

Περιεχόμενα

Πρόλογος	ix	Κεφάλαιο 5. Θεωρία Δικαιολογημένης Δράσης - Θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς	73
Εισαγωγή.....	xi	5.1. Εισαγωγή.....	73
Κεφάλαιο 1. Παράγοντες που επηρεάζουν τις συμπεριφορές υγείας των ατόμων.....	1	5.2. Θεωρία Δικαιολογημένης Δράσης	74
1.1. Εισαγωγή	1	5.3. Θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς.....	76
1.2. Παράγοντες που επηρεάζουν τις διαιτητικές συμπεριφορές των ατόμων	2	5.4. Τέσσερα βήματα για την υλοποίηση της Θεωρίας Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς	78
1.2.1. Παράγοντες που επηρεάζουν τις διαιτητικές συνήθειες των παιδιών	2	5.5. Ανακεφαλαίωση	80
1.2.2. Παράγοντες που επηρεάζουν τις διαιτητικές συμπεριφορές στους εφήβους	5	Εφαρμογή της Θεωρίας Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς: Πρακτικές Οδηγίες	82
1.2.3. Παράγοντες που επηρεάζουν τις διαιτητικές συνήθειες στους ενήλικες και τους ηλικιωμένους	6	α. Υλοποίηση ενός Focus group (βήμα 2ο)	82
1.3. Παράγοντες που επηρεάζουν τα επίπεδα σωματικής άσκησης των ατόμων	9	β. Βαθμολόγηση του ερωτηματολογίου (βήμα 3ο)	84
1.3.1. Παράγοντες που επηρεάζουν τα επίπεδα σωματικής άσκησης στα παιδιά	9	Κεφάλαιο 6. Μοντέλο Κοινωνικού Μάρκετινγκ	87
1.3.2. Παράγοντες που επηρεάζουν τα επίπεδα σωματικής άσκησης στους εφήβους	11	6.1. Εισαγωγή.....	87
1.3.3. Παράγοντες που επηρεάζουν τα επίπεδα σωματικής άσκησης στους ενήλικες	13	6.2. Ανασκόπηση των Θεωριών που διέπουν τη σχέση των MME με το κοινό	87
1.3.4. Παράγοντες που επηρεάζουν τα επίπεδα σωματικής άσκησης στους ηλικιωμένους	15	6.2.1 Θεωρίες που αφορούν τον Πομπό (MME)	87
1.4. Ανακεφαλαίωση	16	6.2.2 Θεωρίες που αφορούν το Δέκτη (κοινό).....	88
Κεφάλαιο 2. Μοντέλο Πεποιθήσεων για την Υγεία.....	21	6.2.3 Σύγχρονες αντιλήψεις για το ρόλο των MME στη διαμόρφωση συμπεριφορών υγείας.....	91
2.1. Παράμετροι του Μοντέλου Πεποιθήσεων για την Υγεία	22	6.3. Κοινωνικό Μάρκετινγκ και Υγεία	93
2.2. Ανακεφαλαίωση	25	6.3.1 Τεχνικές μάρκετινγκ για προαγωγή της υγείας	93
Εφαρμογή του Μοντέλου Πεποιθήσεων για την Υγεία	25	6.4. Τα βήματα του Κοινωνικού Μάρκετινγκ.....	94
Κεφάλαιο 3. Διαθεωρητικό Μοντέλο & Στάδια Αλλαγής της Συμπεριφοράς	31	6.5. Ανακεφαλαίωση	98
3.1. Παράμετροι του Διαθεωρητικού Μοντέλου	31	Εφαρμογή του Κοινωνικού Μάρκετινγκ: Πρωώθηση του θηλασμού μέσω του διατροφικού προγράμματος WIC	99
3.2. Μελέτη Περιστατικού	41	Κεφάλαιο 7. Ανάπτυξη μιας παρέμβασης Διατροφικής Αγωγής. Η Χαρτογράφηση της Παρέμβασης	103
3.3. Ανακεφαλαίωση	44	7.1. Βήμα 1ο: Καθορισμός των σκοπών και των αντικειμένων του προγράμματος	105
Εφαρμογή του Διαθεωρητικού Μοντέλου & Σταδίων Αλλαγής Συμπεριφοράς: Working Well Trial	46	7.2. Βήμα 2ο: Επιλογή κατάλληλων μεθόδων και στρατηγικών.....	107
Κεφάλαιο 4. Θεωρία της Κοινωνικής Μάθησης ..	57	7.2.1 Βασικές μέθοδοι	108
4.1. Παράμετροι της Θεωρίας της Κοινωνικής Μάθησης	58	7.2.2 Μέθοδοι για αύξηση των γνώσεων	109
4.2. Ανακεφαλαίωση	61	7.2.3 Μέθοδοι για την ανάπτυξη δεξιοτήτων και αυτό-αποτελεσματικότητας.....	109
Εφαρμογή της Θεωρίας της Κοινωνικής Μάθησης: Μελέτη CATCH.....	62	7.2.4 Μέθοδοι για αυτό-αξιολόγηση	111
		7.2.5 Μέθοδοι για την αντίληψη του οφέλους/κινδύνου	112
		7.2.6 Μέθοδοι για αλλαγή των αντιλήψεων/στάσεων	112
		7.2.7 Μέθοδοι για αλλαγή εξωτερικών μεταβλητών	113

7.3. Βήμα 3ο: Σχεδιασμός και οργάνωση του υλικού παρέμβασης	114	επιηρεάζουν τη συμπεριφορά και περιβαλλοντική αλλαγή	163
7.4. Βήμα 4ο: Υιοθέτηση και εφαρμογή του σχεδιασμού	115	8.4.3 Στόχοι μάθησης και παροχή πόρων	165
7.5. Βήμα 5ο: Δημιουργία ενός σχεδίου αξιολόγησης	115	8.4.4 Ανακεφαλαίωση	166
7.6. Ανακεφαλαίωση	116	8.5. Διοικητική και Πολιτειακή Αξιολόγηση: Στροφή από τον Σχεδιασμό στην Εφαρμογή	167
Εφαρμογή της Χαρτογράφησης της Παρέμβασης: Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας και Διατροφής σε δημοτικά σχολεία της Κρήτης	117	8.5.1 5ο Στάδιο: Διοικητική και Πολιτειακή Αξιολόγηση	167
Κεφάλαιο 8. Πρότυπο Δράσης Σχεδιασμού, Εφαρμογής και Αποτίμησης	125	8.5.2 6ο Στάδιο: Φάση Εφαρμογής	170
8.1. Στάδιο 1ο: Κοινωνική Αξιολόγηση	131	8.5.3 7ο-9ο Στάδιο: Φάση Αποτίμησης	170
8.1.1 Σκοπός της κοινωνικής αξιολόγησης	133	8.5.4 Ανακεφαλαίωση	176
8.1.2 Πώς μετριέται η κοινωνική αξιολόγηση; ..	133	Εφαρμογή του Πρότυπου Δράσης Σχεδιασμού Εφαρμογής και Αποτίμησης: Gimme 5 (Louisiana)	177
8.1.3 Βήματα υλοποίησης του σταδίου της κοινωνικής αξιολόγησης όταν απαιτείται μεγάλη και διευρυμένη συμμετοχή από τα μέλη της κοινότητας	137	Κεφάλαιο 9. Ανασκόπηση προγραμμάτων Διατροφικής Αγωγής και Προαγωγής της Υγείας στο σχολείο και στην κοινότητα	183
8.1.4. Ανάλυση των πληροφοριών που προέκυψαν από την κοινωνική αξιολόγηση ..	139	9.1. Προγράμματα Διατροφικής Αγωγής και Προαγωγής της Υγείας στο σχολείο	183
8.1.5 Ανακεφαλαίωση	139	9.1.1 Γενικά Εκπαιδευτικά Προγράμματα Διατροφής	183
8.2. Στάδιο 2ο: Επιδημιολογική Αξιολόγηση.....	140	9.1.2 Προγράμματα στα πλαίσια του μαθήματος Φυσικής Αγωγής.....	185
8.2.1 Σκοπός της επιδημιολογικής αξιολόγησης	140	9.1.3 Προγράμματα Αλλαγής Συμπεριφορών σε θέματα Διατροφής και Άσκησης	187
8.2.2 Σχέση αλληλεπίδρασης υγείας και κοινωνικών προβλημάτων	145	9.2. Προγράμματα Διατροφής, Αγωγής και Προαγωγής της Υγείας με τη συμμετοχή της ευρύτερης κοινότητας	197
8.2.3 Αξιολόγηση των προβλημάτων υγείας και ιεράρχηση των στόχων του προγράμματος.....	147	9.3 Ανακεφαλαίωση	205
8.2.4 Ιεράρχηση των στόχων του προγράμματος.....	147	Κεφάλαιο 10. Εφαρμογή Σχολικών Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας στην Ελλάδα	211
8.2.5. Καθορισμός των στόχων του προγράμματος αγωγής ή προαγωγής υγείας.....	148	10.1. Αγωγή Υγείας στο Σχολείο	211
8.2.6. Ανακεφαλαίωση	148	10.2. Εφαρμογή Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας.....	214
8.3. Στάδιο 3ο: Αξιολόγηση συμπεριφορών και περιβάλλοντος	148	10.2.1 Νομαρχιακά Προγράμματα	214
8.3.1 Σκοπός της αξιολόγησης συμπεριφορών και περιβάλλοντος	149	10.2.2 Προγράμματα ΕΠΕΑΕΚ	216
8.3.2 Αξιολόγηση συμπεριφορών	154	10.3. Γνωρίσματα και ρόλος του Υπευθύνου Αγωγής Υγείας.....	217
8.3.3 Καθορισμός συμπεριφορικών στόχων	156	10.4. Συμβουλευτικός Σταθμός Νέων	218
8.3.4 Αξιολόγηση περιβάλλοντος	157	10.5. Ανακεφαλαίωση	218
8.3.5 Ανακεφαλαίωση	158	ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ: Ποιότητα Ζωής	221
8.4. Εκπαιδευτική και Οικολογική Αξιολόγηση	158	A. Συστήματα μέτρησης της Ποιότητας Ζωής ..	224
8.4.1 Παράγοντες που επιηρεάζουν τη συμπεριφορά και το περιβάλλον.....	158	B. WHOQOL- BREF	225
8.4.2 Επιλογή των παραγόντων που		Γ. EQ-5D	226
		Δ. Coop Charts.....	227
		Ευρετήριο	241