



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

## ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ

Μετάφραση και προσαρμογή στα ελληνικά :  
Κέντρο Εκπαίδευσης για την Πρόληψη της Χρήσης Ναρκωτικών  
και την Προαγωγή της Υγείας

---

Τίτλος Πρωτοτύπου: «School Handbook»

Εκδόθηκε από: Departments of Education and Health  
Mater Dei Counselling Centre  
Dublin, Ireland

© Copyright, 1994

Τίτλος Ελληνικής Έκδοσης: «Εγχειρίδιο για τον Εκπαιδευτικό»

Το βιβλίο αυτό αποτελεί τμήμα του εξάτομου εκπαιδευτικού υλικού «Στηρίζομαι στα πόδια μου»  
(Τίτλος πρωτοτύπου: On my Own Two Feet).

Μετάφραση από τα αγγλικά: Θεόδωρος Ιωσηφίδης

Επιμέλεια μετάφρασης: Ζωή Κασαπίδου

Την επιστημονική ομάδα που ανέλαβε την προσαρμογή του υλικού, την επιμέλεια καθώς και την επιμέλεια έκδοσης αποτέλεσαν οι:

Ζωή Κασαπίδου  
Γρηγόρης Λεκάκης  
Αλίκη Μοστριού  
Νίκη Μπαφέ  
Μίλτος Παυλής  
Βαγγέλης Χαρολαμπίδης

Επιστημονική σύμβουλος: Άννα Κοκκέβη

Φιλολογική επιμέλεια: Μαρία Αποστολοπούλου

Γραμματειακή υποστήριξη: Μαρία Αβτζόγλου  
Βάνα Γεωργίου

Μακέτες εξαφύλλων: Σπύρος Θεοδώρου  
Δάφνη Μαρκέτου

Εκδόσεις: Κέντρο Εκπαίδευσης για την Πρόληψη της Χρήσης Ναρκωτικών και την Προαγωγή της Υγείας  
Παπαδιαμαντοπούλου 4, 6ος όροφος, 11528 Αθήνα, τηλ. / fax.: 7257881-2

© Copyright για την ελληνική έκδοση: Ε.Π.Ι.Ψ.Υ. - Ο.ΚΑ.ΝΑ., 1996

ISBN Set No. 960-8484-00-6  
ISBN TA No. 960-8484-01-4

**ΚΕΝΤΡΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ  
ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ\***

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ  
ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

**Ε.Π.Ι.Ψ.Υ.**

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΚΑΤΑ ΤΩΝ  
ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ

**Ο.ΚΑ.ΝΑ.**

**ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ**

**ΑΘΗΝΑ 1996**

\* Το Κέντρο Εκπαίδευσης για την Πρόληψη της Χρήσης Ναρκωτικών και την Προαγωγή της Υγείας λειτουργεί ως πρόγραμμα του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής (Ε.Π.Ι.Ψ.Υ.) και δημιουργήθηκε με τη συνεργασία και χρηματοδότηση του Οργανισμού Κατά των Ναρκωτικών (Ο.ΚΑ.ΝΑ.)

## *Ευχαριστίες*

*Ευχαριστούμε θερμά το Υπουργείο Παιδείας και το Υπουργείο Υγείας της Ιρλανδίας που είχαν την ευγενή καλοσύνη της δωρεάν παραχώρησης των δικαιωμάτων μετάφρασης και προσαρμογής στην ελληνική γλώσσα του παρόντος έργου. Ειδικότερα ευχαριστούμε τους Mr. Owen Metcalfe και Mr. Tony O' Gorman για τη συνεργασία και την υποστήριξή τους.*

*Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό, παρότι περιέχει λεπτομερείς οδηγίες χρήσης, μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνον εφόσον έχει προηγηθεί ειδική εκπαίδευση.*

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>ΠΡΟΛΟΓΟΙ</b>	<b>7</b>
<b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ</b>	<b>15</b>
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1</b>	
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΟΓΕΝΗ ΠΡΟΛΗΨΗ	<b>17</b>
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2</b>	
ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ	<b>33</b>
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3</b>	
ΕΦΑΡΜΟΖΟΝΤΑΣ ΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ	<b>60</b>
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4</b>	
ΜΕΘΟΔΟΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	<b>84</b>



# П Р О Л О Г О І





**Η** πολυπλοκότητα του προβλήματος της χρήσης ψυχοδραστικών ουσιών επιβάλλει την πολλαπλότητα των αναγκαίων παρεμβάσεων. Οι μονοδιάστατες αποσπασματικές και ασύνδετες μεταξύ τους «δράσεις αντιμετώπισης» που στοχεύουν -κάθε φορά- σε μία διάσταση του προβλήματος έχουν καταδείξει την αναποτελεσματικότητά τους.

Στους χαλεπούς σύγχρονους καιρούς η αντιμετώπιση του όποιου κοινωνικού προβλήματος δεν μπορεί να επαφίεται σε σωτήρες ή «ειδικούς».

Ρόλος της πολιτείας, ρόλος του Ο.ΚΑ.ΝΑ., είναι η διασφάλιση των δυνατοτήτων, η δημιουργία και η στήριξη των δομών που προσφέρουν στην τοπική κοινότητα τη δύναμη να βρει τους δικούς της πόρους, τις δικές της δυνάμεις για την αυτοοργάνωση και την αυτοάμυνά της.

Στο πλαίσιο αυτό, ο Ο.ΚΑ.ΝΑ. αξιοποιεί με τον προσφορότερο κάθε φορά τρόπο τη βούληση και τη δυνατότητα για δράση, αφενός των τοπικών κοινοτήτων και αφετέρου των επιστημονικών φορέων, που με τις γνώσεις και την εμπειρία τους μπορούν να διαδραματίσουν καθοριστικό ρόλο.

Ο Ο.ΚΑ.ΝΑ. από την αρχή της λειτουργίας του συνεργάζεται στενά με το Ε.Π.Ι.Ψ.Υ. Η συνεργασία αυτή έχει σκοπό να παρασχεθεί περαιτέρω επιμόρφωση, επιστημονική και υλική στήριξη σε στελέχη ψυχικής υγείας και σε εκπαιδευτικούς, και με τον τρόπο αυτό να ενισχυθεί η αυτενέργεια των ευαισθητοποιημένων πολιτών και ομάδων και να προληφθούν οι δυσλειτουργικές συμπεριφορές.

Η παρούσα έκδοση είναι προϊόν αυτής της φιλοσοφίας και δράσης του Οργανισμού Κατά των Ναρκωτικών. Απευθύνεται στη σχολική κοινότητα και ιδιαίτερα στους εκπαιδευτικούς, που εκ του ρόλου τους καλούνται να διαδραματίσουν ουσιαστικό ρόλο στην κατεύθυνση της μείωσης των δυσλειτουργικών συμπεριφορών.

Η αναγκαιότητα αλλαγής του σχολείου, προκειμένου να είναι σε θέση να ανταποκρίνεται στις νέες ανάγκες, επιβάλλει τον εμπλουτισμό των γνώσεων και δεξιοτήτων των λειτουργών της εκπαίδευσης. Η έκδοση αυτή έχει σχεδιαστεί γι' αυτόν ακριβώς το σκοπό και είμαστε σίγουροι ότι θα βρει τη μέγιστη ανταπόκριση από τους εκπαιδευτικούς.

Ελπίζουμε να λειτουργήσει και στην κατεύθυνση της διεύρυνσης και της περαιτέρω αναβάθμισης παρόμοιων παρεμβάσεων, τις οποίες ο Ο.ΚΑ.ΝΑ. -στο πλαίσιο των αρμοδιοτήτων του- στηρίζει και ενισχύει.

Στέφανος Μανίκας  
Πρόεδρος Δ.Σ. Ο.ΚΑ.ΝΑ.



**Τ**ο θέμα της αντιμετώπισης του προβλήματος των ψυχοδραστικών εκείνων ουσιών με εξαρτησιογόνες ιδιότητες, που συμβατικά έχει καθιερωθεί να τις χαρακτηρίζουμε «ναρκωτικά», έχει στη χώρα μας μια ιδιότυπη διαδρομή. Σε μία πρώτη φάση, όταν ήδη στις δυτικές κοινωνίες τα ναρκωτικά είχαν αναδειχθεί ως μείζον κοινωνικό πρόβλημα, η αντίδραση και του κράτους και της κοινωνίας μας γενικότερα, ήταν η αποστασιοποίηση και ο εφηουχασμός.

Θεωρήθηκε τότε πως η ελληνική κοινωνία ανυπόστατος ως άμυνα εις παραδοσιακές της αξίες θα περιοριζέ τη χρήση μόνο σε άτομα του περιθωρίου αφήνοντας άθικτη και «αμόλυνη» τη μεγάλη «υγεία» πλειοψηφία της. Όταν στα τέλη της δεκαετίας του '70 συνειδητοποιήθηκε το γεγονός πως και η χώρα μας δεν αποτελεί εξαίρεση και πως η διεισδυτικότητα του προβλήματος ήταν τέτοια ώστε να καταρρίπτονται βαθμιαία τα παραδοσιακά φράγματα (ηλικίας, φύλου, μόρφωσης, κοινωνικής τάξης και άλλα) που ίσχυαν μέχρι τότε και να απειλείται με διάσπαση ο κοινωνικός ιστός, τότε υιοθετήθηκε ως μόνη πολιτική συγκράτησης του φαινομένου, ο περιορισμός της διαθεσιμότητας με ενιατικοποίηση των μηχανισμών καταστολής που καταλήγουν στον κοινωνικό αποκλεισμό και τον καταναγκαστικό εγκλεισμό του χρήστη. Κατά την επικρατούσα αντίληψη της εποχής που εξακολουθεί όμως να ισχύει μερικώς και σήμερα, η τιμωρική αντιμετώπιση του χρήστη περιελάμβανε και τη συνιστώσα της αποτροπής της χρήσης από τους μη χρήστες στα πλαίσια της γενικής αρχής ότι αποφεύγονται ή περιορίζονται εκείνες οι συμπεριφορές που συνεπάγονται τιμωρία. Παράλληλα θεωρήθηκε απαραίτητη και η διαφώτιση του κοινού στις βλαβερές βιολογικές και κοινωνικές συνέπειες της χρήσης των ναρκωτικών. Με την επωνυμία «ενημέρωση» αρχίζει μία περίοδος καταϊγισμού ρητορικής κινδυνολογίας από «ειδικούς» που αξιοποιούν κάθε προσφερόμενο άμβωνα από την τοπική αυτοδιοίκηση, τους συλλόγους κ.ά., για να κηρύξουν τον αναθεματικό λόγο κατά των ναρκωτικών και να κατακτήσουν έτσι κοινωνικό ρόλο και δημόσια προβολή. Οι παρενέργειες μιας τέτοιας ενημέρωσης ήταν προβλεπτές. Στην προχειρότητά της, στην απλουστευτικότητά της και στη γενικολόγο υπερβολικότητά της όχι μόνο περιοριζέ την αξιοπιστία των επιστημονικών πληροφοριών αλλά όχι σπάνια ερέθιζε την περιέργεια και τη φυσική ροπή των νέων προς επικίνδυνες συμπεριφορές όπως είναι η δοκιμή των ναρκωτικών.

Αξια ιδιαίτερης μνείας είναι μία άλλη, εξίσου σημαντική, παρενέργεια αυτού του «ενημερωτικού» ακτιβισμού, δηλαδή η «εξ' αντιδράσεως» αναίρεση και πλήρη αμφισβήτηση της σκοπιμότητας κάθε ενημέρωσης και η καλλιέργεια της μηδενιστικής αντίληψης ότι τα περιοριστικά μέτρα είναι αρνητικά και κάθε προσπάθεια για την αποτροπή της χρήσης είναι ανώφελη.

Το σημερινό σκληρό στον τομέα της πρόληψης των ναρκωτικών στη χώρα μας συντίθεται από το μωσαϊκό τόσο των αυσηματοποιήτων αποσπασματικών και γονίμων χαρακτήρα ενημερωτικών δραστηριοτήτων όσο και από την εξίσου απλουστευτική και συγχυσιογόνο αμφισβήτηση των προσπαθειών πρόληψης με ακραία συνέπεια τη δημιουργία κλίματος που ανευθυνοποιεί το άτομο - χρήστη και όχι σπάνια το ανακηρύσσει, από τηλεοράσεως σε κοινωνικό εισαγγελέα. Μέσα σε αυτό το κλίμα

των αντιφάσεων και των στείρων αντιπαράθεσεων το πρόβλημα των ναρκωτικών στη χώρα μας έχει λιμνάσει σε αδιέξοδα.

Η ανάγκη όμως σωστής, συντονισμένης και πραγματιστικής αντιμετώπισης του προβλήματος παραμένει.

Το πρώτο βήμα προς αυτήν την κατεύθυνση αποτελεί η παραδοχή ότι το πρόβλημα δεν είναι απλό - είναι πολυσύνθετο, πολυπαραγοντικό ως προς την αιτιολογία του και πολύπλοκο ως προς την αντιμετώπισή του. Ως εκ τούτου οποιαδήποτε πολιτική πρόληψης θα πρέπει να απευθύνεται κατά τρόπο ουστηματικό στο άτομο όχι επιμερισμένο σε βιολογική, ψυχολογική και κοινωνική μονάδα αλλά ως ενιαίο και αδιάσπαστο βιοψυχοκοινωνικό σύνολο.

Πρέπει επίσης να απευθύνεται με τρόπο εναρμονισμένο με τις ειδικές δυνατότητες και ανάγκες που παρουσιάζουν διάφορες πληθυσμιακές ομάδες διαφοροποιημένες όπως είναι όχι μόνον ως προς τα κοινωνικοδημογραφικά τους χαρακτηριστικά αλλά και ως προς το κοινωνικοπολιτισμικό περιβάλλον στο οποίο αναπτύσσεται η καθημερινή τους ζωή. Το δεύτερο βήμα αποτελεί η αναγνώριση πως το πρόβλημα της αποτροπής της χρήσης των ναρκωτικών δεν είναι ιδιαίτερο πρόβλημα ξέχωρο από το πρόβλημα της αποτροπής ανάπτυξης ατομικών συμπεριφορών που βλάπτουν την ατομική σωματική και ψυχική υγεία που διασπούν την κοινωνική συνοχή και εκμηδενίζουν την κοινωνική αλληλεγγύη. Ως εκ τούτου μια πραγματιστική πολιτική πρόληψης για τα ναρκωτικά θα πρέπει να εντάσσεται σε ένα γενικότερο πρόγραμμα αγωγής της υγείας και ενίσχυσης εκείνων των μηχανισμών της προσωπικότητας που προάγουν την αυτοεκτίμηση και την κοινωνική ευθύνη.

Το τρίτο βήμα που ακολουθεί τα προηγούμενα αποτελεί η ανάγκη επιλογής των ομάδων στόχων στις οποίες θα απευθύνεται η εκάστοτε προσπάθεια πρόληψης. Είναι αυτονόητο πως αγωγή υγείας και ανάπτυξη κοινωνικής συνείδησης δεν είναι δυνατόν να ευδοκιμήσει παρά μόνο όταν απευθύνεται στους νέους, στα άτομα δηλαδή εκείνα που οι μαθησιακές τους δυνατότητες τους επιτρέπουν να αφομιώνουν εύκολα τις νέες γνώσεις, που οι εμπειρίες τους εξακολουθούν να συμβάλλουν στη διαμόρφωση της προσωπικότητας στη συναισθηματική ωρίμανση και στην ανάπτυξη των βασικών εκείνων κοινωνικών δεξιοτήτων που εναρμονίζουν την αυτονομία με την κοινωνική αλληλεγγύη.

Φυσικά ο καιρ' εξοχήν χώρος που εγγυάται την αποτελεσματική απόδοση μιας πολιτικής πρόληψης των ναρκωτικών στο γενικότερο πλαίσιο της προαγωγής της υγείας εκτός από την οικογένεια είναι το σχολείο. Αυτή την αντίληψη εδώ και πολλά χρόνια όχι μόνο την καλλιεργήσε αλλά και την έθεσε για πρώτη φορά στη χώρα μας σε εφαρμογή η Ψυχιατρική Κλινική του Πανεπιστημίου Αθηνών και στη συνέχεια το Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής (Ε.Π.Ι.Ψ.Υ.) σε συνεργασία με το Συμβούλιο της Ευρώπης και τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ.) με τα πιλοτικά προγράμματα αγωγής υγείας στα σχολεία του Υμητιού και αργότερα του Περιστερίου. Με τα προγράμματα αυτά δοκιμάστηκε όχι μόνο η αποτελεσματικότητα αυτής της φιλοσοφίας της πολιτικής πρόληψης για τα ναρκωτικά αλλά και η δυνατότητα σύγκλισης σε κοινή προσπάθεια των ειδικών επιστημόνων, των

εκπαιδευτικών, των μαθητών, των Δημοτικών Αρχών και των ευρύτερων κοινωνικών φορέων της κάθε περιοχής. Όπως θεωρητικά ήταν προβλεπτό αλλά και όπως προέκυψε από την αποκτημένη διεθνή αλλά και τη δικιά μας εμπειρία ο ρόλος των εκπαιδευτικών αναδειχνεται ως κομβικός και αναντικατάστατος σε αυτά τα προγράμματα. Στις γνώσεις, στη διδακτική εμπειρία, στο ζήλο, στην ευαισθησία και κύρια στο κοινωνικό πρότυπο που εκπροσωπεί στους μαθητές ο εκπαιδευτικός, στηρίζεται η επιτυχία του όλου προγράμματος.

Στα πλαίσια αυτής της αναγνώρισης εντάσσεται η πρωτοβουλία του Κέντρου Εκπαίδευσης για την Πρόληψη της Χρήσης Ναρκωτικών και την Προαγωγή της Υγείας που λειτουργεί ως πρόγραμμα του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής (Ε.Π.Ι.Ψ.Υ.) και δημιουργήθηκε με τη συνεργασία και τη χρηματοδότηση του Οργανισμού Κατά των Ναρκωτικών (Ο.ΚΑ.ΝΑ.) να προχωρήσει στην Ελληνική απόδοση και διασκευή του εξάτομου βιβλίου «Στηρίζομαι στα πόδια μου».

Πρόκειται ουσιαστικά για εκπαιδευτικό πρόγραμμα που περιλαμβάνει υλικό κατάλληλο για μαθητές της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και στοχεύει στην πρόληψη της χρήσης ουσιών υιοθετώντας στοιχεία και από τα τρία βασικά μοντέλα (το γνωστικό, το συναισθηματικό και το ψυχοκοινωνικό) που συνιστούν το θεωρητικό πλαίσιο στο οποίο αναπτύσσονται τα τελευταία χρόνια προγράμματα πρόληψης ουσιολεξαρτητικών συμπεριφορών. Το πρόγραμμα επικεντρώνεται στην ανάπτυξη της προσωπικότητας και των κοινωνικών δεξιοτήτων και στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης των μαθητών. Με αυτόν τον τρόπο οι μαθητές αποκτούν τις απαραίτητες ικανότητες που θα τους επιτρέψουν να παίρνουν τεκμηριωμένες και υπεύθυνες αποφάσεις σε θέματα που σχετίζονται με την υγεία τους.

Η υιοθέτηση αυτής της προσέγγισης σε συνδυασμό με τη χρησιμοποίηση μεθόδων ενεργητικής μάθησης για την εφαρμογή του υλικού, διαφοροποιεί το ρόλο του εκπαιδευτικού στην τάξη και διευκολύνει την ανάπτυξη θετικών διαπροσωπικών σχέσεων στο σχολικό πλαίσιο.

Το εκπαιδευτικό αυτό υλικό αποτελείται από πέντε θεματικές ενότητες (βιβλία) Ταυτότητα και Αυτοεκτίμηση, Κατανόηση των Επιρροών, Αυτοπεποίθηση και Αποφασιστικότητα, Συναισθήματα και Λήψη Αποφάσεων. Το υλικό συνοδεύεται από ένα Εγχειρίδιο για τον Εκπαιδευτικό στο οποίο αναφέρονται αναλυτικά η φιλοσοφία, οι στόχοι και οι μέθοδοι εφαρμογής του στο σχολείο. Στα επιμέρους βιβλία περιλαμβάνονται βοηθήματα για τον καθηγητή και ασκήσεις για τον μαθητή.

Ελπίζω ότι η ανά χείρας έκδοση θα συντελέσει αποφασιστικά στην ανάπτυξη μιας συστηματικής προσπάθειας για την πρόληψη των ναρκωτικών και την προαγωγή της υγείας γενικότερα στο Σχολείο. Ελπίζω ακόμα πως η έκδοση αυτή θα σημάψει την απαρχή μιας πιο γόνιμης, και πιο στενής συνεργασίας ανάμεσα στο Ε.Π.Ι.Ψ.Υ. και τον Ο.ΚΑ.ΝΑ., για την προώθηση και ανάπτυξη των προγραμμάτων εκείνων που θα συμβάλλουν ουσιαστικά στην αντιμετώπιση των μεγάλων ψυχοκοινωνικών προβλημάτων της χώρας μας όπως είναι η χρήση των «ναρκωτικών».

*Θεωρώ χρέος μου να εκφράσω και από τη θέση αυτή τα πιο θερμά μου συγχαρητήρια στην Επιστημονική Επιτροπή αλλά και σε όλο το προσωπικό του Κέντρου Εκπαίδευσης για την Πρόληψη της Χρήσης Ναρκωτικών και την Προαγωγή της Υγείας όχι μόνο για την αξιόλογη αυτή έκδοση, πολύτιμη συνεισφορά στην προσπάθεια πρόληψης στο σχολικό χώρο, αλλά και για το συνολικό πρωτοποριακό έργο που αναπτύσσει το Κέντρο.*

*Στη βραχεία περίοδο ζωής του έχει ήδη στο ενεργητικό του την αποφοίτηση δεκάδων αξίων στελεχών από όλη τη χώρα καθώς και ποικιλία άλλων εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων που δικαιώνουν πλήρως την κοινή πρωτοβουλία του Ε.Π.Ι.Ψ.Υ. και του Ο.Κ.Α.ΝΑ. για την ίδρυσή του.*

*Πιστεύω πως δικαιολογούν επίσης τις προσδοκίες μας για νέα και σημαντικότερα επιτεύγματα του στο εγγύς μέλλον.*

*Καθηγητής Κ.Ν. Στεφανής  
Διευθυντής Ε.Π.Ι.Ψ.Υ.*



# ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο κόσμος στον οποίο ζει και μεγαλώνει ένα παιδί σήμερα δεν παρέχει πάντα τις εγγυήσεις για την ασφαλή και ομαλή μετάβασή του από την παιδική ηλικία στην ενήλικη ζωή. Εξάλλου, το ίδιο το άτομο θέτει συχνά τον εαυτό του σε κίνδυνο. Οι επιδημιολογικές μελέτες δείχνουν μια δραματική αύξηση προβλημάτων υγείας που οφείλονται στη συμπεριφορά και τον τρόπο ζωής ατόμων και κοινωνικών ομάδων.

Η χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών όπως ο καπνός, τα οινόπνευματώδη, τα ψυχοδραστικά φάρμακα και τα ναρκωτικά αποτελεί πλέον ένα σημαντικό πρόβλημα με εμφανείς και σοβαρές συνέπειες και για τον Ελλαδικό χώρο. Είναι σαφές ότι οι διαθέσιμοι κοινωνικοί μηχανισμοί ελέγχου και αρωγής (νομικά και θεραπευτικά μέτρα) δεν επαρκούν για την αντιμετώπιση του προβλήματος. Η λύση αναζητείται τώρα στην πρόληψη, η οποία δεν επικεντρώνεται μόνο στον περιορισμό της προσφοράς της ουσίας, αλλά κυρίως στη μείωση της ζήτησης.

Καλούνται, λοιπόν, τα άτομα να λάβουν ενεργό μέρος στην προάσπιση της υγείας τους. Προϋπόθεση για να κινητοποιηθούν τα άτομα προς αυτή την κατεύθυνση είναι να έχουν λάβει την κατάλληλη διαπαιδαγώγηση και να έχουν βρει στο περιβάλλον τους τη στήριξη που χρειάζονται για να κατακτήσουν την ψυχική τους ισορροπία και να ενταχθούν ικανοποιητικά στην κοινωνία.

Πρωταρχικό ρόλο στη διαπαιδαγώγηση και στήριξη των παιδιών παίζει η οικογένεια και το σχολείο, εφόσον αποδεχτούν ότι ο κύριος στόχος τους είναι η ολόπλευρη ανάπτυξη του ατόμου. Οι θεσμοί αυτοί μπορούν να συμβάλλουν στην ανάπτυξη στάσεων και συμπεριφορών που θα επιτρέψουν στο παιδί να αποκτήσει αυτονομία, να αντιμετωπίζει αποτελεσματικά τις επιρροές που δέχεται και να αποφασίζει συνειδητά και υπεύθυνα για τη ζωή του. Ειδικότερα το σχολείο είναι ένας χώρος που προσφέρεται για τη δημιουργία κατάλληλων συνθηκών που θα διευκολύνουν την προσωπική και κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών.

Παίζει όμως το σημερινό ελληνικό σχολείο το ρόλο αυτό; Σύμφωνα με δεδομένα έρευνας που πραγματοποιήθηκε σε πανελλήνιο αντιπροσωπευτικό δείγμα από το Ε.Π.Ι.Ψ.Υ. το 1993, υψηλά ποσοστά μαθητών εκφράζουν αρνητική στάση απέναντι στο σχολείο, κάνουν αδικαιολόγητες απουσίες ή δηλώνουν ότι νιώθουν μοναξιά στο σχολικό χώρο. Οι μαθητές εκφράζουν δυσκολίες τόσο στις σχέσεις τους με τους καθηγητές όσο και με τους συμμαθητές τους (φόβο, έλλειψη εμπιστοσύνης και επικοινωνίας, αποξένωση). Όσον αφορά στις σχέσεις τους με τους καθηγητές, οι μισοί μαθητές (50,9%) δηλώνουν ότι δεν αισθάνονται άνετα με τους καθηγητές τους, το 44,6% παραδέχονται ότι νιώθουν φόβο για κάποιο καθηγητή, ενώ ένα πολύ μικρό ποσοστό (3%) απευθύνονται σε καθηγητή για κάποιο πρόβλημα. Τα παραπάνω στοιχεία δείχνουν ότι, για την πλειοψηφία των μαθητών, το σχολικό περιβάλλον δεν είναι ένας φιλόξενος χώρος στον οποίο νιώθουν άνετα, αποδίδουν και αναπτύσσουν υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις.

Είναι λοιπόν σαφές ότι κάτι πρέπει να αλλάξει στο ελληνικό σχολείο. Η αλλαγή αυτή θα πρέπει να τείνει να ανατρέψει τα παραπάνω δεδομένα και να συμβάλλει ευρύτερα και αποτελεσματικότερα στη διαπαιδαγώγηση των μαθητών. Για να γίνει αυτό, θα πρέπει να εμπλουτισθεί με προγράμματα και εκπαιδευτικές εμπειρίες που θα επιτρέψουν την προσωπική και κοινωνική ανάπτυξη του παιδιού, δημιουργώντας ένα κλίμα εμπιστοσύνης και αλληλεγγύης.

Με βάση τις παραπάνω διαπιστώσεις και συμβάλλοντας στην προτεινόμενη αλλαγή του ελληνικού σχολείου, συστήνουμε την εφαρμογή ενός εκπαιδευτικού προγράμματος, το οποίο προέρχεται από την Ιρλανδία και προορίζεται να χρησιμοποιηθεί σε προγράμματα Αγωγής Υγείας στα σχολεία. Το υλικό αυτό απευθύνεται σε στελέχη που εφαρμόζουν προγράμματα πρόληψης, καθώς και σε καθηγητές και μαθητές της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.

Στο συγκεκριμένο αυτό πρόγραμμα σχολικής παρέμβασης ακολουθείται μια νέα προσέγγιση που δίνει έμφαση στην ανάπτυξη της προσωπικότητας, της αυτοεκτίμησης, των κοινωνικών δεξιοτήτων και των διαπροσωπικών σχέσεων. Εισάγεται έτσι μια νέα φιλοσοφία

στην πρωτογενή πρόληψη κυρίως όσον αφορά στο ρόλο του εκπαιδευτικού μέσα στην τάξη και τον τύπο της σχέσης που αναπτύσσεται μέσα από τη διδακτική πράξη.

Η εκπαίδευση στηρίζεται σε σύγχρονες μεθόδους ενεργητικής μάθησης ώστε τα μηνύματα Αγωγής Υγείας, που ενσωματώνονται στο σχολικό πρόγραμμα, να γίνονται αποδεκτά από τους μαθητές. Η επιτυχία των προληπτικών προγραμμάτων στηρίζεται στην ενεργητική συμμετοχή της ομάδας-στόχου καθώς και στην επέκτασή τους έξω από το σχολείο, στους γονείς και την ευρύτερη κοινότητα μέσα στην οποία ζει ο μαθητής και αντλεί πρότυπα ταύτισης και μίμησης. Στην εφαρμογή του προγράμματος μπορούν να συμμετέχουν καθηγητές όλων των ειδικοτήτων μετά από σχετική εκπαίδευση. Είναι σημαντικό να τονίσουμε την ανάγκη συντονισμού και εφαρμογής του προγράμματος από τους ίδιους τους εκπαιδευτικούς και όχι από τους ειδικούς, οι οποίοι μπορούν να έχουν έναν εποπτικό και υποστηρικτικό ρόλο ως προς αυτό. Το υλικό περιλαμβάνει βοηθήματα για τον καθηγητή και ασκήσεις για το μαθητή. Οι θεματικές ενότητες (βιβλία) που το αποτελούν είναι: Ταυτότητα και Αυτοεκτίμηση, Κατανόηση των Επιρροών, Αυτοπεποίθηση και Αποφασιστικότητα, Συναισθήματα, Λήψη Αποφάσεων.

Ένας προβληματισμός που τέθηκε εξαρχής, όταν αποφασίσαμε τη μετάφραση αυτού του υλικού στην Ελληνική γλώσσα, είναι κατά πόσο μπορεί να ενταχθεί ένα πρόγραμμα Αγωγής Υγείας στο καθιερωμένο αναλυτικό πρόγραμμα του σχολείου. Από την εμπειρία μας με ανάλογο υλικό στην εφαρμογή προληπτικών προγραμμάτων στο ελληνικό σχολείο, γνωρίζουμε ότι υπάρχουν μεγάλες δυσκολίες που σχετίζονται με τις καθιερωμένες «εκπαιδευτικές» νοοτροπίες καθώς και με την διοικητική δομή και τον τρόπο λειτουργίας του σχολείου. Παρ' όλα αυτά πιστεύουμε ότι η υιοθέτηση του υλικού από την πολιτεία και η στήριξή του στην πράξη θα μπορούσε σταδιακά να εισαγάγει στο ελληνικό σχολείο μία άλλη νοοτροπία, γνήσια εκπαιδευτική, με γενικότερα οφέλη που να ξεπερνούν το πεδίο της πρόληψης της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών.

Πρέπει επίσης να σημειώσουμε ότι, κατά την πορεία εξέλιξης ενός προγράμματος Αγωγής Υγείας, είναι δυνατόν να αναδειχθούν περιπτώσεις μαθητών που αντιμετωπίζουν ιδιαίτερες δυσκολίες ή προβλήματα. Η ύπαρξη μιας υπηρεσίας ψυχολογικής βοήθειας στην κοινότητα, η οποία θα στηρίζει μαθητές, καθηγητές και γονείς και θα παρέχει τη δυνατότητα παραπομπής ειδικών περιπτώσεων, εμφανίζεται ως αναγκαία προϋπόθεση για την αποτελεσματική εφαρμογή ενός προγράμματος σχολικής παρέμβασης.

Τη μετάφραση, προσαρμογή και επιμέλεια του υλικού έκανε η ομάδα του Κέντρου Εκπαίδευσης για την Πρόληψη της Χρήσης των Ναρκωτικών και την Προαγωγή της Υγείας. Στην επεξεργασία του υλικού παραλείφθηκαν αναφορές σε υπηρεσίες και δομές που δεν υπάρχουν στην Ελλάδα. Στοιχεία που αφορούν στην Ιρλανδία και δεν έχουν ιδιαίτερη αξία για την ελληνική πραγματικότητα απαλείφθηκαν ή αντικαταστάθηκαν με στοιχεία που αφορούν τη χώρα μας. Επίσης έγιναν προσαρμογές (λεκτικές, στο είδος των παραδειγμάτων, στη μεθοδολογία κ.λπ.) κατά περίπτωση όπου, με βάση την εμπειρία μας, θεωρήσαμε ότι το υλικό γίνεται έτσι πιο οικείο και επομένως πιο λειτουργικό για τον ελληνικό μαθητικό πληθυσμό.

Τέλος, ελπίζουμε ότι μέσα από τις απαντήσεις, τις παρατηρήσεις και τις διαπιστώσεις εκπαιδευτικών και μαθητών που θα συμμετάσχουν σε μια πρώτη εφαρμογή του συγκεκριμένου υλικού, θα μας δοθεί η δυνατότητα για επανεξέταση του περιεχομένου του, ώστε να προσαρμοστεί καλύτερα στις ανάγκες της ελληνικής πραγματικότητας και να αξιοποιηθεί ευρύτερα.

Αθήνα, Μάρτιος 1996

Η επιστημονική ομάδα του Κέντρου Εκπαίδευσης για την  
Πρόληψη της Χρήσης των Ναρκωτικών  
και την Προαγωγή της Υγείας



# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

## Εκπαιδευτικές προσεγγίσεις στην πρωτογενή πρόληψη

- 1.1 Πώς ξεκίνησε το πρόγραμμα
- 1.2 Παρουσίαση του προγράμματος «Στηρίζομαι στα πόδια μου»
- 1.3 Στόχοι των προγραμμάτων πρόληψης της χρήσης των εξαρτησιογόνων ουσιών
- 1.4 Η παρούσα κατάσταση
- 1.5 Η πρόληψη στο χώρο του σχολείου
- 1.6 Εκπαιδευτικά μοντέλα στην εφαρμογή προγραμμάτων πρόληψης της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών
- 1.7 Η προσέγγιση που χρησιμοποιείται στο πρόγραμμα «Στηρίζομαι στα πόδια μου»
  - Ταυτότητα και αυτοεκτίμηση
  - Κατανόηση των επιρροών
  - Αυτοπεποίθηση και αποφασιστικότητα
  - Συναισθήματα
  - Λήψη αποφάσεων
  - Μεθοδολογία
- 1.8 Αποτελεσματικότητα του προγράμματος

### Πώς ξεκίνησε το πρόγραμμα

Σκοπός της παιδείας είναι η ολόπλευρη ανάπτυξη του ατόμου (φυσική, νοητική, πνευματική, συναισθηματική, κοινωνική, δημιουργική) προς όφελος της προσωπικής, οικογενειακής, επαγγελματικής και κοινωνικής του ζωής.

Στα σύγχρονα προγράμματα πρόληψης της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην ανάπτυξη των ατομικών και κοινωνικών δεξιοτήτων.

Οι παραπάνω διαπιστώσεις οδήγησαν το Υπουργείο Παιδείας, το Υπουργείο Υγείας και το Συμβουλευτικό Κέντρο της Ιρλανδίας στη διοργάνωση σεμιναρίων σε εκπαιδευτικούς, για την πρόληψη της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών. Ακολούθησε ένας πρώτος σχεδιασμός εκπαιδευτικού υλικού για μαθητές. Το 1990 το υλικό χρησιμοποιήθηκε πιλοτικά σε 8 σχολεία. Οι παρατηρήσεις και οι διαπιστώσεις από την παραπάνω εμπειρία επηρέασαν ουσιαστικά την τελική φάση διαμόρφωσης του περιεχομένου του συγκεκριμένου προγράμματος.

### Παρουσίαση του προγράμματος «Στηρίζομαι στα πόδια μου»

Το πρόγραμμα «Στηρίζομαι στα πόδια μου» είναι ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα για μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης που επιδιώκει την πρόληψη της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών, αναπτύσσοντας τις ατομικές και κοινωνικές δεξιότητες των μαθητών. Ο κύριος στόχος του προγράμματος είναι να βοηθήσει τους μαθητές να αναλάβουν την ευθύνη της υγείας τους και της ζωής τους και πιο συγκεκριμένα να αναπτύξουν ικανότητες και δεξιότητες ώστε να μπορούν να αποφασίζουν συνειδητά και υπεύθυνα για το θέμα της χρήσης ουσιών (νόμιμων και παράνομων).

Το υλικό αυτό δεν αποτελεί ένα συνολικό πρόγραμμα Αγωγής Υγείας. Είναι ένα βοήθημα το οποίο μπορεί να ενσωματωθεί σε ανάλογα σχολικά προγράμματα και να διαμορφωθεί σύμφωνα με τις ανάγκες του σχολείου.

Το υλικό χρησιμοποιήθηκε πιλοτικά στα γυμνάσια ως τμήμα ενός γενικότερου προγράμματος πρόληψης της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών. Το πρόγραμμα επικεντρώθηκε:

- α) Στην ανάπτυξη ενός μοντέλου αποτελεσματικής παρέμβασης για την πρόληψη της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών και την Αγωγή Υγείας μέσα στο χώρο του σχολείου, εμπλέκοντας όλο το προσωπικό του σχολείου.
- β) Στη δημιουργία κατάλληλου εκπαιδευτικού υλικού για μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.
- γ) Στην εκπαίδευση των καθηγητών που θα χρησιμοποιήσουν το υλικό.

Σε κάποια από τα «πιλοτικά σχολεία» οι έφηβοι ανέλαβαν ενεργητικούς ρόλους ως συντονιστές και αναπτύχθηκαν προγράμματα και για τους γονείς. Παρόλο που οι τομείς αυτοί είναι βασικοί για ένα πρόγραμμα πρόληψης, δεν αναπτύσσονται ιδιαίτερα στο συγκεκριμένο πρόγραμμα. Περιγράφονται αναλυτικότερα σε άλλα προγράμματα.

## Στόχοι των προγραμμάτων πρόληψης της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών

Τα προγράμματα πρωτογενούς πρόληψης έχουν ως στόχο να εμποδίσουν ή να καθυστερήσουν την έναρξη της χρήσης ουσιών καθώς και τη μετάβαση από τη δοκιμή στη συστηματική χρήση. Αντίθετα, η δευτερογενής και η τριτογενής πρόληψη στοχεύουν στο να βοηθήσουν τους συστηματικούς χρήστες να σταματήσουν τη χρήση εντελώς ή να αποφύγουν περαιτέρω προβλήματα που μπορεί να προκληθούν από τη χρήση ουσιών. Το συγκεκριμένο υλικό στοχεύει στην πρωτογενή πρόληψη.

Η διερεύνηση ορισμένων αιτιών που οδηγούν τα άτομα στη χρήση ουσιών δικαιολογεί την έμφαση που δίνεται από τα προγράμματα πρωτογενούς πρόληψης στην ενίσχυση των ατομικών και κοινωνικών δεξιοτήτων.

**Πίνακας 1**

<b>Αιτίες χρήσης ουσιών από τους νέους</b>	<b>Κατάλληλες παρεμβάσεις πρωτογενούς πρόληψης</b>
1. Έλλειψη αυτοπεποίθησης σε διάφορες κοινωνικές περιστάσεις όπου ο νέος αισθάνεται αμηχανία, ντροπή ή νευρικότητα	Σχεδιασμός δραστηριοτήτων που ενισχύουν την αυτοπεποίθηση
2. Δυσκολία στις διαπροσωπικές τους σχέσεις	Ενίσχυση της θετικής εικόνας εαυτού, ανάπτυξη των δεξιοτήτων για την επίλυση προβλημάτων και τη βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων
3. Ανάγκη αποδοχής από την ομάδα των συνομηλίκων	Οργάνωση ομαδικών δημιουργικών δραστηριοτήτων
4. Ανάγκη διαφυγής από τον «κόσμο των ενηλίκων»	Παροχή ευκαιριών για λήψη αποφάσεων και επιδίωξη κοινών στόχων
5. Ανάγκη να μειώσουν το υπέρμετρο άγχος τους	Παροχή στήριξης και συμβουλευτικής από ειδικούς, σε μαθητές που βρίσκονται σε κατάσταση πίεσης και άγχους
6. Περιέργεια, αναζήτηση της περιπέτειας και των έντονων συγκινήσεων	Εμπλουτισμός του αναλυτικού προγράμματος με δραστηριότητες (εντός και εκτός του σχολικού χώρου) που προκαλούν το ενδιαφέρον των παιδιών

Η χρήση νόμιμων ουσιών σχεδόν πάντα προηγείται της χρήσης παράνομων ουσιών. Σ' αυτήν την αλληλουχία συνήθως εμφανίζονται πρώτα οι πιο διαδεδομένες ουσίες. Οι ουσίες αυτές είναι ο καπνός και το οινόπνευμα, οι οποίες συχνά αναφέρονται ως «πύλη» για την είσοδο στο χώρο των παράνομων ουσιών.

Επομένως, τα προγράμματα πρόληψης πρέπει να εστιάζουν στις νόμιμες ουσίες πριν ασχοληθούν με τις παράνομες. Προλαμβάνοντας ή καθυστερώντας τη χρήση καπνού και οινοπνεύματος συμβάλλουμε στην πρόληψη της χρήσης των άλλων ουσιών.

**Η παρούσα κατάσταση**

Υπάρχει έντονος προβληματισμός για την κατάχρηση ουσιών στους νέους. Σύμφωνα με τα τελευταία δεδομένα όπως αυτά προκύπτουν από την έρευνα του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής για τη χρήση ουσιών στο μαθητικό πληθυσμό (Κοκκέβη, Στεφανής, 1994) η κατάσταση στην Ελλάδα παρουσιάζεται ως εξής: οι περισσότεροι από τους μισούς μαθητές ηλικίας 14-18 ετών έχουν καπνίσει μία - δύο φορές. Σε ποσοστό 14,9 % απαντούν πως καπνίζουν συστηματικά. Η μέση ηλικία έναρξης του συστηματικού καπνίσματος είναι γύρω στα 14 χρόνια.

Η ίδια έρευνα έδειξε ότι η συντριπτική πλειοψηφία (95,9%) των μαθητών έχουν πει μία, δύο ή περισσότερες φορές οινοπνευματώδη ποτά. Σχεδόν τα 3/4 αυτών που πίνουν ποτά απαντούν ότι πίνουν μερικές φορές το μήνα, το 1/4 περίπου απαντά ότι πίνει μερικές φορές την εβδομάδα και μία μικρή πλειοψηφία ότι πίνει καθημερινά.

Εμπειρία με ναρκωτικές ουσίες αναφέρεται από το 6,1% των μαθητών ηλικίας 14-18 ετών. Οι μισοί από τους παραπάνω μαθητές έχουν χρησιμοποιήσει ναρκωτικά 1-2 φορές, ενώ οι υπόλοιποι έχουν κάνει συχνότερη χρήση. Η εμπειρία με τη χρήση της συνηθέστερα χρησιμοποιούμενης παράνομης ουσίας, της μαριχουάνας, αυξάνεται σημαντικά με την ηλικία και φτάνει από το 1,5% στην ηλικία των 13 ως 14 ετών, στο 8,9% στην ηλικία των 17-18 ετών. Η χρήση ηρωίνης από παιδιά ηλικίας 15-16 ετών είναι 0,7%, κοκαΐνης/κρακ 1,1%, παραισθησιογόνων 1,2%, εισπνεομένων διαλυτών 6,3%. Το ποσοστό χρήσης όλων των παράνομων ουσιών αυξάνει με την ηλικία.

### Η πρόληψη στο χώρο του σχολείου

Η χρήση ουσιών δεν μπορεί να αποδοθεί σε ένα και μοναδικό παράγοντα αλλά είναι το αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης της ουσίας, της προσωπικότητας του ατόμου και του περιβάλλοντος.

Συνεπώς, η πρόληψη της χρήσης ουσιών στοχεύει τόσο στη μείωση της προσφοράς μέσω της νομοθεσίας, της πολιτικής και του τελωνειακού ελέγχου, όσο και στη μείωση της ζήτησης μέσω της εκπαίδευσης και της ίδρυσης και ανάπτυξης στην τοπική κοινότητα θεραπευτικών κέντρων και συμβουλευτικών σταθμών. Η πολιτεία, οι φορείς τοπικής αυτοδιοίκησης, η οικογένεια και το σχολείο είναι συνυπεύθυνοι στα θέματα πρόληψης.

Το σχολείο, συνεπώς, είναι ένας από τους φορείς που μετέχουν στη διαμόρφωση των στάσεων και συμπεριφορών σχετικά με τη χρήση ουσιών. Ο χώρος του σχολείου μπορεί να αποτελέσει έναν πολύ σημαντικό παράγοντα επιρροής των νέων ανθρώπων, ιδιαίτερα όταν εξασφαλίζεται η συνεργασία με την οικογένεια και την τοπική κοινότητα.

Ένα πρόγραμμα πρόληψης στο χώρο του σχολείου θα πρέπει:

- να φροντίζει για την ανάπτυξη ενός φιλικού και ευχάριστου σχολικού κλίματος
- να βοηθάει τους μαθητές να κατανοήσουν τη μοναδικότητά τους και την ατομικότητά τους
- να παρέχει διεξόδους για προσωπική ανάπτυξη και δημιουργία
- να εισάγει έννοιες και μεθόδους πρόληψης σε όλα τα μαθήματα
- να οργανώνει ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα Αγωγής Υγείας
- να επιδιώκει και να ενισχύει τη συνεργασία μεταξύ γονέων, σχολείου και ευρύτερης κοινότητας.

## Εκπαιδευτικά μοντέλα στην εφαρμογή προγραμμάτων πρόληψης της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών

Οι προσεγγίσεις για την πρόληψη της χρήσης ουσιών έχουν βασιστεί σε τρία βασικά μοντέλα:

Γνωστικό

Συναισθηματικό

Ψυχοκοινωνικό

### ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ

Σύμφωνα με αυτό το μοντέλο το οποίο έχει χρησιμοποιηθεί ευρέως, η επαρκής γνώση για τις επιπτώσεις της χρήσης ουσιών μπορεί να διαμορφώσει μία αρνητική στάση απέναντι στις ουσίες και κατά συνέπεια να μειώσει την πιθανότητα χρήσης. Η υπόθεση είναι ότι οι έφηβοι κάνουν χρήση γιατί δεν έχουν την απαραίτητη πληροφόρηση για τις συνέπειες, με αποτέλεσμα να έχουν διαμορφώσει μία θετική ή ουδέτερη στάση ως προς τη δοκιμή. Προγράμματα που βασίζονται σε αυτό το μοντέλο χρησιμοποιούν συνήθως παραδοσιακές μεθόδους διδασκαλίας.

Μελέτες που έχουν γίνει αποδεικνύουν ότι η απλή γνώση δεν επιφέρει απαραίτητα την ανάλογη αλλαγή στις στάσεις (Williams και συν., 1985). Αντίθετα, υπάρχουν ενδείξεις ότι η επικέντρωση της προσοχής απλά και μόνο στην παροχή γνώσεων και πληροφοριών, μπορεί να οδηγήσει σε αντίθετα από τα αναμενόμενα αποτελέσματα (Pickens, 1985). Ακόμη και αν υποθέσουμε ότι υπάρχει αλλαγή στη στάση, δεν είναι απαραίτητο ότι αυτή θα επηρεάσει και τη συμπεριφορά. Το κύριο πρόβλημα είναι ότι οι στάσεις δεν είναι ο μοναδικός παράγοντας που διαμορφώνει μία συμπεριφορά. Η απόφαση που μπορεί να πάρει κάποιος να καπνίσει, να πει ή να χρησιμοποιήσει άλλες ουσίες επηρεάζεται από πολλούς κοινωνικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες σε συνδυασμό με τις στάσεις και τις αξίες του ίδιου του ατόμου γενικότερα. Η ενημέρωση, λοιπόν, είναι σημαντική αλλά θα πρέπει να καλύπτει μόνο ένα μέρος ενός ευρύτερου προγράμματος Αγωγής Υγείας.

### ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ

Σε αντίθεση με το γνωστικό μοντέλο που επικεντρώνεται στην ουσία, το συναισθηματικό μοντέλο επικεντρώνεται στο άτομο. Το μοντέλο αυτό προτείνει την εκτίμηση των ατομικών αναγκών και αξιών του ατόμου και τη διερεύνηση του ρόλου που οι ουσίες μπορούν να παίξουν ως προς την κάλυψη αυτών των αναγκών. Ο στόχος είναι η μείωση της χρήσης μέσα από τη βελτίωση της αυτογνωσίας και της ικανότητας του ατόμου να αποφασίζει συνειδητά και υπεύθυνα.



## ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ

Το πιο πρόσφατο μοντέλο, το μοντέλο των κοινωνικών δεξιοτήτων, βασίζεται στη θεωρητική άποψη ότι τα άτομα κάνουν κατάχρηση ουσιών επειδή δεν έχουν τις ψυχοκοινωνικές δεξιότητες που θα τους επιτρέψουν να καλύψουν τις ανάγκες τους με κοινωνικά αποδεκτούς τρόπους. Τρεις τεχνικές ακολουθούνται για την εφαρμογή του μοντέλου αυτού: διαμόρφωση συμπεριφορών που προάγουν την υγεία, εκμάθηση δεξιοτήτων για την αντίσταση στις κοινωνικές επιρροές που προωθούν την κατάχρηση ουσιών και ενίσχυση των διαπροσωπικών δεξιοτήτων (επικοινωνία, ικανότητα επίλυσης προβλημάτων).

Σε ένα πρόγραμμα που βασίζεται στο μοντέλο αυτό, οι έφηβοι διδάσκονται πώς να αναγνωρίζουν τις πιέσεις των συνομηλίκων και άλλων και πώς να αντιστέκονται σε αυτές. Για παράδειγμα, οι έφηβοι μαθαίνουν και δοκιμάζουν, με ασκήσεις, συγκεκριμένους τρόπους αντίδρασης που μπορούν να χρησιμοποιήσουν όταν έρχονται αντιμέτωποι με τέτοιες πιέσεις. Τέτοιοι τρόποι μπορεί να είναι:

- να εξηγήσουν τους λόγους για τους οποίους αρνούνται
- να δώσουν χιουμοριστικές απαντήσεις
- να προτείνουν εναλλακτικές δραστηριότητες.

Το παιχνίδι ρόλων είναι μία μέθοδος που χρησιμοποιείται συχνά στα προγράμματα που βασίζονται στο ψυχοκοινωνικό μοντέλο. Η μέθοδος αυτή δίνει την ευκαιρία στους νέους να αναπτύξουν επιχειρηματολογία και να αναπαραστήσουν τρόπους αντίστασης στις κοινωνικές επιρροές (Telch και συν., 1982).

## Η προσέγγιση που χρησιμοποιείται στο πρόγραμμα «Στηρίζομαι στα πόδια μου»

Το συγκεκριμένο υλικό δε στηρίζεται αποκλειστικά και μόνο σε ένα μοντέλο παρέμβασης (γνωστικό, συναισθηματικό, ψυχοκοινωνικό). Υπάρχουν ενδείξεις από έρευνες ότι συνδυάζοντας τις διάφορες προσεγγίσεις επιτυγχάνεται καλύτερο αποτέλεσμα στα προγράμματα πρόληψης. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα στηρίζεται σε ένα σύνθετο μοντέλο το οποίο περιλαμβάνει την ανάπτυξη της ικανότητας των μαθητών να συνειδητοποιήσουν και να αναγνωρίσουν τα συναισθήματά τους, την εικόνα που έχουν για τον εαυτό τους καθώς και τους παράγοντες που τους επηρεάζουν. Παρουσιάζονται διεξοδικά τρόποι με τους οποίους οι παραπάνω διαδικασίες συνδυάζονται έτσι ώστε οι μαθητές να μπορούν να αναπτύξουν ανάλογες δεξιότητες.

Το συγκεκριμένο εκπαιδευτικό υλικό περιλαμβάνει επίσης επιπλέον πληροφορίες για τις εξαρτησιογόνες ουσίες (νόμιμες και παράνομες) και χωρίζεται σε πέντε θεματικές ενότητες:

- Ταυτότητα και Αυτοεκτίμηση
- Κατανόηση των Επιρροών
- Αυτοπεποίθηση και Αποφασιστικότητα
- Συναισθήματα
- Λήψη Αποφάσεων

### **ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ**

Ο στόχος αυτής της ενότητας είναι να βοηθήσει τους μαθητές να αποκτήσουν αυτοεκτίμηση. Η δουλειά πάνω στο θέμα της ταυτότητας και της αυτοεκτίμησης αποτελεί τη βάση για την αποτελεσματική επεξεργασία όλων των άλλων τομέων που σχετίζονται με την προσωπική ανάπτυξη των μαθητών. Δεδομένου ότι άνθρωποι με χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι πιθανότερο να κάνουν χρήση ναρκωτικών, η ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης μπορεί να συμβάλλει στην πρόληψη της χρήσης ναρκωτικών στη ζωή των νέων στο μέλλον.

## **ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΡΡΟΩΝ**

Ο στόχος αυτής της ενότητας είναι να βοηθήσει τους μαθητές να αποκτήσουν επίγνωση των επιρροών, των πιέσεων και των αναγκών που επηρεάζουν τις αποφάσεις τους. Στόχος επίσης είναι η παράθεση πληροφοριών και απόψεων για τις διάφορες εξαρτησιογόνες ουσίες. Σημαντική προσοχή δίνεται στην επιρροή των συνομηλίκων καθώς αυτή είναι ιδιαίτερα ισχυρή όταν οι νέοι αρχίζουν να αισθάνονται ανεξάρτητοι. Ένας σημαντικός παράγοντας στην έναρξη της χρήσης ουσιών θεωρείται η αποδοχή της χρήσης ή και η χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών από την ομάδα των συνομηλίκων. Αναφέρεται και σχολιάζεται επίσης η επίδραση της διαφήμισης. Οι έφηβοι ως καταναλωτές αποτελούν πληθυσμό-στόχο για τη διαφήμιση και είναι σημαντικό να το γνωρίζουν.

## **ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΤΗΤΑ**

Ο στόχος αυτής της ενότητας είναι να βοηθήσει τους νέους να αναπτύξουν ένα συναίσθημα ευθύνης απέναντι στην ίδια τους τη ζωή, να βελτιώσει την ικανότητά τους να επικοινωνούν με αμεσότητα και ειλικρίνεια, ώστε να είναι σε θέση να κάνουν επιλογές και να παίρνουν αποφάσεις σεβόμενοι τις ανάγκες και τα δικαιώματα τόσο των ίδιων όσο και των άλλων.

## **ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ**

Ο στόχος αυτής της ενότητας είναι να βοηθήσει στην αναγνώριση και κατανόηση των συναισθημάτων και να υποδείξει κατάλληλες λέξεις καθώς και εναλλακτικούς τρόπους έκφρασης συναισθημάτων. Η ικανότητα να αναγνωρίζει κανείς, να κατανοεί και να αντιμετωπίζει τα συναισθήματά του είναι ουσιαστική για την ψυχική υγεία και τις διαπροσωπικές σχέσεις. Η αδυναμία να εκφράζει κανείς και να αντιμετωπίζει τα συναισθήματά του μπορεί να οδηγήσει σε άγχος, το οποίο, όταν παραταθεί, μπορεί να καταλήξει σε διαταραχές ή ακατάλληλους μηχανισμούς προσαρμογής, όπως, για παράδειγμα, υπερβολική χρήση παυσίπονων, αλκοόλ ή άλλων εξαρτησιογόνων ουσιών.

## **ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ**

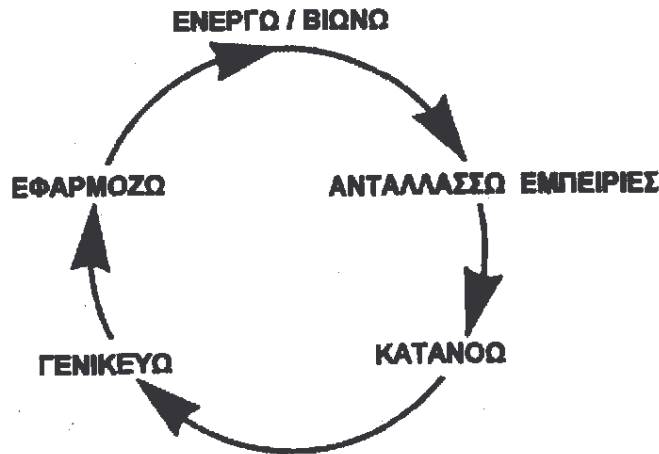
Ο στόχος αυτής της ενότητας είναι να βοηθήσει τους νέους να αναπτύξουν την ικανότητα να λαμβάνουν αποφάσεις που ανταποκρίνονται στις επιθυμίες τους. Άνθρωποι που διαθέτουν τέτοιες ικανότητες, ελέγχουν καλύτερα τη ζωή τους επειδή μειώνονται οι συμπτωματικές ή τυχαίες αποφάσεις. Αυτή η ενότητα επικεντρώνεται σε περιπτώσεις στις οποίες οι νέοι καλούνται να πάρουν αποφάσεις για τη χρήση διαφόρων ουσιών.

## ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Το υλικό στηρίζεται στις μεθόδους ενεργητικής μάθησης που χρησιμοποιούνται ευρέως στην Αγωγή Υγείας και οι οποίες επιτρέπουν πλήρη συμμετοχή των ίδιων των μαθητών στις διαδικασίες μάθησης.

### Πίνακας 2

Σχηματική αναπαράσταση των σταδίων του κύκλου ενεργητικής μάθησης.



#### Στάδιο 1: Ενεργώ / Βιώνω

Αυτό είναι συνήθως το στάδιο «δράσης». Οι δραστηριότητες περιλαμβάνουν παίξιμο ρόλων και αναπαραστάσεις, άσκηση δεξιοτήτων, παιχνίδια, συζητήσεις περιπτώσεων, ελεύθερο συνειρμό, κουίζ και παρουσιάσεις. Η πληροφορία βγαίνει μέσα από την εμπειρία.

#### Στάδιο 2: Ανταλλάσσω εμπειρίες

Σ' αυτό το στάδιο τα μέλη σκέφτονται και συγκρίνουν τις εμπειρίες τους. Κατάλληλες ερωτήσεις προωθούν τη συζήτηση, που διεξάγεται σε μικρές ομάδες, ώστε να επιτυγχάνεται η μέγιστη συμμετοχή.

#### Στάδιο 3: Κατανοώ και ερμηνεύω

Σ' αυτό το στάδιο οι συμμετέχοντες καλούνται να κατανοήσουν το υλικό, τις πληροφορίες, τα συναισθήματα και την εμπειρία των σταδίων 1 και 2.

#### Στάδιο 4: Γενικεύω

Οι υποθέσεις, οι αρχές και τα συμπεράσματα που προέκυψαν από τα προηγούμενα στάδια γενικεύονται.

#### Στάδιο 5: Εφαρμόζω

Ο σχεδιασμός εφαρμογής της γνώσης που έχει αποκτηθεί σε διαφορετικές καταστάσεις, η εποπτεία και ο έλεγχος για το τι έχει εμπειρωθεί, σε ποιο βαθμό οι αντιλήψεις έχουν αλλάξει ή τροποποιηθεί και κατά πόσο έχουν αποκτηθεί νέες δεξιότητες, αποτελούν το περιεχόμενο

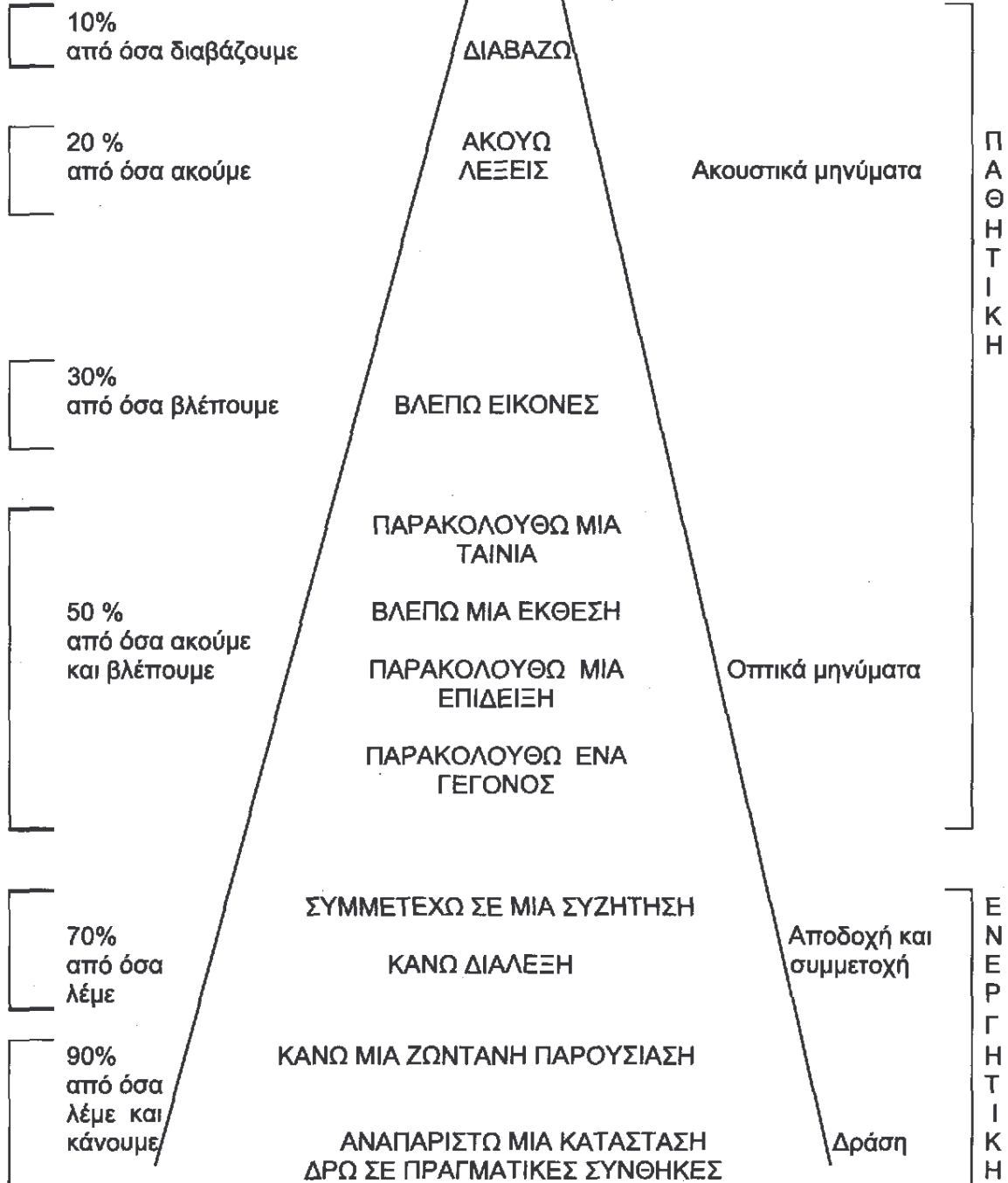
αυτού του σταδίου. Μπορεί επίσης να περιλαμβάνει την ανάθεση μίας εργασίας εκτός σχολείου.

Οι παραπάνω διαδικασίες μάθησης μεγιστοποιούν την εμπλοκή των μαθητών, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να συμμετέχουν χρησιμοποιώντας το δικό τους τρόπο μάθησης. Κάποιες ασκήσεις είναι δομημένες έτσι ώστε να προάγουν την απόκτηση ειδικών δεξιοτήτων, π.χ. πώς να λέμε «όχι». Γενικά, οι επικεντρωμένες στο μαθητή μέθοδοι θεωρούνται αναπόσπαστο τμήμα των προγραμμάτων Αγωγής Υγείας και έχουν χρησιμοποιηθεί εκτενώς στο συγκεκριμένο εκπαιδευτικό πακέτο. Ο πίνακας 3 «Εμπειρία και Μάθηση» απεικονίζει την αποτελεσματικότητα της ενεργητικής μάθησης.

**ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΗ**

**ΣΥΝΗΘΩΣ  
ΘΥΜΟΜΑΣΤΕ...**

**ΕΠΙΠΕΔΟ ΑΤΟΜΙΚΗΣ  
ΕΜΠΛΟΚΗΣ**



### Η αποτελεσματικότητα του προγράμματος

Συστηματική αξιολόγηση του προγράμματος στην Ιρλανδία έδειξε ότι η εφαρμογή του είχε ουσιαστική επίδραση στις απόψεις, στις στάσεις και στις συμπεριφορές σχετικά με τη χρήση ουσιών. Αυτή η διαπίστωση στηρίχτηκε στη σύγκριση των απαντήσεων των μαθητών των σχολείων που χρησιμοποιήθηκαν στην πιλοτική φάση με αυτές των σχολείων ελέγχου. Οι μαθητές στα πιλοτικά σχολεία είχαν σημαντικά λιγότερο θετικές απόψεις και στάσεις για τη χρήση ουσιών. Επιπλέον, δήλωσαν μειωμένη χρήση ουσιών. Τα αποτελέσματα επιβεβαιώνουν συμπεράσματα προηγούμενων ερευνών: κατάλληλα προγράμματα συμβάλλουν ευκολότερα στην αλλαγή στάσεων και αντιλήψεων απ' ό,τι στην αλλαγή συμπεριφοράς.

Προέκυψε επίσης ότι οι νέοι που διαθέτουν ατομικές και κοινωνικές δεξιότητες καθώς και ένα υψηλό επίπεδο αυτοεκτίμησης τείνουν να χρησιμοποιούν λιγότερο καπνό, αλκοόλ ή παράνομες ναρκωτικές ουσίες.

Η ποιοτική αξιολόγηση έδειξε πως το υλικό βρήκε θετική ανταπόκριση τόσο στους καθηγητές όσο και στους μαθητές.

### ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Κοκκέβη, Α., Στεφανής, Κ. (1994). *Τα Ναρκωτικά στην Ελλάδα: Η διαχρονική πορεία της χρήσης*. Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής.

Pickens, K. (1985). *Drug Education. The effects of giving information*, Journal of Alcohol and Drug Education, 30, 32-45.

Telch, M.J., Killeen, J.D., McAlister, A.L., Perry, C.L., & Maccoby, N. (1982). *Long-term follow up of a pilot project on smoking prevention with adolescents*, Journal of Behavioural Medicine, 5, 1-8.

Williams, R., Ward, D., & Gray, L. (1985). *The persistence of experimentally induced cognitive change: A neglected dimension in the assessment of drug prevention programmes*, Journal of Drug Education, 15, 33-42.





## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2**

### **Οργανωτικά θέματα**

- 2.1** Εισαγωγή
- 2.2** Οι μεταβαλλόμενες ανάγκες των νέων
- 2.3** Ένα οργανωτικό μοντέλο
- 2.4** Οι αξίες, η αποστολή και το όραμα
- 2.5** Η πολιτική, οι σχέσεις και το κλίμα του σχολείου
- 2.6** Η διαχείριση του προγράμματος
- 2.7** Προγράμματα, μέθοδοι, υπηρεσίες
- 2.8** Δομές
- 2.9** Προϋποθέσεις υλοποίησης
- 2.10** Περίληψη και σχέδιο αξιολόγησης της εφαρμογής ενός προγράμματος Αγωγής Υγείας στο σχολείο

### Εισαγωγή

Το συγκεκριμένο κεφάλαιο επικεντρώνεται στον τρόπο οργάνωσης ενός σχολείου που φιλοδοξεί να στηρίξει μία εκπαιδευτική διαδικασία πρόληψης της χρήσης ουσιών. Τα θέματα που θίγει και οι προτάσεις που παρουσιάζονται βασίζονται στην εμπειρία από την εφαρμογή του συγκεκριμένου προγράμματος. Η παραπάνω εμπειρία υποδεικνύει ότι η εκπαίδευση στο θέμα της πρόληψης χρήσης ουσιών λειτουργεί αποτελεσματικότερα μέσα στο πλαίσιο ενός προγράμματος εκπαίδευσης για την προσωπική και κοινωνική ανάπτυξη και την υγεία. Επίσης επισημαίνει ότι η ποιότητα της συνολικής σχολικής ζωής των μαθητών πρέπει να επιβεβαιώνει τα μηνύματα που δίνονται από οποιοδήποτε πρόγραμμα παρέμβασης στο σχολείο.

Το σχολείο στοχεύει στην ολόπλευρη ανάπτυξη του μαθητή ως ατόμου - φυσική, συναισθηματική, κοινωνική, διανοητική και πνευματική. Ολοένα και περισσότερο αναγνωρίζεται η ανάγκη να μεθοδεύσει το σχολείο τους τρόπους με τους οποίους θα επιτύχει τους παραπάνω στόχους.

Διαθέτουμε αρκετές γνώσεις και εμπειρίες ως αποτέλεσμα μίας αξιόλογης δουλειάς που έγινε τα τελευταία χρόνια γύρω από το περιεχόμενο, τη μεθοδολογία, τις διαδικασίες και τις δυνάμεις που απαιτούνται για την επίτευξη τέτοιων εκπαιδευτικών στόχων σ' αυτό το πεδίο<sup>1</sup>.

Οι προτάσεις και οι ιδέες που ακολουθούν δε δίνονται ως συνταγή. Ελπίζουμε ότι το περιεχόμενο του συγκεκριμένου κεφαλαίου μπορεί να βοηθήσει τα σχολεία στον προβληματισμό τους σχετικά με το πώς ένα πρόγραμμα για την πρόληψη της χρήσης ουσιών μπορεί να ενσωματωθεί στη δουλειά του σχολείου και πώς οργανωτικά θέματα μπορούν να καθορίσουν την εξέλιξη και την αποτελεσματικότητα ενός προγράμματος Αγωγής Υγείας.

Κατά τη διάρκεια της «πιλοτικής» εφαρμογής του προγράμματος στην Ιρλανδία, η επισημονική ομάδα εργάστηκε με το διδακτικό προσωπικό των σχολείων που συμμετείχαν για να διερευνήσει πώς το σχολείο μπορεί να στηρίξει ένα πρόγραμμα Αγωγής Υγείας. Η εμπλοκή του προσωπικού είναι απαραίτητη για να υπάρξει ένα κλίμα συνεργασίας και υποστήριξης. Εξίσου σημαντική είναι, επίσης, η θετική διάθεση και υποστήριξη από τους γονείς.

Τα θέματα που θίγονται στα σεμινάρια του σχολείου και η πορεία της δουλειάς παρουσιάζονται στον πίνακα 1.

---

<sup>1</sup> Η εμπειρία από την εφαρμογή πιλοτικών προγραμμάτων πρόληψης στην Ελλάδα από την Ψυχιατρική Κλινική του Πανεπιστημίου Αθηνών και το Ε.Π.Ι.Ψ.Υ. επιβεβαιώνει τις παραπάνω διαπιστώσεις.

## Πίνακας 1

**Διερεύνηση** του σχολικού περιβάλλοντος και των μεταβαλλόμενων αναγκών των μαθητών

**Αξιολόγηση** της παρούσας κατάστασης από την πλευρά του σχολείου

**Ιεράρχηση** των περιοχών δράσης

**Έλεγχος** προόδου και σχεδιασμός περαιτέρω δράσης

Με βάση τα παραπάνω θέματα διαμορφώθηκαν κάποιες ερωτήσεις που μπορούν να διευκολύνουν τη συζήτηση στις συναντήσεις με το διδακτικό προσωπικό. Αυτές οι ερωτήσεις παρουσιάζονται σε συγκεκριμένα σημεία του κειμένου με στόχο να βοηθήσουν το σχολείο να προσδιορίσει τη στάση του απέναντι στο πρόγραμμα Αγωγής Υγείας γενικά, αλλά και ειδικότερα στο θέμα της πρόληψης της χρήσης ουσιών.

### Οί μεταβαλλόμενες ανάγκες των νέων

Οι νέοι ζουν σήμερα σ' έναν κόσμο με αρκετές πιέσεις και απαιτήσεις. Πολλές απ' αυτές υπήρχαν και στο παρελθόν άλλες όμως διαφέρουν σε σημαντικό βαθμό. Η ανεργία, η πίεση των εξετάσεων, ο αλκοολισμός, η κρίση στην οικογένεια, η εξάπλωση των ναρκωτικών, η σεξουαλική κακοποίηση δεν αποτελούν καινούρια προβλήματα. Με την έκρηξη που παρατηρείται τα τελευταία χρόνια στο χώρο των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης πολλά από τα παραπάνω θέματα και τα προβλήματα που τα συνοδεύουν μεταφέρονται στους ανθρώπους μ' έναν πολύ πιο άμεσο τρόπο. Επιπλέον, οι αλλαγές είναι ραγδαίες και ανεξέλεγκτες και ιδιαίτερα οι νέοι έρχονται αντιμέτωποι μ' έναν κόσμο του οποίου η πολυπλοκότητα διαρκώς αυξάνεται. Όσον αφορά στις ουσίες, το εύρος και η ποικιλία τους έχουν αυξηθεί απειλητικά και η ηλικία στην οποία οι νέοι έρχονται σε επαφή με τις ουσίες έχει μειωθεί σημαντικά. Η γενικότερη αλλαγή η οποία συμβαίνει έχει βέβαια και πολλές θετικές συνέπειες για τους νέους, όπως ευκαιρίες για ταξίδια, για γνωριμίες και συναναστροφές με διαφορετικούς ανθρώπους καθώς και δυνατότητες χρησιμοποίησης μίας ποικιλίας από τεχνολογικές ανακαλύψεις.

Οι αλλαγές στον έξω κόσμο απαιτούν αλλαγές και μέσα στο ίδιο το σχολείο. Προσεγγίσεις που χρησιμοποιήθηκαν στο παρελθόν ίσως να μην είναι κατάλληλες στις σύγχρονες συνθήκες. Για να μπορέσει το σχολείο να ανταποκριθεί πραγματικά στις ανάγκες των μαθητών και του προσωπικού, ειδικότερα όταν πρόκειται για την εκπαίδευση στην πρόληψη της χρήσης ουσιών, η διαρκής αναθεώρηση και ανανέωση του σχολείου είναι αναγκαίες προϋποθέσεις.

Κάποια ερωτήματα που πρέπει να ληφθούν υπόψη όταν αναλαμβάνει κανείς τη διερεύνηση του μεταβαλλόμενου σχολικού περιβάλλοντος και των αναγκών του μαθητικού πληθυσμού περιλαμβάνονται στον πίνακα 2.

## Πίνακας 2

### Ερωτήματα που αφορούν ΣΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Ποια είναι η περιοχή ευθύνης μας;

Τι είδους προβλήματα υπάρχουν στην κοινότητα από την οποία προέρχονται οι μαθητές μας;

Ποια η έκταση της χρήσης ναρκωτικών και αλκοόλ στους μαθητές και στις οικογένειές τους; Ποια είναι η στάση της τοπικής κοινότητας απέναντι στα ναρκωτικά;

Πώς επηρεάζουν οι παραπάνω παράγοντες το σχολείο και τους μαθητές μας; Τι προβλήματα δημιουργούν σε μας;

Ποιες είναι οι διαθέσιμες υποστηρικτικές δομές στην κοινότητα; Πώς αυτές μπορούν να στηρίξουν το ίδιο το σχολείο;

Τι συμβαίνει στο χώρο της εκπαίδευσης γενικά το οποίο θα μπορούσε να διευκολύνει τη δουλειά της πρόληψης της χρήσης ουσιών;

*Υπάρχουν άλλα ερωτήματα που πρέπει να ληφθούν υπόψη;*

### Ερωτήματα που αφορούν ΣΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

Πόσο καλά γνωρίζουμε και κατανοούμε τις ανάγκες των μαθητών μας; Κατά πόσο έχουμε διακρίνει τις ανάγκες των διαφορετικών ομάδων στο μαθητικό πληθυσμό του σχολείου;

Τι είδους δεξιότητες / γνώσεις / ικανότητες χρειάζονται οι μαθητές για να επιβιώσουν και να εξελιχθούν στο σημερινό κόσμο;

Ποιες είναι οι προτεραιότητες των γονέων για τα παιδιά τους στο σχολείο; Υπάρχουν διαφορετικές προτεραιότητες για διαφορετικά παιδιά; Πώς το γνωρίζουμε;

Ποιες είναι οι προτεραιότητες των ίδιων των μαθητών για τους εαυτούς τους; Πώς το γνωρίζουμε;

Οι προτεραιότητες των γονέων αλλάζουν; Οι προτεραιότητες και οι ανάγκες των μαθητών αλλάζουν;

*Υπάρχουν άλλα ερωτήματα που πρέπει να ληφθούν υπόψη;*

## Ένα οργανωτικό μοντέλο

Το πρόγραμμα «Στηρίζομαι στα πόδια μου», που εντάσσεται μέσα στο πλαίσιο ενός προγράμματος Αγωγής Υγείας, αποτελεί ένα μόνο τμήμα μεταξύ των πολλών δραστηριοτήτων που διεξάγονται σ' ένα σχολείο και που στοχεύουν στην πολύπλευρη ανάπτυξη του μαθητή. Διαπλέκεται στενά με τη συνολική σχολική εμπειρία και για να επιτύχει χρειάζεται την υποστήριξη όλων των παραγόντων του σχολείου.

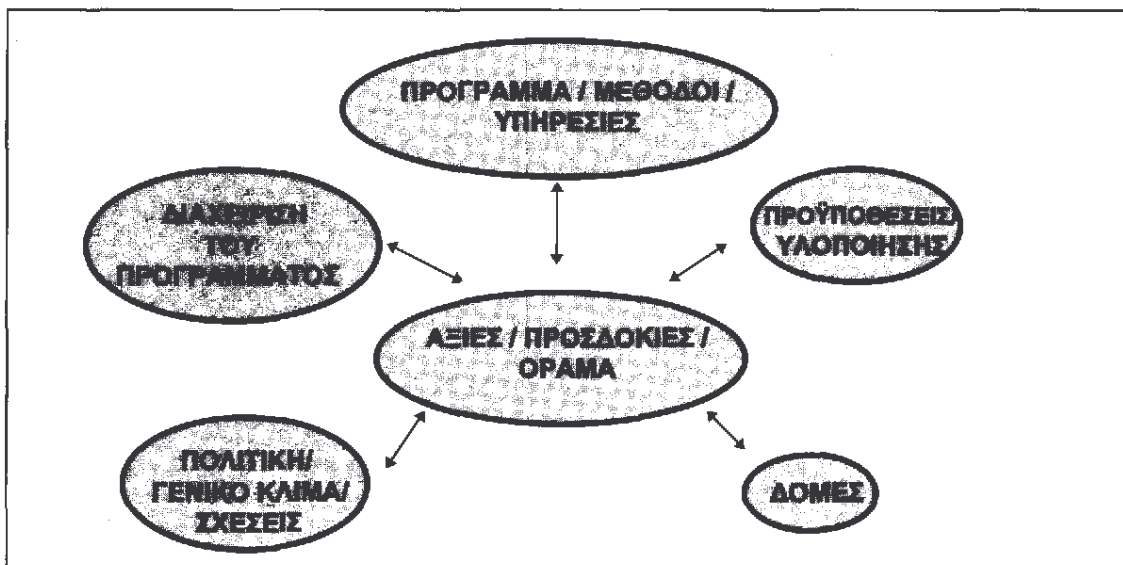
Κατά τη διάρκεια της πιλοτικής φάσης του προγράμματος χρησιμοποιήθηκε σε σεμινάριο του διδακτικού προσωπικού το οργανωτικό μοντέλο που παρουσιάζεται στον πίνακα 3. Το μοντέλο αυτό δημιουργήθηκε με στόχο την εξακρίβωση των παραγόντων που θα ήταν αναγκαίοι τόσο για την κοινωνική και προσωπική ανάπτυξη των μαθητών όσο και για τη στήριξη ενός προγράμματος Αγωγής Υγείας στο σχολείο. Οι αξίες, οι προσδοκίες και το όραμα τοποθετούνται στο κέντρο καθώς έχουν μία βαθιά επιρροή σε όλες τις άλλες πλευρές της εκπαιδευτικής διαδικασίας, συμπεριλαμβανόμενης της κοινωνικής και ατομικής ανάπτυξης των μαθητών.

Ένα από τα κλειδιά επιτυχίας και αποτελεσματικότητας του προγράμματος είναι ο βαθμός αλληλοϋποστήριξης όλων των οργανωτικών παραγόντων. Το γεγονός ότι κάποιο στοιχείο μπορεί να λειτουργεί ενάντια στα υπόλοιπα ενδέχεται να απειλήσει την αποτελεσματικότητα του προγράμματος συνολικά.

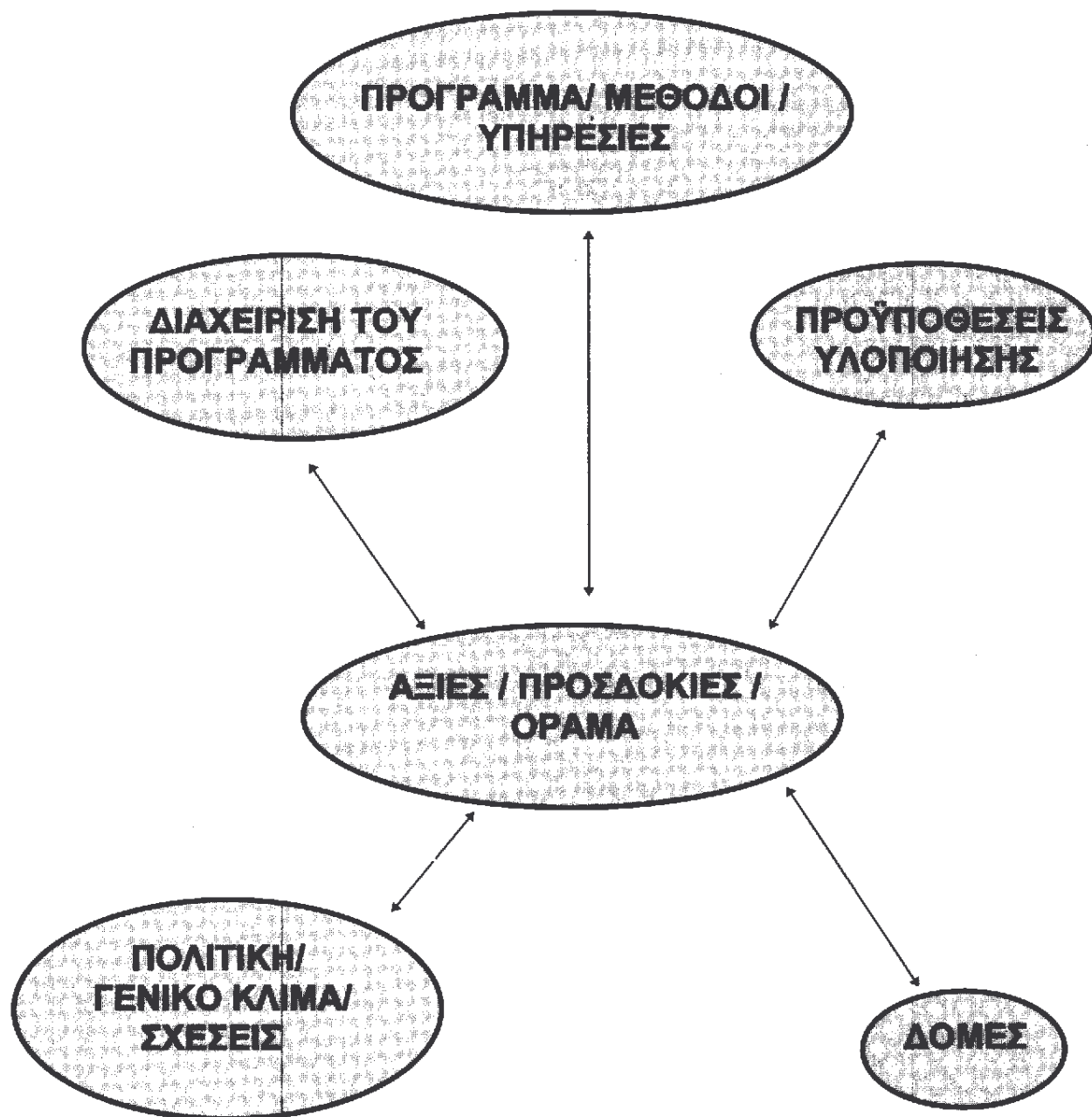
Το παραπάνω μοντέλο χρησιμεύει ως μέσο για

- \* τη διάγνωση της παρούσας κατάστασης του σχολείου
- \* τον εντοπισμό των θετικών σημείων της εκπαιδευτικής διαδικασίας
- \* τη διεκρίνιση του τι είναι αναγκαίο να γίνει ώστε να ωθείται το σχολείο προοδευτικά στην πραγματοποίηση των στόχων του
- \* τη διάρθρωση ενός άμεσου αλλά και μακροπρόθεσμου οραματισμού μίας συνολικής σχολικής παρέμβασης.

Πίνακας 3



Πίνακας 3



### Οι αξίες, η αποστολή και το όραμα

#### ΟΙ ΑΞΙΕΣ

Όταν αναφερόμαστε στο θέμα της κοινωνικής και ατομικής ανάπτυξης και εκπαίδευσης για την υγεία, είναι σημαντικό να διακρίνουμε τις βασικές αρχές του σχολείου. Στόχος του σχολείου είναι η ολόπλευρη ανάπτυξη του ατόμου (πνευματική, κοινωνική, συναισθηματική, σωματική και διανοητική). Οι αξίες του σχολείου έχουν πολύ σημαντική επίδραση στα θέματα που διαπραγματεύεται ένα πρόγραμμα Αγωγής Υγείας, στον τρόπο διαχείρισής τους καθώς και στο χρόνο που διατίθεται από το αναλυτικό πρόγραμμα για την εφαρμογή του. Οι αξίες αυτές επηρεάζουν επίσης τη στάση του σχολείου απέναντι στο ρόλο των γονέων. Εάν η συμβολή των γονέων θεωρηθεί σημαντική, μπορούν να δημιουργηθούν οι κατάλληλες δομές που θα τους παρέχουν συμβουλευτική υποστήριξη αλλά και δυνατότητες για ενεργό συμμετοχή στην ανάπτυξη ενός προγράμματος Αγωγής Υγείας.

Παρότι το διδακτικό προσωπικό του σχολείου μπορεί να αποδέχεται γενικά την αρχή της «ολόπλευρης ανάπτυξης του μαθητή», ενδέχεται να υπάρξει ασυμφωνία ως προς το χρόνο που θα διατεθεί για το πρόγραμμα Αγωγής Υγείας και ιδιαίτερα στα θέματα που αφορούν στις ατομικές και συναισθηματικές διαστάσεις ενός τέτοιου προγράμματος. Εάν πραγματικά η ολόπλευρη ανάπτυξη του ατόμου αποτελεί μία από τις βασικές αρχές του σχολείου, τότε μπορεί να βρεθεί ο απαιτούμενος χρόνος και το πρόγραμμα να αποτελέσει ένα σημαντικό τμήμα της συνολικής δουλειάς με τους νέους. Κατά τη διάρκεια της πιλοτικής φάσης εκφράστηκαν από το προσωπικό του σχολείου αξίες που αφορούν το σεβασμό, τις ίσες ευκαιρίες για όλους καθώς και τη θεώρηση του σχολείου ως κοινότητας που ενδιαφέρεται για τα μέλη της. Η πρόκληση/ στόχος είναι οι αξίες του σχολείου να αντανακλώνονται στις αποφάσεις που λαμβάνονται και να μετατρέπονται τελικά σε πράξη.

#### Η ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

Τα περισσότερα σχολεία θα συμφωνούσαν πως ο βασικός τους στόχος είναι η ολόπλευρη ανάπτυξη του ατόμου. Πολλά από αυτά πιθανόν να έχουν μία γενικότερη φιλοσοφική θέση, ή να δίνουν στην εκπαιδευτική διαδικασία μία διάσταση «αποστολής» και να υιοθετούν ένα σχέδιο στόχων το οποίο είναι συνήθως φιλόδοξο, ιδεαλιστικό, και δίνει όραμα, κατευθύνσεις και προσανατολισμούς για τη σχολική πράξη.

Η εμπλοκή όλου του προσωπικού στη διαμόρφωση ενός τέτοιου σχεδιασμού ενισχύει μία αίσθηση δέσμευσης ως προς αυτόν. Η παραπάνω διαδικασία προϋποθέτει τη συνεργασία διοίκησης, μαθητών και γονέων. Παρακάτω παρουσιάζεται ένα παράδειγμα «σχεδίου στόχων», το οποίο προτάθηκε από την ομάδα του προσωπικού κατά τη διάρκεια της πιλοτικής φάσης του προγράμματος.



### Η ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΑΥΤΟΥ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

Να ενισχύει σε κάθε άτομο το αίσθημα ότι είναι σημαντικό και μπορεί κά-  
που να συμβάλλει

Να αναγνωρίζει, να προωθεί και να αναπτύσσει τις δυνατότητες του κάθε  
μαθητή μέσα στο σχολείο

Να ενθαρρύνει και να υποστηρίζει τους μαθητές ακόμη κι όταν φαίνεται να  
χάνουν το κουράγιο τους

Να προετοιμάζει τους μαθητές για μία δημιουργική και ευτυχισμένη ζωή

Να προωθεί την καλλιέργεια πνευματικών αξιών στους μαθητές και διαμέ-  
σου αυτών την υπέρβαση των υλικών αξιών.

Η αίσθηση της αποστολής ισχυροποιείται όταν οι διακηρυγμένες αξίες και οι φιλοδοξίες  
του σχολείου αντανακλώνται στη γενικότερη πολιτική και τα προγράμματα του σχολεί-  
ου.

Η πραγματοποίηση της αποστολής ενός σχολείου διευκολύνεται όταν:

- τα προγράμματα που προσφέρονται,
- οι κανόνες που εφαρμόζονται στην πράξη,
- τα πρότυπα συμπεριφοράς που αναπτύσσονται μεταξύ των μελών της σχολικής  
κοινότητας,
- και η γενικότερη πολιτική του σχολείου, αλληλοϋποστηρίζονται.

### ΤΟ ΟΡΑΜΑ

Οι εκπαιδευτικοί που συμμετείχαν στο πρόγραμμα βρήκαν την ιδέα της διαμόρφωσης  
ενός οράματος γοητευτική και χρήσιμη. Όραμα είναι το όνειρο για το μελλοντικό σχο-  
λείο, για το πού μπορεί να φτάσει. Πώς θα θέλαμε, για παράδειγμα, να είναι το σχο-  
λείο στην κοινωνία του 2000; Ποια θα μπορούσε να είναι η καλύτερη δυνατή εξέλιξη  
του σχολείου;

Ένας τρόπος διαμόρφωσης ενός οράματος είναι η αναζήτηση προτύπων και μοντέλων  
κατάλληλων για εφαρμογή. Όσον αφορά στη χρήση ουσιών και στην Αγωγή Υγείας  
γενικότερα, αυτό σημαίνει ότι μπορεί κανείς να αξιοποιήσει την εμπειρία σχολείων που  
έχουν κάνει ήδη ένα βήμα σ' αυτό το πεδίο.

Η πραγματοποίηση ενός οράματος πιθανόν να εμφανίσει δυσκολίες αρχικά, αλλά είναι  
δυνατό να επιτευχθεί σταδιακά μέσα από ρεαλιστικά βήματα ενσωματωμένα στο ετή-  
σιο αναλυτικό πρόγραμμα. Ένα γενικό όραμα συχνά απαιτεί εξειδικευμένη και επίπο-  
νη δράση σε σύντομο χρονικό διάστημα. Εάν το όραμα μεταδίδεται με συνέπεια και

υπάρχει δέσμευση ως προς αυτό, μπορεί να δοθεί η δυνατότητα στους ανθρώπους που ασχολούνται με την πραγματοποίησή του να επιφέρουν αλλαγές σε δομές, προγράμματα κ.λπ. σταδιακά, σε μία χρονική περίοδο τεσσάρων ή πέντε ετών. Εάν το προσωπικό έχει εμπλακεί ενεργά στη διαμόρφωση του οράματος, μπορεί να συμβάλει στην καλύτερη κατανόηση της αναγκαιότητας συγκεκριμένων αλλαγών.

## Πίνακας 5

### Ερωτήματα που αφορούν ΣΤΗΝ ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΚΑΙ ΤΟ ΟΡΑΜΑ

Ποια είναι η αποστολή μας ως σχολείο; Για ποιο λόγο βρισκόμαστε εδώ;

Κατά πόσο έχει δεσμευτεί το προσωπικό του σχολείου ως προς αυτήν την αποστολή;

Πόσο ξεκάθαρα έχει περάσει στους μαθητές, στους γονείς, στο προσωπικό και στους άλλους;

Σε ποιο βαθμό λειτουργεί ως κινητήρια δύναμη για τους ανθρώπους που εργάζονται εδώ;

Κατά πόσο αυτό που συμβαίνει στο σχολείο εναρμονίζεται με τις αρχές που αυτό προσβεύει;

Αποδίδουμε τον απαραίτητο σεβασμό στους μαθητές στη σχέση μας μαζί τους;

Τι εντύπωση δίνουμε σε γονείς ή επισκέπτες για τις αξίες που εμείς προσβεύουμε;

Έχουμε ένα όραμα για το πώς θα θέλαμε να είναι το σχολείο μας στο μέλλον;

Αποτελεί αυτό το όραμα πηγή έμπνευσης για το σύνολο του προσωπικού;

*Υπάρχουν άλλες ερωτήσεις που θα πρέπει να ληφθούν υπόψη;*

### Η πολιτική, οι σχέσεις και το κλίμα του σχολείου

Η συνολική πολιτική, το κλίμα και οι σχέσεις μεταξύ των μελών ενός σχολείου κάνουν εμφανές το κατά πόσο οι αξίες που έχουν υιοθετηθεί από το σύνολο της σχολικής κοινότητας μεταφράζονται σε πράξη.

Με τον όρο πολιτική αναφερόμαστε στις κοινές απόψεις και αξίες που επικρατούν στη σχολική κοινότητα και μπορούν να περιορίσουν ή να ενθαρρύνουν μία ολοκληρωμένη σχολική παρέμβαση. Συχνά οι διάφορες απόψεις ή πεποιθήσεις μπορεί να μην είναι ξεκάθαρες. Περικλείουν όμως μία δυναμική, θετική ή αρνητική, αφού υπαγορεύουν τους κανόνες για το τι θα έπρεπε να συμβαίνει στο σχολείο, καθώς και για το πώς θα έπρεπε να συμπεριφέρονται, να συνεργάζονται και να θέτουν στόχους οι άνθρωποι σ' αυτό. Η πολιτική ενός σχολείου επηρεάζει σημαντικά το ηθικό του προσωπικού.

Ένα κατάλληλο περιβάλλον για την εφαρμογή ενός προγράμματος Αγωγής Υγείας θα πρέπει να χαρακτηρίζεται από τα ακόλουθα:

- ύπαρξη υποστηρικτικού κλίματος
- η επικοινωνία θα πρέπει να θεωρείται σημαντική και να διευκολύνεται η ροή πληροφοριών
- οι υψηλές προσδοκίες θα πρέπει να είναι κανόνας για όλους τους μαθητές
- να αναγνωρίζεται η προσπάθεια και η καλή δουλειά
- μέλη της σχολικής κοινότητας που αντιμετωπίζουν προβλήματα θα πρέπει να υποστηρίζονται
- ο σεβασμός και το αίσθημα δικαιοσύνης θα πρέπει να χαρακτηρίζουν τη συμπεριφορά όλων
- όλες οι ιδέες και οι προτάσεις για βελτίωση θα πρέπει να είναι ευπρόσδεκτες
- οι διαφορές απόψεων και ιδεών θα πρέπει να αντιμετωπίζονται εποικοδομητικά.

Ένα υποστηρικτικό κλίμα είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τους εκπαιδευτικούς που αναλαμβάνουν να οργανώσουν και να εφαρμόσουν ένα πρόγραμμα Αγωγής Υγείας. Η στάση της διεύθυνσης, οι αρχές που πρεσβεύει και οι κανόνες που θέτει επηρεάζουν σημαντικά την πολιτική και το κλίμα του σχολείου. Εξίσου αναγκαία είναι η διάθεση του προσωπικού να στηρίξει το πρόγραμμα και να προσαρμοστεί στις ενδεχόμενες αλλαγές.

## Πίνακας 6

### Ερωτήματα που αφορούν ΣΤΗΝ ΠΟΛΙΤΙΚΗ, ΤΟ ΚΛΙΜΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

Τι θα παρατηρούσε ένας εξωτερικός επισκέπτης για τις σχέσεις των ατόμων μέσα στο σχολείο;

Γίνονται αποδεκτοί και επιβραβεύονται οι μαθητές που εκδηλώνουν αποφασιστικότητα, ενδιαφέρον και πρωτοβουλία;

Υποστηρίζονται οι «δύσκολοι» μαθητές;

Θεωρούνται οι απόψεις των μαθητών άξιες λόγου;

Υπάρχουν πρακτικές που διευκολύνουν την αλληλοϋποστήριξη μεταξύ των συναδέλφων, τη μετάδοση πληροφοριών και την επικοινωνία με τη διεύθυνση;

Διαθέτει η διεύθυνση ένα σύστημα επανατροφοδότησης;

Υπάρχουν μηχανισμοί υποστήριξης και αξιολόγησης του προγράμματος Αγωγής Υγείας;

Είμαστε ανοιχτοί στην αλλαγή και έτοιμοι να προσαρμοστούμε στις νέες συνθήκες;

*Υπάρχουν άλλες ερωτήσεις που θα πρέπει να ληφθούν υπόψη;*

### Η διαχείριση του προγράμματος

Η επιτυχής εισαγωγή ενός προγράμματος Αγωγής Υγείας προϋποθέτει την έγκριση του γραφείου δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και του υπεύθυνου Αγωγής Υγείας καθώς και τη θετική ανταπόκριση της διεύθυνσης και του συλλόγου των καθηγητών του σχολείου.

Ο διευθυντής έχει το σημαντικό ρόλο να προσδιορίσει την αποστολή του σχολείου και να αναπτύξει ένα όραμα για το μέλλον σε συνεργασία με το προσωπικό, τους γονείς και το γραφείο δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Η σπουδαιότερη πρόκληση για το διευθυντή είναι να μεταδώσει αυτό το όραμα και να το μετατρέψει σταδιακά σε πράξη.

Δεδομένου ότι η υπευθυνότητα ανατίθεται στο συντονιστή και την ομάδα, ο διευθυντής θα πρέπει:

- να υποδείξει το συντονιστή του προγράμματος Αγωγής Υγείας
- να αναθέσει το πρόγραμμα στους εκπαιδευτικούς
- να ενθαρρύνει την εκπαίδευση των εκπαιδευτικών
- να διευθετήσει το χρόνο εφαρμογής του
- να πληροφορήσει και να επιδιώξει τη συμμετοχή των γονέων
- να εξασφαλίσει το συντονισμό του προγράμματος σε σχέση με τα άλλα σχολικά μαθήματα
- να ελέγχει συστηματικά την αποτελεσματικότητα της συνολικής δουλειάς.

Η διαχείριση δεν περιορίζεται στις αρμοδιότητες του διευθυντή μόνο. Η παρουσία μίας πυρηνικής ομάδας καθηγητών και η διάθεση του συντονιστή να προσφέρει χρόνο και ενέργεια για το πρόγραμμα, μπορούν να δημιουργήσουν την κατάλληλη ατμόσφαιρα υποδοχής και εφαρμογής του προγράμματος. Αυτή η πυρηνική ομάδα μπορεί να ξεκινήσει μία διαδικασία αλλαγής, η οποία μπορεί να καρποφορήσει εν καιρώ και να μετατρέψει το όραμα σε πραγματικότητα.

## Πίνακας 7

### Ερωτήματα που αφορούν ΣΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΑΙ ΤΟ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

Αντιμετωπίζεται το έργο του σχολείου ως αποστολή;

Αν ναι, μεταφράζεται αυτό σε πράξη;

Το γραφείο δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης είναι ενήμερο για το πρόγραμμα Αγωγής Υγείας;

Το υποστηρίζει;

Είναι οι γονείς ενήμεροι; Υποστηρίζουν το πρόγραμμα;

Με ποιους τρόπους υποστηρίζεται από τη διοίκηση του σχολείου;

Έχουν δοθεί αρμοδιότητες και έχουν οριστεί υπεύθυνοι γι' αυτό το πρόγραμμα;

Υπάρχουν ανασταλτικοί παράγοντες ως προς την εξέλιξή του;

Πώς μπορούν να ξεπεραστούν τα οποιαδήποτε προβλήματα;

Υπάρχει δυνατότητα εκπαίδευσης των ανθρώπων που θα εμπλακούν στο πρόγραμμα;

Υπάρχουν άλλες ερωτήσεις που πρέπει να ληφθούν υπόψη;

### Προγράμματα, μέθοδοι, υπηρεσίες

#### Το «Στηρίζομαι στα πόδια μου» ως τμήμα ενός ευρύτερου προγράμματος

Οι μαθητές γενικά δε συνιστούν μία ομοιογενή ομάδα παρότι έχουν κοινές ανάγκες. Όταν ένα σχολείο αναλαμβάνει να καλύψει τις ανάγκες των μαθητών μέσα από ένα πρόγραμμα, θα πρέπει να λάβει υπόψη τα διαφορετικά επίπεδα ικανοτήτων, τις δυνατότητες, τις δεξιότητες, τα ενδιαφέροντα, τις φιλοδοξίες καθώς και τις γενικότερες επιρροές που δέχονται οι νέοι τόσο μέσα στο σχολείο όσο και έξω από αυτό. Προκύπτει λοιπόν η ανάγκη ύπαρξης διαθέσιμων και ευέλικτων προγραμμάτων που θα ικανοποιούν τους παραπάνω στόχους. Ένα πρόγραμμα Αγωγής Υγείας έρχεται να ανταποκριθεί σ' ένα τέτοιο αίτημα. Το πρόγραμμα «Στηρίζομαι στα πόδια μου» αναπτύχθηκε για να καλύψει τις ανάγκες των σχολείων της Ιρλανδίας και μπορεί να αποτελέσει τμήμα ενός ευρύτερου προγράμματος Αγωγής Υγείας.

Το συγκεκριμένο υλικό δεν αποτελεί αυτό καθαυτό ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα Αγωγής Υγείας. Καλύπτει κατά κύριο λόγο θέματα που αφορούν στην πρόληψη της χρήσης ουσιών. Ένα ευρύτερο πρόγραμμα θα έπρεπε επιπλέον να εμπεριέχει θέματα διατροφής, κυκλοφοριακής αγωγής, σεξουαλικής συμπεριφοράς (προφύλαξη από το AIDS), αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου, αντιμετώπισης του άγχους και άλλα που αφορούν τόσο στη σωματική όσο και την ψυχική υγεία των μαθητών.

Μερικά από αυτά τα θέματα αναπτύσσονται ήδη στο καθιερωμένο αναλυτικό πρόγραμμα. Δημιουργείται λοιπόν η ανάγκη ενός καλού συντονισμού. Τα παραπάνω θέματα είναι σημαντικά και, ως θέματα εκπαίδευσης, μπορούν να επηρεάσουν στάσεις και συμπεριφορές μέσα και έξω από το σχολείο. Ένα γενικότερο πρόγραμμα Αγωγής Υγείας θα πρέπει να σχεδιάζεται με προοπτική ανάπτυξης και εξέλιξής του για τουλάχιστον 5 ή 6 χρόνια στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση.

Όταν πρόκειται για την εισαγωγή ενός προγράμματος Αγωγής Υγείας είναι απαραίτητο να αξιολογηθούν οι ανάγκες όλων των μαθητών καθώς και οι δυνατότητες του σχολείου όσον αφορά στην παροχή προγραμμάτων, υπηρεσιών, συντονισμού, υλικού και μέσων. Είναι επίσης σημαντικό να διερευνηθεί η δυνατότητα άμεσης εμπλοκής και των γονέων έτσι, ώστε να εξασφαλιστεί η υποστήριξή του από αυτούς.

#### **ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ**

Η ύπαρξη ενός προγράμματος Αγωγής Υγείας είναι πιθανόν να αποτελεί τμήμα των δραστηριοτήτων του συμβουλευτικού σταθμού της περιοχής ή των κοινωνικών υπηρεσιών της περιοχής. Η βασική έννοια που υπογραμμίζει τη φιλοσοφία ενός προγράμματος Αγωγής Υγείας είναι η πρόληψη μέσα από διαδικασίες ενδυνάμωσης των μαθητών, ώστε να διαπραγματεύονται και να διαχειρίζονται αποτελεσματικά καταστάσεις της ζωής, προβλήματα και δυσκολίες, αποφάσεις και επιλογές.

## ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Αρκετά μαθήματα του αναλυτικού προγράμματος του σχολείου διαπραγματεύονται θέματα που ενδιαφέρουν την Αγωγή Υγείας. Σε κάποια μαθήματα χρησιμοποιούνται ήδη μέθοδοι ενεργητικής μάθησης και θίγονται θέματα που αφορούν υγιείς τρόπους ζωής. Η Οικιακή Οικονομία, η Ανθρωπολογία, η Βιολογία, η Φυσική Αγωγή είναι μαθήματα που περιλαμβάνουν θέματα Αγωγής Υγείας. Ο συντονισμός είναι απαραίτητος και η εμπλοκή καθηγητών από αυτές τις ενότητες μαθημάτων μπορεί να εμπλουτίσει και να διευκολύνει το συγκεκριμένο πρόγραμμα.

### Πίνακας 8

#### Ερωτήματα που αφορούν ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΚΑΙ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

Τι είδους προγράμματα / υπηρεσίες / δραστηριότητες προσφέρουμε σ' αυτό το σχολείο ώστε να βοηθήσουμε τους μαθητές να αναπτύξουν την αυτοεκτίμηση, τις δεξιότητες επικοινωνίας, την ικανότητα για ανάληψη πρωτοβουλιών και την έκφραση των συναισθημάτων τους;

Αξιοποιείται η δυνατότητα χρησιμοποίησης μεθόδων ενεργητικής μάθησης;

Βοηθούν τα προγράμματά μας τους μαθητές να έχουν επίγνωση της ατομικής και κοινωνικής τους ανάπτυξης; Να προβληματιστούν σε θέματα προαγωγής της υγείας ή διαπροσωπικών σχέσεων;

Ανταποκρίνονται τα προγράμματά μας και οι υπηρεσίες μας στις ανάγκες όλων των μαθητών;

Σε ποιο βαθμό γίνεται προσπάθεια για τη βελτίωση της ποιότητας των προγραμμάτων, των υπηρεσιών και των δραστηριοτήτων μας;

Φροντίζουμε να διατηρούμε επαφή και να αξιοποιούμε υποστηρικτικές δομές, πρόσωπα και πόρους από την κοινότητα;

Έχουμε συμβουλευτεί τους γονείς για τα προγράμματα που προσφέρουμε;

Τα προγράμματά μας συμβαδίζουν με τους γενικότερους στόχους του σχολείου;

Τι άλλο υπάρχει ανάγκη να προσφέρουμε;

*Υπάρχουν άλλες ερωτήσεις που πρέπει να ληφθούν υπόψη;*



### Δομές

Συγκεκριμένες δομές μπορούν να διευκολύνουν την εφαρμογή ενός προγράμματος Αγωγής Υγείας. Τα παρακάτω προτείνονται ως αφορμή για προβληματισμό για τα σχολεία που επιθυμούν να ξεκινήσουν ένα τέτοιο πρόγραμμα. Η σημαντικότητα ύπαρξης δομών επισημάνθηκε κατά τη διάρκεια της πιλοτικής φάσης του προγράμματος.

Το γεγονός ότι πολλά θέματα που αφορούν στην Αγωγή Υγείας περιλαμβάνονται σε διαφορετικά μαθήματα του σχολικού προγράμματος, μπορεί να οδηγήσει σε επαναλήψεις ή παραλείψεις. Τα μαθήματα του αναλυτικού προγράμματος έχουν τη δική τους συγκεκριμένη ύλη να καλύψουν, με αποτέλεσμα ο χρόνος που μπορεί να διατεθεί στην ανάπτυξη ατομικών και διαπροσωπικών δεξιοτήτων να είναι περιορισμένος. Ο συντονισμός σε πρακτικό επίπεδο είναι δύσκολος. Γι' αυτούς τους λόγους προτείνεται ένα συγκεκριμένο ωρολόγιο πρόγραμμα για την Αγωγή Υγείας. Το ιδανικό είναι να εφαρμόζεται τουλάχιστον μία διδακτική ώρα την εβδομάδα. Για κάποιο σχολείο που είναι στα πρώιμα στάδια εφαρμογής ενός προγράμματος Αγωγής Υγείας, είναι πιο ρεαλιστικό να αρχίσει με ένα τμήμα μίας τάξης και καθώς οι δεξιότητες αναπτύσσονται και αποκτιέται η σχετική εμπειρία, να επεκταθεί σ' ολόκληρο το σχολείο.

#### Ο ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ Η ΟΜΑΔΑ

Σε κάθε σχολείο ορίζεται ένας καθηγητής ως συντονιστής του προγράμματος ο οποίος βοηθά στην εφαρμογή του προγράμματος Αγωγής Υγείας και σηματοδοτεί τη δέσμευση του σχολείου ως προς αυτό. Εκπαιδευτικοί που επιθυμούν να συμμετέχουν στο πρόγραμμα θα πρέπει να ενθαρρύνονται και να παροτρύνονται ώστε να λειτουργήσουν ως ομάδα με το συντονιστή. Η ομαδική δουλειά διευκολύνεται μέσα από συναντήσεις και εκπαίδευση. Η δουλειά του συντονιστή και της ομάδας των εκπαιδευτικών είναι σημαντική και θα πρέπει να περιλαμβάνει τα παρακάτω:

- πρόσβαση σε ήδη υπάρχοντα προγράμματα και τεχνικές καθώς και οργάνωση βιβλιοθήκης για την Αγωγή Υγείας
- προσαρμογή αυτών των προγραμμάτων στις συγκεκριμένες ανάγκες των μαθητών και τις συνθήκες που επικρατούν
- συντονισμός με παραπλήσιες ενότητες μαθημάτων και διασύνδεση με συμβουλευτικές υπηρεσίες
- επισήμανση των αναγκών των καθηγητών του προγράμματος Αγωγής Υγείας
- απολογισμός της συνολικής εργασίας ανά έτος και σχεδιασμός της συνέχειας

- διαμόρφωση σταθερού εβδομαδιαίου προγράμματος
- διασύνδεση με εξωτερικές υπηρεσίες και τους γονείς
- διασύνδεση με το διευθυντή και το γραφείο δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης
- απολογισμός και αξιολόγηση.

Η συνεπής συνεργασία του συντονιστή με την ομάδα προωθεί την εφαρμογή ενός προγράμματος Αγωγής Υγείας και σημασιοδοτεί τη γενικότερη δέσμευση του σχολείου ως προς αυτό.

## **ΔΙΟΔΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ**

Η διαθεσιμότητα του προσωπικού, των γονέων και της διοίκησης να συνεργαστούν με στόχο την εγκαθίδρυση τρόπων αποτελεσματικής επικοινωνίας και επανατροφοδότησης, μπορεί να βοηθήσει στη δημιουργία ενός κλίματος που ευνοεί τις αλλαγές και συμβάλλει τόσο σε υψηλή απόδοση όσο και σε ένα αίσθημα ικανοποίησης και πληρότητας του προσωπικού στα διάφορα επίπεδα της σχολικής εργασίας. Το πρόγραμμα μπορεί να προωθηθεί σημαντικά αν όλα τα μέλη του προσωπικού, οι γονείς και η διοίκηση είναι καλά ενημερωμένοι γύρω από αυτό, το στηρίζουν ενεργητικά και εμπλέκονται στο μεγαλύτερο δυνατό βαθμό. Ο γενικός στόχος εφαρμογής του προγράμματος και το γενικό πλαίσιο μέσα στο οποίο αυτό μπορεί να αναπτυχθεί, θα πρέπει να αποφασιστεί από τη διεύθυνση σε συνεργασία με το διδακτικό προσωπικό και τους γονείς. Η σταθερή συνεργασία με το προσωπικό και τους γονείς διασφαλίζει την υποστήριξη των αποφάσεων που λαμβάνονται.

Η παρουσία του συντονιστή και της ομάδας βοηθά τόσο στο επίπεδο της επικοινωνίας όσο και της εφαρμογής. Από τη μέχρι τώρα εμπειρία προκύπτουν κάποιες ιδέες και διαδικασίες που θα μπορούσαν να βοηθήσουν:

- να οριστούν τρόποι επικοινωνίας για την ενημέρωση του προσωπικού και των γονέων σχετικά με τις εξελίξεις του προγράμματος
- να συμφωνηθούν τα διαδικαστικά θέματα για την οργάνωση των συναντήσεων της ομάδας Αγωγής Υγείας, π.χ. ημερήσια διάταξη
- να διοργανώνονται συναντήσεις με τα μέλη του προσωπικού που εμπλέκονται στην Αγωγή Υγείας, ώστε να ακούγονται και οι δικές τους απόψεις και ανάγκες (πηγές, εκπαίδευση) και να εξασφαλίζεται η υποστήριξή τους στη λήψη σχετικών αποφάσεων
- να υπάρχει σταθερή συνεργασία με τη διεύθυνση.

## **ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΕΣ ΔΟΜΕΣ**

Ένα πρόγραμμα Αγωγής Υγείας μέσα σε ένα σχολείο μπορεί να αποκτήσει εξέχουσα σημασία, δημιουργώντας μία σχολική κοινότητα στην οποία το κάθε άτομο έχει την αίσθηση ότι ανήκει κάπου, και μέσα στην οποία οι «δύσκολοι» μαθητές μπορούν να δεχτούν βοήθεια και ενθάρρυνση στα όρια του δυνατού. Η ύπαρξη συμβουλευτικής

υπηρεσίας μέσα στο σχολείο και η δημιουργία ομάδων στήριξης των μαθητών συνδέονται άμεσα με τους στόχους ενός προγράμματος Αγωγής Υγείας<sup>1</sup>.

Η ανάπτυξη ενός σχολικού κλίματος που ευνοεί ένα πνεύμα συνεργασίας και αλληλο-υποστήριξης μεταξύ των μελών του προσωπικού δημιουργεί ένα θετικό υπόβαθρο για εκπαίδευση σε θέματα προαγωγής της υγείας. Η ίδια η φύση του προγράμματος ενισχύει τη δημιουργία του παραπάνω κλίματος αλλά και επιπλέον δραστηριότητες βοηθούν σ' αυτό, π.χ. ομάδες χαλάρωσης, σωματικής άσκησης κ.λπ.

### **ΔΟΜΕΣ ΣΤΗΡΙΞΗΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ**

Είναι απαραίτητο να συμβουλευτεί κανείς τους γονείς για το πρόγραμμα Αγωγής Υγείας και να τους εμπλέξει στη λήψη αποφάσεων. Απαιτείται βέβαια η δημιουργία κατάλληλων δομών που θα διευκολύνουν αυτή τη συνεργασία. Αρκετά σχολεία διαθέτουν σύλλογο γονέων και κηδεμόνων που μπορεί να προωθήσει την επικοινωνία με το σύνολο των γονέων. Ο συντονιστής του προγράμματος, σε συνεργασία με τη διεύθυνση, μπορεί να οργανώσει ομάδες γονέων στις οποίες μπορούν να εξεταστούν εξειδικευμένα θέματα όπως για παράδειγμα η επίδραση της χρήσης ουσιών στους νέους.

### **ΔΟΜΕΣ ΣΤΗΡΙΞΗΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ**

Προσφέροντας στους μαθητές εμπειρία συμμετοχής σε διαδικασίες λήψης αποφάσεων, συμβάλλουμε στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησής τους. Αυτό μπορεί να συμβεί με απλούς τρόπους, π.χ. προσφέροντας σταθερά δυνατότητες επιλογών σε επίπεδο σχολικής εργασίας, αναζητώντας τη δική τους άποψη και συμμετοχή σε δραστηριότητες, όπως εκδρομές, εκδηλώσεις, κ.λπ.

Η ουσιαστικότερη εμπλοκή των μαθητών υφίσταται όταν τους συμβουλευόμαστε σε θέματα πειθαρχικών κανόνων, παραπτωματικής συμπεριφοράς, οργάνωσης σχολικής πολιτικής για το κάπνισμα και άλλα ειδικά θέματα για τη ζωή του σχολείου. Μερικά σχολεία έχουν τις επιτροπές των μαθητών, οι οποίες διαπραγματεύονται παρόμοια θέματα. Μπορούν επίσης να δημιουργηθούν ομάδες παρέμβασης από μαθητές για μαθητές.

Οι συζητήσεις σε τακτά χρονικά διαστήματα και η αξιολόγηση από τη μεριά των μαθητών για το περιεχόμενο και τη μεθοδολογία του προγράμματος είναι μία σημαντική ένδειξη ότι οι απόψεις των μαθητών θεωρούνται σεβαστές και αξιόλογες.

---

<sup>1</sup> Στην Ελλάδα έχει επσημανθεί κατ' επανάληψη η ανάγκη δημιουργίας ειδικών δομών ψυχολογικής στήριξης για μαθητές, καθηγητές και γονείς, καθώς οι δυνατότητες παραπομπής, ιδιαίτερα των μαθητών που εμφανίζουν ειδικές δυσκολίες, στις υπάρχουσες υπηρεσίες ψυχικής υγείας, είναι περιορισμένες έως ανύπαρκτες.

**Ερωτήματα που αφορούν  
στις ΔΟΜΕΣ**

**Πρόγραμμα**

Υπάρχουν σταθερές δομές οι οποίες στηρίζουν τους σκοπούς της πρόληψης της χρήσης ουσιών;

Υπάρχει ένα καθιερωμένο πρόγραμμα Αγωγής Υγείας;

Υπάρχει χρονοδιάγραμμα γι' αυτό το πρόγραμμα;

Υπάρχει συντονιστής και ομάδα Αγωγής Υγείας που έχουν την ευθύνη για την ανάπτυξη του προγράμματος;

Υπάρχει διαθέσιμος χρόνος για τις συναντήσεις της ομάδας;

Υπάρχουν δομές ή διαδικασίες που προωθούν τη μετάδοση πληροφοριών και την επανατροφοδότηση σχετικά με τους στόχους, το περιεχόμενο και τις μεθόδους από και προς:

τους άλλους εκπαιδευτικούς;  
τους γονείς ατομικά ή σε ομάδες;  
το γραφείο δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης;  
το διευθυντή και υποδιευθυντή;

Υπάρχει δυνατότητα διασύνδεσης με άλλες υπηρεσίες;

*Υπάρχουν άλλες ερωτήσεις που πρέπει να ληφθούν υπόψη;*

## Πίνακας 9 (συνέχεια)

### Ερωτήματα που αφορούν στις ΔΟΜΕΣ

#### Μαθητές και γονείς

Υπάρχουν δομές ή διαδικασίες που δίνουν στους μαθητές την ευκαιρία να συμμετέχουν, να παίρνουν πρωτοβουλίες και να αναλαμβάνουν υπευθυνότητες;

Τι είδους δομές υποστήριξης υπάρχουν για τους μαθητές μέσα στο σχολείο;

Υπάρχει διασύνδεση με άλλους φορείς ή υπηρεσίες υποστήριξης των νέων στην κοινότητα;

Ζητείται η άποψη των μαθητών; Αν ναι, πώς αξιοποιείται;

Υπάρχει Σύλλογος Γονέων; Ποιους σκοπούς εξυπηρετεί; Τι επιρροή ασκεί στους γονείς γενικότερα;

Γίνονται ομάδες γονέων, ενημερωτικές συναντήσεις, σεμινάρια για ειδικά θέματα Αγωγής Υγείας, π.χ. ενημέρωση γύρω από τα ναρκωτικά, τη χρήση αλκοόλ κ.λπ.;

Υπάρχουν άλλες ερωτήσεις που πρέπει να ληφθούν υπόψη;

## Προϋποθέσεις υλοποίησης

Οι στόχοι, το περιεχόμενο, οι μέθοδοι και οι διαδικασίες ενός προγράμματος Αγωγής Υγείας διαφέρουν από αυτές των άλλων σχολικών μαθημάτων στο ότι προσανατολίζονται στις ατομικές και διαπροσωπικές διαστάσεις της ζωής του μαθητή. Συχνά, κάποια θέματα αλληλοκαλύπτονται και οι μέθοδοι ενεργητικής μάθησης δεν χρησιμοποιούνται αποκλειστικά και μόνο στην Αγωγή Υγείας. Πολλοί εκπαιδευτικοί διαθέτουν κάποιες ιδιαίτερες επαγγελματικές τεχνικές που μπορούν να αξιοποιηθούν στα πλαίσια του προγράμματος Αγωγής Υγείας.

### ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Υπάρχει μία σαφής ανάγκη εκπαίδευσης και υποστήριξης στους εκπαιδευτικούς που εφαρμόζουν το πρόγραμμα και αυτό διαπιστώθηκε κατά τη διάρκεια της «πιλοτικής φάσης» της εφαρμογής του<sup>1</sup>.

Είναι πολύ σημαντικό για ένα σχολείο να διαμορφώσει μία ενιαία πολιτική για την εκπαίδευση του προσωπικού του και να αξιοποιήσει πόρους και δυνατότητες που προσφέρονται από την κοινότητα. Στην Ιρλανδία τέτοιες δυνατότητες προσφέρονται από τα τοπικά κέντρα υγείας, τις εθελοντικές οργανώσεις, την εκκλησία, καθώς και τους εκδοτικούς οίκους που εκδίδουν σχετικό εκπαιδευτικό υλικό. Η εκπαίδευση του προσωπικού μέσα στο ίδιο το σχολείο από εξειδικευμένους και έμπειρους εκπαιδευτές είναι μία άλλη επιλογή που μπορεί να ακολουθηθεί<sup>2</sup>.

### ΓΟΝΕΙΣ

Ο ρόλος των γονέων στο θέμα της πρόληψης της χρήσης ουσιών είναι ζωτικός διότι η στάση και η συμπεριφορά τους επηρεάζει αποφασιστικά τις επιλογές και τις απόψεις των παιδιών τους. Κατά συνέπεια, το σχολείο θα πρέπει να συμβουλευέται τους γονείς στην εφαρμογή ενός προγράμματος Αγωγής Υγείας.

Δουλεύοντας με τους γονείς και ακούγοντας τις απόψεις τους, οι εκπαιδευτικοί ενδεχομένως θα ανακαλύψουν ότι οι γονείς έχουν αρκετά μεγάλη εμπιστοσύνη στο σχολείο και στις ικανότητες των εκπαιδευτικών. Η διαπίστωση αυτή μπορεί να αποδειχτεί σημαντική πηγή υποστήριξης και ικανοποίησης.

Η συμμετοχή των γονέων στους διάφορους τομείς της σχολικής ζωής μπορεί να αποδειχτεί αποτελεσματική μέσα σ' ένα πλαίσιο συνεργασίας της οικογένειας, του σχολείου και της κοινότητας και μπορεί να αποτελέσει μία σημαντική πηγή βοήθειας για την εφαρμογή ενός προγράμματος Αγωγής Υγείας.

### ΜΑΘΗΤΕΣ

<sup>1</sup> Στην Ελλάδα η εκπαίδευση των εκπαιδευτικών στις μεθόδους ενεργητικής μάθησης, στις οποίες στηρίζεται το πρόγραμμα, αποτελεί αναγκαία προϋπόθεση για την εφαρμογή του.

<sup>2</sup> Στα ελληνικά σχολεία η επιμόρφωση αυτή θα μπορούσε να παρέχεται στους εκπαιδευτικούς στα πλαίσια της εκπαίδευσης που γίνεται στα Περιφερειακά Εκπαιδευτικά Κέντρα (Π.Ε.Κ.).

Η δουλειά με τους συνομηλίκους είναι μία άλλη σημαντική περιοχή ενδιαφέροντος. Οι μαθητές μπορούν να έχουν θετικές εμπειρίες μάθησης με συμμαθητές της ίδιας ηλικίας ή με λίγο μεγαλύτερους. Το να προσφέρουμε στους μαθητές ευκαιρίες να λειτουργήσουν ως συντονιστές, ως «δάσκαλοι» απέναντι σε άλλους μαθητές μπορεί να βοηθήσει στην επίτευξη πολλαπλών στόχων. Μπορεί να βοηθήσει στην εφαρμογή ενός προγράμματος, να ενισχύσει την αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση των μαθητών - μέσα από την αναγνώριση των ικανοτήτων και της προσφοράς τους - και να τους παροτρύνει να αναλάβουν ρόλους ενηλίκων, συμβάλλοντας στη μετάβασή τους από την εφηβεία στην ενήλικη ζωή. Η ανάθεση των παραπάνω ρόλων δε θα πρέπει να περιορίζεται στους «άριστους» ή τους μεγαλύτερους μαθητές μόνο. Θα πρέπει να δοθεί προσοχή ώστε η ανατιθέμενη εργασία να αρμόζει στην ηλικία τους και στις ικανότητές τους.

## **ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ**

Τοπικές εθελοντικές ή οργανωμένες κοινοτικές υπηρεσίες επιδιώκουν να συνδεθούν με τα σχολεία. Οι δημόσιες υπηρεσίες και τα Κέντρα Υγείας επίσης εκδηλώνουν διαθεσιμότητα εξαιτίας των κοινών στόχων ως προς τη στήριξη των νέων και των οικογενειών τους. Κάποιες άλλες υπηρεσίες καλούνται να βοηθήσουν σε περιπτώσεις μαθητών όπου, λόγω ειδικών δυσκολιών, απαιτείται μία πιο εξειδικευμένη ή συστηματική βοήθεια από αυτή που το σχολείο μπορεί να προσφέρει. Ο συνδετικός κρίκος με αυτούς τους φορείς μπορεί να είναι οι γονείς.

## **ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ ΜΕ ΤΑ ΑΛΛΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ**

Έχει προαναφερθεί πόσο σημαντικό είναι να αναλάβει ένα μέλος του προσωπικού το ρόλο του συντονιστή. Μία από τις υπευθυνότητες του συντονιστή είναι να συντονίζει το ετήσιο πρόγραμμα Αγωγής Υγείας και να το συνδέει με μαθήματα που σχετίζονται επίσης με τέτοια θέματα. Είναι σημαντικό, όσοι το επιθυμούν να συνεισφέρουν στο συντονισμό.

## **ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΔΙΑΤΑΞΗ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ**

Θέματα που αφορούν στη διάταξη του χώρου αναφέρονται στο Κεφάλαιο 3 του συγκεκριμένου βιβλίου. Μία βιβλιοθήκη με εκπαιδευτικό υλικό Αγωγής Υγείας κρίνεται απαραίτητη. Η σχολική τάξη θα πρέπει να διαμορφωθεί κατάλληλα ώστε να μπορούν να εφαρμοστούν οι μέθοδοι που προαναφέρθηκαν.

**Ερωτήματα που αφορούν  
ΣΤΙΣ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ**

Ποιες δεξιότητες διαθέτουν οι εκπαιδευτικοί για το συντονισμό μίας ομάδας;

Τι είδους δεξιότητες, γνώσεις, εμπειρίες, τεχνικές διδασκαλίας διαθέτουν οι εκπαιδευτικοί ώστε να εφαρμόσουν ένα τέτοιο πρόγραμμα;

Αξιοποιούνται επαρκώς τα διαθέσιμα μέσα και οι ικανότητες;

Υπάρχει ενδιαφέρον για εκπαίδευση; Είναι πρόθυμο το προσωπικό να συμμετέχει σε εκπαιδευτικά σεμινάρια;

Οργανώνονται εκπαιδευτικά σεμινάρια στην περιοχή;

Υπάρχουν κάποια πλαίσια που διευκολύνουν την εμπλοκή των γονέων;

Πώς μπορούν να αξιοποιηθούν οι δεξιότητες των μαθητών;

Υπάρχει διασύνδεση με τις υποστηρικτικές δομές της κοινότητας;

Μπορεί να εξασφαλιστεί χρηματοδότηση για το πρόγραμμα Αγωγής Υγείας;

Είναι ικανοποιητικός ο αριθμός των μελών του προσωπικού που έχουν εμπλακεί στο πρόγραμμα;

Υπάρχει διοικητική στήριξη; (φωτοτυπίες, δακτυλογραφήσεις)

Υπάρχουν κατάλληλοι χώροι για την εφαρμογή των μεθόδων ενεργητικής μάθησης;

Υπάρχουν άλλες ερωτήσεις που πρέπει να ληφθούν υπόψη;



### Περίληψη

Η εφαρμογή ενός προγράμματος πρόληψης της χρήσης ουσιών ή ενός γενικότερου προγράμματος Αγωγής Υγείας στο σχολείο δεν αρκεί για να επιτευχθούν οι γενικοί στόχοι πρόληψης και ανάπτυξης των μαθητών.

Όσο επιτυχημένη κι αν είναι μία παρέμβαση υπάρχουν πάντα κάποιοι παράγοντες που καθυστερούν ή ανατρέπουν εξελίξεις. Υπάρχουν βέβαια πάντα περιθώρια βελτίωσης. Κάθε σχολείο βρίσκεται σε διαφορετικό στάδιο εξέλιξης και προόδου, συνεπώς βρίσκεται σε διαφορετικό σημείο εκκίνησης σε σχέση με την Αγωγή Υγείας. Στον πίνακα 11 παρουσιάζεται ένα σχέδιο εκτίμησης της παρούσας κατάστασης ενός σχολείου σε σχέση με το πρόγραμμα Αγωγής Υγείας. Αυτό το σχέδιο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να επισημάνει αφετηρίες και πιθανά στάδια εξέλιξης.

Για να επωφεληθούν τόσο οι ίδιοι οι μαθητές όσο και το σχολείο ως κοινότητα από την εφαρμογή ενός τέτοιου προγράμματος, θα πρέπει η παρέμβαση να ενισχύεται από τον τρόπο λειτουργίας του σχολείου και να στοχεύει στην συνολική ανάπτυξη όλων των μαθητών. Όσο περισσότερο το σχολείο φροντίζει να καλύψει τις ανάγκες των μαθητών τόσο ενισχύεται στους μαθητές το συναίσθημα της αυταξίας. Μόνο κάτω από τέτοιες προϋποθέσεις μπορεί το πρόγραμμα «Στηρίζομαι στα πόδια μου» να αποδειχτεί αποτελεσματικό.

Το συγκεκριμένο εγχειρίδιο δεν επεξεργάζεται όλες τις παραμέτρους του γενικού πλαισίου μέσα στο οποίο εφαρμόζεται ένα πρόγραμμα Αγωγής Υγείας. Αυτό που κάνει είναι να δίνει κάποιες προτάσεις, συμβουλές και κατευθύνσεις, βασισμένες σε εμπειρικά δεδομένα, για την επίτευξη του βασικού στόχου.

ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ		ΑΠΟΔΟΧΗ	Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ	ΕΝΤΑΞΗ			
10	Υπάρχει αυξημένη ικανότητα ν' ακούει κανείς τον άλλον προσεχτικά, να επικοινωνεί, να εκδηλώνει σεβασμό και να χειρίζεται καταστάσεις σύγκρουσης.	10	Διεύθυνση, διδακτικό προσωπικό και γονείς το αποδέχονται και δεσμεύονται ως προς την εφαρμογή του. Η γενική συνολική πολιτική του σχολείου είναι σαφώς οριοθετημένη ως προς αυτό.	10	Ενεργητικός και συμβουλευτικός ως προς το πρόγραμμα καθώς και τη γενικότερη πολιτική του σχολείου.	10	Το πρόγραμμα Αγωγής Υγείας εντάσσεται επίσημα στο αναλυτικό πρόγραμμα του σχολείου. Λαμβάνεται σοβαρά υπόψη το θέμα του συντονισμού και της εμπλοκής του προσωπικού στις εκπαιδευτικές διαδικασίες.
9		9		9		9	
8		8		8		8	
7	Υπάρχει δέσμευση για τη βελτίωση της ικανότητας να ακούμε τον άλλον προσεχτικά και να σεβόμαστε τις απόψεις του.	7	Σημαντικός αριθμός μελών του προσωπικού αποδέχεται το πρόγραμμα και δεσμεύεται ως προς αυτό.	7	Ικανοποιητική η συμμετοχή των γονέων σε συναντήσεις.	7	Η εκπαίδευση Αγωγής Υγείας λαμβάνεται υπόψη στις διαδικασίες σχεδιασμού και οργάνωσης του σχολείου. Άτυπος συντονισμός.
6		6		6		6	
5	Αναγνώριση της σημασίας του αλληλοσεβασμού και της ικανότητας να ακούμε τους άλλους προσεχτικά.	5	Τα ενθουσιώδη μόνο μέλη του προσωπικού δεσμεύονται ως προς αυτό και προσπαθούν να ενθαρρύνουν και τους άλλους.	5	Μερική συμμετοχή γονέων αλλά μη επαρκής.	5	Η εκπαίδευση Αγωγής Υγείας εφαρμόζεται σε τάξεις που δεν υπόκεινται σε εξετάσεις.
4		4		4		4	
3	Μικρή αναγνώριση της ανάγκης σεβασμού και προσοχής στη γνώμη του άλλου.	3	Το πρόγραμμα προωθείται από εξωτερικούς κυρίως φορείς.	3	Έλλειψη ενημέρωσης των γονέων για την εφαρμογή του προγράμματος. Σύντομη ενημέρωση με τη μορφή επιστολής.	3	Εφαρμόζεται μόνο αν υπάρχει κενό που πρέπει να καλυφθεί. Περιστασιακή εφαρμογή.
2		2		2		2	
1	Αυταρχική ατμόσφαιρα. Περιορισμένες, τυπικές σχέσεις.	1	Δεν υπάρχει.	1	Οι παρεμβάσεις των γονέων αντιμετωπίζονται ως κώλυμα.	1	Η εκπαίδευση Αγωγής Υγείας δεν εντάσσεται στο αναλυτικό πρόγραμμα. Έλλειψη συντονισμού.

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

	ΑΡΧΕΣ / ΑΞΙΕΣ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ	ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ / ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ	ΜΕΣΑ
10	Κατέχουν κεντρική θέση στη γενικότερη πολιτική και φιλοσοφία του σχολείου. Θεωρούνται ενισχυτικές για τις διαδικασίες μάθησης και διδασκαλίας. Είναι ενσωματωμένες στη σχολική εργασία.	10 Τα προγράμματα ανταποκρίνονται στις ιδιαίτερες ανάγκες όλων των μαθητών. Οι στόχοι είναι ξεκάθαροι και οριοθετημένοι.	10 Αυξημένη ικανότητα και απόδοση στην εφαρμογή μεθόδων ενεργητικής μάθησης. Εφαρμόζονται γενικά στο αναλυτικό πρόγραμμα.	10 Εκπαιδευμένη ομάδα προσωπικού. Διαθέσιμος χώρος, χρηματοδότηση, ποικιλία διαθέσιμου εποπτικού και εκπαιδευτικού υλικού.
9				
8				
7	Θεωρούνται σημαντικές και εναρμονίζονται με το διαθέσιμο χρόνο και τα μέσα που διαθέτει το σχολείο.	7 Τα προγράμματα απευθύνονται σε ορισμένες ηλικιακές ομάδες.	7 Σημαντικός αριθμός μελών του προσωπικού μπορούν να εφαρμόσουν μεθόδους ενεργητικής μάθησης.	7 Διαθέσιμο εκπαιδευτικό υλικό, αλλά μη προσαρμοσμένο. Μικρός αριθμός εκπαιδευμένου προσωπικού.
6				
5	Σημαντικές αλλά δεν αντανακλώνται στην πράξη.	5 Τα προγράμματα απευθύνονται σε ομάδες της ίδιας τάξης.	5 Τα 2/3 των μελών του προσωπικού μπορούν να εφαρμόσουν μεθόδους ενεργητικής μάθησης.	5 Έναρξη συγκέντρωσης υλικού. Ελάχιστα εκπαιδευμένα μέλη του προσωπικού.
4				
3	Εκφράζονται αλλά υποβαθμίζονται κάτω από συνθήκες πίεσης.	3 Περιστασιακή εφαρμογή με εξωτερικούς ομιλητές. Αντίδραση σε κάποιο συμβάν.	3 Αναγνώριση της ανάγκης για εφαρμογή μεθόδων ενεργητικής μάθησης.	3 Έχει αγοραστεί κάποιο εκπαιδευτικό πακέτο αλλά δεν έχει προσαρμοστεί. Μη αποτελεσματική συνεργασία με εξωτερικούς συνεργάτες.
2				
1	Δε θεωρούνται σχετικές με το σχολείο.	1 Απουσία προγράμματος.	1 «Καθ' έδρας διδασκαλία». Αντίδραση στην εισαγωγή νέων μεθόδων.	1 Έλλειψη υλικού, χρηματοδότησης, εκπαιδευμένου προσωπικού.

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3**

### **Εφαρμόζοντας ένα πρόγραμμα Αγωγής Υγείας**

Πολλές έρευνες αξιολόγησης των προγραμμάτων Αγωγής Υγείας αναδεικνύουν τη σημασία της σχέσης εκπαιδευτικού - μαθητή και την αναγκαιότητα της χρήσης νέων μεθόδων διδασκαλίας. Τα θέματα που αναπτύσσονται στο Κεφ. 3 είναι:

- 3.1** Ο ρόλος του εκπαιδευτικού
- 3.2** Μέθοδοι ενεργητικής μάθησης
- 3.3** Εργασία σε ομάδες
- 3.4** Βασικοί κανόνες
- 3.5** Ο ρόλος του συντονιστή
- 3.6** Έναρξη και λήξη ενός μαθήματος Αγωγής Υγείας
- 3.7** Η αξιολόγηση

### Ο ρόλος του εκπαιδευτικού

#### Η ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ

Ο τρόπος με τον οποίο ο εκπαιδευτικός συντονίζει την τάξη του και η σχέση που αναπτύσσει με τους μαθητές, αποτελούν καθοριστικούς παράγοντες για την επιτυχία ενός προγράμματος Αγωγής Υγείας.

Έρευνες στο χώρο αυτό (Aspy και Roebuck, 1977) έχουν δείξει ότι οι μαθητές μαθαίνουν καλύτερα και έχουν περισσότερα κίνητρα για μάθηση σ' ένα περιβάλλον στο οποίο:

- (1) αισθάνονται ότι έχουν αξία και τους σέβονται ως άτομα
- (2) αισθάνονται πως τους κατανοούν, τους αποδέχονται και δεν τους κρίνουν
- (3) οι εκπαιδευτικοί είναι «ανθρώπινοι» και «αυθεντικοί».

Συνεπώς η πιο σημαντική παράμετρος στο ρόλο του δασκάλου είναι η σχέση που αναπτύσσει με τους μαθητές. Αυτή η σχέση θα πρέπει να χαρακτηρίζεται από σεβασμό, κατανόηση και ειλικρίνεια.

#### ΣΕΒΑΣΜΟΣ

Ο εκπαιδευτικός μπορεί να εκδηλώσει το σεβασμό του προς τους μαθητές με πολύ απλούς τρόπους, όπως:

- να επαινεί κάθε προσπάθειά τους
- να τους δίνει την ευκαιρία να εκφράσουν τη γνώμη τους
- να ακούει προσεκτικά ό,τι έχουν να πουν
- να αποδέχεται το κάθε παιδί ακόμη κι αν διαφωνεί με τις απόψεις του
- να είναι διακριτικός
- να δίνει σε όλους τους μαθητές την ευκαιρία να συμμετέχουν στη συζήτηση
- να αποφεύγει το σαρκασμό και να μην αποπαίρνει τους μαθητές.

## **ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ**

Κάποιοι τρόποι εκδήλωσης της κατανόησης του εκπαιδευτικού προς τους μαθητές μπορεί να είναι:

- να ζητά από τα παιδιά να εκφράσουν τις απόψεις τους
- να μοιράζεται τις προσωπικές του εμπειρίες όταν κρίνεται κατάλληλο
- να έχει σταθερή στάση και συμπεριφορά
- να αποφεύγει τις υποθέσεις
- να ασχολείται με θέματα που έχουν τεθεί από τους μαθητές
- να επιβεβαιώνει διαρκώς πως τους καταλαβαίνει.

## **ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΤΗΤΑ**

Ο εκπαιδευτικός μπορεί να δείξει στους μαθητές ότι είναι αληθινός και αυθεντικός όταν:

- μπορεί να μοιράζεται μαζί τους ορισμένες πληροφορίες για τον εαυτό του
- παραδέχεται τα λάθη του
- δεν είναι αμυντικός ή μυστικοπαθής
- εφαρμόζει όσα πρεσβεύει
- αποφεύγει την προσποίηση
- είναι πρόθυμος να συμμετέχει και ο ίδιος στην άσκηση που αναθέτει στους μαθητές
- δεν αποφεύγει να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες που ανακύπτουν.

## **ΕΛΕΓΧΟΣ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ**

Στα πλαίσια ενός προγράμματος Αγωγής Υγείας ο εκπαιδευτικός συντονίζει την εκπαίδευση των παιδιών. Με την έκφραση αυτή ίσως θεωρηθεί ότι ο εκπαιδευτικός πρέπει να χάσει ένα μέρος του ελέγχου που παραδοσιακά κατέχει μέσα στην τάξη. Ωστόσο αυτό δεν είναι πάντοτε απαραίτητο. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να παρακινήσει τους μαθητές να αναλάβουν μεγαλύτερη ευθύνη για τη μάθησή τους. Μάθηση μπορεί να υπάρξει ακόμη κι αν ο εκπαιδευτικός δεν είναι πάντα παρών σε κάθε ομάδα μαθητών. Αναμφισβήτητη η δημιουργία συνθηκών κατάλληλων για μάθηση προϋποθέτει ικανότητες και καλό σχεδιασμό.

## **ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ**

Σύμφωνα με ερευνητικά δεδομένα οι μαθητές πιστεύουν ότι η συμπεριφορά των καθηγητών σε θέματα υγείας επηρεάζει και τη δική τους συμπεριφορά σχετικά με το κάπνισμα, τις σχέσεις τους με τους άλλους και τη φυσική τους κατάσταση. Ο εκπαιδευτικός αποτελεί πρότυπο συμπεριφοράς για τους μαθητές από τη στιγμή που μπαίνει στην τάξη. Η συμπεριφορά του επηρεάζει επίσης τις δυνατότητες για ελεύθερη - ανοιχτή συζήτηση μεταξύ των μαθητών μέσα στην τάξη.

## **ΣΥΓΧΥΣΗ ΡΟΛΩΝ**

Η δημιουργία ενός κλίματος άνεσης και εμπιστοσύνης μπορεί αρχικά να δημιουργήσει μία σύγχυση ρόλων σε κάποιους καθηγητές, κυρίως όσον αφορά στην ευθύνη τους για την πειθαρχία και την εφαρμογή των σχολικών κανόνων. Αλλά και οι άλλοι καθηγητές αντιμετωπίζουν δυσκολία να περάσουν από το ρόλο του καθηγητή που προετοιμάζει μαθητές για εξετάσεις, στο ρόλο του εκπαιδευτή μέσα σε ένα πρόγραμμα Αγωγής Υγείας. Η σύγχυση ρόλων μπορεί να δυσκολεύει τον καθηγητή περισσότερο απ' ό,τι τους μαθητές. Η ύπαρξη ξεκάθαρων κανόνων λειτουργίας μπορεί να βοηθήσει τόσο τους μαθητές όσο και τους καθηγητές να αισθανθούν πιο άνετα με τη μη κλασσική εκπαιδευτική προσέγγιση που χρησιμοποιείται στην Αγωγή Υγείας.

## **ΤΟ ΚΛΙΜΑ ΤΗΣ ΤΑΞΗΣ**

Με τον όρο «κλίμα της τάξης» εννοούμε τη δημιουργία ατμόσφαιρας που διευκολύνει τη μάθηση. Η δημιουργία ενός κλίματος εμπιστοσύνης και επικοινωνίας στην τάξη είναι ένας από τους κυριότερους στόχους του εκπαιδευτικού. Οι όροι «ατμόσφαιρα» και «κλίμα» χρησιμοποιούνται εναλλακτικά.

Ο εκπαιδευτικός συντελεί στη δημιουργία κατάλληλου κλίματος στην τάξη όταν ο ίδιος αισθάνεται άνετα, έχει διάθεση για επικοινωνία, εμπνέει εμπιστοσύνη και εκφράζεται θετικά για τους άλλους.

## Μέθοδοι ενεργητικής μάθησης

Υπάρχει μία ποικιλία μεθόδων διδασκαλίας που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο εκπαιδευτικός στην τάξη για να βοηθήσει τους μαθητές να αναπτύξουν τις ατομικές τους δεξιότητες. Πολλές από αυτές τις μεθόδους είναι αρκετά γνωστές και ίσως χρησιμοποιούνται ήδη από πολλούς εκπαιδευτικούς, π.χ. δουλειά σε μικρές ομάδες, ασκήσεις ελεύθερου συνειρμού, καλλιτεχνική δημιουργία, παίξιμο ρόλων, στιχάκια, παιχνίδια, ομαδικές ασκήσεις. Οι περισσότερες από αυτές τις μεθόδους περιγράφονται ως «μέθοδοι ενεργητικής μάθησης» γιατί οι μαθητές συμμετέχουν ενεργά στη διαδικασία της μάθησής τους μ' έναν τρόπο που τους είναι γνωστός και τους παρέχει μία δυνατότητα επιλογής σ' ό,τι επιθυμούν να μάθουν.

### ΑΠΟΦΑΣΙΖΟΝΤΑΣ ΠΟΙΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

Υπάρχουν κάποια σημεία που πρέπει να ληφθούν υπόψη στην επιλογή των μεθόδων που θα χρησιμοποιηθούν:

- Ποιους στόχους επιδιώκετε με τη συγκεκριμένη ενότητα;
- Οι μέθοδοι που χρησιμοποιείτε μπορούν να συμβάλλουν στην επίτευξη των στόχων;
- Αισθάνεστε άνετα χρησιμοποιώντας αυτές τις μεθόδους;
- Ταιριάζουν με τον προσωπικό σας τρόπο δουλειάς;
- Τι άλλες επιλογές έχετε;
- Μπορείτε να σκεφθείτε άλλους τρόπους για να πετύχετε τους στόχους σας;
- Ποιες μέθοδοι ταιριάζουν καλύτερα στην ηλικία και το επίπεδο ωρίμανσης της τάξης σας;
- Θα υπάρχει αρκετός χρόνος για να χρησιμοποιηθεί η συγκεκριμένη μέθοδος σε μία διδακτική ώρα;

Κάποιες μέθοδοι ενεργητικής μάθησης θα παρουσιαστούν στο Κεφάλαιο 4.

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΝΕΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

Η εισαγωγή και χρήση νέων μεθόδων διδασκαλίας ίσως σας προκαλέσει αρχικά κάποιο σχετικό άγχος. Προφανώς θα αναρωτηθείτε αν είναι αποτελεσματικές. Γι' αυτό πριν χρησιμοποιήσετε κάποια από αυτές τις μεθόδους, αξίζει να λάβετε υπόψη τα εξής:



- Μη χρησιμοποιείτε μεθόδους διδασκαλίας στις οποίες οι ίδιοι δεν είστε έτοιμοι να συμμετάσχετε.
- Προετοιμάστε την άσκηση καλά. Δώστε ξεκάθαρες οδηγίες και λάβετε υπόψη τις διαστάσεις και την πιθανή τροπή που μπορεί να έχει η άσκηση παρόλο που δεν είναι δυνατό να προβλέψετε όλα τα ενδεχόμενα.
- Κάθε καινοτομία εμπεριέχει ένα ποσοστό ενδεχόμενης αποτυχίας. Παρόλο που μία καλή προετοιμασία μπορεί να μειώσει αυτό το ενδεχόμενο, πρέπει να έχετε υπόψη ότι όσο περισσότερες μεθόδους θα χρησιμοποιείτε τόσο μεγαλύτερη ευχέρεια θα αποκτάτε στη διδασκαλία της Αγωγής Υγείας.
- Κάθε φορά που εισάγετε μία καινούρια μέθοδο μπορείτε να εξασφαλίσετε μεγαλύτερη επιτυχία εάν:
  - αυτό που έχετε σχεδιάσει το εισάγετε με συγκεκριμένο τρόπο
  - δέχεστε τον τρόπο που λειτουργούν τα παιδιά ακόμα κι αν δεν είναι αυτός που επιδιώκετε. Η λύση είναι να παρεμβαίνετε στην ανάρμοστη συμπεριφορά ενός μαθητή χωρίς να τον απορρίπτετε.
- Υπάρχει αρκετός χρόνος για να χρησιμοποιηθεί μία συγκεκριμένη μέθοδος κατά τη διάρκεια μίας διδακτικής ώρας; Είναι κατάλληλη η αίθουσα διδασκαλίας για την εφαρμογή της συγκεκριμένης μεθόδου (μέγεθος, διάταξη επίπλων, γειτνίαση με τις άλλες αίθουσες);
- Χρησιμοποιήστε μία ποικιλία μεθόδων. Η διδασκαλία με την ίδια πάντα μέθοδο μπορεί να κουράσει μετά από κάποιο χρονικό διάστημα με αποτέλεσμα οι μαθητές να έχουν δυσκολία συγκέντρωσης και μειωμένη διάθεση για μάθηση.
- Λάβετε υπόψη τους παράλληλους στόχους που μπορούν να επιτευχθούν όταν χρησιμοποιείτε μία συγκεκριμένη μέθοδο. Για παράδειγμα, ένα παιχνίδι μπορεί να χρησιμοποιείται για να ενεργοποιήσει τους μαθητές αλλά παράλληλα μπορεί να έχει και τις εξής θετικές επιδράσεις:
  - να βελτιώνει την επικοινωνία των παιδιών
  - να παρέχει τη δυνατότητα στους μαθητές να αναλαμβάνουν ευθύνες
  - να βοηθάει στη δημιουργία καλής ατμόσφαιρας στην τάξη.
- Αν εφαρμόσετε μία καινούρια μέθοδο διδασκαλίας για πρώτη φορά και χωρίς επιτυχία, αυτό δε σημαίνει ότι δε θα χρησιμοποιηθεί με επιτυχία στο μέλλον. Αντίθετα, προσπαθήστε να μάθετε όσο το δυνατό περισσότερα από την εμπειρία αυτή, έτσι ώστε να είστε καλύτερα προετοιμασμένοι για την επόμενη φορά.

## **ΔΙΑΣΠΑΣΗ**

Σας προβληματίζει ίσως το γεγονός ότι η χρησιμοποίηση κάποιων μεθόδων ενεργητικής μάθησης προκαλεί φασαρία και χάνεται ο έλεγχος της τάξης. Πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι η εφαρμογή νέων μεθόδων διδασκαλίας προϋποθέτει μία άλλη μορφή ελέγχου. Όταν οι μαθητές εργάζονται με μία ποικιλία μεθόδων είναι φυσικό να μην είστε διαρκώς σε άμεση επαφή μαζί τους. Θα πρέπει να είναι ξεκάθαρη η συνολική στρατηγική παρέμβασης και να είστε σε θέση να παρεμβαίνετε όταν είναι απαραίτητο.

### Ομαδική εργασία

#### ΔΟΥΛΕΥΟΝΤΑΣ ΣΕ ΜΙΚΡΕΣ ΟΜΑΔΕΣ

Έχει αποδειχτεί ότι οι μικρές ομάδες είναι μία πολύ αποδοτική μέθοδος εργασίας με τους μαθητές στην Αγωγή Υγείας. Αυτό σημαίνει ότι χωρίζεται η τάξη σε μικρές ομάδες συζήτησης 4-6 μαθητών. Στις μικρές ομάδες οι μαθητές έχουν την ευκαιρία να αποκτήσουν κάποιες γνώσεις, να κατανοήσουν αυτές τις γνώσεις και να τις αξιοποιήσουν στη διαμόρφωση στάσεων και επιλογών. Μέσα από τη συζήτηση, τη συμμετοχή και την επικοινωνία στην ομάδα, μπορούν να αναπτύξουν και να εξασκήσουν κατάλληλες δεξιότητες.

#### ΓΙΑΤΙ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΤΗΝ ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Η ομαδική εργασία αποτελεί αναπόσπαστο τμήμα της Αγωγής Υγείας. Όμως εξαιτίας της αναδιάταξης που απαιτείται στο χώρο μίας παραδοσιακής τάξης, το ξεκάθαρο όφελος που προκύπτει για τους μαθητές (από την ομαδική εργασία) θα πρέπει να μπορεί να αντισταθμίσει την αναταραχή που προκύπτει όταν γίνεται μάθημα σε μικρές ομάδες. Γι' αυτό κρίνεται σημαντικό να αναφερθούν κάποια από τα οφέλη αυτής της προσέγγισης:

- Επιτρέπει μεγαλύτερη συμμετοχή όλων των μαθητών καθώς και περισσότερο χρόνο για ατομικές παρεμβάσεις
- Τα παιδιά αναλαμβάνουν ευθύνες όπως το να λειτουργούν ως αρχηγοί μίας ομάδας
- Διευκολύνει τη συμμετοχή των «ντροπαλών μαθητών»
- Είναι πιο εύκολο για το μαθητή να ζητήσει διευκρινίσεις
- Οι μαθητές έχουν τη δυνατότητα να αποσαφηνίσουν τις ιδέες τους
- Η ομαδική εργασία ενισχύει τη δυνατότητα συζήτησης
- Οι μαθητές μπορούν να εκφραστούν ελεύθερα. Δεν υπάρχει «επιθυμητή απάντηση»
- Οι μαθητές αποκτούν και εξασκούν νέες δεξιότητες (δουλεύουν μαζί με άλλα άτομα, μαθαίνουν να ακούνε τους άλλους κ.λπ.)
- Από την επανατροφοδότηση της τάξης από την εργασία σε μικρές ομάδες αναπτύσσεται μία μεγάλη ποικιλία ιδεών.

## ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΤΑΞΗΣ

Η οργάνωση της τάξης σε μικρές ομάδες μπορεί να αξιοποιηθεί με διάφορους τρόπους:

- Ο εκπαιδευτικός εισάγει ένα θέμα, οι μαθητές το συζητούν σε ομάδες και παρουσιάζουν τα συμπεράσματά τους στην ολομέλεια της τάξης
- Οι μαθητές εργάζονται ατομικά και κατόπιν συζητούν τα συμπεράσματά τους στην ομάδα τους
- Ο εκπαιδευτικός επεξηγεί μία δραστηριότητα και οι μαθητές διαμορφώνουν μικρές ομάδες 2-6 ατόμων στις οποίες εξασκούνται σ' αυτή τη δραστηριότητα
- Μέσα από τη συζήτηση της τάξης προκύπτει κάποιο θέμα και οι μαθητές χωρίζονται σε μικρές ομάδες για να συζητήσουν και να προτείνουν λύσεις.

Κατά τη διάρκεια ενός μαθήματος μπορούν εναλλακτικά να χρησιμοποιηθούν περισσότερες από μία παραλλαγές της εργασίας σε μικρές ομάδες. Θα ήταν λάθος να χρησιμοποιούμε την ομαδική εργασία μόνο για να προκαλέσουμε συζήτηση στην τάξη. Η ποικιλία στην ομαδική εργασία είναι εξίσου απαραίτητη όπως και σε κάθε άλλη μέθοδο διδασκαλίας αν θέλουμε να κρατήσουμε αμείωτο το ενδιαφέρον των μαθητών. Εναλλακτικοί τρόποι δουλειάς σε ομάδες είναι:

- η άσκηση ελεύθερου συνειρμού
- η επίλυση προβλημάτων
- η διερεύνηση συγκεκριμένων θεμάτων
- το παιχνίδι ρόλων
- η καλλιτεχνική δημιουργία.

## Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ

Ο ρόλος του εκπαιδευτικού είναι να οργανώσει την τάξη κατά τέτοιο τρόπο ώστε οι ομάδες να λειτουργούν αποδοτικά. Η επικοινωνία γίνεται κυρίως μεταξύ των μαθητών και όχι μεταξύ μαθητών - εκπαιδευτικού. Για πολλούς μαθητές αυτός είναι ένας καινούριος ρόλος, όπως άλλωστε και για τους καθηγητές και απαιτείται χρόνος και εξάσκηση για να αισθανθούν άνετα με τη νέα αυτή διαδικασία.

Ο εκπαιδευτικός δεν παραδίδει τον έλεγχο της τάξης στους μαθητές αλλά τους αναθέτει την ευθύνη για την έκβαση μίας δραστηριότητας, τις αποφάσεις και τα συμπεράσματα που θα βγουν από τη συγκεκριμένη ομάδα. Αργότερα ο εκπαιδευτικός μπορεί να κάνει κάποια κατάλληλα σχόλια στην ολομέλεια της τάξης. Στα πρώτα στάδια εφαρμογής είναι πιθανό η ομάδα να απευθύνεται διαρκώς στον εκπαιδευτικό για απορίες, π.χ. «Τι σημαίνει αυτό;» Σ' αυτήν την περίπτωση ο εκπαιδευτικός μεταθέτει την ευθύνη στην ομάδα αντί να αναλαμβάνει ηγετικό ρόλο ο ίδιος, π.χ. «Εσείς τι νομίζετε;»

Η πραγματική μάθηση για την ομάδα έρχεται όταν οι μαθητές μπορούν να αναλάβουν υπευθυνότητα χωρίς να χρειάζεται να τους το επιβάλλει ο εκπαιδευτικός.

Ο εκπαιδευτικός πρέπει να είναι υποστηρικτικός, να δείχνει ενδιαφέρον κρατώντας παράλληλα μία απόσταση από τη διαδικασία, φρονίζοντας ώστε οι μαθητές να μην αισθάνονται εγκαταλελειμμένοι. Εργασίες όπως η προετοιμασία του διαφανειοσκοπίου ή το γράψιμο επικεφαλίδων στον πίνακα για χρήση από την ολομέλεια της τάξης δίνουν στον εκπαιδευτικό την ευκαιρία να εμπλακεί στη διαδικασία αφήνοντας παράλληλα χώρο στους μαθητές να εργαστούν μόνοι τους.

Στη συνέχεια ο εκπαιδευτικός μπορεί να συνθέσει τη συζήτηση, να εξετάσει τις συνέπειες και να αναλύσει κάποιες απόψεις με μία γενικότερη φιλοσοφία ή κάποιο σύστημα αξιών.

## **Η ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΟΜΑΔΩΝ**

Ο ιδανικός αριθμός μελών μίας ομάδας είναι 4-6 άτομα. Αν η ομάδα είναι πολύ μεγάλη υπάρχει η πιθανότητα κάποια άτομα να μην μπορέσουν να συμμετάσχουν. Προφανώς το μέγεθος της ομάδας εξαρτάται και από το είδος της άσκησης που διεξάγεται. Για θέματα που απαιτούν το μέγιστο βαθμό ανθρώπινης επικοινωνίας και εμπιστευτικότητας είναι καλύτερα να δημιουργούνται δυάδες. Για πιο γενικές συζητήσεις είναι πιο χρήσιμες οι μεγαλύτερες ομάδες.

Αν είτε ο εκπαιδευτικός είτε οι μαθητές δεν είναι εξοικειωμένοι με την ομαδική δουλειά, ένα καλό πρώτο βήμα είναι να ξεκινήσετε δουλεύοντας σε ζευγάρια. Το προτέρημα αυτής της μεθόδου είναι ότι δεν απαιτεί αναδιάταξη της τάξης. Στην αρχή περιορίστε τις δραστηριότητες σε μικρές χρονικές περιόδους των 5-6 λεπτών.

## **Η ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ**

Για να αποφύγετε την αναστάτωση στην τάξη και να διατηρήσετε τη συγκέντρωση των μαθητών στο αντικείμενο εργασίας, θα πρέπει να σκεφτείτε πώς θα χωρίσετε την τάξη σε ομάδες. Υπάρχουν τρεις βασικές επιλογές:

- Αποφασίζει ο εκπαιδευτικός
- Οι μαθητές επιλέγουν την ομάδα τους
- Οι ομάδες δημιουργούνται τυχαία.

Σε ορισμένες περιπτώσεις ίσως είναι αναγκαίο να επιλέξετε εσείς τα μέλη της κάθε ομάδας για να αναμείξετε τους μαθητές με κάποια ιδιαίτερα κριτήρια. Πρακτικές που μπορούν να βοηθήσουν στην παραπάνω διαδικασία είναι:

- δώστε έναν αριθμό στον κάθε μαθητή (π.χ. από το 1 έως το 6) και συγκεντρώστε τους μαθητές που έχουν τον ίδιο αριθμό στην ίδια ομάδα
- τοποθετήστε εσείς τους μαθητές στις διάφορες ομάδες

- δημιουργήστε ομάδες με συγκεκριμένο αριθμό μελών
- οι υπεύθυνοι επιλέγουν τα μέλη της ομάδας τους - όπως όταν επιλέγεται μία αθλητική ομάδα
- δημιουργήστε ομάδες με βάση το μήνα γέννησης
- δημιουργήστε ομάδες με βάση τον τόπο καταγωγής των μαθητών
- δημιουργήστε ομάδες με μαθητές που κάθονται σε διπλανά θρανία.

Είναι ευνόητο ότι οι ομάδες μπορούν να δημιουργηθούν με συνδυασμό επιλογής από τους μαθητές και το δάσκαλο.

## Η ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΤΑΞΗΣ

Ο ιδανικός χώρος για ομαδική συζήτηση είναι μία ήσυχη, άνετη σχολική αίθουσα δίχως θρανία. Όμως οι περισσότεροι θα πρέπει να προσαρμοστούμε στην πραγματικότητα της παραδοσιακής τάξης και να τη μετατρέψουμε, με τη λιγότερη δυνατή φασαρία, σ' ένα χώρο όπου οι ομάδες των μαθητών μπορούν να εργαστούν χωρίς πολλές παρενοχλήσεις από τις άλλες ομάδες.

Οι σχολικές αίθουσες διαφέρουν αρκετά ως προς το μέγεθος. Γι' αυτό είναι δύσκολο να προταθεί ένα σχέδιο διαμόρφωσης της αίθουσας που να ταιριάζει σε κάθε περίπτωση. Ο τρόπος διάταξης των θέσεων των μελών της ομάδας επηρεάζει τη ροή της συζήτησης και τους ρόλους των μελών:

- τα άτομα που κάθονται απέναντι τείνουν να επικοινωνούν περισσότερο
- τα άτομα που κάθονται σε διπλανές θέσεις τείνουν να επικοινωνούν λιγότερο.

Είναι προφανές ότι η διάταξη των θέσεων σε κύκλο είναι η πιο κατάλληλη, γιατί το κάθε άτομο έχει απέναντί του το μέγιστο αριθμό ατόμων.

Άλλοι τρόποι διάταξης των θέσεων είναι:

- Ζητείστε από δύο μαθητές να στρέψουν το κάθισμά τους έτσι ώστε να βλέπουν τους συμμαθητές τους που κάθονται στο πίσω θρανίο
- Ενώστε κάποια θρανία και ζητήστε από τους μαθητές να καθίσουν γύρω τους.

Υπάρχουν κάποιες θέσεις γύρω από τα θρανία που μπορούν να επηρεάσουν τη συμπεριφορά του ατόμου που θα καθίσει εκεί. Για παράδειγμα, αυτός που μπορεί να βλέπει τα περισσότερα άτομα ή που κάθεται πιο κεντρικά ή που είναι μόνος στη μία πλευρά των θρανίων, είναι πιο πιθανό να λειτουργήσει ως αρχηγός της ομάδας.

Κάποιοι τρόποι που μπορούν να διευκολύνουν τον εκπαιδευτικό στην αναδιάταξη των θέσεων με τη λιγότερη δυνατή μετακίνηση στην τάξη είναι:

- κάντε πρόβες με τα παιδιά της τάξης ώστε κάποια στιγμή να γίνει η όλη διαδικασία ρουτίνα
- ζητήστε από τους μαθητές να καθίσουν γύρω από ένα τραπέζι ή σε κύκλο σε κανονικά διαστήματα
- κρατήστε τις ομάδες όσο το δυνατό πιο μακριά τη μία από την άλλη
- φροντίστε ώστε, όταν όλη η τάξη συζητά ως μία ομάδα, να δίνεται η δυνατότητα σε όλους να βλέπουν τον πίνακα και τον εκπαιδευτικό.

## **ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΟΥ ΘΕΜΑΤΟΣ**

Ο εκπαιδευτικός έχει καθήκον να οργανώσει τη δουλειά των ομάδων κατά τέτοιο τρόπο που να είναι δομημένη και ευκολονόητη. Δεν αρκεί να εισάγετε κάποιο θέμα ή να δείξετε κάποια βιντεοταινία και ύστερα να ζητήσετε από τους μαθητές να σχολιάσουν. Οι μαθητές πρέπει να έχουν εκ των προτέρων ξεκάθαρες οδηγίες σχετικά με το τι πρέπει να κάνουν.

## **ΧΡΟΝΙΚΑ ΟΡΙΑ**

Το χρονικό διάστημα που θα χρειαστούν οι μαθητές για να δουλέψουν σε ομάδες εξαρτάται από το αντικείμενο εργασίας. Όταν οι μαθητές δεν είναι συνηθισμένοι να δουλεύουν σε ομάδες είναι καλύτερα να τους δίνετε μικρά χρονικά περιθώρια έτσι ώστε να καταλάβουν ότι πρέπει να ολοκληρώνουν την εργασία τους σύντομα. Είναι χρήσιμο να:

- βάζετε χρονικά όρια για τις συζητήσεις στις ομάδες
- υπενθυμίζετε στα παιδιά το χρόνο που έχουν ακόμα στη διάθεσή τους
- κάνετε αντίστροφη μέτρηση στα τελευταία λεπτά που απομένουν
- μην επιτρέπετε στις ομάδες να συζητούν για πολύ χρόνο.

## **ΟΤΑΝ ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΕΡΓΑΖΟΝΤΑΙ**

Ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να εποπτεύει τις ομάδες καθώς εργάζονται, π.χ.

- βεβαιωθείτε ότι έχει οριστεί τόσο ο υπεύθυνος της ομάδας όσο και το άτομο που θα αναφέρει τα συμπεράσματα της συζήτησης
- βεβαιωθείτε ότι κάθε ομάδα έχει κατανοήσει την εργασία που πρέπει να κάνει
- καθίστε για λίγο με μία ομάδα
- επαναλάβετε το θέμα της εργασίας ενώ οι μαθητές εργάζονται.

## **ΑΝΑΦΟΡΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ**

Η διαδικασία της παρουσίασης των αποτελεσμάτων των ομάδων απαιτεί αρκετό χρόνο. Καθώς όμως πολλές παρουσιάσεις είναι παρόμοιες, ο εκπαιδευτικός μπορεί να αποφασίσει να ζητήσει παρουσιάσεις μόνο από μία ή δύο ομάδες. Παρόλα αυτά στις πρώτες συναντήσεις είναι καλύτερα να δίνεται η ευκαιρία σε όλες τις ομάδες να μιλήσουν έτσι ώστε να νιώθουν ότι αναγνωρίζεται η δουλειά τους.

## **ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ**

Αφού γίνει η παρουσίαση των αποτελεσμάτων από τις ομάδες, το επόμενο βήμα είναι η επεξεργασία αυτών των συμπερασμάτων. Με τον όρο επεξεργασία εννοούμε την αξιοποίηση των στοιχείων που προέκυψαν από την ομαδική δουλειά. Αυτή η διαδικασία μπορεί να σημαίνει:

- να δοθεί έμφαση σε κάποια από τα στοιχεία που αναφέρθηκαν
- να εμπλουτιστούν και να επεκταθούν κάποιες από τις ιδέες που εκφράστηκαν από τους μαθητές
- να διευκρινιστούν κάποια θέματα που τέθηκαν
- να συζητηθούν κάποια από τα αποτελέσματα
- να εξεταστούν τυχόν συνέπειες και να συσχετιστούν με κάποιες αξίες.

## **ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: ΠΩΣ ΝΑ ΣΥΝΕΧΙΣΕΤΕ**

Οι μαθητές αποκτούν την ικανότητα να εργάζονται σε ομάδες μετά από κάποιο χρονικό διάστημα και είναι χρήσιμο η σύνθεση μίας ομάδας να παραμείνει σταθερή για κάποιο χρόνο. Πόσο συχνά λοιπόν θα πρέπει να αλλάζει η σύνθεση μίας ομάδας; Υπάρχουν διάφορες επιλογές:

- Μη δημιουργείτε συχνά καινούριες ομάδες μέσα στην ίδια τάξη
- Χρησιμοποιείτε την ίδια σύνθεση ομάδων σε μία συγκεκριμένη διδακτική ώρα
- Αφήστε τους μαθητές στις ίδιες ομάδες για ένα εξάμηνο ή για όλη τη σχολική χρονιά.

Συχνά είναι ενοχλητικό και αποτελεί χάσιμο χρόνου το να αλλάζεις τις ομάδες στην ίδια διδακτική ώρα. Αλλαγές δε θα πρέπει να γίνονται αν δεν υπάρχει λόγος. Η μεταφορά από μία ομάδα στην άλλη δε σημαίνει απαραίτητα και επίλυση προβλημάτων. Είναι πιθανό όμως, για την Α' τάξη, οι συχνές αλλαγές να βοηθήσουν τους μαθητές να γνωριστούν καλύτερα και με περισσότερα άτομα. Αξίζει να θυμάστε ότι:

- αν οι ομάδες εργάζονται αποτελεσματικά μπορεί να διατηρηθεί η ίδια σύνθεση για πολλές διδακτικές ώρες
- είναι καλό να αλλάζετε τους αρχηγούς των ομάδων κατά περιόδους



- διαφοροποιείστε, κατά καιρούς, τον τρόπο που γίνεται η αναφορά συμπερασμάτων.

Όσο αυξάνεται η εμπειρία και η σιγουριά των μαθητών σ' αυτό που κάνουν τόσο μειώνονται οι παρεμβάσεις του καθηγητή στην ομαδική εργασία. Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι η ικανότητα εργασίας σε ομάδες είναι κάτι που αναπτύσσεται σταδιακά στους μαθητές. Ένας αυστηρός τρόπος οργάνωσης της ομαδικής εργασίας μπορεί αρχικά να διευκολύνει την απόκτηση εμπειρίας και σταδιακά να παραχωρήσει τη θέση του σ' ένα πιο χαλαρό κλίμα.

### **ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: ΜΙΑ ΠΡΟΚΛΗΣΗ**

Η ομαδική εργασία χρησιμοποιείται ήδη από πολλούς εκπαιδευτικούς κυρίως σε μαθήματα όπως η φυσική, η οικιακή οικονομία, τα καλλιτεχνικά, η φυσική αγωγή. Παρόλα αυτά κάποιοι εκπαιδευτικοί αποφεύγουν να εφαρμόσουν την ομαδική εργασία στη διδασκαλία της Αγωγής Υγείας. Μερικοί από τους λόγους είναι:

- Ο φόβος ότι θα χάσουν τον έλεγχο της τάξης και θα δημιουργηθεί χάος με επακόλουθο την αποδοκιμασία από τα άλλα μέλη του συλλόγου.
- Ο φόβος ότι δεν μπορούν να ελέγξουν τι ακριβώς γίνεται κάθε στιγμή σε κάθε ομάδα.
- Ο φόβος μήπως εκτεθούν σε προσωπικό επίπεδο, σε λεπτά ζητήματα που τίγονται στην Αγωγή Υγείας.
- Η φασαρία που οφείλεται στη μετακίνηση επίπλων και μαθητών μέσα στην αίθουσα.
- Το αίσθημα ότι απαιτούνται ειδικές δεξιότητες.
- Η ανησυχία που οφείλεται σε μύθους που έχουν δημιουργηθεί γύρω από την ομαδική εργασία και κυρίως την ομαδική συζήτηση.
- Οι παράλογα υψηλές προσδοκίες για την αποτελεσματικότητα της ομαδικής εργασίας.
- Ο φόβος μήπως δεν προκύψει συγκεκριμένο αποτέλεσμα.
- Τα προβλήματα οργάνωσης και αξιολόγησης της δουλειάς.

### **ΔΥΣΚΟΛΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ**

Πολλοί εκπαιδευτικοί προφασίζονται την ύπαρξη «δύσκολων μαθητών» στην τάξη για να δικαιολογήσουν την επιφυλακτικότητά τους απέναντι στην ομαδική εργασία. Δεν υπάρχουν συγκεκριμένοι κανόνες που να εφαρμόζονται σε κάθε περίπτωση αλλά ο εκπαιδευτικός μπορεί να αναλύσει τα χαρακτηριστικά μίας τάξης και να δει αν υπάρχει τρόπος αντιμετώπισης των προβληματικών συμπεριφορών. Παρακάτω αναφερόμαστε

σε ορισμένες τυπικές προβληματικές συμπεριφορές και σε πιθανούς τρόπους αντιμετώπισής τους:

### 1. Ο «πλακατζής» μαθητής

Ο «πλακατζής» λέει διαρκώς αστεία και κοροϊδεύει κάθε εργασία που γίνεται. Μπορεί να παρενοχλεί τόσο τη δική του ομάδα όσο και άλλες ομάδες. Πιθανοί τρόποι αντιμετώπισής του είναι:

- διοχετεύστε το ταλέντο του σε κάτι παραγωγικό
- μην αγνοήσετε τη συμπεριφορά του
- εξηγήστε ξεκάθαρα ότι αυτή η συμπεριφορά είναι ανάρμοστη
- αναγνωρίστε τη συνεισφορά του
- αναθέστε του κάποιο ρόλο, π.χ. να είναι ο υπεύθυνος μίας ομάδας
- τοποθετήστε τον σε μία ομάδα που δεν θα ενισχύει την «ενοχλητική» συμπεριφορά του.

### 2. Ο «ντροπαλός / ήσυχος» μαθητής

Οι ντροπαλοί μαθητές έχουν δυσκολία στο να εμπλακούν σε μία ομαδική συζήτηση και συχνά μένουν στο περιθώριο. Μερικοί τρόποι για να εμπλέξετε αυτόν το μαθητή στη διαδικασία είναι:

- καλέστε τον να συμμετάσχει στη συζήτηση
- τοποθετήστε τον σε μία ομάδα με φίλους
- υποστηρίξτε τον σ' αυτά που λέει
- ορίστε τον αρχηγό της ομάδας
- εντάξτε τον σε μία ομάδα που διαθέτει κατανόηση
- δώστε του περιθώριο χρόνου για να αποκτήσει αυτοπεποίθηση.

### 3. Ο «κυριαρχικός» της ομάδας

Μερικές φορές ο εκπαιδευτικός μπορεί να παρατηρήσει ότι ένας συγκεκριμένος μαθητής έχει πάρει κυρίαρχο ρόλο στην ομάδα του αποκλείοντας τους υπόλοιπους. Αν επιθυμείτε να εμπλέξετε και άλλους μαθητές μπορείτε:

- να δώσετε έμφαση σε σχετικούς βασικούς κανόνες λειτουργίας και κυρίως στο «ακούω τον άλλον» προσεχτικά
- να του αναθέσετε τη δουλειά του «ανταποκριτή» (του μέλους της ομάδας που παρουσιάζει τα συμπεράσματα)

- να βάλετε το συγκεκριμένο μαθητή σε μία μικρότερη ομάδα
- να επιβραβεύσετε τη διάθεσή του να συμμετάσχει, φροντίζοντας όμως να μη μονοπωλήσει το ενδιαφέρον
- να εντάξετε στην ίδια ομάδα άτομα με παρόμοια τάση, έτσι ώστε να περιορίζουν ο ένας τον άλλο.

#### 4. Ο «απομονωμένος» της ομάδας

Ίσως να παρατηρήσετε ότι κάποιος μαθητής είναι απομονωμένος από την ομάδα. Στη συγκεκριμένη περίπτωση μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κάποιες από τις προτάσεις που έχουν γίνει για τον «ντροπαλό» μαθητή. Επίσης μπορείτε να:

- δουλέψετε με την ομάδα και να φέρετε το μαθητή στη συζήτηση
- επανατροφοδοτήσετε την ομάδα σχετικά με τη συμπεριφορά της.

#### 5. Ο «ενοχλητικός» μαθητής

Ένας «ενοχλητικός» μαθητής μπορεί να αποσπάσει την προσοχή των άλλων μελών της ομάδας και να παρεμποδίσει τη δουλειά που πρέπει να γίνει. Εσείς μπορείτε:

- να προσπαθήσετε να κατανοήσετε τους λόγους που τον ωθούν σ' αυτή τη συμπεριφορά
- να του εξηγήσετε την επίδραση που έχει η συμπεριφορά του
- να προτείνετε συγκεκριμένες αλλαγές στη συμπεριφορά του
- να του προτείνετε μία εναλλακτική εργασία
- να τον τοποθετήσετε σε μία ομάδα που δεν επιτρέπει οποιαδήποτε ενόχληση
- να προσεγγίσετε την ομάδα και να επιβλέψετε τη δουλειά της
- να επιβραβεύσετε κάθε μορφή προόδου (αλλαγής συμπεριφοράς)
- να τον αποκλείσετε από την ομάδα.

#### 6. Ο «αδιάφορος» μαθητής

Ένας μαθητής που φαίνεται να βαριέται ή να αδιαφορεί μπορεί να υποβαθμίσει τις προσπάθειες των άλλων μελών της ομάδας. Ίσως είναι σημαντικό:

- να δώσετε στο μαθητή την ευκαιρία να εκφράσει τους λόγους της ανίας του

- να προτείνετε θέματα που ενδέχεται να του τραβήξουν το ενδιαφέρον
- να δώσετε την ευκαιρία επιλογής θέματος εργασίας
- να προτείνετε εναλλακτική εργασία.

Υπάρχουν φυσικά και άλλες μορφές συμπεριφοράς που κάποιος εκπαιδευτικός μπορεί να διαπιστώσει ότι δημιουργούν προβλήματα στη δουλειά της ομάδας. Σε τέτοιες περιπτώσεις είναι σημαντικό να υπενθυμίζετε στους μαθητές τους βασικούς κανόνες εργασίας στην τάξη.

### Βασικοί κανόνες

Όπως έχει ήδη αναφερθεί, η χρησιμοποίηση μεθόδων ενεργητικής μάθησης σημαίνει ότι οι μαθητές αναλαμβάνουν οι ίδιοι ολοένα και περισσότερο την ευθύνη για τη μάθησή τους. Η καθιέρωση κάποιων βασικών κανόνων λειτουργίας της τάξης είναι ένας τρόπος να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές αυτή την ευθύνη. Αυτοί οι βασικοί κανόνες μπορούν, γενικά, ν' αναφέρονται στο:

- πώς οργανώνεται η εργασία μέσα στην τάξη
- πώς ενισχύεται ή παρακωλύεται η μάθηση των άλλων.

Μερικά παραδείγματα βασικών κανόνων είναι:

- οι μαθητές πρέπει να ακούν προσεκτικά όταν μιλάει ο άλλος
- απαγορεύεται η κοροϊδία ή η ειρωνεία όταν μιλάει ο άλλος
- ένας μαθητής μπορεί να αρνηθεί να συμμετάσχει σε μία άσκηση όταν δε νιώθει άνετα
- δεν επιτρέπεται να κάνουμε κριτική στους απόντες γιατί δεν μπορούν να υπερασπιστούν τον εαυτό τους.

### ΚΑΘΙΕΡΩΣΗ ΤΩΝ ΚΑΝΟΝΩΝ

Για να καθιερωθούν οι βασικοί κανόνες λειτουργίας της τάξης είναι σημαντικό:

- οι μαθητές να συμμετέχουν ενεργά στην επιλογή αυτών των κανόνων
- να είναι ξεκάθαρο τόσο στους μαθητές όσο και στον εκπαιδευτικό τι είναι διαπραγματεύσιμο και τι όχι. Για παράδειγμα, η παρουσία στην τάξη απαιτείται από τον κανονισμό του σχολείου και άρα είναι υποχρεωτική
- οι μαθητές να κατανοήσουν πώς οι βασικοί κανόνες θα τους βοηθήσουν στη δουλειά τους σε ομάδες
- οι βασικοί κανόνες να είναι αποδεκτοί από όλους ως βασική προϋπόθεση για τη λειτουργία της τάξης
- ο αριθμός των κανόνων να περιοριστεί στο ελάχιστο - οι πολλοί κανόνες οδηγούν σε σύγχυση και ξεχνιούνται εύκολα
- οι κανόνες να επαναλαμβάνονται στην τάξη ή να είναι μόνιμως ανηρτημένοι στον τοίχο της τάξης
- οι μαθητές να καταλάβουν ότι οι κανόνες μπορούν να επανεξετάζονται ανά διαστήματα.

## Ο ρόλος του συντονιστή

### ΟΙ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗ

Συντονίζω μία τάξη σημαίνει βοηθάω τους μαθητές να περιγράψουν τις εμπειρίες τους, να αναλύσουν το τι σημαίνουν αυτές οι εμπειρίες για τους ίδιους και πώς μπορούν να γενικευθούν έτσι ώστε κάποιες ιδέες να χρησιμοποιηθούν αργότερα στη ζωή τους. Ο σκοπός είναι να βοηθήσουμε τους μαθητές να θεωρήσουν τη μάθηση ως δική τους υπόθεση και να συμμετέχουν οι ίδιοι συνειδητά στις διαδικασίες ανάπτυξής τους. Απαιτούνται λοιπόν συγκεκριμένες ικανότητες εκ μέρους του συντονιστή, μεταξύ των οποίων κυρίαρχη θέση κατέχει η ικανότητα να διευθύνει τη συζήτηση στην τάξη και να θέτει ερωτήσεις με κατάλληλο τρόπο. Οι παρακάτω υποδείξεις μπορούν να σας φανούν χρήσιμες.

- **Κάντε ανοικτές ερωτήσεις**

Ερωτήσεις που μπορούν να απαντηθούν με ένα «ναι» ή με ένα «όχι» δεν οδηγούν σε συζήτηση. Ερωτήσεις με το «γιατί» μπορεί να βάλουν τους άλλους σε θέση άμυνας και να περιορίσουν τη συζήτηση. Ερωτήσεις που ξεκινούν με το «τι» και το «πώς» είναι πιο κατάλληλες για την πρόκληση συζητήσεων, π.χ.

*Τι έκανες;*

*Τι θα ήθελες να είχες κάνει;*

*Πώς έγινε;*

*Τι σκέφτηκες εκείνη την ώρα;*

- **Ακούστε προσεκτικά**

Η ικανότητα να ακούει κανείς προσεκτικά είναι μία ικανότητα - κλειδί για να διευθύνει μία συζήτηση. Δεν αρκεί να ακούτε απλά τις λέξεις που λέγονται. Μερικές φορές οι μαθητές έχουν δυσκολία να εκφραστούν, γι' αυτό είναι σημαντικό να ακούτε προσεκτικά, για να μπορέσετε να εντοπίσετε συναισθήματα και ιδέες και να κατανοήσετε το πραγματικό τους νόημα.

- **Επικεντρωθείτε στα συναισθήματα**

Τα συναισθήματα συχνά αντανακλούν αξίες και απόψεις και λειτουργούν ως κίνητρο για δράση. Συχνά είναι πιο εύκολο να εκφράσουμε τα συναισθήματά μας παρά να εξηγήσουμε τους λόγους που μας οδήγησαν σε μία συμπεριφορά.

*Πώς αισθάνθηκες γι' αυτό;*

*Πώς αισθάνεσαι τώρα;*

- **Επαναλάβετε**

Η συζήτηση μπορεί να διευρυνθεί αν επαναλάβετε με κατανόηση αυτό που είπε ο μαθητής, π.χ.

*Είπες ότι αισθάνθηκες ανακουφισμένος;*

- **Αντλήστε αφορμές για γνώση**

Όταν τίθεται ένα θέμα και θέλετε να γίνει αντικείμενο μάθησης μπορείτε να ρωτήσετε:

*Τι μπορούμε να μάθουμε απ' όλα αυτά;*

- **Επικεντρωθείτε σε ένα θέμα κάθε φορά**  
 Οι μαθητές συχνά ξεφεύγουν από το θέμα τους. Μπορείτε να τους επαναφέρετε στο θέμα της συζήτησης λέγοντας, π.χ.  
*Ας έρθουμε πάλι σ' αυτό που είπε ο Γιάννης...*  
*Θα ξανάρθουμε σ' αυτό το θέμα σε λίγο...*  
*Υπάρχει κάτι άλλο σχετικά με...*
- **Δώστε προσοχή στη λεκτική και στη μη-λεκτική συμπεριφορά**  
 Ερμηνεύοντας τη συμπεριφορά των μαθητών μπορείτε να σταθμίσετε το ενδιαφέρον της τάξης και ανάλογα να αλλάξετε το θέμα ή να ερευνήσετε τι συμβαίνει.
- **Εισάγετε άλλα άτομα στη συζήτηση**  
 Αν δείτε ότι ένα άτομο μονοπωλεί μία συζήτηση, φροντίστε να πάρουν και άλλοι το λόγο ζητώντας τις δικές τους απόψεις, π.χ.  
*Τι αισθάνονται οι υπόλοιποι;*
- **Μιλήστε για τον εαυτό σας**  
 Αυτή η συμπεριφορά ενθαρρύνει τους άλλους να συμμετέχουν και συνδέει τη συζήτηση με την πραγματικότητα, π.χ.  
*Είμαι μπερδεμένος, εσείς πώς αισθάνεστε;*  
*Αυτό συνέβη και σε μένα επίσης...*
- **Συνοψίστε**  
 Μπορείτε να ρωτήσετε την τάξη:  
*Τι έχουμε μάθει μέχρι τώρα;*  
*Σε ποιο σημείο βρισκόμαστε;*
- **Επικεντρωθείτε στη συμπεριφορά**  
 Στη διάρκεια των συζητήσεων είναι καλύτερο να επικεντρώνεστε στο τι κάνουν οι μαθητές παρά στο τι λένε, π.χ.  
*Τι συνέβη που σ' έκανε να σκεφτείς έτσι;*
- **Ερμηνεύστε**  
 Μην αγνοείτε τις παρενοχλήσεις. Μερικές φορές η επισήμανσή τους μπορεί να αποτελέσει έναυσμα για συζήτηση, π.χ.  
*Αναρωτιέμαι μήπως όλα αυτά τα χαμόγελα στα πίσω θρανία σημαίνουν ότι θέλουμε να αποφύγουμε το θέμα.*

## Έναρξη και λήξη ενός μαθήματος Αγωγής Υγείας

### ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΤΑΞΗΣ

Η Αγωγή Υγείας γίνεται στα πλαίσια του αναλυτικού σχολικού προγράμματος. Οι μαθητές μπορεί να έρθουν στην τάξη με περισσότερη ή λιγότερη διάθεση, γεμάτοι ενέργεια το πρωί ή νωχελικοί το απόγευμα, αναστατωμένοι από κάποιο γεγονός που συνέβη την προηγούμενη ώρα ή γενικότερα κακοδιάθετοι εξαιτίας κάποιων καταστάσεων που συνέβησαν εκτός σχολείου. Μερικές φορές ο εκπαιδευτικός μπορεί να βρει σημαντική αντίσταση αν ξεκινήσει απευθείας με το προγραμματισμένο θέμα. Η τάξη ίσως να χρειάζεται αρχικά να ηρεμήσει ή να ενεργοποιηθεί. Υπάρχει μία σειρά μεθόδων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να ξεκινήσει ένα μάθημα Αγωγής Υγείας:

- Ξεκινήστε με ένα παιχνίδι για να ζωντανέψει η τάξη. Κάποιοι εκπαιδευτικοί αρχίζουν σε μόνιμη βάση με ένα παιχνίδι παρόλο που αυτή η τεχνική δεν ταιριάζει με την ιδιοσυγκρασία του καθένα.
- Χρησιμοποιήστε μία άσκηση χαλάρωσης ή κατάλληλη μουσική όταν τα παιδιά είναι πολύ ανήσυχα.
- Αν κάποιο πρόβλημα απασχολεί τους μαθητές, όπως για παράδειγμα μία πραγματική ή φανταστική αδικία, τότε ίσως είναι καλύτερα να ασχοληθείτε πρώτα με αυτό. Στην πράξη μπορεί να διαπιστώσετε ότι το συγκεκριμένο θέμα μπορεί να καλύψει ολόκληρη τη διδακτική ώρα παρότι δεν το είχατε προγραμματίσει.

### ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Στο τέλος κάθε μαθήματος θα πρέπει να υπάρχει χρόνος για να συνδεθούν και να ολοκληρωθούν τα θέματα που τέθηκαν και να προετοιμαστούν οι μαθητές για την επόμενη συνάντηση. Είναι σημαντικό το μάθημα να μη μένει μετέωρο αλλά να κλείνει ομαλά. Παρακάτω προτείνονται κάποιες ιδέες για το πώς να κλείνετε ένα μάθημα:

- Επικεντρώστε την προσοχή της τάξης στο θέμα της εργασίας που ολοκληρώνεται. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να συνοψίσει όσα έγιναν κατά τη διάρκεια του μαθήματος, τον τρόπο με τον οποίο έγιναν και να επισημάνει τα κύρια σημεία.
- Μία εναλλακτική ιδέα θα ήταν οι μαθητές, ανά δύο, να κάνουν από μόνοι τους μία ανασκόπηση του μαθήματος.
- Οι μαθητές θα έπρεπε να έχουν την ευκαιρία να επανέλθουν σε οτιδήποτε τους έχει αφήσει αμφιβολίες.
- Αν χρειάζεται κάποια περαιτέρω επεξεργασία του θέματος, π.χ. αν υπάρχει κάποια εργασία που πρέπει να γίνει, τότε θα πρέπει να καθοριστεί η συγκεκριμένη δουλειά καθώς και οι μαθητές που θα την αναλάβουν.
- Οποιαδήποτε «μισοτελειωμένη δουλειά» (κάποια εργασία που δεν έχει τελειώσει ή κάποιο πρόβλημα που τέθηκε και πρέπει να συζητηθεί) θα πρέπει να αναφέρεται, παράλληλα με μία δέσμευση για το πότε και το πώς θα ασχοληθεί η ομάδα με αυτό.



Μερικές φορές, είναι δυνατόν οι μαθητές να φύγουν από την τάξη σε κατάσταση υπερδιέγερσης, πράγμα που μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα στον επόμενο καθηγητή. Μερικές προτάσεις για να «ηρεμήσουν τα πνεύματα» είναι:

- μία σύντομη φαντασίωση
- ασκήσεις αναπνοής
- χαλαρωτική μουσική.

Μπορείτε να κλείσετε το μάθημα κάνοντας κάποια θετικά σχόλια σχετικά με:

- το τι έχει επιτευχθεί
- τα δυνατά σημεία της ομάδας
- τα στοιχεία προόδου και εξέλιξης
- σημαντικές διαπιστώσεις της ομάδας
- οποιοδήποτε ασυνήθιστο γεγονός που πιθανόν προέκυψε
- τη δουλειά που θα γίνει στην επόμενη συνάντηση.

## Η αξιολόγηση

Αξιολόγηση ουσιαστικά είναι η διαδικασία εκτίμησης της αποτελεσματικότητας ενός προγράμματος και θα πρέπει να αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι όλης της εκπαιδευτικής και μαθησιακής διαδικασίας. Η αξιολόγηση ενός προγράμματος ασχολείται με το κατά πόσο το πρόγραμμα στο σύνολό του επιτυγχάνει τους στόχους του καθώς και με το κατά πόσο συγκεκριμένες μέθοδοι και διαδικασίες κρίνονται αποτελεσματικές για την επίτευξη συγκεκριμένων σκοπών. Αξιολόγηση γίνεται προκειμένου να ελεγχθούν τα παρακάτω:

Καταλληλότητα:	Καλύπτει το πρόγραμμα τις ανάγκες, τα ενδιαφέροντα και τις ανησυχίες των μαθητών;
Αποτελεσματικότητα:	Επιτυγχάνει το σκοπό για τον οποίο σχεδιάστηκε;
Μέθοδοι:	Χρησιμοποιούνται οι κατάλληλες μέθοδοι για τη συγκεκριμένη ομάδα;
Συντονισμός:	Διαθέτει ο συντονιστής της ομάδας την ικανότητα να επικοινωνεί και να συνεργάζεται με τα μέλη της έτσι ώστε να διευκολύνεται η μάθηση; Διαθέτει τις απαραίτητες δεξιότητες;

### ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Παρότι το να ξεκινήσεις μία ολοκληρωμένη διαδικασία αξιολόγησης μπορεί να είναι πέρα από τις δυνατότητες των περισσότερων σχολείων, μπορεί να γίνει μία επιμέρους αξιολόγηση στα παρακάτω θέματα:

- Η απόκτηση γνώσεων μπορεί να ελεγχθεί με κάποιες παραδοσιακές μεθόδους όπως τεστ, ερωτηματολόγια, ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών ή παρουσιάσεις μέσα στην τάξη.
- Η απόκτηση δεξιοτήτων αποδεικνύεται με την παρατήρηση της ίδιας της συμπεριφοράς, τις αναφορές άλλων καθώς και τις αναφορές από τους ίδιους τους μαθητές.
- Οι αλλαγές στις αντιλήψεις, στις αξίες και στα συναισθήματα είναι πολύ πιο δύσκολο να αξιολογηθούν. Θα μπορούσαμε να πάρουμε κάποιες πληροφορίες παρατηρώντας τη συμπεριφορά του μαθητή. Μοιάζει να δρα με βάση κάποιες υιοθετημένες αξίες; Δείχνει άνετος και χαλαρός; Σε κάποιες περιπτώσεις ο τρόπος που κρίνουμε και ερμηνεύουμε μία συμπεριφορά μπορεί να είναι παραπλανητικός αν δε συζητήσουμε με τον ίδιο το μαθητή. Η άποψη του ίδιου του μαθητή για τη στάση του και τη συμπεριφορά του είναι απαραίτητη προκειμένου να αξιολογηθεί η οποιαδήποτε αλλαγή. Οι προτάσεις που ακολουθούν για επανατροφοδότηση είναι βασισμένες στην υπόθεση ότι τόσο τα υποκειμενικά όσο και τα αντικειμενικά δεδομένα είναι απαραίτητα σ' αυτόν το χώρο δουλειάς.

## ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ

- Ο εκπαιδευτικός πρέπει να ξεκινήσει με ξεκάθαρους στόχους και να προσδιορίσει τα επιδιωκόμενα αποτελέσματα πριν την έναρξη της εκπαιδευτικής διαδικασίας.
- Παράλληλα οι μαθητές καλούνται να καθορίσουν οι ίδιοι τους δικούς τους στόχους μάθησης. Για το σκοπό αυτόν χρησιμοποιούνται ερωτηματολόγια και κλίμακες τα οποία συμπληρώνονται από τους μαθητές πριν από κάθε ενότητα δουλειάς. Αυτό τους βοηθά να ξεκαθαρίσουν τις δυνατότητες και τις αδυναμίες τους και να επιλέξουν τους στόχους τους.
- Τα ίδια εργαλεία μπορούν να χρησιμοποιηθούν τόσο κατά τη διάρκεια όσο και στο τέλος της εκπαιδευτικής διαδικασίας ώστε να αξιολογηθεί η πρόοδος.
- Θα πρέπει να ζητηθεί επανατροφοδότηση από τους εκπαιδευτικούς και τους άλλους ενήλικες που σχετίζονται με συγκεκριμένους μαθητές ή την τάξη ως ομάδα.
- Οι μαθητές μπορούν να εκφράσουν τη γνώμη τους με βάση την εμπειρία τους από το περιεχόμενο, το σχεδιασμό, τη μεθοδολογία και την οργάνωση του προγράμματος στο οποίο συμμετείχαν. Τους φάνηκε κατάλληλο, ενδιαφέρον, ευχάριστο;
- Η αποτελεσματικότητα του ίδιου του εκπαιδευτικού μπορεί να εκτιμηθεί με αυτοαξιολόγηση ή επανατροφοδότηση από συναδέλφους και άλλους συμμετέχοντες στο πρόγραμμα.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

### Μέθοδοι διδασκαλίας

Λόγω της φύσης της Αγωγής Υγείας ενδείκνυται η εφαρμογή μη παραδοσιακών μεθόδων διδασκαλίας, οι οποίες δημιουργούν ένα ευχάριστο κλίμα στην τάξη και συντελούν στο να γίνει η μάθηση μία ενδιαφέρουσα εμπειρία. Μερικές από τις μεθόδους αυτές παρουσιάζονται στο συγκεκριμένο κεφάλαιο:

- 4.1 Ασκήσεις ελεύθερου συνειρμού
- 4.2 Παιχνίδι ρόλων
- 4.3 Καλλιτεχνική δημιουργία
- 4.4 Παιδαγωγικά παιχνίδια
- 4.5 Οραματισμός
- 4.6 Επισκέπτες - ομιλητές
- 4.7 Χρήση του βίντεο
- 4.8 Εργασίες

Για την επιλογή κάποιας μεθόδου θα πρέπει να λάβουμε υπόψη τους στόχους του μαθήματος. Μία κατάλληλη μέθοδος ενθαρρύνει τους μαθητές να ταυτίσουν καταστάσεις με την πραγματικότητα της καθημερινής ζωής και τους δίνει την ευκαιρία να συζητήσουν θέματα όπως τα βλέπουν από τη δική τους σκοπιά.

Αν δεν είστε εξοικειωμένοι με μία συγκεκριμένη μέθοδο θα πρέπει να προετοιμαστείτε καλά πριν την εφαρμόσετε.

Ακόμα και αν δεν αποδώσει την πρώτη φορά αξίζει να επιμείνετε ώστε και εσείς και οι μαθητές να εξοικειωθείτε σταδιακά.

### Ασκήσεις ελεύθερου συνειρμού

#### ΧΡΗΣΗ

Η άσκηση ελεύθερου συνειρμού είναι μία δημιουργική μέθοδος που στοχεύει στην έκφραση ποικίλων ιδεών. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για διάφορους λόγους, π.χ.

- για να προτείνει εναλλακτικές λύσεις όταν παίρνονται αποφάσεις
- για να προσφέρει ιδέες για εκθέσεις ή άλλες σχολικές εργασίες
- για να συνεισφέρει στη διαδικασία επίλυσης προβλημάτων
- για να δώσει ιδέες για κάποια δραστηριότητα
- για να καλύψει όσο γίνεται περισσότερες πλευρές του υπό συζήτηση θέματος.

Η άσκηση ελεύθερου συνειρμού δε σημαίνει ότι ζητάμε απλά ιδέες από τους άλλους. Για να είναι αποτελεσματική θα πρέπει να ακολουθήσουμε αυστηρά κάποιους κανόνες.

#### ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΕΛΕΥΘΕΡΟΥ ΣΥΝΕΙΡΜΟΥ

Οι κανόνες είναι περιορισμένοι:

- Η ερώτηση ή το θέμα πρέπει να τεθούν ξεκάθαρα.
- Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να εκφράσουν όποια ιδέα τους έρχεται στο μυαλό σαν απάντηση στην ερώτηση.
- Κανείς δεν πρέπει να σχολιάσει την ιδέα του. Επιμένουμε σ' αυτό.

#### ΜΕΘΟΔΟΣ

- Γράφουμε το θέμα ή την ερώτηση στον πίνακα.
- Εξηγούμε τους κανόνες στην τάξη.
- Θέτουμε ένα χρονικό όριο, π.χ. 5 λεπτά.
- Ζητούμε από τους μαθητές να αρχίσουν.
- Καταγράφουμε τις ιδέες στον πίνακα γρήγορα.

- Αν διαπιστώσουμε κενά μπορούμε να τα συμπληρώσουμε με δικές μας ιδέες.
- Ενθαρρύνουμε τους μαθητές να σκεφθούν και άλλες ιδέες ενώ καταγράφουμε αυτές που ακούστηκαν.

### **ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΤΩΝ ΙΔΕΩΝ**

Το επόμενο βήμα είναι να επεξεργαστούμε τις ιδέες και να περάσουμε στη δράση. Σε μερικές περιπτώσεις ίσως χρειαστεί να διευκρινιστούν κάποιες ιδέες από τους μαθητές.

Σ' αυτή τη φάση κάποιες ιδέες μπορούν:

- να αποσαφηνιστούν
- να αξιολογηθούν
- να επιλεγούν
- να ιεραρχηθούν.

Η παραπάνω διαδικασία είναι αναγκαία διότι, αν δεν υπάρξει διαφοροποίηση στην αποδοχή των ιδεών, είναι πιθανό να δημιουργηθεί η εντύπωση ότι όλες οι ιδέες είναι ισότιμες και αποδεκτές.

### Παιχνίδι ρόλων

#### ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΡΟΛΩΝ

Το παιχνίδι ρόλων μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μέθοδος εκπαίδευσης δίνοντας στα παιδιά την ευκαιρία να εξασκηθούν σε διαφορετικούς ρόλους ώστε να αντιμετωπίσουν καλύτερα καταστάσεις της πραγματικότητας. Είναι μία εκπαιδευτική διαδικασία που επιτρέπει στους μαθητές να εξετάσουν κάποιες πλασματικές καταστάσεις σε πλαίσιο ελεγχόμενο και ασφαλές. Στο παιχνίδι ρόλων οι μαθητές παίζουν ένα ρόλο βασισμένο σε καταστάσεις της ζωής και έχουν την ευκαιρία να δοκιμάσουν τις δεξιότητές τους.

#### ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ

Το παιχνίδι ρόλων ως διδακτική μέθοδος έχει αρκετά πλεονεκτήματα:

- Προσφέρει άμεση μάθηση. Ο μαθητής καλείται να αντιδράσει άμεσα σε καταστάσεις που εκτυλίσσονται εκείνη τη στιγμή.
- Οι μαθητές μπορούν να επικεντρωθούν σε προκλήσεις που θα συναντήσουν και να προβλέψουν πιθανούς τρόπους αντιμετώπισής τους.
- Οι μαθητές μπορούν να μάθουν να αυτενεργούν. Παρόλο που τους δίνεται μία καθοδήγηση από τον καθηγητή, η τελική έκβαση του παιχνιδιού είναι στο χέρι τους.
- Το παιχνίδι ρόλων είναι μία δημιουργική και ευχάριστη εμπειρία.
- Μερικοί μαθητές μπορούν ευκολότερα να δραματοποιήσουν μία κατάσταση παρά να εξηγήσουν με λόγια πώς θα την αντιμετώπιζαν.
- Το παιχνίδι ρόλων μπορεί να αποτελέσει έναυσμα για άλλες δραστηριότητες όπως συζήτηση, καλλιτεχνική δημιουργία, κοινοτική παρέμβαση.
- Αποδίδοντας κάποιο ρόλο, οι μαθητές μπορούν καλύτερα να «μπουν» στη θέση του άλλου και να κατανοήσουν την άποψή του.

#### ΣΤΟΧΟΙ

Όταν προτείνετε παιχνίδι ρόλων στην τάξη, μπορείτε να έχετε υπόψη κάποιους συγκεκριμένους στόχους:

- παρουσίαση ενός συγκεκριμένου θέματος
- άσκηση των μαθητών σε μία συγκεκριμένη δεξιότητα
- εξέταση καταστάσεων από διαφορετικές σκοπιές
- προετοιμασία των μαθητών για μία ειδική περίπτωση, π.χ. μία συνέντευξη.

## **ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ**

Στο παιχνίδι ρόλων πρέπει να ακολουθήσουμε τα εξής βήματα:

- δημιουργία κατάλληλης ατμόσφαιρας
- παρουσίαση του θέματος προς συζήτηση
- κατάλληλη διαμόρφωση του χώρου
- ανεύρεση εθελοντών για το παιχνίδι
- περιγραφή της σκηνής στους υπόλοιπους μαθητές
- οι μαθητές - ηθοποιοί παίζουν τους ρόλους τους
- επεμβαίνουμε όταν πρόκειται να κλείσουμε την παράσταση
- προκαλούμε συζήτηση με όλη την τάξη ή με μικρές ομάδες για όσα διαδραματίστηκαν
- αν κριθεί σκόπιμο, οι μαθητές ανταλλάσσουν απόψεις
- αν θεωρηθεί χρήσιμο, ξαναπαίζουμε τη σκηνή ή τμήμα αυτής
- συζητούμε τη διαφοροποιημένη παράσταση.

## **ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ**

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι να επεξεργαστείτε το παιχνίδι ρόλων, ώστε να επωφεληθούν οι μαθητές απ' αυτό. Μπορείτε να παρέμβετε σε διάφορες φάσεις:

**Στη διάρκεια του παιχνιδιού ρόλων, μπορείτε:**

- να παρακολουθείτε και να ακούτε προσεχτικά
- να σημειώνετε θέματα που προκύπτουν
- να δίνετε περισσότερες πληροφορίες στους συμμετέχοντες όταν χρειάζεται
- να επιτρέπετε στους μαθητές να ζητούν καθοδήγηση όταν δυσκολεύονται
- να ενθαρρύνετε την τάξη να κάνει προτάσεις
- να πάρετε μέρος οι ίδιοι στο παιχνίδι ρόλων, θέτοντας ερωτήσεις στους συμμετέχοντες.

**Μετά το τέλος της παράστασης, μπορείτε:**

- να επισημάνετε τα σημεία - κλειδιά που προκύπτουν από το παιχνίδι ρόλων



- να οργανώσετε μία συζήτηση με την τάξη
- να χωρίσετε την τάξη σε ομάδες συζήτησης
- να ζητήσετε από τα παιδιά να παίξουν το ρόλο σε μικρές ομάδες
- να ζητήσετε από τους «ηθοποιούς» να εκφράσουν τις απόψεις τους ανεξάρτητα από τους ρόλους που έπαιξαν
- να καταγράψετε τα συμπεράσματα που βγαίνουν από το παιχνίδι.

#### **Κάποια στιγμή αργότερα:**

- Αξιολογήστε πόσο αποτελεσματικές ήταν οι διαδικασίες που ακολουθήθηκαν.

#### **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ**

Πολλά από τα θέματα της Αγωγής Υγείας μπορούν να παρουσιαστούν σε παιχνίδι ρόλων. Αποφασίζετε εσείς τι είναι καταλληλότερο για τους μαθητές σας, λαμβάνοντας υπόψη την ηλικία, την ωριμότητα και τις ικανότητές τους. Τα παρακάτω σημεία μπορούν να αποτελέσουν κριτήρια επιλογής του περιεχομένου:

- Επιλέξτε καταστάσεις από την εμπειρία των μαθητών είτε είναι πραγματικές είτε πιθανές να συμβούν μελλοντικά.
- Μη διαλέγετε θέματα προσωπικά ή αδιάκριτα, π.χ. δύσκολες οικογενειακές καταστάσεις.
- Αποφύγετε γενικά θέματα κοινωνικού προβληματισμού που είναι δυσκολονόητα για τους μαθητές.
- Καταστήστε σαφές στους μαθητές ότι είναι ελεύθεροι να μη συμμετέχουν αν δεν νιώθουν άνετα ή να αποσυρθούν οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ρόλων.
- Ελέγξτε εάν οι καταστάσεις που δραματοποιούνται ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα των μαθητών.
- Ζητήστε από τους μαθητές να προτείνουν οι ίδιοι σενάρια.

## Καλλιτεχνική δημιουργία

### ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΣ

Μερικές μορφές τέχνης αποτελούν πολύτιμη διδακτική προσέγγιση για την Αγωγή Υγείας στην τάξη. Στην περίπτωση αυτή οι μαθητές δε συζητούν απλά ή γράφουν για τις διάφορες κοινωνικές καταστάσεις, αλλά τις απεικονίζουν επίσης με ζωγραφική. Μπορούν επίσης να φτιάξουν ένα κολάζ για να εκφράσουν τον εαυτό τους και τις ικανότητές τους. Αυτό δεν προϋποθέτει κάποιο ιδιαίτερο ταλέντο ή ειδικές δεξιότητες, διότι η καλλιτεχνική εργασία έχει νόημα για τους ίδιους και δεν προορίζεται για έκθεση ή βαθμολόγηση. Η καλλιτεχνική δημιουργία βοηθά ιδιαίτερα τους μαθητές που εμφανίζουν δυσκολίες στη γραπτή ή προφορική έκφραση. Οι κύριες μορφές τέχνης που είναι κατάλληλες για την Αγωγή Υγείας είναι η ζωγραφική, το σχέδιο και το κολάζ. Ωστόσο η ζωγραφική μπορεί να είναι δυσκολόχρηστη στη συνηθισμένη σχολική τάξη.

### ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ

Μερικές από τις δυνατότητες που παρέχει η καλλιτεχνική δημιουργία στην Αγωγή Υγείας:

- Έκφραση αφηρημένων εννοιών: μερικές φορές οι μαθητές δυσκολεύονται να συζητήσουν αφηρημένες ιδέες ή συναισθήματα, όπως χαρά, λύπη, θυμό. Διαμέσου της τέχνης μπορούν να οργανώσουν συζητήσεις γύρω από αυτά τα θέματα. Η τέχνη αποτελεί επίσης κατάλληλη μέθοδο αξιοποίησης του «οραματισμού» και της φαντασίωσης.
- Περιφρούρηση της ιδιωτικής ζωής: Η τέχνη είναι ένα μέσο έκφρασης του εαυτού χωρίς να είναι άμεσα εμφανές το αποτέλεσμα στους άλλους, διασφαλίζοντας έτσι την ιδιωτική ζωή του ατόμου.
- Με την απεικόνιση κοινωνικών καταστάσεων μέσω του σχεδίου και της ζωγραφικής παρέχεται η δυνατότητα στους μαθητές να διερευνήσουν δικές τους κοινωνικές καταστάσεις, σχέσεις και προσωπικά συναισθήματα. Αυτό μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμο όταν συζητούμε για φιλίες, οικογενειακές σχέσεις και σχέσεις εξουσίας.
- Αντιμετώπιση δυσκολιών έκφρασης: Ο προφορικός και γραπτός λόγος αποτελούν τροχοπέδη για τους μαθητές που έχουν δυσκολία να εκφράσουν σκέψεις και συναισθήματα. Με την καλλιτεχνική έκφραση μπορούμε να παρακάμψουμε τη δυσκολία αυτή.
- Συζήτηση «προσωπικών» θεμάτων: Ακόμα κι αν ο καθηγητής έχει καταφέρει να δημιουργήσει κλίμα εμπιστοσύνης και αποδοχής στην τάξη, υπάρχουν θέματα που μαθητές και καθηγητές διστάζουν να συζητήσουν ανοιχτά διότι είναι προσωπικά. Πολλά από αυτά τα θέματα είναι σημαντικά για την ανάπτυξη ατομικών και κοινωνικών δεξιοτήτων. Διαμέσου των εικόνων οι μαθητές μπορούν να συζητήσουν αυτά τα θέματα χωρίς να τα συνδέουν φανερά με τον εαυτό τους.

## **ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΖΩΓΡΑΦΙΚΗΣ**

Όταν ένας καθηγητής ζητά από τους μαθητές να ζωγραφίσουν κάτι στην τάξη, πιθανόν να συναντήσει αντιδράσεις όπως «δεν ξέρω να ζωγραφίζω». Είναι σημαντικό να βοηθήσουμε τα παιδιά να ξεπεράσουν τους ενδοιασμούς τους και να ενισχύσουμε την πεποίθησή τους ότι όλοι μπορούμε να ζωγραφίσουμε, τονίζοντας ότι ο στόχος δεν είναι η δημιουργία ενός «έργου τέχνης» αλλά η ελεύθερη έκφραση μέσα από χρώματα και σχήματα.

Οι παρακάτω υποδείξεις μπορούν να βοηθήσουν:

- Ζωγραφίστε κάτι εσείς, ιδιαίτερα αν δεν είστε καλός στη ζωγραφική.
- Χρησιμοποιείτε σπирτόξυλα για αναπαράσταση της ανθρώπινης φιγούρας.
- Θυμίστε στους μαθητές ότι δεν περιμένετε κάποιο αριστούργημα αλλά την έκφραση ιδεών μέσω εικόνων.
- Αποφύγετε να χρησιμοποιείτε μαθητές με καλλιτεχνικό ταλέντο σαν πρότυπο για τους άλλους.

## **ΚΟΛΑΖ (COLLAGE)**

Το κολάζ είναι μία μορφή τέχνης στην οποία κομμάτια από χαρτί, ύφασμα, φωτογραφίες κ.λπ. τοποθετούνται και επικολλούνται σε μία επιφάνεια. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για συζητήσεις θεμάτων όπως:

- ποιες είναι οι ικανότητές μου, τι μου αρέσει, τι δε μου αρέσει
- φιλία, χαρακτηριστικά ενός καλού φίλου
- σχέσεις.

Μερικές χρήσιμες ιδέες:

- συγκεντρώστε στην τάξη μερικά παλιά περιοδικά απ' τα οποία οι μαθητές μπορούν να επιλέξουν εικόνες
- θα χρειαστείτε κόλλα ή σελοτέιπ και χαρτιά ζωγραφικής για να κολλήσετε τα αποκόμματα.

### Παιδαγωγικά παιχνίδια

Ο Piaget επισήμανε πως τα μικρά παιδιά χρησιμοποιούν παιχνίδια για να μάθουν και να εξερευνήσουν τον κόσμο γύρω τους. Υπάρχει ποικιλία παιδαγωγικών παιχνιδιών που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο καθηγητής. Στα πλαίσια αυτού του προγράμματος τα παιχνίδια χρησιμοποιούνται ως ασκήσεις στις οποίες οι μαθητές καλούνται να συμμετέχουν μέσα από ευχάριστες και ωφέλιμες δραστηριότητες.

#### ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ

Υπάρχουν διάφοροι λόγοι για να εισαγάγει κανείς ένα παιχνίδι στην Αγωγή Υγείας:

- για να «ζεσταθεί» η τάξη στην αρχή του μαθήματος
- για να ενεργοποιηθεί η τάξη μετά από πολύωρη ακινησία
- για να δημιουργηθεί μία ευχάριστη ατμόσφαιρα
- για να επέλθει ηρεμία μετά από μία έντονη δραστηριότητα
- για να εισαγάγουμε ένα συγκεκριμένο θέμα
- για να προκαλέσουμε ενδιαφέρον
- για να εμπνεύσουμε στους μαθητές ένα πνεύμα συνεργασίας
- για να προετοιμάσουμε μία άσκηση για μία συγκεκριμένη δεξιότητα, π.χ. επικοινωνία
- για να εξετάσουμε κάποιες δύσκολες έννοιες, π.χ. αποφασιστικότητα
- για να επισημάνουμε κάποια σημαντικά σημεία ενός μαθήματος
- για να προετοιμαστούμε για μία ιδιαίτερη άσκηση, π.χ. το παιχνίδι ρόλων.

#### ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Όταν χρησιμοποιούμε το παιχνίδι σε ένα μάθημα πρέπει να θυμόμαστε τα εξής:

- Αν χρησιμοποιείται για να «ξυπνήσει τα πνεύματα» δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 5 λεπτά.
- Οι οδηγίες πρέπει να είναι σαφείς και να γίνει επίδειξη αν κριθεί απαραίτητο.
- Οι στόχοι να είναι ξεκάθαροι.

- Οι δραστηριότητες να προτείνονται με ενθουσιασμό.
- Να υπενθυμίζουμε την ανάγκη περιορισμού του θορύβου.
- Να φροντίζουμε ώστε το παιχνίδι να μη διαρκεί πολύ.
- Να παρεμβαίνουμε όπου χρειάζεται.
- Να αξιοποιούμε πάντα την εμπειρία με κατάλληλες ερωτήσεις.

## **ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ**

Από τους στόχους που έχετε θέσει για το παιχνίδι θα εξαρτηθεί η αξιολόγησή του:

1. Αν στοχεύει στην ενεργοποίηση των μαθητών ρωτήστε:

- Σας άρεσε;
- Πώς σας φάνηκε;
- Πώς θα μπορούσε να βελτιωθεί;

Μπορείτε να επισημάνετε κάποιες ενδιαφέρουσες παρατηρήσεις και να περάσετε στο επόμενο μέρος του μαθήματος.

2. Αν το παιχνίδι χρησιμοποιείται για να εισάγεται ένα συγκεκριμένο θέμα, σας ενδιαφέρει να ακούσετε ιδέες θέτοντας ανάλογες ερωτήσεις όπως:

- Άλλαξε η ιστορία στο τέλος;
- Τι άλλαξε κατά τη γνώμη σας;
- Τι προκάλεσε την αλλαγή;
- Πώς θα μπορούσαμε να αποφύγουμε την αλλαγή;

3. Αν η άσκηση διαρκεί ολόκληρη διδακτική ώρα αφήστε χρόνο (τουλάχιστον ένα τέταρτο της ώρας) για την αξιολόγηση. Ζητήστε από τους μαθητές:

- να περιγράψουν την εμπειρία
- να αναλύσουν τι σημαίνει γι' αυτούς
- να βγάλουν συμπεράσματα για όσα έμαθαν από τη δραστηριότητα
- να σημειώσουν τι έμαθαν οι ίδιοι.

Είναι σημαντικό να αναλυθεί κάθε δραστηριότητα για να κατανοήσουν οι μαθητές ότι όλα γίνονται για κάποιο λόγο και δεν πρόκειται για απλή διασκέδαση. Υπάρχουν περιπτώσεις όπου οι μαθητές μπορεί να πουν «ένιωσα ανόητος» ή «ήταν ανοησία».

## **ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ**

Αν και η χρήση παιχνιδιών στην Αγωγή Υγείας αποτελεί ένα χρήσιμο μέσο, θα πρέπει ωστόσο να σημειώσουμε ότι:

- Το παιχνίδι δεν ταιριάζει με τον τρόπο που προσεγγίζουν όλοι οι καθηγητές την τάξη
- Τα μεγαλύτερα παιδιά δέχονται πιο δύσκολα να συμμετέχουν σε παιχνίδια
- Θα πρέπει οι μαθητές να έχουν τη δυνατότητα επιλογής για το αν θα συμμετάσχουν ή όχι. Σε περίπτωση που δεν επιθυμούν να συμμετέχουν, μπορούν να αναλάβουν άλλα καθήκοντα (παρατήρηση, τακτοποίηση θρανίων κ.λπ.)
- Πρέπει να φροντίσουμε ώστε να μη θεωρηθεί η ώρα της Αγωγής Υγείας σαν «ώρα παιχνιδιού»
- Πολλά παιχνίδια προϋποθέτουν άνεση χώρου και ίσως χρειαστεί να αλλάξουμε τη διάταξη των θρανίων στην τάξη.

### Οραματισμός

Με τον όρο «οραματισμός» εννοούμε τη νοερή διεργασία με την οποία ανακαλούμε στη σκέψη μας γεγονότα που έχουν συμβεί ή που περιμένουμε να συμβούν. Μπορεί κανείς να φέρει στο μυαλό του την πρώτη μέρα του σχολείου ή μία συνάντηση που θα γίνει τις επόμενες μέρες. Όταν οραματιζόμαστε κάτι που θα συμβεί χρησιμοποιούμε τη φαντασία μας. Πριν δημιουργήσουμε κάτι, το πλάθουμε νοερά πρώτα στη σκέψη μας. Η σκέψη προηγείται της πράξης. Όταν διαμορφώνουμε μία ιδέα στο μυαλό μας μπορούμε να σκεφθούμε τις πιθανότητες πραγματοποίησής της και έτσι η ιδέα αποκτά πιο συγκεκριμένη μορφή. Η ιδέα συνοδεύεται με συναισθήματα, αποκτά ενδιαφέρον και αυξάνεται το κίνητρο να υλοποιηθεί.

#### ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ

Ο «οραματισμός» ως παιδαγωγική μέθοδος μπορεί να χρησιμοποιηθεί για:

- Τη διαμόρφωση στόχων

Ο «οραματισμός» επιτρέπει να φέρουμε στο νου μία επιθυμητή κατάσταση. Όταν έχουμε μία ξεκάθαρη εικόνα του επιδιωκόμενου στόχου νιώθουμε ένα έντονο συναίσθημα επιθυμίας για την επίτευξή του.

- Την αντιμετώπιση εξελίξεων

Η νοερή επεξεργασία μελλοντικών γεγονότων μπορεί να βοηθήσει στην καλύτερη αντιμετώπιση εξελίξεων, δύσκολων καταστάσεων ή προκλήσεων, όταν συμβούν.

- Τον έλεγχο των συναισθημάτων

Ο «οραματισμός» βοηθάει στο να αντιμετωπίσει κανείς καταστάσεις που φοβίζονται ή που ενοχλούν. Όταν φανταζόμαστε μία σκηνή στην οποία επιβεβαιώνονται οι χειρότεροι φόβοι μας, μπορούμε να συνειδητοποιήσουμε τι είναι αυτό που φοβόμαστε, να ελέγξουμε κάποια συναισθήματα και να φανταστούμε πιθανούς τρόπους αντιμετώπισης της κατάστασης.

- Την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης

Ανακαλώντας καταστάσεις του παρελθόντος τις οποίες αντιμετωπίσαμε με επιτυχία, αυξάνουμε την εκτίμηση στον εαυτό μας. Αυτό είναι ιδιαίτερα χρήσιμο όταν νιώθουμε αμφιβολία για τον εαυτό μας και μειωμένη αυτοεκτίμηση.

#### ΦΑΝΤΑΣΙΩΣΗ

Η φαντασίωση η οποία εκφράζεται μέσα από τη διήγηση μίας ιστορίας, διευκολύνει τη διερεύνηση σκέψεων και συναισθημάτων. Πρόκειται δηλαδή για τη διαδικασία οραματισμού μέσω συμβόλων. Σκέψεις, αξίες και συναισθήματα προβάλλονται σε αυτά

τα σύμβολα τα οποία προέρχονται από το ασυνείδητο. Τα σύμβολα λειτουργούν σαν μία οθόνη πάνω στην οποία προβάλλονται οι σκέψεις. Η φαντασίωση μας επιτρέπει να κατανοήσουμε καλύτερα τον εαυτό μας, τα συναισθήματά μας στις διαφορετικές καταστάσεις, τις γνώσεις μας και τη δημιουργικότητά μας. Δε χρειάζεται να ερμηνεύσουμε ή να αποκωδικοποιήσουμε τα σύμβολα. Η συνολική διαδικασία ως εμπειρία διευκολύνει την αυτογνωσία και τη συναισθηματική μας ανάπτυξη. Στο συγκεκριμένο υλικό υπάρχουν ασκήσεις οι οποίες στηρίζονται στην κατευθυνόμενη έκφραση της φαντασίωσης.

## **ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ**

Υπάρχουν κάποια απλά βήματα που ακολουθούμε όταν χρησιμοποιούμε τον οραματισμό ή τη φαντασίωση σε μία τάξη:

- Η τάξη πρέπει να χαλαρώσει. Για να μπορέσουν οι μαθητές να συγκεντρωθούν θα πρέπει να δημιουργηθεί κατάλληλη ατμόσφαιρα και η απαραίτητη ησυχία.
- Επικεντρωθείτε στο κύριο θέμα και δώστε χρόνο στα παιδιά να κάνουν το ίδιο.
- Επεξεργαστείτε το θέμα προσθέτοντας τις λεπτομέρειες που θα βοηθήσουν τους μαθητές να σχηματίσουν μία εικόνα, να ανακαλέσουν αναμνήσεις και να βιώσουν συναισθήματα. Χρησιμοποιήστε ερωτήσεις όπως «πότε, πού, ποιος, τι».
- Επικεντρωθείτε στα συναισθήματα που τους προκάλεσε ή τους προκαλεί το θέμα.
- Κλείστε το θέμα δίνοντας χρόνο στον καθένα να «επανέλθει» ομαλά στην πραγματικότητα.



### Επισκέπτες - ομιλητές

Η συμμετοχή επισκεπτών στα πλαίσια της Αγωγής Υγείας μπορεί να είναι πολύτιμη αρκεί να οργανωθεί σωστά και να έχει συνέχεια. Μία προσχεδιασμένη ομιλία, στο τέλος της οποίας δεν υπάρχει χρόνος για συζήτηση ή επισήμανση των κρίσιμων σημείων, δεν έχει αποτελέσματα. Υπάρχουν ωστόσο πλεονεκτήματα όταν οι επισκέψεις εντάσσονται σε ένα γενικότερο πρόγραμμα:

- Η οργάνωση μίας επίσκεψης από τους ίδιους τους μαθητές τους βοηθά να αναπτύξουν οργανωτικές ικανότητες και δεξιότητες επικοινωνίας.
- Ένα νέο πρόσωπο ανανεώνει το ενδιαφέρον της τάξης.
- Η γνωριμία με έναν ειδικό αυξάνει τις γνώσεις των μαθητών και αποτελεί κίνητρο να ερευνηθεί σε βάθος κάποιο θέμα ή να συνεχιστούν οι επαφές με άλλους ειδικούς.

#### ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΣΚΕΨΗΣ

Οι μαθητές αξιοποιούν καλύτερα την εμπειρία όταν η επίσκεψη έχει οργανωθεί από τους ίδιους. Η απόφαση να καλέσουν έναν επισκέπτη-ομιλητή μπορεί να είναι φυσική συνέπεια μίας δουλειάς που έχει ξεκινήσει στην τάξη. Πριν προχωρήσουν στην οργάνωση μίας επίσκεψης οι μαθητές θα πρέπει να αναρωτηθούν:

- Ποιον καλούμε και γιατί;
- Ποιο θέμα θέλουμε να συζητήσουμε;
- Ποιος θα κάνει τις ερωτήσεις και με ποια σειρά;
- Πώς μπορούμε να οργανώσουμε τη συζήτηση για να λάβουν όλοι μέρος, ακόμα και οι ντροπαλοί μαθητές;
- Πότε και πού πρέπει να γίνει η επίσκεψη;
- Πώς υποδεχόμαστε τον επισκέπτη;
- Ποιος στέλνει την πρόσκληση; Θα πρέπει να γίνει γραπτά ή προφορικά;

#### ΠΟΙΟΝ ΚΑΛΟΥΜΕ

Οι υποψήφιοι ομιλητές μπορούν να είναι:

- άλλα μέλη του προσωπικού του σχολείου (εκπαιδευτικοί και άλλοι), π.χ. μία συνάντηση με την καθαρίστρια του σχολείου για θέματα καθαριότητας

- γονείς που θα παρουσιάσουν το θέμα από την πλευρά τους
- δημόσια πρόσωπα όπως, ιερείς, δημοτικοί σύμβουλοι, συνδικαλιστές κ.λπ.
- ειδικοί σε υγειονομικά θέματα και άλλοι με σχετική εμπειρία
- εκπρόσωποι τοπικών ή άλλων εθελοντικών οργανώσεων και συλλόγων.

## **ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΟΥ ΟΜΙΛΗΤΗ**

Η προετοιμασία του ομιλητή είναι εξίσου σημαντική όπως η προετοιμασία των ακροατών. Οι μαθητές που θα ενημερώσουν τον ομιλητή θα πρέπει να του αναφέρουν:

- τον αριθμό των μαθητών που θα παρακολουθήσουν
- το επίπεδο της τάξης
- τον εσωτερικό κανονισμό της τάξης
- την εργασία που έχει προηγηθεί πάνω στο θέμα
- τις απορίες που πιθανόν θα προκύψουν
- το επίπεδο προετοιμασίας της τάξης.

Ο καθηγητής μπορεί να προειδοποιήσει τον ομιλητή ότι πιθανόν να αντιμετωπίσει:

- κενά στη συζήτηση ή σιωπή που δεν είναι ανάγκη να καλύπτεται αμέσως
- ανώριμες ερωτήσεις
- αντιδράσεις ενόχλησης (γελάκια, ανησυχία κ.λπ.)

Ο ομιλητής θα πρέπει:

- να φθάσει στην ώρα του
- να αποφύγει εκτενείς διαλέξεις
- να χρησιμοποιεί μία γλώσσα κατανοητή για την τάξη.

## **Η ΕΠΙΣΚΕΨΗ**

Οι επισκέψεις δεν είναι πάντα επιτυχείς και συνήθως η αποτυχία οφείλεται σε ελλιπή προετοιμασία. Ένα - δύο άτομα ή ο ίδιος ο ομιλητής μπορεί να μονοπωλήσουν την προσοχή. Μερικές ομάδες μπορεί να δυσκολεύονται να εκφραστούν ελεύθερα. Θα πρέπει ο ομιλητής, τουλάχιστον ο πρώτος που θα τους επισκεφτεί, να καταλάβει τις δυσκολίες τους και να τους βοηθήσει να τις ξεπεράσουν. Παραδόξως, όπως δείχνει η εμπειρία, μαθητές με λιγότερη κοινωνική άνεση συχνά δέχονται καλύτερα τους ομιλη-

τές. Το γεγονός ότι ένας ενήλικας δέχτηκε να μιλήσει ελεύθερα μαζί τους επιδρά θετικά στους μαθητές, ενισχύοντας την αυτοεκτίμησή τους. Γι' αυτό συχνά επιδιώκουν και άλλη επίσκεψη.

## **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΣΚΕΨΗΣ**

Θα πρέπει να ληφθούν υπόψη τα εξής:

- Ένιωθε ο ομιλητής ικανοποιημένος και άνετος;
- Αν ναι, πώς συνεισφέραμε εμείς σ' αυτό;
- Αν όχι, τι θα μπορούσαμε να είχαμε κάνει;
- Ο ομιλητής ανταποκρίθηκε στις προσδοκίες μας;
- Οι απαντήσεις του ήταν σχετικές, ενδιαφέρουσες, κατανοητές;
- Ποια ήταν τα σημαντικότερα πράγματα που μάθαμε από τη συνάντηση;
- Μήπως παραλείφθηκε κάτι σημαντικό;
- Διαφωνεί κανείς με τα σημεία που έθιξε ο ομιλητής;
- Ποιο είναι το επόμενο βήμα; Τι θέλουμε να διερευνήσουμε αναλυτικότερα;
- Τι θα πρέπει να θυμόμαστε όταν επαναλάβουμε τη διαδικασία;

### Χρήση του βίντεο

Σε πολλές χώρες του εξωτερικού το βίντεο αποτελεί δημοφιλές μέσο διδασκαλίας τα τελευταία χρόνια. Οι μαθητές έχουν εξοικειωθεί με το μέσο αυτό λόγω της τηλεόρασης. Ωστόσο πολλές φορές η χρήση του βίντεο μπορεί να παρεξηγηθεί. Μπορεί να θεωρηθεί ως η εύκολη λύση για την αντικατάσταση ενός μαθήματος. Στην πραγματικότητα, αν χρησιμοποιηθεί ως βοήθημα, μπορεί να ενισχύσει τη μάθηση παρουσιάζοντας πραγματικές καταστάσεις.

#### ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΒΙΝΤΕΟ

Η χρήση του βίντεο στην Αγωγή Υγείας δε θα πρέπει να είναι παθητική. Υπάρχουν τρόποι να οργανωθεί μία προβολή εξασφαλίζοντας την ενεργητική συμμετοχή των θεατών:

- Προβάλετε τη βιντεοταινία μία φορά και παρατηρήστε τις αντιδράσεις των μαθητών. Αυτό μπορεί να αποτελέσει ερέθισμα για ομαδικές συζητήσεις.
- Δείξτε την ταινία μία φορά για να δουν οι μαθητές την υπόθεση και στη συνέχεια, σε μία δεύτερη προβολή, επικεντρωθείτε σε κάποιο συγκεκριμένο σημείο ή θέμα που θέλετε να τονίσετε.
- Προβάλετε την ταινία χωρίς ήχο ώστε να επικεντρωθεί η προσοχή στα μη λεκτικά μηνύματα.
- Διακόψτε την προβολή πριν το τέλος, δίνοντας την ευκαιρία στους μαθητές να ολοκληρώσουν την υπόθεση όπως νομίζουν οι ίδιοι.
- Διακόπτετε την προβολή σε κατάλληλα σημεία ζητώντας από τους μαθητές να επιλύσουν κάποιο πρόβλημα ή να συζητήσουν το συγκεκριμένο σημείο.

Να θυμάστε ότι η προβολή του βίντεο δεν είναι αυτοσκοπός αλλά ένα μέσο.

#### ΕΠΙΛΕΓΟΝΤΑΣ ΒΙΝΤΕΟΤΑΙΝΙΕΣ

Η επιλογή των κατάλληλων ταινιών είναι απαραίτητη για να πετύχει η διδασκαλία. Μερικά κριτήρια επιλογής είναι τα εξής:

- η συνολική διάρκεια της ταινίας δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 15'
- το περιεχόμενο θα πρέπει να έχει σαφή σχέση με αυτό που θέλουμε να διδάξουμε
- θα πρέπει να υπάρχει συντονισμός στις προβολές ώστε να μην προβάλλονται οι ίδιες ταινίες στην ίδια τάξη.

### Εργασίες

Σε πολλά θέματα χρησιμοποιείται η μέθοδος ανάθεσης εργασιών. Μερικές φορές ανατίθενται με την ευκαιρία κάποιου διαγωνισμού που προκηρύσσεται από φορείς. Στα πλαίσια της Αγωγής Υγείας η μέθοδος αυτή θα πρέπει να αξιοποιείται ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα. Πρέπει να δοθεί έμφαση στη διαδικασία και στην οργάνωση και όχι τόσο στο τελικό αποτέλεσμα. Αναλαμβάνοντας μία εργασία οι μαθητές μαθαίνουν να δουλεύουν ως ομάδα, να λειτουργούν ως μέλη μίας ομάδας, να αντιμετωπίζουν τυχόν διαφωνίες, να προϋπολογίζουν τυχόν έξοδα κ.λπ. Ακόμα και αν το αποτέλεσμα δεν είναι το αναμενόμενο, θα έχουν διδαχθεί από την εμπειρία. Θα πρέπει μετά την ολοκλήρωση της εργασίας να δοθεί χρόνος για να αναλογιστούν το πώς δούλεψαν, το τι έμαθαν και το τι θα διαφοροποιούσαν σε μία επόμενη εργασία.

#### ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΕΡΓΑΣΙΩΝ

Εργασίες μπορούν να γίνουν στα περισσότερα θέματα Αγωγής Υγείας. Μπορούν να χρησιμεύσουν για:

- εκμάθηση και εξάσκηση δεξιοτήτων επικοινωνίας, ομαδικής εργασίας και αποφασιστικότητας
- εναλλαγή της εργασίας στην τάξη
- την εμπλοκή των μαθητών σε κοινοτικά ζητήματα
- να προσφέρουν στους μαθητές πρακτική και συγκεκριμένη εργασία.

#### ΕΙΔΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ

Μία εργασία ανατιθέμενη στην τάξη μπορεί:

- να είναι μακροπρόθεσμη (διάρκειας μερικών μηνών) ή βραχυπρόθεσμη (διάρκειας μίας ή δύο ωρών)
- να γίνεται στο σχολείο εξ ολοκλήρου, στο σπίτι ή και στα δύο
- να στοχεύει σε έργο (π.χ. συλλογή χρημάτων για κάποιο σκοπό, φύτευση δέντρων) ή σε έρευνα (π.χ. συγκέντρωση στοιχείων, πληροφοριών, δημοσκόπηση κ.λπ.)
- να επικεντρώνεται σε κάποιο θέμα (π.χ. κάπνισμα, ατυχήματα, οίονπνευματώδη) ή σε κάποια δεξιότητα (π.χ. διαπροσωπικές σχέσεις, αντίσταση στην πίεση των συνομηλίκων).

## **Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΚΑΘΗΓΗΤΗ**

Ο καλύτερος ρόλος που μπορεί να παίξει ο καθηγητής είναι να επιτρέψει στους μαθητές να πάρουν όσο το δυνατόν περισσότερες πρωτοβουλίες και ευθύνες για να ολοκληρώσουν την εργασία. Ως συντονιστής, ο καθηγητής μπορεί να διευκολύνει:

1. Επισημαίνοντας περιορισμούς ή δυσκολίες σε σχέση με το χρόνο, το κόστος, τα μέσα που διατίθενται.
2. Προγραμματίζοντας την εργασία, προτρέποντας τους μαθητές να κρατήσουν ημερολόγιο των δραστηριοτήτων τους.
3. Καθοδηγώντας τους μαθητές με τις εξής ερωτήσεις:
  - Τι προσπαθούμε να κάνουμε;
  - Τι προϋποθέσεις χρειάζονται;
  - Ποιοι μπορούν να βοηθήσουν;
  - Ποιο θα πρέπει να είναι το χρονοδιάγραμμα των δραστηριοτήτων;
  - Πώς θα παρουσιάσουμε τα αποτελέσματα;
4. Αξιολογώντας την εργασία.

## **ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ**

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι να παρουσιαστεί μία εργασία (έκθεση, προφορική παρουσίαση, έντυπο, βίντεο). Ο καθηγητής θα πρέπει να φροντίσει ώστε να προβληθεί η δουλειά όλων των μαθητών που συμμετείχαν.

## **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ**

Η αξιολόγηση είναι βασικό στοιχείο σε μία εργασία. Ολόκληρη η τάξη θα πρέπει να απαντήσει στα εξής ερωτήματα:

- Τι κάναμε;
- Τα αποτελέσματα ήταν τα επιδιωκόμενα;
- Ποιοι παράγοντες ήταν βοηθητικοί στην ολοκλήρωση της εργασίας;
- Ποιοι παράγοντες παρακώλυσαν την εργασία;
- Τι θα προτείνατε να αλλάξει την επόμενη φορά;
- Ποιες δεξιότητες αξιοποιήσατε;



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ  
ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
Β' ΚΟΙΝΟΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΣΤΗΡΙΞΗΣ  
**ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ**

ΕΡΧΕΙΡΟΒΙΒΛΙΟ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ  
ΥΠΟΔΡΑΣΕΩΝ  
ΕΡΓΑΤΕΥΜΑΤΙΚΗΣ  
ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ



Συγχρηματοδότηση: Ευρωπαϊκή  
Επιτροπή, Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο, Δ/νση Υ

ISBN Set No 960 - 8484 - 00 - 6  
ISBN TA No 960 - 8484 - 01 - 4