

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

«ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑ»

Σκοπός της εκπόνησης του Προγράμματος Αγωγής Υγείας ήταν

- Να γνωρίσουν τα παιδιά το σώμα τους και βασικές του λειτουργίες.
- Να γνωρίσουν τις βασικές ομάδες των τροφών.
- Να αποκτήσουν σωστές διατροφικές συνήθειες.
- Να κατανοήσουν τις έννοιες της παχυσαρκία και υποκινητικότητας.

Επιμέρους σκοποί

- Να δώσουν σχήμα στην ήδη υπάρχουσα γνώση και τη δυνατότητα να την συσχετίσουν με τη σχολική ζωή.
- Να απελευθερώσουν ενέργεια, σκέψεις ιδέες, συναισθήματα.
- Να μπορέσουν να αντιδράσουν κινητικά, συναισθηματικά, νοητικά στα συνεχώς μεταβαλλόμενα ερεθίσματα του περιβάλλοντος.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ:

Πρόκειται για δραστηριότητες που έχουν επιλεγεί από τον εκπαιδευτικό ή και σε συνεργασία με τα παιδιά για να ικανοποιήσουν συγκεκριμένους στόχους από τις μαθησιακές περιοχές ή να προωθήσουν την ανάπτυξη των βασικών ικανοτήτων.

Γιατί οι ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ είναι καινοτομία;

- αλλάζουν οι διδακτικός ρόλοι των εκπαιδευτικών,
- αλλάζουν οι μαθησιακοί ρόλοι των μαθητών,
- καθιερώνουν νέες εκπαιδευτικές πρακτικές διερεύνησης και συνεργασίας και, εν γένει,

- δημιουργούν μια εκπαιδευτική κουλτούρα που ενθαρρύνει ακόμη περισσότερο την πρωτοβουλία, την επιλογή, τον πειραματισμό και την ατομική και ομαδική ευθύνη.

Κατά τον σχεδιασμό των δράσεων στο ερευνητικό πρόγραμμα προτεραιότητα έδωσα στους παρακάτω διαύλους επικοινωνίας:

1. ΑΦΟΥΓΚΡΑΣΜΟ
2. ΝΟΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ ΤΩΝ ΔΡΑΣΕΩΝ
3. ΣΧΗΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΗΔΗ ΥΠΑΡΧΟΥΣΑΣ ΓΝΩΣΗΣ
4. ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΣΥΣΧΕΤΗΣΗΣ ΜΕ ΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΖΩΗ
5. ΣΩΣΤΑ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ ΣΤΟΝ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΧΡΟΝΟ
6. ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΣ

Για να πετύχω τους παραπάνω στόχους αξιοποίησα το παιδαγωγικό εργαλείο της Ψυχοκινητικής Αγωγής μίας σύγχρονης μέθοδου και καλλιεργεί τις αντιληπτικές ικανότητες των παιδιών ενώ συγχρόνως προσφέρει τη γνώση και την ψυχαγωγία!!!

Με το ρήμα «αφουγκράζομαι» αποδίδουμε το «ακούω με προσοχή», «έχω την προσοχή μου στραμμένη», «τείνω ευήκοον ους» όπως θα έλεγαν και οι παλαιότεροι. Το νόημα αυτής της φράσης είναι η διάθεση και η ετοιμότητα να συλλάβει και να κατανοήσει κανείς όλους τους τρόπους έκφρασης του παιδιού και όχι μόνο τους λεκτικούς. (Carlina Rinaldi από το βιβλίο της *Making learning visible*).

Η επιδίωξη να αφουγκραστούμε τα παιδιά και τους εφήβους παίζει σημαντικό ρόλο στην επίτευξη ενός βασικού στόχου: την αναζήτηση νοήματος. Θεωρώ το σχολείο ένα χώρο που παίζει ενεργό ρόλο στην αναζήτηση των νοημάτων που δίνουν τα παιδιά, οι έφηβοι αργότερα, των νοημάτων που δίνουν οι ενήλικες και των νοημάτων που από κοινού μοιράζονται.

Πως μπορούμε να βοηθήσουμε τα παιδιά να βρουν το νόημα αυτού που κάνουν, αυτού που συναντούν, αυτού που βιώνουν; Και πως μπορούμε να κάνουμε το ίδιο και για τους εαυτούς μας; Κατά την αναζήτηση νοήματος πρέπει να θέσουμε τα ερωτήματα γιατί; και πώς; Αυτά είναι και τα βασικά ερωτήματα που επίμονα θέτουν τα παιδιά, τόσο μέσα στο σχολείο όσο και έξω από αυτό.

Πρόκειται για μια δύσκολη αναζήτηση, ιδιαίτερα για τα παιδιά που έχουν τόσα πολλά σημεία αναφοράς στη καθημερινή τους ζωή: την οικογένεια, την τηλεόραση, το σχολείο τους κοινωνικούς χώρους όπου συχνάζουν. Όμως δεν μπορούμε να ζήσουμε χωρίς νόημα.

Η απουσία του θα απέκλειε κάθε αίσθηση ταυτότητας, κάθε ελπίδα, κάθε μέλλον. Τα παιδιά και κυρίως οι έφηβοι το ξέρουν αυτό, αφού από τη γέννησή τους έχουν την επιθυμία και την ικανότητα να αναζητούν το νόημα της ζωής και το νόημα του εαυτού τους μέσα στη ζωή. Θεωρούμε τους εφήβους όντα ενεργά, ικανά και δυνατά, που αναζητούν και βρίσκουν νόημα, και όχι υπάρξεις προκαθορισμένες, εύθραυστες, ενδεείς και ανίκανες.

Ο αφουγκρασμός είναι η βάση για κάθε μαθησιακή σχέση. Με την πράξη και το στοχασμό η μάθηση παίρνει σχήμα, και με την αναπαράσταση και την ανταλλαγή γίνεται γνώση και δεξιότητα.

Τα παιδιά έρχονται στη σχολική τάξη εκπαιδευμένα με μέσα του τύπου: παιχνίδια στον ηλεκτρονικό υπολογιστή, το game boy, το play station, σύγχρονα μουσικά ακούσματα, έντονους χορευτικούς ρυθμούς και παρόμοια ποικίλα ερεθίσματα ακολουθώντας τους γοργούς ρυθμούς της τεχνολογίας τα οποία δεν αφήνουν έξω από την πόρτα, αλλά τα κουβαλούν μαζί τους επιθυμώντας να τα **συσχετίσουν** με την σχολική πραγματικότητα. Συμβαίνει αυτό γιατί η εγκεφαλική λειτουργία

αυτόκλητη προσπαθεί να συσχετίσει τις πληροφορίες που παίρνει από το περιβάλλον, μέσω των αισθήσεων, με τις ήδη υπάρχουσες γνώσεις και εμπειρίες.

Ο εγκέφαλος διαμορφώνεται βάση της κληρονομικότητας και της επίδρασης του περιβάλλοντος με το οποίο βρίσκεται σε συνεχή διαλεκτική σχέση. Χωρίς την επίδραση του περιβάλλοντος δεν μπορεί να αναπτυχθεί καν. Ο καθένας μας γεννιέται με ένα ορισμένο δυναμικό. Αυτή η κληρονομημένη ιδιότητα του εγκεφάλου δεν μπορεί να αλλάξει. Ωστόσο μπορούμε να επέμβουμε στο περιβάλλον και να προσφέρουμε ικανά σε αριθμό και κατάλληλα σε ποιότητα ερεθίσματα στη σωστή χρονική στιγμή.

Ο όρος ψυχοκινητική αναφέρεται στη σχέση που υπάρχει μεταξύ κινητικών και νοητικών λειτουργιών. Όλες σχεδόν τις μαθησιακές καταστάσεις το παιδί τις περνάει από το σώμα του.(κιναίσθηση οπτική ,ακουστική απτική αντίληψη). Ο όρος αναδεικνύει μια τεχνική που επιδιώκει να προσεγγίσει σφαιρικά το παιδί και έχει σκοπό να επιδράσει θετικά στην ανάπτυξη της προσωπικότητάς του.

Οι γνώσεις από τα διαφορετικά γνωστικά τοπία του σχολείου συνδέθηκαν με την Τέχνη(μουσική, χορό, ζωγραφική) η οποία γεννά συναισθήματα, διεγείρει τη φαντασία παιδιών και ενηλίκων ενισχύοντας την ήδη υπάρχουσα γνώση. Οι τέχνες (μουσική, χορό, ζωγραφική, γλυπτική) αν και δεν έχουν λόγια, περιέχουν γνώση προάγουν πολιτισμό.

Τα παιδιά στη διάρκεια του προγράμματος γνώρισαν τις βιταμίνες παίζοντας ψυχοκινητικά παιχνίδια, ταξίδεψαν στη Φρουτοπία, υποδύθηκαν τα φρούτα και τα λαχανικά σε θεατρικό δρώμενο, αναπαρέστησαν το στύψιμο του πορτοκαλιού και τη μάχη που δίνουν οι βιταμίνες με τις ιώσεις και τα μικρόβια καθημερινά.

«Οι σκυταλοδρομίες των βιταμινών» έδωσαν την ευκαιρία στους μαθητές όλων των τάξεων να συνεργαστούν μεταξύ τους και να ενισχύσουν τους δεσμούς αλληλεγγύης και αποδοχής. Πήραν μέρος σε φρουτοδρομίες και τσουβαλοδρομίες, χόρεψαν το χορό των βιταμινών και απέδρασαν από την καθημερινότητα!!!

Οι συγκυρίες τόσο στην Ελλάδα όσο και σε παγκόσμιο επίπεδο δεν ευνοούν τα όνειρα και τη δημιουργικότητα των νέων. Εδώ είναι το στοίχημα στη δική μας δουλειάς. Να αφουγκραστούμε τους νέους και να τους βοηθήσουμε να ονειρευτούν, να εμπνευστούν και να εμπνευστούμε και μείς μέσα από αυτούς σε μια διαδικασία αλληλεπίδρασης ώστε να μάθουν να εκφράζονται δημιουργικά!!!

Οι δράσεις που πραγματοποιήθηκαν από τα παιδιά των δύο σχολείων προσαρμόζονται και σε παιδιά Γυμνασίου -Λυκείου σε συνεργασία και με άλλες ειδικότητες.

Σαν γυμναστές έχουμε κέρδος αν καταλάβουμε ότι πρέπει να δώσουμε περισσότερες ευκαιρίες στα παιδιά, με τα κατάλληλα ερεθίσματα, στη σωστή χρονική στιγμή!!!

Μάγκου Νατάσα

5^ο Δημοτικό Σχολείο Πτολεμαΐδας
και Δημοτικό Σχολείο Ασβεστόπετρας

