

Δευτέρα, 30-03-2020



Αγαπητοί/ές Διευθυντές/ντριες των Δημοτικών Σχολείων,  
Αγαπητές Προϊστάμενες των Νηπιαγωγείων,  
Αγαπητοί/ές συνάδελφοι/σες καλημέρα,

Ελπίζω και εύχομαι από καρδιάς να είστε τόσο εσείς όσο και οι οικογένειές σας υγιείς και δυνατοί.

Βιώνουμε πράγματι μία πρωτόγνωρη κατάσταση στην οποία, τόσο εμείς ως ενήλικες όσο και τα παιδιά-μαθητές μας, καλούμαστε να υπερβούμε εαυτόν, να αναμετρηθούμε με τους περιορισμούς, τις απαιτήσεις, τις δυσκολίες αλλά και τις προκλήσεις που απορρέουν από την υποχρεωτική, αλλά αναγκαία, “παραμονή στο σπίτι” ανταποκρινόμενοι με προσαρμοστικότητα, επινοητικότητα, ψυχική ανθεκτικότητα, φροντιστική διάθεση, αλληλεγγύη και θετική ματιά.

Είναι προφανώς παράδοξο, όμως το πρόταγμα **#μένουμε\_σπίτι**, αν και σε μία πρώτη ανάγνωση μοιάζει υπονομευτικό αφενός της έννοιας «ελευθερία», με την έννοια της διασπάθισης του δικαιώματος αυτορρύθμισης ή (μετα)κίνησης, και αφετέρου της εγγενούς ανάγκης των ανθρώπων για δια ζώσης επικοινωνία και συναναστροφή με τους «άλλους», φαίνεται πως μας συνδέει στο όνομα μίας συλλογικής επιδίωξης: την προάσπιση της ατομικής και δημόσιας υγείας σε εθνικό και παγκόσμιο επίπεδο.

Όχι όμως μόνο αυτό.

- Μας εξωθεί ευεργετικά, χάρη στα σύγχρονα τεχνολογικά μέσα και τις ποικίλες μορφές κοινωνικής δικτύωσης, σε έναν οργανισμό αλληλεπίδρασης, έστω και εξ αποστάσεως, όπου η δυνατότητα επικοινωνίας, συνεργασίας, ενημέρωσης και ανταλλαγής απόψεων,

ιδεών, συναισθημάτων, σκέψεων, αναπολήσεων ή ακόμα και πρακτικών συμβουλών ή δημιουργικών προτάσεων ποιοτικής διαχείρισης της αναπροσαρμοσμένης καθημερινότητάς μας, διευρύνει και ενισχύει την ελευθερία έκφρασης των πολλών.

- Μας προκαλεί αυθόρμητα και ενσυναισθητικά σε επανεξέταση και επαναπροσδιορισμό της θέσης και του επαγγελματικού μας ρόλου ως “κρίκου” στον κύκλο μίας αδιάσπαστης αλυσίδας’ ως αναπόσπαστου και λειτουργικού μέρους μικρών υποσυστημάτων που όλα μαζί συγκροτούν το κοινωνικό σύστημα.
- Μας απελευθερώνει τελικά, ή ενδεχομένως, από τις σύγχρονες ψευδαισθήσεις μίας “άτρωτης” (μη επιτηρούμενης τελικά) ελευθερίας η οποία συναρτήθηκε με ατομικιστικές, ηδονοθηρικές, α-κοινωνικές συμπεριφορές και ζητούμενα αυτοπραγμάτωσης.
- Μας ενεργοποιεί στην αναζήτηση νέων μορφών επικοινωνίας και διδακτικών πρακτικών, οι οποίες παρά τις αντιξοότητες και τις δυσκολίες (γνωστικές, υλικοτεχνικές, υποστήριξης από εξειδικευμένο προσωπικό, οικονομικές, σε χρόνο, χώρο και υποδομές) παρέχουν μία θαυμαστή ευκαιρία εξέλιξης των δεξιοτήτων μας (soft skills), ανανέωσης και προσαρμογής στη σύγχρονη εκπαιδευτική πραγματικότητα η οποία ανεξάρτητα από τις εξελίξεις και την αναντικατάστατη αξία της διαζώσης εκπαίδευσης, απευθύνεται σε ένα ψηφιακά εξοικειωμένο και εγγράμματο σε μεγάλο βαθμό, μαθητικό πληθυσμό.
- Μας προσκαλεί γενικότερα, σε μία διαδικασία ενδοσκοπήσης και περίσκεψης επί των ουσιωδών και επουσιωδών της ζωής.

Σε κάθε περίπτωση, η πανδημία και τα μέτρα κατά της διασποράς του SARS-COV-2, αναδεικνύουν με τον πιο εκκωφαντικό τρόπο τη σημασία της έγκυρης ενημέρωσης, της πρόληψης για την υγεία, της ευθύνης (και όχι μόνο των δικαιωμάτων), των ορίων και της ενεργής πολιτειότητας.

**Είναι «πρόγραμμα αγωγής υγείας» αυτό που εφαρμόζεται σήμερα, μαζικά, εκούσια, βιωματικά και δίχως ηχηρές αντιλογίες, σε πλανητικό επίπεδο και εν προκειμένω, από την ελληνική κοινωνία.**

Συνιστά ενδεχομένως όμως, μόνο το πρώτο κεφάλαιο μίας σειράς άλλων επακόλουθων, σχετικών με τις πιθανές και επιμέρους συνοδευτικές επιπτώσεις και απότοκα προβλήματα του #μένουμε\_σπίτι ... επί μακρόν. Συνοδευτικών ζητημάτων και θεμάτων που αφορούν τόσο στην ψυχοσυναισθηματική όσο και στη σωματική υγεία και κοινωνική ευεξία όλων των πολιτών όπως:

*διαχείριση των διαπροσωπικών και διαφυλικών σχέσεων, άγχους, φόβου, απομόνωσης και μοναξιάς, αντιμετώπιση ασθένειας οικείων, απώλεια, πένθος, ενδοοικογενειακή βία, παραμέληση, αβεβαιότητα για το μέλλον, ψυχική, σωματική, οικονομική εξουθένωση και ακόμη,*

*φυσική-σωματική κατάσταση και υγεία, υγιεινή διατροφή, παχυσαρκία, διατροφικές διαταραχές, προβλήματα ύπνου, υπερβολική έκθεση στο διαδίκτυο, διασπορά και επίδραση των ψευδών ειδήσεων, επικοινωνιακές δεξιότητες, τεχνολογική-ψηφιακή ενημερότητα, κ.λπ.*

Ζητήματα που προφανώς αλληλοσυναρτώνται και συγχρόνως συνδέονται άμεσα με κοινωνικο-πολιτισμικές, πολιτικές και κυρίως οικονομικές παραμέτρους αγγίζοντας αδιακρίτως όλες τις ηλικιακές ομάδες και έχοντας συνεπώς, σοβαρό αντίκτυπο στα παιδιά.

Υπό αυτή την οπτική, η **“μάχη - μέσα στη μάχη προάσπισης της υγείας” που δίνει τις ημέρες αυτές ο κάθε εκπαιδευτικός** με δικούς του πόρους, αμέτρητο χρόνο, πρακτικές δυσκολίες, προσωπικά και οικογενειακά αδιέξοδα και αντιξοότητες, χωρίς επαρκή εξειδίκευση και υποστήριξη, από το σπίτι του, προκειμένου να ανταποκριθεί στο εξ αποστάσεως μοντέλο εκπαίδευσης και στην αποκατάσταση της παιδαγωγικής επικοινωνίας με τους μαθητές, **δεν είναι μονοδιάστατη**. Γιατί εκτός από την εκπαιδευτική-διδασκτική-μαθησιακή αποστολή καλείται, άρρητα μιν, αναπόφευκτα δε, να λάβει υπόψη του και να επιληφθεί στο μέτρο πάντα που του αναλογεί ως παιδαγωγός, την ψυχο-συναισθηματική φροντίδα των μαθητών του. Το σχολείο, ο Διευθυντής, ο εκπαιδευτικός της τάξης ανάγονται κατ’ αυτό τον τρόπο, στην παρούσα συγκυρία, σε φορείς έγκυρης ενημέρωσης, σημαντικής εξω-οικογενειακής επαφής και στήριξης της οικογένειας.

Στο αχαρτογράφητο αυτό πλαίσιο, η υποστήριξη στην προσπάθεια και το δύσκολο έργο σας είναι αυτονόητη. Χωρίς να παραβλέπουμε ότι βασικές αρχές της Αγωγής Υγείας, ιδιαίτερα σε θέματα που αφορούν στην ψυχική και συναισθηματική αγωγή και υγεία, είναι η βιωματικότητα και η εποπτεία από φορείς και επαγγελματίες πρόληψης και υγείας, όπως και ότι οι γονείς δεν μπορούν να αντικαταστήσουν τους εκπαιδευτικούς για την υλοποίηση σχετικών προγραμμάτων από το σπίτι, ξεκινάμε βήμα βήμα, με τις κάτωθι ενέργειες και προτάσεις [ΑΝΑΛΥΤΙΚΌΤΕΡΑ στο συνημμένο αρχείο: «ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ-ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ & ΠΡΟΣΚΛΗΣΕΙΣ εν καιρώ κρίσης»]:

**A. Κοινοποίηση σε όλα τα σχολεία της Διεύθυνσης αρχείου με ενημερωτικό υλικό το οποίο μπορείτε να αναρτήσετε στην ιστοσελίδα/blog του σχολείου**

σας, να το αποστείλετε με e-mail στους γονείς και μαθητές σας ή να το κοινοποιήσετε με κάθε άλλο πρόσφορο μέσο.

Επιπλέον υλικό μπορείτε, να βρίσκετε σε **σελίδα** στο Facebook με το όνομα: **Ioanna Mendrinou/Health4dipe-d**

[https://www.facebook.com/Ioanna-MendrinouHealth4dipe-d-109019474070660/?ref=your\\_pages](https://www.facebook.com/Ioanna-MendrinouHealth4dipe-d-109019474070660/?ref=your_pages)

**B. Ανοικτή Πρόσκληση επικοινωνίας, σύνδεσης και αλληλεπίδρασης με στόχο την ανταλλαγή, προβολή, διάχυση ιδεών, πρακτικών, υλικών, τον εμπλουτισμό και υποστήριξη της εκπαιδευτικής κοινότητας της Διεύθυνσής μας.**

Η Πρόσκληση περιλαμβάνει:

1. **α- Ενημέρωση της Υπεύθυνης Αγωγής Υγείας για τις ανάγκες της τάξης ή του σχολείου σας και συνεργασία για την ανεύρεση ή δημιουργία κατάλληλου για την εξ αποστάσεως εκπαίδευση, ενημερωτικού υλικού ή υλικού δραστηριοτήτων.**  
**β- Ενημέρωση και κατάθεση προτάσεων για ενημερωτικές, επιμορφωτικές και υποστηρικτικές ανάγκες εκπαιδευτικών, οικογένειας.**

Η καταγραφή και συγκέντρωση των προτάσεων-αναγκών θα γίνεται για όσο διάστημα παραμένουν τα σχολεία κλειστά, μέσω ηλεκτρονικής φόρμας, στο σύνδεσμο: <https://forms.gle/Bk3BQkAxiG8pyzjm6>

2. **Προβολή και διάχυση καλών πρακτικών, ιδεών, υλικών και δράσεων Αγωγής Υγείας που δημιουργήθηκαν και υλοποιήθηκαν με τη ηλεκτρονική σας τάξη, σε επίπεδο Διεύθυνσης.**

Προς το παρόν, για το σκοπό αυτό και την άμεση επίτευξη μιας υποστηρικτικής και διαδραστικής επικοινωνίας μεταξύ μας, σας προσκαλώ να γίνετε φίλοι-μέλη της **Ομάδας Αγωγής Υγείας ΠΕ Δ΄ Αθήνας**



: **IoannaMendrinou//agogiygeias4dipe-d**, στο Facebook.

Η ομάδα θα είναι ανοικτή για τους εκπαιδευτικούς όλων των ειδικοτήτων αλλά και το ειδικό βοηθητικό προσωπικό των δημόσιων και ιδιωτικών,

δημοτικών σχολείων και νηπιαγωγείων της Διεύθυνσης ΠΕ Δ΄ Αθήνας. Στόχος, η δημιουργία ενός άμεσα προσβάσιμου και χρηστικού αποθετηρίου.

(περισσότερα στο συνημμένο )

**Γ. Πρόσκληση τέλος, σε μικρές, βραχείας διάρκειας, δράσεις σύνδεσης, ενδυνάμωσης και φροντίδας,** οι οποίες θα προτείνονται από την Υπεύθυνη Αγωγής Υγείας σε εβδομαδιαία βάση και στις οποίες μπορείτε να προσκαλέσετε με τη σειρά σας τους μαθητές και τους γονείς να υλοποιήσουν από το σπίτι. Μικρά projects τα οποία μπορούν να αξιοποιηθούν και από εσάς για την προσωπική, ψυχική και συναισθηματική σας ενδυνάμωση.

Για τις μικρές αυτές δράσεις θα υπάρξει ξεχωριστή και αναλυτικότερη ενημέρωση σύντομα.

Με αλληλεγγύη, δύναμη, αίσθημα ευθύνης αλλά και αισιοδοξία θα αντιμετωπίσουμε έστω και εξ αποστάσεως, την απρόσμενη συνθήκη από την επιδημία του νέου κορωνοϊού Covid-19.

Ας συνδεθούμε λοιπόν, δημιουργικά και αλληλο-υποστηρικτικά, από το σπίτι.

Παραμένω στη διάθεσή σας για ότι χρειαστείτε.

Με εκτίμηση,

**Ιωάννα Μενδρινού**

Τηλ. Επικ. 6943108517

e-mail: [dagogygeias@gmail.com](mailto:dagogiygeias@gmail.com)

- Ομάδα Α.Υ. ΠΕ Δ΄ Αθήνας στο FB:  
**IoannaMendrinou//agogiygeias4dipe-d**
- Σελίδα Υπ. Α.Υ. Π.Ε. Δ΄ Αθήνας στο FB:  
**Ioanna Mendrinou/Health4dipe-d**

[https://www.facebook.com/Ioanna-MendrinouHealth4dipe-d-109019474070660/?ref=your\\_pages](https://www.facebook.com/Ioanna-MendrinouHealth4dipe-d-109019474070660/?ref=your_pages)

- Φόρμα καταγραφής αναγκών-προτάσεων:

<https://forms.gle/Bk3BQkAxiG8pyzjm6>