

Η διδασκαλία ενοτήτων του μαθήματος της Οικιακής Οικονομίας - Αγωγής Υγείας

Κωδικός: ΜΕο7.009

2014 - 2015

Η διδασκαλία ενοτήτων του μαθήματος της Οικιακής Οικονομίας - Αγωγής Υγείας

Τόπος και χρόνος:

- Πάφος, Α' Λύκειο Εθνάρχη Μακαρίου Γ', Πάφος
- Αριθμός συναντήσεων: 3

Ώρα:

- Παρασκευή: 15:30- 18:00
- Σάββατο & Κυριακή: 9:00 – 14:00

- Εισηγήτριες:
- Καζέλα Αργυρώ
- Λουκαΐδου Βασιλική

Η διδασκαλία ενοτήτων του μαθήματος της Οικιακής Οικονομίας - Αγωγής Υγείας

- Το σεμινάριο απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς Μέσης Γενικής Εκπαίδευσης, που διδάσκουν το μάθημα της Οικιακής Οικονομίας - Αγωγής Υγείας.

Σκοπός:

- Η ανάπτυξη της ικανότητας των εκπαιδευτικών να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν δραστηριότητες, που αφορούν στις θεματικές ενότητες του Αναλυτικού Προγράμματος της Οικιακής Οικονομίας - Αγωγής Υγείας, οι οποίες μπορούν να υλοποιηθούν στη σχολική μονάδα και ευρύτερα στην κοινότητα.

Περιεχόμενα Συναντήσεων

1η Συνάντηση:

- Φιλοσοφία, μοντέλο ανάπτυξης του Νέου Αναλυτικού Προγράμματος, μεθοδολογικές προσεγγίσεις, αποτελεσματικός εκπαιδευτικός.

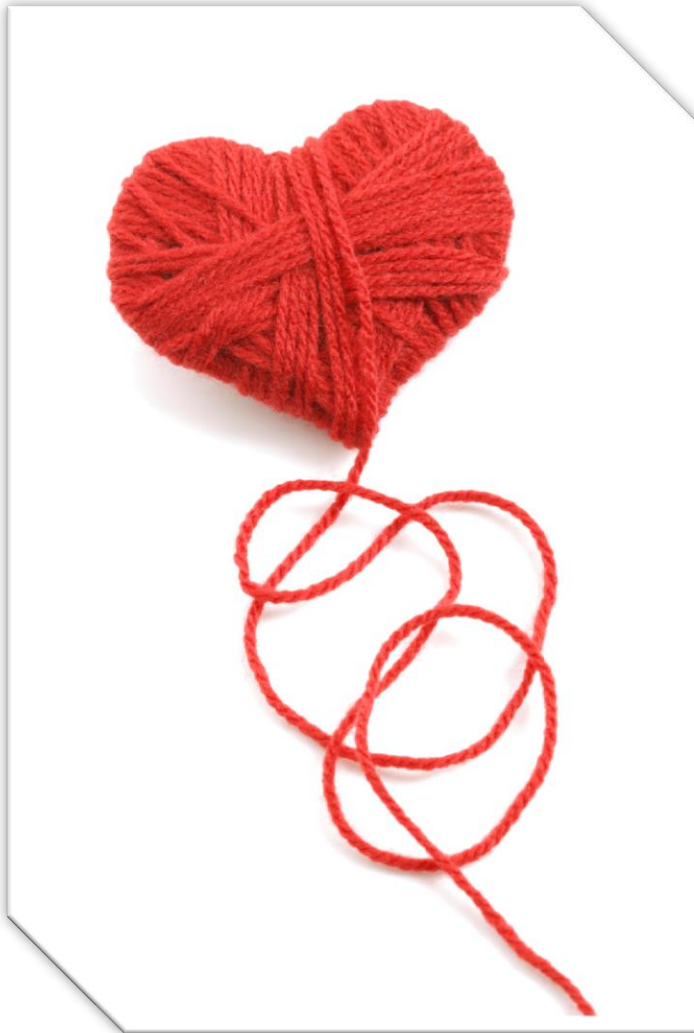
2η Συνάντηση:

- Πρακτικές εφαρμογές από τη θεματική ενότητα 1: Ανάπτυξη και ενδυνάμωση εαυτού.
- Πρακτικές εφαρμογές από τη θεματική ενότητα 2: Ανάπτυξη ασφαλούς και υγιεινού τρόπου ζωής

3η Συνάντηση:

- Πρακτικές εφαρμογές από τη θεματική ενότητα 3: Δημιουργία και βελτίωση κοινωνικού εαυτού.
- Πρακτικές εφαρμογές από τη θεματική ενότητα 4: Δημιουργία ενεργού πολίτη.

Άσκηση γνωριμίας και ενεργοποίησης



- Ποια /ός είμαι;
- Αγαπώ τον εαυτό μου γιατί...
- Τι θέλω; Πώς το θέλω;
- Τι δεν θέλω;

Κοινωνικό Νήμα - Ιστός

- Κύκλος Γνωριμίας
- Κοινωνικό Νήμα (για όλες τις ηλικίες)
- Οι συμμετέχοντες κάθονται ή στέκονται σε κύκλο.
- Ο/Η εκπαιδευτής/τρια κρατάει σφιχτά την άκρη του νήματος που κρέμεται και πετάει το κουβάρι σε ένα άλλο μέλος της ομάδας.
- Καθώς το κάνει, **συστήνεται, αναφέρει ένα θετικό στοιχείο του εαυτού του/της και εκφράζει τους λόγους (Τι θέλω; Πώς το θέλω; Τι δεν θέλω;)** που δήλωσε να συμμετέχει στα προαιρετικά σεμινάρια.
- Το άλλο μέλος της ομάδας κάνει την ίδια ενέργεια.
- Βεβαιώνεται ότι κάθε άτομο κρατάει το νήμα που έχει ξετυλιχθεί, πριν πετάξει το κουβάρι.
- Συζήτηση και αναστοχασμός για τον «κοινωνικό ιστό» που έχει δημιουργηθεί .

Βασικοί Κανόνες Διεξαγωγής Εργαστηρίων/Σεμιναρίων



**KEEP
CALM
AND
FOLLOW
MY RULES!!**

Βασικοί Κανόνες Διεξαγωγής Εργαστηρίων/Σεμιναρίων

- Τηρούμε εχεμύθεια.
- Αναλαμβάνουμε την ευθύνη για τη δική μας μάθηση.
- Σεβόμαστε τον εαυτό μας και τους άλλους.
- Ακούμε τον άλλο/η όταν μιλάει χωρίς να διακόπτουμε
- Σεβόμαστε τις απόψεις των άλλων, χωρίς να κοροϊδεύουμε κάποιον/α για κάτι που είπε ή έκανε.
- Αποφεύγουμε την αναφορά προσωπικών εμπειριών.
- Έχουμε το δικαίωμα να μη μιλήσουμε.
- Χρησιμοποιούμε επιστημονικούς όρους (όχι προσβλητικούς)
- Αρχίζουμε και τελειώνουμε στην ώρα μας.

Οικιακή Οικονομία

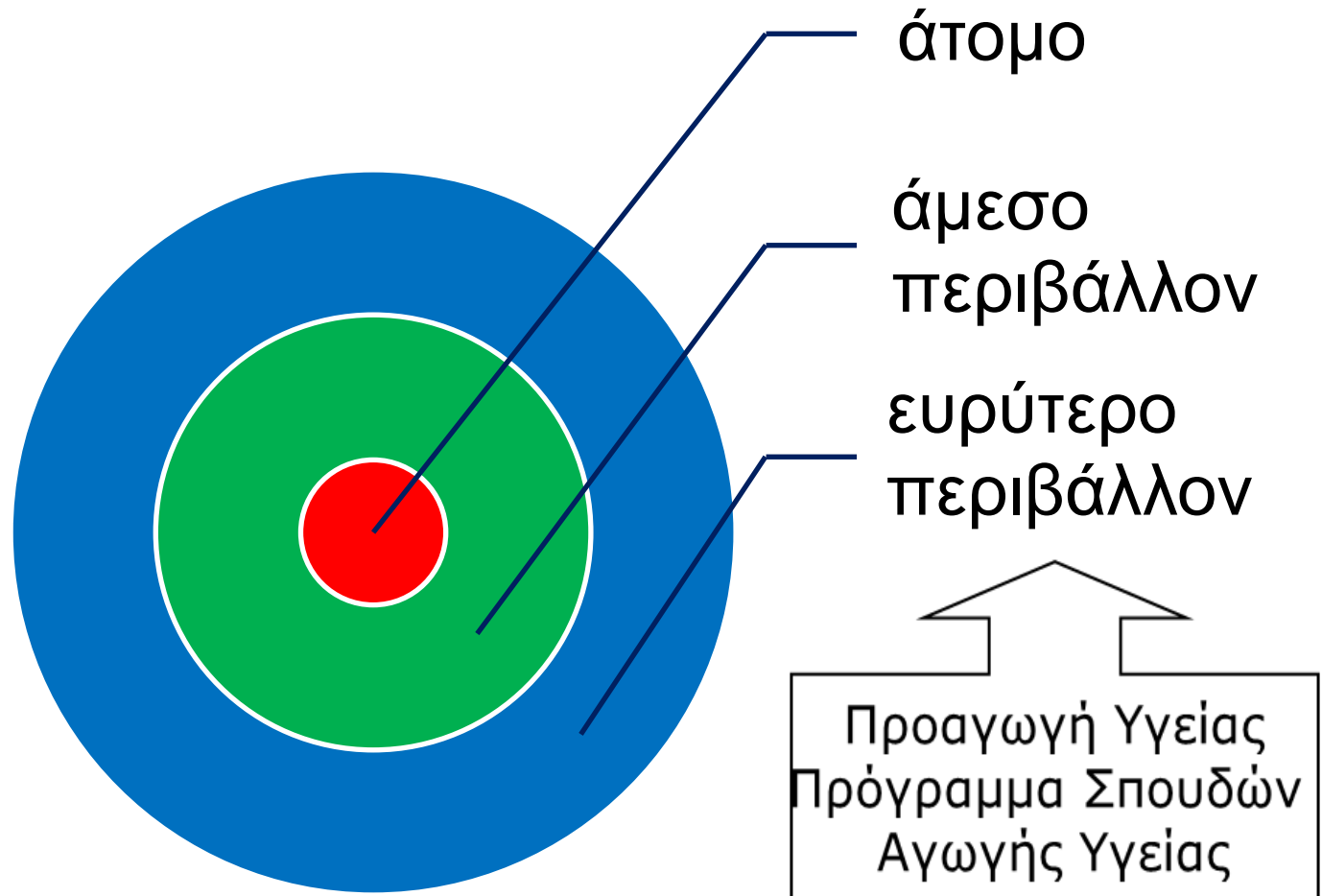
- Η Οικιακή Οικονομία είναι ένα μάθημα **πολύπλευρο** και **πολυδιάστατο**. Ανήκει στα μαθήματα εκείνα στα οποία οι εμπειρίες και τα βιώματα των μαθητών/τριών ανατροφοδοτούν την εκπαιδευτική διαδικασία, καθιστώντας τη διδασκαλία εξαιρετικά ενδιαφέρουσα.
- Είναι ο τομέας της αγωγής ο οποίος συγκεντρώνει τις επιστημονικές και τεχνολογικές γνώσεις και επιτεύξεις που αφορούν το **άτομο**, την **οικογένεια**, και την **κοινωνία** γενικότερα.

Αγωγή Υγείας

- Αγωγή Υγείας «είναι μια διαδικασία που στηρίζεται σε επιστημονικές αρχές και χρησιμοποιεί προγραμματισμένες ευκαιρίες μάθησης που **δίνουν τη δυνατότητα** στους ανθρώπους, όταν λειτουργούν ως άτομα ή ως σύνολο, **να αποφασίζουν** και **να ενεργούν συνειδητά (ενημερωμένα)** για θέματα που επηρεάζουν την υγεία τους».

(Draijer J., Williams T. (1991): School Health Education and Promotion in the Member States of the European Community, The Commission of the European Communities.)

Οικιακή Οικονομία – Αγωγή Υγείας: Προαγωγή Υγείας



Πρόγραμμα Σπουδών Αγωγής Υγείας

- Συμβάλλει στην εκπλήρωση των εκπαιδευτικών και κοινωνικών στόχων του σχολείου.
- Υποστηρίζει συμμετοχικές και δημοκρατικές διαδικασίες
- Προωθεί ενεργητική και βιωματική μάθηση.
- Αναπτύσσει νέες διόδους συνεργασίας σχολείου, οικογένειας και κοινότητας.
- Συμβάλλει στην αντιμετώπιση κοινωνικών προβλημάτων.

Τι περιλαμβάνει;

- Το Πρόγραμμα Σπουδών της Αγωγής Υγείας είναι οργανωμένο σε τέσσερις θεματικές ενότητες, οι οποίες καλύπτουν όλο το φάσμα των γνώσεων, δεξιοτήτων και στάσεων που θα αναπτύξουν οι μαθητές/τριες στο πλαίσιο του μαθήματος.

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

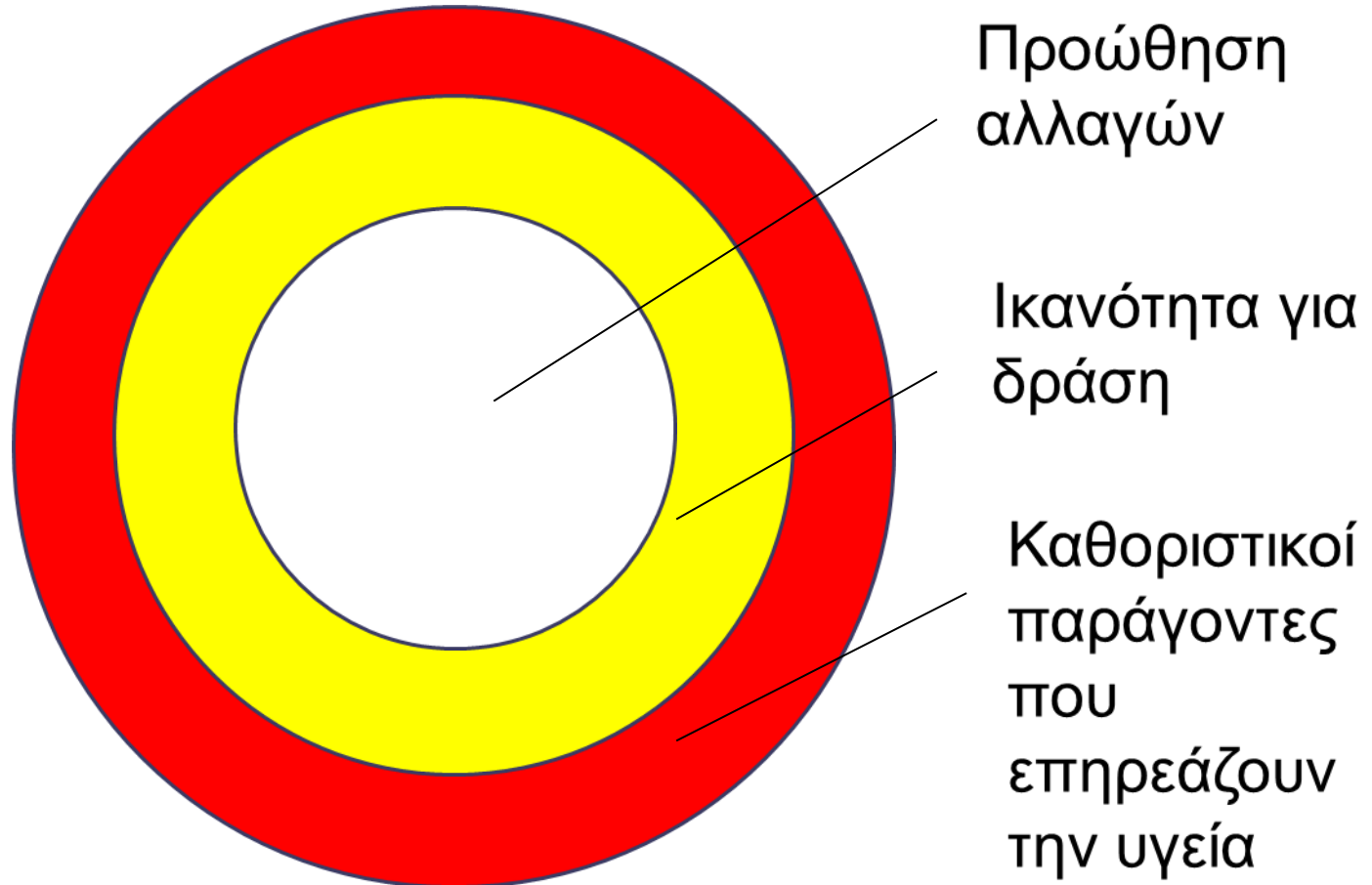
3. Δημιουργία και βελτίωση κοινωνικού εαυτού

- 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

Πού στοχεύει;



Μοντέλο Ανάπτυξης Προγράμματος Σπουδών Αγωγής Υγείας

- [seminar_ag_ygeias\dim_poster_montelo_anaptyksis_nap.pdf](#)

Βασικοί άξονες του Αναλυτικού Προγράμματος και Πρόγραμμα Σπουδών της Αγωγής Υγείας

- Το Πρόγραμμα Σπουδών της Αγωγής Υγείας είναι οργανωμένο και δομημένο σύμφωνα με τις βασικές αρχές του «Αναλυτικού Προγράμματος για τα Δημόσια Σχολεία της Κυπριακής Δημοκρατίας» και εδράζεται σε τρεις βασικούς άξονες που αφορούν:

Αποστολή του νέου Α.Π. είναι να συμβάλει στη διαμόρφωση ανθρώπων που έχουν τα εξής γνωρίσματα:

Α. Ένα συνεκτικό και επαρκές σώμα γνώσεων

- σχετικά με το τι είναι ωφέλιμο και τι βλαβερό για την υγεία
- των παραγόντων που επηρεάζουν την υγεία
- των τρόπων προστασίας του εαυτού μας και των άλλων στην καθημερινή μας ζωή
- των στρατηγικών και πολιτικών στο περιβάλλον που συμβάλλουν υποστηρικτικά ή κατασταλτικά στην ανάπτυξη υγιεινών συμπεριφορών.

Αποστολή του νέου Α.Π. είναι να συμβάλει στη διαμόρφωση ανθρώπων που έχουν τα εξής γνωρίσματα:

B. Καλλιέργεια αξιών, υιοθέτηση στάσεων και επίδειξη συμπεριφορών, που απαρτίζουν τη σύγχρονη δημοκρατική πολιτότητα.

- επιδείξουν θετικές στάσεις και να εφαρμόζουν συμπεριφορές που σχετίζονται με την υγεία τους στα πλαίσια των σχολικών τους δραστηριοτήτων.
- δρουν συλλογικά και διεκδικητικά στη βελτίωση των προσωπικών τους «επιλογών» αλλά και του άμεσου και ευρύτερου περιβάλλοντος σε σχέση με την υγεία.

Αποστολή του νέου Α.Π. είναι να συμβάλει στη διαμόρφωση ανθρώπων που έχουν τα εξής γνωρίσματα:

Γ. Καλλιέργεια ιδιοτήτων, ικανοτήτων, δεξιοτήτων που απαιτούνται από την κοινωνία του 21ου αι. - **ικανότητες κλειδιά.**

- ενεργητική συμμετοχή του ατόμου που αφορά στη βελτίωση του άμεσου και ευρύτερου περιβάλλοντός του σε σχέση με την υγεία
- ικανότητα για δράση των μαθητών, ώστε να εισαγάγουν και να επιφέρουν θετικές αλλαγές που αφορούν στην υγεία.

Θεματικές Ενότητες – Υποενότητες- Γενικός Σκοπός – Δείκτες Επιτυχίας

- Η κάθε υποενότητα αναλύεται σε Γενικούς Στόχους που αφορούν όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης.
- Οι Γενικοί Στόχοι για κάθε θεματική ενότητα αναφέρονται στους τρεις βασικούς άξονες των αναλυτικών προγραμμάτων της Κύπρου που αφορούν στις απαραίτητες γνώσεις (άξονας Α), στάσεις και συμπεριφορές (άξονας Β) και στην καλλιέργεια δεξιοτήτων (άξονας Γ).
- Οι Γενικοί Στόχοι αναλύονται σε Δείκτες Επιτυχίας ανάλογα με το επίπεδο μάθησης.

Πώς (Μεθοδολογία);

Δυο ταυτόχρονες και παράλληλες διαδικασίες

- **Ενδυνάμωση του ατόμου**
Παιδαγωγικές προσεγγίσεις που συμβάλλουν στην ενδυνάμωση των μαθητών
(Ενεργητική συμμετοχή, Ικανότητα για Δράση)
- **Δημιουργία υποστηρικτικού περιβάλλοντος**
Σχολείο Προαγωγής Υγείας

Και στην κορυφή κανέλα...



Ενεργητική μάθηση

- Ενθαρρύνει τη συμμετοχή
- Ενισχύει τη δημιουργικότητα
- Καλλιεργεί και αναπτύσσει δεξιότητες
- Βοηθά να γνωρίσουμε τον εαυτό μας και τους άλλους σε βάθος
- Δημιουργεί ομαδικό πνεύμα, αίσθημα ταυτότητας της ομάδας και αλληλεγγύη.
- Απομακρύνει την ένταση, χαλαρώνει την ατμόσφαιρα
- Δίνει κίνητρο για μάθηση με ευχάριστο τρόπο
- Ενθαρρύνει την εμπιστοσύνη στις δυνάμεις μας και τονώνει την αυτοπεποίθησή μας
- Συνδέει τη θεωρία με την εμπειρία

Βιωματική Μάθηση...

• «Πες μου και θα ξεχάσω. Δείξε μου και μπορεί να θυμηθώ. Κάνε με να συμμετέχω και θα καταλάβω».

Κονφούκιος 450 π.Χ.

• Θεωρία Kolb, 1984

«Η μάθηση είναι μια διαδικασία κατά την οποία η γνώση δημιουργείται μέσω του μετασχηματισμού της εμπειρίας».

Στάδια βιωματικής μάθησης

1. Ενεργώ/Βιώνω – εμπειρία
2. Ανταλλάσσω εμπειρίες – σκέψη
3. Εξερευνώ συναισθήματα – αυτοεπίγνωση
4. Μαθαίνω αντιλαμβάνομαι – σύνδεση με πραγματική ζωή
5. Εφαρμόζω – αλλάζω αντίληψη

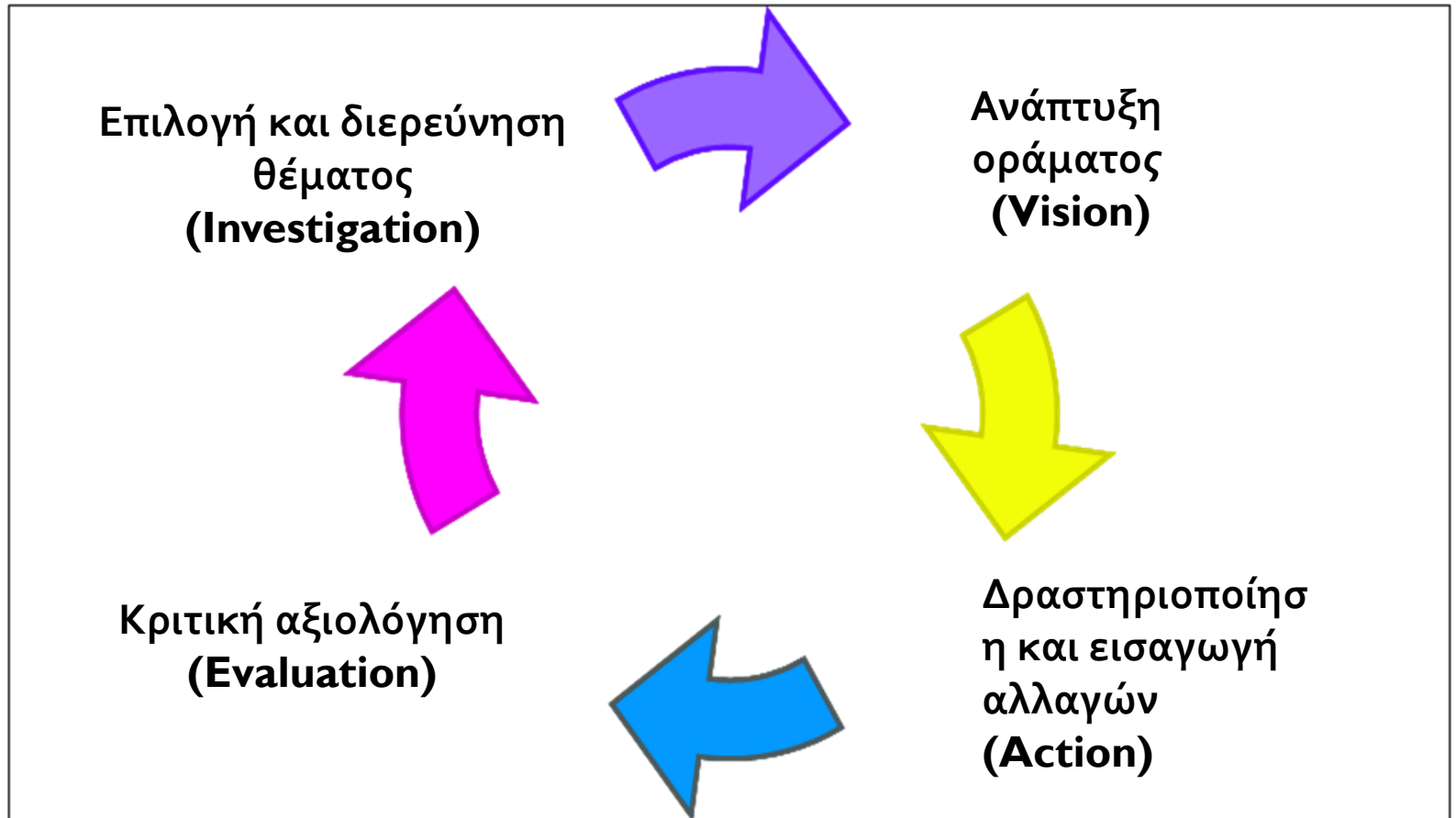
Μέθοδοι και Τεχνικές Ενεργητικής Συμμετοχής

- ❖ Σχέδιο εργασίας ή Ερευνητική μελέτη
- ❖ Διερεύνηση
- ❖ Επίλυση Προβλήματος
- ❖ Μέθοδοι Συνεργατικής Μάθησης
- ❖ Μελέτη περίπτωσης
- ❖ Επισκέψεις
- ❖ Παιχνίδια ρόλων
- ❖ Οραματισμός
- ❖ Αναστοχασμός
- ❖ Νοητικός Χάρτης
- ❖ Τεχνικές Δημιουργικής Σκέψης

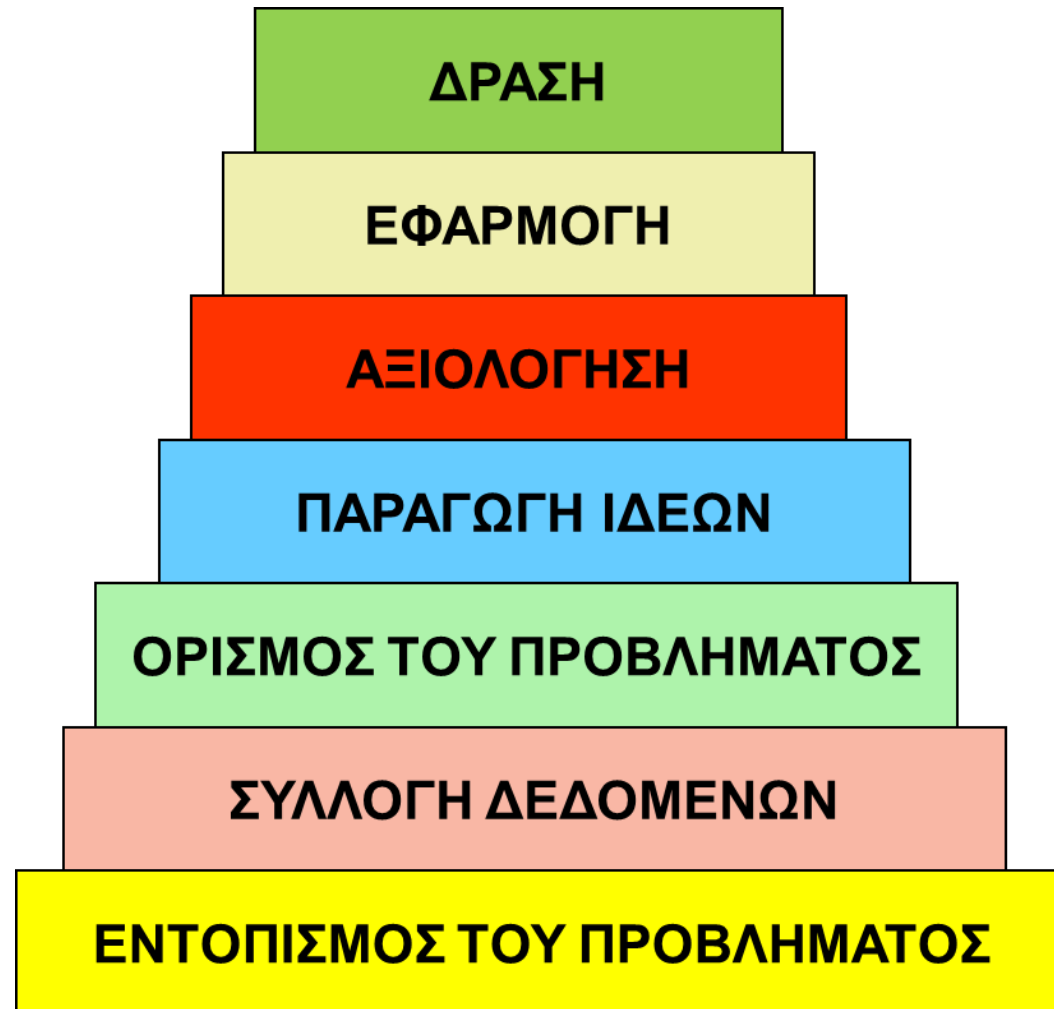
Δράση...

- **Δράση**: η ικανότητα κάποιου να δραστηριοποιείται, να εισαγάγει και να επιφέρει αλλαγές που αφορούν την υγεία.
 - Δεν εστιάζεται μόνο 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/τριες.

Μέθοδος Inac



Δημιουργική Επίλυση Προβλήματος



Τι περιλαμβάνει ένα σχολείο προαγωγής υγείας

- Κλίμα επικοινωνίας – διαπροσωπικές σχέσεις
- Χαρά, αποδοχή, ενθάρρυνση, ενεργός συμμετοχή, δημιουργικότητα
- Ανάπτυξη αυτοεκτίμησης – Μέρα ενδιαφερόντων
- Ασφάλεια, αντιμετώπιση παραβατικότητας και εκφοβισμού, κώδικας συμπεριφοράς
- Διευθυντής/τρια- έμπνευση-ενθάρρυνση, συνεργασία προσωπικού
- Δημοκρατικές διαδικασίες
- Στενοί σύνδεσμοι με το σχολείο, το σπίτι και την κοινότητα
- Επιμόρφωση του προσωπικού του σχολείου
- Βελτίωση του σχολικού περιβάλλοντος
- Θετικό ενισχυτικό περιβάλλον (κίνητρα, φροντίδα για κάθε παιδί)
- Κανονισμοί για εξειδικευμένα θέματα (κυλικείο, κάπνισμα, εθνικές στρατηγικές)

Σχολείο Προαγωγής Υγείας

- Πολιτική Υγείας σχολικών μονάδων
- Το φυσικό περιβάλλον του σχολείου
- Το κοινωνικό περιβάλλον του σχολείου
- Ατομικές δεξιότητες υγείας και ικανότητες
- Δεσμοί με την κοινότητα
- Υπηρεσίες Υγείας

Αρχές Μεθοδολογίας

Βασικές αρχές (Φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον)

- Να εμπλέκεται όλο το σχολείο
- Να εμπλέκονται οι γονείς/κηδεμόνες
- Να εμπλέκεται και η ίδια η κοινότητα με σχετικές δραστηριότητες

Αρχές μεθοδολογίας Θετική πτυχή της Υγείας

- Βασικές αρχές (Θετική πτυχή της υγείας)

Ας υποθέσουμε ότι σας έχουν δώσει ένα ζευγάρι μαγικά γυαλιά. Όταν τα φοράτε μπορείτε να δείτε τον κόσμο διαφορετικά. Όλα θα φαίνονται ειρηνικά και γαλήνια, χωρίς πολέμους και συγκρούσεις και όλοι θα νοιάζονται για τους συνανθρώπους τους.

Εσείς τι θα βλέπατε αν...

- ... βάζατε τα μαγικά γυαλιά και κοιτούσατε μέσα στην **τάξη** σας;
- ... βάζατε τα μαγικά γυαλιά και κοιτούσατε στο **σχολείο** σας;
- ... βάζατε τα μαγικά γυαλιά και κοιτούσατε στην **κοινότητά** σας;
- ... βάζατε τα μαγικά γυαλιά και κοιτούσατε γύρω στον **κόσμο**;

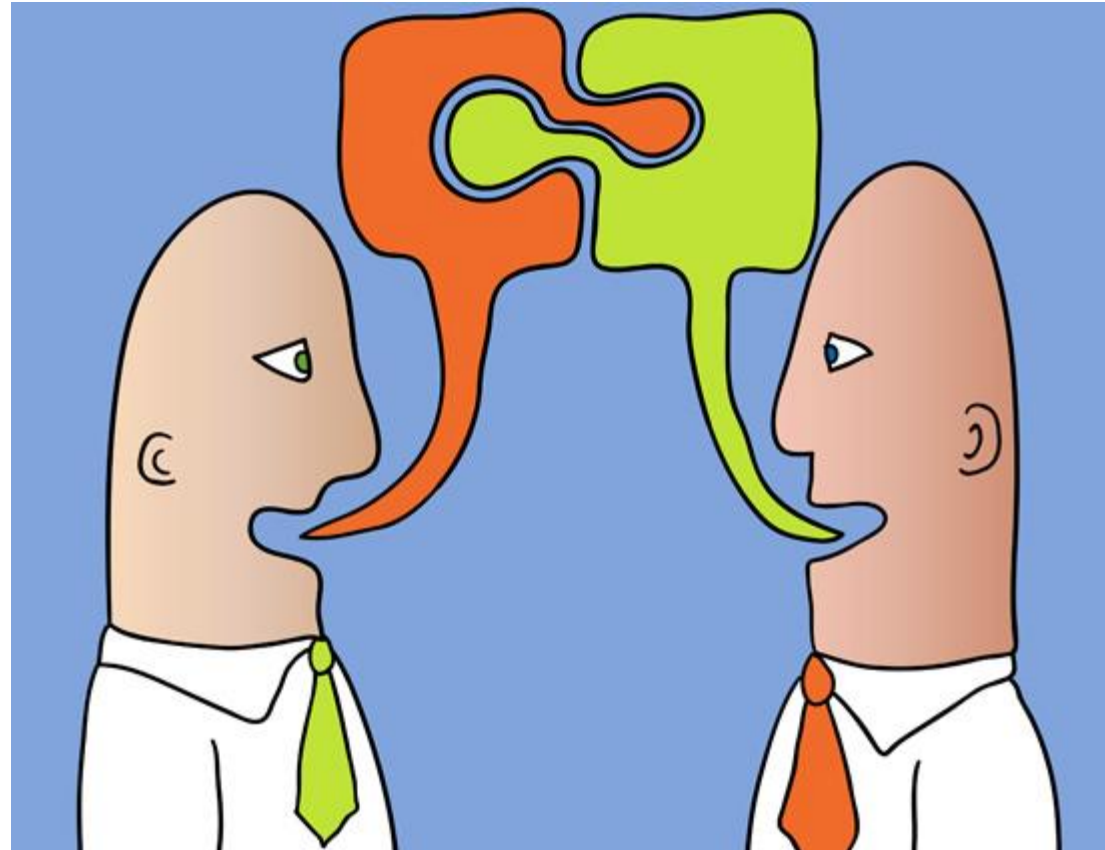
Θετική πτυχή της Υγείας

• Βασικές αρχές

(Θετική πτυχή της υγείας)

- Να δίνουμε έμφαση στα ΝΑΙ παρά στα ΌΧΙ.
- Να δείχνουμε γιατί είναι ωφέλιμη μια συμπεριφορά παρά γιατί είναι βλαβερή.
- Να μην εκφοβίζουμε.
- Να προβάλλουμε πώς ο υγιεινός τρόπος ζωής μας βοηθά να απολαμβάνουμε τη ζωή μας.
- Να μην προβάλλεται η αποφυγή ασθένειας ως το μοναδικό κίνητρο να ακολουθήσεις μια συμπεριφορά.
- Να προβάλλεται ο υγιεινός τρόπος ζωής ως εφόδιο ζωής παρά ως αυτοσκοπός.
- Να προβάλλεται ο υγιεινός τρόπος ζωής μέσα από θετικές εικόνες ζωής.

Καλός – Κακός Ακροατής



Πώς να είμαι καλός ακροατής;

- ✓ **ΚΟΙΤΑΖΩ** το συνομιλητή μου όταν μιλά.
- ✓ **ΑΚΟΥΩ** αυτόν που μιλά χωρίς να διακόπτω.
- ✓ **ΖΗΤΩ ΔΙΕΥΚΡΙΝΙΣΕΙΣ** για να καταλάβω καλύτερα τι είπε.
- ✓ **ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΩ και ΣΥΜΜΕΡΙΖΟΜΑΙ** τα συναισθήματα του συνομιλητή μου
- ✓ **ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΩ** αυτό που άκουσα με δικά μου λόγια.

Κανόνες ανατροφοδότησης

Πρώτα τα θετικά σημεία

Ο καθένας (συμπεριλαμβανομένου του μαθητευόμενου) πρέπει πρώτα να σχολιάσει τι πήγε καλά, προτού να αναφέρει τι θα μπορούσε να πάει καλύτερα.

Ο μαθητευόμενος προηγείται

Ο μαθητευόμενος είναι ο πρώτος που κρίνει την επίδοση του. Αφού αυτός ολοκληρώσει, μπορούν να σχολιάσουν και οι άλλοι.

Προτάσεις και όχι κριτική

Κανένας, ούτε και ο μαθητευόμενος, δεν επιτρέπεται να κάνει μόνο κριτική. Αντίθετα, όλοι θα πρέπει να πουν πως ο μαθητευόμενος θα μπορούσε να είχε φέρει εις πέρας καλύτερα το έργο, ή να κάνουν συστάσεις. Αναφερόμαστε μόνο στη συμπεριφορά που μπορεί να αλλάξει. Εάν δεν έχουμε να υποβάλουμε κάποιες θετικές προτάσεις, τότε είναι καλύτερα να μην πούμε τίποτα. Μιλάμε για συγκεκριμένη συμπεριφορά και όπου είναι δυνατόν, δίνουμε παραδείγματα.

Τι άλλο πρέπει να θυμόμαστε...

- **Να εστιάζομαστε στη συλλογική δράση** για περιβαλλοντικές αλλαγές που προάγουν την υγεία. Να μην αποσκοπούμε μόνο στην αλλαγή συμπεριφοράς αλλά σε δράσεις που συμβάλλουν στην δημιουργία περιβαλλόντων που προάγουν την υγεία και τις υγιεινές επιλογές.
- **Να περνούμε καλά και να το διασκεδάζουμε.** Θα πρέπει να μεταδώσουμε, μέσα από τις ποικίλες δραστηριότητες της Αγωγής Υγείας, το μήνυμα ότι η υγεία είναι βασικό εχέγγυο απόλαυσης της ζωής μας και όχι διαδικασία αποφυγής ασθενειών.
- **Να αξιοποιούμε ευκαιρίες που τους δίνει η σχολική ζωή.** Αν αυτό που διδάσκεται στην τάξη δεν το βιώσει έμπρακτα ο/η μαθητής/τρια τουλάχιστον στο σχολικό περιβάλλον, τότε το έργο του εκπαιδευτικού έχει αποτύχει. Το διάλειμμα, οι σχολικοί αγώνες, οι περίπατοι, οι εκδρομές, οι όμιλοι και άλλες εκδηλώσεις είναι δράσεις κατά τη διάρκεια των οποίων οι μαθητές μπορούν να βιώσουν ευχάριστες, απολαυστικές και συνάμα υγιεινές επιλογές.

Τι άλλο πρέπει να θυμόμαστε

- **Να αξιοποιούμε προβλήματα** τα οποία προκύπτουν στο σχολικό γίνεσθαι. Δε ζούμε σε έναν ιδεατό αλλά σε ένα πραγματικό κόσμο με συγκεκριμένα προβλήματα και αναδυόμενες προοπτικές. Οι μαθητές θα πρέπει να αναπτύξουν δεξιότητες για αυτό τον κόσμο και όχι για κάποιο άλλο.
- Οι μαθητές/τριες θα πρέπει να έχουν την ευκαιρία να προβληματιστούν για παράγοντες που επηρεάζουν γενικά τη συμπεριφορά των νέων και των ατόμων της ηλικίας τους. Μέσα από τέτοιους προβληματισμούς θα προβούν σε αξιολόγηση και των δικών τους επιλογών.

Που;

- Στην ιστοσελίδα του ΥΠΠ.
- http://www.schools.ac.cy/eyliko/mesi/Themata/oikiaki_oikonomia/index.html
- Εγχειρίδια:
http://www.schools.ac.cy/eyliko/mesi/themata/oikiaki_oikonomia/analytika_programmata.html
- Σε εγκυκλίους που εμπεριέχουν Καλές Πρακτικές Αγωγής Υγείας (Επιτροπή Αγωγής Υγείας αρ. εγκυκλίου: 2505, Σχολείο χωρίς καπνό αρ. εγκυκλίου: 2110, κυκλοφοριακή αγωγή αρ. εγκυκλίων: 2570,2615).
- Στην ιστοσελίδα της Αγωγής Υγείας του ΥΠΠ:
http://www.moec.gov.cy/agogi_ygeias/ την οποία υπάρχει υλικό για κάθε ενότητα και υποενότητα.
- Στην ιστοσελίδα του Συνδέσμου Καθηγητών Οικιακής Οικονομίας.
www.oikoik.org

Δραστηριότητα Χαλάρωσης

