

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ  
«ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ: ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ-  
ΝΕΥΡΙΚΗ ΑΝΟΡΕΞΙΑ»

1<sup>ο</sup> ΕΠΑΛ ΜΕΓΑΡΩΝ

Σχολικό έτος: 2009-2010



Παιδαγωγική ομάδα:

Υπεύθυνες καθηγήτριες:

Γκιζελή Κωνσταντίνα  
Τσίγκρη Σωτηρία

Μαθητική ομάδα:

Δήμογλη Καλλιόπη  
Μπούκη-Μπούτση Μαρία  
Παναγούλια Κωνσταντίνα  
Πέγκου Σοφία  
Σούμπαση Αλεξάνδρα  
Σούμπαση Μαργαρίτα  
Στεφάνου Ιωάννα  
Στρατούρη Αγγελική  
Τρόκσι Μπλερίνα  
Τσολιάκου Καλλιόπη  
Τσολιάκου Μαρία  
Βαρελά Ελένη  
Δαφνομήλη Αντωνία  
Διπλάρα Ελευθερία

Ζουρνά Λουίζα-Αικατερίνη  
Κοντοπούλου Μαρία  
Μόρφα Ελευθερία  
Ντάλα Κωνσταντίνα  
Παπάζογλου Αγορίτσα-Μαρία  
Ρεμούνδου Μαρία  
Τοπάλη Γεωργία

Το θέμα επιλέχθηκε με κύριο κριτήριο τον έντονο προβληματισμό των μαθητών σχετικά τόσο με θέματα διατροφής, όσο και με την εξωτερική εμφάνιση και τα πρότυπα που προβάλλονται και αφορούν την εικόνα του σώματος.

Κρίθηκε σκόπιμη η προσπάθεια για ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των μαθητών σε ό,τι αφορά τη σωστή διατροφή και τη σημασία της για την υγεία, τα φυσιολογικά όρια των δεικτών σωματικού βάρους, τις αιτίες που οδηγούν σε διαταραχές διατροφής και τις επιπτώσεις των διαταραχών αυτών στην υγεία.

Το θέμα θεωρήθηκε ιδιαίτερα επίκαιρο και ενδιαφέρον καθώς τόσο η παχυσαρκία, όσο και η νευρική ανορεξία, παρόλο που - φαινομενικά τουλάχιστον - αποτελούν αντίθετες διαταραχές, σημειώνουν αύξηση τα τελευταία χρόνια με τραγικές συνέπειες.

Οι μαθητές χωρίστηκαν σε υποομάδες και αναζήτησαν πληροφορίες και φωτογραφικό υλικό σε βιβλιογραφία, έντυπο και ηλεκτρονικό τύπο.

Μόλις ολοκλήρωσαν την έρευνά τους, η κάθε υποομάδα παρουσίασε τις πληροφορίες που συνέλλεξε στα υπόλοιπα μέλη της ομάδας, απαντώντας σε ερωτήματα που προέκυπταν κατά την παρουσίαση.

Ιδιαίτερα προσέλκυσαν το ενδιαφέρον των μαθητών ενδεικτικές φωτογραφίες που αφορούσαν και τις δύο διαταραχές καθώς και η παρουσίαση πραγματικών μαρτυριών ατόμων που έπασχαν τόσο από παχυσαρκία, όσο και από νευρική ανορεξία.

Έγινε σύνταξη ερωτηματολογίου, το οποίο δόθηκε για απάντηση σε συμμαθητές και φίλους των μελών της ομάδας και στη συνέχεια αναλύθηκαν τα αποτελέσματα που προέκυψαν.

Οι μαθητές έφτιαξαν σχετικά κολλάζ.

Οι μαθητές παρουσίασαν μια σύνοψη της εργασίας τους σε ομάδα συμμαθητών τους, απαντώντας παράλληλα σε ερωτήματά τους που είχαν συγκεντρώσει ανώνυμα από πριν. Η παρουσίαση έγινε με τη μορφή «παιχνιδιού», κατά το οποίο οι μαθητές της ομάδας υποδύονταν δημοσιογράφους ζωντανής εκπομπής (τύπου «rpanel»), ενώ οι συμμαθητές τους υποδύονταν το αντίστοιχο κοινό.

Μέσα από την εργασία τους σε ομάδες, οι μαθητές ανέπτυξαν πνεύμα συνεργασίας και ομαδικότητας και γνώρισαν τις αιτίες αλλά και τις συνέπειες των δύο αυτών διατροφικών διαταραχών. Μέσα από την έρευνά τους βρήκαν τρόπους πρώιμης διάγνωσης των διαταραχών, ώστε να μπορεί να γίνει έγκαιρη παρέμβαση σε περίπτωση εκδήλωσής τους και κατανόησαν την αξία της ισορροπημένης και υγιεινής διατροφής.



## ΑΝΟΡΞΙΑ Η ΑΝΟΡΞΙΑ

**Τι είναι η Ανορξια?**  
 Η Ανορξια είναι μια κατάσταση στην οποία το σώμα δεν μπορεί να απορροφήσει σωστά τα θρεπτικά συστατικά από το φαγητό που καταναλώνει.



Η ανορξια μπορεί να οφείλεται σε διάφορα αίτια, όπως σε ψυχολογικά προβλήματα, σε ασθένειες του πεπτικού συστήματος ή σε γενετικές αιτίες.



**Πώς διαγιγνώσκεται η Ανορξια?**  
 Η διάγνωση γίνεται με βάση τα συμπτώματα, την ιστορία της νόσου και με τη βοήθεια εξετάσεων αίματος και κοπράνων.



Η Ανορξια μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρά προβλήματα υγείας, όπως σε απώλεια βάρους, σε αδυναμία κίνησης και σε καρδιακά προβλήματα.

Η Ανορξια μπορεί να αντιμετωπιστεί με τη βοήθεια ψυχολογικής υποστήριξης, διατροφικών συμβουλών και φαρμάκων.

**Πώς αντιμετωπίζεται η Ανορξια;**  
 Η θεραπεία της Ανορξιας περιλαμβάνει την αντιμετώπιση των αιτιών, την ενίσχυση της διατροφής και την ψυχολογική βοήθεια.



**Πώς είναι η Ανορξια?**  
 Η Ανορξια είναι μια κατάσταση στην οποία το σώμα δεν μπορεί να απορροφήσει σωστά τα θρεπτικά συστατικά από το φαγητό που καταναλώνει.



Η Ανορξια μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρά προβλήματα υγείας, όπως σε απώλεια βάρους, σε αδυναμία κίνησης και σε καρδιακά προβλήματα.



Η Ανορξια μπορεί να αντιμετωπιστεί με τη βοήθεια ψυχολογικής υποστήριξης, διατροφικών συμβουλών και φαρμάκων.

**Τι είναι η Παχυσαρκία?**  
 Η Παχυσαρκία είναι μια κατάσταση στην οποία υπάρχει υπερβολική συσσώρευση λίπους στο σώμα.



## ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Η Παχυσαρκία μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρά προβλήματα υγείας, όπως σε καρδιακά προβλήματα, σε διαβήτη και σε αρθροπάθεια.



Η Παχυσαρκία μπορεί να αντιμετωπιστεί με τη βοήθεια διατροφικών συμβουλών, άσκησης και φαρμάκων.



Η Παχυσαρκία μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρά προβλήματα υγείας, όπως σε καρδιακά προβλήματα, σε διαβήτη και σε αρθροπάθεια.



**Ποια είναι τα αίτια της Παχυσαρκίας?**  
 Η Παχυσαρκία μπορεί να οφείλεται σε διάφορα αίτια, όπως σε υπερκατανάλωση φαγητού, σε καθιστική ζωή και σε γενετικές αιτίες.



Η Παχυσαρκία μπορεί να αντιμετωπιστεί με τη βοήθεια διατροφικών συμβουλών, άσκησης και φαρμάκων.



Η Παχυσαρκία μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρά προβλήματα υγείας, όπως σε καρδιακά προβλήματα, σε διαβήτη και σε αρθροπάθεια.



Η Παχυσαρκία μπορεί να αντιμετωπιστεί με τη βοήθεια διατροφικών συμβουλών, άσκησης και φαρμάκων.

