

I build my body properly, I eat always healthy

Vasiliki Kontou

Nursery teacher MSc, 25° Nursery School of Korydallos,
vasilikikontou@gmail.com

Abstract

This program aims at transmitting messages that will help children adopt healthy habits as far as their nutrition is concerned. Given the fact that these habits, which are acquired during childhood, keep affecting them we judged it was necessary to make the children aware of the healthy, balanced diet. The reason for choosing this project was the finding of many wrong dietary choices of children in school. Parental involvement was considered essential and useful due to the fact that the family is a basic factor in a child's learning and encouragement. In addition to this, the family plays an important role in enhancing the healthy habits and practices that concern the children's healthy development. The health messages are taught through the kindergartens' usual activities which help their sentimental, social, physical and mental development. The teaching method chosen is the experiential communicative teaching (project method) since children at this age learn and acquire habits through action and experience. The assessment is made in the course of the program from kindergarten teachers (formative evaluation), observing the different reactions of children to determine whether they have been sensitized. Parents are valuable allies in assessing the effectiveness of the program by informing us about the nutritional behavior of children in the home.

Keywords: Eating habits, healthy food, Mediterranean diet, oral hygiene

JEL: I14, I19

Χτίζω το σώμα μου σωστά, τρώω πάντα υγιεινά

Βασιλική Κοντού

Νηπιαγωγός MSc, 25° Νηπιαγωγείο Κορυδαλλού,
vasilikikontou@gmail.com

Περίληψη

Το πρόγραμμα αυτό στοχεύει στη μετάδοση μηνυμάτων που θα βοηθήσουν τα παιδιά να υιοθετήσουν υγιεινές συνήθειες ως προς τη διατροφή τους. Δεδομένου ότι αυτές οι συνήθειες, που αποκτούνται στην παιδική ηλικία, εξακολουθούν να τα επηρεάζουν σε όλη την υπόλοιπη ζωή τους, κρίναμε απαραίτητο να ενημερώσουμε και να προβληματίσουμε τα παιδιά σχετικά με την υγιεινή διατροφή. Αφορμή αποτέλεσαν οι λανθασμένες διατροφικές επιλογές στο δεκατιανό γεύμα των παιδιών στο σχολείο. Η εμπλοκή των γονέων κρίθηκε αναγκαία και χρήσιμη καθώς η οικογένεια είναι βασικός παράγοντας εκμάθησης, ενθάρρυνσης και ενίσχυσης υγιεινών μεθόδων και πρακτικών που αφορούν τη σωστή και υγιή ανάπτυξη των παιδιών. Τα μηνύματα υγείας δίνονται μέσα από τις συνήθειες δραστηριότητες του νηπιαγωγείου που βοηθούν την εν γένει νοητική, συναισθηματική, κοινωνική, σωματική και πνευματική ανάπτυξη των παιδιών. Η μέθοδος διδασκαλίας που επιλέξαμε είναι η βιωματική επικοινωνιακή διδασκαλία

(μέθοδος project) δεδομένου ότι τα παιδιά στην ηλικία αυτή μαθαίνουν και αποκτούν συνήθειες μέσα από το βίωμα, τη δράση και την εμπειρία. Η αξιολόγηση γίνεται κατά την εξέλιξη του προγράμματος από τη Νηπιαγωγό (διαμορφωτική αξιολόγηση), παρατηρώντας τις διάφορες ενέργειες των παιδιών για να διαπιστώσει εάν έχουν ευαισθητοποιηθεί. Οι γονείς είναι πολύτιμοι σύμμαχοι στην αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του προγράμματος ενημερώνοντας μας σχετικά με τη διατροφική συμπεριφορά των παιδιών στο σπίτι.

Λέξεις-κλειδιά: Διατροφικές συνήθειες, υγιεινές τροφές, μεσογειακή διατροφή, στοματική υγιεινή

JEL: I14, I19

Εισαγωγή

Στην καταναλωτική κοινωνία που ζούμε, τα παιδιά παρασυρόμενα από την πληθώρα των αγαθών και τη διαφήμιση, είναι γεγονός ότι αποκτούν ολοένα και περισσότερες ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες. Τα ποσοστά της παιδικής παχυσαρκίας όλο και αυξάνονται σε πολλές αναπτυγμένες χώρες του κόσμου, αλλά κι στην Ελλάδα, σύμφωνα με ερευνητικά δεδομένα από διάφορες χώρες και αντίστοιχες ελληνικές μελέτες (Farajian P, Karasouli K, Risvas G, Panagiotakos D, Zampelas A. 2009; Φαρατζιάν Π, Παναγιωτάκος Δ, Ρίσβας Γ, Μπουντζιούκα Β, Ζαμπέλας Α, 2011). Οι διατροφικές συνήθειες παρόλο που είναι δύσκολο να αλλάξουν στην ενήλικη ζωή, είναι πολύ εύκολο να διαμορφωθούν στην παιδική ηλικία μέσα από τα κατάλληλα μηνύματα υγιεινής διατροφής (Pender, 1996). Δεδομένου ότι αυτές οι συνήθειες που αποκτώνται στην παιδική ηλικία, εξακολουθούν να επηρεάζουν τα παιδιά σε όλη την υπόλοιπη ζωή τους, κρίναμε απαραίτητο να ενημερώσουμε και να προβληματίσουμε τα παιδιά σχετικά με την υγιεινή διατροφή.

Η μελέτη αυτή στοχεύει στη μετάδοση μηνυμάτων που θα βοηθήσουν τα παιδιά να υιοθετήσουν υγιεινές συνήθειες ως προς τη διατροφή τους, ενώ ενδεχομένως να επηρεάσουν και τη διατροφική συμπεριφορά των γονέων τους. Με τη διαμόρφωση υγιεινής διατροφικής συμπεριφοράς σε αυτή την πρώιμη ηλικία μπορούμε να συμβάλουμε στη μείωση των μελλοντικών κινδύνων υγείας που σχετίζονται με τη διατροφή (Δαγκωνάκη, Τσίγρη, 1997 ; Seefeldt, Barbour, 1994).

Η μέθοδος διδασκαλίας που επιλέξαμε για την υλοποίηση των στόχων μας είναι η βιωματική επικοινωνιακή διδασκαλία (μέθοδος project) δεδομένου ότι τα παιδιά στην ηλικία αυτή μαθαίνουν και αποκτούν συνήθειες μέσα από το βίωμα, τη δράση και την εμπειρία. Με τη μέθοδο Project (Σχέδια Εργασίας) η μάθηση χτίζεται σταδιακά μέσα από συγκεκριμένη ακολουθία ενεργειών και δραστηριοτήτων (Χρυσάφιδης, 1994). Πρόκειται για βιωματική και επικοινωνιακή μορφή διδασκαλίας ενώ οι παιδαγωγικοί στόχοι που επιδιώκονται με τα σχέδια εργασίας είναι πολλοί και δεν αφορούν μόνο στην κατανόηση ενός γνωστικού αντικειμένου (Χρυσάφιδης, 1994) αλλά επεκτείνονται σε διδακτικές, ψυχολογικές και κοινωνικές παραμέτρους. Στα οφέλη και τα θετικά μαθησιακά αποτελέσματα της παραπάνω μεθόδου διδασκαλίας γίνεται εκτενέστερη αναφορά στην ενότητα «Μεθοδολογική - Διδακτική Προσέγγιση».

Μεθοδολογική - Διδακτική προσέγγιση

Η ανάπτυξη του σεναρίου στηρίζεται στις θεωρίες του εποικοδομισμού (constructivism) και στις κοινωνικοπολιτιστικές θεωρήσεις του Vygotsky και των απογόνων του, όπου δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στη

μαθησιακή διαδικασία, στα γνωστικά εργαλεία που διαμεσολαβούν (Ράπτης & Ράπτη 2004), στην αλληλεπίδραση μεταξύ των εμπλεκόμενων μερών, καθώς και στο κοινωνικοπολιτισμικό περιβάλλον που λαμβάνει χώρα [(Vygotsky, 1978)όπως αναφέρεται στο Ράπτης & Ράπτη 2004]. Ο μαθητής μαθαίνει σ'ένα πλούσιο περιβάλλον με ποικίλα εξωτερικά ερεθίσματα και του δίνεται η δυνατότητα να αλληλεπιδράσει με τους συμμαθητές του μέσα από συγκεκριμένες επικοινωνιακές και μαθησιακές διαδικασίες, αναθεωρώντας μερικές φορές εσφαλμένες αντιλήψεις και παραδοχές μέσα από τη γνωστική σύγκρουση που επέρχεται. Επαληθεύει, τροποποιεί ή μετασχηματίζει, επεξεργαζόμενος ενεργά τις πληροφορίες που δέχεται, αναζητά και ανακαλύπτει και βασιζόμενος στην προϋπάρχουσα γνώση οικοδομεί την νέα γνώση.

Επίσης στηρίζεται στην ανακαλυπτική - διερευνητική μάθηση του Bruner. Τα παιδιά έρχονται σε επαφή με καταστάσεις προβληματισμού, ενθαρρύνονται να εμπλακούν με το πρόβλημα, να αναζητήσουν και να επεξεργαστούν δεδομένα για να το επιλύσουν. Τα παιδιά λαμβάνουν αποφάσεις, αναπτύσσουν την κριτική τους σκέψη, κάνουν υποθέσεις σχετικά με το πρόβλημα και μέσα από τη διάψευση ή την επαλήθευσή τους ανακαλύπτουν τη γνώση.

Το εκπαιδευτικό υλικό που κρατάτε στα χέρια σας δημιουργήθηκε σύμφωνα με τις παραπάνω αρχές και εξυπηρετεί τους στόχους της διαθεματικής προσέγγισης της μάθησης.

Στα πλαίσια υλοποίησης του παρόντος υλικού προτείνεται η εργασία σε ομάδες, η οποία δίνει τη δυνατότητα τόσο στους πιο ικανούς όσο και στους λιγότερο ικανούς μαθητές να συνεργαστούν και να προχωρήσουν σύμφωνα με το δικό τους ρυθμό και τις δικές τους δυνατότητες. Τα πλεονεκτήματα από την συνεργασία σε μικρές δομημένες ομάδες είναι πολλά, καθώς βελτιώνεται η αντίληψη των παιδιών για τον εαυτό τους και τους άλλους, αποκτούν μέτρα σύγκρισης, μαθαίνουν να βοηθούν και να βοηθούνται, ενώ παρέχεται η ευκαιρία στα μέλη της ομάδας αλλά και στους εκπαιδευτικούς να αναγνωρίσουν και να αξιολογήσουν τις ατομικές δεξιότητες και να καλλιεργήσουν την αυτοπεποίθηση, την αυτοεκτίμηση και την αυτοαποτελεσματικότητά τους (Ματσαγγούρας, 2000). Επιπλέον, βοηθάει τα παιδιά να γνωριστούν καλύτερα μεταξύ τους και να αναπτύξουν τις σχέσεις τους, να κάνουν επιλογές και να παίρνουν αποφάσεις μέσα στην ομάδα (Αρχοντάκη & Φιλίππου, 2003).

Η εφαρμογή του εκπαιδευτικού υλικού και των δραστηριοτήτων του προγράμματος Αγωγής Υγείας δεν αποσκοπεί στο να είναι ο μαθητής παθητικός δέκτης των μηνυμάτων που εκπέμπει ο εκπαιδευτικός, αλλά μέσω αυτού επιδιώκεται η απόκτηση δημιουργικής και κριτικής σκέψης. Επιπλέον αποβλέπει στην καλλιέργεια της αυτενέργειας και την ανάπτυξη πρωτοβουλιών από το μαθητή. Ο ρόλος του εκπαιδευτικού είναι υποστηρικτικός, ενισχυτικός και συντονιστικός έτσι ώστε οι ίδιοι οι μαθητές να αναλάβουν δράση και τελικά να φτάσουν από μόνοι τους στην υιοθέτηση συμπεριφορών επωφελών για την υγεία.

Οι αλλαγές αυτές θα επέλθουν μέσα από μια ευρύτερη διαδικασία υλοποίησης των δραστηριοτήτων Αγωγής Υγείας, όπου αναπτύσσονται οι διαπροσωπικές σχέσεις μεταξύ μαθητών αλλά και μεταξύ μαθητών και εκπαιδευτικού. Μέσα από το χαρακτήρα των δραστηριοτήτων αναδεικνύονται και προβάλλονται χαρίσματα και ταλέντα του παιδιού που επισκιάζονταν από την έλλειψη ευκαιριών αυτοέκφρασης λόγω της εφαρμογής παραδοσιακών μεθόδων διδασκαλίας. Υποστηρίζεται η ελευθερία σκέψης και έκφρασης και αποδυναμώνονται οι διακρίσεις μέσα και έξω από την τάξη, αφού συμμετέχουν όλοι οι μαθητές ανεξάρτητα από την επίδοση, τα σωματικά ή

τα πνευματικά τους χαρίσματα. Ενισχύεται η αισθητική καλλιέργεια μέσα από την ευαισθητοποίηση του παιδιού σε διάφορα προβλήματα και επιδιώκεται η μείωση της επίδρασης ανταγωνιστικών συνθηκών που αποτελούν ένα ιδιαίτερα συνηθισμένο φαινόμενο στο σχολείο» (Αρχοντάκη & Φιλίππου, 2003).

Ταυτόχρονα γίνεται χρήση των νέων τεχνολογιών κατά τη διάρκεια υλοποίησης του συγκεκριμένου προγράμματος. Ο Η/Υ είναι πλέον αναπόσπαστο κομμάτι όχι μόνο της ζωής μας αλλά και της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Η χρήση του ως αναπτυξιακού και γνωστικού εργαλείου στο πλαίσιο του σχολείου δημιουργήσε ευκαιρίες για διαθεματική συνεργασία μέσα στην τάξη. Οι νέες τεχνολογίες μπορούν να αναδειχθούν πολύτιμο εργαλείο μάθησης με την κατάλληλη καθοδήγηση του δασκάλου μέσα σε ένα περιβάλλον που ενθαρρύνει τη δημιουργική έκφραση, τον πειραματισμό, τη συνεργασία, τη διερεύνηση (Ράπτης & Ράπτη, 2004).

Εκτιμώμενη διάρκεια διδακτικού σεναρίου

Η διάρκεια υλοποίησης του προγράμματος ήταν έξι μήνες (Δεκέμβριο 2014 έως Μάιο 2015).

Η συνολική διάρκεια του σεναρίου μπορεί να αυξηθεί ανάλογα με το ενδιαφέρον που θα επιδείξουν τα παιδιά κατά τη συμμετοχή τους.

Τάξεις στις οποίες απευθύνεται

Το σενάριο που παρουσιάζεται απευθύνεται σε παιδιά προσχολικής ηλικίας.

Τάξη στην οποία πραγματοποιήθηκε

Κλασικό τμήμα νηπιαγωγείου/25° Νηπιαγωγείου Κορυδαλλού
Σχολικό έτος 2014-2015

Σύνολο μαθητών: 18, Νήπια: 12, Προνήπια: 6 Αλλοδαποί μαθητές: 1

Συμμετέχοντες εκπαιδευτικοί

Πάχος Παύλος, Ευαγγέλου Γαρυφαλλιά – Νηπιαγωγοί

Συμβατότητα με το αναλυτικό πρόγραμμα

Η υλοποίηση του εκπαιδευτικού προγράμματος αποσκοπεί στη βελτίωση και προαγωγή της σωματικής υγείας και κοινωνικής ευεξίας, στην ανάπτυξη δεξιοτήτων, στάσεων και αξιών. Προάγει τη γνώση, την κριτική σκέψη, τη λήψη αποφάσεων και την επίλυση προβλημάτων.

Ενσωματώνει την τεχνολογία στην καθημερινή πρακτική του νηπιαγωγείου. Ο Η/Υ χρησιμοποιείται ως εργαλείο δημιουργίας και έκφρασης στο πλαίσιο των καθημερινών, συλλογικών τους δραστηριοτήτων.

Οργάνωση διδασκαλίας και απαιτούμενη υλικοτεχνική υποδομή

Οι δραστηριότητες του σεναρίου θα πραγματοποιηθούν στην τάξη και στη γωνιά του Η/Υ.

Τα παιδιά δουλεύουν σε ανομοιογενείς ομάδες των δύο ή τριών ατόμων αλλά και ατομικά

Χρησιμοποιούν ψηφιακή φωτογραφική μηχανή, τον Η/Υ, εκτυπωτή, εκπαιδευτικά λογισμικά κλειστού τύπου, ανοικτού κώδικα αλλά και εννοιολογικής χαρτογράφησης.

Λογισμικά: kidspiraition, Hot potatoes, Power Point, Revelation Natural Art, Jigsawpuzzle, φυλλομετρητής και μηχανή αναζήτησης, επεξεργαστής κειμένου (word).

Εποπτικό υλικό:

- πίνακες αναφοράς σχετικά με το θέμα της διατροφής.
- συσκευή projector

Φύλλα εργασίας: 8 φύλλα εργασίας.

Προαπαιτούμενες γνώσεις

- Να μπορούν να εργάζονται σε ομάδες
- Να έχουν εξοικειωθεί με απλές χρήσεις του Η/Υ, χειρισμός ποντικιού, λειτουργία drag and drop (σύρε και άσε) , εξοικείωση με διάφορα λογισμικά (RNA, KIDSPIRATION, HOT PATAETOS)
- Να μπορούν να διαχειρίζονται το υλικό που παρουσιάζεται και να το αξιοποιούν δημιουργικά
- Να μπορούν να εκφράζονται ελεύθερα και αβίαστα στα πλαίσια της ομάδας
- Να έχουν εξελίξει τη φωνολογική τους ενημερότητα.

Διδακτικοί στόχοι

A. Ως προς το γνωστικό αντικείμενο

- Να γνωρίσουν τις ομάδες τροφίμων σύμφωνα με την προέλευσή τους και τη συμβολή τους στην υγεία μας.
- Να κατανοήσουν τη σημαίνει υγιεινή διατροφή και μεσογειακή δίαιτα.
- Να συνειδητοποιήσουν ότι είναι απαραίτητο να τρώμε όλες τις τροφές, καθώς και ότι κάποιες τροφές είναι καλύτερες ή καταλληλότερες από κάποιες άλλες.
- Να διαμορφώσουν στάσεις, αξίες και συμπεριφορές, που συνάδουν με τη φιλοσοφία της υγιεινής διατροφής και τις διατροφικές συνήθειες που είναι απαραίτητες για τη σωματική, πνευματική και κοινωνική τους ευεξία.
- Να ευαισθητοποιηθούν παράλληλα με τα παιδιά και οι γονείς, γιατί ο τρόπος ζωής και η συμπεριφορά των γονέων αποτελούν το καλύτερο παράδειγμα για τα μικρά παιδιά.
- Να κατανοήσουν την αξία της ομαδικής εργασίας και να αναπτύξουν κοινωνικές δεξιότητες (συνεργασία, επικοινωνία, αλληλεπίδραση).
- Να συμμετέχουν ενεργά σε διαδικασίες πειραματισμού, ανακάλυψης και επίλυσης προβλημάτων
- Να αναπτύξουν τις αναγκαίες μεταγνωστικές δεξιότητες.

Περιγραφή δραστηριοτήτων

1^η Δραστηριότητα: Λογισμικό Power Point

Η δραστηριότητα αυτή λειτουργεί ως αφορμή για την ενασχόληση με το αντικείμενο της υγιεινής διατροφής. Οι μαθητές αποκτούν μια σφαιρική άποψη σχετικά με τους κεντρικούς άξονες του σεναρίου της διατροφής.

Είναι πολύ σημαντικό να αποκτήσουν τα νήπια καλές διατροφικές συνήθειες από την προσχολική ηλικία . Δεδομένου ότι αυτές οι συνήθειες, που αποκτούνται στην παιδική ηλικία, εξακολουθούν να τα επηρεάζουν σε όλη την υπόλοιπη ζωή τους, κρίνουμε απαραίτητο να ενημερώσουμε και να προβληματίσουμε τα παιδιά σχετικά με την υγιεινή διατροφή. Με τη διαμόρφωση υγιεινής διατροφικής συμπεριφοράς θα χτίσουν ένα υγιές σώμα , θα αποκτήσουν σωστές διατροφικές συνήθειες και θα έχουν λιγότερες πιθανότητες να γίνουν παχύσαρκα παιδιά ή υπέρβαροι ενήλικες.

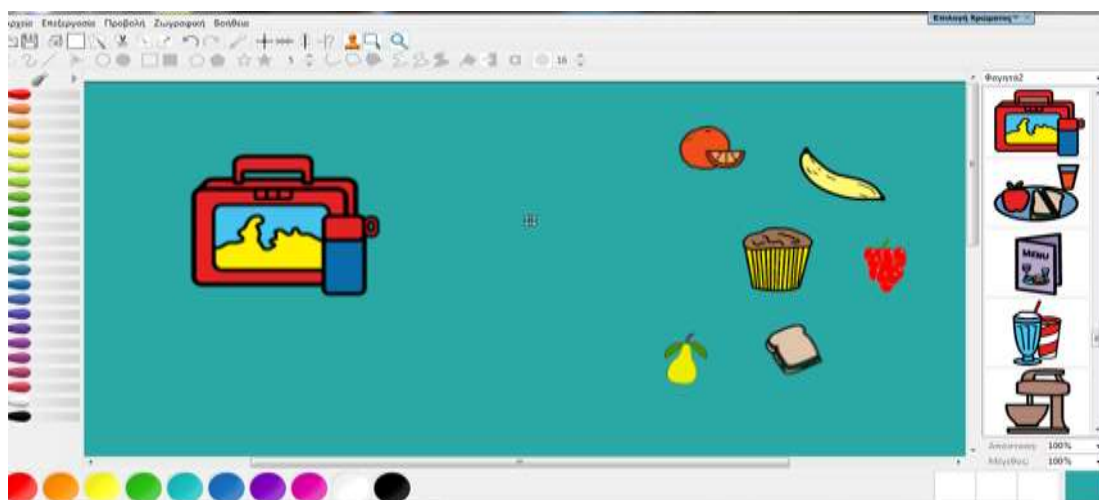
Περιγραφή: Οι μαθητές παρακολουθούν μια παρουσίαση Power Point από τη νηπιαγωγό με θέμα τη διατροφή. Παρατηρούν , σχολιάζουν το θέμα και με την κατάλληλη καθοδήγηση της νηπιαγωγού εξαγάγουν συμπεράσματα σχετικά με τις υγιεινές και μη υγιεινές τροφές. Επίσης γνωρίζουν τις ομάδες των τροφίμων , καθώς και την πυραμίδα της Μεσογειακής διατροφής. Συζητούν σχετικά με το γεύμα που τρώνε τα παιδιά στο νηπιαγωγείο, το δεκατιανό. Τα σπιτικά προϊόντα είναι το καλύτερο δεκατιανό ! Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας δίνεται στα νήπια φύλλο εργασίας (FYLLO ERGASIAS 1) όπου καλούνται να διαλέξουν τα υγιεινά τρόφιμα.

2^η Δραστηριότητα

Περιγραφή: Τα παιδιά έχουν γνωρίσει τις οικογένειες των τροφών και έχουμε συζητήσει για τη θρεπτική τους αξία για τη σωματική υγεία με αφορμή την αρχική παρουσίαση του power point από τη νηπιαγωγό , καθώς και μέσα από την ανάγνωση σχετικών με τη διατροφή βιβλίων

(Η ιστορία της Μελένιας- Βιωματικό Σχολείο, Τα παθήματα της κυρίας Κολοτούμπας, Ο ωραίος Δαρείος κ.α.)

Με αφορμή τις οικογένειες των τροφών το κάθε παιδί ξεχωριστά επισημαίνει στους αντίστοιχους πίνακες αναφοράς ποιες τροφές προτιμά να τρώει και ποιες όχι και γιατί. Τα παιδιά συζητούν επίσης για το ποια είναι τα αγαπημένα τους φαγητά . Συζητούν για το κολατσιό που τρώνε στο σχολείο, πως το επιλέγουν και γιατί. Τα παιδιά ζωγραφίζουν σε χαρτί το αγαπημένο τους πρωινό ή δεκατιανό και στη συνέχεια , δουλεύοντας σε ομάδες των δύο παιδιών ή ατομικά, καλούνται να σχεδιάσουν το καλαθάκι με το δεκατιανό στον Η/Υ με τη χρήση προγράμματος ζωγραφικής Revelation Natural Art.

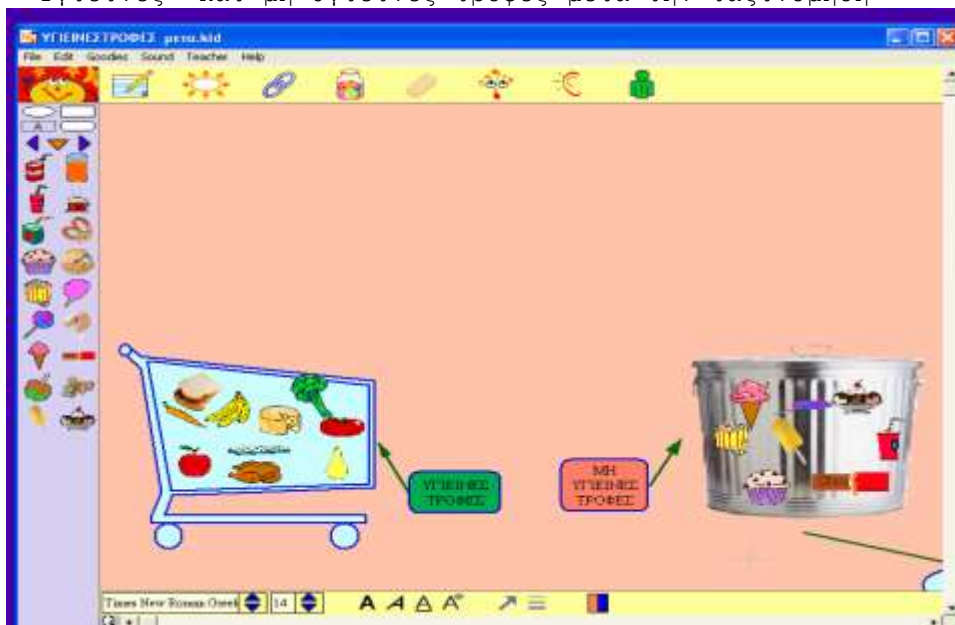


Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας δίνονται στα νήπια φύλλα εργασίας όπου καλούνται να διαλέξουν το δικό τους πρωινό (FYLLO ERGASIAS 2)

3^η Δραστηριότητα: Λογισμικό **Kidspiration, Λογισμικό εννοιολογικής χαρτογράφησης**

Αφού έχουν προηγηθεί τα παραπάνω τα παιδιά εργάζονται στον Η/Υ σε μικρές ομάδες των 2 ατόμων με λογισμικό εννοιολογικής χαρτογράφησης Kidspiration και καλούνται να τοποθετήσουν σε δύο διαφορετικά καλάθια τις υγιεινές και μη υγιεινές τροφές. Τα παιδιά χειρίζονται μόνο τους την άσκηση σ'ένα περιβάλλον φιλικό στη χρήση και ελκυστικό και επιλέγουν εικόνες από τροφές και τις τοποθετούν στα αντίστοιχα καλάθια.

Υγιεινές και μη υγιεινές τροφές μετά την ταξινόμηση



Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας δίνεται στα νήπια φύλλο εργασίας (FYLLO ERGASIAS 3) όπου καλούνται να επιλέξουν τις υγιεινές τροφές.

4^η Δραστηριότητα: Λογισμικό: **Επεξεργαστής κειμένου (word)**

Περιγραφή: Κατά την επεξεργασία του θέματος αναδεικνύεται η σημασία της σωστής επιλογής για το δεκατιανό στο σχολείο, καθώς και η σημασία της κατανάλωσης τροφών από όλες τις ομάδες. Τα παιδιά προβληματίζονται σχετικά με το τι είναι υγιεινό για δεκατιανό και τι όχι. Η νηπιαγωγός παρακινεί όλα τα παιδιά να που την άποψή τους (καταιγισμός ιδεών) .Ακούγονται οι απόψεις των νηπίων. Κάποια προτείνουν το κέικ σαν επιλογή για δεκατιανό. Η νηπιαγωγός τότε ρωτά τα νήπια αν θέλουν να γράψουν στον υπολογιστή μια συνταγή για κέικ, την οποία στη συνέχεια θα τυπώσουν και θα τη μοιράσουν στις μητέρες των παιδιών. Τα παιδιά συμφωνούν και αρχίζει η διαδικασία

Τα παιδιά χωρισμένα σε ομάδες αναλαμβάνουν να μεταγράψουν μια συνταγή για κέικ που έχει φέρει η νηπιαγωγός στον υπολογιστή. Αρχίζουν τη διαδικασία πληκτρολόγησης αντιστοιχίζοντας τα νούμερα και τα γράμματα του κειμένου με αυτά του πληκτρολογίου .

Η νηπιαγωγός βοηθά τα παιδιά να βάλουν χρώμα στη γραμματοσειρά, να αφήσουν κενά μεταξύ των λέξεων να αλλάξουν σειρά και να διαλέξουν εικόνες-σύμβολα από φάκελο τις οποίες είχε αναζητήσει και αποθηκεύσει η νηπιαγωγός.

Αφού ολοκληρωθεί το κείμενο το αποθηκεύουν και το εκτυπώνουν.

Στη συνέχεια μοιράζουν τη συνταγή στις μητέρες.

Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας δίνεται στα νήπια φύλλο εργασίας όπου καλούνται να τοποθετήσουν λέξεις στη σωστή θέση μέσα σε σταυρόλεξο (FYLLO ERGASIAS 4). Την επόμενη μέρα φτιάχνουμε κέικ στο νηπιαγωγείο σε συνεργασία με κάποιες μητέρες.

5^η Δραστηριότητα

Περιγραφή: Καλούμε στο σχολείο μας Διαιτολόγο -Διατροφολόγο για να μας μιλήσει για την υγιεινή διατροφή, τις σωστές διατροφικές συνήθειες την αξία του πρωινού, τις υγιεινές και ανθυγιεινές τροφές.

6^η Δραστηριότητα

Περιγραφή: Δείχνουμε στα παιδιά την Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής μέσα από το διαδίκτυο. Τους εξηγούμε ότι τα τρόφιμα που βρίσκονται στη βάση της Πυραμίδας είναι υγιεινά και πρέπει να τα τρώμε κάθε μέρα γιατί τα χρειάζεται ο οργανισμός μας για να παραμένει υγιής. Στη μέση της Πυραμίδας βρίσκονται τα υγιεινά τρόφιμα που πρέπει να τα τρώμε λίγες φορές την εβδομάδα. Στην κορυφή της Πυραμίδας βρίσκονται τα τρόφιμα που δεν προσφέρουν πολλά στην υγεία μας, γι' αυτό πρέπει να τα τρώμε σπάνια ,μόνο και μόνο γιατί μας αρέσουν.

Ζητάμε από τους γονείς να μας φέρουν μεγάλες κούτες για να σχηματίσουμε την πυραμίδα της διατροφής. Τις ντύνουμε με λευκό χαρτί .Βρίσκουμε στο διαδίκτυο εικόνες όλων των τροφών τις εκτυπώνουμε και στη συνέχεια τις δίνουμε στα παιδιά να τις κόψουν για να τις κολλήσουν στις κούτες.



Στη συνέχεια δίνουμε στα παιδιά να συμπληρώσουν τα κομμάτια ενός παζλ που απεικονίζει την πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής.Βγάζουμε συνθήματα υγιεινής διατροφής και τα γράφουμε σε χαρτόνια. Ζητάμε από τα παιδιά να διαλέξουν από την πυραμίδα τι είναι καλό -υγιεινό να τρώμε για πρωινό και τα προτρέπουμε να το φέρουν την επόμενη ημέρα για δεκατιανό.

7^η Δραστηριότητα

Περιγραφή: Αφηγούμαστε στα παιδιά την ιστορία του Υγιεινούλη αρκούδου και του Ανθυγιεινούλη .Δυο αρκουδάκια που κατοικούν σε μια πυραμίδα .Ο

Υγιεινούλης μένει στους 3 από κάτω ορόφους (στα δημητριακά- ζυμαρικά- ρύζι- ψωμί/ στα λαχανικά και τα φρούτα/ στο κρέας και τα λίπη), ενώ ο Ανθυγιεινούλης μένει στην κορυφή της πυραμίδας, εκεί που υπάρχουν τα γλυκά. Τα δυο αρκουδάκια έρχονται στο σχολείο μας και αναλαμβάνουμε να τα ταΐσουμε. Δίνουμε στα παιδιά φυλλάδια από σούπερ -Μάρκετ και ζητάμε να κόψουν εικόνες. Στη συνέχεια κολλούν πάνω στο σώμα τους υγιεινά ή ανθυγιεινά τρόφιμα.



8^η Δραστηριότητα

Περιγραφή: Κατά τη διάρκεια επεξεργασίας του θέματος γίνεται αναφορά στα μέρη από τα οποία προμηθευόμαστε τα τρόφιμα και στα αντίστοιχα επαγγέλματα π.χ. από το φούρνο αγοράζουμε γάλα, ψωμί, κουλούρια, μπισκότα, τυρόπιτες, λουκουμάδες. Από το χασάπικο ή το super-market αγοράζουμε κρέας, κοτόπουλο, κιμά, λουκάνικα. Από τη λαϊκή, το μανάβικο ή το super-market αγοράζουμε φρούτα και λαχανικά. Στο σημείο αυτό η νηπιαγωγός προτείνει στα παιδιά να επισκεφθούν τη λαϊκή αγορά της γειτονιάς η οποία πραγματοποιείται απέναντι ακριβώς από το νηπιαγωγείο κάθε Δευτέρα, για να διερευνήσουν τις οικογένειες τροφών που μπορούμε να προμηθευτούμε από τη λαϊκή. Τα παιδιά δέχονται την πρόταση με χαρά και ενθουσιασμό.

Πραγματοποιείται η επίσκεψη στη λαϊκή όπου τα παιδιά παρατηρούν τα προϊόντα στους πάγκους και η νηπιαγωγός τα φωτογραφίζει. Με την επιστροφή στο νηπιαγωγείο η νηπιαγωγός συνδέοντας τη φωτογραφική μηχανή με τον Η/Υ προβάλλει τις σχετικές φωτογραφίες με αφορμή τις οποίες γίνεται συζήτηση εκ νέου για τα προϊόντα που πωλούνται στη λαϊκή και για τις οικογένειες των τροφών που εντόπισαν τα παιδιά. Τα νήπια με βάση τη νέα γνώση και εμπειρία από την επίσκεψη επιβεβαιώνουν ή αναιρούν τις προηγούμενες θεωρήσεις και απόψεις τους και οδηγούνται σε ανάλογα συμπεράσματα.

Πραγματοποιούμε επίσκεψη στη λαϊκή αγορά της γειτονιάς μας.

Ύστερα από τη σχετική επίσκεψη στη λαϊκή αγορά μαζί με τα παιδιά αποφασίζουμε να καθιερώσουμε την « ημέρα φρούτου» στο νηπιαγωγείο. Πιο συγκεκριμένα αποφασίζουμε να φέρνουμε κάθε Τρίτη φρούτα στο σχολείο και να φτιάχνουμε φρουτοσαλάτα για δεκατιανό. Ζητάμε τη βοήθεια των γονέων για αυτή τη δραστηριότητα, οι οποίοι ανταποκρίθηκαν με ενθουσιασμό στο κάλεσμά μας.

Δημιουργήσαμε με τα παιδιά το δικό μας μανάβικο στο χώρο του σχολείου, όπου συγκεντρώνουμε τα φρούτα μας.

Καθιέρωση ημέρας φρούτου στο σχολείο μας.



Φτιάχνουμε φρουτοσαλάτες και τις τρώμε για δεκατιανό.

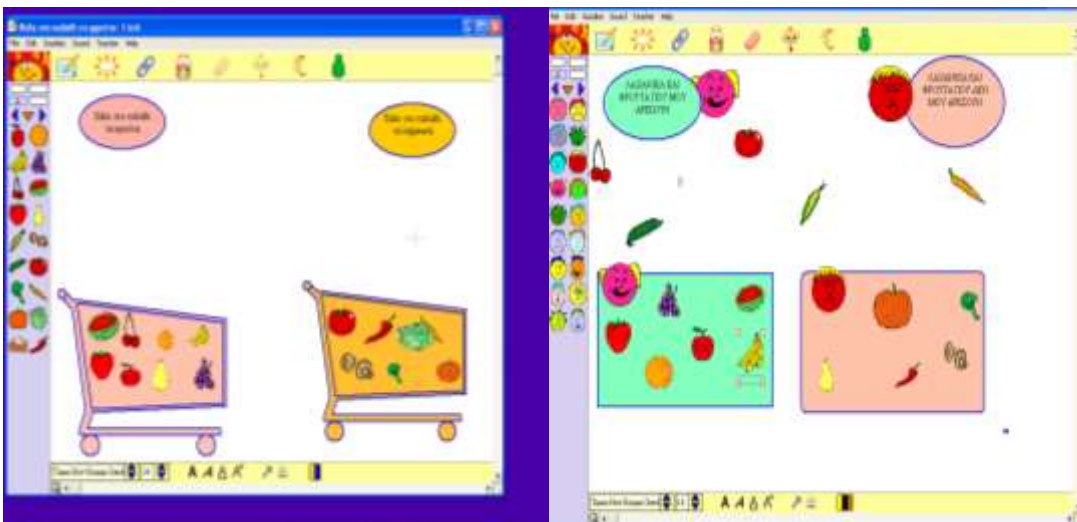
Πραγματοποιούμε επίσκεψη στο 1^ο νηπιαγωγείο, το οποίο στεγάζεται στον ίδιο αύλειο χώρο και προσφέρουμε φρουτοσαλάτα στα παιδιά και στη νηπιαγωγό

9^η Δραστηριότητα: Δραστηριότητες δημιουργίας και έκφρασης με θέμα τα φρούτα και τα λαχανικά

- Διαβάζουμε την ιστορία του «Πρίγκιπα Λεμόνη» και στη συνέχεια τη δραματοποιούμε.
- Μαθαίνουμε τραγούδια αινίγματα και ποιήματα για τα φρούτα
- Χορεύουμε το τραγούδι «μήλο μου κόκκινο».
- Φτιάχνουμε με μήλο και πορτοκάλι κούκλες, τη Λίτσα τη μηλίτσα και το Λάκη τον πορτοκαλάκι και παίζουμε κουκλοθέατρο.
- Φτιάχνουμε σουπλά
- Τα παιδιά ζωγραφίζουν φρούτα, τα κόβουν και τα κολλούν σε χατρόνι. Στη συνέχεια τα πλαστικοποιούμε και έτοιμα τα σουπλά μας τα οποία χρησιμοποιούμε στο φαγητό μας.

10^η Δραστηριότητα: Λογισμικό: Kidspiration Λογισμικό εννοιολογικής χαρτογράφησης

Περιγραφή: Τα παιδιά εργάζονται σε ομάδες των δύο ατόμων και καλούνται να ταξινομήσουν εικόνες που θα βρουν στο έτοιμο αρχείο σε φρούτα και λαχανικά. Καλούνται να τοποθετήσουν σε ένα καλάθι τα φρούτα και σε ένα άλλο τα λαχανικά.



Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας δίνεται στα νήπια φύλλο εργασίας (FYLLO ERGASIAS 5) όπου καλούνται να συμπληρώσουν εικονόλεξο με θέμα τα λαχανικά.

Παραμένοντας στο ίδιο λογισμικό τα νήπια μετακινούν και ταξινομούν τις εικόνες των φρούτων και των λαχανικών σε δύο κατηγορίες: α) μου αρέσουν, β) δε μου αρέσουν.

Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας δίνεται στα νήπια φύλλο εργασίας (FYLLO ERGASIAS 6) όπου καλούνται να ταξινομήσουν τρόφιμα με κριτήριο τη γεύση.

**11^η Δραστηριότητα: Αναζήτηση έργων τέχνης με θέμα τα φρούτα
Λογισμικό: Google διαδικτυακό περιβάλλον διαμοιρασμού αρχείων**

Περιγραφή: Τα παιδιά πληκτρολογούν στη μηχανή αναζήτησης λήμματα όπως έργα τέχνης για φρούτα, επιλέγουν τις αγαπημένες τους εικόνες και τις αποθηκεύουν σε φάκελο. Έτσι εξοικειώνονται με τη διαδικασία αναζήτησης στο διαδίκτυο, δημιουργίας φακέλου και αποθήκευσης σε φάκελο.

Τα νήπια γνωρίζουν μέσα από το διαδίκτυο μεγάλους ζωγράφους που έχουν ζωγραφίσει πίνακες με θέματα φρούτα και λαχανικά.

Στη συνέχεια οι μαθητές παρακολουθούν παρουσίαση των έργων τέχνης. Παρατηρούν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά κάθε πίνακα, σχολιάζουν το θέμα του κάθε ζωγράφου, παρατηρούν τα χρώματα, τις τεχνολογίες κτλ. Τα παιδιά μαθαίνουν να περιγράφουν με λεπτομέρειες ένα έργο τέχνης και γνωρίζουν έργα τέχνης μεγάλων ζωγράφων.

Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας δίνονται στα νήπια δύο φύλλα εργασίας όπου καλούνται να παρατηρήσουν πίνακες ζωγραφικής και να κάνουν στο πρώτο φύλλο αντιστοίχιση με συγκεκριμένα στοιχεία τους (FYLLO ERGASIAS 7), και στο δεύτερο να συμπληρώσουν πίνακα διπλής εισόδου (FYLLO ERGASIAS 8).

12^η Δραστηριότητα: Πάζλ με πίνακα ζωγραφικής .Λογισμικό: Εφαρμογές σε περιβάλλον Web 2.0: Jigsawplanet.com

Περιγραφή: Οι μαθητές επιλέγουν έναν από τους πίνακες της προηγούμενης δραστηριότητας (Carla Colombo, natura viva autunnale) και τον ανασυνθέτουν με τη βοήθεια του παζλ. Μαθαίνουν να πραγματοποιούν κατασκευές απλών συνθέσεων από εικόνες, σχέδια ή άλλες αναπαραστάσεις, κάνουν απλές κατασκευές συμμετρικών σχημάτων και προσεγγίζουν εμπειρικά τις ιδιότητες της συμμετρίας, αλληλεπιδρούν και συνεργάζονται για την παραγωγή κοινού έργου, διερευνούν, πειραματίζονται ανακαλύπτουν τη γνώση με λογισμικά ανοιχτού τύπου (π.χ. οπτικοποίηση, προσομοίωση).

13^η Δραστηριότητα

Ασχολούμαστε με τις μαθηματικές έννοιες ομαδοποιώντας και ταξινομώντας φρούτα ως προς ένα χαρακτηριστικό π.χ. ως προς το χρώμα , το μέγεθος, το είδος. Στη συνέχεια τα μετράμε ποια είναι τα περισσότερα και ποια τα λιγότερα και γράφουμε τους αριθμούς.

Ομαδοποίηση ως προς το είδος



Ταξινόμηση ως προς το μέγεθος (μεγάλα -μικρά) και το χρώμα



Η όλη διαδικασία είναι ευχάριστη και διασκεδαστική για τα παιδιά και δίνει σε μας την ευκαιρία να ανιχνεύσουμε τις προϋπάρχουσες γνώσεις των παιδιών για τα χρώματα, τα μεγέθη και τα είδη των φρούτων.

14^η Δραστηριότητα: Στοματική υγιεινή

Κατά τη διάρκεια επεξεργασίας του θέματος γίνεται αναφορά και στη στοματική υγιεινή.

Ενημερώνονται τα παιδιά από τι αποτελείται το στόμα τους και μέσα από την εμπειρία τους θα συζητηθούν τρόποι φροντίδας με έμφαση τη στοματική υγιεινή. Συζητάμε με απλά λόγια τον μηχανισμό που χαλάνε τα δόντια και αρρωσταίνουν τα ούλα: Ορισμένα μικρόβια που βρίσκονται στο στόμα μας και λέγονται ζαχαροζούζουνα κολλάνε πάνω στα δόντια και σχηματίζουν την μικροβιακή πλάκα που είναι αόρατη. Τα ζαχαροζούζουνα δυναμώνουν πολύ όταν τρώμε τροφές που έχουν ζάχαρη (καραμέλες, γλειφιτζούρια, ζελεδάκια, τσίχλες με ζάχαρη, σοκολάτες κ.ά). Σιγά-σιγά, όταν δεν βουρτσίζουμε τα δόντια, τα μικρόβια αυτά ανοίγουν τρύπες στα δόντια μας (τερηδόνα), φτιάχνουν το σπίτι τους (τα χαλάνε και δεν μπορούμε να φάμε το φαγητό μας γιατί πονάμε) και κοκκινίζουν τα ούλα μας (μερικές φορές μπορεί να τρέξει αίμα από τα ούλα μας). Βάζουμε στόχους : υγιές στόμα, υγιή ούλα και δόντια και ένα όμορφο χαμόγελο. Ρωτάμε τα παιδιά πώς θα καταφέρουμε να πετύχουμε αυτούς τους στόχους και παίρνουμε τις εξής απαντήσεις: βουρτσίζουμε τα δόντια, δεν τρώμε γλυκά, πηγαίνουμε στον Οδοντίατρο, τρώμε υγιεινά.

Αντιλούμε πληροφορίες από το βιβλίο της Ελληνικής οδοντιατρικής ομοσπονδίας «Γερά δόντια -καλύτερη υγεία».

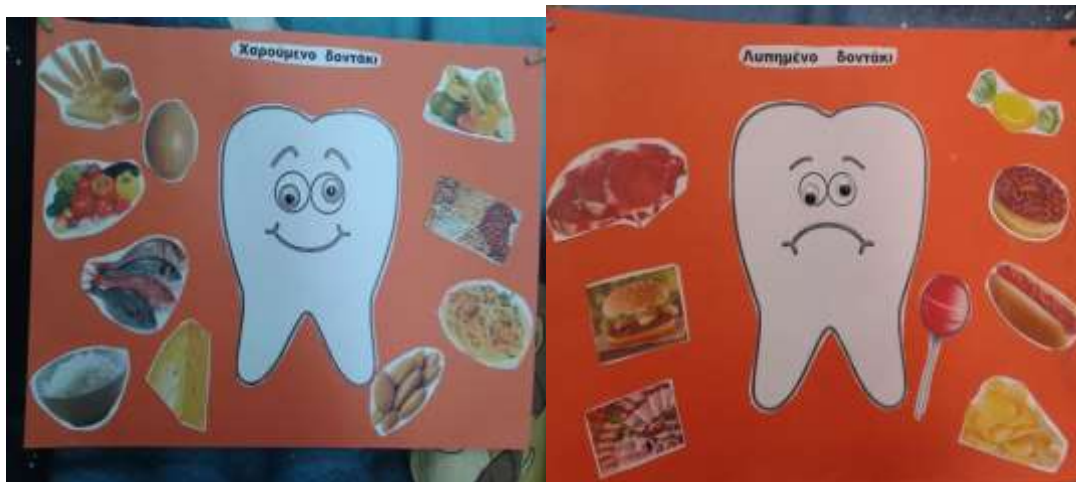
Διαβάζουμε τους υπέροχους «Σοκολάκη και Ζαχαρούλα Τρυποδόντη » και μιλάμε για τα μικρόβια που δημιουργούνται στα δόντια μας από την κακή διατροφή και έλλειψη στοματικής υγιεινής.

15^η Δραστηριότητα: Πραγματοποιείται επίσκεψη οδοντιάτρου στο Νηπιαγωγείο

Τα παιδιά γνωρίζουν τη στοματική κοιλότητα, την ανατομία και την επιστημονική ονομασία των δοντιών καθώς και το ρόλο που παίζουν τα δόντια σε όλες τις δραστηριότητές μας (μάσημα τροφής, ομιλία, σωστή άρθρωση, χαμόγελο). Έλαβαν πληροφορίες για την προστασία των δοντιών τους, την πρόληψη από τις ασθένειες των δοντιών και την στοματική υγιεινή.

16^η Δραστηριότητα: Δραστηριότητες εμπέδωσης

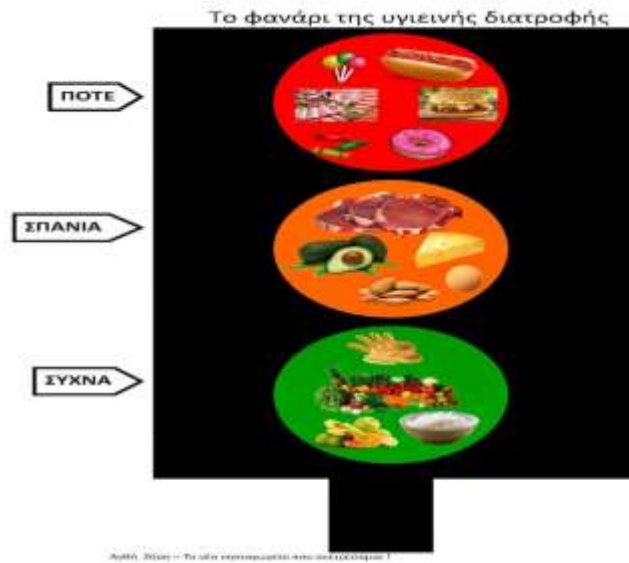
1^η Δραστηριότητα: Στα πλαίσια εικαστικών δραστηριοτήτων κατασκευάζουμε το λυπημένο και το χαρούμενο δοντάκι.



2^η Δραστηριότητα: Δημιουργούμε τα πιάτα διατροφής πρωινό- μεσημεριανό - βραδινό



3^η Δραστηριότητα: Κατασκευάζουμε το φανάρι των τροφών, σύμφωνα με την πυραμίδα της διατροφής



3^η Δραστηριότητα: Δημιουργία και διανομή ερωτηματολογίου

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ
25^ο ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΚΟΡΥΔΑΛΛΟΥ
ΙΟΥΝΙΟΣ 2015

Αγαπητοί γονείς,

Σας απευθύνουμε αυτό το ερωτηματολόγιο προκειμένου να μπορέσουμε ν' αξιολογήσουμε τα αποτελέσματα του προγράμματος Αγωγής Υγείας, με θέμα: «ΧΤΙΖΩ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ ΣΩΣΤΑ ΤΡΩΩ ΠΑΝΤΑ ΥΓΙΕΙΝΑ» που εφαρμόσαμε αυτή τη σχολική χρονιά στο Νηπιαγωγείο μας.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Απαντήστε βάζοντας ένα X στο τετραγωνάκι .

1. Είστε ευχαριστημένοι από το πρόγραμμα που ανέλαβε το νηπιαγωγείο μας;

α. πάρα πολύ	<input type="checkbox"/>	β. πολύ	<input type="checkbox"/>	γ. μέτρια	<input type="checkbox"/>	δ. λίγο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
δ. μέτρια	<input type="checkbox"/>	ε. λίγο	<input type="checkbox"/>	στ. καθόλου	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Μετά την εφαρμογή του προγράμματος έχετε διαπιστώσει αλλαγή στις διατροφικές συνήθειες του παιδιού σας;

α. πάρα πολύ μεγάλη	<input type="checkbox"/>	β. μεγάλη	<input type="checkbox"/>	γ. αρκετά	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
δ. μέτρια	<input type="checkbox"/>	ε. μικρή	<input type="checkbox"/>	στ. καθόλου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Μετά την εφαρμογή του προγράμματος έχετε διαπιστώσει αλλαγή στη συμπεριφορά του παιδιού σας σχετικά με τη στοματική υγιεινή;

α. πάρα πολύ μεγάλη	<input type="checkbox"/>	β. μεγάλη	<input type="checkbox"/>	γ. αρκετά	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
δ. μέτρια	<input type="checkbox"/>	ε. μικρή	<input type="checkbox"/>	στ. καθόλου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Ποια νομίζετε κατά τη γνώμη σας ότι ήταν τα θετικά σημεία του προγράμματος;

.....

.....

.....

.....

5. Ποια νομίζετε κατά τη γνώμη σας ότι ήταν τα αρνητικά σημεία του προγράμματος;

.....

.....

.....

.....

Σας ευχαριστούμε
Οι νηπιαγωγοί

Διαδικασίες αξιολόγησης

Η αξιολόγηση γίνεται από τη νηπιαγωγό και βασίζεται στις ομαδικές και ατομικές εργασίες των μαθητών, σε φύλλα αξιολόγησης που ετοιμάζονται για το σκοπό αυτό – με τη μορφή αντιστοίχισης, διαλέγω το σωστό, σωστό ή λάθος κτλ. Η αξιολόγηση είναι συνεχής και γίνεται ανά τακτά χρονικά διαστήματα, έτσι ώστε να υπάρχουν ευκαιρίες για διόρθωση και ανατροφοδότηση. Αξιολογείται, κατά βάση, ο βαθμός επίτευξης των στόχων που έχουν τεθεί εκ των προτέρων, κατά το σχεδιασμό του προγράμματος. Αξιολογούνται επίσης τα τυχόν προβλήματα που ανέκυψαν και ο τρόπος χειρισμού τους, όπως επίσης κι ο βαθμός ενδιαφέροντος και ανταπόκρισης των μαθητών μας. Η συμπλήρωση των ατομικών φακέλων των μαθητών – με γενικότερες παρατηρήσεις που ανέκυψαν κατά την περίοδο εφαρμογής-βοήθησε πολύ στην αξιολόγηση του προγράμματος.

Στο τέλος του προγράμματος διερευνήσαμε τα εξής βασικά στοιχεία:

- τι έμαθαν για τη σημασία της σωστής διατροφής στη σωματική υγεία και ευεξία
- πώς επέλεγαν πριν το πρόγραμμα και πως τώρα τα γεύματα και τις τροφές
 - τι άρεσε περισσότερο στα παιδιά και τι τα δυσκόλεψε
- αν συμμετείχαν σε ομαδικές δραστηριότητες
- αν ανέπτυξαν την κριτική τους σκέψη και τη δυνατότητα να επεξεργάζονται δεδομένα και να βγάζουν συμπεράσματα

Μέσα από τις διαδικασίες της αξιολόγησης διαπιστώσαμε ότι η πλειοψηφία των μαθητών επέλεγε πλέον τις περισσότερο υγιεινές τροφές για δεκατιανό στο σχολείο –ιδιαίτερα τη μέρα που είχαν ελεύθερη επιλογή– και έδινε συμβουλές υγιεινής διατροφής στους συμμαθητές τους που παρέκλιναν από την υγιεινή διατροφή. Αυτό ικανοποίησε ιδιαίτερα τους εκπαιδευτικούς και τους οδήγησε στο συμπέρασμα ότι ο βασικός σκοπός του προγράμματος είχε επιτευχθεί. Να αναφέρουμε επίσης ότι δύο μαθητές που δεν έτρωγαν καθόλου φρούτα –σύμφωνα και με τις μαρτυρίες των γονιών τους– άρχισαν να συμπεριλαμβάνουν και τα φρούτα στο καθημερινό τους διαιτολόγιο. Οι γονείς υπήρξαν πολύτιμοι σύμμαχοι στην αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του προγράμματός μας, ενημερώνοντάς μας σχετικά με τη διατροφική συμπεριφορά των παιδιών στο σπίτι (π.χ., αν συνέχιζαν να καταναλώνουν με τον ίδιο ρυθμό ανθυγιεινά είδη όπως σοκολάτες, παγωτά κτλ.).Θα μπορούσαμε να ισχυριστούμε ότι σε ικανοποιητικό βαθμό επιτεύχθηκε ενημέρωση-ευαισθητοποίηση των γονέων των μαθητών σε θέματα διατροφικών συνηθειών.

Το πρόγραμμα διατροφής το επεξεργαστήκαμε 6 μήνες, στοχεύοντας τα παιδιά να μάθουν την αξία της υγιεινής διατροφής .Τα παιδιά ανταποκρίθηκαν στο πρόγραμμα με χαρά και ενθουσιασμό, εμπλέκοντας στο θέμα και τους γονείς τους. Ένωσαν τη χαρά της συνεργασίας και της ανακάλυψης. Ανέπτυξαν πρωτοβουλίες αναζήτησης και συλλογής υλικού και πληροφοριών. Επεξεργάστηκαν λογικά καταστάσεις ,συμμετείχαν ενεργά με τις ιδέες τους, προβληματίστηκαν και εφάρμοσαν στην καθημερινότητά τους τις αποκτηθείσες γνώσεις και αντιλήψεις .Θεωρούμε ότι θα ήταν ενδιαφέρον να ασχοληθούμε σε επόμενο στάδιο με διατροφικές συνήθειες και γεύσεις από διάφορες περιοχές της πατρίδας μας.

Στο σημείο αυτό να αναφέρουμε ότι δε υπήρξε διαφοροποιημένη παιδαγωγική σε σχέση με την ηλικία των παιδιών καθώς οι δραστηριότητες που πραγματοποιήθηκαν ήταν κατάλληλες τόσο για τα νήπια όσο και για τα προνήπια, ούτε σε σχέση με το επίπεδο γνώσης της ελληνικής γλώσσας. Στην τάξη υπήρχε ένας αλλοδαπός μαθητής ο οποίος γνώριζε ικανοποιητικά την ελληνική γλώσσα.

Αδυναμίες και προτάσεις για περαιτέρω έρευνα.

Στα προγράμματα Αγωγής Υγείας η αξιολόγηση είναι δύσκολη γιατί χρειάζεται αρκετός χρόνος ώστε οι συνήθειες να γίνουν τρόπος ζωής, που σημαίνει ότι για να φανούν τα αποτελέσματα, απαιτείται μακροπρόθεσμη παρακολούθηση, γεγονός που δυσκολεύει την πορεία αξιολόγησης δεδομένου ότι τα παιδιά φεύγουν από το νηπιαγωγείο και πάνε στο δημοτικό σχολείο. Πεδίο περαιτέρω έρευνας θα μπορούσε να αποτελέσει η διερεύνηση των διατροφικών συνηθειών των μαθητών στο δημοτικό σχολείο. Το πρόγραμμα είναι διαχρονικό και θα πρέπει να επαναλαμβάνεται εάν θέλουμε τα παιδιά να είναι ευαισθητοποιημένα σε θέματα υγιεινής διατροφής.

Κρίνεται αναγκαίο τα προγράμματα Αγωγής Υγείας, οι στόχοι τους, οι τρόποι εφαρμογής και τα αποτελέσματά τους να γίνονται γνωστά και να διαχέονται αφενός μεταξύ των σχολείων, αφετέρου στην τοπική και ευρύτερη κοινωνία μέσα από τη διοργάνωση ημερίδων, σεμιναρίων και εκθέσεων. Έτσι, δίνεται η δυνατότητα σε εκπαιδευτικούς και μαθητές/-τριες να ανταλλάξουν απόψεις και εμπειρίες, να συζητήσουν ακόμη και τα εμπόδια και τις δυσκολίες εφαρμογής των προγραμμάτων, αλλά κυρίως να ικανοποιηθούν από την παρουσίαση του προγράμματος και τη συμβολή τους στη διάδοση των αποτελεσμάτων και στη δημιουργία του ενεργού πολίτη με κριτική σκέψη.

Βιβλιογραφία

- Farajian, P., Karasouli, K., Risvas, G., Panagiotakos, D. and Zampelas, A., 2009, "Repeatability and validity of a food frequency and dietary habits questionnaire in children," *Circulation*, 119Q e271-e366
- Pender, N.J., 1996, *Health Promotion in Nursing Practice*, Stanford, CT:Appleton & Lange
- Seefeldt, C. and Barbour, N., 1994, *Early Childhood Education: An Introduction*, Columbus: Merrill
- Υπουργείο Εθνικής Παιδείας & Θρησκευμάτων - Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Αθήνα ΟΕΔΒ (2002), Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγραμμάτων Σπουδών (Δ.Ε.Π.Π.Σ.) για το νηπιαγωγείο και προγράμματα σχεδιασμού και ανάπτυξης δραστηριοτήτων
- Υπουργείο Εθνικής Παιδείας & Θρησκευμάτων Παιδαγωγικό Ινστιτούτο ΟΕΔΒ - Αθήνα 2002, Οδηγός Νηπιαγωγού. Εκπαιδευτικοί σχεδιασμοί Δημιουργικά περιβάλλοντα μάθησης
- Υπουργείο Εθνικής Παιδείας & Θρησκευμάτων, Ειδική Υπηρεσία Εφαρμογής Προγραμμάτων ΚΠΣ. (2008), Εγχειρίδιο Δραστηριοτήτων για Νηπιαγωγούς
- Αρχοντάκη, Ζ. και Φιλίππου, Δ., 2003, 205 Βιωματικές ασκήσεις για εμπύχωση ομάδων: Εκδόσεις Καστανιώτη
- Δαγκωνάκη, Α. και Τσίγηρα, Μ., 1997, Υγεία και διατροφή στην προσχολική ηλικία: Οδηγός για Νηπιαγωγούς, Πανεπιστήμιο Κρήτης, Τμήμα Ιατρικής, Τομέας Κοινωνικής Ιατρικής, Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας
- Ματσαγγούρας, Η., 2000, Ομαδοσυνεργατική διδασκαλία και μάθηση, Γρηγόρης
- Ράπτης, Α. και Ράπτη Α., 2004, Μάθηση και διδασκαλία στην εποχή της πληροφορίας (ολιστική προσέγγιση), Εκδόσεις ΑΘΗΝΑ
- Ράπτης, Α. και Ράπτη Α., 2004, Μάθηση και διδασκαλία στην εποχή της πληροφορίας (παιδαγωγικές δραστηριότητες), Εκδόσεις ΑΘΗΝΑ
- Κουτσοβάνου, Ε. 1994, Η θεωρία του Piaget και παιδαγωγικές εφαρμογές στην προσχολική εκπαίδευση, Οδυσσέας
- Μεράκου, Κ. και Κουρέα-Κρεμαστινού Τζ, 2007, Υγιεινή Διατροφή για παιδιά 4-8 ετών, Εκδόσεις Πατάκη

- Φαρατζιάν, Π., Παναγιωτάκος, Δ., Ρίσβας, Γ., Μπουνιζιούκα, Β. και Ζαμπέλας, Α., 2011, Αθήρωμα, Διατροφικές συνήθειες και δείκτες παχυσαρκίας που επηρεάζουν τα επίπεδα αρτηριακής πίεσης στα παιδιά: Μελέτη GRECO (Greek Childhood Obesity study)
- Χρυσοφίδης, Κ., 1994, Βιωματική- Επικοινωνιακή Διδασκαλία. Εισαγωγή της μεθόδου project στο σχολείο, Αθήνα: Εκδόσεις Gutenberg
- Χριστογέρου, Κ. και Αρμενιάκου Κ, 2006, Σχέδια εργασίας για το νηπιαγωγείο και το δημοτικό, Εκδόσεις Κέρδος