



Εισαγωγή στην Αγωγή υγείας

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 αναδιאμορφωση 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 θεματολογία του μαθήματος, όπως επίσης και η σχέση της φυσικής αγωγής με την αγωγή υγείας.

Επίσης η ανάγκη βιωματικής προσέγγισης των θεμάτων αγωγής υγείας.

4

Περιεχόμενα ενότητας

- 1) Μελέτη του ρόλου της Φυσικής Αγωγής στην κατεύθυνση:
 - Της βιωματικής προσέγγισης ενός υγιεινού τρόπου ζωής
 - Της υιοθέτησης θετικών στάσεων προς τη φυσική δραστηριότητα και
 - Της πρόληψης ανθυγιεινών συμπεριφορών
- 2) Βιωματικός τρόπος προσέγγισης θεμάτων αγωγής υγείας

5

Η καθιστική ζωή

- **Παγκόσμιο το πρόβλημα υποκινητικότητας**
- **Παγκοσμίως τα ποσοστά υποκινητικότητας 80% για τις ηλικίες των εφήβων.**
- Τα Ενωμένα Έθνη, αναγνωρίζουν τα σπορ ως μέσο μιας εξαιρετικής στρατηγικής για την υγεία, την πρόληψη ασθενειών, την εκπαίδευση, την ειρήνη και την οικονομική ανάπτυξη

Sallis, J., Bull, F., Guthold, R., Heath, G., Inoue, S., Kelly, P., Oygyemi, A., Perez, L., Richards, J. & Hallal, P. (2016) Progress in physical activity over the Olympic quadrennium. The Lancet, Physical Activity 2016 Series. [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)00861-6](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(16)00861-6)

Υποκινητικότητα και ποιότητα ζωής

- Η υποκινητικότητα μειώνει το προσδόκιμο της ζωής και ευθύνεται για το 6% των θανάτων παγκοσμίως.
- Παγκοσμίως 5,3 εκατομμύρια ατόμων πεθαίνουν ετησίως.
- Το οικονομικό κόστος στην υγεία, λόγω της υποκινητικότητας ετησίως, παγκοσμίως στα 53.8 δις.
- **Για την Ελλάδα ειδικότερα 116.45 εκατ.**
- άσκηση 60-75 λεπτά μεσαίας έντασης την ημέρα μειώνουν τα επίπεδα πρόωρης θνησιμότητας

• (Ding et al., 2016), (Lee et al., 2016)

7

Υποκινητικότητα και τηλεόραση

- 2 ώρες την ημέρα στην τηλεόραση αυξάνουν το ρίσκο πολλών ασθενειών.
- 5 ώρες την ημέρα στην τηλεόραση αυξάνουν το ρίσκο πολλών ασθενειών, ακόμα και σε παιδιά που γυμνάζονται συστηματικά

Άσκηση καθιστική ζωή και θνησιμότητα

- Έρευνα σε 1 εκατομμύριο, δείχνει ότι 60-75 λεπτά μεσαίας έντασης την ημέρα μειώνουν τα επίπεδα θνησιμότητας που σχετίζονται με την καθιστική ζωή.
- Πολλές έρευνες δείχνουν ότι η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, αυξάνει το ρίσκο πολλών ασθενειών
- Η καθιστική ζωή επιτείνει το ρίσκο για πολλές ασθένειες και αύξηση της θνησιμότητας

• **Does physical activity eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality?** A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. Ekelund U, Steene-Johannessen J, Brown WJ, et al (2016). Lancet;

<http://tobaccobody.fi/>

Κάντε μια περιήγηση στην παραπάνω ιστοσελίδα και συζητήστε με τους συμφοιτητές σας, τα δυνατά και πιθανόν τα αδύνατα σημεία αυτής.

Πότε η άσκηση βελτιώνει την ποιότητα ζωής των νέων

Όταν συμμετέχουν σε μέτριας και υψηλής έντασης φυσικές δραστηριότητες, **τουλάχιστο για 60 min κάθε φορά και τουλάχιστο για 5 μέρες την εβδομάδα.**

Τι κάνετε εσείς;

WHO Global Health Observatory

Σκοπός της ενότητας Οι φοιτητές:

- Να αποσαφηνίσουν τους όρους που σχετίζονται με τη φυσική δραστηριότητα και την υγεία
- Να γνωρίσουν τις σύγχρονες κατευθύνσεις της Φυσικής Αγωγής με προσανατολισμό στην υγεία
- Να γνωρίσουν την αλληλεπίδραση των υγιεινών και των ανθυγιεινών συμπεριφορών
- Να βιώσουν και να μάθουν να εφαρμόζουν βιωματικά προγράμματα αγωγής υγείας στα σχολεία

Τι είναι Υγεία;

- **Υγεία** είναι η αίσθηση της καλής κατάστασης των διαφόρων πλευρών του ατόμου: σωματική, ψυχολογική, διανοητική και κοινωνική.
- Αν προσέξει κανείς τον κλασικό ορισμό της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας "η υγεία είναι η κατάσταση της πλήρους φυσικής, πνευματικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι, απλά, η απουσία ασθενειών και αναπηριών", θα παρατηρήσει ότι η καθαρά φυσιολογική και ιατρική πλευρά της υγείας δεν αποτελεί τη μοναδική προσέγγιση του θέματος.

Αγωγή Υγείας

- είναι οποιαδήποτε δραστηριότητα σχεδιασμένη να πετύχει μάθηση, ευαισθητοποίηση και βιώματα που σχετίζονται με την υγεία.
- Η αποτελεσματική αγωγή υγείας μπορεί να παράγει αλλαγές στις γνώσεις και στην κατανόηση, να επηρεάσει αξίες, στάσεις και συμπεριφορές, να διευκολύνει την απόκτηση δεξιοτήτων και να έχει επίδραση σε αλλαγές στον τρόπο ζωής.

Φυσική Δραστηριότητα

- **Φυσική Δραστηριότητα** είναι οποιαδήποτε σωματική κίνηση που παράγεται από μύες η οποία έχει ως αποτέλεσμα κατανάλωση ενέργειας. Αυτή περιλαμβάνει όλες τις μορφές *ενεργητικού παιχνιδιού, αθλημάτων, χορού και άσκησης*, καθώς επίσης *ενεργητική μετακίνηση* (βάδισμα, χρησιμοποίηση ποδηλάτου για μετακίνηση) και *καθημερινές εργασίες ρουτίνας* (δουλειές του νοικοκυριού, δουλειές του κήπου).

Προαγωγή της Υγείας & Αγωγή Υγείας

- **Προαγωγή της Υγείας:** περιλαμβάνει την πρόληψη από ασθένειες, την ελάττωση κινδύνου και την βελτιστοποίηση της υγείας.

Αγωγή υγείας

- Σύμφωνα με ένα άλλο ορισμό, αγωγή υγείας είναι κάθε συνδυασμός μαθησιακών εμπειριών σχεδιασμένων έτσι ώστε να διευκολύνουν ή να οδηγούν σε εκούσιες πράξεις που συμβάλλουν στην υγεία

16

Άσκηση

- **Η Άσκηση** είναι σχεδιασμένη, δομημένη φυσική δραστηριότητα που αναπτύσσει τις διάφορες διαστάσεις **της υγείας**: σωματική, διανοητική, κοινωνική, καθώς επίσης τη φυσική κατάσταση και την αντίληψη της ευεξίας.

Φυσική Κατάσταση

- Η **Φυσική Κατάσταση** είναι μία ικανότητα ή ένα σύνολο χαρακτηριστικών ιδιοτήτων που τα άτομα έχουν ή πετυχαίνουν, τα οποία τα καθιστούν ικανά να συμμετέχουν σε φυσική δραστηριότητα και να ωφεληθούν από αυτή. Η φυσική κατάσταση έχει σωματικές και διανοητικές διαστάσεις.

Άσκηση που σχετίζεται με την Υγεία

(ΑΣΥ)

είναι η φυσική δραστηριότητα που σχετίζεται με τη βελτίωση της υγείας. Η ΑΣΥ σχετίζεται με τη συνεισφορά της φυσικής αγωγής στην υγεία και την έκφρασή της μέσα στο γενικότερο πρόγραμμα αγωγής.

- Διδασκαλία γνώσεων, εννοιών, σωματικών εμπειριών και δεξιοτήτων συμπεριφοράς,
- Δημιουργία θετικών στάσεων και πεποιθήσεων που σχετίζονται με τρέχουσα και με μακροπρόθεσμη συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα.

Το μήνυμα για την κοινωνία είναι ότι «δεν είναι αναγκαία η άσκηση υψηλής έντασης για να πετύχεις οφέλη στην υγεία»

- Και χωρίς πόνο ωφελείσαι.
- Λίγη άσκηση είναι καλύτερη από το καθόλου.

Φυσική Κατάσταση: Επάρκεια - Απόδοση

- Φυσική Κατάσταση για τη Ζωή, Φυσική Κατάσταση για την Υγεία και Σχετική με την Υγεία Φυσική Κατάσταση
- Φυσική κατάσταση για απόδοση και η φυσική κατάσταση σχετική με απόκτηση δεξιοτήτων

Σχέση μεταξύ Φυσικής Δραστηριότητας, Φυσικής Κατάστασης και Υγείας

- Η σύγχρονη προσέγγιση είναι πάνω στη διατήρηση της ενεργητικότητας, όχι απλά η επίτευξη ενός επιπέδου φυσικής κατάστασης.
- Η έρευνα δείχνει ότι **μέτρια επίπεδα** φυσικής δραστηριότητας (ισοδύναμα με την ένταση του ζωηρού βαδίσματος) έχουν ευνοϊκές επιδράσεις στην υγεία του ατόμου.

Η τακτική φυσική δραστηριότητα σχετίζεται με σωματικά, διανοητικά και κοινωνικά οφέλη για την υγεία, ανεξάρτητα από τα επίπεδα φυσικής κατάστασης.

- Επιπλέον, αν ένα παιδί μπορεί να αυξήσει τη φυσική του κατάσταση, αυτό μπορεί να το πετύχει μόνο με το να γίνει περισσότερο δραστήριο.
- **Το πιο σημαντικό, να είναι να είσαι κινητικά δραστήριος για 30 με 60 λεπτά κάθε μέρα, είναι ένας επιθυμητός και εφικτός στόχος για κάθε παιδί.**
- Είναι επίσης γνωστό ότι τα «σωματικά» δραστήρια παιδιά είναι πιο πιθανό να γίνουν «σωματικά» δραστήριοι ενήλικες.

Οπτική της Υγείας:

Τα αυξημένα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας :

- Θα φέρουν οφέλη που σχετίζονται με την υγεία, και
- μπορούν να βελτιώνουν ή να συντηρούν διαρκώς την καλή φυσική κατάσταση.

Εφαρμογές για την Προαγωγή της Φυσικής Δραστηριότητας στα Παιδιά

- Οι εκπαιδευτικοί και οι καθηγητές Φ.Α. σε δημοτικά σχολεία θα πρέπει να υιοθετούν το στόχο της διατήρησης των επιπέδων φυσικής δραστηριότητας για τα περισσότερα παιδιά
- Οι καθηγητές Φ.Α. στα σχολεία της Β/θμιας εκπαίδευσης μπορεί να υιοθετούν την αυξημένη φυσική δραστηριότητα ως κύριο στόχο τους.
- Η φυσική αγωγή πρέπει να προσπαθεί για την αύξηση της κινητικής δραστηριότητας των νέων, επειδή κανένας άλλος δεν μπορεί να προσεγγίσει το σύνολο του πληθυσμού των παιδιών και των εφήβων

Μαθητές λυκείων και φοιτητές

- Οι μαθητές των λυκείων και οι φοιτητές πρέπει να είναι προετοιμασμένοι για μια μετάβαση στην ενήλικη ζωή και να αποφύγουν την περαιτέρω πτώση των επιπέδων φυσικής δραστηριότητας.

Παιδιά - Έφηβοι

- Τα **παιδιά** είναι πιθανό να παρακινούνται από την ψυχαγωγία, τη συντροφικότητα, και την επιδοκιμασία των ενηλίκων στη φυσική δραστηριότητα και στα σπορ
- Οι **έφηβοι** να παρακινούνται, να δείχνουν αυτό-έλεγχο, να φροντίζουν το σώμα τους, και να ελέγχουν το στρες.

Παχύσαρκα άτομα

- Τα παχύσαρκα άτομα χρειάζονται περισσότερη υποστήριξη για να είναι δραστήρια, αλλά η υποστήριξη θα έπρεπε να δίνεται έτσι ώστε να γίνεται αντιληπτή ως ωφέλιμη και όχι να προκαλεί διάκριση και κατά επέκταση στιγματισμό

Τεχνικές παρακίνησης

- Η επιθυμία να φαίνεται το άτομο ωραίο και περιποιημένο και να έχει βελτιωμένη αυτοεικόνα μπορεί να είναι λόγοι παρακίνησης για φυσική δραστηριότητα.
- Οι καθηγητές φυσικής αγωγής μπορούν να επισημαίνουν στους μαθητές που έχουν χάσει βάρος, ότι βελτίωσαν την εικόνα του σώματός τους ως αποτέλεσμα κατάλληλης φυσικής δραστηριότητας

Τεχνικές παρακίνησης (συνέχεια...)

- Ο δάσκαλος μπορεί να αναγνωρίζει και να ενθαρρύνει τους μαθητές με υγιεινά πρότυπα φυσικής δραστηριότητας
- Οι μαθητές να αναφέρουν μέσα στην τάξη τα προσωπικά ψυχολογικά και φυσιολογικά οφέλη που βίωσαν από τη φυσική δραστηριότητα.

Ανάπτυξη αυτοπεποίθησης / αυτό-αποτελεσματικότητας

- Τα παιδιά πρέπει να αισθάνονται ότι μπορούν να τα καταφέρουν σε κάθε φυσική δραστηριότητα.
- Το βαθμιαίο χτίσιμο των κινητικών δεξιοτήτων, η επιλογή παιχνιδιών στα οποία οι μαθητές συναγωνίζονται με τον εαυτό τους και όχι με τους άλλους, καθώς και η αξία της συμμετοχής περισσότερο από τη νίκη, είναι μέθοδοι με τους οποίους ο δάσκαλος φυσικής αγωγής μπορεί να αυξήσει την αυτό-αποτελεσματικότητα σε όλα τα άτομα της τάξης

Άλλες ενέργειες

- Συνεργασία με γιατρούς ή άλλο επιστημονικό προσωπικό για πληροφόρηση σχετικά με τα οφέλη της άσκησης στη σωματική υγεία.
- Συνεργασία με τους γονείς – αδέρφια: επαφή με γονείς (φυλλάδιο), εθελοντισμός γονέων, εκδηλώσεις με συμμετοχή γονέων.

Δυνατότητα πρόσβασης στην άσκηση

- Στα παιδιά να δίνονται προς επιλογή λιγότερο έντονες δραστηριότητες, οι οποίες είναι πιθανότερο να διατηρηθούν.
- Να δίνονται λύσεις για το «ξεπέρασμα» εμποδίων (π.χ. οικονομικό):
 - Πρόταση δραστηριοτήτων που μπορούν να γίνουν με λίγο ή καθόλου εξοπλισμό: βιάδισμα, τρέξιμο, παιχνίδια τρεξίματος, σκοινάκι, φρίσμπι, κοκ.

Θέματα για συζήτηση

- Ο Νίκος και η Χαρά είναι 2 δευτεροετείς φοιτητές σε Πανεπιστήμιο μακριά από τον τόπο καταγωγής τους. Για πρώτη φορά είναι ανεξάρτητοι. Οι καθημερινές τους δραστηριότητες δεν περιέχουν καμιά μορφή φυσικής δραστηριότητας. Επιθυμούν να ασκηθούν αλλά συνεχώς το αναβάλλουν εξαιτίας εμποδίων.

Περισσότερα για το θέμα

- Θεοδωράκης, Γ., & Χασάνδρα, Μ. (2006). **Σχεδιασμός προγραμμάτων Αγωγής Υγείας**. Εκδ. Χριστοδουλίδη. Θεσσαλονίκη.

Σχετική βιβλιογραφία

- Butler, J. Th. (2001). *Principles of health education & health promotion* (3ed Eds.). Belmont: Wadsworth.
- Simons-Morton, B., Greene, W., & Gottlieb, N. (1995). Health Status. In B. Simons-Morton, W. Greene, & N. Gottlieb, *Introduction to health education and health promotion* (2nd Eds.). Illinois: Waveland Press, Inc.

Επίλογος

- Η φυσική δραστηριότητα ακόμη και με μορφή όχι έντονης άσκησης συνεισφέρει στην προαγωγή της υγείας.
- Η παιδική ηλικία είναι ιδιαίτερα κρίσιμη για την υιοθέτηση συνηθειών που σχετίζονται με την υγεία στη μετέπειτα ενήλικη ζωή και οι εκπαιδευτικοί έχουν σοβαρό ρόλο να διαδραματίσουν για το σκοπό αυτό.