

# Προγράμματα Αγωγής Υγείας - Ευ Ζην

Η Αγωγή Υγείας αποτελεί την ενδεδειγμένη προληπτική προσέγγιση στο χώρο της εκπαίδευσης στην αντιμετώπιση προβλημάτων που αφορούν στις διαπροσωπικές σχέσεις, στην αντικοινωνική συμπεριφορά, στην παραβατικότητα, στο κάπνισμα, στο αλκοόλ, στα ναρκωτικά, στα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα, στην παχυσαρκία, στην οδική ασφάλεια καθώς και στο **ρατσισμό**.

**Σκοπός** των προγραμμάτων Αγωγής Υγείας:

η προάσπιση, η βελτίωση, και η προαγωγή της **σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας** των μαθητών/τριών

**αναβάθμιση** του κοινωνικού και φυσικού περιβάλλοντός τους

**ενδυνάμωση** της προσωπικότητάς τους

- **Ευ Ζην:** Είναι διετές πρόγραμμα που υιοθετείται από όποιο σχολείο το ζητήσει. Λόγω θεματολογίας συνήθως το αναλαμβάνουν οι ακόλουθες ειδικότητες: Βιολογία, Οικιακή Οικονομία και Φυσική Αγωγή. Οι δράσεις του εν λόγω προγράμματος συνάδουν με τις Επιτροπές Αγωγής Υγείας και Πρόληψης της Παραβατικότητας, όπου σαν κλάδος εμπλεκόμαστε ήδη.

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΥ ΖΗΝ 2012-2014

## ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΥΨΩΝΑ

# Εκστρατεία Beat Bullying



Συντονιστική Επιτροπή  
Αγωγής Υγείας  
και Πολιτότητας ΣΕΑΥΠ



ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΚΥΠΡΟΥ  
CYPRUS PEDAGOGICAL INSTITUTE



**Ευρωπαϊκό**  
Πανεπιστήμιο Κύπρου

LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES



**HFC**  
"Hope  
For  
Children"

## Στόχοι της εκστρατείας στο Γυμνάσιο Ύψωνα:

- Η ευαισθητοποίηση της κοινής γνώμης και της εκπαιδευτικής κοινότητας γύρω από το θέμα του σχολικού εκφοβισμού (bullying).
- Η δημιουργία κώδικα αναγνώρισης, πρόληψης και αντιμετώπισης του φαινομένου.
- Η μείωση των υφιστάμενων περιστατικών σχολικού εκφοβισμού μεταξύ μαθητών/τριών.
- Βελτίωση των σχέσεων των μαθητών/τριών.
- Ενδυνάμωση των ίδιων των μαθητών/τριών για να αντιμετωπίζουν οι ίδιοι τα περιστατικά bullying.
- Η ενεργός εμπλοκή και συνεργασία μεταξύ καθηγητών, μαθητών/τριών, γονιών και κοινότητας.

# Σχέδιο Δράσης: Φάση 1η: Προπαρασκευαστικό Στάδιο

## Σχολική Χρονιά 2012-2013

1. **Επιλογή μαθητών/τριών για στελέχωση της ομάδας** του προγράμματος ΕυΖήν .
2. **Περίοδος καθορισμού θέματος του Ευζήν.**
3. Υιοθέτηση πολιτικής για πρόληψη και αντιμετώπιση του σχολικού εκφοβισμού.
4. **Επικοινωνία με διάφορους φορείς** (Παρατηρητήριο της βίας, Σύνδεσμος Πρόληψης και Αντιμετώπισης της Βίας στην Οικογένεια, οργανισμός Hope for Children) για προτεινόμενες δράσεις και καθορισμό σχεδίου δράσης.
5. **Υιοθέτηση του προγράμματος Beat Bullying σε συνεργασία με το Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο και τον μη κερδοσκοπικό οργανισμό Hope for Children UNCRC Policy Center .**
6. Καθορισμός προτεινόμενων στόχων και δράσεων από την ομάδα μαθητών/τριών.
7. Συνάντηση με την Δρ. Μόνικα Σιακού (Επίκουρη Καθηγήτρια Ψυχολογίας και Συντονίστρια εκστρατείας «Beat Bullying» του «Hope for Children» UNCRC Policy Center) και την ομάδα ΕύΖην, τον εκπαιδευτικό ψυχολόγο καθώς και καθηγητές της επιτροπής Αγωγής Υγείας.
8. **Σχεδιασμός ερωτηματολογίου για αξιολόγηση του φαινομένου** του σχολικού εκφοβισμού στο σχολείο.
9. Προβολή παρουσίασης του προγράμματος στον Καθηγητικό Σύλλογο.
10. Ετοιμασία ενημερωτικών φυλλαδίων για τις πινακίδες των τμημάτων.
11. Δημιουργία σελίδας στο facebook για προβολή της εκστρατείας ενάντια στο bullying. Χειρισμός της ιστοσελίδας από μαθητές/τριες της ομάδας εργασίας.

# Φάση 2η: Εφαρμογή Προγραμματισμένων Δράσεων- Σχολική Χρονιά 2013-2014

## Ευρετήριο προγραμματισμένων δράσεων Ευ Ζην:

1. Έναρξη έρευνας αξιολόγησης του φαινομένου όπου ερωτηματολόγια θα συμπληρωθούν ηλεκτρονικά για άμεση ανάλυση των αποτελεσμάτων.
2. Συνάντηση ομάδας Ευ Ζην με διευθυντική ομάδα- καθορισμός σχολικών κανονισμών για το bullying.
3. Ενημέρωση καθ. Συλλόγου και προέδρου του συνδέσμου γονέων.
4. Ενημέρωση μαθητικών συμβουλίων από Ευ Ζην.
5. Ώρα υπευθύνου: ενημέρωση μαθητικής κοινότητας για το πρόγραμμα.
6. Υπογραφή συμφωνητικού συμβολαίου κατά του bullying από μαθητικό και σχολείο.
7. Έναρξη χρήσης της ενημερωτικής ιστοσελίδας στο facebook.
8. Εξοπλισμός αίθουσας δημιουργικής απασχόλησης με παιχνίδια, καθώς και μετατροπή της σε ένα πιο φιλόξενο περιβάλλον.
9. Εκπαίδευση ομάδας ΕυΖην: βιωματικά εργαστήρια. Χρόνος διεξαγωγής 13:40-15:00. Παραγωγή πρωτόκολλου δράσης για χειρισμό των περιστατικών Bullying.
10. Σχέδιο εμβλήματος Beat Bullying.
11. Εφαρμογή δράσεων Beat Bullying.
12. Διοργάνωση Ημερίδας για την Παγκόσμια Μέρα Κατά της Βίας στο σχολείο.
13. Αξιολόγηση του προγράμματος με έρευνα ερωτηματολογίων. Παρουσίαση αποτελεσμάτων.
14. Σύνθεση βίντεο με την δράση του προγράμματος για προώθηση των θετικών προτύπων.

## ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΥΨΩΝΑ ΛΕΜΕΣΟΥ

### ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ 2013-2014

#### ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2013

| Κ  | Δ  | Τ  | Τ  | Π  | Π  | Σ  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 16 | 17 | 18 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 |    |    |    |    |    |

#### ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2013

| Κ  | Δ  | Τ  | Τ  | Π  | Π  | Σ  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |

#### ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2013

| Κ  | Δ  | Τ  | Τ  | Π  | Π  | Σ  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    | 1  | 2  |    |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

#### ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2013

| Κ  | Δ  | Τ  | Τ  | Π  | Π  | Σ  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 |    |    |    |    |

#### ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2014

| Κ  | Δ  | Τ  | Τ  | Π  | Π  | Σ  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |

#### ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2014

| Κ  | Δ  | Τ  | Τ  | Π  | Π  | Σ  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |    |

#### ΜΑΡΤΙΟΣ 2014

| Κ  | Δ  | Τ  | Τ  | Π  | Π  | Σ  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 |    |    |    |    |    |

#### ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2014

| Κ  | Δ  | Τ  | Τ  | Π  | Π  | Σ  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |

#### ΜΑΪΟΣ 2014

| Κ  | Δ  | Τ  | Τ  | Π  | Π  | Σ  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

#### ΙΟΥΝΙΟΣ 2014

| Κ  | Δ  | Τ  | Τ  | Π  | Π  | Σ  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 |    |    |    |    |    |

#### ΙΟΥΛΙΟΣ 2014

| Κ  | Δ  | Τ  | Τ  | Π  | Π  | Σ  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |

#### ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2014

| Κ  | Δ  | Τ  | Τ  | Π  | Π  | Σ  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 |    |    |    |    |    |

# Τα κυριότερα συμπεράσματα από την έρευνα.....

Η πλειοψηφία των μαθητών **84,7%** υπήρξαν **θύματα εκφοβισμού στο παρελθόν**, **64,5%** πιστεύουν ότι εξακολουθούν να υπάρχουν τέτοια **περιστατικά** στο σχολείο και τώρα, όμως δεν φαίνεται να υπάρχουν στον βαθμό που τα παιδιά πιστεύουν, αφού **στην πραγματικότητα** από το σύνολο των μαθητών (64,5%), που πιστεύουν ότι υπάρχουν περιστατικά εκφοβισμού, **το 25,8%** **δήλωσαν να αντιλαμβάνονται τέτοια περιστατικά λίγες φορές** και το **7,4%** **δέχονται εκφοβισμό αυτή τη στιγμή.**

## Δράσεις που δεν πραγματοποιήθηκαν.

- Η διανομή και η επαναξιολόγηση ερωτηματολογίων μετά την εφαρμογή της εκστρατείας.
- Αδυναμία στη μέτρηση της αποτελεσματικότητας της εκστρατείας.

Κύριοι λόγοι:

- α) καθυστέρησε η ολοκλήρωση της εκπαίδευσης και άρα η δημιουργία του πρωτοκόλλου δράσης
- β) η συλλογή των ερωτηματολογίων ήταν χρονοβόρα.

# Δράσεις που προστέθηκαν στην πορεία.

- Η υιοθέτηση του προγράμματος διαμεσολάβησης του Υπουργείου Παιδείας και Πολιτισμού, ως ενίσχυση των δράσεων της εκστρατείας.

<http://egkyklioι.moec.gov.cy/Data/dme7377a.pdf>

- Η εκπαίδευση των καθηγητών/τριών
- Διαθέσιμο το πρόγραμμα για την επόμενη σχολική χρονιά.



# Στόχοι που υλοποιήθηκαν μέσα από την ενασχόληση των μαθητών πρόγραμμα Ευ Ζην

- **1 Η ενδυνάμωση του ατόμου:**

- Ενίσχυση της κριτικής σκέψης όσον αφορά τους παράγοντες που επηρεάζουν την υγιεινή επιλογή.
- Καλλιέργεια κοινωνικών δεξιοτήτων.
- Ενασχόληση με εναλλακτικές, αθλητικές, δημιουργικές και καλλιτεχνικές δραστηριότητες.

- **2 Η δημιουργία υποστηρικτικού περιβάλλοντος:**

- Αναβάθμιση του ψυχοκοινωνικού κλίματος του σχολείου και της ποιότητας των σχέσεων και της επικοινωνίας μέσα στο σχολείο.
- Αναβάθμιση του φυσικού, κοινωνικού και πολιτισμικού περιβάλλοντος του σχολείου.
- Προαγωγή της ενεργού εμπλοκής των μαθητών/τριών στη διαδικασία της μάθησης και της ζωής στο σχολείο.
- Προαγωγή της σχολικής επιτυχίας για ΟΛΑ τα παιδιά και της ικανοποίησης ενός μεγάλου εύρους αναγκών των παιδιών.
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων αναβάθμισης του φυσικού και κοινωνικού περιβάλλοντος των μαθητών/τριών.

# Διδακτικός χρόνος που αφιερώθηκε στο πρόγραμμα

|  | Ενότητα/ες                                     | Διδακτικές περιόδοι |
|--|--|---------------------|
| Α<br>Γυμνασίου                                 | 1. Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιούς Τρόπου Ζωής    | 6                   |
|  | 1.2 Συναισθηματική Εκπαίδευση και Αυτοεκτίμηση |                     |
|  | 1.2.2 Συναισθήματα                             |                     |
|  | 1.2.3 Διαχείριση του Άγχους                    |                     |
|  | 1.2.4 Διαχείριση του Θυμού                     |                     |
|  | 1.2.1 Αυτοεκτίμηση                             |                     |
| 2.1 Υγιείς Τρόποι και Συνθήκες Ζωής            | 2  |                     |
| 2.1.1 Υγεία                                    |  |                     |
| 2.3 Ασφάλεια                                   |  |                     |
| 2.3.1 Ασφάλεια στο Άμεσο Περιβάλλον            | 4  |                     |
| 3. Δημιουργία και Βελτίωση Κοινωνικού Εαυτού   |  |                     |
| 3.1 Ανάπτυξη Κοινωνικών Δεξιοτήτων και Σχέσεων |  |                     |
| 3.1.1 Φιλία                                    |  |                     |
| 3.1.2 Διαμεσολάβηση - Επίλυση Συγκρούσεων      | 2  |                     |
| B<br>Γυμνασίου                                 | 1. Ανάπτυξη και Ενδυνάμωση Εαυτού              | 2                   |
|  | 1.3 Αξίες Ζωής                                 |                     |
|  | 1.3.1 Εισαγωγή στις Αξίες                      |                     |
|  | 1.3.4 Αγάπη                                    |                     |
|  | 1.3.2 Ειρήνη                                   |                     |
| 3. Δημιουργία και Βελτίωση Κοινωνικού Εαυτού   | 1  |                     |
| 3.13 Μορφές Βίας – Εκφοβισμός                  |  |                     |
| Γ<br>Γυμνασίου                                 | 3. Ανθρώπινα Δικαιώματα και Υποχρεώσεις        | 1                   |
|  | 4. Εθελοντισμός                                | 1                   |

Οι δραστηριότητες των κεφαλαίων συνέβαλαν στην ευαισθητοποίηση της μαθητικής κοινότητας για το bullying και στην ενδυνάμωση των ίδιων των μαθητών/τριών ούτως ώστε να μπορούν να αντιμετωπίζουν οι ίδιοι περιστατικά ή να τα αναφέρουν.

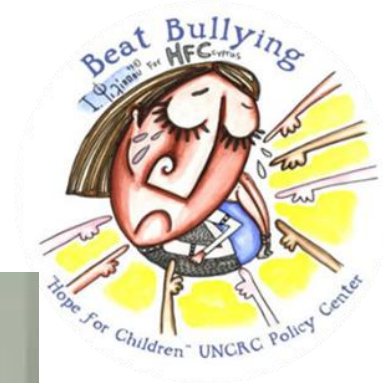
Οι ενότητες συνέβαλαν στην βελτίωση των σχέσεων των μαθητών/τριών.

Στόχος ήταν να εντοπίσουν οι ίδιοι οι μαθητές/τριες ότι οι εκφοβιστικές συμπεριφορές οποιασδήποτε μορφής είναι λανθασμένες και παραβιάζουν τα δικαιώματά τους.

# Διδακτικός χρόνος που αφιερώθηκε στο πρόγραμμα

- Ακόμη αφιερώθηκαν όλες οι περίοδοι του μαθήματος των Νέων Ελληνικών στις 6 Μαρτίου (Παγκόσμια Μέρα κατά της Βίας στο Σχολείο) και οι μαθητές/τριες ασχολήθηκαν με θέματα όπως ο εθελοντισμός, η βία, ο ρατσισμός κλπ.
- Αφιερώθηκαν 10 λεπτά από το μάθημα της πληροφορικής σε κάθε τμήμα για να συμπληρωθούν τα ερωτηματολόγια της έρευνας μας ηλεκτρονικά.
- Πραγματοποιήθηκε μία συνάντηση με τον Υπεύθυνο τμήματος στην αρχή της χρονιάς για γενική ενημέρωση της εκστρατείας.
- Άλλες δραστηριότητες του προγράμματος που αφορούσαν την διεκπεραίωση των διεργασιών της ομάδας Beat Bullying όπως συνεδριάσεις, σεμινάρια εκπαίδευσης, ετοιμασία υλικού, ανάλυση αποτελεσμάτων έρευνας κλπ., πραγματοποιήθηκαν σε μη διδακτικό χρόνο όπως διαλείμματα και απογεύματα.

# Η εκστρατεία στο σχολείο μας.



# Εμπειρία ζωής.....Ευχαριστούμε !!!



Περισσότερες πληροφορίες θα βρείτε στον παρακάτω σύνδεσμο.

<http://gym-ypsonas-lem.schools.ac.cy/index.php?id=prgramma-eu-zen>

# Βιβλιογραφία:

- Ayers, S. L., Wagaman, M. A., Geiger, J. M., Bermudez-parsai, M., & Hedberg, E. C. (2012). Examining school-based bullying interventions using multilevel discrete time hazard modeling. *Prevention Science*, 13(5), 539-50. doi:<http://dx.doi.org/10.1007/s11211-012-0280-7>
- Blickle, G., PhD., Meurs, J. A., PhD., & Schoepe, C., Dipl-Psych. (2013). Do networking activities outside of the classroom protect students against being bullied? A field study with students in secondary school settings in germany. *Violence and Victims*, 28(5), 832-848. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/1459225352?accountid=10394>
- Dake, J. A., Price, J. H., & Telljohann, S. K. (2003). The nature and extent of bullying at school. *The Journal of School Health*, 73(5), 173-80. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/215678120?accountid=10394>
- Ευρωπαϊκή Έρευνα Για το Φαινόμενο του Σχολικού Εκφοβισμού, (2012), Europe's AntiBullying Campaign, στην ιστοσελίδα [http://www.e-abc.eu/files/1/PDF/Research/School\\_Bullying\\_Greek.pdf](http://www.e-abc.eu/files/1/PDF/Research/School_Bullying_Greek.pdf)
- Georgiou, S. N. (2008). Parental style and child bullying and victimization experiences at school. *Social Psychology of Education : An International Journal*, 11(3), 213-227. doi:<http://dx.doi.org/10.1007/s11218-007-9048-5>
- Goodman R (1994) A Modified Version of the Rutter Parent Questionnaire Including Extra Items on Children's Strengths: A Research Note. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 35: 1483-1494.
- Goodman R (1997) The Strengths and Difficulties Questionnaire: A Research Note. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 38:581-586.
- James, A. (2010). SCHOOL BULLYING: RESEARCH BRIEFING. Goldsmiths, University of London, NSPCC retrieved from [http://www.nspcc.org.uk/inform/research/briefings/school\\_bullying\\_pdf\\_wdf73502.pdf](http://www.nspcc.org.uk/inform/research/briefings/school_bullying_pdf_wdf73502.pdf)
- Olweus, D. (1996). The Revised Olweus Bully/Victim Questionnaire. Mimeo. Bergen, Norway: Research Center for Health Promotion, University of Bergen.
- Tjavanga, H., & Jotia, A. L. (2012). SCHOOL BULLIES AND EDUCATION IN BOTSWANA: IMPACT ON OTHER STUDENTS AND ACADEMIC PERFORMANCE. *Academic Research International*, 2(1), 641-650. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/1080969667?accountid=10394>