**ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΠΑΧΑΣ ΑΕΜ:0712003**

ΘΕΜΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΥΓΕΙΑΣ: ΝΤΟΠΙΝΓΚ

**Σκοπός Προγράμματος**

Σκοπός του προγράμματος μας είναι να ενημερώσουμε το ακροατήριο μας για το φαινόμενο του ντόπινγκ. Τι είναι και τους λόγους χρησιμοποίησης του. Στη συνέχεια θα αναλύσουμε τις βλαβερές συνέπειες που έχει το ντόπινγκ στον αθλητή αλλά, και στον αθλητισμό γενικότερα. Θα μιλήσουμε επιπλέον, για τα αίτια της εξάπλωσης του ντόπινγκ αλλά, και τους τρόπους αντιμετώπισης του. Τέλος, θα ολοκληρώσουμε το πρόγραμμα μας αναφερόμενοι στο ρόλο που έχουν οι αθλητικές επιστήμες στο ντόπινγκ. Το πρόγραμμα αυτό θα εφαρμοστεί σε αίθουσα αθλητικού σχολείου, στα πλαίσια ενός γενικότερου προγράμματος που έχει ως στόχο να ενημερώσει τους παρευρισκόμενους για ποικίλα θέματα που έχουν να κάνουν με το χώρο του αθλητισμού, αλλά και γα άλλα θέματα που περιστρέφονται γύρω από τον κόσμο του αθλητισμού. Τα άτομα στα οποία θα απευθυνθούμε είναι οι μαθητές του σχολείου, οι καθηγητές του σχολείου και οι γονείς των μαθητών.

**Τεκμηρίωση Προγράμματος**

Η εφαρμογή του προγράμματος αυτού είναι ιδιαίτερα σημαντική και ιδιαίτερα σε αυτό το κοινό και στο αθλητικό αυτό σχολείο. Οι μαθητές οι οποίοι έχουν μυηθεί στο χώρο του αθλητισμού και λογικά θα συνεχίσουν να πορεύονται στο αθλητικό μονοπάτι με τον έναν ή τον άλλο τρόπο, πρέπει να μάθουν για την εξάπλωση του ντόπινγκ στον παγκόσμιο αθλητισμό και τις βλαβερές του συνέπειες στην υγεία των αθλητών αλλά, και στα αθλητικά ιδεώδη που οι ίδιοι θα πρεσβεύουν στο μέλλον.

Το πρόγραμμα αυτό όμως, θα αφορά και τους εκπαιδευτικούς. Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να αφομοιώσουν αλλά, και να υπενθυμίζουν σε καθημερινή βάση στους μαθητές τους τις αρνητικές συνέπειες που έχει το ντόπινγκ στον αθλητισμό, να καταδικάζουν οποιεσδήποτε ενέργειες με το ντόπινγκ πραγματοποιούνται και να περάσουν θετικά πρότυπα, αντίθετα με το ντόπινγκ, στους μαθητές του αθλητικού σχολείου.

Το ίδιο ισχύει και για τους γονείς. Οι γονείς είναι υπεύθυνοι μαζί με τους καθηγητές για την διαπαιδαγώγηση των παιδιών τους. Θα πρέπει λοιπόν, να μπορούν να δίνουν το σωστό παράδειγμα στα παιδιά τους σε σχέση με το θέμα του ντόπινγκ και να τα αποτρέπουν από τέτοιες συμπεριφορές.

**Προσδοκώμενα Αποτελέσματα**

Θέλουμε μετά το πέρας του προγράμματος μας, τα παιδιά να έχουν κατανοήσει πλήρως την έννοια του «φαινόμενου» ντόπινγκ και τις βλαβερές συνέπειες που αυτό μπορεί να έχει στον οργανισμό των αθλητών αλλά, και στον αθλητισμό γενικότερα. Επιπλέον, οι μαθητές θα πρέπει να έχουν αποβάλλει από το μυαλό τους οποιαδήποτε σκέψη υπήρχε σχετικά με τη χρήση του ντόπινγκ στο μέλλον όσον αφορά το άθλημα που κάνουν ή ακόμα και χορήγηση του σε αθλητές τους αν συνεχίσουν με προπονητική καριέρα.

Παρόμοια αποτελέσματα περιμένουμε να έχουμε και σχετικά με τους καθηγητές, οι οποίοι θα πρέπει να καταδικάζουν όλες τις ενέργειες που έχουν να κάνουν με το ντόπινγκ και να προάγουν στους μαθητές τους θετικά πρότυπα από το χώρο του αθλητισμού τα οποία θα τους απομακρύνουν από τέτοιες αρνητικές ενέργειες όπως είναι το ντόπινγκ.

Τέλος, οι γονείς θα πρέπει μέσα από το πρόγραμμα αυτό να παραλάβουν γνώσεις σχετικά με το «φαινόμενο» ντόπινγκ έτσι ώστε να μπορούν να επηρεάσουν θετικά τα παιδιά τους στην μελλοντική τους πορεία στον αθλητισμό. Μια πορεία μακριά από το ντόπινγκ και τις συνέπειες του στην υγεία των παιδιών τους αλλά, και στην υγεία του αθλητισμού γενικότερα.

Παρακάτω έχουμε έναν πίνακα με τα μαθήματα που θα πραγματοποιηθούν στο πλαίσιο του προγράμματος μας.

|  |  |
| --- | --- |
| Μαθήματα | Τίτλος |
| 1η ομιλία | Τι είναι το ντόπινγκ; Σύντομη ιστορική αναδρομή |
| 2η ομιλία | Τι είναι το αντιντόπινγκ; Ποιες ουσίες απαγορεύονται; |
| 3η ομιλία | Συνέπειες του ντόπινγκ στην υγεία |
| 4η ομιλία | Τρόποι αντιμετώπισης |
| 5η ομιλία | Χείρα βοηθείας από τις αθλητικές επιστήμες |
| 6η ομιλία | Αληθινές ιστορίες και γεγονότα του ντόπινγκ |

**1η ομιλία (Τι είναι το ντόπινγκ; Σύντομη ιστορική αναδρομή)**

Σκοπός: Θα ενημερώσουμε τους ακροατές μας γα το τι ακριβώς είναι το ντόπινγκ και το πώς χρησιμοποιείται από τους αθλητές αλλά και γα ποιους λόγους. Στη συνέχεια θα κάνουμε μια σύντομη ιστορική αναδρομή στα σημαντικότερα γεγονότα από την εμφάνιση του ντόπινγκ.

Μέσα και μέθοδοι: Αρχικά θα ξεκινήσουμε με ομιλία για την περιγραφή του ντόπινγκ και θα χρησιμοποιήσουμε προτζέκτορα για την ιστορική μας αναδρομή.

Ενδεικτική δραστηριότητα: Θα δώσουμε στους μαθητές κουίζ πολλαπλής επιλογής το οποίο θα έχει να κάνει με την ιστορική αναδρομή που κάναμε.

**2η ομιλία (Τι είναι το αντιντόπινγκ; Ποιες ουσίες απαγορεύονται;)**

Σκοπός: Θα δώσουμε πληροφορίες για το αντιντόπινγκ και την μεγάλη το σημασία στην αντιμετώπιση του ντόπινγκ. Επίσης, θα αναφέρουμε και θα αναλύσουμε για τις ουσίες που απαγορεύεται να χρησιμοποιήσουν οι αθλητές.

Μέσα και μέθοδοι: Πάλι θα ξεκινήσουμε με ομιλία σχετική με το αντιντόπινγκ και θα τελειώσουμε με προβολή στον προτζέκτορα σχετικά με τις απαγορευμένες ουσίες.

Ενδεικτική δραστηριότητα: Θα μοιράσουμε σταυρόλεξα στους μαθητές τα οποία θα έχουν να κάνουν με όσα έμαθαν στη σημερινή ομιλία.

**3η ομιλία (Συνέπειες του ντόπινγκ στην υγεία)**

Σκοπός: Θα μιλήσουμε για τις συνέπειες που έχει το ντόπινγκ στην υγεία αυτών που το εφαρμόζουν και πως μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο ζωής τους.

Μέσα και μέθοδοι: Θα ξεκινήσουμε με ομιλία και στη συνέχεια θα μοιράσουμε στους μαθητές φωτογραφίες με αθλητές πριν και μετά την χρήση του ντόπινγκ για να τους δείξουμε την βλαβερή συνέπεια του ντόπινγκ στην υγεία.

Ενδεικτική δραστηριότητα: Δεν θα χρησιμοποιηθεί σε αυτή την ομιλία.

**4η ομιλία (Τρόποι αντιμετώπισης)**

Σκοπός: Θα αναλύσουμε τους τρόπους αντιμετώπισης του ντόπινγκ και πως θα συμβάλλει ο κάθε ένας στην αντιμετώπιση του.

Μέσα και μέθοδοι: Θα χρησιμοποιήσουμε τον προτζέκτορα και θα δώσουμε και λίστα με τους τρόπους αντιμετώπισης στους μαθητές.

Ενδεικτική δραστηριότητα: Θα σχεδιάσουμε σταυρόλεξα που θα μοιράσουμε στους μαθητές με τους τρόπους αντιμετώπισης. Θα έχουν όλοι 20 λεπτά για να λύσουν το σταυρόλεξο.

**Τρόποι αντιμετώπισης**

Όπως είπαμε και παραπάνω το ντόπινγκ αποτελεί ένα πολύ σημαντικό πρόβλημα για τον αθλητισμό αλλά, και για τα άτομα που ασχολούνται με αυτό γενικότερα. Δεν είναι ένα πρόβλημα όμως που δεν μπορεί να επιλυθεί. Στη σημερινή μας ομιλία θα αναλύσουμε διάφορους τρόπους αντιμετώπισης του ντόπινγκ.

Αρχικά, στην αντιμετώπιση του ντόπινγκ οι πρώτοι που θα βοηθήσουν είναι οι προπονητές. Οι προπονητές θα πρέπει να ενημερώνονται συνεχώς μέσα από σεμινάρια σχετικά με το ντόπινγκ και να μπορούν να αναπτύξουν ικανότητες πρόληψης. Άλλωστε, οι προπονητές είναι οι πρώτοι που θα αποτρέψουν τους αθλητές τους από το να στραφούν στο ντόπινγκ και θα τους οδηγήσουν στα επιθυμητά αποτελέσματα μέσα από την χρόνια και σκληρή προπόνηση.

Ένας ακόμη τρόπος αντιμετώπισης, είναι η εκπαίδευση των επαγγελματιών στον τομέα της υγείας. Οι γιατροί θα πρέπει να είναι καταλλήλως καταρτισμένοι ώστε να μπορούν να ενημερώνουν και να αποτρέπουν τους αθλητές από το ντόπινγκ, δείχνοντας τους τις επιζήμιες λειτουργίες του στον άνθρωπο. Θα πρέπει βέβαια και να μπορούν να απομακρύνουν από το ντόπινγκ αθλητές οι οποίοι δυστυχώς θα εξαρτώνται από αυτό.

Επιπλέον, θα πρέπει να αυξηθούν οι διοργανώσεις προγραμμάτων παρόμοιων με το δικό μας έτσι ώστε όλοι οι αθλητές αλλά και εκείνοι που εμπλέκονται με αυτούς να είναι κατάλληλα ενημερωμένοι για τον κίνδυνο που ακούει στο όνομα ντόπινγκ. Τέτοια προγράμματα μπορούν να εφαρμοστούν σε σχολεία, στους συλλόγους των παιδιών μας, σε πανεπιστήμια αλλά και σε κέντρα υγείας έτσι ώστε οι πάντες να έχουν μια πλήρη ενημέρωση σχετικά με το θέμα.

Τέλος, ένας από τους σημαντικότερους τρόπους αντιμετώπισης θα ήταν η ενημέρωση των παιδιών από την αρχή του ταξιδιού τους στον αθλητισμό.. Οι μικροί αθλητές θα πρέπει να ενημερώνονται από την ένταξη τους σε κάποιον αθλητικό σύλλογο για τα προβλήματα του ντόπινγκ. Οι σύλλογοι θα πρέπει να οργανώνουν ημερίδες κατά το άνοιγμα των συλλόγων για τη νέα χρονιά για να ενημερώσουν τα νέα μέλη τους για το ντόπινγκ και το πώς αυτό δημιουργεί προβλήματα στην προώθηση των αθλητικών ιδεώδες αλλά και στην υγεία των αθλητών που κάνουν χρήση.

Καταλαβαίνουμε λοιπόν πως σε αυτό το πρόβλημα υπάρχουν πολλές λύσεις. Το μόνο που μένει είναι να βοηθήσει το κράτος αλλά και η κοινωνία γενικότερα στην αντιμετώπιση του.

**5η ομιλία (Χείρα βοηθείας από τις αθλητικές επιστήμες)**

Σκοπός: Να μάθουν οι μαθητές το πώς μπορεί να βοηθήσει η επιστήμη στην αντιμετώπιση του ντόπινγκ. Ποιες επιστήμες θα το κάνουν αυτό και με ποιον τρόπο.

Μέσα και μέθοδοι: Θα φέρουμε αντιπροσώπους από την κάθε επιστήμη που θα αναλύσουν τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να αντιμετωπίσουν το ντόπινγκ.

Ενδεικτική δραστηριότητα: Θα δώσουμε παιχνίδι με αντιστοιχίσεις στους μαθητές που θα πρέπει να αντιστοιχίσουν την κάθε επιστήμη με το πώς μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση του ντόπινγκ.

**6η ομιλία (Αληθινές ιστορίες και γεγονότα του ντόπινγκ)**

Σκοπός: Θα αναφέρουμε στους μαθητές ιστορίες από αθλητές που ασχολήθηκαν με το ντόπινγκ και πως αυτό κατέστρεψε την καριέρα τους και τη φήμη τους. (Για την υγεία μιλήσαμε σε προηγούμενη ομιλία)

Μέσα και μέθοδοι: Θα χρησιμοποιήσουμε βίντεο για να δείξουμε στους μαθητές τις ιστορίες των συγκεκριμένων αθλητών και την τελική τους κατάληξη.\

Ενδεικτική δραστηριότητα: Θα δώσουμε στους μαθητές κουίζ σχετικό με την παρουσίαση μας.

**Κριτήριο Αξιολόγησης**

Παρακάτω έχουμε ένα κριτήριο αξιολόγηση που θα μας βοηθήσει να καταλάβουμε την επιτυχία του προγράμματος μας σε σχέση με το κοινό μας. Οι ερωτούμενοι πρέπει να βάλουν ένα «Χ» στο κουτάκι της απάντησης που θεωρούν ότι ισχύει για αυτούς περισσότερο.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ΝΤΟΠΙΝΓΚ | Πάντα | Μερικές φορές | Ποτέ |
| 1. Αρνούμαι να χρησιμοποιήσω φαρμακευτικές ουσίες για να αυξήσω την απόδοση μου. |  |  |  |
| 1. Αρνούμαι να χρησιμοποιήσω ιατρικά «βοηθήματα» ακόμη και αν δεν υπάρχουν σε λίστα απαγορευμένων ουσιών. |  |  |  |
| 1. Η χρήση παρανομιών για την νίκη είναι ανέντιμη. |  |  |  |
| 1. Είμαι ενημερωμένος σχετικά με τις απαγορευμένες ουσίες και το πώς αυτές χρησιμοποιούνται στο χώρο μου. |  |  |  |
| 1. Είμαι ικανός να ανταπεξέλθω σε καταστάσεις πίεσης και απαίτησης για γρήγορη φήμη και λεφτά. |  |  |  |
| 1. Μπορώ να αναφέρω τις βλαβερές συνέπειες που έχει το ντόπινγκ στην υγεία των αθρώπων |  |  |  |
| 1. Γνωρίζω ποιες επιστήμες και πως μπορούν να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση του ντόπινγκ. |  |  |  |