

[Σεμινάριο Οργάνωσης Προγράμματος Αγωγής Υγείας](#)

13ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αθλητικής Ψυχολογίας με Διεθνή Συμμετοχή

ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟ: Το πρόγραμμα «Δεν καπνίζω, γυμνάζομαι», έχει εφαρμοσθεί ήδη, με επιτυχία σε αρκετά σχολεία της χώρας, δημοτικά, γυμνάσια και λύκεια. Για την αποτελεσματικότητά του, και τα κυριότερα αποτελέσματα από την εφαρμογή του, [διαβάστε το παρακάτω](#)

[άρθρο](#)

Θεοδωράκης, Γ., Κοσμίδου Ε., Χασάνδρα, Μ., & Γούδας, 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.

ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ: Το πρόγραμμα «Δεν καπνίζω , γυμνάζομαι» στηρίζεται σε μια σειρά ψυχολογικών θεωριών, και ερευνών σχετικών με τις διαδικασίες ευαισθητοποίησης των νέων για την αποτροπή ανθυγιεινών συμπεριφορών, και την υιοθέτηση υγιεινών. Επιπλέον, το πρόγραμμα εστιάζεται στην προβολή της άσκησης, της φυσικής αγωγής και των σπορ γενικότερα, για να ενισχύσει τους μαθητές, και να προσφέρει μια ασφαλή εναλλακτική συμπεριφορά. Για την καλύτερη ενημέρωσή σας στην αξία της άσκησης, είτε ως μέσο ευαισθητοποίησης των νέων, αλλά και την αξία της στο να βοηθάει τους καπνιστές να διακόπτουν το κάπνισμα, διαβάστε το παρακάτω κεφάλαιο: Θεοδωράκης, Γ. (2010). [Άσκηση και κάπνισμα](#) .

Περισσότερα, για το θέμα δείτε στα δυο βιβλία:

- [Θεοδωράκης, Γ. \(2010\). Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής. Θεσσαλονίκη.](#)

Εκδόσεις Χριστοδουλίδη

- Θεοδωράκης, Γ., & Χασάνδρα, Μ. (2006). Σχεδιασμός προγραμμάτων Αγωγής Υγείας. Θεσσαλονίκη. Εκδ. Χριστοδουλίδη