|  |
| --- |
| Εργασία για το μάθημα «Αγωγή Υγείας» |
| Καθηγητές: Θεωδοράκης Ιωάννης, Κολοβελωνης Αθανάσιος |
| Εξάμηνο Ζ’ |
| Μάχος Χαράλαμπος, 0713055 |
| Θέμα: Ντόπινγκ. |
| Τίτλος:  *«Διασκεδάζω με τα αθλήματα και μαθαίνω για το ντόπινγκ»* |

**Εισαγωγή:**

Η διαφορά στους στόχους του πρωταθλητισμού με αυτούς του αθλητισμού αλλά και της φυσικής αγωγής είναι τεράστια, αναφορικά όμως η ειδοποιός διαφορά είναι το κέρδος. Ως αποτέλεσμα της παγκοσμιοποίησης του αθλητισμού, κατά συνέπεια και του πρωταθλητισμού, ήρθε η αύξηση στην εμπορευματοποίηση του. Ακολούθως προέκυψαν και τα οικονομικά κίνητρα με έπαθλα, χορηγίες, εισιτήρια και άλλα πολλά. Έτσι, εδώ και αρκετές δεκαετίες, αθλητές υψηλού επιπέδου των ατομικών αθλημάτων, αλλά και ορισμένων ατομικών, μπορούν να ζουν από τα λεφτά που κερδίζουν από το άθλημα που κάνουν, όπως και οι προπονητές, ενώ, εφόσον μιλάμε για εμπόριο φυσικό επακόλουθο είναι να στηρίζονται εταιρίες, όμιλοι και οργανισμοί στα κέρδη από τον αθλητισμό. Θέλοντας, όμως, κάποιοι αθλητές να διατηρήσουν την οικονομική βοήθεια από το άθλημά τους καταφεύγουν σε αθέμιτα μέσα για να την εξασφαλίσουν μακροπρόθεσμα, χάνοντας έτσι το αθλητικό ιδεώδες και την ευγενή άμυλα ανάμεσα σε αντιπάλους και συναθλητές που εκ φύσεως παρέχεται από την άθληση. Το πιο διαδεδομένο μέσο που τους βοηθάει στον σκοπό αυτό ήταν, είναι και θα είναι το ντόπινγκ.

Το ντόπινγκ, αφορά στη χορήγηση απαγορευμένων φαρμακευτικών ουσιών και απαγορευμένων μεθόδων που απώτερο σκοπό έχουν την αύξηση της απόδοσης και της επίδοσης στην προπόνηση αλλά και στον αγώνα. Ως μια μορφή ενίσχυσης της απόδοσης που είναι μη αποδεκτή έχει ως αποτέλεσμα την διατάραξη της ισορροπίας σε ένα ανταγωνιστικό άθλημα που θεσπίζεται από τους κανονισμούς. Ένα άλλο πεδίο, όπου συναντάμε άλλες μεθόδους ντόπινγκ είναι στους χώρους μαζικής άθλησης και άσκησης, συγκεκριμένα στην ανάπτυξη δύναμης. Η συντριπτική πλειοψηφία του πληθυσμού που υπόκεινται στην κατηγορία αυτή είναι άντρες, οι οποίοι έχοντας μια διαστρεβλωμένη εικόνα για το πρότυπο ενός γυμνασμένου σώματος ξεφεύγουν από τα ηθικά και υγιεινά πλαίσια και κάνουν χρήση ουσιών φαρμακευτικών και μη.

Σε όλες τις περιπτώσεις όπου συναντάμε το ντόπινγκ συναντάμε και τις ανάλογες επιπτώσεις, τόσο στον τομέα της ηθικής, όσο και στον τομέα της υγείας. Η χρήση ορισμένων ουσιών και μεθόδων έχουν αποδειχθεί ως βλαβερές για την υγεία. Οι αθλητές είναι πάνω απ’ όλα άνθρωποι και πρωταρχικά πρέπει να προστατεύεται η υγεία τους. Στην αντίπερα όχθη υπάρχουν οι τομείς του αντί-ντόπινγκ, όπου βρίσκονται οι αθλητικές επιστήμες, όπως η αθλητική ψυχολογία, η αθλητιατρική, η βιοχημεία κ.α., οι αρμόδιοι φορείς που ευθύνη τους είναι να προάγουν και να διασφαλίζουν τα ιδανικά του αθλητισμού. Στο κομμάτι του πρωταθλητισμού αρχικά σημαντικό ρόλο παίζει η αθλητική ψυχολογία όπου οφείλει να προασπίσει τον αθλούμενο από εξωτερικές κι εσωτερικές πιέσεις που τον ωθούν προς το ντόπινγκ. Έπειτα η διαδικασία αναγνώρισης της ενισχυμένης με αθέμιτα μέσα απόδοσης που ονομάζεται αντί-ντόπινγκ έχει ως στόχο την παρεμπόδιση των μεθόδων αυτών από αθλητές, προπονητές, παράγοντες και ακόμα κι από γονείς με τακτικούς και αιφνίδιους ελέγχους. Τέλος, όλοι οι φορείς που εκπροσωπούν τον αθλητισμό για κάθε άθλημα ξεχωριστά αλλά σε παγκόσμιο και διεθνές επίπεδο έχουν την δυνατότητα να τιμωρήσουν τέτοιες πράξεις με σοβαρές ποινές σε κάθε υπεύθυνο για μια υπόθεση ντόπινγκ, αλλά και να αποτρέψουν παρόμοιες πράξεις στο μέλλον μέσω της παιδαγωγικής μορφής της τιμωρίας και της ποινής.

***ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ***

**Σκοπός του προγράμματος και πεδίο εφαρμογής:**

Ο κύριος σκοπός του προγράμματος είναι η ενημέρωση και η εκπαίδευση των παιδιών και των γονιών για τα ιδανικά του αθλητισμού και το φαινόμενο του ντόπινγκ με τις επιπτώσεις του στην ηθική και στην υγεία. Ακόμα το πρόγραμμα αποσκοπεί στην καλύτερη υποστήριξη των παιδιών από τους γονείς στα αθλήματα, ειδικότερα για οικογένειες με αθλητές, και να μάθουν οι μαθητές τα αίτια της χρήσης φαρμακευτικών βοηθημάτων και να αναπτύξουν μια άμυνα ενάντια σε αυτά τα στοιχεία που βρίσκονται σε κάθε κοινωνία. Τέλος το πρόγραμμα θα αποτελέσει πολύτιμο εφόδιο στις υποψήφιες αθλητικές καριέρες των μαθητών, καθώς θα γνωρίζουν τους κινδύνους στον χώρο του αθλητισμού και θα είναι ικανοί να προστατευθούν από αυτούς, όπως, επίσης, και να μεταδώσουν τις γνώσεις τις όποιες θα διδαχθούν.

Το πρόγραμμα θα λάβει χώρα σε μαθητές της Α’ και Β’ τάξης του 6ου Γυμνασίου Νέου Ηρακλείου, Αττικής. Αναλυτικά 80 αγόρια και 92 κορίτσια ηλικίας 13 και 14 ετών θα λάβουν μέρος στο πρόγραμμα αυτό

**Τεκμηρίωση του προγράμματος:**

Η ενημέρωση σχετικά με το ντόπινγκ έχει την μεγαλύτερη ανταπόκριση στους νέους στις ηλικίες της προεφηβίας, αφού αρκετοί νέοι είναι ήδη ενταγμένοι σε κάποιο άθλημα ανάλογα με τα ενδιαφέροντά τους και η ενημέρωση τους για τους κινδύνους του πρωταθλητισμού αλλά γενικότερα του ντόπινγκ σε κάθε μορφή άσκησης χρήζει ύψιστης σημασίας για να μπορέσουν στο μέλλον να προστατευτούν έχοντας χτίσει την αθλητική τους καριέρα πάνω σε σωστές αξίες και ιδανικά που θα διδαχτούν στο πρόγραμμα αυτό. Σε αντίθεση, άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, ακόμα και έφηβοι, έχουν ήδη προλάβει να αναπτύξουν την προσωπικότητά και την γνώμη τους για το άθλημά τους και γενικότερα την άσκηση με αποτέλεσμα το πρόγραμμα σε μεγαλύτερες ηλικίας άτομα να μην είχε αποτέλεσμα, όπως δεν θα είχε και σε μικρότερα παιδιά αφού δεν θα μπορούσαν να κατανοήσουν τις έννοιες του ντόπινγκ και τους κινδύνους του. Επιπλέον ο χώρος του σχολείου παρέχει μεγαλύτερες δυνατότητες από οποιαδήποτε άλλη κοινωνική ομάδα για το πρόγραμμα, αφού γίνεται να συγκεντρωθεί μεγάλος αριθμός ατόμων χωρίς μεγάλη δυσκολία και το μήνυμα να περάσει σε ομοιογενές κοινό με τις ίδιες και τις επιθυμητές επιδράσεις σε κάθε παιδί ξεχωριστά.

**Προσδοκώμενα αποτελέσματα:**

Τα αποτελέσματα που αναμένεται να προκύψουν μετά το πέρας του προγράμματος είναι οι μαθητές να ξέρουν τους λόγους που το ντόπινγκ είναι ανήθικο και ανθυγιεινό, ώστε μελλοντικά να είναι ασφαλείς από κοινωνικές, και όχι μόνο, πιέσεις. Ακόμα να μπορούν να αναδείξουν τα θετικά στοιχεία και ιδανικά που προσφέρει ο αθλητισμός και η άσκηση χωρίς εξαρτήσεις και λοιπά μη αποδεκτά βοηθήματα και να συμμετέχουν ενεργά σε φυσικές δραστηριότητες διασκεδάζοντας μέσα από τον αθλητισμό.

**Περιεχόμενο:**

**1Ο ΜΑΘΗΜΑ:**

Σκοπός: Ενημέρωση

Τα παιδιά θα λάβουν μια πρώτη εικόνα γύρω από το ντόπινγκ, αλλά και τον αθλητισμό χωρίς αυτό.

Μέσα – Μέθοδοι: Φυλλάδια με εικόνες σχετικές με τον αθλητισμό, τα οφέλη του αλλά και την αντίπερα όχθη του ντόπινγκ.

Ερωτηματολόγιο αγαπημένων αθλημάτων των παιδιών

Ερωτηματολόγιο γνώμης για το ντόπινγκ (στο τέλος του μαθήματος)

Στυλ διδασκαλίας: Δασκαλοκεντρική Διδασκαλία

Χώρος: Σχολική Τάξη

Ενδεικτική Δραστηριότητα: Τα παιδιά ερωτώνται να πουν το αγαπημένο τους άθλημα και γιατί το βρίσκουν ως το καλύτερο άθλημα

**2Ο ΜΑΘΗΜΑ:**

Σκοπός: Εμπέδωση και Κατανόηση

Οι μαθητές θα κατανοήσουν τα αίτια του ντόπινγκ και τις συνέπειες που αυτό προκαλεί σε ηθικό και υγιεινό επίπεδο.

Μέσα – Μέθοδοι: Φυλλάδια ενημέρωσης με εικόνες σχετικές με το ντόπινγκ

Συζήτηση με τα παιδιά για το αγαπημένο τους άθλημα χωρίς το ντόπινγκ.

Στυλ διδασκαλίας: Αμοιβαία Διδασκαλία

10’ παιχνίδι ό τι θέλουν τα παιδιά στο προαύλιο του σχολείου

Χώρος: Σχολική Τάξη και Προαύλιο σχολείου

Ενδεικτική Δραστηριότητα: Τα παιδιά θα πρέπει να φτιάξουν ομάδες των τριών ατόμων και να φτιάξουν ένα κολλάζ με σλόγκαν από χαρτόνι με συνθήματα κατά του ντόπινγκ. Τα κολλάζ να είναι χρωματιστά και με το λιγότερο τρία συνθήματα. Θα αφισοκολληθούν αργότερα στον τοίχο του σχολείου.

**3Ο ΜΑΘΗΜΑ:**

**Αναλυτική περιγραφή σχεδίου μαθήματος:**

Σκοπός: Εμπέδωση και εφαρμογή της φράσης «Διασκεδάζω με τα αθλήματα»

Να κατανοήσουν οι μαθητές ό τι ο αθλητισμός σημαίνει διασκέδαση μέσα από το παιχνίδι.

Μέσα – Μέθοδοι: Προαύλιο, μπάλες μπάσκετ, Μπασκέτες, γήπεδο μπάσκετ, «Ουρές», Ερωτηματολόγια μαθήματος (στο τέλος).

Δασκαλοκεντρική διδασκαλία

Δραστηριότητες:

5’ τρέξιμο χαλαρά γύρω γύρω από το προαύλιο του σχολείου

3’ δρομικές 2’ διατάσεις

10’ Παιχνίδι «Ρολόι» στη μπασκέτα (μία μπασκέτα τα αγόρια, μία μπασκέτα τα κορίτσια)

5 προσπάθειες/σειρά, χωρίς ρίσκο

15’ παιχνίδι μπάσκετ και στις δύο μπασκέτες με ομάδες των 8 με 2 αναπληρωματικούς. Κάθε επίθεση πρέπει να περιλαμβάνει όλους τους παίκτες της ομάδας αλλιώς ακυρώνεται το καλάθι.

10’ παιχνίδι «Ουρά». Όλα τα παιδιά φοράνε από μία ουρά. Ο σκοπός του παιχνιδιού είναι τα παιδιά να πιάσουν όσες περισσότερες ουρές μπορούν στον χώρο του προαυλίου, ώστε να μην έχει μείνει κανένα παιδί με ουρά.

Στο τέλος του μαθήματος μοιράζεται ερωτηματολόγιο για το πως φάνηκε το μάθημα στα παιδιά, όπου ερωτώνται αν κατάλαβαν ό τι ο αθλητισμός σημαίνει πλάκα και διασκέδαση. 5’

Συνολική Διάρκεια μαθήματος: 50 λεπτά.

**4Ο ΜΑΘΗΜΑ:**

Σκοπός: Κατανόηση κι ευαισθητοποίηση

Να καταλάβουν τις αρνητικές συνέπειες του ντόπινγκ τα παιδιά και να μπορουν να μεταδώσουν τις γνώσεις που έχουν λάβει γύρω από τον τομέα αυτόν.

Μέσα – Μέθοδοι: Δημιουργία σλόγκαν, Συζήτηση με μαθητές για τα αίτια χρήσης των ουσιών και μετατροπή απαντήσεων σε θετικά πρότυπα για αποφυγή της χρήσης των απαγορευμένων ουσιών.

Στυλ διδασκαλίας: Συγκλίνουσα εφευρετικότητα.

Ενημέρωση στο σπίτι μέσω ίντερνετ και εγκυκλοπαιδειών για παραδείγματα χρήσης του ντόπινγκ στον αθλητισμό και συζήτηση με γονείς

Ενδεικτική Δραστηριότητα:

Διαγωνισμός καλύτερου σλόγκαν για ένα σπορ της επιλογής τους χωρίς το ντόπινγκ.

Π.χ.: Τίμιο παιχνίδι εναντίον ντόπινγκ, όχι στο ντόπινγκ, υγιής αθλητισμός για όλους, το ντόπινγκ είναι ανήθικο.

**5Ο ΜΑΘΗΜΑ:**

Σκοπός: Πρόληψη και Εφαρμογή μηνύματος « Διασκεδάζω με τον αθλητισμό και μαθαίνω για το ντόπινγκ»

Οι μαθητές να ενημερωθούν για τα προγράμματα πρόληψης του ντόπινγκ και να είναι ικανοί να διδάξουν σε άλλες τάξεις του σχολείου τους τα όσα μάθανε μέχρι τώρα στο πρόγραμμα αγωγής υγείας

Μέσα – Μέθοδοι: Ανάλυση προγραμμάτων πρόληψης και των αιτιών της χρήσης απαγορευμένων ουσιών Παρουσίαση παραδειγμάτων του ντόπινγκ στον αθλητισμό.

Στυλ διδασκαλίας: Συγκλίνουσα εφευρετικότητα

Στο επόμενο μάθημα οι μαθητές να φέρουν τους γονείς και να ετοιμάσουν παρουσίαση.

Ενδεικτική Δραστηριότητα:

Σε ομάδες των 5 τα παιδιά μοιράζονται στις άλλες τάξεις και κάνουν ενημέρωση σχετικά με τον αθλητισμό και το ντόπινγκ, καθώς και τα αίτια και τις παρενέργειές του.

**6Ο ΜΑΘΗΜΑ:**

Σκοπός: Ενημέρωση γονέων και ευαισθητοποίηση αυτών από τα παιδιά.

Κάθε παιδί να ενημερώσει τους γονείς του για τα ιδανικά του αθλητισμού και τρόπους πρόληψης του ντόπινγκ.

Μέσα – Μέθοδοι: Φύλλα παρουσίασης, Φωτογραφίες, Κολλάζ. Ο καθηγητής απλά παρατηρεί και αφήνει τα παιδιά να κάνουν τις παρουσιάσεις.

Ενδεικτική Δραστηριότητα:

Τα παιδιά, ένα -ένα, σηκώνονται και παρουσιάζουν τα όσα έμαθαν στο πρόγραμμα αγωγής υγείας στους γονείς τους με σκοπό να τους ευαισθητοποιήσουν για το συγκεκριμένο θέμα. Χρησιμοποιούν για την παρουσίαση κείμενο, φωτογραφίες από το ίντερνετ και τα κολλάζ που έχουν φτιάξει από προηγούμενο μάθημα.

Τέλος κλείνουν με ένα σλόγκαν το οποίο επίσης είχαν βρει από προηγούμενο μάθημα, όπως π.χ. «τέτοια σπορ θέλουμε?» και άλλα.

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:**

Για την αξιολόγηση του προγράμματος «Διασκεδάζω με τα αθλήματα και μαθαίνω για το ντόπινγκ» μοιραστήκανε στο τέλος του τελευταίου μαθήματος ισάριθμα ερωτηματολόγια στα παιδιά για την καταγραφή της επιτυχίας του προγράμματος.

Οι ερωτήσεις ήταν οι εξής:

|  |
| --- |
| 1. Τι έμαθες από το πρόγραμμα αγωγής υγείας ? |
| 2. Πόσο χρήσιμα νομίζεις ό τι είναι αυτά που έμαθες ? |
| 3. Ποια είναι η γνώμη σου για το ντόπινγκ ? |
| 4. Πως θα περιέγραφες το τέλειο άθλημα χωρίς ντόπινγκ ? |
| 5. Πόσο σημαντικό για την κοινωνία νομίζεις ό τι είναι το θέμα του ντόπινγκ ? |
| 6. Ποιοι θα έπρεπε να ενεργήσουν ώστε να εξαφανιστεί το πρόβλημα του ντόπινγκ ? |
| 7. Τι νομίζεις ό τι έμαθαν οι συμμαθητές σου στις άλλες τάξεις και πόσο σημαντικό είναι αυτό ? |
| 8. Τι νομίζεις ό τι έμαθαν οι γονείς σου για τον αθλητισμό και το ντόπινγκ και πόσο σημαντικό είναι αυτό ? |
| 9. Πόσο διασκεδαστικό ήταν το πρόγραμμα αυτό για εσένα ? |
| 10. Πόσο σημαντικό νομίζεις ό τι θα ήταν να ξαναγίνει αυτό το πρόγραμμα σε κάποιο άλλο σχολείο ? |