|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| cali |  |  |
| **«Εγώ & Εσύ … Δυναμώνουμε Μαζί»**ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΩΝ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ Π.Ε. ΑΧΑΙΑΣ, «ΚΑΛΛΙΠΟΛΙΣ» |  | **Θεματική:** Ζω καλύτερα - Ευ ζην**Υποθεματική:** Πρόληψη εξαρτήσεων, Ψυχική υγεία**Απευθύνεται σε μαθητές/μαθήτριες:**Α΄ -ΣΤ΄ Δημοτικού**Διάρκεια στο τετράμηνο:** 13 δίωρα εργαστήρια |
|  |  |  |
| **Περιγραφή (50-100 λέξεις)**Βασικός στόχος του προγράμματος είναι η διαμόρφωση ενός κλίματος συνεργασίας και επικοινωνίας μέσα στην τάξη τόσο μεταξύ των μαθητών, όσο και μεταξύ των μαθητών με τον εκπαιδευτικό. Ένας δεύτερος στόχος είναι τα παιδιά να μπουν σε μια διαδικασία διερεύνησης του εαυτού τους, οριοθέτησης των σχέσεων τους με τους άλλους και υιοθέτησης στάσεων, αξιών και συμπεριφορών που τους αντιπροσωπεύουν. Ένας τρίτος στόχος του προγράμματος είναι η ενημέρωση & ευαισθητοποίηση των παιδιών σε θέματα που αφορούν την εξάρτηση από τις νόμιμες εξαρτησιογόνες ουσίες (αλκοόλ, κάπνισμα) και το διαδίκτυο, καθώς επίσης και η υιοθέτηση υγιών στάσεων και συμπεριφορών στα παραπάνω.**Στοχευόμενες δεξιότητες****Κύκλος Α’:** Δημιουργικότητα (Creativity),Επικοινωνία (Communication),Κριτική σκέψη (Critical thinking), Συνεργασία (Collaboration)**Κύκλος Β’:** Ανθεκτικότητα, Ενσυναίσθηση και ευαισθησία, Κοινωνικές Δεξιότητες, Προσαρμοστικότητα, Υπευθυνότητα**Κύκλος Γ΄:** Ασφαλής πλοήγηση στο διαδίκτυο (αντιμετώπιση phishing - cyberbullying κ.ά.),Προστασία από εξαρτητικές συμπεριφορές στις τεχνολογίες**Κύκλος Δ’:** Επίλυση προβλημάτων, Μελέτη περιπτώσεων (case studies)**Δραστηριότητες**

|  |
| --- |
| **1η Ενότητα:** «Από το άτομο στην ομάδα» (δύο ώρες)Επιμέρους στόχοι ενότητας: o Να εξοικειωθούν οι μαθητές με πιο απλούς τρόπους συνεργασίας (δυάδα), ώστε να διαμορφωθεί καλή βάση για τη συνοχή στην ομάδα o Να εξοικειωθούν με τον ομαδικό τρόπο δουλειάς o Να ενισχυθεί η αίσθηση της εμπιστοσύνης και της ασφάλειας μέσα στην ομάδα.***1η Δραστηριότητα:*** «Γνωριζόμαστε- Συνεργαζόμαστε»»***2η Δραστηριότητα:*** Η συμφωνία της ομάδας για τη συνεργασία»***3η Δραστηριότητα:*** Κλείσιμο Συνάντησης-«Ιστορία με «όλους»- Το Βιβλίο της ομάδας». |
| **2η Ενότητα:** «Συγκεντρώνομαι «(δύο ώρες)Επιμέρους στόχοι ενότητας: o Να εξασκηθούν στη διαδικασία της συγκέντρωσης. o Να εντοπίσουν τρόπους που τους βοηθούν να συγκεντρωθούν. ***1η Δραστηριότητα:*** «Αλάτι-Πιπέρι»***2η Δραστηριότητα:*** «Τα διάσημα ζευγάρια»***3η Δραστηριότητα:*** «Μένω συγκεντρωμένος/ Ενοχλώ»***4η Δραστηριότητα:*** «Μουσικός κανόνας»***5η Δραστηριότητα:*** Κλείσιμο Συνάντησης- «Ξεφυλλίζοντας το βιβλίο της τάξης μας» |
| **3η Ενότητα:** «Συνεργάζομαι» (δύο ώρες)Επιμέρους στόχοι ενότητας: o Να εξασκηθούν στη συνεργασία o Να εντοπίσουν στοιχεία που διευκολύνουν ή δυσκολεύουν μια συνεργασία o Να αναγνωρίσουν τα οφέλη της συνεργασίας. o Να προβληματιστούν για το πότε χρειάζεται η συνεργασία o Να εντοπίσουν στάσεις και συμπεριφορές που διευκολύνουν τη συνεργασία και ενισχύουν την καλή λειτουργία της ομάδας. ***1η Δραστηριότητα*** : «Παιχνίδι με μπαλόνια και μουσική» ***2η Δραστηριότητα*** : «Το τραίνο με τα μπαλόνια»***3η Δραστηριότητα***: «Τα Γαϊδουράκια σε συνεργασία»***4η Δραστηριότητα:*** «Γέφυρα Συνεργασίας»***5η Δραστηριότητα:*** «Αγκώνες και καραμέλες»***6η Δραστηριότητα :*** «Οι κρίκοι συνεργασίας»***7η Δραστηριότητα :*** «Φτιάχνουμε μικρότερες ομάδες ανάλογα με το Χρώμα»***8η Δραστηριότητα:*** «…& μόνοι …& μαζί»***9η Δραστηριότητα:*** Κλείσιμο Συνάντησης-«Ξεφυλλίζοντας το βιβλίο της τάξης μας» |
| **4η Ενότητα:** «Επικοινωνώ» (δύο ώρες)Επιμέρους στόχοι ενότητας: o Να επικοινωνήσουν μέσα από την χρήση λεκτικών και μη λεκτικών καναλιών o Να εντοπίσουν στοιχεία που διευκολύνουν ή δυσκολεύουν την επικοινωνία. o Να κατανοήσουν τις έννοιες πομπός, δέκτης και το ρόλο που έχουν στην επικοινωνία ***1η Δραστηριότητα :*** «Μεταφέρω το μήνυμα»***2η Δραστηριότητα : «***Χωρίζουμε την ομάδα σε ζευγάρια με ήχους ζώων»***3η Δραστηριότητα:*** «Επικοινωνούμε πλάτη με πλάτη»***4η Δραστηριότητα:*** «Επικοινωνούμε ταυτόχρονα»***5η Δραστηριότητα:*** «Αδιαφορώ- Ακούω»***6η Δραστηριότητα:*** «Εμπόδια επικοινωνίας»***7η Δραστηριότητα:*** Κλείσιμο Συνάντησης-«Ξεφυλλίζοντας το βιβλίο της τάξης μας» |
| **5η Ενότητα:** «Αναγνωρίζω και Εκφράζω τα συναισθήματά μου» (δύο ώρες)Επιμέρους στόχοι ενότητας: o Να μάθουν να αναγνωρίζουν αυτό που νιώθουν o Να εξοικειωθούν στο να αντιλαμβάνονται πώς νιώθουν οι άλλοι. o Να εξοικειωθούν με την έκφραση των συναισθημάτων o Να δοκιμάσουν διαφορετικούς τρόπους έκφρασης των συναισθημάτων ***1η Δραστηριότητα Ενεργοποίησης:*** «Τα περπατήματα»***2η Δραστηριότητα:*** «Τα νησιά των συναισθημάτων (α΄ μέρος)»***3η Δραστηριότητα:*** «Μαθαίνω για τα συναισθήματα με αφορμή ένα παραμύθι»***4η Δραστηριότητα:*** «Πώς νιώθουν οι άλλοι; Μπορώ να το καταλάβω»***5η Δραστηριότητα:*** «Πώς θα αισθανόσουν αν……»***6η Δραστηριότητα:*** «Δημιουργούμε τον δικό μας πίνακα»***7η Δραστηριότητα:*** «Τα νησιά των συναισθημάτων (β΄ μέρος)»***8η Δραστηριότητα:*** «Ξεφυλλίζοντας το βιβλίο της τάξης μας» |
| **6η Ενότητα:** «Διαχειρίζομαι τον θυμό μου’ (δύο ώρες)Επιμέρους στόχοι ενότητας: o Να μάθουν αν αναγνωρίζουν το συναίσθημα του θυμού o Να ενισχυθούν στον έλεγχο παρόρμησης σχετικά με το θυμό o Να ανακαλύψουν αποτελεσματικούς τρόπους έκφρασης του θυμού ***1η Δραστηριότητα:*** «Ομόκεντροι Κύκλοι»***2η Δραστηριότητα Ενεργοποίηση -Δραματοποίηση:*** «Οι μεταμορφώσεις του Θυμού»***3η Δραστηριότητα:*** «Θυμώνω μαζί σου όταν…»***4η Δραστηριότητα:*** «Ιστορία Σύγκρουσης - Ο Ιωνάς»***5η Δραστηριότητα:*** «Το ξεφούσκωτο και το φουσκωμένο μπαλόνι»***6η Δραστηριότητα:*** «Περπατήματα: Από το Κεφάλι ως τα πόδια- Έκφραση μέσα από κίνηση»***7η Δραστηριότητα:*** «Το φανάρι»***Κλείσιμο συνάντησης:*** «Το βιβλίο μας και τα νησιά των συναισθημάτων» |
| **7η Ενότητα:** «Διαχειριζόμαστε τις συγκρούσεις» (δύο ώρες)Επιμέρους στόχοι ενότητας: o Να εντοπίσουν λειτουργικούς τρόπους αντίδρασης στις συγκρούσεις και τους τσακωμούς. o Γίνεται υπενθύμιση της προηγούμενης ενότητας σχετικά με τη διαχείριση του θυμού ρωτώντας τα παιδιά, ποιο είναι το πρώτο που τους έρχεται στο μυαλό από την προηγούμενη ενότητα. o Επίσης υπενθυμίζουμε τη σημασία της έκφρασης του θυμού και τη χρήση του φαναριού για τον έλεγχο της έκφρασης του θυμού. ***1η Δραστηριότητα :*** «Χωρίζουμε την ομάδα με βάση το αγαπημένο τους γλυκό»***2η Δραστηριότητα:*** «Μαθαίνω να διαχειρίζομαι τη σύγκρουση»***3η Δραστηριότητα:*** «Εγχειρίδιο για…. Καλές σχέσεις»***Κλείσιμο συνάντησης: «***Το βιβλίο μας και τα νησιά των συναισθημάτων» |
| **8η Ενότητα:** «Ο εαυτός μου και οι άλλοι» (δύο ώρες)Επιμέρους στόχοι ενότητας : o Να εξοικειωθούν με τρόπους αναζήτησης της επίγνωσης και της αυτογνωσίας. o Να ενισχυθεί η επίγνωση για κάποια στοιχεία του εαυτού τους. o Να εξοικειωθούν με τη διαδικασία της αυτοπαρουσίασης. o Να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους ***1η Δραστηριότητα Ενεργοποίησης:*** «Ας σηκωθεί όποιος…»***2η Δραστηριότητα:*** «Τα δέντρα της ομάδας μου», «Εγώ ξέρω» και «Εγώ θέλω να μάθω»***3η Δραστηριότητα :*** «Φτιάχνοντας την ταυτότητα μου – Μαργαρίτα»***4η Δραστηριότητα:*** «Το κολάζ»***5η Δραστηριότητα:*** «Το Μαγικό κουτί «***Κλείσιμο συνάντησης:*** «Η συνάντηση με τον σοφό - Το βιβλίο μας και τα νησιά των συναισθημάτων» |
| **9η Ενότητα:** Αποδεχόμαστε τη διαφορετικότητα του άλλου (δύο ώρες)***1η Δραστηριότητα:*** «Εισαγωγή στην έννοια της διαφορετικότητας»***2η Δραστηριότητα:*** «Η αλυσίδα»***3η Δραστηριότητα:*** Παραμύθι : «Έχασα το χρώμα μου & ψάχνω να το βρω»***4η Δραστηριότητα:*** Προβολή επεισοδίου από το σίριαλ «Παρά πέντε» για τη διαφορετικότητα***5η Δραστηριότητα:*** «Παιχνίδι με μπαλόνια»***6η Δραστηριότητα:*** «Ιστορία με τα Ανθρωπάκια»***7η Δραστηριότητα:*** «Η περιπέτεια του Ελέφαντα»***8η Δραστηριότητα:*** Κλείσιμο συνάντησης- «Το βιβλίο μας και τα νησιά των συναισθημάτων» |
| **10η Ενότητα:** «Μαθαίνοντας να κάνουμε σωστές επιλογές» (δύο ώρες)Επιμέρους στόχοι ενότητας : o Να ενημερωθούν και να ευαισθητοποιηθούν για την έννοια της εξάρτησης. o Να επεξεργαστούν περισσότερο το θέμα της επιρροής της παρέας. o Να συζητηθεί η έννοια και τα βήματα της επιλογής ***1η Δραστηριότητα:*** «Γλυκό & Μήνυμα»***2η Δραστηριότητα:*** «Η έννοια της εξάρτησης – Εξαρτησιογόνες Ουσίες’***3η Δραστηριότητα:*** «Πείραμα με Τσιγάρο»***4η Δραστηριότητα:*** «Αίτια χρήσης Εξαρτησιογόνων Ουσιών»***5η Δραστηριότητα:*** «Καθημερινές αποφάσεις - Σημασία Επιλογής»***6η Δραστηριότητα: «***Βήματα επιλογής»***7η Δραστηριότητα:*** «Και τώρα στην Πράξη…»***8η Δραστηριότητα:*** Δραματοποίηση***9η Δραστηριότητα:*** Κλείσιμο συνάντησης-«Το βιβλίο μας και τα νησιά των συναισθημάτων» |
| **11η Ενότητα:** «Μαθαίνοντας να πλοηγούμαστε με ασφάλεια στο Διαδίκτυο» (δύο ώρες)Επιμέρους στόχοι ενότητας : o Να ενημερωθούν για τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της χρήσης διαδικτύου o Να εκπαιδευτούν στην πλοήγηση του διαδικτύου o Να κατανοήσουν πως μπορούν να προστατευτούν από πιθανούς κινδύνους στο διαδίκτυο ***1η Δραστηριότητα:*** «Ποια είναι τα θετικά και τα αρνητικά του Διαδικτύου»***2η Δραστηριότητα:*** «Μαθαίνοντας τα μυστικά του διαδικτύου»***3η Δραστηριότητα: «***Κουίζ γνώσεων»***4η Δραστηριότητα:*** «Οδηγός ασφαλούς πλοήγησης του διαδικτύου»***5η Δραστηριότητα:*** Κλείσιμο συνάντησης-‘Το βιβλίο μας και τα νησιά των συναισθημάτων- Θα ήθελα να πω…» |
| **12η Ενότητα: «**Λειτουργούμε ως ομάδα και στο εξωτερικό περιβάλλον»(δύο ώρες)Επιμέρους στόχοι ενότητας : o Να εξοικειωθούν με βιωματικές τεχνικές σε εξωτερικό χώρο. o Είναι σημαντικό τα μέλη της ομάδας να λειτουργήσουν στο εξωτερικό περιβάλλον φροντίζοντας ταυτόχρονα τόσο τον εαυτό τους και τις ανάγκες τους όσο και τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας, διατηρώντας την αίσθηση του «ανήκειν» που έχουν κατακτήσει μέχρι τώρα***1η Δραστηριότητα:*** «Διαδικασία ενεργοποίησης και γνωριμίας»***2η Δραστηριότητα:*** «Ατομική άσκηση ενεργοποίησης των 5 αισθήσεων»***3η Δραστηριότητα:*** «Διαδικασία εμπιστοσύνης»***4η Δραστηριότητα:*** «Μοίρασμα της εμπειρίας στην ολομέλεια»***5η Δραστηριότητα:*** «Μανταλάκια»***6η Δραστηριότητα: «***Διαδικασία αυτενέργειας και συνεργασίας»***7η Δραστηριότητα:*** «Παρουσίαση δουλειάς σε υποομάδες» |
| **13ηΕνότητα:** Κλείνουμε το πρόγραμμα – «Ας δούμε τι κερδίσαμε» (δύο ώρες)Επιμέρους στόχοι ενότητας : o Να εκφράσουν συναισθήματα και σκέψεις o Να αξιολογήσουν την συνολική πορεία του προγράμματος κάνοντας κάποιες παρατηρήσεις (ποιοτική αξιολόγηση) ***1η Δραστηριότητα:*** Ερωτηματολόγια «Ας δούμε τι κερδίσαμε»***2η Δραστηριότητα:*** «Διεργασία χαλάρωσης»***2η Δραστηριότητα:*** «Ομαδική Ζωγραφιά»**3η Δραστηριότητα: «** Η σπίθα»***4η Δραστηριότητα:*** Κλείσιμο συνάντησης-«Το βιβλίο μας και τα νησιά των συναισθημάτων» |

**Προσαρμογές για εμποδιζόμενους μαθητές**Προβλέπονται στα πλαίσια της Ενότητας 9 με τίτλο: « ***Αποδεχόμαστε τη διαφορετικότητα του άλλου»*** δραστηριότητες οι οποίες αναδεικνύουν θέματα που αφορούν εμποδιζόμενους μαθητές. **Επέκταση**όχι**Αξιολόγηση**Για το πρόγραμμα «Εγώ & Εσύ… Δυναμώνουμε Μαζί» προβλέπεται αξιολόγηση του αποτελέσματος και της διαδικασίας. Χορηγείται ερωτηματολόγιο πριν την εφαρμογή και μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος τόσο στους εκπαιδευτικούς που το υλοποιούν όσο και στους μαθητές της τάξης που εφαρμόζεται. Επιπρόσθετα, στους εκπαιδευτικούς χορηγείται έντυπο εφαρμογής αξιολόγησης του προγράμματος.  |  | **Σύνδεση με το Π.Σ:**Μελέτη Περιβάλλοντος, Γλώσσα, Κοινωνική και Πολιτική Αγωγή, ΤΠΕ, Μαθηματικά, Αισθητική Αγωγή: Θέατρο- Μουσική- Εικαστικά, Φυσική Αγωγή**Εκτυπώσιμο Υλικό**-Φύλλα εργασίας-όχι**-**κάρτες - όχι**Απαραίτητοι Σύνδεσμοι****Οπτικοακουστικό υλικό****Εικόνες :*****Ενότητα 3η***Όταν τα γαϊδουράκια προσπαθούν να συνεργαστούν ***Ενότητα 6η***Διαχειρίζομαι το θυμό μου (2 εικόνες)***Ενότητα 10η***Μαθαίνοντας να κάνουμε σωστές επιλογές (2 εικόνες: αλκοόλ, τσιγάρο)**Διαδραστικό υλικό****Υποστήριξη εκπαιδευτικού**Πληροφορίες υποβάθρουΑνάρτηση του εκπαιδευτικού πακέτου/ υλικού στην ιστοσελίδα του ΙΕΠΟδηγός Οδηγός Δραστηριοτήτων για τον εκπαιδευτικόΕπιμόρφωσηΗ εκπαίδευση των εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης στο υλικό «Εγώ & Εσύ… Δυναμώνουμε Μαζί», καθώς και η υποστήριξη του ρόλου τους κατά τη διάρκεια της εφαρμογής του υλικού στην τάξη τους, πραγματοποιείται από το Κέντρο Πρόληψης Αχαΐας σε συνεργασία με το Τμήμα Αγωγής Υγείας Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Αχαΐας. Φυσική παρουσίαΤο εκπαιδευτικό υλικό «Εγώ & Εσύ… Δυναμώνουμε Μαζί» εφαρμόζεται σε όλα τα δημοτικά σχολεία του Νομού Αχαΐας ως πρόγραμμα αγωγής υγείας. Απαραίτητη προϋπόθεση είναι οι εκπαιδευτικοί που το υλοποιούν στην τάξη τους να έχουν εκπαιδευτεί στο συγκεκριμένο υλικό από το Κέντρο Πρόληψης Αχαΐας, Καλλίπολις. Το πρόγραμμα μπορεί να εφαρμοστεί:είτε εξ’ ολοκλήρου από τους ίδιους τους εκπαιδευτικούς στο χώρο του σχολείου, με την υποστήριξη του ρόλου τους από τα στελέχη του Κέντρου Πρόληψης Αχαΐας είτε με την υλοποίηση ενοτήτων του προγράμματος στο χώρο του σχολείου, τόσο από τον εκπαιδευτικό - έχοντας τον βασικό ρόλο - όσο και από τα στελέχη του Κέντρου Πρόληψης.**Ορισμένες ενότητες του προγράμματος μπορούν να πραγματοποιηθούν, όπου κρίνεται χρήσιμο με βάση τις ανάγκες της κάθε τάξης , και στο χώρο του Κέντρου Πρόληψης με επίσκεψη των μαθητών και εκπαιδευτικών, κατόπιν συνεννόησης και γραπτού αιτήματος από τον εκπαιδευτικό και τον/την διευθυντή/ντρια του συγκεκριμένου σχολείου.**  |