**ΜΑΡΙΑ ΚΩΝΝΑ**

**ΑΕΜ: 0713018**

**ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ : ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΚΟΛΟΒΕΛΩΝΗΣ**

**4ο ΕΤΟΣ**

**ΜΑΘΗΜΑ: ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ**

**«ΜΑΘΑΙΝΩ ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΟΤΡΕΨΩ ΤΗΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ»**

Το πρόγραμμα που θα σας παρουσιάσω έχω αποφασίσει να το εφαρμόσω σε μαθητές της Α γυμνασίου στον χώρο του σχολείου. Από έρευνες λοιπόν γνωρίζουμε πως χρόνιες καταστάσεις όπως η παχυσαρκία εξαπλώνονται όλο και περισσότερο σε παιδιά και εφήβους λόγω ελλιπούς ενημέρωσης , άγνοιας και άλλων παραγόντων (συγκεκριμένα η χώρα μας βρίσκεται στην πρώτη θέση παγκοσμίως στην παιδική παχυσαρκία, πράγμα ιδιαίτερα ανησυχητικό).

Με αυτό το πρόγραμμα λοιπόν έχω ως σκοπό την ενημέρωση γονιών και μαθητών για την παχυσαρκία και την πρόληψή της. Για να επιτευχθεί όμως αυτός ο σκοπός πρέπει να υλοποιηθούν και οι επιμέρους στόχοι που σας παραπέμπω στην συνέχεια..

Αυτοί είναι να περαστούν μηνύματα όπως πως δεν είναι αναγκαία η άσκηση υψηλής έντασης για να πετύχεις οφέλη στην υγεία, λίγη άσκηση είναι καλύτερη από καθόλου όπως επίσης και να γίνει αντιληπτό πως τα παχύσαρκα άτομα χρειάζονται περισσότερη υποστήριξη για να είναι δραστήρια αλλά η υποστήριξη θα πρέπει να δίνεται έτσι ώστε να γίνεται αντιληπτή ως ωφέλιμη και όχι να προκαλεί διάκριση και κατά επέκταση στιγματισμό.

**ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ**

Όπως ήδη ανέφερα η χώρα μας βρίσκεται στην πρώτη θέση της παιδικής παχυσαρκίας και αυτό είναι τουλάχιστον θλιβερό. Ο ρόλος των καθηγητών της φυσικής αγωγής σε αυτό το κομμάτι θεωρώ πως θα είναι χρήσιμος και καταλυτικός παράγοντας αφού το επάγγελμά μας έχει να κάνει τόσο με την εξωτερική εμφάνιση όσο και με την υγεία των ατόμων. Εγώ με την επιλογή του χώρου και της ηλικίας εφαρμογής αυτού του προγράμματος στοχεύω στην συνεργασία γονέων και σχολικού περιβάλλοντος ώστε να συμβάλουν στην διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών των παιδιών.

Αρχικά επιλέγω σαν χώρο το σχολείο γιατί είναι ένα οικείο και αγαπητό περιβάλλον για τους μαθητές. Μπορούν να βρίσκονται με τους φίλους τους, να διασκεδάζουν, να μαθαίνουν, να αλληλοεπιδρούν και να βοηθούν το ένα το άλλο. Θα ήθελα να επισημάνω πως αρκετές συναντήσεις θα γίνονται και στον προαύλιο χώρο και γενικά σε χώρους και άλλους εκτός της σχολικής τάξης, για να μην παίρνει την μορφή μαθήματος το πρόγραμμα και αγχώνει ή προϊδεάζει αρνητικά τα παιδιά. Τα παιδιά όλο αυτό θα πρέπει να το δούνε σαν μία ευχάριστη διαδικασία μέσα από την οποία θα μάθουν, θα λειτουργήσουν σαν ομάδα και θα διασκεδάσουν.

Στη συνέχεια το πεδίο εφαρμογής του προγράμματος δηλαδή στους νεαρούς μαθητές ηλικίας 12-13 χρονών δεν είναι τυχαίο. Αυτή η ηλικία είναι ιδιαίτερα κρίσιμη για την υιοθέτηση συνηθειών που σχετίζονται με την υγεία τους στη μετέπειτα ενήλικη ζωή. Επίσης τα παιδιά σε αυτή την τάξη δεν είναι τόσο μεγάλα ώστε να έχουν υιοθετήσει συνήθειες (π.χ. διατροφικές) που δεν μπορούν να αλλάξουνε αλλά ούτε και τόσο μικρά ώστε να μην καταλαβαίνουν τον λόγο του προγράμματος, αυτά που θα μαθαίνουν και τη σοβαρότητα του προβλήματος της παχυσαρκίας. Σε αυτή την ηλικία επίσης θα μπορούν να θεωρήσουν και οι ίδιοι τους εαυτούς τους υπεύθυνους και ώριμους για να διαχειριστούν και να επεξεργαστούν ένα τέτοιο πρόγραμμα.

Τέλος η συνεργασία με γονείς-αδέρφια (π.χ. μέσω φυλλαδίων, εθελοντισμό γονέων, συμμετοχή τους σε κάποιο μάθημα κ.α.) θα είναι ιδιαίτερα χρήσιμοι αφού θα πληροφορηθούν και θα μάθουν κάποια πράγματα αλλά και οι ίδιοι οι γονείς και τα παιδιά θα νιώσουν πιο οικεία και αυτά που θα κάνουν θα ξέρουν πως έχουν την στήριξη των γονιών τους αφού θα έχουν πληροφορηθεί από επιστημονικής πλευράς και όχι μόνο από τα ίδια. Άλλωστε η οικογένεια είναι βασικός παράγοντας για την καταπολέμηση και πρόληψη της παχυσαρκίας.

**ΠΡΟΣΔΩΚΟΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

1. Την γνώση από μαθητές και γονείς περί του θέματος και την εμπέδωσή του ώστε να αποφευχθεί σταδιακά η αύξηση της παχυσαρκίας.
2. Μέσω της προβολής του προγράμματος (σε άλλα σχολεία, στο διαδίκτυο κλπ.) να ευαισθητοποιηθούν και να κινητοποιηθούν και άλλοι καθηγητές ΦΑ ή επιστημονικά καταρτισμένοι άνθρωποι για παρόμοιες κινήσεις ή προγράμματα.
3. Την μείωση του ποσοστού παχυσαρκίας (μακροπρόθεσμα)

**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

ΜΑΘΗΜΑ 1:

Εισαγωγικό. Στην αίθουσα με προτζέκτορα θα τους αναλύσω θεωρητικά το πρόβλημα της παχυσαρκίας και τον σκοπό του προγράμματος.

Σκοπός: να μπουν στο κλίμα και να καταλάβουν τι πρόκειται να κάνουμε.

Μέσα-μέθοδοι : με προβολή βίντεο και εικόνων από προτζέκτορα και τις δικές μου επισημάνσεις.

Ενδεικτική δραστηριότητα : να φτιάξουν τον οδηγό της διατροφικής πυραμίδας με ποικιλία από εικόνες τροφίμων και ποτών.

ΜΑΘΗΜΑ 2

Σκοπός: εμπέδωση διατροφικής πυραμίδας και διατροφικών συνηθειών.

Μέσα-μέθοδοι: παιχνίδια στο προαύλιο με υλικό του σχολείου.

Ενδεικτική δραστηριότητα: στεφάνια ίδιου χρώματος θα αντιστοιχούν σε συγκεκριμένες κατηγορίες τροφίμων (π.χ. κόκκινο= κρέας, πράσινο= λαχανικά κοκ) έτσι θα φτιάξουν την διατροφική πυραμίδα.

ΜΑΘΗΜΑ 3:

Σκοπός: ενημέρωση γονέων

Μέσα-μέθοδος: μέσα στην τάξη με διαλέξεις και την συμβολή ειδικού διατροφολόγου και παιδοψυχολόγου συζήτηση με γονείς και μαθητές για την παχυσαρκία.

Ενδεικτική δραστηριότητα: παιχνίδια γνώσεων (π.χ. κουίζ, ακροστιχίδες, παζλ) σε σχέση με την υγεία, την άσκηση και την διατροφή..

ΜΑΘΗΜΑ 4:

Σκοπός: Γνώση για τη σχέση διατροφής και απώλειας ή πρόσληψης βάρους.

Μέσα-μέθοδοι: προβολή ταινίας με θέμα παιδιά που πάσχουν από παχυσαρκία και στη συνέχεια ενημέρωση και οδηγίες από ειδικό διατροφολόγο.

Ενδεικτική δραστηριότητα: τα παιδιά θα φτιάξουν μία λίστα με υγιεινές τροφές σαν κολατσιό και θα τις προτείνουν στον διευθυντή και στον υπεύθυνο του κυλικείου για να τις φέρει και να αγοράζουν στο διάλειμμα. Όπως επίσης και μία λίστα με το τι μπορούν να φέρνουν σαν κολατσιό από το σπίτι τους.

ΜΑΘΗΜΑ 5:

Σκοπός: Κατανόηση της σχέσης της παχυσαρκίας και της υγείας.

Μέσα-μέθοδοι: με σκετσάκια που θα έχουν σαν πρωταγωνιστές τους ίδιους τους μαθητές θα μπαίνουν στον ρόλο της παχυσαρκίας και της υγείας (προσωποποίηση των 2 όρων, θα παρουσιάζονται σαν άνθρωποι για να γίνει πιο οικείο και εύκολα κατανοητό στα παιδιά).

Ενδεικτική δραστηριότητα: να καταγράψω για το επόμενο μάθημα τι τρώνε για 1 εβδομάδα και να τα συγκρίνουν με αυτά που έμαθαν πως πρέπει να τρώνε, για να εντοπίσουν τα λάθη των διατροφικών τους συνηθειών.

ΜΑΘΗΜΑ 6 (και ανάλυσή του) :

Σκοπός: Αναγνώριση και κατανόηση της σχέσης άσκησης και διατροφής.

Μέσα-μέθοδοι: στον προαύλιο χώρο του σχολείου τα παιδιά θα μπουν στην διαδικασία να δουλέψουν ομαδικά. Σε ομάδες θα φτιάξουν πόστερ με σλόγκαν και θα τα αφισοκολλήσουν σε όλο το σχολείο, επίσης θα δημιουργήσουν ένα σύνθημα και ένα τραγούδι για το πρόγραμμα που θα επινοήσουν οι ίδιοι). Σε όλη αυτή τη διαδικασία θα φοράνε μπλουζάκια( για τα οποία θα έχω μεριμνήσει εγώ με τη βοήθεια του συλλόγου γονέων και κηδεμόνων) που θα γράφουν πάνω τους σχετικά μηνύματα για την παχυσαρκία, τη διατροφή κλπ. Θα παίξουν διάφορες αθλοπαιδιές και το όνομα της κάθε ομάδας θα είναι σχετικό με το θέμα μας. Στο τέλος κάθε ομάδα θα αναλάβει να ενημερώσει άτομα μεγαλύτερων τάξεων (Β και Γ γυμνασίου) γι’ αυτά που έμαθε σε όλο το πρόγραμμα και να τα παρουσιάσουν στο επόμενο και τελευταίο μάθημα ( που θα είναι και η αξιολόγησή τους).

ΜΑΘΗΜΑ 7:

Σκοπός: αξιολόγηση όσων μάθαμε

Μέσα-μέθοδος: μέσα στην αίθουσα (στην οποία θα είναι καλεσμένο όλο το σχολείο και γονείς) τα παιδιά θα παρουσιάσουν τη δουλειά-εργασία τους με τους μεγαλύτερους μαθητές (που τους ανέθεσα στο προηγούμενο μάθημα) και θα αναλάβουν την ροή του μαθήματος με την βοήθειά μου, δείχνοντας στο σχολείο τι έμαθαν ενημερώνοντάς το για να το προστατέψουν!

Ενδεικτική δραστηριότητα: Θα γίνονται ερωτήσεις εκείνη τη στιγμή από άτομα στην αίθουσα για να δούμε τι πραγματικά έμαθαν και κατά πόσο τα κατάλαβαν.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Η αξιολόγηση όπως αναφέρω και πιο πάνω θα γίνει στο τελευταίο μάθημα των παιδιών από τους ίδιους, από γονείς αλλά και εξωτερικούς αξιολογητές (δάσκαλοι, διευθυντής κτλ.) μέσω ερωταπαντήσεων. Στο αμφιθέατρο του σχολείου θα οργανώσουμε κάτι σαν εκδήλωση-παρουσίαση αλλά και ευχαρίστηση των παιδιών που συμμετείχαν σε κάτι τόσο χρήσιμο για τη ζωή τους αλλά και την ζωή όλων!

Θα δοθεί στα παιδιά που συμμετείχαν ένας έπαινος και ένα σχετικό φυλλάδιο με τα κυριότερα στοιχεία του προγράμματος όπως και ένα DVD με υλικό όλης αυτής της προσπάθειας (φτιαγμένο από εμένα).

***ΕΠΙΛΟΓΟΣ***

Η διατροφή είναι ένας σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει την υγεία των ατόμων. Οι συνήθειες σε αυτό τον τομέα υιοθετούνται ήδη από την πρώιμη παιδική ηλικία. Γι’ αυτό το λόγο χρειάζεται ιδιαίτερη ευαισθητοποίηση του σχολείου απέναντι σε αυτό τον τομέα. Η φυσική αγωγή είναι το πλέον κατάλληλο μάθημα για την μετάδοση γνώσεων και συνηθειών που σχετίζονται με την υγιεινή διατροφή!