



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ Δ/ΝΣΗ Π. & Δ. ΕΚΠ/ΣΗΣ ΔΥΤ.ΕΛΛΑΔΑΣ
Δ/ΝΣΗ ΠΡΩΤ/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΑΧΑΪΑΣ

ΤΜΗΜΑ Ε΄ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΘΕΜΑΤΩΝ

Γραφείο Αγωγής Υγείας

Ταχ. Δ/ση : Ερμού 70
26221 ΠΑΤΡΑ
Υπεύθυνη : Παπακωνσταντινοπούλου
Άρτεμις
Τηλέφωνο : 2610 229251
E-mail : health-promotion@dipe.ach.sch.gr
healthpromotiondipeach@gmail.com

Πάτρα, 4 Οκτωβρίου 2023

Αρ. Πρωτ.: 12368

ΠΡΟΣ:

✓ Τους κ.κ. Δ/ντές /ντριες,
Προϊσταμένους/ες
των Σχολικών μονάδων Π.Ε. Αχαΐας

Θέματα που κοινοποιούνται:

1. Τοπικό Δίκτυο Αγωγής Υγείας «Συνδέσου & μείνε υγιής»
2. Πρόγραμμα «Εγώ και Εσύ... Δυναμώνουμε Μαζί» – Τοπικό Δίκτυο Αγωγής Υγείας
3. Προγράμματα ενίσχυσης της Ψυχικής Υγείας και Πρόληψης των Εξαρτήσεων στη Σχολική Κοινότητα από το Κέντρο Πρόληψης Αχαΐας
4. Παράταση πρόσκλησης συμμετοχής εκπαιδευτικών στο Εθνικό Δίκτυο: «Διατροφή, Περιβάλλον & Υγεία»

Θέμα 1ο: «Τοπικό Δίκτυο Αγωγής Υγείας ‘Συνδέσου & Μείνε Υγιής’»

Σας ενημερώνουμε ότι τη φετινή σχολική χρονιά θα λειτουργήσει το **Τοπικό Δίκτυο Αγωγής Υγείας «Συνδέσου & Μείνε υγιής»** σε συνεργασία με το Μουσείο Επιστημών & Τεχνολογίας (ΜΕΤ) του Πανεπιστημίου Πατρών και το Κέντρο Πρόληψης Αχαΐας.

Το Δίκτυο αυτό εστιάζει στις επιπτώσεις στη σωματική και ψυχική υγεία των παιδιών από την αλόγιστη χρήση του διαδικτύου, χωρίς εκπαίδευση και κανόνες. Αναδεικνύει κυρίως τις επιπτώσεις του διαδικτύου στην υγεία από τον εθισμό, τον εκφοβισμό, την αποξένωση, τον μη σεβασμό της προσωπικότητας, της ιδιωτικότητας, του απορρήτου και των προσωπικών δεδομένων των ατόμων, υπογραμμίζοντας όμως και την θετική του επίδραση.

Περιλαμβάνει:

- ✓ Επιμορφωτικά σεμινάρια και εργαστήρια για εκπαιδευτικούς
- ✓ Συμμετοχή σχολικών ομάδων σε εκπαιδευτικές δράσεις για τον διαδικτυακό εκφοβισμό στο χώρο του Μουσείου Επιστημών και Τεχνολογίας

- ✓ Υλοποίηση παρεμβάσεων με θέμα: «Ασφαλής πλοήγηση στο Διαδίκτυο» από την Επιστημονική ομάδα του Κέντρου Πρόληψης Αχαΐας στις σχολικές μονάδες του Δικτύου,
- ✓ Εργαστήρια για γονείς με θέμα: «Το Διαδίκτυο στην καθημερινότητα της οικογένειας» στις σχολικές μονάδες του Δικτύου
- ✓ Φεστιβάλ Σχολείων & Δράσεις συνεργασίας, καθώς και δράσεις προβολής και αξιοποίησης του παραγόμενου έργου των ομάδων.

Τα σεμινάρια των εκπαιδευτικών θα υλοποιηθούν διαδικτυακά, ενώ οι επισκέψεις των σχολείων και τα εργαστήρια σε γονείς δια ζώσης. **Αναλυτικότερη περιγραφή υπάρχει στο επισυναπτόμενο αρχείο.**

Το υλικό του συγκεκριμένου Δικτύου προτείνεται να αξιοποιηθεί στα Εργαστήρια Δεξιοτήτων και στους θεματικούς άξονες «**Ψυχική και Συναισθηματική Υγεία – Πρόληψη των Εξαρτήσεων**» του θεματικού κύκλου «**Ζω Καλύτερα - Ευ Ζην**» και «**Συμπερίληψη: Αλληλοσεβασμός και διαφορετικότητα**» του θεματικού κύκλου «**Ενδιαφέρομαι και Ενεργώ - Κοινωνική Συναίσθηση και Ευθύνη**».

Οι ενδιαφερόμενοι εκπαιδευτικοί μπορούν να δηλώσουν την επιθυμία τους να συμμετέχουν στο Δίκτυο **μέχρι 20/10/2022** στον σύνδεσμο που ακολουθεί:

<https://forms.gle/a5M5kYn4ujHJcmGv6>

Η εναρκτήρια συνάντηση του Δικτύου ορίζεται η **Πέμπτη 16 Νοεμβρίου 2023** (θα σταλεί σχετικός σύνδεσμος ZOOM στους εκπαιδευτικούς που θα εκδηλώσουν επιθυμία συμμετοχής στο Δίκτυο).

Συν.: ΤΟΠΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ ΑΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ & ΥΓΕΙΑ

Θέμα 2ο: «Πρόγραμμα ‘Εγώ και Εσύ... Δυναμώνουμε Μαζί’ – Τοπικό Δίκτυο Αγωγής Υγείας»

Σας ενημερώνουμε ότι και τη φετινή σχολική χρονιά θα υλοποιηθεί το πρόγραμμα του Κέντρου Πρόληψης «**Εγώ και Εσύ... Δυναμώνουμε Μαζί**» το οποίο θα λειτουργήσει και σε **Τοπικό Δίκτυο** Αγωγής Υγείας.

Αναλυτικότερα:

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**».

Περιλαμβάνει:

- ✓ Δια ζώσης σεμινάρια για εκπαιδευτικούς για εξοικείωση σε συγκεκριμένες τεχνικές και εργαλεία για τη διαμόρφωση της ομάδας και λειτουργίας της τάξης ως

ομάδα και υποστήριξη στην υλοποίηση και αξιολόγηση δραστηριοτήτων από το εκπαιδευτικό υλικό «Εγώ & Εσύ... Δυναμώνουμε Μαζί»

- ✓ Επίσκεψη της επιστημονικής ομάδας του Κέντρου Πρόληψης στο σχολείο για την υλοποίηση μιας δίωρης παρέμβασης με θεματολογία που θα συμφωνηθεί με τον/την εκπαιδευτικό και θα εκφράζει την **ανάγκη των μαθητών**.
- ✓ Δυνατότητα εργαστηρίων σε γονείς.

Το προαναφερόμενο πρόγραμμα μπορούν να παρακολουθήσουν όλοι οι ενδιαφερόμενοι/ες εκπαιδευτικοί ανεξαρτήτου ειδικότητας. Τα σεμινάρια των εκπαιδευτικών πρόκειται να υλοποιούνται 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). **Αναλυτικότερη περιγραφή υπάρχει στο επισυναπτόμενο αρχείο.**

Οι εκπαιδευτικοί που επιθυμούν να συμμετέχουν στα σεμινάρια, μπορούν να δηλώσουν το ενδιαφέρον τους μέχρι την **Τρίτη 24 Οκτωβρίου 2023** στον σύνδεσμο:

<https://forms.gle/214MWpFcCYrBh8MM6>

Ταυτόχρονα, υπάρχει η **δυνατότητα συμμετοχής στο αντίστοιχο ΤΟΠΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ** Αγωγής Υγείας για όσους/ες εκπαιδευτικούς το επιθυμούν. Στο Δίκτυο αυτό μπορούν να συμμετέχουν και εκπαιδευτικοί που έχουν παρακολουθήσει στο παρελθόν αντίστοιχα επιμορφωτικά προγράμματα από το Κέντρο Πρόληψης.

Για τη συμμετοχή σας στο Δίκτυο μπορείτε να δηλώσετε στον παρακάτω σύνδεσμο:

<https://forms.gle/UiRZXkMZaTtQRYXC8>

Συν.: Πρόγραμμα Εγώ & Εσύ Δυναμώνουμε Μαζί

Θέμα 3ο: «Προγράμματα ενίσχυσης της Ψυχικής Υγείας και Πρόληψης των Εξαρτήσεων στη Σχολική Κοινότητα από το Κέντρο Πρόληψης»

Σας επισυνάπτουμε την ενημερωτική επιστολή του Κέντρου Πρόληψης Αχαΐας αναφορικά με την εφαρμογή προγραμμάτων ενίσχυσης της Ψυχικής Υγείας και Πρόληψης των Εξαρτήσεων στη Σχολική Κοινότητα.

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:
 - ✓ Ενημέρωση-ευαισθητοποίηση για την «Ασφαλή πλοήγηση στο Διαδίκτυο»
 - ✓ Ενημέρωση – ευαισθητοποίηση για την «Επιρροή της παρέας και πρόληψη της χρήσης Νόμιμων Εξαρτησιογόνων Ουσιών (καπνός και αλκοόλ)»

Τα παραπάνω προγράμματα έχουν διάρκεια εφαρμογής **3 - 4 διδακτικών ωρών**. 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. Υποστήριξη Εκπαιδευτικών 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/GF4Uq3vypfVvk3PNDA> 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.

3. Ενημερωτικές – επιμορφωτικές συναντήσεις για Γονείς των σχολείων της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης

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.

Αναλυτικότερες πληροφορίες υπάρχουν στο επισυναπτόμενο αρχείο.

Συν.: ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΗ ΕΠΙΣΤΟΛΗ ΚΕΝΤΡΟΥ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΓΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Θέμα 4ο: «Παράταση πρόσκλησης συμμετοχής εκπαιδευτικών στο Εθνικό Δίκτυο: 'Διατροφή, Περιβάλλον & Υγεία'»

Σας ενημερώνουμε ότι η Π.Ο. του Κ.Π.Ε./Κ.Ε.Π.Ε.Α. Ιεράπετρας - Νεάπολης, δίνει παράταση δύο εβδομάδων στην εγγραφή μελών του δικτύου «Διατροφή, Περιβάλλον & Υγεία» μέχρι την Παρασκευή 20 Οκτωβρίου 2023, λόγω της καθυστερημένης έναρξης των μαθημάτων σε πληγείσες περιοχές της επικράτειας.

Όσοι από τους παραπάνω επιθυμούν να ενταχθούν στο δίκτυο μπορούν να υποβάλουν αίτηση στην παρακάτω φόρμα μέχρι την Παρασκευή 20 Οκτωβρίου 2023.

<https://forms.gle/CD7KnWp8iAnjctPH7>

Συν.: Παράταση προκήρυξης συμμετοχής σχολείων στο εθνικό δίκτυο Διατροφή Περιβάλλον-Υγεία

Παρακαλούμε, της ενημέρωσης να λάβουν γνώση με προώθηση στα προσωπικά τους emails όλοι οι εκπαιδευτικοί του σχολείου.

Ο ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ Π.Ε. ΑΧΑΪΑΣ

Δρ ΚΛΑΔΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ