***ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ***

**ΠΑΙΔΙΚΗ & ΕΦΙΒΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ**

**ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΧΑΡΙΣΗΣ**

**ΑΜ:0713166**

***1***)**Πρόγραμμα πρόληψης και πρώιμης διάγνωσης παχυσαρκίας σε παιδιά προσχολικής ηλικίας.**

**¨Τρώω υγιεινά, παρέμβαση στην προσχολική ηλικία.**

***2***)Η παχυσαρκία είναι μια πολυσύνθετη και χρόνια πάθηση με πολλές αιτίες, κάποιες εκ των οποίων είναι πέραν του ελέγχου του ατόμου. Η παιδική παχυσαρκία είναι ένας τομέας που με την πάροδο του χρόνου αυξάνεται ολοένα και περισσότερο στα άτομα νοερής ηλικίας. Οι δυο βασικές αιτίες είναι η έλλειψη συγκρίσιμων αντιπροσωπευτικά δεδομένων από διαφορετικές χώρες, καθώς και η χρήση διαφορετικών κριτηρίων για τον καθορισμό της παχυσαρκίας μεταξύ των χωρών και των ερευνητών, πράγμα που μας κάνει να προάγουμε τη σωστή και ισορροπημένη διατροφή από την παιδική ηλικία.

***3***)Καίριο ρόλο στην διαμόρφωση των διαιτητικών συνηθειών των μαθητών στο σχολικό περιβάλλον παίζουν οι κύριοι χώροι τροφοδοσίας και εστίασης, δηλαδή το κυλικείο ή η τραπεζαρία. Οποιαδήποτε βελτίωση του σχολικού περιβάλλοντος σε θέματα διατροφής διατίθενται εντός του. Είναι σημαντικό να εφαρμοστεί στα σχολεία , διότι μέσα από τις αίθουσες διδασκαλίας έρχονται σε επαφή με έμπειρους παιδαγωγούς αλλά και διατροφολόγους που μπορούν να τους μάθουν με σωστό αλλά και με πειστικό κατά κύριο τρόπο για την σωματική ακεραιότητα της διατροφής αλλά και του αθλητισμού που θα τους αποφέρει μακροζωία και αλλά θετικά αποτελέσματα.

***4***)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 απ΄αυτά με την συμμετοχή σε μαζικό ή ατομικά αθλήματα Τα παχύσαρκα άτομα χρειάζονται περισσότερη υποστήριξη για να είναι δραστήρια, αλλά η υποστήριξη θα έπρεπε να δίνεται έτσι ώστε να γίνεται αντιληπτή ως ωφέλιμη και όχι να προκαλεί διάκριση και κατά επέκταση στιγματισμό.

***5***)Μάθημα 1:Τεστ γνώσεων για την παιδική παχυσαρκία και εισαγωγή διάλεξη για την παχυσαρκία.

Μάθημα 2:Διαλεξη εμβάνθησης επί του θέματος.

Μάθημα 3:Ενημερωτικο έντυπο και προβολή βίντεο.

Μάθημα 4:Δημιουργια ομάδων και ενημέρωση των υπολοίπων μαθητών του σχολείου για το θέμα.

Μάθημα 5:Αθλοπαιδιες.

Μάθημα 6:Αυτό αξιολόγηση.

6)

1 μάθημα: Ο σκοπός του πρώτου μαθήματος είναι να δούμε τι ξέρουν τα παιδιά για την παχυσαρκία με ένα απλό τεστ ερωτήσεων, εισαγωγή διάλεξης για την παχυσαρκία ποιο πολύ ενημέρωση πάνω στο θέμα.

2 μάθημα: Ο σκοπός του δεύτερου μαθήματος είναι ποιο πολύ να τους βάλουμε σε νόημα δηλαδή πως μπορούν να αντιμετωπίσουν την παχυσαρκία, πως πρέπει να τρώνε σωστά και να γυμνάζονται.

3 μάθημα: Ενημέρωση πάνω στην παχυσαρκία και τους κινδύνους. Οι πληροφορίες που θα πάρουν τα παιδιά είναι για την διατροφή και την φυσική άσκηση και ενημέρωση για τα στάδια ανάπτυξη των παιδιών, και προβολή βίντεο πάνω σε αυτά.

4 μάθημα: Μια ομαδική εργασία για να ενημερώσουν και τα υπόλοιπα παιδιά του σχολείου.

5 μάθημα : Ατομική εργασία στον καθένα και συμμετοχή όλα τα μέλη του σχολείου από τους μαθητές μέχρι τους καθηγητές και ιδίως αυτοί που δεν συμμετέχουν ιδιαίτερα στην άσκηση.

6 μάθημα: Ο καθένας να αξιολόγησή τον εαυτό του, για το τι έκανε σωστά τι έκανε λάθος ποιες είναι οι αδυναμίες του και πως θα τις βελτιώσει.

7)1) 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

2)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

3)Βοηθάει η υγιεινή διατροφή και η καθημερινή άσκηση στην καλύτερη ποιότητα ζωής:

NAI ή ΟΧΙ

ΠΟΛΥ ή ΛΙΓΟ