

## Health Education in a special school

# Το μάθημα αγωγής υγείας στο ειδικό σχολείο

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ:

## Σίτιση

### Αντικειμενικός στόχος

Το παιδί να τρώει αυτόνομο και να υιοθετήσει σωστούς τρόπους συμπεριφοράς κατά την διάρκεια του γεύματος. Αξιολογούμε τις υπάρχουσες πρακτικές του παιδιού στην σίτιση και τις δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίζει από πιθανά κινητικά προβλήματα μέσω παρατήρησης και μαζί με τις δραστηριότητες που θα χρησιμοποιήσουμε για την εκπαίδευση θα χρησιμοποιήσουμε και τις ανάλογες τεχνικές που θα διευκολύνουν και θα προτείνουμε βοηθήματα και προσαρμογές.

### Ενδεικτικές δραστηριότητες:

- Εκπαίδευση στη μάσηση και κατάποση:
  - ποσότητα φαγητού/υγρών
  - τρόπος μάσησης
  - ρυθμός μάσησης
  - τρόπος κατάποσης
  - συχνότητα μάσησης (μπουκιές, γουλιές)
- Εκπαίδευση στην χρήση πιρουνιού
- Το παιδί μαθαίνει να πίνει μόνο του
- Εκπαίδευση στην χρήση κουταλιού (τεχνική συλλογής τροφής από το πιάτο, μεταφορά της τροφής στο στόμα)
- Εκπαίδευση στην χρήση μαχαιριού
- Επιλογή μεταξύ πιρουνιού, κουταλιού, ποτηριού και μαχαιριού ανάλογα με το φαγητό
- Πλύσιμο χεριών πριν το φαγητό
- Στρώσιμο τραπεζιού
- Αναγνώριση σκευών που απαιτούνται για το φαγητό
- Διάκριση των σκευών του γεύματος από τα υπόλοιπα σκεύη της κουζίνας
- Τοποθέτηση των σκευών στο τραπέζι
- Καθαριότητα μετά το φαγητό
- Αλληλουχία βημάτων διαδικασίας σίτισης με φωτογραφικό – εποπτικό υλικό
- Σωστές συμπεριφορές κατά την διάρκεια της σίτισης (δεν σηκώνομαστε από το τραπέζι, δεν τρώμε το φαγητό του άλλου, δεν πετάμε το φαγητό, κ.α.)



## Υγιεινή Διατροφή

### Αντικειμενικός στόχος

Το παιδί να αποκτήσει σωστές συνήθειες διατροφής και να είναι σε θέση να παρέχει ανάλογη διατροφική φροντίδα στους άλλους και τον εαυτό του. (Βελεντζάς, Τριάδη, 1999)

Πηγή: Μαραζιώτη Ε.Γ., «Χτίζω σωστά εμένα», Όραση, Αθήνα

Αρχικά δίνεται ερωτηματολόγιο διατροφής / υγείας προκειμένου να αξιολογηθούν οι υπάρχουσες διατροφικές συνήθειες των παιδιών.

### ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ/ ΥΓΕΙΑΣ

ΗΛΙΚΙΑ: ..... ετών

ΦΥΛΟ: Κορίτσι..... Αγόρι.....

ΤΑΞΗ:.....

- |   |                   |
|---|-------------------|
| 1. Νομίζεις ότι χρειάζεται να χάσεις βάρος;   | Ναι..... Όχι..... |
| 2. Νομίζεις ότι χρειάζεται να πάρεις βάρος;   | Ναι..... Όχι..... |
| 3. Νομίζεις ότι χρειάζεται να χάσει βάρος η μητέρα σου;   | Ναι..... Όχι..... |
| 4. Νομίζεις ότι χρειάζεται να χάσει βάρος ο πατέρας σου;  | Ναι..... Όχι..... |
| 5. Νομίζεις ότι χρειάζεται να χάσει βάρος κάποιο από τα αδέρφια σου;  | Ναι..... Όχι..... |
| 6. Τρως συνήθως πρωινό;   | Ναι..... Όχι..... |
| 7. Οι γονείς σου τρώνε συνήθως πρωινό;  | Ναι..... Όχι..... |
| 8. Χθες έφαγες πρωινό;  | Ναι..... Όχι..... |
| 9. Αν ναι, τι έφαγες για πρωινό εκθές; (Περιγράψε τις τροφές με όσο το δυνατό περισσότερη λεπτομέρεια γίνεται, δηλαδή ποσότητα και είδος τροφής, π.χ. 1 ποτήρι πλήρες φρέσκο γάλα και 1 φέτα ψωμί του τοστ με 1 κουταλιά τσαγιού μαρμελάδα ροδάκινο.) |                   |
| .....   |                   |
| 10. Τι είδος γάλα πίνεις;.....  |                   |
| 11. Εκτός από γάλα, τρως γιαούρτι; Ναι..... Όχι..... Ποιο γιαούρτι σου αρέσει πιο πολύ; .....   |                   |
| 12. Ποιο είναι το αγαπημένο σου τυρί;.....  |                   |
| 13. Συνήθως παίρνεις στο σχολείο φαγητό από το σπίτι;   | Ναι..... Όχι..... |
| 14. Αν ναι, τι φαγητό είναι αυτό; (Περιγράψε πάλι τις τροφές με όσο το δυνατό περισσότερη λεπτομέρεια γίνεται)  |                   |
| .....   |                   |
| 15. Κρατάς χρήματα για να αγοράσεις κάποιο σνακ ή φαγητό από την καντίνα του σχολείου;  | Ναι..... Όχι..... |
| 16. Χθες έφαγες φαστ φουντ;   | Ναι..... Όχι..... |
| 17. Ποιο είναι το αγαπημένο σου φαγητό στα φαστ-φουντ;.....   |                   |
| 18. Πόσες φορές την ημέρα πίνεις γάλα;.....   |                   |
| 19. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως ψάρι;.....  |                   |
| 20. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως κοτόπουλο;.....   |                   |
| 21. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως κόκκινο κρέας;.....   |                   |
| 22. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως λαδερό;.....  |                   |
| 23. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως όσπριο;.....  |                   |
| 24. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως αυγά;.....  |                   |
| 25. Τρως επιδόρπιο μετά το γεύμα;   | Ναι..... Όχι..... |
| 26. Ποιο είναι το αγαπημένο σου επιδόρπιο;.....   |                   |
| 27. Πόσο συχνά καταναλώνεις ανθρακούχα ποτά; (Απάντησε όσο πιο συγκεκριμένα γίνεται, π.χ. 1 κουτάκι πορτοκαλάδα με ανθρακικό την ημέρα) .....   |                   |
| 28. Πόσες φορές την ημέρα τρως φρούτο;.....   |                   |
| 29. Ποιος ετοιμάζει το φαγητό στο σπίτι;.....   |                   |
| 30. Τι ώρα τρώτε το βραδινό;.....   |                   |
| 31. Σε ποιο από τα δύο γεύματα τρώτε με όλη την οικογένεια; κανένα..... ένα..... δύο.....   |                   |
| 32. Πόσες ώρες την ημέρα βλέπεις τηλεόραση;.....  |                   |
| 33. Τρως βλέποντας τηλεόραση;   | Ναι..... Όχι..... |
| 34. Γυμνάζεσαι;   | Ναι..... Όχι..... |
| 35. Κάνεις κάποιο σπορ και ποιο;.....   |                   |



### Ενδεικτικές δραστηριότητες:

- Ο ρόλος της τροφής
- Ο «δρόμος» της τροφής
- Κατηγορίες τροφίμων
- Θρεπτικές ουσίες τροφίμων
- Υδατάνθρακες:
  - χρησιμότητα
  - ποιες τροφές τους περιέχουν
  - διάκριση χρήσιμων και άχρηστων υδατανθράκων
  - θερμίδες - παχυσαρκία
- Πρωτεΐνες:
  - χρησιμότητα
  - ποιες τροφές τους περιέχουν
- Λίπη:
  - χρησιμότητα
  - ποιες τροφές τους περιέχουν
  - διάκριση καλών και κακών λιπών
- Βιταμίνες – Μέταλλα – Ιχνοστοιχεία:
  - ποιες τροφές τα περιέχουν
  - συνέπειες της έλλειψής τους στον οργανισμό
- Το διαιτολόγιο μου:
  - η σημασία του πρωινού
  - τι τρώω στο σχολείο
  - μεσημεριανό γεύμα
  - απογευματινό
  - βραδινό γεύμα

## Σεξουαλική αγωγή

### Αντικειμενικός στόχος

Το παιδί να μάθει το σώμα του και τις λειτουργίες του, να ξεχωρίζει τα δύο φύλα, τις αλλαγές από την παιδική ηλικία στην ενηλικίωση, διαφυλικές σχέσεις, την αναπαραγωγική διαδικασία, την αντισύλληψη και τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα.

Αξιολογούμε την προϋπάρχουσα γνώση των μαθητών στο συγκεκριμένο θέμα με την μέθοδο του καταγισμού ιδεών. Ο μαθητής πρέπει να συμπληρώσει τις παρακάτω προτάσεις:

«αγόρι είναι.....» «κορίτσι είναι.....»

### Ενδεικτικές δραστηριότητες:

- Φωτογραφίες με το σώμα και αναγνώριση των μερών
- Σωματικές διαφορές αγοριού - κοριτσιού (εικόνες –κολάζ)
- Σωματικές αλλαγές από την παιδική ηλικία στην ενηλικίωση
- Σωματικές αλλαγές σε διαφορετικές περιόδους ζωής, από γέννηση μέχρι τρίτη ηλικία
- Τι είναι περίοδος:
  - ορισμός – συμπτώματα (απλή περιγραφή, όπου παρουσιάζεται το αίμα -περιόδου σαν υγρά και όχι ως αιμορραγία για την αποφυγή φόβου) μέσα από εικόνες
  - συχνότητα περιόδου
  - φωτογραφίες γυναικών διαφόρων ηλικιών για αναγνώριση αυτών που μπορούν να έχουν περίοδο
  - καταγραφή – ημερολόγιο περιόδου
  - υγιεινή στην περίοδο με εικόνες
  - μύθοι και πραγματικότητες (θρησκευτικές αντιλήψεις – ενοχικό συναίσθημα) μέσα από διάλογο και φύλλα εργασίας
- Τι είναι στύση:
  - ορισμός (απλή περιγραφή) μέσα από εικόνες
  - πότε συμβαίνει
  - ονείρωξη – εκσπερμάτωση
  - υγιεινή
- Αυνανισμός:
  - πως γίνεται
  - που γίνεται (κανόνες)
  - υγιεινή
- Σεξουαλική πράξη – σύλληψη (απλή περιγραφή όπως για παιδιά προσχολικής ηλικίας)
- Σχέση με το αντίθετο φύλο:
  - στάση σώματος
  - λεκτική και μη λεκτική προσέγγιση
- Ασφάλεια στις σεξουαλικές σχέσεις:
  - συναίνεση γονέα
  - χρήση προφυλακτικού με επίδειξη και ταινία
  - υγιεινή
  - εγκυμοσύνη
  - σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα (π.χ. AIDS) με ταινίες εγκεκριμένες από το υπουργείο και projects.
- Σεξουαλική παρενόχληση:
  - ορισμός - είδη
  - ψυχολογικός εκβιασμός
  - μέτρα προφύλαξης – μαθαίνω να λέω ΟΧΙ
  - δικαιώματα και υποχρεώσεις



## Προβλήματα υγείας

Κοινές ασθένειες  
 Κοινό κρυολόγημα - συνάχι  
 Πονοκέφαλος  
 Διάρροια – εμετός  
 Πονόδοντος  
 Τσιμπήματα εντόμων  
 Πόνοι περιόδου  
 Σωματικός πόνος  
 Διάκριση κοινών ασθενειών από σοβαρές – χρόνιες ασθένειες

### Αντικειμενικός στόχος

Το παιδί να μάθει να αναγνωρίζει και να εντοπίζει τα συμπτώματα που κάθε φορά νιώθει, να τα εκφράζει και να τα αντιμετωπίζει ή ν' αναζητά βοήθεια. Επίσης να μπορεί να διακρίνει σε ποιο γιατρό θα πάει ανάλογα με το ποιο μέρος του σώματος πονά.

### Ενδεικτικές δραστηριότητες:

- Αναγνώριση ενός συμπτώματος σε κάρτες – παντομίμα
- Αναγνώριση δύο ή περισσότερων συμπτωμάτων σε κάρτες - παντομίμα
- Αποτύπωση του συμπτώματος σε ανθρώπινες φιγούρες ή σε άλλο πρόσωπο
- Παιχνίδια ρόλων για έκφραση του συμπτώματος
- Αντιμετώπιση συμπτωμάτων μέσα από κάρτες και παιχνίδια ρόλων.  
 Π.χ. πυρετός-θερμόμετρο
- Κάρτες με αντιστοιχία μέρος σώματος – αντίστοιχος γιατρός
- Παιχνίδια ρόλων για τις ειδικότητες των γιατρών
- Αναγνώριση στις ταμπέλες και στα σύμβολα των ιατρικών ειδικοτήτων

## Χρήση θερμομέτρου

### Αντικειμενικός στόχος

Το παιδί να καταστεί ικανό να διαχειρίζεται τα χρήματα για να μπορεί να αγοράσει ότι χρειάζεται.

### Ενδεικτικές δραστηριότητες:

- Σωστή χρήση κουμπιού ηλεκτρονικής μέτρησης
- Τοποθέτηση του θερμομέτρου στην μασχάλη
- Αναγνώριση του ήχου ολοκλήρωσης της διαδικασίας
- Αναγνώριση του αριθμού θερμοκρασίας
- Διάκριση αριθμού θερμοκρασίας (οπτική αντιδιαστολή) σε πίνακα καταγραφής θερμοκρασιών

## Λήψη φαρμακευτικής αγωγής

### Χρήση προσωπικών βοηθημάτων

### Αντικειμενικός στόχος

Το παιδί να αναγνωρίζει απλά φάρμακα, όπως αντιπυρετικά, να κάνει ορθολογική χρήση αυτών και να τηρεί σωστή δοσολογία κατά τακτά χρονικά διαστήματα.

Αρχικά συλλέγουμε πληροφορίες από το παιδί και την οικογένεια για χρήση φαρμακευτικής αγωγής αυτόνομα ή από την οικογένεια.

### Ενδεικτικές δραστηριότητες:

- Διάκριση ειδών φαρμάκων: σιρόπι, ταμπλέτα, υπόθετο, αλοιφή, spray κ.α.
- Διάκριση χορήγησης φαρμάκου – από το στόμα, από το ορθό, στο δέρμα κ.α
- Παιχνίδια ρόλων με σκοπό την έγκριση χορήγησης και την ενημέρωση όταν η χρήση γίνεται αυτόνομα
- Μέτρηση σωστής δόσης φαρμάκου (κουταλάκι ή χάπι)
- Ημερήσιος προγραμματισμός δοσολογίας φαρμάκων
- Εβδομαδιαίος προγραμματισμός δοσολογίας φαρμάκων
- Διάκριση αναγκαιότητας χορήγησης φαρμάκου ανάλογα με την περίπτωση
- Ορθή χρήση των βοηθημάτων (αμαξίδιο, ακουστικό βαρηκοΐας, γυαλιά, νάρθηκες κ.α.), που μπαίνουν - πως μπαίνουν.
- Φροντίδα των βοηθημάτων



## Μικροτραυματισμοί

### Αντικειμενικός στόχος

Να μάθει το παιδί να διακρίνει και να φροντίζει τα επιφανειακά τραύματα

### Ενδεικτικές δραστηριότητες:

- Αναγνώριση εκδοράς ( γδαρσίματος)
- Αναγνώριση μώλωπα (μελανιά)
- Αναγνώριση κοψίματος
- Αναγνώριση εγκαύματος
- Αναγνώριση υλικών για την φροντίδα των τραυμάτων
- Διάκριση των υλικών ανάλογα με το τραύμα
- Φροντίδα του τραύματος



## Επείγουσες καταστάσεις

Εγκαύματα  
Ηλεκτροπληξία  
Αιμορραγία  
Επιληψία  
Πνιγμός - πνιγμονή  
Δηλητηρίαση  
Πτώσεις  
Οξείς πόνοι  
Τροχαία ατυχήματα

### Αντικειμενικός στόχος

Το παιδί να μπορεί να διακρίνει ποιες περιπτώσεις είναι επείγουσες και να καλέσει βοήθεια (ασθενοφόρο ή άλλο άτομο)

### Ενδεικτικές δραστηριότητες:

- Αναγνώριση κάθε κατάστασης ξεχωριστά με κάρτες - φωτογραφίες
- Αναγνώριση των αιτιών που προκαλούν την κάθε κατάσταση
- Αναζήτηση κατάλληλης βοήθειας
- Χρήση τηλεφώνου για το ΕΚΑΒ ή άλλο άτομο
- Ανάπτυξη διαλόγου (παιχνίδια ρόλου) για να δώσουν τις κατάλληλες πληροφορίες (όνομα, διεύθυνση, περιγραφή συμβάντος)

## Κάπνισμα-Αλκοόλ-Ναρκωτικά

### Αντικειμενικός στόχος

Το παιδί να ενημερωθεί για τις ουσίες και τις βλαβερές τους συνέπειες με απώτερο σκοπό την αποφυγή χρήσης.

Αξιολογούμε τις προϋπάρχουσες γνώσεις και εμπειρίες των παιδιών σε σχέση με τις ουσίες για τον εαυτό τους και το κοινωνικό τους περιβάλλον.



### Ενδεικτικές δραστηριότητες:

- Ενημέρωση για το κάπνισμα και τις βλαβερές του συνέπειες
- Ποιες ουσίες θεωρούνται αλκοόλ
- Ποιες είναι οι βλαβερές συνέπειες του αλκοόλ
- Τι είναι τα ναρκωτικά και ποιες οι βλαβερές συνέπειες
- Λόγοι που κάποιος καταφεύγει στις ουσίες
- Προβολή εκπαιδευτικού υλικού
- Παιχνίδι ρόλου «πες όχι»

### ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

1. Σούλης Σ-Π, «Μαθαίνοντας βήμα με βήμα στο σχολείο και το σπίτι», Τυπωθήτω, Αθήνα 2000
2. Meur A., Staes L., «Ψυχοκινητική Αγωγή και Επανεκπαίδευση», Δίπτυχο, Μετάφρ. Βασδέκη Γ., Αθήνα 1990
3. Μαραζιώτη Ε.Γ., «Χτίζω σωστά εμένα», Όραση, Αθήνα
4. Στρατιδάκης Ι.Π., «Τι μπελάς αυτός ο δρόμος... Να το λέει κι ο τροχονόμος», Κασσιμάτης, Χανιά 2004