



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ Δ/ΝΣΗ
Π.Ε & Δ.Ε ΑΤΤΙΚΗΣ
Δ/ΝΣΗ Α/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ Δ' ΑΘΗΝΑΣ
ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

Νέα Σμύρνη, 9-12-2025

Αρ. Πρωτ.: 22130

Ταχ. Δ/ση: Λεωφόρος Συγγρού 165
Τ.Κ. – Πόλη: 17121 - Νέα Σμύρνη
Πληροφορίες: Δ. Μπεκατώρου
Ιστοσελίδα : <http://dipe-athin.att.sch.gr>
<https://blogs.sch.gr/dimbekator/>
Email : dbekagogiygeias@gmail.com
Τηλέφωνο : 2131617456

ΠΡΟΣ:

- 1.Διευθυντές/ντριες Δημοτικών Σχολείων και Προϊστάμενους/ες Νηπιαγωγείων της Διεύθυνσης Π.Ε. Δ' Αθήνας
- 2.Εκπαιδευτικούς σχολικών μονάδων της Διεύθυνσης Π.Ε. Δ' Αθήνας

ΚΟΙΝ:

- 1.Επόπτη Ποιότητας της Εκπαίδευσης της ΔΙ.Π.Ε. Δ' Αθήνας
- 2.Συμβούλους Εκπαίδευσης της ΔΙ.Π.Ε. Δ' Αθήνας

ΘΕΜΑ: Πρόσκληση συμμετοχής στο ΔΙΚΤΥΟ «ΕΥ ΖΗΝ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ»

Ψυχική Υγεία και Ευεξία για Μαθητές/τριες και Εκπαιδευτικούς

Σας ενημερώνουμε ότι η Δ' Διεύθυνση Π.Ε. Αθήνας δια της Υπεύθυνης Αγωγής Υγείας σε συνεργασία με το Μουσείο Σχολικής Ζωής και Εκπαίδευσης του ΕΚΕΔΙΣΥ, σας προσκαλούν να συμμετάσχετε στο Παιδαγωγικό Δίκτυο Ψυχικής Ενδυνάμωσης και Ευεξίας στο πλαίσιο των Καινοτόμων Προγραμμάτων για το σχολικό έτος 2025–26, με θέμα:

Ευ Ζην στο Σχολείο – Ψυχική Υγεία και Ευεξία για Μαθητές/τριες και Εκπαιδευτικούς

Η ψυχική υγεία και η συναισθηματική ισορροπία αποτελούν θεμέλιο της μάθησης και της ολόπλευρης ανάπτυξης του παιδιού. Το σχολείο μπορεί να αποτελέσει έναν πυρήνα φροντίδας, αποδοχής και ενδυνάμωσης, όπου οι μαθητές και οι εκπαιδευτικοί συνδημιουργούν μια κοινότητα μάθησης που βασίζεται στη συνεργασία, την ενσυναίσθηση και τη χαρά.

Το Δίκτυο (<https://ekedisy.gr/diktyo-ey-zin-sto-scholeio/>) φιλοδοξεί να προσφέρει θεωρητική και πρακτική υποστήριξη στους εκπαιδευτικούς, να αναδείξει καλές πρακτικές ψυχικής ενδυνάμωσης και να ενισχύσει τη συνεργασία σχολείων, ειδικών και πολιτιστικών φορέων.

Σύνδεση με τα Προγράμματα Σπουδών (ΑΠ) και τα γνωστικά αντικείμενα:

Το Δίκτυο ευθυγραμμίζεται με τα Νέα Αναλυτικά Προγράμματα του ΙΕΠ και τις εγκάρσιες δεξιότητες και μπορεί να υλοποιείται εντός/εκτός ωρολογίου προγράμματος, ιδίως μέσω των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων (θεματικοί κύκλοι

«Ζω καλύτερα – Ευ Ζην» και «Δεξιότητες ζωής»).

Οι δράσεις συνδέονται διαθεματικά με μαθήματα όπως:

- Γλώσσα (προφορικός λόγος, περιγραφή και διαχείριση συναισθημάτων, συνεργατική γραφή),
- Φυσική Αγωγή (κίνηση, σωματική επίγνωση, παιχνίδια συνεργασίας),
- Εικαστικά/Μουσική/Θεατρική Αγωγή (καλλιτεχνική έκφραση συναισθημάτων),
- ΤΠΕ/Πληροφορική (υγιής και ασφαλής ψηφιακή χρήση),
- Μαθηματικά/Φυσικές Επιστήμες (επίλυση προβλημάτων, συνεργατική διερεύνηση),
- Μελέτη Περιβάλλοντος (σχέσεις με εαυτό/άλλους, κοινότητα).

Επιπλέον, το Δίκτυο ενισχύει τους στόχους της εθνικής στρατηγικής για την προαγωγή της ψυχικής υγείας στα σχολεία (ΥΠΑΙΘΑ, ΙΕΠ 2023–2025) και συνδέεται με τις αρχές της βιωματικής, κοινωνικοσυναισθηματικής και συμπεριληπτικής εκπαίδευσης.

Στόχοι:

Οι μαθητές/τριες:

- Να αναπτύξουν δεξιότητες αυτορρύθμισης, ενσυναίσθησης και επικοινωνίας.
- Να καλλιεργήσουν θετική στάση ζωής και σεβασμό στη διαφορετικότητα.
- Να ενδυναμώσουν την αυτοεκτίμηση και τη συνεργατικότητα.
- Να γνωρίσουν τρόπους διαχείρισης άγχους και συγκρούσεων.
- Να αναπτύξουν συναισθηματικό λεξιλόγιο και δεξιότητες επικοινωνίας.
- Να συνδέσουν το σώμα, τη σκέψη και το συναίσθημα μέσα από δραστηριότητες τέχνης, μουσικής, κίνησης και mindfulness.
- Να καλλιεργήσουν στάσεις υπευθυνότητας απέναντι στον εαυτό, τους άλλους και το περιβάλλον.
- Να βιώσουν τη χαρά της συμμετοχής και της κοινότητας.

Προτεινόμενες δράσεις:

- Εργαστήρια mindfulness και συναισθηματικής εκπαίδευσης.
- Δημιουργία “Γωνιάς Ευεξίας” στο σχολείο (με παιχνίδια χαλάρωσης, βιβλία, μουσική).
- Καλλιτεχνικές δράσεις έκφρασης συναισθημάτων (μουσική, ζωγραφική, κίνηση).
- Συνεργασία με ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς και καλλιτέχνες.
- Εκστρατεία “Μικρές Πράξεις Καλοσύνης” για όλη τη σχολική κοινότητα, μαθητές, γονείς και εκπαιδευτικούς.
- Σχολικές ημέρες αφιερωμένες στην ψυχική υγεία (π.χ. 10 Οκτωβρίου, Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας, Παγκόσμια Ημέρα Ευτυχίας – 20 Μαρτίου).
- Δράσεις εξωστρέφειας σε συνεργασία με τοπικούς πολιτιστικούς φορείς ή μουσεία.
- Εργαστήρια ενσυνείδησης και επικοινωνίας για εκπαιδευτικούς (σεμινάρια – επιμορφώσεις).

Αναμενόμενα αποτελέσματα:

- Δημιουργία σχολικών κοινοτήτων φροντίδας και συνεργασίας.
- Ενίσχυση ψυχικής ανθεκτικότητας και ευεξίας μαθητών και εκπαιδευτικών.

-Παραγωγή εκπαιδευτικού υλικού και καλών πρακτικών που θα κοινοποιηθούν σε δίκτυο σχολείων.

Στο τέλος της σχολικής χρονιάς θα γίνει παρουσίαση διάχυσης των αποτελεσμάτων του προγράμματος. Για τον λόγο αυτό σας προτείνουμε να κρατάτε υλικό (φωτογραφίες, βίντεο, φύλλα εργασίας κ.λπ.) από τις δράσεις σας.

Για να δηλώσετε συμμετοχή στο Δίκτυο, συμπληρώστε τη φόρμα:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfVUDynnnD8hMcwnF7rxru076_KfJYiy1sc8oaG_r786A3Sfw/viewform

(Αν δεν ανοίγει ο σύνδεσμος, κάνετε αντιγραφή και επικόλληση του συνδέσμου στο url).

Η Υπεύθυνη Αγωγής Υγείας Δήμητρα Μπεκατώρου

Ο Διευθυντής Π. Ε. Δ' Αθήνας

Ιωάννης Ν. Κουμέντος