**ΓΕ.Λ. ΚΡΥΑΣ ΒΡΥΣΗΣ**

**ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2013-2014**

**Γνωρίζω τι τρώω , γνωρίζω**

**τον εαυτό μου**

**Υπεύθυνος Καθηγητής : Σιδηρόπουλος Γεώργιος**

**Μαθητές : Δανιηλίδης Πέτρος , Κιούπι Κεσιάν , Σίμος Δημήτριος , Χρυσάνθου Νικόλαος , Κοτρίδης Παύλος , Καραγιώργου Ραφαηλία , Απαζίδου Αλεξία , Παπαδοπούλου Αναστασία , Πανόριας Σαράντης , Σιδηρόπουλος Νικόλαος , Πάρδας Γεώργιος , Κυριακίδης Παναγιώτης , Σούρλας Ιωάννης , Κουρτίδου Μαρία , Μερτζάνη Ευγενία , Ταραμπαζίδου Σοφία , Χρίστου Σταυρούλα**

Περιεχόμενα

1. Πρόλογος ...........................................................3

 1.1 Σκοπός Ερευνητικής Εργασίας......................3

 1.2 Αιτιολόγηση Θέματος....................................3

 1.3 Μεθοδολογία Ερευνητικής Εργασίας............3

 1.4 Πόροι-Υλικά-Εξοπλισμός................................4

2. Θεωρητικό Μέρος..............................................5

 2.1 Πρώτη Ομάδα...............................................5

 2.2 Δεύτερη Ομάδα............................................5

 2.3 Τρίτη Ομάδα.................................................6

 2.4 Τέταρτη Ομάδα............................................6

3. Επίλογος- Αποτελέσματα

**Πρόλογος**

**Σκοπός Ερευνητικής Εργασίας**

Η επιτέλεση της εργασίας από τους μαθητές έχει τους εξής σκοπούς:

* Να καταλάβουν οι μαθητές τη σημασία της ισορροπημένης διατροφής
* Να αναγνωρίσουν τους κινδύνους που εγκυμονεί ο σύγχρονος τρόπος ζωής
* Να διαμορφώσουν στάσεις και συμπεριφορές που θα τους βοηθήσουν στη ζωή τους και μετά στο σχολείο

**Αιτιολόγηση Θέματος**

 Η ερευνητική εργασία επιχειρεί να αναδείξει το γεγονός πως το ζήτημα της ισορροπημένης διατροφής είναι ένα πολυπαραγοντικό κοινωνικό ζήτημα με συνιστώσες που αφορούν τόσο την επιστήμη όσο και την κοινωνία.

 Το συγκεκριμένο θέμα επιλέχθηκε με κριτήριο τη σπουδαιότητα της διατροφής στη ζωή μας και επειδή η Ελλάδα έρχεται πρώτη στην παιδική και εφηβική παχυσαρκία στην Ευρώπη

 **Μεθοδολογία Ερευνητικής Εργασίας**

Η κύρια μέθοδος της ερευνητικής εργασίας στηρίζεται στην παιδαγωγική αρχή της συνεργασίας των μαθητών/τριών με τον εκπαιδευτικό να καθοδηγεί και να στηρίζει αυτή τη συνεργασία . Η μαθητική συνεργασία υλοποιείται από την ομαδοσυνεργατική προσέγγιση της μάθησης η οποία οργανώνει τους μαθητές σε μικροομάδες και η δυναμική της κάθε ομάδας είναι η κινητήριος δύναμη των μαθησιακών και αναπτυξιακών δραστηριοτήτων. Γι αυτό και οι μαθητές χωρίζονται σε τέσσερεις υποομάδες.

**Πόροι-Υλικά-Εξοπλισμός**

Οι μαθητές έχουν στη διάθεσή τους τα εξής μέσα για την εκτέλεση της εργασίας :

* Σχολική βιβλιοθήκη
* Εργαστήρι Πληροφορικής του σχολείου
* Διαδίκτυο

**Θεωρητικό Μέρος**

**Πρώτη Ομάδα**

Η πρώτη ομάδα αποτελείται από τους μαθητές :

* Κοτρίδη Παύλο
* Δανιηλίδη Πέτρο
* Κιούπι Κεσιάν
* Σίμο Δημήτριο
* Χρυσάνθου Νικόλαο

Ως θέματά της έχει :

* Τα θετικά της υγιεινής διατροφής
* Τα αρνητικά της <<κακής>> διατροφής
* Νευρική ανορεξία-βουλιμία
* **ερώτημα** : Πιστεύετε ότι η παχυσαρκία μπορεί να επηρεάσει το επάγγελμα κάποιου ;

**Δεύτερη Ομάδα**

Η δεύτερη ομάδα αποτελείται από τους μαθητές/τριες :

* Καραγιώργου Ραφαηλία
* Πανόρια Σαράντη
* Απαζίδου Αλεξία
* Παπαδοπούλου Αναστασία

Ως θέματά της έχει :

* Διαφήμιση και διατροφή
* Μεταλλαγμένα-Τυποποιημένα τρόφημα
* **ερώτημα** : Πιστεύετε ότι η τηλεόραση διαμορφώνει κοινωνικά πρότυπα

**Τρίτη Ομάδα**

Η τρίτη ομάδα αποτελείται από τους μαθητές :

* Κυριακίδης Παναγιώτης
* Σιδηρόπουλος Νικόλαος
* Πάρδας Γεώργιος
* Σούρλας Ιωάννης

Ως θέματά της έχει :

* Μεσογειακή Διατροφή
* Διατροφική Πυραμίδα
* Παρουσίαση διατροφικού ημερησίου προγράμματος
* **ερώτημα** : Υπάρχει αξιόλογος δείκτης μάζας σώματος

**Τέταρτη Ομάδα**

Η τέταρτη ομάδα αποτελείται από τις μαθήτριες :

* Κουρτίδου Μαρία
* Μερτζάνη Ευγενία
* Ταραμπαζίδου Σοφία
* Χρίστου Σταυρούλα

Ως θέματά της έχει :

* Βασικές θρεπτικές ουσίες
* Προέλευση των τροφών και θρεπτική αξία τους
* Τροφές του σήμερα και τροφές άλλων εποχών
* Συμπληρώματα Διατροφής
* **ερώτημα** : Ποιο το ποσοστό θρεπτικών ουσιών πρέπει να καταναλώνει ο άνθρωπος

**Γενικά** όλες οι ομάδες για την ανάπτυξη και ολοκλήρωση των θεμάτων τους συνέλεξαν πληροφορίες τόσο από το Διαδίκτυο όσο και από τη βιβλιοθήκη του σχολείου και από ιδιωτικά βιβλία σχετικά με τη διατροφή. Παράλληλα αξιοποιήθηκε και η κριτική ικανότητα των μαθητών για την αξιολόγηση των πληροφοριών τους και για την παράθεση των πιο αξιόλογων από τα δεδομένα που είχαν. Τέλος , οι μαθητές παρουσίασαν τις εργασίες τους σε όλους τους συμμαθητές τους με σκοπό να ενημερωθούν και εκείνοι για τα θέματα σχετικά με τη διατροφή που ερεύνησαν και μελέτησαν διεξοδικά.

**Επίλογος- Αποτελέσματα**

Μέσα από την εργασία αυτή και τις έρευνες που έκαναν για ένα ολόκληρο σχολικό τετράμηνο , οι μαθητές κατάφεραν :

* Να γνωρίσουν τι είναι ισορροπημένη διατροφή
* Να γνωρίσουν τι επιπτώσεις έχει στην υγεία τους
* Να επιλέγουν κατάλληλες πηγές πληροφόρησης
* Να οργανώνουν σωστά την παρουσίαση του ερευνητικού θέματος που υλοποιούν
* Να αποδεχθούν την αξία της ομαδικής συνεργασίας.