**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΝΤΟΠΙΝΚ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ**

 «*ΥΓΙΗΣ ΑΘΛΗΣΗ, ΥΓΙΗΣ ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΜΟΣ*»

Το ντόπινκ δυστυχώς, είναι το πλέον κυρίαρχο μέσο ανταγωνισμού στον επαγγελματικό κυρίως αθλητισμό. Τα ποσοστά χρήσης ντόπινκ στις μέρες μας έχουν εκτοξευθεί. Μέσα σε αυτά τα ποσοστά, βρίσκονται και αθλητές πολύ υψηλού επιπέδου, που αποτελούν παραδείγματα και πρότυπα εκατομμύρια ανθρώπων. Το χειρότερο απ’ όλα είναι ότι γίνεται αλόγιστη χρήση φαρμάκων χωρίς να υπολογίζονται οι καταστροφικές ιδιότητες τους, μια εκ τον οποίων ο θάνατος! Στόχος λοιπόν αυτού του προγράμματος, είναι να παρουσιάσουμε κάθε πλευρά του ντόπινκ στους μαθητές και να τους αποτρέψουμε από μελλοντική του χρήση.

Είναι πολύ σημαντικό να εφαρμοστεί αυτό το πρόγραμμα στα σχολεία, τον τόπο μάθησης και κοινωνικοποίησης των παιδιών, εκεί που λαμβάνουν όλα τα ερεθίσματα για τη ζωή, ιδίως σε αυτή την ηλικία (από τότε μπαίνουν οι βάσεις σε νεαρούς/ές αθλητές/τριες για πρωταθλητισμό) και σε συνεργασία με όλους τους εκπαιδευτικούς, έτσι ώστε να εμφυσήσουμε σε αυτά το ευ ζην και τον υγιή αθλητισμό-ανταγωνισμό.

Με την εφαρμογή αυτού του προγράμματος, αποσκοπούμε καταρχάς στην πλήρη ενημέρωση των μαθητών για τις καταστροφικές συνέπειες μέσα από την χρήση αναβολικών, την αποστροφή τους από αυτό, τεχνικές αντίστασης στους «πειρασμούς» χρησιμοποίησης τους, τη δόμηση της αθλητικής τους ζωής με βάση τα σωστά προπονητικά και ηθικά πρότυπα και τέλος, τη δυσφήμιση του από τους ίδιους τους μαθητές.

Το πρόγραμμα που θα ακολουθηθεί περιέχει πλήρη ενημέρωση, δράση και ευαισθητοποίηση πάνω στο θέμα των αναβολικών καθώς και ανάδειξη της σωστής άσκησης και του σωστού και θεμιτού ανταγωνισμού στα πλαίσια του ευ αγωνίζεστε. Θα γίνουν κάποια αρχικά τεστ γνώσεων πάνω στο θέμα και διαλέξεις με πλήρη ανάλυση του θέματος των αναβολικών και του υγιούς τρόπου άθλησης (1ο-2ο Μάθημα), βίντεο (3ο Μάθημα), δημιουργία ομάδων για ενημέρωση όλων των μαθητών σχετικά με το ντόπινκ (4ο Μάθημα), αθλοπαιδιές για την ανάδειξη του υγιούς αθλητισμού και ανταγωνισμού (5ο Μάθημα) και αυτό-αξιολόγιση των μαθητών (6ο Μάθημα).

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΛΑΝΟ

1ο ΜΑΘΗΜΑ: Αρχικά δίνεται στους μαθητές έναν τεστ γνώσεων πάνω στο ντόπινκ χωρίς να γίνει κάποια ενημέρωση πάνω στο θέμα. Στη συνέχεια γίνεται μια εισαγωγική διάλεξη για τα αναβολικά, τον τρόπο δημιουργίας τους, τον τρόπο χρησιμοποίησης τους, τι περιέχουν και σε ποια σημεία του σώματος δρουν.

2ο ΜΑΘΗΜΑ: Εμβάθυνση πάνω στα αναβολικά, τις καταστροφικές ιδιότητες του, τον λόγο που χρησιμοποιούνται και ποιες πιέσεις και για ποια συμφέροντα δρουν οι αθλητές. Εν συνεχεία, γίνεται λόγος για τον υγιή αθλητισμό και τα σωματικά και ηθικά οφέλη του.

3ο ΜΑΘΗΜΑ: Προβολή βίντεο για οτιδήποτε αναφέρθηκε στις διαλέξεις των προηγούμενων ημερών. Ταυτόχρονα μοιράζεται ενημερωτικό έντυπο σχετικά με τα αναβολικά και το τι μπορούν να δημιουργήσουν στον άνθρωπο.

4ο ΜΑΘΗΜΑ: Δημιουργία ομάδων για την ενημέρωση όλων των μαθητών του σχολείου. Διατήθεται σε κάθε ομάδα ξεχωριστά να ενημερώσει πλήρως τους μαθητές των τμημάτων όλου του σχολείου σχετικά με τις βλαβερές ιδιότητες των αναβολικών.

5ο ΜΑΘΗΜΑ: Αθλοπαιδιές στο προαύλιο του σχολείου με στόχο την προώθηση του υγιούς αθλητισμού και ανταγωνισμού.

6ο ΜΑΘΗΜΑ: Αυτό-αξιολόγηση των μαθητών μέσω τεστ.

**ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ**

1. Ο αθλητισμός κάνει καλό στην υγεία; ΝΑΙ ΟΧΙ
2. Πόσο χρήσιμος είναι ο αθλητισμός για την υγεία;

ΚΑΘΟΛΟΥ 1 2 3 4 5 6 7 ΠΟΛΥ

1. Τα αναβολικά βοηθούν τον οργανισμό; ΝΑΙ ΟΧΙ
2. Πόσο χρήσιμα είναι τα αναβολικά για τον οργανισμό;

ΚΑΘΟΛΟΥ 1 2 3 4 5 6 7 ΠΟΛΥ

1. Πόσο χρήσιμα είναι τα αναβολικά στον αθλητισμό;

ΚΑΘΟΛΟΥ 1 2 3 4 5 6 7 ΠΟΛΥ

1. Πόσο βοηθάνε τα αναβολικά την καρδιά;

ΚΑΘΟΛΟΥ 1 2 3 4 5 6 7 ΠΟΛΥ

1. Χρειάζονται/Είναι απαραίτητα τα αναβολικά στον αθλητισμό; ΝΑΙ ΟΧΙ

 **ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗΣ ΛΕΩΝΙΔΑΣ 0713044**