

## Προγράμματα άσκησης και υγείας Προγράμματα παρέμβασης.

Θεοδωράκης Γιάννης

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

## Θέματα που θα αναπτυχθούν

- Προγράμματα παρέμβασης για άσκηση και κάπνισμα, και στρες
- ένα θεωρητικό μοντέλο, και προτάσεις για τη δομή και το περιεχόμενο των προγραμμάτων αγωγής και υγείας στα σχολεία μέσω της φυσικής αγωγής

Wood, A., L. & Wahl, O., F. (2006). Evaluating the Effectiveness of a Consumer-Provided Mental Health Recovery Education Presentation. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 30, 46-54

- Πραγματοποιήθηκε έρευνα στην οποία συμμετείχαν 114 φοιτητές Πανεπιστημίου. Έγιναν τρεις διαφορετικές μετρήσεις των γνώσεων και των στάσεων σχετικών με το θέμα της ψυχικής ασθένειας και στην συνέχεια η πειραματική ομάδα παρακολούθησε μια σχετική με το θέμα παρουσίαση ενώ η ομάδα ελέγχου μια γενικής φύσεως παρουσίαση σχετική με την ψυχολογία. Μετά πραγματοποιήθηκαν και πάλι μετρήσεις. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όσοι συμμετείχαν στην πειραματική ομάδα είχαν στατιστικά σημαντική βελτίωση στις γνώσεις και τη συμπεριφορά απέναντι στο θέμα της ψυχικής ασθένειας συγκριτικά με αυτούς που ήταν στην ομάδα ελέγχου. Ακόμα και ένα σύντομο πρόγραμμα αγωγής υγείας μπορεί να φέρει σημαντικά αποτελέσματα (Wood, Wahl, 2006)

Swart, D., Panday, S., Reddy, S.P., Bergstrom, E. and de Vries, H. (2006). Access Point Analysis. What do adolescents in South Africa say about tobacco control programmes. *Health Education Research*. Volume 21 (3), 393-406. 2006.

- Ο χώρος του σχολείου ενδείκνυται για την εφαρμογή προγραμμάτων πρόληψης και διακοπής του καπνίσματος για πολλούς λόγους. Πρώτον όλοι οι μαθητές μπορούν να παρακολουθήσουν το πρόγραμμα. Δεύτερον το περιβάλλον του σχολείου για τους μαθητές είναι πιο προσίτο από άλλα περιβάλλοντα. Τρίτον τέτοια προγράμματα είναι ελκυστικά γιατί είναι διαφορετικά από τη ρουτίνα της διδασκαλίας των υπόλοιπων μαθημάτων (Swart, D., Panday, S., Reddy, P., Bergstrom, E., & Vries, H., 2006)

Θεοδωράκης Γ., Κορμίδου Ε., Χασιάντρα Μ., & Γαϊδάρης Μ. (2008). Ανασκόπηση των εφαρμογών του προγράμματος αγωγής υγείας «Δεν καπνίζω, γυμνάζομαι» σε μαθητές και μαθήτριες Δημοτικού,

Γυμνασίου και Λυκείου. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 6, 181-194.

- **Περίληψη**
- Ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας με σκοπό την ευαισθητοποίηση για την αποφυγή του καπνίσματος σχεδιάστηκε, συνδυάζοντας στοιχεία από τέσσερις σχετικές θεωρίες (Κοινωνικο-γνωστική θεωρία, Θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς, μοντέλο των Πιστευών Υγείας και Θεωρία της Πειθούς). Για τον έλεγχο της αποτελεσματικότητας του προγράμματος πραγματοποιήθηκαν 8 διαφορετικές παρεμβατικές έρευνες, σε εννέα διαφορετικά σχολεία όλων των βαθμίδων, με τη συμμετοχή 1230 μαθητών-μαθητριών. Η ανασκόπηση των ερευνών αυτών δείχνει ότι η εφαρμογή του προγράμματος είχε ισχυρότερη επίδραση προς την επιθυμητή κατεύθυνση στα παιδιά δημοτικού από ότι στις άλλες βαθμίδες, ενώ όταν προστέθηκαν οδηγίες για τη διακοπή του καπνίσματος το πρόγραμμα ήταν θετικότερα αποτελεσματικά και στα παιδιά του Λυκείου. Σε όλες τις εφαρμογές βελτιώθηκαν οι γνώσεις σχετικά με το κάπνισμα. Τα αποτελέσματα εξετάζονται σε σχέση με τις θεωρίες στις οποίες βασίστηκε το πρόγραμμα και δίνονται κατευθύνσεις για μελλοντικές εφαρμογές του προγράμματος.

## Θεωρία

- Το περιβάλλον του σχολείου είναι το πιο κατάλληλο, για τη οργάνωση και σχεδιασμό προγραμμάτων αγωγής υγείας. Ο καθηγητής ή η καθηγήτρια φυσικής αγωγής, μπορούν να πράξει να ασχολούνται με τέτοια προγράμματα. Ο συνδυασμός με το μάθημα της φυσικής αγωγής δίνει πολλά πλεονεκτήματα, και σε προγράμματα αγωγής υγείας και σε προγράμματα περιβαλλοντικής εκπαίδευσης.

## Πρακτικές εφαρμογές

- Τα σχετικά προγράμματα παρέμβασης πρέπει να λαμβάνουν υπόψη αυτή την αλληλεπίδραση υγιεινών και ανθυγιεινών συμπεριφορών. Σε πρόγραμμα πρόληψης ναρκωτικών με έμφαση στην επικοινωνία γονιών-παιδιών και τις απόψεις τους για τα ναρκωτικά, βρέθηκε ότι οι μαθητές στους οποίους εφαρμόζοταν το πρόγραμμα, ανέφεραν μικρά ποσοστά χρήσης αλκοόλ, νικοτίνης και μαριχουάνας καθώς επίσης και μικρότερη επιρρέπεια στις πιέσεις των φίλων για να καπνίσουν.
- (Werch, Young, Clark, Garrett, Hooks, & Kersten, 1991)

## Πρακτικές εφαρμογές

- Οι μητέρες που συμμετείχαν στο πρόγραμμα ανέφεραν πιο συχνή επικοινωνία με τα παιδιά τους σχετικά με την αποφυγή χρήσης ναρκωτικών και πιο πολλές συζητήσεις με τα παιδιά τους για το πώς να αντιστέκονται στην πίεση των φίλων για χρήση αλκοόλ, νικοτίνης και μαριχουάνας. Βρέθηκε, επίσης, ότι ήταν πιο πιθανό να συζητήσουν με τα παιδιά τους για τα θέματα αυτά από ότι οι πατέρες. Όμως και οι πατέρες ανέφεραν πιο συχνή επικοινωνία με τα παιδιά τους αναφορικά με την αντίσταση των παιδιών τους στην πίεση των φίλων για κατανάλωση αλκοόλ και χρήση νικοτίνης και περισσότερη παρακίνηση για να βοηθήσουν τα παιδιά τους να αποφύγουν τα ναρκωτικά.

## Θεωρία

- Οι προσπάθειες προαγωγής και ευαισθητοποίησης πάνω σε θέματα υγείας μπορούν να χωρισθούν σε δύο μεγάλες στρατηγικές: σε αυτές που κατευθύνονται προς τον περιορισμό και εξάλειψη μιας σειράς συμπεριφορών που εκθέτουν την υγεία, και σε αυτές που εισάγουν, ενδυναμώνουν και θωρακίζουν την υγεία και όχι σε μεμονωμένα προγράμματα παρέμβασης. Καμπάνιες προαγωγής της υγείας, εκπαιδευτικές παρεμβάσεις, και ανάλογη οργάνωση της κοινωνίας, είναι αναγκαία βήματα για το σκοπό αυτό.

## Θεωρία

- Γνωρίζοντας μια υγιεινή συνήθεια ενός ατόμου, αυτό δε σημαίνει αυτόματα ότι μπορεί να προβλέψει με ακρίβεια και τις υπόλοιπες συνήθειές του. Ένα άτομο που γυμνάζεται συστηματικά δε σημαίνει αναγκαία ότι θα φορέσει ζώνη ασφαλείας στο αυτοκίνητο, ή το άτομο που καπνίζει δε θα ελέγχει το βάρος του. Έτσι, ο σχεδιασμός καλών και κοινά αποδεκτών προγραμμάτων παρέμβασης είναι μια δύσκολη διαδικασία.

## Θεωρία

- Η κατάχρηση στο αλκοόλ, το κάπνισμα, η χρήση ναρκωτικών, το σεξ χωρίς προφυλάξεις, οι επικίνδυνες συμπεριφορές που οδηγούν σε ατυχήματα, όλα ξεκινούν από τα πρώτα εφηβικά χρόνια, και μερικές φορές σχηματίζουν ένα ενιαίο σύνολο ενός συνδρόμου προβληματικής συμπεριφοράς.

## Θεωρία

- Οι γνώσεις μας πάνω στις θεωρίες στάσεων μπορούν να βοηθήσουν στο σχεδιασμό παρεμβάσεων στη φυσική αγωγή με σκοπό την αύξηση της συμμετοχής των παιδιών σε φυσικές δραστηριότητες. Η ενεργοποίηση των συναισθηματικών στοιχείων των στάσεων ευαισθητοποιούν τους μαθητές προς την άσκηση. Η προβολή γνώσεων σε θέματα σχετικά με την άσκηση, η έμφαση στα οφέλη της άσκησης στην υγεία επηρεάζουν το γνωστικό στοιχείο των στάσεων. Το κοινωνικό περιβάλλον επίσης μπορεί να χρησιμοποιηθεί ανάλογα ή να προβάλλονται παραδείγματα ευκαιριών για άσκηση
- Προγράμματα παρεμβάσεων, είναι, το κάπνισμα, η επιθετικότητα, η διατροφή, ο έλεγχος του στρες, οι καρδιοπάθειες, οι δεξιότητες ζωής.



**To Transtheoretical model**  
**Τρόποι υιοθέτησης υγιεινών συμπεριφορών III.**  
Ένα παράδειγμα για την άσκηση, για ένα άτομο που δεν γυμνάζεται (Buckworth & Dishman, 2002).

Στάδιο	Στόχος	Στρατηγικές
Δεν υπάρχει σκέψη για αλλαγή.	Να αρχίσει να σκέφτεται να γυμναστεί!	Δώσε πληροφορίες για το ρόλο της άσκησης στην υγεία. Ενίσχυσε την αντίληψη των πλεονεκτημάτων από την άσκηση. Μείωσε τη σημασία των εμποδίων και του κόστους. Τόνισε την προσωπική αξία της άσκησης.
Υπάρχει σκέψη για αλλαγή.	Να υιοθετήσει την ιδέα της άσκησης	Καμπάνιες και πληροφορίες με σαφείς οδηγίες για προγράμματα. Δραστηριότητες που αυξάνουν την αυτοπεποίθηση. Αξιολόγηση των θετικών και των αρνητικών της άσκησης.
Γίνεται κάποια αλλαγή.	Να υιοθετήσει την άσκηση στο κατάλληλο επίπεδο	Αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης και αυτοαποκαλούθησης των επιδόσεων και της προσπάθειας. Αξιολόγηση των πιθανών υποστηρικτών. Τροποποίηση των πιθανών εμποδίων.
Γίνεται αρκετή αλλαγή.	Να κάνει την άσκηση συνήθεια, και χόμπι σταθερό.	Στρατηγικές τροποποίησης της συμπεριφοράς
Η συμπεριφορά γίνεται συνήθεια.	Να διατηρείται στο επίπεδο αυτό για όλη του τη ζωή	Επαναξιολόγηση των στόχων. Εισαγωγή ποικιλίας στο πρόγραμμα.

**Θεωρίες στάσεων και συμπεριφοράς**  
**Τρόποι υιοθέτησης υγιεινών συμπεριφορών IV.**  
Ιδέες για αλλαγή στάσεων σε συμπεριφορές υγείας

Συναισθηματικά	Τόνισε το ρόλο της άσκησης στην ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων, στον περιορισμό του άγχους κλπ.  Χρησιμοποίησε στατιστικά στοιχεία για ασθένειες, καρδιοπάθειες, παχυσαρκία κλπ, υποκειμενικότητα κλπ, και τόνισε τον ρόλο της άσκησης ως προληπτικό μέσο.
Γνωστικά	Αύξησε τις γνώσεις των παιδιών, τόνισε τα οφέλη της άσκησης. Γιατί πρέπει να γυμναζόμαστε μόνον και όχι ευκαιριακά σε όλη μας τη ζωή.  Γιατί το γάιδαρο κάνει καιιά; Τι συμβαίνει μέσα στον οργανισμό με την εισαγωγή του καινού; Δώσε ερεθίσματα μέσα από αφίσες, αλληλεpis, αντικειμενικές κλπ.
Οι σημαντικοί άλλοι	Συζήτησε με τους γονείς των παιδιών, τόνισε στα παιδιά πως θα ναούθουν οι γονείς τους από την συμμετοχή τους στα σπορ, οι φίλοι τους, οι καθηγητές τους, οι δάσκαλοί τους κλπ.
Αντιληπτός έλεγχος	Μην καινούεις μπροστά τους γυμνάσιο μαζί τους κλπ
Συμπεριφορές	Εξήγησε στα παιδιά ότι οι πράξεις τους επηρεάζονται από τους ίδιους την πίστη στον εαυτό τους και τις δυνάμεις τους. Περιορίσε τα εμπόδια. Αύξησε τις ευκαιρίες. Πρότεινε πολλές δραστηριότητες για να υπάρχει δυνατότητα επιλογής.  Δώσε το δικό σου παράδειγμα. Βάλε τα παιδιά να καταγράψουν τις συνήθειές τους, τις συνήθειες των γονέων ή των συμμαθητών τους και να τις σχολιάζουν.

**Στόχοι**  
**Τρόποι υιοθέτησης υγιεινών συμπεριφορών V.**

Όχι στόχοι γενικοί και αόριστοι	Να αδυνατίσω (Γενικός στόχος και λάθος) Να γίνω 10 κιλά σε 10 μήνες; Στοιχός στόχος συγκεκριμένος αλλά μακροπρόθεσμος και λάθος
Στόχοι συγκεκριμένοι	Να γίνω 1 κιλό το μήνα Να κόψω τα γλυκά Να κόψω το βραδινό φαγητό Να κάνω μια οργανωμένη δίαιτα Να τρώω 1500 θερμίδες την ημέρα
Στόχοι ρεαλιστικοί	Να τρέξω 10 χιλιόμετρα τη μέρα (μη ρεαλιστικός στόχος) Να περπατάω 2 χιλιόμετρα για φυσική κατάσταση την Τετάρτη και την Παρασκευή (στόχος ρεαλιστικός).
Καταγραφή της προόδου	Να καταγράψω ο μαθητής τις θερμίδες που τρώει σε ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας. Ο μαθητής συμπληρώνει μόνο τις πιο κυρίαρχες αλλαγές, όχι σπη κίονα της προόδου του και προσπαθεί διαρκώς να βελτιωθεί.

**Με λίγα λόγια**

- Σε γενικές γραμμές οι βασικές θεωρίες που μεταξύ των άλλων ερμηνεύουν, η προβλέπουν συμπεριφορές υγείας, έχουν αρκετά κοινά σημεία. Ταυτόχρονα η κατανόηση του πλαισίου τους μας βοηθάει να σχεδιάζουμε διαδικασίες αλλαγής, ή ευαισθητοποίησης των νέων με σκοπό την υιοθέτηση των υγιεινών και την αποφυγή των ανθυγιεινών συμπεριφορών.

**Οι γονείς και οι φίλοι είναι πρότυπα.**

- Οι μαθητές επηρεάζονται από
- συμπεριφορές γονέων,
- φίλων,
- καθηγητών, κλπ
- σε άσκηση,
- διατροφή,
- κάπνισμα κλπ.



**ΣΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΔΙΑΦΑΝΕΙΕΣ ΒΛΕΠΕΤΕ ΥΛΙΚΟ ΑΠΟ ΣΧΕΤΙΚΑ ΕΝΤΥΠΑ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ. ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΕΠΙΣΚΕΥΤΕΙΤΕ ΤΗΝ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ ΤΟΥ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**  
<http://www.pe.uth.gr/portal/psych/>

- Γιάννης Θεοδωράκης & Μαίρη Χασάνδρα
- ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ
- ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
- ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2006

• ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- ΠΡΟΛΟΓΟΣ
- ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ
- ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ
- ΠΡΟΣΕΥΤΙΣΕΙΣ
- ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ
- ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ
- ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
- ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ
- ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6.1: ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ
- ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6.2: ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ
- ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6.3: ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ
- ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6.4: ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ
- ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6.5: ΝΤΟΠΙΝΓΚ ΚΑΙ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ
- ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ
- ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

*Να προβληθεί το τετράδιο  
Τετράδιο καθηγητή*

**ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ**

**Δεν καπνίζω  
ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ**

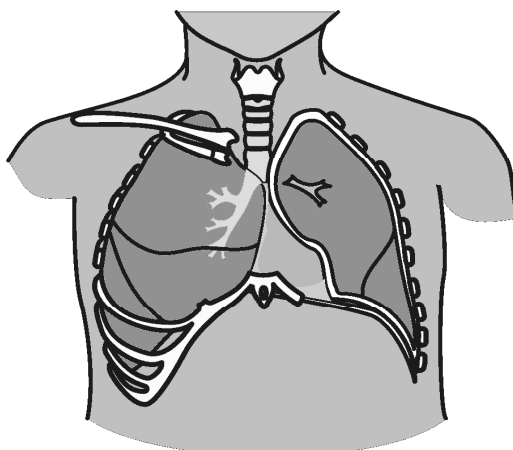
- ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ



*Τετράδιο μαθητή*

**ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ**

**Δεν καπνίζω  
ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ**



## ***ΠΩΣ ΜΠΑΙΝΕΙ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ;***

- με την εισπνοή καπνού, οι ουσίες περνούν γρήγορα διαμέσου των πνευμόνων στο ΑΙΜΑ
- το αίμα μεταφέρει μαζί με τις χρήσιμες και τις άχρηστες ουσίες, στα διάφορα μέρη του σώματος
- το οξυγόνο δεν μπορεί να κινηθεί με την ίδια άνεση

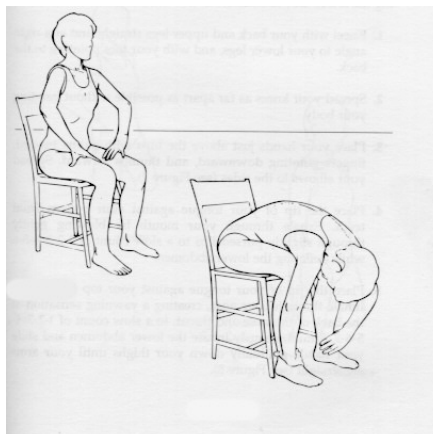
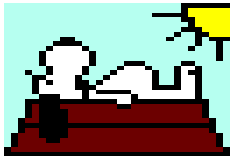
## ***Δραστηριότητα 1***

Γράψε μερικά από τα πράγματα που σε ανησυχούν στην καθημερινή σου ζωή



## ***Αναπνοή***

Όταν είμαστε σε κατάσταση στρες η αναπνοή γίνεται γρήγορη και ρηχή. Τότε δημιουργείται ένταση και σύσπαση στους μύες και μειώνεται η απόδοση. Παίρνοντας βαθιές εισπνοές και εκπνέοντας αργά απομακρύνεται η ένταση και το στρες.



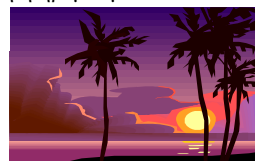
## ***Μυϊκή χαλάρωση***

Όταν δημιουργούμε πίεση σ' ένα μυ και στην συνέχεια χαλαρώνουμε τον ίδιο μυ...  
...απομακρύνουμε την ένταση από τους μύες και χαλαρώνουμε.



## ***Νοερή απεικόνιση***

Όταν κλείνουμε τα μάτια μας για λίγη ώρα και φανταζόμαστε ότι βρισκόμαστε κάπου αλλού, κάπου όπου υπάρχει απόλυτη ηρεμία ...  
...τότε αυτή η ηρεμία μεταδίδεται και σε μας



## Βιωματικές δραστηριότητες, ασκήσεις και παιχνίδια



## Από το σχολείο, στην δια βίου άσκηση



### Πρακτική εφαρμογή

- Τα προγράμματα αγωγής υγείας στην εκπαίδευση περιλαμβάνουν δραστηριότητες που στοχεύουν στην παροχή γνώσεων, τη διαμόρφωση στάσεων, την ανάπτυξη δεξιοτήτων για την προώθηση υγιεινών συμπεριφορών, και την άμεση εμπλοκή των μαθητών σε σχετικές εμπειρίες. Για να επιτευχθούν αυτοί οι στόχοι οι δραστηριότητες αγωγής υγείας πρέπει να είναι καλά σχεδιασμένες – οργανωμένες και να ενταχθούν μέσα στο αναλυτικό σχολικό πρόγραμμα. Η συστηματική χρήση κινητικών παιχνιδιών και φυσικών δραστηριοτήτων, βοηθάει στην επίτευξη των σκοπών αυτών.

### Πρακτική εφαρμογή

- Μερικά σχετικά θέματα αγωγής υγείας είναι τα παρακάτω:
  - • Προσωπική υγιεινή: δέρμα, στοματική υγιεινή και δόντια, κ.ά.
  - • Φυσική κατάσταση (fitness): επίδραση διαφόρων μορφών άσκησης στην υγεία, φτιάξε το δικό σου πρόγραμμα άσκησης, αξιολόγηση φυσικής κατάστασης, κλπ.
  - • Πνευματική υγεία: θετικές κοινωνικές συμπεριφορές, αποδοχή ατομικών διαφορών, ανάπτυξη ηθικών αρχών όπως τιμιότητα, σεβασμός κλπ
  - • Συναισθηματική υγεία: αναγνώριση και έκφραση συναισθημάτων, ανάπτυξη αυτοεκτίμησης, κλπ
  - • Πρόληψη και αντιμετώπιση ασθενειών: πρόληψη λοιμωδών και σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσήματα, κλπ
  - • Σεξουαλική αγωγή
  - • Διατροφή: διατροφικές ανάγκες, διατροφικές ανωμαλίες κλπ

### Πρακτική εφαρμογή

- • Πρόληψη ατυχημάτων: οδική ασφάλεια, προστασία από σεισμό, πυρκαγιά, φαρμακευτική δηλητηρίαση, κλπ.
- • Αποφυγή χρήσης επικίνδυνων ουσιών: ναρκωτικά, κάπνισμα, αλκοόλ κλπ.
- • Κοινωνική υγεία: κοινωνική υπευθυνότητα, συνεργασία για επίτευξη ομαδικών στόχων κλπ
- • Υγεία καταναλωτή: απομυθοποίηση της διαφήμισης προϊόντων βλαβερών για την υγεία
- • Περιβαλλοντική υγεία: επίδραση μόλυνσης του αέρα και του νερού στην υγεία, ανακύκλωση, απόβλητα, ηχορύπανση, κλπ
- • Πρότες βοήθειες: βασικά στοιχεία για την άμεση αντιμετώπιση τραυματισμών, άσθμα, διαβήτης κλπ (Miller, Telljohann, & Symons, 1996).

### Πρακτική εφαρμογή

- Τα παραπάνω θέματα δεν πρέπει να στοχεύουν μόνο στην παροχή γνώσεων αλλά πρέπει να διδάσκονται και δεξιότητες (ζωής) όπως:
  - • πώς να βάζουν στόχους για να πετύχουν αυτό που θέλουν,
  - • πώς να λύνουν διαφωνίες,
  - • πώς να λύνουν προβλήματα,
  - • πώς να αντιστέκονται στην πίεση από το περιβάλλον (φίλοι),
  - • πώς να παίρνουν αποφάσεις και
  - • πώς να επικοινωνούν αποτελεσματικά με άλλους.

## Παράδειγμα

- η παροχή γνώσεων για τις βλαβερές επιπτώσεις του καπνίσματος στην υγεία είναι απαραίτητη και σημαντική. Αν όμως δεν συνοδεύεται από την ταυτόχρονη διδασκαλία δεξιοτήτων όπως το πώς να αντισταθούν στην πίεση από το φιλικό περιβάλλον και το πώς να αντιμετωπίζουν τις σχετικές διαφημίσεις, τότε οι γνώσεις από μόνες τους μπορεί να αποδειχθούν ανεπαρκείς και ανίσχυρες απέναντι στην ισχυρή πίεση από το περιβάλλον για να ξεκινήσουν τα παιδιά το κάπνισμα.

## Πρακτική εφαρμογή

- **Οργάνωση προγράμματος.** Η θεματολογία πρέπει να κατανέμεται ανάλογα με την εκπαιδευτική βαθμίδα. Κάποιες θεματολογίες πρέπει να διδάσκονται σε κάποιες μόνο ηλικίες ενώ κάποιες άλλες μπορούν να υπάρχουν σε όλες τις βαθμίδες και να αλλάζει το περιεχόμενο ή ο τρόπος διδασκαλίας τους ή οι δραστηριότητες που διδάσκονται. Οι δραστηριότητες πρέπει να αντιστοιχούν στην αναπτυξιακή ηλικία των παιδιών. Κάποιες δε από αυτές μπορεί να χρειαστεί να εξατομικεύονται.

## Πρακτική εφαρμογή

- **Στυλ διδασκαλίας και μέσα .** Στην διδασκαλία δραστηριοτήτων αγωγής υγείας η συνεργατική μάθηση, η δημιουργία μικρών ομάδων για την πραγματοποίηση εργασιών και γενικότερα η μαθητοκεντρική διδασκαλία έχει περισσότερες πιθανότητες να μεταδώσει τα επιθυμητά μηνύματα στα παιδιά, σε σχέση με τον παραδοσιακό – δασκαλοκεντρικό τρόπο διδασκαλίας.

## Πρακτική εφαρμογή

- Οι ομαδικές συλλογικές εργασίες, και οι βιομητικές προσεγγίσεις μέσα από σχετικές εμπειρίες έχουν τα καλύτερα αποτελέσματα. Η χρήση των παιγνιδιών ως μέσο μάθησης, μέσα και έξω από την τάξη, η προβολή του αθλητικού τρόπου ζωής έχει εφαρμογές σε όλα τα παραπάνω θέματα. Σχετικές ιδέες δίνονται σε άλλα κεφάλαια.
- **Μέσα διδασκαλίας.** Επίσης η ποικιλία στα μέσα διδασκαλίας που θα χρησιμοποιηθούν βοηθάει στην αποτελεσματικότητα ενός προγράμματος αγωγής υγείας. Προτείνεται να υπάρχουν απαραίτητα ένα τετράδιο εργασιών για τους μαθητές και ένα εγχειρίδιο διδασκαλίας για τους καθηγητές, αλλά να χρησιμοποιούνται και όποτε αυτό είναι δυνατό και άλλα σύγχρονα εκπαιδευτικά μέσα όπως, βίντεο, ηλεκτρονικοί υπολογιστές κ.ά.

Ο εκπαιδευτικός αγωγής υγείας να καταφέρει να βοηθήσει τους μαθητές του να διατηρήσουν και να βελτιώσουν την υγεία τους πρέπει να διακατέχεται από τις παρακάτω αρχές:

- Μάθε να εκτιμάς και να απολαμβάνεις – χαιρέσαι τον εαυτό σου και τους άλλους παρά να αποδοκιμάζεις και κατακρίνεις τους άλλους για τις επιλογές τους.
- Ζήσε σύμφωνα με τα δικά σου θέλω βασιζόμενος σε αυτό που είσαι και όχι σε αυτό που θέλουν οι άλλοι να είσαι.
- Ανέπτυξε τις παραμελημένες πλευρές του εαυτού σου για να γίνεις πιο ολοκληρωμένο υγιές άτομο.
- Αναλαμβάνοντας την ευθύνη της συμπεριφοράς σου γίνεσαι πιο ελεύθερος και δυνατός.
- Προσπάθησε να κατανοήσεις – ερμηνεύσεις καλύτερα αυτά που συμβαίνουν μέσα σου (σκέψεις) και τη συμπεριφορά σου.
- Μάθε να διδάσκεις όχι μόνο το μυαλό αλλά και την ψυχή.

## Ιδανικό μαθησιακό περιβάλλον και ο αποτελεσματικός εκπαιδευτικός

- Οι πέντε βασικές ανάγκες που πρέπει να ικανοποιούνται έτσι ώστε να καθιερώνουν ένα μαθησιακό περιβάλλον όπου ο κάθε μαθητής θα αισθάνεται σημαντικός μέσα στην ομάδα του και όπου η αλληλεπίδραση καθηγητή – μαθητή θα υποστηρίζει την αυτοεκτίμηση και τον αυτοσεβασμό του μαθητή είναι:
- Αγάπη: όπου οι μαθητές αισθάνονται ζεστασιά και ενδιαφέρον.
- Δύναμη: όπου οι μαθητές κατανοούν ότι η γνώση τους δίνει δύναμη.
- Ελευθερία: όπου οι μαθητές είναι ικανοί να επιλέγουν τις πράξεις τους.
- Διασκέδαση: όπου οι μαθητές διασκεδάζουν και είναι χαρούμενοι για τις επιλογές τους και για αυτά που κάνουν.
- Αυτοκυριαρχία: όπου οι μαθητές έχουν την αίσθηση ότι έχουν τον έλεγχο της ζωής τους και των επιλογών τους (Read, 1997).



### **Αρχές για αποτελεσματικά προγράμματα αγωγής υγείας**

- Η αγωγή υγείας πρέπει να είναι διαρκής.
- Η μάθηση διευκολύνεται όταν χρησιμοποιούνται παραπάνω από μία αισθήσεις.
- Τα παιδιά μαθαίνουν καλύτερα όταν ενεργούν.
- Η παρακίνηση είναι απαραίτητη για τη μάθηση.
- Εάν ο εκπαιδευόμενος δεν είναι έτοιμος η εκπαίδευση μπορεί να είναι από αναποτελεσματική έως επιβλαβής.
- Η μάθηση διευκολύνεται όταν η μαθησιακή εμπειρία είναι ευχάριστη.
- Η μεταφορά της γνώσης και η γενίκευση δεν πρέπει να θεωρείται αυτόματη ή δεδομένη. Η σύνδεση με άλλους τομείς της ζωής ή καταστάσεις πρέπει να γίνεται προσχεδιασμένα και στοχευμένα.
- Πρέπει να αρχίζουμε πάντα με τα απλά και γνωστά και σταδιακά να μετακινούμαστε στα πιο περίπλοκα και άγνωστα για καλύτερα αποτελέσματα.

- Στην πραγματικότητα δεν μπορούμε να διδάξουμε ένα άτομο, απλά να διευκολύνουμε την μάθησή του.
- Ο μαθητής μαθαίνει μόνο ότι θεωρεί ότι τον αφορά.
- Οι εμπειρίες που στοχεύουν σε αλλαγές αντιμετωπίζουν αντίσταση και εμπειρίες που εκλαμβάνονται ως ασύμβατες αφομοιώνονται καλύτερα όταν το άτομο χαλαρώνει.
- Ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας πρέπει να είναι μαθητοκεντρικό.
- Ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας πρέπει να είναι ρεαλιστικό και όχι αόριστο.
- Να προσεγγίζει την καθημερινή πραγματικότητα του μαθητή (ηλικία, φύλο, πολιτιστική ταυτότητα).
- Ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας πρέπει να είναι ολιστικό. Να λαμβάνει υπόψη του τη συνολική υπόσταση του μαθητή, δηλαδή την φυσική, συναισθηματική, πολιτιστική, και πνευματική διάσταση (Butler, 2001; Read, 1997).

### **Θέματα για μελλοντικές έρευνες**

1. Πως επηρεάζεται ο αθλητικός τρόπος ζωής των μαθητών, όταν οι γονείς δεν ασκούνται καθόλου;
- 
2. Μέσω ποιών μηχανισμών οι μαθητές που καπνίζουν επηρεάζουν τους άλλους συμμαθητές τους; Τι θα κάνατε για το θέμα αυτό, μέσα σε ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας;
- 

### **Θέματα για μελλοντικές έρευνες**

3. Πως το μάθημα της φυσικής αγωγής επηρεάζει τις υγιεινές συνήθειες των μαθητών;
- 
4. Είναι ανησυχητικά τα ποσοστά των μαθητών που ακολουθούν μη υγιεινές συνήθειες, ή έτσι ήταν πάντα οι κοινωνίες, και απλά το συζητάμε περισσότερο σήμερα;

### **Επίλογος**

- Η φυσική αγωγή είναι μια βασική υγιεινή συνήθεια, η οποία επηρεάζει, και έχει μάλλον καταλυτική επίδραση σε όλες τις υγιεινές ή ανθυγιεινές συνήθειες των μαθητών. Ο ρόλος της φυσικής αγωγής στη διαμόρφωση υγιεινών συνθηκών, αποδεικνύεται μέσα από έρευνες διεθνώς αλλά και σε ελληνικά σχολεία. Το αρμονικό οικογενειακό περιβάλλον, και τα πρότυπα υγείας της οικογένειας και των φίλων διαμόρφωση του προφίλ των μαθητών. Στη δομή και το περιεχόμενο των προγραμμάτων αγωγής και υγείας στα σχολεία το μάθημα της φυσικής αγωγής, και η προβολή του δια βίου αθλητικού τρόπου ζωής, πρέπει να έχουν κεντρικό ρόλο.