Τημπέλη Ασημίνα

0711038

Θέμα: Άσκηση και παιδική παχυσαρκία

 Το πρόγραμμα αγωγής υγείας στο οποίο θα αναφερθούμε αφορά την παιδική παχυσαρκία και πως μέσα από την άσκηση μπορούμε να την καταπολεμίσουμε. Σκοπός του προγράμματος είναι να ενημερώσει ήδη παχύσαρκα και μη παιδιά για τις βλάβες που προκαλούνται στο σώμα μας από την ανεξέλενγκτη αύξηση βάρους. Σαν κύριο στόχο το πρόγραμμά μας έχει: 1. την μείωση του ποσοστού των παχύσαρκων παιδιών 2. το πως θα στραφούν στον αθλητισμό 3. να μάθουν να τρέφονται σωστά και υγιεινά. Το πρόγραμμα αυτό θα εφαρμοστεί σε παιδιά της ΣΤ’ τάξης Δημοτικού που είναι ένα βήμα πριν το Γυμνάσιο και έχουν μια καλύτερη αντίληψη των πραγμάτων απ’ ότι τα μικρότερα παιδιά.

 Ένα πρόγραμμα σαν και αυτό που αφορά ένα μεγάλο μέρος του πλυθισμού μας είναι αναγκαίο να εφαρμοστεί τόσο για την βελτίωση της υγείας μας όσο και για την βελτίωση του ποσοστού παχύσαρκων παιδιών στην χώρα μας. Όσον αφορά τα άτομα που επιλέχθηκε να εφαρμοστεί είναι η τελευταία τάξη του Δημοτικού σχολείου διότι ναι μεν έχουν μια καλύτερη αντίληψη από τα παιδιά μικρότερης ηλικίας αλλά και γιατί εκεί παρατηρείται αύξηση του ποσοστού σε σχέση με παιδία άλλης ηλικίας.

 Αρκετά ελπιδοφόρο φαίνεται να είναι ωστόσο το πρόγραμμά μας μιας και τα παιδία αυτής της ηλικίας απορροφούν τις γνώσεις που δέχονται σαν σφουγγάρια και τις ενστερνίζονται. Έτσι το έργο μας δείχνει να είναι πιο εύκολο αφού το ακροατήριό μας είναι μικρά παιδιά και όχι μεγάλοι άνθρωποι που έχουν σχηματίσει μια κάποια άποψη και μπορούν να σε αντικρούσουν ανά πάσα στιγμή με επιχειρήματα που ίσως να έχουν κάποια σοβαρή βάση. Προσδοκάτε:

1. αύξηση της συμμετοχής των παιδιών στις αθλητικές δραστηριότητες
2. μείωση στην κατανάλωση γρήγορου φαγητού (junk food).
3. ότι θα αλλάξουν στάση οι μαθητές απέναντι στην άσκηση
4. θα ευαισθητοποιηθούν και οι γόνεις και θα προσπαθήσουν για το καλύτερο
5. θα αλλάξουν τα επιδόρπια που προσφέρονται στα κυλικεία

Μάθημα 1ο : Ενημέρωση των παιδιών για το τι είναι παχυσαρκία και τι βλάβες προκαλέι στον οργανισμό η αύξηση βάρους

 Σκοπός του 1ου μαθήματος είναι να κάνει γνωστό στα παιδία τι εννοούμε με τον όρο παχυσαρκία και πως μπορούμε πολύ εύκολα και πρακτικά να το διαπιστώσουμε. Ουσιαστικά είναι ένα θεωρητικό μάθημα στο οποίο βάζουμε τις βάσεις για τα επόμενα μαθήματα που θα είναι τόσο θεωρητικά όσο και πρακτικά. Θα γίνουν αναφορές σε πραγματικά γεγονότα για να δείξουμε ότι όλα όσα θα πούμε έχουν βάση και δεν είναι ψέμματα και λόγια του αέρα. Ας δούμε όμως λίγο πιο αναλυτικά με τι έχει σχέση αυτό το 1ο μάθημα.

 Ο όρος παχυσαρκία αφορά την υπερβολική συσσώρευση λίπους στο σώμα μας. Πως γνωρίζουμε όμως ότι είμαστε παχύσαρκοι; Για να καταλάβει κάποιος ότι είναι παχύσαρκος θα πρέπει ο δείκτης μάζας σώματος να ξεπερνά τα 30 kg/m^2. Ο δείκτης μάζας σώματος βρίσκεται αν διαιρέσουμε το βάρος μας με το τετράγωνο του ύψους μας. Η παχυσαρκία όχι μόνο προκαλεί προβλήματα εμφανισιακά αλλά προκαλεί προβλήματα και στην υγεία μας και μειώνεται έτσι το προσδόκιμο ζωής μας. Υπάρχουν ωστόσο τρεις παράγοντες που οδηγούν στην παχυσαρκία, αυτοί είναι η ογκώδης αύξηση τροφών πλούσιων σε ενέργεια και λίπη, η έλλειψη σωματικής άσκησης και η γενετική προδιάθεση. Όλα έχουν όμως την λύση τους εκτός βέβαια από την γενετική προδιάθεση.

Μάθημα 2ο : παχυσαρκία και εξωτερική εμφάνιση

 Σαν στόχο το 2ο μάθημα έχει να θίξει την εξωτερική εμφάνιση που είναι ένα θέμα που ενοχλεί τα παχύσαρκα άτομα όχι μόνο γιατί δεν είναι ωραίο οπτικά αλλά και γιατί είναι κάτι που τους δυσκολεύει στην καθημερινότητά τους. Το μάθημα αυτό έχει εξίσου θεωρητικό χαρακτήρα με την προβολή ενός βίντεο το οποίο μας δείχνει την καθημερινότητα ενός παχύσαρκου παιδιού και τις στιγμές που το δυσκολεύουν περισσότερο μέσα στην μέρα του. Εδώ θα μπορούσαμε να βάλουμε και ένα πρακτικό κομμάτι το οποίο έχει να κάνει με τις κινήσεις που δυσκολεύουν το δικό μας ακροατήριο μέσα στην μέρα του και όλοι μαζί να προσπαθούμε να ανταπεξέλθουμε στις κινήσεις αυτές αλλά και να βρούμε λύσεις για να διευκολυνθεί το κοινό μας. Ωστόσο μπορούμε να βάλουμε και κάτι σαν εργασία εδώ για τα παιδιά. Αυτή θα έχει ως εξής, θα πρέπει τα κάθε παιδί να ψάξει να βρει φωτογραφίες ανθρώπων που ήταν παχύσαρκοι και τώρα έχουν χάσει πολλά κιλά. Η διαφορά θα πρέπει να γίνεται εύκολα αντιληπτή στις εικόνες από το πριν και το μετά.

Μάθημα 3ο : Νοσήματα που προκαλούνται από την παχυσαρκία

 Όπως αναφέραμε και παραπάνω η παχυσαρκία μπορεί να προκαλέσει σοβαρά νοσήματα στον οργανισμό μας, ακόμα και να τον οδηγήσει στο θάνατο. Πολύ σημαντική ασθένεια η οποία δεν έχει άμεσα συμπτώματα είναι αυτή της καρδιάς. Προβλήματα στην καρδιά μπορούν να προκληθούν από το διαβήτη, από την υπέρταση και από την υψηλή χοληστερόλη τα οποία παρατηρούνται σε τέτοια άτομα. Το πιο σύνηθες φαινόμενο είναι η καρδιακή ανεπάρκεια και η παχυσαρκία είναι ίσως ο μόνος παράγοντας που οδηγεί σε αυτό. Έρευνες που έγιναν ανακάλυψαν ότι οι παχύσαρκοι έχουν διπλάσιες πιθανότητες να εμφανίσουν καρδιακή ανεπάρκεια απ’ ότι οι άθρωποι με φυσιολογικό βάρος. Ωστόσο ζημιά προκαλείται και στο συκώτι και έτσι εμφανίζεται το λεγόμενο «μη αλκοολικό λιπώδες ήπαρ». Νοσήματα που προκαλούνται από τη συσσώρευση λίπους στο ήπαρ είναι η κίρρωση του ήπατος, η λιπώδη υπατίτιδα ακόμη και ο καρκίνος.

 Σαν σκοπό αυτό το μάθημα είχε την ενημέρωση του κοινού μας για τα προβλήματα που προκαλεί η παχυσαρκία αλλά και να κατανοήσουν τη σοβαρότητα του θέματος. Κύριο μέσο είναι να κρούσουμε τον κώδωνα του κινδύνου ώστε να αντιληφθούνε πως δεν υπάρχει άλλη επιλογή από το να χάσουν κιλά εάν δεν θέλουν να πεθάνουν.

Μάθημα 4ο : Σωστές διατροφικές συνήθειες

 Στο μάθημα αυτό θα γίνει μία ομιλία από έναν διατροφολόγο-διαιτολόγο για το ποιές είναι οι καλές και ποιές οι κακιές διατροφικές συνήθειες των παιδιών στην ηλικία αυτή. Επιπλέον θα γίνει αναφορά και στα αντίκτιπα που έχει η υγιεινή διατροφή στην ζωή μας και στο ότι άμα τρεφόμαστε σωστά μεγαλώνει και το προσδόκιμο ζωής μας. Το πρακτικό μέρος του μαθήματος αυτού θα είναι να πάνε τα παχύσαρκα παιδία στο γραφείο του ειδικού και να βγάλουν ένα πρόγραμμα σωστής διατροφής για ένα μήνα που θα πρέπει να τηρηθεί όμως κατά γράμμα για να αρχίσει η μείωση του βάρους τους. Δεν φτάνει όμως μόνο αυτό αφού θα πρέπει να ασκηθούν για να είναι τα αποτελέσματα πιο εμφανεί. Το μάθημα αυτό θα έχει και πρακτικό μέρος, αυτό θα είναι να φτιάξουν τα παιδιά μια μεγάλη διατροφική πυραμίδα και μέσα να βάλουν φωτογραφίες από φαγητά. Ακόμη το κάθε παιδί θα καταγράψει για μία εβδομάδα τι τροφές κατανάλωσε και μετά όλοι μαζί θα τις συζητήσουμε και θα τα συγκρίνουμε με αυτά που μάθαμε.

Μάθημα 5ο : Άσκηση και διατροφή

 Όπως προαναφέραμε εκτός από την σωστή διατροφή τα αποτελέσματα θα είναι πιο εμφανεί μόνο αν γυμναστούν τα παιδιά αυτά. Σκοπός του μαθήματος αυτού είναι να κατανοήσουν τα παιδιά το πόσο σημαντική είναι η άσκηση για τη ζωή μας και την ευεξία που χαρίζει στο σώμα μας. Γι’ το λόγο αυτό σε συνεργασία με τον γυμναστή του σχολείου κάθε παιδί θα πάρει από ένα ημερίσιο πρόγραμμα γυμναστικής για ένα μήνα. Η άσκηση συνδέεται άμεσα με το κάψιμο θερμίδων αφού μέσω αυτής το άτομο θα καίει περισσότερες θερμίδες απ’ ότι θα λαμβάνει. Στην αρχή θα υπάρξουν προβλήματα στην κίνηση αλλά και απογοητεύσεις μιας και ένα άτομο που δεν έχει μάθει να γυμνάζεται θα ξεκινήσει εντατικά, για να το αποφύγουμε όμως αυτό θα γίνεται και ψυχολογική υποστίρηξη από ειδικούς. Το πρακτικό μέρος του μαθήματος αυτού θα είναι όλοι οι συμμετέχοντες μαζί να συμμετάσχουν σε ένα πρόγραμμα γυμναστικής. Το πρόγραμμα αυτό θα περιλαμβάνει τα εξής: περπάτημα-ζέσταμα 40΄, διατάσεις 10΄, κάποιας μορφής ομαδικό παιχνίδι 15΄, στατικό ποδήλατο-αποθεραπεία 7΄. Πριν γίνουν όλα αυτά θα πρέπει ο κάθε συμμετέχοντας να έχει χαρτί από γιατρό ότι του επιτρέπεται η άσκηση.

Μάθημα 6ο : ψυχολογική υποστίρηξη παχύσαρκων παιδιών

 Πολύ σημαντική είναι ωστόσο και η ψυχολογική υποστίρηξη των ατόμων που πάσχουν από παχυσαρκία και έχουν μπει σε πρόγραμμα μείωσης βάρους. Η ψυχολογία του ατόμου παίζει σημαντικότατο ρόλο στο πόσο γρήγορα θα χάσει τα παραπάνω κιλά που έχει. Εδώ μπορούν να γίνουν μερικές συναντήσεις όλων μαζί των ασθενών και να μοιραστούν τους φόβους τους, τα άνχη τους ακόμα και της ρατσιστικές συμπεριφορές που δέχτηκαν. Ωστόσο μπορεί όποιος θέλει να κάνει και μερικές προσωπικές συναντήσεις με τον ψυχολόγο για καλύτερα αποτελέσματα. Το πρακτικό κομμάτι του μαθήματος αυτού είναι να γράψει ο καθένας ανώνυμα τους φόβους του και ότι άλλο θέλει και ντρεπόταν να το πει μπροστά σε κόσμο.

Αξιολόγηση του προγάμαμτος:

 Η αξιολόγηση του προγράμματος θα γίνει μέσα από ένα ερωτηματολόγιο που θα συμπληρώσουν οι μαθητές ανώνυμα. Το ερωτηματολόγιο θα αφορά υα οφέλει της άσκησης, την προδιάθεση του ατόμου για παχυσαρκία, την στάση των μαθητών προς την άσκηση και την παχυσαρκία.

Ερωτηματολόγιο:

1. Πόσο συχνά γυμνάζεστε;

Πολύ Λίγο Καθόλου

1. Πόσο σημαντική είναι η άσκηση για εσάς;

Πολύ Λίγο Καθόλου

1. Πόσα λεπτά ασκείσαι κάθε φορά;

30΄ 60΄ 90΄

1. Η άσκηση σε βοθάει στην μείωση του άνχους;

Ναι Όχι Λίγο Καθόλου

1. Είστε ρατσιστές με παχύσαρκα άτομα;

Ναι Όχι

1. Τρως fast food συχνά;

Ναι Όχι

1. Καταναλώνεις τροφές πλούσιες σε λίπη πάνω από 3 φορές την εβδομάδα;

Ναι Όχι

1. Τρώτε ακόμα και αν δεν πεινάτε;

Ναι Όχι

1. Έχετε αυξημένο βάρος;

Ναι Όχι

1. Μετά το γεύμα σας μεσημεριανό-βραδινό θέλετε να φάτε κάποιο γλυκό;

Ναι Όχι