

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ, ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΠΟΥΔΩΝ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΚΑΙ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΛΕΙΦΟΡΙΑ
ΤΜΗΜΑ Β' ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΔΡΑΣΕΙΣ ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΜΟΝΑΔΩΝ

ΜΕ ΑΦΟΡΜΗ ΤΗΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ 2023 ΜΕ ΘΕΜΑ:

«Η ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

ΕΙΝΑΙ ΟΙΚΟΥΜΕΝΙΚΟ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ»



Αθήνα, Οκτώβριος 2024

Αυτό το έργο χορηγείται με άδεια **Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0)**.



Μπορείτε να:

Μοιραστείτε - αντιγράψετε και αναδιανείμετε το υλικό με κάθε μέσο και τρόπο.

Ο αδειοδότης δεν μπορεί να ανακαλέσει αυτές τις ελευθερίες όσο εσείς ακολουθείτε τους όρους της άδειας οι οποίοι είναι οι εξής:

Αναφορά Δημιουργού - Θα πρέπει να καταχωρίσετε αναφορά στον δημιουργό, με σύνδεσμο της άδειας, και με αναφορά αν έχουν γίνει αλλαγές. Μπορείτε να το κάνετε αυτό με οποιονδήποτε εύλογο τρόπο, αλλά όχι με τρόπο που να υπονοεί ότι ο δημιουργός αποδέχεται το έργο σας ή τη χρήση που εσείς κάνετε.

Μη Εμπορική Χρήση - Δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το υλικό για εμπορικούς σκοπούς.

Μη παραγόμενα - Αν αναμείξετε, τροποποιήσετε, ή δημιουργήσετε πάνω στο υλικό, δεν μπορείτε να διανείμετε το τροποποιημένο υλικό.

Πίνακας περιεχομένων

Πρόλογος.....	5
---------------	---

Περιφερειακή Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Αττικής

151ο Νηπιαγωγείο Αθηνών (Διεύθυνση Π.Ε. Α΄ Αθήνας)	8
14ο Νηπιαγωγείο Νέας Ιωνίας (Διεύθυνση Π.Ε. Β΄ Αθήνας).....	9
Βαρβάκειο Πρότυπο Γυμνάσιο (Διεύθυνση Δ.Ε. Β΄ Αθήνας).....	10
3ο Γυμνάσιο Ιλίου (Διεύθυνση Δ.Ε. Γ΄ Αθήνας)	11
8ο Δημοτικό Σχολείο Παλαιού Φαλήρου (Διεύθυνση Π.Ε. Δ΄ Αθήνας).....	12
4ο Γυμνάσιο Γλυφάδας (Διεύθυνση Δ.Ε. Δ΄ Αθήνας)	13
4ο Επαγγελματικό Λύκειο Σιβιτανιδείου (Διεύθυνση Δ.Ε. Δ΄ Αθήνας)	14
3ο Δημοτικό Σχολείο Κερατέας (Διεύθυνση Π.Ε. Ανατολικής Αττικής)	13
Νηπιαγωγείο Τροιζήνας – Δημοτικό Σχολείο Τροιζήνας (Διεύθυνση Π.Ε. Πειραιά).....	16
5ο Γυμνάσιο Κορυδαλλού (Διεύθυνση Π.Ε. Πειραιά).....	17
3ο Γυμνάσιο Κερατσινίου (Διεύθυνση Δ.Ε. Πειραιά)	18
2ο Γυμνάσιο Μεγάρων (Διεύθυνση Δ.Ε. Δυτικής Αττικής)	19

Περιφερειακή Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Βορείου Αιγαίου

Γενικό Λύκειο Αγιάσου (Διεύθυνση Δ.Ε. Λέσβου)	21
4ο Γυμνάσιο Χίου (Διεύθυνση Δ.Ε. Χίου).....	22

Περιφερειακή Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Δυτικής Ελλάδας

Δημοτικό Σχολείο Καλυβίων Τριχωνίδας (Διεύθυνση Π.Ε. Αιτωλοακαρνανίας).....	24
Εργαστήριο Ειδικής Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης Αγρινίου (Διεύθυνση Δ.Ε. Αιτωλοακαρνανίας).....	25

Περιφερειακή Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Ηπείρου

1ο Νηπιαγωγείο Ιωαννίνων (Διεύθυνση Π.Ε. Ιωαννίνων)	27
18ο Νηπιαγωγείο Ιωαννίνων (Διεύθυνση Π.Ε. Ιωαννίνων)	28
Νηπιαγωγείο Κρανούλας (Διεύθυνση Π.Ε. Ιωαννίνων).....	29
Εσπερινό Επαγγελματικό Λύκειο Άρτας (Διεύθυνση Δ.Ε. Άρτας).....	30

Περιφερειακή Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Θεσσαλίας

15ο Νηπιαγωγείο Λάρισας (Διεύθυνση Π.Ε. Λάρισας).....	32
Νηπιαγωγείο Δαμασίου (Διεύθυνση Π.Ε. Λάρισας)	33
Δημοτικό Σχολείο Γόννων (Διεύθυνση Π.Ε. Λάρισας).....	34
Δημοτικό Σχολείο Ευυδρίου Λόφου (Διεύθυνση Π.Ε. Λάρισας).....	35
6ο Νηπιαγωγείο Καρδίτσας (Διεύθυνση Π.Ε. Καρδίτσας)	36

Δημοτικό Σχολείο Ανάβρας Αλμυρού (Διεύθυνση Π.Ε. Μαγνησίας).....	37
5ο Γυμνάσιο Τρικάλων (Διεύθυνση Δ.Ε. Τρικάλων)	38
4ο Πειραματικό Λύκειο Τρικάλων (Διεύθυνση Δ.Ε. Τρικάλων)	39

Περιφερειακή Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Κεντρικής Μακεδονίας

2ο Πρότυπο Γενικό Λύκειο Θεσσαλονίκης (Διεύθυνση Δ.Ε. Ανατολικής Θεσσαλονίκης)	41
10ο Γενικό Λύκειο Θεσσαλονίκης (Διεύθυνση Δ.Ε. Ανατολικής Θεσσαλονίκης).....	42
Νηπιαγωγείο Αγκιάλου (Διεύθυνση Π.Ε. Δυτικής Θεσσαλονίκης)	43
1ο Γυμνάσιο Πεύκων (Διεύθυνση Δ.Ε. Δυτικής Θεσσαλονίκης)	44
Δημοτικό Σχολείο Παλαιφύτου Γιαννιτσών (Διεύθυνση Π.Ε. Πέλλας)	45
Δημοτικό Σχολείο Μαυροβουνίου (Διεύθυνση Π.Ε. Πέλλας).....	46
Εργαστήριο Ειδικής Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης Έδεσσας (Διεύθυνση Δ.Ε. Πέλλας).....	47

Περιφερειακή Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Κρήτης

2ο Νηπιαγωγείο Λιμένος Χερσονήσου (Διεύθυνση Π.Ε. Ηρακλείου)	49
2ο και 5ο Δημοτικό Σχολείο Νέας Αλικαρνασσού (Διεύθυνση Π.Ε. Ηρακλείου)	50

Περιφερειακή Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Νοτίου Αιγαίου

2ο Πειραματικό Δημοτικό Σχολείο Ρόδου (Διεύθυνση Π.Ε. Δωδεκανήσου).....	52
Δημοτικό Σχολείο Αγαθονησίου (Διεύθυνση Π.Ε. Δωδεκανήσου)	53
Γυμνάσιο Αγαθονησίου (Διεύθυνση Δ.Ε. Δωδεκανήσου)	54
1ο Επαγγελματικό Λύκειο Πάρου (Διεύθυνση Δ.Ε. Κυκλάδων)	55

Περιφερειακή Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Στερεάς Ελλάδας

Δημοτικό σχολείο Οινόης (Διεύθυνση Π.Ε. Βοιωτίας).....	57
25ο Δημοτικό Σχολείο Χαλκίδας (Διεύθυνση Π.Ε. Εύβοιας).....	58
Γυμνάσιο Βαθέος Αυλίδας (Διεύθυνση Δ.Ε. Εύβοιας).....	59
2ο Γενικό Λύκειο Αλιβερίου (Διεύθυνση Δ.Ε. Εύβοιας).....	60
2ο Δημοτικό Σχολείο Εχιναίων Καραβόμυλου (Διεύθυνση Π.Ε. Φθιώτιδας).....	61

Πρόλογος

Η Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 10 Οκτωβρίου. Καθιερώθηκε για πρώτη φορά το 1992 από την Παγκόσμια Ομοσπονδία Ψυχικής Υγείας και σκοπός της είναι η αφύπνιση της κοινής γνώμης επί θεμάτων ψυχικής υγείας και η προαγωγή της ανάληψης σχετικών δράσεων και πρωτοβουλιών.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), η ψυχική υγεία είναι «μια κατάσταση ευεξίας στην οποία το άτομο συνειδητοποιεί τις δικές του ικανότητες, μπορεί να αντιμετωπίσει το φυσιολογικό στρες της ζωής, μπορεί να εργαστεί παραγωγικά και γόνιμα και είναι σε θέση να συνεισφέρει στην κοινότητά του/της».

Με δεδομένο ότι ο ρόλος του σχολείου στην προάσπιση, την προαγωγή και τη βελτίωση της ψυχικής υγείας και ευεξίας των παιδιών και των εφήβων είναι καθοριστικής σημασίας, το Υπουργείο Παιδείας Θρησκευμάτων και Αθλητισμού, διά της Διεύθυνσης Υποστήριξης Προγραμμάτων και Εκπαίδευσης για την Αειφορία - Τμήμα Β΄ Σχολικής Αγωγής και Προαγωγής της Υγείας εξέδωσε την με αρ. πρωτ. Φ.5/113442/Δ7/10-10-2023 εγκύκλιο με θέμα: «*Διοργάνωση δράσεων με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας*». Αποδέκτες της εγκυκλίου ήταν οι σχολικές μονάδες Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης της χώρας, οι οποίες κλήθηκαν να υλοποιήσουν σχετικές δράσεις και να αποστείλουν, εφόσον το επιθυμούσαν, ψηφιακό υλικό από αυτές στο Υ.ΠΑΙ.Θ.Α.

Οι σχολικές μονάδες που ανταποκρίθηκαν στην πρόσκλησή μας πραγματοποίησαν ποικίλες και εξαιρετικά ενδιαφέρουσες δράσεις συλλογικού χαρακτήρα. Θαυμάσαμε τα εικαστικά έργα των μαθητών και των μαθητριών, συγκινηθήκαμε από τις μουσικές ερμηνείες τους και εντυπωσιαστήκαμε από το εύρος και την πρωτοτυπία των δραστηριοτήτων τους. Ένα μέρος αυτών εντάχθηκε στο πλαίσιο των Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας που ήδη εφαρμόζονταν στις σχολικές μονάδες εκείνο το χρονικό διάστημα, τα οποία - μεταξύ άλλων - αποσκοπούν στην πρόληψη της εμφάνισης προβλημάτων ψυχικής υγείας στα παιδιά και τους/τις εφήβους.

Συγχαίρουμε όλους και όλες τους μαθητές, τις μαθήτριες και τους/τις εκπαιδευτικούς για τις άρτιες και αξιέπαινες δράσεις τους και τους/τις ευχαριστούμε θερμά που μοιράστηκαν τις ιδέες και τις σκέψεις τους με όλη την εκπαιδευτική κοινότητα.

Με ιδιαίτερη χαρά και συγκίνηση παρουσιάζουμε σήμερα αντιπροσωπευτικό μέρος του υλικού που συγκεντρώθηκε. Για την επιλογή και παρουσίασή του καταβλήθηκε εντατική και κοπιώδης προσπάθεια. Όλους/ες εμάς που εργαστήκαμε για τον σκοπό αυτό θεωρούμε ότι το τελικό αποτέλεσμα μας αποζημίωσε. Ελπίζουμε να ανταποκρίνεται και στις προσδοκίες όσων συμμετείχαν. Για την ολοκλήρωση της διαδικασίας ευχαριστούμε τους/τις Διευθυντές/Διευθύντριες, τους Προϊστάμενους/Προϊστάμενες, τους/τις εκπαιδευτικούς των σχολικών μονάδων και όλους/ες όσοι/ες συνέβαλαν σε αυτή, καθώς και το Πανελλήνιο Σχολικό Δίκτυο για την φιλοξενία των οπτικοακουστικών ψηφιακών δημιουργιών (βίντεο).

Σε ό,τι μας αφορά, για λειτουργικούς λόγους ήταν αδύνατη η ανάρτηση του συνόλου του ψηφιακού υλικού που εστάλη από τις σχολικές μονάδες. Καταβάλαμε επίσης κάθε δυνατή προσπάθεια για την εξασφάλιση της προστασίας των προσωπικών δεδομένων μαθητών/τριών και την αποφυγή προώθησης εμπορικών συμφερόντων. Οποιαδήποτε παράλειψη ή αβλεψία στην παρουσίαση του υλικού είναι σε κάθε περίπτωση ακούσια.

Αποκλειστικός σκοπός μας άλλωστε ήταν η ανάδειξη του εξαιρετού έργου που επιτελέστηκε στις σχολικές μονάδες με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας και η διάχυσή του στην εκπαιδευτική κοινότητα.

Το ψηφιακό υλικό συγκεντρώθηκε σε ένα ενιαίο αρχείο και παρουσιάζεται ανά σχολική μονάδα κάθε Περιφερειακής Διεύθυνσης Εκπαίδευσης. Το αρχείο αυτό, όπως έχουν ενημερωθεί οι συμμετέχουσες σχολικές μονάδες, είναι προσβάσιμο στο διαδίκτυο με άδεια Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0), ελεύθερο προς αναδιανομή, χωρίς τροποποιήσεις και όχι για εμπορική χρήση. Σε περίπτωση που το υλικό κάποιας σχολικής μονάδας είναι βίντεο, αυτό είναι προσβάσιμο αν επιλεγεί ο αντίστοιχος υπερσύνδεσμος που παρατίθεται στο κάτω μέρος της σελίδας της σχολικής μονάδας.

Με την ελπίδα ότι με την παρούσα πρωτοβουλία συμβάλαμε, κατά το μέτρο του δυνατού, στην ευαισθητοποίηση της σχολικής κοινότητας σχετικά με την σημασία της προαγωγής της κοινωνικής και συναισθηματικής ευεξίας των παιδιών και των εφήβων μέσω της ανάληψης σχετικών δράσεων, ευελπιστούμε πως κατά τα επόμενα διδακτικά έτη θα συμμετάσχουν σε αυτήν ακόμη περισσότερες σχολικές μονάδες, με απώτερο σκοπό την ανάδειξή της σε πάγια πρακτική ψυχικής ενδυνάμωσης και θωράκισης της ψυχικής υγείας των παιδιών και των εφήβων στο σχολικό πλαίσιο.

Υ.ΠΑΙ.Θ.Α. -Διεύθυνση Υποστήριξης Προγραμμάτων και Εκπαίδευσης για την Αειφορία (Δ.Υ.Π.Ε.Α.)

Σταυρούλα Μόνικα Καραμαλάκου-Λάππα, Προϊσταμένη της Δ.Υ.Π.Ε.Α.

Βασιλική Λελεντζή, Προϊσταμένη του Τμήματος Β΄ Σχολικής Αγωγής και Προαγωγής της Υγείας της Δ.Υ.Π.Ε.Α.

*Αικατερίνη Δημοπούλου, Στέλεχος του Τμήμ. Β΄ Σχολικής Αγωγής και Προαγωγής της Υγείας
Παναγιώτα Μαϊστρέλλη, Στέλεχος του Τμήμ. Β΄ Σχολικής Αγωγής και Προαγωγής της Υγείας
Βάια Χάλδα, Στέλεχος του Τμήμ. Β΄ Σχολικής Αγωγής και Προαγωγής της Υγείας
Ευαγγελία Χατζοπούλου, Στέλεχος του Τμήμ. Β΄ Σχολικής Αγωγής και Προαγωγής της Υγείας*

Περιφερειακή Διεύθυνση
Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας
Εκπαίδευσης Αττικής

151ο Νηπιαγωγείο Αθηνών (Διεύθυνση Π.Ε. Α΄ Αθήνας)

«Το φανάρι του θυμού!»

Οι δράσεις μας επικεντρώθηκαν στην αναγνώριση και διαχείριση των συναισθημάτων, την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης, την καλλιέργεια θετικών σχέσεων και την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης. Μέσα από παιχνίδια ρόλων, ιστορίες, δημιουργικές δραστηριότητες και συζητήσεις, τα παιδιά είχαν την ευκαιρία να εξερευνήσουν τα συναισθήματά τους, να εκφράσουν τις σκέψεις τους και να μάθουν να συνεργάζονται με τους/τις συνομηλίκους τους.

Τα παιδιά συμμετείχαν με ενθουσιασμό σε όλες τις δράσεις, μαθαίνοντας να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους και να τα διαχειρίζονται καλύτερα. Απολάμβαναν ιδιαίτερα τις ιστορίες που τους βοηθούσαν να ταυτιστούν με τους ήρωες και να κατανοήσουν διαφορετικές συναισθηματικές καταστάσεις. Επίσης, εκδήλωσαν μεγάλο ενδιαφέρον για δημιουργικές δραστηριότητες, όπως οι εικαστικές δράσεις και το θεατρικό παιχνίδι, που τους έδωσαν την ευκαιρία να εκφράσουν τα συναισθήματά τους με έναν δημιουργικό τρόπο. Μέσα από τις δραστηριότητες τα παιδιά έμαθαν να εκφράζονται, να προτείνουν τρόπους διαχείρισης, να αυτοσχεδιάζουν, να ανακαλύπτουν τον εαυτό τους και να αναλαμβάνουν δράση για την επίλυση προβλημάτων. Καλλιεργήθηκε η ενσυναίθησή τους και η ατομική ευθύνη των πράξεων και αντιδράσεών τους, απενοχοποιήθηκαν έντονα συναισθήματα και αποκτήθηκαν γνώσεις που συμβάλλουν στην ικανότητά τους για αυτορρύθμιση και αυτοέλεγχο. Παράλληλα, ενισχύθηκε η αυτοπεποίθηση και η αυτοεκτίμησή τους καθώς και οι κοινωνικές τους δεξιότητες.

Συνολικά, οι δράσεις που υλοποιήσαμε είχαν θετικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία των παιδιών. Επενδύοντας στην ψυχική ευεξία των μικρών μας μαθητών/μαθητριών, θέτουμε τις βάσεις για μια πιο ισορροπημένη και ευτυχισμένη ζωή.

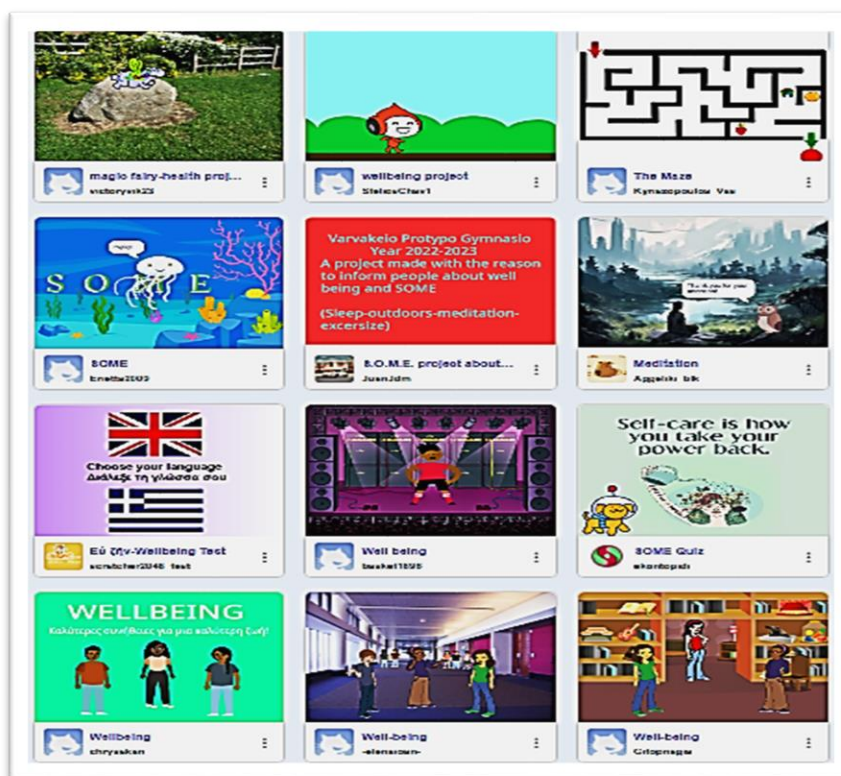


<https://video.sch.gr/asset/detail/F18sVIYoXQfYWGGeZ9mHdgSd>

Βαρβάκειο Πρότυπο Γυμνάσιο (Διεύθυνση Δ.Ε. Β' Αθήνας)

«Καθημερινές συνήθειες που εξασφαλίζουν σωματική και ψυχική υγεία»

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας, οι μαθητές και μαθήτριες της Β' τάξης του Βαρβακείου Πρότυπου Γυμνασίου συμμετείχαν σε διαθεματικές δράσεις με στόχο να ενισχυθεί η γνώση τους πάνω στις καθημερινές συνήθειες που εξασφαλίζουν σωματική και ψυχική υγεία και συμβάλλουν στην ποιότητα ζωής τους. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, με την καθοδήγηση της καθηγήτριας Σοφίας Μποντού, οι μαθητές και μαθήτριες ενημερώθηκαν για τα οφέλη στην σωματική και ψυχική υγεία, αν ακολουθούν έναν υγιεινό τρόπο ζωής που περιλαμβάνει ποιοτικό ύπνο, κίνηση και σωστή διατροφή. Στα μαθήματα της Πληροφορικής και των Εργαστηρίων δεξιοτήτων, με την καθοδήγηση των καθηγητών κου Ευάγγελου Παπαδόπουλου και κας Ευαγγελίας Κοντοπίδη, εργάστηκαν ομαδοσυνεργατικά και διερεύνησαν έγκυρες διαδικτυακές πηγές. Στη συνέχεια, χρησιμοποίησαν τις νέες γνώσεις για να δημιουργήσουν σε περιβάλλον οπτικού προγραμματισμού ψηφιακά έργα (αφηγηματικές ιστορίες και παιχνίδια), που προωθούν την υιοθέτηση συνηθειών, οι οποίες εξασφαλίζουν προσωπική ευημερία. Οι μαθητές και μαθήτριες συμμετείχαν με ενθουσιασμό στις δράσεις μέσα από τις οποίες ευαισθητοποιήθηκαν και καλλιέργησαν μια βαθύτερη κατανόηση για θέματα που σχετίζονται με την καλή υγεία, σωματική και ψυχική, και την ικανότητα διαχείρισης του άγχους.



3ο Γυμνάσιο Ιλίου (Διεύθυνση Δ.Ε. Γ' Αθήνας)

«Αγωγή της συγχώρεσης στον δρόμο της ψυχικής υγείας»

Στο 3ο Γυμνάσιο Ιλίου, κατά το σχολικό έτος 2023-2024, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας (10 Οκτωβρίου) η μαθητική ομάδα του προγράμματος «Αγωγή στη Συγχώρηση» ακολούθησε τον δρόμο που οδηγεί στη γνώση της Ψυχικής Υγείας. Στόχος της αναζήτησης είναι να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές τις δικές τους ψυχικές δυνατότητες, ώστε να ανταπεξέλθουν στις δυσκολίες της σχολικής ζωής και να ενταχθούν δημιουργικά και γόνιμα σε αυτήν.

Η ευαισθητοποίηση των μελών της σχολικής κοινότητας οδήγησε στην ανάγκη διάχυσης των μηνυμάτων και εμπειριών με εικόνες, κείμενα, ζωγραφιές, κατασκευές, βίντεο. Μια μουτζούρα στο χαρτί, που εκφράζει απόλυτα την αρνητική ψυχική διάθεση των παιδιών, αν ιδωθεί με διαφορετική ματιά, οδηγεί τους μαθητές να ανακαλύψουν θετικές εικόνες και σχέδια χρωματιστά, γεμάτα φαντασία και προσωπικούς στόχους. Γίνονται καλλιτέχνες της ζωής τους. Η ενσυναίσθηση («μπαίνω στα παπούτσια του άλλου») γίνεται ευφάνταστη κατασκευή από τα παλιά τους παπούτσια, ώστε με παιγνιώδη τρόπο να νιώθουν ότι μπορούν να μπουν στη θέση του άλλου και ψυχικά να τον προσεγγίσουν.

Βραχυπρόθεσμα οι μαθητές/τριες μειώνουν τον θυμό που βιώνουν, πράγμα που επιδρά αρνητικά στη συναισθηματική τους υγεία. Εξάλλου γνωρίζουμε ότι ο υπερβολικός θυμός οδηγεί στον εκφοβισμό, που απασχολεί ιδιαίτερα τη σχολική κοινότητα. Μακροπρόθεσμα οι μαθητές/τριες αποκτούν βαθύτερη γνώση της έννοιας της συγχώρεσης και της εφαρμογής της στο σχολικό, στο οικογενειακό και αργότερα στο εργασιακό τους περιβάλλον.

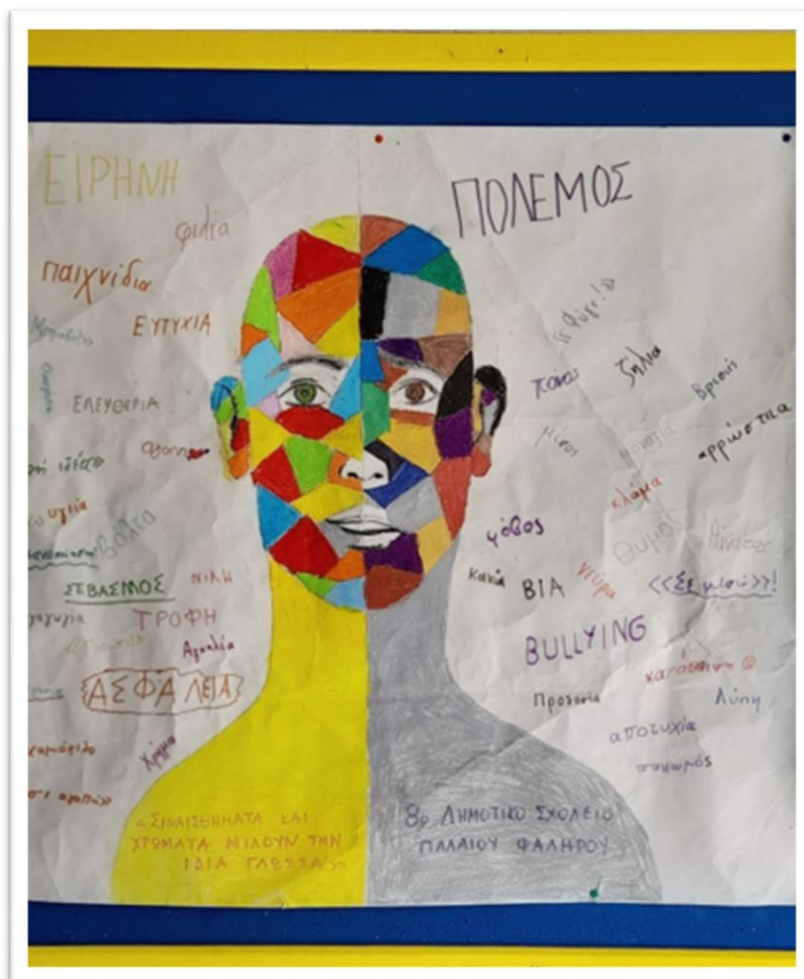


8ο Δημοτικό Σχολείο Παλαιού Φαλήρου (Διεύθυνση Π.Ε. Δ' Αθήνας)

«Συναισθήματα και χρώματα μιλούν την ίδια γλώσσα»

Η Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας εορτάζεται κάθε χρόνο στις 10 Οκτωβρίου. Καθημερινά όλοι ερχόμαστε αντιμέτωποι με γεγονότα και καταστάσεις οι οποίες μπορεί να οδηγήσουν από τη μία σε συναισθηματική ενδυνάμωση και από την άλλη σε ψυχική εξασθένηση και ταλαιπωρία.

Οι μαθητές και οι μαθήτριες του τμήματος Ε1 του 8ου Δημοτικού Σχολείου με την καθοδήγηση της δασκάλας τους, κ. Ματίνας Καμβύση, τη βοήθεια του καθηγητή Εικαστικών του σχολείου, κ. Άρη Καραπαναγιώτη και μέσω ομαδοσυνεργατικών πρακτικών προβληματίστηκαν, συζήτησαν και κατέγραψαν σκέψεις, συναισθήματα και τρόπους έκφρασης αυτών. Στη συνέχεια αναζητήθηκαν χρώματα τα οποία περιγράφουν τα συναισθήματα που υπάρχουν γύρω μας. Οι συσχετισμοί που προέκυψαν οδήγησαν στη δημιουργία της αφίσσας με τίτλο «Συναισθήματα και χρώματα μιλούν την ίδια γλώσσα».



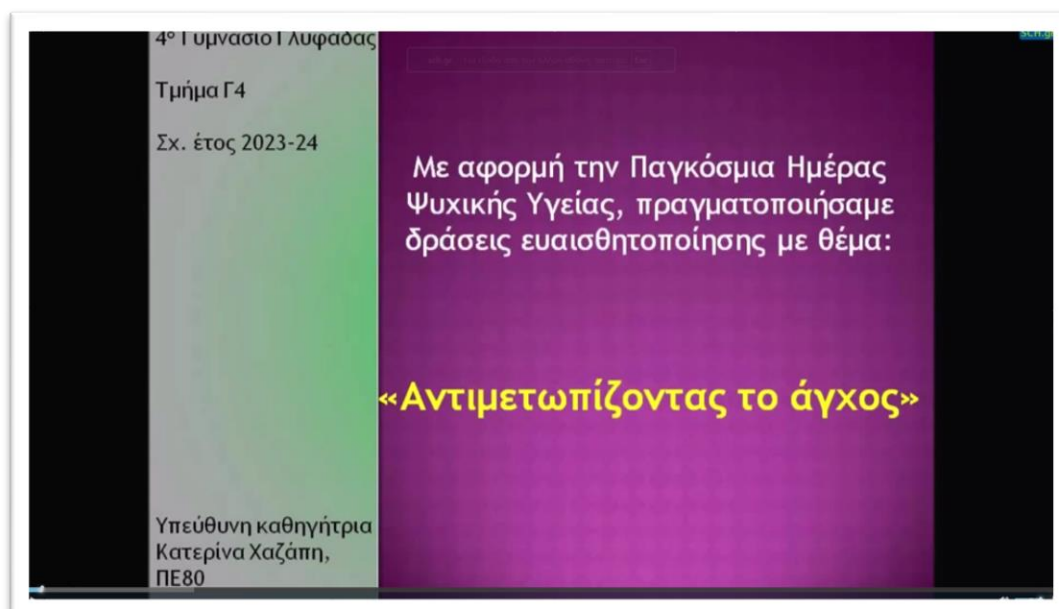
4ο Γυμνάσιο Γλυφάδας (Διεύθυνση Δ.Ε. Δ' Αθήνας)

«Αντιμετωπίζοντας το άγχος»

Οι μαθητές και οι μαθήτριες του τμήματος Γ4 του 4ου Γυμνασίου Γλυφάδας σε συνεργασία με την καθηγήτριά τους Κατερίνα Χαζάπη, κλάδου ΠΕ80, πραγματοποίησαν δράση με θέμα «Αντιμετωπίζοντας το άγχος». Η δράση αυτή εντάχθηκε στον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας στις 10 Οκτωβρίου 2023.

Ο σκοπός της δράσης ήταν διττός: (α) Η «εξερεύνηση» του όρου «άγχος» και η συνειδητοποίηση του δικού μας άγχους και (β) η ευαισθητοποίηση της σχολικής μας κοινότητας (μαθητές/τριες, καθηγητές/τριες και γονείς) στην πρόληψη και την αντιμετώπιση του άγχους, ως σημαντικού παράγοντα που επιβαρύνει την ψυχική υγεία όλων μας ανεξαρτήτως ηλικίας και φύλου.

Έτσι, σε διάστημα δεκαπέντε ημερών οι μαθητές και οι μαθήτριες ασχολήθηκαν με τη δημιουργία αφισών ευαισθητοποίησης, τις οποίες τοιχοκόλλησαν στις δεκατέσσερις σχολικές αίθουσες, στην είσοδο και στο Γραφείο των Καθηγητών/τριών. Η δράση αυτή είχε θετικό αντίκτυπο για τους/τις μαθητές/μαθήτριες, καθώς συζήτησαν, μοιράστηκαν εμπειρίες και συνειδητοποίησαν ότι το άγχος πλήττει όλους και όλες μας, εκδηλώνεται με ποικίλους τρόπους και ότι η σχολική επιτυχία δεν αποτελεί τον μοναδικό παράγοντα του άγχους των εφήβων. Τέλος, ενσωματώθηκαν στην καθημερινή ρουτίνα τεχνικές διαχείρισης του άγχους (όπως επαφή με φύση, υγιεινή διατροφή, σωματική δραστηριότητα, κοινωνικότητα) βελτιώνοντας σημαντικά και έμπρακτα την ψυχική υγεία των μαθητών/μαθητριών.



[4ο Γυμνάσιο Γλυφάδας/ Δράση για την Ψυχική Υγεία](#)

4ο Επαγγελματικό Λύκειο Σιβιτανιδείου

(Διεύθυνση Δ.Ε. Δ' Αθήνας)

«Η ψυχική υγεία είναι ένα παγκόσμιο ανθρώπινο δικαίωμα»

Οι ψυχικές παθήσεις αποτελούν πραγματικότητα για εκατομμύρια ανθρώπους σε ολόκληρο τον κόσμο, σε παιδιά και εφήβους. Παρά το μεγάλο ποσοστό ψυχικών ασθενειών, στις χώρες με μέσο και χαμηλό εισόδημα η πλειοψηφία των νοσούντων δεν έχει πρόσβαση στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας ή απολαμβάνει υπηρεσίες χαμηλού επιπέδου. Η παραδοχή αυτή επισημαίνει την δυσκολία διαβίωσης του ατόμου με ψυχική πάθηση σε έναν άνισο κόσμο. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο το σχολείο διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των μαθητών/τριών.

Τα τμήματα Α1, Α2, Β Υγείας, Γ Τροφίμων συμμετείχαν στη δράση: «*Η ψυχική υγεία είναι ένα παγκόσμιο ανθρώπινο δικαίωμα*», που διοργανώθηκε στις 18 και 20/10/2023.

Σκοπός της δράσης ήταν η προαγωγή της κοινωνικής και συναισθηματικής ευεξίας των παιδιών και των εφήβων και η ευαισθητοποίηση των μελών της σχολικής κοινότητας επί του θέματος του φετινού εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας: «*Η ψυχική υγεία είναι οικουμενικό ανθρώπινο δικαίωμα*».

Για τον σκοπό αυτό πραγματοποιήθηκε διάλεξη στο αμφιθέατρο των χημικών για την διαχείριση του άγχους στρες και βιωματικό σεμινάριο, εικαστικές δημιουργίες των μαθητών και αθλητικές δραστηριότητες.

Με τις δράσεις - εκδηλώσεις της σχολικής μας μονάδας οι μαθήτριες/ές:

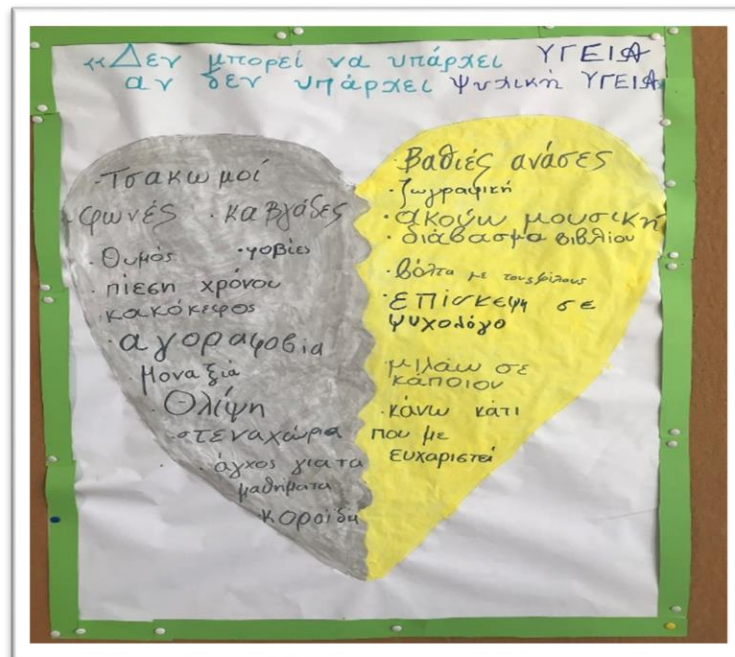
1. Ενημερώθηκαν και ευαισθητοποιήθηκαν για την ψυχική υγεία
2. Ανέπτυξαν ικανότητες επικοινωνίας και ομαδικότητας με την εμπλοκή και την συμμετοχή τους σε ομαδοσυνεργατικές δραστηριότητες
3. Ενισχύθηκε η ενσυναίσθηση
4. Κατανόησαν τα δικαιώματα: Στην ψυχική υγεία, στην ισότητα χωρίς διακρίσεις και αποκλεισμούς.



3ο Δημοτικό Σχολείο Κερατέας (Διεύθυνση Π.Ε. Ανατολικής Αττικής)

«Δεν μπορεί να υπάρξει υγεία αν δεν υπάρχει ψυχική υγεία»

Με αφορμή την παγκόσμια ημέρα ψυχικής υγείας στις 10 Οκτωβρίου οι μαθητές, οι μαθήτριες και η δασκάλα της Στ' τάξης αποφασίσαμε να υλοποιήσουμε μία δράση σχετική με το θέμα. Μιλήσαμε με τα παιδιά για το τι είναι ψυχική υγεία και την σημασία της ενώ παράλληλα εντοπίσαμε τα στερεότυπα που έχουν δημιουργηθεί γύρω από την έννοια της ψυχικής υγείας και τον τρόπο αντιμετώπισης των ασθενών της. Το στίγμα γύρω από την ψυχική υγεία πρέπει να εξαλειφθεί και αυτό μπορεί να γίνει μόνο μέσα από την ενημέρωση και την ευαισθητοποίηση της κοινής γνώμης. Με το κεντρικό σύνθημα της ημέρας «Δεν μπορεί να υπάρξει υγεία χωρίς ψυχική υγεία» αναλύσαμε τους λόγους που ισχύει αυτό. Ξεκινήσαμε διαβάζοντας ένα βιβλίο που μιλάει για την παιδική θλίψη και κατάθλιψη. Στο πλαίσιο δράσης φιλαναγνωσίας, μιλήσαμε για τους δικούς μας φόβους και τα άγχη μας και σκεφτήκαμε τρόπους αντιμετώπισης τους. Στο τέλος καταγράψαμε τις ιδέες μας και δημιουργήσαμε μια αφίσα. Μέσα σε μια καρδιά γράψαμε όλα όσα μπορεί να μας δυσκολεύουν στην καθημερινότητα και δίπλα τους πώς θα προσπαθούμε να τα λύσουμε. Η αφίσα αναρτήθηκε στον πίνακα ανακοινώσεων της τάξης μας. Η όλη δράση βοήθησε τα παιδιά να κατανοήσουν ότι όλοι μας βιώνουμε συναισθήματα που είναι δύσκολο να διαχειριστούμε. Κάποιες φορές ίσως χρειαστεί να πάρουμε τη βοήθεια ειδικών επαγγελματιών υγείας όπως ψυχολόγων και αυτό είναι δείγμα αυτοφροντίδας και αγάπης για τον εαυτό μας. Φροντίζουμε την ψυχή μας όπως ακριβώς και το σώμα μας.



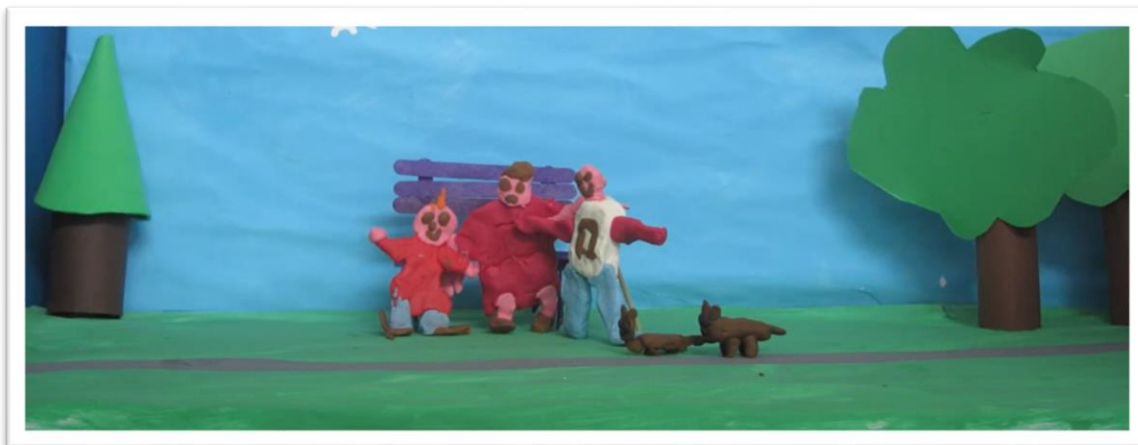
Νηπιαγωγείο Τροιζήνας – Δημοτικό Σχολείο Τροιζήνας (Διεύθυνση Π.Ε. Πειραιά)

«Μικροί Ήρωες της Ψυχικής Υγείας»

Στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας με θέμα «*Η ψυχική υγεία είναι οικουμενικό ανθρώπινο δικαίωμα*», το τμήμα προνηπίων και νηπίων του Νηπιαγωγείου και όλες οι τάξεις του Δημοτικού Σχολείου Τροιζήνας της Διεύθυνσης Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Πειραιά, υλοποίησε τη δράση «*Μικροί Ήρωες της Ψυχικής Υγείας*» από τις 10 έως τις 20 Οκτωβρίου.

Στη δράση αφιερώθηκαν τέσσερις διδακτικές ώρες για την ενίσχυση της κοινωνικής και συναισθηματικής ευεξίας των μαθητών/τριών. Ο σκοπός της δράσης ήταν η ευαισθητοποίηση των μαθητών και των μαθητριών σχετικά με τη σημασία της ψυχικής υγείας μέσω βιωματικών δραστηριοτήτων, όπως ομαδικά παιχνίδια, ημερολόγιο ευγνωμοσύνης, ανάγνωση βιβλίων, ασκήσεις αναπνοής και θεατρικές παραστάσεις. Η δράση συνδέθηκε άμεσα με την ψυχική υγεία, καθώς στόχευε στην ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτορρύθμισης, ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης και καλλιέργειας θετικών διαπροσωπικών σχέσεων.

Οι μαθητές/τριες συμμετείχαν ενεργά σε όλες τις δραστηριότητες, αποκτώντας εργαλεία για τη διαχείριση των συναισθημάτων τους και την οικοδόμηση εμπιστοσύνης προς γονείς και εκπαιδευτικούς. Τα αποτελέσματα ήταν ιδιαίτερα θετικά, με τα παιδιά να αναπτύσσουν δεξιότητες ενσυναίσθησης, συνεργασίας και αυτοέκφρασης, βιώνοντας τη δράση ως μια ευχάριστη και ωφέλιμη εμπειρία για την προσωπική τους ανάπτυξη.



<https://video.sch.gr/asset/detail/mBbgcUpqTbVYLcNRIjCTRmu2/AOVVffUYBrVQHsKdijjF8ncq>

5ο Γυμνάσιο Κορυδαλλού (Διεύθυνση Π.Ε. Πειραιά)

«Τι είναι η ψυχική υγεία για εσένα;»

Η 10^η Οκτωβρίου κάθε έτους έχει οριστεί ως Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας. «Η ψυχική υγεία είναι παγκόσμιο δικαίωμα» διακηρύττει σε μήνυμά του ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας και ο εορτασμός της την 10η του Οκτώβρη κάθε έτους έρχεται για να τονίσει τη σημασία της ανάληψης πρωτοβουλιών και της υλοποίησης δράσεων που στοχεύουν στην προφύλαξη και τη βοήθεια ανθρώπων που πάσχουν από ψυχικά νοσήματα.

Στο πλαίσιο αυτό το σχολείο μας οργάνωσε και υλοποίησε δράση με στόχο την ενημέρωση και την ευαισθητοποίηση των μαθητών/τριών αλλά και ολόκληρης της εκπαιδευτικής κοινότητας δημιουργώντας video που αναρτήθηκε στην ιστοσελίδα του σχολείου με τίτλο «Τι είναι η ψυχική υγεία για εσένα». Η διάρκεια σχεδιασμού και υλοποίησης της δράσης ήταν δύο εβδομάδες και στο video αυτό οι ίδιοι οι μαθητές και οι μαθήτριες μας λένε με τον δικό τους τρόπο και στη δική τους γλώσσα τι σημαίνει για τους/τις ίδιους/ες ψυχική υγεία μεταδίδοντας ένα αισιόδοξο μήνυμα σ' όλους/ες όσοι/ες δοκιμάζονται ψυχικά ή έχουν στο περιβάλλον τους ανθρώπους που πάσχουν από ψυχικά νοσήματα. Σκοπός της δράσης ήταν μέσω της ενημέρωσης και της ευαισθητοποίησης να καλλιεργηθεί η ενσυναίσθηση προς τους ψυχικά πάσχοντες, να συζητηθούν τρόποι προσέγγισης και προσφοράς κατάλληλης βοήθειας και τέλος, να καταπολεμηθεί ο κοινωνικός στιγματισμός και αποκλεισμός αυτών των ανθρώπων. Οι μαθητές και οι μαθήτριές μας καθ' όλη τη διάρκεια της δράσης ερεύνησαν, ενημερώθηκαν, συζητήθηκαν, εργάστηκαν ομαδικά και ολοκλήρωσαν την «εργασία» τους με χαρά και ενθουσιασμό.



Για εμένα ψυχική υγεία είναι....

<https://video.sch.gr/asset/detail/L1IBG4SWRiKnpQYAYNdAC3ck>

3ο Γυμνάσιο Κερατσινίου
(Διεύθυνση Δ.Ε. Πειραιά)

«Στο σχολείο αισθάνομαι...»

Μαθήτριες και μαθητές από τα εννιά τμήματα του σχολείου συζήτησαν και προσέγγισαν όλο το φάσμα των συναισθημάτων, ευχάριστων και δυσάρεστων, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας. Χρησιμοποίησαν την τεχνική της διαφραγματικής αναπνοής για την πρόληψη και τον έλεγχο του στρες με βιωματικό τρόπο και ανέλυσαν τη σημασία της ψυχικής υγείας στη ζωή κυρίως των εφήβων εστιάζοντας στην αναγνώριση των συναισθημάτων που βιώνουν στην καθημερινότητά τους.

Οι δράσεις περιλάμβαναν: (α) τη δημιουργία χειροποίητων μασκών για την αναπαράσταση συναισθημάτων όπως χαρά, λύπη, άγχος κ.ά., (β) τη σύνταξη σύντομου κειμένου που σχολίαζε το συναίσθημα («στο σχολείο αισθάνομαι... όταν/γιατί») μετά από σχετική συζήτηση που προηγήθηκε στην ολομέλεια της τάξης, (γ) την εκφώνηση του λεκτικού μηνύματος μπροστά στην κάμερα, (δ) την ψηφιακή επεξεργασία των καταγραφών, (ε) τη σύνθεση της μουσικής που θα συνόδευε τα μηνύματα και (στ) την τελική δημιουργία βίντεο με το οποίο οι μαθητές/τριες προσπάθησαν να ευαισθητοποιήσουν το σύνολο των μελών της σχολικής κοινότητας.

Τα παιδιά μέσα από τη συγκεκριμένη δράση καλλιέργησαν τις δεξιότητες και τα ταλέντα τους κι ενίσχυσαν την αυτοπεποίθησή τους και την πίστη στις ικανότητές τους και σε ό, τι δύνανται μελλοντικά να πετύχουν.



<https://video.sch.gr/asset/detail/o1PQ7Wcb9fajFlucg7h6tyEq>

Περιφερειακή Διεύθυνση
Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας
Εκπαίδευσης Βορείου Αιγαίου

Γενικό Λύκειο Αγιάσου (Διεύθυνση Δ.Ε. Λέσβου)

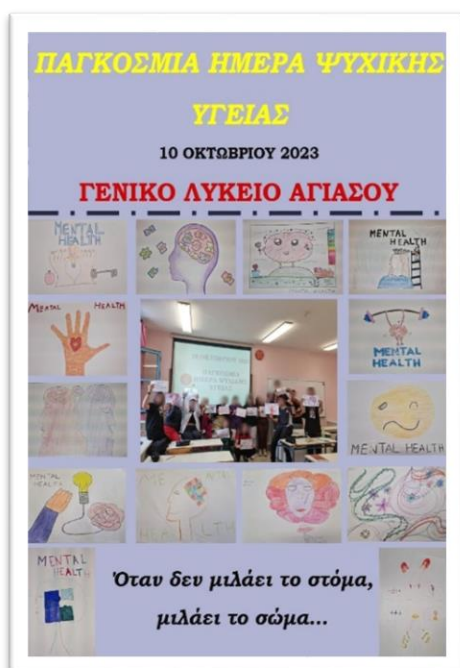
«Η Ψυχική Υγεία είναι ανθρώπινο δικαίωμα»

Το Γενικό Λύκειο Αγιάσου, στο πλαίσιο του εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας (10 Οκτωβρίου 2023), αποφάσισε την διοργάνωση δράσεων με στόχο την προαγωγή της κοινωνικής και συναισθηματικής ευεξίας των εφήβων και παράλληλα την ευαισθητοποίηση των μελών της σχολικής κοινότητας. Τίτλος των δράσεών μας ήταν : «*Η ψυχική υγεία είναι ανθρώπινο δικαίωμα*».

Οι δράσεις μας ήταν συλλογικές και περιλάμβαναν αθλητική δραστηριότητα, ζωγραφική, δημιουργία ψηφιακής αφίσας, φωτογραφία, παιχνίδι. Τις δράσεις των μαθητών/τριών μας σε κάθε τάξη συντόνισαν υπεύθυνες εκπαιδευτικοί. Η κ. Νίκη Κουφάκη, κλ. ΠΕ04.01, στην Α΄ Λυκείου δημιούργησε με τους/τις μαθητές/τριες της τάξης ζωγραφιά σχετική με το θέμα, η κ. Σοφία Χαχάλη, κλ. ΠΕ86, με τους/τις μαθητές/τριες της Β΄ Λυκείου στο εργαστήριο Πληροφορικής δημιούργησαν κατά ομάδες ψηφιακές αφίσες, ενώ οι μαθητές/τριες της Γ΄ Λυκείου με την κ. Αθηνά Μάγειρα ασχολήθηκαν με την φωτογραφία σχετικά με το θέμα της ψυχικής υγείας και της σημασίας της για τη ζωή του ανθρώπου.

Επίσης οι μαθητές και οι μαθήτριες της Γ΄ λυκείου, με την εποπτεία και την καθοδήγηση της εκπαιδευτικού κας Ειρήνης Περιβολαρέλλη, κλ. ΠΕ02, έπαιξαν ένα παιχνίδι συναισθημάτων με τον τίτλο: «*Τι επιτρέπεται να νιώθω;*».

Οι μαθητές και οι μαθήτριές μας χάρηκαν πολύ με όλες αυτές τις δράσεις, ενισχύθηκε η ομαδικότητα και η σημασία της συλλογικής εργασίας και φυσικά καλλιεργήθηκε η ενσυναίσθηση, ο σεβασμός και η αμοιβαία κατανόηση. Παράλληλα ευαισθητοποιήθηκε όλη η σχολική κοινότητα για τη σημασία της Ψυχικής Υγείας για τη ζωή του ανθρώπου.



4ο Γυμνάσιο Χίου (Διεύθυνση Δ.Ε. Χίου)

«Όλοι οι άνθρωποι αξίζουν την αγάπη»

Στο πλαίσιο του "Καλλιτεχνικού Εργαστηρίου μουσικής και λόγου", το οποίο λειτουργεί σταθερά στο σχολείο από το 2004, με αφορμή το διάβασμα ενός βιβλίου που προσεγγίζει ζητήματα ψυχικής υγείας των παιδιών και με σκοπό την εξοικείωση των μαθητών/τριών με τα ψηφιακά εργαλεία, αποφασίσαμε να πειραματιστούμε με εργαλείο παραγωγής βίντεο.

Η ομάδα μας χωρίστηκε σε δύο υποομάδες. Η πρώτη ασχολήθηκε με τη δημιουργία ενός σεναρίου, που να βασίζεται στα κεντρικά μηνύματα του βιβλίου και επιπλέον δημιούργησε τρία παιχνίδια ρόλων εμπνευσμένα από θέματα αυτοεκτίμησης, αυτοσεβασμού, και ευγνωμοσύνης. Στη συνέχεια, πραγματοποιήθηκε δραματοποίηση των παραπάνω παιχνιδιών.

Η δεύτερη υποομάδα, αφού επέλεξε μετά από ψηφοφορία το καλύτερο παιχνίδι, το παρουσίασε -διασκευασμένο βεβαίως- ψηφιακά, επιλέγοντας τα γραφικά, τη μουσική, τις κινήσεις και τις διάρκειες, μεταφέροντας τον λόγο στην οθόνη. Το βίντεο ολοκληρώθηκε τον Μάιο του 2023.

Τον Οκτώβριο λοιπόν αποφασίσαμε να το αφιερώσουμε στην Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας, θέλοντας να τονίσουμε την ομορφιά που έχουν όλοι οι άνθρωποι μέσα τους και την ανεκτίμητη αξία που έχει ο καθένας από εμάς.



<https://video.sch.gr/asset/detail/k2TUkbXsVSpUi5Y6KfCerefC/>

Περιφερειακή Διεύθυνση
Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας
Εκπαίδευσης Δυτικής Ελλάδας

Δημοτικό Σχολείο Καλυβίων Τριχωνίδας (Διεύθυνση Π.Ε. Αιτωλοακαρνανίας)

«Η αξία της προσπάθειας, της επιμονής, της αγωνιστικότητας και της στοχοθεσίας στην ψυχική υγεία»

Με αφορμή την καθιέρωση της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας και με σκοπό την ευαισθητοποίηση της κοινωνίας επί του θέματος, την 10η Οκτωβρίου 2023, το Δημοτικό Σχολείο Καλυβίων επισκέφτηκε ο Αγρινιώτης αθλητής Φώτης Ζησιμόπουλος, ο οποίος είναι δρομέας μεγάλων αποστάσεων και συγκεκριμένα υπερμαραθωνοδρόμος, έχει κερδίσει το Σπάρταθλον για τρεις συνεχόμενες χρονιές (2021, 2022, 2023) και πέτυχε τον καλύτερο χρόνο όλων των εποχών το 2023, με χρόνο 19 ώρες 55'02''.

Ο κ. Ζησιμόπουλος συζήτησε με τους μαθητές και τις μαθήτριες του σχολείου για την αξία της προσπάθειας, της επιμονής, της αγωνιστικότητας και της στοχοθεσίας στην ψυχική υγεία του ανθρώπου. Τα παιδιά είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν τον μεγάλο αυτόν αθλητή και να έρθουν σε επαφή με ένα σπουδαίο πρότυπο προς μίμηση με στόχο την προαγωγή της ψυχικής υγείας και ευεξίας τους. Η δράση είχε διάρκεια δύο (2) ώρες και συμμετείχαν όλοι οι μαθητές/τριες του σχολείου, καθώς και οι εκπαιδευτικοί.

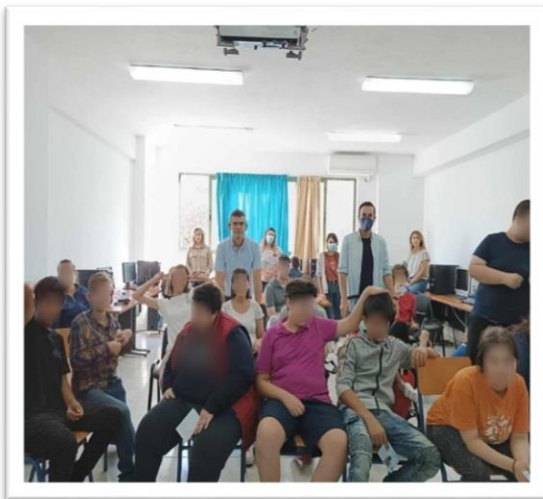
Όλα τα παιδιά είχαν τη μοναδική ευκαιρία να κατανοήσουν τον τρόπο που το άτομο, μέσω του αθλητισμού, μπορεί να αντιληφθεί τις ικανότητες που έχει και να αντιμετωπίσει τις πιέσεις της ζωής. Επιπλέον, όλοι/ες οι μαθητές/τριες έφτιαξαν κολάζ και αφίσες που αναρτήθηκαν στους τοίχους του σχολείου.



Εργαστήριο Ειδικής Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης Αργινίου (Διεύθυνση Δ.Ε. Αιτωλοακαρνανίας)

«Μπορώ κι εγώ»

Στο Ε.Ε.Ε.Κ Αργινίου διεξήχθησαν μαθητικές εκλογές, στο πλαίσιο της δράσης «Μπορώ κι εγώ» και με αφορμή την παγκόσμια ημέρα ψυχικής υγείας «Η ψυχική υγεία είναι οικουμενικό ανθρώπινο δικαίωμα», προκειμένου να επιλεγεί το μαθητικό συμβούλιο του σχολείου, υπό την καθοδήγηση των εκπαιδευτικών κ. Μαρίας Γκούρλια και κ. Νίκης Ζαφείρη. Σκοπός της δράσης ήταν η προώθηση της συμμετοχής των μαθητών/μαθητριών μας στη δημοκρατική διαδικασία, η ανάπτυξη υπευθυνότητας, συνεργασίας και η ενίσχυση αυτοπεποίθησης. Οι μαθητικές εκλογές έχουν σημαντική επίδραση στην ψυχική υγεία των μαθητών/μαθητριών με διάφορους τρόπους όπως η αίσθηση ενσωμάτωσης, η αυτοεκτίμηση, η ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων, η αίσθηση ευθύνης και ενδυνάμωσης, η μείωση στρες και άγχους, καθώς περιορίζεται το αίσθημα απομόνωσης ή αδυναμίας και ενισχύεται η αίσθηση του ανήκειν. Οι ενδιαφερόμενοι/ες υπέβαλαν υποψηφιότητα και ξεκίνησε η προεκλογική εκστρατεία με δημιουργία πανό και σύνταξη ομιλιών για τον προεκλογικό αγώνα. Οι μαθητές/μαθήτριες συμμετείχαν στην κατασκευή αυτοσχέδιας κάλπης, ψηφοδελτίων, εκλογικού καταλόγου, εκλογικών ταυτοτήτων και στον ορισμό εφορευτικής επιτροπής. Οι μαθητές/μαθήτριες απόλαυσαν την διαδικασία και πήραν μία γεύση από την μεγάλη γιορτή της Δημοκρατίας.



Περιφερειακή Διεύθυνση
Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας
Εκπαίδευσης Ηπείρου

1ο Νηπιαγωγείο Ιωαννίνων (Διεύθυνση Π.Ε. Ιωαννίνων)

«Οι μέρες που η θλίψη μας βαραίνει είναι σαν τα σύννεφα, έρχονται και καλύπτουν τον ουρανό, μα στο τέλος παραχωρούν τη θέση τους στο φως»

Η 10η Οκτωβρίου καθιερώθηκε ως Ημέρα Ψυχικής Υγείας " Our minds, our rights ". Είναι η εποχή κατά την οποία μιλάμε για τα συναισθήματά μας και τους φόβους μας. Είδαμε ότι στη ζωή μας δεν είναι όλα ρόδινα. Έχουμε το δικαίωμα να...μην είμαστε πάντα καλά. Όσο μικροί κι αν είμαστε έχουμε πράγματα που μας βασανίζουν και μας χαλάνε τη διάθεση. Αυτά τα... πράγματα πρέπει να..... τα βγάζουμε από μέσα μας και να τα μοιραζόμαστε.

Το Πρωινό Τμήμα 1 σε συνεργασία με το Ολοήμερο Τμήμα του 1ου Νηπιαγωγείου Ιωαννίνων, αφού μίλησαν για τα πράγματα που τους ενοχλούν και τα έδιωξαν μακριά, αποφάσισαν να να.... κατασκευάσουν ό,τι τους ενοχλεί. Άραγε πώς μπορεί να είναι αυτό; Σκληρό και μαύρο. Άρα μοιάζει με το σύρμα που η μαμά τρίβει την κατσαρόλα για να την καθαρίσει. Πήραμε ένα σύρμα κουζίνας και το κάναμε άνθρωπο. Βάλαμε μάτια, στόμα, χέρια και πόδια. Έγινε λίγο άσχημο, λίγο σκληρό, λίγο χαμογελαστό. Πήραμε όλοι στα χέρια μας το σύρμα και είδαμε ότι δεν είναι κάτι φοβερό και μπορούμε όποια στιγμή θέλουμε να του δώσουμε διαφορετικό σχήμα και να φτιάξουμε διαφορά πράγματα με τα χεράκια μας.

Αφού λοιπόν τελειώσαμε την κατασκευή μας, αποφασίσαμε ότι μπορούμε να την κάνουμε και αφίσα.



18ο Νηπιαγωγείο Ιωαννίνων (Διεύθυνση Π.Ε. Ιωαννίνων)

«Κλωστή-κλωστή ξετυλίγουμε τον φόβο»

Η περίοδος κατά την οποία μιλούσαμε για τα συναισθήματα και τους τρόπους με τους οποίους μπορούμε να τα αναγνωρίσουμε και να τα διαχειριστούμε, συνέπεσε με τον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας.

Συζητώντας για τον φόβο και αναζητώντας συνταγές που θα μας βοηθήσουν να έχουμε μια πιο αρμονική σχέση με τον φόβο, ο Τσέστερ - η μασκότ της τάξης μας - «ήρθε» τυλιγμένος σε ένα παλιό μάλλινο πουλόβερ. Ο καιρός ήταν ζεστός ακόμη και τα παιδιά σκέφτηκαν πως δεν κρύωνε αλλά είχε χωθεί μέσα σε αυτό για να νιώσει ασφαλής. Κάτι πρέπει να τον είχε φοβίσει... Φανταστήκαμε λοιπόν τον φόβο σαν ένα παλιό ρούχο γεμάτο κόμπους - οι ανησυχίες μας κι οι προβληματισμοί μας- και σιγά σιγά, με υπομονή κι αγάπη, αρχίσαμε να ξετυλίγουμε ένα μπλεγμένο κουβάρι μαλλί προσεκτικά. Κάθε ζευγάρι παιδιών έκοβε ένα κομμάτι δημιουργώντας κάτι καινούριο - σαν να άφηνε έτσι χώρο για νέες εμπειρίες. Στο τέλος, ένιωσαν όλοι πιο χαρούμενοι και ελεύθεροι.

Τα μικρότερα παιδιά εργάστηκαν σε ομάδα για να φτιάξουν το πουλόβερ και τα υπόλοιπα ανά 2 συζητούσαν για αυτό στο οποίο θα μετέτρεπαν το κομμάτι μαλλί και τον τρόπο με τον οποίο θα το έκαναν. Έφτιαχναν κάτι που τα έκανε να νιώσουν καλύτερα - τον ήλιο, την αίσθηση της βροχής, έναν άλλο άνθρωπο, γέφυρα που ενώνει!!!



Νηπιαγωγείο Κρανούλας (Διεύθυνση Π.Ε. Ιωαννίνων)

«Το ευωδιαστό σχολείο της φιλίας»

Η δράση πραγματοποιήθηκε με συνεργασία των εκπαιδευτικών του πρωινού και ολοήμερου και της εκπαιδευτικού Αγγλικής γλώσσας. Σκοπός της ήταν τα παιδιά να συνεργαστούν, να αποκτήσουν φίλους με στόχο την προσωπική τους ψυχική ευεξία και ευημερία. Διήρκησε μία εβδομάδα.

Τα παιδιά καθ' όλη τη διάρκεια της θεματικής προσέγγισης συμμετείχαν ενεργά. Οι παρακάτω ενδεικτικές δραστηριότητες επικεντρώθηκαν στη γνωριμία και αποδοχή του άλλου και στην προαγωγή της συνεργασίας:

- Ανάγνωση παραμυθιού με θέμα τη φιλία
- Η συνταγή της φιλίας
- Η αλυσίδα της φιλίας
- «Οι ζωγραφιστές καρδούλες της φιλίας»
- Δημιουργία αφίσσας με τίτλο: «Be a good friend like the Rainbow fish»
- «Το ευωδιαστό σχολείο»

Μέσα από τις δηλώσεις των παιδιών έγινε σαφές ότι τα παιδιά είναι χαρούμενα και νιώθουν ασφάλεια στο «ευωδιαστό σχολείο της φιλίας».



Εσπερινό Επαγγελματικό Λύκειο Άρτας (Διεύθυνση Δ.Ε. Άρτας)

«Άνοιξε το παράθυρο της ψυχής σου»

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας, πραγματοποιήθηκε δράση με σκοπό την ευαισθητοποίηση των μαθητών/τριών γύρω από τη σημασία της ψυχικής υγείας και την προώθηση της αλληλεγγύης και της υποστήριξης μεταξύ τους. Η σύνδεση με το θέμα εντοπίζεται στην ανάγκη να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες τις προκλήσεις που σχετίζονται με την ψυχική υγεία, την ανάγκη για επικοινωνία θεμάτων που σχετίζονται με την ψυχική υγεία με σκοπό την αποδοχή και την κατανόηση αυτών, τη μείωση του στίγματος και την ενθάρρυνση για παροχή βοήθειας όπου απαιτείται ώστε να προωθηθεί μια κουλτούρα υποστήριξης και αλληλεγγύης.

Η εμπλοκή των μαθητών/τριών περιλάμβανε δραστηριότητες όπως συζητήσεις σχετικά με το θέμα, σύντομη προβολή υλικού για την ευαισθητοποίηση τους, εργαστήρια και κατασκευές που σχετίζονταν με το θέμα. Δημιούργησαν μια αφίσα που ενσωματώθηκε κατάλληλα σε κατασκευή (παράθυρο) αποτυπώνοντας έτσι με μεταφορικό τρόπο την ανάγκη να μοιράζονται οι άνθρωποι τις εμπειρίες και τις προκλήσεις που βιώνουν και να υπάρχει ένας ασφαλής και υποστηρικτικός χώρος για όλους.

Οι μαθητές/τριες βίωσαν την κατασκευή για την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας ως μια θετική και ενδυναμωτική εμπειρία. Μέσω της δημιουργικής διαδικασίας, είχαν την ευκαιρία να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και τις σκέψεις τους γύρω από την ψυχική υγεία. Η συνεργασία και η ομαδική εργασία ενίσχυσαν τους δεσμούς τους και τους βοήθησαν να αισθανθούν πιο κοντά ο ένας στον άλλο. Επίσης, συνειδητοποίησαν τη σημασία της ψυχικής υγείας, ενώ η συμμετοχή τους σε μια συλλογική δράση τους έκανε να νιώσουν ότι είναι μέρος ενός μεγαλύτερου σκοπού. Συνολικά, η εμπειρία ήταν εποικοδομητική και ενθαρρυντική, προάγοντας τη συνείδηση και την αλληλεγγύη.

Οι εμπλεκόμενες καθηγήτριες του προγράμματος ήταν οι κ.κ. Ευαγγελία Μητρογιάννη, Βιολόγος ΠΕ04.04 (Διευθύντρια), Γιαννούλα Παπαγιάννη, Βρεφονηπιοκόμος ΠΕ87.09 (Υπεύθυνη Τομέα Υγείας Πρόνοιας και Ευεξίας- Διδάσκουσα τμήματος), Νεκταρία Μάνου, Βρεφονηπιοκόμος ΠΕ87.09 (Διδάσκουσα τμήματος).



<https://video.sch.gr/asset/detail/gXZxE9SbHTTnqbPNCHFtHZ4Z/o1VeqNFmdHEXdnbVbEEuPGoN>

Περιφερειακή Διεύθυνση
Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας
Εκπαίδευσης Θεσσαλίας

15ο Νηπιαγωγείο Λάρισας (Διεύθυνση Π.Ε. Λάρισας)

«Είμαστε διαφορετικοί, αλλά είμαστε μαζί!»

Στον χώρο συζήτησης αφήσαμε τα παιδιά να αλληλεπιδράσουν μεταξύ τους και να συζητήσουν για τον εαυτό τους. Στη συνέχεια, ένα-ένα παιδί παρουσίαζε τον εαυτό του και τα πράγματα που του αρέσουν. Βρήκαμε κοινά στοιχεία και χαρακτηριστικά που νιώσαμε να μας ενώνουν και στοιχεία που ήταν ξεχωριστά και μας διαφοροποιούν. Τα παιδιά κάθισαν στα τραπέζια και πήραν από ένα εκτυπωμένο κομμάτι παζλ, στο οποίο έγραψαν το όνομά τους, την ηλικία τους, το αγαπημένο τους φαγητό, με τι τους αρέσει να ασχολούνται και ζωγράφισαν τον εαυτό τους. Επέστρεψαν στο χώρο συζήτησης και παρουσίασαν ο καθένας το δικό του κομμάτι. Τέλος, ενώσαμε τα κομμάτια για να συνθέσουμε μια εικαστική δημιουργία/παζλ με τα χαρακτηριστικά των μαθητών/τριών του σχολείου μας. Το διακοσμήσαμε και βάλουμε τον τίτλο.

Σκοπός της δράσης ήταν τα παιδιά να αποκτήσουν ισχυρούς φιλικούς δεσμούς μέσα από την ομαδικότητα και να ενισχύσουν το αίσθημα του «ανήκειν», αντιλαμβανόμενοι παράλληλα τον εαυτό τους ως μια ξεχωριστή οντότητα (εκφράζοντας ξεχωριστά στοιχεία της προσωπικότητάς τους και τις προτιμήσεις τους).

Η δράση εμπλουτίστηκε και με άλλες δραστηριότητες (π.χ. κινητικά παιχνίδια, εργασία σε ομάδες). Οι μαθητές/τριές μας συμμετείχαν ενεργά, έκαναν θετικά σχόλια για τις δραστηριότητες, αλληλεπιδρούσαν μεταξύ τους με θετικούς τρόπους, μειώθηκαν οι άσχημες συμπεριφορές και ενισχύθηκε το θετικό κλίμα της τάξης.



Νηπιαγωγείο Δαμασίου (Διεύθυνση Π.Ε. Λάρισας)

«Τραγούδι και Χαρά!»

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας οι μαθητές/τριες του Νηπιαγωγείου Δαμασίου με τον συντονισμό της εκπαιδευτικού κ. Μαρίας Πράντζου υλοποιούν δράση διάρκειας δύο (2) ωρών με στόχους: (α) τη βελτίωση και προαγωγή της ψυχικής υγείας και ευεξίας των μαθητών/τριών, (β) την καλλιέργεια κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων και (γ) τη διάχυση της δραστηριότητας στα μέλη της σχολικής κοινότητας.

Οι μαθητές/τριες εκφράζουν στην ολομέλεια της τάξης πότε νιώθουν χαρά και πώς προκαλείται αυτό το συναίσθημα. Στη συνέχεια συζητούν τι τους κάνει χαρούμενους/ες στο σχολείο. Αποφασίζουμε να αισθανθούμε όλοι χαρά τραγουδώντας, χορεύοντας και ζωγραφίζοντας ένα τραγούδι. Τα παιδιά τραγουδούν, χορεύουν και ζωγραφίζουν τη χαρά τους. Οι ζωγραφιές των μαθητών/τριών αποτελούν μια έκθεση ζωγραφικής στην τάξη και παρουσιάζονται στους γονείς τους, περιγράφοντας το συναίσθημα της χαράς, που δημιουργήθηκε με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας.

Η δραστηριότητα εκπληρώνει τους στόχους που τέθηκαν ενισχύοντας την ομαδική μάθηση και την ψυχική ευεξία. Οι μαθητές/τριες εξέφρασαν το συναίσθημα της χαράς με τραγούδι, χορό και ζωγραφική αγαπημένου τραγουδιού και δημιούργησαν έκθεση ζωγραφικής για τους γονείς.



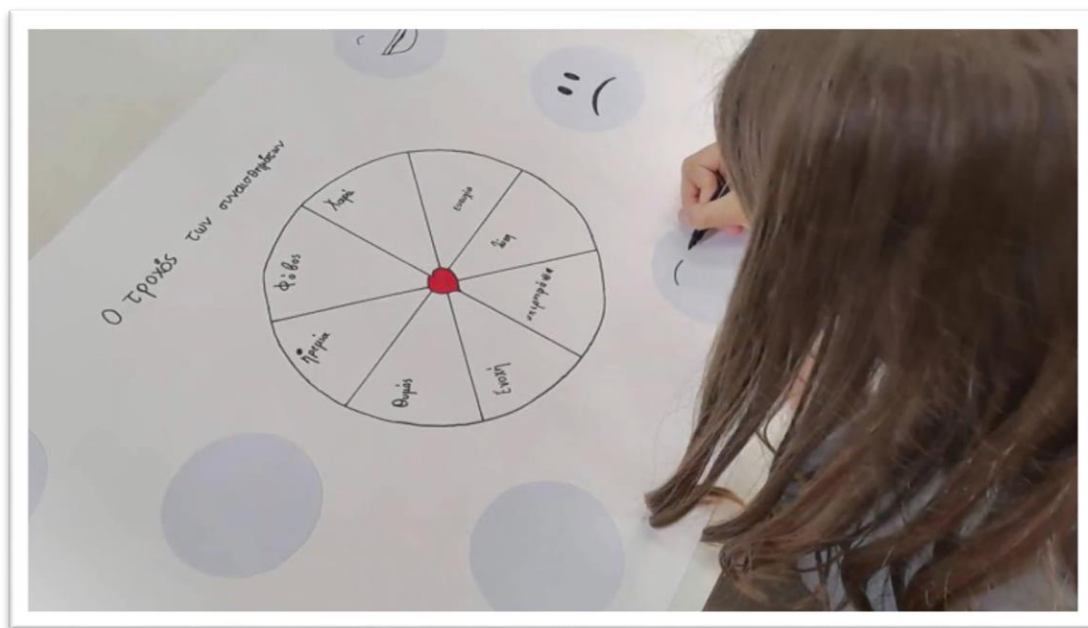
Δημοτικό Σχολείο Γόννων (Διεύθυνση Π.Ε. Λάρισας)

«Η ψυχική υγεία είναι οικουμενικό ανθρώπινο δικαίωμα»

Στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας (10 Οκτωβρίου) το Δημοτικό Σχολείο Γόννων διοργάνωσε δράση με θέμα «Η ψυχική υγεία είναι οικουμενικό ανθρώπινο δικαίωμα».

Η κ. Παναγιώτα Κούρτη, Κοινωνική Λειτουργός του Κέντρου Κοινότητας Δήμου Τεμπών, πραγματοποίησε εργαστήριο για τους μαθητές της Στ' τάξης με τίτλο «Διαχείριση Συναισθημάτων: Η σημασία τους για την ψυχική υγεία». Η δίωρη δράση είχε ως στόχο την ενίσχυση της συναισθηματικής νοημοσύνης των παιδιών και την κατανόηση των μηχανισμών που επηρεάζουν τον συναισθηματικό τους κόσμο.

Μέσω βιωματικών και διαδραστικών δραστηριοτήτων, οι μαθητές έμαθαν πώς να αναγνωρίζουν, να κατανοούν και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους. Το εργαστήριο ολοκληρώθηκε με ασκήσεις χαλάρωσης, ενθουσιάζοντας τα παιδιά και προάγοντας τη θετική τους συμμετοχή.



Δημοτικό Σχολείο Ευυδρίου Λόφου (Διεύθυνση Π.Ε. Λάρισας)

«Να 'χετε ελπίδα στη ζωή»

Τον Σεπτέμβρη του 2023 η ευρύτερη περιοχή του Ενιπέα ποταμού επλήγη από τις καταστροφικές πλημμύρες των κακοκαιριών Daniel και Elias. Η πλειονότητα των μαθητών/τριών μας προέρχονται από χωριά που επλήγησαν σφοδρά και υπήρξαν πλημμυροπαθείς. Ο Σύλλογος Διδασκόντων του Δημοτικού Σχολείου Ευυδρίου Λόφου αποφάσισε ομόφωνα την υλοποίηση δράσεων με βάση το θέμα του εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας: «*Η ψυχική υγεία είναι οικουμενικό ανθρώπινο δικαίωμα*» για τη βελτίωση και προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών/τριών.

Στην εκδήλωση που διοργανώθηκε στο σχολείο μας την Πέμπτη 19/10/2023 πήραν μέρος οι μαθητές/τριες όλων των τάξεων σε βιωματικές δραστηριότητες εμπύχωσης που προάγουν τη ψυχοσυναισθηματική ευεξία των παιδιών. Όλα τα παιδιά τραγούδησαν, εκφράστηκαν χοροκινητικά, πήραν μέρος σε δραστηριότητες εμπύχωσης, ζωγράρισαν, συμμετείχαν σε αθλητικές δραστηριότητες και δημιούργησαν θεματική αφίσα. Στο τέλος έγινε απονομή επαίνων σε όλα τα παιδιά που συμμετείχαν στις δράσεις.

Η υλοποίηση των παραπάνω δράσεων συνδέεται άμεσα με την ψυχική υγεία των μαθητών/τριών, καθώς δημιουργήθηκε ένα περιβάλλον όπου οι μαθητές/τριες ένιωθαν ασφαλείς να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, ενίσχυσε την αυτοέκφραση και τη συνεργασία και βοήθησε τους/τις μαθητές/τριες να μάθουν πώς να διαχειρίζονται καταστάσεις άγχους και φόβου. Μικρά και μεγαλύτερα παιδιά βίωσαν πολύ θετικά την υλοποίηση των παραπάνω δράσεων που ήρθε να τα στηρίξει ψυχοσυναισθηματικά μετά από την εμπειρία μιας τρομερής κακοκαιρίας.



<https://video.sch.gr/asset/detail/g13eRLcUhXnlriBDdqjQYrzJ>

6ο Νηπιαγωγείο Καρδίτσας (Διεύθυνση Π.Ε. Καρδίτσας)

«Ημέρα κεφιού»

Την Παρασκευή 20-10-2023 πραγματοποιήθηκε στο σχολείο μας «Ημέρα κεφιού» στο πλαίσιο της παγκόσμιας ημέρας ψυχικής υγείας.

Η βαλίτσα της χαράς του Νηπιαγωγείου μας ταξίδεψε διαδικτυακά σε τριάντα οκτώ (38) Νηπιαγωγεία από διάφορα μέρη της Ελλάδας και γέμισε με χαρά, αγάπη και παιδικά χαμόγελα. Τα παιδιά των νηπιαγωγείων ζωγράφισαν το αγαπημένο τους τραγούδι και μας το έστειλαν για να χαρούμε και να διασκεδάσουμε.

Ήταν μια πολύ συγκινητική και αξέχαστη εμπειρία και δράση για όλους μας, ειδικά στην περιοχή μας, μετά από τις καταστροφικές πλημμύρες.



Ευχαριστούμε από καρδιάς
όλα τα Νηπιαγωγεία που ανταποκρίθηκαν
στο κάλεσμά μας, να γιορτάσουμε όλοι μαζί
την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας
και μας γέμισαν χαρά και αισιοδοξία
με τις δημιουργίες και τα τραγούδια τους!!

Δημοτικό Σχολείο Ανάβρας Αλμυρού (Διεύθυνση Π.Ε. Μαγνησίας)

«Αγάπη-αγκαλιά»

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής υγείας υλοποιήσαμε στο σχολείο μας τις εξής δράσεις: (α) συζητήσεις γύρω από τα συναισθήματα με καταιγισμό ιδεών και παραδείγματα από την καθημερινή ζωή των μαθητών/τριών μας, (β) παρουσίαση θετικών συναισθημάτων και συζήτηση, (γ) δημιουργία αφίσσας για την αγάπη, (δ) βιωματικό πείραμα «Τα λόγια πονάνε» και (ε) τεχνικές διαχείρισης θυμού με την επίσκεψη διεπιστημονικής ομάδας (Ψυχολόγου και Κοινωνικής Λειτουργού) από το Κέντρο Κοινότητας Αλμυρού. Για παράδειγμα, οι μαθητές/τριές μας διεξήγαγαν ένα μικρό «πείραμα» χαϊδεύοντας με τα καλά τους λόγια ένα μήλο ενώ την ίδια στιγμή «χτυπούσαν» με τα καυστικά τους σχόλια ένα άλλο. Αν και εξωτερικά τα δύο μήλα μετά το πέρας της διαδικασίας έδειχναν ίδια, όταν τα κόψαμε η διαφορά τους εσωτερικά ήταν αισθητή.

Μέσα από την πορεία των δράσεών μας για την Ψυχική Υγεία, προσπαθήσαμε με τους μαθητές και τις μαθήτριές μας να αποκαταστήσουμε την αξία όλων των συναισθημάτων (θετικών και αρνητικών) και να αναζητήσουμε τρόπους διαχείρισής τους. Έτσι πετύχαμε τους παρακάτω στόχους:

- Οι μαθητές/τριες να μπορούν να αναγνωρίζουν και να ονοματίζουν τα συναισθήματά τους.
- Οι μαθητές/τριες να εντοπίζουν καταστάσεις/συνθήκες που πυροδοτούν είτε θετικά είτε αρνητικά συναισθήματα.
- Οι μαθητές/τριες να κατανοήσουν με βιωματικό τρόπο τη δύναμη και την επίπτωση που έχουν τα λόγια τους προς τους άλλους.
- Οι μαθητές/τριες να αντιληφθούν την χρησιμότητα και των αρνητικών συναισθημάτων και να έρθουν σε επαφή με τεχνικές διαχείρισής τους.



5ο Γυμνάσιο Τρικάλων (Διεύθυνση Δ.Ε. Τρικάλων)

«Μιλώντας για την ψυχική υγεία»

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας πραγματοποιήθηκαν στο 5ο Γυμνάσιο Τρικάλων της Διεύθυνσης Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Τρικάλων δράσεις που στόχευαν στην προαγωγή της κοινωνικής και συναισθηματικής ευεξίας των μαθητών/τριών μας και στην ευαισθητοποίηση των μελών της σχολικής κοινότητας επί του θέματος του φετινού εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας: «*Η ψυχική υγεία είναι οικουμενικό ανθρώπινο δικαίωμα*».

Όλοι οι μαθητές/τριες της Α' τάξης, αφού ενημερώθηκαν για την ψυχική υγεία και τη σημασία της από το εξειδικευμένο επιστημονικό προσωπικό του σχολείου, παρακολούθησαν συμβολική ταινία μικρού μήκους. Μετά την προβολή ακολούθησε συζήτηση στην οποία οι μαθητές/τριες συμμετείχαν με ενθουσιασμό και κατέληξαν σε χρήσιμα συμπεράσματα αναφορικά με την ψυχική υγεία και ισορροπία. Επιπλέον, διατύπωσαν τους εξής απλούς κανόνες: (α) Πρέπει να μιλάμε για τα συναισθήματά μας με ανθρώπους που αγαπάμε και εμπιστευόμαστε. (β) Πρέπει να συμμετέχουμε σε κοινωνικές δραστηριότητες, ακόμη και αν δεν έχουμε πολλή όρεξη γι' αυτό. (γ) Πρέπει να ασκούμαστε γιατί οι μελέτες δείχνουν ότι η τακτική άσκηση είναι πολύ αποτελεσματική. (δ) Πρέπει να κοιμόμαστε τουλάχιστον οκτώ ώρες και να εφαρμόζουμε υγιείς συνήθειες ύπνου και διατροφής. (ε) Τέλος, είναι πολύ σημαντικό να αναπτύξουμε την ενσυναίσθησή μας ακούγοντας τους προβληματισμούς των φίλων μας.

Το σχολείο μας συγχαίρει και ευχαριστεί την κ. Ντριλόνα Τσάκα, Ψυχολόγο, την κ. Ευτυχία Βολιώτη, Κοινωνική Λειτουργό, και τους/τις Εκπαιδευτικούς του σχολείου για τις δράσεις που οργάνωσαν με τις οποίες βοήθησαν τους/τις μαθητές/τριες να βελτιώσουν την ευημερία και την ποιότητα ζωής τους αποκομίζοντας οφέλη σε πολλαπλά επίπεδα.

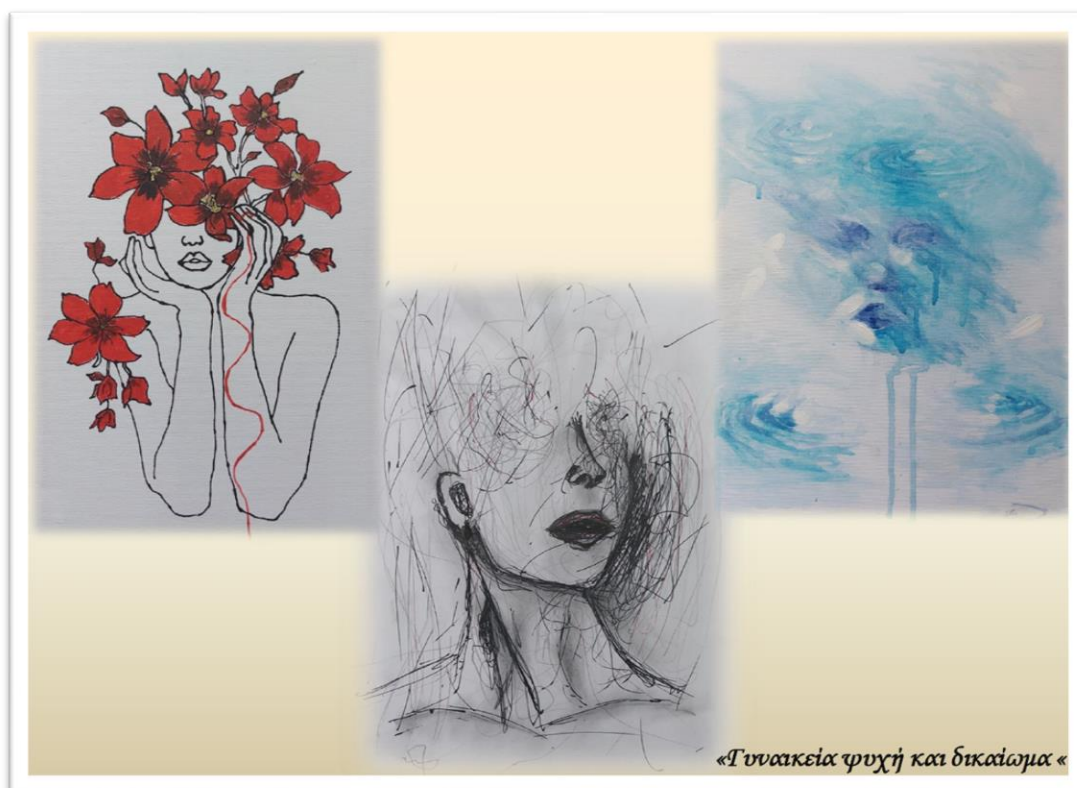


4ο Πειραματικό Λύκειο Τρικάλων (Διεύθυνση Δ.Ε. Τρικάλων)

«Η Λίμνη της Μελαγχολίας – Το άνθος του Νότου»

Στο 4ο Πειραματικό ΓΕΛ Τρικάλων «Αλέξανδρος Παπαδιαμάντης», στις 20-10-2023 υλοποιήθηκε δράση από τις Συμβούλους Σχολικής Ζωής κ.κ. Στεργιανή Ζήση-ΠΕ02 και Λουίζα Πουλιάνα-ΠΕ06, σχετική με την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών και μαθητριών στο πλαίσιο εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας, με βάση το με αρ. πρ. Φ.5/113442/Δ7/10-10-2023 έγγραφο του Υ.ΠΑΙ.Θ.Α.

Με αφορμή τη θεματική «*Η ψυχική υγεία είναι οικουμενικό πανανθρώπινο δικαίωμα*» μαθήτριες της Α΄ και Β΄ τάξης του σχολείου μας δημιούργησαν εικαστικά έργα με απεικονίσεις γυναικών, με στόχο την έκφραση συναισθημάτων, που πηγάζουν από την ανάγκη των γυναικών να είναι ισότιμα μέλη στην κοινωνία. Στο πλαίσιο της δράσης οι δημιουργοί συζήτησαν με τους/τις συμμαθητές/τριές τους τις πηγές έμπνευσής τους, εκκινώντας από την εξωτερική εμφάνιση των γυναικών στα πορτραίτα: ο ρομαντισμός, ως αίτημα της γυναικείας ψυχικής ισορροπίας, συνδυάζεται με την ελευθερία της γυναίκας να αυτοπροσδιορίζεται, χωρίς να χάνει τον δυναμισμό της. Άλλωστε, ο ρομαντισμός ως καλλιτεχνικό κίνημα εξέφρασε και εκφράζει την ένταση των συναισθημάτων και τον αυθορμητισμό στις ανθρώπινες σκέψεις και πράξεις.



Περιφερειακή Διεύθυνση
Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας
Εκπαίδευσης Κεντρικής Μακεδονίας

2ο Πρότυπο Γενικό Λύκειο Θεσσαλονίκης (Διεύθυνση Δ.Ε. Ανατολικής Θεσσαλονίκης)

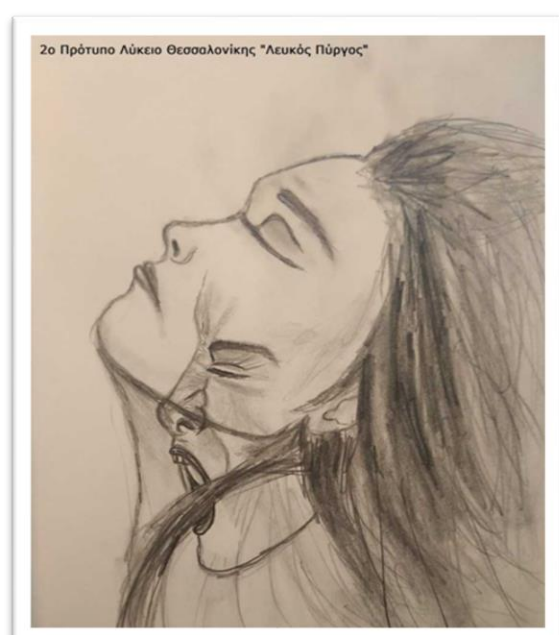
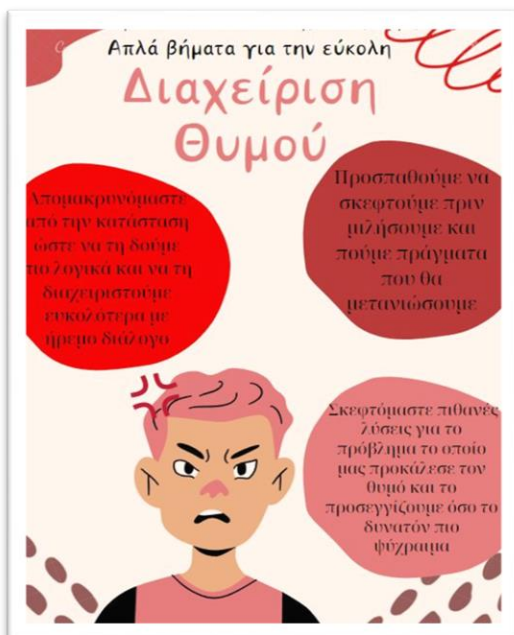
«Η ψυχική υγεία είναι ανθρώπινο δικαίωμα-Διαχείριση θυμού»

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας υλοποιήθηκαν από τις Συμβούλους Σχολικής Ζωής του σχολείου, στα τμήματα της Α' Λυκείου, δράσεις α) ενημέρωσης με θέμα: «Η ψυχική υγεία είναι ανθρώπινο δικαίωμα» και β) βιωματικά εργαστήρια διαχείρισης θυμού. Η διάρκεια της δράσης ήταν 2 ώρες σε κάθε τμήμα.

Στόχος των παρεμβάσεων ήταν η ευαισθητοποίηση των μαθητών/-ητριών στους παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχική υγεία και η αναγνώριση, διαχείριση και έκφραση των συναισθημάτων που επιδρούν αρνητικά στην ψυχική ευεξία.

Αρχικά, παρουσιάστηκε στους/στις μαθητές/-ήτριες το θέμα του θυμού, μέσα από μια διαδραστική προβολή με πλούσιο οπτικοακουστικό υλικό. Οι μαθητές/-ήτριες προσδιόρισαν την έννοια του θυμού μέσα από συζήτηση, καταγράφοντας τα χαρακτηριστικά του και τα "πρόσωπα" που αυτός μπορεί να πάρει. Στη συνέχεια, οι μαθητές/-ήτριες συμμετείχαν ενεργά, περιγράφοντας τις σωματικές και ψυχολογικές ενδείξεις που παρατηρούν στο σώμα τους όταν θυμώνουν, καθώς και καταστάσεις που τους οδηγούν σε αυτό το συναίσθημα. Οι διδάσκουσες υποστήριξαν τη συζήτηση με επιστημονικά στοιχεία, επισημαίνοντας τις ψυχοσωματικές επιπτώσεις του θυμού στην υγεία μας. Κατόπιν, μελετήθηκαν τα πέντε βασικά βήματα για τη διαχείριση του θυμού, τα οποία παρουσιάστηκαν μέσα από την προβολή ενός σύντομου βίντεο. Τα βήματα αυτά εφαρμόστηκαν βιωματικά κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου, δίνοντας τη δυνατότητα στους/στις μαθητές/-ήτριες να εξασκηθούν στις τεχνικές αυτές σε ασφαλές περιβάλλον.

Το εργαστήριο αυτό αποσκοπούσε στην ενίσχυση της συναισθηματικής νοημοσύνης των μαθητών και των μαθητριών και στην καλλιέργεια της ικανότητας να αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται το συναίσθημα του θυμού με υγιή και εποικοδομητικό τρόπο, συμβάλλοντας τόσο στην ψυχική όσο και στη σωματική τους υγεία.



10ο Γενικό Λύκειο Θεσσαλονίκης
(Διεύθυνση Δ.Ε. Ανατολικής Θεσσαλονίκης)

«Η ψυχική υγεία είναι οικουμενικό ανθρώπινο δικαίωμα»

Στο 10ο ΓΕ.Λ. Θεσσαλονίκης, στο πλαίσιο του εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας 2023-24, με θέμα: «Η ψυχική υγεία είναι οικουμενικό ανθρώπινο δικαίωμα», υλοποιήθηκε παρέμβαση σε τμήμα της Γ' τάξης του σχολείου. Στόχος ήταν η διερεύνηση της επαφής των μαθητών/τριών με τα συναισθήματά τους και του βαθμού συνειδητοποίησης από μεριάς τους της σχέσης μεταξύ των σκέψεων και συναισθημάτων τους. Η δράση πραγματοποιήθηκε σε δύο διδακτικές ώρες και αφορούσε στη δημιουργία ενός αυθόρμητου και αυθεντικού παραμυθιού από τους/τις ίδιους/ες τους/τις μαθητές/τριες. Τα συμπεράσματα από το παραμύθι που δημιούργησαν οι συμμετέχοντες/ουσες, κατά την πρώτη ώρα της δράσης, αλλά και από τη συζήτηση που ακολούθησε, κατά τη δεύτερη ώρα, ήταν τα εξής:

- Οι μαθητές/τριες ανησυχούν έντονα για τις πανελλαδικές εξετάσεις και για την πιθανότητα αντιμετώπισης εμποδίων στις ακαδημαϊκές επιλογές τους
- Είναι εξίσου προβληματισμένοι σχετικά με τη διαχείριση των συναισθημάτων τους
- Επισημαίνουν την πιθανότητα ακραίων και καταστροφικών επιλογών για το επαγγελματικό και συναισθηματικό μέλλον τους
- Αναγνωρίζουν την ανάγκη και την αξία της αυτογνωσίας
- Φοβούνται την απόρριψη και τις συνέπειές της
- Θεωρούν ότι το ζήτημα του σχολικού εκφοβισμού είναι υπαρκτό
- Πιστεύουν ότι το στήριγμα των θυμάτων του σχολικού εκφοβισμού είναι οι φίλοι εντός και εκτός σχολείου.



Φωτογραφία από το [διαδίκτυο](#) προσαρμοσμένη

Νηπιαγωγείο Αγκιάλου (Διεύθυνση Π.Ε. Δυτικής Θεσσαλονίκης)

«Διαμόρφωση κανόνων τάξης»

Θεμέλιος λίθος για την εξασφάλιση και διατήρηση της ψυχικής υγείας του κάθε ατόμου και ιδιαίτερα για τα παιδιά της πρώτης σχολικής ηλικίας είναι η καλλιέργεια κοινωνικών δεξιοτήτων και η ανάπτυξη της ενσυναίσθησης, παράγοντες που θα βοηθήσουν την μεταξύ τους επικοινωνία και ευημερία. Η κατάκτηση αυτών των δεξιοτήτων θα υποστηρίξει καταλυτικά την επαφή, επικοινωνία, αλληλεπίδραση και συνεργασία των μαθητών/μαθητριών προσδίδοντας κατανόηση, συγχώρεση, αλληλο-αποδοχή και αλληλοσεβασμό ώστε να συνυπάρχουν χαρούμενοι, με ηρεμία και χωρίς συγκρούσεις. Η διαμόρφωση κανόνων στο νηπιαγωγείο και η καθολική τήρησή τους οριοθετεί τη συμπεριφορά του παιδιού, του εξασφαλίζει ασφάλεια, σωστή επικοινωνία και κατ' επέκταση ευημερία και ψυχική υγεία.

Απαραίτητη προϋπόθεση στη θέσπισή τους αποτελεί η ενεργός συμμετοχή των παιδιών έτσι ώστε το νόημα (κανόνες) να κατασκευαστεί συλλογικά.

Στο νηπιαγωγείο μας αρχικά αξιοποιήσαμε τη μέθοδο ρουτίνας σκέψης «Βλέπω - σκέφτομαι - αναρωτιέμαι». Αφόρμηση για τη σκέψη και την έναρξη της σχετικής κουβέντας αποτέλεσαν χαρακτηριστικές εικόνες οι οποίες παρουσίαζαν διαφορετικές παραβατικές συμπεριφορές. Οι μαθητές και οι μαθήτριες παρατήρησαν, σχολίασαν, διατύπωσαν απόψεις. Στη συνέχεια συνεργάστηκαν, ζωντάνεψαν τις εικόνες και μέσα από το βίωμα καλλιέργησαν την ενσυναίσθηση.

Ακολούθησε η θεατρική τεχνική Hot chair όπου ο παραβάτης απαντούσε σε ερωτήσεις της ολομέλειας και αιτιολογούσε την συμπεριφορά του μιλώντας για τα κίνητρό του.

Τέλος, η ολομέλεια συναποφάσισε τους κανόνες που θα οδηγήσουν στην υιοθέτηση αποδεκτών συμπεριφορών. Μοιράστηκε ισχύ και ευθύνη, υπογράφοντας το συμβόλαιο της τάξης!



<https://video.sch.gr/asset/detail/a1sCDXbGSicGZTbXCihCHBxW/gPTvRUWgogRldRPdGI7F6zJ>

Δημοτικό Σχολείο Παλαιφύτου Γιαννιτσών
(Διεύθυνση Π.Ε. Πέλλας)

«Όλα τα συναισθήματα είναι οκ»

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας (10 Οκτωβρίου 2023) πραγματοποιήσαμε στο σχολείο μας στις 17 Οκτωβρίου 2023, δράσεις, προκειμένου τα παιδιά να εξοικειωθούν με την έννοια της ψυχικής υγείας και να αντιληφθούν τη σημασία της ως ισάξια με τη σωματική. Συγκεκριμένα οι δράσεις που πραγματοποιήθηκαν ήταν οι εξής:

Α΄ τάξη : Παίζοντας με τα συναισθήματα

Β΄ τάξη: Η συνταγή της χαράς: Τραγούδι στη νοηματική γλώσσα.

Γ΄ τάξη : Παίζουμε παραδοσιακά παιχνίδια (Τυφλόμυγα, Μπιζ, Διεγκυστίνα)

Δ΄ τάξη: Βιώνω τα συναισθήματά μου

Ε΄ τάξη & ΣΤ΄ τάξη: Προβολή βίντεο

Οι παραπάνω δράσεις είχαν θετικά αποτελέσματα, τόσο στην ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη των μαθητών/τριών όσο και στην απόδοσή τους στο σχολείο και τη γενικότερη ευημερία τους. Οι μαθητές/τριες απέκτησαν δεξιότητες για να διαχειρίζονται το άγχος και τα συναισθήματά τους, έμαθαν να αναπτύσσουν θετικές διαπροσωπικές σχέσεις, να συνεργάζονται και να επιλύουν συγκρούσεις, συμβάλλοντας έτσι στη μείωση της επιθετικότητας και του εκφοβισμού εντός σχολικού πλαισίου. Ανέπτυξαν μια πιο υγιή εικόνα εαυτού και βελτίωσαν την αυτοεκτίμησή τους. Έμαθαν να διαχειρίζονται δύσκολες καταστάσεις με πιο εποικοδομητικό τρόπο προάγοντας την ψυχική τους ανθεκτικότητα. Άλλωστε είναι γενικώς αποδεκτό ότι οι μαθητές/τριες με καλύτερη ψυχική υγεία παρουσιάζουν υψηλότερο επίπεδο αφοσίωσης και συγκέντρωσης στις σχολικές τους εργασίες, είναι πιο ισορροπημένοι και έτοιμοι να μάθουν.



<https://video.sch.gr/asset/detail/J2BVBMQqXGCoVUnaVS6eNwtU/>

Δημοτικό Σχολείο Μαυροβουνίου
(Διεύθυνση Π.Ε. Πέλλας)

«Νιώθω καλά! Για ένα σχολείο που φροντίζει την ψυχική μας υγεία»

Στις 10 Οκτωβρίου 2023, ανταποκρινόμενοι στην πρόσκληση του Υ.ΠΑΙ.Θ.Α., οι μαθητές/τριες του Δημοτικού Σχολείου Μαυροβουνίου-Δήμου Σκύδρας- Ν. Πέλλας, βίωσαν μια μοναδική μέρα αφιερωμένη στην ψυχική υγεία.

Όλες οι τάξεις, με τη συμμετοχή των εκπαιδευτικών, του κοινωνικού λειτουργού και της ψυχολόγου, συμμετείχαν σε δραστηριότητες με στόχο την ευαισθητοποίηση και την προαγωγή της ψυχικής ευεξίας. Σε ένα κλίμα συνεργασίας και δημιουργικότητας, οι μαθητές/τριες χωρίστηκαν σε ομάδες και εργάστηκαν πάνω στην έννοια της ψυχικής υγείας. Συζήτησαν και αντάλλαξαν απόψεις. Μέσα από βιωματικές ασκήσεις, κατανόησαν τη σημασία της ισορροπημένης διατροφής και της σωματικής άσκησης για την ψυχική τους υγεία. Συγκεκριμένα, οι μαθητές/τριες, με τη βοήθεια των εκπαιδευτικών, επέλεξαν και προετοίμασαν υγιεινά σνακ. Ακολούθησε μια αναζωογονητική χορογραφία hip-hop, που γέμισε τη σχολική αίθουσα με ενέργεια και χαρά.

Στόχος της δράσης ήταν να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες ότι η ψυχική υγεία είναι εξίσου σημαντική με τη σωματική. Τα παιδιά είχαν την ευκαιρία να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, να αναπτύξουν δεξιότητες διαχείρισης του στρες και να ενισχύσουν τις σχέσεις τους με τους/τις συμμαθητές/τριες και τους/τις εκπαιδευτικούς.

Η συμμετοχή όλων των μαθητών/τριών έκανε τη δράση ακόμα πιο ξεχωριστή, καθώς δημιούργησε ένα αίσθημα κοινότητας και αλληλεγγύης. Οι μαθητές/τριες έφυγαν από τη δράση με χαμόγελο και με την αίσθηση ότι μπορούν να φροντίσουν την ψυχική τους υγεία.

Στη δράση συμμετείχαν οι εκπαιδευτικοί: Δέσποινα Παπαβασιλείου ΠΕ11-Διευθύντρια, Αικατερίνη Καραγιαννίδου ΠΕ70, Αικατερίνη Τρυφονίδου ΠΕ70, Μαρία Μπαλλή ΠΕ70, Μαρία Βέσκου ΠΕ 71, Παρθένα Μωυσιάδου ΠΕ70, Γεωργία Δουίτση ΠΕ06, Ρεντιόν Φανέ ΠΕ30 και Σοφία Τσιακμάκη ΠΕ23.



<https://video.sch.gr/asset/detail/w1QPMhBLFTXWMtTqglP7zM2s>

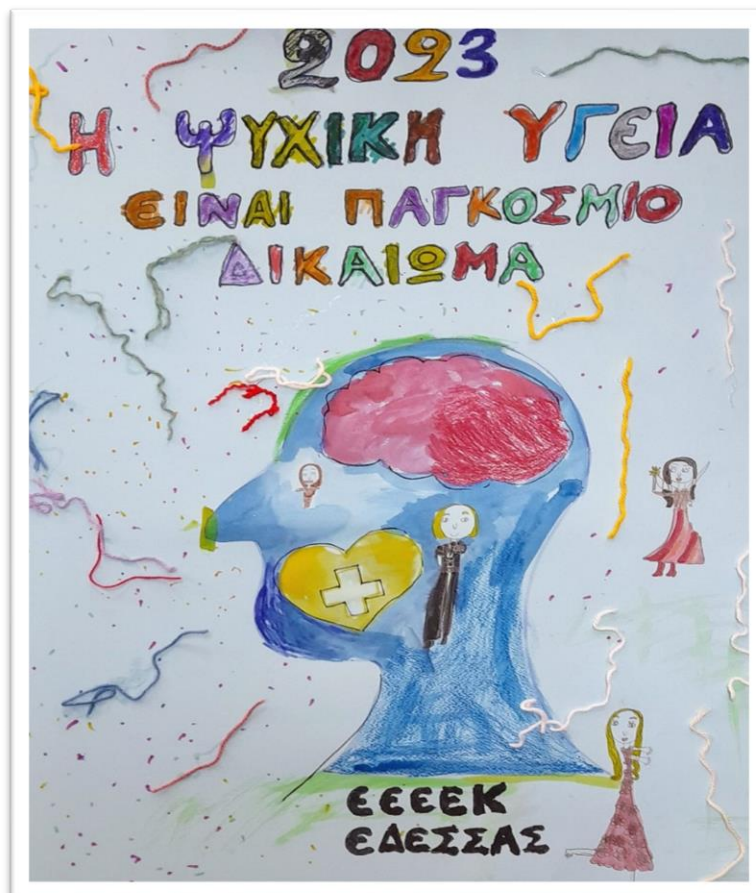
Εργαστήριο Ειδικής Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης Έδεσσας
(Διεύθυνση Δ.Ε. Πέλλας)

«Ζωγραφίζω την υγεία της Ψυχής»

Οι μαθητές και οι μαθήτριες του ΕΕΕΕΚ Έδεσσας στις 10 Οκτωβρίου 2023, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας, δημιούργησαν ένα ομαδικό εικαστικό έργο αναδιαμορφώνοντας ένα λογότυπο για αυτήν την ημέρα.

Η εικόνα παρουσιάζει το κεφάλι ενός ανθρώπου σε προφίλ, χωρίς να εμπεριέχει τα χαρακτηριστικά ενός προσώπου αλλά διάφορα σχήματα που δηλώνουν τον εγκέφαλο, την αγάπη και την υγεία. Παράλληλα ενώ στο κανονικό λογότυπο βλέπουμε ανθρώπινες φιγούρες να φροντίζουν τα παραπάνω στοιχεία, στο έργο των μαθητών του ΕΕΕΕΚ Έδεσσας οι φιγούρες μοιάζουν να βιώνουν την χαρά ενός πάρτι. Για την υλοποίηση του έργου χρησιμοποιήθηκαν μαρκαδόροι, ξυλομπογιές, κηρομπογιές και μάλλινες κλωστές.

Η δράση ονομάστηκε «Ιωαννί» και ολοκληρώθηκε εντός δύο (2) διδακτικών ωρών από δύο τμήματα, το τμήμα των Καλλιτεχνικών της Δ' τάξης και το τμήμα Μαγειρικής-Ζαχαροπλαστικής της ΣΤ' Τάξης του ΕΕΕΕΚ Έδεσσας. Η ικανοποίηση ήταν μεγάλη από πλευράς μαθητών/τριών και εκπαιδευτικών. Ο σκοπός να αποδεχτούμε την ψυχική υγεία ως παγκόσμιο δικαίωμα επιτεύχθη.



Περιφερειακή Διεύθυνση
Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας
Εκπαίδευσης Κρήτης

2ο Νηπιαγωγείο Λιμένος Χερσονήσου

(Διεύθυνση Π.Ε. Ηρακλείου)

«...επειδή μαζί είναι καλύτερα!»

Στόχος της δράσης, διάρκειας τεσσάρων διδακτικών ωρών, ήταν η ψυχική ενδυνάμωση των μαθητών/μαθητριών, η προσέγγιση των εννοιών της φιλίας, της αγάπης και της συγχώρεσης. Οι άνθρωποι που έχουν δίπλα τους ένα υποστηρικτικό δίκτυο έχουν καλύτερη ποιότητα ζωής. Η ανθρώπινη σύνδεση και οι σχέσεις αγάπης εμπεριέχουν το μοίρασμα, την επικοινωνία και την αποδοχή, ενδυναμώνοντας την ψυχική υγεία. Η αγάπη και η φιλία είναι τα «φάρμακα» που χρειαζόμαστε όλοι. Άλλωστε -για να παραφράσουμε τον Αριστοτέλη- ο άνθρωπος είναι φύσει κοινωνικό ον και όποιος ζει μακριά από ανθρώπινες σχέσεις είναι είτε θεός είτε θηρίο.

Οι μικροί/μικρές μαθητές/μαθήτριες, μέσα από δράσεις ανάγνωσης παιδικού λογοτεχνικού βιβλίου, θεατρικού παιχνιδιού και διαλογικής συζήτησης, δημιούργησαν εικαστικά, ατομικά και ομαδικά έργα (αφίσα για την τάξη και κατασκευή για το σπίτι).

Τα παιδιά σε αυτή την ηλικία του νηπιαγωγείου διαμορφώνουν νόρμες και συμπεριφορές και με την δράση αυτή βάλουμε ένα λιθαράκι στο να καλλιεργήσουν την ενσυναίσθησή τους και να αποζητούν να είναι μέσα σε ένα υποστηρικτικό δίκτυο, για να υποστηρίζουν και να υποστηρίζονται.



2ο και 5ο Δημοτικό Σχολείο Νέας Αλικαρνασσού (Διεύθυνση Π.Ε. Ηρακλείου)

«Ψυχική ανθεκτικότητα»

Οι μαθητές/τριες, αφού μελέτησαν θεωρητικά την έννοια της ψυχικής υγείας και της ψυχικής ανθεκτικότητας μέσα από αναζήτηση πληροφοριών και την εφαρμογή δραστηριοτήτων στο πλαίσιο των εργαστηρίων δεξιοτήτων, εξέφρασαν την έννοια και την ουσία της μέσα από το συγκεκριμένο βίντεο.

Τα παιδιά αποτύπωσαν και δραματοποίησαν το πώς "πέφτουμε" στις δύσκολες καταστάσεις αλλά και το πώς μέσα από τη βοήθεια των σημαντικών άλλων καταφέρνουμε να ξεπερνάμε τις δυσκολίες.

Το βίντεο αυτό κοινοποιήθηκε στους γονείς του σχολείου και προβλήθηκε στη γιορτή λήξης της σχολικής χρονιάς.



<https://video.sch.gr/asset/detail/B8UDGUR6NXIDMF2VYx31SrLW/gblMg8mRNodoBHjPcW662PEf>

Περιφερειακή Διεύθυνση
Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας
Εκπαίδευσης Νοτίου Αιγαίου

2ο Πειραματικό Δημοτικό Σχολείο Ρόδου

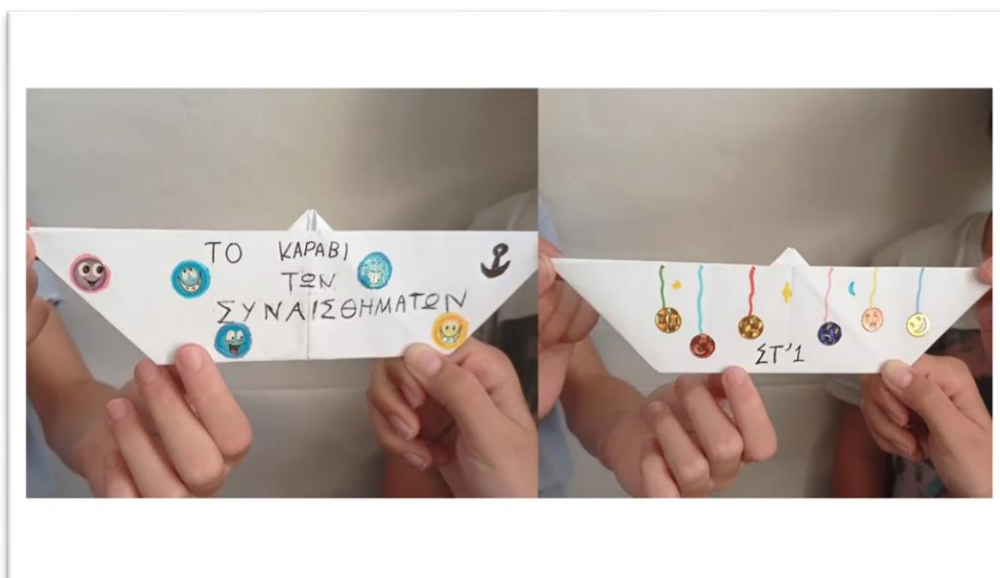
(Διεύθυνση Π.Ε. Δωδεκανήσου)

«Καλό ταξίδι στην όμορφη χώρα των όμορφων και δημιουργικών συναισθημάτων»

Το 2ο Πειραματικό Δ.Σ. Ρόδου, έχοντας ως γνώμονα πως «*Η ψυχική υγεία είναι οικουμενικό ανθρώπινο δικαίωμα!*», στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας (10 Οκτωβρίου) συμμετείχε στον εορτασμό αυτό με ποικίλες δράσεις διαχέοντας το μήνυμα πως περίοπτη θέση στην ψυχική μας υγεία και διάθεση κατέχουν τα συναισθήματα, τα οποία πρέπει να μάθουμε να τα αναγνωρίζουμε, να τα κατανοούμε και να τα διαχειριζόμαστε σωστά, με αγάπη για τον εαυτό μας και για τους άλλους, δηλαδή με ενσυναίσθηση!

Οι μαθητές/τριές μας αφενός έδειξαν τον δρόμο διαχέοντας μέσω του καραβιού των συναισθημάτων το μήνυμα «ΔΙΝΟΥΜΕ ΧΕΡΙΑ-ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΟΥΜΕ-ΣΥΝΑΙΣΘΑΝΟΜΑΣΤΕ-ΝΙΩΘΟΥΜΕ...» και αφετέρου προς αυτή την κατεύθυνση τους ευαισθητοποίησαν ειδικοί προσκεκλημένοι ψυχολόγοι.

Στη συνέχεια την εκπαιδευτική μας κοινότητα ευαισθητοποίησαν και προσκεκλημένοι διακεκριμένοι αθλητές οι οποίοι με όχημά τους τους τον αθλητισμό και τις εμπειρίες των αθλητών ανέδειξαν πως ακόμα κι ένα πρόβλημα υγείας δεν μπορεί να αποτελέσει ανασταλτικό παράγοντα για την εξέλιξη του ανθρώπου. Αντίθετα, αν το διαχειριστεί με τον σωστό τρόπο και με τη συμβολή του αθλητισμού, μπορεί να λειτουργήσει ευεργετικά για την ψυχική μας υγεία. Τέλος οι μαθητές/τριές μας εξέφρασαν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους δημιουργώντας εικαστικά έργα!



[2ο Πειραματικό Δ.Σ. Ρόδου](#)

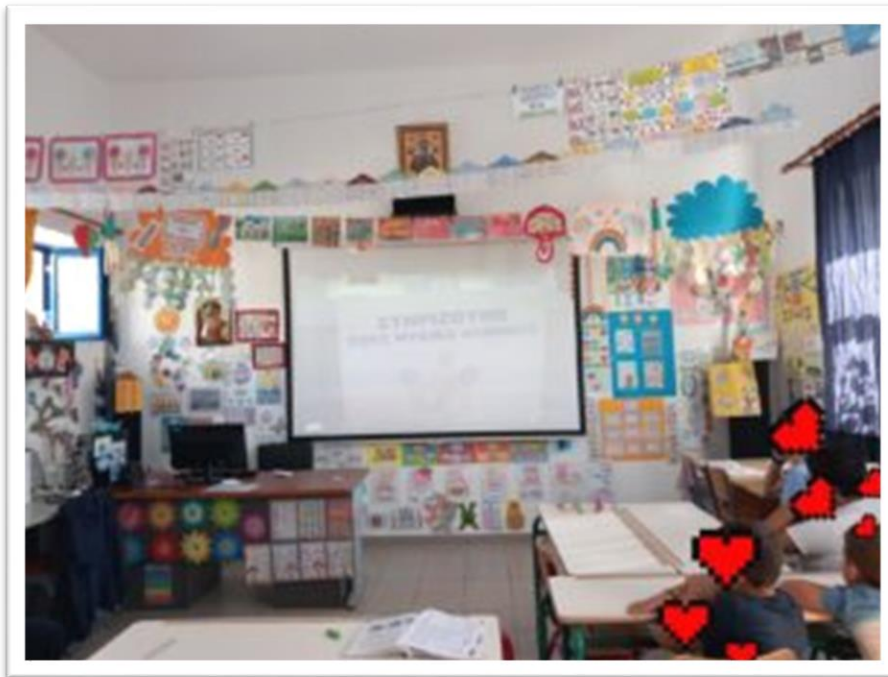
Δημοτικό Σχολείο Αγαθονησίου
(Διεύθυνση Π.Ε. Δωδεκανήσου)

«Η ψυχική υγεία και ευεξία είναι υπόθεση όλων μας»

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας, 10 Οκτωβρίου 2023, το Μονοθέσιο Δημοτικό Σχολείο Αγαθονησίου συμμετείχε στις παρακάτω δράσεις:

Παρακολούθησαμε βίντεο ενημέρωσης, ευαισθητοποίησης και προβληματισμού, δημιουργήσαμε την αλφαβήτα των συναισθημάτων, κατασκευάσαμε φατσούλες με τα συναισθήματα και διαβάσαμε παραμύθι για τα συναισθήματα. Οι δράσεις μας στόχευαν στην προαγωγή της ψυχικής υγείας και ευεξίας, με πολλαπλά οφέλη στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας, στη θετική επίδρασή της στη σχολική επίδοση, στη μείωση εμφάνισης προβλημάτων συμπεριφοράς.

Οι μαθητές και οι μαθήτριές μας ενθουσιάστηκαν, ευαισθητοποιήθηκαν και οικειοποιήθηκαν καινούριες έννοιες με τις δράσεις που υλοποιήσαμε.



Γυμνάσιο Αγαθονησίου (Διεύθυνση Δ.Ε. Δωδεκανήσου)

«Sad – Happy»

Στις 10 Οκτωβρίου 2023, η σχολική μας μονάδα, το Γυμνάσιο με Λυκειακές Τάξεις Αγαθονησίου πραγματοποίησε δράση με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας. Στη δράση συμμετείχαν οι μαθητές/τριες δύο τάξεων του σχολείου, της Β΄ και της Γ΄ Γυμνασίου. Η δράση είχε τίτλο: «Διπλά Συναισθήματα: Η Χαρά και η Λύπη στην Ψυχική Υγεία».

Ο σκοπός της δράσης ήταν η ευαισθητοποίηση των μαθητών/τριών σχετικά με τη σημασία της ψυχικής υγείας και η ενθάρρυνσή τους να εκφράζουν τα συναισθήματά τους. Η διάρκεια της ήταν μία σχολική ημέρα και περιλάμβανε τη δημιουργία ενός μεγάλου πίνακα όπου οι μαθητές/τριες ζωγράφισαν ένα πρόσωπο με δύο διαφορετικές εκφράσεις: η μία πλευρά ήταν χαρούμενη και η άλλη λυπημένη, συμβολίζοντας την πολυπλοκότητα των συναισθημάτων που όλοι στην καθημερινότητα βιώνουμε.

Η δράση συνδέθηκε άμεσα με το θέμα της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας, καθώς μέσα από την καλλιτεχνική έκφραση, οι μαθητές/τριες είχαν την ευκαιρία να συζητήσουν για την ψυχική υγεία, να μοιραστούν σκέψεις και συναισθήματα και να κατανοήσουν καλύτερα τη σημασία της ψυχολογικής υποστήριξης. Οι μαθητές/τριες συμμετείχαν ενεργά στη δράση, τόσο δημιουργώντας τον πίνακα όσο και συμμετέχοντας σε συζητήσεις που έγιναν κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Ο αντίκτυπος ήταν πολύ θετικός, καθώς προσέφερε στους/στις μαθητές/τριες την ευκαιρία να σκεφτούν τη σημασία της ψυχικής υγείας και να αναγνωρίσουν την αξία της προσωπικής φροντίδας και υποστήριξης σε συναισθηματικό επίπεδο.



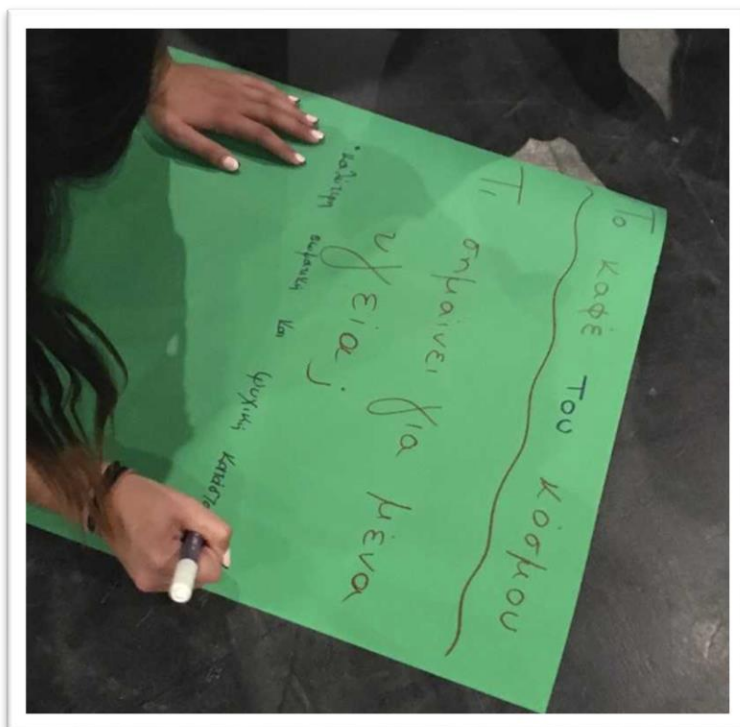
1ο Επαγγελματικό Λύκειο Πάρου (Διεύθυνση Δ.Ε. Κυκλάδων)

«Η ψυχική υγεία είναι οικουμενικό ανθρώπινο δικαίωμα»

Με αφορμή την Τρίτη 10 Οκτωβρίου, η οποία έχει καθιερωθεί ως Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας, η διδάσκουσα κα Δήμητρα Ψύλλου με απόφαση του συλλόγου διδασκόντων υλοποίησε δύο βιωματικά εργαστήρια που στόχο είχαν την ευαισθητοποίηση των μελών της σχολικής κοινότητας επί του θέματος: «Η ψυχική υγεία είναι οικουμενικό ανθρώπινο δικαίωμα».

Στη συγκεκριμένη δράση συμμετείχαν ενεργά τα τμήματα Γ1 και Γ4. Μέσα από τεχνικές θεάτρου του καταπιεσμένου και παιχνίδια εμπιστοσύνης και ενδυνάμωσης, αφιερώθηκαν τέσσερις διδακτικές ώρες, προκειμένου οι μαθήτριες και οι μαθητές να στοχαστούν πάνω στο ζήτημα, να προσπαθήσουν να καταλάβουν γιατί η ψυχική ασθένεια δε θα έπρεπε να αποτελεί στίγμα, να αναπτύξουν κριτική σκέψη, να μοιραστούν τις δικές τους ιστορίες και τελικά να τις αναπαραστήσουν με παγωμένες εικόνες και μηχανές (θεατρικές τεχνικές).

Τα αποτελέσματα της δράσης ήταν ιδιαίτερα θετικά αφού κατάφερε να δημιουργήσει κλίμα εμπιστοσύνης, μοιράσματος και αποδοχής.



Περιφερειακή Διεύθυνση
Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας
Εκπαίδευσης Στερεάς Ελλάδας

Δημοτικό σχολείο Οινόης (Διεύθυνση Π.Ε. Βοιωτίας)

«Κάνε αυτό που σε κάνει να νιώθεις όμορφα!»

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας, οι μαθητές και οι μαθήτριες ενεπλάκησαν σε μία σειρά δραστηριοτήτων με στόχο α. να προσεγγίσουν περίπλοκες έννοιες όπως η ψυχική υγεία, που αποτελεί αναφαίρετο δικαίωμα όλων των ανθρώπων ανεξαιρέτως και β. να ευαισθητοποιηθούν οι μαθητές/μαθήτριες στην έννοια της ισότητας δικαιωμάτων για όλους/όλες.

Μέσα από ομάδες εργασίας, τα παιδιά εμβάθυναν στο δικαίωμα κάθε ανθρώπου να ακολουθεί τα όνειρά του και όσα τον κάνουν ευτυχισμένο, προασπίζοντας την ψυχική του υγεία. Δημιούργησαν αφισάκια-πόστερ (τεχνική mandala) θετικής αυτοεικόνας και ασχολήθηκαν με παιγνιώδεις δραστηριότητες όπου ανακάλυψαν τρόπους να δείχνουν την αγάπη και το ενδιαφέρον τους προς τους συνανθρώπους τους αλλά και προς τον ίδιο τους τον εαυτό. Ενημερώθηκαν για τεχνικές χαλάρωσης και αποφυγής του στρες (επίδειξη τεχνικής διαφραγματικής αναπνοής και ασκήσεις νευρομυϊκής χαλάρωσης) αλλά και για το πλήθος των συναισθημάτων τους (χρήση υλικού σε αγγλική γλώσσα και φθινοπωρινή θεματική για ενίσχυση της διαθεματικότητας των δράσεων).

Οι μαθητές εμβάθυναν σε έννοιες όπως η ψυχική υγεία και το τι μπορεί να κάνει έναν άνθρωπο ευτυχισμένο ενώ αναγνώρισαν καλύτερα πτυχές του ίδιου τους του εαυτού και συναισθήματα που κατά καιρούς βιώνουν. Παράλληλα, έμαθαν να σέβονται ο ένας τον άλλον ώστε όλοι να νιώθουν ήρεμοι, πράγμα που στην ενήλικη ζωή θα αποτελέσει τον θεμέλιο λίθο μίας δίκαιης κοινωνίας, όπου οι πολίτες της θα αλληλοϋποστηρίζονται στον δρόμο της αυτοπραγμάτωσής τους.



<https://video.sch.gr/asset/detail/c2MHtrsJXIN2TmUZZKI3R24L>

25ο Δημοτικό Σχολείο Χαλκίδας (Διεύθυνση Π.Ε. Εύβοιας)

«Η ψυχική υγεία είναι οικουμενικό ανθρώπινο δικαίωμα»

Η 10η Οκτωβρίου έχει καθιερωθεί ως Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας με σκοπό την ευαισθητοποίηση της κοινωνίας επί σχετικών θεμάτων. Σύμφωνα με εγκύκλιο του Υ.ΠΑΙ.Θ.Α. το σχολείο διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην προάσπιση, βελτίωση και προαγωγή της ψυχικής υγείας και ευεξίας των παιδιών και των εφήβων.

Με αφορμή τα παραπάνω, στο σχολείο μας διοργανώσαμε δράσεις με σύνθημα: **«Η ψυχική υγεία είναι οικουμενικό ανθρώπινο δικαίωμα»**. Οι δράσεις, διάρκειας τεσσάρων διδακτικών ωρών, περιλάμβαναν θεατρικό παιχνίδι, παιχνίδια ρόλων, δραστηριότητες συναισθηματικής συνειδητοποίησης, ανάγνωση βιβλίων, καταιγισμό ιδεών, μουσική κ.ά. και συμμετείχαν οι μαθητές/τριες όλων των τάξεων. Αρχικά έγινε ενημέρωση-συζήτηση στους μαθητές και στις μαθήτριες από τους/τις εκπαιδευτικούς της σχολικής μονάδας σχετικά με τους τρόπους που μπορούμε να διαχειριστούμε το άγχος, τις ανησυχίες μας, το πώς μπορούμε να εκφράσουμε τα συναισθήματά μας, τις σκέψεις μας και το πόσο σημαντικό είναι να βελτιώσουμε την αυτοεκτίμησή μας. Στη συνέχεια δημιουργήθηκαν παράλληλα εργαστήρια θεατρικού παιχνιδιού ανά τάξεις που εστίαζαν στη συνεργασία μέσα από την επίλυση προβλημάτων.

Οι μαθητές/τριες συμμετείχαν ενεργά σε όλες τις φάσεις υλοποίησης των δράσεων βελτιώνοντας την επικοινωνία μεταξύ τους και την ενσυναίσθηση, παράγοντες που βοηθούν στη δημιουργία υγιών σχέσεων.



<https://video.sch.gr/asset/detail/UqX8oNFhOXdULZYDG5gERLTK>

Γυμνάσιο Βαθέος Αυλίδας (Διεύθυνση Δ.Ε. Εύβοιας)

«Our minds-our rights. Για εμένα ψυχική υγεία είναι το κυρίαρχο συναίσθημα»

Η Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας (10 Οκτωβρίου) προσφέρει μια σημαντική ευκαιρία να προάγουμε την ευαισθητοποίηση και την κατανόηση γύρω από θέματα ψυχικής υγείας, ειδικά σε μαθητές/τριες. Την Παρασκευή στις 20/10/2023 η Επιτροπή Διεπιστημονικής Υποστήριξης (Ε.Δ.Υ.) του Γυμνασίου Βαθέος Αυλίδας πραγματοποίησε βιωματικό εργαστήριο διάρκειας τεσσάρων ωρών, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας. Το εργαστήριο πραγματοποιήθηκε σε όλα τα τμήματα και τις τάξεις του σχολείου.

Αναλυτικότερα, η κοινωνική λειτουργός και η ψυχολόγος του σχολείου, στο πρώτο και θεωρητικό μέρος του εργαστηρίου, προέβαλαν οπτικοακουστικό υλικό ώστε να ενημερωθούν οι μαθητές/τριες για την ψυχική υγεία και τους παράγοντες που την επηρεάζουν. Στη συνέχεια, η κάθε τάξη εργάστηκε ομαδικά και συνεργατικά στους δύο άξονες του βιωματικού μέρους του εργαστηρίου. Ο πρώτος αφορούσε την έκφραση καθώς και την αποτύπωση/καταγραφή των σκέψεων για το τι είναι για αυτούς ψυχική υγεία, πώς την ορίζουν, παράγοντες που την επηρεάζουν, με ποιους τρόπους ενισχύεται. Κατά τον δεύτερο άξονα, οι μαθητές εξέφρασαν και κατέγραψαν το κυρίαρχο συναίσθημά τους με την μορφή εικόνων.

Στόχοι του εργαστηρίου ήταν: α) η ευαισθητοποίηση των μαθητών/τριών σχετικά με τη σημασία της ψυχικής υγείας και τη σύνδεσή της με τη σωματική και κοινωνική ευημερία, β) η ενδυνάμωση των μαθητών/τριών με τις γνώσεις και τις δεξιότητες που χρειάζονται για να αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, γ) η ενίσχυση της ενσυναίσθησης, της συνεργασίας και της αλληλοϋποστήριξης μεταξύ των μαθητών/τριών, δ) η ανάπτυξη συναισθηματικής νοημοσύνης και υγιών τρόπων επικοινωνίας και ε) η σημασία της αυτοφροντίδας και της ψυχικής ανθεκτικότητας.



2ο Γενικό Λύκειο Αλιβερίου (Διεύθυνση Δ.Ε. Εύβοιας)

«Η ψυχική υγεία στην αναπτυξιακή φάση της εφηβείας»

Στο 2ο Γενικό Λύκειο Αλιβερίου υλοποιήθηκε την Πέμπτη 26 Οκτωβρίου 2023 ενημερωτική δράση, στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας που γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 10 Οκτωβρίου, με θέμα «Η ψυχική υγεία στην αναπτυξιακή φάση της εφηβείας», την οποία συντόνισε η Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια κα Κατερίνα Καρβουνιάρη.

Σκοπός της δράσης ήταν οι μαθητές και οι μαθήτριες να ενημερωθούν από ειδικό και να αποκτήσουν άμυνες για την αντιμετώπιση των συνηθέστερων προβλημάτων κατά την εφηβεία, που είναι η κατάθλιψη, το άγχος και οι συμπεριφορικές διαταραχές, καταστάσεις που επηρεάζουν σημαντικά την παρουσία και την επίδοσή τους στο σχολείο. Η ψυχική υγεία είναι οικουμενικό ανθρώπινο δικαίωμα και μπορεί να κλονιστεί ανεξάρτητα από ηλικία, φύλο, μορφωτικό επίπεδο, κοινωνικοοικονομική συνθήκη ή οικογενειακή κατάσταση. Η διάρκεια της δράσης ήταν δύο (2) ώρες και συμμετείχαν οι μαθητές και οι μαθήτριες των τριών τάξεων της σχολικής μας μονάδας.

Οι μαθητές και οι μαθήτριες ωφελήθηκαν γιατί ενημερώθηκαν από ειδικό σχετικά με το ότι οι ψυχικές διαταραχές αντιμετωπίζονται με την πρόληψη και έγκαιρη διάγνωση τους. Συνειδητοποίησαν ότι είναι απαραίτητο να μην διστάζουν να συμβουλευτούν κάποιον ειδικό επαγγελματία Ψυχικής Υγείας, όταν νιώθουν πιεσμένοι και αγχωμένοι, όταν τα γεγονότα της ζωής ξεπερνούν τις αντοχές τους γιατί δεν υπάρχει υγεία χωρίς ψυχική υγεία.



Φωτογραφία από το [διαδίκτυο](#) (προσαρμοσμένη)

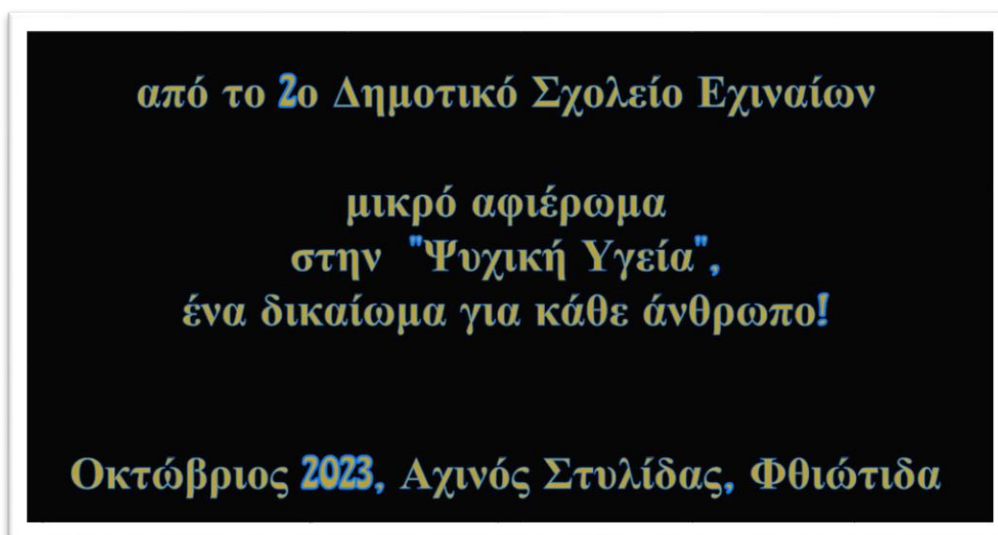
2ο Δημοτικό Σχολείο Εχιναίων Καραβόμυλου
(Διεύθυνση Π.Ε. Φθιώτιδας)

«Ψυχική υγεία, ένα δικαίωμα για κάθε άνθρωπο!»

Με αφορμή την εγκύκλιο του Υ.ΠΑΙ.Θ.Α., το σχολείο μας οργάνωσε σειρά δράσεων με επίκεντρο την σημασία της Ψυχικής Υγείας για όλους τους ανθρώπους, μικρούς και μεγάλους.

Ο στόχος μας ήταν διπλός: τα παιδιά α) να ανιχνεύσουν πρωταρχικά τις συνιστώσες της ψυχικής ευεξίας (φροντίζω/αγαπώ τον εαυτό μου, εμπιστεύομαι τις ικανότητές μου, απολαμβάνω τη φύση και την δημιουργία, έχω δικούς μου ανθρώπους για να μοιραστώ χαρές και δυσκολίες,..) και β) να συνειδητοποιήσουν ότι όλοι οι άνθρωποι έχουμε δικαίωμα να αισθανόμαστε καλά με τον εαυτό μας και με τους άλλους ανθρώπους και αυτό αξίζει να το υπερασπιστούμε!

Οι δράσεις μας οργανώθηκαν σε αυτόν τον άξονα και συνδέθηκαν με τον 3ο από τους 17 στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης. Με επίκεντρο τη δημιουργία ενός μικρού συλλογικού βίντεο τον Οκτώβριο, στο οποίο συμμετείχαν παιδιά όλων των τάξεων, η πολλαπλή εμπλοκή των παιδιών διαχύθηκε σε όλη την σχολική χρονιά (Σχολικές Δραστηριότητες, Εργαστήρια Δεξιοτήτων, προβολή της ταινίας στα Αγγλικά κ.ά.). Τα παιδιά ανέπτυξαν προβληματισμούς, συμμετείχαν σε συζητήσεις και αναστοχασμούς ενώ οι ευαισθησίες τους αποτυπώθηκαν και σε παιχνίδια ρόλων, συννεφόλεξα, ζωγραφιές, αφίσες και μικρά κείμενα.



<https://video.sch.gr/asset/detail/u24nbOSJWJQXOCPWFKAKA9o/>