**Εργασία Αγωγής Υγείας Χειμερινού Εξαμήνου 2016-2017**

**Σαντής Χαράλαμπος**

**ΑΕΜ: 0713152**

**΄΄Βία και επιθετικότητα στα σχολεία και στον αθλητισμό (bulling)΄΄**

**Σκοπός του προγράμματος**

Όπως μας είναι γνωστό, το bulling είναι ένα πολύ σοβαρό πρόβλημα που υπάρχει στο περιβάλλον του σύγχρονου σχολείου. Αυτό λοιπόν θα πρέπει να μπορέσει σιγά σιγά να μειωθεί έτσι ώστε η σχέση μεταξύ των μαθητών, είτε στον αθλητισμό είτε στα πλαίσια του σχολείου γενικότερα να μπορέσουν να βελτιωθούν. Είναι πολύ σημαντικός παράγοντας η ψυχική υγεία ενός παιδιού επειδή έτσι το άτομο έχει καλύτερες σχέσεις με τους γύρω του και αποδίδει καλύτερα και στις μαθητικές του υποχρεώσεις. Συνεπώς το πρόγραμμα θα αναφέρεται σε παιδιά γυμνασίου και θα εφαρμοστεί στα πλαίσια του σχολικού περιβάλλοντος.

**Τεκμηρίωση του προγράμματος**

Ο λόγος για τον οποίο το πρόγραμμα διεξάγεται σε σχολείο είναι το γεγονός ότι τα περισσότερα περιστατικά bulling εμφανίζονται στο συγκεκριμένο περιβάλλον και σε διάφορες ώρες της ημέρας. Μία από αυτές τις ώρες είναι και αυτή της Φυσικής Αγωγής. Όσον αφορά τις ηλικίες των παιδιών, επικεντρωνόμαστε κυρίως σε παιδιά γυμνασίου, καθώς τα άτομα βρίσκονται σε μια ηλικία στην οποία δε θεωρούνται ακόμα ώριμα και έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να εμφανίσουν περιστατικά επιθετικότητας.

**Προσδοκώμενα αποτελέσματα του προγράμματος**

Αυτό που θα θέλαμε να πετύχουμε μετά τη διεξαγωγή αυτού του προγράμματος είναι να μειωθούν κατά πολύ αυτές οι συγκρούσεις μεταξύ των παιδιών, αλλά και οι ίδιοι οι μαθητές να ωριμάσουν και να καταλάβουν ότι η βία δεν είναι τίποτα άλλο παρά ένα λάθος το οποίο είναι περιττό. Όλοι θα πρέπει να συνειδητοποιήσουν ότι αν είναι ενωμένοι και δεν έχουν ένα μόνιμο ανταγωνισμό μεταξύ τους οι μέρες του σχολείου θα γίνουν πολύ καλύτερες. Όλοι θα φέρονται ευγενικά μεταξύ τους και θα αποδίδουν πολύ καλύτερα στα μαθήματα. Έπειτα θα μειωθούν κατά πολύ το άγχος και το στρες που δημιουργούνται κυρίως από τη βία επειδή τα άτομα θα καταλάβουν ότι είναι πολύ καλύτερο να λειτουργούν όλοι μαζί σαν ομάδα παρά ο καθένας μόνος του. Γιατί έτσι όλοι στηρίζουν ο ένας τον άλλο. Δεν υπάρχει κανένας λόγος να μην είμαστε ευγενικοί και ενωμένοι ο ένας με τον άλλο. Ακόμα και οι καθηγητές παρακολουθώντας αυτά τα μαθήματα θα μάθουν να δίνουν στα παιδιά το καλό παράδειγμα με το να τονίζουν ποια είναι τα οφέλη της συναδελφικότητας και των καλών τρόπων συμπεριφοράς. Αυτό, πέρα από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής θα μπορούσαν να το εφαρμόσουν σε όλες τις διδακτικές ώρες μαθημάτων. Μία εργασία για παράδειγμα είναι πολύ πιο ευχάριστη όταν πραγματοποιείται με περισσότερα από ένα άτομα, επειδή εδώ υπάρχει το πνεύμα της ομαδικότητας και της συνεργασίας που δημιουργεί καλύτερες σχέσεις μεταξύ των παιδιών. Έπειτα θα ήταν καλό, οι καθηγητές να θέσουν και κάποιους κανόνες κατά τη διάρκεια του μαθήματος αλλά και στον αγωνιστικό χώρο που θα είχαν σχέση με την απαγόρευση της βίας κατά τη διάρκεια του αγώνα ή του παιχνιδιού. Οι μαθητές μέσα από αυτά τα μαθήματα θα μάθουν ότι αυτός που σέβεται τους ανθρώπους που βρίσκονται και ζουν μαζί του στο ίδιο περιβάλλον, (για παράδειγμα σχολείο) σέβεται και τον εαυτό του. Η καλή συμπεριφορά πάντα υπερτερεί από τη κακή και επιβραβεύεται. Η κακή συμπεριφορά πρέπει πάντα να τιμωρείται και στο σχολείο και σε κάποιον εργασιακό χώρο στο μέλλον. Στη συνέχεια θα γίνει καλύτερη ενημέρωση των μαθητών και των καθηγητών στα αρνητικά της βίας για την υγεία, όχι μόνο τη ψυχολογική αλλά και τη σωματική. Έρευνες δείχνουν ότι τα άτομα τα οποία παρουσιάζουν τάσεις επιθετικότητας έχουν περισσότερες πιθανότητες να πεθάνουν από έμφραγμα , συγκριτικά με άλλους οι οποίοι είναι πιο ήρεμοι. Έπειτα οι μαθητές θα πληροφορηθούν ότι η βία που νομίζουν ότι τους βοηθάει κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού τελικά είναι το αίτιο που τους μειώνει την απόδοση. Είναι γνωστό ότι σε κατάσταση θυμού, όλοι μας είμαστε απρόσεκτοι και κάνουμε λάθη. Τέλος πρέπει να αναφέρουμε ότι πέρα από τους μαθητές και οι καθηγητές πρέπει να ενημερωθούν για το πώς πρέπει να συμπεριφερθούν στα παιδιά και τι πρότυπο θα πρέπει να έχουν κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Μας είναι γνωστό ότι πολλοί προπονητές προκειμένου να εμψυχώσουν τους παίχτες κάνουν το λάθος και χρησιμοποιούν τη βία σαν κίνητρο.

**Περιγραφή προγράμματος**

Για να μπορέσουμε λοιπόν να περάσουμε αυτά τα μηνύματα στο χώρο του σχολείου θα πρέπει να ακολουθήσουμε ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα. Το πρόγραμμα αυτό θα περιλαμβάνει έξι μαθήματα σε έξι διαφορετικές μέρες.

**Μάθημα 1ο**

Αρχικά στο πρώτο μάθημα θα ξεκινήσουμε με μία διάλεξη η οποία θα έχει να κάνει με τη βία και τα μειονεκτήματά της όχι μόνο στη ψυχολογική αλλά και στη σωματική υγεία. Σκοπός είναι τα παιδιά να καταλάβουν πόσο αρνητική είναι η βία για την υγεία και τη καθημερινή τους ζωή και βλέποντας αυτά να κατανοήσουν ότι πρέπει να περιοριστούν αυτού του είδους οι συμπεριφορές. Στη συνέχεια, σαν δραστηριότητα, τα παιδιά θα πρέπει να γράψουν χωρισμένα σε ομάδες διάφορα συνθήματα κατά της βίας και του bulling σε μορφή αφίσας και να τα κολλήσουν σε ταμπλό ή στους τοίχους του σχολείου.

**Μάθημα 2ο**

Στο δεύτερο μάθημα, θα ξεκινήσουμε με μία διάλεξη η οποία θα σχετίζεται με τη βία που υπάρχει στα γήπεδα. Επειδή απευθυνόμαστε σε παιδιά που ασχολούνται με το ποδόσφαιρο και επισκέπτονται συχνά τα γήπεδα, σκοπός είναι να εξηγήσουμε ότι ένα περιβάλλον τόσο αθλητικό και τόσο ωραίο μπορεί με τη βία να μετατραπεί πολύ εύκολα σε πεδίο μάχης. Αυτό λοιπόν θα το παρουσιάσουμε με ένα βίντεο το οποίο θα δείχνει το πνεύμα μιας κερκίδας. Σαν δραστηριότητα οι μαθητές θα λένε τις εντυπώσεις τους σχετικά με το φέρσιμο και τη συμπεριφορά των φιλάθλων.

**Μάθημα 3ο**

Στο τρίτο μάθημα θα αναφέρουμε στα παιδιά ότι όταν κάποιος είναι ήρεμος μπορεί να πετύχει πολύ περισσότερα πράγματα από όταν είναι νευριασμένος. Ο θυμός είναι ο παράγοντας που σε αποσυντονίζει. Στη συνέχεια θα τους δείξουμε ένα βίντεο το οποίο θα περιλαμβάνει τεχνικές χαλάρωσης. Έπειτα σαν δραστηριότητα οι φοιτητές θα δοκιμάσουν να εφαρμόσουν μία από αυτές τις τεχνικές.

**Μάθημα 4ο**

Για το τέταρτο μάθημα τα παιδιά θα έχουν να συγκεντρώσουν φωτογραφίες ή βίντεο είτε από τη καθημερινή τους ζωή είτε από τον αθλητισμό. Σκοπός είναι να καταλάβουν με ποιον τρόπο η βία επιδράει στη καθημερινότητα και στη κοινωνία γενικότερα. Σαν δραστηριότητα, οι μαθητές θα μπορούσαν να τα τοποθετήσουν σε ταμπλό του σχολείου και να κάνουν μόνοι τους μία παρουσίαση.

**Μάθημα 5ο**

Στη συνέχεια, στο πέμπτο μάθημα, τα παιδιά θα πρέπει να ψάξουν επικίνδυνες δηλώσεις αθλητών ή προπονητών ή και παραγόντων οι οποίοι είναι τα διοικητικά στελέχη τα οποία είναι υπεύθυνα για τις θύρες των φανατισμένων σε αθλητικές εφημερίδες και να τις συγκεντρώσουν. Σκοπός είναι να καταλάβουν και πάλι πόσο κακό κάνει η βία στον αθλητισμό καθώς δεν υπάρχει σεβασμός και ευγενής άμιλλα. Σαν δραστηριότητα οι μαθητές θα μπορούσαν να σχολιάσουν τις συμπεριφορές των αθλητών ή των προπονητών που θα υπάρχουν στις εφημερίδες.

**Μάθημα 6ο**

Τέλος, στο έκτο και τελευταίο μάθημα, θα μπορούσαμε να οργανώσουμε με το σχολείο μία έκθεση ζωγραφικής η οποία θα έχει σαν θέμα τη βία και το bulling στον αθλητισμό αλλά και στη καθημερινή μας ζωή. Οι μαθητές οι οποίοι έχουν ταλέντο στο σχέδιο θα μπορούσαν κάλλιστα να συμμετάσχουν. Από το σχολείο θα βραβευτεί το καλύτερο σχέδιο.

**Περιγραφή μαθήματος**

Στο τρίτο μας από τα έξι μαθήματα, μιλήσαμε για τις τεχνικές χαλάρωσης και τα πλεονεκτήματά τους. Αρχικά θα ξεκινήσουμε με μία διάλεξη μέσα στην οποία θα αναφέρουμε για το πώς μας κάνει ο θυμός να αποσυντονιζόμαστε και αυτό έχει σαν αποτέλεσμα στο τέλος να μη πετυχαίνουμε το σκοπό μας. Στη συνέχεια θα τους αναφέρουμε για πρώτη φορά τις τεχνικές χαλάρωσης, πως αυτές χρησιμοποιούνται και που μας βοηθούν ιδιαίτερα στον αθλητισμό. Επειδή αυτή η μέθοδος ενδέχεται να τους δημιουργήσει κάποιες απορίες, θα πρέπει να τους δείξουμε ένα βίντεο με παραδείγματα αθλητών οι οποίοι εφάρμοσαν τεχνικές χαλάρωσης πριν πραγματοποιήσουν μία δραστηριότητα και τι πλεονεκτήματα είδαν μετά. Ένα παράδειγμα και μάλιστα εντυπωσιακού αθλήματος είναι και αυτό της άρσης βαρών. Όταν ένας αρσιβαρίστας αισθάνεται νευρικός, έχει υπερένταση και δεν είναι ήρεμος, θα σφιχτεί και δε θα μπορεί να σηκώσει τα κιλά. Όταν όμως ηρεμήσει και αυτοσυγκεντρωθεί σκεπτόμενος τη κίνηση, τότε θα του είναι πιο εύκολο να τραβήξει και να μπει κάτω από τη μπάρα επειδή θα είναι πιο χαλαρός. Και έπειτα να μπορέσει να βάλει τη δύναμη. Αυτό που προσπαθούμε είναι να κεντρίσουμε το ενδιαφέρον των παιδιών με παραδείγματα θεαματικών αθλημάτων και να τα κάνουμε να καταλάβουν ότι τα πάντα χρειάζονται ηρεμία και υπομονή. Στη συνέχεια, το πρόγραμμά μας θα ολοκληρωθεί με τους μαθητές να εφαρμόζουν τεχνικές χαλάρωσης με κλειστά τα μάτια και ακούγοντας μόνο τις εντολές που τους δίνουμε.

**Αξιολόγηση του προγράμματος**

Τέλος, θα πρέπει τα μαθήματα αυτά να αξιολογηθούν για την αποτελεσματικότητά τους από τους μαθητές οι οποίοι συμμετείχαν σε αυτά και έκαναν εργασίες. Σκοπός του πειράματος αυτού είναι να μπορέσει να δώσει στα παιδιά γνώσεις και πληροφόρηση αλλά προπάντων να τα κάνει να δραστηριοποιηθούν και να ερευνούν χωρίς να πλήττουν. Γι ‘αυτό λοιπόν θα μοιραστεί ένα ερωτηματολόγιο το οποίο θα περιέχει τις παρακάτω ερωτήσεις:

|  |
| --- |
| Ερωτηματολόγιο |
| 1. Πιστεύετε ότι διδαχτήκατε καινούρια πράγματα σε αυτά τα μαθήματα; |
| 1. Το βρήκατε διασκεδαστικό; |
| 1. Οι διδάσκοντες του μαθήματος σας βοήθησαν και ήταν κατατοπιστικοί; |
| 1. Σας κέντρισε το ενδιαφέρον; |
| 1. Θα θέλατε να ξανασυμμετέχετε σε μία τέτοια δραστηριότητα; |
| 1. Το θέμα ήταν κατανοητό; |
| 1. Πιστεύετε ότι τα μαθήματα σας κάλυψαν πλήρως; |
| 1. Θα εφαρμόζατε αυτά που διδαχτήκατε από τα μαθήματα στη καθημερινή σας ζωή; |
| 1. Το διδακτικό υλικό ήταν επαρκές; |
| 1. Μήπως έχετε κάποιες απορίες ή κάποιες καινούριες ιδέες; Αν ναι συμπληρώστε τις παρακάτω. |