ΧΡΗΣΤΟΣ ΤΡΟΜΠΟΥΚΗΣ

ΑΕΜ:0713176

Τίτλος: Πολυπλευρηκότητα και υγιεινός τρόπος ζωής.

Ο σκοπός του προγράμματος αγωγής υγείας είναι να γνωρίσουν τα αγωνίσματα του κλασσικού αθλητισμού μέσα από ένα υγιές περιβάλλον και ταυτόχρονα να μάθουν την άθληση χωρίς την χρήση απαγορευμένων ουσιών και με σωστή διατροφή. Επίσης, ένας άλλος σκοπός είναι να μάθουν την σωστή προβολή των ΜΜΕ για την άθληση και τον αθλητισμό. Ο πληθυσμός που θα χρησιμοποιηθεί θα είναι παιδιά νεαρής ηλικίας, από 10-12 ετών, όπου τα παιδιά θα είναι στην φάση που θα πρέπει να γνωρίζουν καινούρια πράγματα, και να εξοικειώνονται με αυτά. Αυτό έχει σαν σκοπό να μάθουν τον αθλητισμό σε οποιοδήποτε επίπεδο, ακόμα και στην φάση των υψηλών επιδόσεων και πως αυτός μπορεί να πραγματοποιηθεί σε υγιή πλαίσια, χωρίς την χρήση απαγορευμένων ουσιών. Εδώ μπαίνει και το θέμα της εμπορευματοποίησης και των κινήτρων προς τους αθλητές (κακή επιρροή). Το πρόγραμμα θα πραγματοποιηθεί σε χώρους οικείους και υγιεινούς για τα παιδιά, όπου είναι το σχολείο και το εθνικό στάδιο .

Το πρόγραμμα είναι αναγκαίο διότι με την εξέλιξη της εμπορευματοποίησης και των κινήτρων προς αθλητές και μη, προβάλλεται ένας ανθυγιεινός τρόπος άθλησης για τα παιδιά, με τα πρότυπά τους να καταρρέουν μέσα σε ένα πλαίσιο το οποίο δημιουργεί ανασφάλειες και αποτροπή του κοινωνικού συνόλου από την άθληση. Επίσης, ο παράγοντας υγιεινός τρόπος ζωής και άθληση χωρίς την χρήση ουσιών είναι εξίσου σημαντικός παράγοντας και θα πρέπει τα παιδιά να μπουν σε αυτή την διαδικασία και να γνωρίζουν από τόσο μικρή ηλικία τις θετικές επιδράσεις της άσκησης, μέσα από τα αγωνίσματα του κλασσικού αθλητισμού και να γνωρίσουν την θετική πλευρά που προβάλλονται από αυτά.

Τα προσδοκούμενα αποτελέσματα από αυτό το πρόγραμμα αγωγής υγείας είναι να κατανοήσουν οι μαθητές μας την αξία της άθλησης μέσα από τα αγωνίσματα του κλασσικού αθλητισμού, καθώς και να έρθουν σε επαφή με αυτά, πραγματοποιώντας προσπάθειες στο κάθε ένα από αυτά. Επίσης, αναμένουμε την κατανόηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής και την συμβολή των ΜΜΕ στην προώθηση της άθλησης. Ενδυνάμωση θετικών παραμέτρων του αθλητισμού και προβολή της αποφυγής των αρνητικών κατευθύνσεων για άθληση, όπως είναι η χρήση απαγορευμένων ουσιών (ντόπινγκ για διάκριση, πόσο καλό είναι για τον οργανισμό αυτή η χρήση των απαγορευμένων ουσιών και τι ρίσκα έχει;).

Το περιεχόμενο του προγράμματος θα είναι η πραγματοποίηση 6 ωρών την εβδομάδα και αυτά σε συνεννόηση με το σχολείο και συλλόγους του κλασσικού αθλητισμού, οι οποίοι θα βοηθήσουν τα παιδιά στην εξοικείωση και ομιλία με όλους τους παράγοντες του αθλητισμού. Οι μέρες που θα διεξαχθεί το πρόγραμμα θα είναι τέσσερις ώρες στο σχολείο και δύο ημέρες στο στάδιο. Τις ημέρες Δευτέρα, Τρίτη, Πέμπτη και Παρασκευή το πρόγραμμα θα διεξαχθεί στο σχολείο μια από τις πρωινές ώρες και θα προβάλλονται δύο μέρες θεωρητικά μαθήματα και δύο ημέρες πρακτική εξάσκηση. Πιο συγκεκριμένα, την Δευτέρα το πρωί θα γίνει διάλεξη θεωρητική για τον ρόλο των ΜΜΕ στην προώθηση των αθλημάτων και του υγιεινού τρόπου ζωής και άθλησης, ενώ Πέμπτη θα είναι η δεύτερη θεωρητική διάλεξη, αυτή την φορά για την άσκηση και την υγεία και την χρήση απαγορευμένων ουσιών(και πώς αυτό μπορεί να καταστρέψει τον άνθρωπο). Τις ημέρες Τρίτη και Παρασκευή θα γίνει πρακτική εξάσκηση με τα αγωνίσματα του κλασσικού αθλητισμού και γνωριμία με αυτά, με την Τρίτη να υπάρχει με την κατηγορία αλμάτων (μήκος, ύψος, κοντώ, τριπλούν) και την Πέμπτη με την κατηγορία ρίψεων (σφαίρα, σφύρα, ακόντιο, δίσκος). Τις ημέρες Τετάρτη και Σάββατο, το πρόγραμμα θα διεξάγεται μια από τις απογευματινές ώρες στο στάδιο. Πιο συγκεκριμένα, την Τετάρτη θα υπάρχει επαφή των μαθητών με παράγοντες και προπονητές, οι οποίοι θα τονίζουν την θετική πλευρά της άσκησης, τα πλεονεκτήματα του οργανισμού μας από αυτή την ζωή και προπόνηση καθώς και τις συναισθηματικές αξίες που επικρατούν σε αυτό τον δρόμο. Επίσης, οι μαθητές θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν και αθλητές υψηλού επιπέδου, οι οποίοι θα τους δείξουν με την σειρά τους ποιά είναι τα θετικά της άσκησης, την άσκηση χωρίς την χρήση ουσιών, τα κίνητρά τους, την θέληση, την ψυχική-συναισθηματικά-σωματική ευεξία και την αξία του «ευ αγωνίζεσθε». Το Σάββατο όπου το πρόγραμμα θα διεξαχθεί επίσης μια από τις απογευματινές ώρες, τα παιδιά θα κάνουν παρόμοια πράγματα με την Τετάρτη, μόνο που τώρα θα παίξουν και με αθλοπαιδιές πού θα έχουν έμφαση στους δρόμους. Αξίζει να σημειωθεί ότι τις απογευματινές ώρες μπορούν να συνοδεύουν τους μικρούς μαθητές μας οι γονείς τους, οι οποίοι θα στηρίζουν και θα ενθαρρύνουν τα παιδιά στην προσπάθεια αυτή.

Αναλυτική περιγραφή μαθήματος Πέμπτης σε αίθουσα του σχολείου με θέμα: Ντόπινγκ και άθληση.

Οι μαθητές μας έχοντας αφιερώσει μια ώρα σήμερα για το πρόγραμμα θα μάθουν κάποια στοιχεία για το ντόπινγκ και την άθληση. Αρχικά, θα τους παρουσιάσουμε διαφάνειες οι οποίες εξηγούν στα παιδιά ότι το φαινόμενο της φαρμοκοδιέγερσης (ντόπινγκ) στον αθλητισμό υψηλού επιπέδου και όχι μόνο, έχει λάβει εκρηκτικές διαστάσεις. Στην συνέχεια, θα μάθουν την έννοια που καλείτε ντόπινγκ (ντόπινγκ αναφέρεται στη χρήση ή χορήγηση απαγορευμένων φαρμακευτικών ουσιών και απαγορευμένων μεθόδων που απώτερο σκοπό έχουν την αύξηση της απόδοσης). Σε μια έρευνα που έγινε το 1995, ερωτήθηκαν 198 αθλητές ολυμπιακού επιπέδου τι θα έκαναν, αν τους δινόταν η ευκαιρία να κάνουν χρήση απαγορευμένων ουσιών χωρίς να τους εντοπίσουν στους Ολυμπιακούς Αγώνες και να κερδίσουν ολυμπιακό μετάλλιο. Το 98% των αθλητών είπε ότι θα χρησιμοποιούσε απαγορευμένες ουσίες. Το πιο εντυπωσιακό είναι ότι το 60% είπε ότι θα χρησιμοποιούσε απαγορευμένες ουσίες ακόμα και στην περίπτωση που η χρήση αυτή των ουσιών τούς οδηγούσε σε θάνατο (αναφέρεται στο Weinberg & Gould, 1999). Έπειτα, τα παιδιά θα μάθουν οτι στα σπορ η συμμετοχή των αθλητών γίνεται με ίσους όρους και αυτό εξασφαλίζεται από τους κανονισμούς της κάθε ομοσπονδίας, η οποία καθορίζει την εγκυρότητα του αθλήματος. Στην συνέχεια, οι μαθητές θα ενημερωθούν για τους τρόπους ανίχνευσης των απαγορευμένων ουσιών. Συγκεκριμένα, όταν στα ούρα του ανιχνεύεται γνωστή ουσία που παράγει ο οργανισμός, σε ποσοστά μεγαλύτερα από τα θεωρούμενα φυσιολογικά ή όταν επίσης ανιχνεύεται άλλη ουσία που δεν παράγεται από τον οργανισμό και συγκαταλέγεται στον κατάλογο των απαγορευμένων. Θα μάθουν ότι το ντόπινγκ δεν περιορίζεται μόνο σε μια ή περισσότερες ουσίες που κάνει κατάχρηση ένας αθλητής αλλά οτι μέσω αυτής της διαδικασίας υπάρχει επίδραση και στον ψυχολογικό τομέα. Οι αθλητές που ντοπάρονται αποκτούν σωματική εξάρτηση, ειδικά εάν οι ουσίες που λαμβάνουν είναι διεγερτικές. Ωστόσο, σε αρκετές περιπτώσεις οι αθλητές που ντοπάρονται εξαρτώνται και ψυχολογικά από τη λήψη του φαρμάκου με αποτέλεσμα να χρειάζονται ιδιαίτερη ψυχολογική υποστήριξη ακόμα και μετά το τέλος της αθλητικής τους καριέρας. Τα αίτια που οδηγούν τους αθλητές σε μι τέτοια διέξοδο είναι η υπερβολική εμπορευματοποίηση στο χώρο του αθλητισμού καθώς και η έκρηξη των τηλεοπτικών δικαιωμάτων σε συνδυασμό με τα μεγάλα συμβόλαια χορηγίας, που αναγκάζουν τους αθλητές προκειμένου να φτάσουν την απόδοσή τους στα άκρα να χρησιμοποιούν τέτοια αθέμιτα μέσα. Τέλος, θα γίνει αναφορά στην επίδραση διαφόρων απαγορευμένων ουσιών για την υγεία του ανθρώπου όπως η χρήση ερυθροποιητίνης και η συμβολή της στους αιματολογικούς δείκτες ή η χρήση αυξητικής ορμόνης.