



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

EFFECT

*Erasmus για τη διατροφική διαπαιδαγώγηση
παιδιών και εκπαιδευτών/τριων*

Αριθμός έργου Erasmus+ : 2021-1-FR01-KA220-SCH-000024289

Παιδαγωγικό υλικό για την διατροφική εκπαίδευση παιδιών από εκπαιδευτές/τριες

Αποτελέσματα έργου PR.2, Έκδοση: 1.0

PR2: Παιδαγωγικό υλικό για την διατροφική εκπαίδευση παιδιών από εκπαιδευτές/τριες

Υπεύθυνος παραδοτέου: Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών

Δημοσίευση:

Επίπεδο διάδοσης: Δημόσιο

Μέρος Α

Επιστημονικά δεδομένα

Ως σωματική δραστηριότητα ορίζεται κάθε σωματική κίνηση που παράγεται από τους σκελετικούς μύες και απαιτεί ενέργεια, ακόμη και κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου, όπως παραδείγματος χάρη για να μεταβεί το άτομο σε ένα συγκεκριμένο μέρος ή στο πλαίσιο της εργασίας του (1).

Πληθώρα μελετών έχει εξετάσει τα οφέλη της δια βίου σωματικής δραστηριότητας στην υγεία των ατόμων καθώς και τους κινδύνους που ελλοχεύουν από την έλλειψη αυτής και την εδραίωση καθιστικών συνηθειών. Μερικά από τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας καθώς και του ενεργού τρόπου ζωής στα παιδιά είναι (1, 2, 3):

- Διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους
- Ψυχική υγεία (μείωση των συμπτωμάτων κατάθλιψης)
- Ευεξία
- Καλή φυσική κατάσταση (καρδιοαναπνευστική και μυϊκή)
- Καρδιομεταβολική υγεία: διατήρηση φυσιολογικών τιμών αρτηριακής πίεσης καθώς και αποφυγή δυσλιπιδαιμίας, υπεργλυκαιμίας και αντίστασης στην ινσουλίνη.
- Υγεία των οστών
- Οφέλη στη γνωσιακή λειτουργία (ακαδημαϊκή επίδοση και εκτελεστικές λειτουργίες)

Στον αντίποδα των παραπάνω, ο καθιστικός τρόπος ζωής κατά την παιδική ηλικία σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο (4,5):

- Παχυσαρκίας
- Καρδιομεταβολικών προβλημάτων, κακής φυσικής κατάστασης, καθώς και με προβλήματα στη συμπεριφορά
- Μικρότερη διάρκεια ύπνου

Στις κατευθυντήριες οδηγίες και συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) παρουσιάζονται αναλυτικά τα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας που είναι απαραίτητα για την διατήρηση καλής υγείας λαμβάνοντας υπόψιν τη ηλικία του ατόμου. Ο ΠΟΥ συστήνει σε παιδιά ηλικίας 5 έως 18 ετών (1):

- Κατά μέσο όρο τουλάχιστον 60 λεπτά ημερησίας μέτριας έως και έντονης σωματικής δραστηριότητας, κυρίως αερόβιας άσκησης.
- Τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα αναερόβια άσκηση, με σκοπό την ενίσχυση της μυϊκής μάζας καθώς και της οστικής πυκνότητας. ,
- Μείωση του χρόνου που αφιερώνετε σε καθιστικές δραστηριότητες, ιδίως του χρόνου που δαπανάται μπροστά σε οθόνες.

Οι συνεντεύξεις και οι ομάδες εστίασης που διεξήχθησαν στην Ισπανία, την Ελλάδα και τη Γαλλία, ανέδειξαν αρκετές πτυχές σχετικά με τον υγιεινό και δραστήριο τρόπο ζωής των παιδιών:

➤ **Η σωματική δραστηριότητα φαίνεται να επηρεάζεται από το οικογενειακό περιβάλλον**

"Νομίζω ότι είναι πολύ σημαντικό να εκπαιδύσουμε τους γονείς σχετικά με τη διαμόρφωση ενός φυσικά δραστήριου οικογενειακού περιβάλλοντος" (υπεύθυνος σχολικού κυλικείου, Ισπανία)

Ως εκ τούτου, οι προτεινόμενες δραστηριότητες για αύξηση της σωματικής άσκησης και μείωση της καθιστικής ζωής των παιδιών θα πρέπει να εστιάζουν όχι μόνο στα σχολεία, αλλά και στην οικογένεια.

➤ **Τα σχολεία διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην αύξηση των ωρών σωματικής δραστηριότητας μεταξύ των παιδιών.**

Στη Γαλλία, για παράδειγμα, υπάρχει ένας νέος κανονισμός στα σχολεία που ενθαρρύνει τα παιδιά να κάνουν από 15 έως 30 λεπτά σωματικής δραστηριότητας την ημέρα και εναπόκειται στον εκπαιδευτικό να την οργανώσει σε οποιοδήποτε είδος δραστηριότητας (αθλητισμός, χορός, κλπ.).

➤ **Θετικές αλλαγές στη σωματική δραστηριότητα έχουν παρατηρηθεί σε σχολεία που προσφέρουν εξωσχολικές δραστηριότητες**

Οι εξωσχολικές δραστηριότητες που σχετίζονται με τον αθλητισμό (ποδόσφαιρο, μπάσκετ...) φαίνεται επίσης να αποτελούν έναν καλό τρόπο για την αύξηση των ενεργών ωρών των παιδιών.

➤ **Εκμεταλλευτείτε το φυσικό περιβάλλον**

Ορισμένοι εκπαιδευτικοί ανέφεραν ότι οι γονείς θα μπορούσαν να επωφεληθούν από το περιβάλλον γύρω από το σχολείο, όπως κάποιο πάρκο ή δάσος, για παράδειγμα προτείνουν στους γονείς: *"υπάρχει ένα πάρκο εδώ κοντά όπου μπορείτε να τρέχετε μετά το σχολείο για να ξεσκάσετε"*.

➤ **Το μεσημεριανό διάλειμμα καθώς και τα διαλείμματα κατά τη διάρκεια της ημέρας θεωρούνται από τα παιδιά ως "ελεύθερος χρόνος", και ως εκ τούτου χρησιμοποιούνται συχνά για τη δημιουργία παιχνιδιών.**

Αυτές οι ώρες μπορούν να αποτελέσουν μια καλή ευκαιρία ένθαρρυνσης των παιδιών για αύξηση της σωματικής τους δραστηριότητας.

Ωστόσο τι συμβαίνει σήμερα με την φυσική δραστηριότητα και τα παιδιά; Έχουν δραστήριο ή καθιστικό τρόπο ζωής;

Μια πρόσφατη μελέτη, η οποία εξέτασε τον επιπολασμό της σωματικής δραστηριότητας και του χρόνου που αφιερώνεται στην οθόνη σε ένα μεγάλο δείγμα παιδιών που ζούσαν στην Ευρώπη κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 (7), κατέληξε στο συμπέρασμα ότι κατά τη διάρκεια της πανδημίας μόνο το 19% των παιδιών ηλικίας 6 έως 18 ετών πληρούσε τις συστάσεις του ΠΟΥ για τη σωματική δραστηριότητα.

ΕΘΝΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΙΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΕΣ ΧΩΡΕΣ

Γαλλία: Τα παιδιά ηλικίας 5 έως 17 ετών συστήνεται να κάνουν καθημερινά 60 λεπτά μέτριας έως έντονης έντασης σωματική δραστηριότητα.

Ισπανία: Τα παιδιά και οι νέοι ηλικίας 5 έως 17 ετών συστήνεται να έχουν τουλάχιστον 60 λεπτά μέτριας και έντονης έντασης σωματικής δραστηριότητας καθημερινά (420 λεπτά την εβδομάδα).

Γερμανία: Για τα παιδιά καθώς και τους εφήβους συστήνεται να εντάξουν ημερησίως τουλάχιστον 60 λεπτά μέτριας έως έντονης σωματικής δραστηριότητας .

Λαμβάνοντας υπόψη όλα τα παραπάνω καθώς και της σημασίας των πρώτων χρόνων της ζωής στη μετέπειτα υγεία του ατόμου (η ενθάρρυνση των παιδιών για έναν πιο δραστήριο τρόπο ζωής θα τα οδηγήσει σε μια πιο υγιή ενήλικη ζωή), η παρακίνηση των παιδιών να έχουν έναν δραστήριο τρόπο ζωής αποτελεί πρωταρχικό μέλημα.

1. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour; World Health Organization: Geneva, Switzerland, 2020.
2. World Health Organization. Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children under 5 Years of Age; World Health Organization: Geneva, Switzerland, 2019.
3. Alvarez-Pitti, J., Casajús-Mallén, J.A., Leis-Trabazo, R., Lucía, A., de Lara, D.L., Moreno-Aznar, L.A., Rodríguez-Martínez, G. Η άσκηση ως φάρμακο σε χρόνιες ασθένειες κατά την παιδική και εφηβική ηλικία. *Anales Pediatría* 2020, 92, 173.e1.
4. Ariza, C., et al., The Incidence of Obesity, Assessed as Adiposity, Is Reduced After 1 Year in Primary Schoolchildren by the POIBA Intervention. *J Nutr*, 2019. 149(2): p. 258-269.
5. Sanchez-Martinez, F., et al., Three-Year Follow-Up of the POIBA Intervention on Childhood Obesity: A Quasi-Experimental Study. *Nutrients*, 2021. 13(2).
6. Viktoria A. Kovacs ,Gregor Starc,Mirko Brandes,Monika Kaj,Rok Blagus,Bojan Leskošek. Physical activity, screen time and the COVID-19 school closures in Europe – An observational study in 10 countries. *SPORT & EXERCISE MEDICINE & HEALTH*

Μέρος Β

Διασκεδαστικές δραστηριότητες

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ : ΠΙΝΑΚΑΣ ΕΝΕΡΓΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

ΣΤΟΧΟΣ: Ενθάρρυνση των παιδιών για αύξηση της σωματικής άσκησης μέσω ένταξης δραστηριοτήτων που εμπεριέχουν σωματική άσκηση τόσο στο σχολείο όσο και στο σπίτι.

Κύρια δραστηριότητα/παιχνίδι/κουίζ κ.λπ.

Η κύρια δραστηριότητα είναι ένας πίνακας μηνιαίων δραστηριοτήτων που θα γεμίσει με ΠΟΝΤΟΥΣ.

Ο πίνακας χωρίζεται σε **2 σειρές και 4 στήλες.**

Οι 2 σειρές:

- ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ
- ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Οι 4 στήλες:

- Εβδομάδα 1^η
- Εβδομάδα 2^η
- Εβδομάδα 3^η
- Εβδομάδα 4^η

Κάθε δραστηριότητα βαθμολογείται με:

- 2 βαθμούς αν γίνει σωστά
- 1 βαθμό εάν ο εβδομαδιαίος στόχος έχει ολοκληρωθεί κατά το ήμισυ
- 0 βαθμούς εάν δεν έχει γίνει

Συνολικοί βαθμοί μηνιαίως: 16

Συμβουλή ή μήνυμα για το σπίτι:

Το να είσαι πιο δραστήριος είναι διασκεδαστικό για όλους

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	Εβδομάδα 1η	Εβδομάδα 2η	Εβδομάδα 3η	Εβδομάδα 4η
ΕΝΕΡΓΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ	/2	/2	/2	/2
ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ	/2	/2	/2	/2
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΑΣΤΕΡΙΑ	/4	/4	/4	/4
ΣΥΝΟΛΟ ΑΣΤΕΡΙΩΝ	/16			

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ : ΕΝΕΡΓΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Κατάλογος καθημερινών δραστηριοτήτων που μπορούν να κάνουν τα παιδιά, η οικογένεια και οι εκπαιδευτικοί για να είναι πιο δραστήριοι μέρα με τη μέρα.

ΣΤΟΧΟΣ: Να ενθαρρύνουμε τα παιδιά να είναι πιο δραστήρια, κάνοντας διαφορετικά πράγματα κάθε μέρα, σαν μέρος της ρουτίνας.

Κύρια δραστηριότητα/παιχνίδι/κουίζ κ.λπ.

Καθημερινά μπορείτε να κάνετε διάφορα πράγματα για να είστε πιο δραστήριοι:

- Προτιμήστε να πάτε από τις σκάλες
- Πηγαίστε για έναν περίπατο 10 λεπτών μετά το σχολείο
- Πηγαίστε στην αγορά για να αγοράσετε φρέσκα τρόφιμα
- Περπατήστε μέχρι το σχολείο
- Κάντε μερικές βόλτες με ποδήλατο
- Βοηθήστε στην καθαριότητα του σπιτιού
- Στρώστε το τραπέζι για πρωινό, μεσημεριανό γεύμα ή δείπνο

Αν στο τέλος της εβδομάδας έχετε κάνει όλες τις δραστηριότητες, κερδίζετε 2 πόντους στον πίνακα ενεργού τρόπου ζωής.

Αν στο τέλος της εβδομάδας έχετε κάνει τις μισές από τις δραστηριότητες, κερδίζετε 1 πόντο στον πίνακα ενεργού τρόπου ζωής.

Αν στο τέλος της εβδομάδας δεν έχετε κάνει καμία από τις δραστηριότητες, κερδίζετε 0 πόντους στον πίνακα ενεργού τρόπου ζωής.

Συμβουλή ή μήνυμα για το σπίτι:

Μπορούμε να είμαστε πιο δραστήριοι καθημερινά κάνοντας μικρά πράγματα

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ : ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Κατάλογος δραστηριοτήτων και παιχνιδιών που θα μπορούσαν να κάνουν τα παιδιά στο σχολείο

ΣΤΟΧΟΣ: Να ενθαρρύνουμε τα παιδιά να είναι πιο δραστήρια μέσω διαφόρων παιχνιδιών και δραστηριοτήτων. Στόχος είναι ο εβδομαδιαίος χρόνος που θα περάσουν τα παιδιά στις διάφορες δραστηριότητες να φτάσει τις 3 ώρες.

Κύρια δραστηριότητα/παιχνίδι/κουίζ κ.λπ.

Εβδομαδιαίως μπορείτε να κάνετε διάφορες δραστηριότητες και παιχνίδια στο σχολείο για να είστε πιο δραστήριοι όπως:

- Κρυφτό,
- Κουτσό
- Σειρά μαθημάτων με εμπόδια στην πίσω αυλή ή στο πάρκο
- Κυκλική προπόνηση
- Μαθήματα χορού
- Αγώνες με τους συμμαθητές σας
- Μπόουλινγκ
- Ποδόσφαιρο
- Μπάσκετ
- Ρυθμική/ ενόργανη
- Βόλεϊ

Αν στο τέλος της εβδομάδας έχετε κάνει κάποιες δραστηριότητες που απαιτούν 3 ώρες την εβδομάδα, κερδίζετε 2 πόντους στον πίνακα ενεργού τρόπου ζωής.

Αν στο τέλος της εβδομάδας έχετε κάνει κάποιες δραστηριότητες που απαιτούν 1,5 ώρα την εβδομάδα, κερδίζετε 1 πόντο στον πίνακα ενεργού τρόπου ζωής.

Αν στο τέλος της εβδομάδας δεν έχετε κάνει καμία από τις δραστηριότητες, κερδίζετε 0 πόντους στον πίνακα ενεργού τρόπου ζωής.

Συμβουλή ή μήνυμα για το σπίτι:

Μπορούμε να είμαστε πιο δραστήριοι κάνοντας μαθήματα αθλητισμού και παιχνίδια στο σχολείο