

## ΣΧΕΔΙΟ ΥΠΟΒΟΛΗΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Σχ. Έτος: 2011-12

ΣΧΟΛΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ : 3<sup>ο</sup> ΓΕΛ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ

Ο ΤΙΤΛΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

*«Περί Ορέξεως»: Μια προσέγγιση της Διατροφής μας.*

### ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΥΠΕΥΘΥΝΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ (ΠΕ)	ΔΙΑΤΙΘΕΜΕΝΕΣ ΩΡΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΩΝ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΣΕ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ ΕΤΗ (ΝΑΙ/ΟΧΙ)	ΣΧΕΤΙΚΗ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ (ΦΟΡΕΑΣ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ)
ΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ	ΠΕ5	3	ΝΑΙ	- ΙΔΕΚΕ/ΓΓΔΒΜ - ΚΠΕ Κορδελιού - Δ/ΝΣΗ Δ. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

## ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

### A. ΣΚΟΠΟΣ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ:

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. »  
Εμείς σήμερα πώς συμπεριφερόμαστε; Είμαστε ότι τρώμε; Τι τρώμε;

### B. ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΑΙΤΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΘΕΜΑΤΟΣ (κριτήρια επιλογής θέματος, συσχέτιση με διδασκόμενα μαθήματα, αναμενόμενα μαθησιακά οφέλη κ.λ.π., ενδεικτικά μέχρι 300 λέξεις).

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»

**Γ. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΕΘΟΔΟΥ ΠΟΥ ΘΑ ΑΚΟΛΟΥΘΗΘΕΙ (μέχρι 200 λέξεις)**

Θα ακολουθηθεί η μέθοδος project και συμπληρωματικά προτείνονται οι παρακάτω διδακτικές μέθοδοι:

1. Μελέτη στο πεδίο ( φωτογράφιση, συνεντεύξεις )
2. Συζήτηση (στην τάξη)
3. Καταιγισμός ιδεών
4. Βιβλιογραφική έρευνα – Έρευνα στο Διαδίκτυο
5. Ανάλυση και διασαφήνιση αξιών
6. Επίλυση προβλήματος
7. Μελέτη περίπτωσης
8. Σύνταξη ερωτηματολογίου
9. Βιβλιογραφική έρευνα – Έρευνα στο Διαδίκτυο

**Δ. ΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ (μέχρι 200 λέξεις)**

- 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.

Εν γένει δηλαδή τα αναμενόμενα αποτελέσματα σχετίζονται με την κάλυψη των διδακτικών στόχων της εργασίας καθώς και με την ενεργή εμπλοκή των μαθητών σε ομαδοσυνεργατικά σχήματα. Η ανάπτυξη πρωτοβουλιών στην επιλογή των υποθεμάτων και οι εναλλακτικοί τρόποι συλλογής και επεξεργασίας του υλικού προωθεί το ενδιαφέρον και το ερευνητικό πνεύμα των μαθητών.

## Ε. ΠΟΡΟΙ – ΥΛΙΚΑ – ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- Το εργαστήριο των Η/Υ (όπου μπορούν να εφαρμοστούν γνώσεις και δεξιότητες που αποκτήθηκαν σε επί μέρους μαθήματα.)
- Φωτογραφικές μηχανές
- Χαρτόνια- χαρτιά – ξυλομπογιές

## ΣΤ. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- [http://www.ime.gr/chronos/14/gr/1940\\_1945/occupation/pigi02.html](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](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](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](http://www.env-edu.gr/packs/peinastonkosmo/5_drastiriotites.html) Ιστοσελίδα της Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Αιγαίου με πολλές διαθέσιμες 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 πιστοποίηση τους.

**Ενδιαφέρουσες ταινίες:**

«Supersize me», (2004) Σκηνοθέτης Morgan Spurlock

«Πολίτικη κουζίνα», (2003) Σκηνοθέτης: Τ. Μπουλμέτης.

«Η γιορτή της Μπαμπέτ», (1988) Σκηνοθέτης: Γκάμπριελ Άξελ.