Ονοματεπώνυμο: Δημητρόπουλος Δημήτριος

ΑΕΜ: 0712115

Τίτλος προγράμματος : « Ντόπινγκ »

Σκοπός του προγράμματος αυτού, το οποίο δεν απευθύνεται μόνο σε συγκεκριμένες κοινωνικές ομάδες αλλά σε όλα τα άτομα ξεχωριστά, είναι να ενημερώσει για το ντόπινγκ. Το ντόπινγκ δεν αποτελεί εσωτερικό πρόβλημα του αθλητισμού πλέον αλλά έχει εξαπλωθεί σε όλες τις κοινωνικές ομάδες.Στόχοι λοιπόν της εργασίας είναι, να ενημερωθούν τα μέλη της κοινωνίας και ιδίως οι αθλητές για τις άσχημες επιπτώσεις των αναβολικών στην ψυχική και σωματική υγεία και να αναδειχθούν οι λόγοι για τους οποίους η χρήση τους είναι απαγορευμένη και επιβλαβης. Απώτερος στόχος του προγράμματος είναι η ευαισθητοποίηση όλων των ανθρώπων για την ελαττωση και ακόμα καλύτερα την εξάλειψη του φαινομενου αυτού. Το πρόγραμμα θα πραγματοποιηθεί σε αθλητικό σχολείο ( γυμνασιο - λύκειο) όπου θα μπορούν να παρευρεθούν όλοι οι μαθητές, οι δάσκαλοι και οι γονείς.

Η επιλογή του προγράμματος αυτού έγινε λαμβάνοντας υπόψη την όλο και αυξανόμενη χρήση ουσιών τόσο από τις διάφορες κοινωνικές ομάδες όπως είναι οι έφηβοι και οι ενήλικες όσο και από τους αθλητές. Συγκεκριμένα για τους τελευταίους το εν λόγω πρόγραμμα Αγωγής Υγείας θεωρείται ιδιαίτερα αναγκαίο αν σκεφτεί κανείς τα ιδανικά τα οποία υπηρετεί ο αθλητισμός καθώς επίσης και τη συμβολή του στην ευημερία και την μακροζωία.

Μετά την υλοποίηση του προγράμματος αναμένονται τα εξής αποτελέσματα:

1) Να ενημερωθούν τα άτομα για τις επιπτώσεις των ουσιών στην ψυχική και σωματική τους υγεία.

2)Να δοθεί έμφαση στην αξία και τα ιδανικά του αθλητισμού ώστε να αποτρέπεται η χρήση αναβολικών ουσιών με σκοπό τη διαφύλαξη των ανωτέρω.

3)Να καλλιεργηθεί ο αυτοσεβασμός και η αυτοεκτίμηση στα άτομα ώστε να αποκτήσουν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους.

4)Να αποβληθεί από το μυαλό των μαθητών 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.

5)Να ενημερωθούν οι γονείς σχετικά με το «φαινόμενο» του 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.

Διαιρέσαμε το πρόγραμμα σε 6 μαθήματα, όπου κάθε μάθημά έχει διαφορετικο στόχο, όλα όμως συμβάλλουν στην εκπλήρωση του σκοπού που έχουμε θέσει στην αρχή. Τα μαθήματα είναι:

1) Συμπλήρωση ερωτηματολόγιου- Εισαγωγή στις εξαρτησιογόνες ουσίες

2)Doping- Αθλητές-Τρία στάδια χρήσης.

3)Ψυχολογικοί παράγοντες που οδηγούν στη χρήση ουσιών γενικά και συγκεκριμένα στο Ντόπινγκ.

4)Επιπτώσεις των ουσιών στην ψυχική και σωματική υγεία.

5)Επίσκεψη σε κάποιο κέντρο απεξάρτησης και συζήτηση με πρώην χρήστες για τις προσωπικές τους εμπειρίες.

6)Διάλεξη ενός αθλητή που υπήρξε χρήστης αναβολικών ουσιών με τη μορφή συνέντευξης. – Γενικά συμπεράσματα προγράμματος- συμπλήρωση ερωτηματολογίου.

Αναλυτικότερα, η δομή κάθε μαθήματος θα είναι η εξής:

1) Αρχικά τα άτομα θα κληθούν να συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο το οποίο θα μας βοηθήσει στη συνέχεια για την αξιολόγηση του όλου προγράμματος. Επειτα αρχίζουμε την εισαγωγή στις εξαρτησιογόνες ουσίες.

Στόχος αυτού του μαθήματος είναι να καταλάβουν τα άτομα τι ακριβώς είναι οι εξαρτησιογόνες ουσίες.

Τα μέσα που θα χρησιμοποιήσουμε είναι πληροφορίες από το διαδίκτυο που αναφέρουν ότι οι εξαρτησιογόνες ουσίες είναι χημικές ουσίες που προκαλούν εθισμό που οδηγεί σε μία ψυχική και σωματική κατάπτωση και συνοδεύεται από πολύπλοκα συμπτώματα δυσφορίας, πόνου και εξαθλίωσης.
Να τονιστεί ότι στις εξαρτησιογόνες ουσίες συγκαταλέγονται το αλκοόλ, η νικοτίνη, η καφεΐνη, το χασίς, το όπιο, η μορφίνη, η ηρωίνη, οι αμφεταμίνες, το LSD.

2)Doping – Αθλητές – Τρία στάδια χρήσης

 Σε αυτό το μάθημα έχουμε σκοπό την κατανόηση του όρου ντόπινγκ.

Ως ντόπινγκ ορίζουμε τη χρήση ενός μέσου ή μιας ουσίας η οποία είναι ενδεχομένως επιβλαβής για την υγεία ενός αθλητή και ταυτόχρονα είναι ικανή να αυξήσει την απόδοσή του καθώς επίσης και να γίνει πιο γρήγορα η ανάληψη του οργανισμού με αποτέλεσμα την αποδοχή μεγαλύτερων προπονητικών επιβαρύνσεων και μακροπρόθεσμα να έχει μεγαλύτερη απόδοση.

Στις μέρες μας η έννοια Doping χρησιμοποιείται και για να περιγράψει τη διαδικασία ανεύρεσης μιας απαγορευμένης ουσίας στον οργανισμό ενός αθλητή.

Ο εθισμός διακρίνεται σε τρία στάδια χρήσης των απαγορευμένων ουσιών:

1. Ανοχή – Απαιτούνται όλο και μεγαλύτερες δόσεις του ναρκωτικού για να προκαλέσουν αποτελέσματα που στην αρχή προκαλούνταν από μία μικρότερη δόση.
2. Εξάρτηση – Ο εγκέφαλος έχοντας συνηθίσει την παρουσία ναρκωτικού δεν μπορεί να λειτουργήσει ξανά χωρίς αυτό φυσιολογικά.
3. Παθολογική συμπεριφορά αναζήτησης του ναρκωτικού – Η συμπεριφορά αυτή μπορεί να γίνει και εγκληματική.

Περαιτέρω ανάπτυξη μαθήματος :

 Σε αυτό το μάθημα θα αναφερθούμε στους ψυχολογικούς παράγοντες που οδηγούν στη χρήση ουσιών γενικά και συγκεκριμένα στο Doping και χρησιμοποιώντας ως μέσο τις πληροφορίες από το διαδίκτυο καταλήγουμε στο ότι κύριος λόγος έναρξης ουσιών είναι τόσο η απογοήτευση από το κοινωνικό σύνολο όσο και από τον εαυτό μας. Ειδικότερα για τους αθλητές η απογοήτευση που αφορά στις επιδόσεις τους τις περισσότερες φορές είναι ο βασικός παράγοντας που οδηγεί στο doping. Ωστόσο ένας ακόμη λόγος που οδηγεί στη χρήση ουσιών είναι η κατάθλιψη. Δεν είναι λίγες οι φορές που νιώθουμε πως δε μας καταλαβαίνει κανείς και αυτό μπορεί να συμβαίνει λόγω των διαφορετικών αναγκών κάθε ατόμου.

Μία επιπλέον αιτία χρήσης ουσιών είναι η υπερβολική πίεση που δέχεται το κάθε άτομο από τη ρουτίνα και τις ευθύνες. Είναι κατανοητό πως η σημερινή κοινωνία εξελίσσεται με ιλιγγιώδη ταχύτητα και οι άνθρωποι προσπαθούν να προσαρμοστούν στους ρυθμούς της χωρίς αυτό να πραγματοποιείται πάντοτε με επιτυχία. Έτσι και για τους αθλητές που νιώθουν την πίεση του ανταγωνισμού και του πολύ αυστηρού προγράμματος ζωής γίνεται όλο και πιο δύσκολο το να ανταποκρίνονται σε κάθε νέο τους στόχο συνεπώς στρέφονται στην «εύκολη» λύση.

Γενικά οι αιτίες που οδηγούν χρήση αναβολικών και ναρκωτικών ουσιών:

1)Τα προβλήματα στο οικογενειακό περιβάλλον που κάνουν τα άτομα να οδηγούνται σε αδιέξοδο και να θέλουν να φύγουν από την καθημερινότητα.

2)Το φιλικό περιβάλλον που μπορεί να γίνει από τις μεγαλύτερες αιτίες για να μπει ένα άτομο στον πειρασμό να δοκιμάσει ουσίες.

3)Οι τάσεις αυτοκαταστροφής διάφορων ατόμων ή ακόμα και η τάση για εκδίκηση προκειμένου να πληγωθούν οι γονείς και άλλα αγαπημένα πρόσωπα.

4)Η άγνοια γύρω από το θέμα των ναρκωτικών, δηλαδή το να μην συνειδητοποιεί το κάθε άτομο πόσο επικίνδυνο μπορεί να γίνει αυτό το παιχνίδι και πόσο μοιραίο μπορεί να αποβεί.

5)Το μεγάλο κίνητρο με τις μεγάλες χορηγίες που δίνονται στους αθλητές σε περίπτωση νίκης ή κατάρριψης ενός ρεκόρ καθώς και οι πολλοί συνεχόμενοι αγώνες, οι οποίοι απαιτούν μεγάλες προπονητικές- ψυχολογικές επιβαρύνσεις.

6)Η μεγάλη ψυχολογική πίεση που δέχεται το άτομο από τον προπονητή του μέχρι το γιατρό, τον αρχηγό, της ομάδας, τους οπαδούς, τους συγγενείς.

 Επομένως το ντόπινγκ είναι πάνω απ’ όλα επικίνδυνο για την υγεία, έχει προσωρινά αποτελέσματα και καθιστά αβέβαιο το μέλλον του αθλητή, διότι μπορεί να προκαλέσει μόνιμες βλάβες στον οργανισμό.

4) Σκοπός του μαθήματος είναι να μάθουμε τις επιπτώσεις που προκαλούν οι ουσίες στην ψυχική και σωματική υγεία των ατόμων.

 Σε αυτό το μάθημα θα χρειαστούμε τη βοήθεια κάποιου ειδικού ο οποίος θα μας βοηθήσει να κατανοήσουμε με ακρίβεια τις επιπτώσεις της χρήσης ουσιών σε όλες τις μορφές της υγείας.

5)Στόχος της συγκεκριμένης διάλεξης είναι η επίσκεψη σε κάποιο κέντρο απεξάρτησης στο οποίο τα άτομα θα έρθουν σε επαφή με άλλους ανθρώπους που έχουν κάνει χρήση ουσιών σε κάποια φάση της ζωής τους

 Χρησιμοποιώντας αυτή την επίσκεψη ως μέσο μάθησης τα άτομα θα έρθουν σε επαφή με χρήστες ουσιών και θα έχουν την ευκαιρία να δουν από κοντά πράγματα που έχουμε αναλύσει σε προηγούμενες διαλέξεις καθώς και να έρθουν σε επικοινωνία με τους συνανθρώπους τους και να αναπτύξουν συζήτηση με αυτούς με στόχο την επίλυση τυχών αποριών.

6) Στο τελευταίο μάθημα στόχος θα είναι η παρουσίαση των αρνητικών επιδράσεων της χρήσης αναβολικών ουσιών, σε όλους τους τομείς της καθημερινότητας, από έναν παλιό αθλητή που κατά τη διάρκεια της καριέρας του ήταν χρήστης αναβολικών ουσιών.

 Στο τέλος θα δεχτεί ερωτήσεις από τα ατομα και θα είναι διαθέσιμος για μια πολύ ωραία και εποικοδομητική συζήτηση. Μέσα από όλη αυτή την παρουσία και την συζήτηση τα άτομα θα καταλάβουν τι ακριβώς γίνεται στον κόσμο του μη υγιούς αθλητισμού πως θα μπορέσουν να αποφύγουν τέτοιες συμπεριφορές και με ποιον τρόπο θα συνεχίσουν την πορεία τους στον αθλητισμό.

 Επιπλέον τα άτομα θα κλιθούν να συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο με στόχο την αξιολόγηση όλου του προγράμματος.

Αξιολόγηση του προγράμματος

Ερωτηματολόγια
(Μετά το πέρας όλων των διαλέξεων στόχος ήταν η αξιολόγηση του προγράμματος από τους συμμετέχοντες και όσους το παρακολούθησαν ώστε να πραγματοποιηθεί περαιτέρω βελτίωσή του. Ένα ερωτηματολόγιο θα δοθεί για συμπλήρωση πριν αρχίσουν τα μαθήματα και άλλο ένα στο τέλος αυτών. Με βάση αυτά θα δω αν οι στάσεις των μαθητών άλλαξαν και κατά πόσο. )

Ερωτηματολόγιο
(Τα δύο ερωτηματολόγια είναι ανώνυμα και έχουν ως στόχο την αξιολόγηση και βελτίωση του συγκεκριμένου προγράμματος)

Το παρών ερωτηματολόγιο θα δοθεί για συμπλήρωση πριν την έναρξη των μαθημάτων και στο τέλος του.

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