



Co-funded by
the European Union



Διατροφικές επιλογές και συνήθειες των εφήβων

Συνολική διάρκεια: 10 ώρες

Σχολικά θέματα (πρόταση):
Φιλοσοφία, Ιστορία, Αγγλικά,
Πολιτική Παιδεία

Εξοπλισμός/υλικά:

Φύλλα εργασίας:

- ❖ Φύλλο εργασίας για τις διατροφικές διαταραχές
- ❖ Φύλλο εργασίας για τα πρότυπα-είδωλα
- ❖ Φύλλο εργασίας για τη διατροφή των εφήβων

Ψηφιακά εργαλεία:

**Θέμα: Βιώσιμος Εφοδιασμός και
Επιλογή Τροφίμων**

Σε αυτή την ενότητα θα εξετάσουμε τις διατροφικές συνήθειες και επιλογές των εφήβων και θα προσπαθήσουμε να καθορίσουμε ένα υγιεινό πρότυπο διατροφής προσαρμοσμένο στις ανάγκες της ηλικίας τους.

Επιπρόσθετα, θα διερευνήσουμε τις διατροφικές διαταραχές που προκαλούνται σε πολλούς εφήβους, συνήθως λόγω εμμονικής προσκόλλησης στα σύγχρονα στερεοτυπικά πρότυπα ομορφιάς που περιλαμβάνουν αποκλειστικά μόνο συγκεκριμένο σωματότυπο και διάπλαση.

Είναι πολύ σημαντικό οι έφηβοι μαθητές να τρέφονται σωστά, ώστε η σωματική και πνευματική τους ανάπτυξη να είναι η βέλτιστη και η υγεία τους να είναι εξασφαλισμένη για όλη τους τη ζωή, αλλά και για να μάθουν να αποδέχονται την εικόνα τους.





Εκπαιδευτικοί στόχοι

Οι μαθητές θα μάθουν:

- ✓ τη σημασία της υγιεινής διατροφής και την άμεση σχέση της με την υγεία και την ευεξία.
- ✓ τα χαρακτηριστικά συγκεκριμένων ομάδων τροφίμων και την ανάγκη ενσωμάτωσής τους στη διατροφή των εφήβων.
- ✓ τον δεκάλογο της υγιεινής διατροφής.
- ✓ τις διατροφικές διαταραχές (αιτίες, επιπτώσεις, τρόποι αντιμετώπισης)
- ✓ εάν και σε ποιο βαθμό οι διατροφικές τους συνήθειες επηρεάζονται από τον υψηλού προφίλ τρόπο ζωής και διατροφής ορισμένων διάσημων προσώπων που επηρεάζουν το ευρύ κοινό.

Οι μαθητές θα είναι σε θέση να:

- ✓ αναπτύξουν δεξιότητες συνεργατικής μάθησης.
- ✓ να διερευνήσουν τους παράγοντες που καθορίζουν τις διατροφικές επιλογές των εφήβων.
- ✓ να σχεδιάσουν και να υλοποιήσουν μια έρευνα με ηλεκτρονικά ερωτηματολόγια, συμμετέχοντας οι ίδιοι στην έρευνα και αναλύοντας τα σχετικά ευρήματα.
- ✓ να προβληματιστούν σχετικά με τις προσωπικές τους διατροφικές συνήθειες, να τις αξιολογήσουν και να θέσουν στόχους για να βελτιώσουν ή/και να διατηρήσουν την υγεία και την ευεξία τους.
- ✓ αναπτύξουν δεξιότητες αναζήτησης, επιλογής και αξιοποίησης πληροφοριών στο διαδίκτυο.
- ✓ σχεδιάζουν ένα πολυτροπικό κείμενο ως μέρος της παρουσιάσής τους.



Βήματα της εκπαιδευτικής ενότητας

Προσανατολισμός

Διάρκεια: 90 λεπτά

Εμπλεκόμενα σχολικά θέματα (πρόταση): Γλώσσα και Λογοτεχνία, Αγγλικά

Πού πραγματοποιείται η δραστηριότητα: σχολική τάξη

Μέθοδος (τρόπος εργασίας των μαθητών): Οι μαθητές εργάζονται ως τάξη

Εξοπλισμός/υλικά:

Περιγραφή:

Ένα φωτοαντίγραφο δίνεται στους μαθητές με ένα άρθρο σχετικά με τη διατροφή των εφήβων και τη σημασία της στην ψυχοκινητική τους ανάπτυξη, το οποίο διαβάζουμε στην τάξη.

Εναλλακτικά, για να κεντρίσουμε το ενδιαφέρον των μαθητών μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε βίντεο για τη διατροφή των εφήβων στα ελληνικά

(π.χ. <https://www.youtube.com/watch?v=ksZf9lv9ihc>) ή ακόμη και βίντεο στα αγγλικά με συνδρομή του καθηγητή αγγλικών (π.χ. Τα βίντεο, στα ελληνικά ή στα αγγλικά, μπορεί να στοχεύουν στο να σοκάρουν τους μαθητές, π.χ. η ιστορία ενός εφήβου με διατροφική διαταραχή ή για τα λανθασμένα πρότυπα ομορφιάς που προωθούνται από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (π.χ. <https://www.youtube.com/watch?v=FfrbNZUtlvk>))

Μετά την ανάγνωση του κειμένου ή την προβολή των βίντεο, γίνεται συζήτηση στην τάξη με τους μαθητές για να διερευνηθεί αν οι μαθητές γνωρίζουν το θέμα της υγιεινής διατροφής και την αξία της άσκησης, τις διατροφικές διαταραχές και τους παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές των εφήβων. Στη συνέχεια, μέσα από έναν καταιγισμό ιδεών, καταγράφονται στον πίνακα ορισμένα βασικά ερωτήματα που τέθηκαν στους μαθητές και θα ήθελαν να διερευνηθούν.

Εννοιολογική προσέγγιση

Διάρκεια: 45 λεπτά

Εμπλεκόμενα σχολικά θέματα (πρόταση): Νεοελληνική Γλώσσα και Λογοτεχνία

Πού πραγματοποιείται η δραστηριότητα: σχολική τάξη

Μέθοδος (τρόπος εργασίας των μαθητών): σε ομάδες.

Εξοπλισμός/υλικά:

Περιγραφή:



Οι μαθητές με βάση τα θέματα που συζητήθηκαν κατά το στάδιο του προσανατολισμού χωρίζονται σε τρεις ομάδες των έξι ατόμων και η κάθε ομάδα με βάση τα ενδιαφέροντά της επιλέγει ποια από τα παρακάτω θέματα που σχετίζονται με τη διατροφή θα διερευνήσει εστιάζοντας σε ερωτήσεις που πρέπει να τεθούν και να απαντηθούν κατά τη διάρκεια της διερεύνησής τους. Συγκεκριμένα:

- **Διαταραχές πρόσληψης τροφής:** Τι σημαίνει ο όρος; Ποιες είναι οι πιο διαδεδομένες; Ποιες είναι οι επιπτώσεις τους στη σωματική και ψυχική υγεία των εφήβων; Πώς αντιμετωπίζονται και πόσο επηρεάζουν τους εφήβους
- **Επιρροή μοντέλων - ειδώλων:** Υπάρχουν διάσημα πρόσωπα που λειτουργούν ως πρότυπα σωματικής διάπλασης; Πόσο και πώς επηρεάζουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (tik tok, instagram) τις διατροφικές τους επιλογές; Πόσο έχουν αλλάξει τα πρότυπα ομορφιάς των γυναικών και των ανδρών με την πάροδο των ετών; Τι σημαίνει ο όρος body shaming, ποιες μορφές μπορεί να πάρει και πώς μπορεί να αντιμετωπιστεί;
- **Διατροφή των εφήβων:** Ποιες είναι οι διατροφικές συνήθειες των σημερινών εφήβων και ποια είναι η κατάλληλη διατροφή για την ηλικία τους; Πόσο σημαντικός είναι ο συνδυασμός διατροφής και άσκησης στη ζωή τους;

Διερεύνηση

Διάρκεια: Διάρκεια: 3 δίωρες συνεδρίες

Εμπλεκόμενα σχολικά θέματα (πρόταση): Πληροφορική, Φιλοσοφία, Αγωγή του Πολίτη

Πού πραγματοποιείται η δραστηριότητα: αίθουσα υπολογιστών,

Μέθοδος (τρόπος εργασίας των μαθητών): οι μαθητές εργάζονται σε ομάδες.

Εξοπλισμός/υλικά: Υπολογιστές.

Περιγραφή:

Σε κάθε ομάδα δίνονται τα αντίστοιχα φύλλα εργασίας σε ψηφιακή μορφή και οι μαθητές εκτελούν τις αντίστοιχες ερευνητικές δραστηριότητες. Τα φύλλα εργασίας είναι διαθέσιμα στους ακόλουθους συνδέσμους:

- ❖ [Φύλλο εργασίας για τις διατροφικές διαταραχές](#)
- ❖ [Φύλλο εργασίας για τα πρότυπα-είδωλα](#)
- ❖ [Φύλλο εργασίας για τη διατροφή των εφήβων](#)

Οι μαθητές εκτελούν τις ακόλουθες δραστηριότητες:

Μαθητές που απαρτίζουν την ομάδα που ερευνά τις **διατροφικές** διαταραχές



- περιηγούνται στο διαδίκτυο, αναζητούν και καταγράφουν τις απαντήσεις τους σε συγκεκριμένα ερωτήματα που έχουν διαμορφώσει κατά το στάδιο της εννοιολογικής προσέγγισης σχετικά με τις διατροφικές διαταραχές.
- προετοιμάζουν και καταγράφουν ερωτήσεις για μια συνέντευξη είτε με ένα ψυχολόγο είτε με ένα μαθητή του σχολείου, ο οποίος βιώνει μια διατροφική διαταραχή και θα έρθει στο σχολείο για να τους μιλήσει. Κατά τη διάρκεια της συνέντευξης, οι μαθητές καταγράφουν τις απαντήσεις.
- γράφουν μια σελίδα ημερολογίου ενός ατόμου που πάσχει από διατροφικές διαταραχές, η οποία θα αντικατοπτρίζει τις σκέψεις και τα συναισθήματά του.
- ετοιμάζουν ένα σκίτσο που θα παρουσιάσουν στην ολομέλεια της τάξης, στο οποίο μέσω ενός παιχνιδιού ρόλων θα παρουσιάσουν την καθημερινή ζωή ενός ατόμου με διατροφικές διαταραχές.
- δημιουργούν ένα έργο τέχνης εμπνευσμένο από τις διατροφικές διαταραχές.

Οι μαθητές που απαρτίζουν την ομάδα που διερευνά τη διατροφή των εφήβων

- συμπληρώνουν την πρώτη φόρμα και μαζί με τις φόρμες google ένα ερωτηματολόγιο σχετικά με τις τρέχουσες διατροφικές τους συνήθειες. Το ερωτηματολόγιο αυτό δίνεται επίσης σε όλους τους μαθητές του σχολείου. Στη συνέχεια, με τη βοήθεια του καθηγητή Πληροφορικής από την αρχή της δράσης, αναλύουν στατιστικά τα αποτελέσματα της έρευνάς τους και καταλήγουν σε συμπεράσματα.
- πλοηγούνται στο διαδίκτυο στη σελίδα του εθνικού οδηγού διατροφής, αναζητούν και καταγράφουν τις απαντήσεις τους σε συγκεκριμένες ερωτήσεις που τους δίνονται σχετικά με συγκεκριμένες ομάδες τροφίμων και την ένταξή τους σε μια ισορροπημένη και σωστή διατροφή.
- αναζητούν τα χαρακτηριστικά μιας σωστής διατροφής, καθώς και τη σημασία της άσκησης στη ζωή τους.
- με τη βοήθεια του καθηγητή φιλοσοφίας και έχοντας κατά νου τις βασικές φιλοσοφικές αρχές του Πλάτωνα, του Αριστοτέλη και του Επίκουρου, διερευνούν το θεωρητικό ζήτημα: Αν συναντούσαμε αυτούς τους τρεις φιλοσόφους σήμερα και ζητούσαμε από τον καθένα τους να μας δώσει κάποιες βασικές διατροφικές συμβουλές, σύμφωνα με τη θεωρία που έχει αναπτύξει, τι υποθέτουμε ότι θα μας έλεγε; Οι μαθητές με την εφαρμογή της Τεχνητής Νοημοσύνης Tokkingheads ετοιμάζουν από ένα βίντεο του καθενός από τους παραπάνω φιλοσόφους (συμφωνούν για την προσαρμογή φωτογραφίας/τόνου φωνής/κειμένου) προκειμένου να δώσουν την εντύπωση ότι ο φιλόσοφος δίνει κάποιες συμβουλές για τις διατροφικές μας επιλογές βασιζόμενος φυσικά στο δικό του φιλοσοφικό σύστημα και κρίνοντας από τη δική του φιλοσοφική προσέγγιση.

Οι μαθητές που απαρτίζουν την ομάδα που διερευνά την επιρροή των ειδώλων και των προτύπων στη ζωή των εφήβων



- ακολουθούν τους λογαριασμούς στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης διάσημων ανθρώπων που επηρεάζουν μεγάλο αριθμό εφήβων και διερευνούν τις διατροφικές τους συνήθειες και πώς τις βλέπουν.
- αναζητούν και παρουσιάζουν τα πρότυπα γυναικείας και ανδρικής ομορφιάς από τη δεκαετία του 1950 έως σήμερα, εντοπίζοντας τις αλλαγές που υπήρξαν με την πάροδο των ετών.
- καταγράφουν σε μια ηλεκτρονική σελίδα ημερολογίου τι είναι αυτό που τους ελκύει στην εμφάνιση μιας συγκεκριμένης διασημότητας που θα ήθελαν να της μοιάσουν.
- περιηγούνται στο διαδίκτυο, αναζητούν και καταγράφουν πληροφορίες για το bodyshaming.
- ετοιμάζουν σκίτσα στα οποία παρουσιάζονται περιπτώσεις σωματικής βλάβης και κατάλληλοι τρόποι αντιμετώπισής της.
- ψάχνουν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για διάσημους ανθρώπους που έχουν πάρει ξεκάθαρη θέση κατά του bodyshaming και καταγράφουν τους τρόπους με τους οποίους το έκαναν.

Συμπεράσματα

Διάρκεια: 90 λεπτά

Εμπλεκόμενα σχολικά θέματα (πρόταση): Φιλοσοφία, Αγωγή του Πολίτη, Αγγλικά, Πληροφορική

Πού πραγματοποιείται η δραστηριότητα: Σχολική τάξη.

Μέθοδος (τρόπος εργασίας των μαθητών): οι μαθητές εργάζονται ως τάξη

Εξοπλισμός/υλικά: υπολογιστής.

Περιγραφή:

Ομάδες μαθητών παρουσιάζουν στην ολομέλεια της τάξης τα αποτελέσματα της ομαδικής τους διερευνητικής εργασίας. Ειδικότερα:

Μαθητές που απαρτίζουν την ομάδα που ερευνά τις διατροφικές διαταραχές

- παρουσιάζουν με ένα λογισμικό παρουσίασης π.χ. power-point στην ολομέλεια της τάξης τα αποτελέσματα της έρευνάς τους σχετικά με τις διατροφικές διαταραχές, αλλά και τα σημαντικότερα σημεία της συνέντευξης που πήραν από τον ψυχολόγο ή τον ασθενή με διατροφικές διαταραχές.
- παρουσιάζουν το έργο τέχνης που δημιούργησαν καθώς και το σκίτσο που ετοίμασαν, στο οποίο αποτυπώνεται η καθημερινή ζωή ενός ατόμου με διατροφικές διαταραχές.

Μετά το τέλος της παρουσίασης, γίνεται συζήτηση στην τάξη σχετικά με το θέμα αυτό και τα συμπεράσματα της διερευνητικής τους εργασίας.



Οι μαθητές που απαρτίζουν την ομάδα που ερευνά τη **διατροφή των εφήβων**

- παρουσιάζουν με ένα λογισμικό παρουσίασης π.χ. power-point στην ολομέλεια της τάξης τα αποτελέσματα της έρευνάς τους σχετικά με τις τρέχουσες διατροφικές τους συνήθειες και πώς αυτές ταυτίζονται ή αποκλίνουν από το πρότυπο μιας σωστής και ισορροπημένης διατροφής προσαρμοσμένης στις ηλικιακές τους ανάγκες.
- παρουσιάζουν στην ολομέλεια της τάξης τα βίντεο που ετοιμάστηκαν με την εφαρμογή της Τεχνητής Νοημοσύνης Tokkingheads, τα οποία εμφανίζουν τον Πλάτωνα, τον Αριστοτέλη και τον Επίκουρο να δίνουν συμβουλές για τις διατροφικές επιλογές των εφήβων σύμφωνα με το δικό τους φιλοσοφικό σύστημα και τη δική τους φιλοσοφική προσέγγιση.

Μετά το τέλος της παρουσίασης, γίνεται συζήτηση στην τάξη σχετικά με το θέμα αυτό και τα συμπεράσματα της διερευνητικής του εργασίας.

Οι μαθητές που απαρτίζουν την ομάδα που διερευνά **την επιρροή των ειδώλων και των προτύπων στη ζωή των εφήβων**

- παρουσιάζουν τα αποτελέσματα της έρευνάς τους σχετικά με την επιρροή των διάσημων προσώπων στον τρόπο με τον οποίο οι έφηβοι βλέπουν τον εαυτό τους και το σώμα τους και πόσο επηρεάζουν τις διατροφικές τους συνήθειες.
- δείχνουν το βαθμό στον οποίο τα πρότυπα ομορφιάς των ανδρών και των γυναικών έχουν αλλάξει με την πάροδο του χρόνου. Μετά το τέλος της παρουσίασης, γίνεται συζήτηση στην τάξη σχετικά με το θέμα αυτό και τα συμπεράσματα της διερευνητικής τους εργασίας.
- παρουσιάζουν με ένα λογισμικό παρουσίασης π.χ. power-point στην ολομέλεια της τάξης τις πληροφορίες που συνέλεξαν σχετικά με το bodyhaming, καθώς και τους τρόπους με τους οποίους κάποιοι διάσημοι άνθρωποι πήραν θέση εναντίον του.
- παρουσιάζουν στους συμμαθητές τους τα σκίτσα που έχουν ετοιμάσει τα οποία απεικονίζουν περιπτώσεις σωματικής βίας και κατάλληλους τρόπους αντιμετώπισής της.

Στο τέλος, οι μαθητές μπορούν να συζητήσουν και να βγάλουν συμπεράσματα και για τα τρία υποθέματα, να θέσουν ερωτήματα μεταξύ τους κ.λπ.

Συζήτηση

Διάρκεια: 45 λεπτά

Εμπλεκόμενα σχολικά θέματα (πρόταση): Νεοελληνική Γλώσσα και Λογοτεχνία

Πού πραγματοποιείται η δραστηριότητα: σχολική τάξη

Μέθοδος (τρόπος εργασίας των μαθητών): οι μαθητές εργάζονται ως τάξη

Εξοπλισμός/υλικά:

Περιγραφή:

Οι μαθητές συζητούν τα ευρήματά τους και μιλούν για τη συνολική τους εμπειρία (προβλήματα που αντιμετώπισαν, τι τους άρεσε περισσότερο κ.λπ.). Όσον αφορά τα συμπεράσματά τους, συζητούν αρχικά αν και σε ποιο βαθμό άλλαξαν τις διατροφικές τους συνήθειες μετά το τέλος της έρευνάς



Co-funded by
the European Union



τους. Επίσης, αν μπόρεσαν να αναγνωρίσουν είτε στον εαυτό τους είτε σε οικεία τους πρόσωπα σημάδια ότι πάσχουν από διατροφική διαταραχή. Επιπλέον, συζητούν το βαθμό στον οποίο κατανόησαν ότι επηρεάζονται σε σχέση με την εικόνα τους από τα προβαλλόμενα πρότυπα ομορφιάς και σωματικής διάπλασης και αν οι ίδιοι ή άτομα του περιβάλλοντός τους είχαν αντιμετωπίσει body shaming.