***ΕΡΓΑΣΙΑ: ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ***

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ: Αγρογιάννη Βασιλική

ΑΕΜ: 0712068 

Τίτλος προγράμματος: Παχυσαρκία και Διατροφή

**Σκοπός του προγράμματος**:

 Αρχικά είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι το πρόγραμμα μας απευθύνεται σε άτομα ηλικίας 15-18 ετών και στους γονείς τους. Αναφερόμαστε δηλαδή σε παιδιά που βρίσκονται στο μεταβατικό στάδιο της εφηβείας κι ενηλικίωσης . Το πρόγραμμα θα πραγματοποιηθεί σε σχολείο γυμνάσιο και λύκειο. Σκοπός του προγράμματος είναι η **βελτίωση των λανθασμένων διατροφικών** **συνηθειών** που τυχόν να έχουν αποκτήσει λαμβάνοντας υπ’ όψιν ότι τα παιδιά στο προεφηβεικό στάδιο της ζωής τους παχαίνουν πολύ εύκολα επειδή κατά κύριο λόγο δεν είναι υπό την επίβλεψη του γονέα. Σκοπός του προγράμματος είναι οι μαθητές να μάθουν πως θα βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους μέσω της διατροφής αποφεύγοντας το φαινόμενο της παχυσαρκίας υιοθετώντας έναν υγιεινό τρόπο ζωής έτσι ώστε να μην φτάσουν στο σημείο της παχυσαρκίας που έχει πολλές αρνητικές συνέπειες στη σωματική του υγεία και κατά συνέπεια στη σωματική του. Οι μαθητές θα μάθουν κάποια πράγματα για την παχυσαρκία, θα αυξήσουν τις γνώσεις τους, και θα καταλάβουν τι βλάβες μπορεί να προκαλέσει στην υγεία του ατόμου. Θα υπάρχουν κάποια άτομα παχύσαρκα κατά τη διάρκεια του προγράμματος στην αίθουσα για να δούνε οι μαθητές πόσο δύσκολο είναι να είσαι παχύσαρκος να κάνει απλά πράγματα της καθημερινότητας ( π. χ. να κάνουν μπάνιο με την ίδια ευκολία που θα έκανε ένα άνθρωπος με φυσιολογικό δείκτη μάζας σώματος). Τέλος θα προβληθούν στην αίθουσα κάποια βίντεο με διάφορα όργανα ενός παχύσαρκου ατόμου.

 **Στόχοι του προγράμματος**:

 1.Υιοθέτηση υγιεινού τρόπου ζωής και υγιεινής διατροφής. 2. Μετάδοση των υγιεινών προτύπων στους εξωσχολικούς τους φίλους. 3. Εκμάθηση των γονέων διάφορους μεθόδους ώστε να προτρέπουν τα παιδιά σε ένα υγιεινό τρόπο ζωής 4. Τα παιδιά να μάθουν να αγαπούν τον εαυτό τους και το σώμα τους, να το φροντίζουν και να μην εκδηλώνουν ρατσιστικές συμπεριφορές απέναντι στα παχύσαρκα άτομα.

**Τεκμηρίωση του προγράμματος**: Το συγκεκριμένο πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί διότι στις μέρες μας η παχυσαρκία και ιδιαίτερα στις νεαρές ηλικίες είναι ένα δυσμενές φαινόμενο που διαιωνίζεται στην Ελλάδα. Γι ΄ αυτό λοιπόν τα νέα παιδιά θα πρέπει να είναι ενημερωμένα ώστε και να προλαμβάνουν αλλά και να διορθώνουν ανθυγιεινές συνήθειες. Το πρόγραμμα θα πρέπει να εφαρμοστεί στα συγκεκριμένα άτομα γιατί σε αυτές τις ηλικίες τα παιδιά λόγω των καθημερινών υποχρεώσεων λείπουν πολλές ώρες από το σπίτι και συνεπώς όλο και κάτι θα πάρουν να φάνε απ ΄ έξω ή απ’ το κυλικείο του σχολείου το οποίο συνήθως είναι ανθυγιεινό (junk food). Επίσης ένα σημαντικό θέμα που αντιμετωπίζουν οι κοπέλες αυτής της ηλικίας είναι η έμμηνος ρήση η οποία προκαλεί αυξομειώσεις στο βάρος τους και καμιά φορά τείνουν να αγγίζουν τα όρια της παχυσαρκίας. Αξιοσημείωτο όμως είναι ότι η παχυσαρκία οφείλεται σε πολλούς παράγοντες. Αυτοί είναι οι εξής: **Η μειωμένη φυσική δραστηριότητα, η κληρονομικότητα, περιβαλλοντικοί παράγοντες, ψυχολογικοί παράγοντες, η ύπαρξη ορισμένων ασθενειών, η λήψη κάποιων φαρμάκων.** Επομένως η ηλικία αυτή είναι κρίσιμη και πρέπει να γνωρίζουν τις επιπτώσεις που θα έχουν στην υγεία τους και συνεπώς τους παράγοντες που αναφερθήκαν παραπάνω καθιστούν το πρόγραμμα αναγκαίο.

**Προσδοκώμενα αποτελέσματα**:

1) Ο σχεδιασμός ενός προγράμματος αγωγής υγείας, το οποίο θα υλοποιηθεί στο χώρο του σχολείου και θα στοχεύσει στην αλλαγή των γνώσεων, αντιλήψεων και στάσεων των παιδιών και των οικογενειών τους, καθώς και των συμπεριφορών υγείας που σχετίζονται με το σωματικό βάρος.

2)Η εκπαίδευση και η ενημέρωση των παιδιών, των γονέων και των δασκάλων και η βελτίωση των διατροφικών συνηθειών και των συνηθειών σωματικής άσκησης παιδιών και γονέων.

3)Η συμβολή στην επίτευξη αλλαγών ως προς τις εστίες σίτισης (κυλικεία) και τον τρόπο διεξαγωγής του μαθήματος φυσικής αγωγής στο χώρο του σχολείου.

4)Η σύνδεση των δραστηριοτήτων Αγωγής υγείας, διατροφής και φυσικής αγωγής με τις κοινωνικές ανάγκες, ως ένα μέσο επίτευξης φυσιολογικής ανάπτυξης των παιδιών και πρόληψης της παχυσαρκίας.

5)Η εφαρμογή και η αξιολόγηση του προγράμματος και η συγγραφή εισηγητικής έκθεσης και σχετικών προτάσεων για το Υπουργείο Υγείας-Υπουργείο Παιδείας ως προς την αποτελεσματικότητα του προγράμματος και τον τρόπο βελτίωσης αυτών των δράσεων, ώστε να καταστεί δυνατή η βελτιστοποίηση της αποτελεσματικότητας τους και η επέκταση τους στο σύνολο των σχολείων σε όλη την επικράτεια.

**Περιεχόμενο του προγράμματος**:

Μάθημα 1.Υιοθέτηση υγιεινού τρόπου ζωής-υγιεινής διατροφής : Ενημέρωση των μαθητών για το πόσο σημαντικό είναι να τρεφόμαστε υγιεινά και τί οφέλη έχει αυτό στην υγεία μας (πολλά γεύματα με λίγες θερμίδες, πολύ νερό), να μην καπνίζουν, να μην καταναλώνουν αλκοόλ ή άλλες επιβλαβείς ουσίες).

Μέσα-Μέθοδοι: Σύντομη διάλεξη, διατροφικά τεστ σε σχέση με την διατροφική πυραμίδα και με τις βιταμίνες, πρωτεΐνες, λίπη, υδατάνθρακες (κατάλληλες ποσότητες που πρέπει να λαμβάνουμε ημερησίως).

Μάθημα 2. Συνεργασία παιδιού με γονέα: το παιδί και ο γονέας πρέπει να συνεργάζονται μεταξύ τους διότι ο γονέας πρέπει να μάθει στο παιδί από όταν είναι σε μικρή ηλικία τι είναι καλό να τρώει και τι όχι και να μην τρώει junk food. Έτσι το παιδί μαθαίνει σε έναν συγκεκριμένο τρόπο ζωής και έχει τη κατάλληλη στήριξη. Μέσα-Μέθοδοι: διάλεξη από κάποιον διατροφολόγο για το τι είναι καλό να τρώει το παιδί, παράδειγμα εβδομαδιαίου διαιτολογίου, βίντεο με παιδιά ανά τον κόσμο που γίνονται παχύσαρκα σε λιγότερο από 5 μήνες.

Μάθημα 3. Οι μαθητές να μεταδώσουν τις γνώσεις που θα πάρουν για τον υγειινό τρόπο ζωής στο φιλικό και εκτός σχολείου περιβάλλον τους. Μέσα-Μέθοδοι: διάλεξη για την προτροπή του των παιδιών σε υγιεινές συνήθειες και διδαχή της πειθούς ως προς τον τρόπο μετάδοσής τους. Τεστ κατανόησης βασισμένο στα όσα ειπώθηκαν.

Μάθημα 4. Εκμάθηση του γονέα στο παιδί πρόχειρου υγιεινού γεύματος (π.χ σαλάτα) εάν ο γονέας εργάζεται ή λείπει από το σπίτι για να μην φάει το παιδί κάτι που είναι πλούσιο σε θερμίδες και ανθυγιεινό. Συχνό είναι το φαινόμενο τα παιδιά όταν λείπει κάποιος απ ΄ το σπίτι να μην φτιάχνουν κάτι γρήγορο και υγιεινό αλλά να καταφεύγουν στην εύκολη λύση και να παίρνουν κάτι απ’ έξω. Έτσι λοιπόν μαθαίνουμε στο παιδί ότι είναι πολύ εύκολο να φτιάξει κάτι υγιεινό σε σύντομο χρονικό διάστημα για να φάει. Μέθοδοι-Μέσα: ομιλία με τα οφέλη της σωστής διατροφής, εικόνες και βίντεο μαγειρικής.

Μάθημα 5) Τα παιδιά να αγαπούν τον εαυτό τους και το σώμα τους έτσι όπως είναι, να προσπαθούν για το καλύτερο και να μην φέρονται ρατσιστικά προς τα παχύσαρκα άτομα. Η ηλικία με την οποία πραγματοποιούμε το πρόγραμμα είναι αρκετά δύσκολη. Προσπαθούμε να μάθουμε στο παιδί να αγαπάει τον εαυτό του και τους γύρω του. Να μάθει ότι και τα παχύσαρκα άτομα έχουν δικαίωμα στη ζωή και να μην τα βάζει στο περιθώριο γιατί μετά εκτός από προβλήματα σωματικά-οργανικά που έχουν αυτά τα άτομα αποκτούν και προβλήματα με τη ψυχοσύνθεση τους. Μέθοδοι-Μέσα: διάλεξη από κάποιον ψυχολόγο που θα μιλήσει για το πώς μπορούμε να νιώθουμε καλά με τον εαυτό μας και να τον εκτιμάμε και τι πρέπει να κάνουμε εάν ήμασταν παχύσαρκοι και έχουμε μπει σε ένα πρόγραμμα για να χάσουμε κιλά, πώς μπορούμε να ενθαρύνουμε τον εαυτό μας και να τονώσουμε την ψυχολογία μας. Αξιοσημείωτο είναι ότι τα άτομα αυτά έχουν πολλές ψυχολογικές διακυμάνσεις.

Μάθημα 6. Αναλυτική περιγραφή του σχεδίου μαθήματος: Αύξηση σωματικής/φυσικής δραστηριότητας. Σωματική δραστηριότητα μπορούμε να κάνουμε παντού. Όπως στο σχολείο, στη θάλασσα, στο βουνό, στο σπίτι, οπουδήποτε και οποτεδήποτε. Ο καθένας επιλέγει ότι του αρέσει, ότι τον κάνει να νιώθει άνετα κι ευχάριστα. Παρά όμως τις σχετικές ευκαιρίες που υπάρχουν, τόσο εντός όσο και εκτός του σχολείου, πολλοί έφηβοι δεν έχουν τακτική σωματική δραστηριότητα και έτσι φτάνουμε στα ανεπιθύμητα αποτελέσματα. Άτομα που είναι παχύσαρκα πρέπει να κάνουν άσκηση καθημερινά. Πρέπει να μάθετε να λέτε όχι σε κάποιον που σας προσφέρει να φάτε κάτι ανθυγιεινό και να μάθετε και σε άλλους να μην τρώνε τρόφιμα με θερμίδες που δεν τους προσφέρουν τίποτα. Η σωματική άσκηση αυξάνει τη καλή λειτουργικότητα του οργανισμού και το άτομο έχει καλή ψυχολογία και διάθεση. Μέσα από την άσκηση φτιάχνει το σώμα του και σιγά σιγά αρχίζει και του αρέσει η αλλαγή που βλέπει καθώς επίσης το άτομο κοινωνικοποιείται κάνοντας νέους φίλους. Το άτομο πρέπει να κάνει τουλάχιστον 60 λεπτά άσκησης τη μέρα. Μέθοδοι-Μέσα: Διάλεξη για τα οφέλη της άσκησης, εύρεση δείκτη δραστηριότητας στη προκειμένη περίπτωση αερόβια άσκηση, προγράμματα από καθηγητή φυσικής αγωγής (περπάτημα, χαλαρό τρέξιμο, ποδήλατο, κολύμβηση κ.α. , αποφεύγουμε το γρήγορο τρέξιμο σε παχύσαρκα άτομα γιατί μπορεί να δημιουργηθούν καρδιολογικά προβλήματα.

 Στη διάλεξη για τα οφέλη της άσκησης θα πρέπει να τονίσουμε ότι η άσκηση σε συνδυασμό με την υγιεινή διατροφή καταπολεμά την παχυσαρκία. Έχουμε και σωματικά-οργανικά οφέλη μέσα από την άσκηση αλλά και ψυχολογικά. Αυτά είναι: βελτίωση της στάσης του σώματος, βελτίωση καρδιαγγειακού συστήματος, υγιεινός τρόπος ζωής και διατροφής, μείωση εμφάνισης χρόνιων παθήσεων, μείωση άγχους βελτίωση, βελτίωση απόδοσης, βελτιωμένη αυτοπεποίθηση επειδή το άτομο βλέπει το σώμα του να αλλάζει.

Οι δραστηριότητες-ασκήσεις που θα κάνουν οι μαθητές για την καταπολέμηση της παχυσαρκίας είναι: προθέρμανση: περπάτημα 10λεπτά, διατάσεις, κύριο μέρος: κολύμβηση 3-10λεπτα με διαλείμματα των 3 λεπτών, αποθεραπεία με ποδήλατο 15 λεπτά, διατάσεις. Οι ασκήσεις θα είναι μέτριας έντασης διότι η άσκηση υψηλής έντασης είναι επικίνδυνη για τα άτομα που είναι παχύσαρκα λόγω διάφορων παθήσεων που μπορεί να έχουν. Ο καθηγητής φυσικής αγωγής οπωσδήποτε πριν αρχίσει να γυμνάζει κάποιον πρέπει να του έχει ζητήσει να εξετασθεί από ιατρό για να δει αν είναι υγιείς ή πάσχει από κάτι έτσι ώστε να προσαρμόσει το πρόγραμμα όσο το δυνατόν καλύτερα.

**Αξιολόγηση του προγράμματος**: Η αξιολόγηση του προγράμματος θα γίνει με κάποια ερωτηματολόγια που θα μοιραστούν στα παιδιά για να τα συμπληρώσουν. Το ερωτηματολόγιο θα περιέχει ερωτήσεις σε σχέση με τα οφέλη της άσκησης, με την προδιάθεση της παχυσαρκίας, με τη στάση των μαθητών προς την άσκηση και τέλος με τη στάση των μαθητών προς την παχυσαρκία.

Ερωτηματολόγιο:

Κύκλωσε αυτό που πιστεύεις και αυτό που κάνεις.

1. Πόσο σημαντική θεωρείς την άσκηση;

Πολύ; Λίγο; Καθόλου;

1. Πόσες φορές γυμνάζεσαι την εβδομάδα;

Μία; Τρεις; Πέντε; Καμία;

1. Πόσα λεπτά γυμνάζεσαι κάθε φορά ;

20; 40; 60; Παραπάνω;

1. Η άσκηση μειώνει το άγχος;

Ναι; Όχι;

1. Η άσκηση βελτιώνει τη στάση του σώματος;

Ναι; Όχι;

1. Η άσκηση μειώνει τις χρόνιες παθήσεις;

Ναι; Όχι;

1. Μέσα από την άσκηση κοινωνικοποιείσαι;

Ναι; Όχι;

1. Επισκέπτεστε Fast Food πάνω από 2 φορές την εβδομάδα;

Ναι; Όχι;

1. Καταναλώνετε γλυκά-παγωτά πάνω από 3 φορές την εβδομάδα;

Ναι; Όχι;

1. Οι συναισθηματικές εντάσεις σας εκφράζονται και εκτονώνονται συνήθως με κατανάλωση φαγητού - γλυκών;

Ναι; Όχι;

1. Τρώτε ακόμη κι όταν δεν πεινάτε;

Ναι; Όχι;

1. Έχετε αυξημένο βάρος;

Ναι; Όχι;

1. Συνήθως μετά το φαγητό έχετε επιθυμία για γλυκό;

Ναι; Όχι;

1. Μετά από υπερκατανάλωση παχυντικών τροφών συνήθως νιώθετε τύψεις;

Ναι; Όχι;

1. Είστε ρατσιστές με τα άτομα που είναι παχύσαρκα;

Ναι; Όχι;

1. Θέλετε παχύσαρκα άτομα στην παρέα σας;

Ναι; Όχι;

1. Έχετε σκεφτεί ποτέ πως θα ήσασταν παχύσαρκοι;

Ναι; Όχι;

1. Τα παχύσαρκα άτομα πιστεύεται έχουν προβλήματα υγείας και προβλήματα στην καθημερινότητα τους;

Ναι; Όχι;

1. Πόσο συχνά αλλάζετε τις διατροφικές σας συνήθειες;

Κάθε μήνα; Κάθε εξάμηνο; Ποτέ;



Βιβλιογραφία:

 [www.newsbeast.gr](http://www.newsbeast.gr)

[www.logodiatrofis.gr](http://www.logodiatrofis.gr)

εικόνες [www.google.gr](http://www.google.gr)