

---

# «Ψυχική Υγεία»



## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΟΛΙΑΣ

---

### Θεματική:

Ζω καλύτερα - Ευ ζην

### Υποθεματική:

Ψυχική Υγεία

### Απευθύνεται σε μαθητές/μαθήτριες:

Δ', Ε' & ΣΤ' Δημοτικού και Γυμνασίου

### Διάρκεια στο τετράμηνο:

(5 εργαστήρια/ 9 ώρες)

---

## Περιγραφή (50-100 λέξεις)

Το υλικό στοχεύει στην ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτομέριμνας και ψυχικής υγείας. Το πρόγραμμα βασίζεται στην ανάπτυξη της γνώσης, την αναγνώριση του συναισθήματος και στην επιτέλεση της συμπεριφοράς, ώστε οι μαθητές να κατανοούν με κριτική σκέψη τις συνέπειες των πράξεων τους και να θωρακίζονται κατά το δυνατόν και με βάση την ηλικία τους την ψυχική τους υγεία. Στόχος είναι η ευαισθητοποίηση στην αποφυγή των διάφορων κοινωνικών πιέσεων οι οποίες είναι υπεύθυνες για την υιοθέτηση επικίνδυνων συμπεριφορών, η επικοινωνία και η δημιουργία κατάλληλου υποστηρικτικού περιβάλλοντος, η ανάπτυξη αξιών και συναισθημάτων που κατευθύνουν τις πράξεις των μαθητών προς ασφαλείς επιλογές, η ανάπτυξη της αυτοεκτίμησής και της θετικής εικόνας του εαυτού, και τέλος η ανάπτυξη προσωπικών δεξιοτήτων και διαπροσωπικών σχέσεων, όπως η κριτική σκέψη, η δεξιότητα της επικοινωνίας και της προσαρμοστικότητας. Παράλληλα, σκοπός του προγράμματος είναι η ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας των μαθητών, η οποία επιφέρει θετικά αποτελέσματα (α) στην ενίσχυση της κοινωνικής-συναισθηματικής ικανότητας και της ικανότητας αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων, και (β) στην καταστολή της εκδήλωσης αντικοινωνικής και επιθετικής συμπεριφοράς των παιδιών και των εφήβων. Με την καλλιέργεια των παραπάνω δεξιοτήτων, ο μαθητής καθίσταται ενεργητικό μέλος στη λήψη αποφάσεων και στον καθορισμό και την επίλυση των προβλημάτων, τόσο σε ατομικό όσο και ομαδικό επίπεδο.

## Στοχευόμενες δεξιότητες

### Δεξιότητες μάθησης (Α' κύκλος)

Επικοινωνία  
Κριτική σκέψη  
Συνεργασία

### Δεξιότητες Ζωής (Β' κύκλος)

Αυτομέριμνα,  
Ανθεκτικότητα,  
Ενσυναίσθηση και ευαισθησία,  
Κοινωνικές Δεξιότητες  
Προσαρμοστικότητα

### Δεξιότητες του νου (Δ' κύκλος)

Επίλυση προβλημάτων  
Μελέτη περιπτώσεων (case studies)

## Σύνδεση με το Π.Σ:

Το πρόγραμμα στοχεύει στην ανάπτυξη των μαθητών σε τομείς:

- Ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτομέριμνας
- Ανάπτυξη αυτοεκτίμησης και θετικής εικόνας εαυτού
- Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και διαπροσωπικών σχέσεων
- Ανάπτυξη ψυχικής Ανθεκτικότητας

Γενικοί στόχοι όπως διατυπώνονται στο Πρόγραμμα Σπουδών στις τάξεις :

### Δ' Δημοτικού

#### Γλώσσα

Α' τεύχος

Ενότητα 1. Ένα ακόμα σκαλί

Ενότητα 13. Το σχολείο του κόσμου

Γ' τεύχος

Ενότητα 11. Ο Αργύρης και το πρόβλημα

### Ε' Δημοτικού

#### Γλώσσα

Α' τεύχος

Ενότητα 6. Οι φίλοι μας, οι φίλες μας

### Στ' Δημοτικού

#### Γλώσσα

Α' τεύχος

Ενότητα 10. Ατυχήματα

Γ' τεύχος

Ενότητα 17. Πόλεμος και ειρήνη

### Α' Γυμνασίου

#### Κείμενα Νεοελληνικής Λογοτεχνίας

Ενότητα 10. Ο πιστός φίλος

### Β' Γυμνασίου

#### Κείμενα Νεοελληνικής Λογοτεχνίας

Ενότητα 11. Όμως ο μπαμπάς δεν ερχόταν

## Εκτυπώσιμο Υλικό

### Απαραίτητοι Σύνδεσμοι

Δίνονται εντός των Οδηγού

Δραστηριοτήτων

### Οπτικοακουστικό υλικό

Βίντεο στο διαδίκτυο ελεύθερης

## Δραστηριότητες

**1ο βιωματικό εργαστήριο:** «Η ομάδα μας» (1 ώρα)

- Να γνωριστούν καλύτερα τα μέλη της ομάδας
- Να δημιουργήσουν το όνομα και το σύμβολο της ομάδας τους
- Να αποφασίσουν από κοινού τους κανόνες της ομάδας
- Να μιλήσουν για τα δικαιώματα των μελών της ομάδας

**2ο βιωματικό εργαστήριο:** «Ονομάζω συναισθήματα» (1 ώρα)

- Να μάθουν οι μαθητές να εντοπίζουν το συναίσθημα του συνομιλητή τους ενεργοποιώντας την ενσυναίσθηση τους
- Να εξασκηθούν οι μαθητές στην ενεργητική ακρόαση

**3ο βιωματικό εργαστήριο:** «Ο τοίχος των φιλοφρονήσεων» (1 ώρα)

- Να βιώσουν την θετική ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές τους
- Να ενισχυθεί η αυτεπίγνωση τους
- Να γνωρίσουν καλύτερα τους συμμαθητές τους

**4ο βιωματικό εργαστήριο:** «Πίσω από την συμπεριφορά» (1 ώρα)

- Ανάπτυξη της κριτικής σκέψης

**5ο βιωματικό εργαστήριο:** «Με γνωρίζω καλύτερα» (1 ώρα)

- Ανάπτυξη αυτοεκτίμησης και αυτεπίγνωσης
- Ενίσχυση ανθεκτικότητας
- Προαγωγή θετικού τρόπου επικοινωνίας

**6ο βιωματικό εργαστήριο:** «Προβολή ταινίας» (1 και 45 λεπτά)

- «Σπάσε το φόβο σου» (1 ώρα)
- «Κέντρο Ελέγχου» (1 ώρα)
- «Χορεύοντας τα συναισθήματα» (30 λεπτά)
  - ✓ Κατανόηση ταινίας
  - ✓ Αναγνώριση συναισθημάτων
  - ✓ Ανάπτυξη αυτεπίγνωσης

**Προσαρμογές για εμποδιζόμενους μαθητές**

## Επέκταση

Δεν προβλέπεται

## Αξιολόγηση

Προτείνονται φύλλα αξιολόγησης στους μαθητές και στους εκπαιδευτικούς

πρόσβασης, των οποίων οι σύνδεσμοι δίνονται στον Οδηγό Δραστηριοτήτων

## Διαδραστικό υλικό

Όχι

## Υποστήριξη εκπαιδευτικού

Οδηγός δραστηριοτήτων

## Οδηγός (π.χ. ανάρτηση)

ΝΑΙ

Οδηγός εκπαιδευτικού (με δραστηριότητες και συνδέσμους)

## Επιμόρφωση

## Φυσική παρουσία

Παρέχεται η δυνατότητα φυσικής παρουσίας εντός Αττικής. Σε περιπτώσεις σχολείων εκτός Αττικής, η δυνατότητα φυσικής παρουσίας θα εξετάζεται κατά περίπτωση