ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

Η Αγωγή Υγείας είναι μια εκπαιδευτική δραστηριότητα ή οποία είναι σχεδιασμένη στο να πετύχει μάθηση, ευαισθητοποίηση και βιώματα που σχετίζονται με την υγεία. Η αποτελεσματική αγωγή υγείας μπορεί να παράγει αλλαγές στις γνώσεις και να έχει επίδραση σε ένα σωστό στον τρόπο ζωής. Το πρόγραμμα το οποίο θα αναλύσουμε αφορά την αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας. Είναι ένα από τα πιο ουσιώδη προβλήματα παγκοσμίως και ιδιαίτερα στην χώρα την οποία ζούμε (την Ελλάδα), καθώς σύμφωνα με έρευνες βρίσκεται στις πρώτες θέσεις με τα μεγαλύτερα ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας και το πρόβλημα αυτό πρέπει να αντιμετωπιστεί όσο το δυνατόν πιο άμεσα. 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 .Πρωταρχικός στόχος είναι βελτίωση της υγείας τους, δηλαδή να μάθουν και να κατανοήσουν τις βλαβερές συνέπιες της παχυσαρκίας, να διατηρούν μία αρνητική στάση στις ανθυγιεινές τροφικές συνήθειες, να βιώσουν θετικές εμπειρίες με τη συμμετοχή τους σε διάφορες φυσικές δραστηριότητες και να αναπτύξουν θετικές στάσεις απέναντι στην υγιεινή ζωή. Δευτερεύον στόχος αναβάθμιση σχολικής αλλά και κοινωνικής ζωής, μείωση σχολικής αποτυχίας. Το παρακάτω πρόγραμμα αφορά παχύσαρκα παιδιά γυμνασίου και θα πραγματοποιηθεί στο χώρο του σχολείου στην ώρα των δραστηριοτήτων.

Η εφαρμογή του συγκεκριμένου προγράμματος και ειδικά σε παιδιά είναι απαραίτητη διότι από μικρή ηλικία διαμορφώνονται τα διατροφικά πρότυπα και η θεραπεία της παχυσαρκίας σε ενήλικους δεν είναι τόσο εύκολη. Τα παιδιά είναι πιο εύκολο να αναπτύξουν τη φυσική τους δραστηριότητα και αυτό λόγο του νεαρού της ηλικίας , δηλαδή έχουν μειωμένη λιπώδη μάζα, σωματική ανάπτυξη και μπορούν πιο εύκολα να αλλάξουν τις συνήθειες του τρόπου ζωής τους. Οι ηλικίες των παιδιών στο γυμνάσιο δηλαδή 13-15ετών είναι από τις πιο κρίσιμες σχετικά με τη παχυσαρκία επειδή ασχολούνται περισσότερο με καθιστικές δραστηριότητες, όπως μελέτη στο σπίτι, φροντιστήρια και η διασκέδαση τους αφορά επίσης καθιστικές δραστηριότητες όπως τηλεόραση, υπολογιστής και ηλεκτρονικά παιχνίδια .Αυτό έχει ως αποτέλεσμα καταναλώνουν πολλές θερμίδες αφού απουσιάζει από το προσωπικό τους πρόγραμμα η φυσική δραστηριότητα. Το πρόγραμμα θα εφαρμοστεί στο χώρο του σχολείου. Το σχολείο είναι ένας αποτελεσματικός φορέας για την εφαρμογή φυσικών δραστηριοτήτων, τα παιδιά νοιώθουν ασφάλεια, οικειότητα καθώς συναναστρέφονται με συνομήλικους και περνούν το μεγαλύτερο χρονικό διάστημα της ζωής τους εκεί.

Μετά την εφαρμογή του προγράμματος, για να είναι αποτελεσματικό, τα παιδιά θα πρέπει να αισθάνονται ότι μπορούν να καταφέρουν κάθε φυσική δραστηριότητα, να βιώσουν θετικές εμπειρίες με τη συμμετοχή σε αυτές για να αγαπήσουν την άσκηση και να αναπτύξουν την αυτοπεποίθηση τους. Αλλαγή διατροφικών συνηθειών κατανοώντας τους κινδύνους της παχυσαρκίας. Τέλος ανάπτυξη της κοινωνικοποίησης τους, δηλαδή να μην διστάζουν στο να ενταχθούν σε μία παρέα ή ομάδα, διατήρηση του βάρους τους στα φυσιολογικά επίπεδα και να αναζητούν με δική τους πρωτοβουλία τη φυσική δραστηριότητα.

## Περιεχόμενο Προγράμματος-Επιγραμματική Αναφορά

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ΜΑΘΉΜΑΤΑ** | **ΣΚΟΠΟΣ** | **ΜΕΣΑ & ΜΕΘΟΔΟΣ** | **ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ** |
| **1ο Μάθημα** | Ενημέρωση για τις συνέπειες της παχυσαρκίας | 1.Διάλεξη2.Τest γνώσεων σχετικά με τη διατροφή | Τους δίνουμε ένα κατάλογο με υγιεινές-ανθυγιεινές τροφές και δραστηριότητες. Αυτό που πρέπει να κάνουν είναι να σημειώσουν με ΄΄ Ναι΄΄ αυτά που θεωρούν υγιεινά και ΄΄Οχι΄΄ για ανθυγιεινά.  |
| **2ο Μάθημα** | Οφέλη άσκησης και σωστής διατροφής. | 1.Διάλεξη2.Εργασία σε συνεργασία με τους γονείς | Στο σπίτι τους σε συνεργασία με τους γονείς τους να καταγράψουν δύο λίστες, μία για τα ανθυγιεινά και μία για τα υγιεινά τρόφιμα που έχουν στο σπίτι τους |
| **3ο Μάθημα** | Υπόδειξη ενός υγιεινού προγράμματος διατροφής | 1.Διάλεξη2.Εργασία σε συνεργασία με τους γονείς |  Στο σπίτι τους σε συνεργασία με τους γονείς τους να καταγράψουν το εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής τους.  |
| **4ο Μάθημα** | Βελτίωση αερόβιας ικανότητας | 1. Διάλεξη2. Εργασία σε συνεργασία με τους γονείς  | 10΄ προθέρμανση-διατάσεις.Παιδαγωγικό παιχνίδι με γρίφους σχετικά με την υγιεινή διατροφή. |
| **5ο Μάθημα** | Βελτίωση μυϊκής δύναμης και μυϊκής αντοχής | Φυσική Δραστηριότητα (κυκλική προπόνηση)λάστιχα, medicineballs, βαράκια (χεριών- ποδιών), κοιλιακούς-ραχιαίους  | (2σετ x15επαναλήψεις με 2΄ διάλειμμα σετ και κύκλο) κωπηλατική με ιμάντες  |
| **6ο Μάθημα** | Βελτίωση ευλυγισίας | 1. Φυσική Δραστηριότητα | 20΄ Yoga |

## Αναλυτική Περιγραφή 5ου Μαθήματος

Βελτίωση μυϊκής δύναμης και μυϊκής αντοχής

2 κύκλοι

15 επαναλήψεις

2’ διάλειμμα/επανάληψη

2΄ διάλειμμα/κύκλο

ΑΞΙΟΛΟΓΙΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

.

Το παρακάτω ερωτηματολόγιο αξιολογεί τις γνώσεις που έχουν οι μαθητές όσων αφορά το τι είναι υγιεινό και τι ανθυγιεινό. Tο ερωτηματολόγιο θα δοθεί στο 1ο και στο 6ο μάθημα για να διαπιστώσουμε αν υπάρχουν διαφορές στις γνώσεις τους πριν και μετά τα μαθημάτα.

 Ερωτηματολόγιο

Α. Κυκλώστε αν τα παρακάτω τρόφιμα, με βάση τις γνώσεις σας,είναι **υγιεινά (Ν)**ή **ανθυγιεινά (Ο)**.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. **Φρούτα (μπανάνα, μήλο, πορτοκάλι, αχλάδι, φράουλα, κεράσι, κ.α.)**
 | Ν | Ο |
| 1. **Παγωτά**
 | Ν | Ο |
| 1. **κέικ**
 | Ν | Ο |
| Κοτόπουλο | Ν | Ο |
| 1. **Ψάρι**
 | Ν | Ο |
| 1. **Όσπρια (φακές, φασόλια, μπάμιες, φασολάκια, κ.α.)**
 | Ν | Ο |
| 1. **Καραμέλες**
 | Ν | Ο |
| Σουβλάκι | Ν | Ο |
| Λαχανικά (μαρούλι, ντομάτα, αγγούρι, μπρόκολο, λάχανο, κ.α.) | Ν | Ο |
| Πίτσα | Ν | Ο |