

## ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ ΤΜΗΜΑ 4ο

**ΣΧ. ΕΤΟΣ: 2017-2018**

**ΣΧΟΛΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ : 1ο ΓΕΛ ΑΡΓΟΥΣ**

**ΤΙΤΛΟΣ ΘΕΜΑΤΟΣ: «ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ»**

**ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ ΥΠΕΥΘΥΝΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ:**

**ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΥ ΒΑΣΙΛΕΙΑ , ΠΕ05 ΓΑΛΛΙΚΩΝ**

Κατά την σχολική χρονιά 2017-2018 στην Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ (2<sup>ο</sup> τμήμα) διερευνήσαμε το θέμα «Διατροφή και υγεία». Η διατροφή είναι ένας παράγοντας από τον οποίο εξαρτάται η υγεία του ανθρώπου. Η γνώση των βασικών αρχών της σωστής διατροφής και η εφαρμογή τους στη καθημερινή ζωή συμβάλλουν στην πλήρη σωματική, πνευματική και ψυχική ανάπτυξη του ατόμου. Σκοπός της εργασίας μας ήταν να ανακαλύψουμε τη τεράστια σημασία και την αναγκαιότητα της υγιεινής διατροφής, να ενημερωθούν οι μαθητές για τις καλές και κακές διατροφικές συνήθειες και για τους απαραίτητους παράγοντες στη διατροφική συμπεριφορά. Τελικά η παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή ύστερα από έρευνες στη χώρα μας και αλλού, αποδείχτηκε η πιο υγιεινή διατροφή.

Κατ'αρχήν σε συνεργασία με τους μαθητές και μέσα από συζήτηση έγινε η επιλογή του θέματος. Το τμήμα μας χωρίστηκε σε 4 ομάδες. Η κάθε ομάδα περιελάμβανε 5-6 μαθητές. Έδωσα ενημερωτικό υλικό για το θέμα και συζητήσαμε όλοι μαζί σχετικά με αυτό. Μέσα από ένα καταιγισμό ιδεών και με χαρτόνια εργασίας που χρησιμοποιήσαμε καταγράψαμε τα ερευνητικά ερωτήματα.

Όλες οι ομάδες από κοινού και με την καθοδήγηση τη δική μου συνέταξαν ένα παιδαγωγικό συμβόλαιο κοινής αποδοχής. Οι όροι του συμβολαίου τηρήθηκαν από τους μαθητές εκτός από κάποιες εξαιρέσεις.

Κάθε μέλος της ομάδας είχε ένα ατομικό φάκελο όπου καταχωρούσε τις εργασίες του και σε ένα τετράδιο κρατούσε ημερολόγιο δηλαδή κατέγραφε τις ημερομηνίες που έφερνε και παρουσίαζε την εργασία

του. Υπήρχε ένας συντονιστής σε κάθε ομάδα ο οποίος ήλεγχε τις εργασίες των μελών και τις καταχωρούσε επίσης σε ομαδικό φάκελο με ημερομηνία. Επίσης τα μέλη κάθε ομάδας έκαναν κολάζ πάνω σε χαρτόνια με φωτογραφίες που συνέλεξαν, στόλισαν με αυτά την τάξη τους, διεξήγαγαν ερωτηματολόγιο στη συνέχεια το μοίρασαν σε μαθητές του σχολείου και έβγαλαν τα συμπεράσματά τους. Βέβαια πολλοί μαθητές δούλεψαν με USB ούτως ώστε η εργασία μας να πραγματοποιηθεί σε ηλεκτρονική μορφή. Οι μαθητές έχουν απαντήσει σχεδόν σε όλα τα ερευνητικά ερωτήματα και είμαστε στη φάση της τελικής παρουσίασης σε power point.

Στην πρώτη ενότητα, οι μαθητές συγκέντρωσαν πληροφορίες για τη μεσογειακή διατροφή και τις επεξεργάστηκαν με σκοπό να φανεί η σημασία της για ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο και για την πρόληψη καταστάσεων, όπως η παχυσαρκία, και ασθενειών, όπως ο διαβήτης τύπου II, που χαρακτηρίζουν τις σύγχρονες κοινωνίες.

Στη δεύτερη ενότητα, διαπίστωσαν ότι η άσκηση και ο αθλητισμός είναι ένα σημαντικό κομμάτι της ζωής των εφήβων και των νέων και πρέπει να ενθαρρύνεται, αφού παρουσιάζει μεγάλα πλεονεκτήματα όσον αφορά τη φυσική αλλά και πνευματική κατάσταση ενός ανθρώπου σε συνδυασμό πάντα με τη σωστή διατροφή.

Στην τρίτη ενότητα, οι μαθητές ασχολήθηκαν διεξοδικά διατροφικό πρόβλημα στον πλανήτη, την οικονομία και διατροφή. Η οικονομική κρίση που βιώνει τόσο η χώρα μας όσο και ο παγκόσμιος πληθυσμός σε συνδυασμό με το υψηλό κόστος αγοράς τροφίμων οδηγεί σε αλλαγές που επηρεάζουν τον οργανισμό. Οι μαθητές εστίασαν την προσοχή τους στο άμεσο περιβάλλον τους, τους ίδιους και τους συμμαθητές τους ως καταναλωτές τροφίμων. Καταγράφοντας τις διατροφικές συνήθειες εισάγονται στον προβληματισμό για τα διατροφικά προϊόντα και το ρόλο της υγιεινής διατροφής στην καθημερινότητα.

- Στην τέταρτη ενότητα, οι μαθητές ασχολήθηκαν με τον όρο βιολογική καλλιέργεια Μια μέθοδος καλλιέργειας η οποία ελαχιστοποιεί ή αποφεύγει πλήρως τη χρήση συνθετικών λιπασμάτων και τις συνέπειες της χρήσης φυτοφαρμάκων και λιπασμάτων.

- Τέλος, στην πέμπτη ενότητα διατροφή και πολιτισμός ερεύνησαν τις διατροφικές συνήθειες ορισμένων χωρών.

## Αποτελέσματα

- Οι μαθητές μέσα από τα διάφορα στάδια της ερευνητικής εργασίας ανέπτυξαν ομαδοσυνεργατικό πνεύμα και καλλιέργησαν δεξιότητες και στάσεις που θα τους ωφελήσουν τόσο στη σχολική ζωή όσο και μετά το τέλος της. Η έρευνα διαπιστώνει ότι η ομαδικότητα κεντρίζει το ενδιαφέρον των μαθητών και βελτιώνει τόσο τις στάσεις και την αυτο-εκτίμησή τους όσο και τις ικανότητές τους για συνεργασία, και κατ' επέκταση επιτυγχάνεται η μάθηση.
- Επιπλέον, μέσα από την εργασία οι μαθητές απέκτησαν σε ικανοποιητικό βαθμό δεξιότητες που πιθανόν να μην είχαν τη δυνατότητα να κάνουν στα πλαίσια άλλων μαθημάτων. Μπήκαν στη θέση του ερευνητή και αυτό συνεπάγεται πως ανέλαβαν την υποχρέωση να θέσουν ερωτήματα με σκοπό την επίλυση προβλημάτων. Ήρθαν έτσι σε άμεση επαφή με τα στάδια της επιστημονικής μεθόδου που περιλαμβάνουν τη δημιουργία ερωτημάτων, την αναζήτηση και επεξεργασία πληροφοριών, και τη διατύπωση συμπερασμάτων.
- Η δημιουργία ερωτηματολογίων και η ανάλυση των αποτελεσμάτων με την κατασκευή διαγραμμάτων, η αναζήτηση πληροφοριών στο διαδίκτυο και στη σχολική βιβλιοθήκη, η δημιουργία τεχνήματος, και τέλος η ηλεκτρονική παρουσίαση της εργασίας, power point, αποτελούν δεξιότητες που απέκτησαν και καλλιέργησαν οι μαθητές στα πλαίσια της παρούσας ερευνητικής εργασίας.

## ΠΗΓΕΣ

[https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%B5%CF%83%CE%BF%CE%B3%CE%B5%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%AE\\_%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%B5%CF%83%CE%BF%CE%B3%CE%B5%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%AE_%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE)

[http://www.schools.ac.cy/klimakio/Themata/OikiakiOikonomia/allo\\_yliko/eisiqiseis\\_gia\\_pyramida\\_yqieinis\\_diatrofis.pdf](http://www.schools.ac.cy/klimakio/Themata/OikiakiOikonomia/allo_yliko/eisiqiseis_gia_pyramida_yqieinis_diatrofis.pdf)

<http://gourmetspot.gr/%CE%BC%CE%B5%CF%83%CE%BF%CE%B3%CE%B5%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%AE-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE-vs-junk-food/>

- <http://www.geocities.ws/karoubas/files/dknf.pdf>
- [https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%92%CE%B9%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%B9%CE%BA%CE%AE\\_%CE%BA%CE%B1%CE%BB%CE%BB%CE%B9%CE%AD%CF%81%CE%B3%CE%B5%CE%B9%CE%B1](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%92%CE%B9%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%B9%CE%BA%CE%AE_%CE%BA%CE%B1%CE%BB%CE%BB%CE%B9%CE%AD%CF%81%CE%B3%CE%B5%CE%B9%CE%B1)
- <http://krekisd.blogspot.gr/2012/05/blog-post.html>
- <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9B%CE%AF%CF%80%CE%B1%CF%83%CE%BC%CE%B1>
- <http://3dim-kater.pie.sch.gr/fitofarmaka.htm>
- [http://www.ecocrete.gr/index.php?option=com\\_content&task=view&id=1918&Itemid=0](http://www.ecocrete.gr/index.php?option=com_content&task=view&id=1918&Itemid=0)
- <http://www.kipologio.gr/potisma-votanisma-psekasma/>
- <https://el.wiktionary.org/wiki/πολιτισμός>
- <https://el.wikipedia.org/wiki/Διατροφή>
- [www.vantaqemaq.com/culture/i-diatrofikes-sinithies-ton-laon-tou-nikola-zourvani/](http://www.vantaqemaq.com/culture/i-diatrofikes-sinithies-ton-laon-tou-nikola-zourvani/)
- [www.newstaq.gr/kosmos/29013-ta-pio-dimofilh-faqhta-ths-kinas](http://www.newstaq.gr/kosmos/29013-ta-pio-dimofilh-faqhta-ths-kinas)