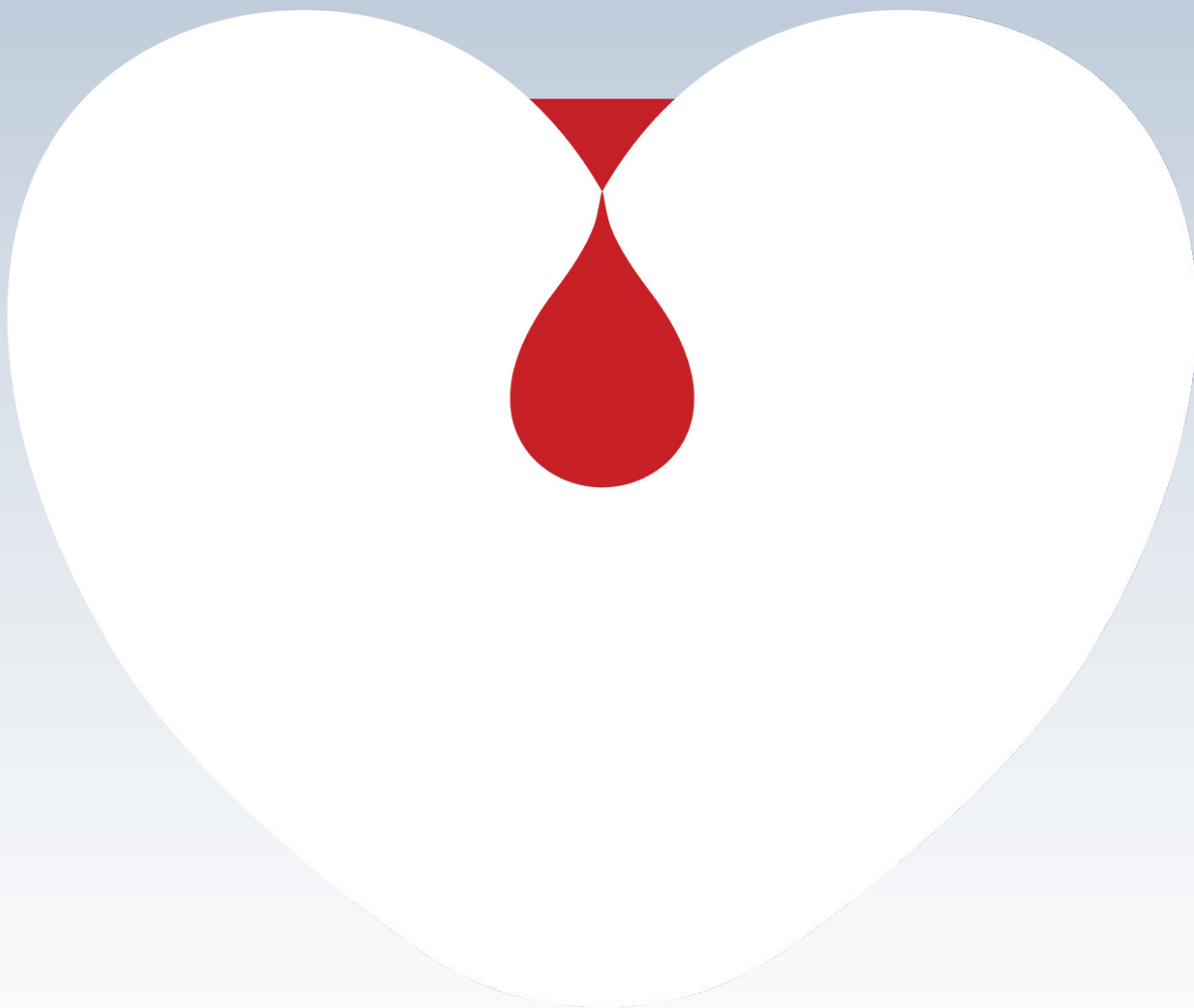


Σχεδιασμός και Υλοποίηση Δράσεων Ενημέρωσης και Ευαισθητοποίησης για την Υγεία και Υγιεινή της Περιόδου στο Σχολικό Πλαίσιο



ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ

ΡΙΣΠΕΚΤ!

ΜΙΛΑΜΕ ΑΝΟΙΧΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ.



Εισαγωγή

Το παρόν υλικό δημιουργήθηκε με στόχο να υποστηρίξει εκπαιδευτικούς και άλλους επαγγελματίες που δραστηριοποιούνται στον χώρο της εκπαίδευσης στον σχεδιασμό και την υλοποίηση δράσεων ενημέρωσης σχετικά με ζητήματα υγείας και υγιεινής της περιόδου στον μαθητικό πληθυσμό. Στο πλαίσιο αυτό, περιλαμβάνει προτεινόμενες δράσεις που μπορούν να σχεδιαστούν και να υλοποιηθούν με τη συμμετοχή των μαθητριών και των μαθητών, ενισχύοντας τη συνεργασία και την ενεργό εμπλοκή τους σε αυτές.

Μέσα από τέτοιες πρωτοβουλίες δημιουργούνται ευκαιρίες για την ανοιχτή και τεκμηριωμένη προσέγγιση θεμάτων που σχετίζονται με την περίοδο, ενώ παράλληλα ενισχύεται η συνεργασία μεταξύ των παιδιών και η ανταλλαγή γνώσεων στο πλαίσιο της σχολικής κοινότητας.

Παράλληλα, το σχολείο προσεγγίζεται ως μια ευρύτερη κοινότητα μάθησης, συνεργασίας και αλληλεπίδρασης. Στο πλαίσιο αυτό, οι σχετικές πρωτοβουλίες μπορούν να συμβάλουν στη διαμόρφωση ενός σχολικού περιβάλλοντος που ενισχύει την ενημέρωση, την κατανόηση και τον σεβασμό γύρω από ζητήματα υγείας και υγιεινής της περιόδου, εντάσσοντάς τα με παιδαγωγικά κατάλληλο τρόπο στη σχολική ζωή.

Ιδιαίτερη σημασία αποδίδεται και στη διασύνδεση του σχολείου με την τοπική κοινότητα. Μέσα από τη συνεργασία με γονείς –τόσο με μητέρες όσο και με πατέρες– με επαγγελματίες υγείας, καθώς και με συναφείς φορείς, οι δράσεις μπορούν να αποκτήσουν ευρύτερη απήχηση και να συμβάλουν στη διάχυση επιστημονικά τεκμηριωμένης ενημέρωσης γύρω από ζητήματα που σχετίζονται με την υγεία της περιόδου.

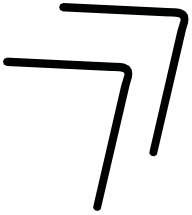
Πότε μπορούν να πραγματοποιηθούν οι δράσεις

Οι σχολικές δράσεις ενημέρωσης σχετικά με την έμμηνο ρύση μπορούν να υλοποιηθούν σε διάφορες χρονικές στιγμές κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς, όπως για παράδειγμα:

- στο πλαίσιο σχολικών προγραμμάτων αγωγής υγείας, σε συνεργασία με τον/την Υπεύθυνο/ηΓαγωγήςΥγείαςτηςοικείαςΔιεύθυνσηςΕκπαίδευσης, καθώς και με σχετικούς φορείς και επαγγελματίες υγείας (ενδεικτικά: Κέντρα Υγείας, Τοπικές Μονάδες Υγείας – ΤΟΜΥ, δημοτικές δομές υγείας, επιστημονικοί σύλλογοι επαγγελματιών υγείας)
- κατά τη διάρκεια θεματικών εβδομάδων ή σχολικών εκδηλώσεων
- με αφορμή διεθνείς ημέρες που σχετίζονται με ζητήματα υγείας.

Ενδεικτικά:

11 Φεβρουαρίου - Διεθνής Ημέρα Γυναικών και Κοριτσιών στην Επιστήμη



Η ημέρα αυτή μπορεί να αποτελέσει αφορμή για την ανάδειξη της συμβολής των γυναικών στην επιστήμη και ειδικότερα σε τομείς που σχετίζονται με την υγεία, τη βιοϊατρική έρευνα και τη δημόσια υγεία. Στο πλαίσιο αυτό μπορούν να παρουσιαστούν στο σχολείο παραδείγματα γυναικών επιστημόνων που συνέβαλαν σημαντικά στην εξέλιξη της επιστημονικής γνώσης και στη βελτίωση της υγείας των ανθρώπων.

Μια τέτοια περίπτωση αποτελεί η Αγγελική Παναγιωτάτου (1875-1954), η οποία υπήρξε η πρώτη γυναίκα απόφοιτος της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών. Υπήρξε πρωτοπόρος στους τομείς της Μικροβιολογίας και της Υγιεινής και αφιέρωσε σημαντικό μέρος του έργου της στην καταπολέμηση μεταδοτικών ασθενειών και στην προώθηση της υγειονομικής εκπαίδευσης. Η επιστημονική της πορεία συνέβαλε στην αμφισβήτηση των κοινωνικών στερεοτύπων της εποχής, τα οποία περιόριζαν τη συμμετοχή των γυναικών στις επιστήμες.

8 Μαρτίου - Διεθνής Ημέρα της Γυναίκας

Η ημέρα αυτή προσφέρει μια σημαντική ευκαιρία σύνδεσης της θεματικής της περιόδου με ζητήματα ανθρωπίνων δικαιωμάτων, ισότητας των φύλων και ισότιμης πρόσβασης στην εκπαίδευση και την υγεία. Επιπλέον, δίνεται η ευκαιρία να αναδειχθεί η σύνδεση της περιόδου με τη θέση των γυναικών και των κοριτσιών στην κοινωνία. Παρά το γεγονός ότι η έμμηνος ρύση συνοδεύει τη ζωή πολλών γυναικών-σχεδόν του μισού πληθυσμού στον πλανήτη-για μεγάλο μέρος της ζωής τους, οι γυναίκες σε όλο τον κόσμο συμμετέχουν ενεργά στην εκπαίδευση, την επιστήμη, την εργασία, τον αθλητισμό και τη δημόσια ζωή, επιτυγχάνοντας σημαντικά επιτεύγματα. Η ανάδειξη αυτής της πραγματικότητας μπορεί να συμβάλει στην αποδόμηση στερεοτύπων και μύθων που στο παρελθόν συνέδεαν την περίοδο με περιορισμούς στη δραστηριότητα των γυναικών. Στο πλαίσιο αυτό, μπορούν να διοργανωθούν δράσεις ενημέρωσης και συζήτησης που αναδεικνύουν τη σημασία της γνώσης για το σώμα, της φροντίδας της υγείας των κοριτσιών και των γυναικών, αλλά και του σεβασμού και της κατανόησης μεταξύ όλων των παιδιών της σχολικής κοινότητας.

7 Απριλίου - Παγκόσμια Ημέρα Υγείας

Η ημέρα αυτή προσφέρει την ευκαιρία να παρουσιαστεί η έμμηνος ρύση ως μέρος της συνολικής υγείας και ευεξίας και όχι μόνο ως ένα ζήτημα που αφορά αποκλειστικά τα κορίτσια. Στο πλαίσιο αυτό μπορούν να διοργανωθούν δράσεις ενημέρωσης που αναδεικνύουν τη σημασία της γνώσης για το σώμα, της φροντίδας της υγείας και της καλλιέργειας κατανόησης μεταξύ όλων των παιδιών στο σχολικό περιβάλλον. Η περίοδος άρχισε να αντιμετωπίζεται ως θέμα δημόσιας υγείας και ανθρωπίνων δικαιωμάτων περίπου από τα μέσα της δεκαετίας 2000, όταν διεθνείς οργανισμοί όπως η UNICEF, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO) και η UNESCO άρχισαν να χρησιμοποιούν τον όρο Menstrual Health and Hygiene (MHH)¹.

28 Μαΐου - Παγκόσμια Ημέρα Υγιεινής της Εμμηγόρροιας

Η ημέρα αυτή αποτελεί τη βασική παγκόσμια ημέρα ευαισθητοποίησης για την υγεία και την υγιεινή της εμμήνου ρύσης και για τη σημασία της έγκυρης ενημέρωσης γύρω από αυτήν. Στόχος της είναι η ενίσχυση της γνώσης σχετικά με την περίοδο, η αντιμετώπιση των ανακριβών αντιλήψεων που συχνά τη συνοδεύουν και η προώθηση πρακτικών που συμβάλλουν στην υγεία, την ευεξία και την ισότιμη συμμετοχή των κοριτσιών στην εκπαίδευση και την κοινωνική ζωή.

Στο πλαίσιο της ημέρας αυτής μπορούν να διοργανωθούν στο σχολείο δράσεις ενημέρωσης και δημιουργικές δραστηριότητες που εμπλέκουν ενεργά όλα τα παιδιά της σχολικής κοινότητας. Μια ενδεικτική δραστηριότητα είναι η υλοποίηση ομαδικών εργασιών ή μικρών σχεδίων δράσης (project) που εξετάζουν την ιστορική εξέλιξη των αντιλήψεων γύρω από την περίοδο.

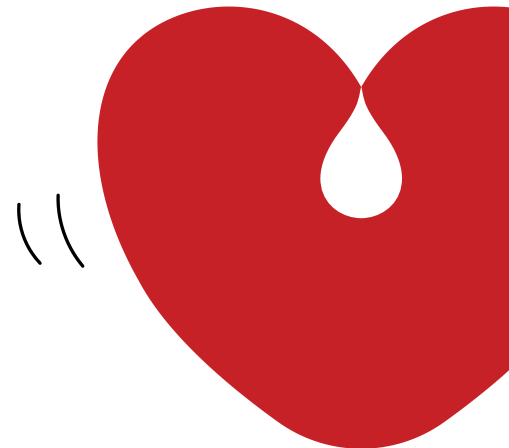
Ενδεικτικά θέματα για ομαδικές εργασίες:

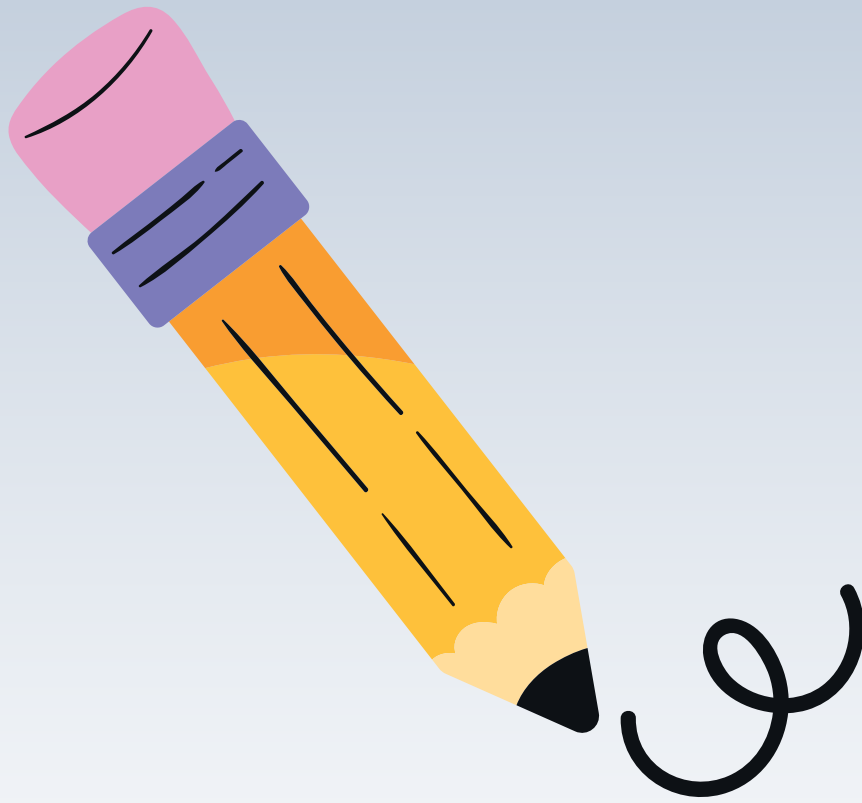
- Η περίοδος στην Αρχαία Ελλάδα και τη Ρώμη
- Αντιλήψεις για την περίοδο κατά τον Μεσαίωνα
- Η εξέλιξη των προϊόντων περιόδου τον 19ο και 20ό αιώνα
- Η περίοδος στη σύγχρονη κοινωνία: ενημέρωση, υγεία και εκπαίδευση

11 Οκτωβρίου - Παγκόσμια Ημέρα των Κοριτσιών

Η ημέρα αυτή μπορεί να αποτελέσει αφορμή για δράσεις ενημέρωσης και συζήτησης γύρω από ζητήματα υγείας και ευεξίας που αφορούν την καθημερινότητα των κοριτσιών στο σχολείο. Στο πλαίσιο αυτό, η θεματική της περιόδου μπορεί να προσεγγιστεί ως μέρος των φυσιολογικών βιολογικών διαδικασιών του σώματος και ως στοιχείο που συνδέεται με την υγεία, την αυτοπεποίθηση και τη σχολική ζωή των κοριτσιών.

Παράλληλα, μπορούν να υλοποιηθούν δράσεις που ενισχύουν την κατανόηση ότι η γνώση γύρω από το σώμα και την υγεία —συμπεριλαμβανομένης της υγείας της περιόδου— αποτελεί ζήτημα που αφορά όλα τα παιδιά και όχι μόνο τα κορίτσια.





Σχέδιο Δράσης

Η οργάνωση μιας δράσης σχετικά με την έμμηνο ρύση στο σχολείο προϋποθέτει έναν βασικό σχεδιασμό και τη συνεργασία διαφορετικών μελών της σχολικής κοινότητας. Για τη διευκόλυνση της προετοιμασίας, παρέχεται ένα πρότυπο σχέδιο δράσης, το οποίο μπορεί να αξιοποιηθεί από τις σχολικές μονάδες ως υποστηρικτικό εργαλείο κατά το αρχικό στάδιο σχεδιασμού. Πιο συγκεκριμένα, το πρότυπο αυτό μπορεί να βοηθήσει τις σχολικές μονάδες να εξετάσουν βασικές παραμέτρους της δράσης, να εντοπίσουν ανάγκες ή σημεία στα οποία αξιολογούν ότι χρειάζεται να εστιάσουν και να οργανώσουν με μεγαλύτερη σαφήνεια την προετοιμασία τους. Τα βήματα που παρουσιάζονται στη συνέχεια λειτουργούν συμπληρωματικά, παρέχοντας συγκεκριμένη καθοδήγηση για τον τρόπο με τον οποίο μπορεί να οργανωθεί και να υλοποιηθεί μια σχετική δράση στο σχολικό πλαίσιο.



Δράση για την Υγεία και Υγιεινή της Εμμηνου Ρύσης

Το παρόν πρότυπο σχεδίου δράσης έχει σχεδιαστεί για να υποστηρίξει τις σχολικές μονάδες στον σχεδιασμό και την υλοποίηση δράσεων ενημέρωσης σχετικά με την υγεία και την υγιεινή της περιόδου. Επιπλέον, δίνεται η δυνατότητα στη σχολική κοινότητα να εξετάσει σε ποιο βαθμό το ζήτημα της περιόδου έχει ήδη ενταχθεί σε συζητήσεις και δράσεις ενημέρωσης στο σχολικό περιβάλλον. Με αφετηρία αυτή την αποτύπωση, το σχολείο μπορεί να εντοπίσει τα σημεία στα οποία επιθυμεί να εστιάσει και να σχεδιάσει τις αντίστοιχες δράσεις που κρίνει σκόπιμο να υλοποιήσει.

1. Βασικά στοιχεία σχολικής μονάδας και δράσης

Όνομα Σχολικής Μονάδας	
Βαθμίδα	
Πόλη / Περιοχή	
Σχολικό έτος υλοποίησης δράσης	
Ομάδα Εργασίας Εκπαιδευτικοί, ψυχολόγος ή κοινωνικός λειτουργός ή/και σχολικός νοσηλευτής ή/και μαθήτριες/τές που θα συμμετάσχουν στον σχεδιασμό της δράσης.	
Προηγούμενες δράσεις υγείας στο σχολείο, εάν υπάρχουν. (έτος υλοποίησης, θεματική και εμπλεκόμενοι φορείς)	
Προηγούμενες δράσεις για την υγεία και την υγιεινή της εμμηνου ρύσης, εάν υπάρχουν. (έτος υλοποίησης, θεματική και εμπλεκόμενοι φορείς)	

2. Δείκτες αναστοχασμού



Οι ακόλουθοι δείκτες μπορούν να αξιοποιηθούν από τις σχολικές μονάδες ως εργαλείο αναστοχασμού και σχεδιασμού δράσεων. Στόχος τους είναι να βοηθήσουν την εκπαιδευτική κοινότητα να εξετάσει σε ποιο βαθμό το σχολικό περιβάλλον υποστηρίζει την ενημέρωση και την κατανόηση θεμάτων που σχετίζονται με την υγεία και την υγιεινή της περιόδου και να εντοπίσει πιθανά πεδία ανάπτυξης για μελλοντικές δράσεις.

1: καθόλου, 2: λίγο, 3: εν μέρει, 4: πολύ

Δείκτες	1	2	3	4
Στο σχολείο πραγματοποιούνται συζητήσεις για θέματα υγείας και υγιεινής.				
Στο σχολείο πραγματοποιούνται ανοιχτά συζητήσεις για την υγεία και την υγιεινή της εμμήνου ρύσης.				
Στο σχολείο πραγματοποιούνται δράσεις ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για την περίοδο οι οποίες απευθύνονται σε όλα τα παιδιά, ανεξαρτήτως φύλου.				
Στο σχολείο παρέχεται επιστημονικά τεκμηριωμένη ενημέρωση για την έμμηνο ρύση.				
Οι εκπαιδευτικοί αισθάνονται επαρκώς προετοιμασμένοι να συζητήσουν θέματα γύρω από την εφηβεία και την περίοδο.				
Οι μαθήτριες/τές κατανοούν ότι η έμμηνος ρύση αποτελεί φυσιολογική βιολογική διαδικασία.				
Οι μαθήτριες/τές αισθάνονται ότι μπορούν να συζητήσουν θέματα υγείας, συμπεριλαμβανομένης της υγείας της εμμήνου ρύσης, σε ένα περιβάλλον σεβασμού.				
Οι μαθήτριες/τές συμμετέχουν ενεργά σε συζητήσεις και δράσεις σχετικές με την υγεία και υγιεινή του σώματος, συμπεριλαμβανομένης της υγείας και της υγιεινής της εμμήνου ρύσης.				
Το σχολείο παρέχει, εφόσον χρειαστεί, πρόσβαση σε βασικά προϊόντα περιόδου (π.χ. σερβιέτες).				
Το σχολείο διαθέτει τα βασικά μέσα υγιεινής (π.χ. νερό, σαπούνι, χαρτί υγείας και κάδους απορριμμάτων), ώστε οι μαθήτριες να μπορούν να φροντίζουν την υγιεινή τους κατά τη διάρκεια της περιόδου.				
Οι μαθήτριες γνωρίζουν σε ποια/ποιον εκπαιδευτικό μπορούν να απευθυνθούν εάν χρειαστούν υποστήριξη σε ζητήματα που σχετίζονται με την περίοδο.				
Οι μαθήτριες/τές ενθαρρύνονται να θέτουν ερωτήματα σχετικά με την υγεία και υγιεινή του σώματος συμπεριλαμβανομένης της υγείας και υγιεινής της εμμήνου ρύσης.				



εκτυπώστε
τη σελίδα

3. Ομάδες στόχος

Προσδιορισμός του κοινού στο οποίο απευθύνεται η δράση (π.χ. μαθήτριες/τές Ε' και ΣΤ' Δημοτικού).



4. Σκοπός της δράσης

Συνοπτική περιγραφή του βασικού σκοπού της δράσης.



5. Στόχοι

Συνοπτική περιγραφή των στόχων της δράσης.

Ενδεικτικοί στόχοι:

- Ενίσχυση της γνώσης των μαθητριών/τών σχετικά με την περίοδο ως ζήτημα υγείας.
- Κατανόηση βασικών βιολογικών διαδικασιών του σώματος.
- Ανάπτυξη στάσεων σεβασμού μεταξύ των μαθητριών και των μαθητών.



6. Τίτλος Δράσης



εκτυπώστε
τη σελίδα

Δραστηριότητες

	Τίτλος Δραστηριότητας	Σύντομη περιγραφή	Υπεύθυνος/οι/ανά δραστηριότητα	Χρονοδιάγραμμα Υλοποίησης
1				
2				
3				
4				

7. Υλικά και πόροι

Αναφέρετε τα υλικά και τους πόρους που θα αξιοποιηθούν για την υλοποίηση της δράσης.

Ενδεικτικά:

εκπαιδευτικά βίντεο, έντυπο υλικό, παρουσιάσεις, πιθανές συνεργασίες με φορείς ή επαγγελματίες υγείας.



εκτυπώστε
τη σελίδα

8. Πιθανές δυσκολίες και τρόποι αντιμετώπισης

Καταγράψτε πιθανές δυσκολίες που ενδέχεται να προκύψουν κατά την υλοποίηση της δράσης και προτείνετε τρόπους αντιμετώπισής τους (π.χ. περιορισμένος χρόνος στο σχολικό πρόγραμμα).

Πιθανή δυσκολία	Τρόπος αντιμετώπισης

9. Αξιολόγηση δράσης

Πώς θα αξιολογηθεί η δράση; (π.χ. ερωτηματολόγιο μαθητριών/τών, ανατροφοδότηση από εκπαιδευτικούς)



εκτυπώστε
τη σελίδα

10. Διάχυση αποτελεσμάτων

Πώς θα παρουσιαστούν τα αποτελέσματα της δράσης στη σχολική κοινότητα; (π.χ. παρουσίαση στο σχολείο, ανάρτηση στην ιστοσελίδα του σχολείου, σχολική εκδήλωση)





εκτυπώστε
τη σελίδα

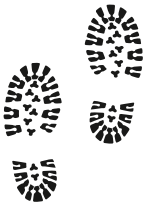
11. Σύντομος αναστοχασμός μετά την υλοποίηση της δράσης

Μετά την ολοκλήρωση της δράσης, καταγράψτε έναν σύντομο αναστοχασμό σχετικά με την υλοποίησή της. Ενδεικτικά ερωτήματα: Τι λειτούργησε καλά στη δράση; Ποιες δυσκολίες προέκυψαν; Τι θα μπορούσε να βελτιωθεί σε μελλοντικές δράσεις;





Υλοποίηση



Βήμα 1 Δημιουργία ομάδας οργάνωσης

Το πρώτο στάδιο αφορά τη συγκρότηση μιας μικρής ομάδας που θα αναλάβει τον σχεδιασμό και την υλοποίηση της δράσης. Η ομάδα αυτή μπορεί να περιλαμβάνει εκπαιδευτικούς διαφορετικών ειδικοτήτων, καθώς και άλλους επαγγελματίες που δραστηριοποιούνται στο σχολικό περιβάλλον, όπως σχολικές/ούς νοσηλεύτριες/τές, ψυχολόγους ή κοινωνικές/ούς λειτουργούς.

Συνιστάται, κατά τον σχεδιασμό της δράσης, να συμμετέχουν και οι μαθήτριες/τές που ενδιαφέρονται να συμβάλουν στη διοργάνωση και υλοποίησή της. Στο στάδιο αυτό, οι εκπαιδευτικοί ενημερώνουν τις/τους μαθήτριες/τές για τη θεματική της δράσης και τις/τους καλούν να εκδηλώσουν ενδιαφέρον συμμετοχής. Δεδομένου ότι η διαδικασία προετοιμασίας απαιτεί χρόνο, είναι σκόπιμο να ξεκινά αρκετές εβδομάδες πριν από την προγραμματισμένη ημερομηνία υλοποίησης της δράσης.



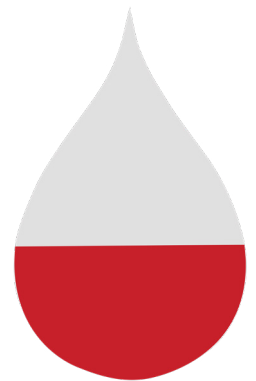
Βήμα 2 Προσδιορισμός της ομάδας-στόχου

Στη συνέχεια, είναι σημαντικό να προσδιοριστεί η ομάδα στην οποία απευθύνεται η δράση. Η δράση μπορεί να σχεδιαστεί για συγκεκριμένες ηλικιακές ομάδες, όπως μαθήτριες/τες των τελευταίων τάξεων του Δημοτικού ή μαθήτριες/τες του Γυμνασίου. Εναλλακτικά, μπορεί να απευθύνεται στο σύνολο της σχολικής κοινότητας, συμπεριλαμβανομένων των γονέων ή κηδεμόνων.

Ο προσδιορισμός της ομάδας-στόχου συμβάλλει στην επιλογή κατάλληλης γλώσσας, περιεχομένου και δραστηριοτήτων, ώστε η δράση να ανταποκρίνεται καλύτερα στην ηλικία, τα ενδιαφέροντα και τις ανάγκες των συμμετεχουσών/όντων.



Βήμα 3 Καθορισμός στόχων της δράσης



Μετά τη συγκρότηση της ομάδας, ακολουθεί ο καθορισμός των στόχων της δράσης, με βάση τις ανάγκες και τα χαρακτηριστικά της σχολικής κοινότητας. Οι στόχοι μπορεί να αφορούν, ενδεικτικά:

- την **ενίσχυση της γνώσης** των μαθητριών και μαθητών σχετικά με την υγεία και την περίοδο,
- την **αποσαφήνιση μύθων** ή ανακριβών αντιλήψεων που σχετίζονται με την έμμηνο ρύση,
- την **ενίσχυση του διαλόγου** και της κατανόησης γύρω από θέματα υγείας και υγιεινής του σώματος, συμπεριλαμβανομένης της υγείας και της υγιεινής της περιόδου,
- την **ενθάρρυνση της συμμετοχής γονέων**, συμπεριλαμβανομένων των πατέρων και κηδεμόνων, σε ζητήματα γύρω από την υγεία και την υγιεινή της περιόδου.



Βήμα 4 Σχεδιασμός δραστηριοτήτων

Το επόμενο στάδιο αφορά την επιλογή των δραστηριοτήτων που θα περιλαμβάνει η δράση. Οι δραστηριότητες μπορούν να έχουν ενημερωτικό, εκπαιδευτικό ή δημιουργικό χαρακτήρα και να ενθαρρύνουν τη συμμετοχή των παιδιών. Η επιλογή των δραστηριοτήτων εξαρτάται από την ηλικία των παιδιών, τις δυνατότητες του σχολείου και τους στόχους που έχουν τεθεί. Ενδεικτικά, μπορεί να περιλαμβάνουν:

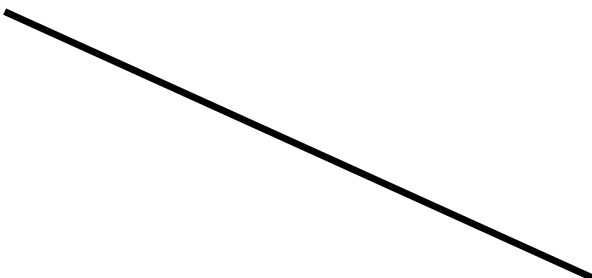
- σύντομες ενημερωτικές **παρουσιάσεις** από επαγγελματίες υγείας ή άλλους ειδικούς,
- **θεατρικά δρώμενα** ή δημιουργικές παρουσιάσεις με τη συμμετοχή μαθητριών και μαθητών,
- **καλλιτεχνικές δραστηριότητες** όπως δημιουργία αφίσας, ζωγραφικών έργων ή φωτογραφιών,
- **βιωματικά εργαστήρια** με τη συμβολή εκπαιδευτικών ή ειδικών ψυχικής υγείας.



Βήμα 5 Οργάνωση υλικών και πόρων της δράσης

Το στάδιο αυτό συνδέεται άμεσα με τον σχεδιασμό των δραστηριοτήτων. Με βάση τις δραστηριότητες που έχουν επιλεγεί, η ομάδα εργασίας προχωρά στην αναζήτηση αξιόπιστων πηγών και εκπαιδευτικών υλικών που θα υποστηρίξουν την υλοποίηση της δράσης. Στο πλαίσιο αυτό, μπορεί να αξιοποιηθεί και το διαθέσιμο υλικό της πλατφόρμας (π.χ. εκπαιδευτικά βίντεο, infographics και άλλοι ψηφιακοί πόροι), το οποίο μπορεί να ενσωματωθεί στις δραστηριότητες της δράσης. Παράλληλα, η ομάδα εργασίας μπορεί να αναζητήσει παρόμοιες δράσεις που έχουν πραγματοποιηθεί στο παρελθόν και να προσαρμόσει το σχετικό υλικό στις ανάγκες του σχολείου. Στο στάδιο αυτό πραγματοποιείται επίσης ο προγραμματισμός των πρακτικών λεπτομερειών της δράσης. Η ομάδα εργασίας καταγράφει τις ανάγκες σε υλικοτεχνικό εξοπλισμό, και διερευνά τυχόν δαπάνες που μπορεί να απαιτηθούν για την υλοποίηση της δράσης. Παράλληλα, προσδιορίζεται ο τρόπος υλοποίησης των επιμέρους δραστηριοτήτων και λαμβάνονται υπόψη πιθανά πρακτικά ζητήματα που ενδέχεται να προκύψουν.

Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται ενδεικτικά ορισμένες προτεινόμενες θεματικές για δράσεις, καθώς και προτάσεις για δραστηριότητες που μπορούν να υλοποιηθούν για καθεμία από αυτές.



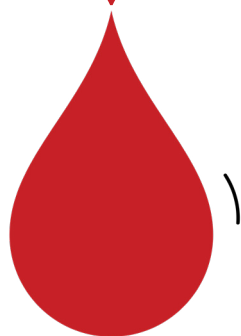
Θεματική Δράσης	Δραστηριότητα 1	Δραστηριότητα 2	Δραστηριότητα 3
<p>Η σημασία της διατροφής στην εφηβεία και στη διαχείριση της περιόδου</p>	<p>Συνάντηση με διατροφολόγο ή άλλο επαγγελματία υγείας.</p> <p>Στο πλαίσιο της δράσης μπορεί να προσκληθεί διατροφολόγος ή άλλος επαγγελματίας υγείας (π.χ. γυναικολόγος, παιδίατρος εφηβικής ιατρικής ή ενδοκρινολόγος) για τη διεξαγωγή παρουσίασης και συζήτησης σχετικά με τη σημασία της ισορροπημένης διατροφής κατά την εφηβεία και τη σχέση της με τη γενική ευεξία κατά τη διάρκεια της περιόδου.</p> <p>Η παρουσίαση μπορεί να περιλαμβάνει βασικές πληροφορίες για ομάδες τροφίμων που αποτελούν μέρος μιας ισορροπημένης διατροφής, καθώς και παραδείγματα κατάλληλων διατροφικών επιλογών κατά τη διάρκεια της περιόδου.</p> <p>Στο πλαίσιο της ενημερωτικής συνάντησης, είναι σημαντική η διεξαγωγή ανοιχτής συζήτησης, κατά την οποία οι μαθήτριες/τές θα έχουν τη δυνατότητα να θέσουν τυχόν σχετικά ερωτήματα.</p>	<p>Μαθητικό project δημιουργίας αφίσας ή κολλάζ.</p> <p>Οι μαθήτριες και οι μαθητές, ατομικά ή σε μικρές ομάδες, διερευνούν πληροφορίες σχετικά με τη διατροφή κατά την εφηβεία και με εστίαση στη διατροφή κατά τη διάρκεια της περιόδου, και δημιουργούν αφίσες ή κολλάζ (έντυπες ή ψηφιακές) όπου παρουσιάζουν παραδείγματα ισορροπημένων διατροφικών επιλογών.</p> <p>Τα έργα μπορούν να αξιοποιούν εικόνες τροφίμων, σύντομα ενημερωτικά μηνύματα και βασικές διατροφικές αρχές.</p> <p>Οι εργασίες μπορούν να παρουσιαστούν σε έκθεση σε χώρο του σχολείου ή να αναρτηθούν στον πίνακα ανακοινώσεων της σχολικής μονάδας ή στην ιστοσελίδα του σχολείου.</p>	<p>Εργαστήριο προετοιμασίας υγιεινών σνακ.</p> <p>Ως μέρος της εν λόγω δράσης μπορεί να διοργανωθεί πρακτικό εργαστήριο κατά το οποίο οι μαθήτριες και οι μαθητές θα μάθουν να προετοιμάζουν απλά σνακ που να αποτελούν μέρος μιας ισορροπημένης διατροφής.</p> <p>Η υποδράση αυτή μπορεί να υλοποιηθεί είτε στον χώρο του σχολείου, με τη συμμετοχή επαγγελματιών όπως διατροφολόγος και μάγειρας/σεφ, οι οποίοι μπορούν να παρουσιάσουν βασικές αρχές ισορροπημένης διατροφής και να ετοιμάσουν σε συνεργασία με τα παιδιά απλές και θρεπτικές επιλογές σνακ, είτε μέσω εκπαιδευτικής επίσκεψης σε φορέα που διαθέτει κατάλληλους χώρους και υλοποιεί εκπαιδευτικές δράσεις σχετικές με τη διατροφή (όπως σχολές μαγειρικής, εκπαιδευτικά εργαστήρια γαστρονομίας, κ.λπ.).</p>

Θεματική Δράσης	Δραστηριότητα 1	Δραστηριότητα 2	Δραστηριότητα 3
<p>Διαμόρφωση του σχολείου ως χώρου υγιεινής, φροντίδας και ευεξίας όλων των παιδιών</p>	<p>Χαρτογράφηση υποδομών και συνθηκών υγιεινής στο σχολείο.</p> <p>Οι μαθητές και οι μαθήτριες, σε μικρές ομάδες, παρατηρούν και καταγράφουν στοιχεία του σχολικού περιβάλλοντος που σχετίζονται με τη σωματική υγιεινή και την ευεξία των μαθητών και των μαθητριών κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας, με ιδιαίτερη έμφαση στις ανάγκες που μπορεί να προκύπτουν κατά την περίοδο.</p> <p>Η καταγραφή μπορεί να αφορά, ενδεικτικά:</p> <ul style="list-style-type: none"> τις συνθήκες στους χώρους υγιεινής (καθαριότητα, ύπαρξη σαπουνιού, χαρτιού υγείας, αντισηπτικού, κάδων απορριμμάτων και τη συχνότητα ανανέωσής τους) την ιδιωτικότητα στις τουαλέτες (π.χ. εάν οι πόρτες των θαλάμων κλείνουν κανονικά και παρέχουν επαρκή ιδιωτικότητα) τη διαθεσιμότητα βασικών ειδών υγιεινής όπως τα προϊόντα περιόδου σε χώρους του σχολείου (π.χ. στο γραφείο των εκπαιδευτικών ή της διεύθυνσης) τη δυνατότητα πρόσβασης σε ήρεμο χώρο προσωρινής ξεκούρασης κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας, σε περιπτώσεις όπου μια μαθήτρια ενδέχεται να βιώνει έντονους πόνους κατά την περίοδο. 	<p>Μαθητική πρωτοβουλία ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης.</p> <p>Οι μαθήτριες/τές δημιουργούν ενημερωτικό υλικό για το σχολείο, όπως μικρές αφίσες ή πινακίδες με σύντομα μηνύματα σχετικά με τη σημασία της σωματικής υγιεινής και της φροντίδας του σώματος συμπεριλαμβανομένης της υγιεινής κατά τη διάρκεια της περιόδου.</p> <p>Το υλικό μπορεί να τοποθετηθεί σε κατάλληλους χώρους του σχολείου, όπως στις τουαλέτες, στους χώρους άθλησης, στις αίθουσες διδασκαλίας ή σε άλλους κοινόχρηστους χώρους.</p> <p>Στόχος της δράσης είναι να συμβάλουν οι ίδιοι οι μαθητές και οι μαθήτριες στη δημιουργία ενός σχολικού περιβάλλοντος που υποστηρίζει την υγεία και την ευεξία όλων των παιδιών.</p> <p>Το υλικό που θα δημιουργηθεί μπορεί να παραμείνει στο σχολείο και να είναι διαθέσιμο και στις επόμενες γενιές μαθητριών/τών.</p>	<p>Ενεργοποίηση της κοινότητας.</p> <p>Οι μαθητές και οι μαθήτριες μπορούν να παρουσιάσουν τα αποτελέσματα της χαρτογράφησης στο Σύλλογο Διδασκόντων και να προσκαλέσουν τον σύλλογο γονέων και κηδεμόνων καθώς και άλλους τοπικούς φορείς για να συνεργαστούν.</p> <p>Η συνεργασία αυτή μπορεί να περιλαμβάνει, για παράδειγμα, τη διοργάνωση μιας μικρής δράσης συγκέντρωσης πόρων (π.χ. σχολικό μπαζάρ) με στόχο την προμήθεια αντισηπτικών, μωρομάντηλων και προϊόντων περιόδου (π.χ. σερβιέτες).</p>

Θεματική Δράσης	Δραστηριότητα 1	Δραστηριότητα 2	Δραστηριότητα 3
<p>Η έμμηνος ρύση στις κοινωνίες του παρελθόντος και του σήμερα</p>	<p>Διερευνώντας μύθους για την περίοδο από την αρχαιότητα έως σήμερα.</p> <p>Οι μαθητές και οι μαθήτριες διερευνούν αντιλήψεις και μύθους που έχουν διατυπωθεί σε διαφορετικές ιστορικές περιόδους σχετικά με την περίοδο.</p> <p>Η διερεύνηση μπορεί να βασιστεί:</p> <ul style="list-style-type: none"> • σε αναζήτηση πληροφοριών σε αξιόπιστες πηγές στο διαδίκτυο • σε βιβλιογραφικές ή ιστορικές αναφορές • στο εκπαιδευτικό υλικό της ψηφιακής πλατφόρμας και ειδικότερα στις δραστηριότητες «Μύθος ή Αλήθεια» και «Έχω μια Απορία» οι οποίες είναι διαθέσιμες και προσαρμοσμένες για κάθε βαθμίδα εκπαίδευσης. <p>Στόχος της δραστηριότητας είναι οι μαθητές και οι μαθήτριες να κατανοήσουν πώς οι αντιλήψεις για την περίοδο έχουν διαμορφωθεί μέσα στον χρόνο και πώς πολλές από αυτές εξακολουθούν να επηρεάζουν ακόμη και σήμερα τη ζωή των κοριτσιών και των γυναικών.</p>	<p>Θεατρικό δρώμενο: «Μύθοι που ταξιδεύουν στον χρόνο».</p> <p>Με αφορμή τα ευρήματα της διερεύνησης, οι μαθήτριες/τες δημιουργούν ένα θεατρικό δρώμενο στο οποίο παρουσιάζονται χαρακτήρες από διαφορετικές ιστορικές περιόδους (π.χ. από την αρχαιότητα, τον Μεσαίωνα έως τη σύγχρονη εποχή), οι οποίοι εκφράζουν τις αντιλήψεις της εποχής τους για την περίοδο.</p> <p>Μέσα από τον διάλογο των χαρακτήρων αναδεικνύεται πώς ορισμένοι μύθοι και παρανοήσεις μεταφέρονται από εποχή σε εποχή και πώς η επιστημονική γνώση συμβάλλει στη σταδιακή κατανόηση του θέματος.</p> <p>Οι ρόλοι μπορούν να κατανεμηθούν δημιουργικά μεταξύ των μαθητών και των μαθητριών (π.χ. μαθητές να υποδυθούν γυναικείου χαρακτήρες και μαθήτριες ανδρικούς), ώστε, μέσα από τη δραματοποίηση, να αναδειχθούν διαφορετικές οπτικές και να ενισχυθεί η ενσυναίσθηση γύρω από τις εμπειρίες των κοριτσιών και των γυναικών.</p>	<p>Μαθητικό vidcast: συζητώντας ανοιχτά για την περίοδο.</p> <p>Οι μαθήτριες/τές δημιουργούν ένα σύντομο μαθητικό vidcast (βιντεοσυζήτηση) με θέμα την περίοδο.</p> <p>Αρχικά, σε μικρές ομάδες προετοιμάζουν τις θεματικές που θα συζητηθούν, όπως για παράδειγμα: μύθοι και αλήθειες γύρω από την περίοδο επίλυση αποριών που σχετίζονται με την εφηβεία, με εστίαση στην έμμηνο ρύση η σημασία της ενημέρωσης και της επιστημονικά τεκμηριωμένης γνώσης.</p> <p>Στη συνέχεια οι μαθητές και οι μαθήτριες οργανώνουν και καταγράφουν τη συζήτηση σε μορφή vidcast, αναλαμβάνοντας διαφορετικούς ρόλους (παρουσιαστές, συντονιστές, συμμετέχοντες στη συζήτηση κ.ά.).</p> <p>Εφόσον στο σχολείο έχουν υλοποιηθεί και άλλες δράσεις σχετικές με τη θεματική της περιόδου, το vidcast μπορεί να εμπλουτιστεί με σύντομα στιγμιότυπα από αυτές.</p>



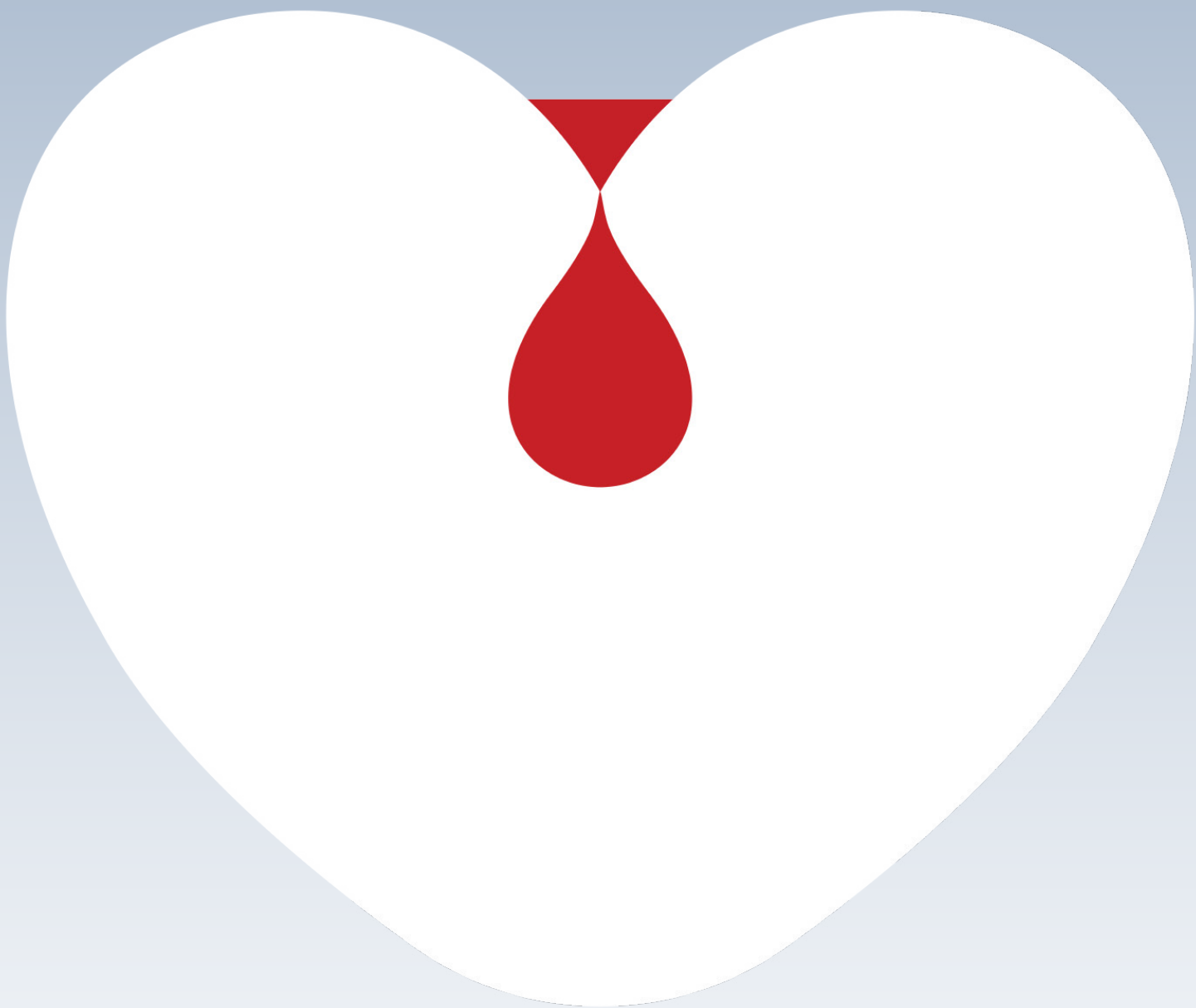
**Μετά την υλοποίηση
της δράσης**



Οι δράσεις που υλοποιούνται στο πλαίσιο της σχολικής κοινότητας μπορούν να έχουν θετική επίδραση τόσο κατά τη διάρκειά τους όσο και μετά την ολοκλήρωσή τους. Τα αποτελέσματά τους μπορούν να παρουσιαστούν στην ιστοσελίδα του σχολείου, να κοινοποιηθούν σε σχολικές εκδηλώσεις ή δράσεις στις οποίες συμμετέχουν και άλλες σχολικές μονάδες και, γενικότερα, να συμβάλουν στη διάδοση της γνώσης καθώς και στην ευαισθητοποίηση γύρω από την υγεία και την υγιεινή της εμμήνου ρύσης.

Μετά την ολοκλήρωση κάθε δράσης, είναι χρήσιμο να συλλέγεται ανατροφοδότηση τόσο από τα μέλη της ομάδας εργασίας όσο και από τα άτομα που συμμετείχαν. Η διαδικασία αυτή μπορεί να βοηθήσει το σχολείο να αποτιμήσει την υλοποίηση της δράσης και να εντοπίσει σημεία που μπορούν να βελτιωθούν σε μελλοντικές πρωτοβουλίες.

Παράλληλα, η συστηματική καταγραφή των εμπειριών, των ιδεών και των αποτελεσμάτων της δράσης μπορεί να λειτουργήσει ως χρήσιμο σημείο αναφοράς για τη σχολική κοινότητα, συμβάλλοντας στον σχεδιασμό νέων δράσεων και στην ενίσχυση της ενημέρωσης γύρω από ζητήματα που σχετίζονται με την υγεία της περιόδου.



ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ

ΡΙΣΠΕΚΤ!

ΜΙΛΑΜΕ ΑΝΟΙΧΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ.