



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
ΣΧΟΛΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΟΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ  
ΠΜΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ  
ΥΓΕΙΑΣ

## Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία

*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

Κομνού Ευγενία του Παναγιώτη

(ΑΜ: 2117)

Λουδάρου Νεκταρία του Σταύρου

(ΑΜ: 2123)

Επιβλέπουσα: Σακελλάρη Ευανθία

Αθήνα, Μάρτιος 2023



**UNIVERSITY OF WEST ATTICA  
SCHOOL OF PUBLIC HEALTH  
DEPARTMENT OF PUBLIC AND COMMUNITY HEALTH  
MSc/MBA OF ENVIRONMENTAL COMMUNICATION AND  
HEALTH PROMOTION**

**DiplomaThesis**

***«Innovative actions within the optional educational programs of Health and  
Environmental Education in Primary Education»***

**Komnou Evgenia (RN: 2117)**

**Loudarou Nektaria (RN: 2123)**

**Supervisor: Sakellari Evanthia**

**Athens, March 2023**



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ**  
**ΣΧΟΛΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ**  
**ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΟΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**  
**ΠΜΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ**  
**ΥΓΕΙΑΣ**

*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

**Μέλη Εξεταστικής Επιτροπής συμπεριλαμβανομένου και του Εισηγητή**

Η μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία εξετάστηκε επιτυχώς από την κάτωθι Εξεταστική Επιτροπή:

<b>A/a</b>	<b>ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ</b>	<b>ΒΑΘΜΙΑΔΑ / ΙΔΙΟΤΗΤΑ</b>	<b>ΨΗΦΙΑΚΗ ΥΠΟΓΡΑΦΗ</b>
1	Σακελλάρη Ευανθία	Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Επιβλέπουσα	
2	Σκαναβή Κωνσταντίνα	Καθηγήτρια Μέλος Τριμελούς Εξεταστικής Επιτροπής	
3	Νοταρά Βενετία	Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Μέλος Τριμελούς Εξεταστικής Επιτροπής	

## ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Οι κάτωθι υπογεγραμμένες Ευγενία Κομνού του Παναγιώτη, με αριθμό μητρώου 2117 και Λουδάρου Νεκταρία του Σταύρου, με Αριθμό Μητρώου 2123, φοιτήτριες του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών Περιβαλλοντικής Επικοινωνίας και Προαγωγής Υγείας του Τμήματος Δημόσιας και Κοινοτικής Υγείας της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, δηλώνουμε ότι:

«Είμαστε συγγραφείς αυτής της μεταπτυχιακής εργασίας και ότι κάθε βοήθεια την οποία είχαμε για την προετοιμασία της, είναι πλήρως αναγνωρισμένη και αναφέρεται στην εργασία. Επίσης, οι όποιες πηγές από τις οποίες κάναμε χρήση δεδομένων, ιδεών ή λέξεων, είτε ακριβώς είτε παραφρασμένες, αναφέρονται στο σύνολό τους, με πλήρη αναφορά στους συγγραφείς, τον εκδοτικό οίκο ή το περιοδικό, συμπεριλαμβανομένων και των πηγών που ενδεχομένως χρησιμοποιήθηκαν από το διαδίκτυο. Επίσης, βεβαιώνουμε ότι αυτή η εργασία έχει συγγραφεί από εμάς αποκλειστικά και αποτελεί προϊόν πνευματικής ιδιοκτησίας τόσο δικής μας, όσο και του Ιδρύματος.

Παράβαση της ανωτέρω ακαδημαϊκής μου ευθύνης αποτελεί ουσιώδη λόγο για την ανάκληση του πτυχίου μου».

Οι Δηλούσες

**Κομνού Ευγενία και**



**Νεκταρία Λουδάρου**



## Πίνακας Περιεχομένων

Πρόλογος .....	σ. i
Πίνακας συντομογραφιών .....	σ. iii
Εισαγωγή .....	σ. 1

### **Κεφάλαιο Πρώτο**

#### **Η Αγωγή Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση**

i) Υγεία και περιβάλλον: δύο έννοιες αλληλένδετες .....	σ. 8
ii) Η σημασία και οι σκοποί της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση .....	σ. 9
iii) Η σύνδεση της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος με την εκπαίδευση ατόμων με ειδικές ανάγκες .....	σ. 18
iv) Ο ρόλος του εκπαιδευτικού στα πλαίσια της Αγωγής Υγείας και της Αγωγής Περιβάλλοντος.....	σ. 21

### **Κεφάλαιο Δεύτερο**

#### **Καινοτόμες δράσεις στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση στα πλαίσια της Αγωγής Περιβάλλοντος**

α) Καινοτόμες δράσεις σχετικά με την ενημέρωση των μαθητών για την βιομηχανική ρύπανση και τα επικίνδυνα τοξικά απόβλητα .....	σ. 26
1) Το πείραμα του παπουτσιού σε λευκή μοκέτα .....	σ. 29
2) Χρήση μηλόξυδου και λεμονιού για ψεκασμό σε μπουκάλι με αντλία αντί της χρήσης αεροζόλ.....	σ. 29
3) Ενημέρωση γονέων/κηδεμόνων μέσω τηλεεκπαίδευσης σχετικά με δράσεις για την προφύλαξη των παιδιών από τις επικίνδυνες ουσίες .....	σ. 30
4) Εκπαιδευτική επίσκεψη μαθητών νηπιαγωγείου και δημοτικού σε Χ.Υ.Τ.Α. ....	σ. 31
5) Επιστημονικό πείραμα για νηπιαγωγείο – Φαινόμενο Θερμοκηπίου σε μπουλ .....	σ. 32
β) Καινοτόμες δράσεις σχετικά με την ενημέρωση των μαθητών για τις φυσικές καταστροφές.....	σ. 33
1) Πειράματα φυσικών καταστροφών .....	σ. 34
i) Επιστημονικό πείραμα 1 – Ανεμοστρόβιλος σε βάζο .....	σ. 34
ii) Επιστημονικό πείραμα 2 – Τυφώνας σε βάζο .....	σ. 35

iii) Επιστημονικό πείραμα 3 – Έκρηξη ηφαιστείου .....	σ. 36
iv) Επιστημονικό πείραμα 4 – Τραπέζι σεισμού .....	σ. 37
2) Παιχνίδι περιγραφών λέξεων με σχέδιο για μαθητές δημοτικού .....	σ. 38
3) Προσομοίωση φυσικής καταστροφής με καταγισμό ιδεών .....	σ. 39
4) Ζωγραφική .....	σ. 39
5) Συζήτηση με θετικό αντίκτυπο .....	σ. 40
6) Επίσκεψη σε Γεωδυναμικό Ινστιτούτο .....	σ. 41

γ) Καινοτόμες δράσεις σχετικά με την ενημέρωση των μαθητών για την κλιματική αλλαγή..... σ. 41

1) Επιστημονικά Πειράματα

i) Επιστημονικό πείραμα 1 – Θερμική διαστολή νερού .....	σ. 44
ii) Επιστημονικό πείραμα 2 – Κύκλος ζωής φρούτων .....	σ. 45
2) Δραστηριότητες σε εξωτερικό χώρο – Επαφή με το περιβάλλον .....	σ. 46
3) Περιγραφή δραστηριότητας στην ύπαιθρο με συζήτηση .....	σ. 47

δ) Καινοτόμες δράσεις σχετικά με την ενημέρωση των μαθητών για την ανακύκλωση .....

1) Κατασκευή κάδων ανακύκλωσης .....	σ. 51
2) Παιχνίδι - Το κάθε αντικείμενο στον σωστό κάδο .....	σ. 52
3) Παιχνίδι περιγραφών λέξεων με σχέδιο – ζωγραφιά .....	σ. 53
4) Δημιουργία καλλιτεχνικού χαρτιού με σπόρους αγριολούλουδων .....	σ. 54
5) Διοργάνωση προβολής εκπαιδευτικής ταινίας και συζήτηση .....	σ. 56
6) Καθαρισμός προαυλίου σχολείου ή κοντινού πάρκου .....	σ. 57
7) Ενθάρρυνση γονέων για χρήση λιγότερου πλαστικού στα συσκευασμένα γεύματα .....	σ. 58
8) Επιλογή επαναχρησιμοποιούμενων αναλώσιμων στο κυλικείο .....	σ. 59
9) Το παιχνίδι με τα βάζα για παιδιά νηπιαγωγείου .....	σ. 59
10) Ενημέρωση για ανακύκλωση ενδυμάτων και κόκκινους κάδους .....	σ. 60

ε) Καινοτόμες δράσεις για την καθαριότητα του σχολικού περιβάλλοντος .....	σ. 61
1) Ενημέρωση για τη σημασία της καθαρής τουαλέτας .....	σ. 62
2) Παιχνίδι για τον τακτικό εξαερισμό της τάξης .....	σ. 63
3) Αφίσα καθαριότητας .....	σ. 63
4) Ερωτηματολόγια για την διαπίστωση των συνηθειών υγιεινής των μαθητών δημοτικού σχολείου .....	σ. 64
5) Αξιολόγηση συνθηκών υγιεινής των μαθητών .....	σ. 65
6) Διοργάνωση ημέρας καθαριότητας .....	σ. 66

στ) Καινοτόμες δράσεις για την ενημέρωση των μαθητών σχετικά με τον σεβασμό των υγρότοπων – βιότοπων, της χλωρίδας και της πανίδας .....	σ. 67
1) Επίσκεψη σε Εθνικό Κήπο ή σε οποιονδήποτε χώρο κριθεί κατάλληλος για υπαίθρια δραστηριότητα .....	σ. 68
2) Ζωγραφική .....	σ. 69
3) Παιχνίδι με πλαστελίνη για παιδιά νηπιαγωγείου και πρώτων τάξεων δημοτικού σχολείου.....	σ. 70

ζ) Καινοτόμες δράσεις για την ενημέρωση των μαθητών σχετικά με την φροντίδα των ζώων .....	σ. 70
1) Καταφύγιο ζώων με λούτρινα ζώακια .....	σ. 72
2) Επίσκεψη σε καταφύγιο ζώων / πάρκο ζώων .....	σ. 73
3) Μουσική με ήχους ζώων και ζωγραφιές με ζώα για παιδιά νηπιαγωγείου και πρώτων τάξεων δημοτικού σχολείου .....	σ. 75
4) Παιχνίδι με ερωτήσεις / απαντήσεις .....	σ. 75

### **Κεφάλαιο Τρίτο**

#### **Καινοτόμες δράσεις στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση στα πλαίσια της Αγωγής Υγείας**

α) Καινοτόμες δράσεις με έμφαση στη διατροφή και τις διατροφικές συνήθειες (Διατροφική Αγωγή) .....	σ. 78
1) «Χτίζουμε» ένα πιάτο με φαγητό .....	σ. 79
2) Νέα Τρόφιμα .....	σ. 80
3) Αναλύοντας τις ετικέτες των τροφίμων με παιδιά δημοτικού σχολείου .....	σ. 81
4) Φτιάχνοντας το ουράνιο τόξο της διατροφής .....	σ. 82

5) Εκδρομές με θέμα το φαγητό .....	σ. 83
6) Φύτευση κήπου με βότανα ή λαχανικά .....	σ. 83
β) Καινοτόμες δράσεις σχετικά με την σωματική άθληση και δραστηριότητα .....	
.....	σ. 84
1) Ποιοτικές δραστηριότητες στα πλαίσια της φυσικής αγωγής .....	σ. 87
2) Φυσική δραστηριότητα εντός της σχολικής αίθουσας .....	σ. 87
3) Εγγυήσεις για την παρακολούθηση των επιπέδων φυσικής κατάστασης των μαθητών .....	σ. 90
4) Συμπερίληψη στην σχολική καθημερινότητα των κατευθυντήριων γραμμών του CDC για την υγεία του σχολείου, την προώθηση της υγιεινής διατροφής και της σωματικής δραστηριότητας.....	σ. 92
γ) Δράσεις αντιμετώπισης της βίας και του σχολικού εκφοβισμού .....	
.....	σ. 94
1) Σαφής ορισμός και αποτύπωση του εκφοβισμού στο δημοτικό σχολείο .....	σ. 97
2) Αντιμέτωπιση κακών συμπεριφορών χωρίς στερεότυπα και «ταμπέλες» .....	σ. 98
3) Σαφείς και εφαρμόσιμοι κανόνες και προσδοκίες συμπεριφοράς .....	σ. 99
4) Επιβράβευση της θετικής συμπεριφοράς .....	σ. 100
5) Ανοικτή επικοινωνία – Ακρόαση – Αφίσες .....	σ. 100
6) Ενημέρωση γονέων .....	σ. 101
7) Προειδοποιητικά σημάδια .....	σ. 101
δ) Καινοτόμες δράσεις για την πρόληψη χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών (ναρκωτικά, κάπνισμα, αλκοόλ) .....	
.....	σ. 104
1) Διαδραστική εκπαίδευση και προσέγγιση μέσω του καθημερινού τρόπου ζωής .....	σ. 107
2) Προαγωγή της βιωματικής γνώσης .....	σ. 108
3) Συνεργασία σχολείου με γονείς .....	σ. 112
4) «Το μπλουζάκι κατά του καπνίσματος» .....	σ. 114
5) Συζήτηση με τα παιδιά με ερωτήσεις και απαντήσεις .....	σ. 115
6) Παιχνίδι περιγραφών λέξεων με σχέδιο για μαθητές δημοτικού .....	σ. 115
7) «Χέρια βοήθειας» .....	σ. 116



**Βιβλιογραφία**

- 1) Ελληνόγλωσση
- 2) Ξενόγλωσση
- 3) Ηλεκτρονικές πηγές

## Πρόλογος

Η παρούσα διπλωματική εργασία ενδιατρίβει σε καινοτόμες δράσεις αναφορικά με την Αγωγή Περιβάλλοντος και Υγείας, οι οποίες έχουν σχεδιαστεί στο εξωτερικό και υλοποιούνται σε σχολεία της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης, ήτοι Νηπιαγωγεία και Δημοτικά. Διατρέχοντας την παρούσα, καθίσταται σαφές ότι οι επιλεγθείσες και περιγραφείσες δράσεις έχουν σχεδιασθεί και προτείνονται από διεθνείς οργανισμούς, όπως επί παραδείγματι η UNICEF, ο Οργανισμός Ηνωμένων Εθνών (ΟΗΕ) και το Γραφείο των Ηνωμένων Εθνών για τον Έλεγχο των Ναρκωτικών και την Πρόληψη του Εγκλήματος (UNODC), από οργανωμένους ιστότοπους εκπαιδευτικών, όπως ο «Education World», από αξιόλογα πανεπιστήμια του εξωτερικού, όπως το πανεπιστήμιο του Illinois και του Lesley, από μη κερδοσκοπικές κοινοπραξίες κολλεγίων και πανεπιστημίων, οι οποίες επικεντρώνονται στην επιστημονική έρευνα και την εκπαίδευση, όπως το «University Corporation for Atmospheric Research» (UCAR), από την σελίδα για τις δράσεις περιβάλλοντος για παιδιά της NASA, από τα Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων των ΗΠΑ (Centers for Disease Control and Prevention – CDC), από προτεινόμενους οδηγούς, οι οποίοι εκδόθηκαν από κομητείες των ΗΠΑ, όπως το Hennepin και πολιτείες της Αυστραλίας, όπως η Βικτώρια, από τον επίσημο ιστότοπο της Κυβέρνησης των ΗΠΑ, καθώς επίσης και από οργανώσεις, οι οποίες ειδικεύονται σε ζητήματα εκπαίδευσης και πολιτισμού, όπως το Βρετανικό Συμβούλιο (British Council).

Ο εκπαιδευτικός διαδραματίζει πρωτεύοντα ρόλο στις προσπάθειες για την προαγωγή τόσο της υγείας όσο και της διαφύλαξης του περιβάλλοντος εντός της σχολικής αίθουσας. Ο εκπαιδευτικός επιλέγει την υλοποίηση ή μη συγκεκριμένου προγράμματος ή δράσης σχετικά με την Αγωγή Υγείας και την Αγωγή Περιβάλλοντος εντός της σχολικής αίθουσας, επωμίζεται την πρωτοβουλία και την ευθύνη του σχεδιασμού σχετικών δραστηριοτήτων, επιλέγει το συγκεκριμένο θέμα, το οποίο κρίνει ως άξιο επισήμανσης και διδασκαλίας, καθώς επίσης και την μεθοδολογία που θα ακολουθηθεί. Στην Ελλάδα οι δράσεις και τα προγράμματα αναφορικά με την Αγωγή Υγείας και την Αγωγή Περιβάλλοντος διαθέτουν αμιγώς προαιρετικό χαρακτήρα και δεν εμπίπτουν στις υποχρεώσεις των εκπαιδευτικών. Μολαταύτα, ανεξαρτήτως του γεγονότος εάν ο εκπαιδευτικός συμμετέχει στην υλοποίηση ενός προγράμματος ή δράσης σχετικά με την Αγωγή Υγείας και την Αγωγή Περιβάλλοντος, καθίσταται αναγκαίο να προτρέπει, να εμπνέει και να αφυπνίζει τους μαθητές μέσα από την

παιδαγωγική του στάση και την ευαισθησία που επιδεικνύει επί ζητημάτων υγείας και προστασίας του περιβάλλοντος. Η παρούσα διπλωματική εργασία συνιστά έναν οδηγό για εκείνους τους εκπαιδευτικούς της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης, οι οποίοι επιθυμούν να διανθίσουν το εκπαιδευτικό τους έργο με πρωτότυπες, ευφάνταστες και καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος.

Τέλος, από την θέση μας αυτή αισθανόμαστε πηγαία και αδήριτη την ανάγκη να ευχαριστήσουμε εκ βάθους καρδιάς την επιβλέπουσα καθηγήτριά μας, κυρία Σακελλάρη Ευανθία, αφενός για την δυνατότητα που μας παρείχε να εντρυφήσουμε στο επίκαιρο ζήτημα της συμπερίληψης στην εκπαιδευτική διαδικασία δράσεων Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος και αφετέρου για τις πολύτιμες οδηγίες, τις πάντα καίριες επισημάνσεις και την αγαστή συνεργασία, τα οποία συνέβαλαν εν συνόλω τόσο στην πνευματική και επιστημονική μας πρόοδο όσο και στην εξέλιξή μας ως παιδαγωγών. Ολοκληρώνοντας, ευχαριστούμε θερμά τις οικογένειές μας, οι οποίες μας στήριξαν ηθικά και ψυχολογικά κατά την διάρκεια τόσο των μεταπτυχιακών μας σπουδών μας όσο και κατά το διάστημα εκπόνησης της παρούσας διπλωματικής εργασίας.

**Κομού Ευγενία και Λουδάρου Νεκταρία**

**Αθήνα, Μάρτιος 2023**

## Συντομογραφίες

<b>ΑΠΣ</b>	= Αναλυτικά Προγράμματα Σπουδών
<b>βλ.</b>	= βλέπε
<b>ΕΛΛΕΤ</b>	= Ελληνική Εταιρεία Περιβάλλοντος & Πολιτισμού
<b>επ.</b>	= επόμενο/α
<b>επιμ.</b>	= επιμέλεια
<b>Ι.Ε.Π.</b>	= Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής
<b>κ.α.</b>	= και άλλοι / και άλλα
<b>κ.λπ.</b>	= και λοιποί / και λοιπά
<b>κ.ο.κ.</b>	= και ούτω καθεξής
<b>Ν. και ν.</b>	= νόμος
<b>παρ.</b>	= παράγραφος
<b>Π.Ε.ΕΚ.Π.Ε.</b>	= Πανελλήνια Ένωση Εκπαιδευτικών για την Περιβαλλοντική Εκπαίδευση
<b>ΠΕΚΕΣ</b>	= Περιφερειακά Κέντρα Εκπαιδευτικού Σχεδιασμού
<b>ΠΟΥ</b>	= Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας
<b>π.χ.</b>	= παραδείγματος χάρη
<b>ΤΠΕ</b>	= Τεχνολογίες Πληροφορικής και Επικοινωνιών
<b>Υ.ΠΑΙ.Θ.</b>	= Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων
<b>υπ' αριθμ.</b>	= υπ' αριθμόν
<b>ΦΕΚ</b>	= Φύλλο Εφημερίδας της Κυβερνήσεως
<b>Χ.Υ.Τ.Α.</b>	= Χώρος Υγειονομικής Ταφής Απορριμμάτων
<b>CDC</b>	= Centers for Disease Control and Prevention
<b>et al.</b>	= και άλλοι
<b>UNESCO</b>	= United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization
<b>UNICEF</b>	= United Nations International Children's Emergency Fund
<b>WHO</b>	= World Health Organization

### Εισαγωγή

Η κατάσταση του φυσικού περιβάλλοντος, καθώς επίσης και η εικόνα την οποία αυτό παρουσιάζει, μας επιτρέπουν την εξαγωγή συμπερασμάτων σχετικά με την υγεία και την ποιότητα της ζωής των ανθρώπων. Με άλλα λόγια, αποτελεί αδιαμφισβήτητη παραδοχή το γεγονός ότι το περιβάλλον είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με την κατάσταση της υγείας, την ευημερία και την ποιότητα της ζωής του ανθρώπου, καθώς δύναται να επηρεάσει υπέρμετρα τα τελευταία. Πιο συγκεκριμένα, η επιστημονική έρευνα έχει καταδείξει ότι φυσικά περιβάλλοντα καλής ποιότητας ικανοποιούν επαρκώς βασικές ανάγκες του ανθρώπου, όπως επί παραδείγματι η πρόσληψη καθαρού αέρα και ύδατος, η διατήρηση της γονιμότητας των καλλιεργούμενων εδαφών για την παραγωγή τροφίμων και η εξασφάλιση επαρκών ενεργειακών πόρων (πηγών ενέργειας), όπως λόγου χάρη η ηλιακή ενέργεια και η αιολική ενέργεια (European Environment Agency, 2023). Παράλληλα, το φυσικό περιβάλλον διαδραματίζει μείζονα ρόλο στην εμφάνιση ασθενειών και τον κλονισμό της υγείας, καθώς –σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ)- *«οι περιβαλλοντικοί παράγοντες καταπόνησης ευθύνονται για το 12-18% του συνολικού αριθμού των θανάτων στις 53 χώρες της ευρωπαϊκής περιφέρειας του ΠΟΥ»* (European Environment Agency, 2023). Τούτου δοθέντος, *«η βελτίωση της ποιότητας του περιβάλλοντος σε βασικούς τομείς, όπως ο αέρας, τα ύδατα και ο θόρυβος, μπορεί να λειτουργήσει προληπτικά έναντι των ασθενειών και να ενισχύσει την ανθρώπινη υγεία»* (European Environment Agency, 2023).

Λαμβανομένων υπόψη των ανωτέρω, καθίσταται προφανής ο λόγος για τον οποίο, κατά την τελευταία εικοσαετία, σχεδιάζονται και υλοποιούνται παγκοσμίως πολυάριθμα προγράμματα Αγωγής Υγείας και Αγωγής Περιβάλλοντος με αποδέκτες μαθητές τόσο της Πρωτοβάθμιας όσο και της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης. Ειδικότερα, αναφορικά με τα προγράμματα Αγωγής και Προαγωγής της Υγείας, ιδιαίτερα αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι οι σχολικές μονάδες, εντός των οποίων εφαρμόστηκαν, διακρίνονται αφενός για τα εξαιρετικά προφίλ υγείας των μαθητών τους και αφετέρου για τις υψηλές σχολικές επιδόσεις των τελευταίων, συγκεκριμένα δε για την συγκέντρωση υψηλότερου μέσου όρου βαθμολογίας και υψηλότερου ποσοστού αποφοίτησης (Παπαχατζή και Μεντή, 2021). Δεδομένου του γεγονότος ότι το σχολείο διαδραματίζει πρωτεύοντα ρόλο στη διαμόρφωση της συμπεριφοράς και

«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»

κατ' επέκταση της προσωπικότητας των μαθητών, η συμπερίληψη προγραμμάτων Αγωγής Υγείας στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση αποσκοπεί αφενός μεν στην ενημέρωση των μαθητών από την πρώιμη κιόλας παιδική ηλικία σχετικά με μείζονος σημασίας ζητήματα, όπως λόγου χάρη η χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών, η άσκηση σωματικής βίας, η εφηβική εγκυμοσύνη, ο αλκοολισμός, η παχυσαρκία, η υγιεινή διατροφή και η άθληση, αφετέρου δε, στη διαμόρφωση εκ μέρους των μαθητών ενός πλαισίου στήριξης και αποδοχής.

Περαιτέρω, καθίσταται σαφές το γεγονός ότι η παρουσία του εκπαιδευτικού εντός της σχολικής αίθουσας κρίνεται παραπάνω από καθοριστική, καθώς ο τελευταίος δύναται να αποτελέσει πρότυπο, να εμπνεύσει και να υποστηρίξει τους μαθητές του, τόσο μέσα από τις γνώσεις όσο και τις δεξιότητες ζωής, τις οποίες μεταλαμπαδεύει μέσα στη σχολική αίθουσα (Bada, 2020). Ειδικότερα, η προαγωγή της υγείας εντός σχολικού περιβάλλοντος δεν εξαντλείται στην απaréγκλιτη τήρηση του περιεχομένου του κανονισμού εκάστου σχολείου ή στην διδασκαλία θεμάτων Αγωγής Υγείας. Τουναντίον, για την προαγωγή της υγείας εντός ενός σχολικού περιβάλλοντος καθίσταται αναγκαίο να αναπτυχθεί αγαστή συνεργασία μεταξύ γονέων, εκπαιδευτικών, μαθητών και επαγγελματιών υγείας, λαμβανομένων υπόψη των συγκεκριμένων αναγκών κάθε σχολικής μονάδας. Δεδομένων αυτών, καθίσταται σαφές το γεγονός ότι η προαγωγή της υγείας «διέπει όλες τις πτυχές της σχολικής ζωής και όλους τους παράγοντες που συμβάλουν στο να είναι το σχολείο ένα υποστηρικτικό περιβάλλον μάθησης, ζωής και εργασίας για μαθητές και εκπαιδευτικούς» (Bada, 2020).

Η Αγωγή και Προαγωγή της Υγείας θεσμοθετήθηκε τόσο για την Πρωτοβάθμια όσο και για την Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση με την παράγραφο 6 του άρθρου 7 του ν. 2817/2000, σύμφωνα με την οποία «Στα σχολεία Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης εφαρμόζονται προγράμματα Αγωγής Υγείας, που αποτελούν τμήμα των ωρολογίων και αναλυτικών προγραμμάτων των σχολείων αυτών και περιλαμβάνουν τη διδασκόμενη αναλυτική ύλη και τις σχετικές δραστηριότητες...» (ΦΕΚ 78/Α/14-3-2000). Κατόπιν χορήγησης σχετικής έγκρισης από το Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων (Υ.ΠΑΙ.Θ) και το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής (ΙΕΠ), προγράμματα και δραστηριότητες αναφορικά με την Αγωγή Υγείας σχεδιάζονται και υλοποιούνται προαιρετικά από τους εκπαιδευτικούς, τους επαγγελματίες υγείας και σχετικούς φορείς. Επιπλέον, κρίνεται ως ιδιαίτερα σημαντική η επιμόρφωση των εκπαιδευτικών

**«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών  
προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια  
Εκπαίδευση»**

επί ζητημάτων Αγωγής Υγείας από τις καθ' ύλην αρμόδιες υπηρεσίες του Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων, όπως επί παραδείγματι από τα Περιφερειακά Κέντρα Εκπαιδευτικού Σχεδιασμού (ΠΕΚΕΣ) και από τους υπεύθυνους Αγωγής Υγείας και Σχολικών Δραστηριοτήτων (Bada, 2020).

Είναι εξόφθαλμο το γεγονός ότι η αντιμετώπιση των ανωτέρω κοινωνικών ζητημάτων συνδέεται άρρηκτα τόσο με την ανθρώπινη συμπεριφορά και την ανάπτυξη ατομικών και κοινωνικών δεξιοτήτων όσο και με τον σχεδιασμό και την υλοποίηση προγραμμάτων και δράσεων στα πλαίσια της Αγωγή Υγείας στις σχολικές μονάδες, καθώς το σχολείο διαδραματίζει εξέχοντα ρόλο στη διαμόρφωση προσωπικοτήτων και την υιοθέτηση αρχών, αξιών και στάσεων (Στάππα – Μουρτζίνη, 2010). Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι *«η Παιδεία ποτέ δεν ήταν και δεν μπορεί να είναι αποκομμένη από την υπόλοιπη κοινωνία, από το τι γίνεται έξω από το σχολείο. Σκοπός της Παιδείας δεν ήταν ποτέ να δώσει μόνο γνώσεις στο μαθητή. Σκοπός της είναι πάνω από όλα η διάπλαση του χαρακτήρα, η διάπλαση ενός ελεύθερου ατόμου με κριτική σκέψη και δεξιότητες, για να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις της ζωής μέσα στην κοινωνία»* (Στάππα – Μουρτζίνη, 2010). Για την επιτυχή ενημέρωση και εκπαίδευση των μαθητών στα πλαίσια της Αγωγής Υγείας, αποτελεί αδήριτη ανάγκη να επιστρατεύονται και να εφαρμόζονται εκείνες οι μέθοδοι διδασκαλίας και μάθησης, οι οποίες θα προάγουν τόσο την συμμετοχή τους στα επιμέρους προγράμματα και δράσεις όσο και την μεταξύ τους συνεργασία. Επισημαίνεται στο σημείο αυτό ότι στόχος των προγραμμάτων και των δράσεων της Αγωγής Υγείας δεν είναι απλώς το να διδάσκονται οι μαθητές τι είναι ωφέλιμο και χρήσιμο, αλλά το *«να είναι ενεργά αναμειγμένοι και να αισθάνονται ότι αυτό το οποίο μαθαίνουν είναι σχετικό με τις δικές τους εμπειρίες»* (Μαρνέρας και Αλμπάνη, 2010). Τούτου δοθέντος, είναι προφανές το γεγονός ότι η επιμέρους θεματολογία, η οποία άπτεται της Αγωγής Υγείας, καθίσταται αναγκαίο να διαπνέει το σύνολο των μαθημάτων του Αναλυτικού Προγράμματος Σπουδών (ΑΠΣ) και να ενσωματώνεται στο περιεχόμενο αυτών (Μαρνέρας και Αλμπάνη, 2010).

Όπως προκύπτει εκ του συνόλου των ανωτέρω εκτεθέντων, ο εκπαιδευτικός διαδραματίζει πρωτεύοντα ρόλο στις προσπάθειες προαγωγής της υγείας εντός της σχολικής αίθουσας. Πιο συγκεκριμένα, ο εκπαιδευτικός επιλέγει την υλοποίηση ή μη συγκεκριμένου προγράμματος ή δράσης σχετικά με την Αγωγή Υγείας εντός της σχολικής αίθουσας, επωμίζεται την πρωτοβουλία και την ευθύνη του σχεδιασμού

«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»

σχετικών δραστηριοτήτων, επιλέγει το συγκεκριμένο θέμα, το οποίο κρίνει ως άξιο επισήμανσης και διδασκαλίας, καθώς επίσης και την μεθοδολογία που θα ακολουθήσει (Bada, 2020). Εν συνεχεία, ο εκπαιδευτικός δύναται να εισαγάγει στην όλη διαδικασία και επαγγελματίες υγείας, αποβλέποντας στην πληρέστερη ενημέρωση των μαθητών του, αλλά και στην ανάπτυξη αγωγής συνεργασίας μεταξύ κηδεμόνων και εκπαιδευτικών, οι οποίοι από κοινού θα καταστούν αρωγοί στο έργο της ενημέρωσης και της αφύπνισης των μαθητών. Στην Ελλάδα οι δράσεις και τα προγράμματα αναφορικά με την Αγωγή Υγείας διαθέτουν αμιγώς προαιρετικό χαρακτήρα και δεν εμπίπτουν στις υποχρεώσεις των εκπαιδευτικών. Μολαταύτα, ανεξαρτήτως του γεγονότος εάν ο εκπαιδευτικός συμμετέχει στην υλοποίηση ενός προγράμματος ή δράσης σχετικά με την Αγωγή Υγείας, καθίσταται αναγκαίο να προτρέπει, να εμπνέει και να αφυπνίζει τους μαθητές μέσα από την παιδαγωγική του στάση και την ευαισθησία που επιδεικνύει επί ζητημάτων υγείας (Bada, 2020).

Όπως ελέχθη ήδη ανωτέρω, είναι αδιαμφισβήτητη η επιρροή που ασκεί το φυσικό περιβάλλον στην υγεία του ανθρώπου, ενώ άξιο μνείας είναι το γεγονός ότι ο Ιπποκράτης στην πραγματεία του με τίτλο «Περί αέρων, υδάτων, τόπων» εξετάζει αυτήν ακριβώς την σχέση αλληλεπίδρασης, δικαίως χαρακτηριζόμενος ως «πατέρας» της περιβαλλοντικής ιατρικής (Δημητρίου, 2021). Η υγεία του ανθρώπου εξαρτάται από τρεις βασικές παραμέτρους, οι οποίες τελούν σε σχέση αλληλεπίδρασης: την έκθεση του ατόμου στις περιβαλλοντικές συνθήκες, την ηλικία του ατόμου και την ατομική του κατάσταση (Δημητρίου, 2021). Παρά το γεγονός ότι η ποιότητα του περιβάλλοντος έχει πληγεί ανεπανόρθωτα κατά τις τελευταίες δεκαετίες, εντούτοις, η καλλιέργεια της περιβαλλοντικής συνείδησης στους μαθητές δύναται να αποτελέσει τροχοπέδη στην περιβαλλοντική καταστροφή, να αναχαιτίσει τις βλαπτικές ενέργειες κατά του περιβάλλοντος και να ωθήσει τα παιδιά στην υιοθέτηση οικολογικών στάσεων και συμπεριφορών, αφυπνίζοντας την οικολογική τους συνείδηση. Πιο αναλυτικά, τα προγράμματα Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης, τα οποία εφαρμόζονται στις σχολικές μονάδες της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης, ήτοι τα Νηπιαγωγεία και τα Δημοτικά Σχολεία, παρέχουν στους μαθητές τη δυνατότητα να αποκτήσουν εμπειρίες και θεμελιώδεις γνώσεις σχετικά με το περιβάλλον και τα οικολογικά προβλήματα και να συμμετάσχουν ενεργά στην προάσπιση του περιβάλλοντος (Οργανόπουλος και Καρυδιάς, 2008). Τα Προαιρετικά Εκπαιδευτικά Προγράμματα ή προγράμματα



«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»

Σχολικών Δραστηριοτήτων στο Νηπιαγωγείο και στο Δημοτικό Σχολείο συνιστούν νέο μοντέλο αγωγής και εκπαίδευσης, χρησιμοποιούν σύγχρονες βιωματικές μεθόδους με σκοπό να προσελκύσουν το ενδιαφέρον και την προσοχή των μαθητών, ενώ παράλληλα «συνδέονται στενά με την ανάγκη του σχολείου για άνοιγμα στην κοινωνία» (Οργανόπουλος και Καρυδιάς, 2008).

Ο ευρύτερα αποδεκτός και γνωστότερος ορισμός της Αγωγής Περιβάλλοντος ή Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης είναι εκείνος, ο οποίος υιοθετήθηκε το έτος 1977 από την UNESCO στην Τιφλίδα. Πιο αναλυτικά, σύμφωνα με την Διακήρυξη της Διακυβερνητικής Διάσκεψης της Τιφλίδας για την Περιβαλλοντική Εκπαίδευση, «*Η ορθώς εννοούμενη Περιβαλλοντική Εκπαίδευση πρέπει να είναι ολοκληρωμένη, να εκτείνεται σε όλη τη διάρκεια ζωής του ατόμου και να ανταποκρίνεται στις αλλαγές ενός ταχύτατα μεταβαλλόμενου κόσμου. Πρέπει, λαμβάνοντας υπόψη τις ηθικές αξίες, να προετοιμάζει το άτομο για τη ζωή μέσω της κατανόησης των κύριων προβλημάτων του σύγχρονου κόσμου και της παροχής των ικανοτήτων και των στάσεων που απαιτούνται, προκειμένου να διαδραματίσει παραγωγικό ρόλο στη βελτίωση της ζωής και στην προστασία του περιβάλλοντος (...). Η περιβαλλοντική εκπαίδευση πρέπει να είναι ανοικτή στην κοινωνία. Πρέπει να εμπλέκει το άτομο σε μια ενεργό διαδικασία επίλυσης των προβλημάτων, στο πλαίσιο ιδιαίτερων πραγματικοτήτων και συνάμα να παροτρύνει την πρωτοβουλία, την αίσθηση της υπευθυνότητας και την αφοσίωση στη δημιουργία ενός καλύτερου μέλλοντος. Από την ίδια της τη φύση η περιβαλλοντική εκπαίδευση μπορεί να συνδράμει δυναμικά στην ανανέωση της εκπαιδευτικής διαδικασίας» (Π.Ε.ΕΚ.Π.Ε. και ΕΛΛΕΤ, 1999).*

Προϊόντος του χρόνου απεδείχθη η αδιαμφισβήτητη σπουδαιότητα της εισαγωγής προγραμμάτων και δράσεων Αγωγής Περιβάλλοντος στα διεθνή εκπαιδευτικά συστήματα. Η Αγωγή Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση θεσμοθετήθηκε για πρώτη φορά με την παράγραφο 13 του άρθρου 111 του ν. 1892/1990, σύμφωνα με την οποία «*Η εκπαίδευση για την αειφορία αποτελεί τμήμα των προγραμμάτων των σχολείων της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Σκοπός της εκπαίδευσης για την αειφορία είναι να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές τη σχέση του ανθρώπου με το φυσικό και κοινωνικό του περιβάλλον, να ευαισθητοποιηθούν για τα προβλήματα που συνδέονται με αυτό και να δραστηριοποιηθούν, με ειδικά προγράμματα, ώστε να συμβάλλουν στη γενικότερη*

«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»

*προσπάθεια αντιμετώπισής τους. Με απόφαση του Υπουργού Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων καθορίζονται το πλαίσιο και ο τρόπος εφαρμογής και χρηματοδότησης ειδικών προγραμμάτων εκπαίδευσης για την αειφορία» (ΦΕΚ Α'101/31.7.1990).*

Δεδομένων των μη αναστρέψιμων επιπτώσεων της ανθρώπινης συμπεριφοράς στο περιβάλλον και το οικοσύστημα, καθίσταται ολοένα και πιο εξόφθαλμο το γεγονός ότι ο μόνος τρόπος για την βελτίωση της ανθρώπινης περιβαλλοντικής δραστηριότητας είναι η καλλιέργεια, η αγωγή και η απόκτηση περιβαλλοντικής παιδείας, καθώς σύμφωνα με τον Μπάρουζ Φρέντερικ Σκίνερ (Burrhus Frederic Skinner), κορυφαίο Αμερικανό συμπεριφοριστή, ψυχολόγο και καθηγητή του Πανεπιστημίου του Harvard, η αγωγή «είναι εκείνη η μαθησιακή διαδικασία που στοχεύει στη μεταβολή των μορφών συμπεριφοράς του παιδιού» (Καψάλη, 2006). Ειδικότερα, κάθε άνθρωπος ατομικά καθίσταται αναγκαίο να επανεξετάσει τη σχέση του με το περιβάλλον και μέσα από τη συμπεριφορά και τις δραστηριότητές του, να υιοθετήσει στάση σεβασμού προς αυτό. Τούτων δοθέντων, η αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής και της οικολογικής κρίσης δύναται να πραγματοποιηθεί μόνο μέσω της εκπαίδευσης, η οποία συμβάλλει στην διαμόρφωση περιβαλλοντικής συνείδησης δια των παιδευτικών της μέσων. Οι ιδέες και οι αξίες διαμορφώνονται από την οικογένεια, το σχολείο και την ευρύτερη κοινωνία και καθορίζουν εντέλει τις θετικές ή μη συμπεριφορές του παιδιού -και μελλοντικού πολίτη- προς το εξωτερικό του περιβάλλον (Ceertz, 2003).

Περαιτέρω, για την επιτυχή υποστήριξη των προγραμμάτων και των δράσεων της Αγωγής Περιβάλλοντος πρωτεύοντα ρόλο διαδραματίζει η επιλογή του κατάλληλου υλικού και των πηγών, στις οποίες θα βασιστεί ο εκπαιδευτικός με σκοπό να μεταλαμπαδεύσει μηνύματα και αξίες στους μαθητές του, καθώς οι αντιδράσεις του τελευταίου εξωτερικεύουν τις προσωπικές του αξίες και στάσεις, δηλαδή «υποκρύπτουν αξιακές τοποθετήσεις» (Καραγεωργάκη, Λιθοξοΐδου κ.λπ., 2005). Για την μεγιστοποίηση των αποτελεσμάτων της εκπαιδευτικής διαδικασίας, οι εκπαιδευτικοί καθίσταται αναγκαίο να αναπτύσσουν νέα μοντέλα μάθησης και να επιστρατεύουν διαδραστικές και ρηξικέλευθες μεθόδους διδασκαλίας, καθώς οι μαθητές δεν επαρκεί να είναι παθητικοί δέκτες των λεγομένων του εκπαιδευτικού, αλλά να συμμετέχουν ενεργά στα εκάστοτε προγράμματα Αγωγής Περιβάλλοντος, συμβάλλοντας στη δημιουργία ενός αειφόρου σχολείου. Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι αναφορικά με τα σχολικά προγράμματα και τις δράσεις στα πλαίσια της

*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

Αγωγής Περιβάλλοντος ως καταλληλότερες μέθοδοι διδασκαλίας και συνηθέστερα εφαρμοζόμενες αναφέρονται το Project (σχέδιο εργασίας), η επίλυση προβλήματος, η μελέτη πεδίου και το περιβαλλοντικό μονοπάτι, καθώς διαθέτουν χαρακτήρα ενεργητικό, βιωματικό, συμμετοχικό και συλλογικό (Οργανόπουλος και Καρυδιάς, 2008).

Τέλος, αξίζει να σημειωθεί ότι, τόσο στα πλαίσια των δράσεων της Αγωγής Υγείας όσο και της Αγωγής Περιβάλλοντος, καθοριστική σημασία για την επιτυχή έκβασή τους και την αφύπνιση των μαθητών διαδραματίζουν πρωτίστως οι τρόποι και οι τεχνικές διδασκαλίας και δευτερευόντως οι γνώσεις του εκπαιδευτικού. Ως εκ τούτου, καθίσταται σαφές ότι οι σχεδιασθείσες και υλοποιηθείσες δράσεις εκ μέρους των εκπαιδευτικών θα καταφέρουν να προσελκύσουν ή όχι το ενδιαφέρον των μαθητών και θα καταφέρουν να τους παρακινήσουν ή όχι να συμμετέχουν άοκνα σε κάθε στάδιό τους. Για τον λόγο αυτό, οι καινοτόμες δράσεις είναι αναγκαίο να περιλαμβάνουν μεταξύ άλλων κείμενα, εικόνες, κουίζ ερωτήσεων, λαβύρινθους, παιχνίδια με καρτέλες, παιχνίδια ρόλων, δημιουργικές δραστηριότητες με τις Τεχνολογίες Πληροφοριών και Επικοινωνίας (ΤΠΕ), συζήτηση μέσα στην τάξη, χειροτεχνίες, ανταλλαγή ιδεών με άλλα σχολεία, καλλιτεχνική δημιουργία, μιμητικά παιχνίδια και θέσπιση κανόνων τόσο για την σχολική αίθουσα όσο και για το σχολείο ολόκληρο.

«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»

## Κεφάλαιο Πρώτο

### Η Αγωγή Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση

#### ι) Υγεία και περιβάλλον: δύο έννοιες αλληλένδετες

Όπως επισημάνθηκε ήδη ανωτέρω, οι έννοιες της υγείας και του περιβάλλοντος βρίσκονται σε άρρηκτη μεταξύ τους σχέση, αποτελώντας αλληλένδετες αξίες (Ιωαννίδη, 2005). Πιο συγκεκριμένα, το ζήτημα της διατήρησης και βελτίωσης της υγείας καθίσταται αναγκαίο να βρίσκεται στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος για το περιβάλλον και την ανάπτυξη. Εντούτοις, η υγεία σπανίως τίθεται στο επίκεντρο των εκάστοτε περιβαλλοντικών πολιτικών και αναπτυξιακών σχεδίων και εξίσου σπανίως αποτελεί σημαντικό στοιχείο σε περιβαλλοντικά ή αναπτυξιακά προγράμματα, παρά το γεγονός ότι η ποιότητα του περιβάλλοντος και η φύση της ανάπτυξης των πολιτισμένων κοινωνιών συνιστούν καθοριστικούς παράγοντες για την υγεία (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, 1992).

Πράγματι, στα σημαντικότερα προβλήματα, τα οποία ταλανίζουν την υφήλιο, συγκαταλέγονται η κακή υγεία και ο πρόωρος θάνατος, τα οποία αμφοτέρωτα προκαλούνται από βιολογικούς παράγοντες στο ανθρώπινο περιβάλλον και ειδικότερα, στο νερό, τα τρόφιμα, τον αέρα και το έδαφος. Επισημαίνεται δε στο σημείο αυτό ότι τα ανωτέρω αναφερθέντα ζητήματα καθίστανται περισσότερο οξεία στις χώρες του Τρίτου Κόσμου, καθώς:

- 1) περίπου τέσσερα εκατομμύρια βρέφη ή παιδιά χάνουν τη ζωή τους κάθε χρόνο από διαρροϊκές ασθένειες, κυρίως ως αποτέλεσμα μολυσμένων τροφίμων ή νερού,
- 2) περισσότεροι από ένα εκατομμύριο άνθρωποι πεθαίνουν από ελονοσία κάθε χρόνο, ενώ περίπου διακόσια εξήντα επτά (267) εκατομμύρια μολύνονται,
- 3) εκατοντάδες εκατομμύρια υποφέρουν από εξουθενωτικές εντερικές παρασιτικές προσβολές.

Περαιτέρω, η δυνατότητα (ή μη) πρόσβασης σε τροφή, νερό και στέγη διαδραματίζει πρωτεύοντα ρόλο στη διασφάλιση της υγείας. Δεδομένου αυτού, επισημαίνεται ότι περισσότεροι από χίλια (1000) εκατομμύρια άνθρωποι δεν δύνανται να καλύψουν τις εν λόγω βασικές ανάγκες εξαιτίας εισοδηματικών κριτηρίων, ενώ εκατοντάδες εκατομμύρια υποφέρουν από υποσιτισμό (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, 1992).

**«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»**

Παράλληλα, άξιο μνείας είναι το γεγονός ότι, η αύξηση του πληθυσμού, ο τρόπος εκμετάλλευσης των πόρων, καθώς επίσης και οι ποσότητες των αποβλήτων, οι οποίες παράγονται στο σύνολο του αναπτυσσόμενου κόσμου, απειλούν την περιβαλλοντική βάση από την οποία εξαρτώνται η υγεία και η επιβίωση, ενώ συνάμα μεταβιβάζουν τις δραματικές συνέπειες στις μελλοντικές γενιές (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, 1992).

Στην εποχή μας γίνεται ολοένα και περισσότερο αντιληπτό το γεγονός ότι η υγεία είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με περιβαλλοντικούς παράγοντες και ως εκ τούτου, καθίσταται αναγκαίο να μην λησμονούμε το γεγονός ότι το περιβάλλον επηρεάζει υπέρμετρα την ίδια τη ζωή (Ιωαννίδη, 2005). Για τον λόγο αυτό, *«όσο πιο πολύ υπολογίζουμε το περιβάλλον ως ρυθμιστικό παράγοντα των διαδικασιών που λαμβάνουν χώρα μέσα στο σώμα μας τόσο πιο υγιείς θα είμαστε. Έτσι, ένα υγιές περιβάλλον καθίσταται αναγκαία προϋπόθεση για έναν υγιή ανθρώπινο πληθυσμό»* (Vlavianos – Arvanitis, 2002).

Το ζήτημα της υπάρξεως άρρηκτης σχέσης μεταξύ υγείας και περιβάλλοντος αποτελεί ιδιαίτερος επίκαιρο ζήτημα με μείζονες και αδιαμφισβήτητες παιδαγωγικές προεκτάσεις (Ιωαννίδη, 2005). Πιο αναλυτικά, ο ρόλος της εκπαίδευσης τόσο εντός όσο και εκτός σχολείου είναι να οικοδομεί τη γνώση κατά τέτοιο τρόπο, ώστε να επιτρέπει σε όλους να ασκούν πλήρη, συμμετοχική ιδιότητα του πολίτη (Schall, 1994). Τούτου δοθέντος, η Αγωγή Υγείας και η Περιβαλλοντική Αγωγή, *«ως παιδαγωγικές και ευρύτερα παιδευτικές και μορφωτικές διαδικασίες»* (Ιωαννίδη, 2005), διαδραματίζουν μείζονα ρόλο στην αφύπνιση, την ενημέρωση, την εκπαίδευση και την διάπλαση του χαρακτήρα των μαθητών – πολιτών από την πρώιμη κιόλας παιδική ηλικία, επί ζητημάτων υγείας και περιβάλλοντος, λειτουργώντας με τον τρόπο αυτό καθοριστικά στον τομέα της πρόληψης (Φλογαΐτη, 1998).

**ii) Η σημασία και οι σκοποί της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση**

Προϊόντος του χρόνου και σε ολόκληρο το χρονικό της ανθρωπότητας, η υγεία του ανθρώπου υπήρξε πάντα εξαρτημένη από το περιβάλλον. Το άτομο είναι υγιές, όταν ζει σε αρμονία με το φυσικό περιβάλλον (Τούντας, 2009), το οποίο είναι εξαιρετικά σύνθετο και μεταβάλλεται διαρκώς. Οι περιβαλλοντικές απειλές κατά της υγείας δεν αφορούν μόνο στις παθογόνες επιδράσεις βιολογικών, χημικών και φυσικών

**«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»**

παραγόντων, αλλά και στη γενικότερη υποβάθμιση της ποιότητας του περιβάλλοντος (Τούντας, 1994).

Η Αγωγή της Υγείας συνιστά διαθεματική δραστηριότητα, η οποία συμβάλλει στην αναβάθμιση της σχολικής ζωής και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των μαθητών και των μαθητριών της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης (Καλοκαιρινού, Ιωαννίδη, 2010). Παράλληλα, επιτυγχάνει τη σύνδεση του σχολείου με την κοινωνική πραγματικότητα, ενώ συνάμα θεωρείται θεμελιώδες εργαλείο για την προαγωγή της υγείας. Η Αγωγή της Υγείας κρίνεται ως ζωτικής σημασίας για τη βελτίωση της υγείας των πληθυσμών και την προώθηση της σπουδαιότητας της αξίας της υγείας. Μέχρι πρόσφατα, τα εκπαιδευτικά προγράμματα εστίαζαν κατά προτεραιότητα σε άλλους τομείς, όπως επί παραδείγματι το περιβάλλον, τις τέχνες και τις νέες τεχνολογίες, με αποτέλεσμα το ενδιαφέρον για την Αγωγή Υγείας να τίθεται σε δεύτερη μοίρα (Karur, 2020).

Πιο αναλυτικά, η Διεύθυνση Υποστήριξης Προγραμμάτων και Εκπαίδευσης για την Αειφορία του Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων, στην ενδεικτική θεματολογία της σχετικά με την Αγωγή Υγείας για το σχολικό έτος 2022-2023, παραθέτει και προτείνει τις εξής θεματικές ενότητες: *«Υγειονομική κρίση, Περιβάλλον, Αειφορία, Κλιματική αλλαγή και οι επιπτώσεις της στην υγεία, Σωματική υγεία, Διατροφική αγωγή - υγιεινή διατροφή, Στοματική υγιεινή, Φυσική ζωή, άσκηση και υγιεινός τρόπος διαβίωσης, Πρόληψη ατυχημάτων - πρώτες βοήθειες, Οδική ασφάλεια - κυκλοφοριακή αγωγή, Πολιτική προστασία, πρόληψη και αντιμετώπιση έκτακτων καταστάσεων/σεισμοί, πλημμύρες, πυρκαγιές, Εθελοντισμός – αλληλεγγύη, Ενεργός πολίτης - διαμόρφωση δημοκρατικής συνείδησης, Ανθρώπινα δικαιώματα - δικαιώματα του παιδιού, Μετανάστευση – πρόσφυγες (αποδοχή, ένταξη και κοινωνική συμβίωση), Κοινωνική ένταξη - ισότητα ευκαιριών - σεβασμός στη διαφορετικότητα, Διαφυλικές σχέσεις- Έμφυλη Βία, Σεξουαλική αγωγή, Πρόληψη χρήσης ναρκωτικών ουσιών, Πρόληψη καπνίσματος, Πρόληψη χρήσης οινοπνευματωδών, Αγωγή του καταναλωτή, Ασφαλής χρήση των ηλεκτρονικών υπολογιστών και του διαδικτύου – διαδικτυακός εκφοβισμός, Πρόληψη κι αντιμετώπιση της βίας και του σχολικού εκφοβισμού, Ψυχική υγεία - συναισθηματική αγωγή - διαπροσωπικές σχέσεις, Αγωγή υγείας στο αειφόρο σχολείο – Αγωγή υγείας και οι Δεκαεπτά Στόχοι Βιώσιμης Ανάπτυξης»* (Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, 2022).

*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

Ακολούθως, επισημαίνεται το γεγονός ότι, με την εισαγωγή της Αγωγής της Υγείας στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση, μεταδίδεται γνώση στα παιδιά, η οποία κρίνεται απαραίτητη για τη διασφάλιση της καλής σωματικής και ψυχικής κατάστασής τους. Στις μέρες μας, τα παιδιά των νηπιαγωγείων και των δημοτικών σχολείων έχουν πολλές υποχρεώσεις, δεδομένου του γεγονότος ότι οι οικογένειές τους συχνά τα εντάσσουν σε πολυάριθμες και ποικίλες εξωσχολικές δραστηριότητες. Τούτου δοθέντος, τα παιδιά πρέπει να διατηρούν την υγεία τους σε ένα καλό επίπεδο προκειμένου να δύνανται να ανταπεξέλθουν στις εν λόγω υποχρεώσεις (Παπαθανασίου, 2009). Παιδιά με καλή εικόνα υγείας είναι σε θέση να εκτελούν τα καθήκοντά τους και να συμμετέχουν στις δραστηριότητές τους με ικανοποιητικό τρόπο, ενώ παράλληλα οι προσπάθειές τους δύνανται να επιφέρουν και τα επιθυμητά αποτελέσματα. Περαιτέρω, καθίσταται αναγκαίο να επισημανθεί το γεγονός ότι, εκείνες οι σχολικές μονάδες, οι οποίες στοχεύουν στην προαγωγή της υγείας, αποβλέπουν στο να δημιουργήσουν μέσω αυτής στους μαθητές τους μια ευρεία άποψη για την υγεία και να τους παράσχουν εργαλεία, τα οποία θα τα ωθήσουν στο να προβαίνουν σε υγιείς επιλογές. Επίσης, το σχολείο οφείλει να παρέχει ένα πιο υγιεινό περιβάλλον δια της χρήσης διαδραστικών μεθόδων μάθησης, με παράλληλη συμμετοχή μαθητών, δασκάλων και γονέων, χτίζοντας καλύτερη επικοινωνία μεταξύ των ανωτέρω μερών.

Πρωταρχικός στόχος της Αγωγής Υγείας είναι η μετάδοση πληροφοριών στα παιδιά σχετικά με τις μεθόδους και τις προσεγγίσεις, οι οποίες είναι απαραίτητες για τη διατήρηση της καλής υγείας. Η πληροφόρηση δύναται να αφορά σε βασικούς κανόνες διατροφής, μέτρα για την πρόληψη ασθενειών και διατροφικών διαταραχών, χρήσιμες ασκήσεις σωματικής δραστηριότητας και φυσικά, τρόπους σύνδεσης με το φυσικό περιβάλλον. Η Αγωγή της Υγείας δεν συμβάλλει αποκλειστικά στη διατήρηση της καλής υγείας, αλλά εμπλουτίζει τη συνολική ποιότητα της ζωής των παιδιών (Μανιός, 2007). Σε διατροφικά ζητήματα, η Αγωγή Υγείας στοχεύει στη διατροφική ενημέρωση και στην αποτροπή ανθυγιεινών διατροφικών συνηθειών, οι οποίες σχετίζονται μεταξύ άλλων με τη παιδική παχυσαρκία, αλλά και τις διατροφικές διαταραχές. Η επιδημία της παχυσαρκίας εξαίρει τα δεδομένα της σύγχρονης κοινωνίας, στην οποία η ολοένα και μεγαλύτερη μείωση της σωματικής άθλησης και η υποβάθμιση των διατροφικών προτύπων οδηγούν στην παθητική υπερκατανάλωση ενέργειας, παρά τις νευρολογικές διαδικασίες ελέγχου πρόσληψης της τροφής (Οικονόμου, 2017).

*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

Άξιο μνείας είναι το γεγονός ότι η παιδική παχυσαρκία συνιστά μάλιστα, η οποία πλήττει όλο τον δυτικό κόσμο, ακόμα και τη χώρα μας, στην περίπτωση της οποίας μοιάζει οξύμωρη η εξάπλωσή της, αφού έχουμε ως πρότυπο την μεσογειακή διαίτα, η οποία συνιστά βιώσιμο οικολογικό μοντέλο διατροφής (Piscopo, 2009). Δεν πρόκειται για μια ακόμα διαίτα μέσα στις τόσες άλλες, αλλά μια κοινωνική πρακτική, ένα σύνολο γνώσεων, δεξιοτήτων, πρακτικών με παρελθόν, παρόν και μέλλον. Στις βασικές της αρχές δεσπόζει η παρουσία του ελαιόλαδου ως πηγή λίπους, η υψηλή κατανάλωση οσπρίων, λαχανικών, φρούτων και δημητριακών και η χαμηλή κατανάλωση κρέατος. Η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής είναι ένας πρακτικός χάρτης διατροφικών συνηθειών, ο οποίος οδηγεί στη διασφάλιση της σωματικής και πνευματικής υγείας, αλλά και στη θωράκιση έναντι νόσων από ανθυγιεινές συνήθειες.

Εν συνεχεία, όσον αφορά στην παχυσαρκία, επιρρίπτεται ευθύνη στην ελλιπή διατροφική εκπαίδευση (Tambalis, 2018), στα σχολικά κυκλεία, τα οποία συνεχίζουν να προσφέρουν τρόφιμα ακατάλληλα να συμβάλουν στην διατήρηση της καλής φυσικής κατάστασης των μαθητών, αλλά και στους γονείς, των οποίων οι διατροφικές συνήθειες συνιστούν παράδειγμα μίμησης των παιδιών (Karayiannis, 2003). Άλλωστε, το ζήτημα της διατροφής των παιδιών καθίσταται αναγκαίο να λαμβάνεται σοβαρά υπόψη, καθώς τα τελευταία βρίσκονται σε στάδιο, κατά το οποίο το σώμα αναπτύσσεται και έχει ανάγκη από μια ισορροπημένη διατροφή με ποικιλία θρεπτικών συστατικών (Πέτρου – Βασιλειάδη, 2003). Η υγιεινή διατροφή προσφέρει στον οργανισμό τους καθημερινά αυτά που χρειάζεται σε σωστή αναλογία. Δυστυχώς, το σχολικό περιβάλλον αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης παιδικής παχυσαρκίας, εξαιτίας της απουσίας προώθησης και εφαρμογής προγραμμάτων διατροφικής αγωγής. Προσφάτως, στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση εισήχθη μάθημα διατροφικής αγωγής με μία διδακτική ώρα εβδομαδιαίως.

Τα προγράμματα διατροφικής αγωγής αποτελούν θεμέλιο λίθο για την απόκτηση σωστής διατροφικής συνείδησης στον χώρο του σχολείου (Τούντας, 2002). Τα εν λόγω προγράμματα εφαρμόζονται με διαδραστικές τεχνικές βιωματικής μάθησης, περιλαμβάνοντας και τη συμμετοχή των γονέων με διαρκή ενημέρωσή τους. Η οικογένεια ως κύριος διαμορφωτής διατροφικών συνηθειών των παιδιών φέρει τη μεγαλύτερη ευθύνη σχετικά με την υγεία τους. Η ανάπτυξη αγωγής συνεργασίας μεταξύ σχολείου και οικογένειας κρίνεται απαραίτητη προκειμένου να αποδώσουν



*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

καρπούς τα προγράμματα και οι δράσεις Αγωγής Υγείας (Whittemore, Jeon, Grey, 2013).

Αναμφισβήτητα, η συμμετοχή σε σωματικές και αθλητικές δραστηριότητες συμβάλλει στη βελτίωση των πνευματικών ικανοτήτων, καθώς και στη διαμόρφωση θετικών συναισθημάτων στα παιδιά (Minic, M. Jovanovic, D. Jovanovic, 2021). Οι μαθητές της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης έχουν τη δυνατότητα να συνειδητοποιήσουν ότι η σωματική άσκηση μπορεί να αποτελέσει τη βάση για την ανάπτυξη των πνευματικών δεξιοτήτων τους, καθώς η εκμάθηση του τρόπου με τον οποίο συμμετέχει κάποιος σε ένα άθλημα, ουσιαστικά προωθεί τη πνευματική ανάπτυξη. Η Αγωγή της Υγείας στο σύγχρονο δημοτικό σχολείο οφείλει να ανταποκρίνεται και στις ανάγκες των μαθητών για ομορφιά και αρμονία. Με αυτόν τον τρόπο, η Αγωγή της Υγείας δύναται να συνδεθεί με την αρμονία και το μέτρο, σε ένα πλαίσιο εκπαιδευτικής συμπερίληψης. Έτσι, δίνεται η ευκαιρία στους μαθητές να διδάσκονται με αίσθημα αποδοχής και γνώσης πώς να αντιλαμβάνονται, να κατανοούν και να βιώνουν τις δικές τους αισθητικές αξίες, αλλά και των λοιπών συμμαθητών τους.

Ο πολυδιάστατος και πολύμορφος χαρακτήρας της αγωγής υποδηλώνει κοινωνικά γεγονότα που συντελούνται στην οικογένεια, στο σχολείο και στο κοινωνικοπολιτιστικό περιβάλλον (Χατζηδήμου, 2015). Η Αγωγή Υγείας και η Περιβαλλοντική Εκπαίδευση, ως παιδαγωγικές διαδικασίες, είναι αναμφίβολα πιο επείγουσες και επίκαιρες από ποτέ. Η υγεία και το περιβάλλον συνιστούν δύο άρρηκτα συνδεδεμένες έννοιες. Η κακή διαχείριση στην αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής οδηγεί αναπόδραστα στην επιδείνωση της υγείας των ανθρώπων. Τα παιδιά αποτελούν τους πιο ευάλωτους αποδέκτες της περιβαλλοντικής ρύπανσης. Η πρόληψη δεν είναι μέσο αντιμετώπισης, αλλά η λύση στην υποβάθμιση του περιβάλλοντος και κατ' επέκταση, ο μοναδικός τρόπος διασφάλισης της υγείας των παιδιών. Η πρόληψη στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση μετουσιώνεται σε πραγματικότητα μέσω των βιωματικών δράσεων Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος.

Έτι περαιτέρω, οι σημαντικότεροι παράγοντες της αγωγής και της εκπαίδευσης είναι το σχολείο, η οικογένεια και η κοινωνία (Χρηστάκης, 2012). Τα πέντε πρώτα χρόνια τη ζωής του παιδιού είναι καθοριστικά για την ανάπτυξη της προσωπικότητάς του, ενώ στο νηπιαγωγείο και το δημοτικό σχολείο συμπληρώνονται και βελτιώνονται όσα δεν

*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

έχουν οικοδομηθεί ακόμα ή δεν έχουν οικοδομηθεί ορθά από την οικογένεια (Κουτρούμπα, 2021). Ο βασικός σκοπός και οι επιδιώξεις της εκπαίδευσης καθορίζονται από το Σύνταγμα και τους Νόμους του κράτους και συμβαδίζουν με τις αντιλήψεις και τις ανάγκες του ανθρώπου και της ζωής. Μεταξύ των βασικών στόχων της εκπαίδευσης συγκαταλέγεται και η διαμόρφωση του ανθρώπου, ο οποίος γνωρίζει τα σύγχρονα προβλήματα της ζωής και κατέχει τις δεξιότητες που απαιτούνται για την αντιμετώπισή τους (Χρηστάκης, 2012).

Τα περιβαλλοντικά προβλήματα έχουν αυξηθεί σημαντικά τα τελευταία χρόνια. Η φυσική ανισορροπία έχει επηρεάσει κάθε πολίτη του κόσμου, ωστόσο η ομάδα που πλήττεται περισσότερο είναι τα παιδιά. Η ατμοσφαιρική ρύπανση λόγω των εκπομπών των αερίων του θερμοκηπίου, η ρύπανση των υδάτων και του εδάφους, ο αφόρητος ήχος στα μεγάλα αστικά κέντρα, καθώς και η εξάντληση φυσικών πόρων θέτουν σε άμεσο κίνδυνο την ευημερία των παιδιών (Γεωργόπουλος, Νικολάου, Δημητρίου, Γαβριλάκης, Μπλιώνης, 2013). Το δικαίωμα εξασφάλισης και παροχής του υψηλότερου δυνατού επιπέδου υγείας για τα παιδιά παραβιάζεται λόγω των ανωτέρω προβλημάτων. Η αναζήτηση λύσης σε αυτά τα προβλήματα είναι μια μεγάλη πρόκληση και ως εκ τούτου, η Αγωγή Περιβάλλοντος επιδιώκει να καλλιεργήσει στους μαθητές τις δεξιότητες και τα κίνητρα για την προστασία και τη βελτίωση του περιβάλλοντος και για τον λόγο αυτό, η αξία της είναι αδιαμφισβήτητα ανεκτίμητη.

Η άσκηση της περιβαλλοντικής πολιτικής μέσα από την εκπαίδευση εδράζεται στο πλαίσιο της πρώτης διακυβερνητικής διάσκεψης της UNESCO για την περιβαλλοντική εκπαίδευση. Έχουν διατυπωθεί πολυάριθμοι ορισμοί σχετικά με την έννοια της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης, όπως λόγου χάρη: *«Η περιβαλλοντική εκπαίδευση είναι μια διαρκής διαδικασία δια της οποίας τα άτομα και οι κοινωνικές ομάδες θα συνειδητοποιήσουν το περιβάλλον τους και θα αποκτήσουν τις γνώσεις, τις αξίες, τις ικανότητες, την εμπειρία και επίσης τη θέληση, που θα τους επιτρέψουν να δράσουν ατομικά και συλλογικά με σκοπό την επίλυση των σημερινών και μελλοντικών προβλημάτων του περιβάλλοντος»* (UNESCO, 1990).

Η Αγωγή Περιβάλλοντος αποσκοπεί στη συνειδητοποίηση αφενός των τεράστιων συνεπειών της περιβαλλοντικής κρίσης και αφετέρου της ανάγκης που αυτή η κρίση δημιουργεί για άμεση αντιμετώπισή της. Η συνειδητοποίηση εκ μέρους των παιδιών

**«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»**

της σημασίας των περιβαλλοντικών προβλημάτων δύναται να συμβάλει στην αντιμετώπιση των ολοένα και αυξανόμενων περιβαλλοντικών προβλημάτων, ενώ παράλληλα αποτελεί και έναν από τους κύριους στόχους της Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης, η οποία επισημαίνεται ότι δεν αφορά μόνο στο παρόν, αλλά και στο μέλλον (Γεωργόπουλος, 2005). Επιπλέον, στόχος της Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης είναι η διαμόρφωση μιας περιβαλλοντικής στάσης, η οποία θα εσωκλείει όχι μόνο την γνώση των προβλημάτων, αλλά και τους τρόπους αντιμετώπισής τους. Το ασφαλές περιβάλλον προάγει την υγεία των παιδιών σε επίπεδο σωματικό και ψυχικό. Όταν η Περιβαλλοντική Εκπαίδευση ενσωματώνεται στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση, οι μαθητές είναι πιο ενθουσιώδεις και ασχολούνται με το περιβάλλον, γεγονός που αυξάνει τις μαθησιακές τους επιδόσεις. Η φαντασία και ο ενθουσιασμός των παιδιών βελτιώνονται.

Καθίσταται αναγκαίο να υπομνησθεί στο σημείο αυτό ότι η Διεύθυνση Υποστήριξης Προγραμμάτων και Εκπαίδευσης για την Αειφορία του Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων, στην ενδεικτική θεματολογία της σχετικά με την Αγωγή Περιβάλλοντος για το σχολικό έτος 2022-2023, παραθέτει και προτείνει τις εξής θεματικές ενότητες: *«Κλιματική αλλαγή – Ανθρωπογενείς - Φυσικές καταστροφές, Τοπικό φυσικό περιβάλλον, τοπικά οικοσυστήματα, βιοποικιλότητα, απειλούμενα είδη, ζωική παραγωγή και αγροτική καλλιέργεια, προστατευόμενες περιοχές, Υγειονομική κρίση, Περιβάλλον, Αειφορία, Αειφόρο Σχολείο, αειφορική διαχείριση υλικών και άυλων πόρων της κοινότητας, Βιώσιμη ανάπτυξη, Αειφόρος κατοικία, βιοκλιματική αρχιτεκτονική, ασφάλεια των τεχνο-υποδομών στο δομημένο περιβάλλον, βιώσιμοι ελεύθεροι χώροι-αειφορική χρήση και αξιοποίησή τους, Εναλλακτικές μορφές ενέργειας, Ενεργειακό ζήτημα, οικολογικό/ενεργειακό αποτύπωμα στο σχολείο και στο σπίτι, Διατήρηση και προστασία αστικού και περιαστικού πρασίνου, Το περιβάλλον ως πεδίο συνάντησης των πολιτισμών, Περιβάλλον και Μνημεία, αρχαιολογικοί χώροι και ιστορικοί τόποι, Περιβάλλον και Ιστορία, μυθολογία, λαογραφία, τέχνη, Οικοσυστήματα, δομή και λειτουργία χερσαίων και υδατικών συστημάτων, Ρύπανση, μόλυνση και υποβάθμιση του φυσικού και ανθρωπογενούς περιβάλλοντος, Περιβαλλοντικοί κίνδυνοι και διαχείρισή τους, Αλλαγή χρήσεων γης, αστυφιλία, οικολογική επιβάρυνση, Βιοτεχνολογικές εφαρμογές και περιβάλλον, Διαχείριση Φυσικών Πόρων και βιωσιμότητα, Αστική ανάπτυξη, οδικά δίκτυα, ασφαλής χρήση των δημοσίων χώρων,*

«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»

*Αγροτική ανάπτυξη, τουρισμός, εναλλακτικός/οικολογικός τουρισμός, Καταναλωτικά πρότυπα και περιβάλλον, Βιομηχανική ρύπανση-γεωργική ρύπανση, Ηλιακή ακτινοβολία, ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία και επιπτώσεις, Αξιοποίηση εργαλείων ΤΠΕ στην εκπαίδευση για τον περιβάλλον (π.χ. παραγωγή βίντεο, κινούμενη εικόνα, ψηφιακή τέχνη), Άλλο (στην κατηγορία αυτή εντάσσεται οποιοδήποτε πρόγραμμα δεν περιλαμβάνεται στις κατηγορίες οι οποίες αναφέρονται παραπάνω)» (Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, 2022).*

Βασικός σκοπός της Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης είναι η κατανόηση του περιβάλλοντος στην ολότητά του, η προστασία και η διατήρηση της βιοποικιλότητας σε έναν σύγχρονο κόσμο, όπου η οικονομική και τεχνολογική ανάπτυξη θα προϋποθέτουν τη βιωσιμότητα ως βασικό όρο επίτευξής τους. Οι μελλοντικοί πολίτες με περιβαλλοντική συνείδηση αναμένεται να ενεργούν με εντελώς διαφορετικό τρόπο από ό, τι συνήθιζαν οι παλαιότερες γενιές, οι οποίες τελούσαν σε πλήρη άγνοια σχετικά με τα περιβαλλοντικά προβλήματα (Ράπτη, 2000). Δεν αρκεί η γνώση και η ενημέρωση, αλλά απαιτείται πλήρης ευαισθητοποίηση σχετικά με την περιβαλλοντική κρίση και όσα αυτή απειλεί. Η Περιβαλλοντική Εκπαίδευση συμβάλλει στην κατανόηση από πλευράς μαθητών πώς οι αποφάσεις και οι ενέργειές τους επηρεάζουν το περιβάλλον. Αναπτύσσει γνώσεις και δεξιότητες, οι οποίες είναι απαραίτητες για την αντιμετώπιση σύνθετων περιβαλλοντικών ζητημάτων, καθώς και τρόπους με τους οποίους μπορούμε να αναλάβουμε δράση με σκοπό να διατηρήσουμε το περιβάλλον μας υγιές και βιώσιμο για το μέλλον. Η βιώσιμη ανάπτυξη σχετίζεται με τον τρόπο διαχείρισης των πόρων, έτσι ώστε να μην επηρεάζονται οι επόμενες γενιές από την εξάντληση αυτών.

Οι στάσεις, οι αξίες και οι συμπεριφορές για την προστασία, την ωραιοποίηση και τη βελτίωση του περιβάλλοντος εκφράζουν την έννοια της περιβαλλοντικής ευαισθησίας. Μέσω καινοτόμων δράσεων, τα παιδιά βρίσκονται σε πλήρη αρμονία με τη φύση και την έννοια της φυσικής ισορροπίας, αναπτύσσοντας θετικές στάσεις και αξίες προς το περιβάλλον (Γεωργόπουλος, 2005). Η ανθρωποκεντρική θεώρηση του κόσμου εγκαταλείπεται, αφού η περιβαλλοντική εκπαίδευση οδηγεί σε έναν κόσμο βιώσιμο με περιβαλλοντική ηθική και ενσυναίσθηση. Η Περιβαλλοντική Εκπαίδευση προωθεί την αίσθηση του τόπου και της σύνδεσης μέσω της συμμετοχής της κοινότητας.

*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

Επιπλέον, οι περιβαλλοντικές προκλήσεις οφείλονται κατά βάση στην έλλειψη συνειδητοποίησης και την απαθή στάση απέναντι στη φύση. Δυστυχώς, μέχρι και πρόσφατα υπήρχε άγνοια σχετικά με τα περιβαλλοντικά προβλήματα. Μια διαφορετική στάση μπορεί να διαμορφωθεί μόνο στο αρχικό στάδιο της ζωής. Αυτό είναι το σωστό στάδιο, για να αλληλοεπιδράσει ο άνθρωπος με τη φύση, να ζήσει σε αυτήν και να αναπτύξει αξίες για μια βιώσιμη κοινωνία στο μέλλον. Η Περιβαλλοντική Εκπαίδευση δίνει κίνητρα στους μαθητές να ερευνήσουν, να διερευνήσουν πώς και γιατί συμβαίνουν τα πράγματα και να λάβουν τις δικές τους αποφάσεις για πολύπλοκα περιβαλλοντικά ζητήματα (Παπαδημητρίου, 1998). Αναπτύσσοντας και ενισχύοντας δεξιότητες κριτικής και δημιουργικής σκέψης, η περιβαλλοντική εκπαίδευση συμβάλλει στην προώθηση μιας νέας γενιάς ενημερωμένων καταναλωτών, εργαζομένων, καθώς και υπευθύνων λήψης πολιτικών ή μη πολιτικών αποφάσεων.

Η ενσωμάτωση της Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης στα εκπαιδευτικά συστήματα δεν ήταν αυτονόητη, ούτε εύκολη στην επίτευξή της, καθώς αποτέλεσε κεντρικό σημείο προβληματισμού των επιστημόνων (Ράγκου, 2004). Η οικονομική υποστήριξη πρωτοβουλιών συνέβαλε στην ενσωμάτωση της Αγωγής Περιβάλλοντος στην εκπαίδευση με δράσεις, όπως τα προγράμματα Erasmus και άλλες, οι οποίες βασίζονται στην πληροφόρηση. Οι παιδαγωγικές προσεγγίσεις, οι οποίες στηρίζουν τις πρωτοβουλίες περιβαλλοντικής εκπαίδευσης στο σχολείο και την κοινότητα, μπορούν να είναι εξαιρετικά αποτελεσματικές στην πρόκληση ενδιαφέροντος των παιδιών και στην προώθηση της σημασίας της περιβαλλοντικής διαχείρισης και δράσης. Οι προσεγγίσεις αυτές οφείλουν να έχουν επίκεντρο τους μαθητές της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης και να εδράζονται σε βιωματικές δράσεις, έτσι ώστε να παρέχονται ευκαιρίες στους μαθητές να ασχοληθούν με τα σημαντικά περιβαλλοντικά προβλήματα.

Τέλος, άξιο αναφοράς είναι το γεγονός ότι, η συμβολή ενός ολοκληρωμένου εκπαιδευτικού προγράμματος στους τομείς της διατήρησης, της προστασίας και της διαχείρισης του περιβάλλοντος, δύναται να είναι καθοριστική, εφόσον βασίζεται και στις ψηφιακές τεχνολογίες, καθώς μέσω αυτών διασφαλίζεται η ενισχυμένη συμμετοχή των μαθητών σε πρωτοβουλίες αειφορίας και η ανταλλαγή δεδομένων προς τη βελτίωση του περιβαλλοντικού ακτιβισμού και της βιοποικιλότητας. Οι τεχνολογικές καινοτομίες έχουν τη δυναμική να υποστηρίξουν την προώθηση της Περιβαλλοντικής

**«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»**

Εκπαίδευσης (Buchanan, Pressick – Kilborn Maher, 2018). Φυσικά, οι βιωματικές δράσεις μπορούν να λάβουν πολλά χαρακτηριστικά και να άπτονται πολλών επιστημονικών πεδίων, προκειμένου η Αγωγή Περιβάλλοντος να είναι ολιστική και αποτελεσματική. Η περιβαλλοντική εκπαίδευση προσανατολίζεται στην επίλυση προβλημάτων, στη διεπιστημονική προσέγγιση, στην ενσωμάτωσή της στην κοινωνία και στον επαναληπτικό της χαρακτήρα, ενώ καθίσταται αναγκαίο να αναθεωρεί τις κατευθύνσεις της, το περιεχόμενό της και τις μεθόδους της. Τέλος, ευνοεί την ανάπτυξη βιωματικών δράσεων και ενδυναμώνει τις σχέσεις μεταξύ των μαθητών, καθιστώντας τους ενεργούς πολίτες για την επόμενη μέρα της κοινωνίας.

**iii) Η σύνδεση της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος με την εκπαίδευση ατόμων με ειδικές ανάγκες**

Όλα τα παιδιά έχουν δικαίωμα πρόσβασης σε ένα εκπαιδευτικό σύστημα, καθώς η εκπαίδευση αποτελεί θεμελιώδες δικαίωμα των παιδιών, ανεξαρτήτως του γεγονότος εάν ένα παιδί είναι υγιές ή αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα υγείας. Όταν το ιατρικό πρόβλημα ενός παιδιού αποτελεί τροχοπέδη για την φοίτησή του σε ένα σχολείο γενικής εκπαίδευσης, είναι απαραίτητο να βρεθούν εναλλακτικές μορφές μελέτης. Το θεμελιώδες δικαίωμα των παιδιών για εκπαίδευση προσφέρεται στα παιδιά με ειδικές ανάγκες από τα ειδικά σχολεία (Gavrilă – Ardelean, 2017).

Αναφορικά με τα παιδιά με ειδικές ανάγκες επισημαίνεται ότι στην περίπτωση τους απαιτείται η λήψη ειδικής φροντίδας για λόγους σωματικούς, ψυχικούς, συναισθηματικούς. Λαμβανομένου υπόψη του γεγονότος ότι κάθε παιδί είναι μοναδικό και έχει μοναδικές ανάγκες, ουδεμία ενιαία προσέγγιση δύναται να εφαρμοστεί σχετικά με την φροντίδα των παιδιών αυτών, ακόμη και στις περιπτώσεις παιδιών με την ίδια αναπηρία ή τις ίδιες ειδικές ανάγκες. Κάθε παιδί αποτελεί ξεχωριστή οντότητα, ωστόσο, μερικά παιδιά ενδέχεται να χρειάζονται ειδική φροντίδα λόγω σωματικών, συναισθηματικών, υγειονομικών ή αναπτυξιακών αναγκών (Mahmoud, 2021). Τα είδη των ειδικών αναγκών ποικίλλουν πολύ. Πιο συγκεκριμένα, μπορεί να πρόκειται για απλές αλλεργίες, αναπτυξιακές καθυστερήσεις, διαγνωσμένη αναπηρία ή σοβαρή ασθένεια. Εν πάσει περιπτώσει, η Αγωγή της Υγείας μέσω της προώθησης ενός

*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

υγιεινού τρόπου ζωής και μέσω της κατανόησης της αξίας της υγείας για μια καλύτερη ποιότητα ζωής, συμβάλλει στη βελτίωση της υγείας των παιδιών με ειδικές ανάγκες.

Αναλυτικότερα, τα εκπαιδευτικά προγράμματα έχουν ενδιαφερθεί πολύ για τη βελτίωση της διδασκαλίας και των τρόπων συλλογής δεδομένων σχετικά με την ειδική αγωγή (Αλεξανδροπούλου, 2013). Η σκέψη του παιδιού, ως ενός οργανισμού, ο οποίος αντιδρά στο περιβάλλον του, έχει φέρει μια συνείδηση της σωματικής και ψυχικής ευεξίας, του καλού περιβάλλοντος και της ιατρικής επίβλεψης της υγείας των παιδιών (Mahmoud, 2021). Ως εκ τούτου, υπάρχει μεγαλύτερη αναγνώριση της ευθύνης για βελτιωμένη διατροφή, καλύτερη φροντίδα των αμυγδαλών, των ματιών, των δοντιών, των αδενοειδών εκβλαστήσεων και των ορθοπεδικών ελαττωμάτων των παιδιών. Η Αγωγή της Υγείας κρίνεται καθοριστικής σημασίας, ιδίως για τα παιδιά με ειδικές ανάγκες. Μέσω των σύγχρονων βιωματικών δράσεων, μπορούν να επιτευχθούν πολλοί στόχοι και να σημειωθούν εξαιρετικά αποτελέσματα σχετικά με την Αγωγή της Υγείας, αφού οι δράσεις αυτές υπαγορεύουν τη συμπερίληψη και όχι τον αποκλεισμό των μαθητών με ειδικές ανάγκες.

Εν συνεχεία, η ανάπτυξη ενός υγιούς περιβάλλοντος έχει τη δυνατότητα να διασφαλίσει ένα υποστηρικτικό πλαίσιο στους χώρους στους οποίους συμμετέχουν τα παιδιά και να συμβάλλει στο δικαίωμά τους να ζήσουν μια υγιή ζωή. Η προσέγγιση των παιδαγωγικών πρακτικών υιοθετεί ένα οικολογικό μοντέλο, το οποίο σημαίνει ότι υπάρχουν δυναμικές αλληλεπιδράσεις μεταξύ προσωπικών και περιβαλλοντικών παραγόντων που προάγουν ή βλάπτουν την υγεία (Doozis, 2013).

Η Περιβαλλοντική Εκπαίδευση μέσω των βιωματικών δράσεων και της χρήσης της τεχνολογίας συνιστά ιδανικό μέσο εκμάθησης δραστηριοτήτων. Διαχέεται σε όλα τα επιστημονικά πεδία με μια ολιστική προσέγγιση, αναπτύσσοντας την κριτική σκέψη των παιδιών με την υποστήριξη διερευνητικών και συνεργατικών μαθησιακών δραστηριοτήτων (Μπεϊκάκη, 2006). Πολλοί ερευνητές έχουν αναγνωρίσει ότι η μάθηση μέσω της Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης βοηθά τα παιδιά να ξεπεράσουν τους αρχικούς τους φόβους, να απολαύσουν τη μάθηση, να αυξήσουν τις δεξιότητες παρατήρησης, τη φαντασία, την ανάλυση σχήματος, τη δημιουργικότητα και τη λογική σκέψη (Lin, 2016).

*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

Ειδικότερα, αναφορικά με την ένταξη στο σχολικό περιβάλλον παιδιών με ειδικές ανάγκες, συμπεριλαμβανομένων και εκείνων με μαθησιακές δυσκολίες, επισημαίνεται ότι για περιπτώσεις με σοβαρές δυσκολίες επικοινωνίας και αλληλεπίδρασης, απαιτείται διαφορετική προσέγγιση ανά περίπτωση. Σχολικά μαθήματα όπως τα μαθηματικά, η διατροφή και η Περιβαλλοντική Εκπαίδευση διδάσκονται μέσω πραγματικών εμπειριών ζωής και πρακτικών τεχνικών (Waliczek, 2003). Η εκπαίδευση σε εξωτερικούς χώρους, ειδικότερα σε κήπους, συνδέεται παραδοσιακά με τη διατήρηση και την καλυτέρευση του περιβάλλοντος (Κουρούνης, 2011). Αυτή η εμπειρία είναι ιδιαίτερος βοηθητική για τους μαθητές με ειδικές ανάγκες, καθώς έρχονται σε άμεση επαφή με φυτά, ζώα και τα στοιχεία της φύσης (Διδάχου, Παπανικολάου, 2012). Συγκεκριμένα, η εκπαιδευτική επίδραση των κήπων κρίνεται ως σπουδαία, αφού εμφανίζεται στην προώθηση της θετικής συμπεριφοράς και στην ενίσχυση της περιβαλλοντικής γνώσης (Πλάκα, 2016). Οι σχολικές αυλές παρέχουν στους μαθητές ουσιαστικές ευκαιρίες να παίξουν και να εμπλακούν σε δημιουργικές δραστηριότητες, καθώς και να συνδεθούν με τη φύση.

Η Ειδική Περιβαλλοντική Αγωγή στοχεύει στην περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση των μαθητών, στη διαμόρφωση θετικής διάθεσης για συμμετοχή σε περιβαλλοντικές δράσεις και φυσικά, στην απόκτηση περιβαλλοντικής κουλτούρας (Αγγελίδου, 1999). Από την εφαρμογή της εξάγονται θετικά κοινωνικά, συναισθηματικά, πνευματικά αποτελέσματα στους συμμετέχοντες, μέσω της συμμετοχής τους στα διάφορα εκπαιδευτικά προγράμματα (Γαλιατσάτου, 2015). Άλλωστε, η εκπαίδευση είναι ο μεγαλύτερος παράγοντας προστασίας του περιβάλλοντος (Barraza, Walford, 2002).

Επιπροσθέτως, τα παιδιά ειδικής αγωγής μπορούν να είναι ενεργά μέλη της κοινωνίας, να συμβάλουν στην προστασία του περιβάλλοντος και να υποστηρίξουν τις δράσεις αφοσιωμένων φορέων και οργανώσεων, οι οποίοι ήδη δραστηριοποιούνται σε αυτόν τον τομέα. Τα προγράμματα περιβαλλοντικής εκπαίδευσης πρέπει να εφαρμόζονται ιδανικά στην ειδική και τη γενική αγωγή, καθώς δια των περιεχομένων τους στοχεύουν στη δημιουργία υπεύθυνων πολιτών. Όλα τα παιδιά μπορούν να υποστηρίξουν τη διατήρηση των δασών και των θαλασσών και να μάθουν την αξία της ύπαρξης ενός υγιούς περιβάλλοντος. Υπεύθυνοι για την ενσωμάτωση είναι οι εκπαιδευτικοί στον τομέα της ειδικής αγωγής. Μαθητές με αναπηρίες απαιτείται να έχουν πρόσβαση στα



**«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»**

περιβαλλοντικά προγράμματα. Η οικολογική παιδεία ξεκινά με τη βιωσιμότητα, η οποία δε νοείται χωρίς βιώσιμη εκπαίδευση με πρόσβαση σε όλους.

**iv) Ο ρόλος του εκπαιδευτικού στα πλαίσια της Αγωγής Υγείας και της Αγωγής Περιβάλλοντος**

Αδιαμφισβήτητη διαπίστωση αποτελεί το γεγονός ότι δια των συντελεστών της εκπαιδευτικής διαδικασίας, στο σύνολο των μορφών και των επιπέδων της, όπως λόγου χάρη ο διδάσκων, ο διδασκόμενος και τα αντικείμενα διδασκαλίας και μάθησης, *«προσδιορίζονται οι σημαντικές συσχετίσεις ατόμου και κοινωνικού συνόλου, ατομικών αναγκών και δικαιωμάτων, καθώς και κοινωνικών αιτημάτων και πολιτισμικών νορμών, στο πλαίσιο του παιδαγωγικού και του ευρύτερα εκπαιδευτικού γίγνεσθαι»* (Bertrand, 1999). Πιο συγκεκριμένα, η διασύνδεση και η άρρηκτη σχέση σχολείου και κοινωνίας είναι δεδομένη και αδιαπραγμάτευτη, καθώς στην προκειμένη περίπτωση υφίσταται μια προφανής θεσμοθετημένη σχέση, ήτοι ο κοινωνικός θεσμός της εκπαίδευσης (Δερμιτζάκης, Ιωαννίδη, 2004).

Πιο αναλυτικά, οι μαθητές καθίσταται αναγκαίο να βιώνουν τις τρεις διαστάσεις της εκπαίδευσης, ήτοι *«την ηθική – πολιτισμική, την επιστημονική – τεχνολογική και την κοινωνική – οικονομική»* (UNESCO, 2002), οι οποίες απαιτείται να συνυπάρχουν και να τελούν σε σχέση αλληλοσυμπλήρωσης με εκείνες τις αρχές, οι οποίες απορρέουν από το περιεχόμενο της δια βίου μάθησης (Τριλιανός, 2001). Στην φρενήρη εποχή μας, η οποία διακατέχεται από πληθώρα κοινωνικών, οικονομικών, επιστημονικών και τεχνολογικών εξελίξεων και μεταβάσεων, πρώτοι καλούνται να ανταποκριθούν στις ολόένα μεταβαλλόμενες κοινωνικές συνθήκες και εκπαιδευτικές ανάγκες οι εκπαιδευτικοί, καθώς η εκπαιδευτική και διδακτική διαδικασία συνιστά *«πολυεπίπεδη και πολυδιάστατη διαδικασία»*, δεδομένου του γεγονότος ότι *«τα νέα κοινωνικά και οικονομικά δεδομένα, καθώς και η ίδια η σύνθεση της σύγχρονης κοινωνίας, όπως αυτή διαφαίνεται μέσα από την πολυπολιτισμικότητα, επιβάλλουν ένα νέο συγκροτημένο ρόλο εκπαιδευτικού. Η ποιότητα του ρόλου αυτού μεταξύ άλλων μπορεί να εγγυηθεί την ποιότητα στο εκπαιδευτικό έργο, γεγονός καθοριστικής σημασίας για την ποιότητα των ανθρώπινων σχέσεων μέσα στην κοινωνία»* (Δερμιτζάκης, Ιωαννίδη, 2004).

*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

Οι στόχοι του εκπαιδευτικού συστήματος, όπως επί παραδείγματι η απόκτηση κοινωνικών δεξιοτήτων και αξιών, καθώς επίσης και η δυναμική της διδασκαλίας, τελούν σε άμεση σύνδεση *«με τον καθοδηγητικό και βιωματικό ρόλο του ίδιου του εκπαιδευτικού»* (Δερμιτζάκης, Ιαννίδη, 2004). Με άλλα λόγια, ο εκπαιδευτικός με την προσωπικότητα, τον χαρακτήρα και το επίπεδο της επιστημονικής του κατάρτισης διαδραματίζει πρωτεύοντα ρόλο στην πραγμάτωση ή μη των στόχων της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Ως εκ τούτου, πρωταγωνιστής και κύριος συντελεστής του εκπαιδευτικού συστήματος καθίσταται ο εκπαιδευτικός. Με τον όρο *«εκπαιδευτικός»* νοείται *«το σύνολο των επαγγελματιών που έχουν ως κύριο έργο τη διδασκαλία στο πλαίσιο του εκπαιδευτικού συστήματος. Συνεπώς, η χρήση του από τη μια σηματοδοτεί ένα επαγγελματικό χώρο και από την άλλη υπονοεί το αδιαίρετο και αδιαφοροποίητο του συγκεκριμένου χώρου»* (Σταμέλος, 2001).

Εν συνεχεία, στην εποχή μας, σύμφωνα με τις θέσεις του Ευρωπαϊκού Δικτύου Σχολείων Προαγωγής της Υγείας, το επίκεντρο της προαγωγής της υγείας στις σχολικές κοινότητες εδράζεται στην ψυχική και τη συναισθηματική υγεία και δεδομένου αυτού, ως πρωτεύουσας σημασίας παράμετροι χαρακτηρίζονται *«το σχολικό περιβάλλον, το σχολικό ήθος, οι σχέσεις μέσα στο σχολικό πλαίσιο, οι δεσμοί του σχολείου με την υπόλοιπη κοινότητα»* (Σώκου, 2000). Επιπροσθέτως, άξιο μνείας είναι το γεγονός ότι, τον Μάιο του έτους 1998, υιοθετήθηκε παγκοσμίως η πολιτική *«Υγεία για όλους τον 21ο αιώνα»* (ως απότοκο της Παγκόσμιας Συνέλευσης Υγείας του έτους 1977), η οποία παρουσιάστηκε για πρώτη φορά στη συνδιάσκεψη της Alma Ata το έτος 1978 (Δημολιάτης, 2002). Η εν λόγω πολιτική υλοποιείται μέσω μιας συμμετοχικής διαδικασίας, η οποία εκτός από εταίρους συμπεριλαμβάνει και θεσμούς όπως το σχολείο, προωθώντας την συλλογική λήψη αποφάσεων και την από κοινού εκτέλεσή τους (Δημολιάτης, 2002). Λαμβανομένων υπόψη των ανωτέρω εκτεθέντων τίθεται το ερώτημα, πώς διαμορφώνεται ο ρόλος του σύγχρονου εκπαιδευτικού σε ένα τέτοιο σχολείο, το οποίο μεριμνά για την προώθηση και την υλοποίηση δραστηριοτήτων στα πλαίσια της συγκροτημένης εκπαιδευτικής διαδικασίας διεπιστημονικού και διαθεματικού χαρακτήρα, η οποία ονομάζεται Αγωγή Υγείας.

Πιο αναλυτικά, σε ένα σύγχρονο εκπαιδευτικό περιβάλλον, ο εκπαιδευτικός καθίσταται αναγκαίο να διακατέχεται από ένα σύνολο ιδιοτήτων, όπως λόγου χάρη *«παιδαγωγός, καθοδηγητής, οργανωτής, εμπυχωτής, ερευνητής, φίλος, μεταρρυθμιστής*

*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

(Γκούβρα, Κυρίδης, Μαυρικάκη, 2001), καθώς *«η εκπαίδευση πρέπει να είναι μια κοινωνική εμπειρία μέσω της οποίας τα παιδιά μαθαίνουν για τον εαυτό τους, αναπτύσσουν διαπροσωπικές δεξιότητες και αποκτούν βασικές θεωρητικές γνώσεις και τεχνογνωσία»* (UNESCO, 1999). Ο σύγχρονος ρόλος του εκπαιδευτικού καταδεικνύεται αδιαμφισβήτητα από το επίπεδο της επιστημονικής του κατάρτισης, το επίπεδο της τεχνογνωσίας του και την ψυχο-συναισθηματική του κατάσταση, ενώ επισημαίνεται ότι *«η γενική παιδεία, η επαγγελματική κατάρτιση, η μύηση στην ψυχοπαιδαγωγική έρευνα και η διαπολιτισμική μόρφωση είναι οι τέσσερις τομείς που πρέπει να συνθέτουν το περιεχόμενο της μόρφωσης του Ευρωπαϊού εκπαιδευτικού»* (Τρούλης, 1996).

Τούτων δοθέντων, η ιδιότητα του εκπαιδευτικού αποτελεί μια συνισταμένη επιμέρους συνιστωσών, καθώς συμπεριλαμβάνει την ιδιότητα του λειτουργού, καθώς η αποστολή του είναι κοινωνική (Κελεσίδης, 2001), του επιστήμονα, του δημοσίου υπαλλήλου και του διαμεσολαβητή, καθώς ο εκπαιδευτικός αποτελεί τον συνδετικό κρίκο μεταξύ νεολαίας και κοινωνίας (Ματσαγγούρας, 2002). Επιπλέον, διαίτερα σημαντική είναι η διαπίστωση σύμφωνα με την οποία, *«για να φθάσουν οι άνθρωποι στην κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας θα πρέπει να έχουν τη δυνατότητα να προσδιορίζουν και να πραγματοποιούν τις φιλοδοξίες τους, να ικανοποιούν τις ανάγκες τους, να μπορούν να αλλάζουν το περιβάλλον ή να προσαρμόζονται σε αυτό που υπάρχει»* (Σώκου, 2000), άποψη η οποία αποτελεί το απαύγασμα ολόκληρου του εκπαιδευτικού λειτουργήματος.

Ακολούθως, ο παιδαγωγός, ο οποίος επωμίζεται την πρωτοβουλία του σχεδιασμού και της υλοποίησης δράσεων και δραστηριοτήτων στα πλαίσια της Αγωγής Περιβάλλοντος, *«είναι υποχρεωμένος να καθορίζει και να καταγράφει τις γνώσεις, που είναι απαραίτητο να μεταδοθούν στους μαθητές, τόσο κατά τη διάρκεια του σχεδιασμού του προγράμματος όσο και κατά τη διάρκεια της εκπόνησής του, τις συμπεριφορές και τις αξίες που φρονεί ότι είναι αναγκαίο να καλλιεργηθούν και τις νοητικές και κινητικές ικανότητες που απαιτείται να αποκτηθούν»* (Καΐλα και λοιποί, 2005). Έπειτα, κρίνεται απαραίτητο προκειμένου ο εκπαιδευτικός να αποδώσει καλύτερα στο διδακτικό του έργο *«να διαθέτει προσωπικές ικανότητες και δεξιότητες, κοινωνική ικανότητα, ικανότητα εξειδίκευσης σε συγκεκριμένους γνωστικούς τομείς και ιδιαίτερα μεθοδική ικανότητα»* (Κοσσυβάκη, 2003). Παράλληλα, για τόσο στα πλαίσια της Αγωγής Υγείας

«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»

όσο και της Αγωγής Περιβάλλοντος, ο εκπαιδευτικός καθίσταται αναγκαίο να χαρακτηρίζεται από ανεπτυγμένες διδακτικές ικανότητες, αίσθημα δικαιοσύνης και αντικειμενικότητας, υπομονή, επιμονή και αισιόδοξη αντιμετώπιση των δυσμενών καταστάσεων (Πυργιωτάκης, 1999).

Ιδιαίτερος σημαντική χαρακτηρίζεται η διδακτική ετοιμότητα του εκπαιδευτικού, η οποία συνδέεται τόσο με την θεωρητική του κατάρτιση όσο και με την ευέλικτη οργάνωση της διδασκαλίας (Κοσσυβάκη, 2003). Καθίσταται αναγκαίο στο σημείο αυτό να επισημανθεί το γεγονός ότι, δια της διδακτικής διαδικασίας, ο εκπαιδευτικός πλησιάζει από την μια τον μαθητή και από την άλλη το διδακτικό αντικείμενο, στοχεύοντας όχι μόνο στην μετάδοση γνώσεων, καθώς η απόκτηση εκ μέρους των μαθητών υπερπληθώρας πληροφοριών δεν αποτελεί πλέον στις μέρες μας τον μοναδικό σκοπό της εκπαίδευσης. Ο σκοπός της εκπαίδευσης στις μέρες μας έγκειται στην ολοκληρωμένη κατανόηση από πλευράς μαθητών του προσφερόμενου μορφωτικού υλικού, η οποία πραγματοποιείται επιτυχώς, όταν οι μαθητές είναι σε θέση να το αξιολογούν στην καθημερινότητά τους (Πυργιωτάκης, 1999). Ο ρόλος του παιδαγωγού *«είναι καθοδηγητικός, συμβουλευτικός και συντονιστικός, ενώ οι διδασκόμενοι επιχειρούν να ερευνήσουν, δηλαδή να παρατηρήσουν, να εμπεδώσουν και να ερμηνεύσουν ένα ζωντανό τμήμα του συγκροτημένου μας κόσμου μέσα από όλες τις πηγές πληροφόρησης»* (Αθανασάκης & Κούσουρης, 1998).

Ακολούθως, επισημαίνεται ότι κάθε εκπαιδευτικός, ο οποίος ασχολείται με την Αγωγή Περιβάλλοντος, διδάσκει και νουθετεί τους μαθητές του σύμφωνα με τις προσωπικές του θέσεις, οι οποίες τελούν σε άμεση συνάρτηση με τις σπουδές του, τις αξίες και τα ιδανικά του. Ως εκ τούτου, ιδιαίτερα αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι ενδεχόμενα αμφιλεγόμενες απόψεις και πεποιθήσεις εκπαιδευτικών σχετικά με ζητήματα περιβάλλοντος επιδρούν σημαντικά στις προσεγγίσεις των περιβαλλοντικών ζητημάτων και κατ' επέκταση στην αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων, των δραστηριοτήτων και των δράσεων, οι οποίες υλοποιούνται στα πλαίσια της Αγωγής Περιβάλλοντος (Καΐλα και λοιποί, 2005). Τέλος, διευκρινίζεται ότι συγκεκριμένες στρατηγικές διδασκαλίας δύνανται να επηρεάσουν ποικιλοτρόπως τη μάθηση των εκπαιδευομένων, είτε επιτυχώς είτε ανεπιτυχώς, δεδομένου του γεγονότος ότι η σε βάθος κατανόηση εκ μέρους των μαθητών σχετίζεται μεταξύ άλλων με τις

*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

προηγούμενες γνώσεις τους, καθώς επίσης και τα βιώματά τους (Μιχαλοπούλου & Χιωτάκη, 2001).

«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»

**Κεφάλαιο Δεύτερο**

**Καινοτόμες δράσεις στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση στα πλαίσια της Αγωγής Περιβάλλοντος**

**α) Καινοτόμες δράσεις σχετικά με την ενημέρωση των μαθητών για την βιομηχανική ρύπανση και τα επικίνδυνα τοξικά απόβλητα**

Η επαπειλούμενη κλιματική αλλαγή εδράζεται στα υψηλά επίπεδα αερίων του θερμοκηπίου (πρωτίστως του διοξειδίου του άνθρακα) στην ατμόσφαιρα (Γεωργόπουλος, Νικολάου, Δημητρίου, Γαβριλάκης, Μπλιώνης, 2013). Όπως ακριβώς τα παράθυρα σε ένα θερμοκήπιο, έτσι και το διοξείδιο του άνθρακα στην ατμόσφαιρα της γης παγιδεύει τη θερμότητα του ήλιου και μονώνει τον πλανήτη από το οξυγόνο (UNESCO Environmental Sustainability and Management Policy, 2021). Όσο αυξάνονται, λοιπόν, τα επίπεδα του διοξειδίου του άνθρακα στην ατμόσφαιρα, τόσο θερμαίνεται και ο πλανήτης. Το διοξείδιο του άνθρακα προέρχεται, κυρίως, από την καύση ορυκτών καυσίμων, όπως λόγω χάρη καυσαερίων στις βιομηχανίες και από άνθρακα, ο οποίος καίγεται για να παραχθεί ενέργεια (Κούγκολος, 2021). Οι κλιματικές αλλαγές προκαλούν σημαντικές περιβαλλοντικές και οικονομικές επιπτώσεις σε όλο τον κόσμο, χωρίς γεωγραφικές διακρίσεις.

Η Ευρωπαϊκή Ένωση, ως πρωτοπόρος σε παγκόσμια κλίμακα σχετικά με τα ζητήματα ενέργειας και διαχείρισης απορριμμάτων, θέτει ως θεμελιώδες μέλημά της την προστασία του φυσικού περιβάλλοντος, όσο είναι αυτή εφικτή, καθώς και την ασφάλεια της υγείας των πολιτών της από εκπομπές ρυπογόνων αερίων. Ταυτόχρονα, επιδιώκει να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά τη διαχείριση των απορριμμάτων και ιδίως, των τοξικών. Απορρίμματα ή απόβλητα ονομάζονται τα υλικά εκείνα, των οποίων ο κάτοχος επιθυμεί ή πρέπει να απαλλαγεί από αυτά (Αλεβίζος, 2017), ενώ τοξικά είναι όσα αποτελούν απειλή για την υγεία των ανθρώπων και του περιβάλλοντος, επομένως, απαιτούν και ειδική διαχείριση.

Παρά το γεγονός ότι η Ελλάδα έχει την τύχη να διακρίνεται για το εύκρατο και ήπιο κλίμα της, μολαταύτα, υπάρχει μέχρι και σήμερα πρόβλημα με τη ρύπανση του αέρα, γεγονός το οποίο λαμβάνει χώρα σε πανευρωπαϊκή κλίμακα. Η ατμοσφαιρική ρύπανση στις αστικές και βιομηχανικές περιοχές της Ελλάδας ήταν ένα σοβαρό περιβαλλοντικό πρόβλημα, το οποίο συνδέθηκε με τη ραγδαία αστικοποίηση πόλεων, την άναρχη

*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

οικιστική ανάπτυξη χωρίς βασικές υποδομές και την αύξηση του στόλου των μηχανοκίνητων οχημάτων στις αστικές περιοχές (Γρίβας, 2013). Ιδιαίτερος η Αθήνα, αντιμετώπισε σοβαρά προβλήματα ατμοσφαιρικής ρύπανσης τις δεκαετίες 1960-1970 (Κατσούλης, 2015). Ωστόσο, τα τελευταία χρόνια η ποιότητα του αέρα στην Ελλάδα έχει βελτιωθεί σημαντικά στις περισσότερες αστικές περιοχές λόγω των καλύτερων καυσίμων και της αντικατάστασης των ρυπογόνων οχημάτων παλαιάς τεχνολογίας. Σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη, τα περιβαλλοντικά επίπεδα χονδροειδούς καπνού μειώθηκαν σημαντικά κάτω από τα όρια της ποιότητας του αέρα.

Η ατμοσφαιρική ρύπανση σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη χαρακτηρίστηκε από υψηλές συγκεντρώσεις αιωρούμενων σωματιδίων. Οι κύριες πηγές ρύπανσης ήταν η κυκλοφορία οχημάτων, η κεντρική θέρμανση και οι βιομηχανικές εγκαταστάσεις (Κούγκολος, 2021). Η βιομηχανική ρύπανση και τα τοξικά απόβλητα, τα οποία είναι πολύ δύσκολα στη διαχείρισή τους, αποτελούν μέχρι και σήμερα απειλή για την ποιότητα του αέρα, του νερού και του εδάφους των μεγάλων αστικών κέντρων. Η ακατάλληλη απόρριψη οικιακών επικίνδυνων απορριμμάτων, όπως η ρίψη τους σε αποχετεύσεις, δύναται να βλάψει τον αέρα, το νερό και το χώμα. Τούτων δοθέντων, καθίσταται σαφές το γεγονός ότι η προστασία του περιβάλλοντος αποτελεί ευθύνη όλων μας.

Πιο αναλυτικά, τα επικίνδυνα οικιακά απόβλητα περιλαμβάνουν ανεπιθύμητα χημικά προϊόντα που είναι εύφλεκτα, τοξικά ή επικίνδυνα, ιδίως όταν αυτά συνδυάζονται με άλλα προϊόντα (Committed to Climate and Energy Education – CLEAN, 2021). Τα προϊόντα που περιέχουν επικίνδυνα υλικά, συμπεριλαμβανομένων ηλεκτρονικών, μπαταριών και ορισμένων τύπων φωτός, όπως λαμπτήρες και θερμομέτρα, είναι ομοίως άκρως επικίνδυνα για την υγεία των ανθρώπων (Καρκαλάκος, Πολέμης, 2015).

Τα παιδιά και τα κατοικίδια επηρεάζονται περισσότερο από τις επιπτώσεις των τοξικών αποβλήτων, αφού αναπνέουν περισσότερο αέρα, πίνουν περισσότερο νερό και καταναλώνουν περισσότερο φαγητό από τους ενήλικες αναλογικά του βάρους τους. Επίσης, όταν τα παιδιά παίζουν, σέρνονται και βάζουν πράγματα στο στόμα τους (Γρίβας, 2013). Τα κατοικίδια μπορούν να μαζέψουν επιβλαβείς χημικές ουσίες στα γυμνά πόδια τους, τις οποίες στη συνέχεια μπορούν να καταπιούν, όταν καθαρίζουν με τη γλώσσα τους τα πόδια τους. Ως αποτέλεσμα, τα παιδιά και τα κατοικίδια έχουν

*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

αυξημένη πιθανότητα έκθεσης σε επικίνδυνες ουσίες (Prabawa – Sear, Baudains, 2011).

Τα επικίνδυνα απόβλητα καθίσταται αναγκαίο να μεταφέρονται σε ειδικό σημείο απόρριψης και επουδενί να τοποθετούνται μαζί με τα λοιπά απορρίμματα. Ο διαχωρισμός των απορριμμάτων είναι το πιο ουσιαστικό στάδιο διαχείρισής τους, παρά το γεγονός ότι συχνά δεν υπολογίζεται καν ως τμήμα ενός ολοκληρωμένου συστήματος διαχείρισης απορριμμάτων (Μπουρτσάλας, Θέμελης, Καλογήρου, 2011). Το σχολείο οφείλει να είναι συμμετοχός της προσπάθειας των παιδιών για τον διαχωρισμό των απορριμμάτων και την διατήρηση της φυσικής απόστασής τους από τοξικές ουσίες μέσω της αντικατάστασής τους από άλλες φυσικές (Αγγελίδου, 2014).

Ειδικότερα, το σχολείο, ως θεμέλιος λίθος διαμόρφωσης προσωπικότητας και ήθους των παιδιών, οφείλει να έχει πρωταγωνιστικό ρόλο στις δράσεις αντιμετώπισης της κλιματικής αλλαγής. Άλλωστε, το φαινόμενο εκδηλώνεται και θεριεύει ολοένα και περισσότερο, χωρίς να γνωρίζει χωρικές διακρίσεις (International Energy Agency, 2022). Κύριος σκοπός του σχολείου είναι να συμβάλει στην ολοκλήρωση, στην αρμονική και ισόρροπη ανάπτυξη των δυνατοτήτων και των ψυχοσωματικών δυνάμεων των μαθητών. Η εκπαίδευση διαθέτει τις δυνατότητες εκείνες, οι οποίες απαιτούνται για τη διαμόρφωση της έννοιας του οικολογικού πολίτη (Τούντας, 2009).

Όταν οι εκπαιδευτικοί σχεδιάζουν εμπειρίες επαφής των παιδιών με τη φύση, καθίσταται αναγκαίο να θέσουν μέσα τους ορισμένα θεμελιώδη ερωτήματα, όπως επί παραδείγματι:

- ❖ Ποιοι είναι οι δικοί τους στόχοι;
- ❖ Τι ελπίζουν τα παιδιά να κερδίσουν από την εμπειρία;
- ❖ Πως η εμπειρία θα καλύψει πολλούς τομείς του προγράμματος σπουδών;

Φυσικά, απαιτείται να τεθούν ο σκοπός και οι στόχοι της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης όσο πιο ξεκάθαρα γίνεται, για να υπογραμμιστούν και τα οφέλη του προγράμματος, τα οποία θα εκτιμηθούν με την αξιολόγηση κατά τη διάρκεια και στο τέλος αυτού (Κουτρούμπα, 2021). Δύναται να υιοθετηθούν πολλές καινοτόμες δράσεις προς την αντιμετώπιση της βιομηχανικής ρύπανσης, της μείωσης και του διαχωρισμού των τοξικών αποβλήτων. Για να αναλάβει δράση ένα παιδί πρέπει:



«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»

1. Να είναι ενήμερο για ένα πρόβλημα.
2. Να ξέρει συγκεκριμένα τι μπορεί να κάνει για την επίλυση του προβλήματος.
3. Να θέλει να δράσει.
4. Να πιστέψει ότι είναι ικανό μέσω της δράσης του να φέρει το επιθυμητό αποτέλεσμα.

Προτεινόμενες δράσεις:

**1) Το πείραμα του παπουτσιού σε λευκή μοκέτα. Βήματα:**

1. Τοποθέτηση μικρής λευκής μοκέτας σε κάποιο σημείο μέσα στην τάξη από τον/την εκπαιδευτικό.
2. Αφαίρεση παπουτσιών με κάλτσες στα πόδια για διατήρηση υγιεινής, για όσα παιδιά το θέλουν και χοροπηδήματα πάνω στη μοκέτα για λίγη ώρα. Συμμετέχουν εθελοντικά όσα παιδιά το επιθυμούν.
3. Παρατήρηση από όλους τους συμμετέχοντες του λευκού της μοκέτας.
4. Στη συνέχεια φόρεμα παπουτσιών και επανάληψη διαδικασίας.
5. Επανάληψη παρατήρησης του λερωμένου λευκού της μοκέτας από όλους τους συμμετέχοντες.
6. Επεξήγηση από τον/την εκπαιδευτικό για το τι έχει συμβεί στη μοκέτα και πόσο επικίνδυνη είναι η χρήση παπουτσιών μέσα στο σπίτι ή σε χώρο στέγασής τους. Ερωτήσεις – Απαντήσεις ως βιωματική δράση.
7. Παρακίνηση αφαίρεσης παπουτσιών των παιδιών, μόλις επιστρέψουν στα σπίτια τους ή σε χώρους που στεγάζονται.

**2) Χρήση μηλόξυδου και λεμονιού για ψεκάσμο σε μπουκάλι με αντλία αντί της χρήσης αεροζόλ**

Βήματα (<https://www.thehealthyjournal.com/faq/can-you-use-white-vinegar-and-baking-soda-on-carpet>):

*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

1. Σε μικρή αντλία ψεκασμού ο/η εκπαιδευτικός τοποθετεί 30ml μηλόξυδου ή απλού ξυδιού, μισό λεμόνι στυμμένο και λίγο αλάτι. Προστίθενται 30ml νερού.
2. Η συνταγή δίνεται από τον/την εκπαιδευτικό στα παιδιά. Την επόμενη μέρα όσα παιδιά θέλουν φέρνουν την αντλία.
3. Όλα τα παιδιά ψεκάζουν τη λερωμένη μοκέτα του προηγούμενου πειράματος με το μείγμα της αντλίας.
4. Ο/Η εκπαιδευτικός με γάντια και πανάκι τρίβει τη μοκέτα προκειμένου να φανεί σε όλα τα παιδιά ότι η μοκέτα καθαρίζει πράγματι.
5. Επεξήγηση από τον/την εκπαιδευτικό για το πόσο σημαντική είναι η αντικατάσταση χημικών προϊόντων καθαρισμού από φυσικά προϊόντα φιλικά προς τον άνθρωπο και το περιβάλλον (Ashkin, Ellis, 2006).

**3) Ενημέρωση γονέων/κηδεμόνων μέσω τηλεκπαίδευσης σχετικά με δράσεις για την προφύλαξη των παιδιών από τις επικίνδυνες ουσίες**

Παρατίθενται ενδεικτικά οι ακόλουθες προτροπές εκ μέρους των εκπαιδευτικών (<https://www.hennepin.us/-/media/hennepinus/business/work-with-hennepin-county/environmental-education/activity-guide-package.pdf>)

- Ο/η εκπαιδευτικός προβαίνει σε αποθήκευση όλων των επικίνδυνων προϊόντων σε ψηλά ράφια ή σε κλειδωμένα ντουλάπια μακριά από τρόφιμα.
- Περαιτέρω, φυλάσσει τα επικίνδυνα προϊόντα, όπως τα εντομοκτόνα, μακριά από παιδιά και ζώα.
- Δεν αναμιγνύει χημικές ουσίες (όπως χλωρίνη και αμμωνία).
- Διατηρεί τα προϊόντα μακριά από θερμότητα, σπινθήρες, φλόγες ή άλλες πηγές ανάφλεξης.
- Ο/η εκπαιδευτικός αγοράζει μόνο την ποσότητα του χημικού προϊόντος που θα χρησιμοποιήσει.

**«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»**

- Επιπλέον, διατηρεί τα χημικά προϊόντα στα αρχικά τους δοχεία και βεβαιώνεται ότι η ετικέτα είναι ευανάγνωστη.
- Για μακροχρόνια αποθήκευση, τοποθετεί αδιάβροχη διαφανή ταινία πάνω από τις ετικέτες των χημικών προϊόντων, για να μην πέσουν.
- Ο/η εκπαιδευτικός μαθαίνει τα παιδιά να διαχωρίζουν τα επικίνδυνα απορρίμματα από τα υπόλοιπα, αποτελώντας εκείνος το παράδειγμα μίμησης. Είναι γνωστό ότι τα κοινά προϊόντα οικιακής χρήσης, όπως το καθαριστικό των παράθυρων και των γυαλιών, τα αντισηπτικά μαντηλάκια, το καθαριστικό για όλες τις χρήσεις, η γλωρίνη, και τα είδη κήπου εμπεριέχονται σε συσκευασίες, οι οποίες πολλές φορές έχουν κατασκευασθεί από επικίνδυνα υλικά. Η ετικέτα ενός προϊόντος αναφέρει σημαντικές πληροφορίες σχετικά με το προϊόν, συμπεριλαμβανομένου του επιπέδου επικινδυνότητας του προϊόντος και των βημάτων που πρέπει να ακολουθηθούν για τη χρήση του. Ο διαχωρισμός των απορριμμάτων προϋποθέτει τη διάκριση των αποβλήτων σε επικίνδυνα και μη επικίνδυνα (Φελεσκούρα, Παπαϊωάννου, 2004), η οποία δύναται να γίνει σε συγκεκριμένα στάδια της διαχείρισης απορριμμάτων.

**4) Εκπαιδευτική επίσκεψη μαθητών νηπιαγωγείου και δημοτικού σε Χ.Υ.Τ.Α.**

Η μέχρι πρότινος πάγια τακτική, την οποία ακολουθούσαν οι δήμοι της χώρας μας, όσον αφορά στη διάθεση των απορριμμάτων, ήταν η απόθεσή τους σε ανοιχτούς χώρους, τις λεγόμενες χωματερές. Δυστυχώς, αρκετές φορές, δεν δινόταν καν άδεια σε αυτούς τους χώρους από αρμόδια κρατικά όργανα. Η καύση των απορριμμάτων με σκοπό τη μείωση του όγκου τους λάμβανε χώρα σε ανοιχτούς χώρους με αποτέλεσμα την εκπομπή επικίνδυνων αερίων. Τα τελευταία χρόνια έχουν τεθεί σε λειτουργία οι Χ.Υ.Τ.Α. (Χώροι Υγειονομικής Ταφής Απορριμμάτων), οι οποίοι είναι ασφαλώς φιλικότεροι προς το περιβάλλον, ιδίως στις περιπτώσεις κατά τις οποίες δεν λαμβάνουν χώρα παρατυπίες (Ψωμάς, 2005). Η διαμόρφωση των Χ.Υ.Τ.Α. γίνεται κατά τέτοιον τρόπο, ώστε τα τοξικά απόβλητα να διαχωρίζονται από τον χώρο απόθεσης, έτσι ώστε να μη διαφεύγουν στο περιβάλλον ή στον υδροφόρο ορίζοντα των γειτνιαζουσών περιοχών (Τράτσα, 2014).

*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

Περαιτέρω, η κατασκευή παιχνιδιών και υλικών που ενθαρρύνουν το παιχνίδι, η αναπαράσταση των εμπειριών και των παρατηρήσεων των παιδιών κατά τη διάρκεια της ρύπανσης ή ενός φαινομένου μπορεί να τα βοηθήσει στην ενσωμάτωση εμπειριών. Τα παιδιά μέσω των βιωματικών δράσεων θα κατανοήσουν καλύτερα τι προκαλείται λόγω των αερίων του φαινομένου του θερμοκηπίου (<https://www.depodal.gr/archives/358>).

Οι προσπάθειες υπεραπλούστευσης του φαινομένου του θερμοκηπίου ενδέχεται να είναι αντιπαραγωγικές και να μπερδέψουν περαιτέρω τους μαθητές. Όσον αφορά στους νεότερους μαθητές, το νοητικό μοντέλο του πώς το φυσικό φαινόμενο του θερμοκηπίου μοιάζει με μια «κουβέρτα», η οποία κρατά τη θερμότητα κάτω από τα καλύμματα, δύναται να είναι κατάλληλο, αλλά μια βασική διαφορά είναι ότι μια κουβέρτα διατηρεί τη θερμότητα, η οποία παράγεται από το ανθρώπινο σώμα. Στην πραγματικότητα, η θερμική ενέργεια προέρχεται αρχικά από τον Ήλιο, όχι από τη Γη.

### **5) Επιστημονικό πείραμα για νηπιαγωγείο – Φαινόμενο Θερμοκηπίου σε μπολ**

Υλικά:

- ✓ Γυάλινο μπολ
- ✓ Κερί φυσικό μέλισσας
- ✓ Οικολογικό χαρτί υγείας
- ✓ Σπίρτο

Οδηγίες προς τον/την εκπαιδευτικό (<https://www.steampoweredfamily.com/the-greenhouse-effect-experiment/>):

- ✓ Ο/η εκπαιδευτικός τοποθετεί το μπολ σε θρανίο.
- ✓ Ανοίγει το καπάκι του και τοποθετεί μέσα φυσικό κερί μέλισσας.
- ✓ Το ανάβει και κλείνει το καπάκι. Παρατηρεί τι συμβαίνει μέσα στο μπολ που γεμίζει καπνό. Επαναλαμβάνει, εάν θέλει, το πείραμα με οικολογικό χαρτί υγείας.

**«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»**

Οι προτεινόμενες βιωματικές δράσεις δίνουν τη δυνατότητα στα παιδιά να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες δημιουργικές και συμπεριληπτικές, χωρίς αποκλεισμούς. Είναι δράσεις καινοτόμες, αφού τα παιδιά έρχονται σε επαφή με το πρόβλημα και κατανοούν τη σπουδαιότητά του μέσω των βιωμάτων τους που στηρίζονται στις ίδιες της αισθήσεις τους, όπως η όραση, η οσμή, η αφή και η ακοή (Κουτρούμπα, 2021). Ταυτόχρονα, οι γονείς/κηδεμόνες των παιδιών γίνονται και αυτοί συμμετέχοι της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης, αφού επουδενί ένα σύγχρονο πρόγραμμα εκπαίδευσης δύναται να τους αποκλείει.

Η επιτυχία στο σχολείο και η επίτευξη στόχων διδασκαλίας δεν εξαρτώνται μόνο από τον κάθε μαθητή ξεχωριστά, αλλά και από τη σύνθεση της ομάδας της σχολικής τάξης (Καυγάλης, Νήμα, 2015). Οι ως άνω δράσεις επιδρούν ενισχυτικά στα κίνητρα μάθησης των μαθητών μέσω της παρατήρησης των φαινομένων, της συνεργασίας και των παιχνιδιών (Bullock, 1994). Οι μαθητές, οι οποίοι συνεργάζονται σε δραστηριότητες, αποκτούν οικειότητα μεταξύ τους, ανταλλάσσουν σκέψεις και συναισθήματα, με αποτέλεσμα πολλές φορές να συνδέονται συναισθηματικά και να δημιουργούν φιλίες.

**β) Καινοτόμες δράσεις σχετικά με την ενημέρωση των μαθητών για τις φυσικές καταστροφές**

Κάθε παιδί, ανεξαρτήτως του τόπου διαμονής του, είναι αναγκαίο να προετοιμαστεί για την περίπτωση κατά την οποία λάβει χώρα μια φυσική καταστροφή, ενδεχόμενο αρκετά πιθανό συμβεί κατά τη διάρκεια της ζωής του (Αγουρογιάννης, 2011). Ιδιαίτερος στην Ελλάδα, οι σεισμοί τίθενται πάντα στην πρώτη γραμμή του κύκλου των ειδήσεών μας. Επίσης, τα καλοκαίρια, είναι γνωστό ότι οι πυρκαγιές απειλούν όχι μόνο τα δάση, αλλά και τις κατοικημένες περιοχές πλησίον μεγάλων αστικών κέντρων (Κωνσταντινίδης, 2003). Δεν θα πρέπει να μας διαφεύγει, ομοίως, ότι εκδηλώνονται έντονα καιρικά φαινόμενα τους χειμερινούς μήνες με χιονοπτώσεις και νεροποντές, οι οποίες προκαλούν τεράστια προβλήματα, κίνδυνο για τη ζωή, ακόμα και θάνατο.

Οι μνήμες από τους πρόσφατους ισχυρούς σεισμούς σε Αθήνα, Σάμο, Κω, Ανδραβίδα κ.α. δεν χάνονται, όπως και ο πόνος για τα θύματα και τις οικογένειές τους. Επίσης, τραγωδίες από φωτιές, όπως στο Μάτι Αττικής και στην Ηλεία στοιχειώνουν τις ζωές

**«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»**

πολλών συνανθρώπων μας. Η ενημέρωση των παιδιών για το πώς και γιατί συμβαίνουν αυτές οι καταστροφές είναι πολύ σημαντική και δεν είναι δυνατόν να μην περιλαμβάνεται σε ένα σύγχρονο πρόγραμμα αγωγής περιβάλλοντος. Σεισμοί, πυρκαγιές, καταρρακτώδεις βροχές και ραγδαίες χιονοπτώσεις δεν θα σταματήσουν να ταλανίζουν την υφήλιο. Παράλληλα, έχει διαπιστωθεί ότι η συζήτηση τρόπων προετοιμασίας για την αντιμετώπιση φυσικών καταστροφών αφαιρεί μέρος του φόβου των παιδιών από αυτές τις καταστάσεις.

Ένας τρόπος για να εισαχθούν οι φυσικές καταστροφές σε ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα περιβαλλοντικής εκπαίδευσης είναι να δοθεί στους μαθητές η ευκαιρία να παρατηρήσουν αυτές τις φυσικές δυνάμεις με πραγματικά επιστημονικά πειράματα. Με αυτόν τον τρόπο μπορούν να βιώσουν την επιστήμη σε δράση, αντί απλώς να διαβάζουν για αυτήν (<https://curriculumcastle.com/natural-disaster-science-activities-for-kids/>). Οι τέσσερις προτεινόμενες δραστηριότητες πειραμάτων μπορούν να γίνουν όλες εύκολα τόσο στο σπίτι όσο και μέσα στην τάξη με υλικά εύκολα και οικονομικά.

### 1) Πειράματα φυσικών καταστροφών

#### ι) Επιστημονικό πείραμα 1 – Ανεμοστρόβιλος σε βάζο

Υλικά:

- ✓ Διαφανές πλαστικό ή γυάλινο βάζο
- ✓ Νερό
- ✓ Φυσικές χρωστικές τροφίμων
- ✓ Σαπούνι για τα πιάτα, προτιμότερο χωρίς χημικά
- ✓ Γκλίτερ, πούλιες ή μικροσκοπικά κομμάτια αλουμινόχαρτου (προκειμένου λειτουργήσουν ως «συντρίμμια» ή επιφανειακά αντικείμενα)

Οδηγίες εκτέλεσης προς εκπαιδευτικό (<https://homeschoolon.com/how-to-make-a-tornado-in-a-jar/>):

«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»

- ✓ Αρχικά, ο/η εκπαιδευτικός γεμίζει ένα διαυγές βάζο με νερό.
- ✓ Στη συνέχεια, προσθέτει 1-2 σταγόνες σαπουνι πιάτων. Το σαπουνι πιάτων είναι σημαντικό, καθώς κάνει το σχήμα του χωνιού πιο ευδιάκριτο.
- ✓ Μετά από αυτό, προσθέτει 3-4 σταγόνες χρωστικής τροφίμων.
- ✓ Κρατά το βάζο όρθιο και το ανακινεί με περιστροφική, κυκλική κίνηση. Οι μαθητές θα δουν να σχηματίζεται ένας μίνι «ανεμοστρόβιλος».
- ✓ Ο/η εκπαιδευτικός ολοκληρώνει την παρατήρηση, βάζοντας τους μαθητές να προσθέσουν λίγο γκλίτερ, πούλιες ή μικροσκοπικά κομμάτια αλουμινοχαρτου στο βάζο.
- ✓ Κλείνει το βάζο, προτρέπει τους μαθητές να το ανακινήσουν ξανά με περιστροφική, κυκλική κίνηση και παρακολουθεί, καθώς ο «ανεμοστρόβιλος» σηκώνει τα «συντρίμια» από το έδαφος.

**ii) Επιστημονικό πείραμα 2 – Τυφώνας σε βάζο**

Υλικά:

- ✓ Διαφανές, μεγάλο μπολ
- ✓ Νερό
- ✓ Φυσικές χρωστικές τροφίμων
- ✓ Κουτάλι

Οδηγίες εκτέλεσης προς εκπαιδευτικό  
([https://www.educationworld.com/a\\_lesson/lesson/lesson015.shtml](https://www.educationworld.com/a_lesson/lesson/lesson015.shtml)):

- ✓ Ο/η εκπαιδευτικός ξεκινά αυτή τη δραστηριότητα, γεμίζοντας ένα διαυγές, μεγάλο μπολ κατά τα 3/4 με νερό.
- ✓ Στη συνέχεια, χρησιμοποιεί ένα κουτάλι, για να ανακατέψει το νερό με κυκλικές κινήσεις μέχρι να περιστρέφεται.

«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»

- ✓ Περιστρέφει το νερό αριστερόστροφα, για να μιμηθεί την περιστροφή των ανέμων στο βόρειο ημισφαίριο ή δεξιόστροφα, για να μιμηθεί την περιστροφή των ανέμων στο νότιο ημισφαίριο.
- ✓ Τέλος, προσθέτει γρήγορα 2-3 σταγόνες χρωστικής τροφίμων στο κέντρο του μπολ. Ο/η εκπαιδευτικός θα διαπιστώσει ότι αρχίζει να σχηματίζεται ένα σχήμα τυφώνα. Ο/η εκπαιδευτικός παρακολουθεί, καθώς ο «τυφώνας» ξεκινά δυνατά και σιγά-σιγά αρχίζει να διαλύεται, χάνοντας ενέργεια με την πάροδο του χρόνου.

**iii) Επιστημονικό πείραμα 3 – Έκρηξη ηφαιστείου**

Υλικά:

- ✓ Ταψί από το σπίτι
- ✓ Ζύμη παιχνιδιού ή πηλός
- ✓ Μαγειρική σόδα
- ✓ Ξύδι
- ✓ Κόκκινο χρώμα τροφίμων
- ✓ Κουταλάκι του γλυκού
- ✓ Μικρή μεζούρα

Οδηγίες εκτέλεσης προς εκπαιδευτικό (<https://curriculumcastle.com/natural-disaster-science-activities-for-kids/>):

- ✓ Ο/η εκπαιδευτικός ξεκινά χτίζοντας και διαμορφώνοντας ένα ηφαίστειο σε ένα ταψί, χρησιμοποιώντας πηλό ή ζύμη. Το ταψί είναι σημαντικό, γιατί θα πιάσει τη «λάβα», για να αποτρέψει τη διαρροή και να κάνει το καθάρισμα ευκολότερο.
- ✓ Στη συνέχεια, ο/η εκπαιδευτικός φτιάχνει μια εσοχή στην κορυφή του ηφαιστείου, για να δημιουργήσει το άνοιγμα «εξαερισμού».



«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»

- ✓ Στη συνέχεια, βάζει ένα κουταλάκι του γλυκού μαγειρική σόδα στην κορυφή του «εξαερισμού» του ηφαιστείου.
- ✓ Σε μια μεζούρα ανακατεύει περίπου  $\frac{1}{4}$  φλιτζάνι ξύδι με 2-3 σταγόνες κόκκινη χρωστική τροφίμων.
- ✓ Ρίχνει σιγά – σιγά το μείγμα ξιδιού στη μαγειρική σόδα και βλέπει τη «λάβα» να ξεχύνεται από το άνοιγμα.

**iv) Επιστημονικό πείραμα 4 – Τραπέζι σεισμού**

Υλικά:

- ✓ 2 φύλλα χοντρό χαρτόνι
- ✓ 2 μεγάλα λαστιχάκια
- ✓ 4 μπάλες τένις (ή μπάλες παρόμοιου μεγέθους)
- ✓ Δομικά υλικά, όπως οικοδομικά τούβλα, ζύμη παιχνιδιού, οδοντογλυφίδες, μπαστούνια φρυγανιών κ.λπ.

Οδηγίες εκτέλεσης προς εκπαιδευτικό (<https://curriculumcastle.com/natural-disaster-science-activities-for-kids/>):

- ✓ Ο/η εκπαιδευτικός ξεκινά στρώνοντας δύο κομμάτια χαρτονιού το ένα πάνω στο άλλο και τοποθετώντας γύρω τους λαστιχάκια.
- ✓ Στη συνέχεια, σύρει τις μπάλες του τένις ανάμεσα στα χαρτόνια κοντά σε καθεμία από τις τέσσερις γωνίες.
- ✓ Ακολουθώς, ζητά από τους μαθητές να συζητήσουν ιδέες για μοντέλα σχετικά με έναν ασφαλή σχεδιασμό. Αφού οι μαθητές έχουν ένα σχέδιο στο μυαλό τους, ο/η εκπαιδευτικός χρησιμοποιεί τα επιθυμητά υλικά κατασκευής, για να δημιουργήσει ένα κτίριο.
- ✓ Ο/η εκπαιδευτικός τοποθετεί το κτίριο πάνω από το τραπέζι ανακίνησης.

**«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»**

- ✓ Τέλος, ελέγχει την ασφάλεια έναντι του σεισμού, κρατώντας το κάτω μέρος του τραπέζιού δόνησης και τραβώντας και απελευθερώνοντας μια γωνία στην κορυφή.
- ✓ Ο/η εκπαιδευτικός επαναλαμβάνει αυτό το βήμα μερικές φορές, χρησιμοποιώντας διαφορετικές ποσότητες δύναμης. Θα παρατηρήσει πώς το κτίριο αναπηδά, καθώς τραβά και απελευθερώνει μερικές φορές.

Μέσα από τα επιστημονικά πειράματα, τα παιδιά έρχονται σε άμεση επαφή με τις φυσικές καταστροφές με έναν διασκεδαστικό και πολύ δημιουργικό τρόπο. Τα πειράματα ευνοούν τη συμμετοχή και τη συμπερίληψη, οι οποίες αμφότερες αποτελούν απαραίτητα στοιχεία σε όλες τις προτεινόμενες δράσεις, ενώ ταυτόχρονα διατηρούν το ενδιαφέρον των μαθητών αμείωτο.

## **2) Παιγνίδι περιγραφών λέξεων με σχέδιο για μαθητές δημοτικού**

Οδηγίες προς εκπαιδευτικό (The British Council, 2013):

- ✓ Ο/η εκπαιδευτικός αντιγράφει και κόβει ένα σετ από κάρτες λέξεων.
- ✓ Χωρίζει τον πίνακα στα δύο και τους μαθητές σε δύο ομάδες.
- ✓ Ζητά από έναν εθελοντή από κάθε ομάδα να έρθει στον πίνακα και να δείξει σε δύο μαθητές μία από τις κάρτες λέξεων.
- ✓ Ζητά από αυτούς να ζωγραφίσουν τη λέξη στον πίνακα. Η πρώτη ομάδα που θα μαντέψει τη λέξη κερδίζει έναν βαθμό.
- ✓ Δύο ακόμη μαθητές ανεβαίνουν για να σχεδιάσουν την επόμενη λέξη κ.ο.κ. Εάν οι μαθητές δεν είναι έτοιμοι να ζωγραφίσουν, οι εκπαιδευτικοί προτείνεται να χρησιμοποιήσουν τις κάρτες λέξεων, για να περιγράψουν τη λέξη στην ομάδα. Ο μαθητής που μαντεύει σωστά τη λέξη κερδίζει την κάρτα. Ο μαθητής με τις περισσότερες κάρτες κερδίζει.

Προτεινόμενες λέξεις για χρήση:

Ανεμοστρόβιλος	Τσουνάμι	Φωτιά	Καταιγίδα
----------------	----------	-------	-----------

*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

Κεραυνός	Ξηρασία	Τυφώνας	Χιονόπτωση
Πυροσβέστης	Διασώστης	Σεισμός	Ηφαίστειο

Το παιχνίδι αυτό ευνοεί την πρόκληση ενδιαφέροντος από τους μαθητές και εξασφαλίζει τη συμμετοχή όλων, ενισχύοντας ταυτόχρονα και την κριτική και δημιουργική σκέψη. Με αυτόν τον τρόπο, οι μαθητές αποκτούν οικειότητα με τις φυσικές καταστροφές.

### **3) Προσομοίωση φυσικής καταστροφής με καταιγισμό ιδεών**

Πρόκειται για μία προσαρμογή φυσικής καταστροφής, στην οποία οι μαθητές, υποτίθεται, πως βρίσκονται σε μια φυσική καταστροφή και οφείλουν να αντιδράσουν βοηθώντας τους συμμαθητές τους να καταφέρουν να αντιμετωπίσουν την κατάσταση. Κάθε μαθητής μπορεί να εξηγήσει με ποιον τρόπο θα βοηθήσει τους συμμαθητές του και τι οδηγίες θα τους έδινε ανάλογα με τη φυσική καταστροφή. Έπειτα, οι υπόλοιποι μαθητές μπορούν να απαντήσουν, αν θεωρούν τις οδηγίες του συμμαθητή τους χρήσιμες και για ποιον λόγο. Η τεχνική του καταιγισμού ιδεών βοηθάει στο να εισακουστούν διαφορετικές απόψεις και ιδέες και ευνοεί τη συμμετοχή και τη συμπερίληψη (The British Council, 2013).

### **4) Ζωγραφική**

Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να ζητήσει από τους μαθητές να ζωγραφίσουν ό,τι τους έρχεται στο μυαλό, ενώ παράλληλα έχει τη δυνατότητα να τους δώσει μια ερώτηση ή ένα θέμα, για να ζωγραφίσουν. Ακολούθως, η συζήτηση για την εικόνα, την οποία οι μαθητές ζωγράρισαν, δύναται να τους επιτρέψει να εκτονώσουν τις εμπειρίες τους και να ανακαλύψουν ότι οι συμμαθητές τους μοιράζονται τον φόβο τους ή την αγωνία τους σχετικά με μία φυσική καταστροφή (Hilger, 2017).

*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

**5) Συζήτηση με θετικό αντίκτυπο**

Οι ομαδικές συζητήσεις συνιστούν ένα καλό όχημα για την επικύρωση των συναισθημάτων των παιδιών σχετικά με τις εμπειρίες τους και για τον λόγο αυτό είναι σημαντικό να ολοκληρώνονται με θετική νότα, εστιάζοντας σε σημεία, τα οποία προάγουν την αίσθηση ασφάλειας, κυριαρχίας ή ετοιμότητας. Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να ρωτήσει τα παιδιά, αν έχουν βιώματα από φυσικές καταστροφές και αν τους έχει μείνει κάτι θετικό στη σκέψη τους. Μέσα από στρεσογόνες καταστάσεις, πολλές φορές, εκμιαεύονται θετικά συναισθήματα, όπως η συνεργασία με άλλους ανθρώπους ή το αίσθημα πρόληψης και ασφάλειας (<https://web.extension.illinois.edu/disaster/teacher/examples.cfm>). Παράδειγμα ερωτήσεων – απαντήσεων σε εναλλαγή με συζήτηση:

- ✓ Πού ήσασταν όταν συνέβη (η καταστροφή/συμβάν);
- ✓ Τι κάνατε;
- ✓ Πού ήταν οι φίλοι σας;
- ✓ Πού ήταν η οικογένειά σας;
- ✓ Ποια ήταν η πρώτη σας σκέψη, όταν συνέβη;
- ✓ Τι σκεφτόσασταν κατά τη διάρκειά του;
- ✓ Τι είδατε;
- ✓ Τι ακούσατε;
- ✓ Τι ήχο έκανε;
- ✓ Τι μυρίσατε;
- ✓ Τι κάνατε μετά;
- ✓ Τι «χάσατε» (σπασμένο αντικείμενο κ.λπ.);
- ✓ Πώς αισθανθήκατε;
- ✓ Τι έκαναν οι άλλοι γύρω σας (κατά τη διάρκεια, μετά);
- ✓ Τι συνέβη με τα ζώα γύρω σας; (κατοικίδια κ.λπ.)
- ✓ Τι κάνετε διαφορετικά πλέον μετά από το γεγονός;

**«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»**

- ✓ Τι άλλαξε μετά το συμβάν (τρόπος ζωής/συνθήκες διαβίωσης);
- ✓ Πώς αισθάνεστε τώρα;
- ✓ Τι σας κάνει να νιώθετε καλύτερα;

**6) Επίσκεψη σε Γεωδυναμικό Ινστιτούτο**

Η Ελλάδα είναι μία εξαιρετικά σεισμογενής χώρα, όπου σημειώνονται συχνά σεισμοί σε διάφορα μέρη με προεξέχοντα τα σεισμικά τόξα του Ιονίου και αυτού νότια της Κρήτης. Ομοίως, υπάρχουν μικρότερα ρήγματα που μπορούν να δώσουν σεισμούς ισχυρούς σε όλη την ηπειρωτική και νησιωτική Ελλάδα, με εξαίρεση ίσως τη Θράκη, όπου οι σεισμοί είναι σπανιότεροι (Σινοπούλου, 2018). Η επαφή των παιδιών με δραστηριότητες που σχεδιάζουν ειδικοί επιστήμονες του Γεωδυναμικού Ινστιτούτου είναι πολύ ενδιαφέρουσα και σίγουρα ενισχυτική στην προσπάθεια των παιδιών για αντιμετώπιση του φόβου ή της αγωνίας τους για την εκδήλωση ενός σεισμικού φαινομένου.

Το Γεωδυναμικό Ινστιτούτο της Αθήνας έχει, ήδη, υπογράψει πρωτόκολλα πλαισίου συνεργασίας με διάφορα σχολεία (<http://eduseismarttec.gein.noa.gr>). Τα πρωτόκολλα αυτά πρέπει να αυξηθούν σε αριθμό, αλλά και να ενισχυθούν με νέες δράσεις πέραν των παρουσιάσεων με θέματα σχετικά με τους σεισμούς και των εκπαιδευτικών εκδρομών σε περιοχές με γεωλογικό και τεκτονικό ενδιαφέρον. Θα μπορούσαν οι εκδρομές αυτές να γίνονται και σε υποδομές του Ινστιτούτου προκειμένου τα παιδιά να αποκτήσουν οικειότητα με όργανα, όπως ο σειсмоγράφος ή σε περιοχές που έχουν πληγεί πρόσφατα από σεισμούς, προκειμένου τα παιδιά να ακούσουν μαρτυρίες κατοίκων των περιοχών αυτών. Η ανταλλαγή συναισθημάτων και η ευαισθητοποίηση δίνουν κίνητρα στα παιδιά προκειμένου να οικειοποιηθούν την έννοια του σεισμού και να κατανοήσουν τη δυναμική της.

**γ) Καινοτόμες δράσεις σχετικά με την ενημέρωση των μαθητών για την κλιματική αλλαγή**

Η κλιματική αλλαγή συνιστά ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα, τα οποία αντιμετωπίζει η ανθρωπότητα σήμερα. Οι επιστήμονες που αναλύουν το κλίμα της γης

*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

έχουν αναφέρει στοιχεία, τα οποία αποδεικνύουν ότι η μέση θερμοκρασία της Γης θερμαίνεται με εκθετικούς ρυθμούς και οφείλεται, κυρίως, στην ανθρώπινη δραστηριότητα (Κούγκολος, 2019). Η κοινωνία αντιμετωπίζει πολλά καταστροφικά αποτελέσματα ως αναπόδραστη συνέπεια της κλιματικής αλλαγής. Η κλιματική αλλαγή αυξάνει τον κίνδυνο ακραίων καιρικών φαινομένων με πιο έντονους τυφώνες, κυκλώνες, βροχοπτώσεις και χιονοπτώσεις, συχνότερους καύσωνες και μεγαλύτερες ξηρασίες. Η παγκόσμια υπερθέρμανση απειλεί, επίσης, την παγκόσμια επισιτιστική ασφάλεια. Λόγω διακυμάνσεων στις βροχοπτώσεις, πολλές αποδόσεις καλλιεργειών τείνουν να μειώνονται με τα χρόνια (Κατσαφάδος, Μαυροματίδης, 2015).

Όλα αυτά τα φαινόμενα οδηγούν σε περισσότερες καταστροφές και έχουν δραματικές επιπτώσεις στην επισιτιστική ασφάλεια. Τα τελευταία εκατό χρόνια, η παγκόσμια μέση θερμοκρασία έχει αυξηθεί κατά περίπου 0,74 βαθμούς Κελσίου. Ο ρυθμός αύξησης της θερμοκρασίας επιταχύνθηκε κατά τη διάρκεια του 20<sup>ου</sup> αιώνα. Οι προβλέψεις για αύξηση της θερμοκρασίας για τον 21<sup>ο</sup> αιώνα κυμαίνονται από 2 έως 4 βαθμούς Κελσίου (European Environment Agency, 2022).

Ορισμένα είδη παραγωγικότητας τροφίμων θα μειωθούν σε χαμηλά γεωγραφικά πλάτη και θα αυξηθούν από τα μεσαία προς τα υψηλά γεωγραφικά πλάτη. Τα οικοσυστήματα θα αλλάξουν δραματικά, ενώ ολοένα και πιο αυξανόμενος θα είναι ο αριθμός των ανθρώπων στις φτωχότερες χώρες, ο οποίος θα υποφέρει από υποσιτισμό και από διαρροϊκές καρδιοαναπνευστικές και λοιμώδεις ασθένειες (Γρίβας, 2013).

Μεταξύ των επιστημόνων, το γεγονός ότι το κλίμα της Γης αλλάζει και ότι αυτές οι αλλαγές επηρεάζουν το περιβάλλον μας, δεν είναι αμφιλεγόμενο, αλλά αντιθέτως κοινά αποδεκτό σήμερα. Βέβαια, όσον αφορά στις λύσεις αντιμετώπισης της κλιματικής αλλαγής, υπάρχουν αρκετές προσεγγίσεις, που επιδέχονται ακόμα και σήμερα κριτικών. Δυστυχώς, επειδή αυτές οι λύσεις έχουν τεράστιες συνέπειες για τις τρέχουσες πολιτικές και κοινωνικές συνθήκες, η παραπληροφόρηση έχει οδηγήσει σε μια παρανόηση σχετικά με την κλιματική αλλαγή, με αποτέλεσμα η περιβαλλοντική εκπαίδευση να είναι πιο επιβεβλημένη από ποτέ (Γκότοβος, 1999).

Πολλοί είναι οι επιστήμονες, οι οποίοι θεωρούν αναγκαία τη μείωση των εκπομπών των αερίων του φαινομένου του θερμοκηπίου και για τον λόγο αυτό, πολλές πλέον χώρες έχουν καθιερώσει διαφορετικά ή και παρόμοια συστήματα φορολόγησης

«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»

άνθρακα. Η τροποποίηση της συμπεριφοράς των ανθρώπων παγκοσμίως δύναται να συμβάλλει στη βελτίωση της ποιότητας του αέρα και να βοηθήσει στη διαχείριση της αντιμετώπισης της κλιματικής αλλαγής και όσων αυτή φέρει ως συνέπειες.

Εστιάζοντας στις απτές παρατηρήσεις και στις διαδικασίες που υιοθετούν και χρησιμοποιούν οι επιστήμονες έναντι των αντιπαραθέσεων γύρω από τις λύσεις, οι νεότεροι μαθητές μπορούν να βασίσουν τη μάθησή τους σε συγκεκριμένες εμπειρίες, οι οποίες κρίνονται τόσο κρίσιμες σε αυτήν την ηλικία (Αναστασάτος, 2004). Ο/Η εκπαιδευτικός δύναται να προσφέρει μια τόσο αναγκαία ευκαιρία στους μαθητές να μάθουν για το θέμα με έναν οργανωμένο, επίσημο τρόπο, ο οποίος θα τους βοηθήσει να χτίσουν επιστημονική αντίληψη (Γιακουμάτου, 2014). Η εκπαίδευση των μαθητών κατά τέτοιον τρόπο, ώστε να κατανοούν και να ερμηνεύουν δεδομένα, τους επιτρέπει να σχηματίζουν απόψεις για τους εαυτούς τους, καθώς μεγαλώνουν και να διαχωρίζουν τις απόψεις από τα γεγονότα (<https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/reducing-waste-in-schools/>).

Σημαντική είναι η εξισορρόπηση των συζητήσεων σχετικά με τον αντίκτυπο ενός μεταβαλλόμενου κλίματος με τις ενέργειες, τις οποίες μπορούν να κάνουν οι μαθητές. Τα παιδιά είναι ικανά να αναλάβουν ατομική δράση, καθώς και να ηγηθούν συλλογικής δράσης μέσα στις σφαίρες επιρροής τους (<https://www.npr.org/2019/10/22/772266241/how-to-talk-to-your-kids-about-climate-change>). Η ικανότητά τους αυτή μπορεί να ενισχυθεί μέσα από βιωματικές δράσεις για την αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής (Παυλικάκης, Σπυροπούλου, 2014).

Η μάθηση με επίκεντρο την εξεύρεση λύσεων για την κλιματική αλλαγή υποστηρίζει την υιοθέτηση εκ μέρους των μαθητών της άποψης ότι οι άνθρωποι είναι μέρος της φύσης. Δεδομένης της πραγματικότητας της οικολογικής καταστροφής, η οποία προκαλείται από τον άνθρωπο, οι μαθητές δύναται να αποκτήσουν οικολογικές πεποιθήσεις μέσα από την εκμάθηση σειράς λύσεων για την αντιμετώπιση του προβλήματος (Σκούλλος, 2007).

«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»

### 1) Επιστημονικά Πειράματα

#### ι) Επιστημονικό πείραμα 1 – Θερμική διαστολή νερού

Υλικά:

- ✓ Φιάλη σε σχήμα κώνου
- ✓ Φελλός (πώμα) δύο οπών για φιάλη
- ✓ Λεπτός, γυάλινος ή πλαστικός σωλήνας
- ✓ Μακρύ θερμόμετρο
- ✓ Φορητός ανακλαστήρας
- ✓ Λάμπα 100 Watt
- ✓ Χρωστικές τροφίμων
- ✓ Νερό
- ✓ Μαρκαδόρος

Οδηγίες προς εκπαιδευτικό (<https://scied.ucar.edu/activity/thermal-expansion-water>):

- ✓ Ο/η εκπαιδευτικός γεμίζει πλήρως τη φιάλη με πολύ κρύο νερό (για να βελτιωθεί η ορατότητα, μπορείτε να προσθέσετε βαφή).
- ✓ Τοποθετεί το θερμόμετρο και τον γυάλινο ή πλαστικό σωλήνα μέσα στον φελλό.
- ✓ Τοποθετεί τον φελλό (με σωλήνα και θερμόμετρο) στο στόμιο της φιάλης. Το νερό πρέπει να ανέβει λίγο πάνω στο σωλήνα.
- ✓ Ζητά από έναν μαθητή να αναφέρει τη θερμοκρασία του νερού και να σημειώσει τη στάθμη του νερού στον γυάλινο σωλήνα με μαρκαδόρο.
- ✓ Ζητά από τους μαθητές να κάνουν μια πρόβλεψη σχετικά με το τι θα συμβεί στη στάθμη του νερού, όταν εκτεθεί στη θερμότητα.
- ✓ Ο/η εκπαιδευτικός τοποθετεί τη φιάλη κάτω από τη λάμπα. Η λάμπα πρέπει να είναι στραμμένη προς το νερό, όχι προς την κορυφή.



«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»

- ✓ Ανάβει τη λάμπα και μέσα σε 5-10 λεπτά η στάθμη του νερού στον γυάλινο σωλήνα θα έχει ανέβει.

**ii) Επιστημονικό πείραμα 2 – Κύκλος ζωής φρούτων**

Υλικά:

- ✓ Φρούτα επιλογής παιδιών, κυρίως μπανάνες, σταφύλια και φράουλες
- ✓ Σακούλες τροφίμων

Οδηγίες προς εκπαιδευτικό ([https://school-learningzone.co.uk/key\\_stage\\_one/ks1\\_science/animals\\_and\\_plants/plant\\_life\\_cycles/plant\\_life\\_cycles.html](https://school-learningzone.co.uk/key_stage_one/ks1_science/animals_and_plants/plant_life_cycles/plant_life_cycles.html)):

- ✓ Ο/η εκπαιδευτικός τοποθετεί μπανάνες σε σακούλες και τις αφήνει έξω από τη σχολική τάξη σε μέρος σκιερό και μέρος που το «βλέπει» ο ήλιος.
- ✓ Επαναλαμβάνει το ίδιο και για τα υπόλοιπα φρούτα.
- ✓ Παρατηρεί την επόμενη ημέρα τι συνέβη στα φρούτα και συγκρίνει ανάλογα με τον χώρο απόθεσής τους. Εξηγεί στα παιδιά την επίδραση του ήλιου και της σκιάς.

Η αύξηση της παγκόσμιας θερμοκρασίας της Γης προκαλεί αύξηση της στάθμης της θάλασσας. Υπάρχουν δύο λόγοι για αυτήν την επιταχυνόμενη άνοδο της στάθμης της θάλασσας (Κούγκολος, 2019). Κατά πρώτον, καθώς η Γη θερμαίνεται, ο ωκεανός απορροφά μέρος της θερμότητας από την ατμόσφαιρα και καθώς θερμαίνεται, το θαλασσινό νερό διαστέλλεται. Ένας μεγαλύτερος όγκος νερού των ωκεανών λόγω της θερμικής διαστολής προκαλεί άνοδο της στάθμης της θάλασσας. Κατά δεύτερον, οι αυξανόμενες θερμοκρασίες προκαλούν την τήξη των πάγων και του χιονιού στην ξηρά, αυξάνοντας έτσι την ποσότητα του νερού στους ωκεανούς.

Προϊόντος του χρόνου και καθ' όλη τη διάρκεια της ιστορίας της Γης υπήρξαν περίοδοι παγετώνων, που ακολουθήθηκαν από τάσεις θέρμανσης, κατά τις οποίες οι παγετώνες

**«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»**

υποχώρησαν προς μεγαλύτερα γεωγραφικά πλάτη και μεγαλύτερα υψόμετρα (Καρκαλάκος, Πολέμης, 2015). Προς το παρόν, οι παγετώνες σε όλο τον κόσμο υποχωρούν και η ποσότητα του χιονιού και του πάγου στους πόλους συρρικνώνεται. Όταν οι μαθητές αποκτούν γνώσεις σχετικά με τις διαδικασίες της Γης, επικεντρώνονται κατά βάση σε παρόμοιες διαδικασίες, όπως η τεκτονική πλακών, οι παλίρροιες ή η ροή των ρευμάτων. Αυτές οι ιδέες καταδεικνύουν το γεγονός ότι όλες οι διαδικασίες της Γης οδηγούνται από την ενέργεια. Η μεταφορά ενέργειας μπορεί να θεωρηθεί ως η κινητήρια δύναμη του συστήματος της Γης. Το μεγαλύτερο μέρος της ενέργειας στο οικοσύστημα της Γης προέρχεται από λίγες μόνο πηγές: την ηλιακή ενέργεια, την βαρύτητα, την ραδιενεργό αποσύνθεση και την περιστροφή της Γης.

Η ηλιακή ενέργεια οδηγεί πολλές επιφανειακές διεργασίες, όπως είναι οι άνεμοι, τα ρεύματα, ο κύκλος του νερού και το συνολικό κλιματικό σύστημα. Η βαρύτητα κάνει τα ποτάμια και τα λοιπά υδροφόρα υλικά να ρέουν καθοδικά, δημιουργώντας παλίρροιες. Η ραδιενεργός αποσύνθεση δημιουργεί θερμότητα στο εσωτερικό της Γης, ενώ οι περιστροφικές δυνάμεις της Γης επηρεάζουν τα ρεύματα αέρα και νερού.

## **2) Δραστηριότητες σε εξωτερικό χώρο – Επαφή με το περιβάλλον**

Οδηγίες προς τους εκπαιδευτικούς (Bullock, 1994):

- ✓ Να είναι δημιουργικοί και να θυμούνται πως οποιαδήποτε εξωτερική δραστηριότητα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη σύνδεση των συμμετεχόντων με τη φύση.
- ✓ Να λαμβάνουν τη νόμιμη άδεια πριν χρησιμοποιήσουν έναν εξωτερικό χώρο και να σχεδιάζουν με ασφάλεια τη μεταφορά ή διαδρομή, για να φτάσουν εκεί.
- ✓ Πριν βγουν έξω με τους συμμετέχοντες, καθίσταται αναγκαίο να γνωρίζουν τους εξωτερικούς χώρους της περιοχής μόνοι τους. Παράλληλα, να ψάξουν για τυχόν κινδύνους εκ των προτέρων, ώστε να μπορούν να τους αποφύγουν, όταν φέρουν τους μαθητές τους.
- ✓ Να βεβαιωθούν ότι έχουν ενημερώσει τους γονείς εκ των προτέρων ότι τα παιδιά τους μπορεί να λερωθούν κατά τη διάρκεια της υπαίθριας δραστηριότητας.

*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

- ✓ Να έχουν ενημερωθεί σχετικά με τις καιρικές συνθήκες πριν βγουν έξω με συμμετέχοντες. Να βεβαιωθούν ότι οι συμμετέχοντες έχουν τα κατάλληλα ρούχα για τον καιρό.
- ✓ Να καθιερώσουν και να εξασκήσουν την αναμενόμενη συμπεριφορά στην υπαίθρια τάξη, χρησιμοποιώντας τους ίδιους κανόνες που έχουν θεσπίσει στην εσωτερική τάξη. Εάν υπάρχουν νεότεροι συμμετέχοντες, οι εκπαιδευτικοί υπενθυμίζουν ότι η μάθηση έξω δεν είναι το ίδιο με το διάλειμμα.
- ✓ Να βεβαιωθούν ότι έχουν διαθέσιμο κουτί πρώτων βοηθειών και κινητό τηλέφωνο.
- ✓ Να δημιουργήσουν ένα σκηνικό στην εξωτερική τάξη, φέρνοντας κατάλληλες προμήθειες, οι οποίες μπορεί να περιλαμβάνουν κουβέρτες ή σεντόνια για να απλώσετε, πρόχειρα χαρτιά, μεγεθυντικούς φακούς, σημειωματάρια και εργαλεία γραφής.
- ✓ Να φτιάξουν ένα «φαρμακείο πρώτων βοηθειών» (κιτ), το οποίο περιλαμβάνει χρήσιμες προμήθειες.
- ✓ Να πάρουν μαζί μπουκάλι νερού, εντομοαπωθητικό και αντηλιακό.
- ✓ Να δημιουργήσουν καταλύματα για συμμετέχοντες με αναπηρίες.
- ✓ Να συνεννοηθούν με το σχολείο για τη συνοδεία των συμμετεχόντων με ειδικές ανάγκες, προκειμένου η μετακίνησή τους και η παραμονή τους στον χώρο να είναι εύκολες.

### **3) Περιγραφή δραστηριότητας στην ύπαιθρο με συζήτηση**

- ✓ Ο/η εκπαιδευτικός καθίσταται αναγκαίο να θυμάται να έχει μια ισορροπία δομημένων δραστηριοτήτων και ελεύθερου χρόνου για τους συμμετέχοντες, προκειμένου να μπορούν να εξερευνήσουν τον υπαίθριο χώρο.
- ✓ Οι εκπαιδευτικοί προτείνεται να είναι ευέλικτοι και να επωφεληθούν από την απροσδόκητη μάθηση ευκαιριών, όπως να εντοπίσουν ένα πουλί κοντά, να παρατηρήσουν την αλλαγή χρωμάτων των φύλλων, να δουν και να αναλύσουν τις καιρικές συνθήκες.

«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»

- ✓ Οι εκπαιδευτικοί προτείνεται να σχεδιάσουν σύντομες δραστηριότητες, για να διατηρήσουν τους συμμετέχοντες αφοσιωμένους στον εξωτερικό χώρο. Οι ιδέες περιλαμβάνουν:
  1. την επιλογή ενός χρώματος και προτροπή των συμμετεχόντων να βρουν τόσα πράγματα στη φύση που έχουν αυτό το χρώμα,
  2. την επιλογή ενός γράμματος της αλφαβήτου και προτροπή των συμμετεχόντων να βρουν τόσα πράγματα στη φύση που έχουν αυτό το γράμμα ως αρχικό,
  3. την επιλογή ενός τραγουδιού που αναφέρει μέσα ένα στοιχείο του εξωτερικού χώρου στον οποίο βρίσκεστε και προτροπή των συμμετεχόντων να βρουν το στοιχείο αυτό στη φύση.
- ✓ Ο/η εκπαιδευτικός δημιουργεί ένα κεντρικό σημείο συνάντησης για τον εξωτερικό χώρο. Προτείνεται να χρησιμοποιήσει ένα σήμα που θα αναγνωρίσουν οι συμμετέχοντες, για να συναντηθούν στο κεντρικό σημείο συνάντησης. Ο/η εκπαιδευτικός προτείνεται να ενημερώσει τους συμμετέχοντες να μεταβούν στο κεντρικό σημείο συνάντησης, αν χαθούν.
- ✓ Ο/η εκπαιδευτικός ζητά από τους συμμετέχοντες να χρησιμοποιήσουν ημερολόγια πεδίου για να κάνουν παρατηρήσεις σχετικά με το τι βλέπουν σε εξωτερικούς χώρους.
- ✓ Συζητά με τους συμμετέχοντες σχετικά με το τι ακούν, τι βλέπουν και τι μυρίζουν, καθώς και ποια είναι εκείνα τα στοιχεία που τους κάνουν εντύπωση.
- ✓ Πριν την αποχώρηση από τον εξωτερικό χώρο, ο/η εκπαιδευτικός βεβαιώνεται πως αφήνει την περιοχή με τους μαθητές του στην κατάσταση στην οποία την βρήκαν. Τέλος, συνδυάζει τη δράση αυτή τόσο με την ενημέρωση σχετικά με την κλιματική αλλαγή όσο και με την αξία της ανακύκλωσης (<https://www.hennepin.us/-/media/hennepinus/business/work-with-hennepin-county/environmental-education/activity-guide-package.pdf>).

«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»

**δ) Καινοτόμες δράσεις σχετικά με την ενημέρωση των μαθητών για την ανακύκλωση**

Η ανακύκλωση συνιστά όρο απόλυτα ταυτισμένο με το περιβάλλον. Η διάσωση πρώτων υλών, όπως επί παραδείγματι το νερό και τα δέντρα, τα οποία μετά από επεξεργασία χρησιμοποιούνται για την παραγωγή άλλων υλικών, όπως το χαρτί και το πλαστικό, αποτελεί προτεραιότητα. Οι υπέρογκες απαιτήσεις για χρήση των εν λόγω υλικών σε καθημερινή βάση οδηγούν σε κατασπατάληση τεράστιων ποσοτήτων νερού και εκατομμυρίων στρεμμάτων δάσους (Ζαγγανά, 2010). Παρόλα αυτά, η ανάκτηση των υλικών από τα απορρίμματα και η επαναχρησιμοποίησή τους (μετά από επεξεργασία για την παραγωγή νέων υλικών) προσφέρει τη δυνατότητα της διατήρησης των πρώτων υλών.

Η ανακύκλωση συνιστά μία από τις απλούστερες, αλλά και πιο αποτελεσματικές μεθόδους μείωσης περιβαλλοντικών επιπτώσεων των καταναλωτικών προϊόντων. Ωστόσο, ακόμα και σήμερα δεν είναι σίγουροι οι επιστήμονες σχετικά με τις πιο αποτελεσματικές μεθόδους αύξησης της συμπεριφοράς ανακύκλωσης (Κούγκολος, 2009). Σύμφωνα με μελέτες, η μείωση και η επαναχρησιμοποίηση των απορριμμάτων συνιστά μια από τις πιο ευεργετικές στρατηγικές για τη μείωση των αερίων του θερμοκηπίου.

Στη σημερινή κλιματική κατάσταση είναι πιο σημαντικό από ποτέ να καταστεί κατανοητή η σημασία της ανακύκλωσης για τη μείωση του περιβαλλοντικού αποτυπώματος (Αλεβίζος, 2017). Υπάρχει ήδη μια δυναμική γύρω από τη μείωση των απορριμμάτων και την ανακύκλωση, ενώ με την βοήθεια του τομέα της εκπαίδευσης, τα αποτελέσματα στις προσπάθειες διάσωσης του περιβάλλοντος θα μπορούσαν να είναι ακόμα σημαντικότερα. Δεδομένου του γεγονότος ότι οι μαθητές με περιβαλλοντική επίγνωση είναι πιο πιθανό να γίνουν περιβαλλοντικά ευαισθητοποιημένοι πολίτες, καθίσταται σαφές το γεγονός ότι η εκπαίδευση για την ανακύκλωση είναι αναγκαίο να παρέχεται κατά τα πρώτα σχολικά έτη (Altikolatsi, Karasmanaki, Parissi, Tsantopoulos, 2021).

Όσον αφορά στην προστασία του περιβάλλοντος γενικότερα και στην διαχείριση των απορριμμάτων ειδικότερα, η ευρωπαϊκή πολιτική είναι συγκεκριμένη και ενιαία. Ειδικότερα, η Ευρώπη έχει κατανοήσει τη σημασία της προστασίας του περιβάλλοντος

*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

και είναι πρωτοπόρος σε παγκόσμιο επίπεδο στις στρατηγικές διασφάλισής του με ρήτρες ανάκτησης ενέργειας, καθώς και τιμολόγησης άνθρακα. Η σημείωση προόδου στις προσπάθειες διαχείρισης των απορριμμάτων αποτελεί σημαίνουσα προτεραιότητα στα πλαίσια της περιβαλλοντικής πολιτικής της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Μάλιστα, αξίζει να επισημανθεί το γεγονός ότι, για περισσότερα από δέκα χρόνια, υπάρχει το ευρωπαϊκό σχέδιο δράσης για τα ρούχα, το οποίο και χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή και έχει ως γενικό στόχο τη μείωση των αποβλήτων ενδυμάτων σε ολόκληρη την Ευρώπη (Καλλία – Αντωνίου, 2010). Το όραμα για μία κοινωνία ανακύκλωσης, η οποία συνεπάγεται τη μείωση παραγωγής απορριμμάτων, την ανάκτηση των υλικών τους και τη μείωση των αρνητικών επιπτώσεων της διαχείρισής τους, στέκεται στον ευρωπαϊκό ορίζοντα πιο επίκαιρα και ψηλά από ποτέ.

Περαιτέρω, η Ελλάδα, ως κράτος μέλος της Ευρωπαϊκής Ένωσης, παρουσιάζει σημαντικές ικανότητες συγχρηματοδότησης έργων φιλικών προς το περιβάλλον, ενώ διαθέτει και τη γνώση χάραξης πολιτικών στα πλαίσια μιας ήδη υφιστάμενης κοινοτικής πολιτικής για τη διαχείριση των απορριμμάτων (Καλλία – Αντωνίου, 2009). Με οδηγίες και κανονισμούς τίθενται οι κατευθυντήριες γραμμές, τις οποίες τα κράτη μέλη οφείλουν να εναρμονίσουν στο εθνικό τους δίκαιο, έτσι ώστε να επιτύχουν το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα τόσο από περιβαλλοντική άποψη όσο και από τη σκοπιά του χαμηλότερου δυνατού κόστους (Επιχειρησιακό Πρόγραμμα Περιβάλλον και Αειφόρος Ανάπτυξη, 2015).

Έπειτα, καθίσταται αναγκαίο να υπομνησθεί ότι, σε μια εποχή που η έλλειψη φυσικών πόρων είναι πιο ανησυχητική από ποτέ, η ανακύκλωση συνίσταται τόσο σε περιβαλλοντική όσο και σε κοινωνική ανάγκη. Η ανακύκλωση συνιστά παράγοντα μείωσης του όγκου των απορριμμάτων, τα οποία καταλήγουν σε χωματερές κάθε χρόνο (Σαλονικίδου, 2015), ενώ παράλληλα συμβάλλει στη διατήρηση των φυσικών πόρων και του χώρου, στον οποίο διατίθενται τα απόβλητα. Επιπλέον, η ανακύκλωση αποτρέπει τον κίνδυνο ρύπανσης λόγω διαρροών σε διάφορους χώρους υγειονομικής ταφής και εκπομπών από νέα και παλαιά αποτεφρωτήρια (Υπουργείο Περιβάλλοντος και Ενέργειας, 2020).

Όλοι οι πολίτες, συμπεριλαμβανομένων ενηλίκων, εφήβων και παιδιών, μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο και να συμβάλουν στην καθαριότητα του πλανήτη.

**«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»**

Ως βασικοί πυλώνες της κοινωνίας μας, τα παιδιά δεν είναι μόνο οι πολίτες του αύριο, αλλά και εκείνοι που θα διαμορφώσουν το μέλλον (Robles, 2015). Επομένως, τα παιδιά θα πρέπει να αναπτύξουν θετικές περιβαλλοντικές στάσεις και συμπεριφορές, καθώς και οικολογική συνείδηση σε θέματα, όπως η ανακύκλωση.

Η περιβαλλοντική εκπαίδευση μπορεί να συμβάλει προς αυτή την κατεύθυνση, δεδομένου του γεγονότος ότι τα παιδιά αποτελούν αποδέκτες συμπεριφορών. Ομοίως, στοχεύει στην ευαισθητοποίηση των μαθητών για το περιβάλλον και στην ενίσχυση θετικών στάσεων και συμπεριφορών απέναντι στα περιβαλλοντικά προβλήματα. Η αγωγή περιβάλλοντος περιγράφεται ως ένας από τους καταλληλότερους τρόπους για τη διασφάλιση ενός υγιούς περιβάλλοντος στο μέλλον και τη δημιουργία πολιτών, οι οποίοι θα συμμετέχουν ενεργά σε περιβαλλοντικά ζητήματα. Ως εκ τούτου, η εκπαίδευση δύναται να παράσχει στους μαθητές πληροφορίες σχετικά με την ορθή διαχείριση των απορριμμάτων, καθώς και να επηρεάσει τις συμπεριφορές των ατόμων, ενθαρρύνοντας έναν φιλικότερο προς το περιβάλλον τρόπο ζωής.

### **1) Κατασκευή κάδων ανακύκλωσης**

Υλικά:

- ✓ Χάρτινα κουτιά
- ✓ Ψαλίδι
- ✓ Ετικέτες γραφής
- ✓ Μαρκαδόρος

Οδηγίες προς εκπαιδευτικό (Gro Play, 2018):

- ✓ Σε μια γωνία της αίθουσας ή έξω από αυτήν, εφόσον επιτρέπεται, ο/η εκπαιδευτικός με τους μαθητές στήνουν τα χάρτινα κουτιά.
- ✓ Με ψαλίδι ανοίγουν εγκοπές εισόδου των τροφίμων και των υλικών προς ανακύκλωση.

**«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»**

- ✓ Ο/η εκπαιδευτικός προτρέπει τα παιδιά να γράψουν σε ετικέτες, τις οποίες τους έχει μοιράσει, όσα θα ανακυκλωθούν (π.χ. τρόφιμα, πλαστικό, χαρτί, αλουμίνιο).
- ✓ Τους εξηγεί τις διαφορές μεταξύ των υλικών.
- ✓ Σε μια εβδομάδα τα χάρτινα κουτιά ανοίγονται μπροστά στα παιδιά και παρατηρείται, αν έχουν βάλει σωστά τα υλικά προς ανακύκλωση, π.χ. το μπουκαλάκι νερού στα πλαστικά, τα χαρτιά στο χαρτί, τις φλούδες μπανάνας στα τρόφιμα, την πλαστική σακούλα στο πλαστικό.
- ✓ Ο/η εκπαιδευτικός απευθύνεται στα παιδιά και τα ρωτά, εάν πράγματι είναι σωστή η απόθεση των απορριμμάτων ή αν εντοπίζουν κάποια σφάλματα.
- ✓ Στη συνέχεια, ο/η εκπαιδευτικός είναι υπεύθυνος για την απομάκρυνση των χάρτινων κουτιών από την αίθουσα, χωρίς να υπάρξουν υπολείμματα σκουπιδιών μέσα σε αυτήν.

Κατά την διάρκεια αυτής της απλής βιωματικής δράσης, τα παιδιά επιτυγχάνουν να αναγνωρίσουν τις διαφορές ανάμεσα στα απορρίμματα με κριτήριο το υλικό τους ή την ποιότητά τους. Ο χρόνος, ο οποίος μεσολαβεί ανάμεσα στην εγκατάσταση των κουτιών και του ανοίγματός τους, κρίνεται εύλογος. Δίνεται η δυνατότητα ενίσχυσης της κριτικής σκέψης των παιδιών. Η συνήθης πρακτική διαχωρισμού και απόθεσης απορριμμάτων μπορεί να οδηγήσει σε μία παγιωμένη οικολογική συνήθεια.

## **2) Παιγίδι - Το κάθε αντικείμενο στον σωστό κάδο**

Οδηγίες προς εκπαιδευτικό (Gro Play, 2018):

- ✓ Ο/η εκπαιδευτικός φέρνει μικρούς κάδους με ετικέτες, οι οποίες αναγράφουν το υλικό απόθεσης των απορριμμάτων.
- ✓ Μαζί με τους ως άνω κάδους, φέρνει στην αίθουσα κάποια αντικείμενα.  
Προτεινόμενα:

1. Φλούδα μπανάνας
2. Άδειο μπουκαλάκι νερού



«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»

3. Σπασμένο στυλό
  4. Χαρτί τύπου A-4 μουτζουρωμένο
  5. Άδεια φιάλη αντισηπτικού υγρού
  6. Άδειο μεταλλικό τενεκεδάκι αναψυκτικού
  7. Σκισμένο χαρτί, με το οποίο τυλίγεται η τροφή (σφολιάτες) από το κυλικείο
  8. Σπασμένο πλαστικό κοκαλάκι (κλάμερ) μαλλιών κ.α.
- ✓ Μοιράζει τα αντικείμενα στα παιδιά, τα οποία φορούν οπωσδήποτε γάντια (χειρουργικά ή οικιακής εργασίας). Ο/η εκπαιδευτικός προσέχει να φέρει τόσα αντικείμενα όσα είναι και τα παιδιά στην αίθουσα προκειμένου να διασφαλιστεί η συμμετοχή όλων και η ισότητα ως προς τις ευκαιρίες για παιχνίδι και δραστηριότητες.
  - ✓ Ζητά από τα παιδιά με τη σειρά που κάθονται να φέρουν τα αντικείμενα και να τα βάλουν στον κάδο, τον οποίο θεωρούν κατάλληλο.
  - ✓ Στο τέλος της διαδικασίας, ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να συζητήσει με όλα τα παιδιά, αν παρατήρησαν κάποιο σφάλμα ως προς την απόθεση των αντικειμένων.

### **3) Παιχνίδι περιγραφών λέξεων με σχέδιο – ζωγραφιά**

Οδηγίες προς εκπαιδευτικό:

- ✓ Ο/η εκπαιδευτικός προτείνεται να αντιγράψει και να κόψει ένα σετ από κάρτες λέξεων.
- ✓ Έπειτα, χωρίζει τον πίνακα στα δύο και τους μαθητές σε δύο ομάδες.
- ✓ Ζητά από έναν εθελοντή να έρθει στον πίνακα και να δείξει σε έναν μαθητή από κάθε ομάδα μία από τις κάρτες λέξεων.
- ✓ Ζητά από τους δύο μαθητές να ζωγραφίσουν τη λέξη στον πίνακα και από τις δύο ομάδες να μαντέψουν τι συμβολίζει η ζωγραφιά. Η πρώτη ομάδα που θα μαντέψει τη λέξη κερδίζει έναν βαθμό.

**«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»**

- ✓ Δύο ακόμη μαθητές ανεβαίνουν στον πίνακα, για να σχεδιάσουν την επόμενη λέξη κ.ο.κ. Εάν οι μαθητές δεν είναι έτοιμοι να ζωγραφίσουν, προτείνεται στους εκπαιδευτικούς να χρησιμοποιήσουν τις κάρτες λέξεων, για να περιγράψουν τη λέξη στις ομάδες. Ο μαθητής που μαντεύει σωστά τη λέξη κερδίζει την κάρτα. Ο μαθητής με τις περισσότερες κάρτες κερδίζει.

Προτεινόμενες λέξεις για χρήση:

Κάδος	Μπουκάλι
Ανακύκλωση	Απορριμματοφόρο
Σκουπίδια	Χαρτί

**4) Δημιουργία καλλιτεχνικού χαρτιού με σπόρους αγριολούλουδων**

Υλικά:

- ✓ Χρησιμοποιημένο χαρτί εκτυπωτή, κομμένο σταυρωτά σε μικροσκοπικά κομμάτια με καταστροφέα εγγράφων. Χρησιμοποιήστε 1-1/2 φλιτζάνι νερού για κάθε φύλλο
- ✓ Μεγάλο μπολ με ζεστό νερό
- ✓ Μικρό τσέρκι κεντήματος
- ✓ Αλουμινόχαρτο
- ✓ Χρώματα τροφίμων (προαιρετικά)
- ✓ Μίξερ
- ✓ Ταψί μεσαίου μεγέθους
- ✓ Πακέτο με αγριολούλουδα ή άλλους σπόρους
- ✓ Πετσέτες μπάνιου
- ✓ Κερωμένο χαρτί

«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»

- ✓ Έγχρωμοι μαρκαδόροι

Οδηγίες προς εκπαιδευτικό (<https://climatekids.nasa.gov/seed-paper/>):

- ✓ Ο /η εκπαιδευτικός μουλιάζει τα κομμάτια χαρτιού στο μπολ με νερό μία ολόκληρη ημέρα.
- ✓ Βάζει το μουλιασμένο χαρτί στο μίξερ και μετά το γεμίζει μέχρι τη μέση με φρέσκο νερό.
- ✓ Ανακατεύει μέχρι το μείγμα να γίνει σούπα.
- ✓ Προσθέτει χρώμα τροφίμων, αν θέλει, και ανακατεύει λίγο ακόμα.
- ✓ Γεμίζει το ταψί κατά το ένα τέταρτο με νερό και στη συνέχεια ρίχνει το αναμειγμένο χαρτί ή τον πολτό.
- ✓ Περνάει το τσέρκι κεντήματος από το πλάι, έτσι ώστε να γλιστρά κάτω από τον πολτό και τους σπόρους.
- ✓ Ανασηκώνει το αλουμινόχαρτο απαλά, πιάνοντας το μείγμα πολτού ομοιόμορφα από πάνω και αφήνοντας το νερό να στραγγίσει.
- ✓ Τοποθετεί το αλουμινόχαρτο σε μια πετσέτα μάνιου, για να στραγγίξει.
- ✓ Ρίχνει μερικούς σπόρους πάνω από τον υγρό πολτό και τους απλώνει απαλά στην επιφάνεια του πολτού.
- ✓ Όταν η πετσέτα μάνιου έχει απορροφήσει όσο περισσότερο νερό μπορεί, ο /η εκπαιδευτικός σηκώνει το τσέρκι και το αναποδογυρίζει σε ένα φύλλο κερωμένο χαρτί, για να στεγνώσει (οι σπόροι θα βρίσκονται στο κάτω μέρος).
- ✓ Ίσως χρειαστεί να χτυπήσει απαλά το τσέρκι στην επιφάνεια του τραπεζιού ή του πάγκου, για να χαλαρώσει τον πολτό από το αλουμινόχαρτο.
- ✓ Ο/η εκπαιδευτικός αφήνει το χαρτί να στεγνώσει για τουλάχιστον 24 ώρες.
- ✓ Εάν το χαρτί δεν είναι επίπεδο, ο /η εκπαιδευτικός τοποθετεί ένα βαρύ αντικείμενο (σαν βιβλίο) πάνω του για μερικές ώρες, για να το ισιώσει.
- ✓ Τέλος, το διακοσμεί με μαρκαδόρους στην χωρίς σπόρους πλευρά.

**«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών  
προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια  
Εκπαίδευση»**

Το δημιουργικό αυτό παιχνίδι απαιτεί υπομονή και χρόνο, αφού ολοκληρώνεται σε 3 ημέρες. Με αυτόν τον τρόπο, δίνεται η ευκαιρία στα παιδιά να παρακολουθούν την εξέλιξή του και τη σπουδαιότητα του ανακυκλωμένου χαρτιού από σπόρους. Εντυπώνεται στο μυαλό τους η αξία ενός «άχρηστου» χαρτιού, αφού από αυτό δύναται να προκύψει κάτι υπέροχο και δημιουργικό (<https://climatekids.nasa.gov/seed-paper/>). Η προσπάθεια διαμόρφωσης του οικολογικού πολίτη είναι διαδικασία αέναη και απαιτεί επανάληψη. Όμως, η επίτευξή της σίγουρα μπορεί να βελτιώσει τις συνθήκες κλίματος και περιβάλλοντος.

Το πρόσφατο κύμα ευαισθητοποίησης σχετικά με την ρύπανση του περιβάλλοντος από πλαστικές ύλες οδήγησε πολλά σχολεία να παρατηρήσουν πόσα πλαστικά απόβλητα δημιουργούν και να αμφισβητήσουν, εάν αυτή είναι μια αποδεκτή πρακτική για τους μαθητές τους. Η αυξημένη χρήση του πλαστικού συνεπάγεται σύνθετες συνέπειες για τα ζώα, τους ανθρώπους και τη φύση. Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για την αντιμετώπιση της ρύπανσης από πλαστικό είναι, σε πρώτη φάση, η μείωση της χρήσης του. Υπάρχουν αρκετές δραστηριότητες, οι οποίες μπορούν να συμβάλλουν στην αντιμετώπιση της ρύπανσης των πλαστικών, μιώντας τα παιδιά σε πιο οικολογικούς τρόπους διαβίωσης.

### **5) Διοργάνωση προβολής εκπαιδευτικής ταινίας και συζήτηση**

Το πρώτο βήμα για την αντιμετώπιση της ρύπανσης απορριμμάτων από πλαστικές ύλες είναι, φυσικά, η περιβαλλοντική εκπαίδευση. Η διοργάνωση μιας προβολής ταινίας ή μιας ομιλίας, η οποία μεταφέρει τα ζητήματα της ύπαρξης πλαστικού στους ωκεανούς, συνιστά τον πιο αποτελεσματικό τρόπο, για να εξηγήσουν οι εκπαιδευτικοί στους μαθητές τους για ποιον λόγο καθίσταται αναγκαίο να αναλάβουν όλοι δράση συλλήβδην για τη μείωση των πλαστικών απορριμμάτων. Για την πραγματοποίηση της εν λόγω δράσης κρίνεται απαραίτητο να προσκληθούν και οι γονείς/κηδεμόνες των παιδιών προκειμένου να συμμετάσχουν και εκείνοι στις διάφορες δράσεις, ώστε να υποστηρίξουν το έργο των εκπαιδευτικών.

Οι εκπαιδευτικοί, οι οποίοι θα επωμιστούν τον σχεδιασμό και την υλοποίηση των δράσεων, μπορούν να οργανώσουν την προβολή ταινίας ή συζήτησης, οι οποίες προτείνεται να λάβουν χώρα σε διαφορετικές ημέρες ή και εβδομάδες, ώστε να δοθεί

**«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»**

στους γονείς/κηδεμόνες η ευκαιρία να συμμετάσχουν. Υπάρχουν αρκετές ταινίες, οι οποίες ενδείκνυνται για προβολή, με κυριότερη την «*A Plastic Ocean or Trashed*». Μετά την προβολή ταινιών δύναται να ακολουθήσει και συζήτηση με ερωτήσεις προς τους μαθητές. Ως ενδεικτικές ερωτήσεις προς τα παιδιά σημειώνονται οι ακόλουθες (<https://www.lessplastic.org.uk/9-ways-to-reduce-plastic-in-your-school/>):

- ❖ Σας άρεσε η ταινία, την οποία είδαμε;
- ❖ Τι θέμα είχε η ταινία, την οποία είδαμε;
- ❖ Υπάρχουν πολλά πλαστικά γύρω μας;
- ❖ Πού υπάρχουν πλαστικά γύρω μας;
- ❖ Κάνουν καλό ή κακό τα πλαστικά;
- ❖ Σε τι κάνουν κακό τα πλαστικά;
- ❖ Βλάπτουν τα πλαστικά το περιβάλλον;
- ❖ Υπάρχουν ζώα, τα οποία κινδυνεύουν από τα πλαστικά;
- ❖ Μολύνεται η θάλασσα από τα πλαστικά;
- ❖ Οφείλουμε να μειώσουμε τη χρήση των πλαστικών στη καθημερινότητά μας;
- ❖ Χρησιμοποιούμε πολλά πλαστικά;
- ❖ Μπορούμε να αντικαταστήσουμε τα πλαστικά από άλλα υλικά;
- ❖ Θέλουμε να μειώσουμε τα πλαστικά;
- ❖ Έχουμε τρόπους να μειώσουμε τα πλαστικά;
- ❖ Θα έχουμε καθαρότερο περιβάλλον, αν μειώσουμε τα πλαστικά;
- ❖ Θα σώσουμε πολλά ζώα, αν μειώσουμε τα πλαστικά;
- ❖ Θα έχουμε έναν καλύτερο κόσμο χωρίς πλαστικά;

### **6) Καθαρισμός προαυλίου σχολείου ή κοντινού πάρκου**

Ένας από τους καλύτερους τρόπους αντιμετώπισης της ρύπανσης από τα πλαστικά είναι η παροχή της δυνατότητας στα παιδιά να δουν μόνα τους το πρόβλημα, πώς δηλαδή το πλαστικό που χρησιμοποιούν στην καθημερινή τους ζωή αφήνεται στη φύση μολύνοντάς την. Η διοργάνωση τακτικών εκδηλώσεων καθαρισμού στους χώρους του σχολείου ή σε ένα τοπικό πάρκο αποτελεί μια εξαιρετική άσκηση σύνδεσης της τάξης, αλλά και ολόκληρου του σχολείου με το περιβάλλον. Σε αυτές τις δράσεις τα παιδιά φορούν πάντα γάντια (χειρουργικά ή οικιακής εργασίας), ώστε να μην έρχονται σε

*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

άμεση σωματική επαφή με απορρίμματα (<https://www.lessplastic.org.uk/9-ways-to-reduce-plastic-in-your-school/>).

Είναι πιθανό να διαπιστωθεί ότι η οργάνωση καθαρισμών σχολείου και πάρκων έχει πρόσθετα οφέλη, τα οποία εκτείνονται και πέραν του ζητήματος της ύπαρξης λιγότερων πλαστικών απορριμμάτων στην περιοχή. Η οργάνωση καθαρισμών σχολείου και πάρκων ενισχύει τις σχέσεις των παιδιών με τους γονείς και τους ανθρώπους της γειτονιάς, ενώ παρέχει μια εξαιρετική ευκαιρία στα παιδιά να κατανοήσουν την ανάγκη της ανάληψης ευθύνης για το τοπικό περιβάλλον.

**7) Ενθάρρυνση γονέων για χρήση λιγότερου πλαστικού στα συσκευασμένα γεύματα**

Οι περισσότερες οικογένειες δυσκολεύονται να συσκευάσουν γεύματα σε πακέτο, χωρίς τη χρήση πλαστικής ύλης, ωστόσο, υπάρχουν πολλά που μπορούν οι εκπαιδευτικοί να πράξουν με σκοπό να ενθαρρύνουν τις δράσεις για τη μείωση των πλαστικών απορριμμάτων. Μια προσέγγιση θα ήταν να οργανωθούν μερικά διασκεδαστικά οικογενειακά εργαστήρια, για να μεταδοθούν ιδέες και συνταγές σχετικά με τη μείωση της χρήσης πλαστικών υλών σε συσκευασμένα γεύματα (<https://www.lessplastic.org.uk/9-ways-to-reduce-plastic-in-your-school/>). Οι

συμβουλές θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν την τοποθέτηση σούπας σε μονωμένα δοχεία φαγητού, τη χρήση χάρτινων κουτιών για μεσημεριανό γεύμα και γλαστρών από ανοξείδωτο αλουμινόχαρτο για τον διαχωρισμό διαφορετικών τύπων τροφίμων (κυρίως τα μικρότερα παιδιά τρώνε πιο υγιεινά, όταν το φαγητό τους παρουσιάζεται με αυτόν τον τρόπο, καθώς κάνει τα φρούτα και τα λαχανικά να φαίνονται πιο ελκυστικά).

Επιπροσθέτως, μια ακόμη μέθοδος αντιμετώπισης της υπέρογκης χρήσης πλαστικών υλών σε συσκευασμένα τρόφιμα είναι η αξιοποίηση επαναχρησιμοποιούμενων περιτυλιγμάτων με κερί μέλισσας ή επαναχρησιμοποιούμενων περιτυλιγμάτων σάντουιτς αντί πλαστικής μεμβράνης προσκόλλησης. Επίσης, σημαντικό κρίνεται το μεσημεριανό γεύμα, όπου αυτό προβλέπεται, να περιέχει συσκευασμένα φρούτα και λαχανικά αντί πρόχειρου φαγητού. Παρά το κόστος αγοράς επαναχρησιμοποιούμενων αντικειμένων, οι εν λόγω συμβουλές κρίνονται ως ευνοϊκότερα διακείμενες προς την

«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»

υγεία και φιλικότερες για τον πλανήτη, ενώ παράλληλα δύνανται να συμβάλουν στην εξοικονόμηση χρημάτων προϊόντος του χρόνου.

**8) Επιλογή επαναχρησιμοποιούμενων αναλώσιμων στο κυλικείο**

Η μείωση του πλαστικού στο κυλικείο θα μπορούσε να είναι αρκετά αποτελεσματική. Όταν πρόκειται για σχολικές εκδηλώσεις, όπως ημέρες διασκέδασης, εκθέσεις και πάρτι, κρίνεται αναγκαίο να απομακρύνονται τα άχρηστα αναλώσιμα άμεσα και να συγκεντρώνονται επαναχρησιμοποιούμενα ποτήρια, πιάτα και μαχαιροπίρουνα. Ορισμένα σχολεία διατηρούν μια συλλογή επαναχρησιμοποιούμενων ειδών για εκδηλώσεις σε ένα κεντρικό μέρος, από το οποίο κάθε ομάδα μπορεί να δανειστεί, να χρησιμοποιήσει, να καθαρίσει και να επιστρέψει, προκειμένου να αποφευχθεί η χρήση και συγκέντρωση πλαστικών αποβλήτων μιας χρήσης. Τα πλαστικά μιας χρήσης δεν έχουν θέση πλέον στα κυλικεία των σχολείων και αυτό πρέπει να γίνει κατανοητό με κάθε τρόπο. Δεδομένου αυτού, η Αγωγή Περιβάλλοντος, ως εκπαιδευτικό πρόγραμμα, οφείλει, πέραν από παιδιά και γονείς, να ενημερώνει και τους υπαλλήλους του κυλικείου (<https://www.lessplastic.org.uk/9-ways-to-reduce-plastic-in-your-school/>).

**9) Το παιχνίδι με τα βάζα για παιδιά νηπιαγωγείου**

Τα γυάλινα βάζα, κοντά ή ψηλά, μπορούν να ανακυκλωθούν με ιδέες χειροτεχνίας ή να επαναχρησιμοποιηθούν. Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να δώσει δημιουργικές ιδέες για ανακύκλωση βάζων ή και να ζητήσει από τα παιδιά να φέρουν στο σχολείο τους βάζα άδεια από το σπίτι. Είναι όμορφη η εξωτερική διακόσμηση του βάζου με χρώματα ή η πρόσθεση ενός ένθετου ζωγραφισμένου χαρτιού μέσα, προκειμένου το βάζο να φωτιστεί και να φαίνεται ως ένα μικρό έργο τέχνης ή διακοσμητικό για το σπίτι. Με αυτόν τον τρόπο, τα παιδιά θα μάθουν πολλά για την επαναχρησιμοποίηση με βιωματικό τρόπο και σίγουρα, θα ευχαριστηθούν τη χειροτεχνία (UNESCO – UNEP International Environmental Education Programme).

«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»

**10) Ενημέρωση για ανακύκλωση ενδυμάτων και κόκκινους κάδους**

Η ανακύκλωση με τη διαλογή των υλικών στην πηγή αποτελεί την πιο φιλική μέθοδο για το περιβάλλον και φυσικά, την πλέον αποτελεσματική κοινωνικά, αφού χαίρει απόλυτης αποδοχής. Από το έτος 2012 έχουν ιδρυθεί εταιρείες, οι οποίες συλλέγουν μεταχειρισμένα ενδύματα και υποδήματα από ειδικούς κάδους, οι οποίοι τοποθετούνται σε διάφορους δήμους της χώρας. Οι εν λόγω δράσεις έλαβαν χώρα δειλά – δειλά ως πειραματικό σχέδιο, αποτελώντας σήμερα απτή πραγματικότητα. Τα παλαιά φθαρμένα ρούχα μπορούν να φανούν πολύ χρήσιμα και να ανακυκλωθούν, αφού η πρώτη ύλη τους μπορεί να επιστρέψει στη βιομηχανία.

Πιο αναλυτικά, χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η ανακύκλωση παλαιών τζιν, τα οποία προσφέρουν άριστης ποιότητας πρώτη ύλη για την παρασκευή μονωτικών υλικών. Από τα παλαιά ρούχα μπορούν, επίσης, να παρασκευασθούν φόρμες εργασίας, υλικά για ηχομόνωση και θερμομόνωση, ακόμα και γέμιση για τα καθίσματα των αυτοκινήτων. Σήμερα, η βιομηχανία ένδυσης είναι η δεύτερη πιο μολυσματική βιομηχανία μετά τη βιομηχανία πετρελαίου. Ο μέσος καταναλωτής αγοράζει πολλά περισσότερα ρούχα σε σχέση με αυτά που αγόραζε πριν χρόνια. Η ανακύκλωση είναι η μόνη δυνατή απάντηση σε όλο αυτό το εφιαλτικό για το περιβάλλον πλαίσιο (Παναγιωτακόπουλος, 2002).

Στην Ελλάδα, ιδιωτικές εταιρείες δραστηριοποιούνται σε πολλούς δήμους και ανακυκλώνουν ρούχα, υφάσματα και υποδήματα. Στην πραγματικότητα, τοποθετούν ειδικούς καλαίσθητους κάδους με μηχανισμούς, ώστε να μην είναι εφικτή η κλοπή των ρούχων σε διάφορα σημεία. Εκεί, ο πολίτης μπορεί να ρίχνει τα περισσότερα φθαρμένα ενδύματα και υποδήματα. Στη συνέχεια, γίνεται η διαλογή τους και αυτά, τα οποία είναι σε καλύτερη κατάσταση, προσφέρονται σε απόρους με την πολύτιμη, πάντα, βοήθεια των κοινοτικών και δημοτικών αρχών, ενώ τα παλαιότερα και πιο φθαρμένα δίνονται σε εταιρείες στο εξωτερικό, προκειμένου να ανακυκλωθούν. Άλλωστε, σε μία κυκλική οικονομία, τα υλικά ανακτώνται και επαναχρησιμοποιούνται, προσφέροντας δυνατότητες μείωσης των περιβαλλοντικών προβλημάτων, καθώς και της αλόγιστης εκμετάλλευσης των φυσικών πόρων (Εθνικό Κέντρο Τεκμηρίωσης, 2019). Οι μαθητές μπορούν να ενημερωθούν, ενώ δύναται να διοργανωθεί και



*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

επίσκεψη σε κόκκινο κάδο, προκειμένου να αφήσουν ρούχα, τα οποία δεν τους είναι πλέον χρήσιμα.

**ε) Καινοτόμες δράσεις για την καθαριότητα του σχολικού περιβάλλοντος**

Η διατήρηση της καθαριότητας του σχολικού περιβάλλοντος αποτελεί ζητούμενο για κάθε σύγχρονη κοινωνία, αφού τα παιδιά είναι ευάλωτα σε ιούς, βακτήρια και επικίνδυνους ρύπους, πόσο δε μάλλον σήμερα με την εποχική γρίπη και την πανδημία Covid – 19. Οι εκπαιδευτικοί επωμίζονται μεγάλο μέρος της ευθύνης για τη διατήρηση της καθαριότητας των σχολικών τους μονάδων, αφού με τις ενέργειές τους και τη συμπεριφορά τους αποτελούν παράδειγμα μίμησης για τα παιδιά.

Κάθε σύγχρονο σχολείο οφείλει να υιοθετεί βασικούς κανόνες καθαριότητας, οι οποίοι θα συμβάλλουν στη διατήρηση ενός καλού επιπέδου υγιεινής σε καθημερινή βάση (<https://neaygeia.gr/wp/wpcontent/uploads/2020/05/%CE%A4%CE%95%CE%A5%CE%A7%CE%9F%CE%A3-107.pdf>). Ένα καθαρό περιβάλλον εκπαίδευσης δύναται να αυξήσει την παραγωγικότητα, να βελτιώσει τη διάθεση των μαθητών και των δασκάλων, καθώς και να μειώσει σημαντικά τον αριθμό των απουσιών λόγω ασθενειών ([https://www.educationworld.com/a\\_curr/profdev/profdev106.shtml](https://www.educationworld.com/a_curr/profdev/profdev106.shtml)). Η Αγωγή Περιβάλλοντος δύναται να συμβάλλει με στοχευμένες δράσεις προς τις ως άνω κατευθύνσεις. Το καθαρό περιβάλλον συνεπάγεται μαθησιακή βελτίωση, καθώς τα παιδιά που φοιτούν σε άνετο και υγιεινό περιβάλλον, μπορούν να αποδώσουν καλύτερα σε όλες τους τις δραστηριότητες.

Είναι σημαντικό να διατηρείται υψηλό το επίπεδο καθαριότητας σε όλη την εκπαιδευτική υποδομή, προκειμένου να μειωθεί η εξάπλωση της μόλυνσης στα σχολεία, είτε αυτή προέρχεται από ιώσεις είτε από άλλες μεταδοτικές ασθένειες. Το φαινόμενο των συχνών γριπών στα σχολεία είναι πολύ έντονο τα τελευταία χρόνια και σε αυτό προστίθεται πλέον και ο ιός της πανδημίας Covid – 19 (Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας, 2021).

Επιπλέον, τα μικρόβια εξαπλώνονται με ανησυχητικό ρυθμό και ως εκ τούτου, απαιτείται τακτικός και αποτελεσματικός καθαρισμός με σκοπό να διασφαλιστεί ότι αυτοί οι κίνδυνοι θα μειωθούν και δεν θα υπάρξουν πολλές και συχνές απουσίες

**«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»**

μαθητών και εκπαιδευτικού προσωπικού. Υπάρχουν πολλά σημεία εστίασης για βακτήρια στα σχολεία, όπως θρανία, λαβές θυρών και πληκτρολόγια υπολογιστών. Αυτά τα «θερμά» σημεία κρίνεται αναγκαίο να καθαρίζονται τακτικά, όπως και όλες οι επιφάνειες και τα δάπεδα του κτιρίου. Οι εργαζόμενοι στον τομέα της καθαριότητας πρέπει να είναι πλήρως εκπαιδευμένοι και καταρτισμένοι, προκειμένου να κατανοήσουν πώς θα καθαρίζουν με τον πιο αποτελεσματικό και ασφαλή τρόπο όλους τους χώρους.

**1) Ενημέρωση για τη σημασία της καθαρής τουαλέτας**

Είναι ζωτικής σημασίας η διατήρηση καθαριότητας στις τουαλέτες, οι οποίες πρέπει να καθαρίζονται τακτικά και επιμελώς. Μια καθαρή τουαλέτα με άφθονο σαπούνι σε υγρή μορφή για το πλύσιμο των χεριών και ένα αποτελεσματικό σύστημα στεγνώματος χεριών θα ενθαρρύνει τους μαθητές να χρησιμοποιούν καλές πρακτικές υγιεινής των χεριών. Δυστυχώς, σήμερα, η εικόνα στις τουαλέτες πολλών σχολείων στη χώρα μας παραμένει τραγική, με υποβαθμισμένες εγκαταστάσεις και έλλειψη των ως άνω υποδομών. Η Αγωγή Περιβάλλοντος οφείλει να περιλαμβάνει δράσεις για την ενημέρωση των παιδιών, των γονέων και των εργαζόμενων στον τομέα της καθαριότητας του σχολείου, προκειμένου να γνωρίζουν όλοι τη σημασία της καθαρής τουαλέτας.

Εν συνεχεία, η καθαριότητα του αέρα είναι πολύ πιο δύσκολο να διαγνωστεί και επομένως, συχνά αγνοείται ως πιθανός κίνδυνος για την υγεία. Ωστόσο, η βελτίωση της ποιότητας του αέρα θα είναι ευεργετική για την υγεία των παιδιών. Η ρύπανση του αέρα, όπως η σκόνη, μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στην υγεία των ανθρώπων, συμπεριλαμβανομένων αναπνευστικών προβλημάτων και ερεθισμών του δέρματος, των ματιών, της μύτης, του λαιμού και των αυτιών. Τα παιδιά είναι αρκετά ευάλωτα στη ρύπανση του αέρα και για τον λόγο αυτό, ο αερισμός των αιθουσών οφείλει να είναι τακτικός και συχνός (<https://www.firstclassrentals.net/blog/bathroom-cleanliness/the-importance-of-clean-toilets-in-schools/>).

Η σκόνη αποτελείται από πολλές πηγές, ενώ ένα από τα κύρια συστατικά της είναι και τα νεκρά κύτταρα του δέρματος. Ένα σχολικό συγκρότημα είναι πιθανό να φιλοξενεί μεγάλο αριθμό ατόμων, τα οποία χρησιμοποιούν τις εγκαταστάσεις του καθημερινά και δεδομένου αυτού, είναι προφανές το γεγονός ότι υπάρχουν μεγάλες ποσότητες

**«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»**

σκόνης στον αέρα (Ντάλια, 2012). Ειδικότερα, τα ακάρεα σκόνης τρέφονται, κυρίως, με νεκρά κύτταρα του δέρματος, επομένως, όσο μεγαλύτερη ποσότητα σκόνης υπάρχει σε ένα κτίριο, τόσο περισσότερα ακάρεα σκόνης θα υπάρχουν εντός αυτού. Καθώς τα ακάρεα της σκόνης είναι οι κύριοι ένοχοι των αλλεργιών, είναι ζωτικής σημασίας να μειωθεί η σκόνη στα κτίρια για τον έλεγχο και την ελαχιστοποίηση των ακάρεων. Ο εξαερισμός συνιστά την λύση για την βελτίωση της ποιότητας του αέρα, καθώς τα ακάρεα σκόνης ευδοκούν σε ζεστά και υγρά περιβάλλοντα (Κανιάς, 2015).

### **2) Παιχνίδι για τον τακτικό εξαερισμό της τάξης**

Ο/Η εκπαιδευτικός δύναται να δώσει κίνητρα στα παιδιά προκειμένου η τάξη να εξαερίζεται τακτικά και καθημερινά. Τα παράθυρα είναι αναγκαίο να μένουν ανοιχτά τις ημέρες, κατά τις οποίες η θερμοκρασία είναι υψηλή, ενώ τις ημέρες κατά τις οποίες η θερμοκρασία είναι χαμηλή ή επικρατούν υψηλά επίπεδα υγρασίας κρίνεται αναγκαίο να κλείνουν και να ανοίγουν τακτικά για σύντομο χρονικό διάστημα. Την ευθύνη αυτή μπορούν να επωμιστούν διαφορετικά παιδιά κάθε ημέρα, ανάλογα με το πρώτο γράμμα του ονόματός τους. Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να έχει κάρτες με όλα τα γράμματα της αλφαβήτου και κάθε τέταρτο να σηκώνει μαθητές, αναθέτοντάς τους αυτόματα την ευθύνη για το άνοιγμα των παραθύρων. Με τον τρόπο αυτό, τα παιδιά μαθαίνουν να αερίζουν τους χώρους τους και στο σπίτι. Ιδίως στις μέρες μας, λόγω της εξάπλωσης τόσων ιών και της πανδημίας Covid – 19, δε νοείται να παραλείπεται ο καλός αερισμός της αίθουσας. Φυσικά, είναι αυτονόητο το γεγονός ότι, κατά τους χειμερινούς μήνες, σε μία πολιτισμένη χώρα, υπάρχει επαρκής θέρμανση εντός των σχολικών αιθουσών και ως εκ τούτου, δεν δημιουργείται πρόβλημα (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/ventilation.html>).

### **3) Αφίσα καθαριότητας**

Υλικά:

- ✓ Αφίσες κενές

«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»

- ✓ Μαρκαδόροι ή οποιοδήποτε άλλο υλικό χρωματιστής γραφής θέλετε και ενδείκνυται για το χαρτί, το οποίο θα φτιάξετε ως αφίσα.

Οδηγίες προς εκπαιδευτικούς (<https://vidhyashram.edu.in/daily-news/poster-making-activity-health-care-cleanliness-environment/>):

- ✓ Ο/η εκπαιδευτικός χρησιμοποιεί αφίσες, οι οποίες απεικονίζουν συνήθειες, όπως λόγου χάρη το πλύσιμο των χεριών, το βούρτσισμα των δοντιών, η διατήρηση του περιβάλλοντος καθαρού.
- ✓ Επιτρέπει στους μαθητές να σχεδιάσουν και να σκιαγραφήσουν αυτές τις αφίσες.
- ✓ Ο/η εκπαιδευτικός προτείνεται να παρέχει στους μαθητές τη δυνατότητα δημιουργίας πίνακα οδηγιών, ο οποίος θα αναγράφει συνήθειες καθαριότητας, παρέχοντας οδηγίες βήμα προς βήμα. Κατόπιν, ο πίνακας δύναται να αναρτηθεί σε περίοπτη θέση εντός της σχολικής αίθουσας λειτουργώντας ως υπενθύμιση για τους μαθητές.

**4) Ερωτηματολόγια για την διαπίστωση των συνηθειών υγιεινής των μαθητών δημοτικού σχολείου**

Οδηγίες προς εκπαιδευτικούς (UNICEF, 2016):

- ✓ Ο/η εκπαιδευτικός φτιάχνει ερωτηματολόγια για τις συνθήκες υγιεινής των μαθητών της τάξης του/της.
- ✓ Κατανοεί τις συνήθειες υγιεινής των παιδιών συμβουλευόμενος/η και τους γονείς/κηδεμόνες τους κατά τη διάρκεια συναντήσεων μαζί τους.
- ✓ Ο/η εκπαιδευτικός συλλέγει σχόλια κάθε εβδομάδα σχετικά με τη βελτίωση των συνηθειών υγιεινής των μαθητών, ξεκινώντας από την συμπεριφορά την οποία επιδεικνύουν εντός των δωματίων τους, των μπάνιων, των αιθουσών διδασκαλίας κ.λπ.

**«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»**

- ✓ Ο/η εκπαιδευτικός λειτουργεί ως πρότυπο για τους μαθητές και τους παρακινεί να ακολουθήσουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Ενδεικτικές ερωτήσεις σε ερωτηματολόγιο:

1. Όταν επισκέπτεσαι την τουαλέτα του σχολείου, πλένεις τα χέρια σου;
2. Θυμάσαι να σαπουνίσεις τα χέρια σου ή μόνο με νερό τα βρέχεις;
3. Πριν φας κάτι στο διάλειμμα, έχεις καθαρά χέρια;
4. Σκουπίζεις τα χέρια σου μόλις τελειώσεις το φαγητό σου;
5. Αν λερωθεί το θρανίο σου, το σκουπίζεις και αν ναι με τι;
6. Έχεις χαρτομάντηλα μαζί σου στο σχολείο;
7. Έχεις αντισηπτικά μαντιλάκια μαζί σου στο σχολείο;

Οι ερωτήσεις δεν πρέπει να αφορούν σε οικιακές συνήθειες υγιεινής των παιδιών. Αυτές αφορούν στους γονείς και η συζήτηση μαζί τους είναι πάντα χρήσιμη.

### **5) Αξιολόγηση συνθηκών υγιεινής των μαθητών**

Οδηγίες προς εκπαιδευτικό (Assefa and Kumie, 2014):

- ✓ Ο/η εκπαιδευτικός φτιάχνει μια δομημένη λίστα με τα πράγματα, τα οποία πρέπει και τα οποία δεν πρέπει να κάνουν τα παιδιά μέσα στην τάξη. Η λίστα θα πρέπει να αποτελείται από κανόνες, όπως επί παραδείγματι η χρήση κάδων για την απόρριψη των σκουπιδιών, η διατήρηση των γραφείων και των θρανίων καθαρών, η τακτοποίηση των βιβλίων, η καθαριότητα των χώρων κ.λπ.
- ✓ Αξιολογεί τους μαθητές του/της με βάση το πόσο πιστά ακολουθούν και εφαρμόζουν τη λίστα των κανόνων. Σε περίπτωση κατά την οποία ορισμένοι μαθητές δεν αξιολογούνται καλά ως προς αυτά που όφειλαν να πράξουν, ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να συζητήσει το ζήτημα με τους γονείς, προκειμένου να

«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»

ενισχυθεί η προσπάθεια επίτευξης του επιθυμητού επιπέδου υγιεινής και με άλλες δραστηριότητες.

- ✓ Ο/η εκπαιδευτικός καθίσταται αναγκαίο να αποφεύγει επιβραβεύσεις, αφού ο στόχος της Αγωγής Περιβάλλοντος είναι η διαμόρφωση του οικολογικού πολίτη του μέλλοντος και όχι η διάκριση των παιδιών ανάλογα με το εάν επιτυγχάνουν σε ικανοποιητικό ή μη βαθμό τις σχετικές δράσεις.

### **6) Διοργάνωση ημέρας καθαριότητας**

Υλικά:

- ✓ Σκούπες καθαριότητας
- ✓ Κουβάδες με σφουγγαρίστρες
- ✓ Σόδα, Ξύδι
- ✓ Αντισηπτικά πανιά
- ✓ Γάντια (χειρουργική ή οικιακής εργασίας)

Οδηγίες προς εκπαιδευτικό (<https://www.hennepin.us/-/media/hennepinus/business/work-with-hennepin-county/environmental-education/activity-guide-package.pdf>):

- ✓ Ο/η εκπαιδευτικός διοργανώνει ημέρα καθαριότητας της τάξης με τα παιδιά.
- ✓ Χρησιμοποιούν όλοι γάντια (χειρουργικά ή οικιακής εργασίας).
- ✓ Ο/η εκπαιδευτικός χωρίζει τυχαία τα παιδιά σε ομάδες. Κάθε ομάδα θα έχει τις δικές της αρμοδιότητες.

ΟΜΑΔΑ Α ΣΚΟΥΠΙΣΜΑ ΤΑΞΗΣ	ΟΜΑΔΑ Γ ΤΑΚΤΟΠΟΙΗΣΗ ΘΡΑΝΙΩΝ/ΚΑΡΕΚΛΩΝ ΚΑΙ
----------------------------	--

**«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»**

	ΠΕΡΑΣΜΑ ΜΕ ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΟ ΠΑΝΙ
ΟΜΑΔΑ Β ΚΑΘΑΡΙΣΜΑ ΤΖΑΜΙΩΝ ΜΕ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΣΟΔΑ	ΟΜΑΔΑ Δ ΣΦΟΥΓΓΑΡΙΣΜΑ ΜΕ ΞΥΔΙ

**στ) Καινοτόμες δράσεις για την ενημέρωση των μαθητών σχετικά με τον σεβασμό των υγρότοπων – βιότοπων, της γλωρίδας και της πανίδας**

Οι υγρότοποι, ως βασικό οικοσύστημα, βρίσκονται κοντά στις περισσότερες κατοικημένες περιοχές και μπορούν να αξιοποιηθούν για την επίδειξη μιας μεγάλης ποικιλίας οικολογικών εννοιών και μαθησιακών αποτελεσμάτων (Ζήσης, 2003). Μέσα από δραστηριότητες και μαθήματα που παρέχονται σε έναν υγρότοπο, οι μαθητές θα βελτιώσουν την κατανόησή τους για το περιβάλλον, συνεργαζόμενοι για την επίλυση προβλημάτων. Μεγάλες λίμνες και ωκεανοί αποκλείονται από την έννοια του υγροτόπου, ωστόσο, οι ρηχές άκρες λιμνών και θαλασσών είναι στην πραγματικότητα υγρότοποι (Κατσαδωράκης, Παραγκαμιάν, 2007).

Περαιτέρω, οι υγρότοποι μπορεί να είναι φυσικοί ή τεχνητοί, μόνιμοι ή προσωρινοί. Σήμερα, οι υγρότοποι παρέχουν μια σειρά από λειτουργίες συμπεριλαμβανομένης της δέσμευσης άνθρακα. Τα φυτά και τα οργανικά στοιχεία των υγροτόπων αποτελούν αποθήκη άνθρακα και μειώνουν τα παγκόσμια επίπεδα διοξειδίου του άνθρακα, συμβάλλοντας κατά τον τρόπο αυτό στον καθαρισμό της ατμόσφαιρας (Κουσούρης, 2013). Ειδικότερα, οι τυρφώδεις υγρότοποι δύνανται να αποτελέσουν χρήσιμη πηγή θερμότητας και πρόσθετο υπέδαφος για τους κήπους. Τα φυτά των υγροτόπων συγκεντρώνουν τα ορυκτά τους στοιχεία απευθείας από το νερό, το οποίο κινείται και περνάει στις ρίζες τους. Το νερό, το οποίο περνάει από έναν υγρότοπο, εμπεριέχει σε αφθονία παραγωγικά θρεπτικά συστατικά, τα οποία λειτουργούν ως λιπάσματα.

Εν συνεχεία, οι υγρότοποι είναι σε θέση να απορροφήσουν την πλεονάζουσα ποσότητα νερού, η οποία διαφορετικά θα μπορούσε να δημιουργήσει καταστρεπτικές πλημμύρες σε όλο τον κόσμο. Δυστυχώς, τα οικοσυστήματα των υγροτόπων τελούν υπό συνεχή πίεση λόγω της τροποποίησης, την οποία έχουν υποστεί εξαιτίας της ανθρώπινης

**«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών  
προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια  
Εκπαίδευση»**

δραστηριότητας, ενώ παράλληλα επισημαίνεται ότι τα ζώα και τα φυτά, τα οποία τελούν σε άμεση συνάρτηση με τα οικοσυστήματα, απειλούνται συνεχώς ([https://www.riverdetectives.net.au/wpcontent/uploads/2018/07/CCMA\\_WetlandsHabitat\\_TeachersGuide\\_FINAL.pdf](https://www.riverdetectives.net.au/wpcontent/uploads/2018/07/CCMA_WetlandsHabitat_TeachersGuide_FINAL.pdf)).

Μαθαίνοντας περισσότερα για τους τοπικούς υγροτόπους, τα παιδιά ενημερώνονται σχετικά με τους δεσμούς μεταξύ περιβάλλοντος και ζώων. Λόγω του γεγονότος ότι οι υγρότοποι στην Ελλάδα και κυρίως στην Αττική περιορίζονται σε εκβολές ποταμών, ρέματα και έλη, περιοχές επικίνδυνες λόγω εντόμων και αστάθειας εδάφους για τα παιδιά, είναι προτιμότερη η επίσκεψη σε έναν οργανωμένο κήπο με φυσική ή τεχνητή λίμνη (Ναρασάνη, 2009). Από την άλλη, υπάρχουν περιοχές στην Ελλάδα, οι οποίες διαθέτουν εξαιρετικούς υγροτόπους, ιδανικούς για εκπαιδευτική επίσκεψη, όπως λόγου χάρη το Δέλτα Έβρου, η Λίμνη Βιστωνίδα, ο Αμβρακικός Κόλπος κ.α.

**1) Επίσκεψη σε Εθνικό Κήπο ή σε οποιονδήποτε χώρο κριθεί κατάλληλος  
για υπαίθρια δραστηριότητα**

Προτείνεται η επίσκεψη των μαθητών με τον εκπαιδευτικό τους σε Εθνικό Κήπο (<https://www.enekapedias.gr/ethnikos-kipos/>). Ο/Η εκπαιδευτικός, αφού αφήσει εύλογο χρόνο στα παιδιά να ακούσουν τους ήχους και να μυρίσουν τα αρώματα του περιβάλλοντος, μπορεί να ξεκινήσει συζήτηση με ερωτήσεις και απαντήσεις παρόμοιες με εκείνες στη δραστηριότητα που αναφέρθηκε ήδη. Επίσης, του δίνεται η ευκαιρία να παίξει με τα παιδιά τα «Κουτιά Μυστηρίου» ([https://www.riverdetectives.net.au/wp-content/uploads/2018/07/CCMA\\_WetlandsHabitat\\_TeachersGuide\\_FINAL.pdf](https://www.riverdetectives.net.au/wp-content/uploads/2018/07/CCMA_WetlandsHabitat_TeachersGuide_FINAL.pdf)).

Υλικά:

- ✓ Χάρτινα κουτιά με ανοικτή επιφάνεια, τύπου ανοικτής θήκης παπουτσιών
- ✓ Χόρτο
- ✓ Λαστιχένια έντομα
- ✓ Λούτρινα ζωάκια υγροτόπων, όπως πάπιες
- ✓ Βάζο λάσπης
- ✓ Νερό



*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

- ✓ Πλαστικά φυτά
- ✓ Πέτρες
- ✓ Άμμος

Οδηγίες προς εκπαιδευτικό:

- ✓ Ο/η εκπαιδευτικός ζητά από μαθητές να σηκώνονται σε τυχαία σειρά, να στέκονται μπροστά από κάθε κουτί, να κλείνουν τα μάτια τους και στη συνέχεια να ανοίγουν το κουτί και να βάζουν τα χέρια τους μέσα σε αυτό.
- ✓ Αφήνει τους μαθητές να έχουν τον χρόνο να εξερευνήσουν τι έχετε βάλει στο κουτί.
- ✓ Οι μαθητές πρέπει να προσφερθούν εθελοντικά και να έρχονται ένας κάθε φορά, για να επιλέξουν ένα κουτί μυστηρίου. Οι μαθητές πρέπει να αγγίζουν, να μυρίζουν και να περιγράφουν τι πιστεύουν ότι μπορεί να είναι εκείνο το οποίο αγγίζουν τα χέρια τους. Οι μαθητές επιτρέπεται να πάρουν βοήθεια από συμμαθητές τους, εφόσον απαιτείται.
- ✓ Ο/η εκπαιδευτικός ρωτά τους μαθητές πού πιστεύουν ότι μπορούν να βρεθούν αυτά τα στοιχεία, τα οποία έχετε τοποθετήσει μέσα στα κουτιά.
- ✓ Ρωτά τους μαθητές, εάν έχουν ξαναδεί αυτά τα στοιχεία.
- ✓ Ρωτά τους μαθητές, εάν τους αρέσουν τα συγκεκριμένα στοιχεία ή τι αισθήματα τους προκαλούν.

## **2) Ζωγραφική**

Μετά την επίσκεψη σε υγρότοπο ή σε μέρος, το οποίο είναι ενδεικτικό προκειμένου τα παιδιά να κατανοήσουν την έννοια και την αξία του, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να ζητήσουν από τα παιδιά να ζωγραφίσουν εικόνες, οι οποίες τους έρχονται στο μυαλό και σχετίζονται με τους υγροτόπους, τη γλωρίδα και τη πανίδα τους. Ειδικότερα, τα παιδιά μπορούν να ζωγραφίσουν το υγρό στοιχείο, φυτά, ζώα και ό, τι άλλο μπορούν να φανταστούν, κάτι το οποίο είδαν κατά την διάρκεια της επίσκεψης ή κάτι που

**«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»**

πιστεύουν ότι μπορεί να υπάρχει σε ένα τέτοιο περιβάλλον. Ακόμα και αν ζωγραφίσουν ζώα, τα οποία δεν σχετίζονται με υδροτόπους, το ορθό είναι να επιδοκιμαστούν, διότι αυτό που έχει σημασία σε αυτά τα στάδια της ζωής τους είναι η οικειοποίησή τους με το περιβάλλον και όχι οι εννοιολογικοί ορισμοί ([https://www.riverdetectives.net.au/wp-content/uploads/2018/07/CCMA\\_WetlandsHabitat\\_TeachersGuide\\_FINAL.pdf](https://www.riverdetectives.net.au/wp-content/uploads/2018/07/CCMA_WetlandsHabitat_TeachersGuide_FINAL.pdf)).

**3) Παιχνίδι με πλαστελίνη για παιδιά νηπιαγωγείου και πρώτων τάξεων δημοτικού σχολείου**

Η πλαστελίνη αποτελεί υλικό, το οποίο συμβάλλει στην ανάπτυξη τόσο της δημιουργικότητας όσο και λοιπών δεξιοτήτων των παιδιών, καθώς αναπτύσσει τη σκέψη τους μέσα από την πραγματοποίηση δραστηριοτήτων. Πιο αναλυτικά, η χρήση πλαστελίνης συνιστά ένα μοναδικά πολύτιμο εργαλείο δια του οποίου τα παιδιά επιστρατεύουν τη φαντασία τους και τα φυσικά τους ένστικτα για ανακαλύψεις, καθώς επίσης και για επίλυση προβλημάτων και έκφραση πολύ διαφορετικών και ουσιαστικά απεριόριστων ιδεών (Bartel, 2022). Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να συμμετάσχουν σε μια σύντομη συζήτηση σχετικά με τα διάφορα είδη ζώων, τα οποία διαβιούν στους υδροτόπους και στη συνέχεια να ζητήσουν από τα παιδιά, αξιοποιώντας την πλαστελίνη τους, να φτιάξουν διάφορα στοιχεία, όπως ήλιο, λίμνη, χόρτα, ζώα κ.λπ. Επίσης, μπορούν να ζητήσουν από τους μαθητές να επιλέξουν ένα ζώο, το οποίο ζει στους υδροτόπους και να το φτιάξουν με την πλαστελίνη τους. Αφού η εν λόγω διαδικασία ολοκληρωθεί, οι μαθητές μοιράζονται με την υπόλοιπη τάξη τις δημιουργίες τους και στη συνέχεια οι εκπαιδευτικοί μπορούν να ξεκινήσουν συζήτηση με μαθητές σχετικά με αυτές.

**ζ) Καινοτόμες δράσεις για την ενημέρωση των μαθητών σχετικά με την φροντίδα των ζώων**

Έρευνες καταδεικνύουν ότι οι άνθρωποι έχουν μια έμφυτη βιολογική σχέση με τα ζώα και ένα φυσικό ένστικτο να αναθρέφουν και να φροντίζουν άλλα έμβια όντα. Αυτή η συγγένεια με τον φυσικό κόσμο είναι τόσο εμφανής, όταν παρατηρούμε τον

*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

ενθουσιασμό των παιδιών για τα ζώα και την έντονη επιθυμία τους να αλληλοεπιδράσουν μαζί τους (Pereira, Gebara, 2016). Οι δεσμοί που δημιουργούν τα παιδιά με τα κατοικίδια και η γοητεία τους με όλα τα πράγματα που σχετίζονται με τη φύση δύνανται να αποτελέσουν μια σημαντική ευκαιρία για την ανάπτυξη σημαντικών δεξιοτήτων ζωής (Berenguer, 2007).

Η ανθρωποκεντρική θεώρηση του κόσμου έχει οδηγήσει τον πλανήτη Γη υπό κατάρρευση, όσον αφορά στο περιβάλλον και στο κλίμα, με πολλά ζώα να κινδυνεύουν με αφανισμό λόγω της ανθρώπινης δραστηριότητας. Τα παιδιά είναι οι μελλοντικοί πολίτες, οι οποίοι μέσω της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης μπορούν να αλλάξουν τον κόσμο προς το καλύτερο. Ένας αυξανόμενος όγκος ερευνών καταδεικνύει ότι τα παιδιά που εκφράζουν την αγάπη τους για τα ζώα τείνουν, επίσης, να επεκτείνουν αυτή την αγάπη και τη φροντίδα σε άλλα ζωντανά όντα, όπως τα φυτά και τα έντομα. Ομοίως, τα παιδιά, τα οποία αναπτύσσουν καλές σχέσεις με τα ζώα τείνουν να είναι πιο ευγενικά και ευαίσθητα με τους συνανθρώπους.

Ακολούθως, τα ζώα μπορούν να εκπαιδεύσουν τα παιδιά στην πρώιμη παιδική ηλικία, αφού τους δίνουν τη δυνατότητα να αναγνωρίσουν τη σημασία της φροντίδας, της ανιδιοτελούς αγάπης και της ενσυναίσθησης, έννοιες των οποίων το περιεχόμενο πολύ δύσκολα κάποιος άνθρωπος μπορεί να τους εμφυσήσει (Τζίτζιλη, 2017). Η ευθύνη για τη φροντίδα ενός ζώου βοηθά τα παιδιά να αναπτύξουν αυτές τις δεξιότητες, ενώ παράλληλα τους διδάσκει τις αξίες της φύσης, της οικολογίας και της σημασίας της φροντίδας για το περιβάλλον (Pereira, Gebara, 2016). Φυσικά, οι δραστηριότητες της Αγωγής του Περιβάλλοντος, εκτός της ενημέρωσης και των παιχνιδιών στη τάξη, οι οποίες αφορούν στη φροντίδα των ζώων, είναι προτιμότερο να πραγματοποιούνται εκτός σχολείου. Εντούτοις, επισημαίνεται ότι δεν είναι εύκολη νομοθετικά και πρακτικά η μετακίνηση ζώου στο σχολικό περιβάλλον, ακόμα και στα πλαίσια της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης.

Οι κινητικές δεξιότητες αναπτύσσονται κατά τη διάρκεια της ζωής ενός παιδιού της προσχολικής ηλικίας. Οι κινητικές δεξιότητες βασίζονται στο μυϊκό σύστημα των ανθρώπων, το οποίο και αναπτύσσεται ομαλά με την καθημερινή σωματική εξάσκηση. Οι αδρές κινητικές δεξιότητες περιλαμβάνουν μεγάλες κινήσεις, όπως είναι το τρέξιμο ή αναρρίχηση, ενώ οι λεπτές κινητικές δεξιότητες είναι μικρές κινήσεις, όπως το να

**«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»**

κρατάς μια βούρτσα για να περιποιηθείς ένα ζώο ή να μαζεύεις γρασίδι ή να προσφέρεις καρότα για να το ταΐσεις. Η συνεισφορά της επαφής με τα ζώα είναι πολύ σημαντική στην ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων των παιδιών.

Περαιτέρω, η γλωσσική ανάπτυξη είναι η διαδικασία με την οποία ένα νήπιο ή παιδί προσχολικής ηλικίας μαθαίνει να κατανοεί και να επικοινωνεί. Παρόλο που τα ζώα δεν μπορούν να απαντήσουν, τα παιδιά λατρεύουν να συνομιλούν μαζί τους και ίσως επειδή δεν μπορούν να ανταποκριθούν, τα παιδιά γεμίζουν με χαρούμενα συναισθήματα τη σιωπή τους. Ο χρόνος της επαφής με τα ζώα είναι εξαιρετικός για την εκμάθηση πολλών νέων λέξεων, οι οποίες αφορούν στα ζώα και στο περιβάλλον (Bullock, 1994). Στη πραγματικότητα, τα ζώα είναι οι καλύτεροι φίλοι των παιδιών.

Τα μικρά παιδιά αρχίζουν να αναπτύσσουν την ικανότητα να κατανοούν και να μοιράζονται τα συναισθήματα των άλλων και αυτό περιλαμβάνει και τα ζώα. Τα παιδιά μπορούν να εξετάσουν τα συναισθήματα των ζώων, όταν έρχονται σε επαφή μαζί τους χαϊδεύοντάς τα, ακούγοντάς τα ή μυρίζοντάς τα. Τα ζώα αναπτύσσουν την ενσυναίσθηση των παιδιών, καθώς και τον σεβασμό τους για το περιβάλλον (Duncan, 2005). Η περιβαλλοντική εκπαίδευση εδράζεται στα ανωτέρω, προκειμένου να διαμορφώσει τους σύγχρονους οικολογικούς πολίτες.

### **1) Καταφύγιο ζώων με λούτρινα ζώακια**

Υλικά:

- ✓ Λούτρινα ζώακια
- ✓ Καλαθάκια
- ✓ Χαρτί
- ✓ Μπολ
- ✓ Στυλό

Οδηγίες προς εκπαιδευτικό (<https://www.thinkingoutsidethecage.org/pet-resources/games-and-enrichment/>):

- ✓ Ο/η εκπαιδευτικός βρίσκει φθηνά λούτρινα ζώακια. Το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνει, όταν μεταμορφώνει έναν χώρο παιχνιδιού σε καταφύγιο ζώων,

**«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»**

είναι να βρει μερικά χαριτωμένα λούτρινα ζώακια. Αν δεν έχει πολλά λούτρινα σκυλάκια, γάτες ή κουνελάκια, ζητά από τα παιδιά να φέρουν από το σπίτι τους κάποια. Σε ελάχιστο χρόνο, ο/η εκπαιδευτικός θα βρει ανθρώπους, οι οποίοι είναι πρόθυμοι να δωρίσουν ορισμένα μερικώς χρησιμοποιημένα λούτρινα ζώακια στην τάξη.

- ✓ Ο/η εκπαιδευτικός βρίσκει μικρά καλάθια, στα οποία θα βάλει τα ζώακια αυτά, όχι πλαστικά φυσικά. Αναγράφει έξω από τα καλάθια αριθμούς σε χαρτί.
- ✓ Γεμίζει τα καλάθια με τα ζώακια που έχει και τα βάζει σε έναν χώρο στην αίθουσα διδασκαλίας.
- ✓ Ο/η εκπαιδευτικός βάζει το μπολ, το οποίο εμπεριέχει χαρτάκια με αριθμούς, πάνω σε θρανίο και ζητά από τα παιδιά να τραβήξουν τυχαία ένα χαρτάκι, του οποίου ο αριθμός θα αντιστοιχεί σε καλάθια και ζώο. Ο/η εκπαιδευτικός φροντίζει τα καλάθια να είναι όσα τα παιδιά της τάξης.

Η δραστηριότητα αυτή έχει μεγάλη δυναμική στην ανάπτυξη συναισθημάτων των παιδιών και στη συμμετοχή τους στη διαδικασία. Τα παιδιά έχουν αγωνία και χαρά, για να μάθουν ποιο καλάθια είναι δικό τους, δηλαδή ποιο ζώακι σώζουν από το καλάθι και θα το έχουν στην αγκαλιά τους. Είναι ακόμα πιο ευαίσθητη η διαδικασία, εφόσον τα λούτρινα προέρχονται από τα σπίτια των παιδιών, γιατί με αυτόν τον τρόπο κάποιο ζώακι που είχε ένα παιδί στην αγκαλιά του θα μπει στην αγκαλιά ενός άλλου παιδιού. Αναπτύσσεται η οικειότητα ανάμεσα στα παιδιά, η ενσυναίσθηση, η γνώση του να μοιράζεσαι με τον συνάνθρωπό σου, τον φίλο σου όχι απλώς πράγματα, αλλά συναισθήματα. Ταυτόχρονα, οικοδομείται ο σκοπός της περιβαλλοντικής αγωγής, ήτοι ο σύγχρονος πολίτης με οικολογική συνείδηση.

## **2) Επίσκεψη σε καταφύγιο ζώων / πάρκο ζώων**

Σήμερα λειτουργούν δεκάδες καταφύγια ζώων, τα περισσότερα από τα οποία διευθύνονται από φιλοζωικούς συλλόγους. Η επίσκεψη των παιδιών σε αυτούς τους χώρους είναι πολύ σημαντική, γιατί έχουν τη δυνατότητα να έρθουν σε άμεση επαφή με το σύγχρονο πρόβλημα της εγκατάλειψης ζώων (Τζίτζιλη, 2017). Παρόλο που το

*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

νέο νομοθετικό πλαίσιο για τα ζώα είναι αρκετά αυστηρό (Ν.4830/2021), εντούτοις το πρόβλημα της εγκατάλειψης και της κακοποίησης των ζώων συνεχίζει να διαιωνίζεται λόγω της έλλειψης περιβαλλοντικής παιδείας.

Απαιτείται ουσιαστική ενημέρωση και ευαισθητοποίηση πάνω στο θέμα αυτό, πριν την επίσκεψη στο καταφύγιο, προκειμένου τα παιδιά να κατανοήσουν την ουσία του σε επίπεδο συναισθηματικό. Ίσως, είναι χρήσιμο να έχει προηγηθεί χρονικά η δραστηριότητα με τα λούτρινα ζώακια στα καλάθια.

Πολλά από τα ζώα που φιλοξενούνται σε καταφύγια είναι τραυματισμένα και έχουν περισυλλεγεί από εθελοντές, ενώ άλλα βρίσκονται άρρωστα ή εγκαταλελειμμένα από ασυνείδητους πολίτες ή από οικογένειες που τα βαρέθηκαν, όταν πλέον έπαψαν να λειτουργούν σαν παιχνίδι για τα παιδιά. Τα καταφύγια ζώων είναι γεμάτα από ιστορίες σκληρές και απάνθρωπες, οι οποίες είναι αποτυπωμένες στα μάτια και στα σώματα των ζώων. Τα παιδιά έχουν την ευκαιρία να βοηθήσουν, έστω και για λίγο, αυτά τα ζώα δίνοντάς τους χαρά με λιχουδιές και παιχνίδια.

Ως εκπαιδευτική δραστηριότητα προβλέπεται και η επίσκεψη σε πάρκα ζώων, όπως το Αττικό Ζωολογικό Πάρκο. Η εν λόγω επίσκεψη αποτελεί συνήθη τακτική για χιλιάδες σχολεία στην Ελλάδα. Παρά τα ηθικά ζητήματα, τα οποία μπορούν να προβληθούν, εφόσον πρόκειται για ζώα, τα οποία κινδυνεύουν στο φυσικό τους περιβάλλον, λόγω του ότι αυτό έχει αφανιστεί από τον άνθρωπο, κρίνεται σκόπιμη μία τέτοια επίσκεψη ως ακολούθημα ενημέρωσης των παιδιών περί της χρησιμότητας των πάρκων (Scott, Matthews, 2011). Τα ζώα έχουν δικαίωμα στην ελευθερία και ουδείς δύναται να τα κρατάει δέσμια σε κάποιον χώρο, παρά μόνο για συγκεκριμένους λόγους και κάτω από αυστηρές προϋποθέσεις.

Εφόσον, λοιπόν, ο νομοθέτης επιτρέπει τη λειτουργία αυτών των πάρκων, μπορεί η επίσκεψή τους να κριθεί ωφέλιμη για τα παιδιά, όταν υπάρχει και η σχετική ενημέρωση από τους εκπαιδευτικούς τους, αλλά και από το ειδικά καταρτισμένο προσωπικό των πάρκων. Στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα του Αττικού Ζωολογικού Πάρκου, για παράδειγμα, υπάρχουν πολλές διαθέσιμες δραστηριότητες, για να ανακαλύψουν τα παιδιά τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά ζώων, όπως τα δελφίνια, αλλά και να γνωρίσουν τα ενδιαυτήματά τους. Το σημαντικό είναι να προηγείται ενημέρωση σχετικά με τον

**«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»**

λόγο της επίσκεψης αυτής, ενώ παράλληλα η τελευταία είναι αναγκαίο να συνοδεύεται από πληροφορίες.

Η αποσπασματική υπαίθρια δραστηριότητα, καθώς και η επαφή με τα ζώα δεν μπορούν να πραγματώσουν από μόνες τους τον σκοπό της Περιβαλλοντικής Αγωγής. Απαιτείται, σε κάθε περίπτωση, η παροχή των πληροφοριών, οι οποίες θα συμβάλλουν στη κατανόηση της αξίας των ζώων και γενικότερα του περιβάλλοντος (Scott, Matthews, 2011). Μόνο κατά τον τρόπο αυτό θα επιτευχθεί ο σκοπός της Αγωγής του Περιβάλλοντος, ο οποίος δεν είναι άλλος από την διαμόρφωση του μελλοντικού πολίτη με οικολογική συνείδηση.

**3) Μουσική με ήχους ζώων και ζωγραφιές με ζώα για παιδιά νηπιαγωγείου και πρώτων τάξεων δημοτικού σχολείου**

Μια δραστηριότητα που λαμβάνει χώρα στην αίθουσα διδασκαλίας είναι η μουσική με ήχους ζώων (Publicover, Wright, Baur & Duinker, 2016). Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να χρησιμοποιήσουν ήχους, τους οποίους παράγουν διάφορα ζώα και να ζητήσουν από τα παιδιά να τους αναγνωρίσουν. Με αυτόν τον τρόπο, τα παιδιά αποκτούν οικειότητα με τα ζώα μέσω της ακουστικής αίσθησής τους.

Άλλωστε, υπάρχουν πολλά παιχνίδια στο εμπόριο, τα οποία μιμούνται ήχους ζώων, αλλά τις περισσότερες φορές είναι τύπου σειρήνας ή κόρνας και όχι με καθαρή ακουστική. Ομοίως, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να ζητήσουν από τα παιδιά να ζωγραφίσουν ή να δημιουργήσουν με πλαστελίνη και άλλα υλικά τα αγαπημένα τους ζώα. Όλες αυτές οι δραστηριότητες είναι άκρως βιωματικές, γιατί δεν λειτουργούν αποσπασματικά, αλλά αντιθέτως συνδυάζονται με συζήτηση, ερωτήσεις και απαντήσεις.

**4) Παιχνίδι με ερωτήσεις / απαντήσεις**

Υλικά:

- ✓ Μία λίστα από ερωτήσεις
- ✓ Λούτρινα ζωάκια

*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

Οδηγίες προς εκπαιδευτικό (Pereira, Gebara, 2016):

- ✓ Ο/η εκπαιδευτικός χωρίζει τα παιδιά σε δύο ομάδες.
- ✓ Ξεκινά να ρωτά τα παιδιά διάφορες πληροφορίες σχετικά με γνωρίσματα ζώων. Θα μπορούσε να διατυπώσετε ερωτήσεις σχετικά με το ποιο είναι το μεγαλύτερο ζώο της γης, αν το δελφίνι είναι θηλαστικό ή όχι, αν η γάτα ζει κατά μέσο όρο περισσότερο από τον ελέφαντα κ.α.
- ✓ Ο/η εκπαιδευτικός θα πρέπει να προσπαθεί, ώστε οι ερωτήσεις του/της να σχετίζονται με ζώα γνώριμα στα παιδιά, είτε από την άμεση επαφή τους με αυτά, όπως ο σκύλος, είτε μέσα από ταινίες ίσως, όπως το λιοντάρι.
- ✓ Τα μέλη της ομάδας που κερδίζει, θα έχουν ως έπαθλο λούτρινα ζωάκια.
- ✓ Στο τέλος του παιχνιδιού ο/η εκπαιδευτικός δεν θα πρέπει να ξεχάσει να δώσει λούτρινα ζωάκια σε όλα τα παιδιά της αίθουσας, αφού στόχος της Περιβαλλοντικής Αγωγής δεν είναι η διάκριση μέσω των μαθησιακών αποτελεσμάτων, αλλά η δυνατότητα συμμετοχής όλων των παιδιών στις δραστηριότητές της.

Μέσα από όλες τις προτεινόμενες δράσεις, καθίσταται κατανοητή η αξία της Αγωγής του Περιβάλλοντος στο σύγχρονο εκπαιδευτικό σύστημα. Οι προτεινόμενες δράσεις, οι περισσότερες καινοτόμες στην ουσία τους, αποδεικνύουν του λόγου το αληθές. Είναι βιωματικές δράσεις με έντονη διεπιστημονικότητα, ικανές να κινητοποιήσουν τις αισθήσεις και τα συναισθήματα των παιδιών, ενώ ως αποτέλεσμα τους έχουν την ενημέρωσή των παιδιών σχετικά με καίρια περιβαλλοντικά ζητήματα.

Ο σύγχρονος κόσμος θέτει ως πάγιο αίτημά του τη διαμόρφωση οικολογικής κουλτούρας για την επίτευξη της βιώσιμης ανάπτυξης των κοινωνιών. Δυστυχώς, ξεχνά πως οι όποιες προσπάθειες για την πραγμάτωση του οράματος αυτού εξαντλούνται πολλάκις σε σχέδια στρατηγικών ανάπτυξης και σε δυνατότητες χρηματοδότησης από εταιρείες και κυβερνήσεις. Η εκπαίδευση είναι ο θεμέλιος λίθος όλων των προσπαθειών για μία νέα πράσινη εποχή, με κοινωνίες που θα σέβονται το περιβάλλον και όλα τα έμβια όντα, τα οποία το συναποτελούν.



*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

Σκοπός της Αγωγής του Περιβάλλοντος είναι η διαμόρφωση του μελλοντικού πολίτη με έντονη οικολογική συνείδηση για μία νέα βιώσιμη κοινωνία και ένα περιβάλλον πράσινο και καθαρό. Οι προαναφερθείσες δράσεις είναι ο σπόρος στο μυαλό και τη σκέψη κάθε υπεύθυνου και δημιουργικού εκπαιδευτικού, ο οποίος ονειρεύεται ένα καλύτερο μέλλον και ξέρει πως αυτή η ελπίδα διέρχεται μέσα από το δικό του έργο.

«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»

**Κεφάλαιο Τρίτο**

**Καινοτόμες δράσεις στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση στα πλαίσια της Αγωγής Υγείας**

**α) Καινοτόμες δράσεις με έμφαση στη διατροφή και τις διατροφικές συνήθειες (Διατροφική Αγωγή)**

Η διατροφή ενός μαθητή αποτελεί σημαντική έκφανση της αυτοφροντίδας του/της και ως εκ τούτου, η εκμάθηση της σημασίας της σωστής διατροφής, της τακτικής άσκησης και της κατανόησης των διατροφικών όρων μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές να λάβουν αποφάσεις, οι οποίες δύνανται να επηρεάσουν την υγεία τους. Το σχολείο παρέχει τον πιο αποτελεσματικό και αποδοτικό τρόπο προσέγγισης ενός μεγάλου τμήματος του πληθυσμού, συμπεριλαμβανομένων των παιδιών, του σχολικού προσωπικού και της ευρύτερης κοινότητας (Perez-Rodrigo και Aranceta 2001). Η διατροφική συμπεριφορά που μαθαίνεται στο σχολείο μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στην τήρηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής κατά την ενήλικη ζωή (Drummond, 2008). Η διατροφική εκπαίδευση αποτελεί σημαντικό μέρος του σχολικού προγράμματος σπουδών (Bullen, 2004 και Harvey, Spillman and Perry 1996 και Ritchie, 2001). Τα παιδιά διδάσκονται δια του παραδείγματος σε συνδυασμό με τη διατροφική εκπαίδευση, η οποία παρέχεται στα σχολεία.

Πιο αναλυτικά, ιδιαίτερα σημαντικό είναι το γεγονός ότι το σχολικό κυλικείο αποτελεί παράγοντα με ιδιαίτερη επιρροή στα παιδιά, καθώς δύναται είτε να ενισχύσει αυτό που διδάσκεται στα πλαίσια της διατροφικής εκπαίδευσης είτε να το αποδυναμώσει (Gibbons, 2001). Έρευνες σχετικά με τα οφέλη των προγραμμάτων διατροφικής εκπαίδευσης στο σχολείο καταδεικνύουν ότι η ακαδημαϊκή επίδοση και η νοητική ικανότητα των μαθητών με καλή διατροφική κατάσταση είναι σημαντικά υψηλότερες από εκείνες των μαθητών με κακή διατροφική κατάσταση (Haarala, Probart, 2004 και Jones, Kickbusch, O'Byrne, 1995). Παράλληλα, δύναται να υποστηριχθεί η άποψη ότι οι μαθητές που κατανοούν τα οφέλη μιας «υγιεινής διατροφής» είναι πιο πιθανό να προμηθευθούν μια υγιεινή εναλλακτική λύση από το σχολικό κυλικείο, εάν είναι διαθέσιμη (Jones et al., 1995 και Robertson, Zalles, 2004). Τα στοιχεία δείχνουν ότι, αν και πολλά σχολεία υιοθετούν μια «ολιστική» προσέγγιση για την υγεία, σε διάφορες

**«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»**

περιπτώσεις η διατροφική εκπαίδευση δεν εντάσσεται πάντα στο σχολικό πρόγραμμα σπουδών (Burke, 2002).

Ο στόχος της διατροφικής αγωγής στο σχολείο είναι τριπλός: να εκπαιδεύσει τους μαθητές δια της παροχής πληροφοριών σχετικά με τις διατροφικές ανάγκες, να ενδυναμώσει τους μαθητές αυξάνοντας την ικανότητά τους να αναγνωρίζουν και να επιλέγουν θρεπτικές τροφές και να ενισχύσει τις δεξιότητες ζωής των μαθητών διδάσκοντάς τους την απλή προετοιμασία γευμάτων (Ritchie, 2001). Επιπλέον, όχι μόνο η διδασκαλία της σωστής διατροφής, σε συνδυασμό με την παροχή διατροφικών δεξιοτήτων στο σχολικό περιβάλλον, έχει την ικανότητα να ενδυναμώσει τους μαθητές να κάνουν υγιείς ατομικές επιλογές, αλλά και τα ίδια τα σχολεία μπορούν να γίνουν υπέρμαχοι της επισιτιστικής ασφάλειας και βιωσιμότητας. Τα οφέλη από την προώθηση υγιεινών διατροφικών επιλογών στο σχολείο δύνανται να μεταφερθούν στα πρότυπα διατροφής εκτός σχολείου (Bell, Swinburn, 2004) και να επηρεάσουν τη στάση των παιδιών, των γονιών τους και της ευρύτερης κοινότητας. Η επιτυχία των μαθημάτων διατροφής και μαγειρικής στα σχολεία μπορεί να αμφισβητήσει το παραδοσιακό μοντέλο υγείας μεταξύ των γενεών, έτσι ώστε οι μαθητές και όχι οι γονείς τους να μπορούν να είναι οι παράγοντες αλλαγής για την οικογένειά τους.

Προτείνονται οι ακόλουθες δραστηριότητες για υλοποίηση εντός της σχολικής αίθουσας, ώστε να διδαχθούν οι μαθητές την σπουδαιότητα της υγιεινής διατροφής:

**1) «Χτίζουμε» ένα πιάτο με φαγητό**

Οδηγίες προς εκπαιδευτικούς (<https://www.hmhc.com/blog/nutrition-activities-elementary-middle-school-students>):

- ✓ Ο/η εκπαιδευτικός δημιουργεί ένα μεγάλο πιάτο φαγητού για την τάξη, χρησιμοποιώντας χαρτιά διαφορετικού χρώματος για καθεμία από τις πέντε κύριες κατηγορίες, τα οποία θα πρέπει να φέρουν την εξής ετικέτα: Φρούτα, Λαχανικά, Πρωτεΐνες, Γαλακτοκομικά και Δημητριακά.
- ✓ Ζητά από τους μαθητές να κόψουν φωτογραφίες τουλάχιστον ενός φαγητού για κάθε κατηγορία από περιοδικά ή εφημερίδες ή να τις εκτυπώσουν από το

*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

διαδίκτυο. Μπορεί, επίσης, να ζητήσει από τους μαθητές να ζωγραφίσουν τις δικές τους εικόνες.

- ✓ Στη συνέχεια, χωρίζει την τάξη σε δύο ομάδες.
- ✓ Ζητά από μια ομάδα να χρησιμοποιήσει ταινία ή καρφίτσες, για να τοποθετήσει τις φωτογραφίες της στον πίνακα ανακοινώσεων σε λάθος κατηγορίες. Στη συνέχεια, ο/η εκπαιδευτικός ζητά από τη δεύτερη ομάδα να μετακινήσει τις εικόνες των τροφίμων στις σωστές κατηγορίες. Ελέγχει τη δεύτερη ομάδα για ακρίβεια.

Εναλλακτικά, μια άλλη επιλογή θα ήταν να ζητήσει ο/η εκπαιδευτικός από τους μαθητές να φτιάξουν το δικό τους υγιεινό γεύμα, ζωγραφίζοντας τα αγαπημένα τους 5-6 υγιεινά τρόφιμα ή κολλώντας φωτογραφίες τους σε ένα κενό πλαστικό πιάτο.

## 2) Νέα Τρόφιμα

Ζητήστε από τους μαθητές σας να αναγνωρίσουν (και, αν είναι δυνατόν, να φέρουν) ένα φρούτο ή λαχανικό που δεν έχουν δοκιμάσει ξανά (<https://www.hmhco.com/blog/nutrition-activities-elementary-middle-school-students>). Στη συνέχεια, πραγματοποιείτε μια συζήτηση στην τάξη και κάντε ερωτήσεις σχετικά με τη γεύση και την θρεπτική αξία του επιλεγμένου τροφίμου. Μπορείτε να ρωτήσετε, λόγω χάρη, εάν το συγκεκριμένο τρόφιμο συγκαταλέγεται στα φρούτα ή τα λαχανικά. Συγκεκριμένα, ο εκπαιδευτικός δύναται να θέσει τις εξής ερωτήσεις:

- ✓ Είναι φρούτο ή λαχανικό;
- ✓ Πώς μπορείς να το ονομάσεις;
- ✓ Ποια είναι η διαφορά μεταξύ των δύο (φρούτου και λαχανικού);
- ✓ Γιατί τα φρούτα και τα λαχανικά αποτελούν σημαντικό μέρος μιας υγιεινής διατροφής;

Περαιτέρω, ένας άλλος τρόπος προσέγγισης αυτής της δραστηριότητας θα ήταν ο ακόλουθος (<https://www.hmhco.com/blog/nutrition-activities-elementary-middle-school-students>):

**«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»**

- ✓ Ο/η εκπαιδευτικός χωρίζει τους μαθητές σε ομάδες.
- ✓ Δίνει σε κάθε ομάδα έξι κάρτες ευρετηρίου και ζητά από τους μαθητές να γράψουν το όνομα ενός λαχανικού σε καθεμία.
- ✓ Τους δίνει λίγα λεπτά, για να συζητήσουν, ποια από τα λαχανικά είναι τα αγαπημένα τους και ποια θα ήθελαν να δοκιμάσουν.
- ✓ Στη συνέχεια, προκαλεί κάθε ομάδα να ερευνήσει το θρεπτικό περιεχόμενο (π.χ. βιταμίνες, πρωτεΐνες ή θερμίδες) κάθε λαχανικού, να τα ταξινομήσει κατά θρεπτικό περιεχόμενο και να μοιραστεί τα ευρήματά της στην τάξη.
- ✓ Οι μεγαλύτεροι μαθητές μπορούν να οργανώσουν τα δεδομένα τους σε διάγραμμα ή γράφημα.

**3) Αναλύοντας τις ετικέτες των τροφίμων με παιδιά δημοτικού σχολείου**

Οι ετικέτες των τροφίμων είναι γεμάτες πληροφορίες. Μια εξαιρετικά επικοινωνιακή δραστηριότητα θα ήταν να ζητήσετε από κάθε μαθητή να φέρει τις ετικέτες από ένα ή δύο από τα αγαπημένα του φαγητά. Στη συνέχεια, ζητήστε από τους μαθητές σας να απαντήσουν σε ερωτήσεις —είτε μεμονωμένα είτε ως τάξη— σχετικά με τις ετικέτες, για να τους βοηθήσετε να κατανοήσουν περισσότερο τις παρεχόμενες πληροφορίες. Λόγου χάρη, μπορείτε να τους ζητήσετε να ορίσουν καθέναν από τους βασικούς όρους στην ετικέτα (π.χ. ολικό λίπος, θερμίδες, υδατάνθρακες, χοληστερόλη) και να χρησιμοποιήσουν πληροφορίες, για να καθορίσουν τον συνολικό αριθμό θερμίδων σε ένα προϊόν διατροφής. Αυτή η δραστηριότητα μπορεί, επίσης, να οδηγήσει σε ενδιαφέρουσες ερωτήσεις προς συζήτηση, όπως:

- ✓ Ποιες είναι οι διαφορές μεταξύ κορεσμένων και ακόρεστων λιπαρών;
- ✓ Τι είναι το ποσοστό ημερήσιας αξίας και πώς υπολογίζεται;

Τέλος, θα μπορούσε ο/η εκπαιδευτικός να ζητήσει από τους μαθητές να γράψουν μια ανάλυση, χρησιμοποιώντας όλες αυτές τις πληροφορίες με σκοπό να αντιληφθούν και να διαπιστώσουν, εάν μπορούν να θεωρηθούν υγιεινά τα τρόφιμα που αγαπούν να καταναλώνουν (<https://www.hmhco.com/blog/nutrition-activities-elementary-middle-school-students>).

*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

**4) Φτιάχνοντας το ουράνιο τόξο της διατροφής**

Το φυσικό χρώμα ενός τροφίμου καταδεικνύει τα θρεπτικά συστατικά, τα οποία περιέχει. Επί παραδείγματι, οι κόκκινες τροφές είναι ωφέλιμες για το αίμα και τις αρθρώσεις μας, οι κίτρινες τροφές βοηθούν στην πέψη και το ανοσοποιητικό μας σύστημα, οι πράσινες τροφές προστατεύουν την όραση, τα αγγεία, το έντερο και το δέρμα μας, ενώ τα μωβ και τα μπλε λαχανικά και φρούτα, τα οποία ανευρίσκονται σπανιότερα στη φύση, ωφελούν την καρδιά και τον εγκέφαλο, αναχαιτίζοντας την γήρανση των κυττάρων (Πέτρου, 2018). Τα παιδιά μπορούν να ζωγραφίσουν ένα πολύχρωμο ουράνιο τόξο και πάνω σε κάθε χρώμα του τόξου να κολλήσουν φρούτα και λαχανικά του ίδιου χρώματος (<https://www.teachingexpertise.com/classroom-ideas/nutrition-activities-for-middle-school/>).

Έτσι, μέσα από μια διαδικασία διασκεδαστική και πολύχρωμη τα παιδιά μπορούν να οδηγηθούν στην υιοθέτηση μιας πιο πλούσιας σε λαχανικά και φρούτα υγιεινής διατροφής.

Περαιτέρω, η ανωτέρω δράση θα μπορούσε να υλοποιηθεί και ως εξής (The Australian Guide to Healthy Eating, 2022):

- ✓ Ο/η εκπαιδευτικός εισάγει την ιδέα να φάνε οι μαθητές του/της ένα «ουράνιο τόξο».
- ✓ Τα παιδιά συζητούν και απαριθμούν τα οφέλη από την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών.
- ✓ Τα παιδιά επιλέγουν ένα χρώμα του ουράνιου τόξου και, πριν αποκαλυφθεί το φρούτο ή το λαχανικό που πρόκειται να δοκιμάσουν, κάνουν καταγισμό ιδεών με παραδείγματα φρούτων και λαχανικών που αντιπροσωπεύουν κάθε χρώμα.
- ✓ Τα φρούτα/λαχανικά τοποθετούνται σε ένα μπολ και περνούν γύρω από τον κύκλο για δοκιμή. Ο/η εκπαιδευτικός ενθαρρύνει όλα τα παιδιά να συμμετέχουν στη γευστιγνωσία – ο ενθουσιασμός της τάξης μπορεί να αποτελέσει πηγή ενθάρρυνσης για διστακτικά παιδιά να συμμετάσχουν.
- ✓ Σε έναν πολύχρωμο πίνακα με την επικεφαλίδα «*Το ουράνιο τόξο των φρούτων και λαχανικών μας ήταν...*», ο/η εκπαιδευτικός αναφέρει επίθετα που περιγράφουν τα χαρακτηριστικά των φρούτων/λαχανικών.

«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»

- ✓ Ο/Η εκπαιδευτικός καθίσταται αναγκαίο να λάβει υπόψη ότι η συμμετοχή των παιδιών στην εν λόγω δραστηριότητα θα πρέπει να ενισχυθεί θετικά με τη διατύπωση ανάλογων σχολίων (π.χ. Δεν ήταν είναι μια υπέροχη εμπειρία; Δεν ήταν υπέροχα όλα τα χρώματα, οι γεύσεις, οι μυρωδιές, οι υφές; Πόσο υγιεινό ήταν για εμάς!)

### **5) Εκδρομές με θέμα το φαγητό**

Ο/Η εκπαιδευτικός θα μπορούσε να διοργανώσει μια εκδρομή με σκοπό να κατανοήσουν οι μαθητές από πού προέρχεται το φαγητό. Λόγου χάρη, οι προορισμοί των εκδρομών με θέμα το φαγητό θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν ένα αγρόκτημα, μια αγορά τροφίμων, ένα super market, ένα αρτοποιείο, ένα κρεοπωλείο, ένα εργοστάσιο τροφίμων ([https://heas.health.vic.gov.au/sites/default/files/ECS-healthy-eating-games-activities\\_0.pdf](https://heas.health.vic.gov.au/sites/default/files/ECS-healthy-eating-games-activities_0.pdf)). Δια της εν λόγω δραστηριότητας τα παιδιά μπορούν να μάθουν περισσότερα για την προέλευση του φαγητού.

Οδηγίες προς τον/της εκπαιδευτικό:

- ✓ Ο/η εκπαιδευτικός καθίσταται αναγκαίο να έχει κατά νου έναν ξεκάθαρο στόχο της εκδρομής, κάτι που θα ήθελε να αποκομίσουν τα παιδιά από την εμπειρία.
- ✓ Ο/η εκπαιδευτικός μπορεί, επίσης, να συνεχίσει την εκδρομή με σχετικές δραστηριότητες, για να αξιοποιήσει τη μάθηση των παιδιών, όπως συζητήσεις στην τάξη, ζωγραφική ή δοκιμή φαγητών που σχετίζονται με την εκδρομή. Για παράδειγμα, θα μπορούσε να επισκεφθεί με τους μαθητές του/της μια φάρμα γαλακτοπαραγωγής και να παρακολουθήσουν μια αγελάδα να αρμέγεται. Στη συνέχεια, μπορούν να συζητήσουν όλοι μαζί μέσα την τάξη πώς το γάλα προέρχεται από την αγελάδα, πώς μπορεί να παρασκευασθεί το γιαούρτι ή το τυρί και ποια προϊόντα μπορούν να φτάσουν εντέλει στο τραπέζι μας.

### **6) Φύτευση κήπου με βότανα ή λαχανικά**

Άτομα όλων των ηλικιών μπορούν να απολαύσουν την κηπουρική, αλλά ιδιαιτέρως τα παιδιά θα διασκεδάσουν πολύ και θα αποκομίσουν ιδιαίτερα οφέλη. Η κηπουρική είναι εκπαιδευτική και συμβάλλει στην ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων των παιδιών, όπως επί

**«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»**

παραδείγματι η υπευθυνότητα, η οποία απορρέει από την φροντίδα των φυτών, η κατανόηση, καθώς μαθαίνουν για την αιτία και το αποτέλεσμα (για παράδειγμα, τα φυτά πεθαίνουν χωρίς νερό, τα ζιζάνια ανταγωνίζονται τα φυτά), η αυτοπεποίθηση, η οποία πηγάζει από την επίτευξη των στόχων τους και την αγάπη τους για τη φύση. Παράλληλα, τα παιδιά πραγματοποιούν συλλογισμούς και προβαίνουν σε ανακαλύψεις, μαθαίνοντας για την επιστήμη των φυτών, των ζώων, του καιρού, του περιβάλλοντος, της διατροφής και της απλής κατασκευής (<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/gardeningforchildren#getting-children-interested-in-gardening>). Η ύπαρξη ενός κήπου με λαχανικά ή βότανα εντός της σχολικής αίθουσας ή του σχολικού συγκροτήματος εν γένει αποτελεί έναν πολύ καλό τρόπο, για να διδάξει ο/η εκπαιδευτικός στα παιδιά την προέλευση της τροφής και τον τρόπο με τον οποίο αυτή αναπτύσσεται. Τα παιδιά δια της ως άνω δραστηριότητας μπορούν να αποκτήσουν νέες δεξιότητες, να διασκεδάσουν, να παίξουν και να αναπτύξουν την αυτοπεποίθησή τους, περνώντας χρόνο στον κήπο, φροντίζοντας τα δικά τους φυτά και καλλιεργώντας τη δική τους τροφή (<https://heas.health.vic.gov.au/early-childhood-services/curriculum-activities/healthy-eating-games-and-activities>).

**β) Καινοτόμες δράσεις σχετικά με την σωματική άθληση και δραστηριότητα**

Τα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας των μαθητών παγκοσμίως είναι φτωχά, με περίπου το 81% εξ αυτών παγκοσμίως (78% αγόρια, 84% κορίτσια) να πέφτουν κάτω από τα ελάχιστα συνιστώμενα επίπεδα. Παρόμοια χαμηλά επίπεδα δραστηριότητας παρατηρούνται σε όλες τις περιοχές του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας και σε χαμηλού, καθώς επίσης και σε μεσαίου και υψηλού εισοδήματος χώρες. Οι συνιστώμενες ενέργειες προς τις Κυβέρνησεις για την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας περιγράφονται λεπτομερώς στο Παγκόσμιο Σχέδιο Δράσης του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για τη Φυσική Δραστηριότητα 2018-2030, το οποίο ξεκίνησε τον Ιούνιο του 2018 (WHO, GLOBAL ACTION PLAN ON PHYSICAL ACTIVITY 2018-2030).

Τα σχολεία προσφέρουν μια σημαντική ευκαιρία για την αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας, βελτιώνοντας την διατροφή των παιδιών και των εφήβων μέσω της



*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

παροχής επιλογών υγιεινής διατροφής και ποτών, της προώθησης της σωματικής δραστηριότητας και της πραγματοποίησης δραστηριοτήτων και δράσεων στα πλαίσια της Αγωγής Υγείας. Παράλληλα, οι κυβερνήσεις μπορούν να λάβουν διάφορα μέτρα με σκοπό να δημιουργήσουν ένα υγιές σχολικό περιβάλλον, όπως λόγω χάρη η θέσπιση διατροφικών προτύπων για τα σχολικά γεύματα, η απαγόρευση ορισμένων προϊόντων ή μορφών λιανικής πώλησης (π.χ. απαγόρευση μηχανημάτων αυτόματης πώλησης), ο περιορισμός της εμπορίας τροφίμων και μη αλκοολούχων ποτών μέσα και γύρω από τα σχολεία για την ελαχιστοποίηση της έκθεσης σε διαφημίσεις τροφίμων και ποτών με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά, σάκχαρα και αλάτι. Άξιο επισήμανσης είναι το γεγονός ότι έρευνα που διεξήχθη το έτος 2016 σχετικά με τις σχολικές πολιτικές σε 153 χώρες κατέδειξε ότι 53 χώρες εξ αυτών (24%) ρυθμίζουν το μάρκετινγκ τροφίμων και ποτών στα σχολεία, ενώ 28 χώρες εξ αυτών (18%) έχουν κάποια μορφή απαγόρευσης των αυτόματων πωλητών τροφίμων και ποτών στα σχολεία (WHO, Global Nutrition Policy Review 2016-2017).

Περαιτέρω, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO, Taking Action on Childhood Obesity, 2018), η δράση για την παιδική παχυσαρκία μπορεί να έχει σημαντικά οφέλη για τις υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης και τις ευρύτερες οικονομίες όλων των χωρών. Πιο συγκεκριμένα, μια αρχική οικονομική ανάλυση του έτους 2014 υπολόγισε ότι παγκοσμίως, η παχυσαρκία των ενηλίκων κοστίζει δύο τρισεκατομμύρια δολάρια ετησίως (McKinsey, 2014). Απαιτείται περαιτέρω οικονομική ανάλυση για την κατανόηση του πλήρους αντίκτυπου των αυξανόμενων επιπέδων παχυσαρκίας. Μια στρατηγική, η οποία περιλαμβάνει την πρόληψη και την θεραπεία της παχυσαρκίας μπορεί να εξοικονομήσει κόστος βραχυπρόθεσμα και να προσφέρει μεγάλα οικονομικά και δημοσιονομικά οφέλη μακροπρόθεσμα στις χώρες. Η πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας πρέπει να αποτελεί μέρος μιας τέτοιας στρατηγικής, ενώ άξιο μνείας είναι το γεγονός ότι υπάρχουν σημαντικά οφέλη από την επένδυση στην υγεία των παιδιών (Stenberg et al., 2014). Παρά το γεγονός ότι η οικονομική αξία της επένδυσης στην πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας δεν έχει υπολογιστεί σε παγκόσμιο επίπεδο, αρκετές εθνικές εκτιμήσεις υποδεικνύουν ότι οι παρεμβάσεις μπορεί να είναι ιδιαίτερα αποδοτικές ως προς το κόστος (WHO, Taking Action on Childhood Obesity, 2018).

*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

Η παχυσαρκία στην ενήλικη ζωή αποτελεί σημαντικό παράγοντα και κύρια αιτία πρόωρου θανάτου στον κόσμο, καθώς επίσης και απόκτησης καρδιαγγειακών παθήσεων, πολλών κοινών μορφών καρκίνου, διαβήτη και οστεοαρθρίτιδας. Η πρόληψη της παχυσαρκίας έχει άμεσα οφέλη για την υγεία και την ευημερία των παιδιών στην παιδική ηλικία και στη συνέχεια στην ενήλικη ζωή. Σε σύγκριση με τα παιδιά με υγιές βάρος, τα υπέρβαρα ή παχύσαρκα παιδιά είναι πιο πιθανό να βιώσουν αρνητικές κοινωνικές εμπειρίες, όπως λόγω χάρη κακή κατάσταση υγείας στην παιδική ηλικία, συμπεριλαμβανομένης της υπέρτασης και των μεταβολικών διαταραχών, χαμηλότερη αυτοεκτίμηση, υψηλότερη πιθανότητα εκφοβισμού, χαμηλότερα επίπεδα φοίτησης στο σχολείο και χειρότερα σχολικά επιτεύγματα, χειρότερη υγεία στην ενήλικη ζωή, συμπεριλαμβανομένου υψηλότερου κινδύνου παχυσαρκίας και καρδιαγγειακών παθήσεων, φτωχότερες προοπτικές απασχόλησης ως ενήλικες και χαμηλότερα αμειβόμενη εργασία (Lobstein, Baur, Uauy, 2004).

Σύμφωνα με την UNICEF, κάθε μέρα της εβδομάδας, περίπου 1 δισεκατομμύριο παιδιά από όλο τον κόσμο φοιτούν στο σχολείο. Τα παιδιά περνούν περισσότερο χρόνο στο σχολείο παρά οπουδήποτε αλλού εκτός από το σπίτι, καθιστώντας τα σχολεία ένα εξαιρετικό περιβάλλον, για να προσφέρουν ποιοτική εκπαίδευση φυσικής δραστηριότητας και δυνατότητες για μια δραστήρια σχολική μέρα σε μεγάλο αριθμό παιδιών. Ωστόσο, τουλάχιστον μέρος της καθημερινής σωματικής δραστηριότητας του παιδιού θα πρέπει να λαμβάνει χώρα εκτός της σχολικής ημέρας. Τα σχολεία μπορούν να βοηθήσουν στην επίτευξη αυτού του στόχου, μεταδίδοντας θετικά μηνύματα για την προαγωγή της σωματικής δραστηριότητας στην ευρύτερη κοινότητα, συμπεριλαμβανομένων των γονέων και των φροντιστών των μαθητών. Έτσι, τα σχολεία μπορούν να παρέχουν και να προωθούν τη σωματική δραστηριότητα για όλα τα παιδιά και τους εφήβους. Τα στοιχεία καταδεικνύουν ότι η υγεία και η ευημερία των παιδιών και των νέων είναι ουσιαστικής σημασίας για την επίτευξη εκπαιδευτικών αποτελεσμάτων (Kari, Pehkonen, Hutri-Kahonen, Raitakari, Tammelin, 2017). Αν και οι μηχανισμοί είναι ασαφείς, υπάρχουν ενδείξεις ότι η σωματική δραστηριότητα σχετίζεται με τη βελτιωμένη γνωστική λειτουργία (Biddle, Asare, 2011), τη συγκέντρωση και την προσοχή (Erwin, Fedewa, Beighle, Ahn, 2011), την μνήμη και τον προγραμματισμό (Kamijo, Pontifex, O'Leary, Scudder, Wu, Castelli et al., 2011), τα οποία συμβάλλουν στη βελτιωμένη ικανότητα μάθησης και στην εκπαιδευτική

«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»

επιτυχία. Η συμμετοχή σε οργανωμένο αθλητισμό μπορεί, επίσης, να προσφέρει ψυχολογικά και κοινωνικά οφέλη, συμπεριλαμβανομένης της κοινωνικής ένταξης και της ανάπτυξης κοινωνικών δεξιοτήτων (Eime, Young, Harvey, Charity, Payne, 2011). Δεδομένων των ανωτέρω, παρατίθενται οι ακόλουθες καινοτόμες δράσεις με σκοπό την προαγωγή της σωματικής δραστηριότητας:

**1) Ποιοτικές δραστηριότητες στα πλαίσια της φυσικής αγωγής**

Η ποιοτική φυσική αγωγή θα πρέπει να επικεντρωθεί στη διδασκαλία της σωματικής ικανότητας και αυτοπεποίθησης (United Nations Education Scientific and Cultural Organization, Quality physical education, 2015), των δεξιοτήτων σπορ και κίνησης, καθώς και στη γνώση σχετικά με τις συμπεριφορές υγείας που απαιτούνται για την καθιέρωση και τη διατήρηση της δια βίου σωματικής δραστηριότητας και υγείας. Η φυσική αγωγή παρέχει την ευκαιρία να αυξηθεί η σωματική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας και έχει τη δυνατότητα να προσεγγίσει τα περισσότερα παιδιά, διασφαλίζοντας την διενέργεια σωματικών δραστηριοτήτων, οι οποίες ενισχύουν την υγεία. Μπορεί να παρέχει στα παιδιά ευκαιρίες να αποκτήσουν ικανότητες σε ένα ευρύ, ισορροπημένο φάσμα σωματικών δραστηριοτήτων, ώστε να μπορούν να απολαμβάνουν τη δραστηριότητα. Η ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης και της ικανότητας στη σωματική δραστηριότητα θα αυξήσει την πιθανότητα τα παιδιά να επιλέξουν να είναι δραστήρια στον δικό τους χρόνο (WHO, Promoting Physical Activity through Schools: Policy Brief, 2022).

**2) Φυσική δραστηριότητα εντός της σχολικής αίθουσας**

Στην έννοια της σχολικής αίθουσας εμπίπτει κάθε μέρος, όπου οι μαθητές του νηπιαγωγείου και του δημοτικού μπορούν να μάθουν ή να αποκτήσουν εμπειρία. Οι ακόλουθες στρατηγικές/δράσεις μπορούν να εφαρμοστούν σε οποιονδήποτε χώρο, όπου οι εκπαιδευτικοί θα θελήσουν να εμπλέξουν τους μαθητές σε σωματική δραστηριότητα και μάθηση, όπως επί παραδείγματι αίθουσες διδασκαλίας, διαδρόμους, αίθουσες πολλαπλών χρήσεων, αμφιθέατρα και εξωτερικούς χώρους. Ωστόσο, αυτές οι στρατηγικές θα λάβουν χώρα, κυρίως, στο πλαίσιο των τάξεων.

*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

Αυτές οι στρατηγικές μπορούν, επίσης, να χρησιμοποιηθούν σε άλλα πλαίσια, όπως προγράμματα εκτεταμένης ημέρας πριν και μετά το σχολείο. Η φυσική δραστηριότητα στην τάξη μπορεί να πραγματοποιηθεί ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας· για παράδειγμα, αναφέρονται τα εξής:

- ✓ διακοπή της ώρας του μαθήματος με μικρά (3–5 λεπτά) διαλείμματα σωματικής δραστηριότητας ποικίλης έντασης (διαλείμματα κίνησης, δυναμωτικά ή διαλείμματα φυσικής κατάστασης),
- ✓ ενσωμάτωση σωματικής δραστηριότητας στην παράδοση του ακαδημαϊκού περιεχομένου (π.χ. μέτρηση άλματος ως μέρος των βασικών μαθηματικών ή μέτρηση βημάτων που περπατήθηκαν στην αίθουσα για την εκτίμηση της απόστασης) και
- ✓ αναδιάρθρωση της σχολικής αίθουσας για αύξηση της φυσικής δραστηριότητας ή μείωση της καθιστικής συμπεριφοράς ή χρήση υπαίθριων χώρων (WHO, Promoting Physical Activity through Schools: Policy Brief, 2022).

Η φυσική δραστηριότητα στην τάξη θα πρέπει να προσφέρεται εκτός της Φυσικής Αγωγής και του διαλείμματος και σε όλα τα σχολικά επίπεδα από το νηπιαγωγείο έως και το λύκειο (CDC, Strategies for Classroom Physical Activity in Schools, 2018). Οι ανωτέρω αναφερθείσες δραστηριότητες υλοποιούνται σε μεγάλο βαθμό υπό την καθοδήγηση του δασκάλου της τάξης. Δεδομένου του γεγονότος ότι τα παιδιά και οι νέοι κάθονται συχνά για παρατεταμένες περιόδους κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας, οι δραστήριες τάξεις μπορούν να διακόψουν τις καθιστικές περιόδους, επιφέροντας θετικά αποτελέσματα στα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας και στα εκπαιδευτικά αποτελέσματα (Martin, Murtagh, 2017).

Η φυσική δραστηριότητα στην τάξη ωφελεί τους μαθητές με:

- ✚ βελτίωση της συγκέντρωσής τους και της ικανότητάς τους να παραμένουν προσηλωμένοι εν ώρα εργασίας στην τάξη (Donnelly, Lambourne, 2011),
- ✚ μείωση της ενοχλητικής συμπεριφοράς, όπως ταραχή στην τάξη (Baker, Elliott, Barnidge, et al., 2017),
- ✚ βελτίωση των κινήτρων των μαθητών για εμπλοκή τους στη μαθησιακή διαδικασία (Martin, Murtagh, 2017),

*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

- ✚ συμβολή στη βελτίωση της ακαδημαϊκής επίδοσης των μαθητών με σημείωση υψηλότερων βαθμών και βαθμολογιών στα τεστ (Rasberry, Lee, Robin, et al. 2017),
- ✚ αύξηση του ποσοστού της καθημερινής σωματικής τους δραστηριότητας (Drummy, Murtagh, McKee, Breslin, Davison, Murphy, 2016).

Πιο αναλυτικά, η σωματική δραστηριότητα στην τάξη μπορεί να κρατήσει τα κορίτσια και τα αγόρια εξίσου δραστήρια, ενώ παράλληλα επιδρά θετικά στους μαθητές όλων των βαθμίδων. Η τακτική σωματική δραστηριότητα προάγει τη δια βίου υγεία και ευεξία και προλαμβάνει πολλές παθήσεις υγείας, όπως η υψηλή αρτηριακή πίεση, ο διαβήτης τύπου 2 και η παχυσαρκία. Επιπλέον, η σωματική δραστηριότητα μπορεί να βελτιώνει τις διαθέσεις και τα συναισθήματα των μαθητών, συμβάλλοντας στην αυτοαποτελεσματικότητα, ενώ παράλληλα μειώνει συμπτώματα κατάθλιψης και άγχους. Επισημαίνεται στο σημείο αυτό ότι η πραγματοποίηση σωματικών δραστηριοτήτων εντός της σχολικής τάξης χαρακτηρίζεται ως ιδιαίτερος ωφέλιμη για μαθητές με διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας, ενώ ταυτόχρονα συσχετίζεται με μειωμένη χρήση φαρμακευτικής αγωγής (Cornelius, Fedewa, Ahn, 2017).

Έτι περαιτέρω, η πραγματοποίηση σωματικής δραστηριότητας στην τάξη βελτιώνει τη γνωστική απόδοση των μαθητών (Hillman, Pontifex, Raine, Castelli, Hall, Kramer, 2009). Αυτό περιλαμβάνει διαδικασίες αυτορρύθμισης, όπως ο σχεδιασμός, η οργάνωση, η αφηρημένη επίλυση προβλημάτων και η μνήμη εργασίας. Η σωματική δραστηριότητα μπορεί, επίσης, να ωφελήσει τους μαθητές που είναι κιναισθητικοί μαθητές, δηλαδή εκείνοι που μαθαίνουν μέσω της κίνησης και των σωματικών εμπειριών (Lister, Ansalone, 2006), ενώ παράλληλα οι μαθητές που είναι αγχωμένοι και δεν μπορούν να καθίσουν ακίνητοι για μεγάλα χρονικά διαστήματα, μπορεί να είναι πιο αφοσιωμένοι και να μαθαίνουν καλύτερα, ενώ είναι σωματικά δραστήριοι.

Εν συνεχεία, η σωματική δραστηριότητα στην τάξη επηρεάζει, επίσης, την απόλαυση της μάθησης των μαθητών, η οποία είναι ένας σημαντικός παράγοντας για την παρακίνηση των μαθητών να θέλουν να μάθουν (Reed, Weaver – Spence, 2017). Η παροχή κινήτρων στους μαθητές με σκοπό να συνεργάζονται και να αλληλεπιδρούν μεταξύ τους με διασκεδαστικό τρόπο, δύναται να δημιουργήσει συνθήκες για να

**«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»**

αισθάνονται ασφαλείς, άνετοι, αποδεκτοί και ευτυχιμένοι. Αίθουσες διδασκαλίας όπου οι μαθητές αισθάνονται συνδεδεμένοι με τους δασκάλους και τους συνομηλίκους τους μπορούν να αποτελέσουν τη βάση για τους μαθητές να ασχοληθούν περισσότερο με τη μελέτη, να απολαύσουν τη μάθηση και αποδώσουν καλύτερα (Thapa, Cohen, Guffey, Higgins - D'Alessandro, 2014).

Τέλος, άξιο επισήμανσης είναι το γεγονός ότι η σωματική δραστηριότητα στην τάξη μπορεί να ωφελήσει και τους παιδαγωγούς (Beisser, Peters, 2014). Όντας δραστήριοι οι παιδαγωγοί, μπορεί να έχουν τα ίδια οφέλη για την υγεία με τους μαθητές, ενώ παράλληλα μπορούν να αποτελέσουν πρότυπα σωματικής δραστηριότητας, ενθαρρύνοντας τους μαθητές να δραστηριοποιηθούν μαζί τους. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν, επίσης, να χρησιμοποιήσουν τη σωματική δραστηριότητα στην τάξη ως στρατηγική διαχείρισης συμπεριφοράς, ώστε να βοηθήσουν τους μαθητές να παραμείνουν συγκεντρωμένοι και να μετριάσουν συμπεριφορές όπως ταραχή, υπερβολική ομιλία και αφαίρεση προσοχής. Αυτή η προσέγγιση μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να έχουν καλύτερες ακαδημαϊκές επιδόσεις και να ασχολούνται περισσότερο με τη μάθηση (Thapa, Cohen, Guffey, Higgins - D'Alessandro, 2013).

**3) Εγγυήσεις για την παρακολούθηση των επιπέδων φυσικής κατάστασης των μαθητών**

Τα κράτη, οι σχολικές περιφέρειες ή τα σχολεία θα ήταν σάφρον να επιλέξουν να επεκταθούν εκτός του σκοπού των Αναλυτικών Προγραμμάτων Σπουδών (ΑΠΣ) και να συλλέξουν αποτελέσματα αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης των μαθητών με σκοπό να παρακολουθήσουν το ποσοστό των μαθητών στον πληθυσμό τους που επιτυγχάνουν στόχους φυσικής κατάστασης (CDC, Monitoring Student Fitness Levels, 2014). Αυτά τα δεδομένα αξιολόγησης φυσικής κατάστασης μπορούν να βοηθήσουν στην ανάπτυξη και αναθεώρηση του προγράμματος σπουδών και στη βελτίωση της διδασκαλίας σχετικά με τις δεξιότητες φυσικής κατάστασης. Για την επίτευξη αυτού, καθίσταται αναγκαίο οι εκπαιδευτικοί να ακολουθήσουν τις κάτωθι διασφαλίσεις σχετικά με τη συλλογή δεδομένων, τη διαχείριση των δοκιμασιών και την αναφορά των αποτελεσμάτων:

*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

**Συλλογή δεδομένων**

- ✓ Ο/η εκπαιδευτικός καθίσταται αναγκαίο να συμμορφώνεται με τους κανονισμούς του κράτους ή της σχολικής περιφέρειας ή της συγκεκριμένης σχολικής μονάδας για τη συλλογή τέτοιων δεδομένων.
- ✓ Να έχει μια διαδικασία λήψης, αποθήκευσης και ανάλυσης των δεδομένων.
- ✓ Να εξασφαλίσει χρηματοδότηση και προσωπικό για τη διατήρηση της βάσης δεδομένων, την ανάλυση των δεδομένων και τη διάδοση των αποτελεσμάτων.

**Διαχείριση του τεστ/δοκιμασιών**

- ✓ Ο/η εκπαιδευτικός καθίσταται αναγκαίο να καταλήξει σε συναίνεση για ένα τυποποιημένο τεστ (δηλαδή σε ποιες δοκιμασίες/δραστηριότητες θα υποβληθούν οι μαθητές).
- ✓ Προτείνεται οι παιδαγωγοί ή καλύτερα οι παιδαγωγοί Φυσικής Αγωγής να εκπαιδευθούν για τη μέτρηση της φυσικής κατάστασης των μαθητών και την υποβολή των βαθμολογιών των μαθητών.
- ✓ Ο/η εκπαιδευτικός προτείνεται να εξασφαλίσει την προώθηση ενός ευρέος, ποιοτικού προγράμματος φυσικής αγωγής, πέρα από την απλή εκπαίδευση φυσικής κατάστασης.

**Αναφορά Αποτελεσμάτων**

- ✓ Ο/η εκπαιδευτικός θα πρέπει να συμπεριλάβει βήματα, για να διασφαλίσει ότι τα μεμονωμένα αποτελέσματα αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης των μαθητών διατηρούνται εμπιστευτικά.
- ✓ Να προσδιορίσει το κοινό, στο οποίο θα ανακοινωθούν τα αποτελέσματα.
- ✓ Η μέτρηση δεν χρειάζεται να είναι συχνή ή ετήσια.
- ✓ Τα δεδομένα μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τον καθορισμό βασικών γραμμών ή σημείων αναφοράς για τη σύγκριση των βαθμολογιών των μαθητών.

Επισημαίνεται στους εκπαιδευτικούς ότι τα δεδομένα αξιολόγησης φυσικής κατάστασης των μαθητών ΔΕΝ πρέπει να χρησιμοποιούνται:

*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

- ✚ για αξιολόγηση της απόδοσης ή της αποτελεσματικότητας των παιδαγωγών Φυσικής Αγωγής,
- ✚ για σύγκριση των επιδόσεων των παιδαγωγών Φυσικής Αγωγής σε σχολεία και σχολικές περιφέρειες,
- ✚ για την πραγματοποίηση αιτιωδών συσχετίσεων με αποτελέσματα υγείας, συμπεριφορές υγείας ή ακαδημαϊκές επιδόσεις των μαθητών (CDC, Monitoring Student Fitness Levels, 2014).

Επισημαίνεται στο σημείο αυτό ότι τα προγράμματα αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης, τα οποία βασίζονται στο σχολείο, δεν αποτελούν αυστηρές επιστημονικές μελέτες, για τις οποίες οι ερευνητές εκπαιδεύουν συλλέκτες δεδομένων, χρησιμοποιούν τυποποιημένο πρωτόκολλο και έχουν μια συστηματική διαδικασία συλλογής δεδομένων. Παράλληλα, ιδιαίτερα αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι το έτος 2012, δεκατέσσερις (14) Πολιτείες της Αμερικής, συμπεριλαμβανομένης της Περιφέρειας της Κολούμπια, συνέλεξαν δεδομένα αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης των μαθητών σε επίπεδο Πολιτείας και ανέφεραν ότι χρησιμοποίησαν αυτά τα δεδομένα για την παρακολούθηση των επιπέδων φυσικής κατάστασης των μαθητών, την παρακολούθηση των ποσοστών παχυσαρκίας τους, την αξιολόγηση της απόδοσής τους στη φυσική αγωγή και με σκοπό την ανάπτυξη ή βελτίωση πολιτικών, προτύπων ή οδηγιών για τη φυσική αγωγή. Περίπου οι μισές από αυτές τις Πολιτείες καθιστούν δημοσίως διαθέσιμα τα εν λόγω δεδομένα σε επίπεδο σχολείου ή σχολικής περιφέρειας, όπως η ανάρτησή τους σε έναν ιστότοπο (Lee, Nihiser, Fulton, Borgogna, Zavacky, 2012 και CDC, Healthy Youth! School Health Policies and Practices Study 2012).

**4) Συμπερίληψη στην σχολική καθημερινότητα των κατευθυντήριων γραμμών του CDC για την υγεία του σχολείου, την προώθηση της υγιεινής διατροφής και της σωματικής δραστηριότητας**

Τα Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (Centers for Disease Control and Prevention – CDC) είναι ο εθνικός οργανισμός δημόσιας υγείας των Ηνωμένων Πολιτειών. Πρόκειται για μια ομοσπονδιακή υπηρεσία των Ηνωμένων Πολιτειών υπό το Υπουργείο Υγείας και Ανθρωπίνων Υπηρεσιών και έχει την έδρα της στην Ατλάντα της Τζόρτζια. Τα Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC) δημοσίευσαν



*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

οδηγίες για τα σχολεία με σκοπό την προώθηση της υγιεινής διατροφής και της Φυσικής Αγωγής. Οι κατευθυντήριες γραμμές χρησιμεύουν ως βάση για λήψη και ανάπτυξη πρωτοβουλιών πρόληψης της παχυσαρκίας στα σχολεία και παρέχουν καθοδήγηση στις σχολικές μονάδες και τους εκπαιδευτικούς φορείς για να αναπτύξουν, να εφαρμόσουν και να αξιολογήσουν πολιτικές και πρακτικές. Οι κατευθυντήριες γραμμές είναι μια σειρά από συστάσεις βασισμένες σε στοιχεία που αφορούν σε μια συντονισμένη προσέγγιση για την πρόληψη της παχυσαρκίας. Κάθε σύσταση υποστηρίζεται από ένα ολοκληρωμένο σύνολο στρατηγικών, δράσεων και ειδικών πρακτικών για εφαρμογή (CDC, School Health Guidelines to Promote Healthy Eating and Physical Activity, Morbidity and Mortality Weekly Report, 2011).

Δεδομένων των ανωτέρω, οι εκπαιδευτικοί προτείνεται να συμπεριλάβουν στην καθημερινή σχολική ρουτίνα τις εξής αρχές (Nihiser, Merlo, Lee, 2013):

1. Χρήση μιας συντονισμένης προσέγγισης για την ανάπτυξη, εφαρμογή και αξιολόγηση πολιτικών και πρακτικών υγιεινής διατροφής και φυσικής δραστηριότητας.
2. Δημιουργία σχολικού περιβάλλοντος, το οποίο θα υποστηρίζει την υγιεινή διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα.
3. Παροχή ενός ποιοτικού προγράμματος σχολικών γευμάτων. Ο/η εκπαιδευτικός καθίσταται αναγκαίο να βεβαιωθεί ότι οι μαθητές έχουν μόνο ελκυστικές, υγιεινές επιλογές τροφίμων και ποτών εκτός του προγράμματος σχολικών γευμάτων.
4. Εφαρμογή ολοκληρωμένου προγράμματος φυσικής δραστηριότητας με ακρογωνιαίο λίθο την ποιοτική φυσική αγωγή.
5. Εφαρμογή εκπαίδευσης υγείας που παρέχει στους μαθητές τις γνώσεις, τις στάσεις, τις δεξιότητες και τις εμπειρίες που χρειάζονται για υγιεινή διατροφή και σωματική δραστηριότητα.
6. Παροχή στους μαθητές υπηρεσίες υγείας, ψυχικής υγείας και κοινωνικών υπηρεσιών για την αντιμετώπιση της υγιεινής διατροφής, της σωματικής δραστηριότητας και της πρόληψης χρόνιων ασθενειών.

**«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»**

7. Συνεργασία με οικογένειες και μέλη της κοινότητας στην ανάπτυξη και εφαρμογή πολιτικών, πρακτικών και προγραμμάτων υγιεινής διατροφής και φυσικής δραστηριότητας.
8. Παροχή ενός προγράμματος ευεξίας των υπαλλήλων του σχολείου, το οποίο περιλαμβάνει υπηρεσίες υγιεινής διατροφής και σωματικής άσκησης για όλα τα μέλη του σχολικού προσωπικού.
9. Συμπερίληψη σε συζητήσεις και δραστηριότητες ειδικευμένων ατόμων στους τομείς της Φυσικής Αγωγής, της Αγωγής Υγείας, των υπηρεσιών διατροφής και μέλη του προσωπικού των υπηρεσιών υγείας, ψυχικής υγείας και κοινωνικών υπηρεσιών.

**γ) Δράσεις αντιμετώπισης της βίας και του σχολικού εκφοβισμού**

Το φαινόμενο της βίας στο σχολείο είναι γνωστό τοις πάσι με τον αγγλικό όρο «bullying». Αυτό ενυπάρχει από την ίδρυση του οργανωμένου εκπαιδευτικού συστήματος, αλλά μάλλον έλαβε μεγάλες διαστάσεις τις τελευταίες δεκαετίες και κυρίως, στην εποχή της παγκοσμιοποίησης (Χρηστάκης, 2001). Σημαίνοντα ρόλο στη γιγάντωσή του διαδραμάτισαν τόσο η σύγχρονη κοινωνία της πληροφορίας όσο και η άφιξη των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Το εκπαιδευτικό σύστημα διέπεται από έντονα πολυπολιτισμικό χαρακτήρα και αυτό συνιστά μεγάλη πρόκληση στη διαχείρισή του, αφού οφείλει να περιλαμβάνει υπηρεσίες υποδοχής και ένταξης. Συγχρόνως, η εδραίωση εσφαλμένων προτύπων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης προκαλούν παραποιημένα πρότυπα, τα οποία επιβάλλονται στη ψυχολογία των παιδιών, τα οποία, δυστυχώς, πολλές φορές, δεν έχουν τη δύναμη να διαχειριστούν τη διαφορετικότητα (Τούντας, 2009).

Ο σχολικός εκφοβισμός συνιστά μία σύνθετη μορφή βίαιης συμπεριφοράς. Περιλαμβάνει επιθετικές συμπεριφορές, οι οποίες λαμβάνουν χώρα άμεσα ή έμμεσα και έχουν ως σκοπό να προκαλέσουν στο θύμα σωματικό ή ψυχικό πόνο. Η μεγάλη συχνότητα και η διαρκής επανάληψη βίαιων πράξεων προσδίδουν στο φαινόμενο πολλές διαστάσεις και διαφορετικά χαρακτηριστικά ανά περίπτωση. Οι πιο γνωστές μορφές ενδοσχολικής βίας είναι η φυσική, η σωματική, η λεκτική βία, η κοινωνική και

*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

προσωπική απαξίωση και η περιθωριοποίηση του θύματος, αλλά και η πρόκληση ζημιάς σε προσωπικά αντικείμενά του.

Ο σχολικός εκφοβισμός αποτέλεσε αντικείμενο μελέτης για πρώτη φορά στη Σκανδιναβία τη δεκαετία του 1970, ενώ από το 1987 παρουσιάστηκε και ως όρος σε διάφορα επιστημονικά περιοδικά. Εμπεριέχονται στο νόημα του όρου αυτού, τόσο τα παιδιά, τα οποία είναι θύματα, όσο και τα παιδιά, τα οποία είναι θύτες (Χρηστάκης, 2012). Στα θύματα επικρατούν συναισθήματα, όπως το άγχος και η ανασφάλεια, ενώ διαπνέονται από χαμηλή αυτοεκτίμηση. Οι θύτες εμφανίζουν τάσεις κυριαρχίας στην ομάδα και θέλουν να ελέγχουν και να εξουσιάζουν τα θύματα, ενώ λαμβάνουν ικανοποίηση από την πρόκληση φόβου και πόνου. Δυστυχώς, οι θύτες και τα θύματα, ως επί το πλείστον, αναπτύσσουν στοιχεία πολύ αρνητικά για την ψυχολογία τους και είναι πιθανόν αυτά τα στοιχεία να τους ακολουθήσουν και στην ενήλικη ζωή τους (Lihnou, Antonopoulou, 2001). Η έντονα χαμηλή αυτοεκτίμηση, το αίσθημα ανασφάλειας και η ροπή προς τις αυτοκτονικές τάσεις και τη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών εμφανίζονται συνήθως στα θύματα. Οι θύτες έχουν σοβαρές δυσκολίες στην κοινωνική προσαρμογή τους και λόγω της βίαιης προσωπικότητάς τους δύναται να οδηγηθούν μέχρι και στην τέλεση βαρέων ποινικών αδικημάτων (Χρηστάκης, 2001).

Εν συνεχεία, το σχολείο διαμορφώνει την προσωπικότητα και το ήθος των παιδιών και οφείλει να έχει πρωταγωνιστικό ρόλο στις δράσεις πρόληψης του σχολικού εκφοβισμού. Βασικός σκοπός του σχολείου, ανάμεσα στους υπόλοιπους, είναι να συμβάλει στην ολοκλήρωση, στην ισόρροπη και αρμονική ανάπτυξη των δυνατοτήτων των μαθητών, υπό τον όρο της ισότιμης διαχείρισης ανεξάρτητα από την θρησκεία, το φύλο, καταγωγή κ.λπ. (Χρηστάκης, 2012). Ένα ολοκληρωμένο εκπαιδευτικό σύστημα διαθέτει τις δυνατότητες εκείνες, οι οποίες είναι προαπαιτούμενο της πρόληψης του σχολικού εκφοβισμού. Η σχολική τάξη είναι τόπος κοινωνικοποίησης του μαθητή, αποδοχής και οικειοποίησης διάφορων κανόνων συμπεριφοράς, καθώς και ανάπτυξης διαπροσωπικών σχέσεων. Η πρόληψη είναι η μοναδική λύση αντιμετώπισης του σχολικού εκφοβισμού, ενώ η καταστολή επουδενί κρίνεται επαρκής. Τουναντίον, σηματοδοτεί το έλλειμμα διαδικασιών αντιμετώπισης του φαινομένου, ενώ ταυτόχρονα συνεπάγεται την ένδεια μηχανισμών διαχείρισης ενός εκπαιδευτικού συστήματος.

*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

Ο κυριότερος παράγοντας στη διαμόρφωση της προσωπικότητας των παιδιών είναι τα πρότυπα των ενηλίκων, ενώ η ευθύνη των εκπαιδευτικών είναι καθοριστικής σημασίας για την αντιμετώπιση του σχολικού εκφοβισμού. Οι δάσκαλοι και οι μαθητές οφείλουν να συνεργάζονται με αμοιβαιότητα και αλήθεια με σκοπό την αναχαίτιση του φαινομένου στη γέννησή του. Πρωτεύουσα προϋπόθεση της βιωματικής μάθησης συνιστά η παραδοχή ότι οι μαθητές είναι δημιουργοί και όχι αποδέκτες της γνώσης. Κατά τη διαδικασία της μάθησης ερμηνεύουν όσα ακούν, βλέπουν, αγγίζουν και διαβάζουν με εφελτήριο τις προηγούμενες γνώσεις τους και τις διαθέσιμες ικανότητες και στάσεις τους (Ματσαγγούρας, 2012). Η συνεχής ενημέρωση και επιμόρφωση των εκπαιδευτικών σε θέματα του σχολικού εκφοβισμού οδηγούν αναπόδραστα σε μια εκ των ων ουκ άνευ παραδοχή αναγκαιότητας της πρόληψης.

Επιπροσθέτως, μερικές φορές δεν είναι εύκολη η διάκριση του εκφοβισμού από τους σποραδικούς καβγάδες μεταξύ των μαθητών, οι οποίοι βρίσκονται σε παρόμοιες συνθήκες σωματικής, ψυχολογικής ή κοινωνικής κατάστασης. Σε κάποιον βαθμό, οι ορισμοί του εκφοβισμού αντικατοπτρίζουν τον τρόπο με τον οποίο χρησιμοποιούνται, δηλαδή η περίπτωση του ίδιου του ορισμού του εκφοβισμού δεν περιγράφει μόνο τη συναίνεση για το τι είναι ή δεν είναι, αλλά επίσης ενημερώνει πώς μπορεί να αναγνωριστεί, να αποτραπεί και να σταματήσει. Θα πρέπει, επίσης, να σημειωθεί ότι σήμερα, οι συμπεριφορές εκφοβισμού έχουν εξαπλωθεί στα κοινωνικά δίκτυα, το διαδίκτυο και τα κινητά τηλέφωνα (Obregón-Cuesta, Mínguez-Mínguez, León-del-Barco, Mendo-Lázaro, Fernández-Solana, González-Bernal, González-Santos, 2022).

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι ο εκφοβισμός που λαμβάνει χώρα μέσω ψηφιακών συσκευών όπως κινητά τηλέφωνα, υπολογιστές και tablet. Ο διαδικτυακός εκφοβισμός δύναται να συμβεί μέσω SMS, κειμένων και εφαρμογών ή μέσω διαδικτύου σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης, φόρουμ ή τυχερών παιχνιδιών, όπου οι άνθρωποι μπορούν να δουν, να συμμετάσχουν ή να μοιραστούν περιεχόμενο. Ο διαδικτυακός εκφοβισμός περιλαμβάνει την αποστολή, τη δημοσίευση ή την κοινή χρήση αρνητικού, επιβλαβούς, ψευδούς ή κακόβουλου περιεχομένου για κάποιον άλλον. Ομοίως, δύναται να περιλαμβάνει την κοινοποίηση προσωπικών πληροφοριών για κάποιον άλλον, στον οποίο προκαλεί αμηχανία ή ταπείνωση. Σε πολλές περιπτώσεις, ο διαδικτυακός εκφοβισμός ξεπερνά τα όρια και συνιστά παράνομη ή εγκληματική συμπεριφορά. Τα πιο κοινά μέρη, όπου εμφανίζεται ο διαδικτυακός εκφοβισμός, είναι τα μέσα

**«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»**

κοινωνικής δικτύωσης, όπως το Facebook, το Instagram, το Snapchat και το Tik Tok, καθώς και οι εφαρμογές ανταλλαγής μηνυμάτων κειμένου.

Το γεγονός ότι ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να εκδηλωθεί με διαφορετικούς τρόπους οδηγεί σε παραδείγματα, τα οποία βασίζονται σε πραγματικές εμπειρίες και δύνανται να παρέχουν μία βαθύτερη κατανόηση εκείνων των τακτικών, οι οποίες χρησιμοποιούνται συνήθως (<https://www.stopbullying.gov/>). Μαζί με άλλους παράγοντες κινδύνου, ο εκφοβισμός μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο για εκδήλωση συμπεριφορών, οι οποίες σχετίζονται με την αυτοκτονία. Επιπλέον, ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να είναι αμείλικτος, αυξάνοντας την πιθανότητα άγχους και κατάθλιψης. Ορισμένες μορφές διαδικτυακού εκφοβισμού λαμβάνουν διαστάσεις σεξουαλικής παρενόχλησης, οι οποίες ξεπερνούν κάθε όριο εγκληματικής δραστηριότητας, ενώ ορισμένες μορφές δύνανται να μετατραπούν σε διαπροσωπική βία.

Προτεινόμενες βιωματικές δράσεις προς εκπαιδευτικούς:

**1) Σαφής ορισμός και αποτύπωση του εκφοβισμού στο δημοτικό σχολείο**

Ο εκφοβισμός εμφανίζεται και λαμβάνει σημαντικές διαστάσεις σε όλα τα επίπεδα του εκπαιδευτικού συστήματος. Ένα οργανωμένο εκπαιδευτικό σύστημα πρέπει να έχει την ίδια γλώσσα σε όλα τα σχολεία του, προκειμένου να μειωθεί ο εκφοβισμός. Αρχικά, τα σχολεία πρέπει να έχουν έναν κοινό ορισμό του εκφοβισμού, αφού πρόκειται για ένα συχνό και επαναλαμβανόμενο αδίκημα, που απειλεί την εύρυθμη λειτουργία του σχολείου. Στη συνέχεια, είναι πολύ σημαντικό, οι εκπαιδευτικοί να συνομιλούν με τα παιδιά για το τι συμβαίνει στο σχολείο και εάν υπάρχουν περιστατικά σχολικού εκφοβισμού σε οποιαδήποτε μορφή του.

Οι εκπαιδευτικοί οφείλουν να διακρίνουν τη διαφορά μεταξύ φιλικού πειράγματος και εκφοβισμού. Τα πειράγματα διακρίνονται εύκολα από τον εκφοβισμό, επειδή αυτά γίνονται για να ερεθίσουν ή να προκαλέσουν κάποιον άλλον σε παιχνίδι και πηγάζουν από την ανάγκη ξεσπάσματος της σωματικής ενέργειας, όπως για παράδειγμα όταν δύο φίλοι σπρώχνονται μεταξύ τους ή υπάρχει τσακωμός ανάμεσα σε αγόρια, τα οποία παίζουν ένα άθλημα, μετά το τέλος του οποίου αγκαλιάζονται και συνεχίζουν να μιλάνε, όπως και πριν από αυτό. Φυσικά, ακόμα και αυτά έχουν όρια, αφού από ένα

**«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»**

σημείο και μετά δύναται να γίνουν επικίνδυνα για τα παιδιά. Είναι καλύτερο, σε αυτές τις περιπτώσεις, οι γονείς να στρέφουν τα παιδιά προς τον αθλητισμό, την αυτοάμυνα, τις πολεμικές τέχνες, ή οποιαδήποτε φυσική δραστηριότητα μπορεί να τους δώσει ευκαιρία να ξεσπάσουν την ενέργειά τους. Στα απλά πειράγματα ουδέποτε υπάρχει απειλή, ταπείνωση, ψυχολογική πίεση και οποιοδήποτε άλλο χαρακτηριστικό, το οποίο θεμελιώνει την έννοια του σχολικού εκφοβισμού.

Το bullying, από την άλλη πλευρά, είναι μια ανισορροπία δυνάμεων, που εδράζεται στην ψυχολογική, λεκτική, σωματική βία, τις οποίες δύναται να ασκεί ο θύτης στο θύμα. Οι μαθητές που υφίστανται εκφοβισμό δεν μπορούν ή θεωρείται απίθανο να υπερασπιστούν τον εαυτό τους, κάτι που προκαλεί την ανισορροπία ισχύος. Ο εκφοβισμός εμφανίζεται με διάφορες μορφές, όπως απειλές, αποδοκιμασίες, αποκλεισμό, αποτροπή άλλων από το να πάνε όπου θέλουν ή να κάνουν αυτό που θέλουν, σπρώξιμο, χτυπήματα και κάθε μορφή σωματικής, λεκτικής ή ψυχολογικής βίας.

**2) Αντιμετώπιση κακών συμπεριφορών χωρίς στερεότυπα και «ταμπέλες»**

Όταν η κοινωνία αποκαλεί ένα παιδί νταή ή αλήτη του σχολείου, κατακρίνει αυτό το παιδί, βασιζόμενη σε στερεότυπα, κάτι το οποίο μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στο μέλλον για αυτόν τον μαθητή. Οι εκπαιδευτικοί οφείλουν να αντιμετωπίζουν τη συμπεριφορά των μαθητών με τρόπο μη προσβλητικό και μη επικριτικό. Οδηγίες προς εκπαιδευτικό:

- ✓ Λήψη υπόψη ότι κάθε μαθητής, ο οποίος εμπλέκεται σε μια κατάσταση, προέρχεται από διαφορετικές συνθήκες.
- ✓ Κατανόηση του γεγονότος ότι μπορεί να υπάρχει λόγος, για τον οποίο το παιδί επιδίδεται σε εκφοβιστική συμπεριφορά εναντίον κάποιου άλλου.
- ✓ Για την διόρθωση του προβλήματος, ο/η εκπαιδευτικός καθίσταται αναγκαίο να εξηγήσει στον μαθητή, ο οποίος κάνει τον εκφοβισμό, ότι αυτή η ενέργεια είναι πολύ επιβλαβής για την ψυχική και σωματική υγεία κάποιου άλλου παιδιού.

*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

- ✓ Ο/η εκπαιδευτικός πρέπει να βεβαιωθεί ότι το παιδί, το οποίο επιδίδεται στον εκφοβισμό, γνωρίζει ποια συμπεριφορά είναι λάθος, γιατί είναι λάθος και ποιες είναι οι συνέπειες της συμπεριφοράς του.
- ✓ Εάν η συμπεριφορά συνεχίσει να εμφανίζεται, οι γονείς θα πρέπει να ενημερωθούν.

**3) Σαφείς και εφαρμόσιμοι κανόνες και προσδοκίες συμπεριφοράς**

Οι εκπαιδευτικοί οφείλουν να θέτουν κανόνες, οι οποίοι ταιριάζουν στην ηλικία των μαθητών και τους επιτρέπουν να γνωρίζουν ποια συμπεριφορά αναμένεται από αυτούς. Όταν τα παιδιά είναι στο νηπιαγωγείο, οι κανόνες είναι πολύ απλοί και σαφείς. Όταν τα παιδιά μεγαλώσουν, οι εκπαιδευτικοί οφείλουν να διαμορφώνουν τους κανόνες σταδιακά, προκειμένου αυτοί να ανταποκρίνονται στο επίπεδο ωριμότητάς των παιδιών. Οδηγίες προς εκπαιδευτικούς:

- ✓ Διατήρηση του αριθμού των κανόνων στο ελάχιστο (3-5 ανάλογα με την ηλικία).
- ✓ Θέσπιση κανόνων που καλύπτουν πολλαπλές καταστάσεις (δεν χτυπάμε τους φίλους μας).
- ✓ Ο/η εκπαιδευτικός καθίσταται αναγκαίο να βεβαιωθεί ότι οι κανόνες είναι κατάλληλοι για την ηλικία των παιδιών.
- ✓ Ο/η εκπαιδευτικός δίνει ένα παράδειγμα για τη συμπεριφορά που ακολουθεί τον κανόνα.
- ✓ Προτείνεται οι εκπαιδευτικοί να είναι συνεπείς στην επιβολή των κανόνων.

Αυτές οι οδηγίες κανόνων προσφέρουν μια αρμονία στην τάξη και μπορούν να βοηθήσουν τον δάσκαλο να έχει μια καλά διαχειριζόμενη τάξη, η οποία είναι λιγότερο επιρρεπής σε συμπεριφορές εκφοβισμού. Οι κανόνες και οι συνέπειες για την παραβίαση των κανόνων πρέπει να αναφέρονται με σαφήνεια. Οι μαθητές πρέπει να ξέρουν τι θα συμβεί, εάν εμπλακούν σε μια συγκεκριμένη συμπεριφορά. Οι κανόνες διασφαλίζουν τον σεβασμό, την ευθύνη και την ασφάλεια ανάμεσα στους μαθητές.

*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

#### **4) Επιβράβευση της θετικής συμπεριφοράς**

Δεν είναι πολλοί οι εκπαιδευτικοί, οι οποίοι θέλουν να ενισχύσουν την καλή συμπεριφορά, καθώς αναμένεται η καλή συμπεριφορά από τα παιδιά. Από την άλλη πλευρά, όταν ένα παιδί βρίσκεται σε μελάδες, τότε είναι θετικό και ενισχυτικό να ενισχύεται με θετικές στάσεις. Η επισήμανση της καλής συμπεριφοράς αναγνωρίζει και ενισχύει αυτή τη συμπεριφορά. Με αυτόν τον τρόπο ο μαθητής θα είναι πιο πιθανό να εμπλακεί ξανά στη θετική συμπεριφορά. Ακριβώς, όπως ο καθορισμός σαφών κανόνων και η επιβολή αυτών των κανόνων, έτσι και η ενίσχυση της καλής συμπεριφοράς θα δώσει στους μαθητές σαφείς προσδοκίες για το τι θέλουν οι εκπαιδευτικοί με θετικό τρόπο. Οδηγίες προς εκπαιδευτικούς (<https://positivepsychology.com/anti-bullying-program-classroom/>):

- ✓ Ο/η εκπαιδευτικός δεν πρέπει να επιπλήττει δημόσια.
- ✓ Είναι αναγκαίο να βοηθά τους μαθητές να διορθώσουν τη συμπεριφορά τους.
- ✓ Ο/η εκπαιδευτικός πρέπει να βοηθά τους μαθητές να κατανοήσουν ότι η παραβίαση των κανόνων έχει συνέπειες.

#### **5) Ανοικτή επικοινωνία – Ακρόαση – Αφίσες**

Η επικοινωνία είναι το κλειδί για την οικοδόμηση σχέσεων ανάμεσα στους δασκάλους και τα παιδιά. Όταν οι δάσκαλοι έχουν ανοικτή επικοινωνία με τους μαθητές τους, οι μαθητές τους θα αισθάνονται πιο εξωστρεφείς για να μιλήσουν για τα προβλήματά τους, συμπεριλαμβανομένου του εκφοβισμού. Η πραγματοποίηση συναντήσεων στην τάξη είναι ένας τρόπος, για να χτιστεί αυτή η επικοινωνία. Οι συναντήσεις στην τάξη παρέχουν έναν τρόπο στους μαθητές να μιλήσουν για θέματα που σχετίζονται με το σχολείο. Αυτές οι συναντήσεις μπορούν να βοηθήσουν τους δασκάλους και τους γονείς να ενημερώνονται για το τι συμβαίνει στο σχολείο. Οι μαθητές θέλουν να ξέρουν ότι πραγματικά βρίσκουν ευήκοα ώτα και πρέπει να αισθάνονται ευπρόσδεκτοι να μιλήσουν με τους δασκάλους τους, ειδικά αν αισθάνονται ότι έχουν δεχτεί εκφοβισμό. Επίσης, τα σχολεία οφείλουν να διαθέτουν επαρκή συστήματα αναφοράς, ενώ καλό είναι να ενθαρρύνουν τους δασκάλους και τα παιδιά να αναφέρουν τα περιστατικά, τα οποία συμβαίνουν. Με αυτόν τον τρόπο, το σχολείο μπορεί να προσφέρει τα μέσα



**«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»**

προστασίας των μαθητών και να αποτρέψει την επανεμφάνιση αυτών των καταστάσεων. Φυσικά, η επικοινωνία δεν είναι μόνο λεκτική, αφού ένα σχολείο μπορεί να παρέχει μη λεκτικές ενδείξεις. Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν εσωτερικές διακοσμήσεις, όπως πινακίδες – αφίσες. Οι χώροι του σχολείου στέλνουν ένα ισχυρό μήνυμα σε μαθητές και γονείς για το εάν το σχολείο καλλιεργεί ένα θετικό περιβάλλον (<https://lesley.edu/article/6-ways-educators-can-prevent-bullying-in-schools>).

### **6) Ενημέρωση γονέων**

Ελάχιστα πρόσωπα είναι ικανά να διαμορφώσουν τη ζωή των παιδιών, με προεξέχοντα τους ίδιους τους γονείς τους, με τους οποίους έχουν, ίσως, την περισσότερη χρονική και ποιοτική επαφή. Όταν οι γονείς συνεργάζονται με τα παιδιά, μόνο θετικά μπορεί να αποφέρει αυτή η συνεργασία. Η επικοινωνία με τους γονείς σχετικά με τη συμπεριφορά του παιδιού τους, είτε το παιδί τους είναι θύτης, είτε δέχεται συμπεριφορά εκφοβισμού, δύναται να είναι καθοριστική. Έτσι, οι δάσκαλοι πρέπει να οικοδομήσουν σχέσεις με τους γονείς των μαθητών τους. Η ενημέρωση των γονέων σχετικά με τους βαθμούς, τους φίλους, τη συμπεριφορά, ακόμη και τη στάση του παιδιού τους στο σχολείο είναι ένα σημαντικό εργαλείο κατά την αντιμετώπιση συμπεριφορών. Δουλεύοντας μαζί, γονείς και δάσκαλοι μπορούν να παρέχουν μια συνεπή προσέγγιση για την εισαγωγή παραγωγικών και κατάλληλων κοινωνικών συμπεριφορών (Luca, Nocentini, Menesini, 2019).

### **7) Προειδοποιητικά σημάδια**

Όταν συμβαίνει εκφοβισμός, μπορεί να υπάρχουν προειδοποιητικά σημάδια. Οι εκπαιδευτικοί οφείλουν να θέσουν αυτές τις ερωτήσεις στους εαυτούς τους:

- ✓ Χωρίζετε συνέχεια τα ίδια παιδιά;
- ✓ Καταλαβαίνετε τι συμβαίνει;
- ✓ Υπήρξαν αλλαγές στη στάση των παιδιών;

Όταν ένα παιδί υφίσταται εκφοβισμό, μπορεί να δείξει πολλά διαφορετικά σημάδια, τα οποία δείχνουν ότι συμβαίνει εκφοβισμός. Οι δάσκαλοι μπορεί να μην είναι μάρτυρες

*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

σε κάθε περιστατικό, αλλά για τον λόγο αυτό είναι απαραίτητο να συμμετέχουν και άλλοι μαθητές, καθώς και γονείς. Σημάδια εκφοβισμού, τα οποία παρουσιάζονται στο παιδί:

- ✓ Ανεξήγητοι τραυματισμοί;
- ✓ Συχνοί πονοκέφαλοι ή στομαχόπονοι;
- ✓ Αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες;
- ✓ Δυσκολίες στον ύπνο;
- ✓ Πτώση βαθμών;
- ✓ Απώλεια ενδιαφέροντος για το σχολείο;
- ✓ Απώλεια φίλων;
- ✓ Μειωμένη αυτοεκτίμηση;
- ✓ Αποφεύγει το παιδί κοινωνικές καταστάσεις ή παραμιλάει;

Αυτά είναι μόνο μερικά από τα προειδοποιητικά σημάδια, τα οποία δείχνουν ότι ένα παιδί υφίσταται εκφοβισμό. Τα παιδιά σπάνια παρουσιάζουν όλα τα ίδια σημάδια μαζί. Επίσης, ενδείξεις ότι ένας μαθητής εκφοβίζει έναν άλλο είναι οι εξής:

- ✓ Ο μαθητής τσακώνεται πολύ ή έχει φίλους που εκφοβίζουν άλλους;
- ✓ Είναι ο μαθητής όλο και πιο επιθετικός ή στέλνεται συχνά στο γραφείο του διευθυντή;
- ✓ Έχει ο μαθητής νέα αντικείμενα;
- ✓ Κατηγορεί άλλους για τα προβλήματά του;
- ✓ Αρνείται να αναλάβει την ευθύνη για τις πράξεις του;
- ✓ Ανησυχεί για τη δημοτικότητα και τη φήμη του;

Τις περισσότερες φορές, οι δάσκαλοι διαλύουν τα περιστατικά εκφοβισμού, καθώς αυτά συμβαίνουν μπροστά τους. Είναι σημαντικό να διαχωρίζονται οι εμπλεκόμενοι μαθητές, ώστε να μπορούν οι δάσκαλοι να συγκεντρώσουν τα γεγονότα και να διαπιστώσουν τι έχει συμβεί πραγματικά. Αυτό επιτρέπει στο σχολείο να διορθώσει την κατάσταση, αποτρέποντας ταυτόχρονα την επανεμφάνισή της. Οι δάσκαλοι

*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

οφείλουν να θυμούνται ότι συχνά υπάρχουν παρευρισκόμενοι και οι αυτόπτες μάρτυρες συχνά ενθαρρύνουν και ενισχύουν τους θύτες.

Οδηγίες προς εκπαιδευτικό (<https://www.learningforjustice.org/professional-development/bullying-guidelines-for-teachers>):

- ✓ Μόλις το πλήθος χωριστεί, ο/η εκπαιδευτικός ενημερώνεται σχετικά με τα γεγονότα.
- ✓ Παίρνει συνέντευξη από τους περαστικούς.
- ✓ Όταν οι εκπαιδευτικοί ακούν, πρέπει να δείχνουν ενσυναίσθηση, καθώς δεν γνωρίζουν όλες τις συνθήκες.
- ✓ Οι εκπαιδευτικοί δεν πρέπει να είναι επικριτικοί.
- ✓ Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να ακούσουν την ιστορία από διάφορες πηγές, συμπεριλαμβανομένου του επιτιθέμενου, του στόχου και ορισμένων παρευρισκομένων.
- ✓ Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να είναι επίμονοι και συνεπείς στο να σταματήσουν το γεγονός, να συνεχίσουν με τις συνέπειες και να παρακολουθούν τους μαθητές μετά από περιστατικά.
- ✓ Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να δείξουν στα παιδιά ότι νοιάζονται πραγματικά και ότι θα μπορούσαν να γίνουν ο έμπιστος ενήλικός τους.

Οι δραστηριότητες είναι ξεκάθαρα βιωματικές, αφού δεν απαιτούν απλά τη φυσική συμμετοχή των παιδιών, αλλά επιπροσθέτως ενεργοποιούν τα συναισθήματά τους, κινητοποιούν τις δράσεις τους και εν τέλει δύναται να καταστήσουν σαφές ποια συμπεριφορά είναι αποδεκτή και ποια επικίνδυνη ή ενοχλητική για τους συμμαθητές τους. Για τον λόγο αυτόν, υπάρχουν τόσες διαφοροποιήσεις στα προγράμματα πρόληψης ενδοσχολικής βίας.

Δυστυχώς, το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού έχει λάβει μεγάλες διαστάσεις το τελευταίο χρονικό διάστημα. Τα προγράμματα πρόληψης κατά του σχολικού εκφοβισμού στη σχολική τάξη, αλλά και στο σχολείο ευρύτερα κρίνονται καθοριστικής σημασίας. Η ευαισθητοποίηση της κοινής γνώμης και η ενημέρωση της εκπαιδευτικής κοινότητας σχετικά με το θέμα του σχολικού εκφοβισμού, καθώς και ο περιορισμός

**«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»**

των υφιστάμενων συμβάντων σχολικού εκφοβισμού δεν είναι απλά στόχοι ενός εκπαιδευτικού συστήματος, άλλα προαπαιτούμενα συνδιαμόρφωσης ενός ολοκληρωμένου πολίτη μέσω μίας ανθρωποκεντρικής εκπαίδευσης.

Όλες οι μορφές εκφοβισμού έχουν αρνητικές επιπτώσεις βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα, τόσο για την ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών όσο και τη μαθησιακή διαδικασία (Παναγιώτου, 2018). Οι εκπαιδευτικοί οφείλουν με τη συμπεριφορά τους να είναι πρότυπα για τους μαθητές (Τούντας, 2009) και να ενεργοποιούν, ακόμα και εκτός προγραμμάτων δράσεων, εκείνες τις μεθόδους που προλαμβάνουν το φαινόμενο. Από την πλευρά τους, οι γονείς οφείλουν να λειτουργούν υποστηρικτικά σε αυτές τις δράσεις και να ενημερώνονται σχετικά με το φαινόμενο και τους τρόπους πρόληψης και αντιμετώπισής τους (Georgiou, 2008).

Η αποτελεσματικότητα ενός σχολικού προγράμματος προαγωγής της υγείας κατά του σχολικού εκφοβισμού σε όλες τις μορφές του αποτελεί τη σημαντικότερη επένδυση μιας πολιτείας για την ανάπτυξη της υγείας και της εκπαίδευσης των πολιτών της. Το σχολείο, ως διαμορφωτής της προσωπικότητας των παιδιών, οφείλει να θέτει τις κατευθύνσεις προάσπισης της υγείας των παιδιών. Αυτές οι κατευθύνσεις οφείλουν να περιλαμβάνουν δράσεις πρόληψης κατά του σχολικού εκφοβισμού, ο οποίος εμφανίζεται με πολλές διαφορετικές μορφές.

**δ) Καινοτόμες δράσεις για την πρόληψη χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών (ναρκωτικά, κάπνισμα, αλκοόλ)**

Είναι καλά τεκμηριωμένο ότι η χρήση ουσιών σε νεαρή ηλικία σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο διαταραχών αργότερα στη ζωή και προβλήματα ψυχικής υγείας, τα οποία μπορεί να συνεπάγονται σημαντικές ασθένειες, ακολουθούμενες από σημαντικό κοινωνικό και οικονομικό κόστος. Ως εκ τούτου, είναι εμφανής η ανάγκη για υιοθέτηση και τήρηση αποτελεσματικών προγραμμάτων πρόληψης στην Πρωτοβάθμια και όχι μόνον εκπαίδευση. Ένα μεγάλο φάσμα προληπτικών προγραμμάτων έχει ξεκινήσει παγκοσμίως με στόχο να αποτρέψει τους νέους από τη χρήση καπνού, αλκοόλ και ναρκωτικών. Καθώς τα παιδιά περνούν μεγάλο μέρος του χρόνου τους στο σχολείο, ένας σημαντικός χώρος προσέγγισης μεγάλου αριθμού παιδιών και εφήβων είναι μέσω προγραμμάτων πρόληψης που προσφέρονται στα σχολεία. Η κύρια

*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

αναπτυξιακή πρόκληση στο δημοτικό σχολείο είναι να μεταφραστεί η αυτορρύθμιση που μαθαίνεται από το σπίτι στο σχολικό περιβάλλον και να κατακτηθούν οι ακαδημαϊκές και κοινωνικές καταστάσεις.

Η μέση παιδική ηλικία χαρακτηρίζεται από μεγάλες προόδους στη μάθηση και την κατανόηση. Σε αυτό το αναπτυξιακό στάδιο, οι γνωστικές ικανότητες των παιδιών αυξάνονται ραγδαία. Τα παιδιά γίνονται όλο και πιο επιδέξια στην κατανόηση της λογικής και των συγκεκριμένων πληροφοριών, αρχίζουν να σχεδιάζουν συνειδητά, να συντονίζουν ενέργειες και να αναπτύσσουν δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων. Τα παιδιά αναπτύσσουν μια ξεκάθαρη κατανόηση του σωστού και του λάθους. Οι αξίες και τα πρότυπα επηρεάζονται κυρίως από τους γονείς και τους δασκάλους, καθώς αποτελούν την κύρια πηγή ενίσχυσης. Μαθαίνουν τη συμμόρφωση με την εξουσία στο σπίτι και στο σχολείο και μαθαίνουν να τα πηγαίνουν καλά με τους συνομηλίκους. Αρχίζουν να προσαρμόζονται στις ανάγκες των άλλων, επιδιώκοντας αμοιβαία ενδιαφέροντα και δημιουργούν φίλιες, οι οποίες εδράζονται όλο και περισσότερο στην πίστη και στην οικειότητα. Μαθαίνουν να αναλογίζονται τις επιτυχίες και τις αποτυχίες τους και αρχίζουν να συγκρίνονται με τους συμμαθητές τους.

Ως αποτέλεσμα, οι πεποιθήσεις για τις ικανότητες των παιδιών, οι υποκειμενικές αξίες των εργασιών τους και η γενική αυτοεκτίμησή τους εξελίσσονται στα χρόνια του δημοτικού σχολείου. Στη περίοδο του δημοτικού σχολείου, η χρήση ουσιών είναι σπάνια και οι προσδοκίες για τις επιπτώσεις των ουσιών είναι κατά κύριο λόγο αρνητικές. Ως εκ τούτου, αναμένεται ότι η πρόληψη της χρήσης ουσιών σε αυτό το στάδιο ανάπτυξης δεν θα πρέπει απαραίτητα να αντιμετωπίζει και τους κινδύνους της χρήσης ουσιών. Αντίθετα, αναμένεται ότι οι μαθητές του δημοτικού σχολείου θα ωφεληθούν περισσότερο από προγράμματα που τους διδάσκουν βασικές δεξιότητες και τα οποία θα τους βοηθήσουν να κατακτήσουν τις πρωταρχικές αναπτυξιακές τους προκλήσεις. Οι παράγοντες κινδύνου και προστασίας είναι οι πρωταρχικοί στόχοι αποτελεσματικών προγραμμάτων πρόληψης, τα οποία χρησιμοποιούνται στην οικογένεια και στο σχολείο.

Τα σχολεία έχουν τεράστια ευθύνη για την πρόληψη χρήσης ναρκωτικών ουσιών. Στις ναρκωτικές ουσίες συμπεριλαμβάνεται μια μεγάλη γκάμα ουσιών, οι οποίες και επιδρούν στον εγκέφαλο και δημιουργούν ισχυρές εξαρτήσεις εξαιτίας της επίδρασης

**«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»**

τους σε διάφορες περιοχές του (United Nations Office on Drugs and Crime – UNODC, 2004). Επομένως, τα ναρκωτικά, το κάπνισμα, αλλά και το αλκοόλ συνιστούν ναρκωτικές ουσίες, οι οποίες μπορούν να αποβούν αρκετά επικίνδυνες για ευαίσθητες ηλικιακές ομάδες, όπως είναι οι μαθητές. Σημαντικό ρόλο, λοιπόν, αποτελεί το κομμάτι της ορθής ενημέρωσης και πρόληψης κατά των ναρκωτικών ουσιών.

Ακολούθως, όποιο κι αν είναι το επίπεδο εμπειρίας κάποιου στον τομέα της πρόληψης κατάχρησης ουσιών, είναι σημαντικό να κατανοηθεί ότι δεν είναι όλες οι στρατηγικές πρόληψης αποτελεσματικές ή ακόμη και χρήσιμες. Στην πραγματικότητα, πολλές από τις περισσότερες, οι οποίες έχουν εφαρμοστεί ως κοινές στρατηγικές, που χρησιμοποιούνται από καλοπροαίρετους γονείς, σχολεία και κοινότητες, με προσεκτική έρευνα παρατηρείται ότι μόνο αποτελεσματικές, εν τέλει, δεν είναι. Έρευνες έχουν καταδείξει ότι τα προγράμματα πρόληψης μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα μέσα ενημέρωσης για την ευαισθητοποίηση του κοινού, χωρίς όμως, να είναι αρκετές τέτοιες πρωτοβουλίες, αφού η αλλαγή επέρχεται μόνο μέσα από εσωτερικές διαδικασίες, εντός δηλαδή του σχολικού περιβάλλοντος.

Πιο συγκεκριμένα, η «πρόληψη χρήσης ναρκωτικών ουσιών» είναι ένας ευρέως χρησιμοποιούμενος όρος σε πολλά σημεία και πεδία, αλλά ποια είναι η πραγματική του σημασία και πως σχετίζεται με τα σχολεία; Η πρόληψη της χρήσης των ναρκωτικών ουσιών έχει τρεις βασικές συνιστώσες, οι οποίες καταγράφονται σε 3 στρατηγικές:

- **Στρατηγικές μείωσης της ζήτησης**

Αυτές οι στρατηγικές στοχεύουν στη μείωση της επιθυμίας και της ανάγκης για απόκτηση και χρήση ναρκωτικών, αλλά ταυτόχρονα η στοχοθεσία τους σχετίζεται και με την πρόληψη και τη μείωση της χρήσης ναρκωτικών. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει στρατηγικές, οι οποίες είναι πιο προσανατολισμένες στην αποχή.

- **Στρατηγικές μείωσης της προσφοράς**

Αυτές οι στρατηγικές έχουν ως πρωτεύοντα στόχο τη διακοπή της παραγωγής και της παροχής παράνομων ναρκωτικών ουσιών, καθώς και τον περιορισμό της πρόσβασης και της διαθεσιμότητας νόμιμων ναρκωτικών σε συγκεκριμένα πλαίσια. Στο σχολικό περιβάλλον, αυτό μπορεί να περιλαμβάνει μέτρα που λαμβάνονται, ώστε να υπάρξει

*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

περιορισμός της χρήσης, της κατοχής, αλλά και της πώλησης παράνομων ναρκωτικών ουσιών στους χώρους του σχολείου.

- **Στρατηγικές για την μείωση των αρνητικών επιπτώσεων στην υγεία και τις κοινωνικές επιπτώσεις της χρήσης ναρκωτικών**

Αυτές οι στρατηγικές στοχεύουν στη μείωση των επιπτώσεων της χρήσης ναρκωτικών, αλλά και σε όλες τις συσχετιζόμενες δραστηριότητες σε άτομα και κοινότητες. Ωστόσο, οι εκπαιδευτικές αρχές δεν θα πρέπει να αναλαμβάνουν την αποκλειστική ευθύνη ως προς την αλλαγή της συμπεριφοράς, η οποία σχετίζεται με την υγεία των μαθητών τους, συμπεριλαμβανομένης και της μείωσης της χρήσης ναρκωτικών. Πρωταρχικός ρόλος του σχολείου είναι η διδασκαλία δεξιοτήτων και η καλλιέργεια συμπεριφορών, ώστε να μεταδώσουν γνώσεις και να δημιουργήσουν μια υγιή βάση αξιών σε σχέση με την διατήρηση της υγείας, αλλά και τη μη χρήση ναρκωτικών ουσιών. Επομένως, είναι μεγάλη η ευθύνη του σχολείου, ως φορέα δημιουργίας αντιλήψεων και ολοκληρωμένων πολιτών μέσα από το πρίσμα της ουσιαστικής γνώσης, ενημέρωσης και δημιουργίας συνείδησης, να συμβάλει στην αφύπνιση για την μη χρήση ναρκωτικών ουσιών (U.S. Department of Justice, 2000).

Η εκπαίδευση για την πρόληψη της χρήσης ναρκωτικών ουσιών στα σχολεία μπορεί να πραγματοποιηθεί μέσω εκπαιδευτικών προγραμμάτων και διαδικασιών, αλλά και μέσω της δημιουργίας άλλων εμπειριών, οι οποίες συμβάλλουν στην επίτευξη ευρύτερων στόχων υγείας για την πρόληψη των ναρκωτικών ουσιών. Η γνώση σχετικά με τις ουσίες που δημιουργούν εξαρτητικές συμπεριφορές είναι σημαντική για την διαμόρφωση αξιών και αντιλήψεων. Η φύση αυτών των πληροφοριών και ο τρόπος και ο χρόνος παρουσίασής τους έχουν καθοριστικό αντίκτυπο για τη σωστή αφομοίωσή τους από τους μαθητές.

### **1) Διαδραστική εκπαίδευση και προσέγγιση μέσω του καθημερινού τρόπου ζωής**

Η προσέγγιση των μαθητών μέσω των δεξιοτήτων της καθημερινής ζωής είναι ένας τρόπος διδασκαλίας, αλλά και αλληλεπίδρασης με άτομα, τα οποία έχουν τη δυνατότητα να οδηγήσουν σε καλύτερη υγεία και μη χρήση ναρκωτικών ουσιών. Μια τέτοια προσέγγιση δεξιοτήτων ζωής στην εκπαίδευση για την πρόληψη της χρήσης

**«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»**

ναρκωτικών ουσιών θα προσφέρει πληροφορίες για τα ναρκωτικά στο πλαίσιο της ανάπτυξης στάσεων, αξιών και δεξιοτήτων σε μαθητές.

Στην εκπαίδευση καθίσταται αναγκαίο να περιλαμβάνονται δεξιότητες για την αύξηση της αυτοεκτίμησης, την αντιμετώπιση του άγχους, την αντίσταση στις πιέσεις, την αποτελεσματική επικοινωνία, τη λήψη αποφάσεων, τη διαχείριση των συγκρούσεων και τη δυναμική αντιμετώπιση των κοινωνικών καταστάσεων στις οποίες προσφέρονται ουσίες (United Nations, 2019).

**✚ Μικρές εκπαιδευτικές ομάδες**

Οι δεξιότητες ζωής διδάσκονται καλύτερα σε μικρές ομάδες, οι οποίες παρέχουν ευκαιρίες για ελεύθερες και διεξοδικές ανταλλαγές ιδεών και αυξημένη ατομική συμμετοχή. Η δημιουργία μικρών ομάδων, καθώς είναι αλληλεπιδραστικές, φέρει σημαντικότερα αποτελέσματα στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος, το οποίο ευνοεί την αλλαγή στάσης, ενθαρρύνοντας την εμπιστοσύνη και τη μείωση των προσωπικών εμποδίων στην αλλαγή, όπως ο εγωκεντρισμός και η αμυντικότητα.

**✚ Ο εκπαιδευτικός ως διοργανωτής/συντονιστής**

Ο ρόλος του συντονιστή είναι διαφορετικός από αυτόν του εκπαιδευτή. Ο διοργανωτής θα πρέπει να προωθεί μια ατμόσφαιρα εμπιστοσύνης, υποστήριξης και ενθάρρυνσης για την ομάδα και να παρεμβαίνει μόνον, όταν η ομάδα είναι αναποτελεσματική και η συμπεριφορά μελών της επηρεάζει αρνητικά τα αποτελέσματα της.

## **2) Προαγωγή της βιωματικής γνώσης**

Η βιωματική μάθηση περιλαμβάνει ενεργή και διαδραστική συμμετοχή σε δομημένες μαθησιακές εμπειρίες ή δραστηριότητες, οι οποίες χρησιμοποιούν συνδυασμό πρακτικών μάθησης, συμπεριλαμβανομένων:

- ✓ Συγκεκριμένη εμπειρία: να κάνεις πράγματα αντί να μαθαίνεις από το κείμενο.



**«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»**

- ✓ Παρατήρηση και προβληματισμός: παρακολούθηση του συντονιστή και άλλων συμμετεχόντων για το τι βιώνουν οι άλλοι συμμετέχοντες.
- ✓ Αφαίρεση και γενίκευση των εννοιών: κατανόηση της θεωρίας και του σκοπού πίσω από τις δραστηριότητες και της σύνδεσής τους με την πραγματική ζωή και τις καταστάσεις
- ✓ Δοκιμή νέων ιδεών και αξιολόγηση των επιπτώσεων: χρήση της μάθησης για τη διερεύνηση ιδεών και θεωριών, καθώς και υποθέσεων. Οι βιωματικές μέθοδοι παρέχουν στους μαθητές μια ισορροπία μεταξύ διδακτικής και διερευνητικής μεθόδου διδασκαλίας και την ευκαιρία για όλους να συμβάλλουν και να μοιραστούν συναισθήματα σχετικά με μια δραστηριότητα (Borkman, 1976).

**Προτεινόμενες δραστηριότητες μαθητών:**

- Γράμματα σε αγαπημένες αθλητικές ομάδες και ανθρώπους που θαυμάζουν, ζητώντας τους να μην χρησιμοποιούν ναρκωτικά ή να μην υποστηρίζουν προϊόντα καπνού ή αλκοόλ.
- Γράμματα σε παραγωγούς και συντάκτες τηλεόρασης και περιοδικών για διακοπή διαφήμισης και προώθησης καπνού και αλκοόλ.
- Προώθηση ανδρικών και γυναικείων προτύπων ως μη καπνιστές με στόχο να καθιερωθεί το μη κάπνισμα ως η δημοφιλέστερη συμπεριφορά για τους περισσότερους ανθρώπους.
- Δημιουργία έργων τέχνης κατά των ναρκωτικών για προβολή σε όλο το σχολείο.
- Χρήση του σχολικού ενημερωτικού δελτίου ή του περιοδικού για την προώθηση μηνυμάτων χωρίς ναρκωτικά.
- Βοήθεια στην αναθεώρηση της υπάρχουσας σχολικής πολιτικής ή του προγράμματος σπουδών για τα ναρκωτικά.
- Συμμετοχή σε παρελάσεις και φεστιβάλ της τοπικής κοινότητας με μηνύματα κατά των ναρκωτικών.

«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»

- Σχεδιασμός και ζωγραφική τοιχογραφίας κατά του καπνού/αλκοόλ/ναρκωτικών στο σχολείο (<https://nhcenterforexcellence.org/resource/top-5-actions-schools-can-take-actions-to-help-prevent-and-reduce-youth-alcohol-tobacco-and-other-drug-use/>).

Το σχολικό περιβάλλον και το κλίμα της τάξης είναι σημαντικοί παράγοντες, οι οποίοι επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα της εκπαίδευσης ως προς την πρόληψη της χρήσης ναρκωτικών ουσιών. Οι μαθητές αλληλεπιδρούν στο πλαίσιο των τάξεων, καθεμία από τις οποίες έχει το δικό της κανονικό κλίμα, ενθαρρύνοντας ή αποθαρρύνοντας ορισμένες συμπεριφορές. Οι τάξεις υπάρχουν και αποτελούν μέρος του σχολικού περιβάλλοντος, το οποίο παρέχει το ευρύτερο πλαίσιο για όλες τις δραστηριότητες σε ένα σχολείο.

Τα δημοτικά σχολεία, ως θεσμοί για τις ζωές των ανθρώπων στα παιδικά τους χρόνια, έχουν σημαντικό ρυθμιστικό ρόλο για την προώθηση δεξιοτήτων προαγωγής της υγείας. Μερικά από τα χαρακτηριστικά των σχολείων, τα οποία αφορούν στην επιτυχημένη αλλαγή, περιλαμβάνουν την ποιοτική διδασκαλία, την ηθική του δασκάλου, τις δεξιότητές του και τους πόρους του σχολείου. Το σχολικό περιβάλλον μπορεί να επηρεάσει άμεσα τη συναισθηματική ευεξία και υγεία, καθώς και τα σχολικά αποτελέσματα των μαθητών. Η αίσθηση του ανήκειν, όσον αφορά στην οικογένεια και το σχολείο, συνιστά σημαντικό προστατευτικό παράγοντα έναντι συμπεριφορών κινδύνου για την υγεία των νέων ανθρώπων.

Τα χαρακτηριστικά ενός σχολικού περιβάλλοντος ή μιας σχολικής κουλτούρας, τα οποία ενισχύουν την αίσθηση του ανήκειν, είναι:

- ✓ Οι υποστηρικτικοί δάσκαλοι.
- ✓ Οι ευκαιρίες και οι δεξιότητες για ουσιαστική και πολύτιμη συνεισφορά σε σχολική ζωή.
- ✓ Η αίσθηση ασφάλειας.
- ✓ Η ύπαρξη στενών και ουσιαστικών σχέσεων.

Οι μαθητές ωφελούνται, όταν το σχολείο έχει έναν ξεκάθαρο σκοπό, ο οποίος συμβάλλει στους στόχους της αντιμετώπισης της χρήσης ναρκωτικών ουσιών.

*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

Χαρακτηριστικά ενός σχολικού περιβάλλοντος, το οποίο υιοθετεί σαφή πολιτική κατά της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών:

- ✓ Η ισχυρή διοικητική ηγεσία και το τακτοποιημένο σχολικό κλίμα.
- ✓ Οι υψηλές προσδοκίες επιτυχίας των μαθητών.
- ✓ Η οργανωτική κουλτούρα, η οποία οδηγεί εκπαιδευτικούς και μαθητές προς την επίτευξη υψηλών προτύπων διδασκαλίας και μάθησης.
- ✓ Η σαφής τοποθέτηση των στόχων του σχολείου.

Το σχολικό περιβάλλον, η παρουσία τάξης και πειθαρχίας και οι καθορισμένοι στόχοι παρέχουν το πλαίσιο για τα επιτυχή εκπαιδευτικά αποτελέσματα. Ένας τρόπος, με τον οποίο τα σχολεία μπορούν να πραγματώσουν τους στόχους τους, είναι να περιγράφουν τις αξίες, την κουλτούρα και τις πεποιθήσεις τους σε μια δήλωση αποστολής, η οποία παρακινεί όλα τα μέλη της σχολικής κοινότητας να συνεργαστούν. Ο στόχος είναι να φτάσει ένα σχολείο στη δημιουργία μιας τοποθέτησης, η οποία αντανακλά τις δικές του αξίες και προτεραιότητες.

**Οι στόχοι των σχολείων πρέπει να είναι:**

- ✓ Η ενθάρρυνση της μάθησης των μαθητών με δεξιότητες σκέψης και ανάλυσης.
- ✓ Η ενθάρρυνση της ισχυρής αυτοεκτίμησης μεταξύ των μαθητών.
- ✓ Η ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων των μαθητών μέσω της ικανότητας συνεργασίας, επιλύοντας τις όποιες συγκρούσεις με υπεύθυνη συμπεριφορά.
- ✓ Η εξασφάλιση ένα περιβάλλοντος φροντίδας, στο οποίο όλοι οι μαθητές νιώθουν ότι έχουν αξία.
- ✓ Η παροχή ενός ασφαλούς περιβάλλοντος με έμφαση στην εξισορρόπηση συναισθηματικών και ψυχικών αναγκών.
- ✓ Η ενθάρρυνση της συμμετοχής της κοινότητας μέσω της συμμετοχής των γονέων ή η επικοινωνία με ομάδες της κοινότητας, οι οποίες εξυπηρετούνται από το σχολείο.
- ✓ Η προετοιμασία των μαθητών για το μέλλον.

**«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»**

- ✓ Η εξασφάλιση ίσων ευκαιριών σε όλους τους μαθητές.
- ✓ Η παροχή ενός θετικού περιβάλλοντος για όλο το προσωπικό.

Η σχολική πολιτική για τα ναρκωτικά πρέπει να αποτελεί μέρος της δήλωσης αποστολής του σχολείου. Μια δήλωση πολιτικής σχετικά με τις δράσεις για την πρόληψη της κατάχρησης ναρκωτικών ουσιών, η οποία περιλαμβάνει τη σωστή εκπαίδευση, τις ανησυχίες των γονέων, το κλίμα του σχολικού περιβάλλοντος και τα πρωτόκολλα στην τάξη για την αντιμετώπιση περιστατικών ναρκωτικών στα σχολεία, συμβάλλει στη δημιουργία ενός υποστηρικτικού σχολικού περιβάλλοντος (U.S. Department of Justice, Drug Enforcement Administration, 1979).

Το υποστηρικτικό σχολικό περιβάλλον οφείλει να:

- ✓ Υιοθετεί προγράμματα πρόληψης κατά της χρήσης ναρκωτικών εντός του προγράμματος σπουδών, σύμφωνα με τις κατευθυντήριες αρχές της εκπαίδευσης στο σχολείο.
- ✓ Ενσωματώνει δηλώσεις στα σχολικά σχέδια, σχετικές με τις δράσεις πρόληψης για την κατάχρηση ναρκωτικών ουσιών, καθώς και σχετικές με τις δράσεις παρέμβασης, οι οποίες περιλαμβάνουν συμβουλευτική και διαδικασίες για τη διαχείριση περιστατικών εμφάνισης ναρκωτικών ουσιών στο σχολείο.
- ✓ Παρέχει ευκαιρίες επαγγελματικής εξέλιξης, οι οποίες βοηθούν τους εκπαιδευτικούς να επιτύχουν εκπαιδευτικά αποτελέσματα, τα οποία σχετίζονται με την αντιμετώπιση του προβλήματος (Victoria State Government, 2005).

### **3) Συνεργασία σχολείου με γονείς**

Σημαντικό ρόλο κατέχει η συμμετοχή των γονέων στη πρόληψη κατά των ουσιών. Ο ρόλος των γονέων ως παιδαγωγών μπορεί να αναγνωριστεί και να υποστηριχθεί από τα σχολεία. Οι συνεργασίες μεταξύ γονέων/κηδεμόνων και εκπαιδευτικών βοηθούν στη βελτίωση της ψυχικής υγείας των μαθητών, καθώς μπορούν να προωθήσουν τη μεγαλύτερη δυνατή ευαισθητοποίηση σε σχετικά θέματα.

*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

Ο στόχος της διδασκαλίας των παιδιών και των νέων σχετικά με το αλκοόλ, το κάπνισμα και λοιπές εξαρτησιογόνες ουσίες είναι πρωταρχικά η ισόβια αποχή τους από τη χρήση ουσιών και φυσικά, η αποτροπή ανάπτυξης επιβλαβών προτύπων χρήσης ουσιών στην ενήλικη ζωή. Αυτό συμβαίνει προκειμένου να μειωθούν οι επιπτώσεις στην υγεία, σωματική και ψυχική, καθώς και να μην εμφανιστούν οι κοινωνικές συνέπειες της χρήσης ουσιών. Είναι φυσιολογικό για τους νέους να έχουν απορίες σχετικά με το αλκοόλ και άλλες ουσίες, αλλά η παροχή πάρα πολλών πληροφοριών από πολύ νωρίς δύναται να επηρεάσει αρνητικά τις υγιείς αποφάσεις και τη συμπεριφορά τους. Για τους λόγους αυτούς, χρειάζονται συντονισμένες προληπτικές δράσεις αντιμετώπισης της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών.

Προγράμματα, τα οποία υλοποιούνται και ξεκινούν σε συνεννόηση με τους γονείς όχι μόνο είναι πιο επιτυχημένα, αλλά και ενδυναμώνουν τους ίδιους τους γονείς, οι οποίοι συχνά δυσκολεύονται να συζητήσουν θέματα ναρκωτικών με τα παιδιά τους, ωστόσο, αποτελούν τη πιο αξιόπιστη και προτιμώμενη πηγή πληροφοριών για ζητήματα υγείας των παιδιών τους. Τα σχολεία, που λειτουργούν σε συνεργασία με γονείς, βοηθούν στην ενδυνάμωσή των τελευταίων, καθώς αφαιρούν μέρος του άγχους που βιώνουν οι γονείς και το οποίο πηγάζει από την προσδοκία ότι η εκπαίδευση για την πρόληψη της κατάχρησης ναρκωτικών είναι αποκλειστική τους ευθύνη (Victoria State Government, 2005).

Περαιτέρω, τέτοια προγράμματα έχουν τη δυνατότητα να παρέχουν στους γονείς δεξιότητες και γνώσεις, για να αναλύσουν και να συζητήσουν το θέμα των ναρκωτικών με τα παιδιά τους. Επίσης, οι γονείς είναι σημαντικοί, επειδή οι οικογένειες είναι η κύρια πηγή κοινωνικοποίησης και επειδή η γονική γνώμη δύναται να ενισχύσει τις δράσεις για την πρόληψη της χρήσης ναρκωτικών ουσιών. Οι γονείς μπορούν να ασκήσουν σημαντική επιρροή στα παιδιά, διαμορφώνοντας υπεύθυνα μοντέλα και συγκεκριμένες συμπεριφορές, που αφορούν στη χρήση ναρκωτικών ουσιών μέσω της θέσπισης οικογενειακών κανόνων. Για τη συμμετοχή των γονέων στις δράσεις πρόληψης κατά των εξαρτησιογόνων ουσιών, τα σχολεία δύνανται να κάνουν τα εξής:

- ✓ Σχεδιασμός φυλλαδίων, τα οποία ενημερώνουν και απαντούν στις πιο συχνές ερωτήσεις.

«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»

- ✓ Παροχή βοήθειας στις οικογένειες και πρόσβαση σε υπηρεσίες υποστήριξης για βοήθεια σε θέματα, τα οποία σχετίζονται με τα ναρκωτικά.
- ✓ Προσφορά στους γονείς συνεδριών ενημέρωσης για τα ναρκωτικά.
- ✓ Παροχή στους γονείς όλων των απαραίτητων πληροφοριών, οι οποίες καταδεικνύουν την επιρροή των γονέων στα παιδιά ως προς τη συμπεριφορά τους στις ουσίες.
- ✓ Ενθάρρυνση στους γονείς να αναπτύξουν μια αυθεντική, ζεστή και υποστηρικτική γονική μέριμνα (Εθνικό Κέντρο Τεκμηρίωσης και Πληροφόρησης για τα Ναρκωτικά – ΕΚΤΕΠΝ, 2011).

**4) «Το μπλουζάκι κατά του καπνίσματος»**

([https://classroom.kidshealth.org/classroom/3to5/problems/drugs/smoking\\_handout1.pdf](https://classroom.kidshealth.org/classroom/3to5/problems/drugs/smoking_handout1.pdf))

Υλικά:

- ✓ Οικονομικό μπλουζάκι (t-shirt) λευκού χρώματος
- ✓ Ενημερωτικό φυλλάδιο για μπλουζάκια για απαγόρευση του καπνίσματος
- ✓ Χρωματιστά μολύβια, μαρκαδόροι μόνιμου χρώματος (ανεξίτηλοι)

Οδηγίες προς εκπαιδευτικό:

- ✓ Ο/η εκπαιδευτικός σχεδιάζει ένα μπλουζάκι που θα μεταφέρει το μήνυμα για τους κινδύνους του καπνίσματος.
- ✓ Με την άδεια του γονέα ή του κηδεμόνα, ζητά από τα παιδιά να φέρουν ένα λευκό ή ανοιχτόχρωμο μπλουζάκι στο σχολείο, για να αναπαράγουν το μήνυμα.
- ✓ Ο σχεδιασμός του t-shirt πρέπει να περιλαμβάνει τουλάχιστον δύο στοιχεία σχετικά με το γιατί το κάπνισμα είναι τόσο ανθυγιεινό.
- ✓ Ο/η εκπαιδευτικός πρέπει να βεβαιωθεί ότι το μπλουζάκι φαίνεται πολύ ωραίο, ώστε τα παιδιά να θέλουν να το φορέσουν.
- ✓ Προτείνεται η χρήση μόνιμου χρώματος (ανεξίτηλοι μαρκαδόροι).

*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

**5) Συζήτηση με τα παιδιά με ερωτήσεις και απαντήσεις**

Πολλά παιδιά βλέπουν γονείς ή άλλους ενήλικες να πίνουν αλκοόλ, αφού είναι νόμιμο και κοινωνικά αποδεκτό μεταξύ των ενηλίκων. Δυστυχώς, προκαλείται σύγχυση στα παιδιά σχετικά με το αν είναι ή όχι επιβλαβές και σχετικά με τις συνέπειες της κατάχρησης. Υπάρχουν αρκετές δραστηριότητες, οι οποίες μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές να κατανοήσουν πώς το αλκοόλ μπορεί να επηρεάσει το μυαλό και το σώμα και τους λόγους για τους οποίους η κατανάλωσή του δεν συνίσταται (<https://www.weareteachers.com/10-conversation-starters-spark-authentic-classroom-discussions-drugs-alcohol/>):

- ✓ Τι είναι το αλκοόλ;
- ✓ Τι είδους αλκοόλ γνωρίζετε;
- ✓ Έχετε δει ποτέ έναν ενήλικα να πίνει αλκοόλ;
- ✓ Γιατί οι άνθρωποι πίνουν αλκοόλ;
- ✓ Πότε πίνουν οι ενήλικες αλκοόλ;
- ✓ Οι ενήλικες πρέπει να πίνουν αλκοόλ;
- ✓ Πώς μπορεί το αλκοόλ να βλάψει το σώμα και το μυαλό των ανθρώπων;
- ✓ Τι συμβαίνει όταν κάποιος πίνει πολύ αλκοόλ;
- ✓ Τι θα κάνατε, αν κάποιος σας άφηνε να δοκιμάσετε αλκοόλ;
- ✓ Σε ποιον μπορείτε να απευθυνθείτε για βοήθεια σε αυτήν την κατάσταση;
- ✓ Ποιος μπορεί να σας βοηθήσει να κάνετε καλές επιλογές στη ζωή σας;

**6) Παιγνίδι περιγραφών λέξεων με σχέδιο για μαθητές δημοτικού**

Οδηγίες προς εκπαιδευτικό:

- ✓ Αντιγραφή και κόψιμο ενός σετ από κάρτες λέξεων.
- ✓ Χωρισμός του πίνακα στα δύο και των μαθητών σε δύο ομάδες.
- ✓ Προτροπή ενός εθελοντή από κάθε ομάδα να έρθει στον πίνακα και να

δείξει σε δύο μαθητές μία από τις κάρτες λέξεων.

**«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»**

- ✓ Προτροπή να ζωγραφίσουν τη λέξη στον πίνακα, ενώ η ομάδα τους πρέπει να μαντέψει τι είναι. Η πρώτη ομάδα που θα μαντέψει τη λέξη κερδίζει έναν βαθμό.
- ✓ Δύο ακόμη μαθητές ανεβαίνουν για να σχεδιάσουν την επόμενη λέξη κοκ.

Εάν οι μαθητές δεν είναι έτοιμοι να ζωγραφίσουν, ο/η εκπαιδευτικός προτείνεται να χρησιμοποιήσει τις κάρτες λέξεων για να περιγράψουν οι μαθητές τη λέξη στην ομάδα. Ο μαθητής, ο οποίος μαντεύει σωστά τη λέξη κερδίζει τη κάρτα. Ο μαθητής με τις περισσότερες κάρτες κερδίζει.

Προτεινόμενες λέξεις για χρήση:

Τσιγάρο	Καρδιά
Μπύρα	Πνεύμονες
Κρασί	Οστά

### **7) «Χέρια βοήθειας»**

Οι άνθρωποι πίνουν αλκοόλ για πολλούς λόγους. Μερικές φορές το πίνουν στο δείπνο ή σε συγκεντρώσεις ή πάρτι. Σε ορισμένες περιπτώσεις, οι άνθρωποι καταναλώνουν αλκοόλ με σκοπό να προσπαθήσουν να ξεχάσουν τα προβλήματά τους ή να ταιριάξουν με τους φίλους τους. Για έναν υγιεινό τρόπο ζωής, ο οποίος δεν περιλαμβάνει την κατανάλωση αλκοόλ, προτείνεται να εντοπιστούν οι ενήλικες, οι οποίοι μπορούν να αποτελέσουν το παράδειγμα για την υιοθέτηση υγιεινών επιλογών. Ως εκ τούτου, προτείνεται ο/η εκπαιδευτικός να φτιάξει ένα αποτύπωμα, το οποίο θα έχει τα ονόματα των ενηλίκων, τους οποίους εμπιστεύεται, ως υπενθύμιση του ποιος μπορεί να αποτελέσει παράδειγμα για την υιοθέτηση υγιεινών επιλογών.

Υλικά:

- Χαρτί κατασκευής
- Χρωματιστά μολύβια, μαρκαδόροι



«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»

- Νήματα ή κορδόνι
- Ψαλίδι, τρύπα

Οδηγίες προς εκπαιδευτικό:

- ✓ Πρώτα, ο/η εκπαιδευτικός χαράζει το χέρι του/της σε χαρτί κατασκευής και γράφει τα ονόματα έως και πέντε ατόμων στα οποία μπορεί να απευθυνθεί για βοήθεια ή τα οποία αποτελούν πρότυπα λόγω του υγιεινού τρόπου ζωής τους.
- ✓ Στη συνέχεια, κόβει την ανίχνευση των χεριών και συνδέει τα αποτυπώματα χεριών μαζί με κορδόνι.
- ✓ Διακοσμεί την τάξη με την κατασκευή, δείχνοντας ότι έχει πολλά χέρια βοήθειας.

Οι καινοτόμες δράσεις πρόληψης κατά των εξαρτησιογόνων ουσιών εδράζονται στην καλλιέργεια της ενσυναίσθησης του παιδιού, τη συναισθηματική ρύθμιση και τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων. Η συμμετοχή των εκπαιδευτικών στη μαθητική και ευρύτερη κοινωνική ζωή των μαθητών τους φαίνεται ότι μειώνει σημαντικά το αίσθημα ανασφάλειας των μαθητών στο σχολείο τους, δίνοντάς τους τη δυνατότητα αντιμετώπισης του προβλήματος, το οποίο έχει λάβει ανεξέλεγκτες διαστάσεις. Το κάπνισμα, το αλκοόλ και οι άλλες εξαρτησιογόνες ουσίες θα συνιστούν πάντα απειλή για τα παιδιά, αλλά με τις βιωματικές δράσεις πρόληψης, θα διασφαλίζεται ο χαρακτήρας του σχολείου ως θεμέλιος λίθος διαμόρφωσης της προσωπικότητας των παιδιών.

*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

**Συμπεράσματα**

Η υγεία του ανθρώπου εξαρτάται από τρεις βασικές παραμέτρους, οι οποίες τελούν σε σχέση αλληλεπίδρασης: την έκθεση του ατόμου στις περιβαλλοντικές συνθήκες, την ηλικία του ατόμου και την ατομική του κατάσταση. Οι έννοιες της υγείας και του περιβάλλοντος βρίσκονται σε άρρηκτη μεταξύ τους σχέση, αποτελώντας αλληλένδετες αξίες και ως εκ τούτου, καθίσταται αναγκαίο να μην λησμονούμε το γεγονός ότι το περιβάλλον επηρεάζει υπέρμετρα την ίδια τη ζωή. Το ζήτημα της υπάρξεως άρρηκτης σχέσης μεταξύ υγείας και περιβάλλοντος αποτελεί ιδιαίτερος επίκαιρο ζήτημα με μείζονες και αδιαμφισβήτητες παιδαγωγικές προεκτάσεις.

Ο ρόλος της εκπαίδευσης τόσο εντός όσο και εκτός σχολείου είναι να οικοδομεί τη γνώση κατά τέτοιο τρόπο, ώστε να επιτρέπει σε όλους να ασκούν πλήρη, συμμετοχική ιδιότητα του πολίτη. Ως εκ τούτου, η Αγωγή Υγείας και η Περιβαλλοντική Αγωγή, διαδραματίζουν μείζονα ρόλο στην αφύπνιση, την ενημέρωση, την εκπαίδευση και την διάπλαση του χαρακτήρα των μαθητών – πολιτών από την πρώιμη κιόλας παιδική ηλικία, επί ζητημάτων υγείας και περιβάλλοντος, λειτουργώντας με τον τρόπο αυτό καθοριστικά στον τομέα της πρόληψης.

Η Αγωγή της Υγείας συνιστά διαθεματική δραστηριότητα, η οποία συμβάλλει στην αναβάθμιση της σχολικής ζωής και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των μαθητών και των μαθητριών της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης. Παράλληλα, επιτυγχάνει τη σύνδεση του σχολείου με την κοινωνική πραγματικότητα, ενώ συνάμα θεωρείται θεμελιώδες εργαλείο για την προαγωγή της υγείας. Η Αγωγή της Υγείας κρίνεται ως ζωτικής σημασίας για τη βελτίωση της υγείας των πληθυσμών και την προώθηση της σπουδαιότητας της αξίας της υγείας. Μέχρι πρόσφατα, τα εκπαιδευτικά προγράμματα εστίαζαν κατά προτεραιότητα σε άλλους τομείς, όπως επί παραδείγματι το περιβάλλον, τις τέχνες και τις νέες τεχνολογίες, με αποτέλεσμα το ενδιαφέρον για την Αγωγή Υγείας να τίθεται σε δεύτερη μοίρα.

Πρωταρχικός στόχος της Αγωγής Υγείας είναι η μετάδοση πληροφοριών στα παιδιά σχετικά με τις μεθόδους και τις προσεγγίσεις, οι οποίες είναι απαραίτητες για τη διατήρηση της καλής υγείας. Η πληροφόρηση δύναται να αφορά σε βασικούς κανόνες διατροφής, μέτρα για την πρόληψη ασθενειών και διατροφικών διαταραχών, χρήσιμες ασκήσεις σωματικής δραστηριότητας και φυσικά, τρόπους σύνδεσης με το φυσικό

*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

περιβάλλον. Η Αγωγή της Υγείας δεν συμβάλλει αποκλειστικά στη διατήρηση της καλής υγείας, αλλά εμπλουτίζει τη συνολική ποιότητα της ζωής των παιδιών.

Η Αγωγή Υγείας και η Περιβαλλοντική Εκπαίδευση, ως παιδαγωγικές διαδικασίες, είναι αναμφίβολα πιο επείγουσες και επίκαιρες από ποτέ. Η υγεία και το περιβάλλον συνιστούν δύο άρρηκτα συνδεδεμένες έννοιες. Η κακή διαχείριση στην αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής οδηγεί αναπόδραστα στην επιδείνωση της υγείας των ανθρώπων. Τα παιδιά αποτελούν τους πιο ευάλωτους αποδέκτες της περιβαλλοντικής ρύπανσης. Η πρόληψη δεν είναι μέσο αντιμετώπισης, αλλά η λύση στην υποβάθμιση του περιβάλλοντος και κατ' επέκταση, ο μοναδικός τρόπος διασφάλισης της υγείας των παιδιών. Η πρόληψη στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση μετουσιώνεται σε πραγματικότητα μέσω των βιωματικών δράσεων Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος.

Περαιτέρω, η Αγωγή Περιβάλλοντος αποσκοπεί στη συνειδητοποίηση αφενός των τεράστιων συνεπειών της περιβαλλοντικής κρίσης και αφετέρου της ανάγκης που αυτή η κρίση δημιουργεί για άμεση αντιμετώπισή της. Η συνειδητοποίηση εκ μέρους των παιδιών της σημασίας των περιβαλλοντικών προβλημάτων δύναται να συμβάλει στην αντιμετώπιση των ολοένα και αυξανόμενων περιβαλλοντικών προβλημάτων, ενώ παράλληλα αποτελεί και έναν από τους κύριους στόχους της Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης, η οποία επισημαίνεται ότι δεν αφορά μόνο στο παρόν, αλλά και στο μέλλον. Επιπλέον, στόχος της Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης είναι η διαμόρφωση μιας περιβαλλοντικής στάσης, η οποία θα εσωκλείει όχι μόνο την γνώση των προβλημάτων, αλλά και τους τρόπους αντιμετώπισής τους. Το ασφαλές περιβάλλον προάγει την υγεία των παιδιών σε επίπεδο σωματικό και ψυχικό. Όταν η Περιβαλλοντική Εκπαίδευση ενσωματώνεται στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση, οι μαθητές είναι πιο ενθουσιώδεις και ασχολούνται με το περιβάλλον, γεγονός που αυξάνει τις μαθησιακές τους επιδόσεις. Η φαντασία και ο ενθουσιασμός των παιδιών βελτιώνονται.

Η συμπερίληψη της Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης στα εκπαιδευτικά συστήματα δεν ήταν αυτονόητη, ούτε εύκολη στην επίτευξή της, καθώς αποτέλεσε κεντρικό σημείο προβληματισμού των επιστημόνων. Η οικονομική υποστήριξη πρωτοβουλιών συνέβαλε στην ενσωμάτωση της Αγωγής Περιβάλλοντος στην εκπαίδευση με δράσεις, οι οποίες βασίζονται στην πληροφόρηση. Οι παιδαγωγικές προσεγγίσεις, οι οποίες στηρίζουν τις πρωτοβουλίες περιβαλλοντικής εκπαίδευσης στο σχολείο και την

*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

κοινότητα, μπορούν να είναι εξαιρετικά αποτελεσματικές στην πρόκληση ενδιαφέροντος των παιδιών και στην προώθηση της σημασίας της περιβαλλοντικής διαχείρισης και δράσης. Οι προσεγγίσεις αυτές οφείλουν να έχουν επίκεντρο τους μαθητές της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης και να εδράζονται σε βιωματικές δράσεις, έτσι ώστε να παρέχονται ευκαιρίες στους μαθητές να ασχοληθούν με τα σημαντικά περιβαλλοντικά προβλήματα.

Το σχολείο, ως θεμέλιος λίθος διαμόρφωσης προσωπικότητας και ήθους των παιδιών, οφείλει να έχει πρωταγωνιστικό ρόλο στις δράσεις αντιμετώπισης της κλιματικής αλλαγής. Άλλωστε, το φαινόμενο εκδηλώνεται και θεριεύει ολοένα και περισσότερο, χωρίς να γνωρίζει χωρικές διακρίσεις. Κύριος σκοπός του σχολείου είναι να συμβάλει στην ολοκλήρωση, στην αρμονική και ισόρροπη ανάπτυξη των δυνατοτήτων και των ψυχοσωματικών δυνάμεων των μαθητών. Η εκπαίδευση διαθέτει τις δυνατότητες εκείνες, οι οποίες απαιτούνται για τη διαμόρφωση της έννοιας του οικολογικού πολίτη. Οι εκπαιδευτικοί της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης δύνανται να υιοθετηθούν πολλές καινοτόμες δράσεις προς την αντιμετώπιση της βιομηχανικής ρύπανσης, της μείωσης και του διαχωρισμού των τοξικών αποβλήτων.

Εν συνεχεία, κάθε παιδί, ανεξαρτήτως του τόπου διαμονής του, είναι αναγκαίο να προετοιμαστεί για την περίπτωση κατά την οποία λάβει χώρα μια φυσική καταστροφή, ενδεχόμενο αρκετά πιθανό συμβεί κατά τη διάρκεια της ζωής του. Ιδιαίτερως στην Ελλάδα, οι σεισμοί τίθενται πάντα στην πρώτη γραμμή του κύκλου των ειδήσεών μας. Τα καλοκαίρια οι πυρκαγιές απειλούν όχι μόνο τα δάση, αλλά και τις κατοικημένες περιοχές πλησίον μεγάλων αστικών κέντρων, ενώ ομοίως δε θα πρέπει να μας διαφεύγει ότι εκδηλώνονται έντονα καιρικά φαινόμενα κατά τους χειμερινούς μήνες με χιονοπτώσεις και νεροποντές, οι οποίες προκαλούν τεράστια προβλήματα, κίνδυνο για τη ζωή, ακόμα και θάνατο. Δεδομένων αυτών, ένας τρόπος για να εισαχθούν οι φυσικές καταστροφές σε ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα περιβαλλοντικής εκπαίδευσης είναι να δοθεί στους μαθητές η ευκαιρία να παρατηρήσουν αυτές τις φυσικές δυνάμεις με πραγματικά επιστημονικά πειράματα. Με αυτόν τον τρόπο, μπορούν να βιώσουν την επιστήμη σε δράση, αντί απλώς να διαβάζουν για αυτήν.

Ακολούθως, η κλιματική αλλαγή συνιστά ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα, τα οποία αντιμετωπίζει η ανθρωπότητα σήμερα. Οι επιστήμονες που αναλύουν το κλίμα

*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

της γης έχουν αναφέρει στοιχεία, τα οποία αποδεικνύουν ότι η μέση θερμοκρασία της Γης θερμαίνεται με εκθετικούς ρυθμούς και οφείλεται, κυρίως, στην ανθρώπινη δραστηριότητα. Η κοινωνία αντιμετωπίζει πολλά καταστροφικά αποτελέσματα ως αναπόδραστη συνέπεια της κλιματικής αλλαγής. Δεδομένης της πραγματικότητας της οικολογικής καταστροφής, η οποία προκαλείται από τον άνθρωπο, οι μαθητές δύνανται να αποκτήσουν οικολογικές πεποιθήσεις μέσα από την εκμάθηση σειράς λύσεων για την αντιμετώπιση του προβλήματος.

Περαιτέρω, η ανακύκλωση συνιστά μία από τις απλούστερες, αλλά και πιο αποτελεσματικές μεθόδους μείωσης περιβαλλοντικών επιπτώσεων των καταναλωτικών προϊόντων. Σύμφωνα με μελέτες, η μείωση και η επαναχρησιμοποίηση των απορριμμάτων συνιστά μια από τις πιο ευεργετικές στρατηγικές για τη μείωση των αερίων του θερμοκηπίου. Σε μια εποχή που η έλλειψη φυσικών πόρων είναι πιο ανησυχητική από ποτέ, η ανακύκλωση συνίσταται τόσο σε περιβαλλοντική όσο και σε κοινωνική ανάγκη. Η ανακύκλωση συνιστά παράγοντα μείωσης του όγκου των απορριμμάτων, τα οποία καταλήγουν σε χωματερές κάθε χρόνο, ενώ παράλληλα συμβάλλει στη διατήρηση των φυσικών πόρων και του χώρου, στον οποίο διατίθενται τα απόβλητα. Όλοι οι πολίτες, συμπεριλαμβανομένων ενηλίκων, εφήβων και παιδιών, μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο και να συμβάλουν στην καθαριότητα του πλανήτη. Ως βασικοί πυλώνες της κοινωνίας μας, τα παιδιά δεν είναι μόνο οι πολίτες του αύριο, αλλά και εκείνοι που θα διαμορφώσουν το μέλλον. Επομένως, τα παιδιά θα πρέπει να αναπτύξουν θετικές περιβαλλοντικές στάσεις και συμπεριφορές, καθώς και οικολογική συνείδηση σε θέματα, όπως η ανακύκλωση.

Οι υγράτοποι, ως βασικό οικοσύστημα, βρίσκονται κοντά στις περισσότερες κατοικημένες περιοχές και μπορούν να αξιοποιηθούν για την επίδειξη μιας μεγάλης ποικιλίας οικολογικών εννοιών και μαθησιακών αποτελεσμάτων. Μέσα από δραστηριότητες και μαθήματα που παρέχονται σε έναν υγράτοπο, οι μαθητές θα βελτιώσουν την κατανόησή τους για το περιβάλλον, συνεργαζόμενοι για την επίλυση προβλημάτων. Μεγάλες λίμνες και ωκεανοί αποκλείονται από την έννοια του υγράτοπου, ωστόσο, οι ρηχές άκρες λιμνών και θαλασσών είναι στην πραγματικότητα υγράτοποι. Μαθαίνοντας περισσότερα για τους τοπικούς υγράτοπους, τα παιδιά ενημερώνονται σχετικά με τους δεσμούς μεταξύ περιβάλλοντος και ζώων. Λόγω του γεγονότος ότι οι υγράτοποι στην Ελλάδα και κυρίως στην Αττική περιορίζονται σε

*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

εκβολές ποταμών, ρέματα και έλη, περιοχές επικίνδυνες λόγω εντόμων και αστάθειας εδάφους για τα παιδιά, είναι προτιμότερη η επίσκεψη σε έναν οργανωμένο κήπο με φυσική ή τεχνητή λίμνη.

Εν συνεχεία, τα ζώα μπορούν να εκπαιδεύσουν τα παιδιά στην πρώιμη παιδική ηλικία, αφού τους δίνουν τη δυνατότητα να αναγνωρίσουν τη σημασία της φροντίδας, της ανιδιοτελούς αγάπης και της ενσυναίσθησης, έννοιες των οποίων το περιεχόμενο πολύ δύσκολα κάποιος άνθρωπος μπορεί να τους εμψύσει. Η ευθύνη για τη φροντίδα ενός ζώου βοηθά τα παιδιά να αναπτύξουν αυτές τις δεξιότητες, ενώ παράλληλα τους διδάσκει τις αξίες της φύσης, της οικολογίας και της σημασίας της φροντίδας για το περιβάλλον. Φυσικά, οι δραστηριότητες της Αγωγής του Περιβάλλοντος, εκτός της ενημέρωσης και των παιχνιδιών στη τάξη, οι οποίες αφορούν στη φροντίδα των ζώων, είναι προτιμότερο να πραγματοποιούνται εκτός σχολείου.

Έτι περαιτέρω, αναφορικά με την Αγωγή Υγείας επισημαίνεται ότι η διατροφή ενός μαθητή αποτελεί σημαντική έκφανση της αυτοφροντίδας του/της και ως εκ τούτου, η εκμάθηση της σημασίας της σωστής διατροφής, της τακτικής άσκησης και της κατανόησης των διατροφικών όρων μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές να λάβουν αποφάσεις, οι οποίες δύνανται να επηρεάσουν την υγεία τους. Το σχολείο παρέχει τον πιο αποτελεσματικό και αποδοτικό τρόπο προσέγγισης ενός μεγάλου τμήματος του πληθυσμού, συμπεριλαμβανομένων των παιδιών, του σχολικού προσωπικού και της ευρύτερης κοινότητας. Η διατροφική συμπεριφορά που μαθαίνεται στο σχολείο μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στην τήρηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής κατά την ενήλικη ζωή. Η διατροφική εκπαίδευση αποτελεί σημαντικό μέρος του σχολικού προγράμματος σπουδών. Τα παιδιά διδάσκονται δια του παραδείγματος σε συνδυασμό με τη διατροφική εκπαίδευση, η οποία παρέχεται στα σχολεία.

Παράλληλα, τα σχολεία προσφέρουν μια σημαντική ευκαιρία για την αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας, βελτιώνοντας την διατροφή των παιδιών και των εφήβων μέσω της παροχής επιλογών υγιεινής διατροφής και ποτών, της προώθησης της σωματικής δραστηριότητας και της πραγματοποίησης δραστηριοτήτων και δράσεων στα πλαίσια της Αγωγής Υγείας. Η πρόληψη της παχυσαρκίας έχει άμεσα οφέλη για την υγεία και την ευημερία των παιδιών στην παιδική ηλικία και στη συνέχεια στην ενήλικη ζωή. Σε σύγκριση με τα παιδιά με υγιές βάρος, τα υπέρβαρα ή παχύσαρκα παιδιά είναι πιο

*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

πιθανό να βιώσουν αρνητικές κοινωνικές εμπειρίες, όπως λόγω χάρη κακή κατάσταση υγείας στην παιδική ηλικία, συμπεριλαμβανομένης της υπέρτασης και των μεταβολικών διαταραχών, χαμηλότερη αυτοεκτίμηση, υψηλότερη πιθανότητα εκφοβισμού, χαμηλότερα επίπεδα φοίτησης στο σχολείο και χειρότερα σχολικά επιτεύγματα, χειρότερη υγεία στην ενήλικη ζωή, συμπεριλαμβανομένου υψηλότερου κινδύνου παχυσαρκίας και καρδιαγγειακών παθήσεων, φτωχότερες προοπτικές απασχόλησης ως ενήλικες και χαμηλότερα αμειβόμενη εργασία.

Ειδικότερα, η φυσική αγωγή παρέχει την ευκαιρία να αυξηθεί η σωματική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας και έχει τη δυνατότητα να προσεγγίσει τα περισσότερα παιδιά, διασφαλίζοντας την διενέργεια σωματικών δραστηριοτήτων, οι οποίες ενισχύουν την υγεία. Μπορεί να παρέχει στα παιδιά ευκαιρίες να αποκτήσουν ικανότητες σε ένα ευρύ, ισορροπημένο φάσμα σωματικών δραστηριοτήτων, ώστε να μπορούν να απολαμβάνουν τη δραστηριότητα. Η ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης και της ικανότητας στη σωματική δραστηριότητα θα αυξήσει την πιθανότητα τα παιδιά να επιλέξουν να είναι δραστήρια στον δικό τους χρόνο.

Ιδιαίτερος σημαντική δράση στα πλαίσια της Αγωγής Υγείας χαρακτηρίζεται διεθνώς η φυσική δραστηριότητα στην τάξη, η οποία θα πρέπει να προσφέρεται εκτός της Φυσικής Αγωγής και του διαλείμματος και σε όλα τα σχολικά επίπεδα. Η πραγματοποίηση σωματικών δραστηριοτήτων εντός της σχολικής τάξης χαρακτηρίζεται ως ιδιαίτερος ωφέλιμη για μαθητές με διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας, ενώ ταυτόχρονα συσχετίζεται με μειωμένη χρήση φαρμακευτικής αγωγής και την βελτίωση της γνωστικής απόδοσης των μαθητών. Η σωματική δραστηριότητα μπορεί, επίσης, να ωφελήσει τους μαθητές που είναι κιναισθητικοί μαθητές, δηλαδή εκείνοι που μαθαίνουν μέσω της κίνησης και των σωματικών εμπειριών, ενώ παράλληλα οι μαθητές που είναι αγχωμένοι και δεν μπορούν να καθίσουν ακίνητοι για μεγάλα χρονικά διαστήματα, μπορεί να είναι πιο αφοσιωμένοι και να μαθαίνουν καλύτερα, ενώ είναι σωματικά δραστήριοι.

Ακολούθως, ο σχολικός εκφοβισμός εμφανίζεται και λαμβάνει σημαντικές διαστάσεις σε όλα τα επίπεδα του εκπαιδευτικού συστήματος. Ένα οργανωμένο εκπαιδευτικό σύστημα πρέπει να έχει την ίδια γλώσσα σε όλα τα σχολεία του, προκειμένου να μειωθεί ο εκφοβισμός. Αρχικά, τα σχολεία πρέπει να έχουν έναν κοινό ορισμό του

*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

εκφοβισμού, αφού πρόκειται για ένα συχνό και επαναλαμβανόμενο αδίκημα, που απειλεί την εύρυθμη λειτουργία του σχολείου. Στη συνέχεια, είναι πολύ σημαντικό, οι εκπαιδευτικοί να συνομιλούν με τα παιδιά για το τι συμβαίνει στο σχολείο και εάν υπάρχουν περιστατικά σχολικού εκφοβισμού σε οποιαδήποτε μορφή του. Οι εκπαιδευτικοί οφείλουν να θέτουν κανόνες, οι οποίοι ταιριάζουν στην ηλικία των μαθητών και τους επιτρέπουν να γνωρίζουν ποια συμπεριφορά αναμένεται από αυτούς. Όταν τα παιδιά είναι στο νηπιαγωγείο, οι κανόνες είναι πολύ απλοί και σαφείς. Όταν τα παιδιά μεγαλώσουν, οι εκπαιδευτικοί οφείλουν να διαμορφώνουν τους κανόνες σταδιακά, προκειμένου αυτοί να ανταποκρίνονται στο επίπεδο ωριμότητάς των παιδιών.

Η επικοινωνία με τους γονείς σχετικά με τη συμπεριφορά του παιδιού τους, είτε το παιδί τους είναι θύτης, είτε δέχεται συμπεριφορά εκφοβισμού, δύναται να είναι καθοριστική. Έτσι, οι δάσκαλοι πρέπει να οικοδομήσουν σχέσεις με τους γονείς των μαθητών τους. Η ενημέρωση των γονέων σχετικά με τους βαθμούς, τους φίλους, τη συμπεριφορά, ακόμη και τη στάση του παιδιού τους στο σχολείο είναι ένα σημαντικό εργαλείο κατά την αντιμετώπιση συμπεριφορών. Δουλεύοντας μαζί, γονείς και δάσκαλοι μπορούν να παρέχουν μια συνεπή προσέγγιση για την εισαγωγή παραγωγικών και κατάλληλων κοινωνικών συμπεριφορών. Η αποτελεσματικότητα ενός σχολικού προγράμματος προαγωγής της υγείας κατά του σχολικού εκφοβισμού σε όλες τις μορφές του αποτελεί τη σημαντικότερη επένδυση μιας πολιτείας για την ανάπτυξη της υγείας και της εκπαίδευσης των πολιτών της. Το σχολείο, ως διαμορφωτής της προσωπικότητας των παιδιών, οφείλει να θέτει τις κατευθύνσεις προάσπισης της υγείας των παιδιών. Αυτές οι κατευθύνσεις οφείλουν να περιλαμβάνουν δράσεις πρόληψης κατά του σχολικού εκφοβισμού, ο οποίος εμφανίζεται με πολλές διαφορετικές μορφές.

Έπειτα, η χρήση ουσιών σε νεαρή ηλικία σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο διαταραχών αργότερα στη ζωή και προβλήματα ψυχικής υγείας, τα οποία μπορεί να συνεπάγονται σημαντικές ασθένειες, ακολουθούμενες από σημαντικό κοινωνικό και οικονομικό κόστος. Ως εκ τούτου, είναι εμφανής η ανάγκη για υιοθέτηση και τήρηση αποτελεσματικών προγραμμάτων πρόληψης στην Πρωτοβάθμια και όχι μόνον εκπαίδευση. Ένα μεγάλο φάσμα προληπτικών προγραμμάτων έχει ξεκινήσει παγκοσμίως με στόχο να αποτρέψει τους νέους από τη χρήση καπνού, αλκοόλ και



*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

ναρκωτικών. Καθώς τα παιδιά περνούν μεγάλο μέρος του χρόνου τους στο σχολείο, ένας σημαντικός χώρος προσέγγισης μεγάλου αριθμού παιδιών και εφήβων είναι μέσω προγραμμάτων πρόληψης που προσφέρονται στα σχολεία. Στην εκπαίδευση καθίσταται αναγκαίο να περιλαμβάνονται δεξιότητες για την αύξηση της αυτοεκτίμησης, την αντιμετώπιση του άγχους, την αντίσταση στις πιέσεις, την αποτελεσματική επικοινωνία, τη λήψη αποφάσεων, τη διαχείριση των συγκρούσεων και τη δυναμική αντιμετώπιση των κοινωνικών καταστάσεων στις οποίες προσφέρονται ουσίες.

Το σχολικό περιβάλλον και το κλίμα της τάξης είναι σημαντικοί παράγοντες, οι οποίοι επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα της εκπαίδευσης ως προς την πρόληψη της χρήσης ναρκωτικών ουσιών. Οι μαθητές αλληλεπιδρούν στο πλαίσιο των τάξεων, καθεμία από τις οποίες έχει το δικό της κανονικό κλίμα, ενθαρρύνοντας ή αποθαρρύνοντας ορισμένες συμπεριφορές. Οι τάξεις υπάρχουν και αποτελούν μέρος του σχολικού περιβάλλοντος, το οποίο παρέχει το ευρύτερο πλαίσιο για όλες τις δραστηριότητες σε ένα σχολείο. Το σχολικό περιβάλλον, η παρουσία τάξης και πειθαρχίας και οι καθορισμένοι στόχοι παρέχουν το πλαίσιο για τα επιτυχή εκπαιδευτικά αποτελέσματα. Ένας τρόπος, με τον οποίο τα σχολεία μπορούν να πραγματώσουν τους στόχους τους, είναι να περιγράψουν τις αξίες, την κουλτούρα και τις πεποιθήσεις τους σε μια δήλωση αποστολής, η οποία παρακινεί όλα τα μέλη της σχολικής κοινότητας να συνεργαστούν. Ο στόχος είναι να φτάσει ένα σχολείο στη δημιουργία μιας τοποθέτησης, η οποία αντανακλά τις δικές του αξίες και προτεραιότητες.

Τέλος, άξιο μνείας είναι το γεγονός ότι προγράμματα, τα οποία υλοποιούνται και ξεκινούν σε συνεννόηση με τους γονείς όχι μόνο είναι πιο επιτυχημένα, αλλά και ενδυναμώνουν τους ίδιους τους γονείς, οι οποίοι συχνά δυσκολεύονται να συζητήσουν θέματα ναρκωτικών με τα παιδιά τους, ωστόσο, αποτελούν τη πιο αξιόπιστη και προτιμώμενη πηγή πληροφοριών για ζητήματα υγείας των παιδιών τους. Οι καινοτόμες δράσεις πρόληψης κατά των εξαρτησιογόνων ουσιών εδράζονται στην καλλιέργεια της ενσυναίσθησης του παιδιού, τη συναισθηματική ρύθμιση και τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων. Η συμμετοχή των εκπαιδευτικών στη μαθητική και ευρύτερη κοινωνική ζωή των μαθητών τους φαίνεται ότι μειώνει σημαντικά το αίσθημα ανασφάλειας των μαθητών στο σχολείο τους, δίνοντάς τους τη δυνατότητα αντιμετώπισης του

*«Καινοτόμες δράσεις στα πλαίσια των προαιρετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων της Αγωγής Υγείας και Περιβάλλοντος στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση»*

προβλήματος, το οποίο έχει λάβει ανεξέλεγκτες διαστάσεις. Το κάπνισμα, το αλκοόλ και οι άλλες εξαρτησιογόνες ουσίες θα συνιστούν πάντα απειλή για τα παιδιά, αλλά με τις βιωματικές δράσεις πρόληψης, θα διασφαλίζεται ο χαρακτήρας του σχολείου ως θεμέλιος λίθος διαμόρφωσης της προσωπικότητας των παιδιών.

## Ελληνόγλωσση βιβλιογραφία και αρθρογραφία

- ✚ Αγγελίδου, Ε. (2014). *Το Αειφόρο Σχολείο ως πλαίσιο/ομπρέλα για την ανάπτυξη βιωματικών δράσεων στο σύγχρονο σχολείο*. Ανακτήθηκε 10 Ιανουαρίου, 2023, από <http://www.aeiforosxoleio.gr/>
- ✚ Αγουρογιάννης, Π. (2011). *Φυσικές καταστροφές στον Ελλαδικό Χώρο (Διπλωματική Εργασία)*, Πανεπιστήμιο Αιγαίου, Μυτιλήνη
- ✚ Αλεβίζος, Χ. (2017). *Διαχείριση απορριμμάτων στην Ελλάδα: Στρατηγικές Ενέργειας και Περιβάλλοντος (Διπλωματική Εργασία)*, Πανεπιστήμιο Πειραιά, Πειραιάς
- ✚ Αναστασάτος, Ν. (2004). *Μεθοδολογικές προσεγγίσεις στην Περιβαλλοντική εκπαίδευση. Εκπόνηση, Εφαρμογή & Αξιολόγηση ΠΠΕ (Πανεπιστημιακές Σημειώσεις)*. Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα στην Περιβαλλοντική Εκπαίδευση, Πανεπιστήμιο Αιγαίου, Ρόδος
- ✚ Γεωργόπουλος, Α., Νικολάου, Κ., Δημητρίου, Α., Γαβριλάκης, Κ., Μπλιώνης, Γ. (2013). *Γη: Ένας μικρός και εύθραυστος πλανήτης*. Αθήνα: Gutenberg
- ✚ Γιακουμάτου, Τ. (2014). *Αειφορία και πολιτισμός. Οδηγός Αειφόρου Ελληνικού Σχολείου*. Αθήνα. Ανακτήθηκε 11 Ιανουαρίου, 2023 από <http://www.aeiforosxoleio.gr/>
- ✚ Γκότοβος, Α. (1999). *Παιδαγωγική αλληλεπίδραση, επικοινωνία και κοινωνική μάθηση στο σχολείο*. Εκδόσεις Gutenberg, Αθήνα
- ✚ Γρίβας, Γ. (2013). *Συγκεντρώσεις αιωρούμενων σωματιδίων στην ατμόσφαιρα της Αθήνας. Χωρική και χρονική διακύμανση – Μοντέλα πρόβλεψης συγκεντρώσεων (Διδακτορική Διατριβή)*, Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο, Αθήνα
- ✚ Δημητρίου, Α. (2001). *Αγωγή Υγείας και Περιβάλλοντος. Έκθεση και Προστασία από τις Επικίνδυνες Ουσίες. Το βιβλίο του Εκπαιδευτικού, Ελληνικό Ινστιτούτο Υγιεινής και Ασφάλειας της Εργασίας*. Ανακτήθηκε 1 Φεβρουαρίου, 2023 από <https://www.elinyae.gr/sites/default/files/2019-07/Ekpaideytikos.1103195181546.pdf>
- ✚ Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Νομού Πιερίας, Γραφείο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης, ΚΠΕ Ανατολικού Ολύμπου (2008). *Σχεδιασμός, Υποστήριξη, Υλοποίηση Προγραμμάτων Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης*. Ανακτήθηκε 10 Φεβρουαρίου, 2023 από

[https://www.ekke.gr/projects/estia/gr\\_pages/F\\_synerg/KPE\\_AnOlympou/KPE\\_AnOlympou.pdf](https://www.ekke.gr/projects/estia/gr_pages/F_synerg/KPE_AnOlympou/KPE_AnOlympou.pdf)

- ✚ Εθνικό Αστεροσκοπείο Αθηνών – Γεωδυναμικό Ινστιτούτο (2020). *EduSeismArtTec – Εκπαιδευτική Σεισμολογία για το σχολείο και την κοινωνία: Διεπιστημονική προσέγγιση με καινοτόμες μεθόδους θεατρικής αγωγής και ψηφιακών τεχνολογιών*. Ανακτήθηκε 20 Ιανουαρίου, 2023 από <http://eduseismarttec.gein.noa.gr/>
- ✚ Εκπαιδευτική επίσκεψη του 1ου Δημοτικού Τρικάλων στο ΧΥΤΑ (2018). Ανακτήθηκε 23 Ιανουαρίου, 2023 από <https://www.trikalaerevna.gr/%CE%B5%CE%BA%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B5%CF%85%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CE%B5%CF%80%CE%AF%CF%83%CE%BA%CE%B5%CF%88%CE%B7-%CF%84%CE%BF%CF%85-1%CE%BF%CF%85-%CE%B4%CE%B7%CE%BC%CE%BF%CF%84%CE%B9%CE%BA/>
- ✚ Επιχειρησιακό Πρόγραμμα Περιβάλλον και Αειφόρος Ανάπτυξη (ΕΠΠΕΡΑΑ), (2015). *Οδηγός για τον σχεδιασμό-οργάνωση και λειτουργία των πράσινων σημείων*. Ανακτήθηκε 20 Ιανουαρίου, 2023 από <https://www.epper.gr>
- ✚ Ευρωπαϊκός Οργανισμός Περιβάλλοντος (2022). *Περιβάλλον και Υγεία*. Ανακτήθηκε 10 Ιανουαρίου, 2023 από <https://www.eea.europa.eu/el/themes/human/intro>
- ✚ Ζαγγανά, Ε. (2010). *Διάθεση Στερεών και Υγρών Αποβλήτων στο Γεωλογικό Περιβάλλον* (Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα). Πανεπιστήμιο Πατρών, Πάτρα
- ✚ Καΐλα, Μ., Θεοδοροπούλου, Ε., Δημητρίου, Α., Ξανθάκου, Γ., Αναστασάτου, Ν. (2005). *Περιβαλλοντική Εκπαίδευση, Ερευνητικά Δεδομένα και Εκπαιδευτικός Σχεδιασμός*. Αθήνα: Ατραπός
- ✚ Καλλία-Αντωνίου, Α. (2010). *Ευρωπαϊκό νομικό πλαίσιο ανακύκλωσης αποβλήτων: Η εφαρμογή του στην Ελλάδα*. Ανακτήθηκε 8 Ιανουαρίου, 2023 από <http://nomosphysis.org.gr/12053/europaikonomiko-plaisio-anakuklosis-apobliton-i-efarmogi-tou-stin-ellada-ianouarios-2010/>
- ✚ Κανιάς, Γ. (2015). *Τα κυριότερα φυτοφάγα ακάρεα και οι δυνατότητες αντιμετώπισής τους* (Πτυχιακή Εργασία). Τ.Ε.Ι. Πελοποννήσου, Καλαμάτα.
- ✚ Καρκαλάκος, Σ., Πολέμης, Μ. (2015). *Αειφόρος Ανάπτυξη, Περιβάλλον και Ενέργεια*, Αθήνα: Ιδιωτική

- ✚ Κατσαφάδος, Π. και Μαυροματίδης, Η. (2015). *Εισαγωγή στη φυσική της ατμόσφαιρας και τη κλιματική αλλαγή*. Ανακτήθηκε 18 Ιανουαρίου 2023, από [https://repository.kallipos.gr/bitstream/11419/3708/3/00\\_master%20document\\_9926\\_r1-KOY.pdf](https://repository.kallipos.gr/bitstream/11419/3708/3/00_master%20document_9926_r1-KOY.pdf)
- ✚ Κατσούλης, Μ. (2015). *Επίδραση της μακροχρόνιας έκθεσης σε ατμοσφαιρική ρύπανση, σχετιζόμενη με κυκλοφοριακή κίνηση, στη νοσηρότητα και τη θνησιμότητα από καρδιαγγειακά νοσήματα, στο Λεκανοπέδιο της Αττικής (Διδακτορική Διατριβή)*. Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αθήνα
- ✚ Καψάλη, Α. (2006). *Παιδαγωγική Ψυχολογία*. Θεσσαλονίκη: Κυριακίδη
- ✚ Καψάλης, Γ., Νήμα, Ε. (2015). *Σύγχρονη Διδακτική*. Αθήνα: Αφοί Κυριακίδη
- ✚ Κούγκολος, Α. (2021). *Περιβαλλοντική Μηχανική. Ρύπανση και Προστασία Περιβάλλοντος*, Θεσσαλονίκη: Τζιόλα
- ✚ Κουσούρης, Θ. (2013). *Οι Λίμνες στην Ελλάδα: Μαρτυρίες και Καταγραφές*. Αθήνα: Εθνικό Κέντρο Κοινωνικών Ερευνών
- ✚ Κουτρούμπα, Κ. (2021). *Εκπαιδευτικό έργο, σχολική μάθηση και διδακτική αποτελεσματικότητα*. Αθήνα: Διάδραση
- ✚ Κωνσταντινίδης, Π. (2003). *Μαθαίνουμε να ζούμε με τις δασικές πυρκαγιές*. Θεσσαλονίκη: Χριστοδουλίδη
- ✚ Μαρνέρας, Χ. και Αλμπάνη, Ε. (2010). Συμβουλευτική και Σχεδιασμός Προγράμματος Αγωγής Υγείας στο Χώρο της Εκπαίδευσης: Ο Ρόλος του Σχολικού Νοσηλευτή, στο: *Ελληνικό Περιοδικό της Νοσηλευτικής Επιστήμης*, τόμος 2, τεύχος 3. Ανακτήθηκε 24 Φεβρουαρίου, 2023 από [http://journal-ene.gr/wp-content/uploads/2010/11/Tomos02\\_teychos03-greek-dragged3.pdf](http://journal-ene.gr/wp-content/uploads/2010/11/Tomos02_teychos03-greek-dragged3.pdf)
- ✚ Μπουρτσάλας, Χ., Θέμελης, Ι., Καλογήρου, Ε. (2011). *Περιγραφή της υφιστάμενης κατάστασης διαχείρισης Αστικών Στερεών Αποβλήτων για τις Περιφέρειες της Ελλάδος*. Columbia: Earth Engineering Center, Columbia University
- ✚ Ναρασάνη, Ε. (2009). *Χωροταξική Προσέγγιση και Διαχείριση – Προστασία του Δέλτα Αζιού – Λουδία – Αλιάκμονα και της Αλυκής Κίτρους* (Πτυχιακή Εργασία). Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Θεσσαλονίκη
- ✚ Ντάλια, Χ. (2012). *Μελέτη των τροφικών συνηθειών και της διάπωσης του αρπακτικού ακάρεως *tyrphlodromus kerkirae* (acari: phytoseiidae)*

- (Διπλωματική Εργασία). Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Θεσσαλονίκη
- ✚ Παναγιωτακόπουλος, Δ. (2002). *Βιώσιμη διαχείριση αστικών στερεών αποβλήτων*. Αθήνα: Ζυγός
  - ✚ Πανελλήνια Ένωση Εκπαιδευτικών για την Περιβαλλοντική Εκπαίδευση (Π.Ε.ΕΚ.Π.Ε.) και Ελληνική Εταιρεία για την Προστασία του Περιβάλλοντος και της Πολιτιστικής Κληρονομιάς (1999). *Βασικά Κείμενα για την Περιβαλλοντική Εκπαίδευση. Η Διακήρυξη της Τιφλίδας. Σειρά: Βασικά Κείμενα για την Περιβαλλοντική Εκπαίδευση*, Τεύχος 2, Αθήνα 1999. Ανακτήθηκε 10 Φεβρουαρίου, 2012 από [https://www.ekke.gr/projects/estia/Inteduc/Ba\\_Keim\\_PEEKPE/Teux\\_2.pdf](https://www.ekke.gr/projects/estia/Inteduc/Ba_Keim_PEEKPE/Teux_2.pdf)
  - ✚ Παυλικάκης, Γ. και Σπυροπούλου, Δ. (2014). *Εξοικονόμηση ενέργειας στο σχολείο*. Ανακτήθηκε 10 Ιανουαρίου, 2023 από <http://www.aeiforosxoleio.gr/>
  - ✚ Παπαχατζή, Ε. και Μεντή, Α. (2021), Προγράμματα αγωγής και προαγωγής υγείας στο σχολικό περιβάλλον. Προς μια εφαρμογή στα ελληνικά σχολεία. *Αρχαία Ελληνικής Ιατρικής*, 38 (3), σσ. 313-320
  - ✚ Ρεράκης, Η. κ.α. (1998). *Προσεγγίζοντας την Περιβαλλοντική Εκπαίδευση*. Αθήνα: Έλλην
  - ✚ Σαλονικίδου, Φ. (2015). *Η καύση ως τεχνική διαχείρισης απορριμμάτων και παραγωγής ενέργειας στη βιομηχανία. Επιπτώσεις στο περιβάλλον και τον άνθρωπο* (Διπλωματική Εργασία). Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Θεσσαλονίκη
  - ✚ Σινοπούλου, Α. (2018). *Εκτίμηση σεισμικού κινδύνου και απωλειών κτιρίου από οπλισμένο σκυρόδεμα με τη χρήση του λογισμικού προγράμματος ract* (Διπλωματική Εργασία). Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής, Αθήνα
  - ✚ Σκούλλος, Μ. (2007). *Εννοιολογικές διευκρινίσεις για την εκπαίδευση για την αιεφόρο ανάπτυξη (ΕΕΑ), όπως αντικατοπτρίζεται σε δείκτες της στρατηγικής της UNECE. Πρακτικά 5ου Πανελληνίου Συνεδρίου Διδακτικής Φυσικών Επιστημών και Νέων Τεχνολογιών στην Εκπαίδευση*, Τεύχος Α, σ. 131-138
  - ✚ Στάππα – Μουρτζίνη, Μ. (2010). *Αγωγή Υγείας. Βασικές Αρχές-Σχεδιασμός Προγράμματος. Εγχειρίδιο για Εκπαιδευτικούς Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης*. Ανακτήθηκε 7 Φεβρουαρίου, 2023 από [http://www.pi-schools.gr/programs/agogi\\_ygeias/agogi\\_ygeias.pdf](http://www.pi-schools.gr/programs/agogi_ygeias/agogi_ygeias.pdf)

- ✚ Τζιτζιλη, Ι. (2017). *Η ανάπτυξη της ενσυναίσθησης για τα αδέσποτα σε παιδιά προσχολικής ηλικίας, μέσω της ένταξης σκύλου στη σχολική τάξη* (Διπλωματική Εργασία). Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Θεσσαλονίκη
- ✚ Τούντας, Ι. (2009). *Κοινωνία και υγεία*. Αθήνα: ΒΙΒΛΙΟΠΟΛΙΣ
- ✚ Τράτσα, Μ. (2014). *Ευρωδικαστήριο: Καταδίκη της Ελλάδας για τη χωματερή της Ζακύνθου*. Ανακτήθηκε 5 Ιανουαρίου από <http://www.tovima.gr/society/article/?aid=616421>
- ✚ Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων (2022). *Σχεδιασμός και Υλοποίηση Προγραμμάτων Σχολικών Δραστηριοτήτων (Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης, Αγωγής Υγείας, Πολιτιστικών Θεμάτων και Αγωγής Σταδιοδρομίας) για το σχ. έτος 22-23*. Ανακτήθηκε 6 Φεβρουαρίου, 2023 από <https://www.minedu.gov.gr/news/53753-18-10-22-sxediasmos-kai-ylopoiisi-programmaton-sxolikon-drastiriotiton-perivallontikis-ekpaidefsis-agogis-ygeias-politistikon-thematon-kai-agogis-stadiodromias-gia-to-sx-etos-2022-2023>
- ✚ Ψωμάς, Σ. (2005). *Καύση αποβλήτων*. Ελληνικό γραφείο Greenpeace. Ανακτήθηκε 5 Ιανουαρίου, 2023 από <http://www.greenpeace.org/greece/Global/greece/report/2006/10/485797.pdf>
- ✚ Ceertz, C. (2003). *Η ερμηνεία των πολιτισμών* (μτφρ. Θ. Παραδέλλη). Αθήνα: εκδόσεις Αλεξάνδρεια
- ✚ Neil, S. (2006). *Εισαγωγή στις θεωρίες της ανθρώπινης ανάπτυξης* (μτφρ. Δ. Μαρκούλη). Αθήνα: Πατάκη

### Ξενογλώσσα βιβλιογραφία και αρθρογραφία

- ✚ Assefa, M. and Kumie, A. (2014). *Assessment of factors influencing hygiene behaviour among school children in Mereb-Leke District, Northern Ethiopia: a cross-sectional study*. Ανακτήθηκε 4 Φεβρουαρίου, 2023 από <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-14-1000>

- ✚ ASCD, Centers for Disease Control and Prevention (2014). *Whole School, Whole Child, Whole Community: A Collaborative Approach to Learning and Health*. Alexandria, VA: ASCD
- ✚ Bada, E. (2020). *Schools for Health in Europe. SHE School Manual 2.0 Appendix- Greece. Παράρτημα για το Σχολικό Εγχειρίδιο του SHE στην Ελλάδα*. Ανακτήθηκε 3 Φεβρουαρίου, 2023 από <https://www.schoolsforhealth.org/sites/default/files/editor/health-promoting-school/greek-appendix-manual2.pdf>
- ✚ Baker, EA, Elliott, M, Barnidge, E, et al. (2017). Implementing and evaluating environmental and policy interventions for promoting physical activity in rural schools. *J Sch Health*, 87(7):538–545
- ✚ Bartel, M. (2022). *Clay and Kids: the natural way to learn. Clay and Children*. Ανακτήθηκε 10 Φεβρουαρίου, 2023 από [https://www.academia.edu/29001870/Clay\\_and\\_Kids\\_the\\_natural\\_way\\_to\\_learn](https://www.academia.edu/29001870/Clay_and_Kids_the_natural_way_to_learn)
- ✚ Beisser, SR, Peters, RE, Thacker, VM. (2014). Balancing passion and priorities: an investigation of health and wellness practices of secondary school principals. *NASSP Bulletin*, 98(3):237–255
- ✚ Bell, AC and Swinburn, BA (2004). What are the key food groups to target for preventing obesity and improving nutrition in schools? *European Journal of Clinical Nutrition*, vol. 58, no. 2, pp. 258–263
- ✚ Better Health Channel (χ.χ.). *Gardening for children*. Ανακτήθηκε 22 Φεβρουαρίου, 2023 από <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/gardening-for-children>
- ✚ Biddle, SJ and Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *Br J Sports Med*, 45(11):886–95. Ανακτήθηκε 22 Ιανουαρίου, 2023 από <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21807669>
- ✚ Binnendyk, L. and Lucyshyn, JM (2009). A family-centered positive behavior support approach to the amelioration of food refusal behavior: an empirical case study. *Journal of Positive Behavior Interventions*, vol. 11, no. 1, pp. 47–62



- ✚ Brewer, S. (2022). *The Greenhouse Effect Experiment*. Ανακτήθηκε 15 Ιανουαρίου, 2023 από <https://www.steampoweredfamily.com/the-greenhouse-effect-experiment/>
- ✚ British Council (2013). *Natural Disasters*. Ανακτήθηκε 25 Φεβρουαρίου, 2023 από <https://www.teachingenglish.org.uk/sites/teacheng/files/Natural%20disaster%20lesson%20plan.pdf>
- ✚ Buck, SM, Themanson, JR, Pontifex, MB, Castelli, DM. (2009). Aerobic fitness and cognitive development: event-related brain potential and task performance indices of executive control in preadolescent children. *Dev Psychol*, 45(1):114–129
- ✚ Bullen, K. (2004). Changing children’s food and health concepts: a challenge for nutrition education. *Education & Health*, vol. 22, no. 4, pp. 51–55
- ✚ Bullock, R. (1994). *Helping Children Value and Appreciate Nature*. Ανακτήθηκε 25 Ιανουαρίου, 2023 από [https://www.ea.gr/ep/organic/academic%20biblio/for%20teachers\\_why%20gardening/Helping%20Children%20Value%20and%20Appreciate%20Nature.pdf](https://www.ea.gr/ep/organic/academic%20biblio/for%20teachers_why%20gardening/Helping%20Children%20Value%20and%20Appreciate%20Nature.pdf)
- ✚ Burke, L. (2002). Healthy eating in the school environment: a holistic approach. *International Journal of Consumer Studies*, vol. 26, no. 2, pp. 159–163
- ✚ Calvert, HG, Mahar, MT, Flay, B, Turner, L. (2018). Classroom-based physical activity: minimizing disparities in school-day physical activity among elementary school students. *J Phys Act Health*, 15(3):161–168
- ✚ Caraher, M. (2004). Children’s views of cooking and food preparation. *British Food Journal*, vol. 106, no. 4, pp. 255–273.
- ✚ Caraher, M and Reynolds, J. (2005). Lessons for home economics pedagogy and practice. *Journal for the Home Economics Institute of Australia*, vol. 12, no. 2, pp. 2–3
- ✚ Carter, A. (2020). Recycling in Schools: How Can We Reduce Waste? Ανακτήθηκε 20 Ιανουαρίου, 2023 από <https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/reducing-waste-in-schools/>

- ✚ CDC (2018). *Strategies for Classroom Physical Activity in Schools*. Ανακτήθηκε 25 Φεβρουαρίου, 2023 από [https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/pdf/classroompastrategies\\_508.pdf](https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/pdf/classroompastrategies_508.pdf)
- ✚ CDC (2021). *Ventilation in Schools and Childcare Programs. How to use CDC building recommendations in your setting*. Ανακτήθηκε 25 Φεβρουαρίου, 2023 από <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/ventilation.html>
- ✚ Center for Science Education (2023). *Thermal Expansion of Water*. Ανακτήθηκε 20 Φεβρουαρίου, 2023 από <https://scied.ucar.edu/activity/thermal-expansion-water>
- ✚ Centers for Disease Control and Prevention (2011). *School Health Guidelines to Promote Healthy Eating and Physical Activity*. Ανακτήθηκε 15 Φεβρουαρίου, 2023 από <https://www.cdc.gov/healthyschools/npao/pdf/mmwr-school-health-guidelines.pdf>
- ✚ Centers for Disease Control and Prevention (2013). *Comprehensive School Physical Activity Programs: A Guide for Schools*. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention, US Dept of Health and Human Services
- ✚ Centers for Disease Control and Prevention (2011). School health guidelines to promote healthy eating and physical activity. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep*, 60(RR-5):1
- ✚ Drummond, CE. (2008). *The role and function of the school food service and its position within the school system* (PhD Thesis). University of South Australia, Adelaide
- ✚ Drummond, C. and Sheppard, L. (2007). Similarities and differences between aged care facilities and school food services. *Diversity in Health and Social Care*, vol. 3, pp. 261–268
- ✚ Drummond, M, Drummond, C. and Birbeck, D. (2009). Listening to children's voices in qualitative health research. *Journal of Student Wellbeing*, vol. 3, no. 1, pp. 1–13
- ✚ Elementary Teaching Strategies (2021). Climate! How do I teach this complex, controversial, and challenging topic to my elementary students?

Ανακτήθηκε 22 Φεβρουαρίου, 2023 από

<https://cleanet.org/clean/literacy/elementary/strategies/index.html>

- ✚ Erwin, H, Fedewa, A, Beighle, A, Ahn, S. (2012). A quantitative review of physical activity, health, and learning outcomes associated with classroom-based physical activity interventions. *J Appl Sch Psychol*, 28(1):14–36
- ✚ European Environment Agency (2023). What are the climate change impacts in Europe? Ανακτήθηκε 20 Ιανουαρίου, 2023 από <https://www.eea.europa.eu/help/faq/what-are-the-climate-change>
- ✚ Federation University Australia (χ.χ.). *Wetlands Habitat. A teacher's guide to exploring the plants and animals in wetlands*. Ανακτήθηκε 5 Ιανουαρίου, 2023 από [https://www.riverdetectives.net.au/wp-content/uploads/2018/07/CCMA\\_WetlandsHabitat\\_TeachersGuide\\_FINA\\_L.pdf](https://www.riverdetectives.net.au/wp-content/uploads/2018/07/CCMA_WetlandsHabitat_TeachersGuide_FINA_L.pdf)
- ✚ Friedman, J. and Blankman R. (2021). *8 Nutrition Activities for Elementary and Middle School Students*. Ανακτήθηκε 17 Φεβρουαρίου, 2023 από <https://www.hmhco.com/blog/nutrition-activities-elementary-middle-school-students>
- ✚ Gibbons, K. (2001). And then to school: what about nutrition? *Health Education Australia*, vo. 1, no. 2, pp. 22–25
- ✚ Grattan, S. (2022). 20 Teacher-Approved Nutrition Activities For Middle School. Ανακτήθηκε 12 Φεβρουαρίου, 2023 από <https://www.teachingexpertise.com/classroom-ideas/nutrition-activities-for-middle-school/>
- ✚ Gro Play Education (2018). *School kit – Recycling - Grow Recycling*. Ανακτήθηκε 10 Ιανουαρίου, 2023 από <https://www.groplay.com/wp-content/uploads/2018/05/Grow-Recycling-schoolkit-eng.pdf>
- ✚ Guthold. R, Stevens. GA, Riley. LM, Bull. FC. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health*, 4(1):23–35. Ανακτήθηκε 15 Φεβρουαρίου, 2023 από <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352464219303232>
- ✚ Haapala, I. and Probart, C. (2004). Food safety knowledge, perceptions, and behaviors among middle school students. *Journal of Nutrition Education & Behavior*, vol. 36, no. 2, pp. 71–76

- ✚ Hennepin County (χ.χ.). *Environmental Education Activity Guide*. Ανακτήθηκε 20 Ιανουαρίου, 2023 από <https://www.hennepin.us/-/media/hennepinus/business/work-with-hennepin-county/environmental-education/activity-guide-package.pdf>
- ✚ Herbst, KC. and Stanton, JL. (2007). Changes in family dynamics predict purchase and consumption. *British Food Journal*, vol. 109, no. 8, pp. 648-655
- ✚ Hilger, A. (2017). *Using art to enhance environmental education*. Ανακτήθηκε 5 Φεβρουαρίου, 2023 από [https://digitalcommons.hamline.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1101&context=hse\\_cp](https://digitalcommons.hamline.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1101&context=hse_cp)
- ✚ Hopkins, G. (2019). *Educated World. Hurricanes and Typhoons: Lesson Plans and Classroom Activities*. Ανακτήθηκε 20 Φεβρουαρίου, 2023 από [https://www.educationworld.com/a\\_lesson/lesson/lesson015.shtml](https://www.educationworld.com/a_lesson/lesson/lesson015.shtml)
- ✚ International Energy Agency, (2022). *World Energy Outlook 2022*. Ανακτήθηκε 10 Φεβρουαρίου, 2023 από <https://iea.blob.core.windows.net/assets/830fe099-5530-48f2-a7c1-11f35d510983/WorldEnergyOutlook2022.pdf>
- ✚ Institute of Medicine (2013). *Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School*. Washington, DC: National Academies Press
- ✚ Jones, J, Kickbusch, I. and O’Byrne, D. (1995). Improving health through schools. *World Health*, vol. 48, no. 2, pp. 10–12
- ✚ Kamenetz, A. (2022). *Climate change is here. These 6 tips can help you talk to kids about it*. Ανακτήθηκε 8 Ιανουαρίου, 2023 από <https://www.npr.org/2019/10/22/772266241/how-to-talk-to-your-kids-about-climate-change>
- ✚ Kari, JT, Pehkonen, J, Hutri-Kahonen, N, Raitakari, OT, Tammelin, TH (2017). Longitudinal associations between physical activity and educational outcomes. *Med Sci Sports Exerc*, 49(11):2158–66. Ανακτήθηκε 17 Ιανουαρίου, 2023 από <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29045322>
- ✚ Keetley, A. (2019). *9 ways to reduce plastic in your school*. Ανακτήθηκε 7 Ιανουαρίου, 2023 από <https://www.lessplastic.org.uk/9-ways-to-reduce-plastic-in-your-school/>

- ✚ Learning for Justice (χ.χ.). *Bullying Basics*. Ανακτήθηκε 3 Μαρτίου, 2023 από <https://www.learningforjustice.org/professional-development/bullying-basics>
- ✚ Millacci, T. and Lancia, G. (2022). *Positive Education. Anti-bullying Programs in Schools: 23+ Best Activities*. Ανακτήθηκε 2 Μαρτίου, 2023 από <https://positivepsychology.com/anti-bullying-program-classroom/>
- ✚ NASA Climate Kids (2023). *Make seed paper*. Ανακτήθηκε 10 Ιανουαρίου, 2023 από <https://climatekids.nasa.gov/seed-paper/>
- ✚ National Physical Activity Plan Alliance (2018). *The 2018 United States Report Card on Physical Activity for Children and Youth*. Columbia, SC: National Physical Activity Plan Alliance
- ✚ Natural Disaster Science Activities for Kids (2023). Ανακτήθηκε 11 Ιανουαρίου, 2023 από <https://curriculumcastle.com/natural-disaster-science-activities-for-kids/>
- ✚ Nettlefold, L, McKay, HA, Warburton, DE, McGuire, KA, Bredin, SS, Naylor, PJ (2011). The challenge of low physical activity during the school day: at recess, lunch and in physical education. *Br J Sports Med*, 45(10):813–819
- ✚ Pereira, V. and Gebara, R. (2016). *Teaching strategies, practices and activities for effective education in animal welfare*. Ανακτήθηκε 15 Φεβρουαρίου, 2023 από [https://www.researchgate.net/publication/304253464 Teaching strategies practices and activities for effective education in animal welfareInternational](https://www.researchgate.net/publication/304253464_Teaching_strategies_practices_and_activities_for_effective_education_in_animal_welfareInternational)
- ✚ Physical Activity Guidelines Advisory Committee (2018). *2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report*. Washington, DC: US Dept of Health and Human Services
- ✚ School Learning Zone (χ.χ.). *Plant Life Cycles*. Ανακτήθηκε 23 Ιανουαρίου, 2023 από [https://school-learningzone.co.uk/key\\_stage\\_one/ks1\\_science/animals\\_and\\_plants/plant\\_life\\_cycles/plant\\_life\\_cycles.html](https://school-learningzone.co.uk/key_stage_one/ks1_science/animals_and_plants/plant_life_cycles/plant_life_cycles.html)
- ✚ Scott, C., Matthews, C. (2011). The «Science» behind a successful field trip to the zoo. *Science Activities Classroom Projects and Curriculum Ideas*, 48 (1), p. 29-38

- ✚ Starr, L. (2004). *Keep It Clean! Quick Ideas for Clean-Up Activities. More than a dozen ideas to make class cleanup both fun and productive.* Ανακτήθηκε 17 Φεβρουαρίου, 2023 από [https://www.educationworld.com/a\\_curr/profdev/profdev106.shtml](https://www.educationworld.com/a_curr/profdev/profdev106.shtml)
- ✚ The Healthy Eating Advisory Service (χ.χ.). *Healthy eating games and activities.* Ανακτήθηκε 8 Φεβρουαρίου, 2023 από <https://heas.health.vic.gov.au/early-childhood-services/curriculum-activities/healthy-eating-games-and-activities>
- ✚ The Healthy Journal. *Can you use white vinegar and baking soda on carpet?* (2023). Ανακτήθηκε 20 Φεβρουαρίου, 2023 από <https://www.thehealthyjournal.com/faq/can-you-use-white-vinegar-and-baking-soda-on-carpet>
- ✚ The Nemours Foundation/KidsHealt (2015). *Health Problems Series. Smoking.* Ανακτήθηκε 1 Μαρτίου, 2023 από <https://classroom.kidshealth.org/classroom/3to5/problems/drugs/smoking.pdf>
- ✚ Truby, D. (2017). *10 Conversation Starters To Spark Authentic Classroom Discussions About Drugs and Alcohol.* Ανακτήθηκε 1 Μαρτίου, 2023 από <https://www.weareteachers.com/10-conversation-starters-spark-authentic-classroom-discussions-drugs-alcohol/>
- ✚ UNICEF (2016). *Water, Sanitation and Hygiene in Schools Knowledge, Attitudes and Practices Survey.* Ανακτήθηκε 25 Φεβρουαρίου, 2023 από <https://www.unicef.org/sop/media/331/file/WASH%20Survey.pdf>
- ✚ United Nations Office on Drugs and Crime Vienna (2004). *SCHOOLS. school-based education for drug abuse prevention.* Ανακτήθηκε 4 Μαρτίου, 2023 από [https://www.unodc.org/pdf/youthnet/handbook\\_school\\_english.pdf](https://www.unodc.org/pdf/youthnet/handbook_school_english.pdf)
- ✚ University of Illinois Extension Disaster Resources (χ.χ.). *Children, Stress, and Natural Disasters: School Activities for Children.* Ανακτήθηκε 10 Φεβρουαρίου, 2023 από <https://web.extension.illinois.edu/disaster/teacher/examples.cfm>
- ✚ US Department of Health and Human Services (2008). *2008 Physical Activity Guidelines for Americans.* Washington, DC: US Dept of Health and Human Services

- ✚ World Health Organization (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behavior*. Ανακτήθηκε 7 Φεβρουαρίου, 2023 από <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- ✚ World Health Organization (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world*. Ανακτήθηκε 25 Ιανουαρίου, 2023 από <https://apps.who.int/iris/handle/10665/272722>
- ✚ World Health Organization, UNESCO (2021). *Making every school a health-promoting school – global standards and indicators*. Ανακτήθηκε 25 Ιανουαρίου, 2023 από <https://www.who.int/publications/i/item/9789240025059>
- ✚ World Health Organization (2021). *Promoting physical activity through schools: a toolkit*. Ανακτήθηκε 12 Ιανουαρίου 2023, από <https://apps.who.int/iris/handle/10665/350836>
- ✚ World Health Organization (2022). *Promoting physical activity through schools: policy brief*. Ανακτήθηκε 17 Φεβρουαρίου, 2023 από <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049567>
- ✚ World Health Organization (2016). *Report of the Commission on Ending Childhood Obesity*. Ανακτήθηκε 25 Φεβρουαρίου, 2023 από <https://apps.who.int/iris/handle/10665/204176>
- ✚ Yli-Piipari, S, Kulmala, JS, Jaakkola T, Hakonen H, Fish JC, Tammelin T. (2016). Objectively measured school day physical activity among elementary students in the United States and Finland. *J Phys Act Health*, 13(4):440–446