

ΦΟΡΜΑ ΠΡΟΤΑΣΗΣ ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΟΥ ΣΧΕΔΙΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Στοιχεία εκπαιδευτικού

- **Όνοματεπώνυμο:** Κατερίνα Σώκου
- **Βαθμίδα εκπαιδευτης:** Τριτοβάθμια
- **Ειδικότητα:** Κοινωνιολόγος υγείας και ιατρικής, με ειδίκευση στην προαγωγή της υγείας
- **E-mail :** asokou@ath.forthnet.gr

Τίτλος διαθεματικού σχεδίου εργασίας : Προαγωγή της Αυτοεκτίμησης και της Καλύτερης Γνωριμίας

Σύνοψη : Το μάθημα αυτό προαγωγής της υγείας στοχεύει στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και της καλύτερης γνωριμίας ανάμεσα στα μέλη μίας ομάδας ή μίας σχολικής τάξης. Μπορεί να εφαρμοστεί σε ομάδες από 10 ετών και άνω. Είναι κατάλληλο και για ενήλικους. Για την ανάπτυξη του μαθήματος χρησιμοποιείται το σχέδιο που επισυνάπτεται και έχει τον τίτλο «η προσωπική μου ασπίδα - το έμβλημα». Το κάθε μέλος της ομάδας, μέσα από τη διαδικασία συμπλήρωσης της «ασπίδας», αναγνωρίζει τους παράγοντες που το στηρίζουν και το κάνουν να νοιώθει ικανοποιημένο με τον εαυτό του. Η παρουσίαση της προσωπικής «ασπίδας» στην ομάδα αυξάνει την αυτοπεποίθηση του κάθε μέλους και ενισχύει την εκτίμηση των συμμετεχόντων προς το κάθε μέλος.

Σκοπός και μαθησιακοί στόχοι : Αντικειμενικός σκοπός του μαθήματος είναι τα μέλη της ομάδας να συστηθούν μεταξύ τους με τρόπο που προάγει την αυτοεκτίμηση και αναπτύσσει καλές σχέσεις μεταξύ τους. Τα άτομα, μέσα από τη διαδικασία του μαθήματος, μαθαίνουν να αναγνωρίζουν τους παράγοντες που τους στηρίζουν, να εντοπίζουν τις αρχές που έχουν μέσα τους και να έχουν αυτοπεποίθηση. Το μάθημα καλλιεργεί την ικανότητα της καλής ακρόασης και την αποδοχή των μελών της ομάδας.

Περιεχόμενο

- **Γνωστικό/ ἀντικείμενο/ α:** Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε κάθε γνωστικό αντικείμενο. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμο κατά την έναρξη της χρονιάς, κυρίως αν υπάρχουν μαθητές από διαφορετικά κοινωνικά στρώματα, εθνικότητες, θρησκείες κλπ. Ενδείκνυται κατά την έναρξη ομάδων αγωγής υγείας.
- **Τάξη/ -εις :** Από την τετάρτη δημοτικού και άνω.
- **Ηλικία/ -ες μαθητών :** Από 10 χρονών και άνω.
- **Περιοχή/ -ές του αναλυτικού προγράμματος :** Σε όλα τα μαθήματα.
- **Εννοιες – λεξιλόγιο :** Ασπίδα, έμβλημα, αυτογνωσία, αυτοεκτίμηση, αλληλογνωριμία, σύνθημα, αποδοχή, αλληλογνωριμία.

Παιδαγωγικές αρχές & μέθοδοι : «βιωματική μάθηση», ενεργητική μάθηση, συνεργατική μάθηση.

Προετοιμασία

- **Προαπαιτούμενες γνώσεις μαθητών :** Δεν απαιτούνται ειδικές γνώσεις και δεξιότητες από τους μαθητές.
- **Προετοιμασία δασκάλου/ καθηγητή :** Είναι καλό, εφ' όσον υπάρχει δυνατότητα, ο εκπαιδευτικός να έχει φωτοτυπίσει το σχέδιο στο οποίο βασίζεται το μάθημα. Να υπάρχουν τόσα αντίγραφα όσα και τα άτομα στην τάξη, περιλαμβανομένου και του εκπαιδευτικού/συντονιστή. Επίσης ο εκπαιδευτικός να έχει φροντίσει να υπάρχουν μαρκαδόροι σε διάφορα χρώματα αρκετοί για όλους τους μαθητές και σελοτέιπ ή μπλου-τακ. Εαν υπάρχει χρόνος και διάθεση, ο εκπαιδευτικός προετοιμάζει την αίθουσα έτσι ώστε οι μαθητές να

μπορούν να καθήσουν κυκλικά χωρίς τραπέζια ή άλλα αντικείμενα στη μέση. Η τάξη ή ο χώρος όπου διεξάγεται το πρόγραμμα έχει μόνο τόσες καρέκλες, τοποθετημένες σε ένα κύκλο, όσα και τα άτομα της ομάδας.

- **Προετοιμασία μαθητών:** Οι μαθητές, εφ'όσον ο χρόνος το επιτρέπει, κάθονται κυκλικά σε καθίσματα, έτσι ώστε όλοι να μπορούν να βλέπουν όλους. Τα θρανία ή τραπέζια τοποθετούνται στην άκρη της αίθουσας ή βγαίνουν από την αίθουσα. Οι μαθητές ενημερώνονται ότι πρόκειται για μια διαδικασία καλύτερης γνωριμίας μεταξύ τους, αλλά και καλύτερης γνωριμίας και με τον εαυτόν τους. Ο εκπαιδευτικός/συντονιστής εξηγεί τι πρόκειται να κάνουν και γιατί είναι χρήσιμο. Σύντομα αναφέρει τη σχέση της δράσης με την αυτοεκτίμηση και την αθτοπεποίθηση. Ο εκπαιδευτικός σχεδιάζει στον πίνακα και εξηγεί τι έχει κάνει, αυτό που στη συνέχεια θα ζητήσει να κάνουν τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας κατ' ίδιαν, στο χαρτί που τους έχει δοθεί.

Δραστηριότητες

- **Δραστηριότητες στην τάξη :** Οι μαθητές ακολουθώντας τις οδηγίες του εκπαιδευτικού/συντονιστή, σχεδιάζουν στο χαρτί που τους έχει δοθεί. Αφού ολοκληρώσουν την εργασία τους, συζητάνε μεταξύ τους ανά 2 ή 3 γι' αυτό που έκαναν. Στη συνέχεια και αφού δοθεί η εντολή από το συντονιστή, παρουσιάζει ο ένας τον άλλον στην τάξη ή στην ομάδα. Στο τέλος, χρησιμοποιώντας μπλου-τακ ή σελοτέιπ, αναρτούν το χαρτί που έχουν στα χέρια τους σε κάποιο σημείο της αίθουσας, όπου και το αφήνουν. Συζητάνε τι αποκόμισαν από τη δραστηριότητα.
- **Εργασίες για το σπίτι + δραστηριότητες επέκτασης :** Ο εκπαιδευτικός μπορεί να συστήσει στους μαθητές να επαναλάβουν τη διαδικασία απευθυνόμενοι σε αδέλφια, γονείς ή φίλους.
- **Ερωτήσεις/ θέματα για συζήτηση:** Ο εκπαιδευτικός/συντονιστής είναι προετοιμασμένος να αναπτύξει και να συζητήσει με την ομάδα τη σημασία που έχει να εργαζόμαστε σε ένα χώρο που αισθανόμαστε αποδεκτοί, τη σημασία που έχει η αυτοεκτίμησή μας στη ζωή μας, στις επιδόσεις μας και στην επίτευξη των στόχων μας. Τη σημασία που έχει να γνωρίζουμε από πού αντλούμε τις δυνάμεις μας, να έχουμε επίγνωση των εναλλακτικών ενδιαφερόντων μας και στη σημασία να έχουμε - να κάνουμε όνειρα για το μέλλον μας. Είναι επίσης σημαντικό να έχουμε τα δικά μας ρητά, που μας καθοδηγούν και δυναμώνουν. Ιδιαίτερη συζήτηση γίνεται για το πόσο λίγο γνωρίζουμε συνήθως τους διπλανούς μας και για το πόσο συμβάλλει η καλύτερη γνωριμία στην καλύτερη συνεργασία, στην αποδοχή και στην απόρριψη στερεότυπων.
- **Οργάνωση της ομάδας:** Η ομάδα κάθεται κυκλικά, έτσι ώστε να μπορεί να βλέπει ο ένας τον άλλο. Χρησιμοποιώντας κάποιον από τους τρόπους ομαδοποίησης, ο εκπαιδευτικός φροντίζει ώστε τα μέλη να κάθονται δίπλα σε άτομα που γνωρίζουν λίγο ή καθόλου. Τα θρανία είναι στην άκρη και δεν εμποδίζουν την κίνηση της ομάδας. Ο εκπαιδευτικός/συντονιστής κάθεται και αυτός σε κάθισμα, στον κύκλο με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας. Έχει μια συγκεκριμένη θέση που εξυπηρετεί τις ανάγκες, να είναι κοντά στο υλικό του, στον πίνακα, να μπορεί να βλέπει όλους καλά και να μπορούν όλοι να τον βλέπουν.
- **Ρόλοι & ενέργειες του δασκάλου/ καθηγητή :** Ο εκπαιδευτικός έχει το ρόλο του συντονιστή της ομάδας. Καθοδηγεί, εξηγεί και δίνει το χρόνο και το λόγο στους εκπαιδευόμενους. Δεν διορθώνει. Όλες οι απόψεις συζητούνται από την ομάδα. Ο εκπαιδευτικός έχει κυρίως ρυθμιστικό-συντονιστικό ρόλο. Οι εκπαιδευόμενοι μαθαίνουν πώς να μαθαίνουν. Ανταλλάσσουν απόψεις, ρωτάνε, προτείνουν. Ο εκπαιδευτικός, στην αρχή του μαθήματος, ζητά από τους συμμετέχοντες να αποφασίσουν από κοινού για κανόνες και αρχές που συμφωνούν να τηρήσουν όλοι στο μάθημα: ζητήματα ώρας-διάρκειας του μαθήματος, σεβασμού των απόψεων ενός εκάστου, σεβασμού της διαφορετικότητας και των ιδιαίτερων αναγκών που μπορεί κάποιοι να έχουν, εχεμύθεια και ειλικρίνεια. Ο εκπαιδευτικός κυρίως ακούει. Δίνει τη δυνατότητα

στους εκπαιδευόμενους να καθορίσουν τη ροή του μαθήματος. Προσφέρει σε όλους την ευκαιρία να εκφραστούν. Φροντίζει για τη διαμόρφωση μικρότερων ομάδων και για τη συχνή ανασυγκρότησή τους, ώστε όλοι να εργαστούν με όλους.

- **Χώρος και συνθήκες δραστηριοτήτων:** Επιλέγεται χώρος, αν υπάρχει δυνατότητα επιλογής, που να είναι φωτεινός, με κατάλληλη θερμοκρασία και εξαερισμό, να είναι επίπεδος, με καθίσματα άνετα που μετακιμούνται εύκολα, χωρίς τραπέζια ή θρανία στη μέση, αρκετά ευρύχωρος για τα άτομα της ομάδας ώστε να μπορούν να κινούνται άνετα και να μπορούν να τοποθετήσουν τα καθίσματα σε κύκλο. Ο χώρος έχει ησυχία, όλοι μπορούν να ακούσουν καλά, δεν υπάρχουν μυρωδιές και δεν επιτρέπεται το κάπνισμα.

Μέσα & υλικό

- **Εξοπλισμός & μέσα :** Είναι χρήσιμο να υπάρχει πίνακας ανακοινώσεων με μπλοκ ανακοινώσεων ή μαυροπίνακας. Φωτοτυπίες του σχεδίου που θα σχεδιάσουν, μαρκαδόροι διαφόρων χρωμάτων αρκετοί για όλους, μπλου-τακ.
- **Λογισμικό:** Συγγραφείς Katherine Weare, Gay Gray. Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα. Έκδοση στην Ελληνική Γλώσσα έτος 2000.
- **Έντυπο υλικό:** Τίτλος βιβλίου: Η Προαγωγή της Ψυχικής και Συναισθηματικής Υγείας στο Σχολείο. Εγχειρίδιο για Εκπαιδευτικούς. Συγγραφείς Katherine Weare, Gay Gray. Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα. Έκδοση στην Ελληνική Γλώσσα έτος 2000.
- **Εκτιμώμενη διάρκεια:** Ο χρόνος που θα δοθεί για τη συγκεκριμένη ενέργεια που περιγράφηκε, εξαρτάται από το χρόνο που έχει η ομάδα για τέτοιου είδους ενέργειες. Η συγκεκριμένη ενέργεια, ανάλογα με τον αριθμό και την ηλικία των συμμετεχόντων, μπορεί να διαρκέσει από 1 1/5 περίπου ώρα, αν πρόκειται για μια ομάδα 10-12 ατόμων ηλικίας 16 ετών και άνω μέχρι και 2 1/5 ώρες, αν η ομάδα είναι μεγαλύτερη ή οι συμμετέχοντες χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να ανταποκριθούν στις οδηγίες. Η ομάδα είναι καλό να μην ξεπερνά τα 22 άτομα. Ο χρόνος που δίνεται για το σχεδιασμό της ασπίδας είναι περίπου 20 λεπτά.

Προβλήματα που ενδέχεται να προκύψουν και πιθανές λύσεις: Είναι πιθανόν κάποιοι από την ομάδα να αρνηθούν να σχεδιάσουν. Μπορούν, αν θέλουν να γράψουν. Ενθαρρύνεται όμως ο σχεδιασμός. Μερικοί μπορεί να σκεφθούν ότι αυτή η δραστηριότητα τους εκθέτει. Δίνουμε χρόνο να προσαρμοστούν και να ακούσουν τα άλλα μέλη να παρουσιάζουν τις δικές τους ασπίδες. Πιθανόν κάποιοι να είναι ιδιαίτερα ζωηροί. Ζητάμε αν θέλουν να μας βοηθήσουν σε κάτι σχετικά με τη δραστηριότητα. Τους δίνουμε μια αρμοδιότητα. Προσπαθούμε, με τρόπο που δε στιγματίζει ή απομονώνει, να συνεργαστούμε μαζί τους να τους εντάξουμε σιγά σιγά στην ομάδα.

Αξιολόγηση

- **Αξιολόγηση μαθητών :** Αυτή η εργασία των εκπαιδευόμενων δεν αξιολογείται από τρίτους. Δεν υπάρχει καλό ή κακό. Ο ίδιος ο εκπαιδευόμενος σιωπηρά μπορεί να αξιολογήσει τον εαυτόν του και να μάθει παρατηρώντας, σκεπτόμενος, ακούγοντας, ερευνώντας. Στη συζήτηση οι συμμετέχοντες μπορούν να αναφέρουν πόσο χρήσιμη βρήκαν τη δραστηριότητα και αν τους βοήθηση να μάθουν κάτι νέο.
- **Αξιολόγηση μαθήματος:** Με συζήτηση που γίνεται από τα μέλη της ομάδας υπό την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού.
- **Χρήσιμη βιβλιογραφία:** Τίτλος βιβλίου: Η Προαγωγή της Ψυχικής και Συναισθηματικής Υγείας στο Σχολείο. Εγχειρίδιο για Εκπαιδευτικούς. Συγγραφείς Katherine Weare, Gay Gray. Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα. Έκδοση στην Ελληνική Γλώσσα έτος 2000.

Βοηθητικό υλικό: Βλέπε το επισυναπτόμενο σχέδιο με την ασπίδα ή το έμβλημα.

Προφίλ συμμετεχόντων

- **Συντονιστής/ -ές :** Άτομο που έχει επιμορφωθεί στην ανάπτυξη, το συντονισμό «βιωματικής» εκπαίδευσης.
- **Συμμετέχοντες εκπαιδευτικοί :** Εκπαιδευτικοί από οποιαδήποτε ειδικότητα. Το μάθημα μπορεί να είναι μάθημα προς εκπαιδευτικούς. Μπορεί να είναι μάθημα προς μαθητές. Ένας έως δυο εκπαιδευτικοί είναι αρκετοί για το συντονισμό.
- **Συμμετέχοντες μαθητές:** Ο αριθμός των συμμετεχόντων δεν πρέπει να ξεπερνά τους 20-25. Οι συμμετέχοντες, εφ' όσον είναι μαθητές, είναι καλά να μη διαφέρουν πολύ ηλικιακά, να έχουν παρόμοια αναπτυξιακή ωριμότητα. Οταν το πρόγραμμα αναπτύσσεται με ενήλικους, η ηλικία μπορεί να είναι διαφορετική. Η πολιτισμική σύνθεση της ομάδας είναι καλό να ποικίλει.
- **Συμμετέχοντες εξωσχολικοί φορείς & πρόσωπα:** Υπάρχουν εξωσχολικοί φορείς που έχουν επιμορφωμένους επιστήμονες στην ανάπτυξη τέτοιων σεμιναρίων-μαθημάτων. Εφ' όσον δεν μπορεί να αναπτύξει τέτοια μαθήματα ο εκπαιδευτικός της τάξης, είναι χρήσιμο το σχολείο να αναπτύξει συνεργασία με έναν τέτοιο οργανισμό για να επιμορφώσει τους εκπαιδευτικούς και ίσως να αναπτύξει κάποια μαθήματα και με μαθητές.