

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΣΧΟΛΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ : 2^Ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΜΕΓΑΡΩΝ

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ : 2009-2010

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ: « Βότανα, το φαρμακείο της φύσης»

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΟΜΑΔΑ : ΘΕΟΔΩΡΙΔΟΥ ΕΛΕΝΗ
ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

ΜΑΘΗΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ: Αγκαλίου Κ. - Βασίλαινας Δ.-
Γκαμπένη Σ.- Δήμογλης Γ.- Ζαχαρόπουλος Κ.- Ιωάννου
Β.- Κακαλέτρη Μ.- Μήσιος Φ.- Παπανδρέας Σπύρος.-
Πομώνη Ζ. -Καρβέλα Μ.- Παπαφράγκου Ο.- Παππά Ι.-
Σαλιάι Ε. - Καλοζούμη Π. -Καρδάτου Μ. -Καραλιάς Γ.-
Καραμπέτση Μ. - Καροτσόλης Γ. - Καρώνης Γ. - Κουβάς
Κ. - Κοκοτσέλου Α. - Κουστέρη Μ.

ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΤΟΥ ΘΕΜΑΤΟΣ

Η υγεία είναι αναμφισβήτητα το πολυτιμότερο αγαθό. Ολοένα και περισσότερα άτομα και μάλιστα παιδιά σχολικής ηλικίας ευαισθητοποιούνται και γίνονται πιο σχολαστικά. Η ομάδα μας, μαθητές και μαθήτριες της δευτέρας Γυμνασίου, ανήκουν στην κατηγορία αυτή.

Η αφορμή για την επιλογή του θέματος υπήρξε ένα τυχαίο γεγονός το οποίο αφύπνισε το ενδιαφέρον της μαθητικής ομάδας αλλά και της εκπαιδευτικής.

Κάποια μέρα, λίγο πριν ξεκινήσουμε το μάθημα, παραπονέθηκε ένας μαθητής : «μου πονάει ο λαιμός και μου τελειώσανε οι καραμέλες που αγόρασα από το φαρμακείο». – «Μόλις πας σπίτι κάνε γαργάρες με λεμόνι και αλάτι» του είπε αυθόρμητα μια συμμαθήτριά του, «με αυτόν τον τρόπο το αντιμετωπίζω και εγώ και πραγματικά βοηθάει». – «Σιγά να μην καταφύγω σε γιατροσόφια!» απαντά ο άρρωστος μαθητής. –«Και το θεωρείς πιο καλό να παίρνεις με το παραμικρό φάρμακα;» -«Δεν είναι φάρμακα,

καημένη, καραμέλες είναι...» - «Νομίζεις!!! Διάβασες ποτέ την ετικέτα ενός σκευάσματος;» - «Τι εννοείς;»

Με αφορμή αυτό το περιστατικό και για να ηρεμήσουν πάλι τα πνεύματα ακολούθησε μια συζήτηση στην τάξη. Όλοι συμφωνήσανε ότι είναι αλήθεια πως στην εποχή μας διατίθενται ποικίλα σκευάσματα για κάθε ανάγκη του οργανισμού μας. Χαπάκια, σιρόπια, κάψουλες, καραμέλες μέσα σε ωραία βαζάκια υπόσχονται ότι κάνουν θαύματα.

Δίνουν ενέργεια, ενισχύουν την όραση ... Βιταμίνες για την ενίσχυση του οργανισμού μας και φάρμακα για την αντιμετώπιση ακόμα και των πιο απλών καταστάσεων: για τον πονόλαιμο, για την καταρροή, για την κόπωση, για ενδυνάμωση της μνήμης... ο κατάλογος είναι ατέλειωτος. Σκευάσματα γι' αυτό, σκευάσματα για το άλλο..

- «Και τι άλλο μπορούμε να κάνουμε; Έχουμε άλλη λύση;» Αναρωτήθηκε κάποιος άλλος;

Αυτό το απλό περιστατικό έγινε αφορμή να οργανωθούμε σε ομάδα και να ασχοληθούμε με το πρόγραμμα αυτό. Η ανταπόκριση των μαθητών και το ενδιαφέρον που δείχνανε ήταν μεγάλο. Άρχισαν να παρατηρούν και να ενημερώνονται για τα προϊόντα που καταναλώνουν. Παρατήρησαν πως στις ετικέτες των σκευασμάτων αναγράφονται τα συστατικά τους. Διαβάζοντας τα πιο προσεκτικά διαπιστώσανε πως τα περισσότερα συστατικά παρασκευάζονται με χημικό τρόπο. Αυτή η παρατήρηση έκανε την ομάδα μας να αναρωτηθεί:

- Πόσο αθώα είναι τα σκευάσματα για την υγεία του ανθρώπου; Είναι εντελώς ακίνδυνα;
- Σίγουρα δρουν αποτελεσματικά στο πρόβλημα που έχουμε, μήπως όμως επιβαρύνουν γενικά τον οργανισμό;

Τα παραπάνω ερωτήματα προβληματίσαν τους μαθητές και οδήγησαν την ομάδα στην αναζήτηση πιο φυσικών λύσεων. Έτσι ξεκινήσαμε το πρόγραμμα αυτό.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ-ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ-ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ

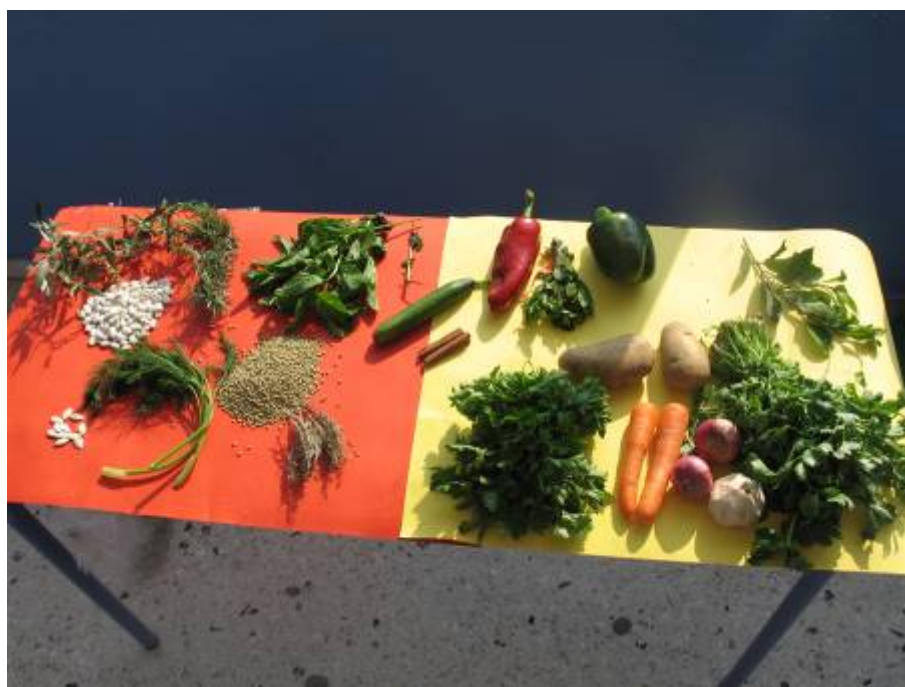
- Η ομάδα μας χωρίστηκε σε υποομάδες.
- Αναζήτησε πληροφορίες για τις ευεργετικές ιδιότητες πολλών βοτάνων που μπορούν να βρίσκονται καθημερινά στο τραπέζι μας και μπορούν να ενταχθούν εύκολα στις καθημερινές διατροφικές μας συνήθειες.

Μέσα από την αναζήτηση αυτή ανακάλυψε πως σχεδόν κάθε βότανο δρα ευεργετικά με πολλαπλό τρόπο στον οργανισμό, κάνοντας όπως λέμε 'καλό' σε διάφορες λειτουργίες του ταυτόχρονα. Επέλεξε ωστόσο να εστιάσει στα

βότανα που έχουν ευεργετικές ιδιότητες και ενισχύουν συγκεκριμένες λειτουργίες του οργανισμού μας:

- Τα οστά
- Τα μάτια
- Τη μνήμη
- Την καρδιά

Μέσα από αυτή την διαδικασία οι μαθητές προσεγγίσανε τα φρούτα και τα βότανα με διαφορετικό τρόπο, λειτούργησαν πολλές αισθήσεις. Επήγαμε π.χ στους αγρούς, κόψαμε φρέσκο χαμομήλι, μυρίσαμε την ευωδιά του, αφού το αποξηράναμε ήπιαμε το ρόφημά του. Τα παιδιά περιγράψανε την όλη διαδικασία ως μια πανέμορφη εμπειρία. Για τους περισσότερους ήταν η πρώτη φορά που απολαύσανε ένα ρόφημα με προϊόν.. παραγωγής τους!!



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Αυτή η βιωματική προσέγγιση σε συνδυασμό με την ακούραστη αναζήτηση πληροφοριών συνέβαλε αναμφίβολα στη θετική αλλαγή της στάσης τους απέναντι στα φρούτα και τα βότανα. Συντέλεσε στο να τα εκτιμήσουν περισσότερο και να συνειδητοποιήσουν πως αξίζουν πραγματικά μια θέση στο τραπέζι μας. Διαπιστώσανε πως είναι πολύ χρήσιμο που μάθανε μερικά απλά πράγματα για τα οφέλη τους που πριν την ενασχόλησή τους με το πρόγραμμα αυτό αγνοούσανε και ίσως και να περιφρονούσανε. Συνηθισμένα φρούτα και λαχανικά, που βλέπουμε καθημερινά στους

πάγκους του οπωροπωλείου, μαθαίνοντας για τις ευεργετικές τους ιδιότητες, τα παιδιά πειστήκανε πως αξίζουν μια θέση και στο πιάτο τους.

Τα συμπεράσματα που εξήγαγαν είναι πως η φύση έχει φροντίσει να μας παρέχει όλα τα αναγκαία (βότανα, φρούτα και καρπούς) για τη διατήρηση και βελτίωση της υγείας μας και την καλή λειτουργία του οργανισμού μας. Είναι λοιπόν δική μας επιλογή αν θα εκμεταλλευτούμε τα αγαθά που μας προσφέρει η φύση ή να τα αγνοήσουμε και να προτιμήσουμε τα χημικά παρασκευάσματα.