###### **ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**

 ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Καρυές, 42100 Τρίκαλα

**Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής**

<http://lab.pe.uth.gr/psych/>

**Προγράμματα Αγωγής Υγείας**

***Δεν καπνίζω, γυμνάζομαι***

***Όχι στο αλκοόλ, ναι στα σπορ***

Τα προγράμματα αυτά ετοιμάσθηκαν 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 του στα σχολεία τους για την οργάνωσή τους στο σχολείο τους. Το ένα έχει τον τίτλο *"Δεν καπνίζω - Γυμνάζομαι",* και το άλλο «*Όχι στο αλκοόλ, Ναι στα σπορ*». 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 έτοιμο εκπαιδευτικό υλικό για κάθε θεματική ενότητα, με πληροφορίες, παρουσιάσεις σε power point, ασκήσεις, ιδέες για βιωματικές δραστηριότητες, παιγνίδια, 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 μοντέλο των σταδίων αλλαγής, κλπ. Στη σχετική ιστοσελίδα οι εκπαιδευτικοί μπορούν να βρουν τρείς διαφορετικές εκδόσεις για το κάπνισμα ανάλογα με την εκπαιδευτική βαθμίδα, (δημοτικό 5-6 τάξη, γυμνάσιο και λύκειο), και μια έκδοση για το αλκοόλ (γυμνάσιο λύκειο).

Οι εκπαιδευτικοί, έχουν επίσης στη διάθεσή τους υλικό για την επιστημονική τεκμηρίωση του προγράμματος, σχετικά άρθρα και βιβλιογραφία. Το πρόγραμμα έχει ήδη εφαρμοσθεί σε πολλά σχολεία της χώρας, η δε αξιολόγησή του από τους ίδιους του μαθητές και τους εκπαιδευτικούς η οποία λαμβάνει χώρα κάθε φορά στο τέλος του προγράμματος έχει καταδείξει την αποτελεσματικότητά του. Σχετικά άρθρα της αποτελεσματικότητας του προγράμματος έχουν ήδη δημοσιευτεί σε ελληνικά και διεθνή περιοδικά. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το πρόγραμμα επισκεφτείτε την ιστοσελίδα: <http://research.pe.uth.gr/health/>

**Επιστημονικός υπεύθυνος**

**Θεοδωράκης Γιάννης**

**Καθηγητής**

**Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας**

**ΣΕΦΑΑ-ΤΕΦΑΑ**

[**Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και Ποιότητας Ζωής**](http://lab.pe.uth.gr/psych/)

κοι Διευθυντές της Δευτεροβάθμιας και Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Τρικάλων,

Εκ μέρους του Καθηγητή του ΤΕΦΑΑ ΠΘ, [Θεοδωράκη Γιάννη](http://www.pe.uth.gr/cms/index.php?option=com_content&view=article&id=160%3Atheodorakis&catid=58&Itemid=100&lang=el), σας αποστέλλω πληροφορίες για τα προγράμματα αγωγής υγείας που είναι διαθέσιμα από το Τμήμα μας, και θα σας παρακαλούσαμε για την ενημέρωση των σχολείων της αρμοδιότητάς σας, καθώς και των υπόλοιπων Δευτεροβάθμιων και Πρωτοβάθμιων διευθύνσεων στην Ελλάδα, εφόσον κάτι τέτοιο είναι εφικτό από λίστες που διαθέτετε.

Οι ίδιες πληροφορίες επισυνάπτονται και σε έγγραφο word για απευθείας εκτύπωση.

Σας ευχαριστούμε εκ των προτέρων για την πολύτιμη βοήθειά σας, και είμαστε στη διάθεσή σας για οποιαδήποτε άλλη πληροφορία.

Με εκτίμηση,

Νάντια Φιλίππου

Μέλος του Εργαστηρίου Ψυχολογίας της Άσκησης και Ποιότητας Ζωής του ΤΕΦΑΑ ΠΘ.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

[**Προγράμματα Αγωγής Υγείας:**](http://research.pe.uth.gr/health/)

**«Δεν καπνίζω, γυμνάζομαι»**

**«Όχι στο αλκοόλ, ναι στα σπορ»**

Τα προγράμματα αυτά ετοιμάσθηκαν 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 του στα σχολεία τους για την οργάνωσή τους στο σχολείο τους. Το ένα έχει τον τίτλο "Δεν καπνίζω - Γυμνάζομαι", και το άλλο «Όχι στο αλκοόλ, Ναι στα σπορ». 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 έτοιμο εκπαιδευτικό υλικό για κάθε θεματική ενότητα, με πληροφορίες, παρουσιάσεις σε power point, ασκήσεις, ιδέες για βιωματικές δραστηριότητες, παιγνίδια, 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 μοντέλο των σταδίων αλλαγής, κλπ. Στη σχετική ιστοσελίδα οι εκπαιδευτικοί μπορούν να βρουν τρείς διαφορετικές εκδόσεις για το κάπνισμα ανάλογα με την εκπαιδευτική βαθμίδα, (δημοτικό 5-6 τάξη, γυμνάσιο και λύκειο), και μια έκδοση για το αλκοόλ (γυμνάσιο λύκειο).

Οι εκπαιδευτικοί, έχουν επίσης στη διάθεσή τους υλικό για την επιστημονική τεκμηρίωση του προγράμματος, σχετικά άρθρα και βιβλιογραφία. Το πρόγραμμα έχει ήδη εφαρμοσθεί σε πολλά σχολεία της χώρας, η δε αξιολόγησή του από τους ίδιους του μαθητές και τους εκπαιδευτικούς η οποία λαμβάνει χώρα κάθε φορά στο τέλος του προγράμματος έχει καταδείξει την αποτελεσματικότητά του.

 Σχετικά άρθρα της  αποτελεσματικότητας του προγράμματος έχουν ήδη δημοσιευτεί σε ελληνικά και διεθνή περιοδικά. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το πρόγραμμα επισκεφτείτε την ιστοσελίδα: <http://research.pe.uth.gr/health/>

Επιστημονικός υπεύθυνος

Θεοδωράκης Γιάννης

Καθηγητής ΤΕΦΑΑ ΠΘ

Nadia Filippou (Νάντια (Κωνσταντίνα)Φιλίππου)

Lab Staff

[“Lab of Exercise Psychology & Quality of Life”](http://lab.pe.uth.gr/psych/index.php?lang=en)

[Department of Physical Education & Sport Sciences](http://www.pe.uth.gr/cms/index.php/en)

University of Thessaly

tel. +30 24310 47024

konfilip@pe.uth.gr