

Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού.

Μάθημα: Άσκηση & Αγωγή Υγείας.

Επίθετο: Κοκκινάκη.

Όνομα: Γρηγορία- Δέσποινα.

AEM: 0713094.

Τίτλος Εργασίας:

Το φαινόμενο της Παχυσαρκίας καταπολεμείται στον χώρο του σχολείου.

Κύριος σκοπός του προγράμματος.

Ο κύριος σκοπός του προγράμματος είναι η πλήρης πληροφόρηση των παιδιών σχετικά με το φαινόμενο της παχυσαρκίας. Η ενημέρωση αποσκοπεί να προβληματίσει τα παιδιά και να τα παροτρύνει να υιοθετήσουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής και συνηθειών, τόσο στο χώρο του σχολείου, όσο και στην καθημερινότητα τους. Επιπρόσθετα, μέσα από μια σειρά μαθημάτων, το παιδί στο τέλος θα γνωρίζει τις επιπτώσεις της πολυφαγίας, θα βεβαιωθεί πως η παχυσαρκία και οι άνθρωποι που πάσχουν από αυτή, δε πρέπει να αντιμετωπίζονται ρατσιστικά, ότι δεν είναι κοινωνικά κατώτεροι από τους ανθρώπους που έχουν ένα ισορροπημένο βάρος και δε πρέπει να ζουν στο περιθώριο. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα θα εφαρμοστεί σε μαθητές της Α', Β' και Γ' Γυμνασίου στον χώρο του σχολείου.

Τεκμηρίωση του σκοπού του προγράμματος.

Η ενημέρωση των νέων ανθρώπων σχετικά με ένα πρόβλημα που ταλανίζει την Ελληνική κοινωνία και ιδιαίτερα τα νεαρά άτομα που την απαρτίζουν, είναι πλέον απαραίτητη. Ένα εξαιρετικά σημαντικό κεφάλαιο αυτής της πάθησης είναι η παιδική παχυσαρκία, που στην χώρα μας έχει συνεχώς υψηλά ποσοστά. Μέσω μιας σωστής και καίριας πληροφόρησης, της παρουσίας μιας σειράς επιπτώσεων, στον κοινωνικό, στον ψυχολογικό και στον τομέα της υγείας, και την σύγκριση της καθημερινότητας ενός παχύσαρκου ανθρώπου με έναν με κανονικό βάρος, θα συγκλονίσει τους μικρούς μαθητές ευελπιστώντας πως θα υιοθετήσουν έναν σωστό τρόπο ζωής. Είναι πλέον επιτακτική ανάγκη η δημιουργία σωστών προτύπων και η παρότρυνση των νέων σε μια υγιεινή και ισορροπημένη καθημερινότητα.

Προσδοκώμενα αποτελέσματα.

Στο τέλος του προγράμματος και σε βάθος χρόνου ευελπιστούμε οι μαθητές να είναι πλήρως ενημερωμένοι για την πάθηση, να έχουν αλλάξει έστω κάποιες από τις διατροφικές τους συνήθειες και να γυμνάζονται συστηματικά. Επίσης, να έχουν αναθεωρήσει τα πιστεύω τους σχετικά με τα παχύσαρκα άτομα και να είναι σίγουροι πως ο εαυτός τους αντικατοπτρίζεται στην κοινωνία.

Συνοπτικό πρόγραμμα μαθημάτων.

Μάθημα 1ο: Παρουσίαση της πάθησης της Παχυσαρκίας. Περιγραφικά: Ορισμός, πεδία, μορφές και υπολογισμός δείκτη μάζας σώματος. Μέτρηση σωματικού λίπους με την μέθοδο του BMI.

- **Κύριος στόχος:** Είναι οι μαθητές να γνωρίζουν τις βασικές εγκυκλοπαιδικές γνώσεις για την πάθηση και να προϊδεαστούν για το περιεχόμενο των μαθημάτων και να είναι σε θέση να υπολογίζουν ανά πάσα στιγμή τον Δείκτη Μάζας Σώματος τους.
- **Μέσα και μέθοδος:** Στο μάθημα θα χρησιμοποιηθούν ερωτηματολόγια και διαδραστικός πίνακας για την παρουσίαση του προγράμματος.
- **Ενδεικτική δραστηριότητα:** Συμπλήρωση ερωτηματολογίων από τους μαθητές σχετικά με τις διατροφικές του συνήθειες, την γυμναστικές δραστηριότητες και συμπλήρωση του δείκτη μάζας σώματος.

Μάθημα 2ο: Παχυσαρκία και ασθένειες. Επιπτώσεις της παχυσαρκίας. Ψυχοσωματικές ασθένειες που προκαλούνται από την παχυσαρκία. Γενετική προδιάθεση. Παιδική παχυσαρκία.

- **Κύριος στόχος:** Είναι οι μαθητές να γνωρίζουν τις βασικές επιπτώσεις της πάθησης, ότι η παχυσαρκία δεν έχει ηλικία και ότι η πρόληψη είναι ο βασικότερος τρόπος αντιμετώπισης της.
- **Μέσα και μέθοδος:** Στο μάθημα θα χρησιμοποιηθούν κόλλες Α4 και διαδραστικός πίνακας για την παρουσίαση του προγράμματος.
- **Ενδεικτική δραστηριότητα:** Τα παιδιά θα δημιουργήσουν έναν προσωπικό κατάλογο με τις καθημερινές τους συνήθειες που πιστεύουν ότι προσλαμβάνουν την παιδική παχυσαρκία.

Μάθημα 3ο: Παχυσαρκία και κοινωνία. Αντιμετώπιση των παχύσαρκων ατόμων και ιδιαίτερα των παχύσαρκων παιδιών. Προκαταλήψεις και δεκτικότητα των παθόντων.

- **Κύριος στόχος:** Είναι οι μαθητές να υιοθετήσουν την ιδεολογία πως όλοι οι άνθρωποι είναι ισότιμοι, πως η εξωτερική εμφάνιση και το σωματικό βάρος δεν καθορίζουν τον χαρακτήρα του ανθρώπου και πως δε πρέπει να καθιστούν τα άτομα στο κοινωνικό περιθώριο.
- **Μέσα και μέθοδος:** Στο μάθημα θα χρησιμοποιηθούν κόλλες Α4 και διαδραστικός πίνακας για την παρουσίαση του μαθήματος.
- **Ενδεικτική δραστηριότητα:** Τα παιδιά θα αναφέρουν αν έχουν γίνει μάρτυρες μια ρατσιστικής επίθεσης είτε λεκτικής είτε σωματικής σε ένα υπέρβαρο παιδί και αν ναι πως ένιωσαν για αυτό.

Μάθημα 4ο: Παχυσαρκία και Διατροφή. Παρουσίαση ενδεικτικού διαιτολογίου. Οφέλη της σωστής διατροφής. Αντιμετώπιση της παχυσαρκίας με ορθό διατροφικό πρόγραμμα. Καθημερινά γεύματα. Διατροφική πυραμίδα, τροφές και θρεπτικά συστατικά.

- **Κύριος στόχος:** Είναι οι μαθητές μέσω της δημιουργίας του κολάζ να απομνημονεύσουν τις σημαντικές τροφές. Γενικότερος στόχος είναι να μάθουν να τρώνε συγκεκριμένο αριθμό γευμάτων στη διάρκεια της ημέρας και να γνωρίζουν πως κάθε τρόφιμο είναι σημαντικό για τον οργανισμό.
- **Μέσα και μέθοδος:** Στο μάθημα θα χρησιμοποιηθούν φωτογραφίες για τη δημιουργία της πυραμίδας και διαδραστικός πίνακας για την παρουσίαση του προγράμματος.
- **Ενδεικτική δραστηριότητα:** Χωρισμός των μαθητών σε ομάδες, κατηγοριοποίηση ανάλογα με τις τροφικές ομάδες και δημιουργίας μιας τροφικής πυραμίδας με την βοήθεια φωτογραφιών (κολάζ).

Μάθημα 5ο: Παχυσαρκία και Σωματική άσκηση. Παρουσίαση ενδεικτικού ασκησιολόγιου. Οφέλη της γυμναστικής στον οργανισμό. Αντιμετώπιση της παχυσαρκίας με την σωματική άσκηση.

- **Κύριος στόχος:** Είναι οι μαθητές να μάθουν βασικές καθημερινές ασκήσεις, να παροτρυνθούν να ασχοληθούν με μια συστηματική δραστηριότητα σε εβδομαδιαία βάση και να κατανοήσουν πως η γυμναστική έχει σημαντικό αντίκτυπο και στην ψυχική ισορροπία.
- **Μέσα και μέθοδος:** Στο μάθημα θα χρησιμοποιηθούν μπάλες, σχοινάκια και κώνοι για την πρακτική εξάσκηση στα προγράμματα ασκήσεων και διαδραστικός πίνακας για την παρουσίαση του προγράμματος.
- **Ενδεικτική δραστηριότητα:** Χωρισμός των μαθητών σε ομάδες. Δημιουργία ασκήσεων-σταθμών. Αλτικές ασκήσεις με σχοινάκια. Αθλοπαιδιές με μπάλες.

Μάθημα 6ο: Ανακεφαλαίωση. Αποτίμηση των νέων πληροφοριών.

- **Κύριος στόχος:** Είναι οι μαθητές να θυμηθούν τα όσα έμαθαν. Να διαπιστώσουν αν άλλαξαν κάτι οι ίδιοι στην καθημερινότητα τους και στον τρόπο αντιμετώπισης των παχύσαρκων ατόμων.
- **Μέσα και μέθοδος:** Στο μάθημα θα χρησιμοποιηθούν ερωτηματολόγια και διαδραστικός πίνακας για την παρουσίαση του προγράμματος.
- **Ενδεικτική δραστηριότητα:** Τα παιδιά καλούνται να συμπληρώσουν ερωτηματολόγια σχετικά με τις διατροφικές και γυμναστικές τους δραστηριότητες έπειτα από τα έξι μαθήματα. Ο καθηγητής θα έχει την δυνατότητα να συγκρίνει τα πρώτα ερωτηματολόγια με αυτά και να προβληματιστεί με τα όσα έμαθε το κάθε παιδί.

Αναλυτική περιγραφή ενός σχεδίου μαθήματος.



Μάθημα 1ο: Παρουσίαση της πάθησης της Παχυσαρκίας. Περιγραφικά:

Ορισμός, πεδία, μορφές και υπολογισμός δείκτη μάζας σώματος. Μέτρηση σωματικού λίπους με την μέθοδο του BMI.

Ορισμός:

- ➔ Η παχυσαρκία προέρχεται από το λατινικό *obesitas*, που σημαίνει “σωματώδης, χοντρός και παχύς”, είναι η παθητική μετοχή του *edere* (τρώω), με πρόθεμα το *ob*.
- ➔ Η παχυσαρκία είναι η κλινική κατάσταση που προκαλείται από υπερβολική συσσώρευση λίπους στο σώμα και είναι πιθανό να επιφέρει αρνητικές περιπτώσεις στην υγεία. Προσδιορίζεται από το δείκτη μάζας σώματος και την περαιτέρω αξιολόγηση της κατανομής λίπους δια της αναλογίας μέσης- γοφού και των συνολικών καρδιαγγειακών παραγόντων κινδύνου.

Παιδική παχυσαρκία:

Το υγιές βάρος στα παιδιά διαφέρει ανάλογα με την ηλικία και το φύλο. Η παχυσαρκία στα παιδιά και τους έφηβους δεν προσδιορίζονται από έναν συγκεκριμένο αριθμό αλλά σχετίζεται με μια ομάδα αριθμών, σύμφωνα με τον ΔΜΣ.



Υπολογισμός ΔΜΣ:

Ο ΔΜΣ σώματος υπολογίζεται διαιρώντας το βάρος ενός ατόμου με το τετράγωνο του ύψους του και συνήθως εκφράζεται είτε με το μετρικό σύστημα είτε με τις παραδοσιακές μονάδες μέτρησης των ΗΠΑ.

2

Μετρικό σύστημα: $\Delta\text{Μ}\Sigma = \frac{\text{βάρος}}{\text{ύψος}^2}$



ΔΜΣ	Ταξινόμηση ΔΜΣ
< 18.5	Λιποβαρής
18.5-24.9	Κανονικό βάρος
25.0- 29.9	Υπέρβαρος
30.0- 34.9	Παχυσαρκία τύπου I
35.0-39.9	Παχυσαρκία τύπου II
>40.0	Class II obesity

Παχυσαρκία και παθήσεις

- ➔ Δερματικές παθήσεις.
- ➔ Γαστρεντερικά νοσήματα.
- ➔ Ογκολογία.
- ➔ Πνευμονολογία.
- ➔ Ουρολογία και Νεφρολογία.
- ➔ Ψυχολογικές διαταραχές.



Αίτια Παχυσαρκίας.

- ➔ Καθιστικός τρόπος ζωής.
- ➔ Κακές διατροφικές συνήθειες
- ➔ ανεπαρκής ύπνος.
- ➔ ενδοκρινικοί διαταρακτές.
- ➔ μειωμένη μεταβλητότητα της θερμοκρασίας περιβάλλοντος,
- ➔ μειωμένα ποσοστά καπνίσματος, διότι το κάπνισμα καταστέλλει την όρεξη.
- ➔ αυξημένη χρήση φαρμάκων που μπορεί να προκαλέσουν αύξηση του σωματικού βάρους.
- ➔ αναλογική αύξηση εθνικών και ηλικιακών ομάδων που έχουν την τάση να είναι βαρύτερες.
- ➔ εγκυμοσύνη σε προχωρημένη ηλικία (που μπορεί να προκαλέσει επιδεκτικότητα στην παχυσαρκία σε παιδιά).
- ➔ επιγενετικοί παράγοντες κινδύνου που μπορεί να περάσουν από γενιά σε γενιά.
- ➔ φυσική τάση για υψηλότερο BMI.
- ➔ διασταύρωση ατόμων με κοινά χαρακτηριστικά οδηγούν σε αυξημένη συγκέντρωση παραγόντων κινδύνου παχυσαρκίας (αυτό θα μπορούσε να αυξήσει τον αριθμό των παχύσαρκων ατόμων, αυξάνοντας τη διακύμανση του πληθυσμού σε βάρος)



Παχυσαρκία και κοινωνικός περίγυρος.

- ➔ Λεκτική και σωματική ρατσιστική επίθεση.
- ➔ Ένταξη στο κοινωνικό περιθώριο.
- ➔ Καταπάτηση ανθρωπίνων δικαιωμάτων.



Παχυσαρκία και τρόποι αντιμετώπισης.

- ➔ Σωστές διατροφικές συνήθειες.
- ➔ Έντονη κινητική δραστηριότητα και άθληση.
- ➔ Φαρμακευτική αγωγή.
- ➔ Χειρουργική επέμβαση.





Ερωτηματολόγια.:

Συμπλήρωσε το όνομα σου:

Ερώτηση	Απάντηση
Ασχολείστε με κάποιο άθλημα;	
Πόσες φορές την ημέρα τρώτε;	
Πόσα γλυκά τρώτε την εβδομάδα;	
Πόσα φρούτα τρώτε την εβδομάδα;	
Τα γεύματα σας περιέχουν σαλάτες;	
Προτιμάτε να κάνετε κάποια κινητική δραστηριότητα με τους φίλους σας ή να παίζεται με ηλεκτρονικά παιχνίδια;	
Περνάτε πολύ ώρα μπροστά από τον υπολογιστή ή την τηλεόραση;	
Σας αρέσει το μάθημα της γυμναστικής;	
Πόσο είναι ο ΔΜΣ σας;	
Στην οικογένειά σας είναι κάποιος υπέρβαρος;	
Είχατε ακούσει ξανά για την πάθηση της παχυσαρκίας;	
Οι γονείς σας, σας προτρέπουν να τρώτε υγιεινά;	
Οι γονείς σας, σας προτρέπουν να ασκείστε;	

Αξιολόγηση του προγράμματος

Με την συγκέντρωση των ερωτηματολογίων και τις υπόλοιπες εργασίες που θα συγκεντρώσουμε από την διεξαγωγή των μαθημάτων θα μπορούμε να συσχετίσουμε τις απαντήσεις και να τις συγκρίνουμε. Θα μπορούσαμε μετά από το διάστημα δύο μηνών να μοιράσουμε πάλι το ίδιο ερωτηματολόγιο και να παρατηρήσουμε αν έχει μειωθεί ο ΔΜΣ και αν έχουν βελτιώσει τις καθημερινές τους συνήθειες.