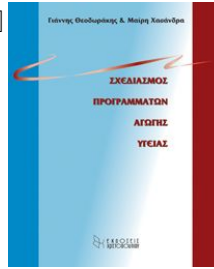


There are no translations available.

Θεοδωράκης, Γ., & Χασάνδρα, Μ. (2006). □



Θεσσαλονίκη. Εκδ. Χριστοδουλίδη

Μέσα από την εκπαιδευτική διαδικασία οι μαθητές δέχονται κυρίως γνώσεις που είτε τις απομνημονεύουν για ένα χρονικό διάστημα, είτε τις θυμούνται για όλη τους τη ζωή. Επίσης υπάρχουν γνώσεις που οι μαθητές αποκτούν, αλλά δύσκολα θα τις χρησιμοποιήσουν άμεσα όταν θα τελειώσουν τις σπουδές τους. Αυτό βέβαια δεν είναι και αναγκαίο πολλές φορές. Υπάρχουν όμως γνώσεις που τις χρειάζονται για όλη τους τη ζωή. Μεταξύ αυτών είναι οι γνώσεις που σχετίζονται με θέματα υγείας. Οι γνώσεις σε θέματα υγείας πρέπει να θεωρούνται ιδιαίτερης σπουδαιότητας, αλλά η αλήθεια είναι ότι το εκπαιδευτικό μας σύστημα δεν δίνει ιδιαίτερη βαρύτητα πάνω σ' αυτές. Ένα άλλο γενικότερο πρόβλημα είναι ότι οι γνώσεις πάνω σε θέματα υγείας λίγη επίδραση έχουν στις συμπεριφορές και συνήθειες των ατόμων αν απλά προσεγγισθούν ως γνώσεις αυτές καθ' αυτές. Το εκπαιδευτικό σύστημα δεν πρέπει να εστιάζεται μόνο σε εκπαιδευτικές μεθόδους και διαδικασίες μετάδοσης γνώσεων αλλά σε πολλαπλές μεθόδους, ευαισθητοποίησης, αλληλεπίδρασης και βιωματικής προσέγγισης των θεμάτων υγείας.

Θα έλεγε κανείς ότι κατά τη διάρκεια των σχολικών χρόνων δεν δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στις γνώσεις και τις στάσεις των μαθητών σε θέματα υγείας, έτσι ώστε στη συνέχεια να υιοθετηθούν δια βίου υγιεινές συμπεριφορές. Το θέμα μάλλον αφήνεται στην τύχη. Οι νέοι δέχονται πολλαπλές επιδράσεις, από το περιβάλλον, την οικογένεια, τους φίλους, τους συμμαθητές, τη διαφήμιση κλπ. Έτσι, κάποιοι θα γίνουν καπνιστές, κάποιοι δεν θα γίνουν. Κάποιοι θα γυμνάζονται, κάποιοι δεν θα γυμνάζονται. Κάποιοι θα προσέχουν τη διατροφή τους, κάποιοι όχι. Με βάση την τρέχουσα λογική, στην καθημερινή ζωή των ατόμων, οι ανθυγιεινές συμπεριφορές των ατόμων ερμηνεύονται από πολλούς είτε ως τυχαία επιλογή, είτε ως αδυναμία. Δηλαδή θεωρούν ότι τυχαία κάποια άτομα ακολουθούν τη μια ή την άλλη συμπεριφορά, ή ότι υπάρχουν άτομα που είναι αδύναμοι ως χαρακτήρες και υποκύπτουν στους «πειρασμούς». Κάποιοι αποδίδουν τις επιλογές των ατόμων περισσότερο στην επίδραση του περιβάλλοντος, και κάποιοι άλλοι σε χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς

τους. Τέλος, κάποιοι άλλοι ανακαλύπτουν και γονίδια που ευθύνονται για αυτές τις επιλογές των ατόμων. Έτσι καταλήγουν στην εύκολη άποψη ότι μερικά πράγματα δεν μπορούν να αλλάξουν, άρα δεν χρειάζεται να προσπαθούμε και πολύ.

Μπορεί τελικά, και η τυχαία επιλογή και οι «ανθρώπινες αδυναμίες» και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και τα γονίδια και το περιβάλλον να συντελούν λιγότερο ή περισσότερο το καθένα στην τελική διαμόρφωση των επιλογών και των συμπεριφορών υγείας των ατόμων. Το βιβλίο αυτό απευθύνεται στους εκπαιδευτικούς εκείνους που αναγνωρίζουν στους εαυτούς τους ένα μέρος της ευθύνης, στους εκπαιδευτικούς που πιστεύουν ότι ένα καλό εκπαιδευτικό πρόγραμμα μπορεί να επιδράσει εν μέρει στις επιλογές και συμπεριφορές των μαθητών. Απευθύνεται στους εκπαιδευτικούς που θέλουν να εργασθούν με ζητήματα αγωγής υγείας, ή άλλους επαγγελματίες που θα ήθελαν να οργανώσουν ευρύτερα προγράμματα αγωγής υγείας σε διάφορους κοινωνικούς χώρους. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη σπουδαιότητα της άσκησης ως μέσο παρέμβασης σε όλα τα προγράμματα, καθώς πλήθος ερευνών αναγνωρίζουν την καταλυτική της επίδραση στην υγεία, αλλά και στην επίδραση που αυτή έχει στην υιοθέτηση όλων των υγιεινών συμπεριφορών των ατόμων. Αυτό βέβαια δε σημαίνει ότι η άσκηση είναι πανάκεια, ή ότι το βιβλίο απευθύνεται μόνο σε καθηγητές φυσικής αγωγής. Όλες οι ειδικότητες των εκπαιδευτικών είτε της πρωτοβάθμιας, είτε της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης μπορούν να χρησιμοποιήσουν το υλικό του βιβλίου αυτού.

Στο πρώτο μέρος του βιβλίου περιγράφονται έρευνες και ψυχοκοινωνικές θεωρίες που χρειάζεται να γνωρίζει κανείς για την κατανόηση και ερμηνεία των σκέψεων, των επιλογών, των προθέσεων για υγιεινές ή ανθυγιεινές συμπεριφορές των ατόμων. Η θεωρία της κοινωνικής συμπεριφοράς, το μοντέλο των Πιστεύω Υγείας (Health Believe Model), το μοντέλο των Σταδίων Αλλαγής (Transtheoretical Model), θεωρίες αλλαγής στάσεων και θεωρίες στόχων χρησιμοποιούνται ως θεωρητικά εργαλεία στην προσέγγιση του θέματος και στο σχεδιασμό των προγραμμάτων παρέμβασης. Στη συνέχεια οι συγγραφείς του βιβλίου αυτού παρουσιάζουν τη δική τους πρόταση για το σχεδιασμό και υλοποίηση προγραμμάτων αγωγής υγείας, το μοντέλο Σχεδιασμού Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας μέσα από το οποίο μπορεί να οργανώσει κανείς σχετικά προγράμματα αγωγής υγείας σε μαθητές ή ομάδες ατόμων που θα ενδιαφέρονταν να εκπαιδευτούν, ή να ευαισθητοποιηθούν. Το μοντέλο υποδεικνύει τις διαδικασίες ενημέρωσης, πληροφόρησης, ευαισθητοποίησης και βιωματικές δραστηριότητες για την προσέγγιση των θεμάτων αγωγής υγείας.

Στο δεύτερο μέρος παρουσιάζονται πρώτα ασκήσεις και δραστηριότητες από δεξιότητες ζωής που είναι αναγκαίες και χρήσιμες για όλα τα προγράμματα. Στη συνέχεια παρουσιάζονται σχετικά παραδείγματα και ολοκληρωμένα προγράμματα αγωγής υγείας. Τα

προγράμματα παρέμβασης είναι ενδεικτικά και εστιάζονται στα θέματα της διατροφής, του καπνίσματος, του ελέγχου του στρες, της άσκησης και του ντόπινγκ. Είναι αυτονόητο ότι ο καθένας μπορεί να χρησιμοποιήσει τη συνολική δομή των προτεινόμενων προγραμμάτων ή να επιλέξει ασκήσεις ή να τροποποιήσει ασκήσεις για να σχεδιάσει το δικό του πρόγραμμα και σε άλλα θέματα υγείας που δεν αναπτύσσονται στο βιβλίο αυτό. Το υλικό στηρίζεται σε πολύχρονη ερευνητική δουλειά, πειραματικές εφαρμογές, εφαρμογές σε σχολεία και σεμινάρια σε εκπαιδευτικούς. Η ικανοποίηση των συγγραφέων θα ήταν το βιβλίο να μην διαβαστεί απλά, αλλά να χρησιμοποιηθεί στο σχεδιασμό ανάλογων προγραμμάτων αγωγής υγείας. Τέλος, παρατηρήσεις, σχόλια και υποδείξεις, ιδιαίτερα μετά από μια ανάλογη εμπειρία θα μας ήταν ιδιαίτερη χρήσιμη, για τη βελτίωση του υλικού αυτού. Ένα μήνυμα με τα σχόλιά σας στην ιστοσελίδα του εργαστηρίου μας www.pe.uth.gr/portal/psych/ θα ήταν ιδιαίτερα ευχάριστη και δημιουργική μορφή επικοινωνίας για μας.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

1

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ

5

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ

15

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

35

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΜΟΝΤΕΛΟ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

43

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ

67

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6.1: ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

89

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6.2: ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

127

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6.2: ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

165

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6.4: ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

199

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6.5: ΤΟ ΝΤΟΠΙΝΓΚ ΚΑΙ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

233

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

263

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

274