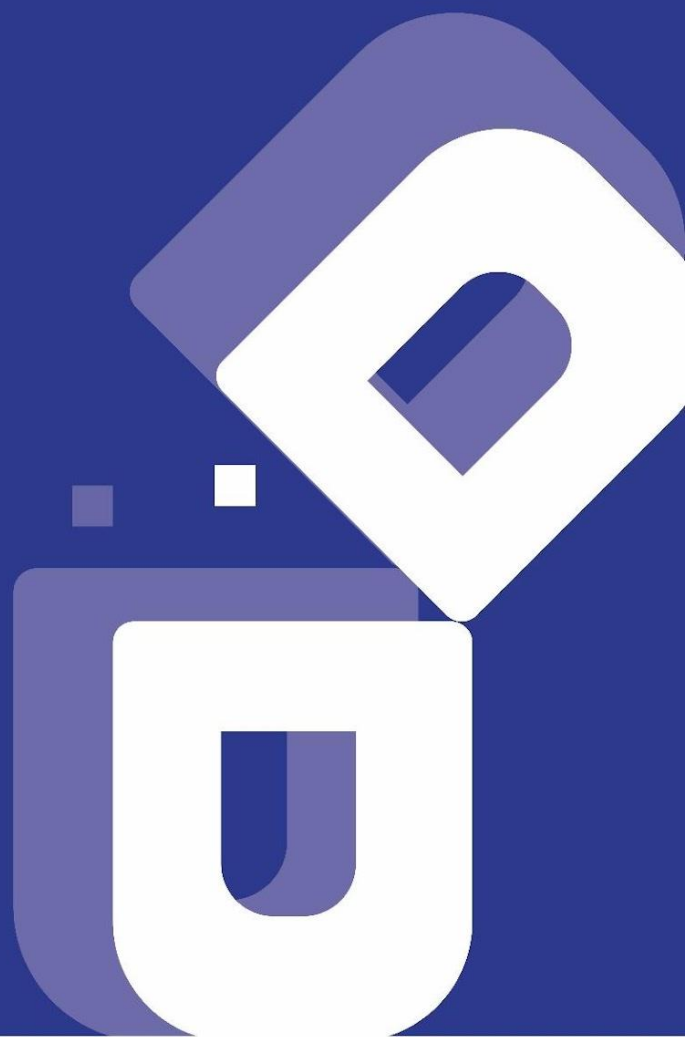


Lesson Plan

Topic 1: Well-being



CHILL PILL

Σχέδιο Μαθήματος

Ενότητα 3: Κατανόηση της έννοιας της ευημερίας και της σημασίας της στην πρόληψη της χρήσης ουσιών

Θέμα Εργαστηρίου: Πρόληψη της βλάβης από ουσίες μέσω της ευημερίας			
Περιγραφή των Μαθησιακών Δραστηριοτήτων	Διάρκεια	Απαιτούμενα Υλικά ή Εξοπλισμός	Μαθησιακά Αποτελέσματα και Αξιολόγηση
<p><u>Έναρξη του Εργαστηρίου:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια παρουσιάζει την έννοια της ευημερίας και τη σημασία της. ● Στη συνέχεια, περιγράφει τους στόχους του εργαστηρίου. ● Τονίζει την αλληλεξάρτηση των στοιχείων της ευημερίας και τη σημασία της αυτογνωσίας. 	<p><u>10 λεπτά</u></p>	<p>Αίθουσα εκπαίδευσης με εξοπλισμό πληροφορικής.</p> <p>Χαρτοπίνακας (flipchart) και μαρκαδόροι.</p> <p>Στιλό και υλικό σημειώσεων για όλους/-λες τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες.</p> <p>Προβολέας και οθόνη.</p> <p>Φορητός υπολογιστής (laptop).</p> <p>Διαφάνειες PowerPoint 1-3</p>	



<p><u>Βίντεο για Αναστοχασμό: “7 Ways to Maximise Misery” («7 Τρόποι για να Μεγιστοποιήσετε τη Δυστυχία»)</u></p> <ul style="list-style-type: none">● Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια παρακολουθεί το βίντεο με τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες.● Ακολουθεί ομαδική συζήτηση:● Σε πόσους διαφορετικούς τομείς της ζωής μπορείτε να βιώσετε ευημερία;	<p><u>15 λεπτά</u></p>	<p>Διαφάνειες PowerPoint 4-5</p>	<p>Οι συμμετέχοντες/-χουσες θα κατανοήσουν τη σημασία της εστίασης στα θετικά στοιχεία της ζωής και πώς αυτό μπορεί να οδηγήσει σε έναν κύκλο ενδυνάμωσης και βελτίωσης της ευημερίας.</p>
<p><u>Τι Εννοούμε με τον Όρο «Ευημερία»;</u></p> <ul style="list-style-type: none">● Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια συζητά με τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες τον ορισμό της ευημερίας και τις τέσσερις (4) βασικές της διαστάσεις (ψυχική, συναισθηματική, σωματική, κοινωνική).● Κατόπιν, θα χρησιμοποιήσει τις ερωτήσεις «Σκεφτείτε το εξής» σε κάθε διαφάνεια για να προκαλέσει συζήτηση:● Οι συμμετέχοντες/-χουσες αναστοχάζονται σχετικά με τα δυνατά τους σημεία, τις δραστηριότητες που τους φέρνουν χαρά και τις αντιδράσεις τους στις φυσικές ανάγκες.● Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια ζητά από τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες να μοιραστούν παραδείγματα σημαντικών κοινωνικών σχέσεων.	<p><u>20 λεπτά</u></p>	<p>Διαφάνειες PowerPoint 6-11</p>	<p>Οι συμμετέχοντες/-χουσες θα κατανοήσουν την έννοια της ευημερίας και τις διάφορες διαστάσεις της, συμπεριλαμβανομένης της σωματικής, ψυχικής, συναισθηματικής και κοινωνικής υγείας.</p>



<p><u>Δραστηριότητα: Μια Παράξενη Ερώτηση</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Οι συμμετέχοντες/-χουσες αναστοχάζονται σχετικά με ένα τρέχον πρόβλημα που επηρεάζει την ευημερία τους.• Ακολουθεί συζήτηση σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες:• Πώς θα καταλαβαίνατε ότι το πρόβλημα εξαφανίστηκε;• Τι θα κάνατε διαφορετικά;• Ποιες νέες δυνατότητες θα προέκυπταν;• Πώς θα αντιδρούσε ένα άλλο σημαντικό άτομο για εσάς;• Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια μοιράζεται τις ιδέες του/της με την ευρύτερη ομάδα. Ποιες πρακτικές ή συμπεριφορές ξεχώρισαν στο βίντεο που συμβάλλουν (ή μειώνουν) την ευημερία;	<p><u>30 λεπτά</u></p>	<p>Διαφάνειες PowerPoint 12-14</p>	<p>Οι συμμετέχοντες/-χουσες θα μάθουν ότι οι εμπειρίες ευημερίας κάθε ανθρώπου είναι διαφορετικές και ότι αυτό που λειτουργεί για τον έναν μπορεί να μην λειτουργεί για τον άλλον.</p>
<p><u>Τι Εννοούμε με τον Όρο «Ευημερία»:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια συζητά με τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες τον ορισμό της ευημερίας και τις τέσσερις (4) βασικές της διαστάσεις (ψυχική, συναισθηματική, σωματική, κοινωνική).• Ύστερα, θα χρησιμοποιήσει τις ερωτήσεις «Σκεφτείτε το εξής» σε κάθε διαφάνεια για να προκαλέσει συζήτηση:	<p><u>20 λεπτά</u></p>	<p>Διαφάνειες PowerPoint 12-13</p>	<p>Οι συμμετέχοντες/-χουσες θα κατανοήσουν και θα ευαισθητοποιηθούν σχετικά με τον αντίκτυπο του επιβλαβούς στίγματος της χρήσης ναρκωτικών σε προσωπικό, κοινοτικό και κοινωνικό επίπεδο.</p>



<ul style="list-style-type: none">• Οι συμμετέχοντες/-χουσες αναστοχάζονται σχετικά με τα δυνατά τους σημεία, τις δραστηριότητες που τους φέρνουν χαρά και τις αντιδράσεις τους στις φυσικές ανάγκες.• Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια ζητά από τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες να μοιραστούν παραδείγματα σημαντικών κοινωνικών σχέσεων.			
<ul style="list-style-type: none">• <u>Δραστηριότητα: Οι Καλύτερες Φωτογραφίες</u>• Οι συμμετέχοντες/-χουσες επιλέγουν από τα κινητά τους τηλέφωνα φωτογραφίες που έχουν κάποια σημασία για τους/τις ίδιους/-δies και συνδέονται με την ευημερία.• Έπειτα, μοιράζονται τις ιστορίες πίσω από τις φωτογραφίες τους σε μικρές ομάδες.• Αναδημιουργούν τις φωτογραφίες ως ομάδα αξιοποιώντας τη δημιουργικότητα και την ομαδική εργασία.• Παρουσιάζουν τις αναδημιουργημένες φωτογραφίες στην ευρύτερη ομάδα τονίζοντας τα στοιχεία που συμβάλλουν στην ευημερία.	<u>60 λεπτά</u>	Διαφάνειες PowerPoint 16-18	Οι συμμετέχοντες/-χουσες θα κατανοήσουν την έννοια της ευημερίας και τις διάφορες διαστάσεις της, συμπεριλαμβανομένης της σωματικής, ψυχικής, συναισθηματικής και κοινωνικής υγείας.
<ul style="list-style-type: none">• <u>Η Ευημερία Αυξάνει την Ευημερία</u>• Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια εξηγεί πώς η αλληλεξάρτηση των παραγόντων ευημερίας δημιουργεί έναν κύκλο ενδυνάμωσης.• Ακολουθεί ομαδική συζήτηση:	<u>10 λεπτά</u>		Οι συμμετέχοντες/-χουσες θα κατανοήσουν τη σημασία της εστίασης στα θετικά στοιχεία της ζωής

<ul style="list-style-type: none"> • Μοιραστείτε παραδείγματα θετικών κύκλων στη ζωή σας. • Πώς μπορούν να προωθήσουν ενεργά την ευημερία για τον εαυτό σας και τους ανθρώπους γύρω σας; 			<p>και πώς αυτό μπορεί να οδηγήσει σε έναν κύκλο ενδυνάμωσης και βελτίωσης της ευημερίας.</p>
<p><u>Αυτογνωσία & Οι 5 Βασικές Ανάγκες</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια συζητά τον ρόλο της αυτογνωσίας στην ευημερία. • Μετά από αυτό, παρουσιάζει τις 5 Βασικές Ανάγκες του Ατόμου. • Ερωτήσεις για αναστοχασμό: • Ποια ανάγκη αντιστοιχεί περισσότερο στην τρέχουσα κατάσταση ευημερίας σας; • Υπάρχουν συγκεκριμένες ενέργειες που μπορείτε να κάνετε για να καλύψετε τα κενά σε αυτούς τους τομείς; 	<p><u>20 λεπτά</u></p>	<p>Διαφάνειες PowerPoint 19-20</p>	<p>Οι συμμετέχοντες/-χουσες θα αναπτύξουν και θα προσδιορίσουν στρατηγικές ευημερίας που μπορούν να αποτρέψουν τη χρήση επιβλαβών ουσιών, όπως η προώθηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής, η οικοδόμηση ισχυρών σχέσεων και η καλλιέργεια μιας θετικής αυτοεικόνας.</p>
<p><u>Ολοκλήρωση του Εργαστηρίου και Ανατροφοδότηση</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια συνοψίζει τα βασικά συμπεράσματα του εργαστηρίου. • Ποια είναι η πιο πολύτιμη πληροφορία ή το πιο σημαντικό συμπέρασμα από το σημερινό εργαστήριο; 	<p><u>10 λεπτά</u></p>		



<ul style="list-style-type: none">• Πώς μπορούν οι συμμετέχοντες/-χουσες να εφαρμόσουν αυτές τις ιδέες στην καθημερινή τους ζωή;• Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια ενθαρρύνει τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες να μοιραστούν μια πράξη που θα κάνουν για να βελτιώσουν την ευημερία τους.• Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια ευχαριστεί τους/τις συμμετέχοντες/-χουσες για τη συμμετοχή τους.• Τέλος, περιγράφει με συντομία τα επόμενα βήματα ή τους πόρους για περαιτέρω μάθηση.			
Συνολική διάρκεια της ενότητας	180 λεπτά		

CHILD PILL



AKLUB

kmop
EDUCATION HUB




ACUMEN
TRAINING

fip
Future In
Perspective



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Εθνικού Οργανισμού Διεθνούς Εκπαίδευσης και Έρευνας της Τσεχίας. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο πάροχος της επιχορήγησης μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός Έργου: 2023-1-CZ01-KA220-YOU-000152344