

# Στρατηγικές εκπαίδευσης διατροφικής αγωγής: Ο ρόλος του εκπαιδευτικού φυσικής αγωγής



Κοϊδου Ειρήνη  
Επ. Καθηγήτρια  
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών  
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

# WHO

- WHO. (2003b). European Network of Health Promoting Schools (online).
- Available at [http://www.who.int/school\\_youth\\_health/gshi/hps/en/print.html](http://www.who.int/school_youth_health/gshi/hps/en/print.html)
- Accessed on 23-3-06
- WHO. (2003c). Information series on School Health, Document 9. Skills for health: Skills-based health education including life skills: An important component of a Child-Friendly/Health-Promoting School. Geneva: WHO
- WHO. (2000). Local action: Creating Health Promoting Schools. Geneva: WHO
- WHO. (1998). Information series on School Health, Document 4. Healthy nutrition: An essential element of a Health Promoting School, Geneva: WHO
- WHO. (2006). Regional Office for Europe Copenhagen. Food and nutrition policy for schools: A tool for the development of school nutrition programmes in the European Region. Programme for Nutrition and Food Security



# Διατροφή αγωγή και διαθεματικότητα

- Θέματα διατροφικής αγωγής θεωρείται σκόπιμο να ερευνώνται, να εξετάζονται και να αναλύονται διαθεματικά
- Επιστήμη
- Τεχνική
- Τρόπο ζωής

- Σκοπός των προγραμμάτων αγωγής υγείας με έμφαση τη διατροφή είναι η προαγωγή της ψυχικής και σωματικής υγείας των παιδιών με την υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών
- Σύνδεση με τη θρέψη και την ανάπτυξη
- Διαφοροποίηση των στόχων με βάση την ηλικία

# Χαρακτηριστικά Ε.Φ.Α

- Αποτελεσματικό και στοχαστή εκπαιδευτικό
- Διαμεσολαβητής.
- Συντονιστής.
- Ακούει
- Δεν κρίνει, ούτε συγκρίνει
- Δεν απαιτεί, ούτε επιβάλλει.
- Προτείνει, Κινητοποιεί, Ευαισθητοποιεί
- Προβληματίζει και αφήνει τους μαθητές να εργαστούν μόνοι τους.

# Τρόποι – μοντέλα προσέγγισης

- **Γνωστικό μοντέλο**

- ❖ Διαλέξεις, παρουσιάσεις
- ❖ Τοποθέτηση και ενημέρωση για το θέμα
- ❖ Αλλάζει συμπεριφορές;

- **Συναισθηματικό μοντέλο**

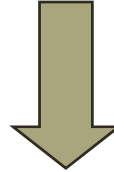
- ❖ Διερεύνηση των συναισθηματικών αναγκών

- **Ψυχοκοινωνικό μοντέλο**

- Εισάγει την έννοια των κοινωνικών δεξιοτήτων και αναπτύσσει:
- τρόπους επικοινωνίας,
- τρόπους επίλυσης συγκρούσεων κ.α.

# Εκπαιδευτικές στρατηγικές

- Η μεθοδολογία δεν αφορά μόνο στην ενημέρωση, απόκτηση και διάδοση γνώσεων σε εξειδικευμένα θέματα διατροφής



Ανάπτυξη δεξιοτήτων



Επιλογές που προασπίζουν και προάγουν την υγεία



Ενεργητική και βιωματική μάθηση

# Θεματικές ενότητες

- Βασικά θρεπτικά συστατικά- πηγές θρεπτικών συστατικών.
- Προέλευση των τροφών και θρεπτική τους αξία.
- Οι τροφές εχθές και σήμερα.
- Πολιτισμικές διαφορές και διατροφή.
- Θρησκεία.
- Διατροφή και υγεία.
- Βιολογικά προϊόντα.
- Η αξία του νερού στη διατροφής μας.
- Η διατροφική κατάσταση των παιδιών στις υπό ανάπτυξη χώρες.
- Οικονομία και διατροφή.
- Διαφήμιση και διατροφή.
- Γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα.
- Αθλητισμός και διατροφή.
- Διεθνείς Οργανώσεις και διατροφή.
- Διατροφή σε διαφορετικές περιόδους της ζωής.



# Οργάνωση της διδασκαλίας

- Ευαισθητοποίηση σε θέματα διατροφής
- Παρακίνηση για τη διαμόρφωση σωστών διατροφικών συνηθειών
- Παροχή γνώσεων που αφορούν στο ρόλο της διατροφής στην ανάπτυξη και τη λειτουργία του οργανισμού
- Συλλογή γνώσεων από μαθητές
- Αξιοποίηση της πληροφόρησης
- Δημιουργία προβληματισμού
- Ενεργοποίηση της προσωπικής αναζήτησης
- Παραγωγή λειτουργικής γνώσης και συμπεριφοράς

# Διδακτικοί στόχοι

- Αναγνώριση της σπουδαιότητας της διατροφής (υγεία-ανάπτυξη-αύξηση της αθλητικής απόδοσης)
- Συχνότητα γευμάτων
- Περιεχόμενο των γευμάτων π.χ πρωινού
- Να συνειδητοποιήσουν τη δική τους συμπεριφορά σχετικά με τη διατροφική τους συμπεριφορά, να προβληματιστούν για τη διατήρηση ή την αλλαγή της

- Τι επηρεάζει τις διατροφικές μου προτιμήσεις;
- Η επίδραση του οικογενειακού-κοινωνικού περιβάλλοντος στις επιλογές
- Πώς οι διατροφικές επιλογές επηρεάζουν την υγεία μου;
- Πώς μπορώ να επιλέξω τροφές που είναι σωστές για μένα;
- Πώς μπορούν οι επιλογές μου να επηρεάσουν τους άλλους;
- Πώς οι επιλογές μου επηρεάζουν το παγκόσμιο σύστημα τροφίμων;

# Διατροφή και τρόποι διδασκαλίας...

- ▶ **Μαθήματα διατροφής:** βασικό μάθημα στο σχολικό πρόγραμμα ( Integrated curriculum)
- ▶ **Χρήση οπτικών και ακουστικών μέσων**  
(κάρτες, διαγράμματα, ταινίες μικρού μήκους, μαριονέτες, προπλάσματα τροφίμων κ.α.)
- ▶ **Η χρήση του διαδικτύου**
- ▶ **Διαλέξεις από ειδικούς της διατροφής**

- **Ψυχαγωγία-Αναψυχή:** χορός, τραγούδια (που αφορούν σε διάφορα τρόφιμα π.χ. η μηλιά), ιστορίες (π.χ.), παροιμίες (π.χ. ένα μήλο την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρα κ.ά.), θέατρο (π.χ. παραστάσεις που διαπραγματεύονται ιστορίες που έχουν επινοήσει τα παιδιά ή έχουν γραφτεί π.χ. η φρουτοπία), ανάγνωση παραμυθιών (π.χ. η Δόνα τερηδόνα, Ιππόλυτος ο Ιπποπόταμος, ο Ωραίος Δαρείος κ.ά.)

- **Σχολικός κήπος** (π.χ η καλλιέργεια λαχανικών που μπορούν να καταναλώσουν)
- **Σχολικό γεύμα** (π.χ ολοήμερο σχολείο, προδιαγραφές κυλικείου)
- **Επισκέψεις σε χώρους παραγωγής τροφίμων**

Νομοθετικό πλαίσιο που ορίζει τι επιτρέπεται να πωλείται στο κυλικείο:

Σάντουιτς και τoστ με τυρί (προαιρετική η προσθήκη εποχιακών λαχανικών)

Ψωμί τύπου 90%

Τυριά ελληνικής καταγωγής

Ψωμί πολυτελείας σε συσκευασία

Κουλούρι

Σταφιδόψωμο σε ατομική συσκευασία

Φρυγανιές, σε μικρές συσκευασίες

Γάλα παστεριωμένο (χωρίς ζάχαρη ή άλλες προσμίξεις)

Φρούτα εποχής, πλυμένα, τυλιγμένα σε σελοφάν

Φυσικοί χυμοί φρούτων

Ξηροί καρποί (σε μικρή συσκευασία)

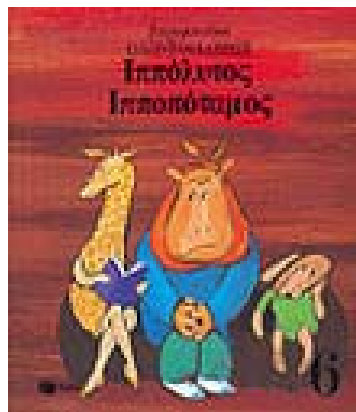
Τυρόπιτα - Σπανακόπιτα πολύ καλής ποιότητας

Τσάι

Καφές (για το προσωπικό)

Δεν δίνονται διευκρινήσεις για κάποια τρόφιμα

Κατηγορίες κατάλληλων τροφίμων



Εθνικός Ύμνος της Φρουτοπίας  
Είναι μια πόλη μακρινή  
Μια πολιτεία φανταστική  
Όπου ζουν μόνο φρούτα και λαχανικά  
Δίχως ανθρώπους, μόνο αυτά

Είναι μία, μόνο μία, η ονειρεμένη Φρουτοπία  
Είναι μία, μόνο μία, δεν υπάρχει άλλη καμμία

Εκεί τα βλήτα δεν είναι κουτά  
Και τα παντζάρια δεν είναι δειλά  
Κάθε κρεμμύδι μοσχοβολά  
Τα κολοκύθια είναι δυνατά

Είναι μία, μόνο μία, η ονειρεμένη Φρουτοπία  
Είναι μία, μόνο μία, δεν υπάρχει άλλη καμμία

Ζουν απ' το βράδυ ως το πρωί  
Δίχως του μανάβη τη φωνή  
Κι όσο τα χρόνια θα περνούν  
Δεν πρόκειται ποτέ να μαραθούν

Είναι μία, μόνο μία, η ονειρεμένη Φρουτοπία  
Είναι μία, μόνο μία, δεν υπάρχει άλλη καμμία

# Προσχολική – πρώτη σχολική ηλικία (4-10 έτη)..

- Η εκπαιδευτική παρέμβαση στοχεύει
  - I. Ευαισθητοποίηση των γονιών
  - II. Διερεύνηση του γνωστικού επιπέδου των παιδιών και ευαισθητοποίησή τους

- Θέματα ενασχόλησης
  - ✓ Περιγραφή των τροφών που καταναλώνουν
  - ✓ Διατροφικές προτιμήσεις
  - ✓ Πώς αισθάνομαι όταν τρώω
  - ✓ Πότε τρώω
  - ✓ Που τρώω
  - ✓ Από πού έρχονται τα τρόφιμα που τρώω
  - ✓ Τι τρώω και γιατί
  - ✓ Ποικιλία στα τρόφιμα
  - ✓ Τι με οδηγεί στο να διαλέγω συγκεκριμένα τρόφιμα



# Προσχολική – πρώτη σχολική ηλικία (4-10 έτη)

- **Δραστηριότητες**

- ✓ Γωνιά διατροφής
- ✓ Μελέτη περιβάλλοντος
- ✓ Φυσική αγωγή και θεατρικό παιχνίδι
- ✓ Αισθητική καλλιέργεια
- ✓ Μουσική έκφραση
- ✓ Λογοτεχνία

# Μέθοδος project

- Πρόκειται για έναν τρόπο ομαδικής διδασκαλίας
- Ισότιμη σχέση δασκάλου-μαθητή
- Ρόλος του δασκάλου
- Οι διδακτικοί χειρισμοί περνούν από το δάσκαλο στους μαθητές, από την ατομική στη συλλογική μορφή εργασίας
- Δεν έχει μόνο συνεργατικό χαρακτήρα (δηλαδή δεν απαντά μόνο στο «πώς» αλλά και στο «τι»)



**Σκοπός:** η αξία του πρωϊνού γεύματος στην πρόληψη και την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας (κατανόηση του αντικειμένου)

## ✓ 1<sup>η</sup> συνάντηση

- αναφορά στο πρόγραμμα ⇒ (προβληματισμός)
- παρουσίαση του επιστημονικού προσωπικού
- ❖ **Καθορισμός των δραστηριοτήτων**
- ομαδοποίηση παιδιών (χωρισμός των παιδιών σε ομάδες, ανάδειξη αρχηγού σε κάθε ομάδα).
- ανάλυση βασικών εννοιών (πρωινό, παχυσαρκία, επιδημιολογικά στοιχεία
- ανάθεση εργασιών (μέθοδος project)

**Σκοπός:** η αξία του πρωϊνού γεύματος στην πρόληψη και την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας (κατανόηση του αντικειμένου)

## ➤ 2<sup>η</sup> συνάντηση

- Έρευνα σε βιβλιοθήκες, διαδίκτυο
- Συνεντεύξεις με ειδικούς
- Προετοιμασία και συμπλήρωση ερωτηματολογίων
- Συλλογή πληροφοριών...

## ○ Σύνθεση και επεξεργασία

- Οι καταγραμμένες πληροφορίες ανακοινώνονται συνολικά προς όλους, συζητούνται, συγκρίνονται, αξιολογούνται
- Καταγράφονται τα σημαντικά στοιχεία, δημιουργούνται σχεδιαγράμματα και όλα αυτά μαζί με το αρχικό υλικό της ευαισθητοποίησης, αλλά και ό,τι άλλο υλικό έχουν συλλέξει ή δημιουργήσει οι ομάδες κατά τη διάρκεια της συλλογής πληροφοριών

- **Αξιολόγηση**
- Συζήτηση για το βαθμό επίτευξης των στόχων
- Δυσκολίες που αντιμετωπίστηκαν κατά τη συλλογή των πληροφοριών
- Ανταλλαγή πληροφοριών
- **Αξία πρωινού**
- **Γιατί θεωρείται το πιο σημαντικό γεύμα;**
- **Παρουσίαση μοντέλων πρωινού**

- Η ποιότητα των ενεργειών και η συλλογική προσπάθεια
- Το τελικό αποτέλεσμα δεν θεωρείται επιτυχημένο
- Οι γνώσεις και οι εμπειρίες που αποκτήθηκαν  $\Rightarrow$  αξίες και συμπεριφορές και άλλαξαν παλιότερες αρνητικές στάσεις μαθητών και εκπαιδευτικών
- Οι αλλαγές αυτές αποτελούν και την ουσία της πραγματικής μάθησης. (Frey)

# Εκπαιδευτικές δραστηριότητες

- Καταγραφή διατροφικών συνηθειών με ερωτηματολόγια
- Ημερολόγια συχνότητας κατανάλωσης τροφών
- Συνεντεύξεις από άλλα άτομα γύρω από τις διατροφικές τους συνήθειες
- Έρευνα σχετικά με κατηγορίες επαγγελμάτων που εμπλέκονται από την παραγωγή ενός προϊόντος μέχρι αυτό να φτάσει στο πιάτο μας, και υπολογισμός του οικονομικού κόστους
- Επίσκεψη σε διαφημιστική εταιρεία για την κατανόηση της παραγωγής διαφημιστικών μηνυμάτων

# Εκπαιδευτικές δραστηριότητες

- Διαμόρφωση κανόνων συμπεριφοράς για την ώρα του φαγητού
- Σχολικό κυλικείο
- Καταγραφή διαφημίσεων στην τηλεόραση που αφορούν στη διατροφή
- Συγκέντρωση διαφημίσεων από έντυπα μέσα και δραματοποίησή τους
- Έρευνα για την πείνα στον κόσμο
- Έρευνα σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες διαφόρων λαών
- Καταγραφή των διατροφικών συνηθειών των αθλητών

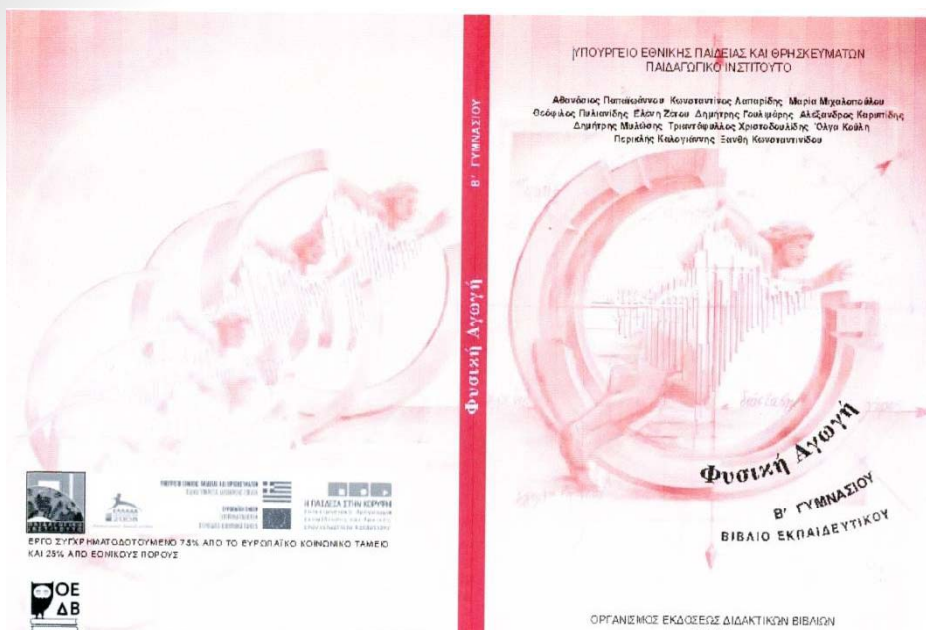
# Διατροφική αγωγή και διαθεματικότητα

- Εμείς και ο Κόσμος Α΄ Δημοτικού, σελ: 111 ... το ψωμί που τρώμε
- Θρησκευτικά Γ΄ δημοτικού, σελ: 31... για να βοηθήσουν προσφέροντας τρόφιμα, φάρμακα, νερό...
- Ιστορία Γ΄ Δημοτικού, σελ 101:...παρατηρώντας τη φύση έμαθαν πότε φύτεωναν τα φυτά...εξημέρωσαν και μερικά ζώα.....που τους έδιναν γάλα .... .
- Ιστορία, Στα Βυζαντινά χρόνια, Ε΄ Δημοτικού, σελ: 45, Η αγορά, τα σπίτια και τα φαγητά, σελ.45. Η ποικιλία των φαγητών ήταν μεγάλη...Έτρωγαν ψάρια, που ήταν άφθονα, όσπρια, τυρί, ψωμί, ελιές και χορταρικά. Τη σαρακοστή όλοι νήστευαν. Στις γιορτές, όμως, έτρωγαν πολύ, έπιναν και ξεφάντωναν....
- Φυσικές Επιστήμες, σελ: 96, Οι τροφές



# Το σχολείο που ενδιαφέρεται να προάγει τη διατροφική αγωγή των μαθητών πρέπει:

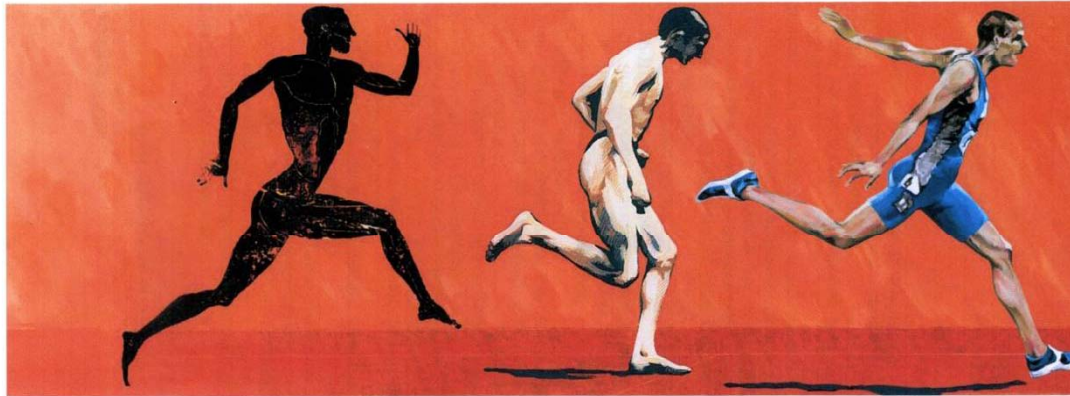
- Να εφοδιάζει τους εκπαιδευτικούς με ειδικές γνώσεις διατροφής
- Να αναπτύξει πολιτικές που αφορούν στη διατροφική αγωγή
- Να εστιάζει στην απόλαυση του φαγητού
- Να διαθέτει χώρους στους οποίους οι εκπαιδευτικοί και οι μαθητές θα χαίρονται τα γεύματά τους
- Να δίνει τη δυνατότητα για αγορά υγιεινών τροφών στο χώρο του σχολείου
- Να εμπλέκει τους γονείς και το κοινωνικό περιβάλλον
- Να ενισχύει τα κίνητρα



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

**ΠΙΝΑΚΑΣ 7.8: Δρόμος αντοχής:** Σχεδιασμός και εφαρμογή ατομικών προγραμμάτων άσκησης, υγιεινής διατροφής και υγιεινού τρόπου ζωής.

<p><b>Στο τέλος του μαθήματος οι μαθητές θα έχουν:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. κατανοήσει πώς να σχεδιάζουν ημερήσια προγράμματα άσκησης για ανάπτυξη και βελτίωση της αντοχής.</li> <li>2. κατανοήσει τη σημασία της υγιεινής διατροφής και του υγιεινού τρόπου ζωής και πως αυτοί οι παράγοντες επηρεάζουν τη φυσική κατάσταση του ατόμου.</li> </ol>	<p><b>Εξοπλισμός-Διδακτικά μέσα:</b> Οι μαθητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν το διαθέσιμο χώρο και εξοπλισμό του σχολείου. Βιβλίο του μαθητή.</p> <p><b>Στιλ διδασκαλίας:</b> Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης.</p>
<p><b>Εισαγωγή</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Λίγα λόγια για τους στόχους και την οργάνωση του μαθήματος. Προετοιμασία των μαθητών για την παρουσίαση των προγραμμάτων τους. Έλεγχος σε γενικές γραμμές από τον καθηγητή για το αν τα προγράμματα είναι ρεαλιστικά και πραγματοποιήσιμα.</li> </ol> <p><b>Κύριο Μέρος</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης για αντοχή.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Οι μαθητές σε ομάδες, εκτελούν το πρόγραμμα άσκησης για αντοχή, όπως αυτοί το σχεδίασαν, σύμφωνα με τις οδηγίες που περιλαμβάνονται στο βιβλίο του μαθητή και τη βοήθεια του καθηγητή.</li> <li>– Ο καθηγητής παρακολουθεί τους μαθητές, καθώς αυτοί εκτελούν και βοηθά όταν χρειάζεται.</li> </ul> </li> <li>2. <b>Αποθεραπεία:</b> Περπάτημα και ασκήσεις χαλάρωσης.</li> </ol> <p><b>Τελικό Μέρος</b></p> <p>Γίνεται μία συζήτηση τόσο για τα προγράμματα άσκησης για την αντοχή, όσο και για την υγιεινή διατροφή και για τον υγιεινό τρόπο ζωής. Θέτονται προβληματισμοί, όπως: α) Ποιες είναι οι βασικές αρχές για το σχεδιασμό</p>	<p><b>Οργάνωση</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ο καθηγητής έχει αναθέσει (7-10 ημέρες πριν) σε ομάδες των 4-5 μαθητών: α) να σχεδιάσουν ένα ημερήσιο πρόγραμμα άσκησης για την ανάπτυξη της αντοχής, διάρκειας 20' περίπου και β) να δημιουργήσουν ένα κατάλογο με υγιεινά φαγητά (π.χ. φρούτα, λαχανικά, κλπ.) και ένα κατάλογο με υγιεινές συμπεριφορές (π.χ. συχνή άσκηση, ξεκούραση, αποφυγή αλκοόλ και καπνίσματος, κλπ.), που είναι σημαντικά για την καλή φυσική κατάσταση και τη γενική ευεξία του ατόμου.</li> <li>2. Οι μαθητές μπορούν να επιλέξουν μία από τους μεθόδους ανάπτυξης της αντοχής, που διδάχθηκαν στα προηγούμενα μαθήματα.</li> </ol>



# Φυσική Αγωγή

Α' Β' Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΕΚΔΟΣΕΩΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ  
ΑΘΗΝΑ

ISBN 960-06-1914-X

## ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

### Άσκηση και παχυσαρκία

#### Τι είναι παχυσαρκία;

Τι επιπλοκές δημιουργούνται, όταν κάποιος ξεφεύγει από τα φυσιολογικά όρια του ποσοστού του σωματικού λίπους;  
Ποια είναι η επίδραση της άσκησης στη μείωση της παχυσαρκίας και των επιπλοκών που δημιουργεί αυτή;

Ορισμένη ποσότητα σωματικού λίπους είναι απαραίτητη για τη φυσιολογική λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού. Όταν όμως η αποθηκευμένη ποσότητα λίπους είναι μεγάλη, όπως συμβαίνει στην παχυσαρκία, τότε δημιουργούνται σοβαρές επιπλοκές στη λειτουργία του μεταβολισμού και του καρδιαγγειακού συστήματος. Ταυτόχρονα όμως, προβλήματα εμφανίζονται και όταν η ποσότητα του σωματικού λίπους μειώνεται πάρα πολύ, πέρα από τα φυσιολογικά όρια.

Το υπερβολικό βάρος και η παχυσαρκία μπορεί να συμβάλλουν σε εκφυλιστικές ασθένειες όπως οι καρδιοπάθειες, ο διαβήτης, η υπέρταση και το άσθμα. Άτομα με μέτριο βαθμό παχυσαρκίας έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να πεθάνουν νωρίτερα, ενώ η πιο σοβαρή μορφή παχυσαρκίας μπορεί να προκαλέσει μέχρι και 70% υψηλότερη συχνότητα θανάτων.

#### Σύνθεση του σώματος

Για να λειτουργεί σωστά ο ανθρώπινος οργανισμός, πρέπει να υπάρχει μία ελάχιστη ποσότητα λίπους. Αυτή η ποσότητα λίπους, ονομάζεται βασικό λίπος. Είναι απαραίτητη για τη σωστή ρύθμιση βασικών λειτουργιών του οργανισμού, όπως η θερμορύθμιση και η ρύθμιση των θρεπτικών ουσιών του σώματος, μεταξύ αυτών και των λιποδιαλυτών βιταμινών (Α, D, E, K). Μη βασικό λίπος είναι το επιπλέον λίπος το οποίο συσσωρεύεται στο σώμα. Όταν το μη βασικό λίπος συσσωρευτεί σε υπερβολική ποσότητα και υπερβεί το ανώτατο φυσιολογικό όριο, τότε λέμε ότι το άτομο πάσχει από παχυσαρκία.

Εκτός από το λίπος το σώμα αποτελείται και από άλλα συστατικά, όπως τα οστά, οι μύες, το νερό κ.λ.π. Όλα αυτά τα συστατικά μαζί αναφέρονται ως άλιπη σωματική μάζα και αποτελούν το σωματικό βάρος εκτός του βάρους του λίπους (άλιπη σωματική μάζα = σωματικό βάρος - βάρος λιπώδους ιστού).

#### Πώς μπορώ να ξέρω αν έχω κανονικό βάρος

Η μέτρηση μόνο του σωματικού βάρους μπορεί να δώσει εσφαλμένες πληροφορίες σχετικά με τη σωματοδομή ενός ατόμου. Ένας απλός τρόπος αξιολόγησης της σωματοδομής είναι ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ). Είναι μία μέτρηση αντικειμενική και εύκολη. Σχηματίζεται στον τύπο:

$$\Delta\text{Μ}\Sigma = \text{Βάρος (kg)} / \text{Ύψος (m)}^2$$

Ο ΔΜΣ αποτελεί καλύτερο τρόπο αξιολόγησης της σωματοδομής από τα διαγράμματα ύψους-βάρους αλλά έχει και ο ίδιος περιορισμούς, επειδή μπορεί να κατατάξει ορισμένα άτομα σε διαφορετική κατηγορία εξαιτίας της μεγάλης αντίθετης ηλικιακής μάζας, η οποία επέρχεται από τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες. Εάν ένα άτομο έχει ΔΜΣ 20-25 Kg/m<sup>2</sup> τότε θεωρείται ότι είναι στη φυσιολογική ζώνη. Εάν έχει δείκτη κάτω του 20 τότε θα θεωρηθεί ως αδύνατο και ίσως να πρέπει να λάβει κάποια μέτρα.

Αν ο δείκτης είναι μεταξύ 26-30 τότε το άτομο μπορεί να χαρακτηριστεί υπέρβαρο και θα πρέπει να πάρει κάποια μέτρα αν ο δείκτης ξεπερνάει το 27-28. Αν ο δείκτης είναι πάνω από 31 τότε το άτομο χαρακτηρίζεται ως παχύσαρκο και θα πρέπει να λάβει άμεσα μέτρα για να χάσει βάρος.

Ας πάρουμε για παράδειγμα ένα μαθητή της Γ' τάξης Γυμνασίου που έχει ύψος 1,78μ. και το βάρος του είναι 80 κιλά. Αυτός ο μαθητής έχει ΔΜΣ =  $80 / 1,78^2 = 80 / 3,17 = 25,20$ . Αυτός ο μαθητής είναι μέσα στα φυσιολογικά όρια. Αν όμως κάποιος με το ίδιο ύψος έχει βάρος 90 κιλά, τότε έχει ΔΜΣ =  $90 / 3,17 = 31,20$ . Ο μαθητής θεωρείται παχύσαρκος και πρέπει να λάβει άμεσα μέτρα για να χάσει βάρος.



#### Άσκηση 3.11 Συζητήστε το θέμα του διπλανού σκίτσου. Σημειώστε τα σχόλιά σας.

Από τις σημερινές σας συνηθειες, σημειώστε τις τροφές που σας αρέσουν, αλλά πρέπει να τις περιορίσετε.



## Μελέτη Περιβάλλοντος Δ' Δημοτικού



ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΕΚΔΟΣΕΩΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ  
ΑΘΗΝΑ



### Ερευνούμε - Συζητούμε - Καταγράφουμε

Παρατηρούμε τις εικόνες και συζητούμε:

- ✓ Τι μας προσφέρει η κάθε ομάδα τροφών που υπάρχει στον πίνακα;
- ✓ Ποιες άλλες τροφές θα μπορούσαν να ανήκουν στις ομάδες αυτές;
- ✓ Τις γράφουμε ή τις ζωγραφίζουμε στον πίνακα.



Βοηθούν τον ανθρώπινο  
σκελετό να αναπτυχθεί σωστά



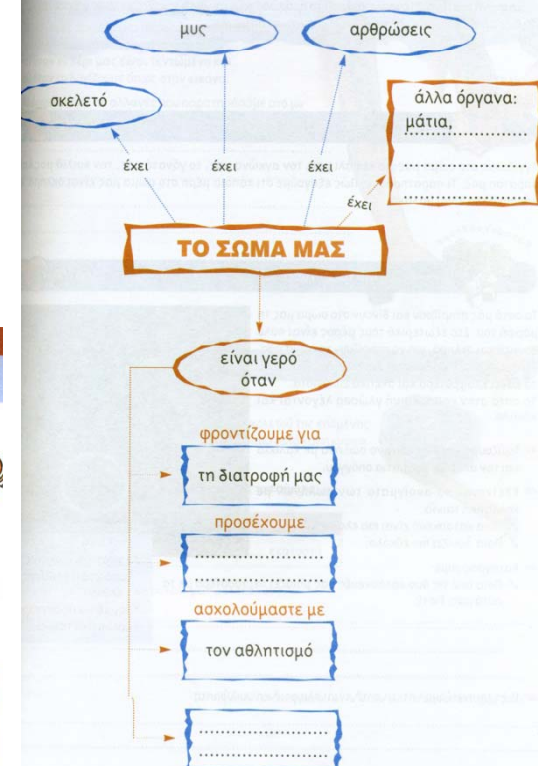
Δίνουν την απαραίτητη  
ενέργεια στο σώμα μας



Βοηθούν  
να διατηρούμαστε υγιείς



### Ένας «χάρτης» από λέξεις



# Φυσική Αγωγή

Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΒΙΒΛΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι: ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ

ενδεχόμενο δάγκωμα, δεν περιορίζουμε τις κινήσεις του μαθητή, τον μεταφέρουμε σε ήσυχο μέρος μετά την κρίση και δεν τον ξυπνούμε αν κοιμηθεί.

9. **Αναιμία.** Το αναιμικό παιδί δεν πρέπει να αποκλεισθεί από το μάθημα Φυσικής Αγωγής αλλά να συμμετέχει σε ασκήσεις χαμηλής έντασης, κυρίως ισορροπίας, δύναμης και αντοχής και ευκαμψίας (διατάσεις) με προσαρμοσμένο βαθμό δυσκολίας στα μέτρα του παιδιού.

10. **Παχυσαρκία.** Το πιο σημαντικό για ένα παχύσαρκο παιδί είναι η εξασφάλιση συναισθηματικής ασφάλειας, η αποφυγή πειραγμάτων, η επιλογή δραστηριοτήτων που προσαρμόζονται στα μέτρα του και η αποφυγή συγκρίσεων και ανταγωνιστικών δραστηριοτήτων. Να αποφεύγεται η δημιουργία αρνητικών συναισθημάτων που μπορεί να κάνουν το παιδί να μη θέλει να γυμναστεί και να επιδιώκονται θετικά συναισθήματα που θα ωθήσουν το παιδί να ασκηθεί.

Παράλληλα οι συμμαθητές να ενθαρρύνονται να παίζουν μ' αυτό το παιδί.

Έμφαση στη διάρκεια κι όχι στην ένταση των ασκήσεων. Να αποφεύγονται δραστηριότητες που επιβαρύνουν τις αρθρώσεις και τους μυς του παιδιού, η αναρρίχηση, η ενόργανη, τα άλματα μήκους-τριπλούν, το τρέξιμο μεγάλων αποστάσεων. Το γρήγορο περπάτημα οδηγεί σε μεγαλύτερη απώλεια βάρους από αερόβιες δραστηριότητες όπως το τρέξιμο. Δίνονται συμβουλές προς το παιδί να κάνει καθημερινή άσκηση, να τρώει 3-5 μικρά γεύματα αλλά όχι τσιμπολογήματα, όχι γεύματα από εστιατόρια φαστ-φουντ, όχι φαγητό σε πλαστική σακούλα (πατατάκια κλπ.), όχι λιπαρά, ναι στα φρούτα, λαχανικά, νερό και άπαχο γάλα.





ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΑΡΧΙΚΗΣ  
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ (ΕΠΕΑΕΚ ΙΙ)

Γ' ΚΟΙΝΟΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΣΤΗΡΙΞΗΣ  
ΠΙΛΟΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΧΟΛΕΙΩΝ  
(Δημοτικά, Γυμνάσια, Ενιαία Λύκεια, ΤΕΕ)

## Ενημέρωση & Ευαισθητοποίηση εκπαιδευτικών σε θέματα:



Διατροφής



Άσκησης



Ποιότητας Ζωής

Δ/ΝΣΗ Α/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ Ν. ΣΕΡΡΩΝ  
ΓΡΑΦΕΙΟ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ - 2007

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΑΡΧΙΚΗΣ  
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ (ΕΠΕΑΕΚ ΙΙ)

Γ' ΚΟΙΝΟΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΣΤΗΡΙΞΗΣ  
ΠΙΛΟΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΧΟΛΕΙΩΝ (Δημοτικά, Γυμνάσια, Ενιαία Λύκεια, ΤΕΕ)

## Οδηγός διατροφής για μαθητές

Δ/ΝΣΗ Α/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ Ν. ΣΕΡΡΩΝ  
ΓΡΑΦΕΙΟ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ - 2007



Η ενασχόληση με την υγεία δεν σταματά στη διατροφή. Έμφαση δίνεται και στο σωματικό βάρος και στην καλή φυσική κατάσταση. Η άσκηση δεν είναι απλώς σημαντική αλλά γίνεται όλο για δημοφιλέστερη και σε συνδυασμό με την ισορροπημένη διατροφή αποτελεί βασική προϋπόθεση για την υγεία και την ποιότητα ζωής

Ευχαριστώ για την προσοχή σας

