

Αναφορά για την ερευνητική εργασία

«Περί ορέξεως »



Υπεύθυνη καθηγήτρια
Αναστασία Γιαννοπούλου

Πίνακας περιεχομένων

Ερευνητικά ερωτήματα – σκοπός - στόχοι.....	
Προγραμματισμός	
Επιμερισμός θέματος σε ομάδες	
Δραστηριότητες - Αξιολόγηση	Συμπεράσματα
Μαθητές που συμμετείχαν στην παρούσα ερευνητική εργασία ανά ομάδα	
Βιβλιογραφία.....	
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	
<u>ΤΕΧΝΗΜΑ</u>	

Αναφορά για την ερευνητική εργασία

« Περί ορέξεως»

Τα πάντα γύρω από τη Διατροφή

Η τροφή πρωταρχικά αποσκοπεί στην κάλυψη μιας βιολογικής ανάγκης, ανταποκρινόμενη στο αίσθημα της πείνας, εξασφαλίζοντας την επιβίωση.

Η διατροφή ως στοιχείο της καθημερινής ζωής, αποτελεί στοιχείο πολιτισμού.

Επίσης είναι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες, που επηρεάζουν την υγεία και την φυσική κατάσταση των ανθρώπων.

Ο ρόλος αυτός της διατροφής ήταν γνωστός από πολύ παλιά. Ο Ιπποκράτης έλεγε:

«Ιατρική και υγεία δεν είναι τίποτε άλλο παρά η αλλαγή της ανθυγιεινής διατροφής, που προκαλεί αρρώστιες, πόνους, θανάτους, με την υγιεινή διατροφή. Το φάρμακό σου είναι η τροφή σου. »

Ερευνητικά Ερωτήματα

- Εμείς σήμερα πώς συμπεριφερόμαστε διατροφικά;
- Είμαστε ότι τρώμε;
- Τι τρώμε;

Επί πλέον:

Ο λόγος που επιλέξαμε το θέμα αυτό είναι πως η υγεία η οποία συνδέεται άμεσα με την ίδια τη ζωή του ανθρώπου, είναι το πολυτιμότερο αγαθό γι' αυτόν και επηρεάζεται άμεσα από τα επιμέρους θέματα της έρευνας μας δηλαδή τόσο τη Διατροφή αλλά ακόμη περισσότερο και από κάποιες «σύγχρονες ασθένειες» που πλήττουν όλο και μεγαλύτερο ποσοστό του πληθυσμού μας όπως για παράδειγμα τη Χοληστερόλη, το Σακχαρώδη Διαβήτη, τα Καρδιακά προβλήματα, την Παχυσαρκία, τη Νευρική Ανορεξία κ.ά.

Η σημασία της υγιεινής διατροφής έχει επιβεβαιωθεί επιδημιολογικά και αποδειχθεί ερευνητικά. Είναι πλέον γεγονός ότι κατάλληλη διατροφή μπορεί να προλάβει νόσους φθοράς και να παρατείνει τη ζωή.

Για τούτο και η συστηματική καταπολέμηση των νόσων και η ανακούφιση του ανθρώπου απ' αυτές δεν εκφράζεται, στις πολιτισμένες κοινωνίες, απλώς ως ενστικτώδης ανάγκη επιβίωσης, αλλά ως ανθρωπιστικό αίτημα.

- Εξοικείωση με ορολογία που αφορά τη διατροφή
- Συνεργασία με Ανώτατα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα (Γεωπονική και Ιατρική Σχολή του ΑΠΘ)
- Συσχέτιση με διδασκόμενα μαθήματα: Ιστορία, Πληροφορική, Περιβαλλοντική Εκπ., Βιολογία.
- Θεματικά πεδία: «Ανθρωπιστικές και Κοινωνικές επιστήμες», «Περιβάλλον και Αειφορία»

Επί πλέον στόχοι:

- Να γνωρίσουν οι μαθητές τις διαιτητικές συνήθειες ιστορικά στον ελλαδικό χώρο.
- Να μάθουν τα θρεπτικά συστατικά των τροφών, αναγκαία για την καλή λειτουργία του οργανισμού.
- Να μάθουν πως μεταβολίζονται οι τροφές και τη λειτουργία του πεπτικού συστήματος.
- Να αντιληφθούν την αξία της ισορροπημένης διαίτας.
- Να κατανοήσουν την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής.
- Να αναγνωρίσουν τις πρόσθετες ύλες των τροφίμων (συντηρητικά, χρωστικές, αντιοξειδωτικά, γλυκαντικά)
- Να μάθουν για τα γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα και τα βιολογικά προϊόντα.
- Να αποκτήσουν εμπιστοσύνη στην δυνατότητα του πολίτη να παρεμβαίνει θετικά σε διαδικασίες βελτίωσης του άμεσου και ευρύτερου φυσικού και κοινωνικού τους περιβάλλοντος.
- Να συνειδητοποιήσουν ότι η πρόληψη είναι προτιμότερη από τη θεραπεία.
- Να τροποποιήσουν τις λανθασμένες διαιτητικές τους συνήθειες.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

1^ο – 3^ο ΤΡΙΩΡΟ

Ξεκινώντας, επειδή το τμήμα αποτελούνταν από μαθητές που άλλοι γνωρίζονταν και άλλοι όχι μεταξύ τους, κάναμε κάποιες βιωματικές ασκήσεις για εμπύχωση ομάδων.

Στην πορεία αφού προσδιορίσαμε το θέμα, αναλύσαμε διεξοδικά τους σκοπούς και τους στόχους και αφού δόθηκε ενημερωτικό υλικό, οι μαθητές αποφάσισαν να εστιάσουν σε 5 υποθέματα που τα ανέλαβαν 5 αντίστοιχες ομάδες. αφού ακούστηκαν οι ερωτήσεις, οι απόψεις, οι ανησυχίες και οι προσδοκίες των μαθητών και των μαθητριών.

Ο σχηματισμός των ομάδων έγινε με διασκεδαστικό τρόπο. Με πέντε διαφορετικά καρτελάκια 21 μαθητές και μαθήτριες, 4Χ5 (+1) καρτελάκια, τα μοίρασα τυχαία και είχαν τα ονόματα 5 διαφορετικών φρούτων.

4^ο - 10^ο ΤΡΙΩΡΟ

- συλλογή και επεξεργασία δεδομένων, αλληλοενημέρωση,
- ενδιάμεση σύνθεση,
- ανασύνθεση,
- επεξεργασία κειμένων,
- ενσωμάτωση βιβλιογραφίας
- συμπεράσματα, ερμηνείες, κριτική,
- τελική αλληλοενημέρωση,
- τελικά συμπεράσματα

11^ο ΤΡΙΩΡΟ

- προετοιμασία παρουσίασης,
- τελευταίες διορθώσεις,
- ολοκλήρωση εκθέσεων-φακέλων,
- προγραμματισμός παρουσίασης,
- παρουσίαση.

Παρουσίαση των εργασιών

Η παρουσίαση των εργασιών μέσα στην τάξη και η δημόσια παρουσίαση των εργασιών των ομάδων έγινε με τη μορφή power point το οποίο επεξεργάστηκε η κάθε ομάδα ξεχωριστά. Μετά την παρουσίαση έγινε συζήτηση και αξιολόγηση της παρουσίασης από όλη την ομάδα.

Δραστηριότητες – Προβολές ταινιών

Στη διάρκεια της επεξεργασίας του θέματος έγιναν επίσης οι εξής δράσεις:

- «Supersize me», (2004) Σκηνοθέτης Morgan Spurlock
- Χρήση του εργαστηρίου των Η/Υ του σχολείου για ανεύρεση υλικού στο διαδίκτυο
- «Πολίτικη κουζίνα», (2003) Σκηνοθέτης: Τ. Μπουλμέτη
- Επίσκεψη στο Υδραγωγείο της Θεσσαλονίκης, στο πλαίσιο του «Το Νερό στη Διατροφή».

Αξιολόγηση

Στο τέλος της ερευνητικής εργασίας έγινε μια συζήτηση – αξιολόγηση με τους μαθητές/ τριες για την πορεία της εργασίας.

Αποτυπώθηκαν οι παρακάτω παρατηρήσεις:

- Στους μαθητές/ τριες άρεσε γενικά η ιδέα της έρευνας. Κάποιοι βέβαια δούλεψαν λιγότερο από άλλους στην συλλογική εργασία.
- Τα ατομικά ημερολόγια : Οι μαθητές/τριες εξέφρασαν, εκτός των άλλων, την προσωπική τους άποψη, τα συναισθήματά τους.
- Οι βιωματικές δραστηριότητες (δράσεις πεδίου – επισκέψεις) Ενθουσίασαν τους μαθητές/τριες και θεωρήθηκαν πολύ σημαντικές όχι μόνο σε γνωστικό επίπεδο αλλά και σε συναισθηματικό.
- Οι παρουσιάσεις των εργασιών σε δημόσιο χώρο : Συμμετείχαν όλοι με χαρά και ενθουσιασμό. Η παρουσίαση έγινε με θεατρικό που έστησαν τα ίδια τα παιδιά σε συνδυασμό με ΡΡ.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- http://www.ime.gr/chronos/14/gr/1940_1945/occupation/pigi02.html
- <http://www.unicef.gr/reports/symb.php#list>
- <http://www.fao.org/kids/en/whatishunger.html> Ιστοσελίδα του FAO για παιδιά(αγγλικά)
- http://ec.europa.eu/agriculture/organic/the-farm_el Ιστοσελίδα της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για τα βιολογικά προϊόντα για παιδιά (ελληνικά)
- <http://www.nut.uoa.gr/dietaryGR1.html> Ιστοσελίδα του Πανεπιστημίου Αθηνών για τη Μεσογειακή διατροφή.
- http://www.wwf.gr/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=168&Itemid=176 Ιστοσελίδα της WWF HELLAS με εκπαιδευτικό υλικό για γεωργία και διατροφή.
- http://www.env-edu.gr/packs/peinastonkosmo/5_drastiriotites.html Ιστοσελίδα της Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Αιγαίου με πολλές διαθεματικές δραστηριότητες σχετικές με την πείνα στον κόσμο.
- <http://www.eatlowcarbon.org> Ιστοσελίδα στην οποία μπορείς να υπολογίσεις τις εκπομπές CO2 κάθε τροφής.
- <http://www.greenpeace.org/greece/el/campaigns/gmos/-/> Ιστοσελίδα της Greenpeace με πληροφορίες για τους Γενετικά Τροποποιημένους Οργανισμούς (Μεταλλαγμένα) (ελληνικά)
- <http://www.agrocert.gr/pages/category.asp?catID=6> Ιστοσελίδα της Agrocert οργανισμού που εποπτεύεται από το Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης & Τροφίμων και έχει αποστολή την πιστοποίηση των γεωργικών προϊόντων.
- <http://www.dionet.gr/> Ιστοσελίδα με πολλές πληροφορίες για τα Βιολογικά προϊόντα και για την πιστοποίησή τους.

Στις ομάδες συμμετείχαν οι μαθητές και μαθήτριες:

ΚΑΤΑΜΕΡΙΣΜΟΣ ΟΜΑΔΩΝ- ΥΠΟΘΕΜΑΤΑ

1. ΚΕΡΑΣΙΑ

Θέμα: «Βιολογικά versus Γενετικά τροποποιημένων»

Συντονίστρια: Κουρκουβέλη Στέλλα

- Διονύσης Αλεποδάς
- Θωμάς Πολύχρους
- Τσιορβά Ρόζα

2. ΒΑΤΟΜΟΥΡΑ

Θέμα: «Διατροφική κρίση – Πείνα»

Συντονίστρια: Μπουτσιούκη Γιώτα

- Γραμματικού Λίνα
- Δαδούπη Χριστίνα
- Δημοπούλου Μαρία

3. ΣΤΑΦΥΛΙΑ

Θέμα: «Χημικά Πρόσθετα Τροφίμων και Συσκευασία»

Συντονιστής: Θεμελιώτης Κωνσταντίνος

- Ζήσης Βλάχου
- Αθήνα Κίκα
- Ζανούλα Μούργκου

4. ΡΟΔΑΚΙΝΑ

Θέμα: «Η διατροφή διαμέσου των αιώνων»

Συντονιστής: Δεβετζής Γιώργος

- Γιώργος Αφεντούλης
- Μάριος Καστούρας
- Μαρία Μακρή
- Ιωάννα Μπίσμπα

5. ΖΟΥΜΕΡΗ ΦΡΑΟΥΛΑ

Θέμα: «Διατροφή και ΥΓΕΙΑ»

Συντονίστρια: Ντερβίση Μέγκη

- Παπαχρήστου Χριστίνα
- Ντότσε Μαρινέλα
- Γκαϊτατζής Θωμάς