



# Προγράμματα Αγωγής Υγείας

**Θεοδωράκης Γιάννης**

Αντιπρύτανης Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Καθηγητής ΤΕΦΑΑ-ΠΘ

**Χασάνδρα Μαρία**

Λέκτορας ΤΕΦΑΑ-ΠΘ

# Στόχοι Αγωγής υγείας



- Γνώσεις
- Στάσεις
- Δεξιότητες
- Συμπεριφορές

# Στόχοι προγραμμάτων αγωγής υγείας



Γνώσεις

«Το γάλα περιέχει  
πρωτεΐνες και βιταμίνες»



# Στόχοι προγραμμάτων αγωγής υγείας



Στάσεις

«Μου αρέσει να γυμνάζομαι»



# Στόχοι προγραμμάτων αγωγής υγείας



Δεξιότητες

«Ξέρω πως να λέω όχι  
όταν μου προσφέρουν  
τσιγάρο»



# Στόχοι προγραμμάτων αγωγής υγείας



## Συμπεριφορά

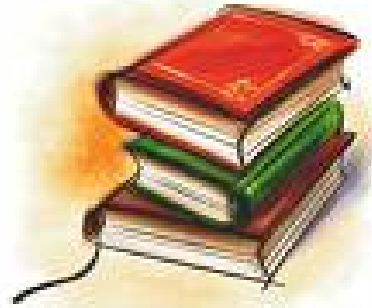
- «Τρώω 2 φρούτα την ημέρα διαφορετικού χρώματος»
- Συμπεριφορά γονέων δασκάλων





**Γνώσεις** → **Συμπεριφορές**

- ▶ Για διαμόρφωση / αλλαγή συμπεριφορών χρειάζονται πολύ περισσότερα
- ▶ **Οι γνώσεις** όμως είναι οι σημαντικότερες



Θέματα διατροφής και φυσικής δραστηριότητας υπάρχουν στην ύλη διαφόρων μαθημάτων των σχολείων





# Σημαντικός ο τρόπος διδασκαλίας





Το μάθημα της φυσικής αγωγής:  
Ιδανικό περιβάλλον

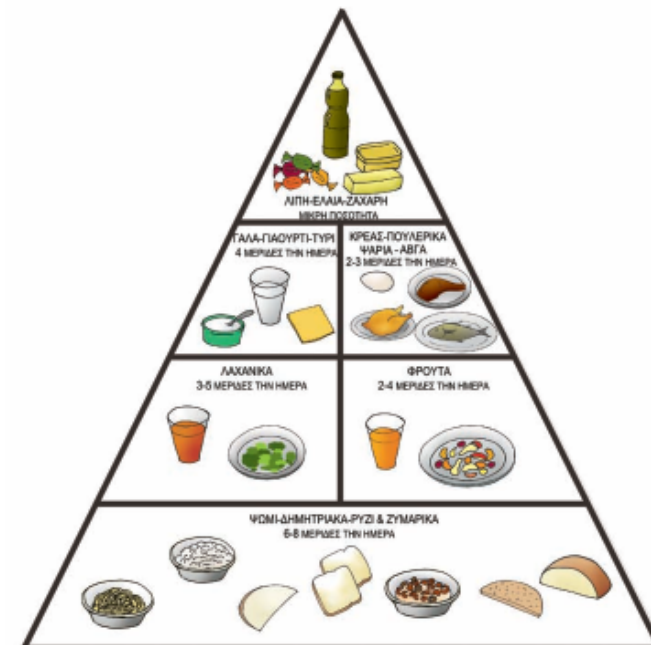
# Νέα βιβλία φυσικής αγωγής



Τι να επιλέξουμε για την καθημερινή διατροφή μας.

Τρώμε άφουβα	Τρώμε με μέτρο	Τρώμε σε πολύ μικρές ποσότητες	Τρώμε σπάνια
<ul style="list-style-type: none"> <li>Λαχανικά και φρούτα (μαρούλι, μπρόκολο, σπανάκι, χόρτα κλπ.).</li> <li>Γάλα με χαμηλά λιπαρά, τυρί, γιαούρτι.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Γαλακτοκομικά με υψηλά λιπαρά.</li> <li>Δημητριακά, ψωμί, ζυμαρικά, πίτες.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Χοιρινό ή μοσχαρίσιο κρέας, κοτόπουλο, ψάρι.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Τηγανητά φαγητά.</li> <li>Γλυκά, μπισκότα, παγωτά, αεριούχα αναψυκτικά.</li> </ul>

- Θέματα διατροφής και άσκησης



Η πυραμίδα της διατροφής για παιδιά που μεγαλώνουν. Ο αριθμός των μερίδων δείχνει την αναλογία των τροφών που χρειάζεται ένα παιδί που βρίσκεται στην ανάπτυξη.

# Σχετική εμπειρία



- Προγράμματα αγωγής υγείας σε
  - άσκηση,
  - διατροφή,
  - και κάπνισμα
- Τα αποτελέσματα είναι ενθαρρυντικά και οι εφαρμογές συνεχίζονται.

# Χαρακτηριστικά αποτελεσματικών προγραμμάτων αγωγής υγείας




- Ιδιαίτερο περιβάλλον
- Διάρκεια
- Θεωρητικό υπόβαθρο
- Συνδυασμός συμπεριφορών
- Συνδυασμούς μαθημάτων – (Διαθεματική)
- Αξιολόγηση





Εφαρμογή προγραμμάτων  
που προωθούν την ισότητα στην κοινωνία  
ΚΑΛΛΙΠΑΤΕΙΡΑ



Από τα σπορ στην καθημερινή ζωή.  
Όλοι διαφορετικοί, όλοι ίσοι.

Ισότητα Ακεραιότητα

The image shows a poster or presentation slide. At the top, there are three horizontal bars: a pink one with the text "Εφαρμογή προγραμμάτων", a white one with "που προωθούν την ισότητα στην κοινωνία", and a blue one with "ΚΑΛΛΙΠΑΤΕΙΡΑ". Below this is a row of silhouettes of people in various poses, some in motion (like running or jumping) and some standing. The bottom section has a green background with the text "Από τα σπορ στην καθημερινή ζωή. Όλοι διαφορετικοί, όλοι ίσοι." and an orange background at the very bottom with the words "Ισότητα Ακεραιότητα" in a light, semi-transparent font.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ  
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ  
ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ

ΔΕΝ ΚΑΠΝΙΣΩ  
ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ

ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

