


## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος.....	7
<i>Σπύρος Τάνταρος</i>	
Εισαγωγή.....	9
Η αναγκαιότητα του προγράμματος.....	11
Εφηβεία.....	13
Αυτοεκτίμηση.....	16
Αυτοεκτίμηση και ικανοποίηση από τη ζωή.....	19
Πώς μπορεί το σχολείο να βοηθήσει στην ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης.....	22
Εικόνα σώματος.....	24
Αυτοεκτίμηση και εικόνα σώματος.....	26
Εικόνα σώματος και διαταραχές πρόσληψης τροφής.....	28
Πρόληψη της αρνητικής εικόνας σώματος.....	35
Πρωτογενή προγράμματα πρόληψης στον χώρο του σχολείου.....	36
Πώς εφαρμόζεται το πρόγραμμα.....	44
Βιβλιογραφία.....	48
Οδηγός εργαστηρίου.....	53
Φύλλο δραστηριότητας 1.....	55
Φύλλο δραστηριότητας 1.2.....	59
Φύλλο δραστηριότητας 2.....	62
Φύλλο δραστηριότητας 3.....	64
Φύλλο δραστηριότητας 4.....	67
Φύλλο δραστηριότητας 5.....	69



Φύλλο δραστηριότητας 5.1 .....	72
Φύλλο δραστηριότητας 6.....	74
Φύλλο δραστηριότητας 7.....	78
Φύλλο δραστηριότητας 8.....	80
Φύλλο δραστηριότητας 9.....	81
Περαιτέρω παιχνίδια και ασκήσεις .....	83
1. Στερεότυπα των ΜΜΕ.....	84
2. Πόστερ.....	85
3. Οι κανόνες μιας φιλίας.....	85
4. Ο κύκλος ζωής του ανθρώπου.....	86
5. Αλληλογραφία θαυμασμού.....	87
Πώς να χειριστείτε «δύσκολα» σχόλια των παιδιών.....	89