

Γενικός Οδηγός Εκπαιδευτικών Γυμνασίου - Λυκείου

Πίνακας Περιεχομένων

Πρόλογος.....	2
Το πρόβλημα της παιδικής παχυσαρκίας στην Ελλάδα.....	3
Το Πρόγραμμα “Τροφή για Δράση”.....	6
Οδηγίες διαφοροποίησης της διδασκαλίας.....	14
Συχνές ερωτήσεις.....	16
Χρήσιμοι σύνδεσμοι.....	17
Βιβλιογραφία.....	18

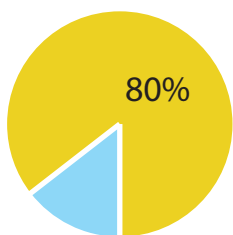


Πρόλογος

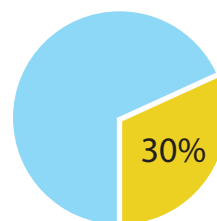
Αγαπητοί/ές εκπαιδευτικοί,

Ο παρών Οδηγός απευθύνεται σε εσάς, καθώς ο ρόλος σας είναι κεντρικής σημασίας για την επιτυχία του προγράμματος με τίτλο “Τροφή για Δράση”, το οποίο στοχεύει στην προαγωγή της υγιεινής διατροφής και σωματικής δραστηριότητας των παιδιών και εφήβων.

Η εφηβεία¹ αποτελεί μία κρίσιμη περίοδο στη ζωή του ανθρώπου, κατά την οποία οι συμπεριφορές που υιοθετούνται ακολουθούν τους/τις εφήβους/έφηβες και στην ενήλικη ζωή. Μελέτες από διεθνείς επιστημονικούς φορείς αναδεικνύουν ότι οι έφηβοι/έφηβες δεν ακολουθούν έναν υγιεινό και δραστήριο τρόπο ζωής. Σύμφωνα με δεδομένα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) (Rakić et al., 2024), το 80% των εφήβων δεν πληροί τις συστάσεις για τουλάχιστον 60 λεπτά μέτριας προς υψηλής έντασης σωματική δραστηριότητα την ημέρα. Επιπλέον, παρόλο που η εφηβεία αποτελεί μία περίοδο με αυξημένες απαιτήσεις σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά, οι έφηβοι/έφηβες ακολουθούν συνήθως μια χαμηλότερης ποιότητας διατροφή που είναι φτωχή σε φρούτα και λαχανικά (μόνο το 30% των Ελλήνων εφήβων καταναλώνει φρούτα και λαχανικά καθημερινά).



ποσοστό εφήβων που δεν ασκούν σωματική δραστηριότητα 60 λεπτά την ημέρα



ποσοστό ελλήνων εφήβων που καταναλώνουν φρούτα και λαχανικά καθημερινά

Συνεπώς, για την υποστήριξη της υγείας και ευημερίας των εφήβων είναι σημαντικό να αναλάβουμε δράση. Η αλλαγή δεν μπορεί να έρθει στοχεύοντας μόνο τους εφήβους/έφηβες. Χρειάζεται μια πολυσυστημική προσέγγιση. Εσείς ως εκπαιδευτικοί αποτελείτε τα πλέον κατάλληλα πρόσωπα για την προώθηση των επιθυμητών συμπεριφορών-στόχων, καθώς έρχεστε σε καθημερινή επαφή με τα παιδιά και ο τρόπος που θα μιλήσετε, συμπεριφερθείτε και αλληλεπιδράσετε με τους/τις μαθητές/μαθήτριες μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τη συμπεριφορά τους. Επιπλέον, μέσω της επαφής και με τους γονείς/φροντιστές των εφήβων, έχετε τη δυνατότητα να τους/τις εμπλέξετε και εκείνους/εκείνες ενεργά στην επιτυχή υλοποίηση του προγράμματος.

Το σχολείο και το σχολικό περιβάλλον διαμορφώνουν τις συμπεριφορές των παιδιών και, συνεπώς, με τις κατάλληλες παρεμβάσεις και την υποστήριξη των εκπαιδευτικών, μπορούν να συμβάλουν σημαντικά στην προαγωγή της υγείας και ευημερίας των εφήβων.

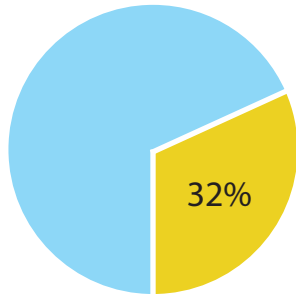
Ο παρών Οδηγός φιλοδοξεί να αποτελέσει το βασικό σας βοήθημα για την κατανόηση και υλοποίηση των δράσεων που προτείνονται στο πλαίσιο του προγράμματος “Τροφή για Δράση”. Ελπίζουμε οι πληροφορίες που ακολουθούν να σας φανούν χρήσιμες και ουσιαστικές.

1. Ως προεφηβεία ορίζεται το διάστημα 10 έως 14 έτη και ως εφηβεία τα 15 έως 18 έτη (World Health Organization [WHO], 2022a).

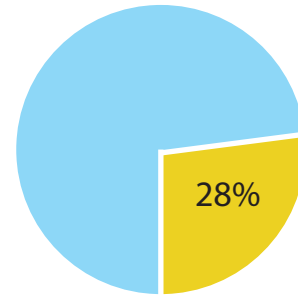
Το πρόβλημα της παιδικής παχυσαρκίας στην Ελλάδα

Σύμφωνα με τον ΠΟΥ (WHO, 2024) η παχυσαρκία είναι μία χρόνια και σύνθετη νόσος και ορίζεται ως η αυξημένη συσσώρευση σωματικού λίπους, η οποία μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την υγεία. Ο ΠΟΥ ορίζει την παχυσαρκία σε παιδιά και εφήβους/ες με βάση τον Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) σε σχέση με την ηλικία, το φύλο και το ύψος των παιδιών και εφήβων, χρησιμοποιώντας τυπικές αποκλίσεις από τη διάμεση τιμή αναφοράς (WHO, 2022b). Η παχυσαρκία αποτελεί ένα από τα μεγαλύτερα χρόνια προβλήματα δημόσιας υγείας παγκοσμίως, επηρεάζοντας τόσο τους/τις ενήλικες όσο και τα παιδιά και τους/τις εφήβους/έφηβες (Frühbeck et al., 2013).

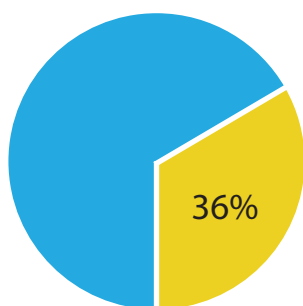
Ποσοστό παιδιών και εφήβων ηλικίας 10-19 ετών με υπερβάλλον σωματικό βάρος ή παχυσαρκία στην Ελλάδα. (WHO, 2024)



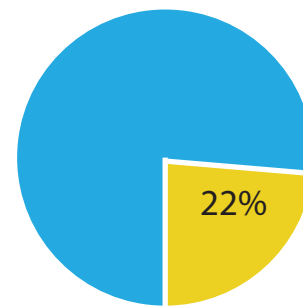
Ποσοστό εφήβων ηλικίας 11, 13 και 15 ετών με υπερβάλλον σωματικό βάρος ή παχυσαρκία στην Ελλάδα. (Rakić et al., 2024)



Ποσοστό έφηβων αγοριών με υπερβάλλον σωματικό βάρος ή παχυσαρκία στην Ευρώπη. (Rakić et al., 2024)



Ποσοστό έφηβων κοριτσιών με υπερβάλλον σωματικό βάρος ή παχυσαρκία στην Ευρώπη. (Rakić et al., 2024)



Η Ελλάδα κατέχει την πρώτη θέση μεταξύ των χωρών της Ευρώπης στα παιδιά και εφήβους/έφηβες με υπερβάλλον σωματικό βάρος ή παχυσαρκία (WHO, 2022c), ενώ, σύμφωνα με τα στοιχεία της μελέτης του ΠΟΥ "Health Behavior Survey in School-aged Children (HBSC)" που δημοσιεύτηκε το 2024, η Ελλάδα κατέχει τη δεύτερη (2η) υψηλότερη θέση στα αγόρια δεκαπέντε (15) ετών με παχυσαρκία (Rakić et al., 2024).

Συνέπειες

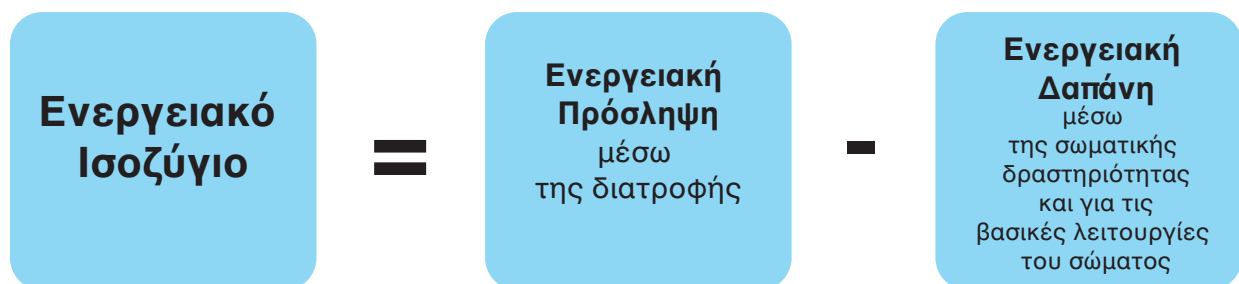
Στα παιδιά και τους/τις εφήβους/έφηβες η παχυσαρκία συνδέεται με άμεσες αλλά και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις (Μανιός και συν., 2022) που σχετίζονται με την σωματική ανάπτυξη, τη θρέψη (πρόσληψη και χρήση θρεπτικών συστατικών που είναι απαραίτητα για την υγιή ανάπτυξη και λειτουργία) και την ψυχική τους υγεία, μέσω του κοινωνικού στιγματισμού και του εκφοβισμού, επηρεάζοντας με αυτόν τον τρόπο αρνητικά, μεταξύ άλλων, την κοινωνικοποίησή τους και τις σχολικές τους επιδόσεις (Haqq et al., 2021).

Αναφορικά με τις άμεσες επιπτώσεις, η παχυσαρκία μπορεί να επηρεάσει τόσο την κατάσταση θρέψης όσο και την ανάπτυξη των εφήβων. Συγκεκριμένα, η παχυσαρκία στην παιδική και εφηβική ηλικία συνδέεται με αυξημένη πιθανότητα εμφάνισης σιδηροπενίας και σιδηροπενικής αναιμίας (Zhao et al., 2015), η οποία δεν φαίνεται να μπορεί να εξηγηθεί από τη χαμηλή πρόσληψη σιδήρου από τα τρόφιμα. Πιθανότερη αιτία ύπαρξης της σιδηροπενίας ή σιδηροπενικής αναιμίας είναι η παχυσαρκία, η οποία αποτελεί μια κατάσταση χρόνιας φλεγμονής που φαίνεται πως εμποδίζει την απορρόφηση του σιδήρου από το έντερο.

Σύμφωνα με ερευνητικά ευρήματα, τα παιδιά και οι έφηβοι/έφηβες με αυξημένο σωματικό βάρος φαίνεται πως έχουν χαμηλότερες επιδόσεις στο σχολείο, απουσιάζουν συχνότερα και για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα, ενώ καθώς μεγαλώνουν είναι λιγότερο πιθανό να ολοκληρώσουν υψηλότερες βαθμίδες εκπαίδευσης, σε σχέση με τους/τις συνομηλικούς/ές τους που έχουν το προβλεπόμενο για την ηλικία σωματικό βάρος (Caird et al., 2011, Haqq et al., 2021). Ταυτόχρονα, παθολογικές καταστάσεις που παλαιότερα παρατηρούνταν σχεδόν αποκλειστικά στους/στις ενήλικες (σακχαρώδης διαβήτης, υπέρταση) πλέον παρατηρούνται από την εφηβική, αν όχι παιδική, ηλικία. Τέλος, το αυξημένο σωματικό βάρος στην παιδική και εφηβική ηλικία συνδέεται με αυξημένη πιθανότητα εμφάνισης παχυσαρκίας και στην ενήλικη ζωή (Lister et al., 2023).

Αιτίες

Τα αίτια της παχυσαρκίας είναι πολυπαραγοντικά, με τις καθημερινές συμπεριφορές του τρόπου ζωής να παίζουν τον μεγαλύτερο ρόλο στη διατήρηση ενός θετικού ενεργειακού ισοζυγίου που συμβάλλει στην αύξηση του σωματικού βάρους. Οι συμπεριφορές αυτές διαμορφώνονται ήδη από τα πρώτα χρόνια της ζωής, ακολουθούν το άτομο έως την ενηλικίωσή του και διαμορφώνονται μέσω των προσωπικών παραγόντων² (όπως οι αντιλήψεις, οι προτιμήσεις, τα κίνητρα) και της επίδρασης του κοινωνικού² και φυσικού περιβάλλοντος.



2. Το κοινωνικό περιβάλλον αναφέρεται στους κοινωνικούς και πολιτισμικούς παράγοντες που επηρεάζουν τις επιλογές και συμπεριφορές των ατόμων. Στο πλαίσιο παρεμβάσεων προαγωγής υγείας για τη διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα, στο κοινωνικό περιβάλλον των παιδιών και εφήβων ανήκουν η οικογένεια (δηλαδή οι γονείς και τα αδέρφια), οι συνομηλικοί/ες και οι εκπαιδευτικοί, οι οποίοι καθορίζουν τις συμπεριφορές υγείας των παιδιών και εφήβων κυρίως μέσω της μοντελοποίησης, της ενθάρρυνσης, της υποστήριξης, του καθορισμού κανόνων και της επιβράβευσης (Sallis et al., 2012).

3. Το φυσικό περιβάλλον αναφέρεται στα υλικά και δομικά χαρακτηριστικά του περιβάλλοντος που επηρεάζουν τις επιλογές και συμπεριφορές των ατόμων. Στο πλαίσιο παρεμβάσεων προαγωγής υγείας, στο φυσικό περιβάλλον που περιβάλλει τα παιδιά και τους/τις εφήβους/ες ανήκει το σπίτι, το σχολείο και η γειτονιά, τα οποία παίζουν σημαντικό ρόλο στην υιοθέτηση ορισμένων συμπεριφορών υγείας που σχετίζονται με τη διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα, κυρίως μέσω της διαθεσιμότητας, της προσβασιμότητας, της ασφάλειας και της αισθητικής κατάλληλων υποδομών (Swinburn et al., 1999).

Στο κοινωνικό περιβάλλον των παιδιών και εφήβων στην Ελλάδα εντάσσονται:

- οι πρακτικές των γονέων/φροντιστών για τη διατροφή και σωματική δραστηριότητα των παιδιών τους,
- ο ρόλος των γονέων/φροντιστών ως προτύπων συμπεριφοράς,
- οι κανόνες που θέτουν οι γονείς/φροντιστές στα παιδιά τους αναφορικά με τη διατροφή, τη σωματική δραστηριότητα, τον καθιστικό χρόνο και τη χρήση οθόνης, καθώς και ο βαθμός υποστήριξης και ενθάρρυνσης που παρέχουν στο παιδί τους για την υιοθέτηση συγκεκριμένων συμπεριφορών διατροφής και σωματικής δραστηριότητας.

Καθώς τα παιδιά αναπτύσσονται, οι επιρροές από το κοινωνικό τους περιβάλλον διαφοροποιούνται και αρχίζουν να επικρατούν αυτές που απορρέουν από τους/τις συνομηλίκους/συνομήλικές τους, τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και κοινωνικής δικτύωσης, καθώς και τις διαφημίσεις τροφίμων, κ.ά.

Στο φυσικό περιβάλλον των παιδιών ανήκουν:

- η διαθεσιμότητα και προσβασιμότητα υγιεινών ή μη υγιεινών τροφίμων στο σπίτι, στο σχολείο και στη γειτονιά
- η διαθεσιμότητα και προσβασιμότητα σε ασφαλείς και όμορφους αισθητικά και συντηρημένους χώρους για σωματική δραστηριότητα στην περιοχή στην οποία κατοικούν.

Μελέτες έχουν δείξει ότι το ένα τρίτο (1/3) των γονέων/φροντιστών στην Ελλάδα αντιλαμβάνονται το σωματικό βάρος των παιδιών τους ως χαμηλότερο από το πραγματικό. Πιο συγκεκριμένα το 82% και 52% των γονέων/φροντιστών σε αγόρια και κορίτσια σχολικής ηλικίας αντίστοιχα με υπερβάλλον σωματικό βάρος ή παχυσαρκία θεωρούν το σωματικό βάρος των παιδιών τους φυσιολογικό (Manios et al., 2015).



Το Πρόγραμμα “Τροφή για Δράση”

Η Εθνική Δράση κατά της Παιδικής Παχυσαρκίας υλοποιείται από το Υπουργείο Υγείας με την υποστήριξη και το συντονισμό της UNICEF, στο πλαίσιο του Εθνικού Σχεδίου Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας Ελλάδα με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης – NextGenerationEU. Στα σχολεία η Δράση υλοποιείται σε συνεργασία με στρατηγικούς εταίρους, όπως το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο και άλλους φορείς.

Αντιλαμβανόμενοι την πολυπαραγοντική αιτιολογία της παιδικής παχυσαρκίας, την ανάγκη έγκαιρης πρόληψης από τα πρώτα χρόνια ζωής των παιδιών, καθώς και τον κομβικό ρόλο του σχολείου στη διαμόρφωση των συμπεριφορών υγείας, το πρόγραμμα “Τροφή για Δράση” αποτελεί βασικό πυλώνα της Εθνικής Δράσης.

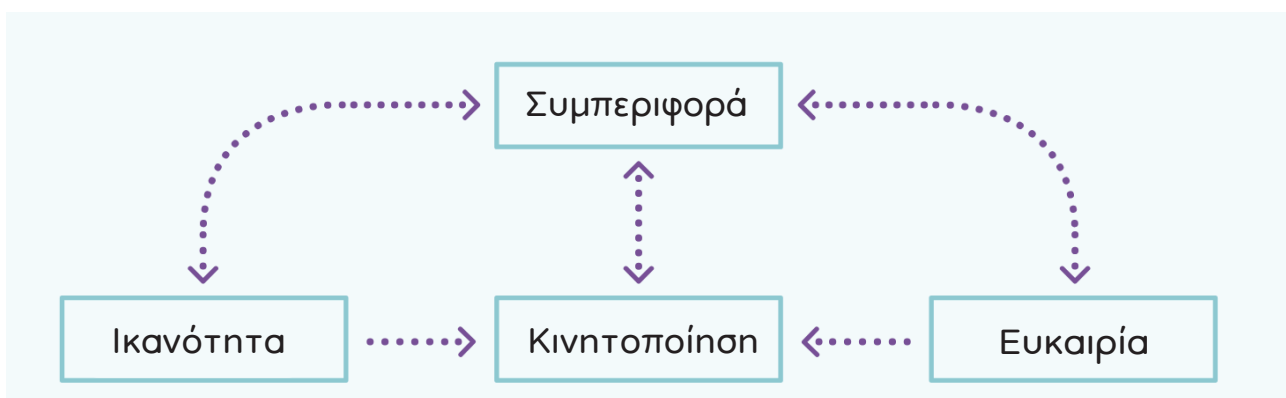
Βασικός σκοπός του προγράμματος είναι να υποστηρίξει τη δημιουργία ενός ευνοϊκού περιβάλλοντος στο σχολείο και στο σπίτι, με στόχο την προώθηση ενός πιο υγιεινού τρόπου ζωής για τα παιδιά και τους/τις εφήβους/έφηβες. Συγκεκριμένα, το πρόγραμμα αποσκοπεί στη δημιουργία περισσότερων ευκαιριών για υγιεινή διατροφή και σωματική δραστηριότητα. Στο πλαίσιο υλοποίησης του προγράμματος έχει αναπτυχθεί μια εργαλειοθήκη που απευθύνεται στους/στις εφήβους/έφηβες, στους/στις εκπαιδευτικούς και στις οικογένειες των εφήβων, η οποία στοχεύει στην προώθηση των επιθυμητών συμπεριφορών, τόσο στο σχολείο όσο και στο σπίτι.

Το πρόγραμμα “Τροφή για Δράση” σχεδιάστηκε με βάση την τεχνογνωσία προηγούμενων προγραμμάτων πρόληψης και αντιμετώπισης της παιδικής παχυσαρκίας που χαρακτηρίστηκαν ως «βέλτιστες πρακτικές» για παιδιά εφηβικής ηλικίας.

Πώς δημιουργήθηκε η Εργαλειοθήκη

Η Εργαλειοθήκη αναπτύχθηκε με βάση τις αρχές του επιστημονικού μοντέλου “Κοινωνικό Οικολογικό Μοντέλο (Social Ecological Model)” (Bronfenbrenner, 1977) και του θεωρητικού πλαισίου αλλαγής συμπεριφοράς “Behavior Change Wheel” (Michie et al., 2011), το οποίο εφαρμόζεται ευρέως σε διεθνή προγράμματα και δράσεις δημόσιας υγείας με τεκμηριωμένη αποτελεσματικότητα. Στο κέντρο του Behavior Change Wheel βρίσκεται το μοντέλο COM-B (Capability, Opportunity, Motivation, Behaviour / Ικανότητες, Ευκαιρίες, Κινητοποίηση, Συμπεριφορά). Το μοντέλο στηρίζεται στο γεγονός ότι οι συμπεριφορές των ατόμων διαμορφώνονται από τις ικανότητες, την κινητοποίηση και τις δυνατότητες/ευκαιρίες από το περιβάλλον (φυσικό και κοινωνικό) να υιοθετήσουν τις συμπεριφορές. Συνεπώς, για να αλλάξει μία συμπεριφορά θα πρέπει:

- Να στοχεύουμε στις ικανότητες και γνώσεις του ατόμου.
- Να κινητοποιήσουμε το άτομο.



Για παράδειγμα, ένας/μία έφηβος/έφηβη είναι πιο πιθανό να καταναλώνει υγιεινά και θρεπτικά ενδιάμεσα γεύματα στην καθημερινότητα του/της όταν:

- Γνωρίζει και έχει τις δεξιότητες να προετοιμάσει τα γεύματα αυτά, αλλά κατανοεί επίσης ότι τα υγιεινά και θρεπτικά ενδιάμεσα γεύματα θα τον/την ωφελήσουν (π.χ. κατανοεί πως θα έχει σωματικά οφέλη ή ψυχολογικά οφέλη, όπως η βελτιωμένη διάθεση).
- Είναι κινητοποιημένος/η να καταναλώσει υγιεινά και θρεπτικά ενδιάμεσα γεύματα. Αυτό σημαίνει πως ο/η έφηβος/έφηβη είναι πρόθυμος/η να τα καταναλώσει, συμμετέχει ενεργά και πιστεύει ότι μπορεί να τα καταφέρει με την προετοιμασία τους, νιώθει ευχαρίστηση από τα οφέλη που θα αποκομίσει από την κατανάλωση τους (π.χ. θα έχει περισσότερη ενέργεια στην ημέρα του/της, καλύτερη εικόνα σώματος, κτλ.), και έχει αποκτήσει την συνήθεια να καταναλώνει τα γεύματα αυτά καθημερινά.
- Έχει τα απαραίτητα υλικά και σκεύη για την προετοιμασία τους (υποστηρικτικό φυσικό περιβάλλον) και οι γονείς/φροντιστές ή οι φίλοι/ες του/της τον/την ενθαρρύνουν ή/και καταναλώνουν το συγκεκριμένο γεύμα μαζί του/της (υποστηρικτικό κοινωνικό περιβάλλον).

Στόχοι της Εργαλειοθήκης

Με βάση τη σύγχρονη επιστημονική γνώση (Lister et al., 2023), από το σύνολο των συμπεριφορών που σχετίζονται με τον κίνδυνο εμφάνισης παιδικής παχυσαρκίας, οι συμπεριφορές που εντοπίζονται πιο συχνά και συστηματικά στη βιβλιογραφία είναι:

1. Η αυξημένη κατανάλωση ροφημάτων και χυμών με ζάχαρη ή/και γλυκαντικά και η ταυτόχρονη μειωμένη κατανάλωση νερού (Calcaterra et al., 2023).
2. Η παράλειψη κατανάλωσης πρωινού και η κατανάλωση μη υγιεινών ενδιάμεσων γευμάτων (Wang et al., 2023).
3. Τα μειωμένα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας (Wyszyńska et al., 2020).
4. Ο παρατεταμένος χρόνος καθιστικών δραστηριοτήτων και ενασχόλησης με οθόνες (Fang et al., 2019).

Για αυτό το λόγο, το πρόγραμμα «Τροφή για Δράση» στοχεύει σε τέσσερις (4) βασικές συμπεριφορές:

- Στην επαρκή κατανάλωση νερού και ταυτόχρονη μείωση της κατανάλωσης ροφημάτων και χυμών με ζάχαρη ή/και γλυκαντικά.
- Στην κατανάλωση πρωινού ή/και υγιεινών ενδιάμεσων γευμάτων.
- Στην επαρκή σωματική δραστηριότητα.
- Στη μείωση του χρόνου καθιστικής ζωής, και ιδιαίτερα του χρόνου ενασχόλησης με οθόνες.

Συνεπώς, η εργαλειοθήκη στοχεύει να ενισχύσει την ικανότητα και την κινητοποίηση των εφήβων να υιοθετήσουν τις συμπεριφορές-στόχους, αλλά και να συμβάλλει στη διαμόρφωση ενός υποστηρικτικού φυσικού και κοινωνικού περιβάλλοντος στο σχολείο και στο σπίτι, ώστε οι έφηβοι/έφηβες να έχουν τη δυνατότητα να υιοθετήσουν τις συμπεριφορές-στόχους του προγράμματος.

Σε ποιους/ες απευθύνεται η Εργαλειοθήκη

Η παρούσα εργαλειοθήκη απευθύνεται στους/στις εφήβους/έφηβες, στους/στις εκπαιδευτικούς, καθώς και στις οικογένειες των εφήβων. Ωστόσο, τον κεντρικό ρόλο για τη διαχείριση και την επικοινωνία του υλικού της εργαλειοθήκης κατέχει ο/η εκπαιδευτικός, ο/η υπεύθυνος/η τμήματος, η Διεύθυνση του σχολείου, ο Υπεύθυνος/η Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης, Αγωγής Υγείας, Πολιτιστικών Θεμάτων και Σχολικών Δραστηριοτήτων που έχει οριστεί για το κάθε σχολείο και η ευρύτερη εκπαιδευτική κοινότητα.

Τι περιλαμβάνει η εργαλειοθήκη για τον/την εκπαιδευτικό

Η εργαλειοθήκη του προγράμματος “Τροφή για Δράση” περιλαμβάνει:

1. Τον Γενικό Οδηγό εκπαιδευτικού, που αποτελεί τον Οδηγό που διαβάζετε αυτή τη στιγμή και ο οποίος θα σας ενημερώσει συνοπτικά σχετικά για τις δραστηριότητες της εργαλειοθήκης, αλλά και για το πώς μπορούν αυτές να εφαρμοστούν στην τάξη.
2. Τους τέσσερις (4) Ειδικούς Οδηγούς, οι οποίοι περιλαμβάνουν υλικό και δραστηριότητες που μπορείτε να εφαρμόσετε στο πλαίσιο του σχολείου για να προάγετε τις συμπεριφορές-στόχους.
3. Οπτικές αναπαραστάσεις (infographics) για τους/τις εφήβους/έφηβες με υλικό και δραστηριότητες για την ενίσχυση της αλλαγής συμπεριφοράς και της υιοθέτησης των συμπεριφορών-στόχων.
4. Οπτικοακουστικό υλικό, που περιλαμβάνει:
 - Σύντομης διάρκειας βίντεο με οδηγίες σχετικά με τον τρόπο χρήσης του υλικού της εργαλειοθήκης,
 - Βίντεο για τους/τις εφήβους/έφηβες, που στοχεύουν στην προαγωγή της κάθε συμπεριφοράς-στόχου και την ενημέρωσή τους σε θέματα στίγματος βάρους, εικόνας σώματος, στρες, αναγνώρισης διαταραγμένης διατροφικής συμπεριφοράς, συναισθηματικού φαγητού και ενσυνείδητης διατροφής.
 - Βίντεο για τους/τις εκπαιδευτικούς για την ενημέρωσή τους σε θέματα στίγματος βάρους, αναγνώρισης διαταραγμένης διατροφικής συμπεριφοράς, συναισθηματικού φαγητού, σημασίας του ρόλου τους στην αλλαγή συμπεριφοράς των εφήβων.
 - Βίντεο για τους γονείς/φροντιστές των εφήβων για την ενημέρωσή τους σε θέματα στίγματος βάρους, αναγνώρισης διαταραγμένης διατροφικής συμπεριφοράς, συναισθηματικού φαγητού, ορθών γονεϊκών πρακτικών και κανόνων διατροφής.
 - Ενημερωτικό υλικό για τους γονείς/φροντιστές των εφήβων για την ενίσχυση της ενεργού συμμετοχής της οικογένειας στο πρόγραμμα, διαμορφώνοντας ένα υποστηρικτικό φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον στο σπίτι.
 - Αφίσες για να τοποθετηθούν στο σχολείο και να υπενθυμίζουν στους/στις εφήβους/έφηβες και τους/τις εκπαιδευτικούς τη σημασία της συμμετοχής στο πρόγραμμα.

Ο Γενικός Οδηγός, οι τέσσερις (4) Ειδικοί Οδηγοί, τα βίντεο και το ενημερωτικό υλικό για τις οικογένειες είναι διαθέσιμα σε ηλεκτρονική μορφή.

Ποιο υλικό θα χρησιμοποιηθεί στο σχολείο

Θα χρησιμοποιηθούν οι Ειδικοί Οδηγοί για κάθε συμπεριφορά στόχο, οι οποίοι περιέχουν όλες τις πληροφορίες και οδηγίες για την υλοποίηση των εργαλειοθηκών στο περιβάλλον της τάξης και του σχολείου. Οι Ειδικοί Οδηγοί χωρίζονται σε πέντε πυλώνες:

1. Η σημασία υιοθέτησης της συμπεριφοράς από τους/τις εφήβους/έφηβες
2. Αλλαγές στο φυσικό περιβάλλον του σχολείου
3. Αλλαγές στο κοινωνικό περιβάλλον του σχολείου
4. Δραστηριότητες στο σχολικό περιβάλλον
5. Ενεργός συμμετοχή της οικογένειας

Πυλώνας Ένα (1)

Η σημασία υιοθέτησης της συμπεριφοράς από τους/τις εφήβους/έφηβες

Ο Πυλώνας 1 επικεντρώνεται στην παροχή καθοδήγησης, ώστε να υποστηρίξετε τους/τις μαθητές/μαθήτριες να υιοθετήσουν υγιεινές συνήθειες. Αρχικά, περιγράφει τις επιθυμητές συμπεριφορές, δίνοντας έμφαση στα οφέλη που προκύπτουν από την υιοθέτησή τους. Παράλληλα, παρουσιάζει τις πιθανές συνέπειες που μπορεί να έχει η μη υιοθέτηση αυτών των συμπεριφορών.

Πυλώνας Δύο (2)

Αλλαγές στο φυσικό περιβάλλον του σχολείου

Ο Πυλώνας εστιάζει στη διαμόρφωση του φυσικού περιβάλλοντος, το οποίο παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην υλοποίηση ή μη της συμπεριφοράς-στόχου. Η διαθεσιμότητα, η προσβασιμότητα και τα οπτικά ερεθίσματα όσον αφορά στις συμπεριφορές-στόχους (π.χ. η διαθεσιμότητα υγιεινών επιλογών τροφίμων, νερού, κ.ά.) είναι ορισμένα από τα παραδείγματα του φυσικού περιβάλλοντος που μπορούν να επηρεάσουν τις επιλογές των εφήβων. Ο κατάλληλος σχεδιασμός του φυσικού περιβάλλοντος του σχολείου μπορεί να υποστηρίξει τόσο τους/τις εφήβους/έφηβες όσο και εσάς στην υιοθέτηση ενός πιο υγιεινού και δραστήριου τρόπου ζωής.

Πιο συγκεκριμένα, θα βρείτε προτάσεις, ιδέες και συμβουλές για αλλαγές στο φυσικό περιβάλλον του σχολείου προκειμένου να προωθηθεί η εκάστοτε συμπεριφορά-στόχος. Για παράδειγμα, μπορείτε να τοποθετήσετε μέσα στις τάξεις αλλά και σε διάφορα σημεία του σχολείου, κάποιες αφίσες για την προώθηση των συμπεριφορών-στόχων ή ακόμη και να οργανώσετε μια έκθεση ζωγραφικής με εικόνες, τις οποίες μπορούν να δημιουργήσουν οι μαθητές/μαθήτριες στο πλαίσιο μιας ατομικής ή ομαδικής εργασίας.

Πυλώνας Τρία (3)

Αλλαγές στο κοινωνικό περιβάλλον του σχολείου

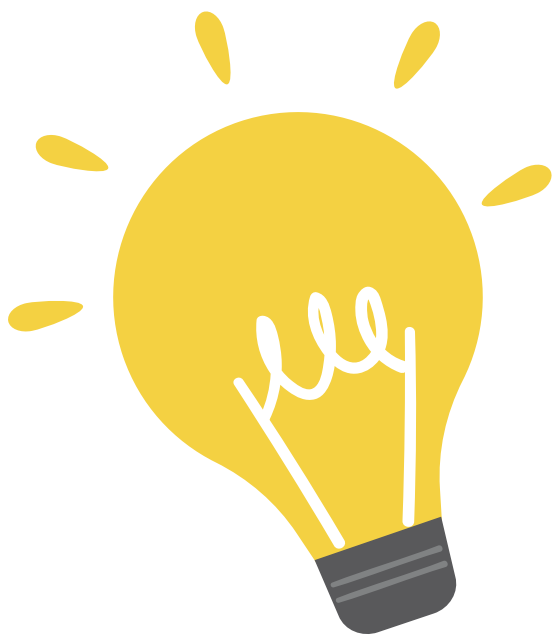
Σε αυτή την αναπτυξιακή περίοδο, οι έφηβοι/έφηβες επηρεάζονται σε μικρότερο βαθμό από τους γονείς/φροντιστές από τους οποίους προσπαθούν να ανεξαρτητοποιηθούν, καθώς και από εσάς τους/τις εκπαιδευτικούς. Σημαντικότερο βαθμό επιρροής ασκούν οι συνομήλικοι/ες τους. Ωστόσο, ο/η έφηβος/έφηβη εξακολουθεί να έχει ανάγκη την ουσιαστική παρουσία σας στη ζωή του/της. Ο τρόπος που θα συμπεριφερθείτε μπροστά στον/στην έφηβο/έφηβη και θα του/της μιλήσετε είναι πολύ σημαντικός. Ο Πυλώνας 3 παρουσιάζει προτάσεις για την ενίσχυση του ρόλου των συνομηλίκων αλλά και των εκπαιδευτικών ως θετικών προτύπων προς τους/τις εφήβους/έφηβες.

Θυμηθείτε ότι, αν και σε μικρότερο βαθμό σε σχέση με τις μικρότερες ηλικίες, συνεχίζετε να αποτελείτε πρότυπο συμπεριφοράς για τους/τις μαθητές/μαθήτριές σας. Συνεπώς, είναι σημαντικό να αναπαράγετε τις επιθυμητές συμπεριφορές-στόχους όταν βρίσκεστε στο ίδιο περιβάλλον με τους/τις έφηβου/έφηβες, καθώς υπάρχει μεγαλύτερη πιθανότητα να τους/τις επηρεάσετε με αυτόν τον τρόπο από το να προσπαθήσετε να τους/τις διδάξετε τις συμπεριφορές αυτές. Για παράδειγμα, αν φάτε ένα φρούτο μπροστά τους στο διάλειμμα ή πείτε νερό από το παγούρι σας στην τάξη είναι πιθανότερο να υιοθετήσουν οι μαθητές/μαθήτριες τη συμπεριφορά από το να την κάνουν επειδή τους ζητήσατε να φάνε φρούτο ή να πούν νερό.

Ένας άλλος τρόπος να βοηθήσετε τους εφήβους και τις έφηβες να υιοθετήσουν τις επιθυμητές συμπεριφορές είναι μέσω της θετικής ενίσχυσης της συμπεριφοράς. Η λεκτική επιβράβευση από την πλευρά σας, ακόμα και μικρή, όταν τους βλέπετε να υιοθετούν τη συμπεριφορά-στόχο μπορεί να έχει θετικά αποτελέσματα. Μπορείτε να τους/τις επιβραβεύσετε είτε κατ' ιδίαν είτε μπροστά σε άλλους, αρκεί να φροντίστε να μην τους/τις φέρνετε σε δύσκολη θέση. Πιο συγκεκριμένα:

- Επιβραβεύστε τους/τες όταν βλέπετε να πίνουν νερό, να τρώνε κάποιο θρεπτικό και υγιεινό τρόφιμο ή να βρίσκονται σε κίνηση.
- Συνδέστε την επιβράβευση σας με τις θετικές συνέπειες της συμπεριφοράς-στόχου.

Ξέρουμε ότι οι έφηβοι/έφηβες δεν είναι πάντα οι πιο εύκολοι/εύκολες συνομιλητές/συνομιλήτριες! Αντί να τους/τις επιπλήττετε, σχολιάζετε ή χρησιμοποιείτε διδακτικό ύφος, προσπαθήστε να τους/τις καταλάβετε και να τους/τις εμπνεύσετε να κάνουν υγιεινές επιλογές.



Κάποιες ιδέες για μια πιο φιλική προσέγγιση:

1. Αντί να πείτε: "Μην πίνεις αναψυκτικό, κάνει κακό!", δοκιμάστε: "Ξέρω ότι το αναψυκτικό είναι δελεαστικό, αλλά μήπως ένα δροσερό νερό θα σε ξεδιψάσει καλύτερα;"
2. Ρωτήστε αντί να κρίνετε: "Τι σε κάνει να φας αυτό;"
3. Προτείνετε εναλλακτικές: "Έχεις σκεφτεί να δοκιμάσεις ένα τoστ με ψωμί ολικής άλεσης, τυρί και ντομάτα; Θα σου δώσει απίστευτη ενέργεια!"
4. Ενθαρρύνετε την κίνηση: "Πάμε μια βόλτα στο διάλειμμα; Θα μας κάνει καλό να ξεμουδιάσουμε!"

Να θυμάστε: Στόχος είναι να χτίσετε μια σχέση εμπιστοσύνης με τους/τις εφήβους/έφηβες, ώστε να νιώθουν άνετα να μιλάνε μαζί σας και να υιοθετούν υγιεινές συνήθειες με δική τους πρωτοβουλία.

Πυλώνας Τέσσερα (4) Δραστηριότητες στο σχολικό περιβάλλον

Ο Πυλώνας Τέσσερα (4) εστιάζει στην εφαρμογή διαδραστικών και βιωματικών δραστηριοτήτων με σκοπό την προώθηση των συμπεριφορών-στόχων. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί μέσω:

- Της αύξησης των δεξιοτήτων και των γνώσεων των εφήβων γύρω από τις επιθυμητές συμπεριφορές, αλλά και της κατανόησης των οφελών από την υιοθέτησή τους (π.χ. καλύτερη απόδοση στο σχολείο, υγιής ανάπτυξη, καλή φυσική και πνευματική κατάσταση).
- Τον πειραματισμό γύρω από την επιθυμητή συμπεριφορά.
- Την υιοθέτηση των συμπεριφορών μέσα από δραστηριότητες.

Οι προτεινόμενες εκπαιδευτικές δραστηριότητες μπορούν να εφαρμοστούν σε διαφορετικά γνωστικά αντικείμενα του Γυμνασίου και του Λυκείου. Οι δραστηριότητες μπορεί να αποτελέσουν χρήσιμο υλικό για τους/τις εκπαιδευτικούς που υλοποιούν προγράμματα σχολικών δραστηριοτήτων με σχετική θεματολογία.

Πυλώνας Πέντε (5) Ενεργός συμμετοχή της οικογένειας

Ο ρόλος των γονέων/φροντιστών στην υποστήριξη των επιθυμητών συμπεριφορών του προγράμματος είναι καίριας σημασίας. Εκείνοι/ες διαμορφώνουν σε σημαντικό βαθμό το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον των εφήβων (είναι υπεύθυνοι/ες για τη διατροφή, την πρόσβαση σε χώρους σωματικής δραστηριότητας και τη χρήση ηλεκτρονικών συσκευών), αλλά αποτελούν και οι ίδιοι/ες πρότυπο για τα παιδιά τους. Βασική επιδίωξη του προγράμματος είναι η υιοθέτηση των υγιεινών συμπεριφορών-στόχων από όλη την οικογένεια. Για το λόγο αυτό όλα τα μέλη της οικογένειας θα πρέπει να κατανοήσουν τη σημασία του προγράμματος και να λειτουργήσουν ως σύμμαχοι στην υλοποίησή του.

Η συγγραφική ομάδα έχει δημιουργήσει υλικό που απευθύνεται στα μέλη της οικογένειας με στόχο την ευαισθητοποίηση, την κινητοποίηση και την ενεργό συμμετοχή τους στο πρόγραμμα “Τροφή για Δράση”. Μέσω του υλικού επιδιώκεται να επικοινωνηθούν τα σημαντικά μηνύματα του προγράμματος στα μέλη της οικογένειας, να δοθούν χρήσιμες συμβουλές για την πραγματοποίηση των συμπεριφορών στο σπίτι, αλλά και να γίνεται συνεχής ενημέρωση για τις δραστηριότητες που θα πραγματοποιούνται στο σχολείο.



Ο ρόλος σας ως εκπαιδευτικός

Κατανοώντας τις ανάγκες των εφήβων και καλλιεργώντας μια αποτελεσματική επικοινωνία μαζί τους

Οι έφηβοι/έφηβες δίνουν καθημερινά πολλές "μάχες" τόσο στο σχολείο όσο και στην προσωπική τους ζωή και για να ανταπεξέλθουν στις προκλήσεις χρειάζονται τη συμβολή σας. Είναι σημαντικό να κατανοήσετε τις ανάγκες των εφήβων και να χτίσετε μαζί τους μια γέφυρα επικοινωνίας, προκειμένου να τους/τις στηρίξετε ουσιαστικά και να τους/τις βοηθήσετε να εξελιχθούν. Στη συνέχεια, θα βρείτε χρήσιμες πληροφορίες και πρακτικές συμβουλές για να το πετύχετε αυτό.

Η εφηβεία αποτελεί μία μεταβατική περίοδο, η οποία συνοδεύεται από πολύ σημαντικές βιολογικές, ψυχολογικές, προσωπικές και διαπροσωπικές αλλαγές. Καθώς οι έφηβοι/έφηβες οδεύουν προς την ενηλικίωση, αλλάζει το σώμα τους και επηρεάζονται από την εικόνα του. Επίσης, ξεκινούν να στηρίζονται περισσότερο στον εαυτό τους, αναπτύσσοντας την αυτονομία τους και λιγότερο στα πρόσωπα που τους φροντίζουν. Ταυτόχρονα, προσπαθούν να διαμορφώνουν την προσωπική και κοινωνική τους ταυτότητα και για αυτό βρίσκονται σε μία συνεχή διερεύνηση ρόλων, ορίων, συμπεριφορών, προτύπων και ιδεολογιών. Συγκεκριμένα οι έφηβοι/έφηβες θέλουν να:

- διαμορφώσουν μια επιθυμητή εικόνα και μία ολοκληρωμένη αίσθηση εαυτού,
- είναι ανεξάρτητοι/ες από τους γονείς/φροντιστές,
- έχουν την ελευθερία να είναι ο εαυτός τους, να έχουν τις δικές τους σκέψεις και συναισθήματα και να αποφασίζουν για τις αξίες τους και τη ζωή τους,
- ανήκουν, και για αυτό εντάσσονται σε ομάδες, ταυτίζονται με τα δικά τους πρότυπα και υιοθετούν συμπεριφορές ώστε να ανακαλύψουν ποιοι/ες είναι και πού ανήκουν.

Ακολουθούν μερικές συμβουλές:

- **Επικεντρωθείτε στη διαδικασία και όχι στο αποτέλεσμα:** Αντί να κρίνετε το λάθος, εστιάστε στα βήματα που οδήγησαν σε αυτό. Ρωτήστε με ειλικρινές ενδιαφέρον: "Μπορείς να μου πεις τι συνέβη;" ή "Πώς έφτασες σε αυτή την απόφαση;"
- **Ενθαρρύνετε την αυτοαξιολόγηση:** Βοηθήστε τους/τες να αναλύσουν την κατάσταση μόνοι/ες τους, θέτοντας ερωτήσεις όπως: "Γιατί πιστεύεις ότι συνέβη αυτό;" ή "Τι θα έκανες διαφορετικά στο μέλλον;"
- **Αναδείξτε τη μαθησιακή πλευρά:** Τονίστε ότι τα λάθη είναι αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής και της μάθησης. Ρωτήστε: "Τι έμαθες από αυτό;" ή "Πώς μπορείς να χρησιμοποιήσεις αυτή την εμπειρία για να γίνεις καλύτερος/η;"
- **Δώστε έμφαση στις θετικές πτυχές:** Αναγνωρίστε την προσπάθεια και τις καλές προθέσεις. Πείτε: "Εκτιμώ το θάρρος σου να δοκιμάσεις κάτι καινούριο" ή "Βλέπω ότι προσπάθησες πολύ."

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι τα λάθη είναι ένα φυσικό μέρος της μάθησης και της ανάπτυξης. Αντί να εστιάζετε στην επίκριση, αστραφείτε σε μια προσέγγιση που βοηθά τους/τις εφήβους/έφηβες να βλέπουν τα "λάθη" ως πολύτιμες ευκαιρίες για μάθηση και προσωπική ανάπτυξη. Θα τους/τις βοηθούσε η προσέγγισή σας να είναι γεμάτη κατανόηση και ενθάρρυνση.

Θυμηθείτε, η ενσυναίσθηση και η υπομονή είναι τα κλειδιά για να βοηθήσετε κάποιον/α να μετατρέψει τα λάθη του/της σε εφόδια για το μέλλον.

Κλειδιά επικοινωνίας με εφήβους/έφηβες:

Δικαιοσύνη

Όλοι/ες κάνουμε λάθη, και οι μεγάλοι!

Χρόνος

Ας τους/τις αφιερώσουμε χρόνο για να μιλήσουν.

Ενεργητική ακρόαση

Κοιτάμε στα μάτια, ακούμε προσεκτικά.

Ενθουσιασμός

Μοιραζόμαστε τη χαρά και τον ενθουσιασμό τους.

Στήριξη χωρίς κριτική

Είμαστε δίπλα τους, χωρίς να τους κρίνουμε.

Σεβασμός

Δείχνουμε σεβασμό και αναμένουμε να μας σεβαστούν.

Πώς θα εφαρμοστεί το πρόγραμμα

Για την καλύτερη εφαρμογή του προγράμματος "Τροφή για Δράση" τα βήματα που σας συστήνουμε να ακολουθήσετε είναι:

- **Αλλαγές στο φυσικό περιβάλλον του σχολείου:** Με την ενεργό συμμετοχή των μαθητών/μαθητριών, είναι σημαντικό να διαμορφώσετε τις συνθήκες για την υιοθέτηση της συμπεριφοράς. Ξεκινήστε συζήτηση μέσα στην τάξη για την επιθυμητή συμπεριφορά και στη συνέχεια προχωρήστε στη διαμόρφωση του χώρου του σχολείου και της τάξης.
- **Αλλαγές στο κοινωνικό περιβάλλον του σχολείου:** Αναπόσπαστο κομμάτι της εφαρμογής του προγράμματος "Τροφή για Δράση" είναι η καθημερινή εφαρμογή πρακτικών για την υιοθέτηση της συμπεριφοράς στην τάξη με θετική διάθεση και ενθουσιασμό. Λειτουργήστε ως πρότυπο συμπεριφοράς υιοθετώντας τις συμπεριφορές-στόχους μπροστά στους/στις εφήβους/έφηβες και ενισχύστε/επιβραβεύστε τους/τις λεκτικά όταν τους/τις βλέπετε να υιοθετούν τις συμπεριφορές-στόχους.
- **Ενημέρωση των γονέων/φροντιστών:** Είναι σημαντικό να ενημερώνετε τους γονείς/φροντιστές (π.χ. μπορείτε να προωθήσετε τα ενημερωτικά φυλλάδια στην ομάδα γονέων/φροντιστών της τάξης σας μέσω email, να τα εκτυπώσετε ή να τους παραπέμψετε στην ιστοσελίδα του Προγράμματος), ώστε να υποστηρίξουν τη δράση που θα υλοποιηθεί στο σχολείο. Επίσης, ενθαρρύνετέ τους να υιοθετήσουν αντίστοιχες συμπεριφορές και πρακτικές και στο σπίτι.
- **Δραστηριότητες:** Στο πλαίσιο της εφαρμογής του προγράμματος, μπορείτε να επιλέξετε ελεύθερα μεταξύ των διαφόρων δραστηριοτήτων.



Οδηγίες διαφοροποίησης της διδασκαλίας

Βασικές κατευθύνσεις που είναι σημαντικό να λαμβάνονται υπόψη κατά τη διαφοροποίηση της διδασκαλίας

Κατά την εκπαιδευτική και μαθησιακή διαδικασία, προκειμένου να διασφαλιστεί η πρόσβαση στο περιεχόμενο της διδασκαλίας και η ισότιμη ενεργός συμμετοχή όλων των μαθητών και μαθητριών τριών, κρίνεται σκόπιμη η διαφοροποιημένη προσέγγιση της διδασκαλίας σας. Ειδικότερα, λαμβάνοντας υπόψη το διαφορετικό ατομικό προφίλ, τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των μαθητών και μαθητριών της τάξης σας, θα πρέπει να γίνονται οι απαραίτητες προσαρμογές:

1. του περιεχομένου της διδασκαλίας,
2. της διαδικασίας με έμφαση στην οργάνωση της τάξης και των ποικίλων τρόπων εργασίας (ομάδα, δυάδα, ολομέλεια, ατομικά, ευέλικτη ομαδοποίηση, κ.ο.κ.), τη χρήση πολυαισθητηριακών μεθόδων διδασκαλίας και ποικιλίας διδακτικών εργαλείων αλλά και του κατάλληλου προσβάσιμου εκπαιδευτικού υλικού, καθώς και στην αξιοποίηση των αποτελεσματικότερων κατά περίπτωση και συνθήκη στρατηγικών διαφοροποίησης, και
3. του μαθησιακού αποτελέσματος μέσω ποικίλων και διαφορετικών τρόπων έκφρασης και αξιολόγησης αυτών.

Για τις εν λόγω διαφοροποιήσεις λαμβάνονται υπόψη αφενός το ατομικό μαθησιακό προφίλ του/της κάθε μαθητή και μαθήτριας, όπως αυτό προκύπτει από την εκπαιδευτική αξιολόγηση ολιστικού χαρακτήρα (αρχική, διαμορφωτική μέσω αναστοχαστικής διαδικασίας και τελική) και αφετέρου το πλαίσιο στο οποίο λαμβάνει χώρα η διδασκαλία.

Επιπροσθέτως, στο πλαίσιο της διδασκαλίας διερευνώνται και λαμβάνονται υπόψη οι δυνατότητες των μαθητών και μαθητριών, τα ενδιαφέροντά τους, τα ταλέντα τους και οι κλίσεις τους καθώς και οι ατομικοί ρυθμοί ανταπόκρισής τους προκειμένου να παρέχεται ο χρόνος που απαιτείται για κάθε μαθητή και μαθήτρια, να διασφαλίζεται η ενεργός εμπλοκή τους και να εκφράζεται το δυναμικό τους στον μέγιστο δυνατό βαθμό.

Βασικός στόχος της διδασκαλίας σας με βάση τις αρχές του καθολικού σχεδιασμού για τη μάθηση αποτελεί ο εκ των προτέρων σχεδιασμός της διδασκαλίας, ώστε να διασφαλίζει την ισότιμη συμμετοχή όλων των μαθητών και μαθητριών της τάξης επιτρέποντας πολλαπλούς τρόπους αναπαράστασης της γνώσης/περιεχομένου διδασκαλίας, πολλαπλούς τρόπους έκφρασης και εμπλοκής και όχι οι εκ των υστέρων προσαρμογές των δραστηριοτήτων ή των διδακτικών πρακτικών που σχεδιάστηκαν στο πλαίσιο της διδασκαλίας. Ως εκ τούτου, κρίνεται σκόπιμο να λαμβάνονται υπόψη κατά τον σχεδιασμό των δραστηριοτήτων:

1. η εννοιολογική πλαισίωσή τους, ώστε να διασφαλίζεται πως το περιεχόμενο γίνεται κατανοητό αξιοποιώντας την προηγούμενη εμπειρία, γνώση και βιώματα των μαθητών/τριών,
2. το επικοινωνιακό κίνητρο, αν δηλαδή υπάρχει κίνητρο, ενδιαφέρον για επικοινωνία από τους ίδιους τους μαθητές και τις ίδιες τις μαθήτριες, (εξετάζεται αν οι δραστηριότητες συνδέονται με τα ενδιαφέροντά τους και τις δυνατότητές τους),
3. ο πολυαισθητηριακός χαρακτήρας των δραστηριοτήτων, αξιοποιώντας πολλαπλούς και εναλλακτικούς τρόπους έκφρασης, δράσης, επικοινωνίας και εργασίας, δ) η δυνατότητα διαφορετικών κινητικών επιλογών, εναλλαγή κίνησης και στατικότητας στις δράσεις ανάλογα με το πλαίσιο της τάξης

Επίσης, σας προτρέπουμε, εκ των προτέρων, να συμβουλευθείτε το Εξατομικευμένο Πρόγραμμα Εκπαίδευσης (Ε.Π.Ε.), το οποίο συνοδεύει την εκάστοτε γνωμάτευση και στο οποίο μπορεί να περιλαμβάνονται και οι ειδικές ρυθμίσεις, διευθετήσεις ή αναγκαίες εύλογες προσαρμογές, ανάλογα με τις εκπαιδευτικές ανάγκες, για την απρόσκοπτη συμμετοχή των μαθητών και μαθητριών τριών στην εκπαιδευτική διαδικασία.



Συχνές ερωτήσεις

Πόσο χρόνο θα χρειαστεί να αφιερώσω;

Η συγγραφική ομάδα έχει φροντίσει να αφιερώσετε τον τον χρόνο που εσείς κρίνετε ότι μπορείτε να διαθέσετε. Βασική επιδίωξη υπήρξε εξ αρχής η εργαλειοθήκη να ενισχύσει το έργο σας με έτοιμο υλικό και να παρέχει λύσεις χωρίς να σας επιβαρύνει με επιπρόσθετο φόρτο εργασίας.

Σε ποιους μπορώ να απευθυνθώ, αν χρειαστώ περισσότερες πληροφορίες/διευκρινίσεις σχετικά με το περιεχόμενο και την χρήση του υλικού;

Η ομάδα του προγράμματος “Τροφή για Δράση”, είναι στη διάθεσή σας για οποιαδήποτε βοήθεια και υποστήριξη στη χρήση του υλικού, μέσω της ιστοσελίδας και της ειδικής φόρμας επικοινωνίας.

Έχω τεχνικές δυσκολίες (περιορισμένη πρόσβαση στο διαδίκτυο, χαλασμένο εκτυπωτή, κτλ.) και δεν μπορώ να εφαρμόσω όσα ζητάνε οι Οδηγοί. Τι να κάνω;

Καταλαβαίνουμε ότι όταν υπάρχουν τεχνικές δυσκολίες είναι δύσκολο να εφαρμόσετε κάποια από αυτά που περιλαμβάνονται στους Οδηγούς. Ωστόσο, είναι πολύ σημαντικό να εφαρμόσετε ό,τι μπορείτε στο βαθμό που είναι εφικτό. Προσπαθήστε να σκεφτείτε εναλλακτικές που θα μπορούσαν να εφαρμοστούν στην περίπτωση σας και δοκιμάστε τις. Είναι πολύ σημαντικό να υλοποιήσετε κάτι, όσο περιορισμένης έκτασης και χρόνου και αν είναι, από το να απέχετε.

Τι να κάνω αν δεν έχω καθόλου χρόνο;

Οι δραστηριότητες και προτάσεις του προγράμματος «Τροφή για Δράση» δεν αποσκοπούν στο να αυξήσουν τον όγκο εργασίας σας, αλλά να σας υποστηρίξουν και να σας διευκολύνουν στην επίτευξη ενός πιο υγιεινού και ενεργητικού τρόπου ζωής για το σύνολο της σχολικής κοινότητας. Μπορείτε να αφιερώσετε ελάχιστο χρόνο και να επιλέξετε να υλοποιήσετε ό,τι είναι εφικτό στον χρόνο που διαθέτετε (π.χ. μπορείτε να περπατήσετε μαζί με τους/τις μαθητές/τριές σας στα διαλείμματα, να κολλήσετε μια αφίσα στην τάξη ή να κάνετε ένα μικρό διάλειμμα για διατάσεις στο τέλος ενός μαθήματος). Μη ξεχνάτε να ζητήσετε βοήθεια και υποστήριξη από τους/τις συναδέλφους/ισσές σας αν δυσκολεύεστε στην υλοποίηση κάποιων δράσεων.



Χρήσιμοι Σύνδεσμοι

Οργανισμοί – κέντρα – φορείς που προσφέρουν συμβουλευτική και υποστήριξη σε εφήβους και στις οικογένειές τους

Παρατηρητήριο Πρόληψης της Σχολικής Βίας και του Εκφοβισμού

Κάνοντας ότι έχει σημασία σε περιόδους στρες. Ένας εικονογραφημένος οδηγός



Βιβλιογραφία

- Bronfenbrenner, U. (1977). Toward an experimental ecology of human development. *American Psychologist*, 32(7), 513-531. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.32.7.513>
- Caird, J., Kavanagh, J., Oliver, K., Oliver, S., O'Mara, A., Stansfield, C., Thomas, J. (2011). Childhood obesity and educational attainment : A systematic review. EPPI-Centre, Social Science Research Unit, Institute of Education, University of London: London.
<https://core.ac.uk/download/pdf/20348709.pdf>
- Calcaterra, V., Cena, H., Magenes, V. C., Vincenti, A., Comola, G., Beretta, A., Di Napoli, I., & Zuccotti, G. (2023). Sugar-Sweetened Beverages and Metabolic Risk in Children and Adolescents with Obesity: A Narrative Review. *Nutrients*, 15(3), 702. <https://doi.org/10.3390/nu15030702>
- Fang, K., Mu, M., Liu, K., & He, Y. (2019). Screen time and childhood overweight/obesity: A systematic review and meta-analysis. *Child: care, health and development*, 45(5), 744–753.
<https://doi.org/10.1111/cch.12701>
- Frühbeck, G., Toplak, H., Woodward, E., Yumuk, V., Maislos, M., Oppert, J. M., & Executive Committee of the European Association for the Study of Obesity (2013). Obesity: the gateway to ill health - an EASO position statement on a rising public health, clinical and scientific challenge in Europe. *Obesity facts*, 6(2), 117–120. <https://doi.org/10.1159/000350627>
- Haqq, A. M., Kebbe, M., Tan, Q., Manco, M., & Salas, X. R. (2021). Complexity and Stigma of Pediatric Obesity. *Childhood obesity (Print)*, 17(4), 229–240.
<https://doi.org/10.1089/chi.2021.0003>
- Lister, N. B., Baur, L. A., Felix, J. F., Hill, A. J., Marcus, C., Reinehr, T., Summerbell, C., & Wabitsch, M. (2023). Child and adolescent obesity. *Nature reviews. Disease primers*, 9(1), 24.
<https://doi.org/10.1038/s41572-023-00435-4>
- Manios, Y., Moschonis, G., Karatzi, K., Androutsos, O., Chinapaw, M., Moreno, L. A., Bere, E., Molnar, D., Jan, N., Dössegger, A., De Bourdeaudhuij, I., Singh, A., & Brug, J. (2015). Large proportions of overweight and obese children, as well as their parents, underestimate children's weight status across Europe. The ENERGY (European energy balance research to prevent excessive weight gain among youth) project. *Public Health Nutrition*, 18(12), 2183-2190.
<https://doi.org/10.1017/s136898001400305x>
- Michie, S., van Stralen, M. M., & West, R. (2011). The behaviour change wheel: a new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation science : IS*, 6, 42.
<https://doi.org/10.1186/1748-5908-6-42>
- Rakić, J.G., Hamrik, Z., Dzielska, A., Felder-Puig, R., Oja, L., Bakalár, P. et al. (2024). A focus on adolescent physical activity, eating behaviours, weight status and body image in Europe, central Asia and Canada. Volume 4. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
<https://iris.who.int/handle/10665/376772>;
<https://data-browser.hbhc.org/measure/moderate-to-vigorous-physical-activity/>;
<https://data-browser.hbhc.org/topics/eating-behaviours/>;
<https://data-browser.hbhc.org/measure/overweight-and-obesity/>
- Sallis, J. F., Floyd, M. F., Rodríguez, D. A., & Saelens, B. E. (2012). Role of built environments in physical activity, obesity, and cardiovascular disease. *Circulation*, 125(5), 729-737.
<https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.110.969022>

Swinburn, B., Egger, G., & Raza, F. (1999). Dissecting obesogenic environments: The development and application of a framework for identifying and prioritizing environmental interventions for obesity. *Preventive Medicine*, 29(6), 563-570. <https://doi.org/10.1006/pmed.1999.0585>

World Health Organization. (2022a). Adolescent health. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>

World Health Organization. (2022b). Obesity and overweight in children. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight-in-children>

World Health Organization. (2022c). WHO European Regional Obesity Report 2022. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/353747/9789289057738-eng.pdf?sequence=1>

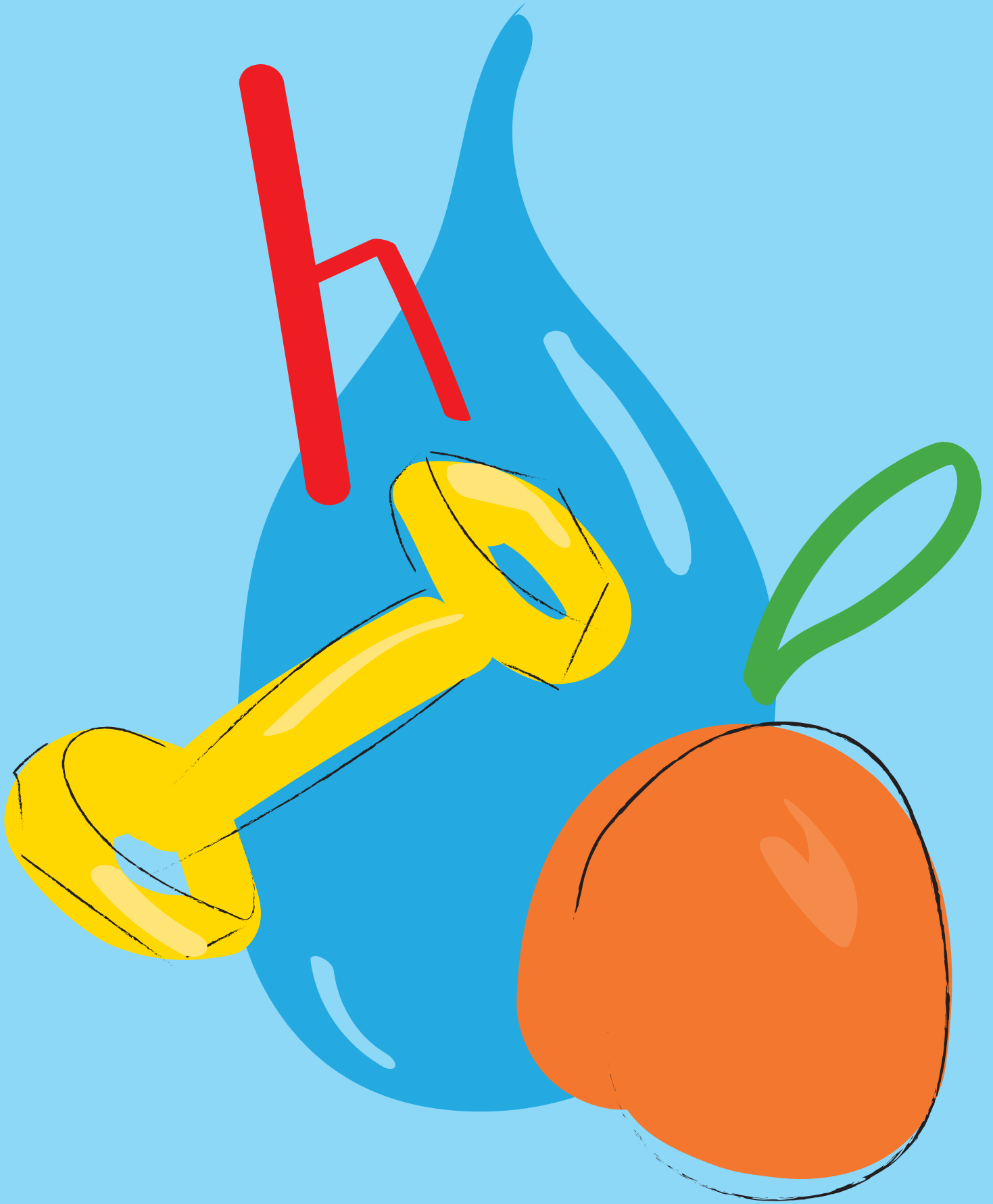
World Health Organization. (2024). Obesity and overweight <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Wang, K., Niu, Y., Lu, Z., Duo, B., Effah, C. Y., & Guan, L. (2023). The effect of breakfast on childhood obesity: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in nutrition*, 10, 1222536. <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1222536>

Wyszyńska, J., Ring-Dimitriou, S., Thivel, D., Weghuber, D., Hadjipanayis, A., Grossman, Z., Ross-Russell, R., Dereń, K., & Mazur, A. (2020). Physical Activity in the Prevention of Childhood Obesity: The Position of the European Childhood Obesity Group and the European Academy of Pediatrics. *Frontiers in pediatrics*, 8, 535705. <https://doi.org/10.3389/fped.2020.535705>

Zhao, L., Zhang, X., Shen, Y., Fang, X., Wang, Y., & Wang, F. (2015). Obesity and iron deficiency: a quantitative meta-analysis. *Obesity reviews*, 16(12), 1081–1093. <https://doi.org/10.1111/obr.12323>

Μανιός Ι, Μοσχώνης Γ, Ανδρούτσος Ο, Μαυρογιάννη Χ, Μαλακού Ε. (2022) Παχυσαρκία και συνοδά καρδιομεταβολικά νοσήματα: Αιτίες, συνέπειες, λύσεις. Οργανισμός Έρευνας και Ανάλυσης διαΝΕΟσις. <https://www.dianeosis.org/2022/02/i-paxysarkia-stin-ellada-kai-oi-synpeies-tis/>



Γενικός Οδηγός Εκπαιδευτικών Γυμνασίου - Λυκείου