

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

1. Σκοπός και γενικοί στόχοι

Η Αγωγή Υγείας στα σχολεία είναι μία κατεξοχήν διαθεματική δραστηριότητα, η οποία συμβάλλει στην αναβάθμιση της σχολικής ζωής και στη σύνδεση του σχολείου με την κοινωνική πραγματικότητα.

Σκοπός της Αγωγής Υγείας είναι η προάσπιση, η βελτίωση και η προαγωγή της ψυχικής και σωματικής υγείας και της κοινωνικής ευεξίας των μαθητών, αφενός με την ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων τους και της κριτικής τους σκέψης, αφετέρου με την αναβάθμιση του κοινωνικού και φυσικού περιβάλλοντός τους.

Γενικοί στόχοι της Αγωγής Υγείας είναι η προάσπιση και η προαγωγή της ψυχικής και σωματικής υγείας και της κοινωνικής ευεξίας. Η πρόληψη του αποκλεισμού των νεαρών ατόμων από την κοινωνία και την αγορά εργασίας. Η ανάπτυξη δεξιοτήτων και η διαμόρφωση ατόμων με κριτική στάση. Η μείωση της σχολικής αποτυχίας και της πρόωρης εγκατάλειψης της υποχρεωτικής εκπαίδευσης.

2. Βασικοί άξονες γνωστικού περιεχομένου

Άξονες περιεχομένου	Περιεχόμενο
Διαπροσωπικές σχέσεις-Ψυχική υγεία (θεματολογία κορμού)	Ο εαυτός μου. Η σχέση μου με τους άλλους. Η σχέση μου με το περιβάλλον. Αυτοεκτίμηση, ατομική ταυτότητα, συναισθήματα, επικοινωνία, ενεργητική ακρόαση, κοινωνικός αποκλεισμός-ίσες ευκαιρίες, ισότητα των δύο φύλων, ρατσισμός, βία, αντιμετώπιση πένθους, αντιμετώπιση άγχους (σχολικού-εργασιακού).
Πρόληψη χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών	Ναρκωτικά, αλκοόλ, τσιγάρο.
Κατανάλωση και υγεία	Διατροφή και διατροφικές συνήθειες, παχυσαρκία, καρδιαγγειακά νοσήματα, στοματική υγιεινή, γενετικά τροποποιημένα προϊόντα.
Σεξουαλική Αγωγή-διαφυλικές σχέσεις	Σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα (λ.χ. AIDS, Ηπατίτιδα Β), πρόληψη παιδικής κακοποίησης.
Φυσική άσκηση και υγεία	Ελεύθερος χρόνος.
Κυκλοφοριακή Αγωγή-ατυχήματα	Οδική συμπεριφορά των μαθητών-πεζών. Κράνος και ζώνη ασφαλείας. Αρνητικές επιπτώσεις της χρήσης αλκοόλ πριν και κατά την οδήγηση. Παιδιά στο αυτοκίνητο. Τι πρέπει να γνωρίζουν οι μαθητές ως οδηγοί μοτοποδηλάτων, ως επιβάτες σχολικών λεωφορείων, αεροπλάνων, πλοίων και άλλων μέσων.
Περιβάλλον και υγεία	Έκθεση σε τοξικές ουσίες και στην υπερβολική ηλιακή ακτινοβολία, μόλυνση του περιβάλλοντος (συνέπειες π.χ. καρκίνος).
Εθελοντισμός	Εθελοντική αιμοδοσία (λ.χ. για την αντιμετώπιση της Μεσογειακής Αναιμίας). Προσφορά ιστών και οργάνων. Πρώτες βοήθειες, εθελοντική εργασία, εθελοντής σχολικός τροχονόμος.
Αντιμετώπιση έκτακτων καταστάσεων (ανάπτυξη δεξιοτήτων για την αντιμετώπιση του άγχους, του φόβου κλπ.)	Σεισμοί, πλημμύρες, πυρκαγιές, ναυάγια.

1. Παράδειγμα ανάπτυξης προγράμματος Αγωγής Υγείας στο ΔΕΠΠΣ με θέμα: ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η εφαρμογή της διαθεματικής προσέγγισης στην Αγωγή Υγείας επιβάλλεται από τη φύση και το περιεχόμενο της υγείας και από την ψυχοσύνθεση του μαθητή.

Τα διάφορα θέματα της Αγωγής Υγείας πρέπει να ερευνώνται, να εξετάζονται και να αναλύονται με ολιστικό τρόπο και σε συνάρτηση με άλλα θέματα, κοινωνικά, οικονομικά κ.ά.. Ο μαθητής μελετά ένα θέμα υγείας μέσα από τις επιμέρους πτυχές που το συνθέτουν. Κινείται από το όλον προς το μέρος και κατά τη μελέτη του κάθε μέρους προχωρεί στην ανασύνθεση του όλου.

Οι υγιεινές συνήθειες που αποκτά ο μαθητής ενισχύονται συνεχώς με τα στοιχεία που ανακαλύπτει σε άλλα μαθήματα.

Όταν σχεδιάζεται ένα πρόγραμμα Αγωγής Υγείας με βάση τη διαθεματική προσέγγιση, καλό είναι να αποφεύγεται η τεχνική ένταξής του σε όλα τα μαθήματα του Προγράμματος Σπουδών. Κάθε θέμα μελετάται μέσα από τα μαθήματα που προσφέρονται καλύτερα για την έρευνα και ανάπτυξη, καθώς και μέσα από δραστηριότητες και εκδηλώσεις της μαθητικής ζωής.

Έτσι ένα πρόγραμμα Αγωγής Υγείας, στο πλαίσιο της βιωματικής προσέγγισης, θα εξετάζεται διαθεματικά.

Τίτλος προγράμματος : ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Σκοπός του προγράμματος είναι η προαγωγή της ψυχικής και σωματικής υγείας των μαθητών με την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών.

Υποενότητες	Στόχοι	Θεμελιώδεις έννοιες Διαθεματικής προσέγγισης
Η προέλευση των τροφών. Ποια είναι η θρεπτική αξία των τροφών σήμερα. Τι επιπτώσεις έχει η διατροφή στην υγεία.	Να κατανοήσουν την προέλευση των τροφών, την αξία τους και τις επιδράσεις τους στην υγεία.	Χώρος, Μεταβολή, Παράδοση, Εξάρτηση, Αλληλεπίδραση, Ισορροπία, Γνώση, Οργάνωση, Εξέλιξη, Άτομο, Κοινωνία, Άγχος, Αυτοεκτίμηση
Ποιες τροφές καταναλώνει ο άνθρωπος σήμερα. Ποια ήταν η διατροφή του σε άλλες εποχές.	Να ερευνήσουν τη σχέση της διατροφής με τον τόπο, το χρόνο, την οικονομία, τη θρησκεία και τον πολιτισμό. Να αξιολογήσουν τις πληροφορίες και να υιοθετούν θετικές στάσεις και συμπεριφορές.	Ομοιότητα – διαφορά. Εξέλιξη, Ανάπτυξη, Επικοινωνία, Χώρος, Χρόνος Παράδοση, Πολιτισμός, Μεταβολή, Σύστημα, Εξάρτηση
Πόσο υγιεινή είναι η διατροφή σήμερα. Πώς θα εξασφαλιστεί η σωστή διατροφή.	Να αναπτύξουν δεξιότητες ώστε να κατατάσσουν, να επεξεργάζονται και να αξιολογούν τις πληροφορίες και να συνειδητοποιούν τους κινδύνους που απειλούν την υγεία τους.	Μεταβολή, Ισορροπία, Ενέργεια, Υπευθυνότητα, Αυτοπροστασία Ιεράρχηση προτεραιοτήτων, Ταξινόμηση, Οργάνωση, Επικοινωνία, Αυτογνωσία
Πόσα ξοδεύει ο άνθρωπος σήμερα για την διατροφή. Η πείνα στον τρίτο κόσμο Μεταλλαγμένα προϊόντα Οικονομία και διατροφή	Να ερευνήσουν πόσο καθορίζει η οικονομική κατάσταση το επίπεδο ζωής και την διατροφή.	Ιεράρχηση προτεραιοτήτων Οικονομία, Εξέλιξη, Υπευθυνότητα Αυτογνωσία, Αλληλεγγύη, Εξάρτηση, Χώρος, Ανισορροπία, Άτομο, Κοινωνία Επικοινωνία, Αυτόνομη, Ενημέρωση, Αλληλεπίδραση, Σύγκρουση, Αυτοπροστασία, Ιδιότητα, Οργάνωση
Διαφήμιση και διατροφή	Να αναγνωρίζουν τη δύναμη της διαφήμισης στην κατανάλωση των τροφών, και να αντιστέκονται αναπτύσσοντας κριτική σκέψη.	Ενημέρωση, Σύγκρουση Προστασία, Άτομο, Κοινωνία, Αυτοπροστασία

Αυτό το θέμα μπορεί να ερευνηθεί διαθεματικά με προεκτάσεις στο μάθημα της Χημείας, Ιστορίας, Γεωγραφίας, Βιολογίας, Πολιτικής και Κοινωνικής Αγωγής, Οικιακής Οικονομίας, Φυσικής Αγωγής, των Θρησκευτικών, Μαθηματικών κ.λ.π.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

I. ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ

Στόχοι	Θεματικές Ενότητες (χρόνος)	Ενδεικτικές Δραστηριότητες
Οι μαθητές να αντιληφθούν ορισμένες αξίες που αφορούν τα ζητήματα υγείας και να εφαρμόσουν τις σχετικές αρχές. Να αναπτύξουν αυτοεκτίμηση. Να καλλιεργήσουν τις σχέσεις τους με τους άλλους και να αποκτήσουν γνώσεις και δεξιότητες που θα τους επιτρέψουν να ακολουθούν τους βασικούς κανόνες	<i>Ο εαυτός μου</i> <i>Α) Φροντίδα του εαυτού μου</i> Παρατηρώ τον εαυτό μου. Πώς είμαι. Πώς ξέρω τι συμβαίνει γύρω μου. Περιποιούμαι και φροντίζω το σώμα μου (πώς πλένομαι, πώς ντύνομαι, πώς τρώω). Πώς ήρθα στον κόσμο. Τα μωρά μεγαλώνουν μέσα στη μητέρα πριν γεννηθούν. Πώς δημιουργούνται τα παιδιά. Πώς φροντίζουμε τα μωρά. Σύνδεση με ειδικότερα θέματα όπως: διατροφή, φυσική άσκηση και υγεία, υγιεινή σώματος, στοματική υγιεινή, Σεξουαλική	Ανάπτυξη της δυναμικής της ομάδας Παιχνίδια ρόλων (δραματοποίηση, κουκλοθέατρο, θέατρο σκιών) Καλλιτεχνική δημιουργία (ζωγραφική, πλαστελίνη, επικόλληση εικόνων (κολλάζ), πλαστική, κατασκευές) Δουλειά σε μικρές ομάδες Μιμητικά παιχνίδια Ασκήσεις ελεύθερου συνειρμού: Τα παιδιά ζωγραφίζουν τον εαυτό τους, τους φίλους τους, την οικογένειά τους. Τα παιδιά λένε όλα με τη σειρά το όνομά τους και ποιο παιχνίδι τους αρέσει. Φτιάχνουν από πλαστελίνη τα φρούτα που τους αρέσουν να τρώνε.

υγιεινής.	Αγωγή.	
	<p>B) <i>Η σχέση μου με το περιβάλλον</i> Προσαρμογή στο σχολικό περιβάλλον. Αποδοχή καινούριων όρων συμβίωσης. Γνωριμία των παιδιών μεταξύ τους, για να αποτελέσουν ομάδα. Σύνδεση με ειδικότερα θέματα όπως: αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου, σωματική άσκηση, ανάπαυση, διασκέδαση.</p>	

**II. ΔΗΜΟΤΙΚΟ
ΤΑΞΗ Α΄ και Β΄**

Στόχοι	Θεματικές Ενότητες (χρόνος)	Ενδεικτικές Δραστηριότητες
<p>Οι μαθητές να αντιληφθούν ορισμένες αξίες που αφορούν τα ζητήματα υγείας και να εφαρμόσουν τις σχετικές αρχές. Να αναπτύξουν αυτοεκτίμηση. Να καλλιεργήσουν τις σχέσεις τους με τους άλλους και να αποκτήσουν γνώσεις και δεξιότητες που θα τους επιτρέψουν να ακολουθούν τους βασικούς κανόνες υγιεινής.</p>	<p>A) <i>Ο εαυτός μου</i> Τι σημαίνει «μεγαλώνω». Πώς αλλάζει η σωματική μου διάπλαση. Τι χρειαζόμαστε για την ανάπτυξη. Πώς φροντίζω τον εαυτό μου, οι ευθύνες μου. Σύνδεση με ειδικότερα θέματα όπως: διατροφή, στοματική υγιεινή, άσκηση, ανάπαυση, αγάπη και φροντίδα, Σεξουαλική Αγωγή.</p>	<p>Ανάπτυξη της δυναμικής της ομάδας Παιχνίδια ρόλων Ερωτηματολόγια Καλλιτεχνική δημιουργία Δουλειά σε μικρές ομάδες Μιμητικά Παιχνίδια Ασκήσεις ελεύθερου συνειρμού: Οι μαθητές γράφουν το όνομά τους σε μια μεγάλη κόλλα χαρτί που βρίσκεται τοποθετημένη κάτω στον κύκλο που σχηματίζουν τα παιδιά και αναφέρονται στο τι τους αρέσει να κάνουν. Ζωγραφίζουν τους φίλους τους. Χωρίζονται σε ομάδες των 5 ατόμων. Η κάθε ομάδα παίρνει μία κάρτα για καθένα από τα 5 θέματα (φαγητό, καθαριότητα, ασφάλεια, άσκηση, ξεκούραση και χαλάρωση). Σκέφτονται και γράφουν τρόπους με τους οποίους μπορούν να διατηρήσουν το σώμα τους υγιές.</p>
	<p>B) <i>Η σχέση μου με τους άλλους</i> Κοινωνική υγεία Με ποιους θέλω να είμαι παρέα. Ποιοι με θέλουν να παίζω μαζί τους, γιατί δε με θέλουν μαζί τους. Οι φίλοι μου. Σύνδεση με ειδικότερα θέματα όπως: διαφυλικές σχέσεις, κίνδυνοι ατυχημάτων, Κυκλοφοριακή Αγωγή.</p>	

ΤΑΞΗ Γ΄ και Δ΄

Στόχοι	Θεματικές Ενότητες (χρόνος)	Ενδεικτικές Δραστηριότητες
<p>Οι μαθητές να αντιληφθούν ορισμένες αξίες που αφορούν τα ζητήματα υγείας και να εφαρμόσουν τις σχετικές αρχές. Να αναπτύξουν αυτοεκτίμηση. Να καλλιεργήσουν τις σχέσεις τους με τους άλλους και να</p>	<p>A) <i>Ο εαυτός μου</i> Φροντίδα εαυτού μου Ψυχική Υγεία Πώς αντιμετωπίζω τη ζήλια, τους φόβους, τις συγκρούσεις. Σύνδεση με ειδικότερα θέματα όπως: εικόνα εαυτού και διατροφή. Η ασφάλειά μου Ασφάλεια στο δρόμο</p>	<p>Ανάπτυξη της δυναμικής της ομάδας Παιχνίδια Ρόλων Ερωτηματολόγια Έρευνα Καλλιτεχνική δημιουργία Δουλειά σε μικρές ομάδες Μιμητικά Παιχνίδια Ασκήσεις ελεύθερου Συνειρμού: Οι μαθητές περιγράφουν τη διαδρομή που κάνουν από το σπίτι τους έως το σχολείο καθώς και τι μέσο χρησιμοποιούν για τη μετακίνησή τους.</p>

<p>αποκτήσουν γνώσεις και δεξιότητες που θα τους επιτρέψουν να ακολουθούν τους βασικούς κανόνες υγιεινής.</p>	<p>Ασφάλεια στο σπίτι και στο σχολείο Ασφάλεια στο δρόμο -στη περιοχή μας Προσέχω στο σπίτι-ατυχήματα Σύνδεση με ειδικότερα θέματα όπως: Κίνδυνοι ατυχημάτων, Κυκλοφοριακή Αγωγή.</p>	<p>Καταγράφουν τους φωτεινούς σηματοδότες, τις διαβάσεις πεζών κ.ά. που συναντούν. Συζητούν για τους κινδύνους ατυχημάτων. Ζωγραφίζουν το σπίτι τους και την γειτονιά τους. Ερευνούν πώς ήταν τα σπίτια σε άλλες εποχές.</p>
	<p><i>B) Η σχέση μου με τους άλλους</i> Κοινωνική Υγεία Μαζί στο σχολείο Η «δική μας» τάξη, βοηθάμε ο ένας τον άλλον. Οι φίλοι μου, τι ξέρω για αυτούς, γιατί υπάρχουν φίλοι. Σπίτια και οικογένειες , πού ζουν οι άνθρωποι, το σπίτι και η οικογένειά μου, μοιράζομαι με την οικογένεια. Σύνδεση με ειδικότερα θέματα όπως: Σεξουαλική Αγωγή, διαφυλικές σχέσεις, ανθρώπινες σχέσεις.</p>	

ΤΑΞΗ Ε΄

Στόχοι	Θεματικές Ενότητες (χρόνος)	Ενδεικτικές Δραστηριότητες
<p>A) Να κατανοήσουν τη διαφορετικότητα αλλά και την ομοιότητα τους με τους άλλους: Ο καθένας είναι μοναδικός ως προσωπικότητα αλλά και όμοιος με τους άλλους ως μέλος μιας ομάδας (π.χ. οικογένεια, ομάδα συνομηλίκων, σχολική τάξη).</p>	<p><i>Ο εαυτός μου</i> <i>A) Ποιος είμαι</i> Η εξωτερική μου εμφάνιση Τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς μου Τα ενδιαφέροντα και οι συνήθειές μου Σύνδεση με ειδικότερα θέματα όπως: η φροντίδα του σώματος (διατροφή, άσκηση, υγιεινή σώματος).</p>	<p>Ανάπτυξη της δυναμικής της ομάδας Παιχνίδια Ρόλων Ερωτηματολόγια Έρευνα Καλλιτεχνική δημιουργία Δουλειά σε μικρές ομάδες Μιμητικά Παιχνίδια Ασκήσεις ελεύθερου Συνειρμού: Οι μαθητές ζωγραφίζουν τον εαυτό τους, φέρνουν φωτογραφίες από περιοδικά ή άλλα έντυπα και λένε σε ποιον θα ήθελαν να μοιάσουν. Χωρίζονται σε ομάδες των 5 ατόμων. Κάθε ομάδα παίρνει μία κάρτα για καθένα από τα 5 θέματα (φαγητό, καθαριότητα, ασφάλεια, άσκηση, ξεκούραση και χαλάρωση). Σκέφτονται και γράφουν τρόπους με τους οποίους μπορούν να διατηρήσουν το σώμα τους υγιές Παροτρύνονται να σκεφτούν τι θέλουν να γίνουν όταν μεγαλώσουν Ο κάθε μαθητής παίρνει ένα φύλλο χαρτί και το χωρίζει σε 4 μέρη Σε κάθε μέρος του χαρτιού ζωγραφίζει τον εαυτό του έτσι όπως θα ήθελε να είναι σε 10 χρόνια.</p>
<p>B) Να γνωρίσουν τις αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα τους, να μιλήσουν για τα ανάμικτα πιθανόν συναισθήματα που συνοδεύουν τις αλλαγές αυτές και να τις εντάξουν στη φυσιολογική λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού.</p>	<p><i>B) Πώς αλλάζω</i> Οι αλλαγές στο σώμα μου. Συναισθήματα που συνοδεύουν αυτές τις αλλαγές. Ομοιότητες και διαφορές με τους άλλους (δεν αλλάζουμε όλοι με τον ίδιο ρυθμό). Σε ποιον θα ήθελα να μοιάσω. Σύνδεση με ειδικότερα θέματα όπως: η εμφάνιση των δευτερογενών</p>	

οργανισμού αναδεικνύοντας την ιδιαιτερότητα του κάθε φύλου, τόσο ως προς τη βιολογική λειτουργία όσο και ως προς το ψυχοκοινωνικό ρόλο.	χαρακτηριστικών του φύλου, η λειτουργία της αναπαραγωγής.	
Γ) Να αναγνωρίσουν τις ικανότητες, τις επιθυμίες, τις δυνατότητές τους αλλά και τα όρια τους, έτσι όπως προκύπτουν από το βαθμό εξάρτησης και αυτονομίας τους. Η ύπαρξη ορίων και οι περιορισμοί που προκύπτουν από αυτά καθορίζονται τόσο από το στάδιο ωρίμανσης του παιδιού όσο και από τους εξωτερικούς παράγοντες όπως η οικογένεια, το σχολείο, η κοινωνία.	Γ) <i>Τι μπορώ να κάνω</i> Η πορεία μου προς την αυτονομία. Σύγκριση με τις μικρότερες ηλικίες. Σε ποιο σημείο βρίσκομαι τώρα. Ποια τα δικαιώματα και οι υποχρεώσεις μου (στο σχολείο, στην οικογένεια, στην κοινότητα κ.λ.π.). Η σημασία των κανόνων και των ορίων. Το παιχνίδι Σύνδεση με ειδικότερα θέματα όπως: Κυκλοφοριακή Αγωγή, κίνδυνοι ατυχημάτων, ριψοκίνδυνα παιχνίδια, χρήση φαρμάκων κ.λ.π.	

ΤΑΞΗ ΣΤ΄

Στόχοι	Θεματικές Ενότητες (χρόνος)	Ενδεικτικές Δραστηριότητες
A) Να κατανοήσουν το ρόλο της οικογένειας ως "χώρου" που παρέχει ασφάλεια και προστασία και η επισήμανση των διαφορετικών ρόλων του κάθε μέλους (γονιός, παιδί, παππούς-γιαγιά κλπ.).	<i>Η σχέση μου με τους άλλους</i> <i>A) Η οικογένειά μου</i> Ποια η θέση μου στην οικογένεια μου, ποια η σχέση μου με τους γονείς, τα αδέρφια μου κ.λ.π. Τι περιμένω από τους άλλους και εκείνοι από μένα (προσδοκίες, όρια). Πώς συμμετέχω στη χαρά, στη θλίψη, στις συγκρούσεις, κ.λ.π. Πώς αντιμετωπίζω δυσάρεστα γεγονότα (π.χ. απώλεια αγαπημένου προσώπου ή ζώου, διαζύγιο κ.λ.π.). Σύνδεση με ειδικότερα θέματα όπως: σωματική κακοποίηση παιδιών	Ανάπτυξη της δυναμικής της ομάδας Παιχνίδια Ρόλων Ερωτηματολόγια Έρευνα Καλλιτεχνική δημιουργία Δουλειά σε μικρές ομάδες Μιμητικά Παιχνίδια Ασκήσεις ελεύθερου Συνειρμού: Οι μαθητές φτιάχνουν μια ακροστιχίδα με τη λέξη «ΦΙΛΙΑ» Με τη μέθοδο της «ιδεοθύελλας», αφού σκεφτούν, λένε μία λέξη για κάθε γράμμα. Οι απαντήσεις τους καταγράφονται σε ένα μεγάλο φύλλο χαρτί και αναρτώνται στον πίνακα. Καταγράφουν τις διαφορετικές ομάδες και εθνικότητες υπάρχουν στην περιοχή όπου ζουν.
B) Να συνειδητοποιήσουν πώς αποκτούν φίλους και να αναδειχθεί η σημασία της φιλίας στη ζωή τους.	<i>B) Οι φίλοι μου</i> Τι σημαίνει για μένα η φιλία Πώς επιλέγω τους φίλους μου Πώς με επηρεάζουν και πώς τους επηρεάζω εγώ Πώς συνδυάζονται η συμμετοχή σε μια παρέα / ομάδα και η διατήρηση της μοναδικότητας κάθε ατόμου	
Γ) Να συζητηθούν θέματα που αφορούν στον τρόπο με τον οποίο τα παιδιά αξιοποιούν το περιβάλλον τους, προκειμένου να ικανοποιηθούν	<i>Γ) Το περιβάλλον μου</i> Το σπίτι, η γειτονιά, η πόλη Πώς αντιμετωπίζω τις αλλαγές στη ζωή μου (π.χ. η αλλαγή σχολείου, πόλης, κατοικίας), ποια συναισθήματα τις συνοδεύουν. Πώς αξιοποιώ τον ελεύθερο χρόνο μου. Τι μου αρέσει να κάνω.	

ορισμένες ανάγκες τους.	<p>Η επαφή μου με το φυσικό περιβάλλον. Από ποιον μπορώ να ζητήσω βοήθεια όταν βρεθώ σε κίνδυνο. Σύνδεση με ειδικότερα θέματα όπως: τι μπορεί να οδηγήσει στην πρόκληση ατυχήματος, πώς μπορώ να προφυλάξω τον εαυτό μου.</p>	
Δ) Να κατανοήσουν βασικές παραμέτρους του τρόπου με τον οποίο οι κοινωνικές και πολιτισμικές συνθήκες και τα ΜΜΕ επηρεάζουν και διαμορφώνουν στάσεις και πρότυπα ταύτισης και συμπεριφοράς.	<p>Δ) <i>Κοινωνικές και πολιτισμικές αξίες, διαφήμιση, ΜΜΕ</i> Διαφορετικοί τρόποι ζωής, συνήθειες. Παιδιά διαφόρων εθνικοτήτων στο σχολείο. Οι διαφορές ως παράγοντας συνύπαρξης. Η αποδοχή του διαφορετικού γενικότερα. Διαμόρφωση προτύπων και συνηθειών από τα ΜΜΕ (περιοδικά, αφίσες, ραδιόφωνο κλπ.). Τηλεόραση: αρνητικές και θετικές επιδράσεις, τηλεοπτική αγωγή.</p>	

II. ΓΥΜΝΑΣΙΟ

ΤΑΞΗ Α΄

Στόχοι	Θεματικές Ενότητες (χρόνος)	Ενδεικτικές Δραστηριότητες
<p>A) Να αναζητήσουν και να προβληματιστούν σχετικά με τους παράγοντες που συντελούν στη μέχρι τώρα διαμόρφωση της ατομικής τους ταυτότητας. Γνωρίζοντας καλύτερα τον εαυτό μας έχουμε τη δυνατότητα να κατανοήσουμε καλύτερα τον τρόπο που σχετιζόμαστε με τους άλλους.</p>	<p><i>Ο εαυτός μου</i> <i>A) Ατομική ταυτότητα και αυτοεκτίμηση</i> Ο ρόλος της προσωπικής μου ιστορίας στη διαμόρφωση της ατομικής μου ταυτότητας (σημαντικά πρόσωπα, σημαντικά γεγονότα). Η επίδραση θετικών και αρνητικών μηνυμάτων στην εικόνα που έχω για τον εαυτό μου. Πώς θα ήθελα να με βλέπουν οι άλλοι. Οι αλλαγές στην εφηβεία. Ομοιότητες και διαφορές στο βαθμό και το ρυθμό αλλαγής σε σχέση με τους άλλους. Πώς αισθάνομαι γι' αυτές τις αλλαγές. Οι προσωπικές μου ανάγκες, οι επιθυμίες μου, τα ενδιαφέροντά μου, οι προσωπικές μου φιλοδοξίες. Σύνδεση με ειδικότερα θέματα όπως: παράγοντες που επηρεάζουν την έναρξη του καπνίσματος στην εφηβεία, εικόνα εαυτού και διατροφή, οι σωματικές αλλαγές στην εφηβεία και η αφύπνιση της σεξουαλικότητας.</p>	<p>Ανάπτυξη της δυναμικής της ομάδας Παιχνίδια ρόλων Ερωτηματολόγια Έρευνα Καλλιτεχνική δημιουργία Δουλειά σε μικρές ομάδες Μιμητικά Παιχνίδια Ασκήσεις ελεύθερου συνειρμού: Χωρίζεται η ομάδα των μαθητών σε ζευγάρια και μιλούν για τον εαυτό τους επί 5 λεπτά. Στη συνέχεια ο ένας παρουσιάζει τον άλλον στην ομάδα.</p>
<p>B) Να συνειδητοποιήσουν τη σημασία των συναισθημάτων τους και πώς ο τρόπος με τον οποίο τα διαχειρίζονται επηρεάζει τη σχέση τους με τους άλλους αλλά και το πώς νιώθουν για τον εαυτό τους.</p>	<p><i>B) Συναισθήματα</i> Αναγνωρίζω τα συναισθήματα μου. Εκφράζω τα συναισθήματα μου. Αντιμετωπίζω καταστάσεις που προκαλούν "δύσκολα" συναισθήματα (απώλεια, σύγκρουση). Σύνδεση με ειδικότερα θέματα όπως: τι κάνουν συνήθως οι άνθρωποι για να αλλάξουν τη διάθεσή τους και να νιώσουν καλύτερα (διατροφή, χρήση καπνού,</p>	

	αλκοόλ).	
--	----------	--

ΤΑΞΗ Β΄

Στόχοι	Θεματικές Ενότητες (χρόνος)	Ενδεικτικές Δραστηριότητες
<p>Να αναδειχθούν οι τρόποι επικοινωνίας ανάμεσα στον έφηβο και στους "σημαντικούς άλλους" στη ζωή του, η αλληλεπίδραση μεταξύ τους και πώς αυτή επηρεάζει και διαμορφώνει στάσεις, συμπεριφορές, συναισθήματα, ανάγκες και επιθυμίες.</p>	<p><i>Η σχέση μου με τους άλλους</i> Οι προσδοκίες των ενηλίκων (γονείς, καθηγητές) Πώς επηρεάζουν οι άλλοι τη συναισθηματική κατάσταση και τις επιλογές μου. Ο ρόλος μου στην οικογένεια, οι σχέσεις μου με τα μέλη της. Η σχέση μου με τους συνομηλίκους (επιλογή, προσέγγιση, προσδοκίες). Η σχέση μου με το άλλο φύλο (επιλογή, προσέγγιση, προσδοκίες). Προβλήματα επικοινωνίας στην οικογένεια, το σχολικό και το φιλικό περιβάλλον. Αντιμετώπιση των συγκρούσεων, της άρνησης, της κριτικής (φυγή, επίλυση).</p> <p>Σύνδεση με ειδικότερα θέματα όπως: πώς επηρεάζομαι από τους άλλους σε θέματα διατροφής, σεξουαλικής συμπεριφοράς, ριψοκίνδυνης συμπεριφοράς, χρήσης ουσιών, πώς αντιμετωπίζω περιπτώσεις πίεσης από τους άλλους για θέματα που αφορούν στην προσωπική μου ασφάλεια, τη χρήση ουσιών, τις σχέσεις μου με το άλλο φύλο.</p>	<p>Ανάπτυξη της δυναμικής της ομάδας Παιχνίδια Ρόλων Ερωτηματολόγια Έρευνα Καλλιτεχνική δημιουργία Δουλειά σε μικρές ομάδες Μιμητικά Παιχνίδια Ασκήσεις ελεύθερου Συνειρμού: Οι μαθητές γράφουν στο τετράδιό τους τον κατάλογο των ατόμων που θεωρούν οικογένειά τους. Στη συνέχεια να γράφουν κάτι καλό που έκαναν για την οικογένειά τους και αντίστροφα η οικογένειά τους γι' αυτούς στη διάρκεια του τελευταίου μήνα. Αφού τελειώσουν, συζητούν σχετικά και καταγράφουν 5 χαρακτηριστικά που συνδέουν τα μέλη της οικογένειας μεταξύ τους. Χωρίζονται σε ομάδες μόνο αγόρια και μόνο κορίτσια και ρωτούν, τι είδους εμφάνιση προτιμούν, ποια χαρακτηριστικά θεωρούν πιο σημαντικά στην προσωπικότητα ενός αγοριού ή κοριτσιού, ποιο θεωρούν ως μεγαλύτερο μειονέκτημα στο άλλο φύλο. Η ομάδα των μαθητών χωρίζεται σε ζευγάρια και για 5 λεπτά ο ένας μιλάει και ο άλλος ακούει με πλήρη προσοχή και αντιστρόφως. Στη συνέχεια ο ένας μιλάει και ο άλλος δεν τον προσέχει και αντιστρόφως. Συζητάμε πώς αισθανθήκαμε.</p>

ΤΑΞΗ Γ΄

Στόχοι	Θεματικές Ενότητες (χρόνος)	Ενδεικτικές Δραστηριότητες
<p>Να συνειδητοποιήσουν πώς το ευρύτερο περιβάλλον τους επηρεάζει τη συμπεριφορά, τα συναισθήματα, τις επιλογές και τον τρόπο ζωής τους.</p>	<p><i>Η σχέση μου με το περιβάλλον</i> Πώς οι αλλαγές επηρεάζουν την συναισθηματική μας κατάσταση (αλλαγή σχολείου, πόλης, κ.λ.π.). Σε ποιους ρόλους καλούμαι να ανταποκριθώ (μαθητής, κόρη/γιός, αδερφός/ή, μέλος ομάδας κ.λπ.). Πώς επηρεάζομαι από τις κοινωνικές και πολιτισμικές αξίες. Ο ρόλος των Μ.Μ.Ε. και της διαφήμισης στη ζωή μας (στόχοι των διαφημιστικών μηνυμάτων, τεχνικές επιρροής, τρόποι διαμόρφωσης της κοινής γνώμης, των στάσεων και συμπεριφορών). Δυνατότητες που προσφέρονται από το περιβάλλον μου για την αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου.</p>	<p>Ανάπτυξη της δυναμικής της ομάδας Παιχνίδια Ρόλων Ερωτηματολόγια Έρευνα Καλλιτεχνική δημιουργία Δουλειά σε μικρές ομάδες Μιμητικά Παιχνίδια Ασκήσεις ελεύθερου Συνειρμού: Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες και η κάθε ομάδα αναλαμβάνει να εκφράσει από ένα έντονο συναίσθημα, π.χ. θυμό, αγάπη, ζήλια, φόβο, χαρά. Ετοιμάζουν την παρουσίαση ρόλων για να δείξουν τα συναισθήματά τους. Παροτρύνονται να επιλέξουν μια ιστορία που να ταιριάζει με μια από τις εμπειρίες τους και να εκφράζει το συναίσθημα που επέλεξαν. Η ομάδα συζητά και βρίσκει τρόπους με τους οποίους ανταποκρίνεται στο συναίσθημα αυτό.</p>

	<p>Πώς διαχειρίζομαι τον ελεύθερο χρόνο μου. Σύνδεση με ειδικότερα θέματα όπως: αλκοόλ και διαφήμιση, σύγχρονος τρόπος ζωής και διατροφικές συνήθειες, καταναλωτική συμπεριφορά, στερεότυπα και προκαταλήψεις στους ρόλους των δυο φύλων και στην αποδοχή διαφορετικών ατόμων, αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου και εξαρτήσεις (Ηλεκτρονικός υπολογιστής, ηλεκτρονικά παιχνίδια κ.λπ).</p>	<p>Πιθανές ερωτήσεις: τι κάνετε, τι λέτε, πότε μπορεί να χρειαστείτε βοήθεια, σε ποιον μπορείτε να απευθυνθείτε για βοήθεια. Καταγράφουν τι κάνουν στον ελεύθερο χρόνο τους, τι τους αρέσει και τι όχι. Συγκεντρώνουν διαφημιστικό υλικό από εφημερίδες, περιοδικά και γενικά έντυπα σχετικά με την διατροφή ή το κάπνισμα και συζητούν για την διαφήμιση.</p>
--	---	--

Προτεινόμενα διαθεματικά σχέδια εργασίας

Τα προγράμματα Αγωγής Υγείας υλοποιούνται κατ' εξοχήν με διαθεματικές δραστηριότητες.

Μεθοδολογία

Ένα πρόγραμμα Αγωγής Υγείας μπορεί και πρέπει να προσφέρει ένα πλαίσιο στήριξης και αποδοχής για το μαθητή. Έτσι το σχολείο, με αφετηρία την Αγωγή Υγείας, μπορεί να υιοθετήσει σταδιακά ένα ρόλο υποστηρικτικό και προληπτικό μειώνοντας τις πιθανότητες εκδήλωσης ακραίων μορφών συμπεριφοράς που θα εμπόδιζαν την προσπάθεια του μαθητή για αυτονομία και δημιουργική ζωή.

Για τους παραπάνω λόγους, τόσο το περιεχόμενο του εκπαιδευτικού υλικού όσο και η μεθοδολογία και η στάση του συντονιστή-εκπαιδευτικού θα πρέπει να ευνοούν τη δημιουργία ενός κλίματος εμπιστοσύνης και ασφάλειας στην τάξη. Είναι σημαντικό ο κάθε μαθητής να αισθάνεται ότι είναι μέλος της σχολικής τάξης-ομάδας, μέσα στην οποία θα νιώθει άνετα να εκφραστεί χωρίς το φόβο της ειρωνείας ή της απόρριψης.

Το περιεχόμενο ενός προγράμματος Αγωγής Υγείας θα πρέπει να διαπνέεται από ένα πνεύμα το οποίο δεν θα εκφοβίζει τους μαθητές ούτε θα κινδυνολογεί, δεν θα απαγορεύει ούτε θα απορρίπτει, δεν θα διδάσκει αλλά θα διαπαιδαγωγεί. Θα πρέπει να εξοικειώνει το μαθητή με ποικίλες καταστάσεις της ζωής και να τον βοηθά να γνωρίσει καλύτερα τον εαυτό του και να αποκτά δεξιότητες έτσι ώστε να μπορεί να υιοθετεί θετικές στάσεις και συμπεριφορές στη ζωή του.

Η χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών, η παραβατικότητα, η βία, η εφηβική εγκυμοσύνη, η σεξουαλική εκμετάλλευση και τα ατυχήματα είναι μερικά από τα φαινόμενα που χαρακτηρίζουν τη σύγχρονη κοινωνία και συνδέονται σε υψηλό ποσοστό με τη σχολική αποτυχία και διαρροή καθώς επίσης και με τον κοινωνικό αποκλεισμό και τον αποκλεισμό από την αγορά εργασίας.

Η αντιμετώπιση αυτών των κοινωνικών προβλημάτων έχει άμεση σχέση με την ανάπτυξη ατομικών ικανοτήτων και κοινωνικών δεξιοτήτων.

Η σύγχρονη μεθοδολογία της Αγωγής Υγείας, δεν στηρίζεται πλέον στην απλή ενημέρωση και μεταφορά γνώσεων σε εξειδικευμένα θέματα υγείας. Αντίθετα, αφορά στην ανάπτυξη δεξιοτήτων για επιλογές που προασπίζουν και προάγουν την ψυχική και σωματική υγεία και την κοινωνική ευεξία, μέσα από την ενεργητική και βιωματική μάθηση.

Η ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων βασίζεται στη βελτίωση της αυτοπεποίθησης του ατόμου, και της δυνατότητας ως συνέπεια της ενδυνάμωσης των ικανοτήτων του να διαπραγματεύεται και να προβαίνει σε σωστές επιλογές.

Στη μεθοδολογία αυτή προτείνεται, η προσέγγιση της σχολικής τάξης ως ομάδας η εστίαση στην παιδαγωγική σχέση η ενεργητική ακρόαση ως τρόπος επικοινωνίας.

Ως καταλληλότερο μοντέλο προσέγγισης προτείνεται το Ψυχοκοινωνικό, το οποίο εισάγει την έννοια των κοινωνικών δεξιοτήτων και αναπτύσσει:

τρόπους επικοινωνίας
τρόπους επίλυσης συγκρούσεων
τρόπους λήψης αποφάσεων
τρόπους συνειδητής επιλογής κ.ά.

Τα θέματα της Αγωγής Υγείας μπορούμε να τα κατατάξουμε σε εννέα βασικούς άξονες:

Ο πρώτος άξονας αποτελεί τη βασική θεματολογία κορμού, η οποία περιλαμβάνει την ψυχική υγεία-διαπροσωπικές σχέσεις. Οι υπόλοιποι οκτώ αποτελούν τα ειδικά θέματα όπως στοματική υγιεινή, διατροφή, σεξουαλική αγωγή-διαφυλικές σχέσεις, εξαρτησιογόνες ουσίες, κυκλοφοριακή αγωγή, ατυχήματα κ.ά.

Η θεματολογία κορμού επικεντρώνεται στην επεξεργασία των ψυχοκοινωνικών παραγόντων που διαμορφώνουν τη συμπεριφορά και αναλύεται σε τρεις υποάξονες: ο εαυτός μου, η σχέση μου με τους άλλους, η σχέση μου με το περιβάλλον.

Τα θέματα που αναπτύσσονται στη βασική θεματολογία αποτελούν την ενιαία βάση για την επεξεργασία των επιμέρους ειδικών θεμάτων.

Τα ειδικά θέματα ενσωματώνονται στη βασική θεματολογία κορμού του προγράμματος με τη μορφή παραδειγμάτων, η επεξεργασία των οποίων επιτρέπει στο μαθητή να κατανοήσει τον τρόπο με τον οποίο επηρεάζεται και διαμορφώνεται η συμπεριφορά του σε συγκεκριμένα θέματα υγείας. Η επιλογή αυτού του τρόπου εισαγωγής των ειδικών θεμάτων γίνεται με το σκεπτικό ότι η απλή παραγωγή πληροφοριών δεν επιφέρει τα επιθυμητά αποτελέσματα εάν δεν συνδέεται με μια δυνατότητα του παιδιού να επεξεργαστεί την πληροφορία και να τη συνδέσει με τη γενικότερη στάση ζωής που έχει. Η αποσπασματική πληροφόρηση ενέχει τον κίνδυνο να προσεγγίζονται με γνωστικό και μαθησιακό τρόπο θέματα που έχουν άμεση σχέση με τη συναισθηματική και διαπροσωπική διάσταση της ζωής του ατόμου.

Η βασική θεματολογία αναπτύσσεται με μεθόδους ενεργητικής μάθησης όπως: ασκήσεις ελεύθερου συνειρμού, παίξιμο ρόλων, δουλειά σε μικρές ομάδες, καλλιτεχνική δημιουργία κ.λ.π.

Τα θέματα που αναπτύσσονται στη βασική θεματολογία του 1ου άξονα (Αυτοεκτίμηση, Ατομική ταυτότητα, Συναισθήματα, Επικοινωνία, Ενεργητική ακρόαση) αποτελούν την ενιαία βάση για την επεξεργασία των επιμέρους ειδικών θεμάτων. Τα παραπάνω θέματα είναι αλληλένδετα μεταξύ τους και θεωρείται αναγκαία η επαναλαμβανόμενη συσχέτιση ή αναφορά σε αυτά σε όλη τη διάρκεια εφαρμογής ενός προγράμματος σύμφωνα με τις ανάγκες των παιδιών κάθε ηλικιακού επιπέδου.

Παραδείγματα σύνδεσης ειδικών θεμάτων με τη θεματολογία κορμού:

Ο εαυτός μου –το σώμα μου-αλλαγές - σεξουαλική ωρίμανση-οι σχέσεις των δυο φύλων-προφύλαξη από το AIDS.

Η σχέση μου με τους άλλους-οι σημαντικοί άνθρωποι στη ζωή μου-η ομάδα των συνομήλικων-οι επιρροές που δέχομαι από την παρέα-χρήση ουσιών.

Η σχέση μου με το περιβάλλον-η επίδραση των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης-πρότυπα και αξίες που προωθούνται-η διαφήμιση-το αλκοόλ-η βία-τα ατυχήματα.

Οι εκπαιδευτικοί που αναλαμβάνουν προγράμματα Αγωγής Υγείας συνεργάζονται με τους Υπεύθυνους Αγωγής Υγείας της Δ/σης Π/θμιας και Δ/θμιας Εκπαίδευσης.

Οι Υπεύθυνοι Αγωγής Υγείας έχουν τακτικές μηνιαίες συναντήσεις με τους εκπαιδευτικούς (συντονιστές των προγραμμάτων) όπου γίνεται συζήτηση και αξιολόγηση της εφαρμογής καθώς και διορθωτικές παρεμβάσεις για την επίλυση προβλημάτων. Οι Υπεύθυνοι Αγωγής Υγείας στηρίζουν τους εκπαιδευτικούς με ταχύρυθμα επιμορφωτικά σεμινάρια και προωθούν συνεργασίες των σχολείων με φορείς εξειδικευμένους σε θέματα Αγωγής Υγείας.

Οι Υπεύθυνοι Αγωγής Υγείας στο τέλος της σχολικής χρονιάς αποστέλλουν τις εκθέσεις τους εκτός από την Δ/ση Σπουδών Π/θμιας και Δ/θμιας του ΥΠΕΠΘ και στο Π.Ι.

Για τα προγράμματα «Αγωγής Υγείας», μέχρι 15 μαθητές αναλαμβάνει ένας (1) εκπαιδευτικός. Πάνω από 15 μαθητές αναλαμβάνουν δύο (2) εκπαιδευτικοί .

Αξιολόγηση

Η αξιολόγηση των προγραμμάτων Αγωγής Υγείας γίνεται με πολλούς τρόπους. Ένα εργαλείο αξιολόγησης είναι τα ερωτηματολόγια τα οποία απευθύνονται στους μαθητές, τους εκπαιδευτικούς, γονείς κ.ά.

Με τα ερωτηματολόγια μπορούμε να ελέγξουμε ποσοτικούς δείκτες (π.χ. πόσοι μαθητές συμμετείχαν αρχικά στο πρόγραμμα και πόσοι παρέμειναν ως το τέλος) και ποιοτικούς δείκτες (π.χ. στάσεις, συμπεριφορές), σε επίπεδο τάξης – ομάδας και σχολικής μονάδας, συλλέγουμε πληροφορίες από αυτούς που συμμετέχουν ή δέχονται επιδράσεις από το πρόγραμμα.

Σημαντική είναι η καταγραφή σχεδίων ή ημερολογίων εργασίας των ατόμων που παίρνουν μέρος στο πρόγραμμα και η αξιολόγηση των παραγόμενων προϊόντων του προγράμματος, τόσο κατά τις επί μέρους συναντήσεις όσο και κατά την ολοκλήρωση του προγράμματος. Στο τέλος της σχολικής χρονιάς οι ίδιοι οι μαθητές παρουσιάζουν το πρόγραμμά τους σε ολόκληρη την σχολική μονάδα.

Διδακτικό υλικό

Προτείνεται το υλικό του ΥΠΕΠΘ, το οποίο αφορά επτά (7) εκπαιδευτικά πακέτα σε αντίστοιχες θεματικές ενότητες αγωγής υγείας για τις οποίες έχει τα πνευματικά δικαιώματα και έχουν εγκριθεί από το Π.Ι. Τα εκπαιδευτικά πακέτα περιλαμβάνουν εκτός από το έντυπο υλικό βιντεοκασέτες, ψηφιακοί δίσκοι δεδομένης μνήμης (CD-ROM) και Slides και είναι τα παρακάτω:

Ψυχική Υγεία Διαπροσωπικές Σχέσεις, Πρόληψη Χρήσης Εξαρτησιογόνων Ουσιών, Διατροφή –Διατροφικές Συνήθειες, Σεξουαλική Αγωγή- Διαφυλικές Σχέσεις, Κυκλοφοριακή Αγωγή- Ατυχήματα, Στοματική Υγιεινή, Καρδιαγγειακά Νοσήματα-Φυσική Άσκηση.