**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΜΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**

**ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

**ΕΡΓΑΣΙΑ: ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

**ΟΝΟΜΑ:** Ζαχείλα Κωνσταντίνα

**ΑΕΜ:** 0711015

**ΜΑΘΗΜΑ:** ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

**Τίτλος Προγράμματος:** Παχυσαρκία η Μάστιγα της εποχής.



***ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ***

Αρκετά σημαντικό είναι να αναφερθεί πως τα άτομα με τα οποία θα ασχοληθούμε είναι στην προεφηβεία και στην εφηβεία, ηλικίας, δηλαδή 10-15 ετών. Αυτό το συγκεκριμένο πρόγραμμα θα πραγματοποιηθεί σε σχολεία Δημοτικού και Γυμνασίου. Ο σκοπός του, είναι η πρόληψη της παχυσαρκίας επειδή, τα παιδιά σε αυτή την ηλικία παρασύρονται πιο εύκολα διότι δεν είναι κάτω από την επίβλεψη του γονέα τους. Βέβαια, το γεγονός ότι λείπουν από το σπίτι πολλές ώρες λόγω των σχολικών και εξωσχολικών υποχρεώσεων παίζει σημαντικό ρόλο σ’ αυτό. Πιο συγκεκριμένα, ο σκοπός αυτού του προγράμματος είναι να μάθουν οι μαθητές με ποιο τρόπο θα στραφούν σ’ έναν υγιεινό τρόπο ζωής, για να μην φτάσουν στο σημείο της παχυσαρκίας, το οποίο έχει πολλές σωματικές επιπτώσεις αλλά και αρκετές φορές και ψυχολογικές. Έτσι οι μαθητές θα μάθουν κάποια βασικά πράγματα για την παχυσαρκία, θα βελτιώσουν τις γνώσεις τους και θα αντιληφθούν καλύτερα τις βλάβες που μπορεί να προκαλέσει στην υγεία τους. Κατά την διάρκεια αυτού του προγράμματος, θα υπάρχουν μέσα στην αίθουσα μερικά παχύσαρκα άτομα, για να δούνε και οι υπόλοιποι μαθητές πόσο δύσκολο είναι η καθημερινότητα αυτών των ατόμων να κάνουν διάφορα καθημερινές τους συνήθειες και τέλος, θα προβληθούν στην αίθουσα κάποιες φωτογραφίες ή βίντεο με διάφορα όργανα ενός παχύσαρκου ατόμου.

***ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ***

* Αύξηση της σωματικής δραστηριότητας
* Υιοθέτηση υγιεινού τρόπου ζωής και κυρίως υγιεινής διατροφής
* Να υπάρχει καλή συνεργασία του γονέα με του παιδιού
* Εκμάθηση του γονέα στο παιδί του, την πρόχειρη ετοιμασία φαγητού (π.χ σαλάτα, τοστ), όταν αυτός λείπει το παιδί να μην φάει κάτι που είναι ανθυγιεινό.
* Να μην έχουν οι γονείς σαν αντάλλαγμα το φαγητό για να επιβραβεύσουν τα παιδιά τους.
* Να μάθουν τα παιδιά να αγαπούν το σώμα τους και να μην φέρονται με ρατσιστικό τρόπο προς τα παχύσαρκα άτομα.

***ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ***

Αυτό το πρόγραμμα έχει φτιαχτεί επειδή η παιδική και εφηβική παχυσαρκία έχει γίνει πλέον η μάστιγα της εποχής. Γι’ αυτό το λόγο λοιπόν τα παιδιά θα πρέπει να είναι ενημερωμένα πλήρως για το συγκεκριμένο θέμα. Η εφαρμογή του προγράμματος θα πρέπει να είναι στα συγκεκριμένα άτομα, επειδή σε αυτές τις ηλικίες τα παιδιά έχουν αρκετές καθημερινές υποχρεώσεις, οι οποίες τους αναγκάζουν να λείπουν πολλές ώρες από το σπίτι άρα και κάτι θα πάρουν να φάνε απ’ έξω, τα οποία είναι σίγουρο ότι θα είναι και ανθυγιεινά. Όπως για παράδειγμα μερικά ανθυγιεινά φαγητά είναι τα junk food, ο γύρος κλπ. Είναι πολύ σημαντικό να τονίσουμε, ότι ο μεταβολισμός του παιδιού στην εφηβεία αλλάζει επειδή είναι στο μεταβατικό στάδιο που το κορίτσι γίνεται γυναίκα και τα αγόρια γίνονται άντρες. Όπως είναι γνωστό, στην εφηβεία στις κοπέλες έρχεται η πρώτη τους έμμηνος ρύση και τα σώματά τους αλλάζουν, με συνέπεια πολλές κοπέλες να παχαίνουν και φτάνουν στο σημείο να γίνονται υπέρβαρες αλλά και κατά συνέπεια παχύσαρκες. Η παχυσαρκία βέβαια, οφείλεται σε πολλούς παράγοντες όπως είναι :

* Η κληρονομικότητα
* Η φυσική δραστηριότητα
* Ψυχολογικοί παράγοντες
* Περιβαλλοντικοί παράγοντες
* Λήψη κάποιων φαρμάκων

Άρα η εφηβική ηλικία είναι πολύ κρίσιμη για τα παιδιά και πρέπει να γνωρίζουν τις επιπτώσεις που έχουν, όπως και οι παράγοντες της παχυσαρκίας είναι αρκετά αναγκαίοι για το πρόγραμμα αυτό.

***ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ***

* Η εκπαίδευση και ευαισθητοποίηση των παιδιών, των γονέων και των δασκάλων και η βελτίωση των διατροφικών συνηθειών και των συνηθειών σωματικής άσκησης των παιδιών και της οικογένειας.
* Η συμβολή στην επίτευξη αλλαγών ως προς τις συνθήκες σίτισης (κυλικεία) και τον τρόπο υλοποίησης του μαθήματος φυσικής αγωγής στο χώρο του σχολείου.
* Η σύνδεση των δραστηριοτήτων Αγωγής υγείας, διατροφής και φυσικής αγωγής με τις κοινωνικές ανάγκες, ως ένα μέσο επίτευξης φυσιολογικής ανάπτυξης των παιδιών και πρόληψης της παχυσαρκίας.
* Ο σχεδιασμός ενός προγράμματος αγωγής υγείας, το οποίο θα υλοποιηθεί στο χώρο του σχολείου και θα στοχεύσει στην αλλαγή των γνώσεων, αντιλήψεων και στάσεων των παιδιών και των οικογενειών τους που σχετίζονται με το σωματικό βάρος.
* Η εφαρμογή και η αξιολόγηση του προγράμματος και η συγγραφή εισηγητικής έκθεσης και σχετικών προτάσεων για το Υπουργείο Υγείας-Υπουργείο Παιδείας ως προς την αποτελεσματικότητα του προγράμματος και τον τρόπο βελτίωσης αυτών των δράσεων, ώστε να καταστεί δυνατή η βελτιστοποίηση της αποτελεσματικότητας τους και η επέκταση τους στο σύνολο των σχολείων σε όλη την επικράτεια.

***ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ***

**1Ο Μάθημα**

**Η υιοθέτηση του υγιεινού τρόπου ζωής-υγιεινής διατροφής :** αυτό το μάθημα βοηθάει στην ενημέρωση των μαθητών για το πόσο σημαντικό είναι να τρεφόμαστε υγιεινά και τι οφέλη έχει αυτό στην υγεία μας (πολλά γεύματα με λίγες θερμίδες, πολύ νερό), να μην καπνίζουν, να μην καταναλώνουν αλκοόλ). Μέσα-Μέθοδοι: σύντομη διάλεξη, διατροφικά τεστ σε σχέση με την διατροφική πυραμίδα και με τις βιταμίνες, πρωτεΐνες, λίπη, υδατάνθρακες (κατάλληλες ποσότητες που πρέπει να λαμβάνουμε ημερησίως. Σε ομάδες: κολάζ με φωτογραφίες κατά της παχυσαρκίας, δημιουργία κουΐζ γνώσεων με θέμα τις επιπτώσεις της παχυσαρκίας στον άνθρωπο.

**2Ο Μάθημα**

**Συμπεριφορά και στάση του γονέα:**

Θα πρέπει οι γονείς να μην υπόσχονται ως αντάλλαγμα το φαγητό για να κάνει κάτι που θέλουν το παιδί τους διότι αυτός είναι ένας πολύ εύκολος τρόπος για να πάρει το παιδί κιλά γιατί η ανταμοιβή συνήθως για κάτι γίνεται με κάτι γλυκό που αρέσουν πολύ στα παιδιά. Μέσα-Μέθοδοι: διάλεξη για την προτροπή του γονέα να ανταμείψει με άλλα μέσα το παιδί (με μια βόλτα στην παιδική χαρά για παιχνίδι, να παίξει μισή ώρα το αγαπημένο του video game, μια έξοδο με τους φίλους του για σινεμά το σαββατοκύριακο), εικόνες για το πόσο κακό μπορεί να κάνουν έτσι στο παιδί τους το οποίο μπορεί να είναι και χρόνιο ( εμφάνιση παιδικού διαβήτη).

**3Ο Μάθημα**

**Η μεταλαμπάδευση του γονέα στην μαγειρική του παιδιού**

Η εκμάθηση του γονέα στο παιδί για να κάνει ένα πρόχειρο υγιεινό γεύμα (π.χ σαλάτα) εάν ο γονέας εργάζεται ή λείπει από το σπίτι για να μην φάει το παιδί κάτι που είναι πλούσιο σε θερμίδες και ανθυγιεινό. Συχνό είναι το φαινόμενο τα παιδιά όταν λείπει κάποιος απ ΄ το σπίτι να μην φτιάχνουν κάτι γρήγορο και υγιεινό αλλά να καταφεύγουν στην εύκολη λύση και να παίρνουν κάτι απ ΄ έξω. Έτσι λοιπόν μαθαίνουμε στο παιδί ότι είναι πολύ εύκολο να φτιάξει κάτι υγιεινό για να φάει. Μέθοδοι-Μέσα: ομιλία με τα οφέλη της σωστής διατροφής, εικόνες και βίντεο μαγειρικής.

**4Ο Μάθημα**

**Η συνεργασία του παιδιού με τον γονέα:**

το παιδί και ο γονέας πρέπει να συνεργάζονται μεταξύ τους διότι ο γονέας πρέπει να μάθει στο παιδί από όταν είναι σε μικρή ηλικία τι είναι καλό να τρώει και τι όχι και να μην τρώει junk food. Έτσι το παιδί μαθαίνει σε έναν συγκεκριμένο τρόπο ζωής και έχει τη κατάλληλη στήριξη. Μέσα-Μέθοδοι: διάλεξη από κάποιον διατροφολόγο για το τι είναι καλό να τρώει το παιδί, παράδειγμα εβδομαδιαίου διαιτολογίου, βίντεο με παιδιά ανά τον κόσμο που γίνονται παχύσαρκα σε λιγότερο από 5 μήνες.

**5Ο Μάθημα**

**Τα παιδιά να αγαπούν τον εαυτό τους και το σώμα τους:**

Τα παιδιά θα πρέπει να προσπαθούν για το καλύτερο και να μην φέρονται ρατσιστικά προς τα παχύσαρκα άτομα. Η ηλικία με την οποία πραγματοποιούμε το πρόγραμμα είναι αρκετά δύσκολη. Προσπαθούμε να μάθουμε στο παιδί να αγαπάει τον εαυτό του και τους γύρω του. Να μάθει ότι και τα παχύσαρκα άτομα έχουν δικαίωμα στη ζωή και να μην τα βάζει στο περιθώριο γιατί μετά εκτός από προβλήματα σωματικά-οργανικά που έχουν αυτά τα άτομα αποκτούν και προβλήματα με την ψυχολογία και ψυχοσύνθεση τους. Μέθοδοι-Μέσα: διάλεξη από κάποιον ψυχολόγο που θα μιλήσει για το πώς μπορούμε να τα έχουμε ¨καλά¨ με τον εαυτό μας και τι πρέπει να κάνουμε εάν ήμασταν παχύσαρκοι και έχουμε μπει σε ένα πρόγραμμα για να χάσουμε κιλά. Αξιοσημείωτο είναι ότι τα άτομα αυτά έχουν πολλές ψυχολογικές διακυμάνσεις.

**6Ο Μάθημα**

**Αναλυτική περιγραφή του σχεδίου μαθήματος:**

Η αύξηση σωματικής δραστηριότητας. Σωματική δραστηριότητα μπορούμε να κάνουμε παντού. Όπως στο σχολείο, στη θάλασσα, στο βουνό, στο σπίτι και αλλού. Ο καθένας επιλέγει ότι του αρέσει για να νιώθει άνετα και οικεία. Παρά όμως τις σχετικές ευκαιρίες που υπάρχουν, τόσο εντός όσο και εκτός του σχολείου, πολλοί έφηβοι δεν έχουν τακτική σωματική δραστηριότητα και έτσι φτάνουμε στα ανεπιθύμητα αποτελέσματα. Άτομα που είναι παχύσαρκα πρέπει να κάνουν άσκηση καθημερινά. Πρέπει να μάθετε να λέτε όχι σε κάποιον που σας προσφέρει να φάτε κάτι ανθυγιεινό και να μάθετε και σε άλλους να μην τρώνε τρόφιμα με θερμίδες που δεν τους προσφέρουν τίποτα. Η σωματική άσκηση αυξάνει τη καλή λειτουργικότητα του οργανισμού και το άτομο έχει καλή ψυχολογία και διάθεση. Μέσα από την άσκηση φτιάχνει το σώμα του και σιγά σιγά αρχίζει και του αρέσει η αλλαγή που βλέπει καθώς επίσης το άτομο κοινωνικοποιείται κάνοντας νέους φίλους. Το άτομο πρέπει να κάνει τουλάχιστον 60 λεπτά άσκησης τη μέρα. Μέθοδοι-Μέσα: διάλεξη για τα οφέλη της άσκησης, εύρεση δείκτη δραστηριότητας στη προκειμένη περίπτωση αερόβια άσκηση, πρόγραμμα με αερόβιες ασκήσεις από καθηγητή φυσικής αγωγής (περπάτημα, χαλαρό τρέξιμο, ποδήλατο, κολύμβηση κ.α. , αποφεύγουμε το γρήγορο τρέξιμο σε παχύσαρκα άτομα γιατί μπορεί να δημιουργηθούν καρδιολογικά προβλήματα). Ακόμη, δείχνουμε στους μαθητές φωτογραφίες και βίντεο με αθλητές είτε Έλληνες είτε ξένους για να τους υιοθετήσουν ως πρότυπα και να προσπαθήσουν να τους μιμηθούν και τέλος διάφορα παιχνίδια γνώσεων με αθλήματα ή και σωματικής δραστηριότητας (τέτοια παιχνίδια υπήρχαν στο μάθημα της Ολυμπιακής Παιδείας). Στη διάλεξη για τα οφέλη της άσκησης θα πρέπει να τονίσουμε ότι η άσκηση σε συνδυασμό με την υγιεινή διατροφή καταπολεμά την παχυσαρκία. Έχουμε και σωματικά-οργανικά οφέλη μέσα από την άσκηση αλλά και ψυχολογικά. Αυτά είναι: βελτίωση της στάσης του σώματος, βελτίωση καρδιαγγειακού συστήματος, υγιεινός τρόπος ζωής και διατροφής, μείωση εμφάνισης χρόνιων παθήσεων, μείωση άγχους βελτίωση, βελτίωση απόδοσης, βελτιωμένη αυτοπεποίθηση επειδή το άτομο βλέπει το σώμα του να αλλάζει. Οι δραστηριότητες-ασκήσεις που θα κάνουν οι μαθητές για την καταπολέμηση της παχυσαρκίας είναι: προθέρμανση περπάτημα 45 λεπτά, διατάσεις, κύριο μέρος κολύμβηση 3-10λεπτα με διαλείμματα των 3 λεπτών, αποθεραπεία με ποδήλατο 30 λεπτά, διατάσεις. Οι ασκήσεις θα είναι μέτριας έντασης διότι η άσκηση υψηλής έντασης είναι επικίνδυνη για τα άτομα που είναι παχύσαρκα λόγω διάφορων παθήσεων που μπορεί να έχουν. Ο καθηγητής φυσικής αγωγής οπωσδήποτε πριν αρχίσει να γυμνάζει κάποιον πρέπει να του έχει ζητήσει να εξετασθεί από ιατρό για να δει αν είναι υγιείς ή πάσχει από κάτι έτσι ώστε να προσαρμόσει το πρόγραμμα όσο το δυνατόν καλύτερα.

***ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ***

η αξιολόγηση του προγράμματος αποτελεσματικά θα γίνει με κάποια ερωτηματολόγια που θα μοιραστούν στα παιδιά για να τα συμπληρώσουν. Το ερωτηματολόγιο θα περιέχει ερωτήσεις σε σχέση με τα οφέλη της άσκησης, με την προδιάθεση της παχυσαρκίας, με τη στάση των μαθητών προς την άσκηση και τέλος με τη στάση των μαθητών προς την παχυσαρκία.

Ερωτηματολόγιο: κύκλωσε αυτό που πιστεύεις και αυτό που κάνεις.

1. Πόσο σημαντική θεωρείς την άσκηση;

Πολύ; Λίγο; Καθόλου;

1. Πόσες φορές γυμνάζεσαι την εβδομάδα;

Μία; Τρεις; Πέντε; Καμία;

1. Πόσα λεπτά γυμνάζεσαι κάθε φορά ;

20; 40; 60; Παραπάνω;

1. Η άσκηση μειώνει το άγχος;

Ναι; Όχι;

1. Η άσκηση βελτιώνει τη στάση του σώματος;

Ναι; Όχι;

1. Η άσκηση μειώνει τις χρόνιες παθήσεις;

Ναι; Όχι;

1. Μέσα από την άσκηση κοινωνικοποιείσαι;

Ναι; Όχι;

1. Επισκέπτεστε Fast Food πάνω από 2 φορές την εβδομάδα;

Ναι; Όχι;

1. Προτιμάτε τα πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα;

Ναι; Όχι;

1. Καταναλώνετε γλυκά-παγωτά πάνω από 3 φορές την εβδομάδα;

Ναι; Όχι;

1. Οι συναισθηματικές εντάσεις σας εκφράζονται και εκτονώνονται συνήθως με κατανάλωση φαγητού - γλυκών;

Ναι; Όχι;

1. Τρώτε ακόμη κι όταν δεν πεινάτε;

Ναι; Όχι;

1. Έχετε αυξημένο βάρος;

Ναι; Όχι;

1. Συνήθως μετά το φαγητό θέλετε και καταναλώνεται κάποιο γλυκό ή παγωτό;

Ναι; Όχι;

1. Μετά από υπερκατανάλωση παχυντικών τροφών συνήθως νιώθετε τύψεις;

Ναι; Όχι;

1. Είστε ρατσιστές με τα άτομα που είναι παχύσαρκα;

Ναι; Όχι;

1. Φέρεστε ρατσιστικά στα άτομα που είναι παχύσαρκα; (π.χ δεν θέλετε ένα άτομο παχύσαρκο στην παρέα σας)

Ναι; Όχι;