



ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Κωνσταντίνα Πανουσοπούλου, ΠΕ05

2^ο Δημοτικό Σχολείο Κρυονερίου

Κρυονέρι, 2013-2014

1.Συνοπτική περιγραφή της ανοιχτής εκπαιδευτικής πρακτικής

Η ανοιχτή εκπαιδευτική πρακτική που εφαρμόσα έγινε στα πλαίσια του προγράμματος της Ευέλικτης Ζώνης, στη θεματική ενότητα της Αγωγής Υγείας «Διατροφή και Σωματική Δραστηριότητα» και εκπονήθηκε κατά το σχολικό έτος 2013-2014 με τη συμμετοχή στο Εθνικό Σχέδιο Δράσης για τη Δημόσια Υγεία με τίτλο: «Αποτύπωση, Πρόληψη και Αντιμετώπιση της Παιδικής Παχυσαρκίας. Δράσεις για την Άσκηση και τη Διατροφή». Σκοπός του προγράμματος ήταν η παροχή γνώσεων και η αλλαγή στάσεων και συμπεριφορών των μαθητών σε θέματα διατροφής και άσκησης με απώτερο στόχο τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Η εκπαιδευτική πρακτική σχεδιάστηκε με τη συνεργασία των δασκάλων των δύο (2) τμημάτων της Έκτης τάξης (ΣΤ') και της εκπαιδευτικού της Φυσικής Αγωγής και είχε διάρκεια ένα τρίμηνο.

Κατά την εφαρμογή της συγκεκριμένης πρακτικής χρησιμοποιήθηκε έντυπο και ψηφιακό εκπαιδευτικό υλικό και οργανώθηκαν συγκεκριμένες βιωματικές δράσεις. Το πιο δύσκολο κομμάτι στο επίπεδο της εφαρμογής της πρακτικής αποτέλεσε η επικοινωνία με τους μαθητές, μέρος των οποίων ήταν ήδη μαθητές μου από το μάθημα των Γαλλικών που δίδασκα στο σχολείο από το πρώτο τρίμηνο, ενώ οι υπόλοιποι καλούνταν να με γνωρίσουν σε σύντομο χρονικό διάστημα (1 ώρα την εβδομάδα) και να με εμπιστευθούν ώστε να επιτευχθεί ο στόχος του προγράμματος, της αλλαγής λανθασμένων στάσεων των μαθητών απέναντι σε θέματα διατροφής και άσκησης.

2. Σχεδιασμός της ανοιχτής εκπαιδευτικής πρακτικής

2.1 Στοιχεία σχεδιασμού

Η συγκεκριμένη εκπαιδευτική πρακτική σχεδιάστηκε στα πλαίσια της Ευέλικτης Ζώνης με σκοπό την ευαισθητοποίηση σε θέματα διατροφής και άσκησης, και τον προβληματισμό των μαθητών γύρω από τα αίτια της παιδικής παχυσαρκίας. Το καινοτομικό στοιχείο έγκειται ακριβώς στην εναλλαγή των βιωματικών δράσεων εντός και εκτός σχολικής αίθουσας, και στη χρήση ποικίλου εκπαιδευτικού υλικού, έντυπου και ψηφιακού, ώστε να επιτευχθούν οι στόχοι του προγράμματος. Μέσω της λογικής της «ανακαλυπτικής-διερευνητικής μάθησης» οι μαθητές συνειδητοποιούν τη σημασία της υγιεινής διατροφής και της τακτικής άσκησης. Εναλλάσσοντας δραστηριότητες όπως συμβόλαιο ομάδας, συζήτηση με την ολομέλεια της τάξης, συμπλήρωση ερωτηματολογίου, παιχνίδια ρόλων-δραματοποίηση, δημιουργία αφίσας /sous-plats με την πυραμίδα της διατροφής, παιχνίδια κίνησης στο προαύλιο, κινητικές δραστηριότητες εντός αίθουσας, π.χ. «καθαρίζουμε τα θρανία μας», «κινήσου όπως εγώ», ενδιαμέσο γεύμα εντός τάξης, αναζήτηση εικόνων και άρθρων στο διαδίκτυο με θέμα τη διατροφή και την άσκηση, οι μαθητές οδηγούνται σταδιακά στη διαμόρφωση υγιών αντιλήψεων σε ζητήματα διατροφής και άσκησης.

2.2 Διδακτικοί στόχοι

Στόχοι σχετικοί με το γνωστικό αντικείμενο:

Να ενημερωθούν για τις σωματικές και ψυχικές συνέπειες ορισμένων συμπεριφορών (διατροφή, άσκηση) και κυρίως να κρίνουν τους παράγοντες που επηρεάζουν τη δική τους συμπεριφορά

Στόχοι σχετικοί με δεξιότητες που αφορούν στο γνωστικό αντικείμενο:

Να εξασκηθούν σε δεξιότητες επικοινωνίας και συνεργασίας για να προσεγγίσουν κοινωνικά στερεότυπα

Στόχοι σχετικοί με τη χρήση της τεχνολογίας:

Να εξασκηθούν στη χρήση νέων τεχνολογιών ως μέσου αναζήτησης της πληροφορίας

Στόχοι σχετικοί με τις κοινωνικές δεξιότητες (π.χ. διαπραγμάτευση, συνεργασία, διάλογος, ενσυναίσθηση, συμμετοχή σε ομάδα, ανάληψη ρόλων, κ.λπ.):

Να αντιληφθούν τη σημασία της συνεργασίας και της εμπιστοσύνης στα μέλη της ομάδας για την επίτευξη των στόχων

Να εξασκηθούν σε δεξιότητες διαχείρισης συγκρούσεων και της αντιμετώπισης της πίεσης των φίλων για να διαχειριστούν τα κοινωνικά στερεότυπα ως προς τη διατροφή και την άσκηση.

3. Πραγματοποίηση της ανοιχτής εκπαιδευτικής πρακτικής

3.1 Περιβάλλον – πλαίσιο

Η συγκεκριμένη εκπαιδευτική πρακτική έγινε στα πλαίσια του προγράμματος της Ευέλικτης Ζώνης, στη θεματική ενότητα της Αγωγής Υγείας «Διατροφή και Σωματική Δραστηριότητα» και εκπονήθηκε κατά το σχολικό έτος 2013-2014 με τη συμμετοχή στο Εθνικό Σχέδιο Δράσης για τη Δημόσια Υγεία με τίτλο: «Αποτύπωση, Πρόληψη και Αντιμετώπιση της Παιδικής Παχυσαρκίας. Δράσεις για την Άσκηση και τη Διατροφή».

3.2 Ηλικιακή ομάδα

Συμμετείχαν τα δύο (2) τμήματα της έκτης (ΣΤ΄) τάξης του 2^{ου} Δημοτικού Σχολείου Κρουονερίου, με 22 μαθητές το ΣΤ1 και με 20 μαθητές το ΣΤ2.

3.3 Πρότερες γνώσεις και διάρκεια εφαρμογής

Στη συγκεκριμένη εκπαιδευτική πρακτική δεν απαιτούνται ιδιαίτερες πρότερες γνώσεις ως προς τη διατροφή και την άσκηση, αλλά κυρίως κριτικός αναστοχασμός ως προς τις συμπεριφορές των ίδιων μαθητών ως προς αυτά τα θέματα. Σε σχέση με την χρήση της τεχνολογίας η πρακτική απευθύνεται σε μαθητές ΣΤ΄ τάξης, χρήστες του διαδικτύου στην εξωσχολική τους ζωή, εξοικειωμένους από το μάθημα της Πληροφορικής με την αναζήτηση συγκεκριμένων πληροφοριών στο διαδίκτυο.

Η πρακτική διήρκεσε ένα τρίμηνο (το β' τρίμηνο του σχολικού έτους συγκεκριμένα) με 1 ώρα την εβδομάδα.

3.4 Αναλυτική περιγραφή της πραγματοποίησης της ανοιχτής εκπαιδευτικής πρακτικής

Η ανοιχτή εκπαιδευτική πρακτική που εφάρμοσα στα πλαίσια της ευέλικτης ζώνης στα δύο τμήματα της Στ' τάξης του 2^{ου} Δημοτικού Σχολείου Κρυονερίου περιελάμβανε ποικίλες δραστηριότητες. Ενδεικτικά αναφέρω τις ακόλουθες:

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Αναζήτηση συστατικών και ημερομηνίας λήξης των προϊόντων που προτιμούν οι μαθητές

Διάρκεια: 1 διδακτική ώρα

Είδος δραστηριότητας: παρουσίαση-συζήτηση

Οργάνωση τάξης: εργασία σε ομάδες των δύο

Ρόλος του διδάσκοντα: συμβουλευτικός, διευκολυντικός, συντονιστικός

Σύνδεση με τον διδακτικό στόχο:

Να ενημερωθούν για τις σωματικές και ψυχικές συνέπειες ορισμένων συμπεριφορών (διατροφή, άσκηση) και κυρίως να κρίνουν τους παράγοντες που επηρεάζουν τη δική τους συμπεριφορά

Ψηφιακό εκπαιδευτικό περιεχόμενο:

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-4866>

Περιγραφή:

Έχει ζητηθεί από τους μαθητές να φέρουν στην τάξη τη συσκευασία ενός προϊόντος που προτιμούν να καταναλώνουν. Σε ομάδες των δύο αναζητούν τα **συστατικά** του και την ημερομηνία λήξης του. Στη συνέχεια κάθε ομάδα παρουσιάζει τα προϊόντα της στην ολομέλεια της τάξης. Ακολουθεί συζήτηση για τις διατροφικές συνήθειες των μαθητών.

Αποτελέσματα της δραστηριότητας:

Συνειδητοποίηση διατροφικών συνηθειών

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: Συλλογή συνταγών με υγιεινά φαγητά και γλυκά

Διάρκεια: 1 διδακτική ώρα

Είδος δραστηριότητας: αναζήτηση - παρουσίαση

Οργάνωση τάξης: ατομικά

Ρόλος του διδάσκοντα: συντονιστικός

Σύνδεση με τον διδακτικό στόχο:

- Να ενημερωθούν για τις σωματικές και ψυχικές συνέπειες ορισμένων συμπεριφορών (διατροφή, άσκηση) και κυρίως να κρίνουν τους παράγοντες που επηρεάζουν τη δική τους συμπεριφορά

- Να εξασκηθούν στη χρήση νέων τεχνολογιών ως μέσου αναζήτησης της πληροφορίας

Ψηφιακό εκπαιδευτικό περιεχόμενο:

<http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/600>

Περιγραφή:

Οι μαθητές καλούνται να αναζητήσουν σε περιοδικά, εφημερίδες, βιβλία, διαδίκτυο συνταγές με «υγιεινά» φαγητά και γλυκά με βάση τα όσα έχουμε συζητήσει για την υγιεινή διατροφή στην τάξη και να τις παρουσιάσουν στην τάξη

Αποτελέσματα της δραστηριότητας:

Με την παρουσίαση των συνταγών στην τάξη γίνεται συζήτηση για το τι θεωρούμε και τι τελικά είναι «υγιεινό» στις διατροφικές μας συνήθειες

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3: Μεσογειακή διατροφή

Διάρκεια: 1 διδακτική ώρα

Είδος δραστηριότητας: παιχνίδι ρόλων, παρουσίαση

Οργάνωση τάξης: εργασία σε ομάδες

Ρόλος του διδάσκοντα: διδακτικός, ενθαρρυντικός

Σύνδεση με τον διδακτικό στόχο:

Να αντιληφθούν τη σημασία της συνεργασίας και της εμπιστοσύνης στα μέλη της ομάδας για την επίτευξη των στόχων

Ψηφιακό εκπαιδευτικό περιεχόμενο:

<http://photodentro.edu.gr/video/r/8522/813>

Περιγραφή: Οι μαθητές καλούνται να χωριστούν μόνοι τους σε ομάδες για να ετοιμάσουν ένα μικρό σκετς υποδυόμενοι ομάδες τροφίμων της μεσογειακής διατροφής αφού επισκεφθούν το σχετικό [ψηφιακό αντικείμενο](#) του φωτόδεντρου

Αποτελέσματα της δραστηριότητας:

Οι μαθητές μέσα από τη δραματοποίηση και τη συνεργασία συμμετέχουν σε μια παιγνιώδη δραστηριότητα για να προσεγγίσουν τα οφέλη και τη σημασία της μεσογειακής διατροφής

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4: Ερωτηματολόγιο για την καθιστική συμπεριφορά

Διάρκεια: 1 διδακτική ώρα

Είδος δραστηριότητας: συμπλήρωση ερωτηματολογίου και συζήτηση

Οργάνωση τάξης: ατομικά και ολομέλεια της τάξης

Ρόλος του διδάσκοντα: συντονιστικός

Σύνδεση με τον διδακτικό στόχο:

- Να ενημερωθούν για τις σωματικές και ψυχικές συνέπειες ορισμένων συμπεριφορών (διατροφή, άσκηση) και κυρίως να κρίνουν τους παράγοντες που επηρεάζουν τη δική τους συμπεριφορά

- Να εξασκηθούν σε δεξιότητες διαχείρισης συγκρούσεων και της αντιμετώπισης της πίεσης των φίλων για να διαχειριστούν τα κοινωνικά στερεότυπα ως προς τη διατροφή και την άσκηση

Ψηφιακό εκπαιδευτικό περιεχόμενο:

<https://docs.google.com/forms/d/1ywkoxfvnFcvhKpND7xTlyqVXvagOBP-MQwSeJRynNyo/edit>

<http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/3634>

Περιγραφή:

Οι μαθητές καλούνται να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο για την καθιστική συμπεριφορά και στη συνέχεια, αφού επεξεργαστούν το σχετικό [ψηφιακό αντικείμενο](#) του φωτόδεντρου να συζητήσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους σε σχέση με τον καθιστικό ή μη τρόπο ζωής που υιοθετούμε στην καθημερινότητά μας.

Αποτελέσματα της δραστηριότητας:

Κριτική θεώρηση της συμπεριφοράς-συνήθειας των μαθητών σε σχέση με την άσκηση και αλλαγή, σε κάποιο βαθμό, της στάσης τους απέναντι στα κοινωνικά στερεότυπα που σχετίζονται με την καθιστική μας συμπεριφορά

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5: Δημιουργία αφίσας/sous-plats με την πυραμίδα της διατροφής

Διάρκεια: 1 διδακτική ώρα

Είδος δραστηριότητας: αναζήτηση στο διαδίκτυο και κατασκευή

Οργάνωση τάξης: εργασία σε ομάδες

Ρόλος του διδάσκοντα: συντονιστικός

Σύνδεση με τον διδακτικό στόχο:

- Να εξασκηθούν στη χρήση νέων τεχνολογιών ως μέσου αναζήτησης της πληροφορίας
- Να αντιληφθούν τη σημασία της συνεργασίας και της εμπιστοσύνης στα μέλη της ομάδας για την επίτευξη των στόχων

Ψηφιακό εκπαιδευτικό περιεχόμενο:

<http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/3661>

<http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/3550>

Περιγραφή:

Οι μαθητές καλούνται να αναζητήσουν στο διαδίκτυο εικόνες της διατροφικής πυραμίδας και να την αναπαράγουν είτε σε μορφή αφίσας είτε σε μορφή sous-plat ανά ομάδες

Αποτελέσματα της δραστηριότητας:

Οι μαθητές ανακαλύπτουν ένα είδος ταξινόμησης των τροφών και μέσα από τη συνεργασία δημιουργούν ένα διακοσμητικό/χρηστικό αντικείμενο για την τάξη τους (αφίσα για τον τοίχο/ sous-plats για τα ενδιάμεσα γεύματα εντός τάξης)

4.Στοιχεία τεκμηρίωσης και επέκτασης της ανοιχτής εκπαιδευτικής πρακτικής

4.1 Αποτελέσματα - Αντίκτυπος

Η συγκεκριμένη ανοιχτή εκπαιδευτική πρακτική που εφάρμοσα είχε θετικό αντίκτυπο, τόσο σε επίπεδο τάξης, όσο και στα πλαίσια της ευρύτερης σχολικής κοινότητας. Οι μαθητές μέσα από παιγνιώδεις δραστηριότητες μέσα και έξω από την σχολική αίθουσα προσέγγισαν ζητήματα διατροφικών συμπεριφορών, προτύπων και στερεοτύπων που άπτονται άμεσα της ποιότητας ζωής τους. Οι μαθητές ανέπτυξαν κριτική σκέψη και ευαισθητοποιήθηκαν ως προς τα θέματα που αναπτύχθηκαν στην τάξη και μετάφεραν τις εμπειρίες τους από το πρόγραμμα στους υπόλοιπους μαθητές του σχολείου (είτε άμεσα, μέσω της αφίσας που έφτιαξαν για το σχολείο και των δραστηριοτήτων που λάμβαναν χώρα στο προαύλιο, είτε έμμεσα, μέσα από συζητήσεις με φίλους τους σε άλλες τάξεις (για παράδειγμα, οι μαθητές της Ε' τάξης που τους δίδασκα γαλλικά, μου ζήτησαν να μετέχουν κι αυτοί στο ίδιο πρόγραμμα την επόμενη χρονιά).

Στοιχείο καινοτομίας της συγκεκριμένης ανοιχτής εκπαιδευτικής πρακτικής αποτελεί κατά τη γνώμη μου η ευρεία γκάμα δραστηριοτήτων μέσα από τις οποίες προσεγγίζονται τα ζητήματα της αγωγής υγείας, η λογική της διαθεματικότητας που διαπνέει γενικότητα την Ευέλικτη Ζώνη, καθώς και το συμμετοχικό μοντέλο μάθησης που ακολουθήθηκε, τόσο στις δραστηριότητες που απαιτούσαν τη χρήση της τεχνολογίας, όσο και στις πιο παραδοσιακού τύπου συζητήσεις-παρουσιάσεις.

4.2 Απρόσμενα γεγονότα

Ένα γεγονός που θεώρησα ενδιαφέρον σε σχέση με την αντιμετώπιση των ζητημάτων διατροφής και άσκησης από τα παιδιά αυτής της ηλικίας είναι ότι έχουν εσωτερικεύσει και εξιδανικεύσει τα «πρότυπα» της καταναλωτικής κοινωνίας, παρόλα αυτά, με συζήτηση στην τάξη συνειδητοποιούν τι ισχύει και τι όχι. Με εξέπληξε ότι, όπως μου εκμυστηρεύτηκαν στην πορεία, αρχικά θεώρησαν ότι μου ανατέθηκε το συγκεκριμένο «μάθημα» γιατί είμαι λεπτή (και μάλιστα «πιο λεπτή από άλλες δασκάλες του σχολείου» κατά τα λεγόμενά τους) και πριν με γνωρίσουν καλύτερα πίστευαν ότι δεν έτρωγα τίποτα για να μην παχύνω. Με τη συζήτηση γύρω από τα αίτια της παχυσαρκίας και την εμπάθυνση σε θέματα καθιστικής συμπεριφοράς οι μαθητές έπαψαν να εξιδανικεύουν άκριτα την εμφάνιση ενός ατόμου, και έθεσαν σε πιο ρεαλιστικές βάσεις την έννοια της υγιεινής διατροφής.

4.3 Εκπαιδευτική τεχνική σε σημαντικά στιγμιότυπα

Σε μία από τις συζητήσεις μας για την παχυσαρκία, ένα υπέρβαρο παιδί μας εκμυστηρεύτηκε διάφορα συναισθήματά του σε σχέση με την εικόνα που έχει για το σώμα του και την εμφάνισή του. Στη συγκεκριμένη περίπτωση προσπάθησα να ενισχύσω το κλίμα εμπιστοσύνης που είχε αναπτυχθεί στην ομάδα και να αυξήσω την αυτοπεποίθηση του συγκεκριμένου μαθητή αξιοποιώντας τις απόψεις του και τα λεγόμενά του στην πορεία του μαθήματος.

Στη δραματοποίηση των τροφών της Μεσογειακής διατροφής οι μαθητές δυσκολεύονταν να χωριστούν σε ομάδες γιατί ήθελαν να είναι κατ'αποκλειστικότητα ομάδα με τους πιο «γνωστούς» τους συμμαθητές. Προσωπικά υποστήριξα το χωρισμό σε ομάδες έχοντας στο νου τους το καλύτερο αποτέλεσμα για το σκετσάκι που μας παρουσίασαν στην πορεία. Σταδιακά και οι πιο δύσκολοι μαθητές πείστηκαν, και από τη δραματοποίηση προέκυψαν και νέες φιλίες στα πλαίσια της τάξης.

4.4 Σχέση με άλλες ανοιχτές εκπαιδευτικές πρακτικές

Η καινοτομία της πρακτικής έγκειται κυρίως στην εναλλαγή ποικίλων δραστηριοτήτων με σκοπό την αλλαγή στάσεων και αντιλήψεων των μαθητών μέσα από τη λογική της ανακαλυπτικής-διερευνητικής μάθησης και του πνεύματος συνεργασίας που αναπτύχθηκε στην τάξη. Η ευέλικτη ζώνη κινείται σε διαθεματικά πλαίσια και υπήρξε συνεργασία με την εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής για δραστηριότητες εκτός τάξης (π.χ. ελεύθερο παιχνίδι στο προαύλιο για άσκηση) και τις δασκάλες της ΣΤ' τάξης (π.χ. για τη λήψη ενδιάμεσου γεύματος εντός αίθουσας με μια μικρή διακοπή του μαθήματος, για τις κινητικές δραστηριότητες «τακτοποιώ την τάξη μου», «καθαρίζω το θρανίο μου» με μικρή διακοπή του μαθήματος)

4.5 Αξιοποίηση, γενίκευση, επεκτασιμότητα

Η συγκεκριμένη πρακτική μπορεί να αξιοποιηθεί και σε περιβάλλον εξωσχολικό, και τα αποτελέσματά της αφορούν την ποιότητα ζωής των συμμετεχόντων με την υιοθέτηση υγιών διατροφικών συνηθειών και την ενίσχυση της φυσικής τους δραστηριότητας.

5. Πρόσθετο υλικό που αξιοποιήθηκε

Αναφέρετε εδώ τυχόν πρόσθετο υλικό που αξιοποιήθηκε.

Βιβλία

Σημειώσεις

Χάρτες

Websites :

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-4866>

<http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/600>

<http://photodentro.edu.gr/video/r/8522/813>

<http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/3634>

<http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/3661>

<http://photodentro.edu.gr/lor/r/8521/3550>

Λογισμικό