**ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ << ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ >> ΜΕ ΘΕΜΑ**

**<< ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΑΤΟΣ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ >>**

**ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ : ΛΥΔΙΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΡΕΑ – ΑΓΓΕΛΕΤΟΥ**

**Α.Ε.Μ. : 0711123**

***ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:***

**ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ**

***ΣΚΟΠΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ :***

******

Σκοπός του προγράμματος είναι η πρόληψη των απαγορευμένων ουσιών σε παιδιά για την μη μελλοντική χρήση τους ως αθλητές υψηλού επιπέδου .Η Χρήση επικίνδυνων ουσιών υπάρχει και διαιωνίζεται συνεχώς λόγω της μη επίβλεψης και καθοδήγησης των παιδιών από τους γονείς τους προπονητές και το σχολείο . Στόχος του προγράμματος είναι η ενημέρωση των παιδιών, των γονέων για τους λόγους απαγόρευσης των ουσιών αυτών , την επικινδυνότητα για την υγεία αλλά και την ισότητα των ευκαιριών για τους αθλητές . Οι ηλικίες που απευθύνετε το πρόγραμμα είναι 12-15 ετών στο στάδιο δηλαδή της εφηβείας και θα πραγματοποιηθεί σε μαθητές γυμνασίου που ασχολούνται κατά κύριο λόγο με τον αγωνιστικό αθλητισμό . Κατά την διάρκεια του προγράμματος θα υπάρχουν στην αίθουσα άτομα υψηλού επιπέδου πάνω στον αγωνιστικό αθλητισμό οι οποίοι θα περιγράψουν τις δικές τους εμπειρίες . Τέλος θα προβάλλουμε με βοηθητικά μέσα φωτογραφίες και βίντεο την ιστορία των αναβολικών αλλά και την επίδραση στο ανθρώπινο σώμα .

***ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ :***

Ο σχεδιασμός του προγράμματος έχει δημιουργηθεί , για την πρόληψη απαγορευμένων ουσιών . Πολλοί είναι οι αθλητές που δεν χρησιμοποιούν μόνο τα θεμιτά μέσα που είναι η κατάλληλη προπόνηση , η διατροφή και η ψυχολογική προετοιμασία για την βελτίωση της απόδοσης .Χρησιμοποιούν αντίθετα , μέσα , ενάντια στους κανόνες και τις ηθικές αρχές του αθλητικού συναγωνισμού .

Είναι αναγκαίο το πρόγραμμά αυτό να πραγματοποιηθεί στην συγκεκριμένη ηλικία και στον συγκεκριμένο χώρο , στο σχολείο διότι είναι αυτή , η καθοριστική ηλικία που το παιδί θα πρέπει να κλιθεί να διαλέξει αν θα συνεχίσει τον επαγγελματικό αθλητισμό ή όχι . Για αυτόν τον λόγο πρέπει εμείς να συμβάλουμε στην σωστή ενημέρωση κατά των αναβολικών για δύο σημαντικός λόγους :

Α) Την ηθική υπόσταση και

Β) Την διάσταση της υγείας

Στα σπορ η συμμετοχή των αθλητών γίνεται με ίσους όρους και πάντα σύμφωνα με τους κανονισμούς . Αν ο αθλητής κάνει χρήση αναβολικών ουσιών θεωρείται ότι πάει ενάντια στους κανόνες και στο πνεύμα του αθλητισμού .

Επίσης η χρήση ορισμένων ουσιών έχουν αποδειχθεί βλαβερές για τον άνθρωπο . Τα αναβολικά στεροειδή είναι ουσίες που η σύνθεση τους συμβάλλει στην προσπάθεια αύξησης και ελάττωσης της ανδρογονικής δράσης των ανδρογόνων στεροειδών ορμονών . Τα αναβολικά αυτά είναι παράγωγα της τεστοστερόνης . Σύμφωνα με την χημική τους δομή τα αναβολικά στεροειδή συγγενεύουν χημικά με τα φυσικά ανδρογόνα στεροειδή . Η μακροχρόνια κατάχρηση των αναβολικών ουσιών μπορεί να επιφέρει καρδιοπάθειες , ηπατική ανεπάρκεια , διαταραχές του φύλου αλλά και ψυχικές διαταραχές .

Για αυτόν τον λόγο πρέπει να γίνει έγκαιρη πληροφόρηση για την αποφυγή των απαγορευμένων ουσιών αυτών .

***ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ :***

1. Σχεδιασμός ενός προγράμματος αγωγής υγείας που θα μπορεί να υλοποιηθεί στο περιβάλλον του σχολείου και θα έχει στόχο στην αλλαγή των αντιλήψεων , των γνώσεων και των στάσεων των παιδιών , της οικογένειας αλλά και των προπονητών όσον αφορά συμπεριφορές υγείας που έχουν σχέση με τις απαγορευμένες ουσίες , τα αναβολικά .
2. Η εκπαίδευση των προπονητών για το πώς θα αναπτύξουν ικανότητες πρόληψης .
3. Η εκπαίδευση των επαγγελματιών στον τομέα της υγείας.
4. Ενημέρωση των γονέων για τους κινδύνους του ντόπινγκ και την ενθάρρυνση τους να διδάξουν στα παιδία τους τις βασικές αρχές της καλής υγείας , του τίμιου παιχνιδιού και του ομαδικού πνεύματος .
5. Να συμπεριληφθεί η πρόληψη του ντόπινγκ , στα προγράμματα πρόληψης της ταξικομανίας και της υγειονομικής εκπαίδευσης .
6. Τέλος να εκπαιδευτούν οι αθλητές από την αρχή της ενασχόλησής τους , σε νεαρή ηλικία , γύρο από το ντόπινγκ και την κατάλληλη πρόληψη .

***ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ :***

**1 Μάθημα :**  Η επιλογή της ομάδας των μαθητών .

**Σκοπός :** Να γίνει η αξιολόγηση των γνώσεων και οι στάσεις των μαθητών σχετικά με το ντόπινγκ , προκειμένου να επιλεγούν οι κατάλληλοι τρόποι προσέγγισης και στρατηγικών που θα ακολουθήσουν .

**Μέσα και Μέθοδοι :** Συμπλήρωση των μαθητών σε αντίγραφα << Τι γνωρίζω για το ντόπινγκ >> και << Τι πιστεύω για το ντόπινγκ >> . Με μια άτυπη βαθμολογία η οποία θα βοηθήσει τόσο εμάς όσο και τους ίδιους τους μαθητές .

**2ο Μάθημα :**  Οι μαθητές και η επίδραση με εμάς τον καθηγητή .

**Σκοπός :** Να ευαισθητοποιηθούν και να ενημερωθούν οι μαθητές για τις βλάβες που προκαλεί το ντόπινγκ στην υγεία .

**Μέσα και Μέθοδοι :**  Συζήτηση μαζί τους για πιο λόγο παιδιά εφηβικής ηλικίας μπορεί να μπουν στον πειρασμό να χρησιμοποιήσουν φάρμακα για αύξηση της απόδοσης στα αθλήματα . Με την βοήθεια διασκεδαστικών τεστ , κουίζ , σταυρόλεξα και παιχνίδια θα τα κάνουμε να κατανοήσουν το θέμα , τραβώντας τους την προσοχή.

**3ο Μάθημα :** Οι μαθητές και ο προσδιορισμός των στόχων της ομάδας .

**Σκοπός :** Οι μαθητές θα πρέπει να θέσουν στόχους για τον εαυτό τους , τους συμμαθητές τους , για τους φίλους τους , τους γονείς , τους προπονητές τους αλλά και για την εξέλιξη του προγράμματος .

**Μέσα και Μέθοδοι :**  Φτιάχνουν αντίγραφα τα παιδιά με συγκεκριμένους στόχους όπως για παράδειγμα << Στόχοι συγκεκριμένοι , στόχοι ρεαλιστικοί , καταγραφή της προόδου κ.α >> .

**4ο Μάθημα :** Οι μαθητές σε συνεργασία με τους προπονητές , τους συγγενείς και τους φίλους .

**Σκοπός :** Παρότρυνση των μαθητών να γίνουν πολλαπλασιαστές των μηνυμάτων για την ανθυγιεινή συνήθεια των αναβολικών προς τους προπονητές , τους συγγενείς , και τους φίλους των μαθητών .

**Μέσα και Μέθοδοι:** Προτροπή των μαθητών για το ποιες γνώσεις και πληροφορίες θα πρέπει να μεταδώσουν στο γύρο τους περιβάλλον . Τα μέσα που θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν είναι η εντόπιση άρθρων σε περιοδικά ή στον αθλητικό τύπο όσον αφορά τα αναβολικά .

**5ο Μάθημα :** Ανάπτυξη αυτό-εκτίμησης και αυτό-εικόνας .

**Σκοπός :** Οι μαθητές θα πρέπει να μάθουν να αγαπούν τον εαυτό τους και το σώμα τους . Να προσπαθούν να εξελίσσονται προσωπικά προς το καλύτερο , χωρίς να θέλουν να αυτοκαταστρέφονται με βλαβερές ουσίες όπως το κάπνισμα , το αλκοόλ και τα αναβολικά φυσικά .

**Μέσα και Μέθοδοι :** Διάλεξη από παιδοψυχολόγο που θα μιλήσει για τον τρόπο που θα πρέπει να αντιμετωπίζουν τον εαυτό τους και τους άλλους γύρο τους .

**6ο Μάθημα :** Αναλυτική περιγραφή του σχεδίου μαθήματος : Αλληλεπιδράσεις όλοι μαζί .

**Σκοπός :**  Να οριστούν ενέργειες οι οποίες θα δώσουν την ευκαιρία να συνεργαστούν όλοι μαζί , ώστε να γίνουν όλοι πολλαπλασιαστές των μηνυμάτων της καταπολέμησης των αναβολικών προς τους άλλους .Οι μαθητές θα πρέπει να ενημερώσουν και να ευαισθητοποιήσουν γονείς , φίλους και προπονητές και στην συνέχεια να συνεργαστούν όλοι μεταξύ τους , για να καταλήξουν στο στόχο που πρέπει να πετύχουν όλοι μαζί , προκειμένου να μεταδοθεί η ιδέα της καταπολέμησης των αναβολικών σε ένα ευρύτερο κοινό .

**Μέσα και Μέθοδοι :** Οι μαθητές μπορούν να διοργανώσουν μια εκδήλωση που να περιλαμβάνει έκθεση των εργασιών που πραγματοποιήθηκαν κατά την διάρκεια του προγράμματος κατά των αναβολικών . Επίσης να καλέσουν πολύ κόσμο και με αφορμή την εκδήλωση αυτή να δώσουν σε όλους κάτι που να βοηθάει στην μετάδοση της ιδέας στο ευρύτερο κοινό . Στην συνέχεια θα καλούσαμε στο βήμα έναν ειδικό γιατρό και έναν αθλητή για να ενημερώσουν μαθητές , φίλους , συγγενείς και προπονητές για τις βλαβερές συνέπειες των αναβολικών στην υγεία και για τους λόγους που οδηγούν τους νέους στη χρήση αυτών . Τέλος οι ειδικοί θα προτείνουν τρόπους για την πρόληψη υιοθέτησης τέτοιων ανθυγιεινών συμπεριφορών .

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ :**

Με ερωτηματολόγια που θα μοιραστούν στους μαθητές θα γίνει η αξιολόγηση του προγράμματος πόσο ενδιαφέρον το βρήκαν και τι γνώσεις αποκόμισαν από αυτό . Θα προέρχονται ερωτήσεις σε σχέση με τα οφέλη της άσκησης και την στάση τους στα αναβολικά .

1. ***Ερωτηματολόγιο :***

Πόσο σημαντική θεωρείς την άσκηση ;

Πολύ Λίγο Καθόλου

Πόσες φορές γυμνάζεσαι την εβδομάδα ;

Μια Τρεις Πέντε

Η άσκηση μειώνει το άγχος ;

Πολύ Λίγο Καθόλου

Η άσκηση βελτιώνει την στάση του σώματος ;

Ναι Όχι

Η άσκηση μειώνει τις χρόνιες παθήσεις ;

Ναι Όχι

Τρως fast food πάνω από δύο φορές την εβδομάδα ;

Ναι Όχι

Είμαι ενημερωμένος για τις απαγορευμένες ουσίες ;

Ναι Όχι

Απορρίπτω την φαρμακευτική αγωγή για την βελτίωση της απόδοσης μου ;

Ναι Όχι

Η χρήση αναβολικών για την νίκη είναι ανέντιμη ;

Ναι Όχι

Η χρήση των αναβολικών βλάπτει την υγεία ;

Ναι Όχι

Μπορώ να αποφεύγω την πίεση από το γύρο μου περιβάλλον στην χρήση φαρμακευτικών ουσιών ;

Ναι Όχι

Γνωρίζω τι βλάβες προκαλεί στην υγεία η χρήση φαρμακευτικών ουσιών ;

Ναι Όχι

1. ***Ερωτηματολόγιο :***

Το πρόγραμμα αγωγής υγείας που παρακολούθησα ήταν για μένα

Πολύ ενδιαφέρων 1 2 3 4 5

Πολύ διασκεδαστικό 1 2 3 4 5

Πολύ ομαδικό 1 2 3 4 5

Πολύ χρήσιμο 1 2 3 4 5

Πολύ αδιάφορο 1 2 3 4 5

Πολύ ενημερωτικό 1 2 3 4 5



**ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ :**

Σχεδιασμός προγραμμάτων Αγωγής Υγείας , Γιάννης Θεοδωράκης & Μαίρη Χασάνδρα . Εκδόσεις : Χριστοδουλίδη

[www.pemptousia.gr](http://www.pemptousia.gr)

[www.ifet.gr](http://www.ifet.gr)