

## **Μεθοδολογία**

Το μάθημα της Αγωγής Υγείας τοποθετεί τους/τις μαθητές/τριες στο επίκεντρο, προσαρμόζεται ανάλογα με τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητές τους, με σεβασμό στη διαφορετικότητα και ενθαρρύνει ομαδοσυνεργατικές διαδικασίες και μεθόδους. Δίνονται στους μαθητές/τριες ευκαιρίες να αναλαμβάνουν δράσεις, οι οποίες δεν περιορίζονται στην τάξη αλλά και σε άλλους τομείς, όπως ανάπτυξη πολιτικών (π.χ. υγιεινού τρόπου ζωής, αντιμετώπισης της εκφοβιστικής συμπεριφοράς, κ.ά.), βελτίωση του φυσικού και κοινωνικού περιβάλλοντος του σχολείου, συνεργασία με γονείς και κοινότητα και βελτίωση του σχολικού κλίματος.

Οι στρατηγικές και οι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται στην Αγωγή Υγείας γίνονται στο πλαίσιο της ενεργητικής και βιωματικής μάθησης για την υποστήριξη και ανάπτυξη των δεξιοτήτων των μαθητών/τριών. Στη μεθοδολογία προτείνεται λοιπόν η χρήση παιδαγωγικών μεθόδων που στηρίζονται στη συμμετοχική μάθηση, τη διερεύνηση και την ομαδική εργασία.

Η βιωματική μάθηση δίνει έμφαση στη συμμετοχή, στην εμπειρία και στον αναστοχασμό της εμπειρίας. Καλύπτει πέντε φάσεις :

- **Βίωμα** όπου τα παιδιά ενεργοποιούν τις απόψεις και τα αισθήματά τους
- **Αναφορά** όπου τα παιδιά εκφράζουν με σαφήνεια αισθήματα και αντιδράσεις. Γίνονται ανοιχτές ερωτήσεις μετά από τη δράση: π.χ. Τι συνέβηκε κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού; Ακούγονται οι απόψεις χωρίς να γίνεται κριτική. Ανταλλάσσουν αντιδράσεις και παρατηρήσεις για το τι συνέβηκε (Μπορεί να γίνει σε ομάδες ή στη συζήτηση σε κύκλο).
- **Στοχασμός** που αφορά τη συζήτηση που γίνεται μετά από κάθε ενεργή δράση. Βοηθά τα παιδιά να εκφράζουν με σαφήνεια τι στοχεύει η δράση και να κατανοούν την εμπειρία. Βοηθά τα παιδιά να αναγνωρίζουν αυτό που βιώνουν.
- **Γενίκευση** όπου τα παιδιά συνδέουν την εμπειρία με τον πραγματικό κόσμο και την καθημερινή ζωή.

- **Εφαρμογή** όπου τα παιδιά εξερευνούν τα ίδια τι μπορούν να κάνουν συλλογικά και αναλαμβάνουν δράση για να ενισχύσουν τη νέα γνώση (ενεργή συμμετοχή των πολιτών σε μια δημοκρατία).

Για την ενεργητική μάθηση, το σχολείο θα πρέπει να παρέχει ένα υποστηρικτικό περιβάλλον, στο οποίο οι μαθητές/τριες θα ενθαρρύνονται να συμμετέχουν στη δική τους μάθηση. Ο ρόλος του/της εκπαιδευτικού είναι κεντρικής σημασίας για τη χρήση αποτελεσματικών τεχνικών ενεργητικής μάθησης και διδασκαλίας στην τάξη. Ο/Η εκπαιδευτικός, ως διευκολυντής, θα πρέπει να δομεί τις δραστηριότητες, να καθοδηγεί και να κατευθύνει τη διδασκαλία, έτσι ώστε το παιδί να μπορεί να συμμετέχει με ένα πραγματικό και ουσιαστικό τρόπο και να μπορεί να αναπτύσσει την αίσθηση ευθύνης για τη μάθησή του.

Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιεί ένα ευρύ φάσμα μεθόδων και τεχνικών για την επίτευξη των στόχων και των μεθοδολογικών του/της προσεγγίσεων. Ενδεικτικά, αναφέρονται πιο κάτω, κάποιες διδακτικές προσεγγίσεις, οι οποίες συνοδεύονται με παραδείγματα:

- **Σχέδιο εργασίας ή Ερευνητική μελέτη (Project):** Συστήνεται για την ανάπτυξη project το μοντέλο IVAC (Investigation-Vision-Action-Change), ένα πλαίσιο ανάπτυξης των στρατηγικών προαγωγής της υγείας που διασφαλίζει ότι οι γνώσεις που αποκτούν οι μαθητές/τριες κατά τη διάρκεια του προγράμματος έχουν σαν στόχο τη δράση. Οι μαθητές/τριες μέσα από αυτές τις διαδικασίες προβαίνουν συλλογικά σε ενέργειες που βελτιώνουν τις συνθήκες υγείας, που αφορούν το σχολείο και την κοινότητά τους, ενώ ταυτόχρονα βελτιώνουν γνώσεις και δεξιότητες για δράση, τώρα και στο μέλλον. Με τη μέθοδο αυτή γίνεται:

1. Επιλογή και διερεύνηση θέματος
2. Ανάπτυξη οράματος
3. Δραστηριοποίηση και εισαγωγή αλλαγών

Το προϊόν του πρότζεκτ μπορεί να είναι μια διάλεξη, η δημιουργία μιας μικρής ταινίας, μια παρουσίαση σε ένα ευρύτερο ακροατήριο, μια εικαστική παρέμβαση στο χώρο του σχολείου ή της κοινότητας κ.ά.

- **Καταιγισμός ιδεών:** Γίνεται για να εισαχθεί ένα νέο θέμα και να μάθει ο/η εκπαιδευτικός όλα όσα ξέρουν οι μαθητές/τριες γύρω από το θέμα ή για να προτείνουν λύσεις σε ένα πρόβλημα (π.χ. μετά από έναν περιστατικό σύγκρουσης που τους δίνεται σε σενάριο, τους ζητείται να σκεφτούν όλες τις μη βίαιες λύσεις) ή ως μια γρήγορη δημιουργική άσκηση (π.χ. για να βρεθούν πιθανές καταλήξεις μιας ημιτελούς ιστορίας).
- **Επίλυση Προβλήματος** που μπορεί παραδείγματος χάριν να αφορά δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίζουν ομάδες ανθρώπων να ακολουθήσουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής.
- **Μελέτη περίπτωσης** πραγματικών ή φανταστικών περιπτώσεων για τις υφιστάμενες συνήθειες των μαθητών/-τριών όσον αφορά συμπεριφορές που σχετίζονται με την υγεία. Με αφορμή ένα γεγονός ή περιστατικό, τα παιδιά προσπαθούν να βρουν και να εξηγήσουν τις αιτίες που το προκάλεσαν, να εντοπίζουν άλλες παραμέτρους που συνδέονται με αυτό και να προτείνουν εναλλακτικές λύσεις.
- **Ανασκόπηση** μέσω συνεντεύξεων ή ερωτηματολογίων, απόψεων ομάδας ατόμων για θέματα που αφορούν στην υγεία (π.χ. κοινωνική ανισότητα και υγεία).
- **Εκπαιδευτικές Επισκέψεις**
- **Συζήτηση – Αντιπαράθεση απόψεων(debate) – Γραμμή γνώμης.** Στη γραμμή γνώμης, τα παιδιά καλούνται να παίρνουν θέση για ένα ζήτημα και να αιτιολογούν την άποψή τους. Αν πειστούν από τα επιχειρήματα της αντίθετης άποψης, μπορούν να αλλάξουν θέση (διάλογος, δημοκρατικός τρόπος σκέψης, έχω άποψη). Στο debate χωρίζεται η τάξη σε δυο ομάδες και επιλέγεται ένα συγκεκριμένο θέμα ή δίνεται ένα σενάριο με δυο αντίθετες απόψεις ή χαρακτήρες π.χ. Εργοδότης-Υπάλληλος. Η μια ομάδα αναπτύσσει μια άποψη από το θέμα που εξετάζεται και η άλλη ομάδα την αντίθετη άποψη. Κάθε ομάδα έχει τον ίδιο χρόνο στη διάθεσή της για να αναπτύξει τα επιχειρήματά της.
- **Κύκλος Συζήτησης,** κατά του οποίου ο/η εκπαιδευτικός μαζί με τα παιδιά κάθονται κυκλικά, με στόχο τη συζήτηση. Κάθε κύκλος συζήτησης έχει ένα

συγκεκριμένο θέμα, το οποίο ο/η εκπαιδευτικός εξηγεί στην αρχή της συζήτησης, με τρόπο που να γίνεται πλήρως κατανοητό από όλους. Τα παιδιά μοιράζονται τις εμπειρίες και τις απόψεις τους πάνω στο θέμα. Σημαντικό σε αυτή την προσέγγιση δεν είναι μόνο το θέμα συζήτησης, αλλά η διαδικασία και το κλίμα μέσα στο οποίο γίνεται η συζήτηση. Η δημιουργία του κύκλου ενθαρρύνει τη συμμετοχή όλων των παιδιών και τους δίνει την ευκαιρία να καταθέσουν τις ιδέες, τις εμπειρίες και τις γνώσεις τους. Μια «ατίθαση τάξη» μπορεί να μετατραπεί σε μια κοινότητα μάθησης.

- **Παιχνίδια** που προάγουν τη συνεργασία και επικοινωνία για επίτευξη κάποιων στόχων. Γίνεται επεξεργασία διαφόρων θεμάτων μ' έναν ευχάριστο τρόπο. Παιχνίδι σημαίνει κανόνες, συνεργασία, χαρά, ομαδικότητα, καλλιέργεια σχέσεων, έκφραση και αποδοχή του εαυτού και των άλλων.
- **Παιχνίδια ρόλων:** Οι μαθητές/τριες υποδύονται ρόλους ατόμων και καταστάσεων που σχετίζονται με θέματα υγείας και συμβαίνουν στην καθημερινότητά τους.
- **Αυτοσχεδιασμός:** Είναι μια στρατηγική η οποία αναπτύσσει τον αυθορμητισμό των παιδιών. Μέσα από τον αυτοσχεδιασμό ενισχύονται συμπεριφορές και στάσεις ζωής. Υπάρχουν διάφορα είδη αυτοσχεδιασμού ανάλογα με το επίπεδο της ομάδας, όπως ο καθοδηγημένος αυτοσχεδιασμός (δίνονται οι ρόλοι), αυτοσχεδιασμός με λέξεις - τίτλους ή θέματα από τη ζωή, αυτοσχεδιασμός με χιουμοριστική διαφήμιση και αυτοσχεδιασμός με αφορμή μια φωτογραφία. Ο αυτοσχεδιασμός καλό είναι να παρουσιάζεται και να δίνεται ευκαιρία συζήτησης με στόχο τη βελτίωσή του.
- **Εικαστική έκφραση:** Κατά τη διάρκεια των εικαστικών δραστηριοτήτων καλλιεργούνται δεξιότητες ομαδικότητας και επίλυσης συγκρούσεων μέσα από δημιουργικές συνεργασίες. Προάγεται ακόμη η σωματική, συναισθηματική, κοινωνική και νοητική ανάπτυξη του ατόμου. Η ανάπτυξη όλων αυτών συμβάλλει στην ανάπτυξη της ποιότητας της ζωής των παιδιών.

- **Θεατρικές συμβάσεις:** π.χ. δυναμικές εικόνες, διάδρομος σκέψης, ανακριτική καρτέλα κ.ά.<sup>1</sup>
- **Χρήση οπτικοακουστικών πολυμέσων**
- **Εργαστήριο:** Κεντρικό ρόλο στο μάθημα της Αγωγής Υγείας είναι και η χρήση του εργαστηρίου της Οικιακής Οικονομίας στο σχολείο. Οι μαθητές/τριες όλων των τάξεων πρέπει να έχουν την ευκαιρία να απολαμβάνουν στιγμές προετοιμασίας και κατανάλωσης απλών παρασκευασμάτων στο σχολείο. Τα εργαστήρια της μαγειρικής, πέραν των στόχων της υποενότητας για το φαγητό, πρέπει να αξιοποιούνται ευκαιριακά από όλες τις τάξεις, στα πλαίσια διαφόρων εκδηλώσεων του σχολείου (π.χ. ετοιμασία κεραστικών, μικρών σνακ για περίπατο κ.ά.).

---

<sup>1</sup> Αναλυτικό Πρόγραμμα Θεατρικής Αγωγής, 2010, σελ.6. Ανακτήθηκε από <http://www.poed.com.cy/Portals/0/11%20THEATRICKI%20AGOGI.pdf>