

Πρόληψη & παρεμβάσεις στην σχολική κοινότητα για την προαγωγή της υγείας του εγκεφάλου και την ευαισθητοποίηση των μαθητών αναφορικά με τα προβλήματα των ατόμων που πάσχουν από την Νόσο Alzheimer.

Στέλλα Γκουγκουλιάννα - Μαρία Ασυνάνογλου

(ΠΕ70 ΔΑΣΚΑΛΩΝ - stellagougouliana@gmail.com, ΠΕ70 ΔΑΣΚΑΛΩΝ - marasyn@gmail.com,)

Δημοτικό Σχολείο Ανάληψης Χερσονήσου

ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Το πρόγραμμα «Νους Υγιής & Σώμα Υγιές», δουλεύτηκε με βάση το ομώνυμο εκπαιδευτικό πακέτο. Πρόκειται για ένα ολοκληρωμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα, του οποίου ο σχεδιασμός, τα κείμενα, η επιμέλεια εντύπου, αλλά και η ηλεκτρονική επεξεργασία, έγιναν από την εκπαιδευτικό Εύα Στεφανάτου με την υποστήριξη της Εταιρείας Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Ν. Ηρακλείου ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ. Το υλικό του πακέτου βρίσκεται στην Διαδικτυακή Πύλη του Υ.Π.Ε.Π.Θ. (e-yliko.gr) στα προγράμματα Αγωγής Υγείας. Το πρόγραμμα δουλεύτηκε στην ΣΤ' τάξη του σχολείου μας, από τις εκπαιδευτικούς Γκουγκουλιάννα Στέλλα και Ασυνάνογλου Μαρία.

Ευχαριστούμε θερμά την κ. Κορτσιδάκη Ιωάννα πρόεδρο της ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ καθώς και την κ. Εύα Στεφανάτου για την υποστήριξή τους στην έκβαση του προγράμματός μας.

Επίσης το Γραφείο Σχολικών Δραστηριοτήτων για το υλικό που μας παρέιχε προκειμένου να υλοποιήσουμε το πρόγραμμα.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

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. Μια από τις ιδιαίτερα σοβαρές καταστάσεις κρίσεων έχει αναδειχθεί η νόσος του Alzheimer. Στόχος του προγράμματος είναι να μπορούν να κατανοήσουν οι μαθητές την αλλαγή συμπεριφοράς του παππού και της γιαγιάς ώστε να μπορούν έγκαιρα και δημιουργικά να αντιμετωπίσουν την κατάσταση με τον καλύτερο τρόπο και να βοηθήσουν ακόμα και ολόκληρη την οικογένεια με τη συμπεριφορά τους. Θα προηγηθεί εφαρμογή ερωτηματολογίου στους μαθητές πριν την υλοποίηση του προγράμματος. Θα ακολουθήσει η εφαρμογή του εκπαιδευτικού προγράμματος «Νους Υγιής & Σώμα Υγιές». Τέλος επαναξιολόγηση των στάσεων των μαθητών με την εκ νέου συμπλήρωση των ερωτηματολογίων προκειμένου να διαπιστωθεί η διαμόρφωση - τροποποίηση των στάσεων τους

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ

Διερεύνηση στάσεων μαθητών, εκπαίδευση για προαγωγή υγείας του εγκεφάλου, ευαισθητοποίηση, ενημέρωση, Νόσος Alzheimer.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

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 Alzheimer.

ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ

- Η διερεύνηση των στάσεων των μαθητών σε θέματα ισορροπημένης διατροφής, σωματικής και πνευματικής άσκησης.
- Η εκπαίδευσή τους για την προαγωγή της υγείας του εγκεφάλου και η επαναξιολόγηση των στάσεών τους.
- Η διερεύνηση της αλληλεπίδρασης των μαθητών με τα σημαντικά πρόσωπα της ζωής τους: τον παππού και την γιαγιά.
- Η ευαισθητοποίηση και ενημέρωση των μαθητών για τα άτομα που πάσχουν από την Νόσο Alzheimer.
- Η δημιουργία θετικού κλίματος προκειμένου να αλληλεπιδράσουν δημιουργικά με τα άτομα αυτά.
- Η διαμόρφωση ή η πιθανή τροποποίηση των στάσεων των μαθητών όσον αφορά στην προαγωγή της υγείας του εγκεφάλου τους.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΡΑΣΕΩΝ

Δράση 1^η:

Με αφορμή το μάθημα της Κοινωνικής & Πολιτικής Αγωγής: «Κοινότητα - Κοινωνία», σχετικά με τη συνύπαρξη διαφορετικών ομάδων ανθρώπων σ' αυτήν και τη διαχείριση των συναισθημάτων μας, δόθηκαν ερωτηματολόγια στους μαθητές σχετικά με τη νόσο Alzheimer. Ακολούθησε ευαισθητοποίηση με την προβολή της μικρού μήκους ταινίας "What is that?" («Τι είναι αυτό;»). Στη συνέχεια τα παιδιά ζωγράφισαν τα συναισθήματα που τους προκάλεσε η ταινία με αποτέλεσμα να υπάρξει διάλογος σχετικά με τη νόσο του Alzheimer και να εκφραστούν οι εμπειρίες των ίδιων των παιδιών για τη νόσο στο οικείο τους περιβάλλον.

Δράση 2^η:

Αφού έγινε μια αναδρομή στην ταινία "What is that?", δόθηκαν στοιχεία για την ασθένεια μέσα από το εκπαιδευτικό πακέτο «Νους Υγιής & Σώμα Υγιές». Πώς λειτουργεί ο εγκέφαλος του ασθενή με Alzheimer; Τι του συμβαίνει; Στη συνέχεια δημιουργήθηκαν (στον πίνακα) δύο λίστες σχετικά με τον ασθενή με Alzheimer:

Ξεχνάει.....

Νιώθει.....

Ο κάθε μαθητής ζωγράφισε μια εικόνα ενός ηλικιωμένου που ξεχνάει κάτι (από την 1^η λίστα) και κατέγραψε τα ανάλογα συναισθήματα (από τη 2^η λίστα), μέσα σε μία καρδιά.

Δράση 3^η:

Ξεκινώντας με συζήτηση σχετικά με την οικογένεια και τα μέλη της, αναφερθήκαμε στις μορφές οικογένειας και στην αξία που έχει κάθε μέλος μέσα σ' αυτήν καθώς και στην σημαντικότητά του. Κάθε μαθητής ανέλαβε να φτιάξει το γενεαλογικό του δέντρο, τοποθετώντας μέσα σ' αυτό τους γονείς του, τα αδέρφια του, τους παππούδες του και τις γιαγιάδες του. Έγραψαν τα ονόματά τους και προσπάθησαν να τους ζωγραφίσουν. Δίπλα σε κάθε πρόσωπο κατέγραψαν τα θετικά τους συναισθήματα σχετικά με αυτό.

Έγινε η παρουσίαση όλων των δέντρων και η σύγκριση μεταξύ τους. Μέσα από τη συζήτηση προέκυψαν οι διαφορετικές μορφές οικογένειας των μαθητών καθώς και οι σχέσεις μεταξύ των μελών τους. Εκφράστηκαν τα συναισθήματά τους σχετικά με τα πρόσωπα που δεν γνώρισαν ή είχαν χάσει.

Δράση 4^η:

Οι λέξεις που έπαιξαν πρωταγωνιστικό ρόλο σ' αυτήν τη δραστηριότητα ήταν «η ανάγκη» και το «δικαίωμα». Τέθηκε το ερώτημα: Έχουμε όλοι οι άνθρωποι τις ίδιες ανάγκες; Μιλήσαμε για τις ανάγκες μας και για τις αλλαγές τους μέσα στον χρόνο. Απαντήσαμε σε ερωτήματα που προέκυψαν σχετικά με αυτές και προχωρήσαμε στην άσκηση σύγκρισης: παιδί - παπούς, γιαγιά. Έχουμε τις ίδιες ανάγκες μαζί τους; Ακολούθησε συζήτηση και μέσα από την ενσυναίσθηση προσπάθησαν να δώσουν απαντήσεις στα ίδια τους τα ερωτήματα.

Δράση 5^η:

Θέσαμε το 1^ο ερώτημα: Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε ανθρώπους με Alzheimer; Καταγράψαμε ιδέες και τρόπους και στη συνέχεια αφού τους παρουσιάσαμε, τους συζητήσαμε και επεξεργαστήκαμε την αντίστοιχη αφίσα από το εκπαιδευτικό μας πακέτο.

Θέσαμε το 2^ο ερώτημα: Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε τον εγκέφαλό μας να είναι υγιής; Καταγράψαμε και πάλι τις ιδέες και τις απόψεις των μαθητών. Τις συζητήσαμε και καταλήξαμε στο συμπέρασμα ότι αυτό μπορεί να επιτευχθεί μέσα από ισορροπημένη διατροφή, σωματική άσκηση, και πνευματικά παιχνίδια. Αποκλείσαμε τις όποιες κακές συνήθειες και αναγνωρίσαμε τι θα πρέπει να κάνουμε καθημερινά. Θέσαμε ως σκοπό μας να υιοθετήσουμε όλες τις δραστηριότητες αυτές και να τις εντάξουμε μέσα σε ένα Σαββατοκύριακό μας. Φτιάξαμε ένα ερωτηματολόγιο - σημειωματάριο για τις συνήθειες που βοηθούν τον εγκέφαλο και αποφασίσαμε να καταγράψουμε τι ακριβώς τηρήθηκαν από αυτές εντός του Σαββατοκύριακου.

Δράση 6^η:

Αντικείμενο της δράσης αυτής ήταν η διαχείριση των συναισθημάτων μας. Ζητήσαμε από τους μαθητές να κλείσουν τα μάτια τους και να ταξιδέψουν κοντά σε ένα αγαπημένο τους οικογενειακό πρόσωπο μεγάλης ηλικίας. Με κλειστά μάτια έπρεπε να ζωντανέψουν ευχάριστες στιγμές που είχαν περάσει κοντά στο πρόσωπο αυτό. Εστίασαν στο συναίσθημά τους και στη συνέχεια φαντάστηκαν ότι το πρόσωπο αυτό πάσχει από τη νόσο Alzheimer. Το «είδαν» να ξεχνάει, να μην τους αναγνωρίζει, να επαναλαμβάνει συνεχώς τα ίδια ερωτήματα, να χάνεται... Εστίασαν εκ νέου στο συναίσθημά τους. Άνοιξαν τα μάτια τους και επανήλθαν στο παρόν. Στη συνέχεια δημιουργήθηκαν και πάλι δύο λίστες. Στην 1^η καταγράφηκαν τα συναισθήματα που ένιωσαν καθώς αναπολούσαν τις ευχάριστες στιγμές και στην 2^η τα συναισθήματα που ένιωσαν κατά τη διάρκεια της φανταστικής ασθένειας του αγαπημένου τους από Alzheimer. Τα αποτελέσματα μετά την καταγραφή των συναισθημάτων αυτών ήταν τα εξής:

1^η Λίστα2^η Λίστα

Λύπη

Αγάπη

Απογοήτευση

Ασφάλεια

Φόβος

Ευχαρίστηση

Στενοχώρια

Χαρά

Θλίψη

Αισιοδοξία

Άγχος

Αγωνία

Ντροπή

Ενοχές

Αγάπη

Ακολούθησε συζήτηση όπου και διαπιστώθηκε ότι η **Αγάπη** ήταν το μόνο από τα θετικά συναισθήματα που το συναντήσαμε και στην 2^η λίστα. Στη συνέχεια γράψαμε τα συναισθήματα της 2^{ης} λίστας σε χρωματιστά χαρτάκια. Χαράξαμε έναν κύκλο στο πάτωμα βάζοντας μέσα το «νιώθω...» και το «γιατί...». Κάθε μαθητής επέλεξε ένα συναίσθημα που ένιωσε ότι το βίωσε πιο έντονα από τα άλλα και το έβαλε στη θέση του «νιώθω...» εξηγώντας το «γιατί...».

Κλείνοντας, συζητήσαμε τα αρνητικά συναισθήματα που νιώσαμε, καταλήγοντας στο γεγονός ότι πρέπει να μάθουμε να τα διαχειριζόμαστε και να τα μοιραζόμαστε έτσι ώστε να μπορέσουμε να βοηθήσουμε ουσιαστικά.

Δράση 7^η:

Συνέχεια της προηγούμενης δράσης ήταν «Ο σηματοδότης των συναισθημάτων». Φτιάξαμε έναν σηματοδότη και αφού συζητήσαμε για το τι συμβαίνει σε κάθε του χρώμα, καταλήξαμε στη χρησιμότητά του ως προς την διαχείριση των αρνητικών μας συναισθημάτων. Παίξαμε με τον σηματοδότη και τα αρνητικά συναισθήματα της προηγούμενης δράσης. Κάθε παιδί επέλεξε ένα

αρνητικό συναίσθημα που ένιωσε και αφού στάθηκε μπροστά από τον σηματοδότη, ακολούθησε τα βήματα μέχρι το πράσινο. Οι υπόλοιποι μαθητές έπαιζαν καθ' όλη τη διάρκεια τον ρόλο των συμβούλων – βοηθών καθοδηγώντας τον εκάστοτε μαθητή.

Δράση 8^η:

Διαβάσαμε το παραμύθι «Η γιαγιά δε με Γνωρίζει» από το εκπαιδευτικό πακέτο. Ακολούθησαν δραστηριότητες σχετικές με αυτό.

1) Αφού οι μαθητές χωρίστηκαν σε ομάδες, ανέλαβαν να εντοπίσουν:

α) Τα στοιχεία της αρρώστιας της γιαγιάς	
β) Τα συναισθήματα της γιαγιάς	Τα
γ) Τα συναισθήματα της Δανάης	Τα

και στη συνέχεια να τα παρουσιάσουν με όποιο τρόπο ήθελε η κάθε ομάδα.

2) Παίξαμε με τον σηματοδότη των συναισθημάτων, μπαίνοντας κάθε φορά στη θέση των ηρώων της ιστορίας. Οι μαθητές έπαιρναν έναν ρόλο της ιστορίας (γιαγιά, Δανάη, γονιός), διάλεγαν ένα συναίσθημα, αναπαριστούσαν μία σκηνή και περνούσαν στον σηματοδότη των συναισθημάτων.

Δράση 9^η:

Φτιάξαμε σε χαρτί του μέτρου ένα παιχνίδι, τον «Λαβύρινθο». Ένας ηλικιωμένος με τη νόσο Alzheimer προσπαθούσε να βρει τον δρόμο μέσα σε έναν Λαβύρινθο, προκειμένου να γυρίσει στο σπίτι του. Οι μαθητές έπρεπε να απαντήσουν σε εννέα (9) ερωτήματα, για να βρουν τον σωστό δρόμο μέσα στον Λαβύρινθο. Ένας – ένας με τη σειρά διάβαζαν την ερώτηση, έδιναν την ανάλογη απάντηση και προχωρούσαν μαζί με τον παππού μέσα στον Λαβύρινθο. Καθ' όλη τη διάρκεια της διαδρομής τους, μάζευαν γράμματα για τη λέξη-κωδικό που θα συναντούσαν στη μέση του Λαβύρινθου. Η λέξη που έψαχναν ήταν η «**πρόληψη**». Η διαδρομή τους ήταν γεμάτη από ζωγραφιές που καθώς συναντούσαν δινόταν η αφορμή για περαιτέρω συζήτηση.

Δράση 10^η:

Ήρθε η ώρα για να μελετήσουμε και να συζητήσουμε το ερωτηματολόγιο που είχε δοθεί στην αρχή του προγράμματος. Εξετάσαμε το πόσο έχουν αλλάξει γνώμη σχετικά με τις τότε απαντήσεις τους και ερωτήθηκαν εάν θα άλλαζαν κάτι τώρα που γνώριζαν περισσότερα πράγματα σχετικά με τη νόσο Alzheimer.

Ακολούθησε η **σωματική άσκηση «Τεντώσου»**: Τρεις από τους μαθητές επέλεξαν τον ρόλο των κυνηγών και οι υπόλοιποι αποτέλεσαν την ομάδα. Οι κυνηγοί κρατούσαν από ένα μπαλάκι φτιαγμένο από εφημερίδες και κυνηγούσαν τους υπόλοιπους με στόχο να τους πετύχουν πετώντας τους το μπαλάκι. Οι υπόλοιποι κινούνταν στον χώρο με τον τρόπο που τους ζητούνταν κάθε φορά από τη δασκάλα (π.χ. περπατώντας, χορεύοντας, κάνοντας κουτσό κλπ). Εάν τους πετύχαινε το μπαλάκι έπρεπε να «παγώσουν». Για να «ξεπαγώσουν», ένας από τους άλλους μαθητές θα έπρεπε να σταθεί μπροστά τους και να τους πει να τεντώσουν κάποιο μέλος του σώματός τους (π.χ. χέρι, πόδι, πλάτη, κεφάλι κλπ). Αφού ο «παγωμένος» το τέντωνε για δέκα δευτερόλεπτα, μπορούσε να ξαναμπει στο παιχνίδι. Στο τέλος του παιχνιδιού έγινε

συζήτηση για το πώς τους φάνηκε, αν το διασκέδασαν, πώς ένιωσαν το σώμα τους κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού και πώς μετά, πώς ένιωσαν το τέντωμα κ. ά. Τέλος πρότειναν και άλλα είδη παιχνιδιών για την επόμενη συνάντησή τους.

Δράση 11^η:

Ξεκινώντας με συζήτηση σχετικά με το πόσο σημαντική είναι η φυσική άσκηση στη ζωή μας, θυμηθήκαμε από το μάθημα των Φυσικών πόσο συμβάλλει στην καλή κατάσταση του αναπνευστικού αλλά και του κυκλοφορικού συστήματος του ανθρώπου. Σταθήκαμε ιδιαίτερα στη συμβολή της στην καλή λειτουργία του εγκεφάλου μας και ότι αποτελεί προληπτικό μέτρο προς αποφυγή της νόσου Alzheimer. Καταγράψαμε όλα τα θετικά σημεία της φυσικής άσκησης. Στη συνέχεια αναφέραμε και καταγράψαμε τι δραστηριότητες μπορούμε να κάνουμε προκειμένου να έχουμε καλή φυσική και πνευματική κατάσταση. Ομαδοποιήσαμε τις δραστηριότητες σε αυτές που πρέπει και μπορούμε να κάνουμε καθημερινά και σε αυτές που είναι πιο εντατικές, όπως επίσης και πόσες ώρες μπορούμε να αφιερώνουμε σε καθεμιά από αυτές. Στη συνέχεια χωριστήκαμε σε δύο ομάδες.

Η πρώτη ομάδα ανέλαβε να φτιάξει μία αφίσα όπου θα κατέγραφαν τα οφέλη της φυσικής άσκησης. Η δεύτερη ομάδα ανέλαβε να φτιάξει την πυραμίδα της φυσικής άσκησης. Η δραστηριότητα αυτή έκλεισε με παιχνίδια που ήδη είχαν επιλεγεί από την προηγούμενη δράση.

Δράση 12^η:

Κατά τη διάρκεια αυτής της δράσης, παίξαμε κατά ομάδες πνευματικά παιχνίδια, λύσαμε σταυρόλεξα και διασκεδάσαμε. Διαπιστώσαμε ότι τα παιχνίδια που δυναμώνουν τον εγκέφαλο δεν είναι μόνο διασκεδαστικά, είναι και ευχάριστα.

Δράση 13^η:

«Μενού για υγιή εγκέφαλο»: Εδώ φτιάξαμε το δικό μας μενού για έναν υγιή εγκέφαλο. Αφού καταγράψαμε τις τροφές που καταναλώνουμε συχνότερα, συζητήσαμε και τις κατηγοριοποιήσαμε σε υγιεινές και μη. Στη συνέχεια ξεχωρίσαμε τις τροφές που μάθαμε ότι «ταΐζουν» τον εγκέφαλό μας και τον κρατάνε υγιή. Ψάξαμε, βρήκαμε και κόψαμε από περιοδικά, φωτογραφίες με τροφές από την κατηγορία των υγιεινών. Σχεδιάσαμε έναν κατάλογο-μενού και κολλήσαμε ή ζωγραφίσαμε τροφές που πρέπει να καταναλώνουμε, για να έχουμε έναν υγιή εγκέφαλο. Τέλος, παίξαμε το παιχνίδι του «εστιάτορα». Κάποιος έκανε τον εστιάτορα, άλλος τον σερβιτόρο και οι υπόλοιποι τους πελάτες. Από τον κατάλόγο μας παραγγείλαμε ό,τι ο καθένας προτιμούσε να φάει από το μενού της ημέρας. Ακολούθησε εναλλαγή ρόλων.

Δράση 14^η:

Δημιουργήσαμε το δικό μας επιτραπέζιο παιχνίδι. Σε χαρτί του μέτρου σχεδιάσαμε τη διαδρομή του παππού και της γιαγιάς. Ο παππούς (ή γιαγιά), βγαίνει για μια βόλτα στο δρόμο. Άλλοτε ξεχνάει κάποια πράγματα και άλλοτε θυμάται. Αναλόγως την περίπτωση υπάρχουν κάρτες επιβράβευσης ή τιμωρίας. Ο παππούς περιπλανάται στους δρόμους της γειτονιάς του περνώντας από το σούπερ μάρκετ, το φαρμακείο, τον γιατρό, το καφενείο κλπ. Ακολουθούμε τη διαδρομή του έως να φτάσουμε στο τέρμα.

Δράση 15^η :

Λίγο πριν τη λήξη του προγράμματος, μας επισκέφθηκαν στο σχολείο η πρόεδρος της Εταιρείας Νόσου Alzheimer & Συναφών Διαταραχών Ν. Ηρακλείου ΑΛΛΗΛΕΓΤΥΗ καθώς και η δημιουργός του προγράμματος «Νους Υγιής & Σώμα Υγιές». Συζήτησαν με τους μαθητές για τα όσα βίωσαν μέσα από το πρόγραμμα, αντάλλαξαν ιδέες και απόψεις πάνω σ' αυτό, απαντήθηκαν ερωτήματα, λύθηκαν απορίες και κατέληξαν στην δημιουργία αφισών. Αφού οι μαθητές χωρίστηκαν σε δύο ομάδες, η κάθε ομάδα πήρε από έναν φάκελο με διάφορες εικόνες. Έγινε διαχωρισμός σε αυτές ως προς την χρησιμότητά τους και απορρίπτοντας τις απαγορευτικές όσον αφορά στη Νόσο Alzheimer, κατέληξαν στη δημιουργία αφισών με θέμα τις τροφές και τα παιχνίδια που είναι χρήσιμα για την νόσο.

Δράση 16^η :

Φτάνοντας στο τέλος του προγράμματος δόθηκαν στους μαθητές ερωτηματολόγια και πάλι, όπως αυτά που είχαν δοθεί στην αρχή του προγράμματος. Στόχος μας να παρατηρήσουμε εάν υπήρξαν αλλαγές μετά το πέρας του προγράμματος.

Το ερευνητικό κομμάτι:

Τόσο στη αρχή όσο και στο τέλος του προγράμματος οι μαθητές κλήθηκαν να συμπληρώσουν το ίδιο ερωτηματολόγιο. Το ερωτηματολόγιο έχει τη μορφή παιχνιδιού και ο σχεδιασμός του είναι απλός ώστε να γίνει εύκολα η συλλογή εμπειρικών δεδομένων. Ο τύπος των ερωτήσεων είναι κατάλληλος για να μπορούν να εκφράσουν ελεύθερα και με όποιον τρόπο επιθυμούν τις απαντήσεις τους. Αρχικός στόχος ήταν η διερεύνηση στάσεων των μαθητών ώστε να σκιαγραφηθούν οι συνήθειες αλλά και οι γνώσεις τους.

Με το πέρας του προγράμματος το ερωτηματολόγιο δόθηκε με σκοπό αυτή την φορά να παρατηρηθούν και να γίνουν και από τα ίδια τα παιδιά αντιληπτές οι αλλαγές των απόψεων τους.

Αποδελτίωση ερωτηματολογίων: Έχοντας ως βάση και τα δύο ερωτηματολόγια συγκριτικά, καταλήξαμε στα εξής συμπεράσματα:

- Ενώ αρχικά μόνο το 60% των μαθητών έτρωγαν τις προτεινόμενες τροφές, μετά το πέρας του προγράμματος διαπιστώσαμε ότι το ποσοστό είχε ανέλθει στο 85%.
- Όσον αφορά στα πνευματικά παιχνίδια, στην αρχή έπαιζαν από αυτά το 47% και στο τέλος το 54%.
- Σε σχέση με τις αθλητικές δραστηριότητες μόνον το 31% από τους μαθητές ασχολούνταν με αυτές πριν την έναρξη του προγράμματος και μετά το τέλος το ποσοστό ανήλθε στο 54%.
- Στην ερώτηση σχετικά με το τι παρακολουθούν στην τηλεόραση υπήρξαν αρκετές μεταβολές. π.χ. Αρχικά μόνον το 8% των μαθητών έβλεπαν ντοκιμαντέρ και στη συνέχεια το ποσοστό ανήλθε στο 54%. Ενώ πριν έβλεπαν διάφορες σειρές το 70% κατόπιν αυτό έγινε 54%. Δηλαδή ενώ υπήρξε σημαντική μεταβολή προς τα πάνω στα ντοκιμαντέρ, αναλόγως υπήρξε και μεταβολή προς τα κάτω στις σειρές.
- Αναφορικά με τις δραστηριότητες που έκαναν με τους παππούδες τους - γιαγιάδες τους είχαμε τα εξής: Το 46% των μαθητών έπαιζαν διάφορα παιχνίδια μαζί τους αρχικά,

ενώ αυτό άλλαξε σε 62%. Το 23% πήγαιναν βόλτες και διαφοροποιήθηκε σε 40%. Επίσης παρατηρήσαμε ότι τώρα προστέθηκε και ένα 40% που άκουγε μουσική μαζί τους και διάβαζε βιβλία, πράγμα που δεν είχε διαπιστωθεί στην έναρξη του προγράμματός μας.

- Τέλος, στο σημαντικό ερώτημα του τι νομίζουν ότι είναι το Alzheimer υπήρξαν σημαντικές παρατηρήσεις. Αρχικά οι μαθητές είχαν απαντήσει σε ποσοστό 39% ότι πρόκειται περί αμνησίας. Σε ποσοστό 39% πως είναι άνθρωποι που δεν θυμούνται απολύτως τίποτα. Και ένα ποσοστό της τάξεως του 23% δήλωνε πως πρόκειται για ανάπηρους, τρελούς, δεν μιλάνε καθόλου ή τα κάνουν όλα λάθος.

Μετά τη λήξη του προγράμματος «Νους Υγιής & Σώμα Υγιές» το ποσοστό των μαθητών που απάντησαν σωστά στο ερώτημα «τι νομίζουν ότι είναι το Alzheimer», είχε ανέλθει στο 100%.

Κλείνοντας θα θέλαμε να παρατηρήσουμε πόσο σημαντικό ρόλο έπαιξε το πρόγραμμα αυτό στην αλλαγή στάσεων ζωής των μαθητών. Η επιτυχία θεωρούμε ήταν μεγάλη.



"Healthy Mind and Healthy Body"

This work is the result of the activity of the Society Alzheimer's Disease of Heraklion ALLILENGII (SOLIDARITY) and cooperation with educational Ms. Eva Stefanatou who designed, edited and processed this comprehensive educational program.

The program was implemented by teachers Messrs Stella Gougoulou and Mary Asynanoglou

The Chairman
Joanna Kortsidaki

Prevention and intervention in the school community for the promotion of brain health and awareness of students regarding the needs of people suffering from Alzheimer's Disease.

Stella Gougoulou - Maria Asynanoglou

(PE70 TEACHERS - stellagougoulou@gmail.com, PE70
TEACHERS - marasyn@gmail.com,)

Elementary School Ascension Peninsula

SUMMARY

It is known that children are affected by events that occur in their close persons and feel weak to handle, especially if these events are traumatic. One of the particularly serious crisis situations has emerged as Alzheimer's disease. The program aims to enable students to understand the changing behavior of grandfather and grandmother so they can promptly and creatively to address the situation in the best way and to help even the whole family with their behavior. Lead questionnaire applies to students before the implementation of the program. It will follow the implementation of the educational "Healthy Mind and Body Healthy" program. Finally reassessment of attitudes of students with re completion of questionnaires to determine the configuration - to alter their attitudes

KEYWORDS

Investigation of students attitudes, education for brain health promotion, awareness, information, Alzheimer's Disease.