

Τίτλος Μαθήματος	Άσκηση, Ψυχική Υγεία και Ποιότητα Ζωής				
Κωδικός Μαθήματος	SPE456				
Τύπος μαθήματος	Επιλεγόμενο				
Επίπεδο	Πτυχίο (1 ^{ος} κύκλος)				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	4 ^ο Έτος / 8 ^ο Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Θα ανακοινωθεί				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	3 ώρες /14 εβδομάδες	Εργαστήρια / εβδομάδα	Κανένα
Στόχοι Μαθήματος	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην κατανόηση 1) της σχέσης άσκησης/φυσικής δραστηριότητας με την ψυχική υγεία των ασκούμενων, 2) του ρόλου της άσκησης στον έλεγχο του στρες, της κατάθλιψης, και της αυτοεκτίμησης, 3) των σύγχρονων κατευθύνσεων της φυσικής αγωγής με προσανατολισμό την υγεία, και τέλος στην απόκτηση γνώσεων και εμπειριών για την εφαρμογή προγραμμάτων διδασκαλίας δεξιοτήτων ζωής.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Αναμένεται ότι με την ολοκλήρωση του μαθήματος, ο φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Περιγράφει θέματα που αφορούν τη συμπεριφορά των ασκούμενων σε χώρους άθλησης, • Προτείνει εξειδικευμένα προγράμματα αγωγής υγείας και δεξιοτήτων ζωής για τον κάθε ασκούμενο ξεχωριστά, • Εφαρμόζει προγράμματα διαχείρισης του στρες, της κατάθλιψης και του βάρους, • Επιδεικνύει προγράμματα για την αύξηση της αυτοεκτίμησης, • Επεξηγεί τα προγράμματα αγωγής υγείας και δεξιοτήτων ζωής σε κλινικούς πληθυσμούς, • Αξιολογεί την συμπεριφορά των ασκούμενων πριν, κατά και μετά την ολοκλήρωση κάποιου παρεμβατικού προγράμματος αγωγής υγείας. 				
Προαπαιτούμενα	Κανένα	Συναπαιτούμενα		Κανένα	
Περιεχόμενο Μαθήματος	<p>Το μάθημα αποσκοπεί στην εισαγωγή του φοιτητή στα εξής θέματα:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Άσκηση και ψυχική υγεία, 2. Ευχαρίστηση και ψυχολογικά οφέλη της άσκησης, 3. Άσκηση και αυτοεκτίμηση, 4. Άσκηση και έλεγχος του στρες, 5. Άσκηση και κατάθλιψη, 6. Ψυχολογική υποστήριξη στην άσκηση σε άτομα με μειωμένες σωματικές ικανότητες, 7. Άσκηση και αλκοόλ, 				

	<p>8. Άσκηση και κάπνισμα,</p> <p>9. Άσκηση και έλεγχος του βάρους,</p> <p>10. Ψυχολογική υποστήριξη στην εγκαθίδρυση υγείων συνηθειών όπως η άσκηση,</p> <p>11. Αποτελεσματικές στρατηγικές σε προγράμματα άσκησης και υγείας,</p> <p>12. Δεξιότητες ζωής και θετικές συμπεριφορές υγείας, θέματα διά βίου άσκησης.</p>								
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<p>Διδασκαλία στην τάξη</p> <p>Εργασιακός φόρτος φοιτητή</p> <p>Θεωρία στη τάξη: 42 ώρες</p> <p>Προετοιμασία για ενδιάμεση αξιολόγηση: 30 ώρες</p> <p>Προετοιμασία για τελική αξιολόγηση: 39 ώρες</p> <p>Αυτόνομη μελέτη: 39 ώρες</p> <p>Σύνολο: 150 ώρες</p>								
Βιβλιογραφία	<ol style="list-style-type: none"> 1. Clow, A. & Edmunds, S. Physical Activity and Mental Health. Human Kinetics, (2013). ISBN-13: 978-1450434331 2. Acevedo, E. Exercise Psychology: Understanding the Mental Health Benefits of Physical Activity and the Public Health Challenges of Inactivity. The Oxford Handbook of Exercise Psychology, (2012). DOI: 10.1093/oxfordhb/9780195394313.013.000 3. Θεοδωράκης, Γ. Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη, (2010). ISBN: 978-960-8183-81-0. 4. Θεοδωράκης, Γ. & Χασσάνδρα, Μ. Σχεδιασμός προγραμμάτων αγωγής υγείας. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη, (2006). ISBN: 960-8183-55-3. 								
Αξιολόγηση	<table border="1"> <tr> <td>Εξετάσεις</td> <td>70%</td> </tr> <tr> <td>Εργασίες</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη</td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td></td> <td>100%</td> </tr> </table>	Εξετάσεις	70%	Εργασίες	20%	Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη	10%		100%
Εξετάσεις	70%								
Εργασίες	20%								
Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη	10%								
	100%								
Γλώσσα	Ελληνική								