

Χρηματοδοτήθηκε με οΕυρωπαϊκή Ένωση. Προβλές και απόψεις εκφρασμένο εκτάριο ωστόσο εκείνοι του ο συγγραφέας (μικρό) μόνο και κάνω δεν αναγκάως κατοπτρίζω εκείνοι του οΕυρωπαϊκή Ένωση ή οΕυρωπαϊκός Εκπαίδευση και Πολιτισμός Εκτελεστικός Πρακτορείο (EACEA). Ούτε οΕυρωπαϊκή Ένωση ούτε EACEA κουτί είναι κρατήθηκε υπεύθυνος για τους.



# TOGETHER

Αριθμός Έργου: 2024-1-CY01-KA210-ADU-000253720



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

# ΓΙΑ:

Το έργο **TOGETHER WE CAN** είναι αφιερωμένο στην υποστήριξη γονέων και κηδεμόνων παιδιών με ΔΕΠΥ, παρέχοντάς τους τις γνώσεις και τα εργαλεία που χρειάζονται για να ενισχύσουν την κοινωνική ένταξη των παιδιών τους.

Το έργο στοχεύει στην ανάπτυξη ενός εξειδικευμένου εκπαιδευτικού πακέτου που αντιμετωπίζει τις ιδιαίτερες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα παιδιά με ΔΕΠΥ.

Επιπλέον, το έργο παρέχει ολοκληρωμένο εκπαιδευτικό υλικό για εκπαιδευτές ενηλίκων που εργάζονται σε θέματα που σχετίζονται με τη ΔΕΠΥ, ενισχύοντάς τους ώστε να μπορούν να υλοποιούν αποτελεσματικά και ουσιαστικά εκπαιδευτικά προγράμματα.

# ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΓΟΥ:

1

**Μεθοδολογία Εκπαίδευσης** που καθορίζει τη δομή και το περιεχόμενο του εξειδικευμένου εκπαιδευτικού πακέτου, του προγράμματος εκπαίδευσης και του εκπαιδευτικού υλικού.

2

Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα και Υλικό για Γονείς / Κηδεμόνες Παιδιών με ΔΕΠΥ, Προσαρμοσμένο στις μοναδικές συμπεριφορές της ΔΕΠΥ.

3

Εκπαίδευση για Γονείς/Κηδεμόνες Παιδιών με ΔΕΠΥ στην Ελλάδα



TOGETHER



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

# ΕΝΟΤΗΤΑ 6: Υγιεινός τρόπος ζωής: Διατροφή, Σωματικές δραστηριότητες και Ύπνος

## Στόχος της ενότητας

Στόχος αυτής της ενότητας είναι να ενδυναμώσει τους γονείς παιδιών με ΔΕΠΥ, ώστε να κατανοήσουν πώς οι καθημερινές συνήθειες του τρόπου ζωής—η διατροφή, η σωματική δραστηριότητα και ο ύπνος—επηρεάζουν την προσοχή, τη συναισθηματική ρύθμιση και τη συμπεριφορά. Οι γονείς θα μάθουν πώς να μετατρέπουν αυτή τη γνώση σε πρακτικές ρουτίνες και στρατηγικές που ταιριάζουν στην πραγματική οικογενειακή ζωή και υποστηρίζουν την αυτορρύθμιση, την ευημερία και την κοινωνική λειτουργικότητα του παιδιού τους.

## Μαθησιακοί Στόχοι

Μέχρι το τέλος αυτής της ενότητας, οι γονείς θα είναι σε θέση να:

- Εξηγούν πώς η διατροφή, η κίνηση και ο ύπνος επηρεάζουν τα συμπτώματα της ΔΕΠΥ και τη συναισθηματική ρύθμιση.
- Εφαρμόζουν πρακτικές, κατάλληλες για την ηλικία στρατηγικές για την υποστήριξη υγιεινών συνηθειών στο σπίτι.
- Διδάσκουν στα παιδιά με ΔΕΠΥ πώς να συμμετέχουν ενεργά στις δικές τους υγιεινές καθημερινές ρουτίνες.
- Διατηρούν τη συνέπεια και το κίνητρο μέσω δομής, προβλεψιμότητας και θετικής ενίσχυσης.



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

# ΕΝΟΤΗΤΑ 1: Διατροφή και ΔΕΠΥ

## 1.1 Γιατί η Διατροφή Είναι Ιδιαίτερα Σημαντική στη ΔΕΠΥ

- Τα ακανόνιστα γεύματα και η ζάχαρη επιδεινώνουν τα συμπτώματα.
- Η ενέργεια, η διάθεση και η προσοχή επηρεάζονται.
- Ο χρόνος και η δομή των γευμάτων είναι απαραίτητα.



## 1.2 Πρακτικές Στρατηγικές που Μπορούν να Χρησιμοποιήσουν οι Γονείς

- Σταθερές ώρες γευμάτων
- Πρωινό κάθε μέρα
- Πρωτεΐνη σε κάθε γεύμα
- Μειώστε τη ζάχαρη χωρίς σύγκρουση
- Συμπεριλάβετε το παιδί στη διαδικασία



TOGETHER



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

# ΕΝΟΤΗΤΑ 1: Διατροφή και ΔΕΠΥ

## 1.3 Τι πρέπει να αποφεύγεται

- Η χρήση του φαγητού ως τιμωρία ή ανταμοιβή.
- Μακροσκελείς διαλέξεις για το «καλό» και το «κακό» φαγητό.
- Η προσδοκία άμεσης αλλαγής.



### Λίστα Ελέγχου Αναστοχασμού Γονέων (Εβδομαδιαία)

- Ήταν τα γεύματα προβλέψιμα αυτή την εβδομάδα;
- Επηρέασε η ζάχαρη τη διάθεση ή τη συγκέντρωση του παιδιού μου;
- Τι λειτούργησε καλά;
- Ποια μικρή αλλαγή μπορούμε να δοκιμάσουμε την επόμενη εβδομάδα;

## ΕΝΟΤΗΤΑ 2: Σωματική δραστηριότητα και ΔΕΠΥ

### 2.1 Γιατί η σωματική δραστηριότητα είναι απαραίτητη στη ΔΕΠΥ

Η κίνηση βοηθά τα παιδιά με ΔΕΠΥ να:

- εκτονώνουν την περίσσεια ενέργειας
- ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους
- βελτιώνουν τη συγκέντρωση
- ενισχύουν την αυτοεκτίμηση



TOGETHER



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

## ΕΝΟΤΗΤΑ 2: Σωματική δραστηριότητα και ΔΕΠΥ

### 2.2 Τι πρέπει να επιδιώκουν οι γονείς

- Καθημερινή κίνηση (όχι απαραίτητα οργανωμένο άθλημα)
- Δομημένες και προβλέψιμες δραστηριότητες
- Έμφαση στη χαρά και στην αίσθηση επιτυχίας

**Πρακτικές στρατηγικές που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι γονείς**

(Δεν είναι όλα τα αθλήματα κατάλληλα για κάθε παιδί.)

**Δραστηριότητες που συχνά βοηθούν:**

- Κολύμβηση
- Πολεμικές τέχνες
- Στίβος
- Ποδηλασία
- Χορός
- Δομημένα ομαδικά αθλήματα με υποστήριξη



TOGETHER



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

## ΕΝΟΤΗΤΑ 3: Ύπνος και ΔΕΠΥ

### 3.1 Γιατί ο ύπνος είναι συχνά δύσκολος στη ΔΕΠΥ

- Νυχτερινή εγρήγορση και αισθητηριακή ευαισθησία
- Ο κακός ύπνος αυξάνει την παρορμητικότητα και την αντιδραστικότητα
- Ο ύπνος επηρεάζει άμεσα τη συμπεριφορά και τη συγκέντρωση



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

## ΕΝΟΤΗΤΑ 3: Ύπνος και ΔΕΠΥ

### 3.2 Πρακτικές στρατηγικές που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι γονείς

- Σταθερή ώρα ύπνου και αφύπνισης
- Ήρεμη ρουτίνα πριν τον ύπνο
- Κλείσιμο οθονών πριν τον ύπνο
- Βελτιστοποιημένο περιβάλλον ύπνου
- Χρονισμός της φαρμακευτικής αγωγής, εάν χρειάζεται



TOGETHER

### Συμβουλές για Σταθερό Ύπνο

1. Τηρείτε ένα σταθερό πρόγραμμα και ρουτίνα ύπνου
2. Αποφύγετε τις οθόνες πριν από τον ύπνο
3. Εξασκηθείτε σε τεχνικές χαλάρωσης
4. Δώστε προσοχή σε ό,τι τρώτε και πίνετε
5. Δημιουργήστε ένα ήρεμο και ξεκούραστο περιβάλλον
6. Περιορίστε τους ημερήσιους υπνάκους
7. Συμπεριλάβετε τη σωματική δραστηριότητα στην καθημερινή ρουτίνα
8. Διαχειριστείτε το άγχος
9. Διατηρήστε θετική σκέψη κατά τη διάρκεια της ημέρας



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



## ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ 6.1. Υγιεινός τρόπος ζωής: Διατροφή & Ύπνος

Ο «Φ» είναι ένα ευγενικό παιδί, αλλά το άγχος και η έντασή του είναι εμφανή στη φωνή και στη γλώσσα του σώματός του, ιδιαίτερα στην αρχή των συναντήσεών μας. Συχνά μένει ξύπνιος μέχρι τις 12:30–1:00 π.μ., γεγονός που συμβάλλει στην ευερεθιστότητα και στην κοινωνική του απόσυρση. Προερχόμενος από μια μεγάλη οικογένεια και έχοντας βιώσει προηγούμενες δυσκολίες, ο «Φ» δεν έχει στενούς φίλους και σπάνια προσκαλείται σε κοινωνικές δραστηριότητες. Ο «Φ» συνήθως ακούει χωρίς να έχει οπτική επαφή· δεν ενδιαφέρεται για αθλήματα ή για την ακαδημαϊκή του πρόοδο, δεν έχει φίλους και τρώει πρόχειρο φαγητό. Ο πατέρας του, ο οποίος έχει επίσης ΔΕΠΥ, συχνά τσακώνεται μαζί του.

Η μελέτη αυτή εξετάζει μια περίπτωση ΔΕΠΥ με κυρίως απρόσεκτο τύπο, εστιάζοντας σε ανθυγιεινές συνήθειες τρόπου ζωής, ιδιαίτερα σε ακανόνιστα πρότυπα ύπνου και κακή διατροφή.



[Βλέπε Ενότητα 6 για την πλήρη μελέτη περίπτωσης]



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

## ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ 6.1. Υγιεινός τρόπος ζωής: Διατροφή & Ύπνος

	Ατομική Άσκηση	Ομαδική Άσκηση
1	Ποιοι ήταν οι βασικοί παράγοντες που συνέβαλαν στην πρόκληση στη μελέτη περίπτωσης 6.1;	Γράψτε τις πρώτες 2 συμβουλές για να είναι ένα παιδί με ΔΕΠΥ πρόθυμο να υιοθετήσει έναν υγιεινό τρόπο ζωής.
2	Ποιοι ήταν οι στόχοι μετά την αξιολόγηση των δυσκολιών του «Φ»;	Πόσος χρόνος χρειάζεται για να φανούν τα οφέλη στον ύπνο λόγω της παρέμβασης;
3	Πώς κατάφερε να ακολουθήσει τους νέους κανόνες στη ζωή του;	Πώς μπορούν οι υγιεινές συνταγές να βοηθήσουν ένα παιδί με ΔΕΠΥ να αναπτύξει καλύτερες συνήθειες;



## ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ 6.2. Υγιεινός τρόπος ζωής με Σωματική Δραστηριότητα

Ο «Τ» είναι ένα ευγενικό, καλοσυνάτο και προσεγμένο αγόρι με έντονο ενδιαφέρον για τον αθλητισμό—ιδιαίτερα για το ποδόσφαιρο. Η οικογένειά του μοιραζόταν με περηφάνια το πάθος του, γιορτάζοντας κάθε γκολ σαν να ήταν δικό τους. Ωστόσο, ο «Τ» ζούσε επίσης με ΔΕΠΥ, γεγονός που δυσκόλευε τη συνεργασία του με πολλούς συνομηλικούς ταυτόχρονα, τη διατήρηση της προσοχής του και τη διαχείριση κοινωνικών αλληλεπιδράσεων κατά τη διάρκεια ομαδικών αθλημάτων.

Δεν μπορεί να διατηρήσει οπτική επαφή· δεν δείχνει ενδιαφέρον για φίλους· δεν μπορεί να ενταχθεί σε ομάδα· ο πατέρας και ο παππούς του έχουν επίσης ΔΕΠΥ και δεν γνώριζαν πώς να τη διαχειριστούν.



[Βλέπε Ενότητα 6 για την πλήρη μελέτη περίπτωσης]



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

## ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ 6.2. Υγιεινός τρόπος ζωής με Σωματική Δραστηριότητα

	Ατομική Άσκηση	Ομαδική Άσκηση
1	Ποιοι ήταν οι βασικοί παράγοντες που συνέβαλαν στην πρόκληση στη μελέτη περίπτωσης 6.2;	Ποιο ήταν ένα επιπλέον όφελος από τη συμμετοχή σε κατάλληλες σωματικές δραστηριότητες για τη ΔΕΠΥ;
2	Ποιες ήταν οι προκλήσεις στη ζωή του «Τ»;	Πόσος χρόνος χρειάστηκε για να φανούν τα οφέλη της παρέμβασης μέσω σωματικής δραστηριότητας στη ΔΕΠΥ;
3	Πώς κατάφερε να ακολουθήσει τις νέες συνήθειες στη ζωή του;	Γιατί ήταν σημαντική η επιλογή της κατάλληλης σωματικής δραστηριότητας για τον «Τ»;

