**ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ : ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ**

**ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ : ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ Γ.**



**ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ : ΣΤΑΜΠΟΥΛΟΥ ΗΛΙΑΝΑ – ΑΘΑΝΑΣΙΑ**

**ΑΕΜ : 0712127**

**ΘΕΜΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ : Άσκηση & Παιδική Παχυσαρκία**

**ΣΚΟΠΟΣ & ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

 Το πρόγραμμα αγωγής υγείας με το οποίο θα ασχοληθούμε σχετίζεται με την παιδική παχυσαρκία και τους τρόπους με τους οποίους μπορεί να καταπολεμηθεί. Ακρογωνιαίο λίθο όλων των μεθόδων αντιμετώπισης της παχυσαρκίας αποτελεί φυσικά η άσκηση. Παράλληλα ωστόσο με την άσκηση είναι απαραίτητο να συνυπάρχουν και άλλοι παράγοντες, στους οποίους θα αναφερθούμε παρακάτω και είναι εξίσου απαραίτητοι για την επίτευξη του στόχου που δεν είναι άλλος από την μείωση του σωματικού βάρους. Στόχος του συγκεκριμένου προγράμματος αγωγής υγείας είναι η πρόληψη της παχυσαρκίας, η ενημέρωση των μαθητών σχετικά με το τί είναι παχυσαρκία καθώς και τις αρνητικές επιπτώσεις της (π.χ. οργανικές-σωματικές-ψυχολογικές) και ο εμπλουτισμός των ήδη υπαρχόντων γνώσεών τους πάνω σε αυτό το θέμα. Επιπροσθέτως, βασικός σκοπός του προγράμματος είναι η παρακίνηση των μαθητών προς την υιοθέτηση ενός πιο υγιεινού τρόπου ζωης έτσι ώστε να αποφύγουν τον κίνδυνο της παχυσαρκίας ή να απαλλαγούν από αυτόν σε περίπτωση που ορισμένοι από τους μαθητές βρίσκονται ήδη σε αυτή την θέση. Η εφαρμογή του προγράμματος θα πραγματοποιηθεί σε μαθητές δημοτικού και γυμνασίου σχολείου και πιο συγκεκριμένα σε ηλικίες 7-15 ετών.

 Παρ’όλο που το πρόγραμμα αυτό είναι επικεντρωμένο συγκεκριμένα σε μαθητές, καθίσταται ταυτοχρόνως κατάλληλο και για το μεγαλύτερο κομμάτι του πληθυσμού της χώρας μας, όχι ως μοναδικό απώτερο σκοπό την βελτίωση της υγείας, αλλά και την όσο το δυνατόν μεγαλύτερη μείωση του ποσοστού παιδικής παχυσαρκίας που πλήττει την πατρίδα μας και την εντάσσει στις πρώτες κιόλας θέσεις των χωρών με τα υψηλότερα ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας.

 Σχετικά με την ηλικιακή κατηγορία που επιλέχθηκε να απευθύνεται το πρόγραμμα, ορίσαμε ως κατώτερη ηλικία τα 7 έτη θεωρώντας πως όταν η ενημέρωση γίνεται σε μικρή ακόμα ηλικία τόσο περισσότερα θα είναι τα θετικά αποτελέσματα στο μέλλον εφόσον θα έχουν υιοθετήσει από τα πρώτα μόλις χρόνια της ζωής τους υγιεινές συνήθειες. Ωστόσο, αφορά και μαθητές προ εφηβείας και εφηβείας οι οποίοι λόγω βεβαρημένου καθημερινού ωραρίου καταφεύγουν σε εύκολες ανθυγιεινές συνήθεις που ελπίζουμε μέσω του προγράμματος να αντικατασταθούν από έναν σωστό και υγιεινό τρόπο ζωής.

**ΣΤΟΧΟΙ & ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

 Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω οι μικρές ηλικίες είναι οι ιδανικότερες για την έναρξη και αποτελεσματικότητα ενός προγράμματος αγωγής υγείας και αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι ο απαίδευτος ακόμα παιδικός εγκέφαλος λαμβάνει, αποθηκεύει και επεξεργάζεται νεές πληροφορίες πολύ πιο εύκολα και γρήγορα απ’ότι ένας εγκέφαλος ενήλικα. Συνεπώς, οι στόχοι που επιδιώκουμε να επιτύχουμε είναι οι εξής :

1. Αύξηση της σωματικής δραστηριότητας και γενικότερα της συμμετοχής των μαθητών σε φυσικές δραστηριότητες.
2. Υϊοθέτηση υγιεινού τρόπου ζωής.
3. Υϊοθέτηση σωστών διατροφικών συνηθειών και ελλάτωση του γρήγορου-πρόχειρου φαγητού (fast food).
4. Απόκτηση θετικής στάσης των μαθητών προς την γυμναστική.
5. Εξάλλειψη τυχόν ρατσιστικών φαινομένων απέναντι σε παχύσαρκα άτομα.
6. Συνεργασία μαθητή με γονέα, με τον τελευταίο να στηρίζει το παιδί κυρίως με το θέμα της σωστής διατροφής.
7. Αύξηση αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης. Οι μαθητές να μάθουν να αγαπούν τον εαυτό τους κατά κύριο λόγο, το σώμα αλλά και την προσωπικότητά τους.

**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

**Μάθημα 1ο : Ενημέρωση των μαθητών σχετικά με την παχυσαρκία και τις αρνητικές επιπτώσεις της.**

 To 1ο μάθημα έχει αποκλειστικά και μόνο θεωρητικό χαρακτήρα και στόχο έχει αρχικά την γνωριμία με τους μαθητές, δημιουργώντας παράλληλα μια ατμόσφαιρα οικιότητας, εμπιστοσύνης και φιλικής διάθεσης μεταξύ εμας και των παιδιών, και έπειτα τον εγκλιματισμό τους στο πρόγραμμα αγωγής υγείας που θα ακολουθήσει. Στη συνέχεια, θα πραγματοποιηθεί μια συνοπτική παρουσίαση των θεματικών ενοτήτων με τις οποίες θα ασχοληθούμε ώστε τα παιδιά να αποκτήσουν μια αρχική εικόνα για το τί θα κάνουμε στο πρόγραμμα αυτό. Μετά την παρουσίαση θα γίνει αναφορά στο θέμα της παχυσαρκίας εξηγώντας στους μαθητές αναλυτικά τον ορισμό και τα χαρακτηριστικά της.

 Ας δούμε όμως πιο συγκεκριμένα το θέμα το οποίο θα μελετήσουμε στο 1ο μάθημα. Η νόσος που χαρακτηρίζεται από την υπερβολική συσσώρευση λίπους στο σώμα ενός οργανισμού ονομάζεται παχυσαρκία. Αρκετοί μαθητές ωστόσο ιδίως μικρότερων ηλικιών θα αναρωτηθούν πώς μπορεί κάποιος να γνωρίζει εάν είναι παχύσαρκος ή όχι. Αφού λοιπόν γίνει μια σύντομη αναφορά στον Δείκτη Μάζας Σώματος και στον τρόπο υπολογιμού του θα είμαστε σε θέση να τους δώσουμε να καταλάβουν ότι παχύσαρκο θεωρείται ένα άτομο του οποίου ο ΔΜΣ υπερβαίνει τα 30 kg/m2.. Εφόσον κατανοήσουν πλήρως τον όρο της παχυσαρκίας και τα χαρακτηριστικά της θα ασχοληθούμε με τις αρνητικές επιπτώσεις που επιφέρει η παχυσαρκία τόσο στην εξωτερική εικόνα του ατόμου όσο και εσωτερικά στην λειτουργία του οργανισμού του ελλατώνοντας εν συνεπεία δραστικά το προσδόκιμο όριο ζωής του. Τί οδηγεί όμως ένα άτομο στην εμφάνιση παχυσαρκίας; Σύμφωνα με τους ειδικούς οι παράγοντες που ωθούν στην παχυσαρκία είναι σε αρκετές περιπτώσεις η γενετική προδιάθεση και το οικογενειακό ιστορικό του ανθρώπου, η απουσία της άσκησης και φυσικής δραστηριότητας από την καθημερινότητά του και στις περισσότερες των περιπτώσεων στην διατάραξη του ενεργειακού ισοζυγίου του οργανισμού. Ουσιαστικά, το τελευταίο έχει να κάνει με την κακή ισορροπία της θερμιδικής πρόσληψης και της ενεργειακής δαπάνης. Τα παχύσαρκα άτομα τήνουν να καταναλώνουν υπερβολικά περισσότερη ποσότητα τροφής από αυτήν που “καίνε” κατά τη διάρκεια της ημέρας.

 Προς το τέλος του μαθήματος οι μαθητές μπορούν να θέσουν οποιοδήποτε ερώτημα τους έχει δημιουργηθεί και να γίνει περεταίρω συζήτηση για οτιδήποτε δεν έγινε κατανοητό ή τους απασχόλησε.

 **Μάθημα 2ο : Εξωτερική εικόνα, Παχυσαρκία & Ρατσισμός**

 Κανείς δεν θα μπορούσε να διαφωνήσει με το γεγονός ότι η εξωτερική εμφάνιση είναι το κυριότερο που απασχολεί τα άτομα που πάσχουν από την ασθένεια της παχυσαρκίας. Αν και λιγότερης σημασίας από τα οργανικά προβλήματα που προκαλεί η νόσος, αποτελεί μεγάλο πρόβλημα των παχύσαρκων ατόμων που έρχονται καθημερινά εντιμέτωποι με τον έντονο ρατσισμό που πλήττει ομολογουμένως την κοινωνία μας. Ο ρατσισμός αυτός έχει ως αποτέλεσμα την ακόμα μεγαλύτερη μείωση της αυτοεκτίμησης, οδηγώντας τα άτομα όλο και περισσότερο προς την εσωστρέφεια, συνεπώς και στην έλλειψη κοινωνικοποίησης και σε χειρότερο στάδιο στην εμφάνιση κατάθλιψης. Πέρα όμως από το ρατσιστικό κομμάτι που αφορά την εξωτερική εικόνα, παρατηρούνται ποικίλα πρακτικά προβλήματα στην καθημερινότητα ενός παχύσαρκου όπως για παράδειγμα καθημερινές κινήσεις και δραστηριότητες που είναι δύσκολο να εκτελεστούν λόγω της παχυσαρκίας. Θλιβερό είναι ωστόσο το ότι εκτός από αγαπημένες δραστηριότητες που δεν μπορούν να πραγματοποιήσουν οι παχύσαρκοι, δεν μπορούν πολλές φορές να φέρουν εις πέρας και ορισμένες πράξεις αυτο-εξυπυρέτησής τους.

 Αφού λοιπόν οι μαθητές κατανοήσουν τα καθημερινά προβλήματα των παχύσαρκων ατόμων θα πραγματοποιηθεί μια παρουσίαση με slides εικόνων που θα δείχνουν φωτογραφίες ατόμων που κάποτε υπήρξαν παχύσαρκοι και τις αντίστοιχες φωτογραφίες όταν πλέον καταφέρανε και χάσανε πολλά κιλά.

 Τα παραπάνω είναι ορισμένα από τα θέματα που θα θήξουμε στο 2ο μάθημα, το οποίο όμως δεν θα είναι εξ’ολοκλήρου θεωρητικό μάθημα εφόσον θα προσθέσουμε ένα μικρό πρακτικό κομμάτι. Στο πρακτικό κομμάτι θα συμμετέχουν πιο ουσιαστικά οι μαθητές αφού θα δείξουμε όλοι μαζί κινήσεις που δυσκολεύονται να εκτελέσουν τα παχύσαρκα άτομα, ωθώντας τους μαθητές να συνειδητοποίησουν πιο ουσιαστικά την δυσκολία της καθημερινότητας αυτών των ατόμων. Στην περίπτωση που το ακρωατήριό μας περιλαμβάνει παχύσαρκα παιδιά τους ζητάμε να μας περιγράψουν τις δικές τους δυσκολίες που αντιμετωπίζουν στην καθημερινή ζωή όντας παχύσαρκοι.

**Μάθημα 3ο : Παχυσαρκία & Επιπτώσεις στην Υγεία**

 Στο προηγούμενο μάθημα τα παιδιά πληροφορηθήκανε σχετικά με τα προβλήματα που συνδέουν την παχυσαρκία και την εξωτερική εμφάνιση. Ωστόσο πρέπει να τονήσουμε ότι τα οργανικά(εσωτερικά) προβλήματα είναι αρκετά μεγαλύτερης σημασίας. Σκοπός επομένως του σημερινού μαθήματος είναι να κατανοήσουν οι μαθητές την σοβαρότητα της κατάστασης μέσα από τα διάφορα σοβαρά νοσήματα που αυτή προκαλεί.

 Οι αρνητικές επιπτώσεις του υπερβολικού βάρους είναι αρκετές και πολύ σοβαρές. Στις επιπτώσεις της νόσου παρατηρείται ποικιλομορφία και μεγάλο φάσμα, αφού μπορεί να αποτελούνται από τον κίνδυνο πρώιμου θανάτου μέχρι πολλά άλλα χρόνια νοσήματα εξαιρετικά εξαντλητικά για τον οργανισμό και τα οποία μειώνουν δραστικά την ποιότητα ζωής των ατόμων.

 Ας δούμε παρακάτω τα βασικά νοσήματα που προκαλεί η παχυσαρκία και έχουν αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία:

A) Σακχαρώδης Διαβήτης τυπου ΙΙ

 Ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου ΙΙ είναι μια ασθένεια που πολύ συχνά εμφανίζεται στην εφηβεία λόγω του αυξημένου βάρους. Αυτό το είδος διαβήτη διαθέτει την πιο άμεση σχέση με την παχυσαρκία και δημιουργείται όταν ο δείκτης μάζας σώματος υπερβεί κατά πολύ τα όρια της παχυσαρκίας.

Β) Καρδιαγγειακά Νοσήματα & Υπέρταση

 Τα καρδιαγγειακά νοσήματα σε προχωρημένο στάδιο περιλαμβάνουν ασθένειες όπως στεφανιαία καρδιακή νόσος, το εγκεφαλικό επεισόδιο, καρδιακή προσβολή και η περιφερική αγγειοπάθεια. Οι βασικότεροι και συχνότεροι καρδιαγγειακοί κίνδυνοι όμως είναι η αρτηριακή υπέρταση και η αυξημένη χοληστερόλη. Ο κίνδυνος εμφάνισης υψηλής αρτηριακής πίεσης είναι 3 φορές μεγαλύτερος σε παχύσαρκα άτομα απ’ότι σε άτομα φυσιολογικού βάρους.

Γ) Οστεοαρθρίτιδα

 Η οστεοαρθρίτιδα αποτελεί νόσημα των αρθρώσεων (π.χ. γόνατος) και είναι άμεσα συνδεδεμένη με την παχυσαρκία, δυσκολεύοντας τα άτομα στη βάδιση εξαιτίας του περιττού βάρους που έχει αντίκτυπο στη σωστή λειτουργία των αρθρώσεων.

Δ) Αναπνευστικά Νοσήματα

Ε) Ψυχολογικά Προβλήματα

ΣΤ) Μερικές μορφές Καρκίνου

 **Μάθημα 4ο : Σωστή Διατροφή & Υγιεινές Διατροφικές συνήθειες**

 Το συγκεκριμένο μάθημα θα διαχωριστεί σε δύο μέρη.

 Το πρώτο μέρος θα είναι καθαρά θεωρητικού χαρακτήρα και στόχο έχει να ενημερώσει τους μαθητές σχετικά με την σωστή διατροφή από διατροφολόγο-διαιτολόγο εξειδικευμένο σε θέματα παιδικής παχυσαρκίας και διατροφής για κάθε στάδιο της αναπτυξιακής φάσης ενός παιδιού ξεχωριστά. Οι μαθητές θα μάθουν ποιες τροφές είναι καλές και ποιες κακές για τον οργανισμό, πώς οι διατροφικές συνήθειες επηρεάζουν την συμπεριφορά και ψυχολογία μας, τα θετικά οφέλη της σωστής διατροφής στην ποιότητα ζωής μας, την θετική επίδραση των υγιεινών συνηθειών στην αύξηση του προσδόκιμου ζωής μας και φυσικά τις διάφορες και ποικίλες αρνητικές επιπτώσεις μιας ανθυγιεινής διατροφής.

 Το δεύτερο μέρος του μαθήματος, το πρακτικό δηλαδή κομμάτι θα περιλαμβάνει 2 εργασίες που πρέπει να εκτελέσουν οι μαθητές. Αρχικά, με την επίβλεψη και βοήθεια του διατροφολόγου θα προσπαθήσουν να φτιάξουν ένα σωστό εβδομαδιαίο διατροφικό πλάνο, το οποίο στη συνέχεια θα προσπαθήσουν να ακολουθήσουν οι ίδιοι. Για την αποτελεσματικότητα της εργασίας, στο τέλος κάθε ημέρας θα καταγράφουν αναλυτικά τα τρόφιμα που καταναλώσανε, καθώς και υποσημειώσεις που θα αφορούν το πώς ένιωθαν (σωματικά και ψυχικά) κάθε μέρα εκτελώντας αυτό το πρόγραμμα διατροφής. Στο τέλος της εβδομάδας θα πραγματοποιηθεί, ξανά με την παρουσία του διατροφολόγου, μια μικρή σύσκεψη με τους μαθητές με σκοπό να συζητήσουμε όλοι μαζί τις καταγραφές τους και να τις συγκρίνουμε με όσα μάθανε.

**Μάθημα 5ο : Διατροφή & Άσκηση «Το αχτύπητο δίδυμο!»**

 Στο 5ο μάθημα και εφόσον οι μαθητές έχουν εμπεδώσει πλέον τα οφέλη της σωστής διατροφής (από το προηγούμενο μάθημα), έχουμε ως στόχο να συνδέσουμε την σωστή διατροφή με την άσκηση και φυσική δραστηριότητα. Η άσκηση και η διατροφή αποτελούν ένα αχτύπητο δίδυμο διότι σε συνδιασμό αυτά τα δυο επιφέρουν πάρα πολλά θετικά αποτελέσματα είτε για την βελτίωση της ποιότητας ζωής και φυσικής κατάστασης σε υγιείς πληθυσμούς, είτε για την ελλάτωση των κινδύνων των διαφόρων παθήσεων σε νοσούντες πληθυσμούς. Έπειτα λοιπόν από την ενημέρωση των παιδιών για τις θετικές επιδράσεις της άσκησης στη ζωή μας, με την βοήθεια και την συνεργασία του γυμναστή του σχολείου ο κάθε μαθητής θα φτιάξει το δικό του εβδομαδιαίο πρόγραμμα άσκησης. Στο πρόγραμμα άσκησης θα πρέπει να θέσει προσωπικούς στόχους, άμεσους και μακροπρόθεσμους και κατά τη διάρκεια της εβδομάδας θα καταγράφει αναλυτικά την κάθε φυσική δραστηριότητα που εκτέλεσε. Φυσικά, το πρόγραμμα γυμναστικής θα πραγματοποιηθεί παράλληλα με το αντίστοιχο πλάνο διατροφής που ήδη θα έχουν ξεκινήσει να καταγράφουν.

 Στο πρακτικό μέρος του μαθήματος, ο γυμναστής του σχολείου θα δείξει στα παιδιά μια ποικιλομορφία διατάσεων εξηγώντας τους ταυτόχρονα που αποσκοπεί η κάθε διάταση και στη συνέχεια θα τους μάθει τί θα πρέπει να περιλαμβάνει μια πλήρης προπόνηση έτσι ώστε να έχει θετικές επιδράσεις στο σώμα και τον οργανισμό μας.

**Μάθημα 6ο : Παχυσαρκία & Ψυχολογική Υποστήριξη**

 Όλα θα ήταν πολύ απλά και εύκολα εάν μόνο η άσκηση σε συνδιασμό με την σωστή διατροφή αρκούσαν για να καταπολεμήσουν την παχυσαρκία. Η παχυσαρκία ωστόσο δεν αποτελεί αποκλειστικά και μόνο πρόβλημα σωματικής υγείας, οπότε οι δύο παραπάνω μέθοδοι δεν θα είναι ποτέ αρκετές από μόνες τους. Τα παχύσαρκα άτομα πρέπει να δέχονται παράλληλα ψυχολογική υποστήριξη ώστε να καταπολεμήσουν τα βαθύτερα αίτια μέσα τους που τους ωθούν συνεχώς σε επεισόδια υπερφαγίας. Αναμφίβολα η παχυσαρκία τις περισσότερες φορές συνδέεται με την κατάθλιψη κατά την οποία το άτομο βρίσκεται σε ψυχολογικό αδιέξοδο σχετικά με την εικόνα του σώματός του και καταφεύγει στην μόνη στιγμιαία ευχαρίστηση που είναι η κατανάλωση φαγητού.

 Το 6ο μάθημα λοιπόν με την παρουσία παιδοψυχολόγου ειδικού σε θέματα παιδικής παχυσαρκίας στόχο θα έχει να ενημερώσει τους μαθητές σχετικά με την ψυχολογική κατάσταση ενός παχύσαρκου ατόμου, την ψυχολογική υποστήριξη που πρέπει οπωσδήποτε να δέχεται και μαζί να προσπαθήσουμε να βρούμε πιθανούς τρόπους αντιμετώπισης της παχυσαρκίας μέσω της ψυχολογίας.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

 Τέλος, σημαντικό κομμάτι του προγράμματος αγωγής υγείας αποτελεί η αξιολόγηση, η οποία θα πραγματοποιηθεί μέσω ενός ερωτηματολόγιου το οποίο οι μαθητές θα κληθούν να συμπληρώσουν ανώνυμα. Στο συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο θα περιλαμβάνονται ερωτήματα σχετικά με τον ρόλο που κατέχει η άσκηση στην καθημερινότητα των μαθητών, τις διατροφικές τους συνήθειες, καθώς και την στάση τους απέναντι στο φαινόμενο της παχυσαρκίας.

**ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ:**

1. Πόσο τακτικά κάνετε άσκηση;

Πολύ Λίγο Καθόλου

1. Πόσο σημαντικό ρόλο παίζει η άσκηση στη ζωή σας;

Πολύ Λίγο Καθόλου

1. Πόσο χρόνο αφιερώνετε στην γυμναστική κάθε φορά;

30λεπτά 60λεπτά 90λεπτά

1. Η άσκηση σε βοθάει στην καταπολέμηση του στρες;

Ναι Όχι Λίγο Καθόλου

1. Είστε ρατσιστές με τους παχύσαρκους ανθρώπους;

Ναι Όχι

1. Τρως πρόχειρο(γρήγορο) φαγητό σε τακτική βάση;

Ναι Όχι

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

Ναι Όχι

1. Καταναλώνετε τροφή ακόμα και όταν δεν πεινάτε;

Ναι Όχι

1. Έχετε αυξημένο βάρος;

Ναι Όχι

1. Συνήθως μετά το γεύμα σας επιθυμείτε να καταναλώσετε κάποιο επιδόρπιο-γλυκό;

Ναι Όχι