

D-WELL - MIND & BODY WELLNESS: Μια ολιστική προσέγγιση για την προαγωγή της σωματικής, πνευματικής και ψυχικής ευεξίας των μαθητών

ΣΥΝΟΨΗ

Τα Εκπαιδευτήρια Δούκα, υιοθετώντας τις σύγχρονες επιστημονικές αντιλήψεις, προσεγγίζουν το ζήτημα της ευεξίας πολυδιάστατα υιοθετώντας μία ολιστική προσέγγιση στην προαγωγή της στο σχολικό περιβάλλον. Σε αυτό το πλαίσιο, τα Εκπαιδευτήρια Δούκα έχουν σχεδιάσει το πρόγραμμα ευεξίας «D-Well: Mind and Body Wellness». Ο σχεδιασμός περιλαμβάνει τη δράση «Εν Σώματι», που στοχεύει στη σωματική ευεξία, καθώς και την πρωτοβουλία «Curiosity», που αποσκοπεί στην πνευματική, ψυχική και κοινωνική ευεξία των μαθητών και μαθητριών μας.

Η ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ

- 1. Προαγωγή ζητήματος αιχμής για την κοινωνία.** Η ευεξία, σωματική και πνευματική/ψυχική, είναι ζήτημα αιχμής ειδικά μετά τις αρνητικές επιδράσεις των εκτεταμένων lockdowns που επιδείνωσαν τους δείκτες σωματικής και ψυχικής υγείας σε μεγάλο μέρος του πληθυσμού.
- 2. Η προσέγγιση είναι μαθητοκεντρική και πολυεπίπεδη.** Στόχος των καινοτόμων δράσεων είναι η προαγωγή της σωματικής και πνευματικής ευεξίας των μαθητών/μαθητριών μας προσεγγίζοντας το ζήτημα πολυδιάστατα.
- 3. Επιτυχής μεταφορά της επιστημονικής γνώσης στην καθημερινή πρακτική του σχολείου.** Το σχολείο ενσωματώνει τις σύγχρονες επιστημονικές αντιλήψεις, μέσω συνεργασιών με επιστημονικούς φορείς, και εστιάζει στη μετατροπή αυτής της γνώσης σε πρακτικές προς όφελος των μαθητών.
- 4. Χρήση σύγχρονων εκπαιδευτικών εργαλείων και μεθόδων.** Το σχολείο χρησιμοποιεί πλήθος εκπαιδευτικών εργαλείων των Τεχνολογιών Πληροφορίας & Επικοινωνίας, προάγοντας την αυτόνομη και τη συνεργατική μάθηση, την αυτενέργεια και την πρωτοβουλία των μαθητών.
- 5. Αλληλεπίδραση με τους χρήστες αυτής της γνώσης στο σχεδιασμό και τη βελτίωση των εργαλείων.** Το σχολείο εμπλέκει ενεργά τους μαθητές, το προσωπικό και τους γονείς στην χάραξη της πολιτικής.

Ακολουθεί αναλυτικότερη περιγραφή των δράσεων

«ΕΝ ΣΩΜΑΤΙ»: ΜΙΑ ΟΛΙΣΤΙΚΗ ΠΡΟΤΑΣΗ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΩΘΗΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η ΑΦΕΤΗΡΙΑ ΤΗΣ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑΣ

Στα Εκπαιδευτήρια Δούκα διεξάγονται συστηματικά αξιολογήσεις των μαθητών σε δείκτες σωματικής ανάπτυξης και κινητικής απόδοσης. Από την ανάλυση των δεδομένων φάνηκε μια ανοδική τάση στο σωματικό βάρος των μαθητών μας και μειωμένοι δείκτες απόδοσης σε

δοκιμασίες φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία. Επιπλέον, διαπιστώθηκε ότι ένα υψηλό ποσοστό μαθητών δεν καλύπτει τις διεθνείς οδηγίες φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ) για καλή υγεία κι έχει περιορισμένη εμπλοκή σε οργανωμένες μορφές άθλησης, ενώ φάνηκε ότι υπήρχαν πολλά περιθώρια βελτίωσης της διατροφικής συμπεριφοράς τους.

Έτσι, ο σχεδιασμός ενός προγράμματος παρέμβασης προέκυψε ως ανάγκη για την βοήθεια των μαθητών μας. Το πρόγραμμα ονομάστηκε EN ΣΩΜΑΤΙ, κι ο **σκοπός** του είναι:

1. Η δημιουργία κι εφαρμογή στο σχολείο μιας διαχρονικής πολιτικής υγείας,
2. Η βελτίωση της διατροφικής συμπεριφοράς των μαθητών,
3. Η προώθηση του δραστήριου τρόπου ζωής και της συμμετοχής στα σπορ

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ

Η στρατηγική του EN ΣΩΜΑΤΙ εκφράζεται μέσα από τις αρχές μιας *γραπτής διαχρονικής σχολικής πολιτικής υγείας*, προσαρμοσμένης στις ανάγκες των μαθητών του σχολείου. Την ευθύνη σύνταξης, οργάνωσης, παρακολούθησης κι αξιολόγησης έχει μία ολιγομελής ομάδα **Στρατηγικού Σχεδιασμού** και αποτελείται από μέλη διοίκησης του σχολείου, διοικητικά στελέχη από τις βαθμίδες εκπαίδευσης, εξωτερικοί συνεργάτες από την τριτοβάθμια εκπαίδευση, εκπρόσωποι των μαθητών κι εκπρόσωποι των γονέων. Η *Πολιτική Υγείας* εστιάζει στους παρακάτω τομείς παρέμβασης:

1. Σε **υπηρεσίες διατροφής**
2. Στο **σχολικό πρόγραμμα** με εισαγωγή καινοτόμων δράσεων
(α) στο σχολικό πρόγραμμα για αύξηση της ΦΔ, (β) για βελτίωση της διατροφής
3. Στη δημιουργία **Σχολικής Επιτροπής Υγείας** για την υποστήριξη του προγράμματος, των διδασκόντων και των μαθητών
4. Στην **εμπλοκή της οικογένειας**, ειδικά για τους μαθητές της Προσχολικής εκπαίδευσης και του Δημοτικού
5. Στη δημιουργία διαρκούς **μηχανισμού επιμόρφωσης** και υποστήριξης των εμπλεκόμενων εκπαιδευτικών και προσωπικού
6. Θέσπιση **βραβείων υγείας** (*Health Awards*)
7. Στη δημιουργία **προγράμματος ευεξίας** (*wellness*) για όλο το προσωπικό
8. Στη δημιουργία **μηχανισμού διάχυσης** των αποτελεσμάτων (διαφήμιση, leaflets, site κ.ά)

ΔΡΑΣΕΙΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ

Συνοπτικά οι δράσεις που υλοποιήθηκαν αφορούν:

Σε σχέση με τη διατροφική διάσταση

- a. Παρέμβαση στα κυκλεία για τη βελτίωση της διατροφικής αξίας των προϊόντων
- b. Ημερίδες ενημέρωσης του προσωπικού σίτισης
- c. Επιμόρφωση διδασκόντων
- d. Επικεντρωμένη προώθηση της κατανάλωσης φρούτων και κατανάλωσης νερού
- e. Εικαστικές και διαθεματικές δράσεις σε όλες τις βαθμίδες
- f. Ενημερώσεις γονέων

Σε σχέση με τη φυσική δραστηριότητα

- g. Αύξηση της ΦΔ των μαθητών στο περιβάλλον του σχολείου με:
 - Την αξιοποίηση των σχολικών διαλειμμάτων,
 - Την οργάνωση μαζικών εκδηλώσεων με στόχο τη ΦΔ (πεζοπορίες στο βουνό, 'ανακαλύπτοντας την πόλη', φεστιβάλ χορού κ.ά),
- h. Οργάνωση μαζικών ενδοσχολικών πρωταθλημάτων σε διάφορα σπορ,

Η ανάλυση των ερωτηματολογίων διατροφικής συμπεριφοράς έδειξε: (α) αύξηση της ημερήσιας κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών, (β) μείωση της κατανάλωσης ανθυγιεινών τροφών-σκευασμάτων, (γ) αύξηση της κατανάλωσης νερού με παράλληλη μείωση της κατανάλωσης αναψυκτικών.

Επιπλέον, η συμμετοχή σε ΔΦ και σπορ στο πλαίσιο λειτουργίας του σχολείου, αυξήθηκε από 34% σε 56%. Είναι εμφανής επίσης η αλλαγή στάσης όλων των εμπλεκόμενων εκπαιδευτικών στη χρησιμότητα του προγράμματος, γεγονός που διαπιστώθηκε από τις συνεντεύξεις και συζητήσεις που πραγματοποιήθηκαν μέχρι σήμερα.

«CURIOSITY»: ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ, ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΥΕΞΙΑΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

Η ΑΦΕΤΗΡΙΑ ΤΗΣ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑΣ

Σύγχρονες παιδαγωγικές προσεγγίσεις υποστηρίζουν πώς η διαδικασία μάθησης επηρεάζεται θετικά μέσω της πρόκλησης της περιέργειας, της κινητοποίησης του ενδιαφέροντος των μαθητών και της δέσμευσής τους στην παραγωγή νέων ιδεών.

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ

Η στρατηγική της πρωτοβουλίας αποτελεί συνέχεια της *σχολικής πολιτικής υγείας* της δράσης «*En Sώματι*» και εστιάζει στους παρακάτω τομείς παρέμβασης:

1. Στο **σχολικό πρόγραμμα** με εισαγωγή καινοτόμων δράσεων
2. Στη δημιουργία **Σχολικής Επιτροπής Υγείας** για την υποστήριξη του προγράμματος, των διδασκόντων και των μαθητών
3. Στη δημιουργία διαρκούς **μηχανισμού επιμόρφωσης** και υποστήριξης των εμπλεκόμενων εκπαιδευτικών
4. Στη δημιουργία **προγράμματος ευεξίας** (wellness) για όλο το προσωπικό
5. Στη συμμετοχή των μαθητών σε ομάδες εργασίας για τη διαμόρφωση του **οράματος** και της αποστολής του εκπαιδευτικού μοντέλου
6. Στη συμμετοχή των μαθητών σε Ευρωπαϊκά προγράμματα και Διεθνή Μαθητικά Συνέδρια

ΔΡΑΣΕΙΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ

Αφορμή για την πρωτοβουλία ήταν η συμμετοχή των Εκπαιδευτηρίων Δούκα στο Ευρωπαϊκό πρόγραμμα Tackling Adolescent Obesity.

Το θέμα της εφηβικής παχυσαρκίας μελετήθηκε σε σχέση με την ευεξία του ατόμου, όπως τη διατροφή, τις συμπεριφορές, τον ύπνο, τη φυσική, πνευματική και συναισθηματική κατάσταση, τις αντιλήψεις του για τον εαυτό του και τον κόσμο. Η ύλη διδάχθηκε διαδικτυακά με διαφορετική δομή και μεθοδολογία στο πλαίσιο του μαθήματος Φυσικής αγωγής.

Ο εκπαιδευτικός στόχευσε στην πρόκληση της περιέργειας των μαθητών χρησιμοποιώντας τα παρακάτω μέσα

- Επιλέχθηκαν θέματα που είναι **ελκυστικά** σε εφήβους και έρχονται από τον πραγματικό κόσμο, όπως είναι η ομορφιά, η διατροφή, το fitness, το lifestyle, η πνευματική υγεία, το mindfulness
- Δημιουργήθηκε **θετικό περιβάλλον μάθησης**. Οι μαθητές εξασκήθηκαν στην ευελιξία της σκέψης μέσω βιωματικών ασκήσεων, οι οποίες βασίστηκαν στην αρχή της Νευροπλαστικότητας. Συγκεκριμένα, εξασκήθηκαν στη θετική διατύπωση των σκέψεων και συναισθημάτων και τη δημιουργία ανθεκτικών σκέψεων

- Χρησιμοποιήθηκαν **μοντέλα διδασκαλίας**, όπως της καθοδηγούμενης ανακάλυψης, της επίλυσης προβλημάτων, της εξερεύνησης καθώς και η μέθοδος ανεστραμμένης τάξης. Σημαντικό μέρος αποτέλεσαν οι ερωτήσεις με τα επίπεδα μάθησης που καθοδήγησαν τους μαθητές, οι οποίοι χρησιμοποίησαν το χρόνο τους τόσο ατομικά όσο και σε ομάδες για να αναλύσουν, να εφαρμόσουν και να δημιουργήσουν.
- Η αξιοποίηση της **τεχνολογίας** αποτέλεσε μέσο μάθησης δημιουργώντας χώρους επικοινωνίας εντός του σχολείου και σύνδεσης με την Ευρωπαϊκή κοινότητα.
- Εφαρμογή μεθόδων εξάσκησης στην **ενσυναίσθηση** και **εναλλαγής ρόλων** μεταξύ εκπαιδευτικών και μαθητών. Κρίθηκε απαραίτητο ο εκπαιδευτικός να εναρμονιστεί με τα ενδιαφέροντα των μαθητών και να εξασκηθεί στην ενεργητική ακρόαση μπαίνοντας στη θέση του μαθητή.

ΠΟΙΟΤΙΚΑ & ΠΟΣΟΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Το πρόγραμμα αξιολογήθηκε με ερωτηματολόγια από τους μαθητές και έγινε ποιοτική ανάλυση των σχολίων. Τα αποτελέσματα έδειξαν μεγαλύτερη συμμετοχή των μαθητών στο μάθημα από 24% στην αρχή του σχολικού έτους στο 76% στο τέλος του προγράμματος. Επιπλέον, ενισχύθηκαν οι γνώσεις των μαθητών για την ευεξία και αναδείχθηκαν έντονα οι αναφορές σε κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες και τομείς, όπως η ψυχική ανθεκτικότητα, η εμπιστοσύνη, η αισιοδοξία, η υπευθυνότητα και η σύνδεση με την ομάδα.