

Πρακτικά 2ου Πανελληνίου Συνεδρίου: «Σχολείο, Οικογένεια και Κοινότητα: Συνεργασία, Προκλήσεις, Δυσκολίες και Προοπτικές»

Τόμ. 1, Αρ. 1 (2024)

Πρακτικά 2ου Πανελληνίου Συνεδρίου: «Σχολείο, Οικογένεια και Κοινότητα: Συνεργασία, Προκλήσεις, Δυσκολίες και Προοπτικές»

2^ο Πανελλήνιο Επιστημονικό Συνέδριο

“Σχολείο, Οικογένεια και Κοινότητα:
Συνεργασία, Προκλήσεις,
Δυσκολίες και Προοπτικές”

Πρακτικά Συνεδρίου

29-30 Νοεμβρίου 2024
Κέντρο Διάδοσης Ερευνητικών Αποτελεσμάτων
του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης

Διοργάνωση

Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης
Ανατολικής Θεσσαλονίκης

Υπό την αιγίδα
Περιφέρεια Κεντρικής Μακεδονίας

Σε συνεργασία με

Τμήμα Φιλοσοφίας και Παιδαγωγικής
Τμήμα Ψυχολογίας, Π.Τ.Δ.Ε., Τ.Ε.Φ.Α.Α.
Εργαστήριο Ψυχολογίας και Εκπαίδευσης
του Παιδιού - ΨΥΧΗ (Τ.Ε.Π.Α.Ε.)
Περιφερειακή Δίση Α/θμιας & Β/θμιας
Εκπαίδευσης Κεντρικής Μακεδονίας



ISBN: 978-618-82743-3-4

Τα προγράμματα Αγωγής Υγείας και σύγχρονες
εφαρμογές ΤΠΕ στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση

Θεοδώρα Τόλη

doi: [10.12681/pansynschool.6854](https://doi.org/10.12681/pansynschool.6854)

Τα προγράμματα Αγωγής Υγείας και σύγχρονες εφαρμογές στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση

Δρ. Θεοδώρα Τόλη

Διευθύντρια 3^{ου} Δημοτικού Σχολείου Ειδικής Αγωγής Θεσσαλονίκης
theotoli@yahoo.com

Περίληψη:

Ορίζοντας την Αγωγή Υγείας ως τη διαδικασία που διευκολύνει τα άτομα να δρουν σύμφωνα με τις ανάγκες που επιβάλλει η προάσπιση και η προαγωγή της υγείας τους, πρέπει να θυμόμαστε πως αυτή συνιστά κύρια παράμετρο της θεραπευτικής διαδικασίας και στο σχολικό περιβάλλον, αναβαθμίζει τη σχολική ζωή όταν προσεγγίζεται διαθεματικά και συνδέει το σχολείο με την κοινωνική πραγματικότητα. Η Αγωγή Υγείας επιδιώκει να καταστήσει στο άτομο σαφές ότι μπορεί να κατακτήσει ποικιλοτρόπως το επιθυμητό επίπεδο υγείας και ευεξίας του και να το αφήσει να επιλέξει ελεύθερα και υπεύθυνα, παρά τις επιστημονικές τεκμηριώσεις. Στους βασικούς στόχους ενός προγράμματος Αγωγής Υγείας ανήκουν η ευαισθητοποίηση, η παροχή γνώσεων, η ιεράρχηση αξιών, η αλλαγή απόψεων, η λήψη αποφάσεων και η αλλαγή συμπεριφοράς και περιβάλλοντος. Η προληπτική Αγωγή Υγείας διακρίνεται σε πρωτογενή, δευτερογενή και τριτογενή και εμπεριέχει και ψυχολογικές έννοιες που εντοπίζονται στη μελέτη και τροποποίηση της συμπεριφοράς. Η πρωτογενής στοχεύει στην τροποποίηση της συμπεριφοράς πχ διακοπή καπνίσματος, η δευτερογενής στη χρήση υπηρεσιών έγκαιρης διάγνωσης και τη συμμόρφωση με την ενδεδειγμένη θεραπεία και η τριτογενής στην υποστηρικτική φροντίδα, συμβουλευτική και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Η θεματολογία της Αγωγής Υγείας κάθε χρόνο γίνεται πιο ελκυστική και πλούσια. Οι Σχολικοί Νοσηλευτές, ως εξειδικευμένοι επιστήμονες υγείας, εκπονούν προγράμματα ως συντονιστές, συνεργάζονται με τους εκπαιδευτικούς και τους ενθαρρύνουν να συμμετέχουν στα προγράμματα Αγωγής Υγείας του Υπουργείου Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού και του Υπουργείου Υγείας. Κατά την υλοποίηση των μαθημάτων Αγωγής Υγείας, έδαφος κερδίζει η αρμονική ένταξη των σύγχρονων εκπαιδευτικών λογισμικών, στις εκπαιδευτικές δραστηριότητες που συνεπάγονται, ομολογουμένως, πολλαπλά μαθησιακά οφέλη και μαγνητίζουν το ενδιαφέρον και των πιο 'δύσκολων' μαθητών. Ολοκληρώνοντας, τα σύγχρονα προγράμματα Αγωγής Υγείας με αρωγό τις ΤΠΕ και τις δυνατότητες που παρέχουν, προσφέρουν ουσιαστικά τη δυνατότητα να σχεδιάσουμε και να υλοποιήσουμε πρωτότυπα σχέδια μαθημάτων προκειμένου να βελτιωθεί η σχολική επίδοση και η ποιότητα της ζωής των μαθητών μας.

Λέξεις κλειδιά: Αγωγή Υγείας, Σχολική Νοσηλευτική, Εκπαίδευση

1. Εισαγωγή

Ορίζοντας την Αγωγή Υγείας ως τη διαδικασία που διευκολύνει τα άτομα να λαμβάνουν αποφάσεις, να υιοθετούν συμπεριφορές και να δρουν σύμφωνα με τις ανάγκες που επιβάλλει η προάσπιση και η προαγωγή της υγείας τους, πρέπει να θυμόμαστε πως αυτή συνιστά κύρια παράμετρο της θεραπευτικής διαδικασίας και αναφορικά με το σχολικό περιβάλλον, αναβαθμίζει τη σχολική ζωή όταν προσεγγίζεται διαθεματικά και συνδέει το σχολείο με την κοινωνική πραγματικότητα. Η σύγχρονη Αγωγή Υγείας δεν επιδιώκει την απλή μετάδοση πληροφοριών ή την προώθηση υγιεινών συμπεριφορών αλλά να καταστήσει σαφές στο άτομο ότι μπορεί με διάφορους τρόπους, να επιτύχει το επιθυμητό επίπεδο υγείας και ευεξίας, βασισμένο στις προσωπικές του ανάγκες, αξίες και επιλογές. Κεντρικός στόχος της Αγωγής Υγείας είναι να παρέχει επιστημονικά τεκμηριωμένη γνώση

και συγχρόνως να σεβαστεί την αυτονομία του ατόμου, επιτρέποντάς του να επιλέξει ελεύθερα και υπεύθυνα χωρίς ίχνος προπαγάνδας ή χειραγώγησης. Η επιστήμη παρέχει σαφείς οδηγίες για το τι είναι «καλό για την υγεία», όμως το άτομο δεν πρέπει να εξαναγκάζεται να συμμορφωθεί, αλλά να ενθαρρύνεται προκειμένου να αναλάβει κριτικά και συνειδητά την ευθύνη της επιλογής του (WHO 1986). Η προσέγγιση αυτή βασίζεται στις αρχές συμμετοχικής και ενδυναμωτικής αγωγής υγείας και περικλείει τον σεβασμό της προσωπικής ελευθερίας και αυτονομίας, την ανάπτυξη της ικανότητας για κριτική σκέψη και λήψη αποφάσεων και την ενεργή συμμετοχή των ατόμων και των κοινοτήτων στη διαμόρφωση της υγείας τους. Η θεώρηση αυτή απομακρύνεται από την παραδοσιακή, «πατερναλιστική» προσέγγιση, η οποία αντιμετώπιζε το κοινό ως παθητικούς αποδέκτες οδηγιών (Tones, 1994). Σήμερα, η Αγωγή Υγείας οφείλει να λειτουργεί διαλογικά, υποστηρικτικά και ενισχυτικά, ώστε τα άτομα να αναλάβουν ενεργό ρόλο στη διατήρηση και προαγωγή της υγείας τους (Nutbeam, 2000). Ειδικότερα, η Αγωγή Υγείας επιδιώκει να καταστήσει στο άτομο σαφές ότι μπορεί να κατακτήσει ποικιλοτρόπως το επιθυμητό επίπεδο υγείας και ευεξίας του και να το αφήσει να επιλέξει ελεύθερα και υπεύθυνα, χωρίς ίχνος προπαγάνδας παρά τις επιστημονικές τεκμηριώσεις.

2. Οι στόχοι των προγραμμάτων Αγωγής Υγείας

Στους βασικούς στόχους ενός προγράμματος Αγωγής Υγείας ανήκουν η ευαισθητοποίηση, η απόκτηση γνώσεων, η ιεράρχηση αξιών, η αλλαγή απόψεων, η λήψη αποφάσεων και η αλλαγή συμπεριφοράς και περιβάλλοντος (Ματσαγγούρας, Η. 2003). Η προσέγγιση αυτή αναφέρεται συχνά ως ολιστική ή πολυδιάστατη, καθώς δεν περιορίζεται στην παροχή γνώσεων, αλλά περιλαμβάνει και την ενίσχυση δεξιοτήτων και την καλλιέργεια στάσεων που οδηγούν σε ουσιαστική αλλαγή συμπεριφοράς και περιβαλλοντικών συνθηκών.

Η προληπτική Αγωγή Υγείας διακρίνεται σε πρωτογενή, δευτερογενή και τριτογενή και εμπριέχει και ψυχολογικές έννοιες που εντοπίζονται στη μελέτη και τροποποίηση της συμπεριφοράς (Tones & Green, 2004). Κάθε επίπεδο έχει ως στόχο τη μείωση της νοσηρότητας, την προστασία της υγείας και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής, μέσω στοχευμένων παρεμβάσεων. Η πρωτογενής επιδιώκει την πρόληψη της εμφάνισης της νόσου μέσω της προαγωγής υγιών συμπεριφορών π.χ. εμβολιασμοί, άσκηση, διατροφή, αποχή από κάπνισμα. Η δευτερογενής στοχεύει στην πρόληψη διάγνωση και στη συμμόρφωση με την ενδεδειγμένη θεραπεία, προκειμένου να αποτραπεί η εξέλιξη τους π.χ. προληπτικές εξετάσεις, τεστ ΠΑΠ, μαστογραφία. Η τριτογενής αφορά την αντιμετώπιση και αποκατάσταση υφιστάμενων προβλημάτων υγείας ώστε να περιοριστούν οι επιπλοκές και να βελτιωθεί η ποιότητα ζωής π.χ. φυσικοθεραπεία, ψυχολογική στήριξη, κοινωνική επανένταξη. Ιδιαίτερα σημαντικός είναι ο ρόλος της τροποποίησης της συμπεριφοράς, καθώς πολλές παθήσεις σχετίζονται με τον τρόπο ζωής και τις επιλογές του ατόμου. Η κατανόηση των παραγόντων που επηρεάζουν τη συμπεριφορά όπως τα κίνητρα, οι στάσεις, οι πεποιθήσεις και το κοινωνικό περιβάλλον, είναι απαραίτητη για την επιτυχή εφαρμογή προγραμμάτων πρόληψης. Τα προγράμματα προαγωγής υγείας βασίζονται συχνά σε ψυχολογικά μοντέλα αλλαγής συμπεριφοράς, τα οποία επιτρέπουν την κατανόηση του γιατί και πώς αλλάζουν οι άνθρωποι τις συνήθειες και τις στάσεις τους, γεγονός που είναι καθοριστικό για την επιτυχία κάθε παρεμβατικής δράσης.

3. Ο ρόλος του Σχολικού Νοσηλευτή στην υλοποίηση προγραμμάτων Αγωγής Υγείας

Η θεματολογία της Αγωγής Υγείας είναι ευρεία και πολυδιάστατη, καθώς στοχεύει στην προαγωγή της υγείας του ατόμου και της κοινότητας σε όλα τα επίπεδα: σωματικό, ψυχικό, κοινωνικό και περιβαλλοντικό. Η θεματολογία οργανώνεται με βάση τις ανάγκες του πληθυσμού, την ηλικιακή ομάδα, τις κοινωνικές συνθήκες και τις προτεραιότητες της

δημόσιας υγείας. Στις βασικές θεματικές ενότητες είναι: η διατροφή και φυσική δραστηριότητα, η ψυχική υγεία και συναισθηματική ενδυνάμωση, η σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία, η αντιμετώπιση εξαρτήσεων, η πρόληψη των ατυχημάτων και η ασφάλεια, η περιβαλλοντική υγεία και προστασία η υγιεινή και πρόληψη νόσων, οι σχέσεις και η επικοινωνία κ.α. (Υπουργείο Υγείας, 2024).

Οι Σχολικοί Νοσηλευτές, ως εξειδικευμένοι επιστήμονες υγείας, έχουν το καθήκον να εκπονούν προγράμματα Αγωγής Υγείας ως συντονιστές, να συνεργάζονται με τους εκπαιδευτικούς και μέλη Ειδικού Εκπαιδευτικού Προσωπικού και να ενθαρρύνουν όλα τα μέλη της σχολικής κοινότητας να συμμετέχουν στα εγκεκριμένα προγράμματα Αγωγής Υγείας του Υπουργείου Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού και του Υπουργείου Υγείας (Soultaou et al, 2024). Τα προγράμματα αυτά αποτελούν μια σημαντική πρωτοβουλία για την ενίσχυση της υγείας και της ευεξίας των μαθητών, των εκπαιδευτικών και γενικά όλων των μελών της σχολικής κοινότητας. Πιο συγκεκριμένα, η συμμετοχή τους σε αυτά βοηθά: στη δημιουργία θετικού και ασφαλούς σχολικού κλίματος, στην καλλιέργεια της ενσυναίσθησης, συνεργασίας και υπευθυνότητας (Merakou, 2020), στη βελτίωση των ακαδημαϊκών επιδόσεων, καθώς η υγεία συνδέεται άμεσα με τη μάθηση και στην ενεργοποίηση των μαθητών ως υπεύθυνων πολιτών (Αλεξανδροπούλου, 2010). Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να σχεδιάσουν και να υλοποιήσουν προγράμματα στο πλαίσιο της Ευέλικτης Ζώνης (για το Δημοτικό) ή των Σχολικών Δραστηριοτήτων (για Γυμνάσιο – Λύκειο). Οι γονείς με τη σειρά τους, μπορούν να υποστηρίξουν τη συμμετοχή των παιδιών και να ενημερώνονται για τις δράσεις του σχολείου, ενώ οι μαθητές συμμετέχουν ενεργά με βιωματικές δράσεις, ομαδική εργασία και δημιουργικές παρουσιάσεις.

4. Ενσωματώνοντας τις σύγχρονες εφαρμογές ΤΠΕ στα προγράμματα Αγωγής Υγείας

Για τους μαθητές του Δημοτικού, η Αγωγή Υγείας είναι πιο αποτελεσματική και ελκυστική όταν εφαρμόζεται με **βιωματικές, παιγνιώδεις και δημιουργικές μεθόδους** που ευθυγραμμίζονται με τις ηλικιακές και αναπτυξιακές τους ανάγκες (Manios & Kafatos, 2007). Μερικές από τις πιο αποτελεσματικές μεθόδους είναι: η δραματοποίηση και το θεατρικό παιχνίδι, τα παιχνίδια ρόλων και προσομοίωσης, καλλιτεχνικές δραστηριότητες, διαδραστικά παραμύθια και ιστορίες, βιωματικές δραστηριότητες και πειράματα, συζήτηση σε κύκλο, δράσεις εκτός τάξης, ψηφιακά εργαλεία και εκπαιδευτικά βίντεο. Κατά την υλοποίηση των μαθημάτων Αγωγής Υγείας, έδαφος κερδίζει και η αρμονική ένταξη των σύγχρονων εκπαιδευτικών λογισμικών, στις εκπαιδευτικές δραστηριότητες που συνεπάγονται, ομολογουμένως, πολλαπλά μαθησιακά οφέλη (Psarouli et al, 2022). Φαίνεται πως τα διαδραστικά κουίζ, κινούμενα σχέδια, εφαρμογές επαυξημένης πραγματικότητας (AR) και παιχνίδια υγείας για tablets ή οι διαδραστικοί πίνακες μαγνητίζουν το ενδιαφέρον και των πιο 'δύσκολων' μαθητών (Papastergiou & Thireos, 2010).

Η χρήση των ΤΠΕ ως αλληλεπιδραστική διαδικασία διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην υλοποίηση των προγραμμάτων Αγωγής Υγείας στο σχολικό περιβάλλον καθώς διασφαλίζει την άμεση αντίδραση, την προσαρμοστικότητα του περιβάλλοντος της χρήσης, τη φιλικότητα προς το χρήστη, την ανατροφοδότηση και την ευκαιρία επιλογών. Με τον τρόπο αυτό, το αλληλεπιδραστικό περιβάλλον που δημιουργεί το λογισμικό με πολυμέσα, συνεπάγεται ένα πιο ευχάριστο, αποτελεσματικό και εξατομικευμένο πλαίσιο ενεργοποίησης της σκέψης, ενώ η πολυαισθητηριακή προσέγγιση (ήχος και εικόνα) είναι ιδιαίτερα ελκυστική και η επιβράβευση για το μαθητή μέσα από ασκήσεις – παιχνίδια αυξάνει την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθησή του (Anastasiades et al, 2009). Επιπλέον, έχει διαπιστωθεί ότι η συνδυασμένη χρήση διαδραστικών τεχνολογιών και παραδοσιακής

μάθησης ενισχύει τη συνεργασία, την επικοινωνία και την έκφραση των μαθητών, διευρύνοντας σημαντικά τις ευκαιρίες για κοινωνικοποίηση και μάθηση (**ΚΜΟΡ, 2022**).

Τα **ψηφιακά περιβάλλοντα στην εκπαίδευση** που αναφέρονται σε εργαλεία, πλατφόρμες και εφαρμογές που αξιοποιούν τις **Τεχνολογίες Πληροφορίας και Επικοινωνιών (ΤΠΕ)** μπορούν να ενισχύσουν τη μαθησιακή διαδικασία. Αυτά τα περιβάλλοντα μπορούν να είναι **διαδραστικά, εξατομικευμένα και συνεργατικά**, ενσωματώνοντας στοιχεία όπως παιχνίδια, πολυμέσα, εικονική και επαυξημένη πραγματικότητα, και μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Μερικά παραδείγματα είναι: α) τα Συστήματα Διαχείρισης Μάθησης (LMS – Learning Management Systems) παραδείγματος χάρη: Moodle, e-class και Google Classroom που διευκολύνουν την ανάρτηση υλικού, την ανάθεση εργασιών, την αξιολόγηση και την επικοινωνία (**Zhang & Yu, 2022**) β) τα Εικονικά Περιβάλλοντα Μάθησης (VLE – Virtual Learning Environments) που προσφέρουν πλήρως ψηφιοποιημένους χώρους διδασκαλίας που προσομοιώνουν τη σχολική τάξη, με δυνατότητα διαλόγου, συνεργασιών και διαδραστικότητας γ) Παιχνιδοποιημένα Περιβάλλοντα (Gamified Learning) όπως: το Kahoot!, το ClassDojo, το Duolingo που ενισχύουν το ενδιαφέρον και τη συμμετοχή των μαθητών μέσα από πόντους, σήματα και προκλήσεις (**Alsadoon, 2022**) δ) Εκπαιδευτικά Apps και Mobile Learning, δηλαδή, εφαρμογές για tablets/smartphones που διδάσκουν με παιχνίδια, κουίζ, κινούμενα σχέδια ή επαυξημένη πραγματικότητα (AR) (**Lampropoulos, 2022**) ε) Περιβάλλοντα Εικονικής Πραγματικότητας (VR) & Επαυξημένης Πραγματικότητας (AR) όπως το: Google Expeditions και Merge Cube τα οποία Επιτρέπουν στους μαθητές να «ζήσουν» εμπειρίες, π.χ. να περιηγηθούν σε ένα ανθρώπινο σώμα ή σε ένα μουσείο ζ) Συνεργατικά Ψηφιακά Εργαλεία για παράδειγμα: Padlet, Jamboard, Microsoft Teams που ενισχύουν την ομαδική εργασία, την ανταλλαγή ιδεών και την επικοινωνία και η) Ψηφιακά Παιδαγωγικά Σενάρια όπως η e-me ή το Φωτόδεντρο στην Ελλάδα τα οποία υποστηρίζουν την ανάπτυξη διαθεματικών σχεδίων διδασκαλίας και την ενσωμάτωση ΤΠΕ σε όλες τις βαθμίδες.

Επιπρόσθετα, μερικά εύχρηστα και δωρεάν σύγχρονα ψηφιακά εργαλεία που ενισχύουν τη μαθησιακή διαδικασία και προάγουν τη διαδραστικότητα, την οπτικοποίηση και τη συνεργασία στην εκπαίδευση είναι: τα Liveworksheets δηλαδή τα διαδραστικά φύλλα εργασίας που επιτρέπουν τη μετατροπή παραδοσιακών φύλλων εργασίας π.χ. PDF, DOC σε διαδραστικά φύλλα με αυτοδιόρθωση. Οι μαθητές μπορούν να αλληλεπιδρούν με τα φύλλα εργασίας μέσω δραστηριοτήτων όπως σύρε-και-άφησε, πολλαπλής επιλογής, ηχογραφήσεις και βίντεο, ενισχύοντας τη συμμετοχή και την αυτονομία τους. Το Jigsawplanet – Διαδραστικά παζλ που επιτρέπουν τη δημιουργία και επίλυση ψηφιακών παζλ, ενισχύοντας τη συγκέντρωση, τη λογική σκέψη και τη συνεργασία και είναι ιδανικό για δραστηριότητες που απαιτούν ομαδική εργασία και ανάπτυξη στρατηγικής σκέψης. Το Kahoot! είναι μια δημοφιλής πλατφόρμα για τη δημιουργία διαδραστικών κουίζ σε πραγματικό χρόνο. Οι μαθητές μέσω αυτής συμμετέχουν μέσω των συσκευών τους, ενισχύοντας την παρακίνηση και την άμεση ανατροφοδότηση. Το Kahoot! χρησιμοποιείται ευρέως για αξιολόγηση και ανακεφαλαίωση μαθημάτων (**Özdemir, 2025**). Το [Bubbl.us](#) επιτρέπει τη δημιουργία εννοιολογικών χαρτών, βοηθώντας τους μαθητές να οργανώσουν και να συνδέσουν πληροφορίες οπτικά και είναι ιδανικό για την ανάπτυξη κριτικής σκέψης και την κατανόηση σύνθετων εννοιών. Τα εργαλεία [Postermypwall](#) και [Canva](#) επιτρέπουν τη δημιουργία ψηφιακών αφισών και γραφικών, ενισχύοντας τη δημιουργικότητα και την οπτική επικοινωνία των μαθητών. Ιδανικά για παρουσιάσεις, έργα και σχολικές εκδηλώσεις. Το εργαλείο [Wordcloud](#) επιτρέπει τη δημιουργία σύννεφων λέξεων, βοηθώντας στην οπτικοποίηση συχνοτήτων λέξεων ή εννοιών και χρησιμοποιείται για ανάλυση κειμένων, ανακεφαλαίωση και ανάπτυξη λεξιλογίου. Το [CmapTools](#) είναι ένα λογισμικό για τη δημιουργία εννοιολογικών χαρτών, επιτρέποντας στους μαθητές να οργανώσουν και να

συνδέσουν γνώσεις με γραφικό τρόπο. Επιπλέον, χρησιμοποιείται για την ανάπτυξη κριτικής σκέψης και την κατανόηση σύνθετων εννοιών .

5. Ειδική Αγωγή και σύγχρονες εφαρμογές ΤΠΕ στα προγράμματα Αγωγής Υγείας

Στα εκπαιδευτικά εργαλεία που αναπτύχθηκαν για να υποστηρίξουν την Ειδική Αγωγή και να ενισχύσουν τη μάθηση παιδιών με αναπηρίες μεταξύ άλλων ανήκουν: τα λογισμικά Ακτίνες και Δελφίни. Τα εργαλεία αυτά χρησιμοποιούνται κυρίως για την ενίσχυση της επικοινωνίας, της γνωστικής ανάπτυξης και της κοινωνικοποίησης των μαθητών με ειδικές ανάγκες. Αυτά τα εργαλεία, είναι σχεδιασμένα να προσαρμόζονται στις ανάγκες μαθητών με αυτισμό, μαθησιακές δυσκολίες, νοητική καθυστέρηση και άλλες ειδικές ανάγκες και προσφέρουν πρακτικές και αποτελεσματικές λύσεις ενισχύοντας τη μαθησιακή εμπειρία των μαθητών και ενσωματώνοντάς τους σε ένα πιο διαδραστικό και υποστηρικτικό μαθησιακό περιβάλλον (Καρακιόζης και Παπακίτσος, 2022). Επιπλέον, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να παρακολουθούν την πρόοδο των μαθητών σε πραγματικό χρόνο και να προσαρμόζουν τις δραστηριότητες ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε μαθητή.

Το λογισμικό Ακτίνες είναι ένα εκπαιδευτικό εργαλείο που χρησιμοποιείται για την ενίσχυση των δεξιοτήτων επικοινωνίας και της κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Ανάλογα με την ηλικία και τις μαθησιακές ανάγκες των χρηστών, το λογισμικό προσφέρει μια ποικιλία δραστηριοτήτων και παιχνιδιών που βοηθούν στην ανάπτυξη της γλώσσας και της αντίληψης του κόσμου. Ειδικότερα, εστιάζει στην: ανάπτυξη λεξιλογίου καθώς βοηθά στην εκμάθηση και κατανόηση νέων λέξεων και εννοιών μέσω εικόνας και ήχου, στην εξάσκηση κοινωνικών δεξιοτήτων αφού οι μαθητές μπορούν να συμμετέχουν σε σενάρια που προσομοιώνουν κοινωνικές καταστάσεις, όπως συναντήσεις με φίλους ή μέλη της οικογένειας, ενισχύοντας την κοινωνική αλληλεπίδραση και στην αναγνώριση εικόνας. Οι μαθητές εκπαιδεύονται να αναγνωρίζουν αντικείμενα και ζώα, ενισχύοντας τη συνδεσιμότητα μεταξύ λέξεων και αντικειμένων μέσω οπτικών παραστάσεων.

Το λογισμικό Δελφίни επικεντρώνεται κυρίως στην ανάπτυξη κινητικών και γνωστικών δεξιοτήτων σε παιδιά με ειδικές ανάγκες. Χρησιμοποιεί διαδραστικές δραστηριότητες και παιχνίδια που υποστηρίζουν α)μαθηματικές και αριθμητικές δεξιότητες μέσω διαδραστικών ασκήσεων, οι μαθητές ενισχύουν τις δεξιότητές τους στην αναγνώριση αριθμών, στην εκτέλεση βασικών μαθηματικών πράξεων και στην κατανόηση γεωμετρικών εννοιών β) την ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων καθώς οι μαθητές αναπτύσσουν τις κινητικές τους ικανότητες μέσω δραστηριοτήτων που περιλαμβάνουν το σύρσιμο και την τοποθέτηση αντικειμένων στην οθόνη και τέλος γ) την κοινωνική ενσωμάτωση. Οι δραστηριότητες εδώ περιλαμβάνουν στοιχεία που ενισχύουν την αλληλεπίδραση με άλλους μαθητές, βοηθώντας στην ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων και συνεργασίας.

Για μαθητές με οπτική αναπηρία εξαιρετικά χρήσιμα είναι τα λογισμικά: Voice Dream Reader & Voice Dream Scanner (LHBlind.org, 2023), Be my eyes για βιντεοκλήση με εθελοντές για καθημερινές δραστηριότητες, το Leap με ψηφιακά παιχνίδια για την κατανόηση χωρικών εννοιών και κίνησης, το Go Read για την αναπαραγωγή ψηφιακών βιβλίων σε tablet, το AMIS σε Η/Υ, το Chrome Vox και Vis για την ανάγνωση και μεγέθυνση κειμένου, ο αναγνώστης κειμένου ORCA και άλλα ενώ υπάρχουν πολλά λογισμικά για την εξατομικευμένη υποστήριξη μαθητών με ΔΕΠΥ και αυτισμό.

6. Συμπερασματικά

Ολοκληρώνοντας, η Αγωγή Υγείας μπορεί να προκαλέσει αλλαγές στην κατανόηση και στον τρόπο σκέψης, να φέρει αλλαγές στις πεποιθήσεις, στις στάσεις και τις δεξιότητες και να φέρει αλλαγές στη συμπεριφορά και στον τρόπο ζωής (Tones & Tilford, 1994). Τα σύγχρονα Προγράμματα Αγωγής Υγείας με αρωγό τις ΤΠΕ και τις δυνατότητες που παρέχουν, προσφέρουν ουσιαστικά τη δυνατότητα να σχεδιάσουμε και να υλοποιήσουμε αποτελεσματικά και ελκυστικά Προγράμματα Αγωγής Υγείας, προκειμένου να βελτιωθεί η υγεία της κοινότητας και κατ' επέκταση η σχολική επίδοση όλων των μαθητών. Τροχοπέδη, ωστόσο, αποτελούν: η ανισότητα πρόσβασης σε εξοπλισμό ή σύνδεση, η ανάγκη για επιμόρφωση και κατάρτιση σχετικά με τις ολοένα αυξανόμενες δυνατότητες που μας προσφέρει η τεχνητή νοημοσύνη (Aivazidi & Michalakelis, 2023) και υπερπληθώρα πληροφοριών. Ενώ, κατά τη φάση της αξιολόγησης πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη πως η συμπεριφορά, η υγεία και η ευημερία των νεαρών μαθητών εξαρτώνται από παράγοντες που δεν ανήκουν άμεσα στο χώρο της εκπαίδευσης, με αποτέλεσμα ο εκπαιδευτικός να μην γνωρίζει κατά πόσο το τελικό αποτέλεσμα οφείλεται στην παρέμβασή του ή σε ενέργειες που συμβαίνουν συγχρόνως στο ευρύτερο περιβάλλον (WHO, 2021). Τέλος, για να είναι πιο αποτελεσματικά τα προγράμματα που εκπονούμε, χρειάζεται αυτά να συνδέονται με την καθημερινή ζωή των μαθητών, να ενσωματώνονται στις υπόλοιπες δράσεις του σχολείου και να υπάρχει συνεργασία με γονείς και άλλους φορείς υγείας.

Βιβλιογραφικές αναφορές

- World Health Organization (WHO). (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion*.
- Tones, K. (1994). *Health Promotion: Effectiveness, Efficiency and Equity*. London: Chapman & Hall.
- Nutbeam, D. (2000). "Health literacy as a public health goal: A challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century." *Health Promotion International*, 15(3), 259–267.
- Ματσαγγούρας, Η. (2003). *Αγωγή Υγείας και Σχολική Μάθηση: Θεωρητικές Αρχές και Διδακτικές Πρακτικές*. Αθήνα: Γρηγόρη.
- Tones, K. & Green, J. (2004). *Health Promotion: Planning and Strategies*. Sage Publications.
- Υπουργείο Υγείας (2024) «Ανάπτυξη - υλοποίηση από το Υπουργείο Υγείας δράσεων και παρεμβάσεων ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης του μαθητικού πληθυσμού στο πλαίσιο της Αγωγής Υγείας σε Εθνικό Επίπεδο, για το σχολικό έτος 2024 - 2025» Ανακτήθηκε στις 30/09/2024 από Υπουργείο Υγείας <https://www.moh.gov.gr/articles/health>
- Soulatou, P., Vardaros, S., & Bagos, P. G. (2023). *School Health Services and Health Education Curricula in Greece: Scoping Review and Policy Plan*. *Healthcare*, 11(12), 1678.
- Merakou, K. (2020). *Methods of Health Education and Health Promotion*. Kallipos.
- Αλεξανδροπούλου, Μ., Σουρτζή, Π., & Καλοκαιρινού, Α. (2010). *Health Promotion Practices and Attitudes Among Nurses in Special Education Schools in Greece*.
- Manios, Y., & Kafatos, A. (2007). *Health and Nutrition Education in Elementary Schools: Changes in health knowledge, nutrient intakes and physical activity over a six year period*. *Public Health Nutrition*.
- Psarouli, S., Mavrikaki, E., Alexopoulos, C., Gavriil, D., & Vantarakis, A. (2022). *Implementation of Health Promotion Programmes in Schools: An Approach to Understand Knowledge, Perceptions and Barriers*. *Journal of Community Medicine & Public Health*.

- Papastergiou, M., & Thireos, E. (2010). Information and communication technology in health education: Theoretical framework, empirical findings and research perspectives, *Archives of Hellenic Medicine*, 27(2), 239-258.
- Anastasiades, P. S., Zaranis, N., & Manitsaris, A. (2009). Interactive Videoconferencing for Collaborative Learning at a Distance in the School of the 21st Century: A Case Study in Elementary Schools in Greece, *Computers & Education*, 54(2), 321–339.
- KMOP (2022). *iWell – Promoting digital and social well-being in schools*. KMOP – Social Action and Innovation Centre. Retrieved from <https://www.kmop.gr/projects-vf/iwell-digital-and-social-wellbeing-in-schools/>
- Zhang, K., & Yu, Z. (2022). *Effects of Gamification on Learning Outcomes, Satisfaction, Engagement, and Motivation in Virtual Learning Environments Between 2020 and 2022*. *International Journal of Online Pedagogy and Course Design*, 12(1). DOI: 10.4018/IJOPCD.306684
- Alsadoon, E., Alkhawajah, A., & Bin Suhaim, A. (2022). *Effects of a Gamified Learning Environment on Students' Achievement, Motivations, and Satisfaction*. *Heliyon*, 8(8), e10249. DOI: 10.1016/j.heliyon.2022.e10249
- Lampropoulos, G., Keramopoulos, E., Diamantaras, K., & Evangelidis, G. (2022). *Augmented Reality and Gamification in Education: A Systematic Literature Review of Research, Applications, and Empirical Studies*. *Applied Sciences*, 12(13), 6809. DOI: 10.3390/app12136809
- Özdemir, M. (2025). *The effects of Kahoot! on student learning: A meta-analysis*. *Journal of Computer Assisted Learning*, 41(1), 120–137. <https://doi.org/10.1111/jcal.13084>
- Καρακιάζης Κ. & Παπακίτσος Ε. (2022) Open Education -The Journal for Open and Distance Education and Educational Technology Volume 18, Number 1, Section one © Open Education
- LHBlind.org. (2023). The 5 Best Education Apps for Blind Students. November 10th, 2023 | *Adaptive Technology* Ανακτήθηκε από: <https://lhblind.org/blind-students-the-5-best-education-apps-for-learning/>
- Tones, K., & Tilford, S. (1994). *Health education: Effectiveness and efficiency*. London: Chapman & Hall.
- Aivazidi, M., & Michalakelis, C. (2023). Information and Communication Technologies in Primary Education: Teachers' Perceptions in Greece, *Informatics 2023*, 10(3), 57; <https://doi.org/10.3390/informatics10030057>
- World Health Organization. (2021). *Health promoting schools*. <https://www.who.int/health-topics/health-promoting-schools>