

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

ΤΣΙΜΠΟΣ ΧΡ.

7/θ Σχολείο Κουτσοποδίου, Δ/ση Α/θμιας Εκπ/σης Αργολίδας
e-mail: ctsimpos@sch.gr

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Με το πρόγραμμα «Περιβάλλον και Διατροφικές συνήθειες» αντιμετωπίζονται οι καταναλωτικές κοινωνικές ανάγκες με βάση ότι «χρειάζομαι ένα αγαθό που έχει άμεση προτεραιότητα και καλύπτει βασικές και ουσιώδεις διατροφικές ανάγκες» και όχι με βάση ότι «θέλω κάτι που δεν είναι απαραίτητο αλλά και χρήσιμο για τη σωματική μου ανάπτυξη και υγεία και μάλιστα επειδή διαφημίζεται έντονα και πολλές φορές έξυπνα και - γιατί όχι - παραπλανητικά». Με την υλοποίηση των στόχων του οι μαθητές θα αναβαθμίσουν τις διατροφικές τους συνήθειες ως συνειδητοποιημένοι καταναλωτές πέρα από κάθε μόδα, διαφήμιση ή υποτιθέμενη κοινωνική αποδοχή ή καταξίωση υπερκαταναλωτισμού

TSIMPOS C.

e-mail: ctsimpos@sch.gr

ABSTRACT

Through the School Environmental Education Program titled «Environment and Nutrition Habits» social consumption needs are met based on the motto «I need a product indispensable to life, which covers fundamental nutritional needs» I do not need to consume something just because it is smartly advertised and sometimes misinforms the people in order to be bought. The pupils will have the opportunity to upgrade their consumption habits and become aware of the habits helping them to avoid being victims of the advertisements and overconsumption.

Λέξεις κλειδιά: Περιβάλλον, Διατροφή, Διατροφικές συνήθειες, Μεσογειακή διατροφή, Διατροφική πυραμίδα

1. ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΘΕΜΑΤΟΣ

1. Η Αργολίδα και ειδικά το Κουτσοπόδι όπου διαμένουν οι μαθητές, είναι κατεξοχήν αγροτική περιοχή και τα παιδιά βιώνουν αγροτικές δραστηριότητες. Είναι μελλοντικοί αγρότες και μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις γνώσεις τους για οικολογικές και βιολογικές καλλιέργειες.
2. Η αυξημένη χρήση φυτοφαρμάκων και χημικών στη γεωργία, ειδικά στην περιοχή μας, (αύξηση νιτρικών ουσιών στο έδαφος και επιβάρυνση του πόσιμου νερού)
3. Η σημασία των συνηθειών της υγιεινής διατροφής για τη διαφύλαξη της υγείας.
4. Η έξαρση των παραπλανητικών διαφημίσεων διατροφικού υπερκαταναλωτισμού και η ανάγκη να αντιμετωπίσουν τα παιδιά, που είναι πιο ευαίσθητα σε τέτοιου είδους επιρροές, αυτή την «επίθεση» στο σώμα τους και στην τσέπη τους.

2. ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

1. Περιγραφή τροφής ανθρώπων και ζώων.
2. Διάκριση μεταξύ ζωικών και φυτικών τροφών.

3. Καθορισμός του «γιατί τρώμε;». Μέρος πρώτο: ανάπτυξη του οργανισμού. Μέρος δεύτερο : πρόσληψη ενέργειας.
4. Γνωριμία με τις ομάδες τροφίμων.
5. Διάκριση μεταξύ αναγκαίων βασικών τροφίμων και επιβλαβών.
6. Εντοπισμός προβλημάτων που προέρχονται από κακές διατροφικές συνήθειες.
7. Έμφαση στα θετικά αποτελέσματα, σωματικά και ψυχικά, της υγιεινής διατροφής.
8. Ανάπτυξη προσωπικών αξιών προκειμένου να ερμηνεύονται οι διαφημίσεις προς όφελος των παιδιών -καταναλωτών.
9. Ανάπτυξη ικανοτήτων ώστε να γίνουν τα παιδιά συνειδητοποιημένοι καταναλωτές.
10. Υιοθέτηση της Μεσογειακής διατροφής.

3. ΜΕΘΟΔΟΙ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ

1. Συλλογή φωτογραφιών τροφίμων από περιοδικά και εφημερίδες. Χωρισμός σε κατηγορίες σύμφωνα με τις δικές τους προτιμήσεις-προτάσεις. Επικόλληση σε μεγάλα χαρτόνια.
2. Προφορικές ανακοινώσεις των μαθητών ύστερα από μελέτη των φωτογραφιών, των άρθρων και των κειμένων από τις ενώσεις καταναλωτών.
3. Συγκέντρωση διαφόρων συσκευασμένων τροφίμων στην τάξη. Επισήμανση στοιχείων τα οποία αναγράφονται στις συσκευασίες. (οδηγίες για το πώς τρώγονται ή μαγειρεύονται, τα συστατικά τους, η ένδειξη έγκρισης των αρμοδίων υπηρεσιών, η χώρα προέλευσης, η ημερομηνία λήξης). Συζήτηση για τη χρησιμότητα αυτών των ενδείξεων, εντοπισμός τυχόν παραλείψεων από σκοπιμότητα ή όχι παραπλάνησης των καταναλωτών.
4. Ανακοινώσεις, σύμφωνα με δημοσιεύματα και εκπομπές σε ραδιοτηλεοπτικά μέσα, για τα θετικά αποτελέσματα της υγιεινής διατροφής.
5. Καταγραφή απόψεων, ύστερα από συζήτηση, για τους κινδύνους οι οποίοι κρύβονται μέσα στα τρόφιμα.
6. Με τη βοήθεια κατάλληλων πηγών (άρθρα από εφημερίδες και περιοδικά, έντυπο υλικό από τις ενώσεις προστασίας των καταναλωτών, κ.ά.) διερευνούν τα δικαιώματα του καταναλωτή και τις οδηγίες για την αγορά τροφίμων. Κατασκευάζουν σχετικές αφίσες και τις τοιχο-κολλούν στην τάξη τους.
7. Κριτική διαφημίσεων που έχουν σα στόχο την αύξηση των πωλήσεων, ανεξάρτητα από την επιβάρυνση των καταναλωτών.
8. Εντοπισμός φαινομένου της παχυσαρκίας τόσο στους ενήλικες αλλά και στα παιδιά. Σχέση κακής διατροφής με προβλήματα υγείας αλλά και με δυσκολίες στην καθημερινή ζωή των καταναλωτών. (Δυσκολία στην κίνηση, στο βάδισμα, το τρέξιμο κλπ)
9. Έλεγχος των προϊόντων που προμηθεύονται οι ίδιοι ή ζητούν να τους προμηθεύσουν οι γονείς τους.
10. Προετοιμασία κολατσιού για το σχολείο από το σπίτι με βάση φρούτα, σάντουιτς για αποφυγή έτοιμων συσκευασμάτων όπως είναι τα πατατάκια, τα γαριδάκια κ.λ.π.

4. ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

1. Συγκέντρωση φωτογραφιών και κατηγοριοποίησή τους.
2. Επίσκεψη σε βιολογικές καλλιέργειες αμπελιού και ελιάς στην περιοχή Κουτσοποδίου και ενημέρωση από γεωπόνο για τους λόγους ανάπτυξης της μεθόδου αυτής στις καλλιέργειες.
3. Επίσκεψη σε κατάστημα τροφίμων. Εντοπισμός βιολογικών και μη προϊόντων. Μελέτη ετικετών των τροφίμων. Σύγκριση τιμών. Εντοπισμός αφισών με θέμα τα βιολογικά προϊόντα.
4. Επίσκεψη στην Ένωση Νέων Αγροτών στην Αργολίδα. Παρακολούθηση σχετικής προβολής και εισήγησης από τον Πρόεδρο της Ένωσης. Προμήθεια εντύπων.
5. Επίσκεψη στο Ελληνικό Παιδικό Μουσείο στην Αθήνα και συμμετοχή σε σχετικό βιωματικό πρόγραμμα Διατροφής.
6. Παρακολούθηση βιντεοπροβολής με θέμα « Μεσογειακή Δίαιτα ».
7. Ανάγνωση από όλους τους μαθητές σχετικών κειμένων μέσα στην αίθουσα διδασκαλίας.
8. Σχεδιασμός διατροφικής πυραμίδας και εμπλουτισμός της με ζωγραφιές.

9. Δημιουργία φακέλων με ενημερωτικό υλικό.
10. Κατηγοριοποίηση αφισών.
11. Προετοιμασία θεατρικού δρώμενου με τίτλο «Σκουπιδοτροφές».

5. ΔΡΑΣΕΙΣ - ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ

1. Ανακοίνωση του προγράμματος εγγράφως στους γονείς.
2. Εκδήλωση παρουσίασης του ΣΠΠΕ κατά την ημερίδα της 11ης Ιουνίου 2003 στο Σχολείο η οποία περιλάμβανε:
 - i. Έκθεση ζωγραφικής, φωτογραφιών και αποκομμάτων από τον Τύπο.
 - ii. Ανάγνωση από όλους τους μαθητές σχετικών κειμένων (προσωπικών συμπερασμάτων, ανακοινώσεων και παραμυθιών).
 - iii. Προβολή της βιντεοταινίας « Μεσογειακή Δίαιτα ».
 - iv. Προβολή βιντεοταινίας με σκηνές από την επίσκεψη των μαθητών στις βιοκαλλιέργειες και το Ελληνικό Παιδικό Μουσείο στην Αθήνα.
 - v. Ομιλία Κλινικού Διαιτολόγου Διατροφολόγου με θέμα «Διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων σε σχέση με τη Μεσογειακή Διατροφή».
 - vi. Ομιλία του Γεωπόνου, Προϊσταμένου Τμήματος Φυτοπροστασίας της Δ/σης Αγροτικής Ανάπτυξης Αργολίδας, με θέμα « Βιολογικές Καλλιέργειες και Φυτοπροστασία ».
 - vii. Ομιλία του Συντονιστή του ΣΠΠΕ με θέμα « Είσαι καταναλωτής. Τι ξέρεις γι' αυτό; »
 - viii. Θεατρικό δρώμενο από τους μαθητές της Δ' τάξης με θέμα « Τροφές ή σκουπιδοτροφές ; »
 - ix. Απονομή στους μαθητές αναμνηστικών.
 - x. Παράδοση ενημερωτικών φακέλων και αφισών από τους μαθητές στους παριστάμενους.
 - xi. Πραγματοποίηση δεξίωσης με παραδοσιακά εδέσματα τα οποία παρασκεύασαν οι μητέρες των παραπάνω μαθητών και τα οποία συνοδεύτηκαν από βιολογικό οίνο τοπικής παραγωγής.
3. Αποστολή αφισών σε διάφορους φορείς με σχετική επιστολή των μαθητών. (Νοσοκομεία Άργους και Ναυπλίου, τα φαρμακεία του Κουτσοποδίου, το Αγροτικό Ιατρείο, το Δήμο Κουτσοποδίου).

6. ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

1. Ερωτηματολόγιο πριν από το πρόγραμμα
2. Ερωτηματολόγιο μετά την υλοποίηση του προγράμματος, με βάση τις προτάσεις των ίδιων των μαθητών.

7. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ ΣΤΗΝ ΤΟΠΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΑ

1. Οι μαθητές της Δ' τάξης οι οποίοι υλοποίησαν το πρόγραμμα δέχτηκαν με πολλή προθυμία την πραγματοποίησή του. Απόλαυσαν κάθε στιγμή, τόσο στο χώρο του σχολείου, αλλά και κατά τις εκπαιδευτικές επισκέψεις και δραστηριότητες εκτός σχολείου.
2. Με το βιωματικό πρόγραμμα του Ελληνικού Παιδικού Μουσείου παρασκεύασαν από το αρχικό στάδιο γλυκά και κουλουράκια αφού πρώτα ενημερώθηκαν και έπαιξαν παιχνίδια σχετικά με τη διατροφή τους. Από τη διαδικασία αυτή προέκυψε ότι είναι πολύ σημαντικό να βιώνουν τη μάθηση μέσα από συμμετοχική διαδικασία.
3. Με τη γνωριμία των προϊόντων, των ετικετών και τη διάκριση των τροφών σε ωφέλιμες και μη, αποτέλεσαν κατά το χρονικό διάστημα υλοποίησης του ΣΠΠΕ, μοχλό ελέγχου και « πίεσης » των διατροφικών συνηθειών των συμμαθητών τους αλλά και της οικογένειάς τους.
4. Παρατηρήθηκε η αλλαγή των προτιμώμενων ειδών διατροφής κατά τα διαλείμματα.
5. Οι γονείς απόλαυσαν τη συμμετοχή των παιδιών τους στο πρόγραμμα αλλά και την εκδήλωση της 11ης Ιουνίου 2003.
6. Οι φορείς στους οποίους απευθύνθηκαν τα παιδιά ανταποκρίθηκαν και μάλιστα ο Διοικητής του Νοσοκομείου Ναυπλίου απέστειλε ευχαριστήρια επιστολή για την παραλαβή αφισών.

7. Η δημοσίευση του σχετικού με το ΣΠΠΕ άρθρου στην τοπική εφημερίδα « Μυσία », ευαισθητοποίησε την τοπική κοινωνία επειδή το συγκεκριμένο Πρόγραμμα υλοποιήθηκε από τα παιδιά του χωριού και ήταν αποτέλεσμα των δικών τους κόπων και προσπαθειών.
8. Οι μαθητές ζήτησαν τη συνέχιση του ΣΠΠΕ και για το επόμενο σχολικό έτος. Πράγμα το οποίο και έγινε. Εκτός αυτού αναζήτησαν και υλοποίηση νέου Προγράμματος το οποίο τελικά είχε θέμα « Εξοικονόμηση Ενέργειας –Ήπιες Μορφές Ενέργειας ».

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. ΥΠ.Ε.Π.Θ., (2001), Διαθεματικό Εκπαιδευτικό Υλικό για την Ευέλικτη Ζώνη, τεύχος Α', Αθήνα
2. ΥΠ.Ε.Π.Θ., (2001), Βλέπω το σημερινό κόσμο. Δημιουργικές-Διαθεματικές Δραστηριότητες για την Ευέλικτη Ζώνη του Δημοτικού Σχολείου, Αθήνα.
3. ΥΠ.Ε.Π.Θ., (2002), Βλέπω το σημερινό κόσμο. Πολυθεματικό Βιβλίο Δημοτικού Σχολείου για την Ευέλικτη Ζώνη, Αθήνα.
4. Παπανικολάου Χ. (2002), Βλέπω το σημερινό κόσμο. Πολυθεματικό Βιβλίο Δημοτικού Σχολείου για την Ευέλικτη Ζώνη, Προσέχουμε τη διατροφή μας, Αθήνα
5. Τριχοπούλου Α. (2002), Βλέπω το σημερινό κόσμο. Πολυθεματικό Βιβλίο Δημοτικού Σχολείου για την Ευέλικτη Ζώνη, Παραδοσιακή Ελληνική Μεσογειακή Διατροφή, Αθήνα
6. Ψιλάκης Ν., Ψιλάκη Μ., Καστανάς Η., (1999), Ο πολιτισμός της ελιάς-Το Ελαιόλαδο, Καρμάνωρ,
7. Ηράκλειο.
8. Ε.Κ.ΠΟΙ.ΖΩ., (2001) Εξερευνώντας τι είναι κατανάλωση. Παπαδόπουλος. Αθήνα.