



ΕΡΓΟ ERASMUS+ KA2  
**WELL@SCHOOL**

# ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ ΜΑΘΗΜΑ

## ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΙΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ  
ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ  
ΕΥΕΞΙΑΣ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# ΙΔΕΑ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ

Το έργο Well@School δημιουργεί νέες γνώσεις και πρακτικές για την τριτοβάθμια εκπαίδευση με στόχο την προαγωγή της ψυχικής ευεξίας. Σκοπός του έργου είναι να διασφαλίσει ότι όλοι όσοι ασχολούνται στην Α'βάθμια εκπαίδευση (εκπαιδευτικοί, επαγγελματίες υγείας και σχολικοί σύμβουλοι) διαθέτουν τις δεξιότητες που απαιτούνται για την προαγωγή της ψυχικής υγείας στη σχολική κοινότητα, με τη χρήση ψηφιακών μεθόδων.

Στο σχολικό περιβάλλον οι επαγγελματίες αντιμετωπίζουν καθημερινά προκλήσεις που σχετίζονται με την ψυχική ευημερία των μαθητών. Χρειάζονται νέου τύπου δεξιότητες, ώστε να μπορούν να υποστηρίξουν τα παιδιά και τους νέους να βρουν τρόπους να αντιμετωπίσουν τις διάφορες προκλήσεις που επηρεάζουν την ψυχική υγεία τους.

Παρά τις διάφορες επιμορφώσεις και παρεμβάσεις για την προαγωγή της ψυχικής υγείας, ο αριθμός των παιδιών και των νέων με προβλήματα ψυχικής υγείας είναι μεγάλος. Επιπλέον, οι διάφορες ψυχικές διαταραχές αποτελούν σημαντικό παράγοντα στη ζωή των παιδιών και των νέων, παγκοσμίως. Οι επαγγελματίες που εργάζονται στη σχολική κοινότητα χρειάζονται επικαιροποιημένες πληροφορίες και επαρκή κατανόηση των σύγχρονων αναγκών και μεθόδων προαγωγής της ψυχικής υγείας.

Το έργο Well@School ανέπτυξε ένα διαδικτυακό μάθημα ανοικτής πρόσβασης με στόχο την ανάπτυξη δεξιοτήτων προαγωγής της ψυχικής υγείας στους επαγγελματίες της Α'βάθμιας εκπαίδευσης. Το έργο αποσκοπεί στην αντιμετώπιση των αναγκών προαγωγής της ψυχικής υγείας στις σχολικές κοινότητες, διασφαλίζοντας ότι οι επαγγελματίες που εργάζονται στα σχολεία θα έχουν την απαραίτητη μεταπτυχιακή εκπαίδευση για να αναπτύξουν τις γνώσεις και τις δεξιότητές τους, ώστε να μπορούν να ασκήσουν τα καθήκοντά τους σε αυτό το απαιτητικό πλαίσιο.

Ο κύριος στόχος του μαθήματος είναι η ανάπτυξη βασικών δεξιοτήτων για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών, καθώς και η προαγωγή ψηφιακών δεξιοτήτων στην επικοινωνία, τη συνδημιουργία και τη μάθηση. Το διαδικτυακό μάθημα αφορά σε επαγγελματίες που εργάζονται σε σχολεία, όπως εκπαιδευτικοί, σχολικοί επαγγελματίες υγείας, κοινωνικοί λειτουργοί, ψυχολόγοι και άλλοι επαγγελματίες. Η πλατφόρμα του μαθήματος μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί από άλλους φορείς που ασχολούνται με εφήβους ηλικίας 12 έως 15 ετών. Το εκπαιδευτικό υλικό και οι γνώσεις που θα αποκτηθούν, με την ολοκλήρωση του μαθήματος, θα βοηθήσουν στην εναρμόνιση των προγραμμάτων σπουδών τριτοβάθμιας εκπαίδευσης με τις σύγχρονες και αναδυόμενες ανάγκες της κοινότητας καθώς επίσης θα βελτιώσουν την ποιότητα και τη συνάφεια των προγραμμάτων σπουδών της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης.



Το διαδικτυακό μάθημα Well@School αποδίδει 5 ECTS, ανήκει στο επίπεδο EQ 6 και αποτελείται από πέντε (5) ενότητες, επιτρέποντας την ανεξάρτητη μάθηση χωρίς συγκεκριμένους χρονικούς και τοπικούς περιορισμούς. Η πρώτη ενότητα παρέχει βασικές γνώσεις σχετικά με την ψυχική υγεία και τους προδιαθεσικούς παράγοντες, τους παράγοντες κινδύνου, την εγγραμματοσύνη σε θέματα ψυχικής υγείας και τον τρόπο πρόληψης του στίγματος. Η δεύτερη ενότητα παρέχει πληροφορίες σχετικά με τα πιο συχνά προβλήματα ψυχικής υγείας σε παιδιά σχολικής ηλικίας, όπως Διάσπαση Ελλειμματικής Προσοχής & Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ), αγχώδεις διαταραχές, καταθλιπτικές διαταραχές, διατροφικές διαταραχές, συμπεριφορικοί εθισμοί/εξαρτήσεις κ.α.. Η τρίτη ενότητα επικεντρώνεται στις διαπροσωπικές δεξιότητες για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας των παιδιών, συμπεριλαμβανομένης της σημασίας της επικοινωνίας, του τρόπου επίλυσης των συγκρούσεων και του τρόπου επικοινωνίας για τη μείωση του στίγματος που συνδέεται με την ψυχική ασθένεια. Η τέταρτη ενότητα έχει σχεδιαστεί για την απόκτηση δεξιοτήτων, τον εμπλουτισμό και διεύρυνση των υφιστάμενων γνώσεων αναφορικά με τη δημιουργία μιας συμπεριληπτικής σχολικής κοινότητας. Επίσης, περιλαμβάνει συγκεκριμένα εργαλεία, μεθόδους και στρατηγικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην πράξη. Η πέμπτη και τελευταία ενότητα του μαθήματος παρέχει γνώσεις σχετικά με τον τρόπο που οι ψηφιακές μέθοδοι μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την προαγωγή της ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένης της δυνατότητας εφαρμογής τους στην πράξη.



Το διαδικτυακό μάθημα αναπτύχθηκε από μια διεθνή ομάδα ερευνητών, καθηγητών Α.Ε.Ι. και επαγγελματιών που συμμετείχαν στη διαδικασία ανάπτυξης καθώς και στην πιλοτική εφαρμογή του διαδικτυακού μαθήματος. Το μάθημα βασίζεται σε τεκμηριωμένα δεδομένα και αξιολογήθηκε κατά τη διάρκεια του έργου με τη συμμετοχή επαγγελματιών στο σχολικό περιβάλλον. Αυτή η προσέγγιση ανάπτυξης του διαδικτυακού μαθήματος σε συνεργασία με τους επαγγελματίες συνέβαλε στην κατανόηση των απαιτούμενων δεξιοτήτων για τη συμπαραγωγή ψηφιακών δεξιοτήτων και μεθόδων στην τριτοβάθμια εκπαίδευση και τα σχολεία πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Αυτό δημιούργησε την ευκαιρία ανταλλαγής απόψεων και τεχνογνωσίας πέρα από την εκπαίδευση, και την επαγγελματική ζωή.

Ο σχεδιασμός του μαθήματος ξεκίνησε με τη δημιουργία ενός περιγράμματος μαθήματος. Η διεπιστημονική ομάδα του έργου εργάστηκε από κοινού ώστε η διδακτέα ύλη να ανταποκρίνεται στις ανάγκες των επαγγελματιών που εργάζονται στα σχολεία. Το περιεχόμενό του βασίζεται στις συνεντεύξεις ομάδων εστίασης που πραγματοποιήθηκαν την άνοιξη του 2021, όπου ειδικοί συζήτησαν θέματα προαγωγής της ψυχικής υγείας στα σχολεία με εκπαιδευτικούς, φοιτητές επιστημών υγείας, επαγγελματίες υγείας και σχολικούς συμβούλους.

Συμπερασματικά, το έργο Well@School παρέχει μια καινοτόμο, τεκμηριωμένη και πρακτική προσέγγιση για την αντιμετώπιση των αναγκών προαγωγής της ψυχικής υγείας στις σχολικές κοινότητες. Προσφέρει ένα ολοκληρωμένο και ευέλικτο διαδικτυακό μάθημα που επιτρέπει στους επαγγελματίες που εργάζονται στα σχολεία να αναπτύξουν βασικές δεξιότητες για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των μαθητών και ψηφιακές δεξιότητες στην επικοινωνία, τη συνδημιουργία και τη μάθηση. Η διεπιστημονική ομάδα του έργου εργάστηκε από κοινού για να δημιουργήσει ένα εκπαιδευτικό υλικό που να ανταποκρίνεται στις ανάγκες των επαγγελματιών που εργάζονται στα σχολεία, διασφαλίζοντας ότι το μάθημα είναι σημαντικό και επίκαιρο. Συνολικά, το έργο Well@School αποτελεί πολύτιμη συμβολή στην προαγωγή της ψυχικής υγείας στις σχολικές κοινότητες και παρέχει ένα μοντέλο που μπορούν να ακολουθήσουν και άλλα εκπαιδευτικά ιδρύματα.

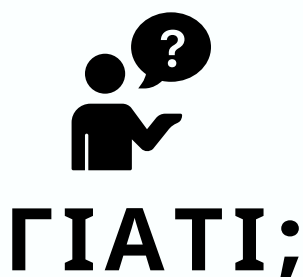


# ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΤΑ 5 ΜΕΓΑΛΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ .....	6
ΕΤΑΙΡΟΙ.....	8
ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ «WELL@SCHOOL».....	10
ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑ ΚΑΙ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ.....	11
ΟΔΗΓΙΕΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ.....	13
Τεχνικές προϋποθέσεις .....	13
Οδηγίες χρήσης του διαδικτυακού μαθήματος .....	14
Αξιολόγηση και διαδικασίες λήψης πιστοποιητικού ολοκλήρωσης του μαθήματος.....	16
Πνευματικά δικαιώματα.....	16
ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ .....	17
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ.....	21
ΕΝΟΤΗΤΑ 1. ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΤΕΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ .....	22
ΕΝΟΤΗΤΑ 2. ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ .....	24
ΕΝΟΤΗΤΑ 3. ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ .....	26
ΕΝΟΤΗΤΑ 4. ΣΧΟΛΕΙΑ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ .....	28
ΕΝΟΤΗΤΑ 5. ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ .....	30
ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ.....	32
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ .....	33
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	34

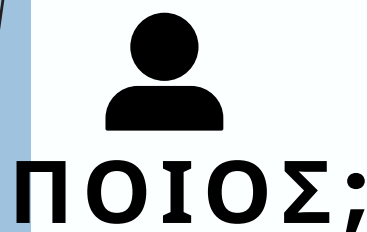
# 5 ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ

Ακολουθούν οι απαντήσεις σε πέντε βασικά ερωτήματα που οδήγησαν στην ανάπτυξη της έκδοσης του εγχειριδίου. Θα σας βοηθήσουν να κατανοήσετε τον σκοπό της παρούσας έκδοσης και τις ιδέες που παρουσιάζει.



Η ψυχική υγεία εξαρτάται από πλήθος παραγόντων. Πολλές μελέτες επιβεβαιώνουν ότι τα σχολικά χρόνια έχουν δια βίου αντίκτυπο και ότι είναι σημαντικό η σχολική κοινότητα να συμμετέχει ενεργά στη λήψη αποφάσεων που υποστηρίζουν την ψυχική υγεία. Το έργο αποσκοπεί στη δημιουργία μιας εκπαιδευτικής πλατφόρμας που μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τους σημερινούς και μελλοντικούς επαγγελματίες που θέλουν να ενισχύσουν τις δεξιότητές τους στον τομέα της ψυχικής υγείας. Για να διευκολύνουμε τη διαδικασία, αναπτύξαμε αυτό το εγχειρίδιο το οποίο εξηγεί τις βασικές ιδέες, αρχές και απαιτήσεις του προγράμματος.

Το εγχειρίδιο απευθύνεται σε όλους τους εκπαιδευτικούς της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, τους επαγγελματίες υγείας και όλους όσοι εμπλέκονται στη σχολική κοινότητα. Είμαστε βέβαιοι ότι, το εκπαιδευτικό υλικό θα είναι σημαντικό για τα ιδρύματα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης που προετοιμάζουν εκπαιδευτικούς και επαγγελματίες υγείας.





**ΠΩΣ;**

Το εγχειρίδιο παρέχει οδηγίες σχετικά με τον τρόπο τεχνικής προετοιμασίας για τη χρήση της διαδικτυακής πλατφόρμας. Μάθετε ποια είναι τα βήματα για να εγγραφείτε και πως θα λάβετε το πιστοποιητικό ολοκλήρωσης του διαδικτυακού μαθήματος. Όλες οι σχετικές πληροφορίες για τις τεχνικές απαιτήσεις βρίσκονται στις σελίδες (13-14). Οι οδηγίες περιέχουν επίσης κωδικούς QR, οι οποίοι, όταν ενεργοποιηθούν, θα σας δώσουν γρήγορη πρόσβαση σε όλες τις πληροφορίες που χρειάζεστε.

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα αποτελείται από 5 θεματικές ενότητες. Είναι ένα πρόγραμμα αυτό-εκμάθησης που περιλαμβάνει θεωρητικό υλικό, εργασίες αξιολόγησης και ερωτήσεις αναστοχασμού και αξιολόγησης γνώσεων. Παρότι το πρόγραμμα μπορεί να ολοκληρωθεί πολύ γρήγορα, σας συνιστούμε ειλικρινά να μην βιαστείτε. Αφιερώστε τουλάχιστον μία εβδομάδα για κάθε ενότητα και αναστοχαστείτε και, αν είναι δυνατόν, να μοιραστείτε τις γνώσεις σας με τους συναδέλφους σας.



**ΠΟΤΕ;**



**ΤΙ;**

Το Εγχειρίδιο περιλαμβάνει:

- Παρουσίαση του διαδικτυακού μαθήματος Well@School.
- Τεχνική υποστήριξη και πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο σύνδεσης με το μάθημα και τη διαδικασία μάθησης.
- Το θεωρητικό υπόβαθρο του έργου
- Θεματικές ενότητες με κωδικούς QR



# ΕΤΑΙΡΟΙ



## TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Είμαστε μια κοινότητα με πάνω από 10.000 ειδικούς, που δημιουργούν λύσεις για ένα καλύτερο αύριο. Η Σχολή Υγείας και Ευεξίας εκπαιδεύει τους μελλοντικούς επαγγελματίες για να εργαστούν στον τομέα της φροντίδας υγείας και των κοινωνικών υπηρεσιών. Οι απόφοιτοί μας είναι επαγγελματίες προσανατολισμένοι στην κλινική πράξη με εξαιρετικές δεξιότητες.

Η ερευνητική μας ομάδα στην Προαγωγή Ψυχικής Υγείας αποτελείται από εξειδικευμένους στον τομέα τους. Στον πυρήνα της ερευνητικής ομάδας βρίσκεται η προαγωγή ψυχικής υγείας σε διάφορους τομείς, με τη βοήθεια της μελέτης, της ανάπτυξης και της καινοτομίας.

## UNIVERSITY OF WEST ATTICA

Το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής (ΠΑΔΑ) ιδρύθηκε τον Μάρτιο του 2018, μέσω της διαδικασίας συνένωσης του ΤΕΙ Αθήνας και του ΑΕΙ Πειραιά Τεχνολογικού Τομέα. Στο ΠΑΔΑ υπάρχουν είκοσι επτά (27) τμήματα, τα οποία λειτουργούν κάτω από την ακαδημαϊκή ομπρέλα έξι (6) σχολών, καλύπτοντας ένα ευρύ φάσμα επιστημονικών πεδίων.

Το Τμήμα Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας έχει μακρά ιστορία και μακροχρόνια εμπειρία στα επιστημονικά πεδία της προαγωγής υγείας, της δημόσιας υγείας και της περιβαλλοντικής υγείας. Προσφέρει πρόγραμμα σπουδών με δύο κατευθύνσεις, η μία κατεύθυνση στη Δημόσια Υγεία και η άλλη κατεύθυνση στην Κοινωνική Υγεία. Επιπλέον, προσφέρει 4 μεταπτυχιακά προγράμματα σπουδών (το ένα σε συνεργασία με το ΕΚΠΑ) καθώς και τη δυνατότητα διδακτορικής και μεταδιδακτορικής έρευνας. Το Εργαστήριο Υγιεινής και Επιδημιολογίας του Τμήματος έχει σημαντική ερευνητική δραστηριότητα και συμμετέχει σε εθνικά και διεθνή έργα.



## UNIVERSITY OF NOVO MESTO FACULTY OF HEALTH SCIENCES



Το Πανεπιστήμιο Novo mesto, Σχολή Επιστημών Υγείας, είναι ένα ανεξάρτητο ίδρυμα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, με προτεραιότητα την εκπαίδευση αποφοίτων ώστε να ανταποκρίνονται με επιτυχία και αποτελεσματικότητα στις ανάγκες των ασθενών σε διάφορα στάδια της ζωής τους και με διαφορετικά προβλήματα υγείας, καθώς και να συμβουλευθούν κατάλληλα σχετικά με την ενίσχυση, την προστασία και την ανάκτηση της υγείας.

Η Σχολή παρέχει στους φοιτητές ένα φιλικό και σύγχρονο εκπαιδευτικό περιβάλλον και αναπτύσσει τις δράσεις της σε εθνικό και διεθνές επίπεδο. Η ερευνητική μας ομάδα στο έργο Well@School αποτελείται από ειδικούς από διαφορετικούς τομείς, οι οποίοι θα συμβάλουν στην επιτυχία του έργου.

## MEDICAL UNIVERSITY OF PLOVDIV



Το Πανεπιστήμιο Ιατρικής της Φιλιππούπολης είναι ένα δημόσιο πανεπιστήμιο πιστοποιημένο από τον Εθνικό Οργανισμό Αξιολόγησης και Πιστοποίησης. Ιδρύθηκε το 1945, και έχει εκπαιδεύσει πάνω από 30.000 φοιτητές, στους οποίους συμπεριλαμβάνονται φοιτητές από 43 χώρες της Ευρώπης, της Ασίας, της Αμερικής και της Αφρικής. Σήμερα οι περισσότεροι από τους αποφοίτους είναι γιατροί και οδοντίατροι με εξαιρετικές ικανότητες ή διακεκριμένοι επαγγελματίες υγείας και επιστήμονες. Παραμένουν σε συνεργασία με πρώην συμφοιτητές και καθηγητές. Τόσο το πανεπιστήμιο όσο και η πόλη της Φιλιππούπολης κατέχουν σημαντική θέση στη ζωή τους.

Το Πανεπιστήμιο Ιατρικής της Φιλιππούπολης είναι μέλος της Ένωσης Ευρωπαϊκών Πανεπιστημίων, καθώς και σε περισσότερους από 20 ευρωπαϊκούς και διεθνείς ακαδημαϊκούς και ιατρικούς συλλόγους και ενώσεις. Διαθέτει περισσότερα από 30 ενεργά μνημόνια συνεργασίας με διάφορα ευρωπαϊκά πανεπιστήμια, ινστιτούτα και άλλα ιδρύματα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, παγκοσμίως και έχει κερδίσει πολλά σημαντικά εθνικά βραβεία.

## VILNIUS UNIVERSITY

Από την ίδρυσή του, τον 16ο αιώνα, το Πανεπιστήμιο Βίλνιους, ως αναπόσπαστο μέρος της ευρωπαϊκής επιστήμης και του πολιτισμού έχει ενσωματώσει την έννοια του κλασικού πανεπιστημίου με τις σπουδές και την έρευνα.

Το Πανεπιστήμιο συμμετέχει ενεργά σε διεθνείς επιστημονικές και ακαδημαϊκές δραστηριότητες και διαθέτει πολλούς διακεκριμένους επιστήμονες, καθηγητές και αποφοίτους. Η επιστημονική ανάπτυξη και η συνεργασία με παγκόσμια ερευνητικά κέντρα συμβάλλουν στην ποικιλομορφία της έρευνας και των σπουδών στο Πανεπιστήμιο.

Με την υποστήριξη των κοινωνικών εταίρων, το πανεπιστήμιο εκπαιδεύει ειδικούς με παγκόσμιο προσανατολισμό, οι οποίοι συμμετέχουν επιτυχώς στη σύγχρονη ευρωπαϊκή κοινότητα.



**Vilnius  
University**



**Erasmus+**

# ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ ΜΑΘΗΜΑ WELL@SCHOOL



## Σκοπός

Το Well@School είναι ένα διαδικτυακό μάθημα ανοικτής πρόσβασης για την προαγωγή της ψυχικής υγείας στην Α'βάθμια εκπαίδευση. Στόχος του είναι να ανταποκριθεί στις ανάγκες της προαγωγής ψυχικής υγείας στις σχολικές κοινότητες, διασφαλίζοντας ότι οι επαγγελματίες που εργάζονται σε αυτές ή συνεργάζονται μαζί τους, έχουν την απαραίτητη τριτοβάθμια εκπαίδευση για να βελτιώσουν τις γνώσεις και τις δεξιότητές τους, ώστε να μπορούν να εργάζονται σε αυτό το απαιτητικό πλαίσιο.



## Στόχος

Κύριος στόχος του διαδικτυακού μαθήματος είναι η ανάπτυξη δεξιοτήτων για την προαγωγή ψυχικής υγείας των μαθητών, καθώς και η προαγωγή ψηφιακών δεξιοτήτων στην επικοινωνία, συνδημιουργία και μάθηση των επαγγελματιών της σχολικής κοινότητας.



## Πληθυσμός στόχος

Η πλατφόρμα διαδικτυακής εκπαίδευσης έχει αναπτυχθεί για επαγγελματίες που εργάζονται στα σχολεία ως εκπαιδευτικοί, σχολικοί επαγγελματίες υγείας, κοινωνικοί λειτουργοί, ψυχολόγοι και άλλοι επαγγελματίες. Η πλατφόρμα μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί από άλλους φορείς που ασχολούνται με εφήβους ηλικίας 12 έως 15 ετών. Επίσης, άλλοι ακαδημαϊκοί, εκπαιδευτικοί, επαγγελματίες και ανώτατα εκπαιδευτικά ιδρύματα, εκτός των χωρών που συμμετέχουν, μπορούν να επωφεληθούν από το υλικό που αναπτύχθηκε προσαρμόζοντας και υιοθετώντας το στα εκπαιδευτικά ιδρύματά τους.

Το εκπαιδευτικό υλικό και οι γνώσεις που θα αποκτηθούν με την ολοκλήρωσή του θα βελτιώσουν την ποιότητα της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης και θα βοηθήσουν στην εναρμόνιση των εκπαιδευτικών και των προγραμμάτων σπουδών με τις τρέχουσες και τις αναδυόμενες ανάγκες της αγοράς εργασίας. Οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να αναπτύξουν βασικές δεξιότητες στην προαγωγή της ψυχικής υγείας και της ευεξίας, στη διεπιστημονική συνεργασία και στη χρήση ψηφιακών εργαλείων, οι οποίες θα τους βοηθήσουν στην προσωπική τους ανάπτυξη, στη μελλοντική τους σταδιοδρομία και στη ζωή τους γενικότερα.

# ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑ ΚΑΙ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Το διαδικτυακό μάθημα Well@School αποδίδει 5 ECTS, ανήκει στο επίπεδο EQ 6 και αποτελείται από πέντε (5) ενότητες, επιτρέποντας την ανεξάρτητη μάθηση χωρίς συγκεκριμένους χρονικούς και τοπικούς περιορισμούς.

Και οι πέντε ενότητες του μαθήματος διαφέρουν όχι μόνο ως προς το θέμα, αλλά και ως προς την παιδαγωγική προσέγγιση. Οι διαφορές είναι σκόπιμες, καθώς κάθε προσέγγιση είναι προσαρμοσμένη για την παρουσίαση διαφορετικού περιεχομένου του μαθήματος, ενώ οι εταίροι σε όλη την Ευρώπη είχαν τη δυνατότητα να παρουσιάσουν τη δική τους μοναδική συμβολή στην ενότητα.

## ΕΝΟΤΗΤΑ 1.

### Προσδιοριστές ψυχικής υγείας

Η πρώτη ενότητα παρέχει βασικές γνώσεις σχετικά με την ψυχική υγεία και τους προδιαθεσικούς παράγοντες, τους παράγοντες κινδύνου σε ατομικό, κοινωνικό, οικονομικό και περιβαλλοντικό επίπεδο, καθώς και την εγγραμματοσύνη σε θέματα ψυχικής υγείας. Θα αποκτήσετε γνώσεις για το στίγμα και την πρόληψη του.

## Προκλήσεις ψυχικής υγείας

Σε αυτή την ενότητα, θα βρείτε πληροφορίες σχετικά με τα πιο συνηθισμένα προβλήματα ψυχικής υγείας σε παιδιά σχολικής ηλικίας, όπως η ΔΕΠΥ, αγχώδεις διαταραχές, καταθλιπτικές διαταραχές, διατροφικές διαταραχές, συμπεριφορικοί εθισμοί/εξαρτήσεις κ.α.. Λόγω της ανάγκης έγκαιρης αναγνώρισης και ανίχνευσης των ατόμων υψηλού κινδύνου και των συμπτωμάτων των διαταραχών ψυχικής υγείας, η συμμετοχή σε αυτό το μέρος θα σας δώσει τη δυνατότητα να εντοπίσετε και να μάθετε ποια προληπτικά εργαλεία και υπηρεσίες υποστήριξης μπορούν να χρησιμοποιηθούν.

## ΕΝΟΤΗΤΑ 2.

## ΕΝΟΤΗΤΑ 3.

# Διαπροσωπικές δεξιότητες για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας των παιδιών

Στην τρίτη ενότητα θα ενημερωθείτε για τη σημασία της επικοινωνίας στην προαγωγή της ψυχικής υγείας και θα σας επιτρέψει να κατανοήσετε ποιοι παράγοντες επηρεάζουν την επιτυχή επικοινωνία με τα παιδιά. Μέσα από διαδραστικές εργασίες και επιδείξεις διαφόρων καταστάσεων με τη μορφή βιντεοσκοπημένου υλικού, θα μάθετε επίσης πώς να επιλύετε συγκρούσεις και πώς να επικοινωνείτε για να μειώσετε το στίγμα που συνδέεται με την ψυχική ασθένεια.

## Σχολεία προαγωγής ψυχικής υγείας

Αυτή η ενότητα έχει σχεδιαστεί για να αποκτήσετε δεξιότητες και να διευρύνετε τις υπάρχουσες γνώσεις σας σχετικά με τη δημιουργία μιας υποστηρικτικής σχολικής κοινότητας χωρίς αποκλεισμούς. Θα σας δώσει μια καλύτερη κατανόηση της σημασίας της προαγωγής της ψυχικής υγείας, θα σας παράσχει συγκεκριμένα εργαλεία, μεθόδους και στρατηγικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην πράξη, και θα σας δώσει επίσης μια εικόνα για τους λόγους που η διεπιστημονική συνεργασία και συμμετοχή είναι απαραίτητη για μακροπρόθεσμη βελτίωση.

## ΕΝΟΤΗΤΑ 4.

## ΕΝΟΤΗΤΑ 5.

# Ψηφιακές μέθοδοι προαγωγής ψυχικής υγείας

Καθώς η χρήση του ψηφιακού εξοπλισμού στην παιδική ηλικία έχει αυξηθεί δραματικά τα τελευταία χρόνια, αυτή η ενότητα θα σας δώσει πληροφορίες σχετικά με το πώς οι ψηφιακές μέθοδοι μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την προαγωγή της ψυχικής υγείας. Με την ολοκλήρωση αυτού του μέρους, θα έχετε καλύτερη κατανόηση της δυνατότητας εφαρμογής των ψηφιακών μεθόδων και θα είστε σε θέση να τις χρησιμοποιήσετε στην πράξη.

# ΟΔΗΓΙΕΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

## 1. Τεχνικές προϋποθέσεις

Το μάθημα Well@School υλοποιήθηκε στην πλατφόρμα εκμάθησης Moodle. Το Moodle είναι ένα σύγχρονο σύστημα διαχείρισης μάθησης (ΣΔΜ) που επιτρέπει στους εκπαιδευτικούς να δημιουργούν και να παρέχουν διαδικτυακά μαθήματα. Προσφέρει μια σειρά χαρακτηριστικών, όπως δημιουργία περιεχομένου, διαχείριση εργασιών, παρακολούθηση προόδου και εργαλεία επικοινωνίας τόσο για τους εκπαιδευτικούς όσο και για τους μαθητές. Το περιβάλλον του Moodle δίνει τη δυνατότητα εξατομίκευσης και πρόσβασης μέσω κινητού τηλεφώνου, καθιστώντας το μια δημοφιλή επιλογή για την ηλεκτρονική εκπαίδευση.

Εκτός από την αρχική έκδοση του [Well@School online course](#), μπορείτε να κατεβάσετε το μάθημα Well@School ως αντίγραφο ασφαλείας στο δικό σας Moodle. Το αντίγραφο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για μη εμπορικούς σκοπούς, με την άδεια χρήσης [Αναφορά Δημιουργού - Μη Εμπορική Χρήση - Παρόμοια Διανομή 4.0 Διεθνές \(CC BY-NC-SA 4.0\)](#).

Για να χρησιμοποιήσετε το μάθημα, πρέπει να έχετε το δικό σας [Moodle installation](#). Για να τρέξετε ένα μάθημα Moodle, θα χρειαστείτε ένα λογισμικό διακομιστή ιστού, PHP, ένα σύστημα διαχείρισης βάσεων δεδομένων, επαρκή μνήμη και χώρο στο σκληρό δίσκο, ένα συμβατό πρόγραμμα περιήγησης στο διαδίκτυο, μια σταθερή σύνδεση στο διαδίκτυο και έναν λογαριασμό χρήστη με δικαιώματα διαχείρισης στο Moodle.

Εκτός από το υλικό μελέτης, το μάθημα αποτελείται από διαφορετικούς τύπους εργασιών στο Moodle, καθώς και από εργασίες που χρησιμοποιούν το πρόσθετο (plugin) H5P. Το H5P είναι ένα online εργαλείο διαδραστικού περιεχομένου, όπως βίντεο, παρουσιάσεις, παιχνίδια, κουίζ κ.α.. Το H5P σας επιτρέπει να δημιουργείτε πλούσιο διαδραστικό περιεχόμενο εύκολα και γρήγορα σε μια ιστοσελίδα. Το H5P διατίθεται ως υπηρεσία επί πληρωμή ή μπορεί να κάνετε δωρεάν λήψη στη δική σας εγκατάσταση του Moodle.

Για να χρησιμοποιήσετε το περιεχόμενο H5P στο δικό σας μάθημα Moodle, πρέπει να έχετε εγκαταστήσει και ενεργοποιήσει το πρόσθετο (plugin) H5P στο Moodle σας. Επιπλέον, θα χρειαστείτε το πρόσθετο (plugin) "Custom Certificate" για τη δημιουργία πιστοποιητικού μαθήματος μετά την ολοκλήρωση όλων των εργασιών του Well@School.

Βεβαιωθείτε ότι έχετε εγκαταστήσει το Moodle στον διακομιστή σας (server)

- ένα λογισμικό διακομιστή ιστού, PHP
- ένα σύστημα διαχείρισης βάσεων δεδομένων
- επαρκή μνήμη και χώρο στο σκληρό δίσκο
- ένα συμβατό πρόγραμμα περιήγησης στο διαδίκτυο και μια σταθερή σύνδεση στο διαδίκτυο

Κατεβάστε ένα αντίγραφο ασφαλείας του Well@School -moodle από: [well@school.turkuamk.fi](http://well@school.turkuamk.fi)

Εγκαταστήστε τα απαραίτητα πρόσθετα (plugins) στο moodle σας:

- H5P
- Πιστοποιητικό (Custom Certificate)

Ανάκτηση του περιεχομένου του μαθήματος Well@School χρησιμοποιώντας τις "ρυθμίσεις" στο Moodle

## 2. Οδηγίες χρήσης του διαδικτυακού μαθήματος

### Πώς να εγγραφείτε

Το Well@School αναπτύσσει δεξιότητες για την προαγωγή της ψυχικής υγείας στην Α' βάρθμια εκπαίδευση. Για να εγγραφείτε στο μάθημα χρησιμοποιήστε τον κωδικό QR ή επισκεφθείτε το διαδικτυακό μάθημα [Well@School online course](#) ή χρησιμοποιήστε τη δική σας έκδοση (παρακαλώ, δείτε τις τεχνικές απαιτήσεις στις οδηγίες του μαθήματος).



Με την εγγραφή σας στο μάθημα, μπορείτε να ολοκληρώσετε τα διάφορα τμήματα ανεξαρτήτως χρόνου και τόπου. Μπορείτε επίσης να ολοκληρώσετε το μάθημα χωρίς εγγραφή, ωστόσο, σε αυτή την περίπτωση δεν μπορείτε να αποθηκεύσετε και να επιστρέψετε στις εργασίες αργότερα.

### Διαβάστε το περιεχόμενο

Συνιστάται να ξεκινήσετε το μάθημα διαβάζοντας τις Οδηγίες και την Εισαγωγή του μαθήματος. Στη συνέχεια, μεταβείτε στην Ενότητα 1, διαβάστε το εκπαιδευτικό υλικό και ολοκληρώστε τις εργασίες. Μπορείτε να επιλέξετε να ασχοληθείτε μόνο με τις υποχρεωτικές εργασίες ή και με τις προαιρετικές εργασίες, ανάλογα με το ενδιαφέρον σας. Αφού ολοκληρώσετε τις υποχρεωτικές δοκιμασίες της 1ης Ενότητας, μπορείτε να προχωρήσετε στην Ενότητα 2. Συνεχίστε σύμφωνα με τις συστάσεις μέχρι να ολοκληρώσετε την Ενότητα 5 και όλες τις υποχρεωτικές εργασίες.

Αν θέλετε να παρακολουθήσετε εύκολα την πορεία των μαθησιακών εργασιών σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το παρακάτω εργαλείο ολοκλήρωσης μαθησιακών εργασιών (Task Completion tool for students) στην επόμενη σελίδα.



WELL@SCHOOL

# Task completion tool

Εργαλείο ολοκλήρωσης εργασιών για τους συμμετέχοντες

Ενότητα	Περιεχόμενο	✓
Ενότητα 1.	Προσδιοριστές ψυχικής υγείας	
Υποχρεωτική εργασία	Κουίζ	<input type="checkbox"/>
Προαιρετική εργασία	Εργασία	<input type="checkbox"/>
Ενότητα 2.	Προκλήσεις ψυχικής υγείας	
Υποχρεωτική εργασία	Εργασία αυτό-αναστοχασμού 1.	<input type="checkbox"/>
Υποχρεωτική εργασία	Εργασία αυτό-αναστοχασμού 2.	<input type="checkbox"/>
Ενότητα 3.	Διαπροσωπικές δεξιότητες για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας των παιδιών	
Υποχρεωτική εργασία	Τεστ	<input type="checkbox"/>
Προαιρετική εργασία	Εργασίες 1-13	<input type="checkbox"/>
Ενότητα 4.	Σχολεία προαγωγής ψυχικής υγείας	
Υποχρεωτική εργασία	Τεστ	<input type="checkbox"/>
Προαιρετική εργασία	Εργασίες 1-5	<input type="checkbox"/>
Ενότητα 5.	Ψηφιακές μέθοδοι προαγωγής ψυχικής υγείας	
Υποχρεωτική εργασία	Κουίζ	<input type="checkbox"/>
Υποχρεωτική εργασία	Εργασία αναστοχασμού	<input type="checkbox"/>

Σημειώσεις





### 3. Αξιολόγηση και διαδικασία λήψης πιστοποιητικού

Όταν εγγραφείτε στο μάθημα, οι εργασίες αποθηκεύονται στη βάση δεδομένων του μαθήματος. Αφού ολοκληρώσετε επιτυχώς όλες τις υποχρεωτικές εργασίες, θα μπορείτε να εκτυπώσετε το “Πιστοποιητικό” ολοκλήρωσης του μαθήματος Well@School (5 ECTS).

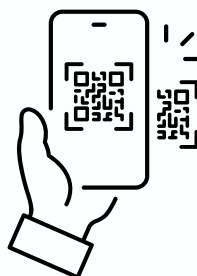
### 4. Θέματα πνευματικών δικαιωμάτων

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το υλικό του Well@School για περαιτέρω μη εμπορικούς σκοπούς, όπως το διδακτικό υλικό. Το υλικό του μαθήματος Well@School διατίθεται με άδεια χρήσης Αναφορά Δημιουργού - Μη Εμπορική Χρήση - Παρόμοια Διανομή 4.0 Διεθνές (CC BY-NC-SA 4.0).



Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το έργο, την ερευνητική ομάδα και το διαδικτυακό μάθημα επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας:

<https://wellatschool.turkuamk.fi/>





# ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ

## Θεωρητικό υπόβαθρο

### ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

Η ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ είναι μια από τις πιο συχνά χρησιμοποιούμενες και συζητούμενες έννοιες της σύγχρονης υγείας. Σηματοδοτεί μια νέα στρατηγική για την καλύτερη υγεία, η οποία επικυρώθηκε στις αρχές της δεκαετίας του 1980 [1, σελ. 291].

Η έννοια της "προαγωγής υγείας" διατυπώνεται για πρώτη φορά το 1923 από τον S. Winslow ως "μια οργανωμένη προσπάθεια για την εκπαίδευση του ατόμου σε θέματα δημόσιας υγείας και

ανάπτυξης του δημόσιου συστήματος, εξασφαλίζοντας ένα επίπεδο ζωής επαρκές για τη διατήρηση και τη βελτίωση της υγείας" [2, σελ. 292].

ΠΡΟΑΓΩΓΗ" σημαίνει "μια δραστηριότητα για την υποστήριξη, τη βοήθεια και την ενθάρρυνση για την ανάπτυξη ή την εξέλιξη κάποιου πράγματος".

ΥΓΕΙΑ ορίζεται όχι μόνο ως έλλειψη ασθένειας ή αναπηρίας, αλλά και ως θετική έννοια, που περιγράφει την ψυχική, κοινωνική, σωματική και πνευματική ευεξία του ατόμου καθώς και τους προσωπικούς και κοινωνικούς του πόρους [1, σελ. 291].

## Επιπολασμός των ψυχικών διαταραχών

Ο επιπολασμός των ψυχικών διαταραχών μεταξύ των παιδιών και των εφήβων αποτελεί ένα αυξανόμενο παγκόσμιο πρόβλημα. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) εκτιμά ότι έως και το 20% των παιδιών και των εφήβων παρουσιάζει προβλήματα ψυχολογικά και συμπεριφορικά, παγκοσμίως, και ένα στα οκτώ πάσχει από ψυχική διαταραχή. Οι παρεμβάσεις που προάγουν τη θετική ψυχική υγεία μπορούν να παρέχουν στους νέους τις απαραίτητες δεξιότητες ζωής για την πρόληψη των ψυχικών διαταραχών [3, 4]. Ο ΠΟΥ ορίζει την προαγωγή της ψυχικής υγείας ως δράσεις για τη δημιουργία συνθηκών διαβίωσης και περιβάλλοντος που υποστηρίζουν την ψυχική υγεία και επιτρέπουν στους ανθρώπους να

υιοθετήσουν και να διατηρήσουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής.

Ο ΠΟΥ αναφέρει ότι θεμελιώδους σημασίας για την προαγωγή της ψυχικής υγείας είναι οι δράσεις για ένα υποστηρικτικό περιβάλλον που σέβεται τα πολιτικά, κοινωνικοοικονομικά και πολιτιστικά δικαιώματα του πολίτη. Χωρίς την ασφάλεια και την ελευθερία που παρέχουν αυτά τα δικαιώματα, είναι αναμφισβήτητα δύσκολο να διατηρηθούν υψηλά επίπεδα ψυχικής υγείας. Ο ΠΟΥ επίσης υποστηρίζει ότι οι πολιτικές για την ψυχική υγεία πρέπει να περιλαμβάνουν την προαγωγή της ψυχικής υγείας και να μην περιορίζονται στον τομέα της υγείας, αλλά να αφορούν επίσης την εκπαίδευση, την εργασία, τη δικαιοσύνη, τις μεταφορές, το περιβάλλον, τη στέγαση και την κοινωνική πρόνοια. [4].

## "Έως και το 20% των παιδιών και των εφήβων παρουσιάζει προβλήματα ψυχολογικής ή συμπεριφορικής ανάπτυξης"

Η κακή ψυχική υγεία στην παιδική και εφηβική ηλικία συνδέεται με προβλήματα υγείας και κοινωνικά προβλήματα, όπως η σχολική αποτυχία, η παραβατικότητα και η κατάχρηση ουσιών, και αυτό αυξάνει τον κίνδυνο δυσμενών επιπτώσεων στην ενήλικη ζωή. [3, 4].

### Σχολεία

Τα σχολεία είναι μια από τις σημαντικότερες κοινοτικές δομές για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των νέων [5, 6]. Η βιβλιογραφία υποδεικνύει ότι τα προγράμματα προαγωγής της ψυχικής υγείας στα σχολεία παρέχουν μακροπρόθεσμα οφέλη για τους νέους,

ιδίως εάν τα προγράμματα αυτά διεξάγονται στο πλαίσιο των σχολικών δραστηριοτήτων και υιοθετούν μια ευρύτερη προσέγγιση, δηλαδή αυτά που προάγουν τις γενικές ψυχοκοινωνικές δεξιότητες αντί να επικεντρώνονται σε συγκεκριμένα προβλήματα συμπεριφοράς.

Τα σχολεία αποτελούν σημαντικό περιβάλλον στη ζωή των νέων και μπορούν να επηρεάσουν θετικά την ψυχική τους υγεία, αμβλύνοντας ορισμένες αρνητικές επιπτώσεις άλλων κοινωνικών παραγόντων. Ωστόσο, για ορισμένους, τα σχολεία μπορούν να αποτελέσουν σημαντικές πηγές άγχους, ανησυχίας και δυσαρέσκειας [3], το οποίο μπορεί να εμποδίσει την ακαδημαϊκή επίδοση.

Συνεπώς, εστιάζοντας στην προαγωγή της ψυχικής υγείας, είναι σημαντικό να θεωρηθεί η εκπαιδευτική διαδικασία ως ένα φυσικό περιβάλλον στο οποίο είναι δυνατόν να οικοδομηθούν τα δικαιώματα της ασφάλειας και της προσωπικής ελευθερίας στους νέους, αναγνωρίζοντας παράλληλα τυχόν περιορισμούς που αυτό μπορεί να έχει [7, 8].

Το σχολικό άγχος έχει συσχετιστεί με αυτοαναφερόμενα συμπτώματα κακής υγείας, καθώς και με ανησυχία, κατάθλιψη και χαμηλή ευεξία [9]. Τα δεδομένα δείχνουν επίσης ότι, το υποστηρικτικό σχολικό περιβάλλον έχει θετική επίδραση στην ψυχική υγεία των εφήβων. Τα χαμηλά επίπεδα υποστήριξης από τους καθηγητές και τους συμμαθητές έχουν συσχετιστεί με χειρότερη ψυχική υγεία, πρόωμη έναρξη χρήσης αλκοόλ, καθημερινό κάπνισμα και εβδομαδιαία χρήση κάνναβης [8]. Η συμμετοχή σε σχολεία υψηλών επιδόσεων μειώνει τα ποσοστά άγχους μεταξύ των εφήβων μειονοτήτων και με χαμηλό

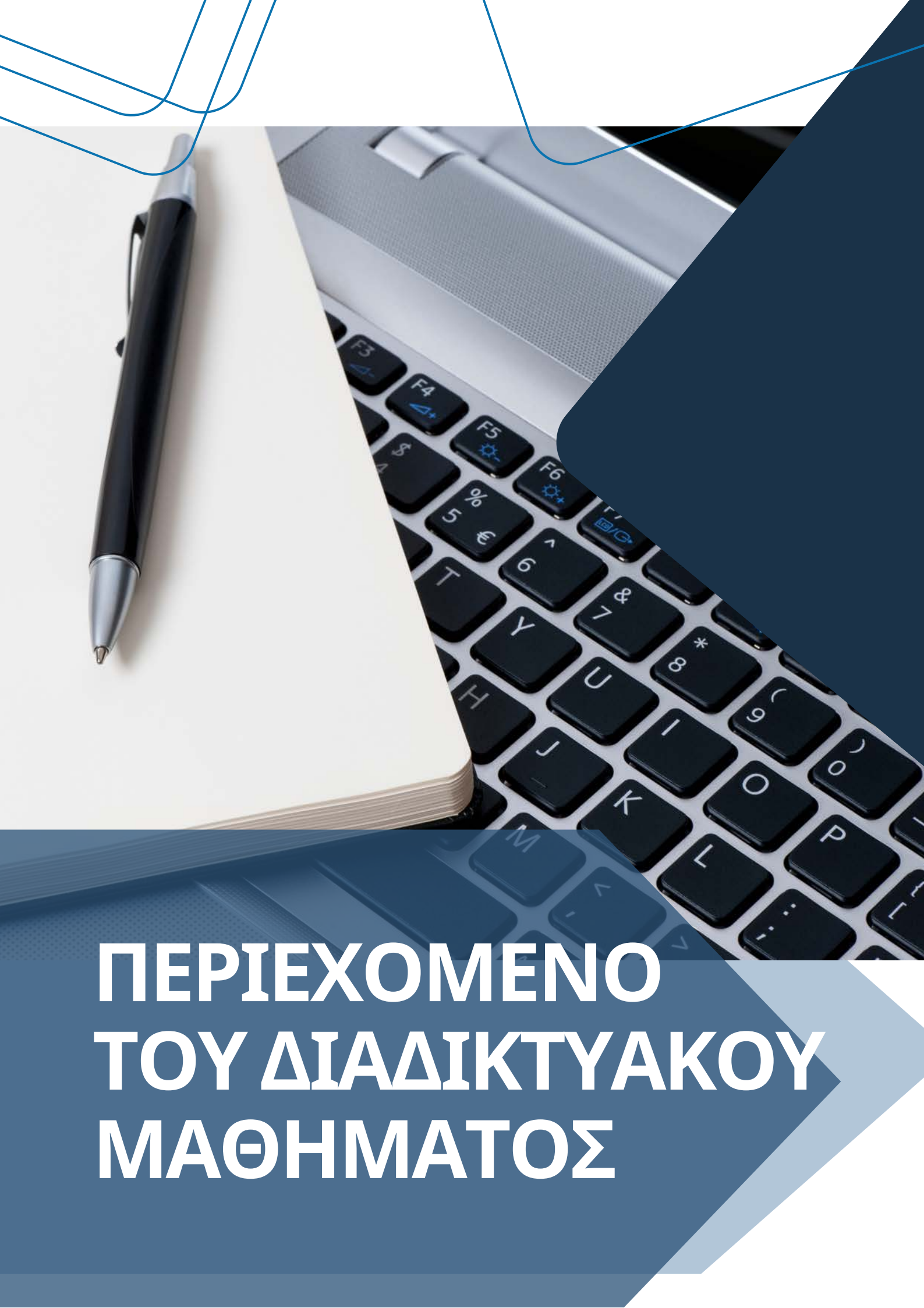
εισόδημα στις ΗΠΑ, λόγω των καλύτερων ακαδημαϊκών επιδόσεων και της επιρροής των συνομηλίκων [10].

Οι συνομηλικοί παίζουν καθοριστικό ρόλο κατά την εφηβεία. Λειτουργώντας ως πρότυπα ρόλων και πρότυπα κοινωνικής σύγκρισης, οι συνομηλικοί έχουν σημαντική επιρροή στην ψυχική υγεία των νέων. [11]. Η χρήση ουσιών από συνομηλίκους στη σχολική κοινότητα έχει συσχετιστεί σημαντικά με την ατομική χρήση ουσιών [12].

Επιπλέον, η αναγνώριση της ανάγκης για πολύ-επίπεδες δράσεις στην προαγωγή της ψυχικής υγείας παρέχει λίγες κατευθύνσεις σχετικά με το ποιοι θα πρέπει να εμπλακούν στις δράσεις αυτές. Ωστόσο, κρίνεται σκόπιμο να εμπλέκεται η κοινότητα, σε ευρύτερο φάσμα, και να περιλαμβάνονται οι οικογένειες, καθώς και οι νέοι και οι δάσκαλοί τους.







# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

## ΕΝΟΤΗΤΑ 1:

# ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΤΕΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

### ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ:

Προσδιοριστές ψυχικής υγείας και ευεξίας του παιδιού και του εφήβου

- Θετική ψυχική υγεία
- Επιβαρυσμένη ψυχική υγεία
- Ψυχική ευεξία
- Πολιτισμικές προσεγγίσεις

Εγγραμματοσύνη ψυχικής υγείας

- Ικανότητα αναγνώρισης διαταραχών, στάση απέναντι σε θέματα που σχετίζονται με την ψυχική υγεία
- Γνώση σε θέματα ψυχικής υγείας

Στίγμα

- Χαρακτηριστικά του στίγματος σε παιδιά και εφήβους

Προστατευτικοί παράγοντες και παράγοντες κινδύνου της ψυχικής υγείας

- Φυσιολογικές καταστάσεις, προκλήσεις και κρίσεις, κοινωνική ένταξη/αποκλεισμός
- Ψυχική Ανθεκτικότητα
- Πρόωρη σεξουαλική συμπεριφορά

Σωματική, ψυχολογική και κοινωνική ανάπτυξη

- Φυσιολογικές ανάγκες του παιδιού
- Αναπτυξιακά στάδια του παιδιού

## Στόχοι και δεξιότητες:



**Βασικός στόχος είναι να γίνει κατανοητή η έννοια της ψυχικής υγείας και των παραγόντων που την καθορίζουν.**

Η εκπαιδευτική ενότητα συμβάλλει κυρίως στην ανάπτυξη των ακόλουθων γενικών και ειδικών δεξιοτήτων:

- Δεξιότητες σχετικά με τις βασικές έννοιες της ψυχικής υγείας των παιδιών και εφήβων,
- Γνώσεις σχετικά με τους καθοριστικούς παράγοντες της ψυχικής υγείας και της ευεξίας και πώς συμβάλλουν στην προαγωγή της ψυχικής υγείας,
- Γνώσεις των προστατευτικών παραγόντων και των παραγόντων κινδύνου της ψυχικής υγείας,
- Γνώσεις σχετικά με την ευαλωτότητα και ψυχική ανθεκτικότητα του ατόμου.

## Επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα για τους συμμετέχοντες:

- Να γνωρίσουν βασικές έννοιες της ψυχικής υγείας,
- Να γνωρίσουν τους καθοριστικούς παράγοντες της ψυχικής υγείας και της ευεξίας, και πώς συμβάλλουν στην προαγωγή της ψυχικής υγείας,
- Να γνωρίσουν τους προστατευτικούς παράγοντες και παράγοντες κινδύνου της ψυχικής υγείας,
- Να κατανοήσουν τη σημασία της έγκαιρης ανίχνευσης και της προαγωγής της ψυχικής υγείας στα σχολεία,
- Να κατανοήσουν την έννοια του στίγματος και πώς επηρεάζει το άτομο και την κοινωνία,
- Να κατανοήσουν την έννοια της ψυχικής υγείας και την επίδρασή της στην ψυχική ευημερία.

## Προτεινόμενη εκπαιδευτική διαδικασία:





## ΕΝΟΤΗΤΑ 2. ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

### ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ:

Συνηθέστερες σοβαρές διαταραχές ψυχικής υγείας σε παιδιά σχολικής ηλικίας

- Κατάθλιψη
- Άγχος, ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή
- Διατροφικές διαταραχές
- Αυτοκαταστροφική συμπεριφορά, αυτοκτονικός κίνδυνος
- Εθισμός (εθισμοί σε ουσίες και παιχνίδια)

Άλλες ευάλωτες κοινωνικές ομάδες

- Μαθησιακές διαταραχές / διαταραχές συμπεριφοράς
- Νευροψυχιατρικά προβλήματα (π.χ. ADHD, ADD κ.λπ.)
- Μορφές εκφοβισμού
- Υπό εκμετάλλευση παιδιά
- Απουσίες

Έγκαιρη ανίχνευση ομάδων υψηλού κινδύνου στο σχολείο

- Δευτερογενής πρόληψη-έλεγχος και έγκαιρη ανίχνευση
- Τριτογενής πρόληψη
- Υποστηρικτικές υπηρεσίες ψυχικής υγείας

### Στόχοι και δεξιότητες:



**Ο κύριος στόχος είναι η διαφοροποίηση των σοβαρών προβλημάτων ψυχικής υγείας από άλλες προκλήσεις.**

Η μαθησιακή ενότητα συμβάλλει κυρίως στην ανάπτυξη των ακόλουθων γενικών και ειδικών δεξιοτήτων:

- Γνώσεις σχετικά με τα πιο συχνά προβλήματα ψυχικής υγείας μεταξύ των παιδιών σχολικής ηλικίας,
- Γνώσεις σχετικά με τα σοβαρά προβλήματα ψυχικής υγείας, τις προκλήσεις ψυχικής υγείας, την κατάχρηση ουσιών, τις μαθησιακές δυσκολίες, τις διαταραχές συμπεριφοράς,
- Ανίχνευση ιδιαίτερα ευάλωτων ατόμων στο σχολικό περιβάλλον,
- Εξοικείωση σχετικά με τα εργαλεία που χρησιμοποιούνται για την έγκαιρη ανίχνευση,
- Γνώσεις σχετικά με την έγκαιρη ανίχνευση και τον εντοπισμό των συμπτωμάτων,
- Αναγνώριση των πρώιμων προειδοποιητικών ενδείξεων και προκλήσεων ψυχικής υγείας.

## Επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα για τους συμμετέχοντες:

- Να γνωρίσουν τα πιο συνηθισμένα προβλήματα ψυχικής υγείας σε παιδιά σχολικής ηλικίας,
- Να κατανοήσουν τις διαφορές μεταξύ σοβαρών προβλημάτων και προκλήσεων ψυχικής υγείας, κατάχρησης ουσιών, μαθησιακών δυσκολιών, διαταραχών συμπεριφοράς,
- Να γνωρίσουν τα πρώιμα προειδοποιητικά σημάδια των προκλήσεων ψυχικής υγείας,
- Να αναγνωρίσουν τα ιδιαίτερα ευάλωτα άτομα στο σχολικό περιβάλλον.

## Προτεινόμενη μαθησιακή διαδικασία:



## ΕΝΟΤΗΤΑ 3.

# ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

### ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ:

Βασικά στοιχεία ποιοτικών διαπροσωπικών δεξιοτήτων και δεξιοτήτων επικοινωνίας για την προαγωγή της ψυχικής υγείας

- Ενεργητική ακρόαση
- Προσαρμογή στο άτομο
- Σχετικές ερωτήσεις, συντονισμένη λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία
- Επίδραση των συναισθημάτων στην επικοινωνία
- Βασικά εμπόδια και διευκολύνσεις (ενσυναίσθηση, ενσυνειδητότητα, δυναμικές προσεγγίσεις...)

Επικοινωνία με παιδιά

- Λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία με τα παιδιά και τις οικογένειες
- Διαχείριση σύνθετων καταστάσεων

Κινητοποιητική συνέντευξη

- Σύντομη παρέμβαση για δύσκολες καταστάσεις στο σχολικό περιβάλλον
- Επικοινωνία με την οικογένεια για την επίλυση συγκρούσεων

Ψηφιακή επικοινωνία

- Χαρακτηριστικά της ψηφιακής επικοινωνίας που χρησιμοποιούν τα παιδιά

## Στόχοι και δεξιότητες:



**Ο κύριος στόχος είναι η ανάπτυξη διαπροσωπικών δεξιοτήτων που υποστηρίζουν την ψυχική υγεία των παιδιών στο σχολικό περιβάλλον**

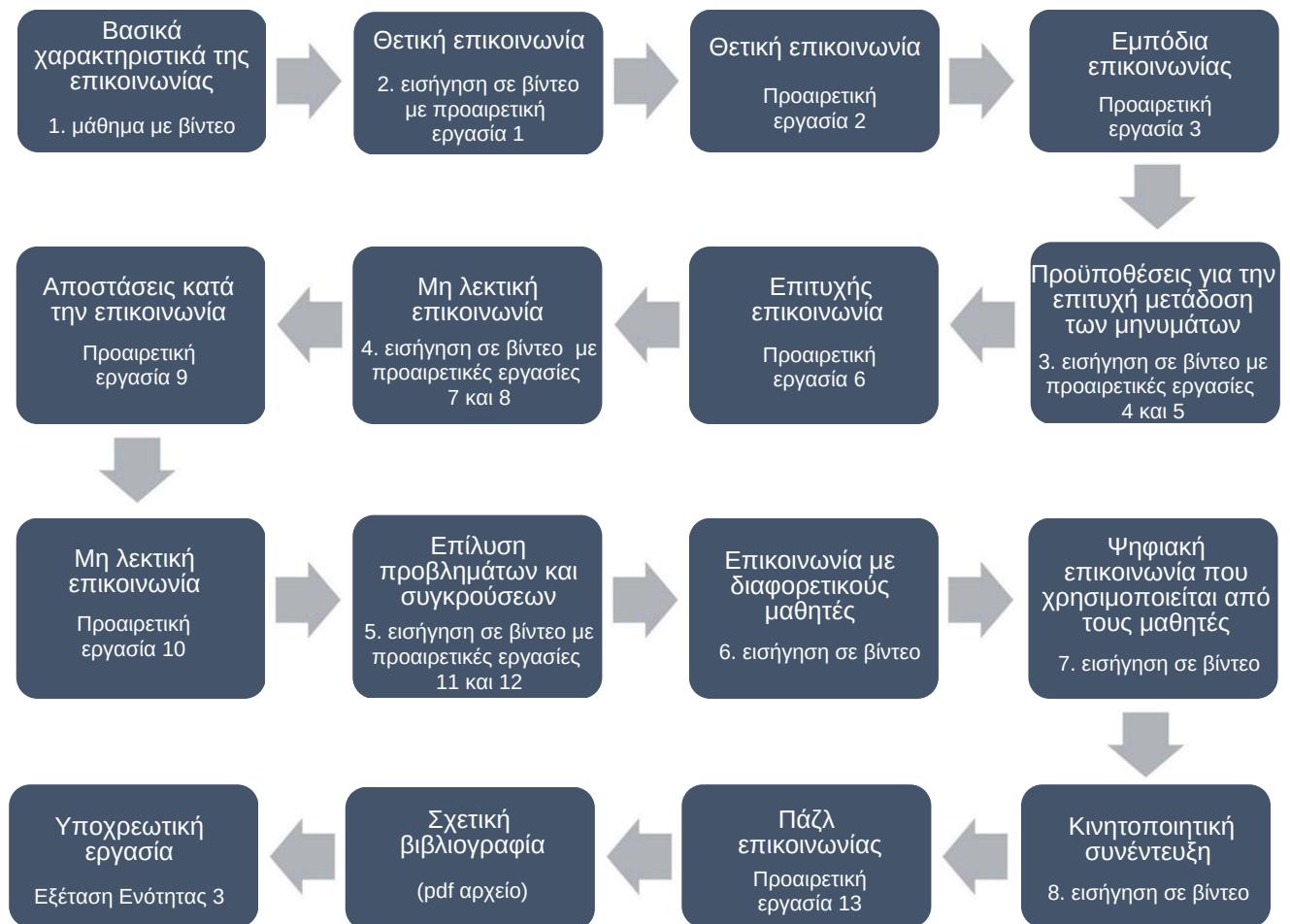
Η μαθησιακή ενότητα συμβάλλει κυρίως στην ανάπτυξη των ακόλουθων γενικών και ειδικών δεξιοτήτων:

- Η ανάπτυξη δεξιοτήτων και ικανοτήτων λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας για την προαγωγή της ψυχικής υγείας,
- Η ικανότητα να εφαρμόζονται καλές δεξιότητες επικοινωνίας με τα άτομα (παιδιά δημοτικού σχολείου και τους γονείς τους) λαμβάνοντας υπόψη τους σχετικούς φυσικούς, κοινωνικούς, πολιτισμικούς, ψυχολογικούς, πνευματικούς και κοινωνικούς παράγοντες,
- Η ικανότητα να συζητούν για τις ανησυχίες σχετικά με τη ψυχική υγεία και να μειώνουν το στίγμα που συνδέεται με την ψυχική νόσο,
- Η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων και διαχείρισης συγκρούσεων,
- Η ικανότητα να εργάζονται αποτελεσματικά και να επικοινωνούν συνεργατικά,
- Οι δεξιότητες στην κινητοποιητική συνέντευξη σχετικά με την προαγωγή της ψυχικής υγείας, με εστίαση στους εμπλεκόμενους φορείς της κοινότητας, στα παιδιά και στις οικογένειές τους,
- Η κατανόηση των βασικών δεξιοτήτων των εμπλεκόμενων της κοινότητας που ασχολούνται με την ψυχική υγεία.

# Επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα για τους συμμετέχοντες:

- Να κατανοήσουν τη σημασία της επικοινωνίας στην προαγωγή της ψυχικής υγείας,
- Να κατανοήσουν την αλληλεπίδραση των παραγόντων που επηρεάζουν την επιτυχία της επικοινωνίας,
- Να εφαρμόσουν δεξιότητες λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας, λαμβάνοντας υπόψη τα ατομικά χαρακτηριστικά, όταν επικοινωνούν με παιδιά και τους γονείς τους και τη διεπιστημονική ομάδα,
- Να γνωρίσουν και να επικοινωνούν σχετικά με τις ανησυχίες για ζητήματα ψυχικής υγείας,
- Να γνωρίσουν πώς να επιλύουν τις συγκρούσεις και να εφαρμόσουν τις δεξιότητες λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας σε καταστάσεις σύγκρουσης,
- Να γνωρίσουν πώς να επικοινωνούν για να μειώσουν το στίγμα που συνδέεται με την ψυχική ασθένεια.

## Προτεινόμενη μαθησιακή διαδικασία:



## ΕΝΟΤΗΤΑ 4.

# ΣΧΟΛΕΙΑ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

### ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ:

Ο ρόλος και η σημασία των διεπιστημονικών δεξιοτήτων για την προαγωγή της ψυχικής υγείας

- Ανταπόκριση στις ανάγκες των παιδιών
- Υποστήριξη και εκπαίδευση των γονέων
- Ανάγκες των επαγγελματιών του σχολικού περιβάλλοντος και ψυχική ευεξία
- Ανάγκες της ευρύτερης κοινότητας
- Ευθύνες και καθήκοντα των επαγγελματιών του σχολικού περιβάλλοντος
- Εποπτεία εργασιών

Σημασία της διεπιστημονικής συνεργασίας

- Δεξιότητες για διεπιστημονική συνεργασία
- Δίκτυο υπηρεσιών και εμπλεκόμενοι φορείς

Εργαλεία και μέθοδοι για την προαγωγή της ψυχικής υγείας στη σχολική κοινότητα

Σχολικό περιβάλλον προαγωγής της ψυχικής υγείας

Στρατηγικές για την αντιμετώπιση του στίγματος

Συμμετοχή της οικογένειας στο δίκτυο υπηρεσιών για την ψυχική υγεία

Συμπεριληπτική εκπαίδευση

Στοχευμένα προγράμματα πρόληψης, διεθνώς

- Εφαρμογή της θεωρίας στην πράξη

## Στόχοι και δεξιότητες:



Ο κύριος στόχος είναι η ανάπτυξη των γενικών και ειδικών δεξιοτήτων για τη δημιουργία μιας σχολικής κοινότητας χωρίς αποκλεισμούς η οποία θα προάγει την ψυχική υγεία.

## Επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα για τους συμμετέχοντες:

- Να γνωρίσουν τις αρχές της προαγωγής ψυχικής υγείας των παιδιών και των εφήβων στο σχολικό περιβάλλον,
- Να κατανοήσουν τη σημασία της συμπερίληψης των παιδιών στο σχολικό περιβάλλον,
- Να κατανοήσουν τη σημασία της σχολικής κοινότητας που προάγει την ψυχική υγεία,
- Να κατανοήσουν την ανάγκη εγγραμματοσύνης ψυχικής υγείας στο σχολικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα,
- Να αναπτύξουν δεξιότητες που προάγουν τη συμπερίληψη των παιδιών και των εφήβων στη σχολική κοινότητα,
- Να εφαρμόσουν εργαλεία και μεθόδους για την προαγωγή ψυχικής υγείας στη σχολική κοινότητα,
- Να γνωρίσουν τις προσεγγίσεις για την πρόληψη του στιγματισμού, των στερεοτύπων στη σχολική κοινότητα,
- Να αξιολογήσουν κριτικά τη δική τους συμβολή για την προαγωγή ψυχικής υγείας στη σχολική κοινότητα.

## Προτεινόμενη μαθησιακή διαδικασία:



**SCAN ME** 

## ΕΝΟΤΗΤΑ 5.

# ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

### ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ:

Βασικές ψηφιακές μέθοδοι για την προαγωγή της ψυχικής υγείας

- Διαδικτυακά ερωτηματολόγια
- Υπηρεσίες CHAT
- Ψηφιακές προσομοιώσεις για την ανάπτυξη επικοινωνιακών δεξιοτήτων και την επίλυση κρίσιμων καταστάσεων για επαγγελματίες
- Ψηφιακό εκπαιδευτικό υλικό π.χ. βίντεο, παιχνίδια
- Το διαδίκτυο ως πηγή πληροφοριών

Άλλες ψηφιακές εφαρμογές

- Εξ αποστάσεως συμβουλευτική
- Ψηφιακές συναντήσεις

## Στόχοι και δεξιότητες:



**Ο κύριος στόχος είναι η κατανόηση των βασικών ψηφιακών μεθόδων προαγωγή της ψυχικής υγείας στο σχολικό περιβάλλον.**

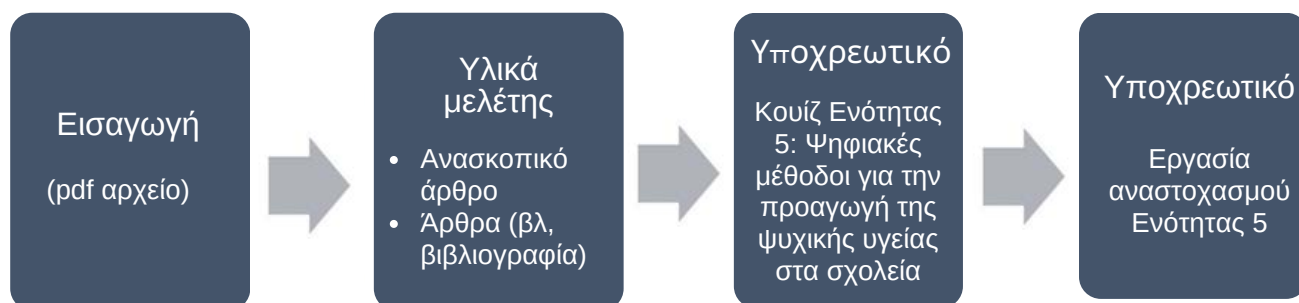
Η εκπαιδευτική ενότητα συμβάλλει κυρίως στην ανάπτυξη των παρακάτω γενικών και ειδικών δεξιοτήτων:

- την εξοικείωση με τα χαρακτηριστικά της ψηφιακής επικοινωνίας που χρησιμοποιούν τα παιδιά,
- τη γνώση και κατανόηση της χρήσης των ψηφιακών μεθόδων για την προαγωγή της ψυχικής υγείας,
- την ικανότητα αξιολόγησης των δεοντολογικά χρήσιμων ψηφιακών μεθόδων για την προαγωγή της ψυχικής υγείας σε παιδιά και εφήβους στο σχολικό περιβάλλον,
- την ικανότητα εφαρμογής ψηφιακών μεθόδων για την προαγωγή της ψυχικής υγείας στη σχολική πρακτική.

## Επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα για τους συμμετέχοντες:

- Να γνωρίσουν τα πιο συνηθισμένα εργαλεία ψηφιακής επικοινωνίας που χρησιμοποιούν τα παιδιά,
- Να γνωρίσουν τη σημασία της χρήσης σχετικών ψηφιακών μεθόδων για την προαγωγή της ψυχικής υγείας,
- Να αναγνωρίσουν τη σημασία της χρήσης σχετικών ψηφιακών μεθόδων για την προαγωγή της υγείας,
- Να αναπτύξουν δεξιότητες για την αξιολόγηση και εφαρμογή ψηφιακών μεθόδων για την προαγωγή της ψυχικής υγείας,
- Να εφαρμόσουν ψηφιακές μεθόδους για την προαγωγή της ψυχικής υγείας στις καθημερινές πρακτικές στα σχολικά εκπαιδευτικά προγράμματα,
- Να εφαρμόσουν σχετικές ψηφιακές μεθόδους για την προαγωγή της ψυχικής υγείας,
- Να γνωρίσουν τις δυνατότητες και τις προκλήσεις που σχετίζονται με τη χρήση ψηφιακών μεθόδων προαγωγής της ψυχικής υγείας,
- Να αξιολογούν κατάλληλες ψηφιακές μεθόδους, σχετικά με τη δεοντολογία και τη χρησιμότητα τους, για την προαγωγή της ψυχικής υγείας,
- Να γνωρίσουν πώς να χρησιμοποιούν σχετικές ψηφιακές μεθόδους για την προαγωγή της ψυχικής υγείας,
- Να αξιολογούν αξιοποιήσιμες ψηφιακές μεθόδους για την προαγωγή της ψυχικής υγείας και την εφαρμογή των μεθόδων στις σχολικές κοινότητες, την καθημερινή πρακτική και τα σχολικά εκπαιδευτικά προγράμματα.

## Προτεινόμενη εκπαιδευτική διαδικασία:





# ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Το μάθημα θα μπορούσε να υλοποιηθεί με διάφορες μορφές:

Να ενταχθεί ως υποχρεωτικό μάθημα του προγράμματος σπουδών.

1.

Να προσφέρεται ως μάθημα επιλογής, το οποίο αποτελεί μέρος του προγράμματος σπουδών αν το επιλέξει ο φοιτητής.

2.

3.

Να προσφέρεται ως προαιρετικό μάθημα στους φοιτητές για να αναπτύξουν τις γνώσεις και τις δεξιότητές τους στον τομέα της προαγωγής της ψυχικής υγείας.

4.

Οι διάφορες ενότητες του μαθήματος μπορούν να χρησιμοποιηθούν σύμφωνα με τις εξατομικευμένες ανάγκες καθώς και ως εκπαιδευτικό υλικό για συγκεκριμένα εκπαιδευτικά πεδία.

# ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Τα προβλήματα ψυχικής υγείας των παιδιών αποτελούν σημαντική επιβάρυνση για την υγεία με ποικίλες επιπτώσεις όχι μόνο στα ίδια τα παιδιά, αλλά και στις οικογένειές τους και στις κοινωνίες. Οι παρεμβάσεις προαγωγής της ψυχικής υγείας προσπαθούν να δώσουν τη δυνατότητα στους ανθρώπους να βελτιώσουν την ψυχική τους υγεία μέσω θετικών συνθηκών διαβίωσης και θετικού περιβάλλοντος. Οι παρεμβάσεις αυτές θα πρέπει να εφαρμόζονται σε διάφορες δομές της κοινότητας, συμπεριλαμβανομένων των σχολείων.

Τα σχολεία Α' βάθμιας εκπαίδευσης παρέχουν ένα ιδανικό περιβάλλον για καλές πρακτικές θετικής ψυχικής υγείας και ευεξίας. Τα προγράμματα προαγωγής της ψυχικής υγείας στο σχολείο μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να αυξήσουν τις σχολικές τους επιδόσεις, καθώς η υγεία και η εκπαίδευση είναι αλληλένδετες, να αντιμετωπίσουν συναισθηματικά προβλήματα και προβλήματα συμπεριφοράς, να αναπτύξουν ψυχική ανθεκτικότητα και να ενισχύσουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες. Επιπλέον, η έγκαιρη ανίχνευση και παρέμβαση μπορεί να εξαλείψει πιθανούς παράγοντες κινδύνου, να μετριάσει όλα τα συμπτώματα και να βελτιώσει την πρόγνωση της νόσου.

Ως εκ τούτου, οι επαγγελματίες που απασχολούνται ή συνεργάζονται με τα σχολεία (εκπαιδευτικοί και επαγγελματίες υγείας) θα πρέπει να είναι καλά προετοιμασμένοι για την αντιμετώπιση των προκλήσεων ψυχικής υγείας. Ωστόσο, υποστηρίζεται ότι οι επαγγελματίες στερούνται σχετικών γνώσεων και αισθάνονται απροετοίμαστοι να προάγουν την ψυχική υγεία στο σχολικό περιβάλλον.

Το έργο Well@School στοχεύει στην αντιμετώπιση αυτής της ανάγκης και της απόκτησης νέων δεξιοτήτων που απαιτούνται για την ενίσχυση και την προστασία της σωματικής και ψυχικής ευεξίας των παιδιών. Το έργο Well@School έχει αναπτύξει ένα πλαίσιο το οποίο περιλαμβάνει τις πιο σύγχρονες και βέλτιστες γνώσεις και πρακτικές που σχετίζονται με την προαγωγή της ψυχικής υγείας στα σχολεία Α' βάθμιας εκπαίδευσης. Επιπλέον, αναπτύχθηκε ένα διαδικτυακό μάθημα ανοικτής πρόσβασης με σκοπό την εκπαίδευση των επαγγελματιών του σχολείου σχετικά με την προαγωγή της ψυχικής υγείας στα δημοτικά σχολεία με τη χρήση ψηφιακών μεθόδων. Το διαδικτυακό μάθημα Well@School μπορεί να ενσωματωθεί στην τριτοβάθμια εκπαίδευση (δηλαδή σε προπτυχιακά και μεταπτυχιακά προγράμματα σπουδών) για το μελλοντικό εκπαιδευτικό προσωπικό των σχολείων και τους επαγγελματίες υγείας.

Επιπλέον, στη νέα ψηφιακή εποχή, οι διαδικτυακές παρεμβάσεις μπορούν να προάγουν αποτελεσματικά την ψυχική υγεία και ευεξία μέσω μιας πολυδιάστατης προσέγγισης. Η εξέλιξη της τεχνολογίας πρέπει και μπορεί να προσφέρει ευκαιρίες για αποτελεσματικές παρεμβάσεις ψυχικής υγείας. Στο πλαίσιο αυτό, το διαδικτυακό μάθημα περιλαμβάνει εκπαιδευτικό υλικό με κύριο στόχο την εξοικείωση σχετικά με τις ψηφιακές μεθόδους προαγωγής της ψυχικής υγείας στο σχολικό περιβάλλον.

Τέλος, θα πρέπει να τονιστεί ότι, η διεπιστημονική συνεργασία και η συμμετοχή της οικογένειας είναι απαραίτητες για την παροχή αποτελεσματικής υποστήριξης και την προαγωγή της ψυχικής υγείας στις σχολικές κοινότητες. Η συνεργασία αυτή μπορεί επίσης να βοηθήσει στην καταπολέμηση του στίγματος και των προβλημάτων ψυχικής υγείας και να βελτιώσει την ποιότητα των σχέσεων μεταξύ εκπαιδευτικών, γονέων, μαθητών και επαγγελματιών υγείας.

# ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Garcia-Moya I, Brooks F, Morgan A, Moreno C (2015) Subjective well-being in adolescence and teacher connectedness. A health asset analysis. *Health Educ J* 74(6):641–654. <https://doi.org/10.1177/0017896914555039>.
2. Gigantesco A, Del Re D, Cascavilla I, Palumbo G, DeMei B, Cattaneo C, Giovannelli I, Bella A. A universal mental health promotion programme for young people in Italy. *BioMed Res Int*. 2015;2015:345926. doi:10.1155/2015/345926.
3. Grancharova G, Alexandrova-Yankulovska S. *Social medicine*. Fifth edition. Pleven: IC of MU-Pleven 2016.
4. Jenkins R, Baingana F, Ahmad R, McDaid D, Atun, R. Social, economic, human rights and political challenges to global mental health. *Ment Health Fam Med*. 2011;8:87-96.
5. Kristjansson AL, Sigfusdottir ID, Allegrante JP (2013) Adolescent substance use and peer use: a multilevel analysis of cross-sectional population data. *Subst Abuse Treat Prev Policy* 8:27. <https://doi.org/10.1186/1747-597X-8-27>.
6. Lundborg P (2006) Having the wrong friends? Peer effects in adolescent substance use. *J Health Econ* 25(2):214–233. <https://doi.org/10.1016/j.jhealeco.2005.02.001>.
7. Pascoe MC, Hetrick SE, Parker AG (2020) The impact of stress on students in secondary school and higher education. *Int J Adolesc Youth* 25(1):104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>.
8. Puolakka K, Haapasalo-Pesu KM, Konu A, Åstedt-Kurki P, Paavilainen E. Mental health promotion in a school community by using the results from the well-being pro-file: an action research project. *Health Promot Pract*. 2012;15(1):6-12. doi: 10.1177/15248399124648765.
9. Shipkovenska E, Hristov J. Disease prevention. In: *Modern Epidemiology with Evidence-Based Medicine and Health*. Sofia 2008; Filvest: 142-160.
10. Wong MD, Collier KM, Dudovitz RN, Kennedy DP, Buddin R, Shapiro MF, Kataoka SH, Brown AF, Tseng CH, Bergman P, Chung PJ (2014) Successful schools and risky behaviors among low-income adolescents. *Pediatrics* 134(2):e389–e396. <https://doi.org/10.1542/peds.2013-3573>.
11. World Health Organization. Prevention of mental disorders. Effective interventions and policy options. Summary Report. Geneva: WHO; 2004. Available from: [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43027/924159215X\\_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43027/924159215X_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
12. World Health Organization (WHO) (2016) Mental health: strengthening our response. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>. Accessed 23 Mar 2023.











# WELL @ SCHOOL



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union