

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ, ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ, ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ V

ΕΝΕΡΓΕΙΑ 3.2.8 ΕΡΕΥΝΑ

ΦΟΡΕΑΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ ΕΡΓΟΥ: ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
- ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Τίτλος έργου:

“Στάσεις, αντιλήψεις και συμπεριφορές:

- 1) Στο μάθημα φυσικής αγωγής, 2) στους χώρους άσκησης,
- 3) ως προς ένα υγιεινό τρόπο ζωής, ατόμων που διαφέρουν ως προς το φύλο, την ηλικία, κοινωνική τάξη, θρησκεία και βαθμό κινητικής δυσκολίας - ατέλειας”

Σύνοψη

Κυριότερων Αποτελεσμάτων - Συμπερασμάτων - Προτάσεων

Επιστημονικός υπεύθυνος έργου:

Αθανάσιος Παπαϊωάννου

Επίκουρος Καθηγητής Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης

Απρίλιος 2000



ΚΕΝΤΡΟ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ
ΕΡΕΥΝΑΣ

Ενέργεια 3.2.8
Εκπαιδευτική Έρευνα



Περιεχόμενα

ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΟΡΩΝ	σελ. 5
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	σελ. 7
ΕΚΤΕΤΑΜΕΝΗ ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ & ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΩΝ	σελ. 9
Περιγραφή της έρευνας - Μεθοδολογία	σελ. 9
Αποτελέσματα	σελ. 10
Περιγραφικά στοιχεία	σελ. 10
Παράγοντες που συμβάλλουν στην υιοθέτηση υγιεινών προτύπων ζωής	σελ. 11
Παρέμβαση για διαμόρφωση θετικού κλίματος παρακίνησης	σελ. 20
ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ	σελ. 25
Προτάσεις που είναι συναρμοδιότητα πολλών υπηρεσιών	σελ. 25
Προτάσεις που είναι στην αρμοδιότητα του υπουργείου παιδείας	σελ. 29
Προτάσεις που είναι στην αρμοδιότητα του κρυπουργείου αθλητισμού	σελ. 32
ΥΠΟΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ- ΑΝΑΦΟΡΕΣ	σελ. 35
ΠΙΝΑΚΕΣ	σελ. 37
Συμμετέχοντες (Πίνακες 1-3)	σελ. 39
Οικογένεια - εκπαίδευση γονέων - οικονομική κατάσταση (Πίνακες 4-7)	σελ. 40
Αναπτυξιακές διαφορές (Πίνακας 8)	σελ. 42
Αθλητική συμμετοχή (Πίνακας 9)	σελ. 44
Σχέση μεταξύ συμπεριφορών (Πίνακες 10-11)	σελ. 46
Σημαντικοί άλλοι - γονείς (Πίνακες 12-15)	σελ. 47
Σημαντικοί άλλοι - αδελφία & φίλοι (Πίνακες 16-19)	σελ. 49
Σχέση μεταξύ στάσεων (Πίνακας 20)	σελ. 51
Κλίμα στον αθλητικό σύλλογο & ανθυγιεινές συμπεριφορές (Πίνακες 21-22)	σελ. 52
Κλίμα στο μάθημα φυσικής αγωγής & ανθυγιεινές συμπεριφορές (Πίνακες 23-24)	σελ. 54
Προσωπικοί προσανατολισμοί & υγιεινά πρότυπα ζωής (Πίνακες 25-26)	σελ. 56

Προσωπικοί προσανατολισμοί & άσκηση - κήνυμα 6 μήνες αργότερα (Πίνακας 27)	σελ. 58
Προσανατολισμοί & παρακίνηση στο μάθημα φυσικής αγωγής από την στ' δημοτικού ως την γ' λυκείου (Πίνακες 28-31)	σελ. 59
Προσανατολισμός στη βελτίωση & οικογενειακή κατάσταση (Πίνακας 32)	σελ. 60
Προσπάθεια στο μάθημα φυσικής αγωγής παιδιών που γυμνάζονται και δεν γυμνάζονται έξω από το σχολείο (Πίνακας 33)	σελ. 61
Προσπάθεια στο μάθημα φυσικής αγωγής και αυθυγιεινές συμπεριφορές σε τμήματα που διαφέρουν ως προς την αντίληψη έμφασης του καθηγητή στη βελτίωση των μαθητών (Πίνακες 34-35)	σελ. 62
Προσπάθεια και ενδιαφέρον στο μάθημα φυσικής αγωγής μαθητών που διδάσκονταν από καθηγητές που διέφεραν ως προς την έμφαση που έδιναν στη βελτίωση των μαθητών (Πίνακας 36)	σελ. 63
Διαφορές μεταξύ σχολείων στην εξέλιξη στάσεων, αντιλήψεων & συμπεριφορών των μαθητών από το 1ο στο 3ο τρίμηνο (Πίνακας 37)	σελ. 64
Αντίληψη ενθάρρυνσης καθηγητή & έμφαση καθηγητή στη βελτίωση και στο εγώ των μαθητών (Πίνακες 38-39)	σελ. 66
Στοργή γονέων & προσανατολισμός στη βελτίωση (Πίνακας 40)	σελ. 68
Στάσεις προς το σχολείο - αυθυγιεινές συμπεριφορές - προσανατολισμός στη βελτίωση (Πίνακες 41-42)	σελ. 69
Αποτελέσματα παρέμβασης (Πίνακες 43-44)	σελ. 71
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΠΟΥ ΕΡΓΑΣΘΗΚΕ ΣΤΟ ΕΡΓΟ	σελ. 72

Επεξήγηση όρων

Υγιεινές-αθυγιεινές συμπεριφορές

Σ' αυτό το έργο εξετάστηκαν: τακτική άσκηση, αθλητική συμμετοχή, διατροφή με φρούτα, κάρνι-σμο, χρήση κασίδ & έκστασης, βίαιη συμπεριφορά ως οπαδός ομάδας.

Προσανατολισμός στη βελτίωση (ή προσανατολισμός στη δουλειά ή μάθηση)

Η προδιάθεση των ανθρώπων για βελτίωση των ικανοτήτων τους σε διάφορους χώρους. Στο σχολείο χρησιμοποιείται και η ορολογία προσανατολισμός στη μάθηση, ενώ στον αθλητισμό και στους χώρους εργασίας χρησιμοποιείται και ο όρος προσανατολισμός στη δουλειά.

Προσανατολισμός στο εγώ (ή προσανατολισμός στο ξεπέραςμα άλλων/ανταγωνισμό)

Η προδιάθεση των ανθρώπων να δείξουν ότι είναι ικανότεροι από άλλους, να επιδείξουν το εγώ τους.

Κλίμα παρακίνησης

Ψυχολογικό κλίμα που δημιουργείται από γονείς, καθηγητές, προπονητές και παιδιά και επηρεάζει την ποιότητα και την ποσότητα των αλληλεπιδράσεων μεταξύ των μελών της οικογένειας, του σχολικού τμήματος και της ομάδας, την παρακίνησή τους και τους προσανατολισμούς τους. Δύο βασικές διαστάσεις του κλίματος παρακίνησης είναι η έμφαση που δίνεται στο εγώ των ανθρώπων και η έμφαση που δίνεται στη μάθηση, στη δουλειά, στη βελτίωση.

Η υγεία είναι το πολυτιμότερο αγαθό. Η καλλιέργεια υγιεινών προτύπων ζωής στα παιδιά είναι ζήτημα εκπαίδευσης, αποτελεί πρωταρχικό μέλημα των γονιών τους και οφείλει να είναι πρωταρχικός στόχος του σχολείου. Δυστυχώς το Ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα συμβάλλει ελάχιστα στην προώθηση υγιεινών προτύπων ζωής στη νεολαία. Τα αποτελέσματα αυτού του έργου δείχνουν ότι όσο τα παιδιά μεγαλώνουν, υιοθετούν όλο και περισσότερο ανθυγιεινές συμπεριφορές, με αποτέλεσμα στην γ' λυκείου, το 35% των μαθητών να καπνίζει συστηματικά, το 15% να έχει κάνει χρήση ναρκωτικών και το 75% να γυμνάζεται λιγότερο απ' ότι χρειάζεται για το καλό της υγείας τους. Τα αποτελέσματα αυτά προκύπτουν από έρευνα με περισσότερους από 6000 μαθητές και μαθήτριες της χώρας μας που παρακολούθηθηκαν για διάστημα 14 μηνών (Οκτώβριος 1998 - Δεκέμβριος 1999). Στο διάστημα αυτό απάντησαν τρεις φορές σε ερωτηματολόγια. Σ' αυτό το τεύχος συνοψίζονται τα σημαντικότερα ευρήματα αυτής της έρευνας.

Πέρα από τα περιγραφικά στοιχεία, η έρευνα εξέτασε σημαντικούς παράγοντες που συμβάλλουν στην υιοθέτηση αυτών των συμπεριφορών. Εξετάστηκαν στάσεις, προθέσεις και αντιλήψεις των παιδιών ως προς υγιεινές και ανθυγιεινές συμπεριφορές και ο ρόλος των σημαντικών άλλων, γονέων, αδελφών και φίλων στη διαμόρφωση των στάσεων και υγιεινών προτύπων ζωής των μαθητών. Το πιο μεγάλο βάρος δόθηκε στο περιβάλλον του σχολείου, και του αθλητισμού, των δύο δηλαδή θεσμοθετημένων από την πολιτεία χώρων όπου συμμετέχουν τα περισσότερα παιδιά. Βρέθηκε ότι τα παιδιά που είχαν θετικές στάσεις ως προς το σχολείο υιοθετούσαν και πιο υγιεινά πρότυπα ζωής. Το πιο σημαντικό εύρημα ήταν ότι η διάθεση των παιδιών για μάθηση και βελτίωση στο σχολείο και στον αθλητισμό ήταν σημαντικός συντελεστής πρόβλεψης υγιεινών προτύπων ζωής. Αντίθετα, ένα αθλητικό περιβάλλον που έδινε έμφαση στο ποιος είναι ο καλύτερος στην ομάδα δεν είχε σχέση με υγιείς συμπεριφορές αλλά συνδεόταν θετικά με βίαιη συμπεριφορά.

Τα δεδομένα δείχνουν ότι η συμμετοχή στο σχολείο και στον αθλητισμό δεν εγγυάται από μόνη της ότι τα παιδιά θα υιοθετήσουν υγιείς συμπεριφορές. Πρέπει να υπάρχει η απαραίτητη φιλοσοφία σ' αυτούς τους χώρους που να καλλιεργεί αυτές τις συμπεριφορές. Επίσης, πρέπει να καθορίζονται στόχοι για υιοθέτηση υγιεινών προτύπων ζωής μέσα από συστηματικά εκπαιδευση. Στο δεύτερο μέρος της έρευνας έγινε προσπάθεια για δημιουργία ενός κλίματος στο μάθημα φυσικής αγωγής που προδιαθέτει τα παιδιά για μάθηση και άσκηση. Τα αποτελέσματα αυτής της οκτάμηνης παρέμβασης κρίθηκαν ικανοποιητικά.

Τα ευρήματα που επλήχθηκαν να αναφερθούν εδώ, προκύπτουν από συσχετίσεις και διαφορές που ήταν, όχι απλώς στατιστικώς σημαντικές σε επίπεδο πιθανοτήτων μικρότερο του ένα τοις χιλίοις, αλλά ήταν ταυτόχρονα ισχυρές συσχετίσεις και μεγάλες διαφορές. Για να γίνουν τα αποτελέσματα κατανοητά από ανθρώπους που δεν έχουν γνώση στατιστικής, στη συνέχεια της περιλήψης των αποτελεσμάτων παρουσιάζονται κυρίως πίνακες με ποσοστά. Η αναλυτική περιγραφή πιο πολύπλοκων στατιστικών αναλύσεων παρουσιάζονται στην αναλυτική τελική έκθεση του έργου.

Μετά τη σύντομη περιγραφή των αποτελεσμάτων ακολουθούν οι προτάσεις. Η υιοθέτησή τους είναι ζήτημα πολιτικής επιλογής. Ο επιστημονικός υπεύθυνος του έργου και όλοι οι ερευνητές που εργάστηκαν σ' αυτό, πιστεύουν ότι η πολιτεία πρέπει να θέσει στόχους για ενίσχυση των υγι-

εινών προτύπων ζωής των νέων και κυρίαρχο ρόλο στην επίτευξη αυτών των στόχων πρέπει να έχει το εκπαιδευτικό και αθλητικό σύστημα. Οι προτάσεις που περιγράφονται είναι στην κατεύθυνση αυτή.

Τα αποτελέσματα αυτού του έργου έχουν επίσης μεγάλη επιστημονική αξία. Πολλές από τις ερευνητικές υποθέσεις που επαληθεύθηκαν ήταν πρωτότυπες σε διεθνές επίπεδο. Για παράδειγμα, δεδομένα πιστοποιούν ότι οι θετικές στάσεις των παιδιών ως προς το σχολείο συνδέονται με υγιεινά πρότυπα ζωής. Ωστόσο, ως τώρα καμία έρευνα δεν έχει εξετάσει τη σχέση των υγιεινών συμπεριφορών των μαθητών με την φιλομάθεια, και το εκπαιδευτικό και αθλητικό περιβάλλον που την καλλιεργεί. Πολλά απ' αυτά τα αποτελέσματα έχουν ήδη παρουσιασθεί σε επιστημονικά συνέδρια. Ορισμένα από τα δεδομένα της πρώτης φάσης του έργου, έχουν ήδη γραφεί σε μορφή άρθρων και έχουν υποβληθεί για δημοσίευση σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά. Αποτελεί δέσμευση του επιστημονικού υπεύθυνου, να δημοσιευθούν σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά όλα τα σημαντικά αποτελέσματα που προέκυψαν απ' αυτό το έργο.

Ολοι οι επιστημονικοί συνεργάτες κατέβαλαν μεγάλη προσπάθεια και συνεισέφεραν με μοναδικό τρόπο στην υλοποίηση του έργου. Ωστόσο, πρέπει να αναφερθεί ότι η συμβολή του εκλεκτού συναδέλφου κ. Γ. Θεοδωράκη, αναπληρωτή καθηγητή του πανεπιστημίου Θεσσαλίας, ήταν καθοριστική σ' όλα τα στάδια του έργου: στη σύλληψη των υποθέσεων και στο σχεδιασμό της έρευνας, στην ανάπτυξη των οργάνων μέτρησης, στην καθοδήγηση των ερευνητών, στην ανάλυση και ερμηνεία των αποτελεσμάτων. Ο ρόλος του στην επιτυχημένη ολοκλήρωση του έργου ήταν εξίσου σημαντικός μ' αυτόν του επιστημονικού υπεύθυνου.

Ο επιστημονικός υπεύθυνος του έργου ευχαριστεί όλους τους μαθητές και καθηγητές που συμμετείχαν στην έρευνα. Ευχαριστεί επίσης όλους τους ανθρώπους του Κέντρου Εκπαιδευτικής Κριτικής και της Επιτροπής Ερευνών του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης, για τη συνεργασία τους και τη βοήθειά τους ώστε το έργο αυτό να ολοκληρωθεί με επιτυχία. Ένα μεγάλο ευχαριστώ ανήκει στους άγνωστους προς τον επιστημονικό υπεύθυνο αξιολογητές, οι οποίοι έκριναν ότι η πρόταση για την εκτέλεση του έργου ήταν σημαντική και άξιζε χρηματοδότησης. Το τελευταίο ευχαριστώ είναι για τους ανθρώπους που πήραν την πολιτική απόφαση για την προκήρυξη αυτής της τόσο σημαντικής ενέργειας.

Ο επιστημονικός υπεύθυνος του έργου

Αθανάσιος Παπαϊωάννου

Επίκουρος καθηγητής Δ.Π.Θ.

ΕΚΤΕΤΑΜΕΝΗ ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ & ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΩΝ

Περιγραφή της έρευνας - Μεθοδολογία

Το έργο περιείχε δύο ερευνητικά μέρη. Στο α' μέρος έγινε έρευνα πεδίου σε τρεις φάσεις. Στην πρώτη φάση πήραν μέρος 5989 μαθητές και μαθήτριες 10-18 ετών τυπικών σχολείων, 201 μουσουλμάνοι μαθητές και μαθήτριες μειονοτικών σχολείων και 70 μαθητές και μαθήτριες με κινητικά προβλήματα - αναπηρίες (Πίνακας 1). Τα άτομα αυτά προέρχονταν από σχολεία του κέντρου, της Δυτικής, και των Βόρειων προαστίων της Αθήνας, του κέντρου, της Δυτικής και της Ανατολικής Θεσσαλονίκης, της Κομοινηής, της Αλεξανδρούπολης, των Τρικάλων και της Κοζάνης. Τα παιδιά αυτά απάντησαν σε μια σειρά ερωτηματολογίων που αξιολογούσαν στάσεις και συμπεριφορές ως προς την άσκηση και άθληση, τη διατροφή με φρούτα, το κάπνισμα και τη χρήση ναρκωτικών, την βίαιη συμπεριφορά ως οπαδών ομάδας, τους στόχους, την παρακίνηση και την αντίληψη του κλίματος παρακίνησης στο μάθημα φυσικής αγωγής και στον αθλητικό σύλλογο, την αντίληψη ικανότητας και την ικανοποίηση με τη ζωή. Καταγράφηκαν επίσης μια σειρά από δημογραφικά χαρακτηριστικά. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων έγινε τον Οκτώβριο του 1998.

Στη δεύτερη φάση (Απρίλιος-Μαΐος 1999), τα παιδιά των τυπικών σχολείων απάντησαν επίσης στα ίδια και κάποια επιπλέον ερωτηματολόγια που εστιάζονταν σε θέματα ισότητας και αξιολογούσαν την αντίληψη διαφορετικής συμπεριφοράς των καθηγητών φυσικής αγωγής, σε παιδιά που διαφέρουν ως προς το φύλο και την αθλητική ικανότητα. Στην τρίτη φάση, που έγινε την περίοδο Νοέμβριος - Δεκέμβριος του 1999, τα παιδιά των τυπικών σχολείων απάντησαν στις ερωτήσεις που είχαν απαντήσει τις δύο προηγούμενες φορές και επίσης σε ερωτήσεις που αφορούσαν τις υγιεινές-αθυγιεινές συμπεριφορές σημαντικών άλλων ανθρώπων του περιβάλλοντός τους, τις στάσεις τους ως προς το σχολείο και τον προσανατολισμό των στόχων τους στη ζωή. Σ' όλες τις περιπτώσεις τα ερωτηματολόγια ήταν ανώνυμα, συμπληρώθηκαν μέσω στη σχολική αίθουσα όπου παρόν ήταν μόνο ο ερευνητής και μετά τη συμπλήρωσή τους τοποθετήθηκαν σε κάλπη. Ο έλεγχος της αξιοπιστίας και εγκυρότητας των χρησιμοποιούμενων ερωτηματολογίων επιβεβαίωσε τα πολύ καλά ψυχομετρικά χαρακτηριστικά τους.

Στο β' μέρος έγινε παρέμβαση 7 μηνών στο μάθημα φυσικής αγωγής της α' γυμνασίου και της α' λυκείου, την οποία διεξήγαγαν 6 καθηγητές φυσικής αγωγής (Πίνακας 3). Στόχος της παρέμβασης ήταν να δημιουργηθεί θετικό κλίμα παρακίνησης στο μάθημα φυσικής αγωγής και να ενισχυθούν οι θετικές στάσεις τους ως προς υγιεινές συμπεριφορές, κυρίως οι στάσεις τους ως προς την άσκηση. Τα παιδιά αυτά απάντησαν στα ερωτηματολόγια που αναφέρθηκαν την ίδια περίοδο με τα παιδιά που συμμετείχαν στο α' μέρος της έρευνας. Η παρέμβαση ξεκίνησε αμέσως μετά την συμπλήρωση των ερωτηματολογίων της πρώτης φάσης και τελείωσε λίγο πριν τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων της β' φάσης.

Περιγραφικά στοιχεία

Οι αναλύσεις έδειξαν ότι πολύ επικίνδυνες στάσεις και συμπεριφορές για την υγεία τους όπως κάπνισμα, χρήση ναρκωτικών και βίαιη συμπεριφορά υιοθετεί η πλειοψηφία των παιδιών που ζουν χωρίς κανένα γονέα, ή έχουν γονείς που ούτε καν πήγαν στο δημοτικό σχολείο. Επίσης, ιδιαίτερα ανθυγιεινές συμπεριφορές υιοθετούν και παιδιά που προέρχονται από οικογένειες εξαιρετικά χαμηλής οικονομικής κατάστασης. Όπως ήταν φυσικό, όλα αυτά τα παιδιά δίλωσαν και πολύ λιγότερο ικανοποιημένα από τη ζωή τους σε σχέση με τα παιδιά που μεγαλώνουν σε θετικό οικογενειακό περιβάλλον (Πίνακες 4-7).

Στο συνολικό πληθυσμό τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όσο μεγαλώνουν τα παιδιά, αναπτύσσουν πιο επικίνδυνες στάσεις και συμπεριφορές για την υγεία τους. Το κάπνισμα και τα ναρκωτικά εμφανίζονται βασικά στο γυμνάσιο και αποκτούν εκρηκτικές διαστάσεις στο λύκειο. Στο ξεκίνημα της γ' λυκείου το 35% των μαθητών καπνίζει συστηματικά, το 15% έχει κάνει χρήση ναρκωτικών και μάλιστα το 9% περισσότερες από 1 φορές, ενώ το 4% έχει ήδη υιοθετήσει αυτή την πολύ επικίνδυνη συμπεριφορά αφού δήλωσε ότι έκανε χρήση ναρκωτικών πάνω από 20 φορές. Επίσης στη γ' λυκείου, το ποσοστό των μαθητών που ασκούνται λιγότερο απ' ό,τι θα έπρεπε για την διατήρηση της υγείας τους¹ είναι πάνω από 75%, ενώ το 30% δεν ασκείται ούτε μια φορά το μήνα. Η βίαιη συμπεριφορά ως ομαδών ομάδας αφορά κυρίως τα αγόρια, ξεκινά αρκετά νωρίς στο δημοτικό σχολείο (8% των αγοριών στην πέμπτη δημοτικού) και αυξάνεται στο γυμνάσιο και στο λύκειο (30% των αγοριών). Όσο μεγαλώνουν τα παιδιά φαίνεται ότι αρχίζουν να περιορίζουν τη διατροφή με φρούτα, αλλά ενώ αυτή η διαφοροποίηση δεν είναι μεγάλη, το 25% των παιδιών της γ' λυκείου δήλωσε ότι τρωει λιγότερα από 5 φρούτα την εβδομάδα (Πίνακας 8).

Δεν υπάρχουν διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών στο κάπνισμα, αλλά σ' όλες τις ηλικίες το ποσοστό των αγοριών που κάνει χρήση ναρκωτικών είναι υπερδιπλάσιο από το αντίστοιχο των κοριτσιών. Μεγάλες διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών παρατηρήθηκαν ως προς την άθληση σε κάποιο αθλητικό σύλλογο. Στο δημοτικό και στο γυμνάσιο η συμμετοχή των αγοριών σε αθλητικό σωματείο ξεπερνά το 40% και στο λύκειο το 34%, ενώ η συμμετοχή των κοριτσιών δεν φτάνει το 22% σε δημοτικό και γυμνάσιο και το 17% στο λύκειο. Με άλλα λόγια, στα δύο αγόρια αθλητές αντιστοιχεί ένα κορίτσι. Αυτή η διαφορά πρέπει να αποδοθεί κατά κύριο λόγο στην πολύ μεγαλύτερη προβολή από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης του ανδρικού αθλητισμού και βασικά του μπάσκετ και ποδοσφαίρου. Αυτό επιβεβαιώνεται από τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας που δείχνουν ότι η υπεροχή των αγοριών οφείλεται αποκλειστικά στη συμμετοχή τους στο μπάσκετ και στο ποδόσφαιρο, κάτι που δε συμβαίνει για τα κορίτσια. Για παράδειγμα, στο δημοτικό και στο γυμνάσιο πάνω από το 27% των αγοριών είναι αθλητές μπάσκετ ή ποδοσφαίρου, ενώ τα αντίστοιχα ποσοστά για τα κορίτσια είναι μικρότερα από 5% (Πίνακας 9).

Από το σύνολο των αποτελεσμάτων, βγαίνει το συμπέρασμα ότι δεν υπήρξαν μεγάλες διαφορές μεταξύ των δέκα γεωγραφικών περιοχών που επιλέχθηκαν. Στα αποτελέσματα της α' φάσης φάνηκε ότι την πιο υγιεινή συμπεριφορά υιοθετούσαν οι μαθητές των Τρικάλων. Ωστόσο, όταν επαναλήφθηκε η έρευνα με τους ίδιους περίπου μαθητές ένα χρόνο αργότερα, τα παιδιά των Τρικάλων δεν διέφεραν

ως προς τον υγιεινό τρόπο ζωής από τα παιδιά των άλλων γεωγραφικών περιοχών. Όπως αναφέρεται πιο κάτω, στο διάστημα του ενός χρόνου οι συμπεριφορές των παιδιών άλλαξαν και οι αλλαγές που παρατηρήθηκαν διέφεραν από σχολείο σε σχολείο.

Η αξιοπιστία των παραπάνω δεδομένων επαληθεύθηκε και από το γεγονός ότι οι απαντήσεις των παιδιών στις τρεις φάσεις της έρευνας είχαν πολύ υψηλά βαθμούς σταθερότητας. Δυστυχώς, η όποια μεταβολή που παρατηρήθηκε στη διάρκεια των 12-13 μηνών (που παρακολούθηθηκαν τα παιδιά), ήταν προς το χειρότερο, κάτι βέβαια που ήταν αναμενόμενο. Όπως επίσης θα περίμενε κανείς, η χειρότερη εξέλιξη παρουσιάστηκε στο λύκειο.

Μεταξύ των συμπεριφορών που εξετάστηκαν, ισχυρά θετική συσχέτιση παρουσιάστηκε μεταξύ του καπνίσματος, της χρήσης ναρκωτικών και της βίαιης συμπεριφοράς ως οπαδών ομάδας. Για παράδειγμα, από τους μαθητές και μαθήτριες όλων των ηλικιών που κάπνιζαν, το ποσοστό που συμμετείχε σε βίαιες ενέργειες ως οπαδοί ομάδας, ήταν 34%, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό για τους μη καπνιστές ήταν 9%. Από τους καπνιστές όλων των ηλικιών το 28% είχε κάνει χρήση ναρκωτικών, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό για τους μη καπνιστές ήταν 1%. Από τα παιδιά όλων των ηλικιών που συμμετείχαν σε βίαια επεισόδια ως οπαδοί ομάδας, κάπνιζε το 31% και είχε κάνει χρήση ναρκωτικών το 19%, ενώ τα αντίστοιχα ποσοστά για τα παιδιά που δεν συμμετείχαν σε επεισόδια βίας ήταν 8% καπνιστές και 3% αυτοί που είχαν κάνει χρήση ναρκωτικών. Από την άλλη μεριά, θετική σχέση είχε η τακτική άσκηση με την συχνότερη κατανάλωση φρούτων. Από τα παιδιά που ασκούσαν λιγότερο από 5 φορές το μήνα, το 35% έτρωγε λιγότερα από 5 φρούτα την εβδομάδα, ενώ για τα παιδιά που ασκούσαν πάνω από 5 φορές το μήνα, το 20% έτρωγε λιγότερα από 5 φρούτα την εβδομάδα. Μικρή, αλλά στατιστικά σημαντική, αρνητική σχέση είχε η τακτική άσκηση με το κάπνισμα και τα ναρκωτικά. Αντιθέτως, μικρή, αλλά στατιστικά σημαντική, θετική συσχέτιση είχε η τακτική άσκηση με τη βία ως οπαδός ομάδας (Πίνακες 10-11).

Παράγοντες που συμβάλλουν στην υιοθέτηση υγιεινών προτύπων ζωής

Μια σημαντική παράμετρος που βρέθηκε ότι επηρεάζει τις υγιεινές συμπεριφορές των παιδιών, είναι οι στάσεις και οι προθέσεις τους ως προς αυτές τις συμπεριφορές, όπως και η αντίληψη ελέγχου αυτών των συμπεριφορών. Είναι χαρακτηριστικό το γεγονός ότι γνωρίζοντας ήδη την προηγούμενη συμπεριφορά τους ως προς το κάπνισμα, όταν λήφθηκε επιπλέον υπόψη η πρόθεσή τους για κάπνισμα στους επόμενους 12 μήνες, το ποσοστό της πρόβλεψης αυξήθηκε. Για παράδειγμα, ένα παιδί που τον Οκτώβριο του 1998 δεν κάπνιζε, αλλά είχε μάλλον θετική πρόθεση ως προς το να καπνίσει, τον Οκτώβριο του 1999 ήταν καπνιστής. Αντίστοιχα, ένα παιδί που τον Οκτώβριο του 1998 δεν κάπνιζε αλλά ένοιωθε ότι μπορούσε να καπνίσει (αντιληπτός έλεγχος συμπεριφοράς), μετά από 12 μήνες ήταν επίσης καπνιστής. Πέρα από τη θεωρητική τους αξία, τα στοιχεία αυτά δηλώνουν ότι παρεμβάσεις με στόχο την διαμόρφωση θετικών στάσεων και αντιλήψεων ελέγχου συμπεριφοράς ως προς τις υγιεινές συμπεριφορές μπορούν να αναστρέψουν τελείως αυτή την αρνητική εικόνα που παρουσιάζεται στη διάρκεια της εφηβείας.

Οι παρεμβάσεις στο χώρο του σχολείου μπορεί να είναι σημαντικές, αλλά δεν αρκούν. Τα αποτελέσματα της τρίτης φάσης δείχνουν ότι το άμεσο εξωσχολικό περιβάλλον των παιδιών σχετίζεται άμε-

σα με τις υγιεινές και ανθυγιεινές συμπεριφορές των παιδιών. Οι υγιεινές συμπεριφορές των γονέων, όπως η άσκηση και η διατροφή με φρούτα φαίνεται ότι επηρεάζουν θετικά τις αντίστοιχες συμπεριφορές των παιδιών. Επίσης το κάπνισμα των γονέων έχει κάποια θετική σχέση με ανθυγιεινές συμπεριφορές των παιδιών. Όπως θα περίμενε κανείς, η στοργή των γονέων συσχετιζόταν θετικά με την υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών εκ μέρους των παιδιών και αρνητικά με το κάπνισμα, τα ναρκωτικά και τη χρήση βίας. Ακριβώς το αντίθετο εμφανίστηκε στην περίπτωση των γονέων που συμπεριφέρονταν με συναισθηματικό αρνητικό τρόπο στα παιδιά τους. Παιδιά που δήλωσαν ότι οι γονείς τους τα μάθωναν, τα απειλούσαν, ή αδιαφορούσαν γι αυτά, υιοθετούσαν σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό επικίνδυνες για την υγεία τους συμπεριφορές και είχαν εγκαταλείψει τις υγιεινές συνήθειές τους (Πίνακες 12-15).

Όσο, πολύ ισχυρότερη είναι η σχέση μεταξύ των υγιεινών προτύπων ζωής των μαθητών και των αντίστοιχων των αδερφών τους και κυρίως των φίλων τους. Παιδιά που υιοθετούσαν υγιεινές συμπεριφορές ήταν αρκετά πιθανόν να έχουν και αδέρφια ή φίλους που συμπεριφέρονταν αναλόγως. Δυστυχώς πολύ ισχυρότερη ήταν η σχέση μεταξύ ανθυγιεινών συμπεριφορών των παιδιών και αντίστοιχων συμπεριφορών των αδερφών και κυρίως των φίλων. Για παράδειγμα, όταν ο καλύτερος φίλος κάπνιζε το 39% των παιδιών ήταν καπνιστές, ενώ όταν ο καλύτερος φίλος δεν κάπνιζε μόνο το 4% ήταν καπνιστές. Επίσης, τα δεδομένα αυτά δείχνουν ότι ο κώρος της παρέας τείνει να υιοθετεί όχι μία αλλά ένα σύνολο ανθυγιεινών συμπεριφορών. Για παράδειγμα, όταν ο καλύτερος φίλος έμπλεκε σε επεισόδια βίας σε αθλητικά γεγονότα το 23% των παιδιών είχε κάνει χρήση ναρκωτικών, ενώ όταν ο καλύτερο φίλος δεν συμμετείχε σε επεισόδια βίας το αντίστοιχο ποσοστό ήταν 4%.

Απ' ότι φαίνεται ο κώρος της παρέας είναι ο πιο πρόσφορος για ανάπτυξη ανθυγιεινών συμπεριφορών. Τα στοιχεία αυτά δηλώνουν ότι η έρευνα πρέπει να επεκταθεί σε δραστηριότητες των παιδιών εκτός σχολείου, ενώ οι αρμόδιοι φορείς κοινωνικής πρόνοιας πρέπει να εντάξουν στο σχεδιασμό τους παρεμβάσεις σε κώρους εκτός σχολείου (Πίνακες 16-19).

Ένας τέτοιος κώρος είναι ο αθλητισμός. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι θετικές στάσεις των παιδιών ως προς την άθληση-άσκηση σχείζονται αρνητικά με τις στάσεις τους ως προς τις ανθυγιεινές συμπεριφορές (Πίνακας 20). Το στοιχείο αυτό δηλώνει ότι οι κώροι φυσικής δραστηριότητας δεν συμβάλλουν απλά στη σωστή σωματική ανάπτυξη και προαγωγή της υγείας των νέων, αλλά προσφέρουν ταυτόχρονα ένα περιβάλλον στο οποίο εύκολα μπορεί να περάσουν μηνύματα εναντίον των ανθυγιεινών συμπεριφορών. Το συμπέρασμα αυτό μπορεί να υποστηριχθεί παρά το γεγονός ότι δεν υπήρξε μεγάλη σχέση μεταξύ συμπεριφορών άθλησης και ανθυγιεινών συμπεριφορών. Έρευνες με φοιτητές και ενήλικες δείχνουν ότι το κάπνισμα συνδέεται αρνητικά με την άσκηση. Αυτό πιθανόν να μην ισχύει σε μεγάλο βαθμό στους μαθητές και στις μαθήτριες του σχολείου γιατί δεν έχουν ακόμη πλήρη αυτονομία στην υιοθέτηση ανθυγιεινών συμπεριφορών όπως κάπνισμα και μειωμένη φυσική δραστηριότητα, αλλά νομιμοποιούνται να κάνουν κάτι τέτοιο όταν θα έχουν ενηλικιωθεί.

Η ύπαρξη απλά ενός περιβάλλοντος που προϋποθέτει θετικά για υγιεινές συμπεριφορές δεν αρκεί για να υιοθετήσουν οι νέοι και τις ανάλογες συμπεριφορές. Θα πρέπει να τεθούν στόχοι για υιοθέτηση υγιεινών και αποφυγή ανθυγιεινών συμπεριφορών και να γίνει προσπάθεια για την επίτευξή τους. Η πρακτική εφαρμογή τέτοιων δράσεων πρέπει να κατευθύνεται από ανθρώπους που θα είναι ειδικά καταρτισμένοι σ' αυτά τα θέματα. Καθηγητές φυσικής αγωγής, καταρτισμένοι σ' αυτά τα ζητήματα θα μπορούσαν να προσφέρουν σημαντικές υπηρεσίες σ' αυτήν την κατεύθυνση.

Η παραπάνω παρατήρηση έχει ακόμη μεγαλύτερη αξία αν ληφθεί υπόψη ότι η αθλητική συμμετοχή μπορεί να έχει και αρνητικά αποτελέσματα για την υγεία των αθλούμενων παιδιών, εάν στο βωμό της νίκης υιοθετούνται συμπεριφορές όπως το υπόπνυκ, η υπερβολική δίαιτα (π.χ. στην ενόργανη και ρυθμική γυμναστική), η πολύωρη προπόνηση που περιορίζει το χρόνο των παιδιών από άλλες σημαντικές γι' αυτά δραστηριότητες, κάτι που μακροπρόθεσμα μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ψυχική τους υγεία. Η φιλοσοφία που αναπτύσσεται στον αθλητικό σύλλογο παίζει πρωταρχικό ρόλο σ' αυτά τα θέματα. Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας έδειξαν καθαρά ότι όσο πιο πολύ οι αθλητές και αθλήτριες αντιλαμβάνονται ότι στο σύλλογό τους δίνεται έμφαση στην βελτίωση των ικανοτήτων των παιδιών και στο ομαδικό πνεύμα, τόσο πιο χαμηλά ποσοστά παρουσίαζαν ως προς τις συμπεριφορές καπνίσματος και βίαιης συμπεριφοράς ως οπαδοί ομάδας. Αντίθετα, η αντίληψη ότι ο προπονητής δίνει έμφαση στο ποιος είναι ο καλύτερος (έμφαση στο εγώ των μαθητών), είχε θετική σχέση με τη βίαιη συμπεριφορά και πολύ χαμηλή, αλλά ωστόσο θετική, σχέση, με τις υπόλοιπες ανθυγιεινές στάσεις και συμπεριφορές. Τα στοιχεία αυτά επιβεβαιώνουν την άποψη ότι το θέμα δεν είναι απλά να αθλούνται τα παιδιά, αλλά να αθλούνται σ' ένα θετικό κλίμα ομάδας (Πίνακες 21-22).

Το κλίμα της ομάδας δεν διαμορφώνεται μόνο από τον προπονητή αλλά και από τα παιδιά τα οποία μεταφέρουν στην ομάδα τις δικές τους αντιλήψεις και στόχους. Οι προσωπικές φιλοσοφίες των παιδιών για την αξία της επικράτησης στον αθλητισμό και τα μέσα που οδηγούν σ' αυτήν, καλλιεργούνται στην οικογένεια, στις παρέες αλλά και στο σχολείο. Η έμφαση που δίνεται στην βελτίωση ή στο εγώ των μαθητών στο σχολείο, συμβάλλει στην διαμόρφωση των αντίστοιχων προσανατολισμών των μαθητών και σχετίζεται με τις υγιεινές και ανθυγιεινές συμπεριφορές τους. Η άποψη αυτή υποστηρίζεται από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας. Η αντίληψη ότι στο μάθημα φυσικής αγωγής δίνεται έμφαση στη μάθηση και στην βελτίωση όλων των μαθητών, είχε θετική σχέση με τις υγιεινές στάσεις και συμπεριφορές των παιδιών και αρνητική με τις ανθυγιεινές. Αντίθετα, η αντίληψη ότι στο μάθημα φυσικής αγωγής δίνεται έμφαση στο ποιος είναι ο ικανότερος, είχε θετική σχέση με τη βίαιη συμπεριφορά, χαμηλή, αλλά στατιστικά σημαντική, θετική σχέση με το κάπνισμα και καμία σχέση με τις υγιεινές συμπεριφορές (Πίνακες 23-24).

Για να γίνει αντιληπτή η διάσταση του προβλήματος, οι μαθητές και μαθήτριες του λυκείου (που κάνουν και την πλέον ανθυγιεινή ζωή) κατηγοριοποιήθηκαν ανάλογα με τον προσανατολισμό τους στην βελτίωση και στο εγώ και στη συνέχεια εξετάστηκαν οι διαφορές μεταξύ τους στις υγιεινές και ανθυγιεινές συμπεριφορές. Από τα άτομα που ήταν έντονα προσανατολισμένα στη βελτίωση των ικανοτήτων τους, ασκούσαν λιγότερο από 5 φορές την εβδομάδα το 18%, είχε κάνει χρήση ναρκωτικών των 3%, κάπνιζε το 15%, δεν έτρωγε καθόλου φρούτα το 2% και συμπεριφερόταν βίαια ως οπαδός το 12%. Από τα άτομα που είχαν πολύ ασθενή προσανατολισμό στην βελτίωση των ικανοτήτων τους, ασκούσαν λιγότερο από 5 φορές την εβδομάδα το 54%, είχε κάνει χρήση ναρκωτικών των 21%, κάπνιζε το 39%, δεν έτρωγε καθόλου φρούτα το 12% και συμπεριφερόταν βίαια ως οπαδός το 26%. Με άλλα λόγια, απ' τα παιδιά που ήταν ελάχιστα προσανατολισμένα στη βελτίωση των ικανοτήτων τους, το ποσοστό που υιοθετούσε ανθυγιεινές συμπεριφορές ήταν πολλαπλάσιο από το αντίστοιχο ποσοστό των παιδιών που ήταν πολύ έντονα προσανατολισμένα στην βελτίωση των ικανοτήτων τους (Πίνακας 25).

Από τους μαθητές και μαθήτριες του λυκείου που ήταν έντονα προσανατολισμένοι στο εγώ, συμμετείχε σε αθλητικό σύλλογο το 33% και συμπεριφερόταν βίαια το 25%, ενώ από τα παιδιά που ήταν χαμηλά προσανατολισμένα στο εγώ, συμμετείχε σε αθλητικό σύλλογο το 19% και συμπεριφερόταν βί-

αία το 11% (Πίνακας 26). Ο προσανατολισμός στο εγώ και στο ξεπέρας των άλλων μπορεί να σχετίζεται με την αθλητική συμμετοχή σε μια συγκεκριμένη χρονική στιγμή αλλά ταυτόχρονα σχετίζεται και με την επιθετικότητα. Για άλλη μια φορά γίνεται φανερό, ότι το να συμμετέχει απλώς ένα παιδί στον αθλητισμό μπορεί, όχι μόνο να μην προάγει υγιεινές συμπεριφορές αλλά να προξενήσει αντίθετα αποτελέσματα. Πρόσφατες διαχρονικές έρευνες έχουν δείξει ότι μακροπρόθεσμα ακόμη και η αθλητική συμμετοχή μειώνεται από την υιοθέτηση μιας αντίληψης ότι το μόνο που αξίζει είναι η νίκη και η κοινωνική καταξίωση.² Κάτι τέτοιο φαίνεται να επιβεβαιώνεται και από τα δεδομένα αυτής της έρευνας που έδειξαν ότι στους μαθητές λυκείου ο προσανατολισμός στο εγώ δεν είχε σχέση με την άθληση έξι μήνες αργότερα. Αντίθετα, όσο πιο έντονα προσανατολισμένοι στη βελτίωση ήταν οι μαθητές, τόσο πιο πολύ ασκούσαν έξι μήνες αργότερα και τόσο λιγότερες πιθανότητες είχαν να είναι καπνιστές (Πίνακας 27).

Η συμμετοχή στον αθλητισμό στη βάση ενός ηλαιοειδούς αρχών, που δίνει έμφαση στην προσωπική βελτίωση και στο ομαδικό πνεύμα, προάγει τις υγιεινές συμπεριφορές και προστατεύει από ανθυγιεινές συμπεριφορές. Ταυτόχρονα, προάγει την ίδια την αθλητική συμμετοχή, την παρακίνηση, και μακροπρόθεσμα συμβάλλει σημαντικότερα στην αύξηση των επιδόσεων. Στην παρούσα έρευνα βρέθηκε ότι από τους μαθητές και τις μαθήτριες λυκείου που ήταν έντονα προσανατολισμένοι στην προσωπική βελτίωση, συμμετείχε στον αθλητισμό σχεδόν το 40%. Το αντίστοιχο ποσοστό για τα παιδιά με ασθενές προσανατολισμό στην προσωπική βελτίωση ήταν μόλις 16% (Πίνακας 25).

Τα δεδομένα αυτά δηλώνουν ότι ο προσανατολισμός στην προσωπική βελτίωση πρέπει να είναι προτεραιότητα του εκπαιδευτικού και αθλητικού συστήματος. Δυστυχώς, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όσο τα παιδιά μεγαλώνουν, τόσο μειώνεται ο προσανατολισμός τους για μάθηση-δουλειά και για βελτίωση των ικανοτήτων τους. Για παράδειγμα, τα αποτελέσματα της έρευνας στη γ' φάση έδειξαν ότι το ποσοστό των παιδιών που δηλώνει ότι ευχαριστείται να βελτιώνει τις ικανότητές του στο μάθημα φυσικής αγωγής είναι 80% στην 6η δημοτικού, 71% στην 2α γυμνασίου, 61% στην 3η γυμνασίου και 54% στην 3η λυκείου. Η μείωση αυτή δεν είναι ανεξάρτητη από το περιβάλλον του μαθήματος φυσικής αγωγής. Όσο τα παιδιά μεγαλώνουν, τόσο πιο πολύ πιστεύουν ότι στο μάθημα φυσικής αγωγής δεν δίνεται έμφαση στη μάθηση και στη βελτίωση των ικανοτήτων των μαθητών. Ενώ στην 6η δημοτικού, το 82% των παιδιών θεωρεί ότι ο καθηγητής φυσικής αγωγής δίνει έμφαση στη μάθηση και στην βελτίωση των ικανοτήτων των μαθητών, το ποσοστό αυτό μειώνεται στο 65% στη 2α γυμνασίου, στο 59% στην 3η γυμνασίου, στο 50% στη 2α λυκείου και στο 42% στην 3η λυκείου (Πίνακας 28-31).

Η αδυναμία του εκπαιδευτικού συστήματος να ανταποκριθεί αποτελεσματικά στην καλλιέργεια της φιλομάθειας, έχει πολύ πιο βλαπτικές συνέπειες για τα παιδιά της κοινωνικής μειονεξίας. Από τα αποτελέσματα της α' φάσης προκύπτει ότι το ποσοστό των παιδιών που ευχαριστείται να βελτιώνει τις ικανότητές του στο μάθημα φυσικής αγωγής είναι 78% για τα παιδιά που ζουν και με τους δυο γονείς τους, 73% για τα παιδιά που ζουν μόνο με τη μητέρα τους, 66% για τα παιδιά που ζουν μόνο με τον πατέρα τους, 57% για τα παιδιά που ζουν μόνο με τους παππούδες και λιγότερο από 32% για τα παιδιά που ζουν μόνο τους (Πίνακας 32). Επίσης, το ποσοστό αυτό για τα παιδιά με γονείς που δεν πήγαν καν στο δημοτικό είναι 40%, ενώ για τα παιδιά όλων των υπολοίπων κατηγοριών εκπαιδευτικού επιπέδου γονέων είναι πάνω από 75%. Τέλος, για τα παιδιά πολύ χαμηλού οικονομικού επιπέδου το ποσοστό είναι 60%, ενώ για όλες τις υπόλοιπες κατηγορίες οικονομικού επιπέδου, το ποσοστό είναι πάνω από 76%.

Επαληθεύεται λοιπόν η άποψη ότι τα παιδιά που ζημιώνονται ανεπανόρθωτα από την αποτυχία του

εκπαιδευτικού συστήματος καλλιεργήσει την φιλομάθειά τους, είναι ακριβώς εκείνα που έχουν περισσότερο ανάγκη το σχολείο. Για τους μαθητές και μαθήτριες που τους έλαχε η τύχη να μεγαλώσουν σε αρνητικές οικογενειακές συνθήκες, το σχολείο αποτελεί το μοναδικό περιβάλλον που θα μπορούσε να καλύψει τα μεγάλα κενά διαπαιδαγωγότητας που άφησε η οικογένειά τους. Με βάση τις πιθανότητες, οποιοδήποτε άτομο που δεν έχει δεχθεί συστηματική αγωγή έχει 33% πιθανότητες να είναι θετικά προσκείμενο στη μάθηση, 33% ουδέτερα και 33% αρνητικά (Πίνακας 32). Με άλλα λόγια, το 32% των παιδιών που ζούνε μόνα τους και είναι θετικά προσκείμενα στη μάθηση, αποτελεί τυχαίο γεγονός και όχι αποτέλεσμα κάποιας συστηματικής επίδρασης. Το σχολείο δεν έκανε τίποτε γι' αυτά τα παιδιά, όπως δεν έκανε τίποτε και οποιοσδήποτε άλλος. Από την άλλη πλευρά, δεν πρέπει να παραγνωρίζεται η δυσκολία που υπάρχει για οποιονδήποτε κοινωνικό φορέα να καλύψει το συναισθηματικό κενό που αφήνουν η οικογένειές τους, καθώς και το κενό γνώσης που ακόμη υπάρχει σ' αυτή την περιοχή.

Στο σύνολο του μαθητικού πληθυσμού, η μείωση της έμφασης στη μάθηση στο μάθημα φυσικής αγωγής με την ηλικία έχει αρνητικά αποτελέσματα στην παρακίνηση τους στο μάθημα. Αυτή η σχέση είναι τεκμηριωμένη στη βιβλιογραφία και εμφανίσθηκε ισχυρή σ' όλες τις φάσεις του έργου. Για να γίνει κατανοητή η διάσταση του θέματος, θα αναφερθεί το εξής παράδειγμα. Το ποσοστό των μαθητών που δήλωσε ότι βρίσκει το μάθημα φυσικής αγωγής ενδιαφέρον είναι 85% στην 6η δημοτικού, 65% στην 2α γυμνασίου, 56% στην 3η γυμνασίου, 48% στην 2α λυκείου και 38% στην 3η λυκείου. Το ποσοστό των μαθητών που δήλωσε ότι προσπαθεί στο μάθημα φυσικής αγωγής, είναι 79% στην 6η δημοτικού, 62% στην 2α γυμνασίου, 47% στην 3η γυμνασίου, 31% στην 2α λυκείου και μόλις 25% στην 3η λυκείου. Δηλαδή μόνο ένα στα τέσσερα παιδιά της 3ης λυκείου δήλωσε ότι προσπαθεί στο μάθημα φυσικής αγωγής. Παίρνοντας επίσης υπόψη ότι ακόμη κι αυτό το ποσοστό εκφράζει υποκειμενική αντίληψη της προσπάθειας και όχι αντικειμενική αξιολόγηση ενός εξωτερικού παρατηρητή, γίνεται πολύ εύκολα ορατή η αποκαρδιωτική εικόνα του μαθήματος φυσικής αγωγής στο λύκειο. Και η εικόνα αυτή γίνεται ακόμη χειρότερη όταν τα αποτελέσματα αυτά συνδυάζονται με εκείνα που δείχνουν ότι η πλειοψηφία των παιδιών του λυκείου γυμνάζεται πολύ λιγότερο απ' ότι θα έπρεπε για το καλό της υγείας τους (Πίνακες 30-31).

Θα μπορούσε κανείς να πει ότι το σχολείο δεν φέρνει την κύρια ευθύνη για τις ανθυγιεινές συμπεριφορές των μαθητών. Ωστόσο, κανένας δεν μπορεί να ισχυριθεί ότι το σχολείο δεν φέρνει την κύρια ευθύνη που οι μαθητές χάνουν το ενδιαφέρον τους στο μάθημα, όσο μεγαλώνουν. Είναι προφανές ότι κάποιο πρόβλημα υπάρχει, ώστε η πλειοψηφία των μαθητών της γ' λυκείου να μην αναγνωρίζει ότι οι καθηγητές φυσικής αγωγής δίνουν έμφαση στην βελτίωση των ικανοτήτων των μαθητών. Θα ήταν λάθος να αποδοθεί όλη η ευθύνη στους καθηγητές. Διότι κάτι τέτοιο δεν θα εξηγούσε τις μεγάλες διαφορές που υπάρχουν μεταξύ δημοτικού, γυμνασίου και λυκείου. Δεν είναι δυνατόν οι καθηγητές φυσικής αγωγής του δημοτικού να είναι πιο υπεύθυνα άτομα απ' αυτούς του γυμνασίου κι αυτοί με τη σειρά τους καλύτεροι από τους καθηγητές του λυκείου. Είναι προφανές ότι η φυσική αγωγή στο σχολείο δεν λαμβάνει υπόψη τις αλλαγές που πραγματοποιούνται στην διάρκεια της ανάπτυξης των παιδιών και βέβαια δεν προσαρμόζεται σ' αυτές.

Το πιο απλό παράδειγμα είναι το εξής. Όσο μεγαλώνουν τα παιδιά, οι διαφορές που υπάρχουν μεταξύ τους στο επίπεδο των φυσικών ικανοτήτων τους αυξάνει. Στο λύκειο κάποια παιδιά μπορεί να έχουν κορυφαίες αθλητικές επιδόσεις ενώ κάποια άλλα να χαρακτηρίζονται από κινητική αδεξιότητα

και πολύ χαμηλό επίπεδο φυσικών ικανοτήτων. Με το ισχύον αναλυτικό πρόγραμμα φυσικής αγωγής που είναι αθλατο-κεντρικό, δηλαδή διδάσκεται μπάσκετ, βόλεϊ, στίβος κλπ, οι λιγότερο ικανοί μαθητές βρίσκουν αδύνατο να παίξουν με τους πολύ ικανότερους συμμαθητές τους, ενώ οι αθλητικά ικανοί μαθητές βαριούνται να παίξουν με τους πολύ χειρότερους συμμαθητές τους.³ Αυτό που ξέρουν οι καθηγητές φυσικής αγωγής να κάνουν για να αντιμετωπίσουν αυτό το πρόβλημα, είναι να χωρίζουν τους μαθητές σε αγόρια και κορίτσια και αθλητικά ικανούς και μη ικανούς μαθητές. Ωστόσο, αυτός ο διαχωρισμός αποξενώνει τελείως τους μαθητές χαμηλών ικανοτήτων από το μάθημα φυσικής αγωγής. Ταυτόχρονα, το μετατρέπει σ' ένα διάλειμμα μεταξύ των άλλων μαθημάτων, στη διάρκεια του οποίου ορισμένοι αθλητικά ικανοί μαθητές έχουν την ευκαιρία να παίξουν μεταξύ τους για τριάντα-σαράντα λεπτά το άθλημα που ξέρουν (μπάσκετ ή ποδόσφαιρο) και ίσως ορισμένα κορίτσια ν' ασχοληθούν με δραστηριότητες που θεωρούνται κατάλληλες για κορίτσια, όπως με κάποιο χορό και πολύ λιγότερες φορές βόλεϊ (γιατί στο βόλεϊ ιδρώνουν και λόγω της έλλειψης αποδυτηρίων νοιώθουν την κακοσμία του ιδρώτα στη διάρκεια των υπολόγιων μαθημάτων). Είναι φανερό, ότι σ' ένα τέτοιο περιβάλλον οι μαθητές δεν αναπτύσσουν κάποια ικανότητα, ιδιαίτερα όταν σύμφωνα με το ισχύον αναλυτικό πρόγραμμα φυσικής αγωγής το μάθημα γίνεται μια φορά την εβδομάδα, δεν τίθεται κάποιος στόχος μάθησης και δεν προτείνονται ασκήσεις για εξάσκηση έξω από το σχολείο.

Η παραπάνω εξήγηση υποστηρίζεται και από τα δεδομένα αυτής της έρευνας. Ανάλογα με το αν τα παιδιά γυμνάζονταν έξω από το σχολείο περισσότερο ή λιγότερο από 5 φορές το μήνα, κατηγοριοποιήθηκαν ως παιδιά που δεν γυμνάζονταν και παιδιά που γυμνάζονταν. Στη συνέχεια εξετάστηκαν διαφορές μεταξύ αυτών των παιδιών στο πόσο πολύ προσπαθούν στο μάθημα φυσικής αγωγής. Ενώ στην 6η δημοτικού δήλωσε ότι προσπαθούσε το 82% αυτών που γυμνάζονταν και το 71% αυτών που δεν γυμνάζονταν, στην 3η λυκείου τα αντίστοιχα ποσοστά ήταν 39% και 16% (Πίνακας 33). Με άλλα λόγια, όσο μεγαλώνουν τα παιδιά, η προσπάθεια στο μάθημα φυσικής αγωγής μειώνεται, περισσότερο για τα παιδιά που δεν γυμνάζονται έξω από το σχολείο. Δυστυχώς, προσπαθούν λιγότερο στο μάθημα φυσικής αγωγής, ακριβώς εκείνα τα παιδιά που έχουν περισσότερο ανάγκη την άσκηση. Στο λύκειο πλέον, η πλειοψηφία των παιδιών δεν ασκείται έξω από το σχολείο, ούτε κάνει και καμιά προσπάθεια στο μάθημα φυσικής αγωγής. Ειδικά στη γ' λυκείου, η πλειοψηφία των μαθητών-μαθητριών δεν γυμνάζεται σχεδόν καθόλου, είτε μέσα είτε έξω από το σχολείο. Το μάθημα φυσικής αγωγής δεν καλύπτει ούτε στο ελάχιστο το μεγάλο κενό άσκησης που επιβάλλεται να καλύψουν τα παιδιά του λυκείου για την διατήρηση της υγείας τους.

Τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν πολύ απαισιοδοξία. Όμως υπάρχουν και δεδομένα που δείχνουν μια ευχάριστη εικόνα και μια αισιόδοξη πιθανή προοπτική. Με βάση την αντίληψη των παιδιών για την έμφαση που δίνει ο καθηγητής φυσικής αγωγής στη βελτίωση των μαθητών, από το 84 τμήματα φυσικής αγωγής της α' και β' λυκείου επιλέχθηκαν τα 10 πιο έντονα προσανατολισμένα σε βελτίωση, τα 10 λιγότερο προσανατολισμένα σε βελτίωση και τα υπόλοιπα που βρίσκονταν ανάμεσα σ' αυτές τις δύο κατηγορίες. Στη συνέχεια εξετάστηκαν διαφορές μεταξύ αυτών των τμημάτων στο πόσο προσπαθούν στο μάθημα φυσικής αγωγής παιδιά που γυμνάζονται περισσότερο και λιγότερο από 5 φορές την εβδομάδα. Στα 10 τμήματα που οι μαθητές θεωρούσαν ότι ο καθηγητής δεν έδινε έμφαση στη βελτίωση, δήλωσε ότι προσπαθούσε το 31% αυτών που γυμνάζονταν και το 17% αυτών που δεν γυμνάζονταν. Στα 64 τμήματα που ήταν έτσι κι έτσι, δήλωσε ότι προσπαθούσε το 50% αυτών που γυμνάζονταν και το 35% αυτών που δεν γυμνάζονταν. Στα 10 τμήματα με το πιο έντονα προσανατολισμένο σε βελτίωση περιβάλλον, δήλωσε ότι προσπαθούσε το 75% αυτών που γυμνάζονταν και το 61% αυτών που δεν

γυμνάζονταν. Στα τμήματα δηλαδή του λυκείου που υπήρχε η άποψη ότι ο καθηγητής φυσικής αγωγής δίνει έμφαση στη μάθηση και στη βελτίωση των μαθητών, η μεγάλη πλειοψηφία των μαθητών κατέβαλλε προσπάθεια στο μάθημα φυσικής αγωγής ανεξάρτητα από το αν γυμνάζονταν ή δεν γυμνάζονταν έξω από το σχολείο (Πίνακας 34).

Το ευχάριστο είναι ότι στα παραπάνω 10 τμήματα που το κλίμα του μαθήματος ήταν έντονα προσανατολισμένο στη μάθηση και στη βελτίωση, οι μαθητές υιοθετούσαν και πολύ πιο υγιεινές συμπεριφορές. Στα τμήματα αυτά μόνο 4 μαθητές δήλωσαν ότι έχουν δοκιμάσει ναρκωτικά, που αντιπροσωπεύουν το 2% των μαθητών αυτών των τμημάτων. Στα 64 τμήματα που ήταν έτσι κι έτσι ως προς τον προσανατολισμό στη βελτίωση, είχε κάνει χρήση ναρκωτικών το 7% των μαθητών. Δυστυχώς, στα 10 τμήματα με χαμηλό προσανατολισμό στη βελτίωση, το 14% των μαθητών δήλωσε ότι είχε κάνει χρήση ναρκωτικών, δηλαδή επαπλάσιο ποσοστό μαθητών από το αντίστοιχο των τμημάτων με έντονο προσανατολισμό στη βελτίωση. Επίσης, στα 10 τμήματα με έντονο προσανατολισμό σε βελτίωση κάπνιζε το 15% ενώ στα 64 τυπικά τμήματα το 23% και στα 10 τμήματα με ασθενή προσανατολισμό σε βελτίωση το 33%. Τέλος, ενώ στα τμήματα με έντονο προσανατολισμό σε βελτίωση έτρωγε λιγότερα από 5 φρούτα την εβδομάδα το 4% στα τμήματα με αδύνατο προσανατολισμό σε μάθηση το ποσοστό ήταν 8% (Πίνακας 35).

Αναμφίβολα, στη διαμόρφωση του κλίματος σ' ένα τμήμα, σημαντικό ρόλο παίζει η ποιότητα των μαθητών του τμήματος. Αν οι μαθητές είναι παρακίνητοι για μάθηση τότε κι ο καθηγητής ευχαρισιάζεται να κάνει μάθημα, ενώ το αντίθετο συμβαίνει σε τμήματα που οι μαθητές αδιαφορούν για μάθηση. Ωστόσο, και ο καθηγητής φυσικής αγωγής όχι μόνο δεν είναι άμοιρος ευθυνών, αλλά απεναντίας παίζει σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση του κλίματος ενός τμήματος. Αυτό φάνηκε ξεκάθαρα από τα αποτελέσματα του έργου. Στα 84 προαναφερόμενα τμήματα φυσικής αγωγής της α' και β' λυκείου, δίδασκαν 26 καθηγητές και καθηγήτριες φυσικής αγωγής διότι είχε προβλεφθεί από κάθε σχολείο να επιλεγούν τρία ή και περισσότερα τμήματα στα οποία δίδασκε ο ίδιος καθηγητής/καθηγήτρια. Η συνολική άποψη των μαθητών όλων των τμημάτων ενός διδασκόντα για την έμφαση που δίνει στη βελτίωση των μαθητών, απηχεί σε μεγάλο βαθμό μια πραγματικότητα, με άλλα λόγια, αντανακλά το βαθμό στον οποίο ο καθηγητής κατορθώνει να πείσει τους μαθητές ότι αξίζει να προσπαθούν για να βελτιώσουν τις ικανότητές τους. Από τους μαθητές αυτών των 26 καθηγητών επιλέχθηκαν οι μαθητές των πέντε καθηγητών που θεωρήθηκαν ότι έδιναν την πιο μεγάλη έμφαση στη βελτίωση, οι μαθητές των πέντε καθηγητών που έδιναν την λιγότερη έμφαση στη βελτίωση, καθώς και οι μαθητές των υπόλοιπων 16 διδασκόντων οι οποίοι θεωρήθηκαν τυπικές περιπτώσεις καθηγητών/καθηγητριών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι στους 5 καθηγητές που έδιναν μεγάλη έμφαση στη βελτίωση των μαθητών, το ποσοστό των παιδιών που προσπαθούσε στο μάθημα ήταν 67%, ενώ στις τυπικές περιπτώσεις καθηγητών προσπαθούσε το 44% και στους καθηγητές που θεωρήθηκαν ότι έδιναν πολύ λίγη έμφαση στη βελτίωση των μαθητών προσπαθούσε το 34%. Ανάλογες διαφορές παρατηρήθηκαν και στο ενδιαφέρον των μαθητών στο μάθημα (Πίνακας 36).

Ο ρόλος του καθηγητή φυσικής αγωγής στην παρακίνηση των μαθητών φάνηκε και από άλλα αποτελέσματα. Για παράδειγμα εξετάστηκε εάν από το πρώτο στο τρίτο τρίμηνο υπήρξε διαφορετική εξέλιξη στην παρακίνηση μαθητών διαφορετικών σχολείων. Υπευθυμίζεται ότι από το κάθε σχολείο επιλέχθηκαν τρία ή και περισσότερα τμήματα του ίδιου καθηγητή φυσικής αγωγής. Ο έλεγχος αυτός έγινε χωριστά για την ε' και στ' δημοτικού, την α' και β' γυμνασίου και την α' και β' λυκείου, για να μην

υπάρξει πιθανή αλλοίωση των αποτέλεσμάτων λόγω ηλικιακών διαφορών. Οι στατιστικές αναλύσεις έδειξαν ότι αυτό το πρώτο στο τρίτο τρίμηνο, υπήρξε διαφορετική εξέλιξη στην προσπάθεια και κυρίως στο ενδιαφέρον στο μάθημα φυσικής αγωγής μεταξύ μαθητών διαφορετικών σχολείων (Πίνακας 37). Με άλλα λόγια, στη διάρκεια της χρονιάς κάποιοι καθηγητές και έρωθσαν ν' αυξήσουν κι άλλοι να μειώσουν το ενδιαφέρον των μαθητών τους στο μάθημα. Επίσης, σημαντική διαφοροποίηση παρατηρήθηκε στην αντίληψη αθλητικής ικανότητας, προφανώς λόγω διαφορετικής ενίσχυσης των μαθητών από πλευράς καθηγητών. Στο γυμνάσιο και στο λύκειο διαφορετική εξέλιξη παρατηρήθηκε στην αντίληψη έμφασης του καθηγητή στη βελτίωση των μαθητών, ενώ στο δημοτικό και στο γυμνάσιο διαφορετική εξέλιξη υπήρξε στους προσανατολισμούς των μαθητών στη βελτίωση και στο εγώ. Οι περισσότερες διαφοροποιήσεις σε μεταβλητές σχετικές με το μάθημα φυσικής παρατηρήθηκαν στο γυμνάσιο.

Από τις προαναφερόμενες παιδαγωγικές αναλύσεις προέκυψαν δύο επιπλέον ενδιαφέροντα στοιχεία. Πρώτον, ότι στο δημοτικό σχολείο παρατηρήθηκε μεγάλη αύξηση της άσκησης-άθλησης των παιδιών από τη φθινόπωρο του 1998 ως την άνοιξη του 1999. Σε κάποια σχολεία, η αύξηση ήταν πολύ μεγαλύτερη απ' ό,τι σε κάποια άλλα, κι αυτή η διαφοροποίηση ήταν ανεξάρτητη από τη γεωγραφική περιοχή. Προφανώς κάποιοι καθηγητές φυσικής αγωγής του δημοτικού σχολείου επηρέασαν σε μεγαλύτερο βαθμό τους μαθητές τους για άθληση, ενώ κάποιοι άλλοι όχι. Το δεύτερο στοιχείο είναι ότι σε κάποια γυμνάσια υπήρξε αύξηση του ποσοστού χρήσης ναρκωτικών ενώ σε κάποια άλλα όχι. Παράλληλα, σε κάποια γυμνάσια εμφανίστηκε μεγαλύτερη διαφοροποίηση προς το θετικότερο των στάσεων, προθέσεων και αντιλαμβανόμενου έλεγχου συμπεριφοράς ως προς τη χρήση ναρκωτικών, απ' ό,τι σε κάποια άλλα. Είναι πιθανόν ότι τα σχολεία αυτά έγιναν στόχος για διακίνηση ναρκωτικών. Στο διάστημα μεταξύ πρώτου και τρίτου τριμήνου το ποσοστό των μαθητών α' και β' γυμνασίου που έκανε για πρώτη φορά χρήση ναρκωτικών σχεδόν τριπλασιάστηκε (το 0.8% της α' γυμνασίου και το 2.2% της β' γυμνασίου αυξήθηκαν σε 2.6% και 5.6% αντίστοιχα).

Όπως αναφέρθηκε πιο πάνω, αν ο καθηγητής φυσικής αγωγής πείσει τους μαθητές του ότι το πρώτο που τον ενδιαφέρει είναι η βελτίωση των ικανοτήτων τους, θα έχει μαθητές που θα ενδιαφέρονται στο μάθημα και θα διακινείται πιο θετικά ως προς ένα υγιεινό τρόπο ζωής. Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας πιστοποιούν επίσης ότι ένα τέτοιο περιβάλλον μαθήματος εξασφαλίζει ταυτόχρονα ένα αίτημα ίσης μεταχείρισης των μαθητών.

Στο μάθημα φυσικής αγωγής, δύο από τα πιο συννηθισμένα χαρακτηριστικά των μαθητών που μπορεί να επηρεάσουν τους καθηγητές να συμπεριφερθούν διαφορετικά στους μαθητές, είναι το επίπεδο αθλητικής ικανότητας και το φύλο. Χρησιμοποιώντας τα δεδομένα της β' φάσης της έρευνας, οι 22 καθηγητές της α' και β' λυκείου χωρίστηκαν στους 6 που θεωρήθηκαν ότι έδιναν τη μεγαλύτερη έμφαση στη βελτίωση των μαθητών, στους 6 που έδιναν τη μικρότερη και στους υπόλοιπους 10 που θεωρήθηκαν τυπικές περιπτώσεις. Βρέθηκε ότι στους 6 καθηγητές που έδιναν έμφαση στη βελτίωση, το ποσοστό των μαθητών που θεωρούσε ότι οι καθηγητές ευθάρρυναν συχνά τους μαθητές με χαμηλές ικανότητες ήταν 79%, ενώ στους 6 καθηγητές που έδιναν τη μικρότερη έμφαση στη βελτίωση το αντίστοιχο ποσοστό ήταν 50%. Επίσης, στους 6 καθηγητές που έδιναν έμφαση στη βελτίωση, το ποσοστό των μαθητών που πίστευε ότι οι καθηγητές ευθάρρυναν συχνά παιδιά με υψηλές ικανότητες, αλλά και αγόρια και κορίτσια, ήταν σαφώς μεγαλύτερο από το αντίστοιχο ποσοστό μαθητών στους 6 καθηγητές που έδιναν μικρή έμφαση στην βελτίωση των μαθητών (Πίνακας 38).

Το θέμα δεν είναι απλώς να προσπαθούν οι καθηγητές να έχουν μαθητές με υψηλές επιδόσεις. Το

ζήτημα είναι να βελτιώνουν όλοι οι μαθητές τις επιδόσεις τους. Εάν οι καθηγητές ενδιαφέρονται μόνο για υψηλές επιδόσεις, τότε δίνουν έμφαση στο ποιος είναι ο καλύτερος και δημιουργείται ένα περιβάλλον ανισότητας στο μάθημα, αφού αποβαρύνονται οι μαθητές χαμηλών ικανοτήτων. Οι 22 προαναφερθέντοι καθηγητές χωρίστηκαν στους 6 που έδιναν μεγαλύτερη έμφαση στο ποιος είναι ο καλύτερος, στους 6 που έδιναν τη μικρότερη έμφαση και οι υπόλοιποι 10 θεωρήθηκαν τυπικές περιπτώσεις. Στους 6 που έδιναν τη μικρότερη έμφαση στο ποιος είναι ο καλύτερος, το ποσοστό των μαθητών που θεωρούσε ότι ο καθηγητής ενθαρρύνει συχνά τους μαθητές χαμηλών ικανοτήτων ήταν 80%, ενώ 62% ήταν το αντίστοιχο ποσοστό στους 6 καθηγητές που έδιναν μεγαλύτερη έμφαση στο ποιος είναι ο καλύτερος (Πίνακας 39). Από την άλλη πλευρά, ανάμεσα σ' αυτές τις δύο κατηγορίες καθηγητών δεν υπήρχαν διαφορές όσον αφορά την συχνότητα ενθάρρυνσης προς μαθητές υψηλών ικανοτήτων. Θα πρέπει τέλος να αναφερθεί ότι όλες οι προαναφερόμενες διαφορές θα ήταν πολύ μεγαλύτερες αν υπήρχε η δυνατότητα να επιλεχθούν ακραίες περιπτώσεις διδασκόντων από ένα δείγμα καθηγητών πολύ μεγαλύτερο από 22 που ήταν εδώ.⁴

Τονίζοντας τη συμβολή του σχολείου και των καθηγητών στην καλλιέργεια της φιλομάθειας των παιδιών δεν παραγνωρίζεται ο σημαντικός ρόλος εξωσχολικών παραγόντων όπως των γονέων, των φίλων, των μέσων μαζικής ενημέρωσης κλπ. Πράγματι, τα δεδομένα από την γ' φάση της έρευνας έδειξαν ότι ο προσανατολισμός των παιδιών προς την συνεχή βελτίωση του εαυτού τους σ' όλο το φάσμα της ζωής είχε θετική σχέση με τη ιστοργή των γονέων αλλά συσχετιζόταν αρνητικά με την κακή συμπεριφορά των γονέων προς τα παιδιά όπως αδιαφορία, συχνό μάλωμα κλπ. (Πίνακας 40). Αναμφισβήτητα οι γονείς παίζουν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση των στάσεων των παιδιών προς τη μάθηση και το σχολείο. Όπως επίσης αναφέρθηκε, οι φίλοι έχουν σημαντικότατο ρόλο στη διαμόρφωση πολλών αντιλήψεων και συμπεριφορών, όπως αυτές που σχετίζονται με τον αθλητισμό, το κίνημα, τα ναρκωτικά κλπ. Ο μεγάλος όγκος των εξεταζόμενων μεταθλητών δεν επέτρεψε την αξιολόγηση κι άλλων παραγόντων, όπως τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, τα οποία προφανώς συμβάλουν κι αυτά στη διαμόρφωση των στάσεων των παιδιών.

Ανεξάρτητα όμως από το ρόλο των εξωσχολικών παραγόντων, δύσκολα θα μπορούσε κανείς να ισχυρισθεί ότι το εκπαιδευτικό σύστημα και οι καθηγητές δεν έχουν σημαντική συμβολή στη διαμόρφωση των στάσεων των παιδιών προς το σχολείο. Αυτή η στάση των παιδιών δεν εγγυάται απλά την επιτυχία στα μαθήματα και πιθανή καλή επαγγελματική σταδιοδρομία, αλλά έχει σημαντικές θετικές συνέπειες και στην υγεία των παιδιών. Τα δεδομένα της γ' φάσης της έρευνας συμφωνούν με πρόσφατες έρευνες στο εξωτερικό που δείχνουν ότι οι θετικές στάσεις τους προς το σχολείο συνδέονται αρνητικά με τα ανθυγιεινά πρότυπα ζωής. Για παράδειγμα, από τους μαθητές και μαθήτριες της β' και γ' λυκείου που είχαν πολύ θετικές στάσεις ως προς το σχολείο είχε κάνει χρήση ναρκωτικών το 8%, ενώ 34% ήταν το αντίστοιχο ποσοστό για τους μαθητές και μαθήτριες της β' και γ' λυκείου που είχαν αρνητικές ή ουδέτερες στάσεις ως προς το σχολείο (Πίνακας 41).

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι και ο προσανατολισμός στη βελτίωση και οι θετικές στάσεις ως προς το σχολείο συμβάλουν με μοναδικό τρόπο στην πρόβλεψη των ανθυγιεινών συμπεριφορών. Θα πρέπει να επισημανθεί ωστόσο, ότι αν δεν καλλιεργείται η φιλομάθεια, δηλαδή ο προσανατολισμός στη βελτίωση στο σχολείο, οι θετικές στάσεις προς το σχολείο δεν αναμένεται να παραμείνουν ισχυρές. Η βιβλιογραφία και η παρούσα έρευνα δείχνουν ότι μόνο ο έντονος προσανατολισμός για μάθηση εγγυάται συνεχή προσπάθεια, καλές επιδόσεις στο σχολείο και κατά συνέπεια θετική συναισθηματική

σχέση με το σχολικό περιβάλλον. Ο προσανατολισμός των παιδιών για βελτίωση στα μαθήματα του σχολείου αποτελεί προϋπόθεση για τη διατήρηση θετικής στάσης προς το σχολικό θεσμό και υιοθέτησης υγιεινών προτύπων ζωής (Πίνακας 42).

Συνοψίζοντας, από το σύνολο των δεδομένων αυτής της έρευνας προκύπτει με βεβαιότητα το συμπέρασμα ότι αν στο μάθημα φυσικής αγωγής δημιουργηθεί ένα περιβάλλον που δίνει έμφαση στην βελτίωση όλων των μαθητών τότε οι μαθητές θα δείχνουν πολύ μεγαλύτερο ενδιαφέρον στο μάθημα και θα προσπαθούν περισσότερο. Αυτή η άποψη συμφωνεί απόλυτα με την υπάρχουσα βιβλιογραφία. Τα νέα δεδομένα που προέκυψαν απ' αυτή την έρευνα είναι ότι ένα τέτοιο περιβάλλον στο σχολείο και στον αθλητισμό μπορεί να παροτρύνει τα παιδιά να υιοθετήσουν ένα πιο υγιεινό τρόπο ζωής. Επίσης, τα στοιχεία της έρευνας επιβεβαιώνουν πρόσφατα αποτελέσματα του επιστημονικού υπεύθυνου αυτού του έργου, τα οποία υποδηλώνουν ότι ένα περιβάλλον με έντονο προσανατολισμό στη βελτίωση των μαθητών προάγει το αίσθημα ισοτιμίας στο μάθημα.³⁵ Από την άλλη μεριά, τα δεδομένα αυτής της έρευνας επιβεβαίωσαν για άλλη μια φορά ότι αν στο σχολείο ή στην ομάδα υπάρχει ένα κλίμα που δίνει έμφαση στο ποιος είναι ο καλύτερος, στον ανταγωνισμό και στη νίκη με κάθε τρόπο, με άλλα λόγια υφίσταται ένα περιβάλλον που έχει στόχο την προβολή του εγώ των μαθητών, τότε διατηρείται ένα αίσθημα ανισοτιμίας εις βάρος των λιγότερο ικανών, προάγεται η επιθετικότητα των παιδιών και όλα αυτά χωρίς να υπάρχει κάποιο όφελος ως προς την προσπάθεια και το ενδιαφέρον τους στο μάθημα. Τα στοιχεία αυτά δηλώνουν ότι η δημιουργία ενός κλίματος έντονα προσανατολισμένου στη δουλειά και στη βελτίωση πρέπει να είναι κυρίαρχος στόχος στην εκπαίδευση και στον αθλητισμό, ενώ δεν πρέπει να ενθαρρύνεται η προβολή του εγώ.

Παρέμβαση για διαμόρφωση θετικού κλίματος παρακίνησης

Η δημιουργία αυτού του κλίματος στο μάθημα φυσικής αγωγής ήταν ο στόχος της παρέμβασης στο 8^ο μέρος του έργου. Έχοντας την εμπειρία από προηγούμενη επιτυχημένη παρέμβαση στο μάθημα φυσικής αγωγής στο δημοτικό σχολείο,⁶ αναπτύχθηκε διδακτικό υλικό το οποίο χρησιμοποίησαν 4 καθηγητές φυσικής αγωγής γυμνασίου και 2 καθηγητές φυσικής αγωγής λυκείου. Οι καθηγητές αυτοί δίδαξαν με τη βοήθεια αυτού το υλικού σε 10 τμήματα της α' γυμνασίου (262 μαθητές και μαθήτριες) και 5 τμήματα της α' λυκείου (106 μαθητές και μαθήτριες) για διάστημα μιας περίπου σχολικής χρονιάς (φθινόπωρο 1998 - άνοιξη 1999).

Τα κύρια χαρακτηριστικά της παρέμβασης ήταν:

- ο καθορισμός προσωπικών στόχων βελτίωσης για κάθε μαθητή και μαθήτρια,
- η έμφαση στην αξία της προσωπικής βελτίωσης και της συνεργασίας με τη χρησιμοποίηση αντίστοιχων διαλέξεων και μεθόδων διδασκαλίας που αποτελούν καινοτομία για το Ελληνικό μάθημα φυσικής αγωγής,
- η αύξηση του ωφέλιμου χρόνου διδασκαλίας και ενεργής συμμετοχής των μαθητών στο μάθημα με τη χρησιμοποίηση κι εδώ καινοτόμων μεθόδων διδασκαλίας (π.χ. οργάνωση του μαθήματος σε σταθμούς),
- η εφαρμογή τεχνικών της εκπαιδευτικής και αθλητικής ψυχολογίας όπως χρήση αυτοδιάλογου,

αυτοπαράτησης, νοερής εξάσκησης κλπ.,

- ο καθορισμός στόχων σε κάθε άσκηση (π.χ. στόχος η διατήρηση της μπάλας στον αέρα για 20 συνεχή κτυπήματα),
- η διδασκαλία μαθημάτων με στόχο τη σύνδεση της άσκησης με την υγεία (θεωρία και πράξη), όπως και η κατανόηση της σχέσης διατροφής-άσκησης-υγείας, (δεν έγιναν μαθήματα συνδέοντας την άσκηση με κάπνισμα-βία-ναρκωτικά διότι δεν δόθηκε ανάλογη άδεια από το Υ.Π.Ε.Π.Θ. - Παιδαγωγικό Ινστιτούτο),⁷
- οι τακτικές μετρήσεις δεικτών υγείας (1 φορά το μήνα),

Και στο γυμνάσιο και στο λύκειο τα αποτελέσματα⁸ ήταν συνεπή ως προς το γεγονός ότι:

- (1) Οι μαθητές και μαθήτριες των σχολείων παρέμβασης αντιλήφθηκαν το μάθημα ως πιο έντονα προσανατολισμένο στη μάθηση/βελτίωση των μαθητών, απ' ό,τι οι μαθητές των τυπικών σχολείων (η διαφορά παρέμενε στατιστικά σημαντική ακόμη κι όταν προσμετρήθηκαν οι αντιλήψεις των παιδιών στην αρχή της χρονιάς).
- (2) Στα σχολεία παρέμβασης οι μαθητές και μαθήτριες αντιλήφθηκαν το κλίμα στο μάθημα ως λιγότερο προσανατολισμένο στον ανταγωνισμό/στο εγώ των μαθητών στο τέλος της χρονιάς, σε σύγκριση με το ξεκίνημα της χρονιάς. Οι τιμές αυτές ήταν σημαντικά χαμηλότερες από τις αντίστοιχες στα τυπικά σχολεία, στα οποία δεν υπήρξε καμιά διαφοροποίηση σ' αυτή τη μεταβλητή.
- (3) Στους μαθητές και στις μαθήτριες των σχολείων όπου έγινε η παρέμβαση ενισχύθηκαν οι στάσεις ως προς την τακτική άσκηση, ενώ στα παιδιά των τυπικών σχολείων υπήρξε μια μικρή μείωση.
- (4) Οι μαθητές και μαθήτριες των σχολείων παρέμβασης είχαν πιο θετικές στάσεις ως προς την διατροφή με φρούτα, απ' ό,τι οι μαθητές των σχολείων παρέμβασης, (η διαφορά παρέμενε στατιστικά σημαντική ακόμη κι όταν προσμετρήθηκαν οι αρχικές στάσεις τους).

Επίσης, στο γυμνάσιο βρέθηκε ότι:

- (5) Οι μαθητές και μαθήτριες των σχολείων παρέμβασης ήταν λιγότερο προσανατολισμένοι στο εγώ τους στο τέλος της χρονιάς σε σύγκριση με την αρχή και βέβαια ήταν λιγότερο προσανατολισμένοι στο εγώ απ' ό,τι τα παιδιά των τυπικών σχολείων. Καμιά διαφοροποίηση δεν παρουσιάστηκε στα σχολεία παρέμβασης και σ' αυτή τη μεταβλητή (Πίνακες 43-44).

Δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις υπόλοιπες μεταβλητές, κάτι που ενισχύει την εγκυρότητα της έρευνας αφού δεν είχε γίνει σχεδιασμός για να διαφοροποιηθούν άλλες μεταβλητές (π.χ. δεν έγινε μεθοδευμένη παρέμβαση για αλλαγή στάσεων ως προς κάπνισμα). Όλοι οι κύριοι στόχοι της παρέμβασης επιτεύχθηκαν, αφού στα σχολεία παρέμβασης δημιουργήθηκε θετικότερο κλίμα παρακίνησης και θετικότερες στάσεις ως προς την άσκηση και την υγιεινή διατροφή. Η παρέμβαση πέτυχε στην ενίσχυση των θετικών στάσεων ως προς την άσκηση, το οποίο ίσως είναι πιο δύσκολο από

την ενίσχυση της συμπεριφοράς ως προς την τακτική άσκηση-άθληση. Όπως αναφέρθηκε πιο πάνω, ένας καθηγητής φυσικής αγωγής που παράλληλα είναι και προπονητής, μπορεί να τραβήξει τα παιδιά στο σωματείο του απλώς και μόνο με το κύρος του ως καθηγητής, χωρίς να προσπαθήσει να πείσει για τα οφέλη της άσκησης στην υγεία τους. Η αλλαγή των στάσεων μέσα από τη συμμετοχή στο μάθημα φυσικής αγωγής ήταν πιο δύσκολο να επιτευχθεί με την μεθοδολογία που ακολουθήθηκε, κυρίως διότι δεν τέθηκαν στόχοι για αλλαγή συμπεριφοράς, δηλαδή για άσκηση έξω από το σχολείο.⁹ Όπως έχουν δείξει έρευνες στο εξωτερικό, το να συμμετέχει απλά ένα παιδί στον αθλητισμό δεν σημαίνει απαραίτητα ότι θα γυμνάζεται και πιο τακτικά σαν ενήλικας. Από την άλλη μεριά, οι έρευνες δείχνουν ότι οι ενήλικες είναι πολύ πιο πιθανό να ασκούνται αν έχουν θετικές στάσεις ως προς την άσκηση. Γι' αυτό το λόγο, τα παιδιά στο σχολείο πρέπει ν' αποκτήσουν γνώση για τα οφέλη της άσκησης στην υγεία τους και παράλληλα να έχουν θετικά βιώματα από την άθληση.

Θετικά βιώματα από την άθληση μπορεί να έχουν τα παιδιά, αν αθλούνται σ' ένα περιβάλλον που δίνει έμφαση στην προσωπική βελτίωση και όχι στο εγώ. Ένα τέτοιο περιβάλλον δημιουργήθηκε και στην α' γυμνασίου και στην α' λυκείου. Ωστόσο, και στην α' γυμνασίου, αλλά κυρίως στην α' λυκείου, παρατηρήθηκε αντίδραση από μερίδα των μαθητών στην έμφαση των καθηγητών στη μάθηση, στην προσπάθεια και στην επίτευξη στόχων βελτίωσης των ικανοτήτων. Οι μαθητές των σχολείων παρέμβασης δεν διασκέδασαν περισσότερο στο μάθημα απ' όυ οι μαθητές των τυπικών σχολείων. Είναι πιο εύκολο να παίζει κανείς ή να κάθεται, απ' ότι να προσπαθεί επιδιώκοντας συνεχώς στόχους και καταβάλλοντας νοητική προσπάθεια για να κατανοήσει τον τρόπο με τον οποίο η άσκηση συμβάλλει στη βελτίωση της υγείας. Η αντίδραση αυτή ήταν αναμενόμενη, αφού δίπλα ακριβώς από τα τμήματα της παρέμβασης υπήρχαν τμήματα φυσικής αγωγής άλλων καθηγητών που ακολουθούσαν τον παραδοσιακό τρόπο διδασκαλίας, όπου κυριαρχούσε το παιχνίδι, η αναψυχή, και κυρίως στο λύκειο, η εθελοντική συμμετοχή και η χωρίς κόστος απομάκρυνση από το χώρο του μαθήματος.

Πολλοί θεωρούν ότι προϋπόθεση της άσκησης είναι η αναψυχή και συνεπώς το μάθημα φυσικής αγωγής πρέπει να ψυχαγωγεί τα παιδιά μέσα από το παιχνίδι. Το πρώτο μέρος αυτής της άποψης είναι βασικά σωστό, όμως αυτό δε σημαίνει ότι πρωταρχικός στόχος του μαθήματος φυσικής αγωγής είναι η ψυχαγωγία μέσα από το παιχνίδι. Το μάθημα φυσικής αγωγής είναι εκπαιδευτική διαδικασία που σημαίνει ότι στόχος του είναι η ανάπτυξη κάποιων ικανοτήτων. Τα παιδιά πρέπει να φύγουν από το μάθημα έχοντας μάθει κάτι, έχοντας αναπτύξει κάποιες ικανότητες και έχοντας αποκτήσει κάποια βιώματα που θα τους είναι χρήσιμα όταν θα έχουν τελειώσει το σχολείο. Σωστή είναι η άποψη ότι στόχος του μαθήματος φυσικής αγωγής είναι να διδάξει στα παιδιά πώς να ψυχαγωγούνται μέσα από την άθληση και το παιχνίδι, διότι απαιτείται η ανάπτυξη συγκεκριμένων ικανοτήτων για να ευχαριστούνται οι ενήλικες την άθληση, το παιχνίδι και τη φυσική δραστηριότητα. Απαιτείται διδασκαλία και όχι απλά ψυχαγωγία για:

- να μάθει ο άνθρωπος να ασκείται σ' οποιοδήποτε περιβάλλον (π.χ. σε μία εκδρομή που ο χώρος και ο χρόνος για άσκηση υπάρχει, αλλά όλοι είναι καθήμενοι, οι μαμάδες συζητάνε και οι μπαμπάδες ψήνουν),
- να μάθει να προσαρμόζει τους κανόνες και το βαθμό δυσκολίας της άθλησης και του παιχνιδιού ώστε να συμμετέχουν ταυτόχρονα σε κάποια φυσική δραστηριότητα άτομα πολύ διαφορετικών ικανοτήτων (π.χ. ο μπαμπάς παίζει ένα παιχνίδι με το παιδί και τη μαμά και το βρίσκουν όλοι προκλητικό, παρ' όλο που διαφέρουν πολύ μεταξύ τους ως προς τις φυσικές τους ικανότητες),

- να μάθει να επικοινωνεί αποτελεσματικά με ανθρώπους που έχουν διαφορετικό χαρακτήρα και να ευχαριστείται το παιχνίδι μαζί τους,
- να μάθει να προσαρμόζει το πρόγραμμα της ζωής του ώστε να βρίσκει τον απαραίτητο χρόνο για φυσική δραστηριότητα,
- να μάθει πότε πρέπει να ασκείται για να το καλό της σωματικής και ψυχικής υγείας του,
- να μάθει να αξιολογεί το δικό του επίπεδο φυσικής κατάστασης που σχετίζεται με την υγεία, να θέτει αναλόγους στόχους άσκησης και να φτιάχνει το δικό του πρόγραμμα άσκησης,
- να μάθει να κάνει υπομονή και να θέτει στόχους στα πρώτα βήματα μάθησης νέων ασκήσεων ή ανάπτυξης φυσικών ικανοτήτων (όλοι οι άνθρωποι, ακόμη και οι φτασμένοι αθλητές χρειάζονται κάτι τέτοιο, π.χ., όταν τραυματίζονται και πρέπει να προσπαθήσουν πολύ για να επανέλθουν στα προηγούμενα επίπεδα φυσικής κατάστασης),
- να μάθει πολλά ακόμη πράγματα που δεν φτάνει ο χώρος για να αναφερθούν, όπως ο ρόλος, η ποσότητα και η ποιότητα της άσκησης που απαιτείται στην πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων, του διαβήτη, της οστεοπόρωσης, των πόνων της μέσης και άλλων παθήσεων, της πρόληψης ή και αντιμετώπισης ψυχικών νοσημάτων όπως κατάθλιψη και στρες, της σχέσης της άσκησης με την ψυχική ευφορία, το κάσιμο βάρους, την αντιμετώπιση του καπνίσματος και των διάφορων μορφών εξάρτησης όπως ναρκωτικά,¹⁰
- να μάθει πώς να αθλείται για το καλό και όχι για το κακό της υγείας του, να μάθει να προφυλάσσεται από τα “εξωτερικά” βοηθήματα για την αύξηση της απόδοσης, την κακή διατροφή, την υπερπροπόνηση, τη βία, πώς να αντιστέκεται στην ανήθικη συμπεριφορά,
- τέλος, να μάθει ότι μια από τις μεγαλύτερες αρετές είναι η φιλομώθεια, η συνεχής προσπάθεια για βελτίωση σ’ όλους τους τομείς της ζωής, από την παιδική ηλικία ως τα προχωρημένα γηρατειά.

Είναι φανερό ότι απαιτείται μεγάλη προσπάθεια για να πραγματοποιηθούν οι παραπάνω στόχοι μέσα από το μάθημα φυσικής αγωγής της χώρας μας. Απαιτείται νέο αναλυτικό πρόγραμμα φυσικής αγωγής που να θέτει αυτούς τους στόχους και να προσδιορίζει με ακρίβεια το περιεχόμενο και τα μέσα για την επίτευξή τους. Χρειάζεται μετεκπαίδευση και επιμόρφωση των καθηγητών φυσικής αγωγής πάνω σ’ αυτά τα θέματα. Πρέπει να γίνει εκτεταμένη έρευνα που να εξετάζει τα θέσι του μαθήματος φυσικής αγωγής στο σημερινό εκπαιδευτικό σύστημα, πώς βλέπουν την υπάρχουσα κατάσταση και τι προσδοκούν από μια αλλαγή στην κατεύθυνση που αναφέρθηκε οι μαθητές και μαθήτριες, οι γονείς τους και το σύνολο των καθηγητών και δασκάλων. Λαμβάνοντας υπόψη την άρνηση των μαθητών να δεχθούν ότι και η σχολική φυσική αγωγή γίνεται μάθημα (όπως χαρακτηριστικά ανέφεραν), τις νέες απαιτήσεις που θα αναζητούνταν από τους καθηγητές φυσικής αγωγής, που χρόνια τώρα έχουν συνηθίσει στο να μη τους ζητάει κανείς τίποτε, πέρα από τη στοίχιση των μαθητών σε γραμμές και την παρέλαση στις εθνικές εορτές, την πιθανή καχυποψία ή και άρνηση των υπόλοιπων καθηγητών και δασκάλων, αλλά και των γονιών των παιδιών στην προοπτική της υποχρεωτικής αύξησης του εξωσχολικού χρόνου άθλησης-άσκησης, είναι φανερό ότι χρειάζεται καλή μελέτη του θέματος για να αποφευχθεί ένας κύκλος αντίδρασης, στείρας άρνησης και τελικά μιας αποτυχημένης μεταρρύθμισης στο κό-

Οι προτάσεις κωδικοποιούνται αμέσως παρακάτω. Κλείνοντας τη σύνοψη των αποτελεσμάτων πρέπει να αναφερθεί ότι από το έργο προέκυψαν πολλά ακόμη αποτελέσματα που δεν αναφέρθηκαν εδώ, είτε γιατί έχουν θεωρητική αξία για τους ειδικούς επιστήμονες που ασχολούνται μ' αυτά τα θέματα και όχι για το πλατύ κοινό, είτε γιατί αφορούν εξειδικευμένα θέματα της διδασκαλίας του μαθήματος φυσικής αγωγής και της προπόνησης, που αφορούν αποκλειστικά τους καθηγητές φυσικής αγωγής που ασχολούνται σ' αυτούς τους χώρους.

Βρέθηκαν επίσης πολλά σημαντικά στοιχεία που δεν ήταν στο επίκεντρο της έρευνας. Για παράδειγμα, τα παιδιά που η οικονομική κατάσταση της οικογένειάς τους ήταν πολύ πιο πάνω από το μέσο όρο είχαν πιο θετική εικόνα για τον εαυτό τους και ήταν πολύ πιο έντονα προσανατολισμένα στο εγώ απ' ό τι τα υπόλοιπα παιδιά. Επίσης, η οικονομική κατάσταση της οικογένειας είχε θετική σχέση με την ικανοποίηση των παιδιών με τη ζωή τους. Για παράδειγμα, από το δείγμα 6190 ατόμων, ικανοποιημένα με τη ζωή τους ήταν το 50% των παιδιών που η οικονομική κατάσταση της οικογένειας ήταν πιο κάτω από το μέσο όρο, το 64% των παιδιών που η οικονομική κατάσταση της οικογένειας ήταν στο μέσο όρο και το 76% των παιδιών που η οικονομική κατάσταση της οικογένειας ήταν πολύ πιο πάνω από το μέσο όρο.

Τέλος, πρέπει να σημειωθεί ότι μελετήθηκαν και διαφορές μεταξύ χριστιανών και μουσουλμάνων μαθητών όπως και μεταξύ μαθητών με κινητικά προβλήματα και μαθητών του τυπικού πληθυσμού, ωστόσο οι όποιες διαφορές βρέθηκαν δεν είναι τόσο μεγάλες ώστε να γίνει εδώ ιδιαίτερη μνεία. Αξίζει απλά να αναφερθεί ότι οι μουσουλμάνοι μαθητές και μαθήτριες των μειονοτικών σχολείων της Θράκης είχαν πιο αρνητικές στάσεις ως προς τα υγιεινά πρότυπα ζωής απ' ό τι οι χριστιανοί συμμαθητές τους. Το θέμα αυτό αξίζει να διερευνηθεί περισσότερο στο μέλλον. Πλήρης παρουσίαση όλων αυτών γίνεται στην σχετική αναλυτική έκθεση που υποβάλλεται από τον επιστημονικό υπεύθυνο.

Το επίπεδο υγείας ενός λαού είναι δείκτης πολιτισμού. Αντίστοιχα, δείκτης πολιτισμού είναι η υιοθέτηση υγιεινών-αθυγιεινών συμπεριφορών (π.χ. το γεγονός ότι οι βόρειοι λαοί πίνουν πολύ, αποτελεί κληίδα στον πολιτισμό τους κατά την άποψη πολλών Ελλήνων, όμως το ίδιο μπορεί να πουν και οι βόρειοι για τους Έλληνες που καπνίζουν). Ταυτόχρονα, η περιθαλψη των ανθρώπων που ασθενούν είτε γιατί υιοθετούσαν αθυγιεινές συμπεριφορές, όπως το κάπνισμα και τα ναρκωτικά, είτε επειδή δεν υιοθετούσαν υγιεινές συμπεριφορές όπως η άσκηση και η υγιεινή διατροφή, έχει τεράστιο οικονομικό κόστος. Η προώθηση των υγιεινών προτύπων ζωής και η αντιμετώπιση των αθυγιεινών αποτελεί πρωταρχικό μέλημα κάθε εκσυγχρονιστικής πολιτικής που στοχεύει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των πολιτών.

Όπως φάνηκε και από τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας, η εφηβική ηλικία είναι η πιο κρίσιμη περίοδος στη ζωή του ανθρώπου για την υιοθέτηση υγιεινών-αθυγιεινών συμπεριφορών. Είναι κυρίως οι ηλικίες 10-22 ετών. Σ' αυτές τις ηλικίες οι περισσότεροι άνθρωποι συμμετέχουν σε κάποιο οργανωμένο χώρο εκπαίδευσης, είτε σχολείο, είτε πανεπιστήμιο είτε κάποιο ινστιτούτο. Αυτή τη στιγμή πολύ λίγος χρόνος της εκπαιδευτικής διαδικασίας αφιερώνεται για την προώθηση υγιεινών προτύπων ζωής. Είναι προφανές ότι αυτό πρέπει να αλλάξει. Μια επιτυχημένη παρέμβαση δια μέσου της σχολικής, πανεπιστημιακής ή τεχνικής εκπαίδευσης θα ενίσχυε κατά πολύ τα υγιεινά πρότυπα ζωής των επόμενων γενεών της χώρας μας.

Η προώθηση των υγιεινών συμπεριφορών των νέων είναι υπόθεση τόσο του σχολείου όσο και εξωσχολικών παραγόντων. Μια αποτελεσματική πολιτική σ' αυτό το θέμα απαιτεί συντονισμένη προσπάθεια πολλών φορέων που ανήκουν στην αρμοδιότητα διαφορετικών υπουργείων. Επειδή ένα μεγάλο μέρος του έργου αφορούσε την εκπαίδευση και τον αθλητισμό, οι προτάσεις ταξινομούνται σε τρία μέρη, εκείνες που αφορούν αποκλειστικά υπηρεσίες και φορείς που εντάσσονται στην εποπτεία του υπουργείου παιδείας, προτάσεις προς το υπουργείο αθλητισμού και προτάσεις που είναι αρμοδιότητα ή συναρμοδιότητα φορέων και υπηρεσιών πολλών υπουργείων (π.χ. υγείας και κοινωνικής πρόνοιας, τύπου και μέσων ενημέρωσης, ανάπτυξης κλπ.).

Προτάσεις που είναι συναρμοδιότητα πολλών υπηρεσιών

1. Για κάθε ηλικία να καθοριστούν μετρήσιμοι στόχοι βελτίωσης των υγιεινών προτύπων ζωής των μαθητών. Για παράδειγμα, για την ηλικία 17-18 ετών (γ' λυκείου), το 2005: (α) το ποσοστό των παιδιών που καπνίζει να είναι μικρότερο από 15% (από 35% που είναι σήμερα), (β) το ποσοστό των παιδιών που έχει κάνει χρήση ναρκωτικών να είναι μικρότερο από 7% (από 15% που είναι σήμερα), (γ) το ποσοστό των παιδιών που δεν ασκείται έντονα λιγότερο από 3 φορές την εβδομάδα να είναι μικρότερο από 25% (από 75% που είναι σήμερα), (δ) το ποσοστό των αγοριών που μπλέκει σε επεισόδια βίας ως οπαδός ομάδας να είναι μικρότερο από 15% (από 30% που είναι σήμερα), (ε) το ποσοστό των παιδιών που τρωει λιγότερα από 5 φρούτα την εβδομάδα να είναι μικρότερο από 10% (από 25% που είναι σήμερα). Τα περιγραφικά στοιχεία αυτής της έρευνας μαζί μ' εκείνα άλλων ερευνών μπορούν να συγκεντρωθούν από επιστημονικά επιτροπή που θα συσταθεί γι' αυτόν ακριβώς το σκοπό

και η οποία θα καταλήξει στους συγκεκριμένους στόχους που θα θέσει για κάθε ηλικία. Για τον καθορισμό ρεαλιστικών στόχων πρέπει να ληφθεί υπόψη η πολιτική που σχεδιάζουν ο' αυτά τα θέματα οι αρμόδιοι φορείς και υπηρεσίες της πολιτείας. Διαφορετικά, οι στόχοι θα είναι αυθαίρετοι και μη ρεαλιστικοί.

2. Κάθε πέντε χρόνια να συστήνεται νέα εκτελεστική επιτροπή η οποία θα καθορίζει τους στόχους βελτίωσης των υγιεινών προτύπων ζωής πολιτών όλων των ηλικιών για την επόμενη πενταετία. Το 20-30% των μελών αυτής της επιτροπής θα πρέπει να συγκροτούν μέλη της προηγούμενης επιτροπής ενώ τα υπόλοιπα μέλη πρέπει να είναι καινούργια, ώστε να εξασφαλίζεται η συνέχεια και η ανανέωση στην πολιτική προώθησης των υγιεινών προτύπων ζωής. Τα μέλη της εκτελεστικής επιτροπής θα πρέπει στο μεγαλύτερο ποσοστό να είναι ειδικοί επιστήμονες με ερευνητικό έργο ο' αυτά τα θέματα, αλλά και μέλη των φορέων και υπηρεσιών που κάνουν πολιτική σε θέματα προώθησης υγιεινών προτύπων ζωής. Καλό θα ήταν να συσταθεί και μια εθνική επιτροπή, στην οποία θα συμμετέχουν οι υπουργοί υγείας, παιδείας, πολιτισμού, αθλητισμού και μέσωσων μαζικής ενημέρωσης, ώστε να εξασφαλιστεί η υποστήριξη στο έργο της εκτελεστικής επιτροπής. Παίρνοντας υπόψη ότι οι στόχοι και η πολιτική που θα προτείνει η εκτελεστική επιτροπή θα έχει επίδραση σε πολλούς τομείς της οικονομίας και της κοινωνίας (π.χ., καλλιέργεια και βιομηχανία καπνού, βιομηχανία και εμπορία κρέατος, κέντρα αναψυχής λόγω αντικαταναλιστικής πολιτικής, χώροι άθλησης κλπ.), ενώ θα προτείνονται και κατασταλαχτικά μέτρα, τόσο στην εθνική όσο και στην εκτελεστική επιτροπή θα πρέπει να συμμετέχουν και ανώτερα στελέχη των υπουργείων εθνικής οικονομίας, ανάπτυξης, γεωργίας και δημοσίας τάξεως.

3. Η εκτελεστική επιτροπή πρέπει να προτείνει και να συντονίζει:

- 3.1.** Ερευνητικά έργα που έχουν στόχο την περιοδική αξιολόγηση της επίτευξης των στόχων που έθεσε, τους παράγοντες που συνέβαλαν θετικά ή αρνητικά στην επίτευξη των στόχων, την αποκάλυψη νέων παραγόντων που προκύπτουν από την έρευνα και πιθανόν αγνοήθηκαν στο παρελθόν.
- 3.2.** Παρεμβάσεις με στόχο την βελτίωση των υγιεινών προτύπων ζωής συγκεκριμένων ομάδων πληθυσμού ή και του συνολικού πληθυσμού (π.χ. με τη συνδρομή των μέσων μαζικής ενημέρωσης).
- 3.3.** Συνδυασμό των δύο προηγούμενων (όπως για παράδειγμα το παρόν έργο).
- 3.4.** Τα σύσταση υπηρεσιών που θα έχουν αποκλειστικό στόχο την προώθηση ή διατήρηση υγιεινών προτύπων ζωής σε ειδικές κατηγορίες πληθυσμού, όπως τα παιδιά χωρίς γονείς και η αξιολόγηση του έργου αυτών των υπηρεσιών.

Από τα αποτελέσματα του έργου προκύπτει το συμπέρασμα ότι πρέπει να γίνουν επείγοντως οι παρακάτω ενέργειες:

4. Η προώθηση υγιεινών προτύπων ζωής παιδιών που δεν έχουν γονείς, παιδιών που οι γονείς

τους δεν έχουν πάει καν στο δημόσιο σχολείο και παιδιών που ζουν σε εξαιρετικές συνθήκες φτώχειας. Όπως προέκυψε από αυτό το έργο, η πλειοψηφία αυτών των παιδιών υιοθετεί εξαιρετικά αυθυγιεινά πρότυπα ζωής για τον εαυτό της και τους άλλους. Τα παιδιά αυτά έχουν περιθωριοποιηθεί από την κοινωνία και το σχολείο ήδη από πολύ νωρίς και πριν ακόμη ενηλικιωθούν απασχολούν ήδη τις αρχές ασφαλείας (ναρκωτικά, βία) και φυσικά η υγεία τους, η ποιότητα ζωής τους και το προσδοκώμενο όριο ζωής τους είναι σε πολύ χαμηλά επίπεδα σε σύγκριση με τον υπόλοιπο πληθυσμό της χώρας μας. Για το σκοπό αυτό πρέπει να γίνει (α) η άμεση προκήρυξη ερευνητικών έργων που θα έχουν στόχο (α.1) την ανάπτυξη ενός συστήματος χαρτογράφησης αυτών των ομάδων πληθυσμού, (α.2) την ανάπτυξη γνώσης για τον τρόπο προσέγγισης και επικοινωνίας μ' αυτά τα παιδιά, (α.3) την ανάπτυξη γνώσης για τις αντιλήψεις, τις προσδοκίες, τους στόχους και τις συμπεριφορές αυτών των παιδιών, σ' όλο το φάσμα της ζωής τους, (α.4) την πιλοτική εφαρμογή προγραμμάτων παρέμβασης με στόχο την προώθηση υγιεινών προτύπων ζωής σ' αυτά τα παιδιά. Σε συνδυασμό με τη διεθνή βιβλιογραφία, η γνώση αυτή είναι απαραίτητη για μια πιο επιτυχημένη πολιτική στο μέλλον, που θα έχει στόχο την προώθηση υγιεινών προτύπων ζωής σ' αυτά τα παιδιά. Επίσης, πρέπει (β) να προβλεφθεί η σύσταση υπηρεσίας με ειδικούς επιστήμονες σ' αυτό τον τομέα, από τους οποίους οι περισσότεροι τον πρώτο καιρό μπορεί να είναι μεταπτυχιακοί φοιτητές που θα εργάζονται στα προαναφερόμενα ερευνητικά έργα, για απόκτηση εμπειρίας και ειδικών γνώσεων που θα χρησιμοποιήσουν σε μια σταθερή μορφή στο μέλλον.

5. Πρέπει να ξεκινήσουν άμεσα μεγάλες καμπάνιες εναντίον του καπνίσματος και της βίας στα γήπεδα. Κάθε μέρα που περνάει, χιλιάδες νέοι άνθρωποι γίνονται νέοι καπνιστές. Η χειραγώγηση των κφήθων στο όνομα της νίκης της ομάδας οδηγεί κάθε εβδομάδα πολλούς νέους σπαδούς στη βία, στο κόπνισμα και στα ναρκωτικά. Η πολύ ισχυρή θετική σχέση μεταξύ βίας στα γήπεδα, καπνίσματος και ναρκωτικών, αποδείχθηκε από τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας με το εξαιρετικό μεγάλο δείγμα. Στην γ' λυκείου ένας στους δύο μαθητές που συμμετείχαν σε επεισόδια βίας, δήλωσαν ότι έχουν δοκιμάσει ναρκωτικά, ενώ η αντίστοιχη αναλογία για μαθητές γ' λυκείου που δεν έχουν συμμετάσχει σε επεισόδια βίας, είναι λιγότερο από ένας στους δέκα. Είναι ευθύνη της πολιτείας να κατευθύνει την ενεργητικότητα και την ανάγκη για κοινωνικά ένταξη των νέων σε πρότυπα συμπεριφοράς που θα έχουν θετικές συνέπειες για την υγεία τη δική τους και των άλλων. Οι επιλογές των νέων ανθρώπων που έχουν δραματικές συνέπειες για την υγεία τους, δε μπορεί πλέον να συνεχίσουν να καθορίζονται με βάση τα συμφέροντα κάποιων εμπόρων και επιχειρηματιών. Η πολιτεία δε μπορεί να έχει ουδέτερο ρόλο ανάμεσα στα συμφέροντα των επιχειρηματιών και την υγεία των παιδιών. Την πολιτική ευθύνη της καμπάνιας πρέπει να την έχει η εθνική επιτροπή, την επιβλεψη η εκτελεστική επιτροπή και ανάδοχος πρέπει να είναι ομάδα επιστημόνων που θα την αναλάβουν μετά από προκήρυξη και υποβολή προτάσεων. Επειδή η αποτελεσματικότητα της καμπάνιας εξαρτάται από την επιστημονική κατάρτιση του αναδόχου σε θέματα προώθησης υγιεινών προτύπων ζωής, πρέπει να έχει προηγηθεί επιτυχημένη επιλογή των αξιολογητών των προτάσεων που θα υποβληθούν και υψηλής ποιότητας εργασία από την εκτελεστική επιτροπή στη διαμόρφωση του πλαισίου δουλειάς, των προϋποθέσεων και των όρων που θα τεθούν στον ανάδοχο.

6. Στο πλαίσιο της καμπάνιας για την προώθηση των υγιεινών προτύπων ζωής πρέπει να ληφθούν

μια σειρά μέτρων νομοθετικού χαρακτήρα, όπως πρόβλεψη θέσεων καπνιστών μη καπνιστών σε κέντρα διασκέδασης, δωμάτων καπνιστών -μη καπνιστών σε ξενοδοχεία, απαγόρευση του καπνίσματος στους εσωτερικούς χώρους των σχολείων και όλων των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων κλπ. Επειδή τα περικοστότερα απ' αυτά τα μέτρα προξενούν μεγάλες αντιδράσεις όταν λαμβάνονται ξαφνικά, πρέπει το κοινό και οι άμεσα ενδιαφερόμενοι να έχουν προετοιμαστεί κατάλληλα αρκετό καιρό πριν τη λήψη των μέτρων. Ένας από τους στόχους μιας σχετικής καμπάνιας θα πρέπει να είναι η προετοιμασία του κοινού για τα μέτρα που θα ληφθούν.

7. Το υπουργείο αθλητισμού και το υπουργείο δημόσιας τάξης πρέπει να αναπτύξουν συγκεκριμένη πολιτική αντιμετώπισης της βίας στους αθλητικούς χώρους. Είναι γνωστό ότι πολλές χώρες όπως η Αγγλία και η Ολλανδία έχουν πάρει μια σειρά προληπτικών μέτρων τα οποία συνέβαλαν αποφασιστικά στην αντιμετώπιση του φαινομένου. Είναι ευνόητο ότι αν αυτά τα μέτρα εφαρμόζονταν αυστηρά στη χώρα μας, θα υπήρχε η ανάλογη αποτελεσματικότητα. Ωστόσο, η πολιτική δεν πρέπει απλά να εξαντληθεί στην αποτελεσματική αστυνόμευση των αθλητικών χώρων. Πρέπει να υπάρξει αποτελεσματική αντιμετώπιση της διακίνησης ναρκωτικών μεταξύ των οπαδών ομάδων. Επίσης πρέπει να υπάρξει πολιτική αλλαγής της σύνθεσης των κοινωνικών ομάδων που πηγαίνουν στα γήπεδα. Ίσως θα έπρεπε να αναπτυχθεί μια πολιτική η οποία θα ευθαρρύνει οικογένειες να πηγαίνουν στις κερκίδες, όπως συμβαίνει στο πανεπιστημιακό πρωτάθλημα των ΗΠΑ. Για να γίνουν αυτά τα πράγματα θα πρέπει να υπάρξει η αποτελεσματική συμβολή των δικαιοσύνης των σωματείων. Ανάλογη ειδικρικής πρόθεση των δικούκων μπορεί να διαμορφωθεί μόνο αν προηγηθεί ένας συνδυασμός ενημέρωσης και κοινωνικής πίεσης προς αυτούς. Να προβάλλεται τακτικά στα μέσα ενημέρωσης το θέμα της διακίνησης ναρκωτικών από τους οπαδούς των ομάδων, ώστε να ευαισθητοποιηθεί η κοινωνία και να προβεί στις ανάλογες πιέσεις. Για το λόγο αυτό είναι απαραίτητο να διεξάγονται σε τακτά διαστήματα έρευνες πάνω σ' αυτό το θέμα και στη συνέχεια δημοσκοπήσεις για τις στάσεις των πολιτών προς αυτό το ζήτημα. Την πολιτική αυτή θα πρέπει να συντονίζει η εκτελεστική επιτροπή που αναφέρθηκε πιο πάνω.

8. Από τα αποτελέσματα του έργου προκύπτουν ενδείξεις ότι γίνεται συστηματική επιλογή σχολείων, ιδιαίτερα γυμνασίων, για διακίνηση ναρκωτικών. Το θέμα αυτό πρέπει να ερευνηθεί περαιτέρω, αλλά η μέθοδος έρευνας είναι ιδιαίτερα δύσκολη. Τόσο για τη μελέτη όσο και για την αντιμετώπιση αυτού του φαινομένου, πρέπει να υπάρξει μια συντονισμένη προσπάθεια από υπηρεσίες των υπουργείων παιδείας και δημοσίας τάξεως. Η εκτελεστική επιτροπή που αναφέρθηκε πιο πάνω μπορεί να βοηθήσει σ' αυτή την προσπάθεια, χαρτογραφώντας αυτά τα σχολεία σ' όλη την επικράτεια, μέσα από τις απαντήσεις των παιδιών σε ερωτηματολόγια παρόμοια μ' αυτά που χρησιμοποιήθηκαν σ' αυτό το έργο. Σε κάποια υπηρεσία του υπουργείου παιδείας, όπως το κέντρο εκπαιδευτικής έρευνας, θα ήταν δυνατόν κάθε χρόνο να συγκεντρώνονται και να ταξινομούνται στοιχεία που αφορούν τις υγιεινές και ανθυγιεινές συμπεριφορές των μαθητών σε όλη την Ελλάδα, τις προθέσεις τους ως προς αυτές τις συμπεριφορές και την αντίληψη ευκολίας-δυνατότητας που έχουν στην υιοθέτηση αυτών των συμπεριφορών (π.χ. πόσο εύκολα μπορούν να βρουν ναρκωτικά στο σχολείο τους, εάν διακινούνται ναρκωτικά στο σχολείο ή στην περιοχή τους).

9. Προτείνεται η δοκιμαστική εφαρμογή σε μεγάλο αριθμό σχολείων νέων αναλυτικών προγραμμάτων που θα έχουν στόχο την προώθηση υγιεινών προτύπων ζωής στους νέους. Το μάθημα φυσικής αγωγής στο λύκειο προτείνεται να μετατραπεί σε μάθημα "άσκηση, υγεία και ποιότητα ζωής" το οποίο είτε υπάρχει μ' αυτή την ονομασία, είτε είναι το κύριο περιεχόμενο του μαθήματος φυσικής αγωγής στα αναλυτικά προγράμματα της Αυστραλίας, των ΗΠΑ, του Καναδά, του Ηνωμένου Βασιλείου και άλλων χωρών. Διδάσκεται από την πρώτη δημοτικού ως την τρίτη λυκείου, προσαρμοσμένο φυσικά στις ηλικίες των παιδιών. Οι παρακάτω προτάσεις προκύπτουν από τα αναλυτικά προγράμματα αυτών των χωρών:

- 9.1. Στο προτεινόμενο μάθημα θα υπάρχει ύλη που θα αναφέρεται στον προληπτικό ρόλο της άσκησης για παθήσεις όπως καρδιαγγειακά νοσήματα, διαβήτης, υπέρταση, κάποιες μορφές καρκίνου (π.χ. εντέρου, στήθους), οστεοπόρωση, κατάθλιψη, άγχος, παχυσαρκία.
- 9.2. Οι μαθητές θα μαθαίνουν να αναπτύσσουν από μόνοι τους προγράμματα άσκησης τα οποία θα εφαρμόζουν εκτός σχολείου. Θα μαθαίνουν να αξιολογούν το επίπεδο φυσικής κατάστασής τους που σχετίζεται με την υγεία, να θέτουν στόχους για βελτίωσή του, να επιλέγουν τις φυσικές δραστηριότητες της αρεσκείας τους και να καθορίζουν την διάρκεια και την ένταση της άσκησης. Επίσης να επιλέγουν το χώρο άσκησης που επιθυμούν, αφού μάθουν να συνυπολογίζουν το κόστος, το χρόνο, τον τρόπο μετάβασης και την ένταση του προγράμματος άσκησης μέσα στο υπόλοιπο πρόγραμμα δραστηριοτήτων τους με τρόπο ώστε να μεγιστοποιούνται οι επιδόσεις τους σε όλες τις δραστηριότητές τους.
- 9.3. Στο μάθημα θα προσδιορίζονται στόχοι άσκησης έξω από το σχολείο για τουλάχιστο 3-4 φορές την εβδομάδα. Οι μαθητές θα κρατούν ημερολόγιο όπου θα περιγράφεται το περιεχόμενο του προγράμματος που ακολουθήσαν στην εξωσχολική τους πρακτική άσκηση, η αξιολόγηση της επίτευξης των στόχων που είχαν θέσει, οι πιθανές δυσκολίες που αντιμετώπισαν και οι λύσεις που έδωσαν και η τροποποίηση του προγράμματος και των στόχων τους.
- 9.4. Οι μαθητές θα διδάσκονται επίσης θέματα που έχουν να κάνουν με τις σχέσεις άσκησης και υγιεινής διατροφής, άσκησης και καπνίσματος, όθλησης και επιθετικότητας, άθλησης και ουσιών, άσκησης και ποιότητας ζωής. Θα μαθαίνουν επίσης τις συνέπειες των υγιεινών και ανθυγιεινών συμπεριφορών στην υγεία των ανθρώπων. Για παράδειγμα, στο πλαίσιο της διδασκαλίας των καρδιαγγειακών νοσημάτων οι μαθητές θα μαθαίνουν για το ποιοι είναι οι παράγοντες που τα προξενούν (π.χ. μειωμένα φυσικά δραστηριότητα, κάπνισμα, υπέρταση, άγχος κλπ.), ποια τα σχετικά στατιστικά στοιχεία των μεγάλων επιδημιολογικών ερευνών και ποια είναι σήμερα η πιο γνωστή εξήγηση για τους λόγους που οι παράγοντες αυτοί συμβάλλουν στη εμφάνιση αυτών των παθήσεων.
- 9.5. Στο πλαίσιο αυτό θα μάθουν επίσης πώς να καθορίζουν τη συμπεριφορά τους ώστε να αποφεύγουν επικίνδυνες για την υγεία τους προκλήσεις, όπως επίσης και πώς να ελέγ-

κουν τη συμπεριφορά τους όταν βρίσκονται μπροστά σ' αυτές τις προκλήσεις.

9.6. Στο μάθημα θα προσδιορίζονται στόχοι υγιεινής διατροφής και αντιμετώπισης ανθυγιεινών συμπεριφορών και στρατηγικές για την επίτευξή τους. Οι μαθητές και μαθήτριες θα κρατούν ημερολόγιο όπου θα καταγράφουν την επίτευξη των στόχων που έθεσαν ως προς την υγιεινή διατροφή τους, τις δυσκολίες που αντιμετώπισαν (π.χ. στο να πείσουν την οικογένεια να υιοθετήσει υγιεινό τρόπο μαγειρέματος), τις λύσεις που έδωσαν και την τροποποίηση της στρατηγικής τους και των στόχων τους. Παρομοίως, θα κρατούν ημερολόγιο για τα ανθυγιεινά πρότυπα ζωής που συνάντησαν στο κοινό περιβάλλον τους, τον τρόπο παρέμβασής τους για αλλαγή τους σε υγιή πρότυπα ζωής, τις δυσκολίες που συνάντησαν σ' αυτή την προσπάθεια, τις λύσεις που έδωσαν και την τροποποίηση της μελλοντικής στρατηγικής τους.

9.7. Ο ακριβής αριθμός ωρών την εβδομάδα, θα προσδιορισθεί ανάλογα με την ύλη διδασκαλίας και τις πολιτικές αποφάσεις. Ωστόσο, για να πετύχει τους στόχους του αυτό το μάθημα δε μπορεί να διδάσκεται λιγότερο από 3 φορές την εβδομάδα, όπου τουλάχιστο δύο φορές την εβδομάδα οι μαθητές και μαθήτριες πρέπει να συμμετέχουν σε πρακτική εφαρμογή κάποιων φυσικών δραστηριοτήτων και μία φορά να διδάσκονται θεωρία και να επικοινωνούν με το διδάσκοντα μέσα στην αίθουσα. Το σωστό θα ήταν το μάθημα να γίνεται μία ώρα κάθε ημέρα, αφού μόνο έτσι δίνεται η δυνατότητα στους μαθητές για αποτελεσματική επικοινωνία με τους καθηγητές τους ώστε να έχουν την κατάλληλη ανατροφοδότηση στην προσπάθεια που κάνουν για υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών και βελτίωση της ποιότητας ζωής τους.

9.8. Αν το μάθημα γίνεται σε καθημερινή βάση, το περιεχόμενο θα μπορούσε να διδάσκεται από δύο καθηγητές, έναν καθηγητή φυσικής αγωγής (3-4 ώρες την εβδομάδα) και ένα ψυχολόγο (1-2 ώρες την εβδομάδα).

Με δυο λόγια, στόχος του μαθήματος θα είναι να προαγάγει τη γνώση των μαθητών γύρω απ' αυτά τα θέματα και κυριότερα να προαγάγει τα υγιή πρότυπα ζωής, θέτοντας στόχους για τακτική άσκηση έξω από το σχολείο που θα κάνει πιο χαρούμενη τη ζωή των μαθητών και θα μειώνει το άγχος τους. Παράλληλα θα τους βοηθήσει να υιοθετήσουν μια πιο υγιεινή διατροφή, να αποφεύγουν το κάπνισμα και τη χρήση κάθε είδους ουσιών, να ευαισθητοποιηθούν σε θέματα βίας και άκριτης οπαδοποίησης και να μειώσουν την επιθετική τους συμπεριφορά.

10. Τον τίτλο "άσκηση, υγεία και ποιότητα ζωής" θα μπορούσε να έχει και αντίστοιχο μάθημα στο γυμνάσιο. Οι παράγοντες κινδύνου, όπως μειωμένη φυσική δραστηριότητα, κάπνισμα, ουσίες κλπ. για την εμφάνιση παθήσεων όπως καρδιαγγειακά νοσήματα, καρκίνιο κλπ., πρέπει να ξεκινήσουν να διδάσκονται από την α' γυμνασίου, διότι όπως φάνηκε από αυτή την έρευνα, από την ηλικία αυτή αρχίζει να εμφανίζεται ένα σημαντικό ποσοστό παιδιών που υιοθετούν ανθυγιεινές συμπεριφορές. Επίσης, το αντίστοιχο μάθημα στο λύκειο θα έχει μεγαλύτερη πιθανότητα να πετύχει τους στόχους του, αν οι μαθητές και οι μαθήτριες έχουν κάνει αυτό το μάθημα στο γυμνάσιο. Όπως φάνηκε και από τα αποτελέσματα της παρέμβασης αυτού του έργου, οι στάσεις των μαθητών στο γυμνάσιο αλλάζουν πιο εύκολα και τα παιδιά αντιδρούν λιγότερο σε καινοτομίες σε σύγκριση με το λύκειο.

11. Για να επιτευχθούν οι στόχοι του παραπάνω μαθήματος, θα πρέπει να γίνει επιμελής ανάπτυξη της διδακτικής ύλης, εκτενής κατάρτιση των καθηγητών που θα τη διδάξουν και ενημέρωση των γονέων και των εκπαιδευτικών που διδάσκουν τα υπόλοιπα μαθήματα. Επειδή το μάθημα “άσκηση, υγεία και ποιότητα ζωής” ασχολείται πρωταρχικά με θέματα που αφορούν την εξωσχολική ζωή των μαθητών, θα πρέπει οι γονείς και οι υπόλοιποι καθηγητές να γνωρίζουν τους στόχους του μαθήματος και τις απαιτήσεις που τίθενται στους μαθητές.

12. Η καλλιέργεια της φιλομάθειας και θετικών στάσεων ως προς το σχολείο δεν αυξάνει μόνο την απόδοση των παιδιών στα μαθήματα, αλλά προωθεί και υγιεινά πρότυπα ζωής. Αυτό προέκυψε από τα αποτελέσματα αυτού του έργου, τα οποία συμφωνούν με πολύ πρόσφατες έρευνες στο εξωτερικό που δείχνουν ότι τα παιδιά που έχουν θετικές στάσεις ως προς το σχολείο, υιοθετούν πιο υγιεινά πρότυπα ζωής. Το υπουργείο παιδείας θα πρέπει να ενισχύσει τις προσπάθειες για δημιουργία στα σχολεία ενός κλίματος που καλλιεργεί την φιλομάθεια και τις θετικές στάσεις ως προς το σχολείο. Την δημιουργία δηλαδή ενός περιβάλλοντος που είναι έντονα προσανατολισμένο στη μάθηση και στη βελτίωση των μαθητών. Αυτό σημαίνει ότι σ’ όλα τα μαθήματα πρέπει να υπάρχει κλίμα έντονα προσανατολισμένο στη μάθηση. Το ίδιο πρέπει να ισχύει και σε επίπεδο σχολείου. Για την επίτευξη αυτού του στόχου προτείνονται τα εξής:

12.1. Προκήρυξη ερευνητικών έργων που στοχεύουν στη δημιουργία κλίματος έντονα προσανατολισμένου στη μάθηση και στη βελτίωση σε επίπεδο σχολείου, αλλά και για κάθε μάθημα χωριστά. Μια βασική παράμετρος που καθορίζει τη διαμόρφωση κλίματος προσανατολισμένου στη μάθηση/βελτίωση των μαθητών ή στο εγώ τους, είναι το είδος των καθηκόντων και ασκήσεων που περιέχει κάθε μάθημα. Επειδή το είδος των καθηκόντων, σε κάθε μάθημα διαφέρει, πρέπει για κάθε μάθημα να γίνουν ειδικές μελέτες σχετικά με το πώς πρέπει να είναι η δομή των καθηκόντων ώστε να καλλιεργηθεί θετικό κλίμα μάθησης. Για παράδειγμα, οι έρευνές μας στο μάθημα φυσικής αγωγής δείχνουν ότι ασκήσεις που έχουν στόχο προσωπικής βελτίωσης ή στόχο συνεργασίας (π.χ. στο βόλεϊ, τα παιδιά ανά δύο κάνουν πάσες με στόχο τη σωστή χρήση των δακτύλων ή τη διατήρηση της μπάλας στον αέρα για 20 συνεχώς κτυπήματα) διαμορφώνουν ένα κλίμα έντονα προσανατολισμένο στη βελτίωση. Ασκήσεις που προάγουν τον ανταγωνισμό μέσα στο μάθημα (π.χ. στο βόλεϊ, ποιος θα κάνει τα περισσότερα επιτυχημένα σερβίς;) ενισχύουν τον προσανατολισμό στο εγώ των μαθητών.¹¹

12.2. Διδάσκοντες, παιδιά και γονείς πρέπει να πληροφορηθούν για τα νέα δεδομένα από το κώρο της εκπαιδευτικής ψυχολογίας που αφορούν την χρήση αποτελεσματικών στρατηγικών μάθησης (π.χ. καθορισμός στόχων, νοερή εξάσκηση, αυτοπαράτηρηση, ενίσχυση προσοχής κλπ.) και τη δημιουργία θετικού κλίματος μάθησης στο σχολείο και στο σπίτι. Έκδοση ενημερωτικών εντύπων για καθηγητές και δασκάλους, παιδιά και γονείς στα οποία να δίνονται σχετικές πληροφορίες. Ανάπτυξη εκπαιδευτικών εκπομπών για την τηλεόραση γύρω απ’ αυτά τα θέματα.

13. Οι προτάσεις που γίνονται εδώ αφορούν τις ηλικίες 10-18, αφού σ' αυτές εστιάστηκε το παρόν ερευνητικό έργο. Ωστόσο, το υπουργείο παιδείας και η εκτελεστική επιτροπή προώθησης των υγιεινών προτύπων ζωής θα πρέπει να επεκτείνουν τις έρευνες και τις παρεμβάσεις και στις ηλικίες 18-22, ο οποίες είναι πολύ κρίσιμες για την υιοθέτηση ανθυγιεινών συμπεριφορών.

14. Η άρνηση του Υ.Π.Ε.Π.Θ. ν' ακολουθήσει η ομάδα παρέμβασης το αναλυτικό πρόγραμμα που αρχικά προτάθηκε (στο οποίο γίνονταν μνεία σε θέματα βίας στον αθλατισμό και στη σχέση αθλητικής απόδοσης και καπνίσματος, αλλά καιμία αναφορά σε ναρκωτικά) προκαλεί και' αρχικά ερωτήματα συντονισμού μεταξύ υπηρεσιών του υπουργείου (αφού μία υπηρεσία ενέκρινε το έργο και την χρηματοδότησή του και άλλη υπηρεσία αρνήθηκε την υλοποίησή του). Επιπλέον είναι φανερό ότι δε μπορεί να υπάρξει σημαντική πρόσδοος στην εκπαίδευση και στην επιστήμη χωρίς πηλοτικές έρευνες που υιοθετούν διαφορετική ύλη διδασκαλίας απ' αυτή που προτείνει το παιδαγωγικό ινστιτούτο. Το Υ.Π.Ε.Π.Θ. πρέπει περιοδικά να συγκροτεί ανεξάρτητο σώμα αξιολογητών, το οποίο θα κρίνει την καταλληλότητα των προτεινόμενων ερευνών στο χώρο της εκπαίδευσης. Το σώμα αυτό πρέπει να είναι ανεξάρτητο από το παιδαγωγικό ινστιτούτο (περισσότερα αναφέρονται στην υποσημείωση Αρ. 7).

Προτάσεις που είναι στην αρμοδιότητα του υφυπουργείου νέας γενιάς & αθλητισμού

15. Στην επιτυχία του μαθήματος "άσκηση, υγεία και ποιότητα ζωής" σημαντική συεισφορά μπορεί να έχουν οι υπηρεσίες του υφυπουργείου αθλητισμού. Στο πλαίσιο των προγραμμάτων μαζικού αθλητισμού, θα μπορούσαν να αναπτυχθούν προγράμματα με στόχο την εξωσχολική καθοδήγηση των μαθητών που προσπαθούν να εφαρμόσουν το πρόγραμμα άσκησης που ανέπτυξαν στο σχολείο.

16. Τα αποτελέσματα αυτού του έργου υποδηλώνουν ότι ο αθλητισμός μπορεί να είναι από τους πλέον κατάλληλους εξωσχολικούς χώρους για προώθηση υγιεινών προτύπων ζωής. Ωστόσο, από τα αποτελέσματα αυτού του έργου προκύπτει επίσης το συμπέρασμα ότι κάτι τέτοιο μπορεί να επιτευχθεί αν στα αθλητικά σωματεία κυριαρχεί έντονος προσανατολισμός στη βελτίωση όλων των αθλητών και αθλητριών και το κλίμα στις ομάδες δεν δίνει έμφαση στο εγώ τους, στην επιθετικότητα και στην ανήθικη συμπεριφορά. Για να επιτευχθεί αυτός ο στόχος προτείνονται τα εξής:

16.1. Δημόσια δέσμευση του υφυπουργού αθλητισμού ότι στόχος είναι η προώθηση υγιεινών προτύπων ζωής μέσα από τον αθλητισμό, που σημαίνει ενίσχυση του θετικού κλίματος στα σωματεία που ασκούνται οι νέοι και οι νέες, η καλλιέργεια μιας φιλοσοφίας που δίνει έμφαση στην προσωπική βελτίωση και όχι στο εγώ και στον ανταγωνισμό εντός της ομάδος. Σύνδεση αυτού του στόχου με την αναγκαιότητα προώθησης του ολυμπιακού πνεύματος ενόψει των Ολυμπιακών αγώνων του 2004.

16.2. Εκτεταμένη ενημέρωση προπονητών, γονέων και διοικούντων για την αξία του κλίματος στην ομάδα που δίνει έμφαση στη δουλειά και στην προσωπική βελτίωση και όχι

στο εγώ. Πιθανή ένταξη αυτής της ενέργειας στα πλαίσια ερευνητικού έργου που θα αξιολογεί ταυτόχρονα την επιτυχία αυτής της δράσης. Επίσης, πιθανή ένταξη αυτής της ενέργειας στα πλαίσια δράσης που στοχεύει στην ενίσχυση του ολυμπιακού πνεύματος.

16.3. Ερευνητικά έργα με παρεμβατικό χαρακτήρα που θα έχουν στόχο τη δημιουργία θετικού κλίματος παρακίνησης σε ομάδες διαφορετικών κατηγοριών και αγωνισμάτων. Πιθανή ένταξη αυτών των έργων σε δράσεις που στοχεύουν στην μεγιστοποίηση της αποτελεσματικότητας των αθλητών ενόψει της επικείμενης Ολυμπιάδας.

16.4. Το παρόν έργο αλλά και έρευνες στο εξωτερικό δείχνουν ότι η ενίσχυση του προσανατολισμού στην προσωπική βελτίωση δεν είναι απλή υπόθεση. Δεν φτάνει να θέλει κανείς να πετύχει αυτό το στόχο, πρέπει να ξέρει πώς να τον πετύχει, αλλά και να μπορεί να ελέγχει στη συμπεριφορά του. Απαιτείται όχι απλά κατάρτιση, αλλά πρακτική εξάσκηση των προπονητών στη δημιουργία θετικού κλίματος στην ομάδα. Να μπορεί για παράδειγμα ο προπονητής να παρατηρεί το είδος της ανατροφοδότησης που δίνει στους αθλητές και να τη βελτιώνει προς το θετικότερο. Είναι προφανές ότι προπονητές με πανεπιστημιακό πτυχίο φυσικής αγωγής είναι πιο κατάλληλοι για αυτό το έργο (αν και αυτοί χρειάζονται αντίστοιχη εκπαίδευση, εντούτοις είναι σε καλύτερη μοίρα από προπονητές που δεν έχουν πτυχίο από πανεπιστημιακό τμήμα αγωγής). Παρά το γεγονός ότι στην Ευρώπη υπάρχουν διάφορα διπλώματα προπονητών που δίνουν το δικαίωμα για άσκηση επαγγέλματος σε παιδικές ή εφηβικές ομάδες, όλοι αυτοί οι παράγοντες που αναφέρθηκαν εδώ δεν λήφθηκαν υπόψη για την υιοθέτηση αυτής της πολιτικής. Οι περισσότεροι προπονητές έχουν μεγαλύτερη επιρροή στα παιδιά και στους εφήβους απ' ό,τι οι δάσκαλοι και οι καθηγητές. Αφού οι εκπαιδευτικοί οφείλουν να έχουν πανεπιστημιακό πτυχίο από τμήμα αγωγής, κάτι αντίστοιχο θα έπρεπε να ισχύει και για προπονητές παιδιών και εφήβων.

- ¹ Για την διατήρηση της υγείας των εφήβων και νεανίδων προτείνεται ενδιάμεσης ή υψηλής έντασης άσκηση (δηλ., για τους περισσότερους εφήβους άσκηση που ανεβάζει τους σφυγμούς σε 120-160) πάνω από 35 λεπτά την ημέρα. Επίσης, προτείνεται υψηλής έντασης άσκηση (160-180 σφυγμοί) 3 ή περισσότερες φορές την εβδομάδα για πάνω από 20 λεπτά κάθε φορά (Physical education's role in public health, Research Quarterly for Exercise & Sport, special edition, Editor J. Morrow, 1991, pp. 123-163 - The role of physical activity in fitness and health, Quest, special edition, Editor J. Morrow & D. Gill, 1995, pp. 261-385).
- ² Vallerand, R.J. (1999). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. In G. Roberts (Ed.), Advances in motivation in sport and exercise. Champaign, IL: Human Kinetics.
- ³ Papaioannou, A. (1995). Differential perceptual and motivational patterns when different goals are adopted. Journal of Sport & Exercise Psychology, 17, 18-34.
- ⁴ Αυτό επιβεβαιώθηκε ότι λήφθηκαν οι ακραίες τιμές καθηγητών από τους 72 καθηγητές όλων των βαθμίδων εκπαίδευσης. Εδώ παρουσιάζονται αποτελέσματα μόνο από καθηγητές λυκείου για να μην υπάρξει υπόνοια ότι οι διαφορές οφείλονται στη βαθμίδα εκπαίδευσης ή στην ηλικία των παιδιών.
- ⁵ Papaioannou, A. (1998). Students' perceptions of the physical education class environment for boys and girls and the perceived motivational climate. Research Quarterly for Exercise & Sport, 69, 267-275.
- ⁶ Παπαϊωάννου, Α. (1999). Η παρακίνηση των μαθητών του δημοτικού σχολείου στο μάθημα φυσικής αγωγής: 1) Μεταβολές από την πρώτη στην έκτη τάξη, 2) Πρόταση για διατήρησή της σε υψηλό επίπεδο. Τελική έκθεση έργου ΚΕ 413, Δημοκράτριο Πανεπιστήμιο Θράκης.
- ⁷ Σύμφωνα με την αρμόδια υπηρεσία του Υ.Π.Ε.Π.Θ., οι παρεμβάσεις πρέπει ν' ακολουθούν αυστηρά το αναλυτικό πρόγραμμα που προτείνει το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο. Ωστόσο, πολλές παρεμβάσεις στο εξωτερικό υιοθετούν διαφορετικό αναλυτικό πρόγραμμα από το ισχύων. Αυτό δεν είναι αναγκαστικά κακό αφού υπάρχουν διαφορετικά αναλυτικά προγράμματα σ' όλο τον κόσμο (π.χ. στην Αμερική υπάρχουν 5 επίσημα αναγνωρισμένα αναλυτικά προγράμματα φυσι-

κής αγωγής). Για να υπάρξει πρόοδος πρέπει να ελεγχθούν και νέες προσεγγίσεις, αρκεί να είναι καλό τεκμηριωμένες. Είναι προφανές ότι οι ερευνητές δεν πρέπει να ρισκάρουν με την σωστή εκπαίδευση των παιδιών, αλλά είναι επίσης αυτονόητο ότι οι υπεύθυνοι ερευνητές έχουν πλήρη συνείδηση αυτού του πράγματος. Η ηγεσία του Υ.Π.Ε.Π.Θ. θα πρέπει περιοδικά να συστήνει ανεξάρτητο σώμα που θα κρίνει την καταλληλότητα των παρεμβάσεων στο σχολείο. Εάν το σώμα διαγνώσει προβλήματα στις προτάσεις θα πρέπει να καλεί σε συνέντευξη τους ερευνητές για διευκρινίσεις, αναζήτηση συμβιβαστικών λύσεων κλπ. Το σώμα αυτό δεν πρέπει να είναι το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο γιατί είναι φυσικό να θέλει να προστατεύσει τα αναλυτικά προγράμματα που αυτό συντάσσει.

- ⁸ Ο έλεγχος των διαφορών έγινε με αναλύσεις συνδιακύμανσης. Σε κάθε ανάλυση εξετάσθηκε αν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην υπό εξέταση μεταβλητή στην 2η μέτρηση (τέλος χρονιάς) μεταξύ της ομάδας παρέμβασης και της ομάδας ελέγχου, έχοντας σταθμίσει τις αρχικές διαφορές τους που προέκυψαν από την 1η μέτρηση (αρχή χρονιάς). Επίσης έγιναν και αναλύσεις διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων για να εξετασθεί αν υπήρξε αύξηση ή μείωση των τιμών των υπό εξέταση μεταβλητών στο τέλος της χρονιάς σε σύγκριση με την αρχή, όπως και αλληλεπίδραση μεταξύ εξέλιξης και τύπου σχολείου (παρέμβασης ή τυπικού).
- ⁹ Δεν ήταν δυνατό να ληφθεί άδεια για άθληση έξω από το σχολείο, ούτε και ήταν στόχος της παρέμβασης. Σκοπός της έρευνας ήταν ν' αλλάξουν προς το θετικότερο οι στάσεις των παιδιών ως προς την άσκηση μέσα από τη διδασκαλία του μαθήματος φυσικής αγωγής, η οποία κινήθηκε εντός των περιθωρίων αυτονομίας που αφήνει το ισχύων αναλυτικό πρόγραμμα φυσικής αγωγής.
- ¹⁰ Υπάρχει εκτενής βιβλιογραφία που υποστηρίζει πλέον ανεπιφύλακτα το θετικό ρόλο της άσκησης στη σωματική και ψυχική υγεία των ανθρώπων, ενδεικτικά αναφέρεται: Morgan, W. (1998), Physical activity and mental health. Washington DC: Taylor & Francis - Morrow, J. & Gill, D. (1995) The role of physical activity in fitness and health, Quest, special edition, 1995, pp. 261-385.
- ¹¹ Papaioannou, A. & Kouli, O. (1999), The effect of task structure, perceived motivational climate and goal orientations on students' task involvement and anxiety, Journal of Applied Sport Psychology, 11, 51-71.

ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ

Πίνακας 1. Συμμετέχοντες στην 1η φάση του έργου - Μέρος Α'

	Ε' & ΣΤ' Δημοτικού	Α' & Β' Γυμνασίου	Α' & Β' Λυκείου	ΣΥΝΟΛΟ
Αγόρια	906	1093	947	2946
Κορίτσια	828	1058	1159	3045
Δεν δήλωσαν φύλο	107	58	34	199
ΣΥΝΟΛΟ	1841	2209	2140	6190

Σημ. Στον Πίνακα δεν περιλαμβάνονται 70 μαθητές και μαθήτριες με αναπηρίες που επίσης έλαβαν μέρος στην 1η φάση του έργου. Τα παιδιά του δημοτικού σχολείου δεν ρωτήθηκαν για χρήση ναρκωτικών.

Πίνακας 2. Γεωγραφική κατανομή των συμμετεχόντων στην 1η φάση του έργου - Μέρος Α'

	Ε' & ΣΤ' Δημοτικού	Α' & Β' Γυμνασίου	Α' & Β' Λυκείου	ΣΥΝΟΛΟ
Κέντρο Αθήνα	144	220	200	564
Β. προάστια Αθήνα	211	215	203	629
Δυτική Αθήνα	199	181	219	599
Αλεξανδρούπολη	193	194	206	593
Κομοτηνή	162	220	210	592
Τρίκαλα	166	266	192	624
Ανατολική Θεσσαλονίκη	168	307	275	750
Δυτική Θεσσαλονίκη	208	146	159	513
Κέντρο Θεσσαλονίκη	200	171	166	537
Κοζάνη	190	204	194	588
Μουσουλμάνοι από μειονοτικά σχολεία Ξάνθης & Κομοτηνής	0	85	116	201
ΣΥΝΟΛΟ	1841	2209	2140	6190

Σημ. Στον Πίνακα δεν περιλαμβάνονται 70 μαθητές και μαθήτριες με αναπηρίες που επίσης έλαβαν μέρος στην 1η φάση του έργου.

Πίνακας 3. Συμμετέχοντες στα σχολεία παρέμβασης - Μέρος Β'

	Α' Γυμνασίου	Α' Λυκείου	ΣΥΝΟΛΟ
Αγόρια	130	47	177
Κορίτσια	132	59	191
ΣΥΝΟΛΟ	262	106	368

Πίνακας 4. Ανθυγιεινές συμπεριφορές και ικανοποίηση με τη ζωή ανά κατηγορία οικογενειακής κατάστασης

	1		2		3		4		5	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Κάπνισμα	18	69	8	26	16	25	73	18	525	9
Χρήση κασιs-έκστασης	14	56	4	16	6	12	32	10	160	4
Βίαιη συμπεριφορά ως οπαδός	16	59	11	35	12	18	63	15	603	11
Ικανοποίηση με τη ζωή	7	32	10	40	28	49	195	55	3103	63

1 = ζει μόνο του (26 άτομα),

2 = ζει με τον παππού/γιαγιά (31 άτομα),

3 = ζει μόνο με τον πατέρα του (66 άτομα),

4 = ζει μόνο με τη μητέρα του (411 άτομα),

5 = ζει και με τους δυο γονείς του (5523 άτομα),

N = αριθμός ατόμων.

Το ποσό του δημοτικού σχολείου δεν ρωτήθηκαν για χρήση κασιs-έκστασης. Παρά το γεγονός ότι κάποιες κατηγορίες έχουν μικρό αριθμό ατόμων, η κατανομή των ατόμων κάθε κατηγορίας στις δέκα γεωγραφικές περιοχές ήταν ομοιόμορφη. Για παράδειγμα, τα 26 άτομα που ζουν μόνο τους προεργάζον από δέκα διαφορετικές γεωγραφικές περιοχές. Παίρνοντας επίσης υπόψη ότι η επιλογή των σχολείων ήταν τυχαία, το δείγμα πρέπει να θεωρείται αντιπροσωπευτικό των περιοχών που επιλέχθηκαν. Σε όλες τις περιπτώσεις οι διαφορές ήταν στατιστικά σημαντικές σε επίπεδο $p < .001$.

Πίνακας 5. Ποσοστό παιδιών που υιοθετούν ανθυγιεινές συμπεριφορές και είναι ικανοποιημένα με τη ζωή τους ανά εκπαιδευτικό επίπεδο πατέρα

	1	2	3	4	5	6
Καθόλου άσκηση	28.6	19.4	17.1	13.5	15.7	13.7
Κάπνισμα	53.8	20.6	11.2	10.6	12	11.9
Χρήση κασιs-έκστασης	50	15.9	9.9	9.3	10.7	10.5
Καθόλου φρούτα	12	4.8	2.5	4.4	3.8	2.4
Βίαιη συμπεριφορά ως οπαδός	48	18.3	10.5	12.5	11.2	11.4
Ικανοποίηση με τη ζωή	29.4	54.5	58.3	59.7	61.3	65.2

Πατέρας που:

1 = δεν πήγε καθόλου σχολείο,

2 = δεν τελείωσε το δημοτικό,

3 = απόφοιτος δημοτικού,

4 = απόφοιτος Γ' γυμνασίου,

5 = απόφοιτος εξετάξιου γυμνασίου-λυκείου,

6 = απόφοιτος Α.Ε.Ι.-ανώτερης σχολής.

Συνολικό δείγμα: 6190 μαθητές/τριες.

Πίνακας 6. Ποσοστό παιδιών που υιοθετούν ανθυγιεινές συμπεριφορές και είναι ικανοποιημένα με τη ζωή τους ανά εκπαιδευτικό επίπεδο μητέρας

	1	2	3	4	5	6
Καθόλου άσκηση	27.8	26	17.6	17.4	16.2	14.1
Κάπνισμα	43.8	19	12.6	9.3	10.6	9.6
Χρήση κασίδ-έκστασης	46.2	5.1	2.7	3	5.5	6.1
Καθόλου φρούτα	17.6	8.1	4.1	4	3.3	2.2
Βίαιη συμπεριφορά ως οπαδός	52.9	12.5	10.3	12.8	11.1	11.9
Ικανοποίηση με τη ζωή	46.2	50	53.9	62.6	61.8	66.2

- 1 = δεν πήγε καθόλου σχολείο ,
 2 = δεν τελείωσε το δημοτικό ,
 3 = απόφοιτος δημοτικού,
 4 = απόφοιτος Γ' γυμνασίου ,
 5 = απόφοιτος εξετάξιου γυμνασίου-λυκείου,
 6 = απόφοιτος Α.Ε.Ι.-ανώτερης σχολής.
 Συνολικό δείγμα: 6190 μαθητές/τριες.

Πίνακας 7. Ποσοστό παιδιών που υιοθετούν ανθυγιεινές συμπεριφορές και είναι ικανοποιημένα με τη ζωή τους ανά οικονομική κατάσταση οικογένειας

	1	2	3	4	5
Καθόλου άσκηση	24.5	17.7	16.4	13.6	13.5
Κάπνισμα	20.4	8.1	11.6	11.8	14
Χρήση κασίδ-έκστασης	17.6	4.8	4	4.5	8.5
Καθόλου φρούτα	8.2	5.6	2.4	3.4	4.2
Βίαιη συμπεριφορά ως οπαδός	27.1	8.6	11.1	12	17
Ικανοποίηση με τη ζωή	50	51.7	57.5	64.3	75.8

- 1 = πολύ πιο κάτω από το μέσο όρο,
 2 = λίγο πιο κάτω από το μέσο όρο,
 3 = στο μέσο όρο,
 4 = λίγο πιο πάνω από το μέσο όρο,
 5 = πολύ πιο πάνω από το μέσο όρο.
 Συνολικό δείγμα: 6190 μαθητές/τριες.

ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ

Πίνακας 8. Ποσοστό παιδιών που υιοθετούν ανθυγιεινές συμπεριφορές ανά φύλο και ηλικία

	ΑΓΟΡΙΑ			ΚΟΡΙΤΣΙΑ		
	Οκτώβριος 1998 ¹	Απρίλιος 1999	Δεκέμβριος 1999	Οκτώβριος 1999	Απρίλιος 1999	Δεκέμβριος 1999
	Άσκηση λιγότερο από 10 φορές το μήνα					
Ε' → Στ' Δημοτικού ²	44	27	34	57	34	38
Στ' Δημοτικού	43	32	-	50	36	-
Α' → Β' Γυμνασίου	35	25	34	42	33	45
Β' → Γ' Γυμνασίου	31	29	36	43	46	54
Α' → Β' Λυκείου	41	48	55	64	68	76
Β' → Γ' Λυκείου	55	49	65	71	73	83
Κάννισμα						
Ε' → Στ' Δημοτικού	3	2	4	0	1	1
Στ' Δημοτικού	2	2	-	0	1	-
Α' → Β' Γυμνασίου	3	5	9	1	4	9
Β' → Γ' Γυμνασίου	6	17	17	6	14	14
Α' → Β' Λυκείου	16	22	28	12	22	23
Β' → Γ' Λυκείου	23	28	37	22	28	32
Χρήση κασις ή έκστασης						
Ε' → Στ' Δημοτικού	-	-	-	-	-	-
Στ' Δημοτικού	-	-	-	-	-	-
Α' → Β' Γυμνασίου	1	4	9	0	1	4
Β' → Γ' Γυμνασίου	4	11	11	1	2	5
Α' → Β' Λυκείου	5	13	18	2	5	7
Β' → Γ' Λυκείου	11	18	24	6	9	9
Λιγότερα από 5 φρούτα την εβδομάδα						
Ε' → Στ' Δημοτικού	21	14	14	28	15	12
Στ' Δημοτικού	25	16	-	23	21	-
Α' → Β' Γυμνασίου	25	16	18	28	24	23
Β' → Γ' Γυμνασίου	21	24	24	23	24	26
Α' → Β' Λυκείου	21	24	21	29	31	31
Β' → Γ' Λυκείου	23	25	23	24	26	25
Βία συμπεριφορά ως οπαδός						
Ε' → Στ' Δημοτικού	8	8	16	1	1	3
Στ' Δημοτικού	10	8	-	3	2	-
Α' → Β' Γυμνασίου	11	14	26	3	3	9
Β' → Γ' Γυμνασίου	19	24	31	3	5	9
Α' → Β' Λυκείου	27	30	35	6	4	5
Β' → Γ' Λυκείου	23	27	28	5	6	5

¹ Τα ποσοστά δίνονται για καθένα από τις έρευνες, δηλαδή την 1η (Οκτώβριος 1998), την 2η (Απρίλιος 1999) και την 3η (Δεκέμβριος 1999).

² Τα παιδιά που τον Οκτώβριο του 1998 ήταν στην Ε' δημοτικού τον Δεκέμβριο του 1999 ήταν στην Στ' δημοτικού. Παρομοίως, τα παιδιά που τον Οκτώβριο του 1998 ήταν στην Α' γυμνασίου τον Δεκέμβριο του 1999 ήταν στην Β' γυμνασίου κλπ. Τα δεδομένα προέρχονται από απαντήσεις 2916 μαθητών/μαθητριών που απάντησαν στα ερωτηματολόγια και στις τρεις φάσεις της έρευνας.

³ Τα παιδιά του δημοτικού σχολείου δεν ρωτήθηκαν για χρήση ναρκωτικών.

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

Πίνακας 9. Ποσοστό συμμετοχής σε αθλήματα ανά φύλο και βαθμίδα εκπαίδευσης

	ΑΓΟΡΙΑ			ΚΟΡΙΤΣΙΑ		
	δημοτικό	γυμνάσιο	λύκειο ¹	δημοτικό	γυμνάσιο	λύκειο
1 Μπάσκετ	13.3	17.9	12.9	2.8	5.3	4.8
2 Ποδοσφαίρο	13.4	14.5	11.3	0.4	0.1	0.1
3 Βόλεϊ	0.6	0.6	1.9	2.2	4.3	2.4
4 Χάντμπολ	0.3	1.0	0.5	0.5	1.0	1.1
5 Στίβος	2.8	2.8	1.8	2.9	3.0	3.0
6 Τένις	0.8	1.1	0.4	1.0	1.2	0.9
7 Μπάντμιντον	0.1	0.2	0	0	0	0
8 Σκουός	0	0	0	0	0	0
9 Επιτραπέζια Αντισφαίριση	0.2	0.3	0.1	0.1	0	0.2
10 Ιππασία	0.1	0.2	0	0	0	0
11 Γκολφ	0	0	0	0	0	0
12 Χόκεϊ	0	0	0.1	0	0	0.1
13 Ποδηλασία	0	0	0.1	0	0.1	0
14 Ενόργανη γυμναστική	0.4	0.1	0	1.1	0.9	0.3
15 Ρυθμική γυμναστική	0	0	0	0.7	0.2	0.3
16 Ελληνικοί χοροί	0.1	0	0.1	0.7	0.1	0.1
17 Μοντέρνοι χοροί	0	0.1	0	0.4	0.3	0.3
18 Κλασικό μπαλέτο	0.1	0	0.1	1.0	0.4	0.1
19 Καλλιπαιχνικό Πατινάζ	0	0	0	0.1	0	0
20 Κολύμβηση	4.1	2.3	1.0	6.1	2.7	1.4
21 Πόλο	0.3	0.6	0.6	0	0	0.3
22 Καταδύσεις	0	0	0	0	0	0.1
23 Υποβρύχιες Καταδύσεις	0	0	0	0	0	0
24 Καλλιπαιχνική Κολύμβηση	0	0	0	0.1	0.4	0
25 Ισιοπολοία	0.1	0.1	0.1	0	0	0.1

26	Κωπηλασία	0	0	0	0	0	0.1
27	Σκι	0	0.2	0	0.1	0.1	0
28	Ορειβάσεια	0	1	0	0	0	0
29	Αναρρίκηση	0	0	0	0	0	0
30	Σκοποβολή	0	0.1	0	0	0	0
31	Τοξοβολία	0	0.2	0	0	0	0.2
32	Ξιφομαχία	0.1	0.1	0	0	0	0.1
33	Πυγμαχία	0.3	0.2	0.6	0	0	0
34	Πάλη	0	0.4	0	0	0.1	0
35	Τσε κβο ντο	2.8	2.4	2.0	0.6	1.0	0.5
36	Τζούντο	0.2	0.1	0	0.1	0.2	0
37	Άρση Βαρών	0	0.1	0.2	0	0.1	0
38	Κανένα άθλημα	59.6	54.5	66.0	78.9	78.8	83.7

¹ Τα αποτελέσματα προέρχονται από την ο' φάση του έργου (Οκτώβριος 1998).
 Στο δημοτικό οι τάξεις ήταν Ε' και ΣΤ', στο γυμνάσιο Α' και Β', στο λύκειο Α' και Β'.
 Δεδομένα από δείγμα 6190 μαθητών/μαθητριών.

ΣΧΕΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΩΝ

Πίνακας 10. Σχέση μεταξύ ανθυγιεινών συμπεριφορών εκφρασμένη σε ποσοστά

	Καπνιστές		Χρήση ναρκωτικών		Συμμετέχοντες σε βίαια επεισόδια ως οπαδός	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Κάπνισμα	-	-	79	11	31	8
Ναρκωτικά	28 ¹	1	-	-	19	3
Βίαιη συμπεριφορά ως οπαδός	34	9	52	12	-	-

¹ Για παράδειγμα: Από τους καπνιστές το 28% έχει κάνει χρήση ναρκωτικών, ενώ από τους μη καπνιστές το 1%. Δείγμα: 6190 μαθητές/μαθήτριες.

Πίνακας 11. Σχέση μεταξύ υγιεινών και ανθυγιεινών συμπεριφορών εκφρασμένη σε ποσοστά

	Άσκηση πάνω από 5 φορές το μήνα		Πάνω από 5 φρούτα την εβδομάδα	
	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ
Άσκηση λιγότερο από 5 φορές το μήνα	-	-	43	26
Λιγότερα από 5 φρούτα την εβδομάδα	35	20	-	-
Κάπνισμα	13	9	13	10
Ναρκωτικά	7	4	-- ²	--
Βίαιη συμπεριφορά ως οπαδός	9	13	14	11

¹ Για παράδειγμα: Από τους καπνιστές το 28% έχει κάνει χρήση ναρκωτικών, ενώ από τους μη καπνιστές το 1%. Δείγμα: 6190 μαθητές/μαθήτριες.

² (-): Δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές.

Πίνακας 12. Σχέση άσκησης γονέων με άσκηση και διατροφή παιδιών, εκφρασμένη σε ποσοστά

	Άσκηση πατέρα ¹		Άσκηση μητέρας	
	Συχνή	Σπάνια-Ποτέ	Συχνή	Σπάνια-Ποτέ
Παιδιά που ασκούνται λιγότερο από 5 φορές το μήνα	26	43	26	42
Παιδιά που τρων λιγότερα από 5 φρούτα την εβδομάδα	18	26	17	26

¹ Για παράδειγμα, από πατεράδες που ασκούνται το ποσοστό των παιδιών που ασκούνται λιγότερο από 5 φορές την εβδομάδα είναι 26% ενώ από πατεράδες που δεν ασκούνται το ποσοστό των παιδιών που ασκούνται λιγότερο από 5 φορές την εβδομάδα είναι 43%. Δείγμα: 3641 μαθητές/μαθήτριες.

Πίνακας 13. Σχέση διατροφής γονέων με αυθυγιεινές συμπεριφορές παιδιών, εκφρασμένη σε ποσοστά

	Διατροφή με φρούτα πατέρα ¹		Διατροφή με φρούτα μητέρας	
	Συχνή	Σπάνια-Ποτέ	Συχνή	Σπάνια-Ποτέ
Παιδιά που τρων λιγότερα από 5 φρούτα την εβδομάδα	19	26	20	33
Παιδιά κοπνιστές	15	26	15	23
Παιδιά που έκαναν χρήση ναρκωτικών	7	18	8	15
Παιδιά που συμπεριφέρθηκαν βίαια ως αταδοί	13	25	13	26

¹ Για παράδειγμα, από πατεράδες που τρων φρούτα συχνά, το ποσοστό των παιδιών που τρων λιγότερα από 5 φρούτα την εβδομάδα είναι 19%, ενώ από πατεράδες που τρων φρούτα μερικές φορές ή ποτέ, το ποσοστό των παιδιών που τρων λιγότερα από 5 φρούτα την εβδομάδα είναι 26%. Δείγμα: 3641 μαθητές/μαθήτριες.

Πίνακας 14. Σχέση καπνίσματος γονέων με ανθυγιεινές συμπεριφορές παιδιών, εκφρασμένη σε ποσοστά

	Κάπνισμα πατέρα ¹		Κάπνισμα μητέρας	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Παιδιά καπνιστές	19	12	21	13
Παιδιά που έκαναν χρήση ναρκωτικών	11	7	12	7
Παιδιά που συμπεριφέρθηκαν βίαια ως οπαδοί	17	11	19	11

¹ Για παράδειγμα, από πατεράδες που καπνίζουν το ποσοστό των παιδιών που καπνίζει είναι 19%, ενώ από πατεράδες που δεν καπνίζουν το ποσοστό των παιδιών που καπνίζει είναι 12%. Δείγμα: 3641 μαθητές/μαθήτριες.

Πίνακας 15. Σχέση στοργής και αρνητικής συμπεριφοράς γονέων με τις συμπεριφορές των παιδιών, εκφρασμένη σε ποσοστά

	Στοργή γονέων ¹		Συναισθηματικά αρνητική συμπεριφορά γονέων	
	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Κάπνισμα	13 ²	40	28	9
Ναρκωτικά	6	26	15	4
Καθόλου φρούτα	3	19	7	3
Βίαιη συμπεριφορά ως οπαδός	12	38	25	8

¹ Στην κλίμακα στοργή γονέων το όχι σημαίνει ότι ποτέ ή σχεδόν ποτέ ή μερικές φορές οι γονείς δείχνουν στοργή, ενώ το ναι σημαίνει ότι συχνά ή σχεδόν πάντα, ή πάντα οι γονείς δείχνουν στοργή. Αντίστοιχη βαθμολογία είναι και στην κλίμακα αρνητική συμπεριφορά γονέων.

² Για παράδειγμα, από γονείς που δείχνουν στοργή καπνίζει το 13% των μαθητών, ενώ από γονείς που δεν δείχνουν στοργή καπνίζει το 40% των μαθητών. Δείγμα: 3641 μαθητές/μαθήτριες.

Πίνακας 16. Σχέση άσκησης αδερφών και φίλων με άσκηση και διατροφή παιδιών, εκφρασμένη σε ποσοστά

	Άσκηση αδερφών ¹		Άσκηση καλύτερου φίλου/ης	
	Συχνή	Σπάνια-Ποτέ	Συχνή	Σπάνια-Ποτέ
Παιδιά που ασκούνται λιγότερο από 5 φορές το μήνα	45	62	43	66
Παιδιά που τρών λιγότερα από 5 φρούτα την εβδομάδα	17	27	19	27
Παιδιά καπνιστές	13	22	12	24
Παιδιά που έκαναν χρήση ναρκωτικών	6	13	7	12

¹ Για παράδειγμα, όταν τα αδέρφια ασκούνται συχνά, το ποσοστό των παιδιών που ασκούνται λιγότερο από 5 φορές την εβδομάδα είναι 45%, ενώ όταν τα αδέρφια ασκούνται σπάνια το ποσοστό των παιδιών που ασκούνται λιγότερο από 5 φορές την εβδομάδα είναι 62%. Δείγμα: 3641 μαθητές/μαθήτριες.

Πίνακας 17. Σχέση διατροφής αδερφών και φίλων με ανθυγιεινές συμπεριφορές παιδιών, εκφρασμένη σε ποσοστά

	Διατροφή με φρούτα αδερφών ¹		Διατροφή με φρούτα καλύτερου/ης φίλου/ης	
	Συχνή	Σπάνια-Ποτέ	Συχνή	Σπάνια-Ποτέ
Παιδιά που ασκούνται λιγότερο από 5 φορές το μήνα	31	37	32	38
Παιδιά που τρών λιγότερα από 5 φρούτα την εβδομάδα	18	31	18	32
Παιδιά καπνιστές	14	23	15	23
Παιδιά που έκαναν χρήση ναρκωτικών	7	17	7	15
Παιδιά που συμμετείχαν σε βίαια γεγονότα ως οπαδός	13	23	13	24

¹ Για παράδειγμα, όταν τα αδέρφια τρών φρούτα συχνά, το ποσοστό των παιδιών που ασκούνται λιγότερα από 5 φορές την εβδομάδα είναι 31%, ενώ όταν τα αδέρφια τρών φρούτα σπάνια ή ποτέ το ποσοστό των παιδιών που ασκούνται λιγότερα από 5 φορές την εβδομάδα είναι 37%. Δείγμα: 3641 μαθητές/μαθήτριες.

Πίνακας 18. Σχέση καπνίσματος αδερφών και φίλων με ανθυγιεινή συμπεριφορές παιδιών, εκφρασμένη σε ποσοστά

	Κάπνισμα αδερφών ¹		Κάπνισμα καλύτερου/ης φίλου/ης	
	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ
Παιδιά που ασκούνται λιγότερο από 5 φορές το μήνα	-- ²	--	31	40
Παιδιά καπνιστές	12	35	4	39
Παιδιά που έκαναν χρήση ναρκωτικών	7	18	3	18
Παιδιά που συμμετείχαν σε βίαια γεγονότα ως οπαδός	13	27	8	27

¹ Για παράδειγμα, όταν τα αδέρφια καπνίζουν, το ποσοστό των παιδιών που καπνίζουν είναι 35%, ενώ όταν τα αδέρφια δεν καπνίζουν το ποσοστό των παιδιών που καπνίζουν είναι 12%. Δείγμα: 3641 μαθητές/μαθήτριες.

² Δεν υπήρξε στατιστικώς σημαντική σχέση μεταξύ άσκησης και καπνίσματος αδερφών.

Πίνακας 19. Σχέση βίαιης συμπεριφοράς σε αθλητικά γεγονότα αδερφών και φίλων με ανθυγιεινές συμπεριφορές παιδιών, εκφρασμένη σε ποσοστά

	Βίαιη συμπεριφορά σε αθλητικά γεγονότα αδερφών ¹		Βίαιη συμπεριφορά σε αθλητικά γεγονότα καλύτερου/ης φίλου/ης	
	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ
Παιδιά καπνιστές	14	32	12	33
Παιδιά που έκαναν χρήση ναρκωτικών	8	21	4	23
Παιδιά που συμμετείχαν σε βίαια γεγονότα ως οπαδός	11	44	6	44

¹ Για παράδειγμα, όταν τα αδέρφια καπνίζουν, το ποσοστό των παιδιών που καπνίζουν είναι 35%, ενώ όταν τα αδέρφια δεν καπνίζουν το ποσοστό των παιδιών που καπνίζουν είναι 12%. Δείγμα: 3641 μαθητές/μαθήτριες.

ΣΧΕΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΣΤΑΣΕΩΝ

Πίνακας 20. Σχέση μεταξύ στάσεων ως προς την τοκτική άσκηση και στάσεων ως προς άλλες ανθυγιεινές και υγιεινές συμπεριφορές, εκφρασμένη σε ποσοστά

	Στάσεις ως προς την τακτική άσκηση		
	Μάλλον θετικές έως αρνητικές	Αρκετά θετικές	Πολύ θετικές
Στάσεις ως προς το κάπνισμα			
πολύ αρνητικές	58	70	85 ¹
αρκετά αρνητικές	13	17	7
μάλλον αρνητικές έως θετικές	29	13	8
Στάσεις ως προς τα ναρκωτικά			
πολύ αρνητικές	69	80	90
αρκετά αρνητικές	9	12	4
μάλλον αρνητικές έως θετικές	22	8	6
Στάσεις ως προς τη βία σε αθλητικά γεγονότα			
πολύ αρνητικές	47	52	68
αρκετά αρνητικές	15	24	15
μάλλον αρνητικές έως θετικές	38	24	17
Στάσεις ως προς τη διατροφή με φρούτα			
πολύ θετικές	55	64	83
αρκετά θετικές	22	26	10
μάλλον θετικές έως αρνητικές	23	10	7

¹ Για παράδειγμα, από τα παιδιά που είχαν πολύ θετικές στάσεις ως προς την τακτική άσκηση, το 85% είχε πολύ αρνητικές στάσεις ως προς το κάπνισμα. Δείγμα: 6190 μαθητές/μαθήτριες.

Πίνακας 21. Σχέση μεταξύ αντιλαμβανόμενης έμφασης του προπονητή στη βελτίωση των αθλητών και ανθυγιεινών συμπεριφορών, εκφρασμένη σε ποσοστά

	Έμφαση προπονητή στην βελτίωση των ικανοτήτων των αθλητών ¹						
	Διαφωνώ		Ουδέτερο		Συμφωνώ		
	N ¹	%	N	%	N	%	
Κάπνισμα	NAI	3	37%	57	18%	135	8% ¹
	OXI	5	63%	266	82%	1500	92%
Ναρκωτικά²	NAI	1	14%	24	9%	49	4%
	OXI	6	86%	240	91%	1138	96%
Την τελευταία εβδομάδα δεν έφαγε κανένα φρούτο	NAI	4	44%	19	6%	42	3%
	OXI	5	56%	304	94%	1570	97%
Βίαιη συμπεριφορά ως οπαδός ομάδας	NAI	6	67%	85	27%	220	13%
	OXI	3	33%	235	73%	1418	87%

¹ N = αριθμός ατόμων.

² Ο χωρισμός στις τρεις κατηγορίες έγινε με βάση τις απαντήσεις των παιδιών στην κλίμακα αξιολόγησης "Αντίληψη έμφασης προπονητή/προπονήτριας στην βελτίωση του/της κάθε αθλητή/τριας".

³ Τα παιδιά του δημοτικού σχολείου δεν ρωτήθηκαν για χρήση ναρκωτικών.

⁴ Για παράδειγμα, από τα παιδιά που συμφώνησαν ότι ο προπονητής δίνει έμφαση στη βελτίωση των ικανοτήτων των αθλητών, κάνει το 8%. Από τα παιδιά που είχαν ουδέτερη άποψη ως προς το αν ο προπονητής δίνει έμφαση στη βελτίωση των ικανοτήτων των αθλητών, κάνει το 18%.

Πίνακας 22. Σχέση μεταξύ αντιλαμβανόμενης έμφασης του προπονητή στο εγώ των αθλητών και αυθυγιεινών συμπεριφορών, εκφρασμένη σε ποσοστά

	Έμφαση προπονητή στο εγώ των αθλητών ¹						
	Διαφωνώ		Ουδέτερο		Συμφωνώ		
	N ²	%	N	%	N	%	
Κάννισμα	NAI	34	6%	105	11%	65	14% ³
	OXI	530	94%	892	89%	404	86%
Ναρκωτικά³	NAI	11	3%	41	5%	24	7%
	OXI	402	97%	720	95%	314	93%
Την τελευταία εβδομάδα δεν έφαγε κανένα φρούτο	NAI	12	2%	31	3%	24	5%
	OXI	543	98%	958	97%	374	95%
Βίαιη συμπεριφορά ως οπαδός ομάδας	NAI	47	8%	153	15%	111	24%
	OXI	516	92%	842	85%	360	76%

¹ N = αριθμός ατόμων.

² Ο κωδικοισμός στις τρεις κατηγορίες έγινε με βάση τις απαντήσεις των παιδιών στην κλίμακα αξιολόγησης "Αντίληψη έμφασης προπονητή/προπονητριάς στο εγώ των αθλητών/ ανταγωνισμό εντός της ομάδας".

³ Τα παιδιά του δημοτικού σχολείου δεν ρωτήθηκαν για χρήση ναρκωτικών.

* Για παράδειγμα, από τα παιδιά που συμφώνησαν ότι ο προπονητής έδινε έμφαση στο εγώ των αθλητών, κάναζε το 14%.

Πίνακας 23. Σχέση μεταξύ αντιλαμβανόμενης έμφασης του καθηγητή φυσικής αγωγής στη βελτίωση των παιδιών και ανθυγιεινών συμπεριφορών, εκφρασμένη σε ποσοστά. Δεδομένα από μαθητές και μαθήτριες της α' και β' λυκείου¹.

	Έμφαση καθηγητή Φ.Α. στην βελτίωση των ικανοτήτων των μαθητών ¹						
	Διαφωνώ		Ουδέτερο		Συμφωνώ		
	N ²	%	N	%	N	%	
<i>Δεν ασκήθηκε ούτε μία φορά τον τελευταίο μήνα</i>							
	ΝΑΙ	31	33%	136	17%	130	11% ³
	ΟΧΙ	64	67%	558	83%	1013	89%
<i>Κάπνισμα</i>							
	ΝΑΙ	35	37%	171	25%	224	19%
	ΟΧΙ	61	67%	527	75%	922	81%
<i>Ναρκωτικά⁴</i>							
	ΝΑΙ	15	16%	61	9%	67	6%
	ΟΧΙ	81	84%	636	91%	1079	94%

¹ Επιλέχθηκαν μόνο οι μαθητές της α' και β' λυκείου για να μην υπάρχει υποψία ότι οι όποιες διαφορές οφείλονται στην ηλικία/ αναπτυξιακές αλλαγές.

² N = αριθμός ατόμων.

³ Ο χωρισμός στις τρεις κατηγορίες έγινε με βάση τις απαντήσεις των παιδιών στην κλίμακα αξιολόγησης "Ανάλυση έμφασης καθηγητή/καθηγήτριας φυσικής αγωγής στην βελτίωση του/της κάθε μαθητή/τριας".

⁴ Τα παιδιά του δημοτικού σχολείου δεν ρωτήθηκαν για χρήση ναρκωτικών.

⁵ Για παράδειγμα, από τα παιδιά που συμφώνησαν ότι ο καθηγητής έδινε έμφαση στη βελτίωση των ικανοτήτων των μαθητών, δεν ασκήθηκε ούτε μια φορά τον τελευταίο μήνα το 11%.

Πίνακας 24. Σχέση μεταξύ αντιλαμβανόμενης έμφρασης του καθηγητή φυσικής αγωγής στο εγώ των παιδιών και ανθυγιεινών συμπεριφορών, εκφρασμένη σε ποσοστά. Δεδομένα από μαθητές και μαθήτριες της α' και β' λυκείου¹.

	Έμφραση καθηγητή Φ.Α. στο εγώ των μαθητών ³						
	Διαφωνώ		Ουδέτερο		Συμφωνώ		
	N ²	%	N	%	N	%	
Κάπνισμα							
	ΝΑΙ	89	20%	264	22%	100	30% ⁴
	ΟΧΙ	350	80%	954	82%	229	70%
Βίαιη συμπεριφορά ως οπαδός ομάδος							
	ΝΑΙ	46	10%	191	16%	79	24%
	ΟΧΙ	393	90%	1027	84%	251	76%

¹ Επιλέχθηκαν μόνο οι μαθητές της α' και β' λυκείου για να μην υπάρχει υποψία ότι οι όποιες διαφορές οφείλονται στην ηλικιακή αναπτυξιακές αλλαγές.

² N = αριθμός ατόμων.

³ Ο χωρισμός στις τρεις κατηγορίες έγινε με βάση τις απαντήσεις των παιδιών στην κλίμακα αξιολόγησης "Αντίληψη έμφρασης καθηγητή/καθηγήτριας φυσικής αγωγής στην βελτίωση αυτής κάθε αθλήτριας".

⁴ Για παράδειγμα, από τα παιδιά που συμφώνησαν ότι ο καθηγητής έδινε έμφραση στο εγώ των μαθητών, κάπνιζε το 30%.

Πίνακας 25. Σχέση μεταξύ προσανατολισμού στην βελτίωση των ικανοτήτων και συνυγιεινών συμπεριφορών, εκφρασμένη σε ποσοστά. Δεδομένα από μαθητές και μαθήτριες της α' και β' λυκείου¹.

	Προσανατολισμός στην μάθηση και προσωπική βελτίωση ³					
	Χαμηλός		Μέτριος		Υψηλός	
	N ²	%	N	%	N	%
Συμμετοχή σε αθλητικό σύλλογο						
ΝΑΙ ⁴	42	16	358	26	106	39
ΟΧΙ	226	84	1040	74	167	61
Άσκηση-άθληση λιγότερο από 5 φορές/μήνα						
ΝΑΙ	142	54	461	33	49	18
ΟΧΙ	122	46	931	67	222	82
Κάπνισμα						
ΝΑΙ	104	39	286	21	42	15
ΟΧΙ	162	61	1110	79	232	85
Ναρκωτικά						
ΝΑΙ	55	21	79	6	9	3
ΟΧΙ	210	79	1318	94	264	97
Την τελευταία εβδομάδα δεν έφαγε κανένα φρούτο						
ΝΑΙ	31	12	57	4	5	2
ΟΧΙ	232	88	1324	96	262	98
Βίαση συμπεριφορά ως οπαδός ομάδας						
ΝΑΙ	70	26	199	14	32	12
ΟΧΙ	196	74	1199	86	241	88

¹ Επιλέχθηκαν μόνο οι μαθητές της α' και β' λυκείου για να μην υπάρχει υποψία ότι οι όποιες διαφορές οφείλονται στην ηλικιακή αναπτυξιακές αλλαγές.

² N = αριθμός οτόμων.

³ Ο κωρισμός στις τρεις κατηγορίες έγινε με βάση τις αποντισίες των παιδιών στην κλίμακα αξιολόγησης "Προσανατολισμός στην μάθηση και προσωπική βελτίωση", λαμβάνοντας υπόψη το μέσο όρο και την κανονική κατανομή της κλίμακας. Έτσι:

Χαμηλός = τιμές μικρότερες του μέσου όρου και μιας κανονικής κατανομής (N = 271)

Υψηλός = τιμές μεγαλύτερες του μέσου όρου και μιας κανονικής κατανομής (N = 274)

Μέτριος = τιμές στο διάστημα του μέσου όρου συν/πλην μιας κανονικής κατανομής (N = 1406)

⁴ Σε κάθε κατηγορία υπάρχουν κάποιες κοινές τιμές διότι ορισμένα παιδιά δεν απάντησαν σε κάποια ερώτηση. Ωστόσο, το ποσοστό αυτό είναι πολύ χαμηλό για να επηρεάσει την παραπάνω εικόνα (σ' όλες τις περιπτώσεις ήταν μικρότερο του 2%).

Πίνακας 26. Σχέση μεταξύ προσανατολισμού στο εγώ και αυθυγιεινών συμπεριφορών, εκφρασμένη σε ποσοστά. Δεδομένα από μαθητές και μαθήτριες της α' και β' λυκείου.

	Προσανατολισμός στο εγώ - στο ξεπέραςμα των άλλων					
	Χαμηλός		Μέτριος		Υψηλός	
	N ¹	%	N	%	N	%
Συμμετοχή σε αθλητικό σύλλογο						
ΝΑΙ ²	59	19	351	26	108	33
ΟΧΙ	249	81	983	74	218	67
Βίαιη συμπεριφορά ως οπαδός ομάδας						
ΝΑΙ	34	11	192	14	83	25
ΟΧΙ	275	89	1139	86	244	75

¹ N = αριθμός στόμων.

² Ο κωδικός στις τρεις κατηγορίες έγινε με βάση τις απαντήσεις των παιδιών στην κλίμακα αξιολόγησης "Προσανατολισμός στο εγώ -

- ξεπέραςμα των άλλων", λαμβάνοντας υπόψη το μέσο όρο και την κανονική κατανομή της κλίμακας. Έτσι:

Χαμηλός = τιμές μικρότερες του μέσου όρου και μιας κανονικής κατανομής (N = 311)

Υψηλός = τιμές μεγαλύτερες του μέσου όρου και μιας κανονικής κατανομής (N = 328)

Μέτριος = τιμές στο διάστημα των μέσου όρου συν/μην μιας κανονικής κατανομής (N = 1341)

³ Σε κάθε κατηγορία υπάρχουν μερικές χαμένες τιμές διότι ορισμένα παιδιά δεν απάντησαν σε κάποια ερώτηση. Ωστόσο, το ποσοστό αυτό είναι πολύ χαμηλό για να επηρεάσει την παραπάνω εικόνα (σ' όλες τις περιπτώσεις ήταν μικρότερο του 2%).

**ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΙ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΙ & ΑΞΙΩΣΗ -
ΚΑΠΝΙΣΜΑ 6 ΜΗΝΕΣ ΑΡΓΟΤΕΡΑ**

Πίνακας 27. Πρόβλεψη συμπεριφορών έξι μήνες αργότερα από τον προσανατολισμό στην βελτίωση των ικανοτήτων, εκφρασμένη σε ποσοστά. Δεδομένα από μαθητές και μαθήτριες της α' και β' λυκείου¹.

	Προσανατολισμός στην μάθηση και προσωπική βελτίωση τον Οκτώβριο 1989 ²						
	Χαμηλός		Μέτριος		Υψηλός		
	N ³	%	N	%	N	%	
Συμμετοχή σε αθλητικό σύλλογο							
έξι μήνες αργότερα (Απρίλιος 1999)							
	ΝΑΙ ⁴	15	10% ⁵	112	19%	45	25%
	ΟΧΙ	142	90%	478	81%	136	75%
Ούτε μια φορά άσκηση-άθληση το μήνα							
έξι μήνες αργότερα (Απρίλιος 1999)							
	ΝΑΙ	34	22%	60	10%	14	8%
	ΟΧΙ	124	78%	529	90%	167	92%
Κάπνισμα έξι μήνες αργότερα							
(Απρίλιος 1999)							
	ΝΑΙ	51	32%	125	21%	33	18%
	ΟΧΙ	107	68%	465	79%	149	82%

¹ Επιλέχθηκαν μόνο οι μαθητές της α' και β' λυκείου για να μην υπάρχει υποψία ότι οι όποιες διαφορές οφείλονται στην ηλικιακή αναπτυξιακές αλλαγές. Δεν παρουσιάζονται δεδομένα από την πρόβλεψη 12 μήνες μετά, γιατί το δείγμα των μαθητών λυκείου που απάντησε και τις τρεις φορές ήταν αρκετά μικρότερο από το παρόν, με αποτέλεσμα οι ακραίες τιμές του να περιέχουν σαφώς μικρότερο αριθμό ατόμων, κάτι που αυξάνει τις πιθανότητες λάθους.

² N = αριθμός ατόμων.

³ Ο χωρισμός στις τρεις κατηγορίες έγινε με βάση τις απαντήσεις των παιδιών στον κλίμακα αξιολόγησης "Προσανατολισμός στην μάθηση και προσωπική βελτίωση", λαμβάνοντας υπόψη το μέσο όρο και την κανονική κατανομή της κλίμακας. Έτσι:

Χαμηλός = τιμές μικρότερες του μέσου όρου και μιας κοινωτικής κατανομής (N = 158)

Υψηλός = τιμές μεγαλύτερες του μέσου όρου και μιας κανονικής κατανομής (N = 182)

Μέτριος = τιμές στο διάστημα του μέσου όρου συν/ηλυν μιας κανονικής κατανομής (N = 590)

⁴ Σε κάθε κατηγορία υπάρχουν κάποιες χαμένες τιμές διότι ορισμένα παιδιά δεν απάντησαν σε κάποια ερώτηση. Ωστόσο, το ποσοστό αυτό είναι πολύ χαμηλό για να επηρεάσει την παρούσα εικόνα (α' όλες τις περιπτώσεις ήταν μικρότερο του 2%).

⁵ Για παράδειγμα, από τους μαθητές και τις μαθήτριες λυκείου που ήταν χαμηλά προσανατολισμένοι στη βελτίωση τον Οκτώβριο του 1989, το 10% συμμετείχε σε αθλητικό σύλλογο έξι μήνες αργότερα (Απρίλιος 1999).

**ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΙ & ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
ΑΠΟ ΤΗΝ ΣΤ' ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΩΣ ΤΗΝ Γ' ΛΥΚΕΙΟΥ**

Πίνακας 28. Προσανατολισμός στη βελτίωση από την στ' δημοτικού ως την γ' λυκείου

	<i>Μ' ευχαριστεί η βελτίωση των ικανοτήτων μου στη φυσική αγωγή</i>									
	Στ' Δημοτικού		Β' Γυμνασίου		Γ' Γυμνασίου		Β' Λυκείου		Γ' Λυκείου	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Διαφωνώ	8	1	27	4	24	3	28	4	29	5
Ουδέτερη άποψη	108	19	164	25	263	36	264	36	221	41
Συμφωνώ	472	80	472	71	448	61	434	60	289	54

Πίνακας 29. Ανάληψη έμφασης καθηγητή φυσικής αγωγής στη βελτίωση των μαθητών από την στ' δημοτικού ως την γ' λυκείου

	<i>Ο καθηγητής Φ.Α. δίνει έμφαση στη βελτίωση των ικανοτήτων μας</i>									
	Στ' Δημοτικού		Β' Γυμνασίου		Γ' Γυμνασίου		Β' Λυκείου		Γ' Λυκείου	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Διαφωνώ	15	2	42	6	51	7	53	7	55	10
Ουδέτερη άποψη	93	16	191	29	246	34	306	43	257	48
Συμφωνώ	489	82	433	65	434	59	361	50	224	42

Πίνακας 30. Ενδιαφέρον στο μάθημα φυσικής αγωγής από την στ' δημοτικού ως την γ' λυκείου

	<i>Το μάθημα Φυσικής Αγωγής είναι ενδιαφέρον</i>									
	Στ' Δημοτικού		Β' Γυμνασίου		Γ' Γυμνασίου		Β' Λυκείου		Γ' Λυκείου	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Διαφωνώ	17	3	68	9	90	12	110	14	113	20
Ουδέτερη άποψη	79	12	183	26	253	32	288	38	242	42
Συμφωνώ	548	85	466	65	444	56	362	48	217	38

Πίνακας 31. Προσπάθεια στο μάθημα φυσικής αγωγής από την στ' δημοτικού ως την γ' λυκείου

	<i>Προσπαθώ στο μάθημα Φυσικής Αγωγής</i>									
	Στ' Δημοτικού		Β' Γυμνασίου		Γ' Γυμνασίου		Β' Λυκείου		Γ' Λυκείου	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Διαφωνώ	22	3	67	9	111	14	192	26	188	33
Ουδέτερη άποψη	112	18	204	29	307	39	326	43	239	42
Συμφωνώ	511	79	448	62	371	47	237	31	142	25

Πίνακας 32. Σχέση προσανατολισμού στη βελτίωση στη φυσική αγωγή και οικογενειακής κατάστασης, εκφρασμένη σε ποσοστά

<i>Μ' ευχαριστεί η βελτίωση των ικανοτήτων μου στη φυσική αγωγή</i>										
	1		2		3		4		5	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Διαφωνώ	4	18	1	4	2	4	5	1	50	1
Ουδέτερη άποψη	11	50	11	39	17	30	90	26	1029	21
Συμφωνώ	7	32	16	57	37	66	259	73	3792	78

1 = ζει μόνο του,

2 = ζει με τον παππού /γιαγιά,

3 = ζει μόνο με τον πατέρα του,

4 = ζει μόνο με τη μητέρα του,

5 = ζει και με τους δυο γονείς του.

Η ταξινόμηση στις κατηγορίες έγινε με βάση τις απαντήσεις των παιδιών στην κλίμακα αξιολόγησης "Προσανατολισμός στην μάθηση και προσωπική βελτίωση". Η κλίμακα χωρίστηκε σε τρία ίσα διαστήματα, που αντιστοιχούν στις απαντήσεις συμφωνώ, ουδέτερο και διαφωνώ αντίστοιχα. Δεν συμμεριλήφθηκαν στην ανάλυση απαντήσεις με μία ή και περισσότερες κομμένες τιμές στην κλίμακα, γεγονός που μείωσε κάπως το δείγμα, χωρίς ωστόσο να αλλοιώνεται η παραπάνω εικόνα. Παρά το γεγονός ότι κάποιες κατηγορίες έχουν μικρό αριθμό ατόμων, η κατανομή των ατόμων κάθε κατηγορίας στις δέκα γεωγραφικές περιοχές ήταν ομοιόμορφη. Για παράδειγμα, τα 21 άτομα που ζουν μόνο τους προερχόταν από δέκα διαφορετικές γεωγραφικές περιοχές. Παίρνοντας επίσης υπόψη ότι η επιλογή των σχολείων ήταν τυχαία, το δείγμα πρέπει να θεωρείται αντιπροσωπευτικό των περιοχών που επλέχθηκαν. Σε όλες τις περιπτώσεις οι διαφορές ήταν στατιστικά σημαντικές σε επίπεδο $p < .001$.

**ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΟΥ
ΓΥΜΝΑΖΟΝΤΑΙ ΚΑΙ ΔΕΝ ΓΥΜΝΑΖΟΝΤΑΙ ΕΞΩ ΑΠΟ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ**

Πίνακας 33. Προσπάθεια στο μάθημα φυσικής αγωγής μαθητών που γυμνάζονται ή δεν γυμνάζονται έξω από το σχολείο από την α' δημοτικού ως την γ' λυκείου

	<i>Προσπάθω στο μάθημα φυσικής αγωγής</i>														
	Στ'			Β'			Γ'			Β'			Γ'		
	Δημοτικού			Γυμνασίου			Γυμνασίου			Λυκείου			Λυκείου		
	N	%Κ	%Σ	N	%Κ	%Σ	N	%Κ	%Σ	N	%Κ	%Σ	N	%Κ	%Σ
Παιδιά που γυμνάζονται															
λιγότερο από 5 φορές το μήνα															
Διαφωνώ	5	4	1	23	15	3	44	21	6	122	36	16	135	41	25
Ουδέτερο	31	25	5	52	35	7	99	48	13	148	44	20	142	43	26
Συμφωνώ	87	71	14	75	50	11	63	31	8	67	20	9	51	16	9
Παιδιά που γυμνάζονται															
περισσότερο από 5 φορές το μήνα															
Διαφωνώ	17	3	3	43	8	6	67	12	9	67	16	9	48	22	9
Ουδέτερο	76	15	12	149	27	21	204	36	26	174	43	24	85	39	15
Συμφωνώ	410	82	65	367	65	52	296	52	38	165	41	22	86	39	16

N = Αριθμός ατόμων,

%Κ = ποσοστό εντός της κατηγορίας γυμνάζομαι/δεν γυμνάζομαι πάνω από 5 φορές το μήνα, ανά τάξη,

%Σ = ποσοστό στο σύνολο των παιδιών ανά τάξη.

**ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΚΑΙ ΑΝΘΥΠΕΙΝΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ
ΣΕ ΤΜΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΕΜΦΑΣΗΣ
ΤΟΥ ΚΑΘΗΓΗΤΗ ΣΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ**

Πίνακας 34. Προσπάθεια μαθητών σε τμήματα α' και β' λυκείου που διέφεραν μεταξύ τους ως προς την αντιλαμβανόμενη έμφαση του καθηγητή στη βελτίωση

	<i>Προσπαθώ στο μάθημα φυσικής αγωγής</i>					
	10 τμήματα όπου ο καθηγητής θεωρήθηκε ότι έδινε τη μικρότερη έμφαση στη βελτίωση		64 τμήματα όπου ο καθηγητής θεωρήθηκε ότι έδινε ούτε λίγη ούτε πολύ έμφαση στη βελτίωση		10 τμήματα όπου ο καθηγητής θεωρήθηκε ότι έδινε την μεγαλύτερη έμφαση στη βελτίωση	
	N	%	N	%	N	%
<i>Παιδιά που δε γυμνάζονται πάνω 5 φορές/μήνα</i>						
Διαφωνώ	25	18	106	19	3	6
Ουδέτερο	49	54	264	47	17	33
Συμφωνώ	16	28	196	34	31	61
<i>Παιδιά που γυμνάζονται πάνω από 5 φορές/μήνα</i>						
Διαφωνώ	34	22	92	9	3	2
Ουδέτερο	75	47	436	41	29	23
Συμφωνώ	49	31	532	50	96	75

N = Αριθμός ατόμων. Όλα τα τμήματα ήταν της α' και β' λυκείου.

Πίνακας 35. Ανθυγιεινές συμπεριφορές μαθητών σε τμήματα α' και β' λυκείου που διέφεραν μεταξύ τους ως προς την αντιλαμβανόμενη έμφαση του καθηγητή στη βελτίωση.

	10 τμήματα όπου ο καθηγητής θεωρήθηκε ότι έδινε τη μικρότερη έμφαση στη βελτίωση		64 τμήματα όπου ο καθηγητής θεωρήθηκε ότι έδινε ούτε λίγη ούτε πολύ έμφαση στη βελτίωση		10 τμήματα όπου ο καθηγητής θεωρήθηκε ότι έδινε την μεγαλύτερη έμφαση στη βελτίωση	
	N ²	%	N	%	N	%
	<i>Κάπνισμα</i>					
ΝΑΙ	84	33	379	23	27	15
ΟΧΙ	174	67	1306	77	154	85
<i>Ναρκοτικά</i>						
ΝΑΙ	35	14	122	7	4	2
ΟΧΙ	222	86	1564	93	175	98
<i>Λιγότερα από 5 φρούτα/εβδομάδα</i>						
ΝΑΙ	91	36	403	24	37	21
ΟΧΙ	162	64	1258	76	141	79

¹ Επιλέχθηκαν μόνο τμήματα της α' και β' λυκείου για να μην υπάρχει υποψία ότι οι όποιες διαφορές οφείλονται στην ηλικία/ αναπτυξιακές αλλαγές.

² N = αριθμός ατόμων.

**ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΚΑΙ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
ΜΑΘΗΤΩΝ ΠΟΥ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑΝ ΑΠΟ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ ΠΟΥ ΔΙΕΦΕΡΑΝ ΩΣ
ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΕΜΦΑΣΗ ΠΟΥ ΕΔΙΝΑΝ ΣΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ**

Πίνακας 36. Προσπάθεια και ενδιαφέρον στο μάθημα φυσικής αγωγής μαθητών που διδάσκονταν από καθηγητές που θεωρήθηκαν ότι διέφεραν μεταξύ τους ως προς την έμφαση που έδιναν στην βελτίωση των μαθητών

	Μαθητές 5 καθηγητών που θεωρήθηκαν ότι έδιναν τη μικρότερη έμφαση στη βελτίωση		Μαθητές τυπικών περιπτώσεων καθηγητών		Μαθητές 5 καθηγητών που θεωρήθηκαν ότι έδιναν τη μεγαλύτερη έμφαση στη βελτίωση	
	N	%	N	%	N	%
Προσπάθεια στο μάθημα φυσικής αγωγής						
Διαφωνώ	100	19	147	12	16	5
Ουδέτερο	244	47	543	44	83	28
Συμφωνώ	174	34	545	44	201	67
Ενδιαφέρον στο μάθημα φυσικής αγωγής						
Διαφωνώ	78	15	87	7	9	3
Ουδέτερο	188	36	354	29	50	17
Συμφωνώ	255	49	796	64	242	80

N = Αριθμός ατόμων. Επιλέχθηκαν μόνο μαθητές της α' και β' λυκείου για να μην υπάρχει υποψία ότι οι όποιες διαφορές οφείλονται στην ηλικιακή αναπτυξιακή αλλαγές. Από τον κάθε καθηγητή επιλέχθηκαν τμήματα και της α' και της β' λυκείου.

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΜΕΤΑΞΥ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΣΤΗΝ ΕΞΕΛΙΞΗ ΣΤΑΣΕΩΝ, ΑΝΤΙΛΗΨΕΩΝ & ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΩΝ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΑΠΟ ΤΟ 1Ο ΣΤΟ 3Ο ΤΡΙΜΗΝΟ

Πίνακας 37. Στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση μεταβλητών μεταξύ πρώτου και τρίτου τριμήνου μιας σχολικής χρονιάς λόγω σχολείου/καθηγητή¹ φυσικής αγωγής

	Δημοτικό		Γυμνάσιο		Λύκειο	
	F	n ²	F	n ²	F	n ²
Στάσεις						
Άσκηση	1.77'	.053	.87	.021	.080	.016
Άθληση σε σωματείο	1.23	.037	1.02	.024	1.12	.022
Κάπνισμα	1.54'	.045	1.65'	.040	.91	.018
Ναρκοτικά	-	-	1.58'	.033	.99	.019
Διατροφή με φρούτα	1.50	.044	1.18	.028	.84	.016
Βίαιη συμπεριφορά ως οπαδός	1.10	.033	1.85''	.044	1.03	.020
Προθέσεις						
Άσκηση	1.16	.034	1.05	.025	.98	.019
Άθληση σε σωματείο	.88	.027	.94	.022	.98	.019
Κάπνισμα	1.29	.038	1.27	.030	1.49	.029
Ναρκοτικά	-	-	1.78''	.042	.96	.019
Διατροφή με φρούτα	1.57'	.041	1.02	.024	.96	.019
Βίαιη συμπεριφορά ως οπαδός	1.00	.030	1.09	.026	1.82'	.035
Ανυπόληπτος έλεγχος συμπεριφοράς						
Άσκηση	.62	.019	.74	.018	1.13	.026
Άθληση σε σωματείο	1.39	.041	.87	.021	1.12	.022
Κάπνισμα	1.88''	.055	1.34	.032	1.19	.023
Ναρκοτικά	-	-	1.82''	.044	1.21	.024
Διατροφή με φρούτα	1.71'	.050	.09	.022	.93	.018
Βίαιη συμπεριφορά ως οπαδός	1.53'	.045	1.14	.028	1.49	.029
Συμπεριφορά						
Άθληση-άσκηση	4.04'''	.117	1.34	.033	.97	.019
Κάπνισμα	1.61'	.047	1.78''	.042	1.56	.030
Ναρκοτικά	-	-	1.98''	.047	1.53	.029
Διατροφή με φρούτα	1.15	.035	1.49	.036	1.35	.027
Βίαιη συμπεριφορά ως οπαδός	.84	.025	.78	.019	1.09	.021
Αντίληψη έμφασης καθηγητή Φ.Α.						
στη βελτίωση των μαθητών	1.40	.054	2.76'''	.077	1.70'	.036
Αντίληψη έμφασης καθηγητή Φ.Α.						
στο εγώ των μαθητών/ανταγωνισμό	1.40	.052	1.76''	.048	1.85'	.037
Προσανατολισμός στη βελτίωση/δουλειά						
στο μάθημα φυσικής αγωγής	1.54'	.057	1.54'	.044	1.36	.029

Προσανατολισμός στο 8 ^ο στο μάθημα φυσικής αγωγής	1.57'	.056	1.87"	.052	1.48	.031
Προσπάθεια στο μάθημα φυσικής αγωγής	1.60'	.049	1.90"	.046	2.14"	.041
Ενδιαφέρον στο μάθημα φυσικής αγωγής	2.26 ^{***}	.067	2.12 ^{***}	.051	2.86 ^{***}	.054
Ικανοποίηση με τη ζωή	1.05	.037	1.70'	.046	1.66'	.034
Αντίληψη αθλητικής ικανότητας	1.78"	.066	2.23 ^{***}	.060	1.60'	.033
Αντίληψη ελκυστικότητας σώματος	1.54	.052	1.05	.027	1.13	.022

*** = $p < .001$, ** = $p < .01$, * = $p < .05$.

¹ Τα αποτελέσματα είναι από αναλύσεις διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων όπου εξαρτημένα μεταβλητή ήταν η μέτρηση στην α' και β' φάση αντίστοιχα (π.χ. κάπνισμα στο α' τρίμηνο και κάπνισμα στο β' τρίμηνο) και ανεξάρτητα το σχολείο/καθηγητής φυσικής αγωγής (από το κάθε σχολείο επιλέχθηκαν 3 ή 4 τμήματα του ίδιου καθηγητή φυσικής αγωγής). Οι συντελεστές F και η¹ του πίνακα αφορούν την αλληλεπίδραση μεταξύ μέτρησης και σχολείου/καθηγητή (τεστ παραλληλισμού).

**ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΕΝΘΑΡΡΥΝΣΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗ & ΕΜΦΑΣΗ ΚΑΘΗΓΗΤΗ ΣΤΗ
ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΜΟ/ΕΓΩ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ**

Πίνακας 38. Αντίληψη ενθάρρυνσης καθηγητή μαθητών που διδάσκονταν από καθηγητές που θεωρήθηκαν ότι διέφεραν μεταξύ τους ως προς την έμφαση που έδιναν στην βελτίωση των μαθητών

<i>Ενθάρρυνση καθηγητή προς...</i>	Μαθητές 6 καθηγητών που θεωρήθηκαν ότι έδιναν τη μικρότερη έμφαση στη βελτίωση		Μαθητές τυπικών περιπτώσεων καθηγητών		Μαθητές 6 καθηγητών που θεωρήθηκαν ότι έδιναν τη μεγαλύτερη έμφαση στη βελτίωση	
	N	%	N	%	N	%
	<i>...παιδιά με χαμηλές ικανότητες</i>					
Σπάνια	111	50	203	29	61	21
Συχνά	111	50	506	71	231	79
<i>...παιδιά με υψηλές ικανότητες</i>						
Σπάνια	112	48	205	29	130	38
Συχνά	120	52	503	71	214	62
<i>...αγόρια</i>						
Σπάνια	128	56	301	40	97	33
Συχνά	100	44	446	60	201	67
<i>...κορίτσια</i>						
Σπάνια	124	60	244	37	72	28
Συχνά	84	40	418	63	186	72

N = Αριθμός ατόμων. Τα δεδομένα προέρχονται από μαθητές και μαθήτριες της α' και β' λυκείου που συμμετείχαν στο 8^ο φάση της έρευνας (Απρίλιος 1999). Εδώ παρουσιάζονται δεδομένα μόνο από α' και β' λυκείου για να αναφερθεί πιθανή αλλοίωση των αποτελεσμάτων από ηλικιακές διαφορές.

Πίνακας 39. Αντίληψη ενθάρρυνσης καθηγητή μαθητών που διδάσκονταν από καθηγητές που θεωρήθηκαν ότι διέφεραν μεταξύ τους ως προς την έμφαση που έδιναν στο εγώ των μαθητών/ ανταγωνισμό μεταξύ των μαθητών

Ενθάρρυνση καθηγητή προς...

	Μαθητές 6 καθηγητών που θεωρήθηκαν ότι έδιναν τη μικρότερη έμφαση στον ανταγωνισμό		Μαθητές τυπικών περιπτώσεων καθηγητών		Μαθητές 6 καθηγητών που θεωρήθηκαν ότι έδιναν τη μεγαλύτερη έμφαση στον ανταγωνισμό	
	N	%	N	%	N	%
<i>...παιδιά με χαμηλές ικανότητες</i>						
Σπάνια	55	20	209	32	111	38
Συχνά	222	80	441	68	185	62

N = Αριθμός ατόμων. Τα δεδομένα προέρχονται από μαθητές και μαθήτριες της α' και β' λυκείου που συμμετείχαν στη β' φάση της έρευνας (Απρίλιος 1999). Εδώ παρουσιάζονται δεδομένα μόνο από α' και β' λυκείου για να αποφευχθεί πιθανή αλλοίωση των αποτελεσμάτων από ηλικιακές διαφορές.

Πίνακας 40. Σχέση στοργής γονέων με προσανατολισμό των παιδιών στη βελτίωση του εαυτού σ' όλο το φάσμα της ζωής

Προσπαθώ να βελτιώνομαι συνεχώς στη ζωή μου	Στοργή γονέων				Αδιαφορία, μάλωμα, θυμός, σκληρή κριτική γονέων			
	Συχνά		Σπάνια		Συχνά		Σπάνια	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Συμφωνώ	1877	78 ¹	186	52	673	63	1200	82
Ουδέτερο	518	21	154	43	368	35	260	17
Διαφωνώ	15	1	19	5	35	2	9	1

¹ Για παράδειγμα, από τα παιδιά που έχουν στοργικούς γονείς το 78% συμφωνεί ότι προσπαθεί συνεχώς να βελτιώνεται στη ζωή του, ενώ από τα παιδιά που σπάνια δέχονται στη στοργή των γονέων το 52% συμφωνεί ότι προσπαθεί συνεχώς να βελτιώνεται στη ζωή του.

N = αριθμός ατόμων.

**ΣΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ - ΑΝΘΥΓΙΕΙΝΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ -
ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΣΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ**

Πίνακας 41. Σχέση μεταξύ στάσεων των παιδιών ως προς το σχολείο και ανθυγιεινών συμπεριφορών, εκφρασμένη σε ποσοστά. Δεδομένα από μαθητές και μαθήτριες της β' και γ' λυκείου¹.

	Στάσεις των παιδιών ως προς το σχολείο ³						
	Αρνητικές έως ουδέτερες		Μάλλον θετικές έως αρκετά θετικές		Πολύ θετικές		
	N ²	%	N	%	N	%	
Κάπνισμα							
	ΝΑΙ	106	50	177	29	108	21
	ΟΧΙ	105	50	439	71	403	79
Ναρκωτικά							
	ΝΑΙ	62	30	72	12	40	8
	ΟΧΙ	144	70	539	88	462	92
Την τελευταία εβδομάδα έφαγε λιγότερα από 5 φρούτα							
	ΝΑΙ	69	34	147	25	114	23
	ΟΧΙ	134	66	445	75	373	77
Βίαση συμπεριφορά ως οπαδός ομάδας							
	ΝΑΙ	77	38	85	14	56	11
	ΟΧΙ	128	62	523	86	453	89

¹ Επιλέχθηκαν μόνο οι μαθητές της β' και γ' λυκείου για να μην υπάρχει υποψία ότι οι όποιες διαφορές οφείλονται στην ηλικία/ αναπτυξιακές αλλαγές.

² N = αριθμός ατόμων.

³ Ο κωδικός στις τρεις κατηγορίες έγινε με βάση τις απαντήσεις των παιδιών στην κλίμακα "Στάσεις των παιδιών ως προς το σχολείο".

⁴ Σε κάθε κατηγορία υπάρχουν κάποιες χαμένες τιμές διότι ορισμένα παιδιά δεν απάντησαν σε κάποια ερώτηση. Ωστόσο, το ποσοστό αυτό είναι πολύ χαμηλό για να επηρεάσει την παραπάνω εικόνα (σ' όλες τις περιπτώσεις ήταν μικρότερο του 2%).

Πίνακας 42. Σχέση των στάσεων προς το σχολείο με τον προσανατολισμό στη βελτίωση στο μάθημα φυσικής αγωγής

	Χαμηλός προσανατολισμός στη βελτίωση ¹		Μέτριος προσανατολισμός στη βελτίωση		Έντονος προσανατολισμός στη βελτίωση	
	N ²	%	N	%	N	%
<i>Στάσεις προς το σχολείο</i>						
<i>Αρνητικές έως ουδέτερες³</i>	112	21	187	9	52	8
<i>Μάλλον θετικές</i>	225	43	697	35	145	22
<i>Πολύ θετικές</i>	195	37	1135	56	460	70

¹ Ο κωδικομός στις τρεις κατηγορίες έγινε με βάση τις απαντήσεις των παιδιών στην κλίμακα αξιολόγησης "Προσανατολισμός στον μάθημα και προσωπική βελτίωση στο μάθημα φυσικής αγωγής", λαμβάνοντας υπόψη το μέσο όρο και την κανονική κατανομή της κλίμακας. Έτσι:

Χαμηλός = τιμές μικρότερες του μέσου όρου και μιας κανονικής κατανομής

Υψηλός = τιμές μεγαλύτερες του μέσου όρου και μιας κανονικής κατανομής

Μέτριος = τιμές στο διάστημα του μέσου όρου συν/μην μιας κανονικής κατανομής

N = αριθμός ατόμων.

² Ο κωδικομός στις τρεις κατηγορίες έγινε με βάση τις απαντήσεις των παιδιών στην κλίμακα

"Στάσεις των παιδιών ως προς το σχολείο".

Πίνακας 43. Διαφορές σε στάσεις, αντίληψη κλίματος στο μάθημα και προσανατολισμούς, μεταξύ γυμνασίων παρέμβασης και τυπικών

	Σταθμισμένος μέσος όρος στα σχολεία παρέμβασης	Σταθμισμένος μέσος όρος στα τυπικά σχολεία	F ¹
Στάσεις ως προς την άσκηση	6.66	6.49	6.66*
Στάσεις ως προς τη διατροφή με φρούτα	6.82	6.69	3.8*
Αντιλ. έμφαση καθηγητή στη βελτίωση	4.33	4.13	6.58*
Αντιλ. έμφαση καθηγητή στο εγώ μαθητών	2.61	3.01	17.4***
Προσανατολισμός στο εγώ	2.71	2.90	4.61*

¹ Οι τιμές F προέρχονται από αναλύσεις συνδιακύμανσης στις οποίες η πρώτη μέτρηση χρησιμοποιήθηκε ως συνδιακυμαντής και η δεύτερη ως εξαρτημένη μεταβλητή. Οι τιμές F και οι μέσοι όροι αφορούν τις διαφορές μεταξύ σχολείων παρέμβασης και τυπικών μετά τη σκόνη που έγινε στις αρχικές διαφορές.

*: $p < 0.05$, **: $p < 0.01$, ***: $p < 0.001$

Πίνακας 44. Διαφορές σε στάσεις, αντίληψη κλίματος στο μάθημα και προσανατολισμούς, μεταξύ λυκείων παρέμβασης και τυπικών

	Σταθμισμένος μέσος όρος στα σχολεία παρέμβασης	Σταθμισμένος μέσος όρος στα τυπικά σχολεία	F ¹
Στάσεις ως προς την άσκηση	6.68	6.46	9.3***
Στάσεις ως προς τη διατροφή	6.84	6.69	4.3*
Αντιλ. έμφαση καθηγητή στο εγώ μαθητών	2.59	2.84	6.9**
Αντιλ. έμφαση καθηγητή στη βελτίωση	3.95	3.76	4.7*

¹ Οι τιμές F προέρχονται από αναλύσεις συνδιακύμανσης στις οποίες η πρώτη μέτρηση χρησιμοποιήθηκε ως συνδιακυμαντής και η δεύτερη ως εξαρτημένη μεταβλητή. Οι τιμές F και οι μέσοι όροι αφορούν τις διαφορές μεταξύ σχολείων παρέμβασης και τυπικών μετά τη σκόνη που έγινε στις αρχικές διαφορές.

*: $p < 0.05$, **: $p < 0.01$, ***: $p < 0.001$

Επιστημονικό προσωπικό που εργάσθηκε στο έργο

Επιστημονικός υπεύθυνος

Αθανάσιος Παλαϊωάννου Επίκουρος καθηγητής Δημοκρίτειου πανεπιστημίου Θράκης

Αναπλ. επιστ. υπεύθυνος

Γιάννης Θεοδωράκης Αναπληρωτής καθηγητής πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Επιστημονικό προσωπικό

Neville Owen Καθηγητής, Dean, πανεπιστημίου Wollongong, Αυστραλία

Joan Duda Καθηγήτρια πανεπιστημίου Birbingham, UK

Ken Fox Καθηγητής πανεπιστημίου Bristol, UK

Κωνσταντίνος Μπαγιάτης Καθηγητής, αντιπρύτανης πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Γεώργιος Γκοδόλιας Καθηγητής Δημοκρίτειου πανεπιστημίου Θράκης

Ευθύμιος Κιουμουρτζόγλου Καθηγητής Αριστοτέλειου πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης

Κωνσταντίνος Λαπαριδής Επίκουρος καθηγητής Δημοκρίτειου πανεπιστημίου Θράκης

Παναγιώτης Αντωνίου Λέκτορας Δημοκρίτειου πανεπιστημίου Θράκης

Θωμάς Κουρτέσης Λέκτορας Δημοκρίτειου πανεπιστημίου Θράκης

Βασιλική Δέρρη Λέκτορας Δημοκρίτειου πανεπιστημίου Θράκης

Μάριος Γούδας Λέκτορας πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Μπεμπέτσος Ευάγγελος Επιστ. Συνεργάτης Δημοκρίτειου πανεπιστημίου Θράκης

Καρασογιαννίδου Καλλιόπη Επιστ. Συνεργάτης ΤΕΙ Θεσσαλονίκης

Διγγελίδης Νικόλαος Υποψήφιος διδάκτορας Δημοκρίτειου πανεπιστημίου Θράκης

Χριστοδουλίδης Τριαντάφυλλος Υποψήφιος διδάκτορας Δημοκρίτειου πανεπιστημίου Θράκης

Θεοδοσίου Αργύρης Υποψήφιος διδάκτορας Δημοκρίτειου πανεπιστημίου Θράκης

Νάτσις Πέτρος Υποψήφιος διδάκτορας πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Πέρκος Στέφανος Υποψήφιος διδάκτορας πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Μουζακίδης Χρήστος Υποψήφιος διδάκτορας πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Δούμα Ειρήνη Υποψήφιος διδάκτορας πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Κανταριζά Ερμιόνη Υποψήφιος διδάκτορας Αριστοτέλειου πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης

Κούδη Όλγα Μεταπτυχιακή φοιτήτρια Δημοκρίτειου πανεπιστημίου Θράκης

Πλέσσα Καλλιόπη Μεταπτυχιακή φοιτήτρια Δημοκρίτειου πανεπιστημίου Θράκης

Βουδαλικάκης Ηλίας Μεταπτυχιακός φοιτητής Δημοκρίτειου πανεπιστημίου Θράκης

Κυριακάκης Θωμάς Καθηγητής φυσικής αγωγής Β/θμιας εκπαίδευσης

Καρακώστας Χρήστος Καθηγητής φυσικής αγωγής Β/θμιας εκπαίδευσης

Σκούπρας Ευθύμιος Καθηγητής φυσικής αγωγής Β/θμιας εκπαίδευσης

Γκοριδής Πασχάλης Καθηγητής φυσικής αγωγής Β/θμιας εκπαίδευσης

Τερζής Αθανάσιος Καθηγητής φυσικής αγωγής Β/θμιας εκπαίδευσης

Καραϊσκόκος Δημήτριος Καθηγητής φυσικής αγωγής Β/θμιας εκπαίδευσης