Εργασία στην Αγωγή Υγείας

Όνομα : Παπαδημητρίου Ελένη-Βαλερύ

ΑΕΜ: 0712011

ΘΕΜΑ : Εθισμός, Επικοινωνία και Άσκηση

«Επικοινώνησε!»

Σκοπός προγράμματος :

Αν θέσουμε το ερώτημα : « Τι είναι εθισμός (π.χ. στην ηρωίνη)» πιθανότατα όλοι θα σκεφτούμε πολύ απλά ότι η ερώτηση αυτή είναι πολύ εύκολη. Όταν για παράδειγμα ένας άνθρωπος κάνει χρήση ηρωίνης , που είναι αρκετά σκληρό ναρκωτικό, σιγά σιγά ο οργανισμός του συνηθίζει την ουσία και αρχίζει να τη θεωρεί ζωτικής σημασίας με αποτέλεσμα να μην μπορεί να σταματήσει να τη χορηγείται, λόγω των συστατικών που εμπεριέχονται στην ουσία, που προκαλούν τον εθισμό. Είναι όμως στ’ αλήθεια αυτός ο λόγος που οι άνθρωποι εθίζονται σε ουσίες ή/και συνήθειες που βλάπτουν τον οργανισμό τους; Το πρόγραμμα αγωγής υγείας που θα αναλυθεί έχει ως στόχο να μας εξηγήσει πως «το αντίθετο του εθισμού δεν είναι η νηφαλιότητα αλλά η επικοινωνία»! Θα εφαρμοστεί σε μαθητές της Γ’ Γυμνασίου.

Επιμέρους στόχοι :

* Ενημέρωση σχετικά με το «τι είναι ο εθισμός» και διάφορες πτυχές του.
* Τρόποι αντιμετώπισης του προβλήματος
* Πως η άσκηση βοηθάει στην πρόληψη και την αντιμετώπιση του προβλήματος
* Υιοθέτηση προτύπων συμπεριφοράς με βάση την επικοινωνία μέσω δραστηριοτήτων
* Κατανόηση της ομαδικότητας και της κοινωνικοποίησης τους
* Συζήτηση αποτελεσμάτων

Τεκμηρίωση προγράμματος :

Ο λόγος που δημιουργήθηκε το συγκεκριμένο πρόγραμμα είναι για να κατανοήσουν οι μαθητές της Γ Γυμνασίου την έννοια του εθισμού αλλά και τον τρόπο που η άσκηση μπορεί να συμβάλει στην εξάλειψη του. Αρκεί μόνο να σκεφτούμε ένα απλό πείραμα που έχει εφαρμοστεί : Το πείραμα εφαρμόστηκε σε έναν αρουραίο ο οποίος φυλακίστηκε σε ένα κλουβί στο οποίο του χορηγούταν ένα φιαλίδιο με νερό και ένα ακόμα με διάλυμα νερού και εθιστικής ουσίας. Σε μικρό χρονικό διάστημα παρατηρήθηκε ότι ο ποντικός έπινε μόνο από το δεύτερο φιαλίδιο μέχρι που η εθιστική ουσία τον οδήγησε στο θάνατο. Σε αντίθεση τοποθέτησαν πολλούς αρουραίους σε έναν χώρο γεμάτο πολύχρωμες μπάλες και τσουλήθρες όπου μπορούσαν να παίζουν και να επικοινωνούν μεταξύ τους όλη τη διάρκεια της μέρας. Στο χώρο αυτόν υπήρχαν τα ίδια δύο φιαλίδια μόνο που σ αυτή τη περίπτωση οι αρουραίοι έπιναν μόνο το καθαρό νερό. Μία ακόμα απόδειξη των παραπάνω ήταν η κατάσταση στον πόλεμο του Βιετνάμ οπού υπολογίζεται ότι περίπου το 20% των αμερικάνων στρατιωτών έκαναν χρήση σκληρών ναρκωτικών κατά τη διάρκεια του πολέμου. Αυτό είχε θορυβήσει ιδιαίτερα την αμερικάνικη κοινωνία αφού θεώρησαν ότι μετά τη λήξη του πολέμου οι δρόμοι θα γεμίσουν ανεξέλεγκτους ναρκομανείς. Φυσικά αυτό δε συνέβη ποτέ. Το μεγαλύτερο ποσοστό των χρηστών γύρισαν στις οικογένειες τους και σταμάτησαν τη χρήση ουσιών. Αυτό αποδεικνύει την σημαντικότητα της επικοινωνίας για την αποφυγή ανθυγιεινών συμπεριφορών. Η άσκηση είναι μια από τις καλύτερες και αποτελεσματικότερες μορφές κοινωνικοποίησης καθώς, εφόσον δεν αναφερόμαστε σε αγωνιστικό αθλητισμό αλλά σε άσκηση για αναψυχή και υγεία, το άτομο έχει την ευκαιρία να συναναστραφεί και να δημιουργήσει ομάδες με κοινά ενδιαφέροντα. Έτσι μπορεί να αποφύγει να έρθει σε επαφή με οποιαδήποτε μορφή εθισμού.

Προσδοκώμενα αποτελέσματα :

Αρχικά περιμένουμε ότι οι μαθητές θα ενημερωθούν κατάλληλα για τις διάφορες πτυχές του εθισμού και κυρίως για τις μορφές αυτού που μαστίζουν την συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα όπως : τα κινητά και οι υπολογιστές που έχουν αποξενώσει πλήρως τους εφήβους καθώς και το κάπνισμα το οποίο παρατηρείται από πολύ μικρή ηλικία. Μ’ αυτό τον τρόπο οι μαθητές θα μάθουν να αναγνωρίζουν την άσκηση επιρροής που ενδέχεται να δεχτούν από το γύρω περιβάλλον και να αντιμετωπίζουν τέτοιου είδους καταστάσεις. Στη συνέχεια θα ανακαλύψουν το βάθος της σημασίας της άσκησης τόσο για τη πρόληψη όσο και για την αντιμετώπιση του προβλήματος. Μέσα από τις δραστηριότητες που θα ακολουθήσουν τα παιδία θα αρχίσουν να υιοθετούν υγιεινές συμπεριφορές που θα σχετίζονται με την επικοινωνία και την κοινωνικοποίηση και θα δημιουργήσουν ομαδικό πνεύμα και θέληση για πραγματοποίηση κοινωνικών σχέσεων μέσα και έξω από το χώρο του σχολείου. Τέλος οι μαθητές θα μπορέσουν να αξιολογήσουν το πρόγραμμα στο οποίο συμμετείχαν με αντικειμενικότητα.

Περιεχόμενα προγράμματος :

Μάθημα 1ο : Ενημέρωση σχετικά με το «τι είναι ο εθισμός» και διάφορες πτυχές του

Μέσα : Διαφάνειες Power Point, φωτογραφικό υλικό, βίντεο

Μέθοδος : Διάλεξη

Μάθημα 2ο : Τρόποι αντιμετώπισης του προβλήματος

Μέσα : Κουίζ, βίντεο

Μέθοδος : Κουίζ ερωτήσεων κρίσης με θέμα τους τρόπους που θα πρότειναν οι μαθητές για να αντιμετωπίσουν το προβλήματος, προβολή βίντεο με θέμα την επικοινωνία ως τρόπος αντιμετώπισης, μικρή συζήτηση πάνω στο θέμα.

Μάθημα 3ο : Πως η άσκηση βοηθάει στην πρόληψη και την αντιμετώπιση του προβλήματος

Το μάθημα θα ξεκινήσει με μία μικρή εισαγωγή για τη δραστηριότητα που θα ακολουθήσει χωρίς να αποκαλυφθεί πλήρως το νόημα αυτής. Θα αναφερθούν τα υλικά που θα χρησιμοποιηθούν ( μπάλες, στρώματα, κορδέλες, στεφάνια, διαδρομές με μικρά εμπόδια και παιχνίδια, 2 Smartphone 3 tablet ) Ο χώρος θα είναι γεμάτος με όλα τα υλικά σχεδόν διάσπαρτα και σε ένα τραπέζι στην γωνία θα βρίσκονται τα κινητά και τα ταμπλετ .

Περιγραφή Δραστηριότητας :

Τα παιδία μεταφέρονται σε δυάδες σε κλειστό χώρο του σχολείου (π.χ. κλειστό γυμναστήριο) ενημερωμένοι μερικώς για τη δραστηριότητα που θα ακολουθήσει. Στη συνέχεια θα έρθουν αντιμέτωποι με το χώρο που είναι γεμάτος πολύχρωμα παιχνίδια και μπάλες το οποία θα είναι ελεύθεροι να τα χρησιμοποιήσουν με όποιο τρόπο θέλουν με τη μόνη προϋπόθεση να μην τα καταστρέψουν και να μην χρησιμοποιήσουν βία σε οποιαδήποτε δραστηριότητα. Σκοπός αυτού του μαθήματος είναι να παρατηρήσει ο γυμναστής αλλά και οι ίδιοι οι μαθητές πώς θα αντιδράσουν στο δίλλημα μεταξύ παιχνίδι με άλλα άτομα διαπροσωπικά ή παιχνίδια διαδραστικά. Τέλος θα γίνει μια μικρή συζήτηση σχετικά με το αποτέλεσμα της δραστηριότητας και τα συμπεράσματα που αντλούμε απ αυτή.

Μάθημα 4ο : Υιοθέτηση προτύπων συμπεριφοράς με βάση την επικοινωνία μέσω δραστηριοτήτων

Μέσα : Στρώματα , μουσική

Μέθοδος : Ομαδικά παιχνίδια και συνασκήσεις

Μάθημα 5ο : Κατανόηση της ομαδικότητας και της κοινωνικοποίησης τους

Μέσα : Αφίσες, χαρτιά, χρώματα, μπλουζάκια

Μέθοδος : Τα παιδία χωρίζονται σε ομάδες των 5-6 ατόμων. Δημιουργία αφισών με θέμα τη πρόληψη και την αντιμετώπιση των εθιστικών συμπεριφορών , μπλουζάκια με το μότο του προγράμματος.

Μάθημα 6ο : Συζήτηση αποτελεσμάτων

Μέσα : Διάλεξη , συζήτηση

Μέθοδος : Θέμα ο απολογισμός και τα αποτελέσματα που αποκομίσαμε με το πέρας του προγράμματος

Αξιολόγηση προγράμματος :

Μέσα : Ερωτηματολόγια

Μέθοδος : Απάντηση σε ερωτήσεις που θα δοθούν από τον καθηγητή και θα αφορούν την αξιολόγηση, πως τους φάνηκε δηλαδή, το πρόγραμμα.

Ερωτηματολόγια :

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Το πρόγραμμα αγωγής υγείας που θα παρακολουθήσω θα είναι για μένα… | | | | | | | |
| 1. Πολύ ευχάριστο | | | | Πολύ δυσάρεστο | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | 7 |
| 1. Πολύ χρήσιμο | | | | Πολύ άχρηστο | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | 7 |
| 1. Πολύ αδιάφορο | | | | Πολύ ενδιαφέρον | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | 7 |
| 1. Πολύ βαρετό | | | | Πολύ ενδιαφέρον | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | 7 |
| 1. Πολύ καλό | | | | Πολύ κακό | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | 7 |
| 1. Πολύ απωθητικό | | | | Πολύ ελκυστικό | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | 7 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Το πρόγραμμα αγωγής υγείας που παρακολούθησα ήταν για μένα… | | | | | | | |
| 1. Πολύ ευχάριστο | | | | Πολύ δυσάρεστο | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | 7 |
| 1. Πολύ χρήσιμο | | | | Πολύ άχρηστο | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | 7 |
| 1. Πολύ αδιάφορο | | | | Πολύ ενδιαφέρον | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | 7 |
| 1. Πολύ βαρετό | | | | Πολύ ενδιαφέρον | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | 7 |
| 1. Πολύ καλό | | | | Πολύ κακό | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | 7 |
| 1. Πολύ απωθητικό | | | | Πολύ ελκυστικό | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | 7 |