

**ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΕΚΠ/ΚΩΝ Φ. Α.
Α/ΘΜΙΑΣ & Β/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ Ν. ΘΕΣ/ΙΚΗΣ**

Σχετ. Έγκριση Περιφερειακής Δ/σης Α/θμιας & Β/θμιας Εκπ/σης
Κεντρικής Μακεδονίας, 3236/21-02-2012

ΕΘΝΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΜΙΚΡΑΣ
Τετάρτη, 29 Φεβρουαρίου 2012, 11:45-14:00

ΘΕΜΑ: *«Η Πρόληψη και η Αντιμετώπιση
Ανεπιθύμητων Συμπεριφορών και Στάσεων στο
Μαθητικό μας Πληθυσμό»*

Διοργανωτές:

Σχολικοί Σύμβουλοι Φυσικής Αγωγής Ν.Θεσ/νίκης

Νίκος Ι. Οξύζογλου, Τηλ: 2310-365320, Κιν.:6974128041, e-mail: oxyzoglou@sch.gr

Μπουζιώτας Κων/νος, Τηλ: 23310-78951, Κιν.6977201126, e-mail:bouziotas@sch.gr

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

12.00-12.20: Δρ Λαζούρας Λάμπρος (Ψυχολόγος, Κέντρο Ερευνών Ανατολικής Ευρώπης): **«Πρόληψη της Κατάχρησης Καπνίσματος & Οινοπνεύματος στο Πλαίσιο του Μαθήματος Φυσικής Αγωγής».**

12.20-12.40: Δρ Μπαρκούκης Βασίλης (Λέκτορας του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσ/νίκης): **«Ο ρόλος της Φυσικής Αγωγής στην προαγωγή της Υγείας».**

12.40-12.50: Δρ Μπουζιώτας Κων/νος (Σχολικός Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής): **«Παράγοντες Προδιάθεσης Στεφανιαίας Νόσου σε Μαθητές: Συμπεράσματα από την Μελέτη της Πιερίας».**

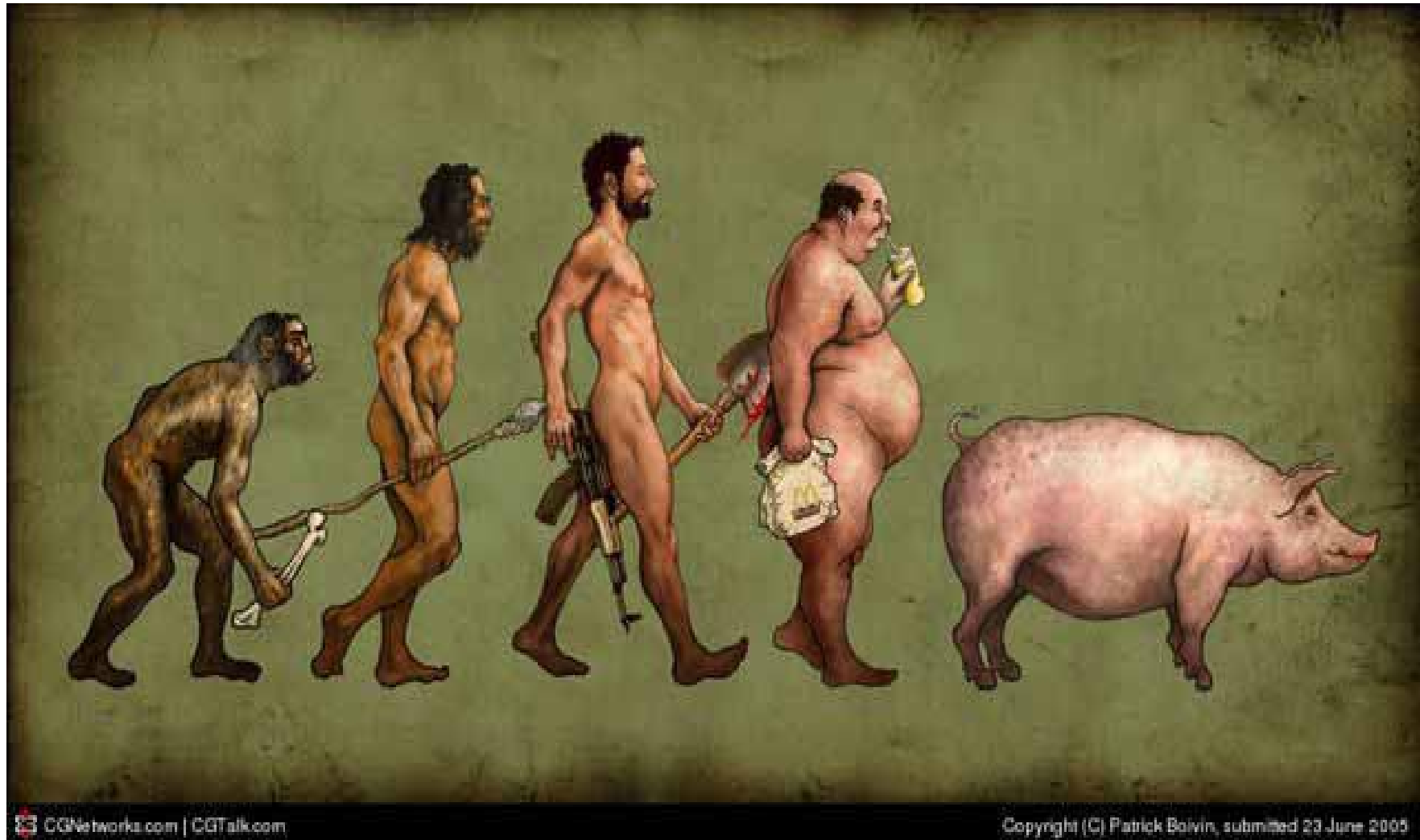
12.50-13.00: Δρ Οξύζογλου Ι. Νικόλαος (Σχολικός Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής): **«Προτάσεις & Μέτρα πρόληψης κατά την Άσκηση».**

13.00-13.20: Δρ Κοϊδου Ειρήνη (Επίκουρη Καθηγήτρια του ΤΕΦΑΑ Σερρών): **«Ο Ρόλος του Ε.Φ.Α. και η Συμβολή του Μαθήματος Φ.Α. στην Αντιμετώπιση της Παχυσαρκίας στη Σχολική Περίοδο».**

13.20-13.40: Δρ Σουσαμίδου Αικατερίνη (Ψυχολόγος, Σχολική Σύμβουλος): **«Διαχείριση Νίκης και Ήττας: Αίτια & Αποτροπή Βίαιων Συμπεριφορών».**

13.45-14.15: **Συζήτηση**

Προτάσεις για Φυσική Δραστηριότητα



Σχολικός Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής
Δρ Οξύζογλου Ι. Νίκος

Επίπεδο κινδύνου με βάση το ΔΜΣ Τάσεις στην Ελλάδα...

- Στη χώρα μας **53% των ανδρών** και το **31% των γυναικών** αξιολογούνται ως υπέρβαροι (The Attica Study-Panagiotakos et al, 2005).
- Βασική αιτία η αποστασιοποίηση από την παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή και η δραστική μείωση της κίνησης.
- Πριν 10 χρόνια, το **22.2% των μαθητών ήταν υπέρβαροι και το 4.1% παχύσαρκα** –
- Σήμερα στην ηλικία των **10 ετών 25,8% είναι υπέρβαροι - 14,8 είναι παχύσαρκα** (Τοκμακίδης, Κασαμπαλής & Χριστόδουλος, 2006)
- Η παχυσαρκία πιο έντονη στα Αγόρια!

Αιτίες:

- Κακή διατροφή (41% λίπος)
- Πολύ TV (21-32 ώρες τη βδομάδα)
- Ελάχιστη Φυσική Δραστηριότητα

G, et al., 2001; Mamalakis, G. et al., 2000; Vlachou, et al, 1996)



ΕΡΕΥΝΕΣ ΕΔΕΙΞΑΝ ΟΤΙ:

➤ Η άσκηση βοηθά τα παιδιά & ενήλικες να μειώσουν το άγχος τους στις σχέσεις τους με τους άλλους (Asci, 2003)

➤ Η έλλειψη σωματικής άσκησης οδηγεί σε αρνητικά συναισθήματα όπως θυμό, άγχος, κοινωνική απομόνωση (Holstein, 1990).

Η φυσική άσκηση σημαίνει ικανοποίηση από τη ΖΩΗ;

Τι είναι η Ικανοποίηση;

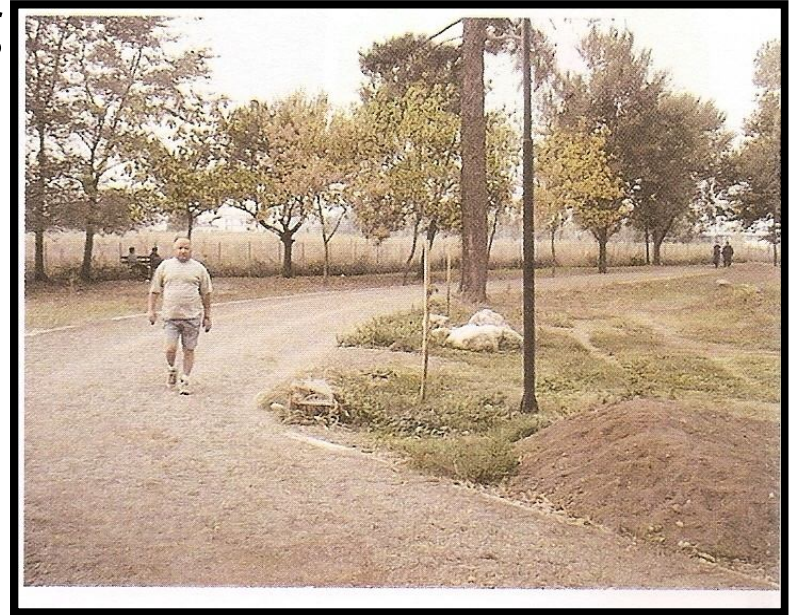
Η εκτίμηση από την
πλευρά ενός ατόμου της
ποιότητας ζωής του,
η οποία **εξαρτάται** από
συγκεκριμένους τομείς,
όπως:

- οικογένεια,
- σχολικό περιβάλλον,
- φίλοι (Huebner, 1994).



Αιτίες της παχυσαρκίας - Κίνδυνοι

- Μείωση Φυσικής δραστηριότητας
- Σύγχρονος τρόπος ζωής-Διατροφής
- Η συμπεριφορά της οικογένειας
- Φύλο & ηλικία
- Κοινωνικο-Οικονομικοί παράγοντες
- Ψυχολογικοί παράγοντες
- Κληρονομικότητα



Επιπτώσεις

- Σοβαρές αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία του ατόμου, στην κοινωνία και στην οικονομία ([USDHHS, 2001](#); [Περιοδικό FOCUS 26/2005](#)).
- 9.8% των συνολικών δαπανών για την υγεία
- Χαμηλή παραγωγικότητα
- Πρόωρη συνταξιοδότηση και στις απουσίες από τη δουλειά.
- Ποιότητα ζωής-ψυχισμός του ατόμου

Ο ρόλος του σχολείου στην προώθηση της φυσικής δραστηριότητας & στην πρόληψη της παχυσαρκίας, Π.Ο.Υ.

Το ανησυχητικό αυτό φαινόμενο μπορεί να αντιμετωπιστεί σωστά μέσα στο σχολείο, **πώς;**

- Να γίνει μια **επισήμανση** του προβλήματος της αύξησης της παχυσαρκίας.
- Να παρουσιαστούν πρόσφατα **ερευνητικά δεδομένα**.
- Να συζητηθούν **άμεσα μέτρα** που μπορούν να ληφθούν στο σχολείο & στην τοπική κοινωνία.



Προτάσεις....Ρεαλιστικοί στόχοι....

ΣΧΟΛΕΙΟ

- Προγράμματα στο ολοήμερο σχολείο
- Αθλητισμός στο σχολείο τις ώρες που δεν λειτουργεί
- Σχολικές αυλές & γυμναστήρια

ΔΗΜΟΣ

- Ασφαλής μετακίνηση
- Δημιουργία χώρων αναψυχής
- Festivals & μαζικές εκδηλώσεις
- Προγράμματα
- MEDIA

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

- Μαζικότητα σε τμήματα υποδομής
- Ο ρόλος των μοντέλων ανάπτυξης του Αθλητισμού.
- Σύνδεση με τα σχολεία!



Ιδέες που μπορούν να εφαρμοστούν στο σχολείο!

- ΦΔ στα διαλλείματα & στις εκδρομές! Αυξήστε τις εφημερίες, διανέμετε αρκετό αθλητικό υλικό και προτρέψτε τα να παίξουν. **Παίξτε μαζί τους!**
- Καλύτερα & περισσότερα οργανωμένα μαθήματα φυσικής αγωγής!
- Εσωτερικά σχολικά πρωταθλήματα από διάφορα αθλήματα-**ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΟΛΟΙ!**
- Tester days!
- Σεμινάρια και ημερίδες ενημέρωσης **των μαθητών και των γονέων.**
- Υπηρεσίες - **τρόφιμα κυλικείου.**
- Ενθαρρύνετε τη δραστήρια μετακίνηση— Ελάτε **ΕΣΕΙΣ ΜΕ ΠΟΔΗΛΑΤΟ!**
- Κάντε παρεμβάσεις **μπορείτε στη σχολική αυλή.**
- Οργανώστε **μαζικές δράσεις για τους μαθητές και τους γονείς τους .**
- Δημιουργείστε μια **κουλτούρα-πολιτική υγείας και σπορ με αφίσες, μηνύματα υγείας, βραβεύσεις.**
- **Εμπλέξτε όλο το διδακτικό προσωπικό,** δημιουργήστε συνεργασίες και προσπαθήστε τις διαθεματικές **προσεγγίσεις σε ζητήματα διατροφής & υγείας με άλλους συναδέλφους.**

ΠΩΣ ΑΝΑΠΤΥΣΩ ΤΗΝ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ ΓΙΑ ΑΘΛΗΣΗ:

- Τονίζοντας την ομορφιά του ωραίου & γερού σώματος, της υγείας, την ομορφιά της αθλητικής κίνησης-ρυθμού, {νοιώθω ωραία- «**EYEEIA**»}
- Κάνετε αναφορά σε στατιστικά στοιχεία για ασθένειες (καρδιοπάθειες %, παχυσαρκία %, οινόπνευμα-κάπνισμα%, υποκινητικότητα %).
- Τονίζοντας τον ρόλο του αθλητισμού-άσκησης, στην ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων (**φίλοι-παρέα.....**).

ΔΩΣΤΕ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ ΑΝΑΡΤΩΝΤΑΣ ΑΦΙΣΕΣ:

- ❑ Στον πίνακα αθλητικών ανακοινώσεων, αφίσες για: αλκοόλ, κάπνισμα, φώτο Messi, Ronaldo..., φώτο συμμετοχής σχολικών πρωταθλημάτων....
- ❑ Οργανώστε διαλέξεις με διάφορα θέματα όπως: τσιγάρο, οινόπνευμα, διατροφή, στρες, καλώντας Ιατρούς, εργοφυσιολόγους, Αθλητές, Προπονητές...
- ❑ Εξηγείτε τη θετική επίδραση της άσκησης στην πρόληψη ασθενειών, τραυματισμών, την άνεση στις καθημερινές ασχολίες...
- ❑ Κάντε συχνά test, ώστε να βλέπουν την βελτίωσή τους και να ενθαρρύνονται για άσκηση....

ΠΩΣ ΘΑ ΜΥΗΣΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ ΓΙΑ ΑΘΛΗΣΗ:

- ❑ Δώσε ως παράδειγμα τον εαυτό σου
- ❑ Πρότεινε δραστηριότητες σε κέντρα άθλησης, γυμναστήρια, χώρους, στην πόλη και στην ύπαιθρο (**περπάτημα, ποδήλατο, σκι, ορειβασία...**)
- ❑ Οργανώστε αθλητικές δραστηριότητες μέσα και έξω από τη Σ.Μ. (**συνεργασία με αυτοδιοίκηση...**)
- ❑ Επιδιώξτε μεγαλύτερο χρόνο συμμετοχής σε αθλ. δραστηριότητες, με στόχο να βελτιώσετε τις κινητικές ικανότητες (**αντοχή, ευκαμψία, δύναμη..**)
- ❑ Κάντε επαφές με γονείς των παιδιών και συζητήστε: **το πώς βλέπουν τα παιδιά τους να αθλούνται και αντίθετα πως θα αισθάνονταν αυτά αν έβλεπαν τους γονείς τους.....**

ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΚΟΠΟΣ ΑΥΤΗΣ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ

Σκοπός της παρουσίασης αυτής **είναι** μέσα από κατάλληλες πληροφορίες που θα δοθούν, να βοηθήσουμε νέα άτομα & ενήλικες να **ελέγξουν** το:

1. **Σωματικό τους βάρος** και να υιοθετήσουν ένα πιο
2. **Δραστήριο & υγιεινό τρόπο ζωής.**

Στόχος μας λοιπόν είναι η προοδευτική αλλαγή της συμπεριφοράς του ατόμου σε σχέση με τις διατροφικές συνήθειες & τη Φυσική Δραστηριότητα.

- Ένα τέτοιο πρόγραμμα δραστηριοτήτων **μπορεί να βοηθήσει υπέρβαρα** και μη δραστήρια άτομα να ελέγξουν το σωματικό τους βάρος, να γίνουν πιο **δραστήρια** & να αυξήσουν τις γνώσεις τους σε θέματα που αφορούν στην **υγεία, άσκηση** και στη **σωστή διατροφή**.
- **Μπορεί να βοηθήσει** άτομα να βελτιώσουν την αυτοπεποίθησή τους καθώς την αυτο-αποτελεσματικότητά τους μέσω ενός προγράμματος που συνδυάζει **διατροφή & άσκηση**.



ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΣΑΝ ΑΡΧΗ

(Ιατρική εξέταση & μετρήσεις)

- Εξέταση από έναν Καρδιολόγο ή Παθολόγο
- Αξιολόγηση καρδιοαναπνευστικού συστήματος
- Αξιολόγηση Φυσικής Κατάστασης (Eurofit, Fitness tests).
- Αξιολόγηση Φυσικής Δραστηριότητας
- Αξιολόγηση βασικών γνώσεων (άθλησης)
- Αξιολόγηση του Δείκτη Μάζας Σώματος (BMI)

ΤΙ ΑΞΙΟΛΟΓΟΥΜΕ

Σωματομετρικά χαρακτηριστικά

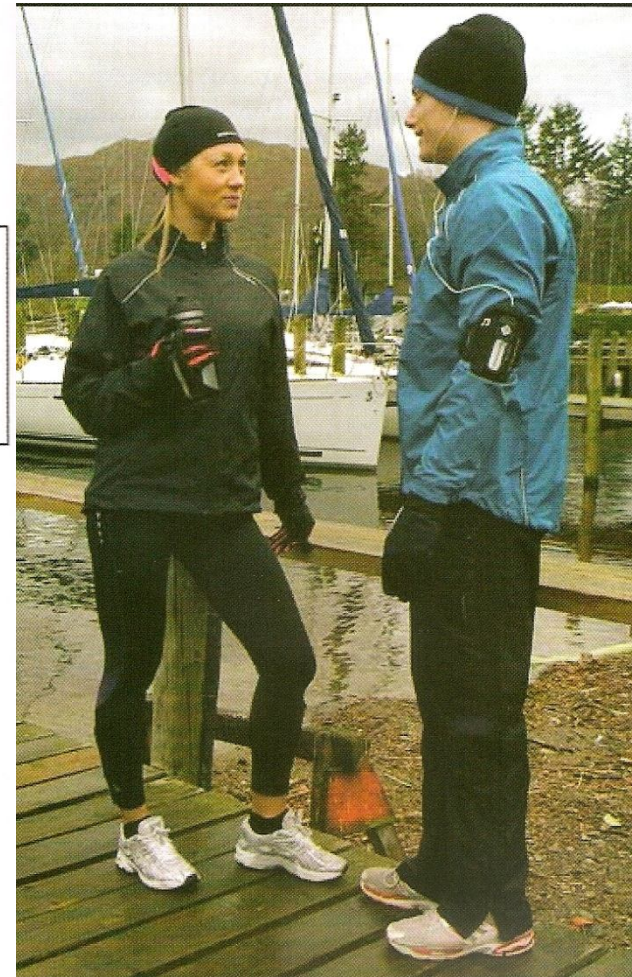
Τρεις βασικοί σωματομετρικοί δείκτες:

- **Βάρος**
- **Δ.Μ.Σ.**
- **Περιφέρεια μέσης**



ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ:

Κατάλληλα Υποδήματα & Ιματισμός - Αθλητική φόρμα



Επιλογή Κατάλληλων Διαδρομών

- Ψάχνουμε **κατάλληλες διαδρομές** (δάσος, βουνό, παραλία, στάδια....
- **Ανάλογη παρέα** του επιπέδου μας σε Φ.Κ.
- **Ευχάριστη παρέα** (κουβέντα, αστεία, συζήτηση.....
- **Ποτέ μόνοι μας.....**πάντοτε με παρέα...
- Να έχουμε κοντά μας, **τηλέφωνο, νερό....**



Τι προτείνεται για αυτούς που θέλουν να ασκηθούν...

- Να αφιερώνουν **30-60΄ ή (10.000 βήματα)** τη φορά φυσικής δραστηριότητας, με μέτρια ένταση (120°-140°/΄)
- Τουλάχιστον **3 φορές τη βδομάδα**, για τουλάχιστο 20΄ τη φορά, εμπλοκή σε δραστηριότητες με **(πιο υψηλή ένταση)**.

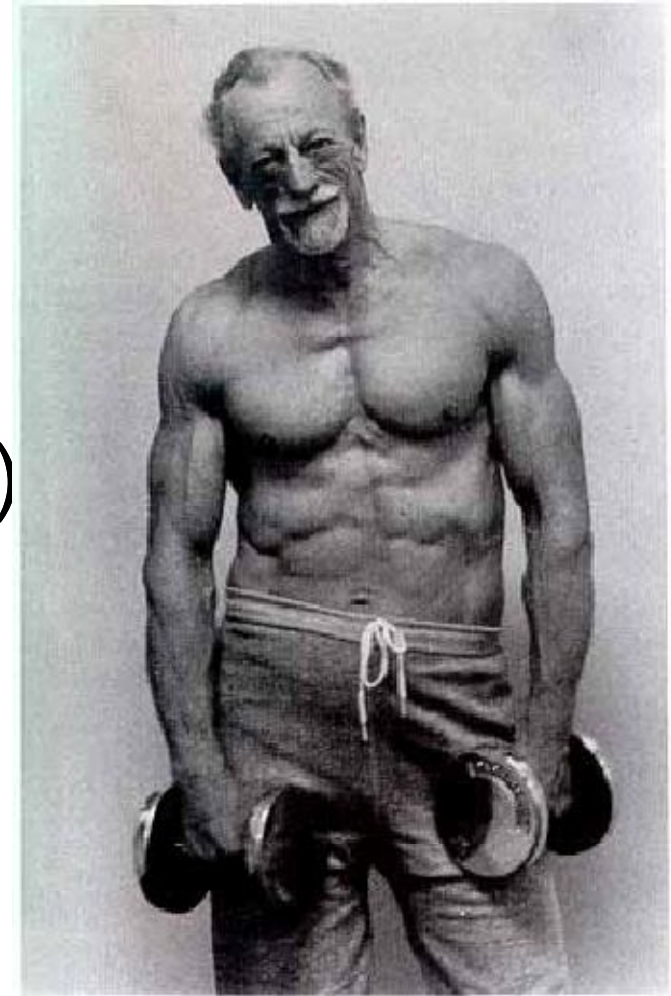


FIGURE 3-6 As illustrated by John Turner, 67, the normal movement regression through adulthood can be slowed or delayed. Turner weight lifts, jogs, and walks.

Φυσική κατάσταση



Με προοδευτική αύξηση της **Φυσικής δραστηριότητας** και συνδυασμό με **σωστή διατροφή**,
έρχονται τα πρώτα ενθαρρυντικά αποτελέσματα.

Θετικά αποτελέσματα θα πετύχουμε μόνο εάν έχουμε:

- Αύξηση της καθημερινής ημερήσιας **ενεργειακής δαπάνης** μέσω της αύξησης της Φ.Δ. &
- Μείωση των **σωματομετρικών δεικτών**

Σε τελική ανάλυση!!!!



Μαραθωνοδρόμος ετών 72

➤ Όταν
υπάρχει
θέληση δεν
υπάρχει όριο
ηλικίας

➤ Δεν
υπάρχει δεν
μπορώ,
υπάρχει δε
θέλω.

