

Η Διάχυση της Αγωγής Υγείας στο Ολοήμερο σχολείο Το Παράδειγμα της Διατροφής

Η Αγωγή Υγείας στα σχολεία είναι μία διαθεματική κατεξοχήν δραστηριότητα η οποία συμβάλλει στην αναβάθμιση της σχολικής ζωής και στη σύνδεση του σχολείου με την κοινωνική πραγματικότητα.

Σκοπός της Αγωγής και Προαγωγής της Υγείας είναι η προάσπιση, η βελτίωση και η προαγωγή της ψυχικής και σωματικής υγείας και της κοινωνικής ευεξίας των μαθητών/τριών, αφενός με την ανάπτυξη των δεξιοτήτων τους και της κριτικής των σκέψης, αφετέρου με την αναβάθμιση του κοινωνικού και φυσικού περιβάλλοντος αυτών.

Η Αγωγή και Προαγωγή της Υγείας είναι Πρωτογενής Πρόληψη. Πρόληψη, η οποία σχετίζεται άμεσα με τον τρόπο και την στάση ζωής και πρέπει να εφαρμοστεί σε όσο το δυνατόν πρώιμα στάδια της ζωής μας.

Η σύγχρονη μεθοδολογία της Αγωγής Υγείας δεν αποτελεί πλέον απλή ενημέρωση και μεταφορά γνώσεων σε εξειδικευμένα θέματα υγείας. Αντίθετα, αφορά στην ανάπτυξη δεξιοτήτων για επιλογές που προασπίζουν και προάγουν την υγεία, μέσα από την ενεργητική και βιωματική μάθηση.

Καταρχάς η αγωγή υγείας εστίαζε την προσοχή της στο άτομο, προσπαθώντας να αλλάξει την συμπεριφορά του ή τις στάσεις του ή και τα δύο, χωρίς να παίρνει υπόψη τις επιρροές της κοινωνίας και αυτές του φυσικού ή πολιτιστικού περιβάλλοντος.

Στη συνέχεια έγινε παραδεκτή η αναγκαιότητα να τοποθετηθεί το άτομο σε ένα ευρύτερο κοινωνικό και πολιτιστικό περιβάλλον με σκοπό να γίνουν κατανοητές όλες οι επιδράσεις που μπορεί να δέχεται η υγεία και οι οποίες αναπόφευκτα εξασφαλίζουν τη βάση στην οποία η αγωγή υγείας πρέπει να επικεντρωθεί. Η καλή υγεία δημιουργείται μέσα από μια μεγάλη ποικιλία σκηνικών όπου οι άνθρωποι ζουν, εργάζονται και διασκεδάζουν.

Για το λόγο αυτό πρέπει να εξετάζεται η υγεία με βάση την ολιστική θεώρηση και πάντα με στόχο την αναβάθμιση του κοινωνικού και φυσικού περιβάλλοντος και την ανάπτυξη των δεξιοτήτων εκείνων που θα επιτρέψουν σε κάθε άτομο σε ατομικό ή ομαδικό επίπεδο συνειδητά να ελέγξει, να προασπίσει και να βελτιώσει την υγεία του και με ένα λόγο να προάγει την υγεία του.

Σ' αυτό ακριβώς στοχεύουμε εφαρμόζοντας προγράμματα αγωγής και προαγωγής της υγείας στα σχολεία.

Για να είναι όμως αυτά τα προγράμματα αποτελεσματικά θα πρέπει να υπάρχει άμεση συνεργασία με τους γονείς και την τοπική κοινωνία και τα θέματα που διαπραγματεύονται να έχουν σπειροειδή και ολιστική δομή και μέσα από την διαθεματική προσέγγιση να διαχέονται ή να ενσωματώνονται σε άλλα μαθήματα του αναλυτικού προγράμματος.

Η διαθεματική προσέγγιση πιστεύει ότι η σχολική γνώση, για λόγους

ψυχολογικούς και διδακτικούς, πρέπει:

1. Να διδάσκεται σε ενιαιοποιημένη μορφή, για να προσφέρει ολιστικές εικόνες της πραγματικότητας.

2. Να συνδέεται με τις εμπειρίες των μαθητών, για να είναι κατανοητή, ενδιαφέρουσα και σχετική με την πραγματικότητα που βιώνουν.

3. Να προσεγγίζεται με διερευνητικές μεθόδους, ώστε η γνώση να οικοδομείται σταδιακά από τους ίδιους τους μαθητές.

Η εφαρμογή της διαθεματικής προσέγγισης στην αγωγή υγείας επιβάλλεται α) από τη φύση και το περιεχόμενο της υγείας και β) από την ψυχοσύνθεση του μαθητή.

Τα διάφορα θέματα της αγωγής υγείας πρέπει να ερευνώνται, να εξετάζονται και να αναλύονται με ολιστικό τρόπο και σε συνάρτηση με άλλα θέματα, κοινωνικά, οικονομικά κ.ά.

Ας πάρουμε τη διατροφή, ως ένα θέμα ζωτικής σημασίας.

Δυο θεμελιώδης φυσικοί κανόνες κυβερνούν την ύπαρξη και διατηρούν την ισορροπία της ζωής επάνω στη γη.

Ο πρώτος είναι ότι, τα ζωντανά πλάσματα σε αντίθεση με τον ανόργανο κόσμο, προσλαμβάνουν από το περιβάλλον τροφή, αέρα και νερό, έχουν την ικανότητα να μεγαλώνουν και να αναπαράγονται, αντιδρούν στα εξωτερικά ερεθίσματα και βρίσκονται σε ένα συνεχή αγώνα για την καλύτερη προσαρμογή τους προς το φυσικό περιβάλλον.

Ο δεύτερος κανόνας αναφέρεται στην επάρκεια της τροφής. Όλα τα ζωντανά όντα εκτός από τα φυτά τρέφονται με οργανικές ουσίες, δηλαδή με το σώμα ή με τα προϊόντα άλλων βιολογικών ειδών του ζωικού και φυτικού βασιλείου.

Το ένστικτο της ζωής ταυτίζεται με το ένστικτο της αυτοσυντήρησης και η βασική του έκφραση είναι η εξεύρεση αρκετής και κατάλληλης τροφής.

Είναι σκόπιμο να αναφερθούμε στις διεθνείς οργανώσεις που με τη βοήθεια του οργανισμού Ηνωμένων Εθνών (Ο.Η.Ε.) εργάζονται για την βελτίωση του επιπέδου διατροφής και υγείας όλου του κόσμου:

- Η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, στοχεύει στην καλή διατροφή και υγεία των λαών.
- Ο Οργανισμών Τροφίμων και Γεωργίας (F.A.O.), στοχεύει στη βελτίωση και ανάπτυξη της παραγωγής τροφίμων, ώστε να υπάρχει επάρκεια και ποιότητα και στηρίζει το λαό κάθε χώρας να παράγει δικά του τρόφιμα με δικούς του οικονομικούς πόρους.
- Η UNICEF, Συγκεντρώνει χρήματα και τρόφιμα και δρα άμεσα αντιμετωπίζοντας τις ανάγκες των πεινασμένων παιδιών σε όλον τον κόσμο.

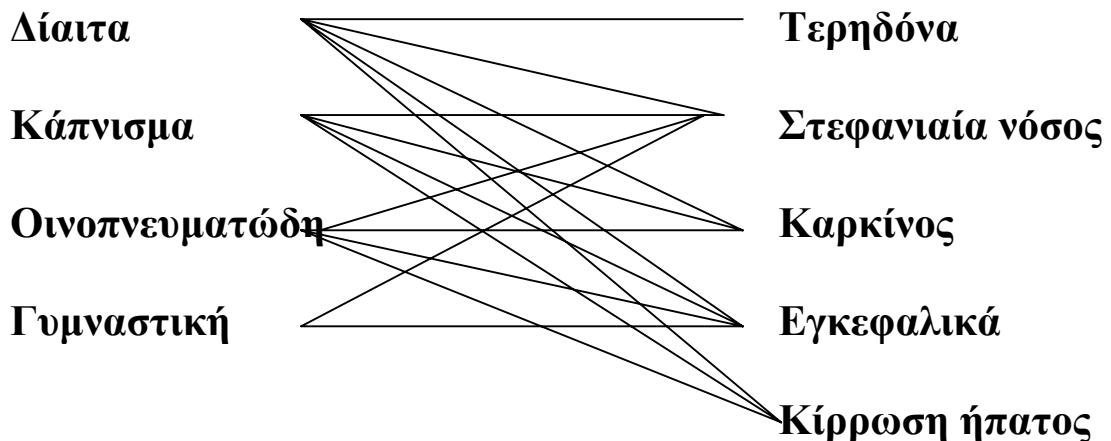
Παρόλα αυτά σήμερα υπάρχουν στον κόσμο περισσότερα πεινασμένα στόματα παρά κατά το τέλος του Β΄ Παγκοσμίου πολέμου και το πρόβλημα που πρέπει να αντιμετωπίσει η Π.Ο.Υ. είναι η επιδημική έξαρση υποσιτισμού που πλήττει τις σε ανάπτυξη χώρες και ιδιαίτερα τους πληθυσμούς της Νότιο-

Ανατολικής Ασίας, της Αφρικής και της Λατινικής Αμερικής και μάλιστα η οξεία θανατηφόρος μορφή του υποσιτισμού στα νήπια, ηλικίας 1-5 ετών και πάνω.

Το πρόβλημα όμως της διατροφής για την Π.Ο.Υ. δεν είναι μόνο στις υποανάπτυκτες χώρες αλλά και στις αναπτυγμένες σε άλλο όμως επίπεδο. Στις ανεπτυγμένες χώρες τη σύγχρονης, υπερκαταναλωτικής κοινωνίας, μιας κοινωνίας κυρίως απρόσωπης και κερδοσκοπικής, όπου τα μέσα μαζικής επικοινωνίας διαμορφώνουν τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών με πολλούς τρόπους, το θέμα της διατροφής πρέπει να μας απασχολεί όλους.

Οι βιομηχανίες τροφίμων, το εμπόριο, οι παραγωγοί και τόσοι άλλοι προσπαθούν κυρίως μέσα από τη διαφήμιση να επηρεάσουν τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών ανάλογα με τα προϊόντα που παράγουν.

Επιπλέον, ο σύγχρονος τρόπος ζωής, η εργασία και των δυο γονιών, το γρήγορο και έτοιμο φαγητό οδηγούν σε ένα διατροφικό τρόπο που ευθύνεται για πολλές παθολογικές καταστάσεις.



Χωρίς καμία αμφιβολία, η διατροφή αποτελεί έναν από τους βασικότερους παράγοντες που καθορίζουν το επίπεδο υγείας κάθε λαού και ένα από τα κριτήρια που χαρακτηρίζουν την ποιότητα ζωής.

Ως εκ τούτου, η διατροφή ως θέμα προγράμματος αγωγής υγείας πρέπει να εξεταστεί διαθεματικά στις παρακάτω ενότητες:

- Η προέλευση των τροφών.
- Ποιες τροφές καταναλώνει ο άνθρωπος σήμερα.
- Ποια ήταν η διατροφή του σε άλλες εποχές.
- Ποια είναι η θρεπτική αξία των τροφών σήμερα.
- Πόσο υγιεινή είναι η διατροφή σήμερα.
- Τι επιπτώσεις έχει η διατροφή στην υγεία.
- Πόσα ξοδεύει ο άνθρωπος σήμερα για διατροφή.
- Πώς θα εξασφαλιστεί η σωστή διατροφή
- Η πείνα στον τρίτο κόσμο.
- Διαφήμιση και διατροφή.
- Μεταλλαγμένα προϊόντα.
- Οικονομία διατροφή και άλλες.

Όπως είναι φανερό, οι παραπάνω ενότητες έχουν σχέση με πολλά μαθήματα π.χ. Γλώσσα, Κοινωνική & Πολιτική Αγωγή, Αισθητική Αγωγή, Ιστορία, Φυσική Αγωγή, Γεωγραφία, Θρησκευτικά, Μαθηματικά, Φυσική, (Χημεία, Ανθρωπολογία, Βιολογία, Κοινωνιολογία, Ψυχολογία κ.λ.π.).

Τη θέση αυτών των διακριτών μαθημάτων καταλαμβάνουν θέματα, ζητήματα και προβλήματα, τα οποία άπτονται των εμπειριών και των ενδιαφερόντων των μαθητών και έχουν άμεση σχέση με την κοινωνική πραγματικότητα.

Ο μαθητής μελετά ένα θέμα Υγείας μέσα από τις επιμέρους πτυχές που το συνθέτουν. Κινείται από το όλον προς το μέρος και μετά τη μελέτη του κάθε μέρους προχωρεί στην ανασύνθεση του όλου. Η πείρα και οι υγιεινές συνήθειες που αποκτά ο μαθητής αυξάνονται συνεχώς με τα στοιχεία που ανακαλύπτει μέσα στα άλλα μαθήματα.

Με αυτό τον τρόπο η σχολική γνώση μετατρέπεται από τον μαθητή/τρια σε καθημερινές συνήθειες και πράξεις που έχουν άμεση επίδραση στην υγεία τους.

Ο μαθητής/τρια μεταφέρει τις γνώσεις σε ένα άλλο τομέα, στην υγεία, η οποία εμπλουτίζεται και διαμορφώνεται από τη μεταφορά ειδικών γνώσεων και από άλλες πτυχές του προγράμματος. Η υγεία δεν αντιμετωπίζεται ως μεμονωμένο γνωστικό αντικείμενο, αλλά ως στοιχείο κάθε πτυχής της σχολικής ζωής και δίνει στα παιδιά ικανότητες ώστε:

- Να βρίσκουν, να κατατάσσουν και να αξιοποιούν τις πληροφορίες.
- Να σχεδιάζουν μια έρευνα και να αξιολογούν τα δεδομένα της.
- Να ερμηνεύουν τις σχέσεις μεταξύ του φυσικού κόσμου και των ανθρώπων.
- Να αναγνωρίζουν τους κινδύνους που απειλούν την υγεία και να κάνουν σωστές επιλογές.
- Να αναγνωρίζουν την δύναμη της διαφήμισης.
- Να αντιστέκονται στις πιέσεις.
- Να προστατεύουν την ατομική τους υγεία και την υγεία των άλλων.

Όταν σχεδιάζουμε ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας λαμβάνουμε υπόψη τις τρεις βασικές αρχές (παιδοκεντρική αρχή, σπειροειδής διάταξη, Διαθεματική Προσέγγιση). Βάσει της διαθεματικής προσέγγισης καλό είναι να αποφεύγεται η ένταξη του σε όλα τα μαθήματα του αναλυτικού προγράμματος.

Κάθε θέμα μελετάται μέσα από τα μαθήματα του αναλυτικού προγράμματος που προσφέρονται καλύτερα για την εξέταση και ανάπτυξη και μέσα από δραστηριότητες και εκδηλώσεις της σχολικής ζωής.

Π.χ. στην Ε΄ Τάξη του Δημοτικού η διατροφή μπορεί να διαχυθεί στα παρακάτω μαθήματα

Ιστορία, Στα Βυζαντινά χρόνια

Κεφάλαιο ΙΙ, Η αγορά, τα σπίτια και τα φαγητά, σελ.45

«Η ποικιλία των φαγητών ήταν μεγάλη. Οι περισσότεροι όμως ζούσαν απλά. Έτρωγαν ψάρια, που ήταν άφθονα, όσπρια, τυρί, ψωμί, ελιές και χορταρικά. Τη σαρακοστή όλοι νήστευαν. Στις γιορτές, όμως, έτρωγαν πολύ, έπιναν και ξεφάντωναν. Μεγάλα φαγοπότια και γλέντια γίνονταν στα βαφτήσια, στους αρραβώνες και στους γάμους.»

Ερευνώ και ανακαλύπτω, σελ. 90

Το ταξίδι της τροφής

Η αρχή του ταξιδιού - τα δόντια μας.

Φυσικές Επιστήμες, σελ. 96

Οι τροφές

Η Γλώσσα μου (Δεύτερο Μέρος), σελ. 75

«Στον άρτον ημών τον επιούσιον...»

Το ψωμί (φιλία, αλληλεγγύη)

Η Γλώσσα μου (Πρώτο Μέρος), σελ 21

Από τις περιπέτειες του Χακ Φίν:

«Η πόρτα της σπηλιάς ήταν αρκετά μεγάλη... την ανάψαμε λοιπόν (τη φωτιά) και αρχίσαμε το μαγείρεμα...»

Έτσι, οι μαθητές/τριές αποκτούν γνώσεις, ικανότητες, αξίες και στάσεις και προετοιμάζονται για τη ζωή, ώστε να μπορούν να σταθούν ως ενεργοί πολίτες με κριτική σκέψη απέναντι στα καθιερωμένα ή/και επιβαλλόμενα πρότυπα.

Στο τέλος της εισήγησης θα σας παρουσιάσω ένα πιλοτικό πρόγραμμα του ΥΠΕΠΘ που υλοποίησαν το 4^ο και το 12^ο Δημοτικά σχολεία Αγίας Παρασκευής και 3^ο Δημοτικό Σχολείο Λαυρίου χρηματοδοτούμενο από το Β΄ ΕΠΕΑΕΚ.

Επειδή στο πλαίσιο του ολοήμερου σχολείου, τα παιδιά τρώνε μέσα στο σχολείο, θα αναφερθώ σε βασικά στοιχεία που αφορούν την διατροφή.

Θρεπτικές Ουσίες – Τρόφιμα

Ο άνθρωπος χρειάζεται 3 βασικές θρεπτικές ουσίες, τις οποίες τις παίρνει με τη τροφή και αυτές είναι: Υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λίπη.

Επίσης, ιχνομέταλλα, βιταμίνες και ανόργανα άλατα.

Ο οργανισμός χρησιμοποιεί:

- τους υδατάνθρακες και εν μέρει τα λίπη σαν πηγή ενέργειας. (Όπως το αυτοκίνητο καίει βενζίνη για να κινηθεί)
- Τις πρωτεΐνες και τα λιπίδια ως δομικά υλικά, για να μεγαλώνει το σώμα ή να επιδιορθώνει τις βλάβες των ιστών του.

- Τα ιχνομέταλλα ως καταλύτες.

Επίσης, χρειάζεται 2 λίτρα νερό και 12 κυβικά μέτρα περίπου ατμοσφαιρικό αέρα το 24ωρο. Αυτά τα παίρνουμε από τα άφθονα αποθέματα του φυσικού περιβάλλοντος. Θα πρέπει όμως να κάνουμε οικονομία στο νερό γιατί τα αποθέματα ελαττώνονται αρκετά.

Τα ζωικής προελεύσης τρόφιμα έχουν συνήθως περισσότερες και καλύτερης ποιότητας πρωτεΐνες.

Τα φυτικής προέλευσης τρόφιμα είναι πλουσιότερα σε υδατάνθρακες και βιταμίνες.

Οι ημερήσιες θερμιδικές ανάγκες κυμαίνονται ανάλογα με την ηλικία, την φυσική δραστηριότητα και το βάρος του παιδιού και πρέπει να προέρχονται από :

υδατάνθρακες 50-55% ,
πρωτεΐνες 10-20%
λίπη 35-40%

Η καθημερινή διατροφή του παιδιού πρέπει να περιέχει

- **άφθονα φρούτα και λαχανικά**, που είναι πλούσια σε σύνθετους υδατάνθρακες, ιχνοστοιχεία και διαιτητικές ίνες.
- **Πουλερικά, ψάρι, κουνέλι, άπαχο κόκκινο κρέας, αυγό και όσπρια**, πλούσια σε πρωτεΐνες, βιταμίνες, λίπη και μερικά ιχνοστοιχεία.
- **Ψωμί ολικής αλέσεως και δημητριακά**, πλούσια σε υδατάνθρακες, διαιτητικές ίνες, βιταμίνες του συμπλέγματος Β και ορισμένα ιχνοστοιχεία.
- **Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα**, πλούσια σε πρωτεΐνες, λίπη, ασβέστιο, σίδηρο και βιταμίνες του συμπλέγματος Β.
- **Ελαιόλαδο**, πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και βιταμίνη Ε.
- **Περιορισμό της ζάχαρης** και ενθάρρυνση των παιδιών να καταναλώνουν σύνθετους υδατάνθρακες αποφεύγοντας τα τρόφιμα με *κρυμμένη ζάχαρη*.
- **Περιορισμό του αλατιού**, στο μαγείρεμα και στο τραπέζι.
- **Άφθονο καθαρό νερό, φυσικούς χυμούς λαχανικών και φρούτων.**

Τα γεύματα της ημέρας

Τρία είναι τα βασικά γεύματα της ημέρας.

Πρωινό: Ξεκινάμε την ημέρα μας πάντα με ένα καλό πρωινό. Μας δίνει ενέργεια και είμαστε αποδοτικοί σε ότι κάνουμε (το 25% περίπου των ημερήσιων αναγκών μας πρέπει να το παίρνουμε το πρωί).

Μεσημεριανό: Είναι το κύριο γεύμα (πρέπει να παίρνουμε με αυτό το 50-60% περίπου των ημερήσιων αναγκών μας).

Βραδινό: Πρέπει για βράδυ να τρώμε νωρίς για να έχει ολοκληρωθεί η πέψη πριν κοιμηθούμε (παίρνουμε με αυτό το 15-25% περίπου των ημερήσιων αναγκών μας).

Ενδιάμεσα μπορούμε να τρώμε φρούτα.

Η ώρα του φαγητού

Υπάρχουν ορισμένοι κανόνες συμπεριφοράς την ώρα του φαγητού, που μπορεί να διαφέρουν από χώρα σε χώρα, αλλά είναι συνήθως αποδεκτοί από τους περισσότερους κατοίκους στην ίδια χώρα.

- Πλένουμε πάντα τα χέρια μας, πριν καθίσουμε στο τραπέζι για φαγητό.
- Καθόμαστε στην καρέκλα μας και έχουμε τα δυο χέρια πάνω στο τραπέζι.
- Κόβουμε μικρά κομμάτια και τα μασάμε καλά.
- Δεν τρώμε με ανοιχτό στόμα.
- Δεν μιλάμε με το στόμα γεμάτο τροφή.
- Δεν απλώνουμε τα χέρια μας μπροστά από τους άλλους την ώρα που τρώνε.
- Δεν παίρνουμε φαγητό από το πιάτο των άλλων, ακόμα και εάν αυτοί έχουν σταματήσει να τρώνε.
- Δεν σηκώνουμε ψηλά τα μαχαιροπίρουνα, και δεν τα κουνάμε όσο μιλάμε.
- Βουρτσίζουμε τα δόντια μας καλά μετά το φαγητό.

