

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ & ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ [δελτίο β']

Σε συνέχεια της προσπάθειας υποστήριξης του έργου σας στο πλαίσιο της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, αποστέλλουμε το **β' ενημερωτικό - υποστηρικτικό δελτίο** με πληροφορίες, οδηγίες και εκπαιδευτικό υλικό αγωγής υγείας, το οποίο μπορείτε να αναρτήσετε στην ιστοσελίδα/blog του σχολείου σας, να το αποστείλετε με e-mail στους γονείς και μαθητές σας ή να το κοινοποιήσετε με κάθε άλλο πρόσφορο μέσο.

Α. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ & ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ – ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ & ΨΥΧΟΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

1. ΕπαναΣυνδεόμαστε στο Σχολείο

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών Τμήμα Ψυχολογίας ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ <http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr> ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ: Χρυσή (Σίσσυ) Χατζηχρήστου, Καθηγήτρια Σχολικής Ψυχολογίας ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ: Δρ. Θ. Υφαντή, Δρ. Κ. Λαμπροπούλου, Δρ. Π. Λιανός, Υποψ. Δρ. Γ. Γεωργουλέας, Υποψ. Δρ. Δ. Αθανασίου, Υποψ. Δρ. Δ. Φραγκιαδάκη, Δρ. Σ. Μίχου

- ***Οι e-ιστορίες στην τάξη***

Χρήσιμες επισημάνσεις για τη μετάβαση στην ηλεκτρονική τάξη και τη διαχείριση συζητήσεων που είναι πιθανό να προκύψουν σε σχέση με τη δύσκολη κατάσταση που βιώνουμε &

Δραστηριότητες ενδυνάμωσης κοινωνικών και συναισθηματικών δεσμών στην ηλεκτρονική τάξη για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας μαθητών σε περιόδους που έχει ανασταλεί η λειτουργία των σχολείων λόγω έκτακτων συνθηκών

https://drive.google.com/file/d/1n5EfGqirD9iiZN0DGsF_41_2WXkap4yJ/view?usp=sharing

Έντυπα δραστηριοτήτων ενδυνάμωσης κοινωνικών και συναισθηματικών δεσμών στην «ηλεκτρονική» τάξη για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας μαθητών σε περιόδους που έχει ανασταλεί η

λειτουργία των σχολείων λόγω έκτακτων συνθηκών. Η περίπτωση της πανδημίας COVID-19

https://drive.google.com/file/d/16_HN7hkcozuRtjyNW03hi9b9xU0BIWol/view?usp=sharing

2. Εκπαιδευτικό Εγχειρίδιο –Ενημέρωση μέσα από αφήγηση και δραστηριότητες συναισθηματικής αγωγής /Νηπιαγωγείο-Δ' Δημοτικού

Στο πλαίσιο της Κοινωνικής προσφοράς για την πανδημία εξ αιτίας του κορωνοϊού COVID-19 ο Σύλλογος Ελλήνων Ψυχολόγων – ΣΕΨ μετέφρασε και επιμελήθηκε στα Ελληνικά το παιδικό εγχειρίδιο με τίτλο «Γεια σου, με λένε Κορώνα!», το οποίο διανέμεται ηλεκτρονικά δωρεάν σε όποιον ενδιαφέρεται.

Το Διοικητικό Συμβούλιο του ΣΕΨ ευχαριστεί θερμά την συγγραφέα κα Lies Scaut Ψυχολόγο, για την προσφορά της προς στον Σύλλογο.

Η ιστορία για παιδιά «Γεια σου, με λένε Κορώνα!» έχει γραφτεί από την Βελγίδα συνάδελφο κα Lies Scaut Ψυχολόγο για να βοηθήσει τους ψυχολόγους, τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς να συζητήσουν με τα παιδιά για με τον κορωνοϊό. Τα παιδιά αρχικά μαθαίνουν και ενημερώνονται για τον κορωνοϊό και για το πως να προφυλαχθούν από αυτόν. Στη συνέχεια τους δίνεται η δυνατότητα να εκφράσουν στους ενήλικες τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους, να μοιραστούν τις απορίες τους για ό,τι τους μπερδεύει, να βρουν λύσεις για να αντιμετωπίσουν τον φόβο, τον θυμό, το άγχος και την λύπη. Έχει μεταφραστεί σε περίπου 30 γλώσσες και διανέμεται δωρεάν σε όλες τις χώρες.

Μπορείτε να το βρείτε αναρτημένο στην ιστοσελίδα του ΣΕΨ www.seps.gr ή απευθείας στο:

https://drive.google.com/file/d/1kGDAaZE7c9Klov3R3vzRII3ixt_8hDzV/view?usp=sharing

3. Πρωτότυπο Διαδραστικό Εκπαιδευτικό-Ενημερωτικό υλικό για το νέο κορωνοϊό με δραστηριότητες, για μαθητές Νηπιαγωγείου / Δημιουργία: Πηνελόπη Κερασοβίτη, 4^ο Νηπιαγωγείο Αργυρούπολης

<https://blogs.4all.e-me.edu.gr/hive-3nipargyr/2020/03/23/%ce%b4%ce%b9%ce%b1%ce%b4%cf%81%ce%b1%cf%83%cf%84%ce%b9%ce%ba%ce%ae-%cf%80%ce%b1%cf%81%ce%bf%cf%85%cf%83%ce%af%ce%b1%cf%83%ce%b7-%ce%b3%ce%b9%ce%b1-%cf%84%ce%bf%ce%bd-%ce%ba%ce%bf%cf%81%ce%bf%ce%bd/>

4. 13 παιδικά παραμύθια που γράφτηκαν ειδικά για τον κορωνοϊό

Στο: <https://www.openbook.gr/coronavirus-paramythia/>

Β. ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ & ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Υπουργείο Υγείας Γενική Γραμματεία Δημόσιας Υγείας Γενική Δ/ση Δημόσιας Υγείας και Ποιότητας Ζωής Δ/ση Δημόσιας Υγείας και Υγιεινής Περιβάλλοντος Με τη συμβολή της Εθνικής Επιτροπής Διατροφικής Πολιτικής:

- **Συστάσεις για τη σωματική άσκηση και τη διατροφή όσο #ΜένουμεΣπίτι.** Στον οδηγό είκοσι σελίδων που θα βρείτε παρακάτω, δίνονται πρακτικές συμβουλές με παραδείγματα ασκήσεων που μπορούν να γίνουν μέσα στο σπίτι αλλά και οδηγίες για να ακολουθήσετε μία πιο ισορροπημένη, υγιεινή διατροφή.

Μένουμε Σπίτι αλλά... Μένουμε Σωματικά Δραστήριοι και Τρεφόμαστε Υγιεινά: https://drive.google.com/open?id=1U6LR5EY6p_hTp7b-waPpbdRUwRiwW3PF

Γ. ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΡΘΗ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΗ ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ

Η λανθασμένη στάση στον υπολογιστή είναι υπεύθυνη για πολλές δυσλειτουργίες της σπονδυλικής στήλης και όχι μόνο. Για τη πρόληψη παθήσεων του μυοσκελετικού συστήματος πρέπει να ακολουθούνται κάποιες βασικές οδηγίες.

- Σωστή "στάση" μπροστά στον υπολογιστή!

<https://www.youtube.com/watch?v=jLDHnU-Zz90&feature=youtu.be>

<http://plinet.kas.sch.gr/saferinternet/index.php/sosti-stasi-brosta-ston-ypologisti>

- Ο χρόνος μπροστά στην οθόνη-Συμβουλές για γονείς

<https://saferinternet4kids.gr/nea/screentimeparentaltips/>

- Για τη σωστή στάση του σώματος / [Πεταλούδα Σύλλογος Σκελετικής Υγείας](#)

Πρακτικές συμβουλές για μια καλύτερη στάση! Πως πρέπει να καθόμαστε, ποια είναι η καλύτερη στάση να κοιμόμαστε και πολλά άλλα!!!

<https://www.youtube.com/watch?v=4YTr2C1WeBc&feature=youtu.be>

- Για την σωστή στάση του σώματος κατά τη χρήση του Η/Υ-
ΕΡΓΟΝΟΜΙΑ / Ασημίνα Θεοφανοπούλου /Εργασία ΑΣΑΙΤΕ 2016

<https://www.youtube.com/watch?v=ca2NuV8uevs>

- Ασφάλεια στο Internet με λόγια απλά! Για την Αθηνά και τον Ερμή /
Ηλικιακό όριο παιχνιδιών 8±, 12±, 16±
<https://www.youtube.com/watch?v=y41bXahQVLk&feature=youtu.be>

Πολλές ευχές για Καλό Πάσχα. Με υγεία, αγάπη, όμορφες και ποιοτικές στιγμές ξεκούρασης και δημιουργικότητας σε εσάς και τις οικογένειές σας!

