

Let's make it better! Raising the awareness of the triad Nutrition-Health-Food Safety in School Education

Project Reference: 2014-1-RO01-KA200-002931



UNIVERSITY OF THE AEGEAN

Συνεργάτες

- Πανεπιστήμιο Βαλάχια, Ταργοβίστη, Ρουμανία
- Πανεπιστήμιο του Ζάγκρεμπ, Κροατία
- Κολλέγιο Κάουνας, Λιθουανία
- Σχολεία Β/μιας εκπαίδευσης N ° 1, Χιχόν, Ισπανία
- Asist Ogretim Kusumlari A.S., Τουρκία

ΥΠΟΒΑΘΡΟ

Το πρόγραμμα "EduForHealth" επιδιώκει την εκπαίδευση στην αγωγή υγείας από επιστημονική, παιδαγωγική και νομική άποψη, λαμβάνοντας υπόψη την ηλικία των παιδιών, το επίπεδο της τάξης, τη γνωστική ανάπτυξη των μαθητών και τις εθνικές και τοπικές ιδιαιτερότητες..

Όσον αφορά στους εκπαιδευτικούς, αυτοί θα επιμορφωθούν προκειμένου να διευρύνουν την εκπαίδευση στην Αγωγή Υγείας μέσω μιας προσέγγισης που θα ενσωματώνει παραδοσιακά και ψηφιακά μαθησιακά υλικά, και σύγχρονες διδακτικές προσεγγίσεις όπως εκπαιδευτική ψηφιακή αφήγηση και μάθηση βασισμένη στο παιχνίδι.

Στο πλαίσιο του προγράμματος θα δοθεί έμφαση στην υγιεινή διατροφή η οποία είναι ουσιώδης για τη διατήρηση της καλής υγείας και την πρόληψη της ασθένειας των ατόμων καθώς επίσης και για την υγιή ανάπτυξη των εφήβων και των νέων. Για το λόγο αυτό θα σχεδιαστούν διδακτικές παρεμβάσεις στη σχολική εκπαίδευση μιας και οι μαθητές περνούν το μεγαλύτερο μέρος της ζωής τους στο σχολείο.

Για το σκοπό αυτό επιλέχθηκαν τα παρακάτω 10 βασικά θέματα ως κατάλληλα για την εκπαίδευση των μαθητών Α/μιας και Β/μιας εκπ/σης στην υγιεινή και ασφαλή διατροφή.

- Η διατροφική πυραμίδα και η κύρια σύσταση των τροφών
- Ο ρόλος των θρεπτικών συστατικών στη λειτουργία και στη φυσική κατάσταση του ανθρώπινου σώματος
- Τα ενεργά συστατικά των τροφών σε βιολογικό επίπεδο και η επίδρασή τους στην ευζωία και στη διατήρηση της υγείας
- Ο κίνδυνος από την κατανάλωση των χημικών συστατικών στη διατροφή και η επίδρασή τους στην υγεία
- Οι κίνδυνοι από την κατανάλωση τροφής σε βιολογικό επίπεδο
- Χημικοί και βιολογικοί κίνδυνοι και η πρόληψη από αυτούς
- Οι διατροφικές πληροφορίες στις ετικέτες των τροφίμων
- Η Συνιστώμενη Ημερήσια Πρόσληψη θρεπτικών συστατικών και η ασφαλής κατανάλωσή τους
- Λογότυπα που αφορούν την υγεία
- Διατροφική Υγιεινή

Για όλα τα παραπάνω θέματα σχεδιάστηκαν μια σειρά από μαθησιακά υλικά περιλαμβάνοντας και μια σειρά από ψηφιακές εκπαιδευτικές ιστορίες. Μια ψηφιακή ιστορία με θέμα 'Οι κίνδυνοι από την κατανάλωση τροφής σε βιολογικό επίπεδο' παρουσιάζεται στη στήλη που ακολουθεί.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ

Οι κίνδυνοι από την κατανάλωση της τροφής σε βιολογικό επίπεδο



Σήμερα στο σχολείο πέρασαμε υπέροχα! Μάθαμε πολύ ενδιαφέροντα πράγματα!

Στο μάθημα της βιολογίας χρησιμοποιήσαμε για πρώτη φορά το μικροσκόπιο

Με το μικροσκόπιο μπορείς να δεις τους πολύ μικρούς σφαιρούς με το μάτι μικροοργανισμούς, που δημιουργούν προβλήματα στα δόντια μας και κάνουν τρύπες σε αυτά! Έτσι δημιουργείται ο πονόδοντος!

Αυτοί οι μικροοργανισμοί, που μπορείς να τους δεις μόνο με το μικροσκόπιο, είναι τα βακτήρια. Και παρόλο που είναι τόσο μικρά, μας προκαλούν μεγάλα προβλήματα!

Τα βακτήρια κρύβονται ανάμεσα στα δόντια μας!

Τρέφονται με τα υπολείμματα των τροφών που μένουν ανάμεσα στα δόντια μας, όταν δεν τα βουρτσίζουμε και δεν τα περιποιούμαστε σύμφωνα με τους κανόνες υγιεινής.

Έτσι, πρέπει να πηγαίνουμε στον οδοντίατρο τακτικά, διαφορετικά τα βακτήρια θα εξαπλωθούν γρηγορότερα και είναι πιθανόν να προκαλέσουν πονόδοντο.

Στο τέλος του μαθήματος υποσχθήκαμε όλοι πως θα βουρτσίζουμε τα δόντια μας τακτικά και πως θα τρώμε λιγότερα γλυκά!

Όμως σήμερα είναι τα γενέθλια της Γεωργίας και ... θα φάμε τούρτα, γλυκά και θα πούμε πολύ χυμό και αναψυκτικά! Παρόλα αυτά, δε θα ξεχάσουμε την υπόσχεση που δώσαμε! Θα βουρτσίσουμε τα δόντια μας με προσοχή! Επίσης, θα περιορίσουμε τα γλυκά που θα τρώμε ... από αύριο!!!