**Σπυρίδων Ασημακόπουλος   
 0713046**

***Αγωγή Υγείας***

ΕΡΓΑΣΙΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΥ ΕΞΑΜΗΝΟΥ 2016-17 (ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ)

Θέμα: Σχεδιάστε ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας. Επιλέξτε τον σκοπό του προγράμματος, το πεδίο στο οποίο θα εφαρμοστεί, καθώς και ποιοι θα είναι οι συμμετέχοντες στο πρόγραμμα

Τίτλος προγράμματος: Πρόγραμμα ενημέρωσης και πρόληψης στη χρήση αναπλαστικών ουσιών-στεροειδών αναβολικών σε μαθητές λυκείου εφήβους και διατήρηση αρνητικής στάσης απέναντι σε αυτές τις ουσίες καθ’ όλη την διάρκεια της ζωής τους.

«Γυμναστική και Υγεία»

Σκοπός: Το πρόγραμμα «γυμναστική και υγεία» έχει ως σκοπό την σωστή ενημέρωση για το τι ειναι αναβολικά στεροειδή, πως χρησιμοποιούνται σήμερα από τους νέους, τον λόγο που δημιουργήθηκαν και την στάση που θα πρέπει να κρατάει κάθε νέος απέναντι σε αυτές τις ουσίες καθ’ όλη την διάρκεια της ζωής του.

Επιμέρους στόχοι του προγράμματος: 1)να μάθουν για τις αρνητικές και βλαβερές συνέπιες των αναβολικών 2)να αναπτύξουν μια γενική αρνητική στάση απέναντι στις ουσίες αυτές 3)να επεξεργάζονται τις γνώμες των άλλων και να μην τις αποδέχονται κατευθείαν χωρίς κριτική σκέψη 4) να γνωρισούν τα φυσικά οφέλη της άσκησης με τον φυσικο τρόπο εκγύμνασης και ανάπτυξης του σώματος 5)και να αναπτύξουν θετικές στάσεις απέναντι στην άσκηση ακόμα και σε περίπτωση που δεν γυμνάζονταν παλαιότερα.

Τεκμηρίωση του Προγράμματος: Ο σημαντικότερος λόγος που διαμορφώθηκε αυτό το πρόγραμμα αγωγής υγείας ειναι διότι εχουν καταγραφεί πάρα πολλοί θάνατοι αθλητών που χρησιμοποιούσαν αναβολικές ουσίες και δεν παίθαναν απο την χρήση αυτών αλλά απο την ζημία που δημιουργούν αυτές στον οργανισμό όσο γίνεται λήψη αυτών. Έρευνες εχουν δείξει οτι αθλητές που κυριώς τείνουν προς στην χρήση αναβολικών ουσιων ειναι: α)αρχάριοι που δεν βλέπουν γρήγορα αποτελέσματα στις επιδόσεις τους β)αθλητές που εχούν βρει ταβάνι στις επιδόσεις τους μετά απο πολλά χρόνια αθλησης και το σκέφτονται ως μια εναλλακτική που θα τους δώσει μια ώθηση να αυξήσουν τις εποδόσεις τους και γ) επαγγελματίες αθλητές των περισσότερων αθλημάτων που είναι αναγκασμένοι λόγω του υψηλού ανταγωνισμού προκειμένου να πετύχουν διακρίσεις. Ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας όμως πέρα απο ενημερωτικές πληροφορίες και συμβούλες για τον τροπο αντιμετώπισης μιας κατάστασης θα πρέπει να παρέχει και ενα πρόγραμμα άσκησης ώστε να μπορέσει να εποφεληθεί απο αυτο ο καθένας, ακόμα και αυτος που δεν γυμναζόταν στο παρελθόν.

Προσδοκώμενα Αποτελέσματα: Από την έρευνα περιμένουμε να οι μαθητές να Α) αυξήσουν τις γνώσεις τους όσον αφορά το ντόπινγκ και τις αρνητικές επιδράσεις που έχει στην υγεία, Β) θα αποκτήσουν μια πιο αρνητική στάση απέναντι στις αναβολικές ουσίες και θα αναπτύξουν μια καλή σχέση με την γενική εκγύμναση και άσκηση, Γ)θα μπορούν καθορίζουν οι ίδιοι τους στόχους τους και θα μπορούν να αρνούνται και να αντιστέκονται με ευκολία αν τυχον πιεζονται απο φίλους η εμπόρους σκευασμάτων αναβολικών, Δ) θα βιώσουν μεσα απο το πρόγραμμα αγωγής υγείας τις θετικές εμπειρίες της φυσικής δραστηριότητας.

Περιεχόμενο προγράμματος: θα γίνει σε έξι μαθήματα τα οποία θα περιλαμβάνουν και θεωριτικό-ενημερωτικό κομματι αλλα και πρακτικό, έτσι ώστε οι μαθητές λυκείου οχι μονο να ενημερωθούν και να διευρύνουν τις γνώσεις τους αλλα και να έρθουν σε επαφή με την φύσικη δραστηριότητα και να την γνωρίσουν ως ενα μέσο υγείας και ευεξίας, καθώς και διασκέδασης. 1ο μάθημα:Ενημέρωση, τι είναι αναβολικές-αναπλαστικές ουσίες και για ποιούς λόγους χρησιμοποιούνται. Το μάθημα γίνεται με την μορφή διάλεξης στην τάξη, αφού πρώτα οι μαθητές αναφέρουν τι γνώριζαν μέχρι τωρά επι του θέματος.Στην συνέχια στον προαύλιο χώρο γινεταί η σώστη επίδειξη τεχνικής και σωστου τρόπου εκτελεσης ασκήσεων με το βάρος του σωματος όσον αφορά την μυική ενδυνάμωση και την καρδιαγγειακή λειτουργεία απο τους γυμναστές που έχουν αναλάβει το πρόγραμμα. 2ο μάθημα: Ενημέρωση, ποίοι ειναι οι λόγοι που επαγγελματίες αθλητές αλλα και ακόμα περισσότεροι ερασιτέχνες κάνουν χρήση απαγορευμένων-για τον αθλητισμό- ουσιών. Το μάθημα γίνεται με την μορφή διάλεξης στην τάξη, αφού πρώτα οι μαθητές συμπληρώνουν ερωτημάτολόγια για να αξιολογηθεί το τι ξέρουν μεχρι τώρα.Στην συνέχια στον προαύλιο χώρο γινεταί η σώστη επίδειξη τεχνικής και σωστου τρόπου εκτελεσης ασκήσεων με το βάρος του σωματος όσον αφορά την μυική ενδυνάμωση και την καρδιαγγειακή λειτουργεία απο τους γυμναστές που έχουν αναλάβει το πρόγραμμα. 3ο μάθημα:επιπτώσεις στην υγεία απο τη χρόνια χρήση των αναπλάστικων ουσιών και στην διάθεση του ατόμου. Το μάθημα γίνεται με την μορφή διάλεξης στην τάξη, αφού πρώτα οι μαθητές αναφέρουν τι γνώριζαν μέχρι τωρά επι του θέματος και στην συνέχια παρατηθενται οι έρευνες που εχουν γίνει.Στην συνέχια στον προαύλιο χώρο γινεταί η σώστη επίδειξη τεχνικής και σωστου τρόπου εκτελεσης ασκήσεων με το βάρος του σωματος όσον αφορά την μυική ενδυνάμωση και την καρδιαγγειακή λειτουργεία απο τους γυμναστές που έχουν αναλάβει το πρόγραμμα. 4ο μάθημα: Τι είδους άτομα κάνουν την παράνομα(μιας και είναι παράνομα στις περισσότερες χωρες) εμπόριο των σκευασμάτων, που μπορεί να τα προμηθευτεί κανείς και πως μπορούν να σε προσεγγίσουν μέσα απο το χώρο άθλησης η το διαδίκτυο και να σ προτείνουν να δοκιμάσεις. Το μάθημα γίνεται με την μορφή διάλεξης στην τάξη, αφού πρώτα οι μαθητές αναφέρουν τι γνώριζαν μέχρι τωρά επι του θέματος.Στην συνέχια στον προαύλιο χώρο γινεταί η σώστη επίδειξη τεχνικής και σωστου τρόπου εκτελεσης ασκήσεων με το βάρος του σωματος όσον αφορά την μυική ενδυνάμωση και την καρδιαγγειακή λειτουργεία απο τους γυμναστές που έχουν αναλάβει το πρόγραμμα, κάθε μερα γυμνάζεται και διαφορετική μυική ομάδα με ποικιλία ασκήσεων ώστε οι μαθητές να γυμνάζονται και να διασκεδάζουν ταυτόχρονα.

5ο μάθημα: Ανάπτυξη χαρακτήρα κατά της χρήσης ουσιών και συμβουλές προς άλλους στο να μείνουν μια ζωή μακρύα απο την χρήση αναβολικών ουσιών. Το μάθημα γίνεται με την μορφή διάλεξης στην τάξη, αφού πρώτα οι μαθητές αναφέρουν τι γνώριζαν μέχρι τωρά επι του θέματος.Στην συνέχια στον προαύλιο χώρο γινεταί η σώστη επίδειξη τεχνικής και σωστου τρόπου εκτελεσης ασκήσεων με το βάρος του σωματος όσον αφορά την μυική ενδυνάμωση και την καρδιαγγειακή λειτουργεία απο τους γυμναστές που έχουν αναλάβει το πρόγραμμα. 6ο μάθημα: Ωφέλη της άσκησης χώρις την χρηση παράνομων αναβολικών ουσιών και προώθηση της ιδέας ενός αθλητισμού για υγεία. Το μάθημα γίνεται με την μορφή διάλεξης στην τάξη, αφού πρώτα οι μαθητές αναφέρουν τι γνώριζαν μέχρι τωρά επι του θέματος.Στην συνέχια στον προαύλιο χώρο γινεταί η σώστη επίδειξη τεχνικής και σωστου τρόπου εκτελεσης ασκήσεων με το βάρος του σωματος όσον αφορά την μυική ενδυνάμωση και την καρδιαγγειακή λειτουργεία απο τους γυμναστές που έχουν αναλάβει το πρόγραμμα.

ΑΝΑΛΗΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (2ο)

Έναρξη μαθήματος στην τάξη, εφόσον έχει πραγματοποιηθεί ήδη ένα μάθημα που αφορούσε την γενική ενημέρωση μαθητών λυκείου για το τι ειναι οι αναπλαστικές/αναβολικές ουσίες και για ποιούς λόγους χρησιμοποιούνται, σε αυτό το μάθημα προχώραμε στο να δούμε τι ώθει ενα άτομο, επαγγελματία ή ερασιτέχνη, στην χρήση φαρμάκων.

Οι μαθητές ρωτούνται στην αίθουσα και απαντουν με χέρια όσοι θελουν, στο ερώτημα:

«τι πιστεύεται οτι ωθεί ενα άτομο στο να κάνει χρήση αναβολικών ουσιών;»,

«γνωρίζεται προσωπικά άτομα που να έχουν κανεί χρήση, και τι νομιζεται για αυτήν τους την πράξη;»

«είναι σωστό να χρησιμοποιούνται στον αγωνιστικό αθλητισμο, απο αθλητές που παιρνουν βραβεία και διακρίσεις;» ...και αλλα παρόμοια ερωτήματα

**(10’)**

Παρουσίαση όσων πληροφοριών εχουμε συλλέξει εμεις απο το διαδίκτυο, έρευνες και συνεντεύξεις που έχουμε συλλέξει απο άτομα που έκαναν ή κάνουν ακόμα και σήμερα χρήση αναπλαστικών ουσιών, ο καθένας για δικούς του λόγους καθώς και το πώς ξεκίνησαν. Το υλικό ειναι αρκέτο και παρουσιάζονται στους μαθητες, οι λόγοι που πολλοι επιλέγουν να κανουν χρηση, με την μορφή διάλεξης. Οι μαθητές μπορούν να συλλέγουν πληροφορίες και στο τέλος, ή κατα την διάρκεια αν τους δωθεί η ευκαιρία, να κανουν τυχόν ερωτήσεις.

**(20’)**

Τελευταίο κομμάτι του μαθήματος αφορά το πρακτικό κομματι, και σε αυτό οι μαθητές σε συνεργασια με τους γυμναστές καθηγητές εκτέλουν ενα συντομο πρόγραμμα εκγύμνασης με μικρο εξοπλισμό που παρέχουμε εμείς, δίνοντας έμφαση σε ασκήσεις με το βάρος του σώματος που μπορούν να εκτελεστουν από τον οποιονδήποτε, σε οποιονδήποτε χώρο σύντομα και ευχάριστα. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα περιλαμβάνει ασκήσεις που αφορούν το στήθος και τον κορμο, καθως και περιέχει μιας μορφής αεροβίας άσκησης στο τέλος.

**(13’)**

Στο τέλος έχουμε μια μορφή αποθεραπείας και χαλάρωσης όπου οι μαθητές μπορούν επίσης να κάνουν τις τελευταιές ερωτήσεις τους.

**(2’)**

Αξιολόγιση του προγράμματος:

Για την αξιολόγηση του προγράμματος, η οποία θα γίνει αφού ολοκληρωθούν και τα έξι μαθήματα, θα γίνει με την μορφή ερωτηματολογίων, με ερωτήσεις ανάπτυξης ή πολλαπλής επιλογής , και ετσι θα αξιολογηθούν

-οι γνώσεις που απέκτησαν οι μαθητές κατά την διάρκεια του προγράμματος αγωγής υγείας

-εαν κατανοήσαν τις συνέπιες που μπορεί να επιφέρουν οι αναβολικές-αναπλαστικές ουσίες

-την στάση που θα κρατήσουν από εδώ και πέρα απέναντι στη φαρμακοδιέγερση, καθώς και το πως θα αντιμετωπίσουν τις επιρροές

-τις γνώσεις για τα οφέλη της άσκησης και της φυσικής δραστηριότητας

-την στάση που θα κρατήσουν απο εδώ και πέρα απέναντι στην άσκηση και αν θα πρότειναν σε κάποιον να ξεκινήσει κάποιου είδους φυσική δραστηριότητα.