|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **«Στηρίζομαι στα πόδια μου» ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ (ΟΚΑΝΑ)** |  | **Θεματική**: Ευ Ζην **Υποθεματική:** Πρόληψη των Εξαρτήσεων **Απευθύνεται σε μαθητές/μαθήτριες** A΄- Γ΄ Γυμνασίου **Διάρκεια στο τετράμηνο**: Κάθε ένα από τα πέντε βιβλία-θεματικές απαιτεί από 16 έως και 20 διδακτικές ώρες υλοποίησης. Πιο συγκεκριμένα:**1η θεματική**: Ταυτότητα, αυτοεκτίμηση, 16 εργαστήρια-μαθήματα/16 ώρες **2η θεματική**: κατανόηση των επιρροών, 20 εργαστήρια-μαθήματα/20 διδακτικές ώρες **3η θεματική**: αυτοπεποίθηση, αποφασιστικότητα, 17 εργαστήρια-μαθήματα/17 διδακτικές ώρες **4η θεματική**: συναισθήματα, 16 εργαστήρια-μαθήματα/16 διδακτικές ώρες **5η θεματική**: λήψη αποφάσεων, 18 μαθήματα/18 διδακτικές ώρες |
|  |  |  |
| **Περιγραφή (50-100 λέξεις)**To εκπαιδευτικό υλικό για την Πρόληψη των Εξαρτήσεων  στην Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση με τίτλο «Στηρίζομαι στα πόδια μου» έχει αποδοθεί στην ελληνική γλώσσα από το αγγλικό πρωτότυπο «Οn my own two feet” που εκδόθηκε από το Departments of Education and Health Mater Dei Counseling Center Dublin,Ireland (1994). {Copyright για την ελληνική έκδοση: ΕΠΙΨΥ – ΟΚΑΝΑ (1996)  ISBN Set No .960-8484-00-6}. Το εκπαιδευτικό υλικό «Στηρίζομαι στα πόδια μου» απευθύνεται σε μαθητές και εκπαιδευτικούς της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης. Αποσκοπεί στην πρόληψη της χρήσης ουσιών, μέσω μεθόδων ενεργητικής μάθησης που ενισχύουν την ανάπτυξη της προσωπικότητας, των κοινωνικών δεξιοτήτων και της αυτοεκτίμησης των μαθητών, όπως επίσης και των θετικών διαπροσωπικών σχέσεων εντός του σχολικού πλαισίου. Ειδικότερα, με τους τρόπους αυτούς επιτυγχάνεται οι μαθητές να αποκτήσουν τις απαραίτητες δεξιότητες που θα οδηγήσουν στη λήψη υπεύθυνων αποφάσεων, ιδίως σε τομείς που άπτονται θεμάτων που αφορούν την υγεία τους. Αναφορικά με το περιεχόμενο του εκπαιδευτικού υλικού, αυτό διαχωρίζεται σε πέντε βιβλία - θεματικές ενότητες. Πιο συγκεκριμένα: «1ο Βιβλίο: Ταυτότητα και Αυτοεκτίμηση», «2ο Βιβλίο: Κατανόηση των Επιρροών», «3ο Βιβλίο: Αυτοπεποίθηση και Αποφασιστικότητα», «4ο Βιβλίο: Συναισθήματα» και «5ο Βιβλίο: Λήψη Αποφάσεων». Παράλληλα στο υλικό συμπεριλαμβάνονται Εγχειρίδιο για τον Εκπαιδευτικό, Φύλλα Εφαρμογής και Κάρτες Εφαρμογής. Το θεωρητικό πλαίσιο του υλικού βασίζεται στο γνωστικό, συναισθηματικό και ψυχοκοινωνικό μοντέλο. **Στοχευόμενες δεξιότητες****Δεξιότητες μάθησης**-Κριτική σκέψη-Επικοινωνία -Συνεργασία-Δημιουργικότητα**Δεξιότητες ζωής**-Αυτομέριμνα-Κοινωνικές Δεξιότητες-Ενσυναίσθηση και ευαισθησία-Προσαρμοστικότητα-Ανθεκτικότητα-Υπευθυνότητα-Πρωτοβουλία**Δεξιότητες του νου**-Επίλυση προβλημάτων**Δραστηριότητες:****Το πρόγραμμα περιλαμβάνει πέντε θεματικές ενότητες. Κάθε θεματική ενότητα περιλαμβάνει μια σειρά δραστηριοτήτων και προτείνεται να υλοποιείται αυτούσια προκειμένου να επιτευχθούν τα βέλτιστα οφέλη. Η επιλογή της θεματικής ενότητας έγκειται στον εκπαιδευτικό, ανάλογα με τις ανάγκες της ομάδας στόχου.****1η ΕΝΟΤΗΤΑ: TAYTOTHTA KAI AYTOEKTIMΗΣΗ**Εργαστήρι 1:ΓΝΩΡΙΜΙΑΕργαστήρι 2:ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΑΚΟΥΩΕργαστήρι 3:Η ΣΥΝΟΧΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣΕργαστήρι 4:ΚΑΡΤΕΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣΕργαστήρι 5:ΑΥΤΟΣ ΕΙΜΑΙ ΕΓΩΕργαστήρι 6:ΠΟΡΕΙΑ ΖΩΗΣΕργαστήρι 7:ΑΛΛΑΓΕΣΕργαστήρι 8:ΟΙ ΕΛΠΙΔΕΣ ΜΟΥΕργαστήρι 9:ΤΟ ΟΙΚΟΣΗΜΟΕργαστήρι 10:ΕΤΣΙ ΕΙΝΑΙ Η ΖΩΗ Εργαστήρι 11:ΜΙΑ ΗΛΙΟΛΟΥΣΤΗ ΜΕΡΑΕργαστήρι 12:ΕΠΙΛΟΓΗ Α:ΚΥΚΛΟΣ ΘΕΜΑΤΙΚΩΝ ΜΗΝΥΜΑΤΩΝΕΠΙΛΟΓΗ Β:ΑΦΙΣΕΣ ΘΕΤΙΚΩΝ ΜΗΝΥΜΑΤΩΝΕργαστήρι 13:ΘΕΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗΕργαστήρι 14:ΟΙ ΡΟΛΟΙ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝΕργαστήρι 15:ΚΑΝΕΙΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΤΕΛΕΙΟΣΕργαστήρι 16:ΑΠΟΔΟΧΗ ΘΕΤΙΚΩΝ ΣΚΕΨΕΩΝ**Σύνολο Απαιτούμενων Διδακτικών ωρών: 16 ώρες (Κάθε εργαστήρι/μάθημα απαιτεί μία διδακτική ώρα.)****2η ΕΝΟΤΗΤΑ: ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΡΡΟΩΝ**Εργαστήρι 1:ΠΟΙΟΣ ΣΕ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ Εργαστήρι 2:ΠΩΣ ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΝ ΟΙ ΑΛΛΟΙ ΝΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΟΜΑΙΕργαστήρι 3:ΦΙΛΙΑΕργαστήρι 4:ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΜΕ Ο ΕΝΑΣ ΤΟΝ ΑΛΛΟΝ Εργαστήρι 5:ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΠΙΕΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΟΜΗΛΙΚΩΝΕργαστήρι 6:ΜΑΖΙ ΜΕ ΦΙΛΟΥΣΕργαστήρι 7:ΕΝΑ ΑΛΛΙΩΤΙΚΟ ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΟ!Εργαστήρι 8: ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΤΟ ΔΙΑΚΙΝΔΥΝΕΥΣΩΕργαστήρι 9: Η ΚΡΙΣΙΜΗ ΚΑΜΠΗΕργαστήρι 10:ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣΕργαστήρι 11: ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ ΚΑΙ ΑΛΚΟΟΛΕργαστήρι 12:ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΟΣ ΟΥΣΙΑΕργαστήρι 13:ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΚΑΝΟΥΝ ΧΡΗΣΗ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΩΝ ΟΥΣΙΩΝΕργαστήρι 14:ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΑΣΕργαστήρι 15:ΚΑΠΝΙΣΜΑ –ΤΙ ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΓΙ’ΑΥΤΟΕργαστήρι 16:ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣΕργαστήρι 17:ΚΑΠΝΙΣΜΑ-ΤΙ ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΓΙ’ΑΥΤΟΕργαστήρι 18:ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΦΑΡΜΑΚΩΝΕργαστήρι 19:ΑΛΚΟΟΛ-ΤΙ ΓΝΩΡΙΖΕΙΣ ΓΙ’ΑΥΤΟΕργαστήρι 20:ΑΛΚΟΟΛ-ΤΙ ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΓΙΆΥΤΟ**Σύνολο Απαιτούμενων Διδακτικών ωρών: 20 ώρες (Κάθε μάθημα απαιτεί μία διδακτική ώρα.)****3η ΕΝΟΤΗΤΑ: ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΤΗΤΑ**Εργαστήρι 1:ΤΟ ΠΟΝΤΙΚΙ,ΤΟ ΤΕΡΑΣ ΚΙ ΕΓΩΕργαστήρι 2:ΤΑ ΑΤΟΜΙΚΑ ΜΟΥ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑΕργαστήρι 3:ΑΠΟΦΑΣΙΖΟΝΤΑΣ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΚΑΙ ΥΠΕΥΘΥΝΑΕργαστήρι 4:ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΣ ΤΡΟΠΩΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣΕργαστήρι 5:ΠΟΣΟ ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΣ ΕΙΜΑΙΕργαστήρι 6:ΑΠΟ ΠΟΥ ΞΕΚΙΝΑΜΕΕργαστήρι 7:Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΕργαστήρι 8:ΕΚΦΡΑΣΗ ΚΙ ΑΠΟΔΟΧΗ ΦΙΛΟΦΡΟΝΗΣΕΩΝΕργαστήρι 9:ΕΚΦΡΑΖΩ ΕΝΑ ΑΙΤΗΜΑΕργαστήρι 10:ΑΝΑΖΗΤΩΝΤΑΣ ΣΤΗΡΙΞΗΕργαστήρι 11:ΛΕΓΟΝΤΑΣ «ΟΧΙ»Εργαστήρι 12:ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΠΙΜΟΝΗΕργαστήρι 13:ΑΠΟΔΟΧΗ ΜΙΑΣ ΑΡΝΗΣΗΣΕργαστήρι 14:ΘΕΤΙΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΣΚΕΨΗΣΕργαστήρι 15:ΚΡΙΤΙΚΗΕργαστήρι 16:ΕΠΙΛΥΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗΣΕργαστήρι 17:ΚΑΡΤΕΣ ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΤΗΤΑΣ**Σύνολο Απαιτούμενων Διδακτικών ωρών: 17 ώρες (Κάθε μάθημα απαιτεί μία διδακτική ώρα.)****4η ΕΝΟΤΗΤΑ: ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ**Εργαστήρι 1:ΠΩΣ ΘΑ ΑΙΣΘΑΝΟΣΟΥΝΕργαστήρι 2:ΚΑΡΤΕΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝΕργαστήρι 3:ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΜΟΥΕργαστήρι 4:ΦΟΒΟΣ ΣΕ ΕΝΑ ΚΑΠΕΛΟΕργαστήρι 5:ΧΑΛΑΡΩΣΗΕργαστήρι 6:ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΧΑΛΑΡΩΣΗΕργαστήρι 7:ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝΕργαστήρι 8:ΘΕΡΜΟΜΕΤΡΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝΕργαστήρι 9:ΕΚΦΡΑΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝΕργαστήρι 10:ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΘΥΜΟΥΕργαστήρι 11:ΠΑΡΑΜΕΡΙΣΜΟΣ ΘΥΜΟΥΕργαστήρι 12:ΣΥΝΕΠΕΙΕΣΕργαστήρι 13:ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΑΛΚΟΟΛΕργαστήρι 14:Η ΛΙΖΑΕργαστήρι 15:ΗΡΕΜΙΣΤΙΚΑ :Η ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣΕργαστήρι 16:ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ**Σύνολο Απαιτούμενων Διδακτικών ωρών: 16 ώρες (Κάθε μάθημα απαιτεί μία διδακτική ώρα.)****5η ΕΝΟΤΗΤΑ: ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ**Εργαστήρι 1:ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝΕργαστήρι 2:ΟΙ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ ΜΟΥ ΜΕΧΡΙ ΣΗΜΕΡΑΕργαστήρι 3:ΤΡΟΠΟΙ ΛΗΨΗΣ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝΕργαστήρι 4:ΑΞΙΕΣΕργαστήρι 5:ΕΠΙΛΟΓΕΣΕργαστήρι 6:ΕΝΑΣ ΤΡΟΠΟΣ ΛΗΨΗΣ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝΕργαστήρι 7:ΣΧΕΔΙΑΖΟΝΤΑΣ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΘΕΛΟΥΜΕΕργαστήρι 8:ΓΡΑΜΜΕΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣΕργαστήρι 9:ΤΙ ΠΙΣΤΕΥΩΕργαστήρι 10:ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΠΡΟΣΦΟΡΑΣ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΩΝ ΟΥΣΙΩΝΕργαστήρι 11:ΣΤΟ ΠΑΡΤΙΕργαστήρι 13:ΑΠΟΦΑΣΙΖΟΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛΕργαστήρι 14:ΤΙ ΣΕ ΕΜΠΟΔΙΖΕΙΕργαστήρι 15:ΤΟ ΡΕΪΒ ΠΑΡΤΙΕργαστήρι 16:ΣΤΑΣΕΙΣ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΗ ΧΡΗΣΗ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΩΝ ΟΥΣΙΩΝΕργαστήρι 17:ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΣΤΑΔΙΑΕργαστήρι 18:ΟΙ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΟΥ**Σύνολο Απαιτούμενων Διδακτικών ωρών: 18 ώρες (Κάθε μάθημα απαιτεί μία διδακτική ώρα.)****Προσαρμογές για εμποδιζόμενους μαθητές**Το προτεινόμενο πρόγραμμα δεν προβλέπει διαφοροποιήσεις στην προσέγγιση ή διευκολύνσεις ώστε να μπορούν να παρακολουθούν όλα τα παιδιά της σχολικής τάξης ανεξαρτήτως μαθησιακού, κοινωνικο-πολιτισμικού υπόβαθρου (π.χ ειδικών εκπαιδευτικών αναγκών ή και αναπηρία).Εντούτοις, εάν εφαρμοστεί σε χώρους που επιτρέπουν την πρόσβαση σε ΑΜΕΑ μπορεί να τροποποιηθεί και να διαμορφωθεί καταλλήλως από τον εκπαιδευτικό/εμψυχωτή ανάλογα με τις ειδικές ανάγκες των μαθητών. Επίσης, δύνανται να χρησιμοποιηθούν μέρη αυτού του υλικού που μπορούν να προσαρμοστούν αναλόγως με την υφιστάμενη αναπηρία ή την ειδική ανάγκη των εκάστοτε μαθητών. Το εκπαιδευτικό υλικό πρόληψης «Στηρίζομαι στα πόδια μου» είναι μεταφρασμένο από τα αγγλικά και προσαρμοσμένο στα ελληνικά δεδομένα. Επομένως, το εν λόγω υλικό δύναται να μεταφραστεί και σε άλλες γλώσσες. Επίσης, μπορεί να εφαρμοστεί από τους εκπαιδευτικούς στα πλαίσια της διαπολιτισμικής εκπαίδευσης με την διαμεσολάβηση διερμηνέα.Η παραπάνω διαδικασία θα μπορούσε να επιτευχθεί με την κατάλληλη στήριξη και εκπαίδευση από τα στελέχη Πρόληψης.**Αξιολόγηση**Μετά την ολοκλήρωση κάθε παρέμβασης τα Κέντρα Πρόληψης συλλέγουν και επεξεργάζονται στοιχεία.Το προτεινόμενο εκπαιδευτικό πρόγραμμα πρόληψης δεν περιλαμβάνει σαφείς οδηγίες αξιολόγησης της αποτελεσματικότητάς του, αλλά γενικές κατευθύνσεις που αφορούν στην αξιολόγηση. Ωστόσο, οι εκπαιδευτικοί κατόπιν εκπαίδευσης και εποπτείας από τα στελέχη των Κέντρων Πρόληψης θα δύνανται να αξιολογήσουν το εν λόγω πρόγραμμα είτε με τη χρήση ερωτηματολογίων είτε μέσω της εφαρμογής κατάλληλων ποιοτικών ερευνητικών μεθόδων όπως συζήτηση και αναστοχασμός.     |  | **Σύνδεση με Π.Σ:****Εκτυπώσιμο Υλικό:****Φύλλα εργασίας**Εμπεριέχονται φύλλα εργασίας στα εγχειρίδια δραστηριοτήτων(Δύνανται να φωτοτυπηθούν)Τα Φύλλα Εφαρμογής ολόκληρου του υλικού εμπεριέχονται ως αυτόνομη ενότητα εντός του συνολικού υλικού με τον ξεχωριστό τίτλο **«Φυλλάδια Μαθητών»** .**Κάρτες**Κάρτες Εφαρμογής ολόκληρου του υλικού εμπεριέχονται ως αυτόνομη ενότητα εντός του συνολικού υλικού με τον ξεχωριστό τίτλο **«Κάρτες Περιπτώσεων».****Απαραίτητοι Σύνδεσμοι**Ενδεικτικά αναφέρονται:www.okana.gr[www.ektepn.gr](http://www.ektepn.gr)[www.epipsi.gr](http://www.epipsi.gr)**Oπτικοακουστικό υλικό** **Διαδραστικό Υλικό** Εμπεριέχεται στα Εγχειρίδια **«Φυλλάδια Μαθητών»** και **«Κάρτες Περιπτώσεων».****Υποστήριξη Εκπαιδευτικού****Πληροφορίες υποβάθρου: -** **Οδηγός**Εμπεριέχεται Εγχειρίδιο χρήσης για τον εκπαιδευτικό εντός του υλικού. Ωστόσο απαιτείται για την ολοκληρωμένη εφαρμογή του να προηγηθεί κατάλληλη επιμόρφωση και συνεργασία με τα στελέχη των Κέντρων Πρόληψης.5 Εγχειρίδια αναλυτικής περιγραφής των δραστηριοτήτων των θεματικών ενοτήτων**Επιμόρφωση** H ολοκληρωμένη υλοποίηση του εν λόγω εκπαιδευτικού προγράμματος πρόληψης **προϋποθέτει** την εκπαίδευση του εκπαιδευτικού από τα στελέχη των Κέντρων Πρόληψης, καθώς και την εποπτεία τους κατά την υλοποίηση του προγράμματος στη σχολική κοινότητα. H εκπαίδευση των εκπαιδευτικών γίνεται μέσω βιωματικών εργαστηρίων επιμόρφωσης.H δυνατότητα υποστήριξης των εκπαιδευτικών και κάλυψης αφορά στο σύνολο σχεδόν της Ελληνικής Επικράτειας, από στελέχη Πρόληψης που εργάζονται στο Πανελλαδικό Δίκτυο των 75 Κέντρων Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας ανά την Ελλάδα που έχει ιδρύσει ο ΟΚΑΝΑ σε συνεργασία με την τοπική αυτοδιοίκηση και τοπικούς φορείς. Σε όλους τους νομούς της Ελλάδας, πλην του νομού του Λασιθίου, λειτουργεί από 1 Κέντρο Πρόληψης. Στο νομό Αττικής λειτουργούν 19 Κέντρα Πρόληψης και στο νομό Θεσσαλονίκης 5 Κέντρα Πρόληψης. Η επιστημονική εποπτεία και διοικητική υποστήριξη όλων αυτών των δομών γίνεται μέσω του ΟΚΑΝΑ.Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να αναζητήσουν ανά την Ελλάδα το Κέντρο Πρόληψης της περιοχής τους στην συγκεντρωτική λίστα του ΟΚΑΝΑ στον σχετικό διαδικτυακό τόπο (www.okana.gr)**Φυσική παρουσία:**Το πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί με την προϋπόθεση της φυσικής παρουσίας όλων των συμμετεχόντων.  |