

SEEDS | επιστήμη από εφήβους για εφήβους

Πώς να ευαισθητοποιήσετε τους εφήβους σε θέματα υγείας

ένας οδηγός για
δασκάλους και
εκπαιδευτικούς

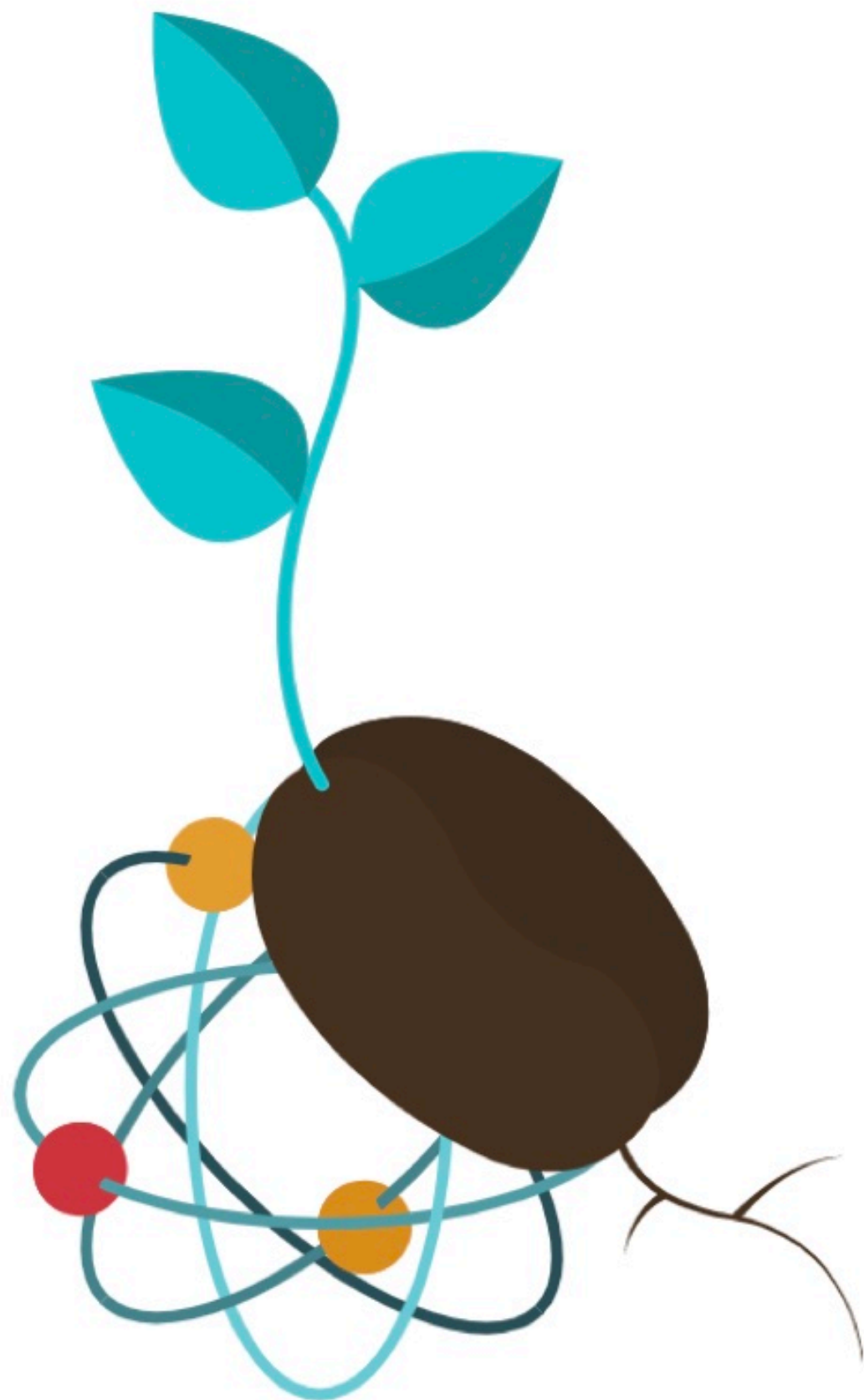
Ο οδηγός

προώθηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής στους εφήβους

Το σώμα των εφήβων περνά από πολλές σωματικές αλλαγές που πρέπει να υποστηρίζονται από υγιεινές συμπεριφορές και μια ισορροπημένη διατροφή. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), οι έφηβοι που καθιερώνουν πρότυπα συμπεριφοράς – για παράδειγμα, πρότυπα που σχετίζονται με τη διατροφή, τη σωματική δραστηριότητα, τη χρήση ουσιών και τη σεξουαλική δραστηριότητα – φαίνεται να μπορούν να προστατεύσουν την υγεία τους και την υγεία των άλλων γύρω τους ή και να βάλουν την υγεία τους σε κίνδυνο τώρα ή στο μέλλον.

Ο ρόλος σας ως δάσκαλος και εκπαιδευτικός

Η υγεία και η εκπαίδευση συνδέονται άμεσα: οι βελτιώσεις στην Εκπαίδευση σχετίζονται με καλύτερα αποτελέσματα υγείας και αντίστροφα. Αυτός ο οδηγός παρέχει πληροφορίες για τέσσερα θέματα (υγιεινά σνακ, σωματική δραστηριότητα, καθιστική συμπεριφορά και χρόνο οθόνης) όλα πρωταρχικής σημασίας στη ζωή των εφήβων. Επίσης, προτείνει ορισμένες πρακτικές συμβουλές που πρέπει να εφαρμόζετε στην καθημερινή πρακτική για να σας βοηθήσουν ως δάσκαλοι να στηρίξετε τους μαθητές σας στα θέματα αυτά.

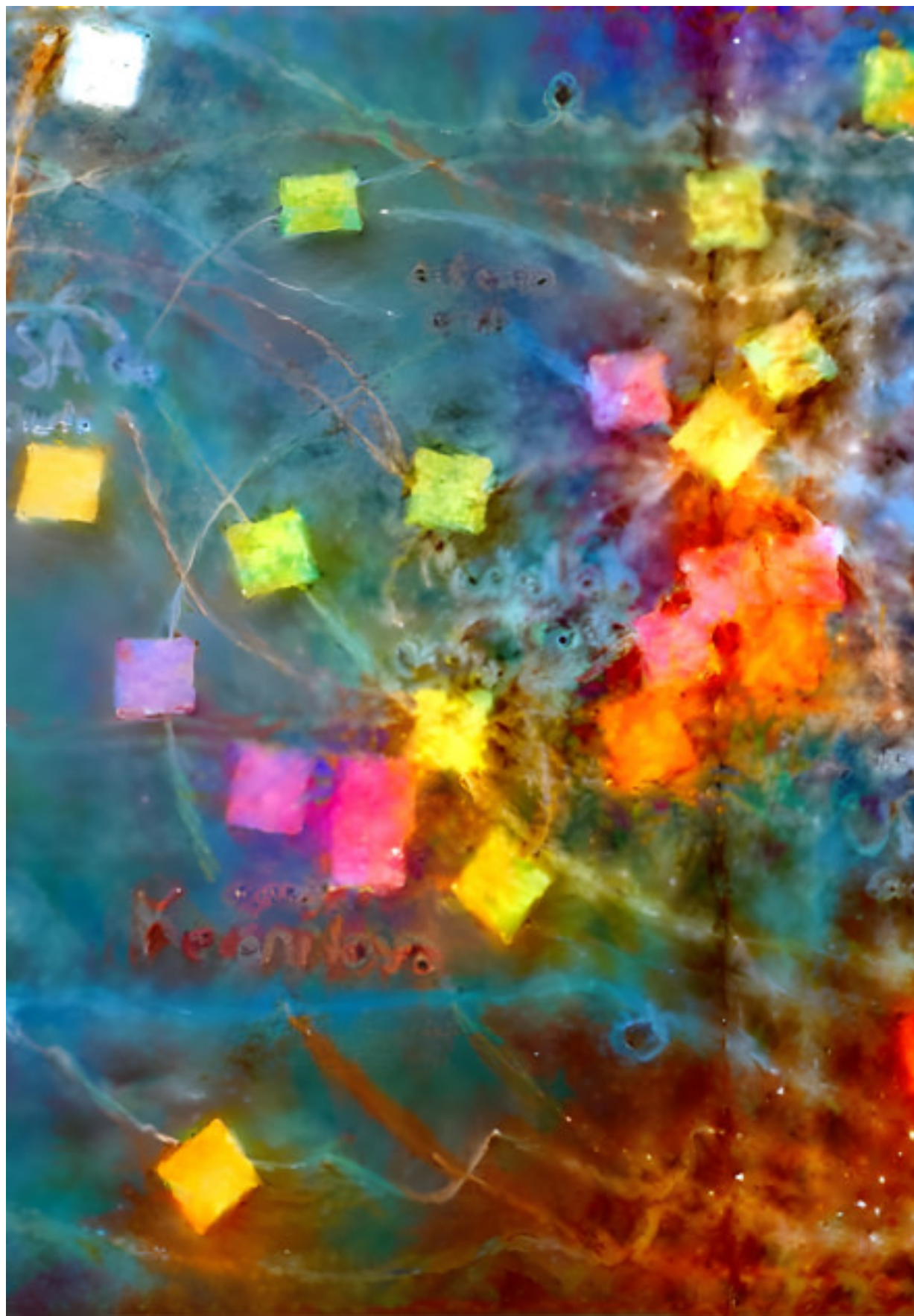


Τι είναι το SEEDS

επιστήμη από εφήβους για εφήβους

Το SEEDS είναι ένα επιστημονικό πρόγραμμα από εφήβους για εφήβους. Στόχος του είναι να τους κάνει να ζήσουν έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής και να τους βοηθήσει να εξερευνήσουν πόσο σημαντική και συναρπαστική μπορεί να είναι η επιστήμη ως εργαλείο βελτίωσης καταστάσεων. Θα χρησιμοποιήσουν αρχές από την επιστήμη των πολιτών για να δημιουργήσουν παρεμβάσεις για έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής στο σχολείο τους. Η διάρκεια του προγράμματος είναι έξι μήνες, σε σχολεία από την Ισπανία, την Ολλανδία, την Ελλάδα και το Ηνωμένο Βασίλειο.

Η Επιστήμη των πολιτών



Η Επιστήμη των πολιτών

μια νέα συμμαχία

Η επιστήμη των πολιτών είναι η εμπλοκή, σε διαφορετικά επίπεδα, του κοινού στην επιστημονική έρευνα και τη συλλογή δεδομένων. Ένα πρόγραμμα της επιστήμης των πολιτών μπορεί να περιλαμβάνει από ένα έως εκατομμύρια άτομα που συνεργάζονται προς έναν κοινό στόχο. Προγράμματα της επιστήμης των πολιτών μπορούν να επινοηθούν σε διαφορετικούς τομείς, όπως στην οικολογία, την αστρονομία, την ιατρική, την επιστήμη των υπολογιστών, τη στατιστική, την ψυχολογία, τη γενετική, καθώς και τις κοινωνικές, ανθρωπιστικές επιστήμες, αλλά και τις τέχνες. Οι τεράστιες συμπράξεις που μπορούν να προκύψουν μέσω της επιστήμης των πολιτών επιτρέπουν να γίνουν επιστημονικές έρευνες σε ευρύτερη κλίμακα—οδηγώντας σε ανακαλύψεις που ένας επιστήμονας ή μια μικρή ομάδα δεν θα μπορούσαν ποτέ να καταφέρουν από μόνοι τους και επιπλέον συνεισφέρουν στο να δημιουργηθούν ευκαιρίες για νέους επιστήμονες στο χώρο.

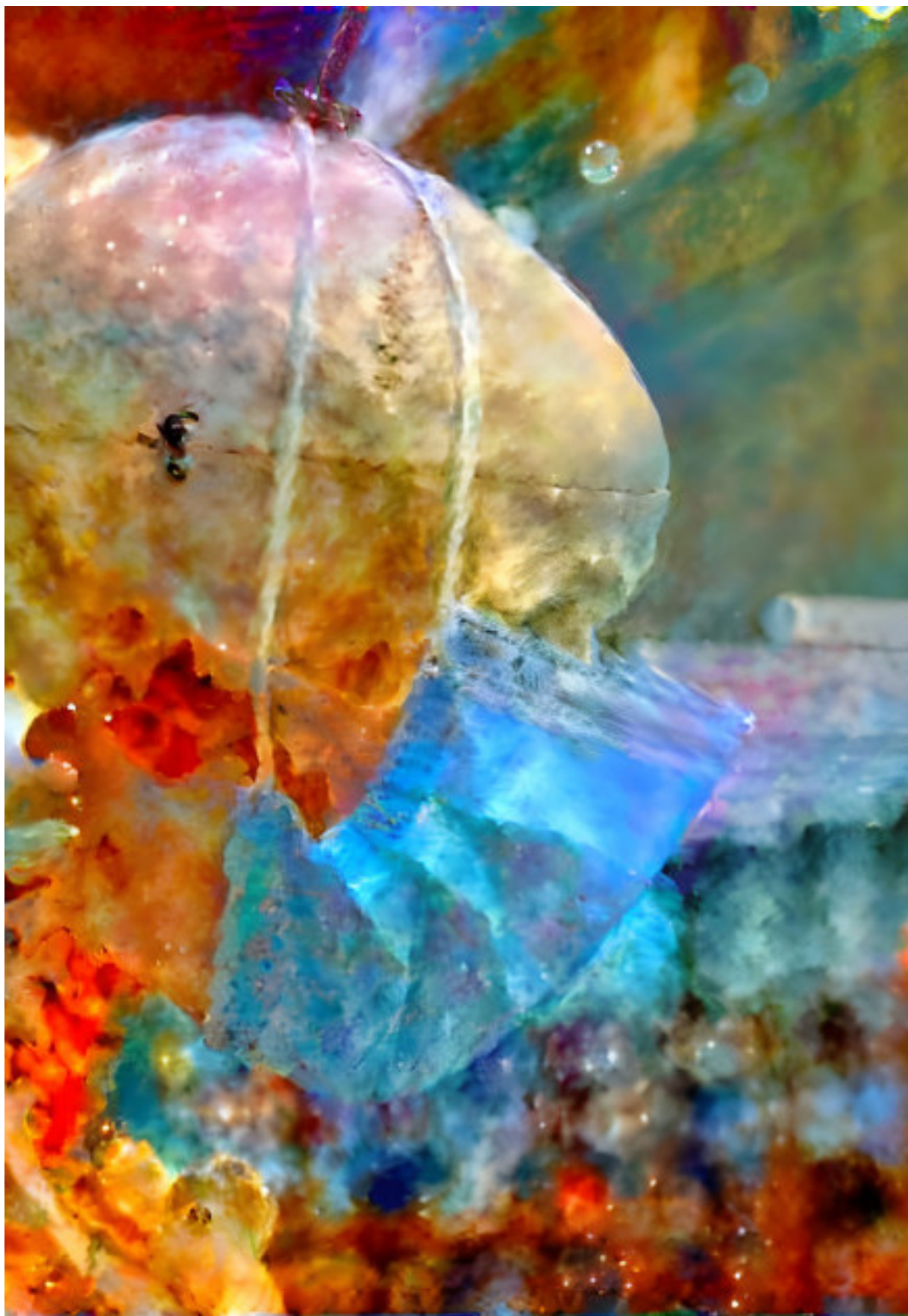
Η Επιστήμη των πολιτών στην εκπαίδευση

Η επιστήμη των πολιτών είναι ένας αναπτυσσόμενος και πολλά υποσχόμενος τομέας και οι δυνατότητές του στην εκπαίδευση διερευνούνται συνέχεια. Μέσω της συνεργασίας πολιτών και επιστημόνων δημιουργούνται νέες γνώσεις και τάσεις σχετικά με τις πρακτικές και τις μεθόδους της έρευνας.

Η επιστήμη των πολιτών έχει μεγάλες δυνατότητες για τα σχολεία. Επιτρέπει την άμεση συμμετοχή των μαθητών και διευκολύνει τη σύνδεση μεταξύ της θεωρητικής επιστήμης και της πρακτικής εμπειρίας ζωής. Όχι μόνο αναπτύσσει την κριτική σκέψη και την εκμάθηση της επιστημονικής μεθόδου, αλλά δημιουργεί και μια πρακτική σύνδεση με τον κόσμο της έρευνας, μέσω συγκεκριμένων προγραμμάτων. Οι δάσκαλοι έχουν έναν πιο ενεργό και αποδοτικό ρόλο που δίνει δυνατότητες πέρα από το παλαιωμένο εκπαιδευτικό μοντέλο της απλής μετάδοσης της γνώσης και ωθεί τους μαθητές να γίνουν οι πρωταγωνιστές μιας αλλαγής στη σύγχρονη και ενεργή εκπαιδευτική κοινότητα. Όλα αυτά επιτρέπουν στα σχολεία να διαδραματίσουν έναν πιο ενεργό ρόλο στο εκπαιδευτικό σύστημα όπως προτείνεται από τις πιο πρόσφατες ευρωπαϊκές ενδείξεις προώθησης της ανοιχτής εκπαίδευσης.



Ενημερωτικά δελτία



Έφηβοι και υγεία

ο ρόλος σας ως δάσκαλος

Οι έφηβοι συχνά αγνοούν την υγεία τους και δεν σκέφτονται τις μακροπρόθεσμες συνέπειες των σημερινών τους συμπεριφορών. Ο ύπνος, η διατροφή, οι ουσίες, οι εξαρτήσεις και η ψυχική υγεία είναι ορισμένα από τα θέματα στα οποία πρέπει να επικεντρωθεί η προσοχή σας. Ως εκπαιδευτικοί και δάσκαλοι είστε σημαντικά πρότυπα αναφοράς για τη ζωή τους και μπορείτε να κάνετε πολλά για να τους κινητοποιήσετε και να τους κάνετε πιο ευαισθητοποιημένους. Η ευαισθητοποίηση είναι το πρώτο βήμα προς περισσότερες υπεύθυνες επιλογές. Σε αυτόν τον οδηγό θα βρείτε βασικές πληροφορίες και μερικές ιδέες για το πώς να βελτιώσετε την καθημερινή σας πρακτική σε αντίστοιχα θέματα.

ενημερωτικό δελτίο: υγιεινά σνακ

Οι έφηβοι τρώνε ακανόνιστα και συχνά επιλέγουν ανθυγιεινά, λιπαρά και επεξεργασμένα τρόφιμα.

Τα σνακ καταναλώνονται ανάμεσα στα κύρια γεύματα και μας παρέχουν τα θρεπτικά συστατικά και την ενέργεια που χρειάζεται ο οργανισμός μας όλη την ημέρα, μειώνουν το αίσθημα κόπωσης και βελτιώνουν τα επίπεδα συγκέντρωσης. Ως δάσκαλοι και εκπαιδευτικοί, είναι σίγουρα δύσκολο να αποτρέψετε τους μαθητές σας από το να καταναλώνουν ανθυγιεινά σνακ ή ενεργειακά ποτά. Μερικές ιδέες για την καθημερινή σας πρακτική:

- μειώστε τη συχνότητα με την οποία τα καταναλώνουν
- φέρτε μερικά υγιεινά παραδείγματα
- διαβάστε μαζί τους τα συστατικά
- διαβάστε μαζί τους τις διατροφικές ετικέτες
- ακούστε τους και συζητήστε μαζί τους.



1. ενημερωτικό δελτίο: σωματική δραστηριότητα

Η τακτική σωματική δραστηριότητα κατά την εφηβεία προλαμβάνει και μετριάζει τα συμπτώματα κατάθλιψης και άγχους, αποτρέπει τις ορμονικές ανισορροπίες και διασφαλίζει μια υγιή σύσταση σώματος και μια σωστή σωματική ανάπτυξη. Επίσης, έχει οφέλη για τη μνήμη, την προσοχή και τη συγκέντρωση.

Συνήθως, λόγω ακαδημαϊκής πίεσης, υπάρχει μια τάση να αντικαθίστανται οι αθλητικές δραστηριότητες με ακαδημαϊκές. Οι αρνητικές επιπτώσεις αυτής της επιλογής αντανακλώνται όχι μόνο στη σωματική υγεία, αλλά και στη σχολική επίδοση.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, οι έφηβοι πρέπει να κάνουν κατά μέσο όρο 60 λεπτά την ημέρα σωματική δραστηριότητα, μέτριας προς έντονης έντασης, κυρίως αερόβια. Θα πρέπει επίσης να ενσωματώνουν αερόβιες δραστηριότητες έντονης έντασης, καθώς και ασκήσεις ενδυνάμωσης για τους μυς και τα οστά, τουλάχιστον 3 ημέρες την εβδομάδα.



ενημερωτικό δελτίο: καθιστική συμπεριφορά

Η αποφυγή της καθιστικής συμπεριφοράς μπορεί να είναι εύκολη. Πράγματι, η σωματική δραστηριότητα από μόνη της μειώνει τον καθιστικό χρόνο και γεμίζει το πρόγραμμα με διάφορους τρόπους κίνησης: όπως περπάτημα, ποδήλατο, αθλητισμό, ενεργό αναψυχή και παιχνίδι και μπορεί να γίνει από τον οποιονδήποτε, με οποιοδήποτε επίπεδο δεξιοτήτων και πάντα να με γνώμονα τη διασκέδαση και την ευφορία.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας υπολογίζει ότι το 81% των εφήβων δεν κάνουν αρκετή σωματική δραστηριότητα. Ως δάσκαλος, μπορείτε να ενθαρρύνετε τους μαθητές σας να περιορίσουν τον χρόνο που αφιερώνουν καθιστοί, ιδιαίτερα το χρόνο σε οθόνες για λόγους αναψυχής. Πέρα από το να προτείνετε στους μαθητές σας να ασχοληθούν με αθλητικές δραστηριότητες, μπορείτε:

- να αφιερώσετε 5-10 λεπτά ανά τάξη για γρήγορες ασκήσεις σώματος
- να κάνετε κάποια από τα μαθήματά σας σε εξωτερικούς χώρους.



ενημερωτικό δελτίο: χρόνος οθόνης

Ο χρόνος μπροστά από μια οθόνη επηρεάζει την υγεία. Συχνά μπορεί να φέρει ξηροφθαλμία, φαγούρα στα μάτια, θολή όραση και πονοκεφάλους. Ο παρατεταμένος χρόνος οθόνης μειώνει επίσης τον χρόνο που αφιερώνεται στη σωματική δραστηριότητα και μπορεί να αφαιρέσει χρόνο από τον ύπνο. Τελικά, μπορεί να επηρεάσει ακόμα τη συναισθηματική ευεξία.

Η πανδημία έφερε στο προσκήνιο την ανάγκη επανεξέτασης της έννοιας του χρόνου οθόνης από την οπτική της υγείας. Οι συσκευές με δυνατότητα σύνδεσης στο Διαδίκτυο έχουν γίνει σημαντικά εργαλεία μάθησης, κοινωνικοποίησης και σύνδεσης με συνομηλίκους και συγγενείς.

Ως δάσκαλοι μπορείτε να βοηθήσετε τους μαθητές σας να συνειδητοποιήσουν τη χρησιμότητα της αξιοποίησης της διαδικτυακής τεχνολογίας στη μαθησιακή διαδικασία και τη ζωή τους και να διασφαλίσετε τη βέλτιστη ισορροπία μεταξύ της online ζωής και της offline ζωής.



Πληροφορίες

Για περαιτέρω ανάγνωση

Πρακτικά εργαλεία, πρόγραμμα SEEDS, <https://seedsmakeathons.com/category/practical-tools/>

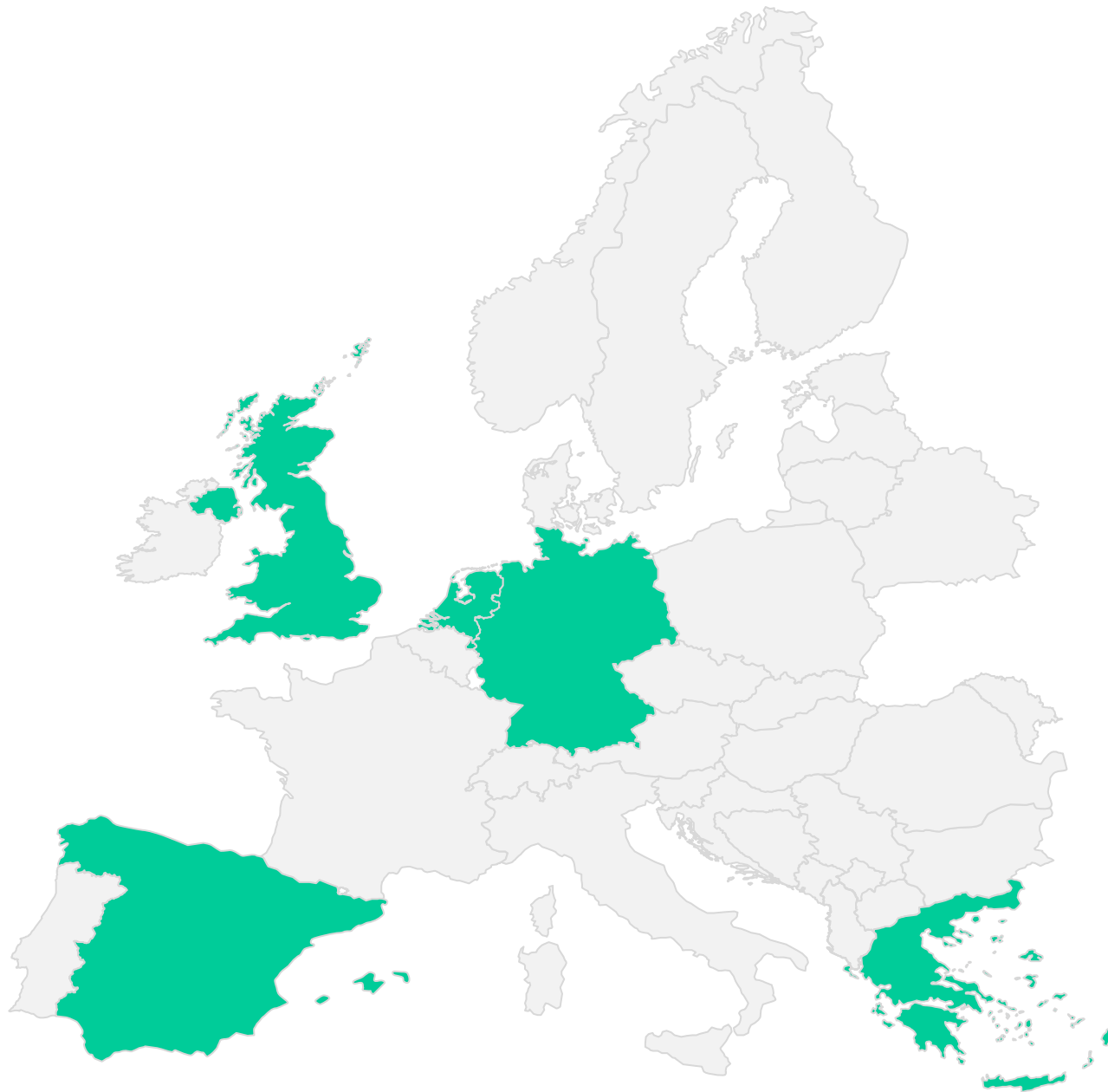
Υγιεινή διατροφή για εφήβους, Εθνικό Σύστημα Υγείας Η.Β., <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/healthy-eating-for-teens/>

Υγιεινή διατροφή, Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Εφηβική Υγεία, Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1

Παγκόσμιες Συστάσεις για τη Σωματική Δραστηριότητα για την Υγεία, Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, <https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-5-17years.pdf>

Η ομάδα SEEDS



ποιοι είμαστε

Μια ομάδα ειδικών στη διατροφή, τη δημόσια υγεία, τη σωματική δραστηριότητα και την επιστήμη των πολιτών, που εργάζονται σε όλη την Ευρώπη για να διερευνήσουν πώς η προσέγγιση του SEEDS μπορεί να βοηθήσει στην προώθηση ενός πιο υγιεινού τρόπου ζωής και του ενδιαφέροντος STEM για τους εφήβους..

Ιστοσελίδα: www.seedsmakeathons.com

Twitter: @SMakeathons

Email: upi@iispv.cat