



Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων
Και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας
«Αθηνά Υγεία»



Σε συνεργασία
με τον Ο.ΚΑ.ΝΑ

Μετάβαση από το Δημοτικό στο Γυμνάσιο – Ένα πρόγραμμα για μαθήτριες - μαθητές της ΣΤ΄ τάξης του Δημοτικού που θα υλοποιηθεί στα πλαίσια της σύγχρονης και ασύγχρονης διδασκαλίας από τις - τους εκπαιδευτικούς της ΣΤ΄ τάξης του Δημοτικού

Πρόκειται για μία σειρά ασκήσεων - δραστηριοτήτων που επιτρέπει στις μαθήτριες και στους μαθητές της ΣΤ΄ τάξης του Δημοτικού, να εκφράσουν και να μοιραστούν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους σχετικά με την επικείμενη μετάβασή τους στο Γυμνάσιο.

Οι δραστηριότητες όλες ή κάποιες από αυτές (κατά προτίμηση με την συγκεκριμένη σειρά) στέλνονται μία μία στις μαθήτριες και στους μαθητές, ηλεκτρονικά και στη συνέχεια γίνεται συζήτηση στα πλαίσια της σύγχρονης διδασκαλίας ή ακολουθεί περίληψη/ανατροφοδότηση από την/τον εκπαιδευτικό προς όλες - όλους. Οι δραστηριότητες είναι ένα άνοιγμα – αφορμή για συζήτηση. Κάθε ομάδα θα ανταποκριθεί με διαφορετικό τρόπο στη διαδικασία, θα εκφράσει τις δικές της ανάγκες και είναι σημαντικό ο συντονιστής να παραμένει ανοιχτός σε αυτές ακόμα και αν η διαδικασία φαίνεται να παρεκκλίνει από την πορεία που εκείνος είχε προβλέψει. Πολύ συχνά ανοίγουν θέματα που έχουν να κάνουν με την εφηβεία και τις αλλαγές που την ακολουθούν.

1) Αλλαγή

Πρόκειται για εισαγωγική άσκηση. Στόχος της διαδικασίας είναι να εισαχθεί στη συζήτηση η έννοια της αλλαγής. Οι μαθήτριες και οι μαθητές καλούνται να αναστοχαστούν, να απαντήσουν σε ερωτήματα αναφορικά με την αλλαγή και να μπορέσουν να συνδεθούν και να αξιοποιήσουν προηγούμενες εμπειρίες τους.

Διαδικασία:

α) Απαντώ στα ερωτήματα: Έχω ζήσει μεγάλες αλλαγές μέχρι τώρα στη ζωή μου;

Ποιες είναι αυτές; Πώς λειτούργησα σε αυτές; Τι με διευκόλυσε; Τι με δυσκόλεψε;

β) Καταγράφω μερικές αλλαγές που μου συνέβησαν τον τελευταίο χρόνο. Φτιάχνω μια ακροστιχίδα με τη λέξη ΑΛΛΑΓΕΣ. Στη συνέχεια, από όσα παράχθηκαν, φτιάχνεται η ακροστιχίδα όλης της τάξης.

2) Βαλίτσα.

Στόχος: Να γίνει ορατό το ότι έχουν ευκαιρίες και δυνατότητες να ξεκαθαρίσουν, να αποφασίσουν και να επιλέξουν στα πλαίσια της συγκεκριμένης μετάβασης. Να συνειδητοποιήσουν τον δικό τους ρόλο στη

«Παλλάς Αθηνά»
(1η Δημ. Κοινότητα)
Βασιλ. Σοφίας 82
11528, Αθήνα
Τηλ.: 210-3800038
Φαξ: 210-3835879
E-mail:
kppallas@gmail.com

«Αθηνά Πρόμαχος»
(2η Δημ. Κοινότητα) Πυθίου
116 11744, Αθήνα
Τηλ.: 210-9270096
Φαξ: 210-9270096
Email:
athinapromachos2@gmail.com

«Αθηνά Προναία»
(3η Δημ. Κοινότητα)
Λεωφ. Αθηνών 36
και Καστοριάς 12
10441, Αθήνα
Τηλ.: 210-3413483
Φαξ: 210-3413483
Email:
info@kentro-prolipsis.gr

«Αθηνά Αφαιά»
(4η Δημ. Κοινότητα)
Λεωφ. Αθηνών 36 και
Καστοριάς 12
10441, Αθήνα
Τηλ.: 210-3413483
Φαξ: 210-3413483
Email:
info@kentro-prolipsis.gr

«Αθηνά Πολιάς»
(5η Δημ. Κοινότητα)
Αγαθουπόλεως 3
11257, Αθήνα
Τηλ/φαξ.: 210-
2114566
Φαξ: 210-8614566
Email:
kpolias@otenet.gr

«Αθηνά Εργάνη»
(6η Δημ. Κοινότητα)
Αγαθουπόλεως 3
11257, Αθήνα
Τηλ/φαξ.: 210-
2114566
Φαξ: 210-8614566
Email:
kpergani@gmail.com

«Αθηνά Πολύβουλος»
(7η Δημ. Κοινότητα)
Βασιλ. Σοφίας 82
11528, Αθήνα
Τηλ.: 210-3835879
Φαξ: 210-3835879
E-mail:
athinapolyvoulos@gmail.com



Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων
Και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας
«Αθηνά Υγεία»



Σε συνεργασία
με τον Ο.ΚΑ.ΝΑ

διαδικασία.

Κάθε φορά που πρόκειται να κάνουμε ένα ταξίδι, προετοιμαζόμαστε για αυτό φτιάχνοντας την βαλίτσα μας. Ύστερα, συνήθως, από σκέψη, την γεμίζουμε με αυτά που θεωρούμε χρήσιμα και απαραίτητα για την περίοδο του ταξιδιού μας.

Διαδικασία:

Ας φανταστούμε τον πηγαϊμό μας στο Γυμνάσιο, σαν ένα ταξίδι για το οποίο ετοιμάζουμε τη βαλίτσα μας.

Τι επιλέγω να βάλω μέσα και τι να αφήσω έξω; (συναισθήματα, εμπειρίες, αναμνήσεις, ανθρώπους, δεξιότητες, ικανότητες, σκέψεις, συμπεριφορές κλπ)

Τι είναι χρήσιμο, απαραίτητο και λειτουργικό και τι δεν θέλω να πάρω μαζί μου σε αυτό το ταξίδι; (συναισθήματα, εμπειρίες, αναμνήσεις, ανθρώπους, δεξιότητες, ικανότητες, σκέψεις, συμπεριφορές κλπ)

Η κάθε μαθήτρια και ο κάθε μαθητής, καταγράφει μέσα στην βαλίτσα της/του, όλα όσα επιθυμεί να πάρει μαζί της/του στο Γυμνάσιο. Στον χώρο στο χαρτί εκτός βαλίτσας, καταγράφει όλα όσα θεωρεί ότι δεν θέλει να πάρει μαζί της/του, όσα θα την/τον δυσκολέψουν και δεν τα χρειάζεται.

3) Γέφυρα.

Στόχος της διαδικασίας είναι να συζητήσουν και να συγκεκριμενοποιήσουν τις βοήθειες, συμμαχίες και τα αποθέματα που έχουν στη διάθεση τους και μπορούν να χρησιμοποιήσουν κατά τη διάρκεια της μετάβασης.

Σε κάθε μεγάλη αλλαγή διανύουμε γέφυρες/μεταβατικές περιόδους. Οι γέφυρες έχουν υποστυλώματα/στηρίγματα που μας επιτρέπουν να περνάμε με ασφάλεια.

Διαδικασία:

Ζωγραφίζω τη γέφυρά μου και την “στηρίζω” με όσα στηρίζουν εμένα. Μπορεί να είναι άνθρωποι, γνώσεις, ικανότητες, δεξιότητες, στοιχεία του χαρακτήρα μου, εμπειρίες ή/και ότι άλλο θέλω.

4) Ιστορία τρόμου.

Στόχος: Να εκφραστούν και να μοιραστούν σκέψεις και φόβους σε σχέση με το Γυμνάσιο.

Διαδικασία:

Γράφω μια μικρή ιστορία τρόμου με πρωταγωνιστή τον εαυτό μου και θέμα “Η πρώτη μέρα στο Γυμνάσιο”. Χρησιμοποιώ χιούμορ και φαντασία προσπαθώντας να φανταστώ τα πιο τρομακτικά και απαίσια πράγματα που μπορούν να συμβούν εκείνη την ημέρα. Ξεκινώ από το πρωί που ξυπνάω, και τελειώνω με την επιστροφή μου από το σχολείο.

«Παλλάς Αθηνά»
(1η Δημ. Κοινότητα)
Βαχ.Σοφίας 82
11528, Αθήνα
Τηλ.: 210-3800038
Φαξ: 210-3835879
E-mail:
kppallas@gmail.com

«Αθηνά Πρόμαχος»
(2η Δημ. Κοινότητα) Πυθίου
116 11744, Αθήνα
Τηλ.: 210-9270096
Φαξ: 210-9270096
Email:
athinapromahos2@gmail.com

«Αθηνά Προναία»
(3η Δημ. Κοινότητα)
Λεωφ. Αθηνών 36
και Καστοριάς 12
10441, Αθήνα
Τηλ.: 210-3413483
Φαξ: 210-3413483
Email:
info@kentro-prolipsis.gr

«Αθηνά Αφαιά»
(4η Δημ. Κοινότητα)
Λεωφ. Αθηνών 36 και
Καστοριάς 12
10441, Αθήνα
Τηλ.: 210-3413483
Φαξ: 210-3413483
Email:
info@kentro-prolipsis.gr

«Αθηνά Πολιάς»
(5η Δημ. Κοινότητα)
Αγαθουπόλεως 3
11257, Αθήνα
Τηλ/φαξ.: 210-
2114566
Φαξ: 210-8614566
Email:
kpolias@otenet.gr

«Αθηνά Εργάνη»
(6η Δημ. Κοινότητα)
Αγαθουπόλεως 3
11257, Αθήνα
Τηλ/φαξ.: 210-
2114566
Φαξ: 210-8614566
Email:
kpergani@gmail.com

«Αθηνά Πολύβουλος»
(7η Δημ. Κοινότητα)
Βαχ.Σοφίας 82
11528, Αθήνα
Τηλ.: 210-3835879
Φαξ: 210-3835879
E-mail:
athinapolivyoulos@gmail.com



Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων
Και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας
«Αθηνά Υγεία»



Σε συνεργασία
με τον Ο.ΚΑ.ΝΑ

5) Αρνητικά και θετικά του Γυμνασίου.

Σε όλες τις καταστάσεις που βιώνουμε, υπάρχουν θετικά και αρνητικά στοιχεία. Η ζωή στο Γυμνάσιο χαρακτηρίζεται, επίσης, από θετικά και αρνητικά. Στόχος της συγκεκριμένης δραστηριότητας είναι να βρει η κάθε μαθήτρια και ο κάθε μαθητής δυσκολίες στο Γυμνάσιο τις οποίες, στη συνέχεια, θα κληθεί να κοιτάξει διαφορετικά. Θα κληθεί να βρει το θετικό μέσα στο αρνητικό, το “όφελος” μέσα στην δυσκολία.

Διαδικασία:

Γράφω σε μία στήλη όλα τα αρνητικά που μπορώ να φανταστώ/έχω ακούσει ότι έχει το Γυμνάσιο. Στη συνέχεια βρίσκω το θετικό που προκύπτει από κάθε ένα από αυτά ή αυτό που μπορώ να κερδίσω από κάθε ένα από αυτά. Για παράδειγμα, στο Γυμνάσιο η ύλη αποτελείται από πολλά και δυσκολότερα, αυτών του Δημοτικού, μαθήματα, γεγονός που μπορεί να προσφέρει περισσότερες γνώσεις.

6) Γράμμα στον τωρινό μου εαυτό από τον εαυτό μου ένα χρόνο από σήμερα.

Στόχος: Η αναπλαισίωση της μετάβασής τους στο γυμνάσιο ως μέρος της ευρύτερης πορείας της ζωής τους και η δυνατότητα να δουν τον τωρινό εαυτό τους με το βλέμμα του μελλοντικού, εμπειρότερου και ωριμότερου εαυτού.

Διαδικασία:

Φαντάζομαι ότι έχει περάσει ένας χρόνος.

Φαντάζομαι τον εαυτό μου, στο τέλος της Α΄ τάξης του γυμνασίου, έχοντας βιώσει ένα χρόνο στο γυμνάσιο. Ο μελλοντικός μου εαυτός, που ζει τον Ιούνιο του 2021(τέλος Α΄ τάξης του γυμνασίου) γράφει ένα γράμμα στον τωρινό μου εαυτό (τέλος ΣΤ΄ τάξης του δημοτικού) περιγράφοντας του την εμπειρία του από την πρώτη χρονιά στο Γυμνάσιο και δίνοντάς του τρεις συμβουλές για να τον βοηθήσει να τα πάει καλύτερα.

Περίληψη/ανατροφοδότηση από την/τον εκπαιδευτικό

Οι δραστηριότητες αυτές λειτουργούν αποτελεσματικότερα όταν η ομάδα έχει την ευκαιρία να συνδεθεί και να μοιραστεί σκέψεις και συναισθήματα καθώς και να αναστοχαστεί σχετικά με τα αποτελέσματα της διεργασίας. Αυτό μπορεί να γίνει στα πλαίσια της σύγχρονης διδασκαλίας. Τα παιδιά, με την/τον εκπαιδευτικό να συντονίζει, μοιράζονται όσα έκαναν και στη συνέχεια συζητούν για αυτά. Στην περίπτωση της ασύγχρονης διδασκαλίας προτείνεται, τα παιδιά να αποστέλλουν στην/στον εκπαιδευτικό όσα έκαναν και εκείνη/εκείνος να στέλνει πίσω μία περίληψη/μάζεμα όσων εκφράστηκαν

«Παλλάς Αθηνά»
(1η Δημ. Κοινότητα)
Βαχ.Σοφίας 82
11528, Αθήνα
Τηλ.: 210-3800038
Φαξ: 210-3835879
E-mail:
kppallas@gmail.com

«Αθηνά Πρόμαχος»
(2η Δημ. Κοινότητα) Πυθέου
116 11744, Αθήνα
Τηλ.: 210-9270096
Φαξ: 210-9270096
Email:
athinapromahos2@gmail.com

«Αθηνά Προναία»
(3η Δημ. Κοινότητα)
Λεωφ. Αθηνών 36
και Καστοριάς 12
10441, Αθήνα
Τηλ.: 210-3413483
Φαξ: 210-3413483
Email:
info@kentro-prolipsis.gr

«Αθηνά Αφαιά»
(4η Δημ. Κοινότητα)
Λεωφ. Αθηνών 36 και
Καστοριάς 12
10441, Αθήνα
Τηλ.: 210-3413483
Φαξ: 210-3413483
Email:
info@kentro-prolipsis.gr

«Αθηνά Πολιάς»
(5η Δημ. Κοινότητα)
Αγαθουπόλεως 3
11257, Αθήνα
Τηλ/φαξ.: 210-
2114566
Φαξ: 210-8614566
Email:
kpolias@otenet.gr

«Αθηνά Εργάνη»
(6η Δημ. Κοινότητα)
Αγαθουπόλεως 3
11257, Αθήνα
Τηλ/φαξ.: 210-
2114566
Φαξ: 210-8614566
Email:
kpergani@gmail.com

«Αθηνά Πολύβουλος»
(7η Δημ. Κοινότητα)
Βαχ.Σοφίας 82
11528, Αθήνα
Τηλ.: 210-3835879
Φαξ: 210-3835879
E-mail:
athinapolivyoulos@gmail.com



Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων
Και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας
«Αθηνά Υγεία»



Σε συνεργασία
με τον Ο.ΚΑ.ΝΑ

από όλη την ομάδα, χωρίς να αναφέρεται κάποιος ατομικά , μαζί με κάποιες δικές του σκέψεις και συναισθήματα που του διακινήθηκαν από αυτά που έδωσε η ομάδα. Η/Ο εκπαιδευτικός καλείται να αναπλαισιώσει αυτά που ακούστηκαν από την ομάδα και να τα δώσει πάλι πίσω σε αυτήν μέσω της ανατροφοδότησης που θα κάνει.

Για το Κέντρο Πρόληψης “Παλλάς Αθηνά”,
Λύκαρη Μαρουσώ – Ψυχολόγος, Στέλεχος Πρόληψης
Τσαγκαλάκη Μαρινάση – Νηπιαγωγός, Στέλεχος Πρόληψης

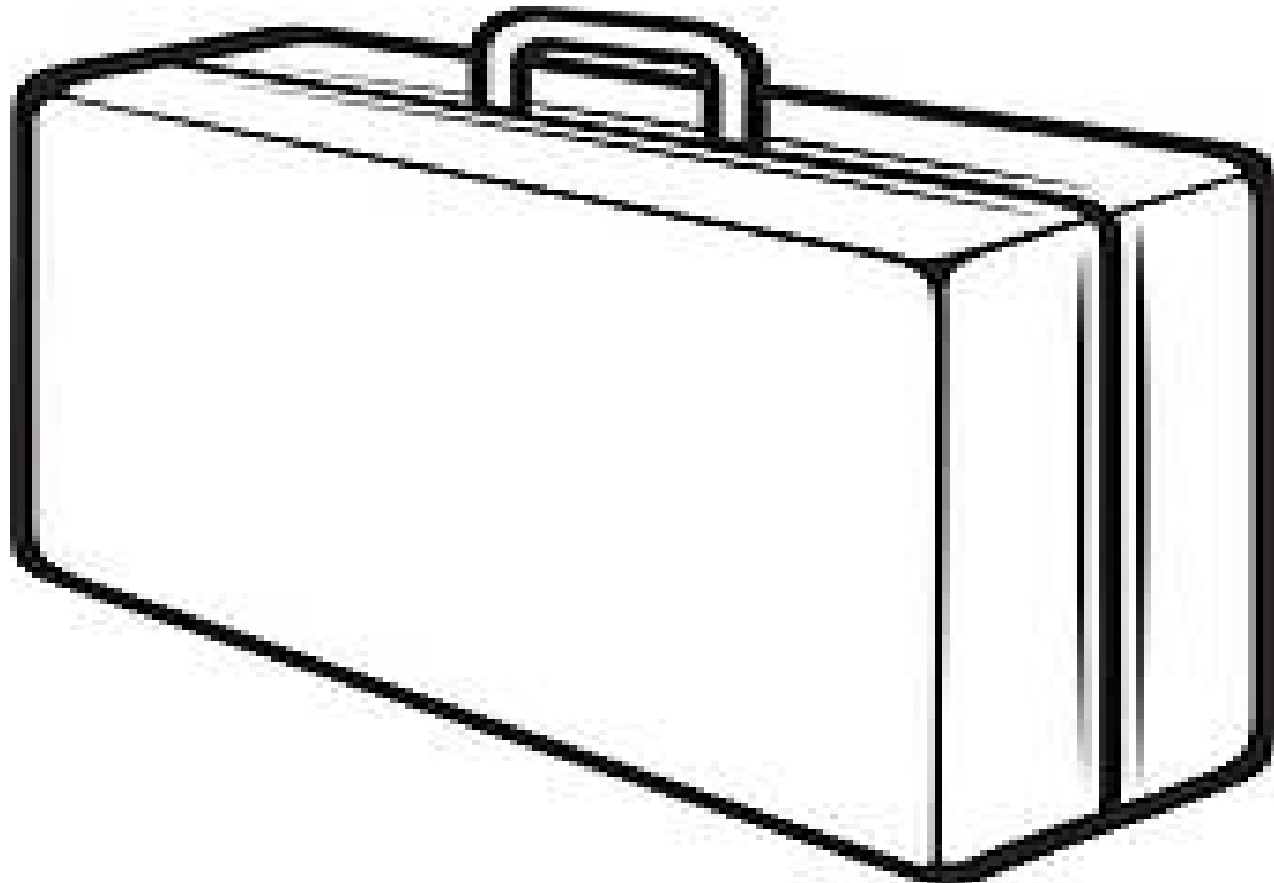
| | | | | | | |
|---|---|---|--|--|---|--|
| «Παλλάς Αθηνά» (1η Δημ. Κοινότητα) Βασ.Σοφίας 82 11528, Αθήνα Τηλ.: 210-3800038 Φαξ: 210-3835879 E-mail: kppallas@gmail.com | «Αθηνά Πρόμαχος» (2η Δημ. Κοινότητα) Πυθέου 116 11744, Αθήνα Τηλ.: 210-9270096 Φαξ: 210-9270096 Email: athinapromahos2@gmail.com | «Αθηνά Προναία» (3η Δημ. Κοινότητα) Λεωφ. Αθηνών 36 και Καστοριάς 12 10441, Αθήνα Τηλ.: 210-3413483 Φαξ: 210-3413483 Email: info@kentro-prolipsis.gr | «Αθηνά Αφαιά» (4η Δημ. Κοινότητα) Λεωφ. Αθηνών 36 και Καστοριάς 12 10441, Αθήνα Τηλ.:210-3413483 Φαξ: 210-3413483 Email: info@kentro-prolipsis.gr | «Αθηνά Πολιάς» (5η Δημ. Κοινότητα) Αγαθουπόλεως 3 11257, Αθήνα Τηλ/φαξ.: 210- 2114566 Φαξ: 210-8614566 Email: kpolias@otenet.gr | «Αθηνά Εργάνη» (6η Δημ. Κοινότητα) Αγαθουπόλεως 3 11257, Αθήνα Τηλ/φαξ.: 210- 2114566 Φαξ: 210-8614566 Email: kpergani@gmail.com | «Αθηνά Πολύβουλος» (7η Δημ. Κοινότητα) Βασ.Σοφίας 82 11528, Αθήνα Τηλ.: 210-3835879 Φαξ:210-3835879 E-mail: athinapolyvoulos@gmail.com |
|---|---|---|--|--|---|--|



Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων
Και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας
«Αθηνά Υγεία»



Σε συνεργασία
με τον Ο.ΚΑ.ΝΑ



«Παλλάς Αθηνά»
(1η Δημ. Κοινότητα)
Βασιλ. Σοφίας 82
11528, Αθήνα
Τηλ.: 210-3800038
Φαξ: 210-3835879
E-mail:
kppallas@gmail.com

«Αθηνά Πρόμαχος»
(2η Δημ. Κοινότητα) Πυθέου
116 11744, Αθήνα
Τηλ.: 210-9270096
Φαξ: 210-9270096
Email:
athinapromahos2@gmail.com

«Αθηνά Προναία»
(3η Δημ. Κοινότητα)
Λεωφ. Αθηνών 36
και Καστοριάς 12
10441, Αθήνα
Τηλ.: 210-3413483
Φαξ: 210-3413483
Email:
info@kentro-prolipsis.gr

«Αθηνά Αφαιά»
(4η Δημ. Κοινότητα)
Λεωφ. Αθηνών 36 και
Καστοριάς 12
10441, Αθήνα
Τηλ.: 210-3413483
Φαξ: 210-3413483
Email:
info@kentro-prolipsis.gr

«Αθηνά Πολιάς»
(5η Δημ. Κοινότητα)
Αγαθουπόλεως 3
11257, Αθήνα
Τηλ/φαξ: 210-
2114566
Φαξ: 210-8614566
Email:
kpolias@otenet.gr

«Αθηνά Εργάνη»
(6η Δημ. Κοινότητα)
Αγαθουπόλεως 3
11257, Αθήνα
Τηλ/φαξ: 210-
2114566
Φαξ: 210-8614566
Email:
kpergani@gmail.com

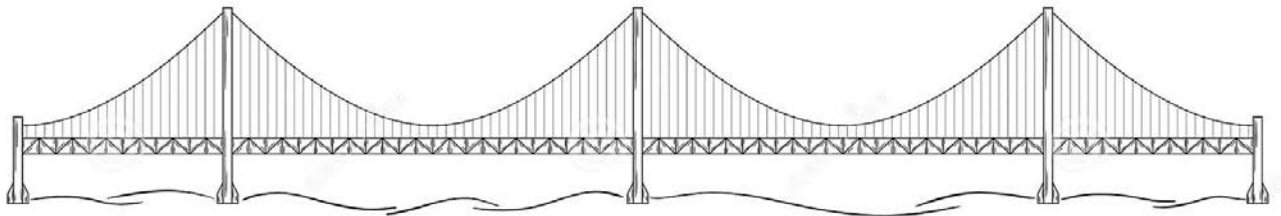
«Αθηνά Πολύβουλος»
(7η Δημ. Κοινότητα)
Βασιλ. Σοφίας 82
11528, Αθήνα
Τηλ.: 210-3835879
Φαξ: 210-3835879
E-mail:
athinapolyvoulos@gmail.com



Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων
Και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας
«Αθηνά Υγεία»



Σε συνεργασία
με τον Ο.ΚΑ.ΝΑ



 dreamstime.com

ID 144840613 © Muuraa

«Παλλάς Αθηνά»
(1η Δημ. Κοινότητα)
Βασ.Σοφίας 82
11528, Αθήνα
Τηλ.: 210-3800038
Φαξ: 210-3835879
E-mail:
kppallas@gmail.com

«Αθηνά Πρόμαχος»
(2η Δημ. Κοινότητα) Πυθέου
116 11744, Αθήνα
Τηλ.: 210-9270096
Φαξ: 210-9270096
Email:
athinapromahos2@gmail.com

«Αθηνά Προναία»
(3η Δημ. Κοινότητα)
Λεωφ. Αθηνών 36
και Καστοριάς 12
10441, Αθήνα
Τηλ.: 210-3413483
Φαξ: 210-3413483
Email:
info@kentro-prolipsis.gr

«Αθηνά Αφαιά»
(4η Δημ. Κοινότητα)
Λεωφ. Αθηνών 36 και
Καστοριάς 12
10441, Αθήνα
Τηλ.: 210-3413483
Φαξ: 210-3413483
Email:
info@kentro-prolipsis.gr

«Αθηνά Πολιάς»
(5η Δημ. Κοινότητα)
Αγαθουπόλεως 3
11257, Αθήνα
Τηλ/φαξ.: 210-
2114566
Φαξ: 210-8614566
Email:
kpolias@otenet.gr

«Αθηνά Εργάνη»
(6η Δημ. Κοινότητα)
Αγαθουπόλεως 3
11257, Αθήνα
Τηλ/φαξ.: 210-
2114566
Φαξ: 210-8614566
Email:
kpergani@gmail.com

«Αθηνά Πολύβουλος»
(7η Δημ. Κοινότητα)
Βασ.Σοφίας 82
11528, Αθήνα
Τηλ.: 210-3835879
Φαξ: 210-3835879
E-mail:
athinapolyvoulos@gmail.com