

Πρόγραμμα αγωγής υγείας << διατροφή και άσκηση >>

Μάγκα Φωτεινή

Εκπαιδευτικός Ειδικής Φυσικής Αγωγής ΠΕ 11

ΚΕΔΔΥ Τρικάλων

fotmag@windowslive.com

Τηλ.6944578203

Παπανικολάου Σωτηρία

Εκπαιδευτικός Ειδικής Φυσικής Αγωγής ΠΕ 11

ΕΕΕΕΚ Τρικάλων

sakellarid@sch.gr

Τηλ 6908622881

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Τα τελευταία χρόνια παγκόσμια αλλά και στη χώρα μας, έχει εδραιωθεί η άποψη πως όλοι οι μαθητές, ανεξάρτητα από οποιαδήποτε ιδιαίτερη ανάγκη ή χαρακτηριστικό που διαφοροποιεί την εθνική, πολιτισμική ή κοινωνική τους ταυτότητα, πρέπει να έχουν ίσες ευκαιρίες μάθησης με τους υπόλοιπους μαθητές μέσα σε ένα σχολείο για όλους. Τα προγράμματα αγωγής υγείας αποτελούν βασική επιδίωξη της εκπαίδευσης των παιδιών με ειδικές ανάγκες και εντάσσονται στην περιοχή της κοινωνικής προσαρμογής και αυτονομίας. Σύμφωνα με τα παραπάνω σχεδιάστηκε ένα πρόγραμμα <<διατροφή και άσκηση>> που εφαρμόστηκε στο ΕΕΕΕΚ Τρικάλων σε συνεργασία με το ΚΕΔΔΥ Τρικάλων το σχολικό έτος 2011-2012. Θέλαμε να δώσουμε στα παιδιά τα ερεθίσματα, τις πληροφορίες και τις γνώσεις που πρέπει να έχουν για την απόκτηση θετικής στάσης σε θέματα σωστής διατροφής και φυσικής δραστηριότητας. Κινηθήκαμε σε δυο άξονες την πυραμίδα μεσογειακής διατροφής και την πυραμίδα της φυσικής δραστηριότητας, καθώς και στην ισορροπία που είναι αναγκαία ανάμεσα στην άσκηση και τη διατροφή.

ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΤΟΥ ΘΕΜΑΤΟΣ

Το θέμα επιλέχθηκε γιατί είναι απλό, ενδιαφέρει τους μαθητές, αποτελεί προϋπάρχουσα έννοια σε όλους τους μαθητές, και μπορεί εύκολα να συσχετισθεί με προηγούμενες εμπειρίες τους.

ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

Μέλημα μας είναι να λαμβάνουμε αποφάσεις και να θέτουμε προτεραιότητες σύμφωνα με ποια περιεχόμενα έχουν ζωτική σημασία για το παρόν και το μέλλον των μαθητών μας (Horvath). Θεωρήσαμε ότι η διατροφή και η φυσική δραστηριότητα

είναι ζωτικής σημασίας πρόγραμμα για τα άτομα με ειδικές ανάγκες. Η υγεία είναι το αποτέλεσμα μιας συνεχούς αλληλεπίδρασης σωματικών και ψυχοκοινωνικών παραγόντων και εξαρτάται και από τον τρόπο και τις συνθήκες ζωής. Για το λόγο αυτό η υγεία πρέπει να εξετάζεται με βάση την ολιστική θεώρηση όπου ο μαθητής τοποθετείται σε ένα ευρύτερο κοινωνικοπολιτισμικό περιβάλλον. Η σημερινή κοινωνική και εκπαιδευτική πραγματικότητα και για τους μαθητές με ειδικές ανάγκες απαιτεί νέες εκπαιδευτικές διαδικασίες.

Σύμφωνα με τη σύγχρονη παιδαγωγική σκέψη, όπως διαμορφώθηκε με τη Φιλοσοφική και Εμπειρική Παιδαγωγική, τον Πραγματισμό του J. Dewey, το Σχολείο Εργασίας, τη Νέα Αγωγή με το γαλλικό σχολείο ενέργειας και τη θεωρία του Piaget (Δανασσίης-Αφεντάκης, 1980), δίνεται μεγαλύτερη σημασία στην ποιότητα της εργασίας και όχι στην ποσότητα των γνώσεων. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει ο Piaget (1971), «όταν ένας μαθητής αποκτά μόνος του ορισμένες γνώσεις μέσα από την ελεύθερη έρευνα, τον πειραματισμό, την ανακάλυψη και την αυθόρμητη προσπάθεια, τις συγκρατεί πάντοτε περισσότερο. Με τον τρόπο αυτό ο μαθητής κατακτά κυρίως μια μέθοδο που θα του χρησιμεύσει σε όλη του τη ζωή και που θα αυξάνει συνεχώς την περιέργειά του χωρίς να την εξαντλεί. Αντί να αφήσει τη μνήμη του να κυριαρχήσει πάνω στη λογική του ή να υποτάξει τη νόησή του σε ασκήσεις που του επιβάλλονται έξωθεν, θα μάθει να χρησιμοποιεί μόνος του το λογικό του και θα διαμορφώνει μόνος του τις δικές του ιδέες». Είναι πλέον κοινή αποδοχή ότι ο παραδοσιακός ρόλος του σχολείου αποδυναμώθηκε και οι γενικοί σκοποί της εκπαίδευσης διαφοροποιήθηκαν. Οι σύγχρονες αντιλήψεις για πολυπλοκότητα της νοημοσύνης (Gardner, 1993), αξιοποίηση της εμπειρίας, αποτελεσματικότητα της εργασίας σε ομάδες, ενοποίηση της γνώσης, διαθεματικότητα, διεπιστημονικότητα κ.λ.π. δημιούργησαν την ανάγκη για ανοιχτές διδακτικές διαδικασίες.

Όσον αφορά την θεωρία της πολλαπλής νοημοσύνης έγινε προσπάθεια με τις δράσεις που επιλέχθηκαν να ενσωματώσουμε και να αξιοποιήσαμε και τους οκτώ τύπους νοημοσύνης (λογικομαθηματική, γλωσσική, ενδοπροσωπική, διαπροσωπική, χωρική, νατουραλιστική, κιναισθητική και μουσική.)

Λαμβάνοντας υπόψη ότι ο άνθρωπος πραγματώνεται μέσα από τη δράση του στα πλαίσια του προγράμματος εισάγαμε στο σχολείο νέα μεθοδολογικά εργαλεία όπως τα σχέδια εργασίας. Η μέθοδος του σχεδίου εργασίας (project) είναι μέθοδος μαθητοκεντρική, στηρίζεται στη βιωματική, συνεργατική και πολυαισθητηριακή προσέγγιση της γνώσης (Χρυσαιφίδης, 1994). Μέσα από πολύπλευρες, συνεργατικές και ευέλικτες διδακτικές δραστηριότητες, δίνει τη δυνατότητα μιας πολυτροπικής προσέγγισης μιας θεματικής ενότητας, με την ταυτόχρονη αξιοποίηση πολλών λειτουργιών του εγκεφάλου. Γεννημένη από τις αρχές του αιώνα μας, μέσα από τις θεωρίες των Dewey, Kilpatrick, Vygotsky, Bruner, Leontiev, «επιχειρεί να εκμεταλλευτεί δημιουργικά τις ενδογενείς δυνάμεις του παιδιού, οδηγώντας το ουσιαστικά στην αυτό-μόρφωση και στον ενεργό ρόλο που οφείλει να έχει ως μελλοντικός πολίτης μιας πολυπολιτισμικής και γι' αυτό απαιτητικής δημοκρατίας» (Καρασαββίδου),

Είναι κοινή παραδοχή ότι τα σχέδια εργασίας επιδρούν θετικά στα παιδιά.. Τα σχέδια εργασίας αποτελούν φυσικό, κοινωνικό και μεθοδολογικό πλαίσιο για την προωθημένη διαθεματικότητα.

Όπως όλα τα καινοτόμα προγράμματα έτσι και το πρόγραμμα της αγωγής υγείας που πραγματοποιήθηκε στο σχολείο μας μέσω της διαθεματικότητας προσπαθεί να προσεγγίσει τη γνώση ολιστικά δηλαδή γνωστικά συναισθηματικά και κινητικά

συνδέοντας τα διάφορα σχολικά μαθήματα του αναλυτικού προγράμματος ανάλογα με τα ενδιαφέροντα των παιδιών.

Κατά τη υλοποίηση του προγράμματος μέλημα μας ήταν η μάθηση να γίνει αβίαστα μέσα από την εμπειρία με δράσεις που προάγεται η βιωματική ενεργητική μάθηση. Η βιωματική μάθηση έχει ως βάση την ενεργή συμμετοχή των μαθητών καθώς και την λειτουργία της ομάδας.

Υποστηρίζεται το γεγονός ότι τα παιδιά που δουλεύουν σε ομάδες παράγουν περισσότερο έργο παρά μόνα τους. Επιπλέον η κοινωνική απομόνωση που χαρακτηρίζει την εποχή μας καταπολεμάται μέσα από ομαδοσυνεργατικές διαδικασίες (Κόκκοτας, 2003).

Οι σύγχρονες διδακτικές προσεγγίσεις που εφαρμόσαμε (καταϊγισμός ιδεών, μελέτη πεδίου, προσομοιώσεις, συνέντευξη από ειδικό διατροφολόγο, παιχνίδια ρόλων, χρήση εποπτικών μέσων, επισκέψεις, κατασκευές κ.ά.) στο σχολείο κατά την υλοποίηση του προγράμματος είχαν επιτυχή αποτελέσματα μάθησης καθώς και προώθησης της ενεργής συμμετοχής των μαθητών

Η τάξη μετατράπηκε σε βιωματικό εργαστήριο όπου οι μαθητές εμπλέκονταν άμεσα στο θέμα που μελετούσαν, απελευθερώνοντας τη δημιουργικότητά τους, διότι, όπως λέει ο Dewey, «μόνο ότι δέχεσαι με τη ψυχή σου, αυτό μόνο μαθαίνεις και αυτό ενσωματώνεις στη ζωή σου και το χαρακτήρα σου».

Το εκπαιδευτικό υλικό που δημιουργήθηκε είναι προσαρμοσμένο στην τοπική κοινωνία γιατί οι εικόνες που υπάρχουν στο βιβλίο είναι από την πόλη των Τρικάλων όπου ζουν οι μαθητές. Αυτό το γεγονός κάνει το βιβλίο ελκυστικό, χρηστικό και λειτουργικό. Τις φωτογραφίες τις έχει τραβήξει η φωτογραφική ομάδα των παιδιών, διευρύνοντας τις δεξιότητες και τα ενδιαφέροντά τους. Το βιβλίο ανταποκρίνεται και στην ανάγκη των μαθητών για φυσική δραστηριότητα και στην υιοθέτηση σωστών διατροφικών συνηθειών που προάγουν την υγεία καθώς περιέχει όλες τις πληροφορίες και το υλικό που συλλέξαμε κατά τη διάρκεια του προγράμματος. Επίσης αυξάνεται το κίνητρο των μαθητών για μάθηση καθώς οι μαθητές είναι οι πρωταγωνιστές του βιβλίου και παρουσιάζουν αυτά που μάθανε κατά τη διάρκεια του προγράμματος

ΣΤΟΧΟΙ

Οι στόχοι του προγράμματος είναι γνωστικοί, ψυχοκινητικοί, συναισθηματικοί:

- ❖ Να γνωρίσουν τις τροφές και την θρεπτική τους αξία
- ❖ Να κατανοήσουν τη σημασία της διατροφής και την επίδραση της στην υγεία
- ❖ Να κατανοήσουν τη σημασία της ποικιλίας στη διατροφή
- ❖ Να μάθουν να οργανώνουν το πρωινό γεύμα με μικρή καθοδήγηση
- ❖ Να επιλέγουν υγιεινές τροφές
- ❖ Να αποκτήσουν οι μαθητές γνώσεις σχετικά με τη σύσταση του σώματός τους.
- ❖ Να συνδέσουν τη φυσική άσκηση με τις διατροφικές συνήθειες.
- ❖ Να αντιληφθούν ότι η διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους συνδέεται με την καλύτερη υγεία.

- ❖ Να συμμετάσχουν οι μαθητές σε παιγνιώδεις και οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες που θα ασκήσουν το σώμα τους.
- ❖ Να κατανοήσουν οι μαθητές τα οφέλη της φυσικής άσκησης για το ανθρώπινο σώμα
- ❖ Να αναπτύξουν οι μαθητές ατομικές και κοινωνικές δεξιότητες, ώστε να οργανώνουν τον ελεύθερο χρόνο κατά τέτοιο τρόπο, που θα συμβάλλει ουσιαστικά στη βελτίωση και η προαγωγή της υγείας τους
- ❖ Να μάθουν να συνεργάζονται να δουλεύουν ομαδικά να αναπτύξουν δεξιότητες επικοινωνίας να παίρνουν αποφάσεις για τη ζωή τους
- ❖ Να γνωρίσουν και να συνεργαστούν με την τοπική κοινωνία με απώτερο στόχο την ομαλή κοινωνική προσαρμογή στο περιβάλλον
- ❖ Να αναπτύξουν ενδιαφέρον για τη μάθηση
- ❖ Να εξοικειωθούν με τη χρήση της φωτογραφικής μηχανής καθώς και με τη χρήση των ηλεκτρικών υπολογιστών

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Πρώτη ενότητα :μαθαίνουμε για τις τροφές, γιατί τρώμε, ποτέ τρώμε τι τρώμε

Δραστηριότητες :

- συζήτηση
- αναζήτηση πληροφοριών μέσω διαδικτύου
- αφήγηση παιδικών βιβλίων
- αινίγματα παροιμίες
- εκπαιδευτικά παιχνίδια μέσω υπολογιστή
- κινητικά παιχνίδια με τις ομάδες τροφίμων και τα θρεπτικά συστατικά
- καταγραφή των γευμάτων
- φύλο εργασίας βρες 20 κρυμμένες λέξεις που αφορούν τη διατροφή
- πάζλ με θέμα το πεπτικό σύστημα
- ενημέρωση και συνέντευξη από διατροφολόγο
- Ετοιμάζουμε το πρωινό γεύμα στο σχολείο
- ερωτηματολόγιο για τις διατροφικές συνήθειες του πρωινού γεύματος
- επίσκεψη στον < μύλο τον ξωτικών > εργαστήριο ψωμιού φτιάχνω ψωμί <<από το χθες στο σήμερα >> εργοστάσιο σοκολάτας
- μουσικοκινητικό παιχνίδι με κάρτες που φτιάξανε τα παιδιά στη σωστή σειρά <<από το χωράφι στο τραπέζι μας>>τα παιδιά πρέπει να βάλουν σε λογική σειρά κάρτες που αφορούν την πορεία του ψωμιού από το χωράφι στο τραπέζι μας πχ όργωμα σπορά αλώνισμα στο μύλο που γίνεται αλεύρι στο φούρνομέχρι το τραπέζι μας
- παιχνίδι ρόλων αρτοποιός πωλητής πελάτης κ.α

Δεύτερη ενότητα: μαθαίνω το σώμα μου γιατί, που, πως γυμνάζομαι

Δραστηριότητες

- Παιχνίδια σωματογνωσίας, μιμητικά παιχνίδια

- Παρακολουθήσαμε τις μεταβολές στο σώμα μας μετά από την άσκηση (χτύπους καρδιάς αναπνοή) συζήτηση
- διαβάσαμε βιβλία με εικόνες σχετικά με το σώμα μας
- Επεξεργαστήκαμε το πρόπλασμα καρδιά πνεύμονες
- Καταγραφή των αθλητικών χώρων μέσα σχολείο και έξω από αυτό
- Μαθαίνουμε πώς να γυμναζόμαστε σωστά με διασκεδαστικό τρόπο και με ασφάλεια (βόλεϊ μπάσκετ πινγκ- πονγκ τένις χορούς χρήση ηλεκτρικού διαδρόμου τρεξίματος ποδηλάτου ορθοσωμικές ασκήσεις διατάσεις κα

Τρίτη ενότητα: πυραμίδα διατροφής πυραμίδα φυσικής δραστηριότητας

Δραστηριότητες

- ❖ Συλλογή πληροφοριών για την πυραμίδα από διάφορες πηγές
- ❖ Κατασκευή πυραμίδας με το σώμα των μαθητών (ομαδική εργασία).
- ❖ Παιχνίδι : έχουμε εκτυπώσει την πυραμίδα και ζητάμε από τα παιδιά βλέποντας το σχήμα να κατασκευάσουν την πυραμίδα στο δάπεδο με ράβδους και να την χωρίσουν σε επίπεδα Φωνάζουμε αθλήματα ή τρόφιμα και πρέπει να μπούνε στο ανάλογο επίπεδο π.χ μπάσκετ στο 2^ο επίπεδο της πυραμίδας ,ψωμί στο πρώτο επίπεδο
- ❖ Ζητήσαμε από τους μαθητές να συμπληρώσουν ποιες φυσικές δραστηριότητες κάνουν καθημερινά και ποιες κάθε εβδομάδα φτιάχνουμε το κινητικό προφίλ των μαθητών .
- ❖ κατασκευή τρισδιάστατης πυραμίδα διατροφής

Τέταρτη ενότητα :ελεύθερος χρόνος και φυσική δραστηριότητα

Δραστηριότητες :

- Επισκέψεις και επιτόπια έρευνα των μαθητών στους χώρους άθλησης των Τρικάλων
- στο πάρκο άθλησης του Αι Γιώργη στο δημοτικό γυμναστήριο στο εθνικό στάδιο στο δημοτικό κολυμβητήριο .κα
- Καταγραφή των αθλημάτων που γίνονται σε κάθε αθλητικό χώρο .
- Ενδεικτικά προγράμματα άθλησης για κάθε χώρο
- Πληροφορίες από τους υπεύθυνους για τη λειτουργία των αθλητικών χώρων
- Επίσκεψη στον βοτανικό κήπο μια εναλλακτική πρόταση : ιππασία

- Όλες οι δραστηριότητες στοχεύουν στην δημιουργική αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου των μαθητών .

Πέμπτη ενότητα : σωστή διατροφή κ σωστή άσκηση =υγεία

Δραστηριότητες :

- Καταγραφή από τα παιδιά του βάρους και του ύψος μέτρηση δείκτη μάζα σώματος

- Κατασκευή επιδαπέδιου παιχνιδιού με θέμα <<διατροφή και άσκηση> από τα παιδιά Στο τέλος της χρονιάς το παρουσίασαν και παίζανε με τα άλλα παιδιά του σχολείου
- Σύνθεση της εργασίας :
- Οργανώσαμε και επεξεργαστήκαμε τις πληροφορίες και αποφασίσαμε να παρουσιάσουμε την εργασία σε ηλεκτρονική μορφή στο PowerPoint χρησιμοποιώντας τις φωτογραφίες που τραβήξαμε σε όλη τη διάρκεια του προγράμματος με πρωταγωνιστές τα ίδια τα παιδιά
- Οπτικοποιήσαμε τις εμπειρίες τους και δημιουργήσαμε ένα βιβλίο με όλες τις χρήσιμες πληροφορίες που συλλέξαμε σε όλη την διάρκεια του προγράμματος

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Σε πρώτη φάση καταγράψαμε τις ανάγκες τα ενδιαφέροντα τα προβλήματα το επίπεδο ικανοτήτων και δυνατοτήτων των παιδιών .Οι καταγραφές συνεχίστηκαν σε όλη τη διάρκεια του προγράμματος με σκοπό την βελτίωση του προγράμματος όπου γινόταν έλεγχος των αποτελεσμάτων και επαναπροσδιορισμός των στόχων Στα σχέδια εργασίας η αξιολόγηση είναι συνεχής καθώς οι ίδιες οι δραστηριότητες αποτελούν μέρος της αξιολόγησης.Έτσι η αξιολόγηση των παιδιών έγινε μέσω της παρατήρησης και καταγραφής των δραστηριοτήτων τους. Χρησιμοποιήσαμε τις έξι μορφές καταγραφής ατομικοί φάκελοι ατομικά και ομαδικά έργα συστηματική παρατήρηση της συμπεριφοράς των παιδιών κατασκευές παιχνίδια ρόλων κα Η αξιολόγηση έγινε και με την παρουσίαση του προγράμματος στη γιορτή λήξης της σχολικής χρονιάς. Δημιουργήθηκε και παρουσιάστηκε έντυπο και ηλεκτρονικό υλικό με χρήσιμες πληροφορίες καθώς και εκπαιδευτικό παιχνίδι που κατασκεύασαν τα παιδιά με θέμα< διατροφή και άσκηση>

Μετά το πρόγραμμα είχαμε εμφανή αλλαγή στάσης και αντίληψης των μαθητών για θέματα σωστής διατροφής και φυσικής δραστηριότητας

. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- Οι μαθητές κατέκτησαν ή προσέγγισαν αρκετούς από τους στόχους που θέσαμε αρχικά ή κατά τη διάρκεια υλοποίησης του προγράμματος μέσα σε πνεύμα συνεργασίας δημιουργίας και ευχαρίστησης
- Η παιδαγωγική αξία του προγράμματος έγκειται στα πολλαπλά οφέλη που αποκόμισαν οι μαθητές τόσο σε προσωπικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο τα παιδιά έμαθαν να αντιμετωπίζουν προβλήματα της καθημερινότητας, που αφορούν την υγεία αναβαθμίζοντας την ποιότητα της ζωής τους.

- Σε επίπεδο γνωστικό έμαθαν να διατυπώνουν ερωτήσεις που προωθούν την έρευνα. Να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες και δράση. Να οργανώνουν την εργασία τους, να θέτουν στόχους, να καθορίζουν δραστηριότητες, Να παρατηρούν και να περιγράφουν φαινόμενα και καταστάσεις, να ερευνούν και να πειραματίζονται. . Πάντα με μερική καθοδήγηση και ευελιξία στον προγραμματισμό έμαθαν να συλλέγουν πληροφορίες, να τις καταγράφουν να παρουσιάζουν τα αποτελέσματα γραπτά και προφορικά. Μέσω του προγράμματος αναπτύχθηκαν οι συνθήκες που επιτρέπουν στο μαθητή να ενισχύσει την αυτοεκτίμησή του, και να έχει θετική στάση για τη ζωή.
- Με την βιωματική μάθηση και το ομαδοσυνεργατικό μοντέλο αυξήθηκε η ενεργητικότητα και το κίνητρο μάθησης καθώς επίσης καλλιεργήθηκε το αυτοσυναισθημα η αυτογνωσία και η αυτενέργεια. των μαθητών. Η εργασία στο πλαίσιο μίας ομάδας, όταν περιλαμβάνει δραστηριότητες παιχνιδιού, κίνησης ψυχαγωγίας, δημιουργικής απασχόλησης, μπορεί να υλοποιήσει τους στόχους που αρχικά έχει θέσει.
- Με το πρόγραμμα δόθηκαν πολλές ευκαιρίες για καλλιέργεια των κοινωνικών δεξιοτήτων των μαθητών για την επίτευξη του στόχου της λειτουργικής κοινωνικής ένταξης τους και της αποδοχής αυτών από την κοινωνία αναδεικνύοντας τις ιδιαίτερες ικανότητες και ενδιαφέροντα κάθε παιδιού
- Κάθε μορφή εκπαιδευτικής παρέμβασης προσαρμοσμένη στις ανάγκες των παιδιών με ειδικές ανάγκες μπορεί να επιφέρει βελτίωση σε επίπεδο γνώσεων και συμπεριφοράς.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΗΛΙΑΣ ΜΑΤΣΑΓΓΟΥΡΑΣ <<η διαθεματικότητα στη σχολική τάξη >>
 ΟΕΠΕΚ <<σύγχρονες διδακτικές προσεγγίσεις για την ανάπτυξη κριτικής δημιουργικής σκέψης >
 ΣΠΥΡΙΔΩΝ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΣΟΥΛΗΣ<< παιδαγωγική της ένταξης>>
 ΜΑΤΙΝΑ ΣΤΑΠΠΑ –ΜΟΥΡΤΖΙΝΗ<< αγωγή υγείας>> βασικές αρχές σχεδιασμός
 προγράμματος ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
 ΦΩΤΕΙΝΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΗ
 επιστημονικές και παιδαγωγικές δεξιότητες για τα στελέχη της εκπαίδευσης
 ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΕΕΕΚ
 ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ Α,Β,Γ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ
 ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ Ε,ΣΤ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ