
ΤΙΤΛΟΣ: "Ενεργειακά Ποτά: Καύσιμα για το Σώμα ή Βραχυκύκλωμα για την Υγεία;"

ΦΟΡΕΑΣ: ΚΕΝΤΡΟ ΥΓΕΙΑΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ
7^η ΥΠΕ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ,
Ομάδα Εργασίας: Γκαραγκούνη Ελένη
Μανδελενάκη Μαρίνα

Θεματική:

Ζω καλύτερα - Ευ ζην

Υποθεματική:

Διατροφή

Απευθύνεται σε

μαθητές/μαθήτριες:

Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης

Διάρκεια στο τετράμηνο:

1-2 διδακτικές ώρες

Περιγραφή του Υλικού:

Σκοπός του προγράμματος «Ενεργειακά Ποτά: Καύσιμα για το Σώμα ή Βραχυκύκλωμα για την Υγεία;» είναι η ευαισθητοποίηση και ενημέρωση των μαθητών για τους κινδύνους και τις επιδράσεις στην υγεία τους από την κατανάλωση των ενεργειακών ποτών.

Επιμέρους στόχοι είναι η προώθηση της υγείας των μαθητών για την πρόληψη σε ατομικό και συλλογικό επίπεδο και η απόκτηση δεξιοτήτων για έναν υγιεινό τρόπο ζωής.

Σήμερα, οι επιβλαβείς συνέπειες της κατανάλωσης ενεργειακών ποτών αποτελούν το πιο συζητημένο θέμα στην επιστημονική βιβλιογραφία, επιβάλλοντας την ευαισθητοποίηση σχετικά με τους πιθανούς κινδύνους αυτών των ποτών για τους εφήβους (Cadoni C. and Peana AT, 2023). Τα παιδιά και οι έφηβοι έλκονται ιδιαίτερα από τα ενεργειακά ποτά λόγω της αποτελεσματικής προώθησης αυτών των προϊόντων, της επιρροής των συνομηλίκων αλλά και της έλλειψης γνώσης των πιθανών επιβλαβών επιπτώσεων.

Το εκπαιδευτικό υλικό βασίστηκε σε βιβλιογραφική ανασκόπηση άρθρων, συστηματικών ανασκοπήσεων μέσα από έγκριτες επιστημονικές βάσεις δεδομένων (Pub Med, HeA Link, Google Scholar) σε ελληνική και διεθνή βιβλιογραφία.

Για την εφαρμογή του εκπαιδευτικού υλικού αξιοποιούνται συνεργατικές, συμμετοχικές μέθοδοι και τεχνικές διερευνητικής και ανακαλυπτικής μάθησης.

Θεματικές: Ενεργειακά ποτά

- Ορισμοί
- Αναφορά στα συστατικά των ενεργειακών ποτών και την αντιστοιχία σε περιεκτικότητα καφέ και ζάχαρης
- Κίνδυνοι και επιπτώσεις από την κατανάλωση ενεργειακών ποτών
- Ενεργειακά ποτά και οδοντική υγεία
- Διαχωρισμός ενεργειακών και αθλητικών ποτών
- Ενεργειακά ποτά και αλκοόλ
- Επιλογή πιο υγιεινών διατροφικών συνηθειών για ενέργεια

Στόχοι

Σε επίπεδο γνώσεων

Προσδοκάται οι μαθητές και οι μαθήτριες:

1. Να γνωρίζουν τα συστατικά των ενεργειακών ποτών
2. Να αντιλαμβάνονται τις επιδράσεις/κινδύνους στην υγεία τους
3. Να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν πιθανά συμπτώματα που μπορεί να προκαλέσει η κατανάλωση ενεργειακών ποτών
4. Να δια

Σε επίπεδο δεξιοτήτων/ικανοτήτων:

Στοχευόμενες δεξιότητες

A' Κύκλος

Δημιουργικότητα (Creativity)

Επικοινωνία (Communication)

Κριτική σκέψη (Critical thinking)

Συνεργασία (Collaboration)

B' Κύκλος

Αυτομέριμνα

Ενσυναίσθηση και ευαισθησία

Κοινωνικές Δεξιότητες

Οργανωτική ικανότητα

Πρωτοβουλία

Υπευθυνότητα

Δ' Κύκλος

Επίλυση προβλημάτων

Μελέτη περιπτώσεων (case studies)

Μορφή Υλικού

Εκτυπώσιμο:ΝΑΙ

Ψηφιακό: ΝΑΙ

Οπτικοακουστικό υλικό

- παρουσίαση power point εμπλουτισμένο με κατάλληλες φωτογραφίες, video και εικόνες.

Προβλέπεται Παρουσίαση από επαγγελματίες υγείας του Κέντρου Υγείας Ηρακλείου

Αξιολόγηση

(αξιολόγηση προγράμματος- συνολική αποτίμηση & αναστοχασμός)

Για την αξιολόγηση του Εργαστηρίου, τη συνολική αποτίμηση και τον αναστοχασμό αξιοποιούνται:

- Ερωτηματολόγια αξιολόγησης του εκπαιδευτικού προγράμματος