



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

ΣΧΟΛΗ ΚΑΛΩΝ ΤΕΧΝΩΝ

ΤΜΗΜΑ ΘΕΑΤΡΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

*«Δραματική Τέχνη και Παραστατικές Τέχνες στην Εκπαίδευση και διά βίου μάθηση
– MA in Drama and Performing Arts in Education and Lifelong Learning»*

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΙΒΗ

*«Η συμβολή της Δραματικής Τέχνης στην Εκπαίδευση στην υιοθέτηση υγιεινών
συνηθειών σε παιδιά προσχολικής ηλικίας»*

ΟΥΛΗ ΑΓΓΕΛΙΚΗ
Α.Μ. 5052202001017

Επιβλέπων Καθηγητής:

ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΚΟΝΔΗΣ

Μέλη Συμβουλευτικής Επιτροπής:

ΑΝΤΩΝΙΟΣ ΛΕΝΑΚΑΚΗΣ

ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ ΚΩΣΤΗ

ΝΑΥΠΛΙΟ 2022

ΠΡΟΛΟΓΟΣ – ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Η εργασία αυτή πραγματοποιείται για τις ανάγκες του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών με τίτλο *«Δραματική Τέχνη και Παραστατικές Τέχνες στην Εκπαίδευση και διά βίου μάθηση – MA in Drama and Performing Arts in Education and Lifelong Learning»* του Τμήματος Θεατρικών Σπουδών του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου. Για την υλοποίηση του συγκεκριμένου εγχειρήματος αξίζει να αναφερθούν όσοι συνέβαλαν με τον τρόπο τους και έβαλαν ένα μικρό λιθαράκι στην ολοκλήρωση του.

Αρχικά, είναι χρήσιμο να ειπωθεί ένα μεγάλο «ευχαριστώ» στους καθηγητές που βοήθησαν με την επίβλεψη της διπλωματικής μου εργασίας και συγκεκριμένα στον κ. Γεώργιο Κόνδη και τον κ. Αστέριο Τσιάρα, για τις πολύτιμες συμβουλές τους, την συνεχή στήριξή τους και την αμέριστη καθοδήγησή τους, καθόλη τη διάρκεια της συγγραφής της. Όπως επίσης, και στην συμβουλευτική επιτροπή, την οποία αποτέλεσαν ο κ. Αντώνιος Λενακάκης και η κ. Αικατερίνη Κωστή που με τη σειρά τους, στάθηκαν αρωγοί στο έργο αυτό.

Το μεγαλύτερο «ευχαριστώ» αξίζουν οι μικροί φίλοι και μαθητές του 21^{ου} Νηπιαγωγείου Καλλιθέας, όπως επίσης και οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί τους που αγάλιασαν το πρόγραμμα Δραματικής Τέχνης στην Εκπαίδευση, που συμμετείχαν με χαρά σε κάθε συνάντηση και ήταν πάντα πρόθυμοι να συνεργαστούν σε ό,τι τους ζητήθηκε.

Κλείνοντας, οφείλω να ευχαριστήσω και την οικογένεια μου που στήριξε την επιλογή μου και με βοήθησε να κάνω πράξη αυτό το μεταπτυχιακό, δείχνοντας πάντα υπομονή και κατανόηση.

Ουλή Αγγελική
Ναύπλιο, Σεπτέμβριος 2022

Στην οικογένειά μου...

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ – ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	i
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ	v
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	vi
ABSTRACT	viii
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	1
1. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ	3
1.1 ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ	3
1.1.1 ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ	3
1.1.2 ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΑΓΩΓΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ	4
1.2 ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ	5
1.2.1 ΔΙΑΤΡΟΦΗ.....	5
1.2.1.1 ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	5
1.2.1.2 ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.....	7
1.2.1.3 ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	8
1.2.1.4 ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ.....	10
1.2.2 ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙ	12
1.2.3 ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ	13
1.3 Η ΔΡΑΜΑΤΙΚΗ ΤΕΧΝΗ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ.....	15
1.3.1 ΔΡΑΜΑΤΙΚΗ ΤΕΧΝΗ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ	15
1.3.2 ΟΡΙΣΜΟΙ ΓΙΑ ΤΗ ΔΡΑΜΑΤΙΚΗ ΤΕΧΝΗ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ.....	17
1.3.3 ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΔΡΑΜΑΤΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ	19
1.3.4 ΔΟΜΗ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΤΗΣ ΔΡΑΜΑΤΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ	20
1.4 Η ΔΡΑΜΑΤΙΚΗ ΤΕΧΝΗ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΣΤΗΝ ΥΙΟΘΕΤΗΣΗ ΥΓΙΕΙΝΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΑΠΟ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ	21
2. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ.....	24
2.1 ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	24
2.1.1 ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ - ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ	24
2.1.2 ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ.....	25
2.1.3 ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	25
2.1.4 ΜΕΣΑ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΠΟΣΟΤΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ	26
2.1.5 ΜΕΣΑ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΠΟΙΟΤΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ	27
2.1.6 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ – ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ.....	27
2.2 ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	28
2.2.1 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΠΟΙΟΤΙΚΩΝ ΑΝΑΛΥΣΕΩΝ.....	28
2.2.1.1 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΙΚΗΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗΣ.....	28

2.2.1.2	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟΥ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗΣ.....	52
2.2.2	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΠΟΣΟΤΙΚΩΝ ΑΝΑΛΥΣΕΩΝ.....	53
2.2.3	ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	56
3.	ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ - ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	58
3.1	ΤΕΛΙΚΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ.....	58
3.2	ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ.....	60
	ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	61
	ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1.....	70
	ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2.....	76

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1: Έλεγχος εγκυρότητας υποκλιμάκων ερωτηματολογίου	53
Πίνακας 2α: Έλεγχος υποκλιμάκων πειραματικής ομάδας.....	54
Πίνακας 2β: Έλεγχος υποκλιμάκων ομάδας ελέγχου.....	54
Πίνακας 3α: Σύγκριση των μέσων όρων των ποσοτικών δεδομένων των υποκλιμάκων του ερωτηματολογίου με τα στατιστικά κριτήρια (Wilcoxon και t –student).....	55
Πίνακας 3β: Σύγκριση των μέσων όρων των ποσοτικών δεδομένων των υποκλιμάκων του ερωτηματολογίου με τα στατιστικά κριτήρια (t –student).....	56

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα εργασία αποτελεί μια έρευνα που έχει σκοπό να αναδείξει τη σύνδεση της Δραματικής Τέχνης στην Εκπαίδευση και των τεχνικών της με την ενίσχυση των υγιεινών συνηθειών των παιδιών προσχολικής ηλικίας. Οι υγιεινές συνήθειες είναι πολύ σημαντικές για τον ανθρώπινο οργανισμό και την πορεία του στη ζωή. Τα παιδιά από νωρίς είναι χρήσιμο να γαλουχηθούν με τις κατάλληλες αρχές για να μπορέσουν να πορευτούν στη ζωή τους, ακολουθώντας όσο το δυνατόν πιο υγιή πρότυπα.

Για να υλοποιηθεί η έρευνα αυτή συμμετείχαν 36 νήπια, χωρισμένα σε δύο ομάδες, απαρτιζόμενες από 19 και 17 νήπια αντιστοίχως. Η κάθε ομάδα επιτέλεσε το σκοπό της, αποτελώντας την πειραματική και την ομάδα ελέγχου της έρευνας δράσης. Στην πειραματική ομάδα εφαρμόστηκαν 12 παρεμβάσεις βασισμένες στις τεχνικές της Δραματικής Τέχνης στην Εκπαίδευση και με θεματολογία σχετική με τις υγιεινές συνήθειες. Η ομάδα ελέγχου δε δέχθηκε κανενός είδους παρέμβαση, ωστόσο απάντησε επίσης στα ερωτηματολόγια. Ειδικότερα, το ερωτηματολόγιο με τίτλο «Ερωτηματολόγιο Υγιεινών Συνηθειών» της Αικατερίνης Τζιόλα, απαντήθηκε και από τις δύο ομάδες, πριν και μετά από τις παρεμβάσεις που δέχτηκε η πειραματική ομάδα, με σκοπό να φανεί και να συγκριθεί η εξέλιξη των δύο ομάδων ως προς την υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών.

Τα ποσοτικά δεδομένων αναλύθηκαν μέσω του προγράμματος SPSS και αρχικά έγινε χρήση του δείκτη Cronbach's Alpha, ώστε να διαπιστωθεί η αξιοπιστία του ερωτηματολογίου. Χρησιμοποιήθηκε, επίσης, το κριτήριο Wilcoxon για τον άξονα της διατροφής στην πειραματική ομάδα και το t για εξαρτημένα δείγματα για τους άξονες των συνηθειών προσωπικής υγιεινής και φυσικής δραστηριότητας. Για την ομάδα ελέγχου χρησιμοποιήθηκε για όλους τους άξονες το κριτήριο t -student. Τέλος, πραγματοποιήθηκε σύγκριση των μέσων όρων σε κάθε υποκλίμακα.

Επιπλέον, εφαρμόστηκαν και ποιοτικά μέσα αξιολόγησης των αποτελεσμάτων της έρευνας, με τη χρήση συμμετοχικής παρατήρησης κατά τις παρεμβάσεις και ημερολογίου καταγραφής των διατροφικών συνηθειών των παιδιών της πειραματικής ομάδας. Με τον τρόπο αυτό η έρευνα ήταν ουσιαστικά μεικτή και τα συμπεράσματα τριγωνοποιήθηκαν και έγιναν πιο ξεκάθαρα, σαφή και εμπειριστατωμένα.

Τόσο τα ποσοτικά όσο και τα ποιοτικά δεδομένα κατέληξαν στο συμπέρασμα πως η Δραματική Τέχνη στην Εκπαίδευση επέδρασε θετικά στην ενίσχυση των υγιεινών συνηθειών των παιδιών προσχολικής ηλικίας. Συμπερασματικά, η πειραματική ομάδα φαίνεται να βελτίωσε αισθητά τις υγιεινές συνήθειες της, ενώ αντιθέτως η ομάδα ελέγχου εμφάνισε πιο συγκρατημένη εξέλιξη.

ΛΕΞΕΙΣ – ΚΛΕΙΔΙΑ: Δραματική Τέχνη στην Εκπαίδευση, προσχολική ηλικία, νηπιαγωγείο, υγιεινές συνήθειες, διατροφή, σωματική άσκηση, προσωπική υγιεινή, έρευνα δράσης, πειραματική ομάδα, ομάδα ελέγχου.

ABSTRACT

This paper includes a research about the connection between Drama in Education and its techniques and the enhancement of preschool children's healthy habits. Healthy habits are very important for the human body and its course of life. Children from an early age should be nurtured with the appropriate principles so that they can make progress in their lives, following as healthy standards as it is possible.

With the intention of carrying out this research, 36 infants participated, divided into two groups, consisting of 19 and 17 infants respectively. Each group has achieved its purpose by forming the experimental and control group of the action research. In the experimental group, 12 interventions were applied based on the techniques of Drama in Education and with topics related to healthy habits. The audit team did not accept any kind of intervention, but also responded to the questionnaires. In particular, the questionnaire entitled "Healthy Habits Questionnaire" by Aikaterini Tziola, was answered by both groups, before and after the interventions received by the experimental team, in order to show and compare the evolution of the two groups in terms of adopting healthy habits.

For the analysis of the quantitative data, the SPSS program and initially the Cronbach's Alpha index were used to determine the reliability of the questionnaire. The Wilcoxon criterion for the axis of nutrition in the experimental group and t for dependent samples for the axes of habits of personal hygiene and physical activity were also used. For the control group, the t-student criterion was used for all axes. Finally, a comparison of the averages in each subscale was made.

In addition, qualitative means of evaluating the results of the research were applied, using participatory observation during the interventions and a diary recording the eating habits of the children of the experimental group. In this way the research was mixed and the conclusions were triangulated, making them clearer.

Both quantitative and qualitative data reached the conclusion that the Drama in Education benefited the development of preschool children's healthy habits. In conclusion, the experimental group seems to have significantly improved its healthy habits in contrast to the control group, which showed a more moderate development.

WORDS – KEYS: Drama in Education, preschool age, kindergarten, healthy habits, diet, physical activity, personal hygiene, action research, experimental group, control group.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σε μία κοινωνία που συνεχώς μεταβάλλεται και αλλάζει η υγεία αποτελεί πάντα το πολυτιμότερο αγαθό και την πιο κύρια προτεραιότητα στη ζωή. Ο άνθρωπος για να μπορέσει με τον τρόπο του να προάγει την προσωπική του υγεία, οφείλει να ακολουθεί ένα πρόγραμμα αποτελούμενο από όσο το δυνατόν περισσότερες υγιεινές συνήθειες. Οι συνήθειες του ανθρώπου είναι αυτές που μπορούν να καθορίσουν στο βαθμό του δυνατού την υγεία και ευρωστία του οργανισμού του.

Ως υγιεινές καλούνται οι συνήθειες που αφορούν τη σωστή και ισορροπημένη διατροφή του ατόμου, την σωματική άσκηση και δραστηριότητα που παράγει αλλά και την φροντίδα της καθαριότητάς του, ακολουθώντας τους κανόνες της προσωπικής υγιεινής. Οι συνήθειες αυτές είναι πολύτιμες για τον άνθρωπο και ικανές να τον ευνοήσουν μακροπρόθεσμα σε ολόκληρο το εύρος της ζωής του. Για να μπορέσουν, όμως οι υγιεινές συνήθειες να αφομοιωθούν και να γίνουν κτήμα του ανθρώπου, αυτές πρέπει να ενταχθούν στη ρουτίνα του από πολύ μικρή ηλικία.

Πιο συγκεκριμένα, μεγάλη ευθύνη στην προσπάθεια για μια πιο υγιεινή ζωή κατέχει αρχικά η οικογένεια, η οποία αποτελεί τον πρώτο πυλώνα κοινωνικοποίησης για το νέο άνθρωπο. Μέσα στην οικογένεια διαμορφώνονται οι πρώτες συνήθειες και τίθενται οι βάσεις για την πορεία του παιδιού στη ζωή. Μετέπειτα, η ευθύνη μεταβιβάζεται και στο σχολείο, που είναι το αμέσως επόμενο περιβάλλον, μέσα στο οποίο το παιδί επηρεάζεται και επηρεάζει, επεκτείνοντας και μεταβάλλοντας τις συνήθειές του.

Με την υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών, ο άνθρωπος δύναται να προάγει την άξια του ευ ζην και να βελτιώσει τη διαβίωσή του. Για να επιτευχθεί η διαμόρφωση ενός πιο υγιεινού προγράμματος ζωής κρίνεται απαραίτητο τα παιδιά να ενημερωθούν κατάλληλα και να πειστούν από νωρίς για τη χρησιμότητα και την πολυτιμότητά του. Για τα βέλτιστα δυνατά αποτελέσματα τα παιδιά θα πρέπει να λάβουν τη γνώση όσο πιο φυσικά και αβίαστα γίνεται, με τρόπο βιωματικό που θα τα βοηθήσει να την ενστερνιστούν καλύτερα. Ένα πολύ σημαντικό εκπαιδευτικό εργαλείο, το οποίο θα μπορέσει να εξελίξει το μάθημα της Αγωγής Υγείας με τον πιο παιδοκεντρικό τρόπο είναι η Δραματική Τέχνη στην Εκπαίδευση. Με αυτή τα παιδιά θα προσεγγίσουν και θα καλλιεργήσουν την αξία των υγιεινών συνηθειών, μέσα από μία μέθοδο συμβατή με την ηλικία τους που αποφεύγει κάθε είδους πίεση και διδακτισμό.

Στην παρούσα ερευνητική εργασία, γίνεται προσπάθεια να μελετηθεί η συμβολή της Δραματικής Τέχνης στην Εκπαίδευση στην υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών από τα

παιδιά προσχολικής ηλικίας, μέσω μια έρευνας δράσης που εκτός από τα ποσοτικά συνδυάζει και ποιοτικά δεδομένα. Στα κεφάλαια που ακολουθούν υπάρχουν αναφορές που αφορούν τη βιβλιογραφική επισκόπηση των υπό έρευνα θεμάτων, τη μεθοδολογία της έρευνας, τα ερευνητικά αποτελέσματα όπως επίσης και τα συμπεράσματα που προκύπτουν.

1. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

1.1 ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

1.1.1 ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Η πορεία του ανθρώπου στη ζωή, ανάλογα με την ηλικιακή φάση που βιώνει, διακρίνεται σε συγκεκριμένες περιόδους, όπως αναφέρει στο σύγγραμμά του ο Feldman (2009). Η πρώτη περίοδος αφορά την προγεννητική και τη ζωή του εμβρύου πριν ακόμα γεννηθεί και ειδικότερα από τη σύλληψη έως τη γέννησή του. Επόμενη περίοδος είναι η βρεφική και νηπιακή ηλικία που αρχίζει από την έλευση του παιδιού στον κόσμο και φτάνει έως τα 3 έτη. Από τα 3 έως και τα 6 έτη του παιδιού, συναντάμε την προσχολική ηλικία και από τα 6 έως και τα 12, τη μέση παιδική ηλικία. Έπειτα, ακολουθεί η εφηβεία που εντοπίζεται στα 12 με 20 έτη και η πρόωμη ενήλικη ζωή από τα 20 έως τα 40 έτη. Από την ηλικία των 40 έως 65 ετών ο άνθρωπος βιώνει τη μέση ενήλικη ζωή και τέλος από τα 65 έως το τέλος της ζωής του, την ύστερη ενήλικη ζωή (Feldman, 2009: 35).

Στην παρούσα έρευνα η ηλικιακή περίοδος, για την οποία θα γίνει προσπάθεια να αναλυθεί σε βάθος, είναι η προσχολική ηλικία, δηλαδή η περίοδος κατά τα 3 με 6 έτη της ζωής του ανθρώπου. Η προσχολική ηλικία από την ίδια την ονομασία της, παραπέμπει σε μια μεταβατική φάση και συγκεκριμένα στη φάση αναμονής του παιδιού για τη φοίτησή του στο δημοτικό σχολείο. Ωστόσο, δεν είναι σωστό να αντιμετωπίζεται ως τέτοια, καθώς είναι μια αυτούσια, ανεξάρτητη και ιδιαίτερα σημαντική και μοναδική περίοδος για τα παιδιά, καθώς συνοδεύεται από μεγάλη εξέλιξη και αλματώδεις μεταβολές στη σωματική, στη γνωστική και την κοινωνική ανάπτυξη του παιδιού (Feldman, 2009: 268). Με άλλα λόγια, *«η προσχολική ηλικία είναι μια από τις πιο συναρπαστικές περιόδους της ζωής του παιδιού»* όπως υποστηρίζει ο Feldman (2009: 268).

Αξίζει να σημειωθεί, επίσης, πως τα παιδιά προσχολικής ηλικίας βρίσκονται σε μια φάση κατά την οποία ο εγκέφαλός τους, αναπτύσσεται με υπερβολικά γρήγορους ρυθμούς. Πιο συγκεκριμένα, στην αρχή της προσχολικής ηλικίας το βάρος του εγκεφάλου ανέρχεται στο 50% του ενηλίκου, ενώ όταν το παιδί φτάσει τα 6 έτη ο εγκέφαλος του παιδιού θα έχει αγγίξει το 90% του τελικού του βάρους (Huttenlocher, 1994· Lecours, 1982). Όπως είναι λογικό αυτή η ακραία αύξηση στο βάρος του παιδικού εγκεφάλου επηρεάζει και μεταβάλλει αρκετά τη συμπεριφορά των μικρών παιδιών (Case, 1992· Fischer, & Rose, 1995).

Τα περισσότερα παιδιά προσχολικής ηλικίας, πλέον φοιτούν σε κάποια μονάδα προσχολικής αγωγής. Το γεγονός αυτό έρχεται σε αντίθεση και κατά κάποιον τρόπο

αμφισβητεί την ορθότητα του όρου «προσχολική» ηλικία. Αυτό συμβαίνει, καθώς ουσιαστικά τα παιδιά προσχολικής ηλικίας πάνε σχολείο, με αποτέλεσμα στην ουσία η ηλικιακή φάση αυτή να μην υφίσταται ως ηλικία πριν το σχολείο. Τα νήπια ακολουθούν τέτοιου είδους προγράμματα κυρίως λόγω της όλο και αυξανόμενης ανάγκης των νοικοκυριών για εργασία και από τους δύο γονείς (Gilbert, 1994· Borden, 1998· Tamis-LeMonda, & Carbera, 2002).

Στις μέρες μας, η προσχολική αγωγή και εκπαίδευση κρίνεται απαραίτητη όχι μόνο λόγω των αναγκών που έχει θέσει η σύγχρονη κοινωνία στις οικογένειες με τη συνακόλουθη εργασία όλο και περισσότερων μητέρων ή την αύξηση των μονογονεϊκών οικογενειών αλλά και λόγω της ανάγκης που δημιουργείται, ώστε τα παιδιά να μεταβούν με τον πιο ομαλό τρόπο από το σπίτι στο σχολείο (Ζαμπέτα, 2004). Σύμφωνα με την UNESCO, μάλιστα, όσο κατάλληλο και βοηθητικό και αν είναι το οικογενειακό περιβάλλον ενός παιδιού, ποτέ δε θα είναι αρκετό για την απαραίτητη προετοιμασία του παιδιού και την ομαλή του μετάβαση στο δημοτικό σχολείο. Επομένως, κρίνεται ως ένα σημαντικό και βασικό βήμα για την πορεία του παιδιού στη σχολική ζωή (Σμαραγδά - Τσιανζτή, 2002).

1.1.2 ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΑΓΩΓΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Στην Ελλάδα από το 2018 έχει αρχίσει να θεσπίζεται η δίχρονη υποχρεωτική προσχολική αγωγή στα νηπιαγωγεία, τα οποία ανήκουν στο υπουργείο παιδείας και αναλαμβάνουν την εκπαίδευση και αγωγή των παιδιών από τα 4 έως και τα 6 ή 7 τους έτη (Αρ. 34 ν. 4704/2020¹). Τα μικρότερα παιδιά έχουν τη δυνατότητα να παρακολουθούν κατ' επιλογήν παιδικούς ή βρεφονηπιακούς σταθμούς, όπως ονομάζονται, πριν την ένταξή τους στο νηπιαγωγείο. Οι σταθμοί αυτοί ασχολούνται με παιδιά από τη βρεφική τους ηλικία ως και περίπου τα 4 έτη και ανήκουν στη δικαιοδοσία του εκάστοτε Δήμου (Ζαμπέτα, 2004). Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας επικρατεί να καλούνται και νήπια ή παιδιά νηπιακής ηλικίας πιθανότατα λόγω του ότι φοιτούν στα νηπιαγωγεία.

Οι έρευνες αποδεικνύουν το πόσο καίρια σημασία κατέχει το γενικότερο περιβάλλον του παιδιού και πόσο μάλλον το σχολείο στην ομαλή ανάπτυξη των νηπίων. Η προσχολική αγωγή και εκπαίδευση λοιπόν αποτελεί ισχυρή βάση που θεμελιώνει τη γνωστική ανάπτυξη του παιδιού στην πορεία της ζωής του (Χατζηνά, 2006: 31· Καντ,

¹ Άρθρο 34 - Νόμος 4704/2020 - Ρύθμιση θεμάτων δίχρονης προσχολικής εκπαίδευσης. Αποτελεί αντικατάσταση της παρ. 4 του άρθρου 3 του ν. 1566/1985 (Α' 167).

2004: 7). Ο Rousseau, μάλιστα, παρομοιάζει το νήπιο με το νεαρό φυτό. Όπως το φυτό είναι ευάλωτο και χρειάζεται την αμέριστη προσοχή και φροντίδα για να μεγαλώσει, έτσι και το μικρό παιδί έχει ανάγκη από μια αρμονική και ανεμπόδιστη ανάπτυξη. Το περιβάλλον για το φυτό πρέπει να είναι κατάλληλο και να του παρέχεται το απαραίτητο φως και νερό, ώστε να μεγαλώσει σωστά και να γίνει γερό και όμορφο. Έτσι και το παιδί για να αναπτυχθεί σωστά έχει ανάγκη από ένα περιβάλλον πλούσιο σε ερεθίσματα και ευκαιρίες για εξερεύνηση και γνώση. Το σχολείο, λοιπόν, κατέχοντας μία πολύ σημαντική θέση στην πορεία ανάπτυξης του παιδιού, οφείλει να παρέχει τη γνώση με τρόπο ευχάριστο και συμβατό με την παιδική ηλικία και ταυτόχρονα να ευνοεί και να ενισχύει την ομαλή συμβίωση της ομάδας (Κυριαζοπούλου - Βαληνάκη, 1963:172-173· Foulin, & Mouchon, 2002: 1).

Ο άνθρωπος κατά την προσχολική ηλικία αναπτύσσεται συναισθηματικά, κοινωνικά, κινητικά. Ειδικότερα, όλοι οι τομείς ανάπτυξης εναλλάσσονται και επικοινωνούν μεταξύ τους για να επιτευχθεί η μετάβασή του από βρέφος σε παιδί. Στην ηλικιακή φάση αυτή, το πιο άμεσο εργαλείο για την προσέγγιση της γνώσης και την επίτευξη της καλύτερης έκφρασης, επικοινωνίας και δράσης είναι το ίδιο το σώμα του παιδιού (Κιτσαράς, 2001: 108).

1.2 ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

1.2.1 ΔΙΑΤΡΟΦΗ

1.2.1.1 ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Ως υγιεινές συνήθειες αποκαλούμε το σύνολο των συνήθειων που συνοδεύουν τη ζωή ενός ανθρώπου και προωθούν την καλή του υγεία. Κεντρικό ρόλο στις συνήθειες αυτές κατέχει η διατροφή. Με αφορμή τις διατροφικές συνήθειες, λοιπόν, είναι σημαντικό να αναφερθεί πως ο άνθρωπος είναι ένα ετερότροφο ον και χρειάζεται την τροφή του για να μπορέσει να εμπλουτίσει τον οργανισμό του με όλα εκείνα τα στοιχεία που του είναι χρήσιμα για να ζήσει και να επιτελέσει τις ανάγκες του. Ειδικότερα τα στοιχεία αυτά είναι οι υδατάνθρακες, οι πρωτεΐνες και τα λίπη και επιπλέον κάποια άλατα, βιταμίνες και νερό (Αθανασίου, 2007: 43).

Ένα από τα πιο γνωστά μοντέλα διατροφής στη χώρα μας είναι αυτό της μεσογειακής διατροφής. Ο όρος «Μεσογειακή Διατροφή» χρησιμοποιήθηκε πρώτη φορά το 1945 από τον Αμερικάνο φυσιολόγο Ancel Benjamin Keys, ο οποίος αποκάλεσε με τον όρο αυτό το σύνολο των διατροφικών συνηθειών των κατοίκων της Μεσογείου (Keys, 1997).

Ειδικότερα, η προσπάθεια του Ancel Benjamin Keys ξεκίνησε με το πείραμά του, το οποίο έλαβε χώρα την περίοδο εκείνη στο Πανεπιστήμιο της Μινεσότα των ΗΠΑ. Στόχος του ήταν να αναδείξει τη συσχέτιση της διατροφής με την εμφάνιση καρδιακών νόσων. Για να επιτύχει το εγχείρημά του, συνεργάστηκε με υγιείς άνδρες μέσης ηλικίας (40-59 ετών) από 7 διαφορετικές χώρες. Συγκεκριμένα, στην έρευνά του συμμετείχαν μια ομάδα από τις ΗΠΑ, δύο ομάδες από την Ιαπωνία, δύο από τη Φιλανδία, μία ομάδα από την Ολλανδία, τρεις από την Ιταλία, πέντε από τη Γιουγκοσλαβία και δύο από την Ελλάδα (Menotti, et al., 1999).

Το πείραμά χρειάστηκε 15 χρόνια για να ολοκληρωθεί και μέσα στο διάστημα αυτό ο Ancel Benjamin Keys μελετούσε τις διατροφικές συνήθειες αλλά και τον γενικότερο τρόπο ζωής και συμπεριφοράς των διαφορετικών αυτών ομάδων ως προς την εμφάνιση καρδιοπαθειών και συνέκρινε τα αποτελέσματα μεταξύ τους (Keys et al., 1963). Όσον αφορά την διατροφική ρουτίνα των ομάδων αυτών, έγινε, επίσης, συσχέτιση της κατανάλωσης τροφών είτε φυτικής είτε ζωικής προέλευσης και της επιρροής τους στο υπό έρευνα θέμα (Kromhout et al., 1989).

Το πείραμα αυτό κατέληξε στο συμπέρασμα πως οι διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων του δείγματος επηρέασαν την μετέπειτα ζωή τους, καθώς τα ποσοστά της χοληστερίνης στο αίμα, φάνηκε να σχετίζονται με την εμφάνιση καρδιακών επεισοδίων. Με βάση αυτά, η έρευνα ανέδειξε πως οι κάτοικοι της Β. Ευρώπης ήταν πιο πιθανό να παρουσιάσουν καρδιακά νοσήματα εν αντιθέσει με αυτούς της Νότιας, οι οποίοι ακολουθούσαν συνήθειες που μείωναν αυτές τις πιθανότητες (Puga et al., 2010).

Το πείραμα του Ancel Benjamin Keys έμελλε να γίνει η αρχή της Μεσογειακής Διατροφής. Σε μια προσπάθεια ορισμού του συγκεκριμένου μοντέλου διατροφής και σύμφωνα με τον Ancel Benjamin Keys (1997), θα λέγαμε πως αποτελεί το σύνολο των διατροφικών συνηθειών των λαών της Μεσογείου, οι οποίες έχουν ως βασική πηγή λίπους το ελαιόλαδο (Keys, 1997).

Η Μεσογειακή Διατροφή περιλαμβάνει πλούσια κατανάλωση σε φρούτα και λαχανικά, εξίσου συχνή πρόσληψη οσπρίων, ξηρών καρπών, δημητριακών και ελαιόλαδου αλλά περιορισμένη κατανάλωση κορεσμένων λιπιδίων. Τα ψάρια καταναλώνονται σε μέτρια συχνότητα, ενώ τα γαλακτοκομικά προϊόντα και το κρέας σε χαμηλή. Στο μοντέλο αυτό μεγάλη αξία έχει και το κόκκινο κρασί, το οποίο μπορεί να καταναλώνεται σε καθημερινή βάση αλλά σε μικρή ποσότητα (Trichopoulou et al., 2003).

Η Μεσογειακή Διατροφή χαρακτηρίζεται, επίσης, από συχνή εκγύμναση του σώματος, η οποία συνδυάζεται με τις διατροφικές συνήθειές της και την προτίμηση τροφών φυσικής προέλευσης, όπως τα φρούτα και τα λαχανικά και το ελαιόλαδο ως κύρια πηγή λίπους. Στο μεσογειακό μοντέλο προτείνεται η αποφυγή κορεσμένων λιπαρών οξέων και η ενίσχυση πρόσληψης φυτικών ινών και μονοακόρεστων λιπαρών (Willet et al., 1995).

1.2.1.2 ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Το 1993 μετά το πρώτο συνέδριο της International Conference on the Diets of the Mediterranean που υλοποιήθηκε από τον Oldways Preservation & Exchange Trust, τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (World Health Organization) και την Εθνική Επιδημιολογική Σχολή Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου του Harvard το μοντέλο της Μεσογειακής Διατροφής αξιολογήθηκε και προτάθηκε η διαμόρφωση μιας διατροφικής πυραμίδας, η οποία να εκφράζει τις συνήθειες αυτές (Oldways, 2017).

Ο πρώτος που κατασκεύασε την Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής ήταν ο Walter Willet και οι συνεργάτες του περίπου στα μέσα της δεκαετίας του 90 (Willet et al., 1995). Μετά το πρώτο σχέδιο της πυραμίδας και με βάση αυτό, έγιναν αρκετές αλλαγές και βελτιώσεις στην πορεία της (Oldways, 2017).

Η Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής έχει τη μορφή ενός τριγώνου, το οποίο χωρίζεται με οριζόντιες γραμμές, δημιουργώντας στιβάδες. Κάθε στιβάδα εμπεριέχει τρόφιμα ανάλογα με τη συχνότητα και την ποσότητα κατανάλωσής τους. Πιο συγκεκριμένα, στα κατώτερα στρώματα εντοπίζονται οι τροφές που, σύμφωνα με το μοντέλο Μεσογειακής Διατροφής, πρέπει να καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες και σε συχνή βάση. Ανεβαίνοντας προς την κορυφή της πυραμίδας συναντάμε τις τροφές που προτείνονται για μέση κατανάλωση, ενώ στην κορυφή της εντοπίζονται οι τροφές που καλό είναι να προσλαμβάνονται σε μικρές ποσότητες και λιγότερο συχνά (Bach-Faig et al., 2011).

Ειδικότερα, μελετώντας την Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής μπορεί να παρατηρήσει κανείς πως στη βάση της τοποθετούνται τα δημητριακά, όπως τα ζυμαρικά, το ψωμί και το ρύζι, όπως επίσης και η σωματική άσκηση, η οποία κρίνεται απαραίτητη και συστηματική. Η αμέσως επόμενη στιβάδα, απαρτίζεται από τα φρούτα, τα λαχανικά, τα όσπρια, τους ξηρούς καρπούς και το ελαιόλαδο. Στο μέσο της πυραμίδας και φτάνοντας προς την κορυφή βρίσκονται τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα ψάρια και το λευκό κρέας. Ενώ στην κορυφή της πυραμίδας και τελευταία στην κατάταξη έρχονται,

τα γλυκά, τα λίπη και το κόκκινο κρέας. Προτείνονται, επιπλέον, δύο ποτηράκια κόκκινο κρασί ημερησίως (Αθανασίου, 2007: 59).

1.2.1.3 ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Κατά την προσχολική ηλικία τα παιδιά περνούν φάσεις που έχουν ανάγκη από περισσότερες θερμίδες και άλλες που έχουν ανάγκη από λιγότερες. Τα νήπια συνήθως είναι σε υπερθετικό βαθμό δραστήρια, τρέχουν, χοροπηδούν, παίζουν και εξαιτίας αυτού έχουν ανάγκη από περισσότερες θερμίδες και θρεπτικά συστατικά. Έτσι, στην περίπτωση αυτή η επιθυμία τους για φαγητό αυξάνεται. Σίγουρα, όμως, θα υπάρξουν και οι στιγμές εκείνες που το παιδί θα καταναλώσει λιγότερη ενέργεια, όταν για παράδειγμα μένει για πολλές ώρες στο σπίτι ή δεν έχει διάθεση για δράση. Τότε και η επιθυμία του για φαγητό, όπως είναι φυσικό, μειώνεται. Οι διακυμάνσεις αυτές είναι απόλυτα φυσιολογικές στην ηλικία αυτή, καθώς ο παιδικός οργανισμός αναπτύσσεται με γοργούς ρυθμούς και οι ανάγκες των παιδιών μεταβάλλονται συνεχώς (Καφάτος et al., 1993: 69-71).

Αξίζει να σημειωθεί πως τα παιδιά δεν μπορούν να τραφούν με μεγάλο όγκο φαγητού, λόγω και της ανατομίας τους σώματος τους. Το στομάχι τους είναι μικρό οπότε και η χωρητικότητα του είναι αντιστοίχως πιο περιορισμένη από αυτή των ενηλίκων. Συνεπώς, είναι σημαντικό για τα παιδιά να καταναλώνουν όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά από την τροφή τους σε μικρά και συχνά γεύματα. Για το λόγο αυτό, θα πρέπει να επιλέγονται τροφές πλούσιες σε θρεπτική αξία και να αποφεύγονται τροφές με πολλές θερμίδες και λίγα θρεπτικά συστατικά, όπως τα μπισκότα, τα γλυκά, τα πατατάκια, τα αναψυκτικά. Επίσης, δε θα πρέπει να παραλείπεται το πρωινό, το οποίο είναι άκρως απαραίτητο, ενώ μέσα στην ημέρα είναι σημαντικό να καταναλωθούν συνολικά τρία βασικά γεύματα και ακόμα δυο μικρά στο ενδιάμεσο (Καφάτος, et al., 1993: 69-71).

Όσον αφορά το διαιτολόγιο των παιδιών προσχολικής ηλικίας, αξίζει να σημειωθεί πως αυτά πρέπει να καλύπτουν ένα συγκεκριμένο όγκο από ουσίες και θρεπτικά συστατικά σε καθημερινή βάση. Συγκεκριμένα, είναι σημαντικό να προσλαμβάνουν ημερησίως έξι μερίδες δημητριακών, τρεις-τέσσερις μερίδες λαχανικών και τρεις-τέσσερις μερίδες φρούτων, τουλάχιστον τρεις μερίδες γαλακτοκομικών, ενώ καλό είναι να καταναλώνουν μια-δυο φορές την εβδομάδα όσπρια, δύο φορές ψάρι, από μια έως τρεις φορές κοτόπουλο ή κρέας και παράλληλα να αποφεύγουν τα λίπη και τη ζάχαρη (Medical Library, 2004).

Ένα πρόγραμμα υγιεινών διατροφικών συνηθειών είναι σημαντικό να οριστεί από την προσχολική ηλικία των παιδιών, καθώς είναι η καταλληλότερη ηλικία να μπουν γερές

βάσεις. Ειδικότερα, από μικρή ηλικία τα παιδιά πρέπει να καταλάβουν την σημασία της τροφής για τον οργανισμό και την φυσική ανάγκη για κάλυψη του αισθήματος της πείνας. Ενώ, για κανένα λόγο δε θα πρέπει να συνδυάσουν την παροχή τροφής με ένδειξη αγάπης και ενδιαφέροντος. Επίσης, κρίνεται απαραίτητο να μάθουν πως να χρησιμοποιούν το κουτάλι και το πιρούνι, πως να σκουπίζονται με την πετσέτα, να μην χρησιμοποιούν σκευή άλλων, να μην γεμίζουν υπερβολικά το στόμα τους και να μην προσπαθούν να μιλήσουν ενώ μασάνε (Παπαδάτος, 2000).

Εκτός από το τι τροφές καταναλώνει το παιδί, εξίσου σημαντικός είναι και ο τρόπος που τις καταναλώνει. Ειδικότερα, η τροφή πρέπει να μασιέται καλά και προσεκτικά στο στόμα πριν την κατάποση. Το προσεκτικό μάσημα της τροφής βοηθάει στην καλύτερη πέψη, ενώ χάρη σε αυτό μπορεί να αποφευχθεί ο κίνδυνος πνιγμού. Το σάλιο που εκκρίνεται κατά τη μάσηση συμβάλλει τόσο στη διευκόλυνση της κατάποσης όσο και στην καλύτερη διάσπαση της τροφής και τη συνακόλουθη απελευθέρωση των θρεπτικών συστατικών. Το βιαστικό μάσημα της τροφής και η γρήγορη κατάποσή της, δυσχεραίνει την πέψη και τη διάσπαση της τροφής και επομένως και την απορρόφηση των χημικών για τον οργανισμό θρεπτικών συστατικών. Επιπλέον, όταν το παιδί μασάει βιαστικά, ο εγκέφαλος του αργεί να πάρει το μήνυμα του κορεσμού, με αποτέλεσμα να δημιουργείται η πλασματική ανάγκη για περισσότερη τροφή (Ζουμπανέας, & Μανωλαράκης, 2002).

Μια ακόμα πολύ σημαντική ένδειξη υγείας είναι η ανάγκη για νερό. Τα παιδιά πρέπει να καταναλώνουν αρκετό νερό μέσα στην ημέρα τους, ώστε να κρατούν το σώμα τους ενυδατωμένο. Μια ιδανική ποσότητα για ένα παιδί είναι περίπου τα πέντε ποτήρια νερό την ημέρα. Με τη βοήθεια του νερού ο οργανισμός μπορεί να διατηρήσει τη θερμοκρασία του σώματος σε σταθερά επίπεδα και να συμβάλει στην καλύτερη πρόσληψη των θρεπτικών συστατικών των τροφών και την συνακόλουθη αποβολή των άχρηστων. Έτσι, καλό είναι να καταναλώνονται ικανοποιητικές ποσότητες νερού ανάμεσα στα γεύματα αλλά να αποφεύγεται κατά την διάρκειά τους, γιατί αυτό μπορεί να δυσκολέψει την πέψη (Ζουμπανέας, & Μανωλαράκης, 2002).

Εν κατακλείδι, αξ σημειωθεί πως το διατροφικό προφίλ του κάθε παιδιού διαμορφώνεται κατά την προσχολική ηλικία και κύριο πρότυπο γι' αυτό αποτελούν οι γονείς. Πιο συγκεκριμένα, εκείνοι είναι το ζωντανό παράδειγμα για τα παιδιά και συνήθως οι διατροφικές επιλογές των γονέων επηρεάζουν και τις διατροφικές επιλογές των παιδιών τους. Αν παραδείγματος χάρη ένα νήπιο μεγαλώνει σε ένα σπίτι που τα φρούτα δεν αποτελούν βασικό συστατικό της διατροφής, με τους γονείς να αποφεύγουν την κατανάλωση τους, το πιθανότερο είναι και τα παιδιά να ακολουθήσουν τις ιδίες

επιλογές. Επομένως, είναι καλό οι γονείς να φροντίσουν να προσφέρουν στα παιδιά τους το καλύτερο δυνατό παράδειγμα (Καφάτος, et al., 1993: 69-71).

1.2.1.4 ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Τα παιδιά κατά την προσχολική ηλικία δεν παρουσιάζουν τόσο ραγδαία ανάπτυξη όσο κατά τη βρεφική ηλικία, με αποτέλεσμα το νήπιο να χρειάζεται μικρότερες ποσότητες τροφής. Επομένως, πολύ βασικό είναι να δίνεται προσοχή στις εκάστοτε διατροφικές ανάγκες του παιδιού. Το γεγονός αυτό, όμως, πολλές φορές αγχώνει τους γονείς, στους οποίους δημιουργείται η ψευδαίσθηση πως το παιδί τους δεν τρώει αρκετά και πεινάει. Τα νήπια, ωστόσο, μπορούν να αυτορυθμίσουν τον όγκο της τροφής που προσλαμβάνουν και να φάνε τόσο όσο χρειάζεται ο οργανισμός τους. Έτσι, αν στη φάση αυτή οι γονείς πιέσουν το παιδί τους να φάει περισσότερο απ' όσο θέλει, είναι πιθανό να χάσει τη δυνατότητα αυτορρύθμισης της τροφής του και να αρχίσει να τρώει περισσότερο από τα επιθυμητά όρια του οργανισμού του. Ένα απότοκο των απολεσμένων ορίων είναι και το φαινόμενο της παιδικής παχυσαρκίας (Feldman, 2009: 270).

Η παχυσαρκία αποτελεί μια κατάσταση κατά την οποία ένας οργανισμός παρουσιάζει μεγάλη συγκέντρωση λίπους, με αποτέλεσμα να δυσχεραίνει την υγεία του (WHO, 2000). Για τον υπολογισμό πιθανής παχυσαρκίας στα παιδιά, χρησιμοποιείται ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ). Πιο συγκεκριμένα, ένα παιδί κατατάσσεται στην κατηγορία του παχύσαρκου, όταν ο ΔΜΣ είναι πάνω από το 30 και στην κατηγορία του υπέρβαρου, εάν βρίσκεται στο διάστημα μεταξύ 30 και 25 στο διάγραμμα του ΔΜΣ των ενηλίκων (Μαγκανάρη, & Σωφρονά (Επίμ.), 2010, :14).

Τα αίτια της παχυσαρκίας οφείλονται κατά κύριο λόγο στην προδιάθεση του ατόμου να εμφανίσει τέτοιες τάσεις σε συνδυασμό με τις γενικότερες συνήθειες του σύγχρονου τρόπου ζωής. Ειδικότερα, η παχυσαρκία δεν αποτελεί ένα νόσημα που βασίζεται εξ ολοκλήρου σε μια μη αναστρέψιμη γονιδιακή κληρονομικότητα, αλλά σε κληρονομικότητα που εμφανίζεται στη μορφή της προδιάθεσης, η οποία ενισχύεται από τη συνακόλουθη καθημερινότητα του ατόμου (Hebebrand, Wermter, & Muller, 2008).

Η σύγχρονη κοινωνία με τους νέους ρυθμούς ζωής έχει συμβάλει σε σημαντικό βαθμό στην ανάδειξη φαινομένων παιδικής παχυσαρκίας. Τα παιδιά του σήμερα αξιοποιούν τον ελεύθερο χρόνο τους σε καθιστικές κατά κύριο λόγο δραστηριότητες. Με άλλα λόγια, κύρια απασχόληση και ψυχαγωγία, αποτελεί γι' αυτά η παρακολούθηση τηλεόρασης, τα βιντεοπαιχνίδια και το διαδίκτυο. Ακόμα και τα μαθήματα ή οι εργασίες για το σχολείο απαιτούν απουσία κίνησης με μόνη εξαίρεση το ολιγόωρο μάθημα της

γυμναστικής. Οι καθιστικές συνήθειες αυτές, όταν συνδυάζονται και με ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες είναι πολύ πιθανό να οδηγήσουν στην εμφάνιση της παχυσαρκίας. Συγκεκριμένα, τα παιδιά πλέον τρέφονται με γεύματα πλούσια σε θερμίδες, όπως το γρήγορο φαγητό, τα γλυκά, τα αναψυκτικά, ενώ τις θερμίδες αυτές αδυνατούν να καταναλώσουν με την πενιχρή σωματικής άσκηση που παράγουν. Ένας ακόμα λόγος που ωθεί τα παιδιά της σύγχρονης κοινωνίας στις συνήθειες αυτές είναι και ο περιορισμένος ελεύθερος χρόνος από την πλευρά των γονέων. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την όλο και σπανιότερη κατανάλωση σπιτικού φαγητού, την ανάδειξη ανθυγιεινών προτύπων από τους ίδιους και την παροχή ελάχιστων ευκαιριών για σωματική άσκηση και δραστηριότητα (Tauber, & Jouret, 2008· Speiser et al., 2005).

Το βασικότερο για την καταπολέμηση της παιδικής παχυσαρκίας είναι η υιοθέτηση ενός διαφορετικού και πιο υγιεινού τρόπου ζωής τόσο από το ίδιο το παιδί όσο και από όλη την οικογένεια του. Ο πιο υγιεινός τρόπος ζωής δεν έγκειται μόνο στη βελτίωση των διατροφικών συνηθειών, όπως με την καθημερινή λήψη πρωινού γεύματος αλλά και των γενικότερων συνήθειών του ατόμου, με την ελάττωση των ωρών που το παιδί παρακολουθεί τηλεόραση ή χρησιμοποιεί ηλεκτρικές συσκευές. Συγκεκριμένα, είναι φρόνιμο να μπει ένα όριο στις 1-2 ώρες την ημέρα. Επιπλέον, συστήνεται τα παιδιά να ασκούνται καθημερινά με δραστηριότητες μέτριας ισχύος για τουλάχιστον μια ώρα (Μαγκανάρη, & Σωφρονά, 2010, :27)

Σύμφωνα με την Αμερικάνικη Εταιρεία Παιδιατρικής τα παιδιά είναι σημαντικό να ρυθμίσουν τις θερμίδες που λαμβάνουν καθημερινά και συγκεκριμένα να μειώσουν την πρόσληψη κορεσμένων λιπιδίων και να αυξήσουν την κατανάλωση φρούτων και φυτικών ινών. Επίσης, κρίνεται απαραίτητο να βελτιώσουν και να σταθεροποιήσουν το πρόγραμμα των γευμάτων τους και κυρίως να μην παραλείπουν την λήψη πρωινού. (McGovern et al, 2008· August et al, 2008).

Για την μείωση της παιδικής παχυσαρκίας, λοιπόν, χρειάζεται ένας συνδυασμός όλων των παραπάνω. Για να μπορέσει το φαινόμενο να κατασταλεί και να γίνει η επιθυμητή απώλεια βάρους δεν είναι αρκετή η σωματική δραστηριότητα από μόνη της. Αν και η αύξηση της σωματικής δραστηριότητας, μπορεί να επιφέρει πολλά οφέλη στον οργανισμό, είναι απαραίτητη και η συνακόλουθη μείωση κατανάλωσης θερμίδων, ώστε τα επίπεδα του βάρους να ρυθμιστούν κατάλληλα (McGovern et al, 2008· August et al, 2008).

Έτσι, για τη σωστή πρόληψη του φαινομένου, εντοπίζονται τρεις βασικοί σταθμοί στη ζωή του παιδιού. Αυτοί είναι αρχικά η προγεννητική περίοδος, κατά την οποία το

παιδί ακόμα είναι έμβρυο και επηρεάζεται από τις συνήθειες της μητέρας που το κυοφορεί, η νηπιακή ηλικία κατά τα 5-6 έτη ζωής του και η εφηβική περίοδος. Κατά τις περιόδους αυτές είναι σημαντικό να δίνεται η απαραίτητη προσοχή, υιοθετώντας και προωθώντας συνήθειες υγιούς ζωής, καθώς η καλύτερη αντιμετώπιση ενός τέτοιου φαινομένου είναι κατά βάση η ίδια η πρόληψη του (Dietz, 2001· Dietz, & Gortmaker, 2001).

1.2.2 ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙ

Ο Παγκόσμιος οργανισμός υγείας προσπαθώντας να ορίσει την έννοια της φυσικής δραστηριότητας, παρουσίασε αυτήν ως «οποιαδήποτε ηθελημένη κίνηση, η οποία παράγεται από σκελετικούς μυς και η οποία απαιτεί ενεργειακή δαπάνη» (WHO, 2004). Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, επίσης, τονίζεται πως τα παιδιά για να αναπτυχθούν σωστά θα πρέπει να ασκούνται σε καθημερινή βάση για 60 λεπτά τουλάχιστον. Οι δραστηριότητες που θα ακολουθούν είναι καλό να έχουν διαβαθμίσεις και να είναι και πιο χαλαρές αλλά και πιο έντονες. Ειδικότερα, με τη συχνή και συστηματική άσκηση τα παιδιά ενισχύουν και βελτιώνουν τόσο τη σωματική όσο και την πνευματική τους ανάπτυξη, ενώ παράλληλα καρπώνονται και πολλά οφέλη στην κοινωνική τους ζωή (Μαγκανάρη, & Σωφρονά, 2010:80-81).

Όσον αφορά το σώμα του παιδιού, αξίζει να σημειωθεί πως με τη σωματική άσκηση και τον αθλητισμό, αυτό λειτουργεί πιο οργανωμένα και η ψυχοκινητική ανάπτυξη ενισχύεται σημαντικά. Ειδικότερα, το παιδί αποκτά καλύτερο έλεγχο του σώματος και των κινήσεών του, ενώ μαθαίνει να ισορροπεί καλύτερα και να ακολουθεί το ρυθμό. Ταυτόχρονα, η άσκηση ωφελεί τη μυϊκή ενδυνάμωση, την ελαστικότητα και ευλυγισία του σώματος και των αρθρώσεων (Ντάνης, 2011: 9-18).

Πιο συγκεκριμένα, με την σωματική άσκηση τα παιδιά αναπτύσσουν καταλληλά το μυοσκελετικό τους σύστημα, βοηθώντας τα οστά, τους μυς και τις αρθρώσεις τους να αναπτυχθούν σωστά. Επιπλέον, με τον τρόπο αυτό ενισχύεται και η καλύτερη λειτουργία της καρδιάς και των πνευμόνων, ενώ παράλληλα, βελτιώνεται η αδρή κινητικότητα τους, ο έλεγχος του σώματός τους, ο συγχρονισμός και τα αντανακλαστικά τους. Πολύ σημαντικό είναι, επίσης, πως η φυσική δραστηριότητα συμβάλει στη διατήρηση ενός ιδανικού βάρους, μειώνοντας έτσι τις πιθανότητες εμφάνισης παχυσαρκίας (Μαγκανάρη, & Σωφρονά, 2010:80-81).

Ο αθλητισμός και η σωματική άσκηση επιφέρουν πολλά και πολύπλευρα οφέλη και στον κοινωνικό και ψυχικό τομέα. Ειδικότερα, ενισχύουν το ομαδικό πνεύμα των

παιδιών και το αίσθημα ευθύνης κι έτσι τα μαθαίνουν να συνεργάζονται και να βοηθούν το ένα το άλλο. Επιπλέον, με τη συνεργασία και τον σεβασμό που αναπτύσσουν, ευνοούν και την επικοινωνία μεταξύ τους, βοηθώντας στην κοινωνικοποίησή τους. Επίσης, αποκτούν αυτογνωσία, μαθαίνουν καλύτερα τον εαυτό τους και τις δυνατότητές τους, πιστεύουν σε αυτόν και αναπτύσσουν τον αυτοέλεγχο και την αυτοσυγκέντρωσή τους (Ντάνης, 2011: 9-18).

Με άλλα λόγια, τα παιδιά που ασχολούνται με τέτοιες δραστηριότητες ελέγχουν το άγχος και την κατάθλιψη, ενώ αποκτούν περισσότερη αυτοπεποίθηση και πίστη στον εαυτό τους. Αυτό συμβαίνει κατά κύριο λόγο, λόγω των ενισχυμένων κοινωνικών συναναστροφών που τους παρέχει ο αθλητισμός. Παράλληλα, παρατηρείται πως τα παιδιά που απασχολούνται με διάφορες σωματικές δραστηριότητες και αθλήματα, τρέφονται πιο σωστά και υγιεινά και πιο σπάνια διαφεύγουν σε αλκοόλ, κάπνισμα ή ναρκωτικές ουσίες στο μέλλον. Παράλληλα, έχει παρατηρηθεί πως δείχνουν και καλύτερες επιδόσεις στα μαθήματα του σχολείου (Μαγκανάρη, & Σωφρονά, 2010:80-81).

Ωστόσο, η τόσο σημαντική για τα παιδιά και τον ανθρώπινο οργανισμό σωματική άσκηση, δυστυχώς θυσιάζεται στο βωμό της τεχνολογίας και των νέων μέσων. Η τηλεόραση, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια και το διαδίκτυο έχουν εισβάλει στη ζωή του ανθρώπου και αποτελούν την κύρια πηγή απασχόλησης κατά τον ελεύθερό του χρόνο, μειώνοντας έτσι στο ελάχιστο την όποια σωματική δραστηριότητα, όπως ακόμα και το περπάτημα μέχρι το σχολείο (Andersen et al., 1998).

Η σημασία της φυσικής δραστηριότητας είναι σημαντικό να προωθηθεί τόσο από το σχολείο με τη σωστή διδασκαλία του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής, όσο και από το ίδιο το κράτος με την παροχή όλων των κατάλληλων υποδομών για άθληση και άσκηση. Με άλλα λόγια, κρίνεται απαραίτητο να τεθούν οι βάσεις του ευ ζην από μικρή ηλικία, ώστε τα παιδιά να μάθουν, να έρθουν σε επαφή και να εξοικειωθούν με τα οφέλη της σωματικής άσκησης και με τον τρόπο αυτό να την εντάξουν και να τη διατηρήσουν στη ζωή τους όσο το δυνατόν περισσότερο (Μαγκανάρη, & Σωφρονά, 2010:80-81).

1.2.3 ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

Η υγιεινή διατροφή, όπως ήδη έχει αναφερθεί, είναι σημαντική ακόμα και από τη βρεφική ηλικία του ανθρώπου, καθώς, εκτός των άλλων είναι άρρηκτα συνδεδεμένη και με την υγεία του στόματος. Με άλλα λόγια, οι διατροφικές επιλογές είναι αυτές που πολλές φορές ευθύνονται για την κακή υγεία των δοντιών, με πιο συχνή στα παιδιά την

νόσο της τερηδόνας (Department of Health and Human Services, 2003). Για την καλύτερη πρόληψή της, λοιπόν, είναι σημαντικό η πρώτη επαφή με τον οδοντίατρο να πραγματοποιηθεί στην συμπλήρωση του πρώτου έτους ζωής του παιδιού (American Academy of Pediatrics & Committee on Nutrition, 2009).

Ειδικότερα, τα θρεπτικά συστατικά που βοηθούν στη σωστή ανάπτυξη και προωθούν την καλή υγεία των δοντιών είναι οι πρωτεΐνες, ο σίδηρος, το ασβέστιο, ο φωσφόρος, το φθόριο και οι βιταμίνες C και D (Καφάτος et al., 1993:85). Πιο συγκεκριμένα, το φθόριο είναι πολύ σημαντικό για την καλή υγεία των δοντιών, καθώς βοηθά στο σμάλτο τους, ενώ είναι επίσης και αντιβακτηριακό, προστατεύοντας έτσι από την εμφάνιση της τερηδόνας (Hendricks, et al., 2003, :166).

Για το λόγο αυτό, κρίνεται απαραίτητο οι γονείς να ενημερώνονται για την περιεκτικότητα του νερού που καταναλώνουν σε φθόριο και σε συνεργασία με τον γιατρό τους να προχωρούν σε προσθήκη επιπλέον φθορίου με την φθορίωση των δοντιών του παιδιού τους, όποτε χρειάζεται. Ωστόσο, αξίζει να σημειωθεί ότι είναι σημαντικό να τηρούνται τα κατάλληλα μέτρα και να μην γίνονται περιττές φθοριώσεις, καθώς το υπερβολικό φθόριο, από την άλλη, δύναται να δημιουργήσει κηλίδες στο σμάλτο των δοντιών (Sonneville, & Duggan, 2018, :117).

Επιπλέον, το σάλιο προστατεύει σε μεγάλο βαθμό τα δόντια, καθώς οι ουσίες που περιέχει εμποδίζουν την ανάπτυξη της πλάκας. Έτσι, τροφές όπως για παράδειγμα τα φρούτα και τα λαχανικά που χρειάζονται καλό μάσημα ευνοούν την καλή υγεία των δοντιών, αφού με τον τρόπο αυτό εκκρίνονται μεγαλύτερες ποσότητες σάλιου. Επίσης, αρκετές τροφές όπως το τυρί λειτουργεί αντιβακτηριακά, ενώ άλλες όπως τα ζυμαρικά ευνοούν την παραγωγή τερηδόνας. Η ζάχαρη σε συνδυασμό με τον αμελή καθαρισμό του στόματος προκαλεί την εμφάνιση πλάκας στα δόντια (Shaw, 1997· American Academy of Pediatrics & Committee on Nutrition, 1998).

Τα νήπια έχουν ακόμα τα νεογιλά δόντια τους και σταδιακά, καθώς προχωρούν κατά την σχολική ηλικία αρχίζουν να τα χάνουν και τη θέση τους να παίρνουν τα μόνιμα δόντια. Πολλοί είναι εκείνοι που πιστεύουν πως τα πρώτα δόντια του παιδιού δεν είναι απαραίτητο να πλένονται και να λαμβάνουν περιποίησης, μιας και θα φτάσει η στιγμή που θα αντικατασταθούν από τα μόνιμα. Κάτι τέτοιο, ωστόσο, δεν ισχύει, αφού τα νεογιλά δόντια είναι εκείνα που θα λειτουργήσουν ως οδηγοί για τα μόνιμα δόντια του παιδιού και θα επηρεάσουν την υγεία αυτών (Αθανασίου, 2007: 192) .

Συνεπώς, η καλή στοματική υγιεινή κρίνεται απαραίτητη για την καλή υγεία των δοντιών σε όλο το εύρος της ζωής του ανθρώπου. Συγκεκριμένα, τα παιδιά από μικρή

ηλικία οφείλουν να μάθουν να φροντίζουν επιμελώς τα δόντια τους, χρησιμοποιώντας οδοντόβουρτσα και οδοντόκρεμα με φθόριο αλλά και φθοριούχα διαλύματα στόματος. Με άλλα λόγια, το πλύσιμο των δοντιών δεν πρέπει να παραλείπεται μετά την κατανάλωση των γευμάτων και συγκριμένα τρεις φορές τη μέρα που αποτελεί μία ιδανική συχνότητα. Όλα αυτά οφείλουν να συνδυαστούν με μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή για το βέλτιστο δυνατό αποτέλεσμα (Hendricks, et al., 2003, :168 · Αθανασίου, 2007: 196).

Εκτός, από τη φροντίδα του στόματος και των δοντιών, πολύ σημαντική για την καλή υγεία του ανθρώπου είναι η φροντίδα του σώματος και της εξωτερικής εμφάνισης με την υιοθέτηση κανόνων καθαριότητας και προσωπικής υγιεινής. Βασικό μέλημα κάθε οικογένειας είναι να φροντίσει να μάθει στο παιδί της να πλένει τακτικά τα χέρια του. Πιο συγκεκριμένα, τα χέρια είναι εστία μικροβίων και το καλό και επιμελές πλύσιμό τους μπορεί να αποτρέψει την συγκέντρωση και μετάδοση τους. Το πλύσιμο των χεριών είναι απαραίτητο να γίνεται πριν την προετοιμασία ή το μαγείρεμα του φαγητού, πριν το φαγητό, πριν και μετά την τουαλέτα, μετά την επαφή με κάποιο ζώο, πριν την περιποίηση τραυμάτων και σε μεγάλη συχνότητα όταν προκύπτει επαφή με κάποιον άρρωστο. Επομένως, η καθαριότητα γενικότερα και τα καθαρά χέρια ειδικότερα είναι ένα βασικό μέσο προστασίας που μπορεί να περιορίσει τις πιθανότητες εμφάνισης και μετάδοσης ασθενειών βαρύνουσας ή λιγότερο βαρύνουσας σοβαρότητας (Niffenegger, 1997).

1.3 Η ΔΡΑΜΑΤΙΚΗ ΤΕΧΝΗ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

1.3.1 ΔΡΑΜΑΤΙΚΗ ΤΕΧΝΗ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Οι τεχνικές του Δράματος στην Εκπαίδευση πρωτοεμφανίζονται στην Αγγλία στις αρχές περίπου του 20^{ου} αιώνα, μετά το τέλος του Β΄ Παγκοσμίου πολέμου. Την περίοδο εκείνη το θέατρο αρχίζει να αποκτά νέες ιδιότητες και να συνδέεται με την εκπαιδευτική διαδικασία. Συγκεκριμένα, το Εκπαιδευτικό Δράμα έκανε την εμφάνισή του και έγινε γνωστό κατά τη διδασκαλία της αγγλικής γλώσσας, καθώς φάνηκε να ενισχύει τις διαδικασίες εκπαίδευσης και κατάκτησης της γνώσης (Τσιάρας, 2014: 22,23,31).

Κατά τη δεκαετία του 1950 με το βιβλίο «*Child Drama*» ο Peter Slade υποστήριξε πως η Δραματική Τέχνη στην Εκπαίδευση μπορεί να φανεί ωφέλιμη για τα παιδιά, αναπτύσσοντας αρετές όπως η φαντασία, η δημιουργικότητα κι ο αυθορμητισμός (Αυδή, & Χατζηγεωργίου, 2007). Επιπλέον, εξέφρασε την άποψη πως το θέατρο στην εκπαίδευση μπορεί να καλλιεργήσει αισθήματα συνεργασίας και αλληλοβοήθειας, να

βοηθήσει στον έλεγχο των συναισθημάτων και να συμβάλει στην εξερεύνηση του εξωτερικού περιβάλλοντος των παιδιών (McGregor, 1976: 11).

Πρωτεργάτες για την Δραματική Τέχνη στην Εκπαίδευση υπήρξαν η Harriet Finlay-Johnson και ο Henry Cook (Τσιάρας, 2014:22). Η Harriet Finlay-Johnson (1912) στο έργο της «*Η Δραματική Μέθοδος Διδασκαλίας*» υποστήριξε πως η εκπαίδευση των παιδιών πρέπει να έχει τη δυνατότητα να τους παρέχει εφόδια να αναπτύξουν τις ικανότητες, τα ενδιαφέροντα και τα ταλέντα τους. Ο Henry Cook (1917) υπογράμμισε πως το Θεατρικό Παιχνίδι με τις τεχνικές του θεάτρου που το συνοδεύουν είναι πολύ σημαντικό και χρήσιμο για τα παιδιά, καθώς μέσω αυτού έχουν την δυνατότητα να διευρύνουν τη φαντασία τους παίζοντας (Adigüzel, 2009:86).

Κατά τη δεκαετία του '50 μεγάλη άνθιση παρουσιάζει ο αυτοσχεδιασμός, καθιστώντας το δάσκαλο εμπνευστή του Εκπαιδευτικού Δράματος (Τσιάρας, 2014: 23). Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι το Θέατρο του Καταπιεσμένου του Boal (1982), ο οποίος επηρεασμένος από τον κοινωνιολόγο Freire, το 1960 αλλάζει τα δεδομένα της θεατρικής παράστασης και καθιστά το θεατή ενεργό μέλος. Αρχικά, ο θεατής είχε τη δυνατότητα να σταματήσει την παράσταση όποτε το έκρινε απαραίτητο και να υποδείξει στον ηθοποιό τη συνέχεια που επιθυμούσε. Σταδιακά και με δεδομένη την αδυναμία να ακουστεί καθαρά ο λόγος του κοινού, ο θεατής άρχισε να έχει πιο ενεργό ρόλο και ουσιαστικά να υποδύεται ο ίδιος τον εκάστοτε χαρακτήρα στη σκηνή. Με αυτόν τον τρόπο ο θεατής γίνεται «θεατής-ηθοποιός» και μπορεί να επέμβει στη θεατρική πράξη και να μπει στη σκηνή, συνεχίζοντας το έργο με βάση τη δική του βούληση (Κοντογιάννη, 2008: 45).

Την εποχή εκείνη πρωτοεμφανίστηκε και η Dorothy Heathcote και το όνομα της συνδέθηκε στενά με το Εκπαιδευτικό Δράμα (Dougill, 1987). Η Dorothy Heathcote υπογράμμισε τη σημαντικότητα του εκπαιδευτικού ως εμπνευστή, ο οποίος συμμετέχει ενεργά στην εκπαιδευτική διαδικασία, είναι αρωγός και βοηθός των παιδιών, υιοθετώντας έναν δραματικό ρόλο (Heathcote, 1984). Σύμφωνα με την άποψη της, τα παιδιά μέσω του Εκπαιδευτικού Δράματος έχουν τη δυνατότητα να μάθουν και να αποκτήσουν νέες γνώσεις, χρησιμοποιώντας τη φαντασία τους (Αυδή, Χατζηγεωργίου, 2007). Με αυτό τον τρόπο, αλληλεπιδρούν μεταξύ τους, συνεργάζονται και ταυτίζουν την πραγματική ζωή με τη φανταστική, με αποτέλεσμα την αβίαστη κατάκτηση της γνώσης (Adigüzel, 2009:86 · Κοντογιάννη, 2000:26).

Στην Ελλάδα η Δραματική Τέχνη στην Εκπαίδευση κάνει την εμφάνισή της μετά την πτώση της Χούντας και η πρώτη εισαγωγή της στο σχολικό περιβάλλον γίνεται λίγο

μετά το 1989. Αργότερα, κατά το 1993 εκδόθηκε και το πρώτο βοήθημα για εκπαιδευτικούς σχετικά με τη Θεατρική Αγωγή. Από αυτό οι εκπαιδευτικοί μπορούσαν να αντλήσουν υλικό και σχετικές τεχνικές για την καλύτερη εφαρμογή της θεατρικής τέχνης στην εκπαίδευση (Κουρετζής, & Κοντογιάννη, 1993). Έτσι, σταδιακά η Δραματική Τέχνη στην Εκπαίδευση άρχισε να αποκτά όλο και περισσότερο έδαφος στην εκπαιδευτική διαδικασία και εισήχθη τόσο στην Πρωτοβάθμια όσο και στην Δευτεροβάθμια εκπαίδευση (Τσιάρας, 2005).

1.3.2 ΟΡΙΣΜΟΙ ΓΙΑ ΤΗ ΔΡΑΜΑΤΙΚΗ ΤΕΧΝΗ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Για τη Δραματική Τέχνη στην Εκπαίδευση έχει σχηματιστεί και εκφραστεί μία μεγάλη ποικιλία από ορισμούς. Οι ορισμοί αυτοί αν και μπορεί να είναι διαφορετικοί μεταξύ τους, εμφανίζουν κάποια κοινά χαρακτηριστικά και συνάδουν σε ορισμένα κοινά συμπεράσματα. Ένα πολύ βασικό είναι η πολυδιάστατη φύση της Δραματικής Τέχνης στην Εκπαίδευση και η ικανότητα της να καλλιεργεί το άτομο και την ομάδα κοινωνικά, γνωστικά, συναισθηματικά (Bolton, 1985· Carrol, 1988· Fleming, 2001· O' Toole, & Burton, 2002· Κοντογιάννη, 2008: 227-231).

Η Dorothy Heathcote, μία σπουδαία εκπαιδευτικός, η οποία έχει επηρεάσει σε μεγάλο βαθμό την πορεία της Δραματικής Τέχνης στην εκπαιδευτική διαδικασία, στην προσπάθειά της να ορίσει την Δραματική Τέχνη στην Εκπαίδευση εκφράζει την άποψη πως αποτελεί έναν πρόσφορο τόπο για την αλληλεπίδραση των συμμετεχόντων. Με άλλα λόγια, θεωρεί πως μέσω αυτής τα άτομα συναναστρέφονται μεταξύ τους και δοκιμάζουν καταστάσεις και συμπεριφορές (Heathcote, 1985a). Συγκεκριμένα, όπως η ίδια επισήμανε *«Δραματική Τέχνη στην Εκπαίδευση είναι να δημιουργείς σκόπιμα έναν μικρόκοσμο συμπεριφορών, μέσα στον οποίο όσοι συμμετέχουν ενεργούν ως ομάδα, γνωρίζοντας παράλληλα ότι τον δημιουργούν οι ίδιοι και ότι αυτός είναι φανταστικός. Είναι μια κοινωνική διεργασία και αφορά τη συμπεριφορά των ανθρώπων σε καταστάσεις που τους επηρεάζουν με τον έναν ή τον άλλο τρόπο, κωμικά ή τραγικά. Γνωρίζουν ωστόσο ότι αυτό δεν είναι πραγματικότητα, δεν είναι αληθινό, αλλά αληθοφανές»* (Heathcote, 2006:6).²

Κι άλλοι θεωρητικοί που ασχολήθηκαν με το αντικείμενο υπογράμμισαν πως η Δραματική Τέχνη στην Εκπαίδευση βάζει τα παιδιά σε μία διαδικασία εξερεύνησης και επεξεργασίας των νοημάτων στο περιβάλλον γύρω τους, με αποτέλεσμα να έρχονται σε

² Ο συγκεκριμένος ορισμός υπάρχει στη συνέντευξη που έδωσε η Dorothy Heathcote στη Φ. Πετράκου, η οποία παρατίθεται αυτούσια στο περιοδικό *Εκπαίδευση και Θέατρο* (2006:6-13).

επαφή με πολλές και διαφορετικές όψεις των καταστάσεων και να καλλιεργούν την κριτική σκέψη και την γνώση τους περί αυτών (Johnson, & O'Neil, 1984· Bolton, 1984 & 1998· Heathcote, & Bolton, 1995). Πολλοί είναι αυτοί που εστιάζουν στο κλίμα αλληλοβοήθειας και συνεργασίας που δημιουργεί η ενασχόληση με τη Δραματική Τέχνη στην Εκπαίδευση, μιας και οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να λειτουργούν σε ένα ομαδοσυνεργατικό πλαίσιο. Ειδικότερα, ο Kempe θεωρεί πως η Δραματική Τέχνη στην Εκπαίδευση πλάθει ένα νοητό περιβάλλον μέσα στο οποίο τα παιδιά λειτουργούν ομαδικά, καλλιεργώντας την φαντασία και τη δημιουργικότητα τους (Kempe, 1996).

Υπάρχουν, επιπλέον και οι θεωρίες που βασίζονται στη πολυδιάστατη και ποικιλόμορφη φύση της Δραματικής Τέχνης στην Εκπαίδευση. Πιο συγκεκριμένα, υποστηρικτές της άποψης αυτής εμφανίζονται οι Kitson και Spiby, οι οποίοι παρουσιάζουν την Δραματική Τέχνη στην Εκπαίδευση ως ένα πολύμορφο μέσο για την καλύτερη προώθηση της διδακτικής διαφόρων γνωστικών αντικειμένων, ενώ αναγνωρίζουν, επίσης και τη θεραπευτική της αξία (Kitson, & Spiby, 1997). Οι O'Neil και Lambert από την άλλη δίνουν έμφαση στην βιωματική προσέγγιση που χαρακτηρίζει τη Δραματική Τέχνη στην Εκπαίδευση και υποστηρίζουν πως τα παιδιά μέσα από τους διάφορους ρόλους που υποδύονται, συνδέουν το δράμα με την πραγματική ζωή και τα βιώματα τους και βρίσκουν έτσι πρόσφορο έδαφος για να δημιουργήσουν και να εκφραστούν (O'Neil & Lambert, 1982).

Στον Ελλαδικό χώρο υπάρχουν επίσης διάφορες αντιλήψεις σχετικά με τη Δραματική Τέχνη στην Εκπαίδευση. Η Κοντογιάννη, η οποία έκανε και την εισαγωγή του όρου «Δραματική Τέχνη στην Εκπαίδευση», υποστηρίζει πως η τελευταία είναι ένα πολύτιμο μέσο για την προσέγγιση της γνώσης, καθώς θέτει το παιδί στο επίκεντρο της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Συγκεκριμένα, αναφέρει πως η θεατρική αγωγή και η παιδαγωγική επιστήμη συνδυάζονται για να επιτευχθούν οι εκπαιδευτικοί σκοποί, έτσι οι τεχνικές του θεάτρου βρίσκουν εφαρμογή στην εκπαιδευτική διαδικασία και τα παιδιά μαθαίνουν με τρόπο παιδοκεντρικό (Κοντογιάννη, 2000:17). Σύμφωνα σε αυτή την άποψη φαίνεται να είναι και οι Καλλιαντά και Καραβόλτσου, οι οποίοι προσπαθώντας να ορίσουν τη Δραματική Τέχνη στην Εκπαίδευση εκφράζουν την άποψη πως αποτελεί μια οργανωμένη παιδαγωγική διαδικασία που χρησιμοποιεί τεχνικές του θεάτρου, ώστε να επιτύχει την προσωπική, κοινωνική και γνωστική εξέλιξη των παιδιών (Καλλιαντά, & Καραβόλτσου, 2006).

Οι Αυδή και Χατζηγεωργίου αναφέρουν πως η Δραματική Τέχνη στην Εκπαίδευση είναι «μια μορφή θεατρικής τέχνης με καθαρά παιδαγωγικό χαρακτήρα. Μπορεί να

διδασχθεί είτε ως ανεξάρτητο μάθημα τέχνης είτε παράλληλα να αξιοποιηθεί ως μέσο για τη διδασκαλία διαφόρων μαθημάτων του προγράμματος σπουδών» (Αυδή, & Χατζηγεωργίου, 2007:19). Ένας ακόμα ορισμός για την Δραματική Τέχνη στην Εκπαίδευση προέρχεται από τον Τσιάρα, ο οποίος χρησιμοποιώντας τον όρο «Εκπαιδευτικό Δράμα» και επεκτείνοντας τον σε «Αναπτυξιακό Δράμα» υποστηρίζει πως αποτελεί «τη μελέτη του δραματικού μετασχηματισμού, ως συνολική παιδαγωγική διαδικασία, σε σχέση με το μορφωτικό αποτέλεσμα που επέρχεται στους συμμετέχοντες» (Τσιάρας, 2014:13).

Εν κατακλείδι, με τα παραπάνω δεδομένα είναι σχεδόν αδιαμφισβήτητο πως για τη Δραματική Τέχνη στην Εκπαίδευση δεν υπάρχει ένας και ξεκάθαρος ορισμός αλλά πολλές διαφορετικές και συνάμα πανομοιότυπες απόψεις και θεωρίες. Επίσης, οι όροι που χρησιμοποιούνται για να την αποδώσουν είναι εξίσου πολλοί και ποικίλοι, ωστόσο δεδομένη φαίνεται παρόλα αυτά, η ιδιαίτερη και βαρύνουσα σημασία της στην πολυδιάστατη ανάπτυξη του ατόμου.

1.3.3 ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΔΡΑΜΑΤΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Η Δραματική Τέχνη στην Εκπαίδευση έχει την ιδιότητα να μετατρέπει την εκπαιδευτική διαδικασία σε ένα βιωματικό περιβάλλον μάθησης και αλληλεπίδρασης. Ειδικότερα, μέσω αυτής παρέχεται στα παιδιά μια μεγάλη ποικιλία ερεθισμάτων που τους επιτρέπει να χρησιμοποιήσουν και να ενισχύσουν τη δημιουργικότητα, τη φαντασία και την ελεύθερη σκέψη τους. Έτσι, μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά την ενσυναίσθηση, την ομαδικότητα και την κοινωνικοσυναισθηματική τους ανάπτυξη (Edwards, Gandini, & Forman, 1995· Bolton, 1998· Κοντογιάννη, 2003· Αυδή, & Χατζηγεωργίου, 2007· Παπαδόπουλος, 2012).

Αξίζει να σημειωθεί επίσης, πως η Δραματική Τέχνη στην Εκπαίδευση και οι τεχνικές που αυτή χρησιμοποιεί αποτελούν ένα χρήσιμο εργαλείο για τον παιδαγωγό και έναν εύκολο και φυσικό τρόπο να οδηγηθεί το παιδί στη γνώση, καθώς είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με το παιχνίδι. Πιο συγκεκριμένα, η Δραματική Τέχνη στην Εκπαίδευση χρησιμοποιεί πολλά παιχνίδια για να προσεγγίζει και να εγκλιματίζει τα παιδιά, μιας και οι τεχνικές που χρησιμοποιεί εμφανίζουν έναν έντονα παιγνιώδη και εκπαιδευτικό χαρακτήρα. Ενώ, τα παιχνίδια αυτά μπορούν να συσχετιστούν και με το κοινωνικοδραματικό παιχνίδι των παιδιών (Heathcote, 1985b. Way, 1995. Kitson & Spiby, 1997. Warren, 1999).

Επιπλέον, με άλλα λόγια θα μπορούσε να αναφερθεί πως η Δραματική Τέχνη στην Εκπαίδευση συνδυάζει το θέατρο με το παιχνίδι και συγκεκριμένα το συμβολικό παιχνίδι, το φανταστικό παιχνίδι και το παιχνίδι ρόλων. Το παιδί μέσα από μια δημιουργική διαδικασία, εμπλέκει την πραγματική με την φανταστική ζωή, υιοθετεί ρόλους και υποκρίνεται καταστάσεις, με αποτέλεσμα να φτάνει αβίαστα στη γνώση εξελίσσοντας παράλληλα τη δημιουργικότητά του (Neelands, 1995· Davis, 2002· Παπαδόπουλος, 2004· Κοντογιάννη, 2005· Μουδατσάκης, 1994 & 2005· Τσιάρας, 2005· Κοντογιάννη, 2008: 225-226).

Ένα ακόμα πολύ σημαντικό γνώρισμα της Δραματικής Τέχνης στην Εκπαίδευση είναι η ιδιότητά της να ενισχύει την ομαδικότητα, τη συνεργασία και γενικότερα το ομαδοσυνεργατικό κλίμα μεταξύ των συμμετεχόντων. Τα παιδιά αντιλαμβάνονται την έννοια της ομάδας και λειτουργούν ως μέλη ενός συνόλου. Με τον τρόπο αυτό αναπτύσσουν το αίσθημα κοινής ευθύνης, μαθαίνουν να βοηθούν, να εμπιστεύονται, να εκτιμούν και να σέβονται ο ένας τον άλλον, να γίνονται μία ομάδα (McCaslin, 1984· Αυδή, & Χατζηγεωργίου, 2001· Κοντογιάννη, 2008: 227-231).

1.3.4 ΔΟΜΗ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΤΗΣ ΔΡΑΜΑΤΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Τα προγράμματα Δραματικής Τέχνης στην Εκπαίδευση είναι δράσεις δομημένες και οργανωμένες με αρχή, μέση και τέλος, που χρησιμοποιούν διάφορες θεατρικές τεχνικές αλλά και έναν συνδυασμό και άλλων ειδών τέχνης. Τα προγράμματα αυτά έχουν θεατροπαιδαγωγικό χαρακτήρα, συγκεκριμένο θέμα και καθαρισμένους στόχους και σκοπούς να επιτύχουν (Χάσκα, 2016).

Ειδικότερα, ένα πρόγραμμα θεατροπαιδαγωγικού χαρακτήρα αποτελείται από διάφορες φάσεις. Αρχίζει με κάποιο παιχνίδι γνωριμίας, αν οι συμμετέχοντες της ομάδα δεν γνωρίζονται μεταξύ τους και ακολουθείται από κάποιες δράσεις χαλάρωσης. Έπειτα, γίνεται η εισαγωγή στο θέμα και οι αυτοσχεδιασμοί και τέλος κλείνει με τον αναστοχασμό της όλης διαδικασίας. Ο οργανωτής όλων αυτών των δράσεων και του προγράμματος αυτού είναι ο εμπνευστής. Κύριο μέλημα του εμπνευστή, λοιπόν, είναι να κάνει τους συμμετέχοντες να αισθανθούν ασφάλεια και σιγουριά, να νιώσουν άνετα και να γίνουν μια ομάδα. Ο εμπνευστής κατέχει το ρόλο του συνοδηγού στο ταξίδι της Δραματικής Τέχνης στην Εκπαίδευση, έτσι μπορεί να καθοδηγεί και να υποβοηθά την ομάδα με σκοπό να διατηρήσει σταθερή την ακεραιότητα της (Γραμματάς, 2014).

Η Δραματική Τέχνη στην Εκπαίδευση, όπως προαναφέρθηκε, είναι μια μορφή εκπαιδευτικής διαδικασίας που συνδυάζει και μια μεγάλη γκάμα θεατρικών και όχι μόνο τεχνών. Έτσι, έχουν συνταχτεί ορισμένες συγκεκριμένες τεχνικές που όσοι καταπιάνονται με προγράμματα τέτοιου τύπου μπορούν να κάνουν χρήση τους. Κάποιες από τις τεχνικές αυτές είναι οι δυναμικές εικόνες, η ιδεοθύελλα, ο διάδρομος συνείδησης, ο ρόλος στον τοίχο, η καυτή (ανακριτική) καρέκλα, ο δάσκαλος σε ρόλο κ.α. (Χάσκα, 2016).

1.4 Η ΔΡΑΜΑΤΙΚΗ ΤΕΧΝΗ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΣΤΗΝ ΥΙΟΘΕΤΗΣΗ ΥΓΙΕΙΝΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΑΠΟ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Τα παιδιά κατά την προσχολική ηλικία για πρώτη φορά γνωρίζουν το περιβάλλον και το χώρο του σχολείου. Το νηπιαγωγείο είναι το πρώτο σκαλοπάτι της εκπαίδευσης και τα παιδιά, αν δεν έχουν πάει σε κάποιον παιδικό σταθμό ή άλλη αντίστοιχη δομή πριν, αρχίζουν να ξοδεύουν ένα μεγάλο διάστημα από την καθημερινότητα τους σε ένα χώρο εκτός οικογενειακού περιβάλλοντος. Επομένως, τα μικρά παιδιά έχουν και ένα νέο παράγοντα που έρχεται να επηρεάσει τις συνήθειες και την καθημερινή ρουτίνα τους, το σχολείο. Μέχρι τα παιδιά να φτάσουν στο σχολείο η μόνη πηγή επιρροής τους ήταν η οικογένεια, με την έναρξη του σχολείου, όμως, τα πρότυπα μεταβάλλονται και οι καθημερινές συνήθειες επηρεάζονται και αλλάζουν. Το σχολείο με τη σειρά του, λοιπόν, για να γίνει ένας χώρος κατάλληλος να προάγει και να προωθεί πρότυπα ευ ζην και συνήθειες υγιεινές για τον άνθρωπο, έχει ανάγκη από ένα ορθό και λειτουργικό πρόγραμμα Αγωγής Υγείας (Αθανασίου, 2007: 200).

Με άλλα λόγια, το σχολείο σε συνδυασμό και συνεργασία με την οικογένεια μπορεί να εφαρμόσει προγράμματα διατροφικής παιδείας, ώστε να συμβουλέψει κατάλληλα τα παιδιά και να τα παροτρύνει να σκεφτούν την υγεία τους, να νοιάζονται για τη σωστή και υγιεινή διατροφή και να ασκούνται πιο συχνά. Με τον τρόπο αυτό θα τα οδηγήσει στην υιοθέτηση πιο κατάλληλων επιλογών για την προώθηση μιας καλύτερης ζωής (Βόλλη, 2009).

Οι υγιεινές συνήθειες ακολουθούν ένα μοτίβο με πολλούς περιορισμούς, απαγορεύσεις και «πρέπει», με αποτέλεσμα όλη αυτή η αυστηρότητα να επηρεάζει αρνητικά τα παιδιά, όπως και γενικά τον κάθε άνθρωπο. Ένας τρόπος, λοιπόν, για να μεταλαμπαδευτούν στα παιδιά οι αξίες και τα ιδανικά μιας υγιεινής διαβίωσης δεν είναι ένα απλό πρόγραμμα Αγωγής Υγείας αλλά ένα πρόγραμμα πιο ουσιαστικό, βιωματικό

και παιδοκεντρικό. Με άλλα λόγια, ένα πρόγραμμα που να προσφέρει γνώσεις περί ευ ζην αλλά και να επιτρέπει στα παιδιά να το βιώσουν πραγματικά και ουσιαστικά. Για να επιτευχθεί κάτι τέτοιο είναι πολύ σημαντικό η Αγωγή Υγείας να συμμαχήσει με τη Δραματική Τέχνη στην Εκπαίδευση. Η Δραματική Τέχνη στην Εκπαίδευση μετατρέπει το μάθημα σε παιχνίδι, το κάνει πιο ευχάριστο, πιο δημιουργικό και γενικότερα πιο προσίτο στα παιδιά και ειδικότερα στα μικρά παιδιά της προσχολικής ηλικίας (Κουρετζής, 2010: 32).

Επομένως, ένα καλό πρόγραμμα Αγωγής Υγείας με την πολύτιμη συνεισφορά της Δραματικής Τέχνης στην Εκπαίδευση, μπορεί να γίνει ακόμα πιο αποδοτικό και ωφέλιμο για τα παιδιά. Με άλλα λόγια, ειδικά τα μικρά παιδιά που ακόμα δεν έχουν μπει στη σχολική ζωή, μπορούν να ενημερωθούν και να μάθουν μέσα από παιγνιώδεις δραστηριότητες, από παιχνίδια ρόλων και άλλες θεατρικές τεχνικές που θα τα βοηθήσουν να προσεγγίσουν το θέμα αυτό από μία σκοπιά πιο παιδική και πιο κατάλληλη για την ηλικία τους. Άλλωστε, η Δραματική Τέχνη στην Εκπαίδευση και το παιχνίδι είναι δύο έννοιες που κρύβουν μία βαθιά σύνδεση μεταξύ τους, μιας και η πρώτη αποτελεί συνέχεια και φυσική εξέλιξη του ελεύθερου παιχνιδιού των παιδιών (Κοντογιάννη, 2012: 46).

Κατά γενική ομολογία, λοιπόν, η Δραματική Τέχνη στην Εκπαίδευση μπορεί να αναβαθμίσει και να ενισχύσει την εκπαιδευτική διαδικασία και να την κάνει πιο ενδιαφέρουσα για τα παιδιά. Αυτό σημαίνει ότι έχει τη δυνατότητα να βοηθήσει και στην προαγωγή των υγιεινών συνηθειών, κάνοντας χρήση των πολύτιμων τεχνικών της για ένα πιο γόνιμο και βιωματικό πρόγραμμα Αγωγής Υγείας. Έτσι, οι μαθητές θα μπορέσουν να προσεγγίσουν και να κατακτήσουν πιο εύκολα τη γνώση μέσα σε ένα πρόσχαρο και γεμάτο δημιουργία περιβάλλον. Ειδικά, για τα παιδιά προσχολικής ηλικίας που λόγω του νεαρού της ηλικίας τους, η συγκέντρωση και το ενδιαφέρον τους χάνεται εύκολα, η Δραματική Τέχνη στην Εκπαίδευση κρίνεται απαραίτητη, καθώς μέσω αυτής θα μπορέσουν να συμμετάσχουν πιο αποδοτικά, χωρίς να νιώσουν πλήξη ή βαρεμάρα (Freeman, 2003).

Συνοψίζοντας, αξίζει να αναφερθεί πως οι τεχνικές της Δραματικής Τέχνης στην Εκπαίδευση με την ανεξάντλητη ελευθερία που προσφέρουν στους συμμετέχοντες τους, μπορούν να φανούν άκρως σημαντικές για την οικοδόμηση μιας πιο παραγωγικής εκπαιδευτικής διαδικασίας. Κάνοντας χρήση των τεχνικών αυτών στο σχολείο, η φαντασία και η δημιουργία λαμβάνουν μία πολύ καθοριστική θέση και τα παιδιά μεταφέρονται σε φανταστικά περιβάλλοντα, στα οποία ενεργούν με γνώμονα τις ιδέες

και τις επιθυμίες τους. Έτσι, με ένα τρόπο ευχάριστο και αβίαστο τα παιδιά εξερευνούν και μαθαίνουν για τον εαυτό τους και το περιβάλλον τους. Η εκπαιδευτική διαδικασία αποκτά μία φύση διαφορετική και μοναδική και το κάθε παιδί που τη γεύεται και τη βιώνει εισπράττει την πραγματική χαρά για γνώση (Κοντογιάννη, 2012).

2. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

2.1 ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

2.1.1 ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ - ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ

Σκοπός και στο στόχος της συγκεκριμένης έρευνας είναι να μελετηθεί το αν η Δραματική Τέχνη στην Εκπαίδευση μπορεί να ενισχύσει και να βελτιώσει τις υγιεινές συνήθειες των παιδιών προσχολικής ηλικίας. Για να επιτευχθεί αυτό θα διερευνηθούν οι συνήθειες των παιδιών αυτής της ηλικιακής ομάδας αναφορικά με τις διατροφικές συνήθειες, την σωματική άσκηση και δραστηριότητα και την προσωπική υγιεινή και καθαρότητα. Ακολουθώντας ένα πρόγραμμα βασισμένο σε παρεμβάσεις Δραματικής Τέχνης στην Εκπαίδευση και εφαρμόζοντας την ερευνά δράσης, θα γίνει προσπάθεια να απαντηθεί το παραπάνω ερώτημα κάνοντας χρήση μιας διαφορετικής προσέγγισης της αγωγής υγείας στο νηπιαγωγείο.

Η ερευνητική υπόθεση που δεσπόζει το πείραμα αυτό είναι το αν και κατά πόσο η εφαρμογή προγραμμάτων με θεατροπαιδαγωγικό χαρακτήρα θα μπορούσε να λειτουργήσει θετικά και να ενισχύσει την υιοθέτηση ενός πιο υγιεινού τρόπου ζωής για τα παιδιά προσχολικής ηλικίας. Πιο συγκεκριμένα και πιο αναλυτικά τα ερευνητικά ερωτήματα επιμερίζονται σε τρεις βασικούς άξονες. Ο πρώτος άφορα το αν οι συνήθειες των παιδιών προσχολικής ηλικίας θα βελτιωθούν ως προς το διατροφικό κομμάτι, ο δεύτερος αν θα ενισχύσουν τη φυσική τους κατάσταση και δραστηριότητα και ο τρίτος αν θα τηρούν περισσότερο και πιο ευλαβικά τους κανόνες προσωπικής υγιεινής και καθαριότητας.

Πιο αναλυτικά τα ερευνητικά ερωτήματα για το πείραμα αυτό είναι τα ακόλουθα:

1^ο ερευνητικό ερώτημα: Οι τεχνικές της Δραματικής τέχνης στην Εκπαίδευση συμβάλουν στην υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών στην γενικότερη καθημερινότητα των παιδιών προσχολικής ηλικίας;

2^ο ερευνητικό ερώτημα: Οι τεχνικές της Δραματικής τέχνης στην Εκπαίδευση συμβάλουν στην υιοθέτηση πιο υγιεινών διατροφικών συνηθειών από τα παιδιά προσχολικής ηλικίας;

3^ο ερευνητικό ερώτημα: Οι τεχνικές της Δραματικής τέχνης στην Εκπαίδευση μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά προσχολικής ηλικίας να προσέχουν περισσότερο την προσωπική υγιεινή και καθαριότητά τους;

4^ο ερευνητικό ερώτημα: Οι τεχνικές της Δραματικής τέχνης στην εκπαίδευση συμβάλουν ώστε τα παιδιά προσχολικής ηλικίας να ασχολούνται λιγότερο με καθιστικές δραστηριότητες και να ασκούνται περισσότερο;

2.1.2 ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ

Το δείγμα για την υλοποίηση της έρευνας αυτής αποτέλεσαν δύο ομάδες παιδιών προσχολικής ηλικίας. Για τη διαδικασία επιλογής του, πραγματοποιήθηκε η δειγματοληψία σκοπιμότητας, αφού οι δύο ομάδες παιδιών φοιτούσαν σε νηπιαγωγείο που εργαζόταν η ερευνήτρια στο παρελθόν. Οι δύο ομάδες αυτές αποτέλεσαν την πειραματική ομάδα της έρευνας και την ομάδα ελέγχου. Πιο συγκεκριμένα, έγινε χρήση των δύο τμημάτων του 21^{ου} Νηπιαγωγείου Καλλιθέας, όπου το ολοήμερο τμήμα αποτέλεσε την πειραματική ομάδα και το πρωινό τμήμα την ομάδα ελέγχου. Ο συνολικός αριθμός του δείγματος ανέρχεται στα 36 παιδιά, εκ των οποίων τα 19 ανήκαν στην πειραματική ομάδα και τα 17 στην ομάδα ελέγχου. Οι ομάδες ήταν μεικτές και αποτελούνταν από κορίτσια και αγόρια προσχολικής ηλικίας με τις οικογένειες τους να προέρχονται από μεσοαστικές τάξεις.

2.1.3 ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

Η έρευνα αυτή αποτελεί με άλλα λόγια ένα πείραμα, μιας και ακολουθεί την διαδικασία της έρευνας δράσης. Ειδικότερα, πρόκειται για μια μέθοδο, μέσω της οποίας πραγματοποιείται έλεγχος για τις αιτιώδεις συσχετίσεις των μεταβλητών. Πιο συγκεκριμένα, οι μεταβλητές είναι δύο, η μία ονομάζεται ανεξάρτητη μεταβλητή και η άλλη εξαρτημένη μεταβλητή. Στην έρευνα αυτού του τύπου, γίνεται προσπάθεια να μελετηθεί το κατά πόσο η ανεξάρτητη μεταβλητή επιδρά στην εξαρτημένη μεταβλητή του πειράματος (Κυριαζή, 2011: 149).

Στην συγκεκριμένη έρευνα τη θέση της ανεξάρτητης μεταβλητής κατέχει η Δραματική Τέχνη στην Εκπαίδευση και οι τεχνικές αυτής, ενώ τη θέση της εξαρτημένης μεταβλητής κατέχουν οι υγιεινές συνήθειες των παιδιών. Συνεπώς, από την έρευνα αυτή διαπιστώνεται η πιθανή επιρροή της Δραματικής Τέχνης στην Εκπαίδευση στην υιοθέτηση πιο υγιεινών συνηθειών από τα παιδιά προσχολικής ηλικίας, τα οποία αποτελούν το δείγμα του πειράματος.

Για να υλοποιηθεί η έρευνα αυτή είναι απαραίτητες οι δύο τουλάχιστον ομάδες, μια πειραματική και μια ελέγχου. Η πειραματική ομάδα, αποτελεί όπως φαίνεται και από το όνομα της, την ομάδα του πειράματος, δηλαδή την ομάδα πάνω στην οποία γίνονται οι απαραίτητες παρεμβάσεις που είναι σχετικές με την ανεξάρτητη μεταβλητή. Η ομάδα ελέγχου, από την άλλη, δεν δέχεται κάποιου είδους παρέμβαση και απλά βοηθάει στην εξαγωγή των αποτελεσμάτων. Για να μπορέσουν να ελεγχθούν οι πιθανές

διαφοροποιήσεις στην εξέλιξη των δύο ομάδων, πραγματοποιούνται μετρήσεις σχετικές με την εξαρτημένη μεταβλητή πριν και μετά από τις αντίστοιχες παρεμβάσεις (Sani, & Todman, 2009).

Το πείραμα διήρκησε από τις 4 Απριλίου του 2022 έως τις 27 Μαΐου του 2022. Στο διάστημα αυτό και με συχνότητα δύο φορές την εβδομάδα, πραγματοποιήθηκαν 12 παρεμβάσεις που βασίστηκαν σε τεχνικές της Δραματικής Τέχνης στην Εκπαίδευση και είχαν θέμα τους την υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών. Στην αρχή των συναντήσεων μοιράστηκαν στους γονείς των παιδιών και των δύο ομάδων ερωτηματολόγια σχετικά με τις υγιεινές συνήθειες των παιδιών τους. Έπειτα, η πειραματική ομάδα παρακολούθησε τη σειρά θεατροπαιδαγωγικών προγραμμάτων με θέμα τις υγιεινές συνήθειες που ειδικότερα αφορούσαν τις διατροφικές συνήθειες, τη φυσική κατάσταση, άσκηση και δραστηριότητα, τη καθαριότητα και προσωπική υγιεινή των νηπίων. Τα προγράμματα αυτά, διατυπώθηκαν και υλοποιήθηκαν από την ίδια την ερευνήτρια, περιλαμβάνοντας διάφορες τεχνικές της Δραματικής Τέχνης στην Εκπαίδευση.

Με την ολοκλήρωση του προγράμματος στην πειραματική ομάδα, οι γονείς των νηπίων τόσο της πειραματικής όσο και της ομάδας ελέγχου, κλήθηκαν να απαντήσουν ξανά στα ίδια ερωτηματολόγια. Μέσω της διαδικασίας αυτής διαπιστώθηκε αν και κατά πόσο η πειραματική ομάδα έδειξε μεγαλύτερη εξέλιξη στην υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου και συνακόλουθα αν η Δραματική Τέχνη στην Εκπαίδευση συνέβαλε στην εξέλιξη αυτή.

2.1.4 ΜΕΣΑ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΠΟΣΟΤΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

Για την ανάλυση των ποσοτικών δεδομένων της έρευνας αυτής ως εργαλείο χρησιμοποιήθηκε το ανώνυμο ερωτηματολόγιο. Πιο συγκεκριμένα, έγινε χρήση του ερωτηματολογίου με τίτλο «Ερωτηματολόγιο Υγιεινών Συνηθειών», το οποίο κλήθηκαν να απαντήσουν οι γονείς των νηπίων της έρευνας. Ειδικότερα, στο ερωτηματολόγιο αυτό εντοπίζονται ερωτήσεις που αφορούν τις συνήθειες των παιδιών προσχολικής ηλικίας ως προς τις διατροφικές τους επιλογές, ως προς τις προτιμήσεις δραστηριοποίησής τους και ως προς τις συνήθειες προσωπικής υγιεινής και καθαριότητας που εφαρμόζουν.

Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει 22 ερωτήσεις συνολικά, για τις οποίες δίνεται η δυνατότητα να απαντηθούν μέσω της μεθόδου της πολλαπλής επιλογής. Οι ερωτήσεις αυτές διαχωρίζονται με βάση τη θεματολογία τους στους τρεις βασικούς άξονες που προαναφέρθηκαν. Ειδικότερα, οι πρώτες 9 ερωτήσεις αφορούν τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών προσχολικής ηλικίας, οι επόμενες 5 ερωτήσεις έχουν να κάνουν με την

τήρηση των βασικών κανόνων υγιεινής από τα παιδιά και οι τελευταίες 8 με το πως αξιοποιούν το χρόνο τους και το αν συμμετέχουν σε κινητικές ή καθιστικές δραστηριότητες.

Η συντάκτης του ερωτηματολογίου ονομάζεται Αικατερίνη Τζιόλα και το ερωτηματολόγιο αυτό κατασκευάστηκε για τις ανάγκες δικής της έρευνας με θέμα τις υγιεινές συνήθειες των παιδιών προσχολικής ηλικίας. Η πρώτη του εφαρμογή έλαβε χώρα στην πιλοτική έρευνά της, όπου πραγματοποιήθηκε και ο έλεγχος για την εγκυρότητά του. Με την πιλοτική έρευνα που πραγματοποίησε η παραπάνω ερευνήτρια, το ερωτηματολόγιο μετρήθηκε με την κλίμακα του Cronbach και οι τιμές που διαμορφώθηκαν ανά κατηγορία ήταν 0.85, 0.94 και 0.90 αντίστοιχα.

2.1.5 ΜΕΣΑ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΠΟΙΟΤΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

Για να μπορέσει να πραγματοποιηθεί τριγωνοποίηση των αποτελεσμάτων και η έρευνα αυτή να είναι καλύτερα εμπειριστατωμένη, χρησιμοποιήθηκαν και ποιοτικά δεδομένα, τα οποία συλλέχθηκαν με δύο μεθόδους. Με άλλα λόγια, το μικρό δείγμα που χρησιμοποιήθηκε σε συνδυασμό με το νεαρό της ηλικίας των παιδιών που συμμετείχαν, έκαναν απαραίτητη τη συλλογή επιπλέον δεδομένων.

Συγκεκριμένα, χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της συμμετοχικής παρατήρησης κατά τη διάρκεια των παρεμβάσεων που εφάρμοσε η ερευνήτρια, όπως επίσης και η καταγραφή ημερολογίου παρατήρησης με τις καθημερινές διατροφικές συνήθειες των παιδιών κατά το μεσημεριανό τους γεύμα, το οποίο προμηθεύονταν από το σπίτι και το κατανάλωναν στο σχολείο. Με τον όρο παρατήρηση, καθίσταται απαραίτητη η διεϊσδυση του ίδιου του ερευνητή στο υπό έρευνα περιβάλλον και η συστηματική παρατήρηση του περιβάλλοντος αυτού σε διάφορες διαστάσεις του (Mason, 2011: 111-112).

2.1.6 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ – ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ³

Για την πραγμάτωση της έρευνας αυτής οργανώθηκαν 12 προγράμματα θεατροπαιδαγωγικού χαρακτήρα βασισμένα στις τεχνικές της Δραματικής Τέχνης στην Εκπαίδευση και εφαρμόστηκαν στην πειραματική ομάδα της έρευνας. Πιο συγκεκριμένα, οι παρεμβάσεις αυτές κάνοντας χρήση των τεχνικών της Δραματικής Τέχνης στην Εκπαίδευση, εισήγαγαν τα παιδιά σε θέματα υγιεινών συνηθειών και ευ ζην. Η πρώτη συνάντηση ήταν εισαγωγική, εκεί τέθηκαν οι βάσεις και οι κανόνες για μια όμορφη

³ Ο αναλυτικός σχεδιασμός των προγραμμάτων Δραματικής Τέχνης στην Εκπαίδευση με θέμα τις υγιεινές συνήθειες των παιδιών, βρίσκεται στο παράρτημα της παρούσας εργασίας.

πορεία. Επίσης, έγιναν τα πρώτα παιχνίδια γνωριμίας και εγκλιματισμού, ώστε τα παιδιά να πάρουν μια πρώτη γεύση, να γνωρίσουν την εμπυχώτρια, να γίνουν ομάδα και να προετοιμαστεί το έδαφος για τη συνέχεια.

Τα 10 προγράμματα που ακολούθησαν πραγματεύονταν θέματα υγιεινών συνηθειών. Ειδικότερα, οι πρώτες έξι παρεμβάσεις είχαν να κάνουν με θέματα διατροφής, γνωριμία με την Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής, επαφή με υγιεινές και ανθυγιεινές τροφές, επισήμανση της σημασίας κατανάλωσης νερού. Οι επόμενες δύο αφορούσαν θέματα προσωπικής υγιεινής και καθαριότητας και συγκεκριμένα τη στοματική υγιεινή και την τήρηση βασικών κανόνων υγιεινής. Οι άλλες δύο πραγματεύονταν θέματα σωματικής άσκησης με διαχωρισμό των κινητικών και καθιστικών δραστηριοτήτων, ενώ η τελευταία ήταν μια συνάντηση καθαρά αναστοχαστική, όπου τα παιδιά έκαναν συνολική αποτίμηση του προγράμματος και επαναλήφθηκαν κάποια από τα αγαπημένα τους παιχνίδια.

Σε όλες της παρεμβάσεις χρησιμοποιήθηκαν διαφορετικές τεχνικές της Δραματικής Τέχνης στην Εκπαίδευση. Η έναρξη γινόταν με παιχνίδια γνωριμίας και ενεργοποίησης και η εισαγωγή στο θέμα με χρήση αφήγησης, εικόνων, παιδικών βιβλίων, κουκλοθεάτρου και άλλων μέσων. Στα παιδιά δόθηκε η δυνατότητα να εκφραστούν και να αυτοσχεδιάσουν χρησιμοποιώντας επίσης διάφορες τεχνικές θεάτρου, παντομίμα, τραγουδιού και αναπαράστασης. Κάθε παρέμβαση έκλεινε με τον αναστοχασμός των δράσεων, μέσα από συζήτηση σε κύκλο, ζωγραφική και παρουσίαση.

Αξίζει να σημειωθεί πως εκτός από τις προσωπικές ιδέες της εμπυχώτριας σημαντικό υλικό, ασκήσεις και παιχνίδια αντλήθηκαν από το βιβλίο *«Για ένα νεανικό δημιουργικό θέατρο, ασκήσεις, παιχνίδια, τεχνικές»* του Νίκου Γκόβα (2002), όπως και από το *«Εκπαιδευτικό Υλικό, Τρώω φρούτα και λαχανικά και κινούμε πιο συχνά – Τετράδιο Δασκάλου»* που κυκλοφόρησε σε ηλεκτρονική μορφή από το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο.

2.2 ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

2.2.1 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΠΟΙΟΤΙΚΩΝ ΑΝΑΛΥΣΕΩΝ

2.2.1.1 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΙΚΗΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗΣ

Για να μπορέσει η έρευνα αυτή να έχει τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα, είναι χρήσιμο να γίνει μια εκτενής αναφορά στα ποιοτικά δεδομένα που συλλέχτηκαν από τις παρατηρήσεις της ερευνήτριας. Πιο συγκεκριμένα, κατά τη διάρκεια των προγραμμάτων Δραματικής Τέχνης στην Εκπαίδευση πραγματοποιήθηκε λεπτομερής παρατήρηση και

καταγραφή των γεγονότων και των απόψεων των παιδιών. Στα επόμενα υποκεφάλαια ακολουθεί η ποιοτική ανάλυση της εφαρμογής των παρεμβάσεων. Η πρώτη και η τελευταία συνάντηση ήταν εισαγωγική και αναστοχαστική αντίστοιχα, επομένως δεν αναφέρονται λεπτομερώς.

Επιπλέον, πέρα από την συμμετοχική παρατήρηση των δράσεων, η ερευνήτρια συγκέντρωνε και ημερολόγιο παρατήρησης σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών. Ειδικότερα, κατά το ολόημερο πρόγραμμα του νηπιαγωγείου και λίγο πριν την έναρξη του εκάστοτε προγράμματος Δραματικής Τέχνης στην Εκπαίδευση τα νήπια λάμβαναν ομαδικά το μεσημεριανό τους γεύμα. Έτσι, η ερευνήτρια-εμπυχωτικά είχε τη δυνατότητα να παρατηρήσει και να καταγράψει τις διατροφικές επιλογές και προτιμήσεις των παιδιών και των οικογενειών τους.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΙΚΗ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ

1^η παρέμβαση

Στην πρώτη παρέμβαση έγινε η πρώτη επαφή και γνωριμία. Αρχικά, έγινε συζήτηση σχετική με τους κανόνες που εφαρμόζουν στην τάξη τα παιδιά και πραγματοποιήθηκε υπενθύμιση αυτών, ώστε να γίνει συμφωνία και να καταγραφούν ορισμένοι από αυτούς για τις ανάγκες της συνεργασίας της ομάδας. Ακολούθησε από κοινού συμφωνία, για ομαδικότητα, αλληλοβοήθεια, ελεύθερη έκφραση και αποδοχή. Έπειτα, σειρά είχαν τα παιχνίδια γνωριμίας, εγκλιματισμού και εμπιστοσύνης για την γνωριμία με την εμπυχωτρία και την καλύτερη ζέση της ομάδας.

2^η παρέμβαση

Κατά τη δεύτερη παρέμβαση και αφού έγιναν τα απαραίτητα παιχνίδια γνωριμίας και ενεργοποίησης πραγματοποιήθηκε και η εισαγωγή στο θέμα των υγιεινών συνηθειών. Πιο συγκεκριμένα, η άσκηση γνωριμίας ολοκληρώθηκε με επιτυχία και τα φαγητά που ακούστηκαν περισσότερο ήταν οι φακές, τα μακαρόνια, οι κοτομπουκιές και οι μπιριζόλες.

Στην επόμενη δράση, τα παιδιά συμμετείχαν με όρεξη και υπομονή περιμένοντας να ακούσουν κάθε φορά την τροφή εκείνη που θα τους κάνει να περάσουν την γραμμή. Με βάση το παιχνίδι αυτό, τα παιδιά εξέφρασαν την άποψη πως τα γλυκά δεν είναι υγιεινά και βλάπτουν τα δόντια, μιας και μόνο δύο πέρασαν τη γραμμή. Σχεδόν όλα έδειξαν να αγαπούν τα φρούτα και συγκεκριμένα τις μπανάνες, τις φράουλες και τα μήλα και αρκετά έδειξαν να αγαπούν τα λαχανικά. Αγαπημένα φαγητά ήταν τα μακαρόνια και τις φακές, ενώ όλοι, μηδενός εξαιρουμένου πέρασαν τη γραμμή στο άκουσμα της φράσης

«να περάσουν τη γραμμή όλοι όσοι αγαπούν το γάλα!» Το παιχνίδι ολοκληρώθηκε σε ευχάριστη διάθεση με πολλά γέλια και όρεξη για συζήτηση περί φαγητού.

Κατά την εισαγωγή στο κυρίως θέμα, τα παιδιά άκουσαν με μεγάλη προσοχή το γράμμα που είχε στείλει γι' αυτούς η Πυραμίδα. Είδαν την άδεια Πυραμίδα Διατροφής και αμέσως θέλησαν να βοηθήσουν στην ανεύρεση των τροφών. Αφού έγινε ο χωρισμός σε ομάδες, η κάθε ομάδα, ακολουθώντας τις οδηγίες έψαχνε με ενθουσιασμό να βρει την κάθε τροφή και να την τοποθετήσει στην κατάλληλη στιβάδα της πυραμίδας. Το παιχνίδι ενθουσίασε τα παιδιά τα οποία ζητούσαν να κάνουν κι άλλες αναζητήσεις και συζήτηση για όλες τις τροφές που έβρισκαν. Το πρόγραμμα έφτασε στην ιδεοθύελλα σχεδόν από τα ίδια τα παιδιά τα οποία πήραν το λόγο και άρχισαν να εκφέρουν άποψη για τις τροφές και τις στιβάδες της πυραμίδας.



Τα παιδιά ονομάτισαν την Πυραμίδα Διατροφής, έδειξαν τις χαμηλές στιβάδες και διευκρίνισαν πως, όπως είπε η Πυραμίδα, τις τροφές αυτές πρέπει να τις τρώμε πιο συχνά. Τα παιδιά διασαφήνισαν από μόνα τους ποια είναι τα όσπρια, τα ζυμαρικά και γαλακτοκομικά μετά από αντίστοιχες ερωτήσεις των συμμαθητών τους. Η τάξη φάνηκε να έχει αρκετές γνώσεις σχετικά με την διατροφή και την διατροφική αξία κάθε τροφής. Οι γνώσεις αυτές εμπλουτίστηκαν σε μεγάλο βαθμό, συμπληρώνοντας ο ένας τον άλλο.

Με τη βοήθεια της εμψυχώτρια τα παιδιά χωρίστηκαν σε 5 ομάδες αντίστοιχες με τα χρώματα της πυραμίδας. Δόθηκε η οδηγία η κάθε ομάδα να καθίσει σε ένα τραπεζάκι και να σκεφτεί και να συζητήσει για το τι μπορεί να έκαναν και να έλεγαν οι τροφές για όσο το είχαν σκάσει και ήταν μακριά από την πυραμίδα. Όσα σκέφτηκαν και συζήτησαν θα τα παρουσίαζαν στην ολομέλεια με όποιον τρόπο επιθυμούσαν. Οι τρεις από τις 5 ομάδες χρησιμοποίησαν απλή αφήγηση, η οποία τους έδωσε τη δυνατότητα να νιώσουν μεγαλύτερη ασφάλεια. Ακουστήκαν φράσεις όπως «Το ρύζι γελούσε και έλεγε έχουμε κρυφτεί καλά δε θα μας βρουν ποτέ», «Τα λαχανικά έκαναν αγκαλιά με τα φρούτα και περίμεναν πότε θα τα βρουν τα παιδιά, όσο περίμεναν έπαιζαν πέτρα, μολύβι, ψαλίδι, χαρτί», «Το τυρί πήγε στην ξύστρα να τριφτεί». Μια ομάδα έκανε ένα μικρό διάλογο με το γάλα και το γιαούρτι. Το γάλα είπε «εσύ φτιάχτηκες από έμένα και πρέπει να με ευχαριστείς!» και το γιαούρτι απάντησε «ναι αλλά είμαι πολύ νόστιμο και από μόνο μου!». Οι υπόλοιπες δύο ομάδες χρησιμοποίησαν παντομίμα και μας έδειξαν πως οι τροφές τρέχουν να κρυφτούν, πως κρύβονται, πως χορεύουν και πως συζητούν μεταξύ τους, κάνοντας τις αντίστοιχες κινήσεις χωρίς να μιλούν. Η κάθε ομάδα έδειξε να απολαμβάνει τη διαδικασία και όλοι χάρησαν με τα χειροκροτήματα του κοινού-συμμαθητών τους.

Ο αναστοχασμός λόγω έλλειψης χρόνου δεν ολοκληρώθηκε όπως είχε προσχεδιαστεί. Πραγματοποιήθηκε, δηλαδή, παραλείποντας το κομμάτι της ζωγραφικής, έτσι παιδιά και εμψυχώτρια έκατσαν σε κύκλο και ανέφεραν με τη σειρά αν τους άρεσε το πρόγραμμα και τι τους άρεσε περισσότερο από αυτό. Μεταξύ άλλων πολλές αναφορές έγιναν στη Πυραμίδα και στο παιχνίδι με την αναζήτηση των τροφών που είχαν χαθεί, στο παιχνίδι με την γραμμή στο πάτωμα, στο τυμπανάκι που χτυπούσαμε για να πούμε το όνομα μας, ενώ πολλά παιδιά είπαν πως τους άρεσαν όλες οι δραστηριότητες και δεν μπορούν να επιλέξουν μόνο μία!

3^η παρέμβαση

Το πρόγραμμα ξεκίνησε και πάλι με την γνωριμία της ομάδας μέσα από ένα ευχάριστο τραγούδι. Συνειρμικά ακολούθησε το παιχνίδι ενεργοποίησης. Η εμψυχώτρια είπε στα παιδιά να σταθούν στη θέση τους και να είναι πολύ προσεκτικά γιατί θα περάσει και θα μοιράσει από ένα πιάτο (φανταστικό) στον καθένα. Τα παιδιά πρέπει να προσέξουν το πιάτο τους για να μην τους πέσει και σπάσει. Ενώ με τη μουσική περπατούσαν με πολλούς και διάφορους τρόπους, προσέχοντας φυσικά μην σπάσει το πιάτο τους! Το παιχνίδι φάνηκε να ήταν απολαυστικό και να πέτυχε το στόχο του!

Στη συνέχεια, προβάλλεται στα παιδιά το βίντεο «Ο μάγειρας» για την εισαγωγή στο κεντρικό θέμα. Γίνεται σύντομη συζήτηση σχετικά με το περιεχόμενο. Κάνουμε συζήτηση σχετικά με τα υλικά και τα σκευή που χρειάζεται ο μάγειρας. Τα παιδιά αναφέρουν πως «χρησιμοποιεί τα ζώα που μας δίνουν το κρέας τους», «όσπρια όπως τα κουκιά και τα ρεβίθια, τα φασόλια» κλπ. Έπειτα, τίθεται στα παιδιά το ερώτημα «και τι μας ζητάει να φέρουμε;» η απάντηση ακούγεται από ένα αγόρι το οποίο λέει δυνατά «τα μαχαιροπίρουνα μας!», «και έχει ο καθένας τα δικά του για να μην αρρωστήσουμε, γιατί μπορεί να έχουμε μικρόβια». Τα παιδιά αναφέρουν επίσης και την επιθυμία του μάγειρα να ταΐσει τα παιδιά και όπως τα ίδια είχαν «τα φτωγά παιδιά που δεν έχουν να φάνε». Έτσι, η εμψυχώτρια προτείνει στα παιδιά να βοηθήσουν το έργο του μάγειρα. Εκείνα δέχονται με χαρά να γίνουν βοηθοί του μάγειρα και έτσι, μέσω ενός παιχνιδιού, χωρίζονται σε 4 ομάδες για τον αυτοσχεδιασμό.

Αρμοδιότητα της κάθε ομάδας ήταν να σκεφτεί κάτι που θα είναι νόστιμο αλλά και υγιεινό, ώστε να το μαγειρέψει για τα παιδιά. τα παιδιά παρατηρούν πάλι την πυραμίδα της διατροφής και παίρνουν το χρόνο τους στις ομάδες τους, ώστε να σκεφτούν και να αποφασίσουν ομαδικά τι είναι αυτό που θα φτιάξουν. Κάθονται στα τραπέζια έχοντας από ένα μεγάλο χαρτί μέτρου. Εκεί θα ζωγραφίσουν το φαγητό που σκέφτηκαν και έπειτα θα το παρουσιάσουν μαζί με τη διαδικασία παρασκευής του σε παντομίμα. Οι ομάδες αν και αρχικά δυσκολευτήκαν αρκετά να συνεργαστούν στην πορεία και με τη βοήθεια της εμψυχώτριας,



οργανώθηκαν καλύτερα και τα κατάφεραν. Το αποτέλεσμα ήταν τέσσερα τεράστια πιάτα με νόστιμα και λαχταριστά φαγητά. Η μία ομάδα επέλεξε να φτιάξει σούπα με διάφορα υλικά και κυρίως μαρούλια και καρότα, ενώ στην συνέχεια μας έδειξε πως την ανακατεύει με τις μεγάλες κουτάλες. Η επόμενη ομάδα είχε ετοιμάσει φακές και για επιδόρπιο φρέσκα φρούτα και έτσι κι εκείνη μας έδειξε πως πρόσθεσε τα υλικά και πως τα ανακάτεψε. Η τρίτη ομάδα είχε να μας παρουσιάσει μια σούπα που μέσα είχε κρέας, πατάτες και λαχανικά. Μας έδειξε πως ανακάτεψε τη σούπα και φυσικά πως την δοκίμασε γιατί, όπως μας είπαν, βγήκε πολύ νόστιμη. Η τέταρτη ομάδα είχε μια άλλη διατροφική επιλογή και αυτή δεν ήταν άλλη από μια φρουτοσαλάτα με φρέσκα φρούτα. Έτσι, μας έδειξαν με τι μαεστρία καθάρισαν, έκοψαν τα φρούτα και τα τοποθέτησαν στο πιάτο!

Κατά τον αναστοχασμό η εμπυχωτήρια έδειξε στα παιδιά ένα βάζο με άσπρα και μαύρα φασολάκια. Πραγματοποιήθηκε σύντομη συζήτηση για τα όσπρια και τη σημαντική θέση τους στην πυραμίδα, όπως ανέφερε ένα αγοράκι. Τα παιδιά πήραν το καθένα από ένα φασολάκι από το βάζο, άσπρο αν πέρασαν καλά και μαύρο αν δεν πέρασαν και τόσο καλά. Η πλειοψηφία των παιδιών πήρε άσπρο φασολάκι, ενώ τρία παιδιά διάλεξαν μαύρο φασόλι. Τα παιδιά που τους άρεσε το πρόγραμμα ανέφεραν μεταξύ άλλων πως τους άρεσε το τραγούδι και το βίντεο με το μάγειρα, που συνεργάστηκαν σε ομάδες, που βοήθησαν το μάγειρα να μαγειρέψει, που έφτιαξαν μια νόστιμη σούπα, που έπαιζαν το παιχνίδι με τα πιάτα. Από τα τρία παιδιά που είχαν το μαύρο φασόλι τα δύο είπαν πως δεν πέρασαν πολύ καλά γιατί δεν είχαν καλή συνεργασία στην ομάδα τους και το τρίτο πως δεν του άρεσε η ομαδική ζωγραφιά που έφτιαξαν γιατί έμοιαζε με μεγάλη μουτζούρα.

4^η παρέμβαση

Γίνεται μία ακόμα γνωριμία μέσω της μπάλας. Τα παιδιά ανέφεραν και τα αγαπημένα τους φρούτα με επικρατέστερα τις φράουλες, τη μπανάνα και το μήλο. Εντύπωση έκαναν οι αναφορές σε μάνγκο και πάσιον φρουτ! Έπειτα, ακολούθησε το παιχνίδι φρουτοσαλάτα. Στα παιδιά μοιράστηκαν εικόνες με φρούτα και το παιχνίδι ξεκίνησε για καλύτερη ενεργοποίηση της ομάδας. Ήταν ένα παιχνίδι που έφερε πολύ γέλιο, καθώς τα παιδιά πολλές φορές μπερδεύονταν και τα φρούτα ανακατεύονταν δημιουργώντας διάφορες φρουτοσαλάτες ακόμα και χωρίς να ειπωθεί η λέξη φρουτοσαλάτα!



Για την εισαγωγή στο κυρίως θέμα, έγινε ανάγνωση του παραμυθιού «Μια κάμπια πολύ πεινασμένη» του Eric Carle⁴. Έτσι μεσολάβησε συζήτηση για την πείνα και για το τι κάνουμε όταν πεινάμε. Τα παιδιά είπαν χαρακτηριστικά ότι πεινάμε και θέλουμε να φάμε για να έχουμε ενέργεια. Διαχωρίσαμε όσα έφαγε η κάμπια και είδαμε ποια είναι η θέση τους στην πυραμίδα, κάποια από αυτά ήταν υγιεινά, ενώ άλλα δεν ήταν και τόσο.

Αφού η συζήτηση ολοκληρώθηκε τα παιδιά που πήραν το καθένα από μια κάρτα που απεικόνιζε κάτι από αυτά που έφαγε η κάμπια. Με βάση τις τροφές σχηματίστηκαν δύο σειρές η μια δίπλα στην άλλη, δημιουργώντας έναν διάδρομο με υγιεινές και λιγότερο υγιεινές τροφές στις δύο απέναντι σειρές. Αυτός ήταν ο διάδρομός σκέψης της κάμπιας, λίγο διαφορετικός από τους συνηθισμένους διαδρόμους σκέψης της Δραματικής Τέχνης στην Εκπαίδευση, αλλά με πολλούς πειρασμούς για την κάμπια. Η εμπυσχωτήρια κρατώντας την φιγούρα της κάμπιας περνούσε μέσα από το διάδρομο και τα παιδιά με την σειρά και εκπροσωπώντας την τροφή που κρατούσαν προσπαθούσαν να πείσουν με επιχειρήματα την κάμπια να την φάει. Η διαδικασία αυτή δυσκόλεψε λίγο τα παιδιά τα όποια δεν μπορούσαν εύκολα να βρουν λόγους και συχνά αναπαρήγαγαν τους ίδιους. Μεταξύ άλλων πολλές φορές ακούστηκε η φράση «φάε με γιατί είμαι πολύ νόστιμο», και άλλες πιο συγκεκριμένες όπως «φάε με γιατί μπορώ να γίνω και χυμός» (πορτοκάλι), «φάε με γιατί είμαι λαχανικό και πρέπει να με τρως συχνά» (αγγούρι), «φάε

⁴ «Μία κάμπια πολύ πεινασμένη» του Eric Carle, Εκδόσεις: Καλειδοσκόπιο

με γιατί έχω πολλές βιταμίνες» (καρπούζι) κ.α. Εντύπωση έκανε, επίσης, το κοριτσάκι που κρατούσε το παγωτό που είπε «Εγώ θα σου έλεγα να μη με φας γιατί δεν είμαι υγιεινό αλλά αν θες φάε με γιατί είμαι νόστιμο και δροσιστικό και δεν πειράζει που και που να τρώμε και κανένα παγωτάκι!».

Κατά τον αναστοχασμό δόθηκαν στα παιδιά λευκά φύλλα χαρτί και μαρκαδόροι για να ζωγραφίσουν και να παρουσιάσουν ό,τι τους άρεσε από το πρόγραμμα. Στις παρουσιάσεις την τιμητική τους είχαν το παιχνίδι της φρουτοσαλάτας, η κάμπια που έτρωγε τα φαγητά στο διάδρομο, η ανάγνωση του παραμυθιού της κάμπια και το παιχνίδι γνωριμίας με τη μπάλα.

5^η Παρέμβαση

Τα παιδιά με την συνεχή καθοδήγηση της εμψυχώτριας ολοκλήρωσαν το παιχνίδι γνωριμίας κλιπ κλαπ, δυσκολεύτηκαν λίγο αλλά γέλασαν με τα λάθη και την ανετοιμότητα τους. Έπειτα για την ενεργοποίηση της ομάδας ακολούθησε ο παίχτι με το πιάτο που ενθουσίασε τα παιδιά. Το πιάτο έγινε φρίσμπι, τιμόνι, παγωτό, καπέλο, διαστημόπλοιο, ρόδα, μαχαίρι, μάσκα προσώπου και αποκριάτικη μάσκα, τσάντα, μπάλα, μακαρόνια, ήλιος, ρακέτα, δεινόσαυρος κ.α. Κλείνοντας αυτή τη δράση, αποφασίσαμε ομαδικά να μεταμορφώσουμε το πιάτο σε παιδάκι, το αποκαλέσαμε φιλαράκι και το αφήσαμε στην άκρη της ραφιέρας να μας βλέπει!

Ύστερα, πραγματοποιήθηκε η αφήγηση της ιστορίας «Η Κουζινοσυμμαχία»⁵. Το παραμύθι φάνηκε να αρέσει πολύ στα παιδιά και αν και δεν είχε εικόνες έδειξαν να το παρακολουθούν με προσοχή και αφοσίωση. Στη συζήτηση που ακολούθησε ειπώθηκαν ενδιαφέροντα σχόλια, όπως δεν κάνει να τρώμε πολλά γλυκά γιατί χαλάνε τα δόντια, τα φρούτα είναι υγιεινά και πρέπει να τα τρώμε κάθε μέρα όπως λέει και η πυραμίδα, τα φρούτα και η σοκολάτα στην αρχή μάλωναν αλλά στο τέλος δεν έγιναν απλά φίλοι αλλά αγαπήθηκαν κιόλας, στο συμβόλαιο αποφάσισαν Δευτέρα, Τρίτη, Τετάρτη, Πέμπτη, και Παρασκευή ο Ζαχαρίας να τρώει μόνο φρούτα και το Σαββατοκύριακο να τρώει και λίγη λιωμένη σοκολάτα πάνω στα φρούτα του για να μην τον πονάει πια το δόντι του. Αφού ολοκληρώθηκαν οι σχολιασμοί σχετικά με την ιστορία η εμψυχώτρια εισήγαγε στην ομάδα στη επόμενη δράση αυτή της καυτής καρέκλας. Τους ζήτησε αρχικά να θυμηθούν

⁵ «Η Κουζινοσυμμαχία», Ουλή Αγγελική, η συγγραφή του παραμυθιού έγινε στα πλαίσια του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών με τίτλο «Δραματική Τέχνη και Παραστατικές Τέχνες στην Εκπαίδευση και διά βίου μάθηση – MA in Drama and Performing Arts in Education and Lifelong Learning» του Τμήματος Θεατρικών Σπουδών του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου.

τους ήρωες της ιστορίας και να τους ονοματίσουν αφού έγινε αυτό μπήκε η καρέκλα στη μέση και ακολούθησε η τεχνική της καυτής καρέκλας.



Η εμπυχώτρια πήρε το ρόλο του μήλου και παρουσιάστηκε ως μήλο στα παιδιά. Για να τα διευκολύνει κρατούσε και την εικόνα του μήλου στα χέρια της. Τότε τα παιδιά είχαν το ελεύθερο να κάνουν ερωτήσεις στο μήλο. Κάποιες από τις ερωτήσεις και τους διάλογους που ακούστηκαν ήταν οι ακόλουθοι:

- Πόσο χρονών είσαι;
- Είμαι έξι ημερών, εδώ και έξι μέρες μένω στο ψυγείο της οικογένειας αυτής και ο Ζαχαρίας δε λέει να με φάει!
- Το ξέρεις ότι είσαι στρογγυλό;

- Ναι το γνωρίζω, αυτό είναι το σχήμα μου και έτσι είναι και όλα τα υπόλοιπα μήλα της οικογένειάς μου!

- Ποιους φίλους φρούτα έχεις;

- Ο καλύτερος μου φίλος είναι το αχλάδι αλλά κάνω πολύ καλή παρέα και με τη μπανάνα και με το μανταρίνι και ενίοτε έρχεται στο ψυγείο μας και ο ανανάς και οι φράουλες και όλοι μαζί περνάμε ωραία!

- Τι έγινε με τη Σοκολάτα; Γιατί μαλώσατε;

- Γιατί ο Ζαχαρίας όλο τις προτιμά και εμάς τα φρούτα που είμαστε πολύ υγιεινά και έχουμε και βιταμίνες δεν μας τρώει. Μένουμε στο ψυγείο για μέρες και χαλάμε! Φανταστείτε ότι τη Μπανάνα την είχε ξεχάσει μια ολόκληρη εβδομάδα στην τσάντα του!

Έπειτα, ακολούθησε άλλος ρόλος και αυτός ήταν της Σοκολάτας.

- Γιατί μαλώνετε με τα φρούτα;

- Γιατί δε με ήθελαν στο ψυγείο. Και ήθελαν να με διώξουν. Με ζήλευαν γιατί ο Ζαχαρίας προτιμούσε να τρώει μόνο έμμενα.

- Τελικά γίνατε φίλοι με τα φρούτα;

- Ναι τελικά γίναμε φίλοι και πλέον ζούμε στο ψυγείο αγαπημένοι. Φρούτα και γλυκά μαζί.

- Πριν γιατί δεν ήσασταν φίλοι;

- Κοιτάζτε να δείτε η αλήθεια είναι ότι δεν προλάβαινα και να γνωρίσω τα φρούτα. Κάθε φορά που έμπαινα στα ψυγείο μετά από λίγο ο Ζαχαρίας με έτρωγε. Μια που έμπαινα στο ψυγείο μια που κατέληγα στην κοιλιά του Ζαχαρία! Οπότε πως να προλάβω να γνωρίσω τα φρούτα και τα άλλα φαγητά μέσα στο ψυγείο και να γίνουμε φίλοι; Ευτυχώς με το συμβόλαιο μπόρεσα κι εγώ να έχω χρόνο για φιλίες.

- Γιατί δεν είσαι υγιεινή;

- Η αλήθεια είναι ότι δεν είμαι υγιεινή γιατί έχω πολλή ζάχαρη και δεν έχω βιταμίνες! Δεν πειράζει να με τρώτε που και που άλλα δεν πρέπει και κάθε μέρα!

- Κάνεις και κακό στα δόντια το ξέρεις;

- Ναι η αλήθεια είναι ότι κάνω άλλα αν δεν με τρως συχνά και θυμάσαι πάντα να πλένεις τα δόντια σου είμαι σίγουρη ότι δε θα κινδυνεύσεις!

Επόμενος ρόλος ήταν αυτός του Ζαχαρία.

- Γιατί έτρωγες συνέχεια σοκολάτες και γλυκά;

- Ήμουν λιχούδης και μου άρεσαν πολύ τα γλυκά και οι σοκολάτες αλλά μόλις κατάλαβα ότι δεν είναι και τόσο υγιεινές και βλάπτουν τα δόντια, τις περιορίσα!

-Και τελικά πως ξεκίνησες να τρως φρούτα;

- Όταν άρχισε να με πονά το δόντι μου και μετά το συμβόλαιο που υπέγραψα κατάλαβα πως τα φρούτα είναι πολύ σημαντικά για τη διατροφή μας και κάνουν τον οργανισμό μας υγιή και τα δόντια μας δυνατά και γερά. Έτσι σταμάτησα να τρώω πολλά γλυκά. Τρώω κάθε μέρα φρούτα και μόνο λίγη λιωμένη σοκολάτα πάνω από τα φρούτα μου τα Σαββατοκύριακα!

Η δράση αυτή ενθουσίασε τα παιδιά, τα οποία είχαν όρεξη για συζήτηση και πολλές ερωτήσεις! Ωστόσο, όπως αναμενόταν, λόγω του νεαρού της ηλικίας τους δεν πήραν την πρωτοβουλία να καθίσουν τα ίδια στην καυτή καρέκλα και να υιοθετήσουν κάποιο ρόλο από την ιστορία.

Τέλος, τα παιδιά αναστοχάστηκαν την διαδικασία με ένα «χαρούμενο» και «λυπημένο» πιάτο. Τα παιδιά κλήθηκαν να μας εκφράσουν το πως πέρασαν μέσω αυτού του προσώπου και να μας πουν δυο λόγια σχετικά. Η πλειοψηφία των παιδιών έδειξε το χαρούμενο πρόσωπο του πιάτου με τα περισσότερα να λένε πως τους άρεσε πολύ η ιστορία, το παιχνίδι της καυτής καρέκλας και που έκαναν ερωτήσεις στους ήρωες, το παιχνίδι με το πιάτο ή και ολόκληρο το πρόγραμμα.



6^η παρέμβαση

Το πρόγραμμα ξεκινά με την ομάδα σε κύκλο με την ενεργοποίησή της και συγκεκριμένα με ένα παιχνίδι με τις φωνές τους. Τα παιδιά στη αρχή δυσκολεύτηκαν λίγο να καταλάβουν τη διαδικασία και βιάζονταν να βγάλουν τις φωνές, ενώ ήταν, επίσης, διστακτικά και ντροπαλά, έπειτα όμως άρχισαν να το απολαμβάνουν περισσότερο και να ζητούν κι άλλο ήχο! Ύστερα, ενεργοποιήθηκε και το σώμα με παιχνίδια ζεστάματος και συνδυασμό σώματος και φωνής. Τα παιδιά απόλαυσαν τη διαδικασία και η αίθουσα γέμισε χαρούμενα α, ε, ο και ι!

Σειρά είχε η παρουσίαση του βίντεο-τραγουδιού «ναι». Τα παιδιά πήραν θέση και παρακολούθησαν το βίντεο. Έπειτα, είπαν χαρακτηριστικά ότι οι δύο λέξεις που επικρατούσαν στο τραγούδι αυτό ήταν το «ναι» και το «όχι». Ανέφεραν πως σε κάποιες τροφές λέμε «ναι» και σε άλλες λέμε «όχι», γιατί δεν είναι υγιεινές. Κάποιες από τις τροφές που ακούστηκαν να λέμε «ναι» είναι το καρπούζι, τα σταφύλια, τα καρότα, οι φράουλες, τα φρούτα και τα λαχανικά γενικότερα, ενώ κάποιες από τις τροφές που εντάσσονται στο «όχι», τις οποίες όπως είπαν τα παιδιά δεν πρέπει να τρώμε συχνά αλλά μπορούμε μερικές φορές, ήταν τα παγωτά, τα γλυκά, το μπέικον, τα γλειφιτζούρια.

Τα παιδιά δημιούργησαν το δικό τους τραγούδι, έδιναν ιδέες και η εμψυχώτρια έγγραφε στο χαρτί τους στίχους. Το τραγούδι ήταν το ακόλουθο:

Στα μακαρόνια λέμε ναι!

Στο καρπούζι λέμε ναι!

Στο πεπόνι λέμε ναι!

Και στα σταφύλια λέμε ναι!

Όχι στις πολλές τούρτες!

Όχι και στα ντόνατς

Όχι στα πατατάκια

Κι ούτε στα γαριδάκια!

Στη φάση αυτή τα παιδιά χωρίστηκαν με μια απλή κλήρωση σε 4 ομάδες ανάλογες με το χρώμα που τους έτυχε. Στις ομάδες τους έκαναν σύντομες πρόβες το τραγούδι και έπειτα το παρουσίασαν με συνοδεία μουσικών οργάνων. Κάποια από τα παιδιά ντρέπονταν λίγο και ήταν πιο διστακτικά, ωστόσο τα πιο δυναμικά τα παρέσυραν και το γεγονός ότι το καθένα είχε αναλάβει και από ένα μουσικό όργανο τα έκανε χαρούμενα. Όλα τα συγκροτήματα αποθεώθηκαν από τα χειροκροτήματα του κοινού!



Ο αναστοχασμός έγινε σε κύκλο με τα παιδιά να απαντούν με ένα «ναι» ή ένα «όχι» για το πρόγραμμα όπως και στο τραγούδι. Όλα τα παιδιά είπαν «ναι» στο σημερινό πρόγραμμα και συγκεκριμένα ο καθένας έδωσε το δικό του λόγο. Ακούστηκε πως τους άρεσε πολύ που παρουσίασαν το δικό τους τραγούδι με μουσικά όργανα, το τραγούδι με τα «ναι» και τα «όχι» της διατροφής, ο χορός και το παιχνίδι με τις φωνές.

7^η παρέμβαση

Η εμπυχωτρία φτάνει στον κύκλο και λέει στα παιδιά ότι έχει φέρει και ένα φίλο της μαζί. Εμφανίζει μία κούκλα, η οποία παρουσιάζεται ως Άκης και ζητάει από τα παιδιά να τα γνωρίσει. Με την κούκλα έγινε ένα μικρό παιχνίδι γνωριμίας μιας και είχαν μεσολαβήσει και οι διακοπές του Πάσχα και χρειαζόταν να θυμηθούμε όλοι ξανά τα ονόματα μας.

Το παιχνίδι ενεργοποίησης πραγματοποιείται επίσης μέσω της κούκλας. Σε δεύτερο χρόνο η κούκλα Άκης λέει στα παιδιά πως έχει ένα πρόβλημα και δεν είναι πολύ καλά και θα τους εξηγήσει στη συνέχεια τι έχει συμβεί. Έτσι, τους ζητά να παίξουν ένα παιχνίδι για να ξεχαστεί. Το παιχνίδι λέγεται «ο Άκης λέει» και τα παιδιά είπαν με χαρά πως το έχουν ξαναπαίξει και τους άρεσει πολύ!



Μετά το παιχνίδι ενεργοποίησης, ο Άκης είπε στα παιδιά πως αυτό τον έκανε να νιώσει καλύτερα και δυνατός για να μοιραστεί μαζί τους το πρόβλημά του και φυσικά να ζητήσει τη βοήθεια τους. Έπειτα, ο Άκης συνεχίζει το λόγο του και κάπως έτσι τα παιδιά μαθαίνουν πως ο Άκης ζει σε μια χώρα που ονομάζεται «Νεροχώρα» και οι κάτοικοι εκεί, ενώ πάντα έπιναν πολύ νερό, πλέον έχουν σταματήσει να πίνουν. Ο Άκης εξηγεί στα παιδιά πως το νερό είναι πολύτιμο για τον οργανισμό και αν συνεχιστεί αυτό θα είναι καταστροφικό για τους οργανισμούς τους. Στην ιδεοθύελλα που ακολούθησε τα παιδιά είπαν πως πρέπει να πίνουμε πολύ νερό για να έχουμε ένα υγιή οργανισμό. Ο Άκης έδωσε πληροφορίες για το νερό και την αξία του και τα παιδιά θέλησαν να πουν στον Άκη πόσα ποτήρια νερό πίνουν τη μέρα.

Ύστερα, ο Άκης ζήτησε από τα παιδιά να τον βοηθήσουν για να μπορέσει να πείσει τους κατοίκους τις Νεροχώρας να πίνουν και πάλι όσο νερό χρειάζεται ο οργανισμός τους. Τους είπε πως έχει φέρει μερικά πανό για να διαμαρτυρηθούν και να γράψουν πάνω συνθήματα για το νερό. Τα παιδιά λένε τις ιδέες τους και φτιάχνουν τα δικά τους συνθήματα για το νερό, ενώ η εμψυχώτρια τα γράφει σε ένα χαρτί. Τα συνθήματα που τα παιδιά δημιούργησαν ήταν:

Πρέπει να πίνουμε πολύ νερό για να ζει καλύτερα ο οργανισμός μας!

Αν δεν πίνουμε πολύ νερό δε θα είμαστε υγιείς!

Πέντε ποτήρια νερό τη μέρα, το γιατρό τον κάνουν πέρα!

Το κάθε σύνθημα αποτέλεσε και μια διαφορετική ομάδα. Τα παιδιά λοιπόν χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες. Η κάθε ομάδα είχε ως αρμοδιότητα να στολίσει το πανό με το δικό της σύνθημα. Η εμπυχώτρια βοήθησε γράφοντας πάνω τα συνθήματα. Τα παιδιά καταπιάστηκαν με τη ζωγραφική και έφτιαξαν πολλά ποτήρια με νερό, νερά να τρέχουν, ανθρώπους να πίνουν νερό και άλλα πολλά σχετικά με το πολύτιμο νερό! Όταν η διαδικασία ολοκληρώθηκε η κάθε ομάδα πήρε το πανό της έκανε μια μικρή πορεία μέσα στην τάξη και φώναξε δυνατά το σύνθημα της.



Ο Άκης ευχαρίστησε τα παιδιά και πριν τα αποχαιρετήσει έκανε τον απολογισμό της ημέρας. Αφού, όλοι μαζεύτηκαν σε κύκλο ο Άκης ρώτησε την ομάδα αν πέρασαν καλά μαζί του. Όλοι είπαν πως πέρασαν καλά, ένα παιδί μάλιστα είπε πως τα πέρασε σούπερ ντούπερ τέλεια! Τα παιδιά με λίγα λόγια ανέφεραν πως τους άρεσε που γνώρισαν τον Άκη και τον αγκάλιασαν και έπαιξαν παιχνίδια μαζί του, που ζωγράρισαν στα πανό και βρήκαν συνθήματα για το πολύτιμο νερό.

8^η παρέμβαση

Η ομάδα ενεργοποιήθηκε με μουσική και διάφορες κινήσεις, με αργό περπάτημα, γρήγορο περπάτημα, περπάτημα στις μύτες των ποδιών, χαιρετισμούς, φιλιά κ.α.

Αφού έγινε το πρώτο ζέσταμα, με τη βοήθεια της εμψυχώτριας τα παιδιά έγιναν ζευγάρια και ακολούθησε το παιχνίδι «καθρέφτες», στο οποίο ανταποκρίθηκαν άψογα και έδειξαν να απολαμβάνουν τη διαδικασία.

Έπειτα, τα παιδιά έκατσαν σε κύκλο και η εμψυχώτρια τους παρουσίασε 5 φωτογραφίες. Αυτές απεικόνιζαν συχνές δραστηριότητες προσωπικές υγιεινής και καθαριότητας. Αφού σχολιάστηκαν οι εικόνες, έγινε ιδεοθύελλα και συζήτηση σχετικά με αυτές τις δράσεις. Τα παιδιά μεταξύ άλλων είπαν πως πλένουμε τα χεριά μας, το πρόσωπο μας και κάνουμε μπάνιο, για να μην έχουμε μικρόβια, για να μην αρρωστήσουμε, για να είμαστε καθαροί, ότι πλένουμε τα χέρια πριν φάμε κάτι και μετά την τουαλέτα. Ενώ, ανέφεραν πως τα δόντια μας τα πλένουμε για να είναι γερά και να μην χαλάσουν και κυρίως αφού φάμε γλυκό για να διώξουμε τα μικρόβια. Επιπλέον, πρόσθεσαν πως πλένουμε τα φρούτα και τις φράουλες για να είναι καθαρές, για να φύγουν τα μικρόβια που μπορεί να έχουν και γιατί μπορεί να έχουν φάρμακα που ρίχνουν οι αγρότες.

Μετά από τη συζήτηση τα παιδιά χωρίστηκαν σε 5 ομάδες και η κάθε ομάδα παρουσίασε στην ολομέλεια την εικόνα της με την τεχνική της παγωμένης εικόνας. Με το χτύπημα του τυμπάνου οι εικόνες ζωντάνευαν και μας μιλούσαν. Η πρώτη ομάδα έπλυνε το πρόσωπο της και είπε «πλένω το πρόσωπο μου για να είναι καθαρό», «πλένω το πρόσωπό μου καλά και ετοιμάζομαι γρήγορα για το σχολείο!». Η δεύτερη ομάδα έπλυνε τα χέρια της λέγοντας «πλένω τα χέρια μου γιατί έσκαβα έξω στην άμμο», «πλένω τα χέρια μου για να διώξω τα μικρόβια και να μην αρρωστήσω», «πλένω τα χέρια μου γιατί θέλω να πάω να φάω». Η τρίτη ομάδα έπλυνε τα δόντια της και ανέφερε «πλένω τα δόντια μου γιατί έφαγα ένα μεγάλο γλυκό», «πλένω τα δόντια μου καλά για να μην χαλάσουν». Η τέταρτη ομάδα έπλυνε τα φρούτα της και είπε «πλένω τις φράουλες για να είναι καθαρές και να μπορέσω να τις φάω», «πλένω τα φρούτα μου για να τα φάω που είναι υγιεινά», «εγώ δεν πλένω φράουλες αλλά βατόμουρα!». Η Πέμπτη ομάδα μας έδειξε πως κάνει μπάνιο λέγοντας «κάνω μπάνιο με το σφουγγάρι μου και τρίβω καλά το σώμα μου», «κάνω μπάνιο για να είμαι καθαρός», «λουζω καλά τα μαλλιά μου!». Η κάθε ομάδα υποκλίθηκε και καταχειροκροτήθηκε! Η διαδικασία φάνηκε να αρέσει πολύ στα παιδιά.



Ο αναστοχασμός έγινε με ένα μεγάλο χαρτί του μέτρου και μόλις το τελικό έργο ολοκληρώθηκε, ένας ένας είπε λίγα λόγια για την εμπειρία του. Τα παιδιά ξεχώρισαν τις παγωμένες εικόνες, το παιχνίδι με τους καθρέφτες, το παιχνίδι ενεργοποίησης και το χωρισμός σε ομάδες με χρωματιστά αυτοκόλλητα.

9^η παρέμβαση

Η ομάδα ξεκινά το ζέσταμα με μουσική και κίνηση. Τα παιδιά φαίνονται πλέον αρκετά εξοικειωμένα με τα παιχνίδια τέτοιου τύπου και προσαρμόζονται εύκολα και γρήγορα σε ότι τους ζητηθεί. Επίσης, δείχνουν να το απολαμβάνουν, ενεργοποιούν τη φαντασία τους και κάθε κίνηση είναι πολύ διαφορετική από την προηγούμενη.



Μετά την ενεργοποίηση του σώματος και της φαντασίας τα παιδιά έρχονται ξανά σε καθήμενο κύκλο και η εμψυχώτρια τους παρουσιάζει δύο εικόνες. Στη μία είναι ο Αριστείδης ένα υγιές και καθαρό δόντι και στην άλλη ο Κίμωνας ένα ταλαιπωρημένο και χαλασμένο δόντι. Μετά τη μικρή αφήγηση γίνεται συζήτηση σχετική με τις εικόνες αυτές και το πλύσιμο των δοντιών. Ακούγονται ιδέες όπως: «Για να είναι γερά και δυνατά τα δόντια μας πρέπει να τα πλένουμε κάθε μέρα», «το πλύσιμο των δοντιών γίνεται με οδοντόβουρτσα και οδοντόκρεμα», «η οδοντόκρεμα αν και είναι κάπως γλυκιά έχει μέσα μία ουσία που καθαρίζει τα δόντια και διώχνει τα μικρόβια», «ο Κίμωνας που ζει στο στόμα του Βασίλη δεν περνάει καλά, γιατί δεν τον πλένει συχνά», «το χαλασμένο δόντι έχει και μια τρύπα», «ο Αριστείδης είναι γερός και δυνατός με μεγάλα μπράτσα», «πρέπει να πλένουμε τα δόντια μας μετά από κάποιο γλυκάκι που θα φάμε και να προσέχουμε τη διατροφή μας, να τρώμε υγιεινά», «πρέπει να πλένουμε τα δόντια μας καλά κάθε πρωί και κάθε βράδυ», «πρέπει να χρησιμοποιούμε και οδοντικό νήμα» «και να πηγαίνουμε στον οδοντίατρο».

Στη συνέχεια, σε δύο μεγάλα χαρτιά του μέτρου και την βοήθεια εθελοντών από την ομάδα, σχεδιάζονται στο χαρτί τα περιγράμματα δύο σωμάτων. Το πρώτο σκίτσο αποτέλεσε τη μορφή του Αριστείδη και το δεύτερο τη μορφή του Κίμωνα. Η εμψυχώτρια ζήτησε από τα παιδιά να γεμίσουν τα δύο σώματα γράφοντας διάφορες σκέψεις για τα δύο δόντια. Λόγω του νεαρού της ηλικίας τους η διαδικασία του ρόλου σε τοίχο ήταν λίγο πιο ελεύθερη και το χαρτί γέμισε και μέσα και έξω από τη φιγούρα χωρίς διαχωρισμό των γνωρισμάτων. Τα παιδιά παρουσίαζαν τις ιδέες τους και η εμψυχώτρια έγραφε. Έτσι αφού γράφτηκαν τα ονόματα των δύο δοντιών, τα χαρακτηριστικά που αναφέρθηκαν για τον Αριστείδη ήταν τα ακόλουθα: ζει στο στόμα του Γιάννη, είναι δυνατό δόντι, είναι πολύ όμορφος, είναι πολύ τυχερός, είναι πολύ λαμπερός, είναι γερός και δυνατός, είναι πολύ σοφός, είναι πολύ ευτυχισμένος, είναι πολύ χαρούμενος, είναι πολύ ενθουσιασμένος που ζει σε αυτό το στόμα, έχει δυνατό κορμί, έχει ειρήνη στο στόμα του, είναι πολύ γερό δόντι είναι πολύ σπουδαίος. Και για τον Κίμωνα είπαν: ζει στο στόμα Βασίλη, είναι βρώμικος και δεν κάνει μπάνιο, έχει τερηδόνα, δε μυρίζει ωραία, δεν είναι ωραίος, μπορεί να πονάει, είναι χάλια, είναι λυπημένος και στεναχωρημένος, είναι σπασμένος, είναι χαλασμένος, είναι πρησμένος, τον κοροϊδεύουν, δεν έχει φίλους.

Έπειτα από όλα αυτά τα χαρακτηριστικά, έγινε μια σύντομη συμπερασματική συζήτηση. Τα παιδιά συμφώνησαν πως τα δόντια δεν πρέπει να είναι λυπημένα και βρώμικα κι εμείς πρέπει να τα φροντίζουμε και να τα πλένουμε κάθε μέρα για να είναι

γερά και όμορφα σαν τον Αριστείδη, να τα φροντίζουμε και να πηγαίνουμε στον οδοντίατρο. Τα παιδιά τόνισαν πως θέλουν να έχουν στο στόμα τους δόντια σαν τον Αριστείδη, ενώ ένα αγοράκι μας έδειξε τα σφραγίσματά του και μας είπε ότι πρέπει πάντα να πηγαίνουμε στον οδοντίατρο για να φτιάχνει τα χαλασμένα δόντια και μετά να τα προσέχουμε για να μη χαλάσουν πάλι.



Στον αναστοχασμό τα παιδιά ξεχώρισαν, τις δύο φιγούρες των δοντιών που γράφαμε πάνω τους διάφορες πληροφορίες, το γερό δόντι που ήταν χαρούμενο, το χορευτικό με τις κινήσεις και τους διαφορετικούς οδηγούς, οι ιστορίες των δοντιών και το λυπημένο δόντι που πρέπει να το στηρίξουμε και να μην το κοροϊδεύουμε.

10^η παρέμβαση

Το πρόγραμμα ξεκίνησε με μουσική και ενεργοποίηση του σώματος. Τα παιδιά ανταποκρίνονταν στις οδηγίες με απόλυτη επιτυχία και έδειχναν χαλαρά και ελεύθερα κατά τη συμμετοχή τους.

Σε κύκλο πραγματοποιήθηκε το παιχνίδι με τις λέξεις. Η εμπυχωτρία έλεγε μια λέξη και τα παιδιά έδιναν άλλη μια που τους ερχόταν στο μυαλό. Οι λέξεις τους ήταν άμεσες και εύστοχες, μιας και είπαν: μπανάνα-αχλάδι, ποδόσφαιρο-μπάλα, γυμναστική-γυμναστήριο, όσπρια-φακές, παγωτό-φράουλα, τηλεόραση-ταινία, λαχανικά-λάχανο, γλυκά-κέικ, καναπές-πολυθρόνα, ύπνος-κρεβάτι, κολύμπι-θάλασσα.

Η εμπυχώτρια παρουσιάζει τις δύο πόλεις στα παιδιά και τους αφηγείται πως περνούν το χρόνο τους οι κάτοικοι που ζουν σε αυτές. Η μία είναι η Τηλεορασούπολη και η άλλη η Δραστηριούπολη, ταυτόχρονα τους δείχνει και τις φωτογραφίες τους. Αφού γίνεται μικρός σχολιασμός για τις δύο πόλεις τα παιδιά χωρίζονται με κλήρωση σε δύο ομάδες. Στους κατοίκους της Τηλεορασούπολης και στους κατοίκους της Δραστηριούπολης. Τα παιδιά έχουν σαν αποστολή τους να παρουσιάσουν στιγμές από τη ζωή των κατοίκων των δύο πόλεων χρησιμοποιώντας όποιον τρόπο θέλουν από δραματοποίηση, παντομίμα, τραγούδι. Και οι δύο ομάδες προτίμησαν την παντομίμα που είναι και πιο συμβατή με την ηλικία των νηπίων. Αφού τα παιδιά συζήτησαν τις ιδέες τους στις ομάδες τους, πρώτα παρουσίασε η Τηλεορασούπολη, η οποία μας έδειξε με παντομίμα διάφορες από τις στιγμές των κατοίκων της. Τους είδαμε να παίζουν με το κινητό, να βλέπουν τηλεόραση, να παίζουν στο τάμπλετ και στο play station. Ο καθένας παρουσίαζε τη δική του ασχολία και όλοι μαζί συνέθεταν το πάζλ της πόλης αυτής. Όταν ολοκλήρωσαν, ο κάθε κάτοικος είπε δυνατά ποια ήταν η ασχολία του. Έπειτα παρουσίασαν με τον ίδιο τρόπο και οι κάτοικοι της Δραστηριούπολης που είχαν να επιδείξουν μια ποικιλία από δραστηριότητες. Έπαιζαν ποδόσφαιρο, μπάσκετ, βόλεϊ, έκαναν καράτε και κολύμπι, χορό και μπαλέτο, έπαιζαν με πλαστελίνη, έκανα γυμναστική, πους απς, γιόγκα και άλλα πολλά.



Μετά από τις δύο παρουσιάσεις ακολούθησε συζήτηση-ιδεοθύελλα με αφορμή τις δύο αυτές πόλεις και οι ιδέες των παιδιών καταγράφηκαν σε ένα χαρτί. Όλα τα παιδιά με

εξαίρεση μόνο ένα, υποστήριξαν πως θα ήθελαν να ζουν στη Δραστηριούπολη γιατί έχουν πιο πολλά και ενδιαφέροντα πράγματα να κάνουν εκεί. Είπαν συγκεκριμένα πως η πολλή τηλεόραση και το τάμπλετ βλάπτουν τα μάτια και τα πονάνε. Είπαν επίσης, πως οι κάτοικοι στην Δραστηριούπολη είναι πιο ευτυχισμένοι και ότι ο αθλητισμός βοηθάει το σώμα μας και το μυαλό μας. Ένα κοριτσάκι συμπλήρωσε λέγοντας πως όταν ασκούμαστε κερδίζουμε φαντασία και ενέργεια και ένα αγοράκι πρόσθεσε και τη δημιουργικότητα. Κλείσαμε με μια τελευταία άποψη που ακούστηκε και δήλωσε πως μέσα από όλες αυτές τις δραστηριότητες ο οργανισμός είναι πιο υγιής και δυνατός και η διατροφή μας πιο σωστή.

Ακολούθησε η διαδικασία του αναστοχασμού που πραγματοποιήθηκε με ζωγραφική. Στο χαρτί τους τα παιδιά ζωγράρισαν τι τους άρεσε πιο πολύ από το σημερινό πρόγραμμα και έπειτα όλοι μαζί σχολιάσαμε τις ζωγραφιές στην ολομέλεια. Το πρόγραμμα άρεσε σε όλα τα παιδιά τα περισσότερα από τα οποία ξεχώρισαν τις δύο πόλεις και την παρουσίαση με παντομίμα που έκανε η κάθε ομάδα.

11^η παρέμβαση

Το πρόγραμμα ξεκίνησε με παιχνίδι ενεργοποίησης. Το πρώτο παιχνίδι άρεσε πολύ στα παιδιά και ήθελαν να το συνεχίσουν αλλά δυστυχώς ο περιορισμένος χρόνος δεν μας άφησε περιθώρια για πολλές επαναλήψεις. Το επόμενο παιχνίδι ξεκίνησε με τη φράση «στα στεφάνια να μπουν όσοι τη γυμναστική αγαπούν», κατά την οποία όλα τα παιδιά με εξαίρεση ένα μπήκαν στα στεφάνια τους. Μέσω του παιχνιδιού αυτού τα παιδιά εξέφρασαν τις προτιμήσεις τους για δραστηριότητες σωματικής άσκησης και αθλητισμού. Σε όλα τα παιδιά άρεσε ο χορός και το κολύμπι. Σε όλα τα παιδιά με εξαίρεση ένα άρεσε το τρέξιμο, το καράτε και το μπάσκετ. Σχεδόν σε όλα τα παιδιά με λίγες εξαιρέσεις άρεσε το ποδόσφαιρο, το βόλεϊ, το ποδήλατο και το κολύμπι. Τα παιδιά ζητούσαν να συνεχιστεί το παιχνίδι και έκαναν και αυτά τις προτάσεις τους!

Έπειτα, η εμπυχωτρία αφηγήθηκε στα παιδιά την ιστορία του παιδιού που ζούσε στην Τηλεορασούπολη και δεν έπαιζε καθόλου με τα παιχνίδια του. Τους έδειξε τα παιχνίδια σε μορφή χάρτινης κούκλας και τους ζήτησε, αφού χωρίστηκαν σε 4 ομάδες με κλήρωση, να εκφράσουν τα παράπονα του κάθε παιχνιδιού χρησιμοποιώντας την αντίστοιχη κούκλα. Τα παιδιά πήραν χρόνο στις ομάδες για να σκεφτούν ιδέες και να εξοικειωθούν με την κούκλα. Η κάθε ομάδα εκπροσωπούσε και από ένα παιχνίδι.

Στον κύκλο έγιναν οι παρουσιάσεις με την πρώτη ομάδα να εκπροσωπεί την κίτρινη μπάλα και να εκφράζει τα εξής: εμένα δεν με παίζει καθόλου το παιδί και με έχει

κλεισμένη στο ντουλάπι και στεναχωριέμαι, εγώ θέλω να χοροπηδάω και να κάνω χοπ, εγώ θέλω να πάω στη θάλασσα και να παίξω άλλα κανέννας δεν με παίζει, θέλω τόσο πολύ να παίξω ποδόσφαιρο και να βάλω γκολ αλλά το παιδάκι όλο με το κινητό παίζει! Ακολούθησε η ομάδα με το στεφάνι η οποία είπε: είμαι μόνο και δεν με παίζει κανείς κι εγώ θέλω να χορέψω και να κουνηθώ, το παιδάκι όλο με το κινητό ασχολείται κι εμένα με έχει ξεχάσει τελείως, εγώ απορώ γιατί με αγόρασε, τζάμπα με πηρέ! Επόμενη ήταν η ομάδα με την κόκκινη ρακέτα και είπε: θέλω να παίξω και να βρω ένα μπαλάκι να χτυπάω και να βρω και φίλους να παίζουμε μαζί αλλά αυτό το παιδί που με έχει όλο τηλεόραση κοιτάει, το παιδί ασχολείται με το κινητό συνέχεια κι εγώ στεναχωριέμαι πολύ, αντί να παίζει με εμάς τα παιχνίδια και να διασκεδάσει μαζί μας, μας έχει ξεχασμένους, έχω θυμώσει πολύ που δεν μπορώ να πάω στην παραλία και να παίξω με το μπαλάκι μου! Τέταρτη ήταν η ομάδα με το πατίνι που εξέφρασε τα εξής: το παιδί με παίρνει μαζί του όταν βγαίνει αλλά δεν με καβαλάει όλο κοιτάει το κινητό του και με κρατάει απλώς διπλά του χωρίς να παίζει μαζί μου, οι ρόδες μου κοντεύουν να ξεφουσκώσουν και σχεδόν έχω σκουριάσει, βαρέθηκα να κάθομαι και να μην βγαίνω συχνά βόλτες, θέλω οι ρόδες μου να κάνουν γύρω γύρω!

Τα παιδιά αν και είχαν ιδέες να πουν και φάνηκε να τους αρέσει η όλη διαδικασία, κρατούσαν την κούκλα λίγο αμήχανα και δεν προσπαθούσαν να την κάνουν να μιλήσει απλά ανέφεραν τα λόγια της.



Έπειτα, ακολούθησε συζήτηση και ιδεοθύελλα σχετική με το θέμα. Τα παιδιά όλα συμφώνησαν πως τα παιχνίδια είχαν δίκιο που παραπονιούνταν και πως το παιδάκι πρέπει

να παίζει μαζί τους. Συγκεκριμένα, μερικές από τις ιδέες που είπαν ήταν πως τα παιχνίδια αυτά μας δίνουν χαρά και διασκέδαση, πως παίζοντας με τέτοια παιχνίδια μπορούμε να βρούμε και να κάνουμε νέους φίλους, πως μας δίνουν ενέργεια και καλή διάθεση, πως παίζοντας με τέτοια παιχνίδια ξεμουδιάζει το σώμα μας και γυμνάζεται, πως η καρδιά μας μεγαλώνει και γίνεται πιο δυνατή.

Κατά τον αναστοχασμό τα παιδιά ζωγράφισαν σε ένα μεγάλο χαρτί του μέτρου τι τους έκανε καλύτερη εντύπωση από το πρόγραμμα. Στο τέλος το κάθε παιδί παρουσίασε το τι ζωγράφισε και έκοψε προσεκτικά το κομμάτι του και το φύλαξε στο συρτάρι του για να θυμάται πάντα αυτή τη μέρα. Τα περισσότερα παιδιά ξεχώρισαν το κουκλοθέατρο και τα παράπονα που έκαναν τα διάφορα παιχνίδια, κάποια παιδιά ανέφεραν το πρώτο παιχνίδι με την αλλαγή θέσεων το οποίο μάλιστα ζήτησαν να ξαναπαίζουμε την επόμενη φορά.

12^η παρέμβαση

Η 12^η παρέμβαση ήταν καθαρά αναστοχαστική και βασίστηκε στις επιθυμίες των παιδιών. Έγιναν συζητήσεις για το τι άρεσε περισσότερο στα παιδιά από ολόκληρο το πρόγραμμα. Τα παιδιά εξέφρασαν τη γνώμη τους, ανέφεραν παιχνίδια, συζητήσεις και δραστηριότητες. Υπήρξε ποικιλία απόψεων και το καθένα είχε να προσθέσει και κάτι διαφορετικό από την εμπειρία του στο πρόγραμμα.

Η ομάδα ξεχώρισε την κούκλα Άκη Νεράκη και τα παιχνίδια που έπαιζαν μαζί, την Πυραμίδα Διατροφής και την αναζήτηση των τροφών, τα δόντια Αριστείδης και Κίμωνας με τους ρόλους στο τοίχο, το παραμύθι «Κουζινοσυμμαχία» και την καυτή καρέκλα, το τραγούδι του μάγειρα και τη μαγειρική στα μεγάλα χαρτιά, το κουκλοθέατρο με τις κούκλες παιχνίδια, τις πόλεις Τηλεορασούπολη και Δραστηριούπολη, την παντομίμα, τα μουσικά συγκροτήματα με το τραγούδι «ναι», το παιχνίδι με τις θέσεις, τη φρουτοσαλάτα και άλλα. Αφού συζητήθηκαν όλα, τα παιδιά ζωγράφισαν τις αγαπημένες τους στιγμές σε ένα μεγάλο κομμάτι χαρτί του μέτρου που απλώθηκε στα τραπέζια για να τους χωρέσει όλους.



Έπειτα, διαλέξαμε μέσα από κλήρωση 3 παιχνίδια από όσα ανέφεραν τα παιδιά και τα παίξαμε για να κλείσουμε το πρόγραμμα ευχάριστα και διασκεδαστικά. Τα παιχνίδια που επέλεξαν τα παιδιά και αναδείχθηκαν από την κλήρωση ήταν «η φρουτοσαλάτα», «η θέση δεξιά μου», «ο Άκης λέει». Το πρόγραμμα έκλεισε με πολλές αγκαλιές από την αγαπημένη κούκλα των παιδιών Άκη, πολλά χαμόγελα και την ερώτηση «κυρία Αγγελική πότε θα ξανάρθετε;»!



2.2.1.2 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟΥ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗΣ

Κατά τη διάρκεια υλοποίησης του Προγράμματος Δραματικής Τέχνης στην Εκπαίδευση με θέμα τις υγιεινές συνήθειες των παιδιών, η ερευνήτρια κρατούσε ημερολόγιο με τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών κατά το μεσημεριανό τους γεύμα. Από αυτό παρατηρήθηκε σε βάθος χρόνου, μικρή μεταβολή στα γεύματα των παιδιών με εμφανή τη σταδιακή προτίμηση πιο υγιεινών και ωφέλιμων τροφών. Ήδη ακόμα και μετά την πρώτη παρέμβαση τα παιδιά ενώ έτρωγαν το φαγητό τους συζητούσαν για την κάθε τροφή και τη θέση της στη Διατροφική Πυραμίδα. Σχολίαζαν τα φαγητά τους και τα κατέτασσαν σε υγιεινές τροφές και λιγότερο υγιεινές τροφές, ανάλογα με τη θέση που αυτές κατείχαν στην Πυραμίδα της Διατροφής.

Τα παιδιά έδειχναν να έχουν κατανοήσει τη σημασία της κάθε τροφής και τη θέση της στις διατροφικές συνήθειες του ανθρώπου. Σχολίαζαν τα όσπρια ως υγιεινά και σημαντικά στο διατροφολόγιο τους, όπως επίσης και τα ζυμαρικά τα οποία τόνιζαν πως πρέπει να τρώμε συχνά. Ένα κοριτσάκι άρχισε να φέρνει καθημερινά σαλάτα στο γεύμα της, λέγοντας πως τα λαχανικά είναι πολύτιμα για τον οργανισμό μας. Ενώ, ένα αγοράκι το οποίο έτρωγε μονάχα κοτομπουκιές και μακαρόνια, χωρίς καμία διαφοροποίηση στο διατροφικό του πρόγραμμα, όπως διαβεβαίωσε και η νηπιαγωγός του τμήματος, μετά την τρίτη παρέμβαση άρχισε σταδιακά να εμπλουτίζει τα γεύματά του και με διαφορετικές τροφές, όπως μπιφτέκι, φακές, μπριζόλα, ρύζι και σαλάτα.

Τα παιδιά φαίνεται να επηρεάστηκαν αισθητά από τα προγράμματα, πράγμα που ήταν εμφανές τόσο από τις αλλαγές και την ποικιλία στις διατροφικές επιλογές τους όσο και από τις συζητήσεις που λάμβαναν χώρα κάθε φορά και αφορούσαν την ιδιαίτερη σημασία της κάθε τροφής.

2.2.2 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΠΟΣΟΤΙΚΩΝ ΑΝΑΛΥΣΕΩΝ

2.2.2.1 ΈΛΕΓΧΟΣ ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΜΕ ΤΟΝ ΔΕΙΚΤΗ Α CRONBACH

Πίνακας 1: Έλεγχος εγκυρότητας υποκλιμάκων ερωτηματολογίου

A/A	Υποκλίμακα Ερωτηματολογίου	N of Items	Cronbach's alpha
1	Διατροφή	9	0,704
2	Υγιεινές Συνήθειες	5	0,530
3	Φυσική Δραστηριότητα	8	0,709
4	Συνολικά	22	0,723

Παρατηρούμε στον παραπάνω πίνακα ότι συνολικά και ανά υποκλίμακα η εγκυρότητα του ερωτηματολογίου είναι ελαφρώς επάνω από 0,70. Πρόκειται για έναν δείκτη με ικανοποιητικό όριο εγκυρότητας για έρευνες τέτοιου είδους, σύμφωνα και με τη βιβλιογραφία.

Εξάιρεση αποτελεί η υποκλίμακα των Υγιεινών Συνηθειών (0,530), η οποία, ωστόσο, αφορά μόνο 5 από τις 22 ερωτήσεις του ερωτηματολογίου.

Συμπερασματικά, με βάση τα παραπάνω αποτελέσματα και τη συνολική τιμή των τριών αξόνων που ανέρχεται στο 0,723, αποδεικνύεται ότι το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε είναι έγκυρο σύμφωνα με το δείκτη αξιοπιστίας Cronbach's alpha.

2.2.2.2 ΈΛΕΓΧΟΣ ΚΑΝΟΝΙΚΗΣ ΚΑΤΑΝΟΜΗΣ ΤΩΝ ΠΟΣΟΤΙΚΩΝ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

Πίνακας 2: Έλεγχος κατανομής των ποσοτικών ερευνητικών δεδομένων με το κριτήριο Shapiro-Wilk

Πίνακας 2α: Έλεγχος υποκλιμάκων πειραματικής ομάδας

A/A	Υποκλίμακα Ερωτηματολογίου	PPIN Sig.	META Sig.
1	Διατροφή	0.019 (<0,05)	0.085 (>0,05)
2	Υγιεινές Συνήθειες	0.237 (>0,05)	0.165 (>0,05)
3	Φυσική Δραστηριότητα	0.134 (>0,05)	0.736 (>0,05)

Πίνακας 2β: Έλεγχος υποκλιμάκων ομάδας ελέγχου

A/A	Υποκλίμακα Ερωτηματολογίου	PPIN Sig.	META Sig.
1	Διατροφή	0.132 (>0,05)	0.085 (>0,05)
2	Υγιεινές Συνήθειες	0.216 (>0,05)	0.562 (>0,05)
3	Φυσική Δραστηριότητα	0.528 (>0,05)	0.061 (>0,05)

Οι παραπάνω πίνακες αποτυπώνουν τα αποτελέσματα του ελέγχου κανονικής κατανομής των ποσοτικών ερευνητικών δεδομένων. Συμπερασματικά διαπιστώνουμε τα εξής:

Για την πειραματική ομάδα:

Η υποκλίμακα «Διατροφή» δεν ακολουθεί την κανονική κατανομή πριν τις παρεμβάσεις ($\text{sig}<0,05$) αλλά ακολουθεί την κανονική κατανομή μετά από αυτές ($\text{sig}<0,05$). Επομένως, θα εφαρμοστεί το κριτήριο Wilcoxon, κριτήριο το οποίο είναι μη παραμετρικό υπό την προϋπόθεση ότι τα δεδομένα μας δεν ακολουθούν την κανονική κατανομή.

Αντίθετα, για τις υποκλίμακες «Υγιεινές Συνήθειες» και «Φυσική Δραστηριότητα» ισχύει $\text{sig}>0,05$ τόσο πριν όσο και μετά τις παρεμβάσεις. Επομένως οι υποκλίμακες αυτές ακολουθούν την κανονική κατανομή και θα εφαρμοστεί το κριτήριο t-student.

Για την ομάδα ελέγχου:

Όλες οι υποκλίμακες του ερωτηματολογίου ακολουθούν την κανονική κατανομή τόσο πριν όσο και μετά τις παρεμβάσεις ($\text{sig}>0,05$). Επομένως, και στην περίπτωση αυτή θα εφαρμοστεί το κριτήριο t-student.

2.2.2.3 ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΩΝ ΜΕΣΩΝ ΟΡΩΝ ΤΩΝ ΠΟΣΟΤΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΤΩΝ ΥΠΟΚΛΙΜΑΚΩΝ ΤΟΥ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ

- Πειραματική Ομάδα

Πίνακας 3α: Σύγκριση των μέσων όρων των ποσοτικών δεδομένων των υποκλιμάκων του ερωτηματολογίου με τα στατιστικά κριτήρια (Wilcoxon και t-student)

Α/Α	Υποκλίμακα Ερωτηματολογίου	Μ.Ο.		Wilcoxon test p-value	t-student test p-value
		ΠΡΙΝ	ΜΕΤΑ		
1	Διατροφή	3,03	3,30	0.034	
2	Υγιεινές Συνήθειες	3,76	3,97		0.293
3	Φυσική Δραστηριότητα	3,41	3,73		0.022

- Wilcoxon test: $p<0.05$

- T-test: $p<0.05$

Από τον παραπάνω πίνακα συμπεραίνουμε ότι για τη μεταβλητή «Διατροφή» παρατηρείται στατιστικά σημαντική βελτίωση μετά τα προγράμματα παρέμβασης της Δραματικής Τέχνης στην Εκπαίδευση ($p=0.034<0.05$).

Η μεταβλητή «Υγιεινές Συνήθειες» δεν δείχνει να παρουσιάζει στατιστικά σημαντική βελτίωση αν και βελτιώνεται αριθμητικά ως μέσος όρος ($p=0.293>0.05$).

Τέλος, η μεταβλητή της «Φυσική δραστηριότητα» δείχνει να παρουσιάζει και εκείνη στατιστικά σημαντική βελτίωση μετά τις παρεμβάσεις με την τιμή του p να είναι $p=0.02<0.05$.

Ομάδα Ελέγχου

Πίνακας 3β: Σύγκριση των μέσων όρων των ποσοτικών δεδομένων των υποκλιμάκων του ερωτηματολογίου με το στατιστικό κριτήριο (t-student)

A/A	Υποκλίμακα Ερωτηματολογίου	M.O.		t-student test p-value
		ΠΡΙΝ	ΜΕΤΑ	
1	Διατροφή	3,38	3,40	0,913
2	Υγιεινές Συνήθειες	4,20	4,21	1,000
3	Φυσική Δραστηριότητα	3,21	3,35	0,445

- T-test: $p < 0.05$

Από τον παραπάνω πίνακα συμπεραίνουμε ότι για την ομάδα ελέγχου για καμία από τις μεταβλητές «Διατροφή», «Υγιεινές Συνήθειες» και «Φυσική Δραστηριότητα» δεν παρατηρείται στατιστικά σημαντική μεταβολή όπως λίγο πολύ αναμενόταν, καθώς και στις τρεις περιπτώσεις η τιμή του p υπερβαίνει το 0.05.

2.2.3 ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Η έρευνα αυτή πραγματοποιήθηκε υπό το πρίσμα κάποιων περιορισμών που είναι χρήσιμο να αναφερθούν για την καλύτερη και πιο σφαιρική εικόνα των αποτελεσμάτων. Αρχικά, το δείγμα της έρευνας είναι περιορισμένο, καθώς ο αριθμός των συμμετεχόντων είναι μικρός και η επιλογή του έγινε με βάση την ευκολία της ερευνήτριας, χωρίς να αφορά ένα τυχαίο δείγμα του πληθυσμού. Άρα, τα γεγονότα αυτά δυσχεραίνουν ως ένα βαθμό τη γενίκευση των αποτελεσμάτων της ερευνάς στον ευρύτερο πληθυσμό.

Ένας ακόμα περιορισμός αφορά τη διάρκεια και συχνότητα των προγραμμάτων Δραματική Τέχνης στην Εκπαίδευση που πραγματοποιήθηκαν. Συγκεκριμένα, ένας ιδανικός χρόνος εφαρμογής των παρεμβάσεων αυτών ήταν σε συχνότητα μία με δύο φορές την εβδομάδα και στην έκταση των δύο μηνών. Έγινε προσπάθεια να επιτευχθεί το ιδανικό χρονοδιάγραμμα, ωστόσο αυτό δεν ήταν απόλυτο, καθώς παρεμβλήθηκαν οι διακοπές του Πάσχα, δημιουργώντας ένα κενό δύο εβδομάδων. Το μεσοδιάστημα αυτό, σχεδόν αδιαμφησβήτητα, διέκοψε τη ροή και συνέχεια του προγράμματος και προκάλεσε αποσυντονισμό στα παιδιά.

Τέλος, πολύ σημαντικό κατασταλατικό παράγοντα αποτέλεσε η ύπαρξη της πανδημίας Covid-19 και των μέτρων αυτής. Ειδικότερα, όλοι οι συμμετέχοντες

φορούσαν προστατευτική μάσκα, η οποία κάλυπτε το πρόσωπο και τις πολύ σημαντικές για τη Δραματική Τέχνη στην Εκπαίδευση εκφράσεις του. Επίσης, υπήρχε η οδηγία για τήρηση αποστάσεων και αποφυγή επαφών σε κοντινή κλίμακα, όπως και για τη συχνή χρήση αντισηπτικού μετά από κάθε δράση. Οι συνθήκες αυτές, σίγουρα επηρέασαν την αρτιότητα και αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων κατά την υλοποίησή τους.

3. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ - ΣΥΖΗΤΗΣΗ

3.1 ΤΕΛΙΚΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

Αναλογιζόμενοι την μελέτη των βιβλιογραφικών πηγών και τα αποτελέσματα της έρευνας δύνανται να εξαχθούν συμπεράσματα με αρκετά αξιοσημείωτο χαρακτήρα. Πιο συγκεκριμένα, από τη βιβλιογραφική επισκόπηση αλλά και από τις ποιοτικές και ποσοτικές αναλύσεις διαπιστώνεται πως η Δραματική Τέχνη στην Εκπαίδευση μπορεί να ενισχύσει ως ένα βαθμό την υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών από τα παιδιά προσχολικής ηλικίας.

Μέσα από την έρευνα αυτή προκύπτει πως τα νήπια κατάφεραν να βελτιώσουν τις συνήθειές τους και συγκεκριμένα σε μεγάλο βαθμό αυτές που αφορούν τον άξονα της διατροφής τους. Τόσο από την παρατήρηση και καταγραφή των διατροφικών συνηθειών στο σχολείο και όσων διαδραματίστηκαν κατά τη διάρκεια των παρεμβάσεων, όσο και από τα ποσοτικά αποτελέσματα που επήλθαν από τα ερωτηματολόγια, φαίνεται πως τα νήπια έδειξαν βελτίωση στο κομμάτι των διατροφικών συνηθειών στην καθημερινότητα τους. Επίσης, σημαντική εξέλιξη παρουσίασε και ο άξονας που αφορά τη φυσική δραστηριότητα, όπως φάνηκε από τις απαντήσεις των ερωτηματολογίων.

Η Δραματική Τέχνη στην Εκπαίδευση με τον παιγνιώδη και πρόσχαρο χαρακτήρα της προσφέρει στα παιδιά την ευκαιρία να υιοθετήσουν ρόλους και να εμπλέξουν την φανταστική με την πραγματική ζωή (Adigüzel, 2009:86 · Κοντογιάννη, 2000:26), με τρόπο που τους επιτρέπει να δουν πίσω από τον δογματισμό των υγιεινών συνηθειών και να τις υιοθετήσουν πιο εύκολα και ανώδυνα. Έτσι, τα 12 θεατροπαιδαγωγικά προγράμματα δημιουργήθηκαν με τέτοιο τρόπο, ώστε τα παιδιά να έχουν τη δυνατότητα να μάθουν για τις υγιεινές συνήθειες και τη σημασία τους, παίζοντας.

Ειδικότερα, κατά τη διάρκεια των παρεμβάσεων τα παιδιά ήταν ενεργά και συμμετείχαν στα προγράμματα με έντονο ενδιαφέρον και χαρά. Το γεγονός αυτό ενισχυόταν και από τις συζητήσεις που έκαναν έπειτα μεταξύ τους, στις οποίες σχολίαζαν όσα συνέβησαν και ειπωθήκαν κατά τις παρεμβάσεις. Συγκεκριμένα, ενώ έτρωγαν το μεσημεριανό τους γεύμα, πολλές φορές συζητούσαν για τα φαγητά τους, για το ποια είναι πιο υγιεινά και ποια είναι η θέση τους στη Διατροφική Πυραμίδα, για το αν είχαν μαζί τους και σαλάτα και τη σημασία των λαχανικών και πολλές άλλες αντίστοιχες αναφορές. Επίσης, παρατηρήθηκε πως η σίτισή τους με το πέρασμα των ημερών γινόταν όλο και πιο οργανωμένη, προσεκτική και με λιγότερα ατυχήματα.

Η βελτίωση των υγιεινών συνηθειών των παιδιών της πειραματικής ομάδας, όπως ήδη προαναφέρθηκε, είναι εμφανής και από τις ποσοτικές αναλύσεις των

ερωτηματολογίων που απάντησαν οι γονείς για τα παιδιά τους. Συγκρίνοντας τις απαντήσεις των γονέων της πειραματικής ομάδας πριν και μετά τις παρεμβάσεις, παρατηρείται πως οι υγιεινές συνήθειες των παιδιών παρουσιάζουν βελτίωση σε όλους τους άξονες.

Πιο συγκεκριμένα, ο άξονας της διατροφής και έπειτα ο άξονας της φυσικής δραστηριότητας, ήταν εκείνοι που παρουσίασαν την πιο σημαντική εξέλιξη, βάση των οποίων αποδεικνύεται πως οι παρεμβάσεις Δραματικής Τέχνης στην Εκπαίδευση συνέβαλαν στην ενίσχυση των υγιεινών συνηθειών των παιδιών της πειραματικής ομάδας. Η ομάδα ελέγχου έμεινε σχεδόν στάσιμη και δεν φάνηκε να εμφανίζει κάποια σημαντική εξέλιξη. Ο άξονας των συνηθειών προσωπικής υγιεινής και καθαριότητας εμφάνισε κι αυτός μια μικρή αριθμητική βελτίωση για την πειραματική ομάδα, η οποία, ωστόσο δεν παρουσιάζει στατιστικά σημαντικό ενδιαφέρον, ενώ η ομάδα ελέγχου φάνηκε να μην εξελίσσεται.

Αδιαμφισβήτητα, η πιο σημαντική διαφορά στην εξέλιξη των νηπίων στο θέμα των υγιεινών συνηθειών, εμφανίζεται στο κομμάτι της διατροφής και της φυσικής δραστηριότητας. Συγκεκριμένα, η διατροφή των παιδιών της πειραματικής ομάδας, όπως και η φυσική τους δραστηριότητα φαίνεται να επηρεάζεται και να βελτιώνεται σε σημαντικό βαθμό μετά τις παρεμβάσεις, χωρίς αυτό να σημαίνει βέβαια πως ο άξονας της προσωπικής υγιεινής δεν εμφανίζει μια μικρή και ίσως όχι και τόσο αμελητέα διαφορά. Με άλλα λόγια, σκεπτόμενοι πως τα προγράμματα Δραματικής Τέχνης στην Εκπαίδευση είχαν μικρή και συγκεκριμένη διάρκεια, δημιουργείται η πεποίθηση πως μετά από μακροχρόνια και ευρύτερη χρήση των τεχνικών του δράματος στο εκπαιδευτικό πλαίσιο, είναι πολύ πιθανό αυτές να επιφέρουν μακροπρόθεσμα ακόμα καλύτερα και σημαντικότερα αποτελέσματα.

Συνοψίζοντας, καταλήγουμε στο συμπέρασμα πως η Δραματική Τέχνη στην Εκπαίδευση και οι τεχνικές της, μπορούν να αποτελέσουν ένα χρήσιμο εφόδιο για την προώθηση της γνώσης και ένα πολύτιμο εργαλείο για τον εκπαιδευτικό. Τα αποτελέσματα της παραπάνω έρευνας συνηγορούν στην αξία της και αποδεικνύουν, πως μέσω της Δραματικής Τέχνης στην Εκπαίδευση τα προγράμματα Αγωγής Υγείας στο σχολείο μπορούν να αναβαθμιστούν και να γίνουν πιο αποτελεσματικά, πιο αποδοτικά και πιο ωφέλημα για τα παιδιά.

3.2 ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ

Το θέμα των υγιεινών συνηθειών θα ήταν χρήσιμο να μελετηθεί ακόμα περισσότερο, καθώς πρόκειται για ένα καίριο ζητούμενο στη ζωή του ανθρώπου. Οι νέοι γρήγοροι ρυθμοί ζωής σε συνδυασμό με τις πολλές ώρες εργασίας και σχολείου και τη ραγδαία εξέλιξη της τεχνολογίας, έχουν απομακρύνει τον άνθρωπο από τη φροντίδα του εαυτού του, την υγιεινή διατροφή και την σωματική άσκηση. Η Δραματική Τέχνη στην Εκπαίδευση με βάση την έρευνα αυτή φαίνεται να ενισχύει ως ένα βαθμό τις υγιεινές συνήθειες των παιδιών προσχολικής ηλικίας. Επομένως, θα ήταν χρήσιμο να διερευνηθεί επιπλέον η συγκεκριμένη συσχέτιση.

Πιο συγκεκριμένα, ενδιαφέρον θα παρουσίαζε αν αντίστοιχη έρευνα πραγματοποιηθεί και σε άλλες βαθμίδες εκπαίδευσης, όπως στις τάξεις του Δημοτικού σχολείου ή ακόμα και στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση. Επίσης, με δεδομένο το γεγονός πως στην προκειμένη έρευνα το δείγμα ήταν μικρό και προφανώς όχι και τόσο αντιπροσωπευτικό για γενικεύσεις, θα μπορούσαν να γίνουν έρευνες επί του θέματος, κάνοντας χρήση μεγαλύτερου και αντιπροσωπευτικότερου δείγματος. Έτσι, θα μπορούσε να διερευνηθεί σε μεγαλύτερο βάθος η συμβολή της Δραματικής Τέχνης στην Εκπαίδευση στην υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών.

Επιπρόσθετα, ενδιαφέρον θα παρουσίαζε η ξεχωριστή μελέτη για τον κάθε άξονα υγιεινών συνηθειών ως προς τη συμβολή της Δραματικής Τέχνης στην Εκπαίδευση. Ειδικότερα, μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να επικεντρωθούν στην προσφορά της Δραματικής Τέχνης στην Εκπαίδευση για την ενίσχυση της υγιεινής διατροφής, των συνηθειών προσωπικής υγιεινής και καθαριότητας και της φυσικής δραστηριότητας και άσκησης αντιστοίχως. Έτσι, θα μπορούσε να γίνει μια πιο εξονυχιστική και αξιολογημένη μελέτη στο υπό έρευνα θέμα και να αποδειχθεί με πιο ισχυρά δεδομένα η συμβολή της Δραματικής Τέχνης στην Εκπαίδευση στα προγράμματα Αγωγής Υγείας στο σχολείο και στην υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών από τα παιδιά.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Adigüzel, H. O. (2009). Το παρελθόν και το παρόν του εκπαιδευτικού δράματος στο τουρκικό εκπαιδευτικό σύστημα: ζητήματα και προκλήσεις. Στο Ν. Γκόβας (επιμ.) *Θέατρο και εκπαίδευση στο κέντρο της σκηνής* (σσ. 83-93). Αθήνα: Πανελλήνιο Δίκτυο για το Θέατρο στην Εκπαίδευση.
- Αθανασίου, Κ. (2007). *Αγωγή υγείας*. Αθήνα: Γρηγόρης.
- American Academy of Pediatrics & Committee on Nutrition. (1998). Nutrition and oral health. In: R.E. Kleinman (ed.), *Pediatric nutrition handbook* (4th ed.). Elk Grove Village, (IL): American Academy of Pediatrics.
- American Academy of Pediatrics & Committee on Nutrition. (2009). Nutrition and oral health. In R.E. Kleinman (ed.), *Pediatric nutrition handbook* (6th ed.) (pp. 1041-1052). Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics.
- Andersen, R.E., Crespo C. J., Bartlett S. J., Cheskin L. J., Pratt M. (1998). Relationship of physical activity and television watching with body weight and level of fatness among children: results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey. *Journal of the American Medical Association*, 279(12), 938-42.
- Αυδή, Α. & Χατζηγεωργίου, Μ. (2001). Η χρήση του δράματος στη διδασκαλία της λογοτεχνίας. Στο Ν. Γκόβας (επιμ.), *Το θέατρο στην εκπαίδευση: Μορφή τέχνης και εργαλείο μάθησης*. Πρακτικά 2ης Διεθνούς Συνδιάσκεψης για το Θέατρο στην Εκπαίδευση (σσ. 119-125). Αθήνα: Δίκτυο Θέατρο στην Εκπαίδευση.
- Αυδή, Α., & Χατζηγεωργίου, Μ. (2007). *Η τέχνη του δράματος στην εκπαίδευση: 48 προτάσεις για εργαστήρια θεατρικής αγωγής*. Αθήνα: Μεταίχμιο.
- August, G.P., Caprio, S., Fennoy, I., Freemark, M., Kaufman, F.R., Lustig, R.H., Silverstein, J.H., Speiser, P.W., Styne, D.M. & Montori, V.M. (2008). Endocrine Society. Prevention and treatment of pediatric obesity: An endocrine society clinical practice guideline based on expert opinion. *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 93(12), 4576-99.
- Bach-Faig, A., Berry, E., Lairon, D., Reguant, J., Trichopoulou, A., Dernini, S., Medina, F., Battino, M., Belahsen, R., Miranda, G. and Serra-Majem, L. (2011).

Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. *Public Health Nutrition*, 14(12A), 2274-2284.

Boal, A. (1982). *Theatre of the oppressed*. London: Routledge.

Βόλλη, Μ. (2009). Παιδική παχυσαρκία. Ο Ρόλος του σχολείου
<http://www.yeskid.gr/kosmos-paidioy/anaptyksi/ygeia-psyxologia/paxysarkia-rolos-sxoleioy>

Bolton, G. (1984). *Drama as education*. London: Longman.

Bolton, G. (1985). Changes in thinking about drama in education. *Theory into practice*, 24 (3), 151-157.

Bolton, G. (1998). *Acting in classroom drama. A critical analysis*. London: Trentham.

Borden, M. E. (1998). *Smart start: The parents' complete guide to preschool education*. New York: Facts on File.

Carrol, J. (1988). Terra incognita: Mapping drama talk. *National Association for Drama in Education*, 12, 13-20.

Case, R. (1992). The role of the frontal lobes in the regulation of cognitive development. *Brain and Cognition*, 20(1), 51-73.

Cook H. C. (1917). *The play way, an essay in educational method*. New York: Frederick A. Stokes Company.

Γκόβας, Ν. (2002). *Για ένα νεανικό δημιουργικό θέατρο, ασκήσεις, παιχνίδια, τεχνικές*. Αθήνα: Μεταίχμιο.

Γραμματάς, Θ. (2014). *Το θέατρο στην εκπαίδευση*. Ζεφύρι: Διάδραση.

Davis, D. (2002). Επανεξετάζοντας τη φόρμα του δράματος στην εκπαίδευση. Στο Ν. Γκόβας (επιμ.), *Το θέατρο στην εκπαίδευση: Μορφή τέχνης και εργαλείο μάθησης* (σσ. 29-34). Πρακτικά 2ης Διεθνούς Συνδιάσκεψης για το Θέατρο στην Εκπαίδευση. Αθήνα: Δίκτυο Θέατρο στην Εκπαίδευση.

Department of Health and Human Services (U.S.). (2003). *National call to action to promote oral health* (pp. 1-53).. Rockville, MD: U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, National Institutes of Health, National Institute of Dental and Craniofacial Research. NIH Publication.

- Dietz, W.H., & Gortmaker S.L. (2001). Preventing obesity in children and adolescents. *Annual Review of Public Health*, 22, 337-53.
- Dietz, W.H. (2001). Breastfeeding may help prevent childhood overweight. *Journal of the American Medical Association*, 16;285(19), 2506-7.
- Dougill, J. (1987). *Drama activities for learning language*. London: Macmillan.
- Edwards, C., Gandini, L. & Forman, G. (1995). *The hundred languages of children*. Norwood NJ: Ablex Publishing Corporation.
- Ζαμπέτα, Ε. (2004). *Αγωγή και εκπαίδευση της πρόωμης παιδικής ηλικίας στην Ευρώπη*. Αθήνα: Θεμέλιο.
- Ζουμπανέας, Ε., & Μανωλαράκης, Μ. (2002). *Τι καλό θα μαγειρέψεις σήμερα μαμά;* Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Feldman, R. (2009). *Εξελικτική ψυχολογία, δια βίου ανάπτυξη* (Ζ. Αντωνοπούλου, Μτφ.). Αθήνα: Gutenberg.
- Finlay-Johnson, H. (1912). *The dramatic method of teaching*. Boston: Ginn and company.
- Fischer, K. W., & Rose, S. P. (1995). Dynamic growth cycles of brain and cognition development. In R. W. Thatcher, G. R. Lyon, J. Ramsey & N. Krasnegor (Eds.), *Developmental neuroimaging: Mapping the in development of brain and behavior*. New York: Academic Press.
- Fleming, M. (2001). *Teaching drama in primary and secondary schools. An integrated approach*. London: David Fulton.
- Foulin, J., & Mouchon, S. (2002). *Εκπαιδευτική ψυχολογία* (μτφρ. Μ. Φανιουδάκη). Αθήνα: Μεταίχμιο.
- Freeman, D. G. (2003). Effects of creative drama on self-concept, social skills and problem behavior. *The Journal of Educational Research*, 106(3), 131-138.
- Gilbert, L. A. (1994). Current perspectives on dual-career families. *Current Directions in Psychological Science*, 3(4), 101-105.
- Heathcote, D., & Bolton, G. (1995). *Drama for learning: Dorothy Heathcote's mantle of the expert approach to education*. Portsmouth: Heinemann Press.

- Heathcote, D. (1984). *Collected writings on education and drama*. London: Hutchinson.
- Heathcote, D. (1985a). *Collected writings on education and drama*. London: Hutchinson.
- Heathcote, D. (1985b). A drama of learning: mantle of the expert. *Theory into Practice*, 24(3), 173–180.
- Heathcote, D. (2006). Από το αληθές στο αληθοφανές. *Εκπαίδευση και Θέατρο*, 6, 6-13.
- Hebebrand, J., Wermter, A., & Muller, M. J. (2008). Απόψεις της Γενετικής. In W. Kiess, C. Marcus, M. Wabitsch (Ed.) *Η παχυσαρκία στην παιδική και εφηβική ηλικία* (Ελληνική Επιμ. Γ. Χρούσος, Ν. Περβανίδου). Αθήνα: Πασχαλίδης.
- Hendricks, K., Duggan, Ch., Walker, W. (2003). *Εγχειρίδιο παιδικής διατροφής*. Αθήνα: Επιστημονικές Εκδόσεις Παρισσιανού.
<https://apps.who.int/iris/handle/10665/42330>
- Huttenlocher, P. R. (1994). Synaptogenesis in human cerebral cortex. In G. Dawson and K. W. Fischer (Eds.), *Human behavior and the developing brain* (pp. 137–152). New York: The Guilford Press.
- Johnson, L. & O’Neil, C. (1984). *Dorothy Heathcote: Collected writings on education and drama*. London: Hutchinson
- Καλλιαντά Θ., & Καραβόλτσου Α. (2006). *Εκπαιδευτικό δράμα: Παιδαγωγικός ρόλος, πεδία εφαρμογής και παραμύθια*. Πρακτικά 1ου Διεθνούς Εκπαιδευτικού Συνεδρίου «Λαϊκός Πολιτισμός και Εκπαίδευση», Βόλος.
- Καντ, Ε. (2004). *Περί παιδαγωγικής*. Αθήνα: Αφοί Κυριακίδη.
- Καφάτος, Α., Μπιτσώρη, Μ., Παπαδάκης, Μ., Διακάτου, Α., Χασαπίδου, Μ. (1993). *Υγεία, διατροφή και ανάπτυξη παιδιών βρεφικής και προσχολικής ηλικίας*. Ηράκλειο: Πανεπιστήμιο Κρήτης.
- Kempe, A. (1996). *Drama education and special needs*. England: Stanley Thornes.
- Keys, A. (1997). Coronary heart disease in seven countries. 1970. *Nutrition*, 13(3):250-2.
- Keys, A., Taylor, H. L., Blackburn, H., Brozek, J., Anderson, J.T. & Simonson, E. (1963). Coronary heart disease among Minnesota business and professional men followed fifteen years. *Circulation*, 28, 381-395.

- Κιτσαράς, Γ. (2001). *Προσχολική παιδαγωγική*. Αθήνα: Ιδιωτική Έκδοση.
- Kitson, N. & Spiby, I. (1997). *Drama 7-11*. New York: Routledge.
- Κοντογιάννη, Α. (2000). *Η δραματική τέχνη στην εκπαίδευση*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Κοντογιάννη, Α. (2003). «Η ορατή και η αόρατη πόλη»: Ενεργός έρευνα για τη δραματική τέχνη στην εκπαίδευση στο ΠΤΠΕ του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Στο Ν. Γκόβας (επιμ.), *Χτίζοντας γέφυρες. Το θέατρο στην εκπαίδευση* (σσ. 110-118). Πρακτικά 3ης Διεθνούς Συνδιάσκεψης για το Θέατρο στην Εκπαίδευση Αθήνα: Δίκτυο Θέατρο στην Εκπαίδευση.
- Κοντογιάννη, Α. (2005). *Η Δραματική τέχνη στην εκπαίδευση «κόρη διαθεματική, νέα, ωραία, άκρως δημιουργική και πολλά υποσχόμενη, εκ της οικογενείας δράματος και παιδαγωγικής. Εξερευνώντας τον κόσμο του παιδιού* (σσ. 206-255). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Κοντογιάννη, Α. (2008). *Μαύρη αγελάδα – άσπρη αγελάδα. Δραματική τέχνη στην εκπαίδευση και διαπολιτισμικότητα*. Αθήνα: Τόπος.
- Κοντογιάννη, Α. (2012). *Η δραματική τέχνη στην εκπαίδευση*. Αθήνα: Πεδίο.
- Κουρετζής, Λ. & Κοντογιάννη, Α. (1993). *Θεατρική αγωγή 1: Βιβλίο για τον δάσκαλο*. Αθήνα: Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, Ο.Ε.Δ.Β.
- Κουρετζής, Λ. (2010). *Το θεατρικό παιχνίδι*. Αθήνα: Καστανιώτης.
- Κυριαζή, Ν. (2011). *Η κοινωνιολογική έρευνα*. Αθήνα: Πεδίο.
- Kromhout, D., Keys, A., Aravanis, C., Buzina, R., Fidanza, F., Giampaoli, S., Jansen, A., Menotti, A., Nedeljkovic, S. & Pekkarinen, M. (1989). Food consumption patterns in the 1960s in seven countries. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 49, 889-94.
- Κυριαζοπούλου - Βαληνάκη, Π. (1963). *Προσχολική αγωγή*. Αθήνα: Δίπτυχο.
- Lecours, A. R. (1982). Correlates of developmental behavior in brain maturation. In T. Bever (Ed.), *Regressions in mental development*. (pp. 267-298). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

- Μαγκανάρη, Φ., & Σωφρονά, Ρ. (2010). *Γνώση έχω, υγεία κατέχω: Απλά μαθήματα ισορροπημένης διατροφής, ασφάλειας τροφίμων και σωματικής άσκησης για την υγεία και την ευεξία των παιδιών μας*. Αθήνα: Ίδρυμα Αριστείδης Δασκαλόπουλος.
- Mason, J. (2011). *Η διεξαγωγή της ποιοτικής έρευνας* (Ε. Δημητριάδου, Μτφ.). Αθήνα: Πεδίο.
- McCaslin, N. (1984). *Creative drama in the classroom*. New York: Longman.
- McGovern, L., Johnson, J.N., Paulo, R., Hettinger, A., Singhal, V., Kamath, C., Erwin, P.J. & Montori, V.M. (2008). Clinical review: treatment of pediatric obesity: A systematic review and meta-analysis of randomized trials. *Clinical Endocrinology and Metabolism*, 93(12), 4600-5.
- McGregor, L. (1976). *Development in drama teaching*. London: Open Books Publishing.
- Medical Library. (2004). Healthy food choices: 2 to 5 years. American Medical Association. Retrieved from http://medem.com/MedLB/article_detailb_for_printer.cfm
- Menotti A., Kromhout D., Blackburn H., Fidanza F., Buzina R., Nissinen, A. (1999). Food intake patterns and 25-year mortality from coronary heart disease: Cross-cultural correlations in the Seven Countries Study. *European Journal of Epidemiology*, 15(6),507-515.
- Μουδατσάκις, Τ. (1994). *Η θεωρία του δράματος στη σχολική πράξη. Το θεατρικό παιχνίδι, η δραματοποίηση ως μέθοδος προσέγγισης αφηγηματικών κειμένων*. Αθήνα: Καρδαμίτσας.
- Μουδατσάκις, Τ. (2005). *Το θέατρο ως πρακτική τέχνη στην εκπαίδευση*. Αθήνα: Εξάντας.
- Neelands, J. (1995). *Structure drama work: A handbook of available forms of theater and drama*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Niffenegger P. J., PhD. (1997). Proper hand washing promotes wellness in childcare. *Journal of Pediatric Health Care*, 11, 26-31.
- Ντάνης, Α. (2011). *Δομή και προγραμματισμός της σχολικής φυσικής αγωγής*, Θεσσαλονίκη: e-book URL: <http://users.sch.gr/adanis/index.php/e-books>
- O' Neil, C., & Lambert, A. (1982). *Drama structures*. London: Hutchinson.

- O' Toole J., & Burton, B. (2002). Cycles of harmony: Action research into the effects of drama on conflict management in schools. *Applied Theatre Research*, 3, 1- 6.
- Oldways. (2017). *History of the Mediterranean Diet Pyramid*. Retrieved from <https://oldwayspt.org/history-mediterranean-diet-pyramid>
- Παπαδάτος, Κ. (2000). *Η φροντίδα του μωρού και του μικρού παιδιού σας*. Αθήνα: Ποταμός.
- Παπαδόπουλος, Γ. (2012). *Μυθοπλασία, βίωμα και παιδεία. Διδασκαλίας τέχνη: Θεωρία και εφαρμογές*. Αθήνα: Ψηφίδα.
- Παπαδόπουλος, Σ. (2004). Δραματοποίηση: Η δημιουργική και στοχαστική ματιά στα λογοτεχνικά κείμενα. Στο Ν. Γκόβας (επιμ.), *Δημιουργικότητα και μεταμορφώσεις. Το θέατρο και οι παραστατικές τέχνες στην εκπαίδευση* (σσ. 154-158). Πρακτικά 4ης Διεθνούς Συνδιάσκεψης για το Θέατρο στην Εκπαίδευση. Αθήνα: Δίκτυο Θέατρο στην Εκπαίδευση.
- Puga, F. L., & Urquiaga, I. (2010). *The Mediterranean diets: Nutrition and gastronomy*. In J. Smith, E. Charter (Ed.), *Functional food product development* (pp.322-341). Singapore: Wiley-Blackwell.
- Sani, F., & Todman J. (2009). *Πειραματικός σχεδιασμός και στατιστικές εφαρμογές στην ψυχολογία*, Αθήνα: Πεδίο.
- Shaw, J.H. (1997). Nutritional aspects of pediatric dental-oral health problems. In W.A. Walker & J. B. Watkins (ed.). *Nutrition in pediatrics*. 2nd ed. (pp. 680-1). Hamilton B.C. Decker.
- Slade, P. (1954). *Child drama*. London: University of London Press.
- Σμαραγδά - Τσιανζτή, Μ. (2002). *Εφαρμοσμένη παιδαγωγική στα παιδιά της προσχολικής ηλικίας*. (3^η έκδ.) Αθήνα: Gutenberg.
- Sonneville, K. & Duggan, Ch. (2018). *Εγχειρίδιο παιδικής διατροφής*. Αθήνα: Επιστημονικές Εκδόσεις Παρισσιανού.
- Speiser P., Rudolf M., Anhalt H., Camacho-Hubner C., Chiarelli F., Eliakim A., Freemark M., Gruters A., Heshkovitz E., Iughetti L., Krude H., Latzer Y., Lustig R.H., Hirsch Pescovitz O., Pinhas-Hamiel O., Rogol A.D., Shalitin S., Sultan C., Stein D., Vardi

- P., Werther G.A., Zadik Z., Zuckerman-Levin N. & Hochberg Z., on behalf of the Obesity Consensus Working Group. (2005). Consensus statement: Childhood obesity. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 90(3), 1871–1887.
- Tamis-Lemonda, C. S., & Cabrera, N. (2002). *Handbook of father involvement: Multidisciplinary perspectives*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Tauber, M., & Jouret, B. (2008). Ο ρόλος των περιβαλλοντικών παραμέτρων στην παιδική παχυσαρκία. In W. Kiess, C. Marcus, M. Wabitsch (Ed.) *Η παχυσαρκία στην παιδική και εφηβική ηλικία* (σσ.103-116) (Ελληνική Επιμ. Γ. Χρούσος, Ν. Περβανίδου). Αθήνα: Πασχαλίδης.
- Trichopoulou, A., Costacou, T., Bamia, C. and Trichopoulos, D. (2003). Adherence to a Mediterranean diet and survival in a Greek population. *New England Journal of Medicine*, 348(26), 2599-2608.
- Τσιάρας, Α. (2014). *Η Αναπτυξιακή διάσταση της διδακτικής του δράματος στην εκπαίδευση*. Αθήνα: Παπαζήσης.
- Τσιάρας, Α. (2005). *Το δράμα και το θέατρο στην εκπαίδευση*. Αθήνα: Παπούλιας.
- Warren, K. (1999). *Hooked on drama: The theory and practice of drama in the early years*. Katoomba, NSW: Social Science Press.
- Way, B. (1995). *Development through drama*. New York: Humanities Press.
- WHO (World Health Organization). (2004). *Global strategy on diet, physical activity and health*. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/43035>
- WHO Consultation on Obesity (1999: Geneva, Switzerland) & World Health Organization. (2000). *Obesity: preventing and managing the global epidemic: report of a WHO consultation*. World Health Organization.
- Willett, W.C., F Sacks, Trichopoulou, A., Drescher, G., Ferro-Luzzi, A., Helsing, E., Trichopoulos, D. (1995). Mediterranean diet pyramid: a cultural model for healthy eating. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 61(6), 1402-1406.
- Χάσκα, Κ. (2016). *Εγχειρίδιο για εκπαιδευτικούς*. Αθήνα: Πολυπολιτισμικός θίασος ΑΝΑΣΑ.

Χατζηνά, Φ. (2006). *Ψυχοπαιδαγωγικά θέματα, διδακτική μεθοδολογία, γνωστικό αντικείμενο ειδική διδακτική*. Αθήνα: Μεταίχμιο.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

Ερωτηματολόγιο Υγιεινών Συνηθειών

Αυτό το ερωτηματολόγιο περιέχει ερωτήσεις σχετικά με το παιδί σας. Η συμπλήρωσή του γίνεται ανώνυμα, εξασφαλίζοντας την προστασία των προσωπικών σας δεδομένων. Παρακαλώ απαντήστε με ειλικρίνεια στις ερωτήσεις που ακολουθούν.

Ευχαριστώ προκαταβολικά για τον χρόνο σας!

ΦΥΛΛΟ ΠΑΙΔΙΟΥ :

ΗΛΙΚΙΑ ΠΑΙΔΙΟΥ (χρονολογία γέννησης):

1. Πόσες φορές την εβδομάδα τρώει το παιδί σας κόκκινο κρέας, κοτόπουλο, ψάρι;

- καμία ή περισσότερες
- μία
- δύο
- τρεις
- περισσότερες από τρεις

2. Πόσες φορές την εβδομάδα τρώει το παιδί σας όσπρια;

- καμία
- μία
- δύο
- τρεις
- περισσότερες από τρεις

3. Πόσες φορές την εβδομάδα τρώει το παιδί σας λαχανικά;

- καμία
- σπάνια (1-2 φορές τη βδομάδα)
- συχνά (3-4 φορές τη βδομάδα)

πολύ συχνά (5-6 φορές τη βδομάδα)

καθημερινά

4. Πόσες φορές την ημέρα τρώει το παιδί σας δημητριακά, ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά;

καμία

μια

δυο

τρεις

περισσότερες από τρεις

5. Πόσες φορές την ημέρα τρώει το παιδί σας φρούτα ή πίνει φυσικούς χυμούς παρασκευασμένους στο σπίτι;

καμία

μια

δυο

τρεις

περισσότερες από τρεις

6. Πόσες φορές την ημέρα τρώει το παιδί σας γάλα, γιαούρτι, τυρί;

καμία

μια

δυο

τρεις

περισσότερες από τρεις

7. Πόσες φορές την ημέρα τρώει το παιδί σας ζαχαρωτά και γλυκά όπως κέικ, μπισκότα, κ.λπ.;

καμία

μια

δυο

τρεις

περισσότερες από τρεις

8. Πόσες φορές την ημέρα πίνει το παιδί σας αναψυκτικά ή χυμούς του εμπορίου;

- καμία
- μια
- δυο
- τρεις
- περισσότερες από τρεις

9. Πόσα ποτήρια νερό πίνει το παιδί σας την ημέρα;

- κανένα
- ένα
- δύο
- τρία
- περισσότερα από τρία

10. Συνηθίζει το παιδί σας να πλένει τα χέρια του μετά την τουαλέτα και πριν το φαγητό;

- ποτέ
- σπάνια
- συχνά
- πολύ συχνά
- πάντα

11. Βουρτσίζει το παιδί σας τα δόντια του κάθε βράδυ πριν τον ύπνο;

- ποτέ
- σπάνια (1-2 φορές τη βδομάδα)
- συχνά (3-4 φορές τη βδομάδα)
- πολύ συχνά (5-6 φορές τη βδομάδα)
- καθημερινά

12. Πριν φάει κάποιο φρέσκο φρούτο, φροντίζει προηγουμένως να το πλύνει;

- ποτέ |
- σπάνια
- συχνά

πολύ συχνά

πάντα

13. Δίνετε συχνά οδηγίες στο παιδί σας όπως «μάσησε καλά τη μπουκιά

σου», «τρώγε πιο αργά»;

ποτέ

σπάνια

συχνά

πολύ συχνά

πάντα

14. Αποφεύγει να χρησιμοποιεί σκεύη αντικείμενα (ποτήρι, κουτάλι, οδοντόβουρτσα) χρησιμοποιημένα από άλλους;

ποτέ

σπάνια

συχνά

πολύ συχνά

πάντα

15. Τρώει το παιδί σας διάφορα σνακ όταν παρακολουθεί τηλεόραση;

ποτέ

σπάνια

συχνά

πολύ συχνά

πάντα

16. Πόσο συχνά απασχολείται το παιδί σας με ηλεκτρονικά παιχνίδια την εβδομάδα;

ποτέ

σπάνια (1-2 φορές τη βδομάδα)

συχνά (3-4 φορές τη βδομάδα)

πολύ συχνά (5-6 φορές τη βδομάδα)

καθημερινά

17. Πόσο συχνά παρακολουθεί το παιδί σας τηλεόραση την εβδομάδα;

- ποτέ
- σπάνια (1-2 φορές τη βδομάδα)
- συχνά (3-4 φορές τη βδομάδα)
- πολύ συχνά (5-6 φορές τη βδομάδα)
- καθημερινά

18. Πόσο συχνά παίζει το παιδί σας έξω από το σπίτι (παιδικές χαρές, αθλητικά πάρκα, πλατείες);

- ποτέ
- σπάνια (1-2 φορές τη βδομάδα)
- συχνά (3-4 φορές τη βδομάδα)
- πολύ συχνά (5-6 φορές τη βδομάδα)
- καθημερινά

19. Συμμετέχετε στα κινητικά παιχνίδια του παιδιού σας τον ελεύθερο χρόνο σας (περιπάτους, ποδηλασία, παιχνίδια με τη μπάλα);

- ποτέ
- σπάνια (1-2 φορές τη βδομάδα)
- συχνά (3-4 φορές τη βδομάδα)
- πολύ συχνά (5-6 φορές τη βδομάδα)
- καθημερινά

20. Συμμετέχει το παιδί σας σε παιχνίδια με έντονη δράση (κυνηγητό, πάλεμα) μέσα στο σπίτι, μαζί σας με τα αδέρφια του;

- ποτέ
- σπάνια (1-2 φορές τη βδομάδα)
- συχνά (3-4 φορές τη βδομάδα)
- πολύ συχνά (5-6 φορές τη βδομάδα)
- καθημερινά

21. Παίζει το παιδί σας με παιχνίδια όπως μπάλες, σχοινάκι, κορόνες, ρακέτες, στεφάνια;

- ποτέ
- σπάνια
- συχνά

πολύ συχνά

πάντα

22. Δημιουργεί το παιδί σας φανταστικά παιχνίδια και ρόλους που

εμπεριέχουν κίνηση - δράση;

ποτέ

σπάνια

συχνά

πολύ συχνά

πάντα

Ευχαριστώ για τον χρόνο που διαθέσατε!

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ

1^η Παρέμβαση

Θέμα Προγράμματος: Γνωριμία και ενεργοποίηση

Στόχοι Προγράμματος:

- Να γνωριστούν μεταξύ τους και με την εμπυχωτρία και να δημιουργηθεί μια ομάδα.
- Να συνεργαστούν μεταξύ τους μέσα σε κλίμα αμοιβαίου σεβασμού.
- Να παίξουν, να διασκεδάσουν, να χαρούν και να δημιουργήσουν.
- Να εκφραστούν χρησιμοποιώντας τις τέχνες.
- Να ενεργοποιήσουν τη φαντασία τους.

Παιχνίδι γνωριμίας 1^ο

Η εμπυχωτρία βάζει απαλή μουσική και ζητά από τα παιδιά να σηκωθούν όρθια και να κινηθούν στο ρυθμό της μουσικής. Η κίνηση είναι ελεύθερη στο χώρο με προσοχή για την αποφυγή συγκρούσεων και ατυχημάτων. Σε δεύτερο χρόνο δίνεται η οδηγία να σφίγγουν το χέρι όποιου συναντούν στο δρόμο τους και να λένε το όνομα τους. Το παιχνίδι αυτό συνεχίζεται μέχρι να τελειώσει το μουσικό κομμάτι.

Συζήτηση

Η ομάδα επιστρέφει σε κύκλο και γίνεται συζήτηση και τα παιδιά ανταλλάσσουν γνώμες και εντυπώσεις για το αρχικό παιχνίδι. Για μια πιο ομαλή και όμορφη συνεργασία τα παιδιά καλούνται να θυμηθούν τους κανόνες της τάξης τους και να τους κάνουν γνωστούς στην εμπυχωτρία. Από κοινού σε ένα μεγάλο χαρτί καταγράφουν και τους κανόνες που θα διέπουν τα προγράμματα Δραματικής Τέχνης στην Εκπαίδευση.

Παιχνίδι γνωριμίας 2^ο

Ενώ η ομάδα είναι σε κύκλο ακολουθεί ένα ακόμα παιχνίδι γνωριμίας. Η εμπυχωτρία καλεί τα παιδιά να πουν με τη σειρά το όνομα τους και το καθένα να το εκφράσει με όποιον τρόπο επιθυμεί. Η αρχή γίνεται από την εμπυχωτρία η οποία λέει το όνομα της τραγουδιστά. Δίνονται ως ιδέες όπως λέω το όνομα μου νυσταγμένα, αργά, γρήγορα, ψιθυριστά, τραγουδιστά, συλλαβιστά κλπ. Επαναλαμβάνονται και άλλοι γύροι ανάλογα με την επιθυμία της ομάδας.

Παιχνίδι ενεργοποίησης

Όλη η ομάδα ξαπλώνει στο πάτωμα. Μπαίνει απαλή μουσική και η εμπυχωτρία λέει στα παιδιά να χαλαρώσουν και να κλείσουν τα μάτια τους να κοιμούνται. Όλοι μένουν για λίγο ακίνητοι για να ηρεμίσουν και να νιώσουν το ρυθμό της μουσικής. Η εμπυχωτρία ξυπνά την ομάδα σταδιακά, αρχίζοντας με ένα ένα μέλος του σώματος μέχρι τα παιδιά να φτάσουν στο σημείο να σηκωθούν ολόκληρα (π.χ. ξυπνούν πρώτα τα δάχτυλα του ενός χεριού, μετά του άλλου, ξυπνούν οι καρποί, οι αγκώνες, τα χέρια, τα πόδια, τα μάτια, το κεφάλι κ.ο.κ.

Όταν τα παιδιά είναι πια όρθια, η μουσική αλλάζει σε πιο χαρούμενη και όλοι χορεύουν ελεύθερα στο ρυθμό.

Παιχνίδι για ομαδικότητα και συνεργασία

Μπαίνει μουσική και η ομάδα σχηματίζει κύκλο. Η εμπυχωτρία ακούμπα ένα ένα παιδί και το ωθεί στο κέντρο του κύκλου. Το παιδί που είναι στο κέντρο γίνεται ο οδηγός και οι υπόλοιποι μιμούνται για λίγο τις κινήσεις του. Κάθε φορά μπαίνει και κάποιο άλλο παιδί στο κέντρο μέχρι να γίνουν όλοι οδηγοί.

Αναστοχασμός

Το κάθε παιδί εκφράζεται με τη σειρά και λέει λίγα λόγια για το πρόγραμμα. Έτσι, μοιράζεται με την ομάδα τι του άρεσε, τι δεν του άρεσε και πως αισθάνθηκε.

2^η Παρέμβαση

Θέμα Προγράμματος: Διατροφική Πυραμίδα – Διατροφή

Στόχοι Προγράμματος:

- Να συνεργαστούν μεταξύ τους μέσα σε κλίμα αμοιβαίου σεβασμού.
- Να εκφραστούν χρησιμοποιώντας τις τέχνες.
- Να γνωρίσουν την Πυραμίδα Διατροφής.
- Να μάθουν για την αξία κάθε τροφής.
- Να παίξουν, να διασκεδάσουν, να χαρούν και να δημιουργήσουν.
- Να ενεργοποιήσουν τη φαντασία τους.

Παιχνίδι γνωριμίας:

Η ομάδα μαζεύεται σε κύκλο. Η εμπυγχώτρια εμφανίζει ένα τύμπανο και με τη βοήθεια του τα παιδιά συστήνονται. Το τύμπανο περνάει με τη σειρά από όλα τα παιδιά. Αυτά λένε στο ρυθμό τους το όνομα τους και το αγαπημένο τους φαγητό.

Παιχνίδι ενεργοποίησης:

«Όλοι όσοι!»

Χαρτοταινία τοποθετείται στο πάτωμα χωρίζοντας το χώρο στα δύο. Μπαίνει χαλαρή μουσική. Τα παιδιά στέκονται στη μία πλευρά της γραμμής και η εμπυγχώτρια τα παροτρύνει να περάσουν στην άλλη πλευρά ανάλογα με τις προτιμήσεις τους. Π.χ. Να περάσουν τη γραμμή όλοι όσοι αγαπούν τις φακές, ...τα φρούτα, ...τα γλυκά, ...τα παγωτά, ...τα μακαρόνια, ...τα ψάρια κλπ.

Αφήγηση:

Ένα γράμμα φτάνει στην τάξη. Από ποιον να είναι;

Αγαπητά μου παιδιά,

Με λένε Πυραμίδα και χρειάζομαι τη βοήθεια σας! Μου συνέβη κάτι τρομερό! Να το πιστέψω δεν μπορώ! Οι τροφές μου, το έσκασαν! Αλλά ας πάρουμε τα πράγματα από την αρχή! Εγώ είμαι η Πυραμίδα της διατροφής και πάνω μου θα βρεις όλες τις απαραίτητες τροφές για να έχεις έναν οργανισμό υγιή και δυνατό! Σήμερα ήθελα να σας γνωρίσω και τις τροφές μου να σας δείξω, όμως αυτές έφυγαν από πάνω μου και να τις βρω δεν μπορώ! Μάλλον έχουν κρυφτεί κάπου στην τάξη αυτή, βοηθήστε με σας παρακαλώ πολύ!

Και προσοχή μην ξεχάσετε τα τρόφιμα να μου βάλετε με τη σειρά κάτω-κάτω είναι τα πιο σημαντικά (τα χρώματα θα σας βοηθήσουν)! Χάρη στην πυραμίδα αυτή ξέρουμε πόσο συχνά να τρώμε κάθε τι! Για να καταφέρετε να τα βρείτε πιο εύκολα συμβουλευτείτε τα στοιχεία που θα βρείτε στον κόκκινο φάκελο.

Σας ευχαριστώ πολύ!

Η Πυραμίδα Διατροφής.

Στοιχεία:

Ψωμί και ζυμαρικά → πορτοκαλί

Φρούτα, λαχανικά και όσπρια → μπλε

Γάλα και τυρί → κόκκινο

Αβγό, ψάρι, κοτόπουλο → πράσινο

Κόκκινο κρέας και γλυκά → κίτρινο

- 1. Τα ζυμαρικά, το ρύζι και το ψωμί έχουν κρυφτεί εκεί, που συνήθως κάνεις ζωγραφική!*
- 2. Τα φρούτα και τα λαχανικά θέλουν να προσπαθήσουν πύργο ψηλό να χτίσουν...*
- 3. Τα όσπρια για το μαγαζάκι ξεκινούν τους άλλους φίλους τους να βρουν...*
- 4. Το γάλα, το γιαούρτι και το τυρί μάλλον παίζουν μουσική!*
- 5. Τα αυγά, το ψάρι και το κοτόπουλο ψάχνουν κάπου να καθίσουν και τα νέα τους να αρχίσουν!*

6. Τα γλυκά και το κόκκινο κρέας νερό ψάχνουν να βρουν, μια γουλίτσα για να πιούν!

Τα παιδιά σε μικρές ομάδες των 6, όσα και τα στοιχεία, ψάχνουν να βρουν τα τρόφιμα και να τα τοποθετήσουν κατάλληλα στην πυραμίδα, μέχρι όλα τα τρόφιμα να έχουν επιστρέψει στη θέση τους.

Ιδεοθύελλα:

Γίνεται σχετική συζήτηση.

Ποια είναι αυτή η πυραμίδα αυτή; Τι ξέρουμε για αυτή; Τι μάθαμε; Ποια είναι τα τρόφιμα της; Τι είναι η διατροφή; Ποια τρόφιμα είναι πιο σημαντικά; Κλπ.

Δραματοποίηση:

Διατηρώντας τις έξι ομάδες και αποτελώντας η κάθε μία μια διαφορετική κατηγορία τροφίμων, τα παιδιά παίρνουν χρόνο τους στις ομάδες τους, αναλαμβάνουν ρόλους και παρουσιάζουν ανά ομάδα τι μπορεί να έκαναν και να έλεγαν τα τρόφιμα όσο ήταν μακριά από τα σπίτια τους. Γιατί το έσκασαν;

Αναστοχασμός:

Σε ένα φύλλο χαρτί τα παιδιά ζωγραφίζουν ό,τι τους άρεσε από το πρόγραμμα. Το κάθε παιδί παρουσιάζει το έργο του και λέει λίγα λόγια για το τι του άρεσε και τι όχι. Κολλάμε την κάθε ζωγραφιά του στον τοίχο δημιουργώντας μία μεγάλη έκθεση.

3η Παρέμβαση

Θέμα Προγράμματος: Διατροφή

Στόχοι Προγράμματος:

- Να συνεργαστούν μεταξύ τους μέσα σε κλίμα αμοιβαίου σεβασμού.
- Να εκφραστούν χρησιμοποιώντας τις τέχνες.
- Να εμπεδώσουν την διάταξη της Διατροφική Πυραμίδας.

- Να μάθουν για την αξία κάθε τροφής.
- Να ενεργοποιήσουν τη φαντασία τους.
- Να παίξουν, να διασκεδάσουν, να χαρούν και να δημιουργήσουν.

Παιχνίδι γνωριμίας:

Χρησιμοποιούμε το εξής τραγούδι:

- Πως σε λένε; Ποιο είναι το όνομά σου;
- Με λένε (π.χ.) Μαρία.
- Γεια σου Μαρία!

Με αυτό τον τρόπο παρουσιάζονται όλα τα παιδιά με τη σειρά.

Παιχνίδι ενεργοποίησης:

«Τα πιάτα!»

Η εμψυχώτρια ζητά από τα παιδιά να σηκωθούν όρθια και να σταθούν έχοντας λίγο ανοιχτά τα πόδια τους, για να έχουν έτσι μεγάλη βάση στήριξης. Τα χέρια τα κρατούν ανοιχτά στην έκταση με τις παλάμες προς τα πάνω σαν να κρατάνε από ένα φανταστικό πιάτο. Μπαίνει χαρούμενη μουσική. Τα παιδιά ακολουθούν οδηγίες από την εμψυχώτρια και κάνουν κινήσεις, περπατήματα, περιστροφές, πτώσεις κλπ. χωρίς να τους πέσουν τα φανταστικά πιάτα!

Παρουσίαση βίντεο – τραγουδιού

«Ο μάγεις» - Μάριος Φραγκούλης & Ηλίας Μαμαλάκης

https://www.youtube.com/watch?v=HcEOyDnUNWk&ab_channel=StellaDendiliari

Παρακολουθούμε το βίντεο, ακούμε το τραγούδι και τους στίχους του. Έπειτα ακολουθεί σύντομος σχολιασμός του τραγουδιού και του νοήματος του.

Ζωγραφική – Αυτοσχεδιαμός

Τα παιδιά χωρίζονται σε 4 ομάδες. Ενώ κάθονται σε κύκλο, η εμπυλωτήρια κόλλα στην πλάτη του κάθε παιδιού από ένα χρωματιστό σελιδοδείκτη. Ακούγεται χαρούμενη μουσική και τα παιδιά, χωρίς να μιλήσουν, κινούνται στο χώρο προσπαθώντας να σχηματίσουν την ομάδα τους με βάση το χρώμα που έχουν κολλημένο στην πλάτη τους.

Κάθε ομάδα αναλαμβάνει να μαγειρέψει κάτι για τα παιδιά, όπως αναφέρεται και στο τραγούδι. Τι θα μπορούσαμε να μαγειρέψουμε που να είναι νόστιμο αλλά και υγιεινό; Συμβουλευόμαστε την πυραμίδα διατροφής. Αφού αναφερθούν διάφορες ιδέες, η κάθε ομάδα παίρνει από ένα μεγάλο κομμάτι χαρτί. Εκεί καλείται να ζωγραφίσει αυτό που θα μαγειρέυε. Όταν όλα τα έργα ολοκληρωθούν, η κάθε ομάδα παρουσιάζει με τη σειρά το έργο της και αναπαριστά με παντομίμα τη διαδικασία παρασκευής του φαγητού της.

Αναστοχασμός:

Ένα βάζο με άσπρα και μαύρα φασόλια εμφανίζεται. Τι είναι τα φασόλια; Πόσο πολύτιμα είναι τα όσπρια; Κάθε παιδί διαλέγει ένα φασόλι μαύρο ή άσπρο για να μας περιγράψει πως πέρασε. Το άσπρο δηλώνει ότι πέρασε όμορφα και το μαύρο ότι δεν πέρασε τόσο όμορφα. Τα παιδιά με τη σειρά κρατούν το αντίστοιχου χρώματος φασόλι στο χέρι τους και λένε λίγα λόγια για το πρόγραμμα. Τι του άρεσε και τι όχι; Όταν ολοκληρώσουν όλοι, το κάθε παιδί μπορεί να φυλάξει το φασολάκι του για ενθύμιο!

4^η Παρέμβαση

Θέμα Προγράμματος: Διατροφή – Διαχωρισμός τροφών σε υγιεινές και ανθυγιεινές

Στόχοι Προγράμματος:

- Να συνεργαστούν μεταξύ τους μέσα σε κλίμα αμοιβαίου σεβασμού.
- Να εκφραστούν χρησιμοποιώντας τις τέχνες.
- Να κατανοήσουν τον διαχωρισμό των τροφών σε υγιεινές και ανθυγιεινές.
- Να μάθουν για την αξία κάθε τροφής.
- Να ενεργοποιήσουν τη φαντασία τους.

- Να εξασκήσουν την κριτική τους σκέψη.
- Να παίξουν, να διασκεδάσουν, να χαρούν και να δημιουργήσουν.

Παιχνίδι γνωριμίας:

Παιδιά και εμψυχώτρια κάθονται σε κύκλο. Η δεύτερη εμφανίζει μία μπάλα, λέει το όνομά της και την πετάει στο πρώτο παιδί του κύκλου. Αυτό πρέπει να πει το όνομά του και με τη σειρά του να την πετάξει στο επόμενο μέχρι όλοι να κρατήσουν για μία φορά την μπάλα. Σε δεύτερη φάση το παιχνίδι συνεχίζεται και αντί για το όνομα αναφέρεται το αγαπημένο φρούτο.

Παιχνίδι ενεργοποίησης:

«Φρουτοσαλάτα»

Η εμψυχώτρια μοιράζει σε κάθε παιδί από μία καρτέλα που απεικονίζει ένα φρούτο. Επομένως και το κάθε παιδί αντιπροσωπεύει το φρούτο της εικόνας που του έτυχε. Κάθε φορά που η εμψυχώτρια θα λέει ένα φρούτο τα παιδιά με την αντίστοιχη καρτέλα θα πρέπει να σηκώνονται όρθια. Όταν, όμως, θα λέει τη λέξη φρουτοσαλάτα τότε θα πρέπει όλα τα παιδιά να σηκωθούν! Το παιχνίδι συνεχίζεται και ολοκληρώνεται ανάλογα με τη θέληση της ομάδας.

Αφήγηση:

Βιβλίο: «Μία κάμπια πολύ πεινασμένη» του Eric Carle, Εκδόσεις: Καλειδοσκόπιο
Γίνεται συζήτηση και σχολιασμός του παραμυθιού.

Ιδεοθύελλα:

Τι γνωρίζουμε για τα φρούτα; Μας κάνουν καλό; Τι μας προσφέρουν; Είναι υγιεινά; Ποιες τροφές της πεινασμένης κάμπιας είναι υγιεινές και ποιες όχι; κλπ. Τα παιδιά εκφράζονται ελεύθερα, γίνεται συζήτηση και ανταλλαγή απόψεων σχετικά με τα φρούτα και τις τροφές.

Διάδρομος σκέψης:

Ένας λίγο διαφορετικός διάδρομος σκέψης διαμορφώνεται. Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες ανάλογα με την κάρτα που θα πιάσουν τυχαία από το κουτί. Οι κάρτες απεικονίζουν όλες εκείνες τις τροφές που έφαγε η κάμπια. Στην μία πλευρά στέκονται οι υγιεινές τροφές που κατανάλωσε η κάμπια και στην άλλη πλευρά ή όχι και τόσο υγιεινές. Τα παιδιά δημιουργούν δύο μεγάλες σειρές και έναν διάδρομο ανάμεσά τους. Η εμπυχότρια πέρνα ως κάμπια από το διάδρομο αυτό και τα ρώτα για το ποια τρόφιμα να προτιμήσει και γιατί. Κάθε πλευρά εκφράζει τις απόψεις της και δίνει επιχειρήματα προσπαθώντας να πείσει την κάμπια να τα φάει.

Αναστοχασμός

Ένα μεγάλο χαρτί του μέτρου πέφτει στο πάτωμα. Όλα τα παιδιά κάθονται γύρω του και ζωγραφίζουν αυτό που τους άρεσε πιο πολύ από το πρόγραμμα. Αφού ολοκληρωθεί το έργο ένα ένα παιδί παρουσιάζει αυτό που έφτιαξε και εκφράζει την άποψη του για τις δράσεις.

5^η παρέμβαση

Θέμα Προγράμματος: Διατροφή – Αντιπαράθεση ανάμεσα σε φρούτα και γλυκά – στοματική υγιεινή.

Στόχοι Προγράμματος:

- Να συνεργαστούν μεταξύ τους μέσα σε κλίμα αμοιβαίου σεβασμού.
- Να εκφραστούν χρησιμοποιώντας τις τέχνες.
- Να κατανοήσουν την αξία των φρούτων και τις επιβλαβείς ιδιότητες της ζάχαρης.
- Να εισαχθούν στο θέμα της στοματικής υγιεινής.
- Να ενεργοποιήσουν τη φαντασία τους.
- Να εξασκήσουν την κριτική τους σκέψη.

- Να παίξουν, να διασκεδάσουν, να χαρούν και να δημιουργήσουν.

Παιχνίδι γνωριμίας:

Η ομάδα κάθεται σε κύκλο. Η εμπυχωτρία κάνει την αρχή και λέει το όνομα της, ο ακριβώς διπλάνος της λέει κλιπ και ο επόμενος κλαπ, ενώ ο τρίτος κατά σειρά λέει το όνομά του. Το παιχνίδι συνεχίζεται με το μοτίβο όνομα-κλιπ-κλαπ μέχρι όλοι να πουν έστω για μια φορά το όνομα τους.

Παιχνίδι ενεργοποίησης:

Ενώ τα παιδιά παραμένουν σε κύκλο η εμπυχωτρία εμφανίζει στην ομάδα ένα χάρτινο πιάτο και τα καλεί να σταθούν όρθια στις θέσεις τους. Παρουσιάζει το πιάτο στα παιδιά και λέει πως αυτό το πιάτο είναι μαγικό και μπορεί να μεταμορφωθεί με την φαντασία μας. Το πιάτο περνάει από χέρι σε χέρι και κάθε παιδί το κάνει και κάτι διαφορετικό. Την αρχή κάνει η εμπυχωτρία για να εγκληματήσει την ομάδα και μεταμορφώνει το πιάτο σε μωρό. Το παιχνίδι ολοκληρώνεται όταν όλα τα μέλη της ομάδας πάρουν το πιάτο στα χέρια τους.

Αφήγηση:

Παραμύθι: «Η Κουζινοσυμμαχία», Ουλή Αγγελική, η συγγραφή του έγινε στα πλαίσια του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών με τίτλο «*Δραματική Τέχνη και Παραστατικές Τέχνες στην Εκπαίδευση και διά βίου μάθηση – MA in Drama and Performing Arts in Education and Lifelong Learning*» του Τμήματος Θεατρικών Σπουδών του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου.

Όταν ολοκληρωθεί η αφήγηση γίνεται μικρός σχολιασμός και συζήτηση.

Καυτή καρέκλα:

Όλα τα παιδιά σχηματίζουν κύκλο. Στο κέντρο του κύκλου τοποθετείται μια καρέκλα. Εκεί κάθεται η εμπυχωτρία η οποία αναλαμβάνει διαδοχικά το ρόλο της Σοκολάτας, του Μήλου και του Ζαχαρία και τα παιδιά της κάνουν ερωτήσεις (για να διαχωρίσει τους

ρόλος κάθε φορά κρατάει την καρτέλα του εκάστοτε ηρώα). Λόγω του νεαρού της ηλικίας τους επιλέγεται στην καυτή καρτέλα να κάτσει η εμψυχώτρια αλλά αν τα παιδιά δείξουν θέληση κάθονται και αυτά παίρνοντας όποιο ρόλο από την ιστορία επιθυμούν.

Αναστοχασμός:

Ένα χάρτινο πιάτο που από τη μία εμφανίζει ένα χαμογελαστό πρόσωπο και από την άλλη ένα λυπημένο πρόσωπο, περνά από χέρι σε χέρι και το κάθε παιδί το γυρίζει από την πλευρά που επιθυμεί. Με αυτόν τον τρόπο εκφράζει στην ομάδα αν πέρασε καλά και γιατί και τι του άρεσε από το πρόγραμμα και τι όχι. Η διαδικασία ολοκληρώνεται όταν όλοι πάρουν το λόγο και δείξουν το πρόσωπο που επέλεξαν.

6^η Παρέμβαση:

Θέμα Προγράμματος: Διατροφή – Διαχωρισμός τροφών σε υγιεινές και ανθυγιεινές

Στόχοι Προγράμματος:

- Να συνεργαστούν μεταξύ τους μέσα σε κλίμα αμοιβαίου σεβασμού.
- Να εκφραστούν χρησιμοποιώντας τις τέχνες.
- Να κατανοήσουν τον διαχωρισμό των τροφών σε υγιεινές και ανθυγιεινές.
- Να μάθουν για την αξία κάθε τροφής.
- Να ενεργοποιήσουν τη φαντασία τους.
- Να εξασκήσουν την κριτική τους σκέψη.
- Να ανταλλάξουν απόψεις.
- Να παίξουν, να διασκεδάσουν, να χαρούν, να δημιουργήσουν, να τραγουδήσουν και να χορέψουν.

Παιχνίδι ζεστάματος:

Όλη η ομάδα είναι σε κύκλο. Ξεκινάει ένα ζέσταμα της φωνής. Η εμψυχώτρια κάνει την αρχή βγάζοντας ένα Ααα και παροτρύνει το παιδί που κάθεται δίπλα της να το συνεχίσει

με τη σειρά του. Εκείνο επαναλαμβάνει και παροτρύνει το επόμενο παιδί να επαναλάβει επίσης. Όταν το Ααα φτάσει ξανά στην εμψυχώτρια αλλάζει σε Εεε, Οοο κλπ.

Παιχνίδι ενεργοποίησης:

Μπαίνει απαλή μουσική και όλη η ομάδα αρχίζει να κινείται στο χώρο. Όταν η εμψυχώτρια χτύπα το τυμπανάκι, τα παιδιά πρέπει να σταματούν και βγάζουν έναν ήχο από αυτούς που αναφέρθηκαν νωρίτερα στο ζέσταμα φωνής. Κάθε παιδί μπορεί να βγάλει όποια φωνή επιθυμεί. Αυτό συνεχίζεται καθόλη τη διάρκεια της μουσικής. Όταν το κομμάτι ολοκληρωθεί, ολοκληρώνεται και η άσκηση.

Παρουσίαση τραγουδιού – βίντεο «Ναι»

https://www.youtube.com/watch?v=9NsLE92zIqM&ab_channel=%CE%A4%CF%83%CE%B1%CE%BC%CF%80%CE%AF%CE%BA%CE%B1%CE%9C%CE%B1%CE%BD%CF%89%CE%BB%CE%AC%CE%BA%CE%B7

Ιδεοθύελλα:

Γίνεται συζήτηση με αφορμή το τραγούδι του βίντεο. Γιατί λέμε ναι και γιατί όχι σε διάφορες τροφές; Εσείς συμφωνείτε; Ποια η γνώμη σας; Σε τι λέτε ναι και σε τι όχι;

Από τη συζήτηση αυτή, προκύπτει ένα νέο τραγούδι που θα έχει δημιουργηθεί με τα παιδιά. Η εμψυχώτρια γράφει σε ένα χαρτί τους στίχους και τις επιλογές των παιδιών στο ερώτημα «Σε τι λέμε ναι και σε τι όχι;» με θέμα τη διατροφή.

Αυτοσχεδιασμός:

Τα παιδιά χωρίζονται σε 4 ομάδες μέσα από κλήρωση. Έπειτα, η εμψυχώτρια μοιράζει στην κάθε ομάδα μερικά μουσικά όργανα. Η καθεμία καλείται να παρουσιάσει στην ολομέλεια το τραγούδι με τη δική της μουσική υπόκρουση χορό παλαμάκια κλπ.

Αναστοχασμός:

Όλη η ομάδα κάθεται σε κύκλο. Τα παιδιά με τη σειρά λένε μία λέξη για το πώς τους φάνηκε το πρόγραμμα. Λέμε ναι ή όχι; Συζητάμε για το τι μας άρεσε και τι όχι. Η συνάντηση κλείνει με το αρχικό τραγούδι «Ναι» και ελεύθερο χορό.

7^η παρέμβαση:

Θέμα Προγράμματος: Πολυτιμότητα κατανάλωσης νερού (Διατροφή)

Στόχοι Προγράμματος:

- Να συνεργαστούν μεταξύ τους μέσα σε κλίμα αμοιβαίου σεβασμού.
- Να εκφραστούν χρησιμοποιώντας τις τέχνες.
- Να κατανοήσουν την πολυτιμότητα και αξία του νερού για τον οργανισμό.
- Να ενεργοποιήσουν τη φαντασία τους.
- Να ανταλλάξουν απόψεις.
- Να παίξουν, να διασκεδάσουν, να χαρούν και να δημιουργήσουν.

Παιχνίδι γνωριμίας-ζεστάματος

Η εμπυχωτρία εμφανίζει μία κούκλα, η οποία αυτοπαρουσιάζεται στα παιδιά «Με λένε Άκη Νεράκι και έρχομαι από τη Νεροχώρα. Εσείς ποιοι είστε;»

Ένα-ένα με τη σειρά, τα παιδιά λένε το όνομά τους και πιάνουν για λίγο την κούκλα στα χέρια τους.

Ο Άκης έχει ένα μεγάλο πρόβλημα! Οι άνθρωποι στην Νεροχώρα ξεχνούν να πιούν νερό! Μα αυτό θα είναι καταστροφικό για την υγεία τους... αλλά για να ξεχαστεί λίγο και να χαλαρώσει ζητάει από τα παιδιά να παίξουν κάτι.

Παιχνίδι ενεργοποίησης:

«Ο Άκης λείπει!»

Τα παιδιά είναι στον κύκλο και κάνουν ότι λέει ο Άκης, αρκεί να προηγείται η φράση «Ο Άκης λέει...», αν δεν προηγείται δεν πρέπει να κάνουν τίποτα. Για παράδειγμα: Ο Άκης λέει να πιάσεις τα αυτιά σου, κάνε ένα πηδηματάκι, σήκωσε τα χέρια ψηλά, ο Άκης λέει χαιρέτησε στο διπλανό σου, ο Άκης λέει να κάνεις μία αστεία γκριμάτσα, πιάσε τον αστράγαλο σου κλπ.

Ιδεοθύελλα:

Ο Άκης μιλάει στα παιδιά για το πρόβλημα του και τα ρωτάει τι άποψη έχουν για το νερό. Γιατί είναι σημαντικό; Σε τι μας βοηθάει; Πόσο νερό πρέπει να πίνουμε; κλπ.

Αυτοσχεδιασμός:

Έπειτα, ο Άκης λέει στα παιδιά πως έχει μία ιδέα για να σώσουν τους κατοίκους της Νεροχώρας. Μπορούν να επαναστατήσουν και να φωνάξουν όλοι μαζί συνθήματα για το νερό στη Νεροχώρα. Ο Άκης κάθεται και επιτηρεί.

Τα παιδιά χωρίζονται με κλήρωση σε τρεις ομάδες. Η κάθε ομάδα με τη βοήθεια της εμψυχώτριας καλείται να φτιάξει το δικό της σύνθημα για το νερό. Η εμψυχώτρια γράφει τα συνθήματα στα μεγάλα χαρτιά του μέτρου ή δίνει στα παιδιά να τα αντιγράψουν και έπειτα ζωγραφίζουν και στολίζουν τα πανό. Όταν τα πανό είναι έτοιμα η κάθε ομάδα τραγουδά το σύνθημα της στο δικό της ρυθμό. Δίνονται μουσικά όργανα και κάνουν ανά ομάδα μικρή πορεία με τα πανό μέσα στην τάξη.

Πιθανά συνθήματα:

Το νερό έχει αξία και φροντίζει την υγεία!

Το νεράκι μου να πιώ κάθε μέρα δεν ξεχνώ!

5 ποτήρια νερό την ημέρα, το γιατρό τον κάνουν πέρα!

Αναστοχασμός:

Ο Άκης λέει στα παιδιά πως θα μεταφέρει όλα όσα έκαναν στους κατοίκους της Νεροχώρας και ελπίζει να καταλάβουν και να πίνουν πλέον όσο νερό χρειάζονται. Πριν

αποχαιρετήσει τα παιδιά τα ρωτάει πώς τους φάνηκε η μέρα μαζί του και ένα-ένα με τη σειρά λέει τι του άρεσε.

Ο Άκης χαιρετάει ένα-ένα παιδί με τη σειρά και έπειτα μπαίνει μουσική και όλοι μαζί χορεύουν για αποχαιρετισμό!

8^η Παρέμβαση

Θέμα Προγράμματος: Προσωπική Υγιεινή

Στόχοι Προγράμματος:

- Να συνεργαστούν μεταξύ τους μέσα σε κλίμα αμοιβαίου σεβασμού.
- Να εκφραστούν χρησιμοποιώντας τις τέχνες.
- Να κατανοήσουν την σημασία της προσωπικής υγιεινής.
- Να ενεργοποιήσουν τη φαντασία τους.
- Να ανταλλάξουν απόψεις.
- Να παίζουν, να διασκεδάσουν, να χαρούν και να δημιουργήσουν.

Παιχνίδι ζεστάματος:

Η ομάδα κινείται ελεύθερα στο χώρο στο ρυθμό της μουσικής. Ακολουθώντας τις οδηγίες της εμψυχώτρια για διάφορα περπατήματα π.χ. Κίνηση στο ένα πόδι, περπάτημα με ψηλοτάκουνα, νυσταγμένο περπάτημα κλπ. Όταν η εμψυχώτρια χτυπήσει το τυμπανάκι, τα παιδιά δημιουργούν ζευγάρια με τη βοήθεια της. Κάθε ζευγάρι κινείται τώρα με το ταίρι του με ενωμένα χέρια, με ενωμένα πόδια, κρατώντας αγκαζέ κλπ.

Παιχνίδι ενεργοποίησης:

Η μουσική αλλάζει και μένοντας σε ζευγάρια κάθονται τώρα ο ένας απέναντι στον άλλον. Όποιον από τους δύο ακουμπάει η εμψυχώτρια γίνεται οδηγός και το ζευγάρι του ο καθρέφτης του. Η εμψυχώτρια δίνει οδηγίες και ο οδηγός τις μιμείται. Ο καθρέφτης καλείται να ακολουθήσει πιστά τις κινήσεις του ζευγαριού του λες και είναι η

αντανάκλαση του στον καθρέφτη. Πιθανές οδηγίες: πλένω χέρια, πλένω δόντια, χτενίζομαι, πλένω πρόσωπο, κάνω μπάνιο κλπ.

Εικόνες:

Παρουσιάζονται πέντε εικόνες που δείχνουν σκηνές από καθημερινές δραστηριότητες προσωπικής υγιεινής και καθαριότητας.

Ιδεοθύελλα:

Σχολιάζονται οι εικόνες και γίνονται ερωτήσεις σχετικά με αυτές. Γιατί είναι σημαντικό να πλένουμε τα χέρια μας; Πότε τα πλένουμε; Γιατί πλένουμε τα δόντια μας; Από τι μας προστατεύει η καθαριότητα; κλπ.

Παγωμένες εικόνες:

Τα παιδιά χωρίζονται με κλήρωση σε 5 ομάδες. Η κάθε ομάδα καλείται να αναπαραστήσει την αντίστοιχη εικόνα με την τεχνική των παγωμένων εικόνων. Σε δεύτερο στάδιο η κάθε εικόνα ζωντανεύει. Τι έχει να μας πει; Οι ομάδες παρουσιάζουν μία σκηνή από το ζωντάνεμα της παγωμένης εικόνας τους στην ολομέλεια.

Αναστοχασμός:

Σε ένα μεγάλο χαρτί του μέτρου τα παιδιά καλούνται να ζωγραφίσουν ό,τι τους άρεσε από το πρόγραμμα. Όταν ολοκληρώσουν το έργο τους, ο καθένας κόβει προσεκτικά το κομμάτι του από το χαρτί. Όλη η ομάδα κάθεται σε κύκλο και το κάθε παιδί με τη σειρά παρουσιάζει το κομμάτι του και τι του άρεσε από το πρόγραμμα. Έπειτα, ο καθένας φυλάει το κομμάτι από το μεγάλο αυτό παζλ στο συρτάρι του για να θυμάται πάντα τη μέρα αυτή.

9^η παρέμβαση

Θέμα Προγράμματος: Στοματική Υγιεινή

Στόχοι Προγράμματος:

- Να συνεργαστούν μεταξύ τους μέσα σε κλίμα αμοιβαίου σεβασμού.
- Να εκφραστούν χρησιμοποιώντας τις τέχνες.
- Να κατανοήσουν την αξία της στοματικής υγιεινής.
- Να μάθουν να πλένουν τακτικά τα δόντια τους.
- Να ενεργοποιήσουν τη φαντασία τους.
- Να αναπτύξουν την κριτική τους σκέψη.
- Να ανταλλάξουν απόψεις.
- Να παίξουν, να διασκεδάσουν, να χαρούν και να δημιουργήσουν.

Παιχνίδι ζεστάματος:

Η ομάδα κινείται ελεύθερα στο χώρο, μπαίνει μουσική και η εμψυχώτρια ζητάει από τα παιδιά να σηκωθούν όρθια για ενεργοποίηση του σώματος. Τα παιδιά κινούνται στο χώρο ελεύθερα στο ρυθμό της μουσικής. Κάθε φορά που η εμψυχώτρια χτυπάει το τύμπανο η ομάδα καλείται να ακολουθήσει τις οδηγίες της, π.χ. χαιρετάω το διπλανό μου, περπατάω νυσταγμένα, κάνω μία γκριμάτσα σαν να έφαγα κάτι ξινό, περπατάω πεινασμένα, περπατάω σαν να έχω φουσκώσει από το πολύ φαγητό, ταίζω το διπλανό μου, χαμογελάω χωρίς να φανούν τα δόντια μου κλπ.

Παιχνίδι ενεργοποίησης:

Σε συνέχεια της προηγούμενης άσκησης, η ομάδα σχηματίζει κύκλο. Η εμψυχώτρια ακούμπα ένα ένα παιδί και το ωθεί στο κέντρο του κύκλου. Το παιδί που είναι στο κέντρο γίνεται ο οδηγός και οι υπόλοιποι μιμούνται για λίγο τις κινήσεις του. Κάθε φορά μπαίνει και κάποιο άλλο παιδί στο κέντρο μέχρι να γίνουν όλοι οδηγοί.

Εικόνες - Αφήγηση

Η εμπυγχώτρια δείχνει στα παιδιά δύο εικόνες. Η μία παρουσιάζει ένα δόντι υγιές και γερό και η άλλη ένα δόντι χαλασμένο.

Το ένα το λένε Αριστείδα και έχει μία καλή ζωή! Ζει στο στόμα του Γιάννη. Ο Γιάννης το πλένει κάθε πρωί και κάθε βράδυ! Επίσης, προσέχει και δεν τρώει πολλά γλυκά αλλά υγιεινές τροφές. Αν τύχει και φάει κανένα γλυκάκι μικρό, τότε το πλένει γρήγορα με οδοντόκρεμα και οδοντόβουρτσα.

Το άλλο το λένε Κίμωνα και ζει στο στόμα του Βασίλη. Ο Βασίλης δεν το προσέχει και πολύ! Πλένει τα δόντια του σπάνια και όποτε θυμάται, ενώ ταυτόχρονα δεν προσέχει τη διατροφή του. Τρώει συχνά γλυκά, πολλές σοκολάτες και μπόλικη ζάχαρη.

Ιδεοθύελλα

Ακολουθεί συζήτηση σχετική με τις εικόνες. Τι γνωρίζουμε για το πλούσιμο των δοντιών; Γιατί είναι σημαντικό; Κάθε πότε πλένουμε τα δόντια μας; Ποιο δόντι είναι πιο ευτυχισμένο; κλπ.

Ρόλος στον τοίχο

Σε δύο μεγάλα χαρτιά του μέτρου παίρνουμε τα σχέδια του σώματος δύο παιδιών (εθελοντές). Ο ένας αντιπροσωπεύει το υγιές δόντι και ο άλλος το χαλασμένο.

Βάζουμε τα δύο χαρτιά στο κέντρο του κύκλου και τα παιδιά γεμίζουν τα σκίτσα με διάφορα γνωρίσματα του κάθε δοντιού. Πώς είναι εμφανισιακά; Πώς λέγεται; Πώς αισθάνεται; Τι σκέφτεται; Τι μπορεί να θέλει; Κλπ. (ο ρόλος στον τοίχο είναι λίγο πιο ελεύθερος και τα χαρακτηριστικά γράφονται χωρίς περιορισμούς και μέσα και έξω από τα σκίτσα, τα παιδιά μπορούν να ζωγραφίσουν κάτι σχετικό στα δύο φύλλα).

Κλείνουμε με μικρή συζήτηση. Σε ποιου δοντιού τη θέση θα θέλαμε να είμαστε και γιατί; Τι κάνουμε εμείς για τα δόντια μας; κλπ.

Αναστοχασμός

Γίνεται συζήτηση στον κύκλο. Το κάθε παιδί λέει μία λέξη ή μία φράση που του έρχεται στο μυαλό για το πρόγραμμα. Ο καθένας με τη σειρά παρουσιάζει τις απόψεις του.

10^η παρέμβαση:

Θέμα Προγράμματος: Φυσική δραστηριότητα και άσκηση

Στόχοι Προγράμματος:

- Να συνεργαστούν μεταξύ τους μέσα σε κλίμα αμοιβαίου σεβασμού.
- Να εκφραστούν χρησιμοποιώντας τις τέχνες.
- Να κατανοήσουν την αξία της άσκησης για τον οργανισμό.
- Να εντάξουν την σωματική άσκηση στην καθημερινότητα τους.
- Να μειώσουν τις καθιστικές δραστηριότητες.
- Να ενεργοποιήσουν τη φαντασία τους.
- Να αναπτύξουν την κριτική τους σκέψη.
- Να ανταλλάξουν απόψεις.
- Να παίζουν, να διασκεδάσουν, να χαρούν και να δημιουργήσουν.

Παιχνίδι Ζεστάματος:

Μπαίνει μουσική και γίνεται ελεύθερο περπάτημα στο χορό. Τα παιδιά περπατούν προς διάφορες κατευθύνσεις προσπαθώντας να αποφύγουν ο ένας τον άλλον. Η εμπυχωτρία καθοδηγεί την ομάδα να κάνει κινήσεις για ξεμούδιασμα και ενεργοποίηση του σώματος, όπως τέντωμα χεριών, τέντωμα ποδιών, τίναγμα χεριών, τίναγμα ποδιών κλπ. Όταν η μουσική σταματήσει σχηματίζεται ένας κύκλος και ένα παλαμάκι ξεγλιστρά από τα χέρια της ψυχομετρίας προς το παιδί που στέκεται δίπλα της, εκείνο το παίρνει και με τη σειρά του το δίνει στο επόμενο παιδί μέχρι το παλαμάκι να περάσει από όλους και να κάνει τη βόλτα του στον κύκλο.

Παιχνίδι ενεργοποίησης:

Η ομάδα παραμένει σε κύκλο, η εμπυχωτρία φωνάζει διάφορες λέξεις και το κάθε παιδί αντιδρά λέγοντας την πρώτη λέξη ή φράση που του έρχεται στο μυαλό. Πιθανές λέξεις

είναι οι εξής: μπανάνα, γυμναστική, τηλεόραση, λαχανικά, διατροφή, γλυκά, πορτοκάλι, ποδόσφαιρο, καναπές, ύπνος κλπ.

Αφήγηση:

Σε μία χώρα πολύ μακριά από εδώ, υπήρχαν δύο πόλεις, δύο μεγάλες πόλεις με πολλούς κατοίκους. Τη μία την έλεγαν «Τηλεορασούπολη». Εκεί, οι κάτοικοι περνούσαν όλη τη μέρα και τη νύχτα μπροστά από μία τηλεόραση. Η ζωή τους ήταν λίγο βαρετή και μονότονη. Την άλλη την έλεγαν «Δραστηριούπολη» και οι κάτοικοι αυτής της πόλης έκαναν ακριβώς το αντίθετο. Συνεχώς είχαν να κάνουν διάφορα πράγματα, δραστηριότητες, αθλητισμό, παιχνίδια, χορό και άλλα πολλά!

Αυτοσχεδιασμός:

Η εμπυχωτρία εμφανίζει ένα κουτί μέσα στο οποίο έχει κάρτες (οι μισές αναγράφουν το γράμμα «Τ» από τη λέξη «Τηλεορασούπολη» και άλλες μισές το γράμμα «Δ» από τη λέξη «Δραστηριούπολη»). Τα παιδιά πρέπει να πάρουν μία κάρτα από το κουτί και με αυτό τον τρόπο να χωριστούν σε δύο μεγάλες ομάδες. Οι δύο ομάδες αυτές, καλούνται να παρουσιάσουν σε αυτοσχεδιασμό σκηνές από τη ζωή των κατοίκων της κάθε πόλης. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν δραματοποίηση, παντομίμα ή τραγούδι.

Ιδεοθύελλα:

Γίνεται συζήτηση σχετική με τον αυτοσχεδιασμό που προηγήθηκε. Σε ποια πόλη θα προτιμούσατε να μένετε και γιατί; Ποιοι κάτοικοι είναι πιο ευτυχισμένοι; Τι κερδίζουν οι άνθρωποι που ζουν στη «Δραστηριούπολη»;

Οι ιδέες καταγράφονται σε έναν μεγάλο χαρτί.

Αναστοχασμός:

Σε ένα μεγάλο στρογγυλό χαρτί του μέτρου τα παιδιά καλούνται να ζωγραφίσουν ό,τι τους άρεσε από τις δράσεις του προγράμματος. Κάθονται σε κύκλο γύρω από αυτό και ζωγραφίζουν. Το στρογγυλό χαρτί γυρίζει κάθε φορά που η εμπυχωτρία χτύπα

το τυμπανάκι και τα παιδιά καλούνται να συνεχίσουν τη ζωγραφιά του προηγούμενου (χωρίς όμως να την καταστρέψουν). Σε αυτή τη δράση ο ένας συμπληρώνει τον άλλον. Κατά τη διάρκεια της ζωγραφικής παίζει απαλή μουσική, όταν η μουσική τελειώσει, τα παιδιά πρέπει να ολοκληρώσουν και το έργο τους. Γύρω από αυτό το κάθε παιδί σχολιάζει τι του άρεσε και τι όχι και παρουσιάζει κάτι που θέλει από το έργο τους.

11^η παρέμβαση

Θέμα Προγράμματος: Φυσική δραστηριότητα και άσκηση

Στόχοι Προγράμματος:

- Να συνεργαστούν μεταξύ τους μέσα σε κλίμα αμοιβαίου σεβασμού.
- Να εκφραστούν χρησιμοποιώντας τις τέχνες.
- Να κατανοήσουν την αξία της άσκησης για τον οργανισμό.
- Να εντάξουν την ενασχόληση με παιχνίδια που απαιτούν σωματική άσκηση στην καθημερινότητά τους.
- Να μειώσουν τις καθιστικές δραστηριότητες.
- Να ενεργοποιήσουν τη φαντασία τους.
- Να αναπτύξουν την κριτική τους σκέψη.
- Να ανταλλάξουν απόψεις.
- Να παίζουν, να διασκεδάσουν, να χαρούν και να δημιουργήσουν.

Παιχνίδι ζεστάματος

«Η θέση δεξιά μου...»

Η ομάδα κάθεται σε κύκλο οκλαδόν. Η εμπυχωτέρα δίνει το έναυσμα και το παιχνίδι ξεκινά. «Η θέση δεξιά μου είναι αδειανή έλα εδώ...(π.χ. Μαρία) να κάτσουμε μαζί!». Έπειτα, παίρνει το λόγο αυτός που δημιουργείται το κενό δεξιά του. Το παιχνίδι ολοκληρώνεται, όταν όλοι αλλάξουν θέση έστω για μία φορά (κανόνας του παιχνιδιού: κάθε φορά καλούμαι άλλο παιδί).

Παιχνίδι ενεργοποίησης

«Στα στεφάνια να μπουν...»

Μερικά στεφάνια είναι στο πάτωμα σχηματίζοντας κύκλο, τα παιδιά στέκονται σε κύκλο, επίσης, πίσω από αυτά. Η εμψυχώτρια ρωτάει για διάφορες δραστηριότητες π.χ. Στα Στεφάνια να μπουν... όσοι το τένις αγαπούν, όσοι τη γυμναστική αγαπούν, όσοι το τρέξιμο αγαπούν, όσοι το ποδόσφαιρο αγαπούν, όσοι το χορό αγαπούν, όσοι το κολύμπι αγαπούν κλπ.

Αφήγηση

Η ομάδα κάθεται σε κύκλο οκλαδόν. Η εμψυχώτρια αρχίζει να αφηγείται.

Ένα παιδάκι που ζούσε στην Τηλεορασούπολη, περνούσε τον ελεύθερο χρόνο του βλέποντας συνεχώς τηλεόραση. Ένα βράδυ που ξάπλωσε να κοιμηθεί συνέβη κάτι τρομερό! Τα παιχνίδια του και συγκεκριμένα η κίτρινη μπάλα, το στεφάνι χούλα χουπ, το πατίνι και η κόκκινη ρακέτα αποφάσισαν να ξεσηκωθούν και τα παράπονα τους να πουν!

Τα παιδιά χωρίζονται με κλήρωση σε 4 ομάδες. Η κάθε ομάδα εκπροσωπεί και ένα παιχνίδι. Τα παιδιά κάθε ομάδας καλούνται να πάρουν το ρόλο των αντίστοιχων παιχνιδιών και να κάνουν τα παράπονά τους στο παιδί. Παραπονιούνται για το πόσο παραμελημένα αισθάνονται και διαμαρτύρονται που δεν ασχολείται καθόλου μαζί τους το παιδί.

Δίνονται χάρτινες κούκλες που εκπροσωπούν κάθε παιχνίδι. Κάθε μέλος της ομάδας παρουσιάζει σε μορφή κουκλοθέατρου τα παράπονα του παιχνιδιού.

Η κάθε ομάδα με τη βοήθεια της κούκλας παρουσιάζει στην ολομέλεια.

Ιδεοθύελλα

Γίνεται σχετική συζήτηση. Γιατί είναι χρήσιμο να παίζουμε με τέτοια παιχνίδια; Τι κερδίζουμε παίζοντας; Σε τι μας βλάπτει η τηλεόραση; κλπ.

Αναστοχασμός

Μοιράζεται σε κάθε παιδί από ένα φύλλο χαρτί. Τα παιδιά καλούνται να ζωγραφίσουν και έπειτα να παρουσιάσουν στην ολομέλεια τι τους άρεσε από το πρόγραμμα. Οι ζωγραφιές των παιδιών κρεμιούνται στην αίθουσα δημιουργώντας μία έκθεση.

12^η Παρέμβαση

Θέμα Προγράμματος: Κλείσιμο προγράμματος

Στόχοι Προγράμματος:

- Να συνεργαστούν μεταξύ τους μέσα σε κλίμα αμοιβαίου σεβασμού.
- Να παίζουν, να διασκεδάσουν, να χαρούν και να δημιουργήσουν.
- Να εκφραστούν χρησιμοποιώντας τις τέχνες.
- Να ενεργοποιήσουν τη φαντασία τους.
- Να κλείσει όλο το πρόγραμμα Δραματικής Τέχνης στην Εκπαίδευση ευχάριστα και δημιουργικά.

Συζήτηση

Όλη η ομάδα σε κύκλο συζητάει για την συνολική αποτίμηση του προγράμματος. Τα παιδιά με τη σειρά μοιράζονται αναμνήσεις και εκφράζουν όσα τους άρεσαν και δεν τους άρεσαν από το πρόγραμμα. Μπορούν να αναφέρουν ό,τι τους έμεινε από το πρόγραμμα και οποιαδήποτε από τις δράσεις.

Ζωγραφική

Αφού όλα συζητηθούν σε ένα μεγάλο χαρτί του μέτρου τα παιδιά ζωγραφίζουν τις αγαπημένους τους στιγμές από το πρόγραμμα και έπειτα παρουσιάζουν το έργο τους.

Παιχνίδια

Η ομάδα κάθεται σε κύκλο η εμψυχώτρια κρατά στα χέρια της μικρά χαρτάκια σημειώσεων. Τα παιδιά αναφέρουν παιχνίδια που παίχτηκαν καθόλη τη διάρκεια του προγράμματος και η εμψυχώτρια καταγράφει το κάθε παιχνίδι σε ένα χαρτάκι. Μετά από κλήρωση επιλέγονται 3 από αυτά για να τα ξαναπαίξουν όλοι μαζί.

Αποχαιρετισμός με μουσική, χορό και «μασκοφορεμένες» αγκαλιές!