

Έντυπο υποβολής προγράμματος

Email *

mkotitsa@hotmail.com

A. ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

1. Τίτλος προγράμματος *

Τα κλειδιά του χαρούμενου σχολείου: Εστίαση και Θετική Ψυχολογία.

2. Θεματική ενότητα *

- ☐ Πρόληψη και Διαχείριση Σχολικού Εκφοβισμού
- ☐ Πρόληψη και Διαχείριση Σχολικών Συγκρούσεων
- ☐ Πρόληψη και Διαχείριση Παραβατικών Συμπεριφορών
- ☐ Πρόληψη και Διαχείριση Ρατσιστικών Συμπεριφορών
- ☐ Σεξουαλική Διαπαιδαγώγηση
- ☐ Αποδοχή και διαχείριση διαφορετικότητας και διαπολιτισμικότητας
- ☐ Συναισθηματική εκπαίδευση και αυτοεκτίμηση
- ☐ Δικαιώματα και υποχρεώσεις
- ☐ Πρόληψη της Χρήσης και Διάδοσης Εξαρτησιογόνων ουσιών (αλκοόλ, ουσίες, τυχερά παιχνίδια)
- ☐ Ασφάλεια στο διαδίκτυο
- ☒ Θετική Ψυχολογία
- ☐ Ενίσχυση και Βελτίωση Κοινωνικού Εαυτού
- ☐ Other:

B. ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΦΟΡΕΑ/ΕΙΣΗΓΗΤΗ**1. Όνομα φορέα ***MARIA KOTITSA
.....**2. Πλήρης ταχυδρομική διεύθυνση φορέα ***Διγενή Ακρίτα
.....

3. Ηλεκτρονική διεύθυνση φορέα (email) *

mkotitsa@hotmail.com

4. Τηλέφωνο επικοινωνίας φορέα *

96853007

5. Τηλεομοιότυπο επικοινωνίας φορέα

6. Ονοματεπώνυμο ατόμου επικοινωνίας *

Maria Kotitsa

7. Τηλέφωνο ατόμου επικοινωνίας *

96853007

8. Ηλεκτρονική διεύθυνση ατόμου επικοινωνίας (email) *

mkotitsa@hotmail.com

9. Ονοματεπώνυμο εισηγητή Α *

Μαρία Κοτίτσα

10. Ονοματεπώνυμο εισηγητή Β (αν υπάρχει)

.....

11. Ονοματεπώνυμο εισηγητή Γ (αν υπάρχει)

.....

Γ. ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

1. Σκοπός *

(μέχρι 400 χαρακτήρες)

Ο σκοπός είναι η ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας, μέσω της αυτορρύθμισης και της καλλιέργειας θετικών βιωμάτων και βοηθητικών τρόπων διαχείρισης δυσκολιών. Η διαδικασία Εστίασης/Focusing (μια βιωματική προσέγγιση στη μάθηση) συναντά τη Θετική Ψυχολογία (ΘΨ) με απώτερο σκοπό την ενδυνάμωση ατομικών στοιχείων/συμπεριφορών, καθώς και κοινωνικο-συναισθηματικών και γνωστικών ικανοτήτων.

.....

2. Στόχοι (Γνωσιολογικοί, Ψυχοκινητικοί, Συναισθηματικοί) *

(μέχρι 600 χαρακτήρες)

Η εφαρμογή του Focusing στη ΘΨ βελτιστοποιεί τους εξής στόχους:

1. Ενίσχυση εαυτού: αυτογνωσία, συναισθηματική ρύθμιση, αυτοεκτίμηση, αξίες ζωής.
 2. Βελτίωση σωματικής επίγνωσης και υγείας: εξάσκηση αιθουσαίου και ιδιοδεκτικού συστήματος. Υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών (πχ, διατροφή, ύπνος).
 3. Ανάπτυξη κοινωνικού εαυτού, γνωστικών και δεξιοτήτων επικοινωνίας (ευελιξία, συγκέντρωση, μνήμη, λήψη αποφάσεων, επίλυση συγκρούσεων). Αποδοχή του άλλου.
 4. Καλλιέργεια της ιδιότητας του πολίτη: νοιάξιμο, συνεργασία, κριτική ικανότητα και υπευθυνότητα.
 5. Ανάπτυξη δυνατών σημείων και χτίσιμο ανθεκτικότητας.
-

3. Ομάδα στόχου - Ηλικιακές ομάδες μαθητών-μαθητριών συμμετοχής στο πρόγραμμα *

- ☒ Νηπιαγωγείο
- ☒ Προδημοτική
- ☒ Δημοτικό - Α' τάξη
- ☒ Δημοτικό - Β' τάξη
- ☒ Δημοτικό - Γ' τάξη
- ☒ Δημοτικό - Δ' τάξη
- ☒ Δημοτικό - Ε' τάξη
- ☒ Δημοτικό - ΣΤ' τάξη
- ☒ Γυμνάσιο - Α' τάξη
- ☒ Γυμνάσιο - Β' τάξη
- ☒ Γυμνάσιο - Γ' τάξη
- ☐ Λύκειο - Α' τάξη
- ☐ Λύκειο - Β' τάξη
- ☐ Λύκειο - Γ' τάξη
- ☐ Τεχνική και Επαγγελματική Σχολή Εκπαίδευσης και Κατάρτισης - Α' τάξη
- ☐ Τεχνική και Επαγγελματική Σχολή Εκπαίδευσης και Κατάρτισης - Β' τάξη
- ☐ Τεχνική και Επαγγελματική Σχολή Εκπαίδευσης και Κατάρτισης - Γ' τάξη

4. Διάρκεια προγράμματος σε έτη *

5. Αριθμός συναντήσεων ανά έτος *

6. Διάρκεια συναντήσεων *

6-10 συναντήσεις / 80 λεπτά

7. Περιεχόμενο *

(μέχρι 600 χαρακτήρες)

Ενότητα 1. Συμπεριφορές προαγωγής υγείας: Καλές συνήθειες, μείωση στρες, αυτορρύθμιση. Σώμα, εγκέφαλος, μνήμη, γλώσσα, συμπεριφορά. Θετική έκφραση (εικαστικά, σωματικά, κίνηση, τραγούδι, μουσική).

• Ενότητα 2. Χαρακτήρας και αξίες: Τι σημαίνει είμαι όμορφος/η, ανθεκτικός/η, αισιόδοξος/η, δημοφιλής, ευτυχής. Ευελιξία, συγκέντρωση και προσπάθεια. Νοοτροπία ανέλιξης.

• Ενότητα 3. Συνοχή/νόημα: Πώς διατηρώ την ηρεμία όταν όλα γύρω μου στροβιλίζονται. Ακούω τον/την φίλο/η μου. Συνεργασία, ευθύνη, δέσμευση, χαρά. Ρεαλιστικοί στόχοι/προσδοκίες. Σχέσεις, ασφάλεια και πώς βρίσκω βοήθεια όταν τη χρειάζομαι.

8. Δραστηριότητες - Μέσα - Υλικά *

(μέχρι 600 χαρακτήρες)

Βιωματικές, ηλικιακά κατάλληλες δραστηριότητες με στόχο την αυτορρύθμιση μέσα από την περαιτέρω ανάπτυξη σωματικής επίγνωσης, θετικών συναισθημάτων, κριτικής σκέψης, ανάπτυξη ικανότητας κατονομασίας, αποδοχής ή/και νοηματοδότησης αισθημάτων ενδοδεκτικότητας, και ενίσχυση ατομικών, γνωστικών και επικοινωνιακών δεξιοτήτων. Τα δια ζώσης μαθήματα θα γίνονται σε κλειστό ή ανοιχτό χώρο, με υλικά διαθέσιμα στα σχολεία (πχ, χρώματα, χαρτόνια, πάζλ, στρώματα, μουσικά όργανα, λούτρινα ζωάκια). Για την εξ αποστάσεως εφαρμογή, θα χρησιμοποιείται διαδραστικό υλικό και υλικά που υπάρχουν στο σπίτι.

9. Μεθοδολογία *

(μέχρι 400 χαρακτήρες)

Η εφαρμοζόμενη μεθοδολογία αποσκοπεί στη δημιουργία κλίματος ευνοϊκού για την ενεργή μάθηση και την αποκόμιση ωφελειών από τα εργαστήρια μέσω:

- Ψυχοεκπαιδευτικών ασκήσεων και βιωματικών ασκήσεων ΘΨ και Εστίασης.
 - Εξερεύνησης χώρου.
 - Ασκήσεων ιδεοκαταιγίδας, αυτοαξιολόγησης, αναστοχασμού.
 - Ατομικών και ομαδικών δραστηριοτήτων.
 - Βιωματικής μάθησης μέσα από παιχνίδια και παιχνίδι ρόλων.
-

10. Συνάφεια με το Αναλυτικό Πρόγραμμα (Μάθημα - Τάξη) *

(μέχρι 400 χαρακτήρες)

Η συνάφεια του προτεινόμενου προγράμματος με τα αναλυτικά της Προδημοτικής/Δημοτικής εκπαίδευσης και Γυμνασίου διαφαίνεται στην επικάλυψη με τις θεματικές της Αγωγής Υγείας/Ζωής, Οικιακής Οικονομίας και των Ελληνικών δηλ. στη: ψυχοσωματική ενδυνάμωση εαυτού (και αυτορρύθμιση), ανάπτυξη κοινωνικού εαυτού, υιοθέτηση υγιούς τρόπου ζωής, κατανόηση διαφορετικότητας και βελτίωση διαπροσωπικών σχέσεων.

11. Μέγιστος αριθμός παιδιών που μπορούν να συμμετέχουν ανά ομάδα *

25

12. Επαρχία κάλυψης *

- ☐ ΑΜΜΟΧΩΣΤΟΣ
- ☐ ΛΑΡΝΑΚΑ
- ☒ ΛΕΜΕΣΟΣ
- ☐ ΛΕΥΚΩΣΙΑ
- ☐ ΠΑΦΟΣ

13. Δυνατότητα εφαρμογής του προγράμματος διαδικτυακά *

- ☒ Ναι
- ☐ Όχι

Δ. ΧΩΡΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

1. Σχολείο *

☒ Ναι☐ Όχι

2. Άλλος χώρος

(Δώστε πλήρη στοιχεία του χώρου)

Ε. ΚΟΣΤΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

1. Υπάρχει κόστος συμμετοχής;

☒ Ναι☐ Όχι

2. Ποσό κόστους ανά συνάντηση *

100 ευρώ

ΣΤ. ΕΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟ ΑΠΟ ΤΟ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ
ΝΕΟΛΑΙΑΣ

Υπάρχει έγκριση από το ΥΠΠΑΝ; *

☐ Ναι

☒ Όχι

Αν υπάρχει έγκριση να επισυναφθεί εδώ

Ζ. ΥΛΙΚΟ ΣΧΕΤΙΚΟ ΜΕ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ (Εάν υπάρχει)

Βιωμ Μαρία Κοτ...

ΠΑΒΙΣ Κλειδιά Χ...

This form was created inside of Cyprus Pedagogical Institute.

Google Forms