

4ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΞΑΝΘΗΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ

ΥΓΕΙΑΣ

«ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ»

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΡΙΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ
ΜΠΑΡΜΠΑΡΙΔΟΥ ΕΥΘΥΜΙΑ ΠΕ 11

ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ
ΚΑΛΟΓΙΑΝΝΗΣ ΠΕΡΙΚΛΗΣ ΠΕ 11

ΟΜΑΔΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Αβητίδου Φανή
Αβραμίδης Αναστάσης
Αποστολίδης Χρήστος
Ασλανίδου Αθανασία
Βαχαβιώλος Γιάννης
Γαβριηλίδης Δημήτρης
Γιαννούλης Θανάσης
Γούλας Αλέξανδρος
Δόντσου Μαρία
Κονδελίδου Γεωργία
Ματθαίος Αναστάσης
Ματσίνης Σπύρος
Μόρφη Στρατούλα
Παπαδόπουλος Δημήτρης
Παπαμάρκου Ηλιάννα
Πουλιάσης Έκτορας

Η ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΘΛΙΒΕΡΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ

- **Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΔΡΑΝΕΙΑ** (έλλειψη φυσικής δραστηριότητας) αποτελεί μια από τις 10 κύριες αιτίες θανάτου και ανικανότητας. (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας).
- **2.000.000 θάνατοι ανά έτος** αποδίδονται στην έλλειψη επαρκούς σωματικής δραστηριότητας (Π.Ο.Υ.).

Η ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΘΛΙΒΕΡΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ

- Τα **ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ** ευθύνονται για το θάνατο περίπου **20.000.000** ανθρώπων κάθε χρόνο παγκοσμίως (Π.Ο.Υ.).
- Μέχρι το **2005** οι θάνατοι από παθήσεις της καρδιάς θα ξεπεράσουν τα **25.000.000** ετησίως (Π.Ο.Υ.).

Η ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΘΛΙΒΕΡΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΒΗΤΗΣ τύπου ΙΙ: ΟΙ ΕΠΙΔΗΜΙΕΣ ΤΟΥ 21ου ΑΙΩΝΑ

- *Μισό δισεκατομμύριο άνθρωποι σε όλο τον πλανήτη πάσχει από παχυσαρκία (Π.Ο.Υ.).*
- *Περισσότεροι από 130.000.000 οι Ευρωπαίοι παχύσαρκοι που πάσχουν από διαβήτη (Π.Ο.Υ.).*
- *Εντυπωσιακή η αύξηση της παχυσαρκίας σε εφήβους και παιδιά (Π.Ο.Υ.).*

Η ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΘΛΙΒΕΡΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ

- **Η ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ** εξελίσσεται σε δεύτερη κυριότερη αιτία θανάτου και αναπηρίας σε ολόκληρο τον κόσμο (Π.Ο.Υ.).
- **400.000.000** άνθρωποι πάσχουν από ψυχολογικές και διανοητικές ασθένειες.

Η ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΘΛΙΒΕΡΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ

- Το **κόστος** για την αντιμετώπιση των προβλημάτων υγείας που αντιμετωπίζουν λόγω παχυσαρκίας οι Βρετανοί, ανέρχεται σε περισσότερα από **4 δισ. ευρώ** (Public Accounts Committee)
- Στις ΗΠΑ, οι δαπάνες που συνδέονται με την αδράνεια και τη παχυσαρκία αποτελούν περίπου το **9,4%** των εθνικών δαπανών υγείας το 1998, ενώ υπολογίστηκε σε περισσότερα από **75 δισεκατομμύρια δολάρια** για το έτος 2000.
- **96 δισεκατομμύρια ευρώ** θα ξοδέψουν οι Ευρωπαίοι μέχρι το 2006 για κατανάλωση διαιτητικών προϊόντων (Datamonitor, 2002)

Η ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΘΛΙΒΕΡΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ

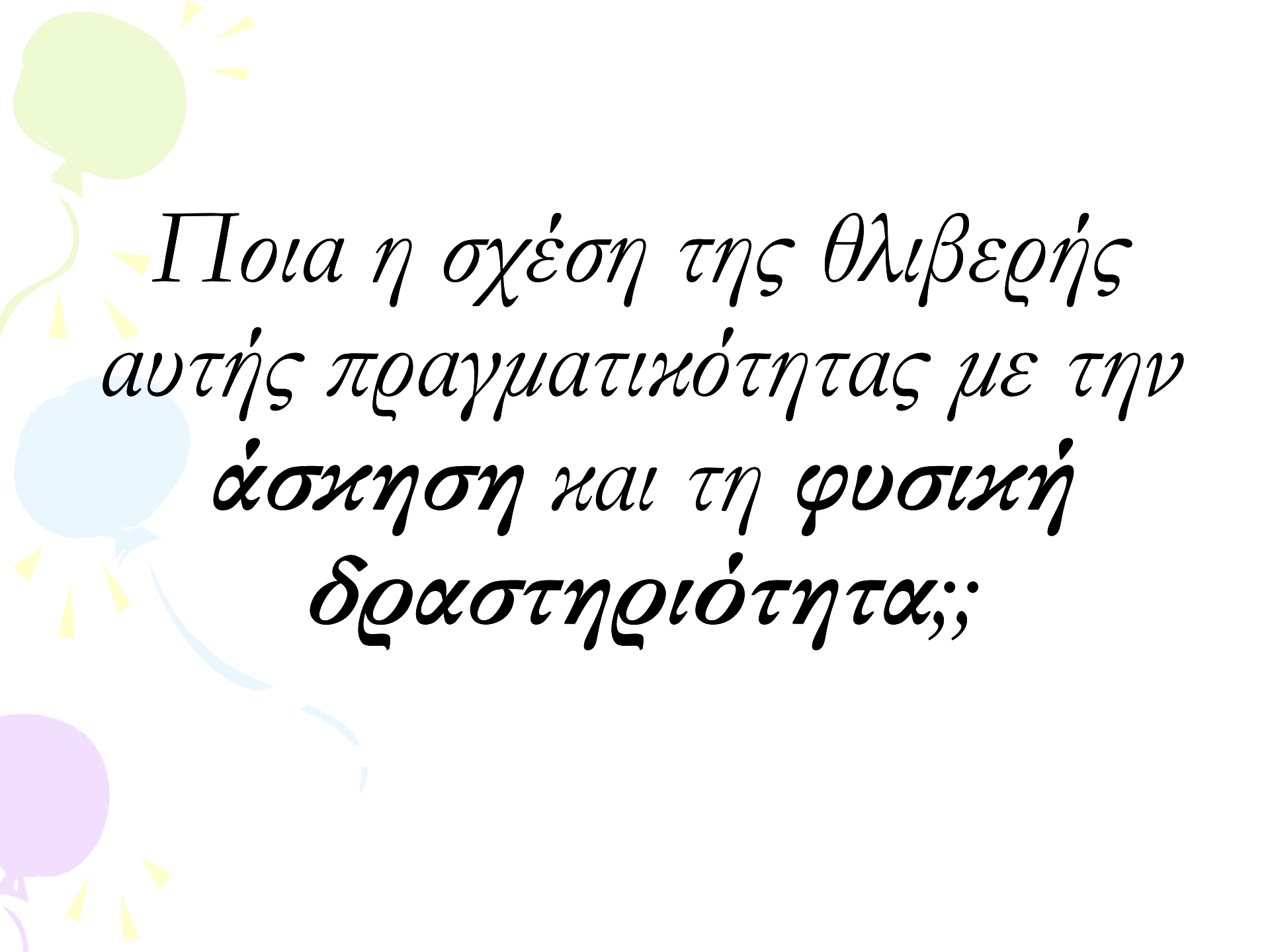
- Στις ευρωπαϊκές χώρες περισσότεροι από το **60%** του ενήλικου πληθυσμού δεν ασκείται καθόλου.
- Τα **2/3** των παιδιών δεν ασκείται συστηματικά με αποτέλεσμα να απειλείται σοβαρά η υγεία τους τα μετέπειτα χρόνια (Π.Ο.Υ.)
- Ένα στα τρία παιδιά 2-7 ετών δεν συμμετέχουν σε καμιά φυσική δραστηριότητα. Τα 2/3 των κοριτσιών έως 15 ετών ασκούνται τόσο λίγο, που χαρακτηρίζονται **αγύμναστα** (British Heart Foundation, 2000).

Η ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΘΛΙΒΕΡΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

- Κάθε χρόνο καταγράφονται πάνω από **15.000** νέα περιστατικά **καρδιοπαθειών**, τα περισσότερα από τα οποία αποβαίνουν μοιραία (Ελληνικό Κολέγιο Καρδιολογίας).
- το ποσοστό **αύξησης της παχυσαρκίας**, σε παιδιά ηλικίας **6-11 ετών**, φθάνει το **54%** και σε εφήβους ηλικίας **12-17 ετών** το **40%** (ΙΝΚΑ)
- Το **38,2%** των παιδιών μεταξύ **7 - 12 ετών** είναι **υπέρβαρα και παχύσαρκα** (αποτελέσματα έρευνας του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου Παπαγεωργίου Θεσ/νίκης).

Η ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΘΛΙΒΕΡΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

- Το **4-6%** του πληθυσμού πάσχει από **σακχαρώδη διαβήτη** ενώ ένα **4%** ακόμη έχει το πρόβλημα αλλά το αγνοεί.
- Το **2-4%** των παιδιών και το **4-8%** των εφήβων πάσχει από **κατάθλιψη**, ενώ το **18%** εμφανίζει κάποια σοβαρή **συναισθηματική διαταραχή** (αϋπνία, άγχος, διέγερση κ.ά) (Παιδοψυχιατρική Κλινική Κ.Π.Α.)
- Το συντριπτικό ποσοστό ανδρών και γυναικών (**81,6%** και **82,9%** αντίστοιχα) δεν αθλούνται καθόλου (INKA)



Ποια η σχέση της θλιβερής
αυτής πραγματικότητας με την
άσκηση και τη φυσική
δραστηριότητα;

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Άσκηση και φυσιολογία

- Η άσκηση συντελεί στη βελτίωση των λειτουργιών του οργανισμού (καρδιαγγειακό σύστημα, αναπνευστικό, καλύτερη φυσική απόδοση).
- Μειώνει το ρίσκο εμφάνισης καρδιοπαθειών (1 / 3 των συνολικών αιφνίδιων θανάτων), διαβήτη τύπου II (90% όλων των περιπτώσεων) ακόμη ορισμένων μορφών καρκίνου (εντέρου, στήθους).
- Η άσκηση βοηθάει στον έλεγχο του σωματικού βάρους.
- Η άσκηση βοηθάει στον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης.
- Η άσκηση μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης οστεοπόρωσης.

(Π.Ο.Υ)

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Άσκηση και ψυχική υγεία

- Η άσκηση βοηθάει το άτομο να είναι ψυχολογικά ευδιάθετο.
- Μειώνει το άγχος και το στρες.
- Μειώνει συναισθήματα κατάθλιψης.
- Αυξάνει την αυτοπεποίθησή του και βελτιώνει την αυτοαντίληψή του. (Π.Ο.Υ.)

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Άσκηση και κοινωνία

- Η άσκηση βοηθάει στην αποφυγή κακών συνηθειών (κάπνισμα, αλκοόλ) και ανθυγιεινών τρόπων διατροφής.
- Βοηθάει την αύξηση της παραγωγικότητας σε προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο.
- Βοηθάει στην ανάπτυξη διαπροσωπικών σχέσεων και γενικότερα στην κοινωνικοποίηση του ανθρώπου.
- Χρησιμεύει σαν μέσο αποκατάστασης σωματικών και νοητικών δυσλειτουργιών.
- Διαμορφώνει στα παιδιά θετικές στάσεις για τον αθλητισμό καλλιεργώντας την συνεργασία και την ευγενή άμιλλα.

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Άσκηση και οικονομία

- *Η άσκηση μπορεί να πάρει ποικίλες μορφές, να προσαρμοστεί στις ιδιαιτερότητες του καθενός και να κοστίσει ελάχιστα σε σχέση με αυτά που προσφέρει.*

Η ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΜΑΣ

ΣΚΟΠΟΣ

- Η κατανόηση των ευεργετικών επιδράσεων της άσκησης στην σωματική αλλά και στη ψυχική υγεία των μαθητών/τριών.
- Η διαμόρφωση θετικών αντιλήψεων, στάσεων και συναισθημάτων για την άσκηση και γενικά τη φυσική δραστηριότητα.
- Η επαφή με εναλλακτικούς τρόπους άσκησης και η βίωση όχι τόσο διαδεδομένων αθλημάτων.
- Η ανάδειξη της αξίας του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής στην εκπαιδευτική διαδικασία

Η ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΜΑΣ

ΜΕΘΟΔΟΣ – ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ (Α' ΦΑΣΗ)

- Χωρισμός σε ομάδες εργασίας
- Συλλογή πληροφοριών και δεδομένων από ελληνική και ξένη βιβλιογραφία και από το διαδίκτυο
- Συμπλήρωση ερωτηματολογίου «**Στάσεων και Προθέσεων ως προς την άσκηση**» (Ajzen & Fishbein, 1980; Godin & Shepard, 1986; Θεοδωράκης & Παπαϊωάννου, 1997) τόσο από την ομάδα παρέμβασης όσο και από ομάδα ελέγχου.

Η ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΜΑΣ

ΜΕΘΟΔΟΣ – ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ (Β' ΦΑΣΗ)

- Συλλογή των πληροφοριών και των δεδομένων
- Επισκέψεις της ομάδας παρέμβασης σε χώρους φυσικής δραστηριότητας και εναλλακτικών τρόπων άσκησης.
- Συμπλήρωση των ερωτηματολογίων και από τις δύο ομάδες μετά την παρέμβαση.

Η ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΜΑΣ



Η ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΜΑΣ



Η ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΜΑΣ



Η ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΜΑΣ



Η ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΜΑΣ



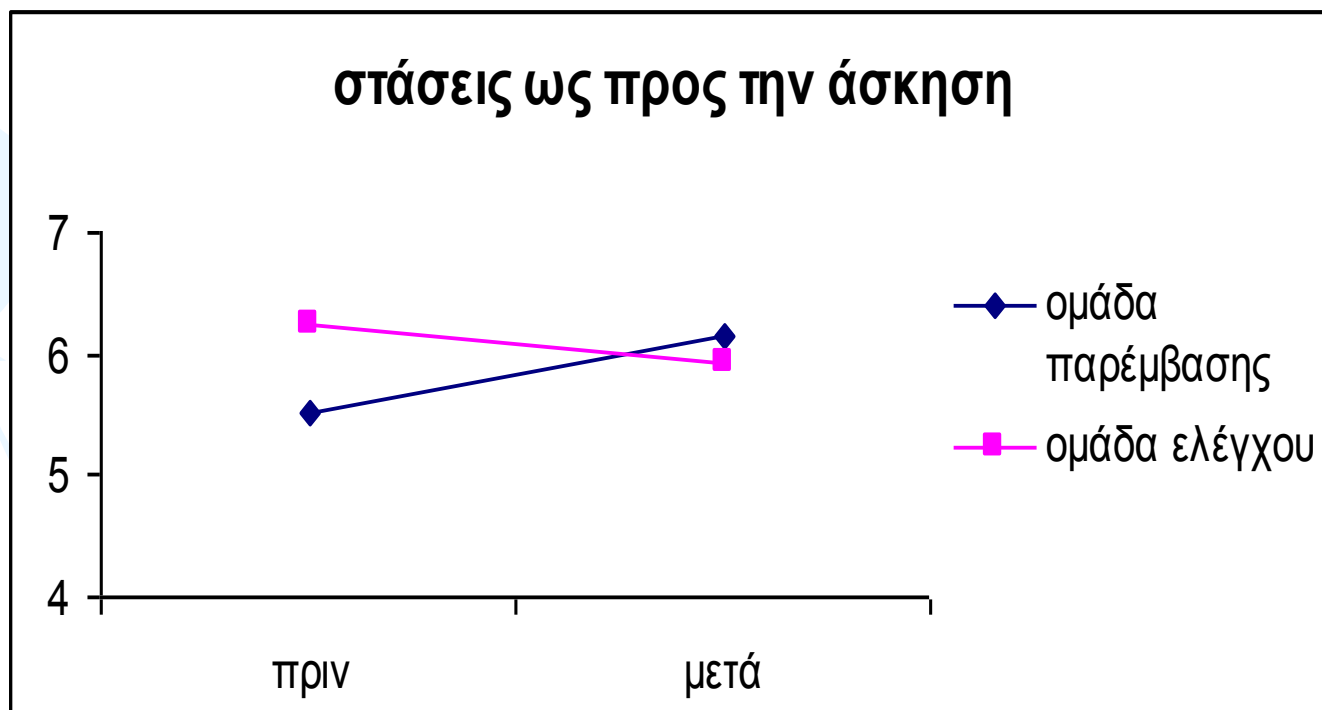
Η ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΜΑΣ

ΜΕΘΟΔΟΣ – ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ (Γ' ΦΑΣΗ)

- *Επεξεργασία των δεδομένων*
- *Εξαγωγή και παρουσίαση των αποτελεσμάτων
(συγγραφή εργασίας, τρίπτυχο, διαφάνειες)*
- *Αξιολόγηση του προγράμματος*

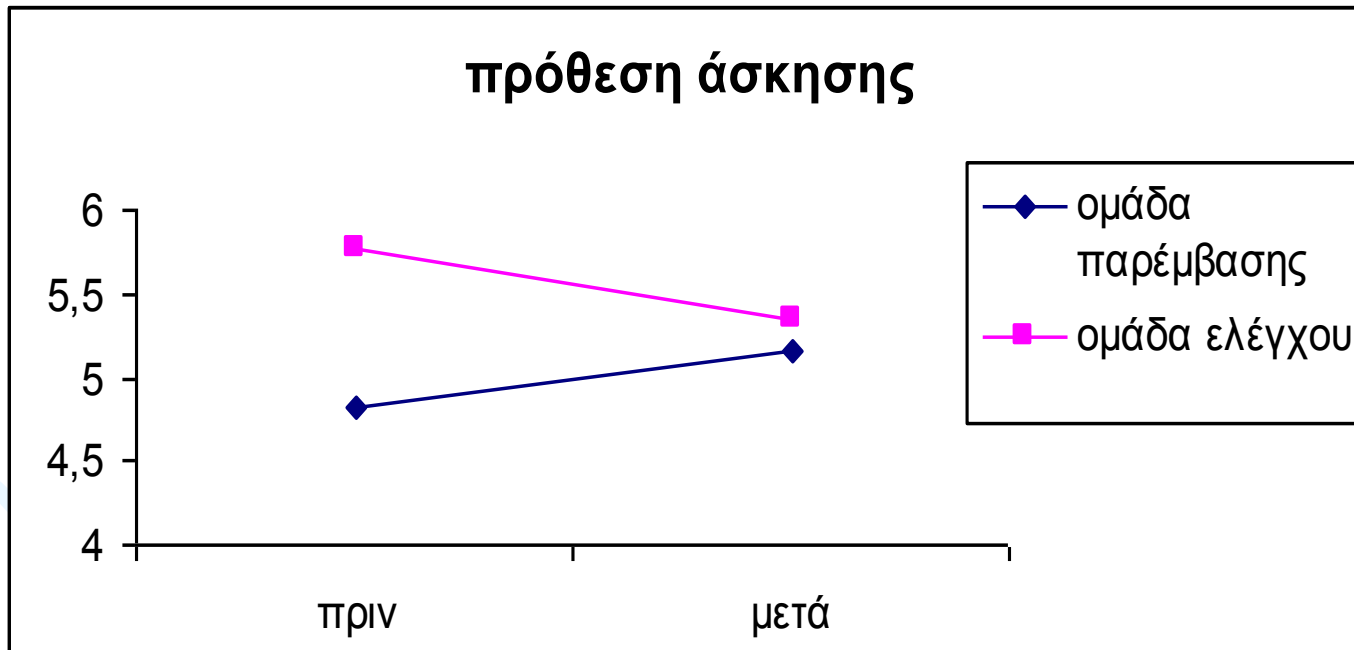
Η ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΜΑΣ

- ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ



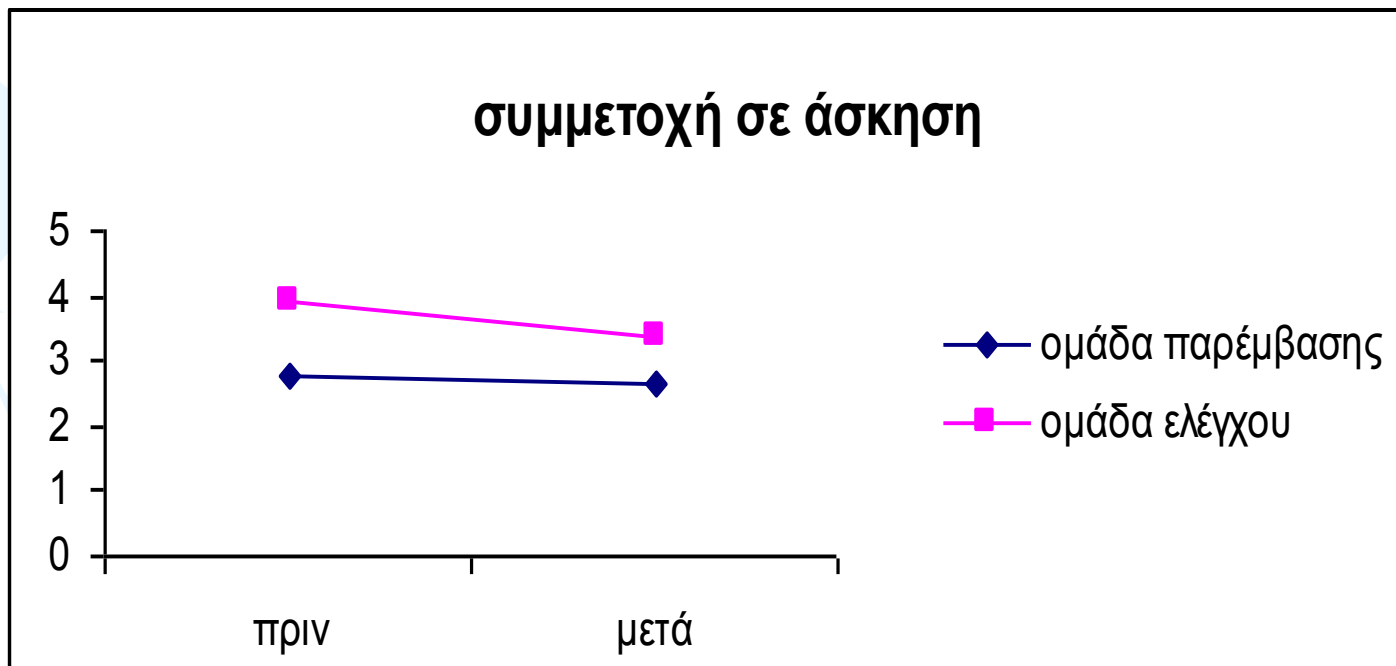
Η ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΜΑΣ

- ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ



Η ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΜΑΣ

• ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ



Η ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΜΑΣ

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

- Οι μαθητές/τριες της ομάδας παρέμβασης μετά το τέλος της παρουσίασαν αύξηση στις **στάσεις τους ως προς την άσκηση**, και την **πρόθεση άσκησης**, ενώ παρουσίασαν μια **σταθερότητα στη συμμετοχή σε άσκηση**, αντίθετα με τους συμμαθητές τους της ομάδας ελέγχου, που παρουσίασαν μείωση σ' όλες τις παραπάνω μεταβλητές.

Η ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΜΑΣ

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

- *Ενημέρωση για τις αρνητικές συνέπειες, από τον καθιστικό τρόπο ζωής και την αδράνεια*
- *Ενημέρωση για τα ευεργετήματα που προσφέρει η συμμετοχή σε οιασδήποτε μορφής άσκηση στην υγεία και την ευεξία του ανθρώπου*
- *Ουσιαστικές παρεμβάσεις για την αλλαγή των στάσεων των μαθητών/τριων ως προς την άσκηση και τη φυσική δραστηριότητα*
- *Υιοθέτηση ενός φυσικά δραστήριου τρόπου διαβίωσης «διαβίου άσκηση για υγεία»*

Η ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΜΑΣ

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

- Αναβάθμιση του μαθήματος της **Φυσικής Αγωγής** στην εκπαιδευτική διαδικασία
- Εδραίωση και προώθηση των προγραμμάτων **Αγωγής Υγείας**



ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ !!