



**Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων  
& Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Π.Ε.  
Αχαΐας**

Πάτρα, 19/9/2023  
Αρ. Πρωτ.: 217

Προς: Δ/ντές Δημοτικών Σχολείων Ν. Αχαΐας  
Κοινοποίηση:  
**Σύλλογο Διδασκόντων**

**ΘΕΜΑ: «Εφαρμογή προγραμμάτων ενίσχυσης της Ψυχικής Υγείας και Πρόληψης των Εξαρτήσεων στη Σχολική Κοινότητα»**

Αξιότιμε/η κύριε/α Διευθυντά/ντρια,

Σας ευχόμαστε να έχετε μια καλή και δημιουργική σχολική χρονιά!

Σε συνέχεια της συνεργασίας που έχει αναπτυχθεί εδώ και 25 χρόνια μεταξύ του Κέντρου Πρόληψης «Καλλιπολις» με τα Νηπιαγωγεία και τα Δημοτικά Σχολεία της Αχαΐας και θέλοντας να ανταποκριθούμε στις ανάγκες των σχολείων σε θέματα που αφορούν την προαγωγή της ψυχοκοινωνικής υγείας των παιδιών, επικοινωνούμε μαζί σας για να σας ενημερώσουμε για τη **δυνατότητα εφαρμογής προγραμμάτων σε μαθητές, εκπαιδευτικούς και γονείς κατά τη σχολική χρονιά 2023 - 2024.**

Συγκεκριμένα, υπάρχει η δυνατότητα εφαρμογής των εξής παρεμβάσεων:

**1.Παρεμβάσεις βραχείας διάρκειας σε Μαθητές ΣΤ΄ τάξης Δημοτικού** από τα επιστημονικά στελέχη του Κέντρου Πρόληψης σε συνεργασία με τον εκπαιδευτικό της τάξης, σχετικά με:

**1. Ενημέρωση-ευαισθητοποίηση για την «Ασφαλή πλοήγηση στο Διαδίκτυο»**

Σκοπός της παρέμβασης είναι οι μαθητές να ενημερωθούν για τα **πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της χρήσης του Διαδικτύου**, να κατανοήσουν την έννοια της υπερβολικής ενασχόλησης, να εκπαιδευτούν στην ασφαλή πλοήγηση του Διαδικτύου και στην προστασία τους από τους πιθανούς κινδύνους του και να κατανοήσουν πως μπορούν να **διαχειριστούν δύσκολες συμπεριφορές και φαινόμενα στο Διαδίκτυο** μέσω της σωστής συνεργασίας με τους ενήλικες (γονείς και εκπαιδευτικοί).

**2. Ενημέρωση – ευαισθητοποίηση για την «Επιρροή της παρέας και πρόληψη της χρήσης Νόμιμων Εξαρτησιογόνων Ουσιών (καπνός και αλκοόλ)»**

Σκοπός της παρέμβασης είναι οι μαθητές να ενημερωθούν για την **έννοια της εξάρτησης και τις συνέπειες της χρήσης των Νόμιμων εξαρτησιογόνων ουσιών**, να



προβληματιστούν για τα αίτια της χρήσης, να ενημερωθούν για τους παράγοντες που μπορούν να τους προστατεύσουν από τη χρήση ουσιών και ειδικότερα να δοθεί έμφαση στη σημασία και στην **αξία της προσωπικής επιλογής**, ως ένας από τους σημαντικότερους προστατευτικούς παράγοντες.

Τα παραπάνω προγράμματα έχουν διάρκεια εφαρμογής **3 - 4 διδακτικών ωρών**. Τη φετινή σχολική χρονιά θα δοθεί κατά βάση, προτεραιότητα στους μαθητές της ΣΤ΄ τάξης και εφόσον υπάρχει η χρονική δυνατότητα, θα εξετάζεται κατά περίπτωση η δυνατότητα υλοποίησης των παρεμβάσεων και στους μαθητές της Ε΄ τάξης.

Αξίζει να σημειωθεί ότι τα προγράμματα που εφαρμόζονται από το Κέντρο Πρόληψης στη σχολική κοινότητα εντάσσονται στο **πλαίσιο της συνεργασίας** που έχει αναπτυχθεί μεταξύ των **Κέντρων Πρόληψης του Ο.ΚΑ.ΝΑ.** και του **Υπουργείου Παιδείας** (αρ. απόφασης 162071/Γ7 22-12-2010).

Οι Εκπαιδευτικοί που επιθυμούν να εφαρμοστεί κάποιο από τα ανωτέρω προγράμματα στη τάξη τους και για τον καλύτερο προγραμματισμό των παρεμβάσεων παρακαλούνται να συμπληρώσουν την **αίτηση** που θα βρουν στο παρακάτω σύνδεσμο: <https://forms.gle/WEtenm24eLEGJVuJ7> και να την αποστείλουν έως και την **Τρίτη 24 Οκτωβρίου 2023**.

## **2. Βιωματικό Σεμινάριο «Εγώ & Εσύ...Δυναμώνουμε μαζί», διάρκειας 15 διδακτικών ωρών** σε συνεργασία με την **Δ/νση Π.Ε. Αχαΐας, Γραφείο Αγωγής Υγείας.**

Στο Σεμινάριο, οι εκπαιδευτικοί Π.Ε., Ε.Ε.Π. θα έχουν την ευκαιρία να εξοικειωθούν με συγκεκριμένες τεχνικές και εργαλεία για τη διαμόρφωση της ομάδας και λειτουργίας της τάξης ως ομάδα. Επιπρόσθετα, θα εκπαιδευτούν και θα υποστηριχθούν στην εφαρμογή δραστηριοτήτων από το εκπαιδευτικό υλικό «Εγώ & Εσύ... Δυναμώνουμε Μαζί». Πρόκειται για εγκεκριμένο υλικό από το ΙΕΠ που αφορά την ενίσχυση προσωπικών και κοινωνικών δεξιοτήτων των μαθητών, το οποίο έχει ενταχθεί στα «**Εργαστήρια Δεξιοτήτων 21+**», στις ενότητες **Ψυχική και Συναισθηματική Υγεία - Πρόληψη των Εξαρτήσεων** του θεματικού κύκλου «**Ζω Καλύτερα - Ευ Ζην**».

Ο **βασικός σκοπός** του «Εγώ και Εσύ... Δυναμώνουμε Μαζί» είναι η ενίσχυση της προσωπικότητας, των κοινωνικών δεξιοτήτων και των διαπροσωπικών σχέσεων των μαθητών, ώστε να έχουν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και στις δυνάμεις τους για την αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων, χωρίς να καταφεύγουν σε συμπεριφορές που βλάπτουν την σωματική και ψυχική τους υγεία. Παράλληλα, διαμορφώνεται ένα κλίμα εμπιστοσύνης και ασφάλειας μέσα στη τάξη που επιτρέπει στους μαθητές την έκφραση απόψεων, σκέψεων & συναισθημάτων.

Το Σεμινάριο πρόκειται να υλοποιηθεί **ημέρα Δευτέρα, από 30.10.2023 έως και 27.11.2023 και ώρες 17.00-19.15** στα χώρο του Κέντρου Πρόληψης Αχαΐας. Στους συμμετέχοντες θα δοθεί σχετική **Βεβαίωση Επιμόρφωσης**. Οι εκπαιδευτικοί που επιθυμούν να συμμετέχουν, μπορούν να δηλώσουν το ενδιαφέρον τους στον σύνδεσμο: <https://forms.gle/LKV9A7cR9CyDkDhv6> μέχρι την **Τρίτη 24 Οκτωβρίου 2023**.



### **3. Υποστήριξη Εκπαιδευτικών στο πλαίσιο των «Εργαστηρίων Δεξιοτήτων 21+»**

Το Κέντρο Πρόληψης δίνει τη δυνατότητα στους Εκπαιδευτικούς Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης που θα επιλέξουν τις ενότητες **Ψυχική και Συναισθηματική Υγεία και Πρόληψη των Εξαρτήσεων** του θεματικού κύκλου «**Ζω Καλύτερα - Ευ Ζην**», να **υποστηριχθούν με δραστηριότητες & εκπαιδευτικά υλικά** για την ψυχοκοινωνική υγεία των παιδιών, δίνοντας έμφαση στην διαμόρφωση και την δυναμική της ομάδας, στο πλαίσιο των Εργαστηρίων «Δεξιοτήτων 21+».

Το πλαίσιο της υποστήριξης θα καθοριστεί σε συνεργασία με τους εκπαιδευτικούς μετά την εκδήλωση ενδιαφέροντος. Όσοι εκπαιδευτικοί επιθυμούν να υποστηριχθούν παρακαλούνται να συμπληρώσουν την **αίτηση** που θα βρουν στο παρακάτω σύνδεσμο: <https://forms.gle/GF4Uq3vypfVk3PNDA> και να την αποστείλουν έως την **Τρίτη 24 Οκτωβρίου 2023**.

Για περαιτέρω πληροφορίες αναφορικά με όλες τις **παρεμβάσεις στη Σχολική κοινότητα**, μπορείτε να επικοινωνήσετε με την κ. Βασιλική Κυρίτση, Κοινωνική Λειτουργός, MSc ή την κ. Μαριλίνα Φαλτσέτα, Ψυχολόγος, MSc - Επιστημονικά Στελέχη πρόληψης στα τηλ. 2610.226948 και 2610.623290.

### **4. Ενημερωτικές – επιμορφωτικές συναντήσεις για Γονείς των σχολείων της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης**

Το Κέντρο Πρόληψης Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Π.Ε. Αχαΐας Καλλιπόλις παρέχει την δυνατότητα υλοποίησης ενημερωτικής – επιμορφωτικής συνάντησης για τους γονείς των σχολείων Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης της Π.Ε. Αχαΐας, οι οποίες τη φετινή χρονιά θα υλοποιηθούν κατά προτεραιότητα:

α) σε σχολικές μονάδες του Νομού στις οποίες οι **εκπαιδευτικοί υλοποιούν παράλληλα παρεμβάσεις/προγράμματα πρόληψης στους μαθητές τους ή έχουν μακροχρόνια συνεργασία με την επιστημονική ομάδα του Κέντρου Πρόληψης** (συμμετοχή σε εκπαιδευτικά σεμινάρια, Δίκτυα Σχολείων κ.ά.) και β) σε **σχολεία των Περιφερειακών Δήμων**.

Οι επιμορφωτικές συναντήσεις δύναται να διοργανωθούν από τον Διευθυντή και το Σύλλογο Διδασκόντων ή από τον Σύλλογο Γονέων και Κηδεμόνων του Σχολείου και πραγματοποιούνται **δια ζώσης** στο χώρο του σχολείου από επαγγελματίες ψυχικής υγείας του Κέντρου Πρόληψης Αχαΐας. Στόχος των συναντήσεων είναι να παρέχουν κατάλληλη ενημέρωση στους γονείς αλλά και να τους ευαισθητοποιήσουν μέσα από συζήτηση και πρακτικά παραδείγματα. Η θεματολογία της συνάντησης καθορίζεται σε συνεργασία με το σχολείο και αφορά:



- ▶ Το Διαδίκτυο στην καθημερινότητα της οικογένειας. Προβλήματα που σχετίζονται με τη χρήση του Διαδικτύου και την προστασία των παιδιών.
- ▶ Θέματα που σχετίζονται με την εξάρτηση από παράνομες και νόμιμες ουσίες. Κατάλληλη πληροφόρηση για τις ουσίες, το φαινόμενο της εξάρτησης, την αιτιολογία του και το ρόλο που μπορεί να διαδραματίσει η οικογένεια και το σχολείο στην πρόληψη.
- ▶ Θέματα που αφορούν την ψυχοκοινωνική υγεία των παιδιών και τη βελτίωση των σχέσεων στην οικογένεια (π.χ. βελτίωση επικοινωνίας, οριοθέτηση, ενίσχυση της αυτοεκτίμησης κ.ά.).

Για περισσότερες πληροφορίες αναφορικά με τις **Ενημερωτικές συναντήσεις σε Γονείς**, μπορείτε να επικοινωνείτε με την κ. Θωμαΐς Σταύρου, Κοινωνική Λειτουργός – Υπεύθυνη για τους Γονείς – Επιστημονικό στέλεχος πρόληψης στα τηλ. 2610.226948 και 2610.623290.

Παραμένουμε στην διάθεση σας.

Με εκτίμηση  
Ζορμπά Γιάννα  
Κοινωνική Λειτουργός

Επιστημονικά Υπεύθυνη του Κέντρου Πρόληψης  
των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Π.Ε. Αχαΐας

