

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΘΕΜΑ: «ΝΕΟΙ & ΔΙΑΤΡΟΦΗ»

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Κατά την διάρκεια του σχολικού έτους 2012-2013 πραγματοποιήθηκε ερευνητική εργασία (Project) με θέμα «**ΝΕΟΙ & ΔΙΑΤΡΟΦΗ**». Στο πρόγραμμα συμμετείχαν οι εξής μαθητές της Α' Λυκείου του ΕΠΑΛ Αγριάς:

ΓΚΑΛΛΑΝΙ ΛΕΝΤΙΟΝ (ΦΩΤΗΣ)	ΑΝΤΩΛΑΚΗ ΑΝΤΖΕΛΑ	ΔΑΒΙΤΙΔΗΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ
ΚΟΝΤΡΑ ΧΡΙΣΤΙΝΑ	ΖΑΜΑΝΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ	ΚΑΝΑΡΑΣ ΕΙΡΗΝΑΙΟΣ
ΜΑΝΙΑΤΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ	ΖΕΡΜΠΙΝΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ	ΠΑΝΑΧΑΡΗΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
ΜΟΥΛΑΙ ΡΕΝΑΛΝΤΑ	ΚΑΛΑΡΙ ΝΤΕΝΙΣΑ	ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΣ ΓΙΩΡΓΟΣ
ΝΤΟΥΡΙΟΣ ΜΑΡΙΟΣ		ΦΡΑΓΚΙΣΚΟΣ ΛΑΖΑΡΟΣ

Συντονιστές - καθηγητές ήταν:

1. Βούλγαρη Ελένη
2. Κολιαμήτρας Δημοσθένης

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το θέμα με το οποίο αποφάσισε να ασχοληθεί η ομάδα μας έχει τίτλο «**Νέοι και Διατροφή**». Το θέμα της διατροφής αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της ανθρώπινης υπόστασης, πολύ περισσότερο όταν πρόκειται για νέους ανθρώπους όπου το κομμάτι της διατροφής προσδιορίζει την σωματική, πνευματική, και ψυχολογική ανάπτυξη του ατόμου.

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΗ

Η διατροφή από τα αρχαία χρόνια μέχρι τις μέρες μας είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την ύπαρξη του ανθρώπου. Η επιλογή της όποιας τροφής λοιπόν έχει και τις συνέπειές της στον ανθρώπινο οργανισμό, είτε αυτές είναι θετικές είτε είναι αρνητικές.

Όταν η επιλογή της διατροφής γίνεται και με κριτήρια κοινωνικά, γεωγραφικά, ψυχολογικά, οικονομικά κα. τότε οι παράμετροι που προσδιορίζουν της

διατροφικές συνήθειες των ατόμων περιπλέκονται. Αυτό συμβαίνει στο μέγιστο βαθμό όταν αφορά νέους ανθρώπους, στους οποίους οι επιλογές τους επηρεάζουν τον ρυθμό ανάπτυξής τους.

- Γνωρίσουμε άραγε εμείς τι μας ωφελεί και τι όχι;
- Τι έχουν να μας πουν οι διάφορες έρευνες που γίνονται για τις διατροφικές συνήθειες και διαταραχές στα νέα άτομα;
- Θα πρέπει να ανησυχούμε για τα αποτελέσματα;
- Πόσο ελπιδοφόρα είναι τα μηνύματα από τις έρευνες σχετικά με το μοντέλο της μεσογειακής διατροφής;

Αυτά είναι κάποια από τα ερωτήματα που τέθηκαν από τα μέλη της ομάδας και μ' αυτά συμφωνήσαμε ομόφωνα ότι το θέμα «ΝΕΟΙ & ΔΙΑΤΡΟΦΗ» ήταν από τα πιο ενδιαφέροντα, τους αφορούσε άμεσα και έτσι το επιλέξαμε.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Στην έρευνά μας αυτή χρησιμοποιήσαμε τις εξής μεθόδους:

- Παιχνίδια συνοχής-δέσιμο ομάδας
- Καταιγισμό ιδεών
- Έρευνα στη βιβλιογραφία και στο Διαδίκτυο
- Άρθρα- αποκόμματα από εφημερίδες και περιοδικά
- Παρουσίαση ταινίας
- Παρακολούθηση ομιλίας διαιτολόγου στο διαδίκτυο
- Ερωτηματολόγια

ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Προκειμένου το θέμα της ομάδας να καλυφθεί διαθεματικά, οι υποομάδες που δημιουργήθηκαν ζήτησαν την συμβολή των εκπαιδευτικών του σχολείου μας των ακόλουθων ειδικοτήτων: Χημικός, Φιλολόγος, Γυμναστής, Μαθηματικός(στατιστική), Πληροφορικής, Οικονομικών.

ΕΡΕΥΝΑ

Ο καταμερισμός εργασιών αποδείχθηκε απαραίτητος για την επίτευξη του στόχου μας .

Η πρώτη υποομάδα κλήθηκε να προσεγγίσει το θέμα ιστορικά. Πως δηλαδή διαμορφώνεται η διατροφή στο πέρασμα των χρόνων. Να δώσει τον ορισμό της διατροφής και τέλος να εστιάσει στο θέμα της ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΠΥΡΑΜΙΔΑΣ.

Η δεύτερη υποομάδα θα παρουσίαζε όλες τις προτιμήσεις των νέων στην σημερινή κοινωνία ενδεικτικά αναφέρουμε Light, μεταλλαγμένα junk food, καθώς επίσης θα εντόπιζε τις πιθανές διαταραχές που μπορούν να προκύψουν από λανθασμένες διατροφικές επιλογές των νέων.

Και τέλος η τρίτη ομάδα ήταν επιφορτισμένη με το έργο της παρουσίασης της δικής μας έρευνας των μελών του project, της παρουσίασης των αποτελεσμάτων στην ολομέλεια αλλά και την παρουσίαση προτάσεων για σωστές διατροφικές συνήθειες.

Όλες οι ομάδες ήταν ελεύθερες να εντοπίσουν και να παρουσιάσουν (κυρίως μέσω ιστοτόπων) έρευνες και στατιστικές για την διατροφή των νέων τόσο σε εθνικό όσο και σε παγκόσμιο επίπεδο, έτσι ώστε να δίνουν συνεχώς το έναυσμα για συζήτηση και κατάθεση απόψεων. Ακούστηκαν και προσωπικές εμπειρίες από το στενό και οικογενειακό περιβάλλον των μαθητών, γεγονός που καθιστούσε την έρευνα ακόμα πιο ρεαλιστική.

Ολοκληρώνοντας την εργασία ανά υποομάδα, παρουσιάστηκε πρώτα στην ολομέλεια το υλικό που είχαμε συλλέξει και τέλος σε μορφή powerpoint στους μαθητές και καθηγητές του ΕΠΑΛ.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Το συμπέρασμα που προέκυψε από την παραπάνω ερευνητική εργασία είναι ότι οι νέοι στις μέρες μας σε μεγάλο βαθμό είτε δεν γνωρίζουν είτε δεν ενδιαφέρονται να αποκτήσουν σωστές διατροφικές συνήθειες. Δεν θα πρέπει να ξεχνάμε ότι μεγάλο και καθοριστικό ρόλο στην διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών των νέων παίζουν τα μέσα μαζικής ενημέρωσης με τα πρότυπα που έχουν να παρουσιάσουν. Είναι γνωστό ότι η μίμηση και ειδικά στις νεαρές ηλικίες, αποτελεί το βασικό παράγοντα δημιουργίας αναγκών, με δεδομένα κοινωνικά, οικονομικά, πολιτισμικά, και ψυχολογικά κριτήρια. Από την άλλη πλευρά οι γρήγοροι-εξαντλητικοί ρυθμοί ειδικά των αστικών κέντρων δεν αφήνουν περιθώρια χαλάρωσης και ηρεμίας με αποτέλεσμα η σωστή διατροφή να μπαίνει σε δεύτερη μοίρα, δίνοντας την θέση της σε έτοιμες, γρήγορες, πρόχειρες και σίγουρα όχι υγιεινές διατροφικές συνήθειες.

Η ερευνητική εργασία μας έσωσε την ευκαιρία σε μαθητές και εκπαιδευτικούς να επαναπροσδιορίσουμε την αξία της διατροφής, να της δώσουμε την θέση που της αρμόζει μέσα στη ζωή μας και να γίνει κατανοητό ότι αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της υπάρξής μας. Οι σωστές ή λανθασμένες διατροφικές μας επιλογές καθορίζουν και καθρεπτίζουν την εξέλιξη μας.

Ήταν κοινή η διαπίστωση της ομάδας ότι απαιτείται μεγάλη προσπάθεια να απεγκλωβιστεί ο νέος από τα μηνύματα που λαμβάνει από τα ΜΜΕ, δημιουργώντας ένα πρόγραμμα διατροφικό που να ταιριάζει στις ανάγκες του.

ΚΡΙΤΙΚΗ ΚΑΙ ΑΥΤΟΚΡΙΤΙΚΗ ΑΠΟΤΙΜΗΣΗ

Η ερευνητική εργασία (project) είναι στην πράξη, η εφαρμογή της ομαδοσυνεργατικής ως διαδικασίας μάθησης.

Με δεδομένη την ευθύνη που αναλαμβάνουν οι μαθητές για την συγκέντρωση του υλικού καθώς και την τελική παρουσίαση τους καθιστά **υπεύθυνους**, σε όλα τα στάδια της έρευνας, **αλληλέγγυους** (ήδη στο Συμβόλαιο συνεργασίας που υπέγραψαν δήλωσαν: ένας για όλους και όλοι για έναν...) **δραστήριους, αποτελεσματικούς και πειθαρχημένους** για την επίτευξη του στόχου . Είναι εντυπωσιακός ο ενθουσιασμός που δείχνουν ειδικά οι μαθητές που με τον «συμβατικό» τρόπο διδασκαλίας δεν εκδήλωναν το ίδιο ενδιαφέρον.

Αξίζει να σημειωθεί ότι η ικανοποίησή τους και η αίσθηση ότι πέτυχαν τον προσωπικό τους σκοπό ήταν ολοφάνερη.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ-ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

- Ιστοσελίδες οι οποίες έχουν καταγραφεί και στην τελική παρουσίαση του PROJECT
- Περιοδικό Κ «ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ» διατροφικά σκάνδαλα 10ετίας
- Το κουτί της Πανδώρας-εκπομή του δημοσιογράφου Μπαξεβάνη
- Η μπογάτσα (κείμενο του Α. Βλάχου)
- ΑΝΑΣΑ (ιστότοπος για διατροφικές διαταραχές)

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 1

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 2

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 3