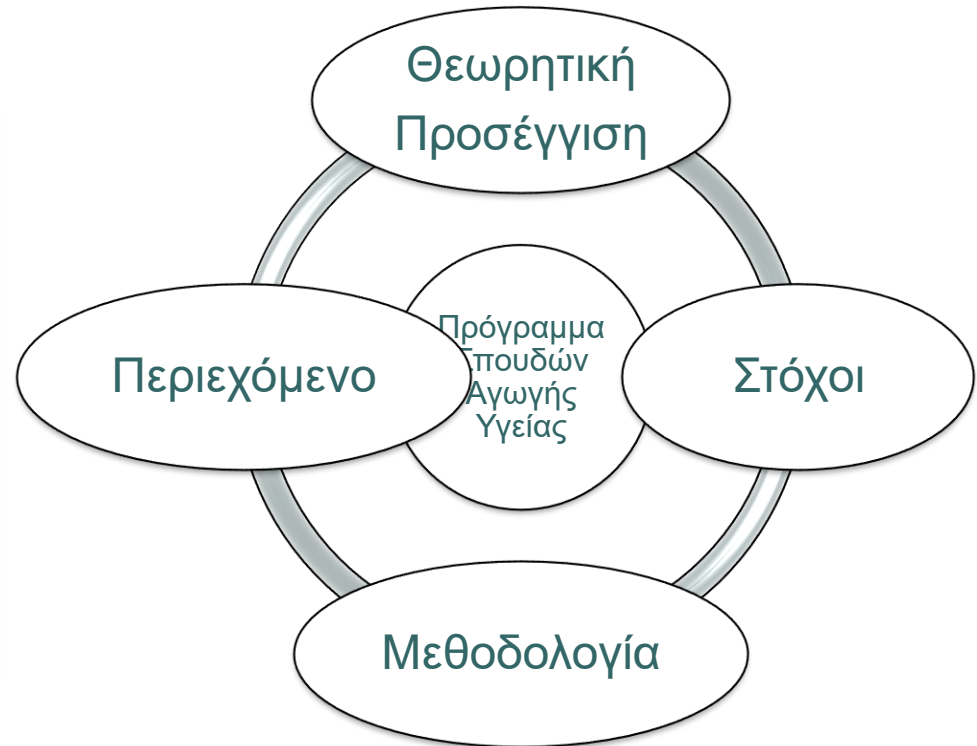


Πρόγραμμα Σπουδών Αγωγή Υγείας

**Δρ. Σούλα Ιωάννου
Δρ. Χριστιάνα Κούτα
Δρ. Νεόφυτος Χαραλάμπους**

Πρόγραμμα Σπουδών Αγωγής Υγείας

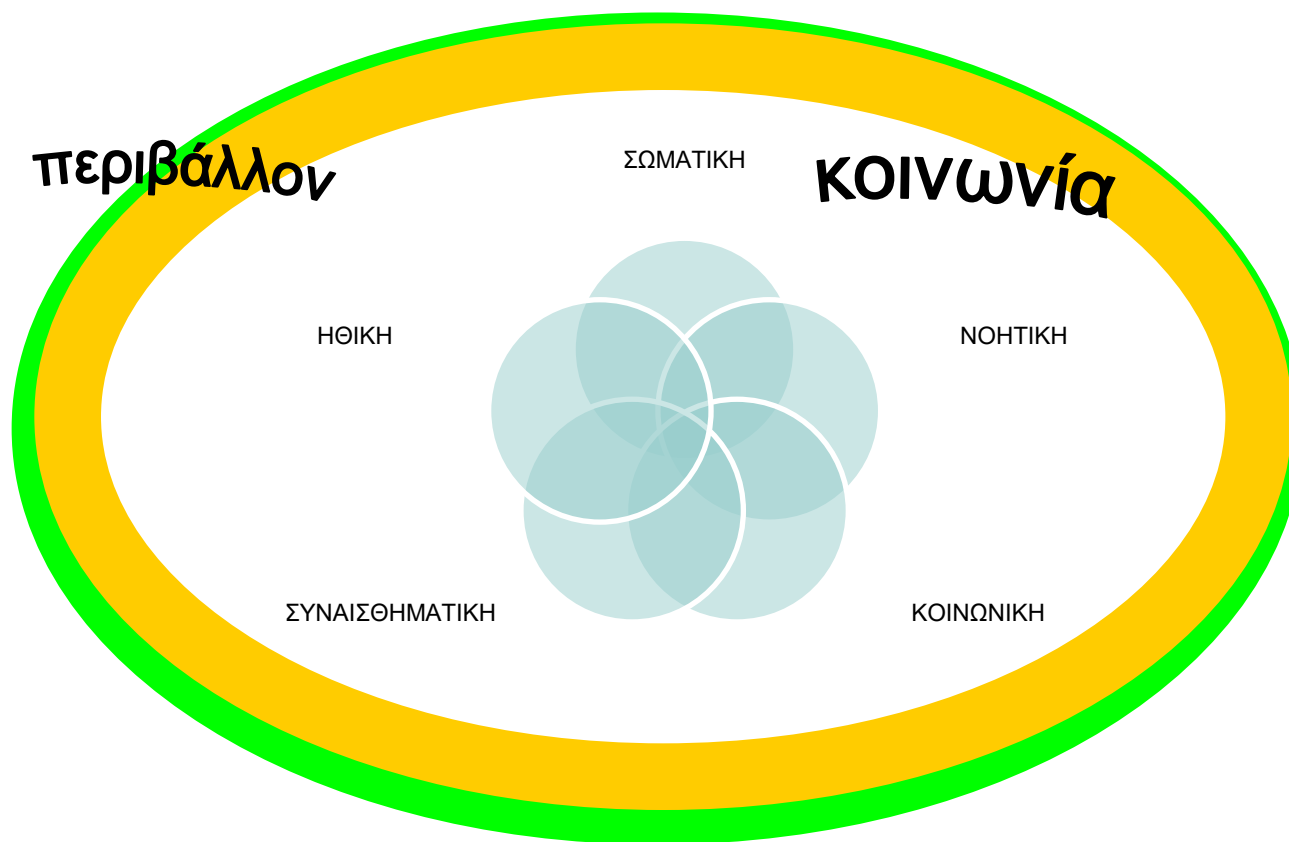


<https://agogyd.schools.ac.cy/index.php/el/agogi-ygeias/analytiko-programma>

Τι σημαίνει για σένα ΥΓΕΙΑ;

		A	B	Γ
1	Να απολαμβάνεις να είσαι με την οικογένεια και τους φίλους σου			
2	Να ζήσεις μέχρι τα βαθιά γεράματα			
3	Να νιώθεις καλά τις περισσότερες φορές			
4	Να έχεις δουλειά			
5	Σπάνια να παίρνεις χάπια ή φάρμακα			
6	Να είσαι στο ιδεατό βάρος για το ύψος σου			
7	Να γυμνάζεσαι συχνά και σταθερά			
8	Να νιώθεις συμφιλιωμένος με τον εαυτό σου			
9	Να μην έχεις καπνίσει ποτέ			
10	Να μην έχεις υποφέρει από τίποτα το σοβαρό παρά μόνο από μικρά κρυολογήματα ή πόνο στο στομάχι			
11	Να μην συγχύζεις καταστάσεις και να υπερβάλλεις – να αξιολογείς τα γεγονότα ρεαλιστικά			
12	Να είσαι ικανός ν' αντιμετωπίζεις μεγάλες αλλαγές στη ζωή σου όπως για παράδειγμα μετακομίζω σε νέο σπίτι ή αλλάζω δουλειά			
13	Να απολαμβάνεις τη δουλειά σου χωρίς άγχος			
14	Όλα τα μέρη του σώματος σου να βρίσκονται σε καλή κατάσταση			
15	Να μπορείς να έχεις καλές σχέσεις με τους ανθρώπους τις περισσότερες φορές			
16	Να τρως τις 'σωστές' τροφές			
17	Να απολαμβάνεις τρόπους χαλάρωσης και διασκέδασης			

Ολιστική έννοια της υγείας



Πτυχές της Υγείας

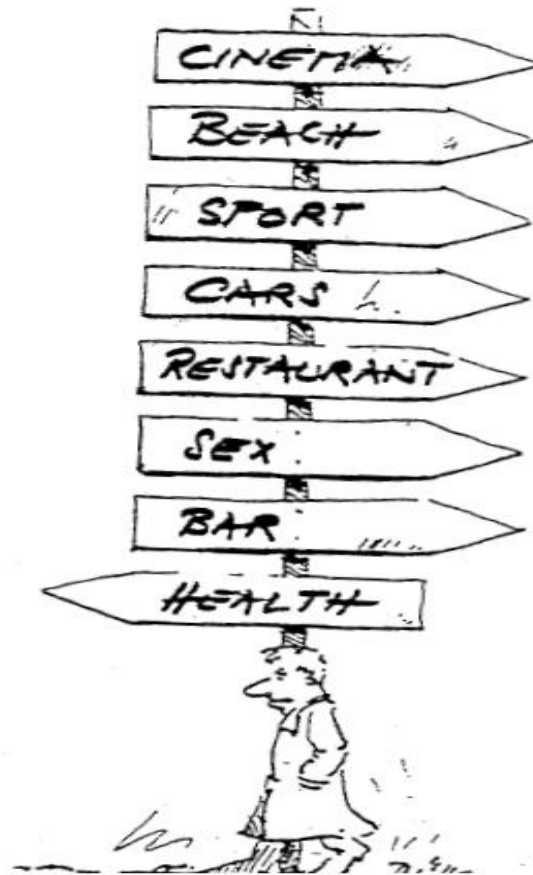


- Σωματική υγεία (physical) – σώμα και τη μηχανιστική λειτουργία του σώματος
- Διανοητική υγεία (mental) – ικανότητα να σκεφτόμαστε καθαρά και συγκροτημένα.
- Συναισθηματική (emotional) – η ικανότητα να αναγνωρίζουμε συναισθήματα και να εκφράζουμε συναισθήματα αναλόγως
- Κοινωνική (social) – η ικανότητα να κάνουμε και να διατηρούμε φίλους
- Πνευματική (spiritual) – να είσαι συμφιλιωμένος με τον εαυτό σου
- Κοινωνιακή (societal) – η υγεία κάποιου ανθρώπου είναι άμεσα συνδεδεμένη με οτιδήποτε περιλαμβάνει τον άνθρωπο.

Άσκηση

- «Χθες βρεθήκαμε με τις φίλες μου και φτιάξαμε μπισκότα με ταχίνι και λεμόνι. Τα φάγαμε όλα και ήταν υπέροχα. Μετά παρακολουθήσαμε 5 επεισόδια Netflix Δεν ανταλλάξαμε καμιά κουβέντα μεταξύ μας»
- Σχολίασε τη δραστηριότητα σε σχέση με τις πτυχές της υγείας;

Θετική πτυχή της υγείας



Απόλαυση και Υγεία πάνε μαζί...

- Ποιες σχολικές δραστηριότητες μπορεί να συνοδεύσει ένα υγιεινό smoothie...
- Μην το αποκαλέσετε υγιεινό στα παιδιά. Δεν είναι απαραίτητο...



Ερώτημα για ανάπτυξη

- Τα πάρτυ γενεθλίων προάγουν την υγεία;
Υποστήριξε την άποψή σου

Θετική Έννοια της Υγείας – 1^{ος} Ορισμός

- «Υγεία ως η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και **όχι μόνο η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας**»
(Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, 1948)

Η Υγεία ως εφόδιο ζωής

- «Ως την έκταση την οποία ένας άνθρωπος ή μια ομάδα ανθρώπων μπορεί από τη μια να αναγνωρίζει τους στόχους του και να ικανοποιεί τις ανάγκες του και από την άλλη να αλλάζει ή και να αντιμετωπίζει το περιβάλλον του.
- Η Υγεία ορίζεται **ως εφόδιο ζωής** και όχι ως αντικειμενικός σκοπός ζωής. Είναι θετική έννοια και με αυτόν τον τρόπο δίνεται **έμφαση στα προσωπικά και κοινωνικά εφόδια του καθενός αλλά και στις φυσικές του ικανότητες**» (Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, 1984)

Ερωτήματα για ανάπτυξη...

- «Είναι υγιές ένα άτομο με αναπηρία;»
- «Είναι υγιές ένα άτομο 75 χρονών ο/η οποίος/α υποφέρει από χρόνια ασθένεια»

Κάποιο σχόλιο....

- «Οι άνθρωποι που γνωρίζουν υγιείς τρόπους ζωής μπορούν και να τους εφαρμόζουν. Συνεπώς το σχολείο ευθύνεται αποκλειστικά για το βαθμό που οι άνθρωποι εφαρμόζουν τέτοιους τρόπους ζωής.»

Γραμμή Συνέχειας

Κάποιο άτομο στην Κύπρο υποφέρει από καρκίνο του πνεύμονα. Ποιος ευθύνεται;

1

2

3

4

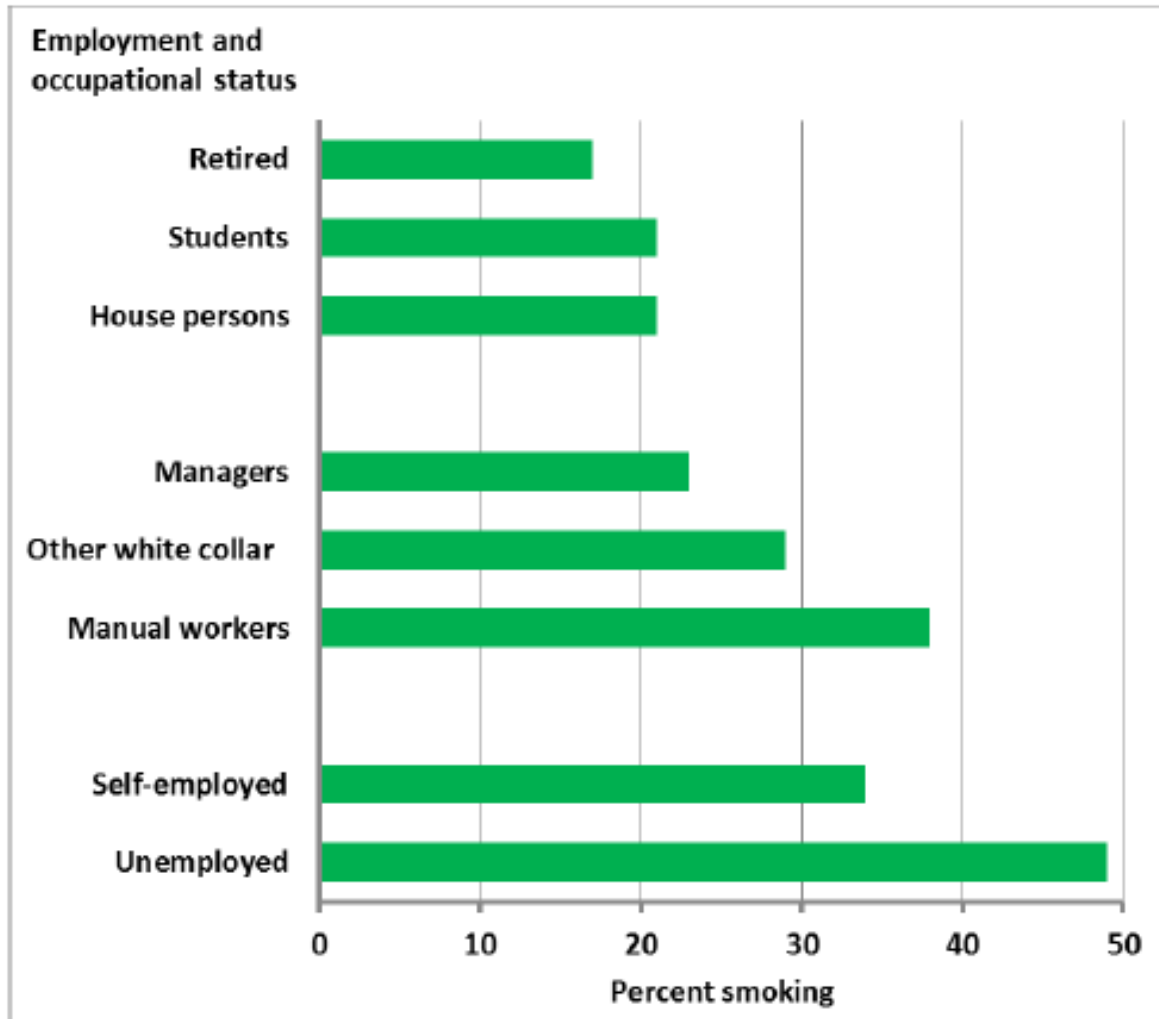
5



ΑΤΟΜΟ

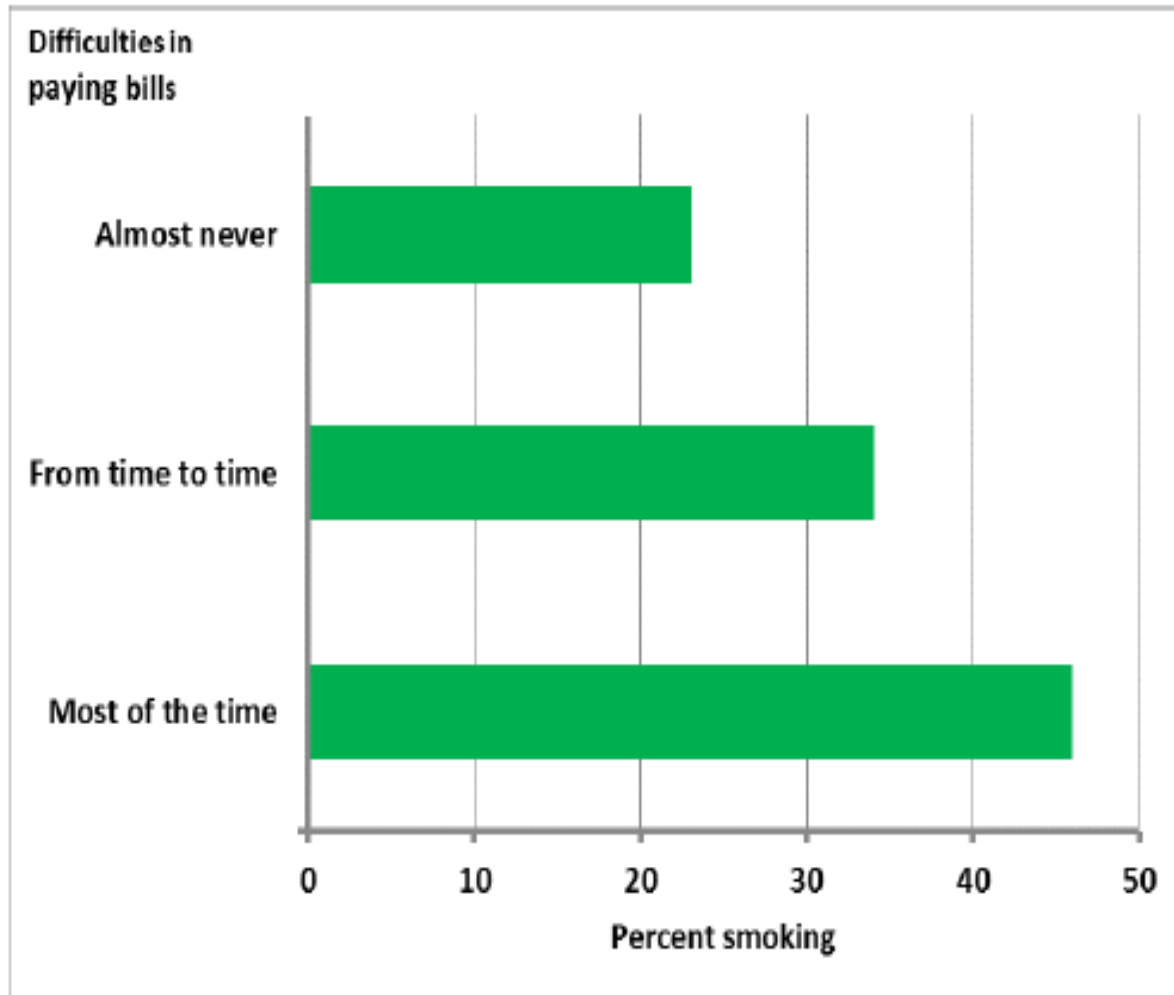
ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Figure 3.9. Percentage smoking by employment and occupational status, 2012



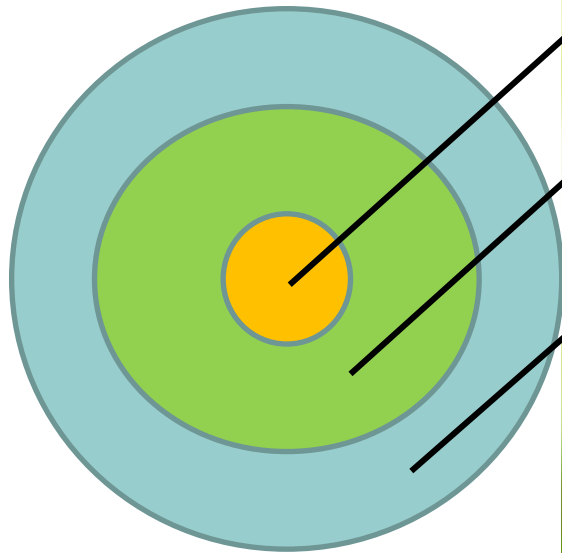
Source: 'Attitudes of Europeans towards tobacco', *Special Eurobarometer 385*, 2012 (54).

Figure 3.10. Percentage smoking by difficulties experienced in paying bills, 2012



Source: 'Attitudes of Europeans towards tobacco', *Special Eurobarometer 385*, 2012 (54).

Τι επηρεάζει την υγεία;



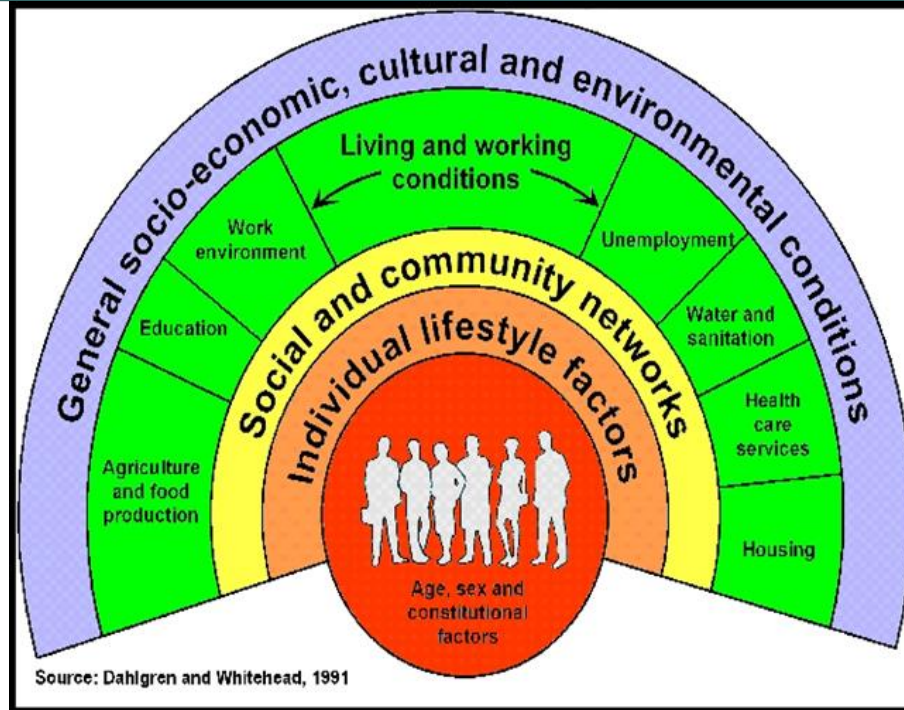
άτομο

**άμεσο
περιβάλλον**

**ευρύτερο
περιβάλλον**



Τι επηρεάζει την υγεία;



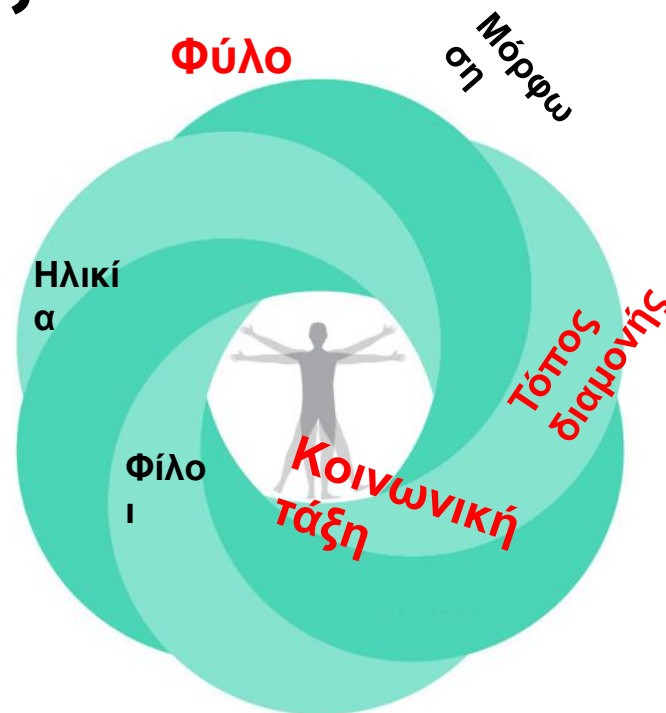
Τι επηρεάζει την υγεία;

- Κληρονομικότητα
- Φύλο
- Οικογένεια
- Θρησκεία
- Κουλτούρα
- Φίλοι
- Έσοδα
- Διαφήμιση
- Κοινωνική ζωή
- Κοινωνική τάξη
- Ρατσισμός
- Μόλυνση του περιβάλλοντος

- Ηλικία
- Εργασία
- Συνθήκες εργασίας
- Υπηρεσίες υγείας
- Αυτοπεποίθηση
- Πρόσβαση στα γυμναστήρια και καταστήματα
- Τόπος διαμονής
- Μόρφωση
- Εκπαίδευση
- Εθνικοί κανονισμοί όσον αφορά τα φαγητά

Τι επηρεάζει την υγεία;

- Κληρονομικότητα
- **Φύλο**
- Οικογένεια
- Θρησκεία
- Κουλτούρα
- Φίλοι
- Έσοδα
- Διαφήμιση
- Κοινωνική ζωή
- **Κοινωνική τάξη**
- Ρατσισμός
- Μόλυνση του περιβάλλοντος
- Ηλικία
- Εργασία
- Συνθήκες εργασίας
- Υπηρεσίες υγείας
- Αυτοπεποίθηση
- Πρόσβαση στα γυμναστήρια και καταστήματα
- **Τόπος διαμονής**
- Μόρφωση
- Εκπαίδευση
- Εθνικοί κανονισμοί όσον αφορά τα φαγητά



Ανισότητα και υγεία

- Στο Λονδίνο το προσδόκιμο ζωής για τους άντρες κυμαίνεται από 71 χρόνια στο Tottenham Green ward (Haringey) μέχρι 88 χρόνια στο Queen's Gate (Kensington and Chelsea) – μια διαφορά 17 ετών.
- Σύμφωνα με τα πορίσματα του London Health Observatory, ταξιδεύοντας στον υπόγειο του Λονδίνου με κατεύθυνση ανατολικά του Westminster, κάθε στάση του μετρό αντιστοιχεί σε απώλεια περίπου ενός έτους από το προσδόκιμο ζωής των κατοίκων της κάθε συνοικίας.
- <http://www.who.int/en/>



Ανισότητα και Φυσική Δραστηριότητα



10 key facts on physical activity in the WHO European Region

- Physical inactivity is one of the leading risk factors for health and is estimated to attribute to one million deaths (about 10 % of the total), per year in the WHO European Region.
- Physical inactivity accounts for 8.3 million disability-adjusted life-years (DALYs - about 5% of the total) in the Region.
- More than half of the Region's population is not active enough to meet health recommendations.
- Recent figures from member states of the European Union (EU) indicate that 6 in every 10 people above 15 years of age never or seldom exercise or play a sport and more than half never or seldom engage in other kinds of physical activity, such as cycling, dancing or gardening.
- The trend in the Region is towards less activity, not more.
- On third of European young people aged 11, 13 and 15 years reported enough physical activity to meet current guidelines. In most countries, boys were more active than girls and activity declined with age in both sexes.
- Inequalities between countries are rising, with those in the eastern part of the Region bearing the heaviest burden.
- Different socioeconomic groups also show inequalities: poorer people have less free time and poorer access to leisure facilities, or live in environments that do not support physical activity.
- Emerging estimates of the direct (health care) and indirect costs of physical inactivity (loss of economic output due to illness, disease-related work disabilities or premature death) are alarming.
- For a population of 10 million people, where half the population is insufficiently active, the overall cost is estimated to be €910 million per year.

[WHO/Europe | 10 key facts on physical activity in the WHO European Region](#)

Δέκα τρόποι για καλύτερη υγεία

1. Μην καπνίζεις. Αν μπορείς σταμάτα. Αν δεν μπορείς , λιγότεψέ το
2. Εφάρμοσε ισορροπημένη διατροφή με πολλά φρούτα και λαχανικά
3. Να είσαι σωματικά δραστήριος
4. Κάνε σωστή διαχείριση του στρες
5. Αν καταλανώνεις αλκοόλ , να το κάνεις με μέτρο
6. Να λαμβάνεις μέτρα αντιηλιακής προστασίας και να προστατεύεις τα παιδιά από εγκαύματα
7. Να λαμβάνεις προφυλάξεις στο σέξ
8. Όταν σου δίνεται η ευκαιρία να κάνεις εξετάσεις για πιθανή διάγνωση καρκίνου
9. Να κυκλοφορείς με ασφάλεια στο δρόμο: Να εφαρμόζεις τον Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας
10. Μάθε τις βασικές αρχές των Πρώτων Βοηθειών που σχετίζονται με την καλή λειτουργία του Αναπνευστικού και Κυκλοφοριακού Συστήματος

(Raphael,2000)

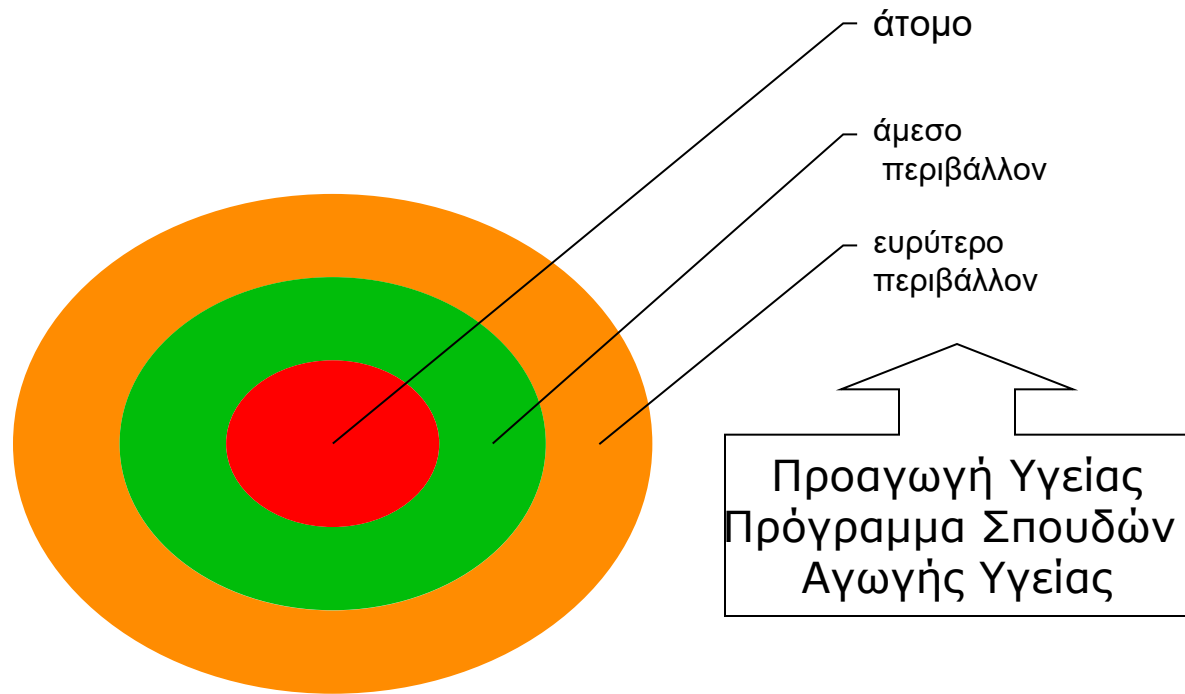
Δέκα εναλλακτικοί τρόποι για καλύτερη υγεία (Gordon, Bristol University)

1. Σταμάτα να είσαι φτωχός ή τουλάχιστο σταμάτα να είσαι φτωχός για μεγάλα χρονικά διαστήματα
2. Μην έχεις φτωχούς γονείς
3. Απόκτησε αυτοκίνητο
4. Μην κάνεις χαμηλόμισθη χειρωνακτική εργασία που σου προκαλεί στρες
5. Μη ζεις σε υγρά, κακής ποιότητας σπίτια
6. Εξασφάλισε για τον εαυτό σου διακοπές στο εξωτερικό και ηλιοθεραπεία
7. Μάθε να μη χάνεις τη δουλειά σου και να μη γίνεσαι άνεργος
8. Να εισπράττεις όλα τα ωφελήματα που δικαιούσαι αν είσαι άνεργος, συνταξιούχος, ασθενής ή ανάπηρος
9. Μην κατοικείς κοντά σε πολυσύχναστο κεντρικό δρόμο ή κοντά σε μολυσματικό εργοστάσιο
10. Μάθε να συμπληρώνεις την πολύπλοκη αίτηση εξασφάλισης οικιστικού ασύλου, πριν γίνεις άστεγος ή άπορος

Αναγνώριση παραγόντων που επηρεάζουν την υγεία

- Προαγωγή Υγείας
- Σχολείο Προαγωγής Υγείας
- Σύγχρονη προσέγγιση Αγωγής Υγείας
- Πρόγραμμα Σπουδών της Αγωγής Υγείας

Προαγωγή Υγείας



Παραδοσιακή προσέγγιση αγωγής υγείας



θυματοποίηση

Έμφαση στο άτομο

στιγματισμός

Μετακίνηση έμφασης



(προσωπική ευθύνη)



(συλλογική ευθύνη)



Τι επιδιώκεται μέσα από το Α.Π. Αγωγής Υγείας;

● Εγώ

● Εμείς

● Τι μπορώ να κάνω για τον εαυτό μου;

●
.....

● Πώς πρέπει να συμπεριφέρομαι;

●
.....
.....

● Τι πρέπει να αλλάξω στη συμπεριφορά μου ώστε να γίνω πιο υγιής;

●
.....
.....

Τι επιδιώκεται μέσα από το Α.Π. Αγωγής Υγείας;

● Εγώ

- Τι μπορώ να κάνω για τον εαυτό μου;
- Πώς πρέπει να συμπεριφέρομαι;
- Τι πρέπει να αλλάξω στη συμπεριφορά μου ώστε να γίνω πιο υγιής;

● Εμείς

- Τι μπορούμε να κάνουμε για το σχολείο, τη γειτονιά, την κοινότητα;
- Πώς πρέπει να δράσουμε ώστε οι φίλοι, η οικογένεια και οι συμπολίτες μας να συμπεριφέρονται με πιο υγιή τρόπο;
- Τι πρέπει να αλλάξουμε στο περιβάλλον μας ώστε να ενδυναμωθούν τα άτομα για να κάνουν πιο υγιείς επιλογές;

Τι περιλαμβάνει;

1. Ανάπτυξη και ενδυνάμωση εαυτού

- 1.1 Ανάπτυξη και εξέλιξη εαυτού
- 1.2 Συναισθηματική εκπαίδευση και αυτοεκτίμηση
- 1.3 Αξίες ζωής

2. Ανάπτυξη ασφαλούς και υγιούς τρόπου ζωής

- 2.1 Υγιεινός τρόπος ζωής και συνθήκες ζωής
- 2.2 Φαγητό και υγεία
- 2.3 Φυσική δραστηριότητα και υγεία
- 2.4 Χρήση και κατάχρηση ουσιών
- 2.5 Ασφάλεια

3. Δημιουργία και βελτίωση κοινωνικού εαυτού

- 3.1 Οικογενειακός προγραμματισμός, σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία
- 3.2 Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και σχέσεων
- 3.3 Αποδοχή, διαχείριση διαφορετικότητας και διαπολιτισμικότητας

4. Δημιουργία ενεργού πολίτη

- 4.1 Αγωγή του καταναλωτή
- 4.2 Οικονομική και επαγγελματική αγωγή
- 4.3 Δικαιώματα και υποχρεώσεις

Τι περιλαμβάνει;

1. Ανάπτυξη και ενδυνάμωση εαυτού

- 1.1 Ανάπτυξη και εξέλιξη εαυτού
- 1.2 Συναισθηματική εκπαίδευση και αυτοεκτίμηση
- 1.3 Αξίες ζωής

2. Ανάπτυξη ασφαλούς και υγιούς τρόπου ζωής

- 2.1 Υγιεινός τρόπος ζωής και συνθήκες ζωής
- 2.2 Φαγητό και υγεία
- 2.3 Φυσική δραστηριότητα και υγεία
- 2.4 Χρήση και κατάχρηση ουσιών
- 2.5 Ασφάλεια

3. Δημιουργία και βελτίωση κοινωνικού εαυτού

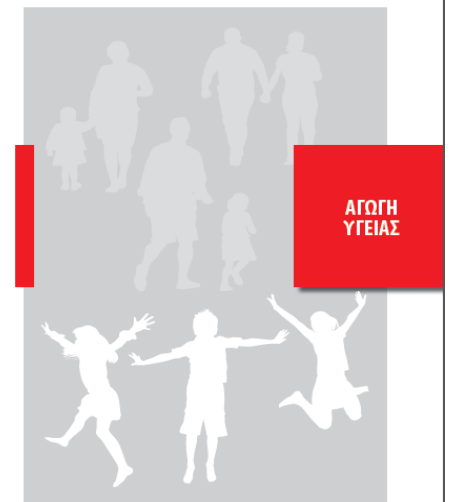
- 3.1 Οικογενειακός προγραμματισμός, σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία
- 3.2 Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και σχέσεων
- 3.3 Αποδοχή, διαχείριση διαφορετικότητας και διαπολιτισμικότητας

4. Δημιουργία ενεργού πολίτη

- 4.1 Αγωγή του καταναλωτή
- 4.2 Οικονομική και επαγγελματική αγωγή
- 4.3 Δικαιώματα και υποχρεώσεις

**Οικογενειακός
προγραμματισμός,
σεξουαλική και
αναπαραγωγική
υγεία**

- **Πίεση Φίλων**
- **Αξίες Ζωής**
- **Ασφάλεια στο διαδίκτυο**
- **Επικίνδυνες συμπεριφορές που σχετίζονται με την υγεία**
- **Δικαιώματα και Υποχρεώσεις**
- **Οικονομική Αγωγή**
- **Αποδοχή και διαχείριση της διαφορετικότητας**
- **Δικαιώματα του παιδιού**
- **Συνθήκες διαβίωσης**
- **Ανισότητα και Υγεία**
- **Δεξιότητες Επικοινωνίας**
- **Εκφοβισμός**
- **Υπεύθυνες και ανεύθυνες συμπεριφορές**



Θεματικές Ενότητες

- Να αναφέρουν συμπεριφορές που προάγουν την ανάπτυξη τους στο σπίτι και στο σχολείο.
- Να κρίνουν τις συνέπειες των βασικών συναισθημάτων στην συμπεριφορά.
- Να εφαρμόζουν τουλάχιστον δύο τεχνικές διαμόρφωσης του θυμού.
- Να διακρίνουν μορφές αγάπης, υπεύθυνα συμπεριφοράς.
- Να εντοπίζουν τρόπους με τους οποίους επηρεάζουν τις συνήθειές τους που σχετίζονται με την υγεία μέσα από μελέτες της δικής τους οικογένειας, το άμεσο και το μακροπρόθεσμο μέλλον.
- Να επεξηγούν μέσα από τις προσωπικές τους εμπειρίες τα οφέλη που προσφέρει η υγεία (σωματική, ψυχολογική).
- Να περιγράφουν χαρακτηριστικά της υγιούς οικογένειας.
- Να επιδεικνύουν από μίμηση ρόλων, την ικανότητα να λένε «όχι» όταν δε νιώθουν ευχάριστα.
- Να επεξηγούν όσα τους ενοχλούν, όταν δεν έχει το δικαίωμα να τους κάνει να νιώθουν άσχημα-κακά (σωματική, ψυχολογική κακοποίηση).
- Να περιγράφουν από την καθημερινή ζωή, πώς επικοινωνούν σωστά, ώστε να επιλύουν διαφωνίες με φίλους και οικογένεια.
- Να περιγράφουν απόψεις τους σχετικά με την ομορφιά μέσα από διάφορα πλαίσια (π.χ. φύλο, εθνογένεση).
- Να επιδεικνύουν από μίμηση ρόλων, σεβασμό σε όλα τα άτομα / ομάδες-αποκλεισμένων.
- Να επιδεικνύουν από μίμηση ρόλων, την ομορφιά της διαφορετικότητας.
- Να κατανοούν ότι το δικαίωμα να ζουν, να παίζουν και να εκπαιδεύονται είναι δικαίωμα όλων. Η υγεία προσφέρει ασφάλεια, ευτυχία.
- Να συμμετέχουν στην επίσημη και στην ανεπίσημη λήψη των κανόνων λειτουργίας της τάξης τους και να συμπεριφέρονται σύμφωνα με αυτούς.

ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ

Δ
Ι
Α
Φ
Η
Μ
Ι
Σ
Η

ΕΚΔΡΟΜΗ

Κ
Α
Π
Ν
Ι
Σ
Μ
Α

ΠΑΝΔΗΜΙΑ



Ζωή του σχολείου / κοινότητα

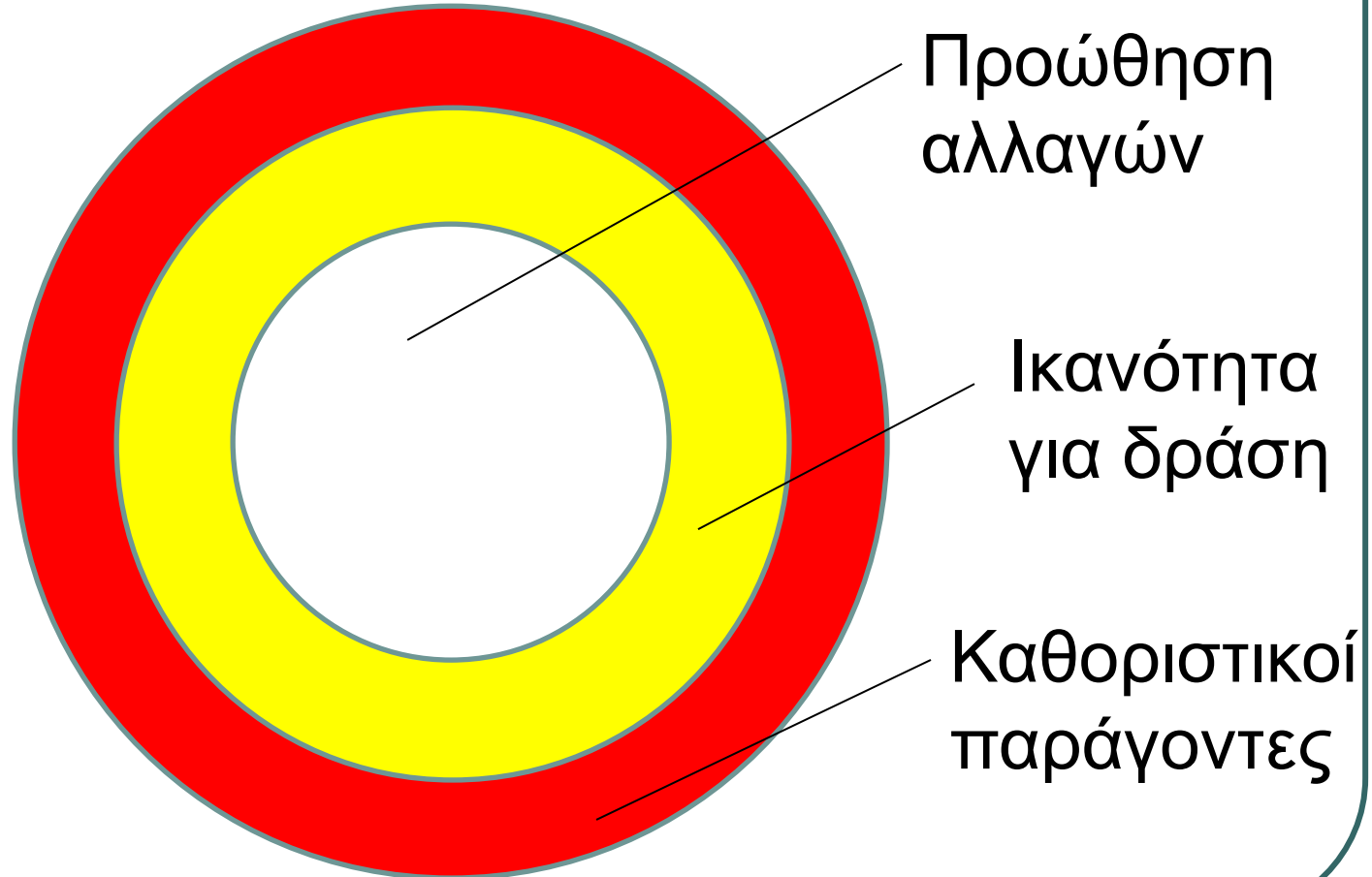
- Μη κατανάλωση φρούτου/λαχανικού
- Καβγάδες το διάλειμμα
- Θόρυβος από τον αυτοκινητόδρομο
- Εθελοντισμός
- Μη συμμετοχή σε επισκέψεις
- Συχνά ατυχήματα στην αυλή του σχολείου
- Δύσκολα διαλείμματα
- «Κλίκες»...
- Μόδα...

Τι στοχεύει;

Το πρόγραμμα σπουδών της Αγωγής Υγείας ενθαρρύνει τους μαθητές, εκπαιδευτικούς και γενικά την κοινότητα

- Για συλλογική δράση για περιβαλλοντικές αλλαγές, αφού εντοπιστούν οι εξωγενείς παράγοντες
- Ο ρόλος του ατόμου για την υγεία δεν παραβλέπεται, αλλά τοποθετείται σε ένα ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο.

Τι στοχεύει;



Γιατί; Πώς όλοι μαζί;

- **Διερεύνηση** καθοριστικών παραγόντων που επηρεάζουν την υγεία. **ΓΙΑΤΙ;**
- **Συλλογική δράση** διεκδίκησης περιβάλλοντος που υποστηρίζει υγιείς επιλογές. **Πώς όλοι μαζί;**

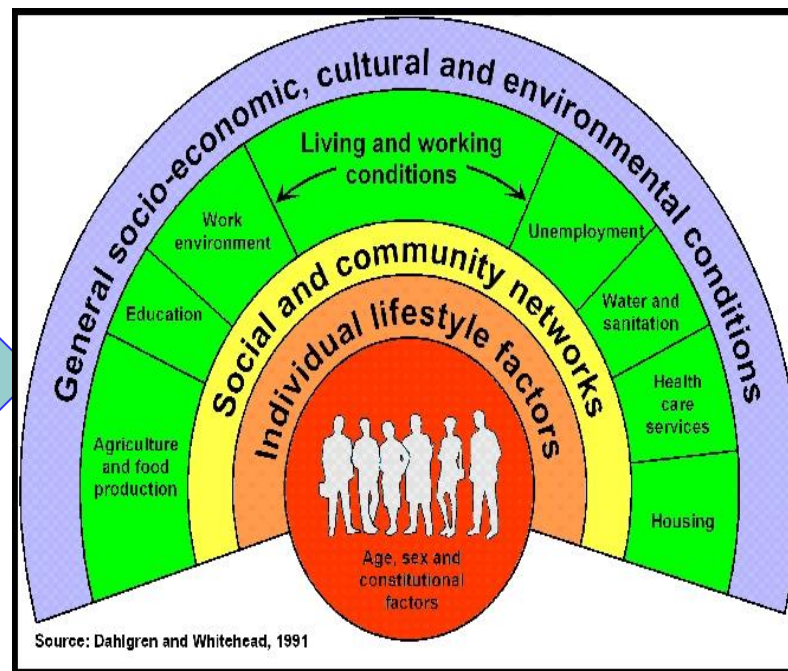
Διερεύνηση καθοριστικών παραγόντων που επηρεάζουν την υγεία / συμπεριφορές που σχετίζονται με την υγεία

- Κουλτούρα
- ΜΜΕ
- Κοινωνική τάξη
- Μενού εστιατορίου
- Γνώση
- Υπηρεσίες κοινότητας
- Οικογένεια
- Πίεση συνομηλίκων
- Χρήματα
- Νόμοι
- Γραφειοκρατία
- Διαφθορά
- Τόπος διαμονής

2.2 Φαγητό και Υγεία



Τι πρέπει να τρώω;



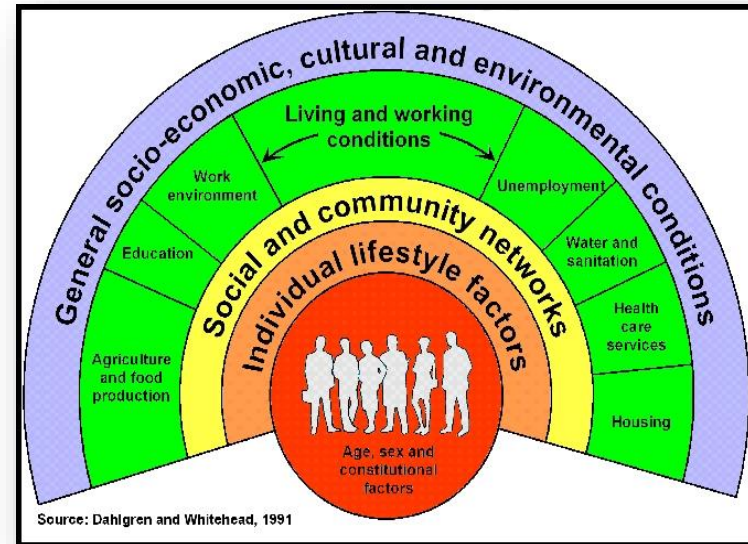
Γιατί η διατροφή μου είναι διαφορετική τις διακοπές;

Δείκτες Επιτυχίας

Σεξουαλική Διαπαιδαγώγηση



Πώς να προστατέψω τον εαυτό μου από ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη?



Γιατί κάποιο νέοι προστατεύονται από την εγκυμοσύνη περισσότερο από άλλους;

Δράση

- **Δράση:** ικανότητα κάποιου να δραστηριοποιείται, να εισαγάγει και να επιφέρει αλλαγές που αφορούν την υγεία.



- Δεν εστιάζεται στις αλλαγές της συμπεριφοράς ή του τρόπου ζωής
- Στοχεύει στη δράση που αναζητά και επιφέρει θετικές αλλαγές στο περιβάλλον στο οποίο ζουν, παίζουν, διασκεδάζουν και μαθαίνουν οι μαθητές

Ανάπτυξη Ικανότητας για Δράση

- Από κοινού με ενήλικες, αρμόδιες υπηρεσίες, σχετιζόμενες οργανωτικές δομές των σχολείων και της κοινότητας.
 - Οι μαθητές βελτιώνουν τη συνειδητή αντίληψή τους για τις συνθήκες διαβίωσης και την ικανότητά τους να τις αλλάξουν.
- Διαμόρφωση προϋπολογισμού
 - Ενεργός συμμετοχή
 - Συμβουλή εμπειρογνώμονα
 - Σχολική και κοινοτική συμμετοχή
 - Αξιολόγηση αναγκών
 - Έρευνα αγοράς
 - Οραματισμός αλλαγής
 - Αξιολόγηση κινδύνου
 - Χρήση ατόμων-κλειδιά

Πρώθηση Αλλαγής

- Τοπική κοινότητα
- Γειτονιά
- Τάξη
- Σχολείο
- Αυλή
- Σπίτι

Δράση



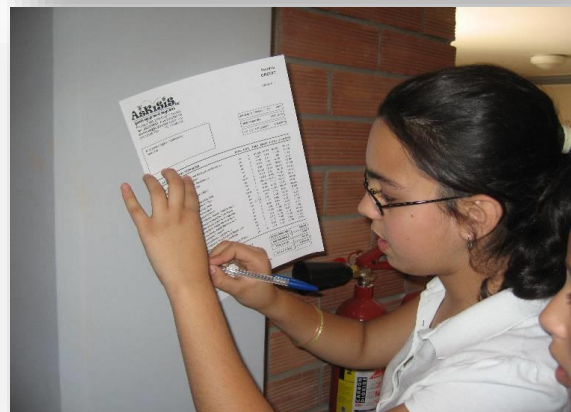
Α. Δημοτικό Σχολείο Λαγκαδάς, Θ.Β.
Μακροβίτη Γ. 141
2311, Λαγκαδάς
e-mail: tak.a.k@sk.gr | @sklaga@gmail.com | τηλ. 23388895
Τηλεfax: 232708118
16 Ιανουαρίου 2008

Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού
Συμμετοχική Επιτροπή Ανάπτυξης Υγείας και Πολιτισμού
Ανοητη επικοινωνία προγράμματος Shape Up

Αξιότιμοι κύριοι, κυρίες
Είμαστε οι μαθητές του τμήματος Ε'Τ του Α. Δημοτικού Σχολείου Λαγκαδάς.
Είμαστε το τμήμα που εκπροσωπούμε το σχολείο μας, στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα
Shape Up. Το πρόγραμμα Shape Up, όπως ήδη γνωρίζετε είναι ένα εκπαιδευτικό
Δίκτυο παιδιών και σχολείων που στοχεύει στην προώθηση υγιεινών
εναλλακτικών αναπτυξιακών και στη μείωση της παχυσαρκίας μέσω της αύξησης
της σωματικής δραστηριότητας.

Σε όραση που διαδραμάτισε ουσιαστικά στα παιδιά του σχολείου μας, βεβαιώθηκε ότι
στην πλειοψηφία τους τα παιδιά, ένα ποσοστό γύρω στο 73% των ερωτηθέντων,
αναφέρονται ότι η σωματική δραστηριότητα, εκτός από τα άλλα οφέλη, βοηθά στο να
αναπτυχθούν καλές φωνές. Με βάση το πιο πάνω συμπέρασμα οραματιστήκαμε
ένα σχολείο γεμάτο παιχνίδια που θα μας δίνει την ευκαιρία να ασκούμε
περισσότερο, να αναπτύσσουμε καλύτερες σχέσεις και να μας κάνει πιο
μακαρίστες.

Αφού μελέτησαμε τις ανάγκες που έχουμε και τα παιχνίδια που θα θέλαμε να
έχουμε στο σχολείο μας, κάναμε στην τάξη μας τον δημοτικό μηχανισμό του



Αλλαγή



PALERMO
ITALIAN RESTAURANT



Παιδικό Γεύμα
ΕΚΔΡΑΣΤΑ ΚΑΙ ΨΩΜΙΑ

Α) Μιζοζέλι ζαχαρό	8,50 €
Β) Σαββίλια λευκή	8,50 €
Γ) Σαββίλια καφέ/μαύρη	8,50 €

Κατα τα τρία ενέματα σερβίρονται σε πιάτο με ψωμί και κρέμα στα φασόλια (δωρεάν).

Για πιο πάνω γεύματα επικοινωνήστε με τον υπεύθυνο με το Διευθυντή Σχολείο Ζ' Ακαδημαϊκής στο πλαίσιο του Ευρωπαϊκού Προγράμματος Προσχώσης Γνωστικής **Shipe-UP** Έκτακτης.

© 2019 Shipe-UP. All rights reserved.



2.3 Παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία

Μελέτη περίπτωσης:

Σενάριο πρώτο

Όταν ο Πέτρος ήταν 9 χρονών δεν γυμναζόταν.

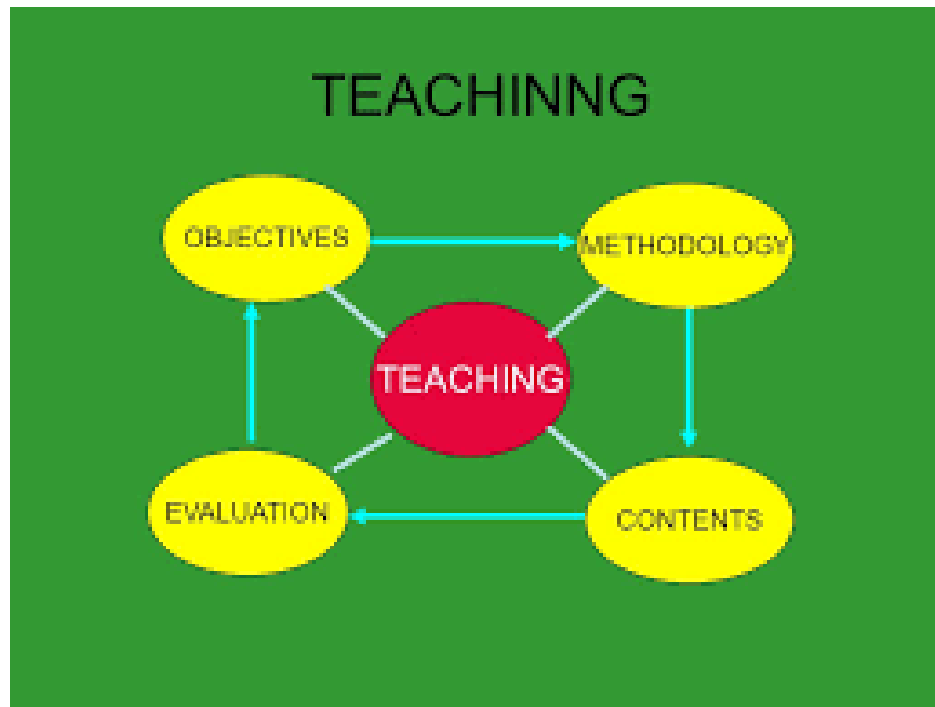
Σενάριο δεύτερο

Όταν η Μαρία ήταν 11 χρονών γυμναζόταν πάρα πολύ

Στη συνέχεια οι μαθητές καλούνται να εξηγήσουν:

- A) τους λόγους για τους οποίους μπορεί να συνέβαινε αυτό στο κάθε παιδί ξεχωριστά,
 - B) πώς το γεγονός αυτό επηρέαζε τη σωματική και συναισθηματική υγεία των δύο παιδιών ξεχωριστά καθώς και την κοινωνική τους ανάπτυξη.
 - Γ) να υποθέσουν την εξέλιξη των δύο παιδιών μεγαλώνοντας
- Στο τέλος, οι δύο ομάδες ανακοινώνουν και συγκρίνουν τις ιστορίες τους

Μεθοδολογία μέσα από τη δική σας κριτική...



Σχόλια....

- «Μία/Ένας εκπαιδευτικός ζήτησε από τους μαθητές και μαθήτριές της να περιγράψουν σε ποιες περιπτώσεις νιώθουν λυπημένοι κατά τη διάρκεια του διαλείμματος. Στη συνέχεια συζήτησαν στην ολομέλεια της τάξης τις περιπτώσεις που αναφέρθηκαν. Τέλος, δουλεύοντας σε ζευγάρια, οι μαθητές και μαθήτριες έγραψαν συμβουλές προς τα υπόλοιπα παιδιά, έτσι ώστε κανένα από αυτά να μη νιώθει λύπη κατά τη διάρκεια του διαλείμματος.»

Ποιες θα ήταν οι ερωτήσεις σας για να μην ηθικολογήσουμε μόνο...;

«Ένα παιδί στην τάξη μου δεν μου δίνει καμία μα καμία σημασία. Το διάλειμμα δεν θα μιλήσει μαζί μου. Στην τάξη πάντα αποφεύγει να καθίσει δίπλα μου. Δεν υπάρχει περίπτωση να μου δανείσει τη ρίγα του ή οτιδήποτε άλλο. Το χειρότερο είναι ότι δε με κάλεσε στο πάρτυ του. Τα άλλα παιδιά της τάξης δεν μου μιλούν όταν αυτό είναι κοντά. Όταν όμως απουσιάζει, μου συμπεριφέρονται διαφορετικά. Μόνο ο Γιώργος/η Μαρία μου μιλούν πάντοτε. Γιατί άραγε συμβαίνουν αυτά; Δεν μπορώ να καταλάβω.»

Πιθανές ερωτήσεις

- Γιατί κάποια παιδιά συμπεριφέρονται με αυτό τον τρόπο;
- Ποιες συμπεριφορές μας κάνουν αγαπητούς στα άλλα παιδιά;
- Ποιες συνέπειες μπορεί να έχει η συμπεριφορά του κάθε παιδιού στο σενάριο;
- Πώς χαρακτηρίζετε τη συμπεριφορά του Γιώργου/της Μαρίας; Νομίζετε ότι το παιδί αυτό είναι αγαπητό, τολμηρό, έχει φίλους;
- Πώς χαρακτηρίζετε τη συμπεριφορά των υπόλοιπων παιδιών της τάξης;
- Θα ένιωθες περήφανα αν ήσουν ποιος/α;
- Αν ήσουν μαθητής/τρια σε αυτή την τάξη τι θα μπορούσες να κάνεις για να σταματήσει αυτή η συμπεριφορά;

Συμφωνείτε 1 ή Διαφωνείτε 2 ;

- «Ο/Η εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές της τάξης του/της να βγάλουν στο θρανίο τους τι έφεραν μαζί τους για κολατσιό στο σχολείο (ή να καταγράψουν για μια βδομάδα τι έφεραν για κολατσιό στο σχολείο). Στη συνέχεια ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει πιθανές λύσεις για υγιεινό κολατσιό. Ζητά από τους μαθητές να ετοιμάσουν ένα κατάλογο με υγιεινές επιλογές για κολατσιό στο σχολείο.»

Εκείνο που πρέπει να θυμάμαι πάντα...

- Δεν προωθώ την αρνητική κριτική ή απόρριψη στάσεων και συμπεριφορών των μαθητών/τριών ή και εστίαση σε ευαίσθητα προσωπικά και οικογενειακά θέματα.
- Πώς;
 - μια εικόνα
 - ένα σενάριο
 - χρήση τρίτου προσώπου
 - κούκλα/κουκλοθέατρο
 - έμφαση στη συλλογική εύρεση λύσεων με στόχο την αλλαγή στο άμεσο περιβάλλον

Ποια τα ρίσκα σε αυτό το σενάριο;

Στα πλαίσια της 'διαπολιτισμικής ημερίδας' ενός σχολείου μια δασκάλα που διδάσκει Αγωγή Υγείας θα συμβάλει με τα παιδιά στη διοργάνωση για ένα φιλανθρωπικό παζαράκι. Θα κληθούν οι γονείς από διάφορες χώρες να φέρουν με τα παιδιά τους ένα παραδοσιακό έδεσμα της χώρας τους. Οι συνταγές θα μαζευτούν, δημιουργώντας μια μαγειρική η οποία θα πωλείται για φιλανθρωπικό σκοπό.

ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΟΤΗΤΑ

- Στόχος **δεν είναι να κατηγοριοποιηθούν** πολιτισμικές ομάδες σε σχέση με διατροφικές συνήθειες που στερεοτυπικά είναι συνδεδεμένες μαζί τους (πχ. οι Κινέζοι τρώνε ρύζι, οι Ινδοί curry, οι Έλληνες μουσακά, οι Αμερικανοί hamburger, οι Ιταλοί μακαρόνια, οι Γάλλοι βατράχια και σαλιγκάρια, οι Εβραίοι μόνο φαγητά kosher, οι Εσκιμώοι ωμό ψάρι, στην Αφρική πεινούν, οι Χριστιανοί νηστεύουν αυστηρά, οι μουσουλμάνοι δεν τρώνε χοιρινό και δεν πίνουν αλκοόλ κλπ).
- Παρόλο που παραδοσιακά η κατανάλωση συγκεκριμένων φαγητών είναι αυξημένη σε κάποιες ομάδες, στόχος είναι τα παιδιά να οδηγηθούν στη διαπίστωση πως **οι διατροφικές συνήθειες οποιασδήποτε πολιτισμικής, θρησκευτικής, γεωγραφικής ή άλλης ομάδας αλλάζουν δυναμικά και εξελίσσονται ανάλογα με τις επιρροές που δέχονται στην όλο και πιο ραγδαία αλληλοεξαρτώμενη παγκόσμια κοινωνία.**

ΥΠΕΡ

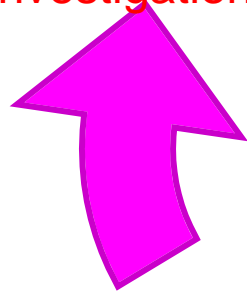
Debate

ΚΑΤΑ

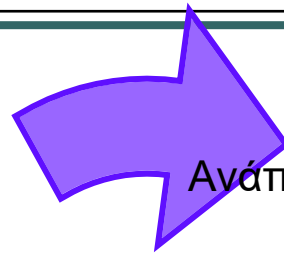
«Οι μετανάστες πρέπει να έχουν δικαίωμα ψήφου στη χώρα που διαμένουν»

Μέθοδος IVAC

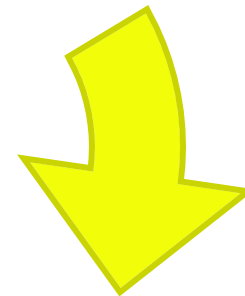
Επιλογή και
διερεύνηση ενός
θέματος
(Investigation)



Αλλαγή
(Change)



Ανάπτυξη οράματος
(Vision)



Δραστηριοποίηση
και εισαγωγή
αλλαγών (Action)

