



Δομή προγραμμάτων αγωγής 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 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 δομή και το περιεχόμενο προγραμμάτων αγωγής υγείας.

4

Περιεχόμενα ενότητας

- Ποια είναι τα θεωρητικά σημεία που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη για θέματα παρεμβάσεων και συμπεριφορών υγείας
- Δομή και περιεχόμενο των προγραμμάτων αγωγής και υγείας στα σχολεία μέσω της φυσικής αγωγής
- Προτάσεις για την πρακτική εφαρμογή ανάλογων προγραμμάτων

Θεωρία

Το περιβάλλον του σχολείου είναι το πλέον κατάλληλο, για τη οργάνωση, το σχεδιασμό και την εφαρμογή προγραμμάτων αγωγής υγείας. Ο καθηγητής ή η καθηγήτρια φυσικής αγωγής, μπορούν και πρέπει να ασχολούνται με τέτοια προγράμματα.

Ο συνδυασμός του μαθήματος της φυσικής αγωγής με προγράμματα αγωγής υγείας αλλά και με προγράμματα περιβαλλοντικής εκπαίδευσης δίνει πολλά πλεονεκτήματα.

Με μια καλή συνεργασία εκπαιδευτικοί όλων των ειδικοτήτων μπορούν να συνεργάζονται σε ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας.

Θεωρία

- Οι προσπάθειες προαγωγής και ευαισθητοποίησης πάνω σε θέματα υγείας μπορούν να χωρισθούν σε δύο μεγάλες στρατηγικές:
 - σε αυτές που κατευθύνονται προς τον περιορισμό και την εξάλειψη μιας σειράς συμπεριφορών που εκθέτουν την υγεία, και
 - σε αυτές που εισάγουν, ενδυναμώνουν και θωρακίζουν την υγεία και όχι σε μεμονωμένα προγράμματα παρέμβασης.
- Καμπάνιες προαγωγής της υγείας, εκπαιδευτικές παρεμβάσεις, και ανάλογη οργάνωση της κοινωνίας, είναι αναγκαία βήματα για το σκοπό αυτό.

Θεωρία

- Η κατάχρηση στο αλκοόλ, το κάπνισμα, η χρήση ναρκωτικών, το σεξ χωρίς προφυλάξεις, οι επικίνδυνες συμπεριφορές που οδηγούν σε ατυχήματα, όλα ξεκινούν από τα πρώτα εφηβικά χρόνια, και μερικές φορές σχηματίζουν ένα ενιαίο σύνολο ενός συνδρόμου προβληματικής συμπεριφοράς.
- Η καλύτερη ηλικίες για προγράμματα αγωγής υγείας τα 10-12 έτη και το γυμνάσιο

Η δομή των προγραμμάτων αγωγής υγείας.

«Αγωγή υγείας» ορίζεται η εκπαιδευτική διαδικασία με την οποία οι μαθητές αναπτύσσουν την φυσική, συναισθηματική, κοινωνική και πνευματική υγεία τους. Για τους καθηγητές φυσικής αγωγής βασικό εκπαιδευτικό εργαλείο αποτελεί η επιστήμη της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού.

Θεωρία

- Γνωρίζοντας μια υγιεινή συνήθεια ενός ατόμου, αυτό δε σημαίνει αυτόματα ότι μπορεί να προβλέψει με ακρίβεια και τις υπόλοιπες συνήθειές του. Για παράδειγμα:
 - Ένα άτομο που γυμνάζεται συστηματικά δε σημαίνει αναγκαία ότι θα φορέσει ζώνη ασφαλείας στο αυτοκίνητο, ή το άτομο που καπνίζει δε θα ελέγχει το βάρος του.
- Έτσι, ο σχεδιασμός καλών και κοινά αποδεκτών προγραμμάτων παρέμβασης είναι μια δύσκολη διαδικασία.
- Η ευαισθητοποίηση σε θέματα υγείας πρέπει να είναι πολυεπίπεδη.

Θεωρία

- Αγωγή υγείας στο σχολικό πρόγραμμα .
- Τα προγράμματα αγωγής υγείας στην εκπαίδευση μπορούν να υπάρχουν είτε ως αυτόνομα (ξεχωριστό μάθημα μέσα στο σχολικό πρόγραμμα) είτε ως μέρος της ύλης κάποιου άλλου μαθήματος όπως για παράδειγμα στην φυσική αγωγή είτε ακόμη να αποτελούν αντικείμενο διδασκαλίας μέσω της διαθεματικής προσέγγισης από περισσότερα του ενός μαθήματα.

Μοντέλα

- Χρησιμοποιούνται για την αναγνώριση των σχέσεων στάσεων και συμπεριφορών φυσικής δραστηριότητας ή υγείας
- Τα πλέον υποσχόμενα είναι αυτά που προσεγγίζουν το θέμα από πολλαπλές προοπτικές, καθώς οι επιλογές των ατόμων δεν είναι μονοδιάστατες, αλλά διαμορφώνονται από διαπροσωπικούς, κοινωνικούς, ή περιβαλλοντικούς παράγοντες.

Βιωματικές δραστηριότητες, ασκήσεις και παιχνίδια



Πρακτική εφαρμογή

- Τα προγράμματα αγωγής υγείας στην εκπαίδευση περιλαμβάνουν δραστηριότητες που στοχεύουν στην παροχή γνώσεων, τη διαμόρφωση στάσεων, την ανάπτυξη δεξιοτήτων για την προώθηση υγιεινών συμπεριφορών, και την άμεση εμπλοκή των μαθητών σε σχετικές εμπειρίες.
- Για να επιτευχθούν αυτοί οι στόχοι οι δραστηριότητες αγωγής υγείας πρέπει να είναι καλά σχεδιασμένες – οργανωμένες και να ενταχθούν μέσα στο αναλυτικό σχολικό πρόγραμμα. Η συστηματική χρήση κινητικών παιχνιδιών και φυσικών δραστηριοτήτων, βοηθάει στην επίτευξη των σκοπών αυτών.

Πρακτική εφαρμογή

- ✓ **Πρόληψη ατυχημάτων:** οδική ασφάλεια, προστασία από σεισμό, πυρκαγιά, φαρμακευτική δηλητηρίαση, κλπ.
- ✓ **Αποφυγή χρήσης επικίνδυνων ουσιών:** ναρκωτικά, κάπνισμα, αλκοόλ κλπ.
- ✓ **Κοινωνική υγεία:** κοινωνική υπευθυνότητα, συνεργασία για επίτευξη ομαδικών στόχων κλπ
- ✓ **Υγεία καταναλωτή:** απομυθοποίηση της διαφήμισης προϊόντων βλαβερών για την υγεία
- ✓ **Περιβαλλοντική υγεία:** επίδραση μόλυνσης του αέρα και του νερού στην υγεία, ανακύκλωση, απόβλητα, ηχορύπανση, κλπ
- ✓ **Πρώτες βοήθειες:** βασικά στοιχεία για την άμεση αντιμετώπιση τραυματισμών, άσθμα, διαβήτης κλπ

Από το σχολείο, στην δια βίου άσκηση



Πρακτική εφαρμογή

Μερικά σχετικά θέματα αγωγής υγείας είναι τα παρακάτω:

- ✓ **Προσωπική υγιεινή:** δέρμα, στοματική υγιεινή και δόντια, κ.ά.
- ✓ **Φυσική κατάσταση** (fitness): επίδραση διαφόρων μορφών άσκησης στην υγεία, φτιάξε το δικό σου πρόγραμμα άσκησης, αξιολόγηση φυσικής κατάστασης, κλπ.
- ✓ **Πνευματική υγεία:** θετικές κοινωνικές συμπεριφορές, αποδοχή ατομικών διαφορών, ανάπτυξη ηθικών αρχών όπως τιμότητα, σεβασμός κλπ
- ✓ **Συναισθηματική υγεία:** αναγνώριση και έκφραση συναισθημάτων, ανάπτυξη αυτοεκτίμησης, κλπ
- ✓ **Πρόληψη και αντιμετώπιση ασθενειών:** πρόληψη λοιμωδών και σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσήματα, κλπ
- ✓ **Σεξουαλική αγωγή**
- ✓ **Διατροφή:** διατροφικές ανάγκες, διατροφικές ανωμαλίες κλπ

Πρακτική εφαρμογή

Τα παραπάνω θέματα δεν πρέπει να στοχεύουν μόνο στην παροχή γνώσεων αλλά πρέπει να διδάσκονται και μέσα από την εξάσκηση δεξιοτήτων (ζωής) όπως:

- ✓ πώς να βάζουν στόχους για να πετύχουν αυτό που θέλουν,
- ✓ πώς να λύνουν διαφωνίες,
- ✓ πώς να επιλύουν προβλήματα,
- ✓ πώς να αντισταθούν στην πίεση από το περιβάλλον (φίλους),
- ✓ πώς να λαμβάνουν αποφάσεις και
- ✓ πώς να σπικάρουν αποτελεσματικά με άλλους

Παράδειγμα

- η παροχή γνώσεων για τις βλαβερές επιπτώσεις του καπνίσματος στην υγεία είναι απαραίτητη και σημαντική.
- Αν όμως δεν συνοδεύεται από την ταυτόχρονη διδασκαλία δεξιοτήτων όπως το πώς να αντισταθούν στην πίεση από το φιλικό περιβάλλον και το πώς να αντιμετωπίζουν τις σχετικές διαφημίσεις, τότε οι γνώσεις από μόνες τους μπορεί να αποδειχθούν ανεπαρκείς και ανίσχυρες απέναντι στην ισχυρή πίεση από το περιβάλλον για να ξεκινήσουν τα παιδιά το κάπνισμα.

Πρακτική εφαρμογή

Στυλ διδασκαλίας και μέσα:

- Στην διδασκαλία δραστηριοτήτων αγωγής υγείας η συνεργατική μάθηση, η δημιουργία μικρών ομάδων για την πραγματοποίηση εργασιών και γενικότερα η μαθητοκεντρική διδασκαλία έχει περισσότερες πιθανότητες να μεταδώσει τα επιθυμητά μηνύματα στα παιδιά, σε σχέση με τον παραδοσιακό – δασκαλοκεντρικό τρόπο διδασκαλίας.

Στάδια σχεδιασμού

- Το προτεινόμενο Μοντέλο Σχεδιασμού Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας, χωρίζεται σε 6 στάδια. Γενικά, σε κάθε στάδιο πρέπει να υπάρχει ένας στόχος, ένα σαφές μήνυμα, το κατάλληλο υλικό, η ανάλυση των εμποδίων και οι δραστηριότητες που πρέπει να σχεδιαστούν. Επιπλέον:
- Στο πρώτο στάδιο ο καθηγητής ή η καθηγήτρια πρέπει να επιλέξει την κατάλληλη τάξη ή ομάδα μαθητών και να ετοιμάσει το υλικό του, ανάλογα με το θέμα που θα επεξεργαστεί.
- Στο δεύτερο στάδιο ο καθηγητής εργάζεται με τους μαθητές του, οργανώνουν δραστηριότητες και ορίζουν από κοινού στόχους.
- Στο τρίτο στάδιο, οι μαθητές θέτουν στόχους για άλλους μαθητές του σχολείου, τους φίλους τους, ή τους γονείς τους, δηλαδή επεξεργάζονται διαδικασίες εμπλοκής των σημαντικών άλλων στη διαδικασία.

23

Πρακτική εφαρμογή

Τρόπος οργάνωσης ενός προγράμματος:

- Η θεματολογία πρέπει να κατανέμεται ανάλογα με την εκπαιδευτική βαθμίδα. Κάποιες θεματολογίες πρέπει να διδάσκονται σε κάποιες μόνο ηλικίες ενώ κάποιες άλλες μπορούν να υπάρχουν σε όλες τις βαθμίδες και απλώς να αλλάζει το περιεχόμενο ή ο τρόπος διδασκαλίας τους ή οι δραστηριότητες που διδάσκονται. Οι δραστηριότητες πρέπει να αντιστοιχούν στην αναπτυξιακή ηλικία των παιδιών. Κάποιες δε από αυτές μπορεί να χρειαστεί να εξατομικεύονται.

Πρακτική εφαρμογή

- Οι ομαδικές συλλογικές εργασίες, και οι βιωματικές προσεγγίσεις μέσα από σχετικές εμπειρίες έχουν τα καλύτερα αποτελέσματα. Η χρήση των παιγνιδιών ως μέσο μάθησης, μέσα και έξω από την τάξη, η προβολή του αθλητικού τρόπου ζωής, έχει εφαρμογές σε όλα τα παραπάνω θέματα.
- Επίσης η ποικιλία στα μέσα διδασκαλίας που θα χρησιμοποιηθούν βοηθάει στην αποτελεσματικότητα ενός προγράμματος αγωγής υγείας. Προτείνεται να υπάρχουν απαραίτητα ένα τετράδιο εργασιών για τους μαθητές και ένα εγχειρίδιο διδασκαλίας για τους καθηγητές, καθώς επίσης να χρησιμοποιούνται όποτε αυτό είναι δυνατό και άλλα σύγχρονα εκπαιδευτικά μέσα όπως βίντεο, ηλεκτρονικοί υπολογιστές κ.ά.

Στάδια σχεδιασμού

- Στο τέταρτο στάδιο, οι μαθητές ετοιμάζονται και «παρεμβαίνουν» πρώτα προς τους συμμαθητές τους και στη συνέχεια σε γονείς και φίλους. Στα δύο αυτά στάδια γίνονται οι ίδιοι εκπαιδευτές και πρότυπα. Έτσι αφ' ενός δεσμεύονται οι ίδιοι στην υγιεινή συμπεριφορά, αφ' ετέρου ενεργοποιούνται να αναζητήσουν τρόπους να επιδράσουν στο ευρύτερο περιβάλλον.
- Στο πέμπτο στάδιο υπάρχει συμμετοχή ταυτόχρονη όλων των εμπλεκόμενων στο πρόγραμμα, γενίκευση, από κοινού ευαισθητοποίηση, ομαδικότητα και αλληλεπίδραση.
- Στο τελευταίο στάδιο το πρόγραμμα αξιολογείται και γίνεται η σύνοψη και η ολοκλήρωσή του.

24

Περισσότερα για το θέμα

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

Βιβλιογραφία

- Kolovelonis, A., Goudas, M., Theodorakis, Y. (2016). Examining the effectiveness of the smoking prevention program “I do not smoke, I exercise” in elementary and secondary school settings. *Health Promotion Practice*, 17 (6), 827 –835. DOI: 10.1177/1524839916651400.

Επίλογος

- Η φυσική αγωγή είναι μια βασική υγιεινή συνήθεια, η οποία επηρεάζει, και έχει μάλλον καταλυτική επίδραση σε όλες τις υγιεινές ή ανθυγιεινές συνήθειες των μαθητών. Ο ρόλος της φυσικής αγωγής στη διαμόρφωση υγιεινών συνηθειών, αποδεικνύεται μέσα από έρευνες διεθνώς αλλά και σε ελληνικά σχολεία. Στη δομή και το περιεχόμενο των προγραμμάτων αγωγής και υγείας στα σχολεία το μάθημα της φυσικής αγωγής, και η προβολή του δια βίου αθλητικού τρόπου ζωής, πρέπει να έχουν κεντρικό ρόλο.