Κωνσταντίνος Λακκιώτης

ΑΕΜ:0713033

 **ΕΡΓΑΣΙΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**

**ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΕΙΑ: Πρόγραμμα πρόληψης παιδικής παχυσαρκίας στο δημοτικό. ‘τρώω υγιεινά-αθλούμαι, δεν παχαίνω’.**

Η παιδική παχυσαρκία είναι ένας τομέας που με την πάροδο του χρόνου αυξάνεται ολοένα και περισσότερο στα άτομα της νεαρής ηλικίας. Τα επίπεδα της παιδικής παχυσαρκίας στη χωρά μας είναι ιδιαίτερα αυξημένα, πράγμα που μας κάνει να προάγουμε τη σωστή ισορροπημένη διατροφή και τον αθλητισμό από την μικρή κιόλας ηλικία.

 Είναι σημαντικό να εφαρμοστεί σε όλα τα σχολεία της χωράς, διότι μέσα από τις αίθουσες διδασκαλίας οι μαθητές έρχονται σε επαφή με εμπείρους παιδαγωγούς αλλά και διατροφολόγους, που μπορούν να τους διδάξουν με σωστό αλλά και πειστικό κατά κύριο τρόπο, για τη σωματική ακεραιότητα μέσω της διατροφής αλλά και του αθλητισμού που θα τους αποφέρει μακροζωία και αλλά θετικά αποτελέσματα.

 Με την εφαρμογή αυτού του προγράμματος, αναμένουμε την εκμάθηση της σωστής δομής της διατροφής αλλά και την εκχώρηση του αθλητισμού στο καθημερινό πρόγραμμα του μαθητή, όχι μόνο στα σχολεία αλλά και εκτός από αυτά με τη συμμετοχή σε μαζικά ή ατομικά αθλήματα.

 Για να γινούν αυτά όμως η δομή των μαθήματων θα πρέπει να είναι με την σωστή σειρά και θα είναι η ακόλουθη: Στο πρώτο μάθημα θα γίνει ένα τεστ γνώσεων για να δούμε οι μαθητές τί ξέρουν πάνω σε αυτό το θέμα και έπειτα θα γίνει μια εισαγωγική διάλεξη για την παιδική παχυσαρκία και όχι μόνο. Στο δεύτερο μάθημα θα παρουσιαστεί διάλεξη με περαιτέρω πληροφορίες για το θέμα και στο τέλος της θα μπορούν οι μαθητές να ρωτήσουν για τυχόν απορίες που θα τους προκύψουν και συζήτηση. Στο τρίτο μάθημα θα τους μοιραστεί ένα ενημερωτικό έντυπο που πρέπει να το διαβάσουν και να το δώσουν στους γονείς ώστε να έχουν και αυτοί γνώσεις για την ασθένεια αυτή. Επίσης θα προβληθεί βίντεο για το πως δημιουργείται και πως επιλύεται το πρόβλημα. Στο τέταρτο μάθημα θα δημιουργήσουμε ομάδες των 4-5 ατόμων που θα έχουν την ιδιότητα να ενημερώνουν τους υπολοίπους μαθητές του σχολείου για το θέμα. Αυτό μπορεί να γίνει και εκτός σχολείου με τους φίλους τους. Στο πέμπτο μάθημα θα οργανώσουμε μια μέρα αθλοπαιδιών που θα συμμετέχουν όλοι οι μαθητές του σχολείου και θα έχουν όλοι έναν κοινό στόχο: ΤΗΝ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑ. Στο έκτο και τελευταίο μάθημα όλοι οι μαθητές θα αξιολογήσουν τον εαυτό τους για το πως πήγαν στα αθλήματα και τι θα πρέπει να βελτιώσουν. Όλα αυτά μπορούν γίνουν είτε στην ώρα του μαθήματος της φυσικής αγωγής είτε στην δημιουργία μαθήματος που θα ασχολείται με την αγωγής υγείας. Σε κάθε μάθημα

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΛΑΝΟ

**Μάθημα 1ο** : στην αρχή θα δοθεί στους μαθητές ένα τεστ γνώσεων πάνω στο θέμα χωρίς να έχει προηγηθεί κάποια εισήγηση. Στη συνέχεια γίνεται μια αρχική διάλεξη όπου παρουσιάζονται τα ποσοστά παχυσαρκίας στην Ελλάδα, στην Ευρώπη αλλά και σε όλο τον κόσμο καθώς επίσης και τα ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας σε όλα τα παραπάνω.

**Μάθημα 2ο** : Στο μάθημα αυτό θα παρουσιαστούν και θα μελετηθούν τα αίτια της παχυσαρκίας τους τρόπους επίλυσης τους αλλά και τις μεθόδους.

**Μάθημα 3ο** : θα δοθούν ενημερωτικά έντυπα που θα γράφουν για την παιδική παχυσαρκία και τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν με την πάροδο του χρόνου λόγω της κακής διατροφής και της μη ενασχόλησης τους με τον αθλητισμό όπως επίσης και την προβολή βίντεο δείχνοντας ανθρώπους που υποφέρουν από αυτό.

**Μάθημα 4ο** : ακόμη θα δημιουργήσουμε ομάδες που με αφίσες και κολλάζ θα ενημερώνου ντους υπολοίπους μαθητές καθηγητές και το σχολικό επιτελείο για την παχυσαρκία και της ενασχόλησης με τον αθλητισμό πρωτίστως αλλά και την υγιεινή διατροφή.

**Μάθημα 5ο** : δημιουργία μιας αθλητικής ημέρας με αθλοπαιδιές που θα συμμετέχουν όλα τα μέλη του σχολείου. Από τους μαθητές μέχρι τους καθηγητές. Και οι ομάδες που θα έχουν δημιουργήσει τις αθλοπαιδιές θα παροτρύνουν τα άτομα που δεν ασχολούνται ιδιαίτερα με τον αθλητισμό.

**Μάθημα 6ο** : στο τέλος αξιολογούν ο καθένας για τον εαυτό του για το πως τα πήγε για το τι του λείπει και τι θα χρειαστεί να βελτιώσει στον εαυτό του.

Στο τέλος θα δημιουργήσουμε κριτήρια αξιολόγησης που θα πρέπει να συμπληρώσουν οι ίδιοι οι μαθητές αλλά μπορούν να το συμπληρώσουν οι γονείς αλλά και οι φίλοι.

**Ο αθλητισμός είναι**:

Καλό 1 2 3 4 5 6 7 κακό

Χρήσιμο 1 2 3 4 5 6 7 άχρηστο

Υγιεινό 1 2 3 4 5 6 7 ανθυγιεινό

Ευχάριστο 1 2 3 4 5 6 7 δυσάρεστο

Ακίνδυνο 1 2 3 4 5 6 7 επικίνδυνο

**Η σωστή- ισορροπημένη διατροφή είναι**:

Καλό 1 2 3 4 5 6 7 κακό

Χρήσιμο 1 2 3 4 5 6 7 άχρηστο

Υγιεινό 1 2 3 4 5 6 7 ανθυγιεινό

Ευχάριστο 1 2 3 4 5 6 7 δυσάρεστο

Ακίνδυνο 1 2 3 4 5 6 7 επικίνδυνο

**Βοηθάει η υγιεινή διατροφή και η καθημερινή άσκηση στην καλύτερη ποιότητα ζωής;**

Ναι ή όχι

Πολύ ή Λίγο