

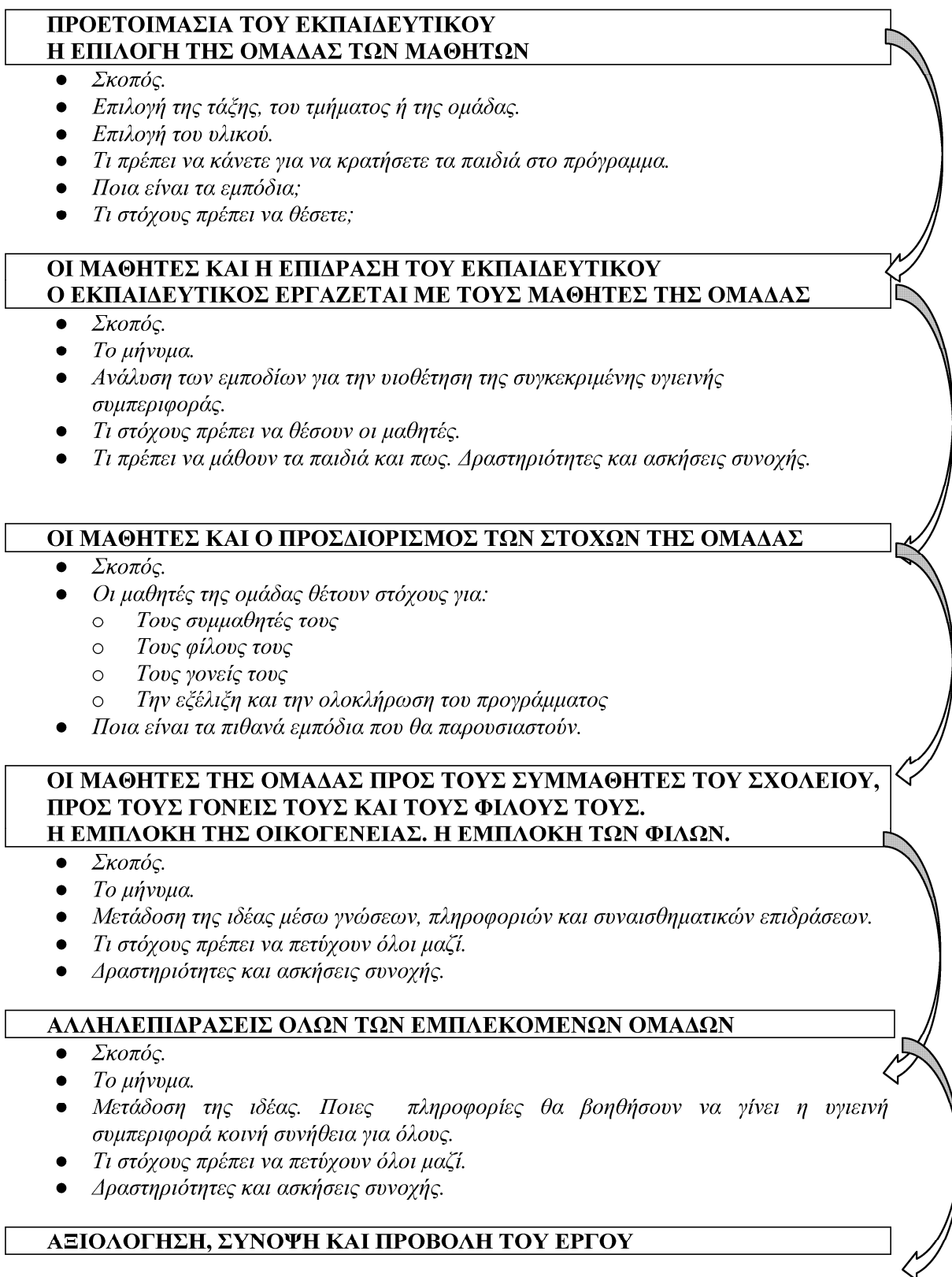
Μοντέλο Σχεδιασμού Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας

Στο κεφάλαιο αυτό, προτείνεται ένα μοντέλο-πλαίσιο πάνω στο οποίο μπορεί να προσαρμοστεί ένα ευρύ φάσμα θεμάτων αγωγής υγείας, με βάση την ελληνική και τη διεθνή βιβλιογραφία και έρευνα. Αξιοποιήθηκαν σε μεγάλο βαθμό τα δυνατά σημεία των σχετικών θεωριών που αναπτύχθηκαν στα προηγούμενα κεφάλαια. Ήδη έχουν παρουσιαστεί κάποια παραδείγματα χρήσης των θεωριών σε πρακτικό επίπεδο. Σε αυτό το κεφάλαιο, παρουσιάζεται το γενικό πλαίσιο του μοντέλου. Κάθε στάδιο αναλύεται διεξοδικά και δίνονται σχετικά παραδείγματα. Στα επόμενα κεφάλαια παρουσιάζονται αναλυτικά μια σειρά από θέματα αγωγής υγείας όπως η διατροφή, το στρες, το κάπνισμα, η άσκηση, το ντόπινγκ, το αλκοόλ, η βίαιη συμπεριφορά, οι εξαρτησιογόνες ουσίες κ.λπ. Τα θέματα αυτά είναι ενδεικτικά. Βασισμένοι πάνω στο πλαίσιο αυτό, μπορούμε να σχεδιάσουμε το δικό μας πρόγραμμα σε κάποιο άλλο θέμα. Οποσδήποτε πρέπει να ακολουθούνται όλα τα στάδια. Στις λεπτομέρειες εντός των σταδίων μπορεί βεβαίως να αυτοσχεδιάζει ή να μην ακολουθεί όλες τις οδηγίες, ασκήσεις και δραστηριότητες. Μπορεί βεβαίως να προσθέσει δικές του ασκήσεις και δραστηριότητες ανάλογες με το πνεύμα αυτών που προτείνονται.

Το προτεινόμενο Μοντέλο Σχεδιασμού Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας, χωρίζεται σε έξι στάδια. Γενικά, σε κάθε στάδιο πρέπει να υπάρχει ένας στόχος, ένα σαφές μήνυμα, το κατάλληλο υλικό, η ανάλυση των

εμποδίων και οι δραστηριότητες που πρέπει να σχεδιαστούν. Επιπλέον:

- Στο πρώτο στάδιο, οι εκπαιδευτικοί πρέπει να επιλέξουν με προσοχή την κατάλληλη τάξη ή ομάδα μαθητών και να ετοιμάσουν το υλικό τους, ανάλογα με το θέμα που θα επεξεργαστούν.
- Στο δεύτερο στάδιο, εργάζονται με τους μαθητές του, οργανώνουν δραστηριότητες και ορίζουν από κοινού στόχους.
- Στο τρίτο στάδιο, οι μαθητές θέτουν στόχους για άλλους μαθητές του σχολείου, τους φίλους τους, ή τους γονείς τους, δηλαδή επεξεργάζονται διαδικασίες εμπλοκής των «σημαντικών άλλων» στη διαδικασία.
- Στο τέταρτο στάδιο, οι μαθητές ετοιμάζονται και «παρεμβαίνουν» πρώτα προς τους συμμαθητές τους και στη συνέχεια σε γονείς και φίλους. Στα δύο αυτά στάδια γίνονται οι ίδιοι εκπαιδευτές και πρότυπα. Έτσι, αφ' ενός δεσμεύονται οι ίδιοι στην υγιεινή συμπεριφορά, αφ' ετέρου ενεργοποιούνται να αναζητήσουν τρόπους να επιδράσουν στο ευρύτερο περιβάλλον.
- Στο πέμπτο στάδιο, επιδιώκεται η ταυτόχρονη συμμετοχή όλων των εμπλεκόμενων στο πρόγραμμα, γενίκευση, από κοινού ευαισθητοποίηση, ομαδικότητα και αλληλεπίδραση.
- Στο τελευταίο στάδιο, το πρόγραμμα αξιολογείται και γίνεται η σύνοψη και η ολοκλήρωσή του.



Ανάλυση του προτεινόμενου προγράμματος

Σχήμα 4.1 Μοντέλο Σχεδιασμού Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας

Προετοιμασία του εκπαιδευτικού. Η επιλογή της ομάδας των μαθητών

Σκοπός

Στο στάδιο αυτό, ο σκοπός είναι η κατάλληλη επιλογή θέματος, της ομάδας των μαθητών και των στρατηγικών που θα ακολουθηθούν για την προαγωγή της συγκεκριμένης συμπεριφοράς υγείας. Το κρισιμότερο σημείο είναι η επιλογή του θέματος. Το καλύτερο θέμα, βέβαια, είναι αυτό που οι μαθητές επιθυμούν περισσότερο, αλλά ταυτόχρονα και ο εκπαιδευτικός το γνωρίζει καλύτερα και έχει όλο το σχετικό εκπαιδευτικό υλικό στη διάθεσή του.

Η επιλογή της τάξης του τμήματος ή της ομάδας

Ο εκπαιδευτικός αγωγής υγείας πρέπει να ξεκινήσει με μια διαδικασία αυτοελέγχου πριν επιλέξει τους μαθητές του.

Ένας τρόπος για να ελέγξει ή να αναπτύξει κανείς ως εκπαιδευτικός αγωγής υγείας τις δεξιότητές του, έτσι ώστε το πρόγραμμα που θα εφαρμόσει να ανταποκρίνεται στις πραγματικές ανάγκες των μαθητών, είναι να παρακολουθήσει για μια ολόκληρη (σχολική) μέρα μια τάξη και μετά να θέσει στον εαυτό του τις παρακάτω ερωτήσεις που παρουσιάζονται στον Πίνακα 4.1. Στη συνέχεια, οφείλει να απαντήσει στις ερωτήσεις αυτές με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Συνήθως, η τάξη των μαθητών είναι συγκεκριμένη, ιδιαίτερα στο δημοτικό σχολείο, οπότε δεν υπάρχει η πολυτέλεια της επιλογής. Επιπλέον, στο δημοτικό σχολείο οι μαθητές είναι πιο συνεργάσιμοι και δεκτικοί σε ανάλογα προγράμματα. Στην πραγματικότητα, όμως, οι τάξεις του γυμνασίου και ιδιαίτερα του λυκείου, έχουν περισσότερη ανάγκη από ανάλογα προγράμματα παρέμβασης.

Πίνακας 4.1 Τρόπος ελέγχου των δεξιοτήτων (Butler, 2001).

<i>Ερωτήσεις</i>	<i>Αιτιολογείστε τις απαντήσεις σας</i>
1. Θα μπορούσα να διδάξω αγωγή υγείας σε αυτή την τάξη;	
2. Υπήρχαν απόψεις ή συμπεριφορές παιδιών που με προβλημάτισαν;	
3. Τι πρέπει να γίνει έτσι ώστε οι μαθησιακές εμπειρίες αυτών των παιδιών να έχουν νόημα για αυτά;	
4. Ποια ήταν η σημαντικότερη εμπειρία μου από την παρακολούθηση;	
5. Τι έμαθα για αυτά τα παιδιά και πώς με επηρέασε αυτό;	

Πριν αποφασίσετε να ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας είναι καλό να ρωτήσετε τους μαθητές με τι θα ήθελαν να ασχοληθούν. Αυτό βέβαια δεν σημαίνει ότι ο εκπαιδευτικός πρέπει να ακούει οπωσδήποτε τους μαθητές. Το καλύτερο είναι να προτείνει ο εκπαιδευτικός μια επιλογή μεταξύ δύο ή τριών προγραμμάτων για τα οποία είναι έτοιμος ή του αρέσει ή το θεωρεί αναγκαίο για το περιβάλλον του σχολείου

του. Το επόμενο στάδιο είναι να γίνει μια αξιολόγηση της κατάστασης που βρίσκεται το τμήμα ή η τάξη. Για παράδειγμα, προτρέψτε τους μαθητές να καταγράψουν τις σχετικές συνήθειές τους για μία εβδομάδα σε ένα ημερολόγιο. Ετοιμάστε τέσσερις ή πέντε ερωτήσεις για να καταγράψουν οι μαθητές τις διατροφικές συνήθειες τους για μια εβδομάδα ή πόσες φορές αισθάνθηκαν

στρες, τι τους το προκάλεσε και πώς το αντιμετώπισαν.

Τα στοιχεία αυτά θα βοηθήσουν τόσο τον εκπαιδευτικό, όσο και τους μαθητές σε όλη την διάρκεια του προγράμματος αγωγής υγείας. Για να αξιολογήσετε πόσο έτοιμα είναι τα παιδιά μιας τάξης να εφαρμόσουν το πρόγραμμα αγωγής υγείας που σκέφτεστε να ξεκινήσετε **χρησιμοποιήστε ένα από**

τα προτεινόμενα ερωτηματολόγια που υπάρχουν στα επόμενα κεφάλαια, ανάλογα με το περιεχόμενο του προγράμματος. Αυτή η αξιολόγηση είναι σημαντική, γιατί ανάλογα με το πόσο τα παιδιά θέλουν να υιοθετήσουν μια υγιεινή συμπεριφορά, η προσέγγιση για να τα βοηθήσετε διαφέρει. Βλέπε το σχετικό με τη διατροφή παράδειγμα στον παρακάτω πίνακα.

Πίνακας 4.2 Διατροφικές συνήθειες και προθέσεις.

ΠΡΟΣΕΧΕΙΣ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΟΥ; ΣΚΕΦΤΕΣΑΙ ΝΑ ΤΗΝ ΑΛΛΑΞΕΙΣ;	ΣΤΑΔΙΑ
Δεν προσέχω ιδιαίτερα τη διατροφή μου και δεν έχω σκεφτεί ως τώρα να την αλλάξω.	1
Σκέφτομαι να αλλάξω τη διατροφή μου μέσα στον επόμενο μήνα.	2
Τον προηγούμενο μήνα έκανα κάποιες προσπάθειες να αλλάξω τη διατροφή μου.	3
Τον τελευταίο μήνα προσέχω πολύ τη διατροφή μου.	4
Τους τελευταίους έξι μήνες προσέχω πολύ τη διατροφή μου.	5

Επιλογή του υλικού

Ανάλογα με το στάδιο που βρίσκονται οι μαθητές, η επιλογή του εκπαιδευτικού υλικού και των δραστηριοτήτων που θα τα βοηθήσει να υιοθετήσουν μια υγιεινή συμπεριφορά διαφέρει. Έτσι, οι μαθητές που δεν τους απασχολεί η διατροφή τους και δεν έχουν καν σκεφτεί να την αλλάξουν, βρίσκονται στο «στάδιο 1», με βάση το Μοντέλο των Σταδίων Αλλαγής. Μπορεί βέβαια να ακολουθούν σωστούς κανόνες υγιεινής διατροφής και να μην χρειάζονται να κάνουν κάποιες αλλαγές. Πιθανά όμως αυτό να μην το γνωρίζουν καν. Για να βοηθήσετε αυτά τα παιδιά πρέπει να επιλέξετε δραστηριότητες που ενημερώνουν και ευαισθητοποιούν. Ταυτόχρονα, η συμπλήρωση αυτού του ερωτηματολογίου, είναι το πρώτο σοβαρό ερέθισμα, ο πρώτος προβληματισμός, και η πρώτη ευκαιρία για συζήτηση. Με αυτή την έννοια, είναι το καλύτερο ξεκίνημα του προγράμματος.

Τα παιδιά που σκέφτονται να αλλάξουν βρίσκονται στο «στάδιο 2» και χρειάζονται δραστηριότητες επιπλέον ενημέρωσης και

ενθάρρυνση. Στο «στάδιο 3» είναι τα παιδιά που κάνουν κάποιες προσπάθειες να αλλάξουν την συμπεριφορά τους και χρειάζονται δραστηριότητες ενημέρωσης, ενθάρρυνση και δραστηριότητες που προωθούν τη στήριξη σε ομάδα, όπως για παράδειγμα να ανταλλάσσουν ιδέες, να βρίσκουν πληροφορίες κ.λπ. Τα παιδιά που έχουν αλλάξει ήδη τη συμπεριφορά τους αλλά δεν την έχουν σταθεροποιήσει, βρίσκονται στο «στάδιο 4» και χρειάζονται δραστηριότητες στήριξης από την ομάδα και δραστηριότητες που θα τα βοηθήσουν να ξεπερνούν εμπόδια, που πιθανά θα αντιμετωπίσουν για τη σταθεροποίηση της συμπεριφοράς. Τέλος, στο «στάδιο 5» βρίσκονται όσα παιδιά έχουν κάνει συνήθεια τη συμπεριφορά και οι δραστηριότητες που θα τα βοηθήσουν να διατηρήσουν τη συμπεριφορά είναι αυτές της ενθάρρυνσης, της στήριξης από ομάδα και δραστηριότητες που θα τα βοηθήσουν να ξεπερνούν εμπόδια, που πιθανά θα αντιμετωπίσουν, έτσι ώστε να μην αποκλίνουν από τη συγκεκριμένη συνήθεια-συμπεριφορά.

Τι πρέπει να κάνετε για να κρατήσετε τα παιδιά στο πρόγραμμα

Υπάρχουν μια σειρά από στρατηγικές γνωστικές και συμπεριφορικές, που αναπτύσσουν τις γνώσεις και επηρεάζουν τη συμπεριφορά για θέματα υγείας και που βοηθούν τα παιδιά να παραμείνουν ενεργά στο πρόγραμμα. Επιλέξτε κάποιες από τις παρακάτω στρατηγικές και ξεκινήστε να τις εφαρμόζετε από αυτό το στάδιο, αλλά και σε όποιο από τα επόμενα στάδια κρίνετε ότι είναι απαραίτητο.

Στις στρατηγικές αυτές περιλαμβάνονται:

- Η παρότρυνση να διαβάσουν και να σκεφτούν για το θέμα.
- Η μετάδοση γνώσεων που τονίζουν τα μειονεκτήματα για την υγεία τους από τη λανθασμένη συμπεριφορά.
- Η μετάδοση γνώσεων για τις επιπτώσεις που έχει η ανθυγιεινή συμπεριφορά τους στους σημαντικούς άλλους για τα παιδιά.
- Η μετάδοση γνώσεων για τις θετικές επιπτώσεις που θα έχει στη δική τους υγεία η υιοθέτηση της υγιεινής συμπεριφοράς.
- Ο εντοπισμός των ευκαιριών για υιοθέτηση της υγιεινής συμπεριφοράς.
- Η ενθάρρυνση για εύρεση λύσεων όταν προκύπτουν εμπόδια για την εκδήλωση της υγιεινής συμπεριφοράς.
- Η ενθάρρυνση για εύρεση στήριξης από άλλους για τη συνέχιση της υγιεινής συμπεριφοράς.
- Η ενθάρρυνση για τη χρήση ανταμοιβών στον εαυτό τους, όταν επιδεικνύουν την υγιεινή συμπεριφορά.
- Η ενθάρρυνση για κατάστρωση μελλοντικών σχεδίων, για υποσχέσεις και δέσμευση για συνέχιση της υγιεινής συμπεριφοράς.
- Η χρησιμοποίηση ελκυστικών τρόπων για την παρουσίαση του θέματος.
- Η χρησιμοποίηση πολλών τρόπων που θα έχουν τον ίδιο στόχο και θα αφήνουν τα παιδιά να επιλέγουν ποιος τους ταιριάζει καλύτερα.
- Η ευελιξία ως προς τους τρόπους, αλλά και η σταθερότητα στο επιδιωκόμενο αποτέλεσμα-στόχο.

Ποια είναι τα εμπόδια

Συχνά, ενώ τα παιδιά θέλουν να υιοθετήσουν μια υγιεινή συμπεριφορά, βλέπουν μπροστά τους μια σειρά από εμπόδια, τα οποία τους αποθαρρύνουν. Έτσι, είναι απαραίτητο οι εκπαιδευτικοί που εφαρμόζουν ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας να εντοπίζουν μαζί με τα παιδιά αυτά τα εμπόδια και να τα βοηθούν να βρίσκουν τις κατάλληλες λύσεις για την εκδήλωση χωρίς εμπόδια της υγιεινής συμπεριφοράς. Αυτό που πρέπει αρχικά να γίνει είναι να βοηθήσει κανείς τα παιδιά να ξεχωρίσουν τα πραγματικά εμπόδια από τις δικαιολογίες. Αφού λοιπόν εντοπιστούν τα πραγματικά εμπόδια, τα παιδιά πρέπει να μάθουν να βρίσκουν τη λύση εφαρμόζοντας την τεχνική της επίλυσης προβλημάτων. Με τον όρο «επίλυση προβλημάτων» εννοούμε να σκέφτονται τα παιδιά δημιουργικά προκειμένου να βρουν την πιο αποτελεσματική λύση που θα χρησιμοποιήσουν, όταν προκύπτει κάποιο πρόβλημα. Στο επόμενο κεφάλαιο, δίνονται πρακτικά παραδείγματα για αυτές τις τεχνικές.

Τι στόχους πρέπει να θέσετε

Σχεδιάζοντας ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας πρέπει να ξέρει κανείς τι επιδιώκει να πετύχει μετά την ολοκλήρωσή του. Πρέπει λοιπόν να θέσει στόχους για το πρόγραμμα. Οι στόχοι που θα θέσει πρέπει να είναι σύμφωνοι με τις αρχές της τεχνικής των στόχων, όπως αυτοί αναλύθηκαν στο σχετικό κεφάλαιο της θεωρίας των στόχων.

- *Βάλτε έναν κύριο στόχο «π.χ. βελτίωση της υγείας των μαθητών μέσα από την εκπαίδευση στην υγιεινή διατροφή» και μετά ορίστε τους επιμέρους στόχους για τις γνώσεις που πρέπει να έχουν αποκτήσει τα παιδιά με την ολοκλήρωση του προγράμματος, για τις στάσεις που θα έχουν τα παιδιά με την ολοκλήρωση του προγράμματος και για τις επιδιωκόμενες συμπεριφορές που στοχεύετε να υιοθετήσουν τα παιδιά αφού ολοκληρωθεί το πρόγραμμα.*

Τέλος, η αξιολόγηση πρέπει να σχεδιαστεί από την αρχή του προγράμματος. Για να συγκρίνετε την κατάσταση που είχαν οι μαθητές πριν από την έναρξη του προ-

γράμματος με αυτή μετά την ολοκλήρωση, πρέπει να χρησιμοποιήσετε τα ίδια εργαλεία μέτρησης πριν και μετά. Επίσης, η αξιολόγηση πρέπει να έχει άμεση συνάφεια

με τους στόχους που θα θέσετε ξεκινώντας το πρόγραμμα, έτσι ώστε να αξιολογήσετε αν πετύχατε και τους στόχους του προγράμματος.

Οι μαθητές και η επίδραση του εκπαιδευτικού. Ο εκπαιδευτικός εργάζεται με τους μαθητές της ομάδας

Σκοπός

Στο στάδιο αυτό, ο σκοπός είναι η βασική παρέμβαση του εκπαιδευτικού στους μαθητές της ομάδας ή του τμήματος, με διαδικασίες και δραστηριότητες που εστιάζουν τόσο στο γνωστικό όσο στο συναισθηματικό επίπεδο των μαθητών.

Το μήνυμα

Στο στάδιο αυτό πρέπει να κυριαρχεί ένα μήνυμα. Ένα μήνυμα που σχετίζεται με το

θέμα, επαναλαμβάνεται συνεχώς και προτρέπει τα παιδιά. Το μήνυμα πρέπει να είναι θετικό, ενισχυτικό της επιθυμητής συμπεριφοράς και να δείχνει μια σαφή κατεύθυνση. Το μήνυμα προτρέπει τα παιδιά να υιοθετήσουν τη συγκεκριμένη συμπεριφορά. Μερικά παραδείγματα είναι τα παρακάτω στον Πίνακα 4.3 Προσπαθήστε να συμπληρώσετε τα κενά στον πίνακα μόνοι σας.

Πίνακας 4.3 Καταγραφή μηνυμάτων των μαθητών.

ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΚΑΙ Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ	Το μήνυμα. Να είναι θετικό, ενισχυτικό της επιθυμητής συμπεριφοράς και να δείχνει μια σαφή κατεύθυνση. Προτρέπει τους μαθητές να υιοθετήσουν τη συγκεκριμένη συμπεριφορά
ΚΑΠΝΙΣΜΑ	1. «Δεν καπνίζω, θέλω να είμαι υγιής». 2.
ΝΤΟΠΙΝΓΚ	1. «Καθαρός αθλητισμός» 2.
ΔΙΑΤΡΟΦΗ	1. «Η τάξη μας προσέχει τη διατροφή». 2.
ΑΣΚΗΣΗ	1. «Η τάξη μας αγαπάει τα σπορ». 2.
ΣΤΡΕΣ	1. «Με βαθιές εισπνοές διώχνω την ένταση». 2.
ΑΛΚΟΟΛ	1. «Το αλκοόλ χωρίς έλεγχο, είναι ανοησία». 2.
ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ	1. «Έξω από τη ζωή μας τα ναρκωτικά». 2.
ΒΙΑΙΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ	1. «Μιλάμε και συμπεριφερόμαστε με ευγένεια». 2.

Ανάλυση των εμποδίων για την υιοθέτηση της συγκεκριμένης υγιεινής συμπεριφοράς

Τα παιδιά (μαζί με τον καθηγητή) εντοπίζουν τα εμπόδια και προτείνουν λύσεις για την υπέρβαση των εμποδίων. Χρησιμοποιήστε τη δραστηριότητα «Εμπόδια ή δικαιολογίες;» που υπάρχει στο κεφάλαιο 5 των δεξιοτήτων ζωής. Στην πραγματικότητα, σπάνια

υπάρχουν πραγματικά εμπόδια στη διαδικασία υιοθέτησης μιας υγιεινής συμπεριφοράς. Συνήθως, αναζητούμε δικαιολογίες για να μην προσπαθήσουμε πραγματικά. Προσπαθήστε να συμπληρώσετε με κάθε ειλικρίνεια τον Πίνακα 4.4 παρακάτω και αναζητήστε τις καλύτερες δυνατές λύσεις. Πάντα υπάρχουν και αξίζει να τις εντοπίσουμε μόνοι μας.

Πίνακας 4.4 Οδηγίες για υπέρβαση των εμποδίων.

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ:				
Τα εμπόδια που νομίζω ότι θα συβαντήσω είναι:	Είναι εμπόδιο ή δικαιολογία;	Πιθανές λύσεις είναι οι παρακάτω:	Οι καλύτερες λύσεις είναι:	Μετά από μερικές ημέρες. Η λύση που βρήκα, ήταν:

Πίνακας 4.5 Παραδείγματα στόχων που μπορούν να θέσουν οι μαθητές.

Γνωστικοί στόχοι	<p>Να γνωρίζω 5 βλάβες που προκαλεί το κάπνισμα. Να γνωρίζω 3 τρόπους να λέω «όχι» στην παρέα που με πιέζει να καπνίσω. Να γνωρίζω τα θρεπτικά συστατικά που έχει ανάγκη το σώμα μου σε ημερήσια βάση. Να γνωρίζω τα συστατικά των κύριων τροφών. Να γνωρίζω τους κινδύνους στην υγεία από το ντόπινγκ. Να γνωρίζω γιατί οι αθλητές ρισκάρουν τόσο πολύ την υγεία τους.</p>
Στόχοι συμπεριφοράς	<p>Να μην δοκιμάσω ποτέ τσιγάρο. Να είμαι απόλυτα αρνητικός, όταν οι φίλοι μου προτείνουν να δοκιμάσω τσιγάρο ή να πω αμέσως «Όχι, ευχαριστώ». Να τρώω 3 φρούτα την ημέρα. Να ετοιμάζω ή να επιλέγω υγιεινές τροφές για τα γρήγορα γεύματα εκτός σπιτιού κ.λπ. Να τρέχω 10 χιλιόμετρα την εβδομάδα. Να παίρνω δυο βαθιές αναπνοές κάθε φορά που νιώθω πίεση ή στρες.</p>

Τι στόχους πρέπει να θέσουν οι μαθητές

Η διαδικασία αλλαγής συμπεριφορών είναι πιο αποτελεσματική όταν τα παιδιά θέτουν μόνα τους στόχους, γιατί έτσι κατευθύνει και επαυξάνει την προσοχή και την αυτοσυγκέντρωσή του σ' αυτό που θέλει να πετύχει. Ακόμα, ενεργοποιεί και κινητοποιεί τα παιδιά, τα κάνει να εντείνουν την προσπάθειά τους, αυξάνει την επιμονή τους και τους δίνει ένα ουσιαστικό κίνητρο για προσπάθεια. Ο εκπαιδευτικός στη φάση αυτή δίνει ιδέες και γνώμες, ζητάει από την ομάδα ιδέες ή γνώμες και τους αφήνει να διαμορφώσουν τους επιμέρους στόχους τους. Εδώ, πρέπει να εφαρμοστούν προσεκτικά όλες οι αρχές των στόχων, όπως αναλύθηκαν παραπάνω.

Ορισμένα παραδείγματα από τους στόχους που θα βάλουν οι μαθητές παρατίθενται στον Πίνακα 4.5.

Τι πρέπει να μάθουν τα παιδιά και πως. Δραστηριότητες και ασκήσεις συνοχής.

Σε αυτό το σημείο, ο εκπαιδευτικός πρέπει να αποφασίσει ποιες συγκεκριμένες γνώσεις θα περάσει στα παιδιά ανάλογα με την ηλικία τους ή και άλλα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά. Πρέπει, επίσης, να διαλέξει και τους τρόπους με τους οποίους θα μεταδώσει αυτές τις γνώσεις.

Είναι χρήσιμο το πρόγραμμα να περιέχει διασκεδαστικά τεστ, σταυρόλεξα, κουίζ, παιχνίδια που να ελέγχουν την κατανόηση και την εμπέδωση του θέματος που θα γίνεται από τον καθηγητή προς τους μαθητές ή ακόμη και μεταξύ των μαθητών.

Οι δραστηριότητες που θα εφαρμόζονται πρέπει να ανταποκρίνονται στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των μαθητών. Έτσι, οι δραστηριότητες ενημέρωσης για παιδιά δημοτικού θα πρέπει να είναι διαφορετικές από τις αντίστοιχες παιδιών γυμνασίου και λυκείου. Το ίδιο ισχύει και για τις άλλες ομάδες δραστηριοτήτων. Διαφέρει επίσης και ο τρόπος εφαρμογής των δραστηριοτήτων ανάλογα με την ηλικία ή άλλα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά. Μπορεί, δηλαδή, οι πληρο-

φορίες που θα δοθούν να είναι οι ίδιες, αλλά να διαφέρει ο τρόπος παρουσίασης τους.

- Σκεφτείτε δραστηριότητες με τις οποίες θα ενημερώσετε τα παιδιά.
- Σκεφτείτε δραστηριότητες με τις οποίες θα ευαισθητοποιήσετε τα παιδιά.
- Σκεφτείτε δραστηριότητες με τις οποίες θα ευθαρρύνετε τα παιδιά.
- Σκεφτείτε δραστηριότητες με τις οποίες θα προωθήσετε τη στήριξη από την ομάδα.
- Σκεφτείτε δραστηριότητες με τις οποίες θα βοηθηθούν για να ξεπερνούν τα εμπόδια που θα αντιμετωπίζουν.
- Ετοιμάστε δραστηριότητες που μπορείτε να αναθέσετε στους μαθητές ή να πραγματοποιήσετε μαζί με τους μαθητές, έτσι ώστε να ενημερωθούν, να ευαισθητοποιηθούν και να βιώσουν την υγιεινή συμπεριφορά που επιλέξατε.
- Ετοιμάστε κάποιες διαφάνειες για μια παρουσίαση, οργανώστε επίσκεψη στην αίθουσα υπολογιστών για συλλογή πληροφοριών από το διαδίκτυο, αναθέστε σε ομάδες τη συλλογή πληροφοριών από βιβλιοθήκες, περιοδικά ή έντυπο τύπο, ετοιμάστε δραστηριότητες βιωματικές, προγραμματίστε μια επίσκεψη σε σχετικό χώρο κ.λπ.

Ασκήσεις συνοχής. Είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικό να χρησιμοποιεί κανείς ασκήσεις συνοχής των ομάδων για την καλύτερη λειτουργία του προγράμματος. Για παράδειγμα, ζητήστε να χωριστούν οι μαθητές σε ομάδες ανάλογα με τα ενδιαφέροντα ή τις δεξιότητές τους, δώστε το περιθώριο να επιλέγουν την ομάδα εργασίας τους, ενθαρρύνετέ τους να θέτουν ομαδικούς στόχους κ.ά. Τέλος, πρέπει να προτρέπετε τα παιδιά να δεσμεύονται. Ζητήστε τους να γράψουν σε χαρτί, ημερολόγιο ή χαρτί κολλημένο στο δωμάτιό τους, την υπόσχεση που έδωσαν στον εαυτό τους για την υιοθέτηση της υγιεινής συμπεριφοράς όπως, για παράδειγμα, «Δεν θα καπνίσω» ή «Θα τρώω τρία φρούτα την ημέρα» κ.λπ. Οδηγίες για ασκήσεις συνοχής υπάρχουν στο κεφάλαιο των δεξιοτήτων ζωής.

Οι μαθητές και ο προσδιορισμός των στόχων της ομάδας

Σκοπός

Στο στάδιο αυτό οι μαθητές πρέπει να ενεργοποιηθούν και να σχεδιάσουν μόνοι τους. Η ομάδα πρέπει να αποφασίσει τι στόχους θα προσπαθήσει να επιτύχει, με ποιο τρόπο θα το καταφέρει και με ποια κριτήρια θα αξιολογήσει το αποτέλεσμα. Εδώ, εστιάζουν στην παρέμβαση που θα κάνουν στους άλλους. Οι μαθητές, δηλαδή, γίνονται οι ίδιοι εκπαιδευτές και προετοιμάζουν την παρέμβασή τους στους άλλους.

Έτσι, κατανοούν καλύτερα την αξία της υγιεινής συμπεριφοράς και παροτρύνονται να γίνουν οι ίδιοι πρότυπα. Ταυτόχρονα, αυτή η διαδικασία αυξάνει την αυτο-εκτίμησή τους, την αυτοπεποίθησή τους, τη σιγουριά τους ότι μπορούν να ελέγχουν πρώτα τον εαυτό τους και στη συνέχεια ότι μπορούν να συμβουλευούν τους συμμαθητές τους. Το πρόγραμμα συνολικά στοχεύει στην αύξηση της αυτοεκτίμησης των παιδιών.

Πίνακας 4.6 Οι μαθητές της ομάδας θέτουν στόχους για τους άλλους.

	Είναι ρεαλιστικός;	Είναι συγκεκριμένος;	Είναι βραχυπρόθεσμος;	Είναι σαφώς χρονικά προσδιορισμένοι;	Εξαρτάται από εσάς;
ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ Οι μαθητές της ομάδας θέτουν στόχους για:					
Τους συμμαθητές τους... Π.χ. « <i>Αύριο, θα δείξω σε δύο συμμαθητές μου τη φωτογραφία με τους πνεύμονες των καπνιστών και τους φυσιολογικούς πνεύμονες. Μετά, θα συζητήσουμε για τις επιπτώσεις του καπνίσματος στην υγεία.</i> »					
Τους φίλους τους... Π.χ. « <i>Κάθε Σάββατο απόγευμα θα πηγαίνω με τους φίλους μου για μπάσκετ στο γήπεδο του σχολείου.</i> »					
Τους γονείς τους... Π.χ. « <i>Την Παρασκευή θα συζητήσω με τους γονείς μου για την υγιεινή διατροφή και το Σάββατο θα πάω για τα ψώνια της εβδομάδας μαζί τους για να αγοράσουμε τα υλικά για τις υγιεινά γεύματα που θα παίρνω στο σχολείο.</i> »					
Την εξέλιξη και την ολοκλήρωση του προγράμματος... Π.χ. « <i>Η ομάδα μας θα αξιολογήσει με ερωτηματολόγια που θα μοιράσει μετά το τέλος της εκδήλωσης, τις στάσεις των μαθητών για το ντόπινγκ.</i> »					

Οι μαθητές θέτουν στόχους

Το περιβάλλον μιας τάξης αγωγής υγείας πρέπει να δίνει την αίσθηση της ελευθερίας και της αυτονομίας στους μαθητές. Πρέπει, δηλαδή, να αισθάνονται ελεύθεροι και ταυτόχρονα υπεύθυνοι για να πραγματοποιήσουν τους στόχους που τους βοηθήσαμε να επιλέξουν. Ένα τέτοιο πρόγραμμα χαρακτηρίζεται από υψηλή αλληλεπίδραση μεταξύ μαθητή και καθηγητή, ανταποκρίνεται στα προσωπικά ενδιαφέροντα των μαθητών και παρέχει άφθονο χρόνο για σκέψη και περισυλλογή. Πρέπει να παρέχονται πλήθος επιλογών για να διαλέξουν στόχους οι μαθητές. Επίσης, οι μαθητές πρέπει να κατανοήσουν ότι αυτοί οι ίδιοι είναι προσωπικά υπεύθυνοι για την εκπαίδευσή τους και ότι η μάθηση είναι μια ενεργητική διαδικασία. Μέρος αυτής της διαδικασίας είναι να προσπαθήσουν να μεταδώσουν τις εμπειρίες τους στους άλλους. Στους συμμαθητές τους, στους γονείς τους, στους φίλους τους. Οι μαθητές πρέπει να σκεφτούν δραστηριότητες που μπορούν να υλοποιηθούν από τους συμμαθητές, τους φίλους, τους γονείς, όπως και τρόπους για να υλοποιηθούν όλα αυτά. Συμπληρώνοντας τον Πίνακα 4.6 θα βοη-

θηθούν να σχεδιάσουν τους στόχους τους. Αρκεί αυτό που προτείνει κανείς να είναι συγκεκριμένο, ρεαλιστικό, βραχυπρόθεσμο και ελεγχόμενο. Προσοχή, είναι σημαντικό οι στόχοι να γράφονται στον πίνακα αυτό. Στόχοι που δεν γράφονται, αλλά είναι μόνο στο μυαλό μας γρήγορα ξεχνιούνται.

Ποια είναι τα πιθανά εμπόδια που θα παρουσιαστούν

Εντοπίστε μαζί με τους μαθητές τα πιθανά εμπόδια που θα συναντηθούν για να πετύχουν τους στόχους τους και τις λύσεις που θα εφαρμόσουν για την υπέρβαση αυτών των εμποδίων. Χρησιμοποιήστε τη δραστηριότητα «*Εμπόδια ή δικαιολογίες;*» που βρίσκεται στο κεφάλαιο των δεξιοτήτων ζωής.

Συμπληρώνοντας τον Πίνακα 4.7 θα βοηθηθούν να καταγράψουν τα εμπόδια και στη συνέχεια να εντοπίσουν τις πιθανές λύσεις. Αρκεί αυτό που προτείνει κανείς να είναι συγκεκριμένο, ρεαλιστικό, βραχυπρόθεσμο και ελεγχόμενο.

Πίνακας 4.7 Καταγραφή των πιθανών εμποδίων και των πιθανών λύσεων.

	Πιθανά εμπόδια	Πιθανές λύσεις
Τους συμμαθητές σας...		
Τους φίλους σας...		
Τους γονείς σας...		
Την εξέλιξη και την ολοκλήρωση του προγράμματος...		