



# ΕΥΖΗΝ

ΕΘΝΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ

**στο σχολείο!**

# Τι είναι το ΕΥΖΗΝ;

- Πρωτοποριακό πρόγραμμα του Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων, Πολιτισμού και Αθλητισμού που υλοποιείται, μέσω των εκπαιδευτικών, σε όλα τα σχολεία της Ελλάδος **για την παροχή πολύτιμων πληροφοριών στους γονείς/κηδεμόνες σχετικά με την υγεία των παιδιών τους.**
- Το πρόγραμμα καλύπτει όλους τους μαθητές των Νηπιαγωγείων, Δημοτικών και Γυμνασίων της χώρας (περίπου 1.000.000 μαθητές), και **κάθε έτος** θα αξιολογεί το ρυθμό ανάπτυξης, τις διατροφικές συνήθειες, τη σωματική δραστηριότητα και το επίπεδο της φυσικής κατάστασης των μαθητών.

## Ποια είναι η διαδικασία του Ε.Υ.ΖΗ.Ν. στο σχολείο;

- Οι μετρήσεις γίνονται στο χώρο του σχολείου απο εκπαιδευτικούς πολλών ειδικοτήτων. Η αξιολόγηση των μετρήσεων γίνεται ηλεκτρονικά, πάλι στο χώρο του σχολείου, **χωρίς την παρέμβαση τρίτων**. Για την προστασία των προσωπικών δεδομένων των μαθητών **ΔΕΝ** χρησιμοποιούνται τα ονόματά τους, αλλά κωδικοί, γνωστοί μόνο στο σχολείο τους.
- Τα αποτελέσματα των μετρήσεων για κάθε μαθητή ενσωματώνονται στην **Ατομική του Αναφορά**, η οποία παράγεται αυτόματα στον υπολογιστή του σχολείου, και η οποία στέλνεται σε κλειστό φάκελο απο το Διευθυντή του σχολείου στους γονείς/κηδεμόνες του, μαζί με κατάλληλες συστάσεις.

# Το ΕΥΖΗΝ απευθύνεται σε όλους!

- Ο καθολικός χαρακτήρας του προγράμματος επιτρέπει την πρόσβαση **όλων των μαθητών** σε πολύτιμες υπηρεσίες που αφορούν την υγεία τους, ακόμα και σε περιπτώσεις όπου αυτή δεν θα ήταν εφικτή λόγω γεωγραφικών, οικονομικών ή άλλων περιορισμών.



# Απώτεροι στόχοι του προγράμματος είναι:



- η προσφορά γνώσεων,
- η καλλιέργεια δεξιοτήτων
- η δημιουργία υπηρεσιών για το παιδί, το σχολείο, αλλά και την οικογένεια, *με άξονα τη διαμόρφωση μιας υγιεινής στάσης ζωής.*

# Τι περιλαμβάνει το ΕΥΖΗΝ στο σχολείο;

- **Μετρήσεις σωματικής διάπλασης**
  - Βάρος
  - Ύψος
  - Περίμετρος μέσης
- **Δοκιμασίες φυσικής κατάστασης**
  - Παλίνδρομο τεστ αντοχής 20μ.
  - Άλμα σε μήκος χωρίς φορά
  - Αναδιπλώσεις σε 30''
  - Παλίνδρομο τεστ ταχύτητας 10X5μ.
  - Δίπλωση από καθιστή θέση με τεντωμένα γόνατα
- **Συμπλήρωση ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου**



# Αποτελέσματα ΕΥΖΗΝ-Ατομική Αναφορά



# 1. Σωματική Διάπλαση

## ❖ Σωματική Διάπλαση

Το ύψος του παιδιού σας βρέθηκε ίσο με **1,40** μέτρα και το βάρος του ίσο με **35,00** κιλά. Από αυτές τις τιμές υπολογίστηκε ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ), που βρέθηκε ίσος με **17,9** κιλά/μέτρα<sup>2</sup>. Σύμφωνα με τα διεθνή κριτήρια, η σωματική διάπλαση του παιδιού σας είναι **ΕΝΤΟΣ ΤΩΝ ΕΠΙΘΥΜΗΤΩΝ ΟΡΙΩΝ.**



Προκειμένου το παιδί σας να διατηρηθεί σε αυτή την κατηγορία θα πρέπει να έχει καθημερινά αρκετή σωματική δραστηριότητα, κατά προτίμηση με τη μορφή παιχνιδιού και η διατροφή του να χαρακτηρίζεται από ισορροπία, ποικιλία και μέτρο.

Το μήνυμα με το κίτρινο τρίγωνο, διαφοροποιείται ανάλογα με τον ΔΜΣ του παιδιού.

Εδώ θα βρείτε χρήσιμες συμβουλές για τη διατήρηση ή τη βελτίωση της σωματικής διάπλασης του παιδιού σας.

Ο ΔΜΣ σας δίνει πληροφορίες για τη σωματική ανάπτυξη του παιδιού. Ανάλογα με το αν είναι εντός ή εκτός των επιθυμητών ορίων για την ηλικία του, μπορεί να δείτε στην αναφορά τα παρακάτω:

- Εντός των επιθυμητών ορίων
- Υψηλότερη (και σε τι ποσοστό)
- Χαμηλότερη (και σε τι ποσοστό)



## 2. Διατροφικές συνήθειες

### ❖ Διατροφικές Συνήθειες

Οι διατροφικές συνήθειες που δήλωσε το παιδί σας, συγκρινόμενες με τις συστάσεις της Μεσογειακής διατροφής, χαρακτηρίζονται ως **ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΕΣ**



Προκειμένου η διατροφή του παιδιού σας να παραμείνει κοντά στις συστάσεις για Μεσογειακή διατροφή, θα πρέπει να το βοηθήσετε να διατηρήσει τις παρακάτω διατροφικές συνήθειες: α) καθημερινή λήψη πρωινού, β) κατανάλωση τροφίμων από όλες τις ομάδες τροφών, γ) επαρκή πρόσληψη φρούτων, λαχανικών & οσπρίων και δ) περιστασιακή κατανάλωση γλυκών και φαγητών τύπου φαστ φουντ.

- **Ανάλογα με τις απαντήσεις του παιδιού, οι διατροφικές του συνήθειες μπορεί να χαρακτηριστούν:**
  - **ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΕΣ ή**
  - **ΜΗ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΕΣ**

- Διαβάστε τι πρέπει να προσέξετε για να βελτιώσετε τις διατροφικές συνήθειες του παιδιού σας, αλλά και ολόκληρης της οικογένειας.

- Στην ιστοσελίδα του EYZHN ([www.EYZHN.edu.gr](http://www.EYZHN.edu.gr)) θα βρείτε εύκολους και οικονομικούς τρόπους να εντάξετε αυτές τις συμβουλές στη ζωή σας!

# Τι σημαίνει ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΕΣ διατροφικές συνήθειες;

- ✓ Καθημερινή λήψη **επαρκούς πρωινού** γεύματος
- ✓ Καθημερινή κατανάλωση **2 – 3 μερίδων φρούτων**
- ✓ Καθημερινή κατανάλωση **2 – 3 μερίδων γαλακτοκομικών**
- ✓ Καθημερινή κατανάλωση **λαχανικών με το φαγητό**
- ✓ Εβδομαδιαία κατανάλωση **οσπρίων**
- ✓ Εβδομαδιαία κατανάλωση **ψαριών-θαλασσινών**
- ✓ **Περιορισμένη** κατανάλωση γλυκισμάτων
- ✓ **Περιστασιακή κατανάλωση** φαγητών τύπου φαστ-φουντ
- ✓ Επαρκής **ενυδάτωση**



**Μην ξεχνάτε** ότι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος να αποκτήσει το παιδί σας σωστές διατροφικές συνήθειες είστε εσείς οι ίδιοι!

Οι συνήθειες του παιδιού δεν είναι άλλες από αυτές ολόκληρης της οικογένειας!

# 3. Σωματική Δραστηριότητα

## ❖ Σωματική Δραστηριότητα

Το επίπεδο της σωματικής δραστηριότητας που δήλωσε το παιδί σας χαρακτηρίζεται ως

### ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΟ



Προκειμένου να διατηρηθεί το επίπεδο δραστηριότητας του παιδιού σας θα πρέπει να αφιερώνει τουλάχιστον 60 λεπτά την ημέρα σε δραστηριότητες μέτριας (πχ. το γρήγορο περπάτημα, τα πατίνια/skateboard ή η βόλτα με το ποδήλατο) έως υψηλής έντασης (πχ. το κυνηγητό, το τρέξιμο ή κάποιο άθλημα όπως το ποδόσφαιρο ή το μπάσκετ).

• Ανάλογα με τις απαντήσεις του παιδιού, η σωματική δραστηριότητα μπορεί να χαρακτηριστεί:

- ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΗ ή
- ΜΗ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΗ

• Διαβάστε τι πρέπει να προσέξετε για να βελτιώσετε το επίπεδο σωματικής δραστηριότητας του παιδιού σας, αλλά και ολόκληρης της οικογένειας.

• Στην ιστοσελίδα του EYZHN ([www.EYZHN.edu.gr](http://www.EYZHN.edu.gr)) θα βρείτε προτάσεις βελτίωσης της σωματικής δραστηριότητας για όλη την οικογένεια!

# Τι σημαίνει ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΗ σωματική δραστηριότητα;

⇒ Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO.org) τα παιδιά θα πρέπει να ασκούνται **τουλάχιστον 60 λεπτά ημερησίως**, με άσκηση μέτριας αλλά και έντονης έντασης.

**Άσκηση δεν είναι μόνο τα αθλήματα!** Το παιδί μπορεί να:

- Πηγαινοέρχεται καθημερινά στο σχολείο **με τα πόδια**.
- Χρησιμοποιεί **τις σκάλες**, αντί για το ασανσέρ.
- Κανονίζει με τους φίλους του, ανά τακτά χρονικά διαστήματα, **ομαδικά παιχνίδια**.
- Κάνει βόλτες **με το ποδήλατο** ή να βγαίνει έξω να παίζει.
- Βοηθά **στις δουλειές του σπιτιού** (π.χ. ψώνια από το σουπερ-μάρκετ, συγύρισμα του δωματίου του, πλύσιμο του αυτοκινήτου).



**Μην ξεχνάτε** ότι αποτελείτε παράδειγμα προς μίμηση για τα παιδιά σας. Οπότε, βγείτε όλοι μαζί οικογενειακώς και περπατήστε ή κάντε μια οικογενειακή δραστηριότητα που απαιτεί κίνηση!

# 4. Χρόνος ενασχόλησης με τηλεόραση, Η/Υ κλπ.

## ❖ Χρόνος ενασχόλησης με τηλεόραση, ηλ.υπολογιστή κλπ

Σύμφωνα με τις διεθνείς συστάσεις, ο χρόνος που δέλωσε ότι αφιερώνει το παιδί σας μπροστά σε οθόνες (πχ. τηλεόραση ή Η/Υ) **ΥΠΕΡΒΑΙΝΕΙ ΤΑ ΕΠΙΘΥΜΗΤΑ ΟΡΙΑ**



Προκειμένου να μειωθεί ο χρόνος που αφιερώνει το παιδί σας σε οθόνες, προσπαθήστε να αντικαταστήσετε το χρόνο αυτό με δραστηριότητες που απαιτούν κίνηση όπως το παιχνίδι, η βόλτα με το σκύλο ή το περπάτημα.

- Ανάλογα με τις απαντήσεις του παιδιού, ο χρόνος ενασχόλησης με τις οθόνες μπορεί να χαρακτηριστεί:
  - ΕΝΤΟΣ ΤΩΝ ΕΠΙΘΥΜΗΤΩΝ ΟΡΙΩΝ ή
  - ΥΠΕΡΒΑΙΝΕΙ ΤΑ ΕΠΙΘΥΜΗΤΑ ΟΡΙΑ

- Διαβάστε τι πρέπει να προσέξετε για να βελτιώσετε το χρόνο ενασχόλησης με τηλεόραση ή ηλ. υπολογιστή του παιδιού σας, αλλά και ολόκληρης της οικογένειας.
- Στην ιστοσελίδα του ΕΥΖΗΝ ([www.EYZHN.edu.gr](http://www.EYZHN.edu.gr)) θα βρείτε έξυπνες προτάσεις για να μειώσετε το χρόνο που αφιερώνεται στην παρακολούθηση τηλεόρασης ή στην ενασχόληση με Η/Υ!

# Γιατί είναι σημαντικό να ελέγγω το χρόνο ενασχόλησης του παιδιού μου με τηλεόραση ή Η/Υ;

- Παρατηρείται συσχέτιση μεταξύ των ωρών που αφιερώνουν τα παιδιά στις οθόνες, ειδικά στην τηλεόραση, και του σωματικού τους βάρους, δηλ. όσο περισσότερες ώρες, τόσο μεγαλύτερο βάρος.
- Η παρακολούθηση τηλεόρασης συσχετίζεται με την κατανάλωση τροφίμων και ποτών **υψηλής θερμιδικής και χαμηλής θρεπτικής αξίας**.
- Η παρακολούθηση τηλεόρασης μεταξύ των γευμάτων συσχετίζεται με την κατανάλωση **λιγότερων** φρούτων, λαχανικών, δημητριακών, κοτόπουλου, ψαριού και **περισσότερου** κόκκινου κρέατος, αλλαντικών, αλμυρών σνακ, αναψυκτικών, στο σύνολο των διατροφικών συνηθειών των παιδιών.



Ο χρόνος ενασχόλησης του παιδιού με τηλεόραση-Η/Υ-ηλεκτρονικά παιχνίδια και συναφή δεν θα πρέπει να ξεπερνάει τις **2 ώρες/ήμερα**.

## 5. Φυσική Κατάσταση

### ❖ Φυσική κατάσταση

Σύμφωνα με τις δοκιμασίες φυσικής κατάστασης, η επίδοση του παιδιού σας ανά δοκιμασία ήταν:

<b>Δοκιμασία</b>	<b>Επίδοση</b>
Αερόβια αντοχή	<b>ΥΨΗΛΗ</b>
Ευλυγισία	<b>ΥΨΗΛΗ</b>
Μυϊκή αντοχή	<b>ΚΑΛΗ</b>
Μυϊκή ισχύς	<b>ΧΑΜΗΛΗ</b>

Μέσα από τις δοκιμασίες φυσικής κατάστασης:

- Προσδιορίζεται το επίπεδο φυσικής κατάστασης του παιδιού και
- Μπορεί ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής να διαμορφώσει καλύτερα το μάθημα, ανάλογα με τις ανάγκες και τις δυνατότητες του κάθε παιδιού.

# Τι σημαίνουν οι δοκιμασίες φυσικής κατάστασης για το παιδί μου;

- ✓ **Αερόβια ικανότητα** είναι η ικανότητα του ανθρώπινου σώματος να χρησιμοποιεί το οξυγόνο για την παραγωγή ενέργειας, για μεγάλο χρονικό διάστημα. Όσο υψηλότερη είναι η αερόβια ικανότητα, τόσο καλύτερη είναι η καρδιαγγειακή υγεία ενός ατόμου και συνεπώς μικραίνει ο κίνδυνος για εγκεφαλικά και καρδιακά επεισόδια. *Σημαντική σε αγωνίσματα όπως η κολύμβηση αποστάσεων, ο στίβος, το ποδόσφαιρο, η ποδηλασία δρόμου κ.α.*
- ✓ **Ευλυγισία** είναι η ικανότητα της κάμψης και της έκτασης των αρθρώσεων. *Σημαντική σε αγωνίσματα που απαιτούν τεχνικές και λεπτές κινήσεις.*
- ✓ **Μυϊκή αντοχή** είναι η δυνατότητα ενός μυός ή μιας μυϊκής ομάδας, να εκτελούν μέγιστες επαναλαμβανόμενες συστολές. *Σημαντική για αγωνίσματα όπως οι μεσαίες αποστάσεις στο στίβο και στην κολύμβηση, η ποδηλασία πίστας, η πετοσφαίριση κ.α.*
- ✓ **Μυϊκή ισχύς** είναι η ικανότητα άσκησης μέγιστης δύναμης σε σύντομο χρονικό διάστημα. *Σημαντική σε εκρηκτικά αγωνίσματα, ρίψεις και άλματα.*



# Γιατί είναι σημαντικό να ασκείται το παιδί μου;

Διότι βοηθά:

- ✓ στην ανάπτυξη ενός υγιούς μυοσκελετικού συστήματος
- ✓ στη διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους
- ✓ στην ανάπτυξη ενός υγιούς καρδιαγγειακού συστήματος
- ✓ στον καλύτερο έλεγχο των κινήσεων, την ενίσχυση των αντανακλαστικών και τη βελτίωση του συγχρονισμού



# Επιπλέον, η άσκηση...



- ✓ Βοηθάει στην **κοινωνικοποίηση** των παιδιών, καθώς και στην ανάπτυξη συναισθημάτων συνεργασίας και **ομαδικότητας**.
- ✓ Βοηθάει στη **συγκέντρωση στο στόχο** και βελτιώνει τη μνήμη.
- ✓ Μειώνει το **άγχος** και την **κατάθλιψη**.
- ✓ Προάγει την **ευεξία**.
- ✓ Βοηθά στη **διατήρηση ενός υγιούς τρόπου ζωής** και κατά την ενήλικη ζωή, προφυλάσσοντας από την κατάχρηση αλκοόλ, τη συνήθεια του καπνίσματος ή τη χρήση απαγορευμένων ουσιών.



# ΠΑΙΔΙ & ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Συνεχής αλλαγή → Συνεχής παρακολούθηση

Επανάληψη αξιολόγησης κάθε χρόνο  
μέσα από το πρόγραμμα Ε.Υ. Ζ.ΗΝ.

- Ολοκληρωμένη παρακολούθηση της ανάπτυξης
- Παρακολούθηση της προσπάθειας για τροποποίηση των συνηθειών διατροφής και άσκησης
- Έλεγχος φυσικής κατάστασης

# Συχνές Ερωτήσεις

- Πώς διασφαλίζονται τα προσωπικά δεδομένα των παιδιών;  
→ Όλα τα αποτελέσματα των μετρήσεων, καθώς και η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου, **δεν εισάγονται με το ονοματεπώνυμο του παιδιού** αλλά με τον Αριθμό Μητρώου, τον οποίο γνωρίζει μόνο το σχολείο.
- Ποιες άλλες δράσεις περιλαμβάνει το πρόγραμμα EY ZHN;  
→ Ενημέρωση για παιδιά, γονείς, εκπαιδευτικούς, επιστήμονες υγείας μέσα από την ιστοσελίδα: [www.EYZHN.edu.gr](http://www.EYZHN.edu.gr)  
→ Εκπαιδευτικές δραστηριότητες, για τα σχολεία, με θέμα τη διατροφή.



Μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μας στο [info@EYZHN.edu.gr](mailto:info@EYZHN.edu.gr)



**Σας Ευχαριστούμε!**