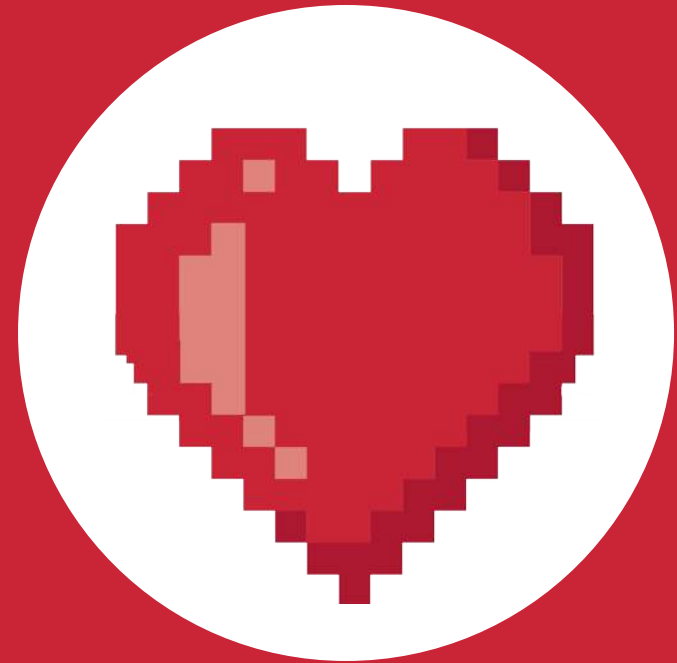


Health Points



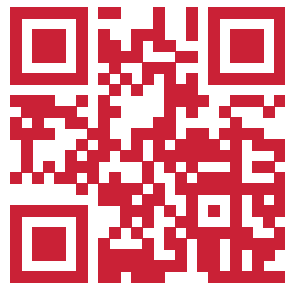
Μια μαθησιακή προσέγγιση που βασίζεται στο παιχνίδι για την προώθηση της υγείας σε νέους από μειονεκτούσες ομάδες



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Manual



healthpoints.eu



Εταίροι

RINOVA

**Rinova Limited
United Kingdom**

Contact person: Alexandra Walker
a.walker@rinova.co.uk
www.rinova.co.uk



**CESIE
Italy**

Contact person: Giovanni Barbieri
giovanni.barbieri@cesie.org
www.cesie.org

BUPNET
Bildung und Projekt Netzwerk GmbH

**BUPNET
Germany**

Contact person: Sabine Wiemann
swiemann@bupnet.de
www.bupnet.de
www.bupnet.eu



**die Berater®
Austria**

Contact person: Franziska Steffen
f.steffen@dieberater.com
dieberater.com



**SOSU Østjylland
Denmark**

Contact person: Bodil Mygind Madsen
BMM@sosuo.dk
www.sosuo.dk



**MMC Management Center
Cyprus**

Contact person: Christiana Knais
christiana@mmclearningsolutions.com
www.mmclearningsolutions.com



**Rogers Foundation
Hungary**

Contact person: Virág Suhajda
virag.suhajda@rogersalapitvany.hu
www.rogersalapitvany.hu/en

Εισαγωγή

Το παρόν εγχειρίδιο προορίζεται για επαγγελματίες στον τομέα της εκπαίδευσης και κατάρτισης της νεολαίας. Περιγράφει τα παραδοτέα προγράμματος Erasmus + Health Points που εστιάζει στον τομέα της εκπαίδευσης για την υγειονομική παιδεία , και παρέχει μια γενική εικόνα των κύριων αποτελεσμάτων του προγράμματος.

Το έργο Health Points έχει σχεδιαστεί για νέους ενήλικες που ζουν σε επισφαλή κατάσταση με κοινωνικοοικονομικά μειονεκτήματα και συχνά δεν διάγουν υγιεινό τρόπο ζωής. Οι εκπαιδευτικές παρεμβάσεις μπορούν να διαδραματίσουν κεντρικό ρόλο στην προώθηση και την ενίσχυση της παιδείας για την υγεία. Ωστόσο, η πρόκληση ενδιαφέροντος και κινήτρων για την αντιμετώπιση της υγείας του ατόμου αποτελεί προτεραιότητα, κάτι που ισχύει για τους νέους γενικότερα και ειδικότερα για αυτή τη συγκεκριμένη ομάδα-στόχο. Το Health Points απευθύνονται σε όλους εκείνους τους επαγγελματίες που εμπλέκονται με την ομάδα-στόχο, ώστε να παρέχει έναν ελκυστικό και διαδραστικό τρόπο εκμάθησης που μπορεί να προσαρμοστεί σε ποικιλία εκπαιδευτικών περιβαλλόντων.

Το πρόγραμμα Health Points αποτελείται από ένα συνδυασμό διαδικτυακών μίνι-παιχνιδιών και διαπροσωπικών μαθησιακών παρεμβάσεων, καταλλήλων ώστε να ευαισθητοποιήσουν τους ανθρώπους σε θέματα που σχετίζονται με την υγεία και να τους παρακινήσουν να ασχοληθούν με το τον υγιεινό τρόπο ζωής, με στόχο να:

- να μειώσει τα ανθυγιεινά πρότυπα συμπεριφοράς και τις κακές συνήθειες του τρόπου ζωής μεταξύ των νέων ενηλίκων

- να προωθήσει κίνητρα για αυτοβελτίωση και να αλλάξει ανθυγιεινές συνήθειες σε πιο υγιείς
- να ενδυναμώσει τους νέους ενήλικες ώστε να φροντίσουν τον εαυτό τους δράση που θα έχει ως σημαντική συμβολή στην απασχολησιμότητά τους και στην ενεργό συμμετοχή τους στην κοινωνία.

Αυτό το εγχειρίδιο παρέχει πρακτική καθοδήγηση για την εισαγωγή και ενσωμάτωση του προγράμματος Health Points σε τυπικά και μη τυπικά πλαίσια μάθησης και παρουσιάζει συνοπτικά την πλήρη εικόνα και τα αποτελέσματα του έργου.

Στόχοι του έργου



Να αναπτύξει μια εκπαιδευτική προσέγγιση βασισμένη στο παιχνίδι.



να παρέχει πρόσβαση στις πληροφορίες σχετικά με την πρόληψη της υγείας και εκπαίδευση για νέους μειονεκτούντες ενήλικες.



Προώθηση βασικών ικανοτήτων, όπως δεξιότητες ΤΠΕ, ανάγνωση και γραφή, κοινωνικές και δεξιότητες πολιτότητας.



Να εξοπλίσει εκπαιδευτές και εκπαιδευτικούς με ένα καινοτόμο εργαλείο για την προώθηση της ευαισθητοποίησης σε θέματα που σχετίζονται με την υγεία.

Όραστηριότητες

- ▶ Ανάπτυξη καινοτόμων και διαδραστικών μεθόδων και περιεχομένων μάθησης.
- ▶ Βελτίωση των παραδειγμάτων ορθής πρακτικής σχετικά με τον τρόπο ενσωμάτωσης της υγείας στην εκπαίδευση και στις υφιστάμενες δομές εκπαίδευσης και / ή κατάρτισης.
- ▶ Ενίσχυση της κατανόησης των αναγκών της υγειονομικής παιδείας από εκπαιδευτικούς και εκπαιδευτές.
- ▶ Απόκτηση συγκεκριμένων γνώσεων, δεξιοτήτων και ικανοτήτων για την εφαρμογή του διαδραστικού παιχνιδιού και την ενσωμάτωσή του αποτελεσματικά στις εκπαιδευτικές δραστηριότητες.
- ▶ Αύξηση της ευαισθητοποίησης σχετικά με τα οφέλη και τη σημασία της πρόληψης της υγείας για τους νέους ενήλικες και βελτίωση της γνώσης σχετικά με πιο υγιεινές επιλογών στην καθημερινή ζωή.

Περιεχόμενα

| | | |
|------|--|----|
| 1. | Πρώθηση της υγειονομικής περίθαλψης για νέους ενήλικες από ευάλωτες κοινωνικά ομάδες | 5 |
| 1.1. | Οι καθοριστικοί παράγοντες που επηρεάζουν την κατάσταση της υγείας των νέων ατόμων | 5 |
| 1.2. | Προβλήματα που σχετίζονται με την υγεία των νέων | 6 |
| 1.3. | Η σημασία του υγειονομικού γραμματισμού | 7 |
| 1.4. | Μαθησιακοί στόχοι και ενότητες μάθησης του έργου Health Points | 7 |
| 2. | Η Προσέγγιση Μικτής Εκμάθησης με βάση τα Παιχνίδια του έργου Health Points | 7 |
| 2.1. | Ενσωμάτωση παιχνιδιών στη μάθηση | 8 |
| 2.2. | Ισορροπία μεταξύ ηλεκτρονικής και διαπροσωπικής μάθησης | 9 |
| 3. | Εφαρμογή του έργου Health Points | 10 |
| 3.1. | Δομή ενοτήτων και επιλογές μάθησης | 10 |
| 3.2. | Η ηλεκτρονική πλατφόρμα του Health Points | 11 |
| 3.3. | Ενότητες μάθησης και πώς εφαρμόζονται | 12 |
| | Ενότητα 1: Υγιεινή ζωή | 12 |
| | Ενότητα 2: Φυσική υγεία και ευημερία | 14 |
| | Ενότητα 3: Ψυχική υγεία | 18 |
| | Ενότητα 4: Κατανοώντας τους μηχανισμούς της εξάρτησης | 21 |
| | Ενότητα 5: Υπηρεσίες Άμεσης Βοήθειας | 24 |
| 3.4. | Βασικές πτυχές για την εφαρμογή της κατάρτισης σε σημεία υγείας | 26 |
| 4. | Χαρακτηριστικά της πρακτικής/πilotικής εμπειρίας του έργου Health Points | 28 |

1. Προώθηση της υγειονομικής περίθαλψης για νέους ενήλικες από ευάλωτες κοινωνικά ομάδες

Μία από τις βασικές προκλήσεις της εφηβείας είναι η μετάβαση στην αυτονομία και την ανεξαρτησία που λαμβάνει χώρα συνήθως κατά τη δεύτερη δεκαετία της ζωής τους. Η εκμάθηση του τρόπου αναγνώρισης των ζητημάτων υγείας και της διαχείρισης της διαδικασίας λήψης βοήθειας είναι πολύ σημαντικά σε αυτή τη φάση. Η υποστήριξη των νέων σε αυτή τη διαδικασία σημαίνει να τους δοθεί η δυνατότητα να αναλάβουν τον έλεγχο της υγείας τους και να τους παρασχεθούν οι πληροφορίες που χρειάζονται για να αναζητήσουν τις κατάλληλες υπηρεσίες.

Οι καθοριστικοί παράγοντες που επηρεάζουν την κατάσταση της υγείας των ατόμων

Τα περισσότερα παιδιά και εφήβοι στην Ευρώπη απολαμβάνουν υψηλό επίπεδο υγείας και ευεξίας. Ωστόσο, η υγεία των νέων φαίνεται να διαφέρει σημαντικά μεταξύ των ευρωπαϊκών χωρών και συνδέεται στενά με κοινωνικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες. Όπως φάνηκε από τον Dahlgren (1995), διαφορετικοί παράγοντες μπορεί να επηρεάσουν την κατάσταση υγείας των ατόμων. Ενδεχομένως να κυμαίνονται από γενικές κοινωνικοοικονομικές, πολιτιστικές και περιβαλλοντικές συνθήκες (όπως τρόφιμα, εκπαίδευση, εργασιακό περιβάλλον, στέγαση, υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης) σε κοινωνικά και κοινοτικά δίκτυα και ατομικούς τρόπους ζωής.

Έχουν γίνει κάποιες προσπάθειες να εξηγηθεί γιατί οι έφηβοι που βρίσκονται σε μειονεκτική θέση από κοινωνική άποψη παρουσιάζουν συμπεριφορά που είναι επιβλαβής για την υγεία συχνότερα από άλλους εφήβους. Ιδιαίτερα, η ύπαρξη

λιγότερων τυπικών εκπαιδευτικών προσόντων φαίνεται να είναι αποφασιστικός παράγοντας για τέτοιου είδους συμπεριφορές, επειδή συχνά συνδέεται με χαμηλότερο μορφωτικό επίπεδο στον τομέα της υγείας. Ένα χαμηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης οδηγεί επανειλημμένα σε χαμηλότερο εισόδημα για τους εφήβους ή τους γονείς τους, το οποίο με τη σειρά του περιορίζει την ικανότητα των εφήβων να συμμετέχουν σε δραστηριότητες που προάγουν την υγεία όπως η προετοιμασία υγιεινών γευμάτων. Μια εξήγηση για τη σχετικά φτωχότερη διατροφή είναι ότι τα τρόφιμα που είναι φτωχά σε θρεπτικά συστατικά είναι φθηνότερα ανά θερμίδα από ότι τα είδη διατροφής πλούσια σε θρεπτικά συστατικά. Επιπλέον, ορισμένα τρόφιμα ή διαιτητικές συμπεριφορές είναι επίσης γνωστές ως (συνειδητή ή ασυνειδητή) στρατηγική αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων ζωής και άγχους. Π.χ. φαγητό υψηλής περιεκτικότητας σε θερμίδες και λιπαρά, τρόφιμα όπως γλυκά, πατατάκια και σοκολάτα.

Οι ψυχοκοινωνικοί παράγοντες, όπως οι ασταθείς συνήθειες που σχετίζονται με την υγεία, η μειωμένη αυτοπεποίθηση και ο ανεπαρκής έλεγχος της συμπεριφοράς του ατόμου, έχουν αρνητικές επιπτώσεις όσον αφορά την προαγωγή της υγείας. Επιπλέον, τα άτομα με χαμηλότερη κοινωνικοοικονομική κατάσταση τείνουν να ζουν σε γειτονίες με λιγότερες περιβαλλοντικές παροχές που προάγει την υγεία. Για παράδειγμα, είναι λιγότερο πιθανό να έχουν πρόσβαση σε ασφαλείς ποδηλατικές διαδρομές και φρέσκα τρόφιμα. Τα άτομα με χαμηλότερη κοινωνική θέση επίσης συχνά υπόκεινται σε συνθήκες κοινωνικοποίησης που καθιστούν τη συμπεριφορά και τις προοπτικές τους λιγότερο προωθητικές για την καλή υγεία. Μέσα στο στενό κοινωνικό τους περιβάλλον, υπάρχει επίσης συχνά έλλειψη υγιεινού τρόπου ζωής λόγω της απουσίας θετικών προτύπων.

Επίσης, η έλλειψη γνώσεων για την υγεία μπορεί να αποτελέσει ένα σημαντικό, αλλά κρυφό εμπόδιο στην απασχόληση.

Παράγοντες που αυξάνουν τον κοινωνικό αποκλεισμό:

- ιδιαίτερα κακές μελλοντικές προοπτικές
- Διαβίωση σε απομακρυσμένες ή ανεπτυγμένες περιοχές
- χαμηλού εισοδήματος
- έλλειψη ή ανεπαρκή κοινωνική στήριξη
- Ανεργία και ανάγκη κοινωνικής στήριξης
- κατάχρηση ουσιών,
- έλλειψη στέγης
- εγκληματική συμπεριφορά
- εφηβική / πρώιμη εγκυμοσύνη
- ανενεργές δραστηριότητες αναψυχής, τηλεοπτική κατανάλωση, video games, χρήση υπολογιστή

Προβλήματα που σχετίζονται με την υγεία των νέων

Πολλές σοβαρές ασθένειες στην ενηλικίωση έχουν τις ρίζες τους στην εφηβεία. Οι ασθένειες όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις, ο διαβήτης ή το υπερβολικό βάρος προκαλούνται κυρίως από τις ανθυγιεινές συμπεριφορές όπως το κάπνισμα, η κακή διατροφή, η έλλειψη σωματικής άσκησης ή άλλες επιβλαβείς συνήθειες - και συχνά έχουν αρνητικό αντίκτυπο στην απασχολησιμότητα.

„Ένα μέρος των προβλημάτων υγείας των νέων σχετίζεται με τον τρόπο ζωής τους και με τις συμπεριφορές κινδύνου που συνήθως εμφανίζονται ως χαρακτηριστικό γνώρισμα της παιδικής ή της εφηβικής ηλικίας. Από αυτή την άποψη, μπορεί κανείς να επισημάνει αρκετά προβλήματα που είναι τυπικά για αυτή την ηλικιακή ομάδα: η κατανάλωση οινοπνεύματος, καπνού και ναρκωτικών θα μπορούσε να εξεταστεί στο πλαίσιο αυτού

του ζητήματος, καθώς και διατροφικές διαταραχές, η καθιστική συμπεριφορά ή η βία.
(Council of Europe Youth Partnership (2018): Young people's health in Europe. URL: <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/163>)

Πολλοί νέοι ενήλικες στην Ευρώπη δεν γνωρίζουν πώς ένας ανθυγιεινός τρόπος ζωής επηρεάζει άμεσα τη ζωή και τις προοπτικές σταδιοδρομίας τους.

Διαβάστε:

Zentner, M.: Body, health and the universe – A polemic and critical review of youth health behaviour. In Council of the European Union (ed.): Perspectives on youth, issue 3: „Healthy Europe: confidence and uncertainty for young people in contemporary Europe.
URL: https://pjp-eu.coe.int/documents/42128013/47261944/12_PoY-3-EN.pdf

Youth and Health in Advanced Societies. Risks, Consequences and Policies.
URL: <https://www.population-europe.eu/event-review/youth-and-health-advanced-societies-risks-consequences-and-policies>

Perspectives on youth, issue 3 „Healthy Europe: confidence and uncertainty for young people in contemporary Europe“. Council of Europe.
URL: <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/issue-3>

Η σημασία του υγειονομικού γραμματισμού

Μελέτες σε ευρωπαϊκό και εθνικό επίπεδο αποδεικνύουν ότι είναι ζωτικής σημασίας η βελτίωση της παιδείας για την υγεία μεταξύ των νέων ενηλίκων, ιδιαίτερα αυτών που βρίσκονται σε μειονεκτική θέση (Quenzel et al, 2015, Perry, 2014).

Η υγειονομική παιδεία είναι ο βαθμός στον οποίο τα άτομα μπορούν να κατανοήσουν τις πληροφορίες για την υγεία και στη συνέχεια να ενεργήσουν για να λάβουν βοήθεια. Πρόκειται για μια σχετικά νέα ιδέα και περιλαμβάνει την επεξεργασία πληροφοριών σχετικά με τη κατάσταση της υγείας του ατόμου, όσον αφορά την αναγνώριση των δικών του αναγκών, καθώς και την κατανόηση σχετικά με το πού να πάει για υποστήριξη και πληροφόρηση. Η κακή υγειονομική παιδεία επηρεάζει τη την αναζήτηση βοήθειας. Ως εκ τούτου, οι περισσότεροι ορισμοί του υγειονομικού γραμματισμού περιλαμβάνουν τα ακόλουθα στοιχεία:

- Κατανόηση πληροφοριών σχετικών με την υγεία
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων για τη διαχείριση των επιλογών του καθημερινού τρόπου ζωής
- Κατανόηση και αναγνώριση της ανάγκης βοήθειας
- Κατανόηση του συστήματος υγείας

Διαβάστε:

Hagell, Ann (2015): Promoting young people's health literacy and understanding their help-seeking behaviour. In: AYPH Exploring Evidence series, March 2015.
URL: http://www.youngpeopleshealth.org.uk/wp-content/uploads/2015/07/628_Health-literacy-EE-format-Updated-by-AH-march.pdf

Μαθησιακοί στόχοι και ενότητες μάθησης του έργου Health Points

Οι μαθησιακοί στόχοι του έργου Health Points καθορίστηκαν με βάση την ανασκόπηση και τη συζήτηση σχετικών μελετών και δημοσιεύσεων καθώς και από την ανατροφοδότηση από εκπαιδευτές και νέους ενήλικες σε διαβουλεύσεις σχετικά με θέματα που στηρίζουν την ευαισθητοποίηση στον τομέα της υγείας και τον υγιεινό τρόπο ζωής στις εκπαιδευτικές παρεμβάσεις.

Οι κύριοι μαθησιακοί στόχοι που καταγράφονται κάτωθι προσδιόρισαν την ανάπτυξη των εννοιών μάθησης του έργου Health Points.

- Κατανόηση και φροντίδα της προσωπικής υγείας και ευημερίας
- Σωματικής δραστηριότητα, οφέλη και τρόποι ενεργοποίησης
- Φροντίδα της ψυχικής ευεξίας και η διαχείριση του άγχους
- Επίγνωση των κινδύνων του εθισμού και της διαβίωσης χωρίς εθισμό
- Κατανόηση των μηχανισμών υποστήριξης

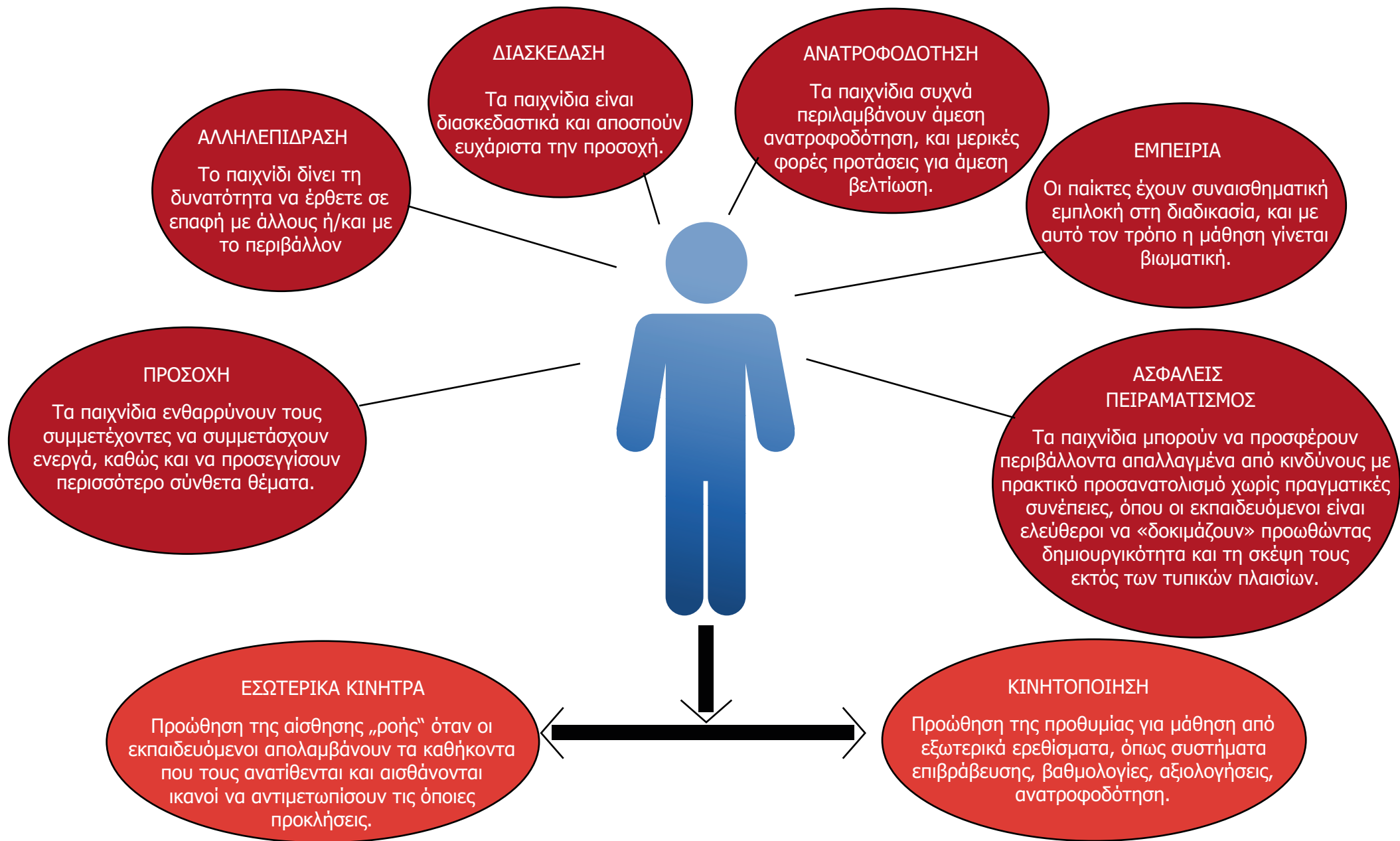
Μια λεπτομερής περιγραφή των εννοιών μάθησης μπορεί να βρεθεί στο κεφάλαιο 3.

2. Η Προσέγγιση Μεικτής Εκμάθησης με βάση τα Παιχνίδια του έργου Health Points

Η παροχή κινήτρων για την εκπαίδευση των νέων γενικότερα και ιδιαίτερα για να τους παρακινήσει να αναγνωρίσουν τη σημασία του υγειονομικού αλφαριθμητισμού και να αναλάβουν προσωπικά την ευθύνη για τα δικά τους θέματα υγείας είναι σήμερα μια από τις πιο κοινές προκλήσεις για τους εκπαιδευτές, τους εκπαιδευτικούς που ασχολούνται με θέματα νεολαίας. Ένας τρόπος αντιμετώπισης αυτών των προκλήσεων είναι να διευκολυνθεί η μάθηση με τρόπο που να μην είναι ηθικολογικός ή πατροπαράδοτος αλλά μάλλον καινοτόμος και ενδυναμωτικός. Για το σκοπό αυτό, το έργο Health Points ακολουθεί μια μεικτή προσέγγιση εκπαίδευσης που βασίζεται σε διαπροσωπική μάθηση στην τάξη μέσω του παιχνιδιού.

Ενσωμάτωση παιχνιδιών στη μάθηση

Η ενσωμάτωση παιχνιδιών σε διαφορετικά μαθήματα έχει γίνει πολύ δημοφιλής. Η διαδραστική μάθηση αλλάζει τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα αναζητούν γνώση. Με τη συγχώνευση των στοιχείων παιχνιδιού (όπως κανόνες παιχνιδιού, αλληλεπίδραση, ανταγωνισμός με άλλους, ανταμοιβές και βαθμολόγηση) στη διδασκαλία, δημιουργεί μια ισορροπία μεταξύ της μέγιστης προσοχής του μαθητή μέσω της διασκέδασης και ψυχαγωγίας, των κινήτρων δράσης όπως π.χ. η συμμετοχή σε επίλυση προβλημάτων βασισμένη σε σενάρια και της επίτευξης των εκπαιδευτικών στόχων. Το έργο Health Points ακολουθεί αυτήν την επιχειρηματολογία και τοποθετεί την προσέγγιση „gamification“ στο επίκεντρο του σχεδιασμού των μαθησιακών διεργασιών. Η μάθηση που βασίζεται στο παιχνίδι έχει θετικό τίκτυπο στο ενδιαφέρον που επιδεικνύουν οι μαθητές.



Ισορροπία μεταξύ ηλεκτρονικής και διαπροσωπικής μάθησης

Παρόλο που η εισαγωγή παιχνιδιών μέσα στην τάξη αυξάνει γενικά τη συμμετοχή των μαθητευόμενων, για τους νέους είναι πολύ πιο αποτελεσματικό να μαθαίνουν μέσω online παιχνιδιών.

Προκειμένου να επωφεληθεί από τη θετική στάση των νέων απέναντι στα online παιχνίδια και τα κοινωνικά μέσα ενημέρωσης, το Health Points έχει δημιουργήσει μια σειρά ηλεκτρονικών μίνι παιχνιδιών ανά μαθησιακή ενότητα. Δεν πρόκειται για μια ανεξάρτητη μαθησιακή εμπειρία, καθώς τα παιχνίδια δεν αποτελούν το μοναδικό εκπαιδευτικό εργαλείο, αλλά συνδυάζονται με μια ποικιλία άλλων μορφών μάθησης.



Εκτός από το επιχείρημα σχετικά με το κόστος (η ανάπτυξη παιχνιδιών είναι πολύ δαπανηρή και απαιτητική) εξακολουθεί η ανάγκη διαπροσωπικής επαφής με τους εκπαιδευόμενους.

Σε μια ισορροπητική προσέγγιση οι διαδικτυακές συναντήσεις συνδυάζονται με διαπροσωπικές συνεδρίες και τα πλεονεκτήματα τόσο της ηλεκτρονικής όσο και της τυπικής μάθησης μπορούν να ενισχυθούν και τα όρια εν μέρει να συγκλίνουν:

Online



Ενίσχυση

Face-to-Face



σε σύνδεση μίνι online παιχνιδιών και δραστηριοτήτων

υποστήριξη της αποτελεσματικότητας της μαθησιακής διαδικασίας

Θετική στάση απέναντι στα online παιχνίδια

Συναισθηματική εμπλοκή με τις προσφερόμενες δραστηριότητες

Ευαισθητοποίηση σε θέματα σχετικά με την υγεία

Μεταφορά στοιχείων στην „πραγματική“ ζωή ενθάρρυνση της αυτοαναφοράς: „το σώμα μου - η ζωή μου - η υγεία μου“

Παρακίνηση ενασχόλησης με θέματα υγείας και ευεξίας



Σύγκλιση



συχνά δεν επαρκούν για συγκεκριμένα μαθησιακά πλαίσια / προσωπική ανάπτυξη

απαιτεί πρόσβαση σε „παραδοσιακά“ εκπαιδευτικά πρότυπα

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την πρακτική εφαρμογή αυτής της μεικτής προσέγγισης θα βρείτε στο κεφάλαιο 3.

3. Εφαρμογή του έργου Health Points

Δομή ενότητων και επιλογές μάθησης

Υποθέτουμε ότι οι νέοι ενήλικες δεν είναι πρόθυμοι να παρακολουθήσουν μαθήματα, που έχουν σαν στόχο τη βελτίωση προτύπων συμπεριφοράς σε σχέση με την υγεία. Ως εκ τούτου, το Health Points σχεδιάστηκε με τρόπο αρθρωτό και ευέλικτο, ώστε να ενσωματωθούν εν μέρει ή πλήρως στις υφιστάμενες εκπαιδευτικές πρωτοβουλίες για νέους ενήλικες που ανήκουν σε μειονεκτούντες ομάδες.

Η φάση της πιλοτικής εφαρμογής του έργου Health Points έχει δοκιμαστεί στα ακόλουθα πλαίσια: Οι συμμετέχοντες εκπαιδευτές έλαβαν δύο βασικές προσεγγίσεις:

- α) Προεπιλογή ενότητων. (Ηνωμένο Βασίλειο, Δανία, ΑΤ, ΙΤ, ΗΥ)
- β) Επιλογή των συμμετεχόντων των ενότητων που τους ενδιαφέρουν. (CΥ, DE)

Οι πιλοτικές εφαρμογές διέφεραν ως προς τον αριθμό υλοποίησής τους ανεξαρτήτως προσέγγισης οι δραστηριότητες στην πλατφόρμα συνδιάστηκαν με πρόσθετες δραστηριότητες στην τάξη.

Το περιεχόμενο της πλατφόρμας Health Points αποτελείται από συνολικά πέντε ενότητες. Οι ενότητες 2 - 4 είναι αφιερωμένες σε ένα συγκεκριμένο θέμα, ενώ η πρώτη είναι εισαγωγική και η πέμπτη συνοψίζει ολόκληρο το πρόγραμμα, αλλά μπορούν επίσης να θεωρηθούν ως ανεξάρτητες ενότητες. Η απόφαση σχετικά με τις ενότητες που θα χρησιμοποιηθούν θα πρέπει τελικά να γίνει από τον εκπαιδευτή ανάλογα με το προφίλ των μαθητών του και τον διαθέσιμο χρόνο τους.

Κάθε μία από τις ενότητες αποτελείται από ένα συνδυασμό διαδικτυακών μίνι-παιχνιδιών και διαπροσωπικής μάθησης.

- Τα διαδικτυακά μίνι παιχνίδια είναι σχεδιασμένα σύμφωνα με τα καθορισμένα υπο-θέματα κάθε ενότητας και διατίθενται στην ηλεκτρονική πλατφόρμα του Health Points.
- Οι διαπροσωπικές συναντήσεις πρέπει να υποστηρίζουν τη μετάδοση λεπτομερέστερων πληροφοριών, βαθύτερη και εξατομικευμένη ανάλυση των θεμάτων, καθώς και συνοδευτική ατομική υποστήριξη όταν πρόκειται να μεταβιβαστούν τα διδάγματα που έχουν αναλυθεί στην πραγματική ζωή των εκπαιδευομένων. Γι' αυτό, συνιστάται η χρήση πολλών διαφορετικών μεθόδων, όπως brainstorming, συζητήσεις, μελέτες περιπτώσεων και άλλες διαδραστικές μεθόδους. Προτάσεις για τις διαπροσωπικές μπορούν να βρεθούν στην περιγραφή των αντίστοιχων ενοτήτων. Ένα επιπλέον τμήμα αυτού του εγχειριδίου αφιερώνεται επιπλέον σε γενικές σημειώσεις για το σχεδιασμό και την εφαρμογή της εκπαίδευσης.

Λόγω της ευέλικτης προσέγγισης που υιοθετήθηκε και της διαφορετικότητας της ατομικής πορείας εκμάθησης, δεν είναι δυνατόν να γίνει μια γενική προσέγγιση σχετικά με τον απαιτούμενο χρόνο εκπαίδευσης ανά ενότητα. Στο σχεδιασμό του μαθήματος, ωστόσο, οι εκπαιδευτές μπορούν να χρησιμοποιήσουν έναν εκτιμώμενο χρόνο περίπου 10 - 15 λεπτών ανά online παιχνίδι ως δείκτη. Ανάλογα με τις δεξιότητες της ομάδας και την προβλεπόμενη χρήση από τους εκπαιδευτές, η εκτίμηση αυτή μπορεί να διαφέρει.

Για τη υλοποίηση μιας μεμονωμένης ενότητας κατάρτισης, οι υπεύθυνοι κατάρτισης μπορούν να χρησιμοποιήσουν ως οδηγό την ακόλουθη πορεία:

1. Εισαγωγή στο θέμα
2. Ηλεκτρονικές δραστηριότητες της πλατφόρμας Health Points

3. αναστοχασμός
4. ασκήσεις / παιχνίδια
5. αναστοχασμός και σχεδιασμός ενοτήτων
6. αξιολόγηση

Σημείωση: Ανάλογα με την πορεία υλοποίησης, τα βήματα 3 - 5 (ή 6) μπορούν επίσης να εκτελεστούν και μετά από την ξεχωριστή προσπάθεια κάθε παιχνιδιού.

Η ηλεκτρονική μάθηση παρέχει δυνατότητες αυτοδιδασκαλίας από το σπίτι, η απόφαση για το κατά πόσον αυτή η επιλογή ή η διεξαγωγή των ηλεκτρονικών παιχνιδιών που συνοδεύουν της διαπροσωπικές συναντήσεις εξαρτάται από τους εκπαιδευτές και από το πόσο υποστηρίζουν τις ανάγκες των μαθητών τους, πόσο συχνά και εντατικά θέλουν να είναι οι διδακτικές τους παρεμβάσεις.

Το Health Points σχεδιάστηκε ως διδακτική παρέμβαση. Ωστόσο, ανάλογα με τις ανάγκες υποστήριξης του συγκεκριμένου εκπαιδευόμενου, τις προσφερόμενες υπηρεσίες και το προσωπικό που είναι διαθέσιμο στον οργανισμό, μπορεί να είναι σκόπιμο να συνδυαστεί η εκπαίδευση με την ατομική διδασκαλία σε θέματα υγείας.

Η ηλεκτρονική πλατφόρμα του έργου Health Points

Η ηλεκτρονική πλατφόρμα Health Points βασίζεται στο Moodle, και είναι κατάλληλη για κάθε συσκευή και μέγεθος οθόνης, δομημένη σύμφωνα με το σχεδιασμό της αρθρωτής εκπαίδευσης και χωρίζεται σε πέντε εκπαιδευτικές ενότητες.

Μετάβαση: <http://hplesson.projectsgallery.eu/>

Στον οδηγό της πλατφόρμας περιγράφεται ο χειρισμός της πλατφόρμας βήμα προς βήμα από την οπτική ενός εκπαιδευτή και οπτική ενός μαθητευόμενου (μαθητή).

Σύστημα βαθμολόγησης:

Οι μαθητές συσσωρεύουν σημεία καθώς προχωρούν μέσω των μίνι-παιχνιδιών. Μπορούν να κερδίσουν πόντους με δύο τρόπους:

1. Όταν ολοκληρώσουν όλα τα online μαθήματα (παιχνίδια) σε μια ενότητα κερδίζουν 250 πόντους.
2. Στις περιπτώσεις που ο εκπαιδευτής αποφασίζει να συμπεριλάβει επιπλέον εργασίες στις διαπροσωπικές συναντήσεις με τους μαθητές του, αυτοί μπορούν να ανεβάσουν τις εργασίες τους στην πλατφόρμα, και στη συνέχεια να βαθμολογηθούν από τον εκπαιδευτή. Αυτό θα επηρεάσει τη συνολική ταξινόμησή τους για κάθε ενότητα.

Για κάθε ολοκληρωμένη ενότητα ο χρήστης αποκτά ένα σήμα.

Απαιτήσεις και προϋποθέσεις για τις ικανότητες πληροφορικής σχετικά με την διαθέσιμη υποδομή

Η χρήση της πλατφόρμας Health Points είναι αυτοματοποιημένη, μετά την εγγραφή ο χρήστης οδηγείται στα διαθέσιμα παιχνίδια. Για να τα χρησιμοποιήσετε με μια ομάδα μαθητών, σας συνιστούμε να δημιουργήσετε σταθμούς εργασίας με επιτραπέζιους υπολογιστές. Παρόλο που η πλατφόρμα λειτουργεί επίσης σε smart συσκευές, το περιεχόμενο είναι πιο εύκολα προσβάσιμο και ευανάγνωστο σε μια μεγαλύτερη οθόνη. Η ύπαρξη ηλεκτρονικών υπολογιστών για κάθε χρήστη είναι επιθυμητή, αλλά όχι απαραίτητη και πολλοί μαθητές μπορούν να δουλέψουν μαζί στα παιχνίδια.

Ενότητες μάθησης και πώς να τις χρησιμοποιήσετε



Ενότητα 1: Κατανοώντας την έννοια της καλής υγείας και της υγιεινής ζωής

Θέμα και στόχοι της ενότητας

Αυτή η ενότητα προορίζεται ως γενική εισαγωγή, για να θέσει τις βάσεις για ενδεδειγμένη επισκόπηση των θεμάτων που εξετάζονται στις άλλες ενότητες. Αυτή η εισαγωγική ενότητα επιδιώκει τους ακόλουθους βασικούς μαθησιακούς στόχους:

- να διευκρινιστεί η έννοια της υγείας, της ευημερίας και του υγιεινού τρόπου ζωής γενικά.
- την ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σημασία της υγείας και τους παράγοντες που την επηρεάζουν.
- να προσεγγιστούν οι ατομικές ανάγκες υγείας και ευεξίας.
- να παρακινήσει τον εκπαιδευόμενο ώστε να πάρει πρωτοβουλίες για την υγεία του και να σκεφτεί τις επιλογές του τρόπου ζωής του.

Χρήση της ενότητας

Η παρούσα ενότητα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την προετοιμασία των μαθητών για οποιαδήποτε από τις άλλες ενότητες, αλλά μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί και ως ανεξάρτητη ενότητα. Εκτός από τα online παιχνίδια που περιγράφονται παρακάτω, η διδασκαλία αυτής της ενότητας θα πρέπει να περιλαμβάνει και συζήτηση με την ολομέλεια. Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να εξασφαλίσει ότι οι συμμετέχοντες μπορούν να δουν και να ακούσουν ο ένας τον άλλον και να παρακινήσουν κάθε συμμετέχοντα να μοιραστεί τις σκέψεις του, ώστε να νιώσουν όλοι προσωπικά εμπλεκόμενοι. Πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή στο σεβασμό των απόψεων όλων των συμμετεχόντων. Η δημιουργία προσωπικής εμπλοκής στο θέμα είναι πιο σημαντική από την αναζήτηση για „σωστές“ απαντήσεις σε αυτό το στάδιο. Ως αποτέλεσμα της διαπροσωπικής διδασκαλίας αυτής της ενότητας, οι μαθητές θα πρέπει να απαντήσουν (προσωπικά) στις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Τι σημαίνει πραγματικά η υγεία για μένα;
- Από ποιες πτυχές επηρεάζεται η υγεία και ευημερία μου;
- Υπάρχουν προτεραιότητες στην υγεία;
- Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν την υγεία μου;
- Τι σημαίνει για μένα ένας υγιεινός τρόπος ζωής;
- Τι είναι απαραίτητο για μένα ώστε να νιώθω καλά και υγιείς;
- Τι δεν είναι μέρος ενός υγιεινού τρόπου ζωής;
- Τι με κάνει να νιώθω άρρωστος; / Τι είναι επιζήμιο για την υγεία και την ευημερία μου;
- Τι μπορώ να κάνω για να προσαρμόσω τον τρόπο ζωής μου σε έναν τρόπο που προωθεί καλύτερα την υγεία και την ευημερία μου;
- Θέλω πραγματικά να αλλάξω τον τρόπο ζωής μου; „Γιατί;/ Γιατί όχι?“

Ηλεκτρονικές δραστηριότητες στην πλατφόρμα Health Points

Δραστηριότητα: Εισαγωγή: Τι σημαίνει „υγιής“ και „υγεία“

Αυτή η δραστηριότητα είναι η εισαγωγή για τη συζήτηση του θέματος της υγείας, προσκαλώντας τους συμμετέχοντες να ανταλλάξουν τις απόψεις τους για το τι είναι η υγεία για αυτούς.

Δραστηριότητα: Παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία

Αυτή η δραστηριότητα εξετάζει τους διάφορους παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία ενός ατόμου με τον ένα ή τον άλλο τρόπο, συμπεριλαμβανομένων της γενετικής, της εργασίας, της στέγασης και των περιβαλλοντικών συνθηκών, της εκπαίδευσης, τους χρηματοοικονομικούς, του άγχους, της κοινωνικής υποστήριξης, καθώς και της πρόσβασης στην ιατρική περίθαλψη.

Δραστηριότητα: Υγεία και τρόπος ζωής

Αυτή η δραστηριότητα διερευνά τις επιπτώσεις των διαφόρων επιλογών του τρόπου ζωής στην υγεία ενός ατόμου.



Επιπρόσθετες πηγές για την διδασκαλία αυτής της ενότητας

- A guide for a healthy lifestyle, includes estimated calorie needs, waist to hip ratio standards, sample diets, fitness plans, and other tips:
<https://cdn.nof.org/wp-content/uploads/2016/04/Adult-Guide-to-an-Active-Healthy-Lifestyle.pdf>
- 12 tips how to be healthy by WHO:
https://www.who.int/healthpromotion/conferences/9gchp/infographic_health_promotion_12_tips.jpg?ua=1
- The links between health and the United Nations' Sustainable development goals:
https://www.who.int/healthpromotion/conferences/9gchp/infographic_health_promotion.jpg?ua=1
- NHS GO - a free, confidential health advice and information service app for 16 – 25 year old, including also quizzes and guides, notification of relevant topics and events, to download for Apple or Android devices:
<https://nhs.go.uk/>
- 9 different guides that mirror and overlap the Health Points modules, provide help and support to adults, children, young people and families:
<https://www.changegrowlive.org/what-we-do/about-us>



Ενότητα 2: Φροντίδα της σωματικής σας υγείας και ευεξίας

Θέμα και στόχοι της ενότητας

Αυτή η ενότητα παρουσιάζει στοιχεία για τη φροντίδα της σωματικής υγείας και ευημερίας από διαφορετικές οπτικές γωνίες:

- τα οφέλη της σωματικής άσκησης
- βασικές γνώσεις και κίνητρα για υγιεινή διατροφή και μαγειρική
- τη σημασία του ύπνου, τα οφέλη από τις καλές συνήθειες ύπνου και τους κινδύνους της στέρησης του ύπνου
- συνειδητοποίηση για θέματα σχετικά με τη σεξουαλική υγεία με επίκεντρο τη σεξουαλική ακεραιότητα

Χρήση της ενότητας

Παρακάτω παρατίθενται ορισμένες απόψεις σχετικά με την αντιμετώπιση των διαφόρων θεμάτων αυτής της ενότητας. Για όλους αυτούς τους τομείς, είναι χρήσιμο να χρησιμοποιείτε τις διαπροσωπικές συναντήσεις ώστε να εστιάσετε στο θέμα των εσωτερικών κινήτρων. Γιατί υπάρχει τόσο μεγάλο κενό μεταξύ της πρόθεσης για την επίτευξη ενός στόχου και της πραγματικής εκτέλεσης; Μεταξύ άλλων, επειδή ισχυροί εσωτερικοί μηχανισμοί αντιτίθενται στις αρχικές προθέσεις μας. Οι εκπαιδευόμενοι καλούνται να προβληματιστούν σχετικά με την αλλαγή της συμπεριφοράς τους.

- Φυσική άσκηση:



Με βάση την ανάλυση των συνηθειών μετακίνησης, οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να ασχοληθούν με το ερώτημα: πώς η τακτική φυσική άσκηση επηρεάζει το σώμα και το μυαλό τους. Τέλος, προτείνεται ως θέμα συζήτησης στην ολομέλεια, οι εμπειρίες των εκπαιδευόμενων μέχρι στιγμής

με θετικές συνέπειες της σωματικής άσκησης στο σώμα και το μυαλό τους. Επιπλέον, θα ήταν καλό να ενσωματώσετε στο μάθημα κάποιες κοινές φυσικές δραστηριότητες, π.χ. περιπάτους.

- Διατροφή:

Η προσφορά τροφών υψηλής ποιότητας, η πολιτιστική πολυμορφία και η γνώση της υγιεινής διατροφής είναι μεγαλύτερες από ποτέ στις κοινωνίες μας. Ωστόσο, οι

νέοι δεν ενδιαφέρονται για την υγεία τους όταν τρώνε. Αντίθετα, εστιάζουν σε θέματα τρόπου ζωής, συνηθειών, διασκέδασης, συναισθημάτων και ρεαλιστικών στόχων. Πολλοί νέοι ενήλικες, για παράδειγμα, καταναλώνουν συχνά γλυκά, αναψυκτικά και ενεργειακά ποτά. Ως εκ τούτου, είναι απαραίτητο να εφαρμοστούν οι γνώσεις που αποκτήθηκαν όσο το δυνατόν πιο άμεσα. Πιθανές δραστηριότητες: drikker energidrikke. Derfor giver det mening at bruge den tilgængelige viden så direkte som muligt.

- * Μετά από κοινή μελέτη της διατροφικής πυραμίδας, οι μαθητές καλούνται να ενσωματώσουν ένα προσωπικό ημερήσιο μενού στη διατροφική πυραμίδα και να το αναλύσουν με βάση τα κριτήρια: Είναι γεμάτο κάθε επίπεδο πυραμίδας; Ποιο είναι επικρατέ; Ποιες αλλαγές θα πρέπει να γίνουν;
- * Συλλογή συνταγών και προσαρμογή τους σε πιο υγιεινές παραλλαγές („Το γρήγορο φαγητό μπορεί επίσης να είναι υγιεινό“).
- * Σχεδιάστε ένα υγιεινό γεύμα μαζί στο πλαίσιο αυτής της εκπαιδευτικής ενότητας. Όλοι οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να συμμετέχουν ενεργά στην προετοιμασία. Οι πολιτισμικές ή άλλες διαφορές καθώς και η κοινωνική ένταξη θα πρέπει να ληφθούν υπόψη.



- **Υπνος:**
Αφού απαντήσουν στις ερωτήσεις της online δραστηριότητας σχετικά με τις δικές τους συνήθειες ύπνου, οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να προβληματιστούν σχετικά με: Τι κάνουν σωστά, τι κάνουν λάθος; Πρέπει να αλλάξουν κάτι για να αξιοποιήσουν καλύτερα τον χρόνο του ύπνου τους;
- **Σεξουαλική ακεραιότητα:**
Ανάλογα με το επίπεδο του εκπαιδευόμενου, αυτή η ενότητα θα πρέπει να χρησιμοποιηθεί για να καλυφθούν τυχόν κενά στη γνώση σχετικά με τις βιολογικές πτυχές, αλλά και θέματα όπως οι μέθοδοι αντισύλληψης ή οι σεξουαλικά μεταδιδόμενες ασθένειες. Υπάρχει πληθώρα ενημερωτικού υλικού διαθέσιμου στο διαδίκτυο σχετικά με αυτά τα θέματα.



Η διαθέσιμη διαδικτυακή δραστηριότητα που ασχολείται με αυτό το θέμα επικεντρώνεται στις συναισθηματικές πτυχές της σεξουαλικότητας: ταυτόχρονα προτείνεται προβληματισμός σχετικά με τους φόβους και τις ελπίδες των ερωτικών προσδοκιών του εαυτού και του συντρόφου. Οι κατάλληλες μέθοδοι διαπροσωπικής αντιμετώπισης αυτών των θεμάτων είναι:

- Αντιμετωπίζοντας φανταστικές ιστορίες συνομηλικών ή περιπτώσιολογικές μελέτες για συγκεκριμένο πρόβλημα (π.χ. φόβος για σεξουαλική επίθεση από φίλο, φόβο για μολυσματικές ασθένειες, φόβους γύρω από τις ομοφυλοφιλικές ή αμφιφυλόφιλες επιθυμίες)
- Ασκήσεις συμπλήρωσης κενών (π.χ. στο θέμα της ελκυστικότητας ή της αντισυλληπτικής συμπεριφοράς) – προτείνεται να γίνει αντιστροφή των ρόλων αρσενικού-θυληκού και στη συνέχεια να συγκριθούν και συζητηθούν τα αποτελέσματα
- Προβληματισμός υποθετικών σεναρίων (π.χ. διαφωνίας από ζήλια)
- Παιχνίδια ρόλων
- Συζήτηση των περιοχών „εμπειρογνωμοσύνης“ των εκπαιδευόμενων (π.χ. σχετικά με το θέμα της σεξουαλικής ελκυστικότητας και της πλαστικής χειρουργικής)

Ηλεκτρονικές δραστηριότητες στην πλατφόρμα Health Points

Δραστηριότητα: Γνωρίζοντας τα οφέλη της φυσικής άσκησης

Αυτή η δραστηριότητα παρακινεί τους συμμετέχοντες να εξετάσουν τις επιπτώσεις της σωματικής δραστηριότητας στο

σώμα τους. Αμφισβητεί τις αντιλήψεις για γρήγορα αποτελέσματα της σωματικής δραστηριότητας.

Δραστηριότητα:

Αυτή η δραστηριότητα αμφισβητεί την αντίληψη ότι ο αθλητισμός απαιτεί απαραίτητα πολλά χρήματα. Προτείνει ασκήσεις χωρίς την ανάγκη ειδικού εξοπλισμού.

Δραστηριότητα:

Αυτή η δραστηριότητα παρέχει πληροφορίες σχετικά με τους τρόπους με τους οποίους τα διάφορα θρεπτικά συστατικά επηρεάζουν τον οργανισμό και, ως εκ τούτου, η έμφαση ή η αποφυγή ορισμένων ομάδων τροφίμων μπορεί να βελτιώσει ή να επιδεινώσει την κατάσταση της υγείας του.

Δραστηριότητα:

Αυτή η δραστηριότητα στηρίζεται στην προηγούμενη, εισάγοντας την πυραμίδα τροφίμων και παρέχοντας προτάσεις εναλλακτικών διατροφικών επιλογών.



Δραστηριότητα:

Αυτή η δραστηριότητα διερευνά το θέμα του ύπνου: πώς ο ύπνος επηρεάζει το σώμα, ποιες είναι οι επιδράσεις των διαφόρων μοντέλων ύπνου και πώς θα εξασφαλιστούν οι βέλτιστες συνθήκες για ανάπαυση. Παρέχει εναλλακτικές προτάσεις, καλώντας τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν πριν δώσουν τις δικές τους απαντήσεις.

Δραστηριότητα:

Αυτή η δραστηριότητα επικεντρώνεται στη σημασία που έχει η ελευθερία επιλογής: η επιλογή να είναι ανεξάρτητη από την πίεση του περιγυρου, να ενισχύει την αυτοπεποίθησή και την ικανότητα να αναλαμβάνει ο καθένας τις αποφάσεις για τη σεξουαλική του ζωή, συμπεριλαμβανομένης της δυνατότητας να αρνηθεί ή να πει απλά ΟΧΙ.

Επιπρόσθετες πηγές για την διδασκαλία αυτής της ενότητας

- A presentation and healthy and junk food:
http://www.comprensivougiano.edu.it/icu/images/eventi_2016_2017/CLIL_Activity_JUNK_FOOD_vs_HEALTHY_FOOD.pdf
- A handbook on nutrition containing many activities:
<http://www.fao.org/3/a0104e/a0104e00.htm#Contents>
- A manual for a whole 6-session course on healthy nutrition. The sessions are structured in detail and can be conducted independently:
https://healthyweightsupport.weebly.com/uploads/1/4/2/1/14217397/ph_script_handouts.pdf
- 7 tips for better sleeping. Concrete steps could be put on small papers and the learners can sort them out by categories:
<https://www.helpguide.org/articles/sleep/getting-better-sleep.htm>
- A guide for better sleeping, including a checklist-diary:
<https://www.heretohelp.bc.ca/wellness-module/wellness-module-6-getting-a-good-nights-sleep>
- An educator's guide on teaching sexual consent:
https://www.ifpa.ie/sites/default/files/documents/Reports/teaching_about_consent_healthy_boundaries_a_guide_for_educators.pdf
- Lesson materials for making healthy sexual choices:
<https://www.cdc.gov/careerpaths/scienceambassador/documents/do-or-dont.pdf#>
- A really useful report that trainers might find useful for the UK perspective:
<http://decipher.uk.net/need-make-health-promotion-young-people-priority/>
- A really useful report that trainers might find useful for the UK perspective:

<https://www.heretohelp.bc.ca/wellness-module/wellness-module-6-getting-a-good-nights-sleep>

- Great website on nutrition that has some really colour resources that you can download for free:
<https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/helpingyoueatwell.html>
- The Eatwell Guide. Helping you eat a healthy, balanced diet. Published by Public Health England:
https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/742750/Eatwell_Guide_booklet_2018v4.pdf
- Resources regarding an active lifestyle:
<https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/an-active-lifestyle.html>
<https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/an-active-lifestyle/how-much-physical-activity-do-i-need.html?limit=1&start=4>
https://www.nutrition.org.uk/attachments/article/1150/BNF%20Try%20Swap%20Change%20Planner_WEB.pdf
- Training of trainers source on nutrition:
<https://www.nutrition.org.uk/online-training.html>



Ενότητα 3 : Φροντίζοντας την ψυχική σας ευεξία

Θέμα και στόχοι της ενότητας

Η φροντίδα για την ψυχική ευημερία του ατόμου αποτελεί τον κεντρικό μαθησιακό στόχο αυτής της ενότητας. Επομένως, εξετάζονται οι ακόλουθες πτυχές:

- κατανόηση και διαχείριση του άγχους
- εφαρμογή μέτρων πρόληψης για την αποφυγή αρνητικών σκέψεων
- προσδιορισμός και αξιολόγηση πόρων για την ψυχική ευεξία
- να είναι σε θέση να αναγνωρίσουν υγιείς σχέσεις σε έναν σύγχρονο κόσμο

Χρήση της ενότητας

Η τεχνογνωσία για την θετική αντιμετώπιση των καταστάσεων που προκαλούν άγχος δεν αποκτάται εύκολα. Είναι μια διαδικασία μάθησης. Οι πληροφορίες σχετικά με τις φυσικές διαδικασίες που σχετίζονται με το άγχος αποτελούν μια καλή βάση για να ξεκινήσετε. Υπάρχει μεγάλος αριθμός ενημερωτικού υλικού στο

διαδίκτυο. Δεδομένου ότι η αντίληψη και η αντίδραση στο στρες διαφέρουν (π.χ. το όριο μεταξύ θετικού και αρνητικού στρες είναι διαφορετικό για κάθε άτομο), η εστίαση θα πρέπει να είναι στην αντανάκλαση, τον προβληματισμό και τη συζήτηση. Ως αποτέλεσμα του προβληματισμού που θέτει αυτή η ενότητα, οι μαθητές θα πρέπει να έχουν (ο καθένας) απαντήσει στις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Τι σημαίνει το στρες για μένα; Τι είναι το θετικό στρες; Τι είναι το αρνητικό; Ποιοι είναι οι προσωπικοί μου παράγοντες άγχους (εξωτερικοί παράγοντες άγχους, προσωπικοί ενισχυτές);
- Πώς μπορώ να πω αν είμαι αγχωμένος; Ποια είναι τα φυσικά και συναισθηματικά συμπτώματα του στρες ;
- Πώς αντιδρώ στο άγχος; Άλλαξε η αντίληψή σε αγχωτικές καταστάσεις;
- Ποιες είναι οι κατάλληλες μέθοδοι που μπορώ να εφαρμόσω για να μειώσω το άγχος; (παραδείγματα: πάρτε μια βαθιά αναπνοή, κλείστε τα μάτια, μετρήστε αργά από 10 προς τα πίσω στο 1.)
- Ποιες είναι οι κατάλληλες μέθοδοι που μπορώ να εφαρμόσω για να αποτρέψω το άγχος;

Η μάθηση είναι κυρίως βιωματική, επομένως συνιστάται οι εκπαιδευτές να μην βασίζονται υπερβολικά στις παρουσιάσεις και κυρίως να διασφαλίζουν ότι οι συμμετέχοντες έχουν πολλές ευκαιρίες να ασκούν αυτό που μαθαίνουν. Τα παιχνίδια ρόλων έχουν ιδιαίτερη αξία, καθώς οι συμμετέχοντες εμπλέκονται και βρίσκονται κοντά στις πραγματικές καταστάσεις που θα συναντήσουν.

Ένας τρόπος προσέγγισης των θεμάτων „αρνητικές σκέψεις“ και „ανθυγιεινές σχέσεις“ είναι ο εξής: Ο εκπαιδευτής μπορεί να

οργανώσει τους συμμετέχοντες σε ομάδες και να τους ζητήσει να συζητήσουν τα ακόλουθα ερωτήματα:

- Ποιες καταστάσεις μπορούν να προκαλέσουν αρνητικές σκέψεις για σας;
- Τι κάνετε για να αποφύγετε τις αρνητικές σκέψεις - ή πως τις χειρίζεστε; Από ποιον ή από πού μπορείτε να λάβετε βοήθεια αν το χρειάζεστε;
- Από ποιον ή από πού μπορείτε να λάβετε βοήθεια αν το χρειάζεστε;

Οι ομάδες παρουσιάζουν τα αποτελέσματα της ομαδικής εργασίας. Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί πριν ή μετά τα παιχνίδια της πλατφόρμας που απευθύνεται σε αυτό το θέμα, ανάλογα με την τάξη και τους εκπαιδευτές. Η ίδια προσέγγιση μπορεί να χρησιμοποιηθεί για το θέμα „ανθυγιεινές σχέσεις“, με τις ερωτήσεις:

- Τι είναι πραγματικά μια ανθυγιεινή σχέση;
- Πώς ξέρετε αν είστε σε μια ανθυγιεινή σχέση;
- Ξέρετε τι μπορείτε να κάνετε για να βγείτε από αυτή;
- Από πού / από ποιον μπορείτε να λάβετε βοήθεια για να βγείτε από αυτή;

Ηλεκτρονικές δραστηριότητες στην πλατφόρμα Health Points

Δραστηριότητα: Καταλάβετε και διαχειριστείτε το στρες

Αυτή η δραστηριότητα εισάγει την έννοια του στρες. Εξετάζει παράγοντες και διερευνά την αποτελεσματικότητα ορισμένων στρατηγικών για την αντιμετώπισή του στρες. Επιπλέον υπάρχει παρουσίαση Power Point σχετικά με τη διαχείριση και κατανόηση του άγχους.

Δραστηριότητα: Εφαρμόστε μέτρα πρόληψης για να αποφευχθούν οι αρνητικές σκέψεις

Αυτή η δραστηριότητα αποτελείται από μια άσκηση με βίντεο, στην οποία οι συμμετέχοντες αντιμετωπίζουν διαφορετικά προβλήματα. Πρέπει να αποφασίσουν ποια είναι η πιο κατάλληλη απάντηση σε κάθε κατάσταση.

Δραστηριότητα: Προσδιορίστε και αξιολογήστε πόρους για την ψυχική ευεξία

Αυτή η δραστηριότητα παρουσιάζει διαφορετικά μέσα, που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ενίσχυση της ψυχικής ευεξίας. Οι συμμετέχοντες μπορούν να επιλέξουν εκείνα που θα τους χρησιμεύσουν, αν και ακόμη και εκείνοι που δεν αποτελούν επιλογή τους ενδεχομένως να είναι χρήσιμες προτάσεις για το μέλλον.

Δραστηριότητα: Υγιείς σχέσεις σε ένα μοντέρνο κόσμο

Αυτή η δραστηριότητα καλεί τους συμμετέχοντες να εξετάσουν τι έχει μεγαλύτερη αξία σε μια σχέση, επιλέγοντας μεταξύ πολυάριθμων επιλογών. Σταθμίζει επίσης τους αρνητικούς παράγοντες - που οι συμμετέχοντες θεωρούν απαράδεκτους για μια σχέση.

Επιπρόσθετες πηγές για την διδασκαλία αυτής της ενότητας

- Παρουσίαση εργαστηρίου διαχείρισης άγχους από το Πανεπιστήμιο του Wright State
<http://www.wright.edu/sites/www.wright.edu/files/page/attachments/Stress%20Management%20Workshop.pdf>
- Ομαδική άσκηση για τη διαχείριση του στρες:
<http://www.sharc.org.au/wp-content/uploads/2017/10/Stress-Management-Taking-the-Escalator.pdf>
- Ομαδική άσκηση διαχείρισης άγχους. Απαιτεί μπαλόνια και μαρκαδόρους:
<https://www.thecoachingtoolscompany.com/stress-management-workshop-exercise-for-groups-keep-balloons-in-air/>
- Συλλογή 9 ασκήσεων διαχείρισης άγχους που είναι χρήσιμες για τους εκπαιδευόμενους. Περιλαμβάνονται λεπτομερείς οδηγίες για το άτομο που διεξάγει την άσκηση:
<https://www.healthiersf.org/resources/pubs/StressReductionActivities.pdf>
- Φυλλάδιο με ασκήσεις διαχείρισης άγχους από το Trinity College Dublin:
<https://student-learning.tcd.ie/assets/docs/old/Stress%20Mgmt.%20Exercises.doc>
- Υλικά για τη διατήρηση υγιών σχέσεων. Διαθέτει τμήματα κατάλληλα για διαφορετικές ηλικίες:
<http://westernhealth.nl.ca/uploads/Addictions%20Prevention%20and%20Mental%20Health%20Promotion/Healthy%20Relationships%20Resource%20Kit%20-%20Western.pdf>

- Σχέδιο μαθήματος, συμπληρωμένο με εκπαιδευτικό υλικό, για υγιείς και μη υγιείς σχέσεις:
<https://advocatesforyouth.org/wp-content/uploads/3rscurric/documents/8-Lesson-3-3Rs-HealthyOrUnhealthyRelationships.pdf>
- Παρουσίαση σχετικά με τις υγιείς και μη υγιείς σχέσεις, περιλαμβάνει σενάρια ρόλων, συζητήσεις και ερωτήσεις:
https://www.athenscsd.org/userfiles/41/Classes/279/healthy_vs_unhealthy_relationships_ceccarelli1.ppt?id=2429
- Ηλεκτρονική πλατφόρμα συμβουλευτικής και συναισθηματικής ευημερίας για παιδιά και νέους:
<https://www.kooth.com/>
- Χρήσιμα υλικά για τους νέους, γονείς που ανησυχούν για το παιδί τους αλλά και για τους επαγγελματίες που αναζητούν κατάρτιση και καθοδήγηση σχετικά με το θέμα της ψυχικής υγείας:
<https://youngminds.org.uk/>
- Χρήσιμες συμβουλές και υλικά διδασκαλίας της σχολικής κοινότητας. Ανάμεσα στα υλικά υπάρχουν μια σειρά από μεγάλες αφίσες που μπορείτε να κατεβάσετε δωρεάν. Υπάρχει επίσης μια σειρά φυλλαδίων και κειμένων που μπορούν να αγοραστούν και καλύπτουν όλα τα θέματα, από την κατάθλιψη, τον αυτοτραυματισμό μέχρι τις διατροφικές διαταραχές.
<https://youngminds.org.uk/youngminds-professionals/360-schools/>





Ενότητα 4: Κατανοώντας τους μηχανισμούς της εξάρτησης

Θέμα και στόχοι της ενότητας

Ο εθισμός και η εθιστική συμπεριφορά αποτελούν σημαντική απειλή για την υγεία και την ευημερία των νέων, ιδίως εκείνων που προέρχονται από μειονεκτούσες ομάδες. Επομένως, έχει τεράστια σημασία να παρέχονται ευκαιρίες ιδιαίτερα σε αυτούς τους νέους

- να κατανοήσουν τους μηχανισμών του εθισμού
- να αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με τις ουσίες που προκαλούν εθισμό, με στόχο να προσεγγίσουν το θέμα πιο κριτικά, να ταξινομήσουν διάφορες ουσίες πιο συνειδητά και να είναι σε θέση να αξιολογήσουν καλύτερα τα αποτελέσματά τους και τους κινδύνους τους
- να προβληματιστούν με το ζήτημα της τοξικομανίας και των αυξανόμενων σχετικών κινδύνων για την υγεία που συνδέονται με αυτή τη συμπεριφορά
- να διερευνήσουν τις επιλογές υποστήριξης για τους εθισμούς και να εξετάσουν τρόπους πρόληψης της εξάρτησης

Χρήση της ενότητας

Εκτός από τις ηλεκτρονικές δραστηριότητες του Health Points, η διαπροσωπική πρόταση διδασκαλίας αυτής της ενότητας θα πρέπει να σχεδιαστεί με βάση την πραγματικότητα της ζωής του εκπαιδευόμενου ώστε να κατανοήσει τη λειτουργία και τη σημασία των εθιστικών ουσιών αλλά και του εθισμού. Οι προσωπικές γνώσεις και εμπειρίες θα πρέπει να αντιπαραβάλλονται με τις θεωρητικές γνώσεις σχετικά με την ανάπτυξη της εξάρτησης. Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να ενθαρρύνονται να σκέφτονται, να αντιλαμβάνονται και να εξετάζουν τις δικές τους μορφές συμπεριφοράς και εθισμού. Θα πρέπει να προταθούν εναλλακτικές λύσεις για την ενεργητική ανάληψη δράσης και ευθύνης.

Ανάλογα με τις ανάγκες και την προθυμία της ομάδας, μπορεί να δοθεί έμφαση στην παροχή πληροφοριών ή στην ανταλλαγή εμπειριών και προβληματισμών, επιτρέποντας στους εκπαιδευόμενους να αναγνωρίσουν ότι κάθε άτομο έχει συγκεκριμένα πρότυπα συμπεριφοράς που είναι εμφανή σε συγκεκριμένες καταστάσεις και ότι αυτό μπορεί να είναι η αρχή της διαδικασίας εξάρτησης. Η ανάπτυξη του εθισμού δεν σχετίζεται μόνο με τη χρήση παράνομων ή νόμιμων ναρκωτικών. Η κατανάλωση ή η συμπεριφορά χρησιμεύει στην επίτευξη μιας επιθυμητής (συναισθηματικής) κατάστασης, π.χ. την αποφυγή απογοήτευσης, τη μείωση του άγχους, τη βελτίωση της διάθεσης κλπ. Βασικά, κάποιος θα μπορούσε να εθιστεί σε οτιδήποτε είναι διασκεδαστικό, κάνει τη ζωή πιο όμορφη, τον κάνει να αισθάνεται καλύτερα, π.χ. σεξουαλική επαφή, αθλητισμός, αδυνατίσμα, εργασία, κοινωνική δικτύωση, παιχνίδια υπολογιστών.

Ως αποτέλεσμα του προβληματισμού αυτής της ενότητας, οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να απαντήσουν (ξεχωριστά) στις

ακόλουθες ερωτήσεις:

- Ποια είναι η διαφορά ανάμεσα στην εξάρτηση και τον εθισμό;
- Ποιοι είναι οι μηχανισμοί του εθισμού;
- Ποιος είναι ο συμπεριφοριστικός και ο χημικός εθισμός;
- Ποιοι είναι οι παράγοντες κινδύνου και πρόληψης της κατάχρησης ναρκωτικών;
- Ποιοι είναι οι κίνδυνοι για τον εθισμό των κινητών τηλεφώνων και των μέσων ενημέρωσης;
- Ποια είναι τα οφέλη της ζωής χωρίς εθισμό;
- Πώς μπορώ να προστατευθώ από την κατάχρηση ουσιών;



Ηλεκτρονικές δραστηριότητες στην πλατφόρμα Health Points

Δραστηριότητα: Κατανοώντας τους μηχανισμούς της

Αυτή η δραστηριότητα παρουσιάζει την έννοια του εθισμού. Το βίντεο εξηγεί ότι ο εθισμός μπορεί να είναι σωματικός και ψυχολογικός, καθώς και τις επιπτώσεις που έχει στη ζωή και στη γενική ευημερία του ατόμου. Οι συμμετέχοντες καλούνται να συζητήσουν γύρω από ορισμένες δηλώσεις σχετικά με τον εθισμό, στις οποίες καλούνται να δώσουν τη σωστή απάντηση.

Δραστηριότητα: Γνωρίζοντας τα βασικά σχετικά με τις σχετικές εθιστικές ουσίες

Αυτή η δραστηριότητα καλεί τους συμμετέχοντες να διακρίνουν τους διαφορετικούς τύπους εθισμού εξετάζοντας αν αυτοί εξαρτώνται από χημικό ή συμπεριφοριστικό μηχανισμό.

Δραστηριότητα: Ενημερωθείτε για τους κινδύνους εθισμού στα ΜΜΕ

Αυτή η ομιλία TEDx (παρουσίαση σε TED συνέδριο, TED = Τεχνολογία, Ψυχαγωγία, Σχεδιασμός) προειδοποιεί για τη περίπτωση εθισμού στη χρήση κινητού τηλεφώνου.

Δραστηριότητα: Κατανοώντας τα οφέλη της ζωής χωρίς εθισμό

Αυτή η δραστηριότητα παρουσιάζει τα θετικά αποτελέσματα που απολαμβάνει κανείς, αν καταφέρει να ξεπεράσει την απειλή του εθισμού.

Δραστηριότητα: Κατανοώντας τους τρόπους πρόληψης και διαχείρισης των εθισμών

Αυτή η δραστηριότητα περιλαμβάνει μια παρουσίαση, η οποία αναπτύσσει τέσσερις βασικές περιοχές που χρησιμοποιούνται

συνήθως στην πρόληψη του εθισμού: συναισθηματική εμπλοκή, παροχή πληροφοριών, δημιουργία κοινοτήτων και δημιουργία αξιών και εναλλακτικών λύσεων.

Επιπρόσθετες πηγές για την διδασκαλία αυτής της ενότητας

- Σχέδιο μαθήματος 45 λεπτών για τον εθισμό. Περιλαμβάνει παιχνίδια ρόλων:
<https://www.theholler.org/wp-content/uploads/2017/07/alcohol.pdf>
- Σενάρια ρόλων για την πρόληψη του εθισμού. Σύντομη και εύκολη μετάφραση:
http://www.bemedwise.org/documents/2015TI_RolePlayingScenarios.pdf
- Παιχνίδια ρόλων που εστιάζουν στη χρήση αλκοόλ. Περιλαμβάνουν αξιολόγηση πιθανών συμπεριφορών:
http://adai.washington.edu/instruments/pdf/Alcohol_Specific_Role_Play_Test_29.pdf
- Εγχειρίδιο για τη χρήση του θεάτρου ως εργαλείου πρόληψης. Περιλαμβάνει ολόκληρο το σενάριο. Καλή πρακτική αν υπάρχει ο ανάλογος χρόνος:
https://www.orau.gov/cdcynergy/web/BA/Content/activeinformation/media/othermedia/Play_Script.pdf
- Ένα καλά δομημένο άρθρο σχετικά με τον εθισμό στις έξυπνες συσκευές. Μέρη του (για παράδειγμα, οι συμβουλές αυτοβοήθειας) μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως φυλλάδιο:
<https://www.helpguide.org/articles/addictions/smartphone-addiction.htm>
- Ένα άρθρο σχετικά με τον εθισμό σε τυχερά παιχνίδια. Περιλαμβάνει ερωτήσεις που βοηθούν στον προσδιορισμό του



εθισμού, καθώς και προτάσεις για παρεμβάσεις:

<http://www.encephalos.gr/pdf/51-1-02e.pdf>

- Πληροφορίες για την τοξικομανία:
<https://www.drugwise.org.uk/wp-content/uploads/WhyPeopleTakeDrugsInfographic-3.pdf>
<https://www.drugwise.org.uk/what-is-addiction/>
<https://www.drugwise.org.uk/factsheets-and-infographics/>
- Εκθέσεις και υποβοήθηση για εκπαιδευτές:
<http://www.emcdda.europa.eu/publications/insights/preventing-addictive-behaviours>
- Υλικό για τη διδασκαλία στο σχολείο, με σχετικό κόστος:
https://www.healthedco.co.uk/Subject/Drugs?gclid=CjwKCAjw9dboBRBU-EiwA7VrrzQrobRss2aoQhw8syktTYNT2TdGBXQ9OpKKKeI_8Qn7aT_8TFgK-gqBoCP5QQAvD_BwE



Ενότητα 5: Υπηρεσίες Άμεσης Βοήθειας

Θέμα και στόχοι της ενότητας

Η τελευταία ενότητα παρουσιάζει:

- Γνώσεις σχετικά με το πού να αναζητείται υποστήριξη και καθοδήγηση για θέματα υγείας και μια γενική ιδέα για το υφιστάμενο σύστημα υγειονομικής περίθαλψης στη χώρα ή στην περιοχή.
- Κατανόηση των δικαιωμάτων του ατόμου σε σχέση με την υγεία και τι πρέπει να κάνετε εάν κάποιος αρρωστήσει
- Γνώσεις σχετικά με τα μέτρα που πρέπει να ακολουθήσετε σε μια επείγουσα κατάσταση υγείας

Χρήση της ενότητας

Αυτή η ενότητα καλύπτει το θέμα της πρόσβασης σε υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης. Μπορεί να διδαχθεί από μόνη της ή μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ένα είδος περίληψης για ολόκληρο το πρόγραμμα Health Points. Οι πληροφορίες που παρέχονται από τις ηλεκτρονικές δραστηριότητες αυτής της ενότητας καλύπτουν πολλές πτυχές της υγειονομικής περίθαλψης. Θα

μπορούσατε να ξεκινήσετε το παιχνίδι ρόλων ως μέρος των διαπροσωπικών συναντήσεων γύρω από αυτό το θέμα, στο οποίο οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να χρησιμοποιήσουν στην πράξη τα όσα έμαθαν, να αντιμετωπίσουν πιθανά προβλήματα και να επεξεργαστούν στρατηγικές για τον τρόπο επίλυσης τους. Επιπλέον, θα μπορούσατε να καταστήσετε το θέμα πιο «απτό» εάν οι εκπαιδευόμενοι κληθούν να προετοιμάσουν έναν προσωπικό χάρτη με επισκόπηση της προσωπικής υποστηρικτικής „υποδομής υγείας“ που έχουν. Θα μπορούσε να έχει τη μορφή καταλόγου, κολάζ, αφίσας κλπ. Όσον αφορά τη μεταφορά καλών πρακτικών, έχει επίσης νόημα να ληφθούν υπόψη πληροφορίες που παρέχουν οι εκπαιδευόμενοι σχετικά με τις τακτικές ιατρικές εξετάσεις τους (βλ. Δραστηριότητες στο διαδίκτυο) και, εάν είναι απαραίτητο, να σχεδιαστούν κοινές συναντήσεις με γιατρούς.

Ηλεκτρονικές δραστηριότητες στην πλατφόρμα Health Points

Δραστηριότητα: Άμεση ανάγκη; Interactive Content

Αυτή η δραστηριότητα εξετάζει διάφορες πτυχές μιας ιατρικής επίσκεψης - τι πρέπει να προετοιμαστεί εκ των προτέρων, ποια μέτρα πρέπει να ληφθούν, πώς μπορούν να βρεθούν οι κατάλληλες πληροφορίες και ποια είναι τα δικαιώματα του ασθενούς.



Δραστηριότητα: Μαθαίνοντας που να αναζητήσετε βοήθεια και καθοδήγηση για θέματα υγείας Interactive Content

Η δραστηριότητα αυτή επικεντρώνεται στις διοικητικές λεπτομέρειες του εντοπισμού και της επαφής με ιατρικές υπηρεσίες, των τακτικών ιατρικών ελέγχων και των όρων της άδειας ασθένειας.

Επιπρόσθετες πηγές για την διδασκαλία αυτής της ενότητας

- Ένα παιχνίδι ρόλων για την πραγματοποίηση συνομιλίας ενός γιατρού και ενός ασθενούς. Στα αγγλικά, απαιτούνται εκτύπωση φυλλαδίων:
https://bogglesworldesl.com/doctor_roleplay.htm
- Μια άσκηση (στα αγγλικά) για την συνομιλία με γιατρούς:
<https://www.excellentes4u.com/esl-doctors-conversations.html>
- Ένα λεξιλόγιο απλών ιατρικών όρων στα αγγλικά:
<https://www.excellentes4u.com/esl-doctors-vocabulary.html>
- Οδηγός σχεδιασμού ιατρικής εξέτασης 18 λεπτών. Χρήσιμο για παιχνίδια ρόλων:
<https://www.arthritis.org/living-with-arthritis/health-care/your-health-care-team/doctors-appointment-challenge.php>
- Πράγματα που πρέπει να αποφύγετε πριν από ένα ιατρικό ραντεβού. Με οπτικά βοηθήματα:
<https://www.rd.com/health/wellness/things-not-to-do-before-doctor-appointment/>
- Υλικά για επείγουσα και άμεση περίθαλψη:
<https://www.nhs.uk/using-the-nhs/nhs-services/urgent-and-emergency-care/>
- Πώς να βρείτε υπηρεσίες:
<https://www.nhs.uk/service-search>
- Ρωτήστε έναν γιατρό:
<https://www.justanswer.co.uk/sip/NHS/Medical?r=ppc|ga|5|1630259748|61557450945|&JPKW>

Βασικές στοιχεία για την εφαρμογή του έργου Health Points

Κώδικας δεοντολογίας, συμφωνία απορρήτου

Πολλοί εκπαιδευτές, όταν δουλεύουν με νέο θέμα ή ομάδα, συχνά επιθυμούν να συνάψουν με τους μαθητές τους ένα «συμβόλαιο» ή ένα σύνολο «βασικών κανόνων». Συνιστάται να το κάνετε έτσι ώστε όλοι να ξέρουν τι αναμένεται από αυτούς από την αρχή και αν για οποιονδήποτε λόγο προκύψει κάποιο απρόοπτο ο εκπαιδευτής και η ομάδα να μπορεί να ανατρέξει στους βασικούς κανόνες ή το συμβόλαιο, για να επιλυθεί. Συνιστάται επίσης να υπάρξει κοινή συμφωνία για την εμπιστευτική διαχείριση των προσωπικών πληροφοριών των συμμετεχόντων στο μάθημα.

Αποσαφήνιση προσδοκιών

Ο σχεδιασμός και η υλοποίηση ενός προγράμματος κατάρτισης που είναι κατάλληλο για μια συγκεκριμένη ομάδα-στόχο θα λειτουργήσει καλύτερα όταν οι στόχοι της κατάρτισης είναι σαφής.

Πρώθηση των κινήτρων των εκπαιδευόμενων: παγοθραυστικές ασκήσεις, ενεργοποιητές, κίνητρα

Οι παγοθραύστες είναι τεχνικές διευκόλυνσης ομάδας που μπορούν να βοηθήσουν τους ανθρώπους να επικοινωνήσουν, να μάθουν περισσότερα ο ένας για τον άλλο. Χρησιμοποιούνται συνήθως στην αρχή μιας εκπαίδευσης και είναι ένας εξαιρετικός τρόπος να καλλιεργηθεί δημιουργικό και φιλικό περιβάλλον που είναι ιδανικό για μάθηση ή συνεργασία.

Αυτό το άρθρο θα παρουσιάσει μερικούς λόγους για τους οποίους τα οι παγοθραυστικές ασκήσεις είναι τόσο χρήσιμες και μερικά παραδείγματα παιχνιδιών παγοθραυστών για ενήλικες.



Χρησιμοποιήστε αυτόν τον σύνδεσμο

https://www.mindtools.com/pages/article/newLDR_76.htm

Προκειμένου να αυξηθεί η επανέλθει η ενέργεια στην ομάδα, π.χ. μετά το μεσημεριανό γεύμα, είναι επίσης χρήσιμο να εφαρμόσουμε κάποιους „ενεργοποιητές“ όταν χρειαστεί, σύντομες ασκήσεις κατάλληλες για την επανεμπλοκή της ομάδας. Μερικά παραδείγματα μπορούν να βρεθούν εδώ.

http://share.dieberater.com/healthpoints/Energisers_GR.pdf

Ανάλογα με την κατάσταση των υλικών και της χρηματοδότησης της εκπαίδευσης, της κατάρτισης ή των οργανώσεων νεολαίας, καθώς και με την αυτονομία που διαθέτει το προσωπικό, μπορεί επίσης να προβλεφθεί κάποιο πρόγραμμα κινήτρων με μικρά βραβεία.

Εφαρμογή της μάθησης σε πραγματικές καταστάσεις

Η μάθηση και η εφαρμογή της πρέπει να διακρίνονται σαφώς μεταξύ τους. Αυτό σημαίνει ότι η μάθηση είναι το πρώτο ενοποιητικό στοιχείο αυτής της πορείας. Η μεταφορά της στη συνέχεια αναφέρεται στην αντιμετώπιση μιας νέας κατάστασης με τη βοήθεια της μάθησης. Η μεταφορά δεν επιτυγχάνεται αυτόματα. Αντίθετα, οι μαθητές πρέπει να υποστηριχθούν στη διαμόρφωση και εφαρμογή συγκεκριμένων σχεδίων δράσης και

πρωτοβουλιών.

Όρια εκπαιδευτικής παρέμβασης

Μερικοί από τους συμμετέχοντες εκπαιδευόμενους μπορεί να είναι πιο ευάλωτοι και κάποιοι μπορεί να έχουν σοβαρά προβλήματα ή κινδύνους που σχετίζονται με την υγεία τους, π.χ. να έχουν υποστεί σωματική κακοποίηση και βία, σοβαρά ψυχολογικά προβλήματα, εθιστική συμπεριφορά ή κατάχρηση ουσιών. Εάν εντοπιστεί μια τέτοια κατάσταση κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης, είναι σημαντικό να εξεταστεί κατά πόσο είναι αναγκαίο να αναζητηθεί εξωτερική βοήθεια ή να παραπεμφθεί ο εκπαιδευόμενος σε σχετικούς φορείς.

Διαχείριση ζητημάτων ασφαλείας και διαχείριση κινδύνου

Στις δομές εκπαίδευσης, κατάρτισης ή φροντίδας των νέων υπάρχει απαίτηση ώστε το προσωπικό να φροντίζει τους εκπαιδευόμενους ενώ βρίσκονται στις εγκαταστάσεις του οργανισμού και επαιδεύονται. Θα ήταν καλή πρακτική να εξοικειωθείτε με την πολιτική και τις διαδικασίες ασφαλείας του οργανισμού σας ώστε να είστε προετοιμασμένοι σε περίπτωση τυχόν περιστατικών που μπορεί να προκύψουν, να ξέρετε τι πρέπει να κάνετε και ποιος θα πρέπει να ενημερωθεί.



Αξιολόγηση της εκπαίδευσης

Η τακτική αξιολόγηση με τη χρήση κατάλληλων μέτρων αξιολόγησης και προσεκτικά καθορισμένων δεικτών είναι σημαντική όσον αφορά τη διασφάλιση της ποιότητας. Αυτό περιλαμβάνει ανασκόπηση και προβληματισμό της δικής σας πρακτικής σε σχέση με:

- θεωρίες, έννοιες, μοντέλα, τεχνικές προσεγγίσεις και αποτελεσματικές πρακτικές καθώς και νέες εξελίξεις σε αυτές,
- η επιτυχία (αντίκτυπος) της εκπαιδευτικής παρέμβασης,
- τα σχόλια των εκπαιδευόμενων.

Εισηγήσεις για εποπτεία και / ή συλλογική παρέμβαση

Ως μέρος της ατομικής και οργανωτικής επίδοσης, η διοικητική εποπτεία ή / και η συλλογική παρέμβαση (μέθοδος ενδοκλαδικής μάθησης) πρέπει ιδανικά να είναι διαθέσιμες για όλο το προσωπικό που εργάζεται σε προσωπικές αλληλεπιδράσεις με ευάλωτες ομάδες-στόχους στα πλαίσια της μάθησης και καθοδήγησης. Συντελείται σε τακτικές συναντήσεις με έναν εξωτερικό εμπειρογνώμονα ή έναν συνάδελφο, όχι κατ'ανάγκην ανώτερο, αλλά συνήθως με κατάρτιση στις δεξιότητες εποπτείας, για να συζητήσουμε με διαρθρωμένο τρόπο την επαγγελματικά ζητήματα. Ο σκοπός της εποπτείας είναι να παρέχει μια ασφαλή, υποστηρικτική δομή ώστε το προσωπικό να εμπλακεί εμπιστευόμενο τους προβληματισμούς του, να θέσει ζητήματα, να διερευνήσει προβλήματα και συγκρούσεις, να ανακαλύψει νέους τρόπους αντιμετώπισης τόσο των καταστάσεων όσο και του εαυτού του, προκειμένου να βελτιώσει την ποιότητα της αλληλεπίδρασης των εμπλεκόμενων και την πρόληψη του στρες και της επαγγελματικής εξάντλησης, ένα ευρέως διαδεδομένο φαινόμενο μεταξύ του εκπαιδευτικού προσωπικού –λόγω της εντατικής εργασίας με δύσκολες ομάδες-στόχους συχνά απαιτείται ειδικός βαθμός ικανότητας για να μπορεί να αποστασιοποιηθεί συναισθηματικά.

4. Κύρια σημεία των πιλοτικών εφαρμογών του Health Points

Σε κάθε χώρα, η πλατφόρμα δοκιμάστηκε με ομάδες νέων μαθητών με διάφορα μειονεκτήματα και αναπηρίες, που κυμαίνονται από μαθησιακές δυσκολίες, θέματα ψυχικής υγείας μέχρι διαβήτη και άλλες ιατρικές καταστάσεις. Τα παιχνίδια Health Points εισήχθησαν σε διαφορετικά μαθήματα που όλα αποσκοπούν στην ενδυνάμωση των νέων με κάποιο τρόπο, καθώς η υγεία βασικό θεμέλιο της. Συνολικά, 120 συμμετέχοντες και 13 εκπαιδευτές συμμετείχαν στην πιλοτική δοκιμή.



Κατά τη διάρκεια της δοκιμάστηκαν και οι 5 ενότητες της πλατφόρμας. Ο αριθμός των πιλοτικών δοκιμών κυμαινόταν από μία (στην Κύπρο) σε πέντε (στην Ιταλία). Δύο βασικές προσεγγίσεις εκπαίδευσης στην πλατφόρμα προτάθηκαν στους συμμετέχοντες εκπαιδευτές:

- Προεπιλογή ενοτήτων για δοκιμή με την ομάδα (UK, DK, AT, IT, HU)
- Επιλογή των ενοτήτων από τους συμμετέχοντες ανάλογα με τα ενδιαφέροντά τους (CY, DE)

Σε κάθε εφαρμογή των πιλοτικών δραστηριοτήτων της πλατφόρμας συνοδεύονταν από πρόσθετες δραστηριότητες και συζητήσεις στην τάξη.

Για την πλειοψηφία των εκπαιδευόμενων, η συνολική εμπειρία πλοήγησης ήταν εξαιρετική και τα θέματα που καλύπτονταν σχετικά. Επίσης, η διάρκεια της δοκιμαστικής φάσης θεωρήθηκε περισσότερο από ικανοποιητική από την πλειοψηφία. Το περιεχόμενο και η δομή της πλατφόρμας κρίθηκαν κατάλληλες. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες βρήκαν αρεστή τη φύση των μαθησιακών υλικών με βάση το παιχνίδι και βρήκαν εύκολη τη χρήση της πλατφόρμας, ενώ μερικοί αντιμετώπισαν τεχνικά προβλήματα και δυσκολίες πλοήγησης στα παιχνίδια.

Οι ακόλουθες δηλώσεις εκπαιδευτών υπογραμμίζουν τα θετικά αποτελέσματα της αξιολόγησης.

„Συνολικά, η ανατροφοδότηση ήταν πολύ καλή. Η πλατφόρμα είναι εξαιρετικά χρήσιμη για τους νέους. τα υλικά είναι συναφή και ενδιαφέροντα. Είναι σίγουρα κάτι που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε πολλές διαφορετικές μορφές για να συνεργαστούμε με τους νέους σε θέματα γύρω από την υγεία. Η εκπαίδευση στην πλατφόρμα Health είναι σημαντική για να μπορέσετε να μεγιστοποιήσετε τα οφέλη της πλατφόρμας.“
Εκπαιδευτής HB

„Αφού συγκέντρωσα τα σχόλια των συμμετεχόντων (που παρατίθενται παρακάτω) και τις δικές μου εμπειρίες κατά τη

διάρκεια των εργαστηρίων, έχω διαπιστώσει ότι τα παιχνίδια Health Points και τα σχετικά υλικά είναι χρήσιμα και μπορούν να υιοθετηθούν σε διάφορα είδη μαθησιακού περιβάλλοντος. Η μορφή των παιχνιδιών Health Points επιτρέπει την ελεύθερη και εύκολη επιλογή από ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων στο διαδίκτυο για τον προγραμματισμό οποιουδήποτε είδους μαθήματος.“
Εκπαιδευτής, Ουγγαρία

“Επίσης, εκπλήσσομαι που η ανατροφοδότηση σχετικά με τις διαδικτυακές ασκήσεις ήταν τόσο θετική, οι νέοι τις βρήκαν πιο ελκυστικές από ό, τι πίστευα αρχικά. Το ενδιαφέρον των συμμετεχόντων ήταν ικανοποιητικό. Ήταν κάτι νέο για αυτούς, μια αλλαγή από τη συνηθισμένη ρουτίνα, το οποίο ήταν κινητικοποιητικό για αυτούς.“
Εκπαιδευτής, Αυστρία

Σχετικά με τον αντίκτυπο που είχαν οι πιλοτικές εφαρμογές Health Points οι εκπαιδευτές ανέφεραν τα εξής:

“Η μεγαλύτερη έκπληξη για μένα ήταν η πολύ θετική άποψη για την ηλεκτρονική μάθηση και την πλατφόρμα των εκπαιδευόμενων, και ότι ανταποκρίθηκαν στην πολύπλοκη πλοήγηση. Γενικά, υπήρξε πολύ ανοιχτή η προσέγγιση των εκπαιδευόμενων στη χρήση της πλατφόρμας εκμάθησης και των σχετικών εργαλείων, όπως οι εφαρμογές κ.λπ., αλλά και η ανταλλαγή πληροφοριών σχετικά με την υγεία. Οι συζητήσεις για την κατάσταση της υγείας οδηγούν σε περισσότερη ενσυναίσθηση στην ομάδα ...”
(Εκπαιδευτής, Γερμανία)

“Η βάση γνώσεων των νέων έχει σίγουρα αυξηθεί. Επίσης

η κατανόησή τους σχετικά με τον τρόπο πρόσβασης στις υπηρεσίες, η επίγνωση της δικής τους υγείας και τη γενική συζήτηση γύρω από τον υγιεινό τρόπο ζωής και όλες τις πτυχές του. Η ομάδα φάνηκε πιο ανοιχτή στο να μιλήσει για προσωπικές δυσκολίες που είχαν στη ζωή τους μέχρι το τέλος της εφαρμογής Health Points και συνειδητοποίησαν καλύτερα τι πρέπει να κάνουν για να φροντίσουν τον εαυτό τους. Είχαν αρκετές γνώσεις σχετικά με τα τοπικά δίκτυα υποστήριξης στην περιοχή τους και κατάφεραν να κατανοήσουν καλύτερα θέματα σχετικά με τη σωματική και ψυχική φροντίδα."

Εκπαιδευτής, Ηνωμένο Βασίλειο

"Λαμβάνοντας υπόψη τους τρεις τομείς μαθησιακών αποτελεσμάτων (γνώση, συμπεριφορές και στάσεις) ένιωσα ότι η μεταστροφή των στάσεων ήταν η ισχυρότερη. Και στα δύο εργαστήρια οι συμμετέχοντες συμμετείχαν σε συναισθηματικό επίπεδο, έτσι ώστε να έχουν την κατάλληλη διάθεση να δουλέψουν με τη στάση τους. Μοιράζονταν προσωπικές ιστορίες και συναισθήματα μεταξύ τους και ήταν σε θέση να δώσουν προσοχή και αποδοχή."

Εκπαιδευτής, Ουγγαρία

„Πρώτα απ’όλα, όσοι συμμετείχαν βελτίωσαν τις γλωσσικές τους δεξιότητες και έμαθαν νέους όρους και μεθοδολογίες. Επιπλέον, η εμπιστοσύνη σε ένα σύστημα υγείας, το οποίο είναι άγνωστο σε πολλούς, έχει αυξηθεί. Επιπλέον, ο μη τυπικός τρόπος μάθησης δημιούργησε ενθουσιασμό στους συμμετέχοντες. Αυτό ήταν σημαντικό επίτευγμα κατά τη διάρκεια των πιλοτικών εφαρμογών. Οι συμμετέχοντες κατανόησαν τους κινδύνους μιας λανθασμένης διατροφής και δήλωσαν ότι έχουν μεγαλύτερη επίγνωση των διατροφικών κινδύνων.."

Εκπαιδευτής, Ιταλία

