### ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΗ ΕΚΘΕΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΥΖΗΝ

1. **ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ-ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ**

### 1.1 ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ

Η αξιολόγηση της σωματικής διάπλασης των παιδιών θα γίνει με τη διεξαγωγή 3 μετρήσεων:

1. ΥΨΟΣ
2. ΒΑΡΟΣ
3. ****ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΜΕΣΗΣ

Ο απαιτούμενος εξοπλισμός για τις μετρήσεις είναι:

* Μετροταινία
* Χαρτοταινία
* Χάρακας
* Ζυγαριά

Ακολουθεί αναλυτική περιγραφή του τρόπου διεξαγωγής των δοκιμασιών.

**ΜΕΤΡΗΣΗ 1η - Ύψος**

Απαραίτητος εξοπλισμός:

1. Μετροταινία
2. Χαρτοταινία
3. Χάρακας

**Περιγραφή:** Ο εξεταστής στερεώνει την μετροταινία στον τοίχο, με την ένδειξη μηδέν (0) να ακουμπάει στο πάτωμα. Στη συνέχεια, ζητάει από το παιδί να βγάλει τα παπούτσια του και να σταθεί μπροστά από την μετροταινία με τα πόδια κλειστά, το κορμί τεντωμένο, την πλάτη να ακουμπά στον τοίχο και το κεφάλι σε ευθεία γραμμή (βλ. σχήμα). Στη συνέχεια, ο εξεταστής εφαρμόζει το χάρακα πάνω στο κεφάλι του παιδιού με τέτοιο τρόπο έτσι ώστε ο χάρακας να είναι παράλληλος με το πάτωμα. Η ένδειξη στη στο σημείο που η μετροταινία ακουμπά το χάρακα είναι το ύψος του παιδιού.

**Καταγραφή:** Η ένδειξη στη μετροταινία του ύψους του παιδιού καταγράφεται σε μέτρα, με ακρίβεια εκατοστού. Για παράδειγμα, αν η ένδειξη της μετροταινίας είναι 153, ο εξεταστής καταγράφει 1,53 μέτρα.

**ΜΕΤΡΗΣΗ 2η - Βάρος**

Απαραίτητος εξοπλισμός: Ζυγαριά

**Περιγραφή:** Ο εξεταστής ζητάει από το παιδί να βγάλει τα παπούτσια του και «βαριά» ρούχα (πχ. μπουφάν). Στη συνέχεια, ο εξεταστής ανεβάζει το παιδί στη ζυγαριά και καταγράφει την ένδειξη.

**Καταγραφή**: Η ένδειξη στη ζυγαριά καταγράφεται σε κιλά, με ακρίβεια 100 γραμμαρίων, για παράδειγμα 45,3 κιλά.

**ΜΕΤΡΗΣΗ 3η - Περίμετρος μέσης**

Απαραίτητος εξοπλισμός: Μετροταινία

**Περιγραφή:** Ο εξεταστής ζητάει από το παιδί να σταθεί όρθιο με τα πόδια ενωμένα και τα χέρια στο πλάι. Στη συνέχεια, ο εξεταστής εφαρμόζει την μετροταινία στο επίπεδο του ομφαλού.



Κατά τη μέτρηση, ο εξεταστής θα πρέπει να προσέξει η μετροταινία να είναι σε παράλληλο επίπεδο με το δάπεδο και να μην είναι πολύ σφιχτή (Σημείωση: η μέτρηση μπορεί να γίνει πάνω από το φανελάκι).

**Καταγραφή**: Η ένδειξη της μετροταινίας καταγράφεται σε εκατοστά με ακρίβεια ενός δεκαδικού ψηφίου, για παράδειγμα 56,8 εκατοστά.

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Για την σωστή αξιολόγηση της ανάπτυξης του παιδιού είναι απαραίτητη η καταγραφή της ημερομηνίας που έγιναν οι μετρήσεις.

### 1.2 ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ[[1]](#footnote-1)

##### Η φυσική κατάσταση κατά την παιδική ηλικία αλλά και την εφηβεία αποτελεί ισχυρό δείκτη της σκελετικής, μεταβολικής και καρδιαγγειακής υγείας τόσο στα παιδικά χρόνια όσο και στην ενηλικίωση.

##### Η φυσική κατάσταση δεν αποτελεί ξεχωριστό γνώρισμα, αλλά είναι ένας συνδυασμός ικανοτήτων: αεροβικής κατάστασης, ταχύτητας, δύναμης, ευκινησίας, και ευκαμψίας. Όλες αυτές οι ικανότητες συνδυαστικά καθορίζουν τη δυνατότητα ενός ατόμου να φέρει εις πέρας όλων των ειδών τις σωματικές δραστηριότητες.

Συνεπώς, η αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης των παιδιών είναι πολύ σημαντική για τη διατήρηση της υγείας τους, αλλά και της φυσιολογικής τους ανάπτυξης.

**Δοκιμασίες φυσικής κατάστασης**

Οι αθλητικές δοκιμασίες που θα γίνουν για την εκτίμηση της φυσικής κατάστασης παιδιών και εφήβων είναι **πέντε**, όπως αναφέρονται παρακάτω:

1) ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΟ ΤΕΣΤ ΑΝΤΟΧΗΣ 20 Μ (Καρδιοαναπνευστική αντοχή)

2) ΆΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ ΧΩΡΙΣ ΦΟΡΑ (Μυϊκή ισχύς)

3) ΑΝΑΔΙΠΛΩΣΕΙΣ ΣΕ 30 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ (Μυϊκή αντοχή)

4) ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΟ ΤΕΣΤ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ 10Χ5Μ (Ταχύτητα)

5) ΔΙΠΛΩΣΗ ΑΠΟ ΚΑΘΙΣΤΗ ΘΕΣΗ ΜΕ ΤΕΝΤΩΜΕΝΑ ΓΟΝΑΤΑ (Ευκαμψία)

**Σημείωση**: Στην Α΄ Δημοτικού δεν διενεργήθηκε το παλίνδρομο τεστ αντοχής 20μ.

Τα όργανα-υλικά που θα χρειαστούν (συνολικά) για τις μετρήσεις είναι :

* Μετροταινία
* Χρονόμετρο
* Στρώματα
* Κώνοι (ή εναλλακτικά άλλα εμφανή σημάδια)
* Κιμωλία
* CD με πρωτόκολλο παλίνδρομου
* CD player

Ακολουθεί αναλυτική περιγραφή του τρόπου διεξαγωγής των δοκιμασιών.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Πριν την έναρξη των τεστ πρέπει να προηγηθεί η κατάλληλη προθέρμανση

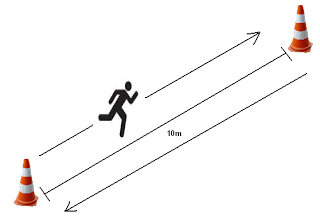
**ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 1η- Παλίνδρομο τρέξιμο αντοχής 20 μέτρων**

Απαραίτητος εξοπλισμός:

1. Κάποιος «ανοικτός» χώρος για να χαραχθεί ο διάδρομος των 20 μέτρων (πχ. προαύλιο ή κλειστό γυμναστήριο)
2. Μετροταινία
3. CD player και CD με το αρχείο το οποίο περιέχει το πρωτόκολλο διεξαγωγής της δοκιμασίας (βλ. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ)
4. Χρονόμετρο

**Περιγραφή:** Πριν τη διεξαγωγή της δοκιμασίας, ο εξεταστής μελετάει το παρακάτω σχήμα το οποίο περιγράφει το πρωτόκολλο της δοκιμασίας.

Ο εξεταστής επιλέγει το χώρο διεξαγωγής του τεστ (πχ. προαύλιο ή γυμναστήριο) λαμβάνοντας υπόψη ότι θα πρέπει να υπάρχει τουλάχιστον ένα μέτρο περιθώριο και στις δύο άκρες του διαδρόμου, από τυχόν τοίχο ή πεζούλι ή οποιοδήποτε άλλο εμπόδιο. Όσο πιο ευρύχωρος είναι ο χώρος που χρησιμοποιείται, τόσο πιο πολλά άτομα μπορούν να εξεταστούν ταυτόχρονα.



Η «χάραξη» των Γραμμών 1 και 2 του σχήματος γίνεται μετρώντας μια απόσταση ίση με 20 μέτρα και με τέτοιο τρόπο, έτσι ώστε να είναι ευδιάκριτες από τα παιδιά (πχ. με κώνους).

Ο ελάχιστος χώρος που απαιτείται για κάθε παιδί είναι τουλάχιστον ένα μέτρο και άρα ο αριθμός των παιδιών που θα συμμετέχει κάθε φορά στη δοκιμασία εξαρτάται από το διαθέσιμο χώρο. Για παράδειγμα, αν ο διαθέσιμος χώρος είναι 10 μέτρα, στη δοκιμασία μπορούν να συμμετέχουν κάθε φορά 10 παιδιά, αν είναι 12 μέτρα, 12 παιδιά κοκ.

Ο εξεταστής αντιγράφει σε ένα CD το αρχείο «Παλίνδρομο τεστ». Αφού, ο εξεταστής ελέγξει ότι ο ήχος ακούγεται καθαρά, τοποθετεί τα παιδιά σε μια σειρά, πίσω ακριβώς από τη Γραμμή 1 και τους εξηγεί τη δοκιμασία.

Σε αυτή τη δοκιμασία, τα παιδιά τρέχουν με επιστροφή (μπρος-πίσω) ανάμεσα στις δύο γραμμές. Ο ρυθμός του τρεξίματος δίνεται από το αρχείο που αντιγράφηκε στο CD, μέσω ενός CD player, που εκπέμπει χαρακτηριστικούς ήχους (μπιπ) σε τακτά χρονικά διαστήματα.

Στην αρχή, τα παιδιά θα πρέπει να περπατάνε και στη συνέχεια να τρέχουν με έναν ρυθμό έτσι ώστε, κάθε φορά που θα ακούγεται ο χαρακτηριστικός ήχος από το κασετόφωνο να βρίσκονται στη μία ή την άλλη άκρη του διαδρόμου των 20 μέτρων. Τα παιδιά θα πρέπει να ακολουθήσουν το ρυθμό τρεξίματος για όσο μεγαλύτερο χρονικό διάστημα μπορούν. Θα πρέπει να σταματήσουν όταν δεν θα μπορούν πλέον να ακολουθήσουν το ρυθμό ή όταν αισθανθούν ότι δεν μπορούν να συμπληρώσουν το διάστημα των 20 μέτρων στον προκαθορισμένο χρόνο.

**Βαθμολογία:** Ο αριθμός που θα ανακοινωθεί από το κασετόφωνο τη στιγμή που θα σταματήσει το κάθε παιδί είναι η βαθμολογία η οποία και καταγράφεται (πχ. αν τη στιγμή που σταματήσει το παιδί έχει ακουστεί από το κασετόφωνο ο αριθμός 35, τότε η βαθμολογία που σημειώνει ο εξεταστής είναι το 35).

**ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 2η – Άλμα σε μήκος χωρίς φορά**

Απαραίτητος εξοπλισμός:

1. Μια αντιολισθητική επιφάνεια (π.χ. χώμα ή δύο ενωμένα στρώματα ή σκάμμα)
2. Κιμωλία
3. Μετροταινία

Περιγραφή: Στο προαύλιο ή στο γυμναστήριο, ο εξεταστής «χαράζει» μια γραμμή, η οποία θα αντιστοιχεί στη γραμμή εκκίνησης. Το παιδί στέκεται με τα πόδια ανοικτά σε κανονική απόσταση (άνοιγμα των ώμων), με τα δάχτυλα των ποδιών μόλις πίσω από τη γραμμή που έχουμε χαράξει. Με λυγισμένα γόνατα αιωρεί και τα δύο χέρια, σπρώχνει με δύναμη και πηδάει όσο πιο μακριά μπορεί (βλ. εικόνα). Η προσπάθεια είναι να προσγειωθεί με τα δύο πόδια και να σταθεί όρθιο.



Η επίδοση του εξεταζόμενου είναι η απόσταση από τη γραμμή εκκίνησης, μέχρι το πίσω μέρος των υποδημάτων του. Η δοκιμασία γίνεται δύο φορές και σημειώνουμε την καλύτερη από τις δύο προσπάθειες μετρημένη σε εκατοστά (cm).

**Βαθμολογία:** Η απόσταση από την γραμμή εκκίνησης μέχρι το πίσω μέρος από τα υποδήματα του μαθητή σε εκατοστά. Για παράδειγμα, ένα άλμα 1 μέτρο και 20 εκατοστά βαθμολογείται με 120 εκατοστά.

**ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 3η – Αναδιπλώσεις σε 30 δευτερόλεπτα**

Απαραίτητος εξοπλισμός:

1. Ένα ή δύο στρώματα
2. Χρονόμετρο
3. Ένας βοηθός (πχ. συμμαθητής)

Περιγραφή: Ο εξεταστής ζητάει από το παιδί να ξαπλώσει στο στρώμα με λυγισμένα τα γόνατα και τα χέρια σταυρωμένα στο στήθος. Ο βοηθός ακινητοποιεί τις φτέρνες του μαθητή στο στρώμα πατώντας πάνω στα πόδια του (όπως στην παρακάτω εικόνα).



Ο εξεταστής, ζητάει από το παιδί να κάνει μια δοκιμαστική αναδίπλωση και του εξηγεί ότι πρόκειται να μετρήσει τον αριθμό των αναδιπλώσεων που θα κάνει για μισό λεπτό (30’’). Η δοκιμασία ξεκινάει όταν τεθεί σε λειτουργία το χρονόμετρο και ο εξεταστής καταγράφει τον αριθμό των αναδιπλώσεων που έγιναν στο χρονικό διάστημά των 30’’.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το τεστ μπορεί να διεξαχθεί ταυτόχρονα σε πολλούς μαθητές

**Βαθμολογία:** Ο συνολικός αριθμός των σωστών αναδιπλώσεων που πραγματοποιήθηκαν στο χρονικό διάστημά των 30’’.

**ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 4η – Παλίνδρομο τεστ ταχύτητας 10Χ5 μέτρα**

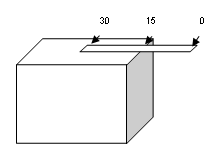
Απαραίτητος εξοπλισμός:

1. Χρονόμετρο
2. Μετροταινία
3. Κιμωλία ή αυτοκόλλητες ταινίες
4. Κώνοι (ή εναλλακτικά άλλα εμφανή σημάδια).

Περιγραφή: Στο προαύλιο ή το γυμναστήριο, ο εξεταστής «χαράζει» 2 γραμμές οι οποίες πρέπει να απέχουν μεταξύ τους 5 μέτρα. Στη συνέχεια, τα παιδιά στέκονται πίσω από τη μια γραμμή και ο εξεταστής τους εξηγεί τη διαδικασία. Με το σήμα εκκίνησης, τα παιδιά θα πρέπει να τρέξουν και να επιστρέψουν παλινδρομικά μεταξύ των 2 γραμμών, με όσο το δυνατό μεγαλύτερη ταχύτητα. Οι συνολικές διαδρομές που πρέπει να τρέξουν είναι 10, δηλαδή να πάνε και να έρθουν 5 φορές (γύροι).

****

**Βαθμολογία:** Ο χρόνος που χρειάστηκε για να συμπληρωθούν και οι 5 γύροι σε δευτερόλεπτα και δέκατα του δευτερολέπτου. Για παράδειγμα, τα 5 δευτερόλεπτα και 6 δέκατα του δευτερολέπτου καταγράφονται ως 5,6.



**ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ 5η –Δίπλωση από εδραία θέση**

Απαραίτητος εξοπλισμός:

1. Ένα κιβώτιο (με ύψος περίπου 30 cm) ή ένας ανεστραμμένος πάγκος
2. Χάρακας με ένδειξη ίση ή μεγαλύτερη των 30 εκατοστών

**Περιγραφή:** Ο εξεταστής ζητάει από το παιδί να καθίσει στην εδραία θέση με τα γόνατα τεντωμένα, έτσι ώστε τα πέλματά του να ακουμπήσουν στο κιβώτιο ή τη ράχη του ανεστραμμένου πάγκου.

Στην άκρη του πάγκου ή του κιβωτίου υπάρχει στερεωμένος ένας χάρακας (ή εναλλακτικά μπορεί να τον κρατάει ένας βοηθός) διαβαθμισμένος σε εκατοστά. Ο χάρακας τοποθετείται με τέτοιο τρόπο στο πάγκο ή το κιβώτιο, ώστε η ένδειξη «15» του χάρακα να βρίσκεται στο σημείο που εφάπτονται τα πέλματα του παιδιού και με την ένδειξη «0» προς το σώμα του παιδιού (βλ. διπλανό σχήμα).

Ο εξεταστής ζητάει από το μαθητή να διπλώσει τον κορμό του προς τα εμπρός με τα χέρια τελείως τεντωμένα, όσο μπορεί περισσότερο, διατηρώντας τα γόνατα τεντωμένα (βλ. εικόνα). Ο μαθητής δεν πρέπει να κάνει ταλαντεύσεις (η έκταση να είναι αργή και προοδευτική) και θα πρέπει να μείνει ακίνητος τουλάχιστον δυο (2) δευτερόλεπτα στην πιο τεταμένη θέση, ώστε να διαβαστεί σωστά η επίδοση. Η δοκιμασία θα επαναληφθεί δυο (2) φορές μετά από σύντομο διάστημα ανάπαυσης και ο εξεταστής καταγράφει την καλύτερη από τις δύο.

Σημείωση: Αν τα δάχτυλα και των δυο χεριών δεν φτάνουν στο ίδιο σημείο, τότε καταγράφεται η ένδειξη του χάρακα που βρίσκεται στη μέση απόσταση των δυο άκρων.



**Βαθμολογία:** Η ένδειξη σε εκατοστά (cm) του χάρακα στο σημείο που φτάνουν οι άκρες των δακτύλων του παιδιού μετά την δίπλωση. Για παράδειγμα, όταν οι άκρες των δακτύλων του παιδιού φτάνουν τα δάχτυλα των ποδιών, η βαθμολογία είναι ίση με 15.

* 1. **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΥΝΗΕΘΕΙΩΝ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ**

Στο πλαίσιο του προγράμματος ΕΥΖΗΝ, διαμορφώθηκε ειδικό ερωτηματολόγιο για την αποτίμηση των συνηθειών της διατροφής και της σωματικής δραστηριότητας. Το ερωτηματολόγιο της διατροφής βασίστηκε στον έγκυρο διεθνή διατροφικό δείκτη KIDMED[[2]](#footnote-2).

Συγκεκριμένα οι ερωτήσεις και η κωδικοποίηση τους παρουσιάζονται στη συνέχεια:

1. Παραλείπεις το πρωινό γεύμα.

ΟΧΙ ΝΑΙ

1. Στο πρωινό, τρως κάποιο γαλακτοκομικό προϊόν (πχ. γάλα, γιαούρτι κλπ.);

ΟΧΙ ΝΑΙ

1. Στο πρωινό, τρως αλμυρά ή γλυκά αρτοσκευάσματα του εμπορίου (τσουρέκι, τυρόπιτα, κρουασάν κλπ.);

ΟΧΙ ΝΑΙ

1. Στο πρωινό, τρως δημητριακά ή τρόφιμα που ανήκουν στην ομάδα ψωμιού και δημητριακών (πχ. ψωμί);

ΟΧΙ ΝΑΙ

1. Τρως ένα φρούτο ή πίνεις ένα ποτήρι φυσικό χυμό κάθε μέρα;

ΟΧΙ ΝΑΙ

1. Τρως ένα δεύτερο φρούτο κάθε μέρα;

ΟΧΙ ΝΑΙ

1. Τρως ωμά ή βραστά λαχανικά μια φορά την ημέρα;

ΟΧΙ ΝΑΙ

1. Τρως ωμά ή βραστά λαχανικά περισσότερό από μια φορά την ημέρα;

ΟΧΙ ΝΑΙ

1. Τρως συχνά ψάρι (τουλάχιστον 2-3 φορές/εβδομάδα);

ΟΧΙ ΝΑΙ

1. Τρως περισσότερο από μια φορά την εβδομάδα φαγητά τύπου φαστ φουντ;

ΟΧΙ ΝΑΙ

1. Τρως όσπρια περισσότερο από μια φορά την εβδομάδα;

ΟΧΙ ΝΑΙ

1. Τρως ζυμαρικά ή ρύζι σχεδόν κάθε μέρα (5 ή περισσότερες φορές την εβδομάδα);

ΟΧΙ ΝΑΙ

1. Τρως συχνά ξηρούς καρπούς (τουλάχιστον 2-3 φορές /εβδομάδα);

ΟΧΙ ΝΑΙ

1. Χρησιμοποιείτε ελαιόλαδο στο σπίτι (στη σαλάτα ή στο φαγητό);

ΟΧΙ ΝΑΙ

1. Τρως 2-3γαλακτοκομικά προϊόντα κάθε μέρα(πχ. γάλα, γιαούρτι ή τυρί);

ΟΧΙ ΝΑΙ

1. Τρως γλυκά, σοκολάτες και καραμέλες αρκετές φορές κάθε μέρα;

ΟΧΙ ΝΑΙ

1. Πόσες ώρες **κοιμάσαι τις καθημερινές**; \_\_\_
2. Πόσες ώρες **κοιμάσαι τα σαββατοκύριακα**; \_\_\_\_
3. Πόσες ημέρες την εβδομάδα συμμετέχεις σε κάποια **οργανωμένη αθλητική δραστηριότητα εκτός σχολείου**; \_\_\_\_
4. Πόσο **χρόνο την ημέρα περίπου διαρκεί** η συμμετοχή σου σε αυτές τις αθλητικές δραστηριότητες;

30 λεπτά

1 ώρα

1,5 ώρα

2 ώρες

2,5 ώρες

3 ώρες

1. Πόσο **χρόνο την ημέρα** κατά τη διάρκεια της συμμετοχής σου στις παραπάνω αθλητικές δραστηριότητες **αισθάνεσαι λαχανιασμένος;**

30 λεπτά

1 ώρα

1,5 ώρα

2 ώρες

2,5 ώρες

3 ώρες

1. Τα απογεύματα, τις καθημερινές, πόσες ημέρες παίζεις **εκτός σπιτιού μόνος σου ή με τους φίλους σου;**

Ποτέ

1-2 ημέρες

3-4 ημέρες

Κάθε μέρα

1. Τα σαββατοκύριακα πόσες ημέρες παίζεις **εκτός σπιτιού μόνος σου ή με τους φίλους σου;**

Ποτέ

Μια ημέρα από τις δύο

Και τις δύο

1. Όταν παίζεις εκτός σπιτιού, **πόσο χρόνο την ημέρα** περίπου, διαρκεί το παιχνίδι;

30 λεπτά

1 ώρα

1,5 ώρα

2 ώρες

2,5 ώρες

3 ώρες

1. Τις ημέρες του σχολείου, πόσες ημέρες βλέπεις **τηλεόραση ή DVD, παίζεις με τον ηλ. υπολογιστή ή Videogames;**

Ποτέ

1-2 ημέρες

3-4 ημέρες

Κάθε μέρα

1. Το σαββατοκύριακο, πόσες ημέρες **βλέπεις τηλεόραση ή DVD, παίζεις με τον ηλ. υπολογιστή ή Videogames**

Ποτέ

Μια ημέρα από τις δύο

Και τις δύο

1. Πόσο χρόνο την ημέρα περίπου, **βλέπεις τηλεόραση ή DVD, παίζεις με τον ηλ. υπολογιστή ή Videogames;**

30 λεπτά

1 ώρα

1,5 ώρα

2 ώρες

2,5 ώρες

3 ώρες

4 ώρες

Περισσότερες από 4 ώρες

**2. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ**

* 1. **Εκτίμηση Σωματικής Διάπλασης**

**Βήμα 1ο :**Υπολογισμός ΒΜΙ από το Ύψος και το Βάρος σύμφωνα με τον τύπο

ΒΜΙ= Βάρος (kg)/ Ύψος 2 (m)

**Βήμα 2ο:** Υπολογισμός ηλικίας παιδιού από τις μεταβλητές «Ημερομηνία μέτρησης» και «Ημερομηνία γέννησης».

**Βήμα 3ο :** Εύρεση της τιμής-όριο του ΒΜΙ για το υπέρβαρο, ανάλογα με την ηλικία και του φύλο του παιδιού (βλ. πίνακα επισυναπτόμενο αρχείο). Υπολογισμός του % υπέρβαρου, σύμφωνα με το παρακάτω παράδειγμα:

ΒΜΙ παιδιού=22,5 kg/m2 , Ηλικία παιδιού= 8,5 ετών, Φύλο παιδιού= Αγόρι.

Από τους πίνακες η τιμή-όριο αναφοράς του ΒΜΙ για το υπέρβαρο είναι ίση με 18,76, άρα το % υπέρβαρο είναι ίσο με 20%

Αντίστοιχα, γίνεται και ο υπολογισμός του % λιποβαρούς (χρησιμοποιώντας τη μεσαία στήλη (για ΒΜΙ=17) από τον επισυναπτόμενο πίνακα).

**Βήμα 4ο :** Κατάταξη του παιδιού σε 4 κατηγορίες σωματικής διάπλασης, ως εξής:

* **IFBMI≤ όριο λιποβαρούς** για ηλικία και φύλο,**THENBMIcat=1**και υπολογισμός % με βάση **το όριο λιποβαρούς\***
* **IF ΒΜΙ < όριο υπέρβαρου andBMI> όριο λιποβαρούς** για ηλικία και φύλο,**THENBMIcat=2, χωρίς υπολογισμό %**
* **IFBMI ≥ όριο υπέρβαρου andBMI< όριο παχύσαρκου** για ηλικία και φύλο, **THENBMIcat=3** και υπολογισμός % με βάση **το όριο υπέρβαρου**
* **IFBMI ≥ όριο παχύσαρκου**, **THENBMIcat=4** και υπολογισμός % με βάση **το όριο υπέρβαρου**.
* ΙFBMI=0, ΤΗΕΝ ΒΜΙcat= 9, ελλιπή στοιχεία

**Βήμα 5ο :**Βάλτε κείμενο ανάλογα με την τιμή στη μεταβλητή **«BMIcat»,** σύμφωνα με τα παρακάτω :

**⇨ «Σύμφωνα με τα διεθνή κριτήρια, η σωματική διάπλαση του παιδιού σας είναι:**

* IF**ΒΜΙcat** = 1 THEN“\_\_% **ΧΑΜΗΛΟΤΕΡΗ** από την επιθυμητή.”
* IF**ΒΜΙcat** = 2 THEN “**ΕΝΤΟΣ ΤΩΝ ΕΠΙΘΥΜΗΤΩΝ ΟΡΙΩΝ.”**
* IF**ΒΜΙcat** = 3 THEN “\_\_**% ΥΨΗΛΟΤΕΡΗ**από την επιθυμητή.”
* IF**ΒΜΙcat** = 4 THEN**“\_\_% ΥΨΗΛΟΤΕΡΗ** από την επιθυμητή.”
* IF**ΒΜΙcat** = 9 THEN“**«ΜΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΙΜΗ»** γιατί δεν συμπληρώθηκαν επαρκώς τα δεδομένα για την αξιολόγησή της.”

**\* Η εμφάνιση του % να είναι ακέραιος αριθμός χωρίς δεκαδικά ψηφία.**

Βάλτε κείμενο ανάλογα με την τιμή στη μεταβλητή **«ΒΜΙcat»,** σύμφωνα με τα παρακάτω:

IF**ΒΜΙcat** = 1 THEN “Το βάρος και το ύψος των παιδιών καθορίζονται σεμεγάλο βαθμό από γενετικούς παράγοντες. Αν το παιδί σας είναι υγιές, δεν θαπρέπει να σας ανησυχεί το γεγονός ότι το βάρος του είναι χαμηλότερο από τοεπιθυμητό. Για πληρέστερη εκτίμηση του ρυθμού ανάπτυξής του, συμβουλευτείτετον παιδίατρό σας. Προκειμένου το παιδί σας να έχει μία υγιή σωματική διάπλαση,θα πρέπει να ακολουθεί μια ισορροπημένη διατροφή και να έχει επαρκή σωματικήδραστηριότητα.”

IF**ΒΜΙcat** = 2 THEN “Προκειμένου το παιδί σας να διατηρηθεί σε αυτήτην κατηγορία θα πρέπει να έχει καθημερινά αρκετή σωματική δραστηριότητα,κατά προτίμηση με τη μορφή παιχνιδιούκαι η διατροφή του να χαρακτηρίζεται απόισορροπία, ποικιλία και μέτρο.”

IF**ΒΜΙcat** = 3 THEN “Προκειμένου να βελτιωθεί η σωματική διάπλασητου παιδιού σας θα πρέπει να τροποποιήσει κάποιες συνήθειές του, έτσι ώστε ναέχει καθημερινά αρκετή σωματική δραστηριότητα, κατά προτίμηση με τη μορφήπαιχνιδιού και η διατροφή του να χαρακτηρίζεται από ισορροπία, ποικιλία καιμέτρο.”

IF**ΒΜΙcat** = 4 THEN “Η σωματική διάπλαση του παιδιού σας είναι αρκετά υψηλότερη από την επιθυμητή και θα πρέπει να τροποποιήσετε άμεσα τις συνήθειες διατροφής και φυσικής δραστηριότητάς του, προκειμένου να τη βελτιώσετε. Καλό θα ήταν να συμβουλευτείτε και τον παιδίατρο σας.

IF**ΒΜΙcat** = 9 THEN “Παρόλα αυτά, μπορείτε με μια επίσκεψη στον παιδίατρό ή τον διαιτολόγο σας να μάθετε τον ΔΜΣ του παιδιού σας. Προκειμένου να διατηρηθεί ή να βελτιωθεί η σωματική διάπλασητου παιδιού σας θα πρέπει να διατηρήσει ή και να τροποποιήσει κάποιες συνήθειές του, έτσι ώστε ναέχει καθημερινά αρκετή σωματική δραστηριότητα, κατά προτίμηση με τη μορφήπαιχνιδιού και η διατροφή του να χαρακτηρίζεται από ισορροπία, ποικιλία καιμέτρο.”

* 1. **Αξιολόγηση διατροφής**

**Βήμα 1ο :** Υπολογισμός σκορ διατροφής προσθέτοντας τις αντίστοιχες ερωτήσεις από το ερωτηματολόγιο (εύρος ερωτηματολογίου= -4 έως 12) .

**Βήμα 2ο :** Κατάταξη σε κατηγορίες, ανάλογα με το σκορ ως εξής:

* **IF KIDMED≤ 3**, THEN KIDMEDcat= **1**
* **IF KIDMED>4 and KIDMED<7**, THEN KIDMEDcat= **2**
* **IF KIDMED≥ 8**, THEN KIDMEDcat= **3**
* **IF KIDMED= missing,** THEN KIDMEDcat=**9**

**Βήμα 3ο :** Βάλτε κείμενο ανάλογα με την τιμή στη μεταβλητή **«ΚIDMEDcat»,** σύμφωνα με τα παρακάτω :

**⇨«Οι διατροφικές συνήθειες που δήλωσε το παιδί σας, συγκρινόμενες με τις συστάσεις της Μεσογειακής διατροφής, χαρακτηρίζονται ως»**

* IF**ΚIDMEDcat** = 1 THEN«**ΜΗ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΕΣ»**
* IF**ΚIDMEDcat** = 2THEN«**ΣΧΕΤΙΚΑ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΕΣ»**
* IF**ΚIDMEDcat** = 3THEN«**ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΕΣ»**

IF**ΚIDMEDcat**= 9 THEN**«ΜΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΙΜΕΣ»**δεν συμπληρώθηκε επαρκώς το ερωτηματολόγιο αξιολόγησης διατροφής.

Βάλτε κείμενο ανάλογα με την τιμή στη μεταβλητή **«ΚIDMEDcat»,** σύμφωνα με τα παρακάτω :

IF**ΚIDMEDcat** = 1 THEN “Προκειμένου η διατροφή του παιδιού σας να βελτιωθεί, θα πρέπει να το βοηθήσετε να αλλάξει σταδιακά τις διατροφικές του συνήθειες έτσι ώστε: α) να τρώει πάντα πρωινό, β) να καταναλώνει τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφών, γ) να έχει επαρκή πρόσληψη φρούτων, λαχανικών& οσπρίων και δ) να περιορίσει την κατανάλωση γλυκών και φαγητών τύπου φαστφουντ.”

IF**ΚIDMEDcat** = 2 THEN “ Προκειμένου η διατροφή του παιδιού σας να βελτιωθεί, θα πρέπει να το βοηθήσετε να αλλάξει σταδιακά τις διατροφικές του συνήθειες έτσι ώστε: α) να τρώει πάντα πρωινό, β) να καταναλώνει τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφών, γ) να έχει επαρκή πρόσληψη φρούτων, λαχανικών& οσπρίων και δ) να περιορίσει την κατανάλωση γλυκών και φαγητών τύπου φαστφουντ.”

IF**ΚIDMEDcat** = 3 THEN “Προκειμένου η διατροφή του παιδιού σας να παραμείνει κοντά στις συστάσεις για Μεσογειακή διατροφή, θα πρέπει να το βοηθήσετε να διατηρήσει τις παρακάτω διατροφικές συνήθειες: α) καθημερινή λήψη πρωινού, β) κατανάλωσητροφίμων από όλες τις ομάδες τροφών, γ) επαρκή πρόσληψη φρούτων, λαχανικών& οσπρίων και δ) περιστασιακή κατανάλωση γλυκών και φαγητών τύπου φαστφουντ.”

IF**ΚΙDMEDcat** = 9 THEN “Προκειμένου η διατροφή του παιδιού σας να βελτιωθεί ή να παραμείνει κοντά στις συστάσεις για ισορροπημένη και πλήρη διατροφή, θα πρέπει να το βοηθήσετε να αλλάξει ή να διατηρήσει τις διατροφικές του συνήθειες, έτσι ώστε: α) να πραγματοποιεί 5 γεύματα την ημέρα (πρωινό, δεκατιανό, μεσημεριανό, απογευματινό και βραδινό), β) να καταναλώνει τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφών και γ) να έχει επαρκή πρόσληψη φρούτων και λαχανικών.”

* 1. **Αξιολόγηση φυσικής δραστηριότητας**

**Βήμα 1ο :** Υπολογισμός σκορ φυσικής δραστηριότητας σύμφωνα με τον ακόλουθο τύπο:

**1,5 +Ερώτηση 19 Χ Ερώτηση 21 + (Ερώτηση 22 + Ερώτηση 23) Χ Ερώτηση 24**

**Βήμα 2ο :** Κατάταξη σε κατηγορία φυσικής δραστηριότητας ως εξής:

* **IFActivity<7**, THENActivitycat=**1**
* **IF Activity≥7**, THEN Activitycat=**2**
* **IF Activity=missing**, THEN Activitycat=**9**

**Βήμα 3ο :**Βάλτε κείμενο ανάλογα με την τιμή στη μεταβλητή **«Αctivitycat»,** σύμφωνα με τα παρακάτω:

IF **Activitycat** = 1 THEN **«ΜΗΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΟ»**

IF**Activitycat**= 2 THEN**«ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΟ»**

IF**Activitycat** = 9 THEN**«ΜΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΙΜΟ»,** λόγω του ότι το δεν συμπληρώθηκε επαρκώς το ερωτηματολόγιο αξιολόγησης σωματικής δραστηριότητας.

Βάλτε κείμενο ανάλογα με την τιμή στη μεταβλητή **«Activitycat»,** σύμφωνα με τα παρακάτω

IF**Activitycat** = 1 THEN “Προκειμένου να βελτιωθεί το επίπεδο δραστηριότητας του παιδιού σας θα πρέπει να αφιερώνει τουλάχιστον 60 λεπτά την ημέρα σε δραστηριότητες μέτριας (πχ. το γρήγορο περπάτημα, τα πατίνια/skateboardή η βόλτα με το ποδήλατο) έως υψηλής έντασης (πχ. το κυνηγητό, το τρέξιμο ή κάποιο άθλημα όπως το ποδόσφαιρο ή το μπάσκετ). ”

IF**Activitycat** = 2 THEN “Προκειμένου να διατηρηθεί το επίπεδο δραστηριότητας του παιδιού σας θα πρέπει να αφιερώνει τουλάχιστον 60 λεπτά την ημέρα σε δραστηριότητες μέτριας (πχ. το γρήγορο περπάτημα, τα πατίνια/skateboardή η βόλτα με το ποδήλατο) έως υψηλής έντασης (πχ. το κυνηγητό, το τρέξιμο ή κάποιο άθλημα όπως το ποδόσφαιρο ή το μπάσκετ).

IF**Activitycat** = 9 THEN “Προκειμένου να φτάσει ή να διατηρηθεί το επίπεδο δραστηριότητας του παιδιού σας σε ικανοποιητικό επίπεδο, θα πρέπει να αφιερώνει τουλάχιστον 60 λεπτά την ημέρα σε δραστηριότητες όπως το παιχνίδι, το περπάτημα ή κάποιο άθλημα. Παράλληλα, θα πρέπει να μη διαθέτει συνολικά πάνω από 1 με 2 ώρες την ημέρα σε δραστηριότητες όπως η τηλεόραση, ο ηλεκτρονικός υπολογιστής ή τα ηλεκτρονικά παιχνίδια.“

* 1. **Αξιολόγηση χρόνου αφιερωμένου σε οθόνες**

**Βήμα 1ο:** Υπολογισμός σκορ χρόνου που αφιερώνεται σε οθόνες σύμφωνα με τον ακόλουθο τύπο:

**(Ερώτηση 25 + Ερώτηση 26) Χ Ερώτηση 27**

**Βήμα 2ο**: Κατάταξη σε κατηγορία χρόνου αφιερωμένου σε οθόνες ως εξής:

* **IFScreen<14**, THENScreencat=**1**
* **IF Screen≥14,** THEN Screencat=**2**
* **IF Screen=missing**, THEN Screencat=**9**

**Βήμα 3ο :**Βάλτε κείμενο ανάλογα με την τιμή στη μεταβλητή **«Screencat»,** σύμφωνα με τα παρακάτω:

**⇨«Σύμφωνα με τις διεθνείς συστάσεις, ο χρόνος που δήλωσε ότι αφιερώνει το παιδί σας μπροστά σε οθόνες (πχ. τηλεόραση ή Η/Υ)»**

IF**Screencat** = 1 THEN**«ΕΙΝΑΙΕΝΤΟΣΤΩΝΕΠΙΘΥΜΗΤΩΝΟΡΙΩΝ»**

IF**Screencat** = 2 THEN**«ΥΠΕΡΒΑΙΝΕΙΤΑΕΠΙΘΥΜΗΤΑΟΡΙΑ»**

IF**Screencat =** 9 THEN**«ΕΙΝΑΙ ΜΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΙΜΟΣ»** λόγω του ότι το δεν συμπληρώθηκε επαρκώς το ερωτηματολόγιο αξιολόγησης σωματικής δραστηριότητας.

Βάλτε κείμενο ανάλογα με την τιμή στη μεταβλητή **«Screencat»,** σύμφωνα με τα παρακάτω:

IF**Screencat** = 1 THEN “Προκειμένου να μειωθεί ο χρόνος που αφιερώνει το παιδί σας σε οθόνες, προσπαθήστε να αντικαταστήσετε το χρόνο αυτό με δραστηριότητες που απαιτούν κίνηση όπως το παιχνίδι, η βόλτα με το σκύλο ή το περπάτημα.

IF**Screencat** = 2 THEN “Προκειμένου ο χρόνος που αφιερώνει το παιδί σας σε οθόνες να παραμείνει εντός των επιθυμητών ορίων, φροντίστε να μη διαθέτει συνολικά πάνω από 1 με 2 ώρες την ημέρα σε δραστηριότητες όπως η τηλεόραση, ο ηλεκτρονικός υπολογιστής ή τα ηλεκτρονικά παιχνίδια.

IF**Screencat** = 9THEN “Προκειμένου ο χρόνος που αφιερώνει το παιδί σας σε οθόνες να είναι εντός των επιθυμητών ορίων, φροντίστε να μη διαθέτει συνολικά πάνω από 1 με 2 ώρες την ημέρα σε δραστηριότητες όπως η τηλεόραση, ο ηλεκτρονικός υπολογιστής ή τα ηλεκτρονικά παιχνίδια.

* 1. **Αξιολόγηση Φυσικής Κατάστασης**

**Βήμα 1ο :**Υπολογισμός των εκατοστημορίων στις δοκιμασίες φυσικής κατάστασης με τη χρήση των νορμών φυσικής κατάστασης και κατάταξη ως εξής :

* IF**“Fitness 1” ≤ 25οεκατοστημορίου**, ΤΗΕΝ “Fitness1cat”=**1**
* IF “**Fitness 1” >25οεκατοστημορίουand “Fitness 1” ≤50οεκατοστημορίου**THEN “Fitness1cat”=**2**
* IF “**Fitness 1” >50οεκατοστημορίου and “Fitness 1” <75οεκατοστημορίου**THEN “Fitness1cat”=**3**
* IF “**Fitness 1” ≥75οεκατοστημορίου**THEN “Fitness1cat”=**4**
* IF**“Fitness 1” =missing**THEN “Fitness1cat”=**9**

Βήμα 2ο:Βάλτε κείμενο ανάλογα με την τιμή στη μεταβλητή **«Fitnesscat1»,** σύμφωνα με τα παρακάτω

IF**“Fitnesscat”** = 1 THEN**«ΧΑΜΗΛΗ»**

IF**“Fitnesscat”** = 2 THEN**«ΜΕΤΡΙΑ»**

IF**“Fitnesscat”** = 3 THEN**«ΚΑΛΗ»**

IF**“Fitnesscat”** = 4THEN**«ΥΨΗΛΗ»**

IF**“Fitnesscat”** = 9THEN**«MH AΞΙΟΛΟΓΗΣΙΜΗ»**

1. Πηγές: EYROFIT (ΕΥΡΩΤΕΣΤ). Επιμέλεια Σάββας Τοκμακίδης. Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ, 1992.

   Exercise Testing and Prescription. David C. Nieman. Mc Graw Hill, 2007 (sixth edition).

   ACSM´s. Advanced Exercise Physiology. Lippincot Williams & Wilkins, 2006.

   ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΑ. Βασίλης Κλεισούρας. Εκδόσεις Συμμετρία, 1991.

   Αθλητικές Μετρήσεις Χ. Ν. Καμπίτσης. Εκδόσεις ΣΑΛΤΟ,1990. [↑](#footnote-ref-1)
2. Serra-Majem L, Ribas L, Ngo J, et al. Food youth and the Mediterranean diet in Spain. Development of KIDMED, Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents. Public Health Nutr. 2004: 7: 931-35 [↑](#footnote-ref-2)