
Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας
Γυμνασίου – Λ.Τ. Βιλίων

“ Έφηβος και υγεία.”



Σχολικό έτος: 2014-2015

Υπεύθυνη καθηγήτρια:

Κρόμπα Βενετία ΠΕ12.10, Φυσικός Ραδιοηλεκτρολόγος

Παιδαγωγική ομάδα

(Α΄ Λυκείου)

Βογιατζόπουλος Ραφαήλ

Γκιόγκεζα Ιωάννα

Δριτσοπούλου Νικολέττα

Κούτσικου Ευαγγελία

Λεμπέση Αικατερίνη

Μαρρά Κωνσταντίνα

Μεϊντάνη Γεωργία

Μεϊντάνη Ευαγγελία

Μετάι Ειρήνη

Μπάρμπα Εφραιμία-Αικατερίνη

Μπιμπάι Ναΐλντα

Μπουσάι Εργκένα

Παπαδομανωλάκης Κωνσταντίνος

Πλούμης Μιχαήλ

Τζεμπελίκου Αικατερίνη

Εισαγωγή

Έχουμε ακούσει πολλές φορές την έκφραση 'περνάει εφηβεία' ή 'έχει τα νεύρα του λόγω εφηβείας' ή και ακόμα 'αυτός είναι αιώνια έφηβος'.

Τι ξεχωριστό και ιδιαίτερο γίνεται σε αυτήν την ηλικία που έχει γίνει αντικείμενο προβληματισμού από μικρούς και μεγάλους. Ποια τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της; Τι είναι αυτό που τη διαφοροποιεί από τις άλλες φάσεις της ανθρώπινης ανάπτυξης; Ποιος είναι ο έφηβος;

Ηλικιακά στάδια της εφηβείας

Η εφηβεία συνήθως ξεκινάει στην ηλικία των 11 με 12 χρόνων, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι όλα τα παιδιά θα μπουν στην εφηβεία στην ίδια ακριβώς ηλικία. Υπάρχουν παιδιά που δείχνουν σημάδια ανάπτυξης πολύ νωρίς και άλλα που αργούν. Κάθε παιδί έχει το δικό του ρυθμό ανάπτυξης και αυτό θα πρέπει να γίνει κατανοητό τόσο από τους γονείς όσο και από τα ίδια τα παιδιά.

Η περίοδος της εφηβείας αποτελείται από τέσσερα στάδια:

1ο στάδιο (11-14). Σηματοδοτεί πολλές αλλαγές στη συμπεριφορά του παιδιού.

2ο στάδιο (14-17). Δημιουργείται ένα έντονα ανταγωνιστικό κλίμα με τους γονείς και οι εντάσεις στο σπίτι είναι όλο και πιο συχνές.

3ο στάδιο (17-20). Έχουμε τη σταθεροποίηση της ταυτότητας.

Χαρακτηριστικά της εφηβείας

Σύμφωνα με πολυάριθμες έρευνες οι έφηβοι παρουσιάζουν λίγο έως πολύ τα εξής χαρακτηριστικά.

- ☞ Είναι αρνητικοί για όλα.
- ☞ Επιζητούν την αυτονομία τους.
- ☞ Έχουν μία τάση για απομόνωση.
- ☞ Είναι υπερευαίσθητοι.
- ☞ Είναι ισχυρογνώμονες και πεισμώνουν πολύ.
- ☞ Είναι ρομαντικοί. : οι νέοι αυτής της ηλικίας έχουν οράματα και σχέδια για ένα κόσμο πιο δίκαιο, έντιμο και καλό. Για αυτό και αρκετά συχνά ασχολούνται με το γράψιμο, τη σύνθεση, με τη μουσική ως τρόπους έκφρασης αυτών των σκέψεων και συναισθημάτων τους

Έφηβος και διατροφή

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας διαμορφώνεται τόσο το σώμα όσο και ο χαρακτήρας του ανθρώπου αφήνοντας πίσω "το παιδί" που κρύβει μέσα του καθώς ωριμάζει. Η περίοδος αυτή αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα στάδια ανάπτυξης του ανθρώπου, κατά την οποία παρατηρούνται ραγδαίες ψυχολογικές και σωματικές αλλαγές που οδηγούν το άτομο στην κορύφωση της οργανικής του ανάπτυξης αλλά και την τελική διαμόρφωση της προσωπικότητάς του.

Η διατροφή του παιδιού και του εφήβου πρέπει να στοχεύει:

- στην επίτευξη φυσιολογικού ρυθμού αύξησης
- στην ελαχιστοποίηση των κινδύνων ανάπτυξης νοσημάτων



φθοράς

➤ στην ανάπτυξη υγιών διαιτητικών συνηθειών

Τα παιδιά *δεν είναι* μικροί ενήλικες - Υπάρχει απόλυτη ανάγκη για *ειδική φροντίδα* στη διατροφή τους: Το διαιτολόγιο των παιδιών πρέπει καθημερινά να περιλαμβάνει τροφές και από τις 4 κύριες ομάδες:

1^η ομάδα: Κρέας Ψάρι Κοτόπουλο Αυγά Όσπρια	2^η ομάδα: Γάλα Γαλακτοκομικά
3^η ομάδα Ψωμί Ζυμαρικά Ρύζι	4^η ομάδα Φρούτα Λαχανικά

Πρακτικές διαιτητικές οδηγίες για το παιδί και τον έφηβο

1. Να αφαιρείται το λίπος από το κρέας πριν το μαγείρεμα. Να αφαιρούνται επίσης το δέρμα και οι φτερούγες από το κοτόπουλο
2. Εάν προστίθεται λιπαρά ουσία κατά το μαγείρεμα, να είναι ελαιόλαδο
3. Να μην χορηγούνται συκώτι και άλλα εντόσθια συχνότερα από μια φορά το μήνα
4. Να μη χορηγούνται συχνά γαρίδες, καραβίδες, αστακός
5. Να μη χορηγούνται περισσότερα από 4 αυγά (κρόκοι) την εβδομάδα
6. Να μην προστίθεται παρά ελάχιστη ποσότητα αλατιού στις τροφές
7. Να αποφεύγονται η σοκολάτα και οι λιχουδιές (τσιπς, γαριδάκια)
8. Να προτιμώνται γλυκά που παρασκευάζονται με ελαιόλαδο και ασπράδια αυγών και δεν περιέχουν σοκολάτα





ΚΑΤΝΙΣΜΑ

Στις αρχές του 16ου αιώνα Ισπανοί εξερευνητές έφεραν τον καπνό στην Ευρώπη από την Αμερική. Εκείνος που τον διέδωσε στις χώρες της Ευρώπης ήταν ο Γάλλος διπλωμάτης Ζαν Νικό(Jean Nicot), ο οποίος έδωσε το όνομά του στη νικοτίνη. Ο Νικό συνιστούσε τον καπνό για τις θεραπευτικές του ιδιότητες(π.χ. καταπολέμηση του άγχους, διαύγεια του νου κ.α.)

Στις ημέρες μας, όμως, οι επιστήμονες προειδοποιούν ότι το κάπνισμα είναι πολύ επικίνδυνη συνήθεια και αποτελεί την κυριότερη αιτία για την κακή υγεία και τους πρόωρους θανάτους στις περισσότερες χώρες του κόσμου.

ΓΙΑΤΙ ΚΑΤΝΙΖΟΥΝ ΟΙ ΝΕΟΙ

Σύμφωνα με έρευνα οι ακόλουθοι παράγοντες καθορίζουν την αιτία που οι νέοι αρχίζουν το κάπνισμα :

- Συνήθεια γονέων
- Φίλοι, μεγαλύτερα αδέρφια, κοινωνικό περιβάλλον
- Διαφήμιση και εμπορική σύνδεση με την εικόνα του
- Διαφήμιση και εμπορική σύνδεση με τον αθλητισμό
- Σχέσεις / οικογενειακή δομή
- Επίπεδο εκπαίδευσης
- Κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο
- Διαχείριση άγχους και καταπίεσης
- Αποδοχή

ΑΛΚΟΟΛ

Διεθνώς, πολλά εκατομμύρια έφηβοι κάθε χρόνο αντιμετωπίζουν πρόβλημα με το αλκοόλ και οι επιπτώσεις του είναι εμφανείς όχι μόνο στο σχολικό και οικογενειακό περιβάλλον, αλλά οδηγεί και σε προβατικές συμπεριφορές.

Στην Ελλάδα το πρόβλημα της κατανάλωσης του αλκοόλ δεν περνάει απαρατήρητο, αφού, σύμφωνα με έρευνες, το 15% των εφήβων ηλικίας 11 έως 15 ετών καταναλώνει αλκοόλ στο διάστημα μίας εβδομάδας. Πρώτη στις προτιμήσεις των εφήβων είναι η μπίρα, δεύτερα έρχονται τα σκληρά ποτά και τρίτο το κρασί.

Στην εφηβική ηλικία το αλκοόλ μειώνει τη σχολική απόδοση, την ικανότητα απορρόφησης της γνώσης και τη συγκέντρωση. Η κατανάλωση αλκοόλ σε αυτές τις ηλικίες έχει δραματική επίδραση στην προσωπικότητα, προκαλεί ευερεθιστότητα, εχθρικότητα και επιθετικότητα, αυξάνοντας τον κίνδυνο πειραματισμού και με άλλες εξαρτησιογόνες ουσίες. Επίσης, οι έφηβοι που πίνουν έχουν περισσότερες πιθανότητες να πεθάνουν από πνιγμό, πτώσεις ή αυτοκινητικά ατυχήματα.

ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ

Ο όρος ναρκωτικό πιστεύεται ότι προτάθηκε από τον Γαληνό για να περιγράψει δραστικές ουσίες που μουδιάζουν ή νεκρώνουν, προκαλώντας απώλεια αισθήσεων ή παράλυση. Ο όρος νάρκωση χρησιμοποιήθηκε αρχικά από τον Ιπποκράτη για τη διαδικασία ή την κατάσταση της έλλειψης αισθήσεων. Επειδή ο όρος χρησιμοποιείται συχνά με ευρύτερη έννοια, ανακριβώς και εκτός ιατρικού περιεχομένου, κάτι που είναι λογικό να συμβαίνει στον τελικό χρήστη, οι περισσότεροι επαγγελματίες του ιατρικού χώρου προτιμούν τον πιο ακριβή όρο "οπιοειδή" (opiooids), ο οποίος αναφέρεται σε φυσικές, ημι-συνθετικές και συνθετικές ουσίες, οι οποίες συμπεριφέρονται φαρμακολογικά όπως η μορφίνη, το κύριο ενεργό συστατικό του φυσικού οπίου.

Ως ναρκωτικά θεωρούμε κάθε χημική ουσία που επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο δουλεύει το μυαλό ή το σώμα κάποιου. Στα ναρκωτικά περιλαμβάνονται παράνομες ουσίες, όπως η ηρωίνη, η κοκαΐνη ή η μαριχουάνα και το χασίς. Δεν είναι μόνο αυτά. Ναρκωτικά είναι επίσης και κάποιες περισσότερες "νόμιμες" ουσίες, όπως είναι το αλκοόλ, ο καπνός καθώς και πολλά από τα φάρμακα που χρησιμοποιεί η κλασική ιατρική. Οι έφηβοι παίρνουν ναρκωτικά για τους ίδιους λόγους που το κάνουν και οι ενήλικες: Για να διασκεδάσουν, να ενσωματωθούν σε κάποια ομάδα, να ηρεμήσουν, να τα βγάλουν πέρα με το άγχος, τον πόνο ή την ανία.

ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Το διαδίκτυο στην εφηβεία δεν είναι απλά μια μόδα, αλλά τείνει να γίνει επιδημία. Μια από τις μεγαλύτερες τεχνολογικές ανακαλύψεις όλων των εποχών, έχει χαρακτηριστεί από πολλούς το ναρκωτικό της σύγχρονης εποχής. Ειδικά στην κρίσιμη περίοδο της εφηβείας το διαδίκτυο πλέον έχει γίνει ο καλύτερος φίλος των νέων. Ένας φίλος που μπορεί να είναι και ο καλύτερος, αλλά μπορεί να κάνει και μεγάλη ζημιά. Και αυτό γιατί σε όλα τα θέματα η υπερβολή είναι αρνητική.

Τα συμπτώματα εθισμού στο διαδίκτυο είναι :

- Ανοχή (συνεχής παραμονή στο διαδίκτυο που αυξάνεται καθημερινά).
- Συμπτώματα συνδρόμου απόσυρσης (θλιμμένη συμπεριφορά, μειωμένη ανταπόκριση στα εξωτερικά ερεθίσματα, απώλεια ενδιαφέροντος για κοινωνική συναναστροφή).
- Αδυναμία τήρησης προκαθορισμένου χρόνου παραμονής στο διαδίκτυο.
- Έκπτωση της λειτουργικότητας.
- Άγχος, αίσθηση αποδιοργάνωσης εκτός διαδικτύου.

ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ ΜΕΣΩ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

Τα τελευταία χρόνια, η τεχνολογία παρέχει στα παιδιά, ένα καινούριο μέσο εφαρμογής βίας. Αυτό είναι ο εκφοβισμός μέσω του διαδικτύου. Ο εκφοβισμός μέσω του διαδικτύου είναι οποιαδήποτε πράξη επιθετικότητας, παρενόχλησης, προσβολής, τρομοκρατικής ή αυταρχικής συμπεριφοράς, που πραγματοποιείται μέσω της χρήσης διαδικτύου και άλλων σύγχρονων μέσων, η οποία επαναλαμβάνεται σε τακτικά ή άτακτα χρονικά διαστήματα, με σκοπό να βλάψει το θύμα.

Αυτοί που ασκούν τον συγκεκριμένο εκφοβισμό χρησιμοποιούν τις νέες τεχνολογίες για να απειλήσουν, να παρενοχλήσουν, να δυσφημίσουν, να υποδυθούν αυτούς που εκφοβίζουν, να υποκλέψουν την ταυτότητά τους, να χλευάσουν, να συκοφαντήσουν. Το φαινόμενο αυτό, απασχολεί ολοένα και περισσότερους ερευνητές και λαμβάνει χώρα σε παγκόσμιο αλλά και σε ελληνικό επίπεδο. Αρκετές έρευνες έχουν πραγματοποιηθεί από πανεπιστήμια και επιστημονικές εταιρίες, που καταδεικνύουν την συνεχή αύξηση του φαινομένου.

Πολλοί παράγοντες μπορούν να οδηγήσουν ένα άτομο στο να ασκεί τέτοιες βίαιες συμπεριφορές όπως:

- Η ανάγκη για επιβολή δύναμης
- Συσσωρευμένος θυμός
- Η ανάγκη για να επικεντρώσει τη προσοχή
- Βαρεμάρα
- Η ευχαρίστηση να προκαλέσει πόνο και φόβο

Θα πρέπει να επισημάνουμε ότι ο εκφοβισμός στο διαδίκτυο είναι ασφαλέστερος του «παραδοσιακού», γιατί ο εκφοβιστής είναι ανώνυμος, και οι πιθανότητες να συλληφθεί λίγες.

Καταγεγραμμένοι κίνδυνοι από το διαδίκτυο:

- Η παιδοφιλία και ότι αυτή συνεπάγεται
- Η κυβερνοαυτοκτονία με περιπτώσεις και στην Ελλάδα
- Η νεανική παραβατικότητα με ολοένα και περισσότερα κρούσματα
- Ο τζόγος με συνέπεια την κλοπή κωδικών πιστωτικών καρτών
- Αγορές από άγνωστες ιστοσελίδες με κίνδυνο υποκλοπής προσωπικών στοιχείων
- 6.Σεξουαλική διαπαιδαγώγηση-πορνογραφία με λάθος εντυπώσεις όσον αφορά την υιοθέτηση προτύπων

Έφηβοι και σχολείο

Τι σημαίνει το σχολείο για τους εφήβους

Οι περισσότεροι ενήλικες ταυτίζουμε το σχολείο κυρίως με την επίδοση στα μαθήματα και στους βαθμούς. Ωστόσο, έτσι παραβλέπεται η εξίσου σπουδαία «δουλειά» του σχολείου που σχετίζεται με την κοινωνικοποίηση των εφήβων. Το σχολικό περιβάλλον (καθηγητές και συμμαθητές) συμβάλλει όχι μόνο στην ακαδημαϊκή πορεία του παιδιού, αλλά και στην απόκτηση κοινωνικών δεξιοτήτων.

Οι σχέσεις με τους συμμαθητές

Οι σχέσεις που θα διαμορφώσει ο έφηβος με τους συμμαθητές του μπορεί να επηρεάσουν την όλη στάση του απέναντι στο σχολείο. Τα παιδιά πολλές φορές έχουν αντιπάθειες έντονες και ανεξήγητες. Φιλίες και συμμαχίες σχηματίζονται και διαλύονται αστραπιαία μέσα στην τάξη.

Παιδαγωγικοί στόχοι που είχαν τεθεί, μεθοδολογία υλοποίησης και αξιολόγηση προγράμματος

Παιδαγωγικοί στόχοι: Η ανάληψη πρωτοβουλίας, η ανάπτυξη κριτικής σκέψης, η υιοθέτηση υπεύθυνης συμπεριφοράς / υγιούς στάσης ζωής, η εμπλοκή των μαθητών σε ερευνητικές μεθόδους που περιλαμβάνουν τη συλλογή, καταγραφή και αξιολόγηση στοιχείων, η ανάπτυξη του ομαδικού πνεύματος με τη σύσταση ομάδων εργασίας που εργάζονται για ένα κοινό σκοπό, η προαγωγή της έκφρασης με την παραγωγή / συγγραφή ομαδικής εργασίας.

Μεθοδολογία υλοποίησης: Οι μαθητές χωρίστηκαν σε 5 ομάδες των τριών ατόμων και όλες οι ομάδες ασχολήθηκαν εκ περιτροπής με όλα τα επιμέρους θέματα πραγματοποιώντας βιβλιογραφική και διαδικτυακή έρευνα. Μέσω δραστηριοτήτων θεατρικού παιχνιδιού αλλά και αντιπαράθεσης επιχειρημάτων προσεγγίστηκαν θέματα που σχετίζονται με την αλληλεπίδραση των εφήβων με το περιβάλλον τους (φιλικές σχέσεις, ερωτικές σχέσεις, σχέσεις με γονείς, ο έφηβος στο σχολείο). Για τη συγγραφή της ομαδικής εργασίας αξιοποιήθηκε και το υλικό που προέκυψε ως προϊόν της αντίστοιχης ερευνητικής εργασίας που είχε εκπονήσει η τάξη κατά τη διάρκεια του Α΄ τετραμήνου. Στις δράσεις του προγράμματος εντάχθηκε παρέμβαση από ειδικό (Επισκέπτρια Υγείας του Θριασίου Νοσοκομείου) με θέμα «Αποφασίζω να μην καπνίζω» στις 03/02/2015 στην οποία συμμετείχαν οι Λυκειακές Τάξεις του σχολείου.

Αξιολόγηση του προγράμματος: Η όλη εμπειρία αποτιμάται θετικά αφού οι στόχοι που είχαν τεθεί εξ αρχής επιτεύχθηκαν στο μεγαλύτερο μέρος τους. Η εμπλοκή των μαθητών υπήρξε ουσιαστική και το ενδιαφέρον τους διατηρήθηκε μέχρι τέλους. Το αρνητικό σημείο του όλου εγχειρήματος εντοπίζεται στην αδυναμία υλοποίησης των εκπαιδευτικών επισκέψεων που είχαν προγραμματιστεί λόγω οικονομικού κωλύματος αφού το κόστος μετακίνησης ανά μαθητή, όπως προέκυπτε από τις προσφορές των τουριστικών γραφείων, ήταν ουσιαστικά απαγορευτικό (π.χ. για απλή πρωινή μετακίνηση στην Αθήνα για παρακολούθηση θεατρικής παράστασης το κόστος μετακίνησης μόνο ανέρχονταν στα 25 ευρώ το άτομο). Η ουσιαστική ενίσχυση των προγραμμάτων σχολικών δραστηριοτήτων ώστε να εξασφαλίζεται η υλοποίηση των προγραμματισμένων δράσεων κρίνεται απαραίτητη ιδιαίτερα στη σημερινή εποχή όπου η οικονομική κατάσταση των οικογενειών δεν επιτρέπει «περιττές πολυτέλειες» όπως οι εκπαιδευτικές επισκέψεις σε χώρους πολιτισμού και μάθησης.

Διάχυση αποτελεσμάτων του προγράμματος

Η παρουσίαση του προγράμματος έγινε στις 12/05/2015 στην τελική εκδήλωση της σχολικής μονάδας όπου παρουσιάστηκαν τα προγράμματα σχολικών δραστηριοτήτων και οι ερευνητικές εργασίες του σχολείου. Η εκδήλωση απευθυνόταν:

- στους μαθητές του σχολείου μας,
- στην τοπική κοινωνία (γονείς και κηδεμόνες των μαθητών μας)
- σε εκπροσώπους της εκπαίδευσης
- σε εκπροσώπους της τοπικής αυτοδιοίκησης

Χρονοδιάγραμμα εργασιών

Διατίθεται στην έντυπη μορφή της αναλυτικής έκδοσης που έχει αποσταλλεί στην υπεύθυνη Αγωγής Υγείας Δυτικής Αττικής.

Βιβλιογραφία - Δικτυογραφία

- Κερδίστε τους εφήβους από 13-19 στο σπίτι και το σχολείο, Walton Francis
- Γονείς και έφηβοι - Από τις συγκρούσεις στη συνεργασία, Dinkmeyer Don
- Νταήδες, εξυπνάκηδες, δήθεν φίλοι... και εσύ!, Jenny Alexander
- Εγώ και η... αυτοπεποίθησή μου, Νένα Γεωργιάδου
- Άκου την καρδιά του εφήβου, Andrew Matthews
- Δυστυχημένοι έφηβοι, William Glasser
- Διατροφική νοημοσύνη, Ευάγγελος Ζουμπανέας
- Τι θέλετε αλήθεια για τα παιδιά σας, Γουέιν Ντύερ
- Έφηβος με σωστή διατροφή, Ειρήνη Μαραζιώτη
- Το βιβλίο των νέων της Ευρώπης 2009-2010, 2010-2011, 2011-2012