



24 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ  
2014

ΗΜΕΡΑ ΓΙΑ ΤΗΝ  
ΠΑΙΔΙΚΗ  
ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ-ΙΔΕΕΣ

### ΣΚΟΠΟΣ-ΣΤΟΧΟΙ

Οι προτεινόμενες δράσεις στοχεύουν όχι μόνο στην προαγωγή της υγιεινής διατροφής στα παιδιά και στους νέους, αλλά και στη διαρκή ενδυνάμωση και στήριξη της δυνατότητας του σχολείου ως ένα υγιές πλαίσιο για να ζουν. Αυτή είναι μια σημαντική προσέγγιση για την αύξηση των επιπέδων υγείας των παιδιών για διάφορους λόγους:

- Το σχολείο είναι ένα μέρος όπου τα παιδιά περνούν ένα μεγάλο μέρος του χρόνου τους, οπότε υπάρχει άφθονος χρόνος για να προαχθεί η θετική συμπεριφορά ως προς την υγεία τους.
- Φαίνεται ότι οι υγιεινές διατροφικές συνήθειες ακολουθούν το άτομο και στην ενήλικη ζωή οπότε είναι σημαντικό να εξασφαλίσουμε ότι αυτό ξεκινά από το σχολείο.
- Η διατροφή και η φυσική άσκηση έχουν αντίκτυπο στα επίπεδα ενέργειας των παιδιών και των νέων και συνεπώς επηρεάζουν την σχολική-ακαδημαϊκή επιτυχία. Η βελτίωση της διατροφής και των επιπέδων άσκησης μπορούν επομένως να εξυπηρετήσουν τον βασικό σκοπό της εκπαίδευσης.

- Τα υπέρβαρα παιδιά μπορεί να στιγματιστούν στο σχολείο. Η ένταξη είναι μια κεντρική αρχή στην προσέγγιση των Σχολείων Προαγωγής της Υγείας και αυτό σημαίνει ότι όλα τα παιδιά θα έπρεπε να νιώθουν ότι εισπράττουν εμπιστοσύνη και σεβασμό. Μέσα από την προσέγγιση του Σχολείου Προαγωγής της Υγείας ο αριθμός των υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών μπορεί να μειωθεί και συνεπώς να περιορισθεί ο αριθμός των παιδιών και των νέων που στιγματίζονται. Με τη μείωση του στίγματος ενθαρρύνεται η κοινωνική και γνωστική ανάπτυξη του παιδιού. Αυτό σημαίνει ότι τα παιδιά και οι νέοι θα έχουν μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση, θα νιώθουν καλύτερα και θα βελτιώσουν τις μαθησιακές τους ικανότητες.
- Η προαγωγή της υγείας στα σχολεία μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα τη βελτίωση στην κοινωνική ανοχή και ανάπτυξη δεξιοτήτων. Αυτό είναι σημαντικό για τις μαθησιακές ικανότητες του παιδιού και συνεπώς για τις μελλοντικές του προοπτικές.

### **ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ**

*A. Οι μελέτες για τη χώρα μας δείχνουν ότι ένα στα τρία παιδιά είναι παχύσαρκα. Αυτό πρακτικά σημαίνει ότι δεν υπάρχει σχολική τάξη χωρίς παχύσαρκους μαθητές. Η διαπίστωση αυτή είναι σημαντική καθώς είναι απαραίτητο να διασφαλιστεί μέσα από τις όποιες δράσεις ότι κανείς μαθητής δε θα αισθανθεί υποτιμητικά και δε θα εισπράξει ρατσιστικά σχόλια για την εμφάνισή του. Η παχυσαρκία δεν παρουσιάζεται ως «μεταδοτικό νόσημα» ούτε κάτι για το οποίο κανείς πρέπει να ντρέπεται, αλλά ως μια κατάσταση που παρεμποδίζει ένα παιδί να ζήσει στο 100% των δυνατοτήτων του και υπονομεύει το παρόν και το μέλλον του. Γι' αυτό προτείνεται το κέντρο βάρους των προσωπικών συζητήσεων να μετατοπιστεί από την παχυσαρκία στην υγιεινή διατροφή και γενικά το «ευ ζην». **Οι παχύσαρκοι μαθητές είναι συχνά θύματα ενδοσχολικής βίας και πρέπει να διασφαλιστεί ότι η δράση της ημέρας για την παχυσαρκία δε θα τους στοχοποιήσει περισσότερο.***

*B. Οι δράσεις που πραγματοποιούνται στο πλαίσιο του ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ δεν είναι ασύνδετες μεταξύ τους. Αποτελούν μια ενότητα που προωθεί συγκεκριμένες αξίες και αρχές. Είναι σημαντικό, λοιπόν, να συνδέουμε με κάποιον τρόπο όλες αυτές τις δράσεις. Για παράδειγμα η ημέρα για την παχυσαρκία προσφέρεται να συνδεθεί με τη μέρα του σχολικού αθλητισμού, καθώς η άσκηση συνδέεται άμεσα με την καταπολέμηση της παχυσαρκίας. Καλό είναι να ξεκινήσουμε τη μέρα κάνουμε τέτοιες συνδέσεις και «χτίζοντας» πάνω σε αυτά που τα παιδιά άκουσαν την ημέρα του σχολικού αθλητισμού.*

## Τι θα μπορούσατε, λοιπόν, να οργανώσετε εκείνη τη μέρα:

1. Να επισκεφτείτε την ακόλουθη ιστοσελίδα (<http://www.mathima.gr/ekpaideytiko-yliko/health-environment-speaking/category/health>). Πόσες θερμίδες υπάρχουν στα αγαπημένα σας φαγητά; Πόση σωματική άσκηση χρειάζεστε για να "κάψετε" όλες αυτές τις θερμίδες; Ποια η σχέση μεταξύ θερμίδων και βάρους; Διερευνήστε τα ζητήματα αυτά επιλέγοντας διατροφή και σωματική άσκηση και παρατηρώντας συνεχώς το βάρος σας. Είναι ένα εξαιρετικό **εκπαιδευτικό λογισμικό** από το πανεπιστήμιο του Colorado που μπορείτε να κατεβάσετε και να εγκαταστήσετε (για μεγαλύτερους μαθητές). Τα αποτελέσματα αυτού του ψηφιακού υπολογιστή μπορεί να αποτελέσουν αφορμή για τη συζήτηση που θα ακολουθήσει.
2. Βρείτε **επιστημονικές πληροφορίες** για τις διαταραχές πρόσληψης της τροφής (παχυσαρκία, βουλιμία, ανορεξία) <http://www.eatingdisorders.gr/>. Χρησιμοποιήστε αυτές τις πληροφορίες για να γράψετε **επιχειρηματολογικά κείμενα ή άρθρα** για τη σχολική εφημερίδα ή την ιστοσελίδα του σχολείου.
3. Παίξτε ένα **διαδικτυακό παιχνίδι** μαθαίνοντας για την πυραμίδα της διατροφής (<http://www.agogygeias.gr/joomla/ashes/pyramid4.swf>), για μικρά και μεγαλύτερα παιδιά
4. **Ελέγξτε το βάρος** σας μέσα από μια online εφαρμογή (<http://www.stopfat.eu/checkweight>). Δείτε σε ποια κατηγορία ανήκετε. Με μια παρόμοια εφαρμογή (<http://health.in.gr/tools/metritesYgeias/bmi/>) ελέγξτε τον **Δείκτη<sup>1</sup> Μάζας Σώματός** σας. Μιλήστε για τη σημασία αυτού του Δείκτη. Εναλλακτικά στο μάθημα των ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΩΝ χρησιμοποιήστε την εξίσωση αυτού του Δείκτη (Διαιρείτε το βάρος σας σε κιλά με το τετράγωνο του ύψους σας σε μέτρα). Παίξτε με τον Μέσο Όρο της τάξης και δημιουργήστε σχετικά ραβδογράμματα (ΠΡΟΣΟΧΗ στον τρόπο χειρισμού των αποτελεσμάτων: σκοπός της δράσης δεν είναι να πληγωθεί κάποιος μαθητής ή να δημοσιοποιηθούν πληροφορίες για το βάρος του που θα τον έφερναν σε δύσκολη θέση...)
5. **Καλέστε στο σχολείο έναν ειδικό επιστήμονα** (ή επισκεφτείτε τον στον χώρο εργασίας του) που έχει σχέση με τη διατροφή και την παχυσαρκία

---

<sup>1</sup> Ο ΔΜΣ είναι ένας αριθμός που προκύπτει από το βάρος και το ύψος κάποιου και χρησιμοποιείται ευρέως από γιατρούς και άλλους επιστήμονες της υγείας για να προσδιορίσει τη συχνότητα του ελλιπούς βάρους, του υπέρβαρου και της παχυσαρκίας στους ενήλικες. Ο ΔΜΣ είναι ένας αξιόπιστος δείκτης του σωματικού λίπους για τους περισσότερους ανθρώπους και χρησιμοποιείται για να προσδιορίσει κατηγορίες βάρους που μπορούν να οδηγήσουν σε προβλήματα υγείας.

(παιδίατρο, διαιτολόγο κλπ) και ετοιμάστε μια συνέντευξη. Εναλλακτικά οργανώστε μια ομιλία του ειδικού επιστήμονα προς μαθητές το πρωί (ή γονείς το απόγευμα).

6. Ζητήστε από κάθε μαθητή να γράψει σε ένα χαρτί την **αγαπημένη του συνταγή**. Συζητήστε για τις πρώτες ύλες που τη δημιούργησαν. Πειράξτε τη συνταγή σας και κάντε την πιο υγιεινή. Φτιάξτε το **βιβλίο υγιεινών συνταγών** της τάξης ή του σχολείου.
7. Μπορεί το πρωινό να είναι υγιεινό; Βρίσκουμε **ιδέες για υγιεινά πρωινά**. Κάνουμε μια τέτοια παρασκευή στο σχολείο (ιδέες από <http://www.myworld.gr/site/content.php?artid=1411419>).
8. Τι πουλάει το **κυλικείο** μας; Επισκεπτόμαστε το κυλικείο του σχολείου μας και καταγράφουμε τα τρόφιμα που πουλάει. Μιλούμε για τη διατροφική τους αξία (θερμίδες, περιεκτικότητα σε λιπαρά κλπ). Αναζητούμε τη σχετική νομοθεσία (<http://www.naxosnow.gr/pia-idi-epitrepon-te-na-polounte-sta-scholika-kilikia/>) και βλέπουμε αν τηρείται. Αν κάτι δεν μας ικανοποιεί, συντάσσουμε μια επιστολή και τη δίνουμε στον υπεύθυνο του κυλικείου, στη διεύθυνση του σχολείου και σε όποιον άλλον κρίνουμε.
9. Μαθαίνουμε να **υπολογίζουμε τις ενεργειακές μας ανάγκες**. Στην ιστοσελίδα <http://www.eatingdisorders.gr/forum/viewthread.php?tid=5596> υπάρχουν χρήσιμες πληροφορίες για τους σχετικούς υπολογισμούς. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε διδακτικό χρόνο από τα Μαθηματικά και τη Φυσική.
10. **Κατασκευάζουμε τη δική μας πυραμίδα διατροφής** ([http://www.schools.ac.cy/klimakio/Themata/OikiakiOikonomia/allo\\_yliko/ei\\_sigiseis\\_gia\\_pyramida\\_ygieinis\\_diatrofis.pdf](http://www.schools.ac.cy/klimakio/Themata/OikiakiOikonomia/allo_yliko/ei_sigiseis_gia_pyramida_ygieinis_diatrofis.pdf)). Χρησιμοποιούμε όλους τους εκφραστικούς τρόπους (κολάζ, αφίσσα, τρισδιάστατη κατασκευή, σχεδιασμός στην αυλή κλπ). Μπορούμε να βρούμε έτοιμα σκίτσα για την παχυσαρκία (για μικρά παιδιά) και να τα χρωματίσουμε ([http://www.childhood-obesity.gr/contents\\_gr.asp?category=37](http://www.childhood-obesity.gr/contents_gr.asp?category=37)).
11. **Επισκεπτόμαστε ένα super market** ή φέρνουμε από το σπίτι ετικέτες από τρόφιμα που έχουμε καταναλώσει. Μαθαίνουμε να διαβάζουμε τις ετικέτες και τα περιεχόμενά τους (<http://www.recreation-fitness-team.com/2014/05/food-labels-decoded.html>). Χρήσιμες πληροφορίες θα βρείτε και στην ιστοσελίδα του INKA (<http://www.inka.gr/?p=336>). Ένας εκπρόσωπος μιας τοπικής ένωσης καταναλωτών θα μπορούσε να επισκεφτεί το σχολείο και να σας ενημερώσει.

12. **Κατάγραψε τα τρόφιμα που τρως σε μεγαλύτερη συχνότητα** και στη συνέχεια υπολόγισε την περιεκτικότητά τους σε λίπος. Για κάθε ένα από αυτά πρότεινε ένα τρόφιμο που έχει μικρότερη περιεκτικότητα σε λίπος και το οποίο είναι πιο υγιεινό για τη διατροφή σου.
13. Στο διαδίκτυο υπάρχουν καλαίσθητα **φυλλάδια** που θα μπορούσαν να εκτυπωθούν ή να ανεβούν στην ιστοσελίδα του σχολείου.  
[http://ygeiamap.gov.gr/wp-content/uploads/2013/05/Paidikh-Paxysarkia\\_Lykeio-Final.pdf](http://ygeiamap.gov.gr/wp-content/uploads/2013/05/Paidikh-Paxysarkia_Lykeio-Final.pdf) (για την πρόληψη της παχυσαρκίας σε μεγαλύτερους μαθητές, που απευθύνεται σε γονείς, εκπαιδευτικούς)  
<http://as.olympias-papagou.gr/wp-content/uploads/2013/11/fylladio-goneonLR.pdf> (φυλλάδιο για τους γονείς από το Νοσοκομείο Παίδων «Π. & Α. Κυριακού»)  
<http://www.paidiaskisidiatrofi.gr/el/information-matereal> (φυλλάδιο εφήβων)
14. Δουλεύουμε διάφορα **κειμενικά είδη** με βασικό άξονα πάντα τη διατροφή και την παχυσαρκία. Σκοπός μας είναι να εξοικειώσουμε τους μαθητές μας με τα διάφορα κειμενικά είδη, παροτρύνοντάς τους να δημιουργήσουν δικά τους κείμενα:
- <http://www.elniplex.com/%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE/> (Ποιήματα)
  - Άρθρα (για τις συνέπειες της παιδικής παχυσαρκίας)
  - Αφίσες (με αφορμή την ημέρα της παχυσαρκίας)
  - Προσκλήσεις (π.χ. τους γονείς ώστε να έρθουν στο σχολείο για μια σχετική εκδήλωση)
  - Παραμύθια και διηγήματα (για τη διατροφή)
  - Συνταγές
  - Συνέντευξη (από έναν διαιτολόγο, έναν μάγειρα κλπ)
  - Έντυπη διαφήμιση (τροφίμων)
  - Σταυρόλεξα, κρυπτόλεξα κλπ
  -
15. Αλλάζουμε το γνωστό **τραγούδι του Λουκιανού Κηλαηδόνη** («Λέμε ναι») και φτιάχνουμε το δικό μας τραγούδι για τα τρόφιμα στα οποία λέμε ναι. Το τραγουδάμε στην τάξη.
16. Φτιάχνουμε ένα δικό μας **σποτ για την υγιεινή διατροφή**. Σκοπός μας είναι να ευαισθητοποιήσουμε σε λίγα δευτερόλεπτα τον θεατή ώστε να αποκτήσει πιο υγιεινές συνήθειες διατροφής.

17. Διαβάζω και δραματοποιώ το παραμύθι «Ο παππούς ροδαλός και η μαγική συνταγή» (<http://effiekyr.wordpress.com/2010/11/10/tale/>).
18. Ο/η εκπαιδευτικός της **αγγλικής γλώσσας** μπορεί να επεξεργαστεί στην τάξη με τους μαθητές του μικρές ιστορίες για την υγιεινή διατροφή (<http://magicfrogtales.com/5-free-short-stories-eat-healthy-be-healthy-and-smile/>).
19. Δείτε σχετικά **βίντεο**:
- την ταινία animation Το σκιάχτρο  
(<https://www.youtube.com/watch?v=IUtnas5ScSE>)
  - Το ντοκιμαντέρ της εκπαιδευτικής τηλεόρασης για την παχυσαρκία  
(<http://www.edutv.gr/deyterobathmia/paidiki-paxysarkia>)
  - Την ταινία animation Τόσο λάθος διατροφή  
(<https://www.youtube.com/watch?v=HnwBsScwvZk>)
  - Ένα συγκλονιστικό βίντεο για την παχυσαρκία  
(<https://www.youtube.com/watch?v=KvPVI96l08>)
  - Την ταινία μικρού μήκους Paunchy  
(<https://www.youtube.com/watch?v=N7ydQJqubqk>)
  - Καρτούν για την παιδική παχυσαρκία  
(<https://www.youtube.com/watch?v=zWFmzRclbvl>)
  - Πολλά εκπαιδευτικά βίντεο υπάρχουν στην ιστοσελίδα του Εθνικού Συστήματος Πρόληψης και Αντιμετώπισης της Παχυσαρκίας  
[http://www.childhood-obesity.gr/contents\\_gr.asp?category=35](http://www.childhood-obesity.gr/contents_gr.asp?category=35)
  - Ακόμη μπορείτε να διασκεδάσετε βλέποντας πολλά επεισόδια της αγαπημένης Φρουτοπίας  
([http://www.childhood-obesity.gr/contents\\_gr.asp?category=38](http://www.childhood-obesity.gr/contents_gr.asp?category=38)).
20. Τραγουδάμε **τραγούδια** για την υγιεινή διατροφή  
(<https://sites.google.com/site/gnorizontastenygieinediatrophe/mesogeiake-pyram/kanones-sostes-diatrophes/tragoudia-tes-ygieines-diatrophes>).
- <https://www.youtube.com/watch?v=diu-rq72-jU> (Μίλα μου για μήλα)
  - <https://www.youtube.com/watch?v=wCJgypbJl34> (Ο πρίγκιπας Λεμόνης και η όμορφη Κρεμμύδω)
  - <https://www.youtube.com/watch?v=FIKhuGA5JLI> (Τόσο λάθος διατροφή)
  - <https://www.youtube.com/watch?v=CxYHcNT0fWg> (Η παρέλαση των φρούτων)
  - <https://www.youtube.com/watch?v=gaGneDilKh8#t=85> (Το πασίτισιο της μαμάς)
  - <https://www.youtube.com/watch?v=vw46FvZIB2w> (Το τραγούδι της τηγανητής πατάτας)

<https://www.youtube.com/watch?v=EZHhGwqbmTM> (Ο χορός των μπιζελιών)

**Πολλά τραγούδια ειδικά για μικρά παιδιά** (νηπιαγωγείων και των μικρών τάξεων του δημοτικού) θα βρείτε στην ιστοσελίδα του Εθνικού Συστήματος Πρόληψης και Αντιμετώπισης της Παχυσαρκίας

[http://www.childhood-obesity.gr/contents\\_gr.asp?category=36](http://www.childhood-obesity.gr/contents_gr.asp?category=36)

21. Επισκεφτείτε την **Πύλη της Ελληνικής Γλώσσας** και επιλέξτε από τα Εργαλεία, τα Σώματα κειμένων. Χρησιμοποιώντας τις λέξεις «διατροφή», «παχυσαρκία» κλπ, θα βρείτε χρήσιμα κείμενα αλλά και διδακτικές προτάσεις.

(<http://www.greek->

[language.gr/greekLang/modern\\_greek/tools/corpora/index.html](http://www.greek-language.gr/greekLang/modern_greek/tools/corpora/index.html)).

Ψάχνουμε την **ετυμολογία** της λέξης από την ίδια ιστοσελίδα, δημιουργούμε παράγωγες και σύνθετες λέξεις (Διαδρομή: Νέα Ελληνική, Εργαλεία, Ηλεκτρονικά λεξικά, Λεξικό της Κοινής Νεοελληνικής).

22. Δημιουργήστε ένα **ερωτηματολόγιο** για τις διατροφικές συνήθειες των μαθητών της τάξης ή άλλων τάξεων του σχολείου. Συγκεντρώστε και επεξεργαστείτε τα αποτελέσματα. Ανακοινώστε τα σε ειδική εκδήλωση στο σχολείο. (Ιδέες μπορείτε να πάρετε και από <http://users.sch.gr/thomalekos/erotiseis.htm>,

[http://www.pi.ac.cy/pi/files/epimorfosi/seminaria/epimorfosi\\_ekpedeftikon\\_eos/APSIOU.pdf](http://www.pi.ac.cy/pi/files/epimorfosi/seminaria/epimorfosi_ekpedeftikon_eos/APSIOU.pdf).

23. Επισκεφτείτε τη **λαϊκή αγορά** της περιοχής σας. Συζητήστε με τους παραγωγούς για τα προϊόντα τους. Αγοράστε φρούτα και λαχανικά και φτιάξτε χυμούς στο σχολείο. Συζητήστε για τις βιταμίνες και τα άλλα πολύτιμα στοιχεία των φρούτων και των λαχανικών.

24. Φτιάξτε ένα **επιτραπέζιο παιχνίδι** (τύπου «Φιδάκι») για την υγιεινή διατροφή. Εικονογραφήστε το σε χαρτί του μέτρου και δημιουργήστε τις δικές σας κάρτες που θα περιέχουν μηνύματα σχετικά με τη διατροφή και την παχυσαρκία (π.χ. σήμερα δεν πήρε πρωινό, πάνε δύο τετράγωνα πίσω κλπ). Ιδέες από

<http://otanimoundaskalos.wordpress.com/%CF%85%CE%B3%CE%B9%CE%B5%CE%B9%CE%BD%CE%B7-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%B7-%CE%B5%CF%80%CE%B9%CF%84%CF%81%CE%B1%CF%80%CE%AD%CE%B6%CE%B9%CE%BF-%CF%80%CE%B1%CE%B9%CF%87%CE%BD%CE%AF/>.

25. Παίζουμε **θεατρικά παιχνίδια και παιχνίδια ρόλων** με θέματα σχετικά με το φαγητό (Καθοδηγούμενος αυτοσχεδιασμός με ένα παιδί που

μπαίνει στο σπίτι του και μυρίζει τα αγαπημένα του μπισκότα, παιχνίδια ρόλων με τα παιδιά να παριστάνουν τα φρούτα, τα λαχανικά τα λίπη. Παιχνίδι ρόλων όπου τα παιδιά παριστάνουν τα μέλη μιας οικογένειας στο μεσημεριανό γεύμα κλπ).

26. Οργανώνω ένα **εικονικό συνέδριο** για την παιδική παχυσαρκία. Θέμα του είναι να αλλάξουν τα είδη που πωλούνται στα σχολικά κυλικεία. Οι μαθητές χωρίζονται στους «γονείς», τους «διαιτολόγους», τους «εκπαιδευτικούς», τους «υπεύθυνους των κυλικείων» ενώ υπάρχουν εκπρόσωποι της «πολιτείας» και των ΜΜΕ. Οι μαθητές σε ομάδες συγκεντρώνουν πληροφορίες και φτιάχνουν επιχειρηματολογικά κείμενα με γνώμονα την ομάδα που εκπροσωπούν. Ένας συντονιστής καλεί τους εκπροσώπους των ομάδων να διασταυρώσουν τα ξίφη τους ενώ το «κοινό» μπορεί να κάνει ερωτήματα.
27. Η παιδική παχυσαρκία και η σχέση της με τις **τηλεοπτικές διαφημίσεις**. Οι μαθητές βλέπουν διαφημίσεις τροφίμων και κρίνουν την ποιότητα των τροφίμων αυτών αλλά και τα εργαλεία που χρησιμοποιούν οι διαφημιστές για να τους πείσουν. Απομονώνουν τα κείμενα από το υπόλοιπο οπτικοακουστικό προϊόν και τα επεξεργάζονται. Βρίσκουν τη «γραμματική» των διαφημίσεων και τα γλωσσικά εργαλεία των διαφημιστών (μέρη του λόγου, είδος λόγου, σύνταξη κλπ). Εντοπίζουν τα διαφημιστικά τρυκ. **Δημιουργήστε τη δικής σας τηλεοπτική διαφήμιση**. Χωριστείτε σε ομάδες. Κάθε ομάδα απευθύνεται σε διαφορετικό target group (γονείς, ηλικιωμένους, παιδιά, αθλητές κλπ). Όλες οι ομάδες καλούνται να φτιάξουν μια τηλεοπτική διαφήμιση π.χ. γάλακτος. Με βάση την ομάδα στόχο τους και μια φωτογραφία που θα τραβήξουν τυχαία από έναν σωρό, δημιουργούν και παρουσιάζουν θεατρικά τη διαφήμισή τους.
28. **Έντυπη και τηλεοπτική διαφήμιση τροφίμων**. Συγκρίνουμε –σε συνέχεια της προηγούμενης δραστηριότητας- τις τηλεοπτικές και τις έντυπες διαφημίσεις τροφίμων. Βρίσκουμε ομοιότητες και διαφορές. Συγκρίνουμε με παλιές έντυπες διαφημίσεις (<http://foodmuseum.cs.ucy.ac.cy/web/guest/diaftrofimon>).
29. Επισκεφτείτε **την ιστοσελίδα του ΕΥ ΖΗΝ** και να κάνουν τις προτεινόμενες δραστηριότητες (<http://eyzin.minedu.gov.gr/Documents/%CE%A0%CF%81%CE%BF%CF%84%CE%B5%CE%B9%CE%BD%CF%8C%CE%BC%CE%B5%CE%BD%CE%B5%CF%82%20%CE%94%CF%81%CE%B1%CF%83%CF%84%CE%B7%CF%81%CE%B9%CF%8C%CF%84%CE%B7%CF%84%CE%B5%CF%82%20Tracon.pdf>).



30. Βρίσκουμε **παροιμίες** για τη διατροφή (<http://www.kindykids.gr/wp-content/uploads/2010/10/diatrofi-paroimies.pdf>) καθώς και αινίγματα ([http://primaryschool-teacher.blogspot.gr/2014/02/blog-post\\_13.html](http://primaryschool-teacher.blogspot.gr/2014/02/blog-post_13.html)) και εξηγούμε τι σημαίνουν.

31. Δίνω **περιβαλλοντική** διάσταση στην ημέρα παίζοντας με τους μαθητές μου το ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΟ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑ ([www.apotipoma.gr](http://www.apotipoma.gr)). Το παιχνίδι απαντάει στο ερώτημα «...αν όλοι οι άνθρωποι της γης ζούσαν όπως εσύ, πόσοι πλανήτες θα χρειαζόνταν για να στηρίξουν τον τρόπο ζωής σου;»). Μια κατηγορία ερωτημάτων του παιχνιδιού, αφορά στις διατροφικές συνήθειες των «παικτών» που μπορούν να δουν υπολογίζοντας το ατομικό οικολογικό τους αποτύπωμα τη συνεισφορά της διατροφής τους σ' αυτό.



32. **Παίζω στην αυλή ή στην τάξη «Συμφωνώ, διαφωνώ»**. Χωρίζω τον χώρο μου σε τρεις περιοχές: την περιοχή του «συμφωνώ», την περιοχή του «διαφωνώ» και την περιοχή «δεν ξέρω, δε γνωρίζω, είμαι κάπου ανάμεσα». Διαβάστε προτάσεις που έχουν σχέση με τη μέρα και την παχυσαρκία και που έχουν διλημματικό χαρακτήρα. Καλέστε τους μαθητές σας να μετακινηθούν αφού σκεφτούν για ένα λεπτό προς όποια περιοχή επιθυμούν και στη συνέχεια να ανταλλάξουν τα επιχειρήματά τους. Είναι μια δραστηριότητα που θα μπορούσε να είναι εισαγωγική καθώς θέτει τους μαθητές απέναντι στα κεντρικά ζητήματα της ημέρας (π.χ. πρόταση: «Η παχυσαρκία είναι μεταδοτικό νόσημα», «Η παχυσαρκία είναι κληρονομική», «Η τηλεόραση ευθύνεται για την παιδική παχυσαρκία» κλπ). Σκοπός των προτάσεων που θα φτιάξετε είναι να θέσουν σε συζήτηση μύθους, αλήθειες, υπερβολές, παρανοήσεις κλπ.

### 33. Άλλες χρήσιμες ιστοσελίδες:

- Η ιστοσελίδα του διασυνωριακού προγράμματος Stop Fat (<http://www.stopfat.eu/>)
- Η ιστοσελίδα του Δήμου Παύλου Μελά με υλικό και δραστηριότητες (<http://childhoodobesity.gr/>)
- Εξαιρετικά ψηφιακά παιχνίδια για την παχυσαρκία θα βρείτε στον ιστότοπο <http://www.fatworld.org/>
- Ένα όμορφο παιχνίδι που μπορούν να παίξουν και μικρά παιδιά βρίσκεται στην ιστοσελίδα

<http://www.kongregate.com/games/bobthecoolguy/obesity>

- Στην ιστοσελίδα <http://www.foodnme.com/> μπορείτε να βρείτε (στα αγγλικά, αλλά είναι εύκολο) πολλές διαδραστικές παιγνιώδεις δραστηριότητες για το φαγητό.
- Άλλο ένα παιχνίδι (πρέπει να το κατεβάσετε) στα αγγλικά για μεγαλύτερα παιδιά (Food Dedective) βρίσκεται στην ιστοσελίδα

[https://healthy.kaiserpermanente.org/static/health/en-us/landing\\_pages/afd/index.htm](https://healthy.kaiserpermanente.org/static/health/en-us/landing_pages/afd/index.htm) όπου και υπάρχει και οδηγός για τους εκπαιδευτικούς [https://healthy.kaiserpermanente.org/static/health/en-us/pdfs/afd/KAISER2\\_PTG\\_Bk.pdf](https://healthy.kaiserpermanente.org/static/health/en-us/pdfs/afd/KAISER2_PTG_Bk.pdf)

- Ιδέες (στα αγγλικά) για την προσχολική αγωγή (<http://www.sites4teachers.com/links/redirect.php?url=http://www.pecentral.com/lessonideas/searchresults.asp?category=50>)
- Πολλές έτοιμες δραστηριότητες (στα αγγλικά) [http://www.lessonplans4teachers.com/obesity\\_lesson\\_plans.php](http://www.lessonplans4teachers.com/obesity_lesson_plans.php) όπως και πρόσθετο υποστηρικτικό υλικό (φωτο, φύλλα εργασίας) <http://www.nourishinteractive.com/nutrition-education> &

<http://www.teacherplanet.com/resource/obesity.php>. Το πρόγραμμα (στα αγγλικά) Action Schools μπορείτε να δείτε

<http://www.actionschoolsbc.ca/>.

- Άφθονο υποστηρικτικό υλικό θα βρείτε και στην ιστοσελίδα του προγράμματος «παιδειατροφή»..



<http://www.paideiatrofi.org/ideas-and-games/>

- Τρόπους σύνδεσης της παχυσαρκίας με τη φυσική άσκηση θα βρείτε στην ιστοσελίδα του προγράμματος EY ZHN

<http://eyzin.minedu.gov.gr/Pages/Parents/ChildObesitySV.aspx?ArticleID=11#.VDKAX1fZrOU>

- Ιστοσελίδα του Ελληνικού Κέντρου Διατροφικών Διαταραχών με πληροφορίες όχι μόνο για την παχυσαρκία αλλά και τις άλλες διατροφικές διαταραχές (βουλιμία, ανορεξία κλπ)

<http://www.hcfed.gr/?cat=87>

- Το φαγητό στην νεοελληνική λογοτεχνία, όπου θα βρείτε αποσπάσματα από γνωστά λογοτεχνικά έργα ([http://blogs.sch.gr/gymkriez\\_etw1/2009/02/20/%CF%84%CE%BF-%CF%86%CE%B1%CE%B3%CE%B7%CF%84%CE%BF-%CF%83%CF%84%CE%B7-%CE%BD%CE%B5%CE%BF%CE%B5%CE%BB%CE%BB%CE%B7%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%B7-%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%BF%CF%84%CE%B5%CF%87%CE%BD%CE%B9%CE%B1-19/](http://blogs.sch.gr/gymkriez_etw1/2009/02/20/%CF%84%CE%BF-%CF%86%CE%B1%CE%B3%CE%B7%CF%84%CE%BF-%CF%83%CF%84%CE%B7-%CE%BD%CE%B5%CE%BF%CE%B5%CE%BB%CE%BB%CE%B7%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%B7-%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%BF%CF%84%CE%B5%CF%87%CE%BD%CE%B9%CE%B1-19/))
- Blog με βίντεο-αποσπάσματα από τον ελληνικό κινηματογράφο με θέμα τη διατροφή ([http://stin-e-taxi.blogspot.gr/2011/11/blog-post\\_9892.html](http://stin-e-taxi.blogspot.gr/2011/11/blog-post_9892.html))

34. Με αφορμή την ημέρα αυτή, καθιερώνουμε το «**υγιεινό κέρασμα**»! Στη διάρκεια της σχολικής χρονιάς –ειδικά στα δημοτικά σχολεία και τα νηπιαγωγεία- είναι σύνηθες τα παιδιά που γιορτάζουν να κερνούν τα υπόλοιπα παιδιά της τάξης. Κατά κανόνα τα κέρασματα αυτά είναι ανθυγιεινά. Προτείνουμε, λοιπόν, στην τάξη να αλλάξουμε αυτή τη συνήθεια και να την κάνουμε υγιεινή. Συζητούμε για εναλλακτικά κέρασματα, τα καταγράφουμε στον πίνακα και υπογράφουμε ένα «συμβόλαιο» για το υπόλοιπο σχολικό έτος. Στο εξής όσοι γιορτάζουν (και θέλουν να κεράσουν...) θα κερνούν φρούτα, λαχανικά, φυσικούς χυμούς και άλλα υγιεινά εδέσματα.

Μια ακόμη ιδέα για την ημέρα αυτή είναι να αναθέσετε σε μεγαλύτερα παιδιά να οργανώσουν δράσεις ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης σε μικρότερα παιδιά (π.χ. τα παιδιά της Ε και Στ τάξης του δημοτικού μπορούν σε ομάδες να ενημερώσουν τα μικρότερα).

#### ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΚΕΙΜΕΝΑ:

1. <http://www.diatrofi.gr/index.php/bri-i/diet-soul/pchycology/item/784-%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CF%80%CE%B1%CF%87%CF%85%CF%83%CE%B1%CF%81%CE%BA%CE%AF%CE%B1-%CF%88%CF%85%CF%87%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%AF%CE%B1>  
(Ψυχολογικά αίτια της παχυσαρκίας, κ. Ειρήνη Ντάκου, Σύμβουλος ψυχικής υγείας)
2. <http://www.newsbeast.gr/health/arthro/478748/i-psuhologiki-adimetopisi-tis-paidikis-pahusarkias/> (ψυχολογική αντιμετώπιση παιδικής παχυσαρκίας)
3. <http://eyzin.minedu.gov.gr/Pages/Parents/ChildObesity.aspx> (η ιστοσελίδα του προγράμματος ΕΥ ΖΗΝ)
4. <http://www.eiep.gr/oldsite/txts/paidpax.pdf> (έκδοση της ελληνικής ιατρικής εταιρείας της παχυσαρκίας)

**ΠΟΥΛΙΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ,**

**ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΩΝ ΠΕ ΣΕΡΡΩΝ**

**ΠΑΠΑΣΤΑΜΟΠΟΥΛΟΣ ΞΕΝΟΦΩΝΤΑΣ**

**ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΣΕΡΡΩΝ**