



Co-funded by
the European Union



wExchange

Προαγωγή της ψυχικής υγείας και ευεξίας μέσω διαδικτυακής (εξ αποστάσεως)
ανταλλαγής σε σχολεία δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης

Οδηγός Υλοποίησης



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΟΔΗΓΟ	3
1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	4
1.1. Ψυχική υγεία και ευεξία στην εφηβεία	4
2. ΠΛΑΙΣΙΟ	5
2.1. Η προσέγγιση εκπαίδευσης από ομότιμους/αλληλοεκπαίδευση	5
2.2. «Το χέρι της ψυχικής υγείας» - Θεωρητικό πλαίσιο	6
3. ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΜΕΤΑΞΥ ΟΜΟΤΙΜΩΝ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ	7
3.1. Ύπνος και ξεκούραση	8
3.2. Φαγητό και διατροφικές συνήθειες	12
3.3. Άσκηση και ενσυνειδητότητα	16
3.4. Δημιουργικότητα και ευχαρίστηση	20
3.5. Σχέσεις και συναισθήματα	24
4. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	28
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	29

ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΟΔΗΓΟΥ

Ο παρών οδηγός δημιουργήθηκε από την ομάδα του έργου wExchange, το οποίο συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Erasmus+ 2022-1-FI01-KA220-SCH-000087764).

Ο οδηγός περιλαμβάνει διάφορες δραστηριότητες, οι οποίες υλοποιήθηκαν και εφαρμόστηκαν πιλοτικά σε εικονικές (εξ αποστάσεως) «κατασκηνώσεις» (virtual camps) και εργαστήρια, στα οποία συμμετείχαν 80 μαθητές από ευρωπαϊκά σχολεία δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.

Στόχος του παρόντος οδηγού είναι να παρουσιάσει μια σειρά δραστηριοτήτων που αξιοποιούν μεθόδους που περιλαμβάνουν ομότιμους για την υποστήριξη της ψυχικής ευεξίας στα σχολεία.



Ο Οδηγός Υλοποίησης του wExchange © 2025 από την κοινοπραξία του έργου wExchange διατίθεται με άδεια [CC BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ ΟΔΗΓΟ

Κάθε θέμα του οδηγού οργανώνεται με μια συμπληρωματική θεωρητική παρουσίαση και τις αντίστοιχες δραστηριότητες με τις ακόλουθες εικόνες:



ΣΤΟΧΟΣ



ΒΑΣΙΚΕΣ ΙΔΕΕΣ



ΧΡΟΝΟΣ



ΥΛΙΚΑ



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1. ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

Η ψυχική ευεξία κατά την εφηβεία είναι κρίσιμης σημασίας, καθώς αυτό το αναπτυξιακό στάδιο συνοδεύεται από σημαντικές συναισθηματικές, κοινωνικές και γνωστικές αλλαγές. Οι έφηβοι/ες είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι/ες στις προκλήσεις στο πλαίσιο της ψυχικής υγείας, όπως άγχος, κατάθλιψη και στρες, λόγω της πίεσης στο σχολείο, των σχέσεων με τους συνομηλίκους και της επιρροής των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (2021), 1 στους 7 εφήβους αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα ψυχικής υγείας, γεγονός που υπογραμμίζει την ανάγκη για έγκαιρη παρέμβαση και συστήματα υποστήριξης. Η προώθηση της ανοιχτής επικοινωνίας, η ενίσχυση των θετικών σχέσεων και η δυνατότητα πρόσβασης σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας είναι κομβικής σημασίας για την προστασία της ψυχικής ευεξίας κατά τη διάρκεια αυτής της κρίσιμης περιόδου (Patton et al., 2016).

2. ΠΛΑΙΣΙΟ

2.1. Η ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΑΠΟ ΟΜΟΤΙΜΟΥΣ/ ΑΛΛΗΛΟΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Η εκπαίδευση από ομότιμους/συνομήλικους είναι μια διαδικασία κατά την οποία οι έφηβοι/έφηβες και οι νέοι/νέες ενεργούν ως συντονιστές δράσεων και δραστηριοτήτων μαζί με αλλά και για άλλους νέους, δηλ. ομότιμους/συνομήλικους. Χρησιμοποιείται όταν ένα άτομο είναι υπεύθυνο για τον σχεδιασμό και την ανάπτυξη εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων που απευθύνονται στην ομάδα στην οποία ανήκει. Πρόκειται για μια διαδικασία αλληλεπίδρασης, κατά την οποία η μάθηση προκύπτει μεταξύ της ομάδας των συνομηλίκων, με ένα μέλος της ομάδας να είναι υπεύθυνο για την ανάπτυξη των δραστηριοτήτων για τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας.

Στην εκπαίδευση από ομότιμους, η έννοια της ενδυνάμωσης έχει κεντρικό ρόλο, καθώς οι συμμετέχοντες/συμμετέχουσες αποκτούν γνώσεις και διαμορφώνουν στάσεις και συμπεριφορές μέσω της αλληλοεκπαίδευσης (Carvalho & Pinheiro, 2019). Πρόκειται για μια εκπαιδευτική στρατηγική που προάγει το θετικό αντίκτυπο στην απόκτηση γνώσεων και την ανάπτυξη δεξιοτήτων, παρέχοντας ευκαιρίες στους νέους ώστε να φροντίζουν ο ένας τον άλλον.

Οι ομάδες συνομηλίκων είναι ιδιαίτερα σημαντικές για τη διαμόρφωση της συμπεριφοράς των εφήβων, καθώς παρέχουν πρότυπα και συναισθηματική υποστήριξη.

Στο πλαίσιο της προαγωγής της υγείας, η εκπαίδευση από ομότιμους είναι μια στρατηγική που αξιοποιείται για να προωθηθούν μεγαλύτερα οφέλη στην υγεία, καθώς στοχεύει στην αλλαγή της συμπεριφοράς μέσω της προσωπικής ανάπτυξης, της απόκτησης γνώσεων και της εκπαίδευσης σε συναισθηματικές, γνωστικές και συμπεριφορικές δεξιότητες (Dias, 2006).

2.2. «ΤΟ ΧΕΡΙ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ» - ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

Το «χέρι της ψυχικής υγείας» είναι ένας τρόπος περιγραφής των διαφορετικών πτυχών της καθημερινότητας που σχετίζονται με την ψυχική ευεξία: Ύπνος και ξεκούραση, Φαγητό και διατροφικές συνήθειες, Άσκηση και ενσυνειδητότητα, Δημιουργικότητα και ευχαρίστηση, Σχέσεις και συναισθήματα.

Επιπλέον, η ευεξία βασίζεται στα ζητήματα που βρίσκονται στον καρπό του «χεριού»: Αξίες και καθημερινές επιλογές. Όπως το χέρι χρειάζεται όλα τα δάχτυλα για να είναι λειτουργικό, έτσι και η ψυχική υγεία διατηρείται με την φροντίδα όλων των πτυχών της καθημερινότητας που σχετίζονται με την ψυχική ευεξία. Εάν έστω και ένα δάχτυλο δεν συμμετέχει, αυτό επηρεάζει την ικανότητα λειτουργίας ολόκληρου του χεριού.

Το «χέρι της ψυχικής υγείας» προορίζεται ως εργαλείο για τις δραστηριότητες προαγωγής ψυχικής υγείας. Υπάρχουν διαφορετικές εκδόσεις, π.χ. για την αγωγή και φροντίδα στην πρώιμη παιδική ηλικία, για την πρωτοβάθμια εκπαίδευση και για τις ανάγκες της επαγγελματικής ζωής. Το χέρι της ψυχικής υγείας βοηθά να δώσουμε προσοχή σε απλά καθημερινά πράγματα που επηρεάζουν την ψυχική ευεξία. Με τη βοήθεια του χεριού, μπορούμε να αναλογιστούμε τι είδους επιλογές έχουμε κάνει πρόσφατα, για παράδειγμα, αν έχουμε δώσει έμφαση σε έναν συγκεκριμένο τομέα ή αν ένας τομέας έχει παραμεληθεί εντελώς. Με τη βοήθεια του χεριού, μαθαίνουμε να αναγνωρίζουμε τους παράγοντες που βελτιώνουν τη διάθεση και προάγουν την ευεξία στην καθημερινή ζωή. Για περισσότερες πληροφορίες:

<https://mieli.fi/en/materials/hand-of-mental-health/>



3. ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΜΕΤΑΞΥ ΟΜΟΤΙΜΩΝ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ

3.1. ΥΠΝΟΣ ΚΑΙ ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ

- Επιτραπέζιο παιχνίδι
- Χαλαρωτικό περιβάλλον
- Μπίνγκο ύπνου

3.2. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΘΡΕΨΗ

- Παρατηρώντας τις διατροφικές συνήθειες
- Γνωρίστε το φαγητό σας. Από τι αποτελείται το φαγητό;
- Κουίζ για τις διατροφικές συνήθειες

3.3. ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ

- Βίντεο του Tik Tok
- Άσκηση τεντώματος και χαλάρωσης
- Ζωγραφίστε το αγαπημένο σας άθλημα

3.4. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΧΑΡΑ

- Γίνε ποιητής για μια μέρα
- Παγωμένες εικόνες
- Τι με κάνει χαρούμενο/χαρούμενη

3.5. ΣΧΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

- Ομάδα αυτοβοήθειας
- Χαλάρωση
- Λίστα αναπαραγωγής μουσικής σύμφωνα με τα συναισθήματα

3.1. ΥΠΝΟΣ ΚΑΙ ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ

Η μετάβαση από την παιδική στην εφηβική ηλικία επηρεάζει την διάρκεια και την ποιότητα του ύπνου. Ο ύπνος ξεκινάει αργότερα και διαρκεί περισσότερο τις πρωινές ώρες. Οι αλλαγές που σχετίζονται με τον ύπνο προκαλούνται από τις ορμόνες. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο τα προβλήματα ύπνου μπορεί να αυξηθούν κατά τη διάρκεια της εφηβείας.

Ο/Η έφηβος/έφηβη χρειάζεται 8–10 ώρες ύπνου την ημέρα. Η σωματική και πνευματική δραστηριότητα αυξάνει τη διάρκεια του ύπνου. Έρευνες έχουν δείξει ότι ο επαρκής και ποιοτικός ύπνος για τους/τις νέους/νέες είναι πολύ σημαντικός παράγοντας για την ψυχική ευεξία τους. Ο κακής ποιότητας ύπνος συνδέεται με προβλήματα ψυχικής υγείας, όπως την κατάθλιψη, το άγχος και το στρες στους νέους.

Ο ποιοτικός ύπνος βοηθά τους/τις νέους/νέες να διατηρούν θετική διάθεση και να μειώνουν τα συμπτώματα κατάθλιψης και άγχους. Είναι σημαντικός για τη μνήμη και τις λοιπές γνωστικές διεργασίες, όπως η μάθηση. Επιπλέον, ο ύπνος επηρεάζει την ανάπτυξη, καθώς οι αυξητικές ορμόνες εκκρίνονται κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Μερικά παραδείγματα για την προαγωγή του καλού ύπνου:

- Πηγαίνετε για ύπνο και ξυπνήστε περίπου την ίδια ώρα κάθε μέρα.
- Αποφύγετε τη χρήση κινητών τηλεφώνων ή tablet λίγο πριν από τον ύπνο.
- Προσπαθήστε να αποφορτίσετε το μυαλό σας και αποφύγετε να κάνετε εργασίες λίγο πριν από τον ύπνο.
- Η άσκηση βελτιώνει τον ύπνο, αλλά η έντονη άσκηση λίγο πριν από τον ύπνο δεν είναι ωφέλιμη.
- Αποφύγετε τα καφεϊνούχα ποτά, όπως τον καφέ, τα ενεργειακά ποτά ή τα αναψυκτικά ή τα βαριά φαγητά πριν από τον ύπνο.

3.1. ΥΠΝΟΣ ΚΑΙ ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ

Επιτραπέζιο παιχνίδι



Δημιουργικότητα, ομαδική εργασία, επεξεργασία



1 ώρα προγραμματισμού
3 ώρες κατασκευής
1 ώρα παιχνιδιού



Δημιουργικότητα, ύπνος που σχετίζεται με την ψυχική υγεία, προγραμματισμός, παιχνίδι



Χαρτόνια, ταινία, ψαλίδια, ζάρια, διάφορα στυλό, ό,τι σχετίζεται με χειροτεχνίες



Οι μαθητές/μαθήτριες θα εργαστούν σε μικρές ομάδες (2-4). Αποστολή τους είναι να σχεδιάσουν και να δημιουργήσουν ένα επιτραπέζιο παιχνίδι που σχετίζεται με τον ύπνο και την ξεκούραση. Αν αυτό το θέμα είναι πολύ περιορισμένο, μπορεί να διευρυνθεί (συνολικά για την ψυχική υγεία).

Οι μαθητές/μαθήτριες θα σχεδιάσουν πρώτα το είδος του παιχνιδιού που θέλουν να δημιουργήσουν, τους κανόνες, την πλοκή, τους ρόλους κ.λπ. Στη συνέχεια, θα κατασκευάσουν το παιχνίδι χρησιμοποιώντας διάφορα υλικά χειροτεχνίας (συνήθως χαρτόνι). Αφού όλα τα παιχνίδια είναι έτοιμα, οι μαθητές/μαθήτριες θα παίξουν εναλλάξ.



3.1. ΥΠΝΟΣ ΚΑΙ ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ

Χαλαρωτικό περιβάλλον



Χαλάρωση, αντίληψη και περιγραφή συναισθημάτων



10–15 λεπτά



Βρείτε τι σας χαλαρώνει, ξεκουράζει, παρατηρήστε και περιγράψτε τα συναισθήματά σας



Χαρτί, στυλό



Κάθε μαθητής/μαθήτρια πηγαίνει και βρίσκει ένα μέρος όπου νιώθει γαλήνη και ηρεμία. Καθώς χαλαρώνει στον δικό του/της χώρο, παρατηρεί τις διάφορες αισθήσεις γύρω του. Καταγράφει τρία διαφορετικά πράγματα που μπορεί να ακούσει, τρία πράγματα που μπορεί να δει, τρία πράγματα που μπορεί να μυρίσει και τρία πράγματα που μπορεί να νιώσει με την αίσθηση της αφής.

Στη συνέχεια, όλοι/-ες οι μαθητές/μαθήτριες επιστρέφουν στην τάξη και συνοψίζουν τις εντυπώσεις τους και τι αποκόμισαν από τη δραστηριότητα (τα σημεία, τις αισθήσεις, τα συναισθήματα). Σε αυτή την άσκηση, οι μαθητές/μαθήτριες συνειδητοποιούν τι τους βοηθάει να χαλαρώνουν, και πώς να καταλαβαίνουν τους/τις συμμαθητές/συμμαθήτριες τους.



3.1. ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ ΚΑΙ ΧΑΛΑΡΩΣΗ

Μπίνγκο ύπνου



Παρατήρηση διάφορων πραγμάτων που σχετίζονται με τον ύπνο και την ξεκούραση



30 λεπτά



Κοινωνικές δεξιότητες, ανάλυση του ύπνου και της ξεκούρασης, παρατήρηση διαφορετικών συνηθειών ύπνου



Ταμπλό Bingo (ή χαρτί για να το σχεδιάσετε), μολύβι



Κάθε μαθητής/μαθήτρια λαμβάνει ένα ταμπλό Bingo 4x4 (16 τετραγώνων). Οι μαθητές/μαθήτριες πρέπει να συμπληρώσουν όλα τα ταμπλό με διαφορετικούς τύπους περιγραφών σχετικά με τον ύπνο και την ξεκούραση. Εάν το θέμα είναι πολύ περιορισμένο, μπορεί να διευρυνθεί (π.χ. να συμπεριληφθεί όλο το εύρος της ψυχικής υγείας).

Αφού οι μαθητές/μαθήτριες συμπληρώσουν το πλέγμα τους, κινούνται στην τάξη και κάνουν ερωτήσεις ο ένας στον άλλον. Όταν βρίσκουν ένα άτομο που ταιριάζει σε μια περιγραφή στο πλέγμα Bingo, μπορούν να το σημειώσουν στο πλέγμα τους. Όταν συμπληρώσουν και τα 16 τετράγωνα, φωνάζουν «Bingo» για να δείξουν ότι έχουν τελειώσει.



3.2. ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

«Είμαστε ό,τι τρώμε»: μια κοινή φράση που σχεδόν όλοι έχουν ακούσει.

Η τροφή που τρώμε αποτελεί βασική ανάγκη για τις καθημερινές δραστηριότητες όλων μας. Αν η τροφή είναι φτωχή σε ωφέλιμα θρεπτικά συστατικά αλλά πλούσια σε ζάχαρη, λίπος, αλάτι ή καφεΐνη, δεν μας παρέχει την ενέργεια που χρειαζόμαστε. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε κόπωση, να επηρεάσει αρνητικά τις κοινωνικές σχέσεις, να περιορίσει τη γνωστική λειτουργία και τη δημιουργικότητα, καθώς και να προκαλέσει ακόμη και καταθλιπτικά συμπτώματα. Οι σωστές διατροφικές συνήθειες θέτουν τα θεμέλια για την καθημερινή σωματική και ψυχική ευεξία των ανθρώπων.

Η διατροφή των εφήβων έχει πολύ σημαντικό αντίκτυπο στη σωματική και ψυχική τους υγεία. Έχει διαπιστωθεί ότι ορισμένα θρεπτικά συστατικά, όπως τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β και τα αντιοξειδωτικά, είναι σημαντικά για την ψυχική υγεία. Τα βακτήρια της εντερικής μας χλωρίδας εκκρίνουν διάφορα λιπαρά οξέα και ορμόνες. (π.χ. η σεροτονίνη, η «ορμόνη της ευτυχίας»)

Για να μπορείτε να μελετάτε και να παίζετε, χρειάζεστε επαρκή ενέργεια. Χωρίς ενέργεια, η “μπαταρία” σας είναι άδεια και η διάθεσή σας είναι πεσμένη. Το φαγητό είναι επίσης ένα κοινωνικό γεγονός. Το να τρώτε μαζί με άλλους σας κάνει να αισθάνεστε καλά. Η κατανάλωση λιχουδιών σας κάνει επίσης να αισθάνεστε καλά, ειδικά όταν το κάνετε με φίλους ή με την οικογένεια.

Καμία τροφή δεν είναι σωστή ή λάθος. Ορισμένα θρεπτικά συστατικά υποστηρίζουν τη λειτουργία του εγκεφάλου περισσότερο από άλλα.

3.2. ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Παρατηρήστε τις διατροφικές συνήθειες



Παρατηρήστε για αρκετές μέρες/εβδομάδες τις διατροφικές συνήθειές σας και βρείτε τρόπους να τις βελτιώσετε σε προσωπικό επίπεδο



Αρκετές ημέρες / εβδομάδες



Διατροφική άσκηση, υγιεινή διατροφή, βελτίωση των διατροφικών συνηθειών



Δεν χρειάζονται συγκεκριμένα υλικά



Κάθε μαθητής/μαθήτρια σκέφτεται τη διατροφή του και τις συνήθειες που σχετίζονται με αυτή. Όλοι πιστεύουν ότι πρέπει να βελτιώσουν τις διατροφικές τους συνήθειες. Αυτό μπορεί να αφορά μια πιο υγιεινή στροφή στη διατροφή τους ή το να τρώνε μαζί με κάποιον, π.χ. με την οικογένεια.

Δραστηριότητα:

Η διάρκεια της πρόκλησης ορίζεται στην αρχή. Μπορεί να διαρκέσει μία εβδομάδα, έναν μήνα ή ενδεχομένως να είναι πιο μακροπρόθεσμη. Εάν είναι δυνατό, οι μαθητές/μαθήτριες μπορούν επίσης να παρακολουθούν τα αποτελέσματα της πρόκλησης κατά τη διάρκειά της ή μετά από αυτήν.



3.2. ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Γνωρίστε τα συστατικά των τροφίμων



Γνωρίστε την τροφή
σας, τα συστατικά των
τροφίμων



15–30 λεπτά



Θερμίδες στα τρόφιμα,
συστατικά στα τρόφιμα, τι
είναι υγιεινό και τι όχι



Εικόνες από διάφορους
τύπους κοινών τροφίμων



Ο/η εκπαιδευτικός/συντονιστής-στρια δείχνει στους/στις μαθητές/μαθήτριες εικόνες διάφορων τροφίμων (μπορεί επίσης να φέρει τα τρόφιμα στην τάξη). Οι μαθητές/μαθήτριες πρέπει να μαντέψουν από ποια συστατικά αποτελείται το τρόφιμο. Οι μαθητές μπορούν να σκεφτούν την ποσότητα ζάχαρης, αλατιού, λίπους, υδατανθράκων, πρωτεϊνών κ.λπ.

Στη συνέχεια, οι σωστές απαντήσεις εμφανίζονται και αναλύονται μαζί. Τι περιέχει την περισσότερη ζάχαρη; Ορισμένα τρόφιμα περιέχουν απροσδόκητα υψηλή/χαμηλή ποσότητα ζάχαρης; Πόσο ακριβείς ήταν οι απαντήσεις των μαθητών;... Μετά την άσκηση, οι μαθητές/μαθήτριες θα πρέπει να γνωρίζουν καλύτερα τι περιέχει το φαγητό τους.



3.2. ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Οι πιο συνηθισμένες διατροφικές συνήθειες



Προσδιορισμός διατροφικών
συνηθειών, κοινές
διατροφικές συνήθειες



20–30 λεπτά



Κουίζ τροφίμων



Ερωτήσεις, χαρτί, στυλό



Οι μαθητές/μαθήτριες θα κληθούν να απαντήσουν σε διαφορετικούς τύπους ερωτήσεων σχετικά με τα τρόφιμα. Οι ερωτήσεις δεν έχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις, καθώς βασίζονται περισσότερο σε απόψεις. Για παράδειγμα: «Ποιο είναι το καλύτερο βραδινό σνακ;» ή «Τι να πω με το φαγητό;». Οι μαθητές/μαθήτριες δεν απαντούν με βάση τη γνώμη τους! Θα απαντήσουν σύμφωνα με το ποια πιστεύουν ότι είναι η πιο συνηθισμένη απάντηση. Θα κερδίσουν πόντους ανάλογα με το πόσοι/πόσες από τους άλλους μαθητές/τις άλλες μαθήτριες έχουν δώσει την ίδια απάντηση. Για παράδειγμα, αν απάντησαν «νερό» και τρεις άλλοι μαθητές έδωσαν την ίδια απάντηση, κερδίζουν τέσσερις πόντους (το ίδιο και οι άλλοι τρεις).

6–10 είναι ένας καλός αριθμός ερωτήσεων και πόντων. Μετά από αυτό θα έρθει η ώρα να υπολογιστούν οι πόντοι.



3.3. ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ

Έχει επίσης αποδειχθεί ότι η σωματική δραστηριότητα και οι πρακτικές ενσυνειδητότητας ενισχύουν την ψυχική υγεία των εφήβων.

Τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας και των πρακτικών ενσυνειδητότητας βελτιώνουν τα εξής:

- Ποιότητα ύπνου
- Ποιότητα ζωής
- Αυτοεκτίμηση
- Ευεξία

Η τακτική σωματική δραστηριότητα και η ενσυνειδητότητα συμβάλλουν στη βελτίωση της υγείας και της ευεξίας καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής. Επομένως, η σχολική ηλικία αποτελεί μοναδική ευκαιρία για την πρόληψη της καθιστικής ζωής, καθώς τότε αναπτύσσονται οι περισσότερες ανθυγιεινές συνήθειες.

Η άσκηση και η ενσυνειδητότητα συμβάλλουν σημαντικά στην ευημερία της ψυχικής υγείας, παρέχοντας τόσο ψυχολογικά όσο και σωματικά οφέλη.

Ο συνδυασμός της άσκησης και της ενσυνειδητότητας μπορεί να έχει ισχυρή, συνολική επίδραση στην ψυχική υγεία, βελτιώνοντας τη συναισθηματική σταθερότητα και τη συνολική ευεξία.

3.3. ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ

Βίντεο TikTok



Προαγωγή της ολιστικής
ευεξίας



15 λεπτά



Ψυχική ευεξία, Καθημερινή
ρουτίνα



Κινητό τηλέφωνο,
Υπολογιστής

Tik Tok, Padlet



1. Χωριστείτε σε μικρές ομάδες.
2. Χρησιμοποιήστε τα κινητά τηλέφωνά σας.
3. Φτιάξτε ένα σύντομο, δημιουργικό βίντεο για το Tik Tok απαντώντας στις εξής ερωτήσεις:

Ερώτηση 1- Πώς ασκείτε κατά τη διάρκεια της ημέρας;

Ερώτηση 2- Επηρέασε το smartphone σας το επίπεδο δραστηριότητάς σας;

Ερώτηση 3- Τι είδους δραστηριότητες σας φτιάχνουν τη διάθεση;

Ερώτηση 4- Ποια είναι η αίσθηση που έχει ένα ξεκούραστο/χαλαρό σώμα;

4. Ανεβάστε το σε έναν λογαριασμό στο Tik Tok.



3.3. ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ

Ασκήσεις διάτασης και χαλάρωσης



Προαγωγή της
ευημερίας



15 λεπτά



Χαλάρωση, Ψυχική
ευεξία



Χαλαρωτική μουσική
(π.χ. Spotify ή Youtube)



1. Σηκωθείτε

2. Περιστρέψτε αργά τον λαιμό σας με κυκλικές κινήσεις.

3. Σηκώστε τους ώμους σας μέχρι τα αυτιά σας και, στη συνέχεια, κατεβάστε τους πάλι προς τα κάτω αργά, επαναλαμβάνοντας δέκα φορές.

4. Τεντώστε τα χέρια σας δεξιά και αριστερά και κάντε μικρούς κύκλους, αυξάνοντας σταδιακά το μέγεθος. Κάντε το Δεξιόστροφα και αριστερόστροφα.

5. Ακούστε τη μουσική.

6. Κλείστε τα μάτια σας και φανταστείτε ένα ήσυχο, γαλήνιο μέρος. Οραματιστείτε τις λεπτομέρειες αυτού του μέρους, εστιάζοντας στην εικόνα, τους ήχους και τις μυρωδιές.

7. Ολοκληρώστε την άσκηση με μερικές βαθιές αναπνοές και επανέρθετε σιγά σιγά στην παρούσα στιγμή.

8. Σηκωθείτε αργά και παρατηρήστε για λίγο πώς αισθάνεται το σώμα σας μετά τις ασκήσεις διάτασης και χαλάρωσης.

3.3. ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ

Ζωγραφίστε το αγαπημένο σας άθλημα



Προαγωγή της
ευημερίας



15 λεπτά



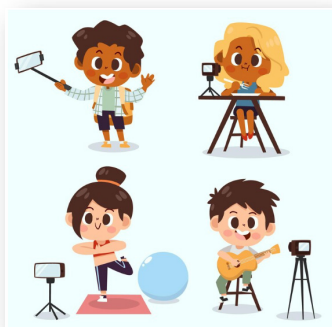
Αθλητισμός,
αυτοέκφραση



Χαρτί και μολύβι/στυλό/
μαρκαδόρος Κινητό και
υπολογιστής
Padlet



1. Σχεδιάστε μία σωματική δραστηριότητα που σας αρέσει (π.χ. τρέξιμο, ποδόσφαιρο, βόλεϊ, χορός, κ.λπ.).
2. Γράψτε τη λεζάντα.
3. Φωτογραφίστε το σχέδιό σας και δημοσιεύστε το σε ένα Padlet.



3.4. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ

Τόσο η δημιουργικότητα όσο και η χαρά είναι απαραίτητες για την προαγωγή της καλής ψυχικής υγείας. Η δημιουργικότητα και η χαρά είναι ισχυρά εργαλεία που παρέχουν συναισθηματική έκφραση, ενισχύουν τις γνωστικές δεξιότητες και προάγουν την αίσθηση ευεξίας, τα οποία είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση της καλής ψυχικής υγείας.

Η δημιουργικότητα και η χαρά συμβάλλουν στην ανάπτυξη συναισθηματικής ανθεκτικότητας, βελτιώνουν τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και δίνουν μια αίσθηση σκοπού και πληρότητας, εμπλουτίζοντας διάφορες πτυχές της ζωής μας. Η ενασχόληση με δημιουργικές δραστηριότητες, όπως η ποίηση, η τήρηση ημερολογίου, η κατασκευή έργων τέχνης ή η δοκιμή μιας νέας συνταγής παρέχει μια υγιή διέξοδο για την έκφραση συναισθημάτων και σκέψεων, μειώνοντας το στρες και το άγχος. Επιπλέον, η δημιουργικότητα και η χαρά συχνά αλληλοσυμπληρώνονται. Η δημιουργία νέων πραγμάτων, η εξερεύνηση νέων εμπειριών και η καλλιέργεια ευχάριστων περιβαλλόντων ενισχύουν την αυτοεκτίμηση και προάγουν θετικό τρόπο σκέψης, καταπολεμώντας τα συναισθήματα κατάθλιψης και δυσφορίας. Επιπλέον, η διαδικασία της δημιουργίας ενός καινούριου πράγματος και της υπέρβασης των προκλήσεων σε δημιουργικές δραστηριότητες ενισχύει την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμηση, συμβάλλοντας στην καλύτερη ψυχική υγεία. Η δημιουργικότητα και η χαρά είναι απαραίτητες στο σχολικό περιβάλλον, διότι δημιουργούν ένα ζωντανό μαθησιακό περιβάλλον αλληλεπίδρασης. Όταν οι μαθητές/μαθήτριες ενθαρρύνονται να σκέφτονται δημιουργικά, αναπτύσσουν δεξιότητες κριτικής σκέψης και μπορούν να προσεγγίζουν τις προκλήσεις με ενθουσιασμό και νέα οπτική. Οι χαρούμενες εμπειρίες στο σχολείο ενισχύουν τα κίνητρα και τη συμμετοχή, βοηθώντας τους/τις μαθητές/μαθήτριες να συνδέσουν τη μάθηση με θετικά συναισθήματα. Αυτό όχι μόνο βελτιώνει τις σχολικές επιδόσεις αλλά και την ψυχική ευεξία και ανθεκτικότητα. Ενισχύοντας τη δημιουργικότητα και τη χαρά, δημιουργούμε μια ατμόσφαιρα που αποπνέει ηρεμία όπου οι μαθητές/μαθήτριες του σχολείου αισθάνονται εμπνευσμένοι, εκτιμημένοι και ενεργά εμπλεκόμενοι, θέτοντας τα θεμέλια για διά βίου μάθηση και προσωπική.

3.4. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ

Γίνε ποιητής για μία μέρα



Προαγωγή της ψυχικής
υγείας και ευεξίας μέσω της
δημιουργικότητας



30–45 λεπτά



Ευεξία, Δημιουργική γραφή,
Ποίηση, Συνεργατική
δραστηριότητα



Υπολογιστής ή χαρτί &
στυλό/μολύβια



Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να εφαρμοστεί διαδικτυακά ή στην τάξη, είτε ατομικά είτε σε ομάδες.

Ο/Η συντονιστής/συντονίστρια παρέχει έναν κατάλογο λέξεων (π.χ. υγιεινή διατροφή, άσκηση, ύπνος, σχέσεις, χαρά/ευτυχία, ελπίδα, σχολείο, φίλοι, συναισθήματα, δημιουργικότητα κ.λπ.) και ζητά από τους/τις μαθητές/μαθήτριες, είτε ατομικά είτε σε ομάδες, να γράψουν ένα ποίημα χρησιμοποιώντας τουλάχιστον τέσσερις από αυτές τις λέξεις.

Στη συνέχεια, τα γραπτά ποιήματα παρουσιάζονται σε όλη την τάξη. Εναλλακτικά, μπορεί να διοργανωθεί ένας διαγωνισμός.

Στο τέλος της δραστηριότητας, η συζήτηση και ο αναστοχασμός θα πρέπει να διεξαχθεί με όλη την ομάδα, με μη επικριτικό τρόπο.



3.4. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ

Παγωμένες εικόνες



Προαγωγή της ψυχικής υγείας και ευεξίας μέσω της δημιουργικότητας και ανάπτυξη δεξιοτήτων έρευνας και επικοινωνίας



30–45 λεπτά



Ευεξία, Δημιουργικότητα, Δραματικές τεχνικές, Συναισθήματα, Συνεργατική δραστηριότητα



Χαρτί, πίνακας



Ο/η συντονιστής/συντονίστρια, χρησιμοποιώντας μια προσέγγιση καταιγισμού ιδεών, ενθαρρύνει τος/τις μαθητές/μαθήτριες να εντοπίσουν τα θετικά συναισθήματα, τα οποία καταγράφονται σε χαρτί ή σε πίνακα.

Ατομικά: Κάθε μαθητής/μαθήτρια επιλέγει ένα συναίσθημα από τη λίστα, δημιουργεί μια οπτική αναπαράσταση του συναισθήματος και το παρουσιάζει στην υπόλοιπη ομάδα. Στη συνέχεια, οι υπόλοιποι μαθητές του σχολείου μαντεύουν το συναίσθημα που παρουσιάζεται.

Σε ομάδες: Οι μαθητές/μαθήτριες του σχολείου σχηματίζουν ομάδες των 4–5 μελών και επιλέγουν ένα όνομα.

Κάθε ομάδα επιλέγει ένα συναίσθημα, δημιουργεί μια παγωμένη εικόνα μιας σκηνής/κατάστασης που εκφράζει το επιλεγμένο συναίσθημα και την παρουσιάζει στις άλλες ομάδες. Οι άλλες ομάδες πρέπει να μαντέψουν το συναίσθημα που παρουσιάζεται.

Η ίδια διαδικασία μπορεί να επαναληφθεί, ενώ ο/η συντονιστής/συντονίστρια κρατάει το σκορ.

Στο τέλος της δραστηριότητας, μπορεί να γίνει συζήτηση και αναστοχασμός σχετικά με τον αντίκτυπο των συναισθημάτων στη ζωή, την ψυχική υγεία και την ευεξία μας.

Διαδικτυακά: Εναλλακτικά, αυτή η δραστηριότητα με τις παγωμένες εικόνες μπορεί να προσαρμοστεί για μια ψηφιακή πλατφόρμα όπου οι μαθητές/μαθήτριες, ορατοί στην κάμερα, ατομικά ή σε ομάδες, δημιουργούν παγωμένες εικόνες συναισθημάτων, τις παρουσιάζουν στους άλλους και οι συμμαθητές/συμμαθήτριες τους μαντεύουν τα απεικονιζόμενα συναισθήματα.

3.4. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ

Τι με κάνει χαρούμενο/χαρούμενη



Πρωώθηση της ψυχικής υγείας και ευεξίας μέσω της δημιουργικότητας



30–45 λεπτά



Ευεξία, δημιουργικότητα, φωτογραφίες, Padlet, Photovoice, αφίσες, κολάζ τέχνης



Υπολογιστές, ψηφιακές φωτογραφίες Ή χαρτί flipchart ή οποιοδήποτε μεγάλο χαρτί, μαρκαδόροι, κόλλα, εκτυπωμένες φωτογραφίες



Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να γίνει σε ομάδες, είτε διαδικτυακά είτε στην τάξη.

Διαδικτυακά: Ο/Η συντονιστής/συντονίστρια δημιουργεί ένα Padlet για κάθε ομάδα.

Οι μαθητές/μαθήτριες του σχολείου αναζητούν στο διαδίκτυο φωτογραφίες από δραστηριότητες, πράγματα και τοπία που υποστηρίζουν και προάγουν την ψυχική τους υγεία και ευεξία. Εναλλακτικά, μπορούν να φέρουν τις δικές τους ψηφιακές φωτογραφίες.

Στη συνέχεια, ανεβάζουν τις φωτογραφίες στο Padlet και γράφουν μια μικρή λεζάντα για τις φωτογραφίες που επέλεξαν.

Τάξη: Οι μαθητές/μαθήτριες του σχολείου φέρνουν εκτυπωμένες φωτογραφίες από δραστηριότητες, πράγματα και τοπία που υποστηρίζουν και προάγουν την ψυχική τους υγεία και ευεξία.

Ο/Η συντονιστής/συντονίστρια θα παρέχει υλικά χειροτεχνίας και κάθε ομάδα θα δημιουργήσει μια αφίσα κολάζ χρησιμοποιώντας τις φωτογραφίες της, μαζί με σχέδια και γραπτό κείμενο.

Εναλλακτικά, μπορούν να δημιουργήσουν βίντεο Photovoice (παρουσιάσεις PowerPoint με φωτογραφίες και μια αφήγηση που εξηγεί το περιεχόμενο).

Η δραστηριότητα ολοκληρώνεται με μη επικριτική συζήτηση και αναστοχασμό με τις υπόλοιπες ομάδες.

3.5. ΣΧΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Μια σχέση είναι η σύνδεση μεταξύ δύο ή περισσότερων ατόμων. Αναφέρεται στην αλληλεπίδραση μεταξύ των ανθρώπων. Δεδομένου ότι οι άνθρωποι είναι κοινωνικά όντα, ζούμε σε οικογένειες, εργαζόμαστε και συνδεόμαστε με διάφορες ομάδες.

Έχουμε την ανάγκη να εκφράζουμε τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας. Η έλλειψη κοινωνικών σχέσεων μπορεί να οδηγήσει σε μοναξιά και κατάθλιψη. Οι σχέσεις είναι, επομένως, απαραίτητες.

Τα συναισθήματα που συνδέονται στενά με τις σχέσεις είναι ψυχικές αντιδράσεις που βιώνονται ως έντονα συναισθήματα και κατευθύνονται προς ένα συγκεκριμένο αντικείμενο, ενώ συνοδεύονται από συμπεριφορικές αντιδράσεις και έναν ορισμένο βαθμό χαράς ή δυσaréσκειας.

Τα συναισθήματα μας δίνουν πληροφορίες σχετικά με αυτό που βιώνουμε και μας βοηθούν να ξέρουμε πώς να αντιδράσουμε. Οι άνθρωποι αντιδρούν διαφορετικά στις ίδιες συνθήκες στις οποίες βρίσκονται και αυτές οι αντιδράσεις μπορεί να εκδηλωθούν σε σωματικό ή/και ψυχικό επίπεδο. Ως εκ τούτου, είναι εξαιρετικά σημαντικό να αναγνωρίζουμε αυτά τα συναισθήματα και να μαθαίνουμε πώς να τα αντιμετωπίζουμε.

3.5. ΣΧΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Ομάδα αυτοβοήθειας



Αυτοβοήθεια, αναγνώριση συναισθηματικών καταστάσεων, ομαδική εργασία



45 λεπτά (ομαδική εργασία 15 λεπτά, 30 λεπτά αναφορά και συζήτηση)



Αναγνώριση συναισθηματικών καταστάσεων, ανάπτυξη ενσυναίσθησης και βοήθεια από ομότιμους, ομαδική εργασία



Χαρτί, στυλό



Ο/η εκπαιδευτικός/συντονιστής-συντονίστρια προετοιμάζει ένα σενάριο μιας ρεαλιστικής κατάστασης στην οποία βρίσκονται συχνά οι έφηβοι/έφηβες, η οποία συχνά προκαλεί άγχος και ψυχολογικές προκλήσεις. Οι μαθητές/μαθήτριες χωρίζονται σε μικρές ομάδες. Κάθε ομάδα παίρνει ένα φύλλο χαρτί με το σενάριο. Εντός της ομάδας, οι μαθητές/μαθήτριες συζητούν τα συναισθήματα που προκαλεί η κατάσταση στους νέους και δίνουν πιθανές λύσεις στο πρόβλημα. Στο τέλος, κάθε ομάδα παρουσιάζει τις λύσεις της. Ο/η συντονιστής-συντονίστρια/εκπαιδευτικός καθοδηγεί και επιβλέπει την τελική συζήτηση.



3.5. ΣΧΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Χαλάρωση



Χαλάρωση



20–45 λεπτά



Διαλογισμός, χαλάρωση,
ψυχική χαλάρωση



Πρόσβαση στο διαδίκτυο,
κινητά τηλέφωνα/
υπολογιστές



Ένας/μία συντονιστής-συντονίστρια/εκπαιδευτικός βρίσκει αρχείο μουσικής στο διαδίκτυο (π.χ.: YouTube), οι μαθητές/μαθήτριες είτε κάθονται είτε ξαπλώνουν με τα μάτια τους κλειστά. Ο/η εκπαιδευτικός/συντονιστής-συντονίστρια παίζει το μουσικό αρχείο και οι μαθητές/-τριες ακούνε και προσπαθούν να χαλαρώσουν.



3.5. ΣΧΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Λίστα αναπαραγωγής μουσικής



Αναγνώριση συναισθημάτων,
χαλάρωση μέσω της
μουσικής, ομαδική εργασία



30–40 λεπτά



Λίστα αναπαραγωγής
μουσικής, συναισθήματα,
μουσική, ομαδική εργασία



Πρόσβαση στο διαδίκτυο,
κινητά τηλέφωνα/
υπολογιστές



Ένας μέντορας/καθηγητής ετοιμάζει μια λίστα διαφορετικών συναισθημάτων. Οι μαθητές/μαθήτριες χωρίζονται σε μικρές ομάδες. Κάθε ομάδα επιλέγει πέντε συναισθήματα και στη συνέχεια αποφασίζει ποια μουσική/ποιο τραγούδι συσχετίζεται με το κάθε συναίσθημα. Τα μέλη της ομάδας φτιάχνουν μια λίστα αναπαραγωγής μουσικής με αυτά τα τραγούδια και την παρουσιάζουν στους άλλους.



4. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Το πρόγραμμα wExchange ευελπιστεί ότι αυτός ο οδηγός θα αποτελέσει ένα πολύτιμο εργαλείο για την προαγωγή της ψυχικής υγείας στα σχολεία για όλους όσοι θα τον αξιοποιήσουν.

Μια δραστηριότητα που πραγματοποιείται μεταξύ ομότιμων έχει αντίκτυπο που ξεπερνά την ίδια τη δραστηριότητα. Περιλαμβάνει γνώσεις, αυτοπεποίθηση, αυτονομία, αποφάσεις και προαγωγή της ευεξίας ενώ κάνει τη διαφορά στη ζωή των ομότιμων μελών με μακροπρόθεσμα οφέλη.

Το πρόγραμμα wExchange θα ήθελε να ευχαριστήσει όλους όσοι αξιοποιούν αυτόν τον οδηγό για να προάγουν την ψυχική υγεία και να συμβάλλουν στην καλύτερη ψυχική υγεία και ευεξία των εφήβων στα σχολεία.

Για περισσότερες πληροφορίες: <https://wexchange.turkuamk.fi/>

BIBLIOΓΡΑΦΙΑ

Cairney, J., Kwan, M. Y., Veldhuizen, S., & Faulkner, G. E. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 49(9), 1375-1391.

Carvalho, A., Matos, C., Minderico, C., Tavares de Almeida, C., Abrantes, E., Mota, E.A., Nunes, E., Paixão Von Amann, G., Lopes, L., Bettencourt, J., Ribeiro, J.P., Ladeiras, L., Durval, M., Martins, M., Narigão, M., Frango, P., Leal, P., Graça, P., Melo, R. & Lima R.M. (2017). Referencial de Educação para a Saúde. Direção-Geral da Educação e Direção-Geral da Saúde. <https://www.sns.gov.pt/noticias/2017/09/06/referencial-de-educacao-para-a-saude/>

Carvalho, C. & Pinheiro, M.R. (2019). De igual para igual: A Educação pelos Pares como estratégia educativa, transformativa e emancipatória. *Cadernos UniFOA*. (38) p. 81-90. DOI: 10.47385/cadunifoa.v13.n38.2638

Dias, S.F. (2006). Educação pelos pares: Uma estratégia na promoção da saúde. Universidade Nova de Lisboa. <https://www.pnvihsida.dgs.pt/comunicacao-social/ficheiros/educacao-pelos-pares-pdf.aspx>

Loughman A, Staudacher HM, Rocks T, et al. Diet and Mental Health. *Modern Trends in Psychiatry*. 2021 ;32:100-112. DOI: 10.1159/000510422. PMID: 34032648.

Mielenterveystalo.fi (2025). Haasteet sosiaalisissa tilanteissa ja kaverisuhteissa. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/ihmissuhteet/haasteet-sosiaalisissa-tilanteissa-ja-kaverisuhteissa>

Mielenterveystalo.fi (2025), Uni muuttuu nuoruudessa. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/unettomuus/uni-muuttuu-nuoruudessa>

MIELI Mental Health Finland <https://mieli.fi/en/materials/hand-of-mental-health/>

Patton, G. C., Sawyer, S. M., Santelli, J. S., et al. (2016). Our future: A Lancet commission on adolescent health and wellbeing. *The Lancet*, 387(10036), 2423-2478.

World Health Organization. (2021). Adolescent mental health. Retrieved from WHO Website.

Wright, M., Reitegger, F., Veldin, M., Vidmar, M., Borzucka-Sitkiewicz, K., Gierczyk, M., ... & Gasteiger-Klicpera, B. (2025). What makes me happy and what worries me? A cross-national comparison of stressors and resources for stress relief among youth. *Child Indicators Research*, 18(1), 1-31.

PICTURES : <https://www.freepik.com/>