



Καλαμάτα, 29-06-2023

ΕΙΣΗΓΗΣΗ

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ

Είναι πλέον αδιαμφισβήτητο ότι η συνεχής ενημέρωση και εκπαίδευση του πληθυσμού σχετικά με τον υγιεινό τρόπο ζωής, ξεκινώντας ήδη από την παιδική ηλικία, αποτελεί βασικό άξονα πολιτικής στρατηγικής μιας χώρας για την πρόληψη εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων, όπως είναι η παχυσαρκία, οι δυσλιπιδαιμίες, η αρτηριακή υπέρταση, ο σακχαρώδης διαβήτης, τα καρδιαγγειακά νοσήματα και κάποιοι τύποι καρκίνου. Ο τρόπος ζωής συμπεριλαμβανομένης της ποιότητας διατροφής κατά τη παιδική ηλικία είναι καθοριστικής σημασίας για την εμφάνιση των νοσημάτων στην μετέπειτα ενήλικη ζωή. Παράλληλα, η υιοθέτηση μιας ισορροπημένης διατροφής όπως είναι η Μεσογειακή Διατροφή, ενισχύει την ποιότητα ζωής του ανθρώπου, τη διάθεση και τη ψυχολογία, και προωθεί τη μακροζωία.

Το Προπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών του Τμήματος Επιστήμης Διατροφής και Διαιτολογίας (ΤΕΔΔ) περιλαμβάνει ένα υποχρεωτικό μάθημα «Πρακτική Άσκηση στην Κοινότητα» που εκπονείται κατά το 7^ο εξάμηνο σπουδών από τους/τις τελειόφοιτους/ες φοιτητές/τριες του Τμήματος. Σκοπός του μαθήματος είναι η προώθηση της Διατροφικής Αγωγής του πληθυσμού μέσα από την εκπαιδευτική διαδικασία στην κοινότητα σε δομές όπως είναι η Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια Δημόσια Εκπαίδευση. Στη διαδικασία αυτή, οι φοιτητές/τριες θα έχουν ενεργό ρόλο ενισχύοντας τις επιστημονικές, οργανωτικές και επικοινωνιακές τους δεξιότητες. Ταυτόχρονα, θα προσφέρουν ουσιαστικό έργο στην τοπική κοινωνία ενημερώνοντας και εκπαιδεύοντας μαθητές/τριες, γονείς και εκπαιδευτικούς για τη σημασία της διατροφής στην υγεία μέσα από το πρίμα της συζήτησης και της διαδραστικότητας.

Το μάθημα «Πρακτική Άσκηση στην Κοινότητα» του ΤΕΔΔ διεξάγεται σε 13 διδακτικές εβδομάδες του χειμερινού εξαμήνου (Οκτώβριος – Ιανουάριος) και περιλαμβάνει 4 διαδοχικές φάσεις:

- A. τη φάση προετοιμασίας, διάρκειας 4 διδακτικών εβδομάδων, κατά την οποία οι φοιτητές/τριες θα προετοιμάσουν τα θέματα των διαλέξεων που θα παρουσιαστούν στα σχολεία, πάντα υπό την καθοδήγηση των Επιστημονικά Υπευθύνων του μαθήματος και του Καθηγητή Επόπτη που έχει οριστεί για κάθε φοιτητή/τρια μετά από απόφαση Συνέλευσης του Τμήματος.
- B. τη φάση Διατροφικής Αγωγής στα σχολεία (Δημοτικά, Γυμνάσια, Λύκεια), μέσα από συνολικά 4 διαδραστικές διαλέξεις που θα πραγματοποιήσουν προκαθορισμένες ομάδες φοιτητών/τριών (3 ως 4 άτομα ανά ομάδα) στους/στις μαθητές/τριες μέσα στην τάξη κατά τη διάρκεια σχετικού μαθήματος, όπως είναι η φυσική αγωγή, τα εργαστήρια δεξιοτήτων και η οικιακή οικονομία. Κάθε παρουσίαση θα διαρκέσει μία διδακτική ώρα, ενώ κάθε ομάδα φοιτητών/τριών θα πραγματοποιήσει 1-2 διαλέξεις ανά εβδομάδα για συνολικά 2-3 εβδομάδες, κατόπιν συνεννόησης μεταξύ του Διευθυντή (ή Διδάσκοντα) του φορέα υποδοχής και των Επιστημονικά Υπευθύνων του μαθήματος στο ΤΕΔΔ. Σε όλες τις διαλέξεις θα παρευρίσκεται υποχρεωτικά και ο διδάσκοντας της τάξης.
- C. τη φάση εκπαίδευσης διδασκόντων και γονέων (προαιρετική), η οποία θα περιλαμβάνει μία διάλεξη σχετικά με το ρόλο της διατροφής στην παιδική ή εφηβική ηλικία και θα πραγματοποιηθεί στο πλαίσιο συλλόγου γονέων/κηδεμόνων σε ώρες εκτός σχολικού ωραρίου.



- D. τη φάση διατροφικής αξιολόγησης των μαθητών/τριων, η οποία θα περιλαμβάνει τη συμπλήρωση διατροφικών ερωτηματολογίων και σωματομετρήσεις (βάρος, ανάστημα, περιφέρειες σώματος και δερματοπτυχές) έπειτα από γραπτή ενημέρωση και ενυπόγραφη συγκατάθεση των γονέων/κηδεμόνων. Η φάση της διατροφικής αξιολόγησης θα περιλαμβάνει μία συνάντηση ανά μαθητή/τρια, τηρώντας όλα τις προϋποθέσεις προστασίας των προσωπικών δεδομένων. Στο τέλος του ακαδημαϊκού εξαμήνου (περί τα τέλη Ιανουαρίου), κατόπιν πρόσκλησής του Διευθυντή του σχολείου, , θα δοθεί πλήρης ανατροφοδότηση για τη διατροφική κατάσταση του μαθητή/τριας, καθώς και διατροφικές συμβουλές στους γονείς/κηδεμόνες των παιδιών που συμμετείχαν στις μετρήσεις.

Ως εκ τούτου, η σύνδεση της Τριτοβάθμιας με την Πρωτοβάθμια και τη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση θα είναι άρρηκτη και συνεχής συντελώντας στην αναβάθμιση του εκπαιδευτικού έργου στα δημόσια σχολεία. Παράλληλα διδάσκοντες και γονείς θα έχουν τη δυνατότητα να ενημερώνονται για τα νεότερα δεδομένα της Επιστήμης της Διατροφής προωθώντας τη γνώση τόσο μέσα στην τάξη όσο και στην οικογένεια.

Με εκτίμηση,
Μαρία Δημητρίου
Επίκουρη Καθηγήτρια,
Διατροφή, Τοξικοί Παράγοντες και Μεταβολικά Νοσήματα,
Τμήμα Επιστήμης Διατροφής και Διαιτολογίας,
Σχολή Επιστημών Υγείας,
Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου