**Ονοματεπώνυμο:** Ραφαήλ Λιβιτσάνος

**ΑΕΜ:** 0713015

Ντόπινγκ και υγεία

Ο σκοπός του προγράμματος «Ντόπινγκ και υγεία» είναι να ενημερωθούν και να κατανοήσουν τα παιδιά τις παρενέργειες στην υγεία που μπορεί να έχει κάποιος με την χρήση απαγορευμένων ουσιών και να υιοθετήσουν τις απαραίτητες γνώσεις για ένα υγιές σώμα και έναν δίκαιο και ηθικό αγώνα για μία σωστή δια βίου άσκηση. Επίσης, σκοπός του προγράμματος είναι αφού κατανοήσουν τις βασικές έννοιες τα παιδιά, να είναι σε θέση να τις μεταδώσουν στον κοινωνικό τους κύκλο. Τέλος, το πρόγραμμα αυτό θα εφαρμοστεί στον χώρο του σχολείου σε μαθητές και μαθήτριες Α’, Β’, Γ’ γυμνασίου και Α’, Β’, Γ’ λυκείου, τις ώρες τις γυμναστικής.

Το πρόγραμμα «Ντόπινγκ και υγεία» αποτελεί ένα πρόγραμμα που είναι αναγκαίο να εφαρμοστεί στις νεαρές ηλικίες, γιατί γενικά οι μαθητές χαρακτηρίζονται είτε από ένα υγιεινό, είτε ένα ανθυγιεινό τρόπο ζωής, συμπεριφορών και στάσεων.Γι’ αυτόν το λόγο, λοιπόν, μπορεί η πλειοψηφία των νεαρών μαθητών να χαρακτηρίζεται από τον υγιεινό τρόπο, ωστόσο αυτό χειροτερεύει όσο προχωράμε από τις τάξεις του γυμνασίου στου λυκείου. Αφού το μεταβατικό στάδιο του τρόπου ζωής είναι από το γυμνάσιο προς το λύκειο γι’ αυτό αποφασίσαμε το πρόγραμμα να εφαρμοστεί σε μαθητές και μαθήτριες Α’,Β’, Γ’ γυμνασίου και Α’, Β’, Γ’ λυκείου.

Τα προσδοκώμενα αποτελέσματα του προγράμματος είναι:

1) οι παρενέργειες του ντόπινγκ

2) τα αίτια εξάπλωσης του ντόπινγκ

3) τρόποι αντιμετώπισης

4) η αποφυγή του ντόπινγκ

5) να προωθήσουν τις γνώσεις τους

Περιεχόμενα προγράμματος:

**1ο Μάθημα (αναλυτική περιγραφή):** Αξιολόγηση γνώσεων και στάσεων των μαθητών γύρω από το ντόπινγκ

Σκοπός: Να αξιολογηθούν οι γνώσεις και οι στάσεις των μαθητών γύρω από το ντόπινγκ.

Μέσα: Τα μέσα που θα χρησιμοποιήσω είναι 2 διαφορετικά ερωτηματολόγια για κάθε μαθητή με τίτλο «Τι γνωρίζω για το ντόπινγκ» το ένα και «Τι πιστεύω για το ντόπινγκ» το άλλο.

Μέθοδος: Μόλις οι μαθητές συμπληρώσουν τα ερωτηματολόγια, θα βγάλουμε έναν βαθμό για τις γνώσεις και την στάση του.

Στο ερωτηματολόγιο «Τι γνωρίζω για το ντόπινγκ», οι μαθητές για κάθε απάντηση που έχουν συμπληρώσει «ΝΑΙ» παίρνουν 1 βαθμό, ενώ για κάθε απάντηση που έχουν συμπληρώσει «ΟΧΙ» παίρνουν 0 βαθμούς. Το άθροισμα των βαθμών αυτών όσο πιο κοντά είναι στο 7 , τόσο περισσότερες είναι οι γνώσεις του μαθητή για τις επιβλαβείς συνέπειες του ντόπινγκ.

Από την άλλη μεριά στο ερωτηματολόγιο «Τι πιστεύω για το ντόπινγκ» θα έχουμε μία κλίμακα από το «καλό» μέχρι το «κακό» κ.α. και θα κωδικοποιήσουμε τις απαντήσεις που θα κυκλώσει ο μαθητής: 1 (πολύ), 2 (αρκετά), 3 (λίγο), 4 (έτσι και έτσι), 5 (λίγο), 6 (αρκετά), 7 (πολύ). Το άθροισμα των αριθμών αυτών, όσο χαμηλότερο είναι, τόσο πιο θετική θα είναι η στάση των μαθητών για την χρήση του ντόπινγκ.

Τα στοιχεία που θα προκύψουν από αυτά τα δύο ερωτηματολόγια θα βοηθήσουν σε όλη την διάρκεια του συγκεκριμένου προγράμματος και θα κάνουμε ένα προσχέδιο με συγκεκριμένους στόχους.

Ερωτηματολόγιο «Τι γνωρίζω για το ντόπινγκ»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Γνωρίζεις ότι… | ΝΑΙ  Το γνωρίζω | ΟΧΙ  Δεν το γνωρίζω |
| 1. Η χρήση κάποιων φαρμακευτικών ουσιών που ντοπάρουν τους αθλητές προκαλεί μακροχρόνια διάφορες μορφές καρκίνου. |  |  |
| 2. Η χρήση κάποιων φαρμακευτικών ουσιών που ντοπάρουν τους αθλητές προκαλεί καρδιαγγειακές και άλλες μόνιμες βλάβες στον οργανισμό. |  |  |
| 3. Η χρήση των φαρμακευτικών ουσιών τιμωρείται από την Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή με αποκλεισμό των αθλητών. |  |  |
| 4. Η χρήση κάποιων απαγορευμένων φαρμάκων και η ακολουθία παράνομων μεθόδων στον αθλητισμό είναι ανέντιμη προς τους συναθλητές. |  |  |
| 5. Η χαρά της νίκης με χρήση κάποιων απαγορευμένων φαρμάκων και η ακολουθία παράνομων μεθόδων στον αθλητισμό είναι μόνο για τους άλλους γιατί ο αθλητής ξέρει… |  |  |
| 6. Η χρήση αναβολικών ουσιών προκαλεί παρενέργειες και αλλαγές στο σώμα των αθλητών και των αθλητριών. |  |  |
| 7. Η χρήση απαγορευμένων ουσιών μερικές φορές οδηγεί στο θάνατο τους αθλητές ή τις αθλήτριες. |  |  |

Ερωτηματολόγιο «Τι πιστεύω για το ντόπινγκ»

|  |
| --- |
| Για μένα η χρήση απαγορευμένων ουσιών στον αθλητισμό είναι: |
| Καλό: πολύ αρκετά λίγο έτσι και έτσι λίγο αρκετά πολύ :Κακό |
| Έξυπνο: πολύ αρκετά λίγο έτσι και έτσι λίγο αρκετά πολύ :Ανόητο |
| Υγιεινό: πολύ αρκετά λίγο έτσι και έτσι λίγο αρκετά πολύ :Ανθυγιεινό |
| Ελκυστικό: πολύ αρκετά λίγο έτσι και έτσι λίγο αρκετά πολύ :Απωθητικό |
| Ακίνδυνο: πολύ αρκετά λίγο έτσι και έτσι λίγο αρκετά πολύ :Επικίνδυνο |
| Τίμιο: πολύ αρκετά λίγο έτσι και έτσι λίγο αρκετά πολύ :Ανέντιμο |
| Δίκαιο: πολύ αρκετά λίγο έτσι και έτσι λίγο αρκετά πολύ :Άδικο |

**2ο Μάθημα:** Οι επιπτώσεις του ντόπινγκ στην υγεία

Στόχος: Η ευαισθητοποίηση και η ενημέρωση των μαθητών για τις παρενέργειες που προκαλεί το ντόπινγκ στην υγεία μας.

Μέσα: Βιβλία, διαδικτυακή αναζήτηση για περαιτέρω πληροφορίες.

Μέθοδος: Αρχικά, θα υπάρχει μία ενημέρωση των μαθητών για τις ιδιαίτερες παρενέργειες που μπορεί να έχει ένας έφηβος από την λήψη αναβολικών ουσιών. Πιο συγκεκριμένα, θα μάθουν ότι η χρήση των αναβολικών ουσιών μπορεί να προκαλέσει πρόωρη εφηβία, ενώ παράλληλα να προκαλέσει πρώιμη σύγκλιση των επιφύσεων, έτσι ώστε να σταματήσει η ανάπτυξη του ύψους, λόγω της οστέωσης του συζευτικού χόνδρου που σταματά την κατά μήκος αύξηση των οστών.

Στην συνέχεια θα υπάρξει συζήτηση με τους μαθητές για άλλες επιπτώσεις των αναβολικών που πιθανών γνωρίζουν και γιατί νεαροί έφηβοι μπορεί να μπουν στον πειρασμό να χρησιμοποιήσουν φάρμακα αύξησης της απόδοσης στα αθλήματα.

Τέλος, εκτός τάξης η μαθητές θα ψάξουν παρόμοιες πληροφορίες εκτός μαθήματος.

**3ο Μάθημα:** Αιτίες χρήσης ντόπινγκ

Στόχος: Η ευαισθητοποίηση και η ενημέρωση των μαθητών για τους λόγους που οδηγούν στην χρήση ντόπινγκ.

Μέσα: Βιβλία, εφημερίδες, διαδικτυακή αναζήτηση για περαιτέρω πληροφορίες.

Μέθοδος: Αρχικά, θα υπάρξει συζήτηση σχετικά με τον λόγο που οι αθλητές κάνουν χρήση απαγορευμένων και επικίνδυνων ουσιών για την υγεία.

Στην συνέχεια θα υπάρξει καταγραφή και σύνοψη των αιτιών που προαναφέρθηκαν με στόχο να συμπληρωθεί η παρακάτω λίστα.

* Αύξηση δύναμης
* Αύξηση αντοχής
* Αύξηση επιθετικότητας
* Αύξηση ετοιμότητας
* Μείωση κούρασης
* Μείωση άγχους
* Γρηγορότερη αποκατάσταση από τραυματισμούς
* Ωραίο και καλλίγραμμο σώμα
* Αντιμετώπιση κοινωνικής πίεσης

Επιπλέον, θα τονιστεί πως η προβολή αθλητών και τα οικονομικά κίνητρα και η κοινωνική καταξίωση ωθούν σε λάθος αποφάσεις, στις οποίες ελλοχεύει ο κίνδυνος της υγείας.

**4ο Μάθημα:** Ο κίνδυνος του ντόπινγκ

Στόχος: Η ευαισθητοποίηση και η ενημέρωση των μαθητών για τις βλάβες που προκαλεί το ντόπινγκ στην υγεία.

Μέσα: Ενημερωτικά φυλλάδια που περιέχουν κάποιες κατηγορίες ουσιών και τις παρενέργειές τους, Ερωτηματολόγιο.

Μέθοδος: Αρχικά, κάθε μαθητής θα πάρε από ένα ενημερωτικό φυλλάδιο που θα περιέχει κάποιες κατηγορίες αναβολικών ουσιών και τις παρενέργειές τους. Κατόπιν, θα γίνει συζήτηση πάνω σ’ αυτό, για τις εν λόγω ουσίες, τον λόγο που οι αθλητές τις χρησιμοποιούν και τις βλάβες που αυτές προκαλούν.

Στην συνέχεια, θα γίνει αναφορά σε κάποια ιστορικά γεγονότα, που αποδεικνύουν το πόσο παράλογο είναι να θέτει κανείς την ζωή του σε κίνδυνο για μία διάκριση.

Τέλος, οι μαθητές θα απαντήσουν ένα ερωτηματολόγιο βασισμένο στο ενημερωτικό φυλλάδιο που πήρανε, ενώ σαν δουλειά εκτός τάξης θα επαναλάβουν την ίδια διαδικασία σε μαθητές άλλων τάξεων, θα συλλέξουν και θα επεξεργαστούν τις πληροφορίες και θα φτιάξουν πίνακες με τα αποτελέσματα της έρευνάς τους.

**5ο Μάθημα:** Όχι στο ντόπινγκ, Τρόποι αντιμετώπισης

Στόχος: Η ευαισθητοποίηση και η ενημέρωση του ευρύτερου κοινωνικού συνόλου από τους μαθητές.

Μέσα: Ερωτηματολόγια για συλλογή πληροφοριών.

Μέθοδος: Αρχικά, οι μαθητές θα μοιράσουν τα ενημερωτικά φυλλάδια και θα συζητήσουν με φίλους, γονείς και γνωστούς θέματα όπως:

* Ποιοι νομίζετε ότι είναι οι λόγοι που οδηγούν τους αθλητές στην χρήση ουσιών, προκειμένου να διακριθούν;
* Τι αλλαγές προτείνετε να γίνουν στον αθλητισμό για να καταπολεμηθεί το ντόπινγκ;
* Τι αλλαγές προτείνετε να γίνουν στα ιδιωτικά γυμναστήρια προκειμένου να καταπολεμηθεί η χρήση ουσιών σε όποια από αυτά γίνεται;
* Τι ποινές προτείνετε να επιβάλλονται όταν εντοπίζεται η χρήση ντόπινγκ;
* Σε ποιους πρέπει να επιβάλλεται η ποινή;

Στην συνέχεια , θα συλλέξω όλες τις πληροφορίες και θα φτιάξω αφίσες με σχετικά θέματα, που θα τις τοιχοκολλήσω σε πίνακες ανακοινώσεων στην τάξη, στο σχολείο και σε άλλους χώρους άθλησης.

Τέλος οι μαθητές θα επεξεργαστούν και αυτοί τις πληροφορίες και θα δημιουργήσουν τις δικές τους αφίσες με σκίτσα και «γελοιογραφίες» και θα τις τοιχοκολλήσουν στις τάξεις και στο χώρο του σχολείο στους πίνακες ανακοινώσεων.

**6ο Μάθημα:** Οργάνωση εκδήλωσης για την καταπολέμηση του ντόπινγκ

Στόχος: Η ευαισθητοποίηση και η ενημέρωση γονιών και φίλων σχετικά με το ντόπινγκ.

Μέσα: Ερωτηματολόγια για συλλογή πληροφοριών.

Μέθοδος: Αρχικά, οι μαθητές με την βοήθεια του δασκάλου θα συνοψίσουν και θα παρουσιάσουν τις εργασίες τους σχετικά με το ντόπινγκ. Στην συνέχεια, οι ίδιοι οι μαθητές θα έχουν καλέσει αθλητές, ψυχολόγους, γιατρούς που θα ενημερώσουν τους παρόντες για τις βλαβερές συνέπειες των ουσιών αυτών, για τους λόγους που οι νέοι ωθούνται στην χρήση του ντόπινγκ και θα προτείνουν τρόπους για την πρόληψη υιοθέτησης τέτοιων ανθυγιεινών συμπεριφορών. Τέλος, οι μαθητές θα έχουν διοργανώσει διάφορες αθλοπαιδιές που θα μπορούν όλοι να συμμετάσχουν, αναπτύσσοντας έτσι το πνεύμα του ευ αγωνίζεσθε και του ηθικού – δίκαιου αγώνα για δια βίου άσκηση για υγεία.

Αξιολόγηση προγράμματος:

Αρχικά, η αξιολόγηση του προγράμματος θα επιτευχθεί από την συμμετοχή των μαθητών σε αυτό, αλλά και από την αντιμετώπισή τους προς τα αντικείμενα μελέτης και των εργασιών. Στην συνέχεια, θα συλλέξουμε και θα επεξεργαστούμε όλα τα ερωτηματολόγια των μαθητών για το σπίτι και έτσι θα καταλάβουμε αν οι μαθητές παρακινήθηκαν σωστά και τελικά υιοθέτησαν την σωστή στάση ενάντια σ’ αυτό το επίμαχο θέμα. Επιπλέον, οι μαθητές με το τέλος του προγράμματος θα συμπληρώσουν δύο παρόμοια ερωτηματολόγια με αυτά που συμπλήρωσαν στο πρώτο μάθημα και ανάλογα με το σκορ των απαντήσεών τους θα δούμε τις γνώσεις που απέκτησαν από αυτό. Τέλος, θα συμπληρώσουν ένα ακόμα ερωτηματολόγιο που θα καταγράφουν τις εντυπώσεις τους από αυτό το πρόγραμμα.

Βιβλιογραφία:

* Διαλέξεις μαθήματος Αγωγής υγείας από το e-class.
* Θεοδωράκης, Γ. & Χασάνδρα, Μ. (2006). Ντόπινγκ και αγωγή υγείας. *Σχεδιασμός προγραμμάτων αγωγής υγείας* (σελ¨237-266). Θεσσαλονίκη, Εκδόσεις Χριστοδούλη.