

ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

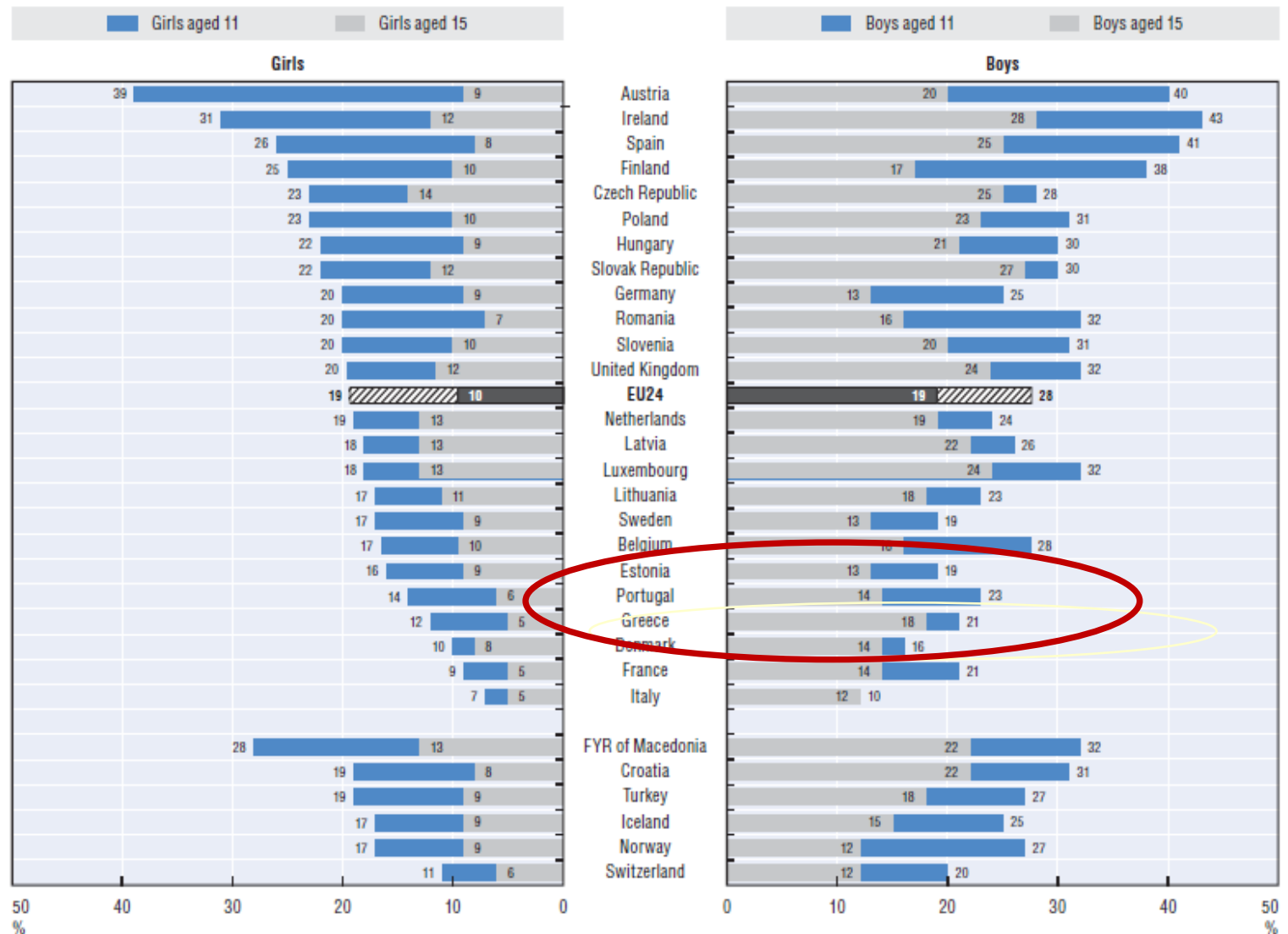
Αγωγή υγείας και καθορισμός στόχων

Γιάννης Θεοδωράκης

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

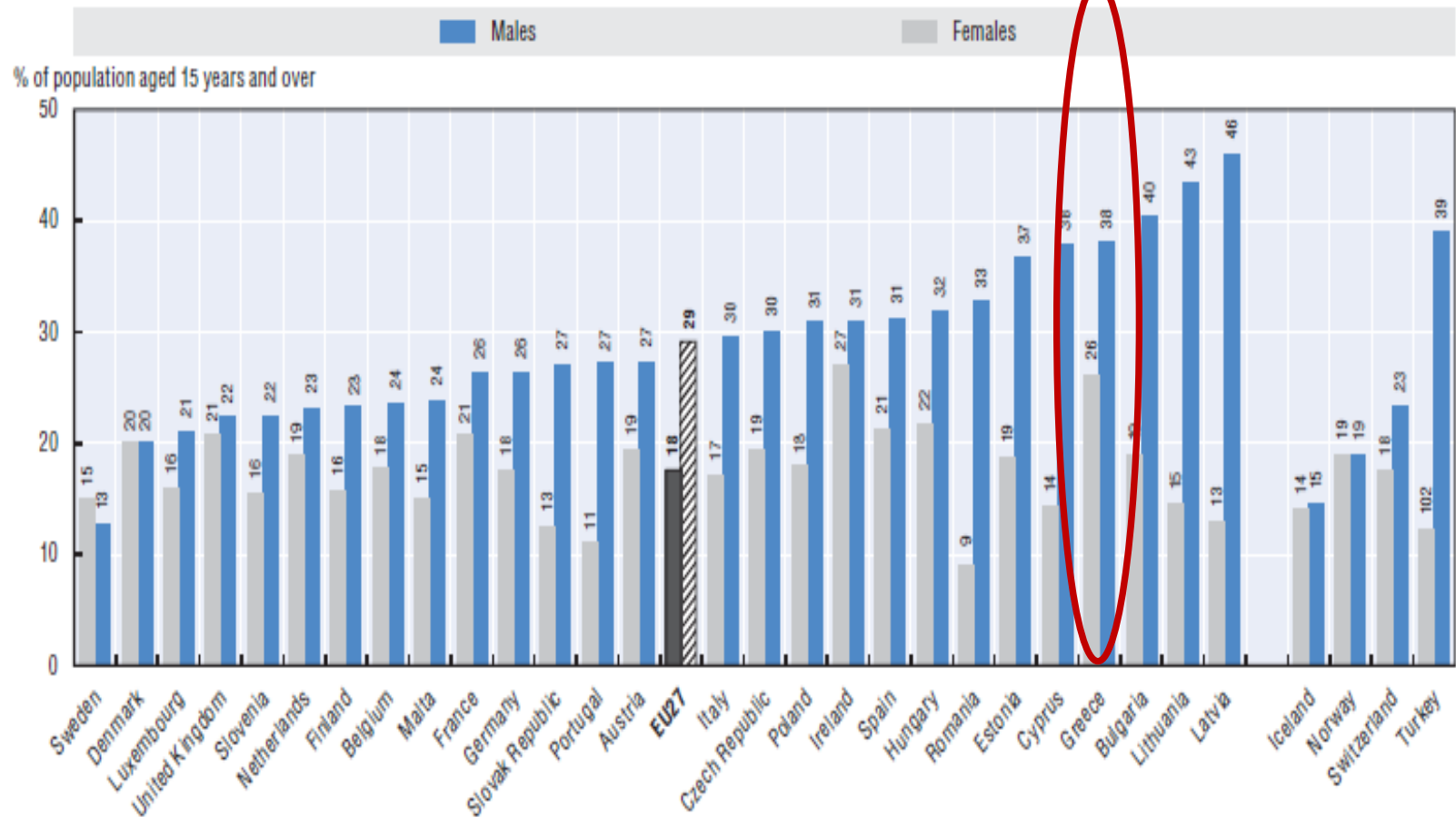


2.4.1. Daily moderate-to-vigorous physical activity, 11- and 15-year-olds, 2009-10



Source: Currie et al. (2012).

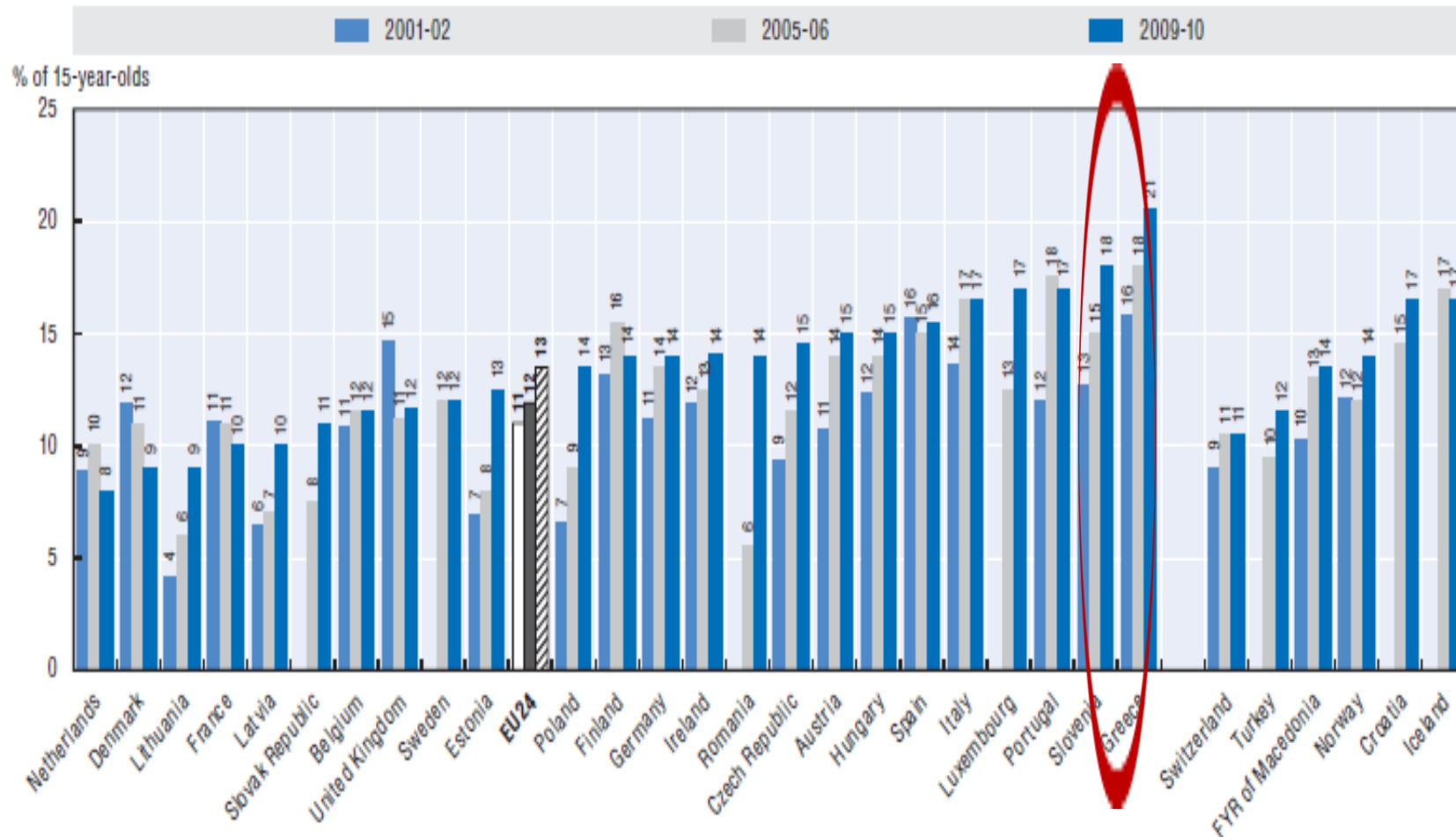
2.5.2. Females and males smoking daily, 2010 (or nearest year)




Source: OECD Health Data 2012; Eurostat Statistics Database.

StatLink <http://dx.doi.org/10.1787/888932704019>

2.2.2. Change in reported overweight among 15-year-olds, 2001-02, 2005-06 and 2009-10

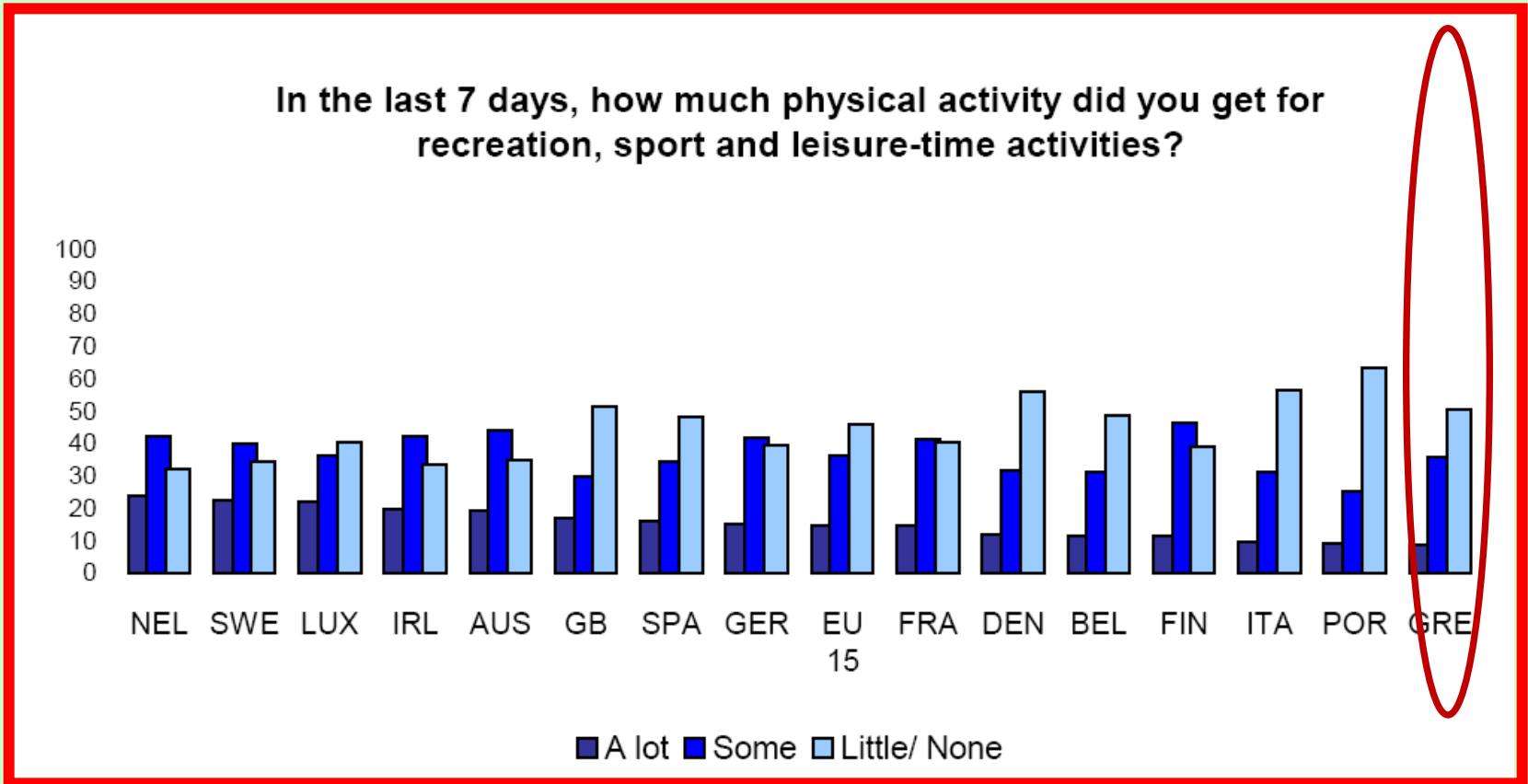


Source: Currie et al. (2004); Currie et al. (2008); Currie et al. (2012), based on HBSC surveys.

StatLink  <http://dx.doi.org/10.1787/888932703848>

Τα κακά νέα.

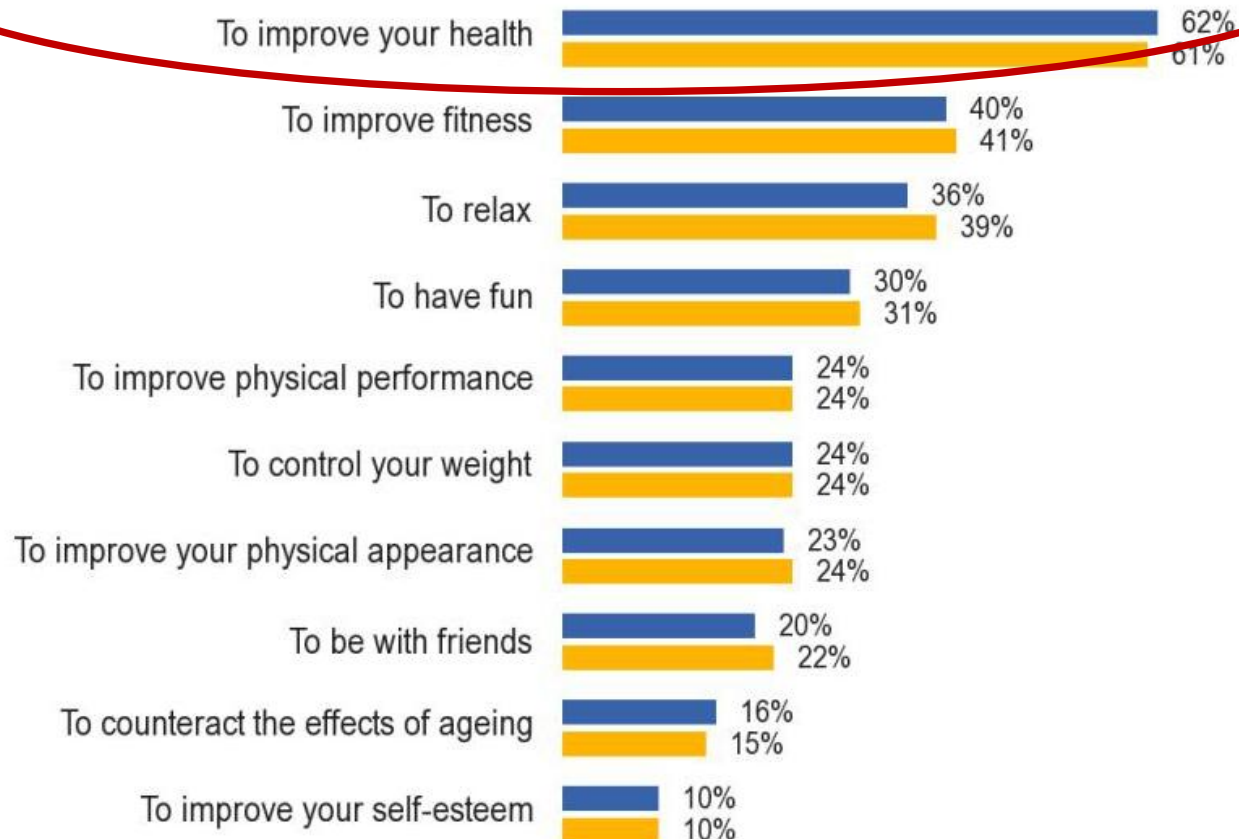
Φυσική δραστηριότητα στην Ευρώπη WHO, 2008



Τα καλά νέα

ΕΥΡΩΒΑΡΟΜΕΤΡΟ 2013

QD8. Why do you engage in sport or physical activity?



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ 1

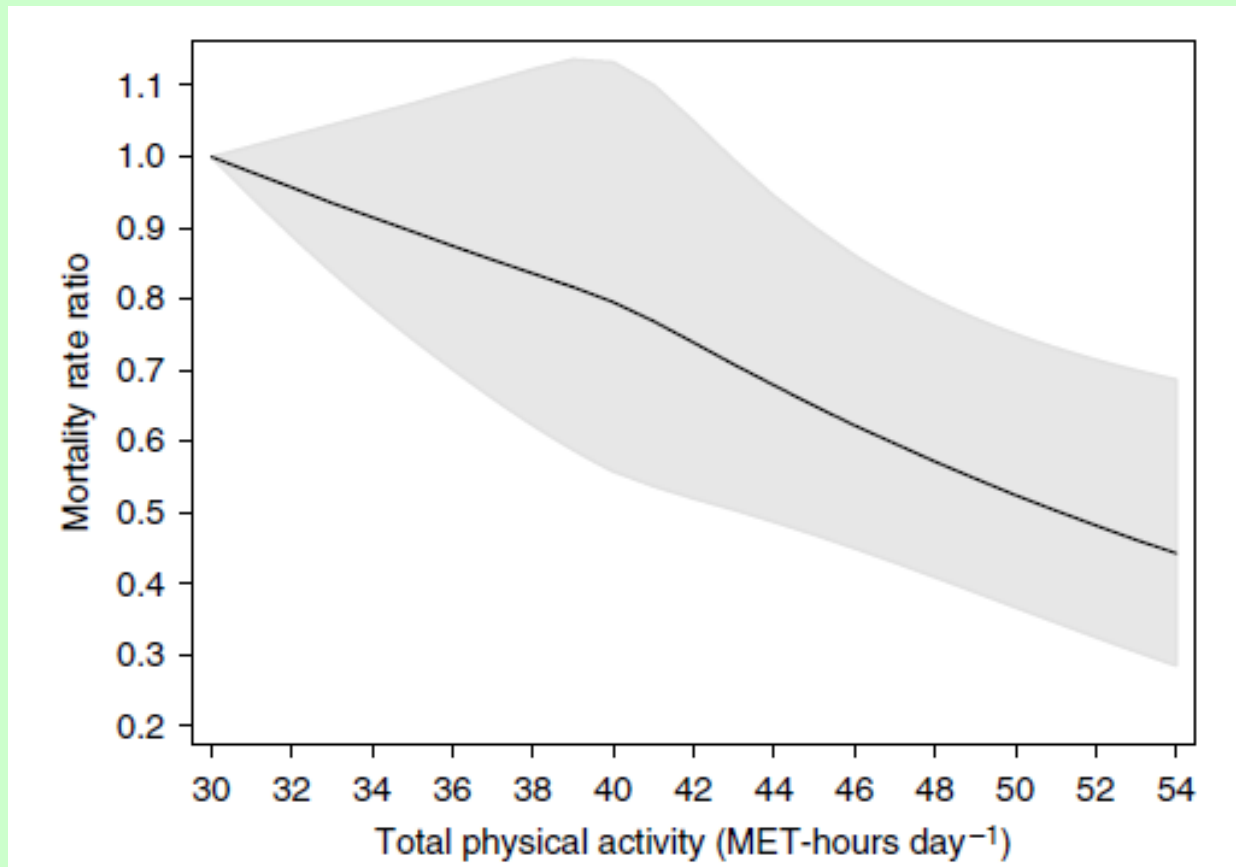
- ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΛΕΜΕ ΣΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
- Είμαστε σαν χώρα πρωταθλητές στα ανθυγιεινές συνήθειες
- γυμναζόμαστε ελάχιστα και αυτό είναι κακό.
- Γιατί;

Άσκηση και ασθένειες

Lancet 2011

- 416.175 individuals participated in Taiwan between 1996 and 2008, with an average follow-up of 8·05 years
- Άτομα που συμμετείχαν σε χαμηλής έντασης φυσικής δραστηριότητας και ασκούσαν περίπου για 92 λεπτά τη βδομάδα ή 15 λεπτά την ημέρα, είχαν 14% λιγότερο κίνδυνο από όλες τις αιτίες θανάτου από ασθένειες και αύξηση του προσδόκιμου της ζωής για 3 χρόνια
- *Chi Pang Wen*, Jackson Pui Man Wai*, Min Kuang Tsai, Yi Chen Yang, Ting Yuan David Cheng, Meng-Chih Lee, Hui Ting Chan, Chwen Keng Tsao, Shan Pou Tsai, Xifeng Wu (2011). Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. Lancet 2011; 378: 1244–53. DOI:10.1016/S0140-6736(11)60749-6.*

Θνησιμότητα και άσκηση



τα καλά νέα στρες άγχος, κατάθλιψη Φαρμακοθεραπεία ή άσκηση;

- Στις ήπιες ή λιγότερο ήπιες μορφές κατάθλιψης να αποφεύγεται η φαρμακευτική αγωγή
 - να προτάσσεται ως πρώτη επιλογή η συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης.
-
- **Η δυσκολία**
 - Η άσκηση δεν είναι ένα χάπι που πρέπει να πάρει ο ασθενής γρήγορα και εύκολα

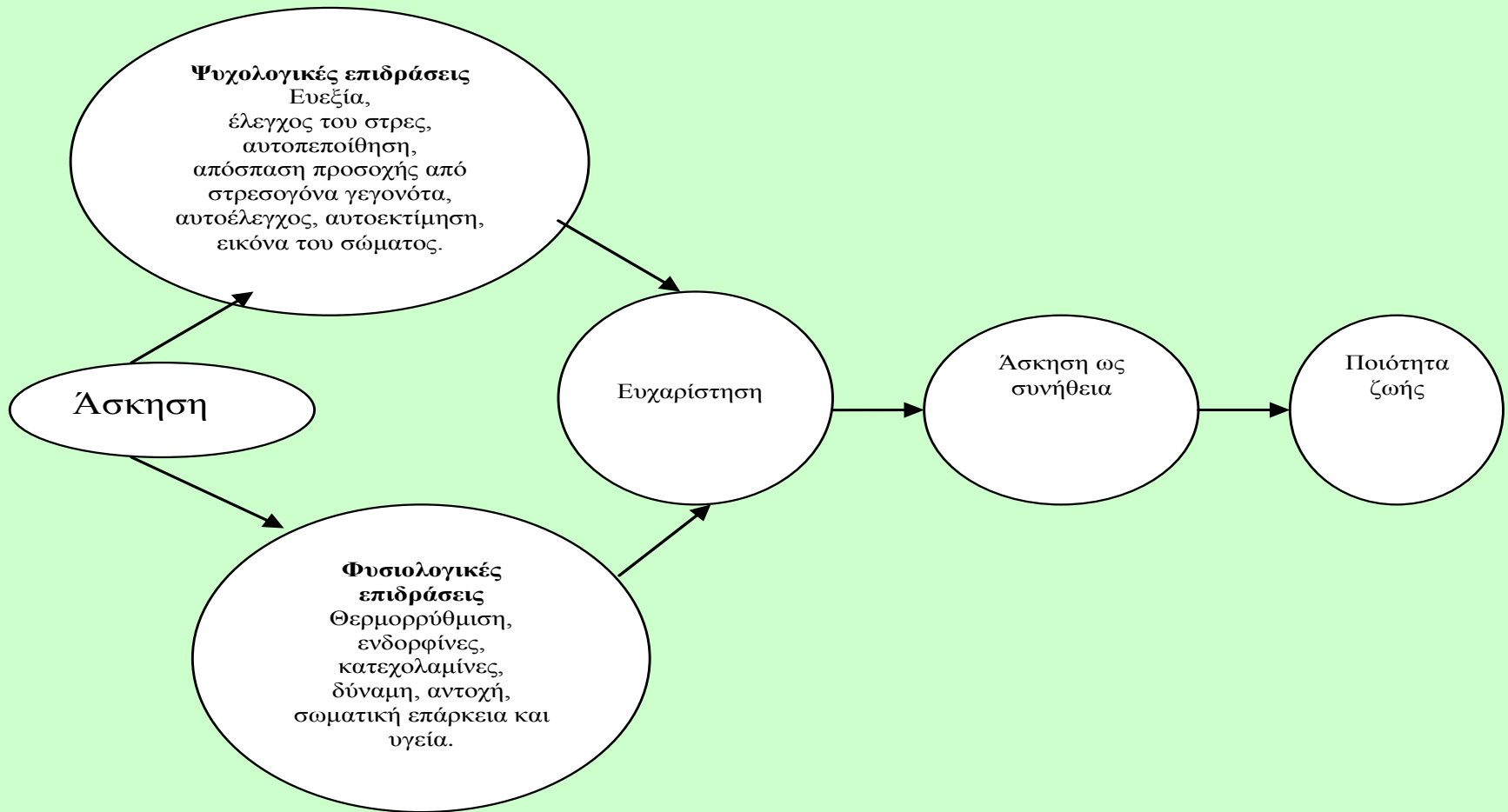
Η άσκηση έχει σημαντικά οφέλη στην υγεία σε πολλές κατηγορίες πληθυσμών

καρδιοπάθειες, καρκίνος, διαβήτης, πνευμονοπάθειες,
σχιζοφρένεια, AIDS, Alzheimer κλπ,

- **Μορφές άσκησης:**
- **Χαμηλή με μεσαία ένταση, αερόβια άσκηση, άσκηση με όργανα και αντιστάσεις** Δραστηριότητες που να περιλαμβάνουν παιχνίδια, κοινωνικές εκδηλώσεις, ενσωμάτωσε την οικογένεια του ασθενούς στο πρόγραμμα, και μάθε στον ασθενή να ρυθμίζει την πρόοδό του.
- Τεχνικές χαλάρωσης. 3 με 5 φορές την εβδομάδα, για 20 με 30 λεπτά κάθε φορά.
- Η καλύτερη μορφή άσκησης, είναι το βάδισμα
- **Ψυχολογικές επιδράσεις:**
- **Ψυχική υγεία, ποιότητα ζωής, αυτοεκτίμηση, εικόνα του σώματος, θετική διάθεση, αυτοπεποίθηση, ψυχική ευεξία, έλεγχος, στρες άγχους και κατάθλιψης, έντασης, θυμού, κούρασης κλπ** (Courneya, Stevinson, & Vallance, 2007).

Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής

(γιατί η άσκηση βοηθάει (Θεοδωράκης, 2010))



ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΛΕΜΕ ΣΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ

ΤΙ ΣΥΣΤΗΝΕΙ ΤΟ AMERICAL COLLEGE OF SPORT MEDICINE

1. Οι ενήλικες να συμμετέχουν σε μεσαίας έντασης προγράμματα άσκησης
2. τουλάχιστο για 150 λεπτά/ τη βδομάδα,
3. Ιδανικά τα 300 λεπτά
4. ή πάνω από 30 λεπτά κάθε φορά
5. και πάνω από 5 φορές την εβδομάδα
6. μορφές άσκησης που είναι ευχάριστες και διασκεδαστικές.
7. Και κάθε χειρονακτική ανάλογη εργασία

Προφανώς το σχολείο τίποτα δεν καλύπτει, ούτε οι υπουργοί παιδείας καταλαβαίνουν από αυτά

Sallis et al., (2016) The Lancet

- WHO Global Health Observatory
- οι νέοι να συμμετέχουν σε μεσαίας έως έντονης μορφής άσκησης για τουλάχιστο 60 min φυσικών δραστηριοτήτων, τουλάχιστο 5 μέρες την εβδομάδα.

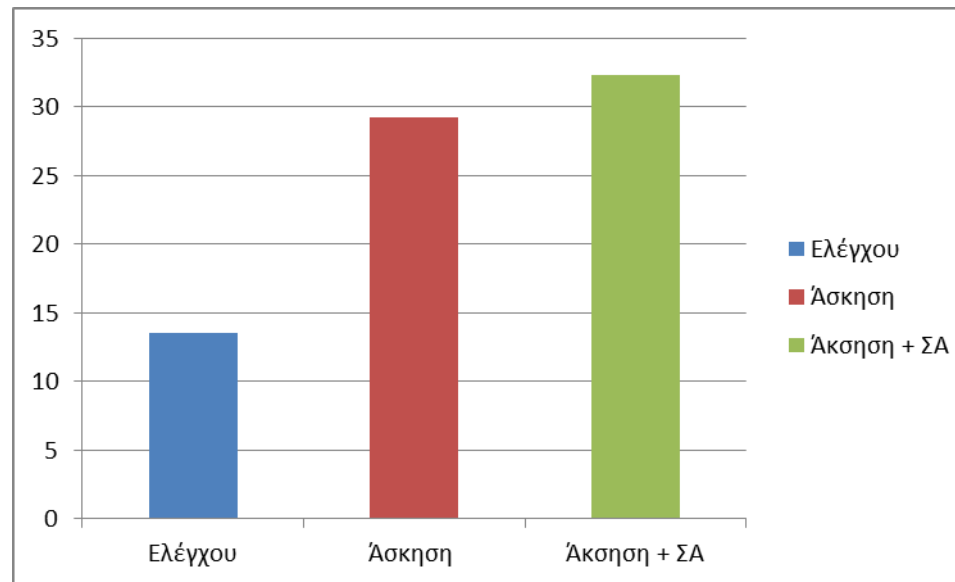
Η άσκηση και τα σπορ μας προστατεύουν από το κάπνισμα: Πρόγραμμα Θαλής

- Η μεσαίας έντασης άσκησης, έχει τα καλύτερα αποτελέσματα.
- Η χρήση ψυχολογικών τεχνικών όπως ο αυτοκαθορισμός της δραστηριότητας, ο καθορισμός στόχων, η αυτοομιλία, και ασκήσεις αναπνοής σε συνδυασμό με μέτρια έντασης αερόβια άσκηση, μειώνουν τη επιθυμία για τσιγάρο και αυξάνουν τις πιθανότητες για διακοπή.
- Παρεμβατικά προγράμματα τα οποία αυξάνουν την ποσότητα της άσκησης έως 7 ώρες την εβδομάδα, σε συνδυασμό με ψυχολογικές τεχνικές έχουν εξαιρετικά αποτελέσματα για διακοπή του καπνίσματος που φτάνουν σε ποσοστό 60% στο τέλος του προγράμματος και 30% σε ένα χρόνο.
- Η άσκηση σε καπνιστές αποδίδει γιατί ενισχύει την αυτοπεποίθηση, αποσπά την προσοχή από τη συνήθεια, αυξάνει την αυτοεκτίμηση, μειώνει την κατάθλιψη και το στρες.

Η άσκηση σε συνδυασμό με ψυχολογικές στρατηγικές καθυστερούν το άναμμα του πρώτου τσιγάρου

Συνθήκη	M.O.	T.A.
Άσκηση	29.20	7.11
Άσκηση ΣΑ	32.33	7.5
Ελέγχου	13.57	6.17

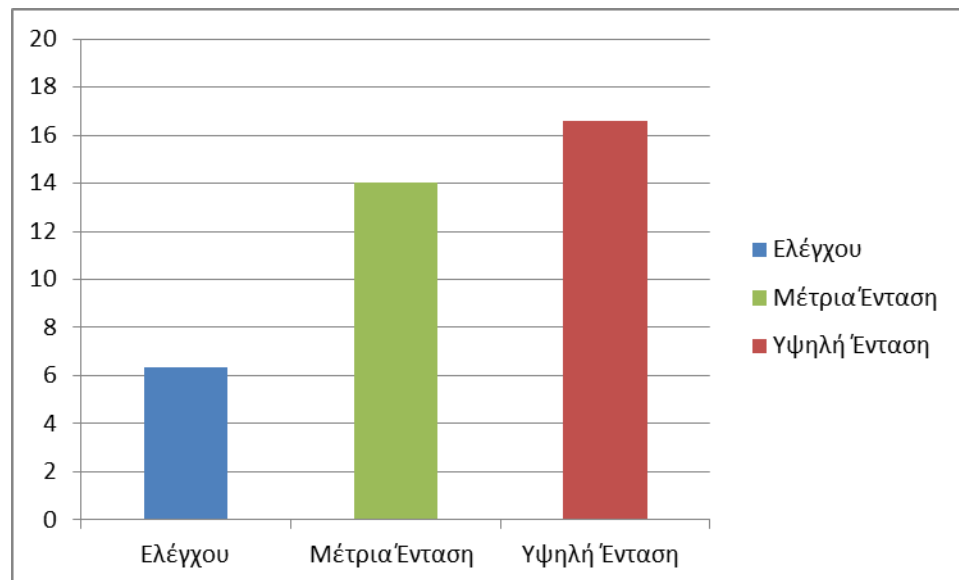
$F(2, 9) = 5.03, p < .05, \text{partial } \eta^2 = .53$



Καθυστέρηση καπνίσματος, μετά από άσκηση 30 λεπτών, τα άτομα καθυστέρησαν το άναμμα του τσιγάρου, πολύ περισσότερο από την ομάδα ελέγχου

Συνθήκη	M.O.	T.A.
Μέτρια Ένταση	14,04	16,69
Υψηλή Ένταση	16,59	18,75
Ελέγχου	6,34	7,73

$F(2, 22) = 5.00, p < .05, \text{partial } \eta^2 = .31$



Οι αρχές των στόχων στο μάθημα της φυσικής αγωγής

- Γιατί;
- Γιατί οι αρχές αυτές προγραμματίζουν καλύτερα τη δουλειά μας
- Γιατί είναι βασική δεξιότητα για τους μαθητές
- Για το σχολείο, τα μαθήματα και τη ζωή τους γενικότερα

Πριν ξεκινήσεις το περπάτημα για σήμερα, σκεψου για λιγο την αναπνοη σου και κάνε την παρακατω ασκηση αναπνοης:

Δείτε μέρος του
υλικού του
παρεμβατικού
προγράμματος

Ανέπνεε ήρεμα και φυσιολογικά. Καθώς εισπνέεις, σκέψου “μέσα”. Καθώς εκπνέεις σκέψου “έξω”. Σκέψου “... μέσα... και ...έξω..., μέσα... και... έξω..”. Μέτρα δέκα φορές χωρίς να χάσεις το μέτρημα. Αυτοσυγκεντρώσου στην αναπνοή και το μέτρημα και διώξε όλες τις σκέψεις από το μυαλό σου.



Σήμερα θα προσπαθήσω να περπατήσω με γρήγορο ρυθμό για:
20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, 100, 110, 120 λεπτά

Πόσο σίγουρος είσαι για αυτό;
Απόλυτα σίγουρος **10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0** Καθόλου σίγουρος

Καθώς περπατώ σκέφτομαι.....

Συγκεντρώνομαι στην αναπνοή μου και λέω ΧΑΛΑΡΑ ή ΗΡΕΜΑ ή ΝΙΩΘΩ ΟΜΟΡΦΑ ή ΩΡΑΙΑ ΔΥΝΑΤΑ ΠΑΜΕ (ή κάτι παρόμοιο)

Συγκεντρώνομαι στα βήματα και λέω ΧΑΛΑΡΑ ή ΗΡΕΜΑ ή ΝΙΩΘΩ ΟΜΟΡΦΑ ή ΩΡΑΙΑ ΔΥΝΑΤΑ ΠΑΜΕ (ή κάτι παρόμοιο)



Οι σκέψεις που εγώ επιλέγω να επαναλαμβάνω συχνά είναι:

Σήμερα θα προσπαθήσω να σκέφτομαι τις λέξεις που θα με βοηθήσουν κάθε **10, 20, 30, 40, 50** βήματα

Μετά την άσκηση... Σκέψου:

Πώς ένιωσες;

Πώς ένιωσες τα πνευμόνια σου;

Πώς ένιωσες το σώμα σου και ιδιαίτερα τα πόδια;

Στόχοι μείωσης αριθμού τσιγάρων

Αυτή την εβδομάδα ο αριθμός των τσιγάρων που θα καπνίζω κάθε μέρα θα είναι:

Λιγότερα από **40, 35, 30, 25, 20, 15, 10, 5, Κανένα**

Πόσο σίγουρος/η είσαι για αυτό;

Απόλυτα σίγουρος/η **10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0** Καθόλου σίγουρος/η

Κάθε φορά που επιθυμείς να καπνίσεις δοκίμασε να κάνεις κάτι από τα εξής:

Πιές μια γουλιά νερό, αργά αργά.

Πάρε μια βαθιά αναπνοή και πες ήρεμα.

Απασχολήσου με κάτι άλλο.

Καθυστέρησε το άναμμα του τσιγάρου για 10 λεπτά.

Βάλε την άσκηση στην καθημερινή σου ζωή!

Αντικατέστησε μια παλιά συνήθεια (κάπνισμα) με μια νέα: Περπάτημα!

- Περπάτα την ώρα του διαλείμματος στη δουλειά, την ώρα που συνήθως κάπνιζες.

- Προτίμησε να χρησιμοποιείς τα σκαλιά και όχι το ασανσέρ.

Αυτή την εβδομάδα ο συνολικός χρόνος που θα αφιερώσω για άσκηση, θα είναι:

30 λεπτά, 1 ώρα 1 ½ ώρα, 2 ώρες, 2 ½ ώρες, 3 ώρες, 3 ½ ώρες, 4 ώρες, 4 ½ ώρες, 5 ώρες

Πόσο σίγουρος/η είσαι για αυτό;

Απόλυτα σίγουρος/η **10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0** καθόλου σίγουρος/η

Στόχοι για έλεγχο του βάρους

διδάξτε το στα παιδιά αξίζει

Ημερομηνία:.....

Στόχοι					
Στόχος γενικός	Στόχος Συγκεκριμένος	Στόχος χρονικά καθορισμένοι	Είναι εφικτός και ρεαλιστικός;	Τι ακριβώς θα κάνω για να πετύχω το στόχο	Πως θα το αξιολογώ και θα το παρακολουθώ
Να χάσω κιλά	Να χάσω 10 κιλά	Να χάσω 10 κιλά σε 10 μήνες	Ναι	<ul style="list-style-type: none">• Θα μάθω να υπολογίζω τις θερμίδες των τροφών,• Θα μετράω και θα τρώω 1500 θερμίδες την ημέρα/• Θα περιορίσω τα γλυκά,• Θα τρώω ελάχιστα το βράδυ• Θα τρώω πολλά φρούτα και σαλάτες/• Θα τρώω ελάχιστα λίπη και αρκετές πρωτεΐνες/• Θα περπατάω πολύ και δεν θα αποφεύγω να χρησιμοποιώ τα μέσα μεταφοράς• Θα γυμνάζομαι 5 ώρες την εβδομάδα	<ul style="list-style-type: none">• Θα ζυγίζομαι μια φορά την ημέρα• Θα γράφω κάθε μέρα• Τα κιλά,• Τις θερμίδες που κατανάλωσα• Τις ώρες που γυμνάστηκα.
Να γυμνάζομαι πέρα από τις ώρες του σχολείου	Να γυμνάζομαι 3 ώρες την εβδομάδα όταν έχω μαθήματα, και 5 ώρες όταν δεν έχω μαθήματα	Για όλη μου τη ζωή	Ναι	<ul style="list-style-type: none">• Το αγαπημένο μου άθλημα• Το γυμναστήριο• Το κολυμβητήριο•	Θα γράφω στο ημερολόγιο, αναλυτικά μέσα σε μια εβδομάδα τι έκανα πχ. 2 ώρες μπάσκετ + 1 ώρα και 30 λεπτά στο σχολείο + 1ώρα και 30 λεπτά

Στόχοι στο βόλεϊ

Να μάθω να κάνω σερβίς	Να μπορώ να έχω 70% ευστοχία στο	Μέχρι το τέλος του τετραμήνου	Ναι	Στο μάθημα με τη συνεργασία του ΕΦΑ <ul style="list-style-type: none"> Θα εστιασθώ στη σωστή τεχνική για 10 λεπτά 	Στο τέλος κάθε μαθήματος, ή προσωπικής εξάσκησης, θα καταγράψω τον χρόνο που
στο βόλεϊ	σερβίς στο βόλεϊ			<ul style="list-style-type: none"> Θα κάνω μια βαθιά εισπνοή πριν από κάθε προσπάθεια. Θα εστιάζω το βλέμμα μου εκεί που θέλω να στείλω τη μπάλα. Σε κάθε μάθημα επίσης θα εκτελώ 10 σερβίς και θα μετρώ πόσα εύστοχα είχα. Θα βρίσκω χρόνο μια φορά την εβδομάδα εκτός του μαθήματος του σχολείου να εκτελώ τουλάχιστο 30 σερβίς. 	αφιέρωσα και τα ποσοστά της ευστοχίας που είχα πετύχει
Να βελτιωθώ στο άλμα χωρίς φορά	Να βελτιώσω κατά 40 εκατοστά την προσωπική μου επίδοση στο άλμα χωρίς φορά	Μέχρι το τέλος του τετραμήνου	Ναι	<ul style="list-style-type: none"> Αρχικά θα εστιασθώ στην αιώρηση των χεριών, την εκρηκτικότητα των ποδιών. Θα αφιερώσω 2 ώρες εξάσκηση για αυτό. Στη συνέχεια, θα κάνω ασκήσεις για ενδυνάμωση των ποδιών μου και της εκρηκτικότητάς τους. Κάθε φορά που θα ασκούμαι θα εκτελώ 10 άλματα και θα καταγράψω την καλύτερή μου επίδοση. Δυο φορές την εβδομάδα θα αφιερώνω τουλάχιστο 15 λεπτά για τα παραπάνω. 	Στο τέλος κάθε ημέρας ποσοτικά εξασκήθηκα στο τρέξιμο αυτό, θα καταγράψω τον χρόνο που αφιέρωσα, και την καλύτερη επίδοση που έκανα.
Εδώ γράψε τα δικά σου παραδείγματα					

Οι στόχοι είναι για αυτοενεργοποίηση και αυτορρύθμιση

Μ8_ΦΟΡΜΑ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΥ ΣΤΟΧΩΝ

Όνομα:..... Ημερομηνία:.....

Στόχοι					
Στόχος	Από ποιον εξαρτάται η επίτευξη;	Είναι χρονικά καθορισμένος;	Είναι εφικτός και ρεαλιστικός;	Τι ακριβώς θα κάνεις για να πετύχεις το στόχο;	Πως θα το αξιολογείς και θα το παρακολουθείς;
Τι είναι αυτό που θέλεις να καταφέρεις;	Είναι κάτι που εξαρτάται από σένα αποκλειστικά ή χρειάζεσαι βοήθεια/συνεργασία με άλλους;	Έως πότε πιστεύεις ότι θα τον έχεις πετύχει;	Μπορείς να τον καταφέρεις;	Ποιες ενέργειες θα χρειαστεί να κάνεις;	Πως θα γνωρίζεις ότι έφτασες στο αποτέλεσμα που θέλεις; Πως θα διαπιστώσεις ότι έφτασες στον στόχο σου;

Χρησιμοποιήστε τις αρχές των στόχων στο μάθημα, αρέσει στα παιδιά

Πίνακας 12.21 4ο σχέδιο μαθήματος

9.3 Καρτέλα καθορισμού στόχου και αυτο-καταγραφής της απόδοσης

Όνομα: Ημερ. Γέννησης: Τάξη:

Σημείωσε το σημείο από το οποίο θα εκτελέσεις και εκτέλεσε 10 σουτ στο μπασκετ. Γράψε την επίδοσή σου στη διπλανή στήλη στο κουτάκι “Αρχική επίδοση”. Στη συνέχεια, βάλε ένα στόχο για να βελτιώσεις αυτήν την επίδοση και γράψτον στο κουτάκι “Στόχος”. Στη συνέχεια, προσπάθησε να πετύχεις τον στόχο αυτόν.

Αρχική Επίδοση:

Στόχος:

Τελική Επίδοση:

1^η προσπάθεια:.....

2^η προσπάθεια:.....

Αν θέλεις, μπορείς να αλλάξεις τον στόχο σου. Αν πέτυχες τον στόχο σου μπορείς να καθορίσεις ένα νέο στόχο για την ίδια θέση ή να αλλάξεις σημείο εκτέλεσης.

Νέος στόχος:

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ 2.

ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΙΣ ΑΡΧΕΣ ΤΩΝ ΣΤΟΧΩΝ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗ ΦΑ ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΓΙΑ ΤΑ ΣΠΟΡ ΚΑΙ ΤΗ ΖΩΗ

Γράψε το στόχο της χρονιάς για τα μαθήματά σου.

Όχι τι βαθμούς θα προσπαθήσεις να πάρεις, αλλά πόσες ώρες την εβδομάδα θα διαβάζεις, πόσες ασκήσεις θα λύνεις, κ.λπ.

Συμπλήρωσε τα κενά.

Ο στόχος μου για τον μήνα.....είναι να λύσω 20 ασκήσεις μαθηματικών εκτός αυτών του σχολείου.

Ο στόχος μου για τον μήνα..... είναι να διαβάζωώρες τη βδομάδα.

Ο στόχος μου για τον μήνα.....είναι να

Τι μάθαμε από τους Ολυμπιακούς αγώνες του Ρίο

- Αξίζει το θέμα συζήτησης στα σχολεία;
- Τι να πούμε στο μάθημα της φυσικής αγωγής;
- Να αναθέσουμε κάποια εργασία;

Οι ολυμπιακοί αγώνες ακόμα και σήμερα κάτι λένε

http://en.radiovaticana.va/news/2016/08/03/pope_francis_message_for_rio_olympics_fight_the_good_fight/1249040

- Για την ειρήνη,
- Το καλό αγώνα,
- την ισότητα των φύλων
- Την αποδοχή της διαφορετικότητας,
- των πολιτισμών, των θρησκειών

Το τίμιο παιγνίδι, η αλληλεγγύη, η συνεργασία



Η διεθνής Ολυμπιακή επιτροπή και η προαγωγή της δημόσιας υγείας

- Στόχος της IOC και των Ηνωμένων εθνών μέχρι το 2020, να αυξηθεί η συμμετοχή των κοριτσιών-γυναικών στα σπορ, και το ποσοστό ανδρών γυναικών να γίνει 50% στους Ολυμπιακούς του 2020.
- Πολλές χώρες στον πλανήτη υστερούν
- Και μέχρι το 2025 να μειωθεί η υποκινητικότητα κατά 10%

Προβολή της προστασίας του περιβάλλοντος
και του προσφυγικού ως παγκοσμίου προβλήματος



Επικοινωνία των πολιτισμών και αποδοχή της διαφορετικότητας



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ 3. ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΑ ΘΕΜΑΤΑ ΑΥΤΑ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ

Οι καμπάνιες έλεγαν

Κάτι να κάνουμε για έναν καλύτερο κόσμο,

Για το περιβάλλον

Για την ισότητα των φύλων και την ισότητα
στην κοινωνία

Για τους πρόσφυγες

Είτε συμβολικά, είτε αληθινά αξίζουν.

Φυσική αγωγή και Αγωγή Υγείας

- είναι οποιαδήποτε δραστηριότητα σχεδιασμένη να πετύχει μάθηση, ευαισθητοποίηση και βιώματα που σχετίζονται με την υγεία.
- Η αγωγή υγείας στοχεύει σε γνώσεις και στην κατανόηση, να επηρεάσει αξίες, στάσεις και συμπεριφορές, στην απόκτηση δεξιοτήτων και να σε αλλαγές στον τρόπο ζωής.

ΑΛΛΑΓΗ ΣΤΑΣΕΩΝ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

Πώς διαμορφώνονται οι στάσεις;

- Συναισθηματικό στοιχείο
- Γνωστικό στοιχείο
- Κοινωνικό στοιχείο
- Αντιληπτός έλεγχος συμπεριφοράς
- Συμπεριφορές

- Πως ψηφίζουμε στην Ελλάδα; λαϊκισμός

Συναισθηματικά

- ✓ Αύξησε το ενδιαφέρον των μαθητών για θέματα ΥΓΕΙΑΣ
- ✓ Ενίσχυσε την ευαισθησία
- ✓ Τόνισε την ομορφιά του ΥΓΙΕΙΝΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ
- ✓ Εξήγησε την ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ συμβολή στην προάσπιση της υγείας

Γνώση και κατανόηση

- *Γιατί πρέπει να γυμναζόμαστε;*
- *Πως μπορούμε να γυμναστούμε μόνοι μας;*
- *Πως ελέγχουμε τους σφυγμούς μας, την ένταση, την διάρκεια κλπ;*
- *Γιατί πρέπει να γυμναζόμαστε μόνιμα σε όλη μας τη ζωή και όχι ευκαιριακά;*
- *Που μπορούμε να γυμναστούμε;*
- *Ποια είναι η σχέση της άσκησης και άλλων συμπεριφορών υγείας;*

Οι σημαντικοί άλλοι

- Συζήτησε με τους γονείς των παιδιών
- Τόνισε στα παιδιά πως θα νοιώθουν οι γονείς τους από την συμμετοχή τους στα σπορ, οι φίλοι τους, οι καθηγητές τους, οι δάσκαλοί τους
- Συζήτησε τον ρόλο των ΜΜΕ και του αθλητικού θεάματος

Αντιληπτός έλεγχος

- Εξήγησε στα παιδιά ότι οι πράξεις τους επηρεάζονται από τους ίδιους, την πίστη στον εαυτό τους και τις δυνάμεις τους
- Πρότεινε δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου με χαμηλό οικονομικό κόστος και όχι κουραστικές.
- Πρότεινε πολλές δραστηριότητες για να υπάρχει δυνατότητα επιλογής.
- Μάθε στα παιδιά να είναι συμμετέτοχοι, να συνεργάζονται να ελέγχουν τους εαυτούς τους, να παίζουν με όλους τους συμμαθητές τους, να μοιράζονται το παιγνίδι να παίζουν τίμια, χωρίς βιαιότητες και οι νικητές να συγχαίρουν τους νικημένους.

Συμπεριφορές

- ✓ Δώσε το δικό σου παράδειγμα
- ✓ Πρότεινε δραστηριότητες στην πόλη και στην ύπαιθρο (περπάτημα, ποδήλατο, εκδρομές, ψάρεμα, σκι, ορειβασία κλπ.)
- ✓ Ενημέρωσε για τα αθλητικά σωματεία της περιοχής
- ✓ Οργάνωσε αθλητικές εκδηλώσεις μέσα και έξω από το σχολείο σε σύνδεση με φορείς, όπως την Τοπική Αυτοδιοίκηση κλπ.

Στυλ διδασκαλίας και μέσα:

- Στην διδασκαλία δραστηριοτήτων αγωγής υγείας η συνεργατική μάθηση,
- η δημιουργία μικρών ομάδων για την πραγματοποίηση εργασιών
- η μαθητοκεντρική διδασκαλία
- Οι ομαδικές συλλογικές εργασίες,
- Η χρήση των παιγνιδιών

Περιγραφή του μοντέλου υλοποίησης

Στάδια- ενότητες τα οποία θα πρέπει να ακολουθηθούν:

- Προετοιμασία του Εκπαιδευτικού
- Ο Καθηγητής και η Επιλογή της ομάδας των μαθητών
- Ο Καθηγητής και η ομάδα των μαθητών δουλεύουν μαζί
- Ο προσδιορισμός των στόχων της ομάδας των μαθητών
- Οι μαθητές προς τους συμμαθητές τους
- Ο μαθητής προς τους φίλους του και τους γονείς του
- Αξιολόγηση του προγράμματος

research.pe.uth.gr/health

Προγράμματα Αγωγής Υγείας

research.pe.uth.gr/health/

Εφαρμογές Mail Forthnet PE Research Resources Δημοσία Διοίκηση ΠΘ Cool News Jobs DiscoverExercise Save to Mendeley Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Έρευνας Google Maps YouTube Wikipedia Άλλοι σελιδοδείκτες

Τρίτη, 02 Δεκέμβριος 2014 αναζήτηση...

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΕΣΠΑ
2007-2013
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Προγράμματα Αγωγής Υγείας

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ
HEALTH EDUCATION

Προγράμματα Αγωγής Υγείας

- ✓ Δεν Καπνίζω - Γυμνάζομαι
- ✓ Όχι στο Αλκοόλ και στα Σπορ
- ✓ Διακοπή Καπνίσματος

Τα προγράμματα αυτά ετοιμάστηκαν για μαθητές και μαθήτριες της πρωτοβάθμιας και της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, και μπορούν να υλοποιηθούν από εκπαιδευτικούς όλων των ειδικοτήτων, αλλά και από οποιονδήποτε άλλο ενδιαφέρεται για την οργάνωση προγραμμάτων ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ.

Τα προγράμματα αυτά λειτουργούν διαδικτυακά, και οι εκπαιδευτικοί μπορούν ελεύθερα να χρησιμοποιούν το υλικό τους στα σχολεία τους. Τα προγράμματα αυτά δεν εστιάζονται μόνο σε διαδικασίες μετάδοσης γνώσεων, αλλά σε πολλαπλές μεθόδους ευαισθητοποίησης, αλληλεπίδρασης και βιωματικής προσέγγισης των θεμάτων υγείας. Για κάθε πρόγραμμα οι εκπαιδευτικοί έχουν στη διάθεσή τους ενημερωτικό υλικό, οδηγίες εφαρμογής, σχετική βιβλιογραφία, και εκπαιδευτικό υλικό για κάθε θεματική ενότητα, με πληροφορίες, παρουσιάσεις σε powerpoint, ασκήσεις, ιδέες για βιωματικές δραστηριότητες, παιχνίδια, κατάλληλες εκπαιδευτικές στρατηγικές και τεχνικές, θέματα για εργασίες, πρότζεκτ, σχετικές ιστοσελίδες κλπ. Άμεση διαδικτυακή πρόσβαση στο υλικό έχουν και οι μαθητές.

Τα προγράμματα οργανώνονται με βάση συγκεκριμένες θεωρίες ευαισθητοποίησης και αλλαγής συμπεριφορών, όπως η θεωρία της κοινωνικής μάθησης, της σχεδιασμένης συμπεριφοράς, της θεωρίας των στόχων, των μοντέλων των σταδίων αλλαγής, κλπ.

Οι εκπαιδευτικοί, έχουν επίσης στη διάθεσή τους υλικό για την επιστημονική τεκμηρίωση του προγράμματος, σχετικά άρθρα και βιβλιογραφία. Τα προγράμματα έχουν ήδη εφαρμοστεί σε πολλά σχολεία της χώρας, η δε αξιολόγησή τους από τους ίδιους του μαθητές και τους εκπαιδευτικούς η οποία λαμβάνει χώρα κάθε φορά στο τέλος του προγράμματος έχει καταδείξει την αποτελεσματικότητά τους. Σχετικά άρθρα της αποτελεσματικότητάς τους έχουν ήδη δημοσιευτεί σε

7:00 μμ
2/12/2014

Ψυχολογία της άσκησης και Αγωγή υγείας

Αγωγή Υγείας - Δεν Καπνίζω, Γυμνάζομαι - Windows Internet Explorer

http://www.pe-uth.gr/xsmoke/

Αγαπημένα Αγωγή Υγείας - Δεν Καπνίζω, Γυμνάζομαι

Τρίτη, 22 Φεβρουάριος 2011 αναζήτηση...


ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
HELLENIC THORACIC SOCIETY

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ
"ΔΕΝ ΚΑΠΝΙΖΩ, ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ"

Αρχική Forum Φόρμα Εγγραφής Αξιολόγηση

Ποιοι Είμαστε
Το Πρόγραμμα
Συνοδευτικό Υλικό
Εκδόσεις
Έρευνες
FAQ
Σχετικά Links



Γ. ΒΛΑΧΟΠΟΥΛΟΥ
ΕΚΔΟΣΗ 10. ΤΗΛ. 224. 224. 224

Πρόγραμμα: "Δεν καπνίζω, γυμνάζομαι"

Το Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και Ποιότητας Ζωής του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του

«Δεν καπνίζω, γυμνάζομαι».

Στο πρόγραμμα ενσωματώνονται οι παρακάτω ψυχολογικές θεωρίες

- Αυτοαποτελεσματικότητα
- Σχεδιασμένη συμπεριφορά
- Θεωρία πειθούς
- Θεωρία των σταδίων αλλαγής
- Καθορισμός στόχων
- Δεξιότητες αντίστασης- άρνησης
- Δεξιότητες υπερνίκησης εμποδίων και επίλυσης προβλημάτων
- Τεχνικές χαλάρωσης



Βιωματικές δραστηριότητες του προγράμματος

Από την τάξη
στα
παιγνίδια



Σχετικά βίντεο



Γ.Θεοδωράκης ΤΕΦΑΑ/ΠΘ, Εργ.
Αθλητικής Ψυχολογίας

† πρόγραμμα ευαισθητοποίησης με χρήση τεχνολογιών

† Χρήση τεχνολογιών πληροφορικής και επικοινωνίας για νέους τρόπους παρέμβασης

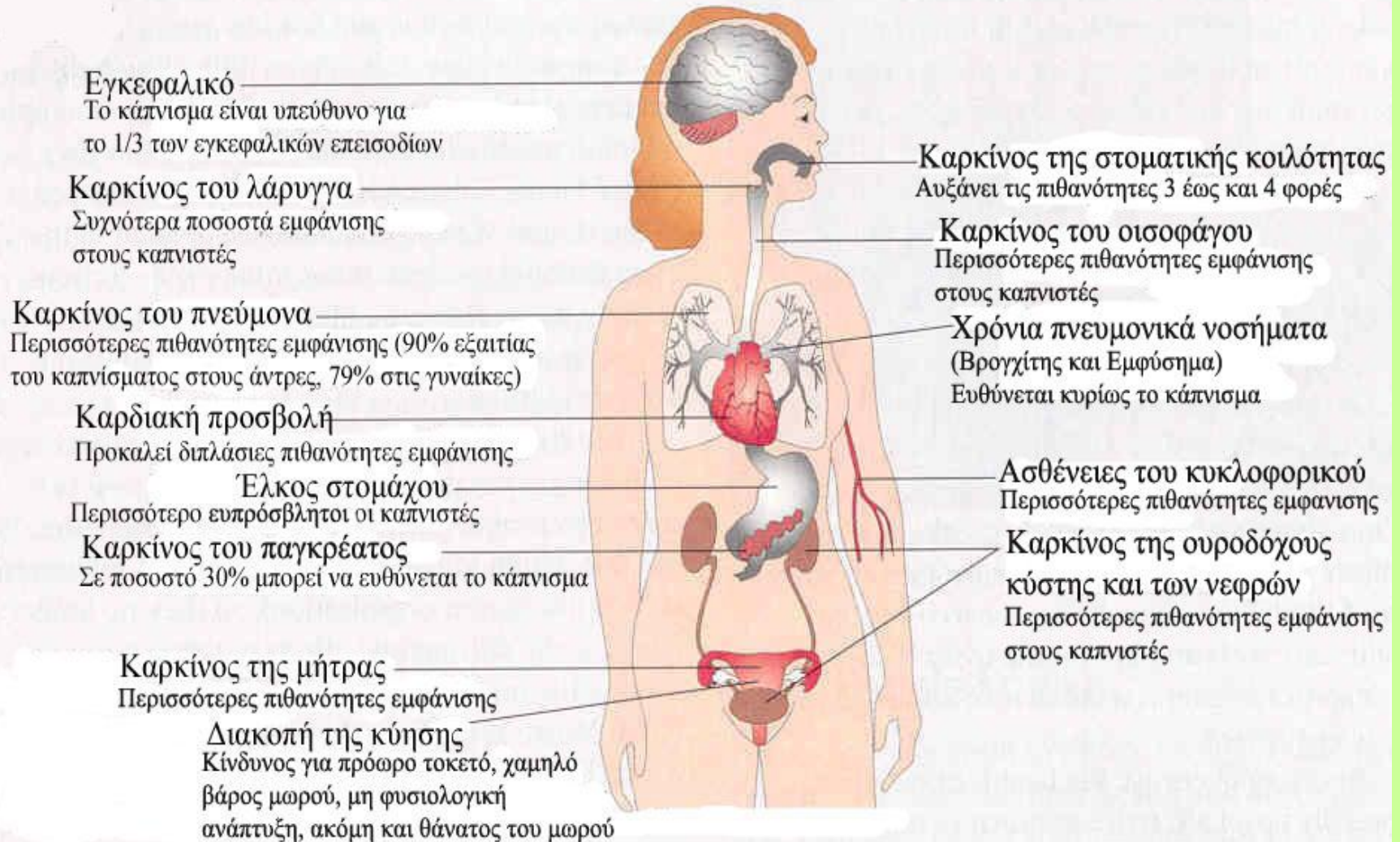
Internet Explorer browser window showing a presentation titled "1η Παρουσίαση για το κάπνισμα". The presentation content includes:

Ουσίες που περιέχονται στον καπνό του τσιγάρου

The diagram illustrates the various chemicals found in a cigarette. Labels include: Butane (Lighter Fluid), Cadmium (Batteries), Stearic Acid (Candle Wax), Hexamine (Barbecue Lighter), Toluene (Industrial Solvent), Νικοτίνη (Nicotine), Αμμωνία (Ammonia), Acetic Acid (Vinegar), Methane (Sewer Gas), Arsenic (Poison), Carbon Monoxide, and Methanol (Rocket Fuel). The presentation also shows a video player with a timestamp of 0:00:56 / 0:03:02 and a slide titled "Ενότητα 2: Τι είναι ο καπνός του τσιγάρου. Ουσίες που περιέχονται στον καπνό του... Οι έρευνες δείχνουν..."

Υλικό ευαισθητοποίησης και γνώσεων

Οι επιδράσεις του καπνίσματος στην υγεία.



ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ

ΣΕΛΙΔΑ 83.

Το σκίτσο από μόνο του προβληματίζει τα παιδιά. Μια συζήτηση στην τάξη για το περιεχόμενο του κεφαλαίου, βοηθάει ακόμα περισσότερο.

Το κάπνισμα επηρεάζει την ικανότητά μου να ασκούμαι;

Το κάπνισμα όχι απλώς μειώνει το ποσό του οξυγόνου της αιμοσφαιρίνης, αλλά μειώνει και το ποσό του αέρα που μπορούν να δεχθούν τα πνευμόνια. Αυτό μειώνει την ικανότητά σου να εκτελείς αερόβιες δραστηριότητες.

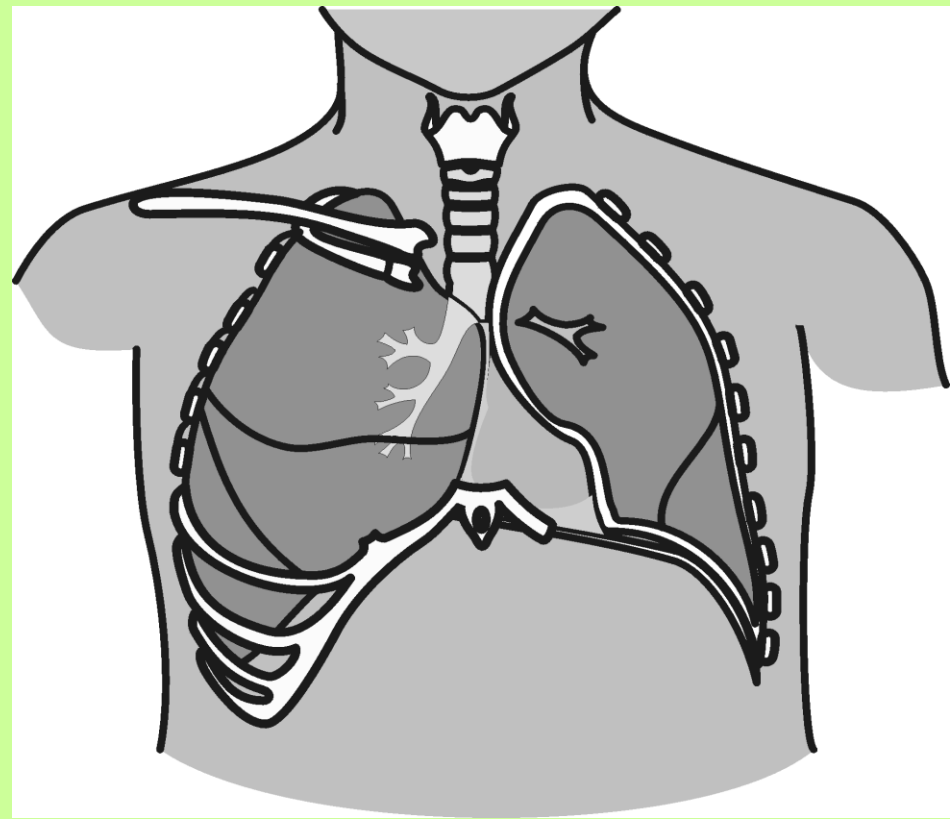
Σκεφθείτε για λίγο το θέμα και συζητήστε το στην τάξη.



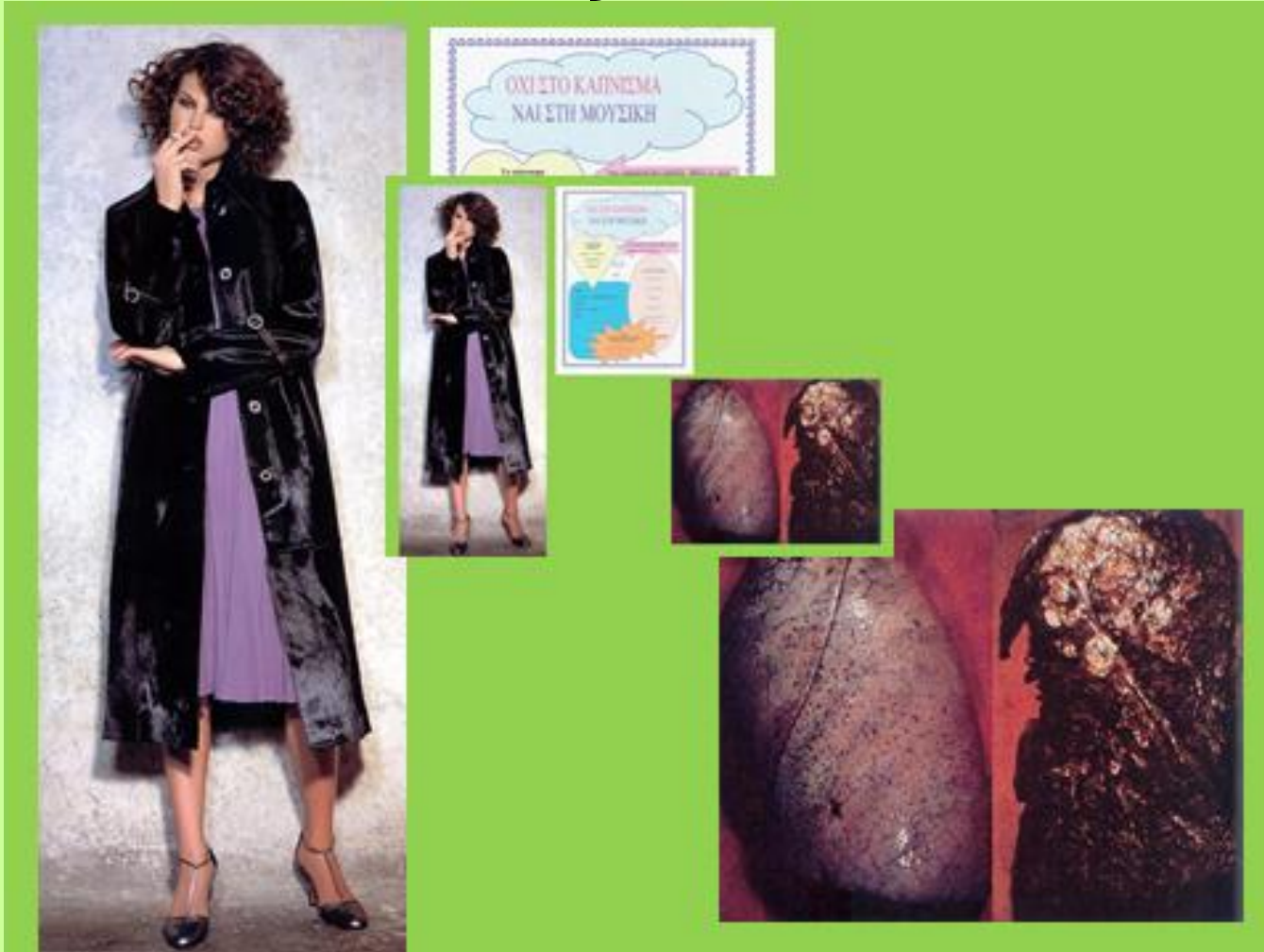
**Υλικό ευαισθητοποίησης
ΑΠΟΜΥΘΟΠΟΙΗΣΗ
ΠΩΣ ΜΠΑΙΝΕΙ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ;**

Χαλαρώνει το τσιγάρο;

- Τι θα πούμε σε κάποιον που θα μας προσφέρει τσιγάρο;



Υλικό για συζήτηση, εργασίες πρότζεκτ, κλπ



Πως αξιοποιούμε σχετικές θεωρίες

Πίνακας 2. Τρόποι υιοθέτησης υγιεινών συμπεριφορών με βάση την κοινωνική γνωστική θεωρία I.

Σημεία εστιασμού της παρέμβασης	ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ 1 κάπνισμα Τι λέμε, τι προτείνουμε	ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ 2 υγιεινή διατροφή Τι λέμε, τι προτείνουμε
Αλλαγή περιβάλλοντος	Να αποφεύγονται χώροι όπου τα άτομα συνηθίζουν να καπνίζουν.	Δεν πλησιάζουμε σε μέρη που είναι πειρασμός, όπως τα φαστ φουντ.
Αλλαγή προσδοκιών	Για να είσαι αρεστός στην παρέα, πρέπει να καπνίζεις; Είναι σοβαρό επιχείρημα αυτό; Μήπως η προσδοκία πρέπει να εστιαστεί στην καλή σου υγεία;	Αλλαγή των προσδοκιών στο τι είναι νόστιμο και τι είναι άνοστο. Νόστιμες τροφές είναι οι υγιεινές τροφές.
Προβολή προτύπων	Σχολιασμός και κριτική των διάσημων προσώπων που ακολουθούν ανθυγιεινές συμπεριφορές. Κριτική των ΜΜΕ που τα προβάλλουν. Προβολή αυτών που ακολουθούν υγιεινές συμπεριφορές.	Τα άτομα που τρέφονται υγιεινά έχουν πιο όμορφο σώμα, είναι πιο υγιή.
Ανάπτυξη αυτο-αποτελεσματικότητας	Βάζοντας ρεαλιστικούς στόχους. Γράφοντας θετικές σκέψεις. Πιστεύοντας στον εαυτό μας.	Σκέφτομαι νοερά πώς θα είναι το σώμα μου και η υγεία μου σε λίγο καιρό.
Αυτο-παράκολούθηση	Κρατάω ημερολόγιο.	Καταγράφω σε μια λίστα τι έφαγα κάθε μέρα.
Δέσμευση	Γράφω αυτό που θέλω να πετύχω και το κρεμάω πάνω από το κρεβάτι μου, για να το διαβάζω κάθε μέρα.	Συζητώ στο τέλος κάθε εβδομάδας με ένα σημαντικό για μένα πρόσωπο αυτά που έγραψα στη λίστα.

Πως αξιοποιούμε σχετικές θεωρίες

Πίνακας 5. Τρόποι υιοθέτησης υγιεινών συμπεριφορών με βάση τη θεωρία της σχεδιασμένης συμπεριφοράς IV.

Σημεία εστιασμού της παρέμβασης	ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ 1 Άσκηση Τι λέμε, τι προτείνουμε.	ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ 2 Ντόπινγκ στα σπορ Τι λέμε, τι προτείνουμε.
Συναισθηματικά	Τόνιστε το ρόλο της άσκησης στην ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων, τον περιορισμό του άγχους κτλ. Χρησιμοποιήστε στατιστικά στοιχεία για ασθένειες, καρδιοπάθειες, παχυσαρκία, υποκινητικότητα κτλ. και τόνιστε το ρόλο της άσκησης ως προληπτικού μέσου.	Δραματικές επιπτώσεις από τους κινδύνους στη ζωή για όποιον κάνει χρήση, στοιχεία από θανάτους αθλητών.
Γνωστικά	Αύξηση τις γνώσεις των παιδιών, τόνιστε τα οφέλη της άσκησης. Γιατί πρέπει να γυμναζόμαστε μόνιμα και όχι ευκαιριακά σε όλη μας τη ζωή;	Γνώσεις για τις παρενέργειες από τη χρήση. Καταγραφή και ενημέρωση για τους κινδύνους από κάθε κατηγορία αναβολικών ουσιών.
Οι σημαντικοί άλλοι	Συζητήστε με τους γονείς των παιδιών, τόνιστε στα παιδιά πως θα νιώθουν οι γονείς τους από τη συμμετοχή τους στα σπορ, οι φίλοι τους, οι καθηγητές τους, οι δάσκαλοί τους κτλ.	Συζήτηση με γονείς και φίλους συναθλητές. Όχι σχέσεις με αθλητές ή προπονητές που είναι θετικοί προς το ντόπινγκ.
Αντιληπτός έλεγχος	Εξήγηστε στα παιδιά ότι οι πράξεις τους επηρεάζονται από τα ίδια, την πίστη στον εαυτό τους και τις δυνάμεις τους. Περιορίστε τα εμπόδια. Αύξηση τις ευκαιρίες. Προτείνετε πολλές δραστηριότητες, για να υπάρχει δυνατότητα επιλογής.	Τόνιστε στους αθλητές ότι από τους ίδιους εξαρτάται η οποιαδήποτε επιλογή τους και ότι είναι υπεύθυνοι των πράξεών τους. Οι ίδιοι ελέγχουν τη συμπεριφορά τους.
Συμπεριφορές	Δώστε το δικό σας παράδειγμα. Βάλτε τα παιδιά να καταγράφουν τις συνήθειές τους, τις συνήθειες των γονέων ή των συμμαθητών τους και να τις σχολιάζουν.	Δώστε παραδείγματα αθλητών που διακρίνονται και αγωνίζονται τίμια.

Όχι στο αλκοόλ Ναι στα σπορ

research.pe.uth.gr/alcohol/

Εκπαιδευτικό υλικό

- 10 ενότητες
- Τετράδιο μαθητή
- Οδηγίες εφαρμογής για καθηγητή
- Κινητικά παιχνίδια

Όχι στο αλκοόλ Ναι στα σπορ

research.pe.uth.gr/alcohol/

Διδακτικές προσεγγίσεις



- Πολλαπλές μεθόδους ευαισθητοποίησης, αλληλεπίδρασης και βιωματικής προσέγγισης των θεμάτων υγείας
- Ομαδοσυνεργατικές μέθοδοι διδασκαλίας
- Φύλλα εργασίας μαθητή

ΕΝΟΤΗΤΑ 2

Πόσες μονάδες σε κάθε ποτό;

Φύλλο εργασίας μαθητή

- Συμπλήρωσε πόσες μονάδες νομίζεις ότι περιέχονται σε κάθε ποτό
- Πόσες μονάδες επιτρέπεται να πίνουν οι ενήλικες;
- Γιατί δεν υπάρχουν ασφαλείς οδηγίες για νέους μικρότερους των 18 ετών;

Ποτά από ζύμωση: Μπίρα & Μηλίτες  Ένα ποτήρι 330ml Μπίρα (4%) μονάδες (μεζούρες)	 Ένα ποτήρι 200ml Μπίρα (5%) μονάδες (μεζούρες)	 Ένα κουτί 440ml Μπίρα (5%) μονάδες (μεζούρες)	 Ένα κουτί 500 ml Μπίρα (7,5-9%) Μονάδες (μεζούρες)
Αποσταγμένα ποτά/ Οινοπνευματώδη (ούσκα, τζιν, βότκα, ούζο, τσίπουρο, ρακί) Μία μεζούρα οινοπνευματώδους ποτού (40%) 1 μονάδα (μεζούρα)	 Ένα ποτήρι τζιν (100ml) (40%) μονάδες (μεζούρες)	Ανάμικτα ποτά/ Συσκευασμένα αλκοολούχα Αναψυκτικά  Ένα μεγάλο μπουκάλι (70cl) (5%) μονάδες (μεζούρες)	 Ένα μικρό μπουκάλι (275 ml) (4%) μονάδες (μεζούρες)
Ποτά από ζύμωση: Κρασί /Σαμπάνα  Ένα ποτήρι σαμπάνας (175 ml) (12%) μονάδες (μεζούρες)	 Ένα ποτήρι κρασί ή σαμπάνας (175 ml) (14%) μονάδες (μεζούρες)	 Ένα ποτήρι κρασί ή σαμπάνας (250 ml) (14%) μονάδες (μεζούρες)	Οι συνιστώμενες μονάδες κατανάλωσης για τους άνδρες είναι _____ την ημέρα, ενώ για τις γυναίκες είναι _____ μονάδες την ημέρα.

Όχι στο αλκοόλ Ναι στα σπορ

research.pe.uth.gr/alcohol/

Διδακτικές προσεγγίσεις

• Κουίζ – Ασκήσεις

ΑΣΚΗΣΗ 1

- Συμπλήρωσε τις κενές στήλες στον παρακάτω πίνακα. Χρησιμοποίησε τις 2 εξισώσεις για να υπολογίσεις τα γραμμάρια αλκοόλ σε κάθε ένα από τα ποτά. Υπολόγισε τις μονάδες
- Φτιάξε ένα σχεδιάγραμμα με τα αποτελέσματα.
- Τι συμπεραίνεις

Ποτό	Ποσότητα σε ml	Περιεκτικότητα (%)	Γραμμάρια / ml αλκοόλ	Μονάδες
Μπίρες και μηλίτες	330 ml μπουκάλι	5		
Μπίρες και μηλίτες	440 ml κουτάκι	5		
Μπίρες και μηλίτες	500 ml κουτάκι	9		
Μηλίτες	1 λίτρο μπουκάλι	9		
Κρασί	125 ml ποτήρι	12		
Κρασί	175 ml ποτήρι	12		
Κρασί	Μισό μπουκάλι (375 ml)	12		
Οινοπνευματώδη	25 ml μεζούρες	40		
Οινοπνευματώδη	35ml μεζούρες	40		
Πορτό και γλυκό κρασί	50ml μεζούρες	20		

ΕΝΟΤΗΤΑ 1

Τι ξέρεις για το αλκοόλ; ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΓΝΩΣΗΣ

Φύλλο εργασίας μαθητή

- Σε ομάδες των 3-4 μαθητών προσπαθήστε να απαντήσετε τις παρακάτω ερωτήσεις όσο καλύτερα μπορείτε.



Από που προέρχεται το αλκοόλ και πώς χρησιμοποιείται;	
Το αλκοόλ ανήκει σε μια κατηγορία ναρκωτικών που ονομάζονται κατασταλτικά. Τι σημαίνει αυτό;	
Ποιοι είναι μερικοί από τους λόγους που πίνουν ή δεν πίνουν μερικοί νέοι;	
Ποια είναι μερικά από τα αποτελέσματα της κατάχρησης αλκοόλ;	
Τι ονομάζεται μέθη, δηλητηρίαση από αλκοόλ;	
Πόσο χρονών πρέπει να είσαι στην Ελλάδα για να πεις αλκοόλ;	
Ποια είναι τα σημάδια ότι κάποιος έχει πρόβλημα με το αλκοόλ;	

Όχι στο αλκοόλ Ναι στα σπορ

research.pe.uth.gr/alcohol/

Διδακτικές προσεγγίσεις

• Δραστηριότητες

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1

Απαντήστε τις παρακάτω ερωτήσεις είτε σε δυάδες είτε σε μικρές ομάδες.

- Έχοντας υπόψη τις βραχυπρόθεσμες συνέπειες του αλκοόλ, εξηγήστε γιατί οι ενήλικες δεν πρέπει να πίνουν αλκοόλ πριν χρησιμοποιήσουν μηχανικό εξοπλισμό και όταν δουλεύουν σε κάποιο ύψος.
- Δώστε τρία παραδείγματα «σοβαρών κινδύνων για την υγεία» που μπορεί να επιφέρει η κατανάλωση πάνω από τις συνιστώμενες από την κυβέρνηση δόσεις.
- Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης το αλκοόλ διαπερνά τον πλακούντα και μεταφέρεται στο έμβρυο, το οποίο μπορεί να επηρεάσει αρνητικά. Έρευνες έχουν περιγράψει το Εμβρυϊκό Αλκοολικό Σύνδρομο. Διάβασε τις πληροφορίες και συνόψισέ τις σε μία παράγραφο.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2

Συζητήστε σε δυάδες ή μικρές ομάδες γιατί νομίζετε ότι δεν υπάρχουν ασφαλή/αξιόπιστα όρια κατανάλωσης αλκοόλ για τους ανήλικους καταναλωτές.

Επιλογές & Συνέπειες



Κάθε επιλογή έχει και μία συνέπεια, είτε θετική είτε αρνητική. Κάθε μία από τις παρακάτω ιστορίες απαιτεί να πάρεις μια απόφαση. Διάβασε τις ιστορίες και συζήτησε τι συνέπειες ακολουθούν.

1. Η Μαρία (13 χρονών) έχει πάει σε ένα μπάρμπκιου πάρτυ και ρωτά το θείο της τι πίνει. Αυτός της απαντά «μπύρα» και της προσφέρει λέγοντας «Καλά, μία γουλιά δεν θα σου κάνει κακό!». Η Μαρία μπορεί να δεχτεί ή να αρνηθεί.
 - Ποιες είναι οι συνέπειες της κάθε επιλογής της;
2. Ένας φίλος σου σε κάλεσε στο πάρτυ του και σου ζήτησε να φέρεις αλκοόλ. Είσαι όμως πολύ νέος/α για να αγοράσεις αλκοολούχα ποτά. Τι θα κάνεις;
 - α) Θα έκλεβες από το σπίτι σου; β) Θα ζητούσες από ενήλικο φίλο/η να το αγοράσει για σένα; γ) Δε θα πήγαινες στο πάρτυ; δ) Θα πήγαινες στο πάρτυ μόνο με αναψυκτικά;
 - Ποιες είναι οι συνέπειες της κάθε επιλογής της;

- Χωριστείτε σε ομάδες των 3-4 μαθητών. Σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να σκεφτείτε πόσα πράγματα μπορείτε να κάνετε και να διασκεδάσετε χωρίς να πιείτε αλκοόλ. Αφού μαζέψετε αρκετές ιδέες σκεφτείτε πως μπορείτε να φτιάξετε μια αφίσα για πρόληψη της πρώιμης κατανάλωσης αλκοόλ κάτω των 18 χρονών.
- Παραδείγματα φαίνονται παρακάτω.

Όχι στο αλκοόλ Ναι στα σπορ

research.pe.uth.gr/alcohol/

Διδακτικές προσεγγίσεις

• Παίξιμο ρόλων

- Επίλυση προβλημάτων σε υποθετικά σενάρια – διλλήματα

Μία φίλη (που θα πηγαίνατε μαζί σπíti) δέχτηκε να την πάει σπíti κάποιος που έχει πει αρκετά. Η φίλη σου θέλει να πας μαζί της.

Θα πας;



■ Ποιος είναι το θύμα;

Ο Στέφανος είναι 15 χρονών και βγήκε με τους φίλους του στο κέντρο της πόλης. Συναντήθηκαν σε ένα καφέ και ήπιαν μερικά ποτά. Ο Στέφανος είχε αρκετό χαρτ ζηλίκι και ήπιε μερικά κουτάκια μπύρας. Σύντομα όμως μέθυσε. Είχε πάει πια πολύ αργά και οι φίλοι του περίμεναν την ώρα για το τελευταίο λεωφορείο να πάνε σπíti. Ο Γιάννης άρχισε να περιπαίζει και να πειράζει το Στέφανο που δεν μπορούσε να αντέξει το αλκοόλ. Το ποτό είχε αρχίσει να επηρεάζει την κρίση του Στέφανου ο οποίος άχισε και να ζαλίζεται. Στα αστεία έσκυψε να δώσει μια μπουνιά στο Γιάννη ... αλλά έχασε την ισορροπία του και έπεσε, χτύπησε το κεφάλι του και έμεινε αναίσθητος.

Ο Γιάννης και οι υπόλοιποι φίλοι του πανικοβλήθηκαν και προσπάθησαν να τον συνεφέρουν. Οι άλλοι δύο το έσκασαν μη θέλοντας να ανακατευτούν περαιτέρω. Ευτυχώς ένα ασθενοφόρο περνούσε εκείνη τη στιγμή και ο Γιάννης του έκανε νόημα να σταματήσει. Η οδηγός του ασθενοφόρου είπε ότι έπρεπε να ειδοποιήσει την αστυνομία και ήθελε τον αριθμό του τηλεφώνου των γονιών του Στέφανου. Ο Γιάννης της ζήτησε να μην τους ανακατέψει, αλλά αυτή επέμεινε και του είπε ότι πρέπει να τους ειδοποιήσει. Ο Στέφανος και ο Γιάννης πήγαν και οι δύο στο νοσοκομείο όπου τους περίμενε η αστυνομία.

Διάβασε καλά την παραπάνω ιστορία. Τα γεγονότα αυτής της νύχτα δεν επηρέασαν μόνο το Στέφανο – αλλά και ένα σωρό άλλους ανθρώπους.

Μπορείς να διεξάγεις την δραστηριότητα σε μικρές ομάδες ή με όλη την τάξη. Διάλεξε κάποιους μαθητές να παίξουν το ρόλο του:

- Στέφανου
- Γιάννη
- Τους άλλους δύο φίλους τους
- Τον αστυνομικό
- Την οδηγό του ασθενοφόρου
- Τους γονείς του Στέφανου
- Τους γονείς του Γιάννη

Ρώτησε το κάθε πρόσωπο να μάθει τι αισθάνθηκαν εκείνη τη νύχτα. Τι έκαναν λάθος; Τι έκαναν σωστά; Πώς νομίζεις ότι τα γεγονότα αυτής της νύχτας θα επηρεάσουν τη στάση τους προς το αλκοόλ;

Όχι στο αλκοόλ Ναι στα σπορ

research.pe.uth.gr/alcohol/

Διδακτικές προσεγγίσεις

- Διδασκαλία Δεξιοτήτων Ζωής

- Καθορισμός στόχων
- Επίλυση προβλημάτων
- Αντίσταση στην πίεση των συνομηλίκων



Όχι στο αλκοόλ Ναι στα σπορ

research.pe.uth.gr/alcohol/

Διδακτικές προσεγγίσεις

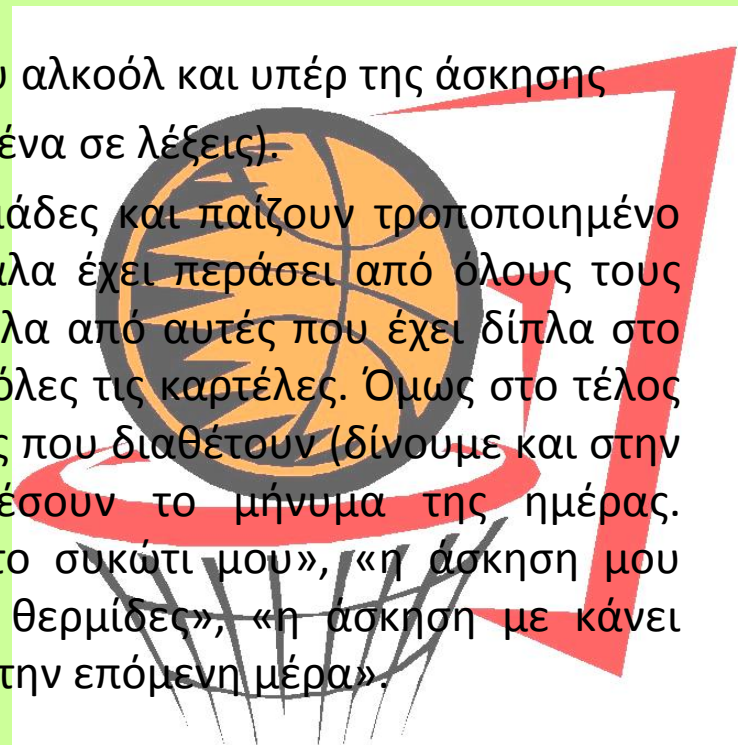
- Κινητικά παιχνίδια

Παίζω μπάσκετ και συνθέτω μηνύματα: «Το αλκοόλ βλάπτει, η άσκηση ωφελεί»

Επιδίωξη: Να θυμούνται οι μαθητές συνθήματα κατά του αλκοόλ και υπέρ της άσκησης

Υλικά: Καρτέλες με διάφορες λέξεις (μηνύματα τεμαχισμένα σε λέξεις).

Διαδικασία : Οι μαθητές-τριες χωρίζονται σε μικτές ομάδες και παίζουν τροποποιημένο παιχνίδι μπάσκετ (το καλάθι μετράει μόνο όταν η μπάλα έχει περάσει από όλους τους παίχτες). Όποια ομάδα βάζει καλάθι τραβάει μια καρτέλα από αυτές που έχει δίπλα στο καλάθι της. Κερδίζει η ομάδα που θα τελειώσει πρώτη όλες τις καρτέλες. Όμως στο τέλος του παιχνιδιού και οι δυο ομάδες καλούνται με τις λέξεις που διαθέτουν (δίνουμε και στην ομάδα που έχασε τις υπόλοιπες λέξεις) να συνθέσουν το μήνυμα της ημέρας. Παραδείγματα μηνυμάτων: «το αλκοόλ καταστρέφει το συκώτι μου», «η άσκηση μου προκαλεί ευφορία», «το αλκοόλ προσθέτει «κούφιε» θερμίδες», «η άσκηση με κάνει δυνατό και υγιή», «το αλκοόλ κάνει το κεφάλι μου βαρύ την επόμενη μέρα».



research.pe.uth.gr/alcohol/

Αρχείο Επεξεργασία Προβολή Ιστορικό Σελιδοδείκτες Εργαλεία Βοήθεια

Προγράμματα Αγωγής Υγ... Όχι στο Αλκοόλ - Ναι στα ...

research.pe.uth.gr/alcohol/ Google

Πιο συχνά αναγνωσμέ... Ξεκινώντας Amazon.co.uk - Onlin... HP Games Προτεινόμενες τοποθ...

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΕΣΠΑ 2007-2013
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

**Όχι στο αλκοόλ
ναι στα σπορ**

Αρχική Forum Φόρμα Εγγραφής Αξιολόγηση

Ποιοι Είμαστε
Το Πρόγραμμα
Συνοδευτικό Υλικό
Επιστημονική Τεκμηρίωση
Έρευνες
FAQ
Σχετικά Links

**Το Αλκοόλ είναι Καταστροφή
ναι στα σπορ**

Το πρόγραμμα αυτό ετοιμάστηκε κυρίως για μαθητές και μαθήτριες της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, και μπορεί να υλοποιηθεί από εκπαιδευτικούς όλων των ειδικοτήτων, αλλά και από οποιοδήποτε άλλο ενδιαφέρεται για την οργάνωση προγραμμάτων ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ εκτός σχολικού περιβάλλοντος.

Λειτουργεί διαδικτυακά, και οι εκπαιδευτικοί μπορούν ελεύθερα να χρησιμοποιούν το υλικό του στα σχολεία τους. Δεν εστιάζεται μόνο σε διαδικασίες μετάδοσης γνώσεων, αλλά σε πολλαπλές μεθόδους ευαισθητοποίησης, αλληλεπίδρασης και βιωματικής προσέγγισης των θεμάτων υγείας. Για το πρόγραμμα οι εκπαιδευτικοί έχουν στη διάθεσή τους ενημερωτικό υλικό, οδηγίες εφαρμογής, σχετική βιβλιογραφία, και έτοιμο εκπαιδευτικό υλικό για κάθε θεματική ενότητα, με πληροφορίες, παρουσιάσεις, ασκήσεις, ιδέες για βιωματικές

Είσοδος Χρήστη
Όνομα Χρήστη:
Πάρε

EL 11:25 μμ 2/12/2014

Kolovelonis, A., Goudas, M., & Theodorakis, Y. (2016). *Examining the Effectiveness of the Smoking Prevention Program “I Do Not Smoke, I Exercise” in Elementary and Secondary School Settings* Health Promotion Practice

- 338 μαθητές δημοτικού και γυμνασίου.
- Αποτελέσματα για το δημοτικό: στάσεις προς το κάπνισμα, πρόθεση για να καπνίσουν επίδραση των σημαντικών άλλων, στάσεις προς την ψηφιακή εφαρμογή και γνώσεις για την υγεία
- Αποτελέσματα για το γυμνάσιο: αντιληπτός έλεγχος συμπεριφοράς και γνώσεις για την υγεία.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ 4.

- **Ναι στην ΚΙΝΗΣΗ**
- **Ναι στη Διδασκαλία ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ και ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ**
- **Ναι στην ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ**
- **Ναι στην Περιβαλλοντική αγωγή**
- **Ναι στη Διαθεματικότητα**
- **Ναι στην Προώθηση της ισότητας στην κοινωνία**

Στόχοι στα ομαδικά αθλήματα

- Να παίξουμε, ή να μάθουμε την αξία της συνεργασίας;
- Να παίζουν όλοι ή όσοι είναι καλοί;
- Ποδόσφαιρο/ μπάσκετ
- Ζητήστε να παίζουν με ατομικές μόνο προσπάθειες
- Ζητήστε να συνεργάζονται δυο δύο
- Ζητήστε να συνεργάζονται 3-4, 4-4 5-5
- Ρωτήστε τι είναι καλύτερο.
- Εξηγήστε ότι με τη συνεργασία πετυχαίνουμε καλύτερα αποτελέσματα
- Κάντε το ίδιο με μικτές ομάδες αγοριών κοριτσιών
- Εξηγήστε την αξία της ισότητας των φύλων και της ισότητας στην κοινωνία
- Μετατρέψτε το παιχνίδι σε μάθημα, αγωγή και βίωμα για τη ζωή

Τα σπορ στο σχολείο και σε όλες τις ηλικίες

- Δεν διδάσκουμε αθλοπαιδιές για να παίζουν απλά, αλλά για να κατανοούν την αξία της συνεργασίας.
- «στα σπορ δε γυμνάζεις το σώμα σου γυμνάζεις πάνω απ όλα την ψυχή σου»
- η εθνική μας κατάθλιψη
- η υγεία η αυτοπειθαρχία
- ο αυτοέλεγχος
- Η αισιοδοξία για τη ζωή
- η μαχητικότητα για τη ζωή
- η ισορροπία
- η ποιότητα στη ζωή
- Μέσα από τα σπορ καταλαβαίνουν, ότι όσο προσπαθούν, τόσο βελτιώνονται. Χωρίς εξωτερική βοήθεια. Μόλις το καταλάβουν αυτό αυξάνεται η σιγουριά και η αυτοπεποίθησή τους για τα σπορ, αλλά πολύ γρήγορα αυτή η αίσθηση μεταφέρεται σταδιακά σε καθημερινά πράγματα και έγνοιες, στη δουλειά, στο σπίτι, στις κοινωνικές σχέσεις

Κ Δεσποτόπουλος



- Για μια κρίσιμη δοκιμασία της ζωής του.
- Επέτυχα να επιζήσω ως τέως αθλητής και νυν φιλόσοφος

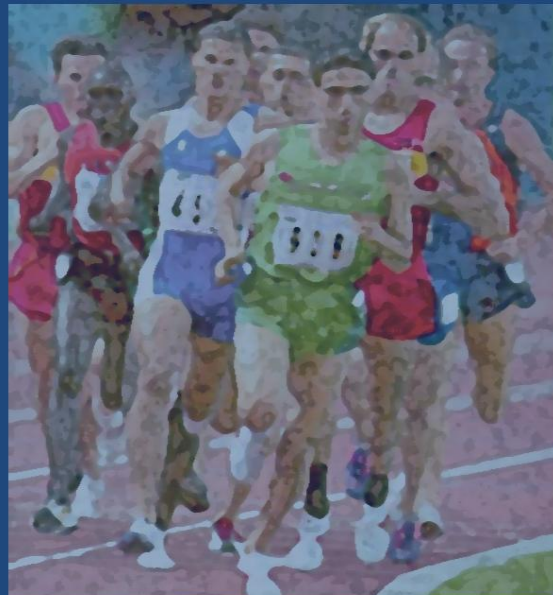
Μελετήστε το

Θεοδωράκης, Γ., Χατζηγεωργιάδης, Α., Ζουρμπάνος, Ν. (2016). Ψυχολογική Υποστήριξη στον Αθλητισμό και την Άσκηση για Υγεία. Ελληνικά Ηλεκτρονικά Ακαδημαϊκά συγγράμματα και Βοηθήματα. Kallipos.gr.

http://lab.pe.uth.gr/psych/index.php?option=com_content&view=article&id=235&Itemid=302&lang=el

Ψυχολογική Υποστήριξη στον Αθλητισμό και την Άσκηση για Υγεία

ΓΙΑΝΝΗΣ ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ
ΑΝΤΩΝΗΣ ΧΑΤΖΗΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ
ΝΙΚΟΣ ΖΟΥΡΜΠΑΝΟΣ



Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού