



ΑΣΤΙΚΗ ΜΗ ΚΕΡΔΟΣΚΟΠΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΠΑΣΧΟΥΝ
ΑΠΟ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

ΤΡΟΦΗ
για ΣΚΕΨΗ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ
ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ ΤΡΟΦΗΣ

Παράρτημα Δραστηριοτήτων Προαγωγής της Αυτοεκτίμησης

(Δημιουργικό παιχνίδι, Χειροτεχνία,
Κατασκευές, Ζωγραφική, Παιχνίδι Ρόλων)
προς τον Εκπαιδευτικό της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης
για την εφαρμογή μέσα στην Τάξη
Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής

Τίτλος Έργου

«Υλοποίηση Δράσεων Ευαισθητοποίησης και Ενημέρωσης του
Πληθυσμού και Διεξαγωγή Πανελλαδικής Μελέτης-Έρευνας για τις
Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής»

Ε.Π. «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού 2007-2013»

ΑΘΗΝΑ 2015



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
"ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ"
Προσανατολισμός στον Άνθρωπο



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Εκπαιδευτικό Υλικό Αγωγής Υγείας

για την Πρόληψη Εμφάνισης Διαταραχών Πρόσληψης Τροφής

**Π.6. Παράρτημα Δραστηριοτήτων προαγωγής της Αυτοεκτίμησης
(Δημιουργικό παιχνίδι, Χειροτεχνία, Κατασκευές, Ζωγραφική,
Παιχνίδι Ρόλων)**

**Υποέργο 1: Διοίκηση του έργου, συγγραφή εκπαιδευτικού υλικού,
μελέτη πάνω στις θεραπευτικές οδηγίες για την αντιμετώπιση των
Διαταραχών Πρόσληψης Τροφής και Διοργάνωση 2ήμερου
Πανελλαδικού Συνεδρίου/Ημερίδων**

**Δράση 1.2. Συγγραφή και Διαμόρφωση Εκπαιδευτικού
Υλικού**

Το παρόν εκπαιδευτικό εγχειρίδιο έχει παραχθεί στο πλαίσιο του προγράμματος «Υλοποίηση Δράσεων Εναισθητοποίησης και Ενημέρωσης του Πληθυσμού και Διεξαγωγή Πανελλαδικής Μελέτης-Έρευνας για τις Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής», που εντάσσεται στον Άξονα Προτεραιότητας 14 «Εδραίωση της μεταρρύθμισης στον Τομέα της Ψυχικής Υγείας, Ανάπτυξη της Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας και προάσπισης της Δημόσιας Υγείας του πληθυσμού στις 3 περιφέρειες σταδιακής εξόδου» και υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού 2007-2013» με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Φορέας υλοποίησης Έργου

ΑΝΑΣΑ, Μη Κερδοσκοπική Εταιρεία Υποστήριξης Ατόμων που πάσχουν από Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής.

Επιστημονικά Υπεύθυνη Έργου

Μαρίτα Γεραρχάκη, Κλινική Ψυχολόγος, BSc, PgDip, Pg Dip.Clin.Hypnosis, MSc.

Συγγραφή-Επιμέλεια Εγχειριδίου

Αθανασία Λιοζίδου, Ψυχολόγος, B.Psych., M. Psych., M.P.H.c
Ερευνήτρια Ιδρύματος Ιατροβιολογικών Ερευνών Ακαδημίας Αθηνών (ΙΙΒΕΑΑ).
Ερευνήτρια και Κλινικός Συνεργάτης της Α΄ Νευρολογικής Κλινικής, Αιγινήτειο Νοσοκομείο, ΕΚΠΑ.

Επιστημονική Ομάδα Έργου

Μαρίτα Γεραρχάκη, Κλινική Ψυχολόγος, BSc, PgDip, Pg Dip.Clin.Hypnosis, MSc.
Γεώργιος Κωνσταντακόπουλος, Ψυχίατρος, MD, PhD.
Αθανασία Λιοζίδου, Ψυχολόγος, B.Psych., M.Psych., M.P.H.c.
Νίκη Φίλιππα, Κλινική Διαιτολόγος, Pg Diploma Dietetics.



Περιεχόμενα

Πρόλογος της επιστημονικά υπεύθυνης.....	5
Πρόλογος της συγγραφέως.....	8
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	10
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1.....	11
Μύθοι γύρω από τη Διατροφή, το Σωματικό Βάρος και την Εικόνα Σώματος.....	13
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2.....	18
1ο QUIZ ΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΣΚΕΨΗ.....	20
2ο QUIZ ΔΙΕΚΔΙΚΗΤΙΚΟΤΗΤΑ & ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ.....	23
3ο QUIZ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ & ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ.....	25
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3.....	28
Συζήτηση μέσα στην τάξη: Ερωτήσεις Α΄ Μέρους.....	30
Δραστηριότητα: «Είμαι κουλ! Είμαστε όλοι κουλ!».....	31
Δραστηριότητα: Τα μηνύματα των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης.....	32
Δραστηριότητα: Οι Μικροί Ερευνητές των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης.....	34
Δραστηριότητα: «Κούκλες & Κούκλοι!».....	35
Δραστηριότητα: Παρέλαση Διασημοτήτων.....	36
Δραστηριότητα: «Ταιριαξέ το!».....	37
Συζήτηση μέσα στην τάξη: Ερωτήσεις Β΄ Μέρους.....	38
Δραστηριότητα: Το πιάτο της Υγιεινής Διατροφής.....	39
Δραστηριότητα: Μία Διαφήμιση για την Υγεία!.....	40
Δραστηριότητα: Φτιάξε τη Δική σου Διαφήμιση!.....	41
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	42



Πρόλογος της επιστημονικά υπεύθυνης

Ως μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου της ΑΝΑΣΑ, αποτελεί ιδιαίτερη χαρά και ικανοποίηση για εμένα η ολοκλήρωση του συγκεκριμένου συγγράμματος, γραμμένο από την άξια συνεργάτη μου Αθανασία Λιοζίδου και την πολύτιμη συνεισφορά των υπολοίπων αγαπητών, επιστημονικών συνεργατών και συνοδοιπόρων σε αυτό το έργο, Γιώργου Κωνσταντακόπουλου και Νίκης Φίλιππα.

Η ΑΝΑΣΑ ιδρύθηκε με πολλή αγάπη τον Μάιο 2007 και αποτελεί την πρώτη μη κερδοσκοπική εταιρεία στην Ελλάδα που δημιουργήθηκε με στόχο την ενημέρωση, την πρόληψη και τη θεραπεία των ανθρώπων που πάσχουν από Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής (ΔΠΤ), αλλά και την ευαισθητοποίηση κι ενημέρωση του ευρύτερου κοινωνικού συνόλου.

Τον Οκτώβριο του 2008, ένα χρόνο μετά την ίδρυση της ΑΝΑΣΑ, τα αιτήματα για θεραπεία και βοήθεια από τους ασθενείς και τις οικογένειές τους ήταν τόσα πολλά που επαναπροσδιορίστηκαν οι στόχοι του φορέα και τέθηκε ως επείγουσα προτεραιότητα η ίδρυση μιας δομής για τη θεραπεία των ασθενών. Έτσι εγκαινιάστηκε και το Κέντρο Ημέρας ΑΝΑΣΑ (ΚΗ ΑΝΑΣΑ), το οποίο λειτουργεί ως πολυδύναμη μονάδα ημερήσιας φροντίδας και πολυδιάστατης θεραπείας των ασθενών με ΔΠΤ, ως εξωτερικό ιατρείο πρωτίστως, με σκοπό τη διάγνωση, τη θεραπευτική αντιμετώπιση, την κοινωνική ένταξη ή επανένταξη και λειτουργική αυτονόμηση των μελών με την παράλληλη στήριξη των οικογενειών τους. Το εν λόγω κέντρο αποτελεί την πρώτη μάχιμη προσπάθεια της ΑΝΑΣΑ για παροχή πρωτοβάθμιων υπηρεσιών υγείας στους πάσχοντες από ΔΠΤ (Ψυχογενής Ανορεξία, Ψυχογενής Βουλιμία, Επεισοδιακή Πολυφαγία), ενώ είναι το πρώτο και μοναδικό στη χώρα μας, νοσοκομείο ημέρας εξειδικευμένο στις διατροφικές διαταραχές το οποίο παρέχει δωρεάν, υπηρεσίες διάγνωσης, θεραπείας και συμβουλευτικής υποστήριξης των πασχόντων και των οικογενειών τους.

Η αρχή της διεπιστημονικότητας αποτελεί βασικό σημείο αναφοράς των δραστηριοτήτων του Κέντρου Ημέρας, καθώς η πολυπλοκότητα των ΔΠΤ καθιστά τη θεραπευτική τους αντιμετώπιση σχεδόν αδύνατη, χωρίς τη συνεργασία επαγγελματιών υγείας διαφορετικών ειδικοτήτων. Το θεραπευτικό πλαίσιο περιλαμβάνει



ψυχοθεραπεία (ατομική, οικογενειακή, ομαδική,) φαρμακοθεραπεία, συμβουλευτική της οικογένειας, διατροφολογική συμβουλευτική και ψυχοεκπαίδευση.

Εδώ και κάποια χρόνια, ως κλινική ψυχολόγος και ιδιαίτερα ευαίσθητοποιημένη με τους πάσχοντες της πολυσύνθετης νόσου των ΔΠΤ, προσπαθώ μέσω της ΑΝΑΣΑ να υλοποιήσω επιπλέον επιστημονικές δράσεις ενημέρωσης και αφύπνισης σχετικά με τις ΔΠΤ, οι οποίες να μην εστιάζουν μόνο στο ιατρικό κοινό αλλά και στο ευρύτερο κοινό, το οποίο έρχεται επίσης αντιμέτωπο με κάποιο τρόπο με τους ευάλωτους πάσχοντες αυτών των διαταραχών. Γι αυτό με την λειτουργία του ΚΗ ΑΝΑΣΑ και στην πορεία λειτουργίας του, στήσαμε μια επιπλέον δράση η οποία αφορά προγράμματα πρόληψης στο ευρύ κοινό και υπηρεσίες ενημέρωσης και υποστήριξης προς τις οικογένειες, τους εκπαιδευτικούς και το ευρύτερο φιλικό περιβάλλον των ασθενών. Έκτοτε, οι υπόλοιποι κλινικοί συνεργάτες του ΚΗ ΑΝΑΣΑ, οι οποίοι αποτελούν την διεπιστημονική-διακλαδική κλινική ομάδα του ΚΗ και εγώ, συμβάλλουμε σημαντικά στην παραπάνω δράση, μέσω πολλαπλών ομιλιών και δράσεων ενημέρωσης και αφύπνισης σε σχολεία, δήμους, πολιτιστικά κέντρα, ημερίδες, κ.α.

Η υλοποίηση και ολοκλήρωση του συγκεκριμένου συγγράμματος αποτελεί μια δυναμική συνέχεια των παραπάνω δράσεων της ΑΝΑΣΑ, σχετικά με την ενημέρωση και ευαίσθητοποίηση της ελληνικής κοινωνίας, λειτουργώντας παράλληλα ως μοχλός ευαίσθητοποίησης κι ενημέρωσης των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, οι οποίοι είναι από τα πρώτα άτομα που έρχονται σε επαφή με τους νέους πάσχοντες.

Οι πάσχοντες με ΔΠΤ παρουσιάζουν σημαντική πρόκληση για εκπαιδευτικούς και γονείς, καθώς πολύ συχνά δεν είναι εύκολο να παρατηρηθούν εγκαίρως τα συμπτώματα έναρξης μιας διαταραχής. Ακόμη και σε πιο σοβαρά περιστατικά μαθητών με ΔΠΤ πολλοί εκπαιδευτικοί δεν υποψιάζονται καν ότι αυτοί οι μαθητές βιώνουν κάποιο σοβαρό πρόβλημα. Συχνά φαίνονται να μοιάζουν με υπόδειγμα μαθητών ή άλλες φορές μπορεί να φαίνονται αρκετά αποτραβηγμένοι από την υπόλοιπη μαθητική κοινότητα. Το παρόν σύγγραμμα στοχεύει στο να βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς στην εκμάθηση και ευαίσθητοποίηση γύρω από τις ΔΠΤ και στο να τους υποστηρίξει στον εντοπισμό πρώτων, προειδοποιητικών σημείων εκδήλωσης των



ΔΠΤ καθώς και στην ανάπτυξη εποικοδομητικών στρατηγικών υποστήριξης των μαθητών με συμπτωματολογία ΔΠΤ.

Εύχομαι από καρδιάς το έργο αυτό να είναι καλοτάξιδο και βοηθητικό. Πιστεύω πως το παρόν έργο, αν και απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς, θα μπορούσε να έχει επιπλέον χρήση και σε γονείς και με αυτό τον τρόπο να λειτουργήσει σαν υποστηρικτικό εργαλείο στην ευαισθητοποίηση κι ενημέρωση των ενηλίκων καθώς και στην σωστή υποστήριξη και αντιμετώπιση των νέων παιδιών με συμπτώματα ή διάγνωση ΔΠΤ μέχρι να επέλθουν στην προσοχή των κλινικών για την θεραπεία τους. Τέλος, εύχομαι στους άξιους συνεργάτες μου (διεπιστημονική ομάδα συγγραφής αυτού του έργου αλλά και στην διακλαδική κλινική ομάδα του ΚΗ ΑΝΑΣΑ) να συνεχίσουμε περαιτέρω τη σημαντική προσφορά μας στη θεραπεία των πολυσύνθετων ΔΠΤ καθώς και στην έγκυρη επιστημονική γνώση και έρευνα, κάθε ένα από τα οποία αποτελεί μεγάλη ανάγκη για τη χώρα μας.

Ιούλιος 2015
Μαρίτα Γεραρχάκη



Πρόλογος της συγγραφέως

Οι Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής είναι σοβαρές, δυνητικά απειλητικές για τη ζωή ψυχιατρικές ασθένειες, οι οποίες εμφανίζονται νωρίς στη ζωή των ανθρώπων. Οι συνηθέστερες ηλικιακές περιόδους έναρξης των εν λόγω διαταραχών είναι η εφηβεία και η νεαρή ενήλικη ζωή, με το γυναικείο πληθυσμό να διατρέχει το μεγαλύτερο κίνδυνο εκδήλωσής τους.

Για πρώτη φορά στην Ελλάδα, η εταιρεία ΑΝΑΣΑ, που αποτελεί το μοναδικό φορέα υποστήριξης ατόμων με Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής, μεριμνά για τη δημιουργία εκπαιδευτικού υλικού με στόχο την πρόληψή τους.

Το παρόν εγχειρίδιο ασχολείται κυρίως με 3 τύπους Διαταραχών Πρόσληψης Τροφής: την Ψυχογενή Ανορεξία (Anorexia Nervosa), την Ψυχογενή Βουλιμία (Bulimia Nervosa) και τη Διαταραχή Υπερφαγίας (Binge Eating Disorder). Βασικοί στόχοι του παρόντος εκπαιδευτικού υλικού είναι: η ευαισθητοποίηση και η παροχή ενημέρωσης του εκπαιδευτικού δυναμικού της Ελλάδας γύρω από τις Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής, η εκμάθηση πληροφοριών που θα βοηθήσουν στον εντοπισμό των πρώτων προειδοποιητικών σημείων εκδήλωσης μιας διαταραχής και η ανάπτυξη στρατηγικών υποστήριξης των μαθητών που πάσχουν από τις εν λόγω διαταραχές.

Οι εκπαιδευτικοί στα ελληνικά σχολεία λαμβάνουν τη δυνατότητα μέσω του παρόντος εγχειριδίου να συμμετέχουν ενεργά στην προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών τους, καθώς τους δίνεται η ευκαιρία να συνεισφέρουν ενεργά, τόσο στην πρόληψη της εμφάνισης των Διαταραχών Πρόσληψης Τροφής, όσο και στην υποστήριξη των μαθητών που πάσχουν.

Ιούλιος 2015
Αθανασία Λιοζίδου



Για τη Μελίνα

ΑΑ



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
"ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ"
Προσανατολισμός στον Άνθρωπο



Εισαγωγή

Το παρόν σύγγραμμα επενδύεται με δραστηριότητες, οι οποίες θα βοηθήσουν τους μαθητές σας να κατανοήσουν τη σχέση των Διαταραχών Πρόσληψης Τροφής με την εικόνα σώματος, την αυτοεκτίμηση και άλλους παραγόντες κινδύνου, όπως είναι ο εκφοβισμός, η εσωτερίκευση του ιδανικού του λεπτού σώματος και τα λανθασμένα πρότυπα διατροφής.

Προτεινόμενες τάξεις εφαρμογής του προγράμματος

Προτεινόμενες τάξεις για την εφαρμογή του παρόντος εκπαιδευτικού υλικού είναι οι τελευταίες τάξεις της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης (Ε΄ και ΣΤ΄ Δημοτικού Σχολείου). Εντούτοις, οι παρακάτω δραστηριότητες είναι δυνατό να ενταχθούν στα σχολικά προγράμματα Αγωγής Υγείας ή/και στα μαθήματα που έχουν συνάφεια και προσφέρουν αφορμές, ώστε να αναπτυχθούν καταλλήλως. Ενδεικτικά αναφέρουμε την Ευέλικτη Ζώνη στη Β΄ Τάξη Δημοτικού, η οποία είναι αφιερωμένη σε θέματα που αφορούν τη διατροφή.



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

Μπορεί να αποδειχτεί αρκετά δύσκολο να κατανοήσει κανείς τη φύση των Διαταραχών Πρόσληψης Τροφής. Ο Δυτικός πολιτισμός υπεραπασχολείται με τη διατροφή, το σωματικό βάρος και την εικόνα σώματος των ατόμων. Η βιομηχανία της διαφήμισης, της μόδας και της διασκέδασης παρουσιάζουν εξιδανικευμένες εικόνες προτύπων διατροφής και σωματικούς τύπους που πολύ λίγοι άνθρωποι κατέχουν, με αποτέλεσμα να καθιστούν τα άτομα ευάλωτα και επιρρεπή στα μηνύματα που στέλνει ο πολιτισμός μας. Παρόλα αυτά τα τελευταία έτη ορισμένοι μύθοι αναφορικά με τη σχέση μεταξύ του φαγητού, του σωματικού βάρους και της εικόνας σώματος έχουν αρχίσει να αμφισβητούνται.



Μύθοι γύρω από τη Διατροφή, το Σωματικό Βάρος και την Εικόνα Σώματος

Κάθε μία από τις παρακάτω δηλώσεις είναι ένας μύθος. Είτε το ξέρουμε, είτε όχι συχνά έχουμε ψευδείς πεποιθήσεις για τις δίαιτες, την απώλεια βάρους και την εικόνα σώματος. Οι άνθρωποι με ΔΠΤ υπόκεινται στις ίδιες κοινωνικές πιέσεις ακριβώς όπως όλος ο κόσμος. Συχνά, εντούτοις, λείπει από αυτούς το θετικό δίκτυο υποστήριξης και δεξιοτήτων διαχείρισης που επιτρέπει σε άλλους να αντιστέκονται στην έναρξη μιας ΔΠΤ.

Οι παρακάτω δηλώσεις υπογραμμίζουν κάποιες από τις βαθιά ριζωμένες αξίες και τις πεποιθήσεις που σχετίζονται με τις Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής, όπως είναι η αυτοεκτίμηση και η εικόνα σώματος.

Οι μύθοι γύρω από τη διατροφή, το σωματικό βάρος και την εικόνα σώματος είναι κυρίαρχοι στη σημερινή Δυτική κοινωνία. Στην πραγματικότητα οι μύθοι και οι ιδέες αυτές πολύ μικρή σχέση έχουν με την πραγματικότητα και είναι ενδεικτικές των κοινωνικών πιέσεων και των στάσεων που αποκτούμε μέσω του πολιτισμού μας.

Οδηγίες εφαρμογής της δραστηριότητας των Μύθων μέσα στη σχολική τάξη

Παρακάτω ακολουθούν ορισμένες δηλώσεις. Σταθείτε και σχολιάστε με τη μορφή συζήτησης τις παρακάτω δηλώσεις με τους μαθητές σας και αποφασίστε μαζί αν είναι αλήθεια ή μύθος:

- 1. Αυτό που παρουσιάζουν τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης είναι η πραγματική εικόνα του πολιτισμού μας.**
- 2. Οποιοσδήποτε μπορεί να είναι αδύνατος.**
- 3. Οι αδύνατοι άνθρωποι είναι πιο ευτυχισμένοι και πιο επιτυχημένοι.**
- 4. Οι άνθρωποι είναι και παραμένουν υπέρβαροι επειδή τρώνε υπερβολικά και τούς λείπει ο αυτοέλεγχος.**
- 5. Το υπερβολικό βάρος είναι επικίνδυνο για την υγεία.**



Μπορείτε να αρχίσετε τη συζήτηση λέγοντας :

«Τί πιστεύετε γι'αυτό»;

«Ποια είναι η γνώμη σας γύρω από αυτό το θέμα»;

«Συμφωνείτε με αυτήν την άποψη»;

Ενθαρρύνετε τη συζήτηση μεταξύ των μαθητών και την ανταλλαγή απόψεων και γίνετε θετικός αποδέκτης των απόψεων των μαθητών.



Μύθος #1: Αυτό που παρουσιάζουν τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης είναι η πραγματική εικόνα του πολιτισμού μας.

Πραγματικότητα: Αν κάποιος δεν αμφισβητήσει σήμερα τα μηνύματα των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης (ΜΜΕ), θα πρέπει να πιστέψει πως αυτό που παρουσιάζεται είναι μία πραγματική αντανάκλαση του πολιτισμού μας. Καθημερινά η τηλεόραση, το ράδιο, οι εφημερίδες, τα περιοδικά, το διαδίκτυο και οι διαφημίσεις προωθούν το μήνυμα πως για να αξίζει κάποιος πρέπει να είναι ελκυστικός, αδύνατος και νέος. Το να είναι κανείς αδύνατος έχει γίνει συνώνυμο με το καθεστώς μόνιμης δίαιτας. Το κοινό-στόχος για τις διαφημίσεις μόδας, σωματικής άσκησης και προϊόντων διατροφής είναι σχεδόν αποκλειστικά νεανικό και κυρίως νεαρών γυναικών. Η έκθεση σε τόσο διεισδυτικά μηνύματα μπορεί να επηρεάσει τους μαθητές ως προς την έναρξη δίαιτας και ως προς τη δημιουργία υπερβολικής επιθυμίας να επιτύχουν τις εικόνες που παρουσιάζονται από τα «κατασκευασμένα μοντέλα» των ΜΜΕ. Για ορισμένους ανθρώπους αυτό οδηγεί σε διαταραγμένη διατροφή.

Αυτό που παρουσιάζουν τα ΜΜΕ είναι μία κατασκευή της πραγματικότητας που διαμορφώνεται από προσεκτική επεξεργασία εικόνας. Η εκπαίδευση στον τρόπο λειτουργίας των ΜΜΕ μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να γίνουν ενεργοί καταναλωτές των σημερινών ΜΜΕ και να προβαίνουν σε συνειδητές επιλογές αναφορικά με το τί βλέπουν, τι ακούν και τί διαβάζουν.

Σημείωση: Η συζήτηση γύρω από τον 1^ο μύθο θα μπορούσε να επεκταθεί και σε άλλα θέματα για να αναδειχθεί ότι τα ΜΜΕ παρουσιάζουν μια στρεβλή εικόνα της πραγματικότητας, απέναντι στην οποία οι άνθρωποι θα πρέπει να στέκονται κριτικά.



Μύθος#2 Όλοι οι άνθρωποι έχουν τον ίδιο τύπο σώματος.

Πραγματικότητα: Το σωματικό βάρος ενός ατόμου ανθίσταται από τη φύση του στην αλλαγή, καθώς συνδέεται με το μεταβολισμό, το σωματότυπο και άλλους γενετικούς παράγοντες. Κάθε σώμα έχει ένα εύρος βάρους, όπου τείνει να διατηρείται από τη φύση του. Η διαίτα έχει ανεπιθύμητες επιπτώσεις με την έννοια ότι αλλάζει τον τρόπο που το σώμα αντιδρά στις θερμίδες. Όταν στερείται θερμίδων, το σώμα υποθέτει πως λιμοκτονεί και έτσι υπερασπίζεται το λίπος που έχει μείνει καίγοντας τις θερμίδες πιο αργά.



Μύθος#3 Ευτυχισμένοι/χαρούμενοι είναι μόνο οι αδύνατοι άνθρωποι.

Πραγματικότητα: Παρά την έντονη προσπάθεια από ένα άτομο με διαταραγμένη διατροφική συμπεριφορά να αισθανθεί ευτυχισμένο και επιτυχημένο, συνήθως οδηγείται στο αντίθετο αποτέλεσμα: Αισθήματα ντροπής, ανεπάρκειας και αγώνα για την τελειότητα, τα οποία οδηγούν στην αποξένωση από τους φίλους, την οικογένεια και τις ευχάριστες δραστηριότητες. Τα άτομα, δηλαδή, αποσύρονται από όλα τα πράγματα στη ζωή που κάνουν τους ανθρώπους πραγματικά χαρούμενους κι ευτυχισμένους, για παράδειγμα να περνάει κανείς χρόνο με αυτούς που αγαπάει.



Μύθος#4 Υγιείς είναι μόνο όσοι προσέχουν τη διατροφή τους.

Πραγματικότητα: Πολλοί άνθρωποι λανθασμένα πιστεύουν πως οι υπέρβαροι άνθρωποι δεν έχουν αυτοέλεγχο, πως τρώνε υπερβολικά, ή ότι είναι απλά τεμπέληδες. Στην πραγματικότητα, οι πιο πολλοί άνθρωποι που είναι μεγαλόσωμοι δεν τρώνε παραπάνω από τους ανθρώπους που έχουν κανονικό βάρος. Πολλοί άνθρωποι μεγαλόσωμοι το οφείλουν στα γονιδιά τους ή στη διαφορετική χημεία του σώματός τους. Είναι πλέον γνωστό ότι η χρόνια δίαιτα και η επίπονη σωματική άσκηση, το αποκαλούμενο και φαινόμενο γιο-γιο, μπορεί να οδηγήσει σε σωρευτική αύξηση του βάρους με την πάροδο του χρόνου.

Η ποιότητα της διατροφής είναι δυνατό να επηρεάζει τα επίπεδα της υγείας μας, όμως είναι σημαντικό να αθλούμαστε, να φροντίζουμε και να προστατεύουμε το σώμα μας (στοματική υγεία, καθαριότητα σώματος), αλλά και να ξεκουραζόμαστε αρκετά και να ασχολούμαστε με δραστηριότητες που μάς κάνουν χαρούμενους.



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2

Με την έναρξη της εφηβείας οι μαθητές σας μπορεί να αντιμετωπίσουν τον κίνδυνο της αρνητικής εικόνας του σώματός τους, της μειωμένης αυτοεκτίμησης και των λανθασμένων προτύπων διατροφής.

Παρακάτω ακολουθούν δραστηριότητες, οι οποίες θα βοηθήσουν τους μαθητές σας να κατανοήσουν τη σχέση των Διαταραχών Πρόσληψης Τροφής με την εικόνα σώματος, την αυτοεκτίμηση και άλλους παραγόντες κινδύνου, όπως είναι ο εκφοβισμός, η εσωτερίκευση του ιδανικού του λεπτού σώματος και τα λανθασμένα πρότυπα διατροφής.

Οδηγίες εφαρμογής της δραστηριότητας των Quiz μέσα στη σχολική τάξη

Παρακάτω ακολουθούν 3 Quiz. Τα Quiz είναι χωρισμένα στις εξής τρεις θεματικές ενότητες:

- **Τροφή για Σκέψη**
- **Διεκδικητικότητα & Αυτοεκτίμηση**
- **Φυσιολογική & Σωστή Διατροφή**

Κάθε ερώτηση ακολουθείται από τη σωστή απάντηση, ενώ υπάρχει διαθέσιμο και εκπαιδευτικό υλικό ανατροφοδότησης. **Σταθείτε και σχολιάστε με τη μορφή συζήτησης τις ερωτήσεις με τους μαθητές σας και οδηγηθείτε μαζί στη λύση.**

Μπορείτε να αρχίσετε τη συζήτηση λέγοντας:

«Τί πιστεύετε γι' αυτό»;

«Ποια είναι η γνώμη σας γύρω από αυτό το θέμα»;

«Συμφωνείτε με αυτήν την άποψη»;



Ενθαρρύνετε τη συζήτηση μεταξύ των μαθητών και την ανταλλαγή απόψεων και γίνετε θετικός αποδέκτης των απόψεων των μαθητών. Οι ερωτήσεις-δηλώσεις είναι ενδεικτικές και μπορείτε να τις τροποποιείτε ανάλογα με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της τάξης σας.



1^ο QUIZ ΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΣΚΕΨΗ

Σημείωση: Οι ερωτήσεις-δηλώσεις ακολουθούνται από την υπογράμμιση των σωστών επιλογών για τη διευκόλυνση της συζήτησης και τη συμμετοχή των μαθητών σε αυτήν. Ενθαρρύνετε τη συζήτηση της κάθε δήλωσης μέσα στην τάξη και όχι την αναζήτηση της σωστής απάντησης.

1. **80% των 10 χρονων κοριτσιών φοβούνται να μην παχύνουν.**

ΣΩΣΤΟ

ΛΑΘΟΣ

2. **Οι διαταραχές πρόσληψης τροφής είναι μια φάση της εφηβείας.**

ΣΩΣΤΟ

ΛΑΘΟΣ

Οι διαταραχές πρόσληψης τροφής δεν είναι φάση της εφηβείας. Οι διαταραχές πρόσληψης τροφής είναι σοβαρές, δυνητικά απειλητικές για τη ζωή ενός ατόμου ασθένειες και δε θα περάσουν χωρίς θεραπεία και υποστήριξη.

3. **Πόσο συχνό φαινόμενο είναι κατά τη γνώμη σας ο εκφοβισμός;**

Κάθε 7 λεπτά ένα κορίτσι εκφοβίζεται στο προαύλιο, στην τάξη, στις σκάλες, στις τουαλέτες του σχολείου. Τα κορίτσια ξεκινούν τη ζωή τους με μεγάλα όνειρα και με ιδέες να αλλάξουν τον κόσμο. Συχνά όμως χάνουν την εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και αφήνουν άλλους να καθορίζουν την αυτοεκτίμησή τους.

4. **Ένας κάποιος-α μέ εκφοβίζει/ μέ προσβάλλει είναι λιγότερο πιθανό να το κάνει αν κοντά μου βρίσκονται...:**

α. Άγριοι γορίλλες

β. Αστυνόμοι

γ. **Οι φίλοι μου**

Προσπάθησε να είσαι ευγενικός-ή, να σέβεσαι τους συμμαθητές σου και να κάνεις πολλούς φίλους.

5. **Γιατί κάποιο παιδί εκφοβίζει τους συμμαθητές του;**

α. Γιατί δεν τού αρέσει πολύ ο εαυτός του.

β. Γιατί και αυτόν/ήν κάποιος άλλος τον/την εκφοβίζει.

γ. Γιατί κάποιοι τον/την έχουν πείσει ότι το να είσαι κακός με τους άλλους είναι cool.

δ. Όλα τα παραπάνω

Σωστά! Τα παιδιά που εκφοβίζουν συνήθως δεν αισθάνονται καλά με τον εαυτό τους, έχουν εκφοβιστεί και τα ίδια από άλλους, ή μπορεί να



περιβάλλονται από φίλους που πιστεύουν πως δεν είναι κακό να συμπεριφέρεται κάποιος άσχημα. Αν και δεν επανορθώνει αυτά που έχουν κάνει, θα μπορούσε να σάς βοηθήσει να καταλάβετε ότι τα παιδιά αυτά μάλλον φοβούνται, νιώθουν μοναξιά ή λύπη, και προσπαθούν να το ξεπεράσουν με το χειρότερο τρόπο.

6. «Είμαι έτοιμος-η για γυμναστική! Φορώ κατάλληλα αθλητικά ρούχα και κατάλληλα αθλητικά παπούτσια, έχω φάει ελαφρύ σνακ και έχω μαζί μου μπουκαλάκι για νερό»

Είναι σημαντικό να φροντίζεις κατάλληλα τον εαυτό σου κατά τη γυμναστική. Το να φοράς πολύ ζεστά ρούχα ενώ κάνεις γυμναστική θα σέ κάνει να ιδρώσεις περισσότερο, όμως θα σέ αφυδατώσει. Το βάρος που χάνεις είναι μόνο νερό, όχι λίπος. Μόλις πεις νερό θα επανακτήσεις όλο το βάρος.

7. Τί πρέπει να κάνουμε για να μην «πιαστούμε», για να μην τραυματιστούμε στη γυμναστική;

Παλιά οι άνθρωποι πίστευαν ότι μια καλή σωματική άσκηση πρέπει να πονάει το σώμα σου. Σήμερα, ξέρουμε ότι αυτό είναι λάθος. Λίγος πόνος μπορεί να είναι φυσιολογικός. Όμως αν σέ πονάει μια δραστηριότητα που δεν περνάει μέσα σε 2-3 ημέρες, πρέπει να δεις έναν γιατρό. Η γυμναστική, άλλωστε, πρέπει να είναι μια ευχάριστη ενασχόληση, χωρίς να έχει στόχο τον ανταγωνισμό, αλλά την προαγωγή της συμμετοχής.

8. Ομαδικά ή ατομικά αθλήματα; Ποια προτιμάς και γιατί; Επιτραπέζια ή σπορ; Ποια προτιμάς και γιατί;

(Δεν υπάρχει σωστή και λάθος απάντηση). Κατά τη διάρκεια της γυμναστικής απελευθερώνονται στο σώμα κάποιες ουσίες που λέγονται ενδορφίνες. Αυτές οι ουσίες μπορεί να σέ βοηθήσουν να αισθανθείς χαρούμενος-η και χαλαρωμένος-η και να μειώσουν το αίσθημα του άγχους. Με τη χαρά συμμετοχής μπορούν όλοι να απολαμβάνουν τα ίδια οφέλη για το σώμα τους.

9. Άκουσα ότι αξίζει να γυμνάζεται κάποιος μόνο αν είναι πολύ καλός στη γυμναστική ή αν την κάνει για πολύ καιρό.

ΣΩΣΤΟ

ΛΑΘΟΣ

Η γυμναστική μπορεί να είναι ευεργετική ακόμη και αν διαρκεί 30 λεπτά την ημέρα. Μια βόλτα στη γειτονιά με το ποδηλατο ή με τα πόδια μπορεί να μάς βοηθήσει να φτιάξουμε ένα γερό σκελετό, ένα σωστό μυϊκό σύστημα, να μειώσει το σωματικό λίπος και να αισθανθούμε υπέροχα.

10. Η φωνή των αγοριών και των κοριτσιών αλλάζει κατά τη διάρκεια της εφηβείας.

ΣΩΣΤΟ

ΛΑΘΟΣ

Σωστά! Η φωνή των αγοριών και των κοριτσιών στην εφηβεία αλλάζει, γίνεται πιο «βαθιά» γιατί η ορμόνη της τεστοστερόνης βοηθάει το λάρυγγα να μεγαλώσει και



τις φωνητικές χορδές να γίνουν παχύτερες και μακρύτερες. Τα αγόρια έχουν περισσότερη τεστοστερόνη και οι φωνές τους αλλάζουν περισσότερο από των κοριτσιών.

11. Η καρδιά και οι πνεύμονές σου δεν αλλάζουν και πολύ κατά τη διάρκεια της εφηβείας.

ΣΩΣΤΟ

ΛΑΘΟΣ

Σωστά! Η εφηβεία αλλάζει το σώμα σου και εσωτερικά. Η καρδιά σου θα διπλασιαστεί σε βάρος και οι πνεύμονές σου θα διπλασιάσουν την ικανότητα χωρητικότητας.

12. Στην εφηβεία το σώμα σου θα αναπτυχθεί με τον πιο γρήγορο ρυθμό από ό,τι σε οποιαδήποτε άλλη περίοδο της ζωής σου.

ΣΩΣΤΟ

ΛΑΘΟΣ

Σωστά! Οι άνθρωποι μεγαλώνουν ταχύτερα όταν είναι μωρά. Η εφηβεία είναι όμως η δεύτερη ταχύτερη περίοδος της ανάπτυξης στη ζωή.

13. Είναι αλήθεια ότι το βάρος μου πρέπει να είναι περίπου όσο το βάρος των συνομηλίκων μου.

Ναι

Όχι

Όχι, δεν υπάρχει ένα «σωστό» βάρος για το ύψος μας. Αν έχουμε αυτήν την απορία ρωτάμε τον/την παιδίατρο.

14. Σάς έχει συμβεί να φάτε τόσο ώστε να νιώθετε ότι το παρακάνατε; Τί συνέβη και το πάθατε αυτό; Συμβαίνει και σε άλλους άραγε;

Είναι φυσιολογικό αν σου αρέσει το φαί κάποιες φορές να φας παραπάνω και να νιώθεις ότι έσκασες, αρκεί να μη γίνεται κάθε εβδομάδα.



2° QUIZ ΔΙΕΚΔΙΚΗΤΙΚΟΤΗΤΑ & ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

Σημείωση: Οι ερωτήσεις-δηλώσεις ακολουθούνται από την υπογράμμιση των σωστών επιλογών για τη διευκόλυνση της συζήτησης και τη συμμετοχή των μαθητών σε αυτήν. Ενθαρρύνετε τη συζήτηση της κάθε δήλωσης μέσα στην τάξη και όχι την αναζήτηση της σωστής απάντησης.

- 1. Αν ένας συμμαθητής-τρια μου μιλάει άσχημα για εμένα το καλύτερο που έχω να κάνω είναι...:**
 - α. Να τον/την πιστέψω
 - β. Να κρυφτώ σε κάποια γωνία
 - γ. Να φύγω από το σχολείο
 - δ. Να σκεφτώ όλα τα καλά πράγματα που ξέρω για εμένα.**
- 2. Ένας συμμαθητής-τρια μου που με εκφοβίζει είναι λιγότερο πιθανό να με ενοχλεί αν...:**
 - α. Κοιτάω το πάτωμα όταν περνάω από μπροστά του/της.
 - β. Φοβάμαι.
 - γ. Είμαι νευρικός-ή.
 - δ. Κοιτάω τους άλλους στα μάτια, χαμογελώ και περπατώ με τους φίλους μου.**
- 3. Αν μιλήσω σε έναν «μεγάλο» για το συμμαθητή-τρια μου που με εκφοβίζει:**
 - α. Είμαι «καρφί»
 - β. Είμαι φοβητσιάρης-α
 - γ. Είμαι άχρηστος-η
 - δ. Τίποτα από τα παραπάνω.**

Μίλα ανοιχτά σε ένα μεγαλύτερο για αυτό που σου συμβαίνει και ζήτη τη βοήθεια του
- 4. Πρέπει πάντα να αντιστέκομαι στους συμμαθητές μου όταν προσπαθούν να με πείσουν να κάνω κάτι.**

ΣΩΣΤΟ

ΛΑΘΟΣ

Σωστά! Η πίεση από τους συμμαθητές μας μπορεί να είναι και για καλό σκοπό. Πρέπει απλά να σκεφτείς τί είναι αυτό που προσπαθεί να σε πείσει να κάνει ο συμμαθητής σου. Μήπως θέλει να σε πείσει να πάτε μαζί στην καλοκαιρινή κατασκήνωση; Αυτό φαίνεται διασκεδαστικό και συναρπαστικό. Αν ο φίλος σου προσπαθεί να σε πείσει να κάνεις κάτι που θα σε βάλει σε μπελάδες τότε καλύτερα να πεις «Όχι».



5. Όταν σε πιέζουν να δεχτείς κάτι ενώ εσύ δεν το θέλεις/δε συμφωνείς...:

- α. Πρέπει να πεις κάτι πολύ έξυπνο
- β. Πρέπει να πεις ένα αστείο ανέκδοτο
- γ. Πρέπει να μιλήσεις άσχημα/ να βρίσεις

δ. Τίποτα απο τα παραπάνω.

Για να αντιμετωπίσεις την πίεση των συμμαθητών σου μπορείς να πεις «Όχι». Ελάτε να το πούμε δυνατά ένας-ένας με τη σειρά!

6. Για να αντιμετωπίσω κάποιον που μέ πιέζει πρέπει να τον προσβάλλω.

ΣΩΣΤΟ

ΛΑΘΟΣ

Σωστά! Το να προσβάλλεις κάποιον ποτέ δεν είναι καλό. Απλώς πες «Όχι». Ίσως να είσαι νευριασμένος-η γιατί δε φαίνεται να σε ακούνε. Το να είσαι αγενής όμως δε βοηθάει ποτέ τα πράγματα. Το καλύτερο που έχεις να κάνεις είναι να πεις «Όχι». Μπορείς να δικαιολογηθείς, αλλά δεν είσαι υποχρεωμένος-η.



3^ο QUIZ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ & ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Σημείωση: Οι ερωτήσεις-δηλώσεις ακολουθούνται από την υπογράμμιση των σωστών επιλογών για τη διευκόλυνση της συζήτησης και τη συμμετοχή των μαθητών σε αυτήν. Ενθαρρύνετε τη συζήτηση της κάθε δήλωσης μέσα στην τάξη και όχι την αναζήτηση της σωστής απάντησης.

1. Πρωινό χρειάζομαι...

α) Όποτε προλαβαίνω, μπορώ να φάω αργότερα...

β) Μόνο γάλα, είναι αρκετό.

γ) Κάθε μέρα! Πρέπει να πίνω γάλα και κάτι ακόμα υγιεινό.

Το πρωινό βοηθάει στο να σκεφτόμαστε καλύτερα στο σχολείο τις πρωινές ώρες και να τρώμε πιο έξυπνα το υπόλοιπο της ημέρας.

2. Αν δεν μου αρέσει ένα φαγητό χρειάζεται να το ξαναδοκιμάσω?

α) Ναι, τουλάχιστον 10 φορές

β) Ναι, τουλάχιστον 20 φορές

γ) Όχι, δεν πειράζει

Μεγαλώνοντας αλλάζει η γεύση σου και μέχρι να συνηθίσεις μια καινούρια τροφή χρειάζονται 20 φορές να τη δοκιμάσεις. Όταν τρως απ'όλες τις τροφές, παίρνεις όλες τις καλές ουσίες, οπότε αν δεν σου αρέσει κάτι....μετά από λίγο ξαναδοκίμασε!

3. Τα γλυκά...

α) έχουν πολλή ζάχαρη και καλό είναι να μη τα τρώμε

β) να τρώμε μόνο σε γιορτές και γενέθλια

γ) να τρώμε 2-3 φορές την εβδομάδα από λίγο, είναι μέρος της διατροφής

4. Τα παιδιά με παραπάνω βάρος...

α) Κάνουν δίαιτα για να αδυνατίσουν όπως οι μεγάλοι

β) Παραλείπουν να τρώνε κάποια γεύματα και έτσι χάνουν βάρος

γ) Κάνουν υγιεινή διατροφή και πιο έξυπνες επιλογές με το φαγητό

Απαγορεύεται τα παιδιά να κάνουν στερητικές δίαιτες και να χάνουν γεύματα διότι εμποδίζει την ανάπτυξη, το ύψος και τη σκέψη. Αν, ωστόσο, νιώθουμε ότι κάτι δεν πάει καλά με το βάρος μας μπορούμε να επισκεφθούμε έναν ειδικό για να λάβουμε τις κατάλληλες συμβουλές.



5. Ψάρι καλό είναι να τρώω

α) 1 με 2 φορές την εβδομάδα

β) 1 φορά κάθε δεύτερη εβδομάδα

γ) 1 φορά το μήνα

Το ψάρι περιέχει υγιεινά λιπαρά για την ανάπτυξη του μυαλού, βιταμίνες A & D για να βλέπεις καλά και για να χτίσεις γερά κόκκαλα. Δοκίμασε γαύρο, σαρδέλα, σολωμό, κολιό για έξτρα δύναμη!

6. Το φαγητό καλό είναι να το τελειώνω μέσα σε...

α) 5 λεπτά για να πάω να παίξω

β) 20 λεπτά για να το χαρώ και να χορτάσω

γ) 45 λεπτά με 1 ώρα γιατί πρέπει να τρώμε αργά

Τρώμε μέσα σε 20 λεπτά με μισή ώρα ώστε να μασάμε καλά, να απολαμβάνουμε το φαγητό και να τρώμε όσο χρειαζόμαστε.

7. Που τρώμε;

α) Στο σαλόνι μπροστά στη τηλεόραση για παρέα

β) Στο τραπέζι της κουζίνας που σερβίρεται το φαγητό

γ) Στο δωμάτιό μας για ησυχία

Δίνουμε σημασία στο φαγητό που κάποιος μαγείρεψε για να μας φροντίσει και μιλάμε με όποιον άλλο τρώει μαζί μας εκείνη την ώρα. Ευκαιρία να βρεθούμε!

8. Αναψυκτικό μπορώ να πίνω...

α) Κάθε μέρα αν δεν έχει ζάχαρη.

β) Μέρα παρά μέρα και με ζάχαρη και χωρίς.

γ) 1-2 φορές την εβδομάδα, προτιμώντας αυτά χωρίς ζάχαρη.

Πολλά αναψυκτικά εκτός από ζάχαρη περιέχουν φωσφορικό οξύ που «τρώει» τα κόκκαλα ή καφεΐνη που μας κρατάει ξύπνιους πολλές ώρες και δεν είναι καλή σε μεγάλη ποσότητα για τα παιδιά.

9. Από τα δημητριακά που τρώω π.χ. ψωμί, ρύζι, μακαρόνια...

α) Όλα πρέπει να είναι ολικής άλεσης

β) Τουλάχιστον τα μισά πρέπει να είναι ολικής άλεσης

γ) Δεν έχει σημασία

10. Ποιο από τα παρακάτω σνακ είναι το πιο υγιεινό...

26 |

Page



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
"ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ"
Προσανατολισμός στον Άνθρωπο



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

α) 1 φρούτο με 1 χούφτα αμύγδαλα

β) Χυμός φυσικός από 3 πορτοκάλια

γ) Κρακεράκια

Το φρούτο με τους ξηρούς καρπούς συνδυάζει βιταμίνες, καλούς υδατάνθρακες, υγιεινές πρωτεΐνες και απαραίτητα λιπαρά!

11. Από 9 χρονών και πάνω για να έχει κάποιος γερά κόκκαλα χρειάζεται...

α) 2 μερίδες, από γάλα, τυρί, γιαούρτι την ημέρα

β) 3 μερίδες, από γάλα, τυρί, γιαούρτι την ημέρα

γ) 4 μερίδες, από γάλα τυρί γιαούρτι την ημέρα

Η 1 μερίδα γαλακτοκομικών αντιστοιχεί σε 200γρ γιαούρτι, 1 φλυτζάνι 250 ml γάλα, 40γραμμάρια τυρί (όσο ένα κουτί από σπέρτα).

12. Σε ποιές τροφές βρίσκω πρωτεΐνες που βοηθάνε να χτίσω μύες και δύναμη?

α) Στο κρέας, ψάρι, καλαμπόκι, ξηρούς καρπούς

β) Στο κρέας, ψάρι, αυγό, ξηρούς καρπούς

γ) Στο κρέας, ψάρι, όσπρια, αυγό, γαλακτοκομικά, ξηρούς καρπούς.



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3

Οδηγίες εφαρμογής των δραστηριοτήτων μέσα στη σχολική τάξη

Παρακάτω ακολουθούν ασκήσεις και δραστηριότητες, οι οποίες θα βοηθήσουν τους μαθητές σας να κατανοήσουν τη σχέση των Διαταραχών Πρόσληψης Τροφής με την εικόνα σώματος, την αυτοεκτίμηση την εσωτερικήευση του ιδανικού του λεπτού σώματος και τα λανθασμένα πρότυπα διατροφής.

Οι παρακάτω δραστηριότητες είναι δυνατό να ενταχθούν στα σχολικά προγράμματα Αγωγής Υγείας ή/και στα μαθήματα που έχουν συνάφεια και προσφέρουν αφορμές, ώστε να αναπτυχθούν καταλλήλως. Ενδεικτικά αναφέρουμε την Ευέλικτη Ζώνη στη Β΄ Τάξη Δημοτικού, η οποία είναι αφιερωμένη σε θέματα που αφορούν τη διατροφή.

Για την καλύτερη ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των γονέων, των κηδεμόνων και της ευρύτερης κοινότητας, προτείνεται η παρουσίαση των έργων των μαθητών με την ολοκλήρωση του προγράμματος, όπως αυτά θα προκύψουν από τις αντίστοιχες δραστηριότητες.

Προτεινόμενη σειρά εφαρμογής των δραστηριοτήτων στη σχολική τάξη

- 1.Δραστηριότητα: Τα μηνύματα των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης
- 2.Δραστηριότητα: Οι Μικροί Ερευνητές των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης
- 3.Δραστηριότητα: «Κούκλες & Κούκλοι»!
- 4.Δραστηριότητα: Παρέλαση Διασημοτήτων
- 5.Δραστηριότητα: «Ταιριαξέ το»!

Το **Παράρτημα 3** αποτελεί μία πηγή δραστηριοτήτων οι οποίες είναι αναπτυξιακά προσαρμοσμένες και επενδυμένες με οδηγίες και υλικό, ώστε να εφαρμοστούν στη σχολική τάξη. (3-4)



- 6.Συζήτηση μέσα στην τάξη: Ερωτήσεις Α΄ Μέρος
- 7.Δραστηριότητα: «Είμαι κουλ! Είμαστε όλοι κουλ»!
- 8.Δραστηριότητα: Το Πιάτο της Υγιεινής Διατροφής.
- 9.Δραστηριότητα: Μία Διαφήμιση για την Υγεία!
- 10.Δραστηριότητα: Φτιάξε τη Δική σου Διαφήμιση!
- 11.Συζήτηση μέσα στην τάξη: Ερωτήσεις Β΄Μέρος



Συζήτηση μέσα στην τάξη: Ερωτήσεις Α΄ Μέρους

Σημείωση: Οι παρακάτω ερωτήσεις είναι δυνατό να τροποποιούνται ανάλογα με τις δυνατότητες της τάξης σας.

- 1. Παρόλο που οι παράγοντες που συνεισφέρουν στην ανάπτυξη των Διαταραχών Πρόσληψης Τροφής ακόμη διερευνώνται, μπορούμε να συζητήσουμε ορισμένα από τα πράγματα που οι επαγγελματίες υγείας θεωρούν ότι μπορούν να συμβάλλουν στην ανάπτυξή τους.**
- 2. Η πλειοψηφία των ατόμων που πάσχουν από Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής είναι γυναίκες. Οι περισσότερες από αυτές εμφανίζουν τις διαταραχές πριν από την ηλικία των 20 ετών. Συζητήστε τους λόγους για τους οποίους πιστεύετε ότι οι νεαρές γυναίκες, και λιγότερο οι νεαροί άνδρες, είναι πιο ευάλωτες στις Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής.**

Για παράδειγμα, τα ΜΜΕ (περιοδικά, τηλεοπτικές εκπομπές, ιστοσελίδες του διαδικτύου) προτείνουν στις γυναίκες δίαιτες σχεδόν όλον το χρόνο (μετά από τις διακοπές, μετά από τις γιορτές, πριν από τις καλοκαιρινές διακοπές, κ.λ.π.). Έτσι οι γυναίκες γίνονται στόχος και αποδέκτες στρεβλών μηνυμάτων σχετικά με την υγεία τους και την εικόνα του σώματός τους. Είναι σημαντικό οι μαθητές να σταθούν κριτικά απέναντι σε αυτά τα μηνύματα-πρακτικές.

- 3. Πολλοί άνθρωποι στην Ελλάδα κάνουν δίαιτα και γυμνάζονται για να διατηρήσουν ένα υγιές σωματικό βάρος, χωρίς να σημαίνει αυτό ότι έχουν κάποια Διαταραχή Πρόσληψης Τροφής. Συζητήστε ορισμένα από τα σημεία που μπορεί να υποδηλώνουν πως κάποιος πιθανώς να έχει μία Διαταραχή Πρόσληψης Τροφής.**



Δραστηριότητα: «Είμαι κουλ! Είμαστε όλοι κουλ!»

Σημείωση: Οι παρακάτω ερωτήσεις είναι δυνατό να τροποποιούνται ανάλογα με τις δυνατότητες της τάξης σας.

Στόχοι Δραστηριότητας:

Οι μαθητές σας:

- Θα μάθουν να αναγνωρίζουν τη σημασία της αυτοεκτίμησης.
- Θα μάθουν πώς να προωθούν την αυτοεκτίμησή τους και να ενθαρρύνουν την αυτοεκτίμηση των ανθρώπων γύρω τους.

Υλικό:

- Χαρτί και μολύβι.
- Χαρτί χειροτεχνίας.
- Κόλλα.
- Φωτογραφική μηχανή.
- Φωτογραφικά στιγμιότυπα των μαθητών ενόσω κάνουν κάτι στο οποίο είναι πολύ καλοί.

Χρόνος:

90 λεπτά

Δραστηριότητα

Ερευνητικές εργασίες έχουν δείξει ότι ένας από τους παράγοντες που μπορεί να συνεισφέρει στην ανάπτυξη μιας Διαταραχής Πρόσληψης Τροφής είναι η χαμηλή αυτοεκτίμηση. Σε αυτήν τη δραστηριότητα θα έχετε την ευκαιρία να διερευνήσετε τί είναι η αυτοεκτίμηση και πώς να την ενισχύετε στον εαυτό σας και στους άλλους.

Καταρχήν, κάνε μία λίστα με 3 πράγματα που κάνεις καλά (π.χ. ίσως είσαι καλός στα μαθηματικά και στο να κάνεις τους ανθρώπους γύρω σου να γελούν). Έπειτα, γράψε και 3 πράγματα που σου αρέσουν σε εσένα (π.χ. μπορεί να είσαι ένα άτομο που νοιάζεται για τους άλλους ή/και έχει ισχυρή προσωπικότητα). Τώρα, ασχολήσου με τους συμμαθητές σου. Για καθέναν από τους συμμαθητές σου κατάγραψε 3 πράγματα στα οποία είναι καλοί και 3 πράγματα που σου αρέσουν σε αυτούς. Να είσαι ειλικρινής και συγκεκριμένος. Για παράδειγμα, αντί να πεις «Μου αρέσει η Μελίνα επειδή είναι φιλική μαζί μου», καλύτερα πες: «Μου αρέσει η Μελίνα επειδή κάθε πρωί μου λέει καλημέρα».

Τώρα είναι η στιγμή που πρέπει να φωτογραφηθείς! Ζήτα από κάποιον να σε φωτογραφήσει την ώρα που κάνεις κάτι στο οποίο είσαι καλός. Όταν όλοι στην τάξη τελειώσουν τις λίστες τους και βγάλουν τις φωτογραφίες τους, φτιάξτε ένα βιβλίο για την τάξη σας με τον τίτλο: «Είμαστε κουλ!». Δε θα είναι ωραίο να παίρνετε στα χέρια σας αυτό το βιβλίο κάθε φορά που θα αισθάνεστε ότι έχει πέσει λίγο η αυτοεκτίμησή σας; Θα σας θυμίσει όχι μόνο τα πράγματα που σας αρέσουν στον εαυτό σας, αλλά και τα πράγματα που οι άλλοι βρίσκουν ωραία σε εσάς!

31 |

Page



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
"ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ"
Προσανατολισμός στον Άνθρωπο



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Δραστηριότητα: Τα μηνύματα των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης

Στόχοι Δραστηριότητας:

Οι μαθητές σας:

- Θα εξετάσουν τους τρόπους με τους οποίους τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης επηρεάζουν το πώς βλέπουμε/αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό μας.

Υλικό:

- Οι Μικροί Ερευνητές των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης (επόμενη ενότητα).
- Μολύβι ή στυλό.
- Πρόσβαση (με μέτρο) σε τηλεόραση, περιοδικά, διαφημιστικές πινακίδες/γιγαντοαφίσες.

Χρόνος:

60 λεπτά

Δραστηριότητα

Τα ΜΜΕ ασκούν σημαντική επίδραση στον τρόπο με τον οποίο βλέπουμε τον εαυτό μας. Για μια περίοδο 5 ημερών, παρακολούθησε διάφορα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης και κατάγραψε τις παρατηρήσεις σου στην ενότητα «Οι Μικροί Ερευνητές των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης». Σαν Μικρός Ερευνητής/ Μικρή Ερευνήτρια περίγραψε 3 διαφορετικές εικόνες από κάθε κατηγορία (διαφημίσεις τηλεόρασης, διαφημίσεις περιοδικών και διαφημιστικές πινακίδες/γιγαντοαφίσες) και κατάγραψε τις παρακάτω πληροφορίες:

Διαφήμιση Τηλεόρασης: Περίγραψε τη διαφήμιση. Ποιος λαμβάνει μέρος σε αυτήν; Τί ακριβώς κάνει; Πώς μοιάζει; Τί φοράει; Τα άτομα που λαμβάνουν μέρος είναι πιο αδύνατα από ό,τι οι άνθρωποι συνήθως, έχουν τα ίδια κιλά ή είναι πιο παχιά; Σου άρεσε η διαφήμιση; Τεκμηρίωσε την απάντησή σου. Πιστεύεις ότι η διαφήμισή αυτή θα κάνει τους ανθρώπους να αγοράσουν το προϊόν; Τεκμηρίωσε την απάντησή σου.

Διαφήμιση Περιοδικού: Περίγραψε το εξώφυλλο. Ποιος απεικονίζεται; Είναι ένα μοντέλο; Κάποιο διάσημο πρόσωπο; Περίγραψε το άτομο. Το άτομο που απεικονίζεται είναι πιο αδύνατο από ό,τι οι άνθρωποι συνήθως, έχει τα ίδια κιλά ή είναι πιο παχύ; Σου άρεσε η διαφήμιση; Τεκμηρίωσε την απάντησή σου.

Διαφημιστική Πινακίδα/Γιγαντοαφίσα: Περίγραψε τη διαφήμιση. Ποιος λαμβάνει μέρος σε αυτήν; Τί ακριβώς κάνει; Πώς μοιάζει; Τί φοράει; Τα άτομα που λαμβάνουν μέρος είναι πιο αδύνατα από ό,τι οι άνθρωποι συνήθως, έχουν τα ίδια κιλά ή είναι πιο παχιά; Σου άρεσε η διαφήμιση; Τεκμηρίωσε την απάντησή σου. Πιστεύεις ότι η διαφήμισή αυτή θα κάνει τους ανθρώπους να αγοράσουν το προϊόν; Τεκμηρίωσε την απάντησή σου.

Έπειτα, διάλεξε μία εκδοτική εταιρεία ή έναν κατασκευαστή προϊόντων των οποίων οι διαφημίσεις στην τηλεόραση, στα περιοδικά ή σε πινακίδες/γιγαντοαφίσες προβάλλουν μία μη ρεαλιστική εικόνα της ομορφιάς. Γράψε ένα γράμμα που να αναφέρει τους λόγους για τους



οποίους αισθάνεσαι έτσι και πρότεινε πώς θα μπορούσε να διαφημιστεί το προϊόν ή να σχεδιαστεί η αφίσα με διαφορετικό τρόπο.

Σημείωση: Η παρούσα δραστηριότητα θα μπορούσε να τροποποιηθεί για να συμπεριλάβει και άλλα είδη μηνυμάτων των ΜΜΕ, τα οποία μπορεί να παρουσιάζουν μία στρεβλή εικόνα της πραγματικότητας εν γένει (λόγου χάρη ότι οι άνθρωποι που καπνίζουν είναι γοητευτικοί, λαμπεροί και επιτυχημένοι).



Όνομα:

Ημερομηνία:



Δραστηριότητα: Οι Μικροί Ερευνητές των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης

Διαφήμιση Τηλεόρασης: Περιγράψτε τη διαφήμιση. Ποιος λαμβάνει μέρος σε αυτήν; Τι αφιέρωσε; Τι φορέσει; Τα άτομα που λαμβάνουν μέρος είναι πιο αδύνατα από ό,τι οι άνθρωποι συνήθως έχουν τα ίδια καλά ή είναι πιο παχιά; Σού άρεσε η διαφήμιση; Τεκμηρίωσε την απάντησή σου. Πιστεύεις ότι η διαφήμιση αυτή θα κάνει τους ανθρώπους να αγοράσουν το προϊόν; Τεκμηρίωσε την απάντησή σου.

Διαφήμιση Περιοδικού: Περιγράψτε το εξώφυλλο. Ποιος απεικονίζεται; Είναι ένα μοντέλο; Κάποιο διάσημο πρόσωπο; Περιγράψτε το άτομο. Το άτομο που απεικονίζεται είναι πιο αδύνατο από ό,τι οι άνθρωποι συνήθως, έχει τα ίδια καλά ή είναι πιο παχύ; Σού άρεσε η διαφήμιση; Τεκμηρίωσε την απάντησή σου.

Διαφημιστική Πινακίδα/Γιγαντοαφίσα: Περιγράψτε τη διαφήμιση. Ποιος λαμβάνει μέρος σε αυτήν; Τι αφιέρωσε; Τι φορέσει; Τα άτομα που λαμβάνουν μέρος είναι πιο αδύνατα από ό,τι οι άνθρωποι συνήθως έχουν τα ίδια καλά ή είναι πιο παχιά; Σού άρεσε η διαφήμιση; Τεκμηρίωσε την απάντησή σου. Πιστεύεις ότι η διαφήμιση αυτή θα κάνει τους ανθρώπους να αγοράσουν το προϊόν; Τεκμηρίωσε την απάντησή σου.

Διαφήμιση Τηλεόρασης	Διαφήμιση Περιοδικού	Διαφημιστική Πινακίδα/ Γιγαντοαφίσα
Προϊόν:	Τίτλος:	Προϊόν:
Περιγραφή Διαφήμισης:	Περιγραφή Διαφήμισης:	Περιγραφή Διαφήμισης:
Προϊόν:	Τίτλος:	Προϊόν:
Περιγραφή Διαφήμισης:	Περιγραφή Διαφήμισης:	Περιγραφή Διαφήμισης:



Δραστηριότητα: «Κούκλες & Κούκλου»!

Προετοιμασία: Διαλέξτε μία δημοφιλή κούκλα θηλυκού ή αρσενικού φύλου, όπως είναι η Μπάρμπι και ο Κεν.

Δραστηριότητα: Ζητήστε από τους μαθητές σας να σχεδιάσουν και να περιγράψουν την κούκλα/ τον κούκλο.

Συζήτηση με τους μαθητές:

- Πώς αυτές οι κούκλες/ οι κούκλοι ενισχύουν ή και δημιουργούν δημοφιλή στερεότυπα σωματότυπων;
- Αν αυτές οι κούκλες/κούκλοι μεγεθύνονταν σε πραγματικά –ανθρώπινα μεγέθη, πόσο ρεαλιστικά θα ήταν τα σχήματα του σώματός τους; Εξηγήστε το.

Τροφή για Σκέψη: Η παρούσα δραστηριότητα αναδεικνύει τα στερεότυπα στα οποία εκτίθενται καθημερινά οι μαθητές. Τα μηνύματα που διακριτικά λαμβάνουν μέσα από τα παιχνίδια, τα δώρα και τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης επηρεάζουν σημαντικά τις αντιλήψεις τους για μία ιδανική εικόνα σώματος και για ένα ιδανικό σχήμα σώματος.

Σημείωση: Μπορείτε να τροποποιήσετε την παρούσα δραστηριότητα μέσω της αναφοράς σας στους διαφορετικούς σωματότυπους των αθλητών διαφόρων αθλημάτων (π.χ. αρσιβαρίστες, δρομείς, αθλητές της πάλης, κ.λ.π.). Με αυτόν τον τρόπο πετυχαίνετε να αναδείξετε πως «ο μύ ιδανικός» σωματότυπος-σύμφωνα με τα ΜΜΕ-είναι υγιής, επιτυχημένος και καταξιωμένος.



Δραστηριότητα: Παρέλαση Διασημοτήτων

Προετοιμασία: Ετοιμάστε μία λίστα με διάσημα πρόσωπα (Ελληνες ή και ξένους, άνδρες και γυναίκες) με διαφορετικούς μεταξύ τους σωματότυπους. Διασφαλίστε ότι η λίστα σας περιέχει διάσημα πρόσωπα που οι μαθητές σας γνωρίζουν και παρακολουθούν. Επίσης, λάβετε υπ' όψην σας ότι η λίστα σας πρέπει να περιέχει ένα ευρύ φάσμα σωματικών τύπων.

Δραστηριότητα:

1. Βάλτε τους μαθητές να καθίσουν στη μέση της τάξης.
2. Γράψτε στον πίνακα τα ονόματα των διασήμων που έχετε συγκεντρώσει.
3. Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν τα σώματα των διασήμων που αναφέρετε.
4. Μπορούν στη συνέχεια οι μαθητές σας να προχωρήσουν σε μία συγκεκριμένη πλευρά της τάξης (που θα έχετε από πριν ορίσει), ανάλογα με το αν αισθάνονται πως το σχήμα του σώματος του προσώπου που αναφέρεται τους αρέσει ή δεν τους αρέσει.
5. Μετά από κάθε «αξιολόγηση» ζητήστε από τους μαθητές σας να εξηγήσουν την επιλογή τους.

Συζήτηση με τους μαθητές:

- Πώς φτάσατε στην ιδέα πως ορισμένα σώματα είναι καλύτερα από κάποια άλλα;
- Ποιος μας λέει ότι ένα σώμα είναι ωραίο και ένα άλλο σώμα δεν είναι ωραίο;
- Πιστεύετε πως αυτός είναι ένας ρεαλιστικός τρόπος για να βλέπουμε τους ανθρώπους;
- Ο σωματότυπος μάς λέει κάτι για έναν άνθρωπο;

Τροφή για Σκέψη: Ίσως διαπιστώσετε ότι οι μαθητές σας αρχίζουν να φέρνουν στη συζήτηση άλλες πτυχές, όπως η προσωπικότητα, η φήμη, οι αθλητικές ικανότητες των ατόμων, ή το γεγονός ότι το εν λόγω πρόσωπο είναι ένα «καλό» άτομο. Το επίκεντρο δε θα είναι μόνο γύρω από το σχήμα του σώματος. Επισημάνετε αυτό το σημαντικό σημείο στο κλείσιμο της δραστηριότητας.



Δραστηριότητα: «Ταιριαξέ το»!

Δραστηριότητα: Ζητήστε από τους μαθητές να επιλέξουν ένα δημοφιλές παιδικό/ καρτούν που να αναπαριστά ανθρώπους. Αναλύστε τους βασικούς χαρακτήρες (κάποιους ανδρικούς και κάποιους γυναικείους χαρακτήρες) και συνδέστε το σωματικό τους τύπο με στερεότυπα, εξουσία, νοημοσύνη, επιτυχία, τεμπελιά και όποια άλλα μηνύματα μπορεί να φτάνουν στους θεατές.

Τροφή για Σκέψη: Η δραστηριότητα αυτή αναδεικνύει πολλά από τα διακριτικά μηνύματα στα οποία οι μαθητές μονίμως εκτίθενται μέσω των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης.

Θα μπορούσατε και να επαναλάβετε τη δραστηριότητα αυτή επιλέγοντας μία εκπομπή της τηλεόρασης, ώστε να δώσετε και τις κατάλληλες προεκτάσεις στα στερεότυπα.

Είναι σημαντικό να δώσετε χρόνο στους μαθητές για να διερευνήσουν και να αναρωτηθούν γύρω από αυτά τα μηνύματα.

Δώστε την αναγκαία σημασία και σεβαστείτε τυχόν πολιτισμικές διαφορές και επιρροές κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας μέσα στην τάξη.

Η άποψη ότι «*το παχύ σώμα είναι ένα αγύμναστο σώμα*» είναι κοινή στους περισσότερους μαθητές. Επιπλέον, σχετική με αυτήν είναι και η άποψη πως «*ο άντρας είναι μεγαλύτερος και δυνατότερος*» και «*η γυναίκα είναι μικρότερη και πιο αδύναμη*». Οι απόψεις αυτές έχουν ένα πολύ σημαντικό αντίκτυπο στα άτομα και των δύο φύλων, και κυρίως των γυναικών. Αυτά τα μηνύματα συχνά προωθούνται από τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης.



Συζήτηση μέσα στην τάξη: Ερωτήσεις Β' Μέρους

Σημείωση: Οι παρακάτω ερωτήσεις είναι δυνατό να τροποποιούνται ανάλογα με τις δυνατότητες της τάξης σας.

- 1. Οι άνθρωποι με Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής συχνά αποφεύγουν τους φίλους τους, τους γονείς τους και τα αδέρφια τους. Πιστεύετε ότι αυτό βοηθάει τη βελτίωση της υγείας τους; Γιατί;**
- 2. Θα μπορούσαν όλα τα σώματα των ανθρώπων να είναι ίδια; Πώς προέκυψε αυτή η ιδέα; Πώς μάς επηρεάζει αυτό;**
- 3. Τα αισθήματά σας για το φαγητό και για το σώμα σας μπορεί να επηρεάζονται από έναν φίλο-η σας που έχει μία μη φυσιολογική διατροφική συμπεριφορά. Πώς γίνεται αυτό; Τί μπορείτε να κάνετε για αυτό;**



Δραστηριότητα: Το Πιάτο της Υγιεινής Διατροφής



Σημείωση: Το Πιάτο Υγιεινής Διατροφής δημιουργήθηκε από εξειδικευμένους επιστήμονες διατροφής στην Σχολή Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ καθώς επίσης και από συντάκτες στις Δημοσιεύσεις Υγείας του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ (Harvard Health Publications). Αποτελεί έναν οδηγό δημιουργίας τόσο υγιεινών, όσο και ισορροπημένων γευμάτων – είτε αυτά είναι σερβιρισμένα σε πιάτο, είτε συσκευασμένα σε πακέτο. Χρησιμοποιήστε το παρόν υλικό για να αναδείξετε τη σημασία όλων των ομάδων τροφών. Αποφύγετε τη χρήση όρων όπως «καλές τροφές», «κακές τροφές» και την ηθικοποίηση των διατροφικών επιλογών των μαθητών(5).¹

¹ “Copyright © 2011 Harvard University. For more information about The Healthy Eating Plate, please see The Nutrition Source, Department of Nutrition, Harvard T.H. Chan School of Public Health, <http://www.thenutritionsource.org> and Harvard Health Publications, harvard.edu.

Δραστηριότητα: Μία Διαφήμιση για την Υγεία!

Στόχοι Δραστηριότητας:

Οι μαθητές σας:

- Θα διερευνήσουν τη σημασία της υγιούς αυτοεκτίμησης και της υγιούς εικόνας σώματος.
- Θα εξετάσουν τη σχέση ανάμεσα στην εικόνα σώματος και στα μέσα μαζικής ενημέρωσης.
- Θα συζητήσουν την επίδραση της εικόνας σώματος στην ανάπτυξη των Διαταραχών Πρόσληψης Τροφής.

Υλικό:

- Ηλεκτρονικός υπολογιστής με πρόσβαση στο διαδίκτυο.
- Χαρτί και στυλό ή πρόγραμμα επεξεργασίας κειμένου στον υπολογιστή.

Χρόνος:

- 30 λεπτά

Δραστηριότητα:

Εργάζεσαι για την εταιρεία: «Η Καλή Διαφήμιση» και το αφεντικό σου μόλις σου έδειξε μία νέα διαφημιστική καμπάνια για παντελόνια τζιν που θα καταχωρηθεί σε λίγο καιρό σε ένα πολύ μεγάλο περιοδικό για εφήβους. Απεικονίζει κορίτσια με υπερβολικά αδύνατα σώματα και αγόρια με πάρα πολύ «φουσκωμένους» μύες. Τί δεν είναι σωστό σε αυτήν την εικόνα; Παίξε με ένα φίλο σου ένα παιχνίδι ρόλων. Μοιράστε τους ρόλους και σκηνοθετήστε μία συζήτηση ανάμεσα σε εσένα και στο αφεντικό σου. Πριν αρχίσετε το διάλογο, σκέψου γιατί το αφεντικό σου μπορεί να θέλει να απεικονίσει ένα «ιδανικό» σωματότυπο στη διαφήμιση. Έπειτα, αναζήτησε πληροφορίες, ώστε να τεκμηριώσεις την αντίθετη άποψή σου για την εν λόγω διαφήμιση. Μετά τη συζήτησή σας δουλέψτε παρέα με το αφεντικό σου για να διαμορφώσετε την καινούρια διαφήμιση που θα αντικαταστήσει την παλιά και η οποία θα αναπαριστά μια πιο ρεαλιστική εικόνα σωματότυπων.

Τροφή για Σκέψη:

1. Το σχολείο μπορεί να μοιάζει ένα δύσκολο μέρος, όπου όλοι νομίζεις ότι παρατηρούν και κριτικάρουν τις παραμικρές ατέλειες. Αυτό μπορεί να είναι πολύ σκληρό για την εικόνα που έχεις για το σώμα σου και για την αυτοεκτίμησή σου. Φτιάξε μία λίστα από πράγματα που μπορεί κανείς να εφαρμόσει για να προωθήσει την αυτοεκτίμησή του στο σχολείο.
2. Στην τηλεόραση και στα περιοδικά όλοι φαίνονται αδύνατοι. Αυτό σημαίνει ότι όλοι απαραίτητως θα πρέπει να είναι αδύνατοι; Συζήτησε πώς μπορεί κάποιος να ορίσει το σωματικό του βάρος. Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν το σωματικό βάρος;

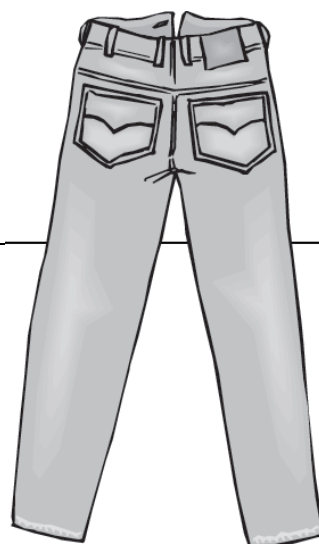
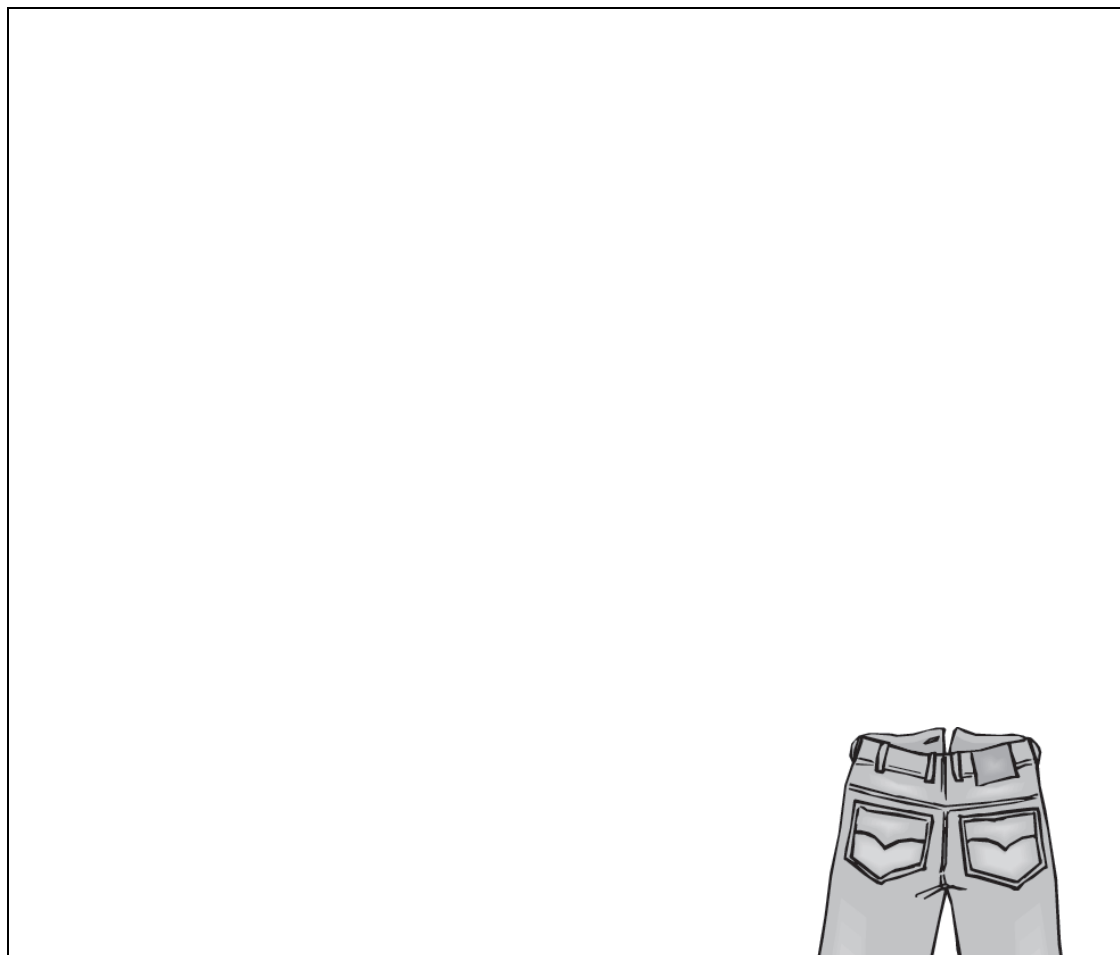


Δραστηριότητα: Φτιάξε τη Δική σου Διαφήμιση!

Όνομα:

Ημερομηνία:

Οδηγίες: Χρησιμοποιώντας φωτογραφίες από περιοδικά ή δικές σου φωτογραφίες ή ζωγραφιές, σχεδίασε μία διαφήμιση για τζιν που να περιλαμβάνει ρεαλιστικούς τύπους σώματος και θετικά μηνύματα για τους διάφορους τύπους σώματος.



1. Ποιο είναι το κοινό-στόχος της διαφήμισής σου;
2. Πώς θα είναι ελκυστική η διαφήμισή σου σε αυτό το κοινό;
3. Πώς θα μπορούσε η διαφήμισή σου να επηρεάσει την αυτοεκτίμησή ενός ατόμου και την εικόνα που έχει για το σώμα του;



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. For Schools. Programs and Resources Available for Schools.: National Eating Disorders Collaboration.; 2015 [cited 2015 07/15/2015]. Available from: <http://www.nedc.com.au/for-schools>.
2. Teaching Students with Mental Health Disorders. Resources for Teachers. Parliament Buildings. Victoria BC V8X 1X4.: Ministry of Education. Special Programs Branch.; 2000 [cited 2015 09/08/2015]. Available from: <http://www.bced.gov.bc.ca/specialed/edi/welcome.htm>.
3. KidsHealth In the Classroom: The Nemours Foundation; 2006 [cited 2015 07/15/2015]. Available from: <http://kidshealth.org/>.
4. Eating Disorders: The way forward-An Australian national framework. . New South Wales: National Eating Disorders Collaboration; 2010.
5. The Nutrition Source. Healthy Eating Plate.: Harvard T.H.Chan. School of Public Health.; 2015 [cited 2015 07/15/2015]. Available from: <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>.

