

1^ο ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΜΕΓΑΡΩΝ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΜΕ ΤΙΤΛΟ:
«ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ – ΣΧΟΛΙΚΟ ΑΓΧΟΣ – ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ»

Σχολικό Έτος 2011-2012

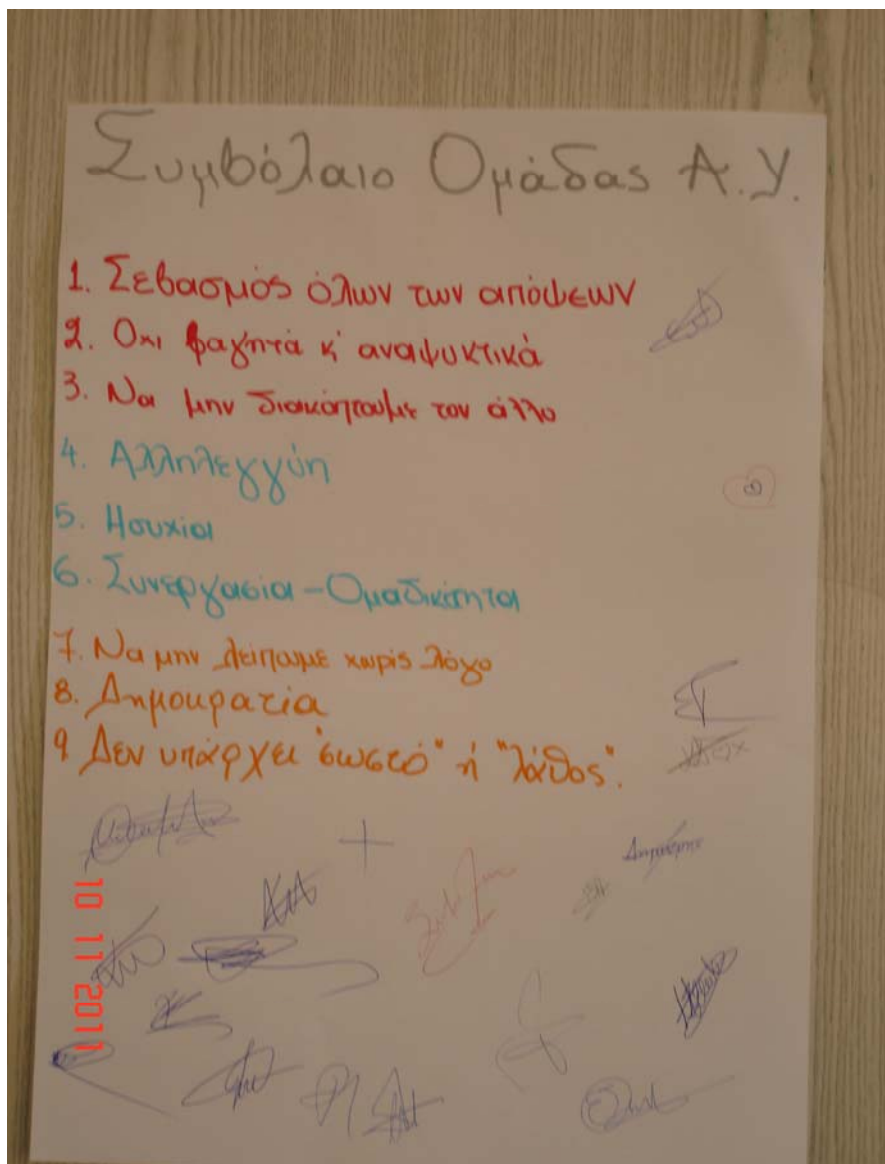
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΟΜΑΔΑ Κάρλου Αικατερίνη (ΠΕ10)		
ΜΑΘΗΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ – ΤΜΗΜΑ Γ 3΄		
Μπεθάνης Χρήστος	Ξεκούκη Ασημίνα	Παπαγιάννη Ειρήνη
Μπερκούν Δημήτρης	Ξεκούκη Μαρία	Παπαδόπουλος Παύλος
Μπίμπα Χριστιάνα	Οικονομοπούλου Μαρία	Παπάζογλου Γιώργος
Μπράχο Ιωάννα	Οικονομίδου Ελένη	Παπαθανασίου Χρυσαιγή
Ντάκος Ανδρέας	Πανάγου Δέσποινα	Παπασίδερη Αμαλία
Ντασακλής Σάββας	Πανταζή Γεωργία	Πατσανά Ελένη



Τα Προγράμματα *Αγωγή Υγείας* είναι μια καινοτόμος δράση, η οποία έχει ως στόχο την ενημέρωση και την αλλαγή στάσης και συμπεριφοράς των μαθητών/ μαθητριών. Αποτελούν μια πρώτη προσέγγιση για τον περιορισμό των φαινομένων εκείνων που απειλούν τη σωματική και ψυχική υγεία των νεαρών ατόμων. Σε αυτά τα πλαίσια πραγματοποιήθηκε φέτος στο σχολείο μας Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας με θέμα

Πιο συγκεκριμένα:

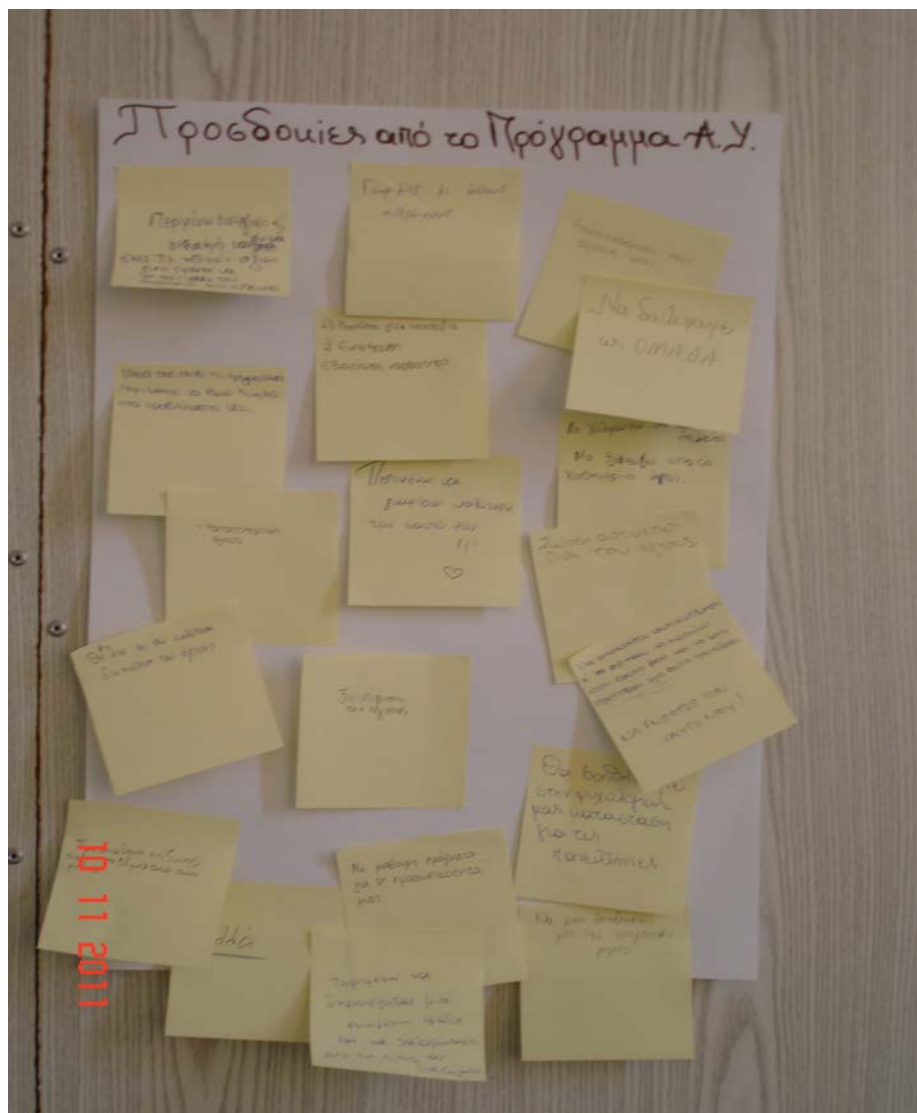
- **Η ομάδα εργασίας:** συγκροτήθηκε με την εθελοντική συμμετοχή μαθητών και μαθητριών του τμήματος Γ΄3 του σχολείου μας.
 - **Επιλογή του θέματος:** η επιλογή του συγκεκριμένου θέματος έγινε από τους ίδιους τους μαθητές, οι οποίοι θεωρούν ότι το άγχος είναι άμεσα συνδεδεμένο με την καθημερινή τους ζωή και ιδιαίτερα τη φετινή χρονιά που προετοιμάζονταν για τις πανελλήνιες εξετάσεις τους.
 - **Στόχος του προγράμματος:** βασικός στόχος του προγράμματος ήταν να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές τι είναι άγχος, τι το προκαλεί, πώς εκδηλώνεται και με ποιους τρόπους μπορεί να αντιμετωπιστεί πρακτικά και αποτελεσματικά.
 - **Επιμέρους στόχοι του προγράμματος:** ανάπτυξη συνεργασίας και διαπροσωπικών σχέσεων, ενίσχυση της υπευθυνότητας και της ικανότητας των μαθητών για την υιοθέτηση θετικών τρόπων και στάσεων ζωής.
- **Δραστηριότητες:**
- αρχικά, συντάχθηκε το «*Συμβόλαιο της Ομάδας*» με όρους που προτάθηκαν και έγιναν αποδεκτοί από όλους,
 - στη συνέχεια οι μαθητές/ μαθήτριες χωρίστηκαν σε μικρές υπο-ομάδες, καθεμιά από τις οποίες ανέλαβε να εκφράσει ένα έντονο συναίσθημα (θυμό, αγάπη, άγχος, φόβο, χαρά, πανικό),
 - ακολούθησαν Παιχνίδια Ρόλων, προκειμένου να δείξουν τα παιδιά το «υπό μελέτη» συναίσθημά τους και παρουσίασαν μια ιστορία που ταίριαζε και εξέφραζε το συναίσθημα της υπο-ομάδας που ανήκανε,
 - κατόπιν το κάθε μέλος της υπο-ομάδας μοιράστηκε την εμπειρία του και τον προβληματισμό του με τους υπόλοιπους,
 - μέσα από διάφορα στοιχεία και πληροφορίες (φωτογραφίες, εικόνες, άρθρα από αποκόμματα εφημερίδων και περιοδικών, πηγές internet, στατιστικά δεδομένα ερευνών, συνεντεύξεις) που συλλέχθηκαν από τους ίδιους τους μαθητές/ μαθήτριες και την υπεύθυνη καθηγήτρια συζητήθηκε και αναλύθηκε περισσότερο το θέμα του άγχους και η επίδρασή του στη ζωή γενικά αλλά και τη σχολική επίδοση.



➤ Δράσεις:

- η ομάδα έφτιαξε μια παρουσίαση σε μορφή Power Point με θέμα: «Οι μαθητές μπροστά στις εξετάσεις. Μερικοί τρόποι για να προστατέψουμε τον εαυτό μας».
- στη βάση της μεθόδου της εκπαίδευσης από ομοτίμους (*Peer Education*) η ομάδα της Αγωγής Υγείας παρουσίασε την παραπάνω θεματική στους συμμαθητές της. Ακολούθησε ανταλλαγή απόψεων, προβληματισμών και συναισθημάτων.
- ειδικοί από το Θριάσιο Νοσοκομείο επισκέφτηκαν το σχολείο μας και ενημέρωσαν τους μαθητές της Γ΄ τάξης για θέματα άγχους και σωστής διατροφής κατά τη διάρκεια των εξετάσεων.
- στο τέλος του σχολικού έτους πραγματοποιήθηκε ημερίδα, όπου παρουσιάστηκε το πρόγραμμα σε όλα τα μέλη της σχολικής κοινότητας,
- καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος η συντονίστρια συμμετείχε σε επιμορφωτικές ημερίδες και σεμινάρια με σχετική θεματολογία.

- **Εκπαιδευτικές μέθοδοι που εφαρμόστηκαν:** ομαδική συζήτηση, εργασία σε μικρές ομάδες, καταγιγισμός ιδεών, δραματοποίηση.
- **Εντυπώσεις της ομάδας:** τα παιδιά μέσα από αυτή τους την εργασία και με βάση το ερωτηματολόγιο αξιολόγησης που συμπλήρωσαν:
 - ενημερώθηκαν και ευαισθητοποιήθηκαν,
 - ανέπτυξαν νέους τρόπους εργασίας και μεθόδους έρευνας,
 - καλλιέργησαν την κριτική τους σκέψη και τις ατομικές ικανότητές τους,
 - ενίσχυσαν την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθησή τους,
 - επιτεύχθηκε σύνδεση του σχολείου με το κοινωνικό περιβάλλον των μαθητών/μαθητριών.



Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τη Διεύθυνση του σχολείου μας για την πολύτιμη βοήθειά της καθόλη τη διάρκεια του Προγράμματος.

Η ομάδα της Αγωγής Υγείας του 1^{ου} ΓΕΛ Μεγάρων