

## ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ HEALTH EDUCATION



Σχετική ιστοσελίδα προγραμμάτων <http://research.pe.uth.gr/health/>

### Προγράμματα Αγωγής Υγείας

Επιστημονικός υπεύθυνος, Θεοδωράκης Γιάννης, Καθηγητής

- [Δεν Καπνίζω - Γυμνάζομαι](#)
- [Όχι στο Αλκοόλ και στα Σπορ](#)
- [Διακοπή Καπνίσματος](#)
- [Προσέχω τη διατροφή μου και γυμνάζομαι](#)

#### [Το ντόπινγκ καταστρέφει την υγεία και τα σπορ](#)

Τα προγράμματα αυτά ετοιμάστηκαν για μαθητές και μαθήτριες της πρωτοβάθμιας και της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, και μπορούν να υλοποιηθούν από εκπαιδευτικούς όλων των ειδικοτήτων, αλλά και από οποιονδήποτε άλλο ενδιαφέρεται για την οργάνωση προγραμμάτων ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ.

Τα προγράμματα αυτά λειτουργούν διαδικτυακά, και οι εκπαιδευτικοί μπορούν ελεύθερα να χρησιμοποιούν το υλικό τους στα σχολεία τους. Τα προγράμματα αυτά δεν εστιάζονται μόνο σε διαδικασίες μετάδοσης γνώσεων, αλλά σε πολλαπλές μεθόδους ευαισθητοποίησης, αλληλεπίδρασης και βιωματικής προσέγγισης των θεμάτων υγείας. Για κάθε πρόγραμμα οι εκπαιδευτικοί έχουν στη διάθεσή τους ενημερωτικό υλικό, οδηγίες εφαρμογής, σχετική βιβλιογραφία, και εκπαιδευτικό υλικό για κάθε θεματική ενότητα, με πληροφορίες, παρουσιάσεις σε powerpoint, ασκήσεις, ιδέες για βιωματικές δραστηριότητες, παιχνίδια, κατάλληλες εκπαιδευτικές στρατηγικές και τεχνικές, θέματα για εργασίες πρότζεκτ, σχετικές ιστοσελίδες κλπ. Άμεση διαδικτυακή πρόσβαση στο υλικό έχουν και οι μαθητές.

Τα προγράμματα οργανώνονται με βάση συγκεκριμένες θεωρίες ευαισθητοποίησης και αλλαγής συμπεριφορών, όπως η θεωρία της κοινωνικής μάθησης, της σχεδιασμένης συμπεριφοράς, της θεωρίας των στόχων, των μοντέλων των σταδίων αλλαγής, κλπ.

Οι εκπαιδευτικοί, έχουν επίσης στη διάθεσή τους υλικό για την επιστημονική τεκμηρίωση του προγράμματος, σχετικά άρθρα και βιβλιογραφία. Τα προγράμματα έχουν ήδη

εφαρμοσθεί σε πολλά σχολεία της χώρας, η δε αξιολόγησή τους από τους ίδιους του μαθητές και τους εκπαιδευτικούς η οποία λαμβάνει χώρα κάθε φορά στο τέλος του προγράμματος έχει καταδείξει την αποτελεσματικότητά τους. Σχετικά άρθρα της αποτελεσματικότητάς τους έχουν ήδη δημοσιευτεί σε ελληνικά και διεθνή περιοδικά.

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.

Theodorakis, Y., Kosmidou, E., Hasandra, M., & Goudas, M. (2008). Review of the application of a health education program “I do not smoke, I exercise” to elementary, Junior High school and high school students. *Inquiries in Sports and Physical education*, 6, 181-194.

[http://www.hape.gr/emag/vol6\\_2/Hape305.pdf](http://www.hape.gr/emag/vol6_2/Hape305.pdf)

## Προσέχω τη διατροφή μου και γυμνάζομαι

Το πρόγραμμα αυτό ετοιμάσθηκαν για μαθητές και μαθήτριες της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, και μπορεί να υλοποιηθεί από εκπαιδευτικούς όλων των ειδικοτήτων, αλλά και από οποιονδήποτε άλλο ενδιαφέρεται για την οργάνωση προγραμμάτων ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ.

Το πρόγραμμα λειτουργεί διαδικτυακά, και οι εκπαιδευτικοί μπορούν ελεύθερα να χρησιμοποιούν το υλικό του στα σχολεία τους. Δεν εστιάζεται μόνο σε διαδικασίες μετάδοσης γνώσεων, αλλά σε πολλαπλές μεθόδους ευαισθητοποίησης, αλληλεπίδρασης και βιωματικής προσέγγισης του θέματος. Οι εκπαιδευτικοί έχουν στη διάθεσή τους ενημερωτικό υλικό, οδηγίες εφαρμογής, σχετική βιβλιογραφία, και έτοιμο εκπαιδευτικό υλικό για κάθε θεματική ενότητα, με πληροφορίες, παρουσιάσεις, ασκήσεις, ιδέες για βιωματικές δραστηριότητες, παιχνίδια, κατάλληλες εκπαιδευτικές στρατηγικές και τεχνικές, θέματα για εργασίες πρότζεκτ, σχετικές ιστοσελίδες κλπ. Άμεση διαδικτυακή πρόσβαση στο υλικό έχουν και οι μαθητές.

Το πρόγραμμα οργανώνεται με βάση συγκεκριμένες θεωρίες ευαισθητοποίησης και αλλαγής συμπεριφορών, όπως η θεωρία της κοινωνικής μάθησης, της σχεδιασμένης συμπεριφοράς, της θεωρίας των στόχων, των μοντέλων των σταδίων αλλαγής, κλπ. Οι εκπαιδευτικοί, έχουν επίσης στη διάθεσή τους υλικό για την επιστημονική τεκμηρίωση του προγράμματος, σχετικά άρθρα και βιβλιογραφία.

Η επιμέλεια του επιστημονικού υλικού αυτού του προγράμματος, έγινε από τη Σταυρούλα Ψούνη PhD. Η ανάρτηση του υλικού και επιμέλεια της ιστοσελίδας, έγινε από το Βασίλη Μπούγλα.

## Το ντόπινγκ καταστρέφει την υγεία και τα σπορ

Το πρόγραμμα αυτό ετοιμάσθηκαν για μαθητές και μαθήτριες της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, και μπορεί να υλοποιηθεί από εκπαιδευτικούς όλων των ειδικοτήτων, αλλά και από οποιονδήποτε άλλο ενδιαφέρεται για την οργάνωση προγραμμάτων ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ.

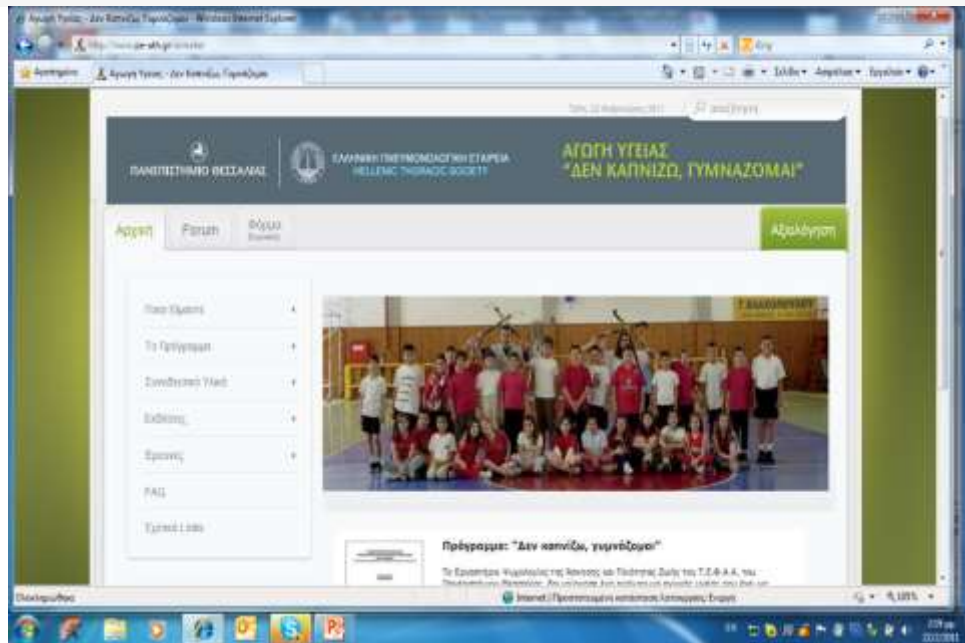
Το πρόγραμμα λειτουργεί διαδικτυακά, και οι εκπαιδευτικοί μπορούν ελεύθερα να χρησιμοποιούν το υλικό του στα σχολεία τους. Δεν εστιάζεται μόνο σε διαδικασίες μετάδοσης γνώσεων, αλλά σε πολλαπλές μεθόδους ευαισθητοποίησης, αλληλεπίδρασης και βιωματικής προσέγγισης του θέματος. Οι εκπαιδευτικοί έχουν στη διάθεσή τους ενημερωτικό υλικό, οδηγίες εφαρμογής, σχετική βιβλιογραφία, και έτοιμο εκπαιδευτικό υλικό για κάθε θεματική ενότητα, με πληροφορίες, παρουσιάσεις, ασκήσεις, ιδέες για

βιωματικές δραστηριότητες, παιχνίδια, κατάλληλες εκπαιδευτικές στρατηγικές και τεχνικές, θέματα για εργασίες πρότζεκτ, σχετικές ιστοσελίδες κλπ. Άμεση διαδικτυακή πρόσβαση στο υλικό έχουν και οι μαθητές.

Το πρόγραμμα οργανώνεται με βάση συγκεκριμένες θεωρίες ευαισθητοποίησης και αλλαγής συμπεριφορών, όπως η θεωρία της κοινωνικής μάθησης, της σχεδιασμένης συμπεριφοράς, της θεωρίας των στόχων, των μοντέλων των σταδίων αλλαγής, κλπ. Οι εκπαιδευτικοί, έχουν επίσης στη διάθεσή τους υλικό για την επιστημονική τεκμηρίωση του προγράμματος, σχετικά άρθρα και βιβλιογραφία.

Η επιμέλεια του επιστημονικού υλικού αυτού του προγράμματος έγινε από τη Σταυρούλα Ψούνη PhD. Η ανάρτηση του υλικού και επιμέλεια της ιστοσελίδας από το Βασίλη Μπούγλα.

### Δεν Καπνίζω - Γυμνάζομαι



### Όχι στο Αλκοόλ και στα Σπορ

