

***ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ***

Αλέξανδρος Πανάγος

0713069

4ο έτος

* ΕΡΓΑΣΙΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΥ ΕΞΑΜΗΝΟΥ 2016-17

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

\*( Times New Roman 12 χρησιμοποιώ στην ακόλουθη εργασία)

**ΑΛΚΟΟΛ**

*ΣΚΟΠΟΣ*

Ο σκοπός αυτού του προγράμματος είναι η ενημέρωση για το αλκοόλ και η κατάχρηση του. Το πρόγραμμα θα πραγματοποιηθεί σε τρία τμήματα φοιτητών 1ου έτους στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας στο Τ.Ε.Φ.Α.Α . Οι φοιτητές θα ενημερωθούνε για την χρήση του αλκοόλ, για τις παρενέργειες, για την πάθηση του αλκοολισμού , για τρόπους αποφυγής κατάχρησης / η θετική επίδραση της γυμναστικής, επαφή με ανθρώπους που πάσχουν από αλκοολισμό αλλά επίσης και η διάδοση και η ενημέρωση των συμφοιτητών τους και των συνανθρώπων τους.

*ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ*

Φοιτητική ζωή! Η ευκαιρία του κάθε νέου ανθρώπου να ανοίξει τα φτερά του, να γνωρίσει καινούριους ανθρώπους, να ζήσει νέους τόπους , να μάθει ενδιαφέροντα και χρήσιμα πράγματα , να κερδίσει νέες εμπειρίες, να συντηρήσει τον εαυτό και να ζήσει μόνος του. Όλα αυτά είναι θετικά πράγματα τα οποία θα βοηθήσουν ,θα συμβάλουν και θα επιδράσουν θετικά στο άτομο. Αυτή όμως η ελευθερία και η ´΄ ανεξαρτησία ΄΄ μπορεί να επηρεάσει και αρνητικά. Η κατάχρηση αλκοόλ σε νεαρή ηλικία είναι ένα από τα πιο συχνά φαινόμενα. Το αλκοόλ είναι μια ουσία η οποία αν καταναλωθεί σωστά και με μέτρο τότε μπορεί να βοηθήσει θετικά στην υγεία του ανθρώπου, η υπερβολική όμως κατανάλωση του μπορεί να οδηγήσει σε κατάχρηση και σε εθισμό. Επιλέγω αυτή την συγκεκριμένη ομάδα ατόμων επειδή βρίσκονται στο πρώτο στάδιο της φοιτητικής ζωής τους και θέλω να τους ενημερώσω και να τους ευαισθητοποιήσω για το θέμα του αλκοόλ. Επίσης επιλέγω το τμήμα του Τ.Ε.Φ.Α.Α επειδή η γυμναστική είναι ένας τρόπος και μια διέξοδο η οποία βοηθάει κατά την κατάχρηση του αλκοόλ. Έτσι λοιπόν με αυτό το πρόγραμμα θέλω να εξηγήσω στους φοιτητές ότι η υπερβολική χρήση αλκοόλ συνεπάγεται με αρνητική επίδραση στον οργανισμό και ότι ένα δυνατό εργαλείο που τους παρέχει η σχολή τους είναι η γυμναστική και η άσκηση.

*ΠΡΟΣΔΕΚΩΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ*

Από το πρόγραμμα το οποίο θα πραγματοποιηθεί στα 3 τμήματα του 1ου Έτους Τ.Ε.Φ.Α.Α Θεσσαλίας περιμένω τα εξής αποτελέσματα :

* Η πλήρης και καλή γνώση για το θέμα του αλκοόλ
* Η ευαισθητοποίηση για την σωστή χρήση του αλκοόλ
* Η αυτοσυγκράτηση και η αντίσταση από εξωτερικές προτάσεις π.χ ( φίλους , γνωστούς….)
* Οι ίδιοι φοιτητές να ενημερώνουν και να παροτρύνουν τους άλλους συμφοιτητές τους.
* Η σημαντικότητα της άσκησης και η υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής

*ΠΕΡΙΟΧΟΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ*

* *1Ο Μάθημα*

- Η ενημέρωση για το αλκοόλ

- Η πάθηση του αλκοολισμού

 - Πως μπορεί να συμβάλει η γυμναστική στην υιοθέτηση υγιεινού τρόπου ζωής.

 - Τέλος ο διαχωρισμός σε ομάδες 10 ατόμων και η ανάθεση μιας ομαδικής εργασίας για το επόμενο μάθημα. Η εργασία είναι ότι θα πρέπει να σχεδιάσουν και να παρουσιάσουν ένα μικρό σκιτσάκι( μικρή παράσταση) 10 λεπτά , το οποίο θα έχει θέμα το αλκοόλ.

**Σκοπός**

Σκοπός αυτού του μαθήματος είναι η πρώτη επαφή και η ολική ενημέρωση για το θέμα του αλκοόλ. Η ανάθεση ομαδικής εργασίας που σημαίνει θα έχουν κίνητρο για την σχεδίαση της μικρής παράστασης αλλά και ταυτοχρόνως μπαίνουν στο πετσί του και στο ρόλο του αλκοόλ.

**Μέσα**

Τα μέσα που θα χρησιμοποιήσω είναι μια αίθουσα και προτζέκτορα. Διαφάνειες και βιντεάκια θα είναι οι τρόποι με τους οποίους θα τους ενημερώσω

**Ενδεικτική Δραστηριότητα**

Η ανάθεση της εργασίας και η σχεδίαση της παράστασης

* *2ο Μάθημα*
* Η παρουσίαση των μικρών παραστάσεων από κάθε ομάδα
* Η συζήτηση και ανταλλαγή απόψεων μετά από το τέλος κάθε ομάδας
* Μια τελική σύνοψη και συζήτηση για το θέμα του αλκοόλ

**Σκοπός**

Σκοπός αυτού του μαθήματος είναι η παρουσίαση των παραστάσεων κάθε ομάδας και έτσι ταυτόχρονα να συνδυάζεται η διασκέδαση με την μάθηση. Επίσης η ανταλλαγή απόψεων για το θέμα του αλκοόλ

**Μέσα**

Τα μέσα που θα χρησιμοποιήσω είναι μια ευρύχωρη αίθουσα ώστε τα παιδιά να έχουν χώρο να παρουσιάσουν.

**Ενδεικτική δραστηριότητα**

Οι παρουσιάσεις των ομάδων.

* *3ο Μάθημα*
* Η πρόσκληση ανθρώπων που πάσχουν από την πάθηση του αλκοολισμού
* Το άκουσμα των προσωπικών τους εμπειριών και γενικά η άποψη για το θέμα του αλκοόλ από την δική τους πλευρά
* Η συζήτηση και οι απαντήσεις σε τυχόν απορίες

**Σκοπός**

Σκοπός του μαθήματος είναι η διαπροσωπική επαφή με άτομα που πάσχουν από αλκοολισμό, το άκουσμα των εμπειριών τους, η ανταλλαγή απόψεων και έτσι η ευαισθητοποίηση για το θέμα του αλκοόλ. Η εμβάθυνση όλου του σκεπτικού για το θέμα του αλκοόλ.

**Μέσα**

Τα μέσα που θα χρησιμοποιήσω είναι μια αίθουσα. Επίσης οι άνθρωποι που πάσχουν από αλκοολισμό

**Ενδεικτική δραστηριότητα**

Το άκουσμα της ιστορίας για το πώς άρχισε με το αλκοόλ ενός από τα άτομα που πάσχουν από αλκοολισμό

* *4ο Μάθημα*
* Ο διαχωρισμός ξανά των αρχικών ομάδων
* Κάθε ομάδα θα πάρει από 30 ερωτηματολόγια τα οποία θα έχουν σχέση με την χρήση αλκοόλ. Τα ερωτηματολόγια θα μοιραστούν στους υπόλοιπους συμφοιτητές μέσα στην σχολή και όταν συμπληρωθούν θα ξαναμαζευτούν. Τα ερωτηματολόγια θα είναι ανώνυμα για προσωπικούς λόγους του καθενός.
* Επίσης η ενημέρωση των συμφοιτητών τους για το θέμα του αλκοόλ.
* Μετά την συλλογή δύο άτομα από κάθε ομάδα θα έρθουν στην αίθουσα των υπολογιστών για την ανάλυση των δεδομένων με την βοήθεια καθηγητών.

**Σκοπός**

Ο σκοπός του μαθήματος είναι τα παιδιά να μάθουν να μαζεύουν δεδομένα αλλά και να εξετάσουμε την σχέση του αλκοόλ με τους φοιτητές της σχολής Τ.Ε.Φ.Α.Α . Έτσι μπορούνε επίσης να διαπιστώσουν αν η φιλοσοφία των μαθητών με την γυμναστική λόγου της σχολής έχει κάποια θετική επίδραση στην χρήση του αλκοόλ.

**Μέσα**

Τα μέσα που θα χρησιμοποιήσουμε θα είναι ερωτηματολόγια και η αίθουσα των υπολογιστών για την ανάλυση.

**Ενδεικτική δραστηριότητα**

Το μοίρασμα των ερωτηματολόγιων , το μάζεμα και η ανάλυση

* *5ο Μάθημα*
* Η παρουσίαση των δεδομένων και η συζήτηση μεταξύ μας.
* Η προετοιμασία διάφορων ενημερωτικών φυλλαδίων, poster , φωτογραφιών και των δεδομένων από τα ερωτηματολόγια ώστε να χρησιμοποιηθούν στο τελευταίο μάθημα.

**Σκοπός**

Σκοπός του μαθήματος είναι να δούμε να αποτελέσματα από τα ερωτηματολόγια και να ανταλλάξουμε απόψεις για αυτό το θέμα αλλά και επίσης η προετοιμασία για το τελευταίο μάθημα

**Μέσα**

Τα μέσα που θα χρησιμοποιήσουμε θα είναι μια αίθουσα με προτζέκτορα για την παρουσίαση των δεδομένων. Επίσης θα χρειαστούμε υλικό για καλλιτεχνικά ώστε να μπορέσουμε να δημιουργήσουμε τα poster και τα υπόλοιπα.

**Ενδεικτική δραστηριότητα**

Η δημιουργία ενός poster με μια φωτογραφία ενός αλκοολικού ατόμου με σύνθημα ΄΄ ΟΧΙ ΣΤΟ ΑΛΚΟΟΛ – ΝΑΙ ΣΤΗΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΄΄

* *6ο Μάθημα*
* Η εξόρμηση στον δρόμο για την ενημέρωση των συνανθρώπων , το μοίρασμα των ενημερωτικών φυλλαδίων, η παρουσίαση διάφορων poster αλλά και τα δεδομένα των ερωτηματολόγιων.

**Σκοπός**

Σκοπός του μαθήματος είναι να μεταφέρουν αυτά τα οποία μάθανε και στους συνανθρώπους τους. Να μπορέσουν να ενημερώσουν και να τους ευαισθητοποιήσουν. Να νιώσουν ότι παίζουν σημαντικό ρόλο για την προαγωγή της φιλοσοφίας ενός υγιεινού τρόπου ζωής.

**Μέσα**

Τα μέσα είναι όλα τα poster και τα ενημερωτικά φυλλάδια

**Ενδεικτική δραστηριότητα**

Η ενημέρωση ενός περαστικού για τους κινδύνους της κατάχρησης του αλκοόλ και τρόποι αποφυγής.

*ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ 3ου ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ*

* Πρόσκληση σε άτομα που πάσχουν από αλκοολισμό για να μιλήσουν και να είναι διαθέσιμοι για ανταλλαγή απόψεων και συζητήσεις. Τετάρτη από τις 11.00 – 13.00
* Αποδοχή της πρόσκλησης
* Μάζεμα των φοιτητών στην αίθουσα στις 10.45 και αναμονή για τους προσκεκλημένους
* Υποδοχή στις 11.00
* Αρχή του μαθήματος
* Από τις 11.00 μέχρι και τις 12.30 ομιλίες των διάφορων ατόμων με διαφορετικές εμπειρίες και καταστάσεις.
* Μετά από κάθε άτομο 5 λεπτά ερωτήσεις και απαντήσεις
* Από τις 12.30 μέχρι 13.00 γενικές ερωτήσεις και απορίες γενικά για το θέμα του αλκοόλ.
* Στο τέλος ευχαριστούμε τα άτομα και έτσι κλείνει το μάθημα

*ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ*

* Αρχικά ένα ερωτηματολόγιο για την αξιολόγηση του μαθήματος ( αν τους άρεσε ο τρόπος και η φιλοσοφία του προγράμματος, αν τους κάλυψε ή αν ήταν ελλιπές , τι θα άλλαζαν / τι δεν θα άλλαζαν, και γενικές ερωτήσεις για το αν έχουν ευαισθητοποιηθεί για το θέμα του αλκοόλ. )
* Επίσης θα τους δώσω 30 φυλλάδια στο κάθε άτομο για να συμπληρώνουν κάθε μέρα την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών και πόση ποσότητα.
* Μετά τις 30 μέρες θα γίνει μάζωξη για να μου παραδώσουν τα φυλλάδια και έτσι θα μπορέσω να δω την συμπεριφορά τους απέναντι στο αλκοόλ.
* Επίσης θα γίνει ξανά μετά από ένα μήνα το μοίρασμα των ερωτηματολόγιων στους συμφοιτητές τους και συλλογή / ανάλυση των δεδομένων ώστε να μπορέσουμε να δούμε αν υπάρχουν διαφορές στην στάση απέναντι προς το αλκοόλ.

***ΤΕΛΟΣ***