

Γυμνάσιο Δ.Ε. Σαπών

ΠΑΙΔΙ - ΒΟΥΝΟ - ΥΓΕΙΑ

Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας

Τμήμα: Β2

Υπευθ. καθηγητής: Χατζηαγαπίου Ανδρέας

1η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Χωρισμός ομάδων εργασίας

- Ανάθεση του χωρισμού στους μαθητές
- Οι μαθητές αποφάσισαν διενέργεια κλήρωσης
- Οι ομάδες όρισαν τον αρχηγό τους.
- Το θέμα της εργασίας χωρίστηκε στα 3 και μοιράστηκε πάλι με κλήρωση στις ομάδες

2η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Συλλογή υλικού από το διαδίκτυο και επεξεργασία



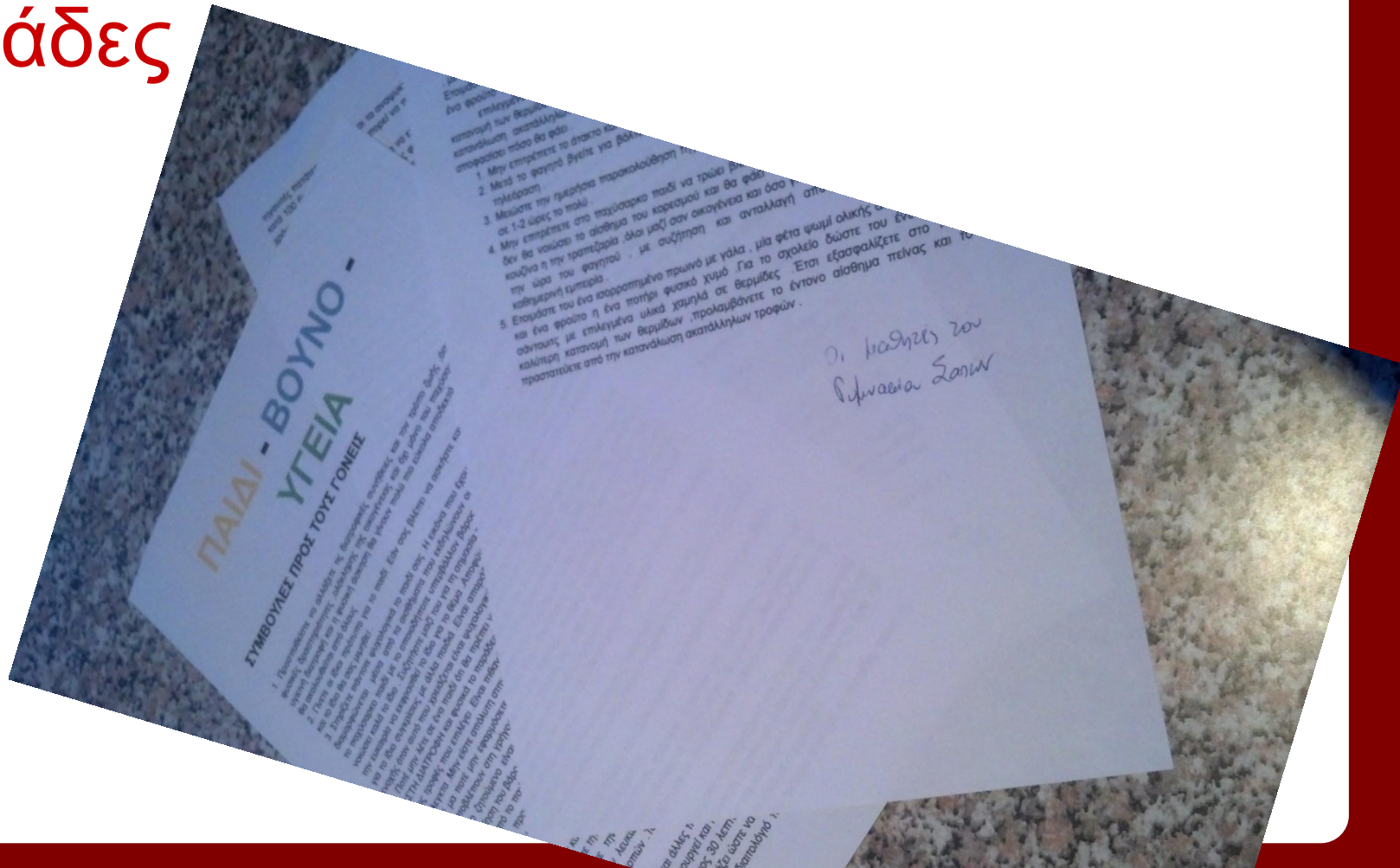
3η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Συζήτηση ομάδων σχετικά με την δημιουργία οδηγού προς τους γονείς

- Εύρεση προβλημάτων σχετικά με την υγεία
- Συζήτηση των ομάδων επί των λύσεων που βρέθηκαν από τα μέλη
- Τελική σύνταξη οδηγού συμβουλών από τις ομάδες προς τους γονείς

3η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Ο οδηγός που κατασκευάστηκε από τις ομάδες



4η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Συνεντεύξεις των ομάδων με συνομήλικους από το γειτονικό τους περιβάλλον

- Κάθε ομάδα συγκέντρωσε στοιχεία για το μέρος του θέματος που έχει αναλάβει.
- Η συζήτηση στην συνέντευξη είχε φιλικό χαρακτήρα μιας και τα άτομα ήταν επιλογή των μαθητών



5η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Παρουσίαση στην τάξη των αποτελεσμάτων και σύνθεση του τελικού έργου για το πρόγραμμα



ΤΕΛΙΚΟ ΕΡΓΟ

Το τελικό έργο μας βρίσκεται στην τοποθεσία
<http://gym-sappon.rod.sch.gr>

ΑΚΟΛΟΥΘΕΙ ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΟΥ
ΕΡΓΟΥ ΣΕ ΔΙΑΦΑΝΕΙΕΣ

Παιδί

Παιδί ονομάζεται ο άνθρωπος από τη γέννηση μέχρι και την εφηβεία του. Ο νομικός ορισμός του παιδιού γενικά αναφέρεται στον ανήλικο, δηλαδή σε ένα πρόσωπο μικρότερο από την ηλικία ενηλικίωσης. Η λέξη παιδί μπορεί επίσης να περιγράφει τη σχέση των τέκνων σε σχέση με τους γονείς τους στα πλαίσια μίας οικογένειας ή να προσδιορίζει την συμμετοχή σε μία φυλή, γενιά ή θρησκεία.



Υγεία

Η Υγεία είναι ο παράγοντας που μετράει την φυσική, ψυχολογική ή ακόμα και την πνευματική κατάσταση ενός ζώντος οργανισμού.



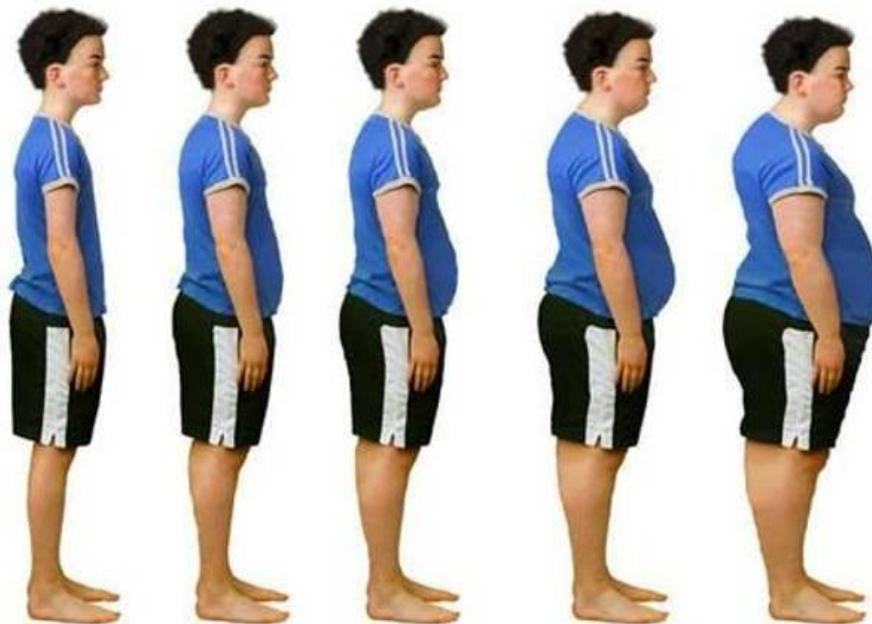
Βουνό

Ένα βουνό ή όρος είναι ένα γεωλογικό ύψωμα της επιφάνειας της γης που ξεπερνά τα 300 μ.. Συνήθως το βουνό έχει μια αναγνωρίσιμη κορυφή.



Παχυσαρκία

Ως παχυσαρκία ορίζεται η αύξηση του λίπους πάνω από κάποια όρια. Στους ενήλικες εκτιμάται με τον Δείκτη Μάζας Σώματος. Στα παιδιά είναι διαφορετικό και υπάρχουν ειδικές καμπύλες ανάπτυξης που εκτιμούν τον Δείκτη Μάζας Σώματος ανά ηλικία όπως επίσης και Διεθνής πίνακες που αναγράφουν τα όρια του Δείκτη Μάζα Σώματος για παιδιά και εφήβους από 2-18 ετών



Επιδημιολογικά Δεδομένα

Τα περισσότερα στατιστικά στοιχεία έχουν προέλθει από επιδημιολογικές μελέτες στον Αμερικάνικο πληθυσμό. Οι μελέτες αυτές έδειξαν ότι ένα στα τέσσερα παιδιά στην Αμερική είναι υπέρβαρα, και ένα στα δέκα είναι παχύσαρκα. Η παιδική παχυσαρκία έχει αυξηθεί από το 1960 κατά 54% στα παιδιά ηλικίας 6-11 ετών και 39% στα παιδιά ηλικίας 12-17 ετών



ΗΠΑ
6 - 11 χρόνων
1971 - 74 έως 1999
4 - 13% (3.3)
12 - 19 χρόνων
1971 - 74 έως 1999
6 - 14% (2.3)
BMI > 95 ποσοστιαίο

ΑΓΓΛΙΑ
4 - 11 χρόνων
1984 έως 1994
Αγόρια: 0.6 - 1.7% (2.8)
Κορίτσια: 1.3 - 2.6% (2.0)

ΣΚΩΤΙΑ
4 - 11 χρόνων
1984 έως 1994
Αγόρια: 0.9 - 2.1% (2.3)
Κορίτσια: 1.8 - 3.2% (1.8)

BMI προσαρμοσμένο βάση της ηλικίας με κατώτερα όρια στην τιμή των ενηλίκων τα 30 kg/m²

ΚΙΝΑ
6 - 9 χρόνων
1991 έως 1997
10.5 - 11.3% (1.1)
10 - 18 χρόνων
1991 έως 1997
4.5 - 6.2% (1.4)

BMI προσαρμοσμένο βάση της ηλικίας με κατώτερα όρια στην τιμή των ενηλίκων τα 25 kg/m²

ΙΑΠΩΝΙΑ
10 χρόνων
1970 έως 1996
Αγόρια: <4% έως 10% (2.5)
Κορίτσια: 4% έως 9% (2.3)
> 120% του φυσιολογικού βάρους

ΑΪΤΗ
0 - 5 χρόνων
1978 έως 1994-95
0.8 - 2.8% (3.5)
Βάρος προς ύψος
>2 TA από το μέσο

ΚΟΣΤΑ ΡΙΚΑ
0 - 6 χρόνων (1982)
1 - 7 χρόνων (1996)
1982 έως 1996
2.3 - 6.2% (2.7)
Βάρος προς ύψος
>2 TA από το μέσο

ΧΙΛΗ
0 - 6 χρόνων
1985 έως 1995
4.6 - 7.2% (1.6)
Βάρος προς ύψος
>2 TA από το μέσο

ΒΡΑΖΙΛΙΑ
6 - 9 χρόνων
1974 έως 1997
4.9 - 17.4% (3.6)
10 - 18 χρόνων
1974 έως 1997
3.7 - 12.6% (3.4)

BMI προσαρμοσμένο βάση της ηλικίας με κατώτερα όρια στην τιμή των ενηλίκων τα 25 kg/m²

ΜΑΡΟΚΟ
0 - 5 χρόνων
1987 έως 1992
2.7 - 6.8% (2.5)
Βάρος προς ύψος
>2 TA από το μέσο

ΓΚΑΝΑ
0-3 χρόνων
1988 έως 1993-94
0.5-1.9% (3.8)
Βάρος προς ύψος
>2 TA από το μέσο

ΑΙΓΥΠΤΟΣ
0 - 5 χρόνων
1978 έως 1995 - 96
2.2 - 8.6% (3.9)
Βάρος προς ύψος
>2 TA από το μέσο

ΑΥΣΤΡΑΛΙΑ
7 - 15 χρόνων
1985 έως 1995
Αγόρια: 1.4 - 4.7% (3.4)
Κορίτσια: 1.2-5.5% (4.6)
BMI προσαρμοσμένο βάση της ηλικίας με κατώτερα όρια στην τιμή των ενηλίκων τα 30 kg/m²



Αιτίες Παιδικής Παχυσαρκίας

ΓΕΝΕΤΙΚΕΣ (Κληρονομικότητα)

Περιβαλλοντικές

- Υπερσιτισμός – Κακή Διατροφή
- Μειωμένη Φυσική Δραστηριότητα
- Ψυχοκοινωνικοί Λόγοι
- Ορμονικά Αίτια
- Βάρος γέννησης

Αντιμετώπιση

- Υιοθέτηση σωστής διατροφικής συμπεριφοράς
- Συστηματική φυσικής δραστηριότητα
- Αντιμετώπιση τυχόν επιπλοκών της παχυσαρκίας
- Συνεχής έλεγχος σωματικού βάρους
- Επιτυχής θεραπεία θεωρείται η διατήρηση του βάρους
- Αδυνατία είναι επίσης το να ψηλώνει το παιδί χωρίς να παίρνει βάρος

ΤΕΛΟΣ

Σας ευχαριστούμε