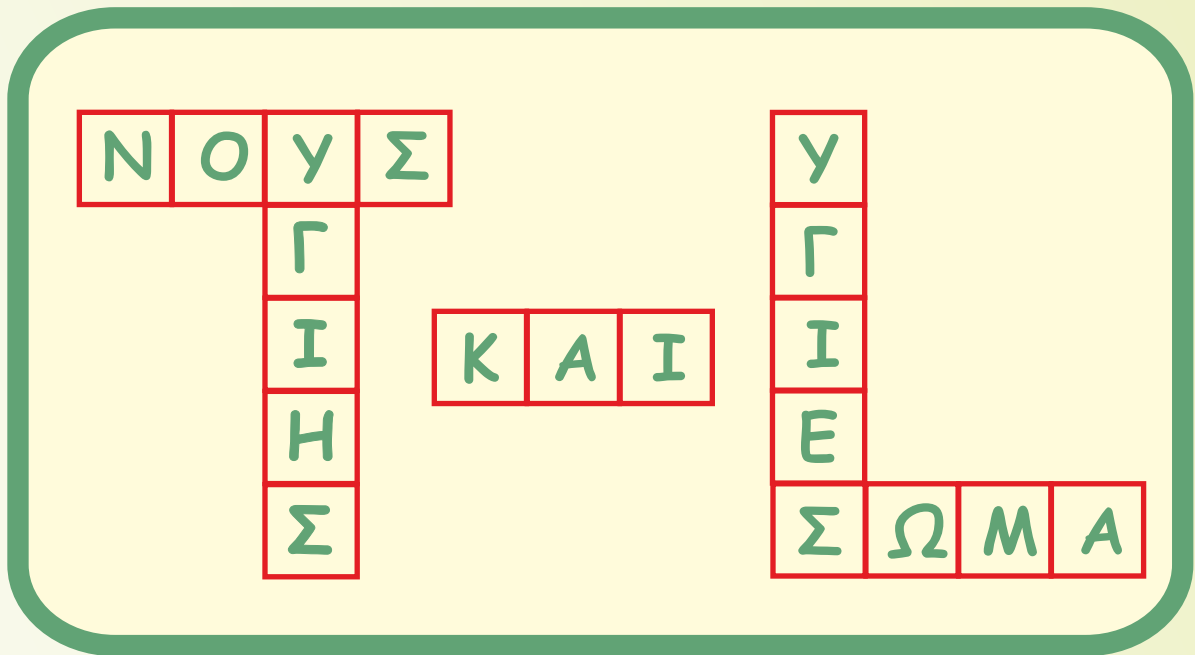
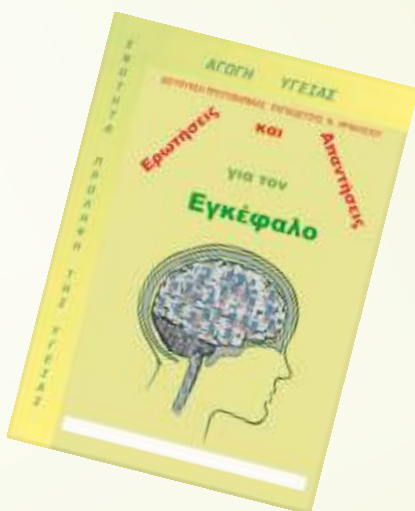


ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ Ν. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ  
ΓΡΑΦΕΙΟ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ



**Εκπαιδευτικό Πακέτο**  
για παιδιά Νηπιαγωγείου & Δημοτικού Σχολείου



ΗΡΑΚΛΕΙΟ 2009



# Πρόλογος

Ένα παιδί, που η ηλικία του συνάδει με την έκρηξη της ζωής, είναι δύσκολο να καταλάβει και να εξηγήσει τους νευρώνες και την μεταφορά μηνυμάτων στον εγκέφαλο. Επίσης, δύσκολο είναι να καταλάβει την αποδόμηση της αρμονίας της ζωής - όπως συμβαίνει με την ασθένεια Αλτσχάϊμερ - αλλά και τη συναισθηματική κατάρρευση που παρατηρείται στα άτομα που υποφέρουν από την ασθένεια αυτή.

Όμως στα ενδεχόμενα της ζωής είναι ένα συγγενικό πρόσωπο ενός παιδιού, να προσβληθεί από την νόσο Αλτσχάϊμερ και τότε, πολύμορφα συναισθήματα, συχνά αντικρουόμενα, απλώνουν ένα δίκτυο μέσα στην ψυχή του παιδιού. Τα συναισθήματα αυτά, που εκτείνονται από τον οίκτο και την αγάπη μέχρι το άγχος και το θυμό, δεν είναι μόνο το εμφανές ξεχύλισμα της ψυχής, αλλά ταυτόχρονα είναι και οι καθοριστικοί παράγοντες για τον αυτοπροσδιορισμό και την αυτογνωσία ενός προσώπου. Η διαβάθμιση αυτών των συναισθημάτων, σε μια αόρατη κλίμακα, έχει σχέση μ' αυτό που λέμε **πορεία ζωής** γιατί αποτελεί ένα κατευθυντήριο άξονα. Ο άξονας αυτός, μάλλον σε βυθούς δυσπρόσιτους, είναι καθοριστικός γιατί περί αυτόν δομείται η αυτογνωσία, η γνώση των συναισθημάτων, δηλαδή ένα σημαντικό μέρος της πραγματικής μας ταυτότητας. Το να μάθει ένα παιδί να συνδιαλέγεται, ακόμη και με αυτά τα προβλήματα που πονούν, αυτό δεν είναι μόνο **παληκαριά** αλλά κάτι περισσότερο, είναι η στάση ζωής που ενισχύει την αυτοεκτίμηση, είναι η κατάσταση για την θετική και αισιόδοξη αντιμετώπιση της ζωής. Η κατάφαση αυτή εδραιώνει την συνειδητή επιλογή του ήρεμου αγώνα, του αγώνα χωρίς προβολές και μεγεθύνσεις, του αγώνα που μάλλον οδηγεί στην συνολική ερμηνεία του δύσκολου αλλά και μοναδικού φαινομένου, της ζωής.

Η εργασία αυτή, ένα πραγματικό πόνημα από το Γραφείο Αγωγής Υγείας της Διεύθυνσης Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Ν. Ηρακλείου είναι ένας χρήσιμος "μίτος" στην πολυδαίδαλη πορεία ενός παιδιού. Ο "μίτος" αυτός, σύμφωνα με τη μυθολογική εκδοχή, οδηγεί στο φως, έξω από τις σκοτεινές διαδρομές του λαβυρίνθου. Ακριβώς αυτό στοχεύει η εργασία αυτή.

Η αποδόμηση ενός προσώπου αγαπημένου, για την ψυχή ενός παιδιού, είναι ένα γκρέμισμα στο βάραθρο, αυτό το γκρέμισμα προσπαθεί να σταματήσει αυτό το μικρό βαλιτσάκι με το πολύτιμο περιεχόμενο.

Δεν είναι όμως μόνο αυτό - είναι ακόμη η καλλιέργεια αρμονικής σχέσης μεταξύ της παιδικής και της γεροντικής ηλικίας. Είναι η πραγματική αγάπη και προσφορά χωρίς την υπολογιστική λογική που συχνά απαιτεί αντισταθμιστικές εισφορές και αντιπαροχές.

Μέσα στις λίγες, αλλά πυκνές σε περιεχόμενο σελίδες της εργασίας αυτής, περιλαμβάνονται θεμελιώδεις στάσεις που συνοδεύουν ολόκληρη την ζωή: χαμόγελο, ηρεμία, ισορροπημένη διατροφή, σωστός ύπνος, διαχείριση και αντιμετώπιση συναισθημάτων κ.λ.π.

Η σύζευξη, με τρόπο απλό, αναγκών και συναισθημάτων είναι μια εισαγωγή κατανοητή αλλά ταυτόχρονα και μια ουσιαστική μύηση στην θεμελιώδη αυτή κατανόηση και ερμηνεία: ανάγκη - υποχρέωση - δικαίωμα. Σήμερα που συμπορεύονται (δυστυχώς) η εγωτική μοναξιά με την ανεργιά και την επιπόλαιη ερμηνεία της ζωής, το εκπαιδευτικό πακέτο αυτό είναι ένα όπλο θωράκισης στο αμυντικό “οπλοστάσιο” του παιδιού αλλά και στα χέρια ή μάλλον στη σκέψη των “μεγάλων”. Τα κείμενα, τα παιχνίδια, οι προτάσεις του πακέτου αυτού αποτελούν αφετηρίες αναστοχασμού και είναι τόση η ανάγκη, έστω και μ’ ένα παιχνίδι να αναστοχαστούμε, να αυτοπροσδιορίσουμε και να αυτοκαθορίσουμε “πορείες”. Έχουμε ανάγκη ακόμη και από ένα “φιλοπαίγμονα μύθο” κατά την ποιητική έκφραση.

Ευχαριστίες αλλά και συγχαρητήρια στην υπεύθυνη του Γραφείου Αγωγής Υγείας της Διεύθυνσης Π. Ε. Ν. Ηρακλείου κ. Στεφανάτου Εύα και σε όσους συνέβαλαν στην δημιουργία της εργασίας αυτής.

**Ο Διευθυντής  
Δ/σης Πρωτοβάθμιας Εκπ/σης  
Ν. Ηρακλείου**

**Νταλιαδάκης Στυλιανός**





Παρατηρώντας τις αντιδράσεις των ασθενών μας στο καφέ Αλτσχάιμερ - μια από τις εβδομαδιαίες δραστηριότητες της εταιρείας μας - καταλήξαμε στο συμπέρασμα ότι αυτό που αναζωογονεί και αναζωπυρώνει εστίες μνήμης του εγκεφάλου είναι η συντροφικότητα, η τρυφερότητα, το γέλιο, ο χορός και το τραγούδι. Άτομα που νοσούν περιγράφονται από τους φροντιστές τους ως σιωπηλά, απόμακρα και αδρανή κατά την παραμονή τους στο σπίτι, όταν έλθουν στο καφέ Αλτσχάιμερ ενεργοποιούνται και μέσα από μια σειρά δραστηριοτήτων εκφράζονται, τραγουδούν, χορεύουν, κάνουν γυμναστική και απολαμβάνουν μια ζεστή και χαρούμενη ατμόσφαιρα.

Στις παραπάνω εβδομαδιαίες συναντήσεις μας, μια γιαγιά ερχόταν μαζί με το εγγονάκι της, το Σαράντο. Παρατηρήσαμε ότι όλοι οι ασθενείς φρόντιζαν το αγοράκι κι αυτό ανταποκρινόταν με φυσικότητα και καμάρι. Συμπεράναμε, ότι έπρεπε να αξιοποιήσουμε τη σχέση παιδιού και παππού - γιαγιάς και να καλλιεργήσουμε περαιτέρω αυτή την πηγή τρυφερότητας και αγάπης. Με τον τρόπο αυτό η φθορά του αγαπημένου παππού - γιαγιάς δεν θα αποτελούσε **τραυματική** εμπειρία για το παιδί αλλά μια κατάσταση στην οποία το παιδί θα μπορούσε να επέμβει και να βοηθήσει. Παράλληλα θα δινόταν η δυνατότητα στους ηλικιωμένους να απολαύσουν κοινές στιγμές χαράς, ζεστασιάς και παιχνιδιού με τα εγγονάκια τους.

Αποτέλεσμα των παραπάνω παρατηρήσεων μας, υπήρξε η σκέψη μας να έλθουμε σε επαφή με τα παιδιά της προσχολική και σχολικής ηλικίας. Απευθυνθήκαμε στο Γραφείο Αγωγής Υγείας της Π.Ε. Ν. Ηρακλείου και υπήρξε άμεση και αποτελεσματική ανταπόκριση. Συνεργαστήκαμε και εφαρμόσαμε πιλοτικά πρόγραμμα ενημέρωσης - ευαισθητοποίησης σε νηπ/γεία και δημοτικά σχολεία. Την ομάδα εφαρμογής του προγράμματος αποτέλεσαν η υπεύθυνη Αγωγής Υγείας, ο εκπαιδευτικός της τάξης, η πρόεδρος και οι ψυχολόγοι της εταιρείας νόσου Αλτσχάιμερ και Συναφών διαταραχών Ν. Ηρακλείου "ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ".

Στόχοι του πιλοτικού προγράμματος αποτέλεσαν:

- Η ενδυνάμωση των οικογενειακών σχέσεων και η αρμονική συνύπαρξη των παιδιών με τα άτομα της Τρίτης ηλικίας.
- Τονίσαμε στα παιδιά ότι η καλή ποιότητα της δικής τους ζωής μακροπρόθεσμα, μειώνει την εμφάνιση της νόσου. Άθληση, εξάσκηση νοητικών λειτουργιών, σωστές διατροφικές συνήθειες είναι σημαντικές.
- Η ενδυνάμωση των σχέσεων των μελών της οικογένειας, έλεγχος του θυμού, διαχείριση του άγχους, αξίες του αλτρουϊσμού, αγάπη για τον πλησίον θα πρέπει να αποτελούν στόχους των παιδιών.
- Κατανόηση των προβλημάτων των ηλικιωμένων

Τα παιδιά παρακολούθησαν την ταινία ευαισθητοποίησης, ζωγράφισαν, συζήτησαν και συμμετείχαν με πραγματικό ενδιαφέρον.

Αποτέλεσμα του παραπάνω πιλοτικού προγράμματος ήταν η δημιουργία του παρόντος εκπαιδευτικού πακέτου, από την Υπεύθυνη Αγωγής Υγείας της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Ν. Ηρακλείου κ. Εύα Στεφανάτου.

Την ευχαριστούμε θερμά για την άμεση ανταπόκριση της στην πρόταση για συνεργασία και για όλη την ειλικρινή και καρποφόρα συνεργασία μας.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες στις ψυχολόγους της εταιρείας μας που συμμετείχαν στο πιλοτικό πρόγραμμα των σχολείων, Βιβή Πομποδάκη, Κάλια Μανιώρου και Ελένη Πετειναράκη.

**Η Πρόεδρος της Εταιρείας  
ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ**

**Ιωάννα Κορτσιδάκη**

# Νους Υγιής και Σώμα Υγιές

“Η Αγωγή και Προαγωγή Υγείας στα σχολεία, ως μια συγκροτημένη εκπαιδευτική διαδικασία διεπιστημονικού και διαθεματικού χαρακτήρα, επιδιώκει και συμβάλλει στην αναβάθμιση του ρόλου των εκπαιδευτικών και του σχολείου, ώστε να ανταποκρίνονται στις ανάγκες των μαθητών, όπως αυτές διαμορφώνονται στο πλαίσιο του κοινωνικο-οικονομικού, πολιτισμικού και φυσικού περιβάλλοντος”.

“Η Αγωγή Υγείας στοχεύει στην ανάπτυξη δεξιοτήτων για την υιοθέτηση υγιεινών στάσεων και συμπεριφορών. Η Προαγωγή Υγείας στοχεύει αφενός στην ανάπτυξη δεξιοτήτων για την υιοθέτηση υγιεινών (θετικών) στάσεων και συμπεριφορών, αφετέρου στην αναβάθμιση του κοινωνικού και φυσικού περιβάλλοντος”.

Είναι γνωστό ότι τα παιδιά επηρεάζονται από τα γεγονότα που συμβαίνουν στα κοντινά τους πρόσωπα και αισθάνονται αδύναμα να τα χειριστούν, ιδιαίτερα αν αυτά τα γεγονότα είναι τραυματικά. Υποστηρίζεται από πολλούς ερευνητές ότι **η συναισθηματική κρίση** που προκύπτει από **τραυματικά γεγονότα**, όπως είναι η σοβαρή ασθένεια ενός σημαντικού προσώπου στη ζωή των παιδιών, δημιουργεί **απώλεια του ελέγχου και της σταθερότητας με αποτέλεσμα να κυριαρχεί ο φόβος και η ανασφάλεια**. Έτσι σε καταστάσεις κρίσεων, από τραυματικά γεγονότα που συμβαίνουν ή ενδέχεται να συμβούν, είναι δυνατόν να παρατηρηθούν στις συναισθηματικές αντιδράσεις των παιδιών, **σχολική φοβία, απόσυρση από τις οικογενειακές επαφές, αντικοινωνική συμπεριφορά καθώς και αδυναμία συγκέντρωσης, η οποία συχνά συνοδεύεται από μείωση της σχολικής επίδοσης**.

Μια από τις ιδιαίτερα σοβαρές καταστάσεις κρίσεων έχει αναδειχθεί η νόσος του Αλτσχάιμερ. Ιδιαίτερα τα τελευταία χρόνια παρατηρείται ραγδαία αύξηση της ασθένειας. Υπολογίζεται ότι 3,5 εκατομμύρια άνθρωποι στην Ευρώπη και 15 εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο πάσχουν από τη νόσο. Χαρακτηριστικά αναφέρεται ότι στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής κάθε 7 δευτερόλεπτα γίνεται μία νέα διάγνωση της νόσου.

Στο σκεπτικό των τρόπων στήριξης των παιδιών σε **καταστάσεις κρίσεων** που βιώνουν ή ενδέχεται να βιώσουν από ένα κοντινό τους πρόσωπο, την ασθένεια του Αλτσχάιμερ, το Γραφείο Αγωγής Υγείας της Π. Ε. Ν. Ηρακλείου και η Εταιρεία νόσου Αλτσχάιμερ & Συναφών διαταραχών Ν. Ηρακλείου ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ, συνεργάστηκαν και εφάρμοσαν πιλοτικά σε νηπ/γεία και δημοτικά σχολεία του νομού μας, στο πλαίσιο της Ευέλικτης ζώνης, πρόγραμμα ενημέρωσης - ευασθητοποίησης.

Ειδικότερα, το παρόν πιλοτικό πρόγραμμα Προαγωγής της Υγείας με θέμα: “Νους Υγιής και Σώμα Υγιές” υλοποιήθηκε το έτος 2009 μετά από τη σύμφωνη γνώμη των των Διευθυντών του 7ου και 37ου Δημ. Σχολείων, Λαγουδιανάκη Κωνσταντίνου και Βραχνάκη Ιωάννας, αντίστοιχα. Στο πρόγραμμα συμμετείχαν οι εκπαιδευτικοί Πατεράκης Κωνσταντίνος (Στ' τάξη 7ου Δημ. Σχολείου) και οι Μαυρωμανωλάκης Παντελής, Τσικνάκη Ειρήνη, Σταυρακάκη Αικατερίνη (Ε' τάξη 37ου Δημ. Σχολείου), Ν. Ηρακλείου.



Την ομάδα εφαρμογής του προγράμματος αποτελούσαν η υπεύθυνη Αγωγής Υγείας, η πρόεδρος της εταιρείας Αλληλεγγύη, ο/η εκπ/κός της τάξης, καθώς και οι ψυχολόγοι της εταιρείας.

Όσον αφορά την εφαρμογή του προγράμματος ακολουθήθηκαν τα εξής στάδια:

1. Αρχικά έγινε ευαισθητοποίηση με την παρουσίαση της ταινίας μικρού μήκους που βραβεύθηκε με το κρατικό βραβείο Ποιότητας 2007 **“Τι είναι αυτό;”** (<http://www.tieinaiauto.gr/>).

2. Στη συνέχεια τα παιδιά κατέγραψαν ή ζωγράφισαν τα συναισθήματα που τους προκάλεσε η ταινία με αποτέλεσμα να υπάρξει διάλογος σχετικά με τη νόσο του Αλτσχάϊμερ και να εκφραστούν οι εμπειρίες των ίδιων των παιδιών για τη νόσο στο οικείο τους περιβάλλον.

Οι εμπειρίες που κατατέθηκαν αλλά και τα ερωτήματα που αναδύθηκαν σχετικά με τη νόσο καθώς και τη λειτουργία και την πρόληψη των παθήσεων του εγκεφάλου, υπήρξαν το έναυσμα για τη δημιουργία ενός εκπαιδευτικού πακέτου. Το περιεχόμενο του πακέτου αυτού διαμορφώθηκε για την ενημέρωση και την ευαισθητοποίηση των παιδιών σχετικά με τη νόσο του Αλτσχάϊμερ, όπως επίσης και για την αρμονική συνύπαρξη τους με τα άτομα της Τρίτης ηλικίας. Τέλος θεωρήθηκε απαραίτητο, η ανάπτυξη ενός πλασίου που θα παρέχει τη δυνατότητα στα παιδιά να αναπτύξουν στάσεις και συμπεριφορές για την συνειδητή προαγωγή της σωματικής και της ψυχικής τους υγείας.

Στα πλαίσια του παραπάνω σκεπτικού σχεδίασα το παρόν εκπαιδευτικό πακέτο **“Νους Υγιής και Σώμα Υγιές”** το οποίο αποτελείται από:

- **Το παραμύθι “Η Γιαγιά δεν με Γνωρίζει”**, όπου τα παιδιά ενημερώνονται και ευαισθητοποιούνται σχετικά με τη νόσο του Αλτσχάϊμερ και παράλληλα εξοικειώνονται με δημιουργικούς τρόπους συναναστροφής με τα οικεία τους πρόσωπα. Ταυτόχρονα το παραμύθι αποτελεί άσκηση **συναισθηματικής και νοητικής ενδυνάμωσης** και για τα δύο μέρη της σχέσης: τα άτομα της Παιδικής και της Τρίτης ηλικίας. Ακόμη, στο παραμύθι γνωστοποιούνται οι **Εθελοντικές δραστηριότητες** της Εταιρείας νόσου Αλτσχάϊμερ & Συναφών διαταραχών Ν. Ηρακλείου ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ.

- **Το βιβλιοτετράδιο “Ερωτήσεις και Απαντήσεις για τον Εγκέφαλο”**, από το οποίο τα παιδιά ενημερώνονται για τη λειτουργία του εγκεφάλου στην υγιή δομή του αλλά και στην “εικόνα” που παρουσιάζει όταν νοσεί από την ασθένεια του Αλτσχάϊμερ. Ακόμη προσεγγίζονται τρόποι συμπεριφοράς προς τα άτομα της Τρίτης ηλικίας που νοσούν καθώς και δημιουργικοί τρόποι προσέγγισης αυτών των ατόμων.

Ερωτήματα των παιδιών σχετικά με την υγεία του εγκεφάλου, μάς οδήγησαν στα αποτελέσματα των ερευνών, αναφορικά με τις πιθανότητες εμφάνισης της νόσου και την πρόληψη τους, σύμφωνα με τα οποία προσεγγίζονται **διαθεματικά και προάγονται οι σχέσεις της διατροφής, της φυσικής άσκησης και της πνευματικής άσκησης, της οργάνωσης και της διαχείρισης του χρόνου αλλά και των κοινωνικών και εποικοδομητικών επαφών.**



Ακόμη, η έκφραση συναισθημάτων των παιδιών είτε λεκτικά είτε μέσα από τη ζωγραφική σχετικά με τη συγκεκριμένη νόσο μάς έδωσαν το κίνητρο να προτείνουμε **στρατηγικές διαχείρισης των συναισθημάτων**, προκειμένου τα παιδιά να αλενοχοποιήσουν τον ψυχικό τους κόσμο και στη συνέχεια να ενισχύσουν την **αίσθηση ελέγχου** της ζωής τους.

Τέλος, θεωρήθηκε απαραίτητο να υπάρξει η καλλιέργεια της ενσυναίσθησης των αναγκών και των δικαιωμάτων των ατόμων της Τρίτης ηλικίας μέσα από τη διαδρομή της αυτογνωσίας και τις ανάγκες - δικαιώματα της Παιδικής ηλικίας προκειμένου να προσεγγιστεί ο **Κύκλος της Ζωής**, εντός του οποίου όλοι μπορούμε να συνυπάρξουμε αρκεί να σεβαστούμε τις ανάγκες όχι μόνο των ανθρώπων που χρειάζονται τη βοήθεια μας αλλά και τις δικές μας, γιατί τότε θα μπορούμε να μετατρέψουμε την κρίση σε δυνατότητα για την προσέγγιση και την υιοθέτηση υγιών στάσεων και συμπεριφορών.

• **Αφίσα** ενημέρωσης - ευαισθητοποίησης αναφορικά με τη συμπεριφορά των παιδιών στη σχέση τους με άτομα που νοσούν από την ασθένεια Αλτσχάιμερ.

• **Τα επιτραπέζια παιχνίδια** πνευματικής άσκησης μέσα από τα οποία καλλιεργείται όχι μόνο η νοητική ενδυνάμωση των παιδιών αλλά και των ατόμων της Τρίτης ηλικίας, όπως επίσης και η συναισθηματική ενδυνάμωση της σχέσης ατόμων Παιδικής και Τρίτης ηλικίας.

**Εύα Στεφανάτου**  
**Υπεύθυνη Αγωγής Υγείας**  
**Δ/νσης Πρωτοβάθμιας Εκπ/σης**  
**Ν. Ηρακλείου**

## Κοινωνικό Περιβάλλον Κοινωνική & Πολιτική Αγωγή

- Η οικογένεια
- Εθελοντικές οργανώσεις
- Επαγγέλματα
- Μ.Μ.Ε. (τηλεοπτικές εκπομπές και διαφήμιση)
- Τα δικαιώματα του Ανθρώπου
- Συναισθηματικές & Ηθικές αξίες
- Διαχείριση των Συναισθημάτων

## Ιστορία

- Η οικογένεια στην εξέλιξη του χρόνου
- Διατροφή στην εξέλιξη του χρόνου
- Παιχνίδια σωματικής και πνευματικής άσκησης στην πορεία του χρόνου

## Νους και Σώμα Υγιές

## Φυσικό Περιβάλλον Φυσική - Βιολογία

- Ο κύκλος της Ζωής
- Τροφές - τροφική αλυσίδα
- Θετικές και αρνητικές επιπτώσεις διατροφικών συνηθειών και του γενικότερου τρόπου ζωής

## Γλώσσα

- Προφορική & Γραπτή έκφραση για την οικογένεια
- Καταγραφή συνταγών για έναν γερό εγκέφαλο
- Σταυρόλεξα που προάγουν την Υγεία
- Ποίηση - Παράδοση

## Φυσική Αγωγή Ψυχοκινητικότητα

- Κινητικά παιχνίδια
- Παραδοσιακά παιχνίδια

## Αισθητική Αγωγή

- Εικαστική δημιουργία επιτραπέζιων παιχνιδιών
- Ζωγραφική - Κολλάζ
- Παιχνίδια ρόλων
- Μουσική και τραγούδι
- Αφίσες για τη διάχυση των αποτελεσμάτων του προγράμματος

## Γεωγραφία

## Μαθηματικά - Πληροφορική

- Έρευνα μέσω διαδικτύου, στους λαούς της γης ανάλογα με τη διατροφή και τη σωματική άσκηση
- Καταγραφή των δεδομένων σε πίνακες
- Εξαγωγή αποτελεσμάτων

## Θρησκευτικά

- Σεβασμός
- Αγάπη
- Αλtruϊσμός

# Αντί επιλόγου

Αισθάνομαι την ανάγκη να ευχαριστήσω την Εταιρεία νόσου Αλτσχάμερ & Συναφών διαταραχών Ν. Ηρακλείου ΑΛΛΗΛΕΓΤΥΗ που μου έδωσαν τη δυνατότητα να μελετήσω, να εμβαθύνω και να σχεδιάσω το σκεπτικό μιας παρέμβασης στο σχολείο, σύμφωνα με την οποία επιτυγχάνεται:

- Η προσέγγιση των **εννοιών**: Συναισθηματική κρίση, Ανάγκες και Δικαιώματα, Σεβασμός, Δράση και Αποτελέσματα της δράσης.
- Η **απόκτηση γνώσεων** σχετικά με: τη λειτουργία του εγκεφάλου, την ασθένεια Αλτσχάμερ αλλά και τους τρόπους προαγωγής του υγιούς εγκεφάλου
- Η **διαμόρφωση ικανοτήτων** που αφορούν: την αναζήτηση πληροφοριών, την ανάπτυξη της κριτικής σκέψης και την αντιμετώπιση τραυματικών καταστάσεων
- Η **τροποποίηση στάσεων και συμπεριφορών** σχετικά με: το σεβασμό, την ενσυναίσθηση και την ασφαλή συναισθηματική στάση των παιδιών στα προβλήματα που αναδύονται μέσα στην **πορεία του Κύκλου της Ζωής**.

**Εύα Στεφανάτου**  
**Υπεύθυνη Αγωγής Υγείας**  
**Π.Ε. Ν. Ηρακλείου**

Ηράκλειο, Ιούνιος 2009

# ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Αγωγή Υγείας, Βασικές Αρχές – Σχεδιασμός Προγράμματος, Ματίνα Σταππα – Μουρτζίνη, Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, Ο.Α.Ε.Δ.Β., Αθήνα 2007

Δεξιότητες για παιδιά του Δημοτικού, Προάγοντας την προστασία του παιδιού, ΚΕ.ΘΕ.Α., Αθήνα 1998

Εγχειρίδιο Φροντιστών, Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Αθηνών, Αθήνα 2007

Η νόσος Αλτσχάμερ μπορεί να αντιμετωπιστεί. Ενημερωθείτε!, Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Αθηνών, Αθήνα 2007

Κοινωνική και Συναισθηματική Αγωγή στο σχολείο, Στήριξη των παιδιών σε καταστάσεις κρίσεων, Κέντρο Έρευνας και Εφαρμογών Σχολικής Ψυχολογίας Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, επιμέλεια Χρυσή Γ. Χατζηχρήστου, Αθήνα 2008

Κοινωνική και Συναισθηματική Αγωγή στο σχολείο, Αντιμετώπιση αγγογόνων καταστάσεων, Κέντρο Έρευνας και Εφαρμογών Σχολικής Ψυχολογίας Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, επιμέλεια Χρυσή Γ. Χατζηχρήστου, Αθήνα 2008

Νοητική Ενδυνάμωση ασθενών με Νόσο Αλτσχάμερ, Ένας οδηγός για τους φροντιστές, Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Αθηνών, Αθήνα 2006

Πρόγραμμα Ενημέρωσης & Πρόληψης της Νόσου Αλτσχάμερ, Εταιρεία Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Αθηνών, Αθήνα 2008

Σημειώσεις της Εταιρείας Ν. Αλτσχάμερ & Συναφών Διαταραχών Ν. Ηρακλείου «ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ», Ηράκλειο 2008

Ψυχική Υγεία και Διαπροσωπικές Σχέσεις, εγχειρίδιο εκπαιδευτικού – για μαθητές **6 – 8 ετών**, Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, Διεύθυνση Συμβουλευτικού Επαγγελματικού Προσανατολισμού & Εκπαιδευτικών Δραστηριοτήτων, Αθανάσιος Ασκητής, Αθήνα 2008

Ψυχική Υγεία και Διαπροσωπικές Σχέσεις, εγχειρίδιο εκπαιδευτικού – για μαθητές **9 – 12 ετών**, Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, Διεύθυνση Συμβουλευτικού Επαγγελματικού Προσανατολισμού & Εκπαιδευτικών Δραστηριοτήτων, Αθανάσιος Ασκητής, Αθήνα 2008

The life cycle series, Growing Old, Robert Kastenbaum, Curacao 1980

## Διευθύνσεις από το Διαδίκτυο

<http://www.alz.org/index.asp>

[http://www.alzheimer-hellas.gr/periodiko/alzheimer\\_36.pdf](http://www.alzheimer-hellas.gr/periodiko/alzheimer_36.pdf)

<http://kidshealth.org/kid/growup/conditions/alzheimers.html>

<http://www.iatronet.gr/>

<http://www.medlook.net>

<http://www.nia.nih.gov/Alzheimers/>

<http://neurotalk.blogspot.com/>

<http://en.wikipedia.org/wiki/Alzheimer's>

Χρησιμοποιήθηκαν πηγές από τα παραπάνω βιβλία και ιστοσελίδες, για τη συγγραφή του βιβλιοτετραδίου “Ερωτήσεις και Απαντήσεις για τον Εγκέφαλο” καθώς και για το σκεπτικό του προγράμματος.





