



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



Ο ρόλος κοινωνικών γνωστικών μοντέλων στις συμπεριφορές των μαθητών

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 αξία συγκεκριμένων θεωρητικών πλαισίων για την ερμηνεία η αλλαγή συμπεριφορών υγείας, και η συνεισφορά τους στο σχεδιασμό προγραμμάτων αγωγής υγείας

4

Περιεχόμενα της ενότητας

- Οι λόγοι για τους οποίους ανέκυψε η ανάγκη χρησιμοποίησης των κοινωνικο-γνωστικών μοντέλων για την ερμηνεία των συμπεριφορών που σχετίζονται με την υγεία.
- Ποια είναι τα κοινωνικο-γνωστικά μοντέλα που χρησιμοποιούνται;
- Η θεωρία των στάσεων

Επιδημιολογία - Συμπεριφορά

- Βασικές αιτίες θανάτων οφείλονται σε ιδιαίτερα πρότυπα συμπεριφοράς και αυτά τα πρότυπα συμπεριφοράς μεταβάλλονται.
- Η προσωπική ευθύνη των ατόμων στην προστασία της υγείας και την επάρκειά τους είναι σημαντική, μέσω της υιοθέτησης ιδιαίτερων συμπεριφορών (π.χ., άσκηση) και της αποφυγής άλλων επιζήμιων συμπεριφορών (π.χ., κάπνισμα).

Που εστιάζονται οι έρευνες;

Η αναγνώριση των παραγόντων που διαμορφώνουν «συμπεριφορές υγείας» ενδιαφέρουν ένα μεγάλο μέρος της έρευνας της επιστήμης της ψυχολογίας, αλλά και άλλων συναφών επιστημών στα τελευταία χρόνια.

Γιατί είναι αναγκαίες οι έρευνες για τις «συμπεριφορές υγείας»;

Η αναγκαιότητα των συγκεκριμένων ερευνών έγκειται:

- Στην επιθυμία για το σχεδιασμό παρεμβατικών προγραμμάτων για την αλλαγή των ανθυγιεινών συμπεριφορών που σήμερα υπερισχύουν, με στόχο τη βελτίωση της υγείας των ατόμων και των πληθυσμών
- Στην επιθυμία να αποκτηθεί μία καλύτερη γενική κατανόηση των λόγων που τα άτομα εκτελούν μια ποικιλία συμπεριφορών.

Οι συμπεριφορές στις οποίες εστιάζεται η έρευνα:

- Συμπεριφορές με σκοπό τη βελτίωση της υγείας, όπως συμμετοχή σε άσκηση και υγιεινή διατροφή
- Συμπεριφορές με σκοπό την πρόληψη, όπως κλινική παρακολούθηση, εμβολιασμός εναντίον ασθενειών και χρήση προφυλακτικών ως απάντηση στην απειλή του AIDS
- Αποφυγή συμπεριφορών επιζήμιων για την υγεία, όπως κάπνισμα και κατανάλωση αλκοόλ
- Συμπεριφορές νοσηλευόμενων, όπως συμμόρφωση με τις ιατρικές συνταγές.

Κοινωνικο-γνωστικοί παράγοντες που επηρεάζουν τις υγιεινές συμπεριφορές των ατόμων

- Εσωτερικοί παράγοντες στο άτομο (π.χ., κοινωνικοοικονομικοί παράγοντες, προσωπικότητα, κοινωνική υποστήριξη, γνωστικές διαδικασίες)
- Εξωτερικοί παράγοντες στο άτομο:
 - κίνητρα (π.χ., φορολογία τσιγάρων και αλκοόλ, επιχορήγηση αθλητικών εγκαταστάσεων)
 - νομικούς περιορισμούς (π.χ., απαγόρευση επικίνδυνων ουσιών, επιβολή προστίμου σε άτομα που δεν φορούν ζώνες ασφαλείας).

Πού εστιάζεται το ερευνητικό ενδιαφέρον;

- Ποιος είναι ο ρόλος των σκέψεων και των συμπεριφορών των ατόμων που οδηγούν σε συγκεκριμένα αποτελέσματα σχετικά με την υγεία;
- Ποιοι είναι οι παράγοντες που μας βοηθάνε να προβλέψουμε την εκτέλεση των συμπεριφορών υγείας

Πρόβλεψη της υιοθέτησης συμπεριφορών υγείας

- **Δημογραφικές μεταβλητές:** ηλικία, φύλο, κοινωνικοοικονομική κατάσταση)
- **Κοινωνικοί παράγοντες:** πρότυπο γονέων, επιδράσεις από φίλους, αξίες της κοινωνίας, συναισθηματικοί παράγοντες (π.χ., υπερφαγία ⇒ στρες σε κάποιους παχύσαρκους), αυτοεκτίμηση, αντιλαμβανόμενα συμπτώματα, πρόσβαση σε ιατρική εξυπηρέτηση, παράγοντες προσωπικότητας

Λόγοι για τους οποίους αυτοί οι παράγοντες έχουν κεντρικό ρόλο σε αρκετά από αυτά τα μοντέλα:

- **Γνωστικοί παράγοντες:** γνώση, αντιλήψεις κινδύνου για την υγεία, ενδεχόμενο αποτέλεσμα συμπεριφορών στο να επηρεαστεί αυτός ο κίνδυνος, αντιλαμβανόμενη κοινωνική πίεση για την εκτέλεση της συμπεριφοράς, έλεγχος πάνω στη συμπεριφορά
- **Κοινωνικοί γνωστικοί παράγοντες:** Πιστεύω, στάσεις, γνώσεις
- Είναι διαρκή χαρακτηριστικά στο άτομο, τα οποία διαμορφώνουν τη συμπεριφορά του και αποκτιούνται μέσω της διαδικασίας της κοινωνικοποίησης
- Διαφοροποιούνται μεταξύ ατόμων με το ίδιο υπόβαθρο, στα πλαίσια της κλίσης τους να εκτελέσουν συμπεριφορές υγείας
- Είναι ανοιχτοί σε διαφοροποίηση και έτσι αναπαριστούν μία διαδρομή για να επηρεαστεί η εκτέλεση συμπεριφορών υγείας

Ευρέως χρησιμοποιούμενα Κοινωνικά Γνωστικά Μοντέλα

- Μοντέλο πεποίθησης στην υγεία (Health Belief Model)Z
- Εστία ελέγχου στην υγεία (Health locus of control),
- Θεωρία προστασίας παρακίνησης (Protection motivation theory),
- Θεωρία αιτιολογημένης δράσης/ σχεδιασμένης συμπεριφοράς (Theory of reason action/ planned behavior),
- Θεωρία αυτό-αποτελεσματικότητας (self-efficacy)

ΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΛΛΑΓΗ ΣΤΑΣΕΩΝ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

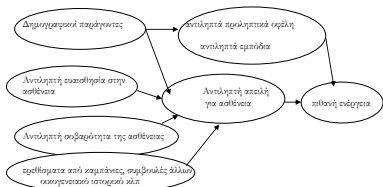
Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν τη συμμετοχή των μαθητών στο μάθημα της φυσικής αγωγής;

Η κοινωνική γνωστική θεωρία στην αλλαγή υγιεινών συμπεριφορών

Σημεία στατισμού της συμπεριφοράς	ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ 1 <i>Γαϊτανισμα</i>	ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ 2 <i>ορατή διατροφή</i>
Αλλαγή περιβάλλοντος	Τι λέμε, τι προτείνουμε Να αποφεύγονται χώροι όπου τα άτομα συνηθίζουν να καπνίζουν.	Τι λέμε, τι προτείνουμε ...Εάν πληρώσουμε σε μίση λεπτούς όπως τα φαστ φουντ.
Αλλαγή προσδοκίων	Για να είναι υγιεινός στην παλιά πρέπει να καπνίζεις. Είναι σημαντικό σχέδιό μου. Μόλις η προσδοκία πρέπει να εστιωθεί στην καλή σου υγεία.	Αλλαγή των προσδοκίων στο τι είναι υγιεινό και το όρε. Νόστιμα φαγητά είναι οι υγιεινές τροφές.
Γνωστική προτίμηση	Συνήθισες και αρκετά των διότιμα προσδοκία που ακολουθούν ανθυγιεινές συμπεριφορές. Κριτική των ΜΜΕ που τους περιβάλλουν. Γνωστικό επίπεδο που ακολουθούν υγιεινές συμπεριφορές.	Τα άτομα που γράφονται υγιεινά, έχουν πιο άφορο σώμα, είναι πιο υγιή.
Αντίστροφη αποστασιοποίηση	Βάζοντας γελοιοποιός στόχους. Γράφοντας θετικές απόψεις. Προτείνοντας στον εαυτό μας.	Συζητούμε μεταξύ τους. Θα είναι το σώμα μου και η υγεία μου σε λίγο καιρό.
Αποστασιοποίηση	Κριτικό ημερολόγιο.	Καταγράφο σε μια λίστα τι έφαγα κάθε μέρα.
Δόξαση	Γράφο από τον θάλα να πετύχο για το κρεμάτι πάνω από το κρεμάτι μου για να το διαβάσω κάθε μέρα.	Συζητώ στα πλαίσια κάθε εβδομάδας με ένα σημαντικό για μένα πρόσωπο, αυτό που έχω φάει στη λίστα.

Το μοντέλο των Πιστεύω Υγείας

Σύμφωνα με τη θεωρία (21) αυτή μια πιθανή ενέγερση για συμπεριφορά υγείας εξαρτάται από το πώς το άτομο αντιλαμβάνεται την απειλή για μια πιθανή ασθένεια, από το πώς αντιλαμβάνεται τα οφέλη από τη διαδικασία πρόληψης και τα πιθανά εμπόδια που θα συναντήσει. Οι διαμορφωσιακές παρήκφυσις απειλείνουν αυτή τη διαδικασία. Η φυσιολογική απειλή για την ασθένεια επιρροάζεται από την ευαισθησία του ατόμου στην συγκεκριμένη ασθένεια και το πόσο σοβαρή θεωρεί την ασθένεια. Ερεθίσματα από μαζικά, συμβολικά των άλλων, κοινωνικά ιστορικά και άλλες πληροφορίες διαμορφώνουν την άποψη του ατόμου. Σχηματικά το μοντέλο αυτό παρουσιάζεται στο παρακάτω σχήμα.



Σχήμα 2. Σχηματική παράσταση του μοντέλου των Πιστεύω Υγείας (21)

Σχηματικά στοιχεία της παρήκφυσις	Σύνοψις	ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ 1 Υπόθεσις Τι λέμε, τι προτείνουμε	ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ 2 παρανομιία Τι λέμε, τι προτείνουμε
Αντιληπτή σοβαρότητα	Εννοώμενη. Υπόθεσις οφθαλμική είναι μια ασθένεια	Επισημασις στους μετέδοτους από τη χρήση ανακατεμένων οπώνων στα σπορ, μεταξύ των οποίων ήλκωσις.	Η παρανομιία είναι αιτία πολλών οφθαλμικών ασθενειών, ή είναι και η ίδια ασθένεια
Αντιληπτή απειλή	Οι ασθένειες συμβαίνουν σε όλους ή είναι θέμα τύχης; Υπάρχει προσιτότητα;	Λένε οικιακοί λόγοι να ενοχληθούν από τη χρήση ανακατεμένων οπώνων στα σπορ, μεταξύ των οποίων ήλκωσις. Υπάρχουν πολλά παραδείγματα στα σπορ από οφθαλμικά προβλήματα υγείας σε αθλητές που έλαβαν χρήση ανακατεμένων οπώνων	Όλοι όσοι έχουν προβλήματα παρανομιίας μετέδοτους
Αντιληπτή οφέλη	Καταγραφή οφέλων από υγιεινές συνήθειες και σπορ/αθλητισμό	Ο αθλητισμός όταν γίνεται σωστά θεωρείται ότι είναι υγιεινός. Αλλάζει την κατάσταση.	Η πρόληψη του βάρους είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους υγείας. Το άτομο λειτουργεί ενεργά και αποδοτικά και γίνεται καλύτερα τη ζωή του.
Αντιληπτά εμπόδια	Καταγραφή πιθανών εμποδίων και ανάλυση των προκλήσεων για την υγεία	Επίσης αθλητές πάσχουν από τραυματισμούς, γονιμότητα, ή ανισορροπία. Η συστηματική και η έντονη εξάσκηση είναι η λύση στο πρόβλημα. Είναι αλλά θέμα ανόρθωσης και προγραμματισμένων διατηρητικών ασκήσεων.	Λένε οικιακοί λόγοι εμπόδια στη πρόληψη του βάρους, όταν το πρόβλημα δεν είναι σοβαρό. Είναι αλλά θέμα ανόρθωσης και προγραμματισμένων διατηρητικών ασκήσεων.

19

20

Σχέσεις στάσεων και συμπεριφοράς

Η στάση προς μια συμπεριφορά είναι η αξιολόγηση του ατόμου προς την συγκεκριμένη συμπεριφορά. Η αξιολόγηση μπορεί να είναι θετική ή αρνητική. Μια θετική στάση συνεπάγεται και την πιθανή εμφάνιση της συγκεκριμένης συμπεριφοράς.

Πώς διαμορφώνονται οι στάσεις;

- Συναισθηματικό στοιχείο
- Γνωστικό στοιχείο
- Κοινωνικό στοιχείο
- Αντιληπτός έλεγχος συμπεριφοράς
- Συμπεριφορές

Συναισθηματικά

- ✓ Αύξησε το ενδιαφέρον των μαθητών για τη ΦΑ
- ✓ Ενίσχυσε την ευαισθησία
- ✓ Τόνισε την ομορφιά της άσκησης
- ✓ Εξήγησε την συμβολή της άσκησης στην υγεία

Με ποιους τρόπους μπορούμε να επηρεάσουμε τις διαστάσεις των στάσεων για τη Φυσική Αγωγή και τη Φυσική Δραστηριότητα;

Γνώση και κατανόηση

- Γιατί πρέπει να γυμναζόμαστε;
- Πως μπορούμε να γυμναστούμε μόνοι μας;
- Πως ελέγχουμε τους σφυγμούς μας, την ένταση, την διάρκεια κλπ;
- Γιατί πρέπει να γυμναζόμαστε μόνιμα σε όλη μας τη ζωή και όχι ευκαιριακά;
- Που μπορούμε να γυμναστούμε;
- Ποια είναι η σχέση της άσκησης και άλλων συμπεριφορών υγείας;
- Τρόποι προβολής άσκησης ...

Οι σημαντικοί άλλοι

- Συζήτησε με τους γονείς των παιδιών
- Τόνισε στα παιδιά πως θα νοιώθουν οι γονείς τους από την συμμετοχή τους στα σπορ, οι φίλοι τους, οι καθηγητές τους, οι δάσκαλοί τους
- Συζήτησε τον ρόλο των ΜΜΕ και του αθλητικού θεάματος
- Δώσε ο ίδιος το παράδειγμα. Μην καπνίζεις μπροστά τους, γυμνάσου μαζί τους.

Αντιληπτός έλεγχος

- Εξήγησε στα παιδιά ότι οι πράξεις τους επηρεάζονται από τους ίδιους, την πίστη στον εαυτό τους και τις δυνάμεις τους
- Περιορίσε τα εμπόδια. Αύξησε τις ευκαιρίες.
- Πρότεινε δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου με χαμηλό οικονομικό κόστος και όχι κουραστικές.
- Πρότεινε πολλές δραστηριότητες για να υπάρχει δυνατότητα επιλογής.
- Μάθε στα παιδιά να είναι συμμετοχοί, να συνεργάζονται να ελέγχουν τους εαυτούς τους, να παίζουν με όλους τους συμμαθητές τους, να μοιράζονται το παιχνίδι να παίζουν τίμια, χωρίς βιαιότητες και οι νικητές να συχαίρουν τους νικημένους.

Συμπεριφορές

- ✓ Δώσε το δικό σου παράδειγμα
- ✓ Πρότεινε δραστηριότητες στην πόλη και στην ύπαιθρο (περπάτημα, ποδήλατο, εκδρομές, ψάρεμα, σκι, ορειβασία κλπ.)
- ✓ Ενημέρωσε για τα αθλητικά σωματεία της περιοχής
- ✓ Οργάνωσε αθλητικές εκδηλώσεις μέσα και έξω από το σχολείο σε σύνδεση με φορείς, όπως την Τοπική Αυτοδιοίκηση κλπ.

Άσκηση για Υγεία – Health Related Exercise

- Δίνει έμφαση στη γνώση, στις στάσεις και στα βιώματα άσκησης των παιδιών (γνωστικό, συναισθηματικό και συμπεριφορικό στοιχείο των στάσεων)
- Δίνει έμφαση στη διάρκεια συμμετοχής στη Φυσική Δραστηριότητα
- Αυξάνει το στοιχείο της ψυχαγωγίας στη Φυσική Αγωγή
- Προάγει τη φυσική ικανότητα – επάρκεια των παιδιών
- Τονίζει τη συμμετοχή ως τον κύριο στόχο

Άσκηση για Υγεία – Health Related Exercise

- Τονίζει την ατομική και ομαδική συμμετοχή για απεριόριστα στάνταρ απόδοσης
- Βελτιώνει τις κινητικές δεξιότητες
- Ελαττώνει τη συμπεριφορά εκτός σκοπού
- Απαιτεί αποτελεσματικές διδακτικές εφαρμογές, και
- Αυξάνει τη διασκέδαση (ψυχαγωγία) που λαμβάνει ο δάσκαλος από το επάγγελμά του

Το μοντέλο των σταδίων αλλαγής συμπεριφοράς

Στάδιο Υιοθέτησης της Ασκήσης	Στρατηγικές
Εκτίμηση	Γνωμοδότηση
Δοκιμή	Ο ρόλος των μοντέλων Συμμετοχή του δασκάλου στο πρόγραμμα Οργάνωση προγράμματος
Εφαρμογή	Προσκόνηση και εξουπλήρωση Εβδομαδιαία συμβουλευτική Παρατήρηση και ανατροφοδότηση Κίνητρα Ενίσχυση
Διατήρηση	Ανατροφοδότηση Ενίσχυση Εξατομικευμένη ανάπτυξη φυσικής κατάστασης

Σταθμια κατάσταση της συμπεριφοράς	ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ 1	Τι λέει, τι προσκείμενο	ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ 2	Τι λέει, τι προσκείμενο
Στόχος	Στόχος	Σταθετημένος	Στόχος	Στόχος
Δεν αλλάζει ποτέ, για πάντα	Να αρχίσω να ασκώμαι για πάντα	Δεν θα ασκώμαι ποτέ. Ακόμα κι αν αρχίσω να ασκώμαι, θα σταματήσω σύντομα. Έχω αποφασίσει να μην ασκώμαι.	Να αρχίσω να ασκώμαι για να βελτιώσω το σώμα μου	Επιθυμώ να ασκώμαι, αλλά φοβάμαι να μην μπορέσω. Ήδη έχω αρχίσει να ασκώμαι.
Υπέροχη αλλαγή	Να ασκώμαι την ίδια της άσκησης	Κατάλαβα ότι ήθελα να ασκώμαι, αλλά δεν είχα την αίσθηση ότι είχα την αίσθηση να ασκώμαι. Τώρα είμαι σίγουρος ότι θέλω να ασκώμαι.	Να είμαι σίγουρος ότι ασκώμαι	Επιθυμώ να ασκώμαι, αλλά φοβάμαι να μην μπορέσω. Ήδη έχω αρχίσει να ασκώμαι.
Ποτέται αλλαγή	Να ασκώμαι την άσκηση που μου αρέσει	Αφού άρχισα να ασκώμαι, άρχισα να αισθάνομαι καλύτερα. Τώρα είμαι σίγουρος ότι θέλω να ασκώμαι.	Να διατηρήσω την ασκήσή μου για να είμαι υγιής	Συνεχίζω να ασκώμαι, αλλά φοβάμαι να μην μπορέσω. Ήδη έχω αρχίσει να ασκώμαι.
Ποτέται αλλαγή	Να ασκώμαι την άσκηση που μου αρέσει	Αφού άρχισα να ασκώμαι, άρχισα να αισθάνομαι καλύτερα. Τώρα είμαι σίγουρος ότι θέλω να ασκώμαι.	Να διατηρήσω την ασκήσή μου για να είμαι υγιής	Συνεχίζω να ασκώμαι, αλλά φοβάμαι να μην μπορέσω. Ήδη έχω αρχίσει να ασκώμαι.
Ποτέται αλλαγή	Να ασκώμαι την άσκηση που μου αρέσει	Αφού άρχισα να ασκώμαι, άρχισα να αισθάνομαι καλύτερα. Τώρα είμαι σίγουρος ότι θέλω να ασκώμαι.	Να διατηρήσω την ασκήσή μου για να είμαι υγιής	Συνεχίζω να ασκώμαι, αλλά φοβάμαι να μην μπορέσω. Ήδη έχω αρχίσει να ασκώμαι.
Ποτέται αλλαγή	Να ασκώμαι την άσκηση που μου αρέσει	Αφού άρχισα να ασκώμαι, άρχισα να αισθάνομαι καλύτερα. Τώρα είμαι σίγουρος ότι θέλω να ασκώμαι.	Να διατηρήσω την ασκήσή μου για να είμαι υγιής	Συνεχίζω να ασκώμαι, αλλά φοβάμαι να μην μπορέσω. Ήδη έχω αρχίσει να ασκώμαι.

Θεωρία στόχων και υγεία

- Το σημαντικότερο μέρος μιας στρατηγικής που στοχεύει σε αλλαγές είναι να γίνει κατανοητό ότι για να επιτευχθούν οι στόχοι πρέπει να αλλάξουν συμπεριφορές. Πρέπει να είναι ξεκάθαρο ότι κάποιες συμπεριφορές που προϋπάρχουν (και συμβάλλουν στο πρόβλημα) πρέπει να σταματήσουν και στη θέση τους να εμφανιστούν άλλες (που θα συμβάλλουν στην επίτευξη του στόχου).
- Οι μαθητές να καθορίσουν τους στόχους για τις συμπεριφορές τους σε συγκεκριμένες καταστάσεις. Δεν μπορούν να δουλέυσουν για ένα στόχο αν πρώτα δεν καθορίσει ακριβώς τι πρέπει να κάνουν για να πετύχουν αυτό το στόχο.
- Τέλος, η δέσμευση προς τον εαυτό τους ή έναντι άλλων για την επίτευξη ενός στόχου βοηθάει τους μαθητές να μένουν εστιασμένοι σε αυτόν.

Θεωρία των στόχων

Σταθμια κατάσταση της συμπεριφοράς	ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ 1: Δείχνει τον μήκος του σώματος	ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ 2: Δείχνει το μήκος του σώματος
Όχι στόχοι γενικά και αμέσως	Να ασκώμαι (1 ώρα) 3 φορές την εβδομάδα Να ασκώμαι 2 φορές την εβδομάδα Να ασκώμαι 1 φορά την εβδομάδα	Να ασκώμαι 1 ώρα την εβδομάδα
Στόχοι συγκεκριμένοι	Να γίνω 1 αιώνα Να γίνω 2 αιώνα Να γίνω 3 αιώνα	Να γίνω 1 αιώνα
Στόχοι ρεαλιστικοί	Να γίνω 10 αιώνα Να γίνω 20 αιώνα Να γίνω 30 αιώνα	Να γίνω 10 αιώνα
Κατανοή της πρόδοσης	Να ασκώμαι 1 ώρα την εβδομάδα Να ασκώμαι 2 φορές την εβδομάδα Να ασκώμαι 3 φορές την εβδομάδα	Να ασκώμαι 1 ώρα την εβδομάδα

Θέματα για συζήτηση

- Είναι εφικτή η αλλαγή αρνητικών στάσεων των μαθητών προς το μάθημα της φυσικής αγωγής;
- Τι είναι το συναισθηματικό και τι είναι το γνωστικό στοιχείο των στάσεων;
- Γιατί η αύξηση των γνώσεων και όχι απλά η συμμετοχή στο μάθημα της φυσικής αγωγής πρέπει να απασχολεί τους καθηγητές φυσικής αγωγής;
- Θέματα όπως το κάπνισμα, η διατροφή, τα ναρκωτικά, το αλκοόλ, ή το στρες, πρέπει να εντάσσονται μέσα στο μάθημα της φυσικής αγωγής και γιατί;

Περισσότερα για το θέμα

- Θεοδωράκης, Γ., & Χασιάνδρα, Μ. (2006). Σχεδιασμός προγραμμάτων Αγωγής Υγείας. Εκδ. Χριστοδουλίδη. Θεσσαλονίκη. Σελίδες 19-38**

Βιβλιογραφία

- Παπαϊωάννου, Αθ., Θεοδωράκης, Γ., & Γούδας, Μ. (2003). *Για μια καλύτερη φυσική αγωγή*. Θεσσαλονίκη: Χριστοδουλίδη.
- Norman, P. & Conner, M. (1996). The role of social cognition models in predicting health behaviours: future directions. In M. Conner & P. Norman (Eds.). *Predicting health behaviour: research and practice with social cognitive models*. Philadelphia: Open University Press.
- Conner, M. & Norman, P. (1996). The role of social cognition in health behaviours. In M. Conner & P. Norman (Eds.). *Predicting health behaviour: research and practice with social cognitive models*. Philadelphia: Open University Press.

Sallis, J., Bull, F., Guthold, R., Heath, G., Inoue, S., Kelly, P., Oyeyemi, A., Perez, L., Richards, J. & Hovell, P. (2016) Progress in physical activity over the Olympic quadrennium. *The Lancet*, Physical Activity 2016 Series. [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30581-5](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30581-5)

- Σε παγκόσμιο επίπεδο υπάρχει σοβαρό πρόβλημα υποκινητικότητας και επείγουσα ανάγκη για πολιτικές δημόσιας υγείας. Ανάγκη για παρεμβάσεις και ανάλογες πολιτικές.
- Παγκοσμίως τα ποσοστά υποκινητικότητας εκτιμώνται στο 80% για τις ηλικίες των εφήβων που πάνε στο σχολείο

Sallis et al., (2016) Progress in physical activity over the Olympic quadrennium. *The Lancet*

- Μικρός αριθμός εργασιών με σχετικές παρεμβάσεις, δείχνει ότι αυτές μπορεί να είναι αποτελεσματικές.
- Αν και ποσοστό 80% των χωρών αναφέρουν ότι έχουν εθνικές πολιτικές και πλάνα, αυτές εφαρμόζονται μόνο στο 56% των χωρών, καθώς υπάρχουν πολλά εμπόδια, πριν εμφανιστεί η πρόοδος στην αύξηση της φυσικής δραστηριότητας.

Επίλογος

Τα κοινωνικο-γνωστικά μοντέλα αποτελούν ένα μέσον για τη διερεύνηση και την κατανόηση των παραγόντων που επηρεάζουν τα άτομα ως προς την εμφάνιση ή όχι συμπεριφορών που σχετίζονται με την υγεία.

Μέσα από τη θεωρία των στάσεων μπορεί ο ρόλος της φυσικής αγωγής στο σχολείο να αποκτήσει νόημα και κατεύθυνση. Δίνονται οι ερμηνείες για το πού πρέπει να στοχεύει ο καθηγητής φυσικής αγωγής και με ποιον τρόπο, έτσι ώστε οι μαθητές να υιοθετήσουν συμπεριφορές υγείας.

Sallis et al., (2016) Progress in physical activity over the Olympic quadrennium. *The Lancet*

- Η WHO προτείνει στα κράτη εθνικές πολιτικές και δράσεις για μείωση της υποκινητικότητας κατά 10% μέχρι το 2025. Τα αποτελέσματα είναι πενιχρά και η δυνατότητα των χωρών να ανταποκριθούν, προχωράει με αργά βήματα.

Οι ασκήσεις της ημέρας/ 3 διαλέξεις

- Η μια ομάδα επιχειρηματολογεί ότι η αγωγή υγείας είναι περιττή στο περιβάλλον του σχολείου, με τόσο βεβαρυσμένο πρόγραμμα μαθημάτων. Επίσης το φαγητό είναι απόλαυση, επιλέγουμε να τρώμε ότι είναι νόστιμο. Και λίγα κιλά παραπάνω δεν πειράζουν. Παρομοίως, γυμναζόμαστε όσο μας αρέσει και όχι τι λένε οι κανόνες. Αυτές οι συνήθειες δεν μαθαίνονται μέσα από ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας.
- Η άλλη ομάδα επιχειρηματολογεί η αγωγή υγείας είναι απολύτως αναγκαία στο σχολείο. Νόστιμο είναι μόνο το υγιεινό φαγητό και αυτό πρέπει να τρώμε. Προσέχουμε τα κιλά μας. Ταυτόχρονα, το συνδυάζουμε με άσκηση, δηλαδή να γυμναζόμαστε τουλάχιστο 5 ώρες την εβδομάδα. Αυτές οι συνήθειες, να μαθαίνονται μέσα από ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας.
- Σύμφωνα με τις θεωρίες προτείνουμε...
- Μια σελίδα μέγιστη έκταση της εργασίας. Αξιολογείται με 2 μονάδες
- Στο επόμενο μάθημα καταθέτουμε τις θέσεις μας γραπτά.