# ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ: ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

**ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ**: ΑΝΔΡΕΑΣ – ΣΠΥΡΙΔΩΝ ΜΠΑΛΤΙΜΑΣ

**ΑΕΜ**: 0713092

**ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**: «ΣΧΟΛΙΚΗ» ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

ΣΚΟΠΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:

Σκοπός του προγράμματος είναι η ενημέρωση των μαθητών του λυκείου σχετικά με την σωστή και ισορροπημένη διατροφή. Επίσης, θα συζητηθούν οι πιθανές ασθένειες και τα προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίσουν , πληροφορίες σχετικά με την αξιολόγηση και τον καθορισμό του ιδανικού σωματικού βάρους και της σύστασης σώματος καθώς και τον ρόλο της άσκησης. Το παρών ενημερωτικό πρόγραμμα θα εφαρμοστεί σε μαθητές Γ΄ λυκείου και σε αίθουσα του σχολείου.

ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:

Η εφαρμογή του συγκεκριμένου προγράμματος είναι απαραίτητη στους μαθητές του λυκείου καθώς η διατροφή παίζει πολύ σημαντικό ρόλο τόσο στην σχολική τους ζωή όσο και στην συνολική τους υγεία. Ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας που να στοχεύει στην ενημέρωση της σωστής διατροφής και να ενημερώνει τους έφηβους σχετικά με πολύ συχνές ασθένειες όπως η παχυσαρκία, ο διαβήτης και το μεταβολικό σύνδρομο είναι ζωτικής σημασίας και πρέπει να αποτελεί αναπόσπαστο μέρος ενός εκπαιδευτικού προγράμματος που να στοχεύει στην προώθηση ενός υγιούς τρόπου ζωής, διατροφής και άσκησης. Αναντίρρητα, η διατροφή παίζει πολύ σημαντικό ρόλο, συμβάλλοντας τόσο στην ψυχική όσο και στην σωματική υγεία του ατόμου. Μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή δίνει την δυνατότητα στα άτομα να έχουν έναν ισορροπημένο τρόπο ζωής και βοηθά, σε συνδυασμό με την άσκηση, στην πρόληψη πολύ σοβαρών ασθενειών.

Επίσης τα συγκεκριμένα άτομα λόγω της πίεσης από την εκπαιδευτική διαδικασία (Πανελλήνιες εξετάσεις) συχνά παραμελούν την διατροφή τους με συνέπεια να αντιμετωπίζουν προβλήματα υγείας τα οποία σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να οδηγήσουν σε μη αναστρέψιμα προβλήματα. Η σωστή διατροφή αποτελεί τον βασικό πυλώνα πάνω στον οποίο χτίζεται η υγεία και επομένως οι μαθητές του λυκείου θα ωφεληθούν τα μέγιστα από το συγκεκριμένο πρόγραμμα.

ΠΡΟΣΔΩΚΟΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:

Μετά την εφαρμογή του προγράμματος οι μαθητές του λυκείου θα είναι σε θέση να γνωρίζουν τις βασικές αρχές που διέπουν την σωστή και ισορροπημένη διατροφή. Γνωρίζοντας τα κύρια χαρακτηριστικά της θα μπορούν να αξιολογούν οι ίδιοι την ποιότητα της διατροφής τους και να επιλέγουν τις κατάλληλες πηγές διατροφής. Θα είναι σε θέση να επιλέγουν ανάμεσα σε υγιείς και μη τροφές και να εξετάζουν τα θρεπτικά στοιχεία της τροφής τους.

Ακόμα, μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος, θα γνωρίζουν τις πιο συχνές ασθένειες που σχετίζονται με την διατροφή όπως η παχυσαρκία, ο διαβήτης και το μεταβολικό σύνδρομο και διατροφικές οδηγίες πρόληψης αυτών των ασθενειών.

Τέλος, θα μπορούν να συνδέουν την διατροφή με την άσκηση, με σκοπό την μεγιστοποίηση των αποτελεσμάτων της διατροφής στην προώθηση της υγείας.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:

**ΜΑΘΗΜΑ 1**: ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΣΚΟΠΟΣ:

Σκοπός του μαθήματος είναι να γνωρίσουν οι μαθητές τις βασικές αρχές της διατροφής, τις σύγχρονες διατροφικές οδηγίες – συνήθειες και τους κανόνες μιας σωστής και ισορροπημένης διατροφής.

ΜΕΣΑ & ΜΕΘΟΔΟΙ:

Στο μάθημα θα χρησιμοποιηθεί προτζέκτορας και το μάθημα θα διεξαχθεί με την μορφή διάλεξης. Θα πραγματοποιηθεί μια διάλεξη στην οποία στο τέλος θα υπάρχει χρόνος για ερωτήσεις με σκοπό την καλύτερη κατανόηση του θέματος.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ:

Οι μαθητές θα αναλάβουν μια ομαδική εργασία στην οποία θα πρέπει να αναλύσουν και να καταγράψουν τα χαρακτηριστικά μιας ισορροπημένης διατροφής και να αξιολογήσουν αν πληροί τις προϋποθέσεις μιας σωστής και ισορροπημένης διατροφής.

**ΜΑΘΗΜΑ 2**: ΜΑΚΡΟΘΡΕΠΤΙΚΑ ΚΑΙ ΜΙΚΡΟΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΣΚΟΠΟΣ:

Σκοπός του μαθήματος είναι οι μαθητές να γνωρίσουν τα βασικά μακροθρεπτικά (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και λίπη) και μικροθρεπτικά (βιταμίνες και μέταλλα) συστατικά της διατροφής και να αξιολογούν την διατροφή τους με βάση την συνιστάμενη ημερήσια πρόσληψη για κάθε συστατικό (RDA’s).

ΜΕΣΑ & ΜΕΘΟΔΟΙ:

Για τους σκοπούς του συγκεκριμένου μαθήματος θα χρησιμοποιηθεί ένα λογισμικό αξιολόγησης της διατροφής. Η ανάλυση θα γίνει σε ηλεκτρονικό υπολογιστή και οι μαθητές θα μπορούν να εισάγουν στο πρόγραμμα τροφές και να αναλύσουν κάθε τροφή στα επιμέρους θρεπτικά της συστατικά με την χρήση του λογισμικού.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ:

Οι μαθητές θα χωριστούν σε ομάδες και θα αναλύσουν στο πρόγραμμα διατροφής ένα τυχαίο ημερήσιο διαιτολόγιο στα επιμέρους μακροθρεπτικά και μικροθρεπτικά χαρακτηριστικά του και έπειτα θα αξιολογήσουν την επάρκεια αυτών των συστατικών με βάση την συνιστάμενη ημερήσια πρόσληψη για κάθε συστατικό (RDA’s).

**ΜΑΘΗΜΑ 3**: ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

ΣΚΟΠΟΣ:

Σκοπός του μαθήματος είναι οι μαθητές να γνωρίσουν τα βασικά χαρακτηριστικά και τα είδη της ασθένειας, να ενημερωθούν για τα αίτια και της συνέπειες της παχυσαρκίας, τους πιθανούς κινδύνους για την υγεία και τις σοβαρές προεκτάσεις της συγκεκριμένης ασθένειας στην ποιότητα ζωής. Επίσης, θα αναλυθούν και τα επιδημιολογικά χαρακτηριστικά της παχυσαρκίας.

ΜΕΣΑ & ΜΕΘΟΔΟΙ:

Αρχικά μέσω μίας διάλεξης θα αναλυθεί η ασθένεια και θα δοθεί ένας ορισμός. Έπειτα θα αναλυθούν τα αίτια και οι συνέπειες της ασθένειας. Στη συνέχεια θα είναι καλεσμένα δύο άτομα που αντιμετώπισαν το πρόβλημα της παχυσαρκίας για να μιλήσουν με τους μαθητές και να δεχτούν ερωτήσεις με σκοπό την καλύτερη κατανόηση του θέματος.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ:

Ο κάθε μαθητής θα απευθύνει μία ερώτηση σε έναν από τους καλεσμένους.

**ΜΑΘΗΜΑ 4**: ΔΙΑΒΗΤΗΣ

ΣΚΟΠΟΣ:

Σκοπός του μαθήματος είναι οι μαθητές να κατανοήσουν τα βασικά χαρακτηριστικά της ασθένειας, να ενημερωθούν για τα είδη του διαβήτη, τα αίτια και της συνέπειες, τους πιθανούς κινδύνους για την υγεία και τις σοβαρές προεκτάσεις της συγκεκριμένης ασθένειας στην ποιότητα ζωής και το κοινωνικοπολιτικό προφίλ. Επίσης, θα αναλυθούν και τα επιδημιολογικά χαρακτηριστικά και ο επιπολασμός του διαβήτη .

ΜΕΣΑ & ΜΕΘΟΔΟΙ:

Μέσω μίας διάλεξης θα αναλυθεί η ασθένεια και θα δοθεί ένας ορισμός και οι μορφές εμφάνισης του διαβήτη. Έπειτα θα αναλυθούν τα αίτια και οι συνέπειες της ασθένειας. Στη συνέχεια θα είναι καλεσμένα δύο διαβητικά άτομα για να μιλήσουν με τους μαθητές και να δεχτούν ερωτήσεις με σκοπό την καλύτερη κατανόηση του θέματος.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ:

Ο κάθε μαθητής θα απευθύνει μία ερώτηση σε έναν από τους καλεσμένους.

**ΜΑΘΗΜΑ 5**: ΔΙΑΧΕΙΡΗΣΗ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ – ΣΥΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ

ΣΚΟΠΟΣ:

Σκοπός του μαθήματος είναι οι μαθητές να γνωρίσουν την ιδανική σύσταση σώματος για κάθε ηλικία και φύλλο και να μάθουν τεχνικές διαχείρισης του σωματικού τους βάρους. Θα αναλυθούν οι διάφοροι σωματότυποι (εκτόμορφος – μεσόμορφος – ενδόμορφος), θα εξοικειωθούν με όρους όπως η μυϊκή μάζα και το σωματικό λίπος και θα καθοριστούν τρόποι με τους οποίους θα μπορούν να ρυθμίζουν το σωματικό τους βάρος ανάλογα με την διατροφή τους αλλά και την φυσική τους δραστηριότητα,

ΜΕΣΑ & ΜΕΘΟΔΟΙ:

Στην αρχή θα χρησιμοποιηθεί μια σύντομη διάλεξη για να αναλυθούν βασικοί όροι όπως το ποσοστό μυϊκής μάζας και σωματικού λίπους, στη συνέχεια θα γίνει επεξήγηση των τριών σωματότυπων και τι χαρακτηριστικά έχει ο καθένας από αυτούς τους τρεις. Τέλος, με την χρήση εξοπλισμού θα γίνει αξιολόγηση της σύστασης σώματος και έπειτα θα καθοριστεί το ιδανικό σωματικό βάρος.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ:

Αξιολόγηση της σύστασης σώματος με την χρήση δερματοπτυχόμετρου για τον καθορισμό του σωματικού λίπους και της άλυπης σωματικής μάζας σε ομάδες των τριών ατόμων.

**ΜΑΘΗΜΑ 6**: ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

ΣΚΟΠΟΣ:

Σκοπός του μαθήματος θα είναι η σύνδεση της διατροφής και της άσκησης με σκοπό την βελτιστοποίηση των αποτελεσμάτων μιας σωστής και ισορροπημένης διατροφής και την προώθηση της ποιότητας ζωής.

ΜΕΣΑ & ΜΕΘΟΔΟΙ:

Το μάθημα θα πραγματοποιηθεί στο γυμναστήριο του σχολείου. Θα γίνει επίδειξη των μορφών άσκησης που βοηθούν στην προώθηση της υγείας και θα τονιστεί ο πολύ σημαντικός τους ρόλος στην υγεία. Θα γίνει επίδειξη καρδιοαναπνευστικών ασκήσεων και ασκήσεων με αντιστάσεις (λάστιχα) και θα αναλυθούν τεχνικές με τις οποίες μπορούν αυτές να εφαρμοστούν στο σχολικό περιβάλλον. Τέλος, θα αναλυθεί η σχέση της διατροφής με την άσκηση στον τομέα που αφορά την υγεία (αντιμετώπιση και πρόληψη ασθενειών όπως παχυσαρκία και διαβήτης) αλλά και στον τομέα που αφορά την ποιότητα ζωής.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ:

Θα πραγματοποιηθεί μια κυκλική προπόνηση καρδιοαναπνευστικών ασκήσεων με απλό ασκησιολόγιο για την καλύτερη κατανόηση του θέματος από τους μαθητές.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ 5: ΔΙΑΧΕΙΡΗΣΗ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ – ΣΥΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ

* Επεξήγηση βασικών όρων που αφορούν την σύσταση σώματος (μυϊκή μάζα, ποσοστό λίπους, άλυπη μάζα, κατάσταση ενυδάτωσης, οστική πυκνότητα).
* Ανάλυση των τριών σωματότυπων (εκτόμορφος – μεσόμορφος – ενδόμορφος). Επεξήγηση των χαρακτηριστικών του κάθε σωματότυπου και καθορισμός του ιδανικού σωματότυπου ανάλογα την ηλικία, το φύλλο, το βάρος και το ύψος του κάθε μαθητή.
* Μέτρηση της σύστασης σώματος με την μέθοδο της δερματοπτυχομέτρησης και καθορισμός του ποσοστού λίπους αλλά και της άλυπης μυϊκής μάζας. Οι μαθητές θα χωριστούν σε ομάδες των τριών ατόμων και θα κάνουν την αξιολόγηση με δερματοπτυχόμετρο.
* Έπειτα θα γίνει συζήτηση σχετικά με το ιδανικό ποσοστό σωματικού λίπους το οποίο θα συνδεθεί και με προδιαθεσικούς παράγοντες εμφάνισης ασθενειών και επιπλοκών στην υγεία (π.χ. τοπικό κοιλιακό λίπος και κίνδυνος εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων).
* Συζήτηση για τον καθορισμό του ιδανικού σωματικού βάρους σε σύνδεση με όλες τις άλλες πληροφορίες που αποκτήθηκαν από το μάθημα. Για τον καθορισμό του ιδανικού σωματικού βάρους θα χρησιμοποιηθεί ο εξής τύπος σύμφωνα με την Αμερικανική Αθλητιατρική Εταιρία:

Επιθυμητό Σωματικό Βάρος (ΕΣΒ) = Άλυπη σωματική μάζα/(1-επιθυμητό λίπος) = \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ kg

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:

Η αξιολόγηση του προγράμματος θα γίνει με τρείς τρόπους:

1) Γραπτή θεωρητική εξέταση που θα αφορά βασικά χαρακτηριστικά διατροφής και τρόπους με τους οποίους μπορούμε να επιτύχουμε μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή. Επίσης, θα ερωτηθούν για τα βασικά χαρακτηριστικά ασθενειών και τον ρόλο της άσκησης στην πρόληψη αι αντιμετώπισή τους.

2) Ομαδική εργασία (τρία άτομα) στην οποία θα τους δοθεί ένα σενάριο (πχ ενήλικας με πρόβλημα κεντρικής παχυσαρκίας) και θα πρέπει να προτείνουν διατροφικές επεμβάσεις για την αντιμετώπιση του προβλήματος.

3) Θα μοιραστούν ερωτηματολόγια για να εξεταστεί ο βαθμός ικανοποίησης των μαθητών από το πρόγραμμα που εφαρμόστηκε.