

Ανάπτυξη ήπιων δεξιοτήτων σε παιδιά προσχολικής ηλικίας μέσω του προγράμματος "Υγεία και Διατροφή".

Φασιάνη Θεοδώρα

ΠΕ60, Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Τρικάλων-Νηπιαγωγείο Κρηνίτσας

dfassiani@yahoo.gr

Τουρσουνίδου Φωτεινή

ΠΕ06, Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Λάρισας-Δημοτικό Σχολείο Ευυδρίου

toursounidou@yahoo.gr

Περίληψη

Οι ήπιες δεξιότητες θεωρούνται κομβικής σημασίας, καθώς συνδέονται με την ολιστική καλλιέργεια του ατόμου και οι βάσεις τους εντοπίζονται στην πρώιμη παιδική ηλικία και αποβλέπουν στην ομαλή κοινωνικοποίηση. Επίσης, αποδεικνύουν την ικανότητα του ατόμου για επικοινωνία, ευελιξία, υπευθυνότητα, δημιουργικότητα και καινοτομία. Το σχολείο αποτελεί τον δεύτερο ενδεδειγμένο χώρο μετά το οικογενειακό περιβάλλον για την προαγωγή της υγιεινής ζωής, ώστε να προετοιμαστούν οι μαθητές για την έξοδο στην κοινωνία και να αποκτήσουν ποιότητα ζωής. Η εισαγωγή των μαθητών/τριών στις σωστές διατροφικές συνήθειες και στη σημασία της άσκησης για την υγεία τους, υπό το πρίσμα των ήπιων δεξιοτήτων γίνεται μέσω κατάλληλων βιωματικών δραστηριοτήτων.

Λέξεις κλειδιά: ήπιες δεξιότητες, διατροφή, πρόγραμμα υγείας, προσχολική.

Εισαγωγή

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ) το 1948 όρισε την υγεία ως «η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλώς η απουσία ασθένειας και αναπηρίας». Η σύγχρονη προσέγγιση του όρου υγεία, θεωρεί ότι πρόκειται για μια συνεχώς εξελισσόμενη έννοια, ένα πολυδιάστατο φαινόμενο με βιοψυχοκοινωνικές, πνευματικές, περιβαλλοντικές και πολιτισμικές προεκτάσεις (Pender, 1996). Διεθνείς οργανισμοί όπως ο Π.Ο.Υ., το Συμβούλιο της Ευρώπης και η Ευρωπαϊκή Κοινότητα έχοντας χαρακτηρίσει την υγεία και την εκπαίδευση ως έννοιες αλληλένδετες, συμφωνούν ότι η ανάπτυξη προγραμμάτων αγωγής και προαγωγής της υγείας είναι η πλέον ενδεδειγμένη μέθοδος για την πρόληψη και βελτίωση της υγείας του πληθυσμού (World Health Organization, 2022). Ο 21ος αιώνας είναι ο αιώνας των αλλαγών σε όλους τους τομείς της ζωής. Το σχολείο ως κατεξοχήν φορέας της ολόπλευρης μόρφωσης των παιδιών στοχεύει την ανάπτυξη και την καλλιέργεια γνωστικών, μεταγνωστικών, κοινωνικών και επικοινωνιακών δεξιοτήτων (Πετροπούλου, Κασιμάτη, & Ρετάλης, 2015). Οι ήπιες δεξιότητες ως όρος αναφέρονται σε συμπεριφορές και στοιχεία της προσωπικότητας του ατόμου που τον βοηθούν να διακριθεί σε σχέση με τους άλλους (Schaffer, 1996). Οι ήπιες δεξιότητες θεωρούνται κομβικής σημασίας, καθώς συνδέονται με την ολιστική καλλιέργεια του ατόμου και οι βάσεις τους εντοπίζονται ακόμη από την πρώιμη παιδική ηλικία και αποβλέπουν στην ομαλή κοινωνικοποίηση. Επίσης, αποδεικνύουν την ικανότητα του ατόμου για επικοινωνία, ευελιξία, υπευθυνότητα, δημιουργικότητα και καινοτομία. Οι δεξιότητες του 21ου αιώνα ταυτίζονται με τις ήπιες δεξιότητες. Στα πλαίσια της μαθησιακής διαδικασίας, οι κοινωνικές δεξιότητες προωθούνται από τη συμμετοχή σε ομάδες, την παρακολούθηση οδηγιών και την ακρόαση και ασκούν επίδραση και στην σχολική απόδοση (McClelland & Morrison, 2003). Η Διακήρυξη του Ίντσεον η οποία υιοθετήθηκε κατά το Παγκόσμιο Φόρουμ για την Εκπαίδευση το 2015, επιβεβαιώνει πως η εκπαίδευση αναπτύσσει τις δεξιότητες, τις αξίες και τις στάσεις που επιτρέπουν στους πολίτες να ζήσουν υγιείς και ολοκληρωμένες ζωές, να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις και να ανταποκρίνονται στις τοπικές και παγκόσμιες προκλήσεις. Η αναγκαιότητα εφαρμογής προγραμμάτων υγιεινής στο σύγχρονο σχολείο προκύπτει από την άρρηκτη σύνδεση μεταξύ σχολείου και κοινωνίας. Το σχολείο ως θεσμός προάγει τη γνώση και έχει ως στόχο την ορθή διαπαιδαγώγηση του ατόμου από την πρώιμη παιδική ηλικία. Παράλληλα, το σχολείο διαμορφώνει το χαρακτήρα του ατόμου και το εφοδιάζει με τις αναγκαίες αξίες και δεξιότητες προκειμένου να καλλιεργήσει κριτική σκέψη (Κωνσταντίνου, 2018). Τα τελευταία χρόνια οι διεθνείς οργανισμοί όπως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, ο ΟΗΕ, η UNESCO, το Συμβούλιο Ευρώπης κ.

α. υποστηρίζουν την προαγωγή της υγείας και γενικά του υγιεινού τρόπου ζωής μέσα από το σχολικό περιβάλλον (Σώκου, 1995, όπως αναφέρεται στον Αθανασίου, 2014). Από το συνέδριο, το 1977 του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, είχε διατυπωθεί η ανάγκη για πρόληψη και η υγεία και τότε προέκυψε και ο θεσμός Αγωγή Υγείας ο οποίος εντάχθηκε στο σχολικό πλαίσιο. Βασικός σκοπός του θεσμού υπήρξε η απόκτηση ορθών στάσεων και συμπεριφορών σχετικά με θέματα που αφορούν την υγεία (Αθανασίου, 2004) ο οποίος υπάρχει μέχρι σήμερα, ενώ πρόσφατα προστέθηκαν και τα εργαστήρια δεξιοτήτων του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής. Σε αυτά συμπεριλαμβάνεται και το εργαστήριο ευ ζην- ζω καλύτερα που αφορά τον υγιεινό τρόπο ζωής (Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής, 2020). Τα προγράμματα Αγωγής Υγείας στο χώρο του σχολείου συμβάλλουν στην εκπλήρωση των εκπαιδευτικών και κοινωνικών στόχων (Paulus, 2009), ενδυναμώνουν τους νέους και τους παρέχουν τη δυνατότητα δράσης στο άμεσο και ευρύτερο περιβάλλον τους, καλλιεργώντας τους δεξιότητες, ικανότητες και στάσεις για να διεκδικούν βελτιωμένες συνθήκες ζωής (Jensen, 2000). Η Αγωγή Υγείας στο σχολείο ποικίλλει ανάλογα με διάφορες μεταβλητές, όπως η ηλικία, το κοινωνικοπολιτισμικό επίπεδο, η χώρα, οι δυνατότητες των μαθητών (Stewart-Brown, 2001 and 2006, Leger and Nutbeam, 2000). Στην ελληνική εκπαίδευση η Αγωγή Υγείας θεωρείται καινοτόμος δράση, η οποία συμβάλλει «στην αναβάθμιση της εκπαίδευσης και στη σύνδεσή της με την κοινωνική πραγματικότητα» (ΥΠ.Ε.Π.Θ.- Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, 2002). Στόχος των προγραμμάτων υγιεινής ζωής συνιστά η κοινωνικοποίηση του μαθητή μέσω της μαθησιακής διαδικασίας ώστε το παιδί με αυτόν τον τρόπο να αποκτήσει τη δυνατότητα ανάπτυξης της προσωπικότητάς του, την ενίσχυση της αυτοεκτίμησής του και των δεξιοτήτων του (Αθανασίου, 2004). Τα εργαστήρια δεξιοτήτων του 21ου δημιουργήθηκαν με κύριο στόχο την ενίσχυση της καλλιέργειας ήπιων δεξιοτήτων, δεξιοτήτων ζωής και δεξιοτήτων τεχνολογίας και επιστήμης σε όλο το μαθητικό δυναμικό και τη διαμόρφωση καινοτόμων προγραμμάτων. Έτσι μέσα από την ανακαλυπτική και διερευνητική μάθηση τα παιδιά θα έρθουν σε επαφή με σύγχρονα θέματα που απασχολούν την κοινωνία και θα προετοιμαστούν για την μετάβαση στην κοινωνική ζωή. Αποτελούν μια πρόταση για επεξεργασία με σύστημα και εργαστηριακή μορφή σε θέματα όπως η υγεία, η ευεξία, συμπεριλαμβανομένης της διατροφής (Αστέρη, 2020). Στόχος της UNESCO, όπως περιγράφεται στη Στρατηγική της για την εκπαίδευση για την υγεία και την ευημερία, είναι να ενισχύσει τους δεσμούς μεταξύ εκπαίδευσης και υγείας, αντικατοπτρίζοντας την αυξανόμενη διεθνή αναγνώριση ότι απαιτείται μια πιο ολοκληρωμένη προσέγγιση για την υγεία των σχολείων και συντονισμένη δράση σε όλους τους τομείς (UNESCO, 2019). Η υγιεινή διατροφή θεωρείται θέμα κομβικής σημασίας για τα παιδιά αλλά και για τους ενήλικες. Αποτελεί τη βασική προϋπόθεση για να έχει ο άνθρωπος καλή υγεία σε συνδυασμό με την άσκηση. Στη σύγχρονη εποχή που οι άνθρωποι ζουν σε έντονους ρυθμούς και απουσιάζουν για μεγάλο χρονικό διάστημα από το σπίτι, είναι πολύ σημαντικό να συνειδητοποιήσουν ότι η σωστή διατροφή αποτελεί την καλύτερη πρακτική. Ειδικότερα, για τα μικρά παιδιά που βρίσκονται στην ανάπτυξη η υγιεινή διατροφή και η αποφυγή του εύκολου και ανθυγιεινού τρόπου διατροφής παίζει σημαντικό ρόλο. Η προσχολική ηλικία είναι η πιο κατάλληλη για να προωθηθεί η υγιεινή διατροφή και να υπάρξει διαμόρφωση σωστών διατροφικών συνηθειών που θα γίνει τρόπος ζωής του παιδιού (Καλιακάτσου & Λεοντάρα, 2013).

Δραστηριότητες

Η Κυρά Διατροφή, που μας νοιάζεται πολύ, μαγειρεύει υγιεινά, νόστιμα τα φαγητά: Ο/η νηπιαγωγός διαβάσει το παραμύθι «Η κυρά Διατροφή πρώτη στη μαγειρική!» της Λητώ Τσακίρη ή βλέποντάς το στον βιντεοπροβολέα και συζητά με τα παιδιά για την υγιεινή διατροφή, διερευνώντας τις γνώσεις και τις απόψεις των παιδιών αρχικά, σχετικά με το γιατί πρέπει να τρώμε σωστά και στη συνέχεια τι πρέπει να τρώμε. Χρησιμοποιεί τεχνικές όπως η συζήτηση, η ιδεοθύελλα και ιδιαίτερα ανοιχτές ερωτήσεις για να παροτρύνει τα παιδιά να εκφράσουν σκέψεις και απόψεις, να παρατηρήσουν και να προβλέψουν. Προέκταση της δραστηριότητας: ακούνε το ομώνυμο τραγούδι «Η κυρά Διατροφή» - σε ένα χάρτινο πιάτο ζωγραφίζουν ένα υγιεινό πρωινό. Ήπιες Δεξιότητες που αναδεικνύονται: Δημιουργική σκέψη-Κριτική σκέψη-Επικοινωνία-Συνεργασία.

Πυραμίδα διατροφής: Ο/η νηπιαγωγός αναφέρει στα νήπια ότι θα κάνουν μια νέα κατασκευή στην τάξη ένα κομμάτι χαρτονιού σε σχήμα πυραμίδας. Στη συνέχεια, δίνει στα παιδιά οι εικόνες των διάφορων τροφίμων ανακατεμένες και τους ζητά να τις ομαδοποιήσουν με βάση κάποιο κοινό χαρακτηριστικό που θα ανακαλύψουν. Τα παιδιά δουλεύουν συνεργατικά και ο/η νηπιαγωγός τα

βοηθά και τα καθοδηγεί έτσι ώστε να επιτευχθεί η σωστή ομαδοποίηση των τροφίμων. Τα παιδιά μετά την ομαδοποίηση, χωρίζονται σε ομάδες και κάθε ομάδα παιδιών αναλαμβάνει μια ομάδα τροφίμων. Ο/η νηπιαγωγός ζητά από τα νήπια να τοποθετήσουν τα τρόφιμα που είναι οι κάτοικοι της πολυκατοικίας της πυραμίδας στα διάφορα επίπεδα της πυραμίδας που είναι τα διαμερίσματά τους, την ομάδα τροφίμων που έχουν αναλάβει πάνω στην πυραμίδα, υπενθυμίζοντας ότι είδαν ή άκουσαν στο παραμύθι λέγοντάς τους ξανά πως τα τρόφιμα που προάγουν την υγεία και πρέπει να καταναλώνονται συχνότερα τοποθετούνται πιο κοντά στη βάση της πυραμίδας, ενώ τα τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται περιστασιακά τοποθετούνται πιο κοντά στην κορυφή της. Τα παιδιά της κάθε ομάδας συζητούν για το πού πρέπει να τοποθετηθεί η δική τους ομάδα τροφίμων πάνω στην πυραμίδα. Κάθε ομάδα ξεκινά να τοποθετεί τα τρόφιμά της στο ανάλογο διαμέρισμα. Ίσως παρουσιαστούν συγκρούσεις, διαφωνίες ή και συμφωνίες μεταξύ των μαθητών. Ο/η νηπιαγωγός δεν υποδεικνύει τη σωστή τοποθέτηση των ομάδων των τροφίμων πάνω στην πυραμίδα. Παρουσιάζεται στα παιδιά η πυραμίδα διατροφής σε μεγάλη εικόνα. Τα παιδιά βλέπουν, κάνουν παρατηρήσεις και συγκρίνουν τη «σωστή» πυραμίδα με τη δική τους. Γίνεται συζήτηση στην τάξη γιατί κάθε ομάδα τροφίμων είναι τοποθετημένη στο συγκεκριμένο επίπεδο της πυραμίδας. Ήπιες Δεξιότητες που αναδεικνύονται: Κριτική σκέψη-Δημιουργική σκέψη-Συνεργασία-Επικοινωνία.

Η Αλφαβήτα της διατροφής: Χρησιμοποιείται ο υπερσύνδεσμος: <http://aesop.iop.edu.gr/node/14205/1930#14211>. Τα παιδιά μαθαίνουν να κατηγοριοποιούν τις τροφές σε οικογένειες με βάση τα θρεπτικά τους συστατικά, να διαλέγουν τα θρεπτικά τρόφιμα στη σωστή συχνότητα, τις βιταμίνες των φρούτων και των λαχανικών, την αξία του νερού και του λαδιού και παίζουν με γράμματα και αριθμούς: κατηγοριοποίηση τροφίμων σε γαλακτοκομικά, λαχανικά, φρούτα, δημητριακά και όσπρια, ψάρι- κρέας- πουλερικά- αυγά, γλυκά-λίπη. Τα παιδιά κάνουν υποθέσεις και καταλήγουν σε συμπεράσματα για το πώς πρέπει να συμπληρωθεί η πυραμίδα. Κατατάσσουμε τα φρούτα και τα λαχανικά σε ομάδες, με βάση το χρώμα τους και τις βιταμίνες τους. Τονίζουμε την αναγκαιότητα του να πίνουμε 8 ποτήρια νερό και κάνουμε προσθέσεις με το 8 (τα ζευγαράκια του 8). Κάνουμε την αλφαβήτα της υγιεινής διατροφής. Ήπιες Δεξιότητες που αναδεικνύονται: Κριτική σκέψη-Συνεργασία-Επικοινωνία-Δημιουργική σκέψη.

Πάμε για ψώνια: Η νηπιαγωγός οργανώνει επίσκεψη σε κοντινό σουπερμάρκετ και μανάβικο για να μάθουν τα παιδιά για τα τρόφιμα και τα λαχανικά. Μαζί τους έχουν πάρει λίστα με ψώνια για τη δημιουργία ενός υγιεινού πιάτου όπως μπάρες δημητριακών, αβγά, γιαούρτι με μέλι και καρύδια, χυμό από φρέσκα φρούτα.. Έχει προηγηθεί ορισμός υπεύθυνων για τη λίστα με τα ψώνια, τις συναλλαγές μετά από συζήτηση στην ολομέλεια. Ήπιες Δεξιότητες που αναδεικνύονται: Κριτική σκέψη-Επικοινωνία-Συνεργασία-Κοινωνικές Δεξιότητες-Οργανωτική ικανότητα- Προγραμματισμός.

Το πρωινό για τον σούπερ ήρωα: Παρακολουθούμε το βίντεο από τον υπερσύνδεσμο: <http://aesop.iop.edu.gr/node/14205/1931#14213> και γινόμαστε μικροί μάγειρες και ετοιμάζουμε ένα υγιεινό πρωινό σύμφωνα με όσα μάθαμε κι ακούσαμε. Ήπιες Δεξιότητες που αναδεικνύονται: Κριτική σκέψη-Συνεργασία-Δημιουργικότητα-Επίλυση προβλήματος.

Η μικρή σεφ Ζοζέφ: Στην τάξη μας έρχεται ένα γράμμα. Ο/η νηπιαγωγός το διαβάζει στα παιδιά. Μια μαθητευόμενη σεφ έχει αποστολή από το δάσκαλό της να ψάξει το καλύτερο λαχανικό για να φτιάξει μία καταπληκτική συνταγή. Το κάθε παιδί έχει αναλάβει να φέρει και να ξέρει κάποιες πληροφορίες από το σπίτι (εμπλοκή γονέων) και το κάθε λαχανικό παρουσιάζει τις ιδιότητές του με δραματοποίηση. Τελικά η απόφαση θα είναι δύσκολη και ίσως καταλήξουμε στο ότι πρέπει να χρησιμοποιήσουμε όχι ένα αλλά αρκετά λαχανικά για να δημιουργήσουμε μια καταπληκτική υγιεινή συνταγή. Ήπιες Δεξιότητες που αναδεικνύονται: Κριτική σκέψη-Δημιουργική σκέψη-Αυτοπροώθηση-Αυτοπεποίθηση.

Ο φανταστικός φίλος «Πέρα βλέπει»: Ο/η νηπιαγωγός παρουσιάζει ένα φανταστικός φίλο, τον «Πέρα βλέπει» (εναλλακτικά μπορεί να χρησιμοποιηθεί μια φιγούρα κουκλοθέατρου). Ο «Πέρα βλέπει» είναι ένας κούκλος με περίεργα γυαλιά του, τα οποία έχουν την ιδιότητα να αλλάζουν τα χρώματα σε ότι βλέπουν. Έτσι όμως, δεν αναγνωρίζει σωστά τα φρούτα και λέφτει σε γκάφες όπως: - Μμ.! Καταπληκτικό αυτό το μανταρίνι παιδιά! (δείχνει λεμόνι), -Τι λέτε να καθαρίσουμε ένα αγγουράκι; (δείχνει μπανάνα). Δημιουργεί αναστάτωση στην τάξη με τις εξυπνάδες του και προσπαθεί να πείσει τα παιδιά δείχνοντας τους κάρτες με φρούτα χρωματισμένα με τα δικά του «σωστά» χρώματα. Τα παιδιά δεν πείθονται και ομαδοποιούν τις ίδιες κάρτες με τα σωστά χρώματα, μπροστά στον «Πέρα βλέπει», ανάλογα με το χρώμα τους. Ο ίδιος, όμως, δεν πείθεται και από τις έντονες

κινήσεις που συνοδεύουν τις φωνές του, τα περίεργα γυαλιά πέφτουν από τη μύτη του και... Τα παιδιά χωρισμένα σε τρεις ομάδες, (μπορεί να γίνει με τη χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή) σχεδιάζουν έναν κύκλο, τον χρωματίζουν με το χρώμα της ομάδας τους (κόκκινο, πορτοκαλί, πράσινο). Στη συνέχεια επικολλούν εικόνες από φρούτα ή λαχανικά που έχουν το χρώμα της ομάδας τους. Ήπιες Δεξιότητες που αναδεικνύονται: Κριτική σκέψη-Επικοινωνία-Επίλυση προβλήματος.

Επείγον περιστατικό - Οξεία ταμπλετίαση: Ο/η νηπιαγωγός με τη βοήθεια μιας φιγούρας – κούκλας αφηγείται ένα σενάριο για μια περίεργη ασθένεια, την οξεία ταμπλετίαση. Τα παιδιά αναλαμβάνουν το ρόλο του γιατρού και προσπαθούν να βρουν μια συνταγή -θεραπεία κατά της ταμπλετίασης. Συμβουλεύουν τον μικρό τους φίλο τι πρέπει να κάνει για να γίνει καλά. Σενάριο: Ήταν μια φορά κι έναν καιρό ένα παιδάκι που το λέγανε ... (τα παιδιά του δίνουν όνομα). Το παιδάκι αυτό έπαιζε πάρα πολλές ώρες με το τάμπλετ. Το πρωί, πριν φύγει για το σχολείο έπαιζε με το τάμπλετ. Το μεσημέρι, την ώρα του φαγητού, στο τραπέζι, αντί να κουβεντιάσει με τους γονείς του, έπαιζε με το τάμπλετ. Όσο διάβαζε κι έγραφε τα μαθήματά του έπαιζε με το τάμπλετ. Κάθε απόγευμα, αντί να παίζει με τους φίλους του, προτιμούσε να παίζει με το τάμπλετ. Όλοι του έλεγαν πως δεν έκανε καλά, αλλά αυτό δεν άλλαζε συνήθειες. Μια μέρα που δεν είχε σχολείο, έπαιζε με το τάμπλετ από το πρωί μέχρι αργά το βράδυ. Άδικα του έλεγε η μητέρα του να το αφήσει και να βγει λίγο έξω, να κινηθεί, να περπατήσει, να παίζει με τους φίλους του. Εκείνο το βράδυ το παιδί δεν κοιμήθηκε καθόλου καλά επειδή ένιωθε ζάλη και το κεφάλι του πονούσε. Το πρωί, φώναζε την μητέρα του και της είπε ότι αισθανόταν πολύ περίεργα και το κεφάλι του ήταν βαρύ. Τότε εκείνη πήρε στο γιατρό. Βλέποντας το και μιλώντας του, ο γιατρός κατάλαβε αμέσως. Ο μικρός μας φίλος είχε πάθει οξεία «ταμπλετίαση». Τα παιδιά καλούνται να βρουν λύσεις για να γράψουν μία συνταγή, ώστε να «θεραπευτεί» το παιδί. Ήπιες Δεξιότητες που αναδεικνύονται: Κριτική σκέψη – Συνεργασία -Επίλυση προβλήματος –Αυτομέριμνα – Ενσυναίσθηση.

Το δικαστήριο των παιχνιδιών: Ο/η νηπιαγωγός διηγείται στα παιδιά την ιστορία ενός παιδιού που περνούσε τον ελεύθερο του χρόνο παίζοντας μόνο με το κινητό του τηλέφωνο. Όταν όμως το βράδυ το παιδί ξάπλωσε να κοιμηθεί, τότε στον ύπνο του συνέβησαν κάποια περίεργα πράγματα. Είδε τα παιχνίδια να κατεβαίνουν από το ράφι που ήταν τοποθετημένα, να ξετυλίγονται από τα κουτιά τους που ήταν για πολύ καιρό φυλαγμένα, και να κατευθύνονται προς το μέρος του. Τα παιδιά καλούνται να πάρουν το ρόλο των παιχνιδιών και να κάνουν τα παράπονά τους προς το παιδί. Παραπονιούνται για το πόσο παραμελημένα αισθάνονται και διαμαρτύρονται που δεν ασχολείται καθόλου μαζί τους ο μικρός τους φίλος. Κρίνεται ένοχο το κινητό τηλέφωνο και καλείται να παρουσιαστεί στο «δικαστήριο». Εκεί το κινητό τηλέφωνο δέχεται τις κατηγορίες των παιχνιδιών και αντιλαμβάνεται την πικρή πραγματικότητα πως το παιδί, για χάρη του, εγκατέλειψε κάθε δραστηριότητα που περιλαμβάνει κίνηση, έγινε τεμπέλικο και αργό. Στο τέλος γίνεται μια συμφωνία μεταξύ των παιχνιδιών, του κινητού και του παιδιού. Η ιστορία δραματοποιείται από τα παιδιά μέσω ενός παιχνιδιού ρόλων. Στην τάξη τα παιδιά μπορούν να φέρουν παιχνίδια για να στηθεί κατάλληλα το σκηνικό. Ήπιες Δεξιότητες που αναδεικνύονται: Κριτική σκέψη-Επικοινωνία-Συνεργασία- Δημιουργικότητα-Επίλυση προβλήματος.

A very hungry caterpillar: Στα πλαίσια της εισαγωγής της αγγλικής γλώσσας στο νηπιαγωγείο ο/η καθηγήτρια των αγγλικών διαβάζει ή βλέπουν στο βιντεοπροβολέα το παραμύθι «A very hungry caterpillar» του Eric Carle. Γίνονται φωνολογικές ασκήσεις λεξιλογίου αλλά και μαθηματικών στην αγγλική γλώσσα. Δίνει στα παιδιά ένα φύλλο εργασίας με τυπωμένα όλα τα φαγητά που καταναλώνει η κάμπια κι χάρτινα πιάτα. Χωρίζονται σε ομάδες Healthy food- Unhealthy food και φτιάχνουν τα ανάλογα πιάτα. Role Play-«Be like..» Τα παιδιά μετατρέπονται με το ριζίμο του ζαριού που έχει τις ονομασίες από τις μορφές που παίρνει η κάμπια ώσπου να γίνει μια όμορφη πεταλούδα Egg (Αυγό): κρατούν τους αστραγάλους, σκύβουν και στρογγυλεύουν το σώμα τους σε σχήμα αυγού. Caterpillar (Κάμπια): έρπουν σαν κάμπια. Pupa (Κουκούλι): Σύρονται και κουλουριάζουν μέσα σε υφάσματα μαξιλαροθήκες κλπ. Butterfly (Πεταλούδα): Βγαίνουν από το κουκούλι κρατώντας χρωματιστά μαντήλια και κάνουν πως πετούν. Ήπιες Δεξιότητες που αναδεικνύονται: Κριτική σκέψη-Δημιουργική σκέψη-Αυτοέλεγχος-αυτορρύθμιση-Πολυγλωσσική επίγνωση-Επικοινωνία-Συνεργασία.

Ο Μάγισρας: Τα παιδιά ακούν και δραματοποιούν του τραγούδι «Μάγισρας» του Χρίστου Παπαδοπούλου. Το τραγούδι προβάλλεται από το σύνδεσμο: <https://m.youtube.com/watch?v=HcEOyDnUNWk>. Ήπιες Δεξιότητες που αναδεικνύονται: Δημιουργική σκέψη-ψυχαγωγία-Αυτοπεποίθηση-Αυτοσχεδιασμός.

Μια υγιεινή διαδήλωση: Με αφορμή την παρουσίαση σε ppt διαθέσιμη στο σύνδεσμο: <https://elearning.iep.edu.gr/study/mod/folder/view.php?id=19185> για την υγιεινή διατροφή από το εκπαιδευτικό υλικό του Ερυθρού Σταυρού, τα παιδιά με την καθοδήγηση της/του νηπιαγωγού φτιάχνουν καρτέλες ή πλακάτ με ποιηματάκια ή με συνθήματα για την υγιεινή διατροφή ή μία αφίσα με τα ΝΑΙ και τα ΟΧΙ της υγιεινής διατροφής και τη συμβολή της στην καλή υγεία και διαδηλώνουν ειρηνικά στο λέγοντας τα συνθήματά τους στο περιβάλλον του σχολείου ή σε μέρος που επιλέγουν μετά από διάλογο στην ολομέλεια. Ήπιες Δεξιότητες που αναδεικνύονται: Κριτική σκέψη- Επικοινωνία- Συνεργασία- Δημιουργική σκέψη- Πολιτειότητα- Πρωτοβουλία.

Πες κι εσύ πως μπορείς, πάντα υγιεινά να ζεις: Τα παιδιά παρουσιάζουν σε μια παράσταση τις γνώσεις που αποκόμισαν από το πρόγραμμα στο ευρύτερο κοινό (γονείς και τοπική κοινωνία). Την ημέρα που παρουσιάζεται το θεατρικό τα παιδιά έχουν εκθέσει σε διάφορα μέρη του σχολείου τις αφίσες ή πλακάτ για την υγιεινή διατροφή, φωτογραφίες τραβηγμένες κατά την εκτέλεση των δραστηριοτήτων από τα παιδιά, ζωγραφιές κείμενα και κατασκευές. Κάποια παιδιά υποδύονται τους ρεπόρτερ και παίρνουν συνέντευξη από επιλεγμένα άτομα στο κοινό σχετικά με το θέμα, έχοντας μάθει τις ερωτήσεις απ' έξω. Κάποια παιδιά υποδύονται τους δημοσιογράφους οι οποίοι διαβάζουν στο κοινό άρθρα από εφημερίδες σχετικά με την υγιεινή διατροφή (στην ουσία είναι κομμάτια που έχουν μάθει απ' έξω), άλλα παρουσιάζουν κάποια δρώμενα από τις δραστηριότητες και όλα μαζί το τραγούδι της Κυρίας Διατροφής και τον Μάγισρα. Ήπιες Δεξιότητες που αναδεικνύονται: Επικοινωνία- Συνεργασία- Δημιουργική σκέψη- Κοινωνικές Δεξιότητες- Ενσυναίσθηση- Οργανωτική ικανότητα.

Συμπεράσματα

Το πρόγραμμα αναπτύσσει τις δεξιότητες που χρειάζονται οι μαθητές ώστε να αποκτήσουν καλή υγεία και σωστές διατροφικές συνήθειες. Καλλιεργούνται ήπιες δεξιότητες απαραίτητες για τη σωστή στάση τους απέναντι στις υγιεινές συνήθειες και τη σωστή διατροφή. Μέσω της βιωματικής μαθησιακής διαδικασίας έχουν την ευκαιρία να αποκτήσουν κοινωνικά οφέλη, να επικοινωνήσουν, να συνομιλήσουν να προτείνουν λύσεις σε προβλήματα, λαμβάνοντας παράλληλα ελεύθερες αποφάσεις. Έτσι ο στόχος του προγράμματος υγιεινής ζωής επιτυγχάνεται και το παιδί αποκτά τη δυνατότητα ανάπτυξης της προσωπικότητάς του, την ενίσχυση της αυτοεκτίμησής του και των δεξιοτήτων του γενικότερα, χτίζοντας μια προσωπικότητα με αξίες για την υγεία και τη διατροφή που το συνοδεύουν στην ενήλικη ζωή του.

Αναφορές

- Αθανασίου, Κ. (2004). *Αγωγή Υγείας*. Θεσσαλονίκη.
- Αστέρη, Ν. (2020). Πράξη: «Επιμόρφωση των εκπαιδευτικών στις δεξιότητες μέσω εργαστηρίων» (MIS 5092064). *Εισαγωγική ενότητα στα εργαστήρια δεξιοτήτων . Επιμορφωτικό – υποστηρικτικό υλικό*. ΙΕΠ
- Αυγητίδου, Σ. (1997). *Οι κοινωνικές σχέσεις και η παιδική φιλία στην προσχολική ηλικία. Παιδαγωγική και Εκπαίδευση*. Θεσσαλονίκη: Αφοί Κυριακίδη Α.Ε.
- Καλιακάτσου, Α. & Λεοντάρα, Α. (2013). *Υγιεινή διατροφή και διατροφικές συνήθειες*. Ανακτήθηκε από: http://blogs.sch.gr/symnip54/files/2013/10/ygieinh-diatrofh-kai-diatrofikes-synhueies.pdf&ved=2ahUKewiJwoTAkK_3AhXOqaQKHcn1BgMQFnoECA8QAQ&usg=AOvVaw2X79DDydocleL8iJtkfT8_
- Ντολιοπούλου, Ε. (2006). *Σύγχρονες τάσεις της προσχολικής αγωγής*. Αθήνα: Τυπωθήτω/Δαρδανός.
- Πετροπούλου, Ο., Κασιμάτη, Αικ., Ρετάλης, Σ. (2015). *Σύγχρονες Μορφές Εκπαιδευτικής Αξιολόγησης με Αξιοποίηση Εκπαιδευτικών Τεχνολογιών*. Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθήματα.
- Στάππα Μ. (2001). *Αγωγή Υγείας στο σύγχρονο σχολείο: «Θεσμικό πλαίσιο Αγωγής Υγείας: χθες-σήμερα – αύριο»*, Κέντρο Μελετών και Τεκμηρίωσης της ΟΛΜΕ, σελ.26, Αθήνα.
- Σώκου Κ. (1995). *Η έννοια του σχολείου Προαγωγής Υγείας*. Ευρωπαϊκό Δίκτυο Σχολείων Προαγωγής Υγείας. Ενιαίο Πρόγραμμα Συνεργασίας. Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, Γραφείο Ευρώπης. Συμβούλιο της Ευρώπης, Βρυξέλλες, Βέλγιο.

- HEPS Εργαλείο για Σχολεία. Διαθέσιμο: <https://www.schoolsforhealth.org/sites/default/files/editor/Teachers%20resources/heps-tools-for-schools-greek.pdf> , προσπελάστηκε 10/6/2022)
- Danciu, E. (2010, February 1). Methods of developing children's emotional intelligence. *Social and Behavioral Sciences*, pp. 2227-2233. doi:10.1016/j.sbspro.2010.07.440
- Jensen, R. (2000). Agricultural Volatility and Investments in Children. *American Economic Review*, 90(2), 399–404. <https://doi.org/10.1257/aer.90.2.399>
- McClelland, M., & Morrison, F. (2003). The emergence of learning -related social skills in preschool children. *Early Childhood Research Quarterly*, 18(2), pp. 206-224.
- Paulus, C. (2009). Der Saarbrucker Persönlichkeitsfragebogen SPF (IRI) Zur Messung Von Empathie: Psychometrische Evaluation der deutschen Version des Interpersonal Reactivity Index. *Psydok.psycharchives.de*. Διαθέσιμο: <http://hdl.handle.net/20.500.11780/3343>, προσπελάστηκε 14/6/2022)
- Pender J. Nola. (1996). *Health Promotion in Nursing Practice*. Appleton and Lange, Stamford Connecticut.
- Radich, J. (2013). Technology and interactive media as tools in early childhood programs serving children from birth to age 8. *Every Child (19)*, pp18-19. Διαθέσιμο : <https://elf2.library.ca.gov/pdf/NAEYC.pdf>, προσπελάστηκε 25/8/2022)
- Stewart, B.M., Rasmussen V., Rivett, D (1999). The European network of health promoting schools. The alliance of education and health. *International planning Committee*, 1999.
- Schaffer, H. R (1996). Social development. *Blackwell Publishing*.
- OECD Skills Strategy 2019*. (2019). OECD. <https://doi.org/10.1787/9789264313835-en>.
- World Health Organization. (2022). First International Conference on Health Promotion, Ottawa, 21 November 1986. (Διαθέσιμο: www.who.int website: <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/first-global-conference>, προσπελάστηκε 16/6/2022)
- UNESCO. (2019, April 4). Education for health and well-being. Διαθέσιμο: UNESCO website: <https://en.unesco.org/themes/education-health-and-well-being>, προσπελάστηκε 17/6/2022)
- International Union for Health Promotion and Education - IUHPE. Διαθέσιμο: www.iuhpe.org website: <http://www.iuhpe.org/index.php/en/> , προσπελάστηκε 14/6/2022)
- ΕΔΡΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ, Υπουργική απόφαση Π/377/865/ΦΕΚ577/18-9-92 . Διαθέσιμο: www.edra.gr website: <http://www.edra.gr/modules1.php?name=News&file=article&sid=20606>, προσπελάστηκε 12/6/2022)
- Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων. (2008). *Μελέτη κατάρτισης εθνικού σχεδίου δράσης για την αγωγή υγείας σε μαθητές πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης*, Αθήνα.