

# Κούκλες από ... σπίτι

Μικρές ηλιαχτίδες ενδυνάμωσης και φροντίδας  
μέσα από το ... παράθυρο!



Συναισθάνομαι – Συνδέομαι – Ονειρεύομαι – Δημιουργώ – Μοιράζομαι

# Ιωάννα Μενδρινού

Εξ αποστάσεως Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα  
πρόληψης και υποστήριξης σε καταστάσεις κρίσεων  
ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟΥ, Α΄, Β΄ ΚΑΙ Γ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

υλικό εκπαιδευτικού προγράμματος

Επιμέλεια Γραφικών - Animation - Εντύπων

**Πηνελόπη Κερασοβίτη**

Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Δ΄ Αθήνας

Κέντρο Πρόληψης Γλυφάδας (ΚΕ.ΠΡ.Α.Γ.Ε.Α.)

Επιστημονικά Υπεύθυνη: **Μελίνα Χαρατσίδου**

Ινστιτούτο Ρητορικών και Επικοινωνιακών  
Σπουδών Ελλάδας (Ι.Ρ.Ε.Σ.Ε.)



## ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ ΦΟΡΕΙΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

Διεύθυνση Π.Ε. Δ' Αθήνας  
(δια της Υπεύθυνης Αγωγής Υγείας)

ΚΕ.ΠΡ.Α.Γ.Ε.Α. Κέντρο Πρόληψης Γλυφάδας

Ινστιτούτο Ρητορικών και Επικοινωνιακών  
Σπουδών Ελλάδας (Ι.Ρ.Ε.Σ.Ε.)



\* Το υλικό διανέμεται **ΔΩΡΕΑΝ**, στις/στους ενδιαφερόμενες/ους να το υλοποιήσουν με τις/τους μαθήτριες/ές τους.

ΣΥΓΓΡΑΦΗ - ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ.  
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ  
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ (ΟΔΗΓΟΣ) &  
ΥΛΙΚΟΥ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

**Ιωάννα Μενδρινού**  
Διδάκτορας ΕΚΠΑ  
Υπεύθυνη Αγωγής Υγείας Διεύθυνσης  
Π.Ε. Δ' Αθήνας  
Εκπαιδευτικός ΠΕ Νηπιαγωγών

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ - ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ  
ΓΡΑΦΙΚΩΝ - VIDEO ANIMATION  
-ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΩΝ ΕΝΤΥΠΩΝ

**Πηνελόπη Κερασοβίτη**  
Εκπαιδευτικός ΠΕ 60 Νηπιαγωγών

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΟΠΤΕΙΑ

**Μελίνα Χαρατσιίδου**  
Κλινική Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια  
Στέλεχος Πρόληψης  
Επιστημονική Υπεύθυνη Κέντρου  
Πρόληψης Δ. Γλυφάδας (ΚΕ.ΠΡ.Α.Γ.Ε.Α.)

**Ιωάννα Μενδρινού**

ΨΗΦΙΑΚΟ ΥΛΙΚΟ 2020



# ΒΗΜΑ

# 8

Πηγαίνω μια βόλτα



# Μηνύματα για όσους και ό,τι μου λείπει...

**Θέλετε να βγούμε στη βεράντα ή στην αυλή;  
Μπορούμε να κάνουμε μία βόλτα στο πάρκο, στην παραλία  
ή στο βουνό. Προσέχουμε βέβαια, πάντα, τις απαραίτητες αποστάσεις  
από τους άλλους, για να είμαστε όλοι ασφαλείς και υγιείς.  
Να μας δει ο ήλιος. Να μας δουν και οι άλλες ηλιαχτίδες!**

Μπορούμε να περπατήσουμε. Να τρέξουμε και να  
κάνουμε ασκήσεις. Να παίξουμε κρυφό και κουτσό.

Να γράψουμε ή να φτιάξουμε με κλαράκια, λουλούδια και  
πετρούλες σχήματα, μικρές ζωγραφιές, λέξεις και μηνύματα για  
όσους και ό,τι μας λείπει.

Θέλεις να τα δουν οι φίλοι σου ή άλλα αγαπημένα πρόσωπα  
που βρίσκονται μακριά;

Τραβήξτε μια φωτογραφία ή ένα βίντεο & στείλε τα, αν  
συμφωνούν & οι γονείς σου στη/στον δασκάλα/ό σου.





ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ Δ/ΝΣΗ Π.Ε. & Δ.Ε. ΑΤΤΙΚΗΣ

Δ/ΝΣΗ Π/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ Δ' ΑΘΗΝΑΣ

Υπ. Αγωγή Υγείας

ΚΕ.ΠΡ.Α.Γ.Ε.Α



ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΔΗΜΟΥ ΓΛΥΦΑΔΑΣ

σε συνεργασία με τον Οργανισμό  
Κατά των Ναρκωτικών (ΟΚΑΝΑ)



Επικοινωνία – Πληροφορίες: Δρ. Ιωάννα Μενδρινού  
Υπεύθυνη Αγωγής Υγείας Δ/νσης ΠΕ Δ' Αθήνας – Αντιπρόεδρος Ι.Ρ.Ε.Σ.Ε.  
Email: [dagogiygeias@gmail.com](mailto:dagogiygeias@gmail.com)

Κέντρο Πρόληψης Γλυφάδας: [kpglyfadas@gmail.com](mailto:kpglyfadas@gmail.com)  
Ι.Ρ.Ε.Σ.Ε.: <https://www.rhetoricinstitute.edu.gr>

