

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Γιάννης Θεοφοράκης
Νίκος Αγγελίδης
Αθανάσιος Κολοβελώνης

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας



13ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αθλητικής Ψυχολογίας
με Διεθνή Συμμετοχή
«Η Αθλητική Ψυχολογία στην Εκπαίδευση και στον Αθλητισμό.»
6-7 Δεκεμβρίου 2014, Τρίκαλα

Website: www.pe.uth.gr/eaps2014, Email: eaps2014@pe.uth.gr

- Η παρούσα εργασία έχει συγχρηματοδοτηθεί από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο – ΕΚΤ) και από εθνικούς πόρους μέσω του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του Εθνικού Στρατηγικού Πλαισίου Αναφοράς (ΕΣΠΑ) – Ερευνητικό Χρηματοδοτούμενο Έργο: **ΘΑΛΗΣ**. Επένδυση στην κοινωνία της γνώσης μέσω του Ευρωπαϊκού Κοινωνικού

Ταμείου.



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

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



ΕΣΠΑ
2007-2013
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Εισαγωγή

- Σκοπός αυτού του σεμιναρίου είναι η παρουσίαση ενός σύγχρονου θεωρητικού πλαισίου, οργάνωση προγραμμάτων αγωγής υγείας για μαθητές και μαθήτριες της πρωτοβάθμιας και της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, που μπορούν να υλοποιηθούν από εκπαιδευτικούς όλων των ειδικοτήτων. 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.

Εισαγωγή

- Τα προγράμματα αυτά δεν εστιάζονται μόνο σε διαδικασίες μετάδοσης γνώσεων, αλλά σε πολλαπλές μεθόδους ευαισθητοποίησης, αλληλεπίδρασης και βιοματικής προσέγγισης των θεμάτων υγείας. Για κάθε πρόγραμμα οι εκπαιδευτικοί έχουν στη διάθεσή τους ενημερωτικό υλικό, οδηγίες εφαρμογής, σχετική βιβλιογραφία, και έτοιμο εκπαιδευτικό υλικό για κάθε θεματική ενότητα, με πληροφορίες, παρουσιάσεις σε power point, ασκήσεις, ιδέες για βιοματικές δραστηριότητες, παιχνίδια, κατάλληλες εκπαιδευτικές στρατηγικές και τεχνικές, θέματα για εργασίες πρότζεκτ, σχετικές ιστοσελίδες κλπ.

Τι σημαίνει «υγιεινές» συμπεριφορές;

- Συμπεριφορές οι οποίες μας βοηθούν να προλάβουμε ή να αποφύγουμε ασθένειες και προάγουν την υγεία και την ποιότητα ζωής



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.

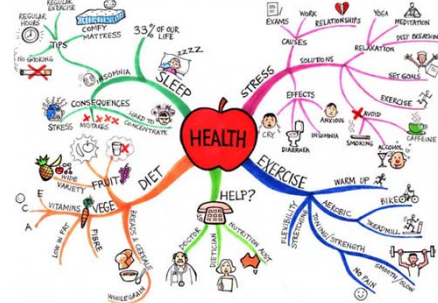
Αγωγή υγείας

- Είναι κάθε δυνατός συνδυασμός μαθησιακών εμπειριών, σχεδιασμένων έτσι ώστε να διευκολύνουν ή να οδηγούν σε εκούσιες πράξεις που συμβάλλουν στην υγεία

7

Τι είναι η αγωγή υγείας;

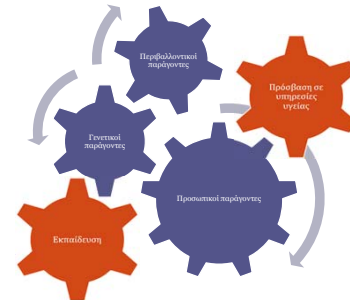
- Αγωγή που αποσκοπεί στην προαγωγή υγιεινών συνηθειών και ενός επιπέδου επίγνωσης πάνω σε θέματα υγείας



Συνολική προσέγγιση

Η αγωγή υγείας στα σχολεία δεν αρχίζει και τελειώνει μέσα στην τάξη. Τα μη φανερά, ασυνείδητα, πολλές φορές πονηρά κι ύπουλα, μηνύματα που οι μαθητές δέχονται σχετικά με την υγεία τους από την καθημερινότητα μέσα και έξω από το σχολείο είναι το ίδιο σημαντικά- ίσως και περισσότερο- από αυτά που δίνονται δια μέσω των μαθημάτων.

Γιατί η αγωγή υγείας δεν είναι αρκετή από μόνη της για μια καλή υγεία; Από τι εξαρτάται η υγεία μας;



Γιατί είναι ο Στέλιος στο νοσοκομείο;

- Γιατί είχε μια μώλυνση στο πόδι του.
- Ναι, αλλά γιατί μολύνθηκε;
- Γιατί έκοψε το πόδι του και μολύνθηκε.
- Ναι, αλλά γιατί έκοψε το πόδι του;
- Γιατί έπαιξε στην αλάνα πίσω από το σπίτι του η οποία έχει παλιοσίδηρα, σκουπίδια κτλ. Δε γνώριζε ότι μπορούσε να συμβεί κάποιο ατύχημα.
- Ναι αλλά γιατί έπαιξε στην αλάνα;
- Γιατί αυτός είναι ο μόνος ελεύθερος χώρος για παιχνίδι στη γειτονιά του και δεν υπάρχει κανείς να τον επιβλέπει ή να ασχολείται με την καθαριότητα/ασφάλειά του.
- Ναι αλλά γιατί μένει σ' αυτή τη γειτονιά;
- Γιατί οι γονείς του δεν έχουν την οικονομική άνεση να μείνουν κάπου αλλού.
- Ναι αλλά γιατί δεν μπορούν οι γονείς του να μείνουν κάπου αλλού;
- Γιατί ο πατέρας του είναι άνεργος και η μητέρα του άρρωστη.
- Ναι αλλά γιατί ο πατέρας του είναι άνεργος;
- ...
- Γιατί;;;



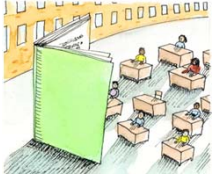
Στην αγωγή υγείας στοχεύουμε σε αλλαγή ή/και διατήρηση συμπεριφοράς

- Αυτό που έχει σημασία είναι α) αφενός μεν να βρούμε τρόπους να κατανοήσουμε γιατί κάνουν οι άνθρωποι ότι κάνουν (γιατί συμπεριφέρονται με κάποιο τρόπο) και β) αφετέρου δε να αναπτύξουμε συστηματικούς τρόπους για αλλαγή ή/και διατήρηση συμπεριφοράς



Βασικές θεωρίες στο χώρο της αγωγής υγείας

- Μοντέλο των Πιστεύω Υγείας (Health belief Model)
- Κοινωνικο-γνωστική θεωρία (Social-Cognitive Theory)
- Δεξιότητες ζωής (Life skills for health education)



Γιατί υπάρχουν προειδοποιήσεις πάνω σε πακέτα τσιγάρων;

1-800-QUIT-NOW



© U.S. HHS

WARNING: Cigarettes cause fatal lung disease.



Το κάπνισμα μπορεί να σκοτώσει

- Πόσο προσέχουν οι άνθρωποι αυτά τα μηνύματα;
- Πόσο επηρεάζονται;

Στοιχεία του Μοντέλου των Πιστεύω Υγείας και ιδέες για υλοποίηση


Στοιχεία	Κεντρικές ιδέες σε ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας με αυτό το μοντέλο
Αντίληψη κινδύνου	Πόσο πιθανό είναι να αποκτήσω αυτή την ασθένεια;
Αντίληψη σοβαρότητας της ασθένειας/κατάστασης	Πόσο σοβαρή μπορεί να είναι η ασθένεια ή κατάσταση;
Αντιληπτά οφέλη	Πώς η συνιστώμενη συμπεριφορά μειώνει τον κίνδυνο;
Αντίληψη εμποδίων	Τι με εμποδίζει να αλλάξω συμπεριφορά; Θα υπήρχαν αρνητικές συνέπειες αν άλλαζα συμπεριφορά;

Το μοντέλο των πιστεύω υγείας

Σημεία εστιασμού της παρεμβάσεως	Στόχος	ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ 1 ντόπινγκ Τι λέμε, τι προτείνουμε	ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ 2 παχυσαρκία Τι λέμε, τι προτείνουμε
Αντιληπτή σοβαρότητα	Ενημέρωση. Πόσο σοβαρή είναι μια ασθένεια;	Εστιασμός στους κινδύνους από τη χρήση απαγορευμένων ουσιών στα σπορ, μεταξύ των οποίων θάνατοι.	Η παχυσαρκία είναι αιτία πολλών σοβαρών ασθενειών, ή είναι και η ίδια ασθένεια.
Αντιληπτή απειλή	Οι ασθενείς συμβαίνουν σε όλους ή είναι θέμα τύχης. Τι σχετίζεται περισσότερο;	Δεν υπάρχει λόγος να ρισκάρουμε. Πολλά προβλήματα υγείας σε αθλητές που έκαναν χρήση απαγορευμένων ουσιών	Όλοι όσοι έχουν πρόβλημα παχυσαρκίας κινδυνεύουν.
Αντιληπτά οφέλη	Καταγραφή ωφελειών από υγιεινές συνήθειες και σχολιασμός	Ο αθλητισμός όταν γίνεται σωστά θωρακίζει την υγεία. Αλλιώς την καταστρέφει.	Η ρύθμιση του βάρους είναι ένας από τους δείκτες καλής υγείας. Το άτομο λειτουργεί ευχέριστα και αποδοτικά και χαιρέτα καλύτερα τη ζωή του.
Αντιληπτά εμπόδια	Καταγραφή πιθανών εμποδίων και αναζήτηση των τρόπων να	Πολλοί αθλητές κάνουν σπουδαίες επιδόσεις χωρίς αναβολικά. Η συστηματική και η έντονη εξάσκηση είναι η λύση στο ζήτημα κάθε	Δεν υπάρχουν εμπόδια στη ρύθμιση του βάρους, όταν το πρόβλημα δεν είναι παθολογικό. Είναι απλά θέμα απόφασης και προγραμματισμένων διατροφικών

Οι έρευνες δείχνουν ότι...

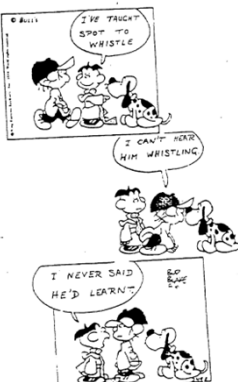
- Η αντίληψη εμποδίων είναι ο πιο σημαντικός παράγοντας στην πρόβλεψη της συμπεριφοράς.

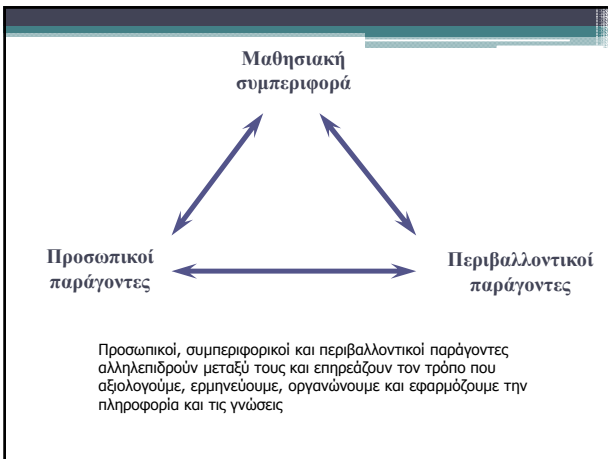


Κοινωνικο-γνωστική θεωρία...

Πώς μαθαίνουν οι άνθρωποι...

- Κατευθειαν μέσα από εμπειρίες (βιωματικά)
- Μίμηση και μοντέλα
- Μάθηση μέσω παρατήρησης





Βασικά στοιχεία της κοινωνικο-γνωστικής θεωρίας στην αγωγή υγείας

Στοιχεία της θεωρίας	Ενέργειες και ιδέες για υλοποίηση
Περιβαλλοντικοί παράγοντες (έξω από το άτομο)	Τι είδους ευκαιρίες μπορούμε να δώσουμε για αλλαγή συμπεριφοράς; Πώς μπορούμε να στηρίξουμε το άτομο;
Αντίληψη του περιβάλλοντος	Διόρθωση παρανοήσεων και προαγωγή υγιεινών συμπεριφορών
Αντίληψη ικανότητας	Πώς θα ενισχυθούν οι γνώσεις και οι δεξιότητες;
Αυτοέλεγχος	Προαγωγή ευκαιριών για καθορισμό στόχων, αυτοπαρακολούθηση, επίλυση προβλημάτων
Μάθηση μέσω παρατήρησης	Επιλογή κατάλληλων μοντέλων
Ενίσχυση	Τι είδους ανταμοιβές μπορεί να καθορίσει το άτομο ως αποτέλεσμα αλλαγής συμπεριφοράς;
Διαχείριση συναισθημάτων	Τεχνικές ελέγχου του στρες και δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων
Αυτό-αποτελεσματικότητα	Τα μικρά βήματα είναι σημαντικότερα για την αλλαγή συμπεριφοράς



Η ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής στην αγωγή υγείας είναι...

- ... μια προσέγγιση για δημιουργία και διατήρηση υγιεινών συνηθειών και την προαγωγή γνώσεων, δεξιοτήτων σε μια ποικιλία μαθησιακών εμπειριών με έμφαση στη συμμετοχή και στη βιωματική μάθηση

Δεξιότητες ζωής σχετίζονται με...

- ... την ικανότητα προσαρμογής της συμπεριφοράς που επιτρέπει στα άτομα να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τις προκλήσεις της καθημερινής ζωής (WHO definition).
- ... μια ομάδα ικανοτήτων και διαπροσωπικών σχέσεων που βοηθούν τα άτομα:
 - Να παίρνουν αποφάσεις που τις έχουν σκεφτεί,
 - Να επιλύουν προβλήματα,
 - Να σκέφτονται δημιουργικά και παραγωγικά,
 - Να επικοινωνούν αποτελεσματικά,
 - Να χτίζουν καλές κοινωνικές σχέσεις,
 - Να διαχειρίζονται τη ζωή τους με έναν υγιεινό και παραγωγικό τρόπο.

Οι σκοποί καθορίζουν το περιεχόμενο και τις μεθόδους σε ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας που βασίζεται στην ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής

- Για παράδειγμα, αν έχουμε ως κεντρική ιδέα να μάθουν οι μαθητές τρόπους διαχείρισης του στρες, τότε...
 - **Οι στόχοι θα μπορούσαν να είναι:**
 - Να διδάξουμε στους μαθητές να αναγνωρίζουν τα σημάδια του στρες
 - Να μάθουν τρόπους να διαχειρίζονται το στρες στην καθημερινότητά τους
 - **Το περιεχόμενο θα μπορούσε να είναι:**
 - (1) να μάθουν για τις συνέπειες του στρες στη ζωή μας
 - (2) να αποκτήσουν επίγνωση των καταστάσεων που τους φέρνουν «εκτός ελέγχου» ως προς το στρες
 - (3) να χρησιμοποιήσουν την κριτική τους σκέψη προκειμένου να προλάβουν ή/και να αποφύγουν καταστάσεις που θα τους έφερναν σε υψηλά επίπεδα στρες
 - (4) να μάθουν να παίρνουν κατάλληλες αποφάσεις προκειμένου να διαχειριστούν το στρες
 - (5) να μάθουν να χρησιμοποιούν κατάλληλους τρόπους επικοινωνίας ώστε να μειώσουν το στρες στην καθημερινότητά τους
 - (6) να μάθουν τρόπους χαλάρωσης από την ένταση (τεχνικές χαλάρωσης)

Παραδείγματα από ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας και διαπροσωπικών σχέσεων

Δεξιότητες	Παραδείγματα
Προφορική/μη προφορική επικοινωνία	Εξετάστε τρόπους να μιλήσετε στους γονείς σας για το κάπνισμα
Διαπραγμάτευση και άρνηση	Εξετάστε τρόπους που θα μπορούσατε να αρνηθείτε να καπνίσετε επειδή ένας φίλος σας το ζητά/προσφέρει χωρίς να χαλάσετε τη φίλια σας
Συνεργασία και ομαδική δουλειά	Με ποιους τρόπους μπορεί κάποιος να εκφράσει το σεβασμό του για τη συνεισφορά κάποιου σε μια ομάδα;
Πειθώ	Πώς μπορούμε να πείσουμε άλλους να σκεφτούν γύρω από την αλλαγή συμπεριφοράς;
Λήψη αποφάσεων	Τι είδους πληροφορίες χρειάζονται για τη λήψη μιας απόφασης;

ΑΛΛΑΓΗ ΣΤΑΣΕΩΝ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

Πώς διαμορφώνονται οι στάσεις;

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

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;
- Τρόποι προβολής άσκησης ...

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
- Δώσε ο ίδιος το παράδειγμα. Μην καπνίζεις μπροστά τους, γυμνάσου μαζί τους.

Αντιληπτός έλεγχος

- 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 δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου με χαμηλό οικονομικό κόστος και όχι κουραστικές.
- Πρότεινε πολλές δραστηριότητες για να υπάρχει δυνατότητα επιλογής.
- Μάθε στα παιδιά να είναι συμμετέχοι, να συνεργάζονται να ελέγχουν τους εαυτούς τους, να παίζουν με όλους τους συμμεμαθητές τους, να μοιράζονται το παιχνίδι 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.

Το μοντέλο των σταδίων αλλαγής

Σημεία εστιασμού της παρέμβασης	ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ 1	Τι λέμε, τι προτείνουμε	ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ 2	Τι λέμε, τι προτείνουμε
Στάδιο	Στόχος	Στρατηγικές	Στόχος	Στρατηγική
Δεν υπάρχει σκέψη για αλλαγή.	Να αρχίσει να σκέφτεται να γυμναστεί	Δώσε πληροφορίες για το ρόλο της άσκησης στην υγεία. Είσχυσε την αντίληψη των πλεονεκτημάτων από την άσκηση. Μείωσε τη σημασία των εμποδίων και του κόστους.	Να αρχίσει να σκέφτεται να διακόψει το κάπνισμα	Ενημέρωση και υπενθύμιση, γιατί πρέπει να κόψεις το κάπνισμα. Εστιασμός σε σοβαρούς λόγους για διακοπή
Υπάρχει σκέψη για αλλαγή.	Να υιοθετήσει την ιδέα της άσκησης	Καμπάνιες και πληροφορίες με σαφείς οδηγίες για προγράμματα. Αξιολόγηση των θετικών και των αρνητικών της άσκησης.	Να προσδιορίσει συγκεκριμένη ημερομηνία για να διακόψει το κάπνισμα	Πληροφόρηση για αποτελεσματικές μεθόδους και ορισμός ημερομηνίας μια εβδομάδα πριν.

Το μοντέλο των σταδίων αλλαγής

Γίνεται κάποια αλλαγή.	Να υιοθετήσει την άσκηση στο κατάλληλο επίπεδο	Αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης και αυτό- παρακολούθηση των επιδόσεων και της προσπάθειας. Αξιολόγηση των πιθανών υποστηρικτών. Τροποποίηση των πιθανών εμποδίων.	Να διατηρήσει την υπόσχεσή του για ένα ικανό χρονικό διάστημα	Συγκεκριμένα βήματα και οδηγίες από μέρα σε μέρα, και τι πρέπει να αποφεύγει, και πώς να ανταπεξέρχεται στους πειρασμούς
Γίνεται αρκετή αλλαγή.	Να κάνει την άσκηση συνήθεια, και χόμπι σταθερό.	Στρατηγικές τροποποίησης της συμπεριφοράς	Να μην καπνίζει και να μην το σκέφτεται καθόλου	Αντιμετώπιση κρίσιμων καταστάσεων, για μια ζωή χωρίς τσιγάρο
Η συμπεριφορά γίνεται συνήθεια.	Να διατηρείται στο επίπεδο αυτό για όλη του τη ζωή	Επαναξιολόγηση των στόχων. Εισαγωγή ποικιλιών στα προγράμματα άσκησης.	Να μην καπνίζει για όλη του τη ζωή	Δέσμευση. Ένας δια βίου υγιεινός τρόπος ζωής γενικά, όχι μόνο στο κάπνισμα.

Θεωρία των στόχων

Σημεία εστιασμού της παρέμβασης	ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ 1, έλεγχος του βάρους του σώματος	ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ 2 κάπνισμα
Τι λέμε, τι προτείνουμε	Τι λέμε, τι προτείνουμε	Τι λέμε, τι προτείνουμε
Όχι στόχοι γενικοί και αόριστοι	Να αδυνατήσω; (Γενικός στόχος και λάθος) Να χάσω 10 κιλά σε 10 μήνες; Σιωστός στόχος συγκεκριμένος αλλά μακροπρόθεσμος και λάθος	Θέλω να διακόψω το κάπνισμα (Γενικός στόχος και αόριστος).
Στόχοι συγκεκριμένοι	Να γάνω 1 κιλό το μήνα Να κόψω το γλυκό Να κόψω το βραδινό φαγητό Να κάνω μια οργανωμένη διαίτα Να τρώω 1500 θερμίδες την ημέρα	Θα ορίσω μια συγκεκριμένη ημερομηνία για να διακόψω το κάπνισμα

35

Θεωρία των στόχων

Στόχοι ρεαλιστικοί	Να τρέχω 10 χιλιόμετρα τη μέρα (μη ρεαλιστικός στόχος) Να περπατάω 3 χιλιόμετρα για φυσική κατάσταση την Τετάρτη και την Παρασκευή (στόχος ρεαλιστικός).	Βαθιάς αναπνοές πίνεις υγρά, απασχολείσαι με κάτι άλλο, κάθε φορά που νιώθεις την επιθυμία να καπνίσεις
Καταγραφή της πρόδου	Να καταγράψει ο μαθητής τις θερμίδες που τρώει σε ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας. Ο μαθητής συμπληρώνει μόνος του την καρτέλα αξιολόγησης, έχει σαφή εικόνα της πρόδου του και προσπαθεί διαρκώς να βελτιωθεί.	Ημερολόγιο καταγραφής της πρόδου κάθε μέρα

36

Οι γονείς και οι φίλοι είναι ΠΡΟΤΥΠΑ

Οι μαθητές επηρεάζονται από:

- Γονείς,
- Φίλους,
- Καθηγητές, κλπ.

Σε συμπεριφορές:

- Άσκησης,
- Διατροφής,
- Καπνίσματος, κλπ.

Πρακτική εφαρμογή

Τα θέματα δεν πρέπει να στοχεύουν μόνο στην παροχή γνώσεων αλλά πρέπει να διδάσκονται και μέσα από την εξάσκηση δεξιοτήτων (ζωής) όπως:

- ✓ πώς να βάζουν στόχους για να πετύχουν αυτό που θέλουν,
- ✓ πώς να λύνουν διαφωνίες,
- ✓ πώς να επιλύουν προβλήματα,
- ✓ πώς να αντιστέκονται στην πίεση από το περιβάλλον (φίλους),
- ✓ πώς να λαμβάνουν 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.

Τρόπος οργάνωσης ενός 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 απλώς να αλλάζει το περιεχόμενο ή ο τρόπος διδασκαλίας τους ή οι δραστηριότητες που διδάσκονται.

Μέθοδοι διδασκαλίας στην αγωγή υγείας

Μερικά παραδείγματα...

Μέθοδοι/στρατηγικές	Παραδείγματα
Μια παρουσίαση/διάλεξη που παρέχει γνώσεις και εξηγεί το θέμα	Το περιεχόμενο της διάλεξης μπορεί να αφορά κάποιο θέμα το οποίο γνωρίζετε καλά
Συζήτηση και επίλυση προβλημάτων σε μικρές ομάδες των 4-6 ατόμων	Δίνουμε ένα ερώτημα/πρόβλημα ή εικόνα/ύλικό κτλ στους μαθητές ζητώντας τους να συζητήσουν και να έρθουν με ένα συμπέρασμα
Παιχνίδι ρόλων	Πώς θα σκεφτόσασταν αν ήσασταν εταιρεία καπνού και θέλατε να επηρεάσετε μαθητές;
Αμοιβαία διδασκαλία	Τι θα λέγατε στον καλύτερό σας φίλο αν ξέρατε ότι καπνίζει;
Αυτοέλεγχος	Με βάση μια λίστα ελέγχου ζητείται από τον μαθητή να κάνει μια αυτοαξιολόγηση. Για παράδειγμα, πώς ένιωσες όταν στο παιχνίδι ο αντίπαλος συμπεριφέρθηκε αντιαθλητικά;

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.

Στυλ διδασκαλίας και μέσα

- Οι **ομαδικές συλλογικές εργασίες**, και οι βιωματικές 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.
- Επίσης η ποικιλία στα μέσα διδασκαλίας που θα χρησιμοποιηθούν βοηθάει στην αποτελεσματικότητα ενός προγράμματος αγωγής υγείας.
- Να υπάρχουν απαραίτητα ένα **τετράδιο εργασιών για τους μαθητές** και ένα εγχειρίδιο διδασκαλίας για τους καθηγητές, καθώς επίσης να χρησιμοποιούνται όποτε αυτό είναι δυνατό και άλλα σύγχρονα εκπαιδευτικά μέσα όπως βίντεο, ηλεκτρονικοί υπολογιστές κ.ά.

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

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ Ο ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ και η ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

Στόχος είναι η επιλογή της τάξης ή της ομάδας των παιδιών στα οποία θα εφαρμοστεί το πρόγραμμα.

Το μήνυμα: «το κατάλληλο πρόγραμμα στην κατάλληλη ομάδα παιδιών»

Ο Καθηγητής να αξιολογήσει την κατάσταση ετοιμότητας της ομάδας στην οποία θα απευθυνθεί.

Στη συνέχεια να πάρει κάποιες αποφάσεις σχετικά με τις στρατηγικές που θα ακολουθήσει, για να κρατήσει τα παιδιά στο πρόγραμμα. Όπως:

- Τι πληροφορίες θα δώσει;
- Τι στόχους θα θέσει;
- Ποια στρατηγική θα ακολουθήσει για την υπερνίκηση των εμποδίων;

Πρακτικές υποδείξεις- Προτεινόμενες στρατηγικές για τη διατήρηση της συνοχής της ομάδας

- **Δομή του τμήματος**
 - Χωρίστε τους σε ομάδες ανάλογα με τα ενδιαφέροντα
 - Αφήστε τους να επιλέγουν την ομάδα
- **Περιβάλλον του σχολείου**
 - Δημιουργήστε ένα σύνθημα για το πρόγραμμα.
 - Φτιάξτε μπλουζάκια, κορδέλες, πόστερ, σλόγκαν, κλπ.
- **Συμπεριφορά των ομάδων**
 - Ενθαρρύνετε τα μέλη μιας ομάδας να συνδεθούν μεταξύ τους.
 - Ζητήστε από τα παιδιά να υπενθυμίζουν στα υπόλοιπα ότι πρέπει να δουλεύουν από κοινού.
 - Ενθαρρύνετέ τους να βάζουν ομαδικούς στόχους
 - Ρωτήστε 2 ή 3 άτομα για το στόχο της ημέρας
- **Αλληλεπίδραση & Επικοινωνία**
 - Βάλτε τους μαθητές να δουλεύουν σε ομάδες των 5 ατόμων και οι ομάδες αυτές να αλλάζουν ανά τακτά διαστήματα.
 - Χρησιμοποιήστε ομαδικές ασκήσεις, και δραστηριότητες

ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΚΑΙ Η ΕΠΙΡΑΣΗ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ.

Ο ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΔΟΥΛΕΥΕΙ ΜΕ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ

Στόχος: Να ευαισθητοποιήσει τα παιδιά, να τους μεταφέρει γνώσεις χρησιμοποιώντας βιωματικές δραστηριότητες εμπέδωσης.

Το μήνυμα: «Η συγκεκριμένη συμπεριφορά είναι σημαντική για τον καθένα ξεχωριστά»

Τι πρέπει να μάθουν τα παιδιά και πώς:

- Ανάλυση των εμποδίων για την υιοθέτηση της συγκεκριμένης υγιεινής συμπεριφοράς
- Να μάθουν τα παιδιά τι στόχους πρέπει να θέσουν
- Να οργανωθούν δραστηριότητες για την κατανόηση αλλά και την εμπέδωση του θέματος

ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΚΑΙ Ο ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΣΤΟΧΩΝ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

- ✓ **Στόχος:** να καθορίσουν οι μαθητές ανά ομάδα τι στόχους θα προσπαθήσουν να επιτύχουν, με ποιον τρόπο θα τα καταφέρουν και με ποιον τρόπο θα αξιολογήσουν ότι τα κατάφεραν.
- ✓ Το μήνυμα: «καθορίζουμε τους στόχους και τον τρόπο δουλειάς μας γι' αυτούς»
- ✓ **Οι μαθητές της ομάδας θέτουν στόχους για:**
 - τους εαυτούς τους,
 - τους συμμαθητές τους
 - τους φίλους τους
 - τους γονείς τους
 - την εξέλιξη και την ολοκλήρωση του προγράμματος

ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΣΥΜΜΑΘΗΤΕΣ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

- Στόχος:** Να παροτρύνει τα παιδιά να γίνουν πολλαπλασιαστές των μηνυμάτων της αγωγής υγείας προς τους συμμαθητές τους.
- Το μήνυμα:** «μετάδοση της ιδέας προς τους συμμαθητές»
- **Δίνεται το ερέθισμα για προβληματισμό των ίδιων των παιδιών σχετικά:**
 - ≡ πώς θα μπορούσαν να μεταδώσουν τα μηνύματα της αγωγής υγείας
 - ≡ ποιες πληροφορίες θα πρέπει να μεταδώσουν γιατί τις θεωρούν απαραίτητες
- **Ο καθηγητής βοηθά τα παιδιά να αποφασίσουν:**
 - ≡ Ποια είναι τα εμπόδια που θα συναντήσουν σε αυτό το στάδιο και πώς θα τα ξεπεράσουν
 - ≡ Τι πληροφορίες πρέπει να δώσουν
 - ≡ Τι δραστηριότητες πρέπει να οργανώσουν
 - ≡ Τι στόχους πρέπει να πετύχουν όλοι μαζί

Ο ΜΑΘΗΤΗΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΤΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΤΟΥ

- Στόχος:** να παροτρύνει τα παιδιά να γίνουν πολλαπλασιαστές των μηνυμάτων της αγωγής υγείας προς τους φίλους και τις οικογένειές τους.
- Το μήνυμα:** «μετάδοση της ιδέας στο κοντινό περιβάλλον»
- Προβληματισμός:** τίθεται στα παιδιά ο προβληματισμός τι θα πρέπει να μεταδοθεί στις οικογένειες και τους φίλους τους και προσπαθούν να αποφασίσουν ομαδικά.
- Τα παιδιά αποφασίζουν:**
 - Ποιες γνώσεις και πληροφορίες είναι απαραίτητες για την οικογένειά τους και τους φίλους τους
 - Ποια είναι τα εμπόδια και πώς θα ξεπεραστούν
 - Τι πληροφορίες πρέπει να δώσουν
 - Τι δραστηριότητες πρέπει να οργανώσουν
 - Τι στόχους πρέπει να πετύχουν όλοι μαζί

ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ-ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ


- Στόχος:** να καθοριστούν οι ενέργειες οι οποίες θα δώσουν την ευκαιρία να συνεργαστούν όλοι μαζί, ώστε να γίνουν όλοι πολλαπλασιαστές των μηνυμάτων της αγωγής υγείας προς τους άλλους.
- Το μήνυμα:** «Μετάδοση της ιδέας»

Σε αυτό το στάδιο επιζητούμε τον προβληματισμό όλων των εμπλεκόμενων σχετικά με το ποιες σχετικές με τη συγκεκριμένη συμπεριφορά, πληροφορίες και γνώσεις θα πρέπει να μεταδοθούν, με ποιον τρόπο θα πρέπει να γίνει αυτό, να αναζητήσουν τα πιθανά εμπόδια και τους τρόπους υπερνίκησης τους.

ΤΕΛΙΚΗ ΦΑΣΗ

Η τελική φάση περιλαμβάνει:

- Την αξιολόγηση
- Την αναζήτηση φορέων υποστήριξης
- Την προβολή του προγράμματος
- Την σύνοψη και προβολή του προγράμματος


 ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α.
 ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ & ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ

Όχι στο αλκοόλ Ναι στα σπορ
research.pe.uth.gr/alcohol/

Γενική περιγραφή

Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας για μαθητές Γυμνασίου – Λυκείου

Σχεδιασμένο με βάση σύγχρονες θεωρίες ευαισθητοποίησης και αλλαγής συμπεριφορών

Μπορεί να υλοποιηθεί από εκπαιδευτικούς όλων των ειδικοτήτων

Ηλεκτρονική πρόσβαση – αξιολόγηση (για όποιον επιθυμεί να το εφαρμόσει)

lab.pe.uth.gr/hsuch/

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α.
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ & ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ

Όχι στο αλκοόλ Ναι στα σπορ

research.pe.uth.gr/alcohol/

Εκπαιδευτικό υλικό

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

lab ne uth sr/nsych/

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α.
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ & ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ

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
Ποσες μονάδες σε κάθε ποτό;

Ποτά και Γράμμοι Αλκοόλ	1 ποτήρι μπύρα (330ml)	1 ποτήρι κρασί (120ml)	1 ποτήρι ουίσκι (30ml)	1 ποτήρι βότκα (30ml)
Ποτά και Γράμμοι Αλκοόλ	1 ποτήρι κρασί (120ml)	1 ποτήρι ουίσκι (30ml)	1 ποτήρι βότκα (30ml)	1 ποτήρι βότκα (30ml)
Ποτά και Γράμμοι Αλκοόλ	1 ποτήρι κρασί (120ml)	1 ποτήρι ουίσκι (30ml)	1 ποτήρι βότκα (30ml)	1 ποτήρι βότκα (30ml)
Ποτά και Γράμμοι Αλκοόλ	1 ποτήρι κρασί (120ml)	1 ποτήρι ουίσκι (30ml)	1 ποτήρι βότκα (30ml)	1 ποτήρι βότκα (30ml)

lab ne uth sr/nsych/

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α.
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ & ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ

Όχι στο αλκοόλ Ναι στα σπορ

research.pe.uth.gr/alcohol/

Διδακτικές προσεγγίσεις

- Κουίζ – Ασκήσεις

ΕΝΟΤΗΤΑ 1
Τι είναι για το αλκοόλ, ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΓΝΩΣΗΣ

Φύλλο εργασίας μαθητή

Στα πλαίσια των 34 μεθρών προσεγγίζουμε και αναλύουμε τις προεκτάσεις του αλκοόλ στα σπορ.

Ποτό	Περιεχόμενα σε ml	Περιεχόμενα (%)	Γράμμοι αλκοόλ	Μονάδες
Μπίρα και σπορ	330 ml αναμμένο	5%	16,5	1
Κρασί και σπορ	120 ml αναμμένο	12%	14,4	1
Ουίσκι και σπορ	30 ml αναμμένο	40%	12	1
Βότκα και σπορ	30 ml αναμμένο (175 ml)	40%	12	1
Ουισκαρισσάκι	30 ml αναμμένο	40%	12	1
Βότκα και σπορ	30 ml αναμμένο	40%	12	1

lab ne uth sr/nsych/

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α.
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ & ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ

Όχι στο αλκοόλ Ναι στα σπορ

research.pe.uth.gr/alcohol/

Διδακτικές προσεγγίσεις

- Δραστηριότητες

Επιλογές & Συνέπειες

Καθώς είναι ένα κοινό σενάριο, είτε είναι είτε αντίθετο, καθένας από τις παρακάτω σενάρια σίγουρα θα πάσχει με επίθεση, διάρροια, κούραση και σύγχυση ή συνήθως ή συνήθως είναι αλκοόλ.

1. Η Μαρία (17 χρονών) έφαγε πάρα πολύ φαγητό με φρέσκο ψωμί και μερικά ποτά αλκοόλ. Μετά από λίγο άρχισε να αισθάνεται κούραση, αλλά μετά γρήγορα έπεσε στο ύπνο. Η Μαρία μπορεί να ξυπνήσει με πρόβλημα.

- Ποιος είναι ο συντάκτης της κάθε περίπτωσης;

2. Ένας φίλος σου σε κάλεσε στο σπίτι σου και σου έφερε με φρέσκο φαγητό. Είστε όμως πάλι νέος/η με πρόβλημα, οπότε σου έδωσε μερικά ποτά αλκοόλ. Τη στιγμή που σου έφερε τα ποτά σου έδωσε μερικά ποτά αλκοόλ.

- Ποιος είναι ο συντάκτης της κάθε περίπτωσης;

lab ne uth sr/nsych/

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α.
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ & ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ

Όχι στο αλκοόλ Ναι στα σπορ

research.pe.uth.gr/alcohol/

Διδακτικές προσεγγίσεις

- Παίξιμο ρόλων

Παίξιμο ρόλων

Ποιος είναι το θέμα;

Ο Στέφανος είναι 15 χρονών και βγήκε με τους φίλους του στο κέντρο της πόλης. Συναντήθηκαν σε ένα καφέ και έπαιξε μερικά παιχνίδια. Ο Στέφανος είχε φάει λίγο φαγητό και έπαιξε μερικά παιχνίδια. Σήμερα όμως, μεθαύριο έχει πιάσει τον αλκοόλ και οι φίλοι του παραπονούνται για να τον κληρώσει να πίνει αλκοόλ. Ο Στέφανος άρχισε να παραπονίζεται και να παραπονίζεται στο Στέφανο ότι δεν μπορούσε να πίνει αλκοόλ. Τα παιδιά ήρθαν αργά και επισκέφτηκαν τον καφέ του Στέφανου ο οποίος άρχισε και να βάλει αλκοόλ. Στο σπίτι έλασαν η Μαρία με αλκοόλ στο Γάλλο, αλλά έφαγε τον αλκοόλ που και πάλι, χάρη στο αλκοόλ και έγινε ενόχληση.

Ο Στέφανος και οι φίλοι του αποφάσισαν να προσκεκληθούν να τον συναντήσουν. Οι φίλοι δούσαν τον αλκοόλ να ενοχωνόταν περισσότερο. Επίσης και οι φίλοι του προσκεκληθούν να τον κληρώσει να πίνει αλκοόλ. Η Μαρία και ο Στέφανος αποφάσισαν να ενοχωνόταν περισσότερο. Επίσης και οι φίλοι του προσκεκληθούν να τον κληρώσει να πίνει αλκοόλ. Ο Στέφανος και οι φίλοι του αποφάσισαν να ενοχωνόταν περισσότερο. Επίσης και οι φίλοι του προσκεκληθούν να τον κληρώσει να πίνει αλκοόλ. Ο Στέφανος και οι φίλοι του αποφάσισαν να ενοχωνόταν περισσότερο. Επίσης και οι φίλοι του προσκεκληθούν να τον κληρώσει να πίνει αλκοόλ.

Μπορείς να διδάξεις την δραστηριότητα σε μικρές ομάδες ή με όλα τον τάξη διδάξεις κίνησης/εργασίας να παίξουν το ρόλο του:

- Στέφανο
- Φίλους
- Τους φίλους δύο φίλους τους
- Την οικογένειά του
- Την ομάδα του αθλοσφαιριστή
- Τους γονείς του Στέφανο
- Τους γονείς του Φίλιππο

Ρωτήστε το κάθε πρόσωπο να μάθει: τι αισθάνθηκαν εκείνη τη νύχτα. Τι έκαναν αλκοόλ. Τι έκαναν σήμερα. Τις νύχτες, ότι τα φροντίζετε αυτές τις νύχτες ή επιστρέψουν ή σίγουρα τους προς το αλκοόλ.

lab ne uth sr/nsych/

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α.
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ & ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ

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

Διδασκαλία Δεξιοτήτων Ζωής

Καθορισμός στόχων

Επίλυση προβλημάτων

Αντίσταση στην πίεση των συνομηλίκων

lab ne uth sr/nsych/

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α.
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ & ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ

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 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 σκάκι μου», «η άσκηση μου προκαλεί ευφορία», «το αλκοόλ προσθέτει «κούφες θερμίδες», «η άσκηση με κάνει δυνατό και υγιή», «το αλκοόλ κάνει το κεφάλι μου βαρύ την επόμενη μέρα».

lab.pe.uth.gr/psych/

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α.
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ & ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ

Όχι στο αλκοόλ Ναι στα σπορ
research.pe.uth.gr/alcohol/

Περιεχόμενα



- **Ενότητα 1: Γενικές πληροφορίες για το αλκοόλ** [Τι ξέρεις για το αλκοόλ; - Ορισμοί - Τι είναι αλκοολούχο ποτό - Τι είναι η Συγκέντρωση / Περιεκτικότητα Αλκοόλ στο Αίμα;]
- **Ενότητα 2: Μονάδες αλκοόλ & Υπεύθυνη κατανάλωση** [Πώς υπολογίζουμε την ποσότητα του αλκοόλ; - Πόσο αλκοόλ περιέχεται σε ένα ποτό; - Γιατί είναι καλύτερο να μην πίνουν οι νέοι; - Υπεύθυνη κατανάλωση]

lab.pe.uth.gr/psych/

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α.
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ & ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ

Όχι στο αλκοόλ Ναι στα σπορ
research.pe.uth.gr/alcohol/

- **Ενότητα 3: Κίνητρα, επιλογές και στόχοι** [Γιατί πίνουν οι άνθρωποι - Η απόφαση της χρήσης ή αποχής από το αλκοόλ - Επιλογές [ΜΑΘΕ ΝΑ ΛΕΣ «ΟΧΙ» ΚΑΙ ΝΑ ΤΟ ΕΝΝΟΕΙΣ ΞΕΚΑΘΑΡΑ] - Μαθαίνω να βάζω στόχους]
- **Ενότητα 4: Επιδράσεις του αλκοόλ** [Πώς λειτουργεί το αλκοόλ - Συκώτι (ήπαρ) και Αλκοόλ - Εμβρυϊκό Αλκοολικό Σύνδρομο]





lab.pe.uth.gr/psych/

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α.
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ & ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ

Όχι στο αλκοόλ Ναι στα σπορ
research.pe.uth.gr/alcohol/

- **Ενότητα 5: Συμπεριφοριστικές και κοινωνικές επιδράσεις του αλκοόλ** [Εσύ, οι φίλοι σου και οι άγνωστοι - Αλκοόλ και κοινωνία - Το αλκοόλ ως μέρος της ζωής μας - Επιλογές & Συνέπειες - Παιχνίδι αποφάσεων σε υποθετικά σενάρια]
- **Ενότητα 6: Η δυσάρεστη πλευρά της υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ** [Η δυσάρεστη πλευρά της υπερβολικής κατανάλωσης - Στάδια Μέθης - Κατάχρηση Αλκοόλ - Χαρακτηριστικά Αλκοολικού - Κατάχρηση Αλκοόλ]






lab.pe.uth.gr/psych/

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α.
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ & ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ

Όχι στο αλκοόλ Ναι στα σπορ
research.pe.uth.gr/alcohol/

- **Ενότητα 7: Φυσική δραστηριότητα** [Εναλλακτικές; Φυσική Δραστηριότητα - Άσκηση ή Αποχή; - Λόγοι άσκησης / αποχής - Η πυραμίδα της άσκησης - Άσκηση ως τρόπος ζωής - Κάνε την άσκηση τρόπο ζωής]
- **Ενότητα 8: Αλκοόλ και Οδήγηση** [Αλκοόλ και Οδήγηση - Οδηγώντας υπό την επήρεια αλκοόλ - Το Αλκοόλ και ο Νόμος - Πώς να παραμείνεις ασφαλής]

lab.pe.uth.gr/psych/

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α.
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ & ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ

Όχι στο αλκοόλ Ναι στα σπορ
research.pe.uth.gr/alcohol/

- **Ενότητα 9: Συζητάμε για το Αλκοόλ** [Επίλυση προβλημάτων σε υποθετικά σενάρια (π.χ. «Διανυκτέρευση σε σπίτι φίλου» - «Ωρα για πάρτι» - «Το πάρτι γενεθλίων») - Πώς να είστε ασφαλείς αν σκοπεύετε να πιείτε]
- **Ενότητα 10: Αλκοόλ και διαφήμιση** [Αλκοόλ και διαφημίσεις - Αναλύοντας μια διαφήμιση για αλκοολούχα ποτά: παρατήρησε, προσδιόρισε το σκοπό, τις ειδικότητες, τις επιπτώσεις]

lab.pe.uth.gr/psych/

