

Εργασία στο μάθημα: Αγωγή Υγείας

Διδάσκων: κ. Κολοβελώνης Αθανάσιος

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**

**ΥΙΟΘΕΤΗΣΗ ΥΓΙΕΙΝΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**

Ακαδημαϊκό έτος 2016-2017

Εξάμηνο Ζ’

Φοιτητής: Νταβαντζίκος Γεώργιος

*Υιοθέτηση υγιεινού τρόπου διατροφής στα σχολεία*

 Αποτελεί λυπηρό γεγονός ότι παγκοσμίως το ποσοστό των παχύσαρκων ατόμων αυξάνει σημαντικά και σταθερά, ενώ η κύρια αιτία πολλών θανάτων είναι η λάθος διατροφή. Η Ελλάδα βρίσκεται στις πρώτες θέσεις ως προς την παιδική παχυσαρκία, με την τελευταία έκθεση του Οργανισμού Οικονομικής Συνεργασίας και Ανάπτυξης (ΟΟΣΑ) να δείχνει ότι το 44% των αγοριών και το 38% των κοριτσιών σχολικής ηλικίας είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα.

 Η μάστιγα της παχυσαρκίας έχει πολλές αιτίες, σημαντικότερη και προφανέστερη ωστόσο είναι οι διατροφικές συνήθειες του εκάστοτε ατόμου. Συνεπώς, θα εστιάσουμε στην εφαρμογή ενός προγράμματος υγείας σε μαθητές των μεγάλων τάξεων του δημοτικού με τίτλο «Τρώμε σωστά, γελάμε δυνατά». Το πρόγραμμα αυτό θα έχει ως κύριο σκοπό την ενημέρωση των μαθητών για υγιεινές διατροφικές συνήθειες, αλλά και για τις βλαβερές για την αποφυγή τους καθώς και την προτροπή τους προς την άσκηση και τον αθλητισμό. Επιμέρους στόχοι του προγράμματος θα είναι η απόκτηση γνώσεων για τα οφέλη και τις «βλαβερές» συνέπειες από την κατανάλωση κάθε ομάδας τροφών, η υιοθέτηση μιας σωστής διατροφικής καθημερινότητας και η ανάπτυξη θετικών στάσεων για άσκηση καθώς και η προσπάθεια βελτίωσης του Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) στα άτομα που είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα.

 Το κοινό στο οποίο απευθύνεται το εν λόγω πρόγραμμα είναι οι μαθητές των μεγάλων τάξεων του δημοτικού, δηλαδή Ε’ και ΣΤ’ (θα μπορούσε να γίνει και στο γυμνάσιο) στη συγκεκριμένη ηλικία τα παιδιά αρχίζουν να ωριμάζουν και να μπορούν να διαχειριστούν συζητήσεις, όπως αυτή, που αφορούν τη διατροφή, την παχυσαρκία, τα αίτια, τις επιπτώσεις και άλλα καθώς να λάβουν σοβαρά υπόψη τυχόν συμβουλές. Ακόμη, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να γίνουν τέτοιου είδους προγράμματα στα νέα παιδιά καθώς αν περιοριστεί η παιδική παχυσαρκία, θα περιοριστεί σταδιακά και ο αριθμός των ενήλικων υπέρβαρων και παχύσαρκων. Για να πραγματοποιηθεί ο ανωτέρω στόχος οφείλει το σχολείο να διδάξει στους μαθητές υγιεινούς τρόπους ζωής και να ευαισθητοποιήσει τα παιδιά εναντίον αυτής της μάστιγας.

 Αφού ολοκληρωθεί το πρόγραμμα οι μαθητές οφείλουν να αποκτήσουν ουσιαστικές γνώσεις σχετικά με τα αποτελέσματα που επιφέρει μια υγιεινή διατροφή σε καθημερινή βάση, να επηρεασθούν σημαντικά και να αποκτήσουν θετικά πρότυπα έχοντας υπόψη τους σχετικά παραδείγματα. Επιπλέον, να πραγματοποιήσουν μια εκδήλωση για την άσκηση και την διατροφή με υλικό που θα συγκεντρώσουν μόνοι τους. Από τη συμμετοχή τους και το έργο που θα παραχθεί από τέτοιου είδους δραστηριότητες θα αξιολογηθεί αν το αποτέλεσμα του προγράμματος υγείας ήταν το προσδοκώμενο με βάση την περιγραφή των αποτελεσμάτων που αναμένονται από τις παραπάνω εφαρμογές.

Συνολικά θα πραγματοποιηθούν έξι (6) μαθήματα- συνεδρίες. Συγκεκριμένα:

1. Ενημέρωση για τροφές, διατροφικά στοιχεία και συνήθειες. Θα γίνει με τη μορφή διάλεξης ενώ στο τέλος θα υπάρξει τεστ γνώσεων. Επίσης, θα μπορούσαμε να καλέσουμε έναν διατροφολόγο να μιλήσει σχετικά.
2. Υγιεινές διατροφικές συνήθειες. Οφέλη και βλαβερές συνέπειες από την κατανάλωση κάποιων τροφών και σε συγκεκριμένες ποσότητες. Επιπτώσεις στο σώμα μας και στην ψυχολογία μας.
3. Προβολή προτύπων, αθλητών και καθημερινών απλών ατόμων που καταπολέμησαν την παχυσαρκία.
4. Συμβολή της άσκησης, διάλεξη και ερωτηματολόγια.
5. Αξιολόγηση φυσικής κατάστασης σχετιζόμενη με την μάζα σώματος και τις διατροφικές συνήθειες του καθενός.
6. Έκθεση και παρουσίαση από τους μαθητές. Αξιολόγηση του προγράμματος.

Η πρώτη συνεδρία θα έχει τη μορφή διάλεξης με κύριο σκοπό την ενημέρωση των μαθητών για τα θρεπτικά στοιχεία κάθε ομάδας τροφών. Θα μιλήσουμε για το πώς διαχωρίζονται τα τρόφιμα ανάλογα με τις διατροφικές τους αξίες, τι μας προσφέρει κάθε θρεπτικό στοιχείο, τι χρειαζόμαστε ως οργανισμός για κάθε μας δραστηριότητα και σε ποιες ποσότητες. Με τη βοήθεια ενός ειδικού διατροφολόγου θα παρουσιάσουμε την μεσογειακή διατροφή με τη μορφή της πυραμίδας. Στο τέλος, θα υπάρξει ένα παιχνίδι με μαγνητάκια όπου οι μαθητές θα τοποθετούν την κάθε τροφή στο σωστό επίπεδο της πυραμίδας.

Για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητες τους προγράμματος θα δοθούν οι παραπάνω οδηγίες σε μορφή καρτέλας κριτηρίων σε όλους τους μαθητές. Οι μαθητές θα βαθμολογήσουν με κλίμακα από το 1 ως το 10 τον βαθμό παρακίνησής τους και εφαρμογής των κριτηρίων. Ο μέγιστος βαθμός είναι το 10. Ως κριτήριο αποτελεί και η θετική ενίσχυση των συγκεκριμένων συμμαθητών με δείκτη μάζας σώματος παραπάνω από το φυσιολογικό. Μετά από δύο βδομάδες συνεχόμενης εκτέλεσης των ανωτέρω θα λάβουμε τα ερωτηματολόγια για να δούμε αν υπάρχει σχετική πρόοδος.