**Ονοματεπώνυμο: Ψυρογιάννης Δημήτριος**

**ΑΕΜ: 0712093**

**Πρόγραμμα ενημέρωσης για την παχυσαρκία και την καταπολέμηση της μέσω της άσκησης**

Σκοπός: ενημέρωση μαθητών για την παχυσαρκία και τους κινδύνους που ελλωχεύουν για την υγεία.

* Ενημέρωση για τους κινδύνους της παχυσαρκίας
* Ενημέρωση για την καταπολέμηση παχυσαρκίας μέσω άσκησης
* Αποφυγή παχυσαρκίας μέσω υγιεινής διατροφής

Το πρόγραμμα θα εφαρμοστεί σε τμήματα μαθητών του δημοτικού σχολείου

Η αναγκαιότητα εφαρμογής του προγράμματος είναι σαφής, διότι σύφμωνα με έρευνες που αφορούσαν σε παιδιά που βρίσκονται σε αναπτυξιακές ηλικιες, έδειξαν ότι τα ποσοστά υπερβαρών και παχύσαρκων παιδιών ανάμεσά τους είναι ανησυχητικά υψηλά. Αυτό μπορεί οφείλεται στην έλλειψη άσκησης, στην κακή διατροφή και στην υποκινητικότητα. Συνεπώς, η ενημέρωση των παιδιών της συγκεκριμένης ηλικίας είναι αναγκαία, για να γίνουν γνωστοί οι κίνδυνοι που εγκυμωνεί η παχυσαρκία και η καθιστική ζωή και να υιθετιθεί ένα υγιεινό πρότυπο ζωής στο άμεσο μέλλον. Είναι επίσης σημαντικό να τονιστεί ότι λόγω του νεαρού της ηλικίας των παιδιών, είναι ενδεχομένως πιο δεκτικά στο να ακολουθήσουν ένα πρόγραμμα άσκησης. Επιπλέον, διαθέτουν χρόνο να επενδύσουν στον αθλητισμό και υπάρχουν αυξημένες πιθανότητες να τον ακολουθήσουν δια βιου.

Προσδοκώμενα αποτελέσματα:

Όσο το δυνατόν περισσότερα παιδιά (παχύσαρκα/υπέρβαρα και μη) να ενημερωθούν οσο γίνεται εκτενέστερα για του κινδύνους της καθιστικής ζωης, της έλλειψης άσκησης, και της παχυσαρκίας, και να ενταχθούν σε κάποια αθλητική δραστηριότητα αν δεν το έχουν ήδη κάνει. Επίσης να κατανοήσουν όσο καλύτερα γίνεται πως δομείται και εφαρμόζεται ένα πρόγραμμα άσκησης, ποια τα ευεργετικά του οφέλη, καθώς και τη συνεισφορά του αθλητισμού και της άσκησης στην ομαδικότητα, τη συνεργασία και τον αλληλοσεβασμό. Η ενημέρωση αυτή θα έχει όχι μόνο θεωρητικό, αλλά και βιωματικό χαρακτήρα.

**Μάθημα 1ο :**

Σκοπός: Ενημέρωση μαθητών για τα ποσοστά παχυσαρκίας και τους μελλοντικούς κινδύνους.

Μέσα/Μέθοδοι: Ενημερωτικά βίντεο, φυλλάδια, συζήτηση με τους μαθητές

Ενδεικτική Δραστηριότητα: τρόποι αξιλόγησης του βάρους (μεζούρα, ΔΜΣ)

**Μάθημα 2ο :**

Σκοπός: Ενημέρωση μαθητών για τις διατροφικές συνήθειες και τη συμβολή τους στην υγεία

Μέσα/Μέθοδοι: Συζήτηση, Ενημερωτική διάλεξη

Δραστηριότα: Συμπλήρωση ερωτηματολογίων για την αξιολόγηση της διατροφικής ρουτίνας των μαθητών

**Μάθημα 3ο :**

Σκοπός: Ενημέρωση για την υποκινητικότητα και την καθιστική ζωή και τους μακροπρόθεσμους κινδύνους

Μέσα/Μέθοδοι: Συζήτηση με τους μαθητές, ενημερωτικά βίντεο

Δραστηριότητα: Συμπλήρωση ερωτηματολογίων αξιολόγησης επιπέδων φυσικής δραστηριότητας

**Μάθημα 4ο :**

Σκοπός: Ενημέρωση για τα οφέλη της άσκησης στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας και τη συμβολή της στην υγεία.

Μέσα: Συζήτηση με τους μαθητές, ασκήσεις παιγνιώδους μορφής

Δραστηριότητα: Παιδαγωγικά Παιχνίδια (εισαγωγή στην άσκηση)

**Μάθημα 5ο :**

Σκοπός: Καλύτερη εξοικείωση με τη φιλοσοφία της άσκησης και του αθλητισμού στην πράξη, κατανόηση δομής ενός προγράμματος άσκησης

Μέσα/Μέθοδοι: Βασικό πρόγραμμα άσκησης βασισμένο σε ομαδικό άθλημα

Δραστηριότητα: Ομαδικό παιχνίδι όπου θα συμμετέχουν όλοι μαθητές

**Μάθημα 6ο :**

Σκοπός: Σύνθεση και Εφαρμογή ενός ολοκληρωμένου προγράμματος άσκησης

Μέσα/Μέθοδοι: Σύνθεση ενός προγράμματος άσκησης από τους μαθητές υπό την επιτήρηση του διδάσκοντα και εφαρμογή του προγράμματος αυτού

Δραστηριότητα: Ομαδικό παιχνίδι, ασκήσεις προθέρμανσης αποθεραπείας

**Ανάλυση 3ου Μαθήματος**

**Ενημέρωση για την καταπολέμηση της καθιστικής ζωής και της υποκινητικότητας.**

Μπορούμε αρχικά να παρουσιάσουμε τις τρέχουσες μελέτες που αφορούν τις επιπτώσεις του καθιστικού τρόπου ζωής, που επιβάλλει ο δυτικός κόσμος, στις αναπτυξιακές ηλικίες και γενικότερα στον άνθρωπο. Η παρουσίαση θα γίνει μέσω παιδαγωγικού χαρακτήρα βίντεο για να είναι πιο κατανοητή και ευχάριστη από τους μαθητές. Κατόπιν, θα ακολουθήσει μια συζήτηση με τους μαθητές, στην οποία θα έχουν τη δυνατότητα να κάνουν ερωτήσεις. Στη συνέχεια θα παρουσιαστούν τα ευεργετικά αποτελέσματα της άσκησης σε σωματικό όσο και ψυχολογικό επίπεδο. Οι μαθητές επίσης θα έχουν τη δυνατότητα να συμπληρώσουν ερωτηματολόγια, τα οποία θα αφορούν στα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας μια τυπική εβδομάδα (σχολείο, δραστηριότητες …κλπ). Με βάση σε πόσες δραστηριότητες συμμετέχουν (αθλ. Ομάδες, άσκηση), πόσο κινούνται στο σχολείο και στο σπίτι, τι μέσο χρησιμοποιούν για τις μετακινήσεις τους, πόσες ώρες περνούν στον υπολογιστή ή στην τηλεόραση … κλπ θα προσπαθήσουμε να αξιολογήσουμε τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας, και να επέμβουμε με χρήσιμες συμβουλές καθώς και να δεχθούμε οποιαδήποτε ερώτηση από τους μαθητές.

**Αξιολόγηση Προγράμματος**

Οι μέθοδοι που θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν για να αξιολογηθεί το πρόγραμμα, θα μπορούσαν καταρχάς να είναι συζήτηση και ερωτήσεις στους μαθητές οι οποίες θα μας δείξουν κατά πόσο οι μαθητές κατανόησαν το πρόγραμμα. Επιπλέον ένα ακόμα κριτήριο αξιολόγησης, θα μπορούσε να είναι το κατά πόσο οι μαθητές είναι δεκτικοί στο να συμμετάσχουν σε ένα πρόγραμμα άσκησης. Τέλος, για να αξιολογηθεί η αποτελεσματικότητα του προγράμματος, θα πρέπει μετά το πέρας των μαθημάτων να ελέγξουμε πόσοι από τους μαθητές προσπάθησαν να βελτιώσουν τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας τους και τις διατροφικές συνήθειες τους.