ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ ΠΛΑΣΤΑΡΓΙΑ

ΑΕΜ:0713115

**ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ**

 Η Αγωγή Υγείας είναι μια εκπαιδευτική δραστηριότητα ή οποία συμβάλει στο να πετύχει μάθηση, ευαισθητοποίηση και βιώματα που σχετίζονται με την υγεία. Το πρόγραμμα που θα αναλύσουμε αφορά την βελτίωση της ποιότητας ζωής των παιδιών που πάσχουν απο σακχαρώδη διαβήτη και η συμμετοχη τους στην άσκηση.Είναι πλέον στη χώρα μας μια σύνηθης ασθένεια, λόγω του ότι τα ποσοστά παχυσαρκίας αυξάνονται ραγδαία και η σωματική άσκηση παραλείπεται(αν δεν υπάρχει κληρονομηκότητα, αυτοί είναι δύο απo τους σημαντικότερους παράγοντες).Σωστή επιλογή των κατάλληλων τροφών σε συνδυασμό με συχνή σωματική δραστηριότητα βοηθούν στην επίτευξη των στόχων του ατόμου με σακχαρώδη διαβήτη. Θρεπτικά συστατικά είναι τα συστατικά των τροφών που παρέχουν ενέργεια που μετρούνται σε θερμίδες. Τρεις είναι οι κατηγορίες των θρεπτικών συστατικών: οι υδατάνθρακες, οι πρωτεΐνες και τα λίπη. Η σωστή διατροφή περιλαμβάνει και τις τρεις κατηγορίες θρεπτικών συστατικών.Οι υδατάνθρακες κυρίως διότι Είναι οι κύριοι υπεύθυνοι για την αύξηση του σακχάρου του αίματος (γλυκόζης) μετά το γεύμα αλλά και η κύρια πηγή ενέργειας του οργανισμού.Σε συνδιασμό όμωε με την διατροφή πρέπει το άτομο που πάσχειαπο σακχαρώδη διαβήτη να ασκείται, διότι η άσκηση βελτιώνει τη δράση της ινσουλίνης, μειώνει το πλεονάζον λίπος οπότε ρυθμιχει το βάρος, μειώνει την αρτηριακή πίεση και μειώνει το κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου μιας και ο σακχαρώδης διαβήτης παραμένει και σήμερα μία από τις σοβαρότερες αιτίες στεφανιαίας νόσου, καθιστώντας τον ένα μεγάλο παγκόσμιο κοινωνικό πρόβλημα.

 Αναφέροντας την άσκηση ως σημαντικό παράγοντα, βελτίωσης της ποιότητας ζωής ενός διαβητικού , αξίζει να μιλήσουμε ειδικότερα για το ποιές φυσικές δραστηριότητες είναι οι καταλληλότερες. Κάθε δραστηριότητα λοιπόν που αυξάνει τον καρδιακό σου ρυθμό και τον διατηρεί σε υψηλά επίπεδα για ένα χρονικό διάστημα βελτιώνει την αεροβική σου ικανότητα. Η αεροβική άσκηση βοηθάει στην πρόληψη του διαβήτη τύπου 2 και στην καλύτερη ρύθμιση του σακχάρου σε άτομα με διαβήτη, γενικώς. Εκτός από αυτά όμως βελτιώνει τη διάθεση και είναι διασκεδαστική. Δύσκολα αισθάνεται κανείς άγχος όταν κάνει διάδρομο ή όταν κολυμπάει. Σύμφωνα με τα τελευταία ερευνητικά δεδομένα οι ασκήσεις αντίστασης όπως οι ασκήσεις με βάρη βοηθούν επίσης σημαντικά στη ρύθμιση του σακχάρου. Έχουν ως αποτέλεσμα παρόμοιες μειώσεις στα επίπεδα του σακχάρου με αυτές που προκαλούν τα αντιδιαβητικά δισκία.

 Σκοπός του προγράμματος είναι η αναβάθμιση της ψυχικής, σωματικής και κοινωνικής υγείας των παιδιών, τόσο με την βελτίωση των δεξιοτήτων όσο με την αναβάθμιση του κοινωνικού περιβάλλοντός τους, καθώς επίσης και στην επίδραση του τρόπου ζωής.Θέτοντας λοιπόν τους στόχους του προγράμματος σαν πρώτο την βελτίωση της φυσικής κατάστασης του παιδιού μέσα απο την καθημερινή άσκηση, την κατανόηση και την υιοθέτηση του όρου “υγιεινός τρόπος ζωής” και βίωση θετικών εμπειριών με τη συμμετοχή τους σε φυσικές δραστηριότητες ώστε, αφενώς να γυμναστούν πράξη η οποία τονώνει τους μύες, χρησιμοποιεί ενέργεια και έτσι μειώνει τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα.Το συγκεκριμένο πρόγραμμα όμως δεν αποσκοπεί μόνο στην βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών μέσα απο την άσκηση, αλλά και στην αποδοχή των παιδιών αυτών απο την υπόλοιπη σχολικήν κοινότητα.Δευτερεύον στόχος λοιπόν είναι η αναβάθμιση σχολικής αλλά και κοινωνικής ζωής, μείωση σχολικής αποτυχίας και εγκατάλειψη της εκπαίδευσης και τέλος αποφυγή αποκλεισμού από την κοινωνία.Το πρόγραμμα αυτό αναφέρεται σε παιδιά γυμνασίου και πραγματοποιείται στον χώρο του σχολείου.

 Η εφαρμογή του προγράμματος γίνεται σε παιδιά διότι, απο τη στιγμή που γνωρίζουν οτι πάσχουν απο διαβήτη πρέπει να γνωρίζουν και οτι μπορούν να συμμετέχουν σε οποιαδήποτε δραστηριότητα, όπως θα έκαναν και αν δεν έπασχαν απο κάτι παρόμοιο.Είναι πολυ σημαντικό που απο νεαρή ηλικία θα είναι ενημερωμένα τα παιδιά σχετικά με το τι μπορούν να κάνουν και πως μπορούν να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους μέσα απο επιτρεπόμενες τροφές , μέσα απο φυσικές δραστηριότητες, οι οποίες εκτός απο υγεία προσφέρουν κι χαρά και το αίσθημα της ομαδικότητας στα παιδιά ιδιαίτερα αν γίνεται η άσκηση σε ομαδες.Επίσης οι ηλικίες 13-15 ετών είναι από τις πιο κρίσιμες διότι τότε είναι πιο έντονη η αύξηση της παχυσαρκίας και αυτό επειδή ασχολούνται περισσότερο με τις καθιστικές δραστηριότητες, για παράδειγμα τηλεόραση, υπολογιστής και ηλεκτρονικά παιχνίδια, έτσι αυξάνονται και οι πιθανότητες για εμφάνιση σακχαρώδη διαβήτη (τύπου 2).Συμπερασματικά η ενημέρωση και η πραγματοποίηση ενός τέτοιου προγράμματος σε αυτές τις ηλικίες θα είναι πολυ πιο ωφέλιμο διότι, μπορούν να αποτραπούν τα παιδιά απο ανθυγιεινές συνήθειες και να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους.Το πρόγραμμα θα εφαρμοστεί στο χώρο του σχολείου. Το σχολείο είναι ένας αποτελεσματικός φορέας για την εφαρμογή φυσικών δραστηριοτήτων, νοιώθουν περισσότερη οικειότητα και ασφάλεια, είναι ένας γνώριμος χώρος γι αυτά διότι τον περισσότερο χρονικό διάστημα της ζωής τους τον περνάνε εκεί, επίσης είναι πιο εύκολο λόγο της πρόσβασης σε πληθυσμό ίδιας ηλικίας.

 Για να εξεταστεί αν είναι αποτελεσμάτικη η εφαρμογή του προγράμματος τα παιδιά θα πρέπει να νοιώθουν περισσότερη αυτοπεποίθηση για τον εαυτό τους, να αισθάνονται ότι μπορούν να καταφέρουν κάθε φυσική δραστηριότητα και γενικότερα να βιώσουν θετικές εμπειρίες με τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες για να αγαπήσουν την άσκηση.Επίσης να μην αισθάνονται ότι υπάρχει κάποιου είδους παραγκωνισμός απο τους υπολοίπους και να λαμβάνου μέρος σε ομαδικές δραστριότητες.Ως αποτελεσματικό θα αρακτηριστεί επίσης το πρόγραμμα αν είνα φανερη η αλλαγή στάσης και συμπεριφοράς και συνηθειών όσων αφορά τον ανθυγιεινό τρόπο ζωής, αλλαγή του τρόπου ζωής τόσο στον διατροφικό όσο και στον ασκητικό τομέα έτσι ώστε να μπορούν να διατηρήσουν το επιθυμητό αποτέλεσμα και να ανάπτυχθούν κοινωνικά.

**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ΜΑΘΗΜΑΤΑ | ΣΚΟΠΟΣ | ΜΕΣΑ-ΜΕΘΟΔΟΣ | ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ |
| ΜΑΘΗΜΑ 1 | Ενημέρωση για τον σακχαρωδη διαβητη | -Διάλεξη-Συζήτηση-test γνώσεων | Δίνετα ένας κατάλογος με τροφές που είναι επιτρεπτές και οφέλημες |
| ΜΑΘΗΜΑ 2 | Ενημέρωση για τα οφέλη της άσκησης και της διατροφής | -Διάλεξη-Συμπλήρωση ερωτηματολόγιου | Δίνεται ενα ερωτηματολόγιο στο οποίο αργότερα θα φανεί αν μέχρι τώρα υπήρχε παρακίνηση προς την άσκηση και την σωστη διατροφη |
| ΜΑΘΗΜΑ 3 | Υπόδειξη ενός σωστού τρόπου ζωής, εφαρμογή των παραπάνω ασκήσεις αερόβιας ικανότητας | -Διάλεξη-Άσκηση | Περπάτημα 35' με 3' διάλειμμα ανα 10'Σε ζευγάρια πάσες στήθους περπατώντας στο γήπεδο,το ίδιο με πάσε ποδιών ανάμεσα απο κώνους |
| ΜΑΘΗΜΑ 4 | Ασκήσεις αερόβιας ικανότητας | Φυσικη δραστηριότητα | 8x5' περπάτημα με 2' διάλειμμα,παιχνίδι (κυνηγητο με μπάλες) |
| ΜΑΘΗΜΑ 5 | Βελτίωση μυικής δύναμης | Φυσικη δραστηριότητα(προπόνηση σε σταθμούς)(medicine ball,λάστιχα,βαράκια πόδια-χέρια) | 5 σταθμοί με 15 επαναλήψες και 2' διάλειμμα ανα σταθμό. |
| ΜΑΘΗΜΑ 6 | Βελτίωση ευλιγισίας και κινωνικοποίηση | Φυσική δραστηριότηταερωτηματολόγιο-αξιολόγηση | Zumba 2x10'4' διάλειμμμα |

**ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΕΜΠΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

**ΠΡΩΤΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ**

Πλάγιες άρσεις χεριών με βαράκια 15 επαναλήψες

 **ΔΕΥΤΕΡΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ**

Εκτάσεις τετρακεφάλου βαράκια 15 επαναλήψες

**ΤΡΙΤΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ**

Πλάγιες άρσεις ποδιών με λάστιχο 15 επαναλήψεις

**ΤΕΤΑΡΤΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ**

Κοιλιακούς με γόντα σε ορθή γωνία

**ΠΕΜΠΤΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ**

Πιέσεις στήθους με medicine ball

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Μοιράστηκαν την πρώτη μέρα και την τελευταία τα ίδια ερωτηματολόγια και ανάλογα απο τις απαντήσεις των παιδιών έγινε κατανοητό αν υπήρξε αλλαγή στη σκέψη των παιδιών και στην αποψή τους για το τι είναι πραγματικα υγιεινό και θα κάνει καλό στον σακχαρώδη διαβήτη που πάσχουν.Στα παιδιά πάλι που δεν πάσχουν απο κάτι θα αλλάξει η γνώμη τους και η συνήθειες τους.Συμπερασματικά και στις δύο περιπτώσεις αν οι απαντήσεις αλλάξουν προς το καλύτερο θα υπάρχει αποτελεσματικότητα και θα αλλάξουν πολλά και στην ποιότητα ζωής και στον τρόπο σκέψης και στην υγεία τους.Επίσης μια ακόμα αξιολόγηση που θα ήταν ίσως η καλύτερη δυνατη επιλογή είναι η καταμέτρηση σακχαρου πρίν και μετά την άσκηση .Αυτή η καταγραφή θα αποκαλύψει πώς ανταποκρίνεται το σώμα στην άσκηση και θα βοηθήσει να αποφύγει ο ασκούμενος, επικίνδυνες διακυμάνσεις του σακχάρου. Η άσκηση επιδρά με τον ίδιο τρόπο σε άτομα με ή χωρίς σακχαρώδη διαβήτη. Κάτω από φυσιολογικές συνθήκες η ινσουλίνη εκκρίνεται από το πάγκρεας όταν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα αυξάνονται.Επίσης στα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη η έντονη άσκηση μπορεί παροδικά και να αυξήσει τα επίπεδα σακχάρου. Αν κάποιος πάσχει απο διαβήτη πρέπει οπωσδήποτε να ελέγχει το σάκχαρό του μετά την άσκηση.Συμπερασματικά η σωστή διατροφή λοιπόν και η τακτική άσκηση σε συνδυασμό με την φαρμακευτική αγωγή είναι τα καλύτερα μέσα για να επιτευχθεί η άριστη ρύθμιση του σακχάρου καθώς και να αποφευχθούν οι χρόνιες επιπλοκές του διαβήτη.