

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΩΝ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ
ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ
ΥΓΕΙΑΣ ΛΗΜΝΟΥ & ΑΓΙΟΥ ΕΥΣΤΡΑΤΙΟΥ
"ΠΟΛΙΟΧΝΗ"

"Η πρόληψη είναι
τρόπος ζωής"

Δράσεις ΚΠ στον πληθυσμό της Λήμνου & του Αγίου Ευστρατίου

Ιούλιος 2022 - Αύγουστος 2023



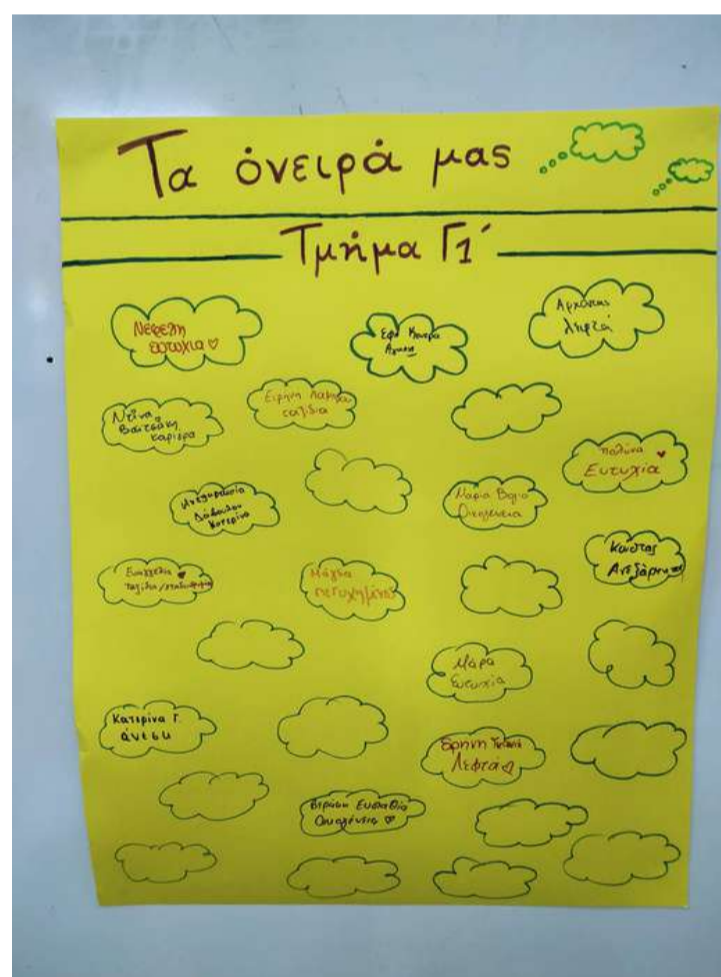
ΝΟΛ & ΝΑΟΛ ΛΗΜΝΟΥ
Ενημερωτικές δράσεις ευαισθητοποίησης
με θέμα τις εξαρτήσεις.



ΙΟΥΛΙΟΣ-ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2022

ΓΕΛ ΜΥΡΙΝΑΣ

"Ανακαλύπτω τις ικανότητές μου/
Αυτογνωσία/Αυτοεκτίμηση"



Το πρόγραμμα με τίτλο: "Ανακαλύπτω τις ικανότητές μου- Ονειρεύομαι το μέλλον μου" είχε ως στόχο οι μαθητές και οι μαθήτριες μέσα από βιωματικές δραστηριότητες να ανακαλύψουν τις ικανότητες και τις δεξιότητές τους, να μοιραστούν τις ιστορίες υπερηφάνειας τους και να ονειρευτούν τον μελλοντικό τους εαυτό και ως εκ τούτου να ενισχύσουν την αυτογνωσία και την αυτοεκτίμησή τους. Στη δράση συμμετείχε ο συνολικός μαθητικός πληθυσμός, συνολικά 218 μαθητές/τριες.

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2022

Συμμετοχή του Κέντρου Πρόληψης "Πολιόχνη" στην Ημερίδα υποδοχής πρωτοετών φοιτητών του Πανεπιστημίου Αιγαίου και γνωριμίας με το τμήμα.



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΑΙΓΑΙΟΥ

ΣΧΟΛΗ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ
ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ ΥΠΟΔΟΧΗΣ ΠΡΩΤΟΕΤΩΝ ΑΚΑΔ. ΕΤΟΥΣ 2022-
2023

«Ημερίδα Υποδοχής Πρωτοετών και Γνωριμία με το Τμήμα»

Τετάρτη 12 Οκτωβρίου 2022, ώρα 9.00-13.30

Αίθουσα 2 - Γαροφαλίδειο

- 9.00 - 9.30 Προσέλευση
- 9.30-10.00 Γνωριμία με το ΤΕΤΔ «ΤΕΤΔ, Μια νέα ελπιδοφόρα αρχή στη ζωή σας: Περίγραμμα σπουδών και διδάσκοντες», Ιωάννου Ζαχαρίας, Επικ. Καθηγητής
- 10.00-10.15 Βίντεο – Ξενάγηση στα εργαστήρια/υποδομές του ΤΕΤΔ
- 10.15-10.30 Καλωσόρισμα – Αντιπρυτάνισσα Ακαδημαϊκών Υποθέσεων και Φοιτητικής Μέριμνας, Καθηγήτρια Α Βαθμίδας, Θεοδωροπούλου Ελένη
- 10.30-10.45 Καλωσόρισμα από τον Πρόεδρο του Τμήματος, Αν. Καθηγητή Γκατζιώνη Κων/νο - «Μια πρώτη γνωριμία με την επιστήμη των τροφίμων»
- 10.45-11.00 «Η φοιτητική Ζωή στη Λήμνο: Εκδηλώσεις και χρήσιμες συμβουλές»
Χαιρετισμός και Ενημέρωση από τον Πρόεδρο του Συλλόγου Φοιτητών
- 11.00-11.15 «Φοιτητική Ζωή: Σταθμός της ζωής-Εσωτερικές Προκλήσεις και προοπτικές»
Μαμαλίκου Μαρία, «Πολιόχνη-Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Λήμνου και Αγίου Ευστατίου»
- 11.15-11.30 Διάλειμμα
- 11.30-13.00 Ενημερωτικό Σεμινάριο Πρωτοετών (Εισαγωγή στις Διαδικτυακές Υπηρεσίες του ΤΕΤΔ: Δήλωση μαθημάτων, Αίτηση για πάσο, Φοιτητική μέριμνα,



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΑΙΓΑΙΟΥ

ΣΧΟΛΗ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ
ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Συγγράμματα Eudoxus, Ανακοινώσεις/ Βεβαιώσεις Γραμματείας, E-class & Moodle, Σύνδεση VPN, Χρήση – Λειτουργία ηλεκτρονικής αλληλογραφίας του πανεπιστημίου, Χρήση – Λειτουργία ημερολογίου Outlook, Σύνδεση στο ΔΗΛΟΣ και πρόσβαση στο Microsoft Office 365, Σύνδεση και χρήση Ζουμ, Λοιπά θέματα), Γραμματεία Τμήματος-Καλούδης Ευστάθιος, Επικ. Καθ.

- 13.00-13.30 Γενική συζήτηση - Ανταλλαγή απόψεων
Δυνατότητα τοποθέτησης άλλων Συλλόγων του νησιού

Ο Πρόεδρος του ΤΕΤΔ

Αν. Καθηγητής Γκατζιώνης Κωνσταντίνος

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2022

Στιγμιότυπα από την συμμετοχή του Κ.Π Πολιόχνη στην 13η Πανελλήνια συνάντηση φορέων πρόληψης στην Κέρκυρα. Το Κ.Π Πολιόχνη συμμετείχε με αναρτημένη ανακοίνωση.



ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2022

ΕΠΑΛ ΜΥΡΙΝΑΣ

"Ανακαλύπτω τις ικανότητές μου/ Αυτογνωσία/Αυτοεκτίμηση"



Το πρόγραμμα με τίτλο: "Ανακαλύπτω τις ικανότητές μου- Ονειρεύομαι το μέλλον μου" είχε ως στόχο οι μαθητές και οι μαθήτριες μέσα από βιωματικές δραστηριότητες να ανακαλύψουν τις ικανότητες και τις δεξιότητές τους, να μοιραστούν τις ιστορίες υπερηφάνειας τους και να ονειρευτούν τον μελλοντικό τους εαυτό και ως εκ τούτου να ενισχύσουν την αυτογνωσία και την αυτοεκτίμησή τους. Στη δράση συμμετείχε ο συνολικός μαθητικός πληθυσμός του ΕΠΑΛ Μύρινας.

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2022

2ο Νηπιαγωγείο Μύρινας
Πρόγραμμα πρόληψης για παιδιά
προσχολικής ηλικίας "Ο Πυξιδούλης και η
Πυξιδούλα στο Νηπιαγωγείο"



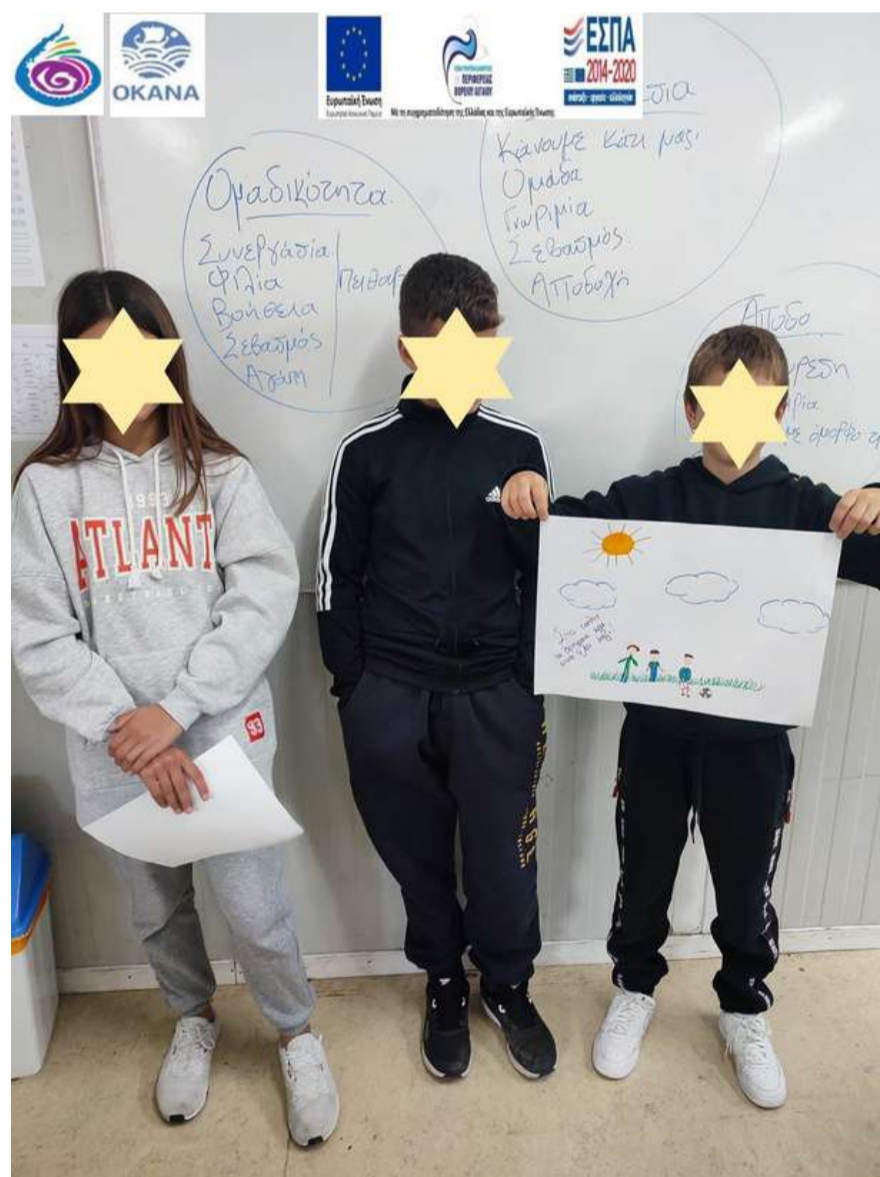
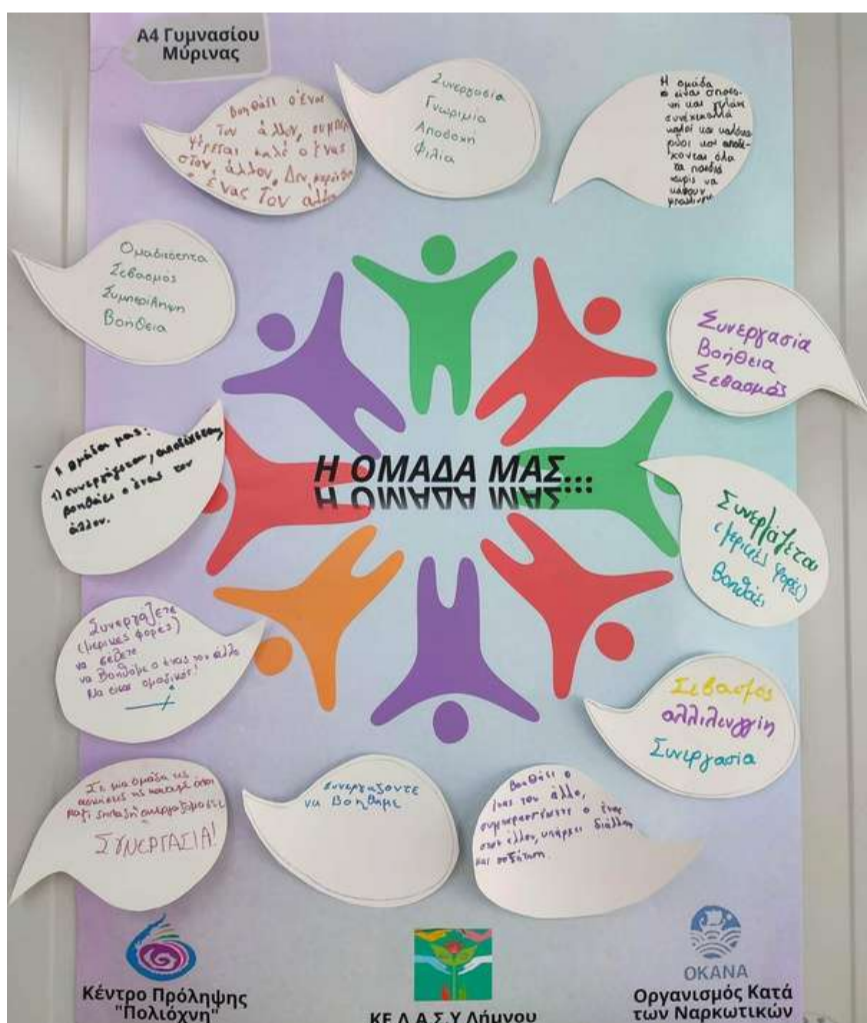
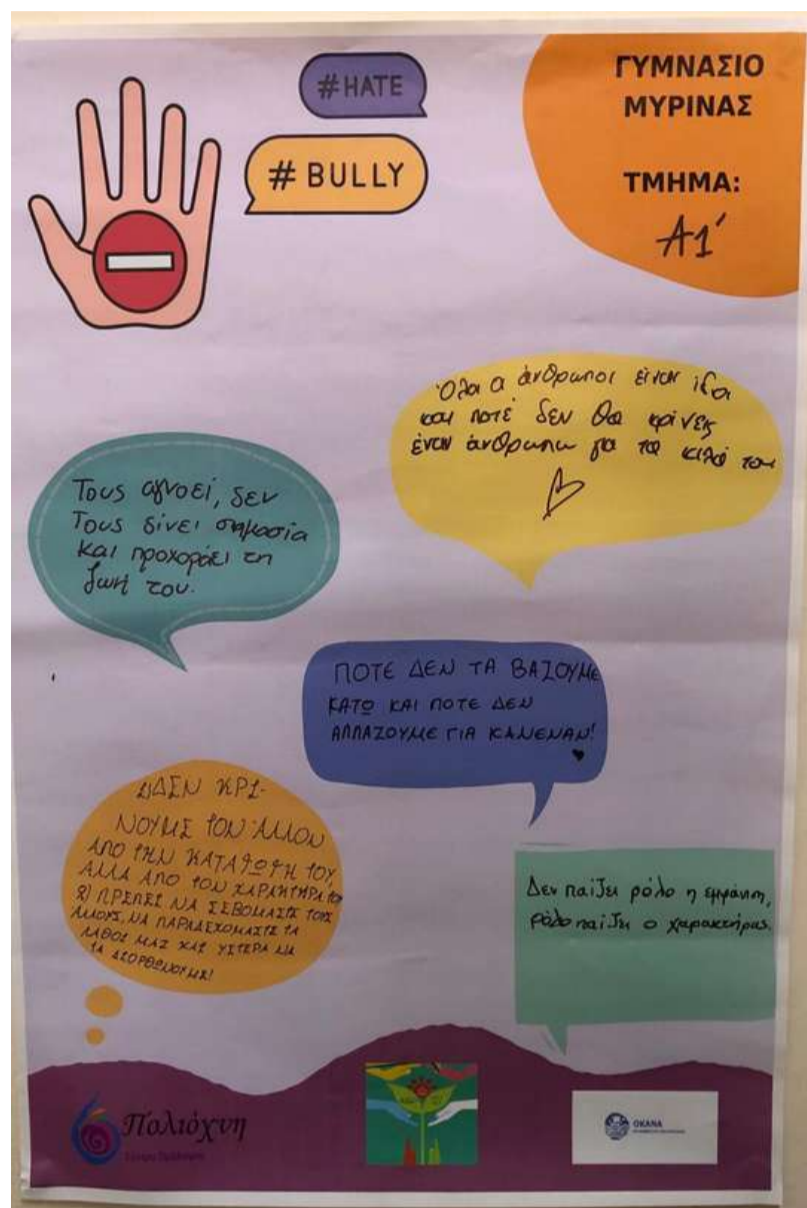
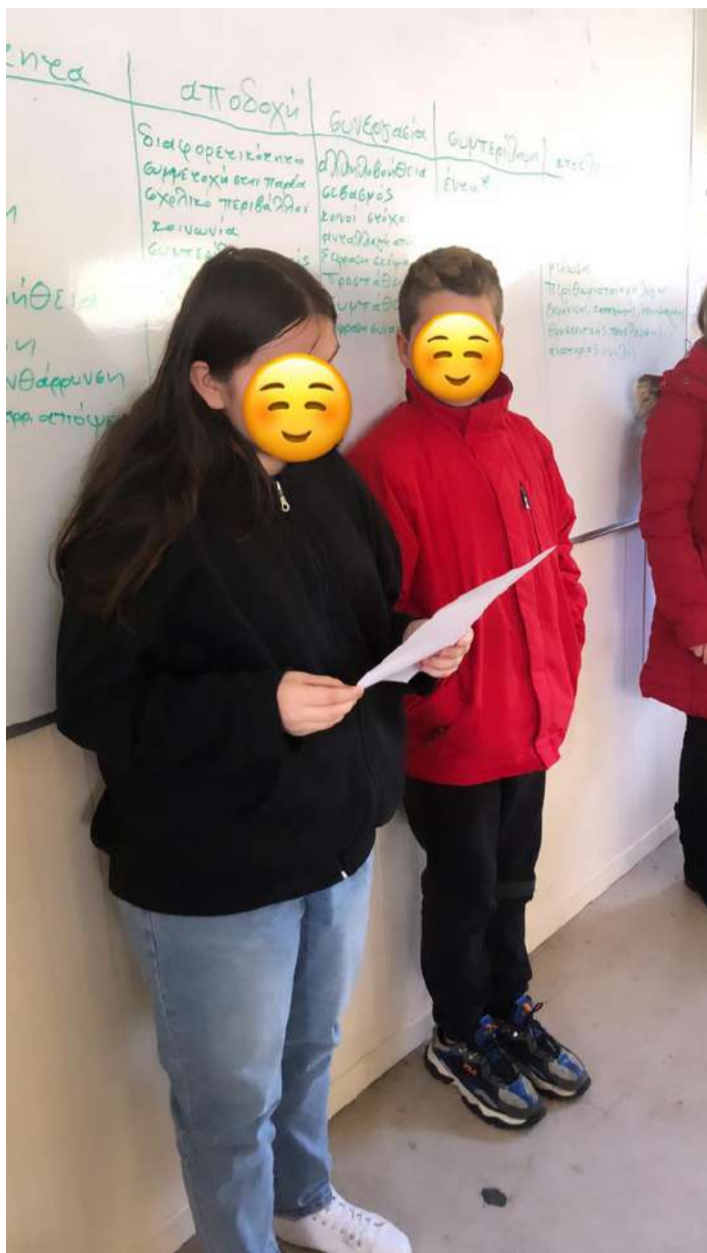
Αριθμός συμμετεχόντων: 36

Στόχος προγράμματος:

Η καλλιέργεια συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων των παιδιών (επικοινωνία, αναγνώριση και έκφραση συναισθημάτων, ενίσχυση της αυτοεκτίμησης) και η διαχείριση θεμάτων ψυχικής υγείας στην νηπιακή ηλικία.

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2022

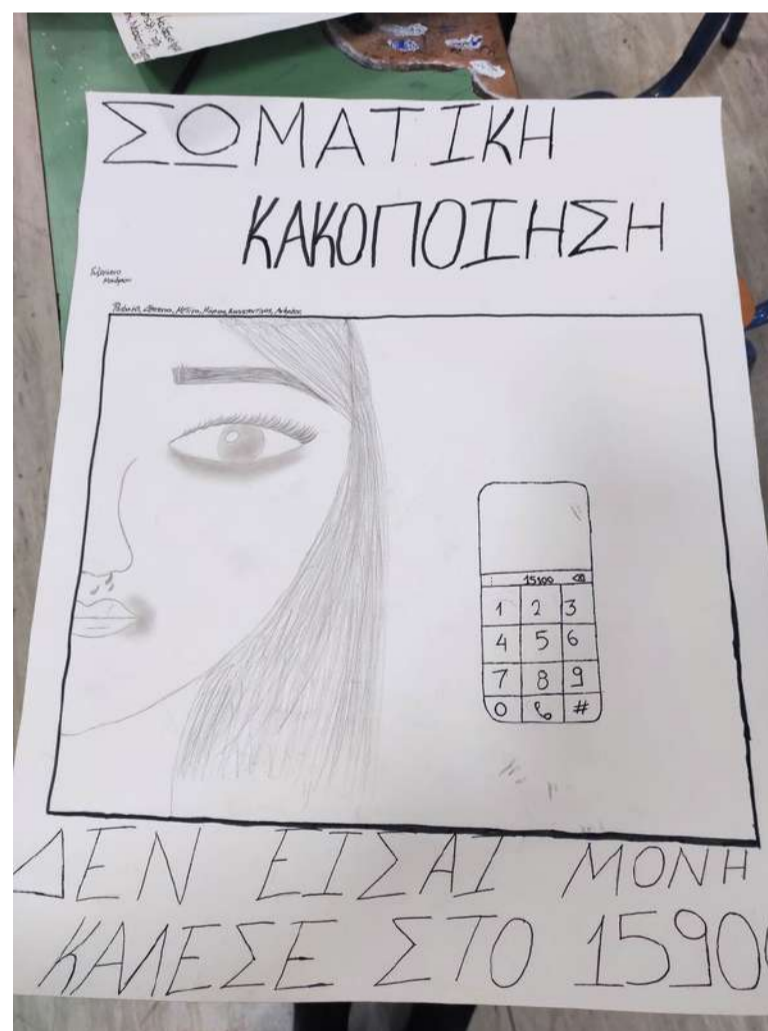
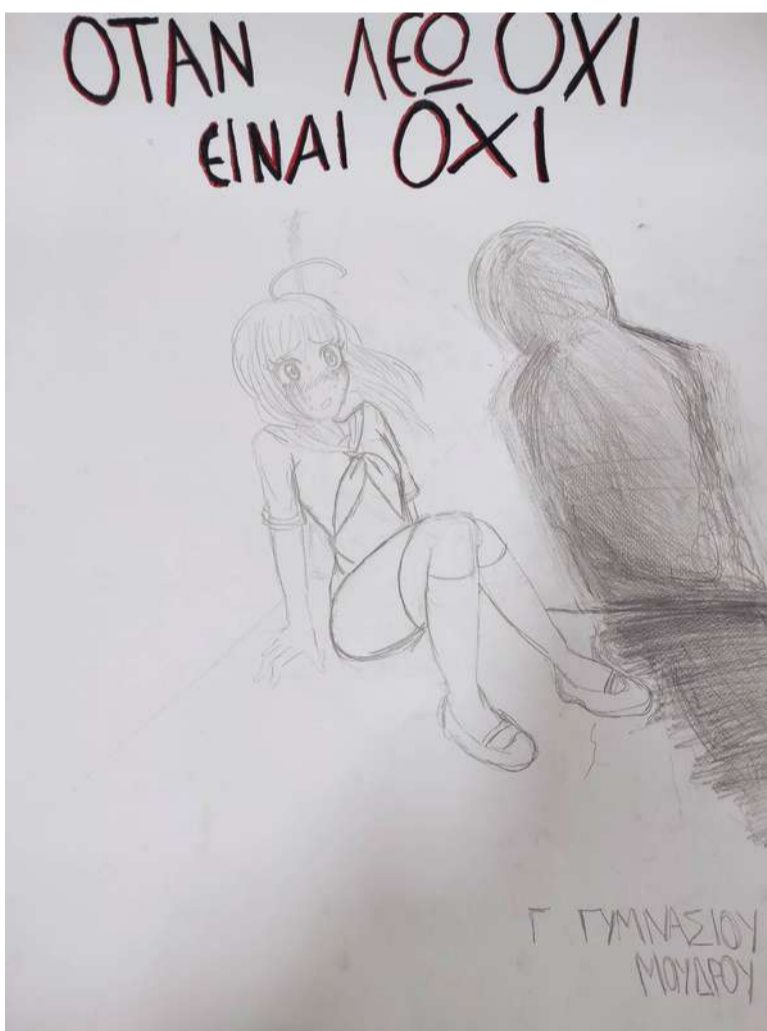
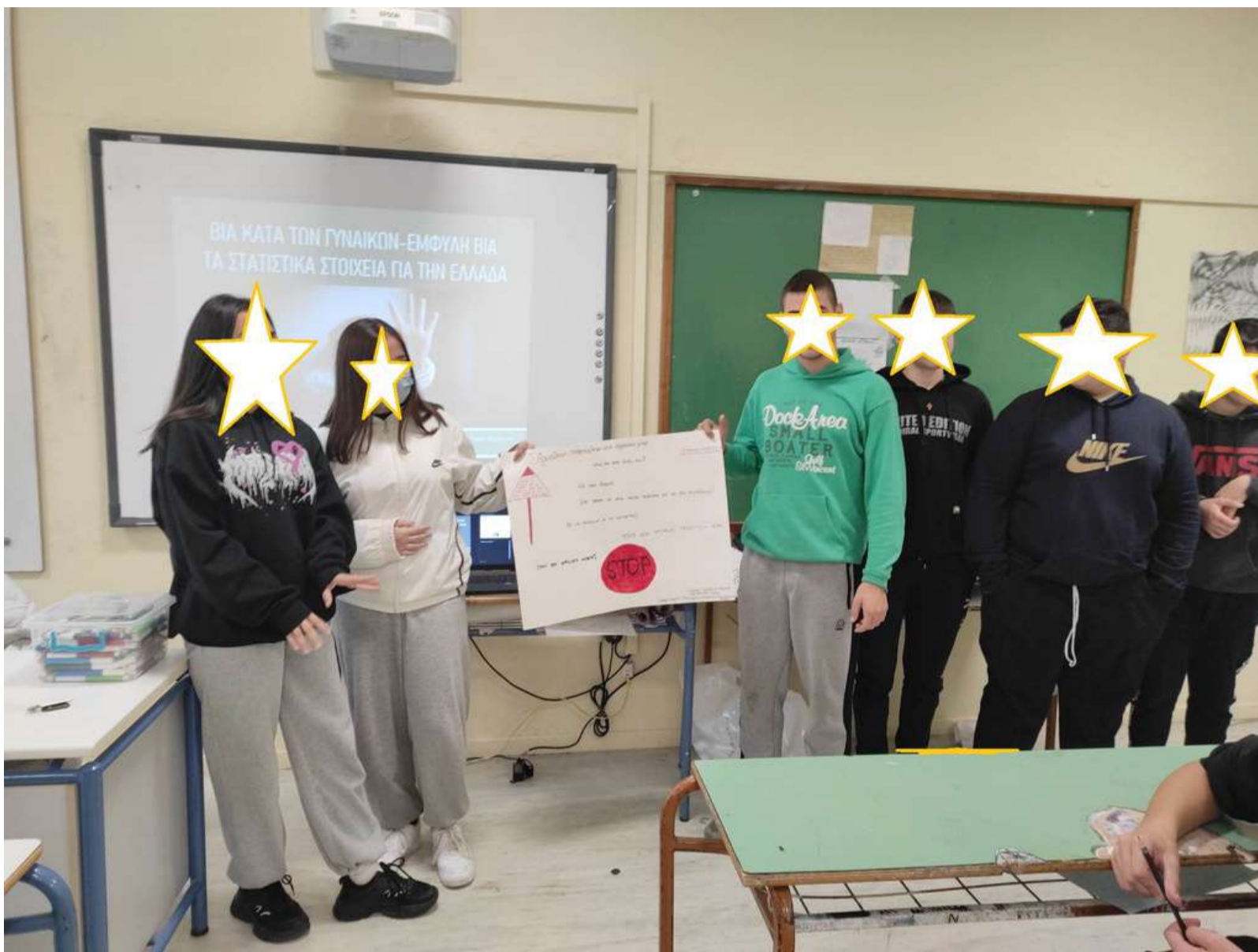
Γυμνάσιο Μύρινας
σε συνεργασία με το ΚΕΔΑΣΥ Λήμνου
Ενημερωτική/βιωματική δράση με θέμα
"Ομαδικότητα-Συνεργασία-Αποδοχή-
Συμπερίληψη-Αποκλεισμός"



Τα παιδιά επεξεργάστηκαν σενάρια αποκλεισμού και έδωσαν τα δικά τους ηχηρά μηνύματα ενάντια στην περιθωριοποίηση.

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2022

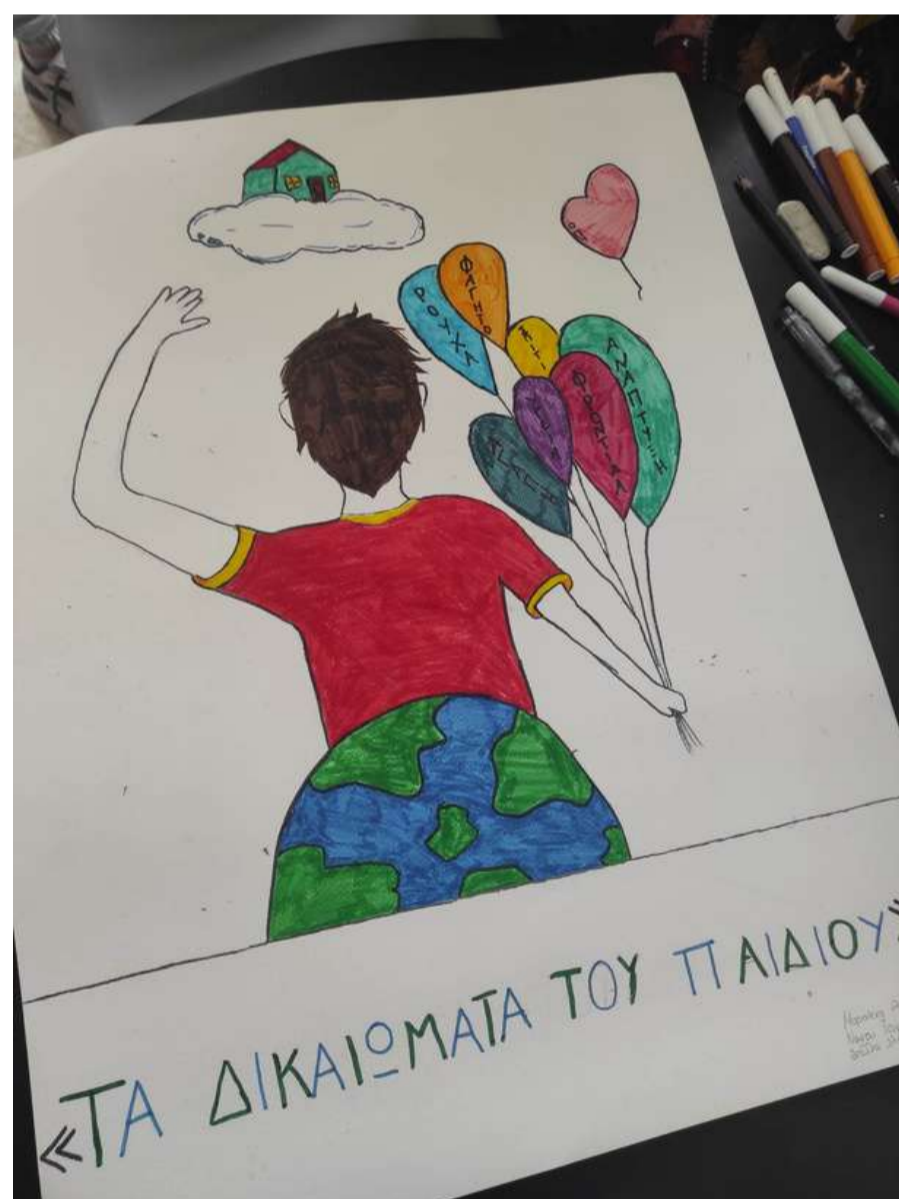
Γυμνάσιο Μούδρου
Δράση ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης
με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα κατά της
βίας των γυναικών.



Οι μαθητές/τριες της Γ' Γυμνασίου Μούδρου
δημιούργησαν αφίσες ευαισθητοποίησης
ενάντια στη βία κατά των γυναικών.

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2022

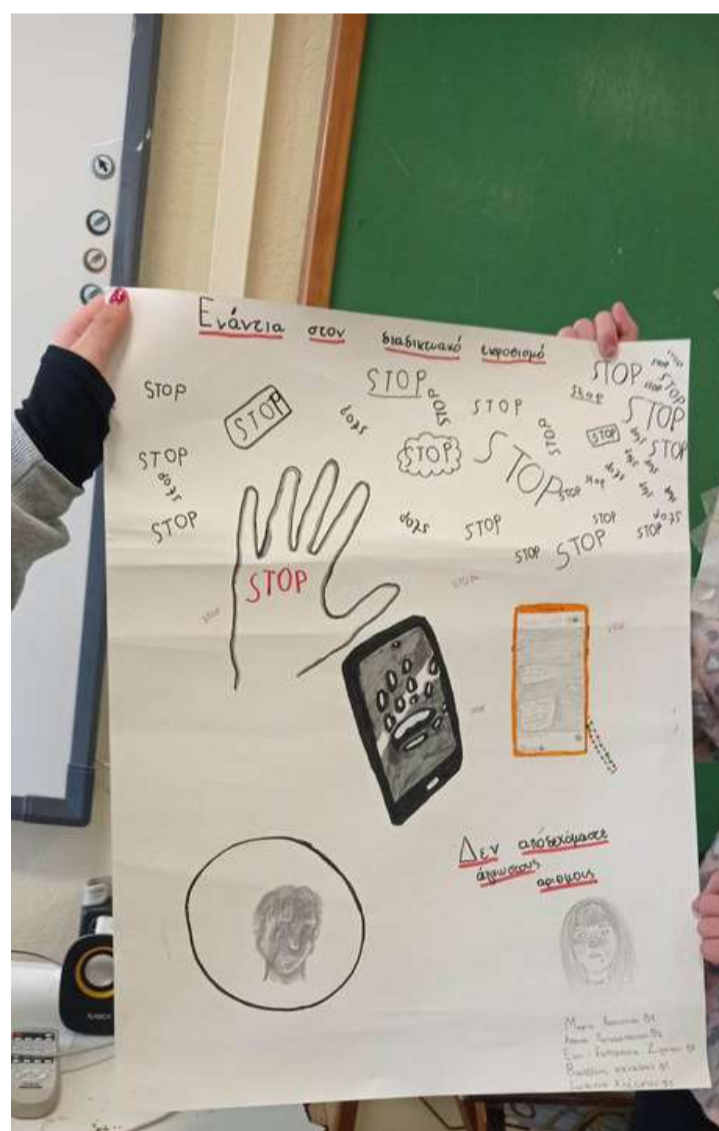
Γυμνάσιο Μούδρου
Δράση ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης
με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα
Ανθρωπίνων δικαιωμάτων.



Οι μαθητές/τριες της Α' Γυμνασίου Μούδρου
δημιούργησαν αφίσες ευαισθητοποίησης για
τα δικαιώματα των παιδιών.

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2022

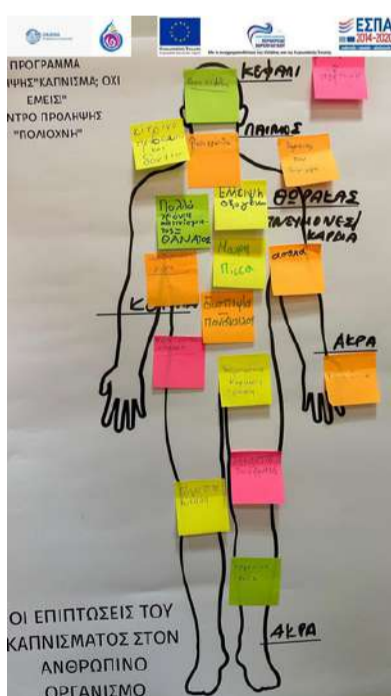
Γυμνάσιο Μούδρου
Δράση ενημέρωσης με θέμα τους
κινδύνους του διαδικτύου & τον
διαδικτυακό εκφοβισμό.



Οι μαθητές/τριες της Β' Γυμνασίου Μούδρου ενημερώθηκαν για τους κινδύνους του διαδικτύου και τον διαδικτυακό εκφοβισμό και δημιούργησαν αφίσες ευαισθητοποίησης.

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2022

Δημοτικό Σχολείο Μούδρου
Πρόγραμμα πρόληψης κατά του
καπνίσματος με τίτλο:
"Κάπνισμα; Όχι εμείς!"



Το πρόγραμμα υλοποιήθηκε σε 13 συναντήσεις στις τάξεις Ε' και ΣΤ' Δημοτικού. Στόχος του να αποτρέψει τα παιδιά να ξεκινήσουν την βλαβερή συνήθεια του καπνίσματος, μέσω ενημέρωσης, συζήτησης και βιωματικών ασκήσεων.

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ-ΜΑΡΤΙΟΣ 2023

2ο Δημοτικό Σχολείο Μύρινας
Πρόγραμμα πρόληψης κατά του
καπνίσματος με τίτλο:
"Κάπνισμα; Όχι εμείς!"



Το πρόγραμμα υλοποιήθηκε σε 13 συναντήσεις στην ΣΤ' Δημοτικού. Στόχος του να αποτρέψει τα παιδιά να ξεκινήσουν την βλαβερή συνήθεια του καπνίσματος, μέσω ενημέρωσης, συζήτησης και βιωματικών ασκήσεων.

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ-ΜΑΡΤΙΟΣ 2023

Εσπερινό Λύκειο Μύρινας
Ενημερωτική δράση ευαισθητοποίησης με
θέμα τις εξαρτήσεις.



Η δράση υλοποιήθηκε στον χώρο του Λυκείου Μύρινας. Οι μαθητές/τριες ενημερώθηκαν για την φιλοσοφία και τις δράσεις του ΚΠ "Πολιόχνη" και έκαναν εισαγωγή στην έννοια της εξάρτησης.

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2023

Νηπιαγωγείο Μούδρου
Πρόγραμμα πρόληψης για παιδιά
προσχολικής ηλικίας "Ο Πυξιδούλης και η
Πυξιδούλα στο Νηπιαγωγείο"



Αριθμός συμμετεχόντων: 40

Στόχος προγράμματος:

Η καλλιέργεια συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων των παιδιών (επικοινωνία, αναγνώριση και έκφραση συναισθημάτων, ενίσχυση της αυτοεκτίμησης) και η διαχείριση θεμάτων ψυχικής υγείας στην νηπιακή ηλικία.

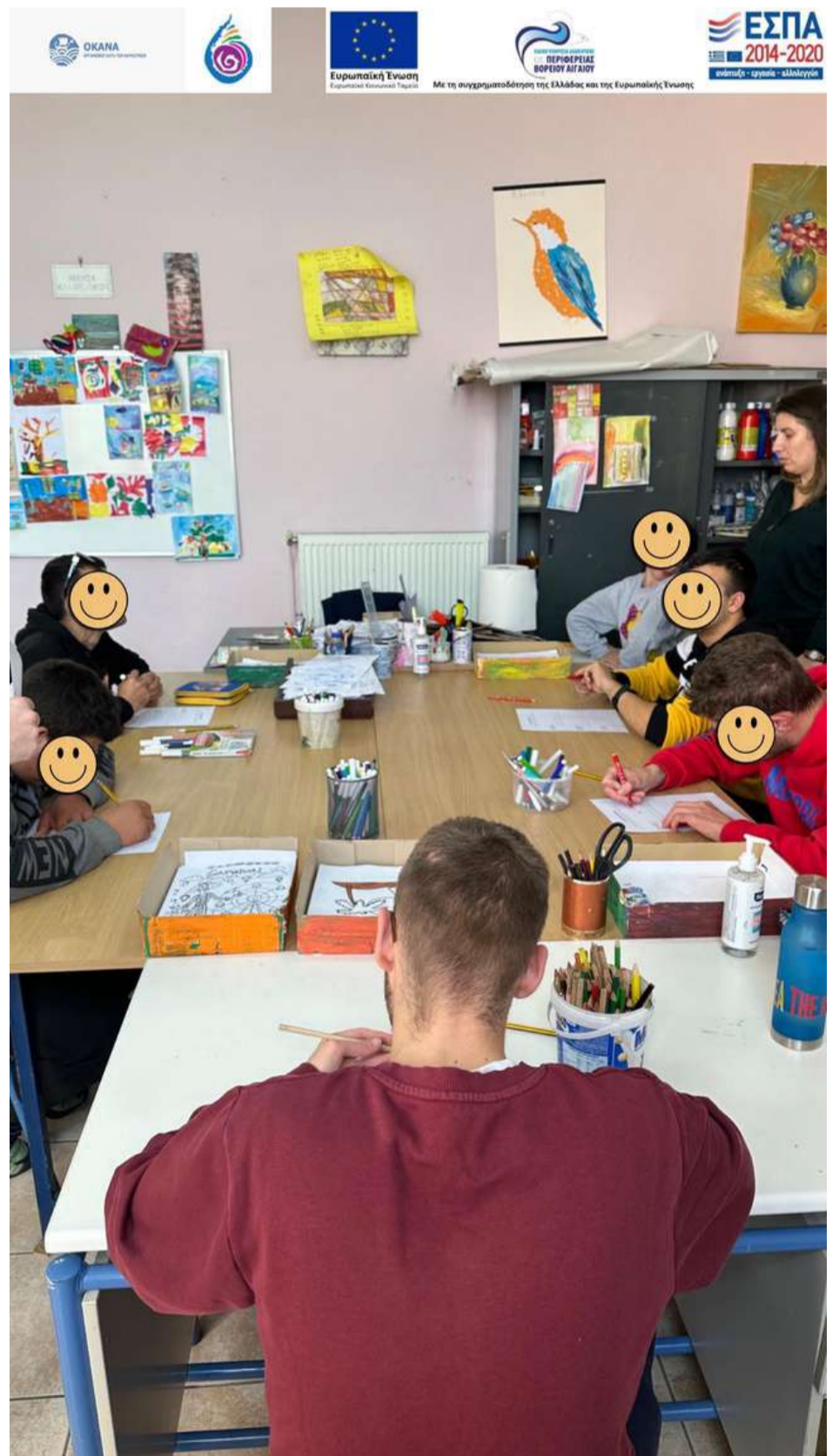
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2023

Ενημερωτική ομιλία σε συνεργασία με τον
Σύλλογο Γονέων και Κηδεμόνων & εκπαιδευτικών
Γυμνασίου Μούδρου με θέμα την ορθή χρήση
του διαδικτύου και τους κινδύνους.



ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2023

Παρέμβαση στο ΕΕΕΕΚ Ρεπανιδίου Λήμνου.
 Η επίσκεψή μας αποτέλεσε συνέχεια σε μια σειρά παραμυθιών. Το δικό μας παραμύθι είχε τίτλο: "Οι τρεις καλές συμβουλές" και διαπραγματεύονταν θέματα θυμού και διαχείρισης συναισθημάτων.



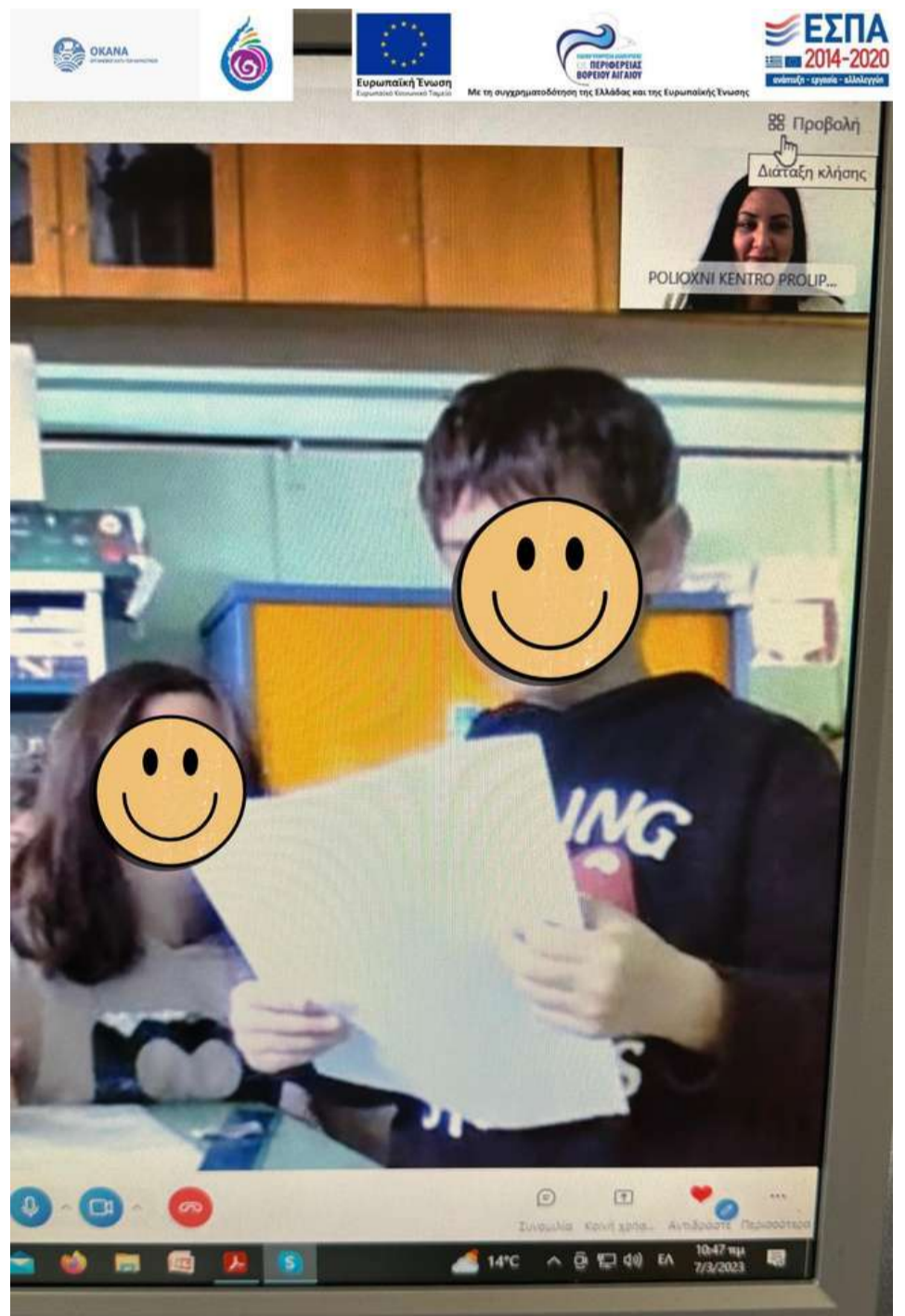
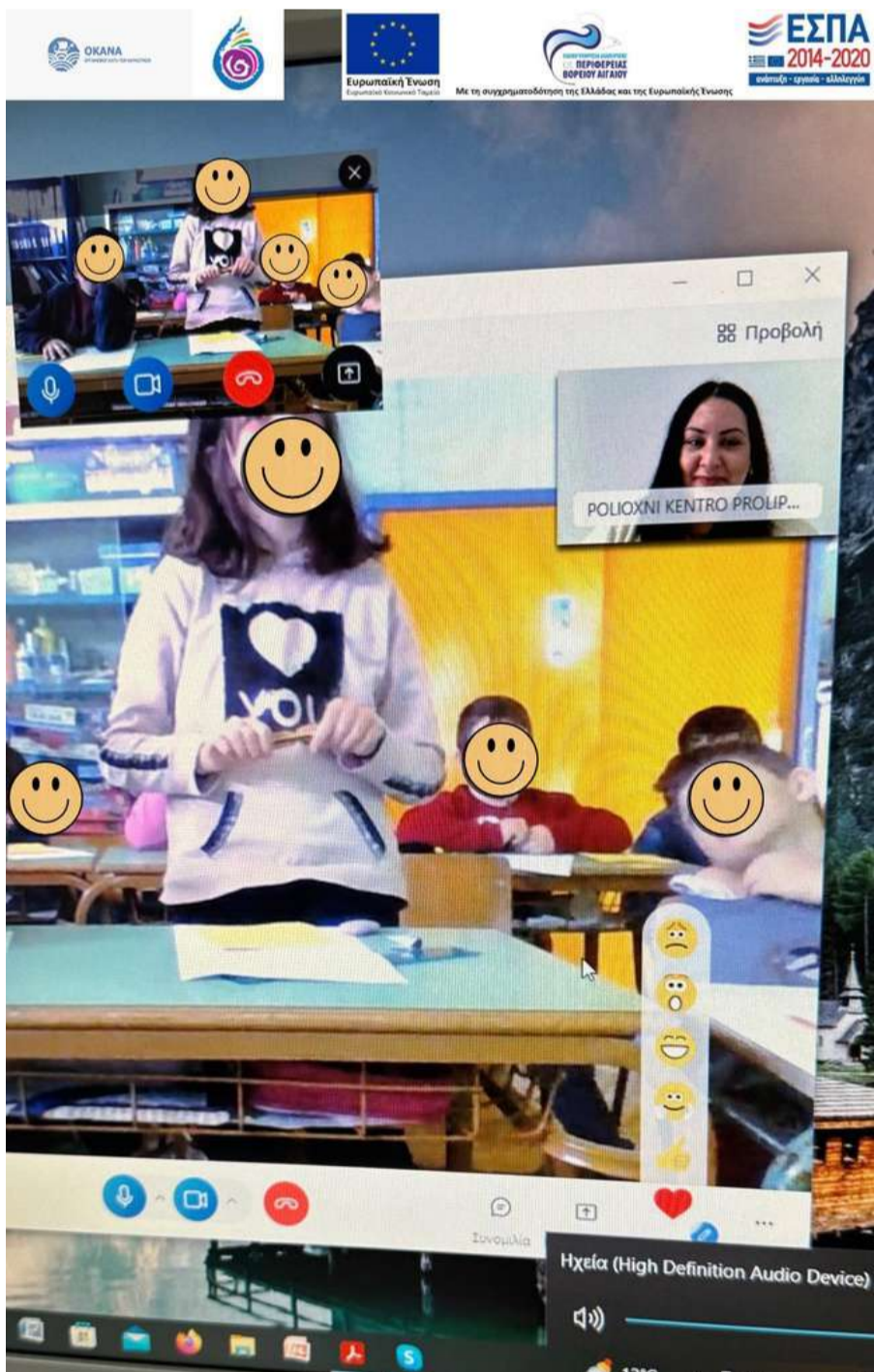
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2023

Ενημερωτική/βιωματική δράση στην Α', Β', και Γ' τάξη του Δημοτικού σχολείου Μούδρου με στόχο την ενίσχυση των δεξιοτήτων της ομαδικότητας και της συνεργασίας.



ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ-ΜΑΡΤΙΟΣ 2023

Διαδικτυακή ενημερωτική συνάντηση
με θέμα την διαχείριση του
συναίσθηματος του θυμού
Δημοτικό Σχολείο Αγίου Ευστρατίου



ΜΑΡΤΙΟΣ 2023

Ενημερωτική δράση στο Δημοτικό Σχολείο Αγ. Δημητρίου με θέμα "Διαδίκτυο: Χρήση & κίνδυνοι". Τάξεις Α' έως Δ' Δημοτικού.



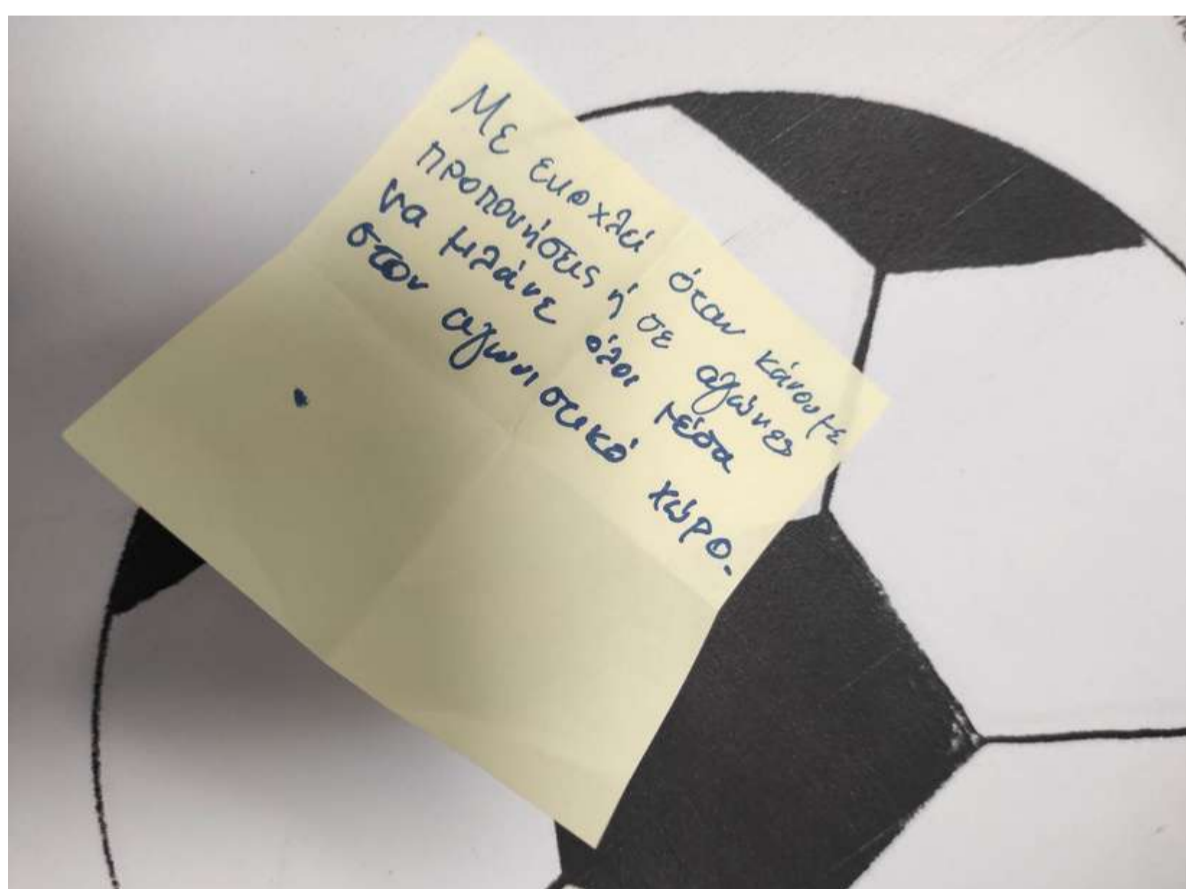
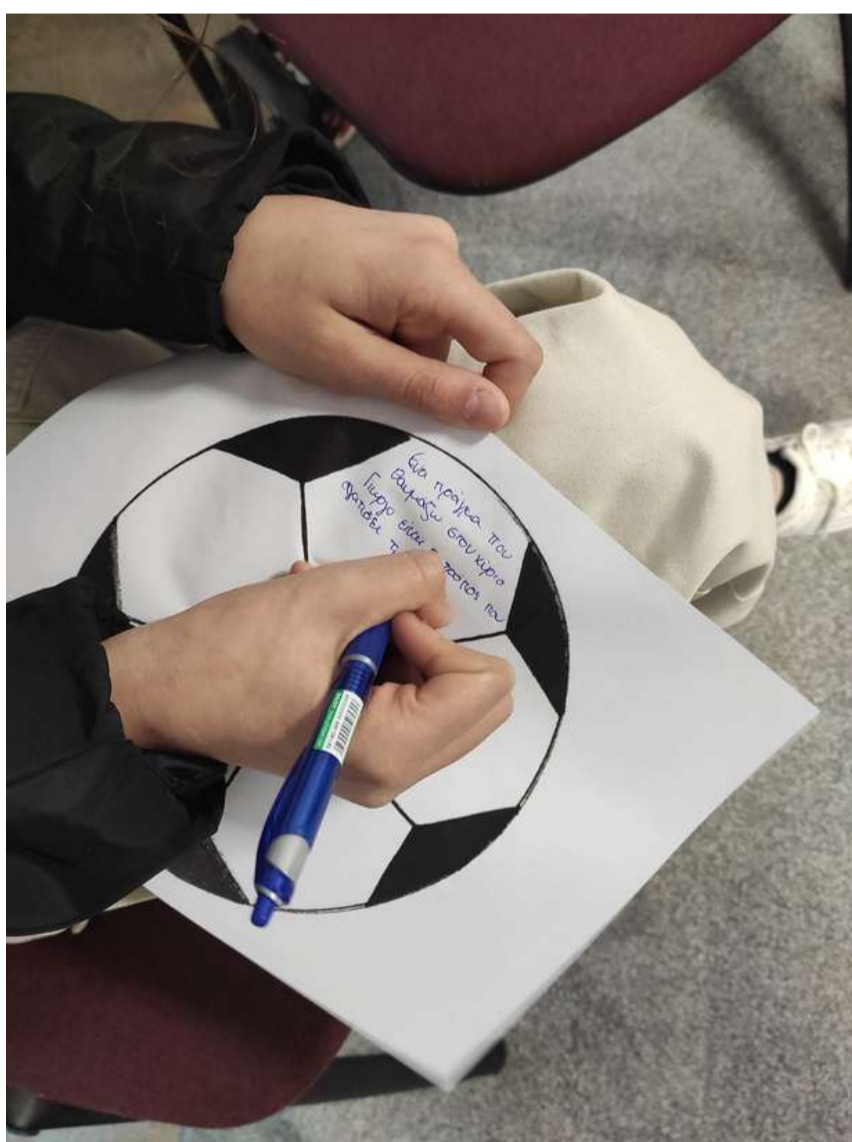
ΜΑΡΤΙΟΣ 2023

Ενημερωτική δράση στο Δημοτικό
Σχολείο Αγ. Δημητρίου με θέμα
"Διαδίκτυο: Χρήση & κίνδυνοι".
Τάξεις Ε' και ΣΤ' Δημοτικού.



ΜΑΡΤΙΟΣ 2023

Ενημερωτική/βιωματική δράση με την γυναικεία ομάδα ποδοσφαίρου ΑΕ Λήμνου. Η δράση είχε ως στόχο την ενίσχυση της συνεργασίας και της επικοινωνίας της ομάδας, την λειτουργική διαχείριση των συγκρούσεων που προκύπτουν σε ένα παιχνίδι και την ψυχική ενδυνάμωση μέσω ενίσχυσης των προσωπικών και ομαδικών δεξιοτήτων.

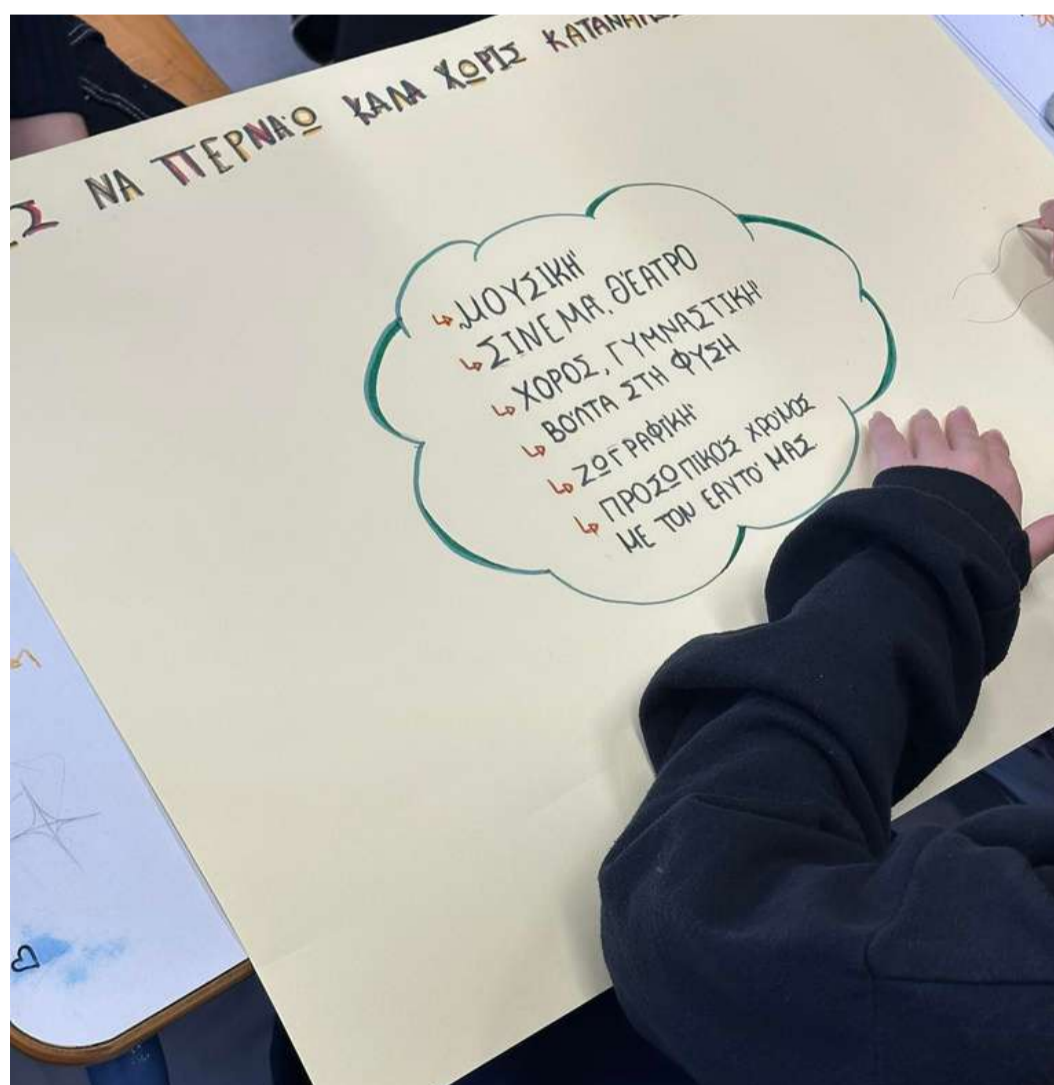


ΜΑΡΤΙΟΣ 2023

Ενημερωτική δράση με θέμα "Κάπνισμα & Αλκοόλ"
ΓΕΛ Μούδρου

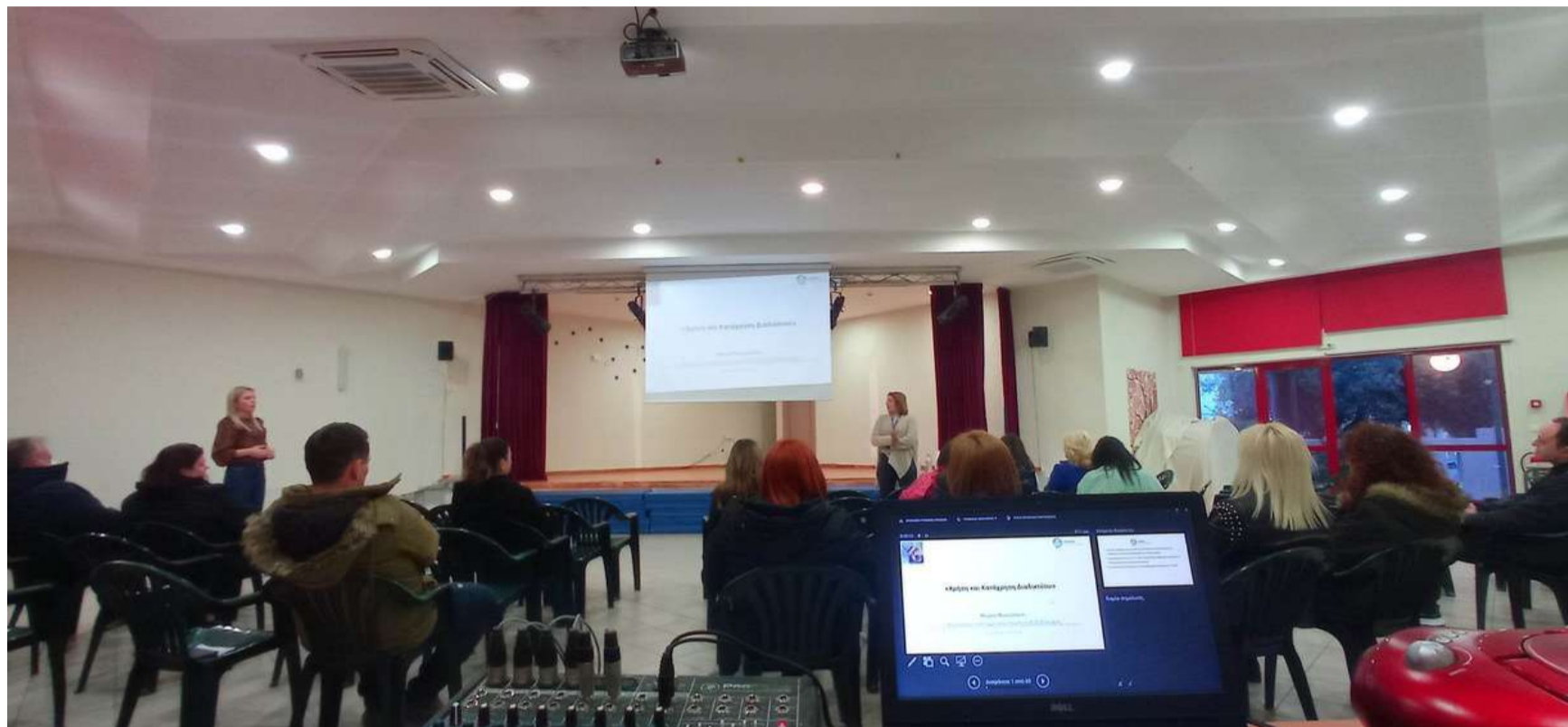
Οι μαθητές ενημερώθηκαν για την φιλοσοφία του κέντρου και την σημασία της πρόληψης των εξαρτήσεων.

Επεξεργάστηκαν τις έννοιες του αλκοόλ και του τσιγάρου καθώς και των επιπτώσεων αυτών, τόσο σε προσωπικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο.



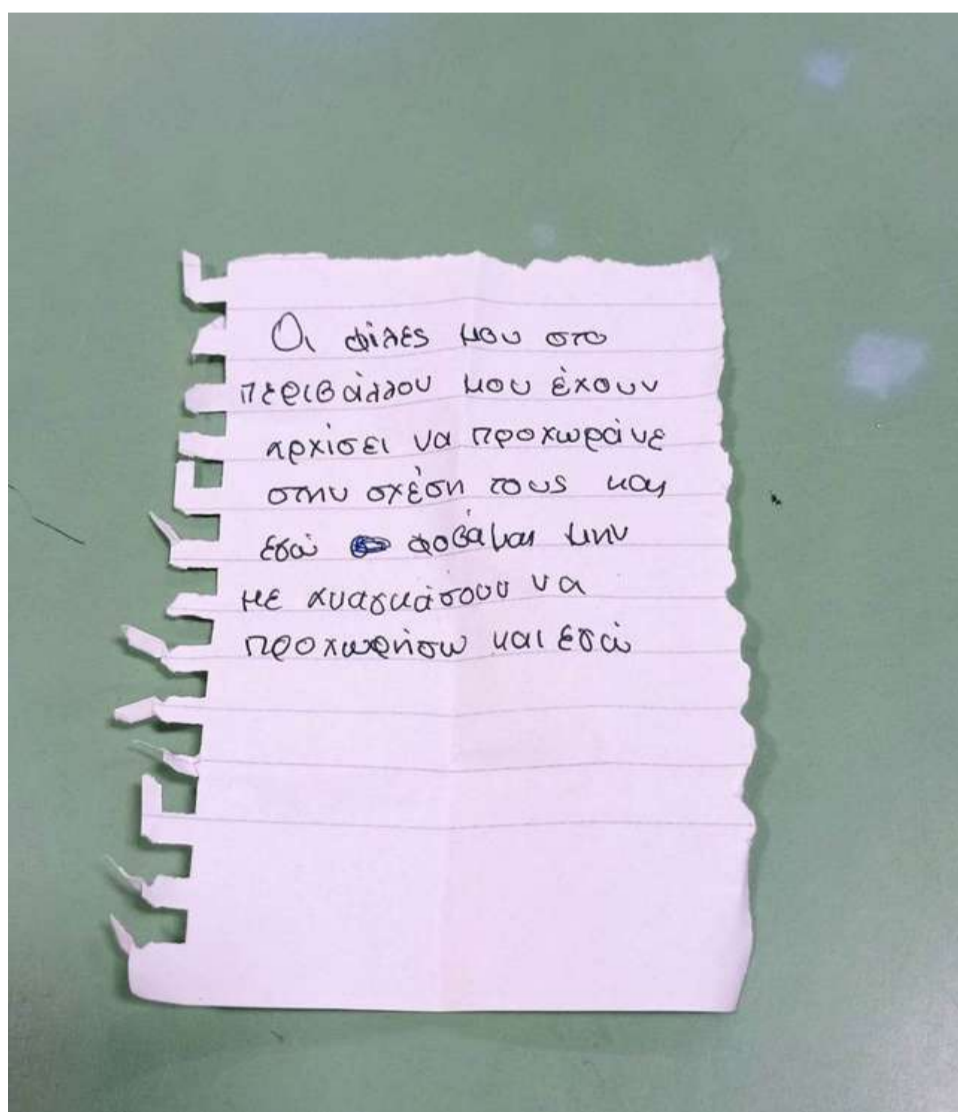
ΜΑΡΤΙΟΣ 2023

Δράση ενημέρωσης & ευαισθητοποίησης σε συνεργασία με το σύλλογο γονέων και κηδεμόνων του 2ου δημοτικού σχολείου Μύρινας. Η ενημέρωση είχε ως θεματική τη χρήση και τους κινδύνους του διαδικτύου.



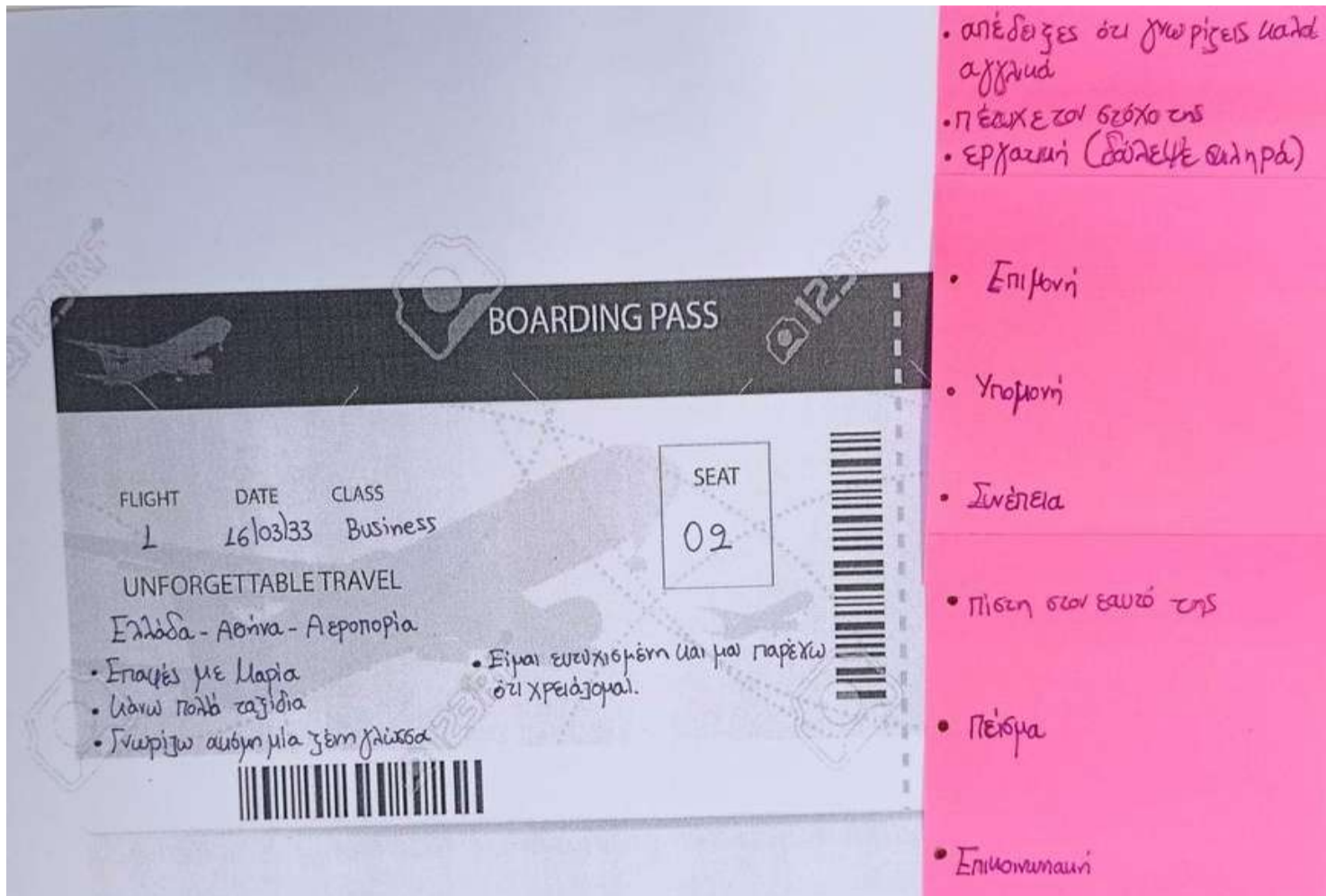
ΜΑΡΤΙΟΣ 2023

Ενημέρωση της Β τάξης του Γυμνασίου
Λιβαδοχωρίου στα πλαίσια των εργαστηρίων
δεξιοτήτων με θεματική "οι σχέσεις στην εφηβεία".
Οι μαθητές και μαθήτριες σε μια ανοιχτή συζήτηση
εξέφρασαν τους προβληματισμούς σχετικά με τις
σχέσεις στην εφηβεία και την διαχείριση τους.



ΜΑΡΤΙΟΣ 2023

Βιωματική δράση στο Γενικό Λύκειο Μούδρου με θεματική την "Αυτογνωσία και την αυτοεκτίμηση". Οι μαθητές και μαθήτριες γέμισαν τις βαλίτσες τους με τις ικανότητες τους, μοιράστηκαν με τους συμμαθητές τους ιστορίες περηφάνειας και με γεμάτες αποσκευές ονειρεύτηκαν τον μελλοντικό εαυτό τους.



ΜΑΡΤΙΟΣ 2023

Ενημερωτική δράση ΚΠ σε συνεργασία με τον
ΜΕΑΣ "Ερμή" του Βάρους Λήμνου.
Θέμα: "Η πρόληψη των εξαρτήσεων και ο ρόλος
της οικογένειας".

Είμαστε στην πολύ ευχάριστη θέση να σας ενημερώσουμε για την έναρξη συνεργασίας
με το **Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής
Υγείας Λήμνου «Πολιόχνη»** για δράσεις ενημέρωσης και παρεμβάσεις
ευαισθητοποίησης, πρόληψης και προαγωγής της ψυχικής υγείας.

Σας προσκαλούμε στην πρώτη συνάντηση με την «Πολιόχνη», την **Κυριακή 12
Μαρτίου 2023** και ώρα **11:00** με θέμα «*Η πρόληψη των εξαρτήσεων και ο ρόλος της
οικογένειας*».

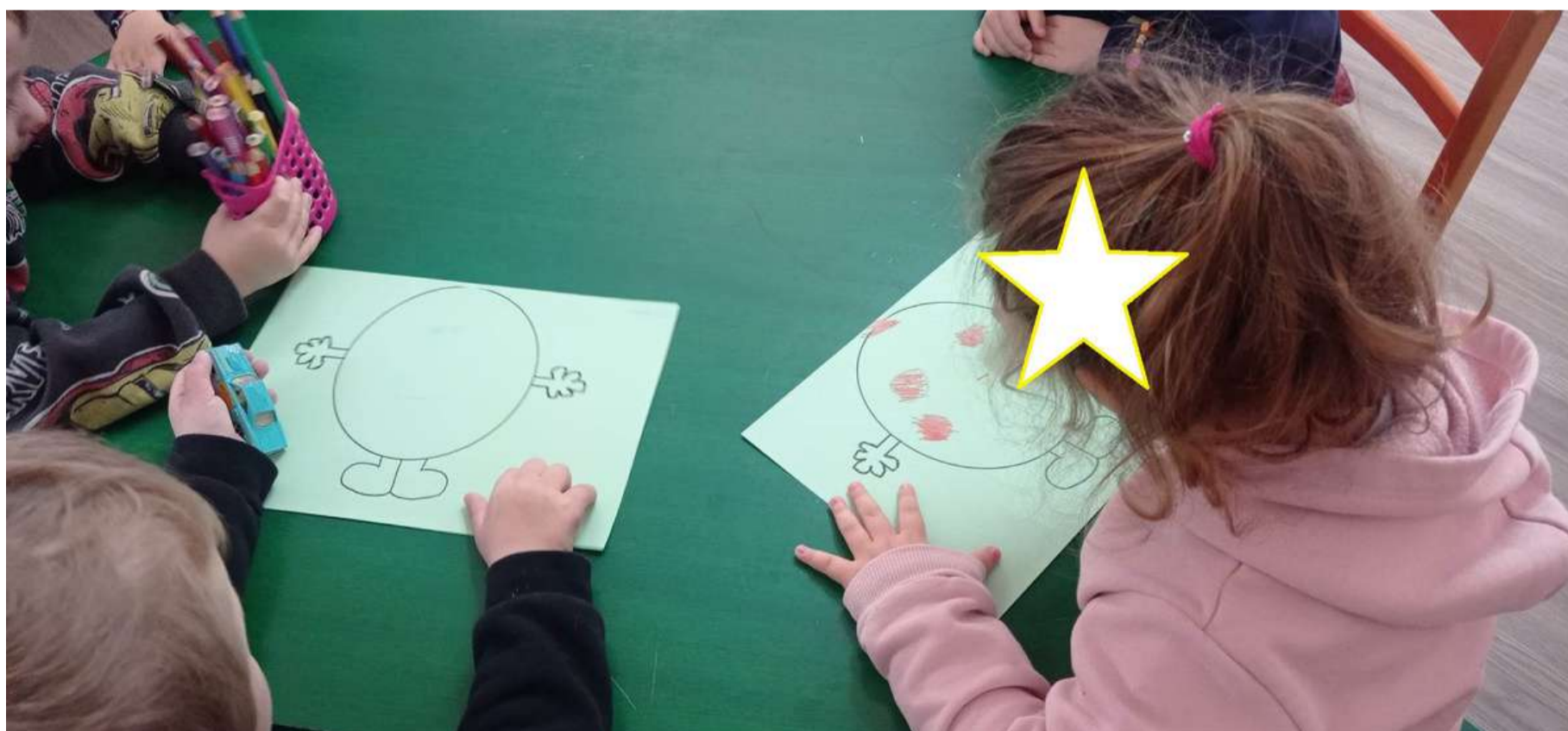
Θα χαρούμε πολύ να μας τιμήσετε με την παρουσία σας.

Το Δ.Σ. του Μ.Ε.Α.Σ. ΕΡΜΗΣ Βάρους



ΜΑΡΤΙΟΣ 2023

Δράση του Κ.Π Πολιόχνη σε συνεργασία με τον Βρεφονηπιακό σταθμό του στρατού. Η δράση είχε ως στόχο την ενίσχυση της συναισθηματικής νοημοσύνης των παιδιών.



ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2023

Πρόγραμμα "Γυμνάσιο...ερχόμαστε" 1ο Δημοτικό Σχολείο Μύρινας

Το πρόγραμμα αποτελείται από 5 συναντήσεις και προετοιμάζει τους μαθητές για την ομαλή μετάβαση από το Δημοτικό στο Γυμνάσιο.



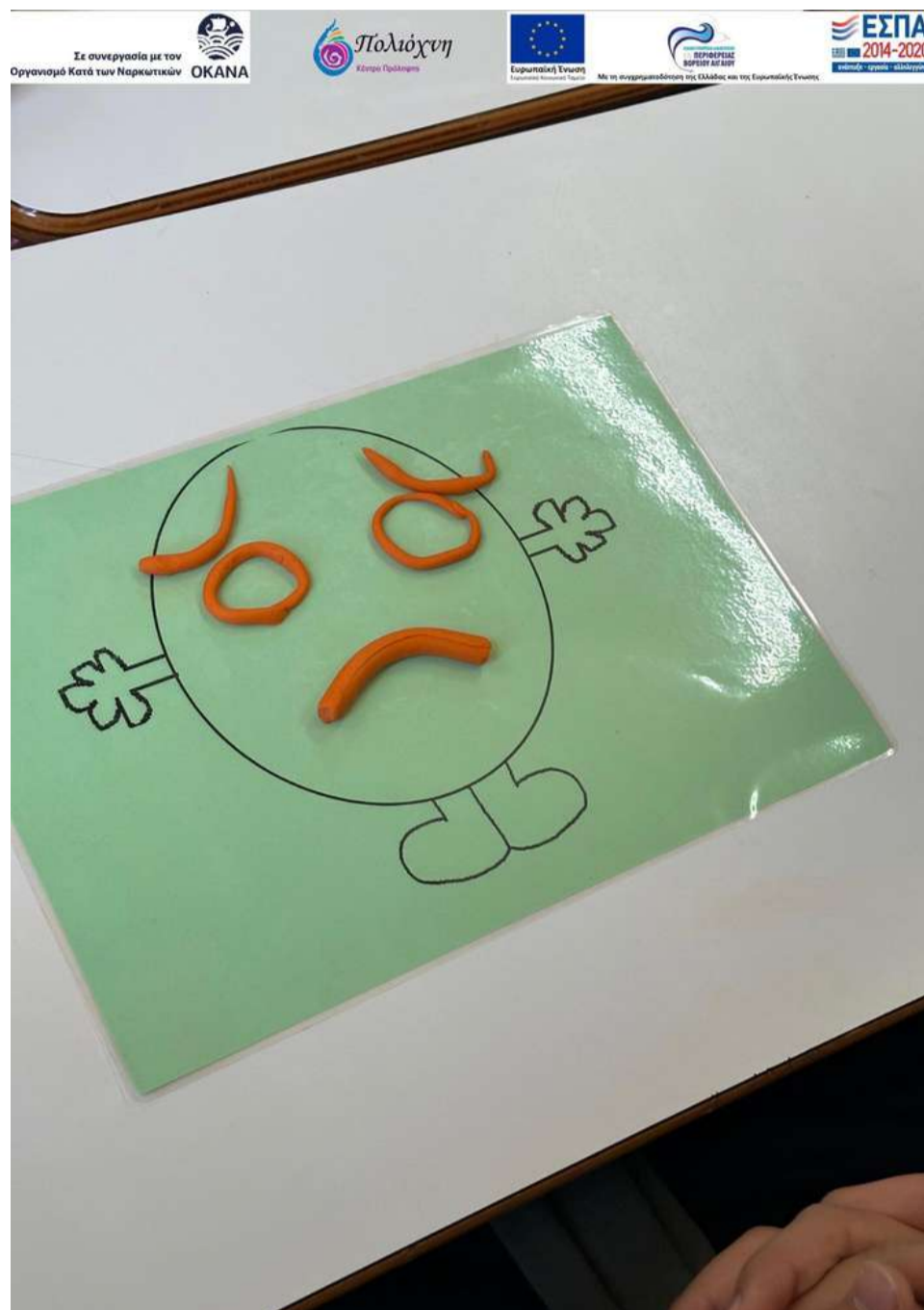
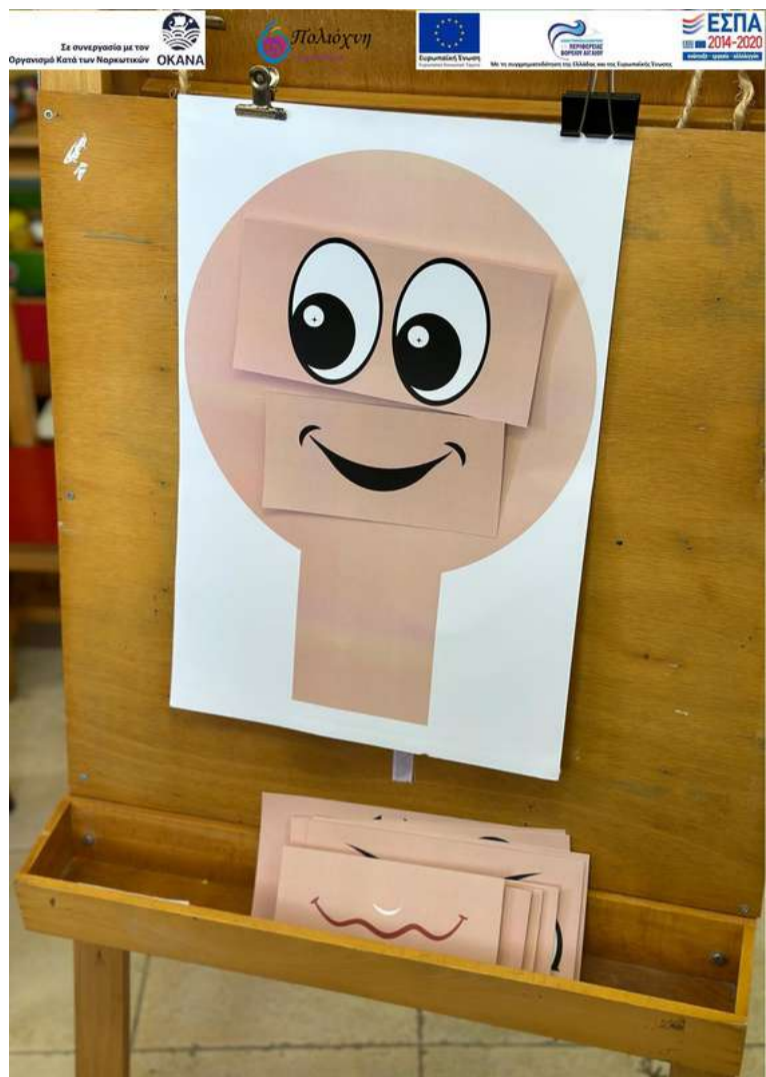
ΜΑΙΟΣ 2023

Παρέμβαση στο νηπιαγωγείο Πλατέως με
θεματική τη συνεργασία βασισμένη στο
παραμύθι "Τα τζιτζίκια & τα μυρμύγκια"
από το υλικό "Κόκκινη Κλωστή δεμένη".



ΜΑΙΟΣ 2023

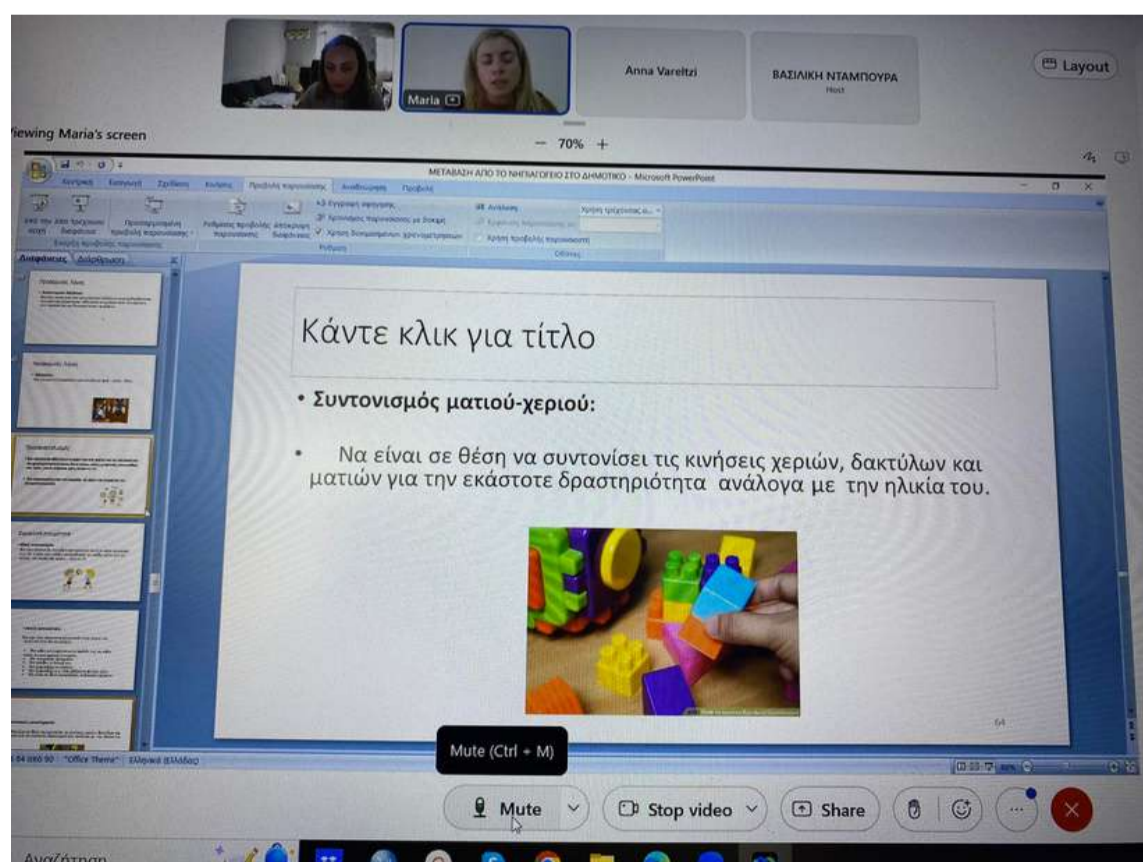
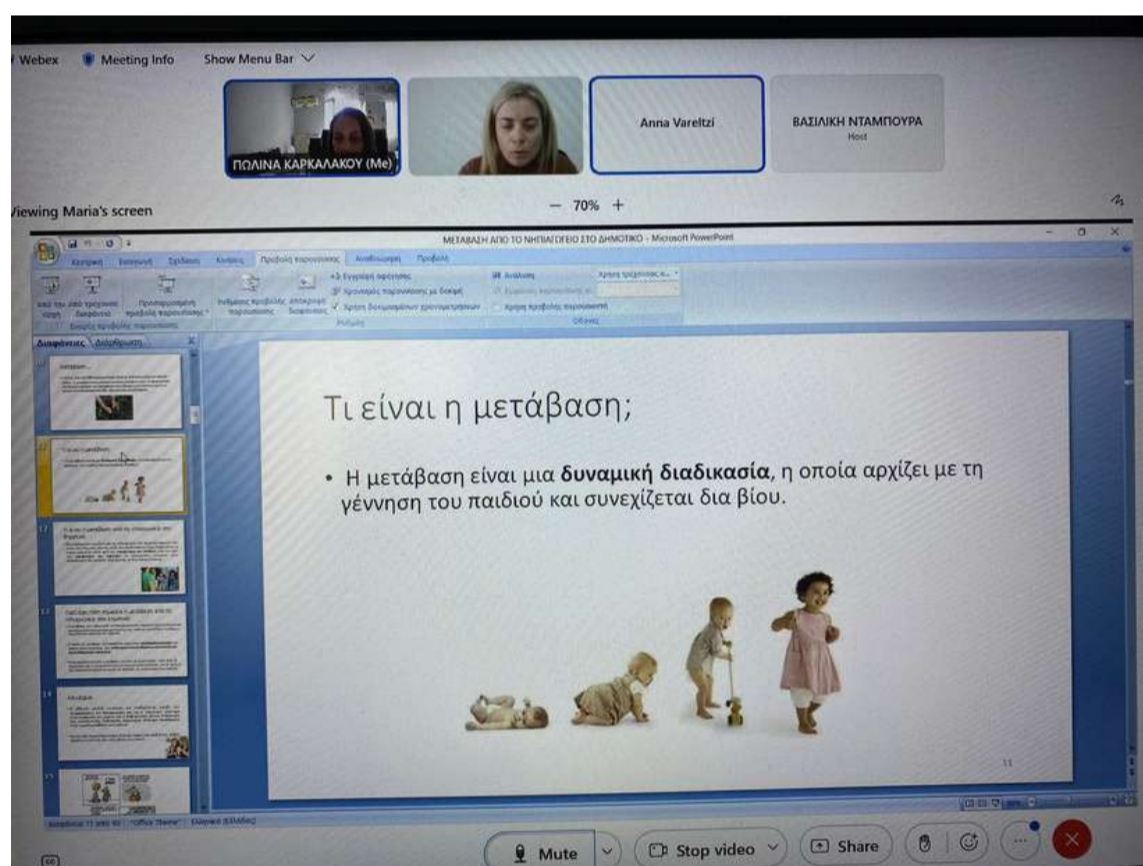
Ενημερωτική/βιωματική δράση με θέμα "Τα συναισθήματα" στο Ειδικό Δημοτικό Σχολείο & Ειδικό Νηπιαγωγείο Καλλιθέας Λήμνου.



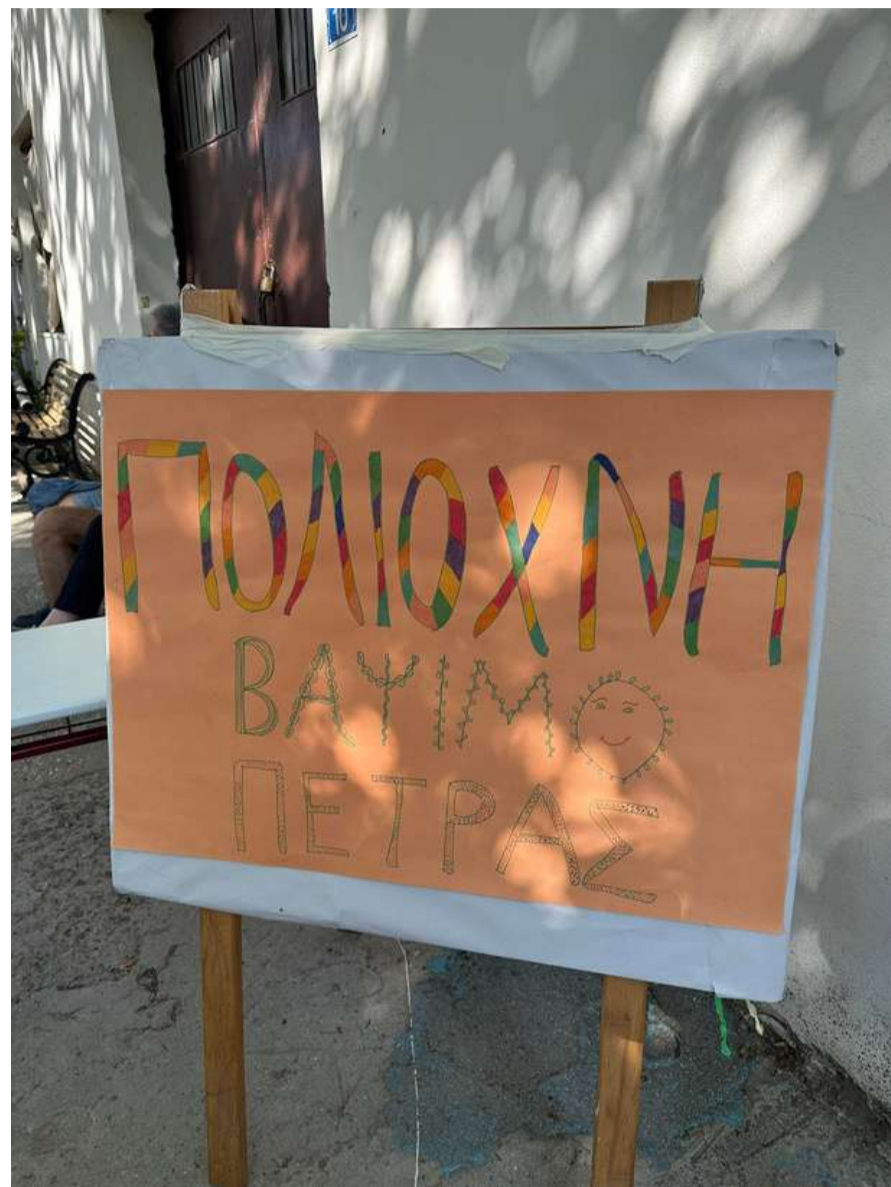
ΙΟΥΝΙΟΣ 2023

Διαδικτυακή ενημερωτική ομιλία σε
συνεργασία με το νηπιαγωγείο
Κοντοπουλίου με θέμα "Η ομαλή μετάβαση
από το νηπιαγωγείο στο Δημοτικό"

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΟΝΕΩΝ
ΓΙΑ ΤΗΝ "ΟΜΑΛΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ" ΑΠΟ ΤΟ
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ



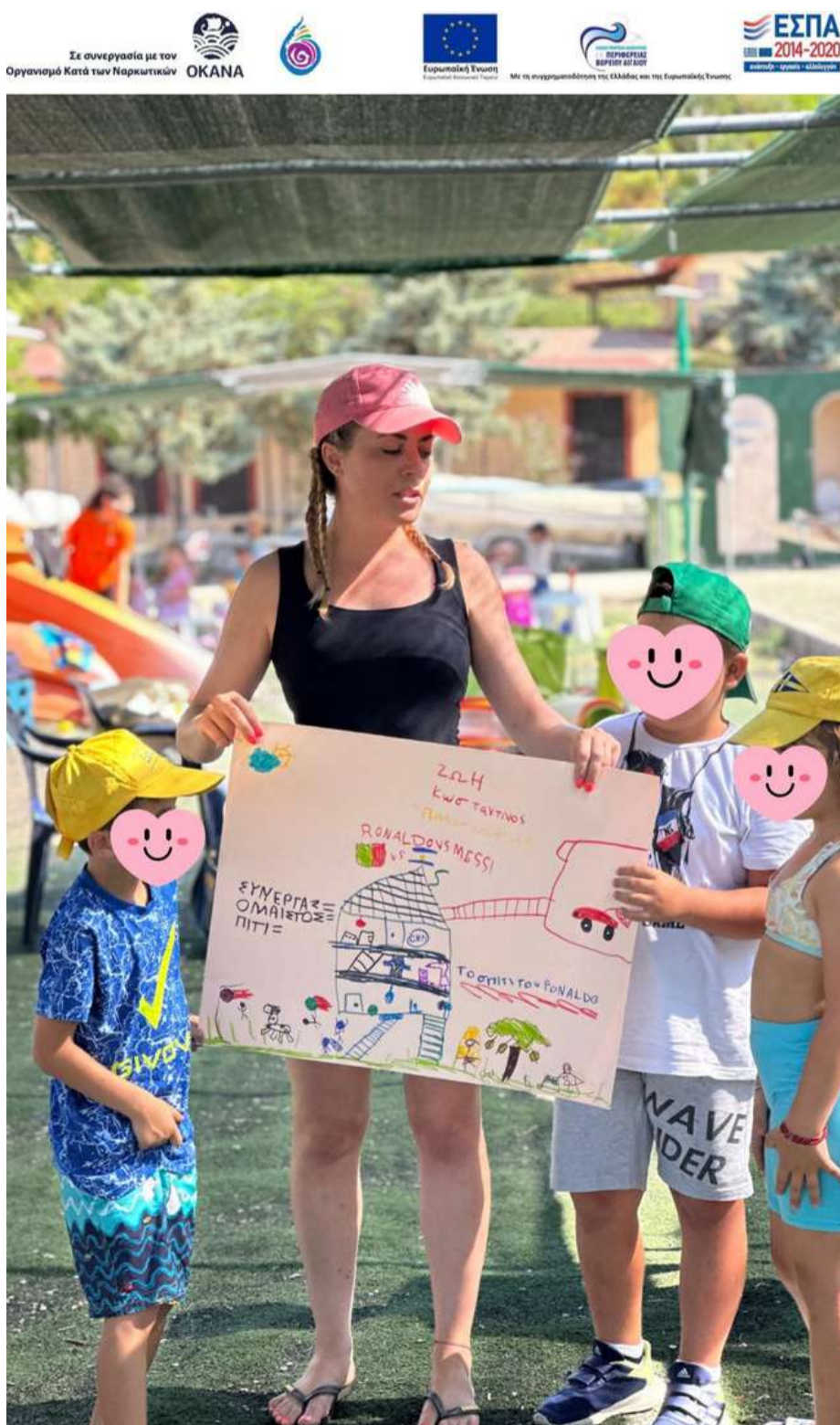
Συμμετοχή στη διήμερη εκδήλωση του
συλλόγου γονέων & κηδεμόνων του 2ου
Δ.Σ. Μύρινας "Σχολείο και γειτονιά
γινόμαστε μια αγκαλιά"



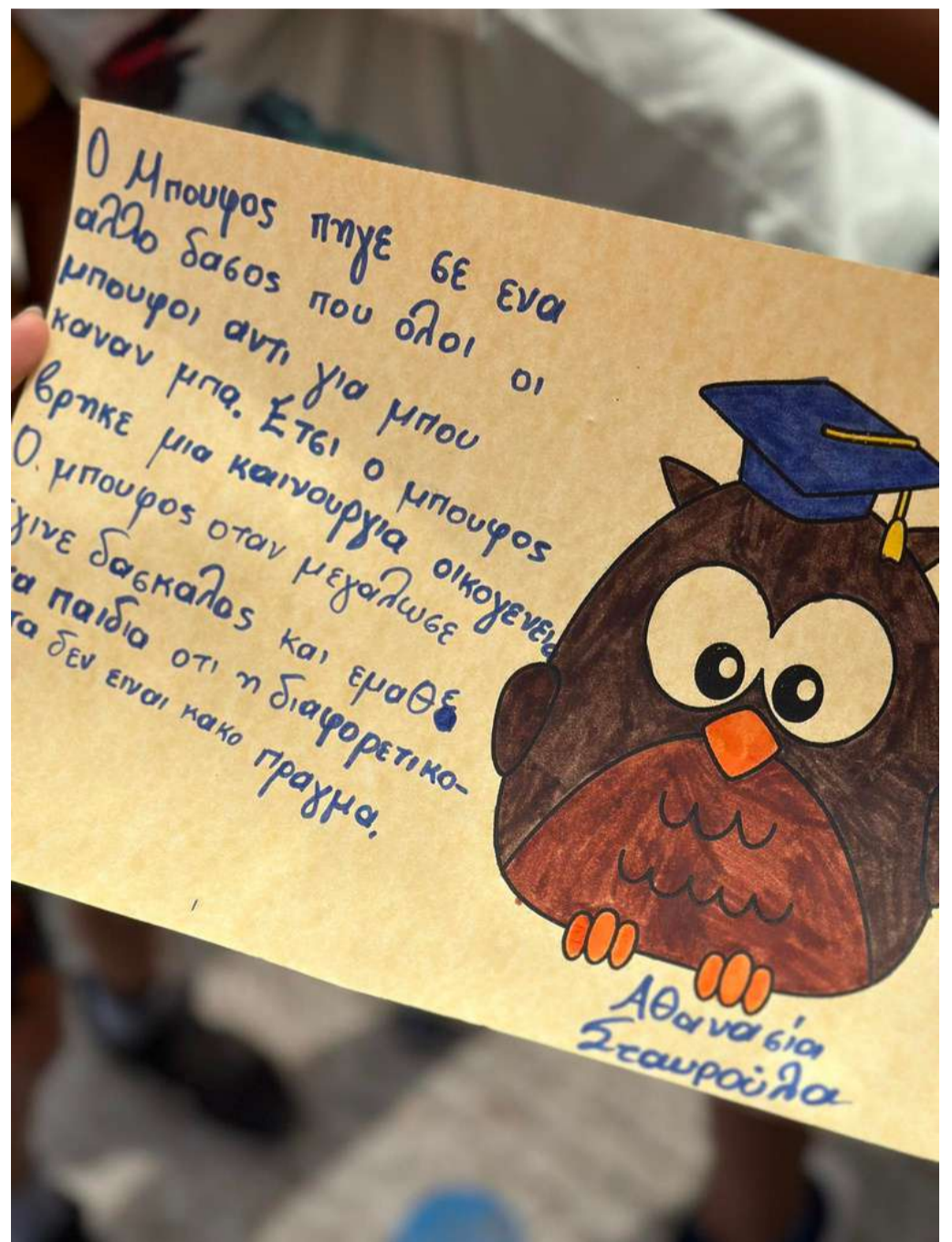
Βιωματική-ενημερωτική δράση στον
Ναυτικό Όμιλο Λήμνου (ΝΟΛ) σε
παιδιά προσχολικής ηλικίας 4-6 ετών με
θεματική "Τα συναισθήματα".



Παρέμβαση σε παιδιά πρώτης σχολικής ηλικίας (6-8 ετών) στον Ναυτικό Όμιλο Λήμνου (ΝΟΛ) με θέμα "Συνεργασία".



Παρέμβαση στον Ναυτικό Όμιλο Λήμνου (ΝΟΛ) σε παιδιά ηλικίας 8-12 ετών με θεματική την διαφορετικότητα.



Παρέμβαση στο αθλητικό τμήμα του Ναυτικού Ομίλου Λήμνου με θεματική "Διαχείριση νίκης-ήττας".



ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2023

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΩΝ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ
ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ
ΥΓΕΙΑΣ ΛΗΜΝΟΥ & ΑΓΙΟΥ ΕΥΣΤΡΑΤΙΟΥ
"ΠΟΛΙΟΧΝΗ"

"Η πρόληψη είναι τρόπος ζωής"

Μαμαλίκου Μαρία-Ψυχολόγος/

Επιστημονικά υπεύθυνη ΚΠ

Παλαμούτη Μάλαμα-


Κοινωνική λειτουργός/


Επιστημονικό στέλεχος

Κούτη Θεανώ-Κοινωνιολόγος/


Επιστημονικό στέλεχος

Χαψή Ανδρονίκη-Διοικητικός

 Γαροφαλλίδου 17, Μύρινα Δήμου

 Τηλ. επικοινωνίας: 22540 22751

 Email: polioxni@hotmail.com

 Κέντρο Πρόληψης Πολιόχνη

 @kp_polioxni

 www.polioxni.gr