

**1<sup>ο</sup> ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΜΕΓΑΡΩΝ**  
**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΜΕ ΤΙΤΛΟ:**  
**«Προβληματίζομαι, άρα υπάρχω»**

(Το Πρόγραμμα στηρίζεται στο εκπαιδευτικό υλικό *Συζητήσεις Εφήβων -*  
Ψυχική Υγεία και Διαπροσωπικές Σχέσεις)

**Σχολικό Έτος 2013-2014**

<b>ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΟΜΑΔΑ</b> <b>Κάρλου Αικατερίνη (ΠΕ10)</b>		
<b>ΜΑΘΗΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ – ΤΜΗΜΑ Γ 3'</b>		
1.Κουμρία Μαρσέλα	8.Μουρτζούκος Αναστάσιος	15.Παπαδοπούλου Μαριάννα
2.Μαυροειδή Μαρία	9.Μπεναρδή Παρασκευή	16.Παπαηλία Σπυριδούλα
3.Μενιδιάτη Κατερίνα	10.Μπούμπλης Γιάννης	17.Παπανικόλας Παναγιώτης
4.Μιχαλάκη Μαρία	11.Νερατζή Βασιλική	18.Παπασίδερη Αθηνά
5.Μόρφα Αγγελική	12. Νερατζή Σοφία	19. Προίσκος Στέλιος
6.Μόρφα Ελένη	13.Ξάνθη Χριστίνα	20. Προίσκου Διονυσία
7.Μουμούρη Ραφαέλα	14.Παντέλα Μαριαννέτα	



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 «Προβληματίζομαι, άρα υπάρχω». Το συγκεκριμένο πρόγραμμα στηρίχθηκε στο εκπαιδευτικό υλικό *Συζητήσεις Εφήβων - Ψυχική Υγεία και Διαπροσωπικές Σχέσεις*)

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, αφού η μετάβαση από την εφηβεία στην ενήλικη ζωή τους δημιουργεί άγχος και προβληματισμό.
- **Στόχος του προγράμματος:** βασικός στόχος του προγράμματος ήταν να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές και οι μαθήτριες «στοιχεία» από τον κόσμο των ενηλίκων και να μάθουν να διαχειρίζονται συναισθήματα όπως το άγχος, η επιθετικότητα και ο θυμός.
- **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, ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης τους, αντιμετώπιση του άγχους και του αισθήματος της απώλειας.
  
- **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 μελετήσει και να παρουσιάσει μια από τις ενότητες του εκπαιδευτικού υλικού στους συμμαθητές τους. (*Ο κόσμος των ενηλίκων, Το άγχος, η επιθετικότητα και ο θυμός, Προσωπικά βιώματα: η υποκειμενικότητα, Εξάρτηση και ελευθερία, Η έννοια της απώλειας, Θέτοντας στόχους*)
  - ακολούθησαν Παιχνίδια Ρόλων, συζήτηση, εργασία σε μικρές ομάδες,
  - 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.

Σε όλη της διάρκεια του Προγράμματος ο ρόλος της καθηγήτριας ήταν συμβουλευτικός και οργανωτικός.

Οι υποομάδες.....



.....επί τω έργω!



➤ **Δράσεις:**

- η ομάδα έφτιαξε μια παρουσίαση σε μορφή Power Point με θέμα: «Άγχος».
- 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.

- 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, καταιγισμός 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<sup>ου</sup> ΓΕΛ Μεγάρων