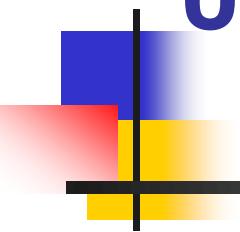


Προγράμματα αγωγής και προαγωγής υγείας στο σχολικό περιβάλλον





ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

- Την τελευταία 20ετία έχουν εφαρμοστεί ανά τον κόσμο αρκετά προγράμματα αγωγής και προαγωγής υγείας στο σχολικό περιβάλλον.
- Έχει παρατηρηθεί ότι στα σχολεία που εφαρμόστηκαν οι μαθητές ήταν πιο υγιείς, ενώ, παράλληλα, είχαν καλύτερες σχολικές επιδόσεις (υψηλότερο μέσο όρο βαθμολογίας και υψηλότερο ποσοστό αποφοίτησης).



Χρήση καπνού και ουσιών

- Η χρήση καπνού και ουσιών από τους εφήβους αποτελεί σημαντικό πρόβλημα δημόσιας υγείας.
- Στις περισσότερες ανεπτυγμένες χώρες τα αρχικά στάδια της χρήσης ουσιών περιλαμβάνουν τον πειραματισμό με οινόπνευμα, καπνό ή και μαριχουάνα με την ομάδα συνομηλίκων κατά τη διάρκεια της εφηβείας.
- Συνεπώς, η εφαρμογή προληπτικών παρεμβάσεων κατά την πρώιμη εφηβεία στο σχολικό περιβάλλον είναι κρίσιμη.



Χρήση καπνού και ουσιών

- Οι παρεμβάσεις που βασίζονται στον καταιγισμό πληροφοριών για τους κινδύνους της χρήσης καπνού και ουσιών δεν έχουν τα αναμενόμενα αποτελέσματα, δηλαδή βοηθούν στην παροχή γνώσης αλλά όχι στην αλλαγή συμπεριφοράς.
- Τα πλέον αποτελεσματικά προγράμματα παραδίδονται με διαδραστικό τρόπο και προσπαθούν να οδηγήσουν τους νέους στην απόκτηση κοινωνικών και προσωπικών δεξιοτήτων, καθώς και στην ανάπτυξη της προσωπικότητάς τους, έτσι ώστε να αντιστέκονται στις επιρροές των συνομηλίκων και να αρνηθούν την ενδεχόμενη προσφορά ναρκωτικών.



Life skills training

- Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί το “Life skills training” (εκπαίδευση δεξιοτήτων ζωής).
- Πρόκειται για ένα εφαρμοσμένο πρόγραμμα πρόληψης της χρήσης ουσιών, το οποίο συνιστάται διεθνώς.
- Το εν λόγω πρόγραμμα, αντί να παρέχει απλά πληροφορίες αναφορικά με τους κινδύνους που περιέχει η χρήση ουσιών, βοηθά τους μαθητές να αναπτύξουν δεξιότητες, έτσι ώστε να μειωθεί η πιθανότητα εμπλοκής τους σε συμπεριφορές υψηλού κινδύνου.



Life skills training

- Το πρόγραμμα αυτό έχει σχεδιαστεί για την πρωτοβάθμια εκπαίδευση και τους μαθητές Γυμνασίου και Λυκείου και υπήρξε αποτελεσματικό τόσο σε μαθητές της μεσαίας τάξης όσο και σε εθνικές μειονότητες στην ύπαιθρο.
- Αποτελείται από τρία βασικά συστατικά στοιχεία, δηλαδή (α) «δεξιότητες αντίστασης στη χρήση ουσιών» (drug resistance skills), (β) «προσωπικές δεξιότητες αυτο-διαχείρισης» (personal selfmanagement skills) και (γ) «κοινωνικές δεξιότητες» (general social skills).



Life skills training- δεξιότητες αντίστασης

- οι «δεξιότητες αντίστασης στη χρήση ουσιών» παρέχουν τη δυνατότητα στους μαθητές να αντιλαμβάνονται τον προσωπικό κίνδυνο που διατρέχουν με την κατανάλωση ναρκωτικών, οινόπνεύματος και καπνού, και στη συνέχεια αναπτύσσουν δεξιότητες ώστε να αντιστέκονται στην πίεση των κοινωνικών μέσων δικτύωσης και της παρέας των συνομηλίκων μέσω σωστής καθοδήγησης και εφαρμοσμένης πρακτικής.



Life skills training- προσωπικές δεξιότητες αυτο-διαχείρισης

- Οι «προσωπικές δεξιότητες αυτο-διαχείρισης» διδάσκουν τους μαθητές πώς να εξετάσουν την εικόνα την οποία έχουν διαμορφώσει για τον εαυτό τους και τον αντίκτυπο της συγκεκριμένης εικόνας στη συμπεριφορά τους, πώς να θέτουν στόχους, να λαμβάνουν αποφάσεις, να αναλύουν τα προβλήματά τους και να σκέφτονται τις συνέπειες πριν λάβουν μια απόφαση, και πώς να εξετάζουν τις προκλήσεις της ζωής υπό θετικό πρίσμα.



Life skills training- κοινωνικές δεξιότητες

- Οι «κοινωνικές δεξιότητες» διδάσκουν τους μαθητές να επικοινωνούν αποτελεσματικά και να αποφεύγονται οι παρερμηνείες και οι παρεξηγήσεις, και πώς να διαχειρίζονται τις κοινωνικές απαιτήσεις και να στέκονται στο ύψος των κοινωνικών περιστάσεων, έτσι ώστε να κατανοούν ότι η επιθετικότητα ή η παθητικότητα δεν αποτελούν τις μοναδικές λύσεις, και ότι υπάρχει και η λύση της μεσότητας.



Άσκηση και υγιεινή διατροφή

- Τα τελευταία έτη έχουν εφαρμοστεί παγκοσμίως προγράμματα αγωγής και προαγωγής υγείας στα σχολεία που έχουν ως σκοπό τη μείωση της επίπτωσης της παιδικής παχυσαρκίας.
- Στόχοι των συγκεκριμένων προγραμμάτων είναι η ενίσχυση της προτίμησης της υγιεινής διατροφής, η ενθάρρυνση των παιδιών για καθημερινή άσκηση ή και τα δύο παραπάνω.



Πρόγραμμα TAKE 10!

- Το πρόγραμμα TAKE 10! στοχεύει στην καθημερινή σωματική άσκηση των παιδιών για τουλάχιστον 10 min συνεχόμενα.
- Η εφαρμογή του περιλαμβάνει καθημερινή σωματική άσκηση και ολιγόλεπτες διαλέξεις για τα οφέλη της άσκησης, που συνδυάζεται με υγιεινή διατροφή.



Πρόγραμμα SPARK

- Το πρόγραμμα SPARK εφαρμόζεται για >20 έτη σε σχολεία προαγωγής υγείας και περιλαμβάνει αλλαγές στο περιβάλλον του σχολείου, αλλά και συμπεριφορικές αλλαγές των παιδιών.
- Πιο συγκεκριμένα, περιλαμβάνει –μέσω πληθώρας συνεργασιών με ειδικούς– **παροχή διατροφικών συμβουλών** από διαιτολόγους, προτάσεις για δημιουργία κατάλληλου σχολικού περιβάλλοντος (εκπαίδευση καθηγητών ως πρότυπα και ενημέρωση σχολικών κυλικείων για υγιεινές επιλογές σε snacks), **παροχή ιατρικής φροντίδας** σε κάθε μαθητή ξεχωριστά (σχολική νοσηλεύτρια και καθοδηγούμενη πρόσβαση σε ιατρούς), **εκπαίδευση της οικογένειας**, ενημέρωση σχετικά με θέματα άσκησης και ψυχολογική υποστήριξη σε κάθε συμμετέχοντα όταν απαιτείται.



Πρόγραμμα «ΕΥ ΖΗΝ»

- Το πρόγραμμα «Εθνική δράση Υγείας για τη Ζωη των Νέων» (ΕΥ ΖΗΝ) εφαρμόστηκε για πρώτη φορά στην Ελλάδα το 2012 και έχει ως στόχο την υγιή ανάπτυξη των εφήβων και των παιδιών μέσα από την εφαρμογή υγιεινής διατροφής και καθημερινής άσκησης στο σχολικό περιβάλλον.
- Κατά τη διάρκεια του πενταετούς αυτού προγράμματος, που εφαρμόζεται στα δημοτικά σχολεία και στα νηπιαγωγεία της χώρας, είχε προγραμματιστεί να γίνει καταγραφή των σωματομετρικών χαρακτηριστικών όλων των μαθητών, αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης των παιδιών που φοιτούν στα δημοτικά σχολεία, καθώς και αξιολόγηση των διατροφικών συνηθειών και των συνηθειών άσκησης των ανωτέρω μαθητών.



ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

- Καθημερινά πεθαίνουν >2.000 παιδιά ως αποτέλεσμα ατυχημάτων σε παγκόσμια κλίμακα σύμφωνα με τον WHO.
- Τα εν λόγω ατυχήματα περιλαμβάνουν τροχαία (22,3%), πνιγμούς (16,8%), εγκαύματα (9,1%), πτώσεις (4,2%), δηλητηριάσεις (3,9%) και άλλες κατηγορίες ατυχημάτων (32%).
- Σε παγκόσμιο επίπεδο, τα ατυχήματα συνιστούν την πρώτη αιτία θανάτου των παιδιών ηλικίας 1–16 ετών.
- Καθημερινά θα μπορούσαν να είχαν προληφθεί >1.000 θάνατοι παιδιών, αν είχαν εφαρμοστεί μέτρα πρόληψης των παιδικών ατυχημάτων.



safety rules OK!

- Για την εκπαίδευση στην πρόληψη ατυχημάτων έχουν εφαρμοστεί ορισμένα προγράμματα σε διάφορες χώρες του κόσμου.
- Ένα τέτοιο πρόγραμμα είναι το πρόγραμμα “safety rules OK!”, το οποίο εφαρμόζεται από το 1995 σε δημοτικά σχολεία της Αυστραλίας, είναι ετήσιο και διαρκεί μία εβδομάδα.
- Μέσω του προγράμματος ακολουθείται μια σταδιακή διαδικασία για την αναγνώριση των αιτιών των παιδικών ατυχημάτων.
- Επί πλέον, υιοθετούνται περιβαλλοντικές αλλαγές, ενώ, παράλληλα, οι μαθητές εκπαιδεύονται σε διαδικασίες πρόληψης τραυματισμών.
- Στους σκοπούς του προγράμματος περιλαμβάνεται η εφαρμογή των κανόνων πρόληψης ατυχημάτων πέρα από το σχολικό περιβάλλον, στο σπίτι, στον δρόμο, στις εξωσχολικές δραστηριότητες και κατ’ επέκταση στη μετέπειτα ζωή των παιδιών ως ενήλικες.



ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΔΙΑΠΑΙΔΑΓΩΓΗΣΗ

- Λαμβάνοντας υπ' όψη τις σοβαρές συνέπειες της λοίμωξης από τον ιό HIV και των άλλων σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων (ΣΜΝ), καθώς και των πολλαπλών περιπτώσεων ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης, οι επαγγελματίες υγείας πρέπει να αναπτύξουν και να αξιολογήσουν στο σχολικό περιβάλλον νέες προσεγγίσεις για τη μείωση των κινδύνων που σχετίζονται με την εφηβική σεξουαλική συμπεριφορά.



Σεξουαλική διαπαιδαγώγηση- παρέμβαση “safer choice”

- Η παρέμβαση “safer choice” αποτελεί ένα ολοκληρωμένο, θεωρητικής βάσης πρόγραμμα, το οποίο σχεδιάστηκε με απώτερο στόχο τη μείωση των επικίνδυνων σεξουαλικών συμπεριφορών και την προστασία από τον ιό HIV και τα άλλα ΣΜΝ, καθώς και από ανεπιθύμητη κύηση μεταξύ εφήβων Γυμνασίου.



Βιβλιογραφία

- Papachatzi E. , Mentis A.F.A. Health promotion and health education programs: Towards implementation in the Greek school environment. Archives of Hellenic Medicine 2021, 38 (3):313–320.