**ΠΕΤΡΟΥ ΧΑΡΟΥΛΑ ΑΕΜ.: 0712092**

 **ΤΙΤΛΟΣ**: **ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ**.

 Τα άτομα τρίτης ηλικίας, ενώ μπορούν και παραμένουν ενεργά μέχρι και την ηλικία των 90 ετών, στην πλειοψηφία τους δεν ασκούνται διότι είτε αισθάνονται πολύ μεγάλοι σε ηλικία ή πολύ αδύναμοι για να ασκηθούν, είτε πιστεύουν ότι η κατάσταση της υγείας τους δεν τους επιτρέπει να εκτελούν έντονη δραστηριότητα. Είναι απαραίτητο όμως οι ηλικιωμένοι να ακολουθούν προγράμματα άσκησης καθώς υπάρχουν οφέλη για την σωματική αλλά και την ψυχική τους υγεία. Η άσκηση δρα καταλυτικά στους επιβιώσαντες από εγκεφαλικό επεισόδιο και σε όσους πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη ενώ αυξάνει τις πιθανότητες για μακροζωία και συμβάλει αποφυγή άλλων ασθενειών.

 Λαμβάνοντας υπόψη τα προαναφερθέντα σχεδιάζεται ένα πρόγραμμα για τον τοπικό οίκο ευγηρίας, όπου πολλοί ηλικιωμένοι είναι πιθανό να πάσχουν από κάποια νόσο ή και κατάθλιψη. Από μελέτες γνωρίζουμε ότι η άσκηση δεν χρειάζεται να είναι επίπονη, ότι οι ηλικιωμένοι κάθε ηλικίας μπορούν να ασκούνται με ασφάλεια και ότι τα οφέλη της άσκησης για τους ηλικιωμένους υπερβαίνουν κατά πολύ τους κινδύνους. Ένα τέτοιο πρόγραμμα είναι καλό να ξεκινήσει με απλούς βραχυπρόθεσμους στόχους και σε με μια συγκεκριμένη ομάδα ώστε να μπορέσουμε να διακρίνουμε τα αποτελέσματα του με την πάροδο του χρόνου. Η ομάδα που έχει επιλεχθεί είναι αυτή των ατόμων που πάσχουν από κάποια μορφή άνοιας καθώς η σωματική άσκηση μπορεί να μειώσει κατά 30% έως 40% τον κίνδυνο προσβολής των ηλικιωμένων από τη νόσο του Αλτσχάιμερ. Στο πρόγραμμα θα ενταχθούν οι σημαντικότερες μορφές άσκησης όπως το περπάτημα, η πεζοπορία, το ελαφρύ τρέξιμο, η αεροβική γυμναστική, το κολύμπι και δραστηριότητες που έχουν το στοιχείο του διασκεδαστικού ανταγωνισμού όπως το σκάκι και άλλα επιτραπέζια παιχνίδια. Η άσκηση μπορεί να καταπολεμά την νόσο του Αλτσχαιμερ και άλλες μορφές άνοιας εφόσον με αυτή βελτιώνεται η ροή του αίματος και η παροχή οξυγόνου στον εγκέφαλο.

* Η καθημερινότητα γίνεται πιο ενδιαφέρουσα με έναν πρωινό περίπατο στην παραλία ή στο κοντινότερο πάρκο της περιοχής. Κοντά στην φύση τα άτομα δεν στρεσάρονται τόσο και το εξωτερικό περιβάλλον, ο ήλιος και ο καθαρός αέρας επιδρά στην ψυχική τους γαλήνη. Ένας περίπατος τρεις φορές την εβδομάδα είναι απαραίτητος και σταδιακά πρέπει να υπάρχει αύξηση του χρόνου.

 Ακόμη είναι σημαντικό να δοθεί προσοχή στην επικοινωνία μεταξύ των ηλικιωμένων. Κατά το βάδισμα οι ηλικιωμένοι χρειάζεται να μπορούν να μιλήσουν ώστε να μην νιώθουν ζαλάδα επικεντρώνοντας στην ένταση του βαδίσματος. Εναλλακτικά μπορεί να χρησιμοποιηθεί το στατικό ποδήλατο και οι πεζοπορίες γιατί είναι ακόμη μια μορφή άσκησης για την βελτίωση της αντοχής των ασθενών.

* Αδιαμφισβήτητα το νερό έχει ευεργετικές ιδιότητες για τον άνθρωπο. Βάσει αυτού το πρόγραμμα θα συμπεριλαμβάνει κολυμβητικές δραστηριότητες έως και τρεις φορές την εβδομάδα. Το κολύμπι δεν είναι μόνο ένα θερινό σπορ, αλλά με τις κατάλληλες προϋποθέσεις οι ηλικιωμένοι μπορούν να κολυμπούν όλες τις εποχές του χρόνου για τη βελτίωση του μυοσκελετικού, του κυκλοφορικού και του καρδιοαναπνευστικού συστήματος. Η πισίνα έχει μεγάλη γκάμα ασκήσεων που ταιριάζει απόλυτα με ανθρώπους μεγάλης ηλικίας και αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι υπάρχει η άνωση, άρα εξάλειψη της πιθανότητας των πτώσεων. Καθώς τα ευρύτερα προβλήματα που μπορεί να έχει ένας ηλικιωμένος είναι πόνοι στις αρθρώσεις και στο μυϊκό σύστημα, αυξημένη αρτηριακή πίεση και κατάθλιψη, μέσω της κολύμβησης όλα αυτά μπορούν να μειωθούν.

 Αρχικά, ο πόνος στις αρθρώσεις και στο μυϊκό σύστημα αφού μέσω της άνωσης το σκελετικό σύστημα δεν επιβαρύνεται και οι κραδασμοί στις αρθρώσεις δεν υπάρχουν, άρα μηχανικά δεν υπάρχει πόνος και δεν υπάρχει κίνδυνος για κάταγμα η κάκωση αρθρώσεων. Το μυϊκό σύστημα ενδυναμώνεται χωρίς να έχουμε καταπόνηση, διότι πάντα όταν γυμνάζουμε ένα σημείο ή όλο το σώμα με τη βαρύτητα υπάρχει τουλάχιστον μια μικρή καταπόνηση, ενώ αντίθετα η ενδυνάμωση στο νερό γίνεται ορθότερα.

Επιπροσθέτως καθώς πολλοί από άνθρωποι μετά από μια ηλικία παρουσιάζουν αυξημένη πίεση - σε έρευνες έχει βρεθεί ότι η κολύμβηση μειώνει την αυξημένη πίεση αισθητά, με την προϋπόθεση ότι οι ηλικιωμένοι κολυμπούν συστηματικά.

 Επίσης, είναι βασικό να αναφέρουμε ότι η κατάθλιψη μαστίζει την τρίτη ηλικία και σε αυτό το πρόβλημα το κολύμπι μπορεί να βοηθήσει με το βασικό στοιχείο, του ότι αυξάνει τις ενδορφίνες που είναι υπεύθυνες για τα ευχάριστα συναισθήματά μας, άρα αυτό συνεπάγεται μείωση του ποσοστού της κατάθλιψης.

 Για να είναι ωφέλιμη η άσκηση στα ηλικιωμένα άτομα, θα πρέπει να έχει συχνότητα περίπου 3 φορές την εβδομάδα. Επίσης θα πρέπει να είναι επαρκής ως προς την διάρκεια εκγύμνασης σε κάθε συνεδρία, δηλαδή να κυμαίνεται από 15 έως 60 λεπτά ανάλογα με την φυσική επάρκεια του ηλικιωμένου και την κατάσταση υγείας του. Ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δίνεται στην προθέρμανση και την αποθεραπεία ενώ το ασκησιολόγιο πρέπει να είναι χαλαρό και ευχάριστο με αεροβικό χαρακτήρα. Για την ασφάλεια των ασκούμενων φροντίζουμε η προσαρμογή της άσκησης να ανταποκρίνεται στις ανάγκες και τις δυνατότητές τους, η δραστηριότητα να πραγματοποιείται 4 περίπου ώρες μετά το γεύμα, οι προπονητικές μονάδες να περιλαμβάνουν μεγάλα διαλείμματα και οδηγός μας να είναι ο ψυχαγωγικός χαρακτήρας της άσκησης.

* Το Pilates είναι ένας ήπιος τρόπος εκγύμνασης κι έτσι δεν αποκλείει τη συμμετοχή των ανθρώπων της τρίτης ηλικίας. Ένα από τα βασικότερα προβλήματα που αντιμετωπίζει ένας άνθρωπος που δεν έχει γυμναστεί για χρόνια και ενδεχομένως να έχει και σωματικά προβλήματα, είναι η ανασφάλεια που έχει με το σώμα του. Μέσω των ασκήσεων του Pilates μπορούν οι άνθρωποι της τρίτης ηλικίας να γυμναστούν, να δυναμώσουν και να νιώσουν πιο σίγουροι με το σώμα τους. Εστιάζοντας στην σπονδυλική στήλη ενδέχεται να βελτιωθεί η κίνηση και η στάση του σώματος των ηλικιωμένων καθώς θα μπορούν να την ελέγχουν. Είναι σημαντικό καθώς ένα άτομο γερνάει, να διατηρεί τη δύναμη του σε ένα επίπεδο, διότι αποκτά ζωτική σημασία για την υγεία, τις λειτουργικές ικανότητες και την ικανότητα να ζει χωρίς βοήθεια.
* Η Τρίτη ηλικία διακρίνεται από την ανάγκη της για φροντίδα αφού οι δυνατότητες των ατόμων σε αυτό το στάδιο είναι περιορισμένες. Στο σημείο αυτό προσθέτουμε μαθήματα γιόγκα, όπου οι ασκήσεις περιλαμβάνουν βασικές κινήσεις που ένα άτομο χρησιμοποίει στην καθημερινότητά του. Μελέτες έχουν δείξει πως η γιόγκα είναι μια ιδανική μορφή άσκησης για την τρίτη ηλικία καθώς το σώμα γυμνάζεται με ήπιες και ασφαλείς κινήσεις. Ο οργανισμός, μέσα από μια σειρά ασκήσεων, αναπνοών και διαλογισμού, αναζωογονείται και ο εγκέφαλος οξυγονώνεται. H συγκεκριμένη μορφή άσκησης μπορεί να εφαρμοστεί σε κάθε ηλικία έχοντας υπόψη τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της ομάδας που ασκείται. Με τη γιόγκα οι ηλικιωμένοι αποκτούν ευκινησία και βελτιώνουν τη στάση του σώματος, αισθάνονται λιγότερο πόνο στις αρθρώσεις, αποβάλλουν το άγχος, ενώ έχει παρατηρηθεί πως βοηθά στις αϋπνίες.
* Λίγες μόνο ώρες χορού εβδομαδιαίως είναι αρκετές ώστε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας να διασφαλίσουν τη σωματική τους υγεία. Η ήπια αεροβική άσκηση μπορεί αποδεδειγμένα να συμβάλει στη μείωση του κινδύνου σωματικών και ψυχικών ασθενειών και ατυχημάτων, και γενικότερα στη δημιουργία ενός καλύτερου βιοτικού επιπέδου.

Ποιο συγκεκριμένα, μισή ώρα χορού περιλαμβάνει ποικίλες ασκήσεις που βελτιώνουν τη λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος, δυναμώνουν την καρδιά και προλαμβάνουν ασθένειες όπως ο διαβήτης και η οστεοπόρωση. Παράλληλα, η άσκηση των μυών και των οστών βελτιώνουν την ευλυγισία και την ισορροπία του μαθητή, μειώνοντας τους τραυματισμούς από τραβήγματα και πτώσεις, ενώ με την εκμάθηση καινούριων βημάτων ενισχύεται η εγκεφαλική δραστηριότητα, μειώνοντας τον κίνδυνο εμφάνισης άνοιας ή Αλτσχάιμερ.

Σημαντικότερα όμως, από τα σωματικά οφέλη που προσφέρει ο χορός στους ηλικιωμένους, είναι τα κοινωνικά οφέλη.

* Η πνευματική άσκηση μπορεί να περιορίσει τα προβλήματα μνήμης στους ηλικιωμένους. Ένα από τα βασικά πλεονεκτήματα των επιτραπέζιων παιχνιδιών (σκάκι, τράπουλα, παζλ, τάβλι) είναι ότι μειώνεται ο κίνδυνος της γνωστικής εξασθένησης, που σχετίζεται με την άνοια και το Αλτσχάιμερ. Τα επιτραπέζια παιχνίδια βοηθούν τον εγκέφαλο να διατηρήσει και να οικοδομήσει τις γνώσεις ως τα βαθιά γεράματα. Ενώ στους ηλικιωμένους φαίνεται περισσότερα το όφελος από τα επιτραπέζια παιχνίδια, ποτέ δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι όσο πιο νωρίς ξεκινήσουμε να τα παίζουμε τόσο μεγαλύτερα οφέλη θα έχουμε.

Θέλοντας να αξιολογήσουμε το πρόγραμμα μας, θα πρέπει ανά διαστήματα οι ασκούμενοι να λαμβάνουν κάποια ερωτηματολόγια όπου θα αποτυπώνεται η άποψη τους αλλά και η πρόοδος τους. Με αυτόν τον τρόπο θα υπάρχει η δυνατότητα να βρεθούν πιθανόν λάθη και να δοθεί μεγαλύτερη σημασία σε κάποια μέρη του προγράμματος που ίσως δεν έχει δοθεί η απαραίτητη προσοχή. Βάσει των ερωτηματολογίων το πρόγραμμα θα βελτιώνεται και έτσι θα είναι πιο αποτελεσματικό για τους ηλικιωμένους ασκούμενους.

**ΦΑΝΗ ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΥ ΑΕΜ: 0712046**

**Τίτλος: ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ**

 Η παιδική παχυσαρκία είναι μια μάστιγα της εποχής μας . δυστυχώς πολλά παιδιά σε μικρή ηλικία λόγο διαφόρων παραμέτρων έρχονται αντιμέτωποι με αυτή την πάθηση. Το παραπάνω πρόγραμμα έχει ως στόχο την αντιμετώπιση αυτής της κατάστασης και την αποφυγή των συνηθειών , τόσο των διατροφικών όσο και των αθλητικών . Το πρόγραμμα θέλει να φέρει εσπέρας ως στόχους , την αλλαγή των διατροφικών συνηθειών αυτών τον παιδιών όσο και την απόκτηση κάποιου σπορ που εκτός από τα ωφέλει στην υγεία τους , θα τους προσφέρει ευχαρίστηση , ζωντάνια , θα νιώθουν πιο ενεργεί και ικανοί να κάνουν κάτι που δεν έκαναν πριν. Το πρόγραμμα θα εφαρμοστεί σε παιδιά πρώτης γυμνάσιου στον σχολικό χορό σε ώρες έξτρα μαθημάτων.

 Το πρόγραμμα είναι αρκετά σημαντικό να εφαρμοστεί και ιδιαίτερα σε συγκεκριμένες ηλικίες πως αυτή της προεφηβικές αλλά και εφηβεία λόγο ότι σε αυτές τις ηλικίες τα παιδία καταλαβαίνουν αρκετά πράγματα που μπορούν να τα εφαρμόσουν άλλα και έχουν διάφορους προβληματισμούς που μπορεί να βοηθήσει ένα τέτοιου είδους πρόγραμμα . Μέσα από το πρόγραμμα τα παιδιά θα μάθουν να αδάπανε τον εαυτό τους αλλά και να αρχίζουν να τον προσέχουν . Επίσης θα διδαχτούν τα βλαβερά μετέπιπτα σταδία της παχυσαρκίας και το κακό που μπορούν να κάνουν στον οργανισμό τους μετά από κάποια χρόνια . Ακόμα θα ανακαλύψουν την μαγεία τον αθλημάτων και θα καταλάβουν πιο άθλημα είναι για αυτούς .

 Επίσης θα προσπαθήσουν να εφαρμόσουν στην καθημερινότητα τους κάποιες καλές διατροφικές συνήθεις και να απορρίψουν κάποιες άλλες. Ακόμα μέσω του προγράμματος θα προσπαθήσουμε να αποτρέψουμε και μία άλλη μάστιγα και επιδημία της εποχής μας το μπουλιγκ που αυτά τα παιδία το δέχονται καθημερινά λόγο της εξωτερικής τους εμφάνισης. Δηλαδή μέσα από το πρόγραμμα θα ανακαλύψουν πτυχές και θα ασχοληθούν με πράγματα που θα τους προσδώσουν αυτοπεποίθηση και στόχους .

 Τα αποτελέσματα που περιμένουμε μετά την εφαρμογή του προγράμματος είναι πολλά και θετικά προς τα παιδία που θα εφαρμόσουν το πρόγραμμα . Για παράδειγμα η αλλαγή των διατροφικών τους συνηθειών αλλά και αποφυγή των παλιών, ξέροντας πλέον τις επιπτώσεις που θα έχουν στην ζωή τους αν δεν αποτρέψουν την τωρινή τους ρουτίνα . Ακόμα η ενασχόληση τους με κάποιο από τα αθλήματα που θα έρθουν σε επαφή και τέλος η σιγουριά και η σταδιακή αλλαγή της εξωτερικής τους εμφανίσεις.

Σαν πρώτο μάθημα θα τους φέρουμε σε επαφή με την διατροφή. Ο σκοπός του μαθήματος θα είναι να καταγράψουμε τις τωρινές τους διατροφικές συνήθειες να τις αναλύσουμε και να δούμε τα ωφέλει των θρεπτικών συστατικών που προσλαμβάνουν καθημερινά. Επίσης θα μετρήσουμε τα λιπαρά , τις θερμίδες , αλλά και την ποιότητα . Ο σκοπός μας θα είναι τα παιδία να δούνε τις τιμές και να συγκρίνουν με τις φυσιολογικές τιμές ενός μέσου ανθρώπου . Έτσι θα δουν την διαφορά και θα μπορέσουν να μπουν σε αναζήτηση με τον εαυτό τους ώστε να προβληματιστούν . Τα ποσοστά και η σύγκρισης θα τα καταγράφουν και θα τα συγκρίνουν ο καθένας ξεχωριστά καταγράφοντας και τις τελικές τους σκέψεις και παρατηρήσεις .

 Το δεύτερο μάθημα θα είναι η επαφή μας με το άθλημα μπάσκετ. Θα μαζευτούμε στον προαύλιο χώρο του σχολείου και συγκεκριμένα στο γήπεδο μπάσκετ και θα πούμε κάποια πράγματα αρχικά για την ιστορία του μπάσκετ. Μετέπειτα θα δείξουμε τις βασικές κινήσεις του αθλήματος , θα τις επαναλάβουν όλοι οι συμμετέχοντες και τέλος θα παίξουμε μικρά παιχνίδια βόλων και ένα δεκάλεπτο κανονικό αγώνα μπάσκετ. Αφού τελειώσει η ώρα θα καταγράψουν όλοι η συμμετέχοντες τις εντυπώσεις τους και την γνώμη τους για το άθλημα. Επίσης πως νιώθουν μετά από την άσκηση και αν θα το ξαναέκαναν.

 Στο τρίτο μάθημα θα ασχολούμασταν με τους παραδοσιακούς χορούς που είναι μια πιο ήπια μορφή άσκησης. Μαζί με τους συμμετέχοντες του προγράμματος θα διαλέξουμε πέντε χορούς που θα ήθελαν να μάθουν και σιγά και σταδιακά θα αρχίζαμε την εκμάθηση των βημάτων των χορών . Προς το τέλος του μαθήματος θα χωρίζονταν σε δυο ομάδες και που η κάθε ομάδα θα επέλεγε έναν χορό και θα το παρουσίαζε ολοκληρωμένο. Αφού τελειώσει η ώρα θα καταγράψουν όλοι η συμμετέχοντες τις εντυπώσεις τους και την γνώμη τους για τους χορούς . Επίσης πως νιώθουν μετά από τον χορό και αν θα το ξαναέκαναν.

 Στο τέταρτο μάθημα θα ξαναγυρίσουμε πίσω και θα ξανασχολήθουμε με το θέμα της διατροφής . Αυτή την φόρα θα μιλήσουμε για τροφές που μας αρέσουν και δεν μας αρέσουν . θα αναφερθούμε στα σνακ και πόσο καλά ή άσχημα είναι για την διατροφή μας. Ακόμα θα αναφερθούμε στο δείκτη μάζας σώματος και θα βρει ο καθένας τον δικό του συγκρίνοντας τον με τα επιτρεπτά όρια. Τέλος θα μιλήσουμε για το τι μπορεί να προκαλέσει η παχυσαρκία με την πάροδο του χρόνου και τι προβλήματα θα έχουμε στην καθημερινότητα μας αλλά και στην υγεία μας.

 Στο πέμπτο μάθημα θα ασχοληθούμε με τρία αθλήματα του στίβου, τα εκατό μέτρα, την σκυτάλη και την σφαίρα. Εκείνη την μέρα θα πάμε σε ένα κοντινό στάδιο στίβου για να μπορέσουμε να εκτελέσουμε με ασφάλεια τα παραπάνω αθλήματα. Αρχικά θα κάνουμε αναφορές για το κάθε άθλημα σε σχέση με την ιστορία και έπειτα θα δείξουμε την τεχνική του κάθε αθλήματος ξεχωριστά. Οι συμμετέχοντες θα κάνουν κάποιες επαναλήψεις στο κάθε αγώνισμα και στην συνέχεια θα στήσουμε κάτι σαν μικρούς αγώνες καταγράφοντας τις επιδώσεις τους και ανακηρύσσοντας τον νικητή από κάθε αγώνισμα. Τέλος θα καταγράψουν όλοι η συμμετέχοντες τις εντυπώσεις τους και την γνώμη τους για το άθλημα. Επίσης πως νιώθουν μετά από την άσκηση και αν θα το ξαναέκαναν.

 Στο έκτο μάθημα θα ασχοληθούμε με το άθλημα του βόλεϊ. Το μάθημα θα γίνει στο προαύλιο χώρο του σχολείου και συγκεκριμένα το γήπεδο του βόλεϊ. Οι συμμετέχοντες θα διδαχθούν τις βασικές δεξιότητες του αθλήματος και τις εκτελούν σταδιακά σε ομάδες τον δύο ατόμων . Αφού νιώσουν πιο άνετα με το άθλημα θα χωριστούν σε δύο αντίπαλες ομάδες και θα παίξουν έναν μικρό αγώνα μεταξύ τους . Τέλος θα καταγράψουν όλοι η συμμετέχοντες τις εντυπώσεις τους και την γνώμη τους για το άθλημα. Επίσης πως νιώθουν μετά από την άσκηση και αν θα το ξαναέκαναν.

 Αναλυτική περιγραφή του τέταρτου μαθήματος

 Στο τέταρτο μάθημα μιλήσαμε πάλι για την διατροφή . Αρχικά θα αναφερθούμε στις τροφές που μας αρέσουν. Κάθε συμμετέχοντας θα σημειώνει τις τροφές που του αρέσουν και ακριβώς απέναντι κάποια που δεν του αρέσει . Στην συνέχεια θα δούμε τα ωφέλει της κάθε τροφής αρεστής ή μη και θα τα συγκρίνουμε μεταξύ τους. Μετά από αυτό το κάθε παιδί με την βοήθεια του καθηγητή θα προσπαθήσει να αντικατάστησε τις αρεστές τροφές με κάποιες υγιεινές και με περισσότερα θρεπτικά συστατικά. Μετά από αυτό θα επισημάνουμε στα παιδιά ότι κάθε φορά που θα θελήσουν να φάνε κάποιες από τις επιβλαβείς τροφές να προσπαθούν να την αντικαθιστούν όπως κάναμε στο μάθημα . στην συνέχεια θα μιλήσουμε για τα σνακ που είναι μια τροφή που κάθε παιδί αγαπάει. Δυστυχώς όμως τα σνακ είναι πολλές φόρες υπεύθυνα για την παχυσαρκία ή καλύτερα για την αύξηση των κιλών μας. Οπότε πρέπει να μάθουμε να τρώμε συγκεκριμένες ώρες της μέρας και όχι να καταφεύγουμε σε σνακ όλη την ώρα. Συζητάμε με τα παιδιά για τα αγαπημένα τους σνακ και τους συμβουλεύουμε ότι όταν νιώθουν αυτή την επιθυμία να την αντικαθιστούν με κάποιο από τα αγαπημένα τους φρούτα ώστε να παίρνουν βιταμίνες και όχι ακόρεστα λιπαρά . Στην συνέχεια θα μάθουν όλοι οι συμμετέχοντες να μετράνε τον δείκτη μάζας σώματος τους . Αφού κάνουν τους υπολογισμούς θα συγκρίνουν τα ποσοστά τους με τα αναγραφόμενα φυσιολογικά. Αυτό έχει ως σκοπό αφού καλυτερέψουν την διατροφή τους και την άσκηση τους να μπορούν να συγκρίνουν τα αποτελέσματα και να δουν και μετά το πρόγραμμα την διαφορά. Στο τέλος του μαθήματος θα τους παρουσιάσουμε μια διάλεξη που θα αναφέρετε στα προβλήματα της χρόνιας παχυσαρκίας στην εξωτερική μας εμφάνιση αλλά κυρίως στον τρόπο ζωής μας αλλά και στην υγεία μας . Τα παιδία θα μάθουν τους κίνδυνους και τις αρρώστιες που εμφανίζονται λόγο της παχυσαρκίας. Θα συζητήσουν τις απόψεις και τις σκέψεις τους περί το θέμα και ο καθένας θα αναρωτηθεί αν θα ήθελε η υπόλοιπη ζωή του να κυλήσει έτσι. Ακόμα θα αναφέρουμε τα συμπτώματα κάθε ασθένειας και την αποφυγή της . Τέλος θα τους ενθαρρύνουμε να προσπαθήσουν να εφαρμόσουν ότι είπαμε στο μάθημα αλλά και να τα μεταδώσουν σε άλλα άτομα που θα το έχουν ανάγκη.

 Για την αξιολόγηση του προγράμματος και για το πόσο αποτελεσματικό ήταν θα κάνουμε τα έξης κριτήρια . Πριν την αρχή του προγράμματος οι συμμετέχοντες θα συμπληρώσουν ένα ημερήσιο πρόγραμμα διατροφής που κάνουν πριν την συμμετοχή τους στο πρόγραμμα και αν ασχολούνταν με κάποιο άθλημα . Στο τέλος του προγράμματος θα δώσουμε πάλι ένα ίδιο κριτήριο που θα συμπληρώσουν την διατροφή και την άσκηση που κάνανε όλες αυτές τις μέρες που γινόταν το πρόγραμμα. Έτσι θα μπορέσουμε να συγκρίνουμε το πριν και το μετά και να δούμε αν ήταν και πόσο ήταν αποτελεσματικό το πρόγραμμα που εφαρμόσαμε. Αν τους επηρεάσαμε όσο αναφορά την διατροφή τους αλλά και αν τελικά τους προτρέψαμε να ξεκινήσουν κάποιο άθλημα.