Ονοματεπώνυμο : Δημητρόπουλος Δημήτριος

Α.Ε.Μ : 0712115

**Τίτλος προγράμματος : << Ντόπινγκ >>**

**Σκοπός προγράμματος**

Σκοπός του προγράμματος είναι να ενημερώσει τους παρευρισκόμενους σχετικά με το φαινόμενο του ντόπινγκ. Θα αναφερθούμε στο τι είναι το ντόπινγκ και γιατί οι αθλητές(και όχι μόνο) επιλέγουν να καταφύγουν σε αυτό. Επίσης θα αναφερθούμε στις βλαβερές συνέπειες που έχει το ντόπινγκ στην υγεία αλλά και για τους τρόπους αντιμετώπισης του φαινόμενου αυτού. Το πρόγραμμα αυτό θα λάβει χώρο σε αίθουσα αθλητικού σχολείου και θα απευθύνεται στους μαθητές, στους καθηγητές και στους γονείς των μαθητών.

**Τεκμηρίωση προγράμματος**

Στο αθλητικό σχολείο συνήθως στρέφονται τα παιδιά εκείνα τα οποία αγαπάνε τον αθλητισμό και θέλουν να συνεχίσουν αυτό που κάνουν και μετά το πέρας του σχολείου, είτε για πρωταθλητισμό είτε για υγεία και αναψυχή. Όπως και να έχει, όποιο από τα δύο επιλέξουν θα πρέπει να γνωρίζουν και να τους υπενθυμίζεται καθημερινά οι συνέπειες του ντόπινγκ στην υγεία τους. Οπότε καταλαβαίνουμε πόσο σημαντικό είναι το πρόγραμμα αυτό ειδικά στο αθλητικό σχολείο. Το πρόγραμμα αυτό όμως δεν απευθύνεται μόνο στους μαθητές, αλλά και στους δασκάλους και στους γονείς των μαθητών οι οποίοι αποτελούν τα κύρια πρότυπα των παιδιών σε αυτή την ηλικία και θα πρέπει να δίνουν το σωστό παράδειγμα.

**Προσδοκώμενα Αποτελέσματα**

Τα αποτελέσματα που αναμένουμε να έχουμε μετά την εφαρμογή του προγράμματος αυτού είναι οι μαθητές να έχουν κατανοήσει πλήρως την έννοια του ντόπινγκ και τις βλαβερές συνέπειες αυτού στην υγεία μας και οι γονείς και οι δάσκαλοι να προάγουν θετικά πρότυπα αθλητισμού και να υπενθυμίζουν καθημερινά ότι η χρήση αναβολικών ουσιών δεν μπορεί να αποφέρει τίποτα καλό.

**Περιεχόμενα προγράμματος**

Θα χωρίσουμε το πρόγραμμα σε 6 μαθήματα. Αυτά θα είναι :

1. Εισαγωγή στο ντόπινγκ
2. Τι είναι το αντιντόπινγκ; Ποιες ουσίες απαγορεύονται;
3. Συνέπειες ντόπινγκ στην υγεία
4. Τρόποι αντιμετώπισης
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

**1ο μάθημα : Εισαγωγή στο ντόπινγκ**

Σκοπός του μαθήματος αυτού είναι να ενημερώσουμε τους ακροατές τι είναι ντόπινγκ, γιατί χρησιμοποιείται κυρίως από τους αθλητές και γιατί. Τα μέσα που θα χρησιμοποιήσουμε είναι πληροφορίες από το διαδίκτυο και η ενδεικτική δραστηριότητα θα είναι ένα τεστ με ερωτήσεις σχετικά με το << τι πιστεύω για το ντόπινγκ>> όπου θα αποτελείται από ερωτήσεις και οι απαντήσεις θα αντιστοιχούν σε αριθμούς.( π.χ. πολύ καλό 1, αρκετά καλό 2, λίγο κακό 3 ,έτσι κι έτσι 4, λίγο κακό 5, αρκετά κακό6, πολύ κακό 7). Στο τέλος θα προσθέσουμε όλες τις απαντήσεις και όσο πιο μεγαλύτερο το σκορ τόσο πιο αρνητικές οι στάσεις προς το ντοπάρισμα.

**2ο μάθημα : Τι είναι το αντιντόπινγκ; Ποιες ουσίες απαγορεύονται;**

Σκοπός είναι να ενημερώσουμε τους ακροατές για το αντιντόπινγκ και να αναφέρουμε και να αναλύσουμε τις ουσίες που απαγορεύονται. Και σε αυτή την περίπτωση θα χρησιμοποιήσουμε πληροφορίες από το διαδίκτυο και σαν ενδεικτική δραστηριότητα ίσως κάποιο κουίζ ή σταυρόλεξο για να δούμε τι έχουν καταλάβει αλλά και για καλύτερη εμπέδωση.

**3ο μάθημα : Συνέπειες ντόπινγκ στην υγεία**

Σκοπός του μαθήματος αυτού είναι να ενημερώσουμε για τις επιπτώσεις που έχει το ντόπινγκ στην υγεία μας. Θα χρησιμοποιήσουμε πληροφορίες από το διαδίκτυο και εδώ για να το πετύχουμε αυτό. Καλή ιδέα θα ήταν να χρησιμοποιήσουμε και φωτογραφικό υλικό με περιπτώσεις ανθρώπων που έπαιρναν αναβολικά και απέκτησαν κάποιο πρόβλημα, ώστε να ευαισθητοποιηθούν περισσότερο οι μαθητές.

**4ο μάθημα: Τρόποι αντιμετώπισης**

Σκοπός του μαθήματος αυτού είναι να αναφέρουμε τους τρόπους με τους οποίους μπορούμε να αντιμετωπίσουμε το φαινόμενο αυτό. Πληροφορίες από το ιντερνέτ θα χρησιμοποιηθούν και εδώ.

**5ο μάθημα : Επίσκεψη σε κάποιο κέντρο απεξάρτησης και συζήτηση με πρώην χρήστες για τις προσωπικές τους εμπειρίες**

Σκοπός του μαθήματος αυτού είναι οι μαθητές να έρθουν σε επαφή με άτομα τα οποία έχουν κάνει χρήση αναβολικών, να αναφέρουν τις προσωπικές τους εμπειρίες και έτσι να βιώσουν και αυτοί κατά κάποιο τρόπο το πώς είναι. Τα μέσα που θα χρησιμοποιηθούν εδώ είναι οι πληροφορίες και οι εμπειρίες που θα δώσουν οι πρώην χρήστες.

**6ο μάθημα: Διάλεξη ενός αθλητή που υπήρξε χρήστης αναβολικών ουσιών**

Ο σκοπός του μαθήματος αυτού μοιάζει λίγο πολύ με τον σκοπό του μαθήματος νούμερο 5, απλά σε αυτή την περίπτωση ο αθλητής μπορεί να δώσει περισσότερες πληροφορίες στους μαθητές σχετικά με το τι γίνεται στον επαγγελματικό αθλητισμό, για τις πιέσεις που δέχονται για την χρήση αναβολικών ώστε να αυξήσουν τις επιδόσεις τους, για τα αντιντόπινγκ κοντρόλ και γενικά για ό, τι έχει να κάνει με αυτό το θέμα. Τα μέσα και εδώ θα είναι οι πληροφορίες και οι εμπειρίες του αθλητή.

**Αναλυτική περιγραφή μαθήματος**

**3ο μάθημα : Συνέπειες ντόπινγκ στην υγεία**

Οι συνέπειες που έχει το ντόπινγκ στην υγεία των αθλητών( και όχι μόνο)είναι πολύ σοβαρές. Όλο και περισσότεροι αθλητές καταφεύγουν στην εύκολη λύση των αναβολικών ώστε να βελτιώσουν τις αποδόσεις τους στο βωμό της προσωρινής φήμης και υστεροφημίας χωρίς να νοιάζονται για τις μελλοντικές επιπτώσεις αυτών στην υγεία τους. Τρόποι αντιμετώπισης υπάρχουν, απαιτούν όμως συνολική προσπάθεια από πολλούς παράγοντες. Αρχικά θα πρέπει οι προπονητές να μην ενθαρρύνουν τους αθλητές τους να καταφύγουν σε τέτοιες λύσεις, όταν με την προπόνηση μπορούν να φτάσουν σε αυτά τα επίπεδα και ας χρειαστεί περισσότερο χρόνο. Επίσης θα πρέπει να γίνονται και άλλα τέτοια προγράμματα σαν το δικό μας, σε όλη την Ελλάδα ώστε να ενημερωθούν μαθητές από όλη την Ελλάδα για το φαινόμενο αυτό και τις βλαβερές συνέπειες του στην υγεία. Τέλος γονείς και δάσκαλοι θα πρέπει να δίνουν θετικό παράδειγμα στα παιδιά τους.

**Κριτήριο Αξιολόγησης**

Την αποτελεσματικότητα του προγράμματος θα την καταλάβουμε με τη χρήση του παρακάτω κριτηρίου αξιολόγησης όπου οι ερωτούμενοι θα πρέπει να σημειώσουν με ένα Χ αυτό που ισχύει περισσότερο για εκείνους.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ντόπινγκ | Πάντα | Μερικές φορές | Ποτέ |
| 1.Απορρίπτω τη χρήση φαρμακευτικών ουσιών για αύξηση της επίδοσης μου στο αγαπημένο μου σπορ. |  |  |  |
| 2. Απορρίπτω τα αμφίβολα <<βοηθήματα>> για αύξηση της επίδοσης, ακόμη και αν ξέρω ότι δεν υπάρχουν σε κάποια λίστα απαγορευμένων ουσιών. |  |  |  |
| 3. Η χρήση πλάγιων μέσων για τη νίκη είναι ανέντιμη. |  |  |  |
| 4.Είμαι ενημερωμένος για τις απαγορευμένες ουσίες και μεθόδους στον αθλητισμό. |  |  |  |
| 5. Ξέρω πώς να αποφεύγω την υπερβολική πίεση από το περιβάλλον μου για γρήγορη και εύκολη φήμη και χρήμα στο αγαπημένο μου άθλημα. |  |  |  |
| 6. Μπορώ να αναφέρω τις περισσότερες από τις βλάβες που προκαλεί στην υγεία η αλόγιστη χρήση φαρμακευτικών ουσιών για αύξηση της απόδοσης. |  |  |  |