**Ονοματεπώνυμο :** Κοντός Ευάγγελος

**ΑΕΜ :** 0713157

**Τίτλος προγράμματος :** ‘‘Υγιεινή Διατροφή και Άσκηση το φάρμακο της Παχυσαρκίας’’

**Σκοπός του προγράμματος :** Ο σκοπός του προγράμματος είναι η ευαισθητοποίηση των παιδιών στα θέματα υγιεινής διατροφής, η προαγωγή της άσκησης και η ενημέρωση σχετικά με τους κινδύνους και τις επιπτώσεις που έχει η παχυσαρκία στο σώμα. Το πρόγραμμα αφορά μαθητές της Α΄ Γυμνασίου.

**Επιμέρους στόχοι:**

* Να γνωρίσουν τις ομάδες των τροφών και τις θρεπτικές τους αξίες.
* Να επιλέγουν συνειδητά τροφές που προσφέρουν θετικά στον οργανισμό και στην ανάπτυξή τους,
* Να υπάρξει συνεργασία σχολείου και οικογένειας, ώστε τα παιδιά να διαμορφώσουν θετικές διατροφικές στάσεις.
* Να μάθουν να αποφεύγουν είδη τροφών που συμβάλλουν αρνητικά στην ανάπτυξή και την υγεία τους.
* Να μεταφέρουν κανόνες υγιεινής διατροφής στους φίλους και στο συγγενικό τους περιβάλλον.
* Να χτίζουν σωστά το σώμα τους συνδυάζοντας υγιεινή διατροφή και άθληση.
* Να εμπλακούν όλοι οι μαθητές σε φυσικές δραστηριότητες τόσο στο σχολείο όσο και στον ελευθερο τους χρόνο.
* Να κατανοήσουν οτι όμορφο σώμα είναι το υγιές σώμα
* Να καλλιεργήσουν κοινωνικές δεξιότητες, όπως αυτή της αποδοχής

της διαφορετικότητας, μέσα από τη συμμετοχή τους σε ομάδες εργασίας.

**Τεκμηρίωση του προγράμματος :** Οι κακές διατροφικές συνήθειες των παιδιών στην μικρή ηλικία μπορεί να έχουν αρνητικές επιπτώσεις στη σωματική και ψυχική υγεία τους. Τα τελευταία χρόνια η Ελλάδα βρίσκεται στην κορυφή με τα υψηλότερα ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας. Έρευνες έχουνε δείξει οτι κατά ένα μεγάλο ποσοστό ένα παχύσαρκο παιδί θα είναι παχύσαρκο και σαν ενήλικας. Έχει αποδεχθεί οτι η παχυσαρκία συνδέεται με διάφορες ασθένειες όπως αρτηριακή υπέρταση, σακχαρώδους διαβήτη, υψηλής χοληστερόλης, σταφανιαίας νόσου, εγκεφαλικού επισοδείου, άπνειας στο ύπνο, καρκίνος και άλλες. Τα παχύσαρκα παιδιά στηγματίζονται λόγω του οτι δεν καταφέρνουν να εκτελέσουν διάφορες ασκήσεις στο μάθημα της γυμναστικής και γενικότερα στον αθλητισμό, με αποτέλεσμα να δέχονται ρατσισμό, απομόνωνση όπου οδηγούνται σε άγχος, κατάθλιψη και το προβλημα της παχυσαρκίας επιδεινόνεται. Εάν αποκλείσουμε τα παθολογικά αίτια η παιδική παχυσαρκία οφείλεται στη κακή διατροφή-υπέρμετρη προσλήψη θερμίδων, έλλειψη σωματικής δραστηριότητας. Η υποκινητικότητα των παιδιών στις μέρες μας λόγω του οτι περνούν τις περισσότερες ώρες της ημέρας μπροστά απο την τηλεόραση και τον υπολογιστή επιδεινώνει το πρόβλημα της παχυσαρκίας σε συνδιασμό με την κατανάλωση τροφών με πολλές θερμίδες και χαμηλή θρεπτική αξία. Έτσι η σωστή διατροφή και η άσκηση αποτελεί σηματικό παράγοντα για την υγεία και το μέλλον των παιδιών.

**Προσδοκώμενα αποτελέσματα :**

Μετά την εφαρμογή του προγράμματος αναμένεται οι μαθητές να βελτιώσουν την διατροφή τους με τροφές πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά, να μειώσουν την κατανάλωση ζάχαρης, λιπαρών τροφών και να υιοθετήσουν ένα υγιεινό τρόπο ζωής με καθημερινή φυσική δραστηριότητα. Επίσης να κατανοήσουν τη σχέση της παχυσαρκίας και της υγείας.

**Περιεχόμενο του προγράμματος :**

**Μάθημα 1ο :** Οι μαθητές να ενημερωθούν για το είναι υγεία-υγιεινή διατροφή και αναφορά στην παιδική παχυσαρκία.

**Μέσα - μεθόδοι και δραστηριότητα :** Σύντομη διάλεξη για το τι σημαίνει υγεία, με διάφορους ορισμούς απο διαφορετικές πτυχές. Ανάλυση της υγιεινής διατροφής και τι είναι η παιδική παχυσαρκία (βίντεο, εικόνες), επιπολασμός των υπέρβαρων και παχύσαρκών παιδιών στη χώρα μας(πίνακας) απο τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας. Έπειτα οι μαθητές σε ομάδες καλούνται να εκφράσουν τη σκέψη τους πάνω σε χαρτόνια τα οποία θα έχουν τους εξής τίτλους Υγεία είναι... , Υγιεινη διατροφή είναι... Παιδική παχυσαρκία.... Στη συνέχεια σχεδιάζουμε μια γραμμή συνεχείας στον πίνακα απο το 1 (φτωχή υγιεινή διατροφή) μέχρι το 10 (εξαιρετική υγιεινή διατροφή). Ακολούθως οι μαθητές συμπληρώνουν ανώνυμα σε ένα χαρτί την δική τους υγεία και το παραδίδουν στον εκπαιδευτικό. Ο εκπαιδευτικός σχεδιάζει την γραφική παράσταση της υγείας της τάξης.

**Μάθημα 2ο :** Οι μαθητές να μάθουν για την αξία των τροφών και να γίνει παρουσίαση της διατροφικής μεσογειακής πυραμίδας. Να αξιολογηθούν οι διατροφικές συνήθειες .

**Μέσα – μεθόδοι και δραστηριότητα :** Σύντομη διάλεξη για τις κατηγορίες που ταξινομούνται τα θρεπτικά συστατικά που είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη του σώματος (υδατάνθρακες, λίπη, πρωτείνες, βιταμίνες κ.α.). Έπειτα θα κολλήσουμε μια αφίσα της διατροφικής πυραμίδας στον πίνακα και θα συζητήσουμε με τους μαθητές παραδείγματα τροφών που περιλαμβάνει η κάθε κατηγορία. Στη συνέχεια οι μαθητές καλούνται να καταγράψουν τις διατροφικές συνήθειες τους για μια εβδομάδα σε ένα ημερολόγιο όπου θα συλλεξουμε τα στοιχεία για να βρούμε την ημερίσια θερμιδική πρόσληψη. Τέλος θα ακολουθήσει η δραστηριότητα του πεντάλεπτου του φρούτου. Οι μαθητές θα φάνε το φρούτο που έφεραν απο το σπίτι τους μαζί με τον εκπαιδευτικό.

**Μάθημα 3ο :** Να μάθουν οι μαθητές να υπολογίζουν τον Δείκτη Μάζας Σώματος . Να μπορούν να ξεχωρίζουν τις υγιεινές απο τις ανθυγιεινές τροφές. Να μεταφέρουν κανόνες υγιεινής διατροφής στους φίλους και στο συγγενικό τους περιβάλλον.

**Μέσα - μεθόδοι και δραστηριότητα :** Δίνουμε έντυπα στους μαθητές όπου γράφουμε την κατηγορία βάρους σε σχέση με το ΔΜΣ για να υπολογίσουν ο καθένας το δικό του αν είναι ελλειποβαρής, φυσιολογικός, υπέρβαρος κτλπ. Στη συνέχεια θα χωρίσουμε τους μαθητές σε ομάδες και θα τους δώσουμε διάφορες διαφημήσεις απο τροφές όπου πρεπει να τις χωρίσουν σε υγιεινές / ανθυγιεινές. Έπειτα οι μαθητές θα πρέπει να συμπληρώσουν ένα εβδομαδιαίο διατροφικό πρόγραμμα σύμφωνα με την αναλογία των θρεπτικών συστατικών που πρέπει να καταναλώνονται. Τέλος, οι μαθητές θα βγούνε έξω με τη συνοδεία του εκπαιδευτικού και θα μοιράσουν στους υπόλοιπους συμμαθητές τους φυλλάδια με προτάσεις υγιεινής διατροφής.

**Μάθημα 4ο :** Αναγνώριση και κατανόηση της σχέσης διατροφή και άσκηση. Ενημέρωση για θέματα υγιεινής διατροφής στους μαθητές αλλά και στους γονείς απο διαιτολόγο – διατροφολόγο.

**Μέσα και μέθοδοι και δραστηριότητα** : Δίνουμε ενημερωτικά φυλλάδια στους μαθητές για τα οφέλη της άσκησης ως προς το σώμα και την υγεία. Δείχνουμε σχετικές έρευνες όπου εξετάστηκαν άτομα που υιοθέτησαν έναν υγιεινό τρόπο ζωής, τι αλλαγες και οφέλη είχαν σε συγκριση με άτομα που δεν έτρωγαν υγιεινά και δεν είχαν ενεργή φυσική δραστηριότητα στη ζωή τους. Στην συνέχεια ακολουθεί διάλεξη απο την διατροφολόγο Χριστίνα Κονά όπου θα μιλήσει για παχυσαρκία, υγιεινή διατροφή, άσκηση και υγεία. Θα απαντήσει σε τυχόν ερωτήματα που μπορεί να δημιουργηθούν. Μετά το τέλος της ομιλίας με τη συνοδεία του εκπαιδευτικού θα βγούνε όλοι στην αυλή και θα ακολουθήσει ένα πρόγραμμα γυμναστικής στην αυλή του σχολείου.

**Μάθημα 5ο :** Να μάθουν οι μαθητές να διαβάζουν τα περιεχόμενα των συσκευασμένων τροφών για να μπορούν να εντοπίζουν τα ανθυγιεινά τρόφιμα. Να μπορούν να επιλέγουν μόνοι τους τις υγιεινές τροφές που τους αρέσουν.

**Μέσα – μεθόδοι και δραστηριότητα :** Οι μαθητές θα φέρουν απο ένα συσκευασμένο φαγητό που τους αρέσει για να μάθουν να διαβάζουν το περιεχόμενο των τροφών. Θα σημειώσουν την θρεπτική αξία, θα εξετάσουν και θα συζητήσουν με τον εκπαιδευτικό κατά πόσο είναι υγιεινά προς κατανάλωση. Έπειτα σε ομάδες των 3-4 ατόμων θα συμπληρώσουν ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) σύμφωνα με την αναλογία των θρεπτικών συστατικών που χρειάζεται ο οργανισμός. Τέλος να πραγματοποιηθεί μια ομαδική επίσκεψη στο κυλικείο του σχολείου όπου θα εξετάσουμε τις τροφές που έχει εκεί, να χωρίσουμε τις υγιεινές απο τις ανθυγιεινές και αν είναι δυνατό να προτείνουμε κάποια σνάκ η τροφές οι οπόιες είναι καλύτερες σε σχέση θρεπτικών συστατικών, να προμηθευτεί η καντίνα για να γίνεται μια πιο σωστή κατανάλωση.

**Μάθημα 6ο :** Να κατανοήσουν οι μαθητές τα οφέλη της άσκηση προς το σώμα.Να χτίζουν σωστά το σώμα τους συνδυάζοντας υγιεινή διατροφή και άθληση. Καλλιέργηση κοινωνικής δεξιότητας – διαφορετικότητα.

**Μέσα – μεθόδοι και δραστηριότητα :** Σύντομη διάλεξη για τα οφέλη της άσκησης με πίνακες, ερωτηματολόγια. Συζήτηση για το τι θα πρότιναν σε ένα συμμαθητή τους που είναι παχύσαρκος. Αξιολόγηση για τις γνώσεις για τα οφέλη της άσκησης. Στο τέλος θα ακολουθήσει αθλητική ημερίδα σε όλο το σχολείο.

**Αναλυτική περιγραφή ενός σχεδίου μαθήματος : ( Μάθημα 6ο )**

Η άσκηση, τα σπορ και το μάθημα της Φυσικής Αγωγής βοηθάνε ουσιαστικά στη διαμόρφωση ενός δια βίου υγιεινού τρόπου ζωής. Η σχολική ηλικία είναι η καλύτερη ηλικία για να μάθει κάποιος τα οφέλη της άσκησης και να γυμνάζεται για όλη του τη ζωή. Με την άσκηση επιτυχάνεται η πρόληψη ασθενειών και η βελτίωση της φυσικής κατάστασης γενικότερα.

Η άσκηση είναι μια ευχάριστη δραστηριότητα όπου βελτιώνει τη διάθεση, περιορίζει το στρές και την ένταση που νιώθουν συχνά οι νέοι. Επίσης ερευνητικά δεδομένα δείχνουν οτι οι μαθητές που γυμνάζονται συστηματικά συγκεντρώνονται και αποδίδουν καλύτερα στα μαθήματα τους. Τέλος, η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες κάνει τα μικρά παιδία και τους νέους να νιώθουν πιο σίγουροι για τον εαυτό τους.

Η τεχνολογία, η αυτοματοποίηση της εποχής, οι απαιτήσεις του σχολείου και ο γενικότερος τρόπος ζωής των μαθητών τους οδηγεί σε μειωμένη φυσική δραστηριότητα. Η άσκηση είναι σημαντική για την υγιή ανάπτυξη και συμβάλλει στην φυσική και πνευματική ευεξία του ανθρώπου.

Η Ελλάδα καταλαμβάνει μια απο τις πρώτες θέσεις στην παιδική παχυσαρκία μεταξύ των ευρωπαικών χωρών. Έχει βρεθεί οτι η πιο συχνή αιτία της παιδικής παχυσαρκίας έιναι η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας και η υπέρμετρη κατανάλωση ανθυγιεινών τροφών.

Το πρόβλημα είναι ιδιαίτερα σημαντικό αφού οι ενδείξεις λένε οτι η πιθανότητα ένα παιδί που είναι παχύσαρκο να συνεχίσει να είναι και στην ενήλικη ζωή του. Αυτό θα πρέπει να συνδιαστεί με το γεγονός οτι οι παχύσαρκοι έφηβοι διατρέχουν μεγάλο κίνδυνο για εμφάνιση καρδιαγγειακών προβλημάτων και επεισοδείων καρκίνου σε σύγκριση με τους συνομήλικους τους που δεν είναι παχύσαρκοι.

Η κατάλληλη φυσική δραστηριότητα και υγιεινή διατροφή στην παιδική ηλικία έχει οφέλη και μακρυπρόθεσμα όταν θα γίνεις ενήλικας. Τα άτομα που γυμνάζονται συστηματικά έχουν αυτοπεποίθηση και θεωρούν τον εαυτό τους σημαντικό σε σύγκριση με τα άτομα που δεν γυμνάζονται και κάνουν καθιστική ζωή εμφανίζουν τάσεις απομόνωσης. Όσο πιο πολύ γυμναζόμαστε ώς νέοι, τόσο περισσότερο θα γυμναζόμαστε ώς μεγάλοι, πράγμα που το έχουμε και περισσότερο ανάγκη.

* Προβολή πίνακα με επιπολασμό υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών στην Ελλάδα ηλικίας 6-17 χρονών.
* Προβολή πίνακα με επιπλοκές στο σώμα λόγω παχυσαρκίας (πνευμονικά νοσήματα, γυναικολογικές ανωμαλίες, οστεοαρθρίτιδα, φλεβίτιδα κ.α.)

**Επιπτώσεις παχυσαρκίας:**

1. Αρτηριακή υπέρταση
2. Σακχαρώδης διαβήτης
3. Υψηλή χοληστερόλη
4. Στεφανιαία νόσος
5. Εγκεφαλικό επισόδειο
6. Άπνοια στον ύπνο
7. Καρκίνος

**Γιατί είναι σημαντική η άσκηση για την υγεία μας;**

* Μειώνει το σωματικό βάρος και το διατηρεί σε φυσιολογικά επίπεδα
* Βελτιώνει το λιπιδαιμικό προφίλ
* Ρυθμίζει καλύτερα την αρτηριακή πίεση
* Μειώνει τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα και γίνεται καλύτερη διαχείρηση της γλυκόζης.
* Τα άτομα που γυμνάζονται προσέχουν περισσότερο την διατροφή τους και έχουν λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν παχυσαρκία.
* Η συστηματική άσκηση αυξάνει τη διάρκεια ζωής
* Η άσκηση βελτιώνει τη λειτουργία του κυκλοφορικού συστήματος

**Δραστηριότητα 1 :** ΘΕΛΩ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΟΥ

Κάνε μια λίστα με τις διάφορες μορφές άσκησης που σε ενδιαφέρουν, σε διασκεδάζουν και σε χαλαρώνουν...............................................................

Σκέψου ποιές απο αυτές θα μπορούσες να εντάξεις στο καθημερινό σου πρόγραμμα...................................................................................................

Ποιές απ’ αυτές μπορείς να κάνεις στην περιοχή σου;...............................

Βρές με ποιόν θα μετακινείσαι....................................................................

Οι ώρες άσκησης ταιριάζουν με το υπόλοιπο πρόγραμμα σου;........................

Έχεις τον απαραίτητο εξοπλισμό;......................................................................

Σύμφωνα με τα παραπάνω, οι μορφές άσκησης που μ’ αρέσουν και με τις οποίες μπορώ να ξεκινίσω τώρα είναι...1............2...........3...........4...........5................

**Δραστηριότητα 2 :** Βοήθα τον συνάνθρωπο σου

Η Γιώτα είναι μαθήτρια της Β’ γυμνασίου. Είναι πολύ ντροπαλή και δεν είναι και τόσο αποδεκτή στην παρέα των συμμαθητών της. Είναι πολύ στεναχωρημένη γιατί νιώθει οτι οι συμμαθητές της λένε διάφορα πράγματα πίσω απο την πλάτη της. Κάποιες φορές τους βλέπει απο μακριά να την παρακολουθούν και να γελούν. Άλλες φορές πάλι, όταν τους πλησιάσει, σταματούν να μιλούν και χαμογελάνε κρυφά. Τότε είναι που την πιάνει παράπονο και πάει και κάθεται παράμερα και κλέει. Τι πρέπει να κάνει άραγε για να σταματήσει όλο αυτό που γίνεται και την ενοχλεί; Τι θα την συμβουλεύατε εσείς; Αν είσασταν στη θέση της τι θα κάνατε;

**Τελική δραστηριότητα :** Δημιουργία αφίσας με θέμα την υγιεινή διατροφή και άσκηση με ένα μεγάλο και δελεαστικό σύνθημα.

**Αξιολόγηση του προγράμματος :**

Μετά το πέρας του προγράμματος ο εκπαιδευτικός θα δώσει καποια φύλλα αξιολόγησης για να συμπληρωθούν απο τους μαθητές για να εξεταστεί η αποτελεσματικότητα του προγράμματος. Η αξιολόγηση θα περιλαμβάνει ερωτηματολόγια, μετρήσεις του δέικτη μάζας σώματος για να δούμε αν υπάρχει αλλαγή απο την τελευταία μέτρηση, σύγκριση στον τρόπο διατροφής σε σχέση με την διατροφή που κάνανε πριν απο το πρόγραμμα.

**Φύλλο αυτοαξιολόγησης του μαθητή :**

* Τι γνώσεις απόκτησα απο το συγκεριμένο πρόγραμμα που παρακολούθησα;
* Άλλαξα κάτι συγκεκριμένο στη διατροφή μου;
* Κάθε πόσο γυμνάζομαι σε σχέση με το τι έκανα πριν;
* Τι μου άρεσε περισσότερο στο πρόγραμμα; Είναι κάτι που δεν μου άρεσε; Αν ναί, τι ήταν αυτό;
* Κάτι που δεν αναφέρθηκε στο πρόγραμμα και θα ήθελα να γίνει σε μεταγενέστερο πρόγραμμα.
* Γενική άποψη απο τη συμμετοχή μου στο πρόγραμμα.