

# ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

The background features a central illustration of a woman with long brown hair, wearing a pink top, holding a plate with a slice of cake in her right hand and a plate with a slice of apple in her left hand. To her left, a hand is shown measuring a waist with a blue and white striped measuring tape. To her right, a hand holds a blue banner with the word 'DIET' written on it. A red question mark is positioned above the woman's head. The scene is decorated with several translucent, 3D-style bubbles of various sizes. In the bottom right corner, there is a small red pennant with the word 'DIET' written on it.

ΜΕΡΤΙΚΑ ΣΤΥΛΙΑΝΗ

ΦΡΑΝΤΖΗ ΝΙΚΟΛΙΤΣΑ



## □ ΟΡΙΣΜΟΣ

Οι διατροφικές διαταραχές χαρακτηρίζονται από σημαντικές διαταραχές των συμπεριφορών που σχετίζονται με τη διατροφή και που οδηγούν σε μεταβολές στην κατανάλωση ή με την απορρόφηση της τροφής και στην εξασθένηση της σωματικής υγείας ή της ψυχοκοινωνικής λειτουργίας του ατόμου.

## ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:

- ❑ Ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα: Δευτερογενούς Παρέμβασης
- ❑ Αριθμός προγραμματισμένων συναντήσεων: 7
- ❑ Συχνότητα Συναντήσεων: 1 φορά την εβδομάδα
- ❑ Αριθμός συμμετεχόντων: 10
- ❑ Κριτήριο Επιλογής Μελών: Διατροφικές συνήθειες των παιδιών
- ❑ Φύλο: Αγόρια και κορίτσια
- ❑ Ηλικία: Ε΄ και ΣΤ΄ Δημοτικού
- ❑ Επικεφαλής Ομάδας: Συντονιστής
- ❑ Χρόνος συναντήσεων: 30΄ με 40΄ λεπτά
- ❑ Τοποθεσία: Αμφιθέατρο Σχολείου
- ❑ Απαραίτητες Προϋποθέσεις: έγκριση Διευθυντή, συναίνεση γονέων, εμπιστευτικότητα μεταξύ των μελών.

# ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

## 1<sup>η</sup> Συνάντηση «Ας γνωριστούμε»

**Στόχος:** Τα παιδιά να γνωριστούν μεταξύ τους, να καθοριστούν οι κανόνες της ομάδας και να γίνει μια εισαγωγή σχετικά με το θέμα.

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ (20' + 20')

**Άνοιγμα:** Καλωσορίζουμε τα μέλη της ομάδας, εξηγούμε στα παιδιά τον σκοπό του συγκεκριμένου προγράμματος και συζητάμε τους επιμέρους στόχους.

### 1<sup>η</sup> δραστηριότητα: «Ποιον κρύβει η κουβέρτα;» (20')

- Κάθονται όρθιοι σε κύκλο και ένας - ένας λέει το ονομά του.
- Τρέχουν στο χώρο και ξαφνικά σταματούν και κάθονται κουλουριασμένοι στο έδαφος με κλειστά μάτια.
- Ο συντονιστής σκεπάζει με μια κουβέρτα ένα παιδί.
- Ζητά από τα υπόλοιπα μέλη να ανοίξουν τα μάτια και να βρουν ποιος κρύβεται.
- Χωρίζονται σε μικρότερες ομάδες και δημιουργούν την πυραμίδα των κανόνων.

## 2<sup>η</sup> Δραστηριότητα: «Οι κάλπες» (20΄)

- Ο συντονιστής δείχνει στα παιδιά δυο κουτιά με σχισμές στο πάνω μέρος.
- Δίνει στα παιδιά κάρτες που έχουν πάνω φαγητά.
- Τα παιδιά πρέπει να βάλουν στο ένα κουτί τα φαγητά που προτιμούν και στο άλλο αυτά που δεν προτιμούν.
- Στο τέλος βλέπουν όλοι μαζί τα αποτελέσματα και συζητούν για αυτά.

**Κλείσιμο:** Συζητούν για το περιεχόμενο των δραστηριοτήτων που πραγματοποιήθηκαν στην συνάντηση και εκφράζουν τα συναισθηματά τους.

**ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ:** Ο συντονιστής ζητά από τα παιδιά να δημιουργήσουν ζευγάρια και να ετοιμάσουν μια διαφήμιση, βρίσκοντας πληροφορίες για ένα υγιεινό ή ανθυγιεινό προϊόν και να παρακολουθήσουν διαφημίσεις και να εμπνευστούν από αυτές.

## 2<sup>η</sup> Συνάντηση: «Το παιχνίδι με τις κάρτες»

**Στόχος:** Να κατανοήσουν τα μέλη την επιρροή των ΜΜΕ στις διατροφικές τους συνήθειες.

**Άνοιγμα:** Καλωσορίζουμε τα μέλη της ομάδας και συζητάμε τους επιμέρους στόχους της συγκεκριμένης συνάντησης. Ύστερα θυμίζουμε στα μέλη τι πραγματοποιήθηκε στη προηγούμενη συνάντηση και επεξεργαζόμαστε την εργασία που ετοίμασαν.

### Δραστηριότητα (40')

- Ο συντονιστής χωρίζει τα παιδιά σε ζευγάρια.
- Δίνει σε κάθε ζευγάρι από ένα προϊόν ( υγιεινά & ανθυγιεινά προϊόντα ).
- Ζητείται από το κάθε ζευγάρι να διαφημίσει ένα προϊόν, παρουσιάζοντας τα θετικά και τα αρνητικά στοιχεία του προϊόντος.
- Τα μέλη παρουσιάζουν τις διαφημίσεις τους και συζητούν τον ρόλο των ΜΜΕ στις διατροφικές τους συνήθειες.

**Κλείσιμο:** Συζητάμε για το περιεχόμενο της δραστηριότητας που πραγματοποιήθηκε στην συνάντηση και για τα συναισθήματα που τους προκάλεσε.

### 3<sup>η</sup> Συνάντηση: «Μαθαίνοντας για την διατροφή»

**Στόχος:** Να αναγνωρίσουν την αξία της υγιεινής διατροφής και να κατανοήσουν την διαφορά αναμεσα στο «κάνω δίαιτα» και «κάνω διατροφή».

**Άνοιγμα:** Καλωσορίζουμε την ομάδα και συζητάμε τους στόχους αυτής της συνάντησης. Καθώς συστήνουμε στα παιδιά τον διατροφολόγο που παρεβρεθεί στη συνάντηση.

#### Δραστηριότητα ( 30´)

- Ο συντονιστής καλεί έναν εξιδεικευμένο διαιτολόγο – διατροφολόγο για να μεταφέρει στα παιδιά με την συζήτηση πληροφορίες για την υγιεινή διατροφή και τη διαφορά συγκριτικά με την δίαιτα.
- Ο διατροφολόγος λύνει τις απορίες των παιδιών που έχουν δημιουργηθεί κατά την διάρκεια της συζήτησης.

**Κλείσιμο:** Συζητάμε για το περιεχόμενο της δραστηριότητας που πραγματοποιήθηκε σε αυτή την συνάντηση καθώς και για το πως ένιωσαν κατά την διαρκειά της.

## 4<sup>η</sup> Συνάντηση: «Ο τροχός των τροφών»

Στόχος: Να ξεχωρίσουν τις υγιεινές από τις ανθυγιεινές τροφές.

**Άνοιγμα:** Καλωσορίζουμε τα μέλη της ομάδας και συζητάμε τους επιμέρους στόχους της συγκεκριμένης συνάντησης.

### Δραστηριότητα ( 30´)

- Ο συντονιστής μοιράζει στα παιδιά φύλλα χαρτί με σχεδιασμένο πάνω έναν τροχό με υγιεινές και ανθυγιεινές τροφές
- Τα παιδιά χρωματίζουν με κόκκινο χρώμα τις υγιεινές και με μπλε τις ανθυγιεινές τροφές.
- Όλοι μαζί συζητούν για το πώς τρέφονται στο σπίτι τους.

**Κλείσιμο:** Συζητάμε για το περιεχόμενο της δραστηριότητας που πραγματοποιήθηκε στην συνάντηση και για τα συναισθήματα που τους προκάλεσε.

**Εργασία για το σπίτι:** Ο συντονιστής ζητά από τα παιδιά να φέρουν στην επόμενη συνάντηση ένα αντικείμενο με το οποίο αθλούνται στην καθημερινότητά τους (π.χ. μπάλα, σχοινάκι, βάρακια).



## 5<sup>η</sup> Συνάντηση: «Ψάχνω – Βρίσκω»

**Στόχος:** Να αναγνωρίσουν την αξία της άθλησης στην καθημερινή ζωή.

**Ανοιγμα:** Καλωσορίζουμε τα μέλη της ομάδας και συζητάμε τους επιμέρους στόχους της συγκεκριμένης συνάντησης.

### Δραστηριότητα ( 40´)

- Ο συντονιστής παρουσιάζει στα παιδιά ένα χαρτόνι με αθλήματα και μιλά για αυτά.
- Τα μέλη της ομάδας κάθονται σε κύκλο και έχουν μπροστά τους από μια κόλλα χαρτί και μολύβι.
- Καλούνται να συμπλρώσουν τις προτάσεις «Τα καταφέρνω καλά» και «Μου αρέσει να κάνω»
- Κατόπιν διαβάζουν στην ομάδα ένας – ένας ό,τι έγραψαν και βρίσκουν τι άθλημα ταιριάζει στο καθένα.
- Τέλος, όλοι μαζί συζητούν για την αξία της άθλησης σε σχέση με την διατροφή.

**Κλείσιμο:** Συζητάμε για το περιεχόμενο της δραστηριότητας που πραγματοποιήθηκε σήμερα καθώς και για το πως ένιωσαν κατά την διάρκειά της.

## 6<sup>η</sup> Συνάντηση: «Δυνατότητες και Αδυναμίες»

**Στόχος:** Να ενισχυθεί η αυτοεκτίμηση των μελών και να αυξηθεί η αυτογνωσία τους.

**Άνοιγμα:** Καλωσορίζουμε τα μέλη της ομάδας και συζητάμε τους επιμέρους στόχους της συγκεκριμένης συνάντησης

### Δραστηριότητα ( 30´ )

- Ο συντονιστής μοιράζει στα παιδιά έναν πίνακα με δύο στήλες.
- Στη μια στήλη γράφουν τα δυνατά σημεία του χαρακτήρα τους και στην άλλη τα αδύνατα.
- Στο πίσω μέρος του πίνακα γράφουν πως ένιωσαν κατά την διάρκεια της άσκησης και τι τους δυσκόλεψε.

**Κλείσιμο:** Συζητάμε για το περιεχόμενο της δραστηριότητας που πραγματοποιήθηκε σήμερα καθώς και για το πως ένιωσαν κατά την διάρκειά της.

**Εργασία για το σπίτι:** Ο συντονιστής ενημερώνει τα παιδιά ότι μπορούν να ετοιμάσουν για την επόμενη συνάντηση υγιεινά σνακ.

## 7<sup>η</sup> Συνάντηση: «Αντίο»

**Στόχος:** Να εκφράσουν τα συναισθηματά τους και να αποχαιρετήσουν την ομάδα.

**Άνοιγμα:** Καλωσορίζουμε τα μέλη της ομάδας και συζητάμε τους επιμέρους στόχους της συγκεκριμένης συνάντησης και ενημερώνουμε τα παιδιά για τον τερματισμό των προγραμματισμένων συναντήσεων.

### Δραστηριότητες ( 5' + 10' + 20' )

#### 1<sup>η</sup> δραστηριότητα: «Φωτογράφε τράβα μια φωτογραφία» ( 5' )

- Τα παιδιά κινούνται μέσα στο χώρο ακούγοντας ένα τραγουδι.
- Αφού σταματήσει το τραγούδι, τα παιδιά σταματούν και αγκαλιάζουν το πιο κοντινό άτομο.
- Στη συνέχεια τραβούν μια αναμνηστική φωτογραφία.

## 2<sup>η</sup> Δραστηριότητα: «Φατσούλες Συναισθημάτων» ( 10´)

- ❑ Τα παιδιά επιλέγουν μια φατσούλα για το πώς νιώθουν στο τέλος των συναντήσεων.
- ❑ Κάθε φατσούλα εκφράζει θετικά ή αρνητικά συναισθήματα
- ❑ Τα παιδιά συζητούν για την εμπειρία τους μέσα στην ομάδα και εκφράζουν τι τους άρεσε και τι όχι.

## 3<sup>η</sup> Δραστηριότητα: «Το πάρτι» ( 20´)

- ❑ Ο συντονιστής και τα παιδιά φτιάχνουν το τραπέζι με τα υγιεινά σνακ που ετοίμασαν στο σπίτι.
- ❑ Ο συντονιστής βάζει μουσική και το πάρτι ξεκινά!
- ❑ Στο τέλος, παίρνουν ως αναμνηστικό την φωτογραφία και την φάτσα συναισθημάτων από τις προηγούμενες δραστηριότητες.

Κλείσιμο: Συζητάμε με τα παιδιά πως τους φάνηκαν οι συναντήσεις συνολικά και πώς νιώθουν τώρα που έφτασαν στο τέλος.

**ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ  
ΣΑΣ!!!**