

4^ο ΓΕΛ ΤΡΙΚΑΛΩΝ «ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΠΑΠΑΔΙΑΜΑΝΤΗΣ»

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 2020-2021

« ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΖΩ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΕΝ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ COVID-19»

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΡΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ: ΚΕΛΛΗ ΜΑΝΙΤΣΑ - ΠΕ02

ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΗΚΑΝ ΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ:

ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΣΤΟΥΚΟΓΕΩΡΓΟΥ - ΠΕ78, ΖΑΧΟΣ ΖΑΧΑΡΙΑΣ – ΠΕ04

ΑΖΝΑΟΥΡΙΔΗ	ΔΕΣΠΟΙΝΑ
ΑΖΝΑΟΥΡΙΔΗΣ	ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ	ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ-ΜΑΡΙΟΣ
ΑΝΔΡΕΟΥ	ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ
ΑΡΓΥΡΟΠΟΥΛΟΣ	ΙΩΑΝΝΗΣ
ΒΑΝΙ	ΡΟΜΙΝΑ
ΒΙΟΛΑΚΗ	ΔΗΜΗΤΡΑ
ΓΑΛΑΝΗΣ	ΘΕΟΧΑΡΗΣ
ΓΑΛΛΟΣ	ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
ΓΕΡΜΑΝΟΥ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΑΝΝΑ
ΓΙΟΥΒΡΗΣ	ΣΩΤΗΡΙΟΣ
ΓΚΑΓΚΑΝΑΤΣΙΟΥ	ΔΗΜΗΤΡΑ
ΓΚΟΖΙΝΑ	ΚΛΕΑ
ΓΚΟΥΓΚΑΡΑΣ	ΡΑΦΑΗΛ - ΣΩΤΗΡΙΟΣ
ΔΕΛΗΛΙΓΚΑ	ΔΕΣΠΟΙΝΑ
ΚΑΒΡΑΣ	ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΚΑΛΑΝΤΖΗ	ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ
ΚΑΡΑΜΑΝΟΣ	ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ
ΚΑΡΚΑΤΣΟΥΛΑ	ΕΥΡΙΔΙΚΗ
ΚΑΡΡΑ	ΦΡΑΓΚΙΣΚΑ


Α1« Μαθαίνω να ζω με ασφάλεια εν μέσω της πανδημίας Covid-19»

ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:

Παροχή οδηγιών και ανάπτυξης συμπεριφορών, ώστε να είμαστε ασφαλείς για την προάπτιση, τη βελτίωση και την προαγωγή της σωματικής και ψυχικής υγείας.



ΤΙ ΚΑΝΑΜΕ, ΠΩΣ ΔΟΥΛΕΨΑΜΕ, ΜΕ ΠΟΙΟΥΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΗΚΑΜΕ!!!!

-
- Αναφερθήκαμε στην ιδιαίτερη κατάσταση που ζούμε όλοι και είπαμε τις απόψεις μας.
 - Χωριστήκαμε σε ομάδες και κάθε ομάδα ανέλαβε συγκεκριμένη έρευνα και εργασία.
 - Ζητήσαμε τη βοήθεια της ψυχολόγου του σχολείου μας και κάναμε διάφορες δράσεις.
 - Πήραμε συμβουλές από εκπαιδευτικούς (οικιακής οικονομίας, φυσικής αγωγής) και συζητήσαμε σχετικά με τη διατροφή μας, την άθληση.
 - Κάναμε διάφορες συνεδρίες με ειδικούς (ψυχολόγους, επικοινωνιολόγο, διατροφολόγο, δερματολόγο) σε διάφορα θέματα στα πλαίσια του προγράμματος “The tipping point” .
 - Πήραμε πολλές ιδέες από επιμορφώσεις και ημερίδες που υλοποιήθηκαν διαδικτυακά από το Γραφείο Σχολικών Δραστηριοτήτων της ΔΔΕ Τρικάλων, το ΠΕΚΕΣ Θεσσαλίας, και από Κέντρα Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης από διάφορα μέρη της Ελλάδας.
 - Ενθαρρυνθήκαμε και από τις οδηγίες του ΥΠΑΙΘ με θέμα «Ενισχύοντας την ψυχοκοινωνική προσαρμογή των παιδιών κατά την επιστροφή στο σχολείο στην περίοδο της πανδημίας COVID-19”.
- 

ΔΡΑΣΕΙΣ ΜΕ ΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΟ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ: ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΜΠΑΛΑΤΣΟΥΚΑ

- Η ψυχική ανθεκτικότητα σε περιόδους κρίσης.
- Διαφορετικότητα. Πραγματοποιήθηκε εργαστήριο προβληματισμού και συζήτησης με τους μαθητές/ τις μαθήτριες του τμήματος.
- Έναρξη προγράμματος για την προαγωγή της της ψυχικής υγείας και της μάθησης
- Αναγνώριση, έκφραση και διαχείριση συναισθημάτων για τους μαθητές / τις μαθήτριες (1η συνάντηση: Αισθανόμαστε καλύτερα. Σκοπός συνάντησης: Να κατανοήσουν οι μαθητές ότι αρκετές φορές τα συναισθήματα που βιώνουμε μπορεί να είναι δυσάρεστα. Να ασκηθούν οι μαθητές στην επιλογή κατάλληλων τρόπων αντιμετώπισης των δυσάρεστων συναισθημάτων, ώστε να αισθανθούν καλύτερα.
- Βιωματικό εργαστήριο για την αντιμετώπιση και τη διαχείριση κρίσεων πανικού.

«ΤΙ ΘΑ ΦΑΜΕ ΣΗΜΕΡΑ – ΤΙ ΘΑ ΦΑΜΕ ΑΥΡΙΟ»

ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΜΙΧΑΗΛ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ

- Σκοπός της παρουσίασης ήταν να αντιληφθούν οι μαθητές κατά πόσο ενημερωμένοι είναι στις διατροφικές τους επιλογές καθώς και το πως αυτές ασκούν σημαντική επίδραση στην υγεία μας, στο πλανήτη και επηρεάζουν άμεσα το μέλλον μας....
- Επίσης ότι εκτός από την διατροφική αξία της τροφής, πρέπει να μας ενδιαφέρει και η οικολογική επιβάρυνση. Κι αυτό γιατί πολυάριθμες μελέτες σε παγκόσμιο επίπεδο δείχνουν πως η πρόσβαση σε ικανοποιητική τροφή θα είναι μια μεγάλη πρόκληση για την ανθρωπότητα.
- Εφαρμόζοντας εναλλακτικούς τρόπους αξιοποίησης κάποιων «άχρηστων υλικών» από την παραγωγή τροφίμων δημιουργούνται προϊόντα πλούσια σε θρεπτικά συστατικά όπως οι καταναλωτές επιθυμούν, τηρώντας τις αρχές της κυκλικής οικονομίας και της αειφορίας (συνεργασία με το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας και συγκεκριμένα το τμήμα Βιοχημείας και Βιοτεχνολογίας, υπό την καθοδήγηση του καθηγητή του τμήματος κ. Κουρέτα Δημήτριου).
- Επιπλέον οι μαθητές είχαν την ευκαιρία μέσα από το πρόγραμμα να συνειδητοποιήσουν πως η σύγχρονη τεχνολογία ανοίγει νέους επαγγελματικούς ορίζοντες και η πρωτογενής παραγωγή σε μια χώρα με κρίση μπορεί, αλλάζοντας προσανατολισμό, να συμβάλει στη δημιουργία νέων θέσεων εργασίας μέσα στο πλαίσιο της αειφόρου ανάπτυξης.

Στα πλαίσια του προγράμματος: “The tipping point” ασχοληθήκαμε με τα ακόλουθα θέματα:

- «Τεχνικές διαχείρισης κι αντιμετώπισης άγχους στην καθημερινότητά μας» Ξένια Γιαννάκη – ψυχολόγος.
- «Διατήρηση της ψυχικής υγείας και αντιμετώπιση κρίσεων» Ειρήνη Σταμπολάκη – ψυχολόγος.
- «Επικοινωνία: μια σημαντική δεξιότητα» Μαρία Στέλλα Ζεάκη – Σύμβουλος επικοινωνίας και μάρκετινγκ.
- «Υγιεινός τρόπος ζωής» Διατροφολόγος
- «Υγιεινή του δέρματος» Μαριάννα Παπαδοπούλου – Αισθητικός
- «Η σημασία της άθλησης στη ζωή μας» Βασίλης Ιάσονας Σταυρόπουλος - Γυμναστής

ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ

Αντιμέτωποι με μια νέα, πρωτόγνωρη πραγματικότητα βρέθηκε ολόκληρος ο πλανήτης λόγω του κορωνοϊού. Η αύξηση των κρουσμάτων και οι φόβοι για ραγδαία επέκταση της νόσου (Covid-19) έφεραν έκτακτα μέτρα που άλλαξαν πλήρως την καθημερινότητα. Κλειστά σχολεία, εστιατόρια και καφετέριες εργασία από το σπίτι, κλειστά σινεμά, μουσεία, αρχαιολογικοί χώροι και θέατρα είναι μόνο κάποιες από τις αλλαγές που έφερε ο κορωνοϊός, ενώ κάθε μέρα προστίθενται και νέα με σκοπό τον περιορισμό αλλά και την καταπολέμηση του ιού. Όλοι φροντίζουμε να ακολουθούμε τα μέτρα και να προστατεύουμε τον εαυτό μας αλλά και τους γύρω μας και να μη συμβάλουμε στη διασπορά της νόσου.

Γι' αυτό δεν πρέπει να ξεχνάμε πως:

Προστατεύουμε τον εαυτό μας και τους γύρω μας γνωρίζοντας την κατάσταση και λαμβάνοντας τις απαραίτητες προφυλάξεις. Ακολουθούμε τις συμβουλές που παρέχονται από τις αρμόδιες αρχές υγείας.





Ευχαριστούμε θερμά τους μαθητές και τις μαθήτριες του Α1 που συμμετείχαν στην υλοποίηση του προγράμματος.

Οι εκπαιδευτικοί που συμμετείχαν στο πρόγραμμα:

- Ζάχος Ζαχαρίας ΠΕ04
- Μανίτσα Κέλλη ΠΕ02
- Στουκογεώργου Αναστασία ΠΕ78

