



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ
ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

Αγ. Παρασκευή 11/10/2017
Αριθ. Πρωτ.: 10866

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ Δ/ΝΣΗ Π. & Δ. ΕΚΠ/ΣΗΣ
ΑΤΤΙΚΗΣ
Δ/ΝΣΗ Α/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ Β' ΑΘΗΝΑΣ
ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

ΠΡΟΣ : Δημοτικά Σχολεία Δ/νσης
Π.Ε. Β' Αθήνας

Ταχ. Δ/νση: Μεσογείων 448
Τ.Κ. - Πόλη: 153 42 Αγία Παρασκευή
Πληροφορίες: Ε. Σιαφαρίκα
Τηλέφωνο: 2106392249
e-mail: mail@dipe-v-ath.att.sch.gr

ΚΟΙΝ.: 1. κ.κ. Σχ. Συμβούλους Δ.Ε.
-Ε.Α- Ειδικοτήτων

ΘΕΜΑ: Εκπαιδευτικό Σεμινάριο Αγωγής Υγείας για την αξιοποίηση της μεθόδου της Επίγνωσης (Mindfulness) στα προγράμματα Κοινωνικής και Συναισθηματικής Αγωγής.

Η Δ/νση Π.Ε. Β' Αθήνας, μέσω της Υπεύθυνης Αγωγής Υγείας, σας προσκαλεί στο εκπαιδευτικό σεμινάριο με θέμα **«Αξιοποίηση της μεθόδου της Επίγνωσης (Mindfulness) στα προγράμματα Κοινωνικής και Συναισθηματικής Αγωγής»**, συνολικής διάρκειας **12 ωρών**, που συνδιοργανώνει με τη Διεύθυνση Κοινωνικής και Αναπτυξιακής Παιδιατρικής του Ινστιτούτου Υγείας του Παιδιού (ΙΥΠ) και απευθύνεται σε Εκπαιδευτικούς των Δημοτικών Σχολείων της Δ/νσής μας. Απαραίτητη προϋπόθεση για την παρακολούθηση του σεμιναρίου είναι οι εκπαιδευτικοί να είναι επιμορφωμένοι σε υλικά Πρόληψης και να έχουν συμμετάσχει σε βιωματικά εργαστήρια Αγωγής Υγείας.

Η μέθοδος της Επίγνωσης ή Ενσυνειδητότητας (Mindfulness) αναφέρεται στις δομημένες πρακτικές που αναπτύσσουν τη δυνατότητα του ατόμου να εστιάζει συνειδητά την προσοχή του σε αυτό που συμβαίνει την παρούσα στιγμή, με πνεύμα αποδοχής και καλοσύνης για τον εαυτό και τους άλλους, ώστε να είναι σε θέση να επιλέξει πιο συνειδητά τη συμπεριφορά του. Έχει παρατηρηθεί ότι η μεθοδολογία της επίγνωσης αυξάνει την αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων συναισθηματικής και κοινωνικής αγωγής.

Σκοπός της κοινωνικής και συναισθηματικής αγωγής μέσω της μεθόδου της Επίγνωσης είναι η ενδυνάμωση των παιδιών μέσα από την εκπαίδευση σε δεξιότητες ζωής που αναπτύσσουν μια συνειδητή στάση ζωής για μεγαλύτερη ευεξία και ψυχική ισορροπία. Χρησιμοποιούνται τεχνικές που αναπτύσσουν τη συγκέντρωση της προσοχής, τη συναισθηματική ρύθμιση, την επίγνωση, τη συναισθηματική και κοινωνική ανθεκτικότητα, την ενσυναίσθηση και τη χαλάρωση μέσα από ευχάριστες και σύντομες δραστηριότητες στην τάξη. Στόχος είναι να αντιλαμβάνονται τόσο τα παιδιά όσο και οι εκπαιδευτικοί αυτό που βιώνουν ώστε να είναι σε θέση να επιλέγουν με μεγαλύτερη επίγνωση πώς να ανταποκρίνονται στις προκλήσεις της

καθημερινότητας. Η ανάπτυξη της επίγνωσης αποτελεί τη βάση για την αποτελεσματική προαγωγή της υγείας στο σχολείο.

Το σεμινάριο θα υλοποιηθεί σε 4 εκπαιδευτικές συναντήσεις οι οποίες θα πραγματοποιηθούν σε συνεργασία με την Υπεύθυνη Αγωγής Υγείας της Δ/νσής μας και καλύπτουν τα παρακάτω θέματα:

- Η μέθοδος της Επίγνωσης (Mindfulness) στην κοινωνική και συναισθηματική αγωγή
- Η φιλοσοφία της μεθόδου
- Βιωματική εξοικείωση με τις πρακτικές της μεθόδου
- Κατανόηση και διαχείριση της δυναμικής της τάξης

Ημερομηνίες Εκπαιδευτικού Σεμιναρίου:

Δευτέρα 20 Νοεμβρίου 2017 και ώρες 16:30-19:30

Τετάρτη 29 Νοεμβρίου 2017 και ώρες 16:30-19:30

Δευτέρα 4 Δεκεμβρίου 2017 και ώρες 16:30-19:30

Τετάρτη 11 Δεκεμβρίου 2017 και ώρες 16:30-19:30

Επιστημονική υπεύθυνη σεμιναρίου: Ηλέκτρα Μπάδα, Πολιτισμική Ανθρωπολόγος PhD, εθνική συντονίστρια του Ευρωπαϊκού Δικτύου SHE -Σχολείων για την Υγεία στην Ευρώπη-, επιστημονική υπεύθυνη του προγράμματος «Η Πυξίδα του Εαυτού Μου», Διεύθυνση Κοινωνικής και Αναπτυξιακής Παιδιατρικής, Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού

Χώρος διεξαγωγής : 14^ο Δ.Σ. Χαλανδρίου (Ευριπίδου & Θησέως, τηλ. 210 6832929).

Αριθμός μελών : 20 άτομα.

Δηλώσεις συμμετοχής: στο email siafev@yahoo.gr έως Δευτέρα 13 Νοεμβρίου 2017.

Η συμμετοχή των εκπαιδευτικών είναι προαιρετική.

Ο ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ Π. Ε. Β' ΑΘΗΝΑΣ

ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΗΡ. ΑΝΔΡΩΝΗΣ