

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΘΕΜΑ: **“ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ”**

Σχολείο: Γυμνάσιο Παλαιοκώμης, Γ΄ τάξη
Σχ.έτος: 2010-2011

Υπεύθυνοι καθηγητές:

Γιαννούλας Ιωάννης ΠΕ11

Βαφειάδου Μερσίνα ΠΕ04

ΕΠΙΔΙΩΚΟΜΕΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Συνειδητοποίηση της σημασίας της άσκησης για την υγεία
- Εφαρμογή αποτελεσματικότερου τρόπου άσκησης (διάρκεια, ένταση, συχνότητα)
- Υιοθέτηση ορθολογιστικότερων διατροφικών συνηθειών
- Ενδυνάμωση έκφρασης, επικοινωνίας και ικανότητας λήψης αποφάσεων
- Συναισθηματική πληρότητα
- Παρακίνηση ολόκληρης της σχολικής κοινότητας
- Ενίσχυση της θετικής άποψης για τη ζωή
- Βελτίωση ποιότητας ζωής

Με την επίτευξη των στόχων, το πρόγραμμα επιδιώκουμε να συμβάλλει στην γνώση και την εφαρμογή του σωστού τρόπου της «δια βίου» άσκησης σε αντιστοιχία με την υιοθέτηση σωστών διατροφικών συνηθειών καθώς και στην αναβάθμιση της ποιότητας ζωής της σχολικής κοινότητας.

ΜΕΘΟΔΟΙ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- Χωρισμός σε ομάδες
- Καταμερισμός αρμοδιοτήτων
- Βιωματική μέθοδος - Δυναμική ομάδων
- Συζήτηση - Ανταλλαγή απόψεων
- Συλλογή υλικού
- Παρουσίαση οπτικοακουστικού υλικού
- Ερωτηματολόγια
- Έρευνα
- Επεξεργασία δεδομένων
- Εξαγωγή αποτελεσμάτων

Τι είναι η Αγωγή Υγείας;

Αγωγή Υγείας είναι η εκπαιδευτική διαδικασία που αποβλέπει στη διαμόρφωση ή και την τροποποίηση προτύπων συμπεριφοράς, τα οποία, οδηγούν στη προάσπιση, βελτίωση και προαγωγή του επιπέδου Υγείας.

Τι Είναι η Υγεία;

Σύμφωνα με τον ορισμό που διατυπώθηκε στο καταστατικό του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (1946) η υγεία είναι «η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι μόνο η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας».

Τι Είναι Φυσική Άσκηση;

Ως φυσική άσκηση συνήθως ορίζεται η σωματική κίνηση που παράγεται από τους σκελετικούς μύες με την κατανάλωση ενέργειας και που επιδρά θετικά στην υγεία.

Βασικοί παράμετροι της άσκησης

Άσκηση είναι η σχεδιασμένη και σκόπιμη φυσική δραστηριότητα.

- Στοχεύει στη φυσική κατάσταση
- Στοχεύει στην αναψυχή
- Έχει σχετική δομή
- Στοχεύει στη διασκέδαση
- Στοχεύει στο να είμαστε ψυχολογικά καλά
- Στοχεύει στη βελτίωση της υγείας
- Ποικίλα προσωπικά νοήματα
- Στοχεύει στον περιορισμό του στρες

Ο ρόλος της σχολικής φυσικής αγωγής

Σήμερα κρίνεται απαραίτητο, αν όχι αναγκαίο, η σύγχρονη σχολική φυσική αγωγή να προσανατολιστεί στο σκοπό άσκηση για υγεία.

Πέρα από τα άμεσα οφέλη της άσκησης, σε ένα πρόγραμμα φυσικής αγωγής προσανατολισμένο στην άσκηση για υγεία, το μάθημα θα πρέπει να καλλιεργεί εκείνες τις στάσεις προς την άθληση και να προσφέρει εκείνες τις γνώσεις και εμπειρίες, ώστε να ωθήσει τους μαθητές να ασκούνται συστηματικά σε όλη τους τη ζωή.

Για να μπορέσει η σχολική φυσική αγωγή να επηρεάσει τις απόψεις, τις στάσεις και τη συμπεριφορά των μαθητών μετά την αποφοίτησή τους από το σχολείο, θα πρέπει να σχετιστεί με την προαγωγή της υγείας και την αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου μέσω της άσκησης, σε όλη τους τη ζωή.

Παιδιά που έχουν θετική αντίληψη και επαρκή γνώση για την ευεργετική επίδραση της άσκησης έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να υιοθετήσουν έναν τρόπο ζωής, όπου η άσκηση θα αποτελεί βασικό συστατικό της στοιχείο.

Επομένως, μια μεγάλη πρόκληση για τον εκπαιδευτικό της Φυσικής Αγωγής σήμερα είναι να εκπαιδεύουν οι μαθητές στο πώς να διαφυλάσσουν και να προάγουν την υγεία τους μέσω της άσκησης.

Γιατί, σύμφωνα με τη ρήση του Schopenhauer:

«Η υγεία δεν είναι το παν, αλλά χωρίς υγεία τα πάντα είναι ένα τίποτα».

Η σωματική άσκηση βελτιώνει την υγεία και τις μαθητικές επιδόσεις των παιδιών

Οι μαθητές που ασκούνται σωματικά σε τακτική βάση, δεν βελτιώνουν μόνο την φυσική υγεία τους, αλλά και τη νοητική, καθώς τείνουν να παίρνουν καλύτερους βαθμούς στις εξετάσεις σε σχέση με τους αγύμναστους συνομηλίκους τους, σύμφωνα με νέα έρευνα.

Διαπιστώθηκε ότι **όσοι μαθητές είχαν ανώτερη φυσική κατάσταση και κανονικό βάρος, πέτυχαν βαθμούς πάνω από το μέσο όρο**. Τα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά σημείωσαν σημαντικά χαμηλότερες επιδόσεις στα τεστ.

**Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας
αναγνώρισε τα σχολεία ως σημαντικό περιβάλλον για
την προώθηση της σωματικής δραστηριότητας στα
παιδιά.**

Η έρευνα δείχνει ότι τα σχολικά προγράμματα εκγύμνασης αύξησαν το χρόνο που περνούν τα παιδιά ασκούμενα και μείωσαν το χρόνο που δαπανούσαν παρακολουθώντας τηλεόραση.

Μείωσαν επίσης τα επίπεδα χοληστερόλης του αίματος και βελτίωσαν τη φυσική κατάσταση των παιδιών.

Ωστόσο, είχαν μικρή επίδραση στο σωματικό βάρος, την αρτηριακή πίεση ή τις δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου.

Τα σημαντικότερα οφέλη από τη φυσική άσκηση είναι:

- Μείωση του κινδύνου καρδιοπάθειας ή πρόωρου θανάτου.
- Μείωση του κινδύνου νοσημάτων όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, η υπέρταση,, τα εγκεφαλικά επεισόδια, η οστεοπόρωση, κ.ά.
- Αύξηση των καύσεων με αποτέλεσμα να μειώνεται το υπερβάλλον σωματικό βάρος.
- Χαλάρωση και μείωση του άγχους.
- Ενδυνάμωση των μυών και αύξηση της ενέργειας και του σθένους.
- Βελτίωση της εμφάνισης και της στάσης του σώματος.
- Σωματική και ψυχική ευεξία και αύξηση της αυτοπεποίθησης.
- Μείωση του κινδύνου κρυολογήματος κατά 23%.

Η άσκηση προστατεύει τα παιδιά και τους εφήβους από συμπτώματα κατάθλιψης και αυξάνει την ικανότητα της καρδιάς και των πνευμόνων, βελτιώνει την υγεία των οστών, βελτιώνει τις τιμές της χοληστερίνης και επιτυγχάνει τη μείωση του λίπους.

Η συχνή φυσική δραστηριότητα οδηγεί σε θετικά αποτελέσματα στην υγεία όλων και ειδικότερα των παιδιών, ανάμεσα στα οποία είναι και η βελτίωση του καρδιοαναπνευστικού και μυϊκού συστήματος, της σύστασης του σώματος αλλά και της οστικής υγείας.

Τουλάχιστον 30 συνολικά λεπτά σε καθημερινή βάση ή σε όσο το δυνατόν περισσότερες ημέρες της εβδομάδας είναι αρκετά για να επιφέρουν ευεργετικά αποτελέσματα στην υγεία. Επίσης γνωρίζουμε ότι τα 30 αυτά λεπτά δεν χρειάζεται να είναι συνεχόμενα, αλλά θα μπορούσαν να είναι το αθροιστικό αποτέλεσμα μικρότερων τμημάτων φυσικής δραστηριότητας, όπως τρία δεκάλεπτα μοιρασμένα μέσα στην ημέρα μας.

Επιπλέον αύξηση στη διάρκεια ή την ένταση της άσκησης μπορεί να επιφέρει μεγαλύτερα οφέλη στην υγεία.

Πρόσφατες μελέτες έδειξαν πως **είναι προτιμότερο κάποιος να έχει παραπάνω κιλά αλλά να γυμνάζεται, από το να μη γυμνάζεται και να είναι αδύνατος.**

Φυσική άσκηση και παραγωγικότητα

Πολλές είναι οι επιχειρήσεις, που συνειδητοποίησαν από νωρίς το ρόλο που παίζει η φυσική σωματική άσκηση στην υγεία του εργατικού δυναμικού τους, συνεπώς και στα κέρδη της επιχείρησης. Κέρδη που προέρχονται από την αύξηση της παραγωγικότητας, από τη μείωση των εξόδων νοσηλείας και ασφάλειας, από τον ζήλο των εργαζομένων για προσφορά και απόδοση και η μείωση των χαμένων εργατοωρών.

Παιδική Παχυσαρκία

Ως παχυσαρκία ορίζεται η παθολογική εκείνη κατάσταση κατά την οποία, περίσσεια λιπώδους ιστού, εναποθηκεύεται στον οργανισμό. Είναι μια νοσογόνος κατάσταση η οποία στις μέρες μας, τείνει να πάρει διαστάσεις «επιδημίας».

Το καταλληλότερο μέσο διάγνωσης της παιδικής παχυσαρκίας, πιθανότατα είναι ο **Δείκτης Μάζας Σώματος (BMI)**.

Επιστημονικά τεκμηριωμένα αποτελέσματα από μελέτες σε κλινικά αλλά και σχολικά δείγματα έχουν αποδείξει ότι **ο συνδυασμός διαίτας και άσκησης έχει τα καλύτερα αποτελέσματα στη μείωση του σωματικού βάρους στα παιδιά.**

Η φυσική άσκηση θωρακίζει τους ηλικιωμένους «Ποτέ δεν είναι πολύ αργά για να ξεκινήσει κάποιος»

Οι ηλικιωμένοι μπορούν να επωφεληθούν από τη φυσική άσκηση, ακόμα και αν στο παρελθόν δεν αθλούνταν.

Οι ερευνητές επισημαίνουν ότι είναι λάθος η νοοτροπία πολλών μεσήλικων ότι η άσκηση αφορά βασικά τους νέους και ότι είναι αργά να ξεκινήσουν να αθλούνται μετά τα 50.

Άσκηση και Ψυχική Υγεία

Με την άσκηση αυξάνεται η ενεργητικότητα και επηρεάζεται η ψυχική διάθεση των ατόμων που γυμνάζονται συστηματικά.

Οι αλλαγές στην ψυχολογία του ατόμου, κυρίως οφείλονται στην διατήρηση και τόνωση της σωματικής υγείας.

Η άσκηση μπορεί να επηρεάσει χαρακτηριστικά της προσωπικότητας όπως είναι η κοινωνικοποίηση και ο τρόπος ζωής του ασκούμενου.

Βελτίωση και επίτευξη, αποτελούν εσωτερικούς παράγοντες επιβράβευσης του ατόμου. Οι παράγοντες αυτοί συντελούν στην αύξηση της αυτοπεποίθησης και αυτοεκτίμησης.

Τέλος η εικόνα του σώματος σχετίζεται με την αυτοπεποίθηση του ατόμου.

Η άσκηση στην πρόληψη ασθενειών

Η άσκηση μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο ασθενειών όπως είναι οι καρδιακές παθήσεις, ο διαβήτης, κάποιες μορφές καρκίνου, οστεοαρθρίτιδα, οστεοπόρωση και παχυσαρκία.

Οι μελέτες επίσης αποδεικνύουν ότι η άσκηση μπορεί να βοηθήσει την ψυχολογική ευημερία και να μειώσει τα συναισθήματα της ανησυχίας και της κατάθλιψης.

Τα ευεργετικά αποτελέσματα της άσκησης για μερικές μέρες ή βδομάδες μπορεί να μην είναι σημαντικά, αλλά κατά τη διάρκεια μιας μακράς χρονικής περιόδου είναι πολύτιμα.

Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) ή (Body Mass Index BMI)

Τη σχέση του βάρους με το ύψος του σώματός μας την ελέγχουμε με το Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ), ο οποίος υπολογίζεται αν διαιρέσουμε το βάρος του σώματος σε κιλά με το ύψος σε μέτρα υψωμένο στο τετράγωνο.
Δηλαδή: **ΔΜΣ = βάρος / ύψος²**

Παρακάτω βλέπουμε τα όρια σε σχέση με την ηλικία του ατόμου

Ηλικία	Ελλιποβαρείς	Φυσιολογικοί	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
6	<15	15-17	17-20	>20
8	<15	15-18	18-22	>22
10	<15	15-19	19-23	>23
12	<16	16-20	20-24	>24
14	<17	17-21	21-26	>26
16	<18	18-22	22-27	>27
18	<19	19-23	23-28	>28
Ενήλικες	<20	20-25	25-30	>30

ΕΡΕΥΝΑ

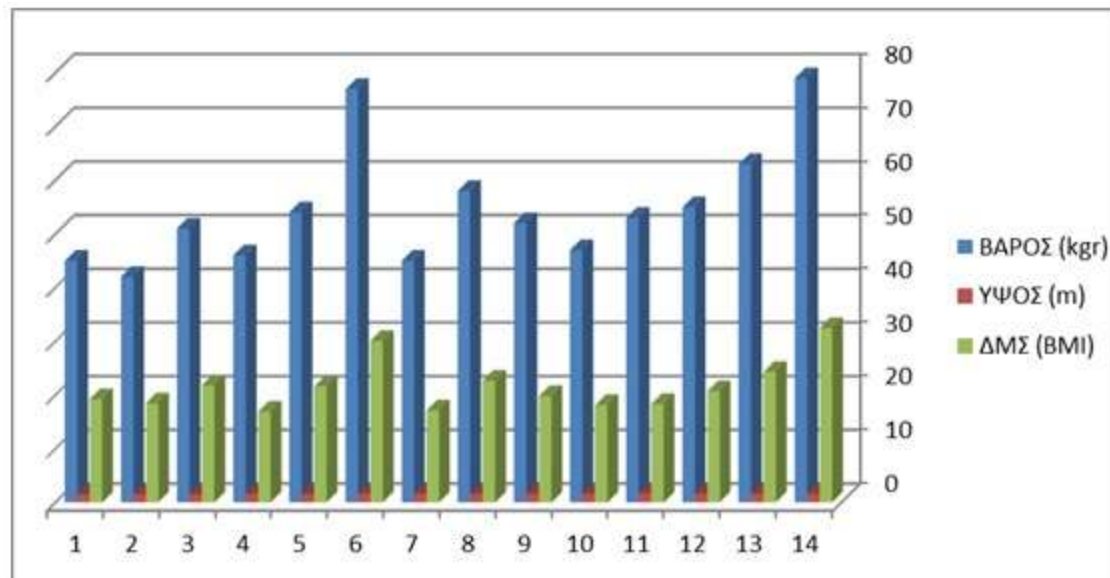
**Που έγινε σε όλους τους μαθητές
του Γυμνασίου Παλαιοκώμης**

Μετρήσαμε τον Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) των μαθητών όλων των τάξεων του σχολείου μας. Επίσης δόθηκε κάποιο ερωτηματολόγιο που φτιάξαμε εμείς και απαντήθηκε από τους μαθητές.

Επειδή είχαμε να κάνουμε με ηλικίες από 13 ως 16 χρονών, τροποποιήσαμε μερικώς τους Δείκτες δημιουργώντας μια νέα κατηγορία που περιλαμβάνει όλες τις ηλικίες (φαίνεται παρακάτω).

Αφού καταγράψαμε και επεξεργαστήκαμε τα ερωτηματολόγια, πήραμε τα παρακάτω αποτελέσματα:

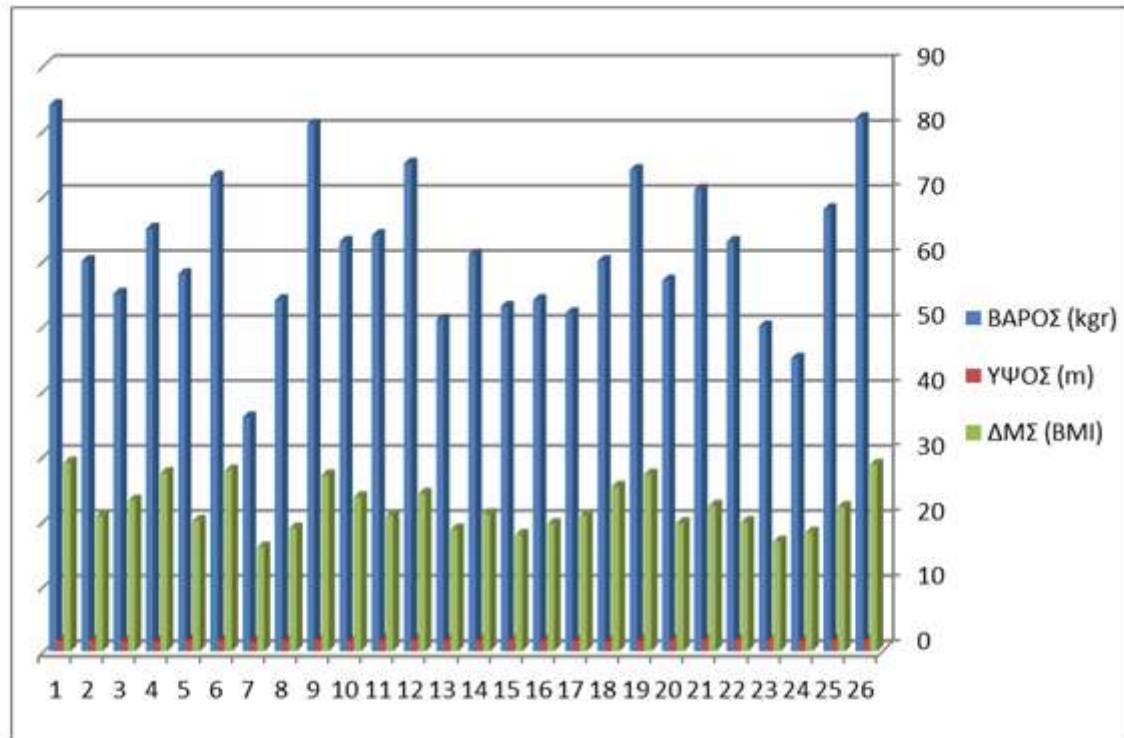
Κορίτσια



Ηλικία	Ελλιποβ	Φυσιολογικοί	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
12	<16	16-20	20-24	>24
14	<17	17-21	21-26	>26
12 ως 15	<17	17-21	21-25	>25

Ελλιποβαρείς:	0%	
Φυσιολογικοί:	57,2%	
Υπέρβαροι:	28,6%	42,8%
Παχύσαρκοι:	14,2%	

Αγόρια



Ηλικία	Ελλιποβ	Φυσιολογικοί	Υπέρβαροι	Παχύσαρκοι
12	<16	16-20	20-24	>24
14	<17	17-21	21-26	>26
12 ως 15	<17	17-21	21-25	>25

Ελλιποβαρείς:	7,6%	
Φυσιολογικοί:	42,4%	
Υπέρβαροι:	23,0%	50,0%
Παχύσαρκοι:	27,0%	

Στο σύνολο των μαθητών του σχολείου (αγόρια και κορίτσια) έχουμε:

Ελλιποβαρείς:	5%	
Φυσιολογικοί:	47,5%	
Υπέρβαροι:	25,0%	47,5%
Παχύσαρκοι:	22,5%	

ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

- Το ποσοστό των υπέρβαρων/παχύσαρκων μαθητών είναι αρκετά μεγάλο (47,5%).
- Γυμνάζονται σε πολύ μεγάλο ποσοστό (92,5%) τουλάχιστον 3 φορές τη βδομάδα από 1 ως 2 ώρες τη μέρα (70%).
- Οι περισσότεροι (60%) πιστεύουν ότι κάνουν υγιεινή διατροφή και τρώνε ανθυγιεινές τροφές από καμία έως 1 φορά τη βδομάδα (60%).
- Ένα πολύ μεγάλο ποσοστό (57,5%) κοιμούνται νωρίς το βράδυ και ξεκουράζονται κανονικά όταν έχουν σχολείο.
- Οι περισσότεροι (57,5%) δεν βλέπουν τηλεόραση πάνω από 2 ώρες τη μέρα αλλά παίζουν παιχνίδια στον υπολογιστή πάνω από 1 ώρα τη μέρα (52,5%) κυρίως τα αγόρια (το 28,5% από αυτούς είναι κορίτσια).
- Η συντριπτική πλειοψηφία (92,5%) ασχολείται με δραστηριότητες μη αθλητικές από 1 ώρα και πάνω κάθε μέρα.
- Συναντιούνται με τους φίλους τους από 3 φορές και πάνω τη βδομάδα (75%).
- Είναι ικανοποιημένοι από την εικόνα τους και νιώθουν καλά με το σώμα τους (75%).
- Είναι συνειδητοποιημένοι όσον αφορά τα οφέλη της άσκησης στην υγεία του ανθρώπου (82,5%).

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Θεωρούμε ότι το ποσοστό των υπέρβαρων/παχύσαρκων μαθητών είναι μεγάλο, παρόλο που γυμνάζονται συνειδητοποιημένα, προσέχουν τη διατροφή τους και ξεκουράζονται ικανοποιητικά.

Το ποσοστό που βλέπει τηλεόραση αρκετές ώρες είναι ανησυχητικό, όπως επίσης και αυτό που σπαταλάει το χρόνο του παίζοντας παιχνίδια στον υπολογιστή – κυρίως τα αγόρια.

Τα ενδιαφέροντά τους περιλαμβάνουν και άλλες δραστηριότητες.

Είναι ικανοποιημένοι με την εικόνα τους, δεν έχουν πρόβλημα με το σώμα τους και είναι πολύ κοινωνικοί.

Αποδεικνύεται έτσι ότι:

το μεγάλο ποσοστό των υπέρβαρων/παχύσαρκων μαθητών οφείλεται στην χαμηλή ένταση της άσκησης και στις λανθασμένες διατροφικές τους συνήθειες (μεγάλα ή πολλά γεύματα).

Επίσης αποδεικνύεται ότι η ψυχική και κοινωνική τους υγεία είναι πολύ καλή.

Επίδειξη από την
«Εθελοντική Ομάδα Διάσωσης»
- παράρτημα Κέρκυρας -

















Σας ευχαριστούμε

