



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



Μοντέλο προαγωγής προγραμμάτων αγωγής υγείας μέσω της φυσικής αγωγής

Θεοδωράκης Γιάννης

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού



Άδειες Χρήσης

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό υπόκειται σε άδειες χρήσης Creative Commons.
- Για εκπαιδευτικό υλικό, όπως εικόνες, που υπόκειται σε άλλου τύπου άδειας χρήσης, η άδεια χρήσης αναφέρεται ρητώς.



2

Χρηματοδότηση

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στα πλαίσια του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
- Το έργο «**Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα Πανεπιστημίου Θεσσαλίας**» έχει χρηματοδοτήσει μόνο τη αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.



3

Σκοποί ενότητας

Να γίνει κατανοητή η περιγραφή ενός μοντέλου οργάνωσης προγράμματος αγωγής υγείας και των βημάτων που πρέπει να ακολουθηθούν στην εφαρμογή του.

4

Περιεχόμενα ενότητας

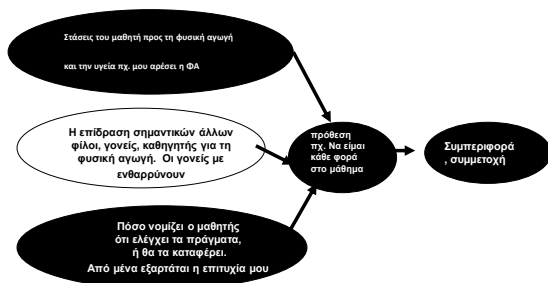
- Σχετικές θεωρίες που βοηθούν στον σχεδιασμό προγραμμάτων αγωγής υγείας
- Θεωρίες στάσεων, στόχων, αλλαγής συμπεριφοράς
- Περιγραφή ενός μοντέλου και τα βήματα που πρέπει να ακολουθηθεί ένας εκπαιδευτικός στην υλοποίηση του προγράμματος

Οι παρακάτω θεωρίες

- Θα μας βοηθήσουν να σχεδιάσουμε ένα καλό πρόγραμμα αγωγής υγείας.
- Αναπτύχθηκαν και σε άλλο μάθημα,
- εδώ αναφέρονται συνοπτικά και εστιάζονται στο σχεδιασμό του προγράμματος.

6

Σχεδιάζουμε ένα πρόγραμμα στοχεύοντας στην αλλαγή των στάσεων των μαθητών :



Σχεδιάζουμε αλλαγές συμπεριφορών με βάση τη θεωρία κοινωνικής μάθησης

- Τα άτομα αντιδρούν γνωστικά, συναισθηματικά, και με τη συμπεριφορά τους στα ερεθίσματα που δέχονται από το περιβάλλον. Παράλληλα επηρεάζουν το περιβάλλον. Η σχέση δηλαδή μεταξύ ατόμου και περιβάλλοντος είναι αμφίδρομη.
- Όσο πιο σίγουρα νοιώθουν τα άτομα ότι μπορούν να τα καταφέρουν ακόμα και με κάθε αντίξοτητα, τόσο πιο πολύ συμμετέχουν σε προγράμματα άσκησης, διαίτας, διατροφής, αποκατάστασης, μείωσης του καπνίσματος κλπ.

Περιγραφή του μοντέλου υλοποίησης

Στάδια- ενότητες τα οποία θα πρέπει να ακολουθηθούν:

- Προετοιμασία του Εκπαιδευτικού
- Ο Καθηγητής και η Επιλογή της ομάδας των μαθητών
- Ο Καθηγητής και η ομάδα των μαθητών δουλεύουν μαζί
- Ο προσδιορισμός των στόχων της ομάδας των μαθητών
- Οι μαθητές προς τους συμμαθητές τους
- Ο μαθητής προς τους φίλους του και τους γονείς του
- Αξιολόγηση του προγράμματος

Σχεδιάζουμε ένα πρόγραμμα με βάση τη θεωρία στόχων

Σύμφωνα με τη θεωρία των στόχων:

- ♦ Εστιάζουμε στη διαδικασία, την προσπάθεια, την απόδοση και όχι την επίδοση.
- ♦ Επιλέγουμε στόχους προκλητικούς, αλλά ρεαλιστικούς, γιατί έτσι ενεργοποιούμαστε καλύτερα.
- ♦ Επιδιώκουμε πράγματα συγκεκριμένα, βραχυπρόθεσμα, μετρήσιμα και έτσι αποδίδουμε καλύτερα.
- ♦ Επιλέγουμε ότι εξαρτάται από εμάς προσωπικά, και έτσι αναπτύσσουμε υπευθυνότητα.
- ♦ Καταγράφουμε και παρακολουθούμε την πρόοδο μας.

Σχεδιάζουμε αλλαγές συμπεριφορών με βάση τη θεωρία κοινωνικής μάθησης

Η θεωρία υποστηρίζει ότι υπάρχουν τέσσερις κύριοι παράγοντες, οι οποίοι επηρεάζουν την αυτοπεποίθηση των ατόμων:

- οι εμπειρίες,
- τα πρότυπα,
- η λεκτική πειθώ,
- η σωματική διεγερση

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ: Ο ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ και η ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ Ο ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ και η ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

Στόχος είναι η επιλογή της τάξης ή της ομάδας των παιδιών στα οποία θα εφαρμοστεί το πρόγραμμα.

Το μήνυμα: «το κατάλληλο πρόγραμμα στην κατάλληλη ομάδα παιδιών»

Ο Καθηγητής θα πρέπει να αξιολογήσει την κατάσταση ετοιμότητας της ομάδας στην οποία θα απευθυνθεί.

Στη συνέχεια να πάρει κάποιες αποφάσεις σχετικά με τις στρατηγικές που θα ακολουθήσει, για να κρατήσει τα παιδιά στο πρόγραμμα. Όπως:

- Τι πληροφορίες θα δώσει;
- Τι στόχους θα θέσει;
- Ποια στρατηγική θα ακολουθήσει για την υπερνίκηση των εμποδίων;

Πρακτικές υποδείξεις- Προτεινόμενες στρατηγικές για τη διατήρηση της συνοχής της ομάδας

Οι δραστηριότητες που προτείνονται μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε κάθε στάδιο του μοντέλου, για να ενισχύσουν τη συνοχή της ομάδας:

- **Δημιουργήστε τις ομάδες σας**
 - Δώστε στην ομάδα ένα όνομα.
 - Φτιάξτε ένα t-shirt της ομάδας
 - Φτιάξτε ένα σύνθημα - slogan της ομάδας.
- **Συμπεριφορά της ομάδας σας**
 - Ενθαρρύνετε τα μέλη μιας ομάδας να συνδεθούν μεταξύ τους.
 - Βάλτε ένα κοινό ομαδικό στόχο.
 - Ζητήστε από τα παιδιά να υπενθυμίζουν στα υπόλοιπα ότι πρέπει να δουλεύουν από κοινού.
- **Αλληλεπίδραση & Επικοινωνία**
 - Βάλτε τους μαθητές να δουλεύουν σε ομάδες των 5 ατόμων και οι ομάδες αυτές να αλλάζουν ανά τακτά διαστήματα.
 - Χρησιμοποιείστε ομαδικές ασκήσεις, και δραστηριότητες

(συνέχεια...)

- **Περιβάλλον του σχολείου**
 - Δημιουργήστε ένα σύνθημα για το πρόγραμμα.
 - Φτιάξτε μπλουζάκια, κορδέλες, κλπ.
 - Φτιάξτε πόστερ, ολόγκαν, κλπ.
- **Δομή του τμήματος**
 - Χωρίστε τους σε ομάδες ανάλογα με τα ενδιαφέροντα
 - Αφήστε τους να επιλέγουν την ομάδα
- **Κανόνες - Διαδικασίες**
 - Ενθαρρύνετε τους να βάζουν ομαδικούς στόχους
 - Ρωτήστε 2 ή 3 άτομα για το στόχο της ημέρας

ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΚΑΙ Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ. Ο ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΔΟΥΛΕΥΕΙ ΜΕ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

Στόχος: Να ευαισθητοποιήσει τα παιδιά, να τους μεταφέρει γνώσεις χρησιμοποιώντας βιωματικές δραστηριότητες εμπέδωσης.

Το μήνυμα: «Η συγκεκριμένη συμπεριφορά είναι σημαντική για τον καθένα ξεχωριστά»

Τι πρέπει να μάθουν τα παιδιά και πώς:

- Ανάλυση των εμποδίων για την υιοθέτηση της συγκεκριμένης υγιεινής συμπεριφοράς
- Να μάθουν τα παιδιά τι στόχους πρέπει να θέσουν
- Να οργανωθούν δραστηριότητες για την κατανόηση αλλά και την εμπέδωση του θέματος
- Να χρησιμοποιηθούν στρατηγικές δέσμευσης των παιδιών

ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΚΑΙ Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ

Ο ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΔΟΥΛΕΥΕΙ ΜΕ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΚΑΙ Ο ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΣΤΟΧΩΝ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΚΑΙ Ο ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΣΤΟΧΩΝ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

- ✓ **Στόχος:** να καθορίσουν οι μαθητές ανά ομάδα τι στόχους θα προσπαθήσουν να επιτύχουν, με ποιον τρόπο θα τα καταφέρουν και με ποιον τρόπο θα αξιολογήσουν ότι τα κατάφεραν.
- ✓ **Το μήνυμα:** «καθορίζουμε τους στόχους και τον τρόπο δουλειάς μας γι' αυτούς»
- ✓ **Οι μαθητές της ομάδας θέτουν στόχους για:**
 - τους εαυτούς τους,
 - τους συμμαθητές τους
 - τους φίλους τους
 - τους γονείς τους
 - την εξέλιξη και την ολοκλήρωση του προγράμματος

ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΣΥΜΜΑΘΗΤΕΣ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΣΥΜΜΑΘΗΤΕΣ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

- Στόχος:** να παροτρύνει τα παιδιά να γίνουν πολλαπλασιαστές των μηνυμάτων της αγωγής υγείας προς τους συμμαθητές τους.
- Το μήνυμα:** «μετάδοση της ιδέας προς τους συμμαθητές»
- **Δίνεται το ερέθισμα για προβληματισμό των ίδιων των παιδιών σχετικά:**
- ≡ πώς θα μπορούσαν να μεταδώσουν τα μηνύματα της αγωγής υγείας
 - ≡ ποιες πληροφορίες θα πρέπει να μεταδώσουν γιατί τις θεωρούν απαραίτητες
- **Ο καθηγητής βοηθά τα παιδιά να αποφασίσουν:**
- ≡ Ποια είναι τα εμπόδια που θα συναντήσουν σε αυτό το στάδιο και πώς θα τα ξεπεράσουν
 - ≡ Τι πληροφορίες πρέπει να δώσουν
 - ≡ Τι δραστηριότητες πρέπει να οργανώσουν

Ο ΜΑΘΗΤΗΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΤΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΤΟΥΣ

Η ΕΜΠΛΟΚΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ Η ΕΜΠΛΟΚΗ ΤΩΝ ΦΙΛΩΝ

Ο ΜΑΘΗΤΗΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΤΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΤΟΥ

- Στόχος:** να παροτρύνει τα παιδιά να γίνουν πολλαπλασιαστές των μηνυμάτων της αγωγής υγείας προς τους φίλους και τις οικογένειές τους.
- Το μήνυμα:** «μετάδοση της ιδέας στο κοντινό περιβάλλον»
- Προβληματισμός:** τίθεται στα παιδιά ο προβληματισμός τι θα πρέπει να μεταδοθεί στις οικογένειες και τους φίλους τους και προσπαθούν να αποφασίσουν ομαδικά.
- Τα παιδιά αποφασίζουν:**
- Ποιες γνώσεις και πληροφορίες είναι απαραίτητες για την οικογένειά τους και τους φίλους τους
 - Ποια είναι τα εμπόδια και πώς θα ξεπεραστούν
 - Τι πληροφορίες πρέπει να δώσουν
 - Τι δραστηριότητες πρέπει να οργανώσουν
 - Τι στόχους πρέπει να πετύχουν όλοι μαζί

ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ

«ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ»

ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ-ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ

Στόχος: να καθοριστούν οι ενέργειες οι οποίες θα δώσουν την ευκαιρία να συνεργαστούν όλοι μαζί, ώστε να γίνουν όλοι πολλαπλασιαστές των μηνυμάτων της αγωγής υγείας προς τους άλλους.

Το μήνυμα: «Μετάδοση της ιδέας»

Σε αυτό το στάδιο επιζητούμε τον προβληματισμό όλων των εμπλεκομένων σχετικά με το ποιες σχετικές με τη συγκεκριμένη συμπεριφορά, πληροφορίες και γνώσεις θα πρέπει να μεταδοθούν, με ποιον τρόπο θα πρέπει να γίνει αυτό, να αναζητήσουν τα πιθανά εμπόδια και τους τρόπους υπερνίκησής τους.

ΤΕΛΙΚΗ ΦΑΣΗ

Η τελική φάση περιλαμβάνει:

- Την αξιολόγηση
- Την αναζήτηση φορέων υποστήριξης
- Την προβολή του προγράμματος
- Την σύνοψη και προβολή του προγράμματος

ΘΕΜΑΤΑ ΓΙΑ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Συζητήστε την πιθανή οργάνωση ενός προγράμματος στην περιοχή σας με βάση το μοντέλο που αναλύθηκε. Μελετήστε την επιλογή του θέματος και τη διαμόρφωση του κάθε σταδίου.

ΤΕΛΙΚΗ ΦΑΣΗ

Αφορά την αξιολόγηση του προγράμματος. Η αξιολόγηση θα γίνει από τους μαθητές, τους καθηγητές, τους γονείς και από εξωτερικούς αξιολογητές.

ΦΟΡΕΙΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- ΠΡΟΒΟΛΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ
- ΣΥΝΟΨΗ ΚΑΙ ΠΡΟΒΟΛΗ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ

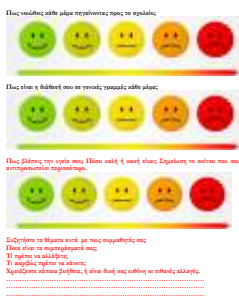
Τελικά βήματα

- **Αξιολόγηση:** γίνεται από τους μαθητές, τους καθηγητές, τους γονείς αλλά και εξωτερικούς αξιολογητές
- **Φορείς Υποστήριξης Προγράμματος:** αναζητούνται ανάμεσα σε γραφεία εκπαίδευσης αγωγής υγείας, το δήμο ή την κοινότητα και ιδιωτικές επιχειρήσεις της περιοχής.
- **Προβολή του Προγράμματος:** μπορεί να γίνει με την οργάνωση εκδηλώσεων από μία τάξη ή ολόκληρο το σχολείο, ή συν-διοργάνωση με άλλους φορείς.
- **Σύνοψη του Προγράμματος:** μάζεμα φωτογραφιών ή άλλου υλικού και κατασκευή ενός ενημερωτικού φυλλαδίου με σκοπό την προβολή του προγράμματος.

ΘΕΜΑΤΑ ΓΙΑ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Πόσο εφικτό είναι η εφαρμογή του παραπάνω μοντέλου στο ελληνικό σχολείο σήμερα;

Αυτοαξιολόγηση και αυτοπαρακολούθηση



31

Περισσότερα για το θέμα

- Θεοδωράκης, Γ., & Χασιάνδρα, Μ. (2006). Σχεδιασμός προγραμμάτων Αγωγής Υγείας. Εκδ. Χριστοδουλίδη. Θεσσαλονίκη.
- Σελίδες 47 έως 70

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Θεοδωράκης, Γ., Χατζηγεωργιάδης, Α., Ζουρμπάνος, Ν. (2016). *Ψυχολογική Υποστήριξη στον Αθλητισμό και την Άσκηση για Υγεία*. Ελληνικά Ηλεκτρονικά Ακαδημαϊκά συγγράμματα και Βοηθήματα. Kallipos.gr. http://lab.pe.uth.gr/psych/index.php?option=com_content&view=article&id=235&Itemid=302&lang=el

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Ένα καλό πρόγραμμα αγωγής υγείας οφείλει να στηρίζεται σε ασφαλείς θεωρητικές βάσεις, και να έχει μια σαφή δομή, ή συγκεκριμένα στάδια εξέλιξης. Από την εμπειρία μας γνωρίζουμε ότι οι εκπαιδευτικοί στην προσπάθειά τους να ολοκληρώσουν επιτυχώς ένα πρόγραμμα, επωμίζονται το μεγαλύτερο μέρος του έργου, και οι μαθητές και μαθήτριες παρακολουθούν την όλη προσπάθεια. Αυτό είναι λάθος. Το σωστό είναι η ουσιαστική και διαρκής εμπλοκή των μαθητών στο πρόγραμμα, έξω από το πνεύμα των υπολοίπων μαθημάτων του σχολείου. Αν αυτό επιτευχθεί, τότε οι μαθητές και θα ενθουσιαστούν, και θα μάθουν, και κυρίως με βιωματικό τρόπο θα μάθουν ουσιαστικό και χρήσιμο για τη ζωή τους. Ένα καλό πρόγραμμα αγωγής υγείας, δεν είναι μάθημα. Είναι βίωμα.