

«Νους υγιής εν σώματι υγιεί». Ένα Σχέδιο Δράσης (Project) σε Σχολείο Δεύτερης Ευκαιρίας

Παπαδόπουλος Θωμάς

Εκπαιδευτικός, MSc, Υπουργείο Παιδείας

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τα Σχολεία Δεύτερης Ευκαιρίας (ΣΔΕ) αποτελούν έναν δημόσιο φορέα εκπαίδευσης ενηλίκων. Στη συγκεκριμένη εκπαιδευτική βαθμίδα αξιοποιούνται τεχνικές και μέθοδοι που επικεντρώνονται στην ενεργητική συμμετοχή των εκπαιδευομένων στην πορεία της μάθησης, την αξιοποίηση των εμπειριών τους και στο σεβασμό του τρόπου με τον οποίο ο καθένας μαθαίνει. Η υλοποίηση της μεθόδου διδασκαλίας Σχέδιο Δράσης (Project) στοχεύει στην οργανωμένη έρευνα που περιλαμβάνει μία σειρά από δραστηριότητες που διεκπεραιώνουν ομάδες εκπαιδευομένων για την ανάλυση και τη μελέτη ενός φαινομένου ή ενός προβλήματος. Επομένως, βασίζεται στην ομαδοσυνεργατική διδασκαλία κατά την οποία οι εκπαιδευόμενοι οργανώνονται σε ομάδες, συνήθως μικρού μεγέθους, αναλαμβάνοντας να φέρουν εις πέρας κατάλληλα δομημένες διδακτικές δραστηριότητες και εργασίες, οι οποίες τους υποδεικνύονται από τον εκπαιδευτικό

ΣΚΟΠΟΣ

Η παρότρυνση των εκπαιδευομένων να βελτιώσουν την ποιότητα της διατροφής τους καθώς και να υιοθετήσουν την κίνηση στην καθημερινότητά τους και να μειώσουν κατά το δυνατό τον χρόνο που αφιερώνουν σε καθιστικές δραστηριότητες

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Το Σχέδιο Δράσης «Νους υγιής εν σώματι υγιεί» είχε χρονική του διάρκεια έξι μήνες με τρίωρο μάθημα κάθε εβδομάδα. Στο συγκεκριμένο Σχέδιο Δράσης συμμετείχαν 17 εκπαιδευόμενοι, 11 γυναίκες και 6 άνδρες, διαφορετικών ηλικιών. Η επιλογή του θέματος πραγματοποιήθηκε από κοινού μεταξύ των εκπαιδευομένων και του εκπαιδευτικού μέσα από μία συλλογική συζήτηση καθώς διαπιστώθηκε ότι η ισορροπημένη διατροφή αποτελεί ακρογωνιαίο λίθο για την εξασφάλιση και τη διατήρηση της υγείας του ανθρώπου. Το Σχέδιο Δράσης χωρίστηκε σε πέντε θεματικές ενότητες. 1.Ομάδες τροφίμων. 2.Διατροφική πυραμίδα. 3.Ισορροπημένο διαιτολόγιο. 4.Σωματική άσκηση-Θερμίδες. 5.Ασθένειες που σχετίζονται με τη διατροφή - Διατροφικές διαταραχές. Στην αρχή κάθε ενότητας γίνεται παρουσίαση και ενημέρωση του αντίστοιχου υλικού από τον εκπαιδευτικό με διαφορετική εκπαιδευτική τεχνική. Οι εκπαιδευόμενοι ανατρέχουν σε πηγές, ερευνούν, συλλέγουν πληροφορίες, κάνουν παρατηρήσεις,, αναζητούν απαντήσεις στα προβλήματα που έχουν τεθεί, αναλύουν και συνθέτουν δεδομένα, καταγράφουν αποτελέσματα, συζητούν και διατυπώνουν συμπεράσματα.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Οι εκπαιδευόμενοι έχουν κατανοήσει τις παραμέτρους μιας ισορροπημένης διατροφής καθώς και τη σημασία της κίνησης για την υγεία και την καλή φυσική κατάσταση. Επιπλέον, γνωρίζουν ασθένειες του ανθρώπινου οργανισμού που συσχετίζονται με συγκεκριμένες διατροφικές συνήθειες και αποκτούν κριτήρια που θα τους βοηθήσουν να λαμβάνουν σωστές αποφάσεις σε θέματα διατροφής. Η άσκηση σε ομάδες εργασίας οικοδομεί πνεύμα δημιουργικότητας και συνεργασίας. Οι εκπαιδευόμενοι αποκτούν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και γίνονται περισσότερο ικανοί να παίρνουν πρωτοβουλίες, να συνεργάζονται, να επικοινωνούν, να σκέφτονται κριτικά, να επεξεργάζονται εναλλακτικές λύσεις, να αποκτούν αυτονομία στη μάθηση μακροπρόθεσμα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Frey, K. (1986). *Η «Μέθοδος» Project, Μια μορφή συλλογικής εργασίας στο σχολείο ως θεωρία και πράξη*. Μετάφραση Κ. Μαλλιού. Θεσσαλονίκη: Αφοί Κυριακίδη.
- Galton, M. & Williamson, J. (2003). *Group work in the primary classroom*. London:Routledge.
- Χρυσοφίδης, Κ. (2002). *Βιωματική – Επικοινωνιακή διδασκαλία. Η εισαγωγή της Μεθόδου project στο σχολείο*. Αθήνα: Gutenberg.
- Φλουρής, Γ. (1992). *Η αρχιτεκτονική της διδασκαλίας και η διαδικασία της μάθησης*. Αθήνα: Γρηγόρης