ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

Η Αγωγή Υγείας είναι μια εκπαιδευτική δραστηριότητα ή οποία συμβάλει στο να πετύχει μάθηση, ευαισθητοποίηση και βιώματα που σχετίζονται με την υγεία. Το πρόγραμμα το οποίο θα αναλύσουμε αφορά την αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας. Είναι ένα από τα πιο σημαντικά προβλήματα παγκοσμίως και ιδιαίτερα στην χώρα την οποία ζούμε, διότι βρίσκεται στις πρώτες θέσεις με τα μεγαλύτερα ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας και πρέπει να καταπολεμηθεί όσο το δυνατόν πιο άμεσα. Σκοπός του προγράμματος είναι η αναβάθμιση της ψυχικής, σωματικής και κοινωνικής υγείας των παιδιών, τόσο με την βελτίωση των δεξιοτήτων όσο με την αναβάθμιση του κοινωνικού περιβάλλοντός τους, καθώς επίσης και στην επίδραση του τρόπου ζωής. Πρωτεύον στόχος είναι βελτίωση της υγείας τους, δηλαδή να μάθουν για τις βλαβερές συνέπιες της παχυσαρκίας αν δεν καταπολεμηθεί εγκαίρως, ανάπτυξη και αύξηση στο να διατηρούν μία αρνητική στάση στις ανθυγιεινές συνήθειες, απόκτηση ικανότητας καθορισμού στόχων, βίωση θετικών εμπειριών με τη συμμετοχή τους σε φυσικές δραστηριότητες και να αναπτύξουν θετικές στάσεις απέναντι στην υγιεινή ζωή τόσο στην άσκηση όσο και στη διατροφή. Δευτερεύον στόχος αναβάθμιση σχολικής αλλά και κοινωνικής ζωής, μείωση σχολικής αποτυχίας και εγκατάλειψη της εκπαίδευσης και τέλος αποφυγή αποκλεισμού από την κοινωνία και μελλοντικά από την αγορά εργασίας. Το παρακάτω πρόγραμμα αφορά παχύσαρκα παιδιά γυμνασίου και θα πραγματοποιηθεί στο χώρο του σχολείου.

Η εφαρμογή του συγκεκριμένου προγράμματος και ειδικά σε παιδιά είναι απαραίτητη διότι θεραπεία της παχυσαρκίας σε ενήλικους δεν είναι τόσο εύκολη. Τα παιδιά είναι πιο εύκολο να αναπτύξουν τη φυσική τους δραστηριότητα και αυτό λόγο των βιολογικών πλεονεκτημάτων που έχουν συγκριτικά με τους ενήλικές, δηλαδή μειωμένα λιπώδη κύτταρα, σωματική ανάπτυξη και το ότι μπορούν πιο εύκολα να αλλάξουν τις συνήθειες του τρόπου ζωής τους. Οι ηλικίες 13-15ετών είναι από τις πιο κρίσιμες διότι τότε είναι πιο έντονη η αύξηση της παχυσαρκίας και αυτό επειδή ασχολούνται περισσότερο με τις καθιστικές δραστηριότητες, για παράδειγμα τηλεόραση, υπολογιστής και ηλεκτρονικά παιχνίδια, έτσι καταναλώνουν περισσότερες θερμίδες, δεν βρίσκουν χρόνο για να ασχοληθούν με τη φυσικές δραστηριότητες, ως αποτέλεσμα να διαταράσσεται η καταναλισκόμενη ενέργεια και να αυξάνεται το βάρους τους. Το πρόγραμμα θα εφαρμοστεί στο χώρο του σχολείου. Το σχολείο είναι ένας αποτελεσματικός φορέας για την εφαρμογή φυσικών δραστηριοτήτων, τα παιδιά νοιώθουν περισσότερη οικειότητα και ασφάλεια, είναι ένας γνώριμος χώρος γι αυτά διότι τον περισσότερο χρονικό διάστημα της ζωής τους τον περνάνε εκεί, επίσης είναι πιο εύκολο λόγο της πρόσβασης σε πληθυσμό ίδιας ηλικίας.

Μετά την εφαρμογή του προγράμματος, για να θεωρηθεί αποτελεσματικό, τα παιδιά θα πρέπει να νοιώθουν περισσότερη αυτοπεποίθηση για τον εαυτό τους, να αισθάνονται ότι μπορούν να καταφέρουν κάθε φυσική δραστηριότητα και γενικότερα να βιώσουν θετικές εμπειρίες με τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες για να αγαπήσουν την άσκηση. Αλλαγή στάσης και συμπεριφοράς και συνηθειών όσων αφορά τον ανθυγιεινό τρόπο ζωής, αλλαγή του τρόπου ζωής τόσο στον διατροφικό όσο και στον ασκητικό τομέα έτσι ώστε να μπορούν να διατηρήσουν το επιθυμητό αποτέλεσμα, ανάπτυξη της κοινωνικοποίησης τους, δηλαδή να μην διστάζουν στο να ενταχθούν σε μία παρέα ή ομάδα, μείωση του βάρους στα φυσιολογικά επίπεδα και να φτάσουν στο σημείο να αναζητάνε της φυσική δραστηριότητα από μόνοι τους και να μπορούν να διαχωρίζουν ποιες τροφές είναι καλές για την υγεία τους.

## Περιεχόμενο Προγράμματος-Επιγραμματική Αναφορά

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ΜΑΘΉΜΑΤΑ** | **ΣΚΟΠΟΣ** | **ΜΕΣΑ & ΜΕΘΟΔΟΣ** | **ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ** |
| **1ο Μάθημα** | Ενημέρωση για τις συνέπιες της παχυσαρκίας | α. Διάλεξη  β. Test γνώσεων  γ.Test στάσεων (Αξιολόγηση Ι) | Τους δίνουμε ένα κατάλογο με υγιεινές-ανθυγιεινές τροφές και δραστηριότητες. Αυτό που πρέπει να κάνουν είναι να σημειώσουν με ΄΄ Ν΄΄ αυτά που θεωρούν υγιεινά και ΄΄Ο΄΄ για ανθυγιεινά. |
| **2ο Μάθημα** | Οφέλη άσκησης και σωστής διατροφής. | α. Διάλεξη  β. άσκηση για σπίτι | Όταν πάνε σπίτι τους να καταγράψουν με την βοήθεια των γονέων να καταγράψουν δύο λίστες, μία για τα ανθυγιεινά και μία για τα υγιεινά τρόφιμα που έχουν στο σπίτι τους |
| **3ο Μάθημα** | Υπόδειξη ενός υγιεινού προγράμματος διατροφής  Βελτίωση αερόβιας ικανότητας | α. Διάλεξη  β. φυσική δραστηριότητα  γ. άσκηση για το σπίτι | (8x5΄ περπάτημα σε ζευγάρια με 2΄ διάλειμμα) 1ο,3ο,5ο,7ο σετ πάσες με πόδια διασχίζοντας μία διαδρομή και 2ο,4ο,6ο,8ο πάσες στήθους διασχίζοντας μια διαδρομή |
| **4ο Μάθημα** | Βελτίωση αερόβιας ικανότητας | Φυσική δραστηριότητα | (4x10΄ περπάτημα με 3΄ διάλειμμα) Παιχνίδι εξερεύνησης με γρίφους |
| **5ο Μάθημα** | Βελτίωση μυϊκής δύναμης και μυϊκής αντοχής | Φυσική Δραστηριότητα (κυκλική προπόνηση)  λάστιχα, medicine balls, βαράκια (χεριών- ποδιών), ιμάντες | (3σετ x15επαναλήψεις με 2΄ διάλειμμα σετ και κύκλο) κωπηλατική με ιμάντες |
| **6ο Μάθημα** | Βελτίωση ευλυγισίας | α. φυσική δραστηριότητα  β. Test στάσεων  (Αξιολόγηση ΙΙ) | 20΄ Yoga |

## Αναλυτική Περιγραφή 5ου Μαθήματος

Βελτίωση μυϊκής δύναμης και μυϊκής αντοχής

3 κύκλοι

15 επαναλήψεις

2’ διάλειμμα/επανάληψη

2΄ διάλειμμα/κύκλο

## Αξιολόγηση

Το παρακάτω ερωτηματολόγιο αξιολογεί τις γνώσεις που έχουν οι μαθητές όσων αφορά το τι είναι υγιεινό και τι ανθυγιεινό. Αυτό το ερωτηματολόγιο θα δοθεί στο 1ο και στο 6ο μάθημα έτσι ώστε να δούμε αν υπάρχουν διαφορές στις γνώσεις τους πριν και μετά την παρέμβαση των μαθημάτων.

# Ερωτηματολόγιο

Α. Κυκλώστε αν τα παρακάτω τρόφιμα, με βάση τις γνώσεις σας, είναι **υγιεινά (Ν)** ή **ανθυγιεινά (Ο)**.

|  |  |
| --- | --- |
| Ναι | Όχι |
| Υγιεινό Ανθυγιεινό | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. **Φρούτα (μπανάνα, μήλο, πορτοκάλι, αχλάδι, ακτινίδιο, κ.α.)** | Ν | Ο |
| 1. **Σοκολάτα** | Ν | Ο |
| 1. **Πατατάκια** | Ν | Ο |
| Κοτόπουλο | Ν | Ο |
| 1. **Ψάρι** | Ν | Ο |
| 1. **Όσπρια (φακές, φασόλια, μπάμιες, φασολάκια, κ.α.)** | Ν | Ο |
| 1. **Καραμέλες** | Ν | Ο |
| Σουβλάκι | Ν | Ο |
| Λαχανικά (μαρούλι, ντομάτα, αγγούρι, μπρόκολο, λάχανο, κ.α.) | Ν | Ο |
| Πίτσα | Ν | Ο |

Β. Κυκλώστε αν οι παρακάτω δραστηριότητες, με βάση τις γνώσεις σας, είναι **υγιεινά (Ν)** ή **ανθυγιεινά (Ο)**.

|  |  |
| --- | --- |
| Ναι | Όχι |
| Υγιεινό Ανθυγιεινό | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. **Φυσική Δραστηριότητα (τρέξιμο, κολύμπι, κ.α.)** | Ν | Ο |
| 1. **Τηλεόραση** | Ν | Ο |
| 1. **Παιχνίδι με φίλους στην ύπαιθρο** | Ν | Ο |
| Γυμναστική στο σπίτι | Ν | Ο |
| 1. **Υπολογιστής** | Ν | Ο |
| 1. **Video Games (PlayStation, Xbox, Game Boy, κ.α.)** | Ν | Ο |
| 1. **Αθλητική Δραστηριότητα (ποδόσφαιρο, μπάσκετ, βόλεϊ, κ.α.** | Ν | Ο |