**ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ**

**ΤΣΕΤΣΙΛΑ ΠΕΤΡΟΥΛΑ**

 **0712083**

**<<ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΚΑΙ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ>>**

**Σκοπός**

Σκοπός του προγράμματος είναι η πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας και η παύση της έξαρσης της. Τα παιδιά, μέσα από παιγνιώδη μορφή, πρέπει να ενημερωθούν για αυτό το παγκόσμιο πρόβλημα υγείας, πρέπει να μάθουν ποια είναι η σωστή διατροφή, τι συνεισφορά έχει η άσκηση και ποια πρέπει να είναι τα υγιή πρότυπα ώστε να μην έχουμε και τα αντίθετα αποτελέσματα.

**Που απευθύνεται**

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 10-12 ετών και η εφαρμογή του μπορεί να γίνει στο σχολείο κατά τη διάρκεια των μαθημάτων της φυσικής αγωγής αλλά και σε συνεργασία με άλλους διδάσκοντες ή εξωσχολικά, σε προγράμματα που μπορεί να διοργανώσει κάποιος δήμος για παράδειγμα.

**Γιατί εφίσταται η εφαρμογή του**

Η αναγκαία εφαρμογή του προγράμματος, οφείλεται να γίνει διότι η παιδική παχυσαρκία έχει δραματικά, αυξημένα ποσοστά. Τα παιδιά οφείλουν να ξέρουν τι είναι καλό για την υγεία τους, να αποκτήσουν δική τους κρίση, να μάθουν πώς είναι δυνατόν να την προστατέψουν και κατ’ επέκταση ποια είναι τα μελλοντικά προβλήματα που μπορούν να προληφθούν.

**Προσδοκώμενα αποτελέσματα**

Αυτό που ευελπιστούμε να επιτευχθεί από το πρόγραμμα είναι η κατανόηση και αποδοχή των σωστά υγιεινών προτύπων, την απόρριψη των αρνητικών και η ένταξη τους στην καθημερινότητα του κάθε παιδιού.

**Περιεχόμενο**

Σκοπός του προγράμματος είναι να πραγματοποιείται τουλάχιστον μια φορά την εβδομάδα κατά τη διάρκεια του σχολικού ωραρίου είτε σε εξωσχολική ώρα. Οι ενότητες που περιλαμβάνει το πρόγραμμα είναι έξι και η κάθε μία στοχεύει σε κάτι διαφορετικό.

* Το 1ο μάθημα περιλαμβάνει σχετική ενημέρωση για το πρόγραμμα, περί τίνος πρόκειται και τι σκοπεύουν να κάνουν τα παιδιά.
* Το 2ο μάθημα θα περιλαμβάνει διάφορα παιχνίδια στον υπολογιστή όπως quiz, παζλ κ.α. όπου θα δίνεται η ευκαιρία στο παιδί να μαθαίνει για τις τροφές, το σώμα, τα θετικά και αρνητικά πρότυπα στο θέμα υγείας μέσω της τεχνολογίας.
* Το 3ο μάθημα θα περιλαμβάνει τη συλλογή φωτογραφιών από διάφορα τρόφιμα (αγαπημένα και μη) και την ένταξη τους στο φανταστικό γεύμα του κάθε παιδιού ή την απόρριψη τους, με αποτέλεσμα να δούμε τι είναι υγιεινό και πως μπορούμε να κάνουμε σωστούς συνδυασμούς και κατ΄ επέκταση φθηνούς.
* Το 4ο μάθημα θα περιλαμβάνει την καταγραφή των απαντήσεων σε συγκεκριμένες ερωτήσεις που θα γίνουν σε ΄΄ σημαντικούς άλλους ΄΄ του κάθε παιδιού όπου θα γίνονται σε ανυποψίαστο χρόνο για να δούμε πόσο επηρεάζεται το κάθε άτομο στις διατροφικές του απόψεις και συνήθειες καθώς και σε θέματα υγιεινής συμπεριφοράς από το στενό του περιβάλλον.
* Το 5ο μάθημα θα περιλαμβάνει διάφορα παιδαγωγικά παιχνίδια ώστε να καταλάβουν τα παιδιά ότι η άθληση είναι διασκέδαση και πρόληψη για πολλές ασθένειες.
* Το 6ο μάθημα θα περιλαμβάνει μία εκδρομή με ποδήλατα σε κάποιο πάρκο και κάθε παιδί θα έχει το προσωπικό του γεύμα και στη συνέχεια θα γίνει με συζήτηση για το τι εισέπραξε το κάθε παιδί από αυτό το πρόγραμμα και τι θα κάνει για να αλλάξει κάποιες συνήθειες του.

**Ανάλυση ενός σχεδίου μαθήματος**

Τα οφέλη διατροφής και άσκησης είναι μεγαλύτερα όταν συνοδεύονται από συμβουλευτική και αντιμετώπιση της συμπεριφοράς των παιδιών και κατ’ επέκταση της οικογένειας επί του συνόλου. Έτσι τα παιδιά έρχονται σε θέση να θέσουν κάποιες ερωτήσεις σε σημαντικά για αυτά άτομα όπως γονείς, αδέρφια μεγαλύτερης ηλικίας, κάποιος συγγενής κ.α.

Οι ερωτήσεις θα γίνονται σε ανυποψίαστο χρόνο ώστε να μην αντιλαμβάνεται ο συνομιλητής το σκοπό της ερώτησης και έτσι να απαντήσει όσο πιο αυθόρμητα μπορεί. Το κάθε παιδί στη συνέχεια θα καταγράφει στη **φόρμα καταγραφής των απαντήσεων** τι ειπώθηκε και από ποιον (όχι ονομαστικά, αρκετό είναι να αναφέρει το βαθμό συγγένειας πχ. θείος [για να παραμείνει και κάποιο απόρρητο και να μην έρθει κάποιος σε δύσκολη θέση]). Η κάθε ερώτηση θα μπορεί να γίνει σε παραπάνω από ένα άτομα.

Ωστόσο, τα παιδιά θα πρέπει πρώτα να συμπληρώσουν αυτά μόνα τους τη φόρμα και μετά σε μία δεύτερη θα γίνει η καταγραφή από τα σημαντικά πρόσωπα.

Οι ερωτήσεις θα περιλαμβάνουν τις απόψεις για τη διατροφή, για τις συμπεριφορές υγείας, για την άσκηση.

**Φόρμα καταγραφής.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ** | **ΑΠΑΝΤΗΣΗ** | **ΒΑΘΜΟΣ ΣΥΓΓΕΝΕΙΑΣ** |
| Ποιο είναι το αγαπημένο σου φαγητό; |  |  |
| Ποιο φαγητό θα ήθελες να έχεις τώρα αμέσως; |  |  |
| Θα προτιμούσες να φας μέχρι σκασμού ή να φας όσο χρειάζεσαι για ευχαρίστηση; |  |  |
| Θα μαγείρευες ή θα έπαιρνες κάτι έτοιμο για να μην κουραστείς και χάσεις χρόνο από τη μέρα σου; |  |  |
| Πως σου φαίνεται όταν κάποιος καπνίζει; Θα το ξεκινούσες; |  |  |
| Θα έμπαινες σε μια διαδικασία διακοπής του καπνίσματος; |  |  |
| Θέλεις να προσέχεις την υγεία σου, πιστεύεις ότι το κάνεις;  |  |  |
| Πότε πήγες τελευταία φορά στο γιατρό; |  |  |
| Έχεις κάποιο αγαπημένο σπορ/άθλημα; |  |  |
| Ασχολείσαι ενεργά με τη γυμναστική; |  |  |
| Θα άλλαζες κάτι στον τρόπο ζωής σου για να γίνει καλύτερος; |  |  |

Αυτές είναι κάποιες κλασικές ερωτήσεις που ο καθένας θα έκανε. Και τα παιδιά θα πρέπει να πάρουν μια ξεκάθαρη απάντηση και να δουν και μόνα τους πόσο η οικογένεια επηρεάζει και τη δική του συμπεριφορά.

**Αξιολόγηση του προγράμματος**

Η αξιολόγηση του προγράμματος θα γίνει με βάση την κρίση των παιδιών. Τα στοιχεία που θα έχουν στην κατοχή τους τα παιδιά θα είναι η φόρμα καταγραφής των απαντήσεων στις ερωτήσεις, θα είναι οι εικόνες που θα επιλέξουν στην αρχή για τα γεύματα που θα ήθελαν να έχουν, το τι έχουν μάθει μέσα από τα quiz και τα διάφορα παιχνίδια, επίσης η άποψή τους για την εμπειρία τους στην διασκέδαση που παρέχει η άθληση και η γενική τους εμπειρία σ’ αυτή. Αυτά τα στοιχεία θα συγκριθούν με τις απόψεις των παιδιών μετά το τέλος όλων αυτών των μαθημάτων για να δούμε αν έχει αλλάξει κάτι και αν θέλουν να αλλάξουν κάτι για να έχουν μία καλή ζωή και υγεία τώρα και στο μέλλον.

Τέλος, θα ήταν άκρως ευχάριστο εάν τα παιδιά θα ήθελαν να μοιραστούν όλα αυτά που έμαθαν και με άλλα παιδιά και έτσι να διοργανώναμε όλοι μαζί μια εκδήλωση η οποία θα στηριζόταν σε όλα αυτά που θα θεωρούσαν τα παιδιά σημαντικά.