



**Προγράμματα Προαγωγής
Υγείας στην Ελλάδα και
διεθνώς
«The Setting Approach»**

The Setting Approach

- Οι χώροι όπου εφαρμόζονται προγράμματα Προαγωγής της Υγείας περιλαμβάνουν χαρακτηριστικά όπως το ήθος αλλά και τις προϋποθέσεις προάσπισης και βελτίωσης της υγείας όλων όσων ζουν, εργάζονται, εκπαιδεύονται στον χώρο αυτό, αλλά και εκείνων που έρχονται σε επαφή με αυτόν.

Το σχολείο ως τοποθεσία εφαρμογής της προαγωγής υγείας

- Οι στάσεις απέναντι στην υγεία και η υιοθέτηση συγκεκριμένων συμπεριφορών που την επηρεάζουν διαμορφώνονται από τα πρώτα χρόνια της ζωής.
- Συνεπώς η προσέγγιση αυτού του πληθυσμού είναι ιδιαίτερα σημαντική.
- Τα χρόνια της εφηβείας αλλά και το διάστημα προ αυτής συμβάλλουν σημαντικά στη διαμόρφωση της προσωπικότητας και στην υιοθέτηση ενός συγκεκριμένου τρόπου ζωής.

Ηλικίες 6-18 ετών

- Στις ηλικίες των 6–12 ετών τα παιδιά διαμορφώνουν την προσωπικότητά τους, μέσα στους σχολικούς χώρους,.
- Στις ηλικίες των 12–18 ετών, οι μαθητές βιώνουν συγκρούσεις, συναισθηματική αστάθεια, σωματικές αλλαγές και εισέρχονται σε διαδικασία αμφισβήτησης
- των έως τότε προτύπων τους (δάσκαλοι, καθηγητές, γονείς).
- Οι έφηβοι είναι επιρρεπείς σε «παράνομες συμπεριφορές», όπως η χρήση καπνού και ουσιών, ενώ παρουσιάζουν και αυξημένη επίπτωση μη ασφαλούς σεξουαλικής συμπεριφοράς.

Το σχολείο ως τοποθεσία εφαρμογής της προαγωγής υγείας

- Οι εμπειρίες που αποκομίζει το παιδί και ο έφηβος στα πλαίσια του σχολικού περιβάλλοντος μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά:
- Τον τρόπο που αντιλαμβάνεται τον εαυτό του
- Τα επίπεδα αυτοεκτίμησης
- Τη συμπεριφορά του σχετικά με θέματα κρίσιμα για την υγεία όπως η σεξουαλική συμπεριφορά, η χρήση αλκοόλ, η διατροφή, η φυσική άσκηση.

Το σχολείο ως τοποθεσία εφαρμογής της προαγωγής υγείας

- Το σχολείο αποτελεί το περιβάλλον μέσα στο οποίο το παιδί ο έφηβος κοινωνικοποιείται και αναπτύσσει βασικές δεξιότητες και ικανότητες, ανακαλύπτει και διαμορφώνει στάσεις και αντιλήψεις.
- Η εκπαίδευση αποτελεί έναν από τους καθοριστικούς παράγοντες υγείας.
- Σχετικές έρευνες έχουν δείξει ότι τα παιδιά που θεωρούν την απόδοσή τους στο σχολείο χαμηλή ή δεν συμπαθούν το σχολείο εμφανίζουν την τάση να ξεκινούν να καπνίζουν ή να πίνουν σε μικρότερες ηλικίες.
- Αντίστοιχα τα κακά επίπεδα υγείας δεν επιτρέπουν στα παιδιά να επιτύχουν το μέγιστο των ικανοτήτων τους και διαταράσσουν συχνά τη διαδικασία της μάθησης.

Το σχολείο ως τοποθεσία εφαρμογής της προαγωγής υγείας

- Οι μαθητές που αισθάνονται ότι το σχολείο τους ενδιαφέρεται για αυτούς και ότι αποτελούν μέρος του σχολείου εμφανίζουν λιγότερες πιθανότητες να εμπλακούν σε επικίνδυνες για την υγεία συμπεριφορές σε σχέση με τους μαθητές που αισθάνονται αποκομμένοι από το σχολείο.
- Συνεπώς η εκπαίδευση και η υγεία συνδέονται άμεσα και το ένα επηρεάζει το άλλο.

Αγωγή υγείας

- ❖ Η αγωγή υγείας αφορά σε μια διαδικασία επιστημονικά τεκμηριωμένη, που χρησιμοποιεί προγραμματισμένες ευκαιρίες μάθησης, παρέχοντας στους ανθρώπους τη δυνατότητα να λαμβάνουν συνειδητές αποφάσεις, ως αποτελέσματα ενεργούς ενημέρωσης, για ζητήματα που καθορίζουν την υγεία τους.

Προαγωγή υγείας

- Η προαγωγή υγείας συνιστά έναν συνδυασμό αγωγής υγείας, μέτρων πρόληψης, αλλά και μέτρων προστασίας της υγείας από πλευράς της πολιτείας, με απώτερο σκοπό την εξασφάλιση και τη διατήρηση της ανθρώπινης υγείας.
- Μια νοσογόνος συνήθεια είναι ευκολότερο να ανακληθεί στην παιδική ηλικία παρά στην ενήλικη ζωή.

Αγωγή υγείας στις σχολικές αίθουσες

- Η αγωγή υγείας στις σχολικές αίθουσες συμβάλλει στην
Η εφαρμογή προγραμμάτων αγωγής υγείας στο σχολείο έχει ως στόχο την προστασία της υγείας και τη μείωση του κινδύνου ανάπτυξης συμπεριφορών επικίνδυνων για την υγεία.
- Η αγωγή υγείας δεν μπορεί από μόνη της να βελτιώσει αποτελεσματικά την υγεία του πληθυσμού αλλά χρειάζεται να λαμβάνονται υπόψη οι ευρύτεροι παράγοντες που επηρεάζουν τη συμπεριφορά και την υγεία.

Μοντέλα εφαρμογής προαγωγής υγείας στο σχολείο

Θεωρητικό μοντέλο που βασίζεται στη γνώση

- Στηρίζεται στη θεώρηση ότι εφόσον οι μαθητές κατανοήσουν τις αρνητικές συνέπειες κάποιων συμπεριφορών υγείας μπορούν να μην τις υιοθετήσουν.
- Τα προγράμματα αγωγής υγείας που εφαρμόστηκαν στα σχολεία σε προηγούμενες δεκαετίες και αφορούσαν θέματα όπως το κάπνισμα, τη χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών στηρίχθηκαν σε αυτό το μοντέλο.
- Ωστόσο, έχει διαπιστωθεί ότι ακόμα και όταν η πληροφόρηση σε ανάλογα θέματα υγείας είναι πλήρης, δεν παρατηρείται πάντα αποφυγή ή τροποποίηση μίας επικίνδυνης συμπεριφοράς.

Ατυχήματα στο σχολείο

- Τροχαία ατυχήματα
- Πυρκαγιές
- Ηλεκτροπληξία
- Τραυματισμοί από σπασμένα τζάμια
- Ατυχήματα στους αθλητικούς χώρους
- Ατυχήματα στο χώρο διαλείμματος
- Ατυχήματα στο χώρο γύρω από το σχολείο
- Ατυχήματα στις αίθουσες πειραμάτων
- Ατυχήματα στο σχολικό λεωφορείο

Αντικοινωνική συμπεριφορά στο σχολείο

- Ο μαθητής δεν προσέχει στο μάθημα.
- Δεν αρχίζει ή δεν ολοκληρώνει τις ασκήσεις.
- Αδιαφορεί για τις υποδείξεις του εκπαιδευτικού.
- Δίνει απάντηση χωρίς να του δοθεί ο λόγος.
- Συζητάει με τους διπλανούς του.
- Κάνει φασαρία.
- Πειράζει τους διπλανούς του.
- Διακόπτει το συμμαθητή του όταν μιλάει.
- Γίνεται ο γελωτοποιός της τάξης.
- Δεν συνεργάζεται σε ομαδικές εργασίες.
- Προσέρχεται καθυστερημένος στην τάξη.

Αντικοινωνική συμπεριφορά στο σχολείο

- Έχει αδικαιολόγητες απουσίες.
- Η γλωσσική του έκφραση έχει ερειστικό ή υβριστικό χαρακτήρα.
- Εμπλέκεται σε λεκτικούς διαξιφισμούς.
- Εμπλέκεται σε σωματικές επιθέσεις.
- Λέει κατ' εξακολούθηση ψέματα.
- Προβαίνει σε μικροκλοπές.
- Παρενοχλεί σεξουαλικά τις συμμαθήτριάς του.
- Εκβιάζει και εξαπατά.

Αντικοινωνική συμπεριφορά στο σχολείο

- Προσέρχεται στο σχολείο με απρεπή ένδυση ή κόμμωση.
- Καπνίζει απροκάλυπτα στο προαύλιο.
- Καταναλώνει αλκοόλ.
- Κάνει χρήση ναρκωτικών ή διακινεί ο ίδιος.
- Έχει στην κατοχή του αιχμηρά αντικείμενα.
- Προβαίνει σε βανδαλισμούς.
- Φτιάχνει συμμορίες.

Αίτια αντικοινωνικής- παραβατικής συμπεριφοράς

- Αναπτυξιακές αδυναμίες μαθητή (πχ. Asperger, ADHA)
- Μη ικανοποίηση των συναισθηματικών αναγκών του παιδιού από την οικογένεια.
- Η αντικοινωνική συμπεριφορά αποτελεί έναν τρόπο διαμαρτυρίας.
 - Ακούστε με- υπάρχω.
- Τι κρύβεται πίσω από την επιθετικότητα των μαθητών;
 - Φόβος μη αποδοχής

Μοντέλα εφαρμογής προαγωγής υγείας στο σχολείο

Εκπαιδευτικά μοντέλα που βασίζονται στο συναίσθημα

Σύμφωνα με τα μοντέλα αυτά:

- Οι αξίες, τα συναισθήματα, οι αντιλήψεις και οι προσδοκίες σε συνδυασμό με τη γνώση επηρεάζουν τη συμπεριφορά.
- Η αγωγή υγείας είναι επιτυχής πριν εκδηλωθεί ένα πρόβλημα.

Μοντέλα εφαρμογής προαγωγής υγείας στο σχολείο

Οι τεχνικές που χρησιμοποιούν είναι οι εξής:

- Τεχνικές ανάπτυξης της αυτοπεποίθησης και της καλής εικόνας του εαυτού.
- Τεχνικές αντιμετώπισης και επίλυσης προβλημάτων
- Τεχνικές ανάπτυξης προσωπικών δεξιοτήτων και διαπροσωπικών σχέσεων.
- Όταν οι μαθητές έχουν αυξημένα επίπεδα αυτοεκτίμησης, καλές συναισθηματικές σχέσεις με τους άλλους και μπορούν να αναγνωρίσουν τι είναι σημαντικό για αυτούς, έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να αποφύγουν συμπεριφορές επιβλαβείς για την υγεία τους.

Μοντέλα εφαρμογής προαγωγής υγείας στο σχολείο

Μοντέλα ενδυνάμωσης

- Τα μοντέλα αυτά καθιστούν το μαθητή ενεργητικό μέλος στη λήψη αποφάσεων και στην επίλυση των προβλημάτων.
- Στόχος είναι οι μαθητές να αποκτήσουν ικανότητα στη διαμόρφωση των υγιών πολιτικών στο σχολείο και στην προώθηση καλών διαπροσωπικών σχέσεων στο περιβάλλον του σχολείου.

- <https://ich-ddsp.gr/sites/default/files/pixida.pdf>
- <https://forgiveness.gr/poioi-eimaste/>

Virtual Healthy School



Ευρωπαϊκό δίκτυο σχολείων προαγωγής υγείας

- Εγκαινιάστηκε Το 1992.
- Μέχρι το 1996 συμμετείχαν σε αυτό 38 ευρωπαϊκά κράτη.
- Η δημιουργία αυτού του δικτύου ήταν αποτέλεσμα της συνεργασίας:
 - Του γραφείου της Ευρώπης του Παγκόσμιου Οργανισμού υγείας
 - Του συμβουλίου της Ευρώπης
 - Της ευρωπαϊκής κοινότητας
- Σκοπός του προγράμματος ήταν να αναδείξει το σχολείο ως σημαντικό φορέα προαγωγής υγείας με την ανάπτυξη και εφαρμογή πολύ-παραγοντικών και ολιστικών προγραμμάτων προαγωγής υγείας.

Έθος και σχολείο προαγωγής υγείας

Το σχολείο που θέλει να προάγει το ήθος θα πρέπει:

- Να συμβάλει στην ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης των μελών της σχολικής κοινότητας.
- Να προωθεί τις σχέσεις που βασίζονται σε αμοιβαία κατανόηση.
- Να προσπαθεί συνεχώς για την απόκτηση αποτελεσματικής μάθησης με εφαρμογή διαδικασιών μάθησης που ανταποκρίνονται στις ανάγκες και τις ικανότητες των μαθητών.

Παρακολούθηση- παρατήρηση σχολικού πληθυσμού

Προσεχτική παρακολούθηση σχετικά με:

- Τη συμπεριφορά κάθε παιδιού
- Τη συνεργασία του με άλλα παιδιά
- Τη συμμετοχή του στο παιχνίδι
- Τη σχέση του με τους δασκάλους και το προσωπικό του σχολείου.
- Οικονομικά, κοινωνικά, οικογενειακά προβλήματα που επηρεάζουν την υγεία του παιδιού.

Φυσικό περιβάλλον σχολείου προαγωγής υγείας

- Ένα περιβάλλον που σέβεται τους κανόνες υγιεινής και ασφάλειας προάγει την οικολογική συνείδηση και αποτελεί έναν χώρο όπου η μάθηση και η εργασία είναι ευχάριστη και δημιουργική για τους μαθητές και το προσωπικό.
- Τα μέλη της σχολικής κοινότητας μαθαίνουν να αγαπούν και να σέβονται το χώρο που περνούν ένα μεγάλο μέρος της καθημερινότητάς τους.

Φυσικό περιβάλλον σχολείου

- Επαρκής και υγιεινός φωτισμός αιθουσών
- Καλός εξαερισμός
- Κατάλληλη θέρμανση
- Επαρκής χώρος για τον αριθμό των μαθητών
- Κατάλληλοι χώροι καθαριότητας
- Κατάλληλη ακουστική και οπτική δυνατότητα αιθουσών
- Έλεγχος τροφών από την καντίνα

Δημιουργία καλών σχέσεων και δεσμών επικοινωνίας με την κοινότητα

- Η συμμετοχή των γονέων μπορεί να αφορά στη συμμετοχή σε προγράμματα αγωγής υγείας, σε φεστιβάλ υγείας, στη λήψη αποφάσεων σχετικά με τα σχολικά γεύματα ή τις τροφές που διατίθενται από τα σχολικά κυλικεία.
- Υπάρχουν προγράμματα αγωγής υγείας με παιχνίδια, χορό, ή εκτέλεση μαγειρικών συνταγών για την προώθηση μηνυμάτων φυσικής άσκησης, υγιεινής διατροφής, και ανταλλαγής απόψεων σχετικά με θέματα υγείας.

Εμπόδια στην προαγωγή υγείας στο σχολείο

- Η δομή και οι απαιτήσεις του επίσημου σχολικού προγράμματος επικεντρώνονται στην απόκτηση βασικών δεξιοτήτων σχετικά με νέες τεχνολογίες και σε βασικές θεωρητικές επιστήμες και συχνά δεν υπάρχει επαρκής χρόνος για αγωγή υγείας.
- Οι μαθητές λόγω φόρτου εργασίας δεν δείχνουν έντονο ενδιαφέρον για συμμετοχή σε προγράμματα αγωγής υγείας λόγω φόρτου εργασίας.
- Η ύπαρξη μη κατάλληλα εκπαιδευμένου προσωπικού στο σχολείο για να παρέχει αγωγή υγείας.
- Η έλλειψη επαρκών οικονομικών πόρων.
- Ο διχασμός στην κοινή γνώμη σχετικά με τη θεματολογία της αγωγής υγείας (πχ. σεξουαλική συμπεριφορά).

Η αγωγή και προαγωγή υγείας στο ελληνικό σχολείο

- Το ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα έχει συμπεριλάβει την αγωγή υγείας στο σχολείο.
- Λειτουργεί ειδικό γραφείο αγωγής υγείας στο Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων.
- Αντίστοιχα υπάρχει και η διεύθυνση αγωγής υγείας και πληροφόρησης στο Υπουργείο Υγείας.

Θεματολογία των προγραμμάτων αγωγής υγείας

Η κυρία θεματολογία των προγραμμάτων αγωγής υγείας στα σχολεία δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης όπως αναφέρεται από το υπουργείο εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων είναι η εξής:

- Οι εξαρτησιογόνες ουσίες όπως τα ναρκωτικά, το αλκοόλ και το τσιγάρο.
- Η διατροφή και διατροφικές συνήθειες- γενετικά τροποποιημένα προϊόντα.
- Διαφυλικές σχέσεις- σεξουαλική αγωγή.
- AIDS- Ηπατίτιδα Β.
- Διαπροσωπικές σχέσεις- ψυχική υγεία (ρατσισμός, βία, αντιμετώπιση πένθους, ξеноφοβία).
- Κυκλοφοριακή αγωγή- ατυχήματα.

Θεματολογία των προγραμμάτων αγωγής υγείας

- Αντιμετώπιση άγχους(σχολικού, εργασιακού).
- Στοματική υγιεινή.
- Καρκίνος, κάπνισμα, διατροφή.
- Έκθεση σε τοξικές ουσίες και στην υπερβολική ηλιακή ακτινοβολία.
- Περιβάλλον και υγεία.
- Εθελοντισμός (εθελοντική αιμοδοσία, εθελοντική προσφορά ιστών και οργάνων, πρώτες βοήθειες, εθελοντική εργασία εθελοντής σχολικός τροχονόμος).
- Μεσογειακή αναιμία.
- Καρδιαγγειακά νοσήματα.
- Κατανάλωση και υγεία.

Θεματολογία των προγραμμάτων αγωγής υγείας

- Ισότητα των δύο φύλων.
- Κοινωνικός αποκλεισμός- Ίσες ευκαιρίες.
- Πρόληψη και αντιμετώπιση εκτάκτων καταστάσεων όπως σεισμών, πλημμυρών, πυρκαγιών.
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων για την αντιμετώπιση της μόλυνσης του περιβάλλοντος, τις τρομοκρατικές ενέργειες, του άγχους, του φόβου κλπ.
- Φυσική άσκηση και θέματα που αφορούν το σωστό υγιεινό τρόπο ζωής.

Βιβλιογραφία

Δαρβίρη Χ. Προαγωγή Υγείας. Εκδόσεις Πασχαλίδης, Αθήνα 2014.

Προαγωγή Υγείας. Σχεδιασμός και στρατηγικές. Εκδόσεις Πασχαλίδης, Αθήνα 2022.