



ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΤΗΣ Α΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ»

Το Υπουργείο Παιδείας, Αθλητισμού και Νεολαίας και συγκεκριμένα η Επιτροπή Αγωγής Υγείας και Πολιτότητας (ΕΑΥΠ), σε συνεργασία με την Επιθεώρηση Φυσιολογικών/Βιολογίας, με τη Διεύθυνση των Νοσηλευτικών Υπηρεσιών (ΔΝΥ) του Υπουργείου Υγείας καθώς και με την έγκριση της Αρχής Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων Κύπρου (ΑΑΕΚ), σχεδίασαν και έβαλαν σε εφαρμογή το προληπτικό πρόγραμμα «Ξέρω τι ζητάω@εξέλιξις» του Προληπτικού Προγράμματος «ΕΞΕΛΙΞΙΣ», σε συνεργασία με τον Οργανισμό Νεολαίας Κύπρου. Το πρόγραμμα υλοποιείται με βάση τον νόμο "ΠΕΡΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΔΟΣΗΣ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΛΛΩΝ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΩΝ ΟΥΣΙΩΝ" (ΑΡΧΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΥΠΡΟΥ-ΑΑΕΚ).

Το πρόγραμμα «ΕΞΕΛΙΞΙΣ» υλοποιείται από εγγεγραμμένους/ες Νοσηλευτές/τριες Ψυχικής Υγείας, εξειδικευμένους/ες και με εμπειρία στο αντικείμενο, οι οποίοι/ες είναι πιστοποιημένοι/ες Σύμβουλοι Πρόληψης ή/και Εξαρτήσεων.

Στο Πρόγραμμα θα συμμετάσχουν για φέτος δεκατρία (13) Γυμνάσια, στα οποία συμπεριλαμβάνεται και το Γυμνάσιο Λευκάρων. Τα σχολεία έχουν επιλεγεί από το ΥΠΑΝ. Συγκεκριμένα το Σχολείο μας θα συμμετέχει στο πρόγραμμα «Ξέρω τι Ζητάω», το οποίο αφορά σε μαθητές/τριες πρώτης γυμνασίου.

Περιγραφή του Προγράμματος

Το πρόγραμμα «Ξέρω τι Ζητάω» είναι ένα πρόγραμμα πρόληψης, το οποίο απευθύνεται σε εφήβους ηλικίας 12-14 ετών. Η ηλικία έναρξης αποτελεί σημαντικό παράγοντα πρόληψης της εξάρτησης. Όσο πιο νωρίς αρχίζει η χρήση, τόσο πιο εύλωτα είναι τα παιδιά. Στην ηλικία αυτή παρατηρείται η έναρξη της πειραματικής χρήσης. Σκοπός της παρέμβασης είναι η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, η πρόληψη και καθυστέρηση της έναρξης της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών και της μετάβασης από την πειραματική στη συστηματική χρήση.

Γενικοί στόχοι του προγράμματος είναι:

1. Η ευαισθητοποίηση σχετικά με την υγεία και η αναγνώριση των κοινωνικών επιρροών.
2. Η καθυστέρηση της έναρξης της χρήσης ναρκωτικών.
3. Η βελτίωση των γνώσεων, στάσεων και δεξιοτήτων σχετικά με τις συμπεριφορές υγείας και τη χρήση ναρκωτικών.
4. Η μείωση της χρήσης καπνού, αλκοόλ και κάνναβης.
5. Η μείωση της πιθανότητας μελλοντικής κατάχρησης ναρκωτικών.



Κ37

Το πρόγραμμα βασίζεται στην καλλιέργεια δεξιοτήτων ζωής (life skills), οι οποίες περιλαμβάνουν:

- τη λήψη αποφάσεων και την επίλυση προβλημάτων
- τη δημιουργική και κριτική σκέψη
- την αποτελεσματική επικοινωνία
- τις δεξιότητες διαπροσωπικών σχέσεων
- την αυτογνωσία και την ενσυναίσθηση
- τη διαχείριση συναισθημάτων και άγχους.

Το πρόγραμμα θα ολοκληρωθεί σε δώδεκα (12) συναντήσεις διάρκειας μίας (1) περιόδου στο χρονικό διάστημα από τις 16/11/2023 μέχρι τις 7/3/2024. Οι θεματικές ενότητες του προγράμματος παρατίθενται στον πιο κάτω πίνακα:

Ενότητες του προγράμματος

	Τίτλος	Δραστηριότητες	Στόχοι
1	Έναρξη του «ΞΕΡΩ ΤΙ ΖΗΤΑΩ»	Παρουσίαση, ομαδική εργασία, συμβόλαιο, εργασία για το σπίτι	Εισαγωγή στο πρόγραμμα, κανόνες για τα μαθήματα, προβληματισμός για τις γνώσεις σχετικά με τις ουσίες
2	Να είναι κανείς μέλος ομάδας ή να μην είναι;	Παιχνίδι καταστάσεων, ομαδική συζήτηση, παιχνίδι	Αποσαφήνιση της επιρροής της ομάδας και των προσδοκιών της ομάδας
3	Οινοπνευματώδη	Ομαδική εργασία, κολάζ, παιχνίδι	Ενημέρωση για τους διάφορους παράγοντες οι οποίοι επιδρούν στη χρήση ουσιών
4	Έλεγχος αληθείας, Παρουσίαση	Ομαδική συζήτηση, ομαδική εργασία, παιχνίδι	Καλλιέργεια κριτικής προσέγγισης της πληροφορίας, προβληματισμός για τη διαφορά ανάμεσα στην προσωπική άποψη και τα πραγματικά δεδομένα, διόρθωση κανονιστικών προτύπων
5	Μάθε για το κάπνισμα, Κουίζ	Ομαδική συζήτηση, ανατροφοδότηση, παιχνίδι	Πληροφορίες για τις επιπτώσεις του καπνίσματος, διάκριση μεταξύ αναμενόμενων και πραγματικών επιδράσεων και μεταξύ βραχυπρόθεσμων και μακροπρόθεσμων συνεπειών
6	Αυτοέκφραση, Παιχνίδι	Ομαδική συζήτηση, ομαδική εργασία	Ικανοποιητική έκφραση συναισθημάτων, διάκριση μεταξύ λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας
7	Δυναμισμός	Ομαδική συζήτηση, ομαδική εργασία, παιχνίδι ρόλων	Καλλιέργεια αυτοπεποίθησης και σεβασμού προς τον άλλον



8	Η ψυχή της παρέας	Παιχνίδι ρόλων, παιχνίδι, ομαδική συζήτηση	Αναγνώριση και εκτίμηση των προτερημάτων, αποδοχή θετικής ανατροφοδότησης, εξάσκηση και προβληματισμός για την επαφή με τους άλλους
9	Μάθε για τα ναρκωτικά	Ομαδική εργασία, κουίζ	Πληροφορίες για τις θετικές και αρνητικές επιδράσεις της χρήσης ουσιών
10	Τα δύσκολα	Παρουσίαση, ομαδική συζήτηση, ομαδική εργασία	Έκφραση αρνητικών συναισθημάτων, διαχείριση μειονεκτημάτων
11	Επίλυση προβλημάτων και λήψη αποφάσεων	Παρουσίαση, ομαδική συζήτηση, ομαδική εργασία, εργασία για το σπίτι	Δομημένη επίλυση προβλημάτων, καλλιέργεια δημιουργικής σκέψης και αυτοελέγχου
12	Στοχοθεσία και κλείσιμο	Παιχνίδι, ομαδική εργασία, ομαδική συζήτηση	Διάκριση μεταξύ μακροπρόθεσμων και βραχυπρόθεσμων στόχων, ανατροφοδότηση για το πρόγραμμα και τη διαδικασία του

Λεύκαρα, 13 Οκτωβρίου 2023

ΑΠΟ ΤΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ