

EYZHN: 1 πρόγραμμα... 1000 δράσεις!

Το πρόγραμμα **EYZHN** (Εθνική δράση Υγείας για τη Ζωή των Νέων) αποτελεί ένα πρωτοποριακό πρόγραμμα του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου, το οποίο υλοποιείται σε συνεργασία με το Υπουργείο Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων. Το EYZHN περιλαμβάνει ποικίλες δράσεις, όπως περιγράφονται αναλυτικά στη συνέχεια, οι οποίες καλύπτουν 3 βασικούς άξονες: **1) την αξιολόγηση παραμέτρων υγείας σε παιδιά και έφηβους, 2) την ενημέρωση – εκπαίδευση μαθητών, γονέων, εκπαιδευτικών και επαγγελματιών υγείας και 3) την παρέμβαση στο σχολείο, την οικογένεια, και το σύνολο της κοινωνίας.** Απώτερος στόχος όλων αυτών των δράσεων είναι η προαγωγή της υγείας του παιδικού πληθυσμού της Ελλάδας μέσα από την υιοθέτηση ισορροπημένων συνηθειών τρόπου ζωής.



Πρόγραμμα αξιολόγησης

Το πρόγραμμα αξιολόγησης του EYZHN υλοποιείται σε ετήσια βάση από το 2012, καταγράφοντας τον ρυθμό ανάπτυξης, τις συνήθειες διατροφής και σωματικής δραστηριότητας, και τη φυσική κατάσταση μαθητών από όλες τις εκπαιδευτικές βαθμίδες και όλες τις γεωγραφικές περιφέρειες της Ελλάδας. Κατά τα 3 πρώτα έτη υλοποίησης του προγράμματος **αξιολογήθηκαν συνολικά 1.200.000 μαθητές και τα αποτελέσματα παραδόθηκαν στους γονείς με στόχο την ευαισθητοποίησή τους σχετικά με την κατάσταση υγείας των παιδιών τους.** Επιπλέον, βάσει των ευρημάτων του προγράμματος αξιολόγησης, **δημιουργήθηκαν σύγχρονες πανελλήνιες νόρμες σωματικής διάπλασης και φυσικής κατάστασης για παιδιά και εφήβους,** οι οποίες δημοσιεύθηκαν πρόσφατα σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά. Η δράση

αυτή είναι πολύ σημαντική από πλευράς δημόσιας υγείας, δεδομένου ότι η σωματική διάπλαση και η φυσική κατάσταση αποτελούν δείκτες παρακολούθησης της ανάπτυξης και της υγείας ενός παιδιού.

Πρόγραμμα διαδικτυακής τηλεκπαίδευσης

Το πρόγραμμα EYZHN εγκαινίασε κατά το σχολικό έτος 2013-14 ένα [δωρεάν πρόγραμμα διαδικτυακής τηλεκπαίδευσης \(e-learning\)](#), το οποίο απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς και απαρτίζεται από μια σειρά διαλέξεων στα γνωστικά αντικείμενα της διατροφής, της σωματικής δραστηριότητας και γενικότερα της υγείας των παιδιών και των εφήβων. Κατά τους 3 πρώτους κύκλους του προγράμματος, η συμμετοχή των εκπαιδευτικών ήταν εξαιρετικά υψηλή, αγγίζοντας τις 3.000 εγγραφές από όλες τις εκπαιδευτικές βαθμίδες, γεγονός που αναδεικνύει το μεγάλο ενδιαφέρον της εκπαιδευτικής κοινότητας της Ελλάδας για επιμόρφωση σε θέματα διατροφής και υγείας. Οι ειδικότητες των εγγεγραμμένων εκπαιδευτικών ποίκιλαν (συνολικά περισσότερες από 55 ειδικότητες) και η γεωγραφική απήχηση του προγράμματος ήταν εξαιρετικά υψηλή, προσελκύοντας εκπαιδευτικούς από διάφορες γεωγραφικές Περιφέρειες της χώρας. Σύντομα αναμένεται να ξεκινήσει και ο επόμενος κύκλος του προγράμματος, με περίοδο εγγράφων μέσα στον Δεκέμβριο.

Διαδραστικές παρουσιάσεις σε σχολεία

Κατά τη διάρκεια των σχολικών ετών 2013-14 και 2014-15, το πρόγραμμα EYZHN υλοποίησε [διαδραστικές παρουσιάσεις για παιδιά και εφήβους](#), με θεματολογία σχετική με τη διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα. Συνολικά πραγματοποιήθηκαν περίπου 100 παρουσιάσεις στον χώρο του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου σε σχολεία της Αττικής και 80 παρουσιάσεις μέσω τηλεδιάσκεψης (skype) ή μέσω εθελοντών συνεργατών του προγράμματος σε σχολεία άλλων περιοχών της Ελλάδας, όπως η Θεσσαλονίκη, το Κιλκίς, η Λάρισα, η Καρδίτσα, η Θήβα, η Λαμία, η Καβάλα, η Αστυπάλαια, η Κρήτη, η Μυτιλήνη, η Κέρκυρα, η Χίος, η Ρόδος, κ.λπ. Το πρόγραμμα των παρουσιάσεων συνεχίζεται και φέτος με θέματα που αφορούν τις βασικές αρχές της διατροφής και της άσκησης κατά την παιδική ηλικία, τη Μεσογειακή δίαιτα, τη διαχείριση βάρους και την εικόνα σώματος, την ασφάλεια τροφίμων και την καταναλωτική συμπεριφορά και συνείδηση.

Άλλες δράσεις του προγράμματος EYZHN περιλαμβάνουν τη **δημιουργία και επιμέλεια ενημερωτικού – εκπαιδευτικού υλικού** (π.χ. άρθρα, παρουσιάσεις, βίντεο και υλικό αγωγής υγείας) που απευθύνεται σε παιδιά, γονείς και εκπαιδευτικούς, τη **συμμετοχή σε δράσεις ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης του κοινού**, (ενδεικτικά αναφέρονται η εκδήλωση «Διατροφή και Υγεία» που πραγματοποιήθηκε σε συνεργασία με την Ελληνική Διατροφολογική Εταιρεία, η εκδήλωση «Βάλε τρίποντο στην υγεία» που πραγματοποιήθηκε σε συνεργασία με το Κοινωνικό Σχολείο και ο 33^{ος} Αυθεντικός Μαραθώνιος Αθήνας), τη **διοργάνωση επιστημονικών εκδηλώσεων** (π.χ. Ημερίδες Ενημέρωσης Σχολικών Συμβούλων Φυσικής Αγωγής 2013 και 2014 και Ημερίδα EYZHN 2014 «Απολογισμός 7ετίας και καινοτόμες εφαρμογές στην πρόληψη και προαγωγή της υγείας των μαθητών») και τη **δημιουργία ενός πανελλαδικού δικτύου επιστημόνων υγείας**, με στόχο την ενίσχυση των δράσεων του προγράμματος σε όλη τη χώρα.

Με εφόδιο την εμπειρία των προηγούμενων 3 ετών, το πρόγραμμα EYZHN σχεδιάζει συνεχώς νέες δράσεις στο πλαίσιο της πολύπλευρης παρέμβασής του στην οικογένεια, την εκπαιδευτική κοινότητα και το σύνολο της κοινωνίας. Σε αυτές συγκαταλέγονται η δημιουργία ηλεκτρονικών εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων και

διαδραστικών παιχνιδιών για παιδιά, η εφαρμογή καινοτόμων προγραμμάτων αγωγής υγείας σε περιοχές της Ελλάδας με υψηλά ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας, καθώς και ο σχεδιασμός προγραμμάτων διαδικτυακής τηλεκπαίδευσης που θα απευθύνονται σε γονείς και επαγγελματίες υγείας.