

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 2024**



Αθήνα, Σεπτέμβριος 2025

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.....	6
<b>Περιφερειακή Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπ/σης Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης</b>	
Δημοτικό Σχολείο Λαβάρων (Διεύθυνση Π.Ε. Έβρου) .....	9
3ο Δημοτικό Σχολείο Ορεστιάδας (Διεύθυνση Π.Ε. Έβρου) .....	10
Γενικό Λύκειο Σουφλίου (Διεύθυνση Δ.Ε. Έβρου) .....	11
1ο Εσπερινό Γενικό Λύκειο Ορεστιάδας (Διεύθυνση Δ.Ε. Έβρου) .....	12
3ο Εσπερινό Επαγγελματικό Λύκειο Αλεξανδρούπολης (Διεύθυνση Δ.Ε. Έβρου) .....	13
2ο Γυμνάσιο Χρυσούπολης (Διεύθυνση Δ.Ε. Καβάλας) .....	14
<b>Περιφερειακή Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπ/σης Αττικής</b>	
142ο Δημοτικό Σχολείο Αθηνών (Διεύθυνση Π.Ε. Α΄ Αθήνας) .....	16
96ο Δημοτικό Σχολείο Αθηνών (Διεύθυνση Π.Ε. Α΄ Αθήνας) .....	17
2ο Πρότυπο Γυμνάσιο Αθηνών (Διεύθυνση Δ.Ε. Α΄ Αθήνας) .....	18
2ο Πρότυπο Γυμνάσιο Αθηνών (Διεύθυνση Δ.Ε. Α΄ Αθήνας) .....	19
6ο Νηπιαγωγείο Χολαργού (Διεύθυνση Π.Ε. Β΄ Αθήνας) .....	20
4ο Δημοτικό Σχολείο Πεύκης (Διεύθυνση Π.Ε. Β΄ Αθήνας) .....	21
Ελληνογαλλική Σχολή Αγίου Ιωσήφ (Διεύθυνση Π.Ε. Β΄ Αθήνας) .....	22
Ελληνογαλλική Σχολή Αγ. Παρασκευής Ευγένιος Ντελακρουά (Διεύθυνση Δ.Ε. Β΄ Αθήνας).....	23
2ο Εργαστηριακό Κέντρο Χαλανδρίου (Διεύθυνση Δ.Ε. Β΄ Αθήνας) .....	24
12ο Νηπιαγωγείο Ιλίου (Διεύθυνση Π.Ε. Γ΄ Αθήνας) .....	25
2ο Επαγγελματικό Λύκειο Ιλίου (Διεύθυνση Δ.Ε. Γ΄ Αθήνας) .....	26
4ο Γυμνάσιο Γλυφάδας (Διεύθυνση Δ.Ε. Δ΄ Αθήνας) .....	27
5ο Γυμνάσιο Γλυφάδας (Διεύθυνση Δ.Ε. Δ΄ Αθήνας) .....	28
Ιδιωτικό Γυμνάσιο–Λύκειο Ώθηση (Διεύθυνση Δ.Ε. Ανατολικής Αττικής) .....	29
2ο Εσπερινό Επαγγελματικό Λύκειο Αχαρνών (Διεύθυνση Δ.Ε. Ανατολικής Αττικής) .....	30
1ο Επαγγελματικό Λύκειο Κορωπίου (Διεύθυνση Δ.Ε. Ανατολικής Αττικής) .....	31
8ο Δημοτικό Σχολείο Ελευσίνας (Διεύθυνση Π.Ε. Δυτικής Αττικής) .....	32
2ο Γυμνάσιο Μεγάρων (Διεύθυνση Δ.Ε. Δυτικής Αττικής) .....	33
1ο Επαγγελματικό Λύκειο Άνω Λιοσίων(Διεύθυνση Δ.Ε. Δυτικής Αττικής) .....	34
6ο Νηπιαγωγείο Νίκαιας (Διεύθυνση Π.Ε. Πειραιά).....	35
19ο Νηπιαγωγείο Νίκαιας (Διεύθυνση Π.Ε. Πειραιά).....	36
Νηπιαγωγείο Τροιζήνας (Διεύθυνση Π.Ε. Πειραιά).....	37
5ο Δημοτικό Σχολείο Σαλαμίνας (Διεύθυνση Π.Ε. Πειραιά).....	38
Ημερήσιο Γυμνάσιο Αιαντείου Σαλαμίνας (Διεύθυνση Δ.Ε. Πειραιά).....	39
Γυμνάσιο Αγκιστρίου (Διεύθυνση Δ.Ε. Πειραιά).....	40
<b>Περιφερειακή Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπ/σης Βορείου Αιγαίου</b>	
Δημοτικό Σχολείο Μεγαλοχωρίου Λέσβου (Διεύθυνση Π.Ε. Λέσβου).....	42
Ημερήσιο Γυμνάσιο Αγιάσου (Διεύθυνση Δ.Ε. Λέσβου).....	43
Γενικό Λύκειο Αγιάσου (Διεύθυνση Δ.Ε. Λέσβου).....	44
3ο Δημοτικό Σχολείο Χίου (Διεύθυνση Π.Ε. Χίου).....	45
Σχολικό Κέντρο Καρδαμύλων Χίου (Διεύθυνση Π.Ε. Χίου).....	46
Εσπερινό Γυμνάσιο Χίου (Διεύθυνση Δ.Ε. Χίου).....	47
<b>Περιφερειακή Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπ/σης Δυτικής Ελλάδας</b>	
Δημοτικό Σχολείο Βρουβιανών Αιτωλοακαρνανίας (Διεύθυνση Π.Ε. Αιτωλοακαρνανίας).....	49
Γενικό Λύκειο Ματαράγκας (Διεύθυνση Δ.Ε. Αιτωλοακαρνανίας) .....	50
1ο Επαγγελματικό Λύκειο Ναυπάκτου (Διεύθυνση Δ.Ε. Αιτωλοακαρνανίας) .....	51
5ο Γενικό Λύκειο Αργινίου (Διεύθυνση Δ.Ε. Αιτωλοακαρνανίας) .....	52
27ο Νηπιαγωγείο Πατρών (Διεύθυνση Π.Ε. Αχαΐας).....	53

Δημοτικό Σχολείο Αγίου Νικολάου Σπάτων (Διεύθυνση Π.Ε. Αχαΐας) .....	54
Γυμνάσιο Γουμέρου (Διεύθυνση Δ.Ε. Ηλείας) .....	55

**Περιφερειακή Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπ/σης Δυτικής Μακεδονίας**

4ο Δημοτικό Σχολείο Άργους Ορεστικού (Διεύθυνση Π.Ε. Καστοριάς) .....	57
2ο Γυμνάσιο Πτολεμαΐδας (Διεύθυνση Δ.Ε. Κοζάνης) .....	58
Ειδικό Εργαστήριο Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης Κοζάνης (Διεύθυνση Δ.Ε. Κοζάνης) .....	59
Μουσικό Γυμνάσιο Αμυνταίου (Διεύθυνση Δ.Ε. Φλώρινας) .....	60

**Περιφερειακή Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπ/σης Ηπείρου**

Γυμνάσιο Φιλοθέης Άρτας (Διεύθυνση Δ.Ε. Άρτας) .....	62
2ο Γυμνάσιο Άρτας (Διεύθυνση Δ.Ε. Άρτας) .....	63
1ο Νηπιαγωγείο Ιωαννίνων «Καπλάνειος Σχολή» (Διεύθυνση Π.Ε. Ιωαννίνων) .....	64
18ο Νηπιαγωγείο Ιωαννίνων (Διεύθυνση Π.Ε. Ιωαννίνων) .....	65
1ο Νηπιαγωγείο Μαρμάρων (Διεύθυνση Π.Ε. Ιωαννίνων) .....	66
Νηπιαγωγείο Κρανούλας (Διεύθυνση Π.Ε. Ιωαννίνων) .....	67

**Περιφερειακή Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπ/σης Θεσσαλίας**

Νηπιαγωγείο Δαμασίου (Διεύθυνση Π.Ε. Λάρισας) .....	69
Δημοτικό Σχολείο Γόννων (Διεύθυνση Π.Ε. Λάρισας) .....	70
38ο Δημοτικό Σχολείο Λάρισας (Διεύθυνση Π.Ε. Λάρισας) .....	71
Ενιαίο Ειδικό Επαγγελματικό Γυμνάσιο-Λύκειο Ελασσόνας (Διεύθυνση Δ.Ε. Λάρισας) .....	72
1ο Πειραματικό Γενικό Λύκειο Λάρισας (Διεύθυνση Δ.Ε. Λάρισας) .....	73
30ό Δημοτικό Σχολείο Βόλου (Διεύθυνση Π.Ε. Μαγνησίας) .....	74
Εσπερινό Γυμνάσιο Αλοννήσου (Διεύθυνση Δ.Ε. Μαγνησίας) .....	75
Εργαστήριο Ειδικής Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης Αλμυρού (Διεύθυνση Δ.Ε. Μαγνησίας) .....	76
Γενικό Λύκειο Φαρκαδόνας (Διεύθυνση Δ.Ε. Τρικάλων) .....	77

**Περιφερειακή Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπ/σης Ιονίων Νήσων**

6ο Νηπιαγωγείο Ζακύνθου (Διεύθυνση Π.Ε. Ζακύνθου).....	79
1ο Νηπιαγωγείο Κέρκυρας (Διεύθυνση Π.Ε. Κέρκυρας).....	80

**Περιφερειακή Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπ/σης Κεντρικής Μακεδονίας**

7ο Νηπιαγωγείο Πυλαίας (Διεύθυνση Π.Ε. Ανατολικής Θεσσαλονίκης) .....	82
2ο Δημοτικό Σχολείο Ν. Ραιδεστού (Διεύθυνση Π.Ε. Ανατολικής Θεσσαλονίκης) .....	83
55ο Δημοτικό Σχολείο Θεσσαλονίκης (Διεύθυνση Π.Ε. Ανατολικής Θεσσαλονίκης) .....	84
77ο Δημοτικό Σχολείο Θεσσαλονίκης (Διεύθυνση Π.Ε. Ανατολικής Θεσσαλονίκης) .....	85
1ο Δημοτικό Σχολείο Πανοράματος (Διεύθυνση Π.Ε. Ανατολικής Θεσσαλονίκης) .....	86
Αριστοτέλειο Κολλέγιο (Διεύθυνση Δ.Ε. Ανατολικής Θεσσαλονίκης) .....	87
2ο Νηπιαγωγείο Πολίχνης (Διεύθυνση Π.Ε. Δυτικής Θεσσαλονίκης) .....	88
9ο Δημοτικό Σχολείο Ευόσμου – 3 <sup>ο</sup> Ειδικό Δημοτικό Σχολείο Θεσσαλονίκης (Διεύθυνση Π.Ε. Δυτικής Θεσσαλονίκης) .....	89
2ο Δημοτικό Σχολείο Διαβατών (Διεύθυνση Π.Ε. Δυτικής Θεσσαλονίκης) .....	91
4ο Γυμνάσιο Πολίχνης (Διεύθυνση Δ.Ε. Δυτικής Θεσσαλονίκης) .....	92
1ο Γυμνάσιο Πεύκων (Διεύθυνση Δ.Ε. Δυτικής Θεσσαλονίκης) .....	93
2ο Επαγγελματικό Λύκειο Γιαννιτσών (Διεύθυνση Δ.Ε. Πέλλας) .....	94
1ο Γυμνάσιο Κατερίνης (Διεύθυνση Δ.Ε. Πιερίας) .....	95

Ειδικό Δημοτικό Σχολείο Σιδηροκάστρου (Διεύθυνση Π.Ε. Σερρών) .....	96
9ο Δημοτικό Σχολείο Σερρών (Διεύθυνση Π.Ε. Σερρών) .....	97
Γυμνάσιο Ηράκλειας (Διεύθυνση Δ.Ε. Σερρών) .....	98
2ο Γυμνάσιο Σερρών (Διεύθυνση Δ.Ε. Σερρών) .....	99
5ο Γυμνάσιο Σερρών (Διεύθυνση Δ.Ε. Σερρών) .....	100
Ενιαίο Ειδικό Επαγγελματικό Γυμνάσιο και Λύκειο (Διεύθυνση Δ.Ε. Σερρών) .....	101
1ο Νηπιαγωγείο Γαλάτιστας (Διεύθυνση Π.Ε. Χαλκιδικής) .....	102

#### **Περιφερειακή Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπ/σης Κρήτης**

2ο Νηπιαγωγείο Λιμένα Χερσονήσου (Διεύθυνση Π.Ε. Ηρακλείου) .....	104
42ο Νηπιαγωγείο Ηρακλείου Κρήτης (Διεύθυνση Π.Ε. Ηρακλείου) .....	105
28ο Δημοτικό Σχολείο Ηρακλείου Κρήτης (Διεύθυνση Π.Ε. Ηρακλείου) .....	106
5ο Δημοτικό Σχολείο Ιεράπετρας (Διεύθυνση Π.Ε. Λασιθίου) .....	107
1ο Γυμνάσιο Αγίου Νικολάου Λασιθίου (Διεύθυνση Δ.Ε. Λασιθίου).....	108
Ειδικό Εργαστήριο Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης Αγίου Νικολάου (Διεύθυνση Δ.Ε. Λασιθίου) .....	109
Ειδικό Εργαστήριο Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης Σητείας (Διεύθυνση Δ.Ε. Λασιθίου) .....	110

#### **Περιφερειακή Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπ/σης Νοτίου Αιγαίου**

2ο Δημοτικό Σχολείο Χώρας Καλύμνου (Διεύθυνση Π.Ε. Δωδεκανήσου) .....	112
Γυμνάσιο Αρχαγγέλου Ρόδου (Διεύθυνση Δ.Ε. Δωδεκανήσου) .....	113
Δημοτικό Σχολείο Ποσειδωνίας Σύρου (Διεύθυνση Π.Ε. Κυκλάδων) .....	114

#### **Περιφερειακή Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπ/σης Πελοποννήσου**

Νηπιαγωγείο Παραλίου Άστρους (Διεύθυνση Π.Ε. Αρκαδίας) .....	116
Νηπιαγωγείο Περαιχώρας Κορινθίας (Διεύθυνση Π.Ε. Κορινθίας) .....	117
Δημοτικό Σχολείο Βέλου (Διεύθυνση Π.Ε. Κορινθίας) .....	118
1ο Δημοτικό Σχολείο Κορίνθου (Διεύθυνση Π.Ε. Κορινθίας) .....	119
6ο Δημοτικό Σχολείο Κορίνθου (Διεύθυνση Π.Ε. Κορινθίας) .....	120
Ιδιωτικό Γυμνάσιο «Εκπαιδευτήρια Ατσόγλου» (Διεύθυνση Δ.Ε. Κορινθίας) .....	121
Νηπιαγωγείο Ελαφονήσου (Διεύθυνση Π.Ε. Λακωνίας) .....	122
2ο Δημοτικό Σχολείο Σπάρτης (Διεύθυνση Π.Ε. Λακωνίας) .....	123
Ημερήσιο Γυμνάσιο Κροκεών (Διεύθυνση Δ.Ε. Λακωνίας) .....	124

#### **Περιφερειακή Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπ/σης Στερεάς Ελλάδας**

5ο Δημοτικό Σχολείο Λιβαδειάς (Διεύθυνση Π.Ε. Βοιωτίας) .....	126
Ημερήσιο Γυμνάσιο Βαθέος Αυλίδας (Διεύθυνση Δ.Ε. Εύβοιας) .....	127
Γυμνάσιο Ερέτριας (Διεύθυνση Δ.Ε. Εύβοιας) .....	128
Γυμνάσιο Νέας Αρτάκης (Διεύθυνση Δ.Ε. Εύβοιας) .....	129
2ο Γενικό Λύκειο Αλιβερίου (Διεύθυνση Δ.Ε. Εύβοιας) .....	130
Γυμνάσιο με Λ.Τ. Κερασχωρίου (Διεύθυνση Δ.Ε. Ευρυτανίας) .....	131
Νηπιαγωγείο Καινούριου (Διεύθυνση Π.Ε. Φθιώτιδας) .....	132

## Πρόλογος

Κατόπιν της δημοσιοποίησης των δράσεων που υλοποιήθηκαν από σχολικές μονάδες Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης της χώρας, με αφορμή τον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας 2023, το Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού (Υ.ΠΑΙ.Θ.Α.) έχει την τιμή να παρουσιάσει ένα αντιπροσωπευτικό δείγμα των δράσεων που υλοποιήθηκαν στο ίδιο πλαίσιο κατά το διδακτικό έτος 2024-2025, καταδεικνύοντας τη συνεχή και επιτυχημένη πορεία της εν λόγω πρωτοβουλίας.

Λαμβάνοντας υπόψη τον καθοριστικό ρόλο του σχολείου στην προάσπιση, προαγωγή και ενίσχυση της ψυχικής υγείας και της ψυχοκοινωνικής ευημερίας των μαθητών και των μαθητριών, το Υ.ΠΑΙ.Θ.Α., διά της Διεύθυνσης Υποστήριξης Προγραμμάτων και Εκπαίδευσης για την Αειφορία - Τμήμα Β΄ Σχολικής Αγωγής και Προαγωγής της Υγείας, εξέδωσε για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά εγκύκλιο με θέμα: [«Διοργάνωση δράσεων με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας»](#). Η εγκύκλιος απευθύνθηκε σε όλες τις σχολικές μονάδες Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης της επικράτειας, καθώς και στα ελληνικά σχολεία του εξωτερικού, με την προτροπή να αναπτύξουν δράσεις ενίσχυσης της κοινωνικής και συναισθηματικής υγείας και ευεξίας των μαθητών και των μαθητριών και, εφόσον το επιθυμούσαν, να αποστείλουν σχετικό ψηφιακό υλικό στο Υ.ΠΑΙ.Θ.Α.

Η ανταπόκριση της εκπαιδευτικής κοινότητας υπήρξε ιδιαίτερα θετική και ουσιαστική. Πλήθος σχολικών μονάδων υλοποίησαν ποικίλες δράσεις συλλογικού χαρακτήρα, με καινοτόμες και δημιουργικές παιδαγωγικές προσεγγίσεις. Πολλές από τις εν λόγω δράσεις εντάχθηκαν στο πλαίσιο των Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας που ήδη εφαρμόζονταν στις σχολικές μονάδες, καθώς και στα Εργαστήρια Δεξιοτήτων των Θεματικών Ενοτήτων «Ζω καλύτερα-Ευ ζην» και «Ενδιαφέρομαι και Ενεργώ-Κοινωνική Συναισθηση και Ευθύνη».

Εκφράζονται θερμές ευχαριστίες και συγχαρητήρια σε όλους/ες τους/τις μαθητές/-τριες και εκπαιδευτικούς που συμμετείχαν με αίσθημα ευθύνης, ευαισθησία και δημιουργικότητα. Η προθυμία τους να μοιραστούν καλές πρακτικές και εκπαιδευτικό υλικό με την ευρύτερη εκπαιδευτική κοινότητα αποδεικνύει το υψηλό επίπεδο συνεργασίας και επαγγελματισμού που χαρακτηρίζει τις σχολικές μονάδες.

Το υλικό που συγκεντρώθηκε παρουσιάζεται με ιδιαίτερη ικανοποίηση, με την επισήμανση ότι, για τεχνικούς και λειτουργικούς λόγους, δεν κατέστη δυνατή η ανάρτηση του συνόλου των υποβληθέντων έργων. Ωστόσο, το αντιπροσωπευτικό δείγμα που περιλαμβάνεται στο παρόν τεκμηριώνει πλήρως την αξιόλογη προσπάθεια όλων των συμμετεχόντων/-ουσών.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες απευθύνονται στους/στις Διευθυντές/-ντριες, τους/τις Προϊστάμενους/ες των σχολικών μονάδων, καθώς και στους/τις εκπαιδευτικούς που υποστήριξαν ενεργά την εν λόγω δράση. Επίσης, εκφράζονται ευχαριστίες στο Πανελλήνιο Σχολικό Δίκτυο για τη φιλοξενία των οπτικοακουστικών ψηφιακών δημιουργιών.

Κατά την επιμέλεια του υλικού καταβλήθηκε κάθε δυνατή προσπάθεια για την διασφάλιση της προστασίας των προσωπικών δεδομένων των μαθητών/τριών, καθώς και για την αποφυγή οποιασδήποτε προώθησης εμπορικών συμφερόντων. Τυχόν παραλείψεις ή αβλεψίες στην παρουσίαση του υλικού είναι απολύτως ακούσιες. Άλλωστε, βασικός στόχος

παραμένει η ανάδειξη και διάχυση του έργου των σχολικών μονάδων στο σύνολο της εκπαιδευτικής κοινότητας.

Το ψηφιακό υλικό συγκεντρώθηκε σε ενιαίο αρχείο και παρουσιάζεται ταξινομημένο ανά σχολική μονάδα κάθε Περιφερειακής Διεύθυνσης Εκπαίδευσης. Το αρχείο είναι διαθέσιμο διαδικτυακά υπό την 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. Στις περιπτώσεις όπου το υλικό κάποιας σχολικής μονάδας περιλαμβάνει βίντεο, αυτό είναι προσβάσιμο μέσω του αντίστοιχου υπερσύνδεσμου που παρατίθεται στο κάτω μέρος της σχετικής σελίδας.

Ο εορτασμός της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας κατά το σχολικό έτος 2024-2025 κρίνεται ιδιαίτερα επιτυχημένος, καθώς καταγράφηκε συμμετοχή διπλάσιου αριθμού σχολικών μονάδων Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης από όλη τη χώρα σε σύγκριση με το προηγούμενο σχολικό έτος.

Το Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού προσβλέπει στη συνέχιση και περαιτέρω ενίσχυση της συμμετοχής των σχολικών μονάδων, διατηρώντας υψηλό επίπεδο ποιότητας, δημιουργικότητας και ενθουσιασμού, μέσω της ανάπτυξης αξιόλογων και καινοτόμων πρωτοβουλιών που ενισχύουν την ψυχική ανθεκτικότητα, ενδυναμώνουν τους/τις μαθητές/-τριες και καλλιεργούν δεξιότητες απαραίτητες για την αντιμετώπιση των προκλήσεων του μέλλοντος.

*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 Ανατολικής  
Μακεδονίας και Θράκης



## 3ο Δημοτικό Σχολείο Ορεστιάδας (Διεύθυνση Π.Ε. Έβρου)

### «Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας»

Αγανάκτηση, άγχος, αηδία, βαρεμάρα, γαλήνη, δειλία, ενθουσιασμός, ζήλια, ηρεμία, θυμός, λύπη, ντροπή, τρόμος, φόβος, χαρά... «Μα τι είναι όλα αυτά; Λέξεις σε αλφαβητική σειρά;» «Όχι, όχι... Είναι τα συναισθήματα, αυτά που νιώθουμε...». Πολλά και διαφορετικά συναισθήματα νιώθουμε μικροί και μεγάλοι στο σπίτι, στο σχολείο, οπουδήποτε βρισκόμαστε μόνοι ή με παρέα, κρυφά ή φανερά.

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας, που γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 10 Οκτωβρίου, οι εκπαιδευτικοί του 3ου Δημοτικού Σχολείου Ορεστιάδας μαζί με τους μαθητές και τις μαθήτριες οργάνωσαν διάφορες δράσεις ώστε να κατανοήσουν τη σημασία της ψυχικής υγείας και να αποκτήσουν δεξιότητες ενσυναίσθησης και διαχείρισης των συναισθημάτων, αρνητικών και θετικών, μέσα από συζητήσεις, παιχνίδια, ανάγνωση ιστοριών και παραμυθιών, παρακολούθηση βίντεο, κατασκευές και τραγούδια.

[Οι δραστηριότητες](#) που οργάνωσαν από κοινού οι εκπαιδευτικοί του Τμήματος Ένταξης κος Γιώργος Αβραμίδης και η εκπαιδευτικός της Παράλληλης Στήριξης κα Μαρίνα Βαγγελτζίκη με τους/τις εκπαιδευτικούς όλου του σχολείου ξεκίνησαν με ενημέρωση μαθητών, μαθητριών και εκπαιδευτικών για την ψυχική υγεία, τη σπουδαιότητά της, καθώς και για τη σημασία της ισορροπίας μέσα μας, προκειμένου να διαχειριζόμαστε καλύτερα τις διάφορες καταστάσεις. Προβλήθηκαν βραβευμένα βίντεο μικρού μήκους που παρουσίαζαν καταστάσεις στις οποίες εκδηλώνονται έντονα διαφορετικά συναισθήματα και αλληλεπιδράσεις μεταξύ των πρωταγωνιστών/στριών. Οι μαθητές/τριες συμμετείχαν ενεργά στην απάντηση ερωτήσεων μετά το τέλος των βίντεο. Στη συνέχεια, οι μαθητές και οι μαθήτριες με τους/τις υπεύθυνους/ες εκπαιδευτικούς των τμημάτων επέστρεψαν στις αίθουσές τους όπου απέδωσαν με διαφορετικές δράσεις τα ζητήματα της ψυχικής υγείας.

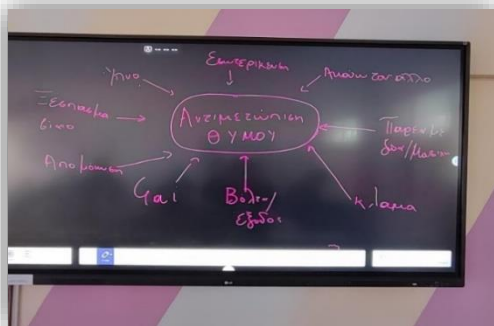


## Γενικό Λύκειο Σουφλίου (Διεύθυνση Δ.Ε. Έβρου)

### «Έκφραση και όχι ποινικοποίηση των...συναισθημάτων»

Το Ημερήσιο Γενικό Λύκειο Σουφλίου, στο πλαίσιο του εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας (10 Οκτωβρίου 2024), αποφάσισε την διοργάνωση δράσεων με στόχο την ενίσχυση της έκφρασης και διαχείρισης των συναισθημάτων και παράλληλα την ψυχική ενδυνάμωση των εφήβων από τις 10 έως τις 18 Οκτωβρίου. Ο τίτλος των δράσεων ήταν: «Έκφραση και όχι ποινικοποίηση των...συναισθημάτων». Οι δράσεις ήταν συλλογικές σε κάθε τμήμα του σχολείου και περιλάμβαναν συζήτηση σε κύκλο εμπιστοσύνης (κύκλος συνομηλίκων), ιδεοθύελλα και συνδυαστική προσέγγιση κειμένων από τις θεματικές της λογοτεχνίας των τριών τάξεων του Λυκείου.

Σκοπός της παρέμβασης αυτής ήταν η ανάπτυξη και βελτίωση των δεξιοτήτων επικοινωνίας των παιδιών με στόχο την ενίσχυση της ενεργητικής ακρόασης, την καλλιέργεια της ενσυναίσθησης, την ενίσχυση της αυτοεικόνας των εφήβων μαθητών/τριών, με στόχο την ενδυνάμωση της ψυχικής τους ανθεκτικότητας. Οι μαθητές/τριες της Γ' Λυκείου συντονίστηκαν από τις φιλολόγους κ. Λεμονιά Γκάγκου (ΠΕ02) και κ. Αναστασία Βαρτζή (ΠΕ02), ενώ οι μαθητές/τριες της Α' και Β' Λυκείου από τις εκπαιδευτικούς κ. Βασιλική Αλεξογιαννοπούλου (ΠΕ02) και κ. Θεοδοσία Παμπούκα (ΠΕ02), σε συνεργασία με τη σύμβουλο σχολικής ζωής κ. Παναγιώτα Παρασκευά (ΠΕ06). Οι μαθητές/τριες της Γ' Λυκείου ασχολήθηκαν με την έκφραση του θυμού και τη διαχείρισή του σε ένα project 4 ωρών. Αφόρμηση αποτέλεσαν σχετικά λογοτεχνικά κείμενα. Οι μαθητές/τριες της Α' και Β' Λυκείου ασχολήθηκαν με τη διαχείριση του άγχους, συζητώντας στην ομάδα τους λόγους για τους οποίους το άγχος τους/τις καταβάλλει. Οι μαθητές/τριες εκφράστηκαν μέσα από την πρακτική της ιδεοθύελλας για τον τρόπο διαχείρισης του θυμού και κράτησαν το δικό τους ημερολόγιο συναισθημάτων, εκθέτοντας τα θετικά και αρνητικά συναισθήματα που τους γεννά η καθημερινότητα και η συναναστροφή με τους μεγαλύτερους (γονείς-καθηγητές). Οι μαθητές και οι μαθήτριές μας ενεπλάκησαν με ενθουσιασμό στις δράσεις, σαν να ζητούσαν αφορμή για να εκφραστούν και να ανταλλάξουν ιδέες αλλά και συμβουλές μέσα σε ένα κλίμα ομαδικότητας και εμπιστοσύνης.



### Συλλογικές δράσεις

## 1ο Εσπερινό Γενικό Λύκειο Ορεστιάδας (Διεύθυνση Δ.Ε. Έβρου)

### «Ζωγραφίζω με την ψυχή μου»

Στις 14 Οκτωβρίου 2024, με αφορμή τον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας, το 1ο Εσπερινό Λύκειο Ορεστιάδας πραγματοποίησε δράση με θέμα «Ζωγραφίζω με την ψυχή μου».

Στη δράση στην οποία συμμετείχε όλο το σχολείο οι μαθητές/τριες ζωγράφισαν, ατομικά και σε ζευγάρια, έργα που στη συνέχεια εξέθεσαν στο κοινό. Έπειτα, συζήτησαν με ειδικούς ψυχικής υγείας που είχαν προηγουμένως συμμετάσχει ως εισηγητές σε ημερίδα για το άγχος στο Πολιτιστικό Πολύκεντρο της πόλης.

Η δράση αποτιμήθηκε θετικά τόσο από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες όσο και από τους θεατές.



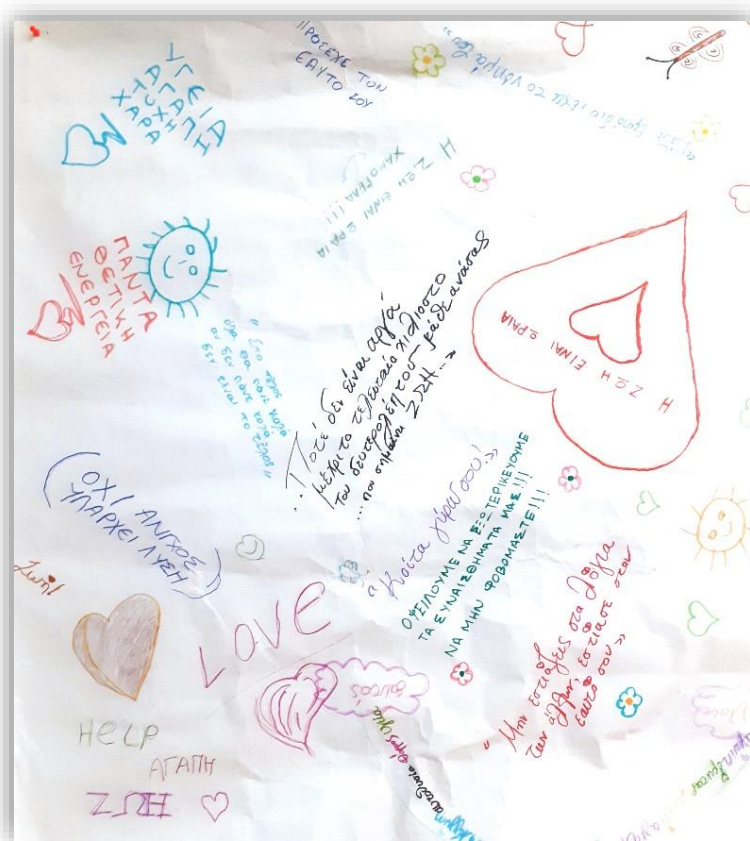
## 3ο Εσπερινό Επαγγελματικό Λύκειο Αλεξανδρούπολης (Διεύθυνση Δ.Ε. Έβρου)

### «Η ψυχική υγεία στην καθημερινή μας ζωή»

Το 3ο Εσπερινό Επαγγελματικό Λύκειο Αλεξανδρούπολης, ευαισθητοποιημένο σε θέματα Ψυχικής Υγείας, κάλεσε την κα Βασιλική Μιχαλοπούλου, Ψυχολόγο MSc από το ΕΝ.Ε.Ε.ΓΥ.Λ. Αλεξανδρούπολης, να αναπτύξει στους/στις μαθητές/τριες το θέμα: «Η ψυχική υγεία στην καθημερινή μας ζωή».

Οι μαθητές/τριες συμμετείχαν με ενθουσιασμό στην παραπάνω δράση συζητώντας και αναπτύσσοντας τους προβληματισμούς και τις απόψεις τους. Στο τέλος αποτύπωσαν με τις δημιουργίες τους συνθήματα για την παραπάνω μέρα τα οποία αναρτήθηκαν στους χώρους του σχολείου.

Ήταν μια πολύ εποικοδομητική δράση για όλους τους μαθητές και όλες τις μαθήτριες.



## 2ο Γυμνάσιο Χρυσούπολης (Διεύθυνση Δ.Ε. Καβάλας)

### «Μίλα μου!»

Οι μαθητές/τριες του Β2 του 2ου Γυμνασίου Χρυσούπολης, που ανήκει στη Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Καβάλας, την Παρασκευή 18 Οκτωβρίου 2024 για δύο διδακτικές ώρες ενημερώθηκαν για θέματα ψυχικής υγείας προκειμένου να κατανοήσουν πώς μπορούν να μιλούν για τα ζητήματα που τους βαραίνουν όσο νωρίτερα γίνεται πριν αυτά γιγαντωθούν και τους πνίξουν.

Η αφόρμηση έγινε με την ανάγνωση βιβλίου μέσα στην τάξη και στη συνέχεια τα παιδιά απάντησαν σε ανοιχτές ερωτήσεις, μοιράστηκαν ανώνυμα τα «βάρη» που κουβαλούν ερχόμενοι/ες στο σχολείο και έδωσαν τις δικές τους απαντήσεις για τους τρόπους με τους οποίους μπορούν να βοηθήσουν τον εαυτό τους και τους γύρω τους να τα διαχειριστούν και να αποφορτιστούν. Συμμετείχαν σε συζήτηση, δημιούργησαν το δικό τους βάζο, όπου εναπόθεσαν ανώνυμα χαρτάκια με όσα πράγματα τους βαραίνουν και δημιούργησαν ένα δέντρο (Μιλιά), στο οποίο έγραψαν φράσεις με τις οποίες θα ενδυνάμωναν τους/τις συμμαθητές/τριές τους όταν εκείνοι/ες τους εκμυστηρεύονταν ένα πρόβλημα ή φράσεις τις οποίες οι ίδιοι/ες θα ήθελαν να ακούσουν σε αντίστοιχη κατάσταση. Επίσης συνδημιούργησαν ένα βάζο με ιδέες αποφόρτισης της τάξης και δημιούργησαν ομαδικά κόμικ με υποθετικούς διαλόγους εμπνεόμενοι/ες από το βιβλίο της αφόρμησης.

Οι μαθητές και οι μαθήτριες, αν και αρχικά ήταν διστακτικοί/ες, μοιράστηκαν όσα τους προβληματίζουν και με ζέση αναζήτησαν λύσεις και διεξόδους αποφόρτισης για όλα όσα τους/τις βαραίνουν.



<https://video.sch.gr/asset/detail/XcgaVQLkfMxcqdILtqPLb5Pb/zRVSUVZebcKPRJY7WpAXxIPZ>

Περιφερειακή Διεύθυνση  
Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας  
Εκπαίδευσης Αττικής

## 142ο Δημοτικό Σχολείο Αθηνών (Διεύθυνση Π.Ε. Α΄ Αθήνας)

### «Έχω κάτι να σου πω...» - Εκφράζω τα συναισθήματά μου»

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας, από 10/10/2024 έως και 16/10/2024, οι μαθητές και μαθήτριες του σχολείου μας συμμετείχαν σε δράσεις γνωριμίας και ευαισθητοποίησης σχετικά με το θέμα. Στόχος των δράσεων ήταν να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές/μαθήτριες τις δικές τους ψυχικές δυνάμεις ώστε να ανταπεξέρχονται στις δυσκολίες, να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους, να τα μοιράζονται και να συζητούν γι' αυτά. Οι δράσεις έγιναν σε όλα τα τμήματα του σχολείου, ώστε όλοι οι μαθητές/τριες να εμπλακούν σε αυτές. Στις μικρές τάξεις, τα παιδιά μέσα από βιβλία, μουσική, κατασκευή του τροχού των συναισθημάτων και εικαστικές δημιουργίες, αναγνώρισαν και εξωτερίκευσαν τα συναισθήματά τους. Στις μεγαλύτερες τάξεις, με αφορμή ένα κουτί με το σύνθημα «Έχω κάτι να σου πω...», οι μαθητές/τριες έγραψαν και μοιράστηκαν ανώνυμα τις ανησυχίες, τους φόβους, τις σκέψεις, τους προβληματισμούς τους και ό,τι τα απασχολεί και επιθυμούσαν να μοιραστούν. Κατόπιν, έγινε συζήτηση και προτάσεις από συμμαθητές/τριες για τον τρόπο που θα μπορούσαν να αντιμετωπίσουν τα συναισθήματά τους και να ανακουφιστούν από δυσάρεστες σκέψεις. Οι μαθητές/τριες ανταποκρίθηκαν με μεγάλη σοβαρότητα και ευαισθησία γύρω από το θέμα και εκφράστηκαν με ενσυναίσθηση, ειλικρίνεια και ωριμότητα.



## 96ο Δημοτικό Σχολείο Αθηνών (Διεύθυνση Π.Ε. Α' Αθήνας)

### «Προγραμματίζοντας με τα συναισθήματα...»

Το 96ο Δ.Σ. Αθηνών, που ανήκει στη Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Α' Αθήνας, διοργάνωσε δράσεις με στόχο την ενίσχυση της συναισθηματικής νοημοσύνης των παιδιών. Από την Τρίτη 15 Οκτωβρίου έως την Πέμπτη 17 Οκτωβρίου 2024, στο μάθημα Τ.Π.Ε., με την καθοδήγηση της κυρίας Μαρίας Παππά, εκπαιδευτικού Πληροφορικής, οι μαθητές/τριες αποτύπωσαν τα συναισθήματά τους. Πιο συγκεκριμένα:

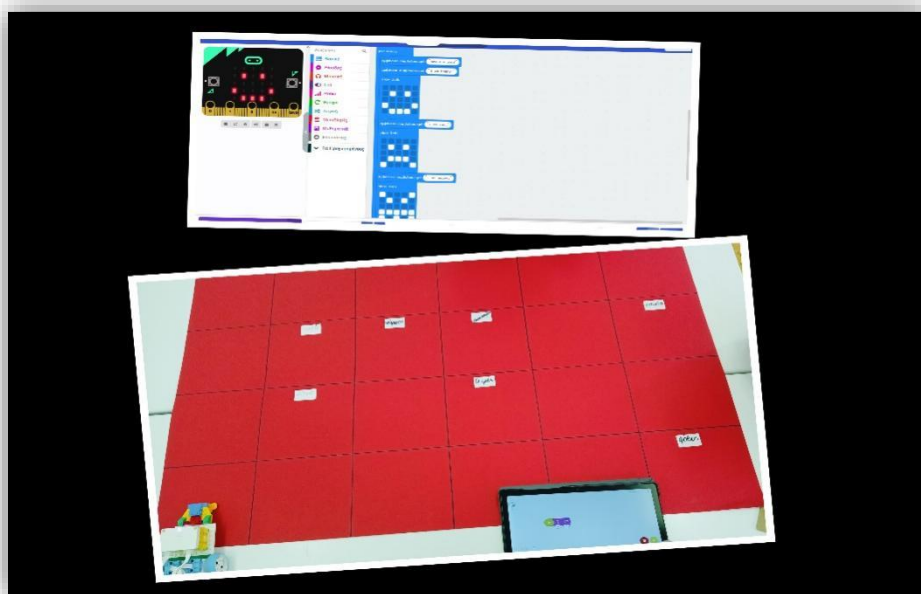
- Οι μαθητές/τριες των Α' και Β' Τάξεων γύρισαν τον «τροχό των συναισθημάτων» και προγραμματίσαν ένα ρομποτικό όχημα να κινηθεί στην «πίστα των συναισθημάτων».

- Οι μαθητές/τριες της Γ' Τάξης κατασκεύασαν ένα «ρομποτικό όχημα ανίχνευσης συναισθημάτων» αξιοποιώντας δομικά υλικά και δυο κινητήρες από σετ ρομποτικής.

- Οι μαθητές/τριες της Δ' Τάξης συμμετείχαν σε δραστηριότητες αποκωδικοποίησης (pixel art). Τους δόθηκαν κώδικες για ψηφιοποιημένες κρυφές εικόνες, καθώς και κενά πλέγματα. Κάποια κουτάκια (pixel) του κάθε πλέγματος έπρεπε να τα αφήσουν άσπρα και κάποια να τα χρωματίσουν σύμφωνα με τις οδηγίες του κώδικα. Στο τέλος της αποκωδικοποίησης αποκαλύφθηκαν δυο συναισθήματα: της χαράς και της λύπης.

- Οι μαθητές/τριες της Ε' και ΣΤ' Τάξης δημιούργησαν κινούμενες εικόνες προγραμματίζοντας εικονίδια με πρόσωπα που εκφράζουν διάφορα συναισθήματα, όπως χαρά, λύπη, θυμό, έκπληξη κ.λπ. σε οπτικό περιβάλλον προγραμματισμού.

Τα παιδιά ανταποκρίθηκαν με ιδιαίτερο ενδιαφέρον στις δραστηριότητες, καθώς ο συνδυασμός της ρομποτικής, του προγραμματισμού και της εξερεύνησης των συναισθημάτων τούς πρόσφερε μια διασκεδαστική και εκπαιδευτική εμπειρία.



## 2ο Πρότυπο Γυμνάσιο Αθηνών

(Διεύθυνση Δ.Ε. Α΄ Αθήνας)

### «Άγχος: Φίλος ναι εχθρός όχι»

Στο 2ο Πρότυπο Γυμνάσιο Αθήνας της Διεύθυνσης Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Α΄ Αθήνας στο τμήμα Β1 την Πέμπτη 10 Οκτωβρίου 2024 κατά τη διάρκεια δύο διδακτικών ωρών πραγματοποιήθηκε δράση με τίτλο: « Άγχος: Φίλος ναι εχθρός όχι». Στόχος της δράσης ήταν η ευαισθητοποίηση των μαθητών/τριών για τον αλφαριθμητισμό υγείας, ιδιαίτερα στον τομέα της αναγνώρισης και διαχείρισης των συναισθημάτων, εστιάζοντας στο πότε το άγχος γίνεται σύμμαχος και πότε εχθρός και η διερεύνηση τρόπων διαχείρισης του άγχους επίδοσης.

Αρχικά οι μαθητές/τριες έπαιξαν ένα οργανωμένο παιχνίδι συνεργασίας, ομαδικότητας και ήπιου ανταγωνισμού, το οποίο δεν είχαν ξαναπαίξει όλοι μαζί.

Μετά το τέλος του παιχνιδιού αντάλλαξαν απόψεις για το πώς ένιωσαν κατά τη διάρκειά του, για το πότε και πόσο αγχώθηκαν στην εξέλιξη του παιχνιδιού και για το τι έκαναν ή τι θα μπορούσαν να κάνουν για να διαχειριστούν το παραγόμενο άγχος, ανταλλάσσοντας προσωπικές τεχνικές χαλάρωσης. Στη συνέχεια αποφάσισαν ποιο θα είναι το μήνυμα της δράσης («NO STRESS») και με ποιον τρόπο θα το προβάλουν στη σχολική κοινότητα.

Οι μαθητές/τριες συμμετείχαν στο παιχνίδι αλλά και στη συζήτηση ελεύθερα, δυναμικά, βιωματικά και ψυχοκινητικά, ενώ η ομάδα προσέφερε άνευ όρων αποδοχή σε όλες τις αυτοαποκαλύψεις που κατατέθηκαν στην ολομέλεια.

Η αποτίμηση της δράσης ήταν θετική, αφού όλοι (μαθητές/τριες και εκπαιδευτικός) ευχαριστήθηκαν, εκφράστηκαν (λεκτικά και μη), κινητοποιήθηκαν, χαλάρωσαν, γέλασαν, έπαιξαν, ενώθηκαν και αγκαλιάστηκαν.



## 2ο Πρότυπο Γυμνάσιο Αθηνών

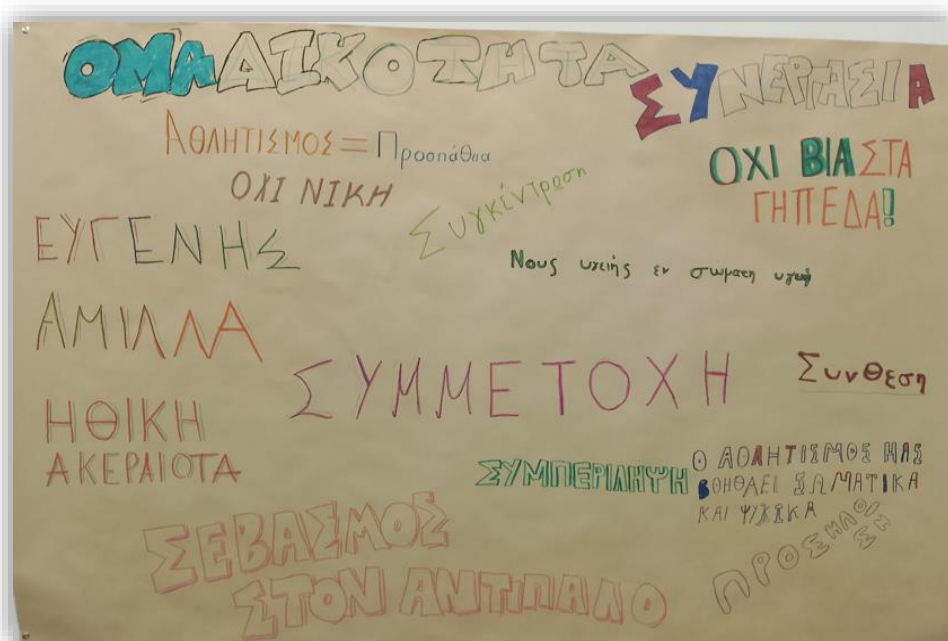
(Διεύθυνση Δ.Ε. Α' Αθήνας)

### «Συνθέτοντας ενδυνάμωση»

Από τις 11 έως τις 18 Οκτωβρίου 2024 το τμήμα Α6 του σχολείου συμμετείχε σε δράση με βασικό στόχο τη δημιουργία μίας ιστορίας σε περιβάλλον οπτικού προγραμματισμού και την καταγραφή μηνυμάτων σε πανό με θέμα τη ΣΥΝθεση, ώστε να τονιστεί η σημασία της συνεργασίας (ΣΥΝθεση) και πώς αυτή συνδέεται με τις αξίες του αθλητισμού, όπως η προσπάθεια, η στοχοπροσήλωση και η ηθική ακεραιότητα.

Στο εργαστήριο Πληροφορικής αφού έγινε μια εισαγωγή στις αξίες της συνεργασίας, από τις κυρίες Ευαγγελία Δημουλά και Ευαγγελία Μίτσικα, εκπαιδευτικούς Πληροφορικής, οι μαθητές/τριες είχαν την ευκαιρία να δουλέψουν πάνω σε μικρά προγραμματιστικά έργα, δημιουργώντας ιστορίες με θέμα τη ΣΥΝθεση ως επιδιωκόμενη στάση ζωής. Στη συνέχεια, στο εργαστήριο εικαστικών οι μαθητές/τριες διαμόρφωσαν και κατέγραψαν μηνύματα σχετικά πάνω σε πανό. Επιπλέον, στο εργαστήριο εικαστικών οι μαθητές/τριες κατά τη διάρκεια της συζήτησης και της καταγραφής μηνυμάτων πάνω στο πανό που ετοίμασε η κυρία Μάρω Κελαϊδή, εικαστικός, μνήθηκαν σε θέματα συγχρονισμού, συνεργασίας και εξισορρόπησης με τους ομότιμους. Συγκεκριμένα, με παρότρυνση των εκπαιδευτικών οι ομάδες κάθισαν στα έδρανα, συζήτησαν για τα μότο που θα κατέγραφαν στο πανό και στη συνέχεια ανά ομάδες των πέντε ατόμων σηκώνονταν περιοδικά για δέκα λεπτά και τα κατέγραφαν.

Οι μαθητές/τριες εργάστηκαν ομαδοσυνεργατικά, συζήτησαν, διαφώνησαν, συμφώνησαν, δημιούργησαν τα προγράμματά τους και κατέγραψαν σε λεκτικές διατυπώσεις τα μηνυματά τους.



## 6ο Νηπιαγωγείο Χολαργού (Διεύθυνση Π.Ε. Β' Αθήνας)

**«Ό,τι αισθάνομαι, είναι οκ!»**

Το 6ο Νηπιαγωγείο Χολαργού, το οποίο ανήκει στην Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Β' Αθήνας, υλοποίησε δράση στο πλαίσιο του εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας από τις 14 έως τις 18 Οκτωβρίου 2024.

Σκοπός της δράσης ήταν οι μαθητές/τριες να αναγνωρίζουν συναισθήματα εύκολα και δύσκολα, να τα αποδέχονται και να περιγράψουν καταστάσεις που τα προκαλούν. Επίσης, να ανακαλύπτουν και να υιοθετούν αποδεκτές στρατηγικές διαχείρισής τους. Οι δραστηριότητες εντάχθηκαν παράλληλα στο Εργαστήριο Δεξιοτήτων με τίτλο: «Ενδιαφέρομαι και ενεργώ: Κοινωνική Συναίσθηση και Ευθύνη: Η συνεργασία στο Νηπιαγωγείο». Οι μαθητές/τριες ανακάλεσαν πολλά συναισθήματα, τα αποτύπωσαν σε εικόνες, ταύτιστηκαν με καταστάσεις που τα προκαλούν και τα δραματοποίησαν, ενώ συγχρόνως απαθανάτιστηκαν σε είκοσι τρία διαφορετικά συναισθήματα, τα οποία αναρτήθηκαν σε περίοπτη θέση στην τάξη ώστε να διαλέγουν κάθε φορά αυτό που τους αντιπροσωπεύει. Επίσης, υιοθέτησαν τη στρατηγική της καρέκλας «επίλυσης σύγκρουσης» και της επικοινωνίας για να εκφράζουν ό,τι τους/τις δυσαρεστεί σε κάποιον/κάποια συμμαθητή/τρια. Στο τέλος, έφτιαξαν σχετικό εικαστικό έργο, αφού ταύτισαν το κάθε συναίσθημα με ένα χρώμα και διαπίστωσαν ότι όλα μαζί φτιάχνουν την πλήρη εικόνα.

Οι μαθητές/τριές μας συμμετείχαν ενεργά στις δραστηριότητες κι ενθαρρύνθηκαν στη χρήση στρατηγικών ψυχοσυναισθηματικής διαχείρισης.



## 4ο Δημοτικό Σχολείο Πεύκης (Διεύθυνση Π.Ε. Β' Αθήνας)

«Στη φύση θα 'ρθούμε... την ψυχή μας για να βρούμε...»

Στο πλαίσιο του εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας, το 4ο Δημοτικό Σχολείο Πεύκης, το οποίο υπάγεται στην Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Β' Αθήνας, υλοποίησε σειρά δράσεων εντός και εκτός της σχολικής μονάδας, από τις 10/10/2024 έως τις 18/10/2024 με τη συμμετοχή δύο τμημάτων του σχολείου (Β1 και Β2).

Σκοπός των δράσεων ήταν να αναδειχθεί ότι η επαφή με τη φύση είναι ένας παράγοντας που επηρεάζει σημαντικά την απόκτηση ευεξίας στο άτομο και το σχολείο μπορεί να βοηθήσει σε αυτό.

Το σχολείο, στο πλαίσιο της Ευρωπαϊκής Γιορτής Πουλιών 2024, συνδύασε την ευαισθητοποίηση των μαθητών/τριών για την προστασία του περιβάλλοντος με την ενίσχυση της ψυχικής τους υγείας. Με την παρατήρηση των πουλιών και της φύσης, τα παιδιά ανέπτυξαν μια βαθύτερη σύνδεση βιώνοντας χαρά και ηρεμία, στοιχεία απαραίτητα για την ψυχική τους ευεξία. Η δράση συνδύασε με παιδαγωγικό τρόπο την ευαισθητοποίηση για το περιβάλλον με την ανάπτυξη ψυχοκοινωνικών δεξιοτήτων στα παιδιά.

Οι μαθητές/τριες ενεπλάκησαν και συνεργάστηκαν αρμονικά σε δραστηριότητες όπως: κατασκευή μάσκας, δημιουργία μηνυμάτων και τραγουδιών, μελοποίηση τραγουδιών, οργάνωση θεατρικών δρώμενων, παρατήρηση και καταγραφή των πουλιών συμπληρώνοντας σχετικό ερωτηματολόγιο.

Κατ' αυτό τον τρόπο ευαισθητοποιήθηκαν απέναντι στην φύση και το περιβάλλον και παράλληλα κινητοποιήθηκαν για την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση της τοπικής κοινότητας επί σχετικών θεμάτων καλλιεργώντας την ενσυναίσθηση και την αλληλεγγύη.



## Ελληνογαλλική Σχολή Αγίου Ιωσήφ (Διεύθυνση Π.Ε. Β' Αθήνας)

### «Ενημερώνομαι για την Ψυχική Υγεία. Μιλώ για τα συναισθήματά μου»

Από 10 έως 18 Οκτωβρίου 2024 στο σχολείο μας και στο πλαίσιο εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας πραγματοποιήθηκαν οι εξής δράσεις:

- Στην Α' Δημοτικού οι μαθητές/τριες πήραν συνέντευξη από την Ψυχολόγο του σχολείου σχετικά με τις αρμοδιότητές της και τους τρόπους με τους οποίους μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά. Η αποσαφήνιση, καθώς και η γνωριμία με το ρόλο του/της Ψυχολόγου με παιγνιώδη τρόπο είναι ένα πρώτο βήμα και αυξάνει την προσβασιμότητα στην υπηρεσία υποστήριξης που παρέχει το σχολείο. Ταυτόχρονα τα παιδιά προβληματίζονται για τις συμπεριφορές που μπορεί να είναι επιβαρυντικές για τα ίδια και μαθαίνουν να αναζητούν βοήθεια για αυτές.

- Η παρέμβαση στη Β' Δημοτικού εστιάστηκε στη συναισθηματική επίγνωση των μαθητών/τριών και σε κατάλληλους τρόπους χειρισμού του συναισθήματος του θυμού. Τα παιδιά ζωγράρισαν τον θυμό τους, ανακάλυψαν τρόπους με τους οποίους ηρεμούν μετά τον θυμό και συζητήσαν για τη σημασία των υγιών τρόπων εκτόνωσης θυμού.

- Επίσης κατά την ίδια εβδομάδα, παρουσιάστηκε και συζητήθηκε στις περισσότερες τάξεις του σχολείου η Αξία του Μήνα, ο «Σεβασμός». Στην παρουσίαση συμμετείχαν τα παιδιά που με τη δική τους συμβολή και μέσα από παραδείγματα από την καθημερινή ζωή προσέγγισαν την έννοια και τα οφέλη του Σεβασμού.

- Τέλος, στην Στ' Δημοτικού άρχισε ομαδικό project για τον επαγγελματικό προσανατολισμό και την εξοικείωση των μαθητών/τριών με τις σπουδές και τα επαγγέλματα. Στόχος αυτού του project ήταν, εκτός από την καλλιέργεια γνώσεων, και η ενίσχυση της ομαδικότητας και της συνεργατικότητας, δεξιότητες που αναδεικνύονται ως ιδιαίτερα σημαντικές για την προώθηση της ψυχικής ανθεκτικότητας των μαθητών/μαθητριών.



## Ελληνογαλλική Σχολή Αγ. Παρασκευής Ευγένιος Ντελακρουά (Διεύθυνση Δ.Ε. Β' Αθήνας)

### «Εφηβεία, βία και επιθετικότητα - Κοινωνικό Άγχος - Ψυχο(παθο)λογία του εικονικού στην καθημερινή ζωή»

Τον Οκτώβριο του 2024 πραγματοποιήθηκαν τέσσερις παρουσιάσεις συνολικής διάρκειας τεσσάρων διδακτικών ωρών στους/στις μαθητές/τριες της Α' Λυκείου της Ελληνογαλλικής Σχολής - Eugène Delacroix της Διεύθυνσης Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Β' Αθήνας. Σχεδιάστηκαν επιπλέον τρία δομημένα ερωτηματολόγια αναφορικά με την εκάστοτε θεματική ενότητα, τα οποία και χορηγήθηκαν ηλεκτρονικά στους/στις μαθητές/τριες κατά την περίοδο που προηγήθηκε των δράσεων. Η διαδικασία αποσκοπούσε στην ενεργό εμπλοκή των μαθητών/τριών με το αντικείμενο της εκάστοτε παρουσίασης και τον προϋδεασμό αυτών για τις υπό διαπραγμάτευση έννοιες, ενώ τέλος τα δεδομένα που συλλέχθηκαν από τις απαντήσεις εντάχθηκαν στις παρουσιάσεις καθορίζοντας τόσο τη δομή όσο και ένα μέρος του περιεχομένου τους.

Α) «Εφηβεία, βία και επιθετικότητα»: Η παρέμβαση είχε ως στόχο την αναγνώριση φαινομένων βίας και τη διάκριση των διαφόρων μορφών μέσω των οποίων η βία εκδηλώνεται. Ειδική αναφορά έγινε στο φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού, τα χαρακτηριστικά του, τις μορφές που μπορεί να πάρει, όπως και τη διαφορά του από την κοινή βία. Η παρέμβαση ανέδειξε, επιπλέον, τα διαφορετικά χαρακτηριστικά του θύτη και του θύματος, όπως και τις ψυχολογικές επιπτώσεις της βίαιης συμπεριφοράς.

Β) «Κοινωνικό Άγχος»: Η παρουσίαση είχε ως στόχο την αναγνώριση και κατανόηση του κοινωνικού και εξεταστικού άγχους, τους μηχανισμούς λειτουργίας του (συναίσθημα, σκέψεις, συμπεριφορά), τις πηγές του, καθώς και στρατηγικές αντιμετώπισής του.

Γ) «Ψυχο(παθο)λογία του εικονικού στην καθημερινή ζωή»: Η παρουσίαση είχε ως στόχο την ανάδειξη των ψυχικών και σωματικών χαρακτηριστικών της εμπειρίας κατά την αλληλεπίδραση του χρήστη με ένα εικονικό, ψηφιακό περιβάλλον. Ορίστηκαν τα χαρακτηριστικά της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου και συζητήθηκαν οι πιθανοί κίνδυνοι και οι συνέπειές της για την ψυχική υγεία. Τέλος, συζητήθηκαν οι παράμετροι της υγιούς χρήσης των ψηφιακών μέσων στην καθημερινότητα.

Συντελεστές της δράσης:

Έρευνα – Κείμενα – Παρουσίαση: κ. Ευγενία Καραπιδάκη, Κλινική Ψυχολόγος, MSc  
Παρουσίαση: κ. Γεωργία Γούναρη, Υπεύθυνη Συμπεριληπτικού Σχολείου

Σωματική βία	Ψυχολογική βία	Λεκτική βία	Κοινωνική βία	Σεξουαλική βία	Βία έναντι αντικειμένων
Πίταγμα αντικειμένων σε κοντινή απόσταση (έμμεση βία)	Μη λεκτικές απειλές: Απειλητικές χειρονομίες, χειρονομίες σεξουαλικού περιεχομένου	Λεκτικά πεφάρματα	Σταμπούλι κοινωνικών σχέσεων του άλλου	Εξαναγκασμός σε σεξουαλικές πράξεις	Καταστροφή αντικειμένων
Κλείδωμα σε τουαλέτα	Χειραγώγηση των συνασθημάτων	Βρισιές	Απομόνωση από τις παρέες και από κοινές δραστηριότητες	Μάρωση για μη συναινετικές σεξουαλικές πράξεις	
Τρόφιμα με αλλιών	Διαστρέβλωση των σκέψεων	Απειλές	Διάδοση αρνητικών φημών, επικάλυψη ψεύτικων ιστοριών	Εκδημητική προνογραφία.	
	Άρνηση άμεσης επικοινωνίας	Υποστηρικτές και εξευτελιστικές λεκτικές επιθέσεις			

### Οι κίνδυνοι του διαδικτύου και οι συνέπειες στην ψυχική υγεία

- Διαδικτυακές γνωριμίες και φλερτ : όταν η επικοινωνία υποκαθιστά τη σχέση
- Μη υγιείς συγκρίσεις με άλλους
- Τάση εξειδανίκευσης άλλων χρηστών
- Ενθάρρυνση μη ρεαλιστικών προτύπων ομορφιάς
- FOMO
- Καταχρηστική χρήση ψηφιακών μέσων
- Αρνητική επίδραση στην ακαδημαϊκή επίδοση
- Αρνητική επιρροή του ύπνου

## 2ο Εργαστηριακό Κέντρο Χαλανδρίου (Διεύθυνση Δ.Ε. Β' Αθήνας)

### «Τα χρώματα της αποδοχής και της συνύπαρξης»

Στο πλαίσιο της παγκόσμιας ημέρας που είναι αφιερωμένη στην Ψυχική Υγεία, πραγματοποιήθηκαν από τους/τις μαθητές/τριες της Β' τάξης των τμημάτων Τομέα Υγείας 2 και 5, καθώς και της Γ' τάξης της ειδικότητας βοηθών νοσηλευτών και βρεφονηπιοκόμων, οι εξής δράσεις:

- Παρουσιάστηκε φυλλάδιο, που αναλύει την σύγχρονη προσέγγιση για την Ψυχική Υγεία, όπως ορίζεται από τον Π.Ο.Υ.
- Δημιουργήθηκε αφίσα, που απεικονίζει το λειτουργικό πρότυπο της Ψυχικής Υγείας και καθορίζει τον πολυπαραγοντικό της χαρακτήρα.
- Αξιοποιήθηκε εικαστικό έργο, βιτρό από Plexiglas. Το θέμα του ήταν: «Τα τριαντάφυλλα της ζωής μας» και αξιοποιήθηκε ως «πρίσμα» ψυχικής υγείας, μέσα από το οποίο οι μαθητές/τριες διαπίστωσαν ότι η αντίληψη της πραγματικότητας γύρω μας διαφοροποιείται ανάλογα με το φίλτρο μέσα από το οποίο αντιμετωπίζουμε την ζωή. Εμείς χρησιμοποιήσαμε το φίλτρο της αισιοδοξίας, με το οποίο αντικρίζουμε την ετερότητα, έτσι ώστε να λειτουργούμε όλοι μαζί σαν ομάδα.

Στο χρονικό διάστημα μεταξύ 11/10 και 18/10/24 αφιερώθηκαν τέσσερις διδακτικές ώρες σε κάθε τμήμα, για να ολοκληρωθούν οι δράσεις που περιγράφηκαν. Οι μαθητές/τριες χωρίστηκαν σε ομάδες και ανάλογα με το ενδιαφέρον τους ασχολήθηκαν με τα έργα. Οι συμμετέχοντες/ουσες εκδήλωσαν έντονο ενδιαφέρον για το σύγχρονο μοντέλο που προσεγγίζουμε την Ψυχική Υγεία, τους στρεσογόνους παράγοντες που μας επηρεάζουν, καθώς και την διάθεσή τους να δείξουν σεβασμό και κατανόηση για τα συναισθήματα των συνανθρώπων τους.

Ως εκ τούτου θεωρούμε ότι ο στόχος των δράσεων για την Ψυχική Υγεία καλύφθηκε επιτυχώς: οι μαθητές/τριες έμειναν ικανοποιημένοι επειδή τους δόθηκε η ευκαιρία να καλλιεργήσουν την ιδέα ότι «ο κόσμος είναι καλύτερος, όταν τον κοιτάζουμε με τα χρώματα της αποδοχής και της ειρηνικής συνύπαρξης».



## 12ο Νηπιαγωγείο Ιλίου (Διεύθυνση Π.Ε. Γ' Αθήνας)

### «Όταν το πρόσωπό μου γελάει, γελάει και η ψυχή μου»

Στις 14/10/2024 στο 12ο Νηπιαγωγείο Ιλίου (Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Γ' Αθήνας) και τα δύο τμήματα του βασικού υποχρεωτικού προγράμματος συμμετείχαν σε δράση κατασκευής αφίσας με κεντρικό άξονα την ψυχική υγεία διάρκειας δύο διδακτικών ωρών.

Σκοπός της δράσης ήταν οι μαθητές/μαθήτριες να κατανοήσουν πότε νιώθουν καλά και ευτυχισμένοι/ες. Αφού καταγράφηκαν οι απαντήσεις που έδωσαν στο συγκεκριμένο ερώτημα, σε ομάδες έγραψαν λέξεις και ζωγράρισαν εικόνες ώστε να κατασκευάσουν μια αφίσα με τίτλο: «Όταν το πρόσωπό μου γελάει, γελάει και η ψυχή μου», την οποία παρουσίασαν στους γονείς τους.

Η δράση ήταν πολύ πετυχημένη και οι μαθητές/τριες ανταποκρίθηκαν σε αυτή με πολύ ενδιαφέρον και ευχαρίστηση.



## 2ο Επαγγελματικό Λύκειο Ιλίου

(Διεύθυνση Δ.Ε. Γ' Αθήνας)

### «Το σχολείο ως έννοια μέσα από την εικαστική ψυχοθεραπεία»

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας και με πρόταγμα την ευαισθητοποίηση των μαθητριών και μαθητών επί σχετικών θεμάτων, υλοποιήθηκε στο σχολείο μας και συγκεκριμένα σε ένα τμήμα της Β' τάξης, δράση βασισμένη σε πρακτικές της Εικαστικής Ψυχοθεραπείας με υπεύθυνη εκπαιδευτικό την κα Κάτια Χανδρά, κλάδου ΠΕ 02.

Συγκεκριμένα, αφού οι μαθήτριες και οι μαθητές ήρθαν σε επαφή με το θεωρητικό κομμάτι της θεραπείας και τον τρόπο που εκείνη λειτουργεί, προχώρησαν σε μια εικαστική δράση η οποία είχε ως θέμα τη λέξη-έννοια «Σχολείο». Οι μαθήτριες/μαθητές δούλεψαν ελεύθερα με υλικά που προμηθεύτηκαν από το σχολείο (ακρυλικά, μαρκαδόρους και ξηροπαστέλ) σε χαρτί. Ακολούθησε το στάδιο της ερμηνείας των έργων τέχνης που τα παιδιά δημιούργησαν. Ο καθένας και η καθεμία μαθητής και μαθήτρια λεκτικοποίησε το έργο του/της και μίλησε γι' αυτό. Η διαδικασία ολοκληρώθηκε με την ερμηνεία του έργου από τους/τις υπόλοιπους/ες συμμαθητές και συμμαθήτριες.

Η δράση ήταν ευχάριστη και τα παιδιά κατάφεραν να εμπλακούν στη διαδικασία με μεγάλη προθυμία. Ως βασικοί στόχοι που τέθηκαν και τελικά επετεύχθησαν, ήταν ο προβληματισμός, η έκφραση των παιδιών, λεκτική και μη και ο διάλογος που ακολούθησε. Με δεδομένο ότι το σχολείο διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην προάσπιση και προαγωγή της καλής ψυχικής υγείας, τέτοιες δράσεις θεωρούνται εξαιρετικά ωφέλιμες και απαραίτητες για την επίτευξη της καλλιέργειας των γνωστικών, κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων των μαθητών και των μαθητριών.



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

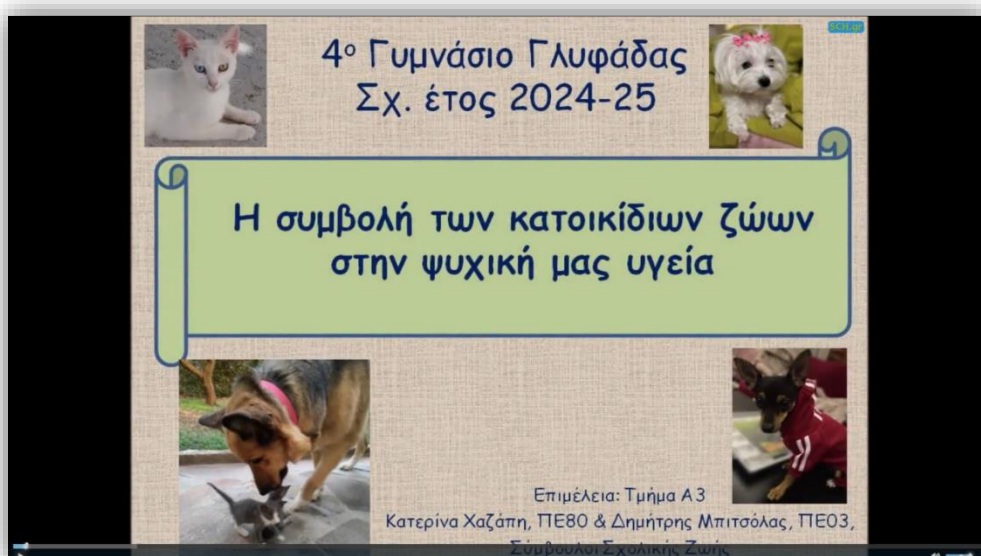
### «Ο ρόλος των κατοικίδιων ζώων στην ενίσχυση της ψυχικής μας υγείας»

Στο 4ο Γυμνάσιο Γλυφάδας της Διεύθυνσης Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Δ' Αθήνας πραγματοποιήθηκε συλλογική δράση με τη συμμετοχή των μαθητών/τριών, γονέων και καθηγητών/τριών με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας. Το θέμα της δράσης μας ήταν: «Η συμβολή των κατοικίδιων ζώων στην ψυχική μας υγεία» και υλοποιήθηκε την περίοδο 10-18 Οκτωβρίου 2024.

Σκοπός της δράσης ήταν η συνειδητοποίηση του ρόλου των ζώων συντροφιάς στην προαγωγή της ψυχικής υγείας παιδιών και ενηλίκων.

Οι μαθητές και οι μαθήτριες αντιλήφθηκαν τον θεραπευτικό ρόλο των κατοικίδιων ζώων στην ενίσχυση της ψυχικής τους υγείας. Συγκεκριμένα, συνειδητοποίησαν ότι τα κατοικίδια συμβάλλουν στην αντιμετώπιση του άγχους, της μοναξιάς και της κατάθλιψης, στην απελευθέρωση των ορμονών ευτυχίας, ηρεμίας και χαλάρωσης, στην τόνωση της συντροφικότητας και της κοινωνικότητας, στην εκμάθηση της αξίας της συμβίωσης και της υπευθυνότητας, στην επίτευξη της χαράς, της πληρότητας και της ικανοποίησης από τη ζωή και στη μείωση των αρνητικών σκέψεων και της κακής διάθεσης. Επίσης, διαπίστωσαν ότι χάρη στις βόλτες με τα κατοικίδιά τους, γυμνάζονται καθημερινά και βελτιώνουν την υγεία τους γενικότερα. Καταλήγουμε λοιπόν, στο συμπέρασμα ότι η παρουσία των ζώων ωφελεί τόσο το σώμα, όσο και την ψυχή.

Οι Σύμβουλοι Σχολικής Ζωής του σχολείου μας, Δημήτρης Μπιτσόλας (κλάδου ΠΕ03) και Κατερίνα Χαζάπη (κλάδου ΠΕ80), σε συνεργασία με το τμήμα Α3, σχεδίασαν και υλοποίησαν τη συγκεκριμένη δράση.



<https://video.sch.gr/asset/detail/zdEaOVs9aOWV8NiSSvJE255y>

## 5ο Γυμνάσιο Γλυφάδας (Διεύθυνση Δ.Ε. Δ' Αθήνας)

### «Τα συναισθήματα κατά την αλληλεπίδραση με τους άλλους»

Η παρούσα δράση πραγματοποιήθηκε στο 5ο Γυμνάσιο Γλυφάδας, που ανήκει στη Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Δ' Αθήνας. Τα τμήματα τα οποία συμμετείχαν στη δράση ήταν αντιπροσωπευτικά από κάθε τάξη: τμήματα Α3, Β1, Γ3. Η δράση υλοποιήθηκε στις 11 Οκτωβρίου 2024, ημέρα Παρασκευή και διήρκεσε συνολικά τρεις διδακτικές ώρες.

Με αφορμή την παρατήρηση των μαθητών/τριών κατά την αλληλεπίδραση μεταξύ τους, αποφασίστηκε να συνταχθεί ένα κατάλληλα προσαρμοσμένο πρόγραμμα δράσης. Ο σκοπός ήταν διττός: αφενός να ενθαρρυνθεί η εξωτερίκευση των συναισθημάτων των μαθητών/τριών και αφετέρου να ενισχυθεί η συλλογικότητα στο πλαίσιο της ομάδας.

Στα τμήματα Β1 και Γ3 η δράση έλαβε χώρα στην τάξη. Αρχικά, οι μαθητές/τριες χωρίστηκαν σε ομάδες και συζήτησαν μεταξύ τους για όσα τους/τις κάνουν χαρούμενους/ες. Στη συνέχεια, σαν μία ομάδα, κάθισαν σε κύκλο και πετώντας στον/στην συμμαθητή/ριά τους ένα μπαλάκι, εξέφραζαν σκέψεις που τους δημιουργούσαν θετικά συναισθήματα. Στο τέλος, αποτύπωσαν τα θετικά τους συναισθήματα, χρησιμοποιώντας πολύχρωμους μαρκαδόρους σε λευκές κόλλες Α4. Στο τμήμα Α3, οι μαθητές/τριες σχημάτισαν αρχικά έναν κύκλο στο προαύλιο και κινητοποιήθηκαν πετώντας το μπαλάκι και εκφράζοντας το συναίσθημα της στιγμής. Κατόπιν, κάθισαν και αφού έκαναν σύντομη συζήτηση για όσα τους προβληματίζουν, «πέταξαν» τα αρνητικά συναισθήματά τους στο αντίστοιχο κουτί που δημιουργήθηκε γι' αυτόν τον σκοπό. Ύστερα, φούσκωσαν και ζωγράρισαν χαρούμενα πρόσωπα σε μπαλόνια και χαρτί Α4, συνοδεύοντάς τα με μία λέξη χαράς.

Οι μαθητές/τριες ανταποκρίθηκαν με πολλή χαρά και ενδιαφέρον στη δράση. Συνεργάστηκαν, κινητοποιήθηκαν, προβληματίστηκαν και ένωσαν χαρούμενοι/ες. Η παρούσα βιωματική δράση μετέδωσε την αισιοδοξία στην οποία αποσκοπούσε και πέτυχε τη σύσφιξη των σχέσεων μεταξύ τους.

Υπεύθυνες της δράσης: Γεωργία Λάνη (ΠΕ02.ΕΑΕ), Χαριτωμένη Τυλιγάδα (ΠΕ04.05)



## Ιδιωτικό Γυμνάσιο-Λύκειο Ώθηση (Διεύθυνση Δ.Ε. Ανατολικής Αττικής)

### «Η ψυχική ενδυνάμωση μας αφορά όλους»

Το Ιδιωτικό Γυμνάσιο-Λύκειο «Ώθηση», στο πλαίσιο του εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας διοργάνωσε δράσεις με στόχο την προαγωγή της κοινωνικής και συναισθηματικής ευεξίας των εφήβων και παράλληλα την ευαισθητοποίηση των μελών της σχολικής κοινότητας. Στην δράση συμμετείχαν όλες οι τάξεις του Γυμνασίου, καθώς και η Α΄ και Β΄ Λυκείου.

Οι δράσεις περιλάμβαναν: (α) τη δημιουργία χειροποίητων μασκών για την αναπαράσταση συναισθημάτων και την διερεύνηση των σκέψεων και των κρυφών συναισθημάτων που υπάρχουν πίσω από αυτό που φαίνεται στο πρόσωπό μας, (β) την παρακολούθηση ταινιών μικρού μήκους με θέμα την διαφορετικότητα, (γ) την δημιουργία ψηφιακών poster με όσα μπορούμε να κάνουμε στην καθημερινότητά μας για να ενισχύσουμε την ψυχική ανθεκτικότητα, (δ) την ομαδική δημιουργία ενός πίνακα ενθάρρυνσης, από όπου κάθε μαθητής/τρια μπορεί να παίρνει μαζί του ένα χαρτάκι γραμμένο από μαθητές/τριες με λόγια ενθάρρυνσης και κινητοποίησης, (ε) την δημιουργία ομαδικών καλλιτεχνικών δημιουργιών με θέμα την ευγνωμοσύνη, την διαφορετικότητα καθώς και την αναζήτηση του συναισθηματικού κόσμου με τίτλο: «*Το δέντρο της προσωπικότητας*» και (στ) εκπαίδευση διαχείρισης άγχους (τεχνική της διαφραγματικής αναπνοής).

Τα αποτελέσματα ήταν θετικά καθώς οι μαθητές/τριες και η σχολική κοινότητα στο σύνολό της ανέπτυξε δεξιότητες ενσυναίσθησης και ψυχικής ανθεκτικότητας. Όλες οι δράσεις ενίσχυσαν την συνεργασία και την αυτοέκφραση και τόνισαν την αξία της αυτοφροντίδας και των θετικών διαπροσωπικών σχέσεων.



## 2ο Εσπερινό Επαγγελματικό Λύκειο Αχαρνών (Διεύθυνση Δ.Ε. Ανατολικής Αττικής)

### «Ψυχική Υγεία στον Εργασιακό Χώρο: Φροντίζοντας τον Εαυτό μας»

Στο 2ο Εσπερινό ΕΠΑΛ Αχαρνών, το οποίο υπάγεται στη Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Ανατολικής Αττικής, πραγματοποιήθηκε ενημερωτική εκδήλωση με θέμα: «Ψυχική Υγεία στον Εργασιακό Χώρο: Φροντίζοντας τον Εαυτό μας», στο πλαίσιο διάδοσης του προγράμματος Erasmus+ «Mediterranean Diet for Overall Health» (Κωδ.Προγρ.:2023-2-EL01-KA210-VET-000183592).

Ειδικότερα, παρουσιάστηκαν στα τμήματα Γ΄ Γεωπονίας και Β΄ Υγείας πληροφορίες για την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας με έμφαση στους παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχική υγεία στην εργασία. Ακολούθησε ανοιχτή συζήτηση, κατά την οποία οι μαθητές/τριες είχαν την ευκαιρία να εκφράσουν τις σκέψεις και τις ανησυχίες τους, προτείνοντας πρακτικούς τρόπους βελτίωσης της ψυχικής υγείας. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες/ουσες οργανώθηκαν σε ομάδες για να δημιουργήσουν αφίσες με ιδέες για τη φροντίδα της ψυχικής υγείας, αναδεικνύοντας συγκεκριμένες πρακτικές και γράφοντας μηνύματα ευαισθητοποίησης.

Η συμμετοχή των μαθητών/τριών ήταν έντονη σε όλα τα στάδια της δράσης, από την συζήτηση μέχρι τις δημιουργικές δραστηριότητες. Έδειξαν ενδιαφέρον, εκφράζοντας τις απόψεις τους και προτείνοντας τρόπους για τη φροντίδα της ψυχικής ευεξίας. Μέσα από τη συμμετοχή τους, οι μαθητές/τριες κατανόησαν τη σημασία της πρόληψης και της υποστήριξης στην ψυχική υγεία, συνειδητοποιώντας την ανάγκη έγκαιρης αναγνώρισης του άγχους και εφαρμογής πρακτικών φροντίδας για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους, τόσο στο εργασιακό περιβάλλον όσο και στην καθημερινότητά τους.



## 1ο Επαγγελματικό Λύκειο Κορωπίου (Διεύθυνση Δ.Ε. Ανατολικής Αττικής)

### «Τι βελτιώνει την ψυχική υγεία;»

Στο 1ο Επαγγελματικό Λύκειο Κορωπίου, που ανήκει στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση Ανατολικής Αττικής, διοργανώθηκε εκδήλωση στις 14/10/2024 με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας, με τη συνεργασία της Διεύθυνσης, των εκπαιδευτικών του σχολείου και της εκπαιδευτικού κυρίας Ελένης Μαμάτσιου (κλάδου ΠΕ87.04).

Το πρώτο σκέλος της εκδήλωσης περιλάμβανε την παρουσίαση με θέμα: «Τι βελτιώνει την ψυχική υγεία των κοινωνικών υποκειμένων στην καθημερινή ζωή;». Το δεύτερο σκέλος ήταν δράσεις με αθλητικές και εικαστικές δραστηριότητες και το τρίτο σκέλος αφορούσε τη δημιουργία μιας αφίσας και κολάζ. Στο δεύτερο και στο τρίτο μέρος συμμετείχαν οι μαθητές/τριες της Γ' Λυκείου από τον τομέα Υγείας.

Ο σκοπός της εκδήλωσης ήταν πολλαπλός, δεδομένου ότι η ψυχική υγεία στο πλαίσιο του σχολείου είναι κρίσιμη για την ανάπτυξη και ευημερία των μαθητών/τριών και προκειμένου αυτή να βελτιωθεί, πρέπει να γίνει ανάληψη συγκεκριμένων δράσεων, όπως: (α) προαγωγή ενός θετικού και υποστηρικτικού σχολικού περιβάλλοντος, το οποίο περιλαμβάνει τη δημιουργία μίας κουλτούρας αποδοχής και σεβασμού και (β) ενθάρρυνση της συμμετοχής των μαθητών/τριών σε δραστηριότητες που προάγουν τη συναισθηματική υγεία όπως γυμναστική, τέχνη και μουσική, οι οποίες μπορούν να λειτουργήσουν θεραπευτικά.



## 8ο Δημοτικό Σχολείο Ελευσίνας (Διεύθυνση Π.Ε. Δυτικής Αττικής)

### «Αισθάνομαι-Εκφράζομαι-Αποτυπώνω-Αθλητισμός και Ευεξία»

Στο 8ο Δημοτικό Σχολείο Ελευσίνας της Διεύθυνσης Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Δυτικής Αττικής, στο πλαίσιο του εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας, υλοποιήθηκαν δράσεις από όλες τις τάξεις για να εμπεδώσουν οι μαθητές/τριες τη σημασία του όρου «ψυχική υγεία» μέσα από διάφορες δραστηριότητες.

Σκοπός των δράσεων ήταν να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές/τριες πόσο σημαντικό είναι να αισθάνονται όμορφα, να συζητούν και να ζητούν βοήθεια όταν αντιμετωπίζουν προβλήματα. Η πορεία υλοποίησης των δράσεων αποτυπώνεται ως εξής: Ενημέρωση-συζήτηση, εικαστικές δημιουργίες, θεατρικά δρώμενα, έκφραση συναισθημάτων με ήχους μουσικών οργάνων, μουσικά ακούσματα, αποτύπωση απόψεων, ανάρτηση εργασιών σε ταμπλό σχολείου, διοργάνωση αθλητικών δραστηριοτήτων.



## 2ο Γυμνάσιο Μεγάρων (Διεύθυνση Δ.Ε. Δυτικής Αττικής)

### «Μίλα»

Οι μαθητές/τριες του Τμήματος Γ4 του 2ου Γυμνασίου Μεγάρων στις 14/10/2024 δημιούργησαν ένα ολιγόλεπτο βίντεο, για το οποίο έγραψαν το σενάριο και το σκηνοθέτησαν.

Σκοπός της δράσης ήταν να κινητοποιηθούν οι μαθητές/τριες ως προς το ζήτημα της ψυχικής υγείας, να αναδείξουν θέματα που βιώνουν οι έφηβοι όπως το άγχος, η μοναξιά, η κατάθλιψη, η ματαίωση, ο φόβος και επιβαρύνουν την ψυχική τους υγεία.

Οι μαθητές/τριες αισθάνθηκαν ικανοποίηση τόσο με τη συμμετοχή τους όσο και με το αποτέλεσμα. Έδειξαν άμεσα ευαισθητοποίηση για το θέμα της ψυχικής υγείας και σκοπός τους ήταν με αυτό το βίντεο να ευαισθητοποιήσουν και τους υπόλοιπους/ες συμμαθητές/τριές τους.



<https://video.sch.gr/asset/detail/s2VJKUCFiPRZXRh2CUbnNbPY/YkbHgMfjWNYESdh9JBli2loD>

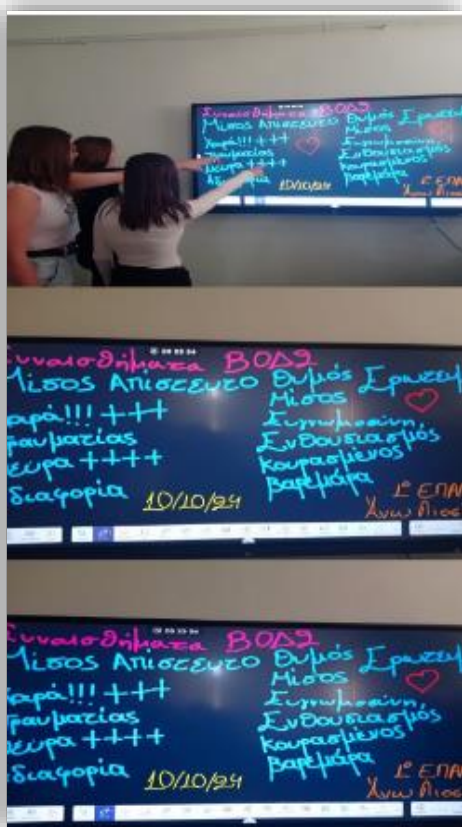
## 1ο Επαγγελματικό Λύκειο Άνω Λιοσίων (Διεύθυνση Δ.Ε. Δυτικής Αττικής)

### «Ψυχική Υγεία για Σχολική Ευημερία»

Στις 10 και 11 Οκτωβρίου 2024, στο 1ο Επαγγελματικό Λύκειο Άνω Λιοσίων της Διεύθυνσης Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Δυτικής Αττικής, πραγματοποιήθηκαν δράσεις για τον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας, με τη συμμετοχή μαθητών και μαθητριών από τα τμήματα Α3, Β΄ και Γ΄ Οδοντοτεχνικής.

Σκοπός της δράσης ήταν η ψυχική ενδυνάμωση και η ενίσχυση της ενσυναίσθησης του μαθητικού πληθυσμού μέσω της εξωτερίκευσης των συναισθημάτων τους, το οποίο αποτελεί απαρχή για την ατομική τους ενσυνειδητότητα. Χρησιμοποιήθηκε ο διαδραστικός πίνακας και έντυπο υλικό για τις δημιουργίες των μαθητών και μαθητριών, καθώς και περιπατητική, συζητήσεις και αθλοπαιδιές.

Τελικά, οι μαθητές και μαθήτριες συνειδητοποίησαν το σημαντικό ρόλο που παίζει η έκφραση των συναισθημάτων μας για την ψυχική υγεία και ευημερία.



## 6ο Νηπιαγωγείο Νίκαιας (Διεύθυνση Π.Ε. Πειραιά)

### «Έχεις μήνυμα!»

Το 6ο Νηπιαγωγείο Νίκαιας (1ο τμήμα) της Διεύθυνσης Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Πειραιά, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας, υλοποίησε τη δράση «Έχεις μήνυμα!!!». Η δράση υλοποιήθηκε σε τέσσερις διδακτικές ώρες από 10-18 Οκτωβρίου 2024 και θα συνεχιστεί κατά την τρέχουσα σχολική χρονιά ανάλογα με το ενδιαφέρον των μαθητών/τριών.

Σκοπός της δράσης είναι η ψυχική ενδυνάμωση και η ανθεκτικότητα μέσα από την ομάδα. Αρχικά, οι μαθητές/τριες κατασκεύασαν: α) τους ατομικούς τους φακέλους που τοποθετήθηκαν σε εμφανές σημείο στην τάξη, ώστε να έχουν πρόσβαση σε αυτούς και β) καρτέλες με θετικές εκφράσεις, οι οποίες προτάθηκαν από τους/τις μαθητές/τριες στην ολομέλεια της τάξης. Κατά την ελεύθερη ενασχόλησή τους στη γωνιά της ζωγραφικής/γραφής οι μαθητές/τριες κλήθηκαν να εκφράσουν και να αποτυπώσουν σε χαρτί θετικές σκέψεις για έναν/μία συμμαθητή/τρια που εκείνοι/ες επέλεξαν και να το τοποθετήσουν στο φάκελό του/της, στέλνοντάς με αυτό τον τρόπο το μήνυμα που επιθυμούσαν. Στο τέλος κάθε εβδομάδας, ανοίγονταν οι φάκελοι και οι μαθητές/τριες παραλάμβαναν τα μηνύματά φιλίας και εξέφραζαν τα συναισθήματά τους.

Οι μαθητές/τριες ανταποκρίθηκαν με μεγάλο ενθουσιασμό στη δράση, κλήθηκαν να διαχειριστούν συναισθήματα αποδοχής και αυτοεκτίμησης ως αποδέκτες μηνυμάτων και απογοήτευσης ως μη αποδέκτες, να μπουν στη θέση του μη αποδέκτη και να αντιμετωπίζουν/διαχειρίζονται σχετικές καταστάσεις αναπτύσσοντας με αυτό τον τρόπο την ενσυναίσθηση.



<https://video.sch.gr/asset/detail/Z1TVSfqZtcFmIMX6LMbpC0vM>



## Νηπιαγωγείο Τροιζήνας (Διεύθυνση Π.Ε. Πειραιά)

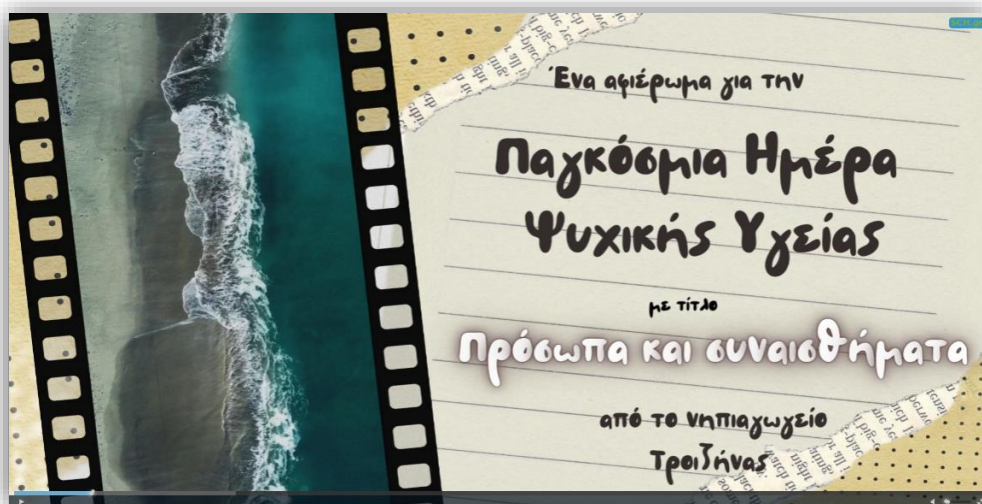
### «Πρόσωπα και Συναισθήματα»

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας το τμήμα προνηπίων και νηπίων του Νηπιαγωγείου Τροιζήνας της Διεύθυνσης Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Πειραιά, υλοποίησε δράση με τίτλο «Πρόσωπα και συναισθήματα», αφιερώνοντας τέσσερις (4) διδακτικές ώρες, από τις 10 έως τις 18 Οκτωβρίου 2024.

Ο σκοπός της δράσης ήταν η προαγωγή της συναισθηματικής υγείας των παιδιών μέσα από την αναγνώριση και έκφραση των συναισθημάτων τους. Η δράση συνδέθηκε με την τέχνη, καθώς αυτή αποτελεί βασικό μέσο έκφρασης συναισθημάτων και στόχευε στην ευαισθητοποίηση της σχολικής και τοπικής κοινωνίας σχετικά με τη σημασία της ψυχικής υγείας.

Οι μαθητές και οι μαθήτριες αρχικά μέσα από δραστηριότητες και παιχνίδια αναγνώρισαν διάφορα συναισθήματα και μίλησαν για προσωπικές τους εμπειρίες που συνδέονται με αυτά. Έπειτα, με αφορμή σχετικά έργα τέχνης συζητήθηκαν θέματα αναφορικά με τον συναισθηματικό κόσμο του δημιουργού και των προσώπων που απεικονίζονται, αλλά και σχετικά με τα συναισθήματα που μας δημιουργούνται όταν βλέπουμε έναν πίνακα ζωγραφικής. Οι μαθητές και οι μαθήτριες, τέλος, έγιναν και οι ίδιοι/ες δημιουργοί, αποτυπώνοντας συναισθήματα στα δικά τους έργα τέχνης.

Η συμμετοχή των παιδιών ήταν ενεργή σε όλες τις δραστηριότητες βοηθώντας τους/τες να αποκτήσουν εργαλεία για την έκφραση του συναισθηματικού τους κόσμου. Τα αποτελέσματα ήταν ιδιαίτερα θετικά, καθώς τα παιδιά ανέπτυξαν δεξιότητες ενσυναίσθησης, συνεργασίας και αυτοέκφρασης και βίωσαν τη δράση ως μία ευχάριστη και ωφέλιμη εμπειρία για την προσωπική τους ανάπτυξη.



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

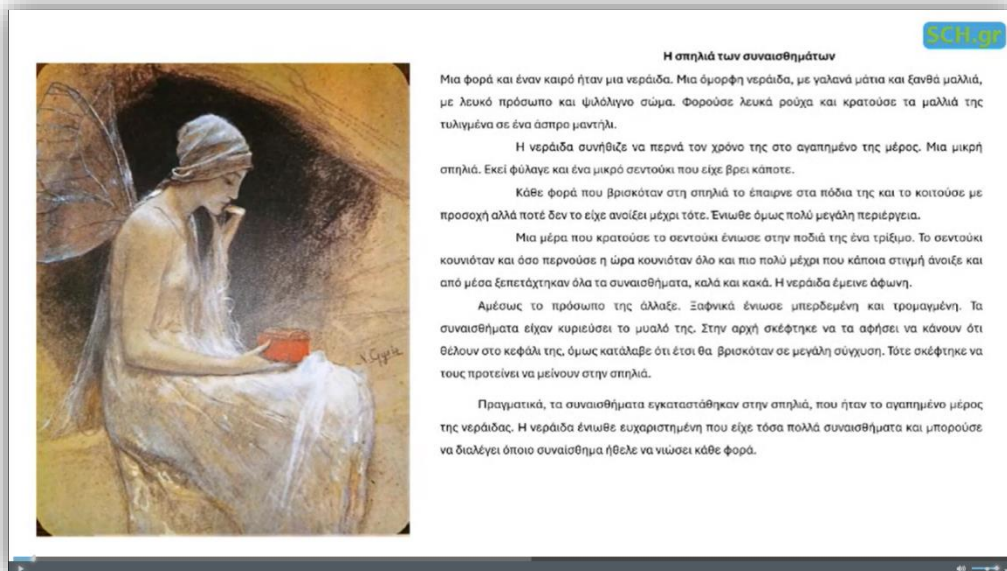
## 5ο Δημοτικό Σχολείο Σαλαμίνας (Διεύθυνση Π.Ε. Πειραιά)

### «Η σπηλιά των συναισθημάτων»

Η 10η Οκτωβρίου έχει καθιερωθεί ως Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας, με σκοπό την ευαισθητοποίηση της κοινωνίας σε θέματα ψυχικής υγείας. Στο πλαίσιο αυτό, οι μαθητές/τριες της Β΄ και Γ΄ τάξης του 5ου Δημοτικού Σχολείου Σαλαμίνας της Διεύθυνσης Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Πειραιά, υπό την καθοδήγηση της κ. Κατερίνας Κατσουλάκη, εκπαιδευτικού Θεατρικής Αγωγής, ανταποκρίθηκαν στην πρόσκληση του Υπουργείου Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού, οργάνωσαν και υλοποίησαν διαθεματικές, βιωματικές δράσεις, προσεγγίζοντας την έννοια των «συναισθημάτων». Μέσω των δράσεων αυτών, οι οποίες πραγματοποιήθηκαν στον χώρο του σχολείου τον Οκτώβριο του 2024, οι μαθητές/τριες επιδίωξαν να μάθουν, να αναγνωρίζουν και να ονομάζουν τα συναισθήματά τους και να τα εκφράζουν με σεβασμό προς τον εαυτό τους και τους άλλους.

Οι βιωματικές δράσεις περιλάμβαναν ποικίλες δραστηριότητες, όπως παιχνίδια ρόλων, αφήγηση και δημιουργική επεξεργασία παραμυθιών, εργαστήρια δημιουργικής γραφής και δραματοποίηση πρωτότυπων ιστοριών. Μέσα από την ενεργό συμμετοχή οι μαθητές/τριες είχαν την ευκαιρία να εκφραστούν δημιουργικά και να αναπτύξουν συναισθηματικές δεξιότητες σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον.

Η δράση είχε πολύ θετικά αποτελέσματα, καθώς τα παιδιά ανέπτυξαν δεξιότητες ενσυναίσθησης, συνεργασίας και αυτοέκφρασης, ενώ η όλη εμπειρία λειτούργησε ως μια ευχάριστη και ωφέλιμη διαδικασία για την προσωπική τους ανάπτυξη. Στο βίντεο που ακολουθεί, ομάδα μαθητών της Γ΄ τάξης παρουσιάζει τη δική της ιστορία.



The screenshot shows a video player interface. On the left is a still image of a fairy with large, translucent wings, wearing a white dress and a headscarf, sitting on the ground and holding a small red cup. The background is dark and textured. On the right is a text overlay with a title and several paragraphs of text. The text is in Greek and describes a story about a fairy who lives in a cave and has a special cup. The video player has a 'SCH.gr' logo in the top right corner and navigation controls at the bottom.

**Η σπηλιά των συναισθημάτων**

Μια φορά και έναν καιρό ήταν μια νεράιδα. Μια όμορφη νεράιδα, με γαλανά μάτια και ξανθά μαλλιά, με λευκό πρόσωπο και ψιλόλιγνο σώμα. Φορούσε λευκά ρούχα και κρατούσε τα μαλλιά της τυλιγμένα σε ένα άσπρο μαντίλι.

Η νεράιδα συνήθιζε να περνά τον χρόνο της στο αγαπημένο της μέρος. Μια μικρή σπηλιά. Εκεί φύλαγε και ένα μικρό σεντούκι που είχε βρει κάποτε.

Κάθε φορά που βρισκόταν στη σπηλιά το έπαιρνε στα πόδια της και το κοιτούσε με προσοχή αλλά ποτέ δεν το είχε ανοίξει μέχρι τότε. Ένιωθε όμως πολύ μεγάλη περιέργεια.

Μια μέρα που κρατούσε το σεντούκι ένωσε στην ποδιά της ένα τρίξιμο. Το σεντούκι κουνιόταν και όσο περνούσε η ώρα κουνιόταν όλο και πιο πολύ μέχρι που κάποια στιγμή άνοιξε και από μέσα ξεπετάχτηκαν όλα τα συναισθήματα, καλά και κακά. Η νεράιδα έμεινε άφωνη.

Αμέσως το πρόσωπο της άλλαξε. Ξαφνικά ένωσε μπερδεμένη και τρομαγμένη. Τα συναισθήματα είχαν κυριεύσει το μυαλό της. Στην αρχή σκέφτηκε να τα αφήσει να κάνουν ότι θέλουν στο κεφάλι της, όμως κατάλαβε ότι έτσι θα βρισκόταν σε μεγάλη σύγχυση. Τότε σκέφτηκε να τους προτείνει να μείνουν στην σπηλιά.

Πραγματικά, τα συναισθήματα εγκαταστάθηκαν στην σπηλιά, που ήταν το αγαπημένο μέρος της νεράιδας. Η νεράιδα ένωσε ευχαριστημένη που είχε τόσα πολλά συναισθήματα και μπορούσε να διαλέγει οποίο συναισθήμα ήθελε να νιώσει κάθε φορά.

<https://video.sch.gr/asset/detail/XkoTYeJLEcYRGGl0PeMccCs>

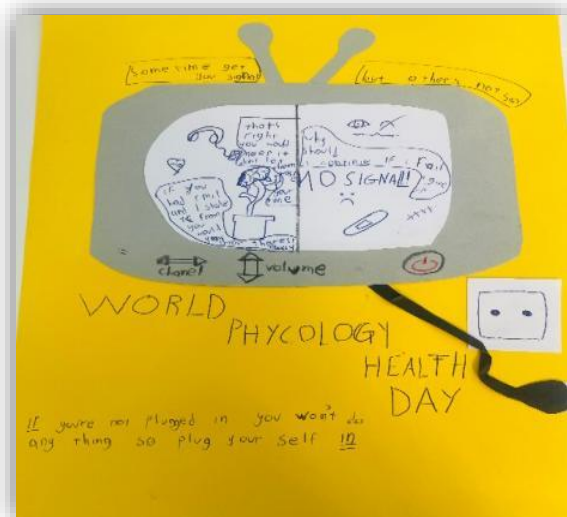
## Ημερήσιο Γυμνάσιο Αιαντείου Σαλαμίνας (Διεύθυνση Δ.Ε. Πειραιά)

### «Φροντίζω για την ψυχική μου υγεία»

Το Γυμνάσιο Αιαντείου Σαλαμίνας της Διεύθυνσης Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Πειραιά και συγκεκριμένα τα τμήματα Β2 και Γ1 υλοποίησαν στις 16, 17 και 18 Οκτωβρίου 2024 μια σειρά από δράσεις αναφορικά με την προαγωγή της ψυχικής υγείας.

Σκοπός ήταν η ενημέρωση των μαθητών/τριών για τους παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχική υγεία και η αναγνώριση του συναισθήματός τους από τους/τις ίδιους/ες. Οι μαθητές/τριες μέσα από προβολή βίντεο, παιχνίδι ρόλων και κατασκευές-εργασίες ολοκλήρωσαν τη δράση τους. Συγκεκριμένα, κλήθηκαν να αντιμετωπίσουν κάποια σενάρια μέσω δραματοποίησης ρόλων και ομαδικών εργασιών (όπως αφίσες και κολάζ) και ασχολήθηκαν με θέματα που προάγουν ή πλήττουν την ψυχική υγεία.

Τέλος, οι μαθητές/τριες συμμετείχαν με ενδιαφέρον σε όλες τις δράσεις και κατανόησαν πως η ψυχική τους υγεία εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τις επιλογές τους και την προσπάθειά τους να τη διαφυλάξουν.



## Γυμνάσιο Αγκιστρίου (Διεύθυνση Δ.Ε. Πειραιά)

### «Ψυχική υγεία»

Το Γυμνάσιο Αγκιστρίου με Λυκειακές Τάξεις της Διεύθυνσης Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Πειραιά και συγκεκριμένα οι Α΄- Γ΄ τάξεις Γυμνασίου και η Β΄ Λυκείου υλοποίησαν στις 16 Οκτωβρίου 2024 δράση διάρκειας δύο διδακτικών ωρών με αφορμή τον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας.

Η πορεία υλοποίησης της δράσης περιλάμβανε την αποτύπωση των συναισθημάτων και των σκέψεων των μαθητών και μαθητριών μέσω της γραφής και της ζωγραφικής αναφορικά με το πώς αισθάνονται στο σχολείο. Επίσης, μαθήτρια της Β΄ τάξης έπαιξε βιολί.

[Η δράση](#) θεωρούμε ότι ήταν επιτυχής και οι μαθητές/τριες ανταποκρίθηκαν με προθυμία και αποτύπωσαν σκέψεις και συναισθήματα για το σχολείο με παραστατικότητα και επιτυχία.



Περιφερειακή Διεύθυνση  
Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας  
Εκπαίδευσης Βορείου Αιγαίου

## Δημοτικό Σχολείο Μεγαλοχωρίου Λέσβου (Διεύθυνση Π.Ε. Λέσβου)

### «Βρες τη δύναμη μέσα σου»

Οι τέσσερις μικροί ήρωες του μονοθέσιου Δημοτικού σχολείου Μεγαλοχωρίου, που ανήκει στη Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Λέσβου, με τη δασκάλα τους κυρία Μαρία Κλακάλα αποφάσισαν με χαρά να συμμετέχουν στον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας με τη δράση: «Βρες τη δύναμη μέσα σου», η οποία υλοποιήθηκε σε τέσσερις διδακτικές ώρες. Όπως δηλώνει ο τίτλος, απώτερος στόχος της δράσης ήταν να αντιληφθούν τα παιδιά τη δύναμη που κρύβουν μέσα τους.

Με τη μέθοδο του brainstorming τα παιδιά συγκέντρωσαν τις λέξεις που σχετίζονται με την ψυχική υγεία και τις συζήτησαν. Έπειτα σε διαδικτυακή επικοινωνία που είχαν με απόφοιτη του Πανεπιστημίου Ψυχολογίας μίλησαν για τη συναισθηματική νοημοσύνη, τα συναισθήματά τους και το πώς πρέπει να αγκαλιάζουν κάθε τους συναίσθημα, θετικό ή αρνητικό. Κυρίως όμως τονίστηκε η ικανότητά τους να μπορούν να τα διαχειριστούν. Μαζί της δημιούργησαν την «αλυσίδα των συναισθημάτων». Κάθε παιδί τύπωσε το συναίσθημά του σε ένα χαρτόνι, τα ένωσαν όλα μαζί και δημιούργησαν μια αλυσίδα. Τέλος, σε εργαστήρια στη σχολική αίθουσα, τα παιδιά προσπάθησαν αρχικά να αναγνωρίσουν και να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους κι έπειτα να ενισχύσουν την αυτοεικόνα τους μέσα από τα μάτια των συμμαθητών/τριών τους. Έτσι, αντιλήφθηκαν τη δύναμη που κρύβουν μέσα τους όσα αρνητικά γεγονότα κι αν συμβαίνουν. Ως τελικό προϊόν της δράσης αυτής δημιούργησαν μια χειροτεχνία και αποτύπωσαν τον αγώνα των θετικών τους συναισθημάτων για να κερδίσουν τη μάχη με τα αρνητικά ακόμη κι αν υπάρχει ο φόβος μέσα σε αυτά!



## Ημερήσιο Γυμνάσιο Αγιάσου (Διεύθυνση Δ.Ε. Λέσβου)

### «Mental Health Project»

Η Β΄ τάξη του Γυμνασίου Αγιάσου πραγματοποίησε δράσεις με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας από τις 14 έως τις 18 Οκτωβρίου 2024, με υπεύθυνη εκπαιδευτικό την κυρία Αποστολία Μάμμα (κλάδου ΠΕ 06).

Με την μέθοδο project δημιουργήθηκε συννεφόμελο, ψηφιακό βιβλίο, ποιήματα και τραγούδι με τη βοήθεια της Τεχνητής Νοημοσύνης (AI). Στόχοι των δράσεων ήταν να ευαισθητοποιηθούν οι μαθητές/τριες γύρω από την έννοια της ψυχικής υγείας, να διερευνήσουν και να εκφράσουν τι είναι ευτυχία για τους/τις ίδιους/ες, να αξιοποιήσουν δημιουργικά την τεχνητή Νοημοσύνη (AI) ως εργαλείο αυτοέκφρασης και να προωθήσουν την ψυχική ευεξία και ανθεκτικότητα μέσα από την ομαδική δημιουργική δράση.

Οι μαθητές/τριες είχαν την ευκαιρία να εκφράσουν σκέψεις και συναισθήματα σχετικά με την ευτυχία, κάτι που συνέβαλε στην αυτογνωσία και την ενίσχυση της συναισθηματικής τους νοημοσύνης. Η εμπλοκή τους σε μια συλλογική δραστηριότητα, που περιλάμβανε την ποίηση, τη μουσική και την τεχνολογία, τους προσέφερε ένα ασφαλές περιβάλλον για να εξερευνήσουν τα εσωτερικά τους βιώματα και να τα μοιραστούν με τους/τις συμμαθητές/τριές τους. Η καλλιτεχνική δημιουργία λειτούργησε θεραπευτικά, παρέχοντας στους μαθητές/τριες έναν τρόπο να διαχειριστούν το άγχος, να εκφράσουν προσωπικές ανησυχίες και να ενισχύσουν την ψυχική τους ανθεκτικότητα. Τέλος, η αξιοποίηση της τεχνητής νοημοσύνης ως εργαλείο επέτρεψε στα παιδιά να δουν την τεχνολογία όχι απλώς ως εργαλείο μάθησης, αλλά και ως ένα ισχυρό εργαλείο που ενδυναμώνει τη φαντασία και προσφέρει νέες δυνατότητες στη μάθηση και την αυτοέκφραση.

Συμπερασματικά, η ενσωμάτωση δημιουργικών και ψηφιακών μέσων λειτούργησε καταλυτικά στην προαγωγή της ψυχικής ευεξίας και στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των μαθητών/τριών και, παράλληλα, η θετική αξιοποίηση της τεχνολογίας σε συνδυασμό με καλλιτεχνικές δραστηριότητες εμπλούτισε τη μαθησιακή διαδικασία.



<https://video.sch.gr/asset/detail/s2dsHIXTTFk9bKsukCoB7nt/X2XqQQEicjUVXMgNfTq4M5kO>

## Γενικό Λύκειο Αγιάσου (Διεύθυνση Δ.Ε. Λέσβου)

### «Η ψυχική υγεία ως κατάσταση ευεξίας, ενσυναίσθησης και καλλιέργειας κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων»

Το Γενικό Λύκειο Αγιάσου, στο πλαίσιο του εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας (10 Οκτωβρίου 2024), αποφάσισε την διοργάνωση δράσεων με στόχο την προαγωγή της κοινωνικής και συναισθηματικής ευεξίας των εφήβων και παράλληλα την ευαισθητοποίηση των μελών της σχολικής κοινότητας.

Ο τίτλος των δράσεων ήταν : «Η ψυχική υγεία ως κατάσταση ευεξίας, ενσυναίσθησης και καλλιέργειας κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων». Οι δράσεις ήταν συλλογικές και περιλάμβαναν αθλητική δραστηριότητα, ζωγραφική, δημιουργία Padlet, δημιουργία ψηφιακού οδηγού ψυχικής υγείας. Τις δράσεις των μαθητών/τριών σε κάθε τάξη συντόνισαν οι υπεύθυνοι/ες εκπαιδευτικοί: Η κ. Ανδρονίκη Σαββέλη, κλάδου ΠΕ02, με τους/τις μαθητές/τριες της Α΄ Λυκείου δημιούργησε ψηφιακό οδηγό σχετικό με το θέμα. Η κ. Δέσποινα Βαριάμη, κλάδου ΠΕ86, με τους/τις μαθητές/τριες της Β΄ Λυκείου εργάστηκαν ομαδικά στο εργαστήριο Πληροφορικής και δημιούργησαν ψηφιακές αφίσες. Τέλος, οι μαθητές/τριες της Γ΄ Λυκείου με την κ. Ειρήνη Περιβολαρέλλη δημιούργησαν ένα Padlet με τίτλο «Διαχειρίσου το άγχος σου για τις Πανελλαδικές εξετάσεις» που περιλαμβάνει σύντομες συμβουλές από τα ίδια τα παιδιά και την καθηγήτριά τους για την διαχείριση του άγχους των Πανελλήνιων Εξετάσεων.

Οι μαθητές και μαθήτριες χάρηκαν πολύ με όλες αυτές τις δράσεις μας, 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.



<https://video.sch.gr/asset/detail/z2gOE3VckhgTjXRZTS93LrsY>

## 3ο Δημοτικό Σχολείο Χίου (Διεύθυνση Π.Ε. Χίου)

### «Συνταγή για καλή ψυχική υγεία»

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας, που γιορτάζεται στις 10 Οκτωβρίου, οι μαθητές/τριες της Δ' τάξης του 3ου Δημοτικού Σχολείου Χίου μαζί με την δασκάλα τους και την δασκάλα του Τμήματος Ένταξης πραγματοποίησαν δράσεις διάρκειας τεσσάρων διδακτικών ωρών.

Σκοπός των δράσεων ήταν να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες τον όρο «ψυχική υγεία», να προτείνουν ιδέες για το πώς φροντίζουμε για αυτήν, καθώς και να αντιληφθεί ο/η καθένας/καθεμία για τον εαυτό του/της ποια πράγματα τον/την βοηθούν να έχει καλή ψυχική υγεία.

Οι δράσεις ήταν οι εξής:

- Δημιουργία ιδεοθύελλας (brainstorming) ως προς το τι σημαίνει υγεία για τους/τις μαθητές/τριες.
- Συμπλήρωση ερωτηματολογίου ατομικά με τίτλο: «Τι σημαίνει για μένα να είμαι υγιής».
- Σύνδεση της υγείας με την ψυχική υγεία και αποσαφήνιση του όρου.
- Δημιουργία αφίσσας με τίτλο: «Συνταγή για καλή ψυχική υγεία». Έκθεση της αφίσσας σε χώρο του σχολείου ώστε να είναι προσβάσιμη σε όλους/ες τους/τις μαθητές/τριές μας και να τους/τις ευαισθητοποιήσει.
- Απεικόνιση του τι έχει ο/η κάθε μαθητής/τρια μέσα στην καρδιά του/της και του/της προσφέρει καλή ψυχική υγεία. Συγκεκριμένα οι μαθητές/τριες σχημάτισαν καρδιές και έγραψαν μέσα σε αυτές τα πράγματα ή τις καταστάσεις που ήθελαν. Οι καρδιές τους έγιναν αφίσσα κολάζ.

Μέσα από τις παραπάνω δράσεις οι μαθητές/τριες βοηθήθηκαν να κατανοήσουν ότι πρέπει όπως ακριβώς φροντίζουμε το σώμα μας, να φροντίζουμε και την ψυχή μας! Συμμετείχαν ενεργά σε όλες τις δραστηριότητες και βίωσαν θετικά την εμπειρία αυτή αναπτύσσοντας ταυτόχρονα δεξιότητες αυτοέκφρασης και συνεργασίας.



## Σχολικό Κέντρο Καρδαμύλων Χίου (Διεύθυνση Π.Ε. Χίου)

### «Το δέντρο της αυτοεκτίμησης»

Το Σχολικό Κέντρο Καρδαμύλων, που βρίσκεται στη βορειοανατολική Χίο και ανήκει στη Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Χίου, στο πλαίσιο εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας υλοποίησε δράση όπου συμμετείχαν όλοι/ες οι μαθητές/τριες του σχολείου. Συνολικά το πρόγραμμα διήρκεσε τέσσερις (4) διδακτικές ώρες και εφαρμόστηκε στις 16/10/2024.

Στην αρχή έγινε καταιγισμός ιδεών στον Σύλλογο Διδασκόντων/ουσών κατά τη διάρκεια του οποίου αποφασίστηκε η υλοποίηση της επικρατέστερης ιδέας που ήταν να κοπούν χαρτάκια σε σχήμα φύλλου από πράσινο χαρτόνι κανσόν και να τοποθετηθούν πάνω στα κλαδιά ενός ψεύτικου δέντρου που βρίσκεται στον διάδρομο του σχολείου. Οι μαθητές/μαθήτριες έκοψαν τα χαρτάκια σε σχήμα φύλλου και μέσα σ' αυτά έγραψαν θετικές δηλώσεις που προάγουν τη συναισθηματική τους ευεξία π.χ. «Είμαι καλός/ή σε....», «Είμαι χαρούμενος/η όταν/ που....», «Μ' αρέσει όταν....», «Αγαπώ τον εαυτό μου, γιατί.....».

Τόσο πριν και κατά τη διάρκεια όσο και μετά τη δράση οι μαθητές/μαθήτριες κατανόησαν τη σημασία αναγνώρισης και βίωσης των συναισθημάτων τους καθώς και πόσο σημαντικό είναι να τα εκφράζουμε και να τα διαχειριζόμαστε προς όφελός μας στην κατεύθυνση της αλλαγής της διάθεσής μας.



## Εσπερινό Γυμνάσιο Χίου (Διεύθυνση Δ.Ε. Χίου)

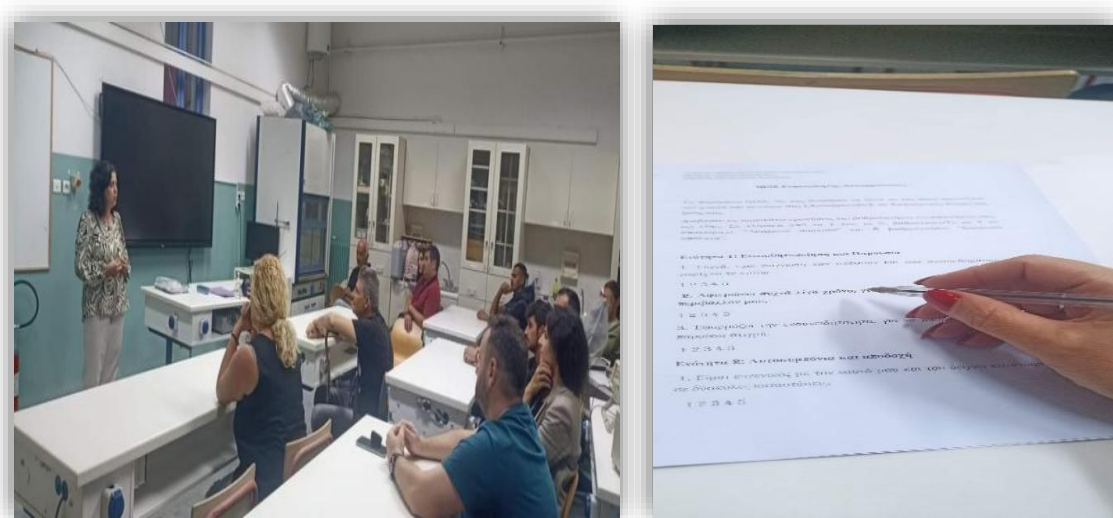
### «Τεχνικές ψυχικής υγείας και αυτοφροντίδας»

Το Εσπερινό Γυμνάσιο Χίου με λυκειακές τάξεις, το οποίο υπάγεται στη Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Χίου υλοποίησε στις 16/10/2024 βιωματική δράση με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας με συμμετοχή όλων των τμημάτων του, υπό την καθοδήγηση της Ψυχολόγου, κ. Ιωάννας Κουμή.

Σκοπός της δράσης ήταν η ευαισθητοποίηση των μαθητών/τριών σε θέματα ψυχικής υγείας και συγκεκριμένα στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και στην καλλιέργεια κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων για την αντιμετώπιση κρίσεων ή/και δυσκολιών.

Οι μαθητές/τριες επεξεργάστηκαν ερωτηματολόγιο ενσυνείδητης αυτοφροντίδας με έξι δείκτες: 1. Ευαισθητοποίηση και Παρουσία, 2. Αυτοσυμπόνια και αποδοχή, 3. Φυσική Αυτοφροντίδα, 4. Συναισθηματική ρύθμιση, 5. Διαπροσωπικές συνδέσεις και 6. Γνωστική ευεξία. Στη συνέχεια συμμετείχαν στο διαδραστικό παιχνίδι επικοινωνίας και αυτογνωσίας «*Τρεις καρτέλες: Παρελθόν-Παρόν-Μέλλον*», κατά το οποίο ένας/μία εθελοντής/ντρια κάθε φορά ανακαλούσε τον εαυτό του/της πέντε χρόνια πριν, στη συνέχεια συνέκρινε τη θέση του/της με αυτήν στο παρόν και τέλος φανταζόταν τον εαυτό του/της στο μέλλον, μέσα στην επόμενη πενταετία.

Με αυτόν τον τρόπο οι μαθητές/τριες έμαθαν τεχνικές (α) ανασκόπησης της πορείας τους στον χρόνο, (β) εντοπισμού θετικών πρακτικών που τους/τις βοήθησαν να ξεπεράσουν δυσκολίες και (γ) ενδυνάμωσης της ψυχικής τους ανθεκτικότητας σε περίπτωση εμφάνισης μελλοντικών προβλημάτων.



Περιφερειακή Διεύθυνση  
Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας  
Εκπαίδευσης Δυτικής Ελλάδας

## Δημοτικό Σχολείο Βρουβιανών Αιτωλοακαρνανίας (Διεύθυνση Π.Ε. Αιτωλοακαρνανίας)

### «Το όνειρό μου κυνηγώ και δεν το παρατώ, γιατί τώρα ξέρω, μπορώ να τα καταφέρω»

Στο Δημοτικό Σχολείο Βρουβιανών της Διεύθυνσης Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Αιτωλοακαρνανίας υλοποιήθηκαν δράσεις για την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας, με τη συμμετοχή της εκπαιδευτικού κ. Ανδριάννας Νταλαγιάννη και των μαθητών/τριών των Α', Ε' και ΣΤ' τάξεων.

Σκοπός των δράσεων ήταν ο προβληματισμός σχετικά με τη σημασία της πίστης στον εαυτό, η προσπάθεια αλλά και η αποδοχή των λαθών ή των αποτυχιών ως κάτι φυσιολογικό ώστε να γινόμαστε καλύτεροι/ες. Η αφόρμηση δόθηκε από ένα παραμύθι. Αφού οι μαθητές/τριες έκαναν υποθέσεις για το περιεχόμενό του, ακολούθησε ανάγνωση του παραμυθιού και συζήτηση κάνοντας συνδέσεις με την καθημερινή ζωή. Έπειτα οι μαθητές/τριες σε ομάδες αφηγήθηκαν και εικονογράφησαν το παραμύθι στις 16-10-2024 στη διάρκεια δύο διδακτικών ωρών.

Επίσης, στις 17 Οκτωβρίου 2024, μέσα σε δύο διδακτικές ώρες, οι μαθητές/τριες είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν τον πρωταθλητή Ελλάδας κ. Γιάννη Νυφαντόπουλο μέσω διαδικτυακής σύνδεσης, ο οποίος συζήτησε μαζί τους για τον αθλητισμό, την προσπάθεια, τη συνεργασία και την εμπειρία της συμμετοχής στους Παραολυμπιακούς αγώνες του 2024 στο Παρίσι όπου κατέκτησε το χρυσό μετάλλιο ως οδηγός του κ. Νάσου Γκαβέλα.

Οι μαθητές/τριες συμμετείχαν ενεργά σε όλες τις δραστηριότητες και κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι όλοι οι άνθρωποι, όποιοι κι αν είναι και όσα λάθη κι αν έχουν κάνει, έχουν δυσκολευτεί, αλλά τα κατάφεραν γιατί επέμειναν και ακολούθησαν το όνειρό τους.



**Γενικό Λύκειο Ματαράγκας**  
(Διεύθυνση Δ.Ε. Αιτωλοακαρνανίας)

**«Διαχείριση του άγχους και πρακτικές αυτοφροντίδας»**

Η Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας δίνει την ευκαιρία σε μαθητές/μαθήτριες και καθηγητές/καθηγήτριες να ενημερωθούν και να συζητήσουν για ζητήματα που αφορούν την ψυχοσύνθεση όλων των ατόμων που συμμετέχουν στην εκπαιδευτική διαδικασία. Αποτελεί ευκαιρία για τη διαμόρφωση ενός συμπεριληπτικού περιβάλλοντος στο σχολείο, το οποίο θα λειτουργεί υποστηρικτικά για τους/τις συμμετέχοντες/ουσες στον δύσκολο αγώνα των Πανελληνίων Εξετάσεων. Στο πλαίσιο των δράσεων που προβλέπονται για την Ημέρα Ψυχικής Υγείας, προσκλήθηκε στο Γ.Ε.Λ. Ματαράγκας η ψυχολόγος κ. Ευτυχία Φύσσα, η οποία μίλησε στους/στις μαθητές/τριες της Γ' Λυκείου. Μέσα από διάλογο και διαδραστικές πρακτικές, οι μαθητές/τριες κλήθηκαν να αναγνωρίσουν τα συναισθήματά τους, να μιλήσουν ανοιχτά για τις δυσκολίες και να μάθουν πρακτικές αυτοφροντίδας για τη διαχείριση του άγχους. Τη δράση συντόνισε η εκπαιδευτικός του σχολείου κ. Αθανασία Χειμώνα κλάδου ΠΕ02.



*Φωτογραφία από το διαδίκτυο, προσαρμοσμένη*

## 1ο Επαγγελματικό Λύκειο Ναυπάκτου (Διεύθυνση Δ.Ε. Αιτωλοακαρνανίας)

### «Ψυχική Υγεία στη Ζωή και την Εργασία: Μαθαίνω και Δημιουργώ»

Στο 1ο Επαγγελματικό Λύκειο Ναυπάκτου, το οποίο ανήκει στη Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Αιτωλοακαρνανίας, πραγματοποιήθηκε, στο πλαίσιο εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας στις 14 Οκτωβρίου 2024, δράση τριών διδακτικών ωρών. Στη δράση συμμετείχαν οι μαθητές και οι μαθήτριες των τμημάτων: Β΄ Γεωπονίας, Γ΄ Τεχνικού Τεχνολογίας Τροφίμων και Ποτών και Β΄ Υγείας.

Σκοπός της δράσης ήταν η ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των μαθητών και μαθητριών σε θέματα ψυχικής υγείας εστιάζοντας ειδικά στη φετινή θεματική: «Ψυχική Υγεία στην Εργασία». Η δράση ξεκίνησε με την προβολή ενός ενημερωτικού βίντεο το οποίο παρουσίαζε τις προκλήσεις και τις λύσεις για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας στον εργασιακό χώρο. Στη συνέχεια, οι μαθητές/τριες ενταγμένοι/ες στα προγράμματα Erasmus+ που υλοποιεί το Σχολείο (Addressing Health and Wellbeing at Schools and Beyond, Mediterranean Diet for Overall Health), έλαβαν μέρος ανώνυμα στις έρευνες PERMA και State Trait Anxiety Inventory και ανέλαβαν τη δημιουργία ηλεκτρονικών αφισών.

Οι μαθητές/τριες συμμετείχαν ενεργά και με ενθουσιασμό, εκφράζοντας τις δικές τους απόψεις και προβληματισμούς πάνω στο θέμα, ενώ η ενασχόλησή τους με την καλλιτεχνική δημιουργία ενίσχυσε την αφομοίωση του μηνύματος της δράσης.

Στο τέλος, οι μαθητές και οι μαθήτριες ανέφεραν ότι βίωσαν τη δράση ως μια ενδιαφέρουσα και διαφωτιστική εμπειρία, που τους έδωσε νέα εφόδια για να κατανοήσουν καλύτερα τον ρόλο της ψυχικής υγείας στη ζωή και την εργασία.



## 5ο Γενικό Λύκειο Αγρινίου (Διεύθυνση Δ.Ε. Αιτωλοακαρνανίας)

### «Διαχειριζόμαστε τα συναισθήματά μας»

Το 5ο Γενικό Λύκειο Αγρινίου (Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Αιτωλοακαρνανίας) με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας και αποσκοπώντας αφενός στην ευαισθητοποίηση των μαθητών/τριών απέναντι στα ζητήματα ψυχικής υγείας και αφετέρου στην ενδυνάμωση της έκφρασης υγιών συναισθημάτων προέβη –σε συνεργασία με ειδικούς από το ΚΕ.Ψ.Υ. Αγρινίου και το Κέντρο Πρόληψης και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας «ΟΔΥΣΣΕΑΣ»– στη διεξαγωγή δύο (2) δίωρων βιωματικών εργαστηρίων για τη διαχείριση του άγχους, τον αυτοέλεγχο και την ανάπτυξη θετικών συναισθημάτων στα τμήματα Α2, Α3 (09-10-2024) και Β4 (14-10-2024).

Οι μαθητές/τριες που συμμετείχαν στα βιωματικά εργαστήρια διδάχτηκαν τεχνικές αυτοαντίληψης και αντιμετώπισης κρίσεων άγχους. Παράλληλα, μέσω προβολής ταινίας με συναφές περιεχόμενο, οι μαθητές/τριες των υπόλοιπων τμημάτων ενθαρρύνθηκαν στην κατανόηση της σημασίας των υγιών συναισθημάτων, ενώ απάντησαν σε ερωτηματολόγια που αποτέλεσαν έναυσμα για συζήτηση. Από αυτή προέκυψε ότι χρειάζεται συστηματική καθοδήγηση και «μαθητεία» στην ευαισθητοποίηση σε θέματα ψυχικής υγείας, που εξακολουθούν να μην αντιμετωπίζονται «ανοιχτά» από τις κοινωνίες. Με αφορμή, εξάλλου, τους χαρακτήρες της ταινίας, μαθήτριά του σχολείου σχεδίασε φιγούρες/κάρτες συναισθημάτων για τη δημιουργία επιτραπέζιου παιχνιδιού, το οποίο διατίθεται στους/στις μαθητές/τριες για ενασχόλησή τους σε εξωδιδακτικό χρόνο, με στόχο την εμπέδωση των διαφορετικών όψεων της συναισθηματικής έκφρασης και την απόκτηση ενσυναίσθησης.



## 27ο Νηπιαγωγείο Πατρών (Διεύθυνση Π.Ε. Αχαΐας)

### «Διώξε το φόβο σου μακριά... πολύ μακριά!»

Το 27ο Νηπιαγωγείο Πατρών, που ανήκει στη Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Αχαΐας, συμμετείχε στον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας και με τα δύο τμήματα της σχολικής μονάδας, συμπεριλαμβανομένων και των ολοήμερων τμημάτων. Η διάρκεια υλοποίησης της δράσης ήταν δύο διδακτικές ώρες την Πέμπτη 10/10/2024 και δύο διδακτικές ώρες την Παρασκευή 11/10/2024.

Σκοπός της ήταν να μιλήσουν οι μικροί/ές μαθητές/τριες για τους φόβους τους, να αντιληφθούν ότι και οι άλλοι έχουν φόβους και να προσπαθήσουν να βρουν τρόπους να τους διώξουν μακριά. Διαβάστηκαν παραμύθια με θέμα τον φόβο που βιώνουν άνθρωποι αλλά και ζώα. Στη συνέχεια οι μαθητές/τριες μίλησαν για τους δικούς τους φόβους και πώς τους αντιμετωπίζουν. Ζωγράφισαν τους φόβους τους στο χαρτί και τους πέταξαν στο ποτάμι το οποίο τους οδήγησε στη θάλασσα και τους έφαγαν οι καρχαρίες (δραματοποίηση στην αυλή του σχολείου). Ελεύθεροι/ες οι μαθητές/τριες, χωρίς τους φόβους να τους βασανίζουν, χόρεψαν χορούς παραδοσιακούς και μοντέρνους. Επίσης σε ομάδες έπαιξαν με μπαλόνια. Ο στόχος της δράσης επιτεύχθηκε αφού όλα τα παιδιά συμμετείχαν σε όλες τις δραστηριότητες, ξεδίπλωσαν τις σκέψεις τους και απελευθερώθηκαν μέσα από τη δραματική τέχνη.



<https://video.sch.gr/asset/detail/LDtUIJSPCMKledRPDKF9klxv>

## Δημοτικό Σχολείο Αγίου Νικολάου Σπάτων (Διεύθυνση Π.Ε. Αχαΐας)

### «Ενδυνάμωση της ομάδας – συναισθήματα»

Το μονοθέσιο Δημοτικό σχολείο του Αγίου Νικολάου Σπάτων Αχαΐας, που ανήκει στη Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Αχαΐας, διοργάνωσε δράσεις στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας από τη Δευτέρα 14-10-2024 έως την Τετάρτη 16-10-2024. Στις δράσεις συμμετείχαν οι μαθητές/τριες όλων των τάξεων με τη συμβολή του Κέντρου Πρόληψης και Εξαρτήσεων «Καλλιπόλις» έπειτα από σχετικό αίτημα του σχολείου. Σκοπός των δράσεων ήταν η αντίληψη των συναισθημάτων, η αποδοχή τους καθώς και η ενδυνάμωση της ομάδας.

Τη Δευτέρα προβλήθηκε το βίντεο «Μαθαίνω τα συναισθήματα-Τα δέκα βασικά συναισθήματα». Έπειτα οι μαθητές/τριες συζήτησαν και ασχολήθηκαν με βιβλία στη σχολική βιβλιοθήκη. Διάβασαν και παρουσίασαν κάποια από τα βιβλία και μίλησαν για τους τρόπους διαχείρισης των συναισθημάτων τους. Την Τρίτη το σχολείο επισκέφθηκε εκπρόσωπος του Κέντρου «Καλλιπόλις» και έπαιξε κάποια παιχνίδια-δραστηριότητες με τους/τις μαθητές/τριες στοχεύοντας στην ενδυνάμωση της ομάδας (π.χ. βάζω στη σειρά την ιστορία με εικόνες, γέφυρα συνεργασίας, ρόλοι στην ομάδα/δυνατά σημεία, παιχνίδι συνεργασίας με καλαμάκια, φωνητική συνεργασία κ.ά.). Τέλος την Τετάρτη για μια διδακτική ώρα οι μαθητές/τριες απεικόνισαν με γλωσσοπίεστρα και χαρτόνι «Τα πρόσωπα των συναισθημάτων» και έπαιξαν το παιχνίδι: «Το πηγάδι με τις αναμνήσεις» με στόχο την αντίληψη των συναισθημάτων και την ενδυνάμωση της ψυχικής υγείας των παιδιών αντίστοιχα.



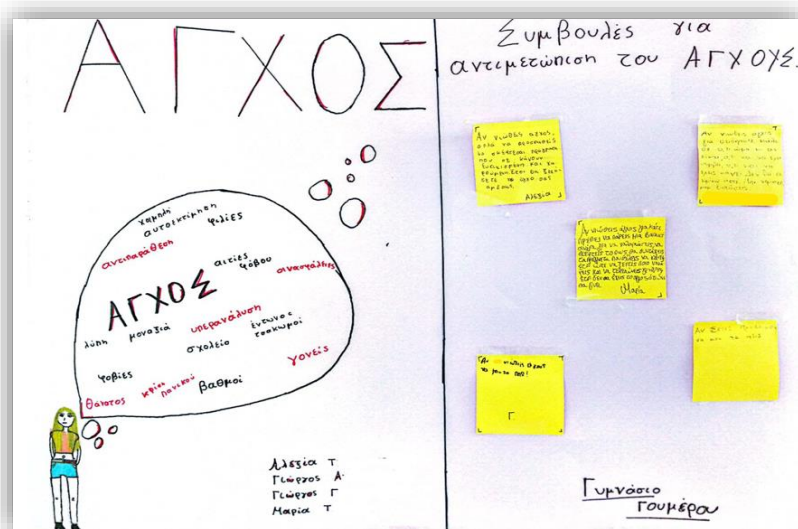
## Γυμνάσιο Γουμέρου (Διεύθυνση Δ.Ε. Ηλείας)

### «Μη μου λες να χαλαρώσω»

Στις 18 Οκτωβρίου 2024, για τέσσερις διδακτικές ώρες, τρία τμήματα της Α', Β' και Γ' Γυμνασίου συζήτησαν τα αίτια και τις μορφές εκδήλωσης του άγχους στα παιδιά εφηβικής ηλικίας και διατυπώθηκαν απόψεις των μαθητών/τριών σχετικά με τη διαχείρισή του.

Αρχικά υπήρξε καταιγισμός ιδεών με άξονα τη λέξη «άγχος», καταγραφή τους στον πίνακα και κατηγοριοποίησή τους σε αίτια και πιθανούς τρόπους αντιμετώπισης. Ακολούθησε το πρώτο βιωματικό παιχνίδι στο οποίο η εκπαιδευτικός κρατάει ένα μπαλάκι, λέει τη λέξη «άγχος» και δίνει το μπαλάκι σε ένα παιδί που καλείται να πει μια άλλη λέξη ως συνειρμό. Ύστερα, το δίνει στο διπλανό του και συνεχίζεται κατ' αυτό τον τρόπο μέχρι να μιλήσουν όλοι. Η δράση συνεχίστηκε με ένα δεύτερο βιωματικό παιχνίδι στο οποίο όλα τα παιδιά κάθονται σε κύκλο, εκτός από ένα που λέει τη φράση «αγχώνομαι όταν ...» για κάτι που του προκαλεί άγχος. Όποιο παιδί αγχώνεται με το ίδιο αλλάζει θέση και όποιο μένει χωρίς καρέκλα, λέει το επόμενο παράγγελα-ιδέα. Τα παιδιά συμμετείχαν σε ομαδοσυνεργατική δραστηριότητα στην οποία, μετά από τον τυχαίο χωρισμό τους σε ομάδες, συζήτησαν και παρουσίασαν 5 αιτίες που προκαλούν άγχος στην εφηβεία. Κατόπιν δημιούργησαν μια ζωγραφιά για τις πηγές άγχους και πρότειναν τρόπους αντιμετώπισής του. Η δράση συνεχίστηκε με τον διαμοιρασμό ερωτηματολογίου, τη συμπλήρωσή του, τον σχολιασμό και τη συζήτηση επί των αποτελεσμάτων. Έπειτα, δόθηκε ένα χαρτάκι σε κάθε παιδί για να γράψει μία συμβουλή σχετικά με το τι θα πρότεινε σε άλλα παιδιά να κάνουν όταν αγχώνονται, ξεκινώντας με ένα «ΑΝ...». Τέλος, κάθε παιδί έγραψε σε ένα χαρτάκι κάτι που του προκαλεί άγχος, το τσαλάκωσε και το πέταξε στα σκουπίδια!

Η δράση είχε μεγάλη επιτυχία και όλοι/όλες οι μαθητές/τριες ανταποκρίθηκαν θετικά και με ενθουσιασμό. Ορισμένα παιδιά που εκδήλωναν συχνά ανησυχίες και άγχος, μετά από τη δράση, είχαν πιο αποτελεσματική διαχείριση του άγχους τους.



Περιφερειακή Διεύθυνση  
Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας  
Εκπαίδευσης Δυτικής Μακεδονίας

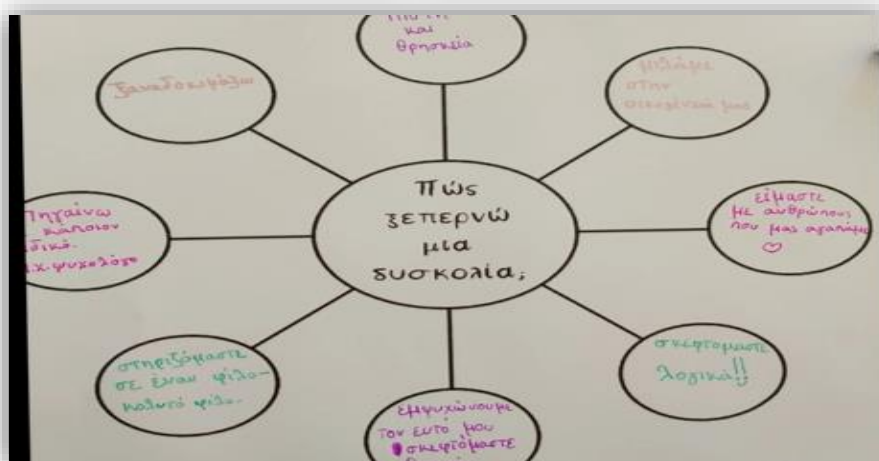
## 4ο Δημοτικό Σχολείο Άργους Ορεστικού (Διεύθυνση Π.Ε. Καστοριάς)

### «Ασκήσεις Ψυχικής Ενδυνάμωσης»

Στο 4ο Δημοτικό Σχολείο Άργους Ορεστικού που ανήκει στη Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Καστοριάς, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας, για το διάστημα από τις 10 ως τις 14 Οκτωβρίου 2024, η Ε΄ τάξη διεξήγαγε δράσεις με στόχο την ψυχική ενδυνάμωση των μαθητών και των μαθητριών.

Οι δράσεις αυτές περιλάμβαναν την ανάγνωση λογοτεχνικού βιβλίου και στη συνέχεια τη δραματοποίηση, καθώς και άλλες βιωματικές δραστηριότητες επεξεργασίας του βιβλίου όπως ομαδική επεξεργασία φύλλων εργασίας σχετικά με τα συναισθήματα του κεντρικού ήρωα του βιβλίου και ομαδική δραστηριότητα σχετικά με την εύρεση τρόπων αντιμετώπισης των δυσκολιών που εμφανίζονται στη ζωή μας. Η παραγωγή ψηφιακού υλικού με ηχογράφηση του βιβλίου από τα παιδιά είχε σκοπό τη διάχυσή του στην κοινωνία.

Η ακρόαση του βιβλίου, οι βιωματικές δραστηριότητες και τα φύλλα εργασίας οδήγησαν σε μια ενθουσιώδη συζήτηση, στην οποία συμμετείχαν όλοι οι μαθητές και οι μαθήτριες της τάξης, οι οποίοι/ες έδειξαν μεγάλο ενδιαφέρον.



## 2ο Γυμνάσιο Πτολεμαΐδας (Διεύθυνση Δ.Ε. Κοζάνης)

### «Οδηγός ψυχικής υγείας»

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας, στο 2ο Γυμνάσιο Πτολεμαΐδας που ανήκει στη Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Κοζάνης πραγματοποιήθηκαν δράσεις ευαισθητοποίησης των μελών της σχολικής κοινότητας για τη σημασία της ψυχικής υγείας. Αρχικά, παρουσιάστηκε στους/στις μαθητές/τριες οπτικοακουστικό υλικό για την προαγωγή της ψυχικής υγείας. Ακολούθως, αναλύθηκαν οι βασικές έννοιες που σχετίζονται με τις αγχώδεις διαταραχές και τους τρόπους διαχείρισης του άγχους στην καθημερινότητα. Παράλληλα, έγινε αναφορά στη συμβολή των οικογενειακών σχέσεων και των σχέσεων εντός του σχολικού περιβάλλοντος στην ψυχική ευημερία και την υγιή κοινωνική ανάπτυξη του ατόμου. Τέλος, οι μαθητές και οι μαθήτριες ενημερώθηκαν για τεχνικές χαλάρωσης και αποφυγής του στρες.

Οι δράσεις υλοποιήθηκαν από τη Σύμβουλο Σχολικής Ζωής Γ. Γεωργιάδου, κλάδου ΠΕ83, στα τμήματα της Β΄ και Γ΄ τάξης του σχολείου. Οι μαθητές/τριες ανταποκρίθηκαν πολύ θετικά στις παραπάνω δράσεις, μίλησαν για τα μικρά και μεγάλα προβλήματα που τους προκαλούν άγχος και συμμετείχαν στις βιωματικές ασκήσεις που πραγματοποιήθηκαν.



## Ειδικό Εργαστήριο Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης Κοζάνης (Διεύθυνση Δ.Ε. Κοζάνης)

### «Το κυνήγι του χαμένου θησαυρού των συναισθημάτων»

Στο Ε.Ε.Ε.Κ. Κοζάνης, που ανήκει στη Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Κοζάνης, την Παρασκευή 18/10/2024 διοργανώθηκε η δράση «Τα μπαλόνια των συναισθημάτων».

Πιο συγκεκριμένα, οι εκπαιδευτικοί και οι μαθητές/τριες φούσκωσαν δέκα λευκά μπαλόνια και πάνω σε κάθε μπαλόνι έγραψαν με χρωματιστό μαρκαδόρο ένα συναίσθημα: «αγάπη», «χαρά», «ζήλεια», «ηρεμία», «φόβος» κ.ά. Έπειτα τα μπαλόνια τοποθετήθηκαν από τους/τις εκπαιδευτικούς σε διάφορα σημεία στην αυλή του σχολείου μας. Κάθε μαθητής/τρια έψαξε να βρει ένα μπαλόνι κι όταν το έβρισκε γινόταν συζήτηση πάνω στο συναίσθημα που αναγραφόταν στο μπαλόνι και σωματική αναπαράσταση του συναισθήματος.

Οι μαθητές/τριες ανταποκρίθηκαν θετικά και αποκόμισαν πολλαπλά οφέλη που συνέβαλαν στη βελτίωση της ψυχικής τους υγείας.



## Μουσικό Γυμνάσιο Αμυνταίου

(Διεύθυνση Δ.Ε. Φλώρινας)

### «Παραμύθι με Νότες με τίτλο: Ο Χορός της Αλήθειας»

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας, το Μουσικό Γυμνάσιο Αμυνταίου Φλώρινας της Διεύθυνσης Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Φλώρινας από τις 10/10/2024 έως τις 17/10/2024, πραγματοποίησε δράσεις με σκοπό την ευαισθητοποίηση των μαθητών/τριών και την προαγωγή της θετικής σκέψης αναφορικά με τις δυσκολίες που προκύπτουν στη ζωή τους. Παράλληλα, τονίστηκε η αναγκαιότητα και η σπουδαιότητα αναζήτησης εναλλακτικών λύσεων και δράσεων σε πιθανά προβλήματα που θα προκύψουν, με απώτερο στόχο την ψυχική τους ηρεμία και ισορροπία. Σε αυτό το πλαίσιο οι μαθητές/τριες της Β΄ Λυκείου εργάστηκαν ομαδικά, σε κλίμα συνεργασίας και αποδοχής, με στόχο τη συγγραφή ενός μυθιστορήματος. Συγκεκριμένα, η συγγραφή πραγματοποιήθηκε από έναν μαθητή της τάξης, με τα υπόλοιπα παιδιά να συμβάλλουν με τρόπο δημιουργικό, προσθέτοντας τη δική τους προσωπική χροιά στην αφήγηση, ντύνοντας το παραμύθι με τις δικές τους μουσικές δημιουργίες. Απώτερος στόχος των μαθητών/τριών ήταν να προσφέρουν στον/στην ακροατή/τρια ψυχική γαλήνη.



Περιφερειακή Διεύθυνση  
Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας  
Εκπαίδευσης Ηπείρου

## Γυμνάσιο Φιλοθέης Άρτας

(Διεύθυνση Δ.Ε. Άρτας)

### «Βιωματική δράση για την ημέρα ψυχικής υγείας – Δημιουργία κήπου και δεντροφύτευση»

Το Γυμνάσιο Φιλοθέης Άρτας της Διεύθυνσης Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Άρτας με τη συμμετοχή όλων των τμημάτων όλων των τάξεων (Α1, Α2, Β1, Β2, Γ), μετά από εισήγηση του Διευθυντή και απόφαση του Συλλόγου Διδασκόντων, την Τρίτη 15-10-2024 αφιέρωσε τέσσερις διδακτικές ώρες για την πραγματοποίηση βιωματικής δράσης στο πλαίσιο της ημέρας ψυχικής υγείας. Η δράση αφορούσε την δημιουργία ενός κήπου με λουλούδια που έφεραν οι μαθητές/τριες και οι καθηγητές/τριες από το σπίτι τους, καθώς και δεντροφύτευση στο προαύλιο του σχολείου.

Σκοπός της δράσης ήταν να ανιχνευθεί και να αναδειχθεί η καθοριστική συμβολή της επαφής του ανθρώπου με τη φύση στην μείωση του στρες, στη βελτίωση της διάθεσης και στην μείωση του κινδύνου ψυχικών διαταραχών.

Αρχικά, οι καθηγητές/τριες και οι μαθητές/τριες συγκέντρωσαν πλήθος λουλουδιών και δέντρων, καθώς και τα εργαλεία κηπευτικής, επέλεξαν και ετοίμασαν το έδαφος στο προαύλιο, έσκαψαν με προσοχή το χώμα, τοποθέτησαν τα λουλούδια και τα δέντρα, περίφραξαν με πέτρες τον χώρο γύρω από τις ρίζες, πότισαν με νερό από τις βρύσες του σχολείου και καθάρισαν τον χώρο. Οι μαθητές/τριες συμμετείχαν σε ομάδες στην δημιουργία του κήπου με την καθοδήγηση των εκπαιδευτικών.

Η δράση ολοκληρώθηκε με συμπλήρωση ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου όπου αποτυπώθηκε ο υψηλός βαθμός ικανοποίησης των συμμετεχόντων/ουσών στη δράση, καθώς και οι θετικές συναισθηματικές και ψυχικές προεκτάσεις κατά την υλοποίησή της.





## 1ο Νηπιαγωγείο Ιωαννίνων «Καπλάνειος Σχολή»

(Διεύθυνση Π.Ε. Ιωαννίνων)

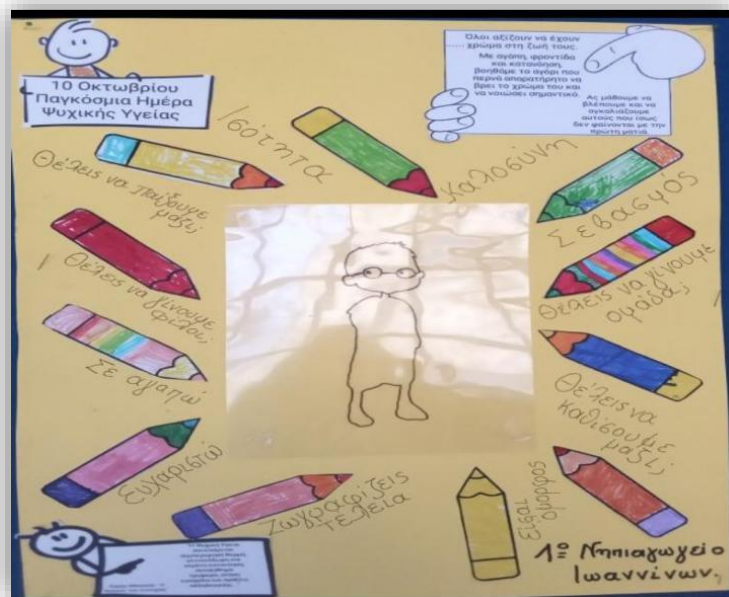
### «Μικρές καρδιές-Μεγάλα συναισθήματα- Μαθαίνουμε να φροντίζουμε την ψυχική μας υγεία»

Την Παρασκευή 11/10/2024 υλοποιήθηκε δράση από το 1ο τμήμα του 1ου Νηπιαγωγείου Ιωαννίνων διάρκειας σαράντα πέντε (45) λεπτών. Το νηπιαγωγείο θεωρεί εξαιρετικά σημαντική την ψυχική υγεία των παιδιών από πολύ μικρή ηλικία. Για αυτόν τον σκοπό οργάνωσε μια ειδική δράση με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας με στόχο την ευαισθητοποίηση και την καλλιέργεια υγιών συναισθηματικών βάσεων στα παιδιά.

Ο σκοπός της δράσης αυτής ήταν να βοηθηθούν τα παιδιά να κατανοήσουν και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους με υγιή τρόπο, να μάθουν τη σημασία της αυτοφροντίδας και της φροντίδας των άλλων, καθώς και να αναπτύξουν βασικές δεξιότητες επικοινωνίας και ενσυναίσθησης, λαμβάνοντας υπόψη ότι η ψυχική υγεία αποτελεί τη βάση για την ευτυχία και την επιτυχία στη ζωή και η καλλιέργεια αυτής ξεκινά από νωρίς με μικρές αλλά σημαντικές δράσεις.

Στην αρχή διαβάστηκε ένα σχετικό παραμύθι, το οποίο αναλύθηκε. Δόθηκε λύση στον ήρωα της ιστορίας και τα παιδιά έβαλαν τον εαυτό τους στη θέση του. Αποφάσισαν λειτουργώντας ομαδικά να δημιουργήσουν μια αφίσα. Διάλεξαν το αγαπημένο τους χρώμα, πήραν το ψαλίδι τους και ξεκίνησαν. Ετοίμασαν την αφίσα τους και την έβαλαν σε χώρο που να την βλέπουν όλοι. Η δράση άρεσε πολύ στα παιδιά γιατί μέσα από τον ήρωα της ιστορίας είδαν τον εαυτό τους και μίλησαν για τα συναισθήματά τους καθώς και για το τι περιμένουν από τους/τις άλλους/ες όταν βρίσκονται σε παρόμοιες καταστάσεις.

Η επιτυχία της δράσης φάνηκε όταν, μετά την ανάγνωση του βιβλίου, τα παιδιά το ζητούσαν ξανά και συζητούσαν μεταξύ τους για τις εικόνες και την εξέλιξη της ιστορίας.



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

### «Το πανδοχείο της ψυχής υποδέχεται το λυπημένο αρκουδάκι»

«Το πανδοχείο της ψυχής υποδέχεται το λυπημένο αρκουδάκι» αποτελεί μια πρωτότυπη δημιουργία του Πρωινού Τμήματος 3 και του Ολοήμερου Τμήματος 2 του 18ου Νηπιαγωγείου Ιωαννίνων, το οποίο ανήκει στην Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Ιωαννίνων, που άνοιξε τις πόρτες του από τις 9 έως τις 16 Οκτωβρίου 2024, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας.

Τα παιδιά, εμπνευσμένα από ένα παραμύθι συμμαθήτριά τους, μεταμόρφωσαν ένα απλό κουτί σε ένα πολύχρωμο καταφύγιο όπου κάθε συναίσθημα βρήκε το δικό του δωμάτιο. Η συνεργασία ήταν ζωτικής σημασίας, καθώς τα παιδιά, χωρισμένα σε ζευγάρια, έδωσαν ζωή σε αυτό το ξεχωριστό πανδοχείο, επιλέγοντας χρώματα και δημιουργώντας μοναδικούς χώρους με διακοσμητικά στοιχεία που αντανάκλασαν την προσωπική τους αντίληψη για κάθε συναίσθημα. Στη συνέχεια, το πανδοχείο υποδέχτηκε το λυπημένο αρκουδάκι και τα παιδιά βρήκαν τον τρόπο να ελαφρύνουν τη λύπη του. Μέσα από αυτή τη δημιουργική διαδικασία, οι μικροί/ές καλλιτέχνες/ιδες ανακάλυψαν τη μοναδικότητα και την πολυπλοκότητα των συναισθημάτων τους, μαθαίνοντας να τα αποδέχονται και να τα εκφράζουν με ελεύθερο τρόπο. Η χαρά της δημιουργίας και της ικανοποίησης από το τελικό αποτέλεσμα ήταν εμφανής στα πρόσωπά τους, καθώς το πανδοχείο της ψυχής έγινε ένας ζωντανός καμβάς όπου τα συναισθήματα συνυπάρχουν αρμονικά και αποτέλεσε τον χώρο όπου τα παιδιά ένιωσαν ασφαλή να εξερευνήσουν τον εσωτερικό τους κόσμο και να αναπτύξουν δεξιότητες αυτογνωσίας.

Το πανδοχείο της ψυχής θα αποτελέσει μια μόνιμη γωνιά στην τάξη, όπου τα παιδιά θα επιστρέφουν κάθε φορά που θέλουν να κατανοήσουν καλύτερα τα συναισθήματά τους ή όταν χρειάζονται ένα ήσυχο μέρος για να ηρεμήσουν.



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

### «Το Παγώνι της Φιλίας, της Συνεργασίας και της Αγάπης»

Το 1ο Νηπιαγωγείο Μαρμάρων Ιωαννίνων, που ανήκει στην Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Ιωαννίνων και αποτελείται από ένα τμήμα με υποχρεωτικό Πρωινό και προαιρετικό Ολοήμερο, συμμετείχε στον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας με διοργάνωση σχετικής δράσης. Η δράση πραγματοποιήθηκε από τις 10-10-2024 έως τις 15-10-2024.

Σκοπός της ήταν τα παιδιά να αναπτύξουν θετικές σχέσεις μεταξύ τους, να κατανοήσουν την έννοια και την σπουδαιότητα της ενσυναίσθησης και να προσπαθήσουν να την εφαρμόσουν στην καθημερινότητά τους. Η δράση εστίασε στην αξία της συνεργασίας και της φιλίας ως προαπαιτούμενα για ένα άρτιο συλλογικό αποτέλεσμα, το οποίο ήταν δύσκολο να διεκπεραιωθεί από ένα μόνο άτομο.

Με αφορμή την κατασκευή τους με τίτλο: «Το Παγώνι της Φιλίας, της Συνεργασίας και της Αγάπης», οι εκπαιδευτικοί με τους/τις μαθητές/τριες ασχολήθηκαν με την σπουδαιότητα αυτών των εννοιών στην ζωή τους, αλλά και στο γεγονός ότι όλοι/ες πρέπει να έχουν ανθρώπους γύρω τους που τους αγαπούν γι' αυτό που είναι, που τους σέβονται και τους υποστηρίζουν. Τότε μπορούν κι αυτοί σαν το παγώνι «να φουσκώνουν» από περηφάνεια και να είναι χαρούμενοι κι ευτυχισμένοι.

Η δράση υλοποιήθηκε με την συμμετοχή όλων των παιδιών σε μία ομάδα και παρουσιάστηκε στους/στις μαθητές/τριες του 1ου Δημοτικού Σχολείου Μαρμάρων. Οι μαθητές/τριες βίωσαν με ενθουσιασμό και προθυμία την δράση και επιτεύχθηκε ο αρχικός στόχος.



## Νηπιαγωγείο Κρανούλας (Διεύθυνση Π.Ε. Ιωαννίνων)

### «Πετάω τη στεναχώρια μακριά»

Στο Νηπιαγωγείο Κρανούλας, το οποίο ανήκει στη Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Ιωαννίνων, πραγματοποιήθηκε δράση με αφορμή τον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας (10 Οκτωβρίου) με την συνεργασία των εκπαιδευτικών του πρωινού και του ολοήμερου τμήματος διάρκειας μίας εβδομάδας.

Τα παιδιά κλήθηκαν να αναζητήσουν τρόπους διαχείρισης καταστάσεων που τα προβληματίζουν και τους προκαλούν λύπη και στενοχώρια. Με δεδομένο ότι τα παιδιά καθημερινά μπορεί να βιώσουν καταστάσεις άγχους, στενοχώριας και λύπης, η αναζήτηση τρόπων ανακούφισης με παιγνιώδη μορφή από τέτοιου είδους στρεσογόνες καταστάσεις βοηθά τα νήπια να αποκτήσουν όχι μόνο συναισθηματική επίγνωση, αλλά και ασφάλεια και ψυχική ανακούφιση. Τα παιδιά καθ' όλη τη διάρκεια της θεματικής προσέγγισης συμμετείχαν ενεργά. Οι δράσεις επικεντρώθηκαν στα παρακάτω:

- Θυμάμαι δυσάρεστες αναμνήσεις - τις αποτυπώνω σε χαρτί - τις πετώ στη θάλασσα
- Τι χρώμα έχουν τα συναισθήματα; Χαρά - Λύπη
- Παίζω παντομίμα με τα συναισθήματα - ζωγραφίζω
- Οι χρωματιστές στεναχώριες αναμειγνύονται - γεμίζουν μπαλόνια που σπάνε διώχνοντας τη στεναχώρια μακριά.

Μέσα από τις δηλώσεις των μαθητών/μαθητριών έγινε σαφές ότι τα παιδιά βιώνουν την λύπη και τη στεναχώρια και ανακουφίζονται όταν παίζοντας αποκτούν συναισθηματική επίγνωση.



Περιφερειακή Διεύθυνση  
Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας  
Εκπαίδευσης Θεσσαλίας

## Νηπιαγωγείο Δαμασίου (Διεύθυνση Π.Ε. Λάρισας)

### «Ζωγραφίζω και ανασυνθέτω τη χαρά!»

Η Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας είναι μια σημαντική ευκαιρία για το νηπιαγωγείο ώστε να εισαχθούν τα παιδιά στην έννοια της ψυχικής υγείας μέσω της ενίσχυσης της κατανόησης και της διαχείρισης των συναισθημάτων τους. Με την αφορμή αυτή, οι μαθητές και οι μαθήτριες του Νηπιαγωγείου Δαμασίου της Διεύθυνσης Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Λάρισας, με την υποστήριξη της εκπαιδευτικού κ. Μαρίας Πράντζου, υλοποίησαν τη δράση: «Ζωγραφίζω και ανασυνθέτω τη χαρά!» διάρκειας δύο διδακτικών ωρών με στόχους: (α) την προώθηση της ψυχικής υγείας και της ευεξίας των μαθητών/τριών μέσα από την έκφραση και τη ζωγραφική του συναισθήματος της χαράς και (β) την ανασύνθεση της λέξης «χαρά» με τις ζωγραφιές τους σε πλαίσιο συνεργασίας και ομαδικότητας.

Οι μαθητές και οι μαθήτριες, μετά από ανάγνωση παραμυθιού σχετικού με τα συναισθήματα, ενθαρρύνθηκαν να εκφράσουν πότε και γιατί νιώθουν χαρά και να ζωγραφίσουν τον εαυτό τους σε καταστάσεις που νιώθουν χαρούμενα, όπως στο παιχνίδι, σε μια βόλτα ή σε μια γιορτή. Με αυτόν τον τρόπο κατανόησαν ότι η χαρά συνδέεται συχνά με την κοινωνική επαφή. Στη συνέχεια, ανασύνθεσαν με τις ζωγραφιές τους τη λέξη «χαρά» ενεργοποιώντας τη φαντασία και την ομαδική αλληλεπίδραση.

Η δράση εκπλήρωσε τους στόχους που τέθηκαν ενισχύοντας την κοινωνικο-συναισθηματική ανάπτυξη, την ομαδική μάθηση και την ψυχική ευεξία των μαθητών/τριών.



## Δημοτικό Σχολείο Γόννων (Διεύθυνση Π.Ε. Λάρισας)

### Δημιουργία Βιβλίου-Εγχειριδίου με τίτλο: «Τι είναι Ψυχική Υγεία για μένα»

Το Δημοτικό Σχολείο Γόννων συμμετείχε με ολόημερη δράση στον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας στις 10 Οκτωβρίου 2024 με τη συμβολή όλων των τάξεων του σχολείου (Α΄ έως ΣΤ΄). Σκοπός της δράσης ήταν η καλλιέργεια της κατανόησης της έννοιας της ψυχικής υγείας, η ανάπτυξη συναισθηματικής ευαισθητοποίησης και ενσυναίσθησης στους/στις μαθητές/τριες και η προαγωγή της δημιουργικότητας και της έκφρασης των σκέψεων και συναισθημάτων τους.

Η δράση συντονίστηκε από την Κοινωνική Λειτουργό του Κέντρου Κοινότητας του Δήμου Τεμπών, κ. Γιώτα Κούρη. Ξεκίνησε με μια σύντομη εισήγηση σχετικά με την ψυχική υγεία, με παραδείγματα που ήταν κατάλληλα για την ηλικία των μαθητών/τριών. Στη συνέχεια, κάθε τάξη συμμετείχε σε δραστηριότητες, οι οποίες περιλάμβαναν συζητήσεις γύρω από την έννοια της ψυχικής υγείας και τη σημασία της, δημιουργικές ασκήσεις, όπως η συγγραφή μικρών κειμένων και ζωγραφική, για την έκφραση προσωπικών απόψεων και συναισθημάτων και συλλογή όλων των έργων των μαθητών/τριών σε ένα πρωτότυπο βιβλίο-εγχειρίδιο με τίτλο «Τι είναι Ψυχική Υγεία για μένα».

Οι μαθητές/τριες συμμετείχαν ενεργά σε όλα τα στάδια της δράσης. Μέσα από ομαδική και ατομική εργασία, κατέγραψαν τις σκέψεις τους με λέξεις, σχέδια και ζωγραφιές. Η κάθε τάξη είχε την ευκαιρία να συμβάλει στο βιβλίο δημιουργώντας ένα πολυποίκιλο σύνολο ιδεών και προσεγγίσεων.

Η δράση αγκαλιάστηκε με ενθουσιασμό από τους μαθητές και τις μαθήτριες. Μέσα από τη δημιουργική διαδικασία, εκφράστηκαν με ειλικρίνεια και αυθεντικότητα, ενώ ανέπτυξαν μεγαλύτερη κατανόηση και ευαισθησία για τη σημασία της ψυχικής υγείας. Τα παιδιά ένιωσαν περήφανα για τη συμβολή τους στο συλλογικό έργο και το εγχειρίδιο αποτέλεσε ένα εργαλείο όχι μόνο μάθησης αλλά και ενίσχυσης της αυτοπεποίθησής τους.



## 38ο Δημοτικό Σχολείο Λάρισας (Διεύθυνση Π.Ε. Λάρισας)

### «Ενάντια στον Εκφοβισμό, Υπέρ της Ψυχικής Υγείας: Μαθητές και Μαθήτριες σε δράση»

Το 38ο Δημοτικό Σχολείο Λάρισας, της Διεύθυνσης Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Λάρισας, υλοποίησε τη σχολική χρονιά 2023-2024 ένα καινοτόμο πρόγραμμα ψυχικής υγείας και πρόληψης του σχολικού εκφοβισμού, με τίτλο «Our European Kindness Tree», μέσω της πλατφόρμας e-Twinning. Στη δράση συμμετείχαν οι μαθητές/τριες της Δ΄ και Στ΄ τάξης, οι οποίοι/ες αναζήτησαν τρόπους με τους οποίους μπορεί να είναι ευγενικοί μεταξύ τους. Κινούμενοι στο ίδιο πλαίσιο, τη νέα σχολική χρονιά (2024-2025), με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας, οι εκπαιδευτικοί του σχολείου υλοποίησαν επιπλέον δράσεις (διαδραστικά εργαστήρια, παρουσιάσεις, δημιουργία θεατρικής παράστασης) που προάγουν την καλλιέργεια ενσυναίσθησης και ευγένειας, καθώς η βελτίωση της ψυχικής υγείας των μαθητών/τριών συνδέεται στενά με την ανάπτυξη ενός θετικού, υποστηρικτικού σχολικού κλίματος. Οι μαθητές/τριες συμμετείχαν ενεργά, μέσω διαδραστικών εργαστηρίων, στη διοργάνωση σχετικής σχολικής παράστασης και ομαδικών δραστηριοτήτων και συζητήσεων που ενθάρρυναν την ανάπτυξη αμοιβαίας κατανόησης και συνεργασίας. Επιπλέον, κλήθηκαν να δημιουργήσουν το «Ευρωπαϊκό Δέντρο Καλοσύνης» ως σύμβολο ενότητας και αλληλοσεβασμού.

Η αποτίμηση της δράσης υπήρξε εξαιρετικά θετική. Οι μαθητές/τριες αγκάλιασαν τις δραστηριότητες, ανέπτυξαν δεξιότητες κοινωνικής ευαισθησίας και ανέφεραν αυξημένη αίσθηση ψυχολογικής ασφάλειας. Το σχολικό κλίμα βελτιώθηκε σημαντικά, με περισσότερους/ες μαθητές/τριες να εκφράζουν αμοιβαίο σεβασμό και αλληλεγγύη.



<https://video.sch.gr/asset/detail/d1aaUrliXkEaauWaWmiVbO6b/a1VWI7QVbSTGpTWQaRBR8YOf>

## Ενιαίο Ειδικό Επαγγελματικό Γυμνάσιο - Λύκειο Ελασσόνας (Διεύθυνση Δ.Ε. Λάρισας)

### «Ο Χαρταετός της Ψυχικής Ανθεκτικότητας»

Με αφορμή την Παγκόσμια ημέρα Ψυχικής Υγείας, οι μαθητές/τριες του Εν.Ε.Ε.Γυ.-Λ. Ελασσόνας, το οποίο ανήκει στη Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Λάρισας, συμμετείχαν στη δράση: «Η ψυχική ανθεκτικότητα παράγοντας προάσπιση της ψυχικής υγείας του ατόμου», που υλοποιήθηκε για τέσσερις διδακτικές ώρες, στις 15 και 17/10/2024. Σκοπός της δράσης ήταν η προαγωγή και η ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας, η κοινωνική και συναισθηματική ενδυνάμωση των μαθητών/τριών και η ευαισθητοποίηση των μελών της σχολικής κοινότητας.

Η δράση πραγματοποιήθηκε με τη μορφή συμβολικού παιχνιδιού, κατά το οποίο οι μαθητές/τριες κατασκεύασαν έναν χαρταετό. Αρχικά, οι μαθητές/τριες χωρίστηκαν σε ομάδες, όπου η κάθε ομάδα κατασκεύασε ένα μέρος του χαρταετού του σχολείου. Πιο συγκεκριμένα, οι μαθητές/τριες έκοψαν δύο χρωματιστά χαρτόνια, τα ένωσαν για να σχηματίσουν τον χαρταετό και έγραψαν έννοιες που ταυτίζονται με την ψυχική ανθεκτικότητα, όπως αγάπη, φιλία, πίστη, αυτοπεποίθηση, οι οποίες στόλισαν την ουρά του χαρταετού. Ο χαρταετός συμβολίζει την ψυχική ανθεκτικότητα των ανθρώπων, τα συναισθήματα που περιέχονται στην ουρά, συμβολίζουν τους ενισχυτές της ψυχικής ανθεκτικότητας. Το σχοινί από το οποίο εξαρτάται η ανύψωση του χαρταετού, συμβολίζει την ψυχική μας υγεία.

Οι μαθητές/τριες του σχολείου μέσω της συγκεκριμένης δράσης ενδυναμώθηκαν μέσω της εμπλοκής τους και της συμμετοχής τους σε ομαδο-συνεργατικές δραστηριότητες, στην ενίσχυση του αυτοελέγχου, της αυτονομίας, της αυτοεκτίμησης, του δυναμισμού, του θάρρους, της πίστης, της φιλίας και της κοινωνικότητας.



## 1ο Πειραματικό Γενικό Λύκειο Λάρισας (Διεύθυνση Δ.Ε. Λάρισας)

### «Ο Θουκυδίδης συναντά την Ψυχική υγεία»

Στο 1ο Πειραματικό Λύκειο Λάρισας, το οποίο υπάγεται στη Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Λάρισας, πραγματοποιήθηκε ενημερωτική δράση για την προαγωγή της Ψυχικής υγείας και την ευαισθητοποίηση των μαθητών/τριών της Α΄ Λυκείου (Α1), η οποία έλαβε χώρα στις 10 Οκτωβρίου 2024, στην ώρα των αρχαίων ελληνικών.

Σκοπός της δράσης αυτής ήταν η προαγωγή της ψυχικής υγείας, η βελτίωση της ευημερίας και της ποιότητας ζωής των μαθητών/τριών, μέσα από την ενίσχυση της ψυχολογικής ανθεκτικότητας και την πρόληψη του στρίγματος, καθώς και η αναγνώριση της αξίας των αρχαίων ελληνικών και της διαχρονικότητας της γνώσης. Για την υλοποίηση της δράσης αυτής, ήταν αναγκαίο να έχει μελετηθεί και επεξεργαστεί το Κεφάλαιο 74 – Βιβλίο 3 του Θουκυδίδη (σχολικό εγχειρίδιο). Εν συνεχεία δόθηκαν λευκές κόλλες αναφοράς και σχετικές διαφάνειες που εξέταζαν και έδιναν πληροφορίες για την ψυχική υγεία. Κατά την έναρξη της δράσης, ζητήθηκε από την ολομέλεια της τάξης να σκεφτεί τι υπομένει καθημερινά και ποια συναισθήματα κουβαλά, ακόμη και εκείνη τη στιγμή. Μετέπειτα οι μαθητές/τριες ρωτήθηκαν αν γνωρίζουν για την ημέρα ψυχικής υγείας, την έννοια της υγείας και τη σημαντικότητα των εννοιών. Στο τέλος της συζήτησης, ζητήθηκε να γράψει ο κάθε μαθητής και η κάθε μαθήτρια στις λευκές κόλλες ποια συναισθήματα και καταστάσεις κουβαλούν μαζί τους και να τις κολλήσουν στην πλάτη τους.

Οι μαθήτριες και οι μαθητές χάρηκαν και έμαθαν την σπουδαιότητα της επικοινωνίας και του μοιράσματος όσων νιώθουν, σκέφτονται και βιώνουν, χωρίς ντροπή και φόβο.



## 30ό Δημοτικό Σχολείο Βόλου (Διεύθυνση Π.Ε. Μαγνησίας)

### «Ψυχική Υγεία: “Ένας Κρυμμένος Θησαυρός”»

Στο 30ό Δημοτικό Σχολείο Βόλου της Διεύθυνσης Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Μαγνησίας η ΣΤ΄ Τάξη με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας υλοποίησε στον χώρο του σχολείου στις 10/10/2024 και 18/10/2024 δράση με τίτλο: «Ψυχική Υγεία: Ένας Κρυμμένος Θησαυρός» διάρκειας δύο (2) διδακτικών ωρών.

Σκοπός της δράσης ήταν η εξοικείωση με την έννοια της ψυχικής υγείας και η αναγνώριση της σημασίας της. Όλα ξεκίνησαν την Δευτέρα 10/10/2024 κατά την οποία έγινε συζήτηση μέσα στην τάξη για την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας. Η δασκάλα της τάξης κ. Ζωή Μαργαρίτη σε συνεργασία με τη δασκάλα της Παράλληλης Στήριξης κ. Μαρία Θεοδωρίδου ζήτησαν από τους/τις μαθητές/τριες να σκεφτούν και να προτείνουν δραστηριότητες που θα ενίσχυαν την ψυχική τους υγεία. Οι περισσότερες προτάσεις αφορούσαν το παιχνίδι και τελικά τα παιδιά επέλεξαν μέσω ψηφοφορίας το κυνήγι του κρυμμένου θησαυρού. Σε κάθε στάδιο της προετοιμασίας, οι μαθητές/τριες αποφάσιζαν συλλογικά για τον τρόπο δράσης, την αποφυγή του ανταγωνισμού, την επιλογή του τόπου και τον τρόπο επιβράβευσης. Οι εκπαιδευτικοί ανέλαβαν να συντάξουν τους γρίφους, να επιλέξουν τις κρυψώνες και τα δώρα επιβράβευσης. Επτά σταθμοί γεμάτοι γρίφους τους περίμεναν, με τελευταίο προορισμό το γραφείο της Διευθύντριας. Και έφτασε η πολυαναμενόμενη Παρασκευή 18 Οκτωβρίου 2024 που περίμεναν με λαχτάρα για να παίξουν... Η αυλή και το σχολείο μετατράπηκαν σε πεδίο δράσης για μικρούς «πράκτορες ψυχικής υγείας» που ανέλαβαν να λύσουν το μυστήριο και να ανακαλύψουν τον θησαυρό. Οι μικροί/ες εξερευνητές/τριες έψαξαν εξονυχιστικά κάθε γωνιά, συλλέγοντας τα γράμματα που κρύβονταν στους φακέλους και σχηματίζοντας τη μυστική λέξη που θα τους οδηγούσε στον πολύτιμο θησαυρό. Και πράγματι, η λέξη αποκάλυψε το σημείο που ήταν κρυμμένος ο θησαυρός: το αγαπημένο τους γυμναστήριο! Εκεί, μέσα σε ένα σεντούκι, οι μαθητές/τριες βρήκαν μικρά παιχνίδια αντιστρέφ και πολύτιμες συμβουλές για τη φροντίδα της ψυχικής υγείας και της θετικής διάθεσης. Όμως, όπως οι ίδιοι/ες τόνισαν, ο πραγματικός θησαυρός ήταν η χαρά της συνεργασίας, η ομαδικότητα και η ικανοποίηση της επιτυχίας που έκαναν αυτή την εμπειρία μοναδική και αξέχαστη.

Με αυτόν τον τρόπο, το σχολείο μας έκανε ένα βήμα παραπέρα στην προώθηση της ψυχικής ευεξίας και έδωσε το μήνυμα πως η φροντίδα της ψυχής μπορεί να γίνει με παιχνίδι, χαρά και αλληλεγγύη!



<https://video.sch.gr/asset/detail/VNHISUdZhSCsRYeTsXyfZtyc/Q2GOBsIJeVTjBoblud9CVhxx>

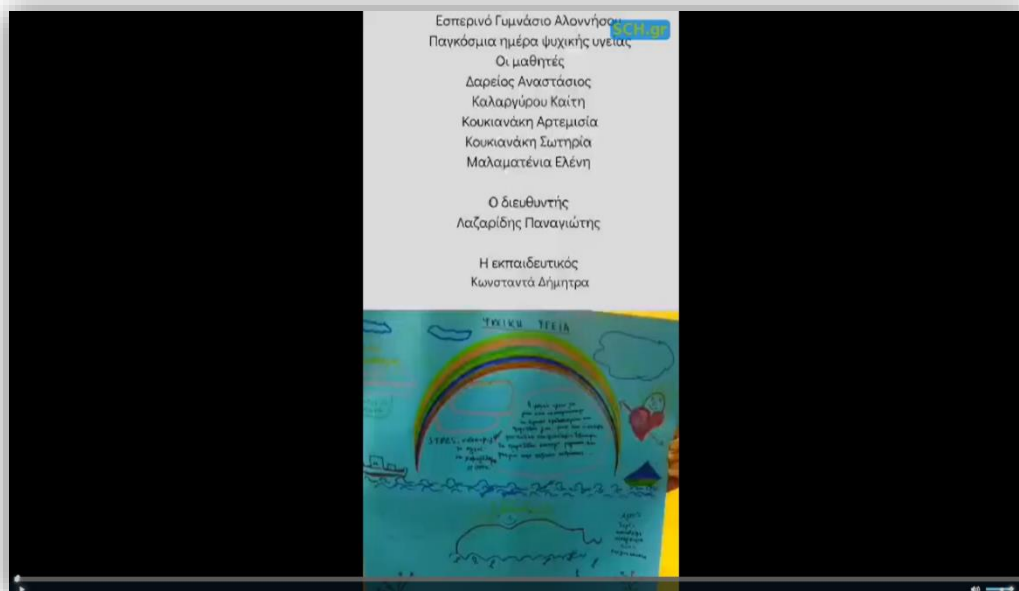
## Εσπερινό Γυμνάσιο Αλοννήσου (Διεύθυνση Δ.Ε. Μαγνησίας)

### «Η ψυχική υγεία με τα μάτια των ΕΝΗΛΙΚΩΝ μαθητών μας»

Το Εσπερινό Γυμνάσιο Αλοννήσου, το οποίο ανήκει στην Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Μαγνησίας, διοργάνωσε δράση διάρκειας τεσσάρων διδακτικών ωρών με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας, η οποία πραγματοποιήθηκε στις 17 Οκτωβρίου 2024 και στην οποία συμμετείχαν οι μαθητές/τριες της Α΄ και Β΄ τάξης.

Σκοπός της δράσης ήταν να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες την έννοια της ψυχικής υγείας ως μία κατάσταση ευεξίας και να συνειδητοποιήσουν τις ικανότητές τους να αντιμετωπίζουν τις πιέσεις της ζωής. Πιο συγκεκριμένα, κατά την πρώτη και δεύτερη ώρα το Εσπερινό Γυμνάσιο Αλοννήσου σε συνεργασία με το Εσπερινό Επαγγελματικό Λύκειο Αλοννήσου πραγματοποίησαν μία κοινή δράση, που αφορούσε συζήτηση και προβολή ενός βίντεο για τους λανθασμένους τρόπους που επιλέγουμε και ως ενήλικες αλλά και ως έφηβοι να αντιμετωπίσουμε τις δυσκολίες της καθημερινότητας. Την τρίτη ώρα το Εσπερινό Γυμνάσιο πραγματοποίησε ένα βιωματικό εργαστήριο ζωγραφίζοντας και γράφοντας για την ψυχική υγεία και την τέταρτη ώρα δημιουργήθηκε ψηφιακό υλικό, στο οποίο οι μαθητές/τριες ορίζουν την ψυχική υγεία όπως αυτοί/ες την αντιλαμβάνονται.

Οι μαθητές/τριες συμμετείχαν ενεργητικά και ομαδοσυνεργατικά στις δράσεις. Ανέλαβαν ρόλους και πρωτοβουλίες, έκαναν έρευνα για την ψυχική υγεία και τους τρόπους περιφρούρησής της και μοιράστηκαν προσωπικά βιώματα. Η συμμετοχή τους στις δράσεις αυτές συνέβαλε στο να γνωρίσουν την έννοια της ψυχικής υγείας και να μπορούν να την προασπίσουν.



<https://video.sch.gr/asset/detail/VenZadOBgQmRywRt8gP0cQ20>

## Εργαστήριο Ειδικής Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης Αλμυρού (Διεύθυνση Δ.Ε. Μαγνησίας)

### «Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας 2024: Ενημέρωση-Ευαισθητοποίηση-Συνεκπαίδευση»

Στο διάστημα 10-18 Οκτωβρίου 2024, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας, οι μαθητές/τριες όλων των τμημάτων του Ε.Ε.Ε.Κ. Αλμυρού, το οποίο ανήκει στη Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Μαγνησίας, είχαν την ευκαιρία να συμμετάσχουν σε πληθώρα δραστηριοτήτων που εντάχθηκαν στο καθημερινό διδακτικό τους πρόγραμμα και συμπεριελάμβαναν συμμετοχική και ομαδοσυνεργατική μάθηση με τμήματα άλλων σχολείων. Σκοπός των συγκεκριμένων δράσεων ήταν να ενημερωθούν και να ευαισθητοποιηθούν οι μαθητές/τριες πάνω σε θέματα ψυχικής υγείας (π.χ. ψυχική ανθεκτικότητα, συναισθηματική ρύθμιση, αυτοφροντίδα κτλ.) και στη συνέχεια να μοιραστούν τις νέες γνώσεις με μαθητές/τριες σχολείων Γενικής Παιδείας, καθώς και με την ευρύτερη κοινότητα της πόλης του Αλμυρού. Στο πλαίσιο των δράσεων παρακολούθησαν, επίσης, σχετική ταινία και προσέγγισαν βιωματικά το θέμα με μουσικοκινητικές δραστηριότητες, ενώ στη συνέχεια δημιούργησαν κάρτες με μηνύματα που αφορούσαν στην ψυχική ευεξία, τις οποίες μοίρασαν στους/στις εργαζόμενους/ες της Λαϊκής Αγοράς της πόλης μας. Οι δράσεις ολοκληρώθηκαν με την υλοποίηση πλήθους βιωματικών δραστηριοτήτων σε συνεργασία με δύο τμήματα του 4ου Δημοτικού Σχολείου Αλμυρού, ενώ έμφαση δόθηκε και στην διασύνδεση με δημόσιους φορείς ψυχικής υγείας του Νομού Μαγνησίας με ενεργό συμμετοχή των μαθητών/τριών μας σε δράσεις τους.

Οι μαθητές/τριες βίωσαν με ενθουσιασμό τις δράσεις και αποκόμισαν ποικίλες γνώσεις για την σημασία και την ενίσχυση της ψυχικής υγείας.



Γενικό Λύκειο Φαρκαδόνας  
(Διεύθυνση Δ.Ε. Τρικάλων)

«Συναισθήματα για τη σχολική ζωή»

Στο Γενικό Λύκειο Φαρκαδόνας της Διεύθυνσης Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Τρικάλων πραγματοποιήθηκαν στις 10/10/24 δράσεις αφιερωμένες στην Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας.

Συγκεκριμένα πραγματοποιήθηκε αγώνας δρόμου 1000 μέτρων στο γήπεδο της πόλης, ενώ παράλληλα οι μαθητές/μαθήτριες συμμετείχαν σε εικαστικές δημιουργίες με θέμα: «Συναισθήματα μαθητών για τη σχολική ζωή». Η δράση είχε ως σκοπό να ανιχνεύσει τα ποικίλα συναισθήματα των μαθητών/τριών για τη ζωή στο σχολείο, με τη συμμετοχή τους να είναι καθολική. Δόθηκαν σε όλα τα παιδιά τα απαραίτητα υλικά για να ζωγραφίσουν και για τρεις ώρες με μουσική υπόκρουση ζωγράρισαν αποτυπώνοντας τα συναισθήματά τους.

Τα απότοκα της δημιουργίας τους αξιολογήθηκαν από το τμήμα ζωγραφικής του συλλόγου «Ο Αμφίων» και βραβεύτηκαν τα τέσσερα καλύτερα έργα σε ειδική εκδήλωση στην αίθουσα εκδηλώσεων του σχολείου.



Περιφερειακή Διεύθυνση  
Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας  
Εκπαίδευσης Ιονίων Νήσων

## 6ο Νηπιαγωγείο Ζακύνθου (Διεύθυνση Π.Ε. Ζακύνθου)

**«Εγώ και εσύ...γινόμαστε πιο δυνατοί!»**

Το 6ο Ολοήμερο Νηπιαγωγείο Ζακύνθου είναι ένα διαθέσιμο νηπιαγωγείο, το οποίο ανήκει στη Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης της Περιφερειακής Ενότητας Ζακύνθου. Στη δράση με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας (10 Οκτωβρίου) συμμετείχαν τα δυο Βασικά Υποχρεωτικά Τμήματα του Νηπιαγωγείου, με υπεύθυνες νηπιαγωγούς δράσεων την κα Ελένη Χαραλαμποπούλου για το Τμήμα 1 και την κα Φωτεινή Γαλανοπούλου για το Τμήμα 2. Σκοπός της συγκεκριμένης δράσης ήταν οι μαθητές/τριες να αναπτύξουν δεξιότητες ενσυναίσθησης και ευαισθησίας, ανθεκτικότητας, υπευθυνότητας, πρωτοβουλίας, προσαρμοστικότητας και κοινωνικές δεξιότητες, καθώς και δεξιότητες συνεργασίας, διαφορετικότητας και αλληλοσεβασμού.

Για την υλοποίηση της δράσης έγιναν δραστηριότητες γνωριμίας και συγκρότησης ομάδας, συμβόλαιο ομάδας, οργανωμένες δραστηριότητες βασισμένες στους στόχους της δράσης καθώς και δραστηριότητες αξιολόγησης. Οι μαθητές/τριες συμμετείχαν στις δράσεις αξιοποιώντας διάφορες μορφές τέχνης και υλικών, φύλλα εργασίας, εποπτικό και ψηφιακό υλικό, θεατρικό παιχνίδι και εργάστηκαν είτε ατομικά είτε ομαδικά.

Οι μαθητές/τριες ανταποκρίθηκαν με επιτυχία στους στόχους που είχαν τεθεί, βελτιώθηκαν οι κοινωνικές δεξιότητες, η ένταξή τους στην ομάδα και η συνεργασία μεταξύ τους, ενώ παράλληλα τονώθηκε η αυτοπεποίθησή τους και το αίσθημα του αλληλοσεβασμού.



<https://video.sch.gr/asset/detail/D2MjblITTUHhcQqZkFE0JEKV>



Περιφερειακή Διεύθυνση  
Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας  
Εκπαίδευσης Κεντρικής Μακεδονίας



2ο Δημοτικό Σχολείο Ν. Ραιδεστού  
(Διεύθυνση Π.Ε. Ανατολικής Θεσσαλονίκης)

**«Η ψυχούλα είναι υγιής»**

Οι εκπαιδευτικοί και οι μαθητές/τριες του 2ου Δημοτικού Σχολείου Νέας Ραιδεστού διοργάνωσαν δράσεις και δραστηριότητες για την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας, στις 10/10/2024.

Οι δράσεις είχαν ως στόχο να ευαισθητοποιήσουν τα παιδιά και να τα προβληματίσουν σχετικά με το πολύ σοβαρό θέμα της ψυχικής υγείας, που απασχολεί παγκόσμια μεγάλο μέρος του πληθυσμού. Για να επιτευχθεί αυτό οι μαθητές/τριες ενημερώθηκαν από την Ψυχολόγο και την Κοινωνική λειτουργό του σχολείου και συζήτησαν όλες τις πτυχές του θέματος, συμμετείχαν σε δραστηριότητες με σκοπό την καλλιέργεια της ενσυναίσθησης, έπαιξαν παιχνίδια που τους/τις βοήθησαν να γνωρίσουν καλύτερα τον εαυτό τους και προσπάθησαν να εξωτερικεύσουν τα συναισθήματα και τους προβληματισμούς τους.



## 55ο Δημοτικό Σχολείο Θεσσαλονίκης (Διεύθυνση Π.Ε. Ανατολικής Θεσσαλονίκης)

### «Μαζί στο μονοπάτι της χαράς»

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας 2024, οι μαθητές/μαθήτριες των δύο τμημάτων της Στ' τάξης του 55ου Δημοτικού Σχολείου Θεσσαλονίκης, υπό την καθοδήγηση των υπεύθυνων εκπαιδευτικών των τμημάτων και της διδάσκουσας των Εικαστικών του σχολείου, επιχείρησαν να προωθήσουν ένα κλίμα ευαισθητοποίησης και μια κουλτούρα εκπαίδευσης σε θέματα ψυχικής υγείας. Αυτό επιτεύχθηκε μέσα από δραστηριότητες αυτογνωσίας, διαχείρισης συναισθημάτων, κοινωνικής επίγνωσης, κοινωνικών δεξιοτήτων, αυτοεκτίμησης, ανάπτυξης δεξιοτήτων, επίλυσης προβλημάτων και αυτορρύθμισης.

Οι δράσεις ωφέλησαν τόσο τους/τις ίδιους/ες τους/τις εμπλεκόμενους/ες μαθητές/τριες των δύο τμημάτων όσο και τα υπόλοιπα παιδιά του σχολείου μέσω της διάχυσης της γνώσης, της πληροφόρησης και της ενημέρωσης. Οι μαθητές/μαθήτριες εργάστηκαν ομαδικά και συνεργατικά πάνω σε φύλλα εργασίας διαφορετικά για κάθε ομάδα και ανά δράση και παρουσίασαν τα αποτελέσματα των δράσεων σε όλες τις τάξεις του σχολείου. Εκφράστηκαν δημιουργικά, έπαιξαν ομαδικά παιχνίδια και δραστηριότητες ρόλων, αναστοχάστηκαν και αυτοαξιολογήθηκαν.

Η ανταπόκριση στην όλη προσπάθεια αποτιμήθηκε ως θετική καθώς έδωσε τη δυνατότητα στα παιδιά να «ξεδιπλώσουν» ελεύθερα τα συναισθήματά τους, να διαχειριστούν τις πιθανές δυσκολίες που βίωσαν ή προέκυψαν μέσα στην καθημερινή πρακτική αλλά και να επικοινωνήσουν θετικά μηνύματα προς τα υπόλοιπα μέλη της σχολικής κοινότητας για την αξία της συλλογικής προσπάθειας και της ενδυνάμωσης των σχέσεων μεταξύ τους.



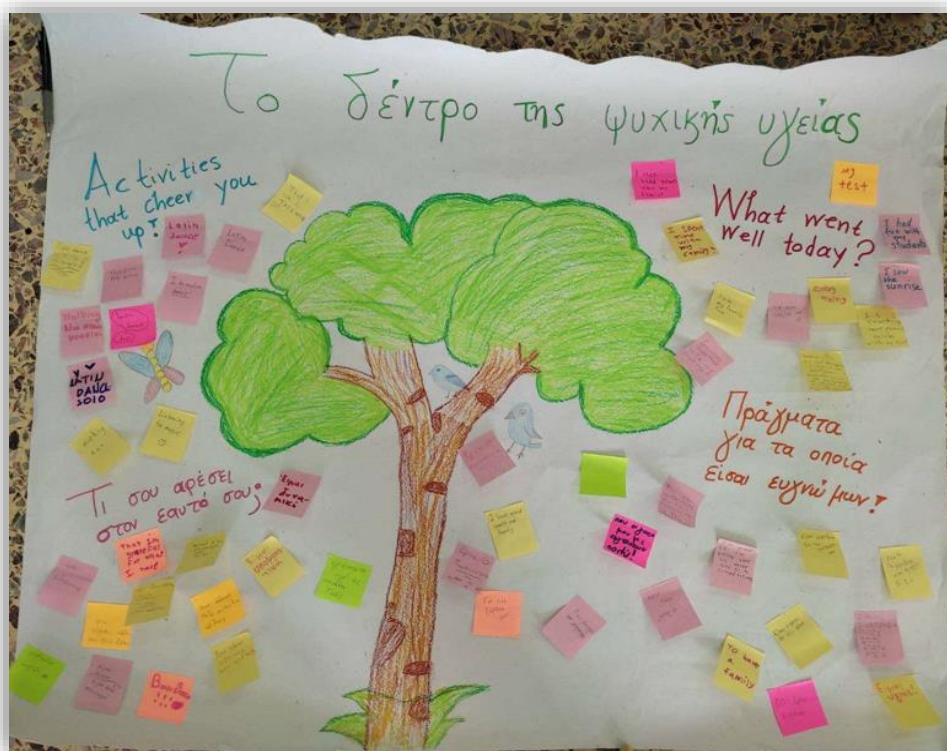
## 77ο Δημοτικό Σχολείο Θεσσαλονίκης (Διεύθυνση Π.Ε. Ανατολικής Θεσσαλονίκης)

### «Μαζί φυτεύουμε το δέντρο της ψυχικής υγείας»

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας, οι μαθητές/μαθήτριες της Στ' τάξης του 77ου Δημοτικού Σχολείου Θεσσαλονίκης της Διεύθυνσης Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Ανατολικής Θεσσαλονίκης είχαν την ευκαιρία να υλοποιήσουν δράσεις με σκοπό την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης και την προάσπιση της ψυχικής τους υγείας. Οι δράσεις πραγματοποιήθηκαν σε διάρκεια δύο ωρών στις 16 Οκτωβρίου 2024 με τη συμβολή των δασκάλων ΠΕ70 και της καθηγήτριας Αγγλικών.

Αρχικά, έγινε ένας καταγισμός ιδεών γύρω από την έννοια «ψυχική υγεία». Έπειτα, τα παιδιά έπαιζαν το παιχνίδι «Roll the dice & Say something nice». Καθένα, ανάλογα με τον αριθμό που έφερνε με το ζάρι, έπρεπε να απαντήσει σε μια ερώτηση μέσω της οποίας εξέφραζε κάτι θετικό (π.χ. «Τι πηγαίνει καλά στη ζωή σου;»). Έπειτα, πάνω σε ένα πρόσωπο με δύο εκφράσεις (λυπημένη- χαρούμενη) σημείωσαν αρνητικά και θετικά -αντίστοιχα- γεγονότα που τους συμβαίνουν και πώς νιώθουν γι' αυτά. Τέλος, «φύτεψαν» το δέντρο της ψυχικής υγείας κολλώντας φύλλα με θετικά μηνύματα, όπως δραστηριότητες που τους χαροποιούν, πράγματα για τα οποία είναι ευγνώμονες κ.ά. Το δέντρο αυτό θα εμπλουτίζεται με θετικά μηνύματα συνεχώς.

Όλες οι δράσεις έλαβαν χώρα και στα ελληνικά και στα αγγλικά και τα παιδιά ανταποκρίθηκαν σε αυτές με μεγάλο ενδιαφέρον. Δημιουργήθηκε στην τάξη ένα ιδιαίτερα θετικό κλίμα εμπιστοσύνης, μοιράσματος και αισιοδοξίας!



## 1ο Δημοτικό Σχολείο Πανοράματος (Διεύθυνση Π.Ε. Ανατολικής Θεσσαλονίκης)

### «Χρώματα της Ψυχής»

Στο 1ο Δημοτικό Πανοράματος Θεσσαλονίκης της Διεύθυνσης Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Ανατολικής Θεσσαλονίκης, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας, οι μαθητές/τριες των τμημάτων Στ1, Στ2 και Στ3 συμμετείχαν σε δράση με στόχο την ενίσχυση της ψυχικής υγείας και την έκφραση των συναισθημάτων τους μέσα από τη ζωγραφική.

Συγκεκριμένα, η δράση αυτή συνδύασε την τέχνη με την ευαισθητοποίηση για την ψυχική υγεία και έδωσε την ευκαιρία στους/στις μαθητές/τριες να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και να απελευθερώσουν τις σκέψεις τους. Τα παιδιά δούλεψαν σε ομάδες και δημιούργησαν ατομικές και συλλογικές ζωγραφιές που αντικατοπτρίζουν διαφορετικές πτυχές της ψυχικής υγείας. Τα έργα τους περιλάμβαναν έντονα χρώματα, αφηρημένες φόρμες και συμβολισμούς που εκφράζουν χαρά, λύπη, άγχος, ελπίδα και δύναμη. Η κάθε ομάδα συζήτησε ανοιχτά τα συναισθήματα που ήθελε να αποτυπώσει και αντάλλαξε ιδέες για τα χρώματα, τις υφές και τα σύμβολα που θα τα εξέφραζαν με τον καλύτερο τρόπο. Με την καθοδήγηση της καθηγήτριας των Εικαστικών κ. Χαράς Μπουκόνη οι μαθητές/τριες μίλησαν για τα συναισθήματά τους και ανακάλυψαν μέσα από την τέχνη πόσο σημαντικό είναι να εξωτερικεύουμε τις σκέψεις και τις ανησυχίες μας.

Το αποτέλεσμα ήταν ένα μωσαϊκό από ζωγραφιές που μεταφέρει το ισχυρό μήνυμα ότι η ψυχική υγεία είναι πολύτιμη και η έκφραση των συναισθημάτων μας βοηθά να βρούμε εσωτερική ισορροπία και ευεξία. Το έργο εκτίθεται στο σχολείο.



**Αριστοτέλειο Κολλέγιο**  
(Διεύθυνση Δ.Ε. Ανατολικής Θεσσαλονίκης)

**«Μέθεξις»**

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας στις 10 Οκτωβρίου, οι μαθητές και οι μαθήτριες της Β΄ τάξης του Γυμνασίου του Αριστοτελείου Κολλεγίου με τον συντονισμό της υπεύθυνης φιλόλογου, κ. Μ. Πατλαμάζογλου, συμμετείχαν σε δράσεις που είχαν ως στόχο την απόκτηση αυτογνωσίας, την κατανόηση και τον έλεγχο των συναισθημάτων, την ανακάλυψη τρόπων εκτόνωσης του δυναμισμού και την ανάδειξη της δημιουργικότητάς τους σε δραστηριότητες ψυχαγωγίας και εξασφάλισης της ψυχικής τους υγείας.

Συγκεκριμένα, στο μάθημα των Θρησκευτικών με την καθοδήγηση του κ. Σ. Μπαμπατζάνη πραγματοποίησαν δράση με θέμα την αναγνώριση της συνειδητότητας που αναφέρεται στο συνειδητό και το ασυνείδητο ως "φαινόμενα" και "μη φαινόμενα" της ψυχής. Στο μάθημα των Καλλιτεχνικών οι μαθητές και οι μαθήτριες, με την ενθάρρυνση της κ. Στ. Αγιαννίτη, αποτύπωσαν σε ομάδες συναισθήματα, χρησιμοποιώντας διάφορα μέσα και τεχνικές όπως σχέδιο, χρωματιστά μολύβια, καρικατούρες ακόμη και πηλό, χωρίς να αποκαλύπτουν το συναίσθημα που έχουν επιλέξει. Προσκαλώντας η μία ομάδα την άλλη να ανακαλύψει το συναίσθημα που αποτυπώνεται, δημιουργήθηκε ένα εικαστικό παιχνίδι που είχε σαφώς διάδραση αλλά και μεγάλο ενδιαφέρον όσον αφορά τον τρόπο που σκέφτονται τα παιδιά και αποδίδουν ή εικονογραφούν τα συναισθήματά τους γενικότερα. Επιπλέον, στο μάθημα της Βιολογίας, η κ. Φ. Τόμτση ανέθεσε στους/στις μαθητές/τριες εργασίες μέσα από τις οποίες διερεύνησαν τη συσχέτιση των παραγομένων από τον οργανισμό ορμονών με την ψυχική υγεία και ευεξία. Τέλος, στο μάθημα της Μουσικής με την υπόδειξη του κ. Κ. Παπάζογλου οι μαθητές/τριες πειραματίστηκαν με διαφορετικά είδη μουσικής, συζήτησαν την επίδρασή της στην ψυχολογία τους και συνειδητοποίησαν ότι η μουσική είναι ουσιαστική προϋπόθεση να ανακαλύψουν και να αποδεχτούν τον εσωτερικό τους κόσμο. Οι δημιουργίες στο μάθημα των Καλλιτεχνικών αναρτήθηκαν σε πίνακες στους διαδρόμους του σχολείου με σκοπό την ευαισθητοποίηση των υπόλοιπων μελών της σχολικής μονάδας σε θέματα ψυχικής υγείας.



## 2ο Νηπιαγωγείο Πολίχνης (Διεύθυνση Π.Ε. Δυτικής Θεσσαλονίκης)

### «Ας μιλήσουμε για την ψυχική υγεία!!»

Το 2ο Νηπιαγωγείο Πολίχνης, που υπάγεται στη Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Δυτικής Θεσσαλονίκης, συμμετείχε στον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας με τα δύο πρωινά τμήματα (1 και 2) καθώς και τα δύο τμήματα του Ολοήμερου. Οι δράσεις πραγματοποιήθηκαν από τις 14 έως και τις 17 Οκτωβρίου και περιλάμβαναν δραστηριότητες διάρκειας δύο διδακτικών ωρών για κάθε τμήμα.

- Τμήμα 1: Τα παιδιά χώρισαν όσα κοστίζουν από εκείνα που αξίζουν κι έφτασαν στο συμπέρασμα ότι «όσα μας κάνουν ευτυχισμένους είναι εντελώς δωρεάν». Τα παιδιά εργάστηκαν ομαδικά, χρησιμοποιώντας μικτή τεχνική, τυπώματα, πινέλα, κολάζ.
- Τμήμα 2: Τα παιδιά γνώρισαν ευγενικές φράσεις και τις συνέδεσαν με τα συναισθήματα που προκαλούν, μέσω ομαδικής εργασίας κολάζ με θέμα: «Η μηλιά της καλοσύνης». Κάθε φράση συνδέθηκε με ένα μήλο, με στόχο η μηλιά να μην αδειάσει ποτέ. Τα παραπάνω συνδυάστηκαν με τη θεματική ενότητα του Φθινοπώρου.
- Ολοήμερα τμήματα 1 και 2: Το «Παζλ της ψυχικής υγείας» αντικατοπτρίζει την ψυχική ευημερία των παιδιών έτσι όπως αυτά την αντιλαμβάνονται και την εξέφρασαν μέσα από ένα παζλ που περιλαμβάνει χαρά, παιχνίδι, τραγούδι, ύπαρξη φίλων, χρώμα, χαμόγελα, θετική ψυχολογία, απολαμβάνοντας τη ζωή καθημερινά μέσα από αυτά, καθώς τα καθιστά ψυχολογικά ανθεκτικά σε καθημερινές δυσκολίες.

Το τελικό συμπέρασμα όλων των δράσεων ήταν ότι κάποιες φορές είναι «cool» να αισθάνεσαι στεναχωρημένος, όπως και χαρούμενος, ενώ η υιοθέτηση υγιών συμπεριφορών και τεχνικών επίλυσης καταστάσεων συμβάλλει σε ένα καλύτερο μέλλον, με αγάπη και ενδιαφέρον για τους γύρω μας.



## 9ο Δημοτικό Σχολείο Ευόσμου & 3ο Ειδικό Δημοτικό Σχολείο

### Θεσσαλονίκης

(Διεύθυνση Π.Ε. Δυτικής Θεσσαλονίκης)

#### «Μπορούμε όλοι»

##### ΔΡΑΣΗ 1η

Οι μαθητές και οι μαθήτριες της Δ΄ Τάξης αποτύπωσαν σε χαρτί τα συναισθήματα του θυμού και της χαράς χρησιμοποιώντας χρώματα και σχήματα μέσα από τα οποία προσπάθησαν να σκιαγραφήσουν το προφίλ του θυμού και της χαράς που νιώθουν. Οι δημιουργίες των μαθητών/τριών αναρτήθηκαν στον πίνακα της τάξης ανώνυμα και άρχισε διαλογική συζήτηση ανάμεσα στους/στις μαθητές/μαθήτριες σχετικά με αυτό που βλέπουν και πώς το αποκωδικοποιούν. Αναγνώρισαν τα ίδια συναισθήματα και χρώματα στις αποτυπώσεις των συμμαθητών/τριών, κατάλαβαν ότι **ΟΛΟΙ/ΕΣ** νιώθουν **θυμό** ή **χαρά**, καθώς και ότι το αισθάνονται όλοι περίπου με την ίδια ένταση και εισπράττουν το ίδιο συναίσθημα.

Στόχος της δράσης ήταν η αποδοχή των συναισθημάτων μας, η δημιουργικότητα, η έκφραση συναισθήματος, η καλλιέργεια της ενσυναίσθησης και του χιούμορ.

##### ΔΡΑΣΗ 2η

Οι μαθητές/τριες της Στ΄ Τάξης, κατόπιν πρόσκλησης και σε συνεργασία με τις Κοινωνικές Υπηρεσίες του Δήμου Κορδελιού–Ευόσμου, συνάντησαν τον Ψυχολόγο κ. Νικόλαο Στρατηλάτη ο οποίος υλοποίησε τη δράση «Παιχνίδι Ρόλων». Οι μαθητές/τριες κλήθηκαν να παίξουν ρόλους αναπαριστώντας καθημερινές περιστάσεις από τη σχολική και οικογενειακή ζωή τους.

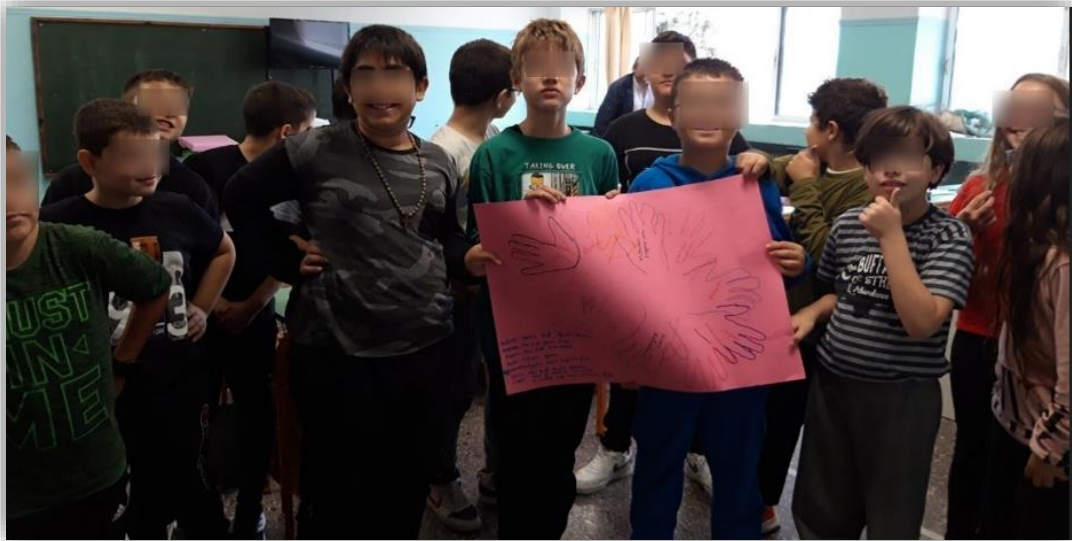
Στόχος της δράσης ήταν η προώθηση της συναισθηματικής ανάπτυξης των μαθητών/τριών, η ενσωμάτωση των αξιών, η εμπιστοσύνη και ο σεβασμός προς τους άλλους.

##### ΔΡΑΣΗ 3η

Το τμήμα 8 του 3ου Ειδικού Δημοτικού Σχολείου Θεσσαλονίκης στις 17/10/2024, στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας για την Ψυχική Υγεία, πραγματοποίησε βιωματική δράση με τίτλο: «Μπορούμε όλοι», για την οποία ακολούθησε συζήτηση. Σκοπός ήταν να γίνει κατανοητή η έννοια της διαφορετικότητας, έννοια ταυτόσημη με την αποδοχή.

Μέσα από τις δραστηριότητες που οργανώθηκαν οι μαθητές/τριες της Ε΄ Τάξης σε συνεργασία με τους/τις μαθητές/τριες του 3ου Ειδικού Σχολείου Θεσσαλονίκης είχαν την ευκαιρία να γνωριστούν και να αλληλεπιδράσουν. Ακολούθησε συζήτηση με τους/τις μαθητές/τριες του συστεγαζόμενου σχολείου, με στόχο την κατανόηση των αναγκών που έχουν όλα τα παιδιά, παρά τις ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες που έχουν οι μαθητές/τριες του 3ου Ειδικού Δημοτικού Σχολείου. Αρχικά οι μαθητές/τριες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες. Η μία ομάδα βγήκε στον προαύλιο χώρο του σχολείου και έπαιξε ομαδικά παιχνίδια (μήλα, ψείρες, ένα, δύο, τρία...κόκκινο φως). Η δεύτερη ομάδα σε αίθουσα του 9ου Δημοτικού Σχολείου Ευόσμου δημιούργησε μία ομαδική ζωγραφιά με μηνύματα αποδοχής, φιλίας και ισότητας. Οι μαθητές/μαθήτριες και των δύο ομάδων συμμετείχαν ενεργά, με χαρά και ευχαρίστηση σε όλες τις δραστηριότητες. Εκφράστηκε η επιθυμία από όλα τα παιδιά να οργανωθούν

μελλοντικά και άλλες παρόμοιες δραστηριότητες ώστε να τους δοθεί η ευκαιρία να συνυπάρξουν και να γνωριστούν καλύτερα.



## 2ο Δημοτικό Σχολείο Διαβατών (Διεύθυνση Π.Ε. Δυτικής Θεσσαλονίκης)

### «Παιχνίδι “Η οργή του Δράκου” – Ασκήσεις χαλάρωσης»

Το Δημοτικό Σχολείο Διαβατών συμμετείχε στον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας με δύο δράσεις διάρκειας δύο διδακτικών ωρών (μία διδακτική ώρα η καθεμία) στις οποίες συμμετείχαν τα Τμήματα Α2/Β1 και τα Τμήματα Γ1/Δ1 αντίστοιχα.

Κατά τη διάρκεια της πρώτης δράσης, οι μαθητές/τριες κλήθηκαν να παίξουν ένα παιχνίδι κατά το οποίο έρχονται αντιμέτωποι/ες με δύσκολες καταστάσεις από την (παιδική) σχολική καθημερινότητα και πρέπει να βρουν έναν συγκεκριμένο αριθμό λύσεων υπό πίεση χρόνου. Τόσο οι επιλογές δράσης όσο και οι αλλαγές στην προοπτική θεωρούνται λύσεις. Το παιχνίδι εκπαιδεύει με παιγνιώδη τρόπο τις δεξιότητες ψυχικής ανθεκτικότητας, του «προσανατολισμού στη λύση», της «αυτο-αποτελεσματικότητας» και της «ρύθμισης συναισθημάτων». Τα παιδιά ανταποκρίθηκαν με ενθουσιασμό στη δράση, συμμετείχαν ενεργά στις ερωτήσεις και στη συζήτηση στο τέλος του μαθήματος.

Κατά τη διάρκεια της δεύτερης δράσης, οι μαθητές/τριες ενίσχυσαν την ψυχική τους ανθεκτικότητα και συγκεκριμένα την ικανότητα συγκέντρωσης και χαλάρωσης προκειμένου να μειώνουν το στρες. Η δράση πραγματοποιήθηκε στην αυλή του σχολείου όπου κάθε παιδί με το ατομικό του στρωματάκι και την συνοδεία χαλαρωτικής μουσικής συμμετείχε σε κινητικό παιχνίδι ενεργοποίησης, σε αναπνευστικές ασκήσεις (διαφραγματικές αναπνοές) και ασκήσεις με ενεργό συμμετοχή της συνειδητής αναπνοής. Τα παιδιά ανταποκρίθηκαν με ενθουσιασμό στην δράση, συμμετείχαν ενεργά στις ασκήσεις και στην συζήτηση στο τέλος του μαθήματος.



## 4ο Γυμνάσιο Πολίχνης (Διεύθυνση Δ.Ε. Δυτικής Θεσσαλονίκης)

### «Το κουτί των συναισθημάτων»

Η πρωτοβουλία των μαθητών και μαθητριών του 4ου Γυμνασίου Πολίχνης με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας, που εορτάζεται κάθε χρόνο στις 10 Οκτωβρίου, αναδεικνύει τη σημασία της τέχνης ως μέσου έκφρασης και επικοινωνίας. Υπό την καθοδήγηση της καθηγήτριας Καλλιτεχνικών, κ. Βασιλικής Μπουκόνη, οι μαθητές/τριες σχεδίασαν, ζωγράρισαν και δημιούργησαν μία εντυπωσιακή τρισδιάστατη εγκατάσταση που ονόμασαν «το κουτί των συναισθημάτων».

Η τέχνη είναι ένας ισχυρός τρόπος έκφρασης και τα παιδιά μέσα από τη συγκεκριμένη δράση ανέδειξαν τα ταλέντα τους και ενίσχυσαν την αυτοπεποίθησή τους. Μέσα από τα χρώματα κατάφεραν να αποτυπώσουν την χαρά, την ελπίδα και την δύναμη. Κατάφεραν να δημιουργήσουν ένα έργο που δεν είναι απλώς καλλιτεχνικό αλλά και θεραπευτικό προσφέροντάς τους τη δυνατότητα να εξερευνήσουν και να εκφράσουν τις εσωτερικές τους σκέψεις και συναισθήματα.

Αυτού του είδους οι δράσεις είναι πολύτιμες, καθώς προάγουν την ψυχική ευημερία και την αυτογνωσία, στοιχεία κρίσιμα για την ανάπτυξη των νέων. Είναι αναγκαίο να υποστηρίζονται τέτοιες πρωτοβουλίες που ενδυναμώνουν τους/τις νέους/ες και τους/τις ενθαρρύνουν να εκφράσουν τον εαυτό τους με ειλικρίνεια και δημιουργικότητα.



## 1ο Γυμνάσιο Πεύκων (Διεύθυνση Δ.Ε. Δυτικής Θεσσαλονίκης)

### «Εκφράζοντας την Ψυχική Υγεία μέσα από την τέχνη, την αλληλεγγύη και τη μουσική»

Το 1ο Γυμνάσιο Πεύκων της Διεύθυνσης Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Δυτικής Θεσσαλονίκης, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας, διοργάνωσε τρεις δράσεις, από 10 έως 18 Οκτωβρίου 2024, με στόχο την ανάδειξη της σημασίας της ψυχικής υγείας.

1. Η τέχνη και η δημιουργικότητα βρέθηκαν στο επίκεντρο του Ενδοσχολικού Εικαστικού Διαγωνισμού «Χρώματα της ψυχής», όπου δεκατέσσερις μαθητές/τριες εξέφρασαν μέσα από τα έργα τους συναισθήματα όπως ο πόνος, ο θυμός, η χαρά και η ελπίδα, αναδεικνύοντας τη δύναμη της τέχνης ως μέσο διαχείρισης των προκλήσεων της ψυχικής υγείας. Απονεμήθηκαν βραβεία και έπαινοι συμμετοχής.

2. Στο πλαίσιο της δράσης «Βλέποντας με την καρδιά», στις 15/10/2024, οι μαθητές/τριες του τμήματος Γ1 επισκέφθηκαν τη Σχολή Τυφλών (ΚΕΑΤ). Μέσα από τη γνωριμία τους με έναν σκύλο οδηγό και παίζοντας goalball, κατανόησαν τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν τα άτομα με προβλήματα όρασης και τη σημασία της στήριξης για την ψυχική τους ευημερία.

3. Οι δράσεις ολοκληρώθηκαν με το τραγούδι «Δώσε κι εσύ την ψυχή, την καρδιά σου...», το οποίο έπαιξαν και τραγούδησαν δύο μαθήτριες της Β' και Γ' τάξης. Μέσα από την ερμηνεία τους, ανέδειξαν το μήνυμα της ευημερίας και τη σημασία της ψυχικής υγείας όλων των παιδιών.

Οι μαθητές και οι μαθήτριες συμμετείχαν στις δράσεις με ενθουσιασμό και βίωσαν τη σημασία της έκφρασης και της αλληλεγγύης, ενώ παράλληλα ενισχύθηκε η συναισθηματική τους ωριμότητα.



<https://video.sch.gr/asset/detail/t1PXPbjVladdbRplpWIntun/>

## 2ο Επαγγελματικό Λύκειο Γιαννιτσών (Διεύθυνση Δ.Ε. Πέλλας)

### «Η τέχνη ως αντίδοτο στα άτομα με ψυχικές διαταραχές»

Στο 2ο ΕΠΑ.Λ. Γιαννιτσών της Διεύθυνσης Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Πέλλας οι μαθητές/τριες της Β΄ και Γ΄ τάξης του Τομέα Εφαρμοσμένων Τεχνών στις 16-18/10/2024 υλοποίησαν δράσεις με σκοπό την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση ως προς τα άτομα που βιώνουν κοινωνικό αποκλεισμό, λόγω των ψυχικών τους νόσων.

Συγκεκριμένα, έγινε αναφορά σε καλλιτέχνες που έπασχαν από ψυχικές διαταραχές, δημιουργήθηκαν έργα ζωγραφικής, αναγνώστηκαν ποιήματα και προβλήθηκε βραβευμένη ταινία μικρού μήκους. Τέλος, αφού πραγματοποιήθηκε αφιέρωμα σε σύγχρονη καλλιτέχνη, οι μαθητές/τριες υλοποίησαν δράση στον διάδρομο του σχολείου χρωματίζοντας κύκλους για την ολοκλήρωση του έργου και δημιούργησαν βίντεο (stop-motion) αποτυπώνοντας την παραπάνω δράση.

Οι μαθητές/τριες συνεργάστηκαν με προθυμία σε όλες τις δράσεις, ενημερώθηκαν, προβληματίστηκαν, δημιούργησαν και διαπίστωσαν τον θεραπευτικό ρόλο της τέχνης.



## 1ο Γυμνάσιο Κατερίνης (Διεύθυνση Δ.Ε. Πιερίας)

**«Φροντίζω και αγαπώ ένα φυτό όπως φροντίζω και αγαπώ τον εαυτό μου!»**

Το 1ο Γυμνάσιο Κατερίνης, που ανήκει στη Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Πιερίας, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας, σχεδίασε και υλοποίησε την Παρασκευή, 11 Οκτωβρίου 2024 σε δύο (2) διδακτικές ώρες, δράση για την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας.

Σκοπός της δράσης ήταν οι μαθητές και οι μαθήτριες, μέσω της προβολής οπτικοακουστικού υλικού, να ενημερωθούν και να ευαισθητοποιηθούν για τη σημασία της ψυχικής υγείας. Επιπρόσθετα, πληροφορήθηκαν για την ευεργετική επίδραση που ασκούν στον άνθρωπο η ενασχόληση με τη γη και το χώμα, καθώς και η φροντίδα και η αγάπη για τα λουλούδια. Για τον λόγο αυτό, λοιπόν, τα παιδιά όλων των τμημάτων φύτεψαν με χαρά σε γλάστρα στην αυλή του σχολείου το φυτό του τμήματός τους αναλαμβάνοντας τη φροντίδα και την περιποίησή του!

Η συγκεκριμένη δράση βρήκε θετική ανταπόκριση, καθώς οι μαθητές και οι μαθήτριες του σχολείου μας συμμετείχαν με ζήλο και ενθουσιασμό!



## Ειδικό Δημοτικό Σχολείο Σιδηροκάστρου (Διεύθυνση Π.Ε. Σερρών)

### «Το μήλο της καρδιάς μας»

Στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας (10 Οκτωβρίου), όλα τα τμήματα του Ειδικού Δημοτικού Σχολείου Σιδηροκάστρου (3 τμήματα) της Διεύθυνσης Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Σερρών υλοποίησαν τη δράση «Ένα μήλο την ημέρα για καλή παρέα». Στη δράση αφιερώθηκαν οι πρώτες τέσσερις διδακτικές ώρες για την ενίσχυση της κοινωνικής και συναισθηματικής ευεξίας των μαθητών/τριών.

Σκοπός ήταν η ευαισθητοποίηση των μαθητών και των μαθητριών σχετικά με τη σημασία της ψυχικής υγείας μέσω βιωματικών δραστηριοτήτων, όπως ομαδική παρασκευή μηλόπιτας, χειροτεχνία ψηφιδωτού μήλου, που έγινε το μήλο της φιλίας, ο χορός της φιλίας κ.ά. Όταν ψήθηκε η μηλόπιτα, οι μαθητές/τριες απόλαυσαν αυτό που έφτιαξαν με τα χεράκια τους και είδαν μία ταινία που αναφέρεται στην αξία της σύνδεσης και της ανιδιοτελούς αγάπης. Η δράση στόχευε στην ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτορρύθμισης της συμπεριφοράς των παιδιών, στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και την καλλιέργεια θετικών διαπροσωπικών σχέσεων με τους/τις συμμαθητές/τριές τους και τους/τις εκπαιδευτικούς.

Οι μαθητές και οι μαθήτριες συμμετείχαν σε όλες τις δραστηριότητες, ενώ τα αποτελέσματα ήταν ιδιαίτερα θετικά. Παρατηρήθηκε αλληλεπίδραση μεταξύ τους, ανάπτυξη σχέσεων φιλίας, συνεργασίας και αυτοέκφρασης, καθώς η δράση αποτέλεσε ωφέλιμη εμπειρία για την προσωπική τους ανάπτυξη και ευχαρίστηση.



<https://video.sch.gr/asset/detail/g1djGWdQtVbVFTeCLiROdpZr/>

## 9ο Δημοτικό Σχολείο Σερρών (Διεύθυνση Π.Ε. Σερρών)

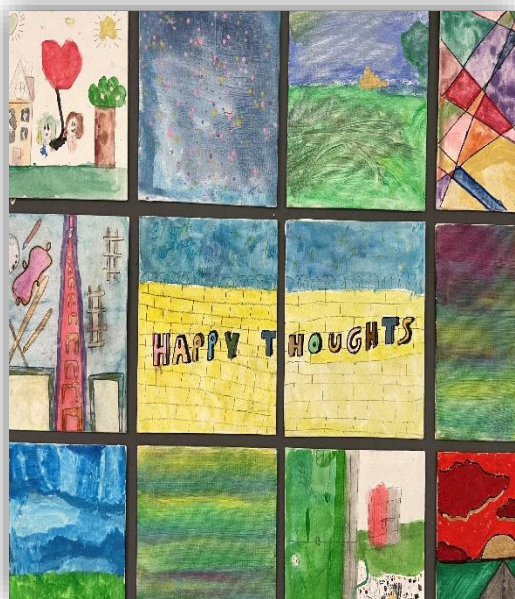
### «Θετικές Σκέψεις/Happy Thoughts»

Το 9ο Δημοτικό Σχολείο Σερρών, που υπάγεται στη Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Σερρών, συμμετείχε στον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας με το σύνολο των μαθητών/τριών του (Τάξεις: Α΄, Β΄, Γ΄, Δ΄, Ε΄, ΣΤ΄ – συνολικά 80 μαθητές/τριες). Η δράση είχε διάρκεια δύο διδακτικών ωρών και υλοποιήθηκε στο διάστημα από 10 έως 18 Οκτωβρίου.

Σκοπός της δράσης ήταν να ενισχυθεί η ψυχική υγεία και ανθεκτικότητα των μαθητών/τριών μέσω μιας συλλογικής καλλιτεχνικής δημιουργίας που προάγει τη θετική σκέψη, την αυτογνωσία και τη συναισθηματική έκφραση. Το έργο, ως αποτέλεσμα συνεργασίας, αποσκοπεί στο να αποτελέσει ένα διαρκές σύμβολο συναισθηματικής ευεξίας και να ενισχύσει την καθημερινή έμπνευση, την έκφραση και τη θετική σκέψη των μαθητών/τριών στον σχολικό χώρο.

Η υλοποίηση της δράσης ξεκίνησε με συζητήσεις στις τάξεις, όπου οι μαθητές/τριες, με την καθοδήγηση των δασκάλων, επεξεργάστηκαν θεματικές για την ψυχική ευεξία όπως: «Σε τι είμαι καλός-ή;», «Πότε νιώθω χαρά;» και «Τι με ηρεμεί;». Στη συνέχεια, κάθε παιδί εργάστηκε σε έναν μικρό καμβά για να αποδώσει καλλιτεχνικά τις σκέψεις του. Οι ογδόντα καμβάδες ενώθηκαν σχηματίζοντας ένα μεγάλο, συλλογικό πολύχρωμο έργο αναδεικνύοντας τη μοναδικότητα κάθε μαθητή/τριας και την αίσθηση της κοινότητας.

Η ανταπόκριση των μαθητών και μαθητριών ήταν ιδιαίτερα θετική, με ενθουσιασμό και δημιουργικότητα σε κάθε στάδιο της δράσης. Τα παιδιά ένιωσαν ότι συνέβαλαν σε ένα κοινό έργο, εξέφρασαν ελεύθερα τα συναισθήματά τους και ενίσχυσαν την αίσθηση του «ανήκειν» μέσα στο σχολικό περιβάλλον.



## Γυμνάσιο Ηράκλειας (Διεύθυνση Δ.Ε. Σερρών)

### «Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας 2024»

Στις 10 Οκτωβρίου 2024 και στο πλαίσιο εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας στο Γυμνάσιο Ηράκλειας Σερρών, που υπάγεται στη Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Σερρών, υλοποιήθηκαν οι παρακάτω δράσεις από το τμήμα Γ2 στο μάθημα των Καλλιτεχνικών με την καθοδήγηση της εκπαιδευτικού κας Σοφίας Πουγαρίδου και της φιλόλογου κας Χρυσούλας Μπογδάνη:

A. Διαβάστηκαν και σχολιάστηκαν ποιήματα ποιητών που ανήκουν στο ρεύμα του σουρεαλισμού.

B. Δημιουργήθηκαν εικαστικά έργα εμπνευσμένα από το ίδιο καλλιτεχνικό ρεύμα, το οποίο εμφανίστηκε στις αρχές της δεκαετίας του 1920 με πρωταγωνιστή τον Αντρέ Μπρετόν και επηρεάστηκε σε μεγάλο βαθμό από την ψυχανάλυση, τον ντανταϊσμό και τις πολιτικές εξελίξεις της εποχής. Οι προσωπικές αξίες των εκπροσώπων του σουρεαλισμού αποτέλεσαν για τους/τις μαθητές και μαθήτριες πηγή έμπνευσης και εξωτερίκευσης του εσωτερικού τους κόσμου.

Σκοπός ήταν, μέσα από την τέχνη, να γνωρίσουν οι μαθητές και οι μαθήτριες τον εαυτό τους και να μιλήσουν γι' αυτόν, συμβάλλοντας έτσι στην ψυχική τους υγεία. Η ευκαιρία που δόθηκε για έκφραση μέσα από την τέχνη εκτιμήθηκε ιδιαίτερα από τους ίδιους. Πράγματι, η τέχνη είναι ψυχική έκφραση και υγεία!



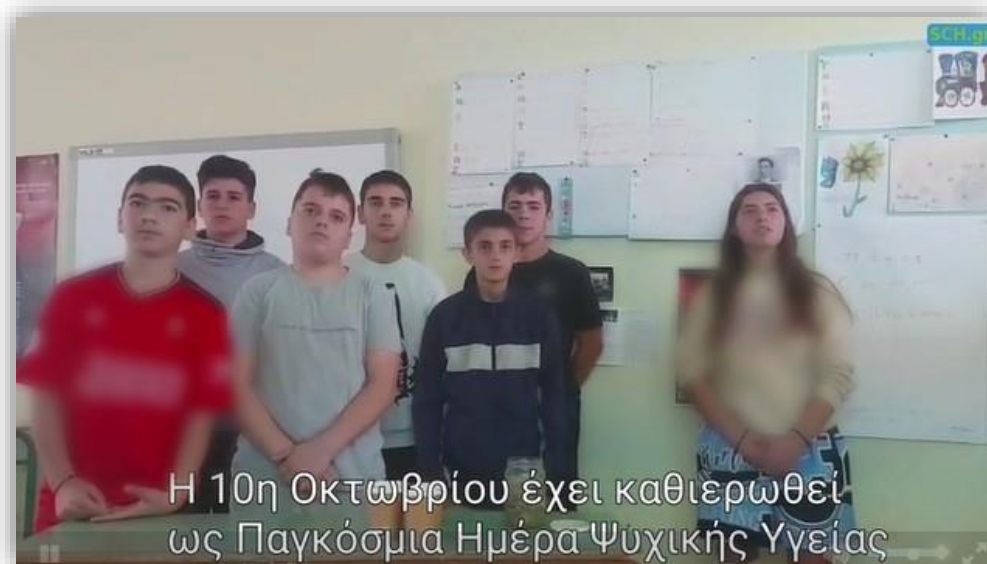
## 2ο Γυμνάσιο Σερρών (Διεύθυνση Δ.Ε. Σερρών)

### «Πείραμα: Η ηρεμία θα βοηθήσει»

Με αφορμή τη 10η Οκτωβρίου που έχει καθιερωθεί ως Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας, οι μαθητές/τριες του τμήματος Γ2 του 2ου Γυμνασίου Σερρών συμμετείχαν σε δράση συναισθηματικής συνειδητοποίησης με τίτλο «Πείραμα: Η ηρεμία θα βοηθήσει» διάρκειας τριών διδακτικών ωρών στις 14 Οκτωβρίου 2024.

Αρχικά έγινε ενημέρωση στους/στις μαθητές/τριες από την υπεύθυνη εκπαιδευτικό κ. Μαγδαληνή Καλαϊτζή σχετικά με την έννοια της ψυχικής υγείας και τους τρόπους που μπορούμε να διαχειριστούμε δύσκολες καταστάσεις που θα προκύψουν. Στη συνέχεια οκτώ παιδιά δημιούργησαν ψηφιακό υλικό στο οποίο διηγήθηκαν μια ιστορία και παράλληλα για να την καταλάβουν πραγματοποίησαν ένα πείραμα. Η ιστορία αναφερόταν σε έναν άνθρωπο που ζούσε ευτυχισμένος μέχρι που ξαφνικά μια καταιγίδα κατέστρεψε το σπίτι του, θόλωσε την σκέψη του και παραιτήθηκε. Η ηρεμία όμως με την οποία ακολούθως ενήργησε τον βοήθησε να ξεπεράσει το πρόβλημα. Τα συναισθήματα που κατέκλυσαν τον ήρωα της ιστορίας αποτυπώθηκαν στο πείραμα (ο πανικός με υλικά θολά, ανακατεμένα σε ένα βάζο, η ηρεμία με αυτά καθισμένα στον πάτο του καθαρά).

Οι μαθητές/τριες συμμετείχαν ενεργά σε όλες τις φάσεις υλοποίησης της δράσης συνειδητοποιώντας πως όταν ζούμε κάτι άσχημο πανικοβαλλόμαστε αλλά όταν ηρεμήσουμε βρίσκουμε λύσεις.



<https://video.sch.gr/asset/detail/FMDX9cYQfQcbLUmR8OHS8VyG>

## 5ο Γυμνάσιο Σερρών (Διεύθυνση Δ.Ε. Σερρών)

### «Είμαι δίπλα σου, εγώ το φιλαράκι σου!»

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας, μαθητές και μαθήτριες του τμήματος Α1 Γαλλικών του 5ου Γυμνασίου της Διεύθυνσης Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Σερρών πήραν μέρος σε δράσεις με σκοπό την προαγωγή της ψυχικής υγείας και ευεξίας τους μέσω παιχνιδιών ρόλων, καλλιτεχνικής έκφρασης, συζήτησης και συνεργασίας. Οι στόχοι που έθεσαν οι εκπαιδευτικοί Γεωργία Καραμαρινιώ ΠΕ05 και Δέσποινα Σάββα ΠΕ02.50 ήταν η ισχυροποίηση των δεσμών που προάγουν την εμπιστοσύνη, η ανάπτυξη επικοινωνίας με τη γλώσσα του σώματος και της ενσυναίσθησης, η προαγωγή της συναισθηματικής έκφρασης, της ανοιχτής επικοινωνίας και η δημιουργία θετικών σκέψεων και συναισθηματικής αποφόρτισης.

Κατά την πρώτη διδακτική ώρα οι δράσεις έλαβαν χώρα εντός της σχολικής αίθουσας ως εξής: 1. Εισαγωγή, 2. Γνωρίζοντας την Ψυχική Υγεία-Νιώθω, σκέφτομαι, αντιμετωπίζω, 3. Κοιμάμαι, τρώω και ασκούμαι σωστά. Κατά τη δεύτερη διδακτική ώρα οι δράσεις έλαβαν χώρα στην αυλή του σχολείου και αφορούσαν τις θεματικές: 1. Εμπιστεύομαι τον φίλο μου και 2. Μιλώντας χωρίς φωνή.

Οι μαθητές/τριες συζήτησαν με αφορμή διάφορες μελέτες περίπτωσης που επέλεξαν μέσω καρτών από την e-class ενότητες με διάφορους τίτλους, όπως: «Νιώθω, σκέφτομαι, αντιμετωπίζω». Μοιράστηκαν εμπειρίες και σκέψεις για το τι σημαίνει γι' αυτούς η ψυχική υγεία και πώς η σημασία του ύπνου, η σωστή διατροφή και η σωματική δραστηριότητα αποτελούν σημαντικό κομμάτι αυτής. Στο πλαίσιο της θεματικής «Εμπιστεύομαι τον φίλο μου», οι μαθητές/τριες δημιούργησαν ομάδες όπου ένας/μία παίζει τον ρόλο ενός παιδιού με προβλήματα όρασης. Το παιχνίδι ρόλων απαιτούσε τη συνεργασία και την ανάπτυξη εμπιστοσύνης μεταξύ τους προκειμένου να εκτελεστούν διάφορες καθημερινές δραστηριότητες στο σχολικό περιβάλλον.

Στο τέλος δόθηκε ερωτηματολόγιο ικανοποίησης και κατανόησης της δράσης, τα ποσοστά του οποίου έδειξαν έναν υψηλά ελπιδοφόρο βαθμό ενσυναίσθησης των συμμετεχόντων/ουσών.



## Ενιαίο Ειδικό Επαγγελματικό Γυμνάσιο και Λύκειο Σερρών (Διεύθυνση Δ.Ε. Σερρών)

### «Μαζί είναι καλύτερα»

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας, πραγματοποιήθηκαν δράσεις στο ΕΝ.Ε.Ε.ΓΥ.Λ. Σερρών της Διεύθυνσης Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Σερρών, από τους κοινωνικούς λειτουργούς και την ψυχολόγο του σχολείου με σκοπό οι μαθητές/τριες να κατανοήσουν την έννοια της ψυχικής υγείας και να σκεφτούν γύρω από τους τρόπους με τους οποίους μπορούμε να ενισχύσουμε την ψυχική μας ανθεκτικότητα.

Οι μαθητές/τριες του Γυμνασίου και του Λυκείου χωρίστηκαν σε τέσσερις ομάδες και κάθε ομάδα συμμετείχε για μία διδακτική ώρα στη δράση, η οποία υλοποιήθηκε από την Τρίτη 15/10/24 ως την Παρασκευή 18/10/24. Χρησιμοποιώντας ως αφορμή ένα σύντομο βίντεο για τη φιλία, μίλησαν για τις ανάγκες των εφήβων, τις αξίες και τα συναισθήματά τους. Προβληματίστηκαν μέσα από υποθετικά σενάρια για τις λύσεις που μπορούμε να δοκιμάσουμε όταν αντιμετωπίζουμε δυσκολίες στη ζωή μας.

Οι μαθητές/τριές μας μοιράστηκαν σκέψεις και συναισθήματα και έδωσαν ιδέες για δράσεις που θα μπορούσαμε να οργανώσουμε προκειμένου να βοηθήσουμε άλλους ανθρώπους γύρω μας, τόσο υλικά όσο και συναισθηματικά.



1ο Νηπιαγωγείο Γαλάτιστας  
(Διεύθυνση Π.Ε. Χαλκιδικής)

«Είμαι μοναδικός και τον εαυτό μου μπορώ να αγαπώ!»

Στο 1ο Νηπιαγωγείο Γαλάτιστας που ανήκει στη Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Χαλκιδικής, τα δύο πρωινά τμήματα έλαβαν μέρος στη δράση που αφορά στην ψυχική υγεία. Σκοπός της δράσης αυτής ήταν να αντιληφθούν τα νήπια τη διαφορετικότητα και τη μοναδικότητά τους καθώς και να αναδείξουν τα στοιχεία εκείνα που αγαπούν στον εαυτό τους.

Μέσω της ανάγνωσης σχετικών παραμυθιών και του θεατρικού παιχνιδιού τα παιδιά κατανόησαν την αξία της μοναδικότητας του καθενός. Έπειτα, τα παιδιά δημιούργησαν ένα ομαδικό έργο όπου σε σκούρο φόντο, έβαψαν και κόλλησαν έναν παρδαλό ελέφαντα, αναδεικνύοντας με αυτό τον τρόπο την αξία της διαφορετικότητας. Στη συνέχεια έγινε ανάγνωση ενός βιβλίου με θέμα την αυτοεκτίμηση και την αγάπη για τον εαυτό μας και συζητώντας αναρωτήθηκαν τι ξέρουν να κάνουν καλά και τι τους αρέσει πάνω τους. Οι νηπιαγωγοί κατέγραψαν τις απαντήσεις και με τη βοήθεια των παιδιών τις ομαδοποίησαν. Έπειτα τα παιδιά με τη χρήση του υπολογιστή δημιούργησαν μια αφίσα ώστε να θυμούνται τι τους αρέσει στον εαυτό τους. Η αφίσα τοποθετήθηκε στην τάξη με σκοπό να καταφεύγουν τα παιδιά εκεί, όταν αισθάνονται ότι δεν τους αρέσει ο εαυτός τους.



Περιφερειακή Διεύθυνση  
Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας  
Εκπαίδευσης Κρήτης

## 2ο Νηπιαγωγείο Λιμένα Χερσονήσου (Διεύθυνση Π.Ε. Ηρακλείου)

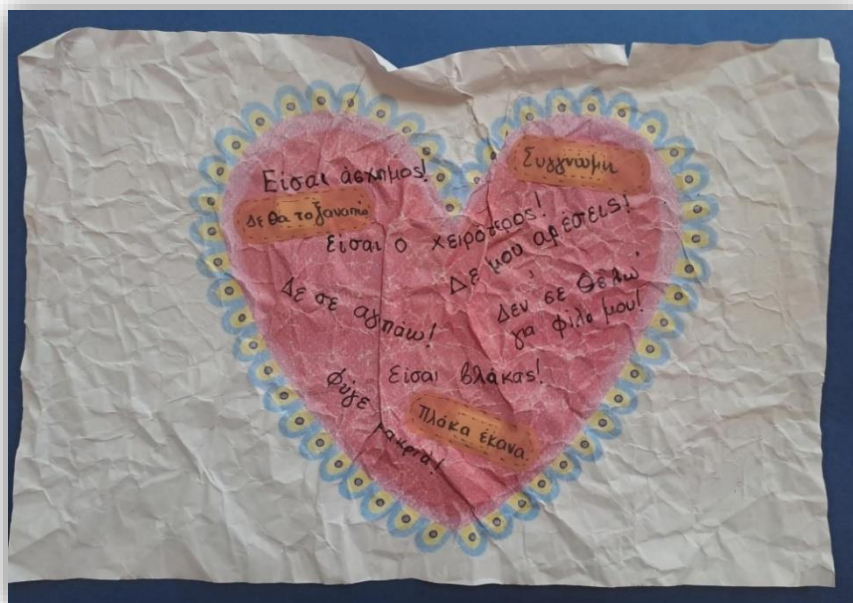
«Οι λέξεις, όταν ειπωθούν, δεν γυρίζουν πίσω ...»

Το 2ο Νηπιαγωγείο Λιμένος Χερσονήσου ανήκει στην Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Ηρακλείου και αποτελείται από ένα τμήμα νηπίων/προνηπίων με 16 παιδιά. Η δράση για την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας υλοποιήθηκε στις 9 Οκτωβρίου και διήρκησε τρεις διδακτικές ώρες.

Σκοπός της δράσης ήταν να κατανοηθεί η δυναμική των ανθρώπινων σχέσεων και να προσεγγιστεί η έννοια της ενσυναίσθησης. Πιο συγκεκριμένα, να εμπεδωθεί ότι καθετί άσχημο που μας συμβαίνει και μας λένε, καθετί άσχημο που κάνουμε και λέμε κι εμείς σε κάποιον άλλον αφήνει ανεξίτηλα σημάδια στην ψυχή και δρα με αθροιστικό τρόπο ζημιογόνα στην ψυχική υγεία του ατόμου.

Η πορεία της δράσης ήταν η ακόλουθη: Δόθηκε στα παιδιά ένα χαρτί σε σχήμα καρδιάς, που συμβόλιζε τον καθένα και την καθεμία από εμάς. Η οδηγία ήταν κάθε παιδί, όταν έρθει η σειρά του να κρατήσει την καρδιά, να την τσαλακώσει, να την πατήσει, να της μιλήσει άσχημα, χωρίς όμως να την σκίσει. Παράλληλα, η εκπαιδευτικός κατέγραφε τις λέξεις που χρησιμοποιούσαν τα παιδιά. Στο τέλος, αφού το χαρτί-καρδιά πέρασε από όλα τα παιδιά, κατέληξε στην εκπαιδευτικό, η οποία το ξεδίπλωσε και κατέγραψε όλες τις εκφράσεις που είχαν χρησιμοποιηθεί. Στη συνέχεια, ζητήθηκε από τα παιδιά να προσπαθήσουν να ισιώσουν το χαρτί, να το κάνουν και πάλι όμορφο και να του πουν όμορφα λόγια. Οι θετικές φράσεις γράφονταν συμβολικά πάνω σε λευκοπλάστη, ο οποίος κολλήθηκε πάνω στην καρδιά, ώστε τα παιδιά «να διορθώσουν» ό,τι είχε προηγηθεί. Στο τέλος τους ζητήθηκε να περιγράψουν αν η καρδιά έγινε πάλι όπως ήταν στην αρχή.

Κατ' αυτό τον τρόπο έγινε κατανοητό από μαθητές και μαθήτριες ότι πράγματι οι λέξεις όταν ειπωθούν, δεν γυρίζουν πίσω...





## 28ο Δημοτικό Σχολείο Ηρακλείου Κρήτης (Διεύθυνση Π.Ε. Ηρακλείου)

### «Ενδυνάμωση της ομάδας»

Το 28ο Δημοτικό Σχολείο Ηρακλείου που ανήκει στη Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Ηρακλείου και συγκεκριμένα η Α΄ τάξη, υπό την επίβλεψη των εκπαιδευτικών κ. Ειρήνης Ορφανουδάκη και κ. Κατερίνας Σφυράκη, υλοποίησαν δράσεις με στόχο την ενδυνάμωση της ομάδας, στο πλαίσιο του εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας. Οι δράσεις που διήρκεσαν τέσσερις διδακτικές ώρες περιελάμβαναν:

- Παιχνίδια, όπως το παιχνίδι των ερωτοαπαντήσεων: Με τη βοήθεια καρτών γνωριμίας, που ήταν μέσα σε ένα βαλιτσάκι πικ νικ και περιείχαν ερωτήσεις, δασκάλες και παιδιά έμαθαν στοιχεία που δε γνώριζαν ο ένας για τον άλλον και τους/τις έφεραν κοντά. Με το παιχνίδι εμπιστοσύνης και συνεργασίας με τίτλο: «Μπορεί κάποιος/α μόνος/η να φτάσει στην ευτυχία;» τα παιδιά μάθανε να συνεργάζονται. Τέλος, μέσα από το παιχνίδι: «Ποιο είναι το αγαπημένο "τερατάκι" της κυρίας;», τα παιδιά συνειδητοποίησαν ότι δεν ξεχωρίζουμε κανέναν και καμία και ότι τα αγαπάμε όλα το ίδιο.
- Οπτικοποίηση της αιτιακής σχέσης:
  - α) Αγάπη=Ευτυχία: Τα παιδιά ζωγράρισαν στο εσωτερικό της παλάμης καρδιά και στην εξωτερική πλευρά της χαμογελαστή φατσούλα κι ενώνοντας τις καρδιές των χεριών τους σχημάτισαν ένα κύκλο από χαμόγελα.
  - β) Πώς επιδρούν τα λόγια στην καρδιά μας: Τα παιδιά διαπίστωσαν ότι όπως τσαλακώνονται οι χάρτινες καρδιές και δεν γίνονται ποτέ όπως ήταν πριν, έτσι και τα λόγια πληγώνουν κι αν δεν προσέξουμε, και οι αληθινές καρδιές θα πληγωθούν.
  - γ) Συστημική αναπαράσταση: Τα παιδιά θυμήθηκαν όμορφες και δύσκολες στιγμές που κάτι τους έμαθαν, τα διαμόρφωσαν και τα εξέλιξαν.
- Πειράματα: Τα παιδιά έβαλαν σε μπουκάλι ξύδι-θυμό. Το μπαλόνι στο πώμα ήταν το πρόσωπο. Η σόδα ήταν οι προκλήσεις. Τα παιδιά διαπίστωσαν ότι με τη σόδα και το ξύδι, το μπαλόνι φουσκώνει, ενώ με τη σόδα το μπαλόνι εκρήγνυται.
- Κατασκευή-Τοιχογραφία «Το δέντρο της μοναδικότητας»: Τα παιδιά έφτιαξαν δύο χέρια αντί για κορμό, για να δείξουν ότι στηρίζουμε τον καθένα ισότιμα και με σεβασμό.



<https://video.sch.gr/asset/detail/v2bWR6XlhXbO5UHYglxUp7E1/>

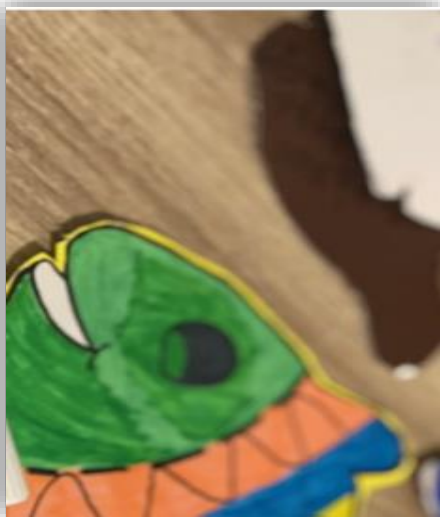
## 5ο Δημοτικό Σχολείο Ιεράπετρας (Διεύθυνση Π.Ε. Λασιθίου)

### «Η διαχείριση του πόνου»

Οι μαθητές/τριες της Ε΄ τάξης του σχολείου μας και η υπεύθυνη εκπαιδευτικός κ. Δέσποινα Ξενικάκη αφιέρωσαν χρόνο και υλοποίησαν δράσεις για την προαγωγή της κοινωνικής και συναισθηματικής ευεξίας των παιδιών και των εφήβων με σκοπό την ευαισθητοποίηση των μελών της σχολικής κοινότητας σχετικά με τη σημασία της ψυχικής υγείας.

Πιο συγκεκριμένα ασχολήθηκαν με ένα παραμύθι που εστιάζει στο συναίσθημα του ανθρώπινου πόνου. Στόχος ήταν να αντιληφθούν τα παιδιά ότι ο πόνος μπορεί να οφείλεται σε διάφορους παράγοντες και αίτια και μπορεί να είναι είτε σωματικός είτε ψυχικός. Το συναίσθημα αυτό παρουσιάζεται ως κάτι φυσιολογικό και αποδεκτό. Στη συνέχεια τα παιδιά επικεντρώθηκαν σε τρόπους αποδοχής και υπέρβασης του πόνου.

Ο πόνος όπως παρουσιάστηκε αποτέλεσε αφετηρία συζήτησης, προβληματισμού και εικαστικής αποτύπωσης των σκέψεων των μαθητών/τριών σχετικά με τον δικό τους πόνο και τις δικές τους ανησυχίες.



## 1ο Γυμνάσιο Αγίου Νικολάου Λασιθίου

(Διεύθυνση Δ.Ε. Λασιθίου)

### «Το βάρος πέτα απ' την ψυχή σου»

Στο 1ο Γυμνάσιο Αγίου Νικολάου, το οποίο ανήκει στη Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Λασιθίου, υλοποιήθηκε δράση στο πλαίσιο του εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας στις 14 και 15 Οκτωβρίου στην οποία συμμετείχαν μαθητές και μαθήτριες από τα τέσσερα τμήματα της Α' τάξης. Αφιερώθηκαν τέσσερις ώρες στις συζητήσεις για τις δυσλειτουργίες που μπορεί να προκαλέσει η ευάλωτη ψυχική υγεία καθώς και στην υλοποίηση του δρώμενου που καταγράφηκε σε βίντεο.

Η σκοποθεσία επικεντρώθηκε στην κατανόηση της δύσκολης συναισθηματικής κατάστασης στην οποία μπορεί σε κάποιο στάδιο της ζωής του/της να περιέλθει κάποιος/α από εμάς, καθώς και τον τρόπο για να δραπετεύσει από αυτήν.

Τα παιδιά έγραψαν σε χαρτάκια το «βάρος» που έχουν μέσα τους και τα τοποθέτησαν σε μία σκουρόχρωμη βαλίτσα. Με το σύνθημα «Το βάρος πέτα απ' την ψυχή σου» άδειασαν τη βαλίτσα από ψηλά και απαλλάχτηκαν από τα χαρτάκια-βάρη. Τα παιδιά μπήκαν στον ρόλο του ατόμου που βιώνει έντονη συναισθηματική φόρτιση και με τη βοήθεια της γραφής και της συλλογικής βοήθειας απαλλάσσεται από ό,τι λειτουργεί ως όχληση στην καθημερινότητά του.

Με το πέρας της δράσης, τα παιδιά περιέγραψαν με ενθουσιασμό πώς με αυτόν τον βιωματικό τρόπο προσπάθησαν να διαχειριστούν αυτό που τους προβλημάτιζε και αντιλήφθηκαν ότι η αλληλοβοήθεια, η χείρα βοήθειας, η εξομολόγηση μπορούν να μεταμορφωθούν σε δίοδο προς την απαλλαγή από τα συναισθηματικά βάρη.



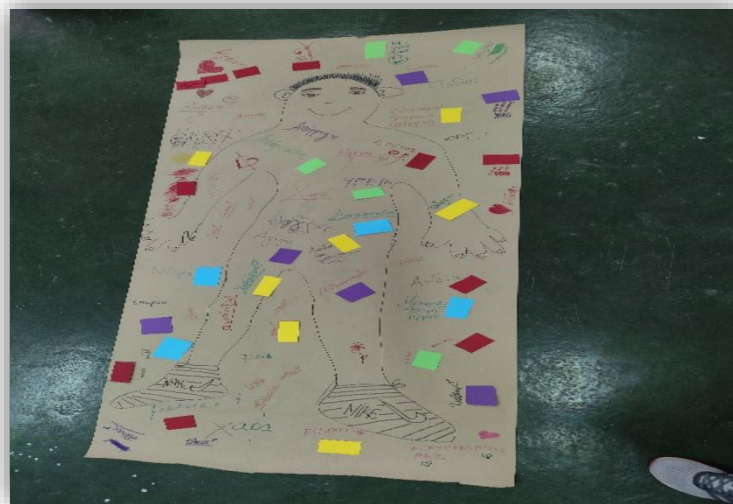
<https://video.sch.gr/asset/detail/E2cNUWgTJMMIPqMNRLwv8X80>

Ειδικό Εργαστήριο Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης Αγίου  
Νικολάου  
(Διεύθυνση Δ.Ε. Λασιθίου)

**«Δράση με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας»**

Στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας, το Ε.Ε.Ε.Κ. Αγ. Νικολάου, οργάνωσε δράση στην οποία συμμετείχαν όλα τα τμήματα της σχολικής μονάδας με στόχο την ευαισθητοποίηση των μαθητών/τριών σε θέματα ψυχικής υγείας και την ενδυνάμωση της ψυχικής τους ανθεκτικότητας στις 18/10/24 με χρονική διάρκεια τέσσερις διδακτικές ώρες. Οι μαθητές/τριες και οι εκπαιδευτικοί, αφού προηγήθηκε ενημέρωση για τους όρους ψυχική υγεία, ψυχική ασθένεια, και ψυχική ανθεκτικότητα, με την βοήθεια μίας μπάλας μίλησαν για τον εαυτό τους και το πώς διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους σε κύκλο. Έπειτα, σε χαρτόνι του μέτρου αποτυπώθηκε το περίγραμμα ανθρώπινης φιγούρας (ενός μαθητή) και μέσα σε αυτό προτάθηκε σε όλους/ες να ζωγραφίσουν ένα συναίσθημα με το χρώμα της αρεσκείας τους.

Στο τέλος ανέφερε ο/η καθένας/καθεμία το συναίσθημά του κάνοντας απολογισμό της δράσης. Αρχικά, παρατηρήθηκε αποστασιοποίηση κάποιων παιδιών που ενώ παρακινήθηκαν από τις εκπαιδευτριες (ψυχολόγο, εργοθεραπεύτρια και νοσηλεύτρια) αρνήθηκαν να εμπλακούν στη δράση. Στη συνέχεια, όμως, άρχισαν να εξοικειώνονται με τη διαδικασία και συμμετείχαν και αυτά ενεργά προσθέτοντας επιπλέον συναισθήματα που αναδύθηκαν από τη διαδικασία της κινητοποίησης και αλληλεπίδρασης των συμμετεχόντων/ουσών. Τη δράση υλοποίησαν οι εκπαιδευτικοί: κ. Χαρούλα Δανδουλάκη (Ψυχολόγος), κ. Μαρία Καλογεροπούλου (Εργοθεραπεύτρια) Ε.Ε.Π. και κ. Μαρία Λιοδάκη (Νοσηλεύτρια) Ε.Ε.Π.



## Ειδικό Εργαστήριο Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης Σητείας (Διεύθυνση Δ.Ε. Λασιθίου)

### «Αναγνώριση και έκφραση συναισθημάτων»

Στο πλαίσιο του εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας στις 10 Οκτωβρίου, το Ε.Ε.Ε.Ε.Κ. Σητείας της Διεύθυνσης Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Λασιθίου, [διοργάνωσε δράση](#) με όλους/όλες τους/τις μαθητές/τριες του σχολείου με στόχο την ευαισθητοποίησή τους σε θέματα ψυχικής υγείας και την ενδυνάμωση της ψυχικής ανθεκτικότητάς τους. Συμμετείχαν όλα τα τμήματα της σχολικής μονάδας, η δράση διοργανώθηκε στις 17/10/2024 και η χρονική διάρκειά της ήταν τέσσερις διδακτικές ώρες.

Οι μαθητές/τριες και οι εκπαιδευτικοί, αφού προηγήθηκε ενημέρωση από την ψυχολόγο του σχολείου για τους όρους “*ψυχική υγεία*”, “*ψυχική ασθένεια*”, “*ψυχική ανθεκτικότητα*” κάθισαν σε κύκλο και ένας-ένας/μία-μία μίλησε για τον εαυτό του/της και για το πώς διαχειρίζεται τα συναισθήματά του/της.

Έπειτα σε χαρτόνι του μέτρου αποτυπώθηκε το περίγραμμα ανθρώπινης φιγούρας και μέσα σε αυτό προτάθηκε σε όλους/ες να ζωγραφίσουν ένα συναίσθημα με το χρώμα της αρεσκείας τους.

Παρατηρήθηκε δυσκολία από μέρους κάποιων μαθητών/τριών να εκφράσουν το συναίσθημά τους, ενώ ταυτόχρονα παρακινήθηκαν από τη συντονίστρια της δράσης να μιλήσουν για το πώς αισθάνονται. Στη συνέχεια άρχισαν να εξοικειώνονται με τη διαδικασία και συμμετείχαν ενεργά σε αυτήν. Στο τέλος έγινε απολογισμός της δράσης καταθέτοντας ο/η καθένας/καθεμία τις σκέψεις και τα συναισθήματά του/της αναφορικά με την δράση.



Περιφερειακή Διεύθυνση  
Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας  
Εκπαίδευσης Νοτίου Αιγαίου

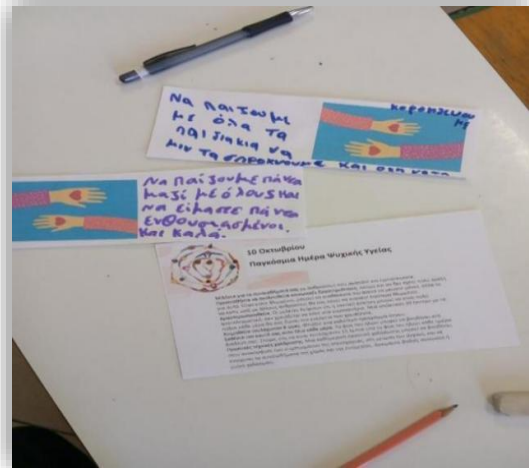
## 2ο Δημοτικό Σχολείο Χώρας Καλύμνου (Διεύθυνση Π.Ε. Δωδεκανήσου)

### «Δράσεις Ψυχικής Υγείας»

Το 2ο Δημοτικό Σχολείο Χώρας Καλύμνου, που υπάγεται στην Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Δωδεκανήσου, έκανε διάφορες δράσεις για την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας ανά τάξη και συλλογικά.

Στις δράσεις αυτές πήρε μέρος και η Επιτροπή Διεπιστημονικής Υποστήριξης του σχολείου. Κάθε τάξη οργάνωσε δραστηριότητες με σκοπό την ανάδειξη συναισθημάτων σε διάφορες καταστάσεις. Επίσης, σε μερικές τάξεις προβλήθηκαν βίντεο τα οποία μετά σχολιάστηκαν και συζητήθηκαν από τα παιδιά.

Επιπρόσθετα, στο πλαίσιο της ημέρας, όλο το σχολείο επισκέφθηκε το Δημοτικό Στάδιο, όπου τα παιδιά έπαιξαν ομαδικά παιχνίδια και συνεργάστηκαν μεταξύ τους προωθώντας το ομαδικό πνεύμα και την ομαλή συνεργασία.





## Δημοτικό Σχολείο Ποσειδωνίας Σύρου (Διεύθυνση Π.Ε. Κυκλάδων)

### «Το παγκάκι της φιλίας και της αποδοχής»

Το Δημοτικό Σχολείο Ποσειδωνίας Σύρου, της Διεύθυνσης Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Κυκλάδων, προγραμματίσει μια σειρά από δράσεις με στόχο την καλλιέργεια κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων που υποστηρίζουν την προαγωγή της ψυχικής υγείας και ευεξίας των παιδιών και εμπλέκουν όλα τα μέλη της σχολικής κοινότητας. Η συλλογική δράση «Το παγκάκι της φιλίας», που ξεκίνησε ως ιδέα από το τέλος του σχολικού έτους 2023-2024, υλοποιήθηκε από την έναρξη της σχολικής χρονιάς και ολοκληρώθηκε στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας. Τυπικά συμμετείχαν τα τμήματα ΣΤ΄, Δ1΄ και Δ2΄, ωστόσο στην υλοποίηση της δράσης ενεπλάκησαν ενεργά όλοι οι μαθητές και οι μαθήτριες του σχολείου.

Οι μαθητές/τριες υπό την καθοδήγηση των εκπαιδευτικών ολοκλήρωσαν μια συλλογική εικαστική δημιουργία στον εξωτερικό τοίχο της αυλής του σχολείου μας με θέμα τη φιλία, τη συνύπαρξη, την ενσυναίσθηση, την ευαισθησία, την αποδοχή και γενικά τις δεξιότητες κοινωνικής ζωής. Μπροστά από την τοιχογραφία τοποθετήθηκε ένα παγκάκι, «Το παγκάκι της φιλίας», το οποίο βάφτηκε από τους/τις μαθητές/τριες στα βασικά χρώματα της τοιχογραφίας, δηλαδή στα χρώματα του ουράνιου τόξου. Επίσης οι μαθητές/τριες σχεδίασαν σε χαρτί και χρωμάτισαν τα γράμματα της φράσης «το παγκάκι της φιλίας», που χρησιμοποιήθηκαν για τη φωτογράφιση του έργου. Παράλληλα, μαθήτριες επινόησαν ένα τετράστιχο δίνοντας ακόμα περισσότερη ζωντάνια στη δράση μας: «Το παγκάκι της φιλίας, της μεγάλης φαντασίας, κάνει όλα τα παιδιά μια μεγάλη αγκαλιά».

Το παγκάκι αποτελεί το έναυσμα για να έρχονται οι μαθητές/τριες πιο κοντά και να εντάσσουν κάθε φορά στις παρέες τους μαθητές/τριες που νιώθουν μόνοι/ες ή αποκομμένοι/ες από το σύνολο. Η σκέψη είναι επίσης όταν κάποιος/α μαθητής/τρια αισθάνεται μόνος/η, να κάθεται στο παγκάκι και τα υπόλοιπα παιδιά να σπεύδουν να τον/την προσεγγίσουν για να συζητήσουν μαζί του/της και για να τον/την εμψυχώσουν.

Η δράση είχε τη θετική ανταπόκριση όλων των μαθητών και μαθητριών, οι οποίοι/ες συμμετείχαν με ιδιαίτερη χαρά και ενθουσιασμό. Παράλληλα, δόθηκε η ευκαιρία να συζητηθεί το περιεχόμενο της δράσης και να γίνουν οι συσχετισμοί, προσεγγίζοντας στην πράξη τη συμπερίληψη, την ομαδικότητα, την αλληλεγγύη, την αποδοχή και τη φιλία, τα οποία αποτελούν εχέγγυα της προαγωγής της ψυχικής υγείας και της ψυχοσυναισθηματικής ανάπτυξης του παιδιού.



Περιφερειακή Διεύθυνση  
Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας  
Εκπαίδευσης Πελοποννήσου

## Νηπιαγωγείο Παραλίου Άστρους (Διεύθυνση Π.Ε. Αρκαδίας)

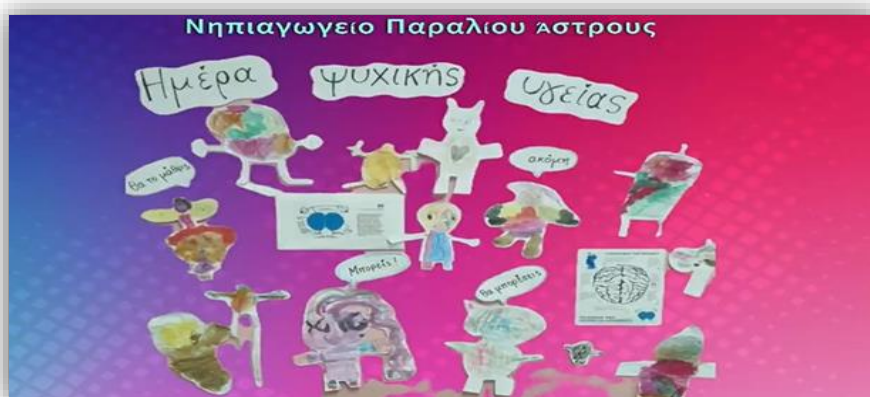
### «Αν θέλω... μπορώ!»

Το 1/Θέσιο Νηπιαγωγείο Παραλίου Άστρους που ανήκει στη Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Αρκαδίας από τις 14 ως και τις 18 Οκτωβρίου 2024 υλοποίησε δράση, όπου συμμετείχαν τα εξής τμήματα: Τμήμα Α΄ Πρωινό, Τμήμα Β΄ Πρωινό και Ολοήμερο.

Σκοπός της δράσης ήταν η προαγωγή της συναισθηματικής ευεξίας των μαθητών/τριών, η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, της αυτοπεποίθησής τους και του αισθήματος περηφάνιας, η καλλιέργεια της ψυχικής ανθεκτικότητας και τέλος η εκπαίδευσή τους στο να θέτουν νέους στόχους και να χαίρονται μέσα από την επίτευξή τους.

Η δράση περιλάμβανε αφήγηση παραμυθιού, δραματοποίηση και εικαστικές δημιουργίες. Επιπλέον, τα παιδιά με τη βοήθεια των εκπαιδευτικών, προσεγγίσανε τα συναισθήματα και αποτυπώσανε εικαστικά τις σκέψεις τους και τα βιώματά τους σε σχέση με τα συναισθήματα. Κατά την υλοποίηση των δραστηριοτήτων της δράσης χρησιμοποιήθηκαν η βιωματική προσέγγιση και οι τεχνικές θεάτρου.

Οι μαθητές/τριες ανταποκρίθηκαν με ιδιαίτερο ενδιαφέρον και χαρά κατά τη διάρκεια της δράσης.



## Νηπιαγωγείο Περαχώρας Κορινθίας (Διεύθυνση Π.Ε. Κορινθίας)

### «Τα συναισθήματα ζωντανεύουν!»

Η δράση πραγματοποιήθηκε στο 1/θέσιο Νηπιαγωγείο Περαχώρας Κορινθίας, που ανήκει στη Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Κορινθίας. Τα τμήματα που συμμετείχαν στη δράση ήταν το πρωινό και το ολοήμερο τμήμα του σχολείου. Η δράση πραγματοποιήθηκε κατά τη διάρκεια τεσσάρων διδακτικών ωρών, από τις 10 έως και τις 14 Οκτωβρίου του 2024. Ο σκοπός της δράσης ήταν η εξοικείωση των παιδιών με τα βασικά συναισθήματα, η αναγνώρισή τους στην καθημερινότητα τόσο για τον εαυτό τους όσο και για τους υπόλοιπους ανθρώπους, μεγάλους και μικρούς.

Η δράση οργανώθηκε γύρω από την αφήγηση ενός παραμυθιού που εξηγεί με αναπτυξιακά κατάλληλο τρόπο τα συναισθήματα που έχουμε όλοι/ες μέσα μας. Τα τερατάκια ήρθαν σε μορφή κούκλας στην τάξη και ήταν παρόντα καθ' όλη τη διάρκεια του μαθήματος. Τα παιδιά κατονόμασαν τα βασικά συναισθήματα και τα παρατήρησαν γύρω τους μέσα από πίνακες ζωγραφικής και φωτογραφίες. Συζήτησαν γι' αυτά μέσα από σενάρια και τα αποτύπωσαν σε ζωγραφιές τους. Με τη βοήθεια της τεχνολογίας, έδωσαν κίνηση και φωνές στις δημιουργίες τους όλοι/ες μαζί, ζωντανεύοντας τα συναισθήματά τους. Μίλησαν στην ολομέλεια για το πότε νιώθουν κάθε συναίσθημα, έψαξαν εικόνες στο διαδίκτυο, τις ταξινόμησαν και έφτιαξαν σε χαρτί του μέτρου ομαδική εργασία με το «ουράνιο τόξο των συναισθημάτων». Έδωσαν και σε αυτή την εργασία τη φωνή τους. Για τη διάχυση της δράσης στην κοινότητα φτιάχτηκαν κωδικοί QR οι οποίοι αναρτήθηκαν στην είσοδο της σχολικής μονάδας, ενώ δημοσιεύθηκαν και στο blog του σχολείου.

Τα παιδιά χάρηκαν πολύ που ήρθαν όλα τα τερατάκια των χρωμάτων στο σχολείο, που μπόρεσαν να τα αγκαλιάσουν και να ζωγραφίσουν μαζί τους. Έδειξαν ιδιαίτερη χαρά όταν είδαν τα σχέδια τους να ζωντανεύουν και διασκέδασαν πολύ όταν «έβαλαν» τις φωνές τους στις δημιουργίες τους. Τέλος, ο ενθουσιασμός τους ήταν έκδηλος, αφού παροτρύνουν συνεχώς τους γονείς να σκανάρουν τους κωδικούς για να δουν κι εκείνοι όσα δημιούργησαν.



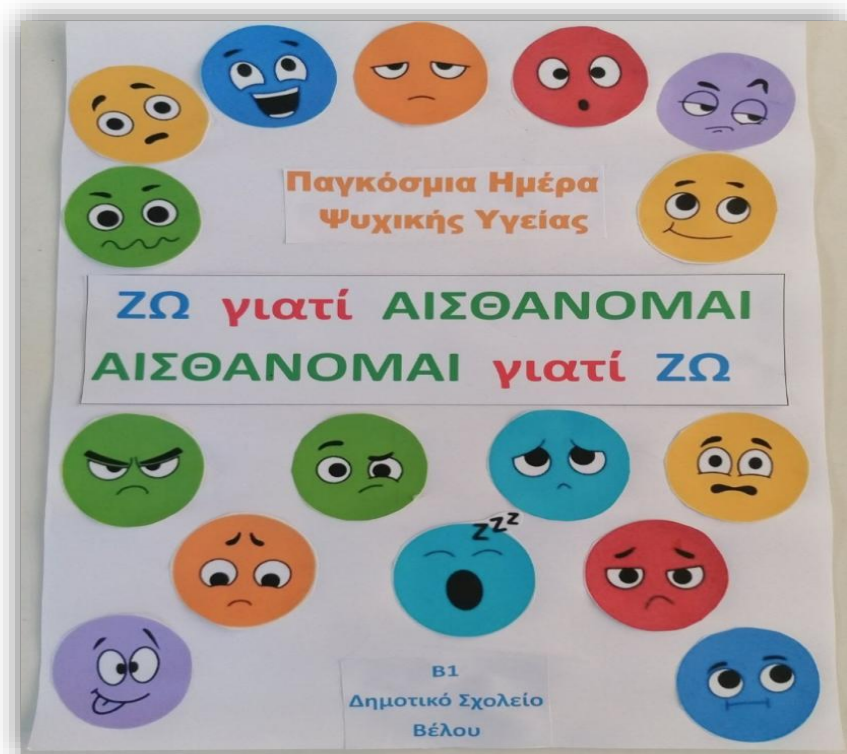
Δημοτικό Σχολείο Βέλου  
(Διεύθυνση Π.Ε. Κορινθίας)

«Ζω γιατί αισθάνομαι – αισθάνομαι γιατί ζω»

Οι μαθητές/τριες του τμήματος Β1 του Δημοτικού Σχολείου Βέλου με αφορμή τον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας σχεδίασαν και ζωγράρισαν μία αφίσα με σκοπό να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, να τα κατανοήσουν και να καταλάβουν πόσο σημαντική είναι η έννοια της ενσυναίσθησης.

Η δασκάλα της τάξης με τη βοήθεια του διαδραστικού πίνακα έδειξε στους/στις μαθητές/τριες αποσπάσματα από το διαδικτυο με το σχετικό θέμα και ανέπτυξε διαλογική συζήτηση με παιδιά για το πώς αντιλαμβάνονται και διαχειρίζονται τόσο τα δικά τους συναισθήματα όσο και των συμμαθητών/τριών τους.

Η αποτίμηση της δράσης κρίθηκε ιδιαίτερα θετική, καθώς οι μαθητές και οι μαθήτριες επέδειξαν έντονο ενδιαφέρον και εξέφρασαν τη διάθεση να αναθεωρήσουν παλαιότερες απόψεις τους, τις οποίες, μετά τη συζήτηση, θεώρησαν εσφαλμένες.



## 1ο Δημοτικό Σχολείο Κορίνθου (Διεύθυνση Π.Ε. Κορινθίας)

### «Ζω, νιώθω, δημιουργώ»

Στο πλαίσιο του μαθήματος της Μουσικής Αγωγής και με αφορμή τον Εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας (10-10-2024), οι μαθητές/τριες της Β΄ Τάξης του 1ου Δημοτικού Σχολείου Κορίνθου της Διεύθυνσης Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Κορινθίας τραγούδησαν στην Αίθουσα Μουσικής του Σχολείου το τραγούδι «Μια λεμονιά», », το οποίο πραγματεύεται τη φιλία, την ενσυναίσθηση και την αγάπη για το περιβάλλον, σε στίχους και μουσική της αρμόδιας εκπαιδευτικού κ. Μαργαρίτας Θωμά (ΠΕ79.01) με συνοδεία πιάνου. Το αποτέλεσμα της δράσης ηχογραφήθηκε.

Οι μαθητές/τριες εξέφρασαν σκέψεις, συναισθήματα και φιλοτέχνησαν εμπνευσμένες ζωγραφιές. Επιπρόσθετα, τα παιδιά απέδωσαν το τραγούδι μουσικοκινητικά με δραματοποίηση στον προαύλιο χώρο του σχολείου.

Η υλοποίηση της δράσης διήρκεσε τρεις διδακτικές ώρες (14 και 15/10/2024) και ενθουσίασε όλα τα παιδιά, στοχεύοντας στην καλλιέργεια της ενσυναίσθησης και στην ενδυνάμωση της συνεργατικότητας μεταξύ των μαθητών/τριών.

Η υλοποίηση της δράσης είχε ως στόχο την καλλιέργεια της ενσυναίσθησης και την ενδυνάμωση της συνεργατικότητας μεταξύ των μαθητών/τριών, διήρκεσε τρεις διδακτικές ώρες (14 και 15/10/2024) και έλαβε ιδιαίτερα θετική ανταπόκριση από όλους/όλες τους/τις μαθητές/τριες.



## 6ο Δημοτικό Σχολείο Κορίνθου (Διεύθυνση Π.Ε. Κορινθίας)

### «Ζω, νιώθω, δημιουργώ»

Στο πλαίσιο του μαθήματος της Μουσικής Αγωγής και της θεματικής ενότητας «Ζω καλύτερα – Ευ ζην: Ψυχική και Συναισθηματική Υγεία – Πρόληψη» των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων, και σε συνεργασία με τη συνυπεύθυνη εκπαιδευτικό ΠΕ70 κα Μαρία Φλέσσα, του Β2 Τμήματος του 6ου Δημοτικού Σχολείου Κορίνθου (Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Κορινθίας), η αρμόδια εκπαιδευτικός Μουσικής κα Μαργαρίτα Θωμά (ΠΕ79.01) συνέθεσε τους στίχους και τη μουσική του τραγουδιού με τίτλο «Μια λεμονιά», το οποίο πραγματεύεται τη φιλία, την ενσυναίσθηση και την αγάπη για το περιβάλλον.

Με αφορμή τους στίχους του τραγουδιού, οι μαθητές/τριες εξέφρασαν σκέψεις, συναισθήματα και φιλοτέχνησαν εμπνευσμένες ζωγραφιές.

Ακολουθώντας, τα παιδιά του Β2 Τμήματος με τη συνοδεία φλάουτου που έπαιζε η μαθήτρια Ν.Κ. του ΣΤ2 Τμήματος απέδωσαν το τραγούδι μουσικοκινητικά με δραματοποίηση κάτω από τη λεμονιά που βρίσκεται στον προαύλιο χώρο του 6ου Δ.Σ. Κορίνθου.

Στη συνέχεια, οι μαθητές/τριες των Β2 και ΣΤ2 Τμημάτων τραγούδησαν το τραγούδι «Μια λεμονιά» σε αίθουσα του σχολείου με τη συνοδεία αρμονίου, φλάουτου, ενώ το αποτέλεσμα ηχογραφήθηκε.

Η δράση διήρκεσε τρεις διδακτικές ώρες (στις 10 και 11/10/2024) και πραγματοποιήθηκε με ιδιαίτερο ενθουσιασμό από τους/τις μαθητές/τριες, με κεντρικό άξονα την καλλιέργεια της ενσυναίσθησης και της συνεργατικότητας.



<https://video.sch.gr/asset/detail/AILYNGgomEXVQNCmli1KXRAf/>

## Ιδιωτικό Γυμνάσιο «Εκπαιδευτήρια Ατσόγλου» (Διεύθυνση Δ.Ε. Κορινθίας)

### «Εξαρτήσεις»

Η δράση πραγματοποιήθηκε την Τετάρτη 16/10/2024 για δύο διδακτικές ώρες και συμμετείχαν σε αυτή όλες οι τάξεις του Γυμνασίου (3 τμήματα: Α1, Β1, Γ1).

Οι μαθητές και οι μαθήτριες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες (Γ' τάξη: μία ομάδα και Α' -Β' τάξεις: μία ομάδα), με σκοπό την ενημέρωσή τους σχετικά με τις εξαρτήσεις, τις διάφορες μορφές που μπορούν αυτές να λάβουν, καθώς και τη δυσκολία της απεξάρτησης, δεδομένου ότι το άτομο βρίσκεται υπό τον άμεσο έλεγχο της εξάρτησης. Επιστημονικοί συνεργάτες της ομάδας «Δίοικκος» επισκέφθηκαν το σχολείο και μέσα από συζήτηση τα παιδιά ανέφεραν διάφορες μορφές εξαρτήσεων, μεταξύ των οποίων επισημάνθηκε και η εξάρτηση από τις οθόνες. Με ένα πείραμα οι καλεσμένοι μας προσπάθησαν να δείξουν στους/στις μαθητές/τριες πόσο καταπιεστική μπορεί να γίνει μια εξάρτηση δένοντας σφιχτά το χέρι τους με το χέρι του/της διπλανού/ής τους, που έπαιζε τον ρόλο της εξάρτησης και πόσο απελευθερωμένοι/ες ένιωσαν όταν έσπασαν αυτό το δεσμό. Επιπλέον, έγινε συζήτηση σχετικά με τις αιτίες που κάνουν το άτομο επιρρεπές στις εξαρτήσεις, καθώς και με τους τρόπους βοήθειας προς τον εξαρτημένο εαυτό μας όσο και στον διπλανό μας.

Οι μαθητές/τριες βρήκαν πολύ εποικοδομητική τη συζήτηση, καθώς δεν είχαν συνειδητοποιήσει την ελεγκτική δύναμη της εξάρτησης.



## Νηπιαγωγείο Ελαφονήσου (Διεύθυνση Π.Ε. Λακωνίας)

### «Ένα ταξίδι στη Φιλία και την Ενσυναίσθηση»

Στο Νηπιαγωγείο Ελαφονήσου, το οποίο υπάγεται στην Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Λακωνίας, υλοποιήθηκαν δράσεις με αφορμή τον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας στις 15 Οκτωβρίου 2024 με την συμμετοχή των επτά μαθητών/μαθητριών του Νηπιαγωγείου. Σκοπός των δράσεων ήταν η ευαισθητοποίηση μαθητών/μαθητριών σχετικά με τη σημασία της ψυχικής υγείας και η καλλιέργεια των κοινωνικοσυναισθηματικών τους δεξιοτήτων.

Η πορεία υλοποίησης της δράσης περιλάμβανε την ανάγνωση παραμυθιών, την οποία ακολούθησαν συζητήσεις και δραστηριότητες που ενθάρρυναν τα παιδιά να εκφράσουν τα συναισθήματά τους. Πιο αναλυτικά, κατασκευάστηκαν τα «ψαράκια συντροφιάς», τα οποία χρωματίστηκαν και συναρμολογήθηκαν. Με τη βοήθεια των εκπαιδευτικών, τα παιδιά έγραψαν πάνω σε αυτά τα συναισθήματα και τα παράπονά τους δημιουργώντας ένα όμορφο μόμπιλε που κοσμεί την τάξη. Επιπλέον, συζητήθηκαν στην τάξη τα μικρά ... μεγάλα πράγματα που κάνουμε στην καθημερινότητά μας και την ομορφαίνουν: μια χαμογελαστή καλημέρα, μια αγκαλιά σε έναν φίλο που νιώθει λυπημένος, η φροντίδα των ζώων, η φροντίδα και η παρηγοριά σε έναν φίλο που χτύπησε, ο χώρος και ο χρόνος σε όποιον το χρειάζεται, η βοήθειά μας σε όποιον την έχει ανάγκη...

Στη συνέχεια, οι εκπαιδευτικοί μαζί με τα παιδιά πρότειναν τη δημιουργία ενός «βάζου καλοσύνης», στο οποίο κάθε φορά που θα πραγματοποιούσαν μια πράξη καλοσύνης, θα τοποθετούσαν ένα κουμπί και αναρωτήθηκαν πόσο σύντομα θα γέμιζε. Το βάζο αυτό μεταφέρθηκε στην τάξη, του δόθηκε τίτλος και όλες αυτές οι ιδέες που αναδύθηκαν ήρθαν για να μείνουν σε έναν κόσμο «γεμάτο από αγάπη»!

Τα παιδιά συμμετείχαν ενεργά στην ανάγνωση παραμυθιών και στην ολοκλήρωση των κατασκευών. Η αποτίμηση της δράσης ήταν πολύ θετική. Οι μαθητές/τριες ανταποκρίθηκαν με ενθουσιασμό, εξέφρασαν τα συναισθήματά τους και ανέπτυξαν σχέσεις αλληλεγγύης και φροντίδας.



## 2ο Δημοτικό Σχολείο Σπάρτης (Διεύθυνση Π.Ε. Λακωνίας)

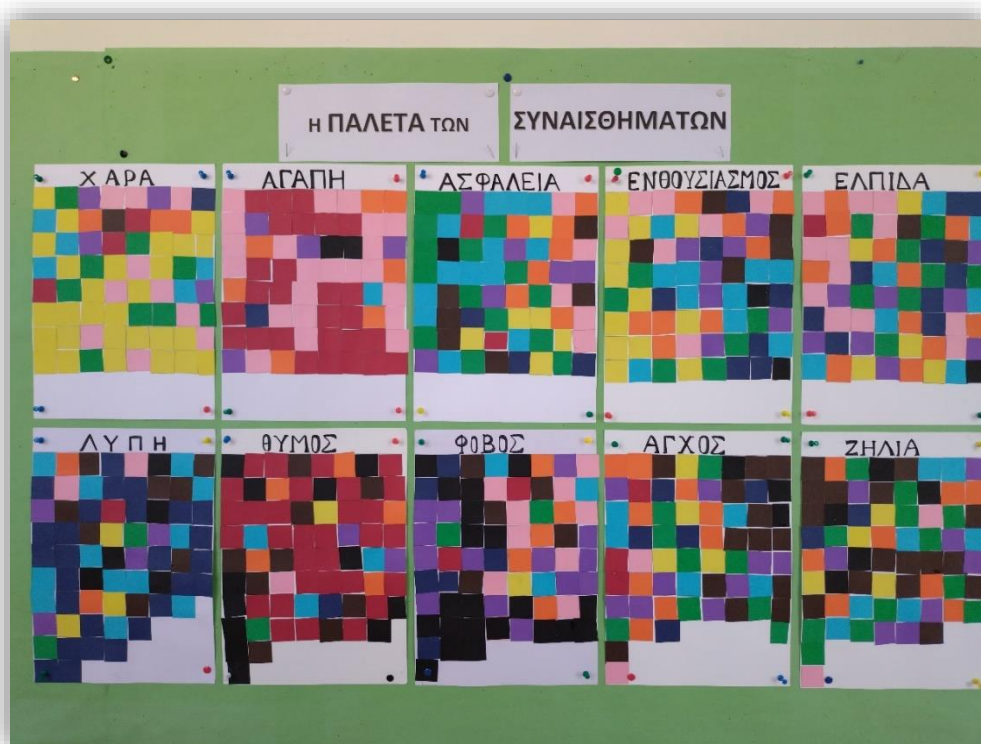
### «Η παλέτα των συναισθημάτων»

Το 2ο Δημοτικό Σχολείο Σπάρτης, το οποίο υπάγεται στη Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Λακωνίας, διοργάνωσε δράση με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας από τις 10 έως τις 17 Οκτωβρίου. Στη δράση συμμετείχαν οι μαθητές και οι μαθήτριες της Ε΄ και ΣΤ΄ τάξης, με το θέμα: «Η Χρωματική Παλέτα των Συναισθημάτων».

Στόχος της δραστηριότητας ήταν οι μαθητές/τριες να προβληματιστούν και να εκφραστούν γύρω από τα συναισθήματά τους, επιλέγοντας χρώματα που αντιπροσωπεύουν τα συναισθήματα που βιώνουν καθημερινά στο σχολικό περιβάλλον.

Οι μαθητές/τριες κλήθηκαν να χρησιμοποιήσουν δέκα διαφορετικές χρωματικές ψηφίδες και να τις αντιστοιχίσουν σε δέκα συναισθήματα, πέντε θετικά και πέντε αρνητικά, τα οποία είχαν επιλεγεί μέσα από συζήτηση. Κάθε συναισθημα είχε τη δική του λευκή παλέτα και οι μαθητές έπρεπε να ταιριάξουν την κάθε ψηφίδα με ένα συναίσθημα. Το αποτέλεσμα ήταν δέκα παλέτες γεμάτες χρώματα, τα οποία επέλεξαν οι ίδιοι/ες οι μαθητές/τριες.

Η δράση προσέφερε την ευκαιρία για δημιουργική έκφραση, ενώ οι μαθητές/τριες ενθουσιάστηκαν με τη διαδικασία και το ομαδικό πνεύμα που αναπτύχθηκε.



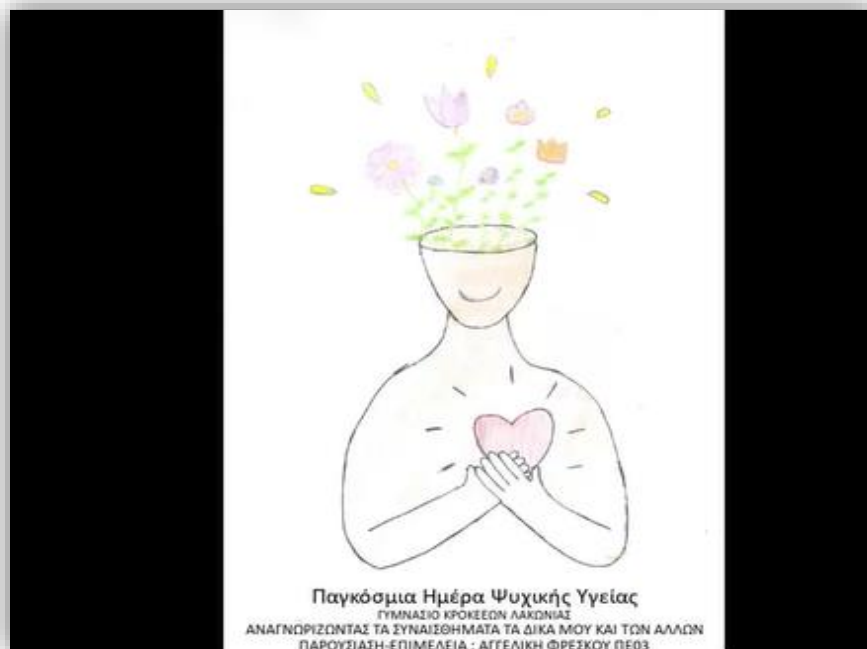
## Ημερήσιο Γυμνάσιο Κροκεών (Διεύθυνση Δ.Ε. Λακωνίας)

### «Αναγνωρίζοντας τα συναισθήματα: Τα δικά μου και των άλλων»

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας, οι μαθητές/τριες του Ημερήσιου Γυμνασίου Κροκεών της Διεύθυνσης Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Λακωνίας, υπό την εποπτεία της καθηγήτριας Αγγελικής Φρέσκου (ΠΕ03), εξερεύνησαν τα συναισθήματά τους. Συμμετείχαν μαθητές/τριες από όλα τα τμήματα του σχολείου.

Η δράση που υλοποιήθηκε από τις 10 έως τις 15 Οκτωβρίου περιλάμβανε δραστηριότητες, βιωματικές ασκήσεις και ομαδικές συζητήσεις για την ανάλυση της σημασίας της ψυχικής υγείας και την ανάπτυξη της ικανότητας αναγνώρισης και έκφρασης συναισθημάτων. Ειδικότερα, οι δράσεις περιλάμβαναν δημιουργία σκίτσων για την προσέγγιση συναισθημάτων, παιχνίδια ρόλων και βιωματικές ασκήσεις για την κατανόηση συναισθημάτων, ασκήσεις διαφραγματικής αναπνοής για τον έλεγχο του στρες, ηχογράφηση λεκτικών εκφράσεων συναισθημάτων και ψηφιακή επεξεργασία σκίτσων και μηνυμάτων για πολυμεσικό υλικό.

Αυτές οι δραστηριότητες ενίσχυσαν την ενσυναίσθηση και την αλληλεγγύη μεταξύ των μαθητών/τριών και τους/τις βοήθησαν να κατανοήσουν καλύτερα τον εαυτό τους και τους άλλους. Η εμπειρία αυτή τους προσέφερε τα εργαλεία για να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους και να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις με ψυχική ανθεκτικότητα και ευεξία.



<https://video.sch.gr/asset/detail/N2fRA5LLEQL3SUxHMFilrZEe>

Περιφερειακή Διεύθυνση  
Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας  
Εκπαίδευσης Στερεάς Ελλάδας

## 5ο Δημοτικό Σχολείο Λιβαδειάς (Διεύθυνση Π.Ε. Βοιωτίας)

### «Ο μανδύας της ψυχικής υγείας»

Με αφορμή τον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας ο Σύλλογος Διδασκόντων/ουσών αποφάσισε να προχωρήσει στη διοργάνωση δράσεων στο πλαίσιο της σχετικής εγκυκλίου. Για την υλοποίησή τους ζητήθηκε η συνδρομή ειδικών στον χώρο της Ψυχικής Υγείας, και συγκεκριμένα της κας Τζένης Μήτσιου, Κοινωνικής Λειτουργού και Επιστημονικά Υπεύθυνης της Μονάδας Οικοτροφείου Λιβαδειάς του Ελληνικού Κέντρου Ψυχικής Υγιεινής και Ερευνών, καθώς και της κας Μαρίας Φούφουλα, επίσης Κοινωνικής Λειτουργού της εν λόγω δομής, οι οποίες πραγματοποίησαν δύο επισκέψεις στο σχολείο.

Την Τρίτη, 15 Οκτωβρίου 2024, η κυρία Μήτσιου με εύστοχες ερωτήσεις οδήγησε τα παιδιά στην κατανόηση της έννοιας της Ψυχικής Υγείας: «Ψυχική υγεία είναι όλα(!), αρκεί να τα αντιλαμβανόμαστε. Είναι η δύναμη, η ενέργεια που έχουμε να επικοινωνούμε, να νιώθουμε δυνατοί, να ζητάμε συγγνώμη, να αγαπάμε τον εαυτό μας και τους άλλους, να εκφραζόμαστε, να αναγνωρίζουμε τι συναισθήματα έχουμε την κάθε στιγμή και να το εκφράζουμε. Η ψυχική υγεία είναι η άλλη όψη της αρρώστιας. Δεν υπάρχει η μια πλευρά χωρίς την άλλη. Πρέπει να επιλέγουμε πώς θέλουμε να ζούμε, με τι συναισθήματα, συμπεριφορές, πράξεις». Στη συνέχεια οι εκπαιδευτικοί μοίρασαν μικρά λευκά κομμάτια χαρτιού και ζήτησαν από τα παιδιά να γράψουν ή να ζωγραφίσουν ένα από τα συναισθήματα που βίωναν έντονα εκείνη την περίοδο, με την παρότρυνση πως όλα τα συναισθήματα επιτρέπεται να καταγραφούν. Όταν όλοι και όλες ολοκλήρωσαν τη δραστηριότητα αυτή, βγήκαν στο προαύλιο όπου τους/τις περίμενε η κυρία Μήτσιου και η κυρία Φούφουλα κρατώντας έναν δίχρωμο μανδύα του οποίου η μια του όψη ήταν μωβ και η άλλη χρυσή! Η κα Μήτσιου εξήγησε πως όπως μας αγκαλιάζει ο μανδύας, έτσι θα πρέπει να επιτρέπουμε στον εαυτό μας να βιώνει τα συναισθήματα, να επιλέγουμε όψη και να προσπαθούμε να γίνουμε πιο δυνατοί/ές. Όλα τα παιδιά καρφίτωσαν τα χαρτάκια τους στον Μανδύα.

Το τελικό αποτέλεσμα παρουσιάστηκε σε όλους/όλες και τοποθετήθηκε στην αίθουσα ξένων γλωσσών για να τον βλέπουν όλα τα παιδιά και να εμ-Ψυχώνονται!



## Ημερήσιο Γυμνάσιο Βαθέος Αυλίδας (Διεύθυνση Δ.Ε. Εύβοιας)

### «Διαχείριση άγχους για εφήβους: Ας Μιλήσουμε!»

Την Παρασκευή στις 18 Οκτωβρίου 2024 η Επιτροπή Διεπιστημονικής Υποστήριξης του Ημερήσιου Γυμνασίου Βαθέος Αυλίδας και συγκεκριμένα η Κοινωνική Λειτουργός και η Ψυχολόγος του σχολείου πραγματοποίησαν βιωματικό εργαστήριο διάρκειας τριών διδακτικών ωρών σε όλα τα τμήματα και τις τάξεις του σχολείου.

Πιο συγκεκριμένα, στην πρώτη φάση της βιωματικής δράσης οι μαθητές/τριες συγκεντρώθηκαν στον προαύλιο χώρο έχοντας μαζί τους στρώμα γυμναστικής ή πετσέτα. Στην εισαγωγή της δράσης τέθηκαν και συμφωνήθηκαν οι κανόνες συμπεριφοράς των μαθητών/τριών μέσα στην ομάδα και στην συνέχεια χωρίστηκαν σε μικρότερες υποομάδες. Σε αυτό το στάδιο διαμοιράστηκαν στους/στις μαθητές/τριες χαρτιά Α4 και μαρκαδόροι. Στην δεύτερη φάση της δράσης τέθηκαν τα υπό συζήτηση ερωτήματα όπως το τι είναι άγχος και πώς το αναγνωρίζουμε. Οι μαθητές/τριες με έναυσμα τα παραπάνω ερωτήματα εξέφρασαν τις δικές τους προσωπικές εμπειρίες που σχετίζονται με στρεσογόνες καταστάσεις και παράλληλα κλήθηκαν να καταγράψουν τα συμπτώματα και να τα παρουσιάσουν.

Στην τρίτη φάση, η συζήτηση επικεντρώθηκε στους τρόπους αντιμετώπισης που χρησιμοποιούν οι μαθητές/τριες για να καταπολεμούν το άγχος. Έπειτα τα μέλη των υποομάδων, με τη χρήση του καταγισμού ιδεών, συζήτησαν και εστίασαν στην εύρεση νέων τρόπων διαχείρισης αγχωτικών καταστάσεων.

Στην τέταρτη και τελευταία φάση της βιωματικής δράσης, χρησιμοποιήθηκε χαλαρωτική μουσική με σκοπό την εκπαίδευση των μαθητών/τριών στις διαφραγματικές αναπνοές ως βασικό εργαλείο καταπολέμησης του άγχους.



## Γυμνάσιο Ερέτριας (Διεύθυνση Δ.Ε. Εύβοιας)

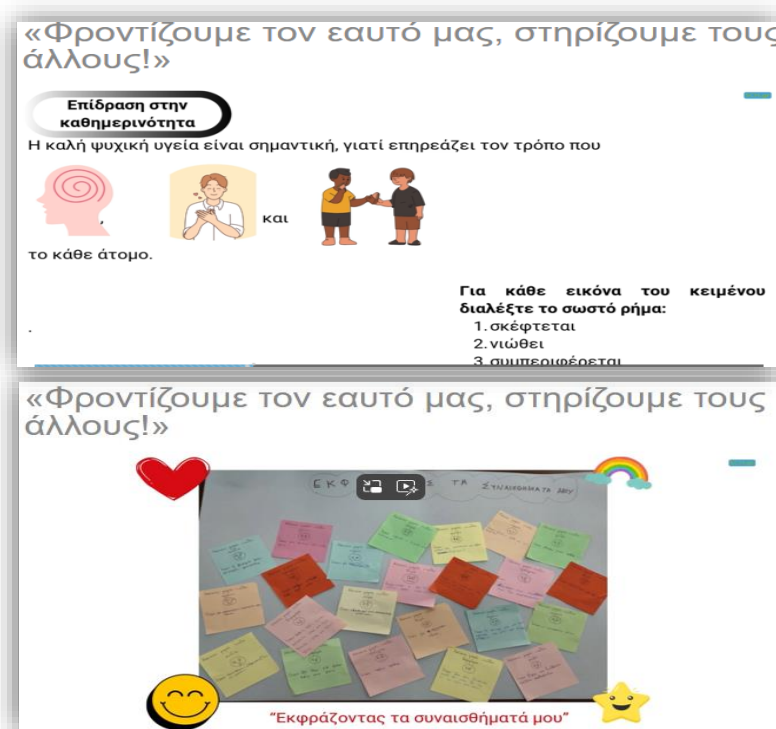
### «Φροντίζουμε τον εαυτό μας, στηρίζουμε τους άλλους»

Το Γυμνάσιο Ερέτριας που υπάγεται στη Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Εύβοιας, την Πέμπτη 10 Οκτωβρίου 2024 διοργάνωσε αφιέρωμα για την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας. Τίτλος της δράσης ήταν «Φροντίζουμε τον εαυτό μας, στηρίζουμε τους άλλους».

Σκοπός της εκπαιδευτικής δράσης ήταν οι μαθήτριες και οι μαθητές να ενημερωθούν για την έννοια της ψυχικής υγείας, τον τρόπο επίτευξής της και τις θετικές επιδράσεις που αυτή έχει στην καθημερινή ζωή του ατόμου.

Πιο συγκεκριμένα, οι μαθήτριες και οι μαθητές, αφού πληροφορήθηκαν για την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας μέσω οπτικοακουστικού υλικού, εξασκήθηκαν σε διάφορες γλωσσικές δραστηριότητες έκφρασης και σύνδεσης των συναισθημάτων. Τέλος, οι μαθήτριες και οι μαθητές συνέθεσαν ένα κολάζ, στο οποίο εξέφρασαν τα συναισθήματά τους για διάφορες καθημερινές καταστάσεις, σχεδίασαν το περίγραμμα ενός ατόμου και κατέγραψαν θετικά μηνύματα και συμπεριφορές προς τον εαυτό τους και τους άλλους. Παράλληλα, δημιούργησαν με τη μέθοδο του καταιγισμού ιδεών μία αφίσα σύνδεσης της ψυχικής υγείας με ορθές ενέργειες, πράξεις και επιλογές και στο τέλος έγραψαν το δικό τους χειρόγραφο βιβλίο «Γράμμα στον εαυτό μου», στο οποίο έδιναν μια συμβουλή στον εαυτό τους.

Η εκπαιδευτική αυτή δράση έδωσε την ευκαιρία στις μαθήτριες και τους μαθητές να κατανοήσουν ότι η ψυχική υγεία αφορά όλους τους ανθρώπους και δεν αφορά μόνον τα άτομα με ψυχιατρικά ή και κινητικά προβλήματα.



<https://video.sch.gr/asset/detail/U2CRXJOZQQKLMiZ9VYP92n5x/v1Otn3siDnHH4h7nFYUmkNJF>

## Γυμνάσιο Νέας Αρτάκης (Διεύθυνση Δ.Ε. Εύβοιας)

### «Ισορροπώ άρα υπάρχω»

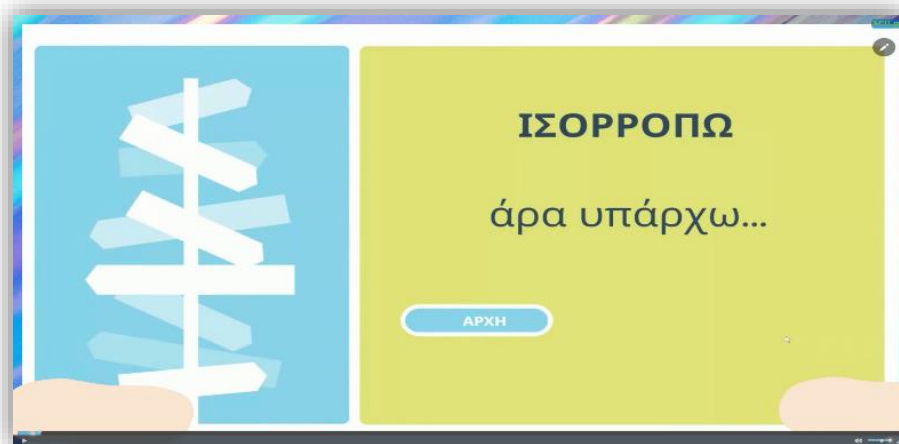
Το Γυμνάσιο Νέας Αρτάκης υπάγεται στη Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Ευβοίας. Στη Γ' τάξη, στο πλαίσιο των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων, διδάσκονται ήδη ζητήματα ψυχικής υγείας στην ενότητα του «Ευ ζην». Με αφορμή τον παγκόσμιο εορτασμό της Ημέρας Ψυχικής Υγείας (10 Οκτωβρίου), προτάθηκε στο τμήμα 1 να μελετηθεί ένα σενάριο στο οποίο το άτομο καλείται να κάνει σωστές ή λανθασμένες επιλογές απέναντι σε μια δυσκολία.

Σκοπός ήταν να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες πως η χαρά βρίσκεται σε μικρά, καθημερινά πράγματα, ενώ με λάθος επιλογές οι εθισμοί κάνουν την εμφάνισή τους και πως το ζητούμενο είναι η ψυχική ισορροπία...

Η εκπαιδευτικός Βασιλική Τσαμάκη (ΠΕ 80 - Οικιακή Οικονομία και Οικολογία) μελέτησε μαζί με τους/τις μαθητές/τριες του Γ1 δύο εικόνες από το διαδίκτυο. Η μία αφορούσε τις ορμόνες της χαράς και η άλλη το δέντρο των εθισμών. Έπειτα, δημιουργήθηκε λογαριασμός στο Πανελλήνιο Σχολικό Δίκτυο, επιλέχθηκε το πιο κατάλληλο πρότυπο διαδραστικού παιχνιδιού και στήθηκε το σενάριο. Αποφασίστηκε από όλους/ες να γίνεται η προσφώνηση σε δεύτερο ενικό πρόσωπο, χωρίς διάκριση φύλου, διότι αποδείχτηκε στην συζήτηση ότι όλοι οι άνθρωποι ενδέχεται να αντιμετωπίσουν προβλήματα ψυχικής υγείας. Έτσι, επιλέχθηκε ένα υποθετικό πρόβλημα και οι πιθανές αντιδράσεις σε αυτό σε βάθος χρόνου με μία αλληλουχία τέτοια που ή να οδηγεί σε ισορροπία ή σε εθισμό στο διαδίκτυο. Όλοι/ες πήραν τον λόγο και πρότειναν, διαφώνησαν και συμφώνησαν. Ο στόχος ήταν η χαρά!

Η δράση υλοποιήθηκε σταδιακά σε τέσσερις διδακτικές ώρες. Την τελευταία ώρα παίχτηκε το παιχνίδι ενώ παράλληλα έγινε μαγνητοσκόπηση του στην οθόνη με το <https://vimeo.com/features/screen-recorder>. Στο βίντεο που προέκυψε προστέθηκε μουσική από το <https://pixabay.com/el/music/> χωρίς καταβολή δικαιωμάτων για τη λήψη της. Τέλος στο <https://www.canva.com> έγινε η κάλυψη των λογότυπων των εργαλείων που χρησιμοποιήθηκαν.

Η όλη δράση έδωσε χαρά στους/στις μαθητές/τριες λόγω του ότι ενεπλάκησαν σε μια δημιουργική δραστηριότητα. Το τελικό αποτέλεσμα υπήρξε ικανοποιητικό για όλους/ες!



<https://video.sch.gr/asset/detail/N1fkQOaTRFZMieXf7CAelJVM/>

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

### «Συζήτηση για την Ψυχική Υγεία: Ερωτήσεις και Απαντήσεις»

Την Τετάρτη 20 Νοεμβρίου 2024, με τη συμμετοχή όλων των μαθητών/τριών, πραγματοποιήθηκε ενημερωτική δράση στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας, που γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 10 Οκτωβρίου, με θέμα **“Συζήτηση για την Ψυχική Υγεία: Ερωτήσεις και Απαντήσεις”**. Παρουσίασε η Κλινική Ψυχολόγος κ. Μαρία Εξαδάκτυλου.

Σκοπός της δράσης ήταν οι μαθητές και οι μαθήτριες να ενημερωθούν από ειδικό για την αντιμετώπιση των συνηθέστερων προβλημάτων που εμφανίζονται στην εφηβική ηλικία και επηρεάζουν την συμπεριφορά και την επίδοση των εφήβων 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 δύομισι ώρες και συμμετείχαν οι μαθητές και οι μαθήτριες των τριών τάξεων της σχολικής μονάδας. Μετά την παρουσίαση ακολούθησε ενδιαφέρουσα και εποικοδομητική συζήτηση πάνω σε ερωτήματα που είχαν θέσει οι μαθητές/μαθήτριες.

Οι μαθητές και οι μαθήτριες ωφελήθηκαν γιατί έμαθαν ότι οι ψυχικές διαταραχές αντιμετωπίζονται με την πρόληψη και την έγκαιρη διάγνωσή τους. Συνειδητοποίησαν ότι είναι απαραίτητο να μην διστάζουν να συμβουλευτούν κάποιον ειδικό επιστήμονα, όταν νιώθουν πιεσμένοι και αγχωμένοι ή όταν τα γεγονότα της ζωής ξεπερνούν τις αντοχές τους, γιατί δεν υπάρχει υγεία χωρίς ψυχική υγεία.



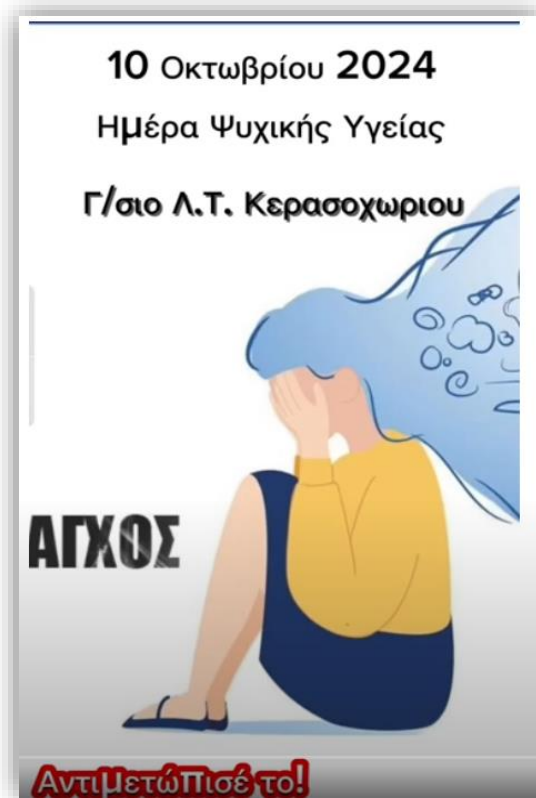
Γυμνάσιο με Λ.Τ. Κερασοχωρίου  
(Διεύθυνση Δ.Ε. Ευρυτανίας)

**«ΟΧΙ» στο στρες, «ΝΑΙ» στην ψυχική ανθεκτικότητα!**

Η δράση του Γυμνασίου με Λυκειακές Τάξεις Κερασοχωρίου στη Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Ευρυτανίας υλοποιήθηκε με τη συμμετοχή όλων των μαθητών/τριών του σχολείου. Τη δράση συντόνισαν η Ψυχολόγος του σχολείου κ. Θ. Ζερβού και η εκπαιδευτικός Αγγλικής Γλώσσας κ. Ανδρομάχη Παπαθανασίου.

Η συλλογική δράση, που υλοποιήθηκε στις 11 και 18 Οκτωβρίου 2024 και είχε διάρκεια τεσσάρων ωρών, στόχευε στην προαγωγή της ψυχικής υγείας και ευεξίας των μαθητών/τριών. Μέσω αυτής, επιδιώχθηκε να προσφερθούν πολύπλευρα οφέλη στους/στις ίδιους/ες, όπως η ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και η συναισθηματική τους ενδυνάμωση, ώστε να αποκτήσουν τα απαραίτητα εφόδια για την αντιμετώπιση του άγχους. Απώτερος στόχος ήταν η επιτυχημένη διαχείριση των προκλήσεων του παρόντος και του μέλλοντος.

Το σύνολο των μαθητών ανταποκρίθηκε θετικά στη δράση, συμμετείχε ενεργά και το αποτέλεσμα απεικονίζεται στο βίντεο.



<https://video.sch.gr/asset/detail/h1acZZ8chSHVXTeSXT2vw7L/ncXkcPODgEmgdIDAQaKdUt>  
Υ9

## Νηπιαγωγείο Καινούριου (Διεύθυνση Π.Ε. Φθιώτιδας)

### «Αυτοέλεγχος της συμπεριφοράς των μαθητών»

Στη δράση για την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας συμμετείχε το ένα και μοναδικό τμήμα του σχολείου και όλοι/όλες οι μαθητές/τριες. Η δράση υλοποιήθηκε από τις 10 έως τις 18 Οκτώβρη δοκιμαστικά κι από τότε έχει ενταχθεί στις πρωινές ρουτίνες της τάξης και στον απολογισμό της ημέρας.

Σκοπός της δράσης είναι να προάγει την ψυχική υγεία και ευεξία, να εμπλακούν όλα τα μέλη της σχολικής κοινότητας και να επιφέρει πολύπλευρα οφέλη, όπως θετική επίδραση στη σχολική επίδοση, ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας, καλλιέργεια γνωστικών, κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων και μείωση των πιθανοτήτων συμπεριφορών υψηλού κινδύνου και αυτοέλεγχο στο τέλος της ημέρας.

Οι μαθητές και οι μαθήτριες ανταποκρίθηκαν στην εξέλιξη της δράσης στην αρχή με τρόπο διασκεδαστικό και στη συνέχεια, στον απολογισμό της ημέρας, με προβληματισμό. Στις πρωινές ρουτίνες «Πώς νιώθω σήμερα;» τα νήπια εξηγούσαν πώς ένιωθαν και οι εκπαιδευτικοί προσπαθούσαν να εκμεταλλευτούν τις απαντήσεις τους ώστε να γίνεται ένας εποικοδομητικός διάλογος με τη συμμετοχή όλων των μαθητών/μαθητριών. Στο τέλος της ημέρας επικρατούσε προβληματισμός αν ανταποκρίθηκαν στις απαιτήσεις του πίνακα με τους κανόνες καλής συμπεριφοράς στο σχολείο (αν καθόμουν στη θέση μου, αν σήκωνα το χέρι μου, αν έπαιζα με τα άλλα παιδιά, αν μιλούσα όμορφα κτλ). Τέλος, θα πρέπει να επισημανθεί ότι η συμπλήρωση του πίνακα πραγματοποιείται από τους/τις μαθητές/τριες με ελάχιστη παρέμβαση εκ μέρους των εκπαιδευτικών.

