ΚΑΛΑΜΒΟΚΗ ΔΑΝΑΗ – 0713182- ΕΡΓΑΣΙΑ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

**ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΛΑΝΟ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΥΛΛΟΓΟ**

*Σκοπός του προγράμματος είναι η προαγωγή της υγείας , αναλυτικότερα πρόκειται για μια εβδομαδιαία καμπανιά που αφορά την ανάπτυξη θετικών συμπεριφορών ,αντιλήψεων όσον αναφορά στην διατροφή , στην άσκηση , στο στρες , στην φαρμακοδιεγερση , στο κάπνισμα , στις αρνητικές συμπεριφορές με αποστερώ στόχο την προαγωγή της δια βίου άσκησης και ενός υγιέστερου τρόπου ζωής. Το παραπάνω πρόγραμμα θα εφαρμοστεί σε αθλητικό κολυμβητικό σύλλογο στις ακαδημίες κολύμβησης (οι ηλικίες των αθλητών κυμαίνονται από 6 έως 8 ετών) , καθώς και η ημερίδα αφορά και τους σημαντικούς τρίτους δηλαδή τους γονείς και τους φίλους .*

*Η συγκεκριμένη αθλητική ημερίδα θα λάβει χωρά στον αθλητικό σύλλογο θα έχει διάρκεια 7 ημέρες με σκοπό να γίνει αναλυτική επεξήγηση των θεμάτων με σκοπό την προαγωγή υγείας με απώτερο σκοπό την εύρυθμη λειτουργία του συλλόγου και την αύξηση και διατήρηση των αθλητών που συμμετέχουν σε αυτόν. Τα πρόσωπα που θα συμμετέχουν είναι τα παιδιά τα οποία θεωρούμε πως είναι σε μια ηλικία όπου θα μπορούν να αρχίσουν να κρίνουν και να αξιολογούν καταστάσεις και επιλογές στην ζωή τους (βλ. κάπνισμα / διατροφή / ουσίες / βιαιότητα κ.α.) έτσι ώστε να εκτιμήσουν και να κατανοήσουν την σημαντικότητα συμμέτοχης στον αθλητικό σύλλογο και τα ωφελη που έχουν από την άθληση γενικά. Οι γονείς , κηδεμόνες και φίλοι που μπορούν να συμμετέχουν πρέπει να καταλάβουν τα ωφελη που έχει μια ζωή με υγιεινές συνήθεις και αντιλήψεις όσο και για τους ιδίους τόσο και για τα παιδιά τους , όπως και επίσης όντας υπεύθυνοι να μπορούν να αξιολογούν , να βοηθούν και να κατευθύνουν και οι ίδιοι τα παιδιά να τις ακολουθήσουν.*

*Προσδοκώμενο αποτέλεσμα της ημερίδας είναι να προωθηθεί μέσω των διαλέξεων , των ομαδικών συζητήσεων και των δραστηριοτήτων ένας πιο υγιεινός τρόπος ζωής που συνδιάζει παράγοντες μέσα και έξω από τον αθλητικό σύλλογο με σκοπό να ακολουθήσει η οικογένεια γενικά την δια βίου άσκηση . Τα παιδιά να μπορούν να αναγνωρίζουν πιο υγιές επιλογές διατροφής , να αποφεύγουν ουσίες και συνήθεις βλαβερές για τον οργανισμό τους και των γύρω τους , να καταπολεμούν και να αναγνωρίζουν το στρες και το άγχος και να εφαρμόζουν διάφορες τεχνικές σε καταστάσεις της ζωής τους, να κρίνουν και να αξιολογούν συμπεριφορές βιαιότητες και το πιο σημαντικό να αναγνωρίσουν την σημαντικότητα της άσκησης και να βρουν διεξόδους για το ποια μορφή άσκησης τους ταιριάζει.*

*Αναλυτικά θα ακολουθηθεί ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα όπου θ αφιερωθούν 90 λεπτά για κάθε θεματική ενότητα. Θα προσπαθήσουμε με ομαδικές συζητήσεις των συμμετεχόντων χρησιμοποιώντας την μαιευτική μέθοδο , με δραστηριότητες , βίντεο , διαλέξεις , φωτογραφίες , ασκήσεις , ημερολόγια , έντυπο υλικό και αλλά θα προσπαθήσουμε να βγάλουμε ομαδικά συμπεράσματα κοινώς αποδεκτά από όλους ,εστιάζοντας όμως στην κατανόηση των μικρών αθλητών αλλά κυρίως στις μεθόδους και στους τρόπους εφαρμογής τους , τονίζοντας και βρίσκοντας διεξόδους σε πιθανά εμπόδια και δυσκολίες που θα κλεισθούν να αντιμετωπίσουν κατά την σταδιακή / απότομη προσπάθεια εφαρμογής τους . Οι θεματικές ενότητες της εβδομάδας θα είναι συνδυαστικές με την ουσιαστική σημασία της άσκησης , δηλαδή θα γίνεται αναφορά και θα προσπαθούμε να βρίσκουμε μια προσέγγιση συνδυαστικά με την άσκηση. Πιο συγκεκριμένα τα θέματα ,ανά ημέρα , θα είναι τα εξής : διατροφή & άσκηση , κάπνισμα & άσκηση , στρες / άγχος και άσκηση , εθιστικές ουσίες και άσκηση, βιαιότητα και άσκηση , φαρμακοδιεγερση, πρωταθλητισμός &άσκηση ,διαβιούν άθληση και υγειά …*

*Αναλυτικά μια θεματική ενότητα της ημερίδας :*

*ΤΙΤΛΟΣ /ΘΕΜΑ : ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΑΣΚΗΣΗ & ΥΓΕΙΑ ( ΣΥΝΔΙΑΣΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ)*

* *Σύντομη περιγραφή θέματος (περίπου 10 λεπτά) : καταρχήν ρωτάω τους παρευρισκόμενους τι αντιλαμβάνονται με τον συγκεκριμένο ορό/τίτλο , καταγραφώ θετικές και αρνητικές αντιλήψεις , ζητάω παραδείγματα από την καθημερινή ζωή, ενθαρρύνω την συζήτηση . Με λίγα λογία τονίζω ότι ο ορός δια βίου άσκηση και υγειά αναφέρεται στην συστηματική άσκηση ή την καλή συνήθεια κάποιας δραστηριότητας που έχει ως στόχο την διατήρηση η την ανάπτυξη κάποιου παράγοντα της φυσικής κατάστασης ή της ιδίας σαν σύνολο.*
* *Διανομή συντόμων ερωτηματολογίων και συζήτηση (περίπου 5λεπτα) απλές ερωτήσεις τύπου σωστό/λάθος με σκοπό την κατανόηση όσων συζητήθηκαν πιο πριν.*
* *Βιωματικό παιχνίδι /παντομίμας (περίπου 15 λεπτά) : οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε τυχαίες ομάδες και μέσω παντομίμας προσπαθούν να δείξουν η να περιγράψουν συνήθειες που συμβάλλουν στην ανάπτυξη της διαβιούν άσκησης και υγείας .*
* *Οργάνωση , συζήτηση , προτάσεις (περίπου 20 λεπτά) : ο κάθε συμμετέχοντας έχει στην διάθεση του λίγο χρόνο και ένα χαρτί να κάνει μια μικρή παρουσίαση πρόταση για το θέμα από την δική του οπτική πλευρά και οι υπόλοιποι συμμετέχοντες να πουν την γνώμη τους και να την καταγράψουν σε ένα χαρτί ώστε να την θέσουν ως στόχο .*
* *Προβολή θετικών προτύπων ιδεών με σκοπό ένα γενικό συμπέρασμα και την καταγραφή προσωπικών στόχων (περίπου 15 λεπτά) . Γίνεται διάλεξη με οπτικοακουστικό υλικό με συζήτηση και έχει ως στόχο την κατανόηση και την εκπόνηση συμπερασμάτων παράλληλα οι συμμετέχοντες καταγράφουν σημεία που τους κίνησαν το ενδιαφέρον και θα ήθελαν να υλοποιήσουν στο μέλλον στην καθημερινότητα τους.*
* *Παρουσίαση στόχων (περίπου 15 λεπτά) ο κάθε συμμετέχοντας θα ανακοινώσει 3 στόχους του που θα θέσει να υλοποιήσει και αφορούν το θέμα . Θα μπορέσουμε σε αυτό το σημείο θα τον κατευθύνουμε διακριτικά για το ποσό σωστή είναι η διατύπωση του στόχο και πιθανούς τρόπους επίτευξης τους .*
* *Συμπεράσματα ημερίδας (περίπου 10λεπτα) : διατύπωση κοινών συμπερασμάτων για το θέμα της ενότητας .*
* *Χαλάρωση (περίπου 10 λεπτά) : μετρά το πέρας κάθε διάλεξης θα εφαρμόζεται τεχνική αναπνευστικής και προοδευτικής σωματικής χαλάρωσης ,ώστε οι συμμετέχοντες να αποφορτίζονται και να φεύγουν με μια όμορφη εικόνα και συναίσθημα από την ένταση της διάλεξης και της ημέρας τους γενικά.*

*Η αξιολόγηση του προγράμματος αγωγής υγείας θα μπορούσε να αξιολογηθεί με μια μελλοντική συνέδρια όπου θα μπορούσε να γίνει μια συζήτηση για το πώς οι ίδιοι οι συμμετέχοντες εφάρμοσαν στην καθημερινότητα τους όσα συζητήθηκαν κατά την διάρκεια της ημερίδας , τι εμπόδια αντιμετώπισαν και να γίνει και συμβουλευτική /διορθωτική παρέμβαση όπως και η αναθεώρηση και η διατύπωση νέων στόχων . Άλλος τρόπος θα είναι μέσω επικοινωνίας από email , δηλαδή οι συμμετέχοντας σε μια καθορισμένη ημερομηνία να αποστείλουν ένα email οπού θα διατυπώνουν με ειλικρινά τι εφάρμοσαν και που δυσκολευτήκαν και ο υπεύθυνος θα τους προτείνει διορθώσεις και προτροπές. Πιο ουσιαστικά και για τον σύλλογο θα μπορούσε ο ίδιος ο υπεύθυνος του προγράμματος να καταγράψει σε ημερολόγιο σχόλια και πράξεις που αλλάξαν μετρά από την εφαρμογή του παρεμβατικού προγράμματος .*

*Για την πιο εύρυθμη και εύκολη διαδικασία του προγράμματος θα πρέπει να τονιστεί η σπουδαιότητα συμμετέχεις οικογένειας και φίλων καθώς και η εφαρμογή να έχει εναλλαγές και παιγνιώδη μορφή. Τέλος θα πρέπει να καθιερωθεί μια μέρα ανά 3 μήνες όπου θα οργανώνεται μια ομαδική δραστηριότητα ώστε να έχουν όλοι οι συμμετέχοντες ένα ευχάριστο συναίσθημα / ανάμνηση για τα συγκεκριμένα προγράμματα που θα στοχεύουν στην αποσυμφόρηση και την ανάπτυξη της ομαδικότητας αποβάλλοντας κάθε ανταγωνιστικό χαρακτήρα που πιθανά να δημιουργηθεί σε αθλητικούς συλλόγους . Τονίζουμε ότι σημασία έχει η συστηματική συμμέτοχη και η καλή διάθεση .!*