

## ΣΧΕΔΙΟ ΥΠΟΒΟΛΗΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

**ΣΧ. ΕΤΟΣ :** 2016-2017

**ΣΧΟΛΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ :** 6ο ΓΕΛ ΑΓΡΙΝΙΟΥ

**ΤΙΤΛΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ :** «Διατροφή – Η Σημασία για τους Εφήβους»

### ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΥΠΕΥΘΥΝΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ (ΠΕ)	ΔΙΑΤΙΘΕΜΕΝΕΣ ΩΡΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΩΝ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΣΕ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ ΕΤΗ (ΝΑΙ/ΟΧΙ)	ΣΧΕΤΙΚΗ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ (ΦΟΡΕΑΣ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ)
ΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	ΠΕ11	1	ΟΧΙ	ΟΧΙ

### ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

#### Α. ΣΚΟΠΟΣ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ

##### ΣΚΟΠΟΣ

Σκοπός της ερευνητικής εργασίας είναι οι μαθητές να γνωρίσουν τα είδη των τροφών, τα μοντέλα διατροφής που μπορεί να επιλέξει ένας άνθρωπος, τις διατροφικές ανάγκες διαφόρων πληθυσμιακών ομάδων και ιδιαίτερα των εφήβων καθώς και τις δυνατότητες κάλυψής τους. Να γνωρίσουν τα οφέλη της μεσογειακής διατροφής, να αναγνωρίζουν τις βλαβερές διατροφικές συνήθειες καταγράφοντας και τις προσωπικές τους επιλογές και προτιμήσεις. Να μάθουν για διατροφικές συμπεριφορές και παθήσεις και με τη γνώση να διαμορφώσουν τις προσωπικές τους διατροφικές συνήθειες.

##### ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ

Στην παρούσα ερευνητική εργασία θα μας απασχολήσει η απάντηση των εξής ερευνητικών ερωτημάτων:

- Ποια είναι η κατηγοριοποίηση των τροφών
- Ποιες είναι οι διατροφικές ανάγκες των ανθρώπων και ιδιαίτερα των εφήβων
- Τι πρέπει να περιλαμβάνει ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο
- Ποιες οι ιδιαίτερες ανάγκες των εφήβων που αθλούνται
- Ποιες είναι οι διατροφικές διαταραχές
- Πως πρέπει να αντιμετωπίζουν οι έφηβοι περιπτώσεις δίαιτας ή νηστείας

- Ποια είναι η κατάλληλη διατροφή για την περίοδο των εξετάσεων

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

Οι έφηβοι μαθητές Λυκείου βρίσκονται σε ένα κρίσιμο ηλικιακό σημείο όπου συντελείται το ύστερο στάδιο της ψυχοσωματικής τους ανάπτυξης. Πέρα από τους κληρονομικούς, γενετικούς παράγοντες, είναι η διατροφή ένας ισχυρά καθοριστικός παράγοντας που καθορίζει τη σωστή ανάπτυξη του εφηβικού οργανισμού. Η πληθώρα των πληροφοριών που κατακλύζει τους σημερινούς εφήβους επιβάλλουν μια υπεύθυνη κριτική ματιά, χωρίς εξαρτήσεις από προϊόντα που προσπαθούν να πουλήσουν.

Με βάση τα παραπάνω τα **κριτήρια επιλογής του θέματος** αφορούν:

Το θέμα επιλέχθηκε με κριτήριο την ιδιαίτερη σημασία που κατέχει η σωστή διατροφή στη ψυχοσωματική ανάπτυξη των εφήβων - μαθητών. Επίσης επιλέχθηκε για να αναπτύξουν την κριτική τους σκέψη, αναλύοντας και συνθέτοντας όλες τις παραμέτρους που συντελούν στη σωστή διατροφική συμπεριφορά. Η διατροφή είναι μια κυρίαρχη διαδικασία που ταυτίζεται με την καθημερινότητα όλων των ανθρώπων (πρωινό, δεκατιανό, γεύμα, απογευματινό, δείπνο).

## **ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

Το θέμα αυτό είναι επίκαιρο αλλά δεν συνδέεται ιδιαίτερα με τα αναλυτικά προγράμματα. Μπορεί να συνδυαστεί με το μάθημα της Φυσικής Αγωγής καθώς και αυτό παράλληλα συντελεί στη σωματική ωρίμανση των μαθητών. Μπορεί επίσης να συνδεθεί και με το μάθημα της Πληροφορικής αφού οι μαθητές θα αναπτύξουν δεξιότητες όπως αναζήτηση, σύλληψη και παραγωγή, επεξεργασία και αποθήκευση υλικού σε ψηφιακή μορφή. Έτσι θα παρουσιάσουν την έρευνα τους και τα αποτελέσματα τους με άρτιο και ολοκληρωμένο τρόπο.

## **ΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΟΦΕΛΗ**

**Μέσω της παρούσας ερευνητικής εργασίας αναμένεται:**

- να αναπτύξουν οι μαθητές ερευνητική και κριτική σκέψη
- να ενισχυθεί το συνεργατικό και ομαδικό πνεύμα
- να καλλιεργηθεί η συναισθηματική νοημοσύνη των μαθητών
- να μάθουν να διερευνούν ερωτήματα και να απαντούν με ουσιαστικό και εμπειριστατωμένο τρόπο.

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

Η εργασία θα δομηθεί σε τέσσερις ενότητες, χωρίζοντας το σύνολο του τμήματος σε 4 ομάδες :

**Α΄ ΟΜΑΔΑ** : Θα διερευνήσουν ερωτήματα που αφορούν την κατηγοριοποίηση των τροφίμων και το ισορροπημένο διαιτολόγιο

**Β΄ ΟΜΑΔΑ** : Θα διερευνήσουν ερωτήματα που αφορούν τις ιδιαίτερες διατροφικές ανάγκες των εφήβων, των αθλητών

**Γ΄ ΟΜΑΔΑ** : Θα διερευνήσουν ερωτήματα που αφορούν τις διατροφικές διαταραχές, τις δίαιτες και τις νηστείες καθώς και τις ιδιαιτερότητες κατά τις εξετάσεις.

**Δ΄ ΟΜΑΔΑ** : Θα προσπαθήσουν να καταγράψουν τις διατροφικές συνήθειες των συνομηλίκων τους και να εντοπίσουν σε ποια σημεία μπορούν να γίνουν θετικές παρεμβάσεις και αλλαγές.

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

### **Σε επίπεδο γνώσεων**

- Να γνωρίσουν τι σημαίνει σωστή και ισορροπημένη διατροφή
- Να κατανοήσουν τις ιδιαίτερες ανάγκες των εφήβων, των αθλούμενων και την αναγκαιότητα της ισορροπημένης διατροφής
- Να αντιληφθούν τις πιθανές συνέπειες της «κακής» διατροφής στον αναπτυσσόμενο οργανισμό.

### **Σε επίπεδο δεξιοτήτων**

- Να συνεργαστούν και να δουλέψουν σε ομάδες.
- Να αναπτύξουν κριτική ικανότητα και την ικανότητα αναζήτησης - επιλογής - σύνθεσης και παρουσίασης πληροφοριών.
- Να δραστηριοποιηθούν στη διερευνητική - βιωματική μάθηση.
- Να αναπτύξουν και να εμπλουτίσουν τις ικανότητες τους στον χειρισμό των κατάλληλων εφαρμογών του υπολογιστή που θα χρησιμοποιήσουν για την εκπόνηση της εργασίας τους.

### **Σε επίπεδο στάσεων:**

- Να ευαισθητοποιηθούν οι μαθητές στο θέμα της σωστής διατροφής ώστε να εμφανίσουν θετικές αντιδράσεις προς μια περισσότερο υγιεινή διατροφή.

## **Ε. ΠΟΡΟΙ – ΥΛΙΚΑ – ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ**

**Για την ολοκλήρωση της ερευνητικής εργασίας θα χρειαστεί :**

- Οι πόροι, τα υλικά και ο εξοπλισμός του σχολικού εργαστηρίου.
- Βιβλιογραφία από τη σχολική ή προσωπικές βιβλιοθήκες

## **ΣΤ. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

### **ΕΝΤΥΠΗ**

Εγκυκλοπαίδειες

### **ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ**

<http://youth-health.gr>

<http://www.iatronet.gr>

<http://www.diatrofi.gr>

<http://www.nsph.gr>