

5.9

Εφαρμογή προγράμματος Αγωγής Υγείας (project) με θέμα: "Η διατροφή των Αρχαίων Ελλήνων"

Ιωάννα Κατμερτζόγλου

Νηπιαγωγός

Μαρία Κουτή

Σχολική Σύμβουλος ΠΑ, Υπ. Διδάκτωρ ΦΠΨ - ΕΚΠΑ

Η Αγωγή Υγείας είναι μια σημαντική, καινοτόμος δράση, που συγκαταλέγεται στις σχολικές δραστηριότητες και αποτελεί διαρκή άσκηση στη διαδικασία λήψης αποφάσεων και τη διαμόρφωση ενός κώδικα συμπεριφοράς, σε ατομικό και κοινωνικό επίπεδο, γύρω από θέματα υγείας. Στοχεύει στην ανάπτυξη της προσωπικότητας, των ατομικών και κοινωνικών δεξιοτήτων, στην απόκτηση γνώσεων, σχετικά με την υγεία και τις περιπτώσεις ασθένειας, το σώμα και τις λειτουργίες του, έχοντας επίγνωση των περιβαλλοντικών, κοινωνικών και πολιτικών παραγόντων που επηρεάζουν την υγεία (World Health Organization, 1986). Σύμφωνα με τη Διακήρυξη της Οτάβα, της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας, σκοπός της Αγωγής Υγείας είναι η προ-άσπιση, βελτίωση και προαγωγή της ψυχικής και σωματικής υγείας και της κοινωνικής ευεξίας των μαθητών, μέσα από την ανάπτυξη των δεξιοτήτων τους και την αναβάθμιση του κοινωνικού και φυσικού περιβάλλοντός τους (Τούντας, 1988, 2006).

Η εφαρμογή των προγραμμάτων Αγωγής Υγείας στην εκπαίδευση στοχεύει στη βελτίωση και στον έλεγχο της υγείας από το ίδιο το άτομο. Οι βασικές έννοιες που υπογραμμίζουν τη φιλοσοφία ενός τέτοιου προγράμματος είναι η ενημέρωση, πρό-ληψη και προαγωγή της υγείας μέσα από διαδικασίες ενδυνάμωσης των μαθητών, ώστε να διαπραγματεύονται και να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τις καταστάσεις της ζωής, να επιλύουν προβλήματα, ν' αντιμετωπίζουν δυσκολίες και να παίρνουν αποφάσεις (ΥΠΕΠΘ/ΠΙ, 2002). Η υλοποίηση προγραμμάτων Αγωγής Υγείας συμβάλλει, ουσιαστικά, στην αλλαγή στάσης και συμπεριφοράς των παιδιών, την ενίσχυση της υπευθυνότητας, της αυτοπεποίθησης και γενικά την αλλαγή τρόπου ζωής, μέσα από ενεργητική και βιωματική μάθηση (Τούντας, 1988).

Πρόσφορη μέθοδος για την υλοποίηση αυτών των προγραμμάτων είναι η μέθοδος project (σχέδια εργασίας), που πραγματικά προσφέρει πολλές δυνατότητες για ενεργητική συμμετοχή των μαθητών και βιωματική μάθηση. Η μέθοδος αυτή είναι καθαρά μαθητοκεντρική και απαιτεί από τον εκπαιδευτικό να διαδραματίζει ρόλο συντονιστή και συνεργάτη (Χρυσοφίδης, 2003). Τα θέματα που προσφέρονται για ανάπτυξη προγραμμάτων Αγωγής Υγείας αφορούν τη διατροφή, τη στοματική υγιεινή, την ψυχική υγεία, τη σωματική άσκηση, καθώς και το περιβάλλον και τις πιθανές επιπτώσεις που προκύπτουν από τη μόλυνσή του. Η επιλογή και ανάπτυξη τους γίνεται από τους μαθητές και τους εκπαιδευτικούς με μεθόδους ενεργητικής μάθησης (ΥΠΕΠΘ/ΠΙ, 2002), όπως την εργασία σε μικρές ομάδες, το παίξιμο ρόλων, τις ασκήσεις ελεύθερου συνειρμού, τις καλλιτεχνικές δημιουργίες, τις συνεντεύξεις, κ.λπ.

Μια από τις βασικές παραμέτρους, που επηρέασαν θετικά την επιλογή μας για εφαρμογή προγράμματος Αγωγής Υγείας με παιδιά προσχολικής ηλικίας, ήταν τα πορίσματα της ψυχολογίας, τα οποία και υποστηρίζουν ότι η παιδική ηλικία είναι η ηλικία κατά την οποία οι συνήθειες εγκαθίστανται, 'εγγράφονται', δηλαδή, στη συνειδησή μας. Ως εκ τούτου, θεωρήσαμε σημαντική την εφαρμογή ενός προγράμματος με παιδιά αυτής της ηλικίας, επιδιώκοντας τη διαμόρφωση του κατάλληλου κλίματος για την υιοθέτηση από μέρους των παιδιών ενός υγιεινού τρόπου διατροφής (Γιαννίκου-Ρώτα, 2004).

Για την υλοποίηση αυτού του προγράμματος, θεωρήσαμε απαραίτητη τη συνεργασία με τους αρμόδιους φορείς, την Τοπική Αυτοδιοίκηση, τους γονείς, τους Σχολικούς

Συμβούλους, τους υπεύθυνους Αγωγής Υγείας, αφού, όπως είναι γνωστό στις μέρες μας, το περιεχόμενο της μάθησης δεν ολοκληρώνεται πια στο σχολείο, αλλά ένα μεγάλο μέρος υλοποιείται στο σπίτι ή το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον. Η συμβολή των γονέων έγκειται στο να έχουν θετική στάση απέναντι στα προγράμματα και να υποστηρίζουν τη μάθηση των παιδιών και στο σπίτι, ως συνέχεια των προσεγγίσεων που υιοθετούνται στο σχολείο (Δαφέρμου, Κουλούρη, & Μπασαγιάννη, 2006).

Επίσης, απαραίτητη προϋπόθεση για την υλοποίηση του προγράμματος θεωρήθηκε η καλή οργάνωση του χώρου, η οποία καθορίζει σε μεγάλο βαθμό την επιτυχία όλων των δραστηριοτήτων και τη μορφή των εμπειριών που θα αποκτήσουν τα παιδιά (Παπανικολάου, 1999). Για το λόγο αυτό, φροντίσαμε ώστε ο χώρος να είναι ευχάριστος, ελκυστικός, να προκαλεί το ενδιαφέρον των παιδιών, να προωθεί την αυτονομία και συγχρόνως τη συνεργασία τόσο μεταξύ τους, όσο και με τον εκπαιδευτικό. Προσπαθήσαμε να δημιουργήσουμε τις κατάλληλες συνθήκες, οργανώσαμε ελκυστικές μαθησιακές εμπειρίες που έχουν νόημα και ενδιαφέρον για τα παιδιά, μέσα σε πνεύμα συνεργασίας, ενθάρρυνσης, εμπιστοσύνης, αποδοχής, αγάπης και επιμερισμού της εργασίας και των ρόλων (Κακανά, Καζέλα, & Ανδριοπούλου, 2005· Ματσαγούρας, 2002). Διαμορφώσαμε το χώρο σε 'γωνιές' και τις εξοπλίσαμε με το κατάλληλο εκπαιδευτικό υλικό, δίνοντας την ευκαιρία στα παιδιά να παρατηρούν, να μιλούν, να αλληλεπιδρούν, να επιχειρηματολογούν, να πειραματίζονται, να ανακαλύπτουν, να ανακοινώνουν, να κατασκευάζουν, να δημιουργούν (Γερμανός, 2002). Υποστηρίξαμε την προσέγγιση της γνώσης μέσα από το παιχνίδι, τη διερεύνηση, την αξιοποίηση διαφόρων πηγών πληροφόρησης, τη συζήτηση, την ανταλλαγή απόψεων, τη δημιουργία, την παρουσίαση ιδεών (ΥΠΕΠΘ/ΠΙ, 2002).

Επιπλέον, για την εξάσκηση των παιδιών στην εργασία σε ομάδες (συνεργατική μάθηση), εργαστήκαμε σε δύο επίπεδα: (α) κατάκτηση δεξιοτήτων και (β) εισαγωγή της ομαδοσυνεργατικής μάθησης ως μορφής διδασκαλίας (Μπιρμπίλη, 2005). Επιδιώξαμε, λοιπόν, να κατακτήσουν τα παιδιά δεξιότητες επικοινωνίας, καλής συνεργασίας, ενσυναίσθησης μέσα από την ενασχόληση τους με ομαδικά παιχνίδια, ομαδικές κατασκευές, θεατρικό παιχνίδι, μαγειρική, κ.λπ. (Κακανά κ.ά., 2005). Επίσης, στο επίπεδο της ομαδοσυνεργατικής μάθησης ως μορφής διδασκαλίας, 'αξιοποιούσαμε' σε καθημερινή βάση προβλήματα και συγκρούσεις που προέκυπταν μεταξύ των παιδιών, στην κατεύθυνση επίλυσής τους με δημιουργικό και θετικό τρόπο (Γκλιάου, 2005). Η αξιολόγηση δε, η οποία πραγματοποιήθηκε σε όλες της τις μορφές (αρχική ή διαγνωστική, σταδιακή ή διαμορφωτική και τελική ή συνολική), είχε ως στόχο την ανατροφοδότηση και βελτίωση της εκπαιδευτικής διαδικασίας και συνετέλεσε σημαντικά στην επιτυχή έκβαση του προγράμματος.

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν ο σχεδιασμός, η ανάπτυξη, η εφαρμογή και η αξιολόγηση ενός σχεδίου εργασίας με θέμα: "Η διατροφή των Αρχαίων Ελλήνων", κατά τη διάρκεια του οποίου, τα παιδιά σχεδίασαν με την υποστήριξη των νηπιαγωγών την πορεία της 'έρευνας', συζήτησαν και πήραν αποφάσεις καθοριστικές για την εξέλιξη του project. Οι βιωματικές και επικοινωνιακές δραστηριότητες που αναπτύχθηκαν, ενθάρρυναν τη συμμετοχή, την πρωτοβουλία, τη συνεργασία, τη δημιουργικότητα, το διάλογο και υλοποιήθηκαν στο πλαίσιο εργασίας των παιδιών σε μικρές ομάδες (Κακανά & Καζέλα, 2003· Κακανά κ.ά., 2005).

Παρουσίαση του προγράμματος

Στο πρόγραμμα αυτό, που εφαρμόστηκε τη σχολική χρονιά 2002-2003, συμμετείχαν 16 νήπια από το 1ο Ολοήμερο Νηπιαγωγείο Αιγάλεω, το οποίο ήταν το πρώτο και μοναδικό νηπιαγωγείο που συμμετείχε στην εφαρμογή Ευρωπαϊκού Προγράμματος Ενίσχυσης Πρωτοβουλιών σε θέματα Αγωγής Υγείας (ΕΠΕΑΕΚ II), υπό την αιγίδα του Εθνικού Ιδρύματος Νεότητας, και παράλληλα με την πιλοτική εφαρμογή της

Ευέλικτης Ζώνης. Η συνολική διάρκεια του προγράμματος ήταν έξι μήνες, από τον Ιανουάριο έως τον Ιούνιο. Εφαρμόστηκε η μέθοδος project και η προσέγγιση του θέματος έγινε διαθεματικά -διεπιστημονικά. Σκοπός του προγράμματος ήταν να γνωρίσουν τα νήπια τις διατροφικές συνήθειες των Αρχαίων Ελλήνων καθώς επίσης και τους τρόπους πρόληψης, διατήρησης και προαγωγής της υγείας.

Στόχοι. Οι στόχοι του προγράμματος ήταν να συγκρίνουν τα παιδιά τις διατροφικές συνήθειες των Αρχαίων Ελλήνων με τις σημερινές διατροφικές μας συνήθειες, έτσι ώστε μέσα από αυτή τη σύγκριση: (α) να μάθουν να τρώνε υγιεινές τροφές και γενικότερα να αποκτήσουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες, (β) να μπορέσουν να αναγνωρίζουν και να ταξινομούν τις τροφές σε ομάδες (υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, βιταμίνες, λίπη, (γ) να μάθουν την θρεπτική αξία των τροφών και τη συμβολή τους στην ισορροπία του ανθρώπινου οργανισμού, (δ) να μάθουν για την αξία της μεσογειακής διατροφής που τελικά έχει τις ρίζες της στην Αρχαία Ελλάδα, (ε) να γνωρίσουν παραδοσιακές γεύσεις και γεύσεις από την Αρχαία Ελλάδα, (στ) να μπορέσουν να καταστρώσουν ισορροπημένο διαιτολόγιο, (ζ) να προτείνουν εφικτούς τρόπους διατροφής στο άμεσο περιβάλλον τους, (η) να εξασφαλίσουν οι εκπαιδευτικοί την ενεργό συμμετοχή των μαθητών και να εστιάζουν στην απόκτηση εκείνων των διατροφικών συνηθειών που θα τους αποφέρουν μυαλό δυνατό σε σώμα γερό.

Α' Φάση: Αναζήτηση και διερεύνηση του θέματος

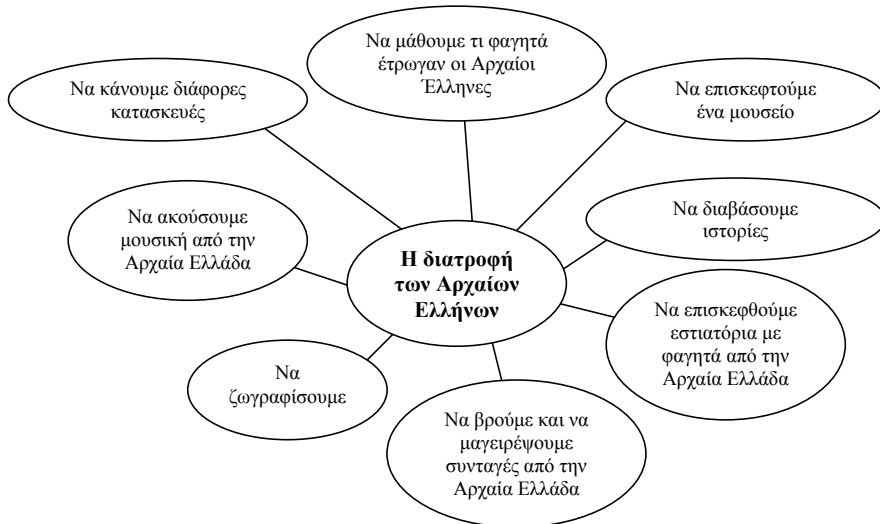
Αφορμή για την επιλογή αυτού του θέματος ήταν ο 'Αρχαιούλης', ένα κέρινο ομοίωμα που έφερε ένα παιδί στην τάξη. Κατά τη διάρκεια παράστασης κουκλοθέατρου, που οργανώσαμε για να διερευνήσουμε τις γνώσεις τους γύρω από την αρχαία Ελλάδα, τα νήπια ενθουσιάστηκαν με τον 'Αρχαιούλη'. Είχαν πολλές ερωτήσεις για αυτόν. Ήθελαν να μάθουν γιατί ήταν έτσι ντυμένος, αν πήγαινε σχολείο, πού έμενε, γιατί ήταν τόσο γερός και δυνατός. Εκείνος τους απάντησε ότι έτρωγε υγιεινά φαγητά και πως γυμναζόταν. Και τότε εκείνα τον ρώτησαν ποια ήταν τα υγιεινά φαγητά που έτρωγαν οι Αρχαίοι Έλληνες, πώς τα μαγείρευαν, τι σκεύη χρησιμοποιούσαν, κ.λπ.. Το ενδιαφέρον των νηπίων για τους αρχαίους Έλληνες και τη διατροφή τους φάνηκε και στις ζωγραφιές που έκαναν, όταν μετά τη χαλάρωση τους ζητήσαμε να μας ζωγραφίσουν τι είχαν δει στο όνειρό τους.

Β' Φάση: Σχεδιασμός της δράσης

Στη φάση αυτή ρωτήσαμε τα νήπια τι θα ήθελαν να κάνουν προκειμένου να διερευνήσουν το θέμα. Οι προτάσεις των νηπίων ομαδοποιήθηκαν και καταγράφηκαν σε ιστόγραμμα (Βλ. Σχήμα 1), που παρέμεινε σε εμφανές σημείο της τάξης, έτσι ώστε, να μπορούμε να ανατρέχουμε οποιαδήποτε στιγμή κρινόταν απαραίτητο, τόσο στη διάρκεια της υλοποίησης του σχεδιασμού όσο και στη φάση της αξιολόγησης όπου θα γίνονταν και οι τελικές συγκρίσεις. Από τις συζητήσεις με τα νήπια προέκυψε και η ανάγκη για περαιτέρω ανάπτυξη των εξής θεμάτων: το ψωμί, η ελιά και το λάδι, το κρασί, το μέλι, το κρέας, τα πουλερικά και το κυνήγι, το ψάρι, το γάλα, το τυρί και το γιαούρτι, το αυγό, τα όσπρια και οι ξηροί καρποί, τα φρούτα και τα λαχανικά, τα μπαχαρικά και τα αρωματικά φυτά και, τέλος, τα συμπόσια.

Γ' Φάση: Υλοποίηση του σχεδιασμού

Λαμβάνοντας υπόψη τις προτάσεις των νηπίων, οργανώσαμε δραστηριότητες τις οποίες εντάξαμε στις γνωστικές περιοχές του νέου αναλυτικού προγράμματος (Υ-ΠΕΠΘ/ΠΙ, 2002), καταγράφοντας τις σε ιστόγραμμα (Βλ. Σχήμα 2). Στη συνέχεια, παραθέτουμε τις σημαντικότερες από αυτές ανά γνωστική περιοχή.

Σχήμα 1. Ιστόγραμμα των προτάσεων των παιδιών**Γλώσσα**

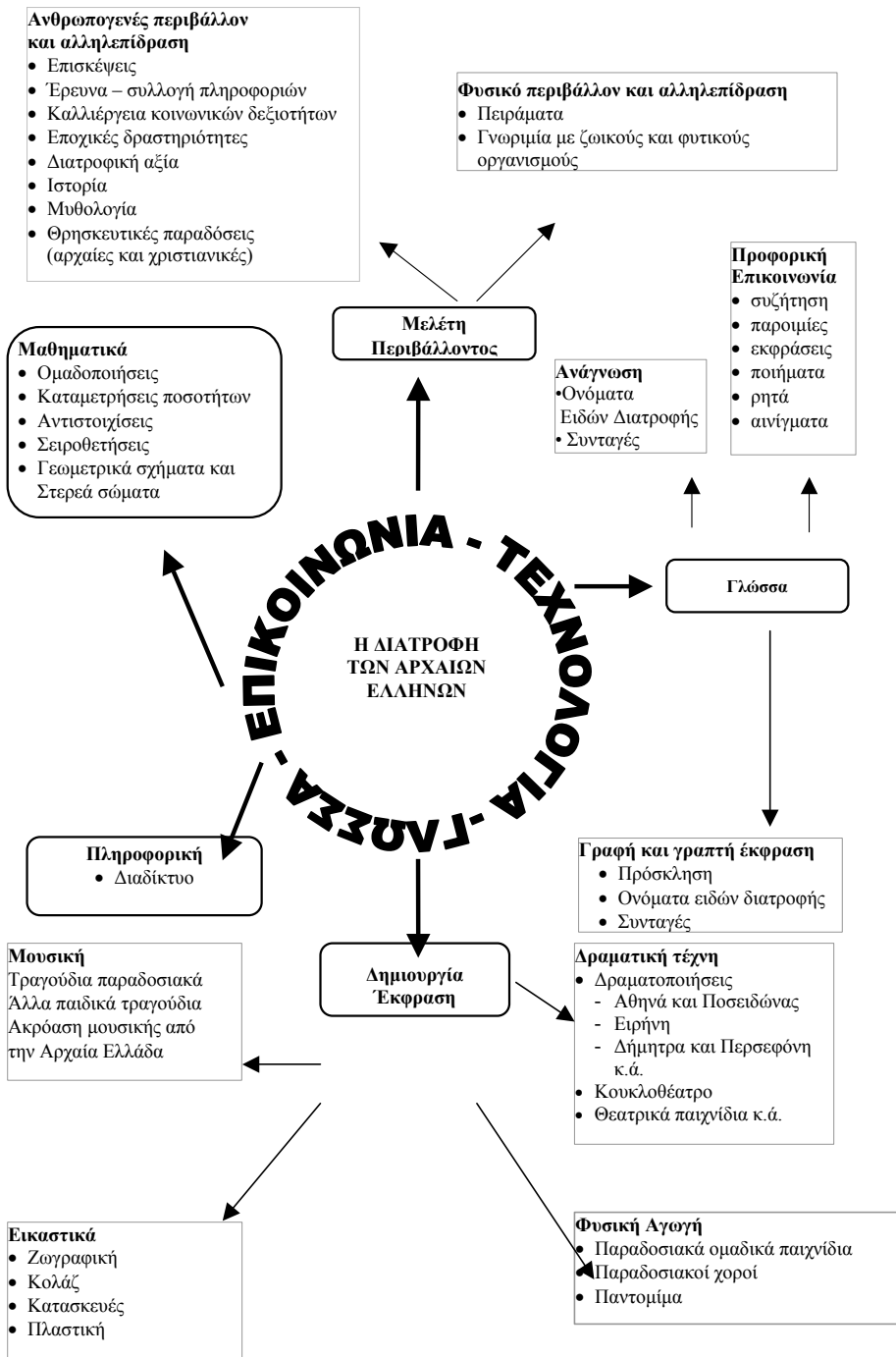
Προφορική Επικοινωνία και Ακρόαση: Τα νήπια συνέθεσαν το δικό τους παραμύθι με τίτλο: "Το καραμελόνειρο". Εμπλούτισαν το λεξιλόγιό τους με νέες λέξεις (ανάκλιτρα, αμφορείς κ.ά.). Αναλύσαμε και έμαθαν: (α) αρχαία ρητά όπως: "Παν μέτρον άριστον", "Νους υγιής εν σώματι υγιεί", (β) παροιμίες όπως: "Ένα μήλο την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρα", "Ο πεινασμένος στον ύπνο του καρβέλια ονειρεύεται", "Όποιος κήκε στο κουρκούτι, φουσάει και το γιαούρτι", "Αγάλι-αγάλι γίνεται η α-γουριδά μέλι", (γ) εκφράσεις όπως: "Φάγαμε μαζί ψωμί κι αλάτι", "Προσφέρω κλάδον ελαιάς", "Βάζω νερό στο κρασί μου", (δ) λαχνίσματα όπως: "Παραμύθι, μύθι - μύθι το κουκί και το ρεβίθι...", (ε) αινίγματα που λέγονταν κατά τη διάρκεια του συμποσίου: "Αν δεν πεις τίποτα, λες τ' όνομά μου · μα αν προφέρεις το όνομά μου -ω τι θαύμα! Τότε θα με μαντέψεις" (η σιωπή), "Όταν με κοιτάς σε κοιτώ κι εγώ, μα δεν σε βλέπω γιατί δεν έχω μάτια· όταν μιλάς, κοιτάζοντάς με, ανοίγω κι εγώ το στόμα και κινώ τα χείλη, αλλά σιωπηλά, γιατί φωνή δεν έχω" (Ο καθρέφτης), αλλά και σύγχρονα όπως: "Χίλιοι μύριοι καλογέροι σ' ένα ράσο τυλιγμένοι" (το ρόδι), "Πράσινος πύργος, κόκκινα σπιτάκια, μέσα κατοικούνε μαύρα παιδάκια" (το καρπούζι), (στ) γλωσσοδέτες όπως: "Η συκιά μας η διπλή", "Ανέβα κατέβα", (ζ) ποιήματα όπως: "Η ελιά" του Παλαμά, "Ντίλι-ντίλι-ντίλι" (δημοτικό) και (η) λογοτεχνικά κείμενα όπως: "Το καρβελάκι" και "Το γογγυλάκι" του Τολστόι και άλλα.

Ανάγνωση. Εντοπίσαμε μαζί με τα νήπια και διαβάσαμε τα ονόματα ορισμένων ειδών διατροφής σε ετικέτες, συνταγές, βιβλία, κ.λπ..

Γραφή και Γραπτή Έκφραση. Τα νήπια, με τη βοήθεια της νηπιαγωγού, έγραψαν: πρόσκληση στη γιαγιά Βάγγιω (γιαγιά ενός νηπίου), για να έρθει να τους δείξει πώς ζυμώνει το ψωμί με τον παραδοσιακό τρόπο, καθώς και ονόματα διαφόρων ειδών διατροφής και συνταγές (παρασκευής ψωμιού κ.ά.).

Μαθηματικά. Τα νήπια, μέσα από βιωματικές και αναπαραστασιακές δραστηριότητες, προσέγγισαν τις εξής προμαθηματικές έννοιες: ομαδοποιήσεις (σπόρων δημητριακών, ανάλογα με το είδος, το μέγεθος και το χρώμα τους), αντιστοιχίσεις (αυγά με αυγοθήκες, άτομα με ανάκλιτρα σε αναλογία 2:1, κ.λπ.), σειροθετήσεις, καταμετρήσεις ποσοτήτων (ζύγισαν το αλεύρι που θα χρησιμοποιούσαν για να φτιάξουν το ψωμί) και απαριθμήσεις (μέτρησαν σπόρους οσπρίων και δημητριακών) και γνωριμία με τα γεωμετρικά σχήματα και στερεά σώματα.

Σχήμα 2. Ιστόγραμμα για τον εκπαιδευτικό



Μαθηματικά

Τα νήπια, μέσα από βιωματικές και αναπαραστασιακές δραστηριότητες, προσέγγισαν τις εξής προμαθηματικές έννοιες: ομαδοποιήσεις (σπόρων δημητριακών, ανάλογα με το είδος, το μέγεθος και το χρώμα τους), αντιστοιχίσεις (αυγά με αυγοθήκες, άτομα με ανάκλιτρα σε αναλογία 2:1, κ.λπ.), σειροθετήσεις, καταμετρήσεις ποσοτήτων (ζύγισαν το αλεύρι που θα χρησιμοποιούσαν για να φτιάξουν το ψωμί) και απεριθμήσεις (μέτρησαν σπόρους οσπρίων και δημητριακών) και γνωριμία με τα γεωμετρικά σχήματα και στερεά σώματα. Πέρα από τα γνωστά γεωμετρικά σχήματα, τα παιδιά γνώρισαν τον κύλινδρο (κουτί από γάλα), το πολύγωνο (κυνέλη της μέλισσας), το οβάλ (το σχήμα του αυγού) κ.ά., συσχετίζοντάς τα παράλληλα με συσκευασίες διαφόρων ειδών διατροφής.

Μελέτη Περιβάλλοντος

Ανθρωπογενές Περιβάλλον και Αλληλεπίδραση. Στα πλαίσια επεξεργασίας αυτής της γνωστικής περιοχής, πραγματοποιήσαμε επισκέψεις, διενεργήσαμε έρευνα συλλέγοντας πληροφορίες και είχαμε την ευκαιρία να γνωρίσουμε κάποιες από τις παραδόσεις μας. Αναλυτικότερα:

Επισκεφθήκαμε ένα εργαστήρι αρχαϊκής τέχνης, όπου τα παιδιά (α) ενημερώθηκαν από τους υπεύθυνους του εργαστηρίου και, μέσα από αντίγραφα αγγείων και προβολή slides, γνώρισαν τα σκεύη και αντικείμενα (και τις ονομασίες τους) που χρησιμοποιούσαν οι Αρχαίοι Έλληνες για την παρασκευή, συντήρηση και αποθήκευση των τροφίμων τους, (β) έμαθαν για τα υλικά με τα οποία έφτιαχναν αυτά τα αντικείμενα, (γ) γνώρισαν τον τρόπο με τον οποίο τα διακοσμούσαν, (δ) ζωγράφισαν πάνω σε πήλινο πιάτο το 'μικρό ψαρά από τη Θήρα' και πήραν μαζί τους το έργο τους.

Μετά από ιδέα που μας έδωσε ο 'Αρχαιούλης', επισκεφθήκαμε εστιατόριο με αρχαία ελληνική κουζίνα. Κατά τη διάρκεια αυτής της επίσκεψης, δόθηκε στα παιδιά η ευκαιρία: (α) να ενημερωθούν από την υπεύθυνη του εστιατορίου, καταγράφοντας τη συζήτηση με δημοσιογραφικό κασετόφωνο, (β) να δοκιμάσουν φαγητά, γλυκά και χυμούς από την Αρχαία Ελλάδα, (γ) να πάρουν συνέντευξη από τον μάγειρα του εστιατορίου, (δ) να ακούσουν μουσική από την αρχαία Ελλάδα, (ε) να γνωρίσουν και να ενημερωθούν για τα έπιπλα, αντικείμενα και τα σκεύη που χρησιμοποιούσαν οι Αρχαίοι Έλληνες (ανάκλιτρα, αγγεία, αμφορείς, ενδυμασίες), (στ) να δουν αναπαραστάσεις με σκηνές από τη μυθολογία, και (ζ) να παίξουν στην αυλή του εστιατορίου το παραδοσιακό ομαδικό παιχνίδι 'τα αγαλματάκια'.

Επιπλέον, παρακολούθησαμε σε κεντρικό θέατρο της Αθήνας την παράσταση 'Μύθοι του Αισώπου' και καλέσαμε στο σχολείο μας τη γιαγιά Βάγγιω, για να μας δείξει πώς φτιάχνει ψωμί με τον παραδοσιακό τρόπο. Τα παιδιά συμμετείχαν ενεργά σε όλη τη διαδικασία του ζυμώματος. Επίσης καλέσαμε στο σχολείο κλόουν, που μας παρουσίασε ένα πρόγραμμα υγιεινής διατροφής.

Το εποπτικό υλικό που συγκεντρώθηκε από τα νήπια ήταν: βιβλία και περιοδικά, εικόνες από αγγεία και άλλα σκεύη και αντικείμενα, πληροφορίες από το Διαδίκτυο, βιντεοκασέτες, μουσικά cd και δίσκοι, συνταγές κ.ά. Επίσης, συγκέντρωσαν πληροφορίες χρησιμοποιώντας δημοσιογραφικό κασετόφωνο και φωτογραφική μηχανή. Ακόμη, τα παιδιά έφεραν στο σχολείο παραδοσιακά σκεύη και αντικείμενα, ώστε και να τα γνωρίσουν όλοι. Οι άνθρωποι στους οποίους απευθύνθηκαν για τη συλλογή πληροφοριών ήταν οι γονείς τους, ο μάγειρας και η υπεύθυνη του εστιατορίου που επισκεφθήκαμε, οι υπεύθυνοι του εργαστηρίου αρχαϊκής τέχνης, η γιαγιά Βάγγιω και ο κλόουν. Μέσα από τις δραστηριότητες που υλοποιήθηκαν, τα παιδιά ανέπτυξαν πνεύμα ομαδικότητας και συνεργασίας, ανέλαβαν πρωτοβουλίες και ενίσχυσαν την αυτοεκτίμησή τους.

Φυσικό Περιβάλλον και Αλληλεπίδραση. Οι δραστηριότητες που κάλυψαν αυτή τη γνωστική περιοχή περιελάμβαναν πειράματα, μέσα από τα οποία τα παιδιά διαπίστω-

σαν: τις ιδιότητες του λαδιού, την καύση του κεριού, την αλλοίωση που υφίσταται το τσόφλι του αυγού από την κόκα-κόλα (πείραμα με το οποίο προσπαθήσαμε να τα βοηθήσουμε να διαπιστώσουν τις καταστρεπτικές συνέπειες της κόκα-κόλα στα δόντια μας που, ως γνωστό, έχουν ίδια σύσταση με το κέλυφος του αυγού), τις αλλοιώσεις των τροφίμων, όπως η μούχλα στο ψωμί (και με παράλληλα αναφορά στη σχέση της μούχλας και της ανακάλυψης της πενικιλίνης από το Φλέμινγκ), τη διαδικασία ζύμωσης του ψωμιού κ.ά. Τα παιδιά είχαν επίσης την ευκαιρία να διευρύνουν τις γνώσεις τους για τους ζωικούς και φυτικούς οργανισμούς και να αντιληφθούν τη σημασία τους στη διατροφή. Φύτεψαν σπόρους και παρατήρησαν την ανάπτυξή τους, δοκίμασαν μέλι από την κηρήθρα και έφτιαξαν στο σχολείο φυσικό χυμό πορτοκαλιού.

Δημιουργία και Έκφραση

Εικαστικά. Τα παιδιά κάλυψαν τις μαθησιακές επιδιώξεις αυτής της γνωστικής περιοχής με (α) ατομικές και ομαδικές ζωγραφιές (με θέματα όπως ‘ο μικρός ψαράς από τη Θήρα’, ‘το λιομάζωμα’, η δημιουργία των σκηνικών για την καλοκαιρινή γιορτή κ.ά.), (β) ομαδικές και ατομικές κατασκευές (φούρνος, μέλισσα κ.ά.), (γ) κολλάζ, όπως η ‘πυραμίδα μεσογειακής διατροφής για παιδιά’ και τα ‘σπιτάκια των τροφών’ (υδατανθράκων, πρωτεϊνών, λιπών κ.λπ.) και (δ) πλαστική (ατομικές και ομαδικές δημιουργίες -όπως αυγά, διάφορα φρούτα και λαχανικά- με πηλό, μπαλάκια από γκοφρέ χαρτί ή αλουμινόχαρτο).

Δραματική Τέχνη. Οι δραστηριότητες που κάλυψαν αυτή τη γνωστική περιοχή ήταν: δραματοποιήσεις, (‘Η αρπαγή της Περσεφόνης’, ‘Αθηνά και Ποσειδώνας’, ‘Ειρήνη’ του Αριστοφάνη, ‘Δάφνη και Απόλλωνας’), κουκλοθέατρο, με αυτοσχεδιασμούς ή μεταφορά σχετικών μύθων και παραμυθιών, και θεατρικό παιχνίδι μέσα από το οποίο τα παιδιά παρουσίασαν σκηνές από την αγορά της Αρχαίας Αθήνας, σκηνές συμποσίου, κ.ά.

Μουσική. Τα νήπια άκουσαν μουσική από την αρχαία Ελλάδα, καθώς και διάφορα παιδικά και παραδοσιακά τραγούδια, τα οποία, αφού τα έμαθαν, τα τραγούδησαν.

Φυσική Αγωγή. Τα νήπια γνώρισαν και ευχαριστήθηκαν παραδοσιακά παιχνίδια και χορούς. Μερικά από τα παραδοσιακά παιχνίδια που παίξαμε ήταν ο ‘καρβελάς’, το ‘ένα λεπτό κρεμμύδι’ και το ‘μέλι-μέλι χύνεται’. Χορέψαμε επίσης το ‘ένα νερό κυρα-Βαγγελιώ’, το ‘μήλο μου κόκκινο’, το ‘χορό της τράτας’ κ.ά. Τέλος, τα παιδιά παρουσίασαν με μιμητικές κινήσεις τον ‘κύκλο’ του ψωμιού, το λιομάζωμα και τον τρύγο.

Πληροφορική. Στην γνωστική περιοχή της πληροφορικής, τα παιδιά με τη βοήθεια των οικογενειών τους, αναζήτησαν στο Διαδίκτυο πληροφοριακό και φωτογραφικό υλικό, το οποίο έφεραν στο σχολείο και εμπλούτισαν με αυτό τις αντίστοιχες γωνιές.

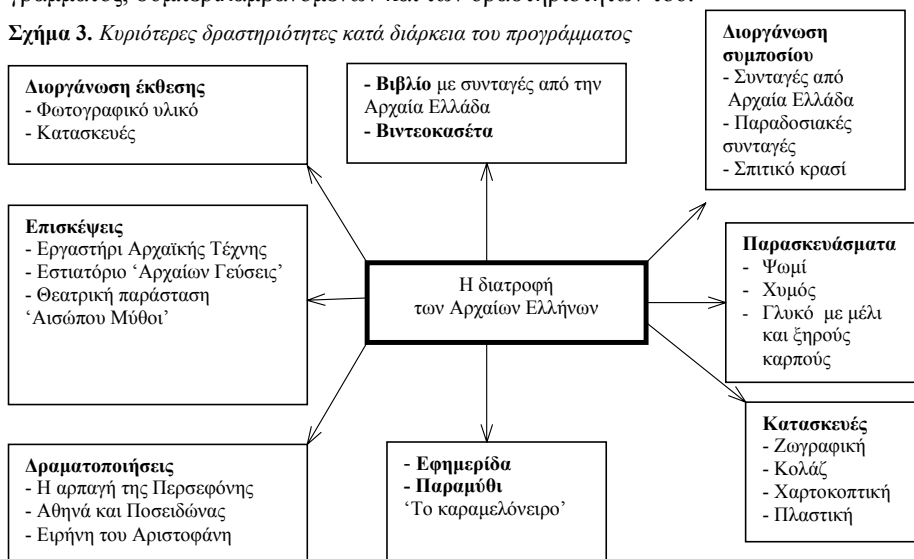
Δ' Φάση: Αξιολόγηση

Με την έναρξη του σχεδίου εργασίας, προχωρήσαμε σε μια αρχική, διαγνωστική αξιολόγηση, προκειμένου να διερευνήσουμε το επίπεδο των βιωμάτων, εμπειριών, γνώσεων και ενδιαφερόντων των παιδιών και να προσαρμόσουμε τις μαθησιακές διαδικασίες ανάλογα με τις δυνατότητες και ιδιαιτερότητες κάθε παιδιού. Αυτό το επιτύχαμε χρησιμοποιώντας την τεχνική της ιδεοθύελλας (brainstorming). Στη συνέχεια, και κατά τη διάρκεια της υλοποίησης του σχεδίου εργασίας, πραγματοποιούσαμε σε τακτά χρονικά διαστήματα (σταδιακή ή διαμορφωτική) αξιολόγηση, ώστε να έχουμε την ευχέρεια να εξακριβώνουμε τον βαθμό αφομοίωσης και κατάκτησης των παρεχόμενων γνώσεων και δεξιοτήτων και να εντοπίζουμε τα θετικά και αρνητικά σημεία, για να προβαίνουμε σε διορθωτικές παρεμβάσεις και ανατροφοδότηση του θέματος. Αυτή η μορφή αξιολόγησης γινόταν μέσα από συζητήσεις με τα παιδιά, προφορικές ερωτήσεις και διάφορα παιχνίδια γνώσεων. Η τελική αξιολόγηση πραγματοποιήθηκε με την ολοκλήρωση του θέματος και έγινε με τη χρήση ερωτηματολογίου, συζητήσεις και παιχνίδια ρόλων.

Παρουσίαση στους γονείς

Για την παρουσίαση του προγράμματος στους γονείς: (α) ανεβάσαμε θεατρική παράσταση, βασισμένη στο παραμύθι 'Το καραμελόνειρο', που το έγραψαν τα ίδια τα παιδιά, έφτιαξαν τα σκηνικά και το παρουσίασαν στην καλοκαιρινή μας γιορτή (κατά την οποία δόθηκε και αντίτυπο του παραμυθιού, που επίσης είχε εικονογραφηθεί από παιδιά), (β) δραματοποιήσαμε την 'Ειρήνη' του Αριστοφάνη, (γ) διοργανώσαμε συμπόσιο με πιάτα και παραδοσιακά και από την Αρχαία Ελλάδα, που ετοιμάστηκαν από τους γονείς και συνοδεύτηκαν μάλιστα και σπιτικό κρασί, (δ) κατά το συμπόσιο παρουσίασαμε και δώσαμε σε όλους τους γονείς βιβλίο με τις συνταγές των φαγητών που προσφέρθηκαν, (ε) διοργανώσαμε έκθεση με τις εργασίες των παιδιών και φωτογραφικό υλικό από τις δραστηριότητες όλης της χρονιάς, (στ) φτιάξαμε εφημερίδα με κείμενα, φωτογραφίες και ζωγραφιές των παιδιών για τα θέματα που ασχοληθήκαμε, και (ζ) φτιάξαμε και μοιράσαμε βιντεοκασέτα, τριώρης διάρκειας, με στιγμιότυπα από όλες τις δραστηριότητες που έγιναν στο νηπιαγωγείο. Στο Σχήμα 3, παρουσιάζονται συνοπτικά οι κυριότερες από τις δραστηριότητες που υλοποιήσαμε καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος, συμπεριλαμβανομένων και των δραστηριοτήτων του.

Σχήμα 3. Κυριότερες δραστηριότητες κατά διάρκεια του προγράμματος



Συζήτηση και συμπεράσματα

Φτάνοντας στο τέλος της σχολικής χρονιάς, μέσα από τις καταγραφές των γεγονότων και την ανάλυση των δεδομένων, αναδείχθηκαν τα πολλαπλά οφέλη που αποκόμισαν τα παιδιά. Το θέμα, με τη συνεχή ανατροφοδότηση, διατήρησε αμείωτο το ενδιαφέρον τους, προσφέροντάς τους ευχαρίστηση και χαρά. Η ανάπτυξη πνεύματος ομαδικότητας και συνεργασίας, η ανάληψη εκ μέρους τους πρωτοβουλιών, η καλλιέργεια της φαντασίας τους, η ενίσχυση της αυτοεκτίμησής τους, η εξάσκηση των δεξιοτήτων τους ανάλογα με τα ενδιαφέροντά τους, η διεύρυνση των γνώσεών τους για τον αρχαίο ελληνικό πολιτισμό, ο εμπλουτισμός του λεξιλογίου τους (με λέξεις όπως: ανάκλιτρα, αγγεία, αγγειοπλάστης, αρχαιολόγος), η γνωριμία τους με τις διάφορες ομάδες τροφίμων και τα παραδοσιακά φαγητά και η ευαισθητοποίησή τους τα οδήγησαν στη σταδιακή αλλαγή της στάσης τους για θέματα διατροφής και στην υιοθέτηση, σιγά-σιγά, νέων διατροφικών συνηθειών, συγκεκριμένα της μεσογειακής δίαιτας. Αυτό άλλωστε αναδείχτηκε και από τις απαντήσεις των γονέων, στο ερωτηματολόγιο που τους απευθύνσαμε. Η συνεργασία με τους γονείς ήταν ιδιαίτερα επικο-

δομητική. Είχαν ενεργό συμμετοχή σε όλες τις δραστηριότητες και τις εκδηλώσεις του νηπιαγωγείου (επισκέψεις, θεατρικές παραστάσεις), συγκεντρώνοντας όχι μόνο πολύτιμο υλικό για τις δραστηριότητές μας, αλλά και συνεισφέροντας προσωπικά, με οποιονδήποτε τρόπο (ράψιμο στολών, βοήθεια στη διοργάνωση του συμποσίου).

Γενικά, θεωρούμε ότι οι σκοποί και στόχοι που θέσαμε, επιδιώχθηκαν. Πρόσθετα, η ενασχόληση με το πρόγραμμα αυτό μας επιτρέπει να διατυπώσουμε την άποψη ότι θέματα Αγωγής Υγείας, και πιο συγκεκριμένα διατροφής, μπορούν αβίαστα να περάσουν στα παιδιά, μέσα από τη βιωματική - επικοινωνιακή μάθηση και να συντελέσουν έτσι στην απόκτηση υγιεινών διατροφικών συνθηκών στην προσχολική ηλικία.

Η μέθοδος project μπορεί άνετα να εφαρμοστεί σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης. Ιδιαίτερα το νηπιαγωγείο, έχοντας στη διάθεσή του ένα ευέλικτο αναλυτικό πρόγραμμα, αφήνει πολύ χώρο για έντονη δραστηριοποίηση του εκπαιδευτικού, αλλά και για αυτόνομη δράση (Χρυσafiδης, 2004). Ακόμη, μπορεί να δώσει στα παιδιά την ευκαιρία να δράσουν σε ποικίλες καταστάσεις και να εκτιμήσουν τις δυνατότητές τους κάτω από διαφορετικές συνθήκες. Αυτό που πρέπει να αντιληφθούμε είναι ότι, κατά την εφαρμογή του project, το ζητούμενο δεν είναι αν και κατά πόσο τηρήθηκαν τυπικά οι επιμέρους φάσεις, αλλά αν η εμφάνισή τους ήταν ουσιαστική στη λύση των προβλημάτων που απασχόλησαν την ομάδα. Διαφορετικά, η μέθοδος project θα μεταβληθεί σε μια τυποποιημένη διαδικασία, χάνοντας τη χαρά και τη ζωντάνια που της προσδίδουν ο αυθορμητισμός και οι πρωτοβουλίες.

Βιβλιογραφία

- Γιαννίκου-Ρώτα, Ε. (2004). Η διατροφή από τη νεογνική μέχρι την εφηβική ηλικία. Στο Π. Τούτουζας (Επιμ.), *14 γιατροί συμβουλευούν για δίαιτα και διατροφή*. Αθήνα: Κάκτος.
- Γερμανός, Δ. (2002). *Οι τοίχοι της γνώσης: Σχολικός χώρος και εκπαίδευση*. Αθήνα: Gutenberg.
- Γκλιάνου, Ν. (2005). ΔΕΠΠΣ για το Νηπιαγωγείο. Παιδαγωγικά χαρακτηριστικά και εκπαιδευτική πράξη. Στο ΥΠΕΠΘ/ΠΙ, *Επιμόρφωση Σχολικών Συμβούλων και Εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας και Προσχολικής Εκπαίδευσης στα νέα Προγράμματα Σπουδών και στα νέα βιβλία* [Φάκελος υλικού]. Αθήνα: Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων/Παιδαγωγικό Ινστιτούτο.
- Δαφέρμου, Χ., Κουλούρη, Π., & Μπασαγιάννη, Ε. (2006). *Οδηγός νηπιαγωγού: Εκπαιδευτικοί σχεδιασμοί - Δημιουργικά περιβάλλοντα μάθησης*. Αθήνα: Οργανισμός Εκδόσεως Διδακτικών Βιβλίων.
- Κακανά, Δ. Μ., & Καζέλα, Κ. (2003). Πειραματικές δραστηριότητες των φυσικών επιστημών μέσω της εργασίας σε ομάδες: Η περίπτωση του μαγνητισμού. *Ερευνώντας τον Κόσμο του Παιδιού*, 5, 27-39.
- Κακανά, Δ. Μ., Καζέλα, Κ., & Ανδριοπούλου, Γ. (2005). "Οι δεινόσαυροι": Διαθεματικό σχέδιο εργασίας (project) μέσω της ομαδοσυνεργατικής μεθόδου. Στο Δ. Γερμανός, Κ. Μπίκος, Μ. Μπιρμπίλη, Ε. Παναγιωτίδου, & Κ. Μπότσογλου (Επιμ.), *Η διαθεματική προσέγγιση της διδασκαλίας και της μάθησης στην προσχολική και την πρώτη σχολική ηλικία* (σ. 185-193). Πρακτικά 4ου Πανελληνίου Συνεδρίου της ΟΜΕΡ, Θεσσαλονίκη, 30 Μαΐου - 1 Ιουνίου, 2003. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Ματσαγγούρας, Η. (2002). *Η διαθεματικότητα στη σχολική γνώση: Εννοιοκεντρική αναπλαισίωση και σχέδια εργασίας*. Αθήνα: Γρηγόρης.
- Μπιρμπίλη, Μ. (2005). Η ομαδοσυνεργατική μάθηση στο νηπιαγωγείο. *Μακεδόν*, 14, 289-303.
- Παπανικολάου, Ρ. (1999). *Οργάνωση και διαμόρφωση του χώρου στο νηπιαγωγείο* (3η έκδ.). Αθήνα: Καστανιώτης.
- Τούντας, Γ. Κ. (1988). Μεθοδολογία αγωγής υγείας: Μέθοδοι επικοινωνίας. *Αρχαία Ελληνικής Ιατρικής*, 5, 166-170.
- Τούντας, Γ. Κ. (2006). *Προαγωγή υγείας*. Ανακτήθηκε την 1η Ιουλίου 2007, από την Πύλη του Ασκληπιακού Πάρκου της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ, στη διεύθυνση: <http://panacea.med.uoa.gr/topic.aspx?id=294&red=true&kn=1&un=0&kn1=58402>
- ΥΠΕΠΘ/ΠΙ. (2002). *Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγραμμάτων Σπουδών για το Νηπιαγωγείο και Προγράμματα Σχεδιασμού και Ανάπτυξης Δραστηριότητων*. Αθήνα: Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων/Παιδαγωγικό Ινστιτούτο.
- Χρυσafiδης, Κ. (2003). *Το Διαπολιτισμικό Νηπιαγωγείο: θεωρία και πράξη*. Αθήνα: Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών - Κέντρο Διαπολιτισμικής Αγωγής.
- Χρυσafiδης, Κ. (2004). Βιωματική - επικοινωνιακή μάθηση: Η σύγχρονη εκδοχή της μεθόδου project. *Σύγχρονο Νηπιαγωγείο*, 37, 65 -71.
- World Health Organisation. (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion*. Retrieved July 1, 2007, from http://www.euro.who.int/AboutWHO/Policy/20010827_2