις επιδράσεις του περιβάλλοντός του. Στα δημοτικά σχολεία, όπου φοιτούν εύπλαστες ψυχές και αδιαμόρφωτες προσωπικότητες, εστιάζεται η προσοχή στην πρακτική εφαρμογή για την ανάπτυξη δεξιοτήτων που αφορούν την υγεία.

Οι γνώσεις, οι δεξιότητες και οι συμπεριφορές που διδάσκονται στην τάξη ενισχύονται από το φυσικό κοινωνικό και ψυχολογικό περιβάλλον του παιδιού (http://www.ypepth.gr/e/_ec_page976.com). Δεν μπορούμε να ευελπιστούμε ότι θα διδαχθεί στα παιδιά η σωματική τους υγεία αν δεν ληφθούν υπόψη οι ψυχικές και κοινωνικές τους ανάγκες. Το Αναλυτικό σχολικό Πρόγραμμα, το σχολικό περιβάλλον, το σχολικό ήθος, οι σχέσεις μέσα στο σχολείο, οι δεσμοί του σχολείου με την ευρεία κοινότητα αποτελούν τα βασικά συστατικά του «υγιούς» σχολείου (Σώκου, 2000).

Η Αγωγή Υγείας αναφέρεται ως μια πολυσχιδής διαδικασία γιατί τα ερεθίσματα και οι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται ποικίλλουν ώστε να προσεγγίζεται πολλαπλώς το παιδί και να επιτυγχάνονται τα μέγιστα δυνατά αποτελέσματα. Εύστοχα, η Φραγκουδάκη εντοπίζει ότι το σχολείο ως ο κυριότερος κοινωνικός θεσμός, πιστοποιεί και επισημοποιεί οτιδήποτε μεταδίδει. Το σημείο τριβής στη σύγχρονη δεοντολογία της Αγωγής Υγείας

έγκειται στο γεγονός ότι σήμερα δεν υπάρχει διαπαιδαγώγηση των μικρών παιδιών σε θέματα Αγωγής Υγείας. Αξίζει όμως, να παραθέσουμε την επιτακτικότητα εφαρμογής τέτοιων προγραμμάτων κατά τα αρχικά στάδια του δημοτικού σχολείου ούτως ώστε με λειτουργική αρτιότητα να αναπτυχθούν οι δυναμικές για υγιείς ενήλικες.

Η Αγωγή Υγείας στα δημοτικά σχολεία υπήρξε μια ευκαιριακή ή πρόσκαιρη εκπαιδευτική δραστηριότητα. Για να εδραιωθεί και να αποβεί αποτελεσματική, θα πρέπει πρώτα να γίνει κατανοητή από όλους τους αρμόδιους φορείς και έτσι να χαραχθεί η παρουσία της στο σχολικό αναλυτικό πρόγραμμα. Η έλλειψη συντονισμού και ομοιομορφίας στην εφαρμογή προγραμμάτων Αγωγής Υγείας φανερώνει την αναποτελεσματικότητα της σχολικής δραστηριότητας.

Ο πληθυσμός των δημοτικών σχολείων μαθαίνει να αναγνωρίζει δια μέσου της Αγωγής Υγείας τις συνέπειες των καθημερινών αποφάσεων, πράξεων και συμπεριφορών που μπορεί να επιφέρουν αλλαγές στην ατομική και συλλογική υγεία (Young & William, 1989). Το περιεχόμενο και το μήνυμα της υγείας ανταποκρίνεται σ' όλη τη σχολική ύλη και προσεγγίζεται από τα μαθηματικά, τη βιολογία, την ανθρωπολογία, τη φυσική και τη θεολογία (Ματσανιώτης, Σώκου, 1984).

Η Αγωγή για την Υγεία στο σχολείο είναι ένα έργο που αποβλέπει στην ολοκλήρωση. Η υγεία των μικρών παιδιών εξαρτάται σε σημαντικό βαθμό από τη γενικότερη στάση του σχολείου. Η έμφαση στην υγιεινή, την καθαριότητα, τη θρέψη και την πρόληψη αποτελεί την ουσιώδη παρουσία της Αγωγής της Υγείας. Ο συγκερασμός των ποικιλόμορφων μεθόδων και δεξιοτήτων της Αγωγής Υγείας βοηθά τα νεαρά άτομα στην αυτοανάπτυξη.

Η Δημοτική Εκπαίδευση και η Επίδρασή της στην Υγεία

Οι ανθρώπινες σχέσεις από τη γέννηση τους στηρίχτηκαν στο λόγο και στην πράξη, στη θεωρία και στα έργα για να επιβιώσουν. Εύλογα αναφέρει ο Λάνγκφορντ πως το μόνο κόσμημα το οποίο δε φθείρεται είναι η γνώση. Η

μαθητεία στα θρανία καλύπτει ένα μεγάλο κομμάτι της ζωής. Όπως κάθε κοινωνική ομάδα που αποτελεί τμήμα της κοινωνίας, έτσι και το σχολείο, με τους καθηγητές και τους μαθητές του διέπεται από ορισμένους νόμους και κανόνες που ρυθμίζουν τις σχέσεις κάτω από το πρίσμα μιας ηθικής.

Η υγεία είναι ένα κεφάλαιο, ένας πόρος του ανθρώπου, που συμβάλλει στην ποιότητα ζωής του. Ο όρος Αγωγή Υγείας αναφέρεται στις ευκαιρίες μάθησης που παρέχονται με σκοπό τη βελτίωση και τον έλεγχο της υγείας, διαφοροποιώντας τη συμπεριφορά που εκούσια υιοθετεί ο άνθρωπος. Το 1999, ο Bansal επικεντρωμένος στο γίνεσθαι της υγείας ανέλυσε τις επιδράσεις του σχολικού περιγύρου επιδιώκοντας την ενσωμάτωση των ορισμών υγείας στο άμεσο περιβάλλον του παιδιού. Κατέληξε πως το άμεσα επηρεαζόμενο περιβάλλον ωθεί τα νεαρά παιδιά να υιοθετούν στάσεις και συμπεριφορές, θετικές περί της υγείας. Από το τέλος του 1960 η Αγωγή Υγείας άρχισε να οργανώνεται στο σχολικό περιβάλλον (David & William, 1987).

Στο πανηγύρι υγείας που έγινε σε δημοτικό σχολείο το 1986 από τον Bays αναλύθηκε η διαδικασία που εμπλέκει ολόκληρο το σχολείο στην Αγωγή Υγείας. Η ιδέα για τη δημιουργία σχολείων που θα προάγουν την υγεία ανά τον κόσμο γίνεται πιο ισχυρή, αφού οι κυβερνήσεις των χωρών ανησυχούν για την αύξηση του αριθμού των νεαρών ατόμων που απειλείται η υγεία τους. Η επιτυχία των περισσότερων προγραμμάτων βρίσκεται στο να ξέρουμε πόσος καιρός χρειάζεται να πετύχουν, εύστοχα αναφέρει ο Ντισραέλι.

Η Βιρτζίνια υπήρξε επίκεντρο πολλών ερευνών σχετικά με την Αγωγή Υγείας στα δημοτικά σχολεία. Ο Folio με τους συνεργάτες του (1984) επί σειρά πολλών μελετών εστίασαν την προσοχή τους στην Αγωγή Υγείας στη Δυτική Βιρτζίνια. Η έρευνά τους διεξήχθη για να προσδιοριστούν οι γνώσεις για την υγεία, οι στρατηγικές υγείας και η συναίσθηση των ευεργημάτων μιας υγιεινής συμπεριφοράς. Στην έρευνα συμμετείχαν 1441 μαθητές από 85 τάξεις σε 35 σχολεία.

Τα αποτελέσματα κατέδειξαν την αναγκαιότητα του μαθήματος Αγωγής Υγείας στη διδακτική ύλη των δημοτικών σχολείων καθώς και την επιτακτικότητα για ειδικά μαθήματα σε θέματα υγείας για τους δασκάλους της δημοτικής εκπαίδευσης μέσα στα πλαίσια της Αγωγής Υγείας. Το 1984, τα αποτελέσματα της πιο πάνω έρευνας επηρέασαν την κοινωνία της Βιρτζίνιας προσθέτοντας ουσία στο σχολικό Αναλυτικό Πρόγραμμα.

Το ζήτημα Αγωγής Υγείας νοσεί στα σύγχρονα δεδομένα του δημοτικού σχολείου. Ο Τσόρτσιλ είχε αναφέρει πως αν καθίσουμε και ανοίξουμε διαμάχη για το χτες και το σήμερα, γρήγορα θα καταλάβουμε πως χάσαμε το αύριο. Αναγκαίον είναι να μην ελλοχεύουμε τις καταστάσεις αλλά να οικοδομούμε καινούργιες με απώτερο σκοπό την εξομάλυνση των δεινών. Στις περισσότερες χώρες, βέβαια με καθυστέρηση ετών, έχει γίνει πια συνείδηση, η χρησιμότητα της Αγωγής Υγείας στα δημοτικά σχολεία.

Το 1988, ο Hosick και Watts, με έρευνά τους επεδίωξαν την αποτύπωση των ρόλων των μαθητών στα θέματα Αγωγής Υγείας. Τα νεαρά άτομα διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην πραγμάτωση των ζητημάτων αγωγής αφού αναφέρονται στα ίδια και αισιοδοξούν γι' αυτά. Το πώς οι μαθητές λειτουργούν μέσα από τα προγράμματα Αγωγής Υγείας φανερώνουν την αποτελεσματικότητα αυτών των προγραμμάτων και καθίστανται κοινωνοί αλλά και απόστολοι αυτών.

«Χρόνος, αλήθειας πατήρ», επισημαίνει ο Απολλώνιος. Επισφραγίζοντας τα λόγια του Απολλώνιου ο Πλάτωνας αναφέρει πως η αρετή έχει πολλούς δασκάλους, αλλά λίγους αγωνιστές. Αγωνιστές της αγωγής αναδύονται και οι Feuerstein και Galli. Επεδίωξαν τη σύνδεση της εξέτασης της υγείας με την Αγωγή Υγείας στη δημοτική εκπαίδευση το 1983.

Σκοπός της μελέτης ήταν η δημιουργία ενός συστήματος Αγωγής Υγείας στη δημοτική εκπαίδευση που να βασίζεται σε ειδικές εξετάσεις υγείας. Το σύστημα που υιοθετήθηκε έδινε την ευκαιρία στους μαθητές να εργάζονται με το δικό τους

ρυθμό. Οι μαθητές αντιλαμβάνονται πλήρως το μάθημα γιατί προχωρούν στο επόμενο βήμα μόνο όταν κατανοήσουν πλήρως το προηγούμενο θέμα.

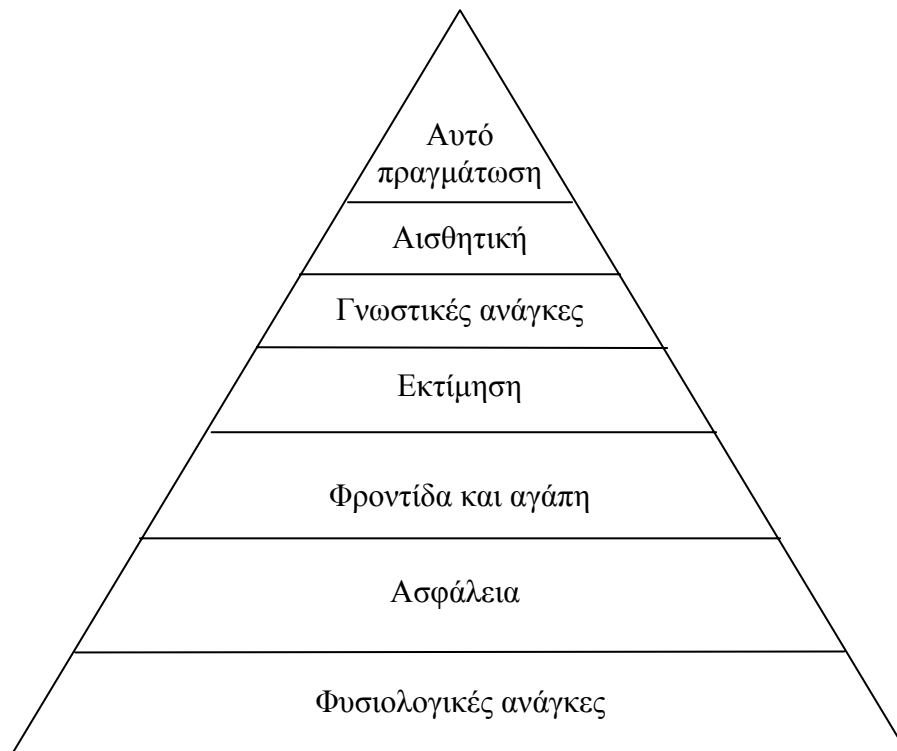
Επιλέχθηκαν 60 τεταρτοετείς φοιτητές χωρίς ιδιαίτερα κριτήρια και ταξινομήθηκαν σε δύο ομάδες – την πειραματική και την ομάδα ελέγχου. Τους έγινε προκαταρκτικός έλεγχος για το επίπεδο των γνώσεων τους σε θέματα Αγωγής Υγείας. Ο προκαταρκτικός έλεγχος κατέδειξε πως δεν είχαν οποιεσδήποτε διαφορές. Μετά την εφαρμογή του προγράμματος και οι δύο ομάδες απέκτησαν γνώσεις, ωστόσο η πειραματική ομάδα είχε μεγάλη βελτίωση στον τομέα της γνώσης, γεγονός που αποδεικνύει πως η νέα μέθοδος ήταν πολύ πιο αποτελεσματική. Ο συγγραφέας τονίζει τέλος πως αυτή η μέθοδος πρέπει να εφαρμοστεί σε πιο πλατιά κλίμακα.

Οι μέθοδοι που εφαρμόζονται στα προγράμματα Αγωγής Υγείας ποικίλλουν όπως φάνηκε από έρευνα του English (1994) περί υγείας την οποίαν επικέντρωσε στις στρατηγικές αναφορικά με το ολικό πρόγραμμα Αγωγής Υγείας στα δημοτικά σχολεία. Το μέλλον σύμφωνα με την Ανν-Φρανς, είναι μια όμορφη γη για όνειρα. Γη αποτελεί το σχολείο και όνειρο η Αγωγή Υγείας. Με γνώμονα τις παραπάνω έρευνες, γίνεται κατανοητό πως η Αγωγή Υγείας εισέβαλε στα δρώμενα του δημοτικού σχολείου μόλις πριν μια εικοσαετία.

Είναι φανερό πως η αντίληψη της Αγωγής Υγείας στα δημοτικά σχολεία, σε παγκόσμιο επίπεδο, δεν είναι ενιαία ούτε εύκολη. Υπάρχουν αρκετές έρευνες που δείχνουν τους ποικίλους τρόπους με τους οποίους εφαρμόζονταν η Αγωγή Υγείας. Με την πάροδο των χρόνων αλλάζει στον ευρωπαϊκό χώρο η εικόνα και διαφοροποιούνται τα ζητήματα υγείας στα δημοτικά σχολεία. Η Αγωγή Υγείας στοχεύει στην προαγωγή της ικανότητας των ατόμων που παίρνουν ελεύθερες αποφάσεις με βάση τη γνώση (Αθανασίου, 1998).

Η Θεωρία του Maslow

Η ιεράρχηση της εκπαίδευσης με τους στόχους και τους σκοπούς της αποβλέπει στην ικανοποίηση των ανθρωπίνων αναγκών. Στο πλέγμα των ανθρωπίνων αναγκών της υγείας στην εκπαίδευση, στηρίζεται το περιεχόμενο της αγωγής και προαγωγής της υγείας και συνάμα ρυθμίζονται και παράγονται οι εκροές του κοινωνικοπολιτικού επιπέδου (Βιγγόπουλος, 1982). Ο Maslow ιεραρχεί τις ανθρώπινες ανάγκες και δίνει μια νέα διάσταση στην παραγωγή των μορφωτικών αγαθών (Παπάς, 1988).



Η πυραμίδα των Ανθρωπίνων Αναγκών του Maslow (Miller, 2002)

Ο Abraham Maslow ισχυρίζεται ότι οι καλές ανθρώπινες σχέσεις και η υψηλού βαθμού αυτοεκτίμηση αποτελούν ισχυρές βάσεις για κάθε τύπου μάθηση. Το παιδί πριν φτάσει στην κορύφωση, πρέπει να καλύψει τα κατώτερα στάδια όπως λόγου χάριν τις βασικές φυσικές του ανάγκες (Maslow, 1976).

Στηριζόμενη, στις αναλυόμενες βιβλιογραφικές έρευνες με τις σημαντικότερες παραμέτρους που τις περικλείουν – διατροφή, άθληση, ρόλος του παιδαγωγού στην υγεία, επίδραση της οικογένειας στην Αγωγή Υγείας, αυτοεκτίμηση των παιδιών, η συγγραφέας αυτής της μελέτης συμφωνά με την Κατερίνα Σώκου (1984) στην επισήμανση της ότι η θεωρία του Maslow αποκρυσταλλώνει σε μεγάλο βαθμό την πολυσημία της εκπαιδευτικής επιταγής.

Η εκκίνηση στη δημοτική εκπαίδευση στη ζωτικής σημασίας Αγωγή Υγείας γίνεται από τις βιολογικές ανάγκες για να καταλήξει στην αυτοπραγμάτωση, κάτι που αγνοεί το σύγχρονο σχολείο. Οι σκοποί της Εκπαίδευσης στην Αγωγή Υγείας δεν μπορούν να αγνοήσουν τις ανθρώπινες ανάγκες και την ιεράρχησή τους στην εκπαιδευτική διαδικασία (Τομασίδης, 1982). Εκείνο που διαφαίνεται στο εκπόνημα αυτό είναι ότι διαμέσου του εκπαιδευτικού, το νεαρό άτομο από τη στιγμή που θα ικανοποιήσει μια ανάγκη επαρκώς, μειώνεται η σημασία της ως ισχυρού στοιχείου υποκίνησης σε σχέση με άλλες ανάγκες (Παπάς, 1988). Το παιδί αναπόσπαστα πλέον οδηγείται στη μάθηση.

Όλοι οι μαθητές, ανάλογα με τις βιολογικές και συναισθηματικές τους ανάγκες, δεν έχουν τον ίδιο βαθμό έντασης στην ιεραρχία των αναγκών. Η εκπαιδευτική διαδικασία Αγωγής Υγείας πρέπει μέσα από τις γνώσεις και τις αξίες που διοχετεύονται στο σχολείο να επισημαίνει τη διατάραξη της ισορροπίας μεταξύ των αναγκών και να ενισχύει την αυτοπραγμάτωση. Η εκπαιδευτική διαδικασία στο ζήτημα Αγωγής Υγείας έχει αντλήσει αρκετούς προβληματισμούς από τη θεωρία αναγκών του Maslow (Τριλιανός, 1988).

Η παιδαγωγός, στην προσπάθειά της να στηρίζει την υπάρχουσα μελέτη επισημαίνει την επιτακτικότητα της ψυχολογικής θεωρίας στον τομέα της προαγωγής υγείας. Η ψυχολογική θεωρία είναι σε θέση να ενισχύσει τα ειρημμένα περί της θεωρίας του Maslow, αλλά και να ενισχύσει τα

προγράμματα παρέμβασης σε διάφορα επίπεδα (Pike & Forster, 1995). Παράλληλα, στην ανάλυση της ψυχολογικής θεωρίας της Αγωγής Υγείας, διαφαίνεται η σπουδαιότητα των διαφόρων σταδίων που υπόκεινται οι μαθητές για να προβούν σε ριζικές αλλαγές στην συμπεριφορά τους όπως άλλωστε στηρίζεται και η θεωρία Maslow στο ζήτημα Αγωγή Υγείας.

Σύμφωνα με τον Walker (1993) η προτροπή για υπεύθυνες συμπεριφορές πρέπει να αρχίζει από τα παιδικά χρόνια με συστάσεις στα νεαρά άτομα να επιλέγουν σωστά.

Συνοψίζοντας, η μελέτη αυτή εντοπίζει την πολυμορφία της εκπαιδευτικής αμεσότητας στην Αγωγή Υγείας στη θεωρία του Maslow αλλά και στη ψυχολογική θεώρηση της προαγωγής υγείας εμβαθύνοντας τις λογής-λογής ανάγκες των νεαρών ατόμων σε θέματα υγιούς συμπεριφοράς.

Περίληψη και Συμπεράσματα Βιβλιογραφίας

Κατά τις τελευταίες δεκαετίες εντοπίζει κανείς μια όλο και αυξανόμενη βιβλιογραφία με θέμα Αγωγή Υγείας στην εκπαίδευση αλλά και τους εμπλεκόμενους και επηρεαζόμενους παράγοντες αυτής. Νέες έρευνες βλέπουν διαρκώς το φως της δημοσιότητας ανά τον κόσμο. Με σημείο αναφοράς στην Κύπρο και στην Ελλάδα λίγοι σχετικά επιστήμονες, γυναίκες και άντρες, ασχολούνται με το θέμα αυτό και συνήθως οι σχετικές αναφορές τους στο θέμα συμπεριλαμβάνονται σε συγγράμματα ενός γενικότερου κοινωνιολογικού προβληματισμού (Χατζηγεωργίου και συνεργάτες, 1997).

Η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας χωρίζεται σε τέσσερα μέρη. Επίκεντρο ενδιαφέροντος του πρώτου μέρους αναδύεται η διατροφή, η άσκηση και η ατομική αντίληψη των ατόμων που εμπλέκονται στο σύστημα Αγωγής Υγείας. Παρατηρείται μια συσσωρευμένη ερευνητική παρουσίαση στο θέμα αυτό. Με την αλματώδη ανάπτυξη της τεχνολογίας και της επιστήμης, σήμερα που ο άνθρωπος ετοιμάζει τη διαστημική μετανάστευση του και η σελήνη λογίζεται σαν η έκτη ήπειρος, είναι αδιανόητο να μην

υπάρχει οργανωμένη Αγωγή Υγείας για τα παιδιά δημοτικής εκπαίδευσης, σε σωστές και υγιείς βάσεις. Η υγεία των ατόμων, αποτελεί μια πανάρχαια και πηγαία προσπάθεια. Οι αρχαίοι Έλληνες θεωρούσαν το σεβασμό προς την υγεία όχι μόνο χρέος αλλά και δείγμα αγαθού ανθρώπου. Από την πολύχρονη προσωπική και επαγγελματική πείρα με άτομα δημοτικής εκπαίδευσης κατά την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, ο ερευνητής παρατηρεί ότι αμυδρές προσπάθειες για την Αγωγή Υγείας εντοπίζονται μόλις το 1982. Ο Watts παρατήρησε πως το πλαίσιο αυτογνωσίας διαμορφώνεται από τα αρχικά στάδια της δημοτικής εκπαίδευσης. Συνδυασμός άσκησης και σωστής διατροφής απασχόλησε πληθώρα ερευνητών (Χατζηγεωργίου και συνεργάτες 1997 - Calderon, 2002). Το κάθε νεαρό άτομο ως επίκεντρο των σχετικών ερευνών αντιλαμβάνεται ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες του, τις ανάγκες αλλά και τα ερεθίσματά του (Watts, 1982). Οι αναλυόμενες έρευνες που διεξήχθησαν σε χρονικό διάστημα 17 χρόνων (1982-1999) καλύπτουν το τομέα της διατροφής και φυσικής δραστηριότητας με την προσέγγιση μαθητών στα πιο κρίσιμα στάδια της ζωής τους (Beckett & Alexander, 1999). Η προσδοκία συνειδητοποίησης των προσφορών υγείας δια μέσου της διατροφής και της άθλησης στο σχολικό περίγυρο (Sahota & Rudolf, 1996) παρέχουν την πληρέστερη κατανόηση του σύγχρονου επιπέδου υγείας.

Είναι γενικά αποδεκτό, ότι οι άνθρωποι χρειάζονται συμπαράσταση (Pender, 1987), και όταν την δέχονται, αυτό συμβάλλει στην ευημερία τους και στην ικανότητα τους να αντισταθούν στις εντάσεις της ζωής (Νικολάου, 1996). Τα άτομα νεαρής ηλικίας και οι οικογένειες τους απασχόλησαν το 1995, τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας. Η επίδραση των γονιών στη ουσιώδη διαπαιδαγώγηση της υγείας στα νεαρά άτομα από τα στοιχεία της ανασκόπησης προκύπτει μέσα από την έρευνα που εκπονήθηκε από τον Health επισημαίνοντας την οικογενειακή μερίδα.

Επιπρόσθετα αν μελετήσει κανείς τις εκπαιδευτικές επιλογές – που διαπιστώνονται τα τελευταία κυρίως χρόνια της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης –

καθώς και τη θέση που κατέχουν οι διδάσκαλοι στο γίνεσθαι Αγωγής Υγείας, μια διαφορετική πραγματικότητα έρχεται στο φως. Σύμφωνα με την πραγματικότητα αυτή, η εικόνα που έχουμε για τους παιδαγωγούς στο συνολικό δίκτυο αγωγής υγείας αναφύεται μόλις το 1984.

Μέσω τριών προγραμμάτων, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, τον κοινωνό του σχολείου, επιδιώκει να διερευνήσει τα ολικά προγράμματα διδασκαλίας. Οι παιδαγωγοί συγχρονίζονται με τα παιδιά δημοτικής εκπαίδευσης σε ημερήσια βάση επηρεάζοντας ποικιλόμορφα την προσωπικότητά τους. Την ίδια χρονιά επιχειρήθηκε η αποτύπωση της επίδρασης του οικείου περιβάλλοντος και ώθησης των κινήτρων για βελτίωση της Αγωγής Υγείας. Από το 1989 έως και το 1999 πολυσημικές έρευνες παραθέτουν ένα ευρύ φάσμα πολυπαραγοντικής έκφανσης του διδασκάλου. Τα αποτελέσματα της δράσης των εκπαιδευτικών και απελευθερωμένοι από τις έλξεις της σύγχρονης εκθαμβωτικής μεταβιομηχανικής κοινωνίας θεωρούμε τους εκπαιδευτικούς συνεπικούς των συστημάτων Αγωγής Υγείας. Το κεντρικό τμήμα αυτού του μέρους αξίζει να το εξετάσουμε προσεκτικά και να το λάβουμε υπόψη γιατί τα συμπεράσματα μετά από παρατήρηση των ερευνών, δείχνουν το βαθμό του θάρρους του συγγραφέα και της πίστης του σ' αυτό που επιτελεί (Χολτ, 1995). Δεν είναι μόνο το θέμα του μαθήματος που καθιστά έναν τρόπο μάθησης πολυτιμότερο από κάποιους άλλους, αλλά το πνεύμα μέσα στο οποίο γίνεται. Η συγγραφέας πιστεύει ότι μια από τις βασικές ανάγκες των παιδιών είναι να συναναστρέφονται με ενήλικες που είναι πρόθυμοι και ικανοί να ακούσουν το υποκείμενο – παιδί, που ανακαλύπτει τον εαυτό του (McGovern, 1988).

Το τελευταίο μέρος, συνοψίζοντας, την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας σημειώνει την ευαισθησία και το ενδιαφέρον της συνολικής παρουσίας της εκπαίδευσης κατά τη δημοτική αγωγή για την επίτευξη του στόχου Αγωγή Υγείας. Από το 1983 έως και τους πρόποδες του 2000, αξιόλογες έρευνες αναδύονται στο προσκήνιο Αγωγής Υγείας στο δημοτικό σχολείο (Bansal,

1999). Σε μια συνδυαζόμενη ερευνητική ανασκόπηση παρατηρούμε ότι ο χρόνος είναι ο πατέρας της αλήθειας, όπως εύστοχα αναφέρει ο Απολλώνιος. Η αντίληψη της Αγωγής Υγείας στα σχολεία, ανά την υφήλιο δεν είναι ενιαία (Dushaw, 1984). Δια μέσου των αναλυόμενων ερευνών, η ερευνήτρια παρατηρεί πως με την πάροδο του χρόνου τα ζητήματα υγείας διαφοροποιούνται στον ευρωπαϊκό χώρο και ολοένα γίνονται επιτακτικότερη ανάγκη.

Η Εφαρμογή της Αγωγής Υγείας στα Δημοτικά Σχολεία και οι Παράγοντες που την Καθορίζουν

Σε μια εποχή όπου απλά, θεμιτά και αυτονόητα ανθρώπινα αιτήματα, όπως η υγεία μας, να ζούμε σ' ένα υγιές περιβάλλον γίνονται ολοένα πιο δυσβάσταχτα στην εκφορά τους, δυσεντόπιστα στην έκβασή τους, η ερευνήτρια εντοπίζει την αποδοτικότητα της Αγωγής υγείας στη δημοτική εκπαίδευση στις απαιτήσεις των καιρών (Τσαλίκोगλου, 1998). Αποδοτική είναι μια έρευνα όταν διεξάγεται με επιστημονικά εχέγγυα. Είναι ενθαρρυντικό ότι τα τελευταία 10-15 χρόνια παρατηρείται ένα αυξημένο ενδιαφέρον για διερευνήσεις σε θέματα Αγωγής Υγείας στις νεαρές ηλικίες (Δανασσής & Αφεντάκης, 1997).

Η μελέτη αυτή φιλοδοξεί στην παρούσα φάση να βοηθήσει με προβληματισμούς όλους όσους ασχολούνται με την Αγωγή Υγείας σ' ένα ευρύτερο γνωστικό πλαίσιο. Επιδιώκει, επίσης, να βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς, οι οποίοι καθημερινά έρχονται σ' επαφή με τα νεαρά άτομα, να συνειδητοποιήσουν τους ρόλους τους περί της Αγωγής Υγείας και να προσπαθήσουν στην ουσιαστική εκμάθηση αυτών στα νεαρά βλαστάρια. Τέλος, απευθύνεται σ' ένα ευρύτερο αναγνωστικό κοινό, το οποίο μπορεί να μην ασχολείται συστηματικά και με επιστημονικό ή παιδαγωγικό τρόπο σχετικά με την Αγωγή Υγείας σε μικρά παιδιά, αλλά ενδιαφέρεται να μάθει για τους λεπτούς και ορθούς χειρισμούς της Αγωγής Υγείας (Αθανασίου, 2000).

Η εκπαίδευση σε θέματα υγείας δύναται να βοηθήσει τον εκπαιδευόμενο στη βαθύτερη και ουσιαστικότερη κατανόηση προβλημάτων και προβληματισμών καθώς και αναγκών, σε προσωπικό και κοινωνικό επίπεδο (Δανασσής – Αφεντάκης 1997). Ωστόσο, η υγεία ως έννοια και ως αγαθό δεν έχει μια ξεκάθαρη εννοιολογική και πρακτική ταυτότητα (Γκούβρα και συνεργάτες, 2001). Ευελπιστούμε σ' ένα σχολείο ικανό να προάγει την υγεία, ένα σχολείο που να διακρίνεται για τα επιτεύγματα του περί υγείας των μαθητών του και να παρέχει σε δασκάλους και μαθητές ένα περιβάλλον όπου να αισθάνονται άνετα, να έχουν αυτοπεποίθηση και εμπιστοσύνη στις ικανότητές τους (Αθανασίου, 1998).

Ο σχεδιασμός και η εφαρμογή ενός προγράμματος Αγωγής Υγείας στα πλαίσια της σχολικής κοινότητας ενέχει καλύτερα αποτελέσματα. Μ' ένα τέτοιο πρόγραμμα μπορούν να αναδειχτούν τα θέματα Αγωγής Υγείας που είναι σημαντικά για τους/τις μαθητές/τριες και να προσεγγιστούν με τον κατάλληλο τρόπο (Σώκου, 1984). Συνάμα, μερικές φορές δίνεται η δυνατότητα, μέσα από τα θέματα που διαπραγματεύονται άλλες περιοχές του αναλυτικού προγράμματος, να γίνονται έμμεσες αναφορές σε θέματα Αγωγής Υγείας (Αθανασίου, 1998).

Η έλευση της νέας χιλιετίας σηματοδοτεί μια νέα εποχή, με κύριο χαρακτηριστικό την ανανέωση της γνώσης. Ακριβώς, το γεγονός αυτό επιβάλλει αφενός, την ανάπτυξη ερευνητικών και επιστημονικών δραστηριοτήτων στο ζήτημα Αγωγής Υγείας, οι οποίες θα χαρακτηρίζονται άμεσα από το πνεύμα της διεπιστημονικότητας και της ομαδικής συνεργασίας και αφετέρου, τη διάδοση και αξιοποίηση ερευνητικών πορισμάτων σε κοινωνικό επίπεδο.

Η Αγωγή Υγείας μπορεί να συμπεριληφθεί στο Αναλυτικό Πρόγραμμα ως αυτόνομο μάθημα ή όπως συμβαίνει και στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες να ενσωματωθεί στα επιμέρους μαθήματα (π.χ. στη φυσική αγωγή,

στην ιστορία, στη γεωγραφία κ.ά). (Αθανασίου, 1998). Αυτόματα συνεπάγεται η ζωτικής σημασίας συμβολή του παιδαγωγού και γενικά όλων των άμεσα συνδεδεμένων φορέων της σχολικής κοινότητας. Οι φορείς αυτοί ενδέχεται να είναι η οικογένεια και άλλοι ιδιωτικοί ή δημόσιοι φορείς. Εξάλλου, η αγωγή αποτελεί μια κοινωνική δράση, η οποία δεν εγκλωβίζεται σε στεγανούς χωροχρόνους και τυποποιημένες κοινωνικές πρακτικές (Γκούβρα και συνεργάτες, 2001).

Έχουμε ήδη επισημάνει ότι η Αγωγή Υγείας δηλώνει την παρουσία της στα σχολικά δρώμενα. Θεωρούμε ότι η παρουσία αυτή πρέπει να γίνει πιο έντονη με σημαντική κοινωνική χρηστικότητα. Θα πρέπει να αποτελεί ένα ολοκληρωμένο σύστημα σχεδιασμών, στρατηγικών, δράσεων και υπηρεσιών, το οποίο θα έχει σχεδιαστεί με στόχο την προαγωγή της φυσικής, συναισθηματικής, κοινωνικής και εκπαιδευτικής ανάπτυξης των μαθητών.

Η επίτευξη των στόχων της Αγωγής Υγείας διέρχεται μέσα από την ανάπτυξη και προστασία ενός υγιεινού σχολικού περιβάλλοντος τόσο ως προς τα φυσικά του χαρακτηριστικά όσο και ως προς τα κοινωνικά του, το οποίο θα εμπνεύσει το σχολικό πληθυσμό προς την κατεύθυνση της εμπέδωσης ενός τρόπου ζωής, που θα προστατεύει, θα προάγει και θα βελτιώνει την υγεία (Miles, 1975). Ως σχολικό περιβάλλον εννοείται το κτιριακό συγκρότημα, οι χώροι παιχνιδιού, άθλησης και διαλείμματος, η ποιότητα των τροφών που παρέχονται δωρεάν ή πωλούνται και τα μέτρα ασφαλείας (Γκούβρα και συνεργάτες, 2001). Επίσης, είναι απαραίτητο οι σχολικές τάξεις να είναι ευάερες, ευήλιες, καθαρές, διαθέτοντας συγχρόνως τον κατάλληλο τεχνικό εξοπλισμό (Αθανασίου, 1998).

Βασική ανάγκη των παιδιών είναι να συναναστρέφονται με ενήλικες που είναι πρόθυμοι και ικανοί να ακούσουν, να βοηθήσουν και να συνταξιδέψουν με το παιδί, να ανακαλύψουν και να συζητήσουν θέματα που το απασχολούν, να νιώσουν τις αγωνίες και τους φόβους. Δεν είναι μόνο το θέμα του

μαθήματος που καθιστά έναν τρόπο μάθησης πολυτιμότερο από κάποιους άλλους, αλλά το πνεύμα μέσα στο οποίο πραγματοποιείται η εργασία.

Τόσο στην ελληνική όσο και στην ξένη βιβλιογραφία υπάρχουν πάμπολλα κείμενα που αναφέρονται στις αρετές ή την προσωπικότητα που πρέπει να διέπει τον δάσκαλο. Σύμφωνα με τον Αμερικανό παιδοψυχολόγο, Haim Ginnott, ο δάσκαλος αποτελεί το καθοριστικό στοιχείο μέσα στην τάξη. Η προσωπική του προσέγγιση δημιουργεί το κλίμα. Ο δάσκαλος έχει στα χέρια του μια τρομακτική δύναμη: να κάνει τη ζωή ενός παιδιού θλιβερή ή χαρούμενη. Ο ρόλος του εκλεπτυσμένου και σκεπτόμενου εκπαιδευτικού αποκτά στο σημείο αυτό μέγιστη σπουδαιότητα. Χάρη στη καθοδήγησή του, το παιδί μπορεί από μόνον του να ανακαλύπτει σταδιακά την χρησιμότητα της υγείας και την αξία της. Η γνήσια επικοινωνιακή σχέση μεταξύ εκπαιδευτικού και μαθητή, μπορεί να λειτουργήσει αποδοτικά, στα πλαίσια ενός σχολείου που προάγει την υγεία. Θα πρέπει, όμως, να συγκροτηθεί εξειδικευμένο και πεπειραμένο, επιστημονικό, εκπαιδευτικό προσωπικό που θα αποβλέπει στο να καταδειξεί παραστατικότητα αλλά με σαφήνεια και ακρίβεια, το αληθινό μέγεθος της υγιεινής. Όσοι εκπαιδευτικοί έχουν επίγνωση των δικαιωμάτων, των υποχρεώσεων και των ρόλων τους, γνωρίζουν επίσης ότι είναι καθήκον τους να αντιδράσουν δυναμικά και σε σχέση με το κοινωνικό πρόβλημα που μας απασχολεί (Καλλίμαχος, 2000).

Για τη δημιουργία ενός σύγχρονου, λειτουργικά αποδοτικού και ανθρώπινου σχολείου που προάγει την υγεία άρρηκτα συνδεδεμένη είναι και η αγωγή εκ μέρους της οικογένειας (http://www.yperth.gr/e/_ec_pagesm413.htm). Είναι γνωστό ότι οι μαθητές/τριες που βοηθιούνται από τους γονείς τους, έχουν καλύτερη επίδοση στο σχολείο. Οι γονείς πρέπει να αισθανθούν ότι αποτελούν μέρος των προγραμμάτων Αγωγής Υγείας στα σχολεία και να συνειδητοποιήσουν το ζωτικό ρόλο που παίζουν στην επιτυχή έκβαση αυτών των προγραμμάτων (Αθανασίου, 1998). Το σπίτι επηρεάζει το παιδί στη διαμόρφωση αντιλήψεων, στάσεων και γενικότερης συμπεριφοράς για την

υγεία (Σώκου, 1984). Η αυθεντία των γονέων αποτελεί έξοχο πομπό μηνυμάτων υγείας.

Επιπλέον, η οικογένεια, ως κοινωνική ομάδα έχει άνθρωπο-πλαστική λειτουργία. Η πραγματική βοήθεια στα ζητήματα υγείας είναι σαν το χρυσάφι που στη λιακάδα λαμπυρίζει και στις θεομηνίες δεν υποκύπτει. Με άρωμα κατανόησης και βοήθειας πρέπει να νοτίσουν οι γονείς τη φωνή τους, αν επιθυμούν τα παιδιά τους να μεγαλώσουν υγιή. Ο συνδυασμός αγάπης και ενημέρωσης οδηγεί στην σωφροσύνη. Γι' αυτόν τον λόγο, κατά τη γνώμη μου, κρίνεται επιτακτική η ενημέρωση περί υγείας που θα απευθύνεται σ' όλους τους γονείς ανεξαιρέτως. Αυτού του είδους οι θεσμοί καθίστανται πολύ αποτελεσματικοί όταν ενθαρρύνονται από αρμόδιους φορείς υγείας.

Μετά την οικογένεια, η πολιτεία είναι ο φορέας που θα πρέπει να κονταροχτυπηθεί κατά μέτωπον με τις προβληματικές πτυχές της υγείας. Με τα οικονομικά της αποθέματα είναι σε θέση να επιχειρήσει την αποτελεσματική εμπέδωση της υγείας στα σχολικά τεκταινόμενα σ' όλες της τις διαστάσεις: από την πρόληψη και την αποθεραπεία, μέχρι και την ουσιώδη κατανόηση της ως τρόπο ζωής. Οι κοινωνικοί λειτουργοί, οι ειδικοί επιμορφωτές υγείας και γενικά το προσωπικό υγείας, μπορούν να διαδραματίσουν αξιόλογο ρόλο παρέχοντας συμβουλές ή επεμβαίνοντας πολύ δυναμικά στις δραστηριότητες του σχολείου που προάγει την υγεία. Όλοι οι αρμόδιοι φορείς πρέπει να στηρίζουν αυτό το δρόμο για το ραντεβού με τη ζωή και την υγεία.

Αυτό, λοιπόν, που προέχει είναι μια εναλλακτική πολιτική στον τομέα της υγείας. Η εντόπιση των ρόλων όλων των εμπλεκόμενων με την Αγωγή Υγείας στη δημοτική εκπαίδευση δε σηματοδοτεί αυτόματα και τοποθέτηση ως προς την υπεροχή της μιας ή της άλλης. Ο κάθε ένας φορέας είναι συμπληρωματικός στον άλλο και σε πολλά σημεία επικαλύπτει τα κενά αυτού.

Η αξιολόγηση, στη συνέχεια, αποτελεί ένα ισχυρό εργαλείο για την εδραίωση ενός αποδοτικού σχολείου Αγωγής Υγείας. Με την αξιολόγηση των προγραμμάτων Αγωγής Υγείας και τη συνδρομή των ειδικών σ' αυτά διαπιστώνεται το μέγεθος της εφαρμογής των προγραμμάτων αυτών και η πρόοδος που έχει επιτευχθεί (WHO, 1998). Η αξιολόγηση στην προσπάθεια των σχολείων, γονέων και κοινοτήτων υποβοηθά στην εφαρμογή βελτιώσεων ή και αλλαγών στη διαδικασία εφαρμογής του προγράμματος.

Όλα τα προγράμματα αγωγής και προαγωγής της υγείας ανεξάρτητα από το σκοπό και τη μεθοδολογία χρειάζονται αξιολόγηση (Σώκου, 1984). Η αξιολόγηση των προγραμμάτων που διεξάγονται στη σχολική κοινότητα γίνεται από όσους ενέχονται στην ανάπτυξη και εφαρμογή του προγράμματος (C.E.C., WHO, C.E., 1993). Από το συγκερασμό όλων των προαναφερθέντων, συμπεραίνουμε ότι μέσα από την κατάκτηση και κατανόηση της θετικής υγείας, οι νεοσσοί αποβαίνουν υγιή μέλη μιας υγιούς μελλοντικής κοινωνίας.

Επομένως, η σχολική Αγωγή Υγείας, έχει ως στόχο την επεξεργασία μιας πολιτικής για την Υγεία, τη δημιουργία συναφούς υποστηρικτικού περιβάλλοντος, την ενδυνάμωση των δικτύων υγείας και την ανάπτυξη των υγιεινών δεξιοτήτων από τους μαθητές (<http://www.eled.auth.gr/smokaction/is/theories01.htm>). Το σχολείο, λοιπόν, αποτελεί το πλαίσιο-κλειδί για την προαγωγή της υγείας με κύριο εργαλείο τα προγράμματα Αγωγής Υγείας. Η Αγωγή Υγείας στη σύγχρονη κοινωνία έχει να αντιπαλέψει σε ότι αφορά την υγεία σε μια σειρά από κατεστημένες αντιλήψεις. Η Αγωγή Υγείας είναι ένα θετικό πρόσθετο συμπλήρωμα στο σχολικό πρόγραμμα αφού η κατάσταση της καλής υγείας δεν είναι θέμα τύχης.

Εφαρμογή Διδακτικών Προσεγγίσεων στην Αγωγή Υγείας

Κάθε ανθρώπινη κοινωνία, από τις πολύπλοκες όπως οι σύγχρονες βιομηχανικές κοινωνίες, μέχρι τις πιο απλές προ-βιομηχανικές κοινότητες, βασίζεται στον συντονισμό της δράσης των ατόμων και των ομάδων που την

αποτελούν. Η ίδια αρχή της αμοιβαίας προσαρμογής των επί μέρους ενεργειών των υποκειμένων ισχύει και στο σχολείο αναφορικά με την Αγωγή Υγείας. Κάθε σχολικός περίγυρος είναι μια υπαρκτή κοινωνία που επιτρέπει ένα ελεγχόμενο φάσμα γνώσης, δεξιότητας, περίστασης και επίδρασης (Γκότοβος & Αθανασίου, 2000). Ο σχεδιασμός των ενεργειών και των δραστηριοτήτων σχετικά με την Αγωγή Υγείας στα δημοτικά σχολεία θεωρείται ως το κατεξοχήν μέσο για την επίτευξη των στόχων της Αγωγής Υγείας (Μαυρογιώργος, 1992). Απώτερη επιδίωξη της συγγραφέα είναι η ενσωμάτωση ειδικών προσεγγίσεων που αναλύουν τη μεθοδοτικότητα της Αγωγής Υγείας. Ωσάν διδάσκαλος η ερευνήτρια επιθυμεί από την ετυμολογία του ρόλου της να φωτίσει (ρ. δάω που με τον ενεστωτικό αναδιπλασιασμό γίνεται διδάσκω), να πληροφορήσει ή να καταστήσει κατανοητό την προσφορά πληροφοριών και γνώσεων όσον αφορά την αγωγή υγείας στη δημοτική εκπαίδευση.

Το Σχολείο ως Επικοινωνιακός Περίγυρος

«Και τούτου εναργές, ότι παρ' εμού ουδέν πώποτε μαθόντες (οι εμοί συγγιγνόμενοι) αλλ' αυτοί παρ' αυτών πολλά και καλά εύροντες και τεκόντες»

Σωκράτης (Πλάτων, Θεαιτ. ISOE και εκ)

Στις εκπαιδευτικές μεθόδους αγωγής και προαγωγής της υγείας παρατηρείται σε έντονο βαθμό αλληλεπίδρασης παιδαγωγού και παιδαγωγούμενου η πολυσημία της επικοινωνιακής προσέγγισης (Σώκου, 1984). Ο όρος μέθοδος χαράσσει το δρόμο που ακολουθεί κανείς προκειμένου να φτάσει στον ποθητό στόχο (Τριλιανός, 1992). Ο λόγος περί σχολείου έχει πάντοτε ένα υπόστρωμα από προσωπικές εμπειρίες της ερευνήτριας, πάνω στις οποίες ακουμπάει, εντοπίζει την επικοινωνιακή προσέγγιση ως μέρος του σκελετού Αγωγής Υγείας ή αλλιώς τη λογική της φυσικότητας της σχολικής Αγωγής Υγείας.

Βασικός σκοπός της επικοινωνιακής μεθόδου είναι να καλλιεργήσει τη διάθεση του μαθητή για επικοινωνία, προφορική ή γραπτή. Όταν ο δάσκαλος επιλέξει αυτή τη μέθοδο, πρέπει να αποφασίσει συνάμα ότι πρέπει να αλλάξει το ρόλο του. Από μεταδότη γνώσεων και κριτής γίνεται οργανωτής μάθησης της υγείας, υποστηρικτής της προσπάθειας των παιδιών για κατανόηση των ορισμών υγείας και ενσωμάτωσης τους στο ημερήσιο πρόγραμμα τους και εν τέλει, συνεργός και συνεπικουρός στο αποτέλεσμα. Τα δρώντα πρόσωπα που κάθε φορά συγκροτούν το πλαίσιο της επικοινωνιακής προσέγγισης προσδιορίζουν σημαντικά την ποιότητα της αλληλεπίδρασης (Τριλιανός, 2000). Εδώ το επίπεδο της δράσης και το επίπεδο της επικοινωνίας βραχυπρόθεσμα ταυτίζονται. Η λειτουργία, επιπρόσθετα, της επικοινωνίας σε σχέση με τη δράση η οποία ακολουθεί, δεν είναι πάντοτε η ίδια. Βασική επιδίωξη του δασκάλου είναι να ξεναγήσει το μαθητή στους παραδεισένιους χώρους της υγείας.

Αυτός που κάνει πράξη την επικοινωνία, αυτός που παρουσιάζει τον κόσμο της υγείας ή ο εξουσιοδοτημένος ξεναγός του μαθητή στον κόσμο αυτό είναι ο παιδαγωγός. Αυτός χάριν του οποίου γίνεται λόγος, ο ταξιδιώτης «θεατής» του κόσμου είναι ο μαθητής (Γκότοβος, 2000). Η καταλληλότητα των εναλλακτικών προτάσεων στην επικοινωνία κρίνονται πάντα μέσα στα πλαίσια της περιστασιακής επικοινωνίας. Αυτή η ζύμωση θα έχει ως αποτέλεσμα τον εμπλουτισμό σε εκφραστικά μέσα που οι ίδιοι ανακαλύπτουν και δοκιμάζουν όσον αφορά την αποτελεσματικότητά τους.

Η επικοινωνιακή προσέγγιση δεν μπορεί να λειτουργήσει με τη σημερινή, μονολιθική οργάνωση της τάξης. Οι μαθητές πρέπει να ομαδοποιούνται έτσι ώστε να δημιουργούνται «κυκλώματα» επικοινωνίας των ατόμων. Ακολούθως, στο σχολείο θα πρέπει να οργανώνονται δραστηριότητες που μοιάζουν με εκείνες του κοινωνικού χώρου, όπου προκαλούν δράση του μαθητή και τον εμπλέκουν σε επικοινωνιακά γεγονότα. Εύλογο αναφοράς είναι ο αυθεντικός διάλογος που πρέπει να δεσπόζει, σ'

όλη τη λειτουργία της επικοινωνιακής προσέγγισης (Ιορδανίδου Α., Φτερνιάτη Α., 2000).

Συνεργατική Μάθηση

«Αν η συνεργασία θεωρείται σημαντική για όλους τους λαούς, για μας εδώ κρίνεται επιτακτική ανάγκη. Κοινό όραμα για ένα Συνεργατικό Σχολείο, αλλιότικο, πιο ευέλικτο, πιο ανθρώπινο, πιο ελκυστικό».

Οι σημερινοί νέοι κατατρύχονται από πολλαπλές αντιφάσεις. Φυσικά η εποχή μας τους προσφέρει ζωή πιο άνετη, πιο ελεύθερη, με πολύ περισσότερες δυνατότητες και ευκαιρίες μόρφωσης, επικοινωνίας σε αντίθεση με παλαιότερες δεκαετίες όπου η νεολαία μαστιζόταν από προλήψεις, απαγορεύσεις και καταπιέσεις. Θα μπορούσαν οι σημερινοί νέοι να πουν όπως ο σαιξπηρικός ήρωας πως *«αυτός ο κόσμος είναι για μένα ένα στρείδι, που θα τ' ανοίξω εγώ με το σπαθί μου»*. Μόνο που το σπαθί είναι δίκοπο. Αυτή ακριβώς η ανοιχτή κοινωνία περικλείει προκλήσεις που, συχνά, μετατρέπονται σε παγίδες (Καλλίμαχος, 2000).

Παρά το γεγονός ότι η εκπαιδευτική θεωρία εμπλουτίζεται συνέχεια με καινούργια δεδομένα, εντούτοις ακολουθεί γοργά βήματα. Η αμφισβήτηση του παραδοσιακού σχολείου αποτελεί κοινό όραμα, δεν επιθυμούμε τα παιδιά μας να παραμένουν καμηλοβάτες της Σαχάρας, που όσο κι αν επιθυμούν να γευτούν την αφθονία όλο και τους ξεφεύγει από τα χέρια. Η φιλοσοφία και η μεθοδολογία της συνεργατικής μάθησης είναι μια συνεργασία σ' όλα τα επίπεδα.

Συνεργασία δασκάλου – μαθητή, μαθητή – μαθητή, δασκάλων – γονιών και τοπικής κοινωνίας. Αυτονομία και ομαδικότητα συνυπάρχουν σε μια αρμονική σχέση. Η σχέση των εμπλεκόμενων είναι αμφίδρομη (Μέσσιου, 2003).

Ο πλουραλισμός και η διαφορετικότητα έχουν πολλές θετικές αξίες. Δια μέσου της συνεργατικής μάθησης στην Αγωγή Υγείας συμβάλλουν στη ζωτικότητα της κοινωνίας και αποτελούν πηγή ενέργειας και δημιουργικότητας (Johnson & Johnson, 1989). Εύστοχα η Antrim αναφέρει ότι το να γνωρίζεις τον εαυτό σου είναι σοφό, αλλά το να γνωρίζεις τον πλησίον σου είναι ιδιοφυές. Στην Αγωγή Υγείας στη δημοτική εκπαίδευση οι δύο είναι καλύτεροι από τον ένα, γιατί ανταμείβονται για το μόχθο τους (Εκκλησιαστής, 4:9-12).

Η διαδικασία της συνεργατικής μάθησης βασίζεται πάνω στην αντίληψη των μαθητών για να μπορεί να υπάρξει υποστήριξη πρόσωπο με πρόσωπο, να εκτελείται το μερίδιο εργασίας που αναλογεί στον καθένα και να επεξεργάζονται ποιοτικά τα δεδομένα της υγείας. Επιπρόσθετα, για να μπορούν να αναγνωριστούν και να εσωτερικοποιηθούν οι αξίες της υγείας θα πρέπει να εργάζονται όλοι ομαδικά, να χτίζουν προσωπικές σχέσεις και να δημιουργούν όλοι μέσα από την Αγωγή Υγείας μια ταυτότητα. Η συνεργατική μάθηση δεν είναι καινούργια ιδέα. Από το 1592, Ρωμαίος φιλόσοφος, υποστήριξε ότι όταν διδάσκεις με τη συνεργατική μέθοδο μαθαίνεις διπλά. Στους πρόποδες του εικοστού πρώτου αιώνα εντοπίζουμε τη χρήση της συνεργατικής μάθησης προσβλέποντας την αλλαγή.

Διαθεματική Προσέγγιση

«Υπάρχουν βάσιμες ελπίδες ότι ο μαθητής που αναπτύσσεται μέσα σε μια πολυπαραγοντική σχολική ατμόσφαιρα θα γίνει ένας ισορροπημένος και ώριμος ενήλικας και θα αποβεί ικανός, όχι απλώς να ζήσει υγιής μέσα στην κοινωνία, της οποίας είναι μέλος, αλλά και να συμβάλλει στην προαγωγή της» (Θεοφιλίδης, 1997).

Η υγεία των μελών μιας κοινωνίας δεν εξασφαλίζεται με επιδερμικές προσπάθειες, αλλά σε μεγάλο βαθμό συντελείται με επίμονες και επιδέξιες αγωγές. Η αγωγή για την υγεία δια μέσου της διαθεματικότητας αποβλέπει στην πολύπλευρη ολοκλήρωση των μαθητών (Αθανασίου, 1998). Η ιστορία

της παιδείας σημειώνει ότι ο αιώνας μας είναι ο αιώνας της προοδευτικής αγωγής. Η διαθεματική προσέγγιση προσπαθεί να υλοποιήσει στην πράξη τις διδακτικές αρχές και τα αξιώματα της υγείας, να δημιουργήσει ένα πλαίσιο εργασίας με νόημα για το μαθητή, να σέβεται τη ψυχοσωματική ολότητά του και εν τέλει να εξασφαλίζει ποιοτικό περιεχόμενο μάθησης της υγείας.

Η διαθεματική προσέγγιση αναφέρεται τόσο στο περιεχόμενο της διδασκαλίας όσο και στη μέθοδο εργασίας που χρησιμοποιείται. Το περιεχόμενο της διδασκαλίας ενοποιείται και η μέθοδος εργασίας γίνεται αυτενεργός και εποπτική. Η εργασία της διαθεματικότητας επιχειρεί ώστε οι μαθητές να διδάσκονται τις παραμέτρους και την ουσία της υγείας στη φυσική τους θέση, μέσα στο οικείο τους περιβάλλον, να εκτελούν πειράματα μέσα από τη διαφορετικότητα των μαθημάτων του σχολικού προγράμματος (Θεοφιλίδης, 1977).

Η διαθεματική προσέγγιση στην Αγωγή Υγείας καταργεί τα σύνορα μεταξύ των μαθημάτων σαν αυτοτελών κλάδων διδασκαλίας και διδάσκει το παιδί χωρίς να το αποκόπτει από τη ζωή, αλλά μέσα στη ζωή, μέσα στο περιβάλλον του, με τη ζωή και για τη ζωή (Μαλούκος, 1958). Η φύση και ο άνθρωπος αποτελούν τα δύο βασικά στοιχεία του κόσμου, αποτελούν ένα ενιαίο όλο. Π.χ., σύμφωνα με έρευνα των Morris, Neustadter και Zidenberg (2001) τα παιδιά δημοτικής εκπαίδευσης, μέσω των οπτικών τους παραστάσεων επηρεάζονται άμεσα από το περιβάλλον τους. Με πόλο αναφοράς το μάθημα επιστήμης στο σχολικό πρόγραμμα και επικεντρωμένοι στη διαθεματική προσέγγιση οι πιο πάνω ερευνητές εμβάθυναν στην υγεία, ενθαρρύνοντας τα μικρά παιδιά να καταναλώσουν περισσότερα φρούτα αφού φτιάξουν το δικό τους λαχανόκηπο. Αυτό το πείραμα βοήθησε τα παιδιά να γευτούν φρούτα από δικό τους μόχθο και να έχουν μια δημιουργική σχολική περίοδο μαθαίνοντας για τον θαυμάσιο κόσμο και την αξία των φρούτων στο διαιτολόγιό τους.

Η διαθεματική προσέγγιση στην Αγωγή Υγείας έχει το δικό της υπόβαθρο. Οι αντιλήψεις που δημιουργεί ο μαθητής για τα επίπεδα υγείας, για τη φύση της υγείας και τη διαδικασία μάθησης της υγιεινής αποτελούν αυτό το υπόβαθρο. Θα έχουν γίνει πλέον βίωμα τα άξια λόγια του Παλαμά «*Τι κι αν έρθουν καιροί οργισμένοι, χρόνια δίσεκτα, με τη σιγουριά της αγωγής μας δε φοβόμαστε το χαλασμό, η πίστη μας τσεκούρι*».

Η Συμβολή των Διεθνών Οργανισμών στην Αγωγή Υγείας

Οι πεποιθήσεις που έχουμε για τον εαυτό μας μαθαίνονται, δεν κληρονομούνται. Η αυτογνωσία μας σχετικά με την υγεία είναι μια περίπλοκη υπόθεση. Αναπτύσσεται συνεχώς με την πάροδο του χρόνου, ενισχύεται και εξελίσσεται και έπειτα αντανakλάται στον καθρέφτη. Έτσι η ανάγκη για νέες μορφές Αγωγής Υγείας των νεαρών ατόμων είναι επιτακτική καθώς και η παράθεση της συμβολής των Διεθνών Οργανισμών που ασχολούνται με τη σχολική προαγωγή της υγείας. Τα τελευταία 15 χρόνια η ΠΟΥ, η ΟΥΝΕΣΚΟ, η Ευρωπαϊκή Ένωση, το Συμβούλιο της Ευρώπης και ο ΟΗΕ ενισχύουν την ανάπτυξη της πρόληψης, της Αγωγής και Προαγωγής της Υγείας, γενικά, αλλά και ειδικά στο χώρο του σχολείου (Σώκου, 1993).

Αξιόλογος σταθμός για την υπεροχή της υγείας και την αποτελεσματική ανάπτυξη της αγωγής και προαγωγής της υγείας αποτέλεσε το συνέδριο της Alma-Ata το 1977 (Who, 1984). Βασικός πυρήνας του συνεδρίου αυτού υπήρξε η ανάπτυξη της πρόληψης στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση από την ΠΟΥ. Στον πρόλογο του καταστατικού του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, η υγεία ορίζεται ως η «κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι μόνο η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας» (Anderson, 1984). Πολλές από τις σύγχρονες εννοιολογικές προσεγγίσεις παρουσιάζουν ομοιότητες με τον τρόπο που αντιλαμβάνονταν την υγεία στην αρχαιότητα. Ο Γαλιλαίος υποστήριζε ότι η κατάσταση της υγείας προηγείτο της ασθένειας. Οι άνθρωποι πρέπει να φροντίζουν, να διατηρούν την υγεία

τους, που συνήθως βρίσκεται σ' ένα σημείο μιας ενδιάμεσης κατάστασης, ούτε απόλυτης υγείας αλλά ούτε και απόλυτης νοσηρότητας (Engelhardt, 1986).

Μόλις δέκα χρόνια αργότερα, το 1986, η ΠΟΥ με τη Διακήρυξη της Οτάβα καλεί τα κράτη-μέλη να στραφούν προς την προαγωγή της υγείας και την ανάπτυξη της στους χώρους εργασίας. Σύμφωνα με το «Χάρτη της Οτάβα», βασικές προϋποθέσεις για την προαγωγή της υγείας είναι: η ειρήνη, η στέγη, η εκπαίδευση, η τροφή, το εισόδημα, η εξασφάλιση των βασικών πόρων, η σταθερότητα του περιβάλλοντος, η κοινωνική δικαιοσύνη και η ισότητα (Σώκου, 1984). Σημειώνεται παράλληλα, ότι για να φτάσουν οι άνθρωποι στην επίτευξη της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας θα πρέπει να έχουν τη δυνατότητα να προσδιορίζουν και να πραγματοποιούν τις φιλοδοξίες τους, να ικανοποιούν τις ανάγκες τους, να μπορούν να επεξεργάζονται το περιβάλλον ή να προσαρμόζονται στο ήδη υπάρχον.

Τόσο το περιεχόμενο του Καταστατικού Χάρτη της Οτάβα όσο και του συμποσίου του Λουξεμβούργου το 1986, κάνουν σαφές ότι η προαγωγή της υγείας απαιτεί τη συνδρομή πολλών επαγγελματικών κλάδων, καθώς και τη συμμετοχή μη ειδικών, των απλών πολιτών (Anderson, 1984). Στο Λουξεμβούργο, 12 κράτη-μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης, είχαν ως σκοπό τους να συμπεριληφθεί η Αγωγή Υγείας στην εκπαίδευση των παιδαγωγών. Ο ορισμός αναπτύχθηκε για να χρησιμοποιείται ως κοινό σημείο αναφοράς όταν περιγράφεται η Αγωγή Υγείας στα σχολεία της Ευρώπης. Έτσι θεσμοθέτησαν την Αγωγή Υγείας ως τη διαδικασία η οποία στηρίζεται σε επιστημονικές αρχές και χρησιμοποιεί προγραμματισμένες ευκαιρίες μάθησης που δίνουν τη δυνατότητα στους ανθρώπους, όταν λειτουργούν ως μονάδα ή ως σύνολο, να αποφασίζουν και να ενεργούν συνειδητά για θέματα που επηρεάζουν την υγεία τους (Draijer & Williams, 1991).

Ένα χρόνο προηγουμένως, το 1985 ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας πρόβαλε τη σχέση της υγείας με θέματα ηθικής δεοντολογίας, ισονομίας και δικαιοσύνης (Σώκου, 1994). Ο Οργανισμός προέτρεπε τις κυβερνήσεις, μέχρι το έτος 2000, να μειώσουν κατά 25% τις ανισότητες που παρατηρούνται ανάμεσα στα κράτη όσον αφορά την Αγωγή Υγείας (Targets for Health for All 2000, 1985). Τρία χρόνια αργότερα, στο συνέδριο της Αδελαΐδας το 1988, έγινε από την ΠΟΥ η διακήρυξη για την προτεραιότητα που πρέπει να δοθεί από τα κράτη-μέλη στην ανάπτυξη της «υγιούς δημόσιας πολιτικής» (<http://www.eled.auth.gr/smokaction/is/theories01.htm>). Το Νοέμβριο της ίδιας χρονιάς, οι Υπουργοί των 12 Κρατών μελών, της Ευρωπαϊκής Κοινότητας συνυπέγραψαν την απόφαση της Κοινότητας για την εισαγωγή της Αγωγής Υγείας στη σχολική εκπαίδευση. Η απόφαση διευκρινίζει τους στόχους της Αγωγής Υγείας στο σχολείο και καθορίζει τις δραστηριότητες που πρέπει να αναπτυχθούν σε Εθνικό και Ευρωπαϊκό Επίπεδο (<http://europa.eu.int/scadplus/leg/el/cha/c11549.htm>).

Το ενδιαφέρον της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας, του Συμβουλίου της Ευρώπης και της Επιτροπής Ευρωπαϊκών Κοινοτήτων, άρχισε να ενδυναμώνεται όλο και περισσότερο στο θέμα της Αγωγής Υγείας και της προαγωγής υγείας στα σχολεία κατά το 1991 και έπειτα (Υπουργείο Υγείας Κύπρου, 2000). Οι οργανισμοί αυτοί θέτουν ως αντικείμενο τους το άτομο και στοχεύουν να παρέχουν γνώσεις, να αφυπνίσουν τη συνειδητοποίηση του ατόμου να προστατεύσει τον εαυτό του από κινδύνους που απειλούν την υγεία του, και να διαμορφώσουν απόψεις (Catford & Nutbeam, 1984). Οι αποφάσεις των οργανισμών γνωστοποιούνται στο κοινό με διάφορες μεθόδους, για παράδειγμα δημόσιες σχέσεις, διαφήμιση, ειδήσεις και διαλέξεις. Ως μέσα μετάδοσης χρησιμοποιούνται το ραδιόφωνο, η τηλεόραση, ο τύπος, οι εκδόσεις και το σχολείο (Dignan & Carr, 1992).

Το Ευρωπαϊκό Δίκτυο Σχολείων Προαγωγής της Υγείας δημιουργήθηκε το 1991/92 (Καλακούτα, 2004). Ξεκίνησε σαν ένα πιλοτικό πρόγραμμα που αφορούσε τέσσερις χώρες της Κεντρικής και Ανατολικής Ευρώπης (την

Ουγγαρία, τη Δημοκρατία της Τσεχίας, τη Σλοβενία και την Πολωνία) και σήμερα περιλαμβάνει πάνω από 500 σχολεία και 400.000 μαθητές από 41 χώρες. Είναι προϊόν της συνεργασίας του Συμβουλίου της Ευρώπης, της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Βασικό χαρακτηριστικό του Δικτύου είναι η ολιστική προσέγγιση της υγείας. Παρατηρούμε από το 1980 και καθ' οδόν ότι η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας εστίασε στην ανάγκη για υποστηρικτικό, κοινωνικό και φυσικό περιβάλλον.

Η Κύπρος αποτελεί μέλος του Δικτύου από το 1995 με τη στήριξη του Υπουργείου Παιδείας και Πολιτισμού και του Υπουργείου Υγείας (Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού, 2004). Το δίκτυο αγκαλιάστηκε με μεγάλο ενθουσιασμό από τη Δημοτική Εκπαίδευση της Κύπρου. Η Ελλάδα εντάχθηκε στα προγράμματα Αγωγής Υγείας, στη Δημοτική Εκπαίδευση τρία χρόνια νωρίτερα, το 1992, μαζί με το Βέλγιο, τη Δανία και την Ιρλανδία.

Συνοψίζοντας, τα τελευταία 50 χρόνια, εντοπίζουμε την αλλαγή στα πρότυπα της υγείας και όσο οδεύουμε στην επαρκή υγιή ανάπτυξή μας τα σωστά πρότυπα υγείας ολοένα και δομούνται καλύτερα. Η ανάπτυξη των προγραμμάτων προαγωγής υγείας στην εκπαίδευση, με επιδέξιους χειρισμούς, έθεσαν τις βάσεις για αναγνώριση των βασικών πτυχών της υγείας. Η ιεράρχηση των οργανισμών, η σοβαρότητα που τους διέπει και το ενδιαφέρον που επέδειξαν για το συγκεκριμένο θέμα καθόρισαν την ουσία της υγείας. Η κουλτούρα της Αγωγής και Προαγωγής της Υγείας στα σχολεία τονίζει πως κάθε παιδί και νέος έχει το δικαίωμα και πρέπει να έχει την ευκαιρία να εκπαιδευτεί σ' ένα σχολείο Προαγωγής της Υγείας.

Κ Ε Φ Α Λ Α Ι Ο Ι Ι

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Εισαγωγή

Επέλεξα το Δημοτικό Σχολείο στη Λάρνακα επειδή εργάζομαι σ' αυτό. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν τα τμήματα Β'1 και Β'2. Δόθηκαν τρία ερωτηματολόγια πριν και μετά την παρέμβαση και στις δύο ομάδες (παρέμβασης-ελέγχου). Στο πρώτο ερωτηματολόγιο υπάρχουν ερωτήσεις που αφορούν το ύψος, το βάρος, την ηλικία τόσο των γονέων όσο και των παιδιών. Στο δεύτερο ερωτηματολόγιο υπάρχουν ερωτήσεις γνώσεων πάνω στο θέμα. Τέλος στο τρίτο ερωτηματολόγιο υπάρχουν ερωτήσεις στάσεων – συμπεριφορών (Βλέπε παράρτημα).

Σκοπός της Έρευνας

Να διαπιστωθεί κατά πόσο η μέθοδος παρέμβασης που χρησιμοποιήθηκε μπόρεσε να βελτιώσει τις συνήθειες των παιδιών όσον αφορά τη στοματική τους υγιεινή σε συγκεκριμένη ομάδα παιδιών δημοτικού σχολείου.

Στόχοι της Έρευνας

- Να ερμηνευτούν τα αποτελέσματα της έρευνας και να εξαχθούν συμπεράσματα και τάσεις.
- Να διαπιστωθεί ο βαθμός αποτελεσματικότητας της μεθόδου παρέμβασης που χρησιμοποιήθηκε.
- Να διαπιστωθεί αν υπάρχουν διαφορετικές συνήθειες/αντιλήψεις σε διαφορετικές ομάδες παιδιών.

Διαδικασία Εκτέλεσης της Έρευνας

Για τη συλλογή των δεδομένων της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν ερωτηματολόγια τα οποία δόθηκαν στους μαθητές της Β΄ τάξης Δημοτικού Σχολείου στη Λάρνακα. Προτού δοθούν τα ερωτηματολόγια στα παιδιά ζητήθηκε έγκριση από το Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού αφού αναλύθηκαν οι σκοποί και ο τρόπος συλλογής των δεδομένων. Ταυτόχρονα ζητήθηκε άδεια από το Διευθυντή του σχολείου και τον οικείο Επιθεωρητή.

Μετά τη σχετική άδεια από τους αρμόδιους, έγινε ενημέρωση των εκπαιδευτικών που έλαβαν μέρος στην έρευνα. Η ενημέρωση περιλάμβανε ενημερωτικά φυλλάδια για όλους όσους λάμβαναν μέρος στην έρευνα, παιδιά, εκπαιδευτικούς και γονείς. Επίσης, ακολούθησε διεξοδική καθοδήγηση του εκπαιδευτικού της ομάδας παρέμβασης και του δόθηκε το απαραίτητο υλικό για τη διεξαγωγή της.

Το πρώτο ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε στο σπίτι μαζί με τους γονείς των παιδιών, αφού οι ερωτήσεις αφορούσαν στοιχεία γονιών και παιδιών (βάρος – ύψος – ηλικία). Τα επόμενα δύο ερωτηματολόγια δόθηκαν την ίδια μέρα, το ένα δόθηκε το πρωί και το άλλο προς το τέλος της μέρας για να μην κουραστούν τα παιδιά λόγω του μικρού της ηλικίας τους. Τονίστηκε στον εκπαιδευτικό ότι θα έπρεπε να αφήσει τα παιδιά ανεπηρέαστα να επιλέξουν την απάντηση που τα εξέφραζε περισσότερο. Πριν από την έναρξη της συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου τονίστηκε στους μαθητές και στους γονείς τους η ανωνυμία των ερωτηματολογίων, ο σκοπός της έρευνας καθώς και τα οφέλη που θα αποκόμιζαν λαμβάνοντας μέρος στην έρευνα. Μετά τις σχετικές οδηγίες δόθηκε στους μαθητές ο απαραίτητος χρόνος για συμπλήρωση των ερωτηματολογίων. Ο υπεύθυνος εκπαιδευτικός παρέμεινε στην αίθουσα έως ότου παρέλαβε όλα τα ερωτηματολόγια.

Για να διατηρηθεί η ανωνυμία των ερωτηματολογίων ο εκπαιδευτικός, αφού μοίρασε τα ερωτηματολόγια στους μαθητές, σημείωσε στο καθένα ένα κωδικό αριθμό για να μπορέσει στο τέλος να ομαδοποιήσει όλα τα ερωτηματολόγια για τον κάθε μαθητή.

Μέσα Συλλογής Δεδομένων

Για την πραγμάτωση των στόχων της έρευνας αυτής θεωρήθηκε σκόπιμο να δοθούν τα δύο τελευταία ερωτηματολόγια για συμπλήρωση σε τυχαίο δείγμα παιδιών ενός άλλου σχολείου.

Κρίθηκε αναγκαία η προκαταρκτική χορήγηση του ερωτηματολογίου σε δέκα μαθητές της Β΄ τάξης άλλου Δημοτικού Σχολείου για να εντοπιστούν τυχόν δυσκολίες στην κατανόηση των ερωτήσεων ώστε να βελτιωθούν από την ερευνήτρια.

Η τελική μορφή του 1^{ου} ερωτηματολογίου περιλάμβανε συμπλήρωση φύλου, ηλικίας, βάρους και ύψους παιδιού, πατέρα και μητέρας. Στη συνέχεια ακολουθούσαν ερωτήσεις κλειστού τύπου που αφορούσαν τα σφραγίσματα που έχουν τα παιδιά και οι γονείς καθώς και οι επισκέψεις τους στον οδοντογιατρό .

Το 2^ο ερωτηματολόγιο περιλάμβανε ερωτήσεις κλειστού τύπου που αναφέρονται στις γνώσεις του μαθητή για τη χρησιμότητα των δοντιών, την υγιεινή τους και στις τροφές που είναι ωφέλιμες ή βλαβερές για τα δόντια. Μετά υπήρχαν ερωτήσεις που αναφέρονταν στην προστασία και καθαριότητα των δοντιών.

Τέλος, στο 3^ο ερωτηματολόγιο περιλαμβάνονταν ερωτήσεις κλειστού τύπου που αναφέρονταν στις συμπεριφορές των παιδιών απέναντι στην υγιεινή των δοντιών. Οι ερωτήσεις αναφέρονταν στη σχέση της διατροφής με την υγιεινή των δοντιών.

Για να ελεγχθεί η αξιοπιστία των μαθητών που ρωτήθηκαν, αρκετές από τις ερωτήσεις του πρώτου ερωτηματολογίου επαναλήφθηκαν με διαφορετικό τρόπο στο 3^ο ερωτηματολόγιο.

Καθορισμός Πληθυσμού του Δείγματος

Η δειγματοληψία που χρησιμοποιήθηκε σε αυτή την εργασία είναι η περιστασιακή δειγματοληψία ή δειγματοληψία ευκολίας (convenience sampling), όπως αναφέρεται από τη Σαχίνη (1991).

Τον πληθυσμό της έρευνας αποτέλεσαν όλα τα παιδιά της Κύπρου που φοιτούν στην Β΄ τάξη του Δημοτικού Σχολείου.

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν όλοι οι μαθητές της Β΄ τάξης Δημοτικού Σχολείου της Λάρνακας της σχολικής χρονιάς 2003-2004.

Το μέγεθος του δείγματος καθορίστηκε από τον αριθμό των παιδιών στα δύο τμήματα του συγκεκριμένου σχολείου, τόσο για την ομάδα ελέγχου όσο και για την ομάδα της παρέμβασης.

Είδη Δεδομένων

Στο 1^ο ερωτηματολόγιο τα παιδιά και οι γονείς κλήθηκαν να αναφέρουν τα ατομικά τους χαρακτηριστικά δηλαδή το φύλο, την ηλικία, το ύψος και το βάρος τους. Τα πιο πάνω στοιχεία αποτελούν μεταβλητές της έρευνας. Υπολογίστηκε ο ΔΜΣ των γονιών και των μαθητών και συγκρίθηκε με την υγιεινή των δοντιών τους.

Στο 2^ο ερωτηματολόγιο κλήθηκαν οι μαθητές να αναφέρουν τις γνώσεις τους απέναντι στα δόντια και την υγιεινή τους. Οι συγκεκριμένες ερωτήσεις αποτέλεσαν μεταβλητές και συγκρίθηκαν με τις γνώσεις των μαθητών που απέκτησαν μέχρι το τέλος της έρευνας.

Στο 3^ο ερωτηματολόγιο κλήθηκαν οι μαθητές να αναφέρουν τις στάσεις τους απέναντι στην καθαριότητα και προστασία των δοντιών. Οι

συγκεκριμένες ερωτήσεις αποτέλεσαν μεταβλητές και συγκρίθηκαν με τις στάσεις των μαθητών στο τέλος της έρευνας.

Στατιστική Ανάλυση

Η μέθοδος που επέλεξε η ερευνήτρια για να υλοποιήσει τους στόχους της έρευνας είναι του πριν (pre-test) και μετά (post-test). Με αυτό τον τρόπο μελέτησε δεδομένα σε δυο διαφορετικές χρονικές στιγμές έτσι ώστε να διαπιστώσει αν η μέθοδος παρέμβασης που χρησιμοποίησε στην τάξη ήταν αποτελεσματική.

Το στατιστικό πρόγραμμα που χρησιμοποίησε είναι το SPSS.

Για να ελέγξει τυχόν αλλαγές στη συμπεριφορά των παιδιών χρησιμοποίησε το Paired Samples T-test. Στη συνέχεια, εξέτασε αν κάποιες ομάδες ατόμων απαντούσαν διαφορετικά στις ερωτήσεις από κάποιες άλλες. Για αυτή την περίπτωση χρησιμοποίησε το Independent Samples T-test. Σε περίπτωση που κάποια μεταβλητή δεν είχε φυσιολογική κατανομή χρησιμοποίησε και το Mann-Whitney test για επιβεβαίωση. Οι ομάδες που ενδιαφέρουν είναι:

- ελέγχου και παρέμβασης
- αγόρια και κορίτσια
- παχύσαρκα και «κανονικά» παιδιά.

Δεοντολογικά Θέματα

Η συγγραφέας φρόντισε να τηρηθούν όλες οι αρχές της Δεοντολογίας που σχετίζονται με τη διεξαγωγή μιας ερευνητικής εργασίας. Η συμμετοχή των παιδιών ήταν εθελοντική και έγινε μετά από συγκατάθεση των γονιών και όλων των αρμοδίων φορέων. Τηρήθηκε ανωνυμία σε βαθμό που η ερευνήτρια δεν μπορεί να συνδέσει το άτομο με την πληροφορία. Υπήρξε επίσης, πλήρης

εχεμύθεια όσον αφορά τις πληροφορίες που δόθηκαν από τα παιδιά και καμιά από αυτές δεν είχε κοινοποιηθεί σε άλλους.

Υπήρξε ανωνυμία του σχολείου όπου έγινε η έρευνα και πλήρης διαφάνεια όσον αφορά το σκοπό της μελέτης, τη μεθοδολογία, τη χρησιμοποίηση των ευρημάτων καθώς και την ταυτότητα της ερευνήτριας.

Από την αρχή της εργασίας της η μελετήτρια έδωσε διαβεβαιώσεις τόσο στα παιδιά και στους γονείς τους όσο και στους εκπαιδευτικούς που είχαν εμπλακεί ότι ήταν ελεύθεροι να αποσυρθούν οποιαδήποτε στιγμή.

Χρησιμοποιήθηκε λεπτότητα στην εφαρμογή των διαδικασιών για προστασία των ανθρωπίνων δικαιωμάτων (Σαχίνη – Καρδάση, 1991).

Έχει αναγνωριστεί η βοήθεια όσων είχαν συνεισφέρει για τη διεκπεραίωση αυτής της εργασίας με σχετική αναφορά στις ευχαριστίες.

Πρόθεση της συγγραφέως είναι επίσης, η απόδοση αναγνώρισης με σχετική δήλωση σε μελλοντική δημοσίευση.

Κ Ε Φ Α Λ Α Ι Ο Ι Ι Ι

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

Έρευνα με θέμα: Τα δόντια

Μερικά Χαρακτηριστικά του δείγματος

ΠΙΝΑΚΑΣ 1

	Μικρότερο	Μέγιστο	Μέσος Όρος	Τυπική απόκλιση
Ηλικία παιδιών	7	9	7,94	0,32
Ηλικία πατέρων	30	51	38,72	5,54
Ηλικία μητέρων	27	48	34,84	5,48
Βάρος παιδιών	15	49	28,52	8,31
Βάρος πατέρων	59	120	82,79	11,48
Βάρος μητέρων	38	80	61,25	9,18
Body Mass Index (παιδιών)	9,2	31,25	16,58	4,3
Body Mass Index (πατέρων)	19,28	39,26	26,94	3,6
Body Mass Index (μητέρων)	16,88	33,51	23,2	3,37
Ύψος παιδιών	1,15	1,51	1,29	0,08
Ύψος πατέρων	1,48	1,9	1,75	0,08
Ύψος μητέρων	1,35	1,75	1,62	0,07

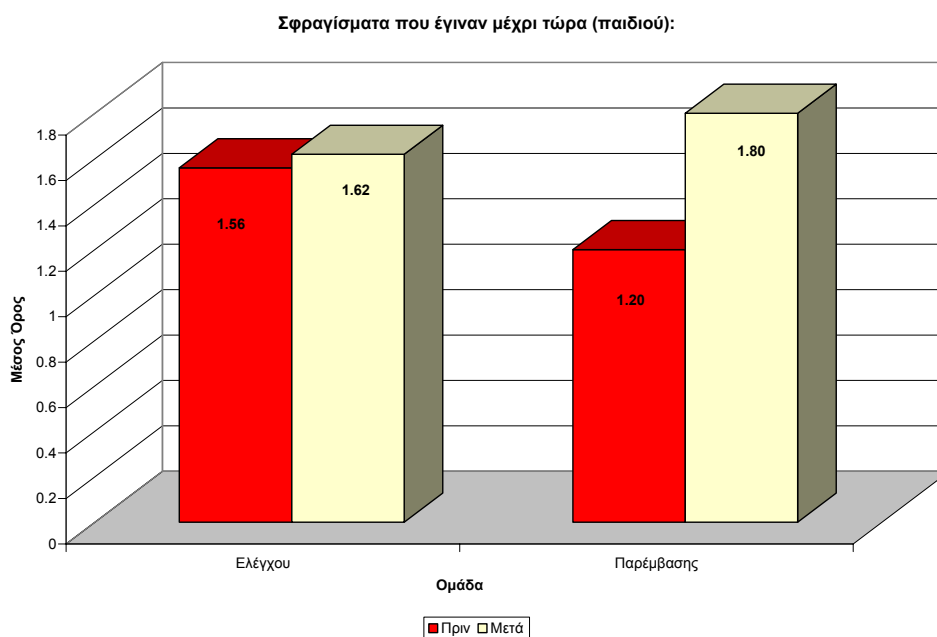
Η ηλικία των παιδιών που έλαβαν μέρος στην έρευνα κυμαίνεται από 7 μέχρι 9 ετών, με μέσο όρο ηλικίας 7.94. Η ηλικία των πατέρων έχει μέσο όρο 38,72 και των μητέρων 34.84.

Το βάρος των παιδιών παρουσιάζει μια μεγάλη διακύμανση με μικρότερη τιμή 15 κιλά και μέγιστη 49 κιλά. Μεγάλη διακύμανση παρουσιάζει επίσης το βάρος των πατέρων με μέσο όρο τα 82.79 κιλά καθώς και των μητέρων με μέσο όρο τα 61.25 κιλά.

Γραφικές παραστάσεις (1 μέρος)

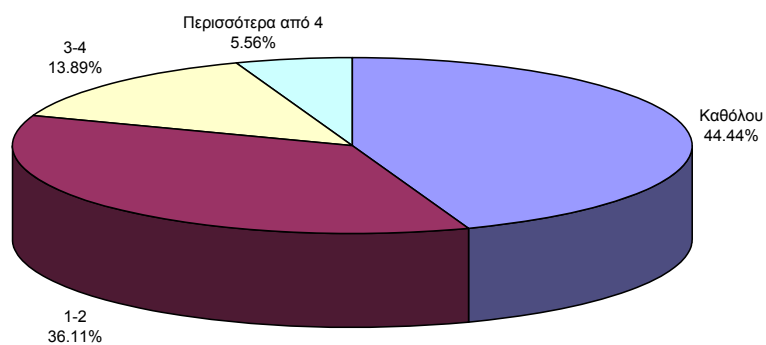
Ερώτηση: Σφραγίσματα που έγιναν μέχρι τώρα (παιδιού):

Γραφική Παράσταση 1Α



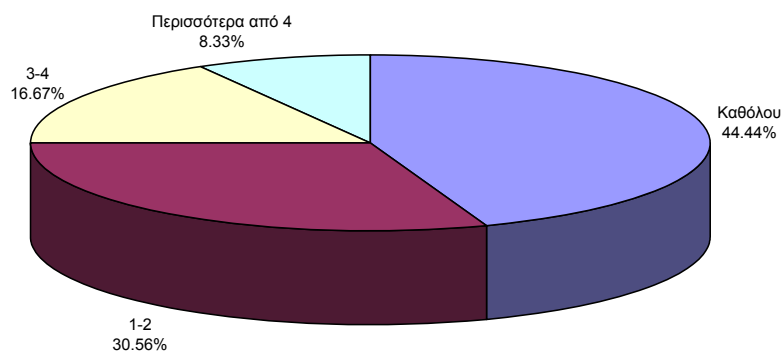
Γραφική Παράσταση 1B

Σφραγίσματα που έγιναν μέχρι τώρα (παιδιού):
ΠΡΙΝ



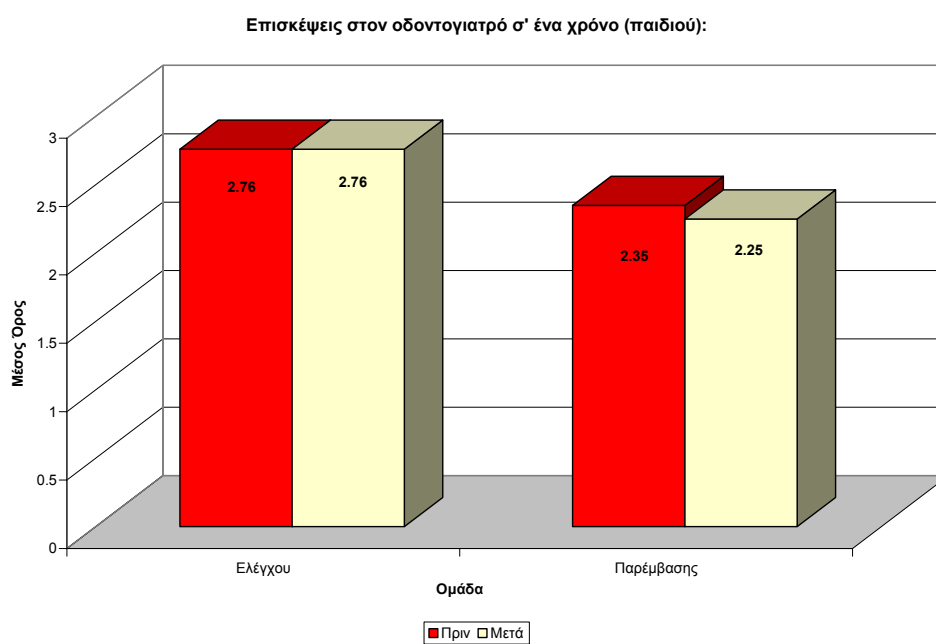
Γραφική Παράσταση 1Γ

Σφραγίσματα που έγιναν μέχρι τώρα (παιδιού):
ΜΕΤΑ



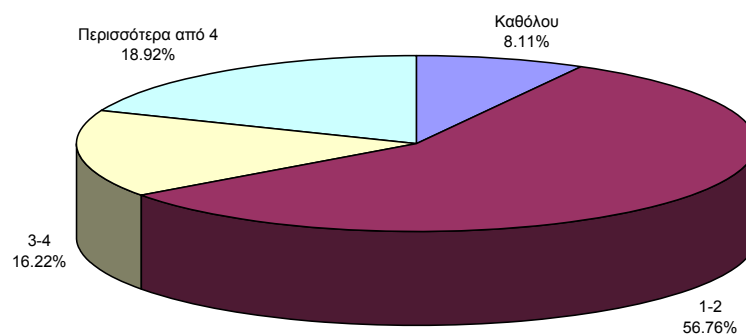
Ερώτηση: Επισκέψεις στον οδοντογιάτρο σ' ένα χρόνο (παιδιού):

Γραφική Παράσταση 2Α



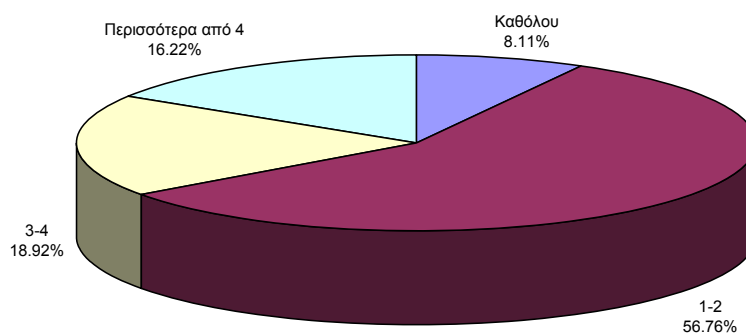
Γραφική Παράσταση 2Β

Επισκέψεις στον οδοντογιάτρο σ' ένα χρόνο (παιδιού):
ΠΡΙΝ



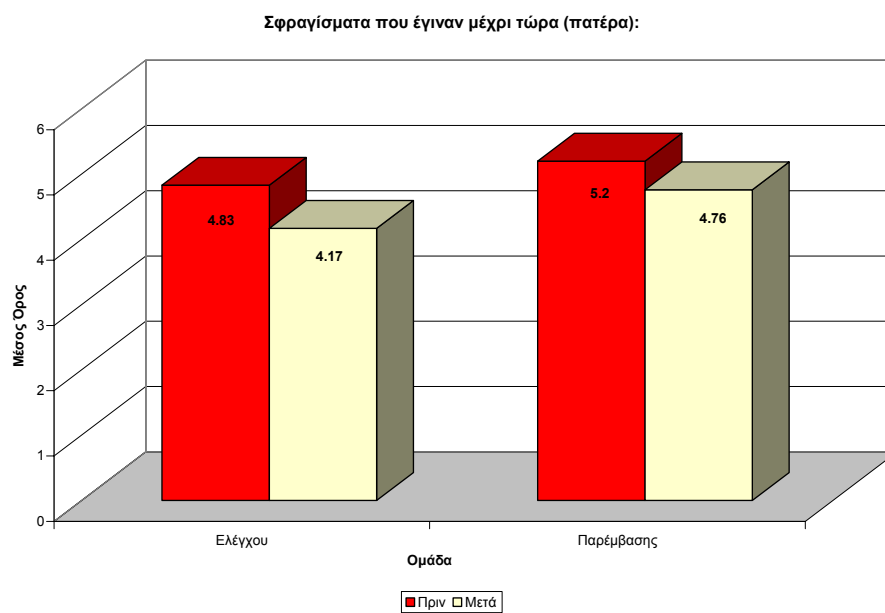
Γραφική Παράσταση 2Γ

Επισκέψεις στον οδοντογιάτρο σ' ένα χρόνο (παιδιού):
ΜΕΤΑ



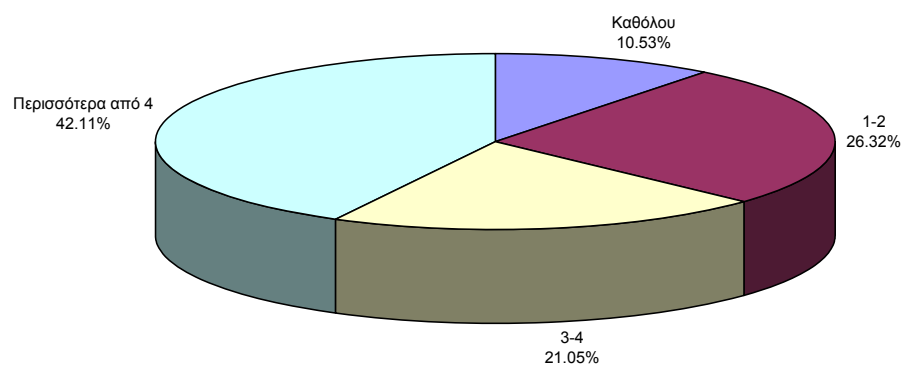
Ερώτηση: Σφραγίσματα που έγιναν μέχρι τώρα (πατέρα):

Γραφική Παράσταση 3Α



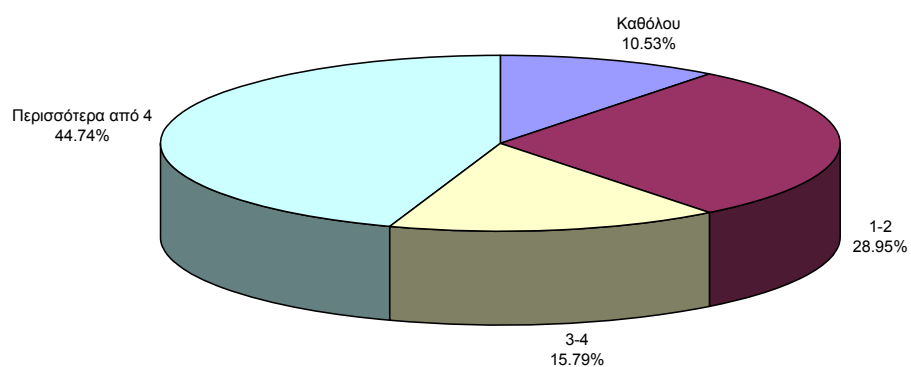
Γραφική Παράσταση 3B

Σφραγίσματα που έγιναν μέχρι τώρα (πατέρα):
ΠΡΙΝ



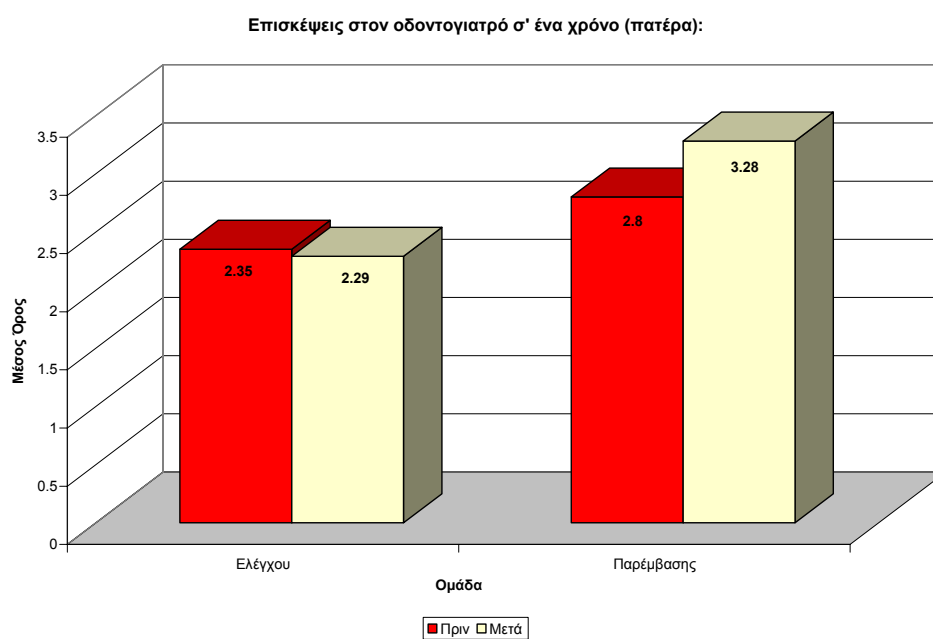
Γραφική Παράσταση 3Γ

Σφραγίσματα που έγιναν μέχρι τώρα (πατέρα):
ΜΕΤΑ



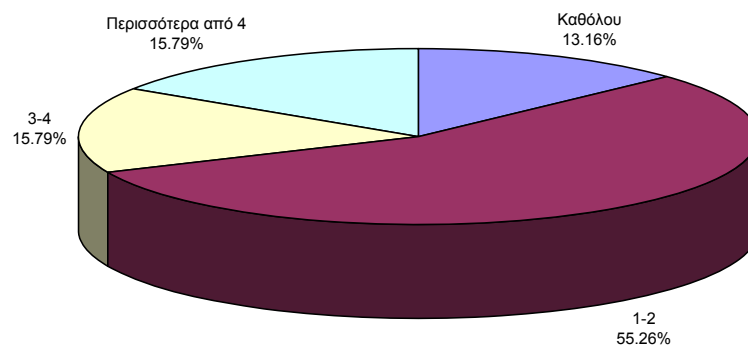
Ερώτηση: Επισκέψεις στον οδοντογιατρό σ' ένα χρόνο (πατέρα):

Γραφική Παράσταση 4Α



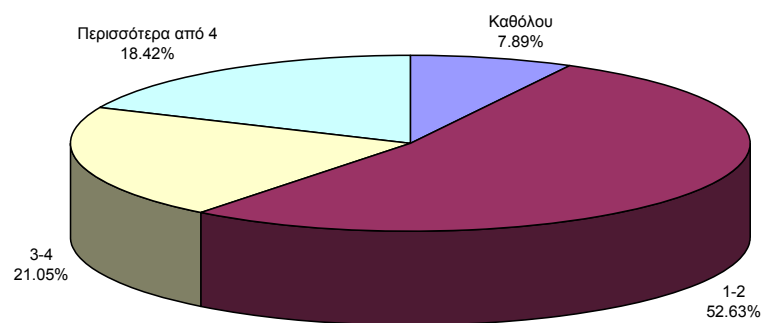
Γραφική Παράσταση 4B

Επισκέψεις στον οδοντογιάτρο σ' ένα χρόνο (πατέρα):
ΠΡΙΝ



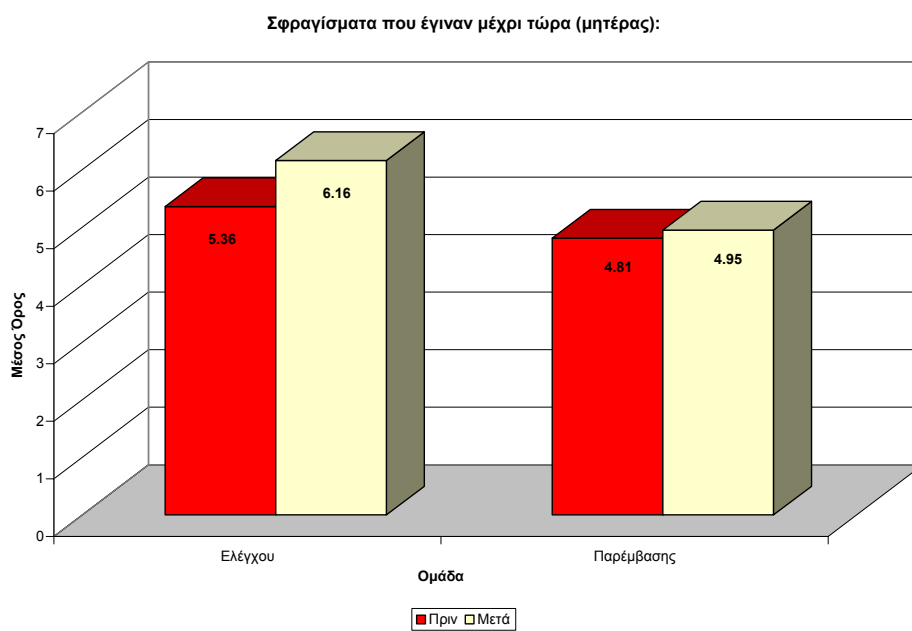
Γραφική Παράσταση 4Γ

Επισκέψεις στον οδοντογιάτρο σ' ένα χρόνο (πατέρα):
ΜΕΤΑ



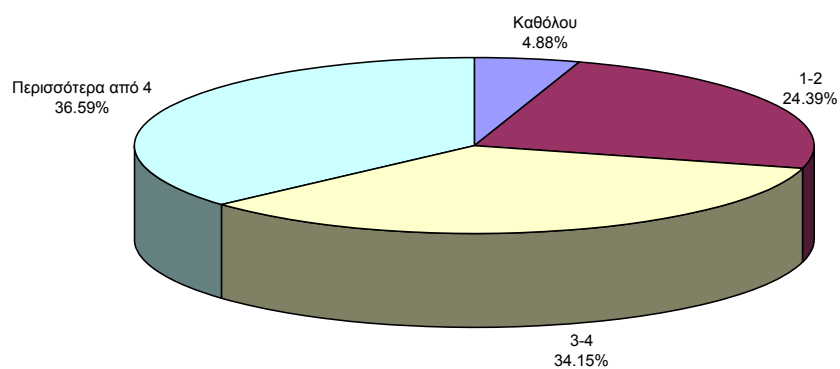
Ερώτηση: Σφραγίσματα που έγιναν μέχρι τώρα (μητέρας):

Γραφική Παράσταση 5Α



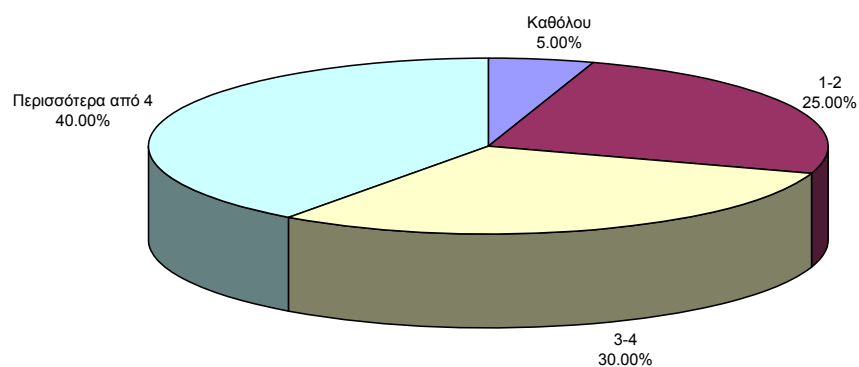
Γραφική Παράσταση 5B

Σφραγίσματα που έγιναν μέχρι τώρα (μητέρας):
ΠΡΙΝ



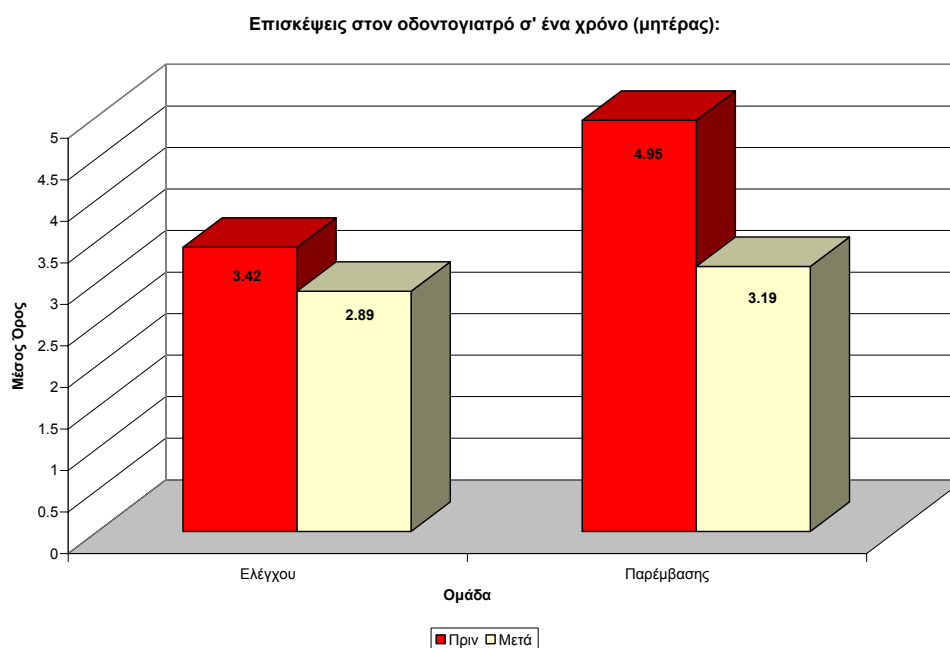
Γραφική Παράσταση 5Γ

Σφραγίσματα που έγιναν μέχρι τώρα (μητέρας):
ΜΕΤΑ



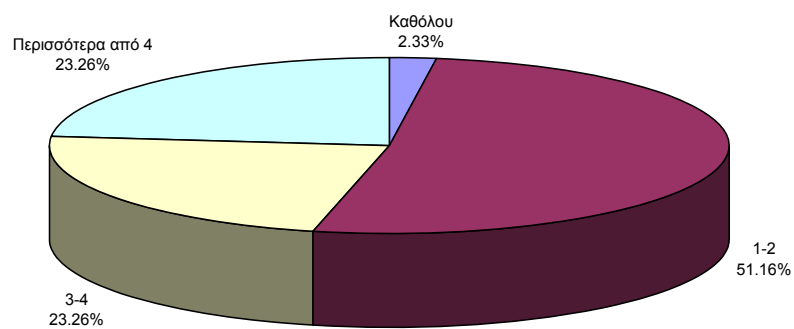
Ερώτηση: Επισκέψεις στον οδοντογιατρό σ' ένα χρόνο (μητέρας):

Γραφική Παράσταση 6Α



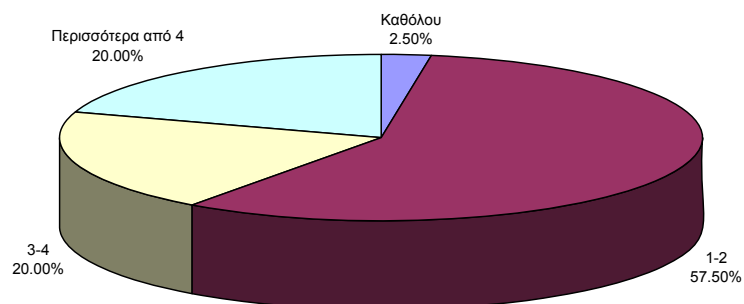
Γραφική Παράσταση 6B

Επισκέψεις στον οδοντογιάτρο σ' ένα χρόνο (μητέρας):
ΠΡΙΝ



Γραφική Παράσταση 6Γ

Επισκέψεις στον οδοντογιάτρο σ' ένα χρόνο (μητέρας):
ΜΕΤΑ



Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήσαμε το λογισμικό **SPSS 12.0** (Statistical Package for Social Sciences).

Αρχικά χρησιμοποιήσαμε την ανάλυση **ANOVA** για να ελέγξουμε το πόσο σημαντική ή όχι είναι η διακύμανση των απαντήσεων των παιδιών, ανάλογα σε ποια ομάδα ανήκουν. Σαν επίπεδο εμπιστοσύνης επιλέξαμε το 5% για όλα τα στατιστικά τεστ.

Εδώ πρέπει να διευκρινίσουμε την ονομασία των τεσσάρων μεταβλητών που χρησιμοποιήσαμε:

- **TOTAL_1**: Είναι η συνολική βαθμολογία που πήρε το κάθε παιδί στο ερωτηματολόγιο στάσεων **πριν** την παρέμβαση.
- **TOTAL_2**: Είναι η συνολική βαθμολογία που πήρε το κάθε παιδί στο ερωτηματολόγιο στάσεων **μετά** την παρέμβαση.
- **TOTAL_3**: Είναι η συνολική βαθμολογία που πήρε το κάθε παιδί στο ερωτηματολόγιο γνώσεων **πριν** την παρέμβαση.
- **TOTAL_4**: Είναι η συνολική βαθμολογία που πήρε το κάθε παιδί στο ερωτηματολόγιο γνώσεων **μετά** την παρέμβαση.

Ελέγχου και Παρέμβασης		
Μεταβλητή	p-value	Παρατήρηση
TOTAL_1	0.279	> 0,05 => Στατιστικά Ασήμαντη Διαφορά
TOTAL_2	0.022	< 0,05 => Στατιστικά Σημαντική Διαφορά
TOTAL_3	0.000	< 0,05 => Στατιστικά Σημαντική Διαφορά
TOTAL_4	0.956	< 0,05 => Στατιστικά Σημαντική Διαφορά
Παρατήρηση: Υπάρχουν ενδείξεις για διαφορές στις απαντήσεις των παιδιών στις περιπτώσεις των μεταβλητών TOTAL_2 και TOTAL_3		

Φύλο		
Μεταβλητή	p-value	Παρατήρηση
TOTAL_1	0.473	> 0,05 => Στατιστικά Ασήμαντη Διαφορά
TOTAL_2	0.851	> 0,05 => Στατιστικά Ασήμαντη Διαφορά
TOTAL_3	0.568	> 0,05 => Στατιστικά Ασήμαντη Διαφορά
TOTAL_4	0.481	< 0,05 => Στατιστικά Σημαντική Διαφορά
Παρατήρηση: Δεν υπάρχουν ενδείξεις για διαφορές στις απαντήσεις των παιδιών		

ΔΜΣ		
Μεταβλητή	p-value	Παρατήρηση
TOTAL_1	0.413	> 0,05 => Στατιστικά Ασήμαντη Διαφορά
TOTAL_2	0.186	> 0,05 => Στατιστικά Ασήμαντη Διαφορά
TOTAL_3	0.93	> 0,05 => Στατιστικά Ασήμαντη Διαφορά
TOTAL_4	0.072	< 0,05 => Στατιστικά Σημαντική Διαφορά
Παρατήρηση: Δεν υπάρχουν ενδείξεις για διαφορές στις απαντήσεις των παιδιών		

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ

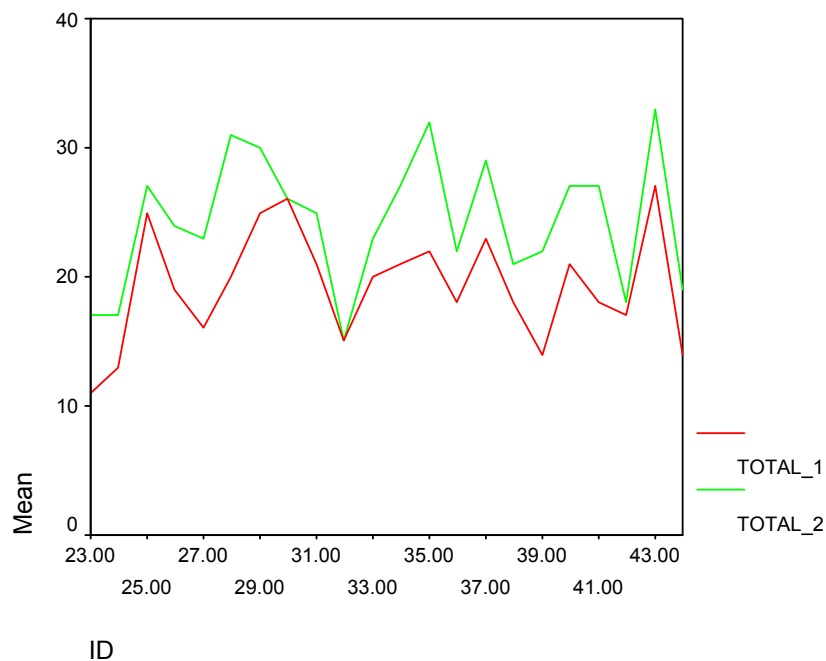
Για να ελέγξουμε αν υπήρξε κάποια διαφοροποίηση στις απαντήσεις των παιδιών **ΠΡΙΝ** και **ΜΕΤΑ** επιλέξαμε το **Paired sample t-test**. Σαν επίπεδο εμπιστοσύνης επιλέξαμε το 5% για όλα τα στατιστικά τεστ.

Ομάδα παρέμβασης – Β τάξη

1. Υγιεινή των δοντιών (ΠΡΙΝ και ΜΕΤΑ)

Μεταβλητή	M.O.	Τυπική απόκλιση	Τυπικό λάθος του M.O.	Συσχετισμός
ΠΡΙΝ	19,2727	4,3881	0,93555	0,821 (0,000)
ΜΕΤΑ	24,3182	5,13055	1,09384	

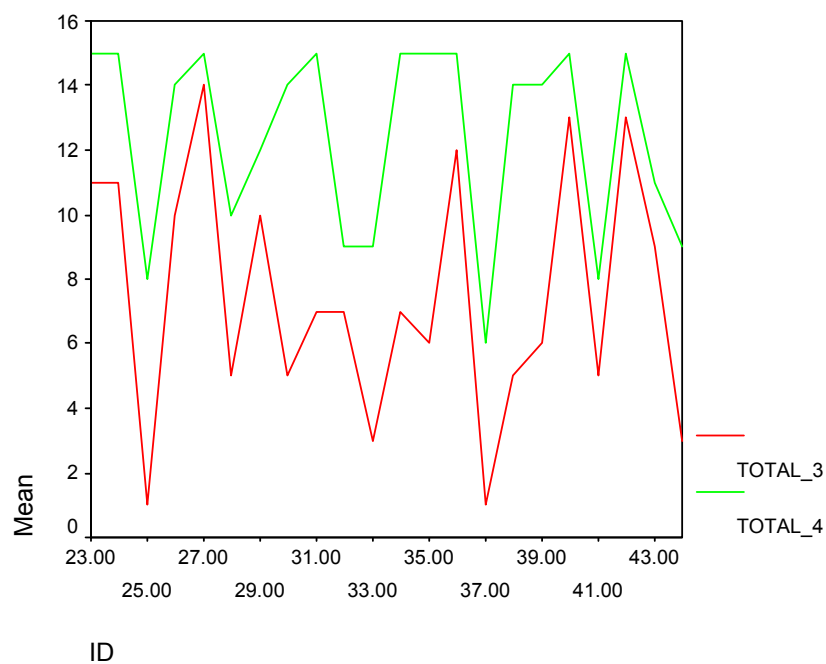
Paired t-test		
T	p-value	Συμπέρασμα
-8,062	0,000	< 0,05 => $\mu_{\Pi} \neq \mu_{\text{M}}$



2. Χρησιμότητα των δοντιών (ΠΙΠΙΝ και ΜΕΤΑ)

Μεταβλητή	Μ.Ο.	Τυπική απόκλιση	Τυπικό λάθος του Μ.Ο.	Συσχετισμός
ΠΙΠΙΝ	7,4545	3,88804	0,82893	0,722
ΜΕΤΑ	12,4091	3,03408	0,64687	(0,000)

Paired t-test		
T	p-value	Συμπέρασμα
-8,611	0,000	< 0,05 => $\mu_{\Pi} \neq \mu_{\text{M}}$



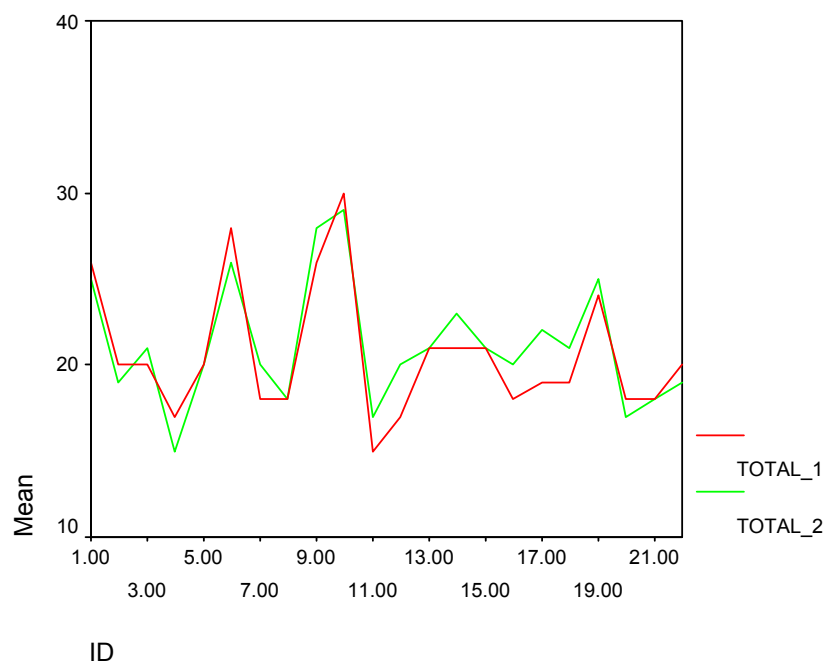
Και στις 2 περιπτώσεις φαίνεται ότι υπήρξε κάποια διαφοροποίηση στις απαντήσεις των ερωτηθέντων (ΠΙΠΙΝ και ΜΕΤΑ). Αυτό σημαίνει ότι η παρέμβαση διαφοροποίησε τις αντιλήψεις των παιδιών που έλαβαν μέρος στην έρευνα.

Ομάδα ελέγχου – Β τάξη

3. Υγιεινή των δοντιών (ΠΡΙΝ και ΜΕΤΑ)

Μεταβλητή	Μ.Ο.	Τυπική απόκλιση	Τυπικό λάθος του Μ.Ο.	Συσχετισμός
ΠΡΙΝ	20,6364	3,84888	0,82058	0,914 (0,000)
ΜΕΤΑ	21,1364	3,60285	0,76813	

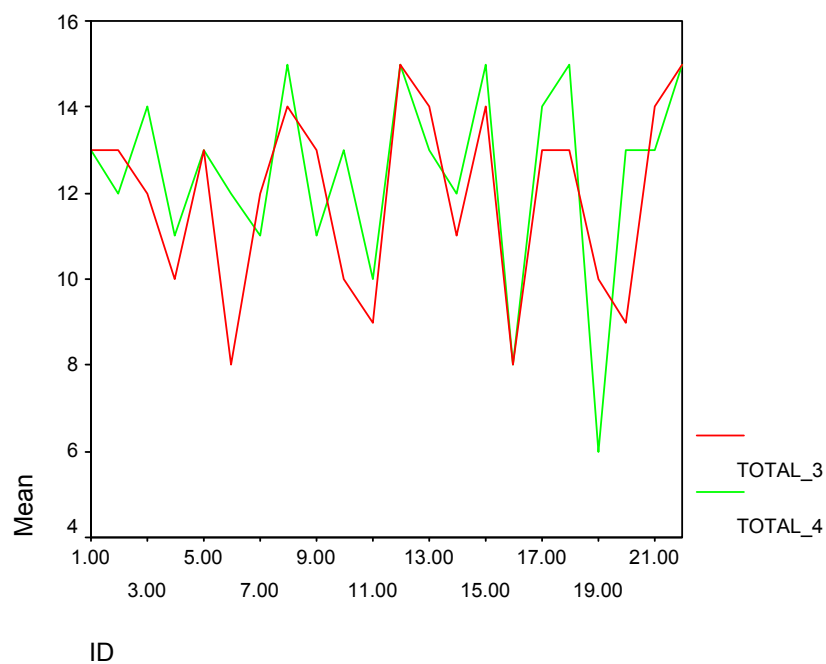
Paired t-test		
T	p-value	Συμπέρασμα
-1,498	0,149	$> 0,05 \Rightarrow \mu_{\Pi} = \mu_{\text{M}}$



4. Χρησιμότητα των δοντιών (ΠΡΙΝ και ΜΕΤΑ)

Μεταβλητή	M.O.	Τυπική απόκλιση	Τυπικό λάθος του M.O.	Συσχετισμός
ΠΡΙΝ	11,9545	2,21418	0,47206	0,661 (0,001)
ΜΕΤΑ	12,4545	2,32435	0,49555	

Paired t-test		
T	p-value	Συμπέρασμα
-1,254	0,224	$> 0,05 \Rightarrow \mu_{\Pi} = \mu_{\text{M}}$



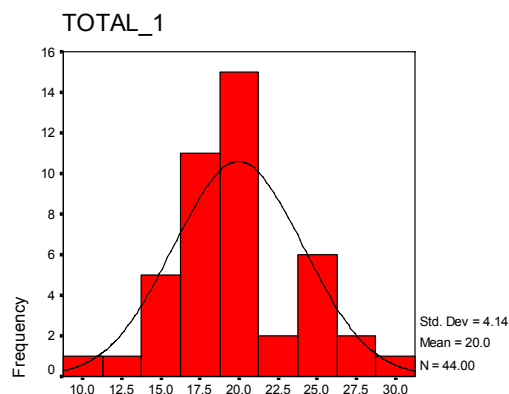
Σε καμιά από τις 2 περιπτώσεις υπήρξε διαφοροποίηση στις απαντήσεις.

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΟΜΑΔΩΝ

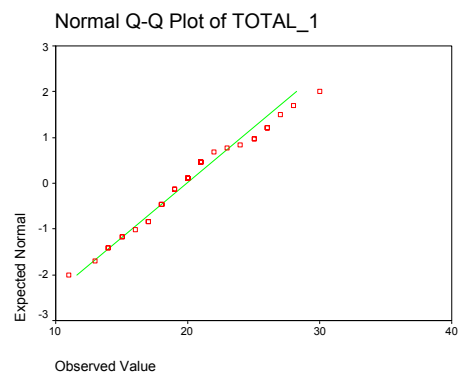
Για να ελέγξουμε τυχόν διαφορές στις αντιλήψεις μερικών ομάδων παιδιών (αγόρια-κορίτσια, παχύσαρκα-κανονικά'', ομάδας ελέγχου-ομάδας παρέμβασης) στο κάθε ερωτηματολόγιο που συμπληρώθηκε επιλέξαμε το **Independent samples t-test**. Σαν επίπεδο εμπιστοσύνης επιλέξαμε το 5% για όλα τα στατιστικά τεστ.

Χαρακτηριστικά των 4 μεταβλητών υπό διερεύνηση:

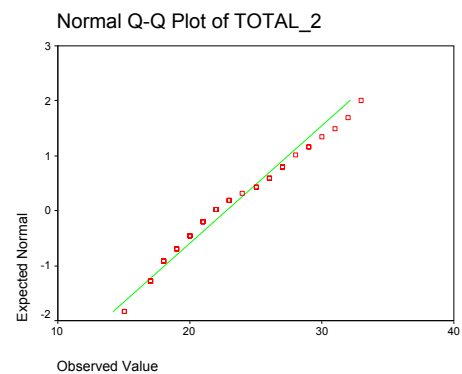
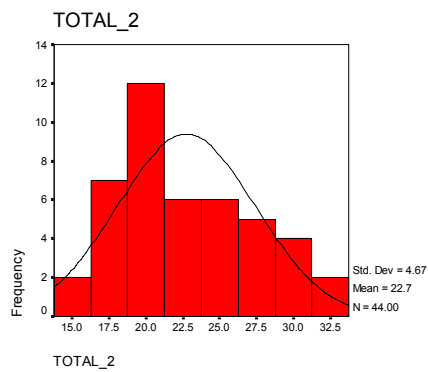
Μεταβλητή	Μέσος όρος	T.A.	Ενδιάμεση τιμή	Επικρατούσα τιμή	Διακύμανση
TOTAL_1	19,9545	4,13693	20	18	17,11416
TOTAL_2	22,7273	4,66737	22	21	21,78436
TOTAL_3	9,7045	3,86745	10	13	14,95719
TOTAL_4	12,4318	2,6711	13	15	7,13478



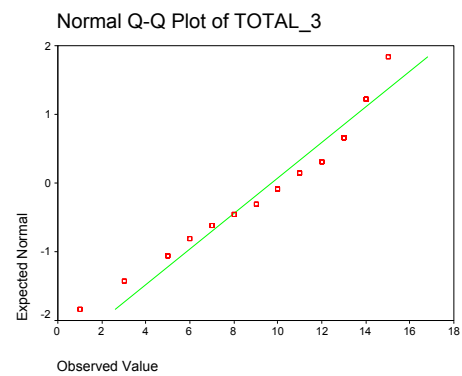
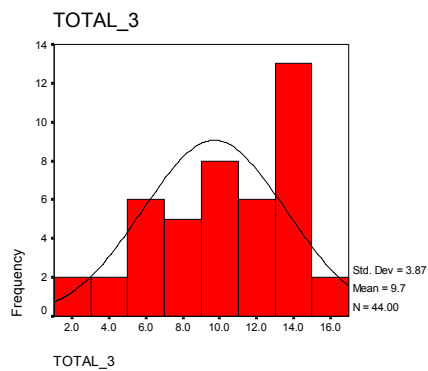
TOTAL_1



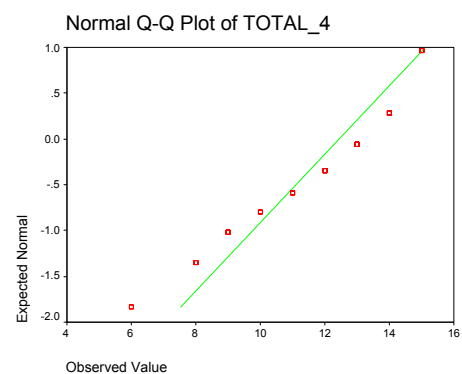
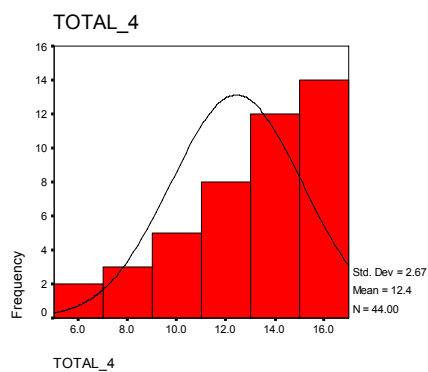
Από τις γραφικές παραστάσεις φαίνεται ότι η μεταβλητή TOTAL_1 είναι ισομερώς κατανοημένη.



Από τις γραφικές παραστάσεις φαίνεται ότι η μεταβλητή TOTAL_2 είναι ισομερώς κατανοημένη.



Από τις γραφικές παραστάσεις φαίνεται ότι η μεταβλητή TOTAL_3 δεν είναι ισομερώς κατανοημένη.



Από τις γραφικές παραστάσεις φαίνεται ότι η μεταβλητή TOTAL_4 δεν είναι ισομερώς κατανοημένη.

Για να ελέγξουμε κατά πόσο οι μεταβλητές είναι ισομερή κατανεμημένες επιλέξαμε να κάνουμε τα ακόλουθα τεστ:

- Kolmogorov-Smirnov και
- Shapiro-Wilk test

Οι δύο υποθέσεις που κάναμε είναι:

H₀: population is normally distributed

H₁: population is not normally distributed

Τα αποτελέσματα για τις 4 μεταβλητές που επιθυμούμε να ελέγξουμε είναι:

Μεταβλητή	Kolmogorov-Smirnov	Shapiro-Wilk	Συμπέρασμα
TOTAL_1	0,014	0,349	> 0,05 => αποδοχή του H ₀
TOTAL_2	0,101	0,191	> 0,05 => αποδοχή του H ₀
TOTAL_3	0,023	0,009	< 0,05 => απόρριψη του H ₀
TOTAL_4	0,002	0,000	< 0,05 => απόρριψη του H ₀

Από τα 2 τεστ φαίνεται ότι οι μεταβλητές TOTAL_3 και TOTAL_4 **δεν είναι** ισομερώς κατανεμημένες. Παρόλο που το **Kolmogorov-Smirnov test** έδειξε ότι και η μεταβλητή TOTAL_1 δεν είναι ισομερώς κατανεμημένη θα δεχτούμε το **Shapiro-Wilk test** έχοντας υπόψη και τη γραφική παράσταση του TOTAL_1.

Και για τις 4 μεταβλητές χρησιμοποιήσαμε το **Independent samples t-test** για να εξακριβώσουμε αν υπάρχουν σημαντικές διαφορές στις ομάδες που μας ενδιαφέρουν. Οι 3 ομάδες είναι:

1. ελέγχου και παρέμβασης
2. αγοριών και κοριτσιών
3. παχύσαρκα και «κανονικά» παιδιά

Για τις μεταβλητές TOTAL_3 και TOTAL_4 κάναμε και το **Mann-Whitney test** (για επιβεβαίωση, αφού οι συγκεκριμένες μεταβλητές δεν είναι ισομερώς κατανεμημένες).

Τα αποτελέσματα του **Independent samples t-test** για τις 4 μεταβλητές:

1. Σύγκριση μεταξύ της ομάδας ελέγχου και παρέμβασης:

Πριν να γίνει το συγκεκριμένο t-test έπρεπε να ελέγξουμε κατά πόσο στις 2 ομάδες υπήρχε ίση διακύμανση ή όχι. Για αυτό χρησιμοποιήθηκε το **Levene's test for Equality of Variances**.

Μεταβλητή	Levene's test for Equality of Variances	
	p-value	Συμπέρασμα
TOTAL_1	0,389	> 0,05 => ίση διακύμανση
TOTAL_2	0,056	> 0,05 => ίση διακύμανση
TOTAL_3	0,006	< 0,05 => άνιση διακύμανση
TOTAL_4	0,026	< 0,05 => άνιση διακύμανση

Ο πίνακας που ακολουθεί περιέχει τα αποτελέσματα του **Independent samples t-test**

Μεταβλητή	Independent samples t-test			
	Είδος διακύμανσης	t	p-value	Συμπέρασμα
TOTAL_1	ίση διακύμανση	1,096	0,279	> 0,05 => ΚΑΜΙΑ ΔΙΑΦΟΡΑ
	άνιση διακύμανση	1,096	0,28	
TOTAL_2	ίση διακύμανση	-2,381	0,022	< 0,05 => ΥΠΑΡΧΕΙ ΔΙΑΦΟΡΑ
	άνιση διακύμανση	-2,381	0,022	
TOTAL_3	ίση διακύμανση	4,717	0,000	
	άνιση διακύμανση	4,717	0,000	< 0,05 => ΥΠΑΡΧΕΙ ΔΙΑΦΟΡΑ
TOTAL_4	ίση διακύμανση	0,056	0,956	
	άνιση διακύμανση	0,056	0,956	> 0,05 => ΚΑΜΙΑ ΔΙΑΦΟΡΑ

Το **Mann-Whitney test** για τις μεταβλητές TOTAL_3 και TOTAL_4 έδωσε p-value 0,000 και 0,607 αντίστοιχα που σημαίνει ότι ΥΠΑΡΧΕΙ ΔΙΑΦΟΡΑ μόνο για τη μεταβλητή TOTAL_3.

Όσον αφορά τις ομάδες ελέγχου και παρέμβασης, στις μεταβλητές TOTAL_2 και TOTAL_3 φαίνεται ότι υπάρχει διαφορά στις απαντήσεις των 2 ομάδων.

2. Σύγκριση μεταξύ της ομάδας αγοριών και κοριτσιών:

Πριν να γίνει το συγκεκριμένο t-test έπρεπε να ελέγξουμε κατά πόσο στις 2 ομάδες υπήρχε ίση διακύμανση ή όχι. Για αυτό χρησιμοποιήθηκε το **Levene's test for Equality of Variances**.

Μεταβλητή	Levene's test for Equality of Variances	
	p-value	Συμπέρασμα
TOTAL_1	0,236	> 0,05 => ίση διακύμανση
TOTAL_2	0,749	> 0,05 => ίση διακύμανση
TOTAL_3	0,326	> 0,05 => ίση διακύμανση
TOTAL_4	0,030	< 0,05 => άνιση διακύμανση

Ο πίνακας που ακολουθεί περιέχει τα αποτελέσματα του **Independent samples t-test**

Μεταβλητή	Independent samples t-test			
	Είδος διακύμανσης	t	p-value	Συμπέρασμα
TOTAL_1	ίση απόκλιση	0,724	0,473	> 0,05 => ΚΑΜΙΑ ΔΙΑΦΟΡΑ
	άνιση απόκλιση	0,692	0,494	
TOTAL_2	ίση απόκλιση	0,189	0,851	> 0,05 => ΚΑΜΙΑ ΔΙΑΦΟΡΑ
	άνιση απόκλιση	0,189	0,851	
TOTAL_3	ίση απόκλιση	0,576	0,568	> 0,05 => ΚΑΜΙΑ ΔΙΑΦΟΡΑ
	άνιση απόκλιση	0,589	0,559	
TOTAL_4	ίση απόκλιση	0,711	0,481	
	άνιση απόκλιση	0,763	0,45	> 0,05 => ΚΑΜΙΑ ΔΙΑΦΟΡΑ

Το **Mann-Whitney test** για τις μεταβλητές TOTAL_3 και TOTAL_4 έδωσε p-value 0,648 και 0,836 αντίστοιχα που σημαίνει ότι ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΔΙΑΦΟΡΑ μεταξύ των 2 ομάδων.

Όσον αφορά τις ομάδες αγοριών και κοριτσιών σε καμία μεταβλητή δεν υπάρχει διαφορά στις απαντήσεις των 2 ομάδων.

3. Σύγκριση μεταξύ παχύσαρκων και «κανονικών» παιδιών:

Για αυτή την σύγκριση έπρεπε να χωρίσουμε τα παιδιά σε παχύσαρκα και «κανονικά». Παίρνοντας δεδομένα από τη δημοσίευση: *“Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey”* κατασκευάσαμε ένα πίνακα για να βρούμε το σημείο αναφοράς λαμβάνοντας υπόψη την αναλογία των παιδιών στην κάθε ηλικία (weighted average). Το σημείο αναφοράς θα χωρίζει τα παιδιά σε παχύσαρκα και «κανονικά».

Ηλικία	Συχνότητα αγοριών στο δείγμα	Συχνότητα κοριτσιών στο δείγμα	ΔΜΣ (αγόρια) από δημοσίευση	ΔΜΣ (κορίτσια) από δημοσίευση	Βαθμολογία αγοριών	Βαθμολογία κοριτσιών
7	0	1	17,92	17,75	0	17,75
7,5	2	5	18,16	18,03	36,32	90,15
8	16	18	18,44	18,35	295,04	330,3
9	0	2	19,1	19,07	0	38,14
Σύνολο	18	26			331,36	476,34
					807,7	

Παίρνοντας το συνολικό για αγόρια και κορίτσια και διαιρώντας το με τον αριθμό των παιδιών στο δείγμα βρίσκουμε το σημείο αναφοράς $[807,7 / (18+26) = 18,36]$. Άρα όσων παιδιών ο ΔΜΣ είναι πιο κάτω από το σημείο αναφοράς (18,36) θεωρούνται «κανονικά» ενώ όσα βρίσκονται πάνω θεωρούνται παχύσαρκα.

Πριν να γίνει το συγκεκριμένο t-test έπρεπε να ελέγξουμε κατά πόσο στις 2 ομάδες υπήρχε ίση διακύμανση ή όχι. Για αυτό χρησιμοποιήθηκε το **Levene's test for Equality of Variances**.

Μεταβλητή	Levene's test for Equality of Variances	
	p-value	Συμπέρασμα
TOTAL_1	0,326	> 0,05 => ίση διακύμανση
TOTAL_2	0,825	> 0,05 => ίση διακύμανση
TOTAL_3	0,771	> 0,05 => ίση διακύμανση
TOTAL_4	0,045	< 0,05 => άνιση διακύμανση

Ο πίνακας που ακολουθεί περιέχει τα αποτελέσματα του **Independent samples t-test**

Μεταβλητή	Independent samples t-test			
	Είδος διακύμανσης	t	p-value	Συμπέρασμα
TOTAL_1	ίση διακύμανση	0,827	0,413	> 0,05 => ΚΑΜΙΑ ΔΙΑΦΟΡΑ
	άνιση διακύμανση	1,036	0,311	
TOTAL_2	ίση διακύμανση	1,344	0,186	> 0,05 => ΚΑΜΙΑ ΔΙΑΦΟΡΑ
	άνιση διακύμανση	1,321	0,207	
TOTAL_3	ίση διακύμανση	-0,088	0,93	> 0,05 => ΚΑΜΙΑ ΔΙΑΦΟΡΑ
	άνιση διακύμανση	-0,82	0,936	
TOTAL_4	ίση διακύμανση	1,843	0,072	
	άνιση διακύμανση	1,453	0,173	> 0,05 => ΚΑΜΙΑ ΔΙΑΦΟΡΑ

Το **Mann-Whitney test** για τη μεταβλητή TOTAL_3 έδωσε p-value 0,899 που σημαίνει ότι ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΔΙΑΦΟΡΑ μεταξύ των 2 ομάδων και για τη μεταβλητή TOTAL_4 έδωσε p-value 0,194 που πάλι σημαίνει ότι ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΔΙΑΦΟΡΑ μεταξύ των 2 ομάδων.

Όσον αφορά τις ομάδες παχύσαρκων και «κανονικών» παιδιών σε καμία μεταβλητή δεν υπάρχει διαφορά στις απαντήσεις των 2 ομάδων.

Κ Ε Φ Α Λ Α Ι Ο Ι V

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ - ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Μέσα από την μελέτη που διεξήγαγε η ερευνήτρια πηγάζουν αβίαστα διάφορα συμπεράσματα που αφορούν την οδοντική υγιεινή των παιδιών.

Paired Sample t-test

Ομάδα Παρέμβασης

Φαίνεται ότι υπήρξαν σημαντικές βελτιώσεις στην ομάδα παρέμβασης αφού οι μέσοι όροι των απαντήσεων που έδωσαν **ΠΡΙΝ** και **META** άλλαξαν προς το καλύτερο.

Στη μια περίπτωση (**ερωτηματολόγιο στάσεων**) ο μέσος όρος των απαντήσεων που έδωσαν τα παιδιά, από 19,27 πήγε στο 24,31 (αύξηση 5,04 – στατιστικά σημαντική αλλαγή, $p\text{-value} < 0,05$) και στην άλλη (**ερωτηματολόγιο γνώσεων**) από 7,45 πήγε στο 12,4 (αύξηση 4,95 – στατιστικά σημαντική αλλαγή, $p\text{-value} < 0,05$).

Μεταβλητή	Μ. Ο.	Διαφορά του Μ. Ο.
TOTAL_1	19,27	5,04
TOTAL_2	24,31	
TOTAL_3	7,45	4,95
TOTAL_4	12,4	

Ομάδα Ελέγχου

Για την ομάδα ελέγχου δεν μπορούμε να πούμε το ίδιο αφού σε καμιά περίπτωση υπήρξε βελτίωση στις απαντήσεις που έδωσαν τα παιδιά.

Στη μια περίπτωση (**ερωτηματολόγιο στάσεων**) ο μέσος όρος των απαντήσεων που έδωσαν τα παιδιά, από 20,63 πήγε στο 21,13 (αύξηση 0,5 – στατιστικά ασήμαντη αλλαγή, $p\text{-value} > 0,05$) και στην άλλη περίπτωση

(ερωτηματολόγιο γνώσεων) ο μέσος όρος των απαντήσεων που έδωσαν τα παιδιά, από 11,95 πήγε στο 12,45 (αύξηση 0,5 – στατιστικά ασήμαντη αλλαγή, $p\text{-value} > 0,05$).

Μεταβλητή	Μ. Ο.	Διαφορά του Μ. Ο.
TOTAL_1	20,63	0,5
TOTAL_2	21,13	
TOTAL_3	11,95	0,5
TOTAL_4	12,45	

Independent Samples t-test

Ελέγχου και Παρέμβασης

Από τις 4 μεταβλητές που εξετάσαμε (TOTAL_1, TOTAL_2, TOTAL_3, TOTAL_4), διαπιστώσαμε διαφορές στις απόψεις των παιδιών των δύο ομάδων στις μεταβλητές **TOTAL_3** (t-test $p\text{-value} < 0,022$) και **TOTAL_4** (t-test $p\text{-value} < 0,000$ – Mann Whitney test $p\text{-value} < 0,000$). Στη συγκεκριμένη μεταβλητή τα παιδιά της ομάδας ελέγχου είχαν μέσο όρο 13,19 ενώ της ομάδας παρέμβασης είχαν 17,86. Ο πίνακας που ακολουθεί παρουσιάζει τους μέσους όρους για τις 2 ομάδες και για τις 4 μεταβλητές υπό διερεύνηση.

Μεταβλητή	Ομάδα	Μ. Ο.	Διαφορά του Μ. Ο.	Τυπική Απόκλιση
TOTAL_1	Ελέγχου	20,63	1,36	3,84
	Παρέμβασης	19,27		4,38
TOTAL_2	Ελέγχου	21,13	3,18	3,6
	Παρέμβασης	24,31		5,13
TOTAL_3	Ελέγχου	11,95	4,5	2,21
	Παρέμβασης	7,45		3,88
TOTAL_4	Ελέγχου	12,45	0,05	2,32
	Παρέμβασης	12,40		3,03

Αγοριών και Κοριτσιών

Σε καμιά από τις 4 μεταβλητές που εξετάσουμε παρατηρήσαμε διαφορές στις απόψεις των παιδιών των 2 ομάδων. Ο πίνακας που ακολουθεί παρουσιάζει τους μέσους όρους για τις 2 ομάδες και για τις 4 μεταβλητές υπό διερεύνηση.

Μεταβλητή	Ομάδα	Μ. Ο.	Διαφορά του Μ. Ο.	Τυπική Απόκλιση
TOTAL_1	Αγόρια	20,5	0,93	4,74
	Κορίτσια	19,57		3,71
TOTAL_2	Αγόρια	22,88	0,27	4,72
	Κορίτσια	22,61		4,71
TOTAL_3	Αγόρια	10,11	0,69	3,61
	Κορίτσια	9,42		4,08
TOTAL_4	Αγόρια	12,77	0,58	2,04
	Κορίτσια	12,19		3,04

«Κανονικών» και Παχύσαρκων

Σε καμιά από τις 4 μεταβλητές που εξετάσουμε παρατηρήσαμε διαφορές στις απόψεις των παιδιών των 2 ομάδων. Ο πίνακας που ακολουθεί παρουσιάζει τους μέσους όρους για τις 2 ομάδες και για τις 4 μεταβλητές υπό διερεύνηση.

Μεταβλητή	Ομάδα	Μ. Ο.	Διαφορά του Μ. Ο.	Τυπική Απόκλιση
TOTAL_1	«Κανονικά»	20,23	1,23	4,43
	Παχύσαρκα	19		2,9
TOTAL_2	«Κανονικά»	23,23	2,23	4,59
	Παχύσαρκα	21		4,73
TOTAL_3	«Κανονικά»	9,67	0,13	3,79
	Παχύσαρκα	9,8		4,31
TOTAL_4	«Κανονικά»	12,82	1,72	2,27
	Παχύσαρκα	11,1		3,54

Σφραγίσματα που Έγιναν Μέχρι τώρα στα Παιδιά

Τα δεδομένα της έρευνας έδειξαν ότι τα παιδιά της ομάδας παρέμβασης είχαν μία αύξηση από 1,20 σε 1,80 ενώ τα παιδιά της ομάδας ελέγχου παρουσίασαν μια μικρότερη αύξηση από 1,56 σε 1,62 (γραφική παράσταση 1Α).

Φαίνεται ότι τα παιδιά της ομάδας παρέμβασης ευαισθητοποιήθηκαν όσο αφορά την οδοντική τους υγιεινή και επισκέφτηκαν τον οδοντίατρο για να διορθώσει τα ήδη χαλασμένα τους δόντια.

Μελετώντας παράλληλα τον πίνακα 1 βλέπουμε ότι τα παιδιά της ομάδας παρέμβασης είναι ως επί το πλείστον παχύσαρκα λόγω κακής διατροφής. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να καταστραφούν τα δόντια τους.

Η άποψη αυτή συνάδει με τα πορίσματα της έρευνας του Χατζηγεωργίου και των συνεργατών του (1999), που αναφέρονται στην παχυσαρκία μεταξύ των παιδιών στην Κύπρο.

Επισκέψεις στον Οδοντογιατρό σ' ένα Χρόνο (των Παιδιών)

Όσον αφορά τις επισκέψεις στον οδοντογιατρό τα παιδιά της ομάδας ελέγχου δεν παρουσίασαν καμία αύξηση (2.76, γραφική παράσταση 2Α). Αντιθέτως τα παιδιά στην ομάδα παρέμβασης παρουσίασαν μια μικρή μείωση (2.35 – 2.25, γραφική παράσταση 2Α).

Τα πιο πάνω η ερευνήτρια μέσα από την εμπειρία της ως εκπαιδευτικός, τα ερμηνεύει ως λάθος υπολογισμού των γονέων για τις ακριβείς επισκέψεις των παιδιών τους στον οδοντογιατρό. Αφού παρατηρήσαμε προηγουμένως ότι έκαναν πιο πολλά σφραγίσματα τα παιδιά στο τέλος της παρέμβασης δεν είναι δυνατόν να επισκέφτηκαν πιο λίγες φορές τον οδοντογιατρό σε ένα χρόνο. Ευκολότερα μέτρα κάνει τα σφραγίσματα παρά να θυμηθεί πόσες επισκέψεις χρειάστηκε να πάει στον οδοντογιατρό.

Σφραγίσματα που Έγιναν Μέχρι Τώρα (Πατέρα)

Αναφορικά με τα σφραγίσματα που έγιναν στους πατεράδες των παιδιών έδειξε ότι οι πατέρες των παιδιών της ομάδας παρέμβασης είχαν επισκεφτεί πιο πολλές φορές τον οδοντογιατρό γιατί είχαν περισσότερα προβλήματα με τα δόντια τους (γραφική παράσταση 3Α).

Από ότι φαίνεται από τον πίνακα 1 ο δείκτης μάζας σώματος των πατεράδων αυτών δείχνει ότι οι περισσότεροι είναι υπέρβαροι προς παχύσαρκοι.

Η κακή διατροφή των γονέων σίγουρα επηρεάζει τις διατροφικές επιλογές των παιδιών. Το πόσο σημαντική είναι η οικογένεια στις σωστές επιλογές των παιδιών ενισχύουν και τα πορίσματα έρευνας που έγινε από το Πανεπιστήμιο της Alberta στον Καναδά (Ma, 2000).

Επισκέψεις στον Οδοντογιατρό σ' ένα Χρόνο (Πατέρα)

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι πατέρες των παιδιών της ομάδας παρέμβασης επισκέφτηκαν τον οδοντογιατρό όχι μόνο για σφραγίσματα αλλά και για άλλους λόγους (γραφική παράσταση 4Α).

Σφραγίσματα που Έγιναν Μέχρι Τώρα (Μητέρας)

Από τα δεδομένα της έρευνας φάνηκε ότι οι μητέρες των παιδιών της ομάδας ελέγχου είχαν περισσότερα σφραγίσματα (11.52, γραφική παράσταση 5Α) από την ομάδα της παρέμβασης (10.76, γραφική παράσταση 5Α).

Επισκέψεις στον Οδοντογιατρό σ' ένα Χρόνο (Μητέρας)

Φαίνεται ότι οι μητέρες των παιδιών της ομάδας παρέμβασης επισκέφτηκαν τον οδοντογιατρό πιο πολλές φορές από ότι οι μητέρες των παιδιών της ομάδας ελέγχου. Αυτό δείχνει ότι τα προβλήματα που είχαν με τα δόντια τους ήταν καθαρά σφραγίσματα.

Σωματικό Βάρος και Δείκτης Μάζας Σώματος Παιδιών

Τα ευρήματα της έρευνας αυτής που αναφέρονται στο βάρος των παιδιών δείχνουν μια πολύ μεγάλη διαφορά μεταξύ του μικρότερου βάρους και του μέγιστου πράγμα που υποδηλεί την παρουσία παχυσαρκίας.

Μεγάλη διαφορά υπάρχει επίσης στο Δ.Μ.Σ. που κυμαίνεται από 9.2 χαμηλότερος και 31.25 μέγιστος (Πίνακας 1).

Από πρόσφατη έρευνα στην Κύπρο (Κουρίδης, 1997) φαίνεται ότι υπάρχει σημαντική αύξηση της παχυσαρκίας στα παιδιά 11-12 χρονών και ότι η παχυσαρκία έχει αυξηθεί τα τελευταία 8 χρόνια σε παιδιά προσχολικής ηλικίας.

Το 1996 η Sahota και Ruololf επιδίωξαν τη μείωση της παχυσαρκίας. Κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η υγεία των παιδιών είναι πολύ σημαντική και πρέπει να την ενισχύουμε με τη σωστή διατροφή και τη σωματική άσκηση.

Δείκτης Μάζας Σώματος Γονιών

Αντίστοιχη απόκλιση βάρους και Δ.Μ.Σ. υπάρχει και μεταξύ των γονιών τόσο για τους πατέρες όσο και τις μητέρες πράγμα που δείχνει ότι οι γονείς διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο για την υγιεινή σωματική διάπλαση των παιδιών τους και λειτουργούν ως πρότυπα διατροφής, είτε καλής είτε κακής για τα παιδιά τους (πίνακας 1).

Η εμπλοκή των γονιών στην αγωγή υγείας είναι πολύ σημαντική. Αυτό φαίνεται και από τα αποτελέσματα της ερευνητικής εργασίας του Colwell και των συνεργατών του (1995), την οποία διεξήγαγαν σε σχολεία της υπαίθρου στο Τέξας.

Διαφορά Μεταξύ Αγοριών και Κοριτσιών

Από τις απαντήσεις που δόθηκαν, αξίζει να σημειωθεί ότι δεν υπάρχει σημαντική διαφορά μεταξύ αγοριών και κοριτσιών όσον αφορά τις στάσεις τους απέναντι στην οδοντική τους υγιεινή.

Η διαφορά πιθανόν να έγκειται στη θετική ή αρνητική βούληση του παιδιού και σε πληθώρα άλλων παραγόντων όπως το οικογενειακό περιβάλλον, η κληρονομικότητα και η επίδραση του παιδαγωγού.

Με τα πιο πάνω όμως, δε συμβαδίζουν τα πορίσματα της έρευνας που διεξήχθηκε στη New Brunswick για τις ιδιαιτερότητες των μαθητών σε θέματα υγείας (Ma, 2000). Σύμφωνα με αυτή την έρευνα τα κορίτσια αντιμετωπίζουν περισσότερα προβλήματα υγείας συγκρινόμενα με τα αγόρια, αφού καταναλώνουν μικρότερη ποσότητα υγιεινών τροφών.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΟΡΙΣΜΑΤΩΝ

Φαίνεται καθαρά από τα στοιχεία και τα συμπεράσματα αυτής της έρευνας ότι επείγει η γενίκευση της εφαρμογής της Αγωγής Υγείας στα σχολεία.

Η Αγωγή Υγείας είθισται να αρχίζει από την πρώτη κιόλας τάξη του δημοτικού σχολείου και να συνεχίζεται στις υπόλοιπες τάξεις της εκπαίδευσης.

Η αναγκαιότητα της Αγωγής Υγείας είναι τρόπος ζωής στη σημερινή κοινωνία. Ως αντιστάθμισμα στις απαιτήσεις του σύγχρονου τρόπου ζωής, η Αγωγή Υγείας βοηθά το άτομο να συνειδητοποιήσει, να αναπτύξει και να αξιοποιήσει τα προσφερόμενα αγαθά.

Κάνοντας χρήση της μεγάλης ποικιλίας των θεμάτων που προσφέρει η Αγωγή Υγείας στο σχολείο, οι μαθητές χαίρονται, ψυχαγωγούνται, ουσιαστικά διαπαιδαγωγούνται για ένα πιο φυσικό, ευχάριστο και αποτελεσματικό τρόπο ζωής.

Για να μπορέσουν οι εκπαιδευτικοί να αποδώσουν σωστά και αποτελεσματικά στο έργο της Αγωγής Υγείας χρειάζονται οι ίδιοι καθοδήγηση και περαιτέρω εκπαίδευση.

Οι δεξιότητες χειρισμού της Αγωγής Υγείας από μέρους των εκπαιδευτικών στηρίζονται στην ακρίβεια, στην εκτέλεση και στον συντονισμό. Ο εκπαιδευτικός σε συνδυασμό με τους αρμόδιους φορείς και την οικογένεια διαποτίζουν από κοινού όλες τις εκφάνσεις του προγράμματος Αγωγής Υγείας.

Τον προγραμματισμό αυτής της εκπαίδευσης πρέπει να αναλάβουν από κοινού τα Υπουργεία Παιδείας και Υγείας.

Αρμόδιοι και εξειδικευμένοι λειτουργοί που μπορούν να διδάξουν τη σωστή διατροφή στους δασκάλους είναι οι γιατροί, οι διαιτολόγοι – διατροφολόγοι και οι κοινοτικοί νοσηλευτές.

Κατάλληλοι εκπαιδευτές μπορεί να είναι και δάσκαλοι με εξειδίκευση στην Αγωγή Υγείας και συγκεκριμένα στη σωστή διατροφή και άσκηση.

Την πιο πάνω άποψη υποστηρίζει και η έρευνα του Seabert και της ομάδας του (2002), που μελέτησε την προϋπηρεσιακή μάθηση μεθόδων διδασκαλίας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι δάσκαλοι που διδάχτηκαν τις μεθόδους Αγωγής Υγείας και Φυσικής δραστηριότητας, ήταν σε θέση να διδάξουν αυτά τα μαθήματα με πολύ καλά αποτελέσματα εξαιτίας των εφοδίων που απέκτησαν μέσα από τα σεμινάρια Αγωγής Υγείας.

Την ανάγκη για στήριξη των εκπαιδευτικών ενισχύει και η έρευνα του Ubbes και των συνεργατών του (1999), που υποστηρίζει το πόσο σημαντική και αναγκαία θεωρείται η επαγγελματική κατάρτιση των δασκάλων. Αναφέρουν συγκεκριμένα ότι η βελτίωση της υγείας των παιδιών και η περαιτέρω εξέλιξη τους εξαρτάται σε σημαντικό βαθμό από τη σωστή προετοιμασία των δασκάλων των δημοτικών σχολείων σε θέματα που αφορούν τη διδασκαλία του μαθήματος της Αγωγής Υγείας.

Ο Dushaw (1984), μεγάλος υποστηρικτής της Αγωγής Υγείας θέλησε να αξιολογήσει τα προγράμματα των σχολείων που αφορούν την υγεία των παιδιών. Διερεύνησε λοιπόν, τις επιπτώσεις τριών από τα πιο δημοφιλή ολικά προγράμματα διδασκαλίας Αγωγής Υγείας στο Μίτσιγκαν.

Τα αποτελέσματα κατέδειξαν τη μεγάλη επίδραση της Αγωγής Υγείας στην παιδική ηλικία.

Πολλοί ερευνητές ασχολήθηκαν με το έργο του εκπαιδευτικού και την επίδραση που ασκεί σε θέματα Αγωγής Υγείας. Επίσης, αξίζει να αναφερθεί

και η έρευνα του Furney (1989) που ορίζει το ρόλο του παιδαγωγού σαν την πληρέστερη έκφανση της Αγωγής Υγείας.

Στο ίδιο μοτίβο, για βελτίωση των γνώσεων των δασκάλων, αναφέρεται και η έρευνα του Hausmah και Ruzek που έγινε το 1995.

Ο δάσκαλος δεν εξασκεί απλώς ένα επάγγελμα. Η διδασκαλία, η εκπαίδευση γενικότερα αποτελούν ένα λειτούργημα. Βαρύτατο λοιπόν, το έργο που αναλαμβάνει ο κάθε εκπαιδευτικός. Έχει να διαπαιδαγωγήσει παιδιά που βρίσκονται στην πιο ευαίσθητη και τρυφερή τους ηλικία. Μπορεί να οδηγήσει αυτά τα παιδιά, μέσω της σωστής εκπαίδευσης, σε δρόμους γεμάτους ελπίδες και όνειρα και να τα παραδώσει ολοκληρωμένα άτομα στην κοινωνία.

Αντίθετα, ακολουθώντας μια λανθασμένη εκπαιδευτική διαδικασία, μπορεί να τα οδηγήσει στην καταστροφή, τη μιζέρια, τη ματαιώση.

Σ' αυτό το σημείο αξίζει να αναφερθεί η έρευνα των Charter και Lee (1989) που αναφέρεται στις σκέψεις των δασκάλων σε θέματα υγείας.

Δεν προβληματίζονται λοιπόν, για αυτό το τόσο σημαντικό θέμα, μόνο οι ερευνητές και οι αρμόδιοι φορείς, πολλοί προβληματισμοί διακατέχουν και τους ίδιους τους εκπαιδευτικούς που καλούνται να διδάξουν θέματα Αγωγής Υγείας στα σχολεία που υπηρετούν.

Οι ανησυχίες των δασκάλων είναι πολλές και σχετίζονται περισσότερο με τον προγραμματισμό του μαθήματος και την εξεύρεση του απαραίτητου υλικού.

Παράλληλα, με το βαρυσήμαντο έργο των εκπαιδευτικών καθοριστικό ρόλο έχουν να συντελέσουν και οι γονείς των παιδιών.

Το θέμα λόγω της σπουδαιότητας του, πρέπει να τύχει περαιτέρω διερεύνησης. Οι αρμόδιοι φορείς πρέπει να βοηθήσουν με τις κατάλληλες ενέργειες, έτσι ώστε να αναπτυχθούν προγράμματα Αγωγής Υγείας των γονιών. Τα προγράμματα αυτά θα βοηθήσουν τους γονείς να ευαισθητοποιηθούν για τη σημασία της ορθής διατροφής των παιδιών τους από την αρχή της ζωής τους.

Οι μέλλουσες μητέρες οφείλουν να γνωρίζουν ότι πρέπει να δίνουν ιδιαίτερη σημασία στη σωστή διατροφή, από την έναρξη κιόλας της εγκυμοσύνης τους. Στη συνέχεια να θηλάζουν τα παιδιά τους για μια επαρκή χρονική διάρκεια. Αμέσως μετά το θηλασμό οι μητέρες πρέπει να ακολουθούν πρόγραμμα λήψης υγιεινής διατροφής για τα βρέφη τους.

Αυτό φανερώνει την ανάγκη για Αγωγή Υγείας στους μέλλοντες γονείς.

Αξιοσημείωτος είναι και ο ρόλος του ευρύτερου κοινωνικού συνόλου στη σωστή διατροφική διαπαιδαγώγηση των παιδιών. Με τον τρόπο αυτό θα μπορεί το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον – παππούδες, γιαγιάδες, συγγενείς, φίλοι της οικογένειας, συνομήλικοι – να προσφέρει υγιεινή τροφή και σωστές στάσεις και συμπεριφορές στα παιδιά, ενισχύοντας έτσι το έργο και το ρόλο της οικογένειας και του σχολείου.

ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ ΕΡΕΥΝΕΣ

Υπάρχει ανάγκη για περαιτέρω έρευνα μεταξύ των μαθητών των δημοτικών σχολείων, ώστε να αναπτυχθούν μέθοδοι για σωστή προσέγγιση των παιδιών, με στόχο να εμπεδώσουν τα μηνύματα ότι η ορθή διατροφή και η σωστή καθαριότητα των δοντιών βοηθά στη στοματική τους υγιεινή.

Μια άλλη εισήγηση είναι να μελετηθεί η χρήση παιδιών ως προτύπων στους συνομήλικους τους, για προαγωγή της σωστής οδοντικής υγιεινής και του υγιεινού τρόπου ζωής γενικότερα.

Μπορεί ακόμα να διερευνηθεί κατά πόσο το υγιεινό σχολικό περιβάλλον δίνει στα παιδιά εχέγγυα για τη σωστή στοματική υγιεινή.

Επιπλέον μπορεί να μελετηθεί κατά πόσο τα παιδιά προσλαμβάνουν μέσω της διατροφής τους το απαραίτητο ασβέστιο ώστε να έχουν γερά δόντια.

Τέλος, μπορεί να μελετηθεί ο τρόπος με τον οποίο καθαρίζονται τα δόντια των παιδιών και να εξετασθεί η καταλληλότητα των υλικών που χρησιμοποιούνται ώστε να διατηρούν γερά δόντια.

ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Ο χώρος διεξαγωγής της έρευνας ήταν δημοτικό σχολείο στη Λάρνακα, όπου η πρόσβαση εκεί ήταν εύκολη και εφικτή για την ερευνήτρια. Αυτό αποτελεί μειονέκτημα, αφού δεν εκπροσωπούνται άλλα σχολεία της Κύπρου, όπου οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών πιθανόν να διαφέρουν.

Το δείγμα είχε επιλεγεί με ευκαιριακή δειγματοληψία η οποία επιτρέπει τη χρησιμοποίηση οποιασδήποτε διαθέσιμης ομάδας πληθυσμού. Χρησιμοποιήθηκε μικρό δείγμα, λόγω του περιορισμένου χρόνου που είχε στη διάθεση της η ερευνήτρια για την ολοκλήρωση αυτής της εργασίας. Για τους πιο πάνω λόγους τα πορίσματα της έρευνας δεν μπορούν να γενικευτούν με απόλυτη βεβαιότητα για ολόκληρο τον πληθυσμό των παιδιών που φοιτούν στην Β' τάξη του δημοτικού σχολείου (Σαχίνη, 1991).

Ένα άλλο μειονέκτημα της έρευνας είναι ότι ο χρόνος που διεξήχθη η παρέμβαση ήταν πολύ περιορισμένος (ένας μήνας) και έτσι οι εκπαιδευτικοί δεν κατάφεραν να επιδράσουν σε πολύ μεγάλο βαθμό στις αντιλήψεις των παιδιών. Σίγουρα αν η παρέμβαση διαρκούσε περισσότερο, τα αποτελέσματα θα ήταν πολύ πιο θεαματικά και το όφελος που θα αποκόμιζαν τα παιδιά μεγαλύτερο.

Το γεγονός ότι η παρέμβαση έγινε προς το τέλος της σχολικής χρονιάς είχε σαν αποτέλεσμα τα παιδιά να είναι κουρασμένα, λόγω και των καιρικών συνθηκών στην Κύπρο, και να δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν. Ο παράγοντας αυτός καθώς και η μικρή τους ηλικία, τα εμπόδιζε να αντιληφθούν πλήρως και να απαντήσουν σωστά σε μερικές από τις ερωτήσεις των ερωτηματολογίων που έχριζαν περισσότερης προσοχής.

Αρκετά παιδιά προέρχονται από διαζευγμένες οικογένειες και αυτό συνέτεινε, όπως διαπιστώθηκε εκ των υστέρων, κάποιες πληροφορίες που

πήραμε από τους γονείς να μην ήταν οι σωστές, λόγω του ότι ο ένας από τους δύο γονείς απουσίαζε από το σπίτι και έτσι απαντούσε ο άλλος κατά προσέγγιση.

Θα μπορούσε η έρευνα αυτή να επαναληφθεί με απλή τυχαία δειγματοληψία, στην οποία όλα τα μέλη του πληθυσμού να έχουν ίση και ανεξάρτητη ευκαιρία για επιλογή, γιατί σύμφωνα με τη Σαχίνη (1991), όσο πιο προσεκτικά ανασύρεται ένα αναλογικό δείγμα τόσο πιθανότερο είναι αυτό να αντανakλά τα χαρακτηριστικά του συνολικού πληθυσμού μιας μελέτης.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η Αγωγή Υγείας στη σύγχρονη κοινωνία έχει να αντιπαλέψει σε ό,τι αφορά την υγεία μια σειρά από κατεστημένες αντιλήψεις. Το σχολείο αποτελούσε, αποτελεί και θα εξακολουθεί να αποτελεί πλαίσιο-κλειδί για την προαγωγή της υγείας με κύριο εργαλείο τα προγράμματα Αγωγής Υγείας. Οι ραγδαίες αλλαγές που μεσολάβησαν τα τελευταία χρόνια καταδεικνύουν με εμφανή τρόπο την αβεβαιότητα και την πολυπλοκότητα του σημερινού κόσμου. Η ερευνήτρια βρέθηκε μάρτυρας μιας μετατόπισης παραδείγματος. Η ασφαλής παράθεση στοιχείων εκ μέρους της παιδαγωγού σχετικά με την Αγωγή Υγείας στο σχολείο επιτεύχθηκε με αρκετή δυσκολία.

Ο εκπαιδευτικός ρόλος της ερευνήτριας σε ρόλο ισότιμου ερευνητή αξιοποιώντας πηγές και γνώσεις στο πλαίσιο αυτό, κατέδειξε ιδιαίτερο ενδιαφέρον για την ανάπτυξη δημιουργικής έρευνας. Ο απώτερος στόχος της παιδαγωγού περιστρεφόταν γύρω από δύο βασικούς πυλώνες: την Αγωγή Υγείας στο σχολικό περιβάλλον και την επίδραση εξωγενών παραγόντων άμεσα συνυφασμένων με τη σχολική εκπαίδευση της Υγείας.

Η βασική εκπαίδευση επηρεάζει την κατάσταση υγείας ενός πληθυσμού. Βασικό συμπέρασμα της παρούσας έρευνας είναι ότι μια ευκαιρία Αγωγής Υγείας για όλα τα παιδιά μέσα από ένα σύστημα καθολικής εκπαίδευσης, θα αποβεί σωτήριο για τους υγιείς αυριανούς πολίτες. Η μόρφωση είναι μια προδιαγραφή για την ενίσχυση της υγείας.

Η Κύπρος είναι ανάμεσα στις προνομιούχες χώρες που απολαμβάνουν καθολική εκπαίδευση. Μόχθος πολλών χωρών, μεταξύ των οποίων και η Ινδία, είναι να θεσπίσουν την υποχρεωτική δημοτική εκπαίδευση. Όταν αυτό πραγματοποιηθεί δε θα αποτελεί μόνο ένα περαιτέρω βήμα στον τομέα των ανθρωπίνων δικαιωμάτων αλλά θα έχει και άμεση επίδραση στον τομέα της υγείας (Bansal, 1997). Πενήντα ολόκληρα χρόνια μετά την ανεξαρτησία της

και η Ινδία προσπαθούσε να καθιερώσει την υποχρεωτική δημοτική εκπαίδευση. Μόλις πριν λίγα χρόνια με απόφαση του Ανωτάτου Δικαστηρίου επικυρώθηκε το αίτημα της και έτσι δημιουργήθηκε μια νέα πλεύση ανάπτυξης της χώρας (Rajya Sabha, 1997). Στην ίδια μοίρα με την Ινδία βρίσκονται και πολλές άλλες χώρες που αγωνίζονται για τα πλέον στοιχειώδη όσον αφορά την εκπαίδευση.

Όσο λοιπόν, περισσότερο στοιχειοθετείται η εκπαίδευση ανά τις γωνιές του πλανήτη και όσο περισσότερος χρόνος αφιερώνεται στην Αγωγή Υγείας στο σχολείο, τόσο πρωτοφανή αποτελέσματα θα απολαμβάνουμε (International Institute for Population Studies, 1992-93). Με την υιοθέτηση μιας παραγωγικής στάσης στο θέμα της Υγείας μέσα στα πλαίσια του σχολικού προγραμματισμού, η μόρφωση αποκτά περισσότερη σημασία. Όπως είναι φανερό στο παρόν εγχείρημα οφείλουμε να δημιουργήσουμε κίνητρα για τα παιδιά έτσι ώστε να θέτουν προτεραιότητα τους την υγεία. Είναι πολυσχιδής και ενδιαφέρουσα η μελέτη, εντοπίζει η ερευνήτρια, σε ό,τι αφορά την αγωγή για μικρά παιδιά, γιατί μαζί μ' αυτό προβληματίστηκε, παρατήρησε, ερεύνησε, ερμήνευσε, εκφράστηκε, δημιούργησε αλλά πάνω απ' όλα ονειρεύτηκε ένα κόσμο γεμάτο με υγιή παιδιά.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Αβραάμ Δ., (1984). Η σωστή δίαιτα στη σύγχρονη κοινωνία, Λευκωσία.
- Αθανασίου Κ., (1995). Αγωγή Υγείας, Θεσσαλονίκη, σελ. 29.
- Αθανασίου Κ., (1998). Αγωγή Υγείας για παιδαγωγούς, Τόλης Βούλγαρης, Θεσσαλονίκη, σελ. 12-31, 239-249.
- Αθανασίου Λ., (2000). Μεθόδοι και Τεχνικές Έρευνας στις Επιστήμες της Αγωγής, Γ. Δουβάλη-Ε. Αποστόλου, Ιωάννινα.
- Άρθρο, Δανασσής-Αφεντάκης Κ., (1997). Διευθυντής του Κέντρου Περιβαλλοντικής Αγωγής (<http://www.ceed.uoa.gr/health>).
- Άρθρο. Το σκεπτικό και οι πρώτες επισημάνσεις μιας έρευνας, Τα Νέα, 22/10/1998. Σελ.: POS, Κωδικός άρθρου: A16272POS1.
- Αρτινοπούλου Β., (1999). Να μάθουμε τα παιδιά να είναι κριτικοί θεατές, Τα Νέα.
- Ασημένος Α., (2001). Μέλος του Δ.Σ. της Παγκύπριας Σχολής Γονέων και του F.I.E.P. Η οικογένεια των καιρών μας.
- Βαγιανός Γ. (1997). Διευθυντής του Κέντρου Περιβαλλοντικής Αγωγής (<http://www.ceed.uoa.gr/health>).
- Βιγγόπουλος Η., (1982). «Η Τέχνη στο νηπιαγωγείο και στο Δημοτικό Σχολείο», Αθήνα.
- Βλαχάκης Ν., (2000). Οικιακή Οικονομία, Νικόδημος, Αθήνα.

- Γιαλλούρης Ν., (2002). Πώς ο Ελληνισμός θα πραγματώσει τις αξίες του Ολυμπισμού, Καλλίμαχος Κ., 1996, Σύγχρονα Κείμενα.
- Γκότοβος Α.Ε., (2000). Η Λογική του υπαρκτού σχολείου, Gutenberg, Αθήνα.
- Γκούβρα Μ., Κυρίδης Α., Μαυρικάκη Ε., (2001). Αγωγή Υγείας και Σχολείο, Τυπωθήτω, Αθήνα.
- Δαρδιώτης Γ.Ν., (1980). Μέθοδος Προσέγγισης.
- Δεληγιάνη Β., & Ζιώγου Σ. (1999). Εκπαίδευση και Φύλο, Βάνιας, Θεσσαλονίκη.
- Θεοδωρακόπουλος Ι.Ν., (1977) περ. Ευθύνη 63.
- Θεοφιλίδης Χ., (1977). Η Διαθεματική Προσέγγιση στο Δημοτικό Σχολείο. Πρίντκο Λτδ., Λευκωσία.
- Ιορδανίδου Α., Φτερνιάτη Α., (2000). Επικοινωνιακές διδακτικές προτάσεις για το γλωσσικό μάθημα στο δημοτικό σχολείο, Πατάκη, Αθήνα.
- Ιωαννίδου-Κουτσελίνη Μ., (1995). Το συν της οικογενειακής συνύπαρξης.
- Καζαντζάκης Ν., (1993). Παιδεία, Η Καθημερινή, Αθήνα
- Καζαντζάκης Ν., (1997). Η θέση του νεαρού, Η Καθημερινή, Αθήνα.
- Καλακούτα Ο., (2004). Ευρωπαϊκό Δίκτυο Σχολείων Προαγωγής Υγείας: έννοια, αρχές, προοπτικές. Συνέδριο Ευρωπαϊκού Δικτύου Σχολείων Προαγωγής Υγείας Δημοτικής Εκπαίδευσης (Πολιτιστικό Ίδρυμα Ιεράς Μονής Κύκκου, Αρχάγγελο).
- Καλλίμαχος Κ., (1997). Ο θεσμός της οικογένειας στη σύγχρονη Κύπρο, Σύγχρονα Κείμενα Κοινωνικού Προβληματισμού, 2002.

- Καλλίμαχος Κ., (2000). Η μάστιγα της σύγχρονης κοινωνίας.
- Καλλίμαχος Κ., (2000). Η μάστιγα της εκθαμβωτικής κοινωνίας.
- Καφάτος Α., Μπιτσιώρη Μ., Παπαδάκης Μ., Διακάτου Α., Χασαπίδου Μ., (1993). Υγεία, Διατροφή και Ανάπτυξη Παιδιών Βρεφικής και Προσχολικής Ηλικίας, Πανεπιστήμιο Κρήτης, Τμήμα Ιατρικής, Τομέας Κοινωνικής Ιατρικής, Προληπτική Ιατρική και Διατροφή, Ηράκλειο.
- Κουνελάκη Π., (2002). Καθημερινή, Καλλίμαχος Κ., Σύγχρονα Κείμενα, 09/09/2001.
- Κουρίδης Γ. Τορναρίτης Μ., Κουρίδης Χ., Σάββα Σ., Χατζηγεωργίου Χ., Σιαμούνη Μ. (1997). Η παχυσαρκία σε παιδιά ηλικίας 11-12 ετών στην Κύπρο, Πρόγραμμα Υγεία του Παιδιού, Λευκωσία,.
- Μαλούκος Κ. (1958). Διδακτική και Εργασία στο Σύγχρονο Δημοτικό Ελληνικό Σχολείο, Θεσσαλονίκη.
- Μαραθένης Ι. Μ., (1982). Ο Θεσμός της οικογένειας, Περ. Ευθύνη.
- Μαρωνίτη, (2000). Ολυμπιακοί Αγώνες, Καλλίμαχος Κ., Σύγχρονα Κείμενα.
- Μαυρογιώργος Γ., (1992). Εκπαιδευτικοί και Διδασκαλία, Αθήνα.
- Μέσσιου, Δ. (2003). Συνεργατικό Σχολείο: Από τη Θεωρία στην Πράξη. Κυπριακός Σύνδεσμος Συνεργατικής Μάθησης, Λευκωσία.
- Μιχαηλίδης-Νουαρός Γ., (1997). Η Οικογένεια στη σύγχρονη Μεταβιομηχανική κοινωνία.
- Μουρατίδης Ι., (1992). Ιστορία Φυσικής Αγωγής. Κ. Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη, σελ. 495-528.

- Μουρατίδης Ι.,(1990). Θέματα Φιλοσοφίας Φυσικής Αγωγής, Κ. Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη, σελ. 110-154.
- Μπαμπινιώτης Γ., (2002). Ο ρόλος της Παιδείας στην Εθνική Άμυνα, Καλλίμαχος Κ., Σύγχρονα Κείμενα, 2001, Το Βήμα, κωδικός άρθρου Β13160Β181, Αθήνα.
- Νικολάου Ν. (1996). Συμπαράσταση και Τρίτη Ηλικία, ομάδα κοινοτικής Νοσηλευτικής, Λευκωσία.
- Ντάβου Μ., (1991). Υλικό και Μέθοδοι της Αγωγής Υγείας: Ψυχοκοινωνικοί και Εκπαιδευτικοί Παράγοντες, Ψυχολογικά Θέματα.
- Παπαματθαίου Μ., (1999). Οικογένειες στα πρόθυρα χρεοκοπίας, Το Βήμα, Αθήνα.
- Παπανούτσος Ε.Π., (1988). Οι δρόμοι της ζωής, Δ΄ Έκδοση, Φιλιππότη, Αθήνα, σελ. 192-197.
- Παπανούτσου Ε.Π., (2002). Οι δρόμοι της ζωής, Καλλίμαχος Κ., Σύγχρονα Κείμενα, Δ΄ Έκδοση, Αθήνα, Φιλιππότη 1998, σελ. 186-191.
- Παπάς Α., (1988). Σύγχρονη Θεωρία και Πράξη της Παιδείας, Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα.
- Περάκη Β.Ν., Μπαρώνα Φ.Γ., Παपाσιδέρη Ι.Σ., (1994). Αγωγή σε θέματα υγείας, Συμμετρία, Αθήνα.
- Πλέσσα Σ.Τ., (1986). Διαιτητική του ανθρώπου, Φάρμακον-Τύπος, Αθήνα, σελ. 15-17.
- Πλωρίτης Μ., (2000). Απόσπασμα από την ιστορία των Ελληνικών Αγώνων, Εκδοτικής, Αθήνα.

- Πλωρίτης Μ., (2002). Ολυμπιακοί Λόγοι, Το Ολυμπιακό Πνεύμα και τα Αθλητικά Ιδεώδη, Το Βήμα, 21/09/1997, Αθήνα.
- Προδρόμου Γ., (2000). Αλλαγές στην οικογένεια, Καλλίμαχος Κ., Σύγχρονα Κείμενα Κοινωνικού Προβληματισμού, 2002.
- Σαχίνη-Καρδάση Α., (1991). Εφαρμογές στο Χώρο της Υγείας. Μεθοδολογία Έρευνας, Αθήνα.
- Σιατόπουλος Δ., (1995). Δοκιμιακός Λόγος.
- Σπυροπούλου Ζ.Θ., (2000). Οδηγός Υγιεινής Διατροφής, Αθήνα.
- Σταύρου Σ., (2002). Λέκτορας Ψυχολογίας – Κοινωνιολογίας στο Intercollege. Ο ρόλος της οικογένειας στη διαμόρφωση του ατομικού χαρακτήρα.
- Συνέντευξη Θανάση Λάλα, Το Βήμα (26/07/1998). Κωδικός Άρθρου Β12491C031, Αθήνα.
- Σώκου Κ., (1984). Μτφρ. Προαγωγή της Υγείας, Διακήρυξη της Έννοιας και των Αρχών, Διακήρυξη της Π.Ο.Υ., Περιφερειακό Γραφείο, Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού.
- Σώκου Κ., (1993). Αγωγή και προαγωγή της υγείας στο σχολείο. «Απόψεις». Περιοδική έκδοση του Συλλόγου Εκπαιδευτικών Λειτουργών Κολλεγίου Αθηνών.
- Σώκου Κ., (1994). Οδηγός αγωγής και προαγωγής της υγείας. Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα, σελ. 16-34, 95-103.
- Σώκου Κ., (2000). Η Προαγωγή της ψυχικής και συναισθηματικής υγείας στο σχολείο, Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα.
- Τομασίδης Χ., (1982). Εισαγωγή στην ψυχολογία, Αθήνα.
- Τριλιανός Θ., (1988). Η παρώθηση, Αθήνα.

- Τριλιανός Θ.Α., (1992). Μεθοδολογία της Διδασκαλίας, Αθήνα.
- Τριλιανός Θ.Α., (2000). Μεθοδολογία της Σύγχρονης Διδασκαλίας Α&Β Τόμος, Αθήνα.
- Τσαγγαρίδου Ν., (1999). Μεθοδολογία της Φυσικής Αγωγής.
- Τσαλίκογλου Φ. (1998). Πολιτισμική Πολυμορφία, Το Βήμα, Αθήνα.
- Τσουκαλάς Κ., (1997). Το Βήμα, Κωδ. Άρθρου: Β12418Β022, Αθήνα.
- Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο (2002). Βλέπω το σημερινό κόσμο. Δημιουργικές-Διαθεματικές δραστηριότητες για την ευέλικτη ζώνη του δημοτικού σχολείου. Οργανισμός Εκδόσεως Διδακτικών Βιβλίων, Αθήνα.
- Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού Κύπρου (2004). Συνέδριο Ευρωπαϊκού Δικτύου Σχολείων Προαγωγής Υγείας.
- Χασαπίδου Μ., Τσιλιγκίρογλου-Φαχαντίδου Α., (2002). Διατροφή για Υγεία, Άσκηση και Αθλητισμό. University Studio Press, Θεσσαλονίκη.
- Χατζηγεωργίου Χ., Τορναρίτης Μ. Κωνσταντίνου Ε., Χατζηϊωάννου Μ. Γιαγκουλή Α., Βραχίμης Ρ. (1998). Έλεγχος επιπέδου λιποπρωτεϊνών, και παχυσαρκίας σε 1132 παιδιά της Στ΄ τάξης των δημοτικών σχολείων της επαρχίας Λευκωσίας, Πρόγραμμα Υγεία του Παιδιού, Λευκωσία.
- Χατζηγεωργίου Χ., Τορναρίτης Μ., Κωνσταντίνου Ε., (1999). Κατάσταση διατροφής και αιμοσφαιρίνη αίματος σε 1130 παιδιά Στ΄ τάξης των δημοτικών σχολείων της επαρχίας Λευκωσίας, Πρόγραμμα Υγεία του Παιδιού, Λευκωσία.
- Χολτ Τζ. (1995). Γιατί αποτυγχάνουν τα παιδιά, εκδόσεις Καστανιώτη, Αθήνα.

ΑΓΓΛΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Anderson R., (1984). Health Promotion: An Overview in European Monographs in Health Education, Research 6, Scottish Health Education Group, Edinburgh.
- Antonovsky A., (1981). Health Stress and Coping, Jossey Bass, N.Y.
- Bansal R.K. (1999). Elementary education and its impact on health, empowers women and improves the health of them and their children, P.S. Medical College, Karamsad 388325, Ciyarat, India.
- Bays C.T. (1986). The elementary school health fair: a process involving the whole school in health education, J.Sch. Health, PMID: 3640138.
- Borda M.,(1989). Esteem Builders, Rolling Hills Estates, California, USA
- C.E.C., WHO, C.E. (1993). Promoting the health of young people in Europe, Scottish Health Education Board.
- Carter J.A., Lee A.M. (1989). Preactive planning and conceptions of success in elementary health education, J. Sch. Health, Health Science/Pedagogy, School of HPERD, Louisiana State University, Baton Rouge 70803, PMID: 2927085.
- Catford J.C. and Nutbeam D. (1984). Towards a definition of health education and health promotion in Health Education Journal, 43 (2/3), p. 38.
- Chilima, D.M., (1995). School health and nutrition programme in Malawi University of Malawi, Bunda College of Agriculture.
- Colwell B., Forman M., Ballard DE., Smith D.W. (1995). Opinions of rural Texas parents concerning elementary school health education, J. Sch, Health, Division of Health and Safety, Texas A & M. University, College Station 77843-4243, USA, PMID: 7731201.

- Deschesnes H. & Martin C. and Hill J.A. (2003). Comprehensive approaches to school health promotion: how to achieve broader implementation? Health Promotion International, Oxford University.
- Dignan M., & Carr P., Eds (1992). Program Planning for Health Education and Promotion, Lea & Febiger, U.S.A.
- Draijer J., Williams T., (1991). School Health Education and Promotion in the Member States of the European Community, The Commission of the European Communities.
- Drott P.M. (2001). Utilizing undergraduate nursing students to provide health education in elementary schools, J. Sch. Health, Dept. of Community, Mental Health, and Administrative Nursing, Loyola University, Chicago, Niehoff School of Nursing, Damen 421, 6525 North Sheridan Road, Chicago, IL 60626, USA pdrott@luc.edu., PMID: 11393933.
- Dubos R., (1961). Mirage of Health, Anchor Garden City, N.Y.
- Dushaw M.L. (1984). A Comparative study of three model comprehensive elementary school health education programs, J. Sch. Health, PMID: 6439949.
- Engelhardt D., Von, (1986). Changing Health Concepts in Historical Perspective, in Scientific Approaches to Health and Health Care, World Health Organisation, Copenhagen.
- English J. (1994). Innovative practices in comprehensive health education programs for elementary schools, J. Sch. Health, Southwest Regional Laboratory, Los Alamitos, CA 90720, PMID: 8078312.
- Feuerstein P., Galli N. (1983). Linking health screening to health education learning modules for elementary school students: a feasibility study, J. Sch. Health, PMID: 6550147.

- Fish T.,-Ronald Helen B., Fish-Lawrence A., Golding, (1994). Athens.
- Folio SB., Elliott GB, Baker S., Hott S., (1984). A survey of elementary school health education in West Virginia, J. Sch. Health, PMID: 6569277.
- Furney S.R. (1989). Implementing the nation's health objectives for the 1990s: the role of the secondary and elementary health education specialist, Health Educ., PMID: 2516018.
- Gombrich E.H., (1989). The story of Art, Phaidou, Oxford.
- Hausman A.J., Ruzek S.B. (1995). Implementation of comprehensive school health education in elementary schools: focus on teacher concerns, J. Sch. Health, Dept. of Health Education, Temple University, Philadelphia, P.A. 19122, USA, PMID: 7609468.
- Hayes D., Schools, Kids and Weight fact sheet.
- Hayes D., (2000). Promoting Nutrition and Physical Activity.
- Hayes D., (2000). What can schools do to improve nutrition and fitness?
- Hayes D., (2000). How you Can Help. Promoting Lifelong Healthy Eating Among Young People, www.montanadieteticassociation.org/promo.html.
- Hayes D., (2000). What can our school do to create a healthy nutrition environment?
- Herman J.M. (1984). So much to learn... designing the health course for the elementary education major, Health Educ. PMID:6444071.
- Horner J.W. (1980). Health Education and Public Policy in the United Kingdom, Community Medicine, 2(3), pp. 229-235.
- Horner J.W., (1980). Health Education and Public Policy in the United Kingdom, Community Medicine, 2(3), pp. 229-235.

Hosick D.K., Watts P.R. (1988). Junior high school students as facilitators of elementary school health education carnivals, Health Educ, PMID:3152255.

Incentives for strengthening elementary school health education. Delegates to the Coalition on National Health Education Organizations (1990), J. Sch. Health, PMID: 2283879.

International Institute for Population Studies. National family health survey 1992-1993: a summary report. Bombay: International Institute for Population Studies, 1995:36-9.

Johnson, D.W. & Johnson, R.T. (1989). Cooperation and Competition: Theory and Research. Edina, Minn: Interaction Book Company.

Kendell N., Steisel S. (1999). Schoolbased Nutrition Services, National Conference of State Legislatures.

Kickbusch I., (1981). Involvement in Health: A Social Concept of Health Education, International Journal of Health Education, 24, supplement.

Loeper, M., (1953). Medecine Francaise. Extraits du discours prononce a la seance inaugurale du XXIXE Congres International de Medecine. La Presse Medicale, vol. 61.

Ma X. (2000). Health outcomes of elementary school students in New Brunswick. The education perspective Eval Rev., PMID: 11183482.

Manios Y. Kafatos A. (1999). Health and nutrition education in elementary schools: changes in health knowledge, nutrient intakes and physical activity over a six year period, Public Health Nutr, PMID: 10610086.

Maslow A.H. (1976). The Further Reaches of Human Nature, Penguin Books, London, UK.

McKeown T., (1979). The role of Medicine, Basil Blackwell, Oxford.

- Miles, M.B., (1975). Planned Change and Organizational Health In BALDRIDGE, J.V. & Meal, T. (eds) Managing Change in Educational Organizations. Berkeley: Mc-Cutchen
- Miller B. (2002). Χτίζοντας καλύτερη σχέση με τα παιδιά στην τάξη, Κέντρο Unesco, Θεσσαλονίκη.
- Morris J.L., & Neustadter A., & Zidenberg-Cherr S., (2001), First-grade gardeners more likely to taste vegetables, California Agriculture.
- Ottawa Charter for Health Promotion, (1986). World Health Organization, Copenhagen.
- Pike S., Forster D., (1995). Health Promotion for All, Churchil Livingstone, Edinburgh.
- Powell C., Walker S., Chang S., McGregor S. (1998). Nutrition and Education: a randomized trial of the effects of breakfast in rural primary school children. Jamaica.
- Rajya Sabha Secretariat, Parliament of India. The constitution (eighty-third) amendment bill, 28 July 1997. New Delhi: Parliament of India, 1997:1-6.
- Sahota P., Rudolf M., Dixey R., (1996). Randomised controlled trial of primary school based intervention to reduce risk factors for obesity.
- Seabert D.M., Pigg R.M. Jr., Weiler R.M., Behar-Horenstein L.S., Miller M.D., Varnes J.W., (2002). The influence of preservice instruction in health education methods on the health content taught by elementary teachers in Indiana, J. Sch. Health, Dept. of Health and Kinesiology, Purdue University, 800 W. Stadium Ave., West Lafayette, IN 47907-2046, USA, Dseabert@purdue.edu., PMID:12617029.

- Simovska S.V. (2004). Student participation: a democratic education perspective – experience from the health – promoting schools in Macedonia. Oxford University.
- Snyder P., Anliker J. (1999). The Pathways study: a model for lowering the fat in school.
- Stewart-Burgher M., Barnekow-Rasmussen, V., Rivett D. (1999). The European Network of Health Promoting School, the alliance of education and health, EUR/ICP/IVST 060305. International Planning Committee (IPC).
- Targets for Health for All 2000 (1985). World Health Organization, Copenhagen.
- Ubbs V.A., Cottrell R.R., Ausherman J.A., Black J.M., Wilson P., Gill C., Snider J. (1999). Professional preparation of elementary teachers in Ohio: Status of K-6 health education, J. Sch. Health, Miami University, Oxford, OH 45056, USA, PMID:10098114.
- Villarreal-Calderon A., Acuna H., Villarreal-Calderon J., Garduno M., Henriquez-Roldan C.F., Calderon – Garciduenas L., Valencia-Salazar G. (2002). Assessment of physical education time and after-school outdoor time in elementary and middle school students in south Mexico City: the dilemma between physical fitness and the adverse health effects of outdoor pollutant exposure, Arch Environ Health, Facultad de Medicina, Programa NUCE, Universidad Nacional Autonoma de Mexico, Mexico City, Mexico, PMID: 12641189.
- Wales D., (2000). Case study for Whitefish, Montana.
- Watts P. (1982). The whole person concept as a part of the elementary school health education program, J. Sch. Health, PMID: 6919704.
- WHO (1984). Alma Ata Declaration, Health for all by the year 2000.

WHO INFORMATION SERIES ON SCHOOL HEALTH, (1998). Healthy Nutrition: An Essential Element of a Health – Promoting School. World Health Organization.

Williams M.H., (2003).

Young, I. & W. T., (1989). The Healthy School, WHO, Scottish Health Education Group, Edinburgh.

<http://europa.eu.int/scadplus/leg/el/cha/c11549.htm>

<http://www.ceed.uoa.gr/health>

<http://www.eled.auth.gr/smokaction/is/theories01.htm>

http://www.ypepth.gr/e/_ec_page976.com

http://www.ypepth.gr/e/_ec_page976.htm.

http://www.ypepth.gr/e/_ec_pagessm413.htm.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

(Α΄ ΜΕΡΟΣ)

Υλικό που χρησιμοποιήθηκε
κατά τη διάρκεια της
παρέμβασης

Ανδρούλα Μάκη
Π.Φ. 7079
Μαρίνα Χριστοφόρου
Π.Φ.5960

Διευθυντή Δημοτικής Εκπαίδευσης
Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού,
ΛΕΥΚΩΣΙΑ

Έντιμε κύριε,

Στα πλαίσια των Μεταπτυχιακών μας Σπουδών στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών με θέμα «Διατροφή και Δημόσια Υγεία» παρακαλούμε όπως μας επιτραπεί να κάνουμε παρέμβαση στο Δημοτικό Σχολείο Ζήνων Λάρνακας όπου εργαζόμαστε:

- 1) Στην Α΄ τάξη με θέμα «Η αισθητήρια αντίληψη και η απόλαυση της τροφής»
- 2) Στη Β΄ τάξη με θέμα «Θετική υγεία και αντιμετώπιση – δόντια».

Σημ. Το θέμα είναι σε γνώση της Επιθεωρήτριας Οικιακής Οικονομίας κ. Μαρούλας Φυλακτού και δόθηκε ή έγκρισή της .

Με τιμή

Ημ. 27/4/2004

Α ν δ ρ ο ύ λ α Μ ά κ η

.....
Μαρίνα Χριστοφόρου

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ ΠΟΥ ΘΑ ΑΣΧΟΛΗΘΟΥΝ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ

Στάδια που θα ακολουθηθούν:

1. Δίνονται τα ερωτηματολόγια στους μαθητές (στην ομάδα παρέμβασης και στην ομάδα ελέγχου).
2. Το 1^ο ερωτηματολόγιο συμπληρώνεται με τη βοήθεια των γονέων στο σπίτι.
3. Τα άλλα δύο ερωτηματολόγια συμπληρώνονται στην τάξη με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού.
4. Ο εκπαιδευτικός, επιλέγει από το υλικό που του δόθηκε, όσες δραστηριότητες πιστεύει ότι είναι οι κατάλληλες, για να επεξεργαστεί καλύτερα τους γενικούς στόχους της ενότητας.
5. Με το πέρας της παρέμβασης, οι εκπαιδευτικοί ξαναδίνουν στα παιδιά τα τρία ερωτηματολόγια (στην ομάδα παρέμβασης και στην ομάδα ελέγχου).
6. Ο εκπαιδευτικός συμπληρώνει το δικό του ερωτηματολόγιο.
7. Κωδικοποίηση των ερωτηματολογίων των παιδιών από τον εκπαιδευτικό ώστε να μείνουν ανώνυμα(ο κάθε μαθητής θα πρέπει να έχει όλα τα ερωτηματολόγιά του συγκεντρωμένα τόσο πριν όσο και μετά την παρέμβαση για να μπορέσει να γίνει η σύγκριση).
8. Επιστροφή ερωτηματολογίων των παιδιών και των εκπαιδευτικών στους υπεύθυνους της παρέμβασης.

Ευχαριστώ πολύ για τη συνεργασία σας:

Η συνάδελφός σας:

Άντρη Μάκη - Φουκκαρή

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

(Για τους εκπαιδευτικούς που θα εμπλακούν στην παρέμβαση)

Θέμα: : Τ Α Δ Ο Ν Τ Ι Α

Τάξη: Β΄

Σχολική χρονιά: 2003-2004

Σας παρακαλούμε παραθέστε τις απόψεις σας σχετικά με τα πιο κάτω θέματα:

1. Ποια η γνώμη σας για :

α) το υλικό του δασκάλου;

.....
.....
.....
.....
....

β) τις δραστηριότητες των μαθητών;

.....
.....
.....
.....
....

2. Ποιες δραστηριότητες επιλέξατε να κάνετε στους μαθητές σας;

.....

.

.....

.

.....

.

3. Υπήρχαν συγκεκριμένοι λόγοι για την επιλογή αυτών των δραστηριοτήτων;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Ποιες δραστηριότητες βρήκαν ως ενδιαφέρουσες οι μαθητές;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Κατά τη γνώμη σας γιατί αυτές οι δραστηριότητες, άρεσαν περισσότερο στους μαθητές;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. Ποιες δραστηριότητες δυσκόλεψαν περισσότερο τους μαθητές

[illegible]

7. Κατά τη γνώμη σας γιατί αυτές οι δραστηριότητες, δυσκόλεψαν τους μαθητές;

[illegible]

8. Ποιες δραστηριότητες είχαν περισσότερες δυσκολίες στη διεξαγωγή του μαθήματός σας;

[illegible]

9. Ποιες δραστηριότητες βρήκατε ως ενδιαφέρουσες και γιατί;

.....

.....

.....

.....

.....

....

[illegible][illegible]

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

13. Η τωρινή παρέμβαση αποτελούσε την πρώτη σας επαφή με θέματα Αγωγής Υγείας στο σχολείο; Αν όχι , με ποια άλλα θέματα και σε ποιες τάξεις ασχοληθήκατε ξανά;

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

14. Πιστεύετε ότι το μάθημα «Αγωγής Υγείας» πρέπει να ξεκινά από τις μικρές τάξεις του Δημοτικού Σχολείου; Αν ναι, δικαιολογήστε την άποψή σας:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

15. Χρησιμοποιήσατε άλλο εποπτικό υλικό κατά τη διάρκεια της παρέμβασης σας εκτός από αυτό που πήρατε; Αν ναι, Ποιο ήταν αυτό;

.....
.....
.....
.....
.....
.....

[illegible]

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ, ΕΚ ΤΩΝ ΠΡΟΤΕΡΩΝ, ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ
ΣΑΣ!

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

(Για τους εκπαιδευτικούς που θα εμπλακούν στην παρέμβαση)

Θέμα: Τ Α Δ Ο Ν Τ Ι Α

Τάξη: Β΄

Σχολική χρονιά: 2003-2004

Σας παρακαλούμε παραθέστε τις απόψεις σας σχετικά με τα πιο κάτω θέματα:

1. Ποια η γνώμη σας για:

α) το υλικό του δασκάλου;

Το υλικό του δασκάλου ήταν πολύ πλούσιο. Με βοήθησε να διδάξω την ενότητα χωρίς να χρειαστεί να ψάξω να βρω κάτι άλλο.

β) τις δραστηριότητες των μαθητών;

Οι δραστηριότητες των μαθητών ήταν πολύ ευχάριστες και ποικίλες.

2. Ποιες δραστηριότητες επιλέξατε να κάνετε στους μαθητές σας;

Έκανα όλες τις δραστηριότητες στους μαθητές μου, μια και ολόκληρη η ενότητα τους τράβηξε το ενδιαφέρον.

3. Υπήρχαν συγκεκριμένοι λόγοι για την επιλογή αυτών των δραστηριοτήτων;

Αφού επέλεξα όλες τις δραστηριότητες για να τις διδάξω, δεν υπήρχε κανένας λόγος να αφήσω κάποιες εκτός διδασκαλίας.

4. Ποιες δραστηριότητες βρήκαν ως ενδιαφέρουσες οι μαθητές;

Η 3^η και η 4^η δραστηριότητα τους άρεσε πάρα πολύ γιατί περίμεναν με αγωνία να δουν τα αποτελέσματα των πειραμάτων. Την 7^η και τη 10^η δραστηριότητα, τις βρήκαν πολύ διασκεδαστικές και ευχάριστες.

5. Κατά τη γνώμη σας γιατί αυτές οι δραστηριότητες, άρεσαν περισσότερο στους μαθητές;

Όσο αφορά την 3^η και 4^η δραστηριότητα, άρεσαν στα παιδιά γιατί ξέφευγαν από τη ρουτίνα του μαθήματος. Τα παιδιά ασκούσαν την παρατηρητικότητά τους και αγωνιούσαν για το αποτέλεσμα. Όσο για την 7^η και 10^η δραστηριότητα, τους άρεσαν γιατί συνδύαζαν το παιχνίδι με τη μάθηση.

6. Ποιες δραστηριότητες δυσκόλεψαν περισσότερο τους μαθητές;

Οι δραστηριότητες 13^η και 14^η δυσκόλεψαν λίγο τους μαθητές.

7. Κατά τη γνώμη σας γιατί αυτές οι δραστηριότητες, δυσκόλεψαν τους μαθητές;

Ίσως γιατί ήταν μικροί σε ηλικία για να τις κάνουν και έτσι χρειάστηκε περισσότερο η βοήθεια του δασκάλου για να μπορέσουν να αντεπεξέρθουν στις προσδοκίες των δραστηριοτήτων αυτών.

8. Ποιες δραστηριότητες είχαν περισσότερες δυσκολίες στη διεξαγωγή του μαθήματός σας;

Η δραστηριότητα 14^η δημιούργησε κάποιες δυσκολίες. Χρειάστηκε πολύς χρόνος για να εκπληρωθεί. Χρειάστηκε επίσης η βοήθεια των γονέων, των δασκάλων και της οδοντογιατρού.

9. Ποιες δραστηριότητες βρήκατε ως ενδιαφέρουσες και γιατί;

Όλες οι δραστηριότητες ήταν ενδιαφέρουσες, αφού η κάθε μια ήταν διαφορετική από την άλλη. Η ένταξη πολλών μαθημάτων στη διεκπεραίωση των δραστηριοτήτων έκανε το μάθημα ενδιαφέρον.

10. Υπήρχε κάποια δραστηριότητα που κατά τη γνώμη σας μπορούσε να τύχει επεξεργασίας με διαφορετικό τρόπο και να επιφέρει καλύτερα αποτελέσματα στα παιδιά; *Εισηγήσεις:*

Η 9^η δραστηριότητα θα μπορούσε να γίνει πιο ευχάριστη αν τα παιδιά έρχονταν σε επαφή με τηλεοπτικές ή ραδιοφωνικές διαφημίσεις για τα δόντια. Θα κέντριζε περισσότερο το ενδιαφέρον των μαθητών αφού θα είχαν μια πιο παραστατική εικόνα των διαφημίσεων.

11. Ποια τα συναισθήματα των μαθητών μέσα από τις δραστηριότητες και καθ' όλη τη διάρκεια της παρέμβασης;

Τα παιδιά ένιωθαν συνέχεια τη χαρά και είχαν τη διάθεση να κάνουν αυτές τις δραστηριότητες έστω και αν γίνονταν τις τελευταίες ώρες της σχολικής μέρας. Πάντα αγωνιούσαν να δουν τι τους επιφυλάσσει η κάθε νέα δραστηριότητα.

12. Ποια τα δικά σας συναισθήματα τώρα που τέλειωσε η παρέμβαση και μέσα από την επαφή σας με το υλικό που σας δόθηκε για να εργαστείτε στην τάξη σας;

Αν και στην αρχή η συμμετοχή μου στην παρέμβαση δε μου ήταν ευχάριστη αφού θα επιβαρυνόμουν με επιπλέον ύλη στο τέλος της τελικής σχολικής χρονιάς, στο τέλος το ευχαριστήθηκα και πήρα ιδέες για άλλες ενότητες που μπορώ να διδάξω στο μάθημα της Αγωγής Υγείας.

13. Η τωρινή παρέμβαση αποτελούσε την πρώτη σας επαφή με θέματα Αγωγής Υγείας στο σχολείο; Αν όχι, με ποια άλλα θέματα και σε ποιες τάξεις ασχοληθήκατε ξανά;

Όχι δεν είναι η πρώτη μου επαφή. Έχω ξανακάνει στο παρελθόν θέματα που αφορούν την Αγωγή Υγείας όπως « Καθαρίζω το σώμα μου», «Τα δόντια» και «Τα φρούτα είναι υγιεινά».

14. Πιστεύετε ότι το μάθημα «Αγωγής Υγείας» πρέπει να ξεκινά από τις μικρές τάξεις του Δημοτικού Σχολείου; Αν ναι, δικαιολογήστε την άποψή σας:

Πιστεύω ότι το μάθημα της Αγωγής Υγείας θα πρέπει να ενταχθεί από τις πρώτες τάξεις του Δημοτικού Σχολείου όχι σαν ξεκομμένο μάθημα αλλά να προσεγγίζεται διαθεματικά. Τα παιδιά από μικρή ηλικία θα πρέπει να μάθουν να τρέφονται σωστά και να γυμνάζονται.

15. Χρησιμοποιήσατε άλλο εποπτικό υλικό κατά τη διάρκεια της παρέμβασης σας εκτός από αυτό που πήρατε; Αν ναι, Ποιο ήταν αυτό;

Όχι, το υλικό ήταν αρκετό για να διδάξω τις ενότητες.

16. Σκέψεις , απόψεις , εισηγήσεις που προέκυψαν μέσα από την παρέμβαση και δεν είχατε την ευκαιρία να παραθέσετε στις πιο πάνω ερωτήσεις:

Η Αγωγή Υγείας θα πρέπει να εισαχθεί στο Δημοτικό Σχολείο με ειδικό ένθετο υλικό, τόσο για το δάσκαλο όσο και για το μαθητή.

**ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ, ΕΚ ΤΩΝ ΠΡΟΤΕΡΩΝ, ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ
ΣΑΣ!**

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Θέμα: ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ

Σχολική χρονιά: 2003-2004

Τάξη: Β΄

Συμπληρώστε βάζοντας ✓ στο σωστό κουτάκι.

Φύλο

☐

αγόρι

☐

κορίτσι

Συμπληρώστε βάζοντας τον κατάλληλο αριθμό στο σωστό κουτάκι:

Ηλικία: παιδιού

πατέρα

μητέρας

Βάρος: παιδιού

πατέρα

μητέρας

Ύψος: παιδιού

πατέρα

μητέρας

Σφραγίσματα που έγιναν μέχρι τώρα:

παιδιού

πατέρα

μητέρας

Επισκέψεις στον οδοντογιατρό σε ένα χρόνο:

παιδιού ☐ πατέρα ☐ μητέρας ☐

Ευχαριστώ πολύ για τη συνεργασία σας!

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Θέμα: ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ

Σχολική χρονιά: 2003-2004

Τάξη: Β΄

Απαντήστε στις πιο κάτω ερωτήσεις βάζοντας ✓ στο σωστό κουτάκι.

1. Πόσο συχνά πλένετε τα δόντια σας;

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

καθόλου λίγο μέτρια αρκετά πολύ

2. Πόσο συχνά χρησιμοποιείτε το οδοντικό νήμα;

καθόλου ☐ λίγο ☐ μέτρια ☐ αρκετά ☐ πολύ ☐

3. Πόσο συχνά χρησιμοποιείτε το στοματικό διάλυμα;

καθόλου ☐ λίγο ☐ μέτρια ☐ αρκετά ☐ πολύ ☐

4. Πόσο συχνά αλλάζετε την οδοντόβουρτσά σας;

καθόλου ☐ λίγο ☐ μέτρια ☐ αρκετά ☐ πολύ ☐

5. Πόσο συχνά επισκέπτεστε τον οδοντογιάτρό σας;

καθόλου ☐ λίγο ☐ μέτρια ☐ αρκετά ☐ πολύ ☐

6. Πόσο συχνά τρώτε γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα;

	☐	☐	☐	☐	☐
καθόλου	λίγο	μέτρια	αρκετά		πολύ

7. Πόσο συχνά τρώτε γλυκά;

	☐	☐	☐	☐	☐
καθόλου	λίγο	μέτρια	αρκετά		πολύ

Ευχαριστώ πολύ για τη συνεργασία σας!

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Θέμα: ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ

Σχολική χρονιά: 2003-2004

Τάξη: Β΄

Απαντήστε στις πιο κάτω ερωτήσεις βάζοντας ✓ στο σωστό κουτάκι.

1. Σε τι μας χρησιμεύουν τα δόντια;

- | | |
|---|--------------------------------------|
| ☐ να μιλούμε | ☐ να κλαίμε |
| ☐ να γελούμε | ☐ να γράφουμε |
| ☐ να έχουμε ωραία εμφάνιση | ☐ να τρώμε |

2. Η υγεία των δοντιών μου εξαρτάται:

- ☐ από τους γονείς μου
- ☐ από μένα τον ίδιο
- ☐ από τη δασκάλα μου
- ☐ από τ' αδέρφια μου

3. Ποιες τροφές πιστεύετε είναι εχθροί των δοντιών;

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| ☐ φρούτα | ☐ ζάχαρη |
| ☐ λαχανικά | ☐ γάλα |
| ☐ αναψυκτικά | ☐ σοκολάτες |

4. Ποιες συμπεριφορές νομίζετε είναι σωστές;

- ☐ Σπάζω τα καρύδια με τα δόντια μου.
- ☐ Σπάζω τα καρύδια με τον καρυοθραύστη.
- ☐ Βάζω το μολύβι στο στόμα μου.
- ☐ Αποφεύγω να βάζω αιχμηρά αντικείμενα στο στόμα.

5. Τι κακό προκαλεί η ζάχαρη στα δόντια;

- | | |
|------------------------------------|---|
| ☐ πονόδοντο | ☐ μεγάλωμα δοντιών |
| ☐ κοιλόπονο | ☐ τερηδόνα |

6. Πότε πιστεύετε ότι είναι πιο σωστό να πλένονται τα δόντια;

- | | |
|---|---|
| ☐ πριν το φαγητό | ☐ μετά το φαγητό |
|---|---|

7. Πότε πρέπει να επισκέπτεστε τον οδοντογιατρό;

- ☐ Όταν έχετε πονόδοντο;
- ☐ Όταν πονάτε την κοιλιά σας;
- ☐ Όταν χτυπήσετε στα δόντια;
- ☐ Όταν έχει καιρό να τον επισκεφτείτε;

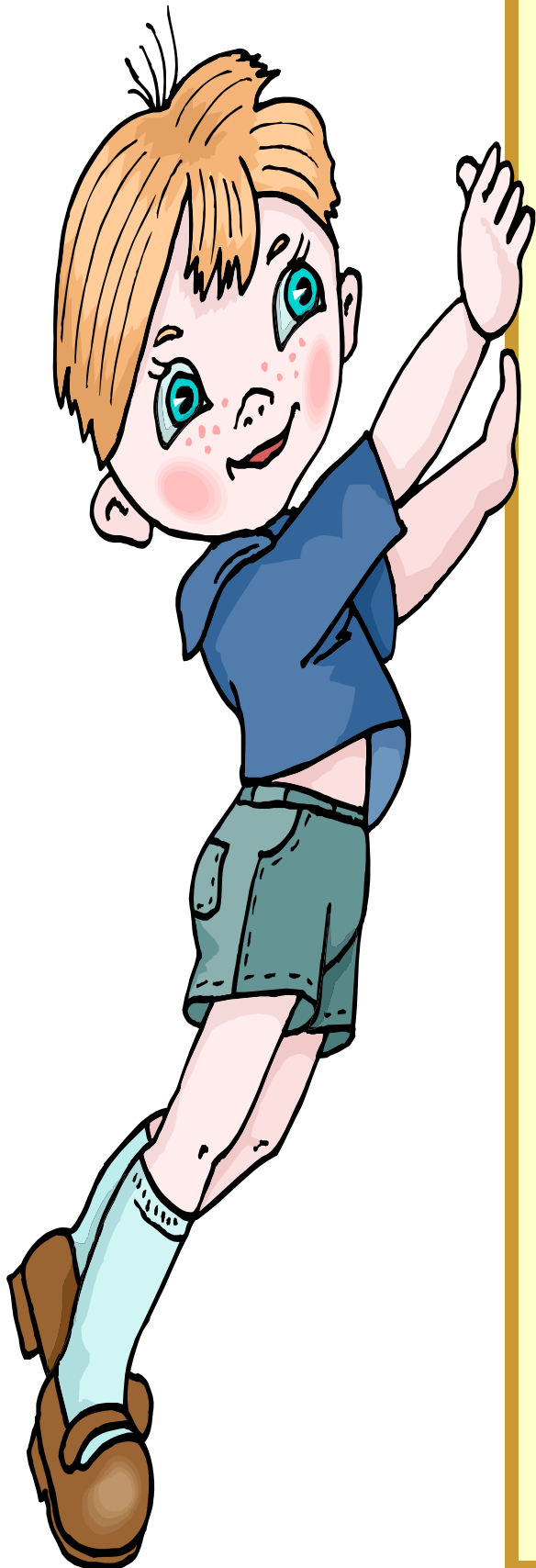
Ευχαριστώ πολύ για τη συνεργασία σας!

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

(Β' ΜΕΡΟΣ)

"Λειτουργικός οδηγός για τη
Β' τάξη του Δημοτικού Σχολείου
σε θέματα διατροφής και άσκησης"

ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ



Φύλλα εργασίας
για το μαθητή



Όνομα:.....
Τάξη:.....
Σχολείο:.....

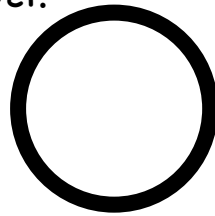
Α΄ και Β΄ τάξη Δημοτικού

Όταν παίζω

Νιώθω:.....

.....

Αν ήθελες να δώσεις κάποιο **χρώμα** σε αυτό που νιώθεις όταν παίζεις, τι χρώμα θα διάλεγες; Χρωμάτισε με το χρώμα αυτό τον κύκλο που ακολουθεί.



Αν ήθελες να δώσεις ένα **σχήμα** σε αυτό που νιώθεις όταν παίζεις, τι σχήμα θα σχεδιάζεις;

Όταν παίζεις, με ποιο ζώο μοιάζεις; Σχεδιάσέ το.



Όνομα ζώου

Γράφω ένα παιχνίδι που μπορώ
να παίξω με τους φίλους μου,
όταν είμαστε στην αυλή.



Όνομα παιχνιδιού:.....

Υλικά που χρειάζομαι:.....

.....
.....

Παίζεται από παιδιά

Οδηγίες:

.....
.
.....
.....
..
.....
.
.....

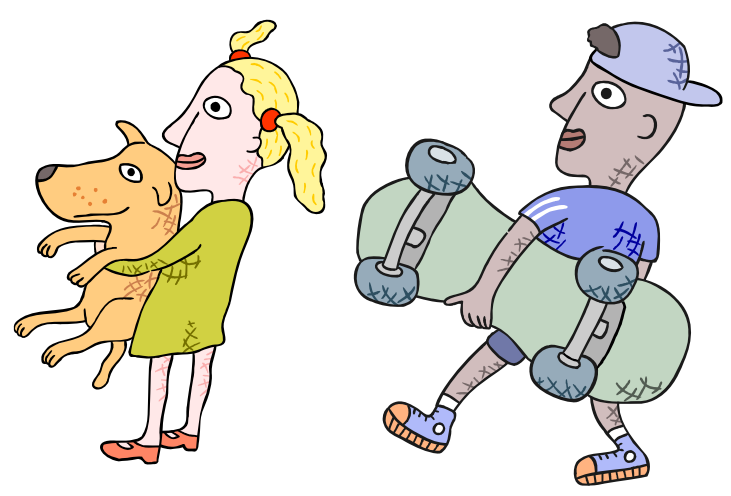
•
.....

•
.....

•
.....

•
.....

Γράφω ένα παιχνίδι που μπορώ
να παίξω με το φίλο μου,
όταν είμαστε στην αυλή.



Όνομα παιχνιδιού:.....

Υλικά που χρειάζομαι:.....

.....

.....

Οδηγίες:

.....

.

.....

.....

..

.....

.

.....

.

.....

.

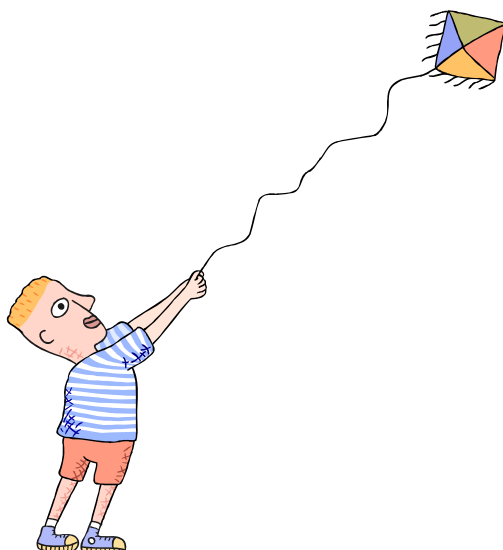
.....

.

.....

.

Γράφω ένα παιχνίδι που μπορώ
να παίξω, όταν είμαι μόνος μου στην αυλή.



Όνομα παιχνιδιού:.....

Υλικά που χρειάζομαι:.....

.....

.....

Οδηγίες:

.....

.

.....

.....

..

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

Γράφω ένα παιχνίδι που μπορώ
να παίξω με τους φίλους μου,
όταν είμαστε στο σπίτι.



Όνομα παιχνιδιού:.....

Υλικά που χρειάζομαι:.....

.....

.....

Παίζεται από παιδιά.

Οδηγίες:

.....

.

.....

.....

..

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

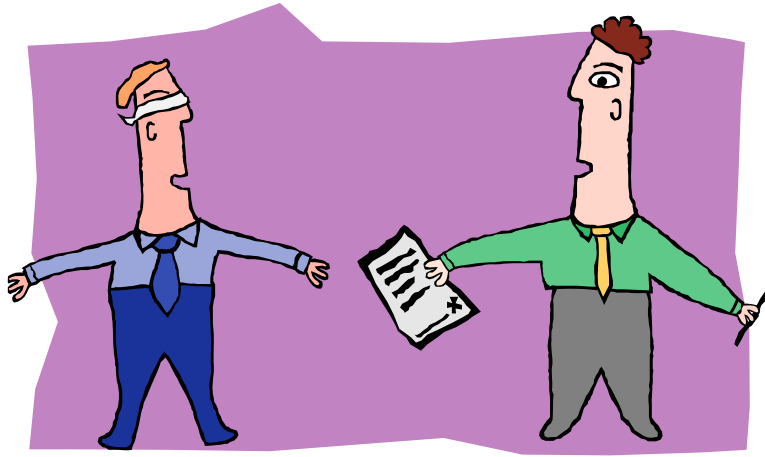
.....

.

.....

.

Γράφω ένα παιχνίδι που μπορώ
να παίξω με το φίλο μου,
όταν είμαστε στο σπίτι.



Όνομα παιχιδιού:.....

Υλικά που χρειάζομαι:.....

.....
.....

Οδηγίες:

.....
.
.....
.....
..
.....
.
.....
.

.....

.

.....

.

Γράφω ένα παιχνίδι που μπορώ
να παίξω, όταν είμαι μόνος μου στο σπίτι.



Όνομα παιχνιδιού:.....

Υλικά που χρειάζομαι:.....

.....

.....

Οδηγίες:

.....

.

.....

.....

..

.....

.

.....

-
-
-
-
-

Το αγαπημένο μου παιχνίδι

Το αγαπημένο μου παιχνίδι είναι:.....

Γιατί

Θα ήθελα να το παίξω με

.....

Κόβω την κόλλα και τη ρίχνω στο κουτί με τα αγαπημένα παιχνίδια της τάξης.



Το αγαπημένο μου παιχνίδι

Το αγαπημένο που παιχνίδι είναι:.....

Γιατί

Θα ήθελα να το παίξω με

.....

Κόβω την κόλλα και τη ρίχνω στο κουτί με τα αγαπημένα παιχνίδια της τάξης.

Ένα παιχνίδι από τα παλιά

Με τη βοήθεια του παππού ή της γιαγιάς γράφω ένα παιχνίδι που έπαιζαν οι ίδιοι όταν ήταν παιδιά.



Όνομα παιχνιδιού:.....

Υλικά που χρειάζομαι:.....

.....

.....

Παίζεται από παιδιά.

Οδηγίες:

.....

.....

.

.....

.

.....

.....

..

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

.

.....

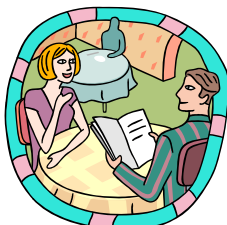
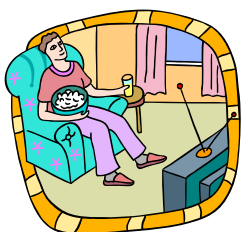
.....

.....

.....

....

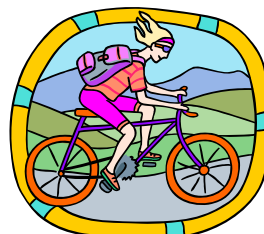
Τι κάνω στον ελεύθερο μου χρόνο;



Τι κάνω στον ελεύθερο μου χρόνο;

Πώς θα ήθελα να τον περνούσα;

Τι πρέπει να κάνω για να περνά καλύτερα και πιο ευχάριστα στον ελεύθερο μου χρόνο;



Ποια παιχνίδια έπαιξα μια ολόκληρη Εβδομάδα

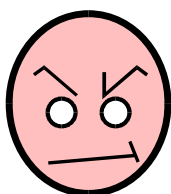


Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη
Πέμπτη	Παρασκευή	<u>Σάββατο</u>
Κυριακή	Το αγαπημένο μου παιχνίδι	Το παιχνίδι που έπαιξα πιο πολύ

Όταν παίζουμε

Γράφω τι μπορεί να είπαν τα παιδιά στους συμμαθητές τους:

«Η Μαρία, την τελευταία φορά που παίζαμε κυνηγητό «έκλεψε» στην εκκίνηση, με αποτέλεσμα να νικήσει. Τα παιδιά της άλλης ομάδας ...».



.....

.....

.....

«Ο Γιάννης στο τελευταίο παιχνίδι ποδοσφαίρου κρατούσε την μπάλα και δεν την πάσαρε σε κανένα μας. Ήθελε να βάλει γκολ μόνος του. Όμως τελικά χάσαμε. Τα παιδιά όλα της ομάδας μας του είπαμε ...»

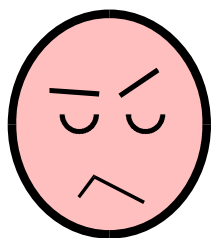


.....

.....

.....

«Η Ελένη υποσχέθηκε ότι αν παίζουμε το παιχνίδι της, την επόμενη φορά θα παίξει το παιχνίδι που μας αρέσει εμάς. Όμως αυτή, όταν αποφασίσαμε να παίζουμε το παιχνίδι μας αυτή αρνήθηκε να παίξει. Τα υπόλοιπα παιδιά της είπαν...».



Τι πρέπει να κάνω όταν παίζω:

Συζητώ μέσα στην ομάδα και γράφω ποια πρέπει να είναι η συμπεριφορά μου όταν παίζω:



.....
.....



.....
.....



.....
.....



.....
.....



.....
.....

Το δικό μας παιχνίδι

Όνομα

παιχνιδιού:

Αριθμός παιδιών που μπορούν να το

παίξουν:

Υλικά που χρειάζονται:

.....

.....

Κανόνες παιχνιδιού:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

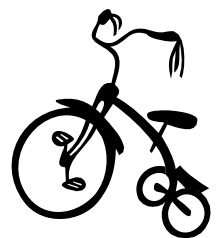
.....

Η ιστορία του ποδηλάτου

Το ποδήλατο είναι **ποδοκίνητο** μεταφορικό μέσο. Τα πρώτα ποδήλατα κυκλοφόρησαν πριν 200 περίπου χρόνια. Τα πρώτα αυτά ποδήλατα δεν είχαν πετάλια και οι ποδηλάτες τα κινούσαν με τα πόδια τους, που ακουμπούσαν στο έδαφος. Τα ελατήρια στη σέλα (οι σούστες) προστέθηκαν αργότερα.



Ακολούθησε το ποδήλατο με έναν μεγάλο μπροστινό τροχό και έναν μικρό τροχό πίσω. Αργότερα προστέθηκε η αλυσίδα για τη μετάδοση της κίνησης στην πίσω ρόδα και τα λάστιχα με αέρα. Από τότε μέχρι σήμερα έχουν κατασκευαστεί πολλοί τύποι ποδηλάτων: γυναικεία, ανδρικά, παιδικά, αγωνιστικά κ.ά., αλλά το βασικό σχέδιο δεν έχει αλλάξει. Σήμερα, ένα σύγχρονο ποδήλατο μπορεί να έχει μέχρι και 20 ταχύτητες.



Το ποδήλατο και εγώ!



Γιατί δύο ρόδες είναι πάντα προτιμότερες από τέσσερις; Γιατί το ποδήλατο σε γυμνάζει, σου φτιάχνει τη διάθεση, σου δίνει υγεία, σε ομορφαίνει.

Γιατί χάρη στο ποδήλατο κερδίζεις χρόνο, νικάς τις αποστάσεις και το σημαντικότερο ταιριάζει και στα δύο φύλα και σ' όλες τις ηλικίες. Ένα ποδήλατο είναι πολύτιμος σύντροφος στις βόλτες, στη διασκέδαση και την άθληση.

Αν σκέφτεστε να αλλάξετε τον τρόπο ζωής σας ή έχετε ήδη αρχίσει να κάνετε κάποιες αλλαγές προς ένα υγιεινότερο τρόπο ζωής, θα βρείτε ότι η ποδηλασία μπορεί να σας βοηθήσει να κάνετε ακριβώς αυτό.



Σε πολλά παιδιά αρέσει τόσο πολύ το ποδήλατο που πάνε στο σχολείο με αυτό. Θα το καβαλήσουν να πάνε στο φούρνο για ψωμί ή απλώς να κάνουν μια χαλαρωτική βόλτα με την οικογένειά τους γύρω από το τετράγωνο της γειτονιάς τους.

Ποιοι από σας έρχονται στο σχολείο με το ποδήλατο;

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ:

.....

.....

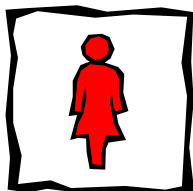
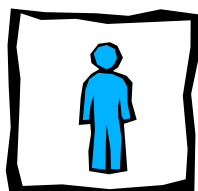
.....

.....

.....

.....

.....



Ανέκδοτα

Το ποδήλατο και το παιδάκι.

Ήταν μια φορά ένα παιδί, που ήθελε να κάνει εντύπωση στη μητέρα του με το ποδήλατό του. Εκεί λοιπόν που οδηγούσε, περνάει απ' τη μαμά του και της λέει:

- Κοίτα μαμά, οδηγάω το ποδήλατό μου χωρίς πόδια!

Λίγο αργότερα, ξαναπερνάει και της λέει:

- Κοίτα, μαμά οδηγάω το ποδήλατο μου, χωρίς χέρια.

Λίγο αργότερα, ξαναπερνάει μπροστά απ' τη μαμά του κλαίγοντας:

- Κοίτα μαμά, οδηγάω το ποδήλατο μου χωρίς δόντια.

Φτιάχνω το δικό μου ανέκδοτο
για το ποδήλατο:

.....

.....

.....

.....

.....





Επιλέγω το κατάλληλο ποδήλατο για μένα!

Για την επιλογή του κατάλληλου παιδικού ποδηλάτου θα πρέπει να ληφθεί υπόψη:

1. η ηλικία μου
2. το ύψος μου
3. και αν ξέρω να οδηγώ

● Μην αγοράσετε ποδήλατο πιο μεγάλο από εσάς γιατί



μπορεί να σας προκαλέσει πεσίματα και συνεπώς ατυχήματα. Αφού τα μεγαλύτερα ποδήλατα είναι πιο δύσκολα να οδηγηθούν και να ελεγχθούν.

● Κατά την αγορά του ποδηλάτου, σιγουρευτείτε ότι κάθεστε άνετα πάνω στη σέλα, ενώ και τα δύο σας πόδια μπορούν να πατήσουν με άνεση στο έδαφος. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να καβαλήσετε και να ξεκαβαλήσετε από το ποδήλατο με ευκολία.

● Εάν το ποδήλατο διαθέτει και βοηθητικές ρόδες τότε δεν υπάρχει ιδιαίτερο πρόβλημα ακόμα και αν τα πόδια σας φτάνουν στο έδαφος με τις μύτες.

● Είναι επίσης σημαντικό να μπορείτε να φτάσετε με άνεση στο τιμόνι του ποδηλάτου και να μπορείτε να το οδηγήσετε χωρίς ιδιαίτερη δυσκολία.

Θα πρέπει να φοράω πάντα το κράνος μου.

Το κράνος πρέπει να ταιριάζει απόλυτα στο κεφάλι του παιδιού για να παρέχει ασφάλεια. Σε καμία περίπτωση το κράνος δεν πρέπει να μετακινείται αριστερά, δεξιά, εμπρός ή πίσω από το κεφάλι σας κατά τη διάρκεια που ποδηλατείτε.



Σε περίπτωση που έχετε πέσει χάρω, θα πρέπει να ελέγξετε αν το κράνος έπαθε ζημιά. Είναι προτιμότερο να αλλάξουμε το κράνος εάν δεν είμαστε σίγουροι για την ασφάλεια του παιδιού μετά από πτώση.



Οδική Ασφάλεια

Με το ποδήλατο:

- Βεβαιώσου ότι το ποδήλατό σου είναι σε καλή λειτουργία (φρένα - λάστιχα - φώτα μπροστά ή πίσω).
- Να κρατάς πάντα το τιμόνι με τα δυο σου χέρια εκτός κι αν πρόκειται να κάνεις σήμα.
- Να μην οδηγείς ποτέ κρατημένος από άλλο όχημα.
- Όταν κυκλοφορείτε πολλοί ποδηλάτες μαζί, πρέπει να οδηγείτε ο ένας πίσω από τον άλλο.
- Μη μεταφέρεις άλλο επιβάτη στο ποδήλατό σου.
- Κοίταξε πίσω σου πριν στρίψεις, πριν παρακάμψεις κάποιο εμπόδιο ή πριν σταματήσεις. Ειδοποίησε με το χέρι σου τους άλλους οδηγούς.
- Χρησιμοποίησε τον ποδηλατόδρομο όπου υπάρχει.
- Δώσε προτεραιότητα στους πεζούς και τους ηλικιωμένους.
- Σε δρόμους με μεγάλη κυκλοφορία πρόσεχε μήπως κάποιο αυτοκίνητο σταματήσει ξαφνικά μπροστά σου.
- Πρόσεχε όταν προσπερνάς παρκαρισμένα αυτοκίνητα μήπως ανοίγει κάποια πόρτα ή μήπως ξεπροβάλλουν πεζοί.
- Μην οδηγείς ακούγοντας walkman.
- Πρόσεχε τα ζώα που συναντάς στο δρόμο σου. Μην τα τρομάζεις.
- Στις πλατείες πρέπει να δίνεις προτεραιότητα σ' αυτούς που μπαίνουν στην πλατεία, που έρχονται από τα δεξιά σου.



- Το βράδυ όταν έχει ομίχλη πρέπει να έχεις μπροστά στο ποδήλατό σου ένα φανάρι (άσπρο ή κίτρινο) και πίσω ένα κόκκινο φανάρι κι ένα ανακλαστήρα.



Τι πρέπει να προσέχω!

Συμπληρώνω τους κανόνες συμπεριφοράς: δεξιά, μουσική, κράνος, φορητά, επικίνδυνοι, αριστερά, χέρια, μπροστά, νύχτα, βρέχει, γονείς

- Οι αυτοκινητόδρομοι είναι πάντοτε
- Για να διασχίσω το δρόμο, θα πρέπει να ελέγξω το δρόμο με ασφάλεια κοιτώντας πρώτα και μετά..... .
- Πάντοτε χρησιμοποιώ ειδικό προστατευτικό ποδηλατικό..... .
- Ποτέ δεν οδηγώ τη
- Δεν ακούω όταν οδηγώ.
- Χρησιμοποιώ και τα δύο μου
- Δεν οδηγώ πίσω από
- Όταν..... δεν οδηγώ ποδήλατο.

- Όταν οδηγώ βλέπω πάντα
- Ενημερώνω τους μου όταν θέλω να παίξω με το ποδήλατό μου.

Συνέντευξη με έναν ποδηλάτη



Ομαδική εργασία:

Συζητώ στην ομάδα μου και γράφω ερωτήσεις για να πάρω πληροφορίες από τον ποδηλάτη.

1.....

 ..

2.....

 ..

3.....

.....

..

4.....

.....

..

5.....

.....

..



Φτιάχνω το δικό μου παιχνίδι με το ποδήλατο



Υλικά - μέσα

.....

.....
.....
.....
.....

Κανόνες παιχνιδιού

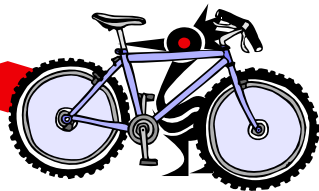
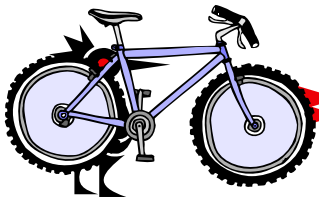
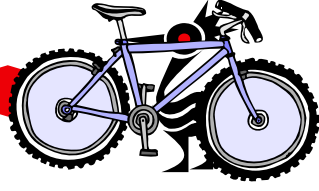
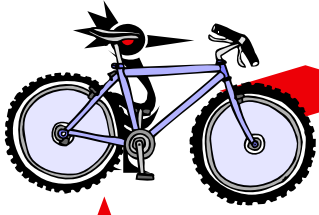
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Γιατί πρέπει να χρησιμοποιώ το ποδήλατο



[illegible]

Αφίσα για το ποδήλατο



Το ποδηλατοημερολόγιό μου!



Σημειώνω σε κάθε μέρα το χρόνο που ποδηλάτησα και το λόγο που το χρησιμοποίησα.

ΔΕΥΤΕΡΑ

Χρόνος:

Για να
.....

ΤΡΙΤΗ

Χρόνος:

Για να
.....

ΤΕΤΑΡΤΗ

Χρόνος:

Για να
.....

ΠΕΜΠΤΗ

Χρόνος:.....

Για να
.....

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Χρόνος:.....

Για να
.....

ΣΑΒΒΑΤΟ

Χρόνος:.....

Για να
.....

ΚΥΡΙΑΚΗ

Χρόνος:.....

Για να
.....

Ποδηλατικός γύρος του σχολείου



ΑΦΙΣΤΑ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Τα Ολυμπιακά αγωνίσματα

Ο δρόμος



Το παλαιότερο και σημαντικότερο άθλημα των Ολυμπιακών Αγώνων ήταν ο δρόμος. Στους αγώνες οι δρομείς έτρεχαν με γυμνά πόδια. Αρχικά φορούσαν και ένα περίζωμα, το οποίο όμως

αργότερα καταργήθηκε και οι αθλητές αγωνίζονταν γυμνοί.



Το πένταθλο

Αποτελείτο από πέντε αγωνίσματα: το άλμα, το δρόμο, το ακόντιο, το δίσκο και την πάλη. Ο νικητής του πεντάθλου θεωρείτο και ο πιο σπουδαίος.

1. Το άλμα



Το άλμα αποτελούσε πάντα αγώνισμα του πεντάθλου, το οποίο γινόταν στο στάδιο, σε ένα τετράπλευρο σκάμμα (τάφρο), γεμάτο με μαλακό χώμα. Όπως και σήμερα, στη μία πλευρά του σκάμματος υπήρχε ο βατήρας, όπου πατούσαν οι αθλητές. Μετά το άλμα του αθλητή στο σημείο που ακουμπούσαν τα πόδια του, τοποθετούσαν το σημείο, για να ξεχωρίζει η επίδοσή του, την οποία μετρούσαν με ξύλινο κοντάρι, τον κανόνα.

2. Ο δίσκος



Οι δίσκοι που χρησιμοποιούσαν οι δισκοβόλοι αρχικά ήταν λίθινοι, αργότερα όμως ήταν από χαλκό, μολύβι ή σίδερο. Όπως και σήμερα ήταν στρογγυλοί.



Το ακόντιο

Αγώνισμα που προέρχεται από τον πόλεμο και το κυνήγι. Το ακόντιο ήταν ένα μακρύ ξύλινο κοντάρι με μυτερή την άκρη του.

Η πάλη

Στους Ολυμπιακούς Αγώνες η πάλη άρχισε ως ανεξάρτητο αγώνισμα αλλά και ως αγώνισμα του πεντάθλου. Αργότερα υπήρχε πάλη και για τη νεολαία.



Η πυγμαχία

Οι αντίπαλοι αγωνίζονταν έως ότου ο ένας από τους δύο πέσει αναίσθητος ή παραδεχτεί την ήττα του. Τα χτυπήματα γίνονταν κυρίως στο κεφάλι και το πρόσωπο. Οι αθλητές κατά τη διεξαγωγή του αγωνίσματος φορούσαν στα χέρια τους λουρίδες από λεπτό δέρμα βοδιού.



Το παγκράτιο

Από τα πιο θεαματικά αγωνίσματα το παγκράτιο ήταν



συνδυασμός πυγμής και πάλης. Οι παγκρατιαστές έπρεπε να συνδυάζουν ταυτόχρονα τα προσόντα των παλαιστών και των πυγμάχων, ενώ το αγώνισμα είχε αυστηρούς

κανόνες τους οποίους έπρεπε να ακολουθούν.

Αρματοδρομίες

Τα αγωνίσματα αρματοδρομιών στην Ολυμπία ήταν: **Το τέθριππο**: το άρμα, ένα μικρό ξύλινο δίτροχο όχημα, συρόταν από τέσσερα άλογα.

Το μήκος της διαδρομής ήταν δώδεκα γύροι του ιπποδρόμου.



Τα ιππικά αγωνίσματα

Το αγώνισμα αυτό είχε αναβάτη σε άλογο που έκανε έξι φορές το γύρο του ιπποδρόμου.



Ολυμπιακά Αγωνίσματα

Γράψε κάτω από το σκίτσο το σωστό άθλημα:



τοξοβολία



καλαθοσφαίριση



πυγμαχία



ιππασία



ξίφασκία



τζούντο



.....



.....



.....



.....



.....



.....

Μασκότ Αγώνων



Το σχολείο σας αναλαμβάνει τους αγώνες όλων των σχολείων της περιοχής και διαλέγει συνήθως, ένα σύνθημα και μια μασκότ. Σχεδίασε τη μασκότ των αγώνων και γράψε ένα σύνθημα.



.....

.....

.....



Ολυμπιακές Δημιουργίες

Υλικά- μέσα

Λευκός πηλός (έτοιμος)

ξυλάκια από σουβλάκια, οδοντογλυφίδα

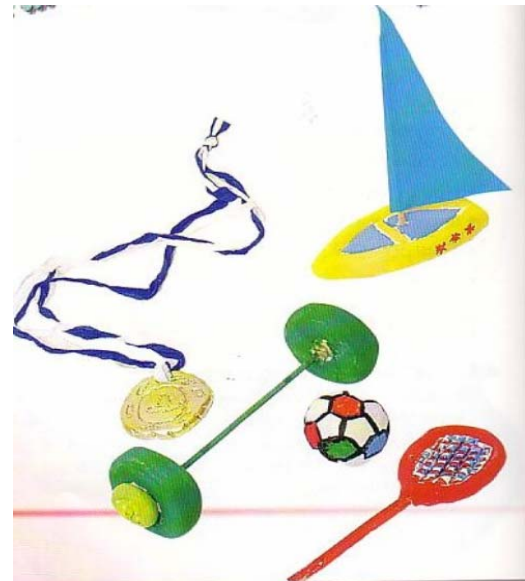
χαρτί γλασέ γαλάζιο

χαρτί κανσόν πράσινο

γκοφρέ χαρτί άσπρο, μπλε

κόλλα, τέμπερες

χρώμα ασημένιο ή χρυσό



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1.Πλάθουμε καλά τον πηλό. Στη συνέχεια, δουλεύουμε τα έργα μας πάνω σε νάilon για να μη χάνουν την υγρασία τους.

2.Περνάμε τα ξυλάκια, όπου χρειάζεται, όσο είναι νωπός ο πηλός ακόμα. Στη ρακέτα χρησιμοποιούμε δύο ξυλάκια για να είναι πιο σταθερή και κάνουμε σχέδια πάνω σε αυτή με τη μύτη από το ξυλάκι. Στη βάρκα κωπηλασίας κολλάμε το πανί από γλασέ χαρτί πάνω στο ξυλάκι και μετά το στερεώνουμε στη βάρκα. Πάνω στα μετάλλια κάνουμε σχέδια με την οδοντογλυφίδα πριν στεγνώσουν και μια τρύπα στο πάνω μέρος, από όπου θα περάσουμε το άσπρο- μπλε γκοφρέ χαρτί, αφού το στρίψουμε (αντί για γκοφρέ χαρτί μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και κορδέλα).

3.Αφήνουμε τα έργα μας στη σκιά και πάνω σε νάilon να στεγνώσουν.

4.Τα χρωματίζουμε με τέμπερες. Τα μετάλλια τα χρωματίζουμε με ασημένιο και χρυσό πλαστικό χρώμα.

Συνέντευξη από ένα διάσημο αθλητή

Φανταστείτε ότι είστε ένας δημοσιογράφος ενός περιοδικού ή ενός ραδιοφωνικού σταθμού. Αναλαμβάνετε να πάρετε συνέντευξη από κάποιον αθλητή /τρια. Τι θα ρωτούσατε να μάθετε, εσείς και οι ακροατές σας; Προσπαθήστε να σκεφτείτε όσο το δυνατόν ποιο πρωτότυπες ερωτήσεις (Επιλέξτε όποιο αθλητή /τρια θέλετε εσείς).



Όνομα αθλητή:.....

Άθλημα:.....

1.....

.....

.....

2.....

.....

3.....

.....

4.....

.....

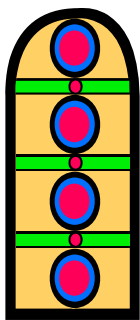
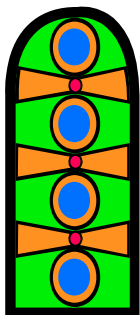
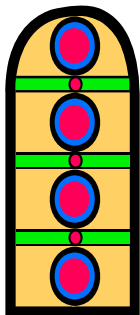
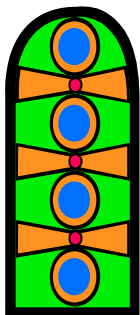
5.....

.....

.

Διάσημος αθλητής

Είστε ένας διάσημος αθλητής/τρια της χώρας σας
και θα αφηγηθείτε μια από τις πιο μεγάλες σας στιγμές.



Λέγομαι

Είμαι

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Γράμμα σε ένα είδωλο του ποδοσφαίρου



Αγαπητέ μου κύριε

.....

.....

.....

.....

....

.....

.....

..

.....

.....

..

.....

.....

..

.....

.....

..

.....

.....

..

Με μεγάλη αγάπη

Συμβουλές στους αθλητές

Ο καλός αθλητής υπακούει τους κανόνες του αγωνίσματός του.



Ο καλός αθλητής παίζει για τη νίκη της ομάδας του.





Ο καλός αθλητής δεν βλέπει τον άλλο αθλητή ως αντίπαλό του, αλλά του φέρεται ευγενικά.

.....

.....



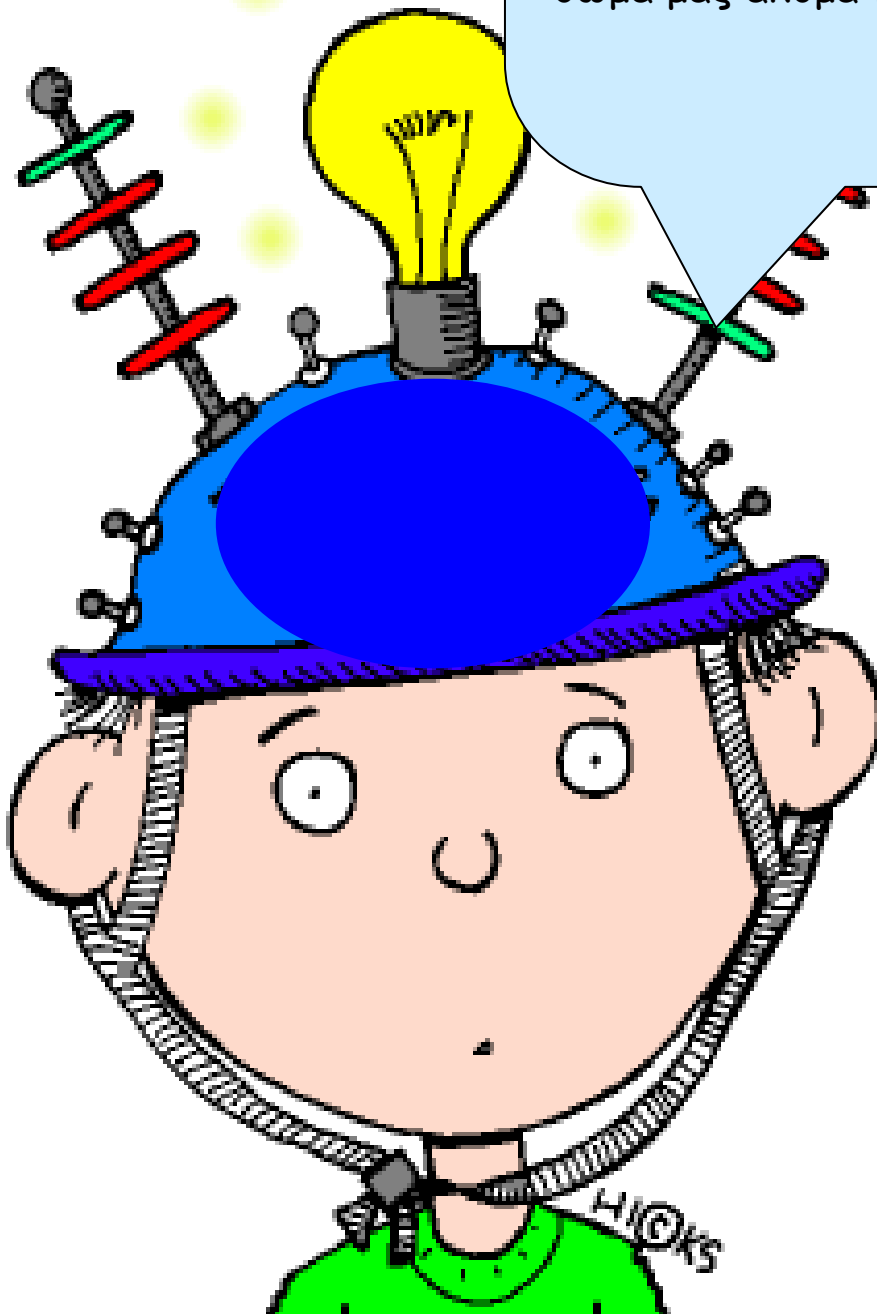
.....

.....



Γεια σας αγαπημένοι μου φίλοι!
Ξέρετε ποιος είμαι εγώ. Σίγουρα με
θυμάστε από την περσινή σας τάξη.
Είμαι ο **Διατροφούλης**.

Βρίσκομαι εδώ για να
συνεχίσουμε το ταξίδι μας στον κόσμο
της υγιεινής διατροφής. Θα
προσπαθήσουμε μαζί να κάνουμε το
σώμα μας ακόμα πιο ΓΕΡΟ.

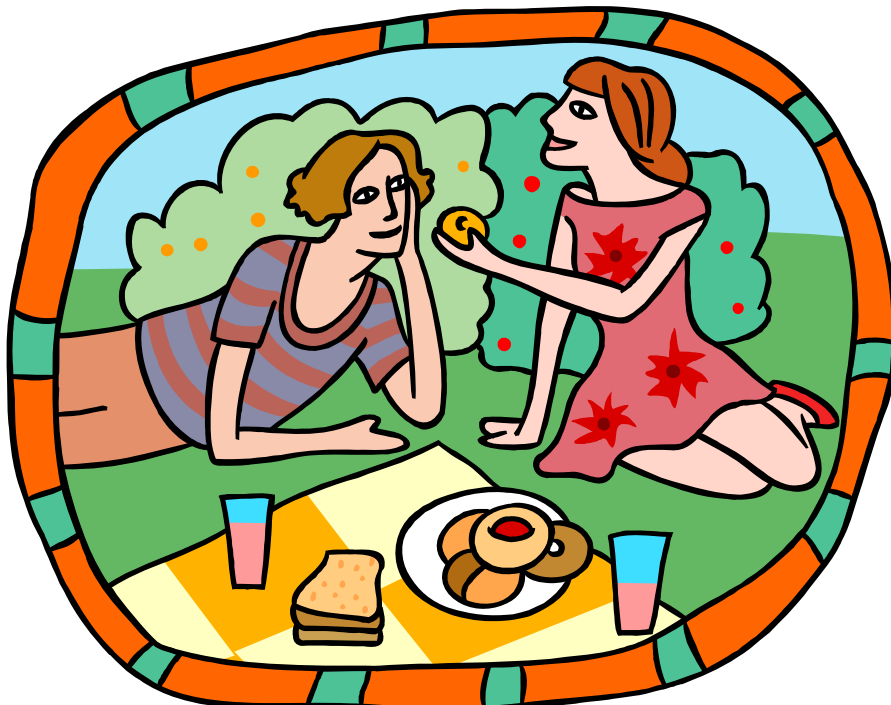


Α) Το φαγητό και η συναισθηματική ανάπτυξη

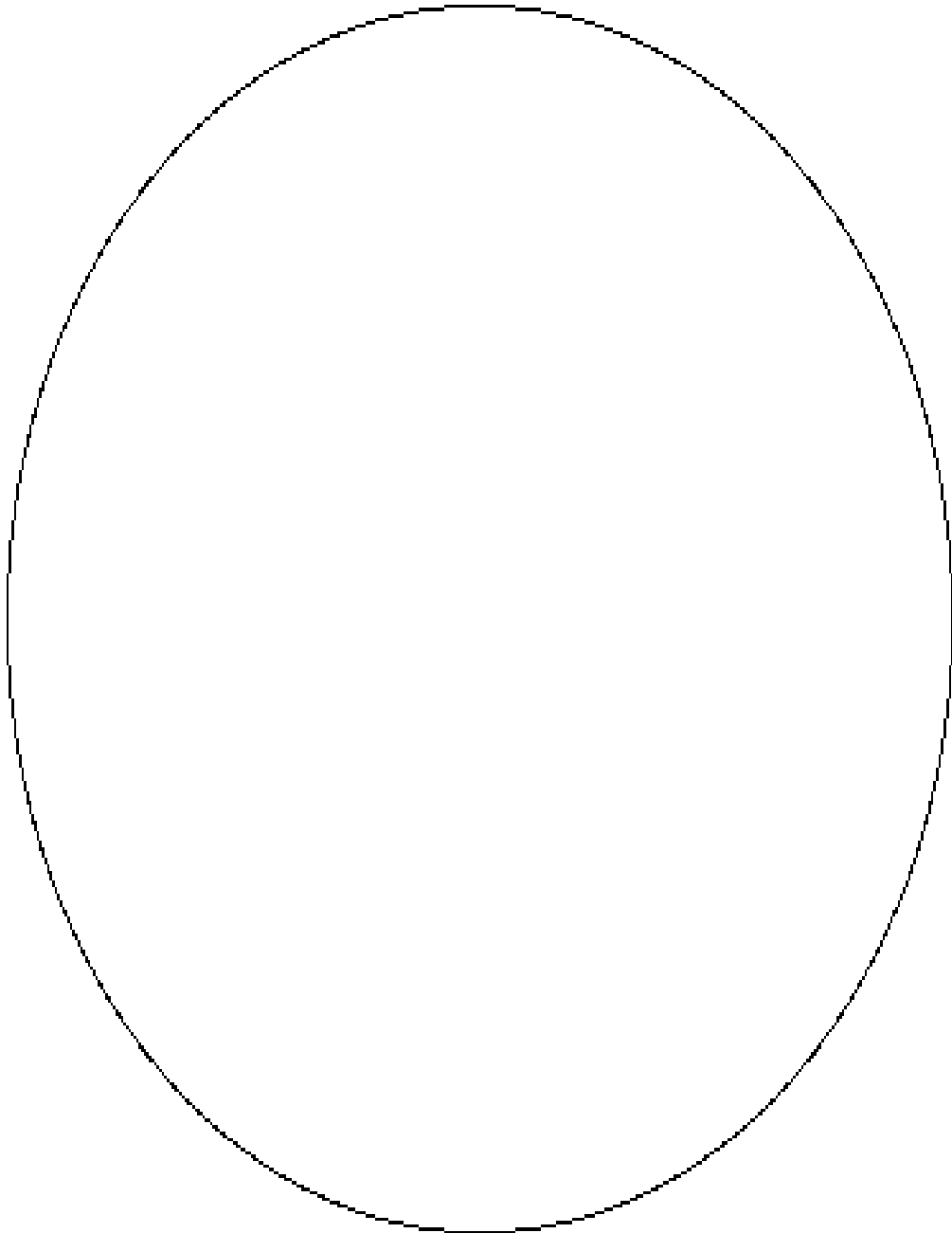
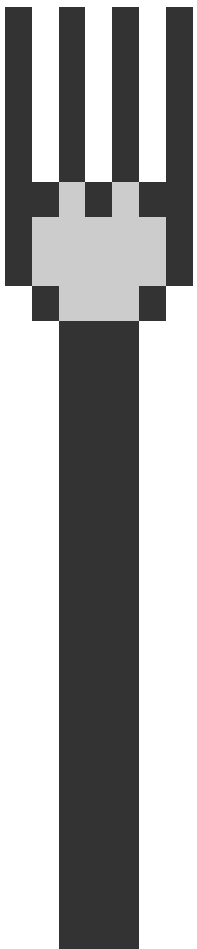
Α.1.) Οι προτιμήσεις των φαγητών

Α.2.) Η κοινωνική σημασία της τροφής και η
προετοιμασία της

Α.3.) Οι δικές τους ευθύνες



**Σχεδιάζω το αγαπημένο μου
φαγητό**



Οι προτιμήσεις μου!

Τι φαγητά προτιμάς να τρως όταν είσαι χαρούμενος;

.....
.....



Τι φαγητά προτιμάς να τρως όταν είσαι άρρωστος;

.....
.....



Τι φαγητά προτιμάς να τρως όταν βαριέσαι;

.....
.....



Τι φαγητά προτιμάς να τρως όταν είσαι λυπημένος;

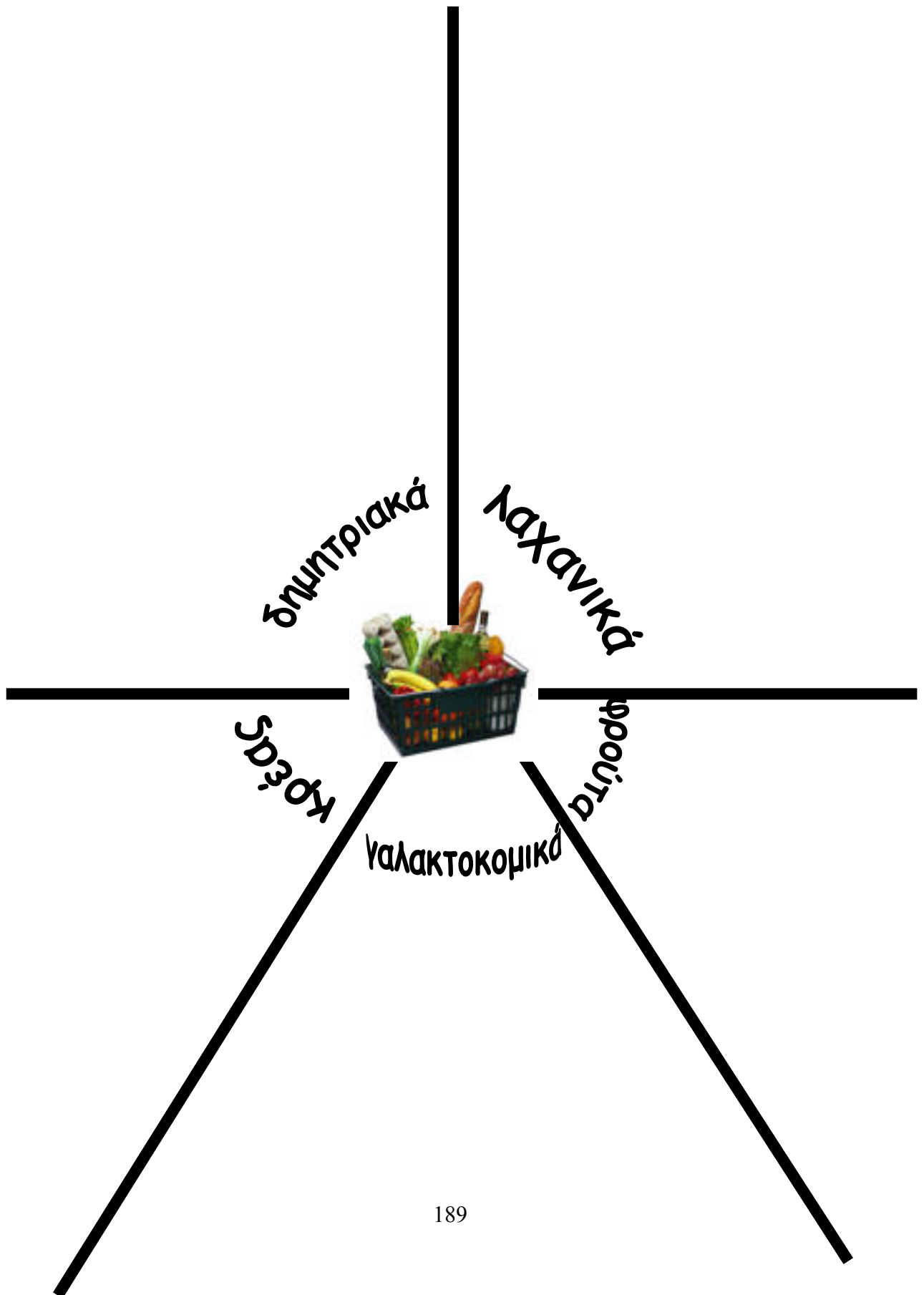
.....
.....
.

Τι φαγητά προτιμάς να τρως όταν είσαι ιδρωμένος;

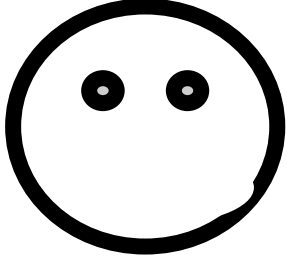
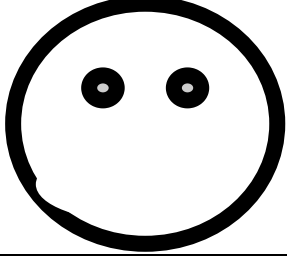
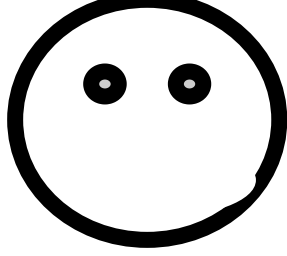
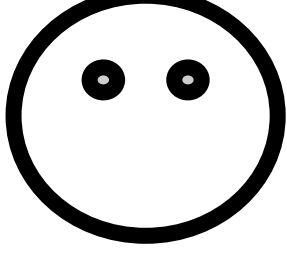
.....
.....



Τα αγαπημένα φαγητά της οικογένειάς μου



Οι διατροφικές μου επιλογές

Τι μου αρέσει να τρώγω	Γιατί μου αρέσει αυτή η τροφή	Υγιεινή ή βλαβερή  
		
		
		
		

Οι διατροφικές συνήθειες των παλιών καιρών

Ερωτηματολόγιο



1.....

.....

..

2.....

.....

.

3.....

.....

..

4.....

.....

.

5.....

.....

..6.....

.....

...

7.....

.....

..8.....

.....

9.....

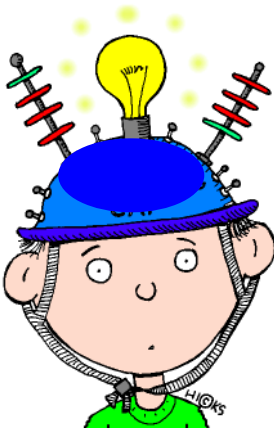
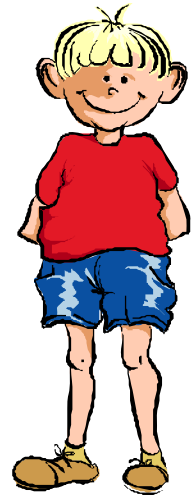
.....

10.....

.....

Ο Λοΐζος κάνει κακή διατροφή

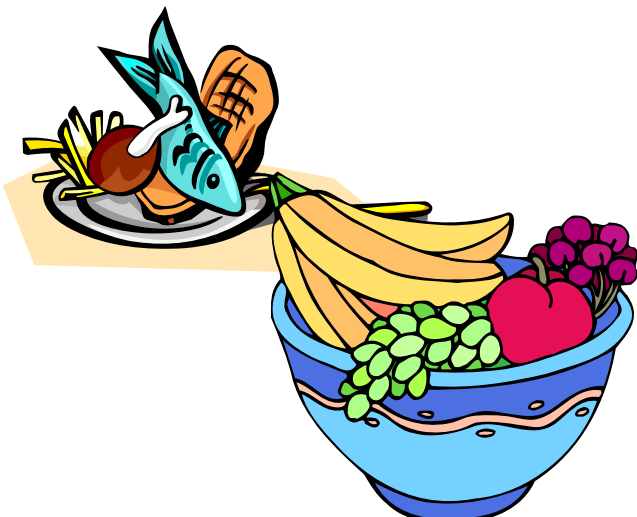
Ο Λοΐζος είναι από τα παιδιά που όταν βρίσκουν ένα φαγητό που τους αρέσει, θέλουν να το τρώνε πάντα το ίδιο, πρωί μεσημέρι και βράδυ.



Ο Διατροφούλης τον συμβουλεύει να δοκιμάζει διαφορετικές τροφές, γιατί έτσι θα συναντήσει πολλές ευχάριστες εκπλήξεις!

Θα πρέπει να

.....
.....
.....



Τι έγινε και τα παιδιά είναι στεναχωρημένα;

Γράψε τι είπε ο Μιχάλης στον Αντρέα και ο Αντρέας άρχισε να κλαίει.



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

Γιατί δε βρήκε μπισκότα στο κουτί ο Νίκος; Τι σκέφτηκε
άραγε ;



.....

.....

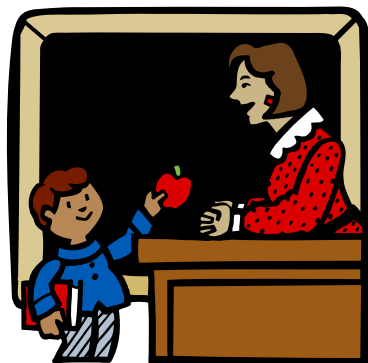
.....

.....

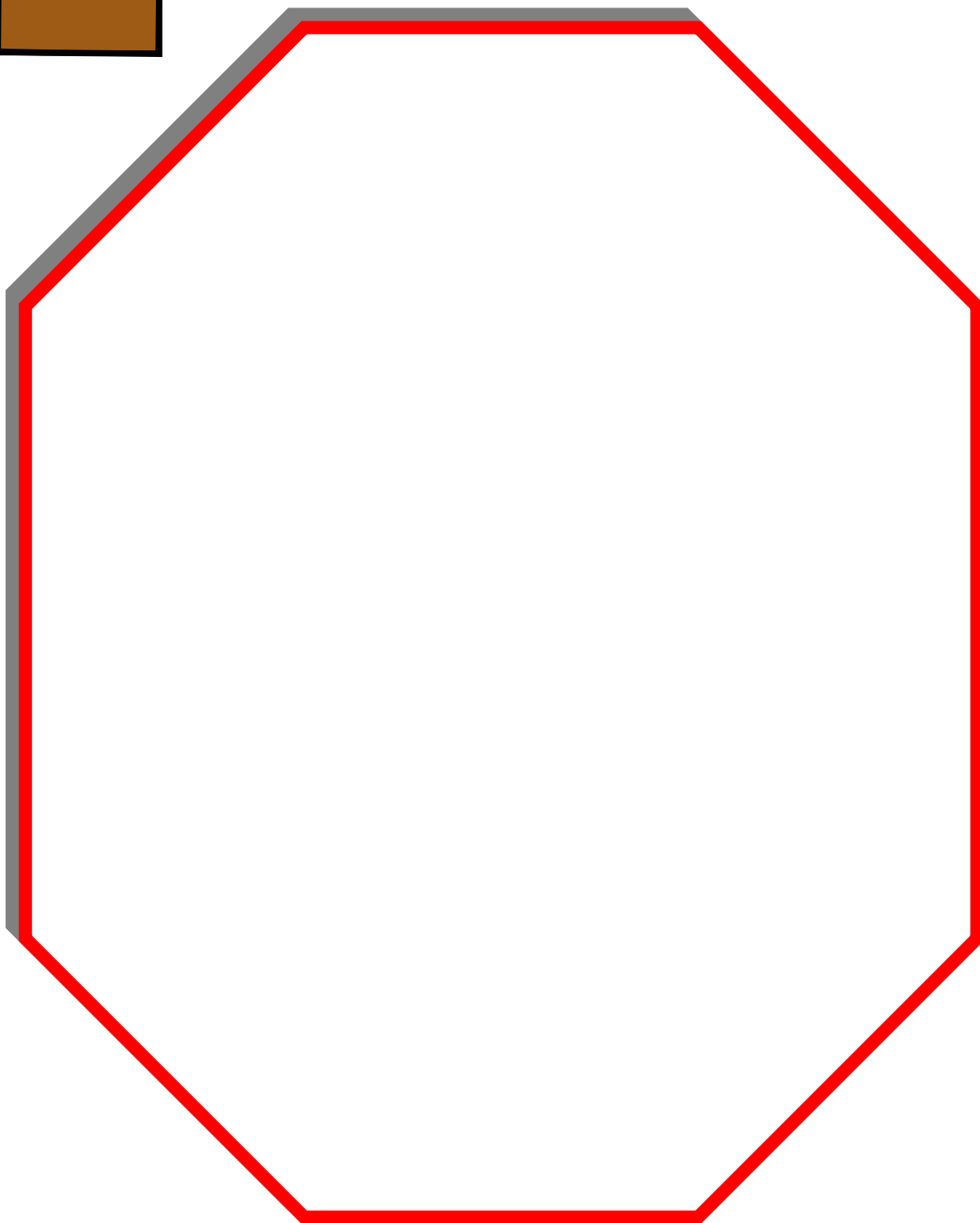
Ποιες τροφές μοιράστηκα αυτή την εβδομάδα;



Μέρες	Ποια τροφή μοιράστηκα;	Με ποιον τη μοιράστηκα;	Πώς ένιωσα;
ΔΕΥΤΕΡΑ			
ΤΡΙΤΗ			
ΤΕΤΑΡΤΗ			
ΠΕΜΠΤΗ			
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ			
ΣΑΒΒΑΤΟ			
ΚΥΡΙΑΚΗ			



Σχεδιάζω τον εαυτό μου
όταν μοιράστηκα μια αγαπημένη μου τροφή.



Μόνος στο σπίτι



Είσαι μόνος στο σπίτι και το ψυγείο είναι άδειο. Πρέπει να έχεις μια ολοκληρωμένη διατροφή γιατί την επόμενη μέρα έχεις ένα σημαντικό αγώνα ή ένα σημαντικό διαγώνισμα. Τι θα αγοράσεις; Συμπλήρωσε την πιο κάτω λίστα:

A large, stylized drawing of a notepad with a thick black border. Inside the notepad is a rectangular area with horizontal dotted lines for writing. A large black pencil is positioned at the bottom left of the notepad, pointing towards the writing area.

Η αγαπημένη μου λίστα ψωνίσματος



Το αγαπημένο μου

Το αγαπημένο μου

Το αγαπημένο μου γαλακτοκομικό προϊόν

Το αγαπημένο μου κρεατικό

Το αγαπημένο μου δημητριακό

Η υγιεινή μου λίστα ψωνίσματος

φρούτα

.....

λαχανικά

.....

ψωμιά, δημητριακά, ρύζι, ζυμαρικά

.....

.....

γάλα, γιαούρτι, τυριά

.....

.....

κρέας, πτηνά, ψάρια, όσπρια, αυγά, καρύδια

.....

.....

.....



Δροσερή Φρουτοσαλάτα



Συνταγή για 8-10 άτομα

Υλικά

1 κιλό γιαούρτι στραγγιστό

1 κιλό φρούτα ψιλοκομμένα (μήλο,
αχλάδι, φράουλα

μπανάνα, πεπόνι κ.ά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1) Χτυπάτε με το μίξερ το
γιαούρτι.



2) Προσθέστε στο μείγμα τα φρούτα και
ανακατέψετε με απαλές κινήσεις
χρησιμοποιώντας μια ξύλινη
κουτάλα.



3) Αφήστε το μείγμα στο
ψυγείο 3-4 ώρες να παγώσει.



ΚΑΛΗ ΟΡΕΞΗ !



Ο καθένας το δικό του



Ο Πιερής και η Νίκη είναι αδέρφια. Συνεχώς τσακώνονται γιατί ο ένας δε δίνει τίποτα στον άλλο. Ο καθένας το δικό του. Σήμερα ξέρετε πώς μάλωσαν; Ακούστε τι έγινε! Η Νίκη έτρωγε πίτσα και δεν έδωσε ούτε ένα κομματάκι στον αδελφό της. Τότε ο Πιερής άρχισε να την τραβά απ' τα μαλλιά. Ο καβγάς δεν άργησε να ξεκινήσει.



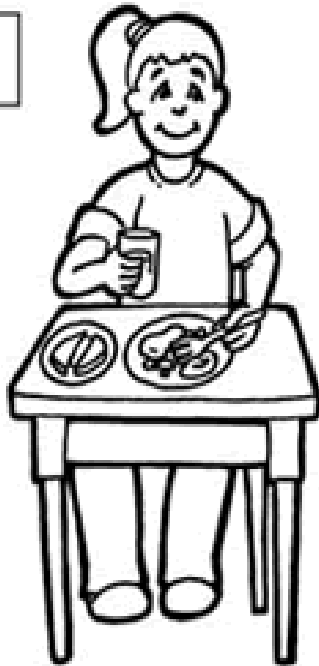
Ο Διατροφούλης τους συμβουλεύει να:

.....
.....
.....
.....

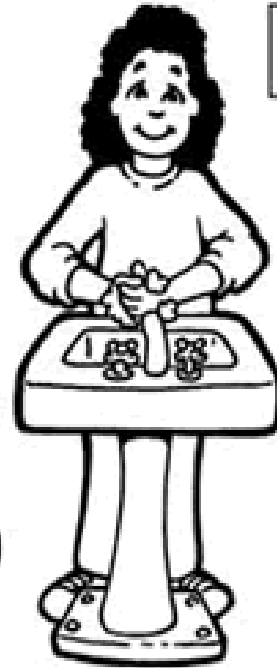


Ποιες από τις πιο κάτω συνήθειες κάνω;

strong.

☐

1. Τρώγω υγιεινά φαγητά.
2. Πλένω τα χέρια πριν και μετά το φαγητό.
3. Κάνω καθημερινά μπάνιο.
4. Πλένω τα δόντια μου 3 φορές την ημέρα.
5. Κοιμούμαι αρκετά.

☐☐☐☐

✂-----ανθυγιεινές-----

-

Το κουτί με τις ανθυγιεινές συνήθειες διατροφής!



Τι έφαγα που δεν έπρεπε να φάω;

.....
.....
..

Γιατί το έφαγα;

.....
.....
..

Τι θα μπορούσα να φάω αντί αυτό που να είναι υγιεινό;

.....
.....
.

Ποιος μου το έφτιαξε ή μου το έδωσε;

.....
.....
..



ΤΟ ΚΟΒΩ ΚΑΙ ΤΟ ΡΙΧΝΩ ΣΤΟ ΚΟΥΤΙ ΤΗΣ ΤΑΞΗΣ ΜΟΥ!



Το κουτί με τις υγιεινές συνήθειες!



Τι έφαγα και ήταν υγιεινό;

.....
.....
..

Γιατί το έφαγα;

.....
.....
..

Ποιος μου το χάρισε ή το έφτιαξε;

.....
.....
..

Πώς ήταν η γεύση του;

.....
.....
..



ΤΟ ΚΟΒΩ ΚΑΙ ΤΟ ΡΙΧΝΩ ΣΤΟ ΚΟΥΤΙ ΤΗΣ ΤΑΞΗΣ ΜΟΥ!



Τι έφαγα;

Δευτέρα

1

2

3

4

5

ΒΑΘΜΟΙ:

Τι έφαγα;

Τρίτη

1

2

3

4

5

ΒΑΘΜΟΙ:

Τι έφαγα; Τετάρτη

1

2

3

4

5

ΒΑΘΜΟΙ:

Τι έφαγα; Πέμπτη

1

2

3

4

5

ΒΑΘΜΟΙ:

Τι έφαγα;

Παρασκευή

1

2

3

4

5

ΒΑΘΜΟΙ:

Τι έφαγα;

Σάββατο

1

2

3

4

5

ΒΑΘΜΟΙ:

Τι έφαγα;

Κυριακή

1

2

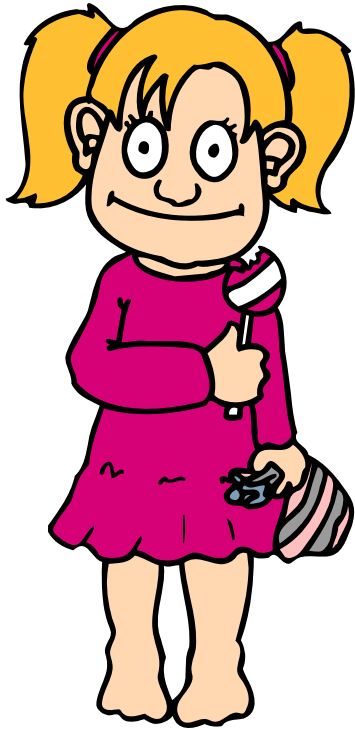
3

4

5

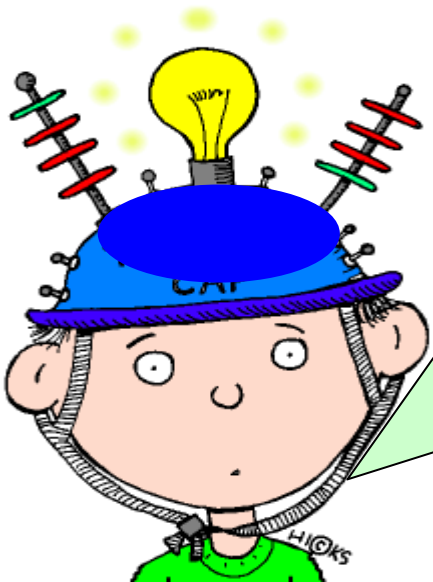
ΒΑΘΜΟΙ:

Η Λουκία λατρεύει τα γλειφιντζούρια

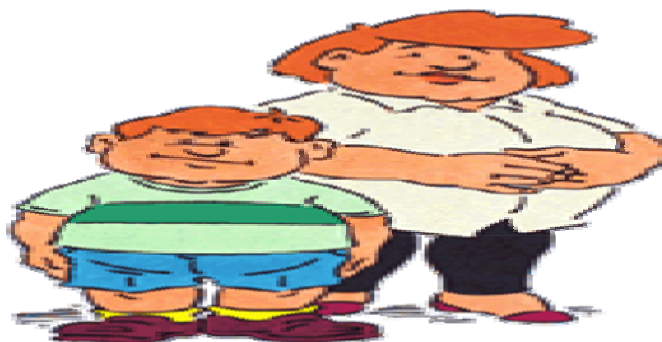


Η Λουκία κάθε μέρα στο σχολείο πετάει το φρούτο που της βάζει η μητέρα στη βαλίτσα της, και το αντικαθιστά με γλειφιντζούρια.

Ο Διατροφούλης της θυμώνει και προσπαθεί να της εξηγήσει να



.....
.....
.....
Γιατί.....
.....

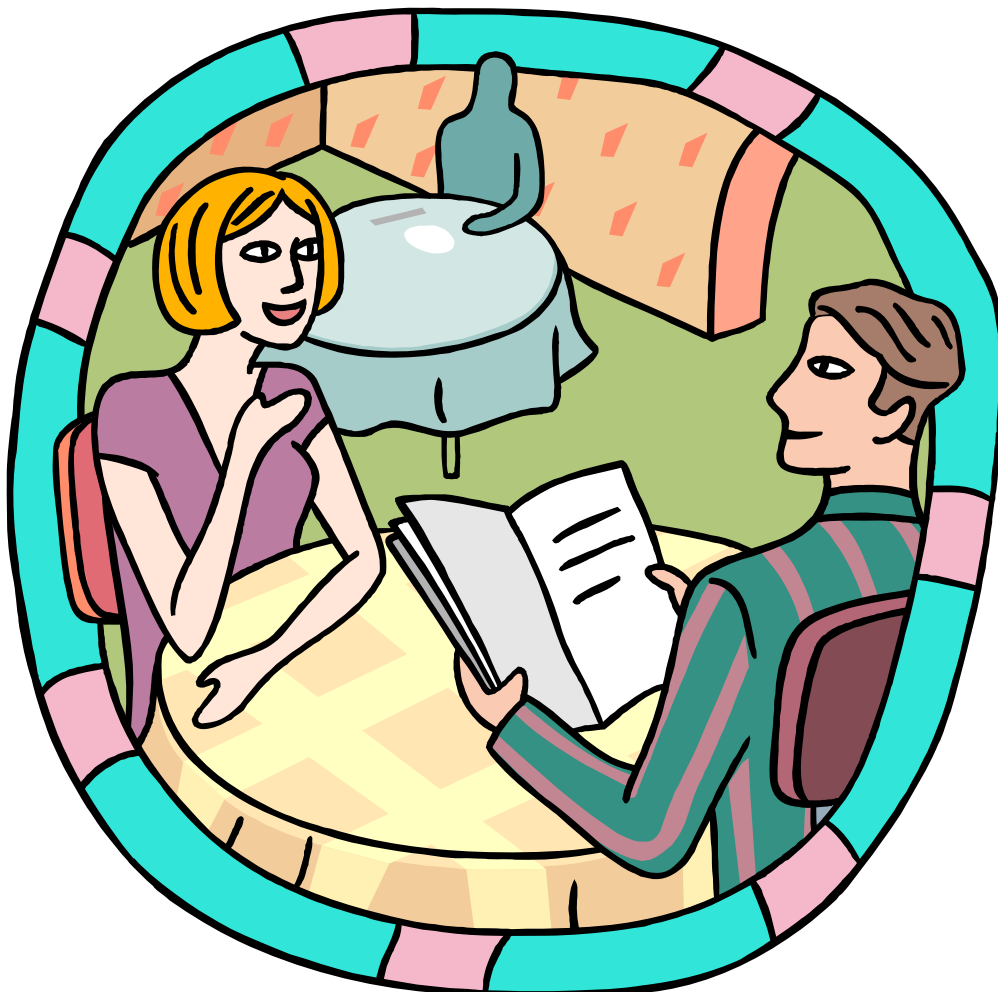


Β) Διατροφικές συνήθειες και κοινωνικοπνευματικές επιδράσεις

Β.1.) Ώρες φαγητού

Β.2.) Γεύματα και ενδιάμεσο γεύμα

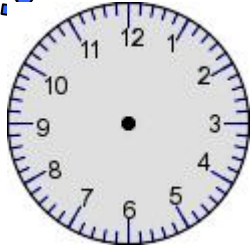
Β.3.) Ειδικές περιπτώσεις



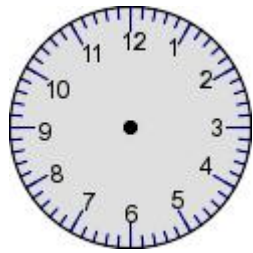


Τι ώρα έφαγα χθες;

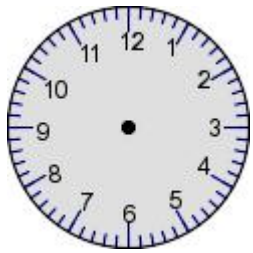
Αυτή είναι η ώρα που έφαγα χθες το πρωινό μου.



Αυτή είναι η ώρα που έφαγα χθες το μεσημεριανό μου.

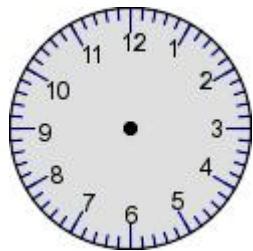


Αυτή είναι η ώρα που έφαγα χθες το βραδινό μου.

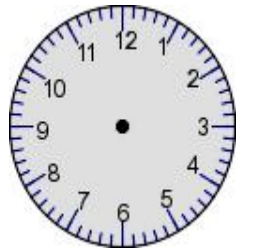


Τι ώρα έφαγα σήμερα;

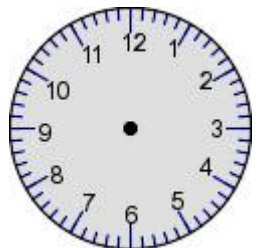
Αυτή είναι η ώρα που έφαγα σήμερα το πρωινό μου.



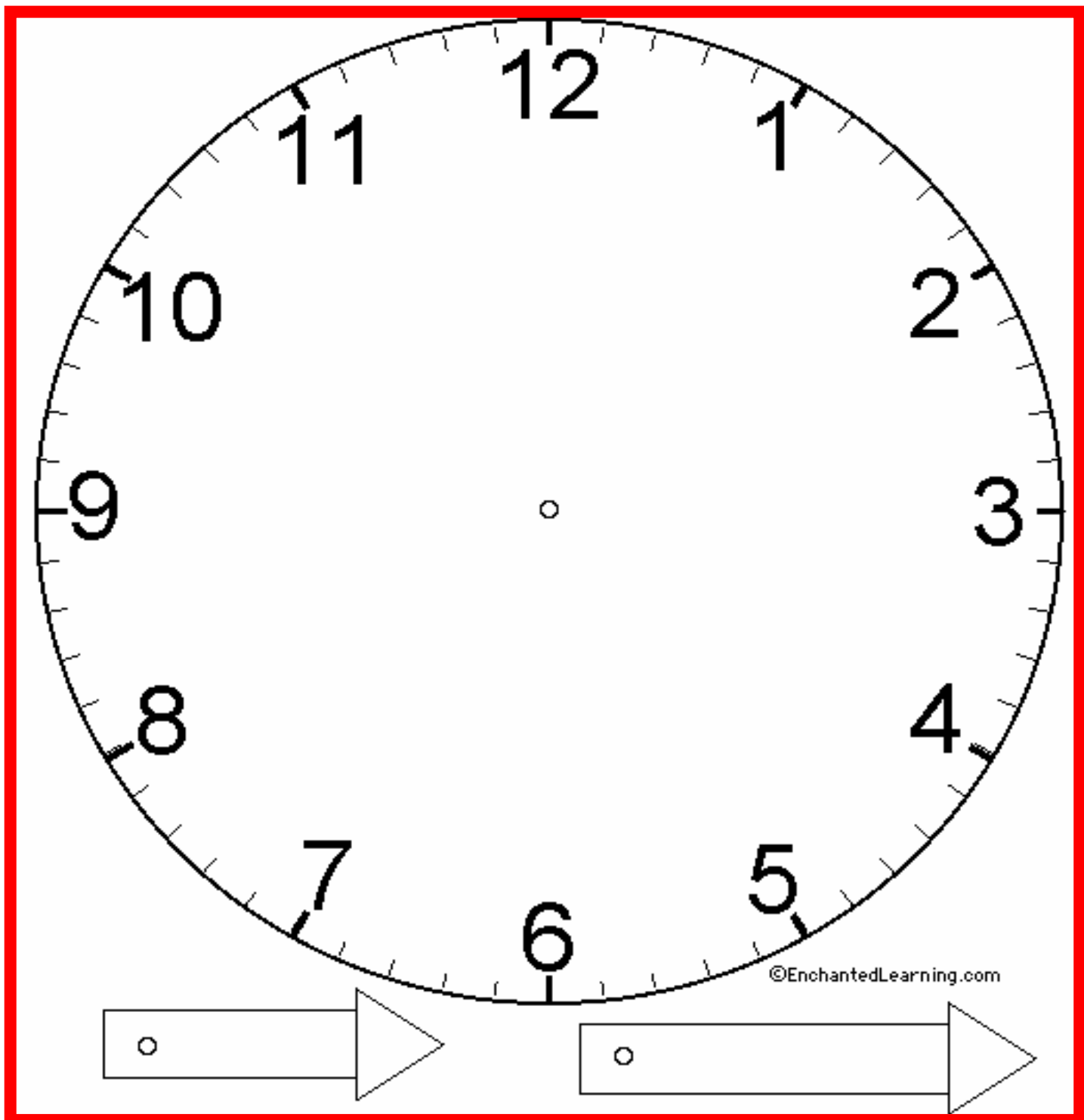
Αυτή είναι η ώρα που έφαγα σήμερα το μεσημεριανό μου.



Αυτή είναι η ώρα που έφαγα σήμερα το βραδινό μου.

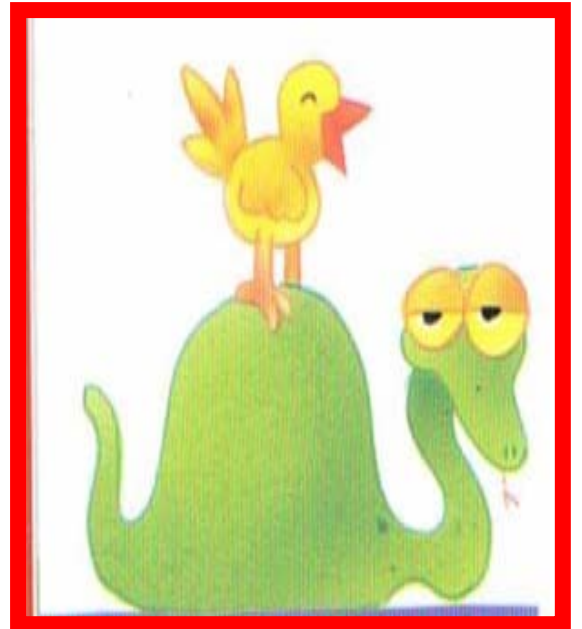


Το δικό μου ρολόι



ΩΡΕΣ ΦΑΓΗΤΟΥ

Τα πουλιά τρώνε συνέχεια και τα φίδια μόνο μια φορά την εβδομάδα: αλλά εσύ δεν είσαι ούτε πουλάκι ούτε φίδι, γι' αυτό πρέπει να τρως τρία γεύματα την ημέρα και δύο ενδιάμεσα φαγητά.

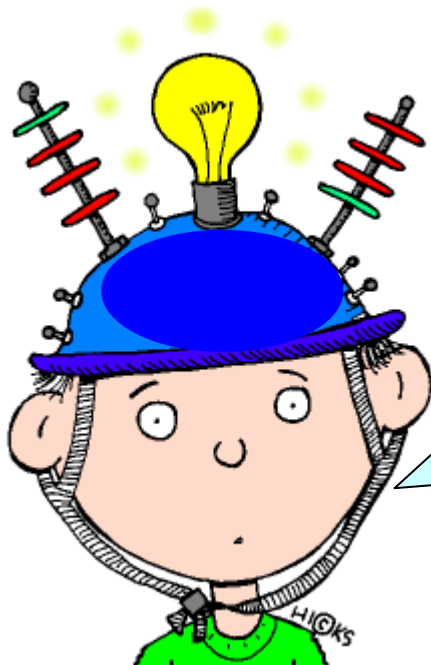


Όταν νιώθεις «άδειο» το στομάχι σου, μην τρέξεις αμέσως να το παραγεμίσεις: ένα φρούτο είναι αρκετό μέχρι να έρθει η ώρα του επόμενου γεύματος.

Ο Μιχάλης όταν τρώει



Ο Μιχάλης θα μπορούσε να τρώει συνέχεια από το πρωί μέχρι το βράδυ και αν μπορούσε, θα συνέχιζε και την ώρα που κοιμάται. Δεν ξέρει όμως ότι πρέπει να τρώει σε συγκεκριμένες ώρες, για να αφήσει το στομάχι του να χωνέψει το φαγητό. Γι ' αυτό το στομάχι του γεμίζει συνεχώς με τροφές που δεν προλαβαίνει να τις χωνέψει και αυτό είναι πολύ κακό, γιατί το στομάχι του ήδη έχει φουσκώσει και τον πονάει.



Έτσι, ο φίλος μας ο Διατροφούλης τον συμβουλεύει.

.....

.....

.....

.....

.....



Ενδιάμεσα φαγητά που τρώγω συχνά

Κύκλωσε ποια από τα πάρα κάτω ενδιάμεσα φαγητά τρώς συχνά.



Ενδιάμεσα φαγητά

Σχεδιάσε μερικά από τα τρόφιμα που προτιμάς να τρως στα ενδιάμεσα γεύματά σου.

Ενδιάμεσα (ναι ή όχι) Υγιεινά αντικαθιστούσα; Πώς θα το φαγητά

 Σ τ ο σ χ ο λ ε ί ο			
 Το απόγευμα στο σπίτι			

Κοίταξε τα ενδιάμεσα γεύματα που τρως. Τι σε κάνει να τα προτιμάς;



.....

.....

Διάλεξε υγιεινές τροφές για το ενδιάμεσό σου φαγητό

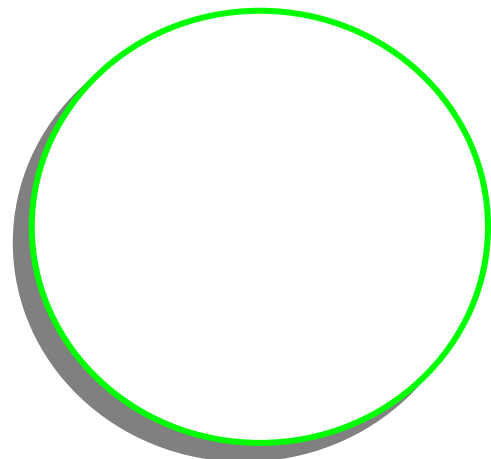
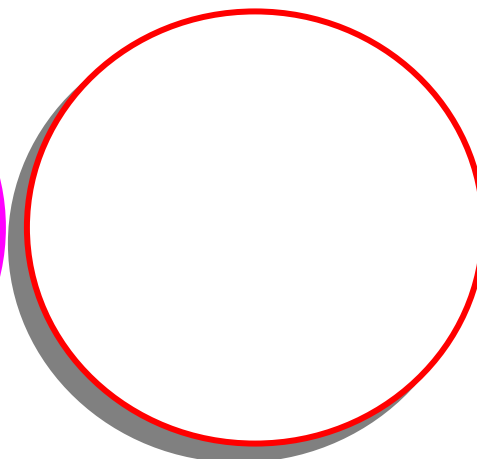
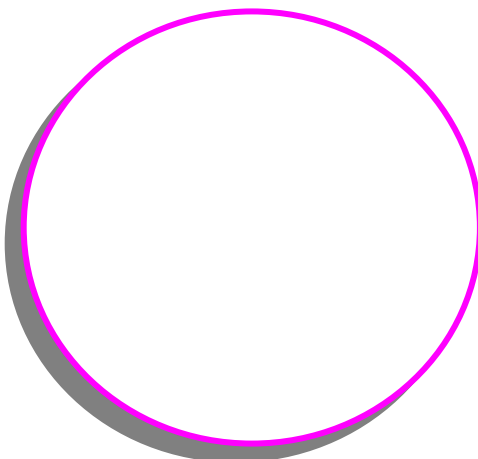


Διάλεξε 2 φρούτα και 3 λαχανικά που θα ήθελες να φας σήμερα για ενδιάμεσο φαγητό. Σχεδίασε τα και γράψε το όνομά τους. Μπορείς να διαλέξεις φρούτα και λαχανικά που δεν υπάρχουν στην εικόνα.



Φ Ρ Ο Υ

ΛΑΧΑΝΙΚΑ





Έχεις τα γενέθλιά σου!
επέλεξε τι θα έχει το τραπέζι!



Όνομα:.....

Βάζω ✓ σε αυτά που επιλέγω:

μακαρονάδα.....	τυροπιτάκια
σαλάτα	ψητό.....
σάντουιτς.....	χυμοί φρέσκοι.....
σιταροπούλα	πίτσα.....
κέικ	σοκολατίνα
σούπα	λουκανικάκια
αυγά	γάλα
σουβλάκια	τούρτα.....

Το πάρτι γενεθλίων του /της.....

Το πάρτι γενεθλίων του / της
έγινε στις και ώρα

Στο πάρτι είχε τα πιο κάτω φαγητά:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Εγώ έφαγα:

.....

.....

.....

Χριστουγεννιάτικο τραπέζι με τον Άγιο Βασίλη



.....



Είναι Χριστούγεννα και πρέπει να διαλέξουμε φαγητά μαζί με τον Άγιο Βασίλη, για το χριστουγεννιάτικο τραπέζι.

Επιλέγω φαγητά κατάλληλα για το χριστουγεννιάτικο πάρτι!



Γλυπτική από σαλατικά



γαλοπούλα

σάντουιτς

ψητό.....

κουραμπιέδες.....

μελομακάρουνα

σαλάτα.....

σοκολατάκια.....

κοκορέτσι.....

παγωτό.....

φλαούνες.....

τούρτα.....

μπιφτέκια.....

δημητριακά.....

φύλλα μαρουλιού

σέλινο

ροδέλες από καρότο

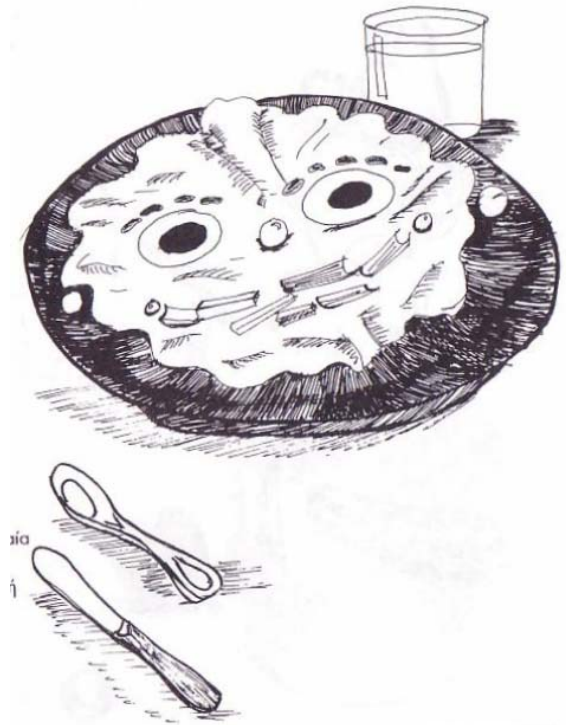
αβγά βραστά

σταφίδες

αχλάδι ή μήλο

κόλλα

χάρτινο πιάτο



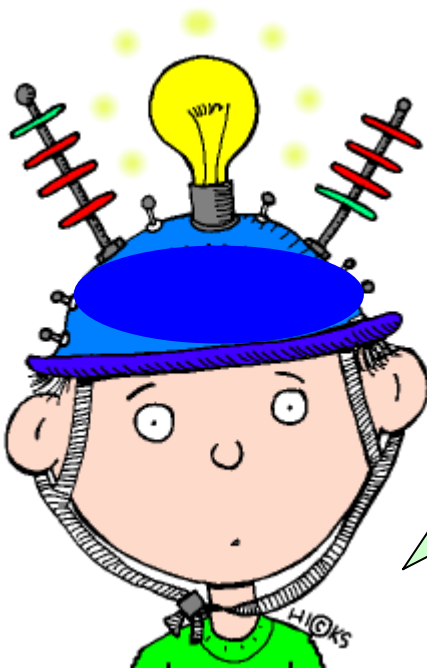
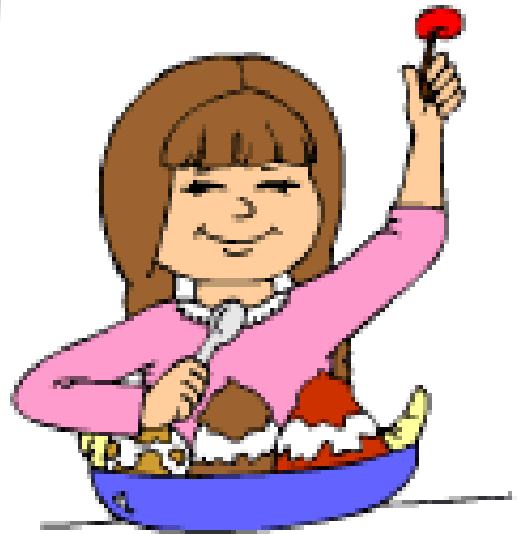
Εκτέλεση

1. Κολλήστε τα φύλλα του μαρουλιού στο πιάτο.
2. Κόψτε τα φρούτα και τα λαχανικά σε κάποιο σχέδιο, ή φιγούρα.
3. Κολλήστε τα φρούτα και τα λαχανικά στο πιάτο.
4. Διακοσμήστε το πιάτο όπως εσείς θέλετε!

ΕΙΝΑΙ ΕΤΟΙΜΟ ΤΟ ΠΙΑΤΟ ΣΑΣ!

Η Μαρίνα δεν ξέρει να τρώει σωστά!

Η Μαρίνα τρώει συγχρόνως και ανακατωμένα διάφορες τροφές. Αυτό είναι λάθος και θα το πληρώσει ακριβά. Το λιγότερο που έχει να πάθει είναι ένας καλός.... κοιλόπονος, που θα την ταραξεί!



Ο Διατροφούλης της λέει ότι :

Πρέπει να

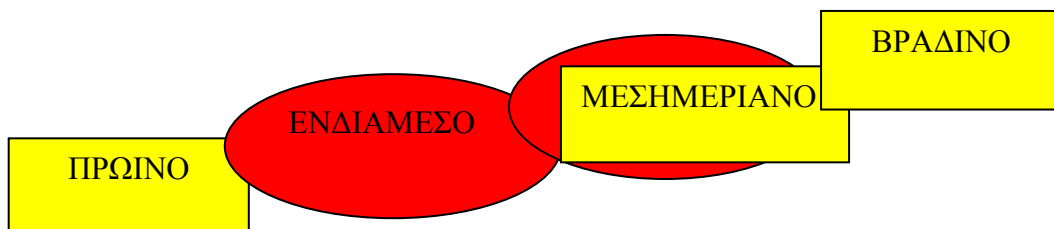
.....

.....

.....

.....

.....



Ώρα για μαγειρέματα!

Γράφω μια χριστουγεννιάτικη συνταγή

.....
ΥΛΙΚΑ

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



ΟΔΗΓΙΕΣ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ώρα για μαγειρέματα!

Γράφω μια νηστίσιμη συνταγή

.....

ΥΛΙΚΑ

.....

.....

.....

.....



.....

• • • • •

.....

ΥΛΙΚΑ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ΟΔΗΓΙΕΣ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Τι φτιάχνουν τώρα τα Χριστούγεννα στο ζαχαροπλαστείο;



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Τι φτιάχνουν τώρα το Πάσχα στο ζαχαροπλαστείο;



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

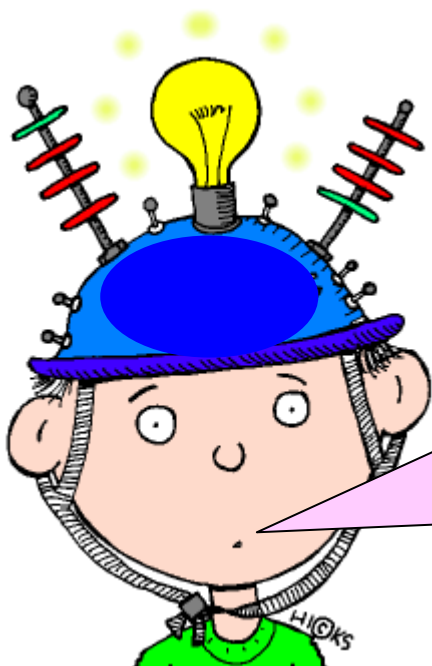
Η κυρία Ελένη έχασε το μυαλό της!



Τα Χριστούγεννα η κυρία Ελένη έφτιαξε φλαούνες και λαγάνες. Ξέχασε ότι τα Χριστούγεννα είναι μια ειδική περίπτωση όπου φτιάχνουμε ειδικά φαγητά για τη μέρα εκείνη.



Ο Διατροφούλης της θυμίζει ότι:



Τα Χριστούγεννα
φτιάχνουμε.....

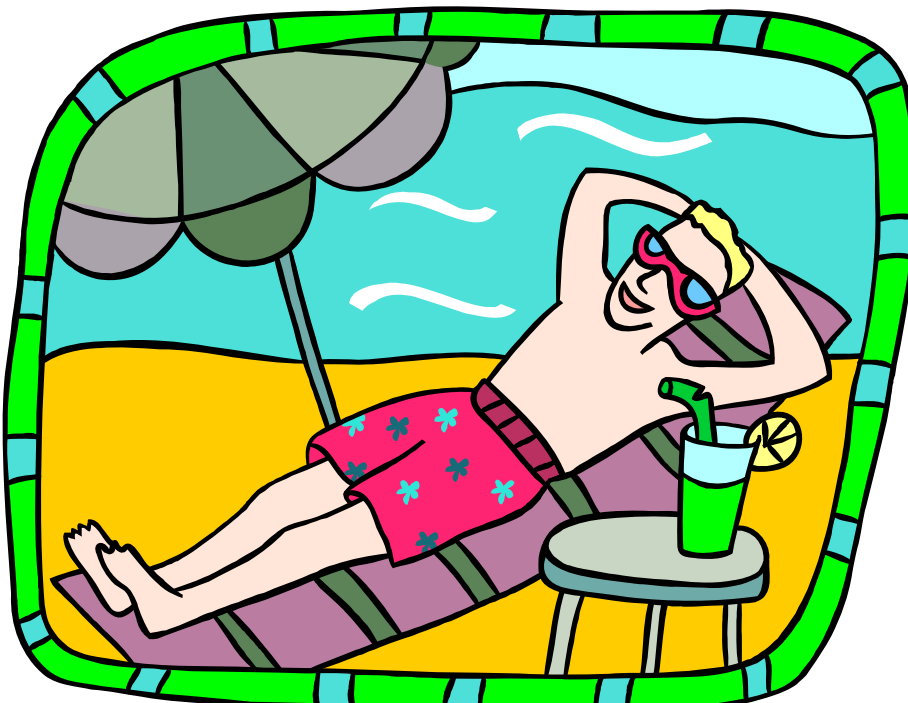
.....
.....
.....
.....
.....



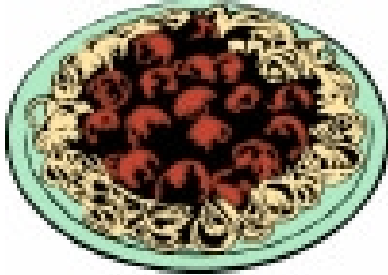
Γ)Διατροφή και προσωπική υγεία

Γ.1.) Φαγητά

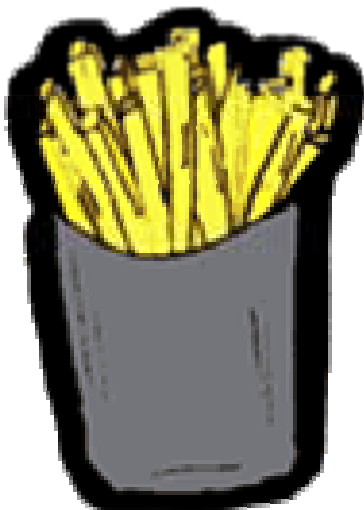
Γ.2.) Θετική υγεία και αντιμετώπιση



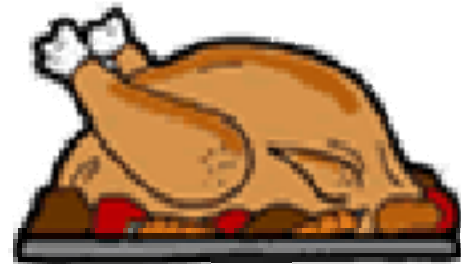
Τι υλικά χρειάζονται
για να φτιαχτούν
οι πιο κάτω τροφές;



nvtech.com

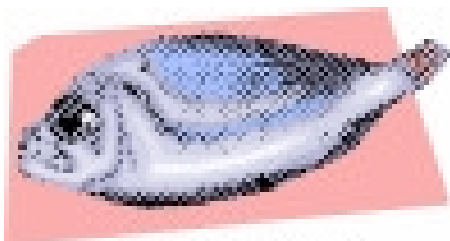


nvtech

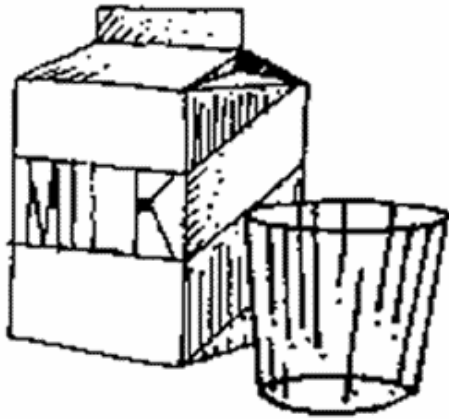


nvtech.com

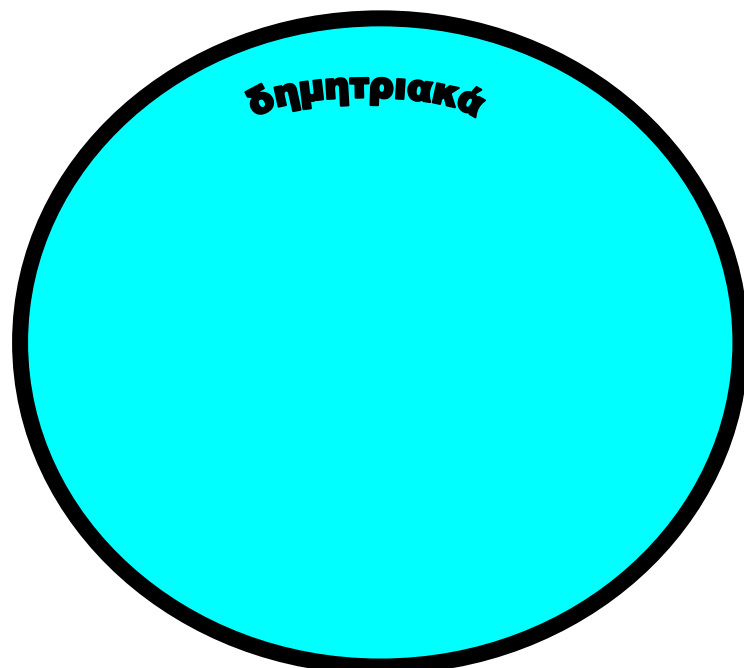
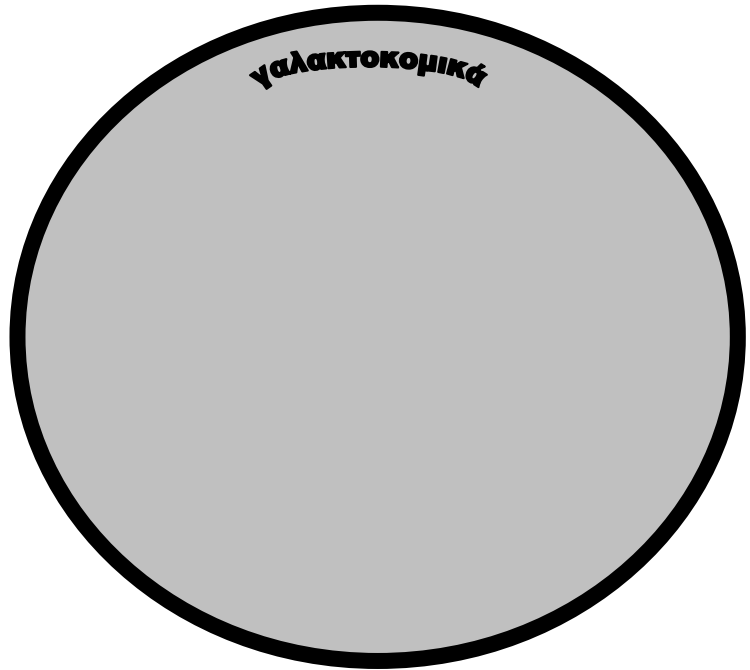
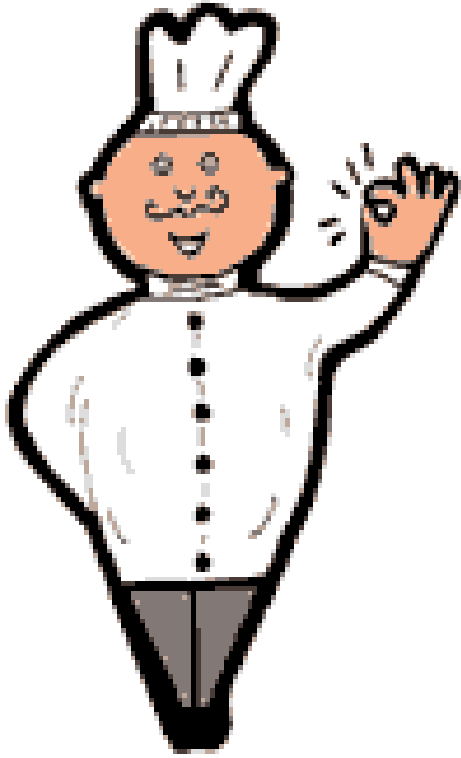
ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΣΕ ΤΙΣ ΤΡΟΦΕΣ



Κόβω τις εικόνες
και τις κολλώ
στη σωστή ομάδα

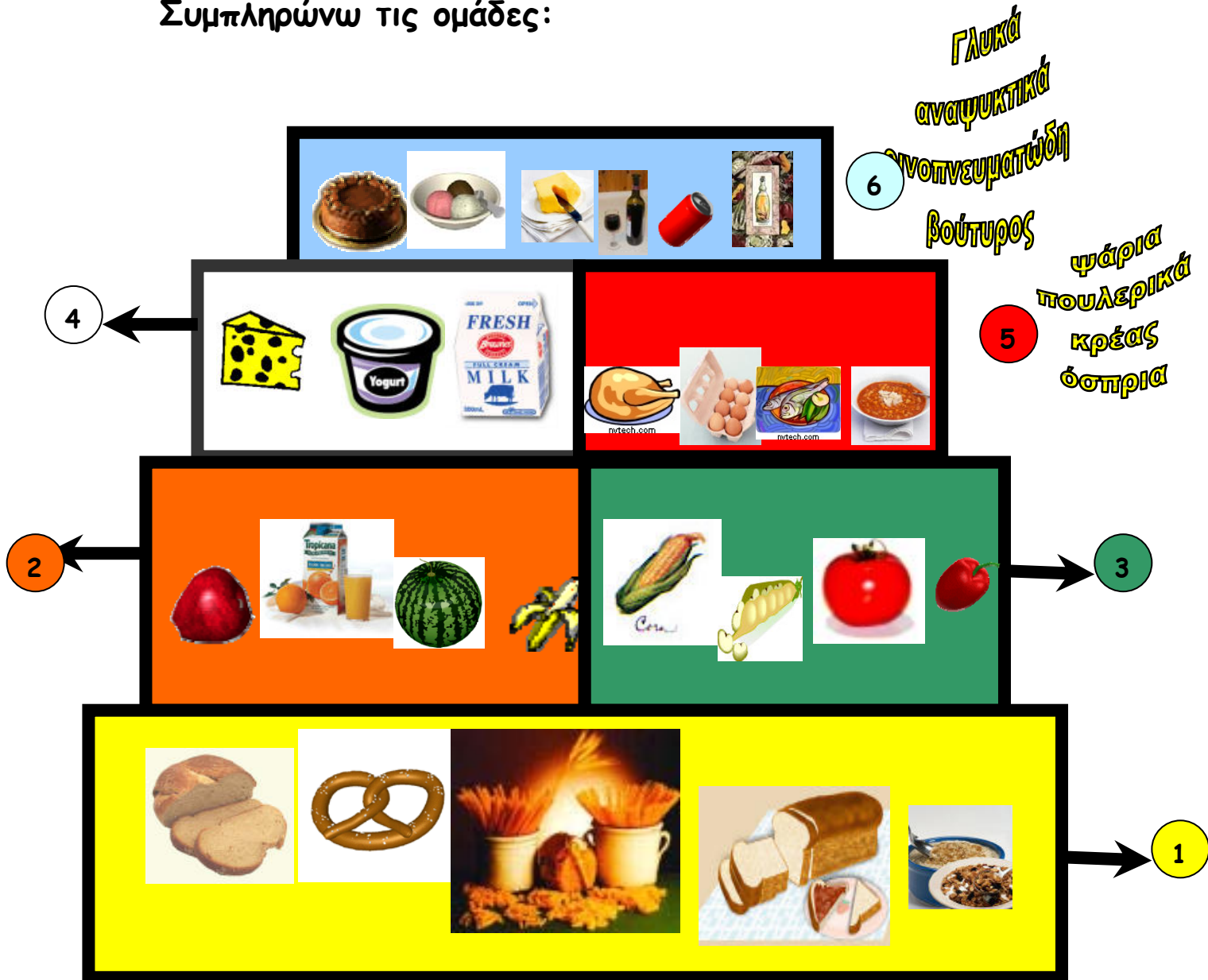


Φτιάχνω το δικό μου υγιεινό πρόγευμα!



ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ 1

Συμπληρώνω τις ομάδες:



1.....	2.....
.....	
3.....	4.....
.....	

5.....6.....

Πυραμίδα διατροφής 2

Βάλε τη σωστή τροφή στη σωστή ομάδα

Τ ρ ο φ έ ς

μήλο	γιαούρτι
τυρί	ψάρι
κοτόπουλο	λάδι
χαλούμι	ψωμί
μακαρόνια	σοκολάτα
αχλάδι	χυμός
μαρούλι	ντομάτα

γλυκά -
λάδια

κρεατικά

γαλακτοκομικά

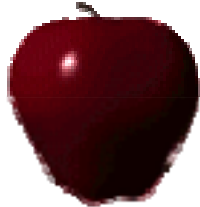
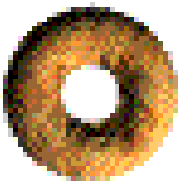
φρούτα

λαχανικά

δημητριακά

Κόβω τις εικόνες και τις κολλώ στη δική μου πυραμίδα διατροφής.



		
		 nvtech.com
		
		 Spinach
		

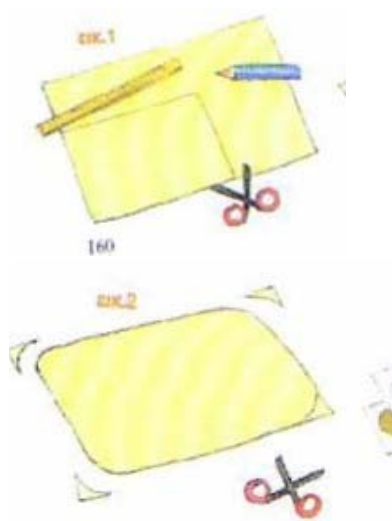
	 nvtech.com	
		
		
		
		

Κατασκευή σουβέρ

Υ λ ι κ ά - μ έ σ α

*χαρτί κανσόν χρωματιστό ή άσπρο
εικόνες από διάφορα φαγητά
κόλλα, ψαλίδι, χάρακας*

1. Κόβετε το χαρτί κανσόν σε ορθογώνιο.
2. Στρογγυλεύετε τις άκρες.
3. Κόβετε φωτογραφίες φαγητών από περιοδικά ή εφημερίδες.



4. Κολλάτε τις φωτογραφίες πάνω στο χαρτί κανσόν.
5. Πλαστικοποιείτε τον πίνακα και το σουβέρ σας είναι έτοιμο!



Η Κολοτούμπα είναι χάλια

Η Κολοτούμπα δεν αισθάνεται καλά. Νιώθει χάλια ενώ έτρωγε από όλες τις ομάδες τροφών. Την 1^η εβδομάδα έφαγε ψάρι, κρέας και αβγά. Τη 2^η εβδομάδα έφαγε τυρί, χαλούμι, γάλα, φέτα, γιαούρτι. Την 3^η εβδομάδα έφαγε μόνο βούτυρο. Την 4^η εβδομάδα έφαγε μακαρόνια, ψωμί, ρύζι και φασόλια. Την 5^η εβδομάδα έφαγε φρούτα και λαχανικά.



Ο Διατροφολόγος τη συμβουλεύει να:

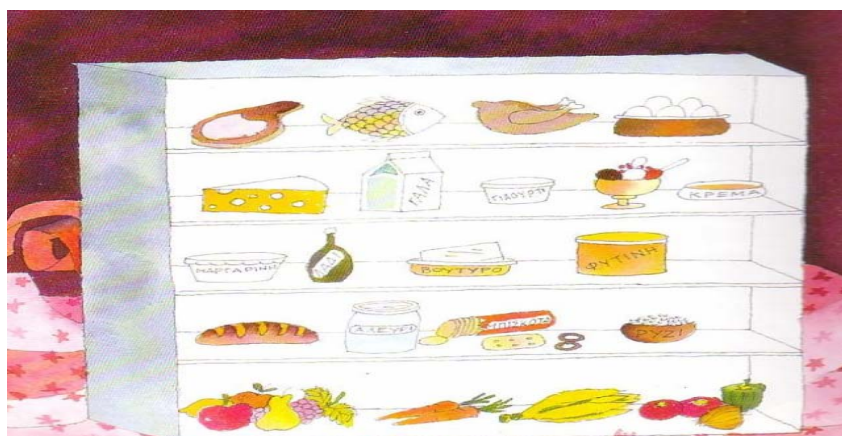
.....

.....

.....

.....

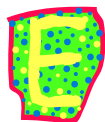
.....



Δεν μπορώ να μιλήσω



Ποια γράμματα δεν μπορείς να πεις όταν δεν έχεις δόντια;

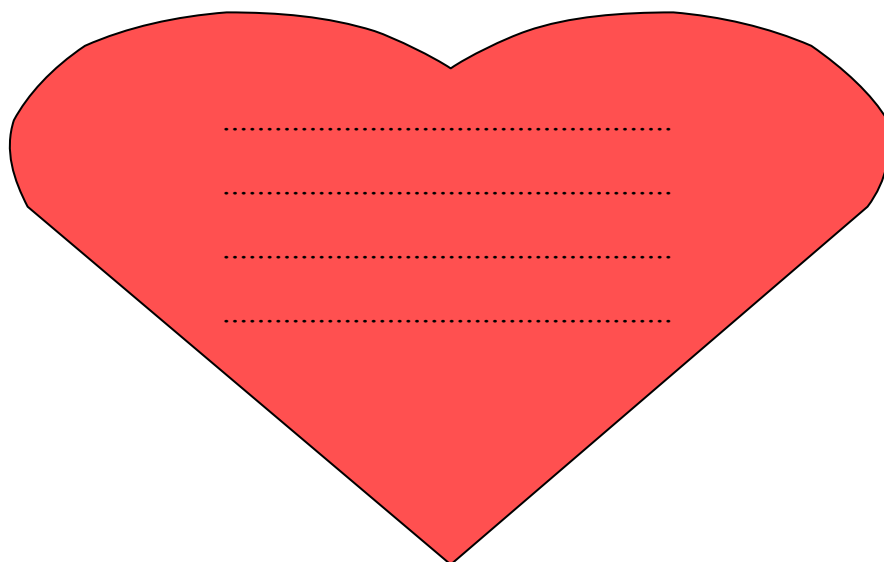


.....
.....
..



Τα δόντια είναι σημαντικά

Γράφω τις
αγαπημένες
μου τροφές:



Ποιες από τις πιο πάνω τροφές δεν μπορείς να φας αν δεν έχεις δόντια;



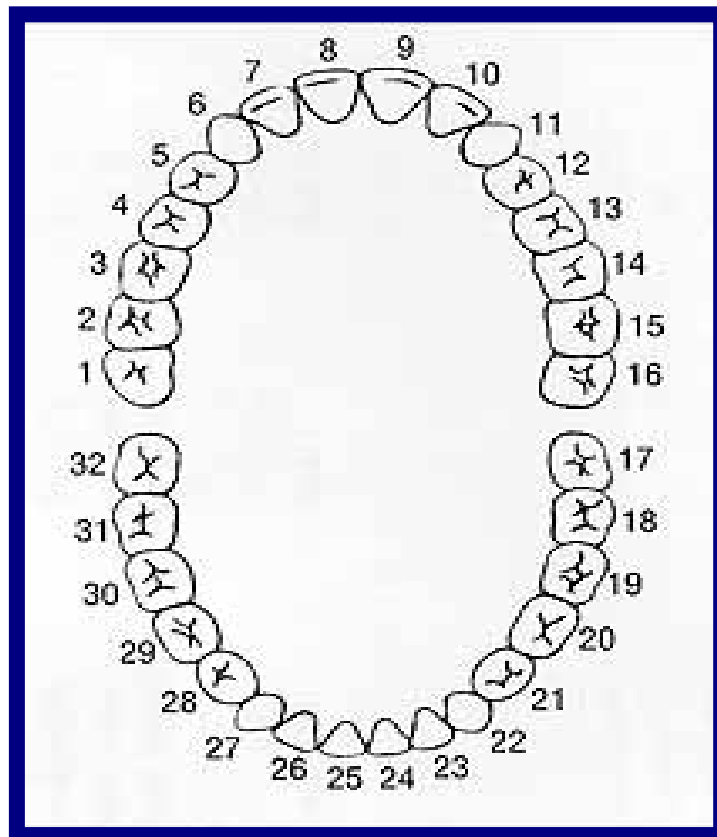
.....
.....

Ποιες τροφές τρώνε ή δεν τρώνε τα βρέφη;

.....
.....

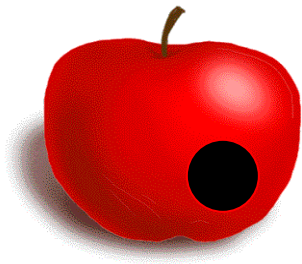


Είδη δοντιών



Χ ρ ω μ α τ ί ζ ω ✍

1,2,3,14,15,16,17,18,19,30,31,32 = **πράσινο** Γομφίοι
4,5,12,13,20,21,28,29= **κόκκινο** Προγόμφιοι
6,11,22,27= **μπλε** Κυνόδοντες
7,8,9,10,23,24,25,26= **κίτρινο** Κοπτήρες



ΠΕΙΡΑΜΑ 10

ΒΟΗΘΕΙΑ



Τι έπαθε το μήλο μετά από 1 εβδομάδα;

.....

.....

.....

Σχεδίασε το μήλο πώς έγινε;

Θα ήθελες να μοιάζει το δόντι σου όπως αυτό το μήλο και γιατί;

.....

.....

..

Τι θα έκανες αν το δόντι σου αποκτούσε αυτή την κοιλότητα (τρύπα);

.....

.....

.....

...

ΠΕΙΡΑΜΑ 2ο



Εξηγώ το πείραμα:

.....

.....

.....

.....

....

Τι παρατήρησες;

.....

.....

.....

...

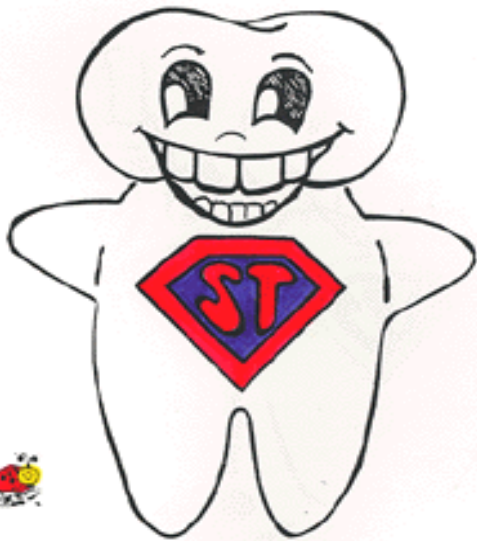
Τι έμαθες;

.....

.....

.....

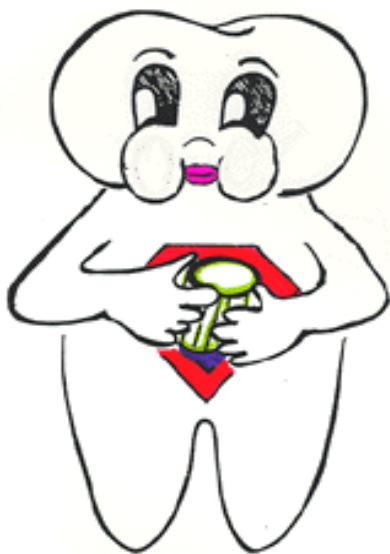
Ο δοντούλης



Γεια! Είμαι ο οδοντούλης. Είμαι ένα δυνατό, υγιές και καθαρό δόντι.



Για να παραμείνω δυνατό χρησιμοποιώ την οδοντόβουρτσά μου 3 φορές την ημέρα μετά το φαγητό.



Χρειάζομαι να καθαρίζομαι συνέχεια για ένα λεπτό.



Μετά το ένα λεπτό, αδειάζω το φθόριο πίσω στο φλιτζάνι. Σκουπίζω τα χείλη με την πετσέτα. Ξεπλένω το στόμα από το φθόριο και έτσι τα δόντια γίνονται δυνατά.



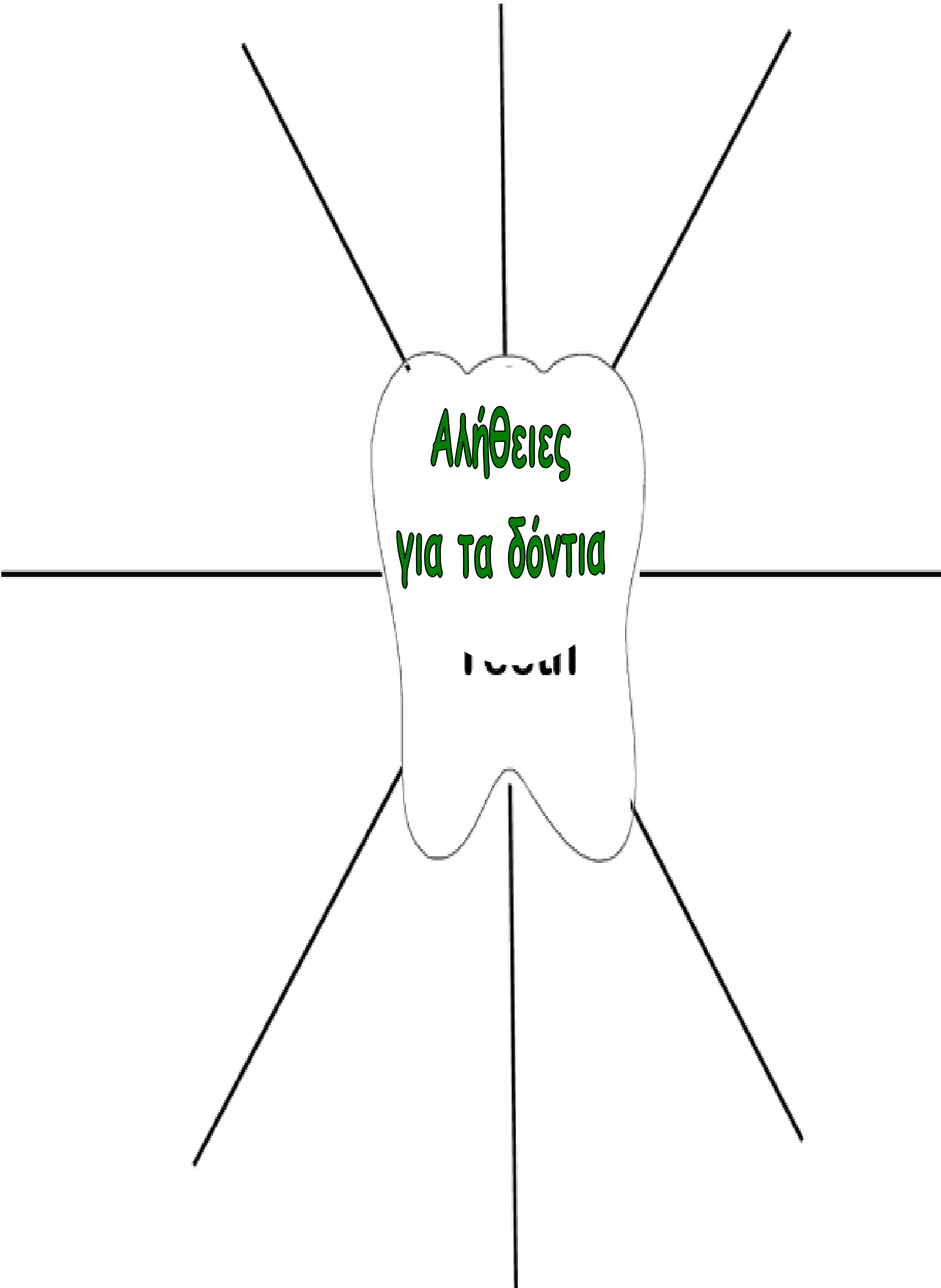
Για να παραμείνω δυνατό χρησιμοποιώ την οδοντόβουρτσα μου 3 φορές την ημέρα μετά το φαγητό.



Η οδοντόβουρτσά μου βγάζει τα αβίαστα μικρόβια.



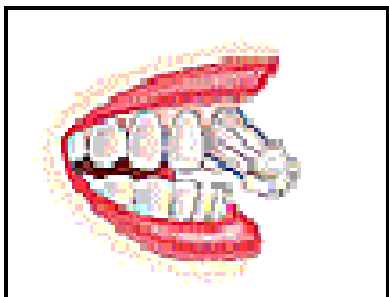
Είμαι τόσο ευχαριστημένο που έχω το φθόριο που με κάνει δυνατό και την οδοντόβουρτσα που με διατηρεί καθαρό.



Αλήθειες
για τα δόντια

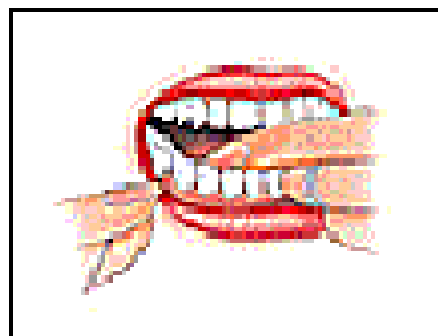
12345

Συμβουλές για να έχω γερά δόντια



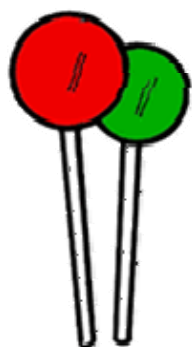
.....
.....

.....
.....
.....



.....
.....

.....
.....



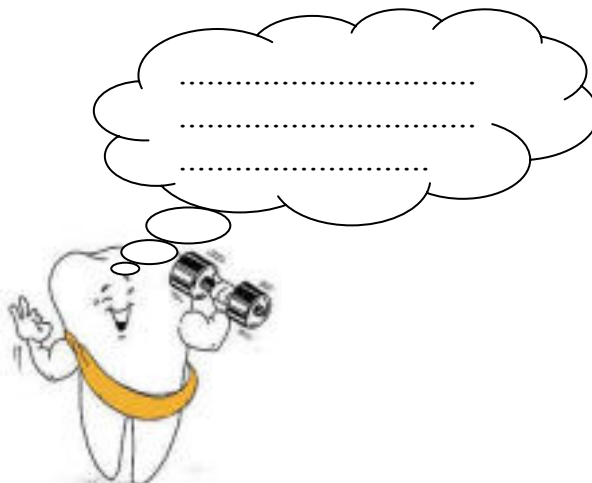
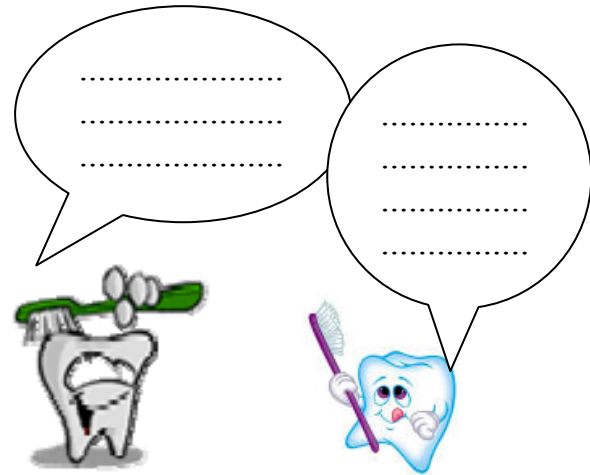
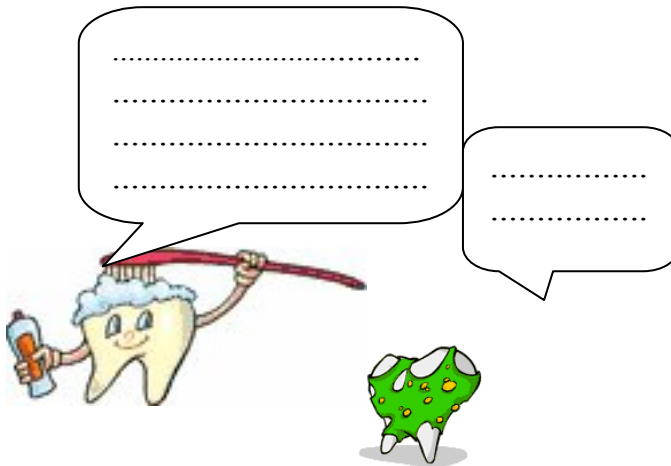
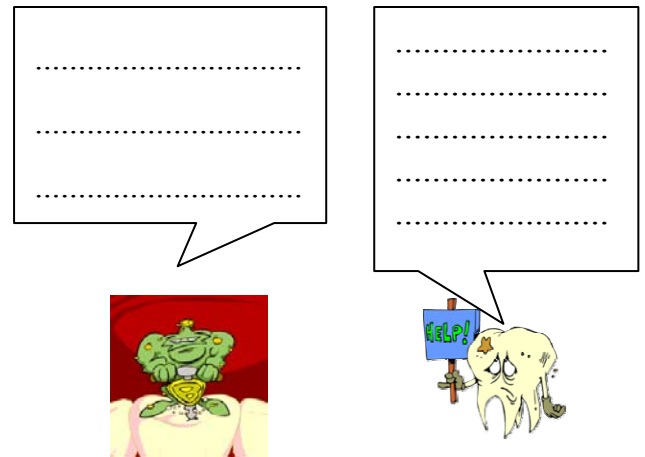
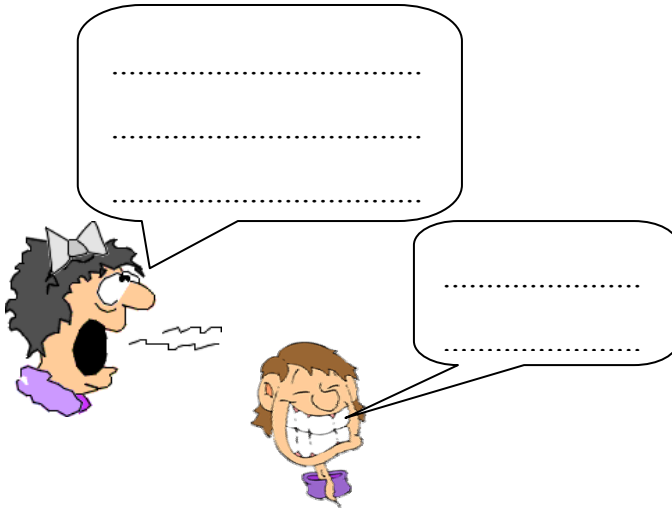
.....
.....
.....



© Tolson Graphics Inc.



Φτιάχνω τα δικά μου μικρά κόμικς





Γίνε πρωταθλητής

1η εβδομάδα

2η εβδομάδα

Δευτέρα



Τρίτη



Τετάρτη



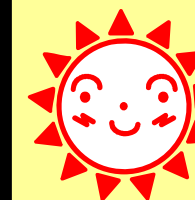
Πέμπτη



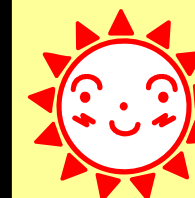
Παρασκευή

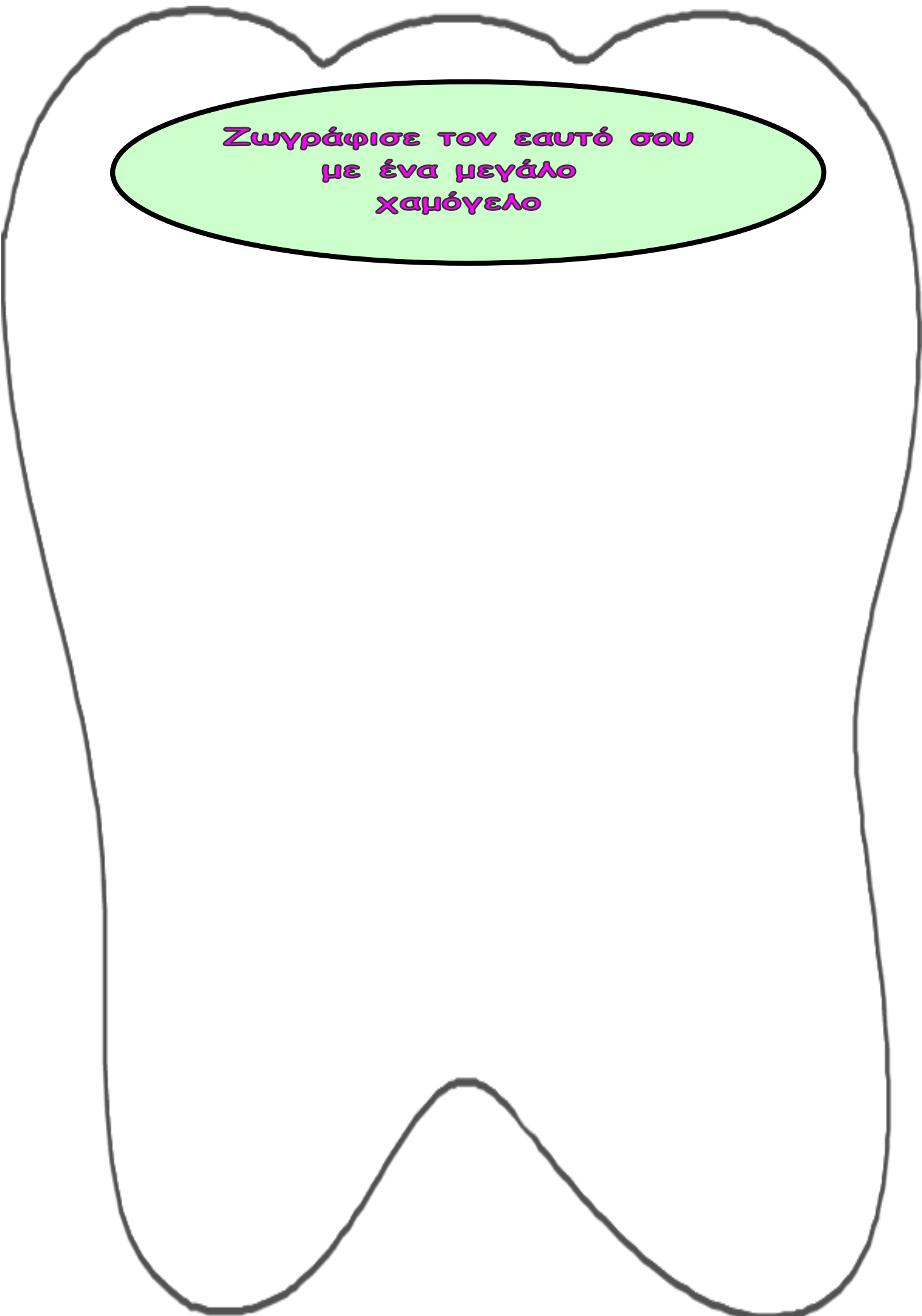


Σάββατο



Κυριακή

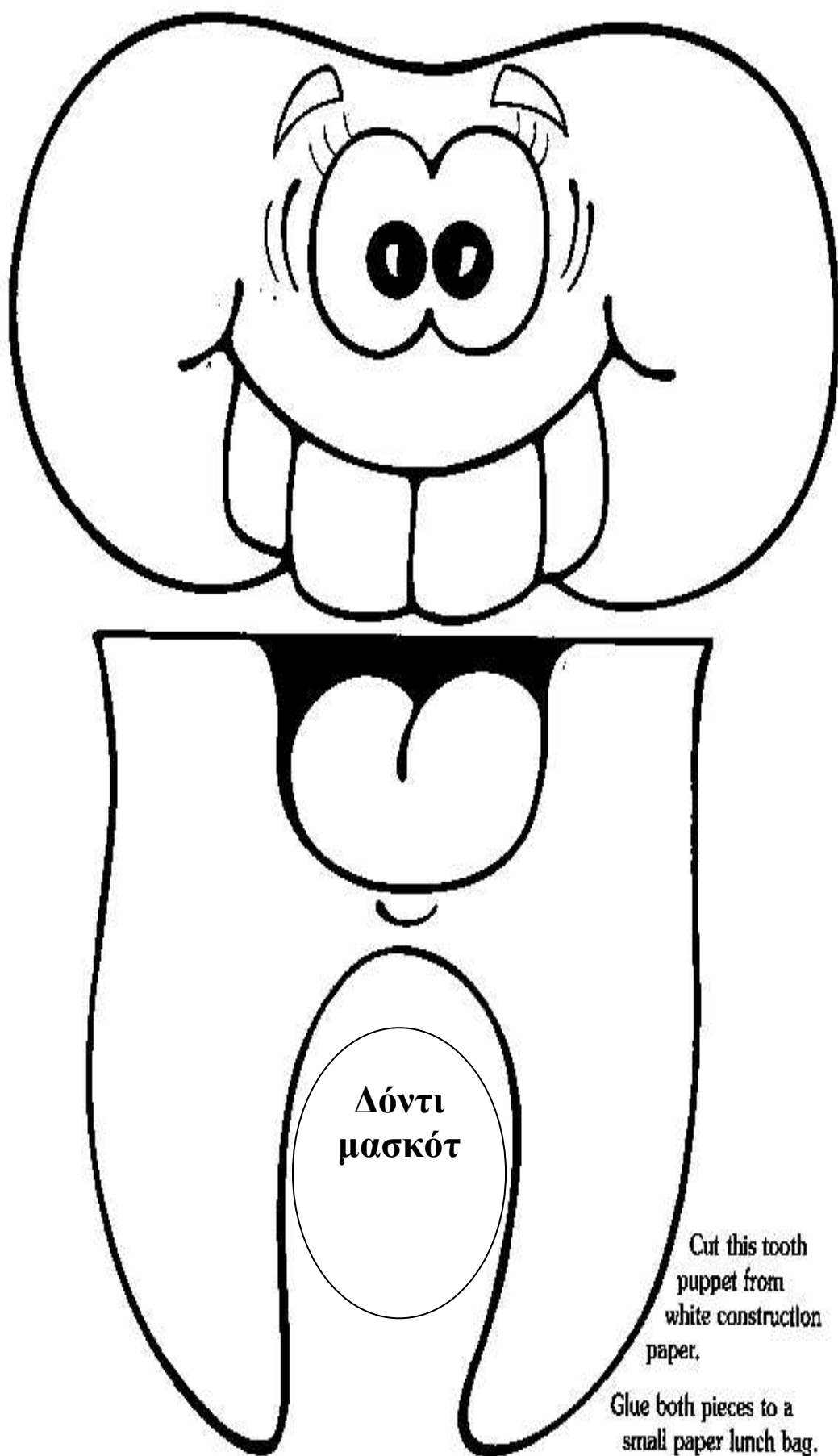




Ζωγράφισε τον εαυτό σου
με ένα μεγάλο
χαμόγελο

Αυτή είναι μια διαφήμιση

.....



Δόντι
μασκότ

Cut this tooth
puppet from
white construction
paper.

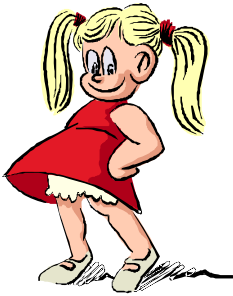
Glue both pieces to a
small paper lunch bag.







Παροιμίες για τα δόντια!



Ο Αντρέας δε φροντίζει τα δόντια του



Ο Αντρέας έχει κάποιες ανθυγιεινές συνήθειες. Δεν πλένει τα δόντια του μετά το φαγητό.

Ο Διατροφούλης τον ενημερώνει ποιες πρέπει να είναι οι συνήθειες του, ώστε να έχει υγιή δόντια.

Τέτοιες συνήθειες είναι:

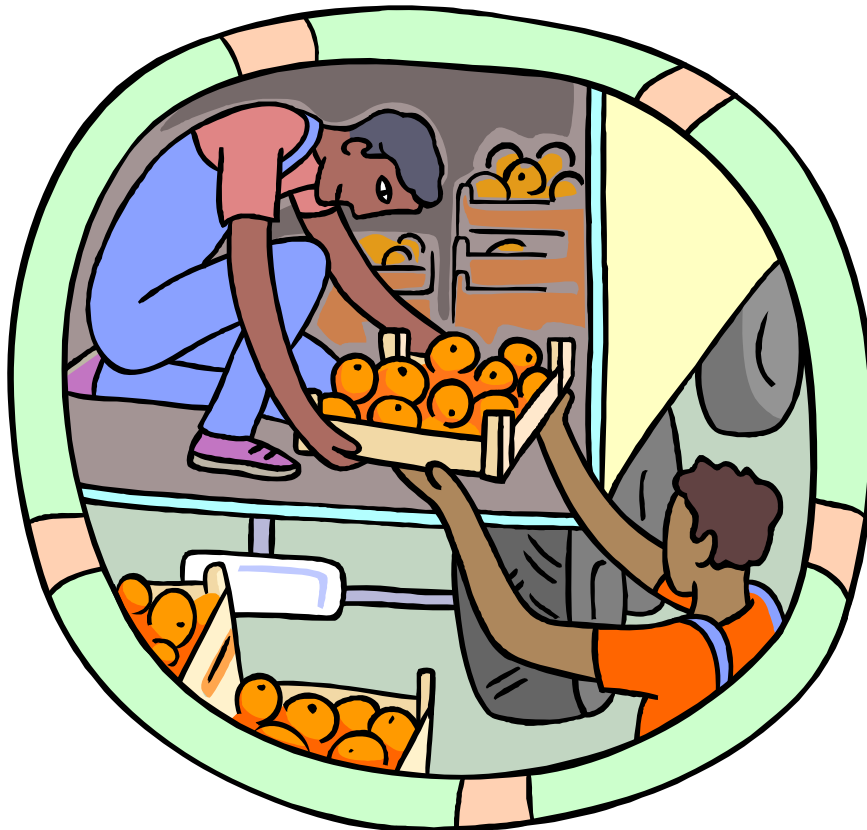
- 1.....
-
- 2.....
-
- 3.....
-
- 4.....
-
- 5.....
-



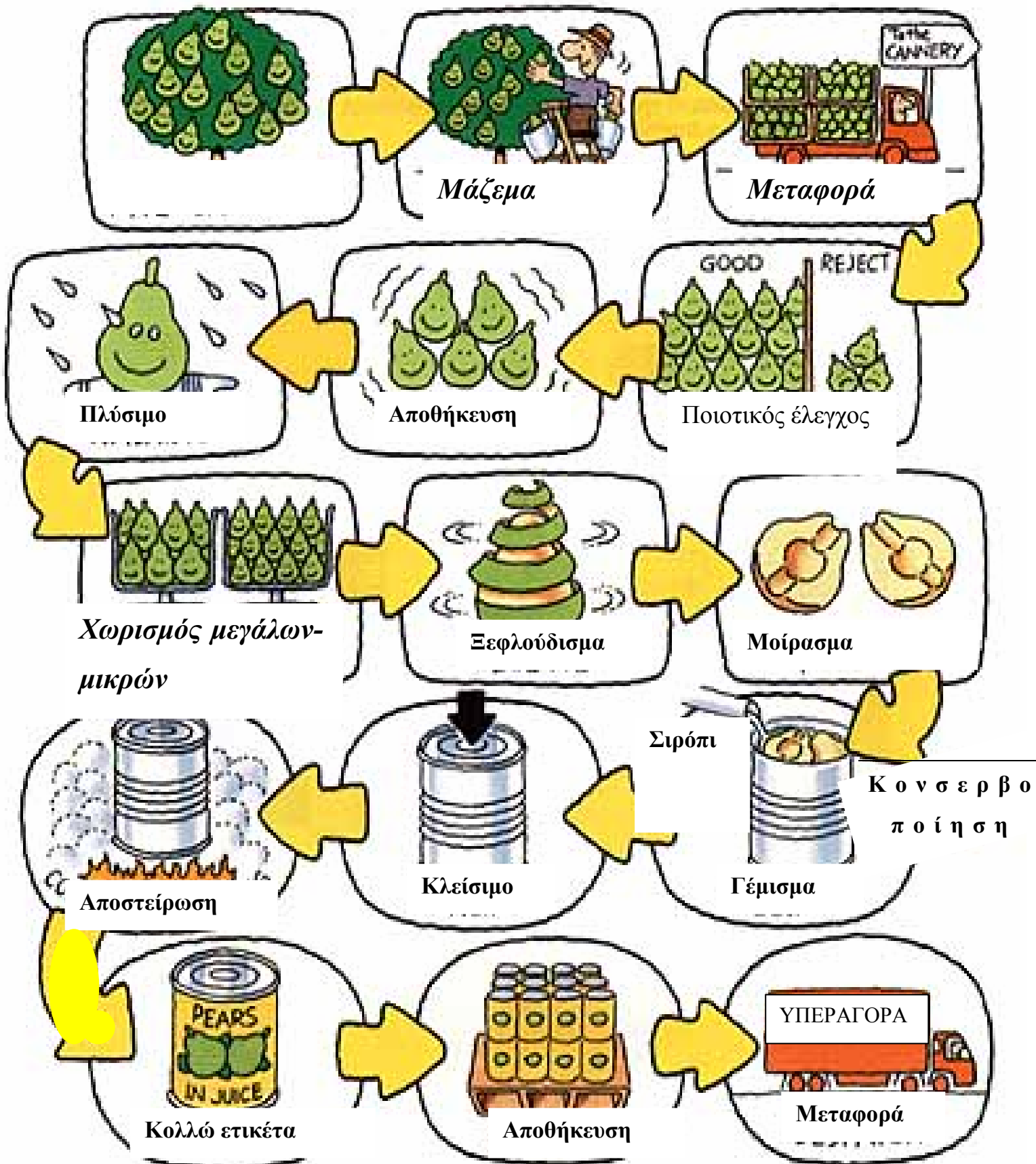
Δ) Η παραγωγή, η επεξεργασία και η διανομή των τροφών

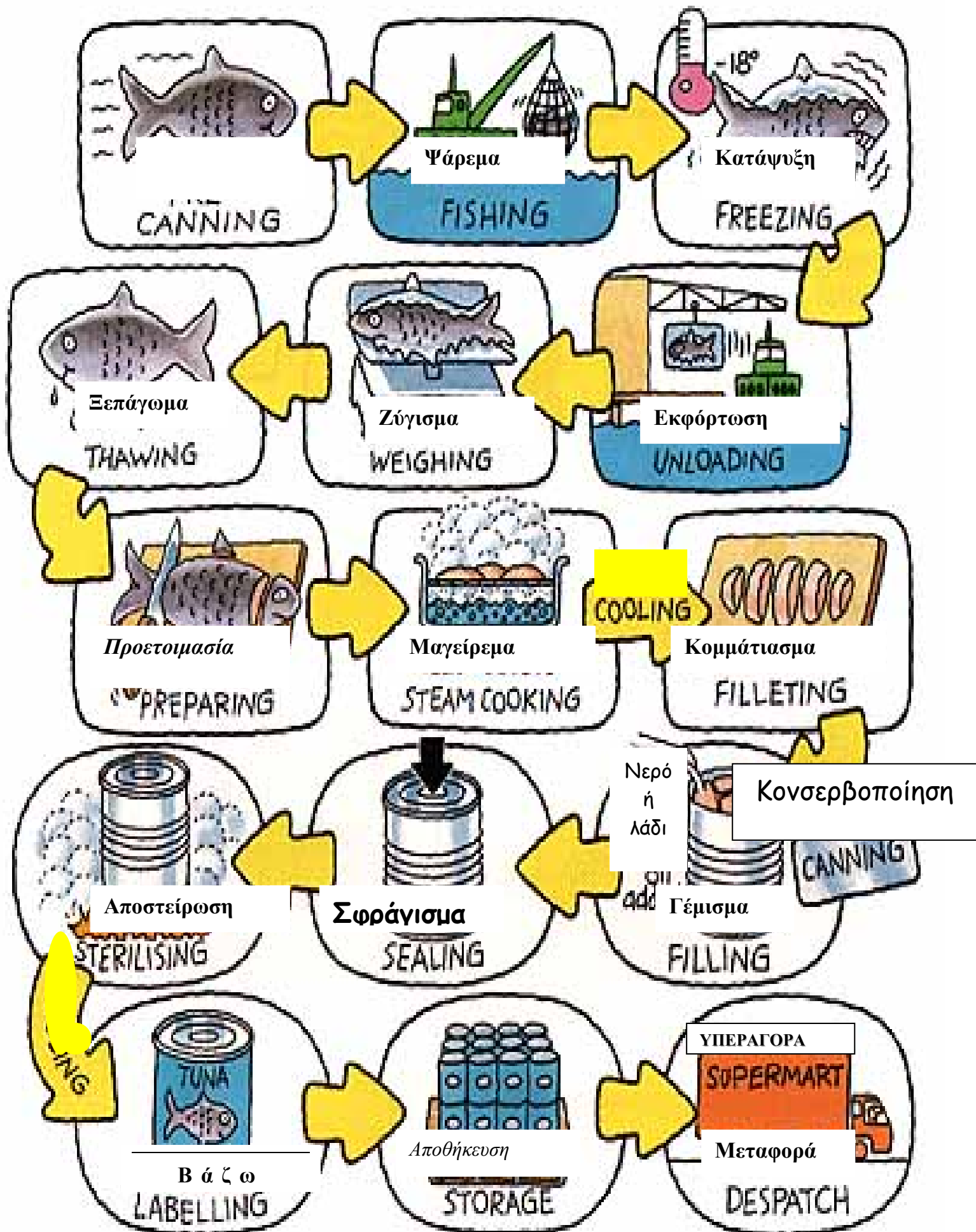
Δ.1.) Βιομηχανία τροφίμων

Δ.2.) Κατασκευή και επεξεργασία τροφίμων



Οι άνθρωποι επεξεργάζονται
τις τροφές
αλλάζοντάς τους εμφάνιση.
Έτσι διατηρούνται για περισσότερο χρόνο.

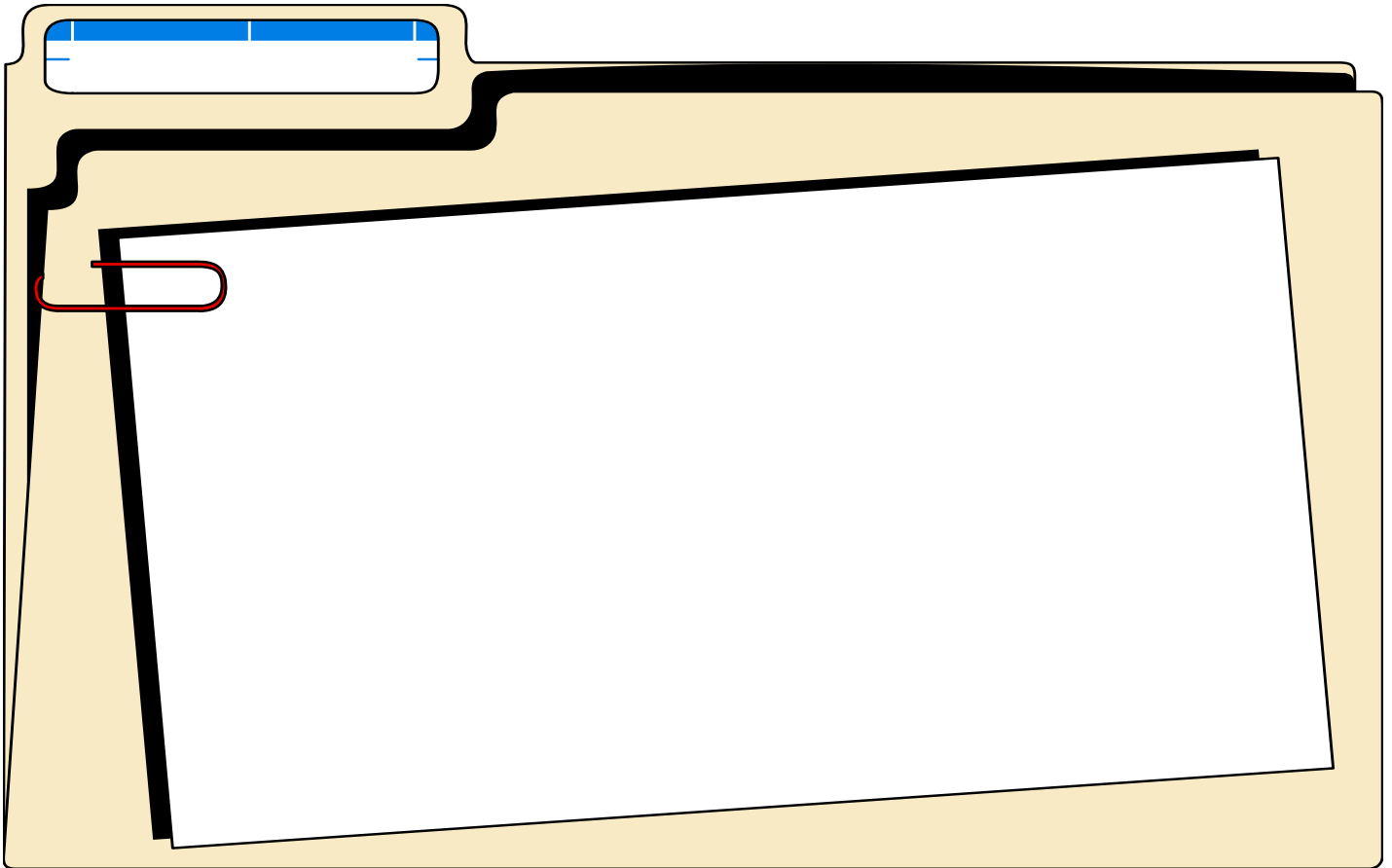




Γιατί οι άνθρωποι επεξεργάζονται τις τροφές;



Συζητώ με το διπλανό μου και συμπληρώνουμε μαζί το φύλλο εργασίας.



Γράφω μερικές τροφές που επεξεργάζεται ο άνθρωπος:

.....

.....

.....

.....

.....

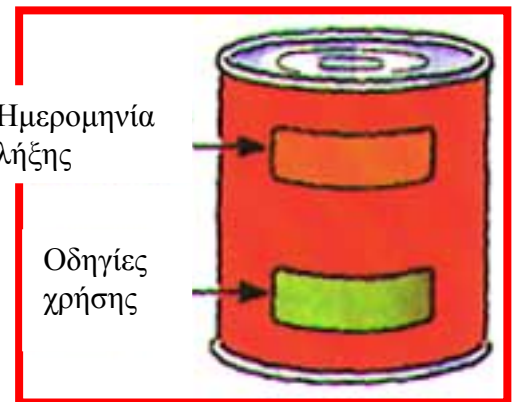
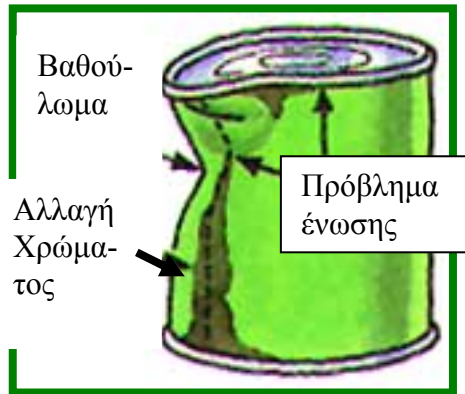
.....

.....

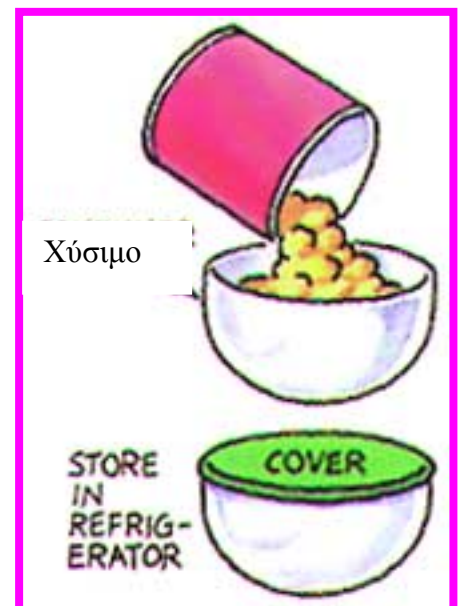
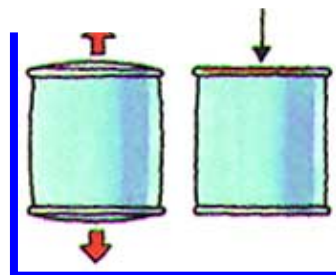
Βάλε σε κύκλο τα τρόφιμα που επεξεργάζεται ο άνθρωπος



Τι προσέχω στις κονσέρβες



Φούσκωμα Σκούριασμα



Η κυρία Άννα στην υπεραγορά

στο ψυγείο

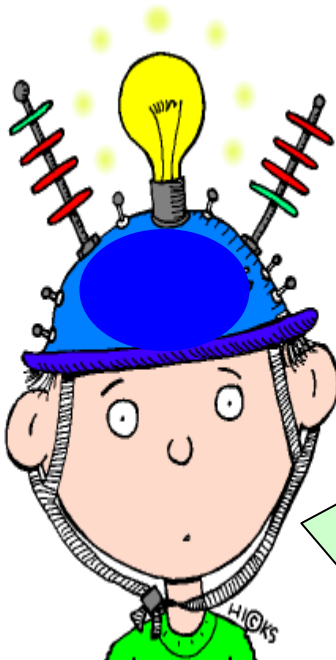
Η κυρία Άννα πήγε στην

αγόρασε τρόφιμα.

Πολλά από αυτά ήταν βιομ



Ο Διατροφούλης αναφέρει μερικά από αυτά τα τρόφιμα:



Κατεψυγμένα:.....

.....

.....

Κονσερβοποιημένα:.....

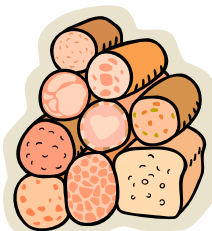
.....

.....

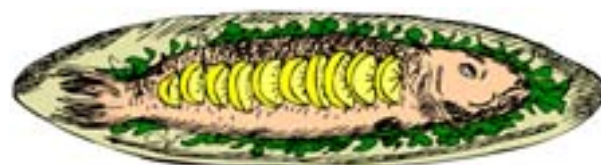
Αποξηραμένα:.....

.....

.....



Ωμή και μαγειρεμένη ζωική τροφή



Ωμές και μαγειρεμένες φυτικές τροφές



Συνέντευξη με τον αγελαδοτρόφο



Ερωτήσεις:

1.....

.....

..

2.....

.....

...

3.....

.....

...

4.....

.....

...

5.....

.....

...

6.....

.....

...

7.....

.....

...

8.....

.....

...

9.....

.....

...

10.....

.....

...

Η ιστορία του γάλατος

1

Το ξέρεις ότι στις αγελάδες αρέσουν τα δημητριακά όπως και σε σένα;

Επίσης τους αρέσουν οι πατάτες και ο βαμβακόσπορος.





Οι αγελάδες τρώνε 8 φορές την ημέρα. Τρώνε σανό, καλαμπόκι, κριθάρι,

βαμβακόσπορο και χορταράκι.



Η αγελάδα έχει γάλα όταν έχει μοσχάρaki. Έστω και αν το μοσχάρaki μεγαλώσει και απογαλαχτίζεται, η αγελάδα εξακολουθεί να παράγει γάλα. Το γάλα αποθηκεύεται στο μαστό της αγελάδας. Τότε είναι έτοιμο να αρμεχτεί.





Οι αγελάδες αρμέγονται σε ειδικά δωμάτια. Πηγαίνουν σε ειδικές αίθουσες αρμέγματος όπου ο αγελαδοτρόφος με ειδική μηχανή πλένει τους μαστούς τους. Μετά με τα θήλαστρα μαζεύεται και αποθηκεύεται το γάλα σε ειδικά δοχεία. Το άρμεγμα ποτέ δεν βλάπτει την αγελάδα.



Τα δοχεία κρατούν το γάλα φρέσκο και κρύο. Έτσι ένα ειδικό φορτηγό έρχεται και παίρνει το γάλα καθημερινά και το παίρνει σε εργοστάσια επεξεργασίας γάλακτος.



Το γάλα όταν πηγαίνει στο εργοστάσιο καθαρίζεται και αποθηκεύεται σε χάρτινα ή πλαστικά ή γυάλινα δοχεία. Από εκεί ειδικά αυτοκίνητα τα παίρνουν στις υπεραγορές και στα μαγαζιά για πώληση.

Ερωτήσεις:

Στο τυροκομείο



1.....

.....

...

2.....

.....

..

3.....

.....

..

4.....

.....

...

5.....

.....

..

6.....

.....

..

7.....

.....

...

8.....
.....
..

9.....
.....
..

10.....
.....
...

Επίσκεψη στο φούρνο της γειτονιάς μας



Συνέντευξη με το φούρναρη:
Ερωτήσεις:

1.....
.....
..

2.....
.....

3.....
.....

4.....
.....
.....

5.....
.....
..6.....
.....
...7.....
.....
...8.....
.....
...9.....
.....
.....
10.....
.....
..

Ένα αλλιώτικο ψωμί διηγείται πώς φτιάχτηκε

.....

.....

.....

.....

.....

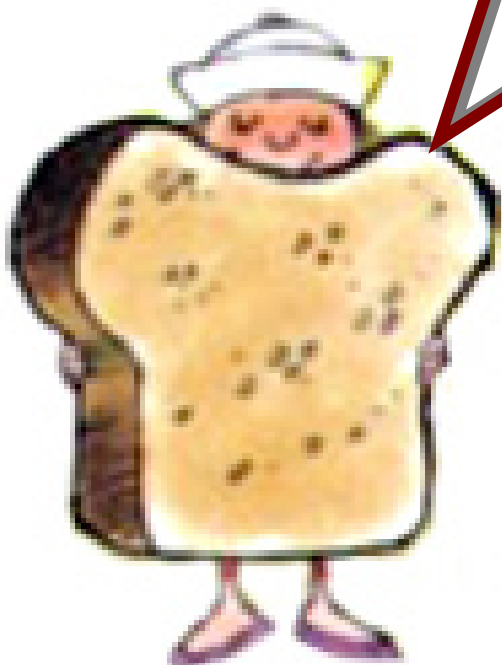
.....

.....

.....

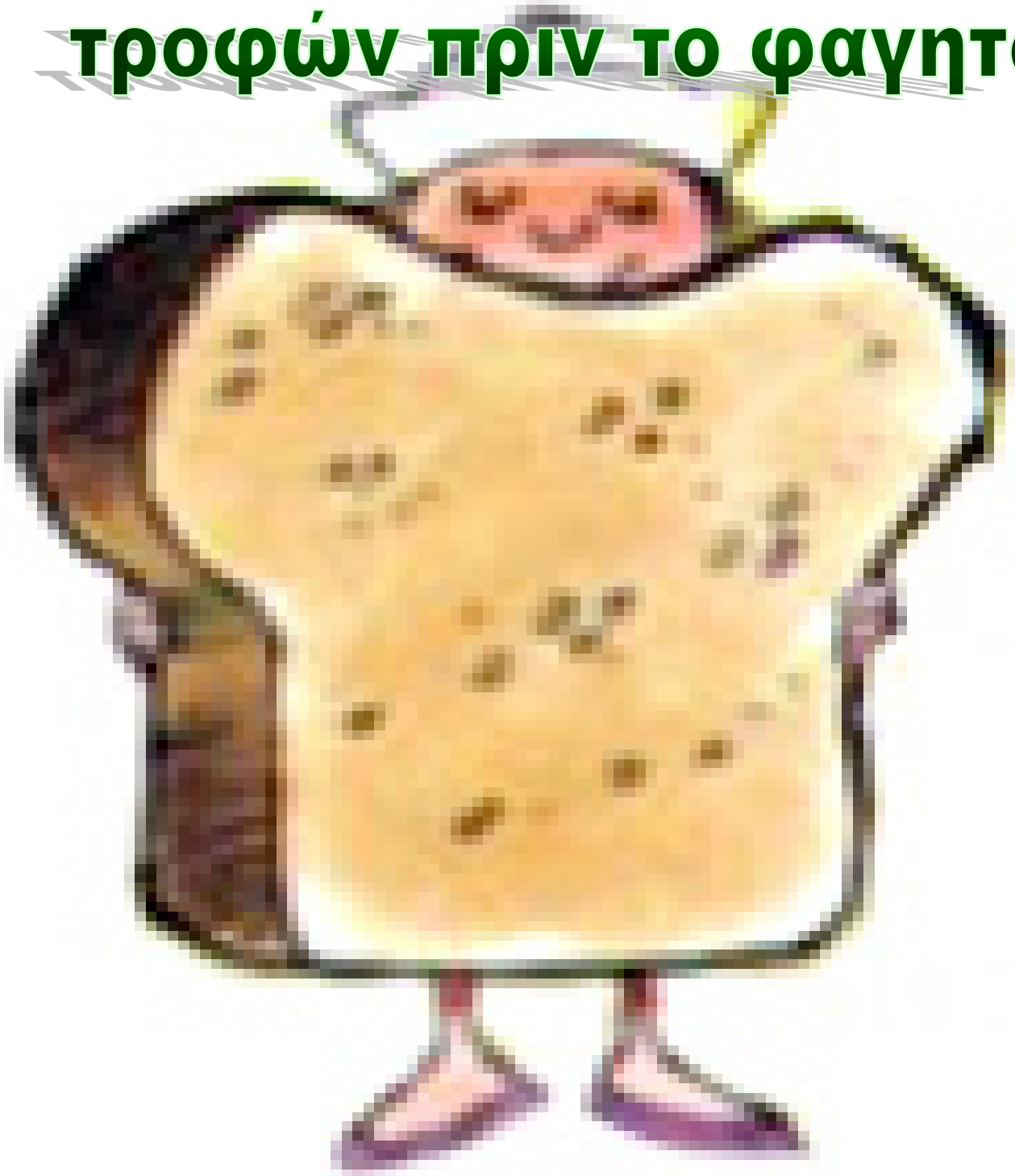
.....

.....



Κόβω τη μασκότ του ψωμιού και παίζω κουκλοθέατρο.

Προετοιμασία των τροφών πριν το φαγητό



Τι χρειάζονται ορισμένες τροφές πριν φαγωθούν;
Συμπλήρωσε πιο κάτω:



.....
.....
γιατί;
.....
.....



.....
.....
γιατί;
.....
.....
..

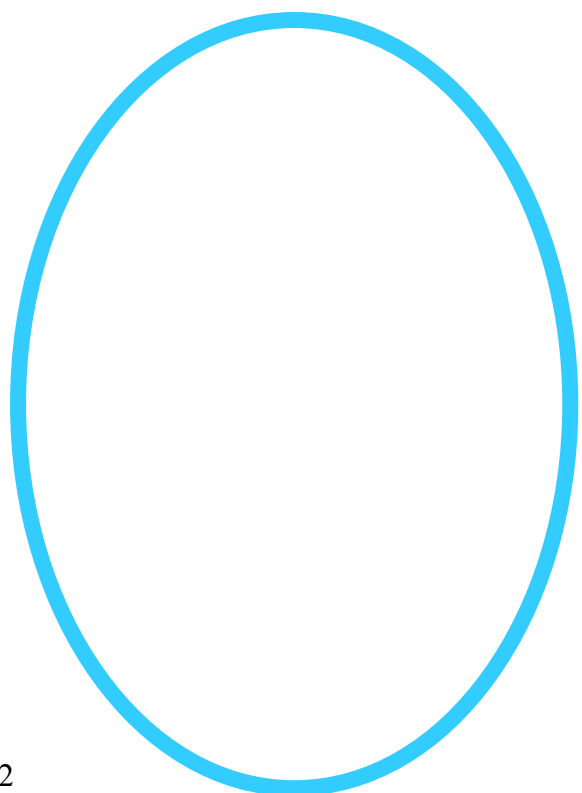
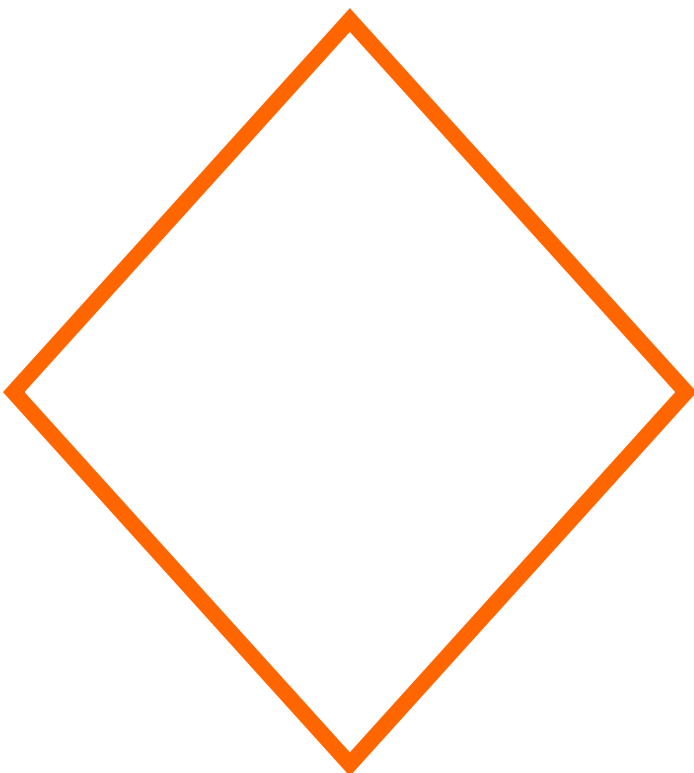
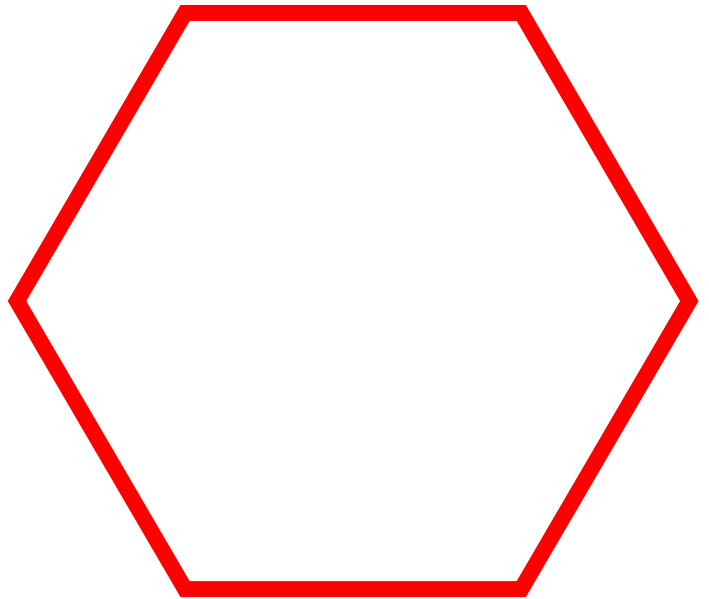


.....
.....
γιατί;
.....
.....
..



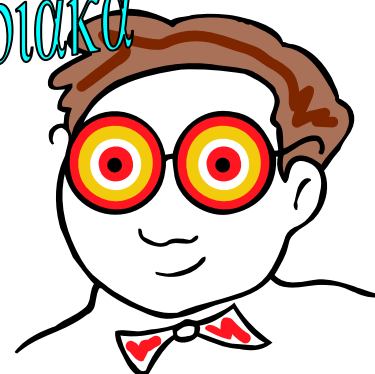
.....
.....
γιατί;
.....
.....
..

Φτιάχνω αυτοκόλλητα
για την προστασία
των τροφών



Στο Σταύρο αρέσουν πολύ τα δημητριακά

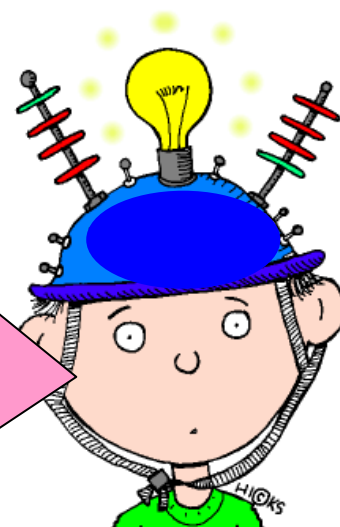
Ο Σταύρος κάθε πρωί πίνει γάλα και τρώει δημητριακά. Δεν ξέρει όμως ότι τα δημητριακά είναι μια επεξεργασμένη τροφή.



Ο Διατροφούλης τον ενημερώνει ότι:

Τα δημητριακά είναι μια επεξεργασμένη τροφή γιατί.....

ενώ το γάλα



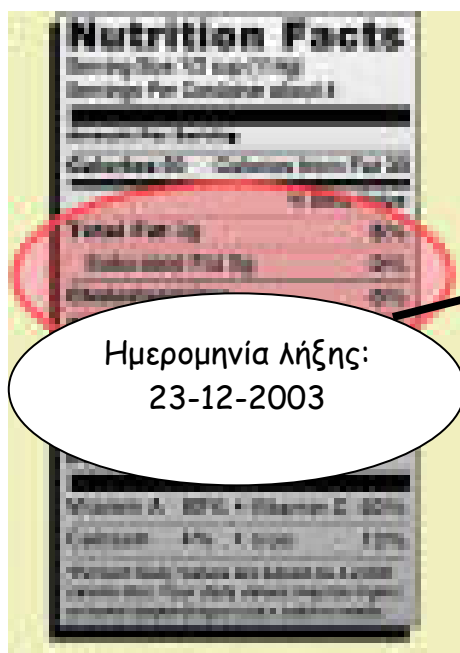
E.

284

ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Σχεδόν καθημερινά αγοράζεις κάτι είτε από το σχολείο είτε από το περίπτερο.

Πόσες φορές όμως πρόσεξες την ετικέτα του προϊόντος;



Τι θέλει να μας πει; Συζήτα το στην ομάδα σου και συμπλήρωσε:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Τι νομίζεις ότι θα πάθεις αν φας αυτό το προϊόν;

.....

.....

.....

- Βρες πακέτα από διάφορα προϊόντα διατροφής στο σπίτι σου και έλεγξε την ημερομηνία λήξης.



ΟΙ ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΤΩΝ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ

Το όνομα της τροφής:

Πώς είναι συσκευασμένη η τροφή;.....

Πού φυλάγεται η τροφή αυτή;.....

Ποιο είναι το μέγεθος της τροφής;.....

Πόσες θερμίδες έχει;.....

Πόσο λίπος έχει η τροφή αυτή;.....

Πόσο σίδηρο έχει;.....

Ποιες βιταμίνες περιέχει;.....
.....
.....

Ποια είναι η ημερομηνία λήξης;.....



Τροφική δηλητηρίαση

Είσαι δημοσιογράφος και ανακοινώνεις στην τηλεόραση μια τροφική δηλητηρίαση που έπαθαν κάποια παιδιά όταν έφαγαν ληγμένα τρόφιμα. Αποφάσισε τι έφαγαν τα παιδιά, τι έπαθαν, πού βρίσκονται τώρα και τι έγινε με τον κύριο που τους πούλησε τα χαλασμένα τρόφιμα.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

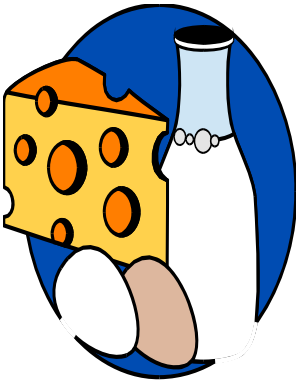
.....

.....

.....



Μόνος στο σπίτι



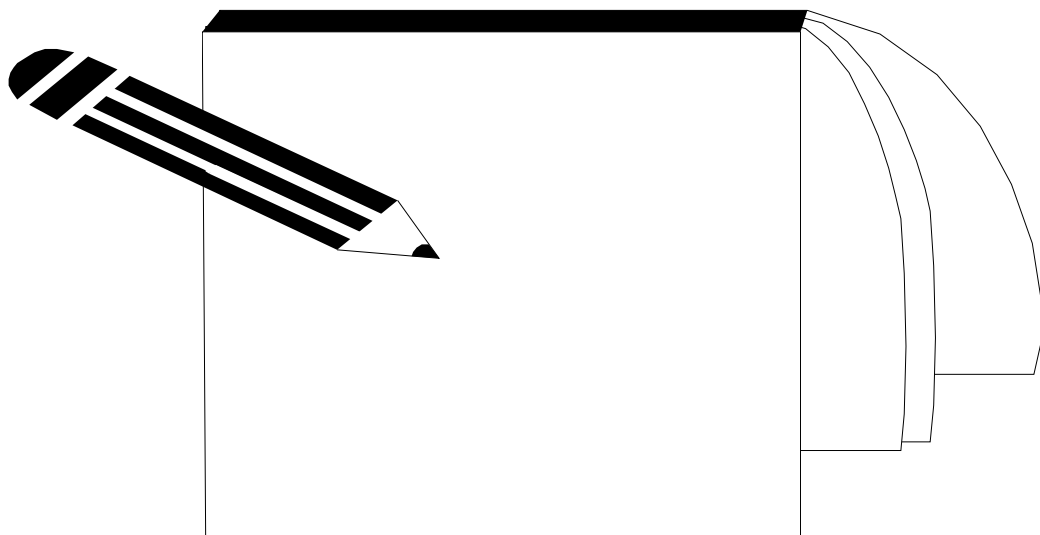
Όλοι από το σπίτι απουσιάζουν και εσύ έχεις αγοράσει γάλα, αβγά και τυρί από την υπεραγορά της γειτονιάς σου. Θέλεις να φύγεις από το σπίτι γιατί έχεις ένα πάρτι. Γράφεις ένα σημείωμα στους γονείς σου για να τους πεις που έβαλες το γάλα, τα αβγά και το τυρί.

Συμπλήρωσε το πιο κάτω σημείωμα:

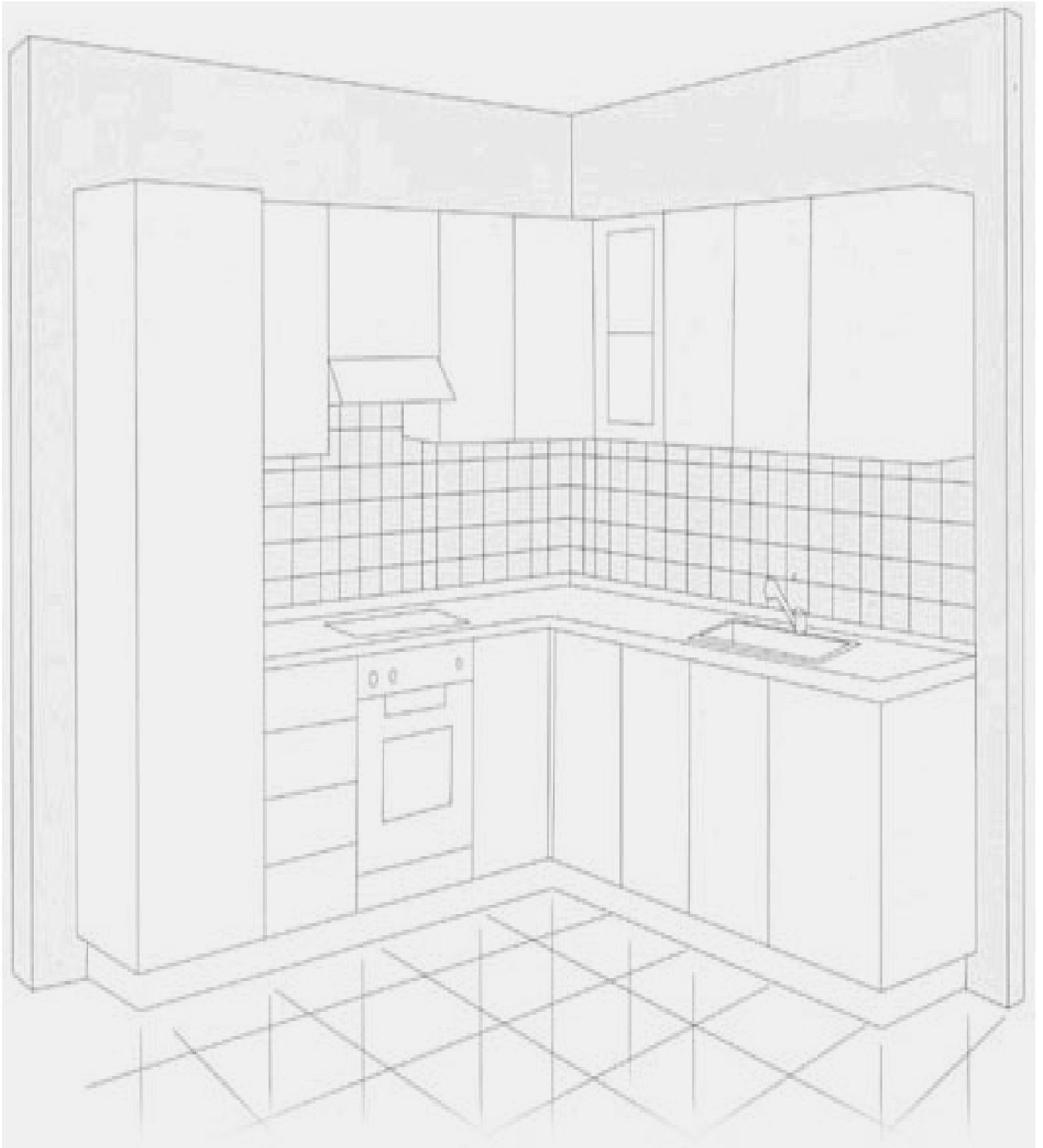
A spiral-bound notebook with a green cover and a white page with horizontal dotted lines for writing.



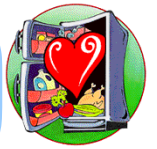
Μια μέρα βρήκες ένα σημείωμα στο ψυγείο. Η μητέρα σου, σου έγραψε πού έβαλε τα χάμπουργκερ. Τι νομίζεις έγραφε το σημείωμα;



Ζωγραφίζω τις τροφές που βρήκα στα ντουλάπια



Ποια προϊόντα φυλάγονται στο ψυγείο

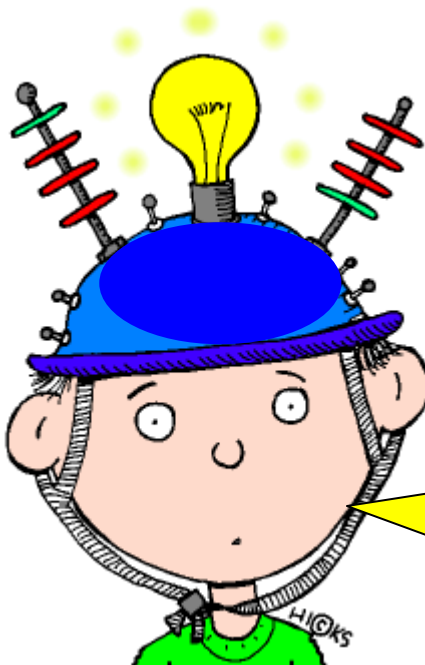
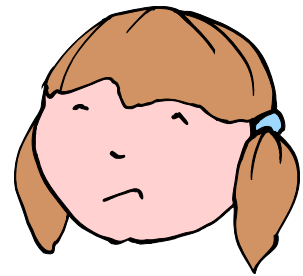


**Ποιες από τις πιο κάτω
τροφές βάζουμε
στο ψυγείο
και ποιες στα ντουλάπια;**



Η Άντρη στον παιδίατρο

Η Άντρη σήμερα έχει κοιλόπονο γιατί έφαγε πατατάκια που ήταν ληγμένα. Οι γονείς της, την πήραν από το σχολείο και την πήγαν αμέσως στον παιδίατρο. Ο παιδίατρος της έδωσε φάρμακα και της είπε να μείνει στο σπίτι για λίγες μέρες.



Ο Διατροφούλης την συμβουλεύει ότι πρέπει κάθε φορά που αγοράζει κάτι να...

.....

.....

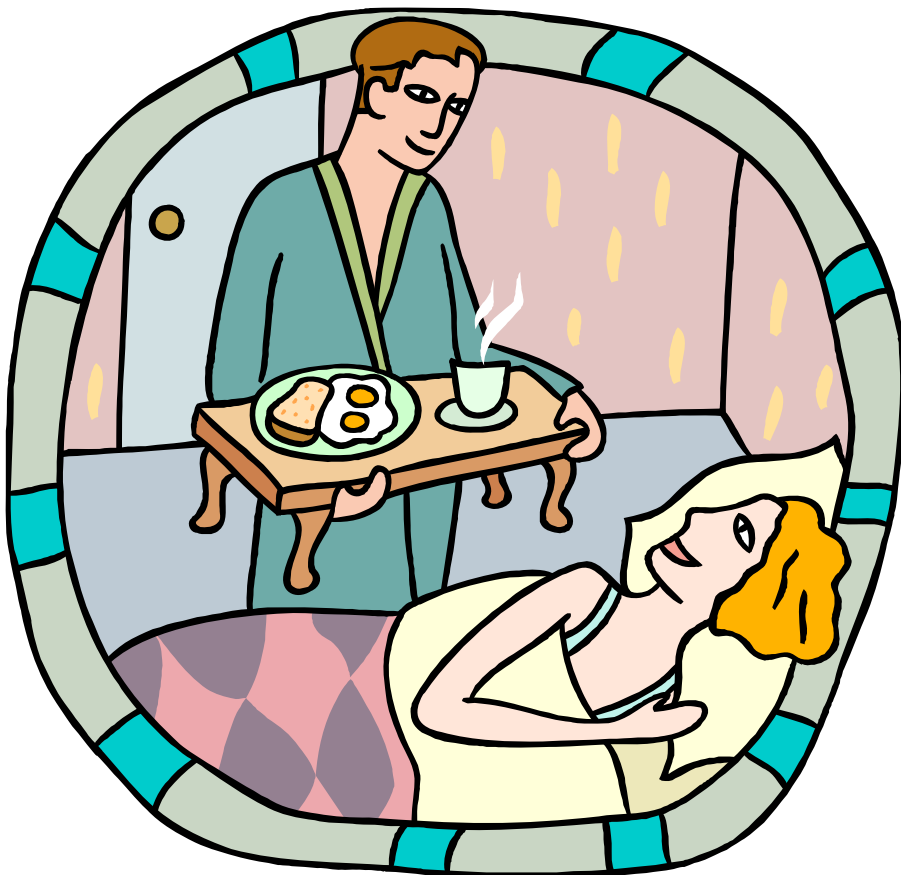
.....

.....



Η) Η προετοιμασία του φαγητού

Η.1.) Η προετοιμασία του φαγητού



Το καπέλο του μάγειρα

Βάζω γόμα

Ο ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

Κακοί τρόποι συμπεριφοράς στο τραπέζι



Κάθεσαι για φαγητό με βρώμικα χέρια και μαύρα νύχια.



Στηρίζεσαι στο τραπέζι με τον ώμο.



Ρουφάς, πιπιλάς κλπ.



Παίζεις στο τραπέζι.



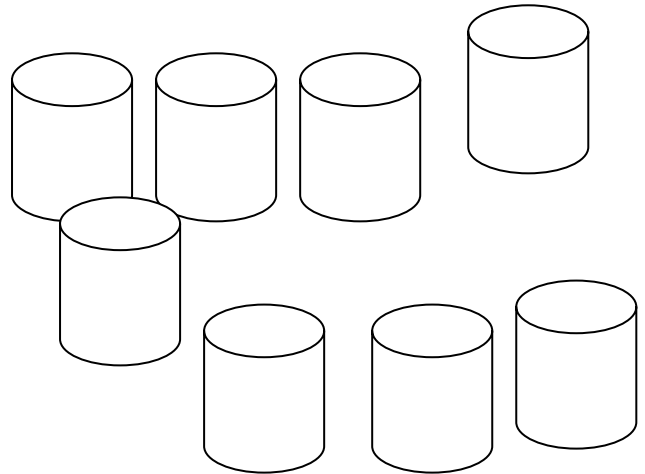
Σπρώχνεις με τον αντίχειρα.



«Δεν πρόλαβε να κάτσει κι έπεσε στο πιάτο σα λύκος».
(Ερασμος)

Το φαγητό που μαγειρέψαμε

Το φαγητό έχει χρώμα:
(χρωμάτισε τα κουτιά της
μπογιάς)

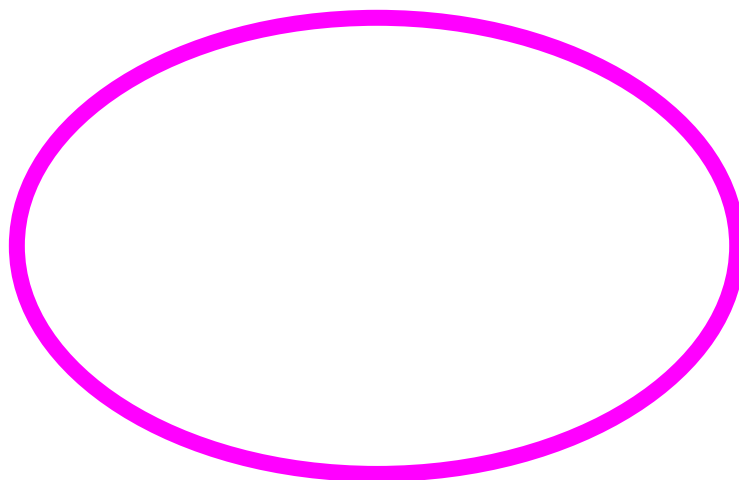


Η γεύση του είναι:.....

.....

Μυρίζει
.....

Σχεδίασε το φαγητό που μαγειρέψατε!





Παιχνιδομαγειρέματα 1

ΠΡΟΓΕΥΜΑ

Υ λ ι κ ά

1 γάλα



Λίγα



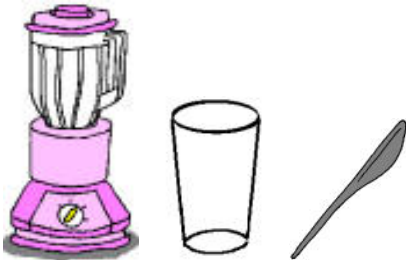
ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Βάζουμε τα δημητριακά σε ένα μπολ .
 2. Ρίχνουμε το γάλα στο μπολ.
- ΕΤΟΙΜΟ ΤΟ ΠΡΟΓΕΥΜΑ !

ΚΑΛΗ ΟΡΕΞΗ!

Παιχνιδομαγειρέματα 2

Γάλα με φρούτα:

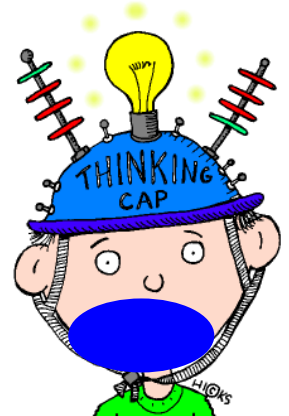
Εφόδια  μπλέντερ ποτήρι μαχαίρι.	Υλικά  1 ποτήρι γάλα. 1 μπανάνα 5 φράουλες
 1. Καθάρισε την μπανάνα και κόψε την στη μέση.	 2. Βάλε στο μπλέντερ την μπανάνα ,τις φράουλες και το γάλα.
 3. Ανακάτεψέ τα καλά.	 4. Απόλαυσε το.

Ο Θανάσης, το γουρούνι!



Ο Θανάσης, το γουρούνι, τρώει πάντα ξαπλωμένος στο πάτωμα ενώ βλέπει τηλεόραση. Έτσι δεν ξέρει ούτε τι τρώει ούτε πόσο τρώει και σταματάει το φαγητό μόνο όταν τελειώσει η αγαπημένη του εκπομπή.

Αποτέλεσμα: κακή χώνευση και ενοχλήσεις στο στομάχι του.



Ο Διατροφούλης του υπενθυμίζει ότι το να τρως είναι σημαντικό, άλλο τόσο σημαντικό όμως είναι να ξέρεις να τρως σωστά. Έτσι του δίνει κάποιες συμβουλές πώς πρέπει να κάθεται στο τραπέζι:

.....

.....

.....

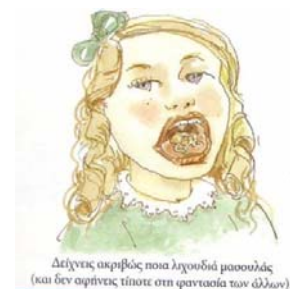
.....



Το ρίχνεις στο διάβασμα.



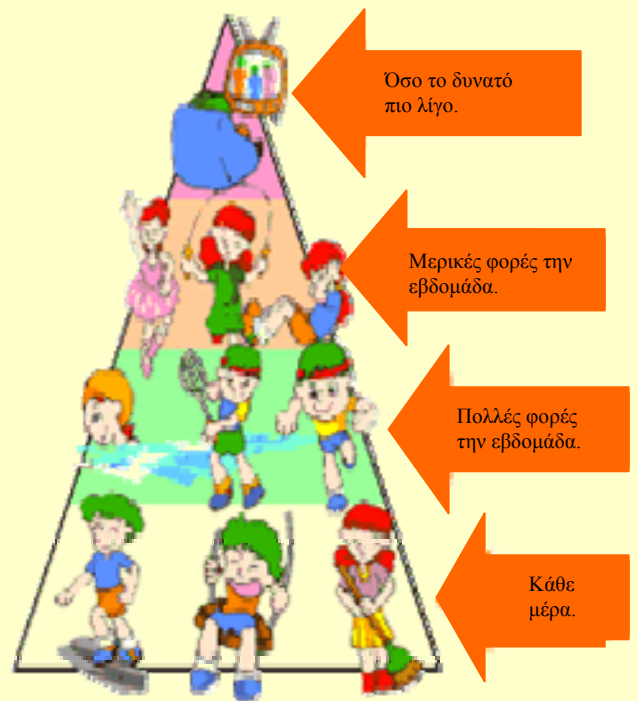
Κάνεις τραμπόλα πάνω στην καρέκλα σου.



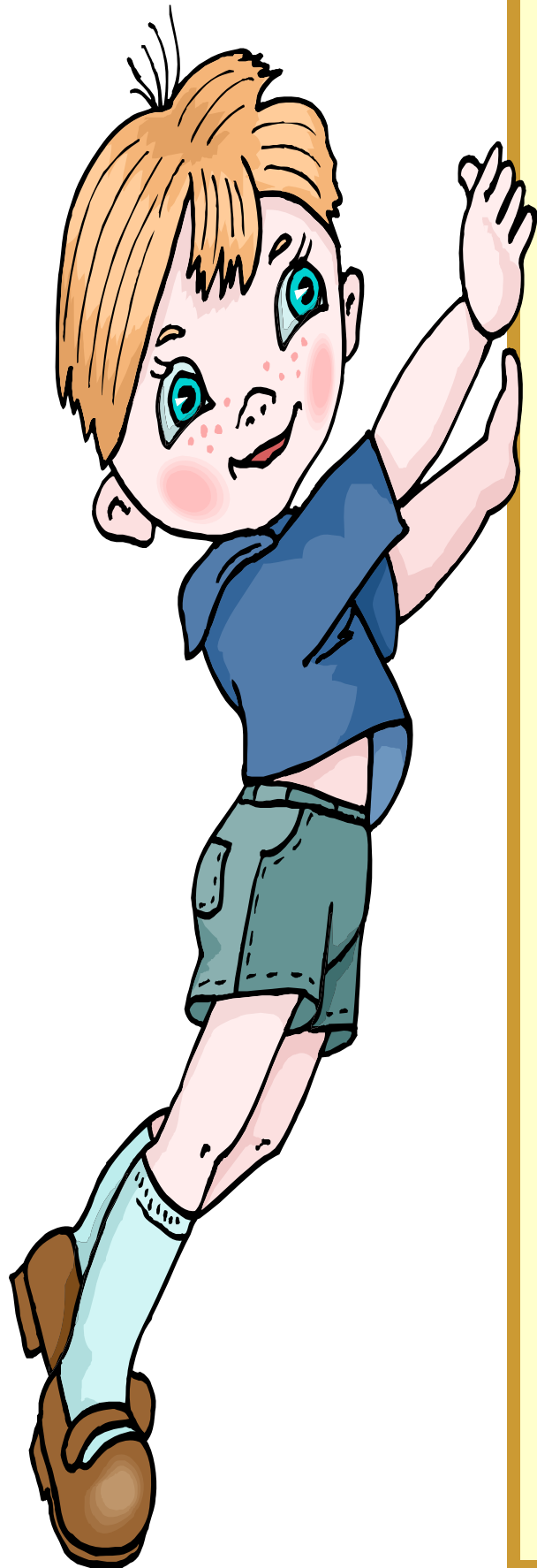
Δείχνεις ακριβώς ποια λχουδιά μασουλάς (και δεν αφήνεις τίποτε στη φαντασία των άλλων).

ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Βιβλίο για το δάσκαλο



Α' και Β' τάξη Δημοτικού



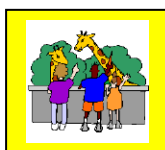
Επεξήγηση των συμβόλων για τις Δραστηριότητες



Δραστηριότητα που προτείνεται να γίνει στο μάθημα των Ελληνικών.



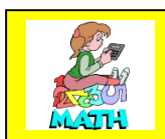
Δραστηριότητα που προτείνεται να γίνει στο μάθημα της Τέχνης.



Δραστηριότητα που προτείνεται να γίνει στο μάθημα της Σπουδής Περιβάλλοντος.



Δραστηριότητα που προτείνεται να γίνει στο μάθημα της Τεχνολογίας.



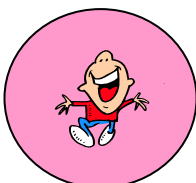
Δραστηριότητα που προτείνεται να γίνει στο μάθημα των Μαθηματικών.



Δραστηριότητα που προτείνεται να γίνει στο μάθημα της Ιστορίας.



Δραστηριότητα που προτείνεται να γίνει στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.



Δραστηριότητα που αναπτύσσει τη διασκέδαση.



Δραστηριότητα όπου απαιτείται συμμετοχή της οικογένειας ή εργασία του μαθητή στο σπίτι.

Το παιχνίδι

Α) Το παιχνίδι και το παιδί

Γενικοί Στόχοι:

Τα παιδιά:

- Να είναι ικανά μέσα από το παιχνίδι να αποκτήσουν κινητικές δεξιότητες.
- Να είναι ικανά μέσα από το παιχνίδι να αυξήσουν τη φυσική τους δραστηριότητα.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητα 1^η



Σκοποί:

- Να είναι ικανά να αναφέρουν πράγματα που σχετίζονται με το παιχνίδι.
- Να είναι ικανά να εκφράζουν τα συναισθήματά τους όταν παίζουν.

Ο δάσκαλος αναφέρει στα παιδιά τη λέξη «Παιχνίδι». Τα παιδιά καλούνται να πουν τι τους έρχεται στο μυαλό (ιδεοθύελλα). Μετά καλούνται να εκφράσουν τα συναισθήματά τους όταν παίζουν, γι' αυτό συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας (*Όταν παίζω*).

Δραστηριότητα 2^η



Σκοποί:

- Να είναι ικανά να αναφέρουν ένα παιχνίδι που παίζουν όταν είναι με τους φίλους τους στην αυλή.

- Να είναι ικανά να γράφουν τις οδηγίες του παιχνιδιού.

Ομαδική εργασία (4-6 παιδιά). Συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας *(Γράφω ένα παιχνίδι που μπορώ να παίξω με τους φίλους μου, όταν είμαστε στην αυλή).* Τα φύλλα εργασίας μαζεύονται και φυλάγονται από το δάσκαλο ώστε όταν συμπληρωθούν και τα υπόλοιπα φύλλα εργασίας να δεθούν σε ένα βιβλίο.

Δραστηριότητα 3^η

Σκοποί:



- Να είναι ικανά να αναφέρουν ένα παιχνίδι που παίζουν όταν είναι με το φίλο τους στην αυλή.
- Να είναι ικανά να γράφουν τις οδηγίες του παιχνιδιού.

Ομαδική εργασία (4-6 παιδιά): Συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας *(Γράφω ένα παιχνίδι που μπορώ να παίξω με το φίλο μου, όταν είμαστε στην αυλή).* Τα φύλλα εργασίας μαζεύονται και φυλάγονται από το δάσκαλο.

Δραστηριότητα 4^η

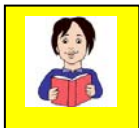
Σκοποί:



- Να είναι ικανά να αναφέρουν ένα παιχνίδι που παίζουν όταν είναι μόνοι τους στην αυλή.
- Να είναι ικανά να γράφουν τις οδηγίες του παιχνιδιού.

Ομαδική εργασία (4-6 παιδιά): Συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας *(Γράφω ένα παιχνίδι που μπορώ να παίξω, όταν είμαι μόνος μου στην αυλή).* Τα φύλλα εργασίας μαζεύονται και φυλάγονται από το δάσκαλο.

Δραστηριότητα 5^η



Σκοποί:

- Να είναι ικανά να αναφέρουν ένα παιχνίδι που παίζουν όταν είναι μαζί με τους φίλους τους στο σπίτι.
- Να είναι ικανά να γράφουν τις οδηγίες του παιχνιδιού.

Ομαδική εργασία (4-6 παιδιά): Συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας (*Γράφω ένα παιχνίδι που μπορώ να παίξω με τους φίλους μου, όταν είμαστε στο σπίτι*). Τα φύλλα εργασίας μαζεύονται και φυλάγονται από το δάσκαλο.

Δραστηριότητα 6^η



Σκοποί:

- Να είναι ικανά να αναφέρουν ένα παιχνίδι που παίζουν όταν είναι με το φίλο τους στο σπίτι.
- Να είναι ικανά να γράφουν τις οδηγίες του παιχνιδιού.

Ομαδική εργασία (4-6 παιδιά): Συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας (*Γράφω ένα παιχνίδι που μπορώ να παίξω με το φίλο μου, όταν είμαστε στο σπίτι*). Τα φύλλα εργασίας μαζεύονται και φυλάγονται από το δάσκαλο.

Δραστηριότητα 7^η



Σκοποί:

- Να είναι ικανά να αναφέρουν ένα παιχνίδι που παίζουν όταν είναι μόνοι τους στο σπίτι.
- Να είναι ικανά να γράφουν τις οδηγίες του παιχνιδιού.

Ομαδική εργασία (4-6 παιδιά): Συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας (*Γράφω ένα παιχνίδι που μπορώ να παίξω, όταν είμαι στο σπίτι*). Τα φύλλα εργασίας μαζεύονται και φυλάγονται από το δάσκαλο. Μαζί με τα υπόλοιπα φύλλα εργασίας δένονται και δημιουργείται ένα βιβλίο «Παιχνίδια για όλες τις ώρες» (*Βλ. Εποπτικό Υλικό*).

Δραστηριότητα 8^η

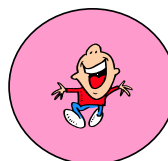


Σκοπός:

- Να είναι ικανά να αναφέρουν το παιχνίδι που τους αρέσει και με ποιους θέλουν να το παίζουν.

Ο δάσκαλος τοποθετεί στην τάξη ένα κουτί και το ονομάζει «Το κουτί των αγαπημένων παιχνιδιών». Οι μαθητές καλούνται να συμπληρώσουν το φύλλο εργασίας (*Το αγαπημένο μου παιχνίδι*) και να το τοποθετήσουν στο κουτί. Κάθε φορά ο δάσκαλος παίρνει ένα χαρτί από το κουτί και διαβάζει το παιχνίδι που αναγράφεται στο χαρτί. Η τάξη καλείται να παίξει αυτό το παιχνίδι.

Δραστηριότητα 9^η

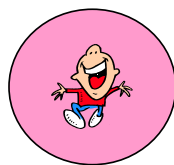


Σκοπός:

- Να είναι ικανά να γνωρίσουν ένα παιχνίδι από τα παλιά.
- Καλούνται να γράψουν τις οδηγίες του παιχνιδιού με τη βοήθεια κάποιου ενήλικα.

Τα παιδιά καλούνται να συμπληρώσουν το φύλλο εργασίας (*Ένα παιχνίδι από τα παλιά*) στο σπίτι με τη βοήθεια του παππού ή της γιαγιάς. Όλα τα παιχνίδια μαζεύονται και δημιουργείται ένα βιβλίο (*Βλ.Εποπτικό Υλικό*).

Ο δάσκαλος σε συνεργασία με τους γονείς διοργανώνει μια μέρα στο σχολείο με παραδοσιακά παιχνίδια (*Βλ Εποπτικό Υλικό*). Καλούνται στο σχολείο οι παππούδες και οι γιαγιάδες και τα παιδιά απολαμβάνουν τα παιχνίδια παίζοντας μαζί τους.



Δραστηριότητα 10^η

Σκοπός:

- Να είναι ικανά να παίξουν ένα παραδοσιακό παιχνίδι με τις παραλλαγές του.

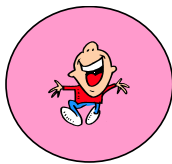
Υλικά - μέσα

1 κιμωλία για το σχεδιασμό του βασιλέα

1 πλακουδερή πέτρα για κάθε παίχτη

Ο δάσκαλος ενημερώνει τα παιδιά για το πώς παίζεται το παραδοσιακό παιχνίδι «Βασιλέας». Σχεδιάζει στο δάπεδο της αυλής του σχολείου διάφορες παραλλαγές του παιχνιδιού (*Βλ.Εποπτικό Υλικό*). Τα παιδιά καλούνται τα διαλείμματα να παίζουν το παιχνίδι.

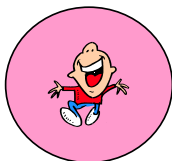
Δραστηριότητα 11^η



Σκοπός:

- Να είναι ικανά να συμμετάσχουν σε ένα διαγωνισμό παίζοντας το παραδοσιακό παιχνίδι «Βασιλέας».

Ο δάσκαλος οργανώνει ένα διαγωνισμό «Ο καλύτερος βασιλέας» (Βλ. *Εποπτικό Υλικό*). Χωρίζει τους μαθητές σε ομάδες των 4 παιδιών. Η κάθε ομάδα παίζει το δικό της παιχνίδι (παραλλαγή του παιχνιδιού «Βασιλέας»). Ο πρώτος κάθε ομάδας διαγωνίζεται με τους υπόλοιπους πρώτους. Ο νικητής παίρνει πρώτο βραβείο ένα βιβλίο με διάφορα παιχνίδια.



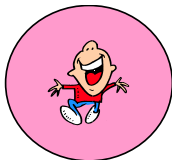
Δραστηριότητα 12^η

Σκοποί:

- Να είναι ικανά να παίξουν διάφορα παιχνίδια.
- Να είναι ικανά να αναπτύξουν διάφορες κινητικές δεξιότητες.

Ο δάσκαλος διαλέγει παιχνίδια (Βλ. *Εποπτικό Υλικό - Παιχνίδια για όλους*) και παίζει με τα παιδιά.

Δραστηριότητα 13^η



Σκοπός:

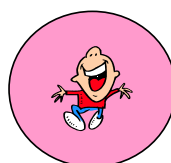
- Να είναι ικανά να μάθουν να πηδούν με το σχοινάκι.

Υλικά -μέσα

1 σχοινάκι για κάθε παιδί

Ο δάσκαλος δείχνει στα παιδιά πώς να πηδούν με το σχοινάκι. (Βλ.Εποπτικό Υλικό - Παιχνίδια με σχοινάκι). Τα παιδιά ενθαρρύνονται να εξασκούνται τα διαλείμματα και στο σπίτι. Μπορεί ο δάσκαλος να διοργανώσει ένα διαγωνισμό «Το καλύτερο σχοινάκι», όπου οι μαθητές διαγωνίζονται μεταξύ τους για το ποιος θα αντέξει να πηδά με το σχοινάκι τον περισσότερο χρόνο. Βραβεύεται ο πρώτος ως «Βασιλιάς του σχοινιού» (Βλ. Εποπτικό Υλικό).

Δραστηριότητα 14^η



Σκοπός:

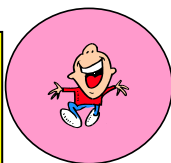
- Να είναι ικανά να μάθουν να χτυπούν την μπάλα με τη ρακέτα.

Υλικά - μέσα

1 ρακέτα και 1 μπάλα για κάθε παιδί

Ο δάσκαλος δείχνει στα παιδιά πώς να χρησιμοποιούν τη ρακέτα. (Βλ.Εποπτικό Υλικό - Παιχνίδια με τη ρακέτα). Τα παιδιά ενθαρρύνονται να εξασκούνται τα διαλείμματα και στο σπίτι. Μπορεί ο δάσκαλος να διοργανώσει ένα διαγωνισμό «Η πιο δυνατή ρακέτα», όπου οι μαθητές διαγωνίζονται μεταξύ τους για το ποιος κάνει τα περισσότερα χτυπήματα με τη ρακέτα. Βραβεύεται ο πρώτος ως ο «Βασιλιάς της ρακέτας» (Βλ. Εποπτικό Υλικό).

Δραστηριότητα 15^η



Σκοποί:

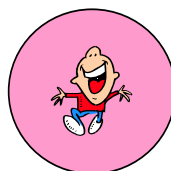
- Να είναι ικανά να μάθουν να χρησιμοποιούν το στεφάνι.
- Να είναι ικανά να συντονίζουν το χέρι με το μάτι τους.

Υλικά -μέσα

1 στεφάνι για κάθε παιδί

Ο δάσκαλος δείχνει στα παιδιά πώς να χρησιμοποιούν το στεφάνι (Βλ.Εποπτικό Υλικό - Παιχνίδια με σχοινάκι). Τα παιδιά ενθαρρύνονται να εξασκούνται τα διαλείμματα καθώς και στο σπίτι τους. Μπορεί ο δάσκαλος να διοργανώσει ένα διαγωνισμό «Το παιχνιδιάρικο στεφάνι», όπου οι μαθητές διαγωνίζονται μεταξύ τους για το ποιος θα είναι πιο γρήγορος, κυλώντας το στεφάνι σε αγώνα δρόμου (Βλ.Εποπτικό Υλικό). Βραβεύεται ο πρώτος ως «Βασιλιάς του στεφανιού»(Βλ.Εποπτικό Υλικό).

Δραστηριότητα 16^η



Σκοπός:

- Να είναι ικανά να αναφέρουν τις συνήθειές τους όταν έχουν ελεύθερο χρόνο.

Τα παιδιά καλούνται να συμπληρώσουν το φύλλο εργασίας (Τι κάνω στον ελεύθερο μου χρόνο;). Με αφορμή αυτό το φύλλο εργασίας γίνεται μια συζήτηση στην τάξη για το πώς θα μπορούσαν να περάσουν καλύτερα και πιο ευχάριστα τον ελεύθερό τους χρόνο.



Δραστηριότητα 17^η

Σκοπός:

- Να είναι ικανά να αναφέρουν ποια παιχνίδια έπαιξαν για μια ολόκληρη εβδομάδα.

Τα παιδιά συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας με τη βοήθεια των γονέων τους (*Τοια παιχνίδια έπαιξα για μια ολόκληρη εβδομάδα*). Όταν περάσει μια ολόκληρη εβδομάδα τα παιδιά αναφέρουν τα παιχνίδια που έπαιξαν και γίνεται μια γραφική παράσταση με το πιο αγαπημένο παιχνίδι της εβδομάδας.

Δραστηριότητα 18^η



Σκοπός:

- Να είναι ικανά να αναφέρουν ποια πρέπει να είναι η συμπεριφορά τους όταν παίζουν.

Τα παιδιά καλούνται να συμπληρώσουν το φύλλο εργασίας (*Όταν παίζουμε*). Αφορμή το φύλλο εργασίας αυτό, γίνεται μια συζήτηση στην τάξη πώς θα μπορούσαν να παίζουν χωρίς προβλήματα.



Δραστηριότητα 19^η

Σκοπός:

- Να είναι ικανά να αναφέρουν κανόνες συμπεριφοράς όταν παίζουν.

Ο δάσκαλος επιλέγει ένα παιχνίδι για όλη την τάξη και λέει στα παιδιά ότι το παιχνίδι θα παιχτεί χωρίς κανόνες. Στο τέλος, τα παιδιά με αφορμή το κατόντημα του παιχνιδιού που έπαιξαν καλούνται να συμπληρώσουν το φύλλο εργασίας (*Τι πρέπει να κάνω όταν παίζω*) μέσα στις ομάδες τους. Στο τέλος, οι κανόνες συμπεριφοράς διαβάζονται στην τάξη και αναγράφονται στην πινακίδα με μεγάλα χρωματιστά γράμματα. Όταν η τάξη παίζει διάφορα παιχνίδια και οι μαθητές τηρούν αυτούς τους κανόνες δίνονται βραβεία από το δάσκαλο στους πιο υπάκουους μαθητές (*Βλ. Εποπτικό Υλικό*).

Δραστηριότητα 20^η



Σκοπός:

- Να είναι ικανά να φτιάχνουν το δικό τους παιχνίδι.

Ο δάσκαλος χωρίζει τους μαθητές σε ομάδες 4-5 ατόμων. Δίνει σε κάθε ομάδα κάποια όργανα γυμναστικής. Ζητά από τα παιδιά να φτιάξουν το δικό τους παιχνίδι επιστρατεύοντας τη φαντασίας τους. Αφού καταλήξουν στο παιχνίδι της επιλογής τους, το παρουσιάζουν στις άλλες ομάδες και στη συνέχεια, κυκλικά, όλες οι ομάδες παίζουν τα παιχνίδια που έχουν προταθεί. Αργότερα όταν επιστρέψουν στην τάξη λύνουν το φύλλο εργασίας *(Το δικό μας παιχνίδι)*.

Βιβλία που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο δάσκαλος:

- 🌈 Γουίττον Π., (1995). Παιχνίδια Φυσικής Αγωγής. Εκδόσεις Πατάκη. Αθήνα.
- 🌈 Όξλυ Κ., (1997). Παιχνίδια στην αυλή ή στην τάξη. Εκδόσεις Πατάκη. Αθήνα.
- 🌈 Batllori J., (2003). Παιχνίδια Φυσικής Αγωγής. Μαλλιάρης Παιδεία. Αθήνα.
- 🌈 Batllori J., (2003). Παιχνίδια Φυσικών και Κοινωνικών Επιστημών. Μαλλιάρης Παιδεία. Αθήνα.
- 🌈 Παπαχαράλαμπος Γ., (1967). Κυπριακά Σπουδαί. Ζαββάλλη. Λευκωσία.
- 🌈 Corbin C, Lindsey R, Welk G. (2001) Άσκηση Ευρωστία Υγεία. Π.Χ. Πασχαλίδης. Αθήνα.

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Το παιχνίδι διαχωρίζεται από το καθήκον και την εργασία. Συνήθως παρουσιάζεται σαν ξεκούραση, γέμισμα του χρόνου στις ελεύθερες ώρες, σαν ξεγνοιασιά και αναψυχή, σαν χαλάρωμα. Συχνά οι ενήλικες θεωρούν το παιχνίδι χάσιμο χρόνου ή το θεωρούν μια δραστηριότητα δευτερεύουσας σημασίας, γιατί δεν έχουν κατανοήσει ότι για το παιδί είναι αντίθετα η πιο σοβαρή ενασχόληση και ότι αυτή η ενασχόληση παίζει ένα πολύ σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξή του και στη διαμόρφωση της προσωπικότητάς του.

Παιδί και παιχνίδι είναι δύο λέξεις που συνεπάγονται η μία την άλλη. Από τη στιγμή της γέννησης του το παιδί παίζει κουνώντας τα χεράκια και τα ποδαράκια του, αργότερα με διάφορες κουδουνίστρες και παιχνιδάκια, συνεχίζει με μπάλες, κούκλες (κορίτσια), κ.τ.λ., τρέχει ποιος θα βγει πρώτος, ποιος θα πηδήσει πιο ψηλά ή πιο μακριά και φτάνει στο ομαδικό παιχνίδι στις γειτονιές. Μέσα από αυτό, εδώ και χιλιάδες χρόνια τα παιδιά σ' όλο τον κόσμο ψυχαγωγούνται, αυτοδιαπαιδαγωγούνται, δοκιμάζουν και ασκούν τις δυνάμεις τους, ανταγωνίζονται σωστά με τα συνομήλικά τους, μαθαίνουν να πειθαρχούν στους κανόνες, φτιάχνουν χαρακτήρα, δημιουργούν προσωπικότητα, κοινωνικοποιούνται, ασκούν το σώμα και το πνεύμα τους, κρατώντας τα σε καλή φυσική κατάσταση.

Η τεχνολογική επανάσταση και οι κοινωνικές συνθήκες της εποχής μας οδήγησαν στην αλλαγή των συνθηκών διαβίωσης. Ο τεχνοκρατικός τρόπος της σύγχρονης ζωής, για παράδειγμα η ζωή στις πολυκατοικίες, χωρίς αυλές, χωρίς κατάλληλα πάρκα ή άλλο ελεύθερο χώρο για παιχνίδι, καταδικάζουν τα παιδιά σε παθητικότητα και απραξία. Η τηλεόραση και η αλόγιστη χρήση των ηλεκτρονικών παιχνιδιών κατακλύζουν τη ζωή του παιδιού. Αυτή η αδράνεια, στην οποία έχει καταδικαστεί το παιδί, μόνο αρνητικές συνέπειες μπορεί να

έχει στην όλη ψυχοσωματική του ισορροπία. Αποτελεί λοιπόν επιτακτική ανάγκη σήμερα παρά ποτέ, να συνειδητοποιήσουμε το σημαντικό ρόλο που διαδραματίζει το παιχνίδι στη σωματική, διανοητική, συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη του παιδιού.

Το παιχνίδι θεωρείται το κέντρο της παιδικής ηλικίας. Δε νοείται παιδί χωρίς παιχνίδι.

ΠΑΙΓΝΙΔΙΑ ΤΗΣ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑΣ ΠΟΥ ΠΑΙΖΟΝΤΑΙ ΚΑΙ ΣΗΜΕΡΑ

Τα παιγνίδια αυτά είναι:



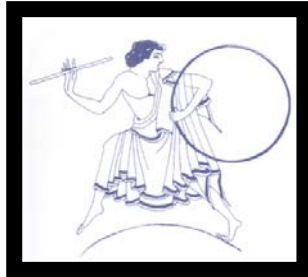
- «Αιώρα», η γνωστή κούνια ή κρεμάστρα.
- «Αμπάριζα», κυνηγητό, σήμερα το συναντάμε με το ίδιο όνομα και σαν σκλαβάκια.
- «Ασκληιασμός», παιγνίδι ισορροπίας, σήμερα το βρίσκουμε ως ασκή και με παραλλαγές, στον τρόπο παιχνιδιού, σαν: κουτσαλωνάκι, προζύμι, κουτσοκαλόγερος, άντζης, κουτσό-κουτσό.



- «Αστραγαλισμός», τυχερό παιγνίδι, (ζάρια), παίζονταν με πεσσούς-κύβους (ζάρια) και κόττα (αστραγάλους-κότσια). Στους νεώτερους χρόνους έχουμε κάποιες παραλλαγές στον τρόπο παιχνιδιού, χρησιμοποιώντας όμως τα κότσια, αλλά και αμύγδαλα, ποντιακά καρύδια (μικρά στο μέγεθος) και μεταλλικά νομίσματα.
- «Βασιλίνδα», όμοιο με το κλέφτες και αστυνόμοι.
- «Διελκυστίνδα» το σημερινό τράβηγμα του σχοινιού, το τραβηχτό.



- «Εφεδρισμός», το συναντάμε σαν πλακίτσες, λούμπαρδα, τσουνιά, κά.
- «Ιμαντελισμό» το συναντάμε σήμερα σαν λουρί.
- «Κολλαβισμός», το γνωστό μπιζ ή βζζ.



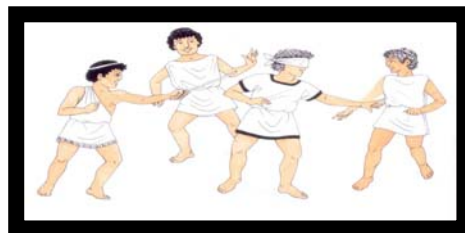
- «Κρικηλασία», παιγνίδι με κρίκο, τροχό, το σημερινό στεφάνι, το τσέρκι.
- «Κρυπτίνδα» το γνωστό κρυφτό.
- «Κυνδαλισμός» παίζεται το ίδιο και σήμερα, με άλλες ονομασίες: παλούκια, αλαμάνα, μπηχτιές, καζίκια, καρφιά.



- «Κώννος» η γνωστή σβούρα.
- «Πέταυρον», η τραμπάλα με διάφορες ονομασίες σήμερα: τράμπα, ξυλογαϊδάρια, νταντζαλαβίτσα, κά.
- «Πεντέλιθα», τα πεντόβολα, επίσης ονομάζεται: πετράδια, πενταπέτριά, πεντεκούκια, πεντεγούλια, στα βυζαντινά χρόνια το ονόμαζαν καλαλάτζια ή καλολαλάκια.
- «Πετροπόλεμος», επικίνδυνο παιγνίδι παίζεται και σήμερα αλλά όχι τόσο έντονα όπως παλιά.



- «Σφαίρα», η μπάλα, το τόπι. Όπως και σήμερα παίζονταν πολλά παιγνίδια με την μπάλα.
- «Σοινάκι» το γνωστό μας σχοινάκι που παίζεται από ένα η περισσότερα άτομα.
- «Σχοινοφιλίνδα», παίζεται το ίδιο και σήμερα αλλάζει ονομασία, όπως μαντιλάκι, λουρί, λουριδίτσα, πετρούλα, χτυπητό, βαρετό, βαλμάς.
- «Φωτιά» το συναντάμε σαν αγιώργηδες, τζίφο, καστροπαρσιά, κάστρο κτλ.
- «Χυτρίνδα», παίζεται και σήμερα με τον ίδιο τρόπο. Το βρίσκουμε σαν γύρω γύρω το ψητό, παπαδίτσα, φεσάς, μυζηθρούλα, μπλαγόμεσο, χύτρα κ.τ.λ.



- «Χαλκή μυία» ή «ψηλαφίνδα», η τυφλόμυγα γνωστό παιγνίδι και σήμερα. Το συναντάμε σαν: τυφλοπάννι, τυφλοπαννιάρρα, τυφλοπάννα, τυφλός, ζουρλοπαννιάρρα, γούσταρ-πάτσα, μπούφος

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

Τα περισσότερα από τα ομαδικά παιχνίδια παίζονται στο ύπαιθρο και έχουν μια ιδιαίτερη γοητεία, γιατί δίνουν στο παιδί την ευκαιρία να έρθει σε επαφή με τη φύση, να συναγωνιστεί μα και να συνεργαστεί με τους συντρόφους του και το σπουδαιότερο απ' όλα να εκτονωθεί.

Για να διατηρηθεί ένα παιχνίδι, χρειάζεται παράλληλη κάπως συνέχεια ζωής της αντίστοιχης με το παιχνίδι κοινωνικής κατάστασης, ώστε διαρκώς εκείνη με την παρουσία της να τροφοδοτεί το παιχνίδι με στοιχεία που δικαιολογούν την ύπαρξή του. Αυτή η παρατήρηση είναι νομίζουμε αρκετή για να εξηγήσει το φαινόμενο που παρατηρείται σήμερα: Τα παιδιά δεν παίζουν.

Για τις μεγάλες πόλεις θα υπήρχε ίσως η δικαιολογία πως δεν υπάρχουν ελεύθεροι χώροι ή και ελεύθερος χρόνος για να αφιερώσει το παιδί στο παιχνίδι. Αλλά το ίδιο φαινόμενο παρατηρείται και στην ύπαιθρο. Το μοναδικό παιχνίδι των παιδιών σήμερα είναι το ποδόσφαιρο. Από τα παραδοσιακά παιχνίδια πολύ λίγα παίζονται. Ο λόγος είναι φανερός. Η ίδια η ζωή μας σήμερα χαρακτηρίζεται από ομοιομορφία. Η κάθε συνοικία, η κάθε περιοχή έπαψε πια να έχει τη δική της ατμόσφαιρα, ως προς την αρχιτεκτονική, τις ασχολίες των κατοίκων, τη δική της ιδιαίτερη κοινωνική ζωή. Όλα αυτά τα στοιχεία, στα παλαιότερα χρόνια ασκούσαν επίδραση και ήταν η κύρια αιτία για τη δημιουργία παραλλαγών όχι μόνο στα παιχνίδια, μα και στο τραγούδι, και στο παραμύθι, και σε κάθε μορφή λαϊκής τέχνης.

Για τα παιδιά, η προετοιμασία του παιχνιδιού μπορεί να είναι τόσο σημαντική και ενδιαφέρουσα όσο και το ίδιο το παιχνίδι, αυτή διαμορφώνει τις προϋποθέσεις για ένα σωστό παιχνίδι, όπου δηλαδή όλοι θα ευχαριστιούνται

και θα συμμετέχουν απολαμβάνοντας ίσα δικαιώματα και εκπληρώνοντας δίκαιες υποχρεώσεις.

Τα παραδοσιακά παιχνίδια χωρίζονται σε :

1. Παιχνίδια στον κύκλο

Η μικρή Ελένη



Τα παιδιά (συνήθως κορίτσια) σχηματίζουν ένα κύκλο. Στη μέση του κύκλου, κάθεται γονατιστό ένα κοριτσάκι, «η μικρή Ελένη». Τα παιδιά του κύκλου γυρίζουν γύρω γύρω, τραγουδώντας: «Η μικρή Ελένη κάθεται και κλαίει πως δεν την παίζουν οι φιλενάδες της. Σήκω απάνω τα μάτια κλείσε τον ήλιο κοίτα κι αποχαιρέτισε». Τότε, η μικρή Ελένη σηκώνεται όρθια, με κλειστά μάτια, υψώνει το κεφάλι προς τον ουρανό και έπειτα, ψηλαφιστά διαλέγει στην τύχη ένα παιδί του κύκλου, για να πάρει τη θέση της, στη μέση του κύκλου και το παιχνίδι ξαναρχίζει.

Αλάτι ψιλό



Τα παιδιά κάθονται κάτω και σχηματίζουν κύκλο. Ένα άλλο παιδί μένει έξω από τον κύκλο, κρατώντας στα χέρια του ένα μαντίλι. Το παιδί με το μαντίλι χοροπηδάει γύρω γύρω από τον κύκλο και τραγουδάει: «Αλάτι ψιλό, αλάτι χοντρό έχασα τη μάνα μου και πάω να τη

βρω. Παπούτσια δε μου πήρε να πάω στο χορό. Αλάτι ψιλό, αλάτι χοντρό έχασα τη μάνα μου και πάω να τη βρω».

Κάποια στιγμή, το παιδί αφήνει, χωρίς να το δουν οι άλλοι, το μαντίλι που κρατάει πίσω από ένα παιδί του κύκλου. Μόλις το καθισμένο παιδί καταλάβει ότι έχει πίσω του το μαντίλι, σηκώνεται, παίρνει το μαντίλι και αρχίζει να κυνηγάει γύρω γύρω το πρώτο παιδί. Τότε, το πρώτο παιδί τρέχει να πάρει τη θέση του παιδιού που το κυνηγά. Αν τα καταφέρει, κερδίζει, ενώ το παιδί που έχασε τη θέση του μένει έξω από το κύκλο και το παιχνίδι ξαναρχίζει.

2. Μιμητικά

Ο βασιλιάς



Τα παιδιά «τα βγάζουν», για να δουν ποιος θα γίνει «βασιλιάς». Ο «βασιλιάς» κάθεται κάπου (σε ένα σκαλάκι ή σε ένα παγκάκι), ενώ τα άλλα παιδιά απομακρύνονται και επιλέγουν ένα επάγγελμα που θα παραστήσουν και με ποιες κινήσεις. Όταν καταλήξουν, πηγαίνουν στο «βασιλιά» και ακολουθεί ο παρακάτω διάλογος:

Παιδιά: -Βασιλιά, βασιλιά με τα δώδεκα σπαθιά, τι δουλειά;

Βασιλιάς: -Τεμπελιά!

Παιδιά: - Και τα ρέστα;

Βασιλιάς: -Παγωτά!

Παιδιά: -Είπε η γιαγιά να μας κάνεις μια δουλειά.

Βασιλιάς: -Τι δουλειά;

Τότε τα παιδιά μιμούνται τις κινήσεις του επαγγέλματος που διάλεξαν (π.χ. φούρναρης, δάσκαλος, μοδίστρα. κ.λ.π.). Αν ο «βασιλιάς» το μαντέψει, το

φωνάζει δυνατά π.χ. «Φούρναρης» και κυνηγάει να πιάσει το παιδί που αυτό πλέον γίνεται «βασιλιάς». Αν ο «βασιλιάς» δεν καταλάβει τι δουλειά παριστάνουν τα παιδιά, ξανακάθεται στη θέση του και τα παιδιά επιλέγουν ένα άλλο επάγγελμα και έτσι το παιχνίδι συνεχίζεται.

Ο Λύκος

Τα παιδιά «τα βγάζουν», για να δουν ποιος θα κάνει το «λύκο». Τα υπόλοιπα παιδιά μπαίνουν σε σειρά, απέναντι από το «λύκο», και αρχίζουν να προχωρούν προς το μέρος του, λέγοντας:

-«Περπατώ, περπατώ μες το δάσος όταν ο λύκος δεν είναι εδώ. Λύκε, λύκε είσαι εδώ;», ρωτάνε τα παιδιά-«Ναι! βάζω το παντελόني μου», απαντάει ο «λύκος» με χοντρή φωνή. Ο διάλογος επαναλαμβάνεται και κάθε φορά, ο «λύκος» λέει πως φοράει κάτι άλλο, άλλοτε την μπλούζα του, άλλοτε τη γραβάτα του, μέχρι να φορέσει όλα του τα ρούχα. Στο τέλος, παίρνει το μπαστούνι του και λέει:

-«Ναι, παίρνω το μπαστούνι μου και σας κυνηγώ!»

Αμέσως, ο «λύκος» αρχίζει να κυνηγά τα παιδιά. Όποιο παιδί πιάσει, γίνεται «λύκος» στον επόμενο γύρο.



Αγαλματάκια

Τα παιδιά «τα βγάζουν», για να δουν ποιο θα κάνει τη «μάννα». Το παιδί, που του τυχαίνει ο κλήρος, στέκεται μπροστά σε ένα τοίχο ή μία κολόνα



με την πλάτη γυρισμένη στα άλλα παιδιά. Τα υπόλοιπα παιδιά στέκονται αρκετά πίσω, περίπου στα 20 μέτρα. Στο διάστημα που η «μάννα» έχει γυρισμένη την πλάτη της, τα παιδιά πρέπει να πάρουν διάφορες πόζες και, τη στιγμή που η «μάννα» γυρίσει το κεφάλι της, να μείνουν ακίνητα, δηλαδή να γίνουν «αγάλματα». Η «μάννα», λοιπόν ρωτάει:

«Μέρα ή νύχτα ;»

Εάν τα παιδιά της πούνε «νύχτα», τότε συνεχίζει να έχει γυρισμένη την πλάτη της. Εάν της πούνε «μέρα», τότε η «μάννα» γυρίζει το κεφάλι της και διαλέγει το «άγαλμα» που της έκανε την καλύτερη εντύπωση ή αυτό που δεν είχε προλάβει να ακινητοποιηθεί. Στον επόμενο γύρο γίνεται αυτό το παιδί η «μάννα» και έτσι το παιχνίδι συνεχίζεται.

Ο ρολογάς

Τα παιδιά «τα βγάζουν», για να δουν ποιος θα γίνει ο «ρολογάς». Τα υπόλοιπα παιδιά μπαίνουν σε μία σειρά το ένα δίπλα στο άλλο, απέναντι από το «ρολογά», σε αρκετή απόσταση από αυτόν. Κατόπιν, αρχίζει ο παρακάτω διάλογος:

1^ο Παιδί: -Τι ώρα είναι;

Ρολογάς: -Δύο ώρες μπρος!

Το πρώτο παιδί κάνει δύο βήματα μπροστά.

2^ο Παιδί: -Τι ώρα είναι;

Ρολογάς: -Τρεις ώρες μπρος!



Το δεύτερο παιδί κάνει τρία βήματα μπροστά. Κάθε παιδί που ρωτάει, κάνει τόσα βήματα, όσα του λέει ο «ρολογάς», μπροστά ή πίσω.

Παιδί: -Τι ώρα είναι;

Ρολογάς: -Πέντε ώρες πίσω!

Το παιδί είναι υποχρεωμένο να κάνει πέντε βήματα πίσω. Τα παιδιά, όμως, προβλέποντας αυτήν την πονηριά του «ρολογά», κάνουν τα προς τα μπρος βήματα μεγάλα, ενώ τα προς τα πίσω μικρά.

3. Παιχνίδια με κρυφτό

Το κρυφτό

Παιχνίδι πανάρχαιο και πάντα διασκεδαστικό, το κρυφτό παίζεται σε όλη την Ελλάδα με διάφορα ονόματα: «κρυφτάκι» στην Ικαρία, «κρυφτούλι» στην Κορινθία, αλλού «κουρκούκι», «κροβιντζάνα». Παντού όμως με τους ίδιους σταθερούς κανόνες. Τα παιδιά αποφασίζουν με λάχνισμα ποιος θα τα «φυλάει». Το παιδί που «βγαίνει», ακουμπάει το ένα του χέρι στον τοίχο (δέντρο ή κολόνα) και με την πλάτη γυρισμένη αρχίζει να μετράει ως το 10 (1,2,3...) ή ως το 100 (10, 20, 30...), για να προλάβουν έτσι τα υπόλοιπα παιδιά να κρυφτούν. Μόλις τελειώσει το μέτρημα φωνάζει: «Φτου και βγαίνω!».

Αμέσως, αρχίζει να ψάχνει ολόγυρα. Κάθε φορά που βρίσκει ένα παιδί, τρέχει στο μέρος που «τα φύλαγε» και το «φτύνει». Αν καταφέρει να «φτύσει» όλα τα παιδιά, «τα φυλάει» το παιδί που βρήκε πρώτο. Αν κάποιο από τα παιδιά προλάβει και «φτύσει» πρώτο, πριν από το παιδί που «τα φύλαγε», φωνάζει: «Φτου», και ελευθερώνεται.



Αν, μάλιστα, αυτό το παιδί είναι και το τελευταίο που έχει απομείνει, τότε φωνάζει: «Φτου ξελευτερία», κι ελευθερώνει όλα τα παιδιά.

Το παιχνίδι αρχίζει πάλι από την αρχή και «τα φυλάει» το ίδιο παιδί. Σε μερικά χωριά της Θεσσαλίας παίζεται μια παραλλαγή του κρυφτού με την ονομασία «Σωτήρ-Πασάς».

Τα σήματα

Τα παιδιά, όχι λιγότερα από δέκα χωρίζονται σε δύο ομάδες και με ποδαράκια βρίσκουν ποια ομάδα θα τα φυλάει. Τα παιδιά της ομάδας που τα φυλάει, κρύβουν τα μάτια τους και ή μετράνε μέχρι κάποιον αριθμό που έχουν ορίσει ή απαγγέλλουν ένα ποιηματάκι, για να δώσουν τον καιρό στα άλλα να απομακρυνθούν.

Αυτά δεν κρύβονται κατευθείαν, αλλά προκαλούν την πρώτη ομάδα σε μια περιπλάνηση, αφήνοντας πίσω τους αληθινά και παραπλανητικά αχνάρια, τα σήματα.

Δηλαδή, καθώς απομακρύνονται γράφουν με κάρβουνο ή με κεραμίδι στους τοίχους ή χαράζουν στο χώμα βελάκια. Απ' αυτά άλλα δείχνουν πράγματι την κατεύθυνση που ακολούθησαν τα παιδιά, κι άλλα οδηγούν σε αδιέξοδο έτσι, τα παιδιά που τα φυλάνε δεν προχωράνε σε εντελώς συμπαγή σχηματισμό, αλλά μερικά προπορεύονται για να διαπιστώσουν αν τα σήματα ακολουθούνται από άλλα ή όχι.

Η περιπλάνηση σταματάει όταν τα παιδιά που τα φυλάνε δουν το σήμα ενός κύκλου με μια τελεία στο κέντρο. Τότε αρχίζουν να ψάχνουν τους κρυμμένους παίχτες για να τους φτύσουν, όπως στο κλασικό κρυφτό.

Η Τυφλόμυγα

Δένουμε τα μάτια ενός παιδιού με ένα μαντίλι. Αυτός που έχει τα μάτια δεμένα, προσπαθεί να πιάσει τους άλλους που βρίσκονται γύρω του και να τους αναγνωρίσει. Εάν καταφέρει να αναγνωρίσει αυτόν που έπιασε, τότε αυτός φοράει το μαντήλι.

4. Παιχνίδι με τρέξιμο

Κυνηγητό

Τα παιδιά «τα βγάζουν», για να δουν ποιος θα «τα φυλάξει», ενώ τα υπόλοιπα απομακρύνονται. Το παιδί που «τα φυλάει» τρέχει να πιάσει κάποιο από τα υπόλοιπα. Αν το παιδί που κινδυνεύει να πιαστεί προλάβει να πατήσει σε μια πέτρα, λέει: «πέτρα!». Τότε έχει ασυλία, και αυτό που «τα φυλάει» δεν έχει δικαίωμα να το πιάσει. Πρέπει, όμως, το παιδί που θα πει «πέτρα» να παραμείνει ακίνητο. Αν το παιδί που «τα φυλάει» προλάβει και πιάσει κάποιο άλλο, τότε παίρνει τη θέση του και το παιχνίδι συνεχίζεται.



Αμπάριζα

Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες. Η κάθε ομάδα διαλέγει ένα σταθερό σημείο (δέντρο, κολόνα, κ.λ.π), δηλαδή την «αμπάριζα» της, που θα υπερασπιστεί. Οι δύο «αμπάριζες» πρέπει να απέχουν αρκετά (περίπου 50-60 μέτρα).



Ένα παιδί από την ομάδα που παίζει πρώτη ακουμπάει την «αμπάριζα» και λέει:

«Παίρνω αμπάριζα και βγαίνω!»

και τρέχει προς την αντίπαλη «αμπάριζα» με σκοπό να την κυριεύσει.

Αλλά και από την άλλη ομάδα, λέγοντας τα ίδια λόγια, ξεκινάει ένα παιδί με σκοπό να προλάβει να κυριεύσει πρώτο αυτό την «αμπάριζα» των άλλων ή και να ακουμπήσει τον παίκτη της άλλης ομάδας (όποτε και τον αιχμαλωτίζει).

Διαδοχικά, στην συνέχεια, ξεκινούν με τα ίδια λόγια συμπαίκτες και από τις δύο ομάδες, για να ενισχύσουν τους δικούς τους, να νικήσουν τους αντιπάλους και να ελευθερώσουν τους δικούς τους παίκτες που έχουν πιαστεί αιχμάλωτοι με άγγιγμα.

Στο παιχνίδι αυτό υπερέχει πάντα αυτός που έχει ξεκινήσει τελευταίος και κυνηγάει όλους τους προηγούμενους.

Κερδίζει η ομάδα που θα κυριεύσει πρώτη την «αμπάριζα» της άλλης ομάδας.

Πατητό

Το πατητό είναι ένα παιχνίδι πολύ ωραίο. Τα παιδιά βάζουν όλα τα πόδια τους μαζί. Μετά λένε: «Παίζουμε ένα παιχνίδι που το λένε πατητό, ένα δύο τρία στοπ». Μετά όταν το πούμε απομακρυνόμαστε από τον άλλον και ένας ένας με τη σειρά λέμε «ένα, δυο, τρία, στοπ». Μετά τα παιδιά προσπαθούν να πατήσουν τον άλλον. Άμα τον πατήσει βγαίνει έξω. Το παιχνίδι συνεχίζεται με τον ίδιο τρόπο.

5. Παιχνίδια φυσικής επιδεξιότητας

Μακριά γαϊδούρα



Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες και αποφασίζουν ποια ομάδα θα «τα φυλάξει» πρώτη. Η «μάννα» της ομάδας που «τα φυλάει» στέκεται με την πλάτη στηριγμένη σ' έναν τοίχο ή σ' ένα δέντρο. Τα υπόλοιπα παιδιά της ομάδας μπαίνουν το ένα πίσω από το άλλο. Σκύβουν με μέτωπο προς τη «μάννα» και πιάνονται γερά, ακουμπώντας το στήθος τους στην πλάτη του μπροστινού τους και περνώντας τα μπράτσα τους γύρω από τη μέση του, ώστε να σχηματίσουν μια «μακριά γαϊδούρα». Μόλις δοθεί το σύνθημα, τα παιδιά της αντίπαλης ομάδας παίρνουν φόρα και πηδάνε πάνω στις ράχες των σκυμμένων παιδιών. Επειδή πρέπει όλα τα παιδιά να ανέβουν στη «μακριά γαϊδούρα», ο πρώτος παίκτης πρέπει να πηδήξει όσο γίνεται πιο μπροστά, για να υπάρχει χώρος και για τους άλλους. Από τη στιγμή που όλα τα παιδιά ανέβουν πάνω στις ράχες των σκυμμένων, η «μάννα» αρχίζει το μέτρημα, ενώ ταυτόχρονα τα σκυμμένα παιδιά προσπαθούν, χωρίς να χαλάσουν τη «μακριά γαϊδούρα», να ρίξουν τους αναβάτες. Αν κάποιο από τα παιδιά που έχουν ανέβει στις ράχες των άλλων, χάσει την ισορροπία του και πέσει ή έστω ακουμπήσει το πόδι του κάτω, «καίγεται» και μαζί του «καίγεται» όλη η ομάδα. Έτσι, οι ομάδες αλλάζουν ρόλους και το παιχνίδι συνεχίζεται.

Βαρελάκια

Στα βαρελάκια παίζουν πολλά παιδιά.
Ένα παιδί, το πρώτο, στέκεται σκυμμένο σαν



«βαρελάκι».

Ένα άλλο παιδί παίρνει φόρα, πηδάει το πρώτο παιδί, ύστερα πηγαίνει λίγο πιο πέρα, 3-4 μέτρα πιο μακριά, σκύβει και γίνεται και αυτό «βαρελάκι».

Το τρίτο παιδί παίρνει φόρα, πηδάει το πρώτο «βαρελάκι», πηδάει το δεύτερο «βαρελάκι», πηγαίνει πιο πέρα, γίνεται κι αυτό «βαρελάκι» και ούτω καθεξής.

Το ίδιο παιχνίδι στην Ήπειρο το λένε «Αρδαλίτσες».

6. Παιχνίδια με την μπάλα

Μήλα

Δύο παιδιά στέκονται αντικριστά, 15-20 μέτρα μακριά το ένα από το άλλο. Τα υπόλοιπα παιδιά μπαίνουν στη μέση. Τα δύο παιδιά που «τα φυλάνε» έχουν ένα τόπι (πάνινο ή πλαστικό) και προσπαθούν να χτυπήσουν με το τόπι κάποιο από τα παιδιά που κινούνται στη μέση. Αν καταφέρουν και χτυπήσουν κάποιο παιδί, αυτό «καίγεται» και βγαίνει από το παιχνίδι. Αν κάποιο από τα παιδιά καταφέρει και πιάσει το τόπι στα χέρια του, χωρίς να του πέσει, κερδίζει ένα «μήλο». Αν, στη συνέχεια, το παιδί αυτό «καεί», χάνει το «μήλο» του, αλλά παραμένει στο παιχνίδι. Το παιδί που έπιασε το «μήλο» μπορεί, αν θέλει, να βάλει μέσα στο παιχνίδι κάποιο φίλο του που έχει «καεί», χαρίζοντάς του το «μήλο» του. Αφού «καούν» όλα τα παιδιά και μείνει μόνο ένα, οι δύο παίκτες με το τόπι έχουν μόνο δέκα προσπάθειες, για να χτυπήσουν και να «κάψουν» το τελευταίο παιδί.

Αν καταφέρουν και χτυπήσουν το τελευταίο παιδί, κερδίζουν και παίρνουν τη θέση τους δύο άλλα παιδιά, για να ξαναρχίσει το παιχνίδι. Αν, όμως, στις



δέκα προσπάθειες δεν καταφέρουν να χτυπήσουν το παιδί, τότε χάνουν, και όλα τα παιδιά που είχαν «καεί» ξαναπαίζουν στο παιχνίδι.

Να μείνει, να μείνει στο τρύπιο το καμίνι

Τα παιδιά χωρίζουν ένα μεγάλο αλώνι σε τόσα κομμάτια, όσοι είναι και οι παίκτες. Κάθε παίκτης δίνει στο κομμάτι του το όνομα της χώρας που προτιμά: Γαλλία, Ρωσία, Ιταλία, Γερμανία κ.λ.π. Στη μέση του αλωνιού τοποθετούν ένα τόπι, ενώ οι



παίκτες στέκονται ο καθένας πάνω στο κομμάτι του. Τότε η «μάννα» φωνάζει:

«Να μείνει, να μείνει στο τρύπιο το καμίνι η Γαλλία». Ας πούμε και συγχρόνως πετάει το τόπι μακριά. Το παιδί που έχει τη Γαλλία τρέχει και ξανά τοποθετεί το τόπι στην θέση του, και αμέσως φωνάζει:

«Ένα, δύο, τρία, στοπ!»

Οι άλλοι παίκτες που έχουν στο μεταξύ απομακρυνθεί από το αλώνι, ακούγοντας το «στοπ», μένουν ακίνητοι. Το παιδί που «τα φυλάει», αφού κοιτάξει τους συντρόφους του, κάνει την εκλογή του και λέει:

«Με χωρίζουν από την Γερμανία (ας πούμε) δύο μεγάλες δρασκελιές!»

Αμέσως κάνει τις δύο δρασκελιές. Αν πραγματικά η απόσταση ανάμεσα σ' αυτόν και τη Γερμανία είναι δύο δρασκελιές, το παιδί που έχει τη Γερμανία παίρνει μία «ψείρα». Αν ο υπολογισμός του δεν είναι σωστός, τότε φορτώνεται αυτός (Γαλλία) μία «ψείρα». Το παιδί που θα φορτωθεί δέκα «ψείρες» χάνει και τρώει δέκα ελαφριές ξυλιές.

7.Καθιστικά παιχνίδια

Σπασμένο τηλέφωνο



Τα παιδιά κάθονται κυκλικά, το ένα δίπλα στο άλλο. Το πρώτο παιδί σκύβει και ψιθυρίζει στο δεύτερο μια πολυσύλλαβη και κάπως δύσκολη λέξη, π.χ. σκουληκομυρμιγκότρυπα. Το δεύτερο παιδί επαναλαμβάνει τη λέξη, όπως την άκουσε, στο τρίτο παιδί και εκείνο στο τέταρτο κ.ο.κ. Το τελευταίο παιδί στέκεται όρθιο στην μέση του κύκλου και φωνάζει δυνατά τη λέξη.

Το παιχνίδι είναι πολύ πιο διασκεδαστικό, γιατί συνήθως, κάθε φορά που επαναλαμβάνουν τη λέξη, τα παιδιά τρώνε και κάποια συλλαβή ή αλλάζουν κάτι, γιατί δεν έχουν ακούσει σωστά τη λέξη, με αποτέλεσμα, στο τέλος, η λέξη να μην έχει καμία σχέση με την αρχική.

Η κολοκυθιά



Τα παιδιά αποφασίζουν ποιο θα είναι η «μάννα». Τα υπόλοιπα παιδιά παίρνουν από έναν αριθμό: 1,2,3 κ.λ.π.

Η μάννα αρχίζει: « Έχω μια κολοκυθιά που κάνει 4 κολοκύθια». Το παιδί που έχει τον αριθμό 4 λέει τότε: «και γιατί να κάνει 4;».

«Αμ πόσα θες να κάνει;» ρωτάει η μάννα«Να κάνει 3», λέει το παιδί.

Τότε, το παιδί που έχει τον αριθμό 3 πρέπει να επαναλάβει τον παραπάνω διάλογο και να πει έναν άλλο αριθμό.

Αν κάποιο παιδί ακούσει τον αριθμό του και δεν απαντήσει αμέσως ή μπερδευτεί και πει έναν αριθμό που δεν παίζει, καίγεται και βγαίνει από το παιχνίδι ή κάνει τη φωνή κάποιου ζώου.

8. Παιχνίδια με φάρσες

Μπιζ

Το παιδί που «τα φυλάει» βάζει το ένα του χέρι στα μάτια του σαν παρωπίδα και περνάει το άλλο χέρι πάνω από το στήθος του και το βγάζει κάτω από τη μασχάλη του, με την παλάμη προς τα έξω.



Τα άλλα παιδιά πηγαίνουν από πίσω του κι ένα από αυτά χτυπά δυνατά την παλάμη του πάνω στην παλάμη του παιδιού που «τα φυλάει», ενώ όλα τα παιδιά αρχίζουν να φωνάζουν μαζί «Μπιζζζζ...», κουνώντας τον δεξιό δείκτη τους στον αέρα σαν έντομο που βουίζει.

Το παιδί που «τα φυλάει» πρέπει να μαντέψει ποιο από τα παιδιά το χτύπησε. Αν μαντέψει σωστά, «τα φυλάει» το παιδί που το χτύπησε, αλλιώς «τα ξαναφυλάει» το ίδιο παιδί, μέχρι να μαντέψει σωστά.

9. Παιχνίδια με σχέδια

Το κουτσό



Το κουτσό είναι ένα από τα πολύ γνωστά, παλιά κι αγαπημένα παιχνίδια των παιδιών σε πολλές χώρες του κόσμου. Τα παιδιά ζωγραφίζουν ή χαράζουν ένα παραλληλόγραμμο σχήμα στο έδαφος, το χωρίζουν σε κομμάτια και δίνουν στο καθένα ένα νούμερο. Αφού ορίσουν με ποια σειρά θα παίξουν, το παιδί που παίζει πρώτο ρίχνει την πέτρα του στο κουτάκι νούμερο ένα και κάνει τη διαδρομή ως το τελευταίο κουτάκι και αφού επιστρέψει στο κουτάκι με το νούμερο ένα, κλοτσάει την πέτρα προς τα έξω. Στη συνέχεια, ρίχνει την πέτρα στο κουτάκι νούμερο δύο και κατά τον ίδιο τρόπο φτάνει ως το τελευταίο κουτάκι και στην επιστροφή κλοτσάει την πέτρα από το νούμερο δύο στο νούμερο ένα και από εκεί προς τα έξω. Κατόπιν, ρίχνει την πέτρα στο κουτάκι νούμερο τρία και ακολουθεί την ίδια διαδρομή και ούτω καθεξής. Μ' αυτόν τον τρόπο, συνεχίζει το παιχνίδι ρίχνοντας την πέτρα του κάθε φορά και σε άλλο κουτάκι. Προσοχή! Οι παίκτες πρέπει να προσέχουν να μην πατήσουν στις ενδιάμεσες γραμμές, γιατί έτσι χάνουν τη σειρά τους. Εάν το παιδί που παίζει χάσει τη σειρά του, τότε παίζει το επόμενο. Όταν έρθει πάλι η σειρά του, συνεχίζει από το κουτάκι στο οποίο βρισκόταν, όταν έχασε.

10. Παιχνίδια με αντικείμενα

Σβούρα

Η σβούρα είναι παιχνίδι που συντροφεύει το παιδί σε κάθε ηλικία. Υπάρχουν διάφορες σβούρες και διάφορα παιχνίδια με αυτές. Το παιχνίδι, συνιστάται στο να ρίξει το παιδί τη σβούρα του με τέτοιο τρόπο που να την κάνει να στριφογυρίζει για όσο το δυνατόν περισσότερο χρόνο. Οι σβούρες ρίχνονται κάτω με επιδέξια κίνηση και καταργώντας την βαρύτητα, στέκουν, ώσπου να τις νικήσει η τριβή.

Τα παιδιά χαράζουν έναν κύκλο στο χώμα και βάζουν μέσα όλοι οι παίχτες από μία σβούρα. Ύστερα, από αρκετή απόσταση, κάθε παίχτης, με τη σειρά, ρίχνει τη σβούρα του, με σκοπό να χτυπήσει μια σβούρα- ή και περισσότερες - και να τη βγάλει έξω από τον κύκλο, οπότε την κερδίζει. Αν η σβούρα του μείνει κι αυτή μέσα στον κύκλο, ο παίχτης που την έριξε τη χάνει.

Βόλοι

Τα παιχνίδια με βόλους είναι γνωστά σε όλο τον κόσμο, αγαπητά σε όλα τα παιδιά και η καταγωγή τους είναι πανάρχαια. Οι βόλοι είναι μικρά μπαλάκια χωμάτινα με σκούρα χρώματα, καφέ, μπλε, βαθύ κόκκινο. Παλαιότερα, βόλους έφτιαχναν και τα ίδια τα παιδιά για τις ανάγκες τους, από χώμα και νερό, που τους έψηναν στη στάχτη του τζακιού. Στα τέλη της δεκαετίας του '50 οι βόλοι υποχωρούν και αντικαθίστανται από τις «γκάζες», γυάλινες μπίλιες που στην



αρχή τις έβρισκες στα μπουκάλια της γκαζόζας. Οι γκάζες που πωλούνται και σήμερα στην αγορά, είναι μικρές και μεγάλες, διαφανείς, με διάφορα χρώματα μέσα.

Στη Χαλκίδα, τους βόλους τους λέγανε «κοϊνάκια» και τις γυάλινες γκάζες «κέτσες». Στην Κορινθία, τις γκάζες τις λένε «γυαλένια», στην περιοχή των Καλαβρύτων τις μικρές γκάζες τις λένε «αμερικανάκια» και τις μεγάλες «δίπλες». Στη Θεσσαλία, για βόλους χρησιμοποιούσαν και σπόρους από ξυλοκέρατα (χαρούπια).

Οι βόλοι παίζονται συνήθως με μια ορισμένη τεχνική:

Ο βόλος τοποθετείται πάνω στο λυγισμένο δείκτη, κάτω από τον οποίο είναι περασμένο ένα μικρό μέρος του νυχιού του αντίχειρα.

Όταν πρέπει να παίξει, το παιδί τινάζει τον αντίχειρα και σπρώχνει το βόλο.

Σχοινάκι

Δύο κορίτσια κρατούν ένα σχοινάκι λίγο χαλαρωμένο. Μόλις δοθεί το σύνθημα, αρχίζουν να γυρίζουν το σχοινάκι κυκλικά, ενώ τα υπόλοιπα κορίτσια μπαίνουν ένα ένα στο παιχνίδι κι αρχίζουν να πηδούν το σχοινί, προσπαθώντας να μην το πατήσουν, γιατί τότε χάνουν.



ΚΟΤΡΟΝΑ

Κάθε παιδί έχει δύο πέτρες, μια μεγάλη και μια μικρή. Κάνουμε μια γραμμή και κάθε παιδί βάζει τη μεγάλη του πέτρα σε κάποια απόσταση από τη

γραμμή αυτή. Με τη μικρή πέτρα κάθε παιδί προσπαθεί να χτυπήσει τη μεγαλύτερη και να τη στείλει όσο πιο μακριά μπορεί. Αν δεν το καταφέρει με την πρώτη προσπαθεί μέχρι να το καταφέρει. Μόλις σταματήσει η μεγάλη πέτρα τρέχει να την πατήσει πριν κάνει κάποιο άλλο παιδί το ίδιο με τη δική του πέτρα.

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΥΠΡΟ

Η αυγοδρομία

Υλικά - μέσα

1 κουτάλι για κάθε παιδί

1 αβγό για κάθε παιδί

Κάθε Λαμπρή υπάρχει η συνήθεια να παίζονται διάφορα παραδοσιακά παιχνίδια. Ένα από αυτά είναι η αυγοδρομία. Σε αυτό το παιχνίδι παίζουν όσοι θέλουν. Πρέπει όμως όλοι να ξεκινήσουν από το ίδιο σημείο. Με το σφύριγμα ξεκινάνε. Κάθε παιδί έχει στο στόμα του ένα κουτάλι και μέσα στο κουτάλι έχει ένα αβγό. Αν πέσει το αβγό είσαι υποχρεωμένος να σκύψεις και να το πιάσεις. Όποιος φτάσει στο τέρμα πρώτος με το αυγό ακόμα στο κουτάλι κερδίζει.

Σακουλοδρομίες

Υλικά - μέσα

1 σακούλα για κάθε παιδί

Το ευχάριστο σ' αυτό το παιχνίδι είναι πως παίζουν όσα παιδιά θέλουν. Όλα τα παιδιά μπαίνουν σε σακούλες. Όταν ο αφέτης σφυρίζει αρχίζουν να τρέχουν με τα πόδια στη σακούλα. Στον πρώτο συνήθως δίνουν κάτι αναμνηστικό σαν έπαθλο.

Σκατούλικά ή σκατούλιακα

Υλικά -μέσα

5 τενεκεδάκια

1 πέτρα πλακουδερή για κάθε παίχτη

Τοποθετούνται σε μια στοίβη τενεκεδάκια, το ένα πάνω από το άλλο, όχι λιγότερα από 5. Ένα παιδί ορίζεται ως «σκατουλιέρης» δηλαδή αυτός που θα είναι υπεύθυνος για τα τενεκεδάκια. Στέκεται στη γραμμή πίσω ακριβώς από τα τοποθετημένα σε στοίβη τενεκεδάκια. Τα υπόλοιπα παιδιά που συμμετέχουν στο παιχνίδι στέκονται απέναντί του, σε κάποια απόσταση (πίσω από μια άλλη γραμμή). Παίρνουν όλα τα παιδιά από μια πέτρα πλακουδερή και αρχίζουν να τη ρίχνουν με τη σειρά. Στόχος τους είναι να ρίξουν κάτω τα τενεκεδάκια που είναι το ένα πάνω στο άλλο. Όποιος αστοχήσει πηγαίνει και στέκεται κοντά στο σημείο που έπεσε η πέτρα του. Εκείνη τη στιγμή που κάποιος θα καταφέρει να ρίξει τα τενεκεδάκια κάτω, τα παιδιά παίρνουν την πέτρα τους και τρέχουν να πάνε πίσω στη γραμμή τους. Ο «σκατουλιέρης» πρέπει να ξαναστήσει τα τενεκεδάκια και να προσπαθήσει να πιάσει κάποιον για να μπει στη θέση του. Αν δεν τα καταφέρει, μένει ο ίδιος.

Λουκούι (μικρή λακκούβα)

Υλικά -μέσα

1 τρύπα στο χώμα δίπλα από τοίχο

10 - 20 αμύγδαλα το κάθε παιδί

1 σημάδι στο χώμα

Τα παιδιά έσκαβαν μια μικρή λακκούβα συνήθως δίπλα σε έναν τοίχο. Ένα παιδί παίζει το ρόλο του ταμιά. Αυτό αναλαμβάνει να δίνει τα κερδισμένα αμύγδαλα ή να παίρνει τα χαμένα. Τα υπόλοιπα παιδιά αφού αποφασίσουν πόσα αμύγδαλα θα ρίχνουν κάθε φορά ξεκινούν το παιχνίδι. Από μια συγκεκριμένη απόσταση ρίχνουν τα αμύγδαλα προς τη λακκούβα. Όποιος ρίξει τα περισσότερα αμύγδαλα στη λακκούβα παίρνει όλα τα αμύγδαλα που έβαλαν οι άλλοι παίχτες στη λακκούβα. Ο ταμίας αναλαμβάνει να πάρει τα χαμένα και να δώσει τα κερδισμένα αμύγδαλα. Όποιος μαζέψει τα περισσότερα αμύγδαλα είναι ο νικητής.

Αυκά του Κολόκα

Υλικά -μέσα

1 μαντιλάκι

Σ' αυτό το παιχνίδι τα παιδιά κάθονταν σε ένα μεγάλο κύκλο. Ένα παιδί κρατούσε ένα μαντιλάκι κλεισμένο στα χέρια του και γύριζε γύρω από τα παιδιά τραγουδώντας: «Αυκά - αυκά πουλώ τα, του θκειού μου του Κολόκα που κάμνει κολοκούθκια να τρων τα κοπελλούθκια». Καθώς γύριζε, προσπαθούσε να ρίξει το μαντίλι πίσω από κάποιο παιδί, χωρίς να το πάρει χαμπάρι. Τα παιδιά είχαν δικαίωμα να ψάχνουν πίσω τους με τα χέρια αλλά

δεν μπορούσαν να γυρίσουν το κεφάλι πίσω τους. Το παιδί που το έβρισκε πίσω του το έπαιρνε και έτρεχε το παιδί που του το έριξε και το κτυπούσε με το μαντίλι μέχρι να κάτσει στη θέση εκείνου που πήρε το μαντίλι. Το παιχνίδι συνέχιζε με το νέο παιδί που κρατούσε το μαντίλι. Αν ένα παιδί δεν το έβρισκε πίσω του, εκείνος που του το έριξε, αφού έκανε το γύρο των παιδιών το ξανάπιανε και κτυπούσε το παιδί που δεν το βρήκε μέχρι να κάνει ένα γύρο και να ξανακάτσει στη θέση του. Και συνέχιζε πάλι εκείνος που κρατούσε το μαντίλι.

Λιγκρί

Υλικά - μέσα

1 ξυλαράκι μήκους 20 εκατοστών

2 πέτρες

1 στενή σανίδα

Το λιγκρί ήταν ένα ξυλαράκι που είχε μήκος περίπου 20 εκατοστά και πάχος σαν δάκτυλο ανθρώπου. Το έβαζαν να ακουμπά πάνω σε δύο πέτρες που απείχαν λίγο η μια από την άλλη. Ένα παιδί κρατώντας μια στενή σανίδα (βέργα) προσπαθούσε να πετάξει μακριά το λιγκρί. Τα άλλα παιδιά προσπαθούσαν να το πιάσουν. Αν το έπιαναν με τα δύο χέρια κέρδιζαν 10 βαθμούς. Με το δεξί χέρι κέρδιζαν 20 βαθμούς, με το αριστερό 40 και αν κανένας το έπιανε ανάμεσα στα δυο δάχτυλα κέρδιζε 80 βαθμούς.

Κουτσαντήρι

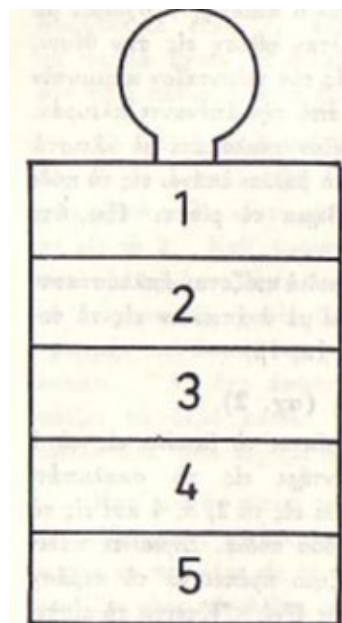
Υλικά - μέσα

1 κύκλος στο έδαφος

Ομαδικό παιχνίδι. Τα παιδιά όριζαν τα σύνορα του χώρου μέσα στο οποίο μπορούσαν να κινηθούν. Όριζαν επίσης και το χώρο ξεκούρασης του κυρίου παίχτη (Συνήθως ήταν ένας κύκλος στη μέση του «γηπέδου»). Ένας παίχτης έτρεχε τα άλλα παιδιά πηδώντας μόνο στο ένα πόδι (κουτσό). Τα άλλα παιδιά έτρεχαν για να αποφύγουν κτύπημα στην πλάτη από τον παίχτη. Όποιο παιδί χτυπιόταν, έφευγε από το παιχνίδι. Από το παιχνίδι έφευγε και όποιος έβγαινε εκτός ορίων του χώρου. Ο παίχτης που έκανε τον κουτσό δικαιούτο να σταματήσει για ξεκούραση στον τόπο ξεκούρασης. Το παιχνίδι τελείωνε όταν ο παίχτης χτυπούσε όλους τους άλλους παίχτες.

Ο Βασιλέας

Ο παίχτης, ο οποίος παίζει πρώτος, ρίχνει την πέτρα του στο 1 σκαλοπάτι. Με κοντσαντήρι, πηδά στο 1^ο σκαλοπάτι και με το πόδι σπρώχνει το πλακάκι να περάσει στο 2^ο σκαλοπάτι, χωρίς να σταματήσει η πέτρα ή το πόδι να πατήσει πάνω στη γραμμή ούτε να μπει απευθείας στο 3^ο σκαλοπάτι. Με τον ίδιο τρόπο σπρώχνει την πέτρα έως το 4^ο σκαλοπάτι, όπου έχει το δικαίωμα να πατήσει με τα δύο του πόδια και να αναπαυτεί. Έπειτα με το ίδιο τρόπο σπρώχνει το πλακάκι από 5^ο εις το 4^ο, 3^ο, 2^ο, 1^ο σκαλοπάτι, χωρίς να αγγίσει την πέτρα ή το πόδι επάνω στην γραμμή, ή να προχωρήσει απ' ευθείας από το 1^ο εις το 3^ο ή 4^ο σκαλοπάτι. Όταν ο παίχτης χάσει αρχίζει το άλλο παιδί. Αν όμως, πάρει κανονικά την πέτρα ως το τελευταίο σκαλί, τότε αρχίζει η δεύτερη φάση του παιχνιδιού.

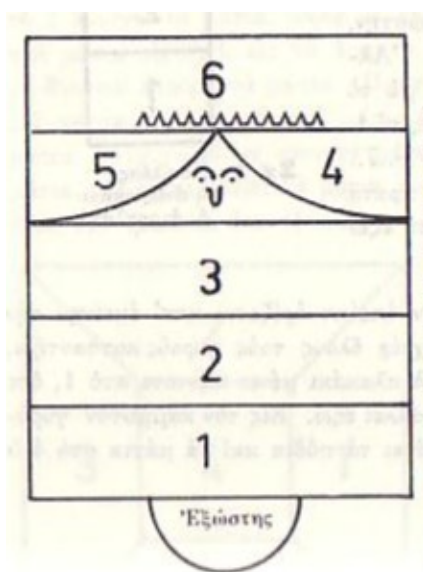


Σε αυτή τη φάση ρίχνει την πέτρα στο 2^ο σκαλοπάτι και χωρίς να πατήσει εις το 1^ο, πηδά εις το 2^ο σκαλοπάτι, οπότε σπρώχνει την πέτρα όπως και προηγουμένως έως το τελευταίο. Έπειτα ρίχνει την πέτρα εις το 3^ο και συνέχεια έως το 5^ο, όπως προηγουμένως. Ύστερα αρχίζει τους γύρους ως εξής:

Από το 5^ο σκαλοπάτι ρίχνει την πέτρα εις το 1^ο. Το αφήνει εκεί και με κουτσαντήρι προχωρεί από σκαλί σε σκαλί, από 1^ο έως το 5^ο, χωρίς να σπρώχνει το πλακάκι και από το 5^ο στο 1^ο τόσες φορές, όσες συμφωνήσουν τα παιδιά από την αρχή του παιχνιδιού. Αν τα καταφέρει όλα, τότε έχει το δικαίωμα να προχωρήσει κοντσαντήρι από το 5^ο εις το 4^ο, 3^ο, 2^ο, να σταματήσει λίγο και με ένα πήδημα να σπρώξει έξω το πλακάκι, το οποίο είναι

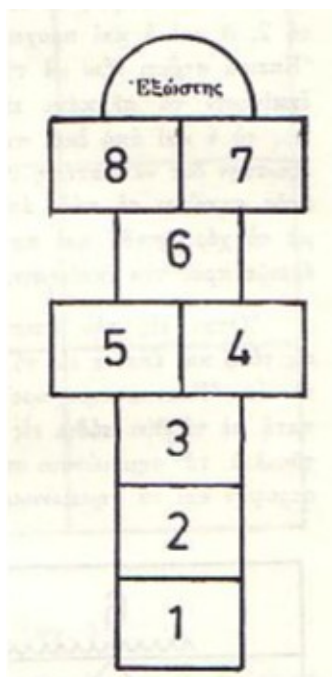
εις το 1^ο και να σταματήσει εις αυτή τη θέση , ώστε με ένα πήδημα από εκεί που έσπρωξε την πέτρα να μπορεί να το πατήσει και να σταθεί επάνω του.

Έπειτα είναι ο γύρος «Καμμυτόν» (με κλειστά μάτια), κατά το οποίον προχωρεί με κλειστά μάτια και χωρίς να σπρώχνει το πλακάκι. Όταν φτάσει στη θέση όπου έχει το δικαίωμα να πατήσει, ανοίγει και τα μάτια. Στον τελευταίο καμμυτό γύρο ο παίχτης ρίχνει την πέτρα στο 1 σκαλοπάτι από την απέναντι πλευρά. Κάνει καμμυτά το γύρο και στο τελευταίο σκαλοπάτι με κλειστά μάτια παίρνει την πέτρα, τη βάζει επάνω στο πόδι που πατά και με ένα πήδημα το ρίχνει έξω, τότε παίρνει ένα πόντο «τσουλλί».



ΒΑΣΙΛΙΣΣΑ

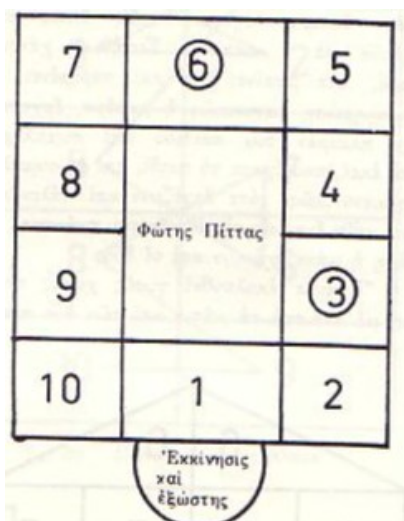
Ο παίχτης ρίχνει την πέτρα στο 1. Πηδά κοτσαντήρι από τον εξώστη και αμέσως πρέπει πάλι να σπρώξει την πέτρα αμέσως εις τον εξώστη. Ρίχνει από τον εξώστη την πέτρα στο 2. Πηδά εις το 1 και από εκεί γοργά πηδά εις το 2 και επιστρέφει εις τον εξώστη περνώντας ένα ένα τα σκαλιά. Ρίχνει στο 3 πηγαίνει στο 1, 2 και γοργά από το 3 σπρώχνει την πέτρα στον εξώστη και επιστρέφει και αυτό κοτσαντήρι. Ύστερα ρίχνει εις το 4 , 5, 6 και επιστρέφει. Έχει και γύρους χωρίς την πέτρα και μόνο με κοτσαντήρι. Το ύψος των σκαλιών πρέπει να είναι ανάλογο ώστε όταν σπρώχνει την πέτρα από το 6, να μπορεί να την πάρει έως τον εξώστη. Το «τσουλλί» συνήθως γράφεται στο 6 με τρίγωνα, ώστε σιγά σιγά να σχηματιστεί σαν κορόνα.



Ανθρωπάκι ή αεροπλανάκι

Ο παίχτης ρίχνει την πέτρα στο 1 και την αφήνει εκεί. Προχωρεί κοτσαντήρι χωρίς την πέτρα έως το 8. Στο 4-5 καθώς και στο 7-8 ανοίγει τα πόδια και πατά και με τα δύο. Επιστρέφει στο 2, όπου σταματά και παίρνει την πέτρα χωρίς να αγγίζει το χέρι του στη γη και βγαίνει έξω κοτσαντήρι. Έπειτα ρίχνει την πέτρα στο 2, πατά στο 1 κοτσαντήρι και πηδά μετά στο 3, 4, 5, 6, 7, 8 και επιστρέφει πίσω στο 3. Παίρνει την πέτρα και πηδά στο 1 και βγαίνει έξω.

Αυτό συνεχίζεται μέχρι το 8. Μετά από τον εξώστη όπου θα πρέπει να σταθεί έρχεται όλα τα σκαλιά κοτσαντήρι και από το 8 πηδά στον εξώστη όπου πρέπει να πατήσει πάνω στην πέτρα. Αλλάζει θέση με πήδημα, σκύβει και παίρνει με το χέρι την πέτρα και κρατώντας την επιστρέφει στο 1. Αρχίζει επιστροφή ρίχνοντας την πέτρα από το 8, 7, 6... Πάντοτε πατά στον εξώστη και όταν επιστρέφει κρατά στο κάθε σκαλί την πέτρα και στο 1 την πετά έξω και πηδά επάνω αλλιώς χάνει.

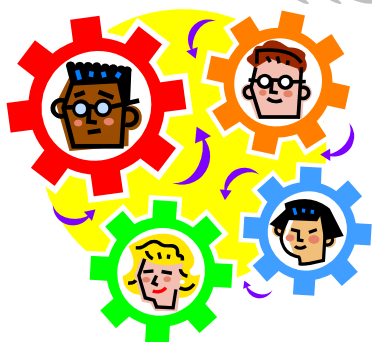


Φώτης Πίττας

Το παιχνίδι αυτό όταν η πέτρα δεν πάει στο κουτί που πρέπει ο παίχτης χάνει. Όταν όμως θα αρχίσει και πάλι, τότε συνεχίζει από εκεί που έχασε. Όταν η πέτρα σταματήσει στο Φώτη Πίττα τα χάνει

όλα και όταν θα αρχίσει και πάλι πρέπει να αρχίσει από το 1. Από την εκκίνηση ο παίχτης ρίχνει στο 1, όπου μπαίνει με κοτσαντήρι και σπρώχνει προς τα έξω τελείως. Ρίχνει εις το 2 και μπαίνει κοτσαντήρι εις το 1, 2, σπρώχνει κατευθείαν έξω και επιστρέφει κοτσαντήρι στο 1 και έξω. Ρίχνει στο 3 , μπαίνει κοτσαντήρι 1,2,3, σπρώχνει στο 1 και έξω. Ρίχνει στο 4, επιστρέφει στο 3,1 και έξω. Ρίχνει στο 5, επιστρέφει στο 4 ,3,1 και έξω. Αν δε πάει η πέτρα στο 1, χάνει και όταν θα ρίξει θα παίξει και πάλι από το σκαλί που έχασε. Ρίχνει στο 6 , πηγαίνει κοτσαντήρι στο 6 και σπρώχνει στο 1 και πηδηχτός πρέπει να έρθει στο 1 και έξω, Ρίχνει στο 7 . Πηγαίνει κοτσαντήρι στο 1,2,...7, σπρώχνει στο 6, 1 και έξω. Επιστρέφει όμως πάντοτε συνέχεια στο 6, πηδά εις το 1 και έξω.

Παιχνίδια για όλους



Ισορροπιστές

Αριθμός παιδιών: απεριόριστος

Υλικά: 1 ποτήρι πλαστικό για κάθε παιδί

Στόχος:

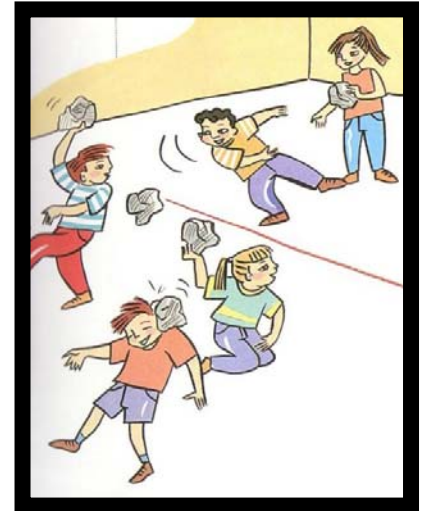
- Τα παιδιά να είναι ικανά να ισορροπούν με το ένα πόδι.



Πώς παίζεται:

1. Οι παίκτες στέκονται όρθιοι, σε απόσταση 2 μέτρων ο ένας από τον άλλο.
2. Ο εκπαιδευτικός δίνει ένα πλαστικό ποτήρι σε κάθε παίκτη.
3. Μόλις δοθεί το σύνθημα, όλοι σηκώνουν ψηλά το πόδι σε ορθή γωνία και τοποθετούν το πλαστικό ποτήρι στο γόνατο.
4. Όποιος ακουμπήσει το ποτήρι με τα χέρι ή το ρίξει κάτω, βγαίνει από το παιχνίδι.
5. Κερδίζει όποιος αντέξει περισσότερο χρόνο κρατώντας ισορροπία με το ποτήρι πάνω στο γόνατο.

Χαρτόμπαλες



Αριθμός παιδιών: 2 ομάδες με ισάριθμους παίκτες

Υλικά: κιμωλία, 1 φύλλο χαρτιού από εφημερίδα για κάθε παιδί.

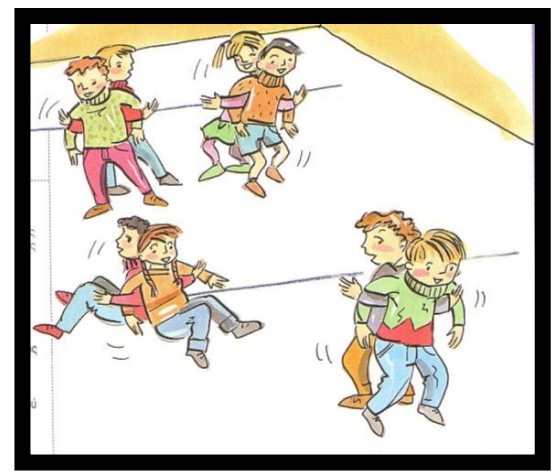
Στόχος:

- Τα παιδιά να συντονίζουν το σώμα τους με διάφορα αντικείμενα.

Πώς παίζεται:

1. Σχηματίζονται 2 ομάδες με ισάριθμους παίκτες.
2. Με κιμωλία σχεδιάζεται μια γραμμή πάνω στο δάπεδο. Οι παίκτες κάθε ομάδας τοποθετούνται σε μια πλευρά.
3. Σε κάθε παίκτη δίνεται ένα φύλλο χαρτιού εφημερίδας για να το κάνει μια μπάλα χαρτιού.
4. Μόλις δοθεί το σύνθημα, οι παίκτες πρέπει να ρίξουν την μπάλα χαρτιού στην περιοχή της αντίπαλης ομάδας, να πάρουν τις μπάλες που ρίχνουν οι παίκτες της άλλης ομάδας και να τις ξαναρίξουν στην περιοχή της αντίπαλης ομάδας.
5. Κερδίζει η ομάδα που ύστερα από ένα χρονικό διάστημα, έχει τις λιγότερες μπάλες χαρτιού στην περιοχή της.

Η καρέκλα



Αριθμός παιδιών: απεριόριστος αριθμός παιχτών, κατά ζεύγη.

Υλικά: τίποτα

Στόχος:

- Η σωστή χρήση πλευρικότητας και της προέκτασής της στους άλλους.

Πώς παίζεται:

1. Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια παιχτών με παρόμοια σωματική διάπλαση.
2. Σημαδεύεται μια γραμμή εκκίνησης , μια γραμμή τερματισμού, σε απόσταση 20 μέτρων, και μία ενδιάμεση, σε απόσταση 10 μέτρων από τις άλλες δύο.
3. Οι παίχτες κάθε ζευγαριού τοποθετούνται στη γραμμή εκκίνησης, πλάτη με πλάτη και με τα χέρια ενωμένα.
4. Μόλις δοθεί το σύνθημα, κατευθύνονται προς τη γραμμή τερματισμού, χωρίς να αφήσουν τα χέρια.
5. Μόλις φτάσουν στην ενδιάμεση γραμμή, πρέπει να καθίσουν πάνω στο δάπεδο και να ξανασηκωθούν, πάντα με τα χέρια ενωμένα.
6. Κερδίζει το ζευγάρι που φτάνει πρώτο στη γραμμή τερματισμού.

Τα τόξα



Αριθμός παιδιών: ομάδες των 6 παιχτών

Υλικά: τίποτα

Στόχος:

- Η σωστή χρήση πλευρικότητας και της προέκτασής της στους άλλους.

Πώς παίζεται:

1. Σχηματίζονται ομάδες των 6 παιχτών.
2. Οι παίκτες κάθε ομάδας κάθονται ο ένας δίπλα στον άλλο και στηρίζονται με τα πόδια και τα χέρια στο έδαφος, κρατώντας το σώμα ψηλά.
3. Μόλις δοθεί το σύνθημα, ο παίκτης που βρίσκεται σε μια από τις δύο άκρες περνάει κάτω από τους συμπαίκτες του και μόλις φτάσει στο τέλος, κάθεται στην ίδια στάση με τους υπόλοιπους και δίνει στο σύνθημα για να ξεκινήσει ο επόμενος.
4. Κερδίζει η ομάδα που φτάνει πιο μακριά, έπειτα από ένα καθορισμένο χρόνο.

Ο άσσος του ποδοσφαίρου



Αριθμός παιδιών: απερίοριστος αριθμός παιχτών

Υλικά: 1 ξεφούσκωτη φούσκα για κάθε παίχτη.

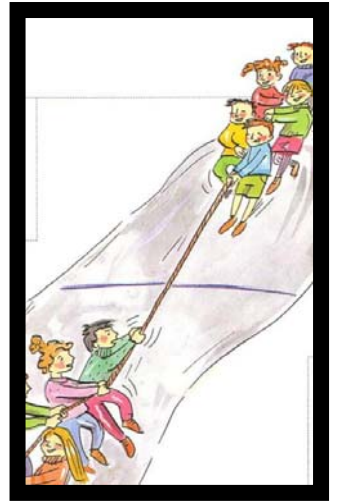
Στόχος:

- Βασικές αθλητικές δραστηριότητες και ειδικές κινητικές πρακτικές.

Πώς παίζεται:

1. Σε κάθε παίχτη δίνεται μια φούσκα , την οποία φουσκώνει και δένει την άκρη της με κόμπο.
2. Οι παίχτες στέκονται σε μια σχετική απόσταση μεταξύ τους.
3. Μόλις δοθεί το σύνθημα, πετούν τη φούσκα στον αέρα και ακουμπώντας τη με οποιοδήποτε μέρος του σώματος τους προσπαθούν να μη την αφήσουν να πέσει κάτω στο έδαφος.
4. Συγχρόνως , προσπαθούν να κάνουν τη φούσκα των συμπαιχτών τους να ακουμπήσει κάτω.
5. Κερδίζει ο παίχτης που καταφέρνει να κρατήσει ψηλά τη φούσκα του.

Το σχοινί



Αριθμός παιδιών: ισάριθμες ομάδες (5-6)

Υλικά: 1 χοντρό σχοινί μήκους περίπου 10 μέτρων

Στόχος:

- Πειραματισμός και προσδιορισμός διαφορετικών μυϊκών τόνων.

Πώς παίζεται:

1. Σχηματίζονται ισοδύναμες ομάδες.
2. Οι ομάδες συναγωνίζονται μεταξύ τους ανά δύο.
3. Οριοθετείται μια γραμμή πάνω στο έδαφος και τοποθετείται το σχοινί με τρόπο ώστε το κέντρο του να τέμνει τη γραμμή.
4. Κάθε ομάδα πιάνει από μία άκρη του σχοινιού.
5. Μόλις ακουστεί το σύνθημα, οι δύο ομάδες τραβούν το σχοινί προς την πλευρά τους, με όλη τους τη δύναμη.
6. Κερδίζει η ομάδα που καταφέρνει να κάνει κάποιον από τους αντίπαλους παίχτες να πατήσει πάνω στη γραμμή.

Τράβα το στεφάνι

Αριθμός παιδιών: ισάριθμες ομάδες των τριών

Υλικά: 1 στεφάνι ανά τρεις παίκτες



Στόχος :

- Πειραματισμός και προσδιορισμός διαφορετικών μυϊκών τόνων.

Πώς παίζεται:

1. Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες των τριών.
2. Δύο από τους παίκτες πιάνουν το στεφάνι με τα χέρια και ο τρίτος στέκεται πίσω από έναν από τους δύο.
3. Ο τρίτος παίκτης πρέπει να ακουμπήσει το συμπαίκτη που βρίσκεται πιο μακριά του.
4. Οι άλλοι δύο παίκτες κινούνται και γυρίζουν για να μην μπορέσει ο τρίτος να το καταφέρει.
5. Όταν το καταφέρει αλλάζουν θέσεις και το παιχνίδι συνεχίζεται με τον ίδιο τρόπο.

Ακίνητοι

Αριθμός παιδιών: 10 και περισσότερα παιδιά

Υλικά: 1 μαντίλι ή 1 γραβάτα

Στόχος:

- Η αύξηση της παρατηρητικότητας, της εγρήγορσης και της ανταπόκρισης.

Πώς παίζεται:

1. Βγαίνει το παιδί που τα φυλάει και του δένεται το μαντίλι στην πίσω τσέπη, στη ζώνη ή στο παντελόνι και κάνετε μια «ουρά».
2. Το παιδί αυτό πηγαίνει να σταθεί στην μια άκρη της αυλής, με τους υπόλοιπους σε ημικύκλιο στην άλλη άκρη.
3. Τα υπόλοιπα παιδιά προσπαθούν να του πάρουν το μαντίλι, χωρίς να τους καταλάβει. Αυτό γυρίζει πίσω όποτε θέλει, κι όποιον δει να κουνιέται τον αναγκάζει να ξαναγυρίσει στην αρχή.
4. Οι υπόλοιποι μένουν ακίνητοι και συνεχίζουν να πλησιάζουν προσεκτικά, κάθε φορά που τους γυρίζει την πλάτη.
5. Όποιος αρπάξει πρώτος το μαντίλι είναι νικητής.



Αγώνες ζώων



Αριθμός παιδιών: ομάδες των 4 ή 5 παιδιών

Υλικά: τίποτα

Στόχος:

- Ο συντονισμός και η παρότρυνση για συνεργασία.

Πώς παίζεται:

Οι αγώνες ζώων αρέσουν πολύ στα παιδιά. Παροτρύνετέ τα να σκεφτούν δικές τους παραλλαγές. Κάποιες ιδέες:

1. Να κινηθούν σαν καγκουρό, πηδώντας με τα πόδια ενωμένα και τα χέρια διπλωμένα.
2. Να κάνουν τα καβούρια, μπουσουλώντας με τα τέσσερα στο πλάι.
3. Να παριστάνουν τους λαγούς, κάνοντας τα πηδήματά τους.
4. Να παριστάνουν τα γαϊδουράκια, προχωρώντας εμπρός με τα τέσσερα.

Πέρασμα με στεφάνια

Αριθμός παιδιών: ομάδες 4- 5 παιδιών

Υλικά: 1 στεφάνι για κάθε ομάδα

Στόχος:

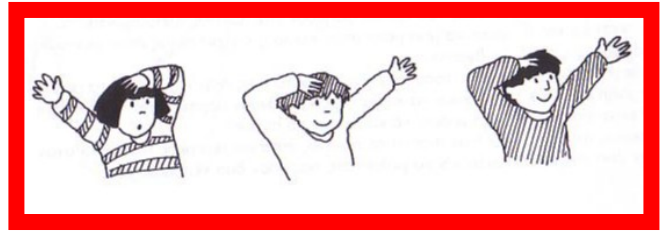
- Η ανάπτυξη της επιδεξιότητας και του συντονισμού χεριού ματιού.



Πώς παίζεται:

1. Παίρνει ο πρώτος παίχτης κάθε ομάδας ένα στεφάνι.
2. Δίνεται το σύνθημα να αρχίσουν.
3. Πρέπει να κυλήσουν το στεφάνι κατά μήκος της γραμμής, να περάσουν μέσα από αυτό και να το κυλήσουν πίσω στον επόμενο παίκτη.
4. Συνεχίζεται μέχρι να το κάνουν όλοι στην ομάδα.
5. Κερδίζει η ομάδα που τελειώνει πρώτη.

Ακολουθώ τον αρχηγό!



Αριθμός παιδιών: μέχρι 8 παιδιά

Υλικά: 1 χρονόμετρο ή ρολόι

Στόχος:

- Η ανάπτυξη της αρχηγικής ικανότητας και της συγκέντρωσης.

Πώς παίζεται:

1. Ορίζεται ο αρχηγός.
2. Οι υπόλοιποι μπαίνουν στη γραμμή.
3. Δίνεται το σύνθημα έναρξης.
4. Ο αρχηγός κάνει μια ποικιλία ασκήσεων και κινήσεων.
5. Όλοι στην ομάδα αντιγράφουν τον αρχηγό.
6. Μετά από ένα χρονικό διάστημα ακολουθεί ο επόμενος στη γραμμή.
Γίνεται δηλαδή ο νέος αρχηγός.

Ιπτάμενα πιάτα



Αριθμός παιδιών: ομάδες των 3

Υλικά: 3 χάρτινα πιάτα για κάθε ομάδα,

1 κιμωλία

Στόχος:

- Η ανάπτυξη της αρχηγικής ικανότητας και της συγκέντρωσης.

Πώς παίζεται:

1. Με την κιμωλία σχεδιάστε έναν κύκλο, με διάμετρο 1 μέτρο, στην άκρη του χώρου.
2. Σχεδιάστε μια γραμμή εκκίνησης αρκετά μέτρα μακριά.
3. Τα παιδιά στέκονται πίσω από τη γραμμή, κρατώντας 1 πιάτο.
4. Με τη σειρά το σπρώχνουν απαλά προς τον κύκλο.
5. Τα πιάτα πρέπει να μπουν στον κύκλο.
6. Κάθε πιάτο μέσα στον κύκλο είναι ένας βαθμός, τα δύο τέσσερις βαθμοί και τα τρία πιάτα δέκα βαθμοί.
7. Ακολουθεί η επόμενη ομάδα.

Παιχνίδια με σχοινάκι



Αριθμός παιδιών: απεριόριστος

Υλικά: 1 σχοινάκι για κάθε παιδί

Στόχος:

- Να μάθουν τα παιδιά να πηδούν με σχοινάκι.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

1. Παίρνει το κάθε παιδί από ένα σχοινάκι και καλείται να το τοποθετήσει τεντωμένο στο έδαφος και να περπατήσει πάνω σε αυτό.
2. Καλούνται να περπατήσουν από τη μια άκρη στην άλλη με το αριστερό πόδι από τη μια πλευρά του σχοινιού και το δεξί από την άλλη.
3. Καλούνται να πηδήσουν στο ένα πόδι από τη μια πλευρά, μένοντας όσο γίνεται πιο κοντά στο σχοινί. Να δοκιμάσουν και με το άλλο πόδι.
4. Καλούνται να διπλώσουν το σχοινί στη μέση. Κρατώντας τις δύο άκρες μαζί, αφήνονται να ασκηθούν στο να περιστρέφουν και να γυρίζουν το σχοινί στον αέρα, πρώτα με το ένα χέρι και μετά με το άλλο.

5. Καλούνται να κινούν το μαζεμένο σχοινί σαν εκκρεμές από το εμπρός μέρος του σώματός τους προς τα πίσω, πηδώντας πάνω από το σχοινί , έτσι που να περνάει κάτω από τα πόδια τους.
6. Διδάσκεται η κίνηση για πήδημα.
7. Τους δείχνεται πώς να κρατούν το σχοινί στο ύψος των ώμων, με τα μπράτσα τεντωμένα ανοιχτά και τους αγκώνες ελαφρά λυγισμένους. Το σχοινί πρέπει να πέφτει πίσω από το σώμα , με την καμπύλη του να μένει στο ύψος της φτέρνας. Κρατούν τα χέρια ανοιχτά, γυρίζουν το σχοινί πάνω από το κεφάλι και πηδούν πάνω του καθώς περνάει μπροστά από τα πόδια.

Παιχνίδια με ρακέτα

Αριθμός παιδιών: απεριόριστος

Υλικά: 1 ρακέτα για κάθε παιδί

Στόχος:

- Η διδασκαλία χτυπήματος της μπάλας με ρακέτα.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

1. Καλούνται να ισορροπήσουν την μπάλα στη ρακέτα.
2. Καλούνται να εξασκηθούν χτυπώντας την μπάλα προς τα πάνω.
3. Καλούνται να σταθούν σε μια θέση και να αρχίσουν να κτυπούν την μπάλα και να μετρούν τα χτυπήματά τους.
4. Καλούνται να κτυπήσουν την μπάλα με τη ρακέτα γύρω γύρω στο έδαφος.
5. Καλούνται να κρατούν την μπάλα κοντά στη ρακέτα. Να τοποθετούν την μπάλα πάνω στη ρακέτα και να εξασκηθούν να μεταφέρουν την μπάλα σε μικρή απόσταση.
6. Καλούνται να κτυπούν την μπάλα όσο μακριά μπορούν. Καλούνται παράλληλα να την παρακολουθούν όπως φεύγει, να τη μαζεύουν και να γυρίζουν στη θέση απ' όπου ξεκίνησαν.

Παιχνίδια με στεφάνι

Αριθμός παιδιών: απεριόριστος

Υλικά: 1 στεφάνι για κάθε παιδί

Στόχος:

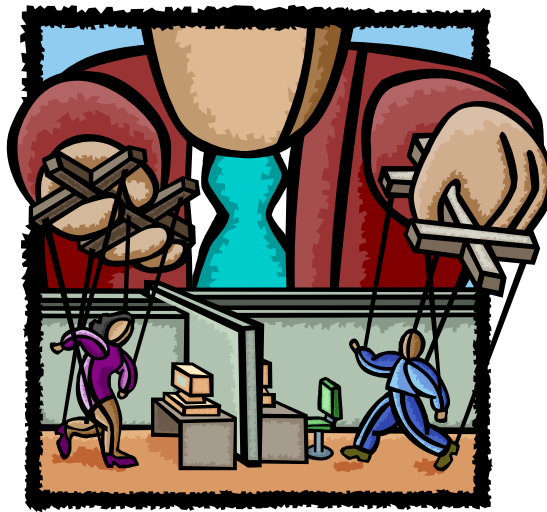
- Άσκηση δεξιοτήτων και συντονισμός χεριού - ματιού.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

1. Καλούνται να παίξουν με τα στεφάνια κρατώντας τα οριζόντια ή κάθετα.
2. Καλούνται να περάσουν το στεφάνι από το κεφάλι, το σώμα, τα πόδια και να βγουν απ' αυτό. Να το κάνουν το ίδιο ανάποδα.
3. Καλούνται να περπάτησουν μέσα από το στεφάνι, να το σηκώσουν, να το περάσουν στο σώμα τους, πάνω στο κεφάλι και να το βάλουν πάλι στο έδαφος.
4. Καλούνται να κάνουν το ίδιο ενώ κινούνται στο χώρο.
5. Καλούνται να κρατήσουν το στεφάνι γύρω από τη μέση τους και να τρέξουν γύρω στο χώρο.
6. Καλούνται να κυλούν το στεφάνι στο χώρο χωρίς να πέσει, σπρώχνοντας το με το χέρι μπροστά.

Παιχνίδια από τα παλιά



Βιβλίο από τους μαθητές της

Δημοτικό Σχολείο.....

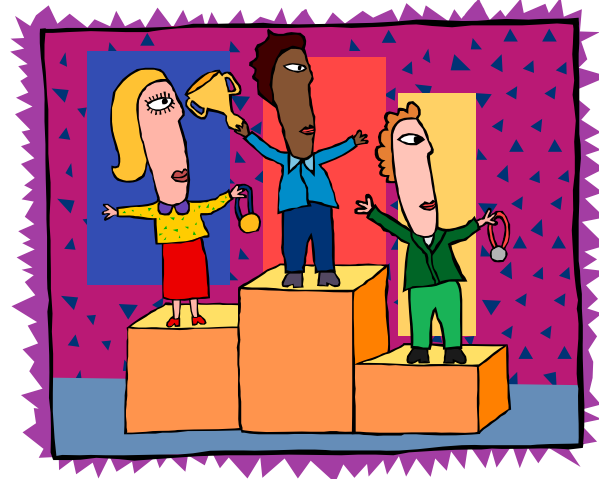
Παιχνίδια για όλους



Βιβλίο από τους μαθητές της

Δημοτικό Σχολείο.....

Καλή συμπεριφορά στο παιχνίδι



Αυτό το βραβείο απονέμεται
στον/στην

.....

για την καλή συμπεριφορά στο
παιχνίδι.

Δάσκαλος

.....

Ημερομηνία.....

Αυτό το βραβείο απονέμεται στο
«Βασιλιά του σχοινιού»

Όνομα μαθητή:.....

Υπογραφή Δασκάλου /λας
.....



Αυτό το βραβείο απονέμεται στο
«Βασιλιά της ρακέτας»

Όνομα μαθητή:.....

Υπογραφή Δασκάλου/λας
.....



Αυτό το βραβείο απονέμεται στο
«Βασιλιά του στεφανιού»

Όνομα μαθητή:.....

Υπογραφή Δασκάλου/ας

Το ποδήλατο

Β) Το ποδήλατο και το παιδί

Γενικοί Στόχοι:

Τα παιδιά:

- Να είναι ικανά να αγαπήσουν το ποδήλατο και να το χρησιμοποιούν στη ζωή τους, αυξάνοντας έτσι τη φυσική τους δραστηριότητα.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

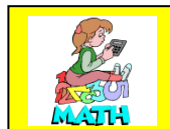


Δραστηριότητα 1^η

Σκοποί:

- Να είναι ικανά να μάθουν για την ιστορία του ποδηλάτου.
- Να είναι ικανά να συλλέγουν πληροφορίες για το ποδήλατο.

Ο δάσκαλος αναφέρει στα παιδιά τη λέξη «Ποδήλατο». Τα παιδιά καλούνται να πουν τι τους έρχεται στο μυαλό (ιδεοθύελλα). Μετά καλούνται να βρουν στο σπίτι τους υλικό που αναφέρεται στο ποδήλατο. Το υλικό μαζεύεται και τα παιδιά παίρνουν μια γεύση από το ποδήλατο και την ιστορία του. Διαβάζουν το φύλλο εργασίας (*Η ιστορία του ποδηλάτου*).



Δραστηριότητα 2^η

Σκοπός:

- Να είναι ικανά να ενημερωθούν για τα οφέλη που προσφέρει το ποδήλατο στον άνθρωπο όταν το χρησιμοποιεί (φυσική δραστηριότητα).

Ο δάσκαλος καλεί τα παιδιά να πουν τις δικές τους εμπειρίες με το ποδήλατο και τους ζητά να αναφέρουν τα οφέλη που τους προσφέρει. Μετά διαβάζουν το φύλλο εργασίας (*Το ποδήλατό μου και εγώ*) και κάνουν σύγκριση με αυτά που ειπώθηκαν προηγουμένως. Μετά λύνουν το φύλλο εργασίας (*Τιποιοι από σας έρχονται στο σχολείο με ποδήλατο;*). Γίνεται η γραφική παράσταση και βγαίνουν τα συμπεράσματα.



Δραστηριότητα 3^η

Σκοπός:

- Να είναι ικανά μέσα από το χιούμορ να διακωμωδούν συμπεριφορές που αναφέρονται στη χρήση του ποδηλάτου.

Τα παιδιά διαβάζουν το φύλλο εργασίας (*Ανέκδοτο*) και προσπαθούν να καταλάβουν τι έκανε το παιδάκι λάθος όταν χρησιμοποίησε το ποδήλατό του. Αργότερα μέσα στις ομάδες και με τη βοήθεια του δασκάλου φτιάχνουν το δικό τους ανέκδοτο. Αν αυτή η δραστηριότητα είναι δύσκολη για τα παιδιά, τότε γίνεται στο σπίτι. Όλα τα ανέκδοτα τοποθετούνται στην πινακίδα και σχολιάζονται απ' τους μαθητές.

Δραστηριότητα 4^η



Σκοπός:

- Να είναι ικανά να επιλέγουν το κατάλληλο ποδήλατο για τους ίδιους.

Ο δάσκαλος οργανώνει μια επίσκεψη σε ένα κοντινό κατάστημα που πωλεί ποδήλατα. Ο καταστηματάρχης μιλά στα παιδιά για το κατάλληλο ποδήλατο για το καθένα. Οι μαθητές αντλούν πληροφορίες για το θέμα αυτό και από το φύλλο εργασίας (*Επιλέγω το κατάλληλο ποδήλατο για μένα*).

Δραστηριότητα 5^η

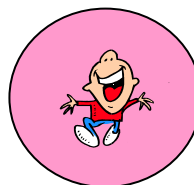


Σκοπός:

- Να είναι ικανά να παίρνουν πληροφορίες για την οδική ασφάλεια.

Ο δάσκαλος καλεί στην τάξη ένα τροχονόμο. Οι μαθητές ενημερώνονται ποια πρέπει να είναι η συμπεριφορά τους όταν οδηγούν ποδήλατο. Μετά διαβάζουν τα φύλλα εργασίας (*Θα πρέπει πάντα να φορώ το κράνος μου- Οδική ασφάλεια -Τι πρέπει να προσέχω;*) και τα λύνουν.

Δραστηριότητα 6^η



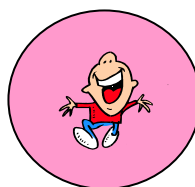
Σκοπός:

- Να είναι ικανά να χειρίζονται σωστά το ποδήλατό τους.

Ο δάσκαλος σε συνεργασία με τους γονείς των παιδιών οργανώνει μια μέρα εκπαίδευσης των παιδιών σχετική με τη σωστή οδήγηση του ποδηλάτου. Τα παιδιά φέρνουν στο σχολείο τα δικά τους ποδήλατα και μαθαίνουν να οδηγούν σωστά. Εκείνη τη μέρα καλείται να παρευρεθεί στο σχολείο και ένας γνωστός ποδηλάτης ο οποίος μπορεί να δώσει πληροφορίες για το άθλημα αυτό. Τα παιδιά παίρνουν συνέντευξη από τον ποδηλάτη και αντλούν πληροφορίες. Λύνουν το φύλλο εργασίας (*Συνέντευξη με ένα ποδηλάτη*).

Δραστηριότητα 7^η

Σκοπός:



- Να είναι ικανά να φτιάχνουν το δικό τους παιχνίδι με το ποδήλατο.

Ο δάσκαλος φέρνει στο σχολείο την επόμενη μέρα κάποια ποδήλατα σε συνεργασία με τους γονείς. Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες και παίζουν παιχνίδι με το ποδήλατο (*Βλ. Εποπτικό Υλικό*). Αργότερα τα παιδιά μέσα στις ομάδες τους φτιάχνουν το δικό τους παιχνίδι με το ποδήλατο. Όλα τα παιχνίδια που έφτιαξαν τα παιδιά παίζονται την επόμενη φορά.



Δραστηριότητα 8^η

Σκοπός:

- Να είναι ικανά να αναφέρουν τα οφέλη της χρήσης του ποδηλάτου.

Τα παιδιά λύνουν μέσα στις ομάδες τους το φύλλο εργασίας (*Γιατί πρέπει να χρησιμοποιώ το ποδήλατο*). Τα συμπεράσματα των παιδιών γίνονται αφορμή για συζήτηση μέσα στην τάξη. Ύστερα φτιάχνουν αφίσα για το ποδήλατο (*Αφίσα για το ποδήλατο*).

Δραστηριότητα 9^η



Σκοπός:

- Να είναι ικανά να καταγράψουν πόσες φορές χρησιμοποίησαν το ποδήλατό τους για μια χρονική περίοδο (1 Εβδομάδα).

Τα παιδιά με τη βοήθεια των γονέων τους συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας (*Το ποδηλατοημερολόγιο μου*). Στο μαθητή που χρησιμοποίησε πιο πολύ το ποδήλατο του απονέμεται ένα δίπλωμα (*Βλ. Εποπτικό Υλικό*).



Δραστηριότητα 10^η

Σκοπός:

- Να είναι ικανά να οργανώνουν μια ημερίδα για το ποδήλατο.

Ο δάσκαλος καλεί τα παιδιά να οργανώσουν ημερίδα για το ποδήλατο. Συζητούν τι πρέπει να κάνουν και πώς πρέπει να οργανώσουν τη εκδήλωση αυτή. Λύνουν το φύλλο εργασίας (*Ποδηλατικός γύρος στο σχολείο*).

Σε συνεργασία με τους γονείς τα παιδιά οργανώνουν μια μέρα αφιερωμένη στο ποδήλατο. Καλούν τον τροχονόμο, τον πωλητή ποδηλάτων και ένα ποδηλάτη. Αυτοί ενημερώνουν τα παιδιά όλου του σχολείου για το ποδήλατο. Γίνεται προσέλευση των μαθητών στην αυλή του σχολείου με τα ποδήλατά τους για να γίνει ο «τεχνικός έλεγχος του ποδηλάτου» δηλαδή ενημερώνονται για τη σωστή συντήρηση του ποδηλάτου. Στον έλεγχο αυτό θα μπορούσε να βοηθήσει εθελοντικά και ο έμπορος ποδηλάτων της περιοχής. Να προηγηθεί μελέτη αγοράς και συνεννόηση με τα σχετικά καταστήματα της περιοχής, ώστε να είναι διαθέσιμα ποδηλατικά κράνη

ασφαλείας σε κατάλληλα μεγέθη και λογικές τιμές, για να μπορέσουν να προμηθευτούν κράνος άμεσα όσοι δε διαθέτουν. Να δημιουργηθούν και να εκτυπωθούν σχετικά αυτοκόλλητα και αφίσες με την υποστήριξη τοπικού χορηγού, τα οποία θα τοιχοκολληθούν και θα διανεμηθούν στους συμμετέχοντες.

Μια άλλη μέρα γίνεται διοργάνωση Ποδηλατικού Γύρου με προκαθορισμένη διαδρομή σε συνεργασία με τους τοπικούς Φορείς (Κοινότητα/Δημαρχία, Τροχαία/Αστυνομία). Στη διαδρομή αυτή μπορούν να συμμετέχουν εκτός από τους μαθητές, εκπαιδευτικοί, γονείς καθώς και μέλη των τοπικών Αρχών με υποχρεωτική πάντοτε τη χρήση του ποδηλατικού κράνους και με σεβασμό στους κανόνες οδικής κυκλοφορίας από όλους τους συμμετέχοντες. Θα ακολουθήσει απονομή διπλώματος συμμετοχής στους μαθητές *(Βλ.Εποπτικό Υλικό)*.

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Ιστορική αναδρομή για το ποδήλατο

Το πρώτο ποδήλατο κατασκευάστηκε το 1790 από τον Κόμη Sivras. Ήταν φτιαγμένο από ξύλο, χωρίς τιμόνι και πεντάλ, ενώ η κίνηση ήταν δυνατή με τη διαδοχική ώθηση των ποδιών του ποδηλάτη στο έδαφος. Η ιδέα του να στρίβει ο μπροστινός τροχός του ποδηλάτου, εφαρμόστηκε για πρώτη φορά το 1817, από τον Βαρόνο Von Drais, ενώ το 1861, ο Pierre Michaux εφηύρε το πεντάλ και το σύστημα μετάδοσης κίνησης (γρανάζια και αλυσίδα), τα οποία τελειοποίησε ο Άγγλος J.K. Stanley. Το 1887 ο John Boyd Dunlop κατασκεύασε τον αεροθάλαμο (σαμπρέλα), τον οποίο τελειοποίησαν αργότερα οι Γάλλοι Edouard και Andre Michelin.

Ο πρώτος αγώνας ποδηλασίας διεξήχθη το 1868 στο Παρίσι και το πρώτο Παγκόσμιο πρωτάθλημα πραγματοποιήθηκε το 1895. Τα πρώτα δύο αγωνίσματα ποδηλασίας, η Ποδηλασία δρόμου και η Ποδηλασία πίστας εντάχθηκαν στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων το 1896 στην Αθήνα. Χρυσός Ολυμπιονίκης στον αγώνα δρόμου (αντοχής) στέφθηκε στις 31 Μαρτίου 1896 ο Αριστείδης Κωνσταντινίδης, ο οποίος τερμάτισε πρώτος μετά από μια διαδρομή 87 χιλιομέτρων που ξεκινούσε από την Αθήνα, έφτανε έως το Μαραθώνα και κατέληγε στο Φάληρο. Οι πρώτοι αγώνες πίστας το 1896, διεξήχθησαν στο Ποδηλατοδρόμιο του Φαλήρου (σημερινό Στάδιο Καραϊσκάκη).

Τέσσερα χρόνια μετά τη διεξαγωγή των πρώτων σύγχρονων Ολυμπιακών Αγώνων ιδρύθηκε στη Ρώμη η Διεθνής Ομοσπονδία Ποδηλασίας (Union Cycliste Internationale - UCI), από τις ποδηλατικές ομοσπονδίες του

Βελγίου, της Γαλλίας, της Ιταλίας, της Ελβετίας και των ΗΠΑ. Σήμερα, η UCI αριθμεί πάνω από 170 Εθνικές Ομοσπονδίες μέλη, διαχωρισμένες σε πέντε ηπειρωτικές ενώσεις.

Το 1885 ήταν η χρονιά που το ποδήλατο έκανε για πρώτη φορά την εμφάνισή του στην Ελλάδα, ενώ πέντε χρόνια αργότερα, το 1890, διοργανώνονται οι πρώτοι αγώνες Ποδηλασίας στη χώρα μας. Το πρώτο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα πραγματοποιήθηκε το 1929 και το 1937 ιδρύθηκε η Ποδηλατική Ομοσπονδία Ελλάδας (ΠΟΕ). Μετά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο ενσωματώθηκε στον Σύνδεσμο Ελληνικών Γυμναστικών και Αθλητικών Σωματείων (Σ.Ε.Γ.Α.Σ), έως το 1973 έτος που ιδρύθηκε η Ελληνική Ομοσπονδία Ποδηλασίας (Ε.Ο.Π.).

Στις αρχές της δεκαετίας του 1990, πρωτοεμφανίστηκε το αγώνισμα της Ορεινής Ποδηλασίας στην Ελλάδα, αντικαθιστώντας το αγώνισμα του cyclo-cross και το 1996 εντάχθηκε ως επίσημο αγώνισμα της Ε.Ο.Π. Έκτοτε, η Ορεινή Ποδηλασία και όλα τα υπόλοιπα αγωνίσματα ποδηλασίας παρουσιάζουν ραγδαία ανάπτυξη, ενώ η παρουσία Ελλήνων αθλητών σε αθλητικές διοργανώσεις στέφεται με επιτυχία.

Το ποδήλατο

Το ποδήλατο είναι μια ευχάριστη και υγιής δραστηριότητα που μαθαίνει τα παιδιά να συντονίζουν τις κινήσεις τους και να αναπτύσσουν την κρίση τους. Είναι επίσης ένας οικολογικός και αποτελεσματικός τρόπος μεταφοράς και άσκησης τον οποίο μπορούν τα παιδιά να χαρούν από μόνα τους ή με παρέα. Δυστυχώς όμως το ποδήλατο αποτελεί συχνά αιτία σοβαρών έως και θανατηφόρων τραυματισμών, με αποτέλεσμα να είναι

ιδιαίτερα σημαντική η ενημέρωση και εκπαίδευση των παιδιών από μικρή ηλικία. Ωστόσο, πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι τα παιδιά κάτω των 10 ετών, ακόμα και εάν έχουν εκπαιδευτεί, δεν έχουν πάντα την ωριμότητα να χρησιμοποιήσουν σωστά όσα έχουν μάθει και, κατά συνέπεια, δεν πρέπει να τους επιτρέπουμε να οδηγούν το ποδήλατό τους στο δρόμο. Παρόλα ταύτα τα παιδιά συχνά κυκλοφορούν με τα ποδήλατά τους στους δρόμους και, για την ασφάλειά τους, είναι σημαντικό να τα ενημερώνουμε. Τα παιδιά του σήμερα, εξάλλου, είναι οι οδηγοί και οι γονείς του αύριο. Εάν μάθουν από μικρή ηλικία να οδηγούν σωστά και προσεκτικά το ποδήλατό τους ακολουθώντας τους κανόνες κυκλοφοριακής αγωγής, έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες στο μέλλον να εξελιχθούν σε καλούς οδηγούς, καθώς και να εκπαιδεύσουν ως γονείς σωστά τα παιδιά τους.

Προκειμένου να κάνουν ποδήλατο με ασφάλεια, τα παιδιά πρέπει:

- να συντηρούν το ποδήλατό τους, ώστε να είναι πάντα σε καλή κατάσταση.
- να είναι σωστά ντυμένα και να φορούν πάντα ποδηλατικό κράνος.
- να γνωρίζουν αλλά και να ακολουθούν τους κανόνες σωστής οδικής συμπεριφοράς.

Για την ενημέρωση και εκπαίδευση των παιδιών ιδανικός χώρος είναι το σχολείο, το οποίο διαθέτει αφενός τις τάξεις για παρουσίαση και συζήτηση και αφετέρου την αυλή για εξάσκηση.

Παιδικά ποδήλατα, τι πρέπει να ξέρετε

Υπάρχουν τόσα πολλά μοντέλα - ποιο είναι το κατάλληλο για το παιδί;

Σήμερα, υπάρχουν τόσοι πολλοί και διαφορετικοί τύποι ποδηλάτων όσο ποτέ άλλοτε. Για την επιλογή του κατάλληλου παιδικού ποδηλάτου δεν θα πρέπει να ληφθεί υπόψη μόνον η ηλικία και το ύψος του παιδιού. Θα πρέπει να αξιολογηθεί ο συντονισμός που έχει το κάθε παιδί όπως επίσης και η εμπειρία του πάνω στο ποδήλατο. Για παράδειγμα, τα πιο ψηλά παιδιά με λιγότερη αυτοπεποίθηση νιώθουν πολύ πιο άνετα σε ένα μικρότερο για αυτά ποδήλατο διότι αισθάνονται ότι το ελέγχουν καλύτερα. Αντιθέτως, ένα δεκάχρονο παιδί με ψηλά πόδια και αυξημένο το μυϊκό του συντονισμό μπορεί να είναι έτοιμο να καβαλήσει και ένα κανονικό ποδήλατο.

Ο πιο σημαντικός παράγοντας όμως ο οποίος θα πρέπει να ληφθεί υπόψη είναι η ασφάλεια. Μην κάνετε το πιο μεγάλο και πιο κοινό λάθος, αυτό της αγοράς ενός μεγαλύτερου από τα μέτρα του παιδιού σας ποδηλάτου σκεπτόμενοι ότι «το παιδί θα μεγαλώσει σε λίγο καιρό και θα του κάνει». Μεγαλύτερα από τα μέτρα τους ποδήλατα μπορούν να προκαλέσουν πεσίματα και συνεπώς ατυχήματα. Επίσης τα μεγαλύτερα ποδήλατα είναι πιο δύσκολα να οδηγηθούν και να ελεγχθούν. Αυτοί είναι και κάποιοι από τους βασικούς λόγους που θα κάνουν το παιδί να μην αγαπήσει το ποδήλατο και να στραφεί μακριά του. Εξάλλου, όταν το παιδί μεγαλώσει και το ποδήλατο δεν είναι πια στα μέτρα του μπορείτε να το βάλετε σε μια αγγελία στην εφημερίδα και να το πουλήσετε πριν να του πάρετε το επόμενο.

Τύποι ποδηλάτων

Σήμερα, οι τύποι των παιδικών ποδηλάτων είναι τόσο πολλοί όσο και οι τύποι των ποδηλάτων για «μεγάλους». Για τα πολύ μικρά παιδάκια υπάρχουν μικρά ποδήλατα χωρίς φρένα τα οποία δεν προορίζονται για χρήση στους δρόμους. Είναι ποδήλατα για το πάρκο ή για τα πεζοδρόμια. Με το που γίνονται οχτώ χρονών πολλά παιδιά θα προτιμήσουν τα «Bicycle Moto Cross», τα οποία είναι και ιδανικά σχεδόν για όλες τις ποδηλατικές ανάγκες των παιδιών αυτής της ηλικίας, να πάνε στο σχολείο, να γυρίσουν τη γειτονιά, να κάνουν μεταξύ τους αγώνες, άλματα πάνω και κάτω στα πεζοδρόμια και να τα βάλουν και στο χώμα. Επίσης άλλα δημοφιλή ποδήλατα σε αυτή την ηλικία είναι τα mini-mountain bikes με μια ανάρτηση μπροστά.

Ποδηλασία και παιδί

Η ποδηλασία γενικότερα είναι μία διασκεδαστική ασχολία για κάθε παιδί, μιας και το ποδήλατο θεωρείται σαν ένα από τα βασικά παιχνίδια που αγοράζει κάθε γονιός στο παιδί του. Η χρήση του ποδηλάτου ως παιχνίδι μπορεί να πραγματοποιηθεί στην μόνιμη κατοικία όπως επίσης και κατά την διάρκεια των καλοκαιρινών διακοπών της κάθε οικογένειας. Για να πραγματοποιήσουμε έστω και μια απλή βόλτα θα πρέπει να τηρηθούν κανόνες ασφάλειας και χρήσης του απαραίτητου εξοπλισμού τόσο από τους γονείς όσο και από τα παιδιά.

Βασικοί κανόνες ασφάλειας

- Συνεχής καθοδήγηση και έλεγχος από ενήλικο άτομο ιδίως για τα παιδιά κάτω των εννέα ετών. Τα περισσότερα παιδιά αυτής της ηλικίας

δεν έχουν ανεπτυγμένες ικανότητες οδήγησης τέτοιου επιπέδου προκειμένου να ποδηλατούν χωρίς επίβλεψη.

- Σιγουρευτείτε ότι τα παιδιά έχουν διδαχθεί και κατανοήσει τους κανόνες ασφαλούς οδήγησης πριν τους επιτραπεί να οδηγήσουν χωρίς επίβλεψη.
- Οι αυτοκινητόδρομοι είναι πάντοτε επικίνδυνοι για τα παιδιά. Σε περίπτωση που πρόκειται να τον διασχίσουμε κάθετα, θα πρέπει να ελέγξουμε τον δρόμο με ασφάλεια κοιτώντας πρώτα αριστερά και μετά δεξιά και σε καμία περίπτωση χωρίς την καθοδήγηση ενός έμπειρου ενήλικα.
- Για λόγους ασφάλειας τα παιδιά θα πρέπει καθώς οδηγούν να μπορούν να αγγίζουν το έδαφος με τα πόδια τους με ιδιαίτερη ευκολία ανά πάσα στιγμή εφόσον χρειασθεί.
- Πάντοτε χρησιμοποιούμε ειδικό προστατευτικό ποδηλατικό κράνος.
- Ποτέ δεν αφήνουμε τα παιδιά να οδηγούν τη νύχτα.
- Δεν ακούμε μουσική (walkman) όταν οδηγούμε το ποδήλατο.
- Η ασφαλής οδήγηση απαιτεί την χρήση και των δύο χεριών.
- Δεν οδηγούμε πίσω από ογκώδη σταθμευμένα οχήματα (φορτηγά κλπ.).
- Η οδήγηση του ποδηλάτου τις βροχερές ημέρες πρέπει να αποφεύγεται αυστηρώς.
- Κατά την διάρκεια της οδήγησης θα πρέπει το βλέμμα να είναι στραμμένο συνεχώς εμπρός προκειμένου να αντιληφθούμε εμπόδια που υπάρχουν στην πορεία .
- Τέλος θα πρέπει τα παιδιά να ενημερώνουν τους γονείς τους που πρόκειται να κινηθούν ή να παίξουν με το ποδήλατό τους.

Απαραίτητος εξοπλισμός

Κράνος

Όλοι οι ειδικοί που ρωτήθηκαν από τι εξαρτάται η ασφάλεια στην οδήγηση ποδηλάτου, απάντησαν ομόφωνα φυσικά από το κράνος. Το μέγεθος και η χρήση του προστατευτικού ειδικού ποδηλατικού κράνους θεωρείται απαραίτητος εξοπλισμός μιας που οι χρήστες του ποδηλάτου νεαρών ηλικιών έχει αποδειχθεί ότι τραυματίζονται στο κεφάλι με ιδιαίτερα εύκολο τρόπο λόγω έλλειψης εμπειρίας οδήγησης και έλλειψης συνείδησης των κινδύνων που διατρέχουν. Από την πλευρά τους οι γονείς θα πρέπει να επιμείνουν σε αυτόν τον κανόνα και να ενθαρρύνουν τα παιδιά τους στην χρήση του κράνους.

Κατάσταση ποδηλάτου

- 1) Το ποδήλατο πρέπει να έχει τα απαραίτητα «φώτα» ώστε να είναι ορατό τη νύχτα, να το βλέπουν δηλαδή οι άλλοι οδηγοί αλλά και ο οδηγός του ποδηλάτου να έχει ορατότητα. Έτσι δίνεται στους οδηγούς η δυνατότητα αποφυγής τροχαίων ατυχημάτων τη νύχτα.
- 2) Το ποδήλατο πρέπει να έχει φρένα, ώστε να μπορεί να σταματήσει.
- 3) Ηχητικά όργανα για να προειδοποιεί εγκαίρως για τον απειλούμενο κίνδυνο.
- 4) Καθρέφτη για να βλέπει και να ελέγχει πίσω του το δρόμο π.χ. όταν πρόκειται να στρίψει, να κάνει στροφή αριστερά, να σταματήσει ή να κάνει αλλαγή λωρίδας, κ.λ.π.

5) Το μέγεθος του ποδηλάτου πρέπει να αντιστοιχεί στο βάρος και στο ύψος του ποδηλάτη.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΙ Ο
ΔΑΣΚΑΛΟΣ ΓΙΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΩΝ ΓΟΝΙΩΝ

Ο Οδηγός του ποδηλάτου

Πρέπει να γνωρίζει:

- 1) Τη σήμανση και τη σηματοδότηση οδών και μάλιστα πρέπει να την τηρεί με θρησκευτική ευλάβεια.
- 2) Το ποδήλατο πρέπει να κινείται στην ειδική λωρίδα του δρόμου, εφόσον υπάρχει, ή στο άκρο δεξιά του δρόμου.
- 3) Όταν υπάρχουν πολλοί οδηγοί ποδηλάτου, πρέπει να κινούνται σε μία σειρά και όχι ο ένας δίπλα στον άλλον.
- 4) Προειδοποίηση αλλαγής κατεύθυνσης (στροφή δεξιά ή αριστερά) είναι απαραίτητη υποχρέωση του οδηγού.
- 5) Το ποδήλατο είναι για ένα άτομο, το δεύτερο άτομο επάνω στο ποδήλατο σημαίνει ασταθή ισορροπία, δύσκολη οδήγηση και αυξημένο κίνδυνο και για τα δύο άτομα (οδηγό - επιβάτη).
- 6) Προσοχή όταν περνάτε δίπλα από παρκαρισμένα αυτοκίνητα, μπορεί ο απρόσεχτος οδηγός ή ο επιβάτης να ανοίξει απότομα την πόρτα του αυτοκινήτου από τη μεριά του δρόμου και το ποδήλατο να ανατραπεί. Γι' αυτό κρατάτε κάποια πλευρική απόσταση ασφαλείας.

7) Όχι WALKMAN όταν οδηγείτε ποδήλατο, διότι αποσπάται η προσοχή σας από την οδήγηση και την κυκλοφορία.

8) Ο οδηγός του ποδηλάτου δε πρέπει να οδηγεί επάνω σε πεζοδρόμιο, πλατείες ή πάρκα και γενικότερα σε χώρους που προορίζονται για πεζούς καθώς και σε χώρους με πολύ μεγάλο συνωστισμό ατόμων.

9) Να μη σταθμεύει ή εγκαταλείπει το ποδήλατο όπου απαγορεύεται γιατί προκαλείται κίνδυνος τροχαίου ατυχήματος.

10) Τα παιχνίδια με το ποδήλατο ή η συνήθεια να έλκονται οι οδηγοί των ποδηλάτων από άλλα κινούμενα αυτοκίνητα, προξενούν πάντα τροχαία.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ

- τα παιδιά αποκτούν βασικές δεξιότητες: να συντηρούν το ποδήλατό τους, να φρενάρουν, να διατηρούν την πορεία τους, να στρίβουν αριστερά ή δεξιά.
- τα παιδιά μαθαίνουν να κυκλοφορούν με το ποδήλατο σε κίνηση σε ομάδες (κανόνες κυκλοφορίας, οδικές εγκαταστάσεις για ποδηλάτες, εξοπλισμός του ποδηλάτη, μέρος για ποδηλάτες στην κίνηση.
- μια ομάδα 15 παιδιών μαθαίνει πώς να κυκλοφορεί με το ποδήλατο σε κίνηση και εκπαιδεύονται ατομικά. Μαθαίνουν πώς να κυκλοφορούν με το ποδήλατο υπό διαφορετικές συνθήκες: κυκλικοί κόμβοι, φανάρια, μονόδρομοι, κλπ.

Τα μαθήματα παραδίδονται στον παιχνιδότοπο ή στο γήπεδο. Αφού ελεγχθούν τα ποδήλατα και το επίπεδο των παιδιών, διεξάγονται πρακτικές ασκήσεις με παιχνίδια, όπως και μια εξέταση για να διαπιστωθεί τι έμαθαν τα

παιδιά.

**Ιστοσελίδες που μπορούν να βοηθήσουν το δάσκαλο για να βρει
περισσότερες πληροφορίες για την ενότητα αυτή:**

Ασφάλεια παιχνιδιών

<http://www.e-child.gr/goneispaixnidiasfaleia.asp>

Συμβουλές για σωστή διατροφή και δραστηριότητα

<http://www.body.gr/display.php3?cat=1&id=1178>

Συμβουλές αποφυγής τροχαίων ατυχημάτων

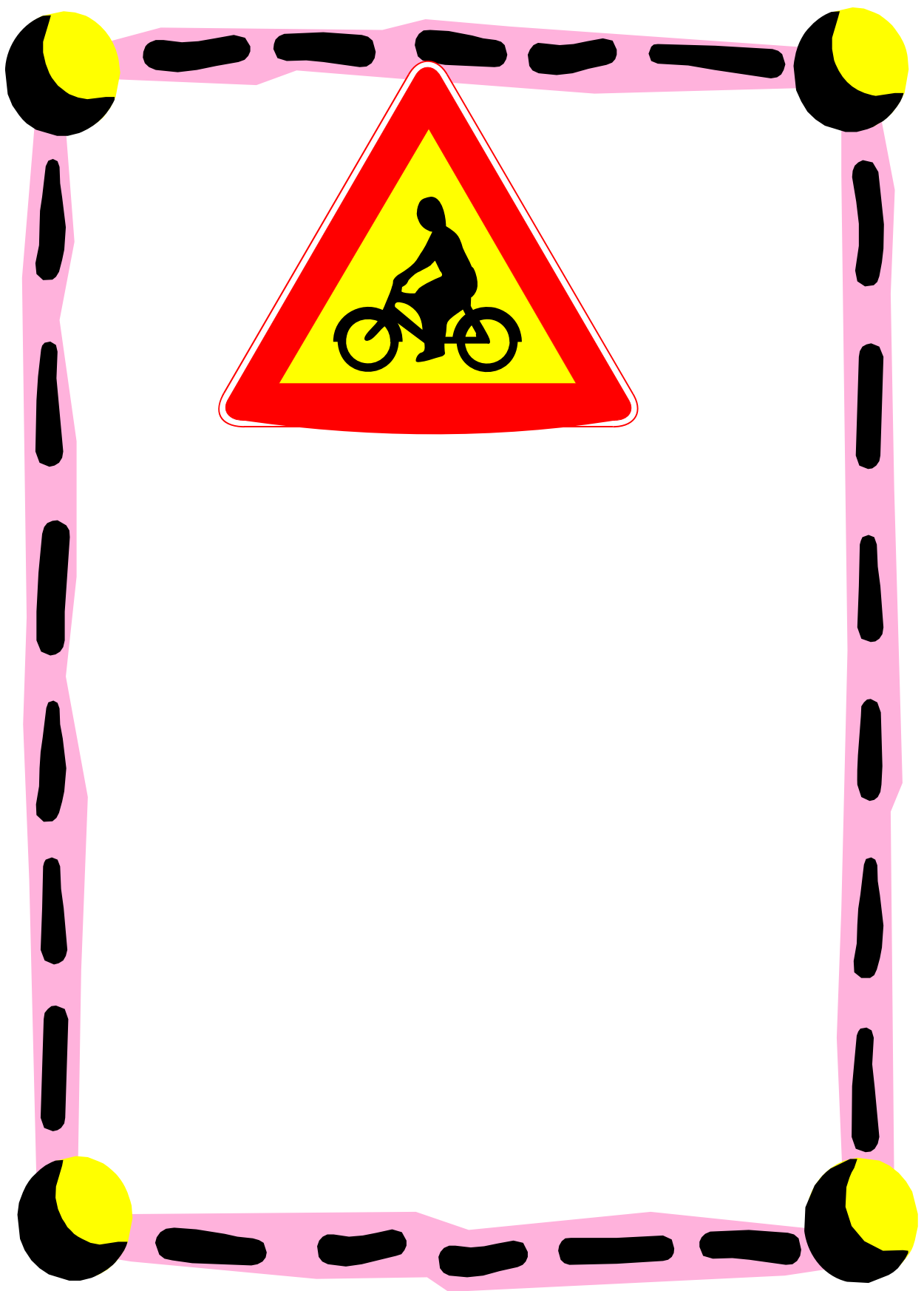
<http://www.moto.gr/arthra/00020.php?offset=0&artid=15>

Πληροφορίες για το ποδήλατο

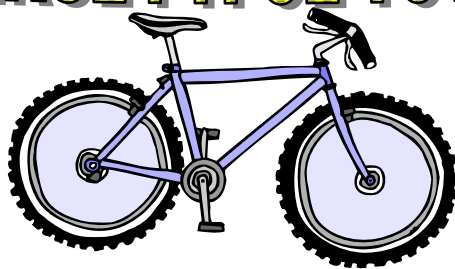
<http://www.cyclist.gr/bike4all/bike.html>

Η ιστορία του ποδηλάτου

<http://www.athens2004.com/el/CyclingHistory>



ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΟΣ ΓΥΡΟΣ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ



Δίπλωμα συμμετοχής

Αυτό το δίπλωμα απονέμεται στον /στην
.....για τη
συμμετοχή του /της στον «Ποδηλατικό γύρο
του σχολείου»
που έγινε

Υπογραφή διευθυντή/τριας σχολείου

.....

Ολυμπιακά αγωνίσματα

Γ) Ολυμπιακά αγωνίσματα και το παιδί

Γενικοί Στόχοι:

Τα παιδιά:

- Να είναι ικανά να αγαπήσουν τα ολυμπιακά αγωνίσματα και να έρθουν σε επαφή με κάποια από αυτά, αυξάνοντας έτσι τη φυσική τους δραστηριότητα.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητα 1^η

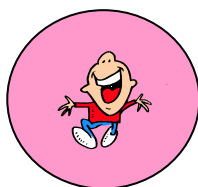


Στόχος:

- Να είναι ικανά να μάθουν για τα αρχαία αθλήματα των Ολυμπιακών Αγώνων.

Ο δάσκαλος καλεί τα παιδιά να βρουν υλικό για τους Αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες. Το υλικό μαζεύεται στην τάξη και εκθέτεται. Μετά οι μαθητές καλούνται να διαβάσουν το φύλλο εργασίας (*Τα Ολυμπιακά Αγωνίσματα*). Γίνεται μετά συζήτηση για το κάθε αγώνισμα.

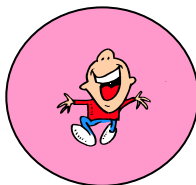
Δραστηριότητα 2^η



Στόχος:

- Να είναι ικανά να βιώσουν τα αρχαία αθλήματα των Ολυμπιακών Αγώνων.

Ο δάσκαλος μαζί με τους μαθητές και με τη βοήθεια των γονέων οργανώνει «Ολυμπιακή Μέρα», όπου οι μαθητές λαμβάνουν μέρος στα αρχαία ολυμπιακά αγωνίσματα. Όλοι οι μαθητές παίρνουν διπλώματα (Βλ. Εποπτικό Υλικό) και οι νικητές στεφάνι από ελιά.



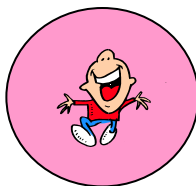
Δραστηριότητα 3^η

Στόχος:

- Να είναι ικανά να βιώσουν τα αθλήματα των τωρινών Ολυμπιακών Αγώνων.

Ο δάσκαλος με το εποπτικό υλικό του ενημερώνει τα παιδιά για τα διάφορα αθλήματα. Μπορεί να χρησιμοποιήσει το ηλεκτρονικό υπολογιστή της τάξης και το διαδύχτιο. Επίσης όπου είναι δυνατό μπορεί να δείξει μια βιντεοταινία από στιγμιότυπα των Ολυμπιακών αγώνων.

Οι μαθητές λύνουν το φύλλο εργασίας (Ολυμπιακά Αγωνίσματα).



Δραστηριότητα 4^η

Στόχος:

- Να είναι ικανά να βιώσουν τα αθλήματα των τωρινών Ολυμπιακών Αγώνων.

Ο δάσκαλος οργανώνει «ΤΡΕΛΟΥΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ». Τα παιδιά θα το βρουν ευχάριστο και διασκεδαστικό. Τέτοια αγωνίσματα θα είναι:

- Τρέξιμο προς τα πίσω

- Τρέξιμο με βιβλίο στο κεφάλι
- Σκυταλοδρομία με μπαλόνι στη θέση της σκυτάλης κλπ.

Δραστηριότητα 5^η



Στόχος:

- Να είναι ικανά να βιώσουν το άθλημα της αντιπτέρσης.

Όπου είναι δυνατό ο δάσκαλος δείχνει στιγμιότυπα από τους ολυμπιακούς αγώνες της αντιπτέρσης. Μετά γίνεται συζήτηση για το άθλημα αυτό. Στο προαύλιο του σχολείου τα παιδιά έχουν από μία ρακέτα και τους δείχνει τη σωστή λαβή της. Για μπάλα χρησιμοποιείται ένα μπαλόνι. Τα παιδιά διαδοχικά καλούνται να κτυπήσουν το μπαλόνι με τη ρακέτα. Ύστερα σε ζευγάρια τα παιδιά παίζουν με τη ρακέτα και στη θέση του μπαλονιού βάζουν το φτερό. Μετά από ένα χρονικό διάστημα οργανώνεται ένα τουρνουά «Η πιο καλή ρακέτα». Ο νικητής παίρνει το βραβείο του (Βλ. *Εποπτικό Υλικό*).

Δραστηριότητα 6^η



Στόχος:

- Να είναι ικανά να βιώσουν μέσα από το παιχνίδι τα ολυμπιακά αγωνίσματα.

Για την οργάνωση των σχολικών πρωταθλημάτων καλό είναι να αποταθεί ο δάσκαλος στο Δήμο ή στην Κοινότητα και να προτείνει να διοργανωθούν αγώνες μεταξύ των Δημοτικών Σχολείων. Ο δάσκαλος θα κρίνει ποια από τα παρακάτω αθλήματα είναι τα καταλληλότερα για τη διοργάνωση αγώνων. Οι μαθητές λύνουν το φύλλο εργασίας (*Μασκότ Αγώνων*).

Κάθε σχολείο για να ενθαρρύνει τους μαθητές του και για να συμβάλει στη δημιουργία κατάλληλου κλίματος μπορεί να επιλέξει ένα μήνυμα όπως:

«Ο αθλητισμός μας ενώνει»

«Στον αθλητισμό είμαστε όλοι νικητές»

Θα δοθούν αναμνηστικά διπλώματα και βραβεία συμμετοχής και διάκρισης σε όλους (Βλ. *Εποπτικό Υλικό*).



Δραστηριότητα 7^η

Στόχος:

- Να είναι ικανά να φτιάξουν ολυμπιακές δημιουργίες με πηλό.

Ο δάσκαλος εφοδιάζει τα παιδιά με τα υλικά (Βλ. *Φύλλα εργασίας μαθητών*) για τη δημιουργία κατασκευών που αναφέρονται στα ολυμπιακά αθλήματα.



Δραστηριότητα 8^η

Στόχος:

- Να είναι ικανά να παίρνουν συνέντευξη από ένα διάσημο αθλητή.

Τα παιδιά επιλέγουν τον αθλητή που θέλουν να πάρουν συνέντευξη και με τη βοήθεια του δασκάλου φτιάχνουν ένα ερωτηματολόγιο. Καλείται ο αθλητής στην τάξη και τα παιδιά παίρνουν τη συνέντευξη. Όπου είναι αδύνατο αυτό οι μαθητές λύνουν το φύλλο εργασίας (*Γράμμα σε ένα είδωλο του ποδοσφαίρου*).



Δραστηριότητα 9^η

Στόχος:

- Να είναι ικανά να παίρνουν ρόλους και να διηγούνται.

Τα παιδιά φαντάζονται ότι είναι διάσημοι αθλητές και μιλούν για κάποιες ωραίες στιγμές της αθλητικής τους καριέρας. Για περισσότερη βοήθεια ο δάσκαλος μπορεί να μαγνητοφωνήσει συνεντεύξεις διάσημων αθλητών και να τις δείξει στην τάξη, ώστε τα παιδιά να έχουν περισσότερες πληροφορίες για το θέμα αυτό. Για να γίνει πιο εντυπωσιακό αυτό, θα μπορούσε κάποιος μαθητής να υποδυθεί το δημοσιογράφο κρατώντας στα χέρια του μικρόφωνο και το άλλο παιδί να είναι ντυμένο με την ανάλογη στολή. Αργότερα λύνουν το φύλλο εργασίας (*Διάσημος Αθλητής*).



Δραστηριότητα 10^η

Στόχος:

- Να είναι ικανά να αποκτήσουν αθλητική συμπεριφορά.

Ο δάσκαλος αναφέρει ότι οι αθλητές θα πρέπει να έχουν καλή συμπεριφορά. Οι μαθητές προσπαθούν να βρουν ποια πρέπει να είναι η συμπεριφορά κάθε αθλητή. Αναφέρονται όπου είναι δυνατό και παραδείγματα. Λύνουν το φύλλο εργασίας (*Συμβουλές στους αθλητές*).

Ιστοσελίδες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν:

Ολυμπιακοί Αγώνες στην Αρχαιότητα

http://www.culture.gr/2/21/211/21107a/og/games3_gr.html

Εποπτικό υλικό για τα ολυμπιακά αγωνίσματα στην αρχαιότητα

<http://users.otenet.gr/~mih/gr/mikro/index1.html>

Λεξικό για τα αρχαία ολυμπιακά αγωνίσματα

http://www.mathisis.com/nqcontent.cfm?a_id=4774

Πληροφορίες για τα ολυμπιακά αγωνίσματα του σήμερα

<http://www.athens2004.com/el/CanoeingDisciplines>

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Το μεγαλύτερο καλό, μας το φανερώνει ο Πλάτων στην Πολιτεία του:

*« Μοιάζει κάποιος Θεός
να έχει χαρίσει στους ανθρώπους
δύο τέχνες,
τη μουσική και τη γυμναστική,
για να καλλιεργείται αρμονικά
η ψυχή και το σώμα ».*

Κάπως έτσι πρέπει να σκέφτονται δάσκαλοι και γονείς.

Όλοι μας χρειάζεται να κατανοήσουμε την πανάρχαια αυτή αλήθεια, πως το γερό σώμα είναι:

- η καλύτερη επένδυση για το μέλλον της ύπαρξης των παιδιών μας,
- το θεμέλιο για την διαμόρφωση της προσωπικότητάς τους,
- και οχυρό για κάθε ακαδημαϊκή και κοινωνική τους κατάκτηση.

Ιστορία των Αγώνων

«Όπως την ημέρα δεν υπάρχει πιο ζεστό και πιο φωτεινό αστέρι στον ουρανό από τον ήλιο, ομοίως δεν υπάρχει μεγαλύτερη αθλητική συνάντηση από αυτή των Ολυμπιακών Αγώνων» Πίνδαρος, Έλληνας λυρικός ποιητής, 5ος αιώνας π.Χ.

Η άποψη αυτή για τους Ολυμπιακούς Αγώνες έχει τις ρίζες της στην αρχαία Ελλάδα, τη χώρα όπου σύμφωνα με ιστορικές πηγές πραγματοποιούνται οι πρώτοι Αρχαίοι Ολυμπιακοί Αγώνες το 776 π.Χ. και αναπτύσσονται οι βασικές αξίες του Ολυμπισμού ως πρότυπα ανθρώπινης δημιουργίας και αρετής. Η ευγενής άμιλλα, η ειρήνη και η πνευματική καλλιέργεια αναδεικνύονται μέσα από τον αθλητισμό και τους Αγώνες επί 12 περίπου αιώνες. Ο θεσμός θα καταργηθεί τελικά το 393 μ.Χ. από τον αυτοκράτορα Θεοδόσιο ως ειδωλολατρικό πρότυπο.

Το 1896, χάρη στη μεγάλη προσπάθεια του Γάλλου Pierre de Coubertin και ευεργετών όπως ο Δημήτριος Βικέλας, ο αρχαίος θεσμός ξαναζωντανεύει με τους πρώτους Σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες που πραγματοποιούνται στην Αθήνα. Το Ελληνικό έθνος και όλος ο κόσμος αγκαλιάζει την αναβίωσή τους και τους καθιερώνει για άλλη μια φορά ως το μεγαλύτερο αθλητικό γεγονός στο κόσμο. Έκτοτε, οι Αγώνες ταξιδεύουν σε όλο τον κόσμο κάνοντας σταθμούς σε πόλεις με διαφορετικούς λαούς και πολιτισμούς, αντιμετωπίζουν νέες προκλήσεις και εξελίσσονται.

Ολυμπιακοί Αγώνες κατά την αρχαιότητα

Σύμφωνα με ιστορικές πηγές, οι πρώτοι Ολυμπιακοί Αγώνες πραγματοποιήθηκαν το 776 π.Χ. Ήταν αφιερωμένοι σε Έλληνες θεούς και τελούνταν στην Ολυμπία, η οποία ήταν γνωστή για τους μεγαλοπρεπείς ναούς του Δία και της Ήρας. Αρχικά συνδύαζαν θρησκευτικές τελετές με αθλητικά αγωνίσματα, πολλά από τα οποία ήταν εμπνευσμένα από αρχαίους Ελληνικούς μύθους.

Οι αρχαίοι Αγώνες είχαν τόσο σημαντικό ρόλο στην Ελλάδα, ώστε τα τέσσερα χρόνια μεταξύ κάθε Ολυμπιάδας αποτελούσαν και τη μονάδα

μέτρησης του χρόνου. Συμμετείχαν αθλητές από κάθε γωνιά της Ελλάδος με σκοπό να κερδίσουν τον κότινο (στεφάνι ελιάς) και να επιστρέψουν ως ήρωες στις πόλεις-κράτη τους. Εκτός όμως από τη μεγάλη νίκη. Ολυμπιακές αξίες όπως η ευγενής άμιλλα και η ισορροπημένη συνύπαρξη νου και σώματος, έδιναν μια ακόμα διάσταση στη συμμετοχή των αθλητών στους Ολυμπιακούς Αγώνες.

Με την πάροδο του χρόνου, η ανάπτυξη των Αγώνων συνοδεύτηκε από τη διαμόρφωση ενός συγκεκριμένου προγράμματος αγωνισμάτων και την εφαρμογή της Ολυμπιακής Εκεχειρίας. Η διεξαγωγή τους διήρκησε τελικά σχεδόν 12 αιώνες, έως ότου ο αυτοκράτορας Θεοδόσιος το 393 μ.Χ. εξέδωσε διάταγμα το οποίο απαγόρευε την τέλεση παρόμοιων «παγανιστικών τελετών» ισχυριζόμενος ότι με τους Αγώνες, ένα υπερβολικά μεγάλο μέρος του ενδιαφέροντος του κόσμου εξαντλείτο σε αθλητικές και πνευματικές διοργανώσεις.

ΒΡΑΒΕΙΟ ΕΝΤΙΜΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

Το βραβείο αυτό απονέμεται στον /στην

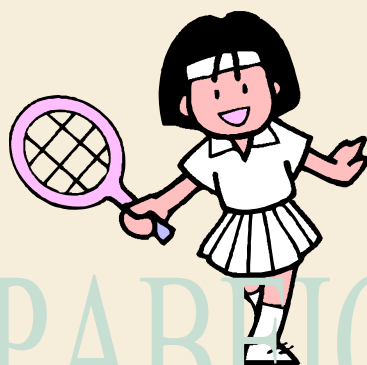
.....

για την τήρηση των κανονισμών του παιχνιδιού
και γενικά το σεβασμό που έδειξε απέναντι στους
αντιπάλους

Δημοτικό Σχολείο.....

Ημερομηνία

Δάσκαλος.....



ΒΡΑΒΕΙΟ

Το βραβείο αυτό απονέμεται στον /στην

.....

για την «πιο καλή ρακέτα».

Δημοτικό Σχολείο.....

Ημερομηνία

Δάσκαλος/λα

.....





A cartoon illustration of a person with brown hair and large eyes peeking over a large, white scroll. The person's hands are visible, holding the edges of the scroll. The scroll has a thick black border and a light gray shadow on its right side, giving it a three-dimensional appearance. The text on the scroll is in Greek.

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

Βιβλίο για το δάσκαλο

ΤΑΞΗ: Β'

Επεξήγηση των συμβόλων για τις Δραστηριότητες



Δραστηριότητα που προτείνεται να γίνει στο μάθημα της Επιστήμης.



Δραστηριότητα που προτείνεται να γίνει στο μάθημα των Ελληνικών.



Δραστηριότητα που προτείνεται να γίνει στο μάθημα της Τέχνης.



Δραστηριότητα που προτείνεται να γίνει στο μάθημα της Σπουδής Περιβάλλοντος.



Δραστηριότητα που προτείνεται να γίνει στο μάθημα της Τεχνολογίας.



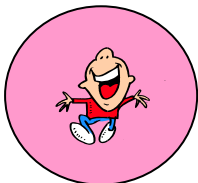
Δραστηριότητα που προτείνεται να γίνει στο μάθημα των Μαθηματικών .



Δραστηριότητα που προτείνεται να γίνει στο μάθημα της Ιστορίας.



Δραστηριότητα που προτείνεται να γίνει στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.



Δραστηριότητα που αναπτύσσει τη διασκέδαση.



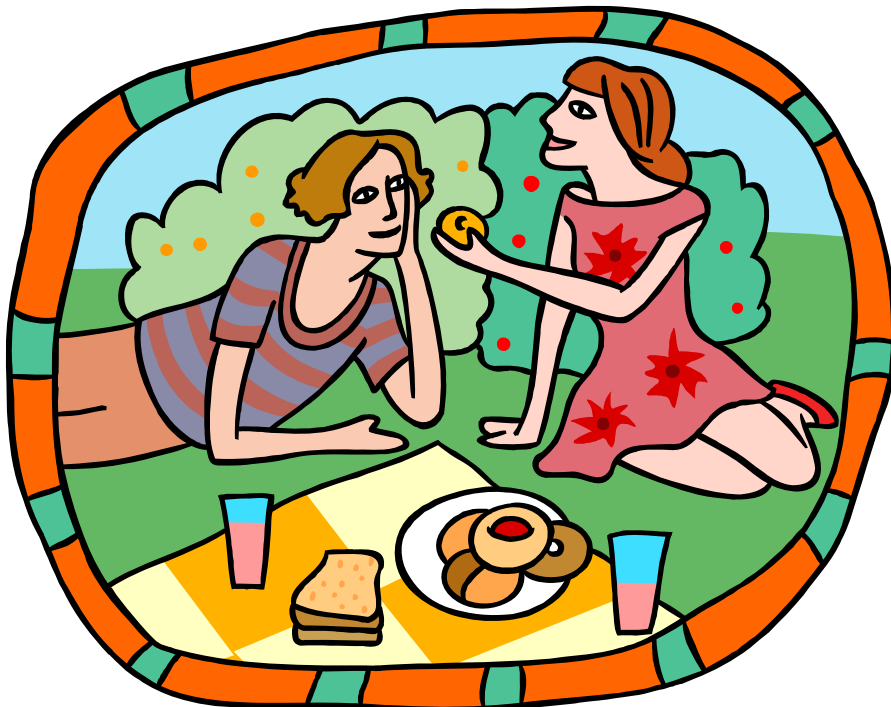
Δραστηριότητα όπου απαιτείται συμμετοχή της οικογένειας ή εργασία του μαθητή στο σπίτι.

Α) Το φαγητό και η συναισθηματική ανάπτυξη

Α.1.) Οι προτιμήσεις των φαγητών

Α.2.) Η κοινωνική σημασία της τροφής και η προετοιμασία της

Α.3.) Οι δικές τους ευθύνες



Α) Το φαγητό και η συναισθηματική ανάπτυξη

Α.1.) Οι προτιμήσεις των φαγητών

Γενικοί Στόχοι:

Τα παιδιά:

- Να είναι ικανά να καταλάβουν τις δικές τους διατροφικές προτιμήσεις.
- Να είναι ικανά να προσδιορίζουν τις διατροφικές προτιμήσεις των άλλων.
- Να είναι ικανά να μοιράζονται και να δοκιμάζουν διαφορετικές τροφές.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ



Δραστηριότητα 1^η

Σκοποί:

- Να είναι ικανά να αναφέρουν ποιο είναι το πιο αγαπημένο τους φαγητό.
- Να είναι ικανά να φτιάχνουν με τη βοήθεια του δασκάλου μια γραφική παράσταση για τις πιο αγαπημένες τροφές των μαθητών της τάξης.

Οι μαθητές ανακοινώνουν ποιο φαγητό τους αρέσει πιο πολύ. Συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας (*Το αγαπημένο μου φαγητό*). Γίνεται γραφική παράσταση στην τάξη με το πιο αγαπημένο φαγητό των παιδιών (*Βλ. Εποπτικό υλικό*).

Δραστηριότητα 2^η



Σκοπός:

- Να είναι ικανά να κατανοήσουν ότι υπάρχουν πολλοί λόγοι που μας κάνουν να προτιμούμε κάποια φαγητά.

Συμπληρώνεται το φύλλο εργασίας (*Οι προτιμήσεις μου*). Στο τέλος ανακοινώνονται τα αποτελέσματα. Τα παιδιά καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι πολλοί λόγοι μας αναγκάζουν να αλλάζουμε τις διατροφικές μας προτιμήσεις.

Δραστηριότητα 3^η

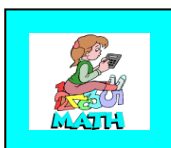


Σκοπός:

- Να είναι ικανά να προσδιορίζουν τις διατροφικές προτιμήσεις της οικογένειάς τους.

Στο σπίτι συμπληρώνεται το φύλλο εργασίας (*Τα αγαπημένα φαγητά της οικογένειάς μου*) με τη βοήθεια των γονέων τους.

Δραστηριότητα 4^η



Σκοποί:

- Οι μαθητές μέσα στις ομάδες τους μπορεί να ρωτήσουν άτομα από το προσωπικό του σχολείου για το ποιο είναι το αγαπημένο τους φαγητό.
- Να είναι ικανά να φτιάξουν μια γραφική παράσταση.

Υλικά – μέσα

τετραγωνισμένο χαρτί Α3

χρωματιστά μολύβια

Οι μαθητές μέσα στις ομάδες τους παίρνουν το φύλλο εργασίας (Βλ. Εποπτικό Υλικό, «Το πιο αγαπημένο φαγητό του προσωπικού του σχολείου») και γυρίζουν στο σχολείο συλλέγοντας πληροφορίες ποιο είναι το πιο αγαπημένο τους φαγητό. Αργότερα, μαζεύονται οι πληροφορίες και φτιάχνεται μια μεγάλη γραφική παράσταση με τη βοήθεια του δασκάλου.

Δραστηριότητα 5^η

Σκοπός:

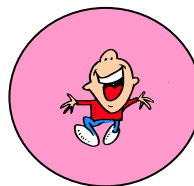


- Να είναι ικανά να αναφέρουν τις διατροφικές τους προτιμήσεις.

Συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας (*Οι διατροφικές μου επιλογές*).

Δραστηριότητα 6^η

Σκοπός:



- Να είναι ικανά να οργανώνουν υγιεινό πάρτι και να δοκιμάζουν διάφορες υγιεινές τροφές.

Υλικά - μέσα

υγιεινές τροφές

πλαστικά πιάτα

πλαστικά μαχαιροπήρουνα

χαρτομάντιλα

Με τη βοήθεια των γονέων τους καλούνται να φέρουν στην τάξη υγιεινές τροφές που τους αρέσουν. Υγιεινές τροφές μπορεί να φέρει και ο δάσκαλος. Έτσι, γίνεται πάρτι με υγιεινά παρασκευάσματα στην τάξη. Αυτές

τις τροφές τις μοιράζονται και τις δοκιμάζουν όλοι μαζί. Οι μαθητές παίρνουν το ενημερωτικό φυλλάδιο στους γονείς τους (Βλ. Εποπτικό υλικό).



Δραστηριότητα 7^η

Σκοποί:

- Να είναι ικανά να παίρνουν συνέντευξη από ένα παππού ή μια γιαγιά για τις διατροφικές συνήθειες των παλιών καιρών.
- Να είναι ικανά να συλλέγουν πληροφορίες και να συγκρίνουν τις διατροφικές συνήθειες των παλιών καιρών και του σήμερα.

Τα παιδιά φτιάχνουν μέσα στις ομάδες τους ερωτηματολόγιο για τις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων των παλιών καιρών. Έτσι συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας (*Διατροφικές συνήθειες των παλιών καιρών*). Καλείται στην τάξη μια γιαγιά ή ένας παππούς όπου οι μαθητές του παίρνουν συνέντευξη. Αν είναι δυνατό η συνέντευξη βιντεογραφείται ή μαγνητοσκοπείται ώστε τα παιδιά να έχουν την ευχέρεια να ξανακούσουν τη συνέντευξη και να συλλέξουν καλύτερα τις πληροφορίες τους.



Δραστηριότητα 8^η

Σκοπός:

- Να είναι ικανά να μοιράζονται και να δοκιμάζουν διαφορετικές τροφές.

Τα παιδιά συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας (*Ο Λοΐζος κάνει κακή διατροφή*). Ο Διατροφούλης δίνει συμβουλές στα παιδιά. Γίνεται μια αξιολόγηση τι έμαθαν τα παιδιά σε αυτή την ενότητα.

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Οι διατροφικές απαιτήσεις των παιδιών:

Η παιδική ηλικία αποτελεί μια σημαντική φάση της ζωής του ανθρώπου, καθώς είναι η περίοδος όπου πραγματοποιούνται σημαντικές αλλαγές στην ψυχοσωματική του ανάπτυξη και ωρίμανση. Αντιλαμβάνεται λοιπόν κανείς, ότι παρά τους ήπιους ρυθμούς ανάπτυξης των πρώτων τουλάχιστον χρόνων αυτής της ηλικίας, η περίοδος αυτή είναι πολύ σημαντική για τη μετέπειτα πορεία και υγεία του οργανισμού. Μια από τις σημαντικότερες προϋποθέσεις είναι η επίτευξη σωστής και ισορροπημένης διατροφής και επάρκειας θρεπτικών συστατικών.

Οι διατροφικές απαιτήσεις των παιδιών αυτής της ηλικίας ποικίλουν ανάλογα με το ρυθμό ανάπτυξης, τη σύσταση σώματος, το επίπεδο φυσικής τους δραστηριότητας και όλους τους παράγοντες εκείνους που επηρεάζουν τις βασικές τους ανάγκες.

Όσο ελαττώνεται ο ρυθμός ανάπτυξης κατά την προσχολική ηλικία, οι θερμιδικές ανάγκες δεν είναι τόσο μεγάλες, όσο κατά τη βρεφική ηλικία, ενώ επίσης ελαττώνεται και η όρεξη.

Μολονότι οι ειδικές ανάγκες διατροφής αλλάζουν όσο τα παιδιά μεγαλώνουν, η διατροφή πάντα επιδρά στη φυσική, πνευματική και συναισθηματική ανάπτυξη και εξέλιξη. Οι μελέτες δείχνουν ότι η πνευματική ικανότητα και η σωματική ανάπτυξη ενός ατόμου εξαρτάται από τη διαίτα κατά τη διάρκεια αυτών των ετών.

Η ανάπτυξη υγιεινών διατροφικών συνηθειών:

Οι συνήθειες διατροφής αναπτύσσονται κατά την παιδική ηλικία. Όταν αναπτυχθούν λανθασμένες συνήθειες διατροφής είναι δύσκολο να αλλάξουν. Επειδή τα παιδιά μαθαίνουν κατά κάποιο ποσοστό, με τη μίμηση, η απόκτηση καλών συνηθειών διατροφής είναι πιο εύκολη αν οι ίδιοι οι γονείς έχουν καλές συνήθειες, γιατί με τη σειρά τους επηρεάζουν πολύ τις συνήθειες των παιδιών. Έτσι οι γονείς θα πρέπει να καταβάλουν προσπάθεια να ακολουθούν μια ισορροπημένη δίαιτα. Όσο τα παιδιά μεγαλώνουν τόσο αυξάνεται η προσπάθεια τους να επιβληθούν. Θέλουν και έχουν την ανάγκη να δείχνουν την ανεξαρτησία τους. Οι γονείς θα πρέπει να σέβονται όσο γίνεται αυτές τους τις ανάγκες. Επίσης τα παιδιά αρχίζουν να αναπτύσσουν διατροφικές προτιμήσεις και απέχθειες. Οι γονείς αλλά και οι δάσκαλοι θα πρέπει να ενθαρρύνουν συνεχώς τα παιδιά να τρώνε ποικιλία τροφών, ενώ παράλληλα θα πρέπει να σέβονται τις προτιμήσεις τους όσο γίνεται περισσότερο. Πολλές φορές τα παιδιά αρνούνται κάποιες τροφές απλά και μόνο επειδή τους είναι άγνωστες, αλλά οι γονείς δε θα πρέπει να δέχονται ότι αυτή η άρνηση είναι μόνιμη. Η άποψη των παιδιών για κάποια τροφή συχνά βελτιώνεται, όταν τους σερβιριστεί αυτή η διατροφή επανειλημμένα. Περίοδοι αποκλειστικής διατροφής κατά τις οποίες τα παιδιά καταναλώνουν μόνο μία ή δύο τροφές για αρκετές μέρες είναι συχνές. Είναι σημαντικό για τους γονείς να αποφύγουν να το κάνουν θέμα, γιατί κάτι τέτοιο μπορεί να φέρει τους γονείς σε αντιπαράθεση με το παιδί τους για τον έλεγχο της συμπεριφοράς του.

Οι γονείς θα πρέπει να συνεχίσουν να παρέχουν ποικιλία τροφών σε κάθε γεύμα και δε θα πρέπει να επιτρέψουν στο παιδί τους να τρώει μόνο γλυκά. Θα πρέπει να έχουν στο μυαλό τους ότι οι περίοδοι αποκλειστικής διατροφής συνήθως δεν είναι βλαβερές. Κανονική κατανάλωση για μερικές εβδομάδες εξισορροπεί την κατάσταση. Τα μικρά παιδιά θέλουν να τρώνε

μόνα τους και θα πρέπει να διδάσκονται τις απαραίτητες δεξιότητες. Αν και αυτή η διαδικασία προκαλεί ακαταστασία και βρωμιές, παρόλα αυτά θα πρέπει να ενθαρρύνεται. Έτσι οι γονείς θα πρέπει να εκπαιδεύουν ώστε να αναπτύξουν καλές συνήθειες διατροφής, που θα επιβεβαιώσουν την κατανάλωση ικανοποιητικού βαθμού θρεπτικών συστατικών και θα ελαχιστοποιήσουν τον κίνδυνο της παχυσαρκίας και άλλων προβλημάτων υγείας. Ενώ παράλληλα θα παρέχουν στα παιδιά τους τις απαραίτητες ποσότητες όλων των θρεπτικών συστατικών αλλά και των φυτικών ινών. Ειδικότερα, η εκπαίδευση θα πρέπει να περιλαμβάνει την επιλογή μιας ισορροπημένης δίαιτας και την προτροπή για σωματική άσκηση. Έτσι η σωστή διατροφή του παιδιού είναι σημαντική στη γενική υγεία του. Η κατάλληλη διατροφή μπορεί επίσης να αποτρέψει πολλά ιατρικά προβλήματα, όπως να γίνει υπέρβαρο, να αναπτύξει αδύνατα οστά και διαβήτη. Επίσης θα εξασφαλίσει ότι το παιδί θα αναπτύσσεται στο μέγιστο δυνατό βαθμό. Είναι πολύ αποτελεσματικό εάν η κάθε οικογένεια ακολουθεί αυτές τις οδηγίες, παρά εάν το παιδί από μόνο του θα πρέπει να το κάνει.

Οι δάσκαλοι και άλλοι σημαντικοί ενήλικες αρχίζουν και επηρεάζουν τις επιλογές των τροφών κατά τη σχολική περίοδο, ενώ ταυτόχρονα οι επιρροές από το σπίτι ελαττώνονται.

Στις περισσότερες αναπτυσσόμενες χώρες έχει γίνει πια συνείδηση πως μια από τις πιο σημαντικές παραμέτρους μιας κοινωνίας με υγιή άτομα είναι η ενημέρωση και η πρόληψη.

Ιστοσελίδες που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο δάσκαλος για περισσότερες πληροφορίες για αυτή την ενότητα:

<http://www.nal.usda.gov/fnic/educators.html>

<http://www.nutrition.org.uk/>

<http://www.nutritioninformation.us/>

http://www.healthyeating.net/HE_1.HTM

http://www.iatronet.gr/index.html?HTMLpages/MainPages/Diatrofi/PediDiatrofi/pedi_diatr_PedIlikia.asp~mainframe

http://www.enet.gr/online/online_p1_text.jsp?c=112&id=46795

ΕΠΟΠΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

Η αγαπημένη τροφή των μαθητών της τάξης μας

[illegible][illegible]

Το αγαπημένο φαγητό των διποκίλων του σχολείου μας

Όνομα δασκάλου:.....

Το αγαπημένο του φαγητό:.....

Όνομα δασκάλου:.....

Το αγαπημένο του φαγητό:.....

Όνομα δασκάλου:.....

Το αγαπημένο του φαγητό:.....

Όνομα δασκάλου:.....

Το αγαπημένο του φαγητό:.....

Όνομα δασκάλου:.....

Το αγαπημένο του φαγητό:.....

Πάρτι με υγιεινές τροφές

Υλικά - μέσα

1 υγιεινή τροφή

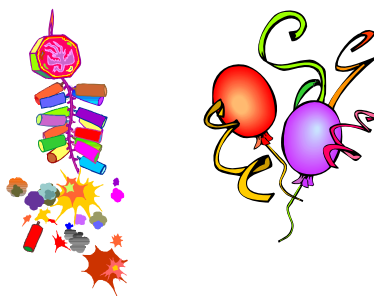
πλαστικό πιάτο

πλαστικά μαχαιροπήρουνα

χαρτομάντιλα

1 υγιεινό ρόφημα

πλαστικό ποτήρι

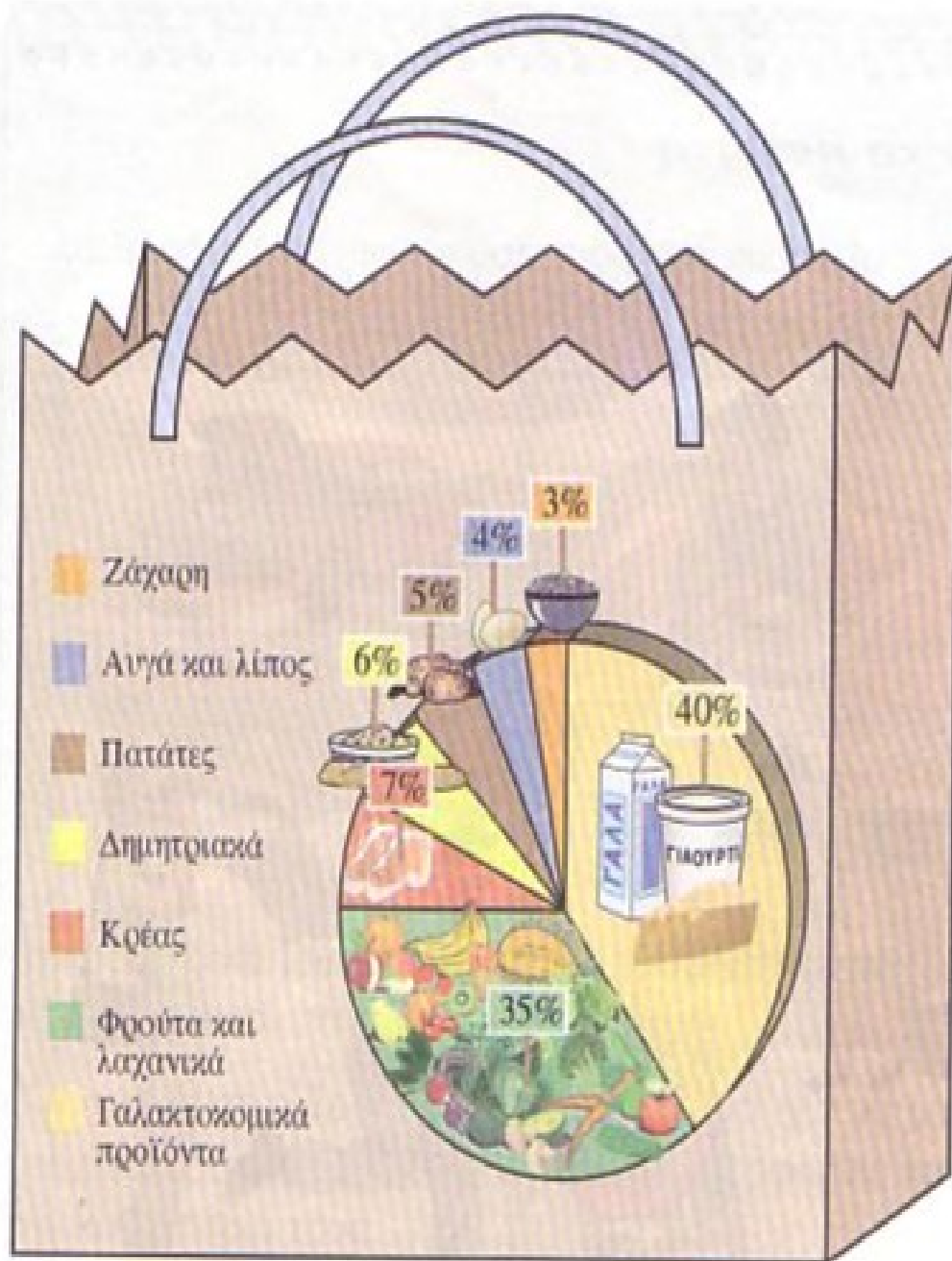


Στην τάξη μας θα γίνει ένα πάρτι με υγιεινές τροφές για το μάθημα Αγωγή Υγείας. Θα γίνει στις και ώρα
Οι μαθητές καλούνται να φέρουν τα πιο πάνω υλικά.

Ευχαριστούμε

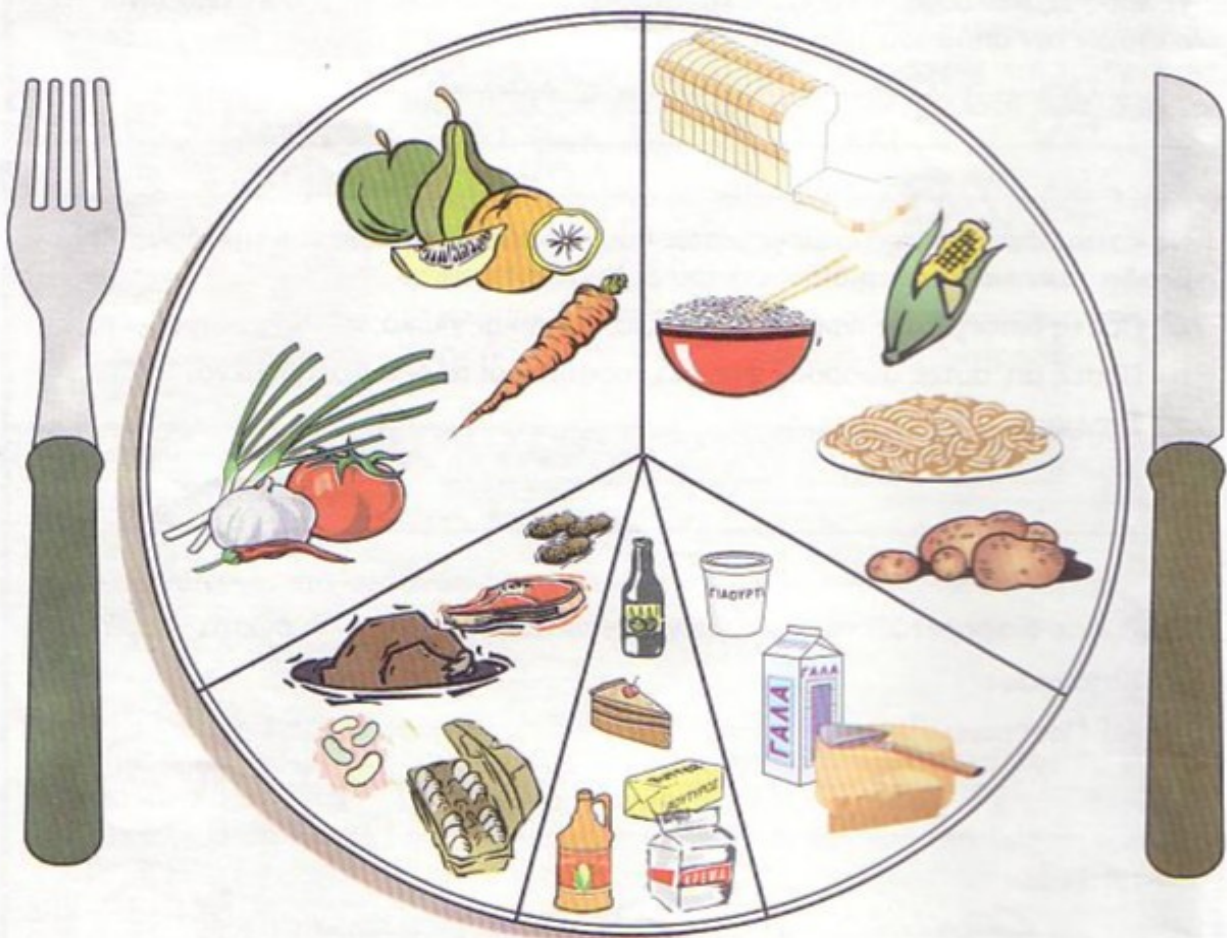
Ο/Η δάσκαλος/λα

.....



Η κυκλική γραφική παράσταση πρέπει να παρουσιάζει πληροφορίες με ακρίβεια και καθαρότητα. Έχει μεγαλύτερη επίδραση, αν αυτή σχεδιαστεί με ένα πιο ενδιαφέροντα τρόπο.

Το ισοζυγισμένο πιάτο



Α) Το φαγητό και η συναισθηματική ανάπτυξη

Α.2.) Η κοινωνική σημασία της τροφής και η προετοιμασία της

Γενικοί Στόχοι:

Τα παιδιά:

- Να είναι ικανά να μοιράζονται το φαγητό τους με τους άλλους.
- Να είναι ικανά να συμμετέχουν στην προετοιμασία του φαγητού με την ετοιμασία μιας λίστας ψωνίσματος με υγιεινές τροφές.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητα 1^η



Σκοπός:

- Να είναι ικανά να κατανοήσουν τη σημασία του να μοιράζονται το φαγητό τους με άλλους.

Τα παιδιά συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας (*Τι έγινε και τα παιδιά είναι στεναχωρημένα*). Μετά γίνεται συζήτηση στην τάξη.

\

Δραστηριότητα 2^η



Σκοπός:

- Να είναι ικανά να μάθουν να μοιράζονται την τροφή τους.

Στο σπίτι παίρνουν το φύλλο εργασίας (*Ποιες τροφές μοιράστηκα αυτή την εβδομάδα*). Τα παιδιά που μοιράστηκαν τις περισσότερες τροφές παίρνουν

δίπλωμα για την καλή τους συμπεριφορά (Βλ.Εποπτικό υλικό). Συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας (Σχεδιάζω τον εαυτό μου όταν μοιράστηκα μια αγαπημένη μου τροφή).



Δραστηριότητα 3^η

Σκοπός:

- Να είναι ικανά να γράφουν τα αγαπημένα τους τρόφιμα σε μια λίστα ψωνίσματος.

Συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας (Η αγαπημένη μου λίστα ψωνίσματος).

Δραστηριότητα 4^η



Σκοπός:

- Να είναι ικανά να φτιάχνουν με τη βοήθεια των μεγάλων μια υγιεινή λίστα ψωνίσματος.

Συμπληρώνεται και το φύλλο εργασίας με τη βοήθεια των γονέων (Η υγιεινή λίστα ψωνίσματος). Ανακοινώνουν τη λίστα τους στην τάξη και γίνεται μια συζήτηση γιατί έκαναν αυτές τις επιλογές τροφίμων στη λίστα τους.

Δραστηριότητα 5^η

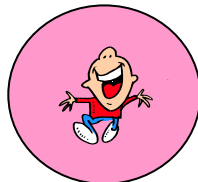


Σκοπός:

- Να είναι ικανά να φτιάχνουν μέσα στις ομάδες τους μια λίστα με υγιεινές τροφές.

Ομαδική εργασία: Τα παιδιά προσπαθούν να συμπληρώσουν το φύλλο εργασίας (*Μόνος στο σπίτι*). Ανακοινώνουν τα αποτελέσματά τους στην τάξη.

Δραστηριότητα 6^η



Σκοπός:

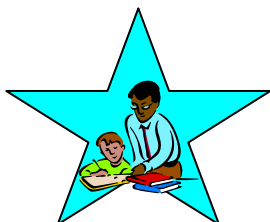
- Να είναι ικανά να φτιάχνουν μέσα στις ομάδες τους μια φρουτοσαλάτα.

Υλικά - μέσα

1 κιλό γιαούρτι στραγγιστό

1 κιλό φρούτα ψιλοκομμένα (μήλο, αχλάδι, φράουλα, μπανάνα, πεπόνι κ.ά)

Οι μαθητές βλέπουν το φύλλο εργασίας και μέσα στις ομάδες τους φτιάχνουν τη φρουτοσαλάτα στο αντίστοιχο φύλλο εργασίας (*Δροσερή φρουτοσαλάτα!*). Ο δάσκαλος καθοδηγεί και βοηθά τα παιδιά όταν είναι αναγκαίο. Ειδικά στη χρήση του μίξερ χρειάζεται προσοχή!



Δραστηριότητα 7^η

Σκοπός:

- Να είναι ικανά να αναφέρουν πόσο ωφέλιμα είναι τα φρούτα για την υγεία μας.

Τα παιδιά συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας (*Ο καθένας το δικό του*). Ο Διατροφούλης δίνει συμβουλές στα παιδιά. Γίνεται μια αξιολόγηση τι έμαθαν τα παιδιά σε αυτή την ενότητα.

**Ιστοσελίδες που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο δάσκαλος για περισσότερες
πληροφορίες γι αυτή την ενότητα:**

Διατροφικές συνήθειες

<http://www.childcareaware.org/en/dailyparent/vol6/>

Το πρόβλημα της παχυσαρκίας

http://www.surgeongeneral.gov/topics/obesity/calltoaction/fact_adolescents.htm

Τι προκαλεί την παχυσαρκία

<http://www.isk.gr/KEIMENA/OBESITY.HTM>

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Ο Ιπποκράτης είχε πει: «Καλύτερα να προλαμβάνουμε παρά να θεραπεύουμε». Οι αιώνες που κύλησαν από τότε επιβεβαίωσαν την ορθότητα αυτής της ρήσης.

Οι γονείς αλλά και οι δάσκαλοι θα πρέπει να αλλάξουν τις συνήθειες κατανάλωσης τροφής ώστε να βοηθήσουν το παιδί να μειώσει τις θερμιδικές του προσλήψεις. Οι αλλαγές πρέπει να είναι μόνιμες και να εφαρμόζονται βαθμιαία και μεθοδικά. Θα πρέπει να αναγνωρίζουν τις προβληματικές διατροφικές συνήθειες και να κάνουν λίγες μικρές αλλαγές κάθε φορά. Να προχωρούν δε, σε περαιτέρω αλλαγές αφού οι προηγούμενες έγιναν αποδεκτές και μόνιμες. Να μη διαχωρίζουν ούτε οι γονείς αλλά ούτε και οι δάσκαλοι τα τρόφιμα σε καλά ή κακά αλλά σε υγιεινά ή όχι τόσο υγιεινά. Τα παιδιά πρέπει από νωρίς να μάθουν τη σωστή σημασία της διατροφής, δηλαδή ότι το φαγητό πέρα από την ευχαρίστηση που μας δίνει, είναι απαραίτητο για την ανάπτυξη του σώματος και για την παροχή ενέργειας για τις ανάγκες του οργανισμού. Η διατροφή του παιδιού θα πρέπει να είναι ισορροπημένη. Η βάση της διατροφής πρέπει να είναι τα δημητριακά ολικής άλεσης, τα όσπρια, τα λαχανικά και τα φρούτα. Το κρέας και τα γαλακτοκομικά πρέπει να περιορίζονται σε μικρές ποσότητες. Τα τρόφιμα που περιέχουν πολλά λιπαρά ή ζάχαρη πρέπει να χρησιμοποιούνται ελάχιστα. Θα πρέπει οι γονείς και οι δάσκαλοι να καθοδηγήσουν τα παιδιά στο να επιλέξουν την τροφή τους παρά να τους απαγορεύσουν συγκεκριμένα τρόφιμα. Δηλαδή, θα πρέπει να συζητούν με τα παιδιά για τις εναλλακτικές λύσεις όσον αφορά το φαγητό τους και να αφήνουν τα ίδια να αποφασίσουν για το τι και πόσο θα φάνε. Θα πρέπει να ενθαρρύνονται τα παιδιά να συμμετέχουν στα ψώνια και στην προετοιμασία του φαγητού. Αυτές οι δραστηριότητες διδάσκουν τα παιδιά για

τη διατροφή και παρέχουν στα παιδιά ένα συναίσθημα ολοκλήρωσης. Τα παιδιά τρώνε πιο ευχάριστα τα φαγητά που διάλεξαν και βοήθησαν στην προετοιμασία τους.



Α) Το φαγητό και η συναισθηματική ανάπτυξη

Α.3.) Οι δικές τους ευθύνες

Γενικοί Στόχοι:

Τα παιδιά:

- Να είναι ικανά να αναφέρουν ποιες είναι οι συνήθειές τους όσον αφορά την υγεία τους.
- Να είναι ικανά να παίρνουν τις δικές τους αποφάσεις όσον αφορά τις διατροφικές τους επιλογές.
- Να είναι ικανά να τρέφονται πιο υγιεινά αυξάνοντας την κατανάλωσή τους σε φρούτα .

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητα 1^η



Σκοπός:

- Να είναι ικανά να αναφέρουν ποιες είναι οι συνήθειες τους όσον αφορά την υγεία τους.

Τα παιδιά συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας(*Ποιες από τις πιο κάτω συνήθειες κάνω*).

Δραστηριότητα 2^η



Σκοπός:

- Να είναι ικανά να γράφουν ποιες από τις συνήθειές τους είναι υγιεινές και ποιες ανθυγιεινές και να το ρίχνουν στο αντίστοιχο κουτί της τάξης.

Υλικά – μέσα

2 χάρτινα κουτιά

Ο δάσκαλος ντύνει 2 κουτιά. Το ένα το ονομάζει «Υγιεινές συνήθειες» και το άλλο «Ανθυγιεινές συνήθειες». Τα παιδιά κατά τη διάρκεια της ενότητας μπορούν να γράψουν κάποιες υγιεινές και κάποιες ανθυγιεινές τους συνήθειες στο φύλλο εργασίας (*Υγιεινές και ανθυγιεινές συνήθειες*) και να τις ρίξουν στο αντίστοιχο κουτί. Στο τέλος της εβδομάδας ανοίγονται τα κουτιά και διαβάζονται αυτά που έγραψαν τα παιδιά. Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο και γίνεται συζήτηση για τους τρόπους αλλαγής συμπεριφορών.

Δραστηριότητα 3^η

Σκοπός:



- Να καθορίζουν ποιες είναι υγιεινές και ποιες ανθυγιεινές τροφές.

Συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας (*Πολλές είναι οι τροφές ... Ποιες είναι οι καλύτερες για την υγεία μου*).

Δραστηριότητα 4^η

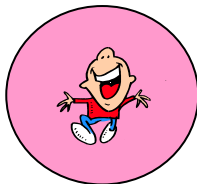
Σκοπός:



- Να είναι ικανά να υιοθετήσουν μια υγιεινή τροφική συνήθεια (π.χ να τρώνε φρούτα).

Ο δάσκαλος αναφέρει στα παιδιά ότι μια υγιεινή συνήθεια είναι να τρώνε φρούτα καθημερινά. Συμπληρώνεται το φύλλο εργασίας με τη βοήθεια των γονέων (*7 μέρες φρούτα*). Το παιδί που πήρε τους πιο πολλούς βαθμούς παίρνει και το αντίστοιχο βραβείο (*Βλ. Εποπτικό υλικό*).

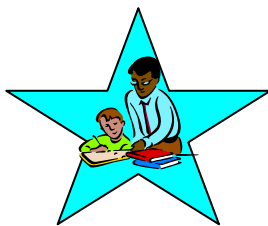
Δραστηριότητα 5^η



Σκοπός:

- Να είναι ικανά να υιοθετήσουν μια υγιεινή συνήθεια (π.χ να τρώνε φρούτα).

Ο δάσκαλος διαβάζει στα παιδιά το παραμύθι «Μέχρι να τον βαφτίσουν φρουτένιο» (Βλ. *Εποπτικό Υλικό*). Γίνεται δραματοποίηση του παραμυθιού από τα παιδιά.



Δραστηριότητα 6^η

Σκοπός:

- Να είναι ικανά να αναφέρουν πόσο ωφέλιμα είναι τα φρούτα για την υγεία μας.

Τα παιδιά συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας (*Η Λουκία λατρεύει τα γλειφιντζούρια*). Ο Διατροφούλης δίνει συμβουλές στα παιδιά. Γίνεται μια αξιολόγηση τι έμαθαν τα παιδιά σε αυτή την ενότητα.

**Ιστοσελίδες που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο δάσκαλος για να βρει
περισσότερες πληροφορίες για τα φρούτα:**

Πληροφορίες για φρούτα

http://nutrition.med.uoc.gr/GreekTables/pinakes/frouta/frouta_opem.htm

Πληροφορίες για φρούτα

http://www.gbi-seve.gr/promagro/specifications/pop/frouta/fruit_main.htm

Εικόνες φρούτων

<http://www.backtoschool.gr/pages/clipart/fruits1.htm>

Η υγιεινή των φρούτων

<http://www.diatrofi.gr/default.asp?p=arxeio&file=keimena&id=14>

Πυραμίδα Διατροφής

http://www.keepkidshealthy.com/nutrition/food_guide_pyramid.html

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Τα θρεπτικά συστατικά είναι χημικές ουσίες που περιέχονται στα τρόφιμα και τρέφουν τον ανθρώπινο οργανισμό. Η επαρκής πρόσληψη θρεπτικών συστατικών βοηθά στη συντήρηση και την ανάπτυξη του οργανισμού. Ενώ η έλλειψη των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών δημιουργεί επιπλοκές στην υγεία.

Τα θρεπτικά συστατικά παρέχουν δομικά συστατικά των ιστών. Δίνουν ενέργεια και αποτελούν ρυθμιστικούς παράγοντες του μεταβολισμού, των αντιδράσεων δηλ. που γίνονται μέσα στα κύτταρα.

Κατηγορίες θρεπτικών συστατικών:

υδατάνθρακες

πρωτεΐνες

λιπίδια

βιταμίνες

ανόργανα στοιχεία

νερό

Ο οργανισμός χρειάζεται περισσότερα από πέντε γραμμάρια την ημέρα κάποια θρεπτικά συστατικά τα οποία ονομάζονται μακροθρεπτικά συστατικά. Ορισμένα όμως ο οργανισμός χρειάζεται λιγότερα από πέντε γραμμάρια την ημέρα και ονομάζονται μικροθρεπτικά συστατικά.

Η ισορροπημένη διατροφή εξαρτάται από την ισορροπημένη πρόσληψη ενέργειας και την επαρκή κάλυψη των ατομικών απαιτήσεων σε απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.

Πυραμίδα διατροφής (Βλ. Εποπτικό Υλικό)

Η πυραμίδα οδηγών τροφίμων σχεδιάστηκε από το US Dept. of Agriculture για να προωθήσει την υγιή διατροφή στα παιδιά πάνω από δύο ετών. Είναι ένας γενικός οδηγός στις καθημερινές επιλογές τροφίμων. Η πυραμίδα οδηγών τροφίμων δίνει έμφαση στις πέντε σημαντικές ομάδες τροφίμων, οι οποίες απαιτούνται για την καλή υγεία. Επίσης υπογραμμίζει ότι τα τρόφιμα που περιλαμβάνουν πολλά λίπη, τα έλαια και τα γλυκά πρέπει να καταναλώνονται σε μικρές ποσότητες. Επίσης παρουσιάζει την ποσότητα των μερίδων που θα πρέπει να χρησιμοποιούνται για κάθε ομάδα τροφίμων. Το πόσο θα πρέπει να τρώμε πραγματικά εξαρτάται από την ηλικία και τη δραστηριότητά μας.

Φρούτα

Είναι τρόφιμα πλούσια σε ενέργεια, φυτικές ίνες αλλά και αντιοξειδωτικές βιταμίνες. Σήμερα συστήνεται η κατανάλωση τουλάχιστον 5 μικρομερίδων από αυτά τα τρόφιμα καθημερινά. Τα φρούτα που χρησιμοποιεί ο άνθρωπος στη διατροφή του είναι τα ζαχαρώδη, τα οποία μπορεί να είναι φρέσκα ή ξερά ή άλλη μορφή όπως π.χ. μαρμελάδα. Στα ζαχαρώδη φρούτα υπερισχύει φυσικά η ζάχαρη η οποία μπορεί να παρουσιάζεται σε πολλές μορφές.

Τα φρούτα δεν είναι δυνατόν να τα χρησιμοποιήσουμε στη διατροφή μας αμέσως μετά την συγκομιδή τους. Γι' αυτό πρέπει να περάσει μια περίοδος που πρέπει να ωριμάσουν καλά και μετά να δοθούν στην

κατανάλωση. Γι' αυτόν τον λόγο πρέπει να γίνει μια σχετική διατήρηση των φρούτων σε κατάλληλο περιβάλλον με κατάλληλη θερμοκρασία. Εκτός του ότι για κάθε τύπο φρούτου χρειάζεται και μια ιδιαίτερη φροντίδα συντήρησης μια γενική αρχή είναι ότι δεν πρέπει να εφαρμόζουμε στα φρούτα θερμοκρασίες τέτοιες που να προκαλούν το πάγωμά τους διότι αυτό με την σειρά του προκαλεί ζημιές στους ιστούς του φρούτου. Αυτό όμως δεν αρκεί. Η θερμοκρασία μπορεί να είναι τόσο πιο χαμηλή (δηλαδή να πλησιάζει το σημείο παγώματος) όσο τα φρούτα προέρχονται από περιοχές κρύες. Επίσης, η μετάβαση μερικών φρούτων όπως η φράουλα από το περιβάλλον της συντήρησής της στο ζεστό εξωτερικό περιβάλλον πρέπει να γίνεται με μεγάλη προσοχή, ενώ για άλλα φρούτα μπορεί να γίνει αμέσως. Η υψηλή θερμοκρασία (στα επιτρεπτά όρια) διευκολύνει την ωρίμανση των φρούτων. Η υψηλή θερμοκρασία επίσης εμποδίζει να αναπτυχθούν τα διάφορα αρώματα των φρούτων και εμποδίζουν επίσης και την αλλαγή του χρώματος των φρούτων που ωριμάζουν. Επίσης και οι χαμηλές θερμοκρασίες (χωρίς να φτάνουν στα όρια του παγώματος) προκαλούν έναν ανώμαλο μεταβολισμό μέσα στα φρούτα, τα φρούτα λοιπόν τείνουν να σαπίζουν και να βγάζουν οσμές όχι φυσιολογικές.

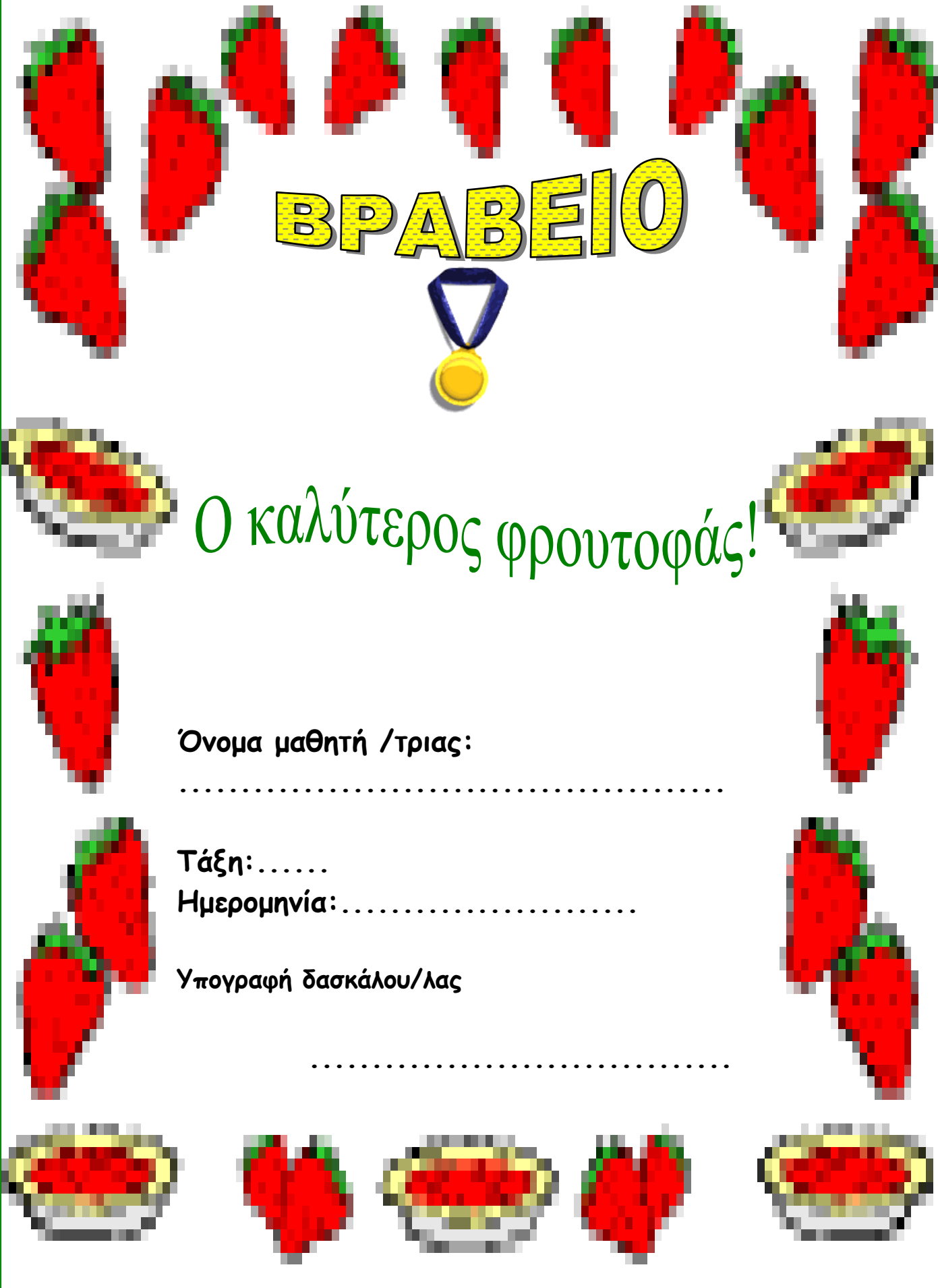
Επίσης και η υγρασία πρέπει να ελέγχεται. Μεγάλη υγρασία πρέπει να έχουν τα φυτικά προϊόντα που περιέχουν πολύ νερό. Στα φρούτα μπορεί να έχουμε αλλοιώσεις επιφανειακές με την έλλειψη υγρασίας και επίσης μούχλιασμα.

ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ

ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ

- ο 2 πράσινα μήλα κομμένα σε μικρούς κύβους
- ο 300 γραμ. ρόγες σουλτανίνας
- ο 100 γραμ. χουρμάδες κομμένοι
- ο 300 γραμ. γιαούρτι στραγγιστό
- ο 2 κουτ. χυμός λεμονιού
- ο καρυδόψιχα (προαιρετική)

Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε τα μήλα, την σουλτανίνα, τους χουρμάδες. Σε ένα άλλο μπολ ανακατεύουμε το γιαούρτι, τον χυμό λεμονιού. Περιχύνουμε τα φρούτα με την σάλτσα του γιαουρτιού και πασπαλίζουμε με καρυδόψιχα όταν το σερβίρουμε. Το βάζουμε στο ψυγείο για 1 ώρα.



ΒΡΑΒΕΙΟ



Ο καλύτερος φρουτοφάς!

Όνομα μαθητή /τριας:

.....

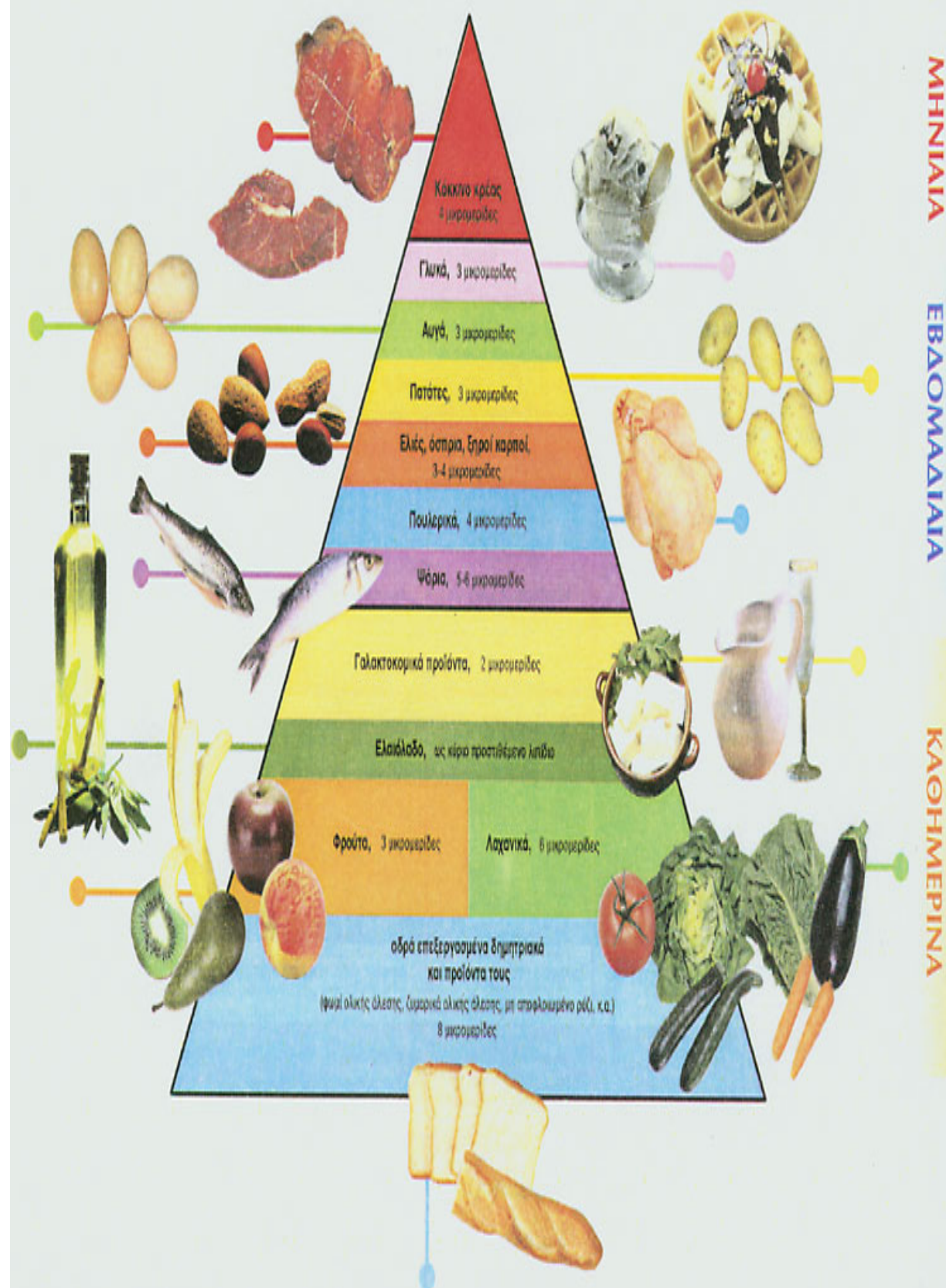
Τάξη:.....

Ημερομηνία:.....

Υπογραφή δασκάλου/λας

.....

Η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής





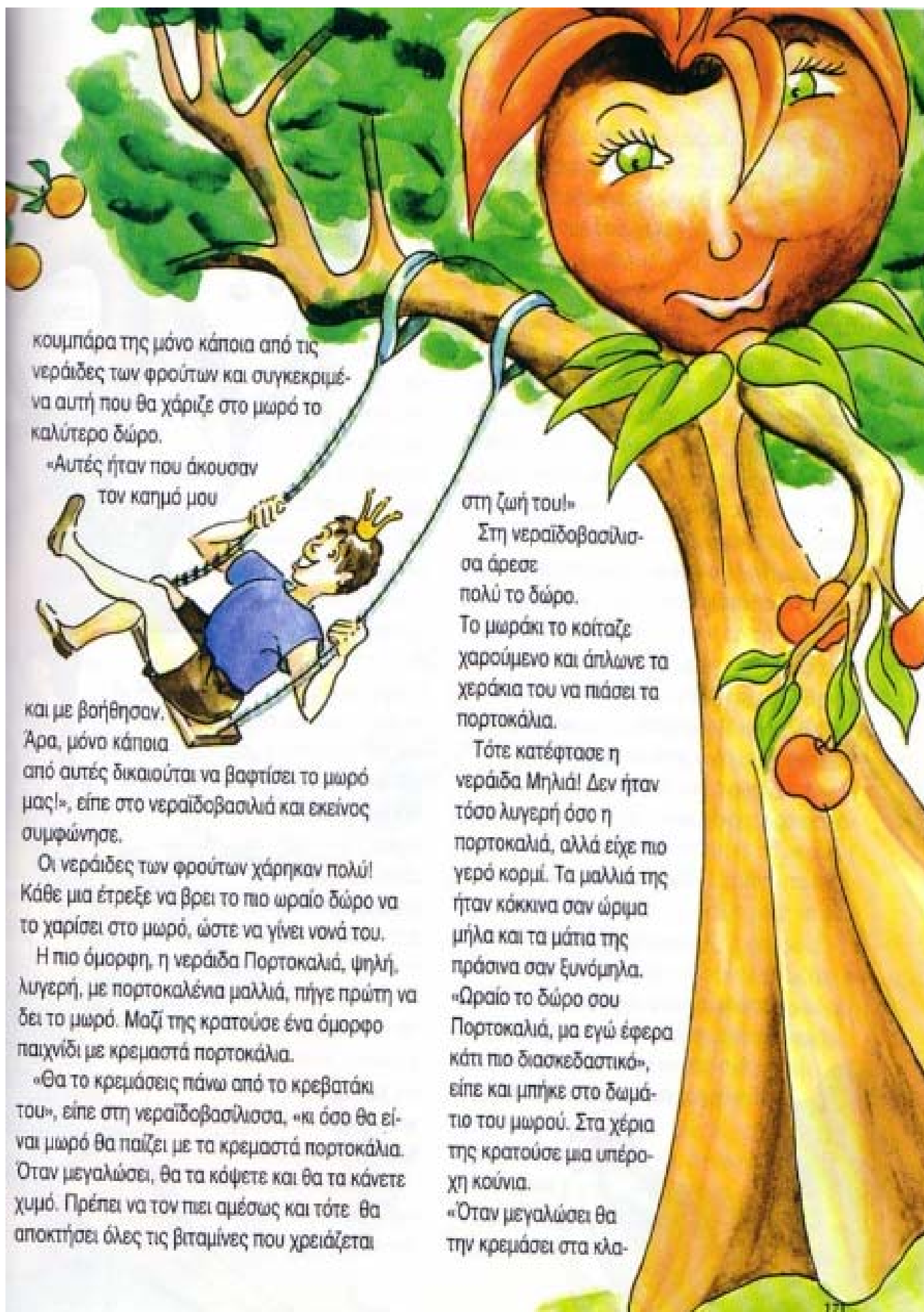
Κείμενο: Βαγγέλης Ηλιόπουλος
Εικονογράφηση: Φλοράνς Χρηστάκη

Μέχρι να τον βαφτίσουν «Φρουτένιο»

Μια φορά κι έναν καιρό,
στη νεραϊδοχώρα ζούσε
ένας νεραϊδοβασιλιάς
και μια νεραϊδοβασιλίσσα. Ήταν
ένα πολύ ευτυχισμένο ζευγάρι.
Το μόνο σύννεφο που σκίαζε τη
ζωή τους ήταν το ότι αργούσαν
να αποκτήσουν ένα μωρό.
Κάποτε, η νεραϊδοβασιλίσσα
απελπίστηκε και κάλεσε τις
νεραίδες να έρθουν να τη
βοηθήσουν.

Ήθελε πια τόσο πολύ να αποκτήσει ένα μωρό.
Ήρθαν, λοιπόν, στο παλάτι όλες οι νεραίδες.
Όμως, μόνο οι νεραίδες των φρούτων την
άκουσαν με προσοχή και τη βοήθησαν,
δίνοντάς της να πιει ένα πλούσιο φρουτοχυμό
πασπαλισμένο με ασημένια αστερόσκηνη.
Και πράγματι, σε λίγο καιρό ο βασιλιάς και η
νεραϊδοβασιλίσσα απέκτησαν ένα πανέμορφο
μωρό. Το αγοράκι τους συμπλήρωσε την
ευτυχία τους κι όλοι ζούσαν πια ευτυχισμένοι
μέχρι... που ξέσπασε διαμάχη για το ποιος θα
βαφτίσει το μωρό.

Όλες οι νεραίδες
ήθελαν να το βαφτίσουν!
Η νεραϊδοβασιλίσσα
κάλεσε συμβούλιο και
ανακοίνωσε ότι θα έκανε



κουμπάρα της μόνο κάποια από τις νεράιδες των φρούτων και συγκεκριμένα αυτή που θα χάριζε στο μωρό το καλύτερο δώρο.

«Αυτές ήταν που άκουσαν τον καημό μου

και με βοήθησαν.

Άρα, μόνο κάποια από αυτές δικαιούται να βαφτίσει το μωρό μας!», είπε στο νεραϊδοβασίλειο και εκείνος συμφώνησε.

Οι νεράιδες των φρούτων χάρηκαν πολύ! Κάθε μια έτρεξε να βρει το πιο ωραίο δώρο να το χαρίσει στο μωρό, ώστε να γίνει νονά του.

Η πιο όμορφη, η νεράιδα Πορτοκαλιά, ψηλή, λυγερή, με πορτοκαλένια μαλλιά, πήγε πρώτη να δει το μωρό. Μαζί της κρατούσε ένα όμορφο παιχνίδι με κρεμαστά πορτοκάλια.

«Θα το κρεμάσεις πάνω από το κρεβατάκι του», είπε στη νεραϊδοβασίλισσα, «κι όσο θα είναι μωρό θα παίζει με τα κρεμαστά πορτοκάλια. Όταν μεγαλώσει, θα τα κόψετε και θα τα κάνετε χυμό. Πρέπει να τον πιει αμέσως και τότε θα αποκτήσει όλες τις βιταμίνες που χρειάζεται

στη ζωή του!»

Στη νεραϊδοβασίλισσα άρεσε πολύ το δώρο.

Το μωράκι το κοίταζε χαρούμενο και άπλωνε τα χεράκια του να πιάσει τα πορτοκάλια.

Τότε κατέφτασε η νεράιδα Μηλιά! Δεν ήταν τόσο λυγερή όσο η πορτοκαλιά, αλλά είχε πιο γερό κορμί. Τα μαλλιά της ήταν κόκκινα σαν ώριμα μήλα και τα μάτια της πράσινα σαν ξυνόμηλα. «Ωραίο το δώρο σου Πορτοκαλιά, μα εγώ έφερα κάτι πιο διασκεδαστικό», είπε και μπήκε στο δωμάτιο του μωρού. Στα χέρια της κρατούσε μια υπέροχη κούνια.

«Όταν μεγαλώσει θα την κρεμάσει στα κλα-

διά μου, θα κάνει κούνια, θα κόβει τα μήλα μου και θα τα τρώει. Τρώγοντας τους πεντανόστιμους καρπούς μου θα γίνει γερός και δυνατός!»

«Το μωρό δεν έχει ανάγκη μόνο από παιχνίδια!» άκουσαν μια φωνή να λέει. Κι όμως, δεν έβλεπαν κανέναν άλλο στο δωμάτιο. Τότε κοίταξαν χαμηλά και είδαν μια μικροσκοπική νεραϊδούλα που μόλις έφτανε μέχρι τον αστράγαλό τους. Ήταν η νεραίδα Φραουλιά!

«Ναι, εγώ σας μιλώ. Μπορεί να είμαι μικροσκοπική αλλά η μυρωδιά, το χρώμα και η γεύση από τα φρούτα μου με κάνουν πιο δυνατή από εσάς!»

«Και τι έφερες στο μωρό, νεραίδα;» τη ρώτησαν με μια φωνή!

«Έφερα ένα μπουκαλάκι με άρωμα από φράουλες σε ένα καλάθι γεμάτο από τα κόκκινα ζουμερά φρούτα μου! Όταν το μωρό μεγαλώσει θα είναι πλούσιο γιατί θα έχει το άρωμά μου. Όλοι θα του το ζητούν, για να κάνουν τάρτες, πάστες, παγωτά, καραμέλες μέχρι και τσίχλες. Κι εκείνο θα το δίνει μόνο σε όποιον θέλει!»

«Τι ευτυχισμένο που θα είναι το μωρό μου με κάποια από εσάς!», είπε η νεραϊδοβασίλισσα χωρίς να δει ότι κι άλλες τρεις νεραίδες είχαν έρθει στο παλάτι. «Πώς, όμως, να διαλέξω μια από τις τρεις σας;»

«Ποιες τρεις; Έξι είμαστε!» είπαν με ένα στόμα η νεραίδα Κερασιά, η νεραίδα Μπανανιά και η νεραίδα Βερικοκιά, που μόλις είχαν φτάσει.

Η νεραίδα Μπανανιά κρατούσε ένα κρεβατάκι φτιαγμένο από τα τεράστια φύλλα της.

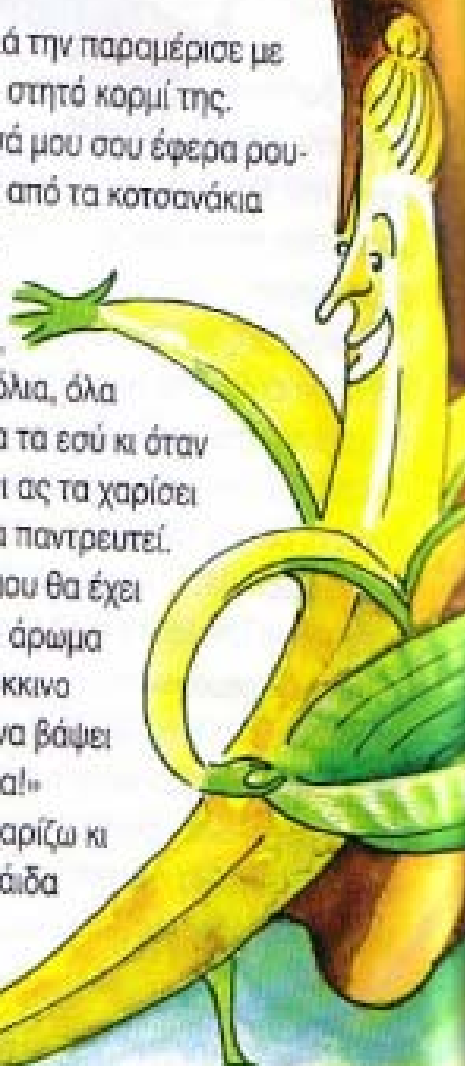
«Εδώ θα κοιμάται το μωρό σου νεραϊδοβασίλισσά μου και δε θα έχει

ανάγκη ούτε τις βιταμίνες των παρτοκαλιών και των μήλων, ούτε και το άρωμα των φραουλών! Θα τα έχει όλα στα φρούτα μου», είπε η λεπτοκαμωμένη νεραίδα με το κιτρινοπράσινο φόρεμα και το λευκό δέρμα.

Η νεραίδα Κερασιά την παραμέρισε με το ψηλό, γερό και στητό κορμί της.

«Νεραϊδοβασίλισσά μου σου έφερα ρουχαλάκια πλεγμένα από τα κοτσανάκια των φρούτων μου. Έφερα και κοσμήματα, σκουλαρίκια, περιδέραια, βραχιόλια, όλα από κεράσια! Φόρα τα εσύ κι όταν το μωρό μεγαλώσει ας τα χαρίσει στη γυναίκα που θα παντρευτεί. Με τους καρπούς μου θα έχει βιταμίνες, νοστιμιά, άρωμα και χρώμα. Τόσο κόκκινο χρώμα που μπορεί να βάψει όλη τη Νεραϊδοχώρα!»

«Κόκκινο χρώμα χαρίζω κι εγώ!» φώναξε η νεραίδα Φραουλιά!





«Σαν το δικό μου κόκκινο κανένα»
απάντησε η νεράιδα Κερασιά.
«Το δικό μου κόκκινο είναι
πιο βαθύ!»
«Το δικό μου κόκκινο είναι πιο...

κόκκινο!»

«Και ποιος είπε πως στο μωρό αρέσει το
κόκκινο; Είμαι σίγουρη πως του αρέσει
το πορτοκαλί!»

«Το πορτοκαλί;»
«Μάλιστα, το πορτοκαλί
των φρούτων μου!»

«Και ποια είσαι εσύ; Η νεράιδα
Πορτοκαλιά ήρθε εδώ και ώρα!»

«Είμαι η νεράιδα Βερικοκιά. Έφερα στο μωρό
πορτοκαλί μπαλάκια να παίζει. Πόσα παιχνίδια
μπορεί να σκαρφιστεί με τόσα μπαλάκια, ε;
Κι όταν βαρεθεί να παίζει ας τα φάει!

Θα αποκτήσει έτσι όλα τα καλά. Μετά, το
παιχνίδι μπορεί να συνεχιστεί με

τα κουκούτσια μου.»

Η νεραϊδοβασίλισσα χαιρόταν με κάθε δώρο
και δεν μπορούσε να διαλέξει κάποια νεράιδα
για νονά. «Πώς να διαλέξω; Θα πάω να ρωτήσω
το νεραϊδοβασιλιά!»

Πήρε, λοιπόν, όλα τα δώρα και κίνησε να βρει
το νεραϊδοβασιλιά. Ο νεραϊδοβασιλιάς είχε πάει
να μαζέψει αστερόσκηνη και εκείνη έψαχνε να
τον βρει. Έψαχνε, έψαχνε μα, φορτωμένη τόσα
δώρα, κουράστηκε και κάθισε να ξεποστάσει.
Τότε, από μπροστά της πέρασε μια χοντρή και
κοντή νεράιδα, η οποία μόλις την είδε σταμάτη-
σε και τη ρώτησε:

«Κυρά μου φαίνεσαι κουρασμένη! Πού
πηγαίνεις με όλα αυτά τα δώρα φορτωμένη;»

«Πάω να βρω το νεραϊδοβασιλιά; Εσύ καλή
μου νεράιδα που πηγαίνεις;»

«Χα, χα, εγώ πάω να βρω τη
νεραϊδοβασίλισσα, να της δώ-
σω δώρο για το μωρό της ώστε
να με διαλέξει για νονά του! Λες να
άργησα; Είναι που δεν μπορώ να τρέ-
ξω.»

«Άργησες, αλλά έφτασες!

Είσαι μπροστά στη νεραϊδοβασίλισσα!»

«Ω! Μεγαλειότατη τα σέβη μου! Είμαι η
νεράιδα Καρπουζιά. Κουβαλώ τόσα καρπούζια
που δεν μπορώ να πάω πιο γρήγορα. Φέρνω στο
μωρό πολλά βαρελάκια να βάζει μέσα ό,τι θέλει,
νεράκι, κρασάκι, από καρπούζι χυμό, γιατί θα
του χαρίσω και πολλά καρπούζια, να τα τρώει
δροσερά δροσερά και να φτιάχνει καινούργια
βαρελάκια. Οι αποθήκες του δε θα στερέψουν
ποτέ με εμένα νονά!», είπε κι αμέσως έκοψε ένα
καρπούζι, το άνοιξε, έφαγε από μέσα όλο
ζουμερό κόκκινο και με τη φλούδα έφτιαξε κάτι



σαν πανέρι. «Βάλε μέσα όλα τα δώρα να μην τα κουβαλās και κουράζεσαι. Ο βασιλιάς μπορεί να έχει πάει μακριά.»

«Σε ευχαριστώ που με σκέφτηκες. Εσένα θα κάνω νονά!» είπε η νεραϊδοβασίλισσα και γύρισε στο παλάτι. Ο νεραϊδοβασιλιάς επέστρεψε κι αυτός το βράδυ με πολλά σακιά αστερόσκηνη φορτωμένος. Όταν η γυναίκα του ανακοίνωσε ότι νονά θα γίνει η νεραϊδα Καρπουζιά χάρηκε, όπως και όλοι στο νεραϊδοβασιλείο.

Όλοι εκτός... από τις νεραϊδες των φρούτων, ακόμα και τη νεραϊδα Καρπουζιά, που θυμωμένες τσακώθηκαν κι έφυγαν από το παλάτι. Τόσο στεναχωρήθηκαν που δεν μπορούσαν πια να κάνουν φρούτα.

Όσοι, λοιπόν, έτρωγαν φρούτα και έπιναν

φρουτοχυμούς, όσοι έτρωγαν γιαούρτια με φρούτα, όσοι ήθελαν φρουτοσαλάτες απελπίστηκαν. Σε λίγο καιρό όλοι εξασθένησαν. Τους έλευπαν οι βιταμίνες κι όλα τα θρεπτικά στοιχεία που χαρίζουν τα φρούτα. Κι ενώ έτρωγαν άλλα πράγματα κι είχαν παχύνει, δεν ήταν πια υγιείς! Ακόμη και το μωρό όλη μέρα έκλαιγε γιατί ήθελε τη φρουτόκρεμά του. Η νεραϊδοβασίλισσα δεν ήξερε τι να κάνει. Περιπατούσε μόνη στο δάσος μήπως έβρισκε κανένα βατόμουρο ή κάποιο φραγκοστάφυλο να τα κόψει να φτιάξει φρουτόκρεμα στο μωρό της. Όμως, κανένα φρούτο δεν υπήρχε πια στο νεραϊδοβασιλείο. Κανένα, εκτός...

Τότε συνάντησε μια γριά, που πήγαινε κούτσα κούτσα κρατώντας ένα πανέρι.

«Γεια σου γιαγιάκα! Πού πηγαίνεις;»

«Γεια και σε εσένα κόρη μου!

Πηγαίνω στο παλάτι. Θέλω να γίνω νονά του νεραϊδοπριγκιπόπουλου, μα πώς να συναγωνιστώ τις άλλες νεραϊδες; Αυτές είναι



δέντρα
γερά, ψηλά
και λυγερά ή
θάμνοι χαριτωμένοι,
φουντωτοί και
ανθισμένοι κι εγώ δεν
είμαι παρά ένας κάκτος
γεμάτος αγκάθια!»
«Ποια είσαι;»
«Είμαι η νεράιδα
Φραγκοσυκιά»
«Και πηγαίνεις να δώσεις
τα δώρα σου; Δεν έμαθες τι
έχει γίνει;»
«Όχι, τι; Πες μου να μάθω»

Η νεραϊδοβασίλισσα της τα είπε όλα, όλα
εκτός... από το ότι ήταν αυτή η νεραϊδοβασίλισ-
σα. Η γριά νεράιδα στεναχωρήθηκε πολύ.

«Άκουσε, εγώ δύναμη δεν έχω. Πάρε τους
καρπούς μου να τους πας γρήγορα στη
νεραϊδοβασίλισσα. Πάρε και τα γαντάκια που
πηγαίνω δώρο στο μωρό για να μπορεί να με
πιάνει. Με τα φρούτα μου να φτιάξει αμέσως
φρουτάκρεμα που έχει ανάγκη το μωρό. Και πες
της να τις κάνει όλες νονές! Αυτή είναι η λύση,
ώστε όλες να χαρίσουν στο μωρό τα
καλά τους δώρα.»

«Να τις πω να σε
περιμένει;»
«Εί! Σιγά-σιγά
θα φτάσω κι εγώ.»

Η νεραϊδοβασίλισσα έτρεξε χαρούμενη να
ταΐσει το μωρό της. Μετά κάλεσε όλες τις
νεραϊδες των φρούτων και τους ανακοίνωσε ότι
θα γίνουν όλες νονές!

«Πότε θα γίνει η βάφτιση;»

«Πώς θα βγάλουμε το μωρό;»

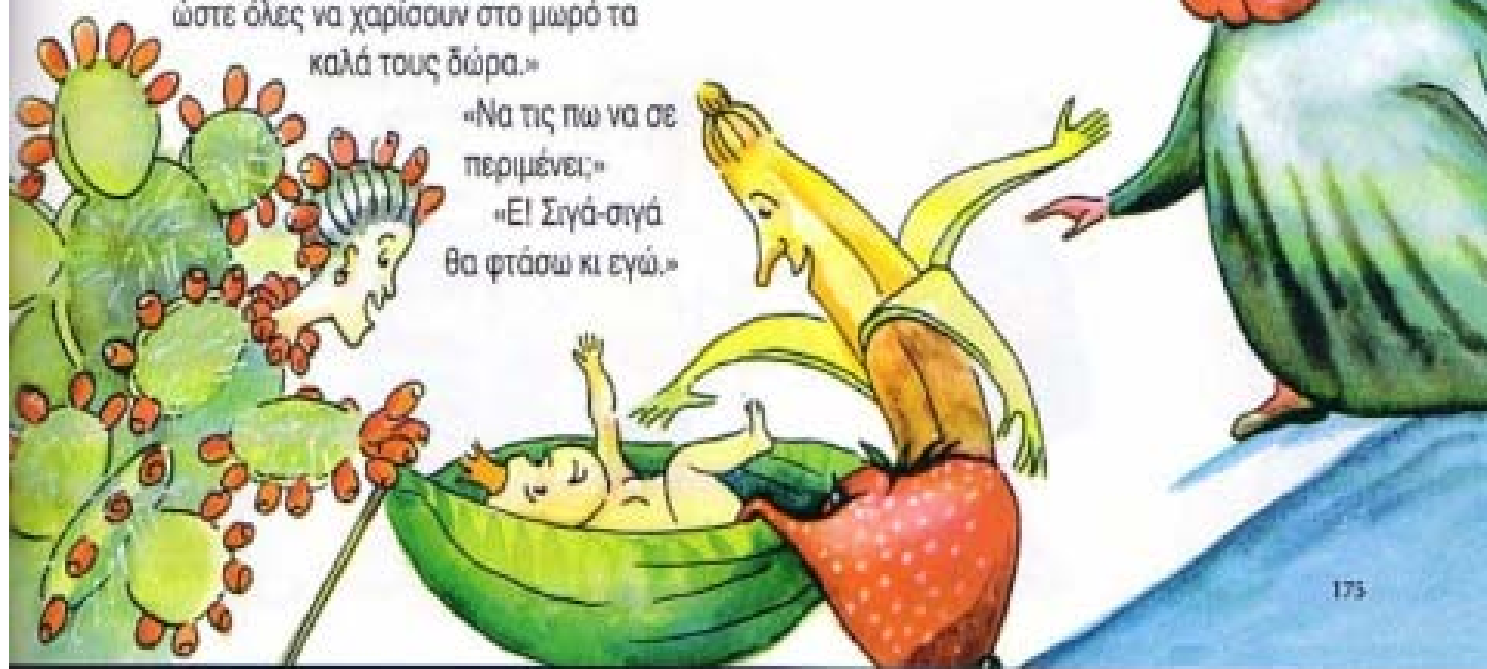
«Ποιος είχε την ιδέα να το βαφτίσουμε όλες
μαζί;»

Ρωτούσαν και ξαναρωτούσαν μα η
νεραϊδοβασίλισσα δεν τους απαντούσε, μέχρι...
που έφτασε στο παλάτι η γριά νεράιδα
Φραγκοσυκιά! Μόλις είδε τη νεραϊδοβασίλισσα
κατάλαβε σε ποιαν είχε δώσει τα φρούτα της.
Εκείνη την αγκάλιασε και της είπε:
«Αυτή η νεράιδα είχε την ιδέα να βαφτίσετε το
μωρό όλες μαζί. Αυτή θα διαλέξει και το όνομά
του!»

Η νεράιδα Φραγκοσυκιά σκέφτηκε, σκέφτηκε
μέχρι... που βρήκε το πιο κατάλληλο όνομα:

«Θα βγάλουμε το μωρό «Φρουτένιο» είπε,
κι όλες ενθουσιάστηκαν.

Ήταν ένα όνομα ταιριαστό σε κάποιον
που θα είχε τόσες χάρες απ' τις
νονές του. Από τότε στη
νεραϊδοχώρα όλοι ζουν και
πάλι ευτυχισμένοι. ■



Κανόνες υγιεινής στην προετοιμασία των τροφών



Πετσέτες κουζίνας

Πόσο καθαρές είναι οι δικές σας;
Πλένετε τις πετσέτες μετά από κάθε χρήση.



Νεροχύτης

Πλένετε το νεροχύτη μετά από κάθε χρήση
με απορρυπαντικό.



Φούρνος

Βεβαιωθείτε
ότι το κρέας
και τα
πουλερικά
είναι εντελώς
ξεπάγωτα πριν
από το
ψήσιμο.
Ψήνετέ τα
αρκετά καλά.



Ο πάγκος εργασίας

Μη χρησιμο-
ποιείτε λερωμένες
πετσέτες για το
καθάρισμα του
πάγκου. Θα τον
καλύψετε με
μικρόβια.
Καθαρίζετε την
επιφάνεια
σχολαστικά με
υγρό σαπούνι και
απολυμαίνετε με
αντισηπτικό.



Το δάπεδο της κουζίνας

Μην αφήνετε λερωμένο το δάπεδο της
κουζίνας. Καθαρίζετε και απολυμαίνετε το
καθημερινά.



Καλάθια αποθήκευσης

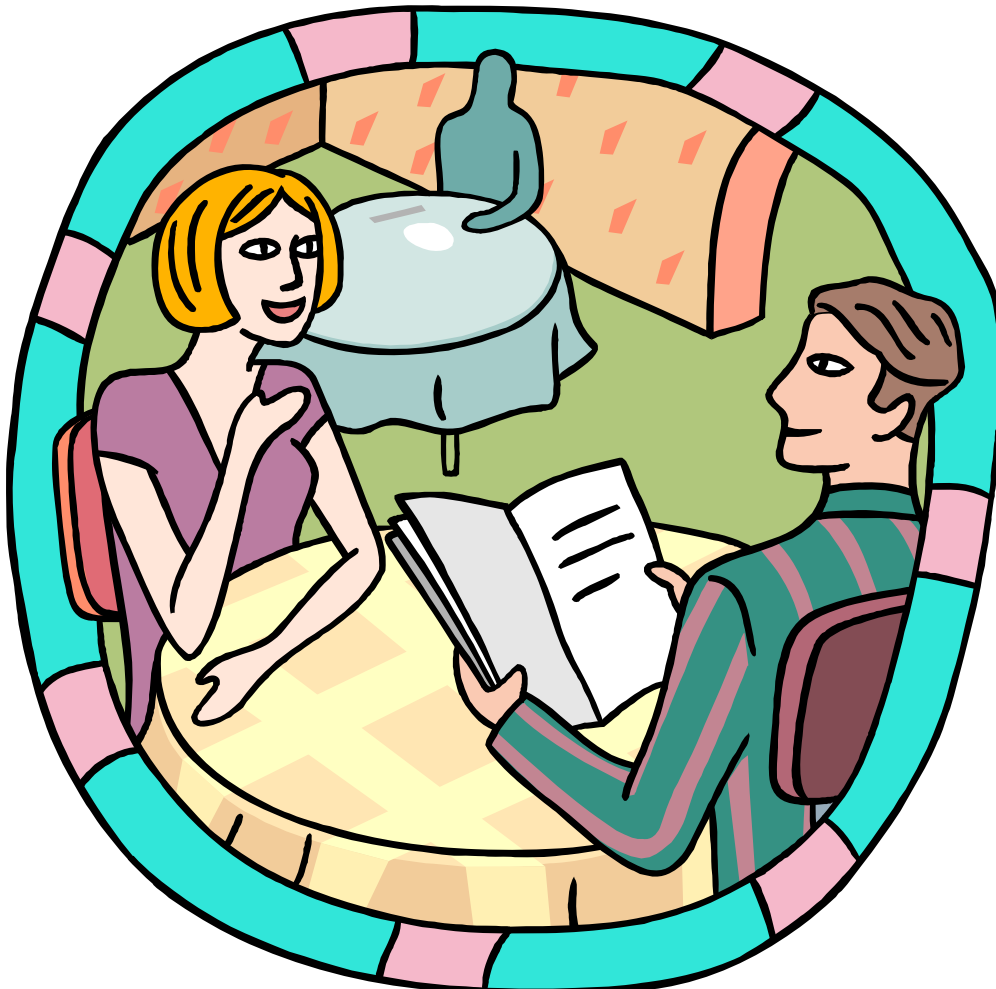
Μην αποθηκεύετε τροφές σε χαμηλά ράφια όπου
τα κατοικίδια ζώα μπορούν εύκολα να τις
μολύνουν.

Β) Διατροφικές συνήθειες και κοινωνικοπνευματικές επιδράσεις

Β.1.) Ώρες φαγητού

Β.2.) Γεύματα και ενδιάμεσο γεύμα

Β.3.) Ειδικές περιπτώσεις



Β) Διατροφικές συνήθειες και κοινωνικοπνευματικές επιδράσεις.

Β.1.) Ώρες φαγητού

Γενικοί Στόχοι:

Τα παιδιά:

- Να είναι ικανά να αναγνωρίζουν πότε οι άνθρωποι τρώνε κατά τη διάρκεια της μέρας.
- Να είναι ικανά να λένε πότε οι ίδιοι έφαγαν κατά τη διάρκεια της μέρας.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητα 1^η



Σκοπός:

- Να είναι ικανά να καθορίζουν τι ώρα έφαγαν χθες.

Συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας (*Τι ώρα έφαγα χθες*). Τα παιδιά παίρνουν με το φύλλο εργασίας (*Το δικό μου ρολόι*) φτιάχνουν το δικό τους ρολόι ώστε να τους βοηθήσει να συμπληρώσουν τη σωστή ώρα στο προηγούμενο φύλλο εργασίας.

Δραστηριότητα 2^η



Σκοπός:

- Να είναι ικανά να μάθουν να τρώνε τη σωστή ώρα.

Μετά συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας (*Τι ώρα έφαγα σήμερα*) στο σπίτι.

Δραστηριότητα 3^η

Σκοπός:



- Να είναι ικανά να μάθουν να τρώνε τη σωστή ώρα.

Τα παιδιά διαβάζουν το φύλλο εργασίας (*Ώρες φαγητού*) και συζητούν στην τάξη τις πληροφορίες που πήραν για τη σωστή διατροφή.



Δραστηριότητα 4^η

Σκοπός:

- Να είναι ικανά να αναφέρουν πόσο σημαντικό είναι για την υγεία μας όταν τρώμε σε συγκεκριμένες ώρες.

Τα παιδιά συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας (*Ο Μιχάλης όταν τρώει*). Ο Διατροφούλης δίνει συμβουλές στα παιδιά. Γίνεται μια αξιολόγηση τι έμαθαν τα παιδιά σε αυτή την ενότητα.

Ιστοσελίδα που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο δάσκαλος για περισσότερες πληροφορίες για την ενότητα αυτή:

Συμβουλές για τη διατροφή

<http://www.e-child.gr/SymboylesDiatrofi.asp>

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Ώρα φαγητού

Παραδοσιακά, σε κάθε σχεδόν κοινωνία η ώρα του φαγητού είναι χρόνος συγκέντρωσης της οικογένειας, χρόνος καλωσορίσματος παλιών φίλων και γνωριμίας καινούργιων, χρόνος επικύρωσης μιας συμφωνίας, χρόνος για γιορτασμό και για ηρεμία. Πάντως, έτσι ήτανε. Αν πιστέψουμε ότι οι σημερινές τάσεις στα βιομηχανικά κράτη, ιδιαίτερα σε πόλεις της Δύσης, θα είναι οι αυριανές συνήθειες σ' όλο το κόσμο, τότε είναι αναμφισβήτητο ότι η ώρα φαγητού όπως την ξέρουμε, δεν πρόκειται μετά το 2000 παρά να είναι μια ανάμνηση.

Οι άνθρωποι σήμερα έχουν διαγράψει τα γεύματα από τα φορτωμένα, χρονικά, προγράμματα τους και τα αντικατέστησαν με διάφορα σνακς, που καταναλώνονται κατά προτίμηση σε συνδυασμό με κάποια άλλη ενέργεια. Έτσι, όλο και λιγότερα γεύματα θα τρώγονται με τον τρόπο που θέλουμε να θεωρούμε παραδοσιακό. Δηλαδή συγκέντρωση γύρω από ένα τραπέζι για διανομή φαγητού και συζήτηση.

Τι είδος φαγητού τρώνε οι άνθρωποι μέσα στη βιασύνη τους; Φυσικά «γρήγορο φαγητό», όπως χάμπουργκερς, λουκάνικα, κρεατόπιτες, πίτσες, σάντουιτς, πάστες, τσιπς και τηγανιτές πατάτες, σοκολάτες, ζαχαρωτά και αεριούχα ποτά. Κακό φαγητό; Όχι αναγκαστικά. Όλες οι πίτσες για παράδειγμα, μπορεί να έχουν καλή θρεπτική αξία. Εξαρτάται απ' το περιεχόμενο. Συνήθως όμως η ποιότητα και η αξία ενός φαγητού υποβιβάζονται όσο αυξάνει η επεξεργασία. Γενικά, περισσότερη επεξεργασία

σημαίνει μεγαλύτερο κέρδος. Υπάρχει περισσότερο κέρδος στην πώληση μηλόπιτας παρά στην πώληση μήλων.

Μια ολόκληρη σειρά προϊόντων που περιλαμβάνει φρέσκα φρούτα και λαχανικά, γιαούρτι, καρύδια, σταφίδες και άλλους ξηρούς καρπούς μπορούν επίσης να θεωρηθούν «γρήγορο φαγητό», αλλά συνήθως αποκαλούνται «υγιεινές τροφές». Η υγιεινότητά τους πάντως, εξαρτάται απ' τον τρόπο που παρήχθησαν και επεξεργάστηκαν. Τα «γρήγορα φαγητά» του πρώτου τύπου πουλιούνται μ' επιτυχία, ιδιαίτερα στους νέους, όχι τόσο πολύ με βάση το τι είναι, αλλά τι υπόσχονται. Σε διαφημίσεις συνδυάζονται με τη διασκέδαση, ταξίδια, επιτυχίες στα σπορ, τον έρωτα και τις μπίζνες. «Τα προϊόντα μας συμβαδίζουν με καλή ζωή» και «η κατανάλωση φέρνει χαρά;» είναι τα μηνύματα.

Άλλα προϊόντα όπως η μαργαρίνη, αεριούχα ποτά με λίγες θερμίδες, γλυκίσματα χωρίς ζάχαρη και μείγματα δημητριακών για το πρόγευμα, διαφημίζονται ως επί το πλείστον σαν «υγιεινές τροφές» - ανεξάρτητα αν είναι πραγματικά υγιεινές.

Β) Διατροφικές συνήθειες και κοινωνικοπνευματικές επιδράσεις

Β.2.) Γεύματα και ενδιάμεσο γεύμα

Γενικοί Στόχοι:

Τα παιδιά:

- Να είναι ικανά να γνωρίζουν τη διαφορά μεταξύ του κυρίως και του ενδιάμεσου γεύματος.
- Να είναι ικανά να γνωρίσουν τη διαφορά του καθημερινού φαγητού και του ειδικού φαγητού.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητα 1^η



Σκοπός:

- Να είναι ικανά να αναφέρουν ποια ενδιάμεσα φαγητά τους αρέσουν να τρώνε.

Συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας (*Ενδιάμεσα φαγητά που τρώγω συχνά*).

Δραστηριότητα 2^η



Σκοπός:

- Να είναι ικανά να αναφέρουν ποια ενδιάμεσα φαγητά τρώνε.

Συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας (*Ενδιάμεσα φαγητά*) στο σπίτι. Ανακοινώνονται τα αποτελέσματα στην τάξη και γίνεται συζήτηση ποια

φαγητά είναι υγιεινά και ποια όχι και ποιοι λόγοι τους κάνουν να προτιμούν αυτά τα φαγητά και πώς μπορούν να αντικατασταθούν με υγιεινά φαγητά.

Δραστηριότητα 3η



Σκοπός:

- Να είναι ικανά να διαλέγουν υγιεινά ενδιάμεσα φαγητά.

Συμπληρώνετε το φύλλο εργασία (*Διάλεξε υγιεινές τροφές για το ενδιάμεσό σου φαγητό*).



Δραστηριότητα 4η

Σκοπός:

- Να είναι ικανά να διαλέγουν κατάλληλες τροφές για το πάρτι γενεθλίων τους.

Μετά συμπληρώνεται το φύλλο εργασίας (*Έχεις τα γενέθλιά σου επέλεξε τι θα έχει το τραπέζι*). Οι επιλογές των παιδιών ανακοινώνονται και γίνεται συζήτηση για ποιο λόγο επέλεξαν αυτά τα φαγητά και ποια άλλα φαγητά θα μπορούσαν να είχαν στο πάρτι γενεθλίων τους. Με αφορμή κάποιο πάρτι γενεθλίων ενός μαθητή της τάξης γίνεται αναφορά για τα φαγητά που είχε. Συμπληρώνεται το φύλλο εργασίας (*Το πάρτι γενεθλίων του/ της ...*)

Δραστηριότητα 5η



Σκοπός:

- Να είναι ικανά να επιλέγουν κατάλληλες τροφές για το χριστουγεννιάτικο τραπέζι.

Συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας (*Χριστουγεννιάτικο τραπέζι με τον Άγιο Βασίλη*).



Δραστηριότητα 6η

Σκοπός:

- Να είναι ικανά να φτιάχνουν γλυπτική από σαλατικά.

Τα παιδιά εργάζονται μόνα τους και φτιάχνουν ένα πιάτο από σαλατικά. Οι οδηγίες υπάρχουν στο αντίστοιχο φύλλο εργασίας (*Γλυπτική από σαλατικά*). Όλα τα πιάτα στολίζονται στην πινακίδα της τάξης.



Δραστηριότητα 7η

Σκοπός:

- Να είναι ικανά να καταλάβουν τη σημασία που έχει το κυρίως γεύμα και το ενδιάμεσο γεύμα.

Τα παιδιά συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας (*Η Μαρίνα δεν ξέρει να τρώει σωστά*). Ο Διατροφούλης δίνει συμβουλές στα παιδιά. Γίνεται μια αξιολόγηση τι έμαθαν τα παιδιά σε αυτή την ενότητα.

Ιστοσελίδες που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο δάσκαλος για περισσότερες πληροφορίες για αυτή την ενότητα:

Απλές συμβουλές για να βελτιώσετε τις διατροφικές σας συνήθειες

<http://www.houseware.gr/Article.asp?id=740EL>

Παιδί και διατροφή (πρωινό- ισορροπημένα γεύματα)

http://www.iatronet.gr/index.html?HTMLpages/MainPages/Diatrofi/PediDiatrofi/pedi_diatr_PneuApodosi.asp~mainframe

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Τι τρώμε συνήθως στα fast food;

Προτηγανισμένες πατάτες, τηγανητό φιλέτο ψαριού, κοτόπουλο (τύπου πανέ), μπιφτέκι αμφιβόλου ποιότητας, τηγανητά αβγά και λουκάνικα και φυσικά άφθονα αναψυκτικά. Αν εξαιρέσουμε το ψωμί που περιέχει ένα χάμπουργκερ και τις σαλάτες, τα άλλα όλα είναι για πέταμα. Πολύ φτωχά σε θρεπτικά συστατικά, πολύ πλούσια όμως σε θερμίδες, αλλά και σε βλαβερά λιπαρά οξέα. Τα τελευταία είναι υπεύθυνα για μελλοντικές εκδηλώσεις καρδιαγγειακών νοσημάτων και θέτουν σε κίνδυνο την υγεία μας.

Τα παιδιά, είτε από διαφημιστικές επιρροές, είτε από αδυναμία της οικογένειας να μαγειρέψει (εργαζόμενοι γονείς), διατρέφονται πολύ συχνά με τις αμφίβολης διατροφικής αξίας τροφές που παρέχουν τα fast - food.

Οι διαιτητικές συνήθειες του ανθρώπου διαμορφώνονται από πολύ νωρίς και είναι φυσικό αυτό που έχει αρχίσει «στραβά» να συνεχιστεί κατ' αυτόν τον τρόπο. Γονείς, δάσκαλοι και ειδικοί έχουν μεγάλη ευθύνη για τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών και είναι σαφώς πιο εύκολο να διαμορφώσουμε μια νέα σωστή διατροφική συμπεριφορά παρά να διορθώσουμε αργότερα μια, ήδη, αποκτημένη. Σύμφωνα με έρευνες που έχουν γίνει, οι περισσότεροι νέοι δεν παίρνουν πρωινό, δεν πίνουν γάλα, δεν τρώνε όσπρια και ψάρι, ενώ πίνουν άφθονα αναψυκτικά, σοκολατούχο γάλα και τρώνε συχνά στα fast - food. Παράλληλα, στα σημερινά παιδιά και στους εφήβους, η σωματική άσκηση είναι σχεδόν ανύπαρκτη.

Τα γεύματα της ημέρας

Πρωινό γεύμα

Στο πρωινό συμπεριλαμβάνουμε πάντα γάλα ή γιαούρτι, το οποίο συνοδεύεται με φρούτο, αυγό ή καλύτερα δημητριακά.



Μεσημεριανό γεύμα

Στο μεσημεριανό γεύμα «πέφτει το βάρος» της Θρέψης του οργανισμού.

Πρέπει να τρώμε τουλάχιστον 2-3 φορές την εβδομάδα όσπρια.



- Το κοτόπουλο και το ψάρι αρκούν αν με αυτά καλύπτουμε 2 γεύματα την εβδομάδα.
- Το κόκκινο κρέας φτάνει για να καλύψει τις ανάγκες μας σε σίδηρο και βιταμίνη B12 αν το τρώμε 1-2 φορές κάθε 2 εβδομάδες. Κόκκινο κρέας είναι φυσικά και ο κιμάς.

Βραδινό γεύμα



Το βραδινό γεύμα είναι σαφώς απλούστερο στη σύνθεση και μικρότερο σε όγκο από το μεσημεριανό. Σπάνια είναι ίδιο με το μεσημεριανό. Αυτό γίνεται μόνο όταν το μεσημεριανό φαγητό αρέσει ιδιαίτερα στην οικογένεια, π.χ. την Κυριακή, ή όταν θέλουμε να

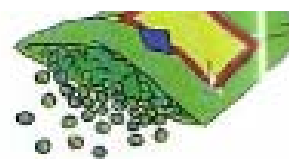
αποφύγουμε τον κόπο της παρασκευής του. Το διαφορετικό βραδινό πάντως εξασφαλίζει ποικιλία και εξισορροπεί το διαιτολόγιο. Αν, για παράδειγμα, έχουμε ψάρι το μεσημέρι και φάμε ψάρι και το βράδυ, τότε το ποσοστό πρωτεϊνών που θα πάρουμε θα είναι ιδιαίτερα υψηλό. Υπάρχει βέβαια και η λύση να τρώμε το βράδυ ένα μέρος του μεσημεριανού φαγητού. Για παράδειγμα, αν έχουμε κοτόπουλο με πατάτες το μεσημέρι και σαλάτα, μπορούμε το βράδυ να φάμε μόνο τις υπόλοιπες πατάτες χωρίς κοτόπουλο και μία διαφορετική σαλάτα. Ο βασικός κανόνας πάντως στη σύνθεση του βραδινού γεύματος στο διαιτολόγιο είναι ότι, αν υπάρχει ζωικής προέλευσης τρόφιμο το μεσημέρι, τότε το βράδυ πρέπει αυτό να παραλείπεται.



Ενδιάμεσα γεύματα

Τα ενδιάμεσα γεύματα συνήθως τα αντιμετωπίζουμε πολύ επιπόλαια, τρώγοντας ό,τι να 'ναι. Με το να συμπεριλάβουμε τα φρούτα στα γεύματα αυτά, κάνουμε ό,τι καλύτερο για τον οργανισμό μας. Τα φρούτα έχουν υδατάνθρακες, πέπτονται εύκολα και τα θρεπτικά συστατικά που έχουν - κυρίως οι βιταμίνες και τα μέταλλα - αξιοποιούνται από τον οργανισμό.

ΕΤΟΙΜΟ, «ΓΡΗΓΟΡΟ» ή ΕΥΚΟΛΟ ΦΑΓΗΤΟ



Τι σκέφτεστε για το «γρήγορο» φαγητό; Ποια η γνώμη σας για το εύκολο φαγητό;

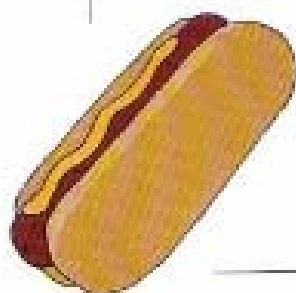
Για μερικούς, εύκολο φαγητό σημαίνει απλώς επεξεργασμένες τροφές. Αλλά ωμές και μη επεξεργασμένες τροφές, όπως μήλα, μπανάνες, ξηροί καρποί και καρότα, είναι οπωσδήποτε πιο εύκολες τροφές. Επίσης, το εύκολο φαγητό έχει συνδεθεί με το πρόχειρο φαγητό. Ωστόσο πολλές επεξεργασμένες τροφές κάθε άλλο παρά πρόχειρο φαγητό μπορούν να θεωρηθούν. Ο κατεψυγμένος αρακάς είναι ο θρίαμβος της ευκολίας – εύκολος στην αποθήκευση και πολλές φορές έχει περισσότερες βιταμίνες από το «φρέσκο» αρακά που έχει μείνει για μέρες χάνοντας σιγά σιγά τις βιταμίνες του.

Το κατεψυγμένο ψάρι, ειδικά εάν δεν το τηγανίσετε, είναι ένα πολύ υγιεινό φαγητό ευκολίας, όπως και τα κονσερβοποιημένα φασόλια. Όσο αφορά στα φρούτα, είναι καλύτερα να τρώγονται φρέσκα, αλλά και αποξηραμένα, κατεψυγμένα ή κονσερβοποιημένα χωρίς ζάχαρη είναι επίσης καλά. Είναι προτιμότερο να αποφεύγετε τα έτοιμα προϊόντα κρέατος, όπως πίτες, burgers και λουκάνικα, όπου δεν μπορείτε να ελέγξετε την προέλευσή και την ποιότητα του κρέατος που χρησιμοποιήθηκε. Αρκετά από αυτά τα προϊόντα έχουν πολλά λιπαρά. Μερικές φορές το λίπος είναι ορατό –για παράδειγμα στο σαλάμι–, σε άλλες όμως, όπως τα λουκάνικα, βρίσκεται συσσωρευμένο μέσα στο προϊόν. Επίσης στις κρεατόπιτες υπάρχει πρόσθετο λίπος στο φύλλο ή στη σφολιάτα.

Θα βοηθούσε πολύ ταν καταναλωτή αν όλες οι τροφές ανέφεραν την ποσότητα των λιπαρών που περιέχουν. Για την προστασία του καταναλωτικού κοινού θα έπρεπε να προβλέπεται ειδική νομοθεσία σύμφωνα με την οποία οι κατασκευαστές ή οι παραγωγοί θα υποχρεωνόνταν να αναφέρουν με λεπτομέρεια και ακρίβεια τα συστατικά που περιέχουν οι πρόχειρες έτοιμες τροφές.

Ιδιαίτερα τα παιδιά είναι αναγκαίο να συνειδητοποιήσουν ότι πρέπει να αποφεύγουν το έτοιμο φαγητό, το οποίο δεν προσφέρει στον οργανισμό όλες τις θρεπτικές ουσίες που χρειάζεται, ενώ επειδή καταναλώνεται συνήθως

στα λεγόμενα φαστ φουντ ή μπροστά στην τηλεόραση οδηγεί στην αποξένωση μεταξύ των μελών της οικογένειας.



Τα φρέσκα φρούτα είναι ό,τι καλύτερο. Τα αποξηραμένα, κατεψυγμένα ή κονσερβοποιημένα χωρίς ζάχαρη είναι επίσης καλά.

Β) Διατροφικές συνήθειες και κοινωνικοπνευματικές επιδράσεις

Β.3.) Ειδικές περιπτώσεις

Γενικοί Στόχοι:

Τα παιδιά:

- Να είναι ικανά να γνωρίσουν τη σχέση μεταξύ των ξεχωριστών φαγητών και ξεχωριστών γιορτινών περιπτώσεων.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

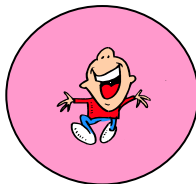
Δραστηριότητα 1^η



Σκοπός:

- Να είναι ικανά να γνωρίσουν τη σχέση μεταξύ ξεχωριστών φαγητών και γιορτινών περιπτώσεων.

Φέρνουν διάφορες μαγειρικές ή συνταγές από περιοδικά ή εφημερίδες που αναφέρονται στα Χριστούγεννα, την περίοδο της νηστείας ή το Πάσχα. Τα χωρίζουν σε ομάδες και συζητούν τις ιδιαιτερότητες τους για την κάθε περίοδο. Συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας (*Ίδρα για μαγειρέματα. Γράφω μια Χριστουγεννιάτικη συνταγή*) στο σπίτι. Μετά συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας (*Ίδρα για μαγειρέματα. Γράφω μια νηστίσιμη συνταγή*) στο σπίτι. Τέλος συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας (*Ίδρα για μαγειρέματα. Γράφω μια πασχαλινή συνταγή*) στο σπίτι.



Δραστηριότητα 2^η

Σκοπός:

- Να είναι ικανά να γνωρίσουν παραδοσιακές συνταγές σε ξεχωριστές περιόδους του χρόνου όπως είναι τα Χριστούγεννα ή την περίοδο της νηστείας ή το Πάσχα.

Ο δάσκαλος καλεί στην τάξη μια μητέρα ή μια γιαγιά για να μαγειρέψει κάτι παραδοσιακό για τα Χριστούγεννα ή την περίοδο της νηστείας ή για το Πάσχα. Τα παιδιά παρακολουθούν το μαγείρεμα και γεύονται την παραδοσιακή τροφή.



Δραστηριότητα 3^η

Σκοπός:

- Να είναι ικανά να μάθουν ποια ξεχωριστά φαγητά γίνονται κατά τη διάρκεια ξεχωριστών περιπτώσεων.

Ο δάσκαλος οργανώνει μια επίσκεψη σε ένα ζαχαροπλαστείο την περίοδο των Χριστουγέννων ή την περίοδο της νηστείας ή κατά την περίοδο του Πάσχα. Εκεί τα παιδιά θα δουν τι φτιάχνεται κάθε περίοδο και θα συζητήσουν. Συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας (*Τι φτιάχνουν τώρα τα Χριστούγεννα στο ζαχαροπλαστείο; - Τι φτιάχνουν τώρα το Πάσχα στο ζαχαροπλαστείο;*).

Δραστηριότητα 4^η



Σκοπός:

- Να είναι ικανά να βρίσκουν τις διαφορές μεταξύ των ιδιαίτερων και των καθημερινών γευμάτων.

Μέσα στις ομάδες τα παιδιά καλούνται να συζητήσουν για τα ιδιαίτερα ή επίσημα γεύματα που προετοιμάζονται στις γιορτές, και να εντοπίσουν τις διαφορές που υπάρχουν ανάμεσα σ' αυτά και στα ανεπίσημα καθημερινά γεύματα. Αν θέλουν οι ομάδες μπορούν να φτιάξουν μια σύνθεση εικόνων με θέμα: «Τροφές που καταναλώνουμε σε μια συγκεκριμένη θρησκευτική γιορτή» (π.χ. τα Χριστούγεννα).

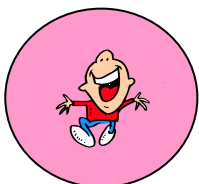
Δραστηριότητα 5^η



Σκοπός:

- Να είναι ικανά να καταγράφουν τα ψώνια που γίνονται για την προετοιμασία των γευμάτων των θρησκευτικών γιορτών.

Τα παιδιά καλούνται να καταγράψουν με τη βοήθεια των γονέων τους τα ψώνια που θα έκαναν για την προετοιμασία των γευμάτων δύο θρησκευτικών εορτών της αρεσκείας τους. Τα έργα των παιδιών μπορούν να συνδυαστούν με τέτοιο τρόπο ώστε να συνθέτουν ένα ημερολόγιο.



Δραστηριότητα 6^η

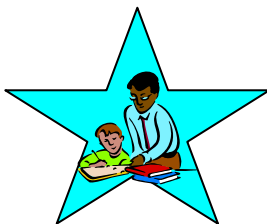
Σκοπός:

- Να είναι ικανά μέσα από το θέατρο να κατανοήσουν τις διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων.

Τα παιδιά παίζουν στην τάξη το θέατρο «Ο Καραγκιόζης και η γιγαντολαγάνα του» (Βλ. Εποπτικό υλικό).

Δραστηριότητα 7^η

Σκοπός:



- Να είναι ικανά να γνωρίσουν τη σχέση μεταξύ των ξεχωριστών φαγητών και ξεχωριστών γιορτινών περιπτώσεων.

Τα παιδιά συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας (*Η κυρία Ελένη έχασε το μυαλό της*). Ο Διατροφούλης δίνει συμβουλές στα παιδιά. Γίνεται μια αξιολόγηση τι έμαθαν τα παιδιά σε αυτή την ενότητα.

Ιστοσελίδες που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο δάσκαλος για περισσότερες πληροφορίες γι αυτή την ενότητα:

Συνταγές

<http://www.gourmed.gr/greek/greek-recipes/soup/index.asp?gid=1&nodeid=57&whichpage=5&pagesize=10>

Χριστουγεννιάτικες συνταγές

<http://www.haef.gr/chilias/greek/giortas/xmas/recipe/recipes.html>

Χορτοφαγικό μενού για το Πάσχα

<http://www.gourmed.gr/greek/greek-food/show.asp?gid=9&nodeid=78&arid=7221>

Ελληνικό Πάσχα

<http://www.gourmed.gr/greek-food/show.asp?gid=9&nodeid=78&arid=3851>

ΕΠΟΠΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

Θεατρικό

<http://www.inarcadia.gr/edu/pe/ergasies/ds-perdik02/perdik24.htm>

Ο Καραγκιόζης και η γιγαντολαγάνα του.

Σκηνή Α΄ (Ακούγεται μουσική και η ξυπόλυτη οικογένεια χορεύει μπροστά από την παράγκα)

Καραγκιόζης: Γεια σου ξυπόλυτη οικογένεια!

Μπυρικόγκος: Γεια σου πατέλα. Όπα, όπα όπα!

Κοπρίτης: Γεια σου μπαμπάκο! Όπα! Όπα! Όπα!

Καραγκιόζης: Από χορό χορτάσαμε! Σκάσαμε από χορό! Από φαΐ όμως τίποτα. Άιντε να πάω να κοιμηθώ μπας και ονειρευτώ κάνα καρβέλι...(Ο Καραγκιόζης πάει για ύπνο).

Σκηνή Β΄

Ντελάλης: Ακούσατε ακούσατε! Φουρνάρηδες, νοικοκυρές, ζυμώστρες...Ξημερώνει Καθαρά Δευτέρα και ο Πολυχρονεμένος πασάς έδωσε διαταγή: «Όποιος φτιάξει τη μεγαλύτερη λαγάνα, θα έχει ένα μεγάλο δώρο, ένα σακί φλουριά».

Χατζιαβάτης: Ώρε μανούλα μου Καραγκιόζο... άνοιξε η τύχη σου. Ξύπνα και αύριο θα είσαι βαθύπλουτος.

Αγλαΐα: Καραγκιόζη μου, σήκω να καταστρώσουμε το σχέδιο μας και να αρχίσει το ζύμωμα.

Μπυρικόγκος: Ξύπνα πατέλα και έχω έτοιμη μια ιδέα.

Κοπρίτης: Εγώ που δεν τα καταφέρνω στο ζύμωμα και στο ψήσιμο θα βοηθήσω στο μέτρημα.

Καραγκιόζης: Βρε το γρουσούζη με ξεκούφανε. Θα μου γκρεμίσει την παράγκα με τις φωνές του...και έβλεπα ένα ωραίο όνειρο, ότι έτρωγα, λέει τραχανόσουπα και τσιγαρίδα καγιανά.

Χατζηαβάτης: Τρομάρα να σου 'ρθει. Θα 'ρθει κανένας άλλος κουφιοκέφαλος και θα μας πάρει τα φλουριά και εσύ Καραγκιόζο μου θα ονειρεύεσαι ζαμπλαρίγκους.

Καραγκιόζης: Γεια σου ξυπόλυτη οικογένεια. Εεε! μανούλα μου. Επιτρέπεται βρε παιδιά τόσα χρόνια φούρναρης να μην καταφέρουμε εμείς να φτιάξουμε μια γιγαντολαγάνα που θα ταΐσει ο πασάς όλο του το σόι και θα περισσέψει και για του χρόνου.

Νιόνιος: Ου Ου Καραγκιόζο μην ανησυχείς ορέ. Να αναλάβεις εσύ το ζύμωμα και εγώ θα την φουρνίσω. Έννοια σας.

Καραγκιόζης: Εμπρός μαρς. Ώρε μανούλα μου. Σκαφίδια, αλεύρια, φουρνόξυλα και όλα τα σύνεργα παραταχθείτε για μάχη. Μπυρικόγκο, Κεφάλα, Κοπρίτη ανασκουμπωθείτε βρεε!

Νιόνιος: Ου! Ου !Καραγκιόζο. Και πώς θα τη ζυμώσουμε, πώς θα την ψήσουμε και πώς θα τη μεταφέρουμε στον πασά;

Κεφάλας: Το βρήκα μπαμπάκο, το βρήκα. Θα φτιάξουμε μια μικρή λαγάνα, θα τη φουσκώσουμε με την τρόμπα για να μεγαλώσει και να γίνει λαγανάρα.

Καραγκιόζης: Πάψε μπουμπούνα. Κι αν μπροστά στον Πασά μας πιάσει κανένα λάστιχο ποιος μας σώζει τότε;

Κοπρίτης: Μπαμπάκο μου ήρθε μια ιδέα. Μέσα στο ζυμάρι θα περάσουμε ένα λάστιχο για να μαζεύει και να απλώνει όσο εμείς θέλουμε.

Καραγκιόζης: Χα, χα, χα. Μουρλάθηκες ωρέ; Και αν κοπεί το λάστιχο ποιος θα κάτσει να μετρήσει τις τούμπες που θα πάρεις και τις ξυλιές που θα φας από τον πασά;

Μπυρικόγκος: Πατέλα, εμένα να ακούσεις. Πήγαινε γρήγορα να πάρεις λόγγο στιγμής. Εσείς οι υπόλοιποι ζυμώστε και ψήστε όσες λαγάνες μπορείτε και εγώ θα τις ενώσω όλες μαζί για να φτιάξουμε την τερατολαγάνα του πασά και να πάρουμε τα φλουριά.

Σκηνή Γ' (αρχίζει το ζύμωμα)

Καραγκιόζης: Η γιγαντολαγάνα είναι έτοιμη Χατζηαβάτη. Αλλά δεν τα βλέπω καλά τα πράματα. Ωχ, ωχ μανούλα. Και αν στη μεταφορά εκτροχιαστεί κανένα της βαγόνι και το καταλάβει ο πασάς; Δεν αντέχω άλλο ξύλο. Θα μας λιανίσει τα πλευρά.

Νιόνιος: Έμπα Καραγκιόζο μου. Είμαστε έτοιμοι. Σαν πολύ δεν το σκέφτεσαι; Πάμε και ο Θεός βοηθός. Όλη η ξυπόλυτη οικογένεια θα βοηθήσει στη μεταφορά. Είμαι σίγουρος πως θα γυρίσουμε φορτωμένοι με τα φλουριά.

Κεφάλας: Το βρήκα μπαμπάκο. Θα μας δώσει ο Μορφονιός το Πατίνι του, θα τη βάλουμε πάνω, θα της ρίξουμε ένα σπρώξιμο και θα φύγει για το σαράι.

Μορφονιός: Μου είπε η μαμά μου να μου δώσεις πίσω το πατίνι.

Μπυρικόγκος: Πατέλα εμένα να ακούσεις. Θα της βάλουμε ρόδες και θα την κυλήσουμε να φτάσει αστραπή στον πάσα.

Καραγκιόζης: Μπράβο Μπυρικόγκο! Το ξέρω εγώ ότι εσύ θα με βγάλεις ασπροπρόσωπο. Η επιχείρηση αρχίζει. Εμπρός μαρς!(Αρχίζει η μεταφορά στο σαράι).

Σκηνή Δ' (Η γιγαντολαγάνα μπροστά στον Πασά)

Πασάς: Βεζυροπούλα τι τεράστια λαγάνα! Αλλά να περπατάει δεν το περίμενα. Μπα, τι λέει εδώ; «Πολυχρονεμένη μου πασά, Καλή Σαρακοστή. Καραγκιόζης» Μπράβο Καραγκιόζη. Κέρδισες το δώρο και από σήμερα γίνεσαι πλούσιος (Ο Πασάς δίνει τα φλουριά).

Καραγκιόζης: Ωρέ μανούλα μου. Ξυπόλυτη οικογένεια, να και μια φορά που δε φάγαμε ξύλο. Άντε μαέστρο, βάλε ένα καλαματιανό, να φάμε να πιούμε και νηστικοί να κοιμηθούμε.....Όπα, όπα, όπα...!

ΝΗΣΤΕΙΕΣ

Νηστεία	Νηστεύετε	Εξαιρέσεις (κατάλυση)
Τετάρτες και Παρασκευές όλο το Χρόνο	Νηστεύουμε όλες τις ζωικές τροφές	Καταλύεται ψάρι, κατά τις θεομητορικές εορτές: 8 Σεπτεμβρίου, 21 Νοεμβρίου και 7 Ιανουαρίου (Αγίου Ιωάννου του Προδρόμου) καθώς και την Τετάρτη απόδοσης του Πάσχα.
Μεγάλη Τεσσαρακοστή	Νηστεύουμε όλες τις ζωικές τροφές.	Καταλύεται το ψάρι: 1. την 25η Μαρτίου - του Ευαγγελισμού, εφ' όσον δεν είναι Μεγάλη Εβδομάδα και 2. την Κυριακή των Βαΐων. Σάββατο και Κυριακή, καταλύεται το λάδι
Μεγάλη Εβδομάδα	Καταλύεται το λάδι, εκτός Μεγάλης Εβδομάδας	Τη Μεγάλη Εβδομάδα Μόνο την Μεγάλη Πέμπτη επιτρέπεται το λάδι
Νηστεία Αγίων Αποστόλων: Από Κυριακή Αγ. Πάντων -28 Ιουνίου.		Καταλύεται το ψάρι (όχι Τετάρτη και Παρασκευή). Εάν στις 29/6, η εορτή Πέτρου και Παύλου είναι Τετάρτη ή Παρασκευή (καταλύεται το ψάρι).
Νηστεία Δεκαπενταυγούστου: (από 1/8 - 14/8)	Νηστεύουμε όλες τις ζωικές τροφές. Οι μοναχοί και αρκετοί πιστοί νηστεύουν και	Σάββατο και Κυριακή, καταλύεται το λάδι Εξαίρεση: Την 6η Αυγούστου,

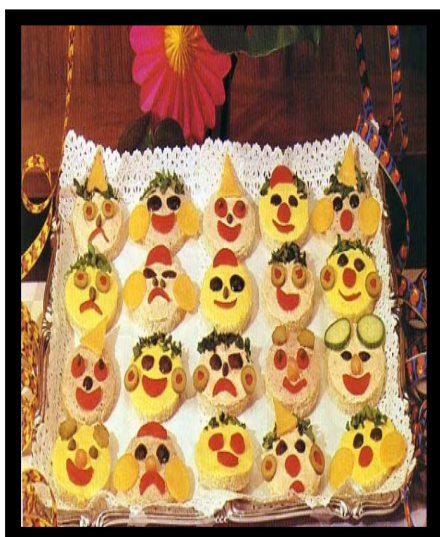
	το λάδι.	εορτή της Μεταμορφώσεως του Σωτήρος καταλύεται το ψάρι. Επίσης: Αν η 15η Αυγούστου είναι Τετάρτη ή Παρασκευή καταλύεται μόνο ψάρι.
Νηστεία Σαρανταμέρου Χριστουγέννων: Από 15 Νοεμβρίου - 24 Δεκεμβρίου.		Καταλύεται το ψάρι (φυσικά εκτός Τετάρτης και Παρασκευής), μέχρι 17 Δεκεμβρίου ή μέχρι 12 Δεκεμβρίου, του Αγίου Σπυρίδωνος.
Ειδική - αυστηρή Νηστεία δηλαδή ούτε λάδι. 1. Την 29ην Αυγούστου (Αποκεφάλιση Ιωάννου Προδρόμου) 2. Την 14ην Σεπτεμβρίου: Ύψωση Τιμίου Σταυρού. 3. Την 5ην Ιανουαρίου, παραμονή Θεοφανίων. 4. Τη Μεγάλη Παρασκευή και Μεγάλο Σάββατο.	ούτε λάδι.	Όλα τα Σάββατα τρώμε λάδι, εκτός Μεγάλου Σαββάτου.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ:

Τετάρτες και Παρασκευές: όλο το Χρόνο με εξαιρέσεις.

Μεγάλη Τεσσαρακοστή: Νηστεύουμε όλες τις ζωικές τροφές.

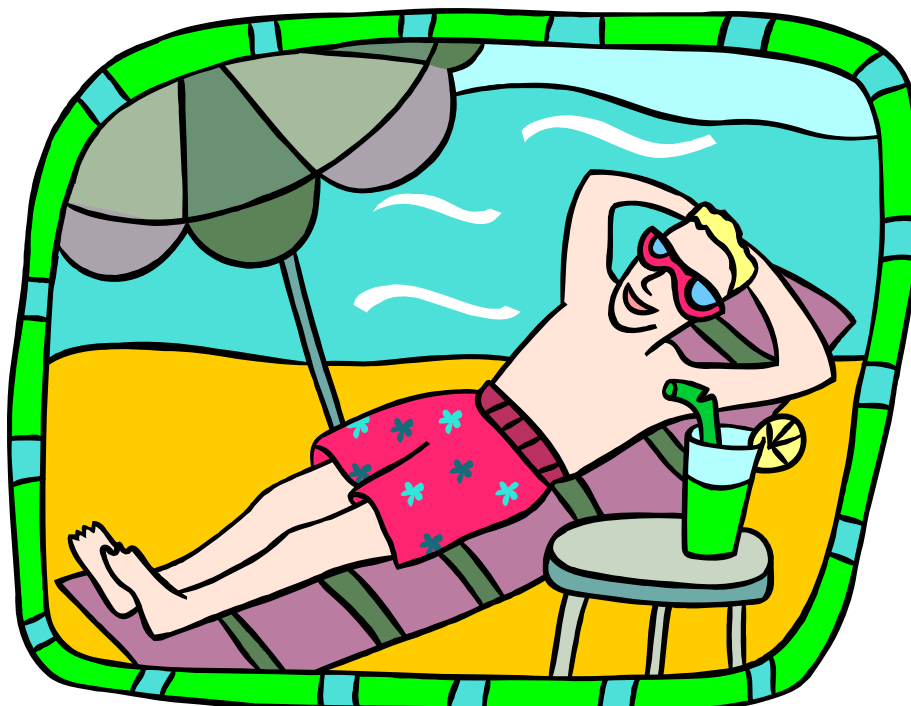
ΕΠΟΠΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ



Γ) Διατροφή και προσωπική υγεία

Γ.1.) Φαγητά

Γ.2.) Θετική υγεία και αντιμετώπιση



Γ) Διατροφή και προσωπική υγεία

Γ.1.) Φαγητά

Γενικοί Στόχοι:

Τα παιδιά:

- Να είναι ικανά να αναγνωρίζουν και να κατηγοριοποιούν τα διαφορετικά είδη τροφής.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ



Δραστηριότητα 1^η

Σκοπός:

- Να είναι ικανά να βρίσκουν από ποια υλικά είναι φτιαγμένα κάποια φαγητά.

Τα παιδιά φέρνουν στην τάξη διάφορες τροφές και καλούνται να βρουν από ποια υλικά είναι φτιαγμένες. Συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας (*Τι υλικά χρειάζονται για να φτιαχτούν οι πιο κάτω τροφές*).



Δραστηριότητα 2^η

Σκοποί:

- Να είναι ικανά να βρίσκουν τα υλικά διάφορων φαγητών από μαγειρικές και να τα ομαδοποιούν.
- Να κατανοήσουν την πυραμίδα διατροφής.

Ο δάσκαλος και τα παιδιά φέρνουν στην τάξη διάφορες μαγειρικές. Τα παιδιά διαβάζουν διάφορα υλικά που αναφέρονται στις συνταγές. Χωρίζουν τις τροφές σε ομάδες. Μετά συμπληρώνουν τα φύλλα εργασίας (*Αντιστοίχισε τις τροφές - Κόβω τις εικόνες και τις τοποθετώ στη σωστή ομάδα*).



Δραστηριότητα 3^η

Σκοπός:

- Να κατανοήσουν την πυραμίδα διατροφής.

Ο δάσκαλος τους δείχνει μια αφίσα όπου υπάρχει η πυραμίδα διατροφής (*Βλ. Εποπτικό Υλικό*). Καλούνται να την περιγράψουν. Μετά συμπληρώνουν τα φύλλα εργασίας (*Πυραμίδα διατροφής 1-2, Ομάδες τροφών*).



Δραστηριότητα 4^η

Σκοπός:

- Να είναι ικανά να βρίσκουν πληροφορίες και να φτιάχνουν ποιημάκια για τις ομάδες τροφών.

Τα παιδιά χωρίζονται σε 5 ομάδες. Η κάθε ομάδα αντιστοιχεί με μια ομάδα τροφών. Οι μαθητές της ομάδας προσπαθούν να βρουν παροιμίες που λέγονται και αναφέρονται στην ομάδα τροφών τους, να φτιάξουν ποιήματα και αινίγματα. Στο τέλος, όλα ανακοινώνονται και τοποθετούνται στην πινακίδα της τάξης. Οι μαθητές ζητούν τη βοήθεια των γονέων τους για την άντληση πληροφοριών.

Δραστηριότητα 5^η



Σκοπός:

- Να είναι ικανά να φτιάχνουν σουβέρ με διάφορα είδη τροφών.

Υλικά - μέσα

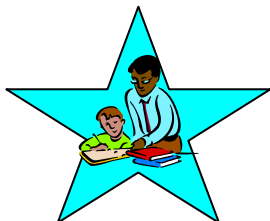
χαρτί κανσόν χρωματιστό ή άσπρο

εικόνες από διάφορα φαγητά

κόλλα, ψαλίδι, χάρακας

Τα παιδιά φέρνουν τα υλικά στην τάξη και φτιάχνουν το δικό τους σουβέρ. Ο δάσκαλος πλαστικοποιεί τα σουβέρ των παιδιών με την ειδική μηχανή πλαστικοποίησης.

Δραστηριότητα 6^η



Σκοπός:

- Να είναι ικανά να κατανοήσουν τη σημασία που έχει να τρως όλες τις ομάδες τροφών.

Τα παιδιά συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας (*Η Κολοτούμπα είναι χάλια*). Ο Διατροφούλης δίνει συμβουλές στα παιδιά. Γίνεται μια αξιολόγηση τι έμαθαν τα παιδιά σε αυτή την ενότητα.

*Ιστοσελίδες που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο δάσκαλος για περισσότερες
πληροφορίες για αυτή την ενότητα:*

http://www.geocities.com/coumentakis/ygo042_medidiet.htm

παιδική παχυσαρκία

<http://www.ionianet.gr/health/obesity.htm>

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΟ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η Μεσογειακή διατροφή - ο παραδοσιακός τρόπος διατροφής των χωρών της Μεσογείου και ιδιαίτερα της Ελλάδας - είναι ιδιαίτερα σημαντική για το σύγχρονο άνθρωπο καθώς από μόνη της μπορεί να αποτελέσει απλή και σίγουρη πρόληψη για πολλές από τις ασθένειες της εποχής μας, όπως καρδιαγγειακές παθήσεις, καρκίνο και διαβήτη που πραγματικά τους βασανίζει.

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ-ΟΔΗΓΟΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



Στη βάση της πυραμίδας βρίσκεται το ψωμί και τα δημητριακά, το ρύζι και τα ζυμαρικά. Είναι τροφές που προέρχονται από σιτηρά και που πρέπει να καταναλώνονται σε ποσότητες μεγαλύτερες απ' ότι οι τροφές που αναγράφονται στα πιο πάνω στρώματα της πυραμίδας (περίπου 6-11 μερίδες καθημερινώς).

Στο πρώτο επίπεδο της πυραμίδας, βρίσκονται τροφές φυτικής προέλευσης, όσπρια, φρούτα και λαχανικά. Όλες αυτές οι τροφές περιέχουν βιταμίνες, άλατα και φυτικές ίνες και γι' αυτό το λόγο πρέπει να καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες.

Στο δεύτερο επίπεδο της πυραμίδας, βρίσκεται το ελαιόλαδο. Το ελαιόλαδο είναι απαραίτητο στην καθημερινή μας διατροφή και η θρεπτική του αξία είναι ασύγκριτη καθώς βοηθάει στην αποφυγή μιας καρδιακής προσβολής.

Στο τρίτο επίπεδο της πυραμίδας, υπάρχουν δύο ομάδες τροφών - τα γαλακτομικά προϊόντα (γάλα, τυρί, γιαούρτι) και η ομάδα του κρέατος (κρέας, κοτόπουλο, ψάρια, αυγά, ξηροί καρποί). Όλες αυτές οι τροφές είναι ιδιαίτερα σημαντικές για τη διατροφή καθώς περιέχουν πρωτεΐνες, ασβέστιο και σίδηρο.

Τέλος, **στην κορυφή** της πυραμίδας, βρίσκονται τα ζωϊκά λίπη και τα γλυκά. Τέτοιες τροφές είναι πλούσιες σε θερμίδες, όχι όμως και σε θρεπτική αξία και γι' αυτό το λόγο η κατανάλωση τους πρέπει να γίνεται με μέτρο.

Παροιμίες

Όποιος ανακατεύεται με τα πίτουρα ,τον τρώνε οι κότες.

Θέλει την πίτα ολόκληρη και το σκύλο χορτάτο.

Των φρονίμων τα παιδιά, πριν πεινάσουν μαγειρεύουν.

Όποιος δε θέλει να ζυμώσει, δέκα μέρες κοσκινίζει.

Τα λόγια σου με χόρτασαν και το ψωμί σου φάτο.

Το ψάρι από το κεφάλι βρωμάει.

Το μεγάλο ψάρι τρώει το μικρό.

Δώσε στη γυναίκα ψίχουλα να πάρεις καρβέλια ,

δώσε καρβέλια και δε θα πάρεις τίποτα.

Ένα μήλο την ημέρα το γιατρό τον κάνει πέρα.

Μεγάλη μπουκιά φάε, μεγάλη κουβέντα μη λες.

Όποιος έχει καεί στο χυλό φυσάει και το γιαούρτι.

Τι είναι ο κάβουρας, τι είναι το ζουμί του.

Ο νηστικός καρβέλια ονειρεύεται.

Του δίνανε τα παξιμάδια και αυτός τα ήθελε βρεγμένα.

Από πίτα που δεν τρως τι σε νοιάζει και αν καεί.

Μάθε τέχνη κι άστην και άμα πεινάσεις πιάσ' την.

Ακριβός στα πίτουρα και φθηνός στ' αλεύρι.

Η τέχνη θέλει μάστορη και η φάβα λάδι.

Μήνας που δεν έχει ρο, ρίξε στο κρασί νερό.

Νηστικό αρκούδι δε χορεύει.

Φασούλι το φασούλι γεμίζει το σακούλι.

Το σάπιο μήλο σαπίζει και το γερό.

Όπου ακούς πολλά κεράσια, κράτα και μικρό καλάθι.

Γλωσσοδέτες

Πίτα σπανακόπιτα, σπανακολαδόπιτα.

Ο παπάς ο παχύς έφαγε παχιά φακή. Γιατί, παπά παχύ έφαγες παχιά φακή:

Η συκιά μας η διπλή, η διπλογυρι- γυριστή κάνει τα σύκα τα διπλά , τα διπλογυρι- γυριστά. Πάει ο σκύλος , ο διπλός, ο διπλογυρι-γυριστός, να φάει τα σύκα τα διπλά , τα διπλογυρι- γυριστά.

Έφαγα και χόρτασα ζεστά ξερά σκαστά κουκιά, με τη ζεστή ξερή σκαστή κουτάλα.

Νεράο, λινάρι, νερολίναρο, νεροκαθαρολίναρο.

Ο τζίτζικας, ο μίντζιρας, ο τζιντζιμιντζιχόντζιρας, ανέβηκε στην τζιντζιριά, στη μιντζιριά, στην τζιντζιμιντζιχοντζιριά, να φάει τα τζίντζιρα, τα μίντζιρα, τα τζιντζιμιντζιζόντζιρα.

Έχω μια αμυγδαλιά, που κάνει μύγδαλα, τσίγδαλα, μυγδαλοτσιγδαλότσιγδα.

ΑΙΝΙΓΜΑΤΑ

Στρογγυλό μηδενικό,

καθαρά ελληνικό,

θεραπεύει φίνα,

η μικρή μας πείνα.

Τι είναι; (κουλούρι)

Μέσα σε ένα βαρελάκι,

έχω δύο λογιών κρασάκι.

Τι είναι (το αυγό).

Πράσινος πύργος , κόκκινα σπιτάκια.

Μέσα κατοικούνε μαύρα παιδάκια.

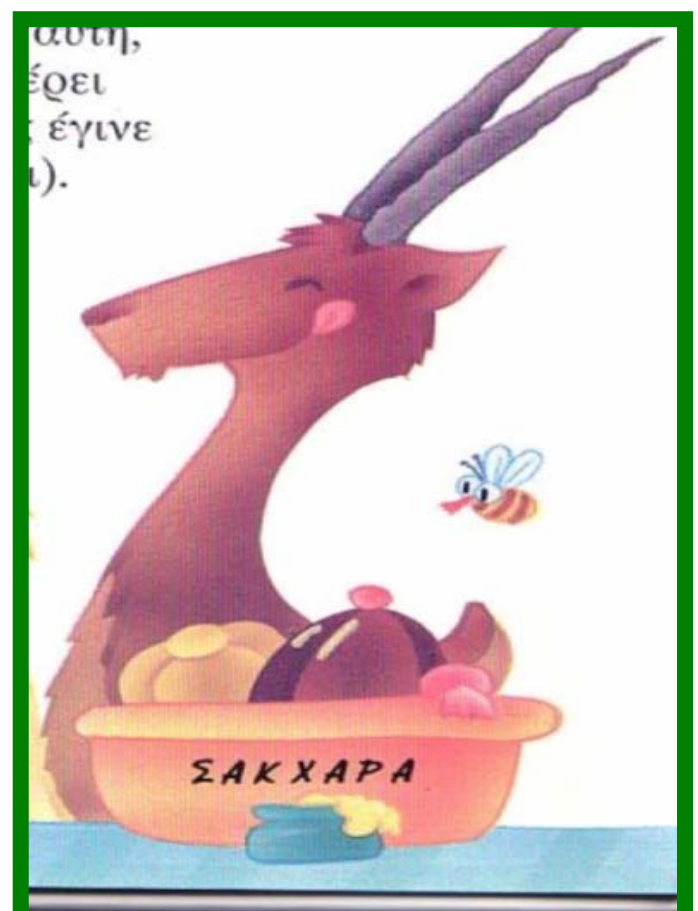
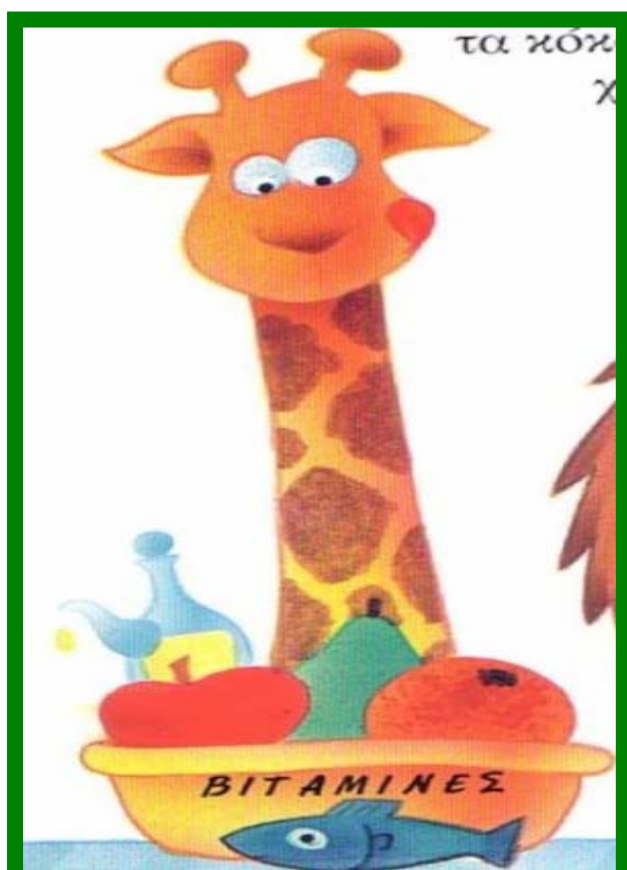
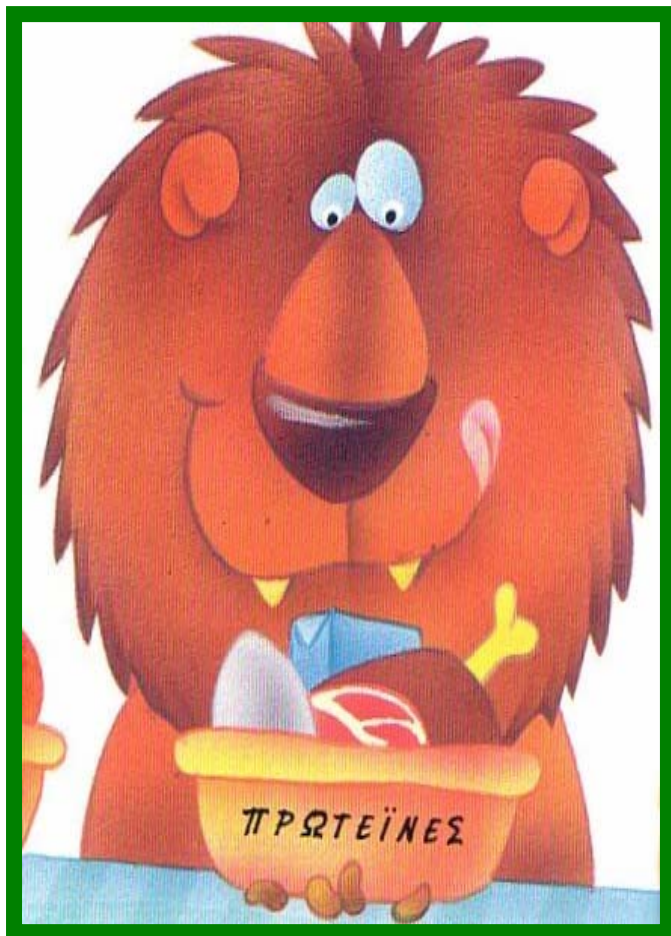
Τι είναι; (το καρπούζι)

Σαρανταδυό πουκάμισα,

απ' έξω το παλιό μου.

Τι είναι; (το κρεμμύδι)

ΕΠΟΠΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ



ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ-ΟΔΗΓΟΣ ΥΠΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



Γ) Διατροφή και προσωπική υγεία

Γ.2.) Θετική υγεία και αντιμετώπιση

Γενικοί Στόχοι:

Τα παιδιά:

- Να είναι ικανά να συνδέουν τη συχνή πρόσληψη τροφής που λαμβάνεται κάθε μέρα με την οδοντική τερηδόνα.
- Να είναι ικανά να κατανοήσουν πόσο σημαντική είναι η οδοντική υγιεινή για τη στοματική τους υγεία.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητα 1^η



Σκοπός:

- Να είναι ικανά να κατανοήσουν τη σημαντικότητα των δοντιών στο μάσημα των τροφών και στην ομιλία.

Καλούνται να σκεπάσουν τα δόντια τους με τα χείλη τους και ζητείται από τα παιδιά να μιλήσουν. Συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας (*Δεν μπορώ να μιλήσω*).

Τα παιδιά καλούνται να αναφέρουν ποιες τροφές τους αρέσουν. Συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας (*Τα δόντια είναι σημαντικά*).

Δραστηριότητα 2^η



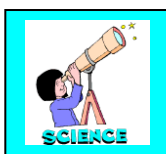
Σκοπός:

- Να είναι ικανά να κατανοήσουν ότι υπάρχουν 4 είδη δοντιών.

Υλικά - μέσα

1 καθρεφτάκι για κάθε παιδί

Τα παιδιά κρατούν το καθρεφτάκι και κοιτούν τα δόντια τους. Καλούνται να κάνουν τις παρατηρήσεις τους όσο αφορά τα είδη των δοντιών τους. Ο δάσκαλος δείχνει τις εικόνες για τα είδη των δοντιών σε όλη την τάξη. (Βλ.Εποπτικό Υλικό). Συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας (*Είδη δοντιών*).



Δραστηριότητα 3^η

Σκοπός:

- Να είναι ικανά να κατανοήσουν τι σημαίνει κοιλότητα (τρύπα) των δοντιών.

Υλικά - μέσα

μήλο

γόμα

Πείραμα 1^ο: 1) Δείξε στους μαθητές ένα μήλο και πες τους ότι είναι ένα δόντι. 2) Βγάλε μία τρύπα στο μήλο. Εξήγησε στα παιδιά ότι η τρύπα, η κοιλότητα, σχηματίζεται όταν εμείς δε βουρτσίζουμε τα δόντια μας, δεν τρώμε υγιεινά και δεν επισκεπτόμαστε τον οδοντογιάτρο τακτικά. 3) Το «δόντι» θα πρέπει να βρίσκεται στο κέντρο της τάξης για μια εβδομάδα. Οι μαθητές θα πρέπει να αναφέρουν τι θα συμβεί κατά τη διάρκεια της εβδομάδας ενώ θα παρακολουθούν γράφοντας και ζωγραφίζοντας. 4) Στο τέλος της εβδομάδας συζητιούνται τα ευρήματα της τάξης.

Συμπληρώνουν τα φύλλα εργασίας (*Πείραμα 1^ο*).

Δραστηριότητα 4^η



Σκοπός:

- Να κατανοήσουν ότι η ζάχαρη προκαλεί την τερηδόνα.

Υλικά – μέσα

τσόφλι αυγού, σακχαρούχο ποτό, γάλα, νερό.

1^ο παραμύθι: «Σοκολατάκης και Ζαχαρούλα Τρυποδόντη» της Άννας Ράσελμαν

2^ο παραμύθι: «Η Δόνα Τερηδόνα και το μυστικό της γαμήλιας τούρτας» του Ευγένιου Τριβιζά.

Πείραμα 2^ο: Εξήγησε στα παιδιά ότι το τσόφλι είναι τα δόντια μας.

Μετά κάνε το πείραμα. 1) Βάλε τσόφλι σε ένα ποτήρι με σακχαρούχο ποτό, λίγο σε ένα ποτήρι με γάλα και λίγο σε ένα ποτήρι νερό. 2) Άφησε τα τσόφλια αυγού στα ποτήρια για λίγες μέρες. Όταν περάσουν κάποιες μέρες άφησε τα παιδιά να δουν τι έπαθαν τα τσόφλια στα διάφορα ποτά. 3) Χρησιμοποίησε αυτά τα θρυμματισμένα τσόφλια που βρίσκονται στο σακχαρούχο ποτό για να εξηγήσεις ότι έτσι καταστρέφονται τα δόντια όταν τρώμε ή πίνουμε σακχαρούχες τροφές. Αυτό δε συμβαίνει με το γάλα και το νερό. Άφησε τα παιδιά να εξηγήσουν το πείραμα και να γράψουν τι έμαθαν.

Συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας (Πείραμα 2^ο)

Ο δάσκαλος μπορεί να χρησιμοποιήσει τις φιγούρες του 1^ο ή 2^ο παραμυθιού ενώ τα διαβάζει.

Δραστηριότητα 5^η



Σκοπός:

- Να είναι ικανά να αντλήσουν πληροφορίες από το κείμενο ώστε τα δόντια να είναι γερά και καθαρά.

Διαβάζουν το φύλλο εργασίας (*Οδοντούλης*). Συζητούν και βγάζουν συμπεράσματα. Παράλληλα συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας (*Αλήθειες για τα δόντια*).

Δραστηριότητα 6^η



Σκοπός:

- Να είναι ικανά να μάθουν περισσότερες πληροφορίες για τα δόντια.

Επίσκεψη στο οδοντιατρείο: Τα παιδιά επισκέπτονται ένα οδοντιατρείο όπου παίρνουν συνέντευξη από το γιατρό. Η συνέντευξη μπορεί να βιντεογραφηθεί ή να μαγνητοφωνηθεί. Μετά ερχόμενοι στην τάξη συζητούν αυτά που έμαθαν. Αν η επίσκεψη στο οδοντιατρείο είναι αδύνατη μπορεί να έρθει ο γιατρός στο σχολείο. Τα παιδιά μπορούν να δραματοποιήσουν την επίσκεψη στον οδοντογιατρό. Κάποιος υποδύεται το γιατρό, το βοηθό του και τον ασθενή. Τα παιδιά ζωγραφίζουν εικόνες από την επίσκεψη τους στο οδοντιατρείο. Συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας (*Συμβουλές για τα δόντια*). Ύστερα συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας (*Φτιάχνω τα δικά μου μικρά κόμικς*).

Δραστηριότητα 7^η



Σκοπός:

- Να είναι ικανά να χρησιμοποιούν το νήμα στον καθαρισμό των δοντιών τους.

Υλικά – μέσα

τέμπερα μπογιά, πινέλο, νήμα, οδοντόβουρτσα

Τα παιδιά εργάζονται ανά δύο: Μπογιατίζει ο ένας το χέρι του άλλου με μπογιά τέμπερα. Μετά προσπαθεί να το καθαρίσει με την οδοντόβουρτσα ενώ τα δάκτυλα του άλλου είναι ενωμένα. Διαπιστώνουν ότι η οδοντόβουρτσα δεν μπορεί να καθαρίσει ενδιάμεσα τα δάκτυλά τους άρα ούτε και τα δόντια. Μετά το ένα παιδί προσπαθεί με το νήμα να καθαρίσει τα δάκτυλα του διπλανού του. Ο δάσκαλος τοποθετεί τις αντίστοιχες εικόνες (*Βλ. Εποπτικό υλικό*) και εξηγεί πώς μπορούν να το χρησιμοποιήσουν και έτσι μαθαίνουν πρακτικές χρήσης του νήματος.

Δραστηριότητα 8^η



Σκοπός:

- Να είναι ικανά να αλλάξουν στάσεις συμπεριφοράς όσο αφορά το καθαρίσμα των δοντιών τους.

Στο σπίτι συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας (*Γίνε πρωταθλητής*). Το φύλλο εργασίας το κόβουν και το τοποθετούν στον καθρέφτη του νιπτήρα. Κάθε φορά που πλένουν τα δόντια χρωματίζουν την αντίστοιχη εικόνα (*ήλιος -το πρωί, φεγγάρι- το βράδυ*). Στο τέλος των 2 εβδομάδων ο δάσκαλος δίνει βραβείο στο κάθε παιδί που κατάφερε να αλλάξει στάση απέναντι στο καθαρίσμα των δοντιών του (*Βλ. Εποπτικό υλικό*). Μετά τα παιδιά συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας (*Ζωγράφισε τον εαυτό σου με ένα μεγάλο χαμόγελο*).



Δραστηριότητα 9^η

Σκοπός:

- Να είναι ικανά να κατανοήσουν τα χαρακτηριστικά της διαφήμισης και να φτιάξουν τη δική τους διαφήμιση για τα δόντια.

Υλικά - μέσα

διαφημίσεις για τα δόντια από περιοδικά ή εφημερίδες

Ομαδική εργασία (4-6 παιδιά): Τα παιδιά συλλέγουν διαφημίσεις για τα δόντια από περιοδικά ή εφημερίδες. Συζητούν τα χαρακτηριστικά της διαφήμισης και μέσα στις ομάδες τους φτιάχνουν τη δική τους διαφήμιση *(Αυτή είναι μια διαφήμιση για τα δόντια)*.

Δραστηριότητα 10^η



Σκοποί:

- Να είναι ικανά να φτιάχνουν κατασκευές σχετικές με τα δόντια.
- Να είναι ικανά να υποδύονται ρόλους.



Υλικά - μέσα

ψαλίδι

χρωματιστά

γόμα

μολύβια

Φτιάχνουν μασκότ που έχουν σχέση με τα δόντια και παίζουν κουκλοθέατρο (*Μασκότ= Οδοντούλη - Χαλασμένο δόντι - Η τερηδόνα - Ο οδοντίατρος*). Ο δάσκαλος φτιάχνει ένα μεγάλο στόμα σε σκληρό χαρτόνι, με

άνοιγμα στη μέση. Αυτό θα είναι το κουκλοθέατρο όπου τα παιδιά θα μπορούν να παίξουν με τις μασκότ.

Δραστηριότητα 11^η

Σκοποί:



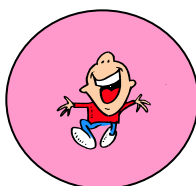
- Να είναι ικανά να φτιάχνουν κατασκευές.
- Να νιώσουν τη χαρά ότι το να βγάζουν τα δόντια τους είναι κάτι το φυσιολογικό.
- Να μάθουν έθιμα από όλο τον κόσμο για τα δόντια.

Υλικά- μέσα

1^ο παραμύθι «Δόντια» της Νατάσας Αναγνωστοπούλου

*2^ο παραμύθι «Ο γύρος του κόσμου με ένα... δοντάκι» της Σέλμπι Μπίλερ
ψαλίδι, συνδετήρας*

Ο δάσκαλος διαβάζει το 1^ο παραμύθι. Ρωτά τα παιδιά πώς νιώθουν όταν βγάζουν τα δόντια τους. Φτιάχνουν την τσέπη των χαμένων δοντιών (Βλ. *Εποπτικό υλικό - Τσέπη των χαμένων δοντιών*). Ο δάσκαλος μπορεί να διαβάσει στα παιδιά το 2^ο παραμύθι.



Δραστηριότητα 12^η

Σκοπός:

- Να εξασκούν τη μνήμη τους.

Υλικά - μέσα

κάρτες παιχνιδιού

Ομαδικό Παιχνίδι Μνήμης (3-4 παιδιά): (Βλ. Εποπτικό υλικό= Κάρτες παιχνιδιού). Οι παίχτες κάθονται σε ένα τραπέζι. Οι κάρτες ανακατεύονται από τον αρχηγό και γυρίζονται ανάποδα στο τραπέζι. Ο αρχηγός τις βάζει σε σειρές. Κάθε παιδί γυρίζει μία κάρτα και προσπαθεί κάθε φορά να θυμηθεί πού βρίσκεται η άλλη αντίστοιχη κάρτα-εικόνα. Αν δύο εικόνες ταιριάζουν, το παιδί κρατά τις εικόνες και μπορεί να ξαναγυρίσει άλλη κάρτα. Ο παίχτης που έχει τα περισσότερα ζευγάρια καρτών είναι ο νικητής.

Το ίδιο παιχνίδι υπάρχει στην ιστοσελίδα

<http://users.forthnet.gr/ath/abyss/games/bingo62.htm>

Δραστηριότητα 13^η

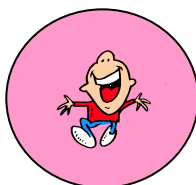


Σκοπός:

- Να είναι ικανά να συλλέγουν πληροφορίες.

Καλούνται να συλλέξουν παροιμίες που έχουν σχέση με τα δόντια. Συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας (*Παροιμίες για τα δόντια*).

Δραστηριότητα 14^η



Σκοπός:

- Να είναι ικανά να παίρνουν ρόλους και να οργανώνουν μια γιορτή.

Οργανώνεται μια γιορτή για τα δόντια. Ο δάσκαλος μαζί με τα παιδιά καλούνται να βρουν υλικό και εικόνες που έχουν σχέση με τα δόντια. Μπορεί να εμπλακούν και γονείς ώστε η γιορτή να γίνει ακόμα καλύτερη.

Εισηγήσεις:

- Τα παιδιά φτιάχνουν πρόσκληση για τη γιορτή.

- Στολίζουν την αίθουσα όπου θα γίνει η γιορτή με εικόνες, συνθήματα και δικές τους ζωγραφιές.
- Απαγγέλλουν ποιήματα που έφτιαξαν τα ίδια.
- Δραματοποιούν κάποιο παραμύθι που έχει σχέση με τα δόντια.
- Τραγουδούν τραγούδια για τα δόντια.
- Τοποθετηθούν σε ένα τραπέζι τροφές που είναι ωφέλιμες ή βλαβερές για τα δόντια.
- Καλούν έναν οδοντογιατρό για να μιλήσει σε όλα τα παιδιά του σχολείου.
- Μπορούν να δοθούν διαφημιστικές οδοντόκρεμες ή οδοντόπαστες σε όλα τα παιδιά.
- Με τη βοήθεια του Συνδέσμου Γονέων του σχολείου μπορεί να δοθεί υγιεινό πρόγευμα σε όλα τα παιδιά.

Δραστηριότητα 15η

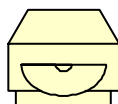
Σκοπός:



- Να είναι ικανά να αναφέρουν τρόπους προστασίας των δοντιών.

Τα παιδιά συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας (*Ο Αντρέας δε φροντίζει τα δόντια του*). Ο Διατροφούλης δίνει συμβουλές στα παιδιά. Γίνεται μια αξιολόγηση τι έμαθαν τα παιδιά σε αυτή την ενότητα.

Αξιολόγηση της ενότητας



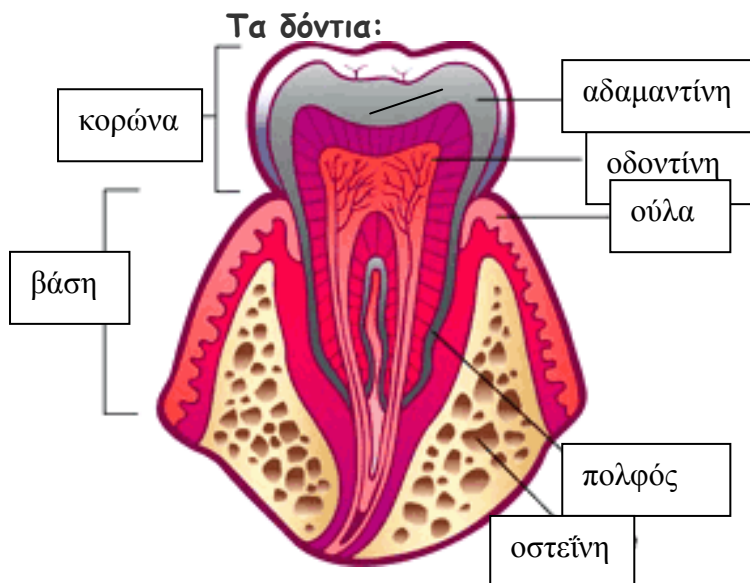
Χρησιμοποιείται το CD. Σε αυτό υπάρχει ένας παντογνώστης παιχνίδι όπου τα παιδιά μπορούν μέσα σε ομάδες να απαντήσουν όλες τις ερωτήσεις. (Στο CD που επισυνάπτω υπάρχει ένα δείγμα αξιολόγησης για αυτή την

ενότητα. Για τις άλλες ενότητες υπάρχει ο παντογνώστης σε μορφή POWER POINT όπου ο δάσκαλος καλείται να συμπληρώσει τις ερωτήσεις που νομίζει, σύμφωνα με το επίπεδο των μαθητών του).

Βιβλία που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο δάσκαλος για περισσότερες πληροφορίες για αυτή την ενότητα:

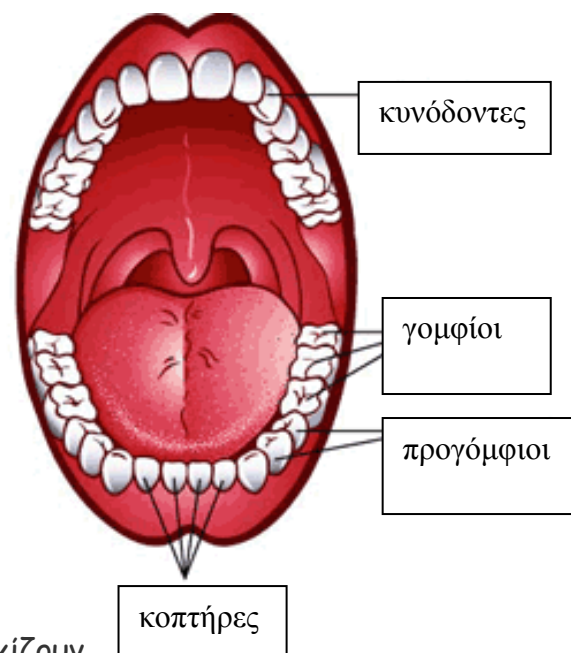
- «Ο γύρος του κόσμου με ένα... δοντάκι», Σέλμπι Μπίλερ. Μεταίχμιο παιδικό.
- «Διαμαντάκια ή Καρβουνάκια», Γεωργίου Κ. Ταραμίδα. Χορηγία Interamerican, Λευκωσία 1990.
- «Οδηγός για το ανθρώπινο σώμα», Δρ. Ναόμι Κραφτ. Εκδόσεις Πατάκη.
- «Το λυκάκι και τα σοκολατένια αυγά», Philippe Matter. Γιαννίκος -Καλδής. 1999
- "Σοκολατάκης και Ζαχαρούλα Τρυποδόνη", Άννα Ραάσελμαν. Άμμος. 1995.
- «Δόντια», Νατάσα Αναγνωστοπούλου. Φυτράκη. 2001
- «Χαμογελάστε παρακαλώ!» Νίκος Β. Χαραλαμπίδης. Καλειδοσκόπιο. Αθήνα 2000.
- «Η Δόνα Τερηδόνα και το μυστικό της γαμήλιας τούρτας» Ευγένιος Τριβιζάς . Καλέντης. Αθήνα. 2001.
- «Το ανθρώπινο Σώμα και τα μυστικά του», Παιδική Εγκυκλοπαίδεια Στρατική. Στρατική.

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ



Τα δόντια μας είναι πολύ χρήσιμα όργανα. Φυτρώνουν μέσα στο στόμα μας. Το μέρος του δοντιού που βλέπουμε μέσα στο στόμα, ονομάζεται κορώνα ή μύλη. Στη μύλη του δοντιού βρίσκουμε την αδαμαντίνη ή αλλιώς σμάλτο και μετά την οδοντίνη. Είναι και οι δύο πολύ σκληρές ουσίες. Η αδαμαντίνη είναι η πιο σκληρή ουσία στο σώμα μας. Στη ρίζα του δοντιού βρίσκουμε την οστεΐνη.

Τα πρώτα δόντια που βγαίνουν είναι οι νεογιλοί ή γαλαξίες. Ύστερα από τα έξι χρόνια, αρχίζουν να μεγαλώνουν τα 32 μόνιμα δόντια, που θα παραμείνουν για όλη τη ζωή. Τα δόντια χωρίζονται σε 8 κοπτήρες, 4 κυνόδοντες, 8 προγόμφιους και 12 γομφίους. Δεν είναι όλα τα ίδια: οι κυνόδοντες είναι μυτεροί και χρησιμεύουν για να σχίζουν, οι γομφίοι και οι προγόμφιοι είναι μεγάλοι και πλατιοί και θρυμματίζουν την

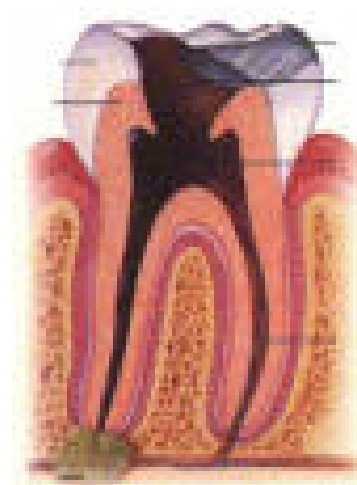


τροφή, ενώ οι κοπτήρες είναι λεπτοί και κοφτεροί. Είναι μεγάλο λάθος η άποψη ότι τα πρώτα δόντια αφού είναι προσωρινά, δε θέλουν φροντίδα. Είναι δόντια τα οποία χρειάζονται τακτική εξέταση και μερικές φορές θεραπεία. Πολλοί πιστεύουν ότι τα νεογιλά ή πρώτα δόντια του παιδιού δεν είναι σημαντικά γιατί «θα τ' αλλάξει». Τα περισσότερα όμως από τα νεογιλά δόντια τα παιδιά δεν τ' αλλάζουν μέχρι την ηλικία των 11 έως 12. Αυτό δείχνει πόσο σημαντική είναι η φροντίδα τους και η διατήρησή τους σε καλή κατάσταση.

ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΤΩΝ ΔΟΝΤΙΩΝ

● Τερηδόνα:

Η τερηδόνα αποτελεί την πιο συχνή μολυσματική νόσο των παιδιών σ' όλο τον κόσμο και προκαλεί την προοδευτική καταστροφή των δοντιών. Έτσι, πρέπει να είμαστε πάντα σε εγρήγορση. Η τερηδόνα δεν είναι κληρονομική. Τα μικρόβια που την προκαλούν μεταδίδονται στο παιδί από τα άτομα του οικογενειακού του περιβάλλοντος και ιδιαίτερα από τη μητέρα του η οποία έχει τη συχνότερη επαφή μαζί του.



Για καλό και για κακό δεν πρέπει να αφήνονται τα παιδιά να τρώνε με το ίδιο κουτάλι με το οποίο έχει φάει κάποιος άλλος. Επειδή όμως τα μικρόβια αυτά για να επιτελέσουν το καταστροφικό τους έργο χρειάζονται τη συνδρομή υδατανθράκων και κυρίως ζάχαρης, έχει αποδειχθεί ότι η πιο γρήγορη και εκτεταμένη καταστροφή των νεογιλών δοντιών παρουσιάζεται σε όσα παιδάκια κάνουν κατάχρηση του μπιμπερό τους και κυρίως κατά τη διάρκεια του νυχτερινού ύπνου.

Η τερηδόνα αρχίζει να εμφανίζεται μόλις βγουν τα πρώτα δόντια του βρέφους και αυξάνεται όσο εμφανίζονται και νέα δόντια. Όλοι στο στόμα φυσιολογικά έχουν αρκετές εκατοντάδες μικρόβια, ορισμένα από τα οποία, λίγα ευτυχώς, είναι παθογόνα - τερηδογόνα και τα οποία προσκολλώνται πάνω στα δόντια μας. Αν δεν απομακρυνθούν με επιμελές βούρτσισμα μετά το φαγητό, αρχίζουν γρήγορα να πολλαπλασιάζονται. Τα υπολείμματα των τροφών που παραμένουν στα δόντια βοηθούν ιδιαίτερα τον πολλαπλασιασμό τους και έτσι αρχίζουν να χαλάνε τα δόντια, να προκαλούν δηλαδή τερηδόνα. Η ζάχαρη ειδικά, αποτελεί «την αγαπημένη τροφή» των μικροβίων και όταν υπάρχει στο στοματικό περιβάλλον, ακόμα και σε μικρές ποσότητες, συμβάλλει στην ραγδαία αύξησή τους. Η παρουσία στο στοματικό περιβάλλον ακόμα και ελάχιστης ποσότητας ζάχαρης αποτελεί λοιπόν το ιδανικό υπόστρωμα για τον πολλαπλασιασμό των τερηδογόνων μικροβίων του στόματος μας. Δεν έχει λοιπόν ιδιαίτερη σημασία η ποσότητα των γλυκών που καταναλώνονται αλλά το χρονικό διάστημα που θα παραμείνει η ζάχαρη στο στόμα, μέχρι να απομακρυνθεί βουρτσίζοντας σχολαστικά τα δόντια. Χωρίς υπερβολή προκαλεί πολύ μεγαλύτερη ζημιά στα δόντια αν ένα απόγευμα ανά μία ώρα τρων ένα σοκολατάκι παρά αν φάνε μία ολόκληρη τούρτα σε δέκα λεπτά.

Δυστυχώς, η ζάχαρη δε βρίσκεται μόνο στα γλυκά αλλά, έστω και σε μικρές ποσότητες, σε πολλά άλλα τρόφιμα που συχνά καταναλώνονται. Καθημερινά πίνονται και μάλιστα για πολλές ώρες την ημέρα, ροφήματα καφέ, γάλα, τσάι, που τους προστίθενται ζάχαρη. Αλλά και τα αναψυκτικά, αρκετοί χυμοί φρούτων, το σοκολατούχο γάλα, τα επεξεργασμένα δημητριακά για πρωινό (δημητριακά), περιέχουν ζάχαρη και καταναλώνονται αρκετές φορές την ημέρα μεταξύ των γευμάτων, χωρίς μετά να βουρτσίζονται τα δόντια, τροφοδοτώντας έτσι διαρκώς το στοματικό περιβάλλον με ζάχαρη,

δημιουργώντας το πιο ευνοϊκό περιβάλλον για τη δράση των μικροβίων. Σήμερα τα παιδιά χωρίς υπερβολή καταναλώνουν τροφές που περιέχουν ζάχαρη όλη την ημέρα.

● Η ουλίτιδα



Η ουλίτιδα αποτελεί την πιο συχνή παθολογική κατάσταση των ούλων στα παιδιά. Τα κυριότερα συμπτώματα της ουλίτιδας είναι η αιμορραγία κατά το βούρτσισμα, η ερυθρότητα και η διόγκωση των ούλων.

Καθοριστικός παράγοντας για την εμφάνιση της ουλίτιδας είναι η έλλειψη στοματικής υγιεινής.

Καθημερινό και σωστό βούρτσισμα, λοιπόν, για το παιδάκι, όσες αντιρρήσεις και αν φέρνει.

Πρόληψη

Καθαρισμός

Η τερηδόνα και η ουλίτιδα σήμερα μπορούν όχι μόνο να προληφθούν αλλά και να ανασταλεί η εξέλιξή τους, όταν βρίσκονται ακόμη σε αρχικό στάδιο. Στόχοι της προληπτικής αγωγής είναι η απομάκρυνση της οδοντικής μικροβιακής πλάκας και η ενίσχυση των δοντιών. Πώς επιτυγχάνεται αυτό; Τα προληπτικά μέσα που υπάρχουν σήμερα είναι:

- Η χρήση οδοντόβουρτσας και νήματος για καλή στοματική υγιεινή
Το κεφάλι της οδοντόβουρτσας να μην είναι πολύ μεγάλο. Όταν η τρίχες της οδοντόβουρτσας αρχίζουν να κατσαρώνουν και να αραιώνουν, τότε πρέπει να αλλάζεται.
- Τα διάφορα στοματοδιαλύματα που υπάρχουν, μόνον σαν συμπλήρωμα στο βούρτσισμα μπορούν να χρησιμοποιούνται. Δεν αντικαθιστούν το βούρτσισμα των δοντιών.
- Το φθόριο είναι μια ουσία που δυναμώνει τα δόντια. Γι αυτό, στο καθημερινό βούρτσισμα των δοντιών θα πρέπει να χρησιμοποιείται οδοντόκρεμα που περιέχει φθόριο.

Ο σωστός τρόπος βουρτσίσματος

- Τοποθετείστε την κεφαλή της οδοντόβουρτσας δίπλα στα δόντια, έτσι ώστε η οδοντόβουρτσα να εφάπτεται των ούλων και οι ίνες να σχηματίζουν γωνία 45 μοιρών με το επίπεδο των δοντιών.
- Κινείστε την οδοντόβουρτσα με κατεύθυνση από τα ούλα προς την κορυφή των δοντιών για να απομακρύνετε την πλάκα από την ουλοδοντική σχισμή.
- Κάντε ελαφρές κυκλικές κινήσεις. Προσέξτε η οριζόντια κίνηση να μην έχει πλάτος μεγαλύτερο από ένα δόντι. Αφού βουρτσίσετε ένα-ένα δόντι τις εξωτερικές επιφάνειες των δοντιών σε άνω και κάτω σιαγόνα, εφαρμόστε την ίδια τεχνική και για τις εσωτερικές επιφάνειες των δοντιών.
- Για να καθαρίσετε ευκολότερα τις εσωτερικές επιφάνειες των εμπρός δοντιών, τοποθετήστε την κεφαλή της οδοντόβουρτσας κάθετα και κάνετε μικρές απαλές κινήσεις επάνω - κάτω με το εμπρός τμήμα της κεφαλής της οδοντόβουρτσας. Βουρτσίστε τις μασητικές επιφάνειες των δοντιών κάνοντας οριζόντιες κινήσεις.

- Μετά το βούρτσισμα συμπληρώστε τη στοματική σας υγιεινή με τη χρήση οδοντικού νήματος, για τον καλύτερο καθαρισμό των μεσοδοντίων διαστημάτων.
- Σημαντικό είναι επίσης να καθαρίζεται και η γλώσσα έτσι ώστε να απομακρύνονται τα βακτήρια που βρίσκονται σ' αυτήν. Για να την καθαρίσετε, κινείστε την οδοντόβουρτσα σας απαλά μπρος και πίσω επάνω της.
- Θα πρέπει να βουρτσίζουν τα δόντια τους, τουλάχιστον 2 φορές την ημέρα, πρωί και βράδυ. Το καλό βούρτσισμα κρατάει 2 λεπτά. Να βουρτσίζουν όλα τα δόντια, και όλες τις επιφάνειες των δοντιών.

Διατροφή

Επειδή λοιπόν η διατροφή παίζει σημαντικότατο ρόλο στην στοματική υγεία των παιδιών θα πρέπει τα παιδιά να πάρουν σωστές διατροφικές συνήθειες.

- Πρέπει από μικρή ηλικία να μάθουν να τρώνε πλούσιο και ισορροπημένο πρωινό με πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, ένα φρούτο και να βουρτσίζουν ύστερα τα δόντια τους. Τα παιδιά μετά δε θα πεινάνε στο σχολείο και δε θα λαμβάνουν συνεχώς μικρά και ανθυγιεινά γεύματα και τα δόντια τους θα παραμένουν καθαρά.
- Το κολατσιό των παιδιών αν χρειάζεται ή το μεσημεριανό τους αν τρώνε στο σχολείο, θα πρέπει να το φροντίζουν με μεγάλη επιμέλεια οι γονείς ώστε να είναι ασφαλώς νόστιμο, ώστε να αρέσει στα παιδιά, αλλά και υγιεινό χωρίς να περιλαμβάνει μεγάλες ποσότητες υδατανθράκων και ζάχαρης. Επίσης, είναι ιδιαίτερα καλό να μην συνηθίσουν να πίνουν coca cola και άλλα αναψυκτικά, χυμούς που

έχουν ζάχαρη, σοκολατούχο γάλα, μιλκ σέικ. Ύστερα από κάθε γεύμα στο σπίτι ή στο σχολείο, θα πρέπει το παιδί να συνηθίσει να βουρτσίζει σχολαστικά τα δόντια του.

- Φυσικά το παιδί θα φάει και το γλυκό του και το παγωτό του αλλά μετά το φαγητό ώστε να μπορεί ύστερα να βουρτσίσει τα δόντια του. Οπότε δε θα χορταίνει με γλυκά την πείνα του, θα τρώει όλο το φαγητό που επιβάλλεται να φάει και θα προστατεύει τα δοντάκια του από την τερηδόνα και τον κίνδυνο να χαλάσουν.
- Το γάλα είναι η κύρια πηγή ασβεστίου. Ένα ποτήρι γάλα την ημέρα είναι απαραίτητο για γερά δόντια και δυνατά κόκαλα. Αν δεν αρέσει το γάλα μπορεί να αντικατασταθεί με γιαούρτι ή τυρί.
- Θα πρέπει να τρώνε πολλά φρούτα και λαχανικά γιατί δίνουν βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία. Οι βιταμίνες παίζουν σπουδαίο ρόλο στην ανάπτυξη και στη ρύθμιση διαφόρων λειτουργιών του σώματος. Τα ιχνοστοιχεία και κυρίως το ασβέστιο και το φωσφόρο είναι απαραίτητα για την κατασκευή των δοντιών.
- Τα ούλα χρειάζονται απαραίτητα και τα ζωογόνα ερεθίσματα που τους προκαλούν οι σκληρές τροφές, όπως είναι το σκληρό ψωμί, τα μήλα, τα καρότα, οι αγκινάρες και άλλα. Οι σκληρές τροφές, σε αντίθεση με τις μαλακές, όχι μόνο δεν κάνουν εύκολα πλάκα, αλλά καθαρίζουν και από μόνες τους τα δόντια από τα υπολείμματα των τροφών λόγω το φυτικών ινών που περιέχουν.

Τα συστατικά στοιχεία μιας διαφήμισης

Στις μέρες μας η διαφήμιση παρουσιάζεται παντού: στις εφημερίδες, στα περιοδικά, στο ραδιόφωνο, στην τηλεόραση, στους τοίχους (αφίσες).

Η διαφήμιση πληροφορεί - ενημερώνει για τα προϊόντα που υπάρχουν στην αγορά. Προσπαθεί όμως συγχρόνως να τα κάνει όσο το δυνατό πιο ελκυστικά για να πείσει τον καταναλωτή να τα αγοράσει. Άραγε λέει όλη την αλήθεια; Μήπως προβάλλει μόνο τα πλεονεκτήματα ενός προϊόντος και δεν αναφέρεται καθόλου στα τυχόν μειονεκτήματα; Μήπως ο λόγος για τον οποίο δημιουργήθηκε αυτό μόνο της επιτρέπει να κάνει;

Ο καταναλωτής λοιπόν, για να είναι σε θέση να επιλέγει τα προϊόντα που χρειάζεται, χωρίς να πέφτει θύμα των διαφημίσεων πρέπει να καταλάβει τους μηχανισμούς της.

Η έντυπη διαφήμιση συχνά αποτελείται από :

- Μια εικόνα (φωτογραφία ή σκίτσο)
- Το όνομα του προϊόντος
- Το όνομα που η κατασκευαστική εταιρεία έχει επιλέξει ως διακριτικό τίτλο («φίρμα» ή «μάρκα») π.χ ΦΑΓΕ, ΕΒΓΑ, ο οποίος μερικές φορές ταυτίζεται με το όνομα του προϊόντος π.χ 7up, Coca Cola. (Στα δημητριακά «Kellogg's Special» το όνομα του προϊόντος είναι Special και η φίρμα είναι Kellogg's).
- Ένα «σλόγκαν», δηλαδή λιγόλογη φράση που την καταλαβαίνουμε αμέσως, έξυπνη, διασκεδαστική ή εντυπωσιακή, εύκολη να τη συγκρατούμε και να την επαναλαμβάνουμε. Προβάλλει συνήθως το σημαντικότερο προσόν του προϊόντος.

- Ένα κείμενο που σχολιάζει ή περιγράφει το προϊόν (περιγραφικό κείμενο).

Πολλές φορές εκτός από το σλόγκαν εμφανίζεται στις διαφημίσεις και μια άλλη σύντομη φράση, ένας τίτλος, στο πάνω μέρος συνήθως της διαφήμισης, για να κεντρίσει το ενδιαφέρον του καταναλωτή. Σε μια διαφήμιση δεν υπάρχουν πάντα όλα τα πάρα πάνω στοιχεία. Μπορεί να υπάρχει μόνο η εικόνα και το όνομα του προϊόντος ή μόνο το σλόγκαν.

Στρατηγικές της διαφήμισης

Αλλαγή οπτικής γωνίας και ύφους ανάλογα με τον εκάστοτε στόχο.

- Αγοραστικό κοινό. Κάποια προϊόντα πουλιούνται σ' ένα συγκεκριμένο κοινό: σε παιδιά, άντρες, γυναίκες ή σε καπνιστές, αγρότες κλπ. Επομένως οι διαφημίσεις αυτών των προϊόντων έχουν ως στόχο ένα καθορισμένο αγοραστικό κοινό.
- Διαφημιστικές εκστρατείες. Άλλα προϊόντα πουλιούνται όλο το χρόνο και άλλα κυρίως κάποιες εποχές π.χ αρχή σχολικής χρονιάς (σχολικά είδη), καλοκαίρι (κλιματιστικά, παγωτά), Χριστούγεννα (διάφορα δώρα) κλπ. Στη διάρκεια αυτών των εποχών οργανώνονται από τις εταιρείες διαφημιστικές εκστρατείες («καμπάνιες»). Επιμένουν δηλαδή ιδιαίτερα στη διαφήμιση καινούριων μοντέλων των προϊόντων που οπωσδήποτε θα αγοράσουν αυτές τις εποχές, έτσι ώστε να «χτυπήσουν» (να ξεπεράσουν σε πωλήσεις) τους ανταγωνιστές τους (αυτούς που παράγουν ίδια ή ανάλογα προϊόντα άλλης μάρκας). «Λανσάρουν» δηλαδή στην αγορά με αυτό τον τρόπο τα προϊόντα τους.

- Διαφήμιση και ανθρώπινες επιθυμίες. Ο διαφημιστής για να πείσει το αγοραστικό κοινό να αγοράσει το προϊόν της εταιρείας που αντιπροσωπεύει και όχι το ίδιο προϊόν μιας άλλης ανταγωνίστριας εταιρείας, προσανατολίζει τη διαφήμιση σε μια άλλη συγκεκριμένη κατεύθυνση. Επιμένει σε μια ιδιαίτερη ποιότητα - πτυχή του προϊόντος («θέμα»). Για να το πετύχει αυτό, βασίζεται και απευθύνεται στις βαθύτερες επιθυμίες του καθενός μας.
 - επιθυμία απόδρασης από την καθημερινότητα
 - επιθυμία νεότητας- ομορφιάς
 - επιθυμία ζωτικότητας - υγείας
 - επιθυμία ελευθερίας
 - επιθυμία επιστροφής στη φύση - προστασία του περιβάλλοντος
 - επιθυμία χαράς - διασκέδασης
 - επιθυμία πολυτέλειας - πλούτου
 - επιθυμία δυναμισμού - περιπέτειας
 - επιθυμία για το καινούριο, το μοντέρνο, το τεχνολογικά προηγμένο
 - επιθυμία για σωστή μητρική φροντίδα
 - επιθυμία να ξεχωρίζει από τους υπόλοιπους κλπ.

Ο διαφημιστής, ανάλογα με το αγοραστικό κοινό στο οποίο απευθύνεται, παρουσιάζει το προϊόν συνδεδεμένο με κάποιο από αυτά τα «θέματα» (θεματικός τρόπος επενέργειας της διαφήμισης). Έτσι δίνει μόνο μια συγκεκριμένη εικόνα του προϊόντος, αλλά δε δίνει καμιά πληροφορία για την τιμή, την ποιότητα ή τη σύνθεση του προϊόντος (Αν αλλάξουμε σε μια διαφήμιση την εικόνα του προϊόντος με τη εικόνα ενός άλλου άλλης μάρκας π.χ σκόνης πλυσίματος, πιστεύετε πως θα φανεί καμιά διαφορά;).

Ιστοσελίδες που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο δάσκαλος για να βρει περισσότερες πληροφορίες για τα δόντια:

Ιατρο-net- Οδοντιατρικό τμήμα

<http://www.iatronet.gr>

Παιδιατρική γραμμή

<http://users.otenet.gr/~sakarets/index.html#>

Οδοντιατρικό για τα παιδιά

<http://www.dentalkids.gr/index1.html>

Healthy teeth

<http://www.healthyteeth.org/>

The truth about teeth

http://kidshealth.org/kid/body/teeth_noSW.html

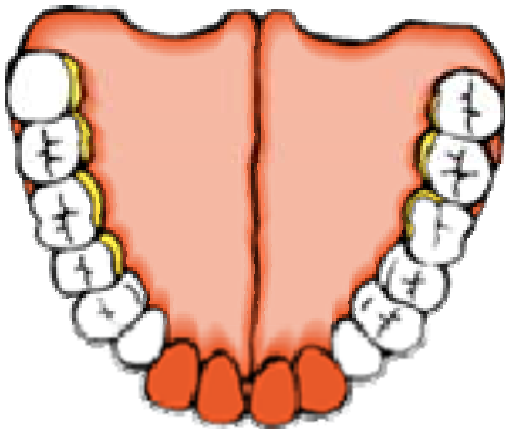
Παιχνίδι

<http://users.forthnet.gr/ath/abyss/games/bingo62.htm>

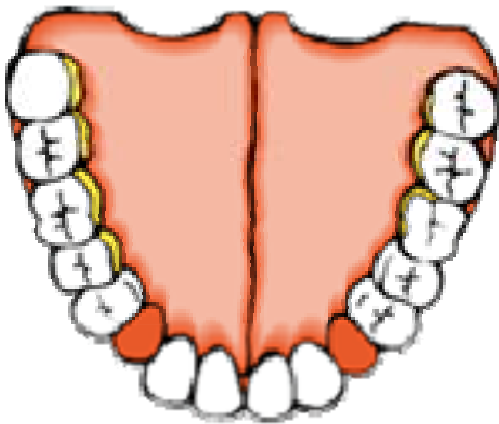
Παιχνίδια

<http://kids-world.colgate.com/app/Kids-World/US/HomePage.cvsp>

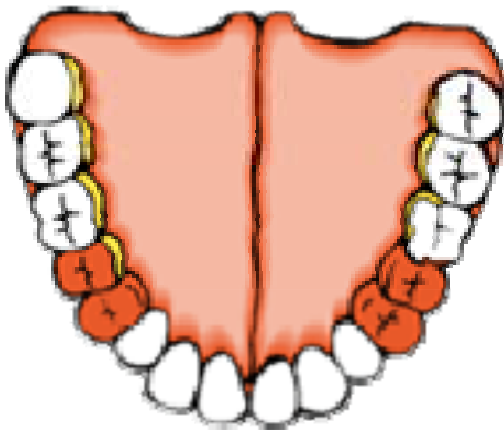
ΕΠΟΠΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ



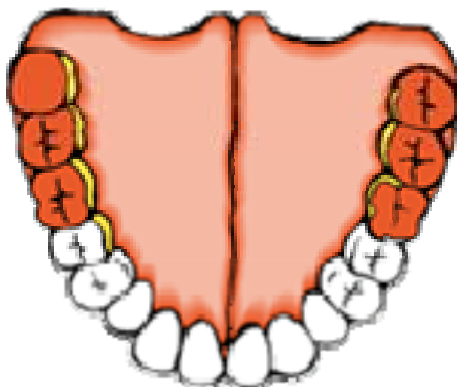
Κοπτήρες



Κυνόδοντες

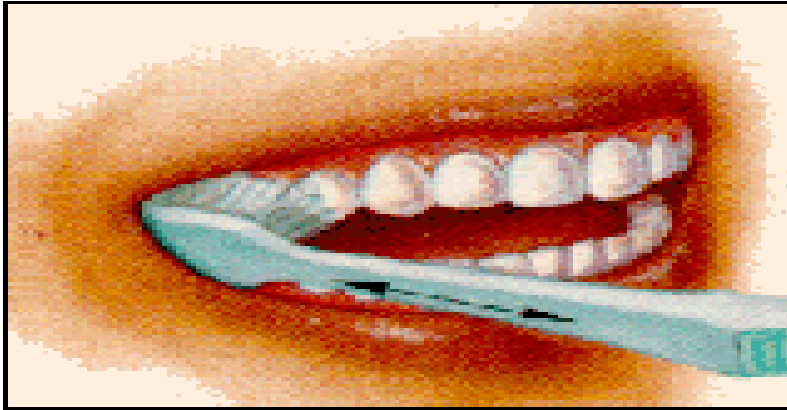


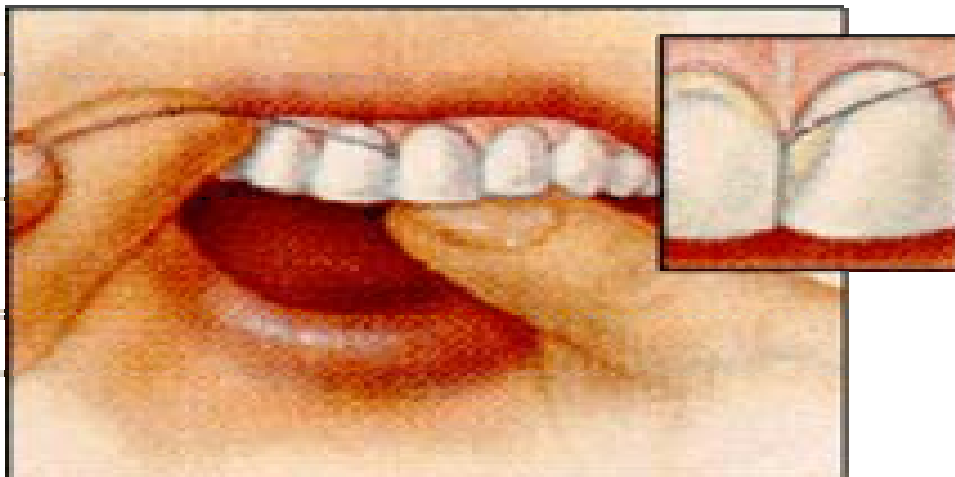
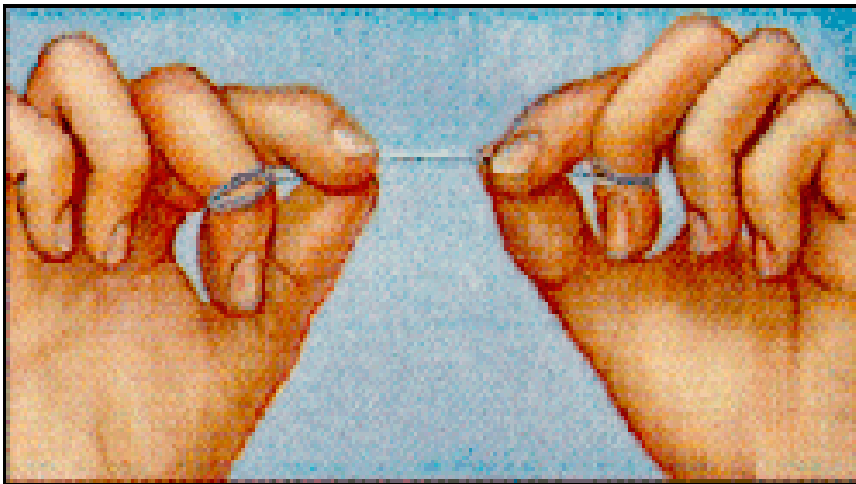
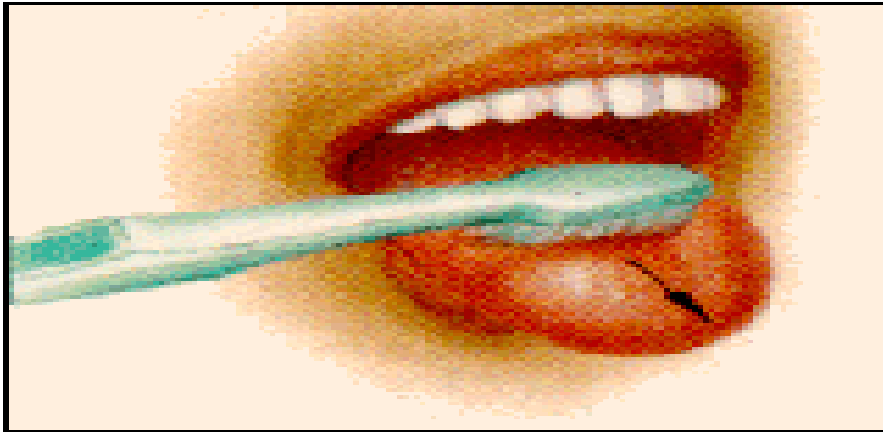
Προγόμφιοι

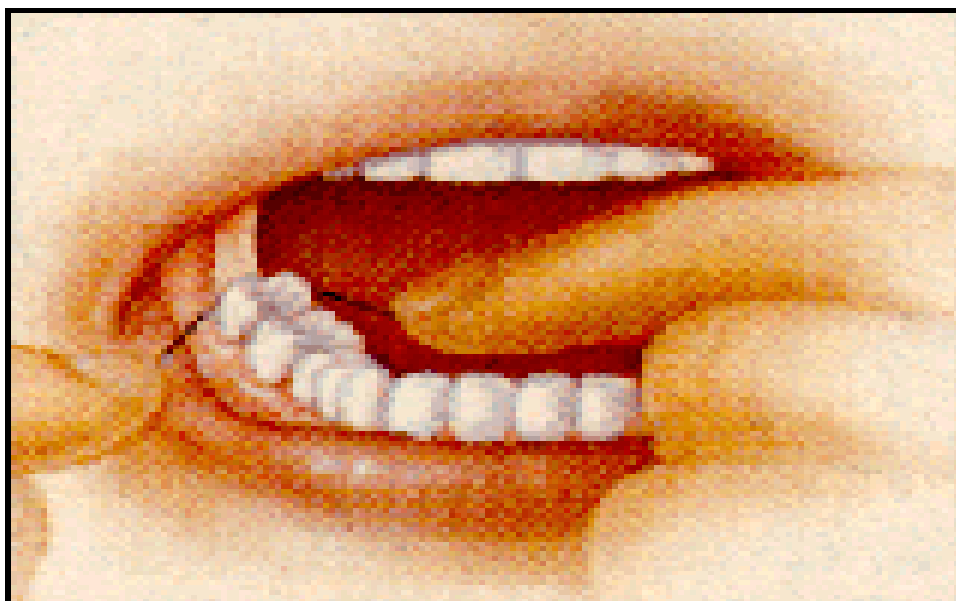
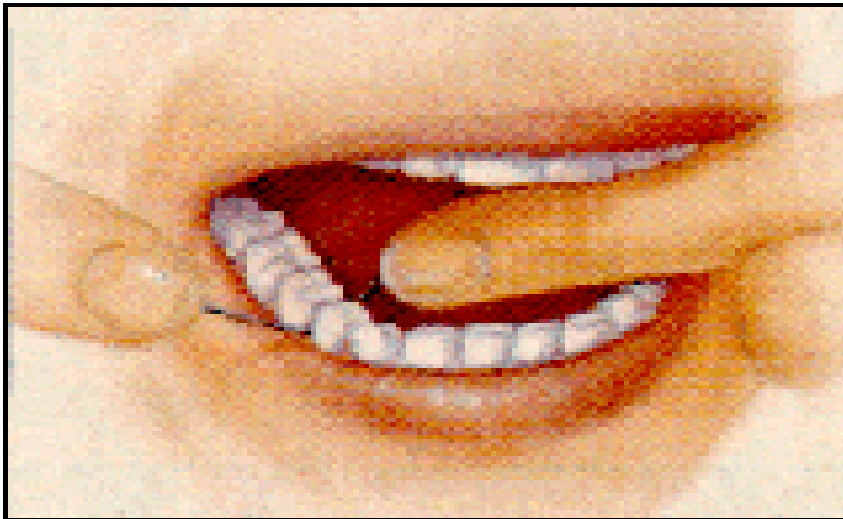
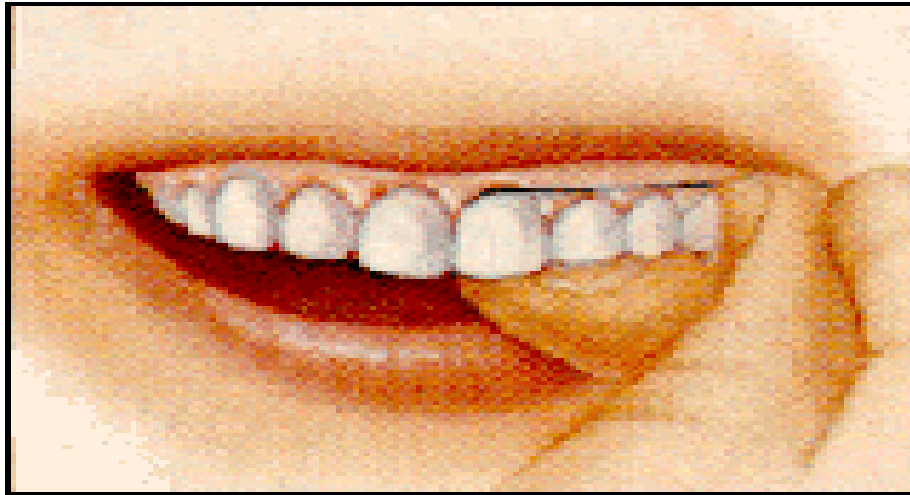


Γομφίοι

Μπορεί να μεγεθυνθεί και να πλαστικοποιηθεί και να χρησιμοποιηθεί για το καθαρίσμα των δοντιών.



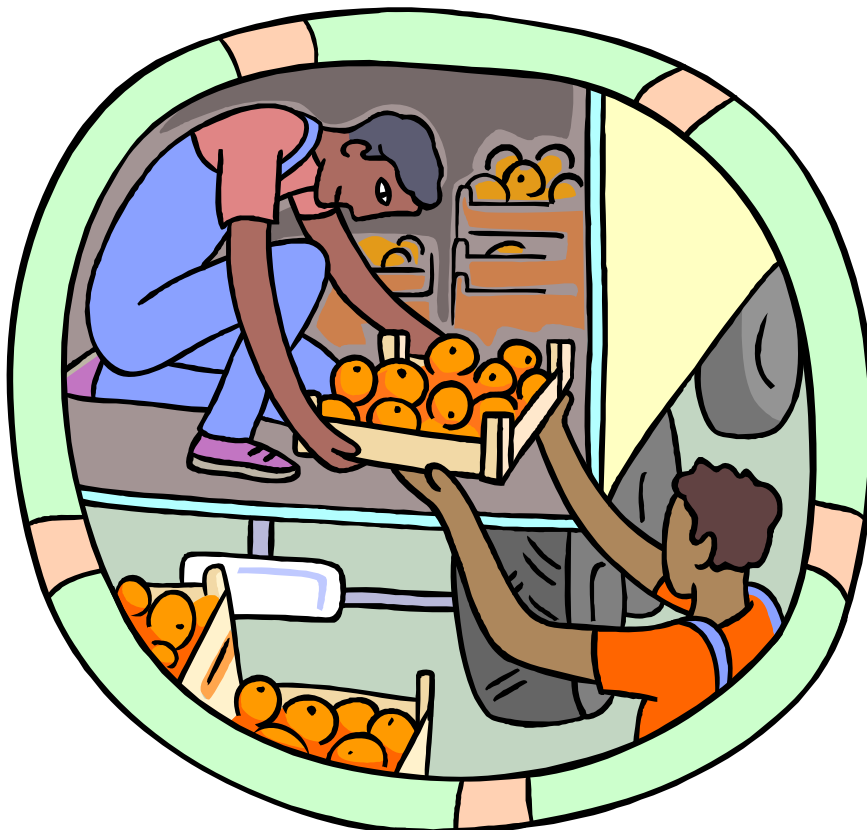




Δ) Η παραγωγή, η επεξεργασία και η διανομή των τροφών

Δ.1.) Βιομηχανία τροφίμων

Δ.2.) Κατασκευή και επεξεργασία τροφίμων



Δ) Η παραγωγή, η επεξεργασία και η διανομή των τροφών

Δ.1.) Βιομηχανία τροφίμων

Γενικοί Στόχοι:

Τα παιδιά:

- Να είναι ικανά να καταλάβουν ότι μερικά τρόφιμα επιδέχονται αλλαγές με τη βιομηχανοποίηση (Επεξεργασμένα τρόφιμα).

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητα 1^η



Σκοπός:

- Να είναι ικανά να καταλάβουν ότι κάποιες τροφές, όπως είναι τα φρούτα, ο άνθρωπος τα παίρνει, τα επεξεργάζεται και τα κάνει κονσέρβες.

Οι μαθητές βλέπουν το φύλλο εργασίας *(Οι άνθρωποι επεξεργάζονται τις τροφές αλλάζοντας τους εμφάνιση. Έτσι, διατηρούνται περισσότερο χρόνο)* και το σχολιάζουν μέσα στις ομάδες τους. Ανακοινώνουν τα συμπεράσματά τους. Αναφέρουν και άλλες τροφές που επεξεργάζονται οι άνθρωποι.



Δραστηριότητα 2^η

Σκοπός:

- Να είναι ικανά να καταλάβουν γιατί οι άνθρωποι επεξεργάζονται τις τροφές.

Στη γωνιά της τάξης υπάρχουν πολλά πραγματικά βιομηχανοποιημένα - επεξεργασμένα τρόφιμα: σοκολάτες, γαριδάκια, πατατάκια, καραμέλες, αναψυκτικά, κρουασάν, χυμοί καθώς και εικόνες τους από τα περιοδικά. Εξηγούμε στα παιδιά πώς παράγονται αυτές οι αγαπημένες τους τροφές και σε ποιους χώρους. Αναφέρουμε το όνομα αυτής της τρίτης κατηγορίας προϊόντων που προέκυψαν και εξηγούμε τον τρόπο προέλευσής τους.

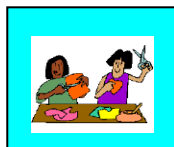
Υλικά - μέσα

κονσέρβες φαγητών

Τα παιδιά φέρνουν στην τάξη επεξεργασμένες τροφές. Μιλούν για αυτές όσον αφορά την συσκευασία και τη μορφή της τροφής (*Κατεψυγμένες, κονσερβοποιημένες ...*) μετά συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας (*Γιατί ο άνθρωπος επεξεργάζεται τις τροφές*).

Δραστηριότητα 3^η

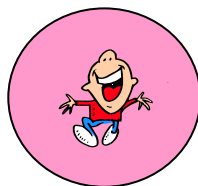
Σκοπός:



- Να είναι ικανά να φτιάχνουν κολάζ με τα περιτυλίγματα των βιομηχανοποιημένων τροφών.

Κατασκευή κολάζ: Τα παιδιά συλλέγουν και συγκεντρώνουν τα περιτυλίγματα αυτών των τροφών που έχουν καταναλώσει. Επίσης κόβουν και τις εικόνες των επεξεργασμένων τροφίμων από τα περιοδικά - καραμέλες, γαριδάκια, σοκολάτες, κρουασάν κ.α. Τις κολλούν πάνω σε ένα μεγάλο χαρτόνι και κατασκευάζουν ένα τρίτο πόστερ με τα βιομηχανοποιημένα ή επεξεργασμένα τρόφιμα. Το τοποθετούμε σε ένα εμφανές μέρος της τάξης, δίπλα στο πόστερ με τα φυτικά και ζωικά προϊόντα.

Δραστηριότητα 4^η



Σκοπός:

- Να είναι ικανά μέσα από το παιχνίδι να αντλούν διάφορες πληροφορίες.

Κουκλοθέατρο: Τα παιδιά κατασκευάζουν με χαρτόνι και μαρκαδόρους λιχουδιές. Τις στερεώνουν και τις κόλλουν πάνω σε καλαμάκια και παίζουν κουκλοθέατρο.



Δραστηριότητα 5^η

Σκοπός:

- Να είναι ικανά να καταλάβουν ποιες από τις τροφές που τους δίνονται τις επεξεργάζεται ο άνθρωπος.

Λύνουν το φύλλο εργασίας (*Βάλε σε κύκλο ποιες τροφές επεξεργάζεται ο άνθρωπος*).

Δραστηριότητα 6^η



Σκοπός:

- Να είναι ικανά να καταλάβουν τι πρέπει να προσέχουμε στις κονσέρβες που αγοράζουμε.

Ο δάσκαλος φέρνει στην τάξη διάφορες κονσέρβες οι οποίες υπέστησαν φθορά (Μπορεί να ζητήσει από τα παιδιά να φέρουν από το σπίτι από την προηγούμενη μέρα). Βλέπουν τις κονσέρβες και ανακοινώνουν τις παρατηρήσεις τους. Στο τέλος βλέπουν το φύλλο εργασίας (*Τι πρέπει να προσέχω στις κονσέρβες*).

Δραστηριότητα 7^η



Σκοπός:

- Να είναι ικανά να φτιάχνουν ετικέτες τροφίμων.

Υλικά - μέσα

Λευκές κόλλες ζωγραφικής A4

χρωματιστά ή παστέλ

Τα παιδιά παρατηρούν τις κονσέρβες τροφίμων που ήδη υπάρχουν στην τάξη και ανακοινώνουν τι περιλαμβάνουν. Μετά σχεδιάζουν τα ίδια το δικό τους περιτύλιγμα για μια τροφή που τους αρέσει πολύ. Τα περιτυλίγματα τοποθετούνται στην πινακίδα της τάξης.



Δραστηριότητα 8^η

Σκοπός:

- Να είναι ικανά να φτιάχνουν μήλα κομπόστα.

Υλικά:

10-12 μήλα

εργαλείο αφαίρεσης του πυρήνα του μήλου

$\frac{1}{2}$ φλιτζάνι νερό

$\frac{1}{2}$ φλιτζάνι ζάχαρη

1 κουταλάκι του γλυκού κανέλα

Ο δάσκαλος με τη βοήθεια των παιδιών φτιάχνουν κομπόστα. Οι μαθητές διαβάζουν τις οδηγίες (Βλ. Εποπτικό Υλικό) και ο δάσκαλος πραγματοποιεί κάθε βήμα της διαδικασίας.

Αργότερα γίνεται σύγκριση της γεύσης της κομπόστας που φτιάχτηκε με το μήλο. Φτιάχνεται μια γραφική παράσταση όπου τα παιδιά αναφέρουν την προτίμησή τους.

Δραστηριότητα 9^η



Σκοπός:

- Να είναι ικανά να φτιάχνουν αποξηραμένα μήλα.

Υλικά - μέσα

1 μήλο

Ο δάσκαλος μαζί με τους μαθητές του αποξηραίνουν μήλα (βλ. *Εποπτικό Υλικό*). Μπορεί η δραστηριότητα αυτή να γίνει μέσα στις ομάδες. Στο τέλος τα παιδιά δοκιμάζουν τα αποξηραμένα μήλα και τα συγκρίνουν όσο αφορά τη γεύση, την υφή, την εμφάνιση και την οσμή με εκείνα των φρεσκοκομμένων μήλων.

Δραστηριότητα 11^η



Σκοπός:

- Να είναι ικανά να φτιάχνουν παγωμένα μήλα.

Υλικά - μέσα

3 μήλα

αλάτι

νερό σε δοχείο

1/3 φλιτζανιού ζάχαρη

Ο δάσκαλος μαζί με τους μαθητές του παγώνουν τα μήλα (Βλ. *Εποπτικό Υλικό*). Μπορεί η δραστηριότητα αυτή να γίνει μέσα στις ομάδες. Στο τέλος τα παιδιά δοκιμάζουν τα παγωμένα μήλα και τα συγκρίνουν όσο αφορά τη γεύση, την υφή, την εμφάνιση και την οσμή με εκείνα των φρεσκοκομμένων μήλων.



Δραστηριότητα 12^η

Σκοπός:

- Να είναι ικανά να καταλάβουν ότι μερικά τρόφιμα επιδέχονται αλλαγές με τη βιομηχανοποίηση (*Επεξεργασμένα τρόφιμα*).

Τα παιδιά συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας (*Η κυρία Άννα στην υπεραγορά*). Ο Διατροφούλης δίνει συμβουλές στα παιδιά. Γίνεται μια αξιολόγηση τι έμαθαν τα παιδιά σε αυτή την ενότητα.

Ιστοσελίδες που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο δάσκαλος για περισσότερες πληροφορίες για αυτή την ενότητα:

Συνταγή με αποξηραμένα φρούτα

<http://www.hungry.gr/get.asp?table=glyka&id=124>

Κατεψυγμένες τροφές

<http://www.elais.gr/kitchen.jsp?ID=33>

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Γιατί αλλοιώνονται τα τρόφιμα

Για την αλλοίωση των τροφών είναι υπεύθυνοι κάποιοι μικροοργανισμοί, ορατοί μόνο με το μικροσκόπιο, που ονομάζονται: βακτηρίδια, μύκητες, ζύμες. Οι μικροοργανισμοί αυτοί, ανάλογα με το είδος τους, έχουν ανάγκη από κατάλληλες συνθήκες, για να αναπτυχθούν και να δράσουν: ορισμένη θερμοκρασία, υγρασία, τροφή, οξυγόνο.

Τα βακτηρίδια: Καταπολεμούνται δύσκολα, αναπτύσσονται στα διάφορα τρόφιμα, ακόμη και σε θερμοκρασίες ψυγείου. Έχουν επιπλέον ανάλογες απαιτήσεις για συνθήκες υγρασίας, τροφής και οξυγόνου. Κάποια από αυτά αναπτύσσονται και χωρίς οξυγόνο.

Οι μύκητες: Αυτοί αναπτύσσονται σε φρούτα, ψωμί, κρέας κ.ά. Ακόμη και σε θερμοκρασία του ψυγείου. Καταστρέφονται εύκολα με το βρασμό. Γενικά δεν είναι επικίνδυνα.

Οι ζύμες: Οι ζύμες χρειάζονται για τη ζύμωση του κρασιού, της μπίρας κ.ά. Καταστρέφονται με το βρασμό (100° c) κάποιες όμως από αυτές μπορούν να καταστραφούν και σε μικρότερες θερμοκρασίες.

Τα ένζυμα. Αυτά είναι κάποιες χημικές ουσίες, που χρειάζονται για την ποθητή ωρίμανση των τροφίμων (φρούτα, λαχανικά, σίτεμα κρέατος). Κάποτε όμως είναι και ανεπιθύμητη η παρουσία τους κατά τη διάρκεια της ωρίμανσης των τροφίμων μπορούν να δράσουν και αρνητικά και επιζήμια (να σαπίσουν). Γι' αυτό καταστρέφονται, στη θερμοκρασία του βρασμού, όταν πια δε χρειάζονται.

Η συντήρηση των τροφίμων είναι μια διαρκής προσπάθεια του ανθρώπου για την καταστροφή ή αδρανοποίηση των ανεπιθύμητων μικροοργανισμών και των ενζύμων με σκοπό να επιτευχθεί μια μακροχρόνια και υγιεινή συντήρηση των τροφίμων.

Οι κυριότερες τεχνικές συντήρησης των τροφίμων:

Κονσερβοποίηση

Η κονσερβοποίηση μαζί με την κατάψυξη, είναι μια από τις διαδεδομένες μεθόδους συντήρησης των τροφίμων. Βασίζεται στη θέρμανση των τροφών μέσα σε κλειστά δοχεία, για να καταστραφούν οι μικροοργανισμοί και να μην αναπτυχθούν άλλοι.

Κατάψυξη

Η μέθοδος αυτή καταστρέφει τους μικροοργανισμούς, ενώ παράλληλα εμποδίζει να αναπτυχθούν άλλοι. Παρόλη όμως την προσοχή, που δείχνουν οι επιχειρήσεις των κατεψυγμένων, ενδέχεται να αρχίζουν να πολλαπλασιάζονται κάποιοι οργανισμοί, μόλις βρεθούν στις ευνοϊκές συνθήκες της απόψυξης. Γι' αυτό πρέπει τα κατεψυγμένα, μετά την απόψυξη, να καταναλώνονται άμεσα.

Αποξήρανση

Η αποξήρανση της τροφής είναι μια βακτηριοστατική μέθοδος συντήρησης των τροφίμων. Κατά την αποξήρανση απομακρύνεται το μεγαλύτερο ποσοστό υγρασίας από κάποια ευπαθή τρόφιμα, όπως είναι τα

λαχανικά και τα φρούτα, με σκοπό να εμποδιστεί η ανάπτυξη των βακτηριδίων, που υπάρχουν σε αυτά.

ΕΠΟΠΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

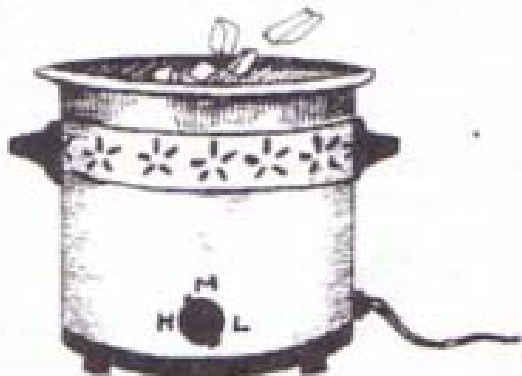


Αφαιρέστε τον πυρήνα από 10 έως 12 μήλα.

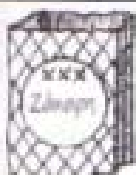


Κόψτε τα σε μικρά κομμάτια.

Βάλτε τα σε ένα ήλινο σκεύος.



Προσθέστε $\frac{1}{2}$ έως $\frac{3}{4}$ του φλιτζανιού νερό.

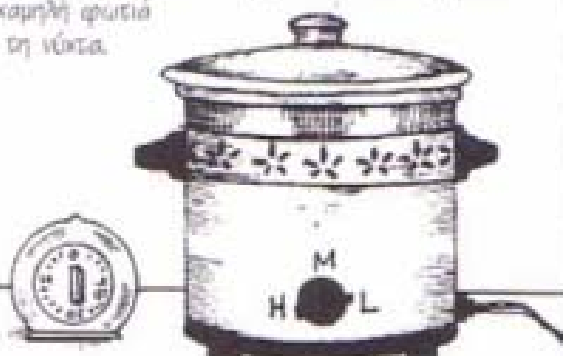


Προσθέστε $\frac{1}{2}$ φλιτζάνι ζάχαρη.



Προσθέστε 1 κουταλάκι του γλυκού κανέλα.

Τοποθετήστε το καπάκι. Αφήστε το να σιγοβράζει σε χαμηλή φωτιά όλη τη νύκτα.



Καλή όρεξη!

Αποξηραίνοντας μήλα

Υλικά - μέσα

1 μήλο

μαχαίρι

σανίδα

πλαστική βελόνα μπαλώματος

κλωστή

δίχτυ ή γάζα

φωτεινό παράθυρο

Οδηγίες

1. Κόψτε σε εγκάρσιες φέτες το μήλο και στη συνέχεια σε λεπτά τμήματα. Αφήστε τη φλούδα.
2. Περάστε κλωστή από το κέντρο του κάθε κομματιού του μήλου.
3. Αφήστε κενό ανάμεσα στις φέτες ώστε να μην ακουμπούν η μία με την άλλη.
4. Τοποθετήστε την κλωστή κατά μήκος ενός φωτεινού παραθύρου.
5. Αφήστε τα μήλα να ξεραθούν (10-14 μέρες).
6. Όταν τα μήλα έχουν στεγνώσει, φάτε τα για κολατσιό μαζί με τους μαθητές σας.

Παγωμένα μήλα

Υλικά - μέσα

3 μήλα

αλάτι

νερό σε δοχείο

1/3 φλιτζανιού ζάχαρη

σουρωτήρι

μεγάλη λεκάνη

πλαστικά σακουλάκια που ξανακλείνουν

ηλεκτρική κουζίνα και κατάψυξη

Οδηγίες:

1. Με τη βοήθεια των παιδιών ξεφλουδίστε τα μήλα με τα πλαστικά μαχαίρια.
2. Πλύνετε τα μήλα και στη συνέχεια κόψτε τα σε λεπτές φέτες.
3. Ρίξτε φέτες σε ελαφρά αλατισμένο νερό και αφήστε τις να βράσουν για ένα λεπτό.
4. Ξεπλύνετε τις φέτες με κρύο νερό.
5. Τοποθετήστε τις φέτες σε μια μεγάλη λεκάνη.
6. Πασπαλίστε τα μήλα με τη ζάχαρη.
7. Όταν η ζάχαρη διαλυθεί, πακετάρετε τις φέτες στα σακουλάκια και τοποθετήστε τα στην κατάψυξη.

ΣΩΣΤΕΣ ΑΓΟΡΕΣ

ΑΓΩΓΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ

Στον κατάλογο αυτό θα βρείτε μερικές υγιεινές τροφές ευκολίας.

Φρέσκα

όλα τα φρούτα και λαχανικά
αποβουτυρωμένο και ημιαποβουτυρωμένο γάλα
γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά χωρίς ζάχαρη
ψωμί ολικής αλέσεως

Κατεψυγμένα

όλα τα λαχανικά
(χωρίς βούτυρο και σάλτσες)
ψάρι

(χωρίς βούτυρο και σάλτσες)

Κονσέρβες

σαρδέλες

τόνος

ντομάτα

φασολάκια

καρότα

καλαμπόκι

αρακάς

φασόλια μαγειρεμένα

κόκκινα φασόλια

Αποξηραμένο φαγητό

αποξηραμένα φρούτα

ανάλατοι ξηροί καρποί

ζυμαρικά ολικής αλέσεως

σπαγγέτι-λαζάνια

σκούρο ρύζι

ξερά φασόλια



Δ) Η παραγωγή, η επεξεργασία και η διανομή των τροφών

Δ.2.)Κατασκευή και επεξεργασία τροφίμων

Γενικοί Στόχοι:

Τα παιδιά:

- Να είναι ικανά να καταλάβουν ότι μερικά τρόφιμα χρειάζονται να προετοιμαστούν σε κάποιο βαθμό πριν φαγωθούν.
- Να είναι ικανά να μάθουν ότι μερικές τροφές αρχίζουν σαν πρώτη ύλη, όπως το αλεύρι για το ψωμί, το γάλα για το γιαούρτι.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ



Δραστηριότητα 1^η

Σκοπός:

- Να είναι ικανά να κατανοήσουν ότι μερικές από τις ζωικές τροφές χρειάζονται να ψηθούν πριν φαγωθούν.

Οι μαθητές λύνουν το φύλλο εργασίας (*Ωμή και μαγειρεμένη ζωική τροφή*). Αναφέρουν και άλλες ζωικές τροφές που επεξεργάζονται οι άνθρωποι. Ο δάσκαλος μπορεί να μαγειρέψει με τα παιδιά βραστά αβγά και όλοι μαζί να γευτούν μια μαγειρεμένη ζωική τροφή.

Δραστηριότητα 2^η



Σκοπός:

- Να είναι ικανά να καταλάβουν ότι υπάρχουν μερικές φυτικές τροφές που τυγχάνουν επεξεργασίας πριν φαγωθούν.

Υλικά - μέσα

μακαρόνια

αλεύρι

πατάτες

καλαμπόκι

Ο δάσκαλος φέρνει στην τάξη φυτικές ωμές τροφές. Καλεί τα παιδιά να μιλήσουν γι' αυτές (*Πώς τις τρώμε;*). Μετά συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας (*Ωμές και μαγειρεμένες φυτικές τροφές*). Ο δάσκαλος μπορεί να φτιάξει καλαμπόκι για όλη την τάξη ώστε τα παιδιά να γευτούν μια μαγειρεμένη φυτική τροφή.



Δραστηριότητα 3^η

Σκοποί:

- Να είναι ικανά να καταλάβουν από πού παίρνουμε το γάλα.
- Να είναι ικανά να καταλάβουν ότι με το γάλα φτιάχνουμε γιαούρτι, χαλούμι, αναρή κλπ.

Προγραμματίζεται όπου είναι δυνατό μια επίσκεψη στη φάρμα με τις αγελάδες. Οι μαθητές ετοιμάζουν από προηγουμένως ένα ερωτηματολόγιο για τον αγελαδοτρόφο. Λύνουν το φύλλο εργασίας (*Συνέντευξη με ένα αγελαδοτρόφο*). Τα παιδιά έρχονται στην τάξη και αναφέρουν όλες τις

πληροφορίες που πήραν από την συνέντευξη. Αν είναι αδύνατη η επίσκεψη σε μια φάρμα τότε οι μαθητές χρησιμοποιούν μόνο το φύλλο εργασίας (*Η ιστορία του γάλατος*).

Επόμενη επίσκεψη σε τυροκομείο. Εκεί οι μαθητές ετοιμάζουν το ερωτηματολόγιο για τον τυροκόμο (*Στο τυροκομείο*). Την επομένη μέρα φέρνουν στην τάξη τροφές που φτιάχνονται από το γάλα. Τα παιδιά παρατηρούν και φωτογραφίζουν όλα τα προϊόντα που διαθέτει ένα τυροκομείο. Βγάζουν τελικά συμπεράσματα για όλα αυτά που είδαν. Περιγράφουν τα συναισθήματα και τις εμπειρίες μετά την επίσκεψή τους.

Δραστηριότητα 4^η



Σκοπός:

- Να είναι ικανά να καταλάβουν πώς φτιάχνουμε το ψωμί.

Προγραμματίζεται όπου είναι δυνατό μια επίσκεψη στο φούρνο της γειτονιάς. Οι μαθητές ετοιμάζουν ένα ερωτηματολόγιο από προηγουμένως για το φούρναρη. Λύνουν το φύλλο εργασίας (*Συνέντευξη με ένα φούρναρη*). Τα παιδιά φωτογραφίζουν όλα τα προϊόντα που φτιάχνονται σε ένα φούρνο. Μετά όταν έρχονται στην τάξη αναφέρουν όλες τις πληροφορίες που πήραν από την συνέντευξη. Οι φωτογραφίες από την επίσκεψη στο τυροκομείο και από το φούρνο εκθέτονται στην τάξη. Οι μαθητές χωρίζουν τις τροφές σε φυτικές και ζωικές.

Δραστηριότητα 5^η



Σκοπός:

- Να είναι ικανά να καταλάβουν ότι μερικά τρόφιμα χρειάζονται κάποια επεξεργασία - προετοιμασία πριν φαγωθούν.

Ο δάσκαλος φέρνει στην τάξη διάφορα φρούτα, λαχανικά τα οποία είναι άπλυτα (πατάτες, πορτοκάλια, μανταρίνια, καρπούζι, μαρούλι, λάχανο κλπ). Μπορεί να ζητήσει από τα παιδιά να τα φέρουν από το σπίτι τους την προηγούμενη μέρα. Καλεί τα παιδιά να αναφέρουν τι πρέπει να κάνουν σε μερικά τρόφιμα πριν φαγωθούν και γιατί. Στο τέλος λύνουν μέσα στις ομάδες τους το φύλλο εργασίας (*Προετοιμασία των τροφών πριν το φαγητό*).

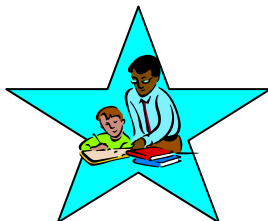
Δραστηριότητα 6^η



Σκοπός:

- Να είναι ικανά να φτιάχνουν αυτοκόλλητα για την προστασία των τροφών.

Τα παιδιά κάνουν το φύλλο εργασίας (*Φτιάχνω αυτοκόλλητα για την προστασία των τροφών*). Τα αυτοκόλλητα τοποθετούνται στην πινακίδα της τάξης.



Δραστηριότητα 7^η

Σκοπός:

- Να είναι ικανά να μάθουν να χωρίζουν τις τροφές σε ζωικές και φυτικές.

Τα παιδιά συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας (*Στο Σταύρο αρέσουν πολύ τα δημητριακά*). Ο Διατροφούλης δίνει συμβουλές στα παιδιά. Γίνεται μια αξιολόγηση τι έμαθαν τα παιδιά σε αυτή την ενότητα.

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Η ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΦΡΟΥΤΩΝ

Ορισμένα φρούτα χρειάζονται μόνο ένα καλό πλύσιμο πριν καταναλωθούν. Αντίθετα, κάποια άλλα πρέπει να ξεφλουδιστούν, να καθαριστούν ή ν' αφαιρεθεί ο πυρήνας, το κουκούτσι ή οι σπόροι τους. Τα φρούτα είναι καλό να πλένονται μόνο πριν φαγωθούν και αν είναι απαραίτητο, να αφαιρούνται τα χτυπημένα ή κατεστραμμένα τμήματα τους.

Σκληρά φρούτα



Ξεφλούδισμα

Ορισμένα σκληρά φρούτα, όπως τα μήλα ή τα αχλάδια, μπορεί να φαγωθούν με τη φλούδα τους. Όταν όμως πρόκειται να μαγειρευτούν, καλύτερα να ξεφλουδίζονται. Καθαρίζετε την εξωτερική φλούδα κόβοντας την όσο το δυνατόν λεπτότερη, ώστε να μη χάνονται τα πολύτιμα συστατικά που βρίσκονται ακριβώς κάτω από τη φλούδα. Πλένετε το φρούτο και το σκουπίζετε με χαρτί κουζίνας. Με ένα μικρό κοφτερό μαχαίρι για ξεφλούδισμα φρούτων ή λαχανικών αφαιρείτε τη φλούδα κόβοντας τη σε κάθετες λωρίδες. Τα αχλάδια καθαρίζονται καλύτερα μ' αυτόν τον τρόπο.

Στα μήλα αφαιρείτε τη φλούδα κυκλικά ακολουθώντας το σχήμα του φρούτου.



Αφαίρεση του πυρήνα

Για να αφαιρέσετε τον πυρήνα των μήλων και των αχλαδιών, βάζετε την αιχμηρή άκρη του εργαλείου πάνω από το κοτσάνι. Πιέζετε το εργαλείο προς τα κάτω και το στρίβετε ελαφρώς. Τραβάτε έξω το εργαλείο και μαζί μ' αυτό βγαίνει ολόκληρος ο πυρήνας με τους σπόρους.

Συντήρηση

Υπάρχουν ορισμένες βασικές οδηγίες για τη συντήρηση των φρούτων:

- Πλένετε τα φρούτα μόνο όταν πρόκειται να τα καταναλώσετε.
- Βάζετε τα φρούτα στο κάτω μέρος του ψυγείου ή στο μέρος όπου φυλάσσονται τα λαχανικά.
- Μη βάζετε στο ψυγείο τα άγουρα φρούτα. Τα διατηρείτε σε θερμοκρασία δωματίου ή σε ένα δροσερό μέρος, ανάλογα με την ποικιλία.
- Τα ευαίσθητα φρούτα, όπως τα μούρα, καταστρέφονται όταν πιεστούν, γι' αυτό καλό είναι να τα απλώνετε σε δίσκο σκεπασμένο με χαρτί κουζίνας.



Τεμάχισμα

Κόβετε το φρούτο στη μέση και, στη συνέχεια, σε τέσσερα ή περισσότερα κομμάτια. Αφαιρείτε τον πυρήνα και τους σπόρους με ένα κοφτερό μαχαίρι.

Πώς να προλάβετε το μαύρισμα των φρούτων

Τα μήλα, τα αχλάδια και οι μπανάνες οξειδώνονται εύκολα παίρνοντας μια καφετιά απόχρωση όταν εκτίθενται στον αέρα. Για ν' αποφύγετε την αλλοίωση, αλείφετε με χυμό λεμονιού τα καθαρισμένα και κομμένα φρούτα ή ρίχνετε το χυμό μισού λεμονιού σε ένα μπολ με κρύο νερό και βουτάτε τα κομμένα φρούτα αφού τα καθαρίσετε.

Εσπεριδοειδή

Ξεφλούδισμα

Αφαιρείτε την άσπρη πικρή ψίχα που βρίσκεται κάτω από τη φλούδα των φρούτων.

- Για φρούτα με σφιχτή φλούδα, κρατάτε το φρούτο πάνω από ένα μπολ, για να μη χαθεί ο χυμός του, και με ένα κοφτερό μαχαίρι αφαιρείτε τη φλούδα.
- Για φρούτα με πιο χαλαρή φλούδα, όπως τα μανταρίνια, σκίζετε τη φλούδα με τα δάχτυλά σας στο μίσχο του φρούτου και την τραβάτε. Αφαιρείτε τη λευκή ψίχα που είναι κολλημένη στο φρούτο.



Τεμάχισμα

Χρησιμοποιείτε ένα οδοντωτό μαχαίράκι για να κόψετε και να αφαιρέσετε τη μεμβράνη που περικλείει τη σάρκα του φρούτου. Έπειτα αφαιρείτε προσεκτικά τη ζουμερή σάρκα.



Τρίψιμο

Το ξύσμα από τη φλούδα των εσπεριδοειδών δίνει υπέροχο άρωμα σε πολλές συνταγές. Αν πρόκειται να καταναλωθεί φρέσκο, πρέπει να είναι φιλοτριμμένο, ενώ αν προορίζεται για μαγείρεμα, μπορείτε να τρίψετε μακριές και λεπτές λωρίδες. Και στις δύο περιπτώσεις, τρίβετε προσεκτικά μόνο το χρωματιστό εξωτερικό μέρος της φλούδας και όχι το εσωτερικό στρώμα της, που είναι πικρό.



Μαλακά φρούτα

Ξεφλούδισμα

Τα ροδάκινα, τα νεκταρίνια και τα βερίκοκα ξεφλουδίζονται με ένα κοφτερό μαχαίρι που συχνά όμως αφαιρεί μέρος από τη σάρκα τους. Γι' αυτό μαλακώνετε πρώτα τη φλούδα τους βυθίζοντας τα για λίγο σε βραστό νερό. Κάνετε μια μικρή σχισμή στη φλούδα. Σκεπάζετε τα φρούτα με βραστό νερό και τ' αφήνετε για 15-30 λεπτά, ανάλογα με το πόσο ώριμα είναι. Βγάζετε τα φρούτα με μια τρυπητή κουτάλα και αφαιρείτε τη φλούδα που τώρα βγαίνει πολύ εύκολα.

Αφαίρεση πυρήνα και σπόρων

Για να αφαιρέσετε τον πυρήνα από τα ροδάκινα και τα βερίκοκα, κόβετε το φρούτο κατά μήκος της σχισμής που έχει και τραβάτε τα δύο τμήματα για να ανοίξει το φρούτο στα δύο. Αφαιρείτε τον πυρήνα με μαχαίρι.

Για να αφαιρέσετε τα κουκούτσια από τα κεράσια, τα βάζετε στο ειδικό εργαλείο και πιέζετε το πάνω μέρος του εργαλείου. Για να αφαιρέσετε τα κουκούτσια από τα σταφύλια, πρέπει να κόψετε τις ρώγες στη μέση και μετά να βγάλετε τα κουκούτσια με τη μύτη ενός μικρού κοφτερού μαχαιριού.

Το σιτάρι

Καλλιεργείται από την απώτατη αρχαιότητα, κυρίως στο Θεσσαλικό κάμπο, τον αποκαλούμενο και σιτοβολώνα της Ελλάδας.

Σπορά

Ο γεωργός περιμένει τα πρωτοβρόχια για να ποτιστεί το χωράφι. Μετά την πρώτη φθινοπωρινή βροχή μπαίνει στο χωράφι του για να το «ανοίξει», δηλαδή να κάνει το πρώτο όργωμα, προκειμένου να σπάσει η κρούστα του χώματος από τον ήλιο του καλοκαιριού. Το χώμα αερίζεται και είναι έτοιμο για την επόμενη βροχή. Ακολουθεί το δεύτερο όργωμα (το διβόλισμα), μετά το τρίτο (το τριβόλισμα) και πλέον η γη μπορεί να δεχτεί το σπόρο. Η σπορά αρχίζει κατά τα μέσα Οκτωβρίου και τελειώνει στις αρχές Δεκεμβρίου. Ο σπόρος πέφτει στα ανοιγμένα αυλάκια και στη συνέχεια ο γεωργός βολοκοπάει το χωράφι του, δηλαδή σκεπάζει το σπόρο με χώμα. Η

απαιτούμενη υγρασία εξασφαλίζεται με τις βροχές και το αβαθές των αυλακιών βοηθά στη διατήρησή της την άνοιξη.

Από τα παλιά χρόνια, μόλις φύτεωναν τα σπαρτά και για να μη φουντώσει το φύλλωμα, που θα εμπόδιζε την ανάπτυξη των σταχυών, ο γεωργός άφηνε να βοσκήσουν πρόβατα στο χωράφι του. Είναι μια τακτική που εφαρμοζόταν για αιώνες, από την αρχαιότητα μέχρι το 1950-60. Το τυχαίο κόπρισμα των ζώων στη διάρκεια της βοσκής ήταν ωφέλιμο και για το έδαφος και για την καλλιέργεια.

Θερισμός-Αλώνισμα

Αρχές Ιουνίου (ο Θεριστής) αρχίζει ο θερισμός. Οι γεωργοί άφηναν να θεριστεί τελευταίο το μέρος με τα πιο «ψωμωμένα» στάχυα, για να στεγνώσουν πολύ καλά και να κρατήσουν τον καρπό τους ως σπόρο για την επόμενη χρονιά. Τα θερισμένα στάχυα δένονταν σε δεμάτια, τα τσερένια, και μεταφέρονταν στα αλώνια. Αυτά ήταν συνήθως ακαλλιέργητες εκτάσεις με πατημένο χώμα. Τα πετράλωνα ήταν κυκλικές εκτάσεις διαμέτρου περίπου 18μ., στρωμένες με καλά αρμοσμένες πέτρες και γύρω τους όρθιες πλακουδερές πέτρες που σχημάτιζαν το όριο του αλωνιού. Το αλώνισμα γινόταν τον Ιούλιο (ο Αλωνάρης). Επόμενο στάδιο ήταν το λίνισμα, δηλαδή ο διαχωρισμός του καρπού από το άχυρο. Όταν, καθαρός πλέον, ο καρπός αποθηκευόταν, είχαν φτάσει οι πρώτες ημέρες του Σεπτεμβρίου.

Γάλα

Γάλα ονομάζουμε το προϊόν της άμελξης των θηλαστικών. Το γάλα προορίζεται για τη διατροφή του νεογνού του κάθε θηλαστικού και επειδή οι θρεπτικές ανάγκες κάθε ζώου διαφέρουν, διαφέρει και η σύσταση κάθε γάλακτος.

Θρεπτική αξία του γάλακτος

Έχει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, επειδή είναι τροφή των νεογνών, γι' αυτό και θεωρείται πλήρης τροφή. Είναι ένα σκαλί κάτω από το αβγό, έχει δηλαδή μεγάλη βιολογική αξία, ενώ δεν περιέχει τις πρωτεΐνες που έχουν θειούχα αμινοξέα (κυστεΐνη, μεθειονίνη). Έχει κορεσμένα λίπη και ακόρεστα και περιέχει γαλακτόζη που είναι απαραίτητη για την απορρόφηση του ασβεστίου και των αμινοξέων, ασβέστιο, φώσφορο, βιταμίνες και υψηλής αξίας πρωτεΐνες.

ΓΑΛΑ-ΒΙΟΜΗΧΑΝΟΠΟΙΗΜΕΝΑ ΓΑΛΑΤΑ

1) Παστεριωμένο γάλα

Κατασκευάζεται ως εξής: Θερμαίνεται το γάλα αγελάδας σε θερμοκρασία τουλάχιστον 72ο C για 15 λεπτά και μετά ψύχεται απότομα. Έτσι καταστρέφονται τα παθογόνα μικρόβια, παραμένουν όμως οι σπόροι των σπορογόνων μικροβίων.

2) Συμπυκνωμένο γάλα (εβαπορέ)

Αρχικά αραιώνεται, το γάλα αγελάδας, με νερό ώστε η περιεκτικότητά του σε λίπος να φτάσει 3,7 % γρ. περίπου. Μετά θερμαίνεται σε θερμοκρασία στους 32ο C - 57ο C για να εξατμιστεί το 60% του νερού του. Μετά γίνεται διήθηση του, μετά ομογενοποίηση για να γίνει ομοιόμορφη η κατανομή των λιποσφαιρίων. Κατόπιν το γάλα ψύχεται, μπαίνει σε κουτιά και αποστειρώνεται στους 120ο C για 15-20 λεπτά. Για να πάρουμε πάλι γάλα και την αρχική του σύσταση, παίρνουμε ένα μέρος γάλακτος εβαπορέ και προσθέτουμε 1 $\frac{1}{2}$ μέρος νερού. Συνήθως γίνεται αραιώση 1:1 για πλουσιότερη

περιεκτικότητα σε συστατικά. Όταν ανοιχτεί το κουτί πρέπει να καταναλώνεται την ίδια μέρα. Κλειστό όμως διατηρείται πολύ καιρό.

3) Συμπυκνωμένο σακχαρούχο γάλα

Το γάλα αγελάδας

Στην αρχή παστεριώνεται, μετά προστίθεται ζάχαρη, σε αναλογία 16% γρ., και μετά συμπυκνώνεται σε κενό σε θερμοκρασία 60ο C. Άρα τα συστατικά του γάλακτος συμπυκνώνονται 2 $\frac{1}{2}$ φορές, όπως και του εβαπορέ. Στην αραιώση στα 40 γρ. γάλακτος σακχαρούχου αν προσθέσουμε 60 γρ. νερό τότε θα πάρουμε την αρχική σύνθεση του γάλακτος της αγελάδας, αλλά εμπλουτισμένο με 16 γρ. % ζάχαρη άρα πιο πολύ γλυκό και με υψηλή θερμιδική αξία. Στο συμπυκνωμένο σακχαρούχο γάλα η ζάχαρη εμποδίζει την ανάπτυξη μικροβίων και έτσι διατηρείται καλύτερα. Αφού ανοιχτεί το κουτί πρέπει να καταναλώνεται μέσα σε 2-3 ημέρες.

4) Γάλα σκόνη

Παρασκευάζεται με ξήρανση σε ειδικές εγκαταστάσεις όπου συμπυκνώνεται στο κενό μέχρις ότου τα στερεά του να γίνουν 45-50%. Μετά με αντλία υψηλής πίεσης διοχετεύεται στον κατοϊονιστήρα ή στα περιστρεφόμενα τύμπανα. Για να πάρουμε πάλι γάλα (100 γρ.) προσθέτουμε 12 γρ. σκόνη σε 100 γρ. νερό. Διατηρείται περισσότερο από τα άλλα γάλατα.

Τυρί

Τυρί φτιάχνει ο άνθρωπος από τα πανάρχαια χρόνια. Στη μυθολογία μας ο Κύκλωπας Πολύφημος αναφέρεται ως ο πρώτος τυροκόμος.

Το τυρί είναι προϊόν ωρίμανσης, της στερεής ουσίας που διαχωρίζεται από το γάλα, όταν το πήξουμε προσθέτοντας ουσίες που το ξινίζουν και αποβάλουν το νερό του. Οι παλιοί κτηνοτρόφοι λέγανε: από τις ρώγες του μαστού και στο καζάνι. Αυτό προφανώς ήθελε να επισημάνει ότι το τυρί πρέπει να φτιάχνεται όσο το γάλα είναι φρέσκο. Όταν μείνει, αρχίζουν οι ζυμώσεις με αποτέλεσμα το γάλα να ξινίζει, να χαλάει και να είναι μικροβιολογικά ύποπτο και επικίνδυνο. Όταν λοιπόν δεν μπορούμε να είμαστε απολύτως σίγουροι για το γάλα μας, είμαστε υποχρεωμένοι να κάνουμε παστερίωση.

Γιαούρτι

Το γιαούρτι είναι γάλα πηγμένο και ζυμωμένο από δύο τύπους καλών βακτηρίων. Ανάλογα με τη χώρα ή την περιοχή προέλευσης, το γιαούρτι παρασκευάζεται από το γάλα διαφόρων ζώων και με διάφορες μεθόδους, με αποτέλεσμα να ποικίλλει στη γεύση και τη σύσταση.

Ιστοσελίδες που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο δάσκαλος για περισσότερες πληροφορίες για αυτή την ενότητα:

Γιαούρτι

http://www.oikade.gr/news_detail.asp?NewID=000000000002980.EL

Αγορά και προετοιμασία φρούτων

<http://www.gourmed.gr/greek/greek-food/show.asp?gid=9&nodeid=78&arid=3872>

Παιδιά στην κουζίνα

<http://www.netlife.gr/main/modules.php?name=News&file=article&sid=18>

Μια σταγόνα θησαυρός

Ένα παραμύθι για το γάλα

Κείμενο: Βαγγέλης Ηλιόπουλος / Εικονογράφηση: Μαριάνθη Βουτσά

Από το τεύχος αυτό εγκαινιάζουμε μια σειρά παραμυθιών με θεματικό άξονα τα βασικά είδη διατροφής: το γάλα, το μέλι, το ψωμί και τα φρούτα!

Περασμένα μεσάνυχτα και στο σπίτι όλοι κοιμούνται. Μόνον ο Αλέξανδρος στριφογύριζε ανήσυχος στο κρεβάτι του. Ενώ του αρέσει το σχολείο, αγαπά πιο πολύ το παιχνίδι. Όλο το απόγευμα, λοιπόν, έπαιζε στον κήπο με τους φίλους του και ξέχασε να κάνει τα μαθήματά του. Οι τύψεις και η ανησυχία για το τι θα πει η δασκάλα του δεν τον άφηναν να κλείσει μάτι, μέχρι που αποφάσισε να σηκωθεί για να κάνει τις εργασίες του.

Κάθισε στο γραφείο του κι άνοιξε τον υπολογιστή του...

Ενώ έφαχνε στο τετράδιό του να βρει τι ακριβώς είχε να κάνει, άκουσε μια παράξενη μηχανική φωνή:

«Ε, εσύ, μικρέ γήινη, μ' ακούς;»

Τρόμαξε! Κοίταξε στην οθόνη κι είδε μια περίεργη, μα συμπαθητική, φατσούλα που δεν έμοιαζε με κανένα από τα γνωστά του πλάσματα. Βρήκε το κουράγιο και ρώτησε: «Ποιος είσαι;»

«Ο Χλουπ από τον πλανήτη της Χλουπαρίας.»



Ο Αλέξανδρος απ' τη νύστα δε συνειδητοποιήσε ότι μιλά μ' έναν εξωγήινο και βιαζόταν να τον ξεφορτωθεί για να δουλέψει.

«Και τι θες;»

«Η δασκάλα μας έβαλε μια εργασία για τη Γη και αποφάσισα να ζητήσω βοήθεια.»

«Εμένα πού με βρήκες;»

«Έχουμε υπολογιστές, που αν δεν ξέρουν κάτι, διαισθάνονται ποιος μπορεί να το ξέρει, ακόμα κι αν αυτός βρίσκεται σε άλλο πλανήτη, στην άλλη άκρη του σύμπαντος!»

Ο υπολογιστής μου σε βρήκε, με έβγαλε στην οθόνη σου κι ό,τι λέω το μεταφράζει στη γλώσσα σου. Αλήθεια, πες μου, θα με βοηθήσεις;»

«Ωχ μπελάς! Έλα, λέγε γρήγορα γιατί έχω κι εγώ πολλά μαθήματα και δεν έχω κάνει τίποτα. Έπαιξα στη γειτονιά με τη Μαργαρίτα.»

«Κι εγώ στη γειτονιά σου ήμουν. Είχα πάει στον πλανήτη Άρη να μαζέψω πέτρες για να φτιάξω ένα κολάζ και ξέχασα ότι είχα να συμπληρώσω κι άλλη εργασία. Λοιπόν, πρέπει να λύσω ένα αίνιγμα και να βρω «τη σταγόνα θησαυρό» του πλανήτη σου!

Δηλαδή, να βρω κάτι από τη Γη που να έχει όλα τα χαρακτηριστικά που θα σου πω. Πρώτα, πρέπει να έχει κάτι από αυτό το πολύ δυνατό που νιώθετε εσείς οι γήινοι ... να δεις πώς το λένε, πώς το λένε. Α! ναι, αγάπη»

«Χα χα τι μπορεί να είναι αυτό; Την αγάπη δεν μπορείς να την πιάσεις! Την αισθάνεσαι. Και είναι αυτό το αίσθημα τόσο δυνατό! Μα από αυτό δεν μπορείς να πάρεις ούτε ένα κομματάκι, για να το βάλεις σε μια σταγόνα.»

«Ας προχωρήσουμε. Αυτό που θα πάρω πρέπει να έχει υπέροχη γεύση.»

«Α! Χλουπ, δεν έχω χρόνο για χάσιμο.

Ξέρεις πόσα φαγητά μας έχουν γεύσεις μοναδικές; Εγώ, βέβαια, τέτοια ώρα μόνο το γάλα μου επιθυμώ.»

«Καλά, θα γράψω «γάλα», μα τι είναι αυτό;»

Ο Αλέξανδρος είχε αφήσει εκεί δίπλα στο γραφείο ένα ποτήρι που δεν το είχε πιει όλο πριν κοιμηθεί. Το πήρε και το έβαλε μπροστά στην οθόνη.

«Αυτό είναι το γάλα.»

Με το που είπε αυτή τη φράση μια δύναμη τον άρπαξε, και μαζί με το Χλουπ τον έριξε μέσα στο ποτήρι, σε ένα άσπρο,

γαλακτερό τούνελ. Ο Αλέξανδρος ανήσυχος και θυμωμένος που έμπλεκε σε νέες περιπέτειες κι ο Χλουπ να συμπληρώνει



την εργασία του σαν να μη συμβαίνει τίποτα.

«Πρέπει να έχει πολλές μορφές.»

«Μέσα είσαι, γιατί το γάλα γίνεται και γιαούρτι και τυρί και κρέμα και βούτυρο και ρυζόγαλο και γαλατόπιτα και»

«Φτάνει! Δεν προλαβαίνω να γράψω!»

Κι όσο τα έλεγαν αυτά ταξίδευαν μέσα από τρύπες τυριών, έκαναν σκι σε ανθότυρο, τσουλήθρα σε βούτυρο και τραμπολίνο σε κρέμες. Όσο κι αν ο Αλέξανδρος διασκέδαζε ήθελε να γυρίσει πίσω, μα ο Χλουπ όλο τον ρωτούσε.

«Ασχολούνται μ' αυτό πολλοί;»

«Ε βέβαια! Για σκέψου πόσοι ασχολούνται μαζί του μέχρι να φτάσει στις διάφορες μορφές του στο τραπέζι σου! Απ' τον κτηνοτρόφο στο λιβάδι, το γαλατά, την εργάτρια στο γαλακτοκομείο ... »

Και πριν προλάβει να τελειώσει τη φράση του πετούσαν πάνω από λιβάδια και κτηνοτροφικές μονάδες με ζώα και ειδικούς επιστήμονες κι εργάτες.

«Αλέξανδρε, νομίζω πως την πάθαμε. Εδώ λέει ότι πρέπει να το έχουν ανάγκη οι άνθρωποι σ' όλη τους τη ζωή κι όχι μόνο όταν είναι παιδιά.»

Γύρω τους ιπτάμενα μπιμπερό και κανάτες με γάλα.

«Όλοι χρειαζόμαστε το γάλα. Κι οι μικροί για να μεγαλώσουμε κι οι μεγάλοι για να διατηρήσουν καλά την υγεία τους! Να, ο παππούς για

βράδυ έφαγε ένα γιαουρτάκι και κοιμάται σαν πουλάκι!» απάντησε ο Αλέξανδρος και βρέθηκαν να σκάβουν στο γιαούρτι του παππού ενώ τριγύρω υπήρχαν τούρτες και κρέμες που ο παππούς είχε απαρνηθεί.

Ο Χλουπ δεν είχε ακόμη πειστεί.

«Σου λέω σκέψου κάτι άλλο! Δεν μπορεί να είναι τόσο απλό. Εδώ μιλά για θησαυρό!»

«Θησαυρό; Θησαυρό! Δηλαδή κάτι πολύτιμο. Μα το γάλα είναι τόσο θρεπτικό, γεμάτο βιταμίνες που είναι πολύτιμο!»

«Οι θησαυροί είναι και σπάνιοι.»

«Ε! δεν το ξέρεις, μα από λάθη των ανθρώπων, ενώ εμείς έχουμε και «του πουλιού το γάλα» πολλά παιδιά στον πλανήτη μας πεινούν και... πόσο θα ήθελαν λίγο γάλα!»



«Ναι, αλλά πρέπει να το έχουν πολλά πλάσματα του πλανήτη σου.»

«Ε, το έχουν πάρα πολλά. Πλάσματα της στεριάς, του νερού και του αέρα!

Από την ποντικήνα μέχρι την ελεφαντίνα, αλλά και τη φάλαινα και τη φώκια. Ακόμη και τη νυχτερίδα! Εμείς οι άνθρωποι δεν έχουμε πολύ και συνήθως εκτρέφουμε αγελάδες, πρόβατα και κατσικούλες κι εκείνες μας δίνουν το δικό τους, που τους περισσεύει. Φίλε, μην το σκέφτεσαι. Το γάλα είναι η απάντησή!»

Τα έλεγαν αυτά κι είχαν βρεθεί να πετούν πάνω από τη χώρα «των μαμάδων», όπου πολλά διαφορετικά πλάσματα θήλαζαν τα μωρά τους.

«Εσύ μπορεί να θέλεις να με ξεφορτωθείς και σ' όλα να λες ότι ταιριάζει το γάλα, μα με την αγάπη τι θα κάνεις;»

Όπως έβλεπε ο Αλέξανδρος όλα τα μικρά να είναι το καθένα στην αγκαλιά της δικής του μαμάς κατάλαβε ότι...



«Άκουσε, αγάπη είναι αυτό που νιώθω για τη φίλη μου τη Μαργαρίτα. Μα αγάπη, και μάλιστα πιο δυνατή, είναι αυτό που νιώθω για τη μαμά μου. Κι ακόμη πιο δυνατή αγάπη είναι αυτή που νιώθει η μαμά μου

για εμένα κι η κάθε μαμά για το παιδί της... κι από αυτήν μπορείς να πάρεις μια σταγόνα! Ναι, μια σταγόνα γάλα από τη μάνα που θηλάζει. Εκεί θα τα βρεις όλα αυτά που ψάχνεις!»

Προσγειώθηκαν και πλησίασαν μια αγελάδα που είχε ταΐσει το μοσχαρακι της και το έγλειφε τρυφερά.

Ο Αλέξανδρος πήρε μια σταγόνα από το μαστό της και την έδωσε στο Χλουπ.

«Αυτή είναι η σταγόνα θησαυρός.»

Με το που την ακούμπησε ο Χλουπ, άλλαξε χιλιάδες χρώματα και σχήματα -μέχρι που έγινε και σαν καρδούλα- ευχαρίστησε κι εξαφανίστηκε!...

Το αίνιγμα είχε λυθεί, η εργασία είχε γίνει. Είχε πάρει από τη Γη μια «σταγόνα θησαυρό».

«Αλέξανδρε, αγόρι μου» ακούστηκε η φωνή της μαμάς του, «ξημέρωσε! Σου έφερα ένα ποτήρι ζεστό γάλα!»





Δυο αφράτες φραντζολίτσες

Κείμενοι: Βαγγέλης Ηλιόπουλος
Εικονογράφηση: Φλοράνς Χρηστάκη

Μια φορά κι έναν καιρό, στη
Νοστιμούπολη είχε
ξεσπάσει μεγάλη διαμάχη!
Οι κάτοικοι είχαν χωριστεί σε δυο
παρατάξεις, οι οποίες τσακώνονταν
ποια είναι η καλύτερη και άρα ποια
θα έχει την εξουσία. Και καλύτερη
στη Νοστιμούπολη θεωρείται αυτή
που είναι πιο νόστιμη και θρεπτική,
γιατί όλοι οι κάτοικοι της
Νοστιμούπολης είναι τρόφιμα!
Παλιά αρχηγός ήταν η Μπριζόλα

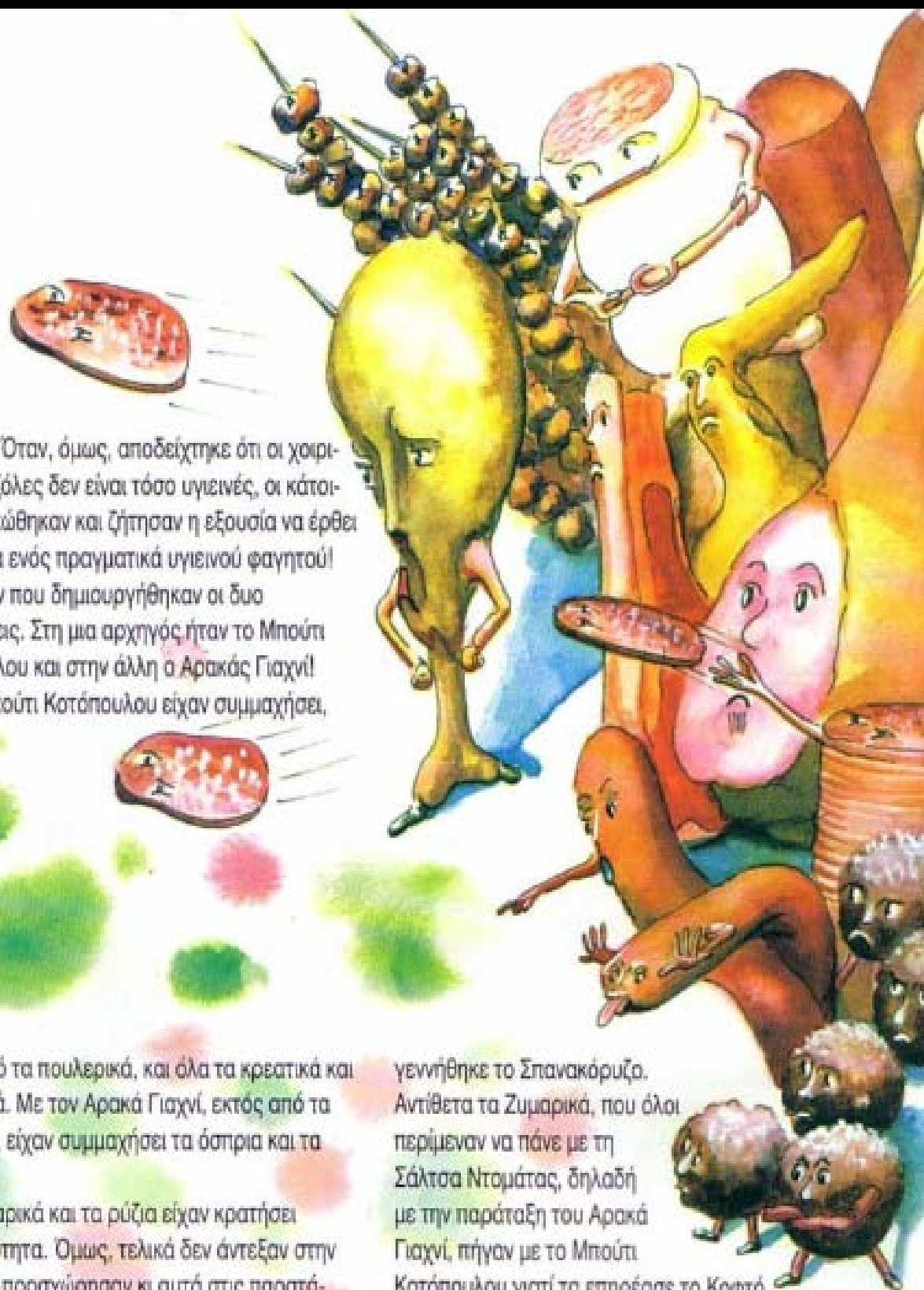
Χοιρινή! Όταν, όμως, αποδείχτηκε ότι οι χοιρινές μπριζόλες δεν είναι τόσο υγιεινές, οι κάτοικοι ξεσηκώθηκαν και ζήτησαν η εξουσία να έρθει στα χέρια ενός πραγματικά υγιεινού φαγητού! Τότε ήταν που δημιουργήθηκαν οι δυο παρατάξεις. Στη μια αρχηγός ήταν το Μπούτι Κοτόπουλου και στην άλλη ο Αρακάς Γιαχνί! Με το Μπούτι Κοτόπουλου είχαν συμμαχήσει,

εκτός από τα πουλερικά, και όλα τα κρεατικά και τα ψαρικά. Με τον Αρακά Γιαχνί, εκτός από τα λαχανικά, είχαν συμμαχήσει τα όσπρια και τα φρούτα.

Τα ζυμαρικά και τα ρύζια είχαν κρατήσει ουδετερότητα. Όμως, τελικά δεν άντεξαν στην πίεση και προσχώρησαν κι αυτά στις παρατάξεις, δίνοντας στον καυγά νέα τροπή. Το Ρύζι, που το Μπούτι Κοτόπουλου το θεωρούσε φίλο του, πήγε με τον Αρακά Γιαχνί γιατί με τον Αρακά ήταν και το Σπανάκι. Ένας κρυφός έρωτας είχε αναπτυχθεί, ένας έρωτας από τον οποίο

γεννήθηκε το Σπανακόρυζο. Αντίθετα τα Ζυμαρικά, που όλοι περίμεναν να πάνε με τη Σάλτσα Ντομάτας, δηλαδή με την παρατάξη του Αρακά Γιαχνί, πήγαν με το Μπούτι Κοτόπουλου γιατί τα επηρέασε το Κοφτό Μακαρονάκι που είχε ερωτευθεί το Χταποδάκι.

Οι πατάτες διεκδικούσαν κι αυτές την εξουσία μα διασπάστηκαν. Οι Πατάτες Γιαχνί ακολούθησαν τον Αρακά, ενώ οι Πατάτες Τηγανητές έμειναν οι μόνες πιστές στην παλαιά



αρχηγό, την Μπριζόλα Χοιρινή. Οι υπόλοιπες, επειδή ήξεραν πως κανείς δε θα τις υποστήριζε, σκέφτηκαν ένα κόλπο:

Έδειξαν ότι υποστηρίζουν τον Αρακά Γιαχνί, δηλαδή ακολούθησαν τα άλλα λαχανικά και τα όσπρια, όμως στην πραγματικότητα μάθαιναν τα μυστικά του και πήγαιναν και τα έλεγαν στο Μπούτι Κοτόπουλου.

Όταν, λοιπόν, ο Αρακάς είχε έτοιμη την τελική επίθεσή του, με μεγάλο όπλο τη Σόγια, που μπορούσε να είναι τόσο θρεπτική και νόστιμη όπως και τα κρεατικά, οι Πατάτες, βραστές και ψητές, έτρεξαν και πρόδωσαν το μυστικό. Έτσι, τα κρεατικά και τα πουλερικά πρόλαβαν και μοίρασαν σε όλους χαρτιά που έλεγαν πόσο βλαβερά είναι τα φάρμακα που χρησιμοποιούν τα φυτά και πόσο κακό κάνουν σ' αυτούς που τα τρώνε.

- Κι η σόγια; ρώτησε κάποιος

- Αυτή να δεις, για να μεγαλώσει πόσο χημικό λίπασμα της ρίχνουν!, του απάντησαν τα Χοιρινά Σουβλάκια. Τότε, μια πατάτα ψητή που ήταν εκεί δίπλα τα ρώτησε:

- Αλήθεια είπατε για τη σόγια;

- Όχι, δεν είμαστε σίγουρα αλλά εδώ έχουμε πόλεμο.

Πόλεμο Πληροφοριών, κι εσύ μας ρωτάς αν λέμε αλήθεια; Τι σημασία έχει αυτό;

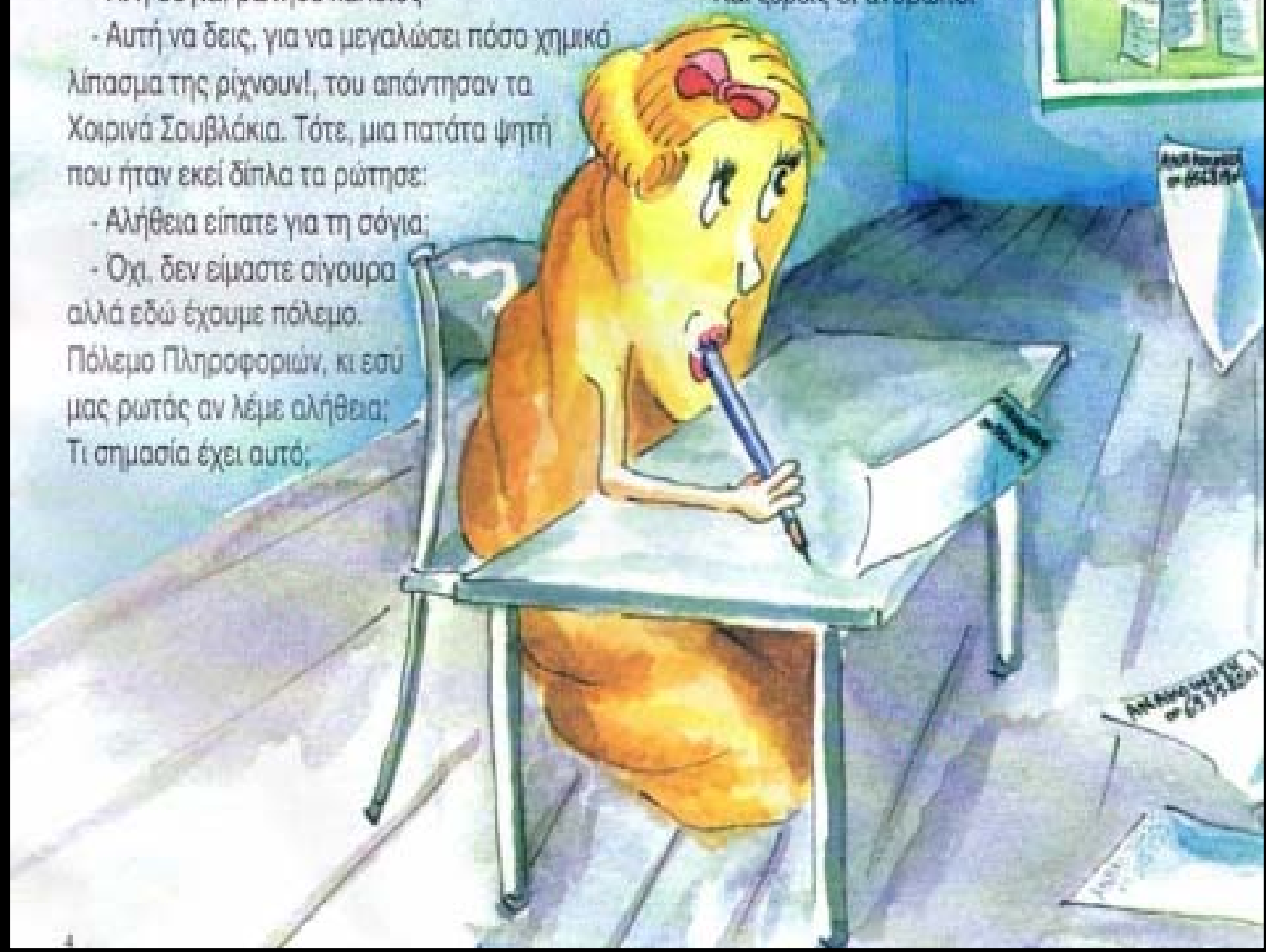
Τον πόλεμο αυτόν τον κερδίζει όποιος πει τα μεγαλύτερα αληθοφανή ψέματα!

Σε ολόκληρη τη Νοστιμούπολη η διαμάχη είχε φουντώσει. Μόνο δυο ήσυχες και καλές, αφράτες και εργατικές φραντζολίτσες αγωνιούσαν. Δούλευαν στο γραφείο ανακοινώσεων. Αυτές έστελναν και τις ανακοινώσεις στις εφημερίδες. Εκεί, βέβαια, δεν έλεγαν τα πράγματα όπως ήταν!

- Αν πάρουν χαμπάρι οι άνθρωποι τι συμβαίνει, θα σταματήσουν να μας τρώνε και τότε καταστραφήκαμε, είπε η Επτάσπορη Φραντζόλα.

- Μα έτσι όπως κάνουμε και κατηγορούμε ο ένας τον άλλο, σύντομα οι άνθρωποι θα βρουν έναν τρόπο να μας ξεφορτωθούν και να ζουν χωρίς εμάς, συμπλήρωσε η Φραντζόλα Πολυτελείας.

- Και ξέρεις οι άνθρωποι



όταν δε χρειάζονται κάτι πώς του φέρονται; Πάρε παράδειγμα το άλογο και το γαϊδούρι... Για αιώνες τα χρησιμοποιούσαν κι όταν έφτιαξαν αυτοκίνητα τα έδιωξαν από τις πόλεις.

- Ούτε να το σκέφτομαι ότι θα καταλήξουμε όλοι στα αζήτητα ή στο σκουπιδοτενεκέ και τη χωματερή!

- Λοιπόν, άκουσε, εμείς πρέπει να βρούμε έναν τρόπο να τους δείξουμε πως μόνο αγαπημένοι μπορούμε να ζούμε καλά!

Τότε ακούστηκε η φωνή μια Γαλλικής Μπακετούλας που δούλευε στο ίδιο γραφείο:

- Να βγάζουμε ανακοινώσεις, που θα

αναγκάζουν λαχανικά και κρεατικά, ζυμαρικά και πουλερικά, όσπρια και ψαρικά να συνεργαστούν!

- Σαν να έχει δίκιο η Μπακετούλα! Πώς θα το κάνουμε, όμως, αυτό;

Δεν άργησε να τους έρθει μια εκπληκτική ιδέα και το σχέδιο μπήκε σε εφαρμογή.

Στην αρχή έστειλαν μια ανακοίνωση που ζητούσαν όλα τα είδη ψωμιού να μαζευτούν σε συνάντηση. Στη συνάντηση αυτή ζήτησαν από όλα τα είδη ψωμιού να εξαφανιστούν για ένα διάστημα! «Αυτό είναι ένας τρόπος να μας αναζητήσουν και να καταλάβουν πως όλες οι τροφές είναι απαραίτητες!»

Πράγματι, όταν κάθε είδος ψωμιού εξαφανίστηκε, στη Νοστιμούπολη υπήρξε μεγάλη αναταραχή! Οι Πατάτες πήγαν

κρυφά στο Μπούτι Κοτόπουλου και είπαν πως ο

Αρακάς Γιαχνί ετοιμάζεται να αντιμετωπίσει την κατάσταση με πίτες!

«Πίτσες;»

«Όχι πίτσες, πίτες! Θα δώσει εντολή να φτιαχτούν

σπανακόπιτες, χορτόπιτες, πρασόπιτες, λαχανόπιτες κι ό,τι άλλη πίτα βάζει



ο νους, ώστε σε κανέναν να μη λείπει το ψωμί»,
του είπαν οι Πατάτες

«Εί, εμείς τότε θα φτιάξουμε κατόπιτες και
κρεατόπιτες! Ξεκινήστε τώρα.

Αί και Πατατόπιτες!»

«Όχι, εμείς δε θέλουμε να γίνουμε πίτα!»

Οι Φραντζολίτσες παραξεनेύτηκαν που οι δυο
παρατάξεις αντέδρασαν τόσο συντονισμένα!
Ζήτησαν, λοιπόν, να έρθουν στη συνάντησή τους
κι όλες οι ζύμες.

«Κάθε είδος ζύμης για πίτα να έρθει να
αγωνιστεί μαζί μας για το καλό της
Νοστιμούπολης! Ακόμη κι οι ζύμες για πίτες
σουβλάκι! Να έρθουν κι οι ζύμες για πίτσες και
λουκουμάδες και κρουασάν!», έλεγαν στην
ανακοίνωσή τους και πράγματι έτσι έγινε.

Όταν μαζί με τα ψωμιά χάθηκαν και όλες οι
ζύμες, στη Νοστιμούπολη επικράτησε πανικός!
Τότε, οι δυο φραντζολίτσες έβαλαν σε εφαρμο-
γή το σημαντικότερο μέρος του σχεδίου
τους. Έστειλαν δυο γράμματα. Το πρώτο
πήγε στον Αρακά
Γιαχνί και

του ζητούσαν να προτείνει λαχανικά για να
κάνουν σάντουιτς μαζί με τα ψωμιάκια!

«Με τα σάντουιτς θα εμφανιστούμε και πάλι στη
Νοστιμούπολη!»

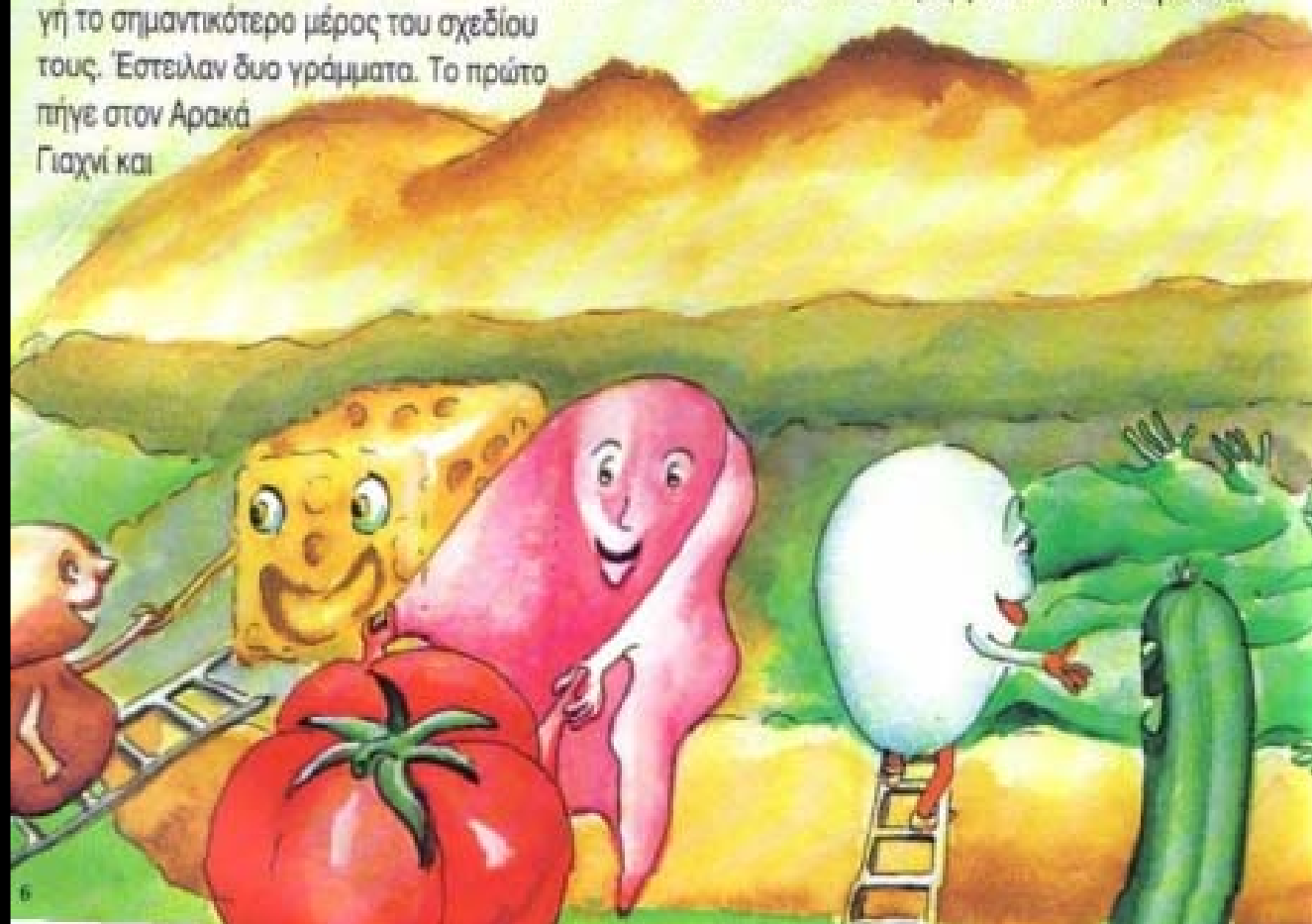
Στο Μπούτι Κοτόπουλου έστειλαν ένα
παρόμοιο γράμμα και του έλεγαν να προτείνει
αλλαντικά από κρεατικά ή πουλερικά για να
κάνουν σάντουιτς!

«Με τα σάντουιτς θα εμφανιστούμε και πάλι στη
Νοστιμούπολη!»

Άδικα οι Πατάτες έτρεχαν από τον έναν στον
άλλο να αποκαλύψουν τα μυστικά.

«Εμείς θα κάνουμε σάντουιτς πρώτοι», τους
έλεγε ο Αρακάς, «Ας τον να λέει! Εμείς θα
κάνουμε σάντουιτς πρώτοι», τους έλεγε και το
Μπούτι Κοτόπουλου!

Μα οι φραντζολίτσες, από το γραφείο
ανακοινώσεων, αθόρυβα και διακριτικά έκαναν
την τελευταία κίνηση για να επικρατήσει και



πάλι η ομόνοια στη Νοστιμούπολη! Έστειλαν μια λάθος ανακοίνωση, όχι κατά λάθος αλλά επίτηδες! Μια ανακοίνωση που έλεγε ότι θα κυκλοφορήσουν και πάλι ψωμάκια, που θα έχουν μέσα από όλα! Φραντζολίτσες με λαχανικά και με κρεατικά!

Φαινόταν ότι αυτό θα έφερνε την ηρεμία στη Νοστιμούπολη. Μόνο που κανείς δεν έπαιρνε την πρωτοβουλία να ...υποχωρήσει πρώτος. Οι φραντζολίτσες το είχαν προβλέψει και αυτό. Ζήτησαν από τα σάντουιτς να έρθουν εκεί και να ανοίξουν διάπλατα. Μόλις φάνηκαν ψωμιά στην Νοστιμούπολη μετά από τόσες ημέρες επικράτησε ενθουσιασμός. Μέσα στον ενθουσιασμό κάποια σάντουιτς πρότειναν σε οπαδούς και του Κοτόπουλου και του Αρακά να συνδυαστούν και να φτιάξουν νέες γεύσεις που θα γίνουν ανάρπαστες! Τότε ο Τόνος πήρε το Μαρούλι και έγιναν σάντουιτς, ακολούθησε η Ντομάτα με το Στήθος

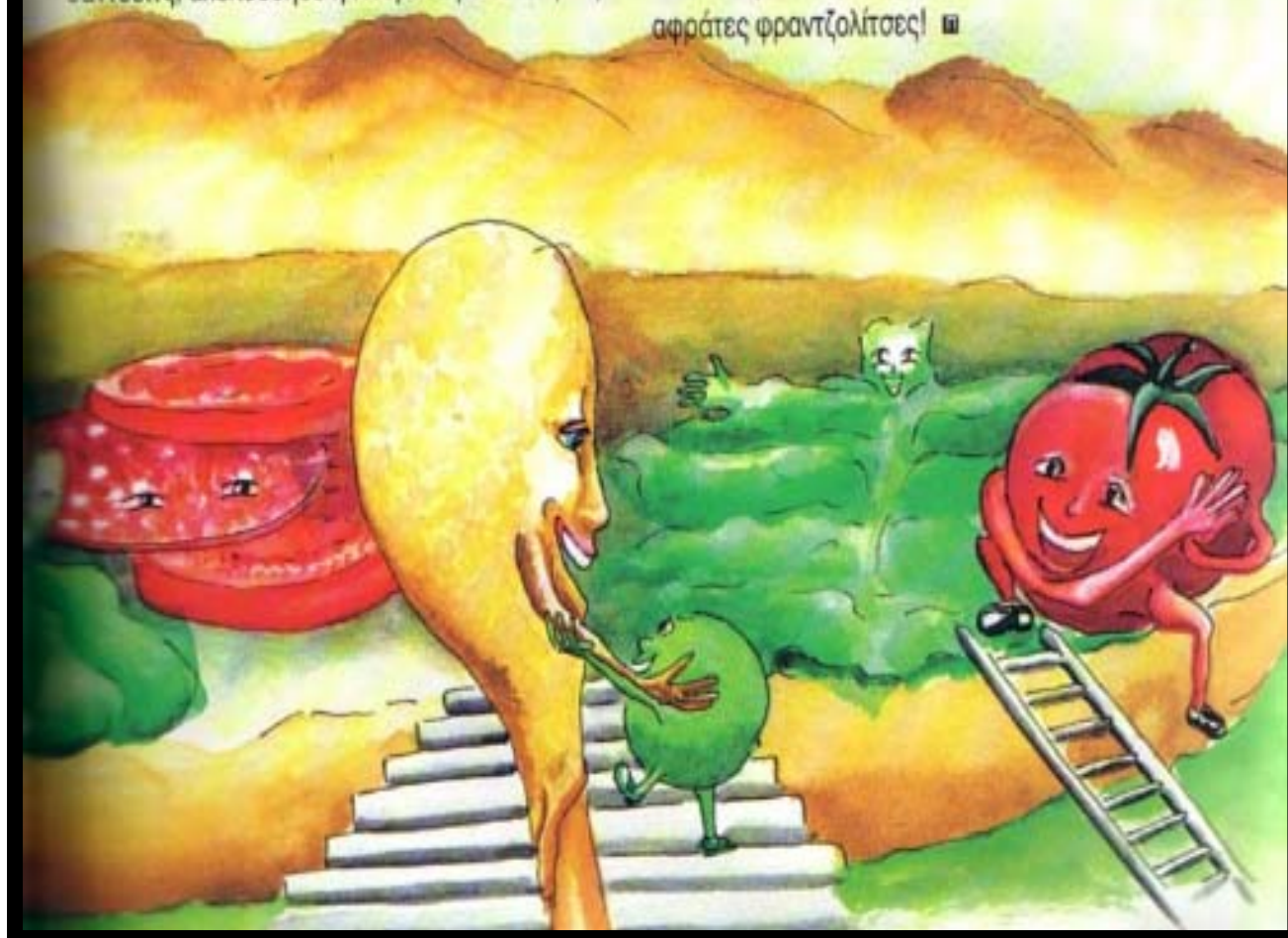
Κοτόπουλου και βέβαια το Ζαμπόν με το Τυρί και τα Μανιτάρια. Όλα έδειχναν ότι η ομόνοια είχε επιστρέψει στη Νοστιμούπολη. Οι φραντζολίτσες, επειδή δεν ήταν βέβαιες, έβγαλαν ακόμη μια ανακοίνωση, με την οποία ολοκληρωνόταν το σχέδιό τους.

«Όλοι ελάτε να δοκιμάστε. Σάντουιτς γεννήθηκε γευστικό. Αφράτο και τραγανιστό.

Τι έχει μέσα; Αρακά Γιαχνί και ένα Μπούτι Κοτόπουλο. Γεύση μοναδική!»

Οι δυο αντίπαλοι αρχηγοί δεν είχαν πολλές λύσεις. Όλοι ήθελαν να τους δουν μαζί σε ένα σάντουιτς. Αν δε δέχονταν, κανείς δε θα τους θεωρούσε αρχηγούς του. Αν δέχονταν θα έσβηναν όλα τα όνειρά τους να επικρατήσει η μια ή η άλλη παράταξη. Τι να έκαναν; Υποχώρησαν και αγκαλιασμένοι έγιναν σάντουιτς.

Από τότε επικρατεί ηρεμία στη Νοστιμούπολη, ενώ αδιαφιλονίκητοι αρχηγοί είναι οι δυο αφράτες φραντζολίτσες! ■



Ε) Η διατήρηση και διαφύλαξη των τροφίμων

Ε.1) Ο κύκλος ζωής των τροφίμων



Η) Η διατήρηση και διαφύλαξη των τροφίμων

Η.1) Ο κύκλος ζωής των τροφίμων

Γενικοί Στόχοι:

Τα παιδιά:

- Να αντιληφθούν ότι τα τρόφιμα έχουν ένα φυσικό κύκλο ζωής ο οποίος τελειώνει εκτός αν τα διατηρήσουμε ή τα αποθηκεύσουμε.
- Να γνωρίσουν τη θρεπτική αξία των προϊόντων διατροφής και να είναι ικανοί να κάνουν έξυπνες διατροφικές επιλογές στο υπόλοιπο της ζωής τους.
- Να κατανοήσουν ότι οι τροφές έχουν ημερομηνία λήξης (κύκλο ζωής)

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ



Δραστηριότητα 1^η

Σκοπός:

- Να είναι ικανά να μελετούν τις ετικέτες τροφίμων πριν τα αγοράσουν ή τα χρησιμοποιήσουν.

Υλικά - μέσα

ετικέτες τροφίμων

Οι μαθητές βλέπουν τις ετικέτες τροφίμων και αντλούν όσες πληροφορίες βρίσκουν σ' αυτές. Ανακοινώνουν τις πληροφορίες στην

τάξη. Δίνεται έμφαση στην ημερομηνία λήξης. Δίνεται το φύλλο εργασίας (Ετικέτες τροφίμων). Μετά ανακοινώνονται οι απαντήσεις τους.



Δραστηριότητα 2^η

Σκοπός:

- Να είναι ικανά να μελετούν τις ετικέτες των αγαπημένων τους δημητριακών και να βλέπουν τη θρεπτική τους αξία.

Υλικά - μέσα

ετικέτες από δημητριακά που τους αρέσουν

Δίνεται το φύλλο εργασίας (Οι ετικέτες των δημητριακών) και βρίσκουν και άλλες πληροφορίες για τη θρεπτική τους αξία. Γράφεται επιστολή (ομαδική εργασία) που απευθύνεται σε μια εταιρεία τροφίμων ώστε να τους δώσει περισσότερες πληροφορίες για τη θρεπτική αξία του προϊόντος που παράγει. Ο δάσκαλος βοηθάει όπου είναι δυνατό για τη συγγραφή της επιστολής.



Δραστηριότητα 3^η

Σκοπός:

- Να είναι ικανά να μελετούν την ημερομηνία λήξης των τροφίμων πριν τα χρησιμοποιήσουν.

Δραστηριότητα στο σπίτι. Με τη βοήθεια των γονέων κάνουν έλεγχο των διάφορων τροφών που υπάρχουν στο σπίτι όσο αφορά την ημερομηνία

λήξης. Πετάγονται αυτά που έληξαν. Με συνεννόηση με το άτομο που διαχειρίζεται την καντίνα του σχολείου, μπορεί να γίνει έλεγχος εκεί για τα προϊόντα που πωλούνται.

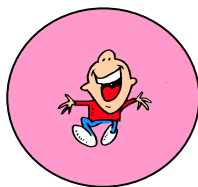


Δραστηριότητα 4^η

Σκοπός:

- Να είναι ικανά να κατανοήσουν ότι η κατανάλωση ληγμένων τροφίμων τους οδηγεί σε τροφική δηλητηρίαση.

Ο δάσκαλος προβληματίζει τα παιδιά τι θα συμβεί αν φαγωθεί ένα τρόφιμο ενώ έληξε η ημερομηνία κατανάλωσής του. Μετά τα προβληματίζει από πού μπορούν να μάθουν περισσότερες πληροφορίες. Έτσι τα παιδιά θα μπορούσαν να τηλεφωνήσουν τα ίδια στο δικό τους παιδίατρο και να πάρουν πληροφορίες και να τις ανακοινώσουν την τάξη. Όπου είναι δυνατό μπορεί να επισκεφτεί την τάξη ένας παιδίατρος.



Δραστηριότητα 5^η

Σκοπός:

- Να είναι ικανά να υποδύονται ρόλους.

Κάποιος μαθητής υποδύεται το δημοσιογράφο (κρατά μικρόφωνο) ο οποίος επισκέφτηκε ένα σχολείο όπου τα παιδιά έπαθαν τροφική δηλητηρίαση. Εκεί έχει μαζευτεί πολύς κόσμος όπου όλοι κάτι έχουν να πουν. Ύστερα λύνουν το φύλλο εργασίας (*Τροφική δηλητηρίαση*). Επιπλέον, τηλεφωνούν στο Σύνδεσμο Καταναλωτών για να τους δώσει περισσότερες πληροφορίες σε περίπτωση τροφικής δηλητηρίασης που μπορεί να προέλθει

από χαλασμένη τροφή σε εστιατόριο και τι ποινές μπορεί να υποστεί ο ιδιοκτήτης του εστιατορίου.

Δραστηριότητα 6^η



Σκοπός:

- Να είναι ικανά να καταλάβουν πού φυλάγονται τα διάφορα τρόφιμα.

Τα παιδιά λύνουν το φύλλο εργασίας (*Μόνος στο σπίτι*) μαζί με το διπλανό τους. Ανακοινώνουν τα αποτελέσματά τους στην τάξη.

Δραστηριότητα 7^η



Σκοπός:

- Να είναι ικανά να καταλάβουν ποια τρόφιμα φυλάγονται στα ντουλάπια.

Τα παιδιά στο σπίτι ανοίγουν τα ντουλάπια της κουζίνας τους και παρατηρούν ποιες τροφές βρίσκονται εκεί. Λύνουν το φύλλο εργασίας (*Ζωγραφίζω τις τροφές που βρήκα στα ντουλάπια*). Ανακοινώνουν την επόμενη μέρα τι ζωγράρισαν και για ποιον λόγο οι τροφές αυτές φυλάγονται στα ντουλάπια.

Δραστηριότητα 8^η



Σκοπός:

- Να είναι ικανά να καταλάβουν ποια τρόφιμα φυλάγονται στο ψυγείο.

Τα παιδιά στο σπίτι ανοίγουν το ψυγείο και συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας (*Ποια προϊόντα φυλάγονται στο ψυγείο*). Την επόμενη μέρα

ανακοινώνουν την εργασίας τους και συζητούν γιατί τα τρόφιμα αυτά φυλάγονται εκεί. Στο τέλος για επανάληψη και εμπέδωση λύνουν το φύλλο εργασίας (*Ττοιες τροφές φυλάγονται στο ψυγείο και ποιες στα ντουλάπια*).



Δραστηριότητα 9^η

Σκοπός:

- Να είναι ικανά να καταλάβουν τι παθαίνουν οι τροφές που δεν φυλάγονται σωστά.

Τα παιδιά φέρνουν στην τάξη γάλα, ψωμί, τυρί, χαμ κλπ. Τα τρόφιμα αυτά μένουν στην τάξη για λίγες μέρες όπου τοποθετούνται στην γωνιά της επιστήμης. Οι ίδιες τροφές τοποθετούνται στο ψυγείο. Κάθε μέρα παρατηρούν τις τροφές χρησιμοποιώντας ένα μεγεθυντικό φακό προκειμένου να παρατηρήσουν τα διάφορα στάδια αποσύνθεσης των τροφών. Ανακοινώνουν τα συμπεράσματά τους (*χρώμα, μυρωδιά*). Μετά συγκρίνουν τις αλλαγές που θα υποστούν, καθώς και τις διαφορετικές χρονικές περιόδους που θα λάβουν χώρα αυτές οι μεταβολές μεταξύ δύο ίδιων τροφών, που η μία θα διατηρείται σε θερμοκρασία δωματίου και η άλλη στο ψυγείο.



Δραστηριότητα 10^η

Σκοπός:

- Να είναι ικανά να αναφέρουν πόσο ωφέλιμα είναι τα φρούτα για την υγεία μας.

Τα παιδιά συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας (*Η Άντρη στον παιδίατρο*). Ο Διατροφούλης δίνει συμβουλές στα παιδιά. Γίνεται μια αξιολόγηση τι έμαθαν τα παιδιά σε αυτή την ενότητα.

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Τα τελευταία χρόνια έχει γίνει υποχρεωτική η αναγραφή διαιτητικών πληροφοριών στις ετικέτες των τροφίμων. Οι κατασκευαστές τροφίμων βλέπουν τις ετικέτες ως μια επινόηση για να σας πείσουν να αγοράσετε το προϊόν τους, αντί για το προϊόν ενός ανταγωνιστή. Οι υπεύθυνοι φορείς καθιέρωσαν την ετικέτα διατροφικής επισήμανσης στην οποία καταχωρούνται τα βασικά θρεπτικά χαρακτηριστικά που βρίσκονται σε ένα προϊόν, για να βοηθήσουν τους πολίτες να κάνουν σωστές διατροφικές επιλογές. Ειδικές ρυθμίσεις υπάρχουν για τρόφιμα που απευθύνονται σε παιδιά ηλικίας κάτω των 2 ετών και διαφορετικές για παιδιά ηλικίας κάτω των 4. Επίσης, η παροχή διατροφικών πληροφοριών είναι προς το παρόν προαιρετική για πολλές ωμές τροφές, όπως τα φρέσκα φρούτα, τα λαχανικά και το ψάρι.

Κάθε συσκευασμένη τροφή συνοδεύεται από μια συνοδευτική ετικέτα, η οποία εκτός από την εμπορική ονομασία περιλαμβάνει και ενδιαφέρουσες πληροφορίες για τη χημική της σύσταση και τις μεθόδους τυποποίησης και συντήρησης, μέχρι τη στιγμή που θα φτάσει στη δική μας κουζίνα. Πολλές φορές μάλιστα, αυτές οι πληροφορίες είναι κωδικοποιημένες με τέτοιο περίπλοκο τρόπο, ώστε δε μας δίνουν σαφείς ενδείξεις για το αν έχουν χρησιμοποιηθεί επικίνδυνα συντηρητικά. Από την άλλη πλευρά πάλι, η Ευρωπαϊκή Ένωση έχει θεσπίσει από το 1970 ένα πλαίσιο Κανονισμών για τις Ετικέτες Τροφίμων, έτσι ώστε να αναγράφονται αναγκαστικά όλα τα χρήσιμα στοιχεία που θα μας βοηθήσουν να αποφασίσουμε αν θέλουμε να αγοράσουμε ή όχι ένα τυποποιημένο τρόφιμο.

Τι πρέπει να περιλαμβάνει μια ετικέτα

1. Ημερομηνία λήξης

Ποιο είναι το πρώτο πράγμα που θα ψάχνετε επάνω σε μια συσκευασία τροφίμου, πέρα από την ονομασία του;

Πολύ σωστά μαντέψατε, αν σκεφτήκατε «την ειδική εκείνη ταινία ή ανάγλυφη περιγραφή επάνω στο κουτί, που μας δηλώνει την **ημερομηνία λήξης του προϊόντος**». Η ημερομηνία λήξης δεν αφορά μόνο τα τρόφιμα, αλλά και τα φάρμακα και άλλα αναλώσιμα προϊόντα και είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε ότι όταν έχει παρέλθει η ημερομηνία λήξης που προέβλεπε ο κατασκευαστής, τότε το προϊόν θα **πρέπει οπωσδήποτε να πεταχτεί, αμέσως**.

Συνήθως, η ένδειξη με την ημερομηνία λήξης χωρίζεται σε δύο κατηγορίες:

- α) σε τρόφιμα και άλλα προϊόντα που έχουν **διάρκεια μεγαλύτερη από τους τρεις μήνες**, οπότε πρέπει να αναγράφεται ο μήνας και το έτος, μέχρι το οποίο θα πρέπει να καταναλωθούν
- β) και σε τρόφιμα με **διάρκεια ζωής μικρότερη των τριών μηνών**, οπότε θα πρέπει να αναγράφεται η ημέρα και ο μήνας, μέχρι τον οποίο μπορούν να καταναλωθούν.

Υπάρχουν επίσης και κάποια προϊόντα που περιορίζονται στην ένδειξη «Καλύτερα να καταναλωθεί πριν...» ή **«best before»**, οπότε η ημερομηνία που ακολουθεί είναι ενδεικτική για το πόσο πρόσφατα ή (αντίστοιχα) πόσο παλιά συσκευάστηκε πριν φτάσει στο καλάθι μας. Η ημερομηνία αυτή, δηλώνει επίσης μέσα σε πόσες ημέρες, θα πρέπει να καταναλώνεται μετά από την αγορά.

***Σημείωση:** Αν συναντήσουμε στην υπεραγορά ή στο περίπτερο ή οπουδήποτε αλλού, να πωλείται κάποιο προϊόν που η αναγραφόμενη ημερομηνία λήξης έχει περάσει, τότε έχουμε το δικαίωμα, ή μάλλον την υποχρέωση να καταγγείλουμε τον ιδιοκτήτη του καταστήματος στο Σύνδεσμο Καταναλωτών, γιατί η πράξη του αυτή είναι επικίνδυνη για τη δημόσια υγεία.*

2. Θρεπτικά συστατικά του τροφίμου

Στη συνέχεια θα πρέπει να αναζητήσουμε τα συστατικά του τροφίμου. Για παράδειγμα, το γιαούρτι που κρατάμε στα χέρια μας λογικά θα πρέπει να περιέχει, αγελαδινό γάλα, μαγιά, νερό, βιταμίνες και άλλα θρεπτικά συστατικά. Στις περισσότερες περιπτώσεις, τα συστατικά αναγράφονται κατά σειρά προτεραιότητας, ανάλογα με το βάρος τους.

Υπάρχουν μερικά τρόφιμα, όπως για παράδειγμα οι βρεφικές και παιδικές τροφές ή το συσκευασμένο ψωμί, στα οποία είναι υποχρεωμένα από την ισχύουσα νομοθεσία να αναγράφονται όλα τα θρεπτικά συστατικά της συσκευασίας, συνήθως ανά 100 γραμμάρια. Μερικοί κατασκευαστές όμως, καταφεύγουν σε κάποιο παραπλανητικό τέχνασμα και αντί να γράψουν την ακριβή περιεκτικότητα του προϊόντος σε καθένα από αυτά, κάνουν το εξής: περιορίζονται στο να συμβουλεύουν για το ποιες είναι οι ιδανικές ποσότητες που πρέπει να λαμβάνει ο οργανισμός καθημερινά, χωρίς να διευκρινίζουν αν συμπίπτουν με αυτές που περιέχονται μέσα στο συγκεκριμένο προϊόν.

3. Χημικά πρόσθετα

Και αφού τελειώσαμε με τα συστατικά, τώρα θα πρέπει να αναζητήσουμε τα **χημικά πρόσθετα** και τα **στοιχεία «Ε»**, που τις περισσότερες φορές μας φαίνονται ... ακαταλαβίστικα.

Συνήθως προστίθενται σε μικρές ποσότητες, και γι' αυτό το λόγο αναγράφονται στο τέλος του πίνακα με τα περιεχόμενα, και πιθανότατα με

μικρά γράμματα ή σε συγκεκριμένες λέξεις. Εδώ πρέπει να τονιστεί ότι οι πιο πολλοί άνθρωποι δεν διαθέτουν ειδικές γνώσεις χημείας και όταν διαβάζουν αυτές τις «ακαταλαβίστικες» λέξεις συνήθως δεν δίνουν σημασία και προχωρούν, διαβάζοντας πιο κάτω, ή βάζουν το προϊόν κατ' ευθείαν στο καλάθι τους, χωρίς να ασχοληθούν περισσότερο. Είναι σημαντικό όμως να γνωρίζουμε ότι όσο περισσότερα χημικά πρόσθετα περιέχει ένα τρόφιμο, τόσο λιγότερο ωφέλιμο είναι για την υγεία μας. Τα πρόσθετα χημικά χρησιμοποιούνται κυρίως για να δώσουν πρόσθετη γεύση, χρώμα ή άρωμα στο τρόφιμο ή και μεγαλύτερη διάρκεια ζωής. Όταν για παράδειγμα ένα γλυκό γράφει ότι περιέχει άρωμα από πορτοκάλι, αυτό σημαίνει ότι περιέχει κάποιο χημικό συστατικό που χρησιμοποιήθηκε επιπροσθέτως για να δώσει γεύση στο γλυκό.

Ο κωδικός «E» έχει θεσπιστεί από την Ευρωπαϊκή Ένωση για να υποδηλώνει την ύπαρξη ενός εγκεκριμένου χημικού πρόσθετου. Επειδή μάλιστα υπάρχουν πάρα πολλών ειδών εγκεκριμένα χημικά πρόσθετα, τότε δίπλα στο «E» υπάρχει κάθε φορά και ένας αριθμός, που καθορίζει με ακόμη μεγαλύτερη συντομογραφία, πιο συγκεκριμένο είδος χημικού πρόσθετου έχει χρησιμοποιηθεί, π.χ. «E45», «E21», «E12», κλπ. Είναι αυτονόητο βέβαια ότι ανεξάρτητα του αν είναι εγκεκριμένα από την Ε.Ε., όσο περισσότερα «E» συναντάμε στην ετικέτα ενός τροφίμου, τόσο πιο πολύ βεβαρημένο και επικίνδυνο γίνεται για την υγεία μας, ιδιαίτερα αν το καταναλώνουμε σε καθημερινή βάση (π.χ. φρούτα σε κονσέρβες, χυμοί εξωτικών φρούτων σε χάρτινες συσκευασίες ιδίως όταν είναι κάποιας άγνωστης μάρκας και δεν πωλούνται στα ράφια μεγάλων και γνωστών αλυσίδων υπεραγορών, όπου οι διαδικασίες ποιοτικού ελέγχου είναι ιδιαίτερα σχολαστικές, κλπ).

Συστατικά

Οι ετικέτες των τροφίμων πρέπει να γράφουν τα συστατικά των προϊόντων με σειρά βάρους. Το συστατικό που περιέχεται στη μεγαλύτερη ποσότητα αναγράφεται πρώτο. Το συστατικό που περιέχεται στη μικρότερη ποσότητα αναγράφεται τελευταίο. Οπότε για να αποφύγετε τα πολλά λιπαρά ή τα κεκορεσμένα λιπαρά οξέα, περιορίστε τη χρήση των προϊόντων που αναγράφουν λίπος ή λάδι πρώτα, ή που αναγράφουν πολλά λιπαρά ή συστατικά λαδιού. Εάν στη λίστα με τα συστατικά αναγράφεται η πρόταση: «ένα ή περισσότερα από τα ακόλουθα», τότε προσέξτε δε θα γνωρίζετε ποιο συγκεκριμένα περιέχεται στο τρόφιμο.

Ασφάλεια Τροφίμων

Ποια είναι η πολιτική της ΕΕ για την ασφάλεια τροφίμων;

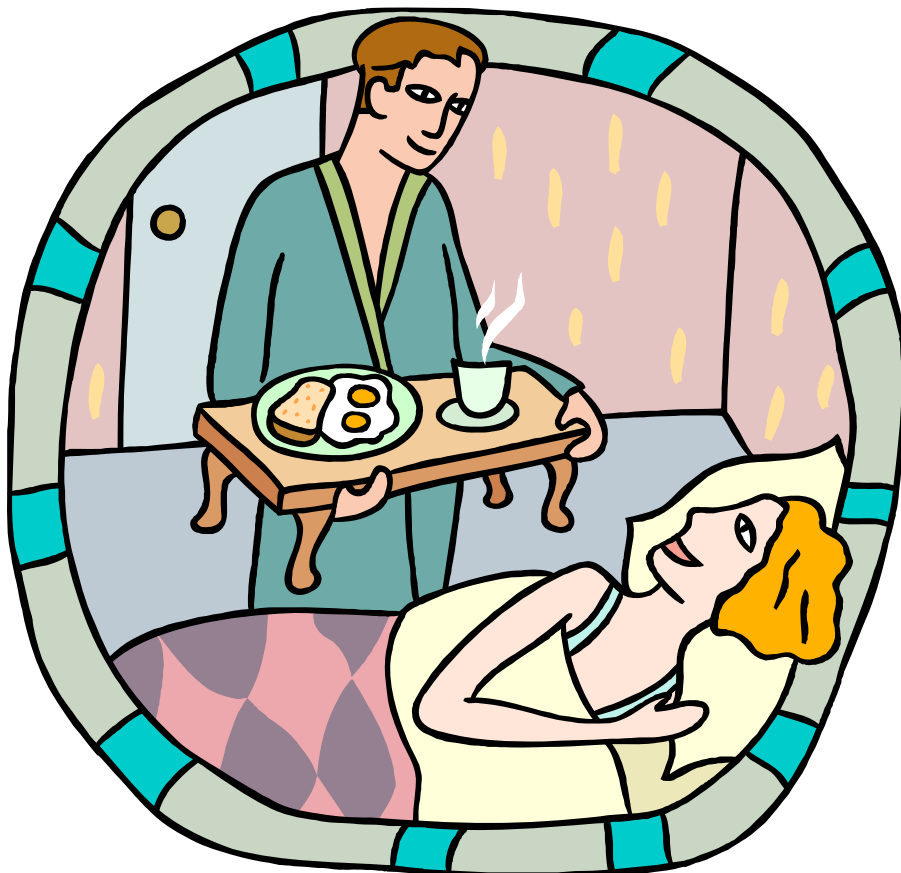
Η ΕΕ έχει αυστηρούς κανονισμούς για την ασφάλεια τροφίμων. Αυτοί αφορούν όλη τη διαδικασία παραγωγής και παρασκευής τροφίμων. Αυτό καθησυχάζει τους καταναλωτές της ΕΕ ότι τα τρόφιμα που τρώνε είναι ασφαλή. Οι νόμοι της ΕΕ καλύπτουν από απαιτήσεις σήμανσης μέχρι και πρότυπα χειρισμού τροφίμων. Αυτό είναι το έργο της Ευρωπαϊκής Αρχής Τροφίμων (που ιδρύθηκε στις 28 Ιανουαρίου 2002) και η οποία παρέχει επιστημονικές συμβουλές για την ασφάλεια των τροφίμων γενικά και επίσης για συγκεκριμένα θέματα.

Για περισσότερες πληροφορίες για τα Τρόφιμα και την Ασφάλεια:

<http://europa.eu.int/comm/food/index.en.htm>

Η) Η προετοιμασία του φαγητού

Η.1.) Η προετοιμασία του φαγητού



Η) Η προετοιμασία του φαγητού

Η.1.) Η προετοιμασία του φαγητού

Γενικοί Στόχοι:

Τα παιδιά:

- Να μάθουν πώς να απολαμβάνουν και να λαμβάνουν μέρος στην ετοιμασία του φαγητού.
- Να μάθουν καλούς τρόπους συμπεριφοράς στο τραπέζι.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητα 1^η



Σκοπός:

- Να είναι ικανά να φτιάχνουν το καπέλο του μάγειρα.

Τα παιδιά κόβουν το καπέλο του μάγειρα από το φύλλο εργασίας τους (Καπέλο του μάγειρα).



Δραστηριότητα 2^η

Σκοπός:

- Να είναι ικανά να βρίσκουν διάφορες συνταγές φαγητών που τους αρέσουν.

Τα παιδιά με τη βοήθεια των γονέων τους γράφουν τη συνταγή του φαγητού που τους αρέσει. Όλες οι συνταγές μαζεύονται και τοποθετούνται στην πινακίδα της τάξης (Βλ. Εποπτικό Υλικό).

Δραστηριότητα 3^η



Σκοποί:

- Να είναι ικανά να φτιάχνουν γεύματα βασισμένα στην πυραμίδα διατροφής.
- Να είναι ικανά να γράφουν με τη βοήθεια των γονέων τους τη συνταγή ενός φαγητού.

Υλικά - μέσα

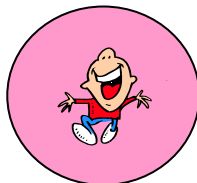
φωτοτυπίες από διάφορα δείγματα γευμάτων

πίατα χάρτινα

πυραμίδα διατροφής σε αφίσα

ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ (4-6 παιδιά): Τα παιδιά με τη βοήθεια του δασκάλου σχεδιάζουν ένα γεύμα χρησιμοποιώντας την πυραμίδα διατροφής όπου θα έχει τουλάχιστο μία μερίδα από κάθε ομάδα τροφής. Γίνεται ανασκόπηση των γνώσεων των μαθητών για την πυραμίδα διατροφής. Αφού τελειώσουν γίνεται συζήτηση για τα γεύματα σε όλη την τάξη. Στέλλονται τα μενού στο σπίτι και γράφουν με τη βοήθεια ενός ενήλικα τη συνταγή και τις οδηγίες του γεύματος που έφτιαξαν. Οι συνταγές μαζεύονται και φτιάχνεται ένα βιβλίο μαγειρικής το οποίο βγαίνει αντίγραφο για όλα τα παιδιά.

Δραστηριότητα 4^η



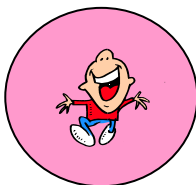
Σκοπός:

- Να είναι ικανά να κάθονται σωστά στο τραπέζι.

Τα παιδιά διαβάζουν το φύλλο εργασίας (*Κακοί τρόποι συμπεριφοράς στο τραπέζι*) και το συζητούν. Αναφέρουν και άλλες συμπεριφορές που δεν αρμόζουν την ώρα του φαγητού. Μετά ο δάσκαλος δείχνει στα παιδιά πώς θα πρέπει να κάθονται στο τραπέζι (*Βλ.Εποπτικό Υλικό*).

Δραστηριότητα 5^η

Σκοποί:



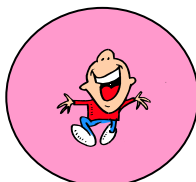
- Να είναι ικανά να ετοιμάζουν κάποια απλά παρασκευάσματα.
- Να είναι ικανά να περιγράφουν ένα φαγητό, τη γεύση του, τη μυρωδιά του, το χρώμα του.
- Να είναι ικανά να ανακαλούν τις παλιές γνώσεις τους σχετικά με την υγιεινή (Καθαριότητα χεριών και σκευών της κουζίνας).

ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ(4-6 παιδιά): Ο δάσκαλος επιλέγει μια εύκολη συνταγή για ένα από τα πιο αγαπημένα υγιεινά φαγητά των παιδιών της τάξης. Βγάζει σε αντίγραφο τη συνταγής για κάθε μαθητή και του τη δίνει από την προηγούμενη μέρα. Η συνταγή βγαίνει σε χαρτόνι και πλαστικοποιείται για κάθε ομάδα. Καλούνται οι μητέρες ή οι γιαγιάδες στο σχολείο την ημέρα που θα γίνει η συνταγή ώστε να απολαύσουν αυτή τη δραστηριότητα. Η κάθε ομάδα φέρνει τα υλικά της συνταγής στην τάξη. Οι μαθητές προετοιμάζονται, πλένουν τα χέρια, φορούν το καπέλο που έφτιαξαν, πλένουν τα σκεύη της κουζίνας που θα χρησιμοποιήσουν και τοποθετούν τα υλικά στον πάγκο της κουζίνας. Ο δάσκαλος διαβάζει δυνατά τη συνταγή και τις οδηγίες μία μία. Οι μαθητές ετοιμάζουν παράλληλα το φαγητό. Ο δάσκαλος γυρίζει στις ομάδες και συμβουλεύει όπου χρειάζεται. Όταν τελειώσουν οι μαθητές το φαγητό πλένουν τα σκεύη και τα χέρια τους. Μετά κάθονται στο τραπέζι μαζί με τις μητέρες ή γιαγιάδες να φάνε. Ο δάσκαλος φτιάχνει μια λίστα από λέξεις όπου οι μαθητές θα περιγράφουν τη μυρωδιά, τη γεύση, την αφή της συνταγής.

Λύνουν το φύλλο εργασίας *(Το φαγητό που μαγειρέψαμε)*. Παροτρύνονται οι μαθητές να φτιάξουν την ίδια συνταγή στο σπίτι μαζί με τους γονείς τους.

Οι μαθητές στο σπίτι γράφουν ή εικονογραφούν τις οδηγίες της συνταγής που έφτιαξαν στο σχολείο.

Δραστηριότητα 6^η



Σκοπός:

- Να είναι ικανά να φτιάχνουν ένα υγιεινό πρόγευμα.

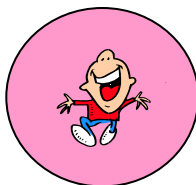
Υλικά - μέσα

1 ποτήρι γάλα

δημητριακά

Τα παιδιά βλέπουν το φύλλο εργασίας *(Παιχνιδομαγειρέματα 1)* και φτιάχνουν ένα υγιεινό πρωινό. Τα παιδιά μπορούν να φτιάξουν «Γάλα με φρούτα». Η συνταγή βρίσκεται στο φύλλο εργασίας *(Παιχνιδομαγειρέματα 2)*.

Δραστηριότητα 7^η



Σκοπός:

- Να είναι ικανά να κάθονται σωστά στο τραπέζι και να εφαρμόζουν υγιεινούς τρόπους κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος.

Οι ομάδες βαθμολογούνται ανάλογα με τη συμπεριφορά τους, κατά τη διάρκεια της κατασκευής του φαγητού και κατά τη διάρκεια που έτρωγαν το φαγητό τους. Τα παιδιά εφάρμοσαν τρόπους καλής συμπεριφοράς. Ο δάσκαλος δίνει βαθμούς ποινής ή βαθμούς βραβείου. Η νικήτρια ομάδα χειροκροτείται από όλους *(Βλ.Εποπτικό Υλικό)*.



Δραστηριότητα 8η

Σκοπός:

- Να είναι ικανά να αναφέρουν τρόπους καλής συμπεριφοράς στο τραπέζι.

Τα παιδιά συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας (*Ο Θανάσης, το γουρούνι*).
Ο Διατροφούλης δίνει συμβουλές στα παιδιά. Γίνεται μια αξιολόγηση τι έμαθαν τα παιδιά σε αυτή την ενότητα.

*Ιστοσελίδες που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο δάσκαλος για
περισσότερες πληροφορίες για αυτή την ενότητα:*

Το στρώσιμο του τραπεζιού

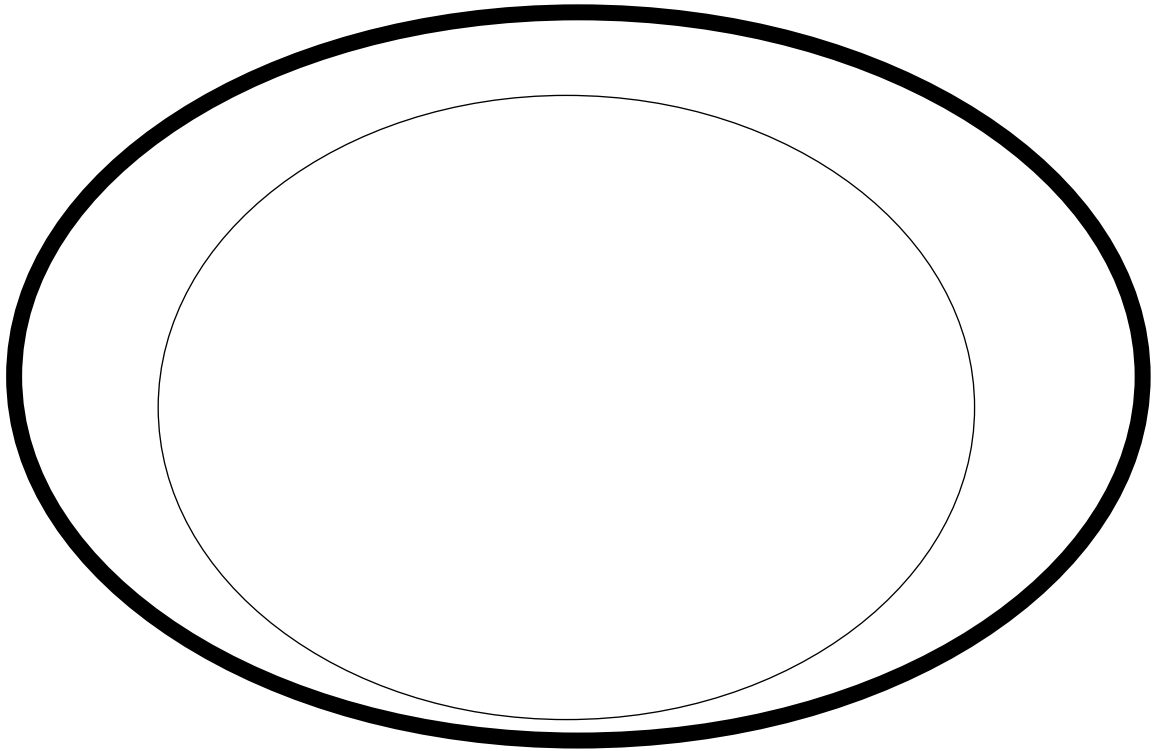
<http://www.elais.gr/cookings/strosimo.jsp>

το στρώσιμο του γιορτινού τραπεζιού

<http://www.houseware.gr/article.asp?id=744EL>

Όνομα φαγητού

.....



Υλικά:

.....

.....

ΟΔΗΓΙΕΣ

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Παιχνιδομαγειρέματα



Μαγειρική
Μαγειρική

Συνταγές
από τους μαθητές της



Παιχνιδομαγειρέματα

Όνομα μάγειρα :

Όνομα συνταγής.....

Υλικά

.....

.....

.....

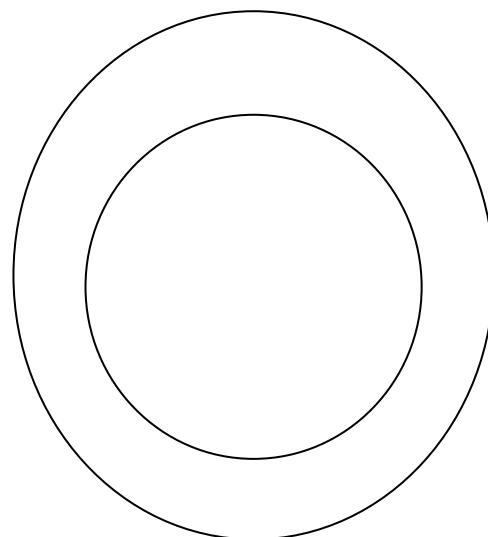
.....

.....

.....

.....

.....



ΣΧΕΔΙΟ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ

.....

.....

.....

.....

.....

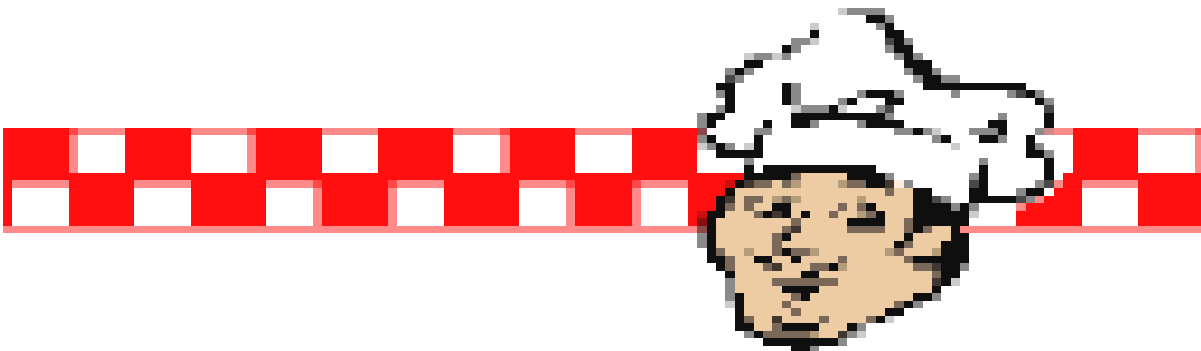
.....

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΚΑΛΟΥ ΜΑΓΕΙΡΑ



Φωτογραφία
μάγειρα

Όνομα μάγειρα:



Το τραπέζι

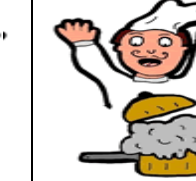
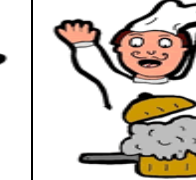
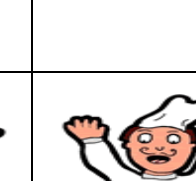
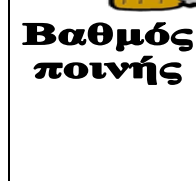
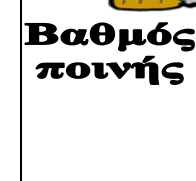
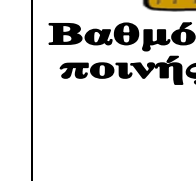
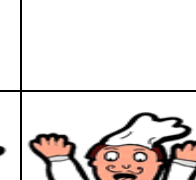
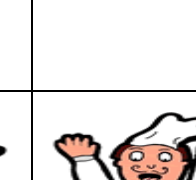
Το γήπεδο του παιχνιδιού (ή μήπως το πεδίο της μάχης;) ξεδιπλώνεται μπροστά στα μάτια μας κάπως έτσι:



Η κορμοστασιά του καλού μαθητή όταν καθίσει στο τραπέζι:



(Ο αρχάριος ή ο πολύ προσεκτικός μαθητής ή και εκείνος που του σερβίρισαν αστακό, έχει το δικαίωμα να δέσει την πετσέτα γύρω απ' τον λαιμό.)

 Βαθμός ποινής	 Βαθμός ποινής	 Βαθμός ποινής	 Βαθμός ποινής	 Βαθμός ποινής
 Βαθμός ποινής	 Βαθμός ποινής	 Βαθμός ποινής	 Βαθμός ποινής	 Βαθμός ποινής
 Βαθμός ποινής	 Βαθμός ποινής	 Βαθμός ποινής	 Βαθμός ποινής	 Βαθμός ποινής
 Βαθμός ποινής	 Βαθμός ποινής	 Βαθμός ποινής	 Βαθμός ποινής	 Βαθμός ποινής
 Βαθμός ποινής	 Βαθμός ποινής	 Βαθμός ποινής	 Βαθμός ποινής	 Βαθμός ποινής
 Βαθμός ποινής	 Βαθμός ποινής	 Βαθμός ποινής	 Βαθμός ποινής	 Βαθμός ποινής

 Βαθμός βραβείου	 Βαθμός βραβείου	 Βαθμός βραβείου	 Βαθμός βραβείου	 Βαθμός βραβείου
 Βαθμός βραβείου	 Βαθμός βραβείου	 Βαθμός βραβείου	 Βαθμός βραβείου	 Βαθμός βραβείου
 Βαθμός βραβείου	 Βαθμός βραβείου	 Βαθμός βραβείου	 Βαθμός βραβείου	 Βαθμός βραβείου
 Βαθμός βραβείου	 Βαθμός βραβείου	 Βαθμός βραβείου	 Βαθμός βραβείου	 Βαθμός βραβείου
 Βαθμός βραβείου	 Βαθμός βραβείου	 Βαθμός βραβείου	 Βαθμός βραβείου	 Βαθμός βραβείου



Δέκα κανόνες για καλή διατροφή

- 1** - Πριν από το φαγητό, θα πρέπει να πλένουμε τα χέρια μας για να μην φέρνουμε στο στόμα βλαβερά μικρόβια.
- 2** - Το πρωινό πρέπει να είναι πιο πλούσιο από το γεύμα.
- 3** - Θα πρέπει να τρώμε με κλειστό το στόμα για να μην καταπίνουμε αέρα που κάνει κακό στο στομάχι.
- 4** - Όταν μασάμε καλά, μπορούμε να νιώθουμε καλύτερα τη γεύση των φαγητών και να χωνεύουμε καλύτερα.
- 5** - Και το στομάχι πρέπει να ξεκουράζεται: καλύτερα να αφήνουμε να περνούν μερικές ώρες ανάμεσα στα γεύματα.
- 6** - Στο τραπέζι δεν πρέπει να τσακωνόμαστε, αλλά να γελάμε και να κουβεντιάζουμε για να χωνεύουμε καλύτερα.
- 7** - Αφού φάμε, είναι καλύτερα να μην κάνουμε γυμναστική ούτε να κολυμπάμε, επειδή το αίμα χρησιμεύει στο στομάχι και δεν μπορεί να βοηθήσει τους μυς.
- 8** - Αφού φάμε, θα πρέπει να πλένουμε καλά τα δόντια, για να τα διατηρούμε καθαρά και υγιή.
- 9** - Φρούτα και λαχανικά πρέπει να τρώγονται ωμά γιατί περιέχουν πολλές ίνες, οι οποίες βοηθούν το έντερο να απαλλαγεί από τις άχρηστες σκωρίες.
- 10** - Καλό είναι να πίνουμε δυο λίτρα νερό την ημέρα, αλλά είναι καλύτερα να το πίνουμε αρκετά πριν και μετά τα γεύματα.

