

Άσκηση και σχέσεις υγιεινών και ανθυγιεινών συμπεριφορών.

Θεοδωράκης Γιάννης
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

■ **Θέματα για συζήτηση.**

1. Σκεφτείτε μερικές υγιεινές συμπεριφορές, και μερικές ανθυγιεινές.
2. Φέρτε στο μυαλό σας ένα γνωστό σας πρόσωπο που καπνίζει.
3. Φέρτε στο μυαλό σας ένα γνωστό σας πρόσωπο που τρώει πολύ.
4. Φέρτε στο μυαλό σας ένα γνωστό πρόσωπο που γυμνάζεται πολύ.



Η παρέα της φωτογραφίας

- Τι θα κάνει μετά το παιχνίδι;
- Τι θα κάνει το βράδυ;
- Τι θα κάνει το χειμώνα;

Θέματα που θα αναπτυχθούν

- οι σχέσεις της άσκησης και της φυσικής αγωγής με την υγεία,
- οι αλληλεπιδράσεις μεταξύ υγιεινών και ανθυγιεινών συμπεριφορών.
- ο ρόλος της άσκησης στη διαμόρφωση υγιεινών συνηθειών,
- αποτελέσματα διεθνών ερευνών αλλά και ελληνικών.
- το προφίλ υγιεινών και ανθυγιεινών συμπεριφορών των ελλήνων μαθητών

Θεωρία

- Πολλές συμπεριφορές και συνήθειες που έχουν ουσιαστική επίδραση στη υγεία για όλη τη ζωή διαμορφώνονται στην παιδική και εφηβική ηλικία.
- Κατά την άποψη του Taylor (1999), οι υγιεινές στάσεις και συνήθειες διαμορφώνονται και σχηματοποιούνται στα άτομα στις ηλικίες των 10-12 χρόνων.

Θεωρία

- Ο υγιεινός τρόπος ζωής διαμορφώνεται από παράγοντες, διαπροσωπικούς, κοινωνικοπολιτικούς και περιβαλλοντικούς (Sallis, Johnson, Calfas, Caparosa, & Nichols, 1997).
- Τα κορίτσια φαίνεται να είναι λιγότερο δραστήρια από τα αγόρια. (Mota & Queirós, 1996. Pate et al., 1997).

Θεωρία Αλληλεπιδράσεις

- Μερικές συμπεριφορές κατά την εφηβική ηλικία που θέτουν σε κίνδυνο την υγεία στο μέλλον, είναι η κακή διατροφή, το κάπνισμα, και η έλλειψη άσκησης.
- Είναι περίεργο ότι για τη συμμετοχή των παιδιών σε φυσικές δραστηριότητες και προγράμματα άσκησης, παρά τη γενική παραδοχή για τη θετική συμβολή της στη σωματική, ψυχική και πνευματική υγεία τους, τα ευρήματα των σχετικών ερευνών είναι ανησυχητικά.
- Διαπιστώνεται μειωμένη συμμετοχή των παιδιών σε φυσικές δραστηριότητες, η οποία μειώνεται ακόμα περισσότερο στις μεγαλύτερες ηλικίες.

Σχετικές έρευνες

- Το κάπνισμα θεωρείται υπεύθυνο για τις περισσότερες αιτίες θανάτου.
- Οι έφηβοι αποτελούν την πιο ραγδαία εξελισσόμενη ομάδα καπνιστών. Ποσοστό 80 έως 90 τοις εκατό των καπνιστών ξεκινούν το κάπνισμα πριν την ηλικία των 21 χρόνων.

Έρευνες σε νεαρές ηλικίες

- Έδειξαν ότι όσο περισσότερο γυμνάζονται τόσο λιγότερο καπνίζουν
- Το μεγαλύτερο ποσοστό των αθλητών υψηλού επιπέδου δεν καπνίζουν.
- Φαίνεται ότι η άσκηση αποτρέπει τα άτομα από τη συνήθεια του καπνίσματος, ή ενισχύει την προσπάθεια των καπνιστών να περιορίσουν ή να διακόψουν το κάπνισμα.

Έρευνα

- Η παιδική παχυσαρκία αποτελεί μέγιστο πρόβλημα με σοβαρές πιθανές μελλοντικές επιπλοκές.
- Σε μία έρευνα που συσχέτισε την πρόσληψη υψηλής σε λιπαρά τροφής και του χαμηλού επιπέδου άσκησης με την παχυσαρκία βρέθηκε ότι ενώ ο ένας μόνο παράγοντας δεν προδικάζει μεγάλο κίνδυνο παχυσαρκίας, οι δύο μαζί αυξάνουν τον κίνδυνο παχυσαρκίας κατά 38% περίπου (Muecke, Simons-Morton, Huang, & Parcel, 1992).

Έρευνα

Στην περίπτωση συνεργασίας σχολείου και γονιών τα παιδιά είχαν μεγαλύτερη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, και αύξηση των σχετικών γνώσεών τους από την ομάδα ελέγχου (Hooper, Gruber, Munoz, & MacConnie, 1996).

Προσεγγίσεις μεταξύ υγιεινών και ανθυγιεινών συμπεριφορών

- Η άσκηση και ο αθλητισμός φαίνεται να συμβάλλουν θετικά στην αποτροπή ανθυγιεινών συμπεριφορών και στο φοιτητικό πληθυσμό .

Θεωρία

- Υπάρχει μια αλληλοσυσχέτιση μεταξύ υγιεινών και ανθυγιεινών συμπεριφορών.
- Μία από τις σημαντικότερες παρατηρήσεις ανάλογων ερευνών σε θέματα υγείας των εφήβων είναι ότι διαπιστώνεται μια ουσιαστική σύνδεση ανάμεσα στη χρήση αλκοόλ, του τσιγάρου, και των ναρκωτικών (Jessor, 1984)
- Η κατανάλωση αλκοόλ, τσιγάρων, και η χρήση σκληρών ναρκωτικών, συσχετίζονταν ιδιαίτερα μεταξύ τους σε νέους ηλικίας 16-17 χρονών, ενισχύοντας την υπόθεση ότι όλες αυτές οι συμπεριφορές σχηματίζουν ένα σύνδρομο συμπεριφορών (Hays, Stacy, & DiMatteo, 1984).

Σε μια έρευνα (Pesa, 1998)

Εξετάστηκε η σχέση καπνίσματος και ανθυγιεινών συμπεριφορών σε εφήβους 10 έως 18 χρόνων.

Τα κορίτσια που κάπνιζαν βρέθηκε ότι συμμετείχαν λιγότερο σε φυσικές δραστηριότητες, ή οργανωμένα αθλήματα, είχαν χαμηλή επίδοση στο σχολείο, τους άρεσε να ρισκάρουν, να μπαίνουν σε αυτοκίνητο που οδηγεί μεθυσμένος οδηγός και ακόμη να μη φορούν ζώνη ασφαλείας.

Στα αγόρια το κάπνισμα είχε σχέση με το ρίσκο, και τη χαμηλή ακαδημαϊκή επίδοση.

Έρευνα σε δείγμα ελλήνων φοιτητών έδειξε ότι οι θετικές στάσεις και συμπεριφορές προς την άσκηση και τον αθλητισμό συσχετίζονταν αρνητικά με το κάπνισμα τη χρήση hashis, και τη μη χρήση προφυλακτικού.

Σχετική έρευνα

- Μια εργασία με έφηβους 15-18 χρόνων έδειξε ότι όσοι ασχολούνταν με τον αθλητισμό, κάπνιζαν λιγότερο, είχαν κάνει λιγότερο χρήση μαριχουάνας, ακολουθούσαν πιο υγιεινή διατροφή, χρησιμοποιούν πιο συχνά ζώνη ασφαλείας στο αυτοκίνητο, και ένοιωθαν λιγότερο αισθήματα πλήξης και απογοήτευσης σε σχέση με όσους δεν ασχολούνταν με τον αθλητισμό (Baumert, Henderson, & Thompson, 1998).

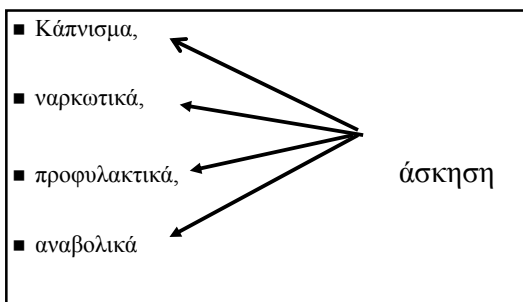
Ο ρόλος του οικογενειακού και φιλικού περιβάλλοντος στο προφίλ υγείας των μαθητών

- 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. 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. Τι συμβαίνει σε ελληνικό πληθυσμό;

Το προφίλ άσκησης και υγείας των ελλήνων μαθητών

- Οι Έλληνες μαθητές χαρακτηρίζονται από υγιεινό ή ανθυγιεινό προφίλ στάσεων και συμπεριφορών;
- Και πως διαμορφώνεται από το δημοτικό στο γυμνάσιο και το λύκειο;

1η έρευνα σε δείγμα 250 φοιτητών



Έρευνα

- 6.130 μαθητές ηλικίας 10- 16 χρονών
 - Στάσεις, προθέσεις, αντιληπτό έλεγχο προς συμπεριφορές υγιεινές και ανθυγιεινές.
1. Άσκηση,
 2. συμμετοχή στα σπορ,
 3. κατανάλωση φρούτων,
 4. κάπνισμα,
 5. ναρκωτικά,
 6. βίαιη συμπεριφορά.

Ποσοστά μαθητών σε υγιεινές συμπεριφορές

	Γυμνάσιο		Λύκειο	
	Αγόρια	Κορίτσια	Αγόρια	Κορίτσια
■ Γυμνάζεται σε σύλλογο	37.5	23	36.3	17.6
■ Γυμνάζεται σε άλλα προγράμματα	20.5	21.4	17.5	16.8
■ Τρώει τουλάχιστο 1 φρούτο την ημέρα	96.8	95.7	94.8	94.7

Ποσοστά μαθητών σε ανθυγιεινές συμπεριφορές

	Γυμνάσιο		Λύκειο	
	Αγόρια	Κορίτσια	Αγόρια	Κορίτσια
Καπνίζει τουλάχιστο 2 τσιγάρα τη βδομάδα	6.6	5	23.5	22.2
Συμμετοχή σε βίαια επεισόδια στα σπορ	17.3	4.5	29.2	5.5
Χρήση χασίς στο παρελθόν	3.9	1.6	11.2	4.3

Σχετική έρευνα

- Σε ελληνικά σχολεία μαθητών ηλικίας 11-16 χρονών, έδειξε ότι οι μαθητές σταδιακά γυμνάζονται λιγότερο, καπνίζουν περισσότερο, και αυξάνουν την πρόθεση για χρήση ναρκωτικών ουσιών (Θεοδωράκης & Παπαϊωάννου, 2002).

Διαφορές ως προς την ηλικία

- Όσο μεγαλύτερα τα παιδιά ...
- τόσο λιγότερο γυμνάζονται,
 - τόσο περισσότερο καπνίζουν, ή κάνουν χρήση χασίς κλπ.,
 - και τόσο πιο συχνά συμμετέχουν σε βίαια επεισόδια.

Αποτελέσματα

Συμπεριφορές

- Η άσκηση σχετίζονταν θετικά με την κατανάλωση φρούτων.
- Το κάπνισμα θετικά με το χασίς και τη βίαιη συμπεριφορά.

Στάσεις

- Θετικές συσχετίσεις στάσεων και προθέσεων προς την άσκηση
- θετικά με τις στάσεις προς τη συμμετοχή στα σπορ,
- και την υγιεινή διατροφή,
- και όλα μαζί αρνητικά με τις στάσεις και προθέσεις προς το κάπνισμα, το χασίς, τη βίαιη συμπεριφορά.

Συνέχεια της έρευνας

Το προφίλ μαθητών με βάση υγιεινές και ανθυγιεινές συμπεριφορές:

Cluster analysis

Πίνακας 1

Ποσοστά μαθητών που ακολουθούν ενεργά ή ανενεργά συμπεριφορές (N=4326)

	Γυμνάσιο		Λύκειο	
	Αγόρια n=952	Κορίτσια n=1216	Αγόρια n=1385	Κορίτσια n=713
Γυμνάζεται σε στάδιο	(371) 37.5%	(278) 23%	(502) 26.3%	(122) 17.0%
Γυμνάζεται σε άλλα προγράμματα	(195) 20.5%	(260) 21.4%	(242) 17.5%	(119) 16.8%
Τρώει τουλάχιστον 1 φρούτο την ημέρα	(920) 96.8%	(1163) 95.7%	(1310) 94.8%	(670) 94.7%
Καπνίζει τουλάχιστον 2 τσιγάρα τη βδομάδα	(62) 6.6%	(60) 5%	(325) 23.5%	(157) 22.2%
Συμμετοχή τουλάχιστον 1 φορά σε βίαια επεισόδια στα σπορ στο παρελθόν	(164) 17.3%	(54) 4.5%	(403) 29.2%	(38) 5.5%
Χρήση χωρίς τουλάχιστον 1 φορά στο παρελθόν	(37) 3.9%	(19) 1.6%	(154) 11.2%	(30) 4.3%

- **Προφίλ των ομάδων:** Η πρώτη ομάδα (n=3203) αποτελούνταν από μαθητές και μαθήτριες που είχαν τις περισσότερο θετικές στάσεις και συμπεριφορές.
- Η δεύτερη ομάδα (n=435) αποτελούνταν από μαθητές οι οποίοι χαρακτηρίζονταν από αρνητικές στάσεις και συμπεριφορές.
- Ειδικότερα, η πρώτη ομάδα είχε περισσότερο θετική συμπεριφορά προς την άσκηση, τον αθλητισμό και την υγιεινή διατροφή και αρνητική προς το κάπνισμα, τα ναρκωτικά και τη βία.

- Οι αρνητικές συμπεριφορές ήταν αυτές που διαχώριζαν ευκρινώς τις δυο ομάδες του δείγματος και όχι οι θετικές.
- Ως προς τις στάσεις τους όλες οι μεταβλητές διαχώριζαν ευκρινώς το δείγμα και οι θετικές και οι αρνητικές, εκτός από τις στάσεις προς τη διατροφή.
- Ως προς τις προθέσεις, ο διαχωρισμός αυτός ήταν εμφανής στο σύνολο των μεταβλητών μεταξύ θετικών και αρνητικών συμπεριφορών. Το ίδιο συνέβαινε και με τον αντιληπτό έλεγχο συμπεριφοράς.

Πίνακας 3

Ανάλυση συστάσεων με βάση τις τιμές z των μεταβλητών.

Μεταβλητές		1 ^η Δείγμα ομοσπόδων (n=1203)	2 ^η Δείγμα ομοσπόδων (n=435)	
Συμπεριφορές	αθλητισμός	.01	-.06	
	άσκηση	.07	-.12	
	έμπροσθ	.01	-.14	
	ναρκωτικά	-.17	.93	
	κάπνισμα	-.18	2.00	
βια		-.15	1.24	
	Στάσεις	αθλητισμός	.09	-.24
		άσκηση	.10	-.59
		έμπροσθ	.09	-.31
		ναρκωτικά	-.23	1.17
κάπνισμα		-.22	1.43	
βια		-.15	1.36	
	Προθέσεις	αθλητισμός	.05	-.45
		άσκηση	.00	-.62
		έμπροσθ	.10	-.46
		ναρκωτικά	-.24	1.36
κάπνισμα		-.22	2.13	
βια		-.19	1.43	
	Αντιλαμβάνομαι άσχετα	αθλητισμός	.07	-.51
		άσκηση	.06	-.60
		έμπροσθ	.11	-.43
		ναρκωτικά	-.25	1.44
κάπνισμα		-.20	2.13	
βια		-.18	1.47	

Δύο χαρακτηριστικά προφίλ μαθητών

Η πρώτη ομάδα

- Θετικές στάσεις και συμπεριφορές για έναν υγιεινό και αθλητικό τρόπο ζωής
- Αρνητικές στάσεις και τρόπο ζωής για μη υγιεινές συμπεριφορές

Δύο χαρακτηριστικά προφίλ μαθητών

Η δεύτερη ομάδα

- Αρνητικές στάσεις και συνήθειες για την άσκηση και την υγιεινή διατροφή,
- Βλέπει θετικά τις μη υγιεινές συμπεριφορές (κάπνισμα, ναρκωτικά, βίαιη συμπεριφορά).

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

Έρευνα

- Παιδιά που μεγαλώνουν χωρίς γονείς, καπνίζουν περισσότερο, έχουν σχέση με βίαιες συμπεριφορές περισσότερο, έχουν κάνει χρήση ναρκωτικών ουσιών περισσότερο, γυμνάζονται λιγότερο, και δεν τρέφονται υγιεινά (Theodorakis, Papaioannou, & Karastogianidou, 2001).

Οικογένεια

- Τα παιδιά που μεγαλώνουν
 1. χωρίς γονείς
 2. Με συγγενείς
 3. Με τον ένα γονέα:
- Έχουν αρνητικές στάσεις και ανθυγιεινούς τρόπους ζωής σε σχέση με τα παιδιά που ζουν με τους δυο γονείς τους.
- Γυμνάζονται λιγότερο
- Καπνίζουν περισσότερο
- Τάσεις για τα ναρκωτικά

3η έρευνα:

Η οικογένεια, οι φίλοι, & το προφίλ υγείας των παιδιών.

3640 μαθητές 10-16 ετών

- Self-report Health-Related Behaviors.
- Perceived Family and Peer Behavior.
- Perceived Parental Support.
- Family structure.
- Family Income.

- Οι μεγαλύτερες ηλικίες που ζούσαν με τους δύο γονείς και με υψηλό εισόδημα, είχαν πιο αρνητικές συμπεριφορές, κάπνισμα, βία. Γυμνάζονταν λιγότερο, και έτρωγαν λιγότερα φρούτα.
- Οι μικρότερες ηλικίες που ζούσαν με τους δύο γονείς και χαμηλότερο εισόδημα, γυμνάζονταν περισσότερο, έτρωγαν περισσότερα φρούτα, κάπνιζαν λιγότερο, και είχαν μικρότερη σχέση με βία.

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

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- Οι υγιεινές στάσεις και συμπεριφορές φαίνεται να διαχωρίζονται από τις ανθυγιεινές.
- Οι τεχνικές παρέμβασης για μια αγωγή υγείας πρέπει να λαμβάνουν σοβαρά υπόψη τους την αλληλεπίδραση των παραγόντων αυτών.
- Τα άτομα που γυμνάζονται έχουν λιγότερες πιθανότητες, για ανθυγιεινές συμπεριφορές.

Εφαρμογές- Συμπεράσματα

- Η έμφαση σε προγράμματα άσκησης,
- Η καλή οργάνωση του μαθήματος φυσικής αγωγής,
- Η γνώση των κανόνων υγιεινής διατροφής
...οδηγεί τα παιδιά σε αποστροφή από αντίστοιχες ανθυγιεινές συμπεριφορές.
- Η άσκηση χτίζει θετικές στάσεις προς την υγιεινή συμπεριφορά και αποτρέπει αντικοινωνικές συμπεριφορές

Εφαρμογές

Ο αθλητικός τρόπος ζωής, οδηγεί και σε υγιεινό τρόπο ζωής

- Η ανάπτυξη και προαγωγή της αθλητικής παιδείας
- Η γνώση, ενημέρωση, και πληροφόρηση
- Η αγωγή υγείας
...παίζει καθοριστικό ρόλο σε ανάλογα εκπαιδευτικά προγράμματα που απουσιάζουν από τα σχολεία της χώρας μας

Εφαρμογές

ποιος πρέπει να είναι ο ρόλος της ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

- Οι υγιεινές συνήθειες διαμορφώνονται από την κοινωνικοποίηση στα αρχικά στάδια και ειδικότερα από τους γονείς ως πρότυπα.
- Οικογένεια και φίλοι επηρεάζουν τη διαμόρφωση υγιεινών συμπεριφορών
- Για το κάπνισμα αλκοόλ, μαριχουάνα, και την άσκηση η επίδραση των φίλων είναι καθοριστική

Γιατί η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

Η απουσία των γονέων δημιουργεί...

- ατμόσφαιρα ανασφάλειας
- μειωμένης δημιουργικότητας,
- προβλήματα στο σχολείο και το σπίτι.

- Οδηγεί σε ασταθή και γεμάτο στρες τρόπο ζωής αυξάνοντας τις πιθανότητες ασθενειών και καταχρήσεων

Εφαρμογές

- Οι μαθητές επηρεάζονται από τις υγιεινές συμπεριφορές των γονέων τους, των φίλων τους, των καθηγητών τους, σε άσκηση, διατροφή, κάπνισμα κλπ.
- Οι γονείς και οι φίλοι είναι πρότυπα.
- Η κοινωνική υποστήριξη περιορίζει το άγχος, και την πιθανότητα ασθενειών

Πρακτικές εφαρμογές.

- Τα σχολικά προγράμματα αγωγής υγείας για παρέμβαση και ευαισθητοποίηση στο θέμα του καπνίσματος, ή της υγιεινής διατροφής, μπορούν να συνδυασθούν με το μάθημα της φυσικής αγωγής.
- Ιδιαίτερα αν αναλογισθούμε ότι η ηλικία κατά την οποία τα παιδιά δέχονται τις περισσότερες επιρροές για το κάπνισμα είναι η ηλικία του γυμνασίου και του λυκείου, τότε το μάθημα της φυσικής αγωγής και τα σπορ γενικότερα μπορούν να θωρακίσουν τους μαθητές, εναντίον του καπνίσματος, ή στην υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών.

Πρακτικές εφαρμογές

- Η παρέμβαση ευαισθητοποίησης των μαθητών για ανάδειξη των υγιεινών και αποφυγή των ανθυγιεινών συμπεριφορών, πρέπει να σχεδιάζεται με βάση τις διαδικασίες αλλαγής στάσεων.
- Η προβολή της άσκησης και του αθλητικού τρόπου ζωής, οι σχετικές καμπάνιες, η εκπαίδευση και η ενημέρωση σε θέματα άσκησης και υγείας, η προαγωγή παρεμβατικών ή βιωματικών προγραμμάτων άσκησης και υγείας, και μια μόνιμη πολιτική αγωγής υγείας, πρέπει να αποτελούν προτεραιότητα για τα σχολεία της χώρας μας.

Μελλοντικές έρευνες

- Η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες επηρεάζει τη διατροφή, το κάπνισμα, τη σχέση με τα ναρκωτικά, και τη συμμετοχή ή μη σε βίαια επεισόδια;
- Ο αθλητικός τρόπος ζωής μεταφέρει την αγωγή του και την επίδρασή του και σε άλλους τομείς της καθημερινής ζωής των ατόμων
- Μέσω ποιών μηχανισμών επιτυγχάνεται αυτό;

Μελλοντικές έρευνες

- Τα παιδιά που καπνίζουν αποφεύγουν την άσκηση και την υγιεινή διατροφή,
- Σχετίζονται άμεσα με τα παιδιά που στρέφονται προς τα ναρκωτικά, ή τη συμμετοχή σε βίαια επεισόδια;

Θέμα για συζήτηση.

**Τι να πούμε στα παιδιά τελικά;
Γυμναστείτε για να διακριθείτε
στα σπορ, ή για την υγεία σας;**



Επίλογος

- Καθώς οι σχετικές θεωρίες έχουν δείξει ότι οι στάσεις και οι προθέσεις είναι αυτές που διαμορφώνουν τις συμπεριφορές των ατόμων, με βάση τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής,
- ...η παρέμβαση ευαισθητοποίησης των μαθητών για ανάδειξη των υγιεινών και αποφυγή των ανθυγιεινών συμπεριφορών, πρέπει να σχεδιάζεται και με βάση τις διαδικασίες αλλαγής στάσεων.

Επίλογος

- Η προβολή της άσκησης και του αθλητικού τρόπου ζωής, οι σχετικές καμπάνιες, η εκπαίδευση και η ενημέρωση σε θέματα άσκησης και υγείας, η προαγωγή παρεμβατικών ή βιωματικών προγραμμάτων άσκησης και υγείας, και μια μόνιμη πολιτική αγωγής υγείας, πρέπει να αποτελούν προτεραιότητα για τα σχολεία της χώρας μας.
- Τα άρθρα να κατεβούν από το διαδίκτυο