



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

Πάτρα, 19/9/2023

**Προς: Σχολικές Μονάδες Πρωτοβάθμιας  
Εκπαίδευσης Ν. Αχαΐας**

**Κοινοποίηση:**

**-Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης  
Αχαΐας, Γραφείο Αγωγής Υγείας Π.Ε. Αχαΐας**

**ΘΕΜΑ: «Πρόσκληση Εκδήλωσης Ενδιαφέροντος για συμμετοχή στο πρόγραμμα «Εγώ & Εσύ... Δυναμώνουμε Μαζί»**

Αξιότιμε κύριε/α Διευθυντά/ντρια,

Σας ευχόμαστε να έχετε μια καλή και δημιουργική χρονιά!

Σε συνέχεια της συνεργασίας που έχει αναπτυχθεί εδώ και 25 χρόνια μεταξύ του Κέντρου Πρόληψης «Καλλιόπολις» με τα Νηπιαγωγεία και τα Δημοτικά Σχολεία της Αχαΐας, θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε ότι και τη φετινή σχολική χρονιά 2023-2024 πρόκειται να εφαρμοστεί το **πρόγραμμα «Εγώ και Εσύ... Δυναμώνουμε Μαζί»**, σε συνεργασία με το **Τμήμα Αγωγής Υγείας της Διεύθυνσης Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Αχαΐας**, εντάσσοντας το και σε Τοπικό Δίκτυο.

**Σκεπτικό προγράμματος:**

Λαμβάνοντας υπόψη, την πολυετή εμπειρία του Κέντρου Πρόληψης Αχαΐας στη σχολική κοινότητα, έχει διαπιστωθεί ότι η εφαρμογή σχολικών προγραμμάτων μακράς διάρκειας, τα οποία στοχεύουν στην ενίσχυση της ψυχοκοινωνικής υγείας των μαθητών συμβάλλουν αφενός στην ολόπλευρη ανάπτυξη των παιδιών και αφετέρου στην διαμόρφωση μιας υγιούς στάσης των νέων απέναντι σε κάθε μορφή εξάρτησης (Ουσίες, Τζόγος, Διαδίκτυο).

Ο βασικός σκοπός του προγράμματος «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. Πιο συγκεκριμένα, το περιεχόμενο του περιλαμβάνει ενότητες που αφορούν την **συνεργασία, την επικοινωνία, την αποδοχή της**



**διαφορετικότητας, την αναγνώριση και την έκφραση των συναισθημάτων, τη διαχείριση σύγκρουσης, την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και τον τρόπο λήψης αποφάσεων σε καταστάσεις πίεσης ή επιρροής.** 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**».

### **Περιεχόμενο προγράμματος:**

Στο εν λόγω πρόγραμμα, οι **εκπαιδευτικοί Π.Ε.** θα έχουν την ευκαιρία αφενός να εξοικειωθούν με συγκεκριμένες τεχνικές και εργαλεία για τη διαμόρφωση της ομάδας και λειτουργίας της τάξης ως ομάδα και αφετέρου να εκπαιδευτούν και να υποστηριχθούν στην υλοποίηση και αξιολόγηση δραστηριοτήτων από το εκπαιδευτικό υλικό «**Εγώ & Εσύ... Δυναμώνουμε Μαζί**».

Επιπρόσθετα, ενισχυτικά και συμπληρωματικά της δουλειάς που πρόκειται να κάνει ο εκάστοτε εκπαιδευτικός στη σχολική τάξη, υπάρχει η **δυνατότητα επίσκεψης** της επιστημονικής ομάδας του Κέντρου Πρόληψης στο σχολείο με την υλοποίηση μιας δίωρης παρέμβασης με θεματολογία που θα συμφωνηθεί με τον εκπαιδευτικό και θα εκφράζει την **ανάγκη των μαθητών.**

Τέλος, τη φετινή σχολική χρονιά το πρόγραμμα «**Εγώ & Εσύ...Δυναμώνουμε Μαζί**» απευθύνεται και στους **γονείς των σχολείων** που θα συμμετέχουν στο συγκεκριμένο Δίκτυο, σε μια προσπάθεια να επιτευχθεί μια ολιστική προσέγγιση (Μαθητές, Εκπαιδευτικοί, Γονείς). Με αυτόν τον τρόπο, το συγκεκριμένο πρόγραμμα έχει μεγαλύτερες πιθανότητες να είναι αποτελεσματικό καθώς ευαισθητοποιεί και ενεργοποιεί όλους τους σημαντικούς ενήλικες που επηρεάζουν το παιδί στην πορεία του μεγάλωματος.

Πιο συγκεκριμένα, δίνεται η δυνατότητα να διοργανωθούν **δια ζώσης επιμορφωτικές – ενημερωτικές συναντήσεις για γονείς** με 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.), στο χώρο κάθε σχολικής μονάδας από επαγγελματίες ψυχικής υγείας του Κέντρου Πρόληψης Αχαΐας σε συνεργασία με τον εκπαιδευτικό της τάξης που συμμετέχει στο Δίκτυο. Στόχος των συναντήσεων, είναι να παρέχεται κατάλληλη ενημέρωση στους γονείς αλλά και να ευαισθητοποιηθούν μέσα από συζήτηση και πρακτικά παραδείγματα.

Κλείνοντας, αξίζει να αναφερθεί ότι πέρυσι, συμμετείχαν στο πρόγραμμα καθ' όλη τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς **41 εκπαιδευτικοί** από **19 Σχολεία του Νομού Αχαΐας**. Συνολικά, **432 μαθητές και μαθήτριες** ενισχύθηκαν και εκπαιδεύτηκαν σε προσωπικές και κοινωνικές δεξιότητες λειτουργώντας στο πλαίσιο της ομάδας.

Αναλυτικότερα, το πρόγραμμα για τη φετινή σχολική χρονιά έχει ως εξής:



Δίκτυο «Εγώ & Εσύ... Δυναμώνουμε Μαζί»

2023-24

<p>1<sup>ο</sup> Εργαστήριο (3 διδακτικές ώρες) Δευτέρα 30 Οκτωβρίου 2023</p> <p>- Χώρος Διεξαγωγής: Κέντρο Πρόληψης Αχαΐας -</p>	<p><b>Συγκρότηση ομάδας. Γνωριμία με το εκπαιδευτικό υλικό «Εγώ &amp; Εσύ... Δυναμώνουμε Μαζί»</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Διαμόρφωση ομάδας - Βιωματική διεργασία με τους εκπαιδευτικούς του εργαστηρίου</li><li>○ Παρουσίαση του υλικού που μπορούν να αξιοποιήσουν στη τάξη με τους μαθητές</li></ul>
<p>2<sup>ο</sup> Εργαστήριο (3 διδακτικές ώρες) Δευτέρα 6 Νοεμβρίου 2023</p> <p>- Χώρος Διεξαγωγής: Κέντρο Πρόληψης Αχαΐας -</p>	<p><b>Εισαγωγή στις Δεξιότητες Συνεργασίας &amp; Επικοινωνίας, Ανατροφοδότηση</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Ανταλλαγή εμπειρίας - Μοίρασμα των ημερολογίων από τις δραστηριότητες που υλοποίησαν οι εκπαιδευτικοί στη τάξη με τους μαθητές</li><li>○ Βιωματική διεργασία με τους εκπαιδευτικούς του εργαστηρίου / Προσομοίωση υλικού</li><li>○ Παρουσίαση του υλικού που μπορούν να αξιοποιήσουν στη τάξη με τους μαθητές.</li></ul>
<p>3<sup>ο</sup> Εργαστήριο (3 διδακτικές ώρες) Δευτέρα 13 Νοεμβρίου 2023</p> <p>- Χώρος Διεξαγωγής: Κέντρο Πρόληψης Αχαΐας -</p>	<p><b>Εισαγωγή στις Δεξιότητες Αντιμετώπισης Προβλημάτων: Διαχείριση Θυμού – Επίλυση συγκρούσεων, Ανατροφοδότηση</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Ανταλλαγή εμπειρίας - Μοίρασμα των ημερολογίων από τις δραστηριότητες που υλοποίησαν οι εκπαιδευτικοί στη τάξη με τους μαθητές</li><li>○ Βιωματική διεργασία με τους εκπαιδευτικούς του εργαστηρίου / Προσομοίωση υλικού</li><li>○ Παρουσίαση του υλικού που μπορούν να αξιοποιήσουν στη τάξη με τους μαθητές.</li></ul>
<p>4<sup>ο</sup> Εργαστήριο (3 διδακτικές ώρες) Δευτέρα 20 Νοεμβρίου 2023</p> <p>- Χώρος Διεξαγωγής: Κέντρο Πρόληψης Αχαΐας -</p>	<p><b>Εισαγωγή στην Αυτογνωσία &amp; Ενίσχυση της Αυτοεκτίμησης, Ανατροφοδότηση</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Ανταλλαγή εμπειρίας - Μοίρασμα των ημερολογίων από τις δραστηριότητες που υλοποίησαν οι εκπαιδευτικοί στη τάξη με τους μαθητές</li><li>○ Βιωματική διεργασία με τους εκπαιδευτικούς του εργαστηρίου / Προσομοίωση υλικού</li><li>○ Παρουσίαση του υλικού που μπορούν να αξιοποιήσουν στη τάξη με τους μαθητές.</li></ul>



<b>5<sup>ο</sup> Εργαστήριο</b> <b>(3 διδακτικές ώρες)</b> <b>Δευτέρα 27 Νοεμβρίου 2023</b>  <b>- Χώρος Διεξαγωγής: Κέντρο Πρόληψης</b> <b>Αχαΐας –</b>	<b>Ανατροφοδότηση- Αξιολόγηση</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Ανταλλαγή εμπειρίας - Μοίρασμα των ημερολογίων από τις δραστηριότητες που υλοποίησαν οι εκπαιδευτικοί στη τάξη με τους μαθητές</li><li>○ Ανατροφοδότηση ομάδας</li><li>○ Αξιολόγηση συνολικού προγράμματος</li></ul>
<b><u>Υπεύθυνοι υλοποίησης:</u> Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων Αχαΐας, «Καλλίπολις» &amp; Τμήμα Αγωγής Υγείας Π.Ε. Αχαΐας</b>	

<b>Σχολική τάξη</b> <b>Δεκέμβριος 2023– Μάιος 2024</b> <b>(20 ώρες)</b>	<b>Υλοποίηση δραστηριοτήτων στην τάξη</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Μελέτη υλικού / Προετοιμασία</li><li>○ Εφαρμογή υλικού στη τάξη με τους μαθητές</li><li>○ Συμπλήρωση ημερολογίου δραστηριοτήτων από τους εκπαιδευτικούς</li><li>○ Αποστολή ημερολογίων στο Κέντρο Πρόληψης Αχαΐας</li></ul> <b><u>Υπεύθυνοι υλοποίησης:</u> Εκπαιδευτικοί Π.Ε.</b>
---	--

<b><u>Σχολείο</u></b> <b>Νοέμβριος 2023– Μάιος 2024</b> <b>(6 ώρες)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Δίωρη παρέμβαση για την ενίσχυση της ψυχικής υγείας στους μαθητές</li><li>○ Διοργάνωση ενημερωτικής – επιμορφωτικής συνάντησης στους γονείς του σχολείου</li></ul> <b><u>Υπεύθυνοι υλοποίησης:</u> Επιστημονική ομάδα Κέντρου Πρόληψης σε συνεργασία με τον εκάστοτε εκπαιδευτικό</b>
---	---

<b>-3 Συναντήσεις Υποστήριξης και</b> <b>Ανατροφοδότησης-</b> <b>Δεκέμβριος 2023– Μάιος 2024</b> <b>(9 ώρες)</b> <b>-Κέντρο Πρόληψης Αχαΐας -</b>	<b>Υποστήριξη, Ανατροφοδότηση</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Ανταλλαγή εμπειρίας - Μοίρασμα των ημερολογίων από τις δραστηριότητες που υλοποίησαν οι εκπαιδευτικοί στη τάξη με τους μαθητές</li><li>○ Παρουσίαση του υλικού που μπορούν να αξιοποιήσουν στη τάξη με τους μαθητές.</li></ul>
<b><u>Υπεύθυνοι υλοποίησης:</u> Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων Αχαΐας, «Καλλίπολις» &amp; Τμήμα Αγωγής Υγείας Π.Ε. Αχαΐας</b>	



**Συνολική διάρκεια: 50 ώρες**

Η συμμετοχή των εκπαιδευτικών στο πρόγραμμα είναι εθελοντική, σχεδιάζεται να έχει διάρκεια **πενήντα (50) διδακτικές ώρες** και περιλαμβάνει **εκπαίδευση και υποστήριξη της ομάδας των εκπαιδευτικών** καθώς και **εφαρμογή του συγκεκριμένου υλικού στη σχολική τάξη** από τους ίδιους τους εκπαιδευτικούς καθ' όλη την διάρκεια του έτους. Επιπρόσθετα, παρέχεται η δυνατότητα υλοποίησης 1. Δίωρης παρέμβασης στους Μαθητές της συγκεκριμένης σχολικής τάξης και 2. Ενημερωτικής – επιμορφωτικής συνάντησης στους Γονείς του σχολείου από την επιστημονική ομάδα του Κέντρου Πρόληψης Αχαΐας. Στους συμμετέχοντες θα δοθεί σχετική **Βεβαίωση Επιμόρφωσης**.

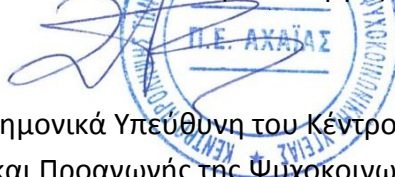
Το Σεμινάριο πρόκειται να υλοποιηθεί ημέρα Δευτέρα, από 30.10.2023 έως και 27.11.2023 (5 συναντήσεις), στο χώρο του Κέντρου Πρόληψης Αχαΐας «Καλλίπολις» (Ν.Ε.Ο. Πατρών – Αθηνών 35, έναντι αρχαιολογικού μουσείου Πατρών). Οι εκπαιδευτικοί που επιθυμούν να συμμετέχουν στο Σεμινάριο, μπορούν να δηλώσουν το ενδιαφέρον τους στον σύνδεσμο: <https://forms.gle/214MWpFcYrBh8MM6> μέχρι την **Τρίτη 24 Οκτωβρίου 2023**. Μετά την ολοκλήρωση του Σεμιναρίου, οι Εκπαιδευτικοί θα έχουν την δυνατότητα καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς να εφαρμόζουν τις συγκεκριμένες ενότητες του εκπαιδευτικού υλικού και παράλληλα να υποστηρίζονται από το Κέντρο Πρόληψης Αχαΐας.

**Παρακαλούμε για την ενημέρωση του Συλλόγου Διδασκόντων.**

Για περαιτέρω πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνήσετε με την κ. Κυρίτση Βασιλική, Κοινωνική Λειτουργός, MSc Σχολικής Ψυχολογίας – 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

