

ΜΟΥΣΕΙΟ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΕΘΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΡΕΥΝΑΣ & ΔΙΔΑΞΗΣ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΤΑΚΤΟΥ

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΕΛΛΑΔΟΣ
ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1981

ΛΕΟΝΤΕΙΟΣ ΣΧΟΛΗ
ΑΘΗΝΩΝ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων
και Αθλητισμού

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ:

9 Πανελλήνιο Συνέδριο

Εκπαίδευση και Πολιτισμός στον 21ο αιώνα



13-14 Απριλίου
2024

“Χτίζουμε την υγεία μας, μεριμνούμε για το βάρος μας”
Εκπαιδευτικό, ερευνητικό πρόγραμμα (Project) για τις διατροφικές συνήθειες
Δήμητρα Λογγίνου
dimitralogginou@yahoo.gr




Εισαγωγή

Η εκπαιδευτική προσέγγιση που αναλύεται παρακάτω βασίζεται στη μέθοδο project.

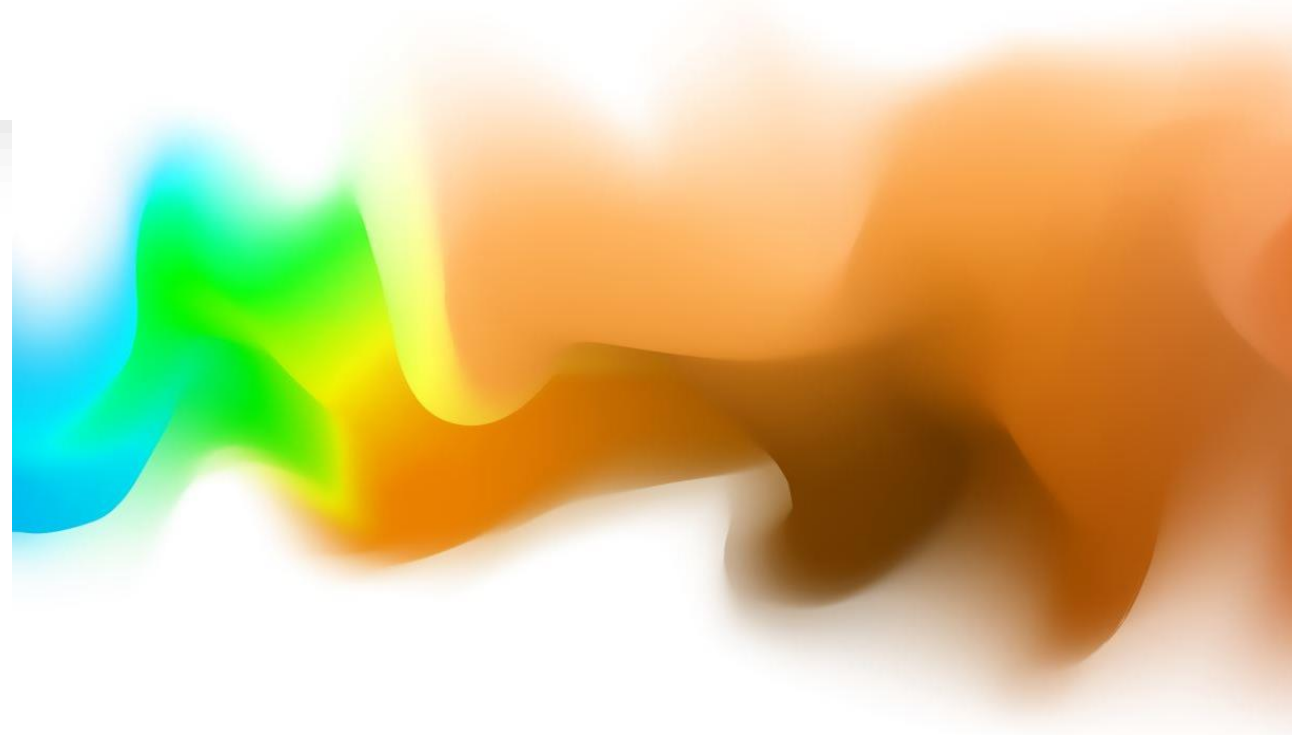
Η λέξη Project προέρχεται από τη λατινική λέξη projicere που σημαίνει σχεδιάζω, σκοπεύω, βάζω κάτι στο μυαλό μου. Το Project είναι ένας τρόπος ομαδικής διδασκαλίας, η οποία διαμορφώνεται και διεξάγεται από όλους τους συμμετέχοντες. Βασικό χαρακτηριστικό της είναι η ελευθερία των μελών να προτείνουν θέματα προς συνδιαμόρφωση, ενώ σημαντικό ρόλο παίζουν οι ανάγκες και τα ενδιαφέροντα αυτών που συμμετέχουν.

Ακολουθείται η διαδικασία οργάνωσης με βάση τις αρχές της διοίκησης ανθρώπινων πόρων, δηλαδή ακολουθείται το τρίπτυχο:

- Καθορισμός αναγκών
 - Μετατροπή των αναγκών σε προγράμματα - Εφαρμογή
 - Αξιολόγηση των προγραμμάτων.
- 

Στοιχεία Υλοποίησης Προγράμματος

Το ερευνητικό πρόγραμμα πραγματοποιήθηκε σε παιδιά της πρωτοβάθμιας δημοτικής εκπαίδευσης. Δεκαεπτά μαθητές του 30ου Ολοήμερου Δημοτικού Σχολείου Πειραιά, από ποικίλα πολιτισμικά περιβάλλοντα και διαφορετικό οικονομικό υπόβαθρο ο καθένας συνέθεσαν τη μαθητική ομάδα του προγράμματος. Η εκπαιδευτική διαδικασία έλαβε χώρα κατά τη διάρκεια της λειτουργίας τόσο του πρωινού προγράμματος όσο και του προγράμματος του ολοήμερου και υλοποιήθηκε από τον Οκτώβριο του 2023 έως τον Μάρτη του 2024. Κατά τη διάρκεια του προγράμματος αξιοποιήθηκε τόσο η διαζώσης όσο και η εξ αποστάσεως διδασκαλία μέσα από τη δημιουργία και την αξιοποίηση ειδικά διαμορφωμένου υλικού.



Στόχοι – επιδιώξεις

Οι στόχοι του εκπαιδευτικού προγράμματος συνοψίζονται στα εξής:

- Στη γεφύρωση του χάσματος ανάμεσα σε «καλούς» - «κακούς» μαθητές.
- Στην ενθάρρυνση της Ελευθερίας του Λόγου και της Ανάπτυξης Ικανοτήτων.
- Στην έλλειψη φόβου ή άγχους ότι κάποιος θα υποτιμηθεί ή θα γίνει αντικείμενο αρνητικού σχολιασμού.
- Στις ευκαιρίες που προσφέρονται στο παιδί να τα καταφέρει.
- Στη παροχή βοήθειας, όταν είναι απαραίτητη, η έμφαση στην υπομονή και όχι στην παρέμβαση.
- Στη δημιουργία ελεύθερου χώρου, απαλλαγμένου από εξετάσεις και βαθμολογίες εντός του εκπαιδευτικού συστήματος.
- Στη διεπιστημονική συνεργασία, η πρόσβαση σε ανεξάντλητες πηγές εμπειρίας, γνώσης και αισθητικής καλλιέργειας.
- Στην εκμετάλλευση των εμπειριών που προκύπτουν από την αλληλεπίδραση των μελών και η κατάθεση διαφορετικών εμπειριών από τα μέλη της ομάδας.






Μεθοδολογία του προγράμματος

Οι βασικές αρχές για τον σχεδιασμό των δράσεων του ερευνητικού προγράμματος βασίστηκαν στην προκαταρκτική έρευνα για τις ανάγκες και το επίπεδο των γνώσεων της ομάδας στόχου (target group). Πραγματοποιήθηκε ακόμη καθορισμός του αριθμού των ενοτήτων, ο οποίος δεν θα μπορούσε σε καμία περίπτωση να είναι μικρότερος από πέντε και μεγαλύτερος από εννέα. Επιπλέον δόθηκε ιδιαίτερη έμφαση στην έκφραση των ιδεών των μαθητών με συγκεκριμένο και αφηρημένο τρόπο, ενώ η αξιολόγηση πραγματοποιήθηκε σε σχέση με την αποτελεσματικότητα και την κάλυψη των στόχων. Παράλληλα, ενθαρρύνθηκαν οι διάφοροι τρόποι κίνησης, η συναισθηματική έκφραση, η συγκίνηση και προτάθηκαν οι οπτικές, κιναισθητικές και ακουστικές δυνατότητες των μαθητών μέσα σε ένα πλαίσιο ασφαλείας και ηρεμίας.

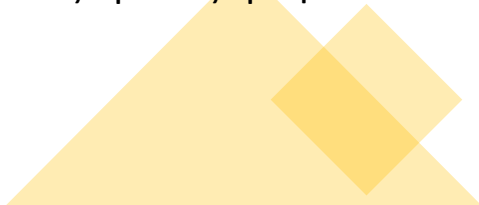


Διδακτική Προσέγγιση

Αρχικά η εκπαιδευτικός παρατηρώντας τις διατροφικές συνήθειες των μαθητών του σχολείου, οι οποίες δεν εναρμονίζονται με τις σωστές διατροφικές συνήθειες, τις έρευνες σχετικά με τα ποσοστά παχυσαρκίας στη χώρα μας και τις κτιριακές συνθήκες του σχολείου λαμβάνει την απόφαση να πραγματοποιήσει εκπαιδευτικό πρόγραμμα σχετικά με τη διατροφική αγωγή με τίτλο: "Χτίζουμε την υγεία μας, μεριμνούμε για το βάρος μας" με βάση το πρόγραμμα σίτισης στο οποίο συμμετέχει το σχολείο μας. Στη συνέχεια, μελετάται η σχετική νομοθεσία που αφορά τη σίτιση στον χώρο του σχολείου τόσο για το πρωινό ωράριο όσο και για το ωράριο του ολοήμερου.



Η εκπαιδευτικός λαμβάνοντας υπόψη τις αρχές σχεδιασμού των εκπαιδευτικών προγραμμάτων, τη δομή του project και τις προτεινόμενες προσεγγίσεις ,πραγματοποιεί μια πρώτη συζήτηση με τους μαθητές σχετικά με την αξία της σωστής διατροφής και τα οφέλη της στη ζωή μας και ανταλλάσσουν απόψεις. Οι μαθητές εμφανίζονται θετικοί στο να μάθουν περισσότερα γι' αυτό το θέμα κι έτσι οριστικοποιείται ο σχεδιασμός του προγράμματος διατροφικής αγωγής με σκοπό την ευαισθητοποίησή των μαθητών πάνω στο συγκεκριμένο θέμα και την υιοθέτηση καλών διατροφικών συνηθειών. Παράλληλα, μέσα από τη μελέτη της νομοθεσίας και της εμπειρίας από τη συμμετοχή του σχολείου στα προγράμματα σχολικών γευμάτων και φρούτων και λαχανικών διαπιστώνεται ότι δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στη μεσογειακή διατροφή, κάτι που σκοπεύεται να αξιοποιηθεί στην πορεία του προγράμματος. Οι μαθητές από την προηγούμενη χρονιά έχουν μάθει τι πρέπει να φέρνουν στο σχολείο ως κολατσιό μέσα από ενημερωτική συνάντηση που είχαμε με ειδικό επιστήμονα πάνω σε θέματα διατροφής. Η Ειδικός τους μίλησε για τις ομάδες τροφών και τους έδωσε συμβουλές πάνω σε θέματα διατροφής:



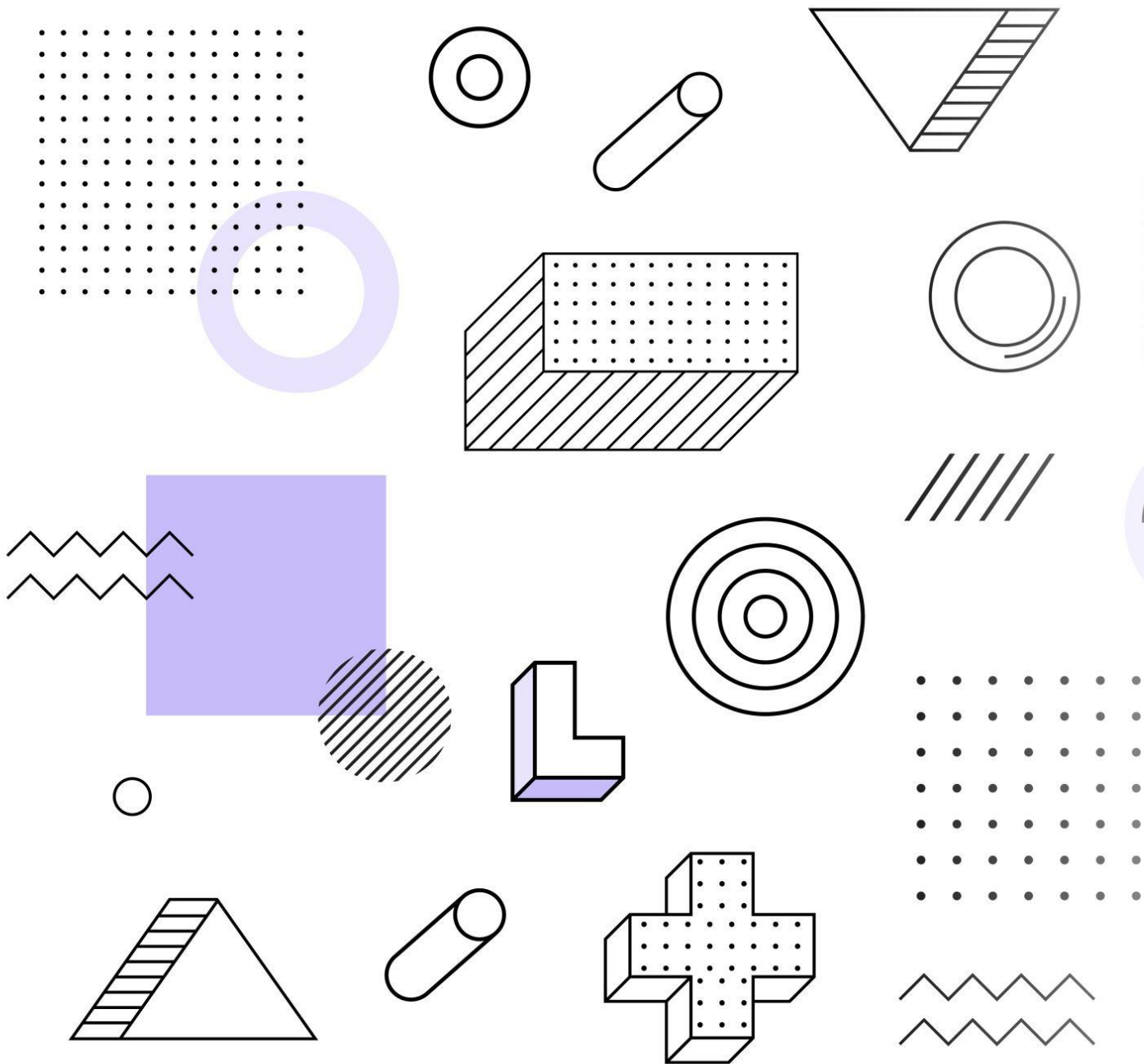
Ως προς τον αριθμό, το περιεχόμενο και τη μορφή των επιμέρους δράσεων τα παιδιά προτείνουν να επεξεργαστούμε πέντε ενότητες:

- Καλές διατροφικές συνήθειες και αποτελέσματα για τον ανθρώπινο οργανισμό
- Κακές διατροφικές συνήθειες και αποτελέσματά για τον ανθρώπινο οργανισμό
- Μεσογειακή διατροφή
- Αξία τροφών όπως το μήλο, το γκρέιπφρουτ, η πατάτα, τα ζυμαρικά, η μπανάνα, η ζάχαρη, η σοκολάτα μέσα από το ερώτημα: Είναι πάντα χρήσιμα ή βλαβερά;
- Η σίτιση στο σχολείο. Ως προς τον τρόπο που θα το μάθουμε τα παιδιά πρότειναν να αξιοποιήσουμε διάφορα άρθρα, παρουσιάσεις ή βίντεο, το τραγούδι, τη ζωγραφική, το θέατρο, το παιχνίδι και τον χορό. Ως προς τον ποιον ειδικό να καλέσουμε, ομόφωνα οι μαθητές απάντησαν πως επιθυμούν να τους μιλήσει η ειδικός που τους μίλησε την προηγούμενη χρονιά. Τέλος, ως προς τον χώρο που θα επισκεφτούμε, οι μαθητές πρότειναν να πάμε στις αίθουσες όπου πραγματοποιείται η σίτιση στο ολοήμερο για να δούμε το πού έχουν τοποθετηθεί όλα όσα ορίζει το νομοθετικό πλαίσιο. Για τον σκοπό αυτό τα παιδιά θα αξιοποιήσουν ειδικό ερωτηματολόγιο και θα καταθέσουν προτάσεις βελτίωσης-ανάπτυξης στον διευθυντή του σχολείου.

Αξιολόγηση

Η αξιολόγηση του ερευνητικού προγράμματος πραγματοποιείται σε σχέση με το κατά πόσο υλοποιήθηκαν ή όχι οι προκαθορισμένοι στόχοι. Ως προς τον πρώτο στόχο που αφορά τη γεφύρωση του χάσματος ανάμεσα στους «καλούς» και «κακούς» μαθητές παρατηρήθηκε ότι λόγω του τρόπου οργάνωσης και εκτέλεσης της εκπαιδευτικής διαδικασίας αποφεύχθηκε ο διαχωρισμός μεταξύ των μαθητών, ενώ παράλληλα ανιχνεύθηκαν οι ιδιαίτερες κλίσεις και τα ταλέντα που κάθε παιδί διαθέτει. Με λίγα λόγια η δομή του προγράμματος βοήθησε στο να λειτουργήσουμε συμπεριληπτικά και να ενισχύσουμε τα θετικά χαρακτηριστικά του κάθε παιδιού μέσα σε ένα πλαίσιο ενθάρρυνσης και ελευθερίας του λόγου καλύπτοντας με αυτόν τον τρόπο και τον δεύτερο στόχο του ερευνητικού προγράμματος.





Παράλληλα, το φιλικό ύφος των δραστηριοτήτων και η ισορροπημένη, απλή ανάπτυξη των φύλλων εργασιών και των παρουσιάσεων η παροχή εξ αποστάσεως διδασκαλίας σε συνδυασμό με την στάση της εκπαιδευτικού βοήθησαν τους μαθητές να λειτουργήσουν απαλλαγμένοι από το άγχος και τον φόβο ότι κάποιος θα υποτιμηθεί ή θα γίνει αντικείμενο αρνητικού σχολιασμού και χλευασμού. Δηλαδή, το πρόγραμμα βοήθησε στο να μειωθούν σημαντικά οι καταστάσεις που ενεργοποιούν εκφοβιστικές συμπεριφορές ανάμεσα στους μαθητές διότι η διδασκαλία είχε σχεδιαστεί και προσαρμοστεί με τέτοιο τρόπο, ώστε να καλλιεργεί συνθήκες επιτυχίας για κάθε μαθητή, ώστε να μπορεί να τα καταφέρει μόνος του.





Επιπλέον, δόθηκε έμφαση στη παροχή βοήθειας προς τους μαθητές μόνο όταν είναι απαραίτητη και δόθηκε έμφαση στην υπομονή και όχι στην παρέμβαση για την επίλυση των δύσκολων καταστάσεων που προέκυψαν. Επιπρόσθετα, το γεγονός ότι το ερευνητικό πρόγραμμα δεν ήταν εστιασμένο σε βαθμολογίες και εξετάσεις δημιούργησε ελεύθερο χώρο εντός του εκπαιδευτικού συστήματος. Τέλος, μέσω της συνεργασίας με την ειδικό επιστήμονα – διατροφολόγο, τονίστηκε η διεπιστημονική προσέγγιση του προγράμματος, ενώ η αξιοποίηση των διαδικτυακών πηγών έδωσαν πρόσβαση σε ανεξάντλητες πηγές γνώσεις, εμπειρίας και αισθητικής.

Δομή & Αποτελέσματα Έρευνας

Η Σίτιση στο Σχολείο												
Α Ομάδα Ερωτήσεων - Μαθητές												
Αριθμός Ερωτηματολογίων	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	
Πρωινό Πρόγραμμα	Διαλογή											
1. Αποφεύγεται η επαφή μαθητών διαφορετικών τμημάτων κατά τη σίτιση εν ώρα διαλείματος ή στο μεσημεριανό γεύμα. Για παράδειγμα οι μαθητές είναι ομαδοποιημένοι ανά τάξη και βρίσκονται σε μεγάλη απόσταση μεταξύ τους ή χρησιμοποιούνται διαφορετικές αίθουσες για τη σίτιση.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2. Οι μαθητές πλένουν τα χέρια τους με υγρό σαπούνι και νερό πριν το γεύμα ή χρησιμοποιούν το αντισηπτικό	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3. Οι μαθητές πλένουν τα χέρια τους με υγρό σαπούνι και νερό μετά το γεύμα ή χρησιμοποιούν το αντισηπτικό.	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1
4. Οι μαθητές πλένουν τα χέρια τους για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα με υγρό												



Η Σίτιση στο Σχολείο

Β' Ομάδα Ερωτήσεων - Εκπαιδευτικός Δ.Α

Αριθμός Ερωτηματολογίων

Ολόημερο

	01	02	03	04	Σύνολο	Ποσοστό
12. Κατά την προετοιμασία κι επιμέλεια του φαγητού χρησιμοποιείται μάσκα και φοριούνται γάντια από τον εκπαιδευτικό.	1	1	1	1	4	100
13. Η αίθουσα σίτισης αερίζεται καλά, δηλαδή ανοίγονται τα παράθυρα και οι πόρτες τακτικά για τη βελτίωση του αερισμού	1	1	1	1	4	100
14.Υπάρχει αντισηπτικό στην αίθουσα σίτισης.	1	1	1	1	4	100
αναρτημένες οι αφίσες με τίτλο: «Δεκάλογος της υγιεινής διατροφής» και « Το υγιεινό μου κολατσιό».	1	1	1	1	4	100

Γραφική Απεικόνιση Ποσοστών

15. ΣΤΗΝ ΑΙΘΟΥΣΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΕΙΝΑΙ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΟΙ ΑΦΙΣΕΣ ΜΕ ΤΙΤΛΟ: «ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ» ΚΑΙ « ΤΟ ΥΓΙΕΙΝΟ ΜΟΥ ΚΟΛΑΤΣΙΟ».

100

14. ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΟ ΣΤΗΝ ΑΙΘΟΥΣΑ ΣΙΤΙΣΗΣ.

100

13. Η ΑΙΘΟΥΣΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΑΕΡΙΖΕΤΑΙ ΚΑΛΑ, ΔΗΛΑΔΗ ΑΝΟΙΓΟΝΤΑΙ ΤΑ ΠΑΡΑΘΥΡΑ ΚΑΙ ΟΙ ΠΟΡΤΕΣ ΤΑΚΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΟΥ ΑΕΡΙΣΜΟΥ

100

12. ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΙ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΤΟΥ ΦΑΓΗΤΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΜΑΣΚΑ ΚΑΙ ΦΟΡΙΟΥΝΤΑΙ ΓΑΝΤΙΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ.

100

Η Σίτιση στο Σχολείο

Γ' Ομάδα Ερωτήσεων - Σχολείο

Αριθμός Ερωτηματολογίων

01 02 03 04 05 06 07 08 09 10

Πρωινό Πρόγραμμα

16. Το σχολείο συμμετέχει σε προγράμματα που προάγουν τις σωστές διατροφικές επιλογές των μαθητών, ώστε να λειτουργεί ως εκπαιδευτικό μέσο πρακτικής εφαρμογής των αρχών υγιεινής διατροφής, προστατεύοντας κατ' αυτόν τον τρόπο την υγεία των παιδιών.

17. Το σχολείο παρέχει στους μαθητές τις εγκαταστάσεις (π.χ. κυλικείο) που προάγουν τις σωστές διατροφικές επιλογές των μαθητών, ώστε να λειτουργεί ως εκπαιδευτικό μέσο πρακτικής εφαρμογής των αρχών

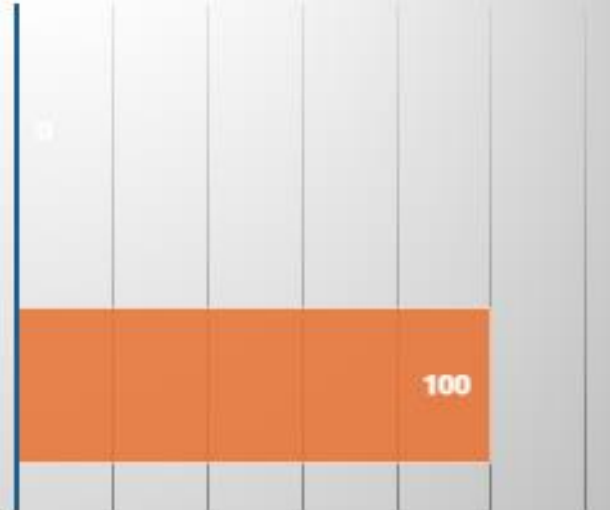
Διαλογή

1 1 1 1 1 1 1 1 1 1

Γραφική Απεικόνιση Ποσοστών

17. ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΑΡΕΧΕΙ ΣΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΙΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ (Π.Χ. ΚΥΛΙΚΕΙΟ) ΠΟΥ ΠΡΟΑΓΟΥΝ ΤΙΣ ΣΩΣΤΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ, ΩΣΤΕ ΝΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΩΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΜΕΣΟ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΩΝ ΑΡΧΩΝ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΝΤΑΣ ...

16. ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΥΜΜΕΤΕΧΕΙ ΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΡΟΑΓΟΥΝ ΤΙΣ ΣΩΣΤΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ, ΩΣΤΕ ΝΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΩΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΜΕΣΟ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΩΝ ΑΡΧΩΝ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΝΤΑΣ ΚΑΤ' ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ...



Ευχαριστώ πολύ

