Mαλλιαράκη Ευαγγελία

0714013

Προγράμματα αγωγής υγείας

 Η παράδοση εντύπων στους μαθητές για τα θέματα που αφορούν στην αγωγή υγείας αποσκοπεί να διδάξει, να προβληματίσει και να μετασχηματίσει πεποιθήσεις και συνήθειες που οι μαθητές πιθανώς είχαν και του οδηγούν σε μια ανθυγιεινή ζωή. Επίσης οφείλει να συμπληρώσει την θεωρία έμπρακτα μέσα από τις ερωτήσεις και την καταγραφή των ατομικών συμπεριφορών, ώστε να αξιολογήσουν και να παρατηρήσουν τη σκέψη τους και τον εαυτό τους. Επομένως, σκοπός είναι οι μαθητές να βρίσκονται κάθε φορά και πιο κοντά στους προσδοκώμενους στόχους τους, όσο το δυνατόν με πιο υγιεινές συνήθειες και τρόπο ζωής.

 **-Αντιμετώπιση εμποδίων-Δεξιότητες ζωής**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Πιθανά εμπόδια | Αντικειμενικά | Υποκειμενικά | Πιθανές λύσεις | Πλεονεκτήματα εφαρμογής λύσης | Μειονεκτήματα εφαρμογής λύσης | Διάκριση καταλληλότερης λύσης | Αξιολόγηση | Εύρεση εφεδρικής λύσης |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

 Αφορά στην τεχνική αντιμετώπισης προβλημάτων με εφαρμογή στην καθημερινή ζωή. Οι μαθητές παίρνουν από ένα έντυπο και συμπληρώνουν τα κενά σημεία σύμφωνα με τις οδηγίες καθοδήγησης. Στη συνέχεια γίνεται συζήτηση για τις απαντήσεις.

**-Διατροφή και έλεγχος βάρους**

Αφορά στην αλλαγή ή ενίσχυση της συμπεριφοράς με θέμα την δημιουργία και την επίτευξη στόχων διατροφής και σωματικής σύστασης. Οι μαθητές σύμφωνα με τις πληροφορίες συμπληρώνουν τα κενά στον πίνακα. Στην συνέχεια εκφράζουν τις ιδέες τους στην τάξη και γίνεται συζήτηση.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Καθορισμός στόχου | Προτάσεις παρέμβασης |  |
| Μέθοδοι εφαρμογής | Αποφυγή επεξεργασμένων τροφών |  |
| Αλλαγή συμπεριφοράς | Υιοθέτηση νέων απόψεων |  |
| Προβολή και υιοθέτηση προτύπων  | Παρατήρηση υγιούς σώματος |  |
| Εξάσκηση και αυτό-αποτελεσματικότητα | Προσαρμογή προτύπου σε προσωπικό επίπεδο |  |
| Δέσμευση | Συζήτηση με οικείο πρόσωπο |  |

**-Στρες και αγωγή υγείας**

Αφορά τον καθορισμό στόχων και την επίτευξή τους με αξιολόγηση των αποτελεσμάτων σχετικά με το στρες που βιώνουν.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Σημεία εστιασμού παρέμβασης | Συμμαθητές | Φίλοι | Γονείς |
| Στόχοι |  |  |  |
| Τρόποι εφαρμογής |  |  |  |
| Σημείο εφαρμογής |  |  |  |
| Κατανομή καθηκόντων  |  |  |  |
| Χρόνος εκτέλεσης |  |  |  |
| Καταγραφή προόδου |  |  |  |

**-Κάπνισμα και αγωγή υγείας**

|  |
| --- |
| *Ερωτήσεις σε καπνιστές* |
| Πως άρχισες το κάπνισμα; |  |
| Τι σου αρέσει στο κάπνισμα; |  |
| Γιατί δεν το σταματάς; |  |
| Τι γνωρίζεις για όσα προκαλεί; |  |
| Πως αισθάνεσαι μετά από πολλά τσιγάρα; |  |
| Πως αισθάνεσαι χωρίς τσιγάρο; |  |

|  |
| --- |
| *Ερωτήσεις σε πρώην καπνιστές* |
| Πως άρχισες το κάπνισμα; |  |
| Τι σου πρόσφερε; |  |
| Γιατί το συνέχισες; |  |
| Γιατί είναι δύσκολη η διακοπή; Δυσκολεύτηκες; |  |
| Πως νιώθεις τώρα; |  |

Αφορά στον προβληματισμό και την αυτό-καταγραφή της συμπεριφοράς καπνιστών και πρώην χρηστών για την περίοδο κατάχρησης. Βοηθά στην αξιολόγηση της εν λόγω κατάστασης.

-**Ντοπινγκ και αγωγή υγείας**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Στόχοι  | Τρόποι εφαρμογής |
| Με την ολοκλήρωση του προγράμματος οι μαθητές πρέπει να γνωρίζουν: |  |  |
| Να έχουν υιοθετήσει τις στάσεις: |  |  |
| Να έχουν τροποποιήσει τη συμπεριφορά τους ως εξής: |  |  |

Αφορά στην εφαρμογή μιας προσπάθειας αλλαγής συμπεριφοράς σχετικά με τις πεποιθήσεις για το ντοπινγκ με σκοπό την αποφυγή του. Οι μαθητές συμπληρώνουν τα κενά σύμφωνα με τις πληροφορίες και αναλογίζονται τι κατάφεραν με αξιολόγηση των αποτελεσμάτων και συζήτηση στην τάξη.