



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Υγιεινές συμπεριφορές και ο ρόλος των γονέων

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 επίδραση και ο ρόλος των γονέων και των φίλων στην υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών

4

Περιεχόμενα της ενότητας

- Ο τρόπος με τον οποίο οι συμπεριφορές υγείας των παιδιών επηρεάζονται από τους γονείς κατά κύριο λόγο, αλλά και τους φίλους.
- Πώς μεταβάλλεται η επιρροή αυτή στις διαφορετικές συμπεριφορές
- Ο ρόλος της οικογένειας σε παρεμβατικά προγράμματα πρόληψης

Γονείς και φυσική δραστηριότητα

- Οι απόψεις των μαθητών για τη φυσική δραστηριότητα επηρεάζονται από τις απόψεις των γονέων τους.
- Οι γονείς επηρεάζουν τα παιδιά, ως μοντέλα, ή τα παρακινούν.
- Η συμμετοχή των γονέων, των συγγενών και των φίλων σε φυσικές δραστηριότητες σχετίζεται με τη συμμετοχή των παιδιών τους.
- Οι γονείς είναι οι «σημαντικοί άλλοι» που επηρεάζουν τα παιδιά.

Γονείς και διατροφή

- Η συνεργασία γονέων και σχολικού περιβάλλοντος διαμορφώνει τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών.
- Άλλος παράγοντας είναι το οικονομικό και το κοινωνικό στάτους της οικογένειας.
- Παιδιά που ζουν χωρίς τους γονείς τους χαρακτηρίζονται ως κατηγορία παιδιών κρίσιμη και σε ρίσκο. Οι διατροφικές συνήθειες των παιδιών αυτών σχετίζονται με την εμφάνιση και το βάρος των φίλων τους.

Επίσης.....

- Παιδιά των οποίων οι γονείς και τα αδέρφια τους κάπνιζαν, ξεκινούσαν το κάπνισμα σε νεαρότερη ηλικία από ότι τα παιδιά των οποίων οι γονείς και τα αδέρφια δεν κάπνιζαν.
- Το κάπνισμα στους νέους σχετίζεται με χαμηλό κοινωνικο-οικονομικό στάτους, χαμηλό εκπαιδευτικό επίπεδο και άγνοια για το θέμα.

Ποιοι επηρεάζουν τις συνήθειες των παιδιών

- Εκπαιδευτικοί, γονείς, φίλοι, συναναστροφές, σχολικό και κοινωνικό περιβάλλον επηρεάζουν τις συνήθειες των παιδιών.
- Το μάθημα της φυσικής αγωγής και τα σπορ γενικά επηρεάζουν τους μαθητές.

Γονείς και κάπνισμα

- Σχετικά με το κάπνισμα, οι φίλοι έχουν ισχυρή επίδραση στους νέους. Οι νέοι υιοθετούν τις συνήθειες των φίλων τους, ιδιαίτερα στο κάπνισμα.
- Επίσης ισχυρή είναι η επίδραση των γονέων και ιδιαίτερα της μητέρας.
- Παιδιά των οποίων οι γονείς κάπνιζαν ήταν πιο ανεκτικά στο κάπνισμα, από ότι τα παιδιά των οποίων οι γονείς δεν κάπνιζαν.

Ο ρόλος του οικογενειακού και φιλικού περιβάλλοντος στο προφίλ υγείας των μαθητών

Θεωρία:

- Η υποστήριξη της οικογένειας, η οικογενειακή κατάσταση και το εισόδημα επηρεάζουν τη διαμόρφωση υγιεινών ή ανθυγιεινών συμπεριφορών των παιδιών. Ο ρόλος της οικογένειας είναι καθοριστικός. Το περιβάλλον του σχολείου από μόνο του δεν αρκεί.

Οικογένεια

Έρευνες δείχνουν ότι:

Τα παιδιά που μεγαλώνουν:

1. Χωρίς γονείς
 2. Με συγγενείς
 3. Με τον ένα γονέα
- Έχουν πιο αρνητικές στάσεις και ανθυγιεινούς τρόπους ζωής σε σχέση με τα παιδιά που ζουν με τους δυο γονείς τους.
 - Γυμνάζονται συνήθως λιγότερο
 - Καπνίζουν συνήθως περισσότερο
 - Έχουν τάσεις για τα ναρκωτικά

Τα παιδιά μεγαλύτερης ηλικίας που ζούσαν με τους δύο γονείς τους και το οικογενειακό τους εισόδημα ήταν υψηλό, εμφάνιζαν πιο αρνητικές συμπεριφορές υγείας: κάπνιζαν, συμμετείχαν σε βίαια επεισόδια, γυμνάζονταν λιγότερο και έτρωγαν λιγότερα φρούτα.

Από τα αποτελέσματα της έρευνας φάνηκε ότι

- Τα παιδιά μικρότερης ηλικίας που ζούσαν και με τους δύο γονείς τους και το οικογενειακό τους εισόδημα ήταν χαμηλότερο:
 - Γυμνάζονταν περισσότερο
 - Έτρωγαν περισσότερα φρούτα
 - Κάπνιζαν λιγότερο, και
 - Είχαν μικρότερη σχέση με τη βία

Από τα αποτελέσματα της έρευνας φάνηκε ότι

- Παιδιά που δεν ζούσαν με τους δύο γονείς και είχαν χαμηλότερο οικογενειακό εισόδημα, είχαν πιο αρνητικό προφίλ.
- Τα κορίτσια είχαν πιο υγιεινές συμπεριφορές από τα αγόρια.
- Τα παιδιά που αντιλαμβάνονταν το οικογενειακό περιβάλλον ως υποστηρικτικό, είχαν πιο θετικό προφίλ, ανεξάρτητα από τις συμπεριφορές των φίλων και των γονέων.

Εφαρμογές

Ποιος πρέπει να είναι ο ρόλος της ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ;

- Οι υγιεινές συνήθειες διαμορφώνονται μέσα από τα αρχικά στάδια της κοινωνικοποίησης και ειδικότερα από τους γονείς, οι οποίοι λειτουργούν ως πρότυπα.
- Οικογένεια και φίλοι επηρεάζουν τη διαμόρφωση συμπεριφορών υγείας.
- Για το κάπνισμα, το αλκοόλ, τη χρήση μαριχουάνας και την άσκηση η επίδραση των φίλων είναι **καθοριστική**.

Γιατί ο ρόλος της οικογένειας είναι πολύ σημαντικός;

Γιατί η απουσία των γονέων δημιουργεί:

- Ατμόσφαιρα ανασφάλειας
- Μειωμένη δημιουργικότητα
- Προβλήματα στο σχολείο και στο σπίτι

Προβλήματα στην οικογένεια

Οδηγούν σε ασταθή και γεμάτο στρες τρόπο ζωής, αυξάνοντας τις πιθανότητες εμφάνισης ασθενειών και καταχρήσεων.

Πρόληψη ναρκωτικών

Σε πρόγραμμα πρόληψης της χρήσης ναρκωτικών, με έμφαση στην επικοινωνία γονιών-παιδιών και στις απόψεις τους για τα ναρκωτικά, βρέθηκε ότι:

- Οι μαθητές στους οποίους εφαρμόστηκε το πρόγραμμα ανέφεραν μικρότερα ποσοστά χρήσης αλκοόλ, νικοτίνης και μαριχουάνας, καθώς επίσης
- Μικρότερη επιρρέπεια στις πιέσεις των φίλων για να καπνίσουν.

Επίσης

- Όμως και οι πατέρες ανέφεραν πιο συχνή επικοινωνία με τα παιδιά τους αναφορικά με την αντίσταση των παιδιών τους στην πίεση των φίλων για κατανάλωση αλκοόλ και χρήση νικοτίνης, καθώς και περισσότερη παρακίνηση για να βοηθήσουν τα παιδιά τους να αποφύγουν τα ναρκωτικά.

Επίσης

- Οι μητέρες που συμμετείχαν στο πρόγραμμα ανέφεραν πιο συχνή επικοινωνία με τα παιδιά τους σχετικά με την αποφυγή χρήσης ναρκωτικών και πιο πολλές συζητήσεις με τα παιδιά τους για το πώς να αντιστέκονται στην πίεση των φίλων για τη χρήση αλκοόλ, νικοτίνης και μαριχουάνας.
- Βρέθηκε, επίσης, ότι ήταν πιο πιθανόν να συζητήσουν με τα παιδιά τους για τα θέματα αυτά, από ότι οι πατέρες.

Τελικά οι γονείς και οι φίλοι είναι ΠΡΟΤΥΠΑ

Οι μαθητές επηρεάζονται από:

- Γονείς,
- Φίλους,
- Καθηγητές, κλπ.

Σε συμπεριφορές:

- Άσκησης,
- Διατροφής,
- Καπνίσματος, κλπ.

ΘΕΜΑΤΑ ΓΙΑ ΣΥΖΗΤΗΣΗ. Η ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΛΛΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

- **A.** επιχειρηματολογούμε 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.
- **B.** επιχειρηματολογούμε ότι 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, ναι 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.**

Θέματα για συζήτηση

- «Αναζητήστε» τους παράγοντες με τους οποίους επηρεάζετε τους συμφοιτητές σας ή σας επηρεάζουν αυτοί στις καθημερινές σας εξόδους.

Θέματα για συζήτηση

- Συζητήστε το περιεχόμενο αυτής της εικόνας.



Περισσότερα για το θέμα

- Θεοδωράκης, Γ., & Χασάνδρα, Μ. (2006). Σχεδιασμός προγραμμάτων Αγωγής Υγείας. Εκδ. Χριστοδουλίδη. Θεσσαλονίκη.
- Σελίδες 12-17

Βιβλιογραφία

- Hassandra, M., Vlachopoulos, S., Kosmidou, E., Hatzigeorgiadis, A., Goudas, M., & Theodorakis, Y. (2011). Determinants of Intention to Smoke in a Sample of Greek Youth: The Role of School Grade Level and Parental Influences. *Psychology and Health, 26*, 1241-1258. DOI: 10.1080/08870446.2011.605137.
- Theodorakis, Y., Papaioannou, A., Chatzigeorgiadis, A., & Papadimitriou, E. (2005). Patterns of health-related behaviors among Hellenic students. *Hellenic Journal of Psychology, 2*, 225-242.

Επίλογος

Η οικογένεια και οι φίλοι αποτελούν ιδιαίτερα ισχυρούς παράγοντες επηρεασμού των παιδιών. Κάθε παράγοντας έχει διαφορετική βαρύτητα σε κάθε ηλικία. Ο ρόλος που θα πρέπει να αναλάβει ο καθένας είναι καθοριστικός για τις συμπεριφορές που θα υιοθετήσουν τα παιδιά κατά την εφηβική αλλά και τη μετέπειτα ενήλικη ζωή τους.