

## Δελτίο Τύπου Αποτελεσμάτων προγράμματος “Mindful Nature”

Στο πλαίσιο του έργου «Mindful Nature» - κωδικός 2022-1-EL01-KA220-SCH-000085458, με Εταίρους το Κέντρο Εκπαίδευσης για το Περιβάλλον και την Αειφορία (ΚΕΠΕΑ) Καρπενησίου από την Ελλάδα, το Πανεπιστήμιο Frederick της Κύπρου και τον Οργανισμό Casa do Professor της Πορτογαλίας, υλοποιήθηκαν οι παρακάτω δραστηριότητες:

1. [Μια έρευνα βιβλιογραφίας, για τον αντίκτυπο της εξωτερικής εκπαίδευσης στη φύση στην ενσυνειδητότητα στην ψυχική ευημερία των παιδιών και των εφήβων.](#)
2. [Πιλοτικά προγράμματα σε σχολεία εφαρμογής σε 3 χώρες: Κύπρο, Πορτογαλία και Ελλάδα.](#)
3. [Μια έρευνα και μια επιστημονική δημοσίευση.](#)
4. [Ένα ηλεκτρονικό βιβλίο οδηγιών με το όνομα "Ιστορίες της Φύσης και του Δάσους" με σκοπό να βοηθήσει στην έμπνευση.](#)
5. [Ίδρυση και λειτουργία ενός Ευρωπαϊκού Εκπαιδευτικού Δικτύου.](#)
6. [Μια νέα προσέγγιση του Σχολείου, ως Θερινού Σχολείου.](#)
7. [Μια ηλεκτρονική πλατφόρμα και ιστοσελίδα για το Δίκτυο.](#)
8. [Σεμινάριο Νο 1: Βιωματικό Εργαστήριο για Ομάδες Υλοποίησης του Σχεδίου](#)
9. [Σεμινάριο Νο2: Απόκτηση ικανότητας συνειδητοποίησης για ψυχική υγεία και ευεξία](#)
10. [Σεμινάριο Νο3: Σχεδίαση και υλοποίηση Μεικτού Σεμιναρίου Mindful Nature για Εκπαιδευτικούς.](#)
11. [Διάχυση του Έργου](#)
12. [Τελικό Συνέδριο Διάχυσης](#)

Μετά την υλοποίηση όλων των δραστηριοτήτων και των τμημάτων του έργου, θέλαμε να διερευνήσουμε εάν είναι εφικτό ή όχι, και εάν ναι, τότε πώς, μπορεί να αναδυθεί ένα σχολείο με άμεση επαφή με τη συνείδηση, μέσω της ενσυνειδητότητας, χρησιμοποιώντας τη διάνοηση, την προσοχή και τις αισθήσεις. Μπορεί αυτό το σχολείο να είναι χαρούμενο, δημιουργικό, ευχάριστο και χρήσιμο;

Η απάντηση είναι θετική, καθώς ναι, είναι δυνατόν να υπάρξει ένα σχολείο που έχει στον πυρήνα του την επαφή με τη συνείδηση, μέσω της ενσυνειδητότητας. Η σύνδεση με τη Φύση είναι επίσης πολύ χρήσιμη.

Το Σχολείο που ενσωματώνει τη σύνδεση με τη συνείδηση είναι το βιωματικό Σχολείο. Πρωτίστως το κύριο χαρακτηριστικό είναι ότι βασίζεται στην πράξη, την εμπειρία, και όχι στη θεωρία και στην πληροφόρηση. Οι συμμετέχοντες κάθε μέρα θα πρέπει να έχουν την ελευθερία και την ευκαιρία να επιλέξουν το πρόγραμμα ή τη διαδρομή ή τη δραστηριότητα που θέλουν.

Πρόσθετα χαρακτηριστικά:

1. Είναι ευχάριστο και παιγνιώδες. Στη ζωή μας ο κύριος στόχος είναι να μπορούμε να βρούμε τη χαρά και την ευτυχία, επομένως δεν μπορούμε να περιμένουμε ένα σχολείο που είναι δυσάρεστο να μας φέρει πιο κοντά στη χαρά στο μέλλον. Ταμπού της εκπαίδευσης είναι ότι το σχολείο μπορεί να είναι ευχάριστο, με κυρίαρχη την άποψη ότι για να είναι χρήσιμο πρέπει να είναι δυσάρεστο.
2. Ενθαρρυνόμαστε να μάθουμε να δίνουμε. Όταν όλοι προσπαθούν να πάρουν όλο και περισσότερα, αυτό οδηγεί σε πλήρη φτωχοποίηση, αντίθετα έχουμε περισσότερα όταν δίνουμε και μοιραζόμαστε.
3. Σε ένα βιωματικό σχολείο η ανάγκη φοίτησης δεν επιβάλλεται με ποινές, απουσίες και πτυχία, αλλά θέλοντας όλοι οι Συμμετέχοντες να αποκτήσουν κάτι μοναδικό στην καρδιά μας.

Μια διαφορετική προσέγγιση

Το βιωματικό Σχολείο εισάγει μια λίγο διαφορετική προσέγγιση στους ρόλους του Δασκάλου και των Μαθητών. Στο κλασικό Σχολείο ο Δάσκαλος διδάσκει το μάθημα. Ανάλογα με την ενσωμάτωση του μαθήματος στους Μαθητές, έχουμε τους καλούς και τους κακούς Μαθητές. Οι καλοί μαθητές θα σπουδάσουν στο Πανεπιστήμιο. Οι κακοί μαθητές πρέπει να βρουν μία εργασία.

Στο βιωματικό Σχολείο, ο Δάσκαλος βοηθά τους μαθητές που ενδιαφέρονται, να αποκτήσουν μια εμπειρία. Δεν υπάρχουν καλοί και κακοί μαθητές. Όλοι είναι καλοί και όλοι μαθαίνουν μέσα από την εμπειρία. Οι μαθητές και ο Δάσκαλος έχουν ένα κοινό μονοπάτι και ο Δάσκαλος είναι συνοδοιπόρος σε αυτό το μονοπάτι.

Στο κλασικό σχολείο, μπορεί να έχουμε τις καλύτερες προθέσεις, μπορεί να θέλουμε οι μαθητές να είναι σε ένα ασφαλές περιβάλλον, μπορεί να θέλουμε να μάθουν αυτό και το άλλο και ακόμη περισσότερα, αλλά βομβαρδίζοντάς τους με πλήθος πληροφοριών, που μπορεί ποτέ, μα ποτέ, να μην τους φανούν πραγματικά χρήσιμα στην πράξη και στην ιδιωτική τους ζωή. Έχοντας τους μαθητές συνεχώς σε παθητικό ρόλο, από ένα σημείο και μετά, δεν μαθαίνουν τίποτα.

Επειδή έχουμε δημιουργήσει ένα πρόγραμμα σπουδών, ένα αναλυτικό πρόγραμμα, έχουμε δημιουργήσει μια γραμμή που θέλουμε να διασχίσουν οι μαθητές στο εκπαιδευτικό σύστημα. Παλαιότερα αυτοί που το διέσχιζαν ήταν οι δικοί μας, οι καλοί μαθητές, αυτοί που θα επιβίωναν. Αυτοί που δεν το έκαναν, ήταν οι κακοί μαθητές, οι απορριπτόμενοι, αυτοί που δεν θα επιβίωναν,

γιατί απλά στο παρελθόν δεν μπορούσαν να επιβιώσουν όλοι, αλλά μόνο κάποιοι, σίγουρα όχι όλοι. Τώρα όμως οι καιροί άλλαξαν, υπάρχουν αγαθά για όλους και πρέπει να μάθουμε να μοιραζόμαστε και όχι εγωιστικά να θέλουμε να αποκτήσουμε περισσότερα. Εδώ και πολύ καιρό στο εκπαιδευτικό μας σύστημα ακούμαστε σε επαναλαμβανόμενες πληροφορίες. Ο κλασικός τρόπος για να πιστοποιήσουν οι μαθητές ότι έχουν αποκτήσει το μάθημα είναι η χρήση της απομνημόνευσης. Έτσι μπορούν να μαθαίνουν οι παπαγάλοι και οι πίθηκοι και δεν μπορούμε να περιμένουμε ότι με αυτή τη μέθοδο εμείς οι άνθρωποι θα συνεχίσουμε να μαθαίνουμε στον 21ο αιώνα, στην εποχή του Διαδικτύου.

Όταν οι μαθητές βαριούνται, αυτό σημαίνει ότι χρειάζονται μια άλλη εμπειρία από αυτή που ζουν αυτή τη στιγμή και απλώς χάνουν τον χρόνο τους, η ζωή τους αφαιρείται με κάποιο τρόπο. Όταν βρισκόμαστε παγιδευμένοι σε ένα ιδιαίτερα αρνητικό περιβάλλον, τότε το νόημα αυτής της εμπειρίας μπορεί να είναι ότι χρειαζόμαστε απεγνωσμένα να βρούμε μια λύση που θα μας οδηγήσει σε ένα υψηλότερο επίπεδο και έξω από αυτήν την κατάσταση.

Όταν, αντίθετα, σε μια κατάσταση έχω τον ενθουσιασμό, το ενδιαφέρον, τη θέληση να προχωρήσω και να εξελιχθώ, τότε είμαι κάπου σε ένα βιωματικό σχολείο κι ας μην είναι συγκεκριμένο σχολείο, αλλά κατάσταση ή στάδιο της ζωής μας.

## Η δυνατότητα μάθησης

Στο βιωματικό σχολείο οι μαθητές πρέπει συνειδητά να θέλουν να συμμετέχουν. Αυτό το σχολείο πρέπει να είναι μια χρήσιμη εμπειρία για αυτούς, κάτι που θέλουν, γιατί έχουν ήδη αποκτήσει μια σχετική εμπειρία που τους επιτρέπει να το θέλουν και να έχουν τη συγκεκριμένη θέληση να συμμετέχουν.

Αν δεν θέλουν και εγκλωβιστούν σε ένα αδιάφορο, μισητό, βαρετό, δυσαρμονικό σχολείο, είναι πιθανό με τα χρόνια και τα μαθήματα να έχουν μια χρόνια επιβάρυνση που μπορεί να οδηγήσει σε παραίτηση, μελαγχολία, αδιαφορία ή, αντίθετα, εξέγερση και παραβατικότητα.

Είναι πιθανό μετά από χρόνια σε ένα κλασικό σχολείο, οι μαθητές να βγουν απροετοίμαστοι και ανώριμοι για τη ζωή ακριβώς επειδή δεν έχουν βιώσει καταστάσεις, δεν έχουν ξεπεράσει προβλήματα, εν ολίγοις, στο σχολείο μπορεί να έχουν ακούσει πολλές πληροφορίες, αλλά δεν έχουν αποκτήσει εμπειρίες, πολύ λιγότερο έμαθαν να παίρνουν το νόημα μιας εμπειρίας.

Το σημαντικό με την ενασχόληση με τη συνείδηση είναι ότι κάποιος που βρίσκεται σε επαφή με τη συνείδησή του μπορεί γενικά να είναι πιο ήρεμος στις καταστάσεις της ζωής και, έχοντας συνείδηση, μπορεί να βρει τη λύση σε προβλήματα που προκύπτουν πιο εύκολα και πιο γρήγορα, και μπορεί να πάρει το νόημα μιας εμπειρίας και έτσι να κάνει πιο εύκολα τις καλύτερες δυνατές επιλογές στη ζωή. Δηλαδή να συμπεριφέρεται με περισσότερη σοφία και ωριμότητα.

## Το λάθος

Στο κλασικό σχολείο, εκτός από το ότι μας βομβαρδίζουν με πληροφορίες που θα είναι άχρηστες στο μέλλον, μας λένε και πολλά πράγματα, τι να κάνουμε, πώς να συμπεριφερθούμε, για να μην κάνουμε λάθη. Στο βιωματικό, αντίθετα, κάνουμε χώρο για να βιώσει κάποιος καταστάσεις, να κάνει ελεύθερα τις επιλογές του και να κάνει λάθη.

Ίσως μπορούμε να παρατηρήσουμε ότι στη ζωή γενικά κάνουμε ό,τι καλύτερο μπορούμε, σε οποιαδήποτε κατάσταση. Επιλέγουμε και μερικές φορές αποδεχόμαστε τις αρνητικές συνέπειες των πράξεών μας.

Όταν αναγνωρίζουμε ότι κάναμε ένα λάθος, ουσιαστικά δεν το κάναμε συνειδητά.

Όταν αναγνωρίζουμε ότι κάναμε ένα λάθος, αυτό είναι μια πολύ σημαντική εσωτερική πράξη μας.

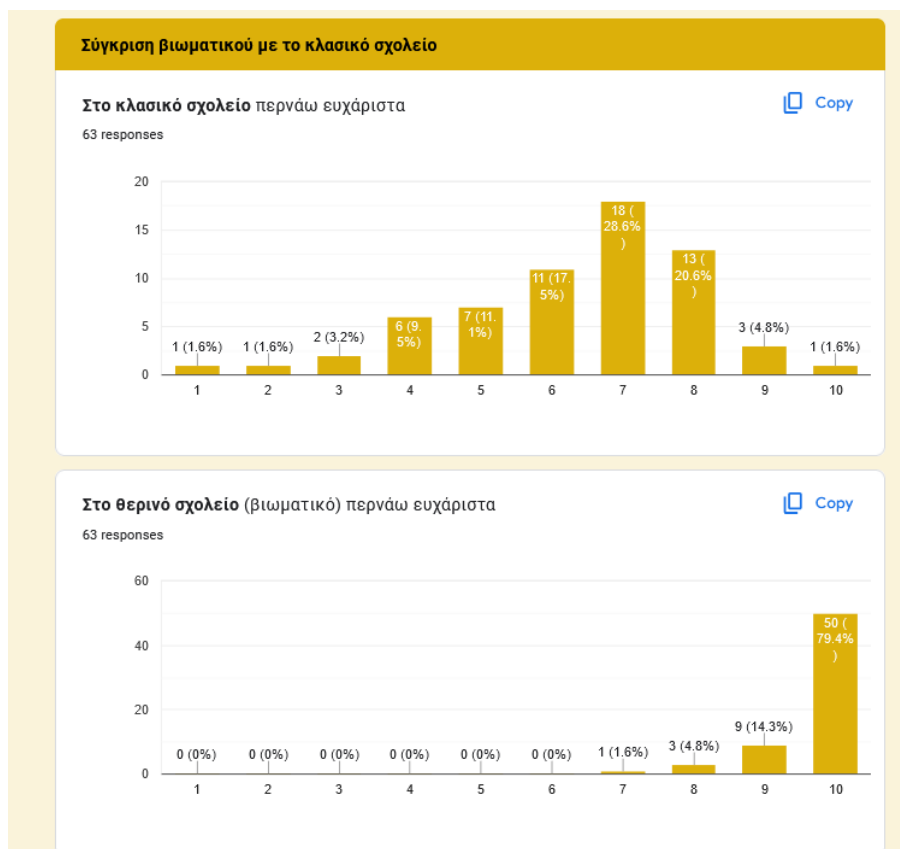
Όταν αναγνωρίζουμε ότι κάναμε ένα λάθος, αυτό ουσιαστικά σημαίνει ότι γίναμε σοφότεροι και καλύτεροι μέσα από την εμπειρία.

## Μια μικρή αξιολόγηση

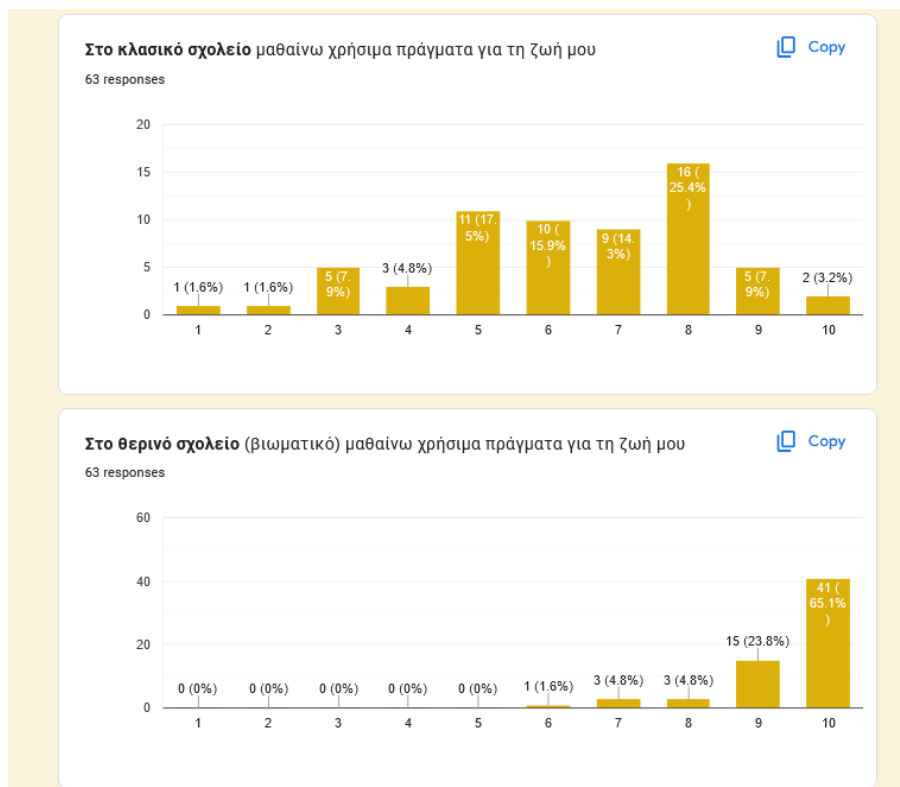
Στο Θερινό Σχολείο, που αποτελεί υλοποίηση Βιωματικού Σχολείου για μια εβδομάδα, στην Αξιολόγηση 60 και πλέον εκπαιδευτικών, τέθηκε το θέμα της σύγκρισης του Κλασικού με το Βιωματικό Σχολείο.

Πρώτο Γράφημα Κλασικό Σχολείο- Δεύτερο γράφημα Βιωματικό Σχολείο. Στην κλίμακα 1 σημαίνει ότι δεν είναι αποδεκτό – το 10 σημαίνει Τέλειο.

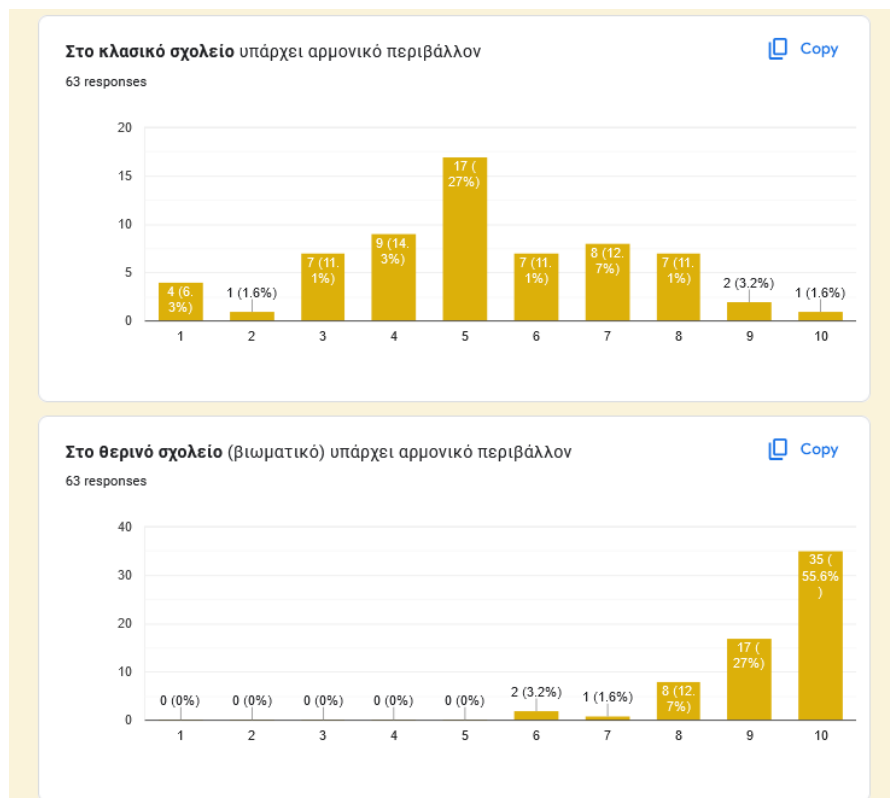
Η πρώτη σύγκριση ήταν αν πέρασα ευχάριστα.



Η δεύτερη σύγκριση ήταν αν έμαθα χρήσιμα πράγματα για τη ζωή μου



Η τρίτη σύγκριση ήταν αν υπάρχει αρμονικό περιβάλλον



Από τα παραπάνω προκύπτει ότι η Εκπαιδευτική Κοινότητα θα μπορούσε να δοκιμάσει το Βιωματικό Σχολείο, καθώς στο Βιωματικό Σχολείο οι Συμμετέχοντες πέρασαν ευχάριστα, ενώ παράλληλα μάθαιναν χρήσιμα πράγματα για τη ζωή τους, σε ένα θετικό και αρμονικό περιβάλλον.

Βασική προϋπόθεση για το Βιωματικό Σχολείο είναι να μην αποτελείται από ώρες θεωρίας, αλλά βιωματικές δραστηριότητες και εμπειρία.

Αποτελέσματα του έργου στην Ευρωπαϊκή πλατφόρμα:

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2022-1-EL01-KA220-SCH-000085458>

Ιστοσελίδα του έργου:

<https://mindful-nature.eu/>



**Co-funded by  
the European Union**

*Το σχέδιο Mindful Nature συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Το περιεχόμενο του υλικού είναι αποκλειστική ευθύνη του δικαιούχου “Κέντρο Εκπαίδευσης για το Περιβάλλον και την Αειφορία (ΚΕΠΕΑ) Καρπενησίου” και ούτε η Ευρωπαϊκή Επιτροπή ούτε η Εθνική Μονάδα Συντονισμού Erasmus+ ΙΚΥ είναι υπεύθυνες για τη χρήση που μπορεί να γίνει και των πληροφοριών που αναφέρονται.*

## **Press Release for the final Results of project “Mindful Nature”**

In the framework of the project «Mindful Nature» - code 2022-1-EL01-KA220-SCH-000085458, with Partners Educational Center for Environment and Sustainability of Karpenisi Greece, Frederick University of Cyprus and Casa do Professor of Portugal, the below activities implemented:

1. [A Desktop research, for The Impact of Outdoor in Nature Mindfulness on the Mental Well-being of Children and Adolescents](#)
2. [Pilot phase programs in implementation schools in 3 countries: Cyprus, Portugal and Greece](#)
3. [A survey and a scientific publication](#)
4. [An inspirational Guideline e-Book named “Stories of Nature and the Forest”](#)
5. [Establishment and Running of a European Educational Network](#)
6. [A new approach of School, as a Summer School](#)
7. [An E-platform and website for the Network](#)
8. [Workshop No1: Experiential Workshop for Implementation Teams](#)
9. [Workshop No2: Building mindful capacity for mental health and wellbeing](#)
10. [Workshop No3: Blended Course designing and implementation of Mindful Nature for Teachers](#)
11. [Dissemination of the Project](#)
12. [A Final Dissemination Conference](#)

After the implementation of all the activities and parts of the project, we wanted to explore whether or not and if positive, then how, can emerge a school with direct contact with consciousness, through mindfulness, using the intellect, attention and the senses. Can this school also be happy, creative, enjoyable and useful?

The answer is positive, as yes; it is possible to be a school having in its core the contact with consciousness, through mindfulness. The connection with Nature is also very helpful.

The School that incorporates the connection with consciousness is the experiential School. Primarily the main characteristic is that it is based on practice, experience and not on theory and on information. Participants each day should have the freedom and the opportunity to choose the program or route or activity they want.

Additional characteristics:

1. It is pleasant and playful. In our life the main goal is to be able to find joy and happiness, therefore we cannot expect a school that is unpleasant to bring us closer to joy in the future. A taboo of education is that school can be pleasant, with the dominant view that in order to be useful, it must be unpleasant.
2. We are encouraged to learn to give. When everyone tries to get more and more, this leads to total impoverishment, on the contrary we have more when we give and share.
3. In an experiential school, the need to attend is not imposed with penalties, absences and degrees, but by wanting for all the Participants to take something unique into our hearts.

A different approach

The experiential School introduces a little different approach at the roles of the Teacher and the Students. In classical School the Teacher teaches the lesson. According to the embodiment of the lesson to the Students, we have the good and the bad Students. Good Students will study at University. Bad Students have to find a work.

In experiential School, Teacher helps the Students who are interested, to get an experience. There are no good and bad Students. All are good, and all are learning through experience. Students and Teacher have a common path, and Teacher is a co-walker at this path.

In classical school, we may have the best intentions, we may want students to be in a safe environment, we may want them to learn this and that and even more, but by bombarding them with huge pieces of information, which may never, ever seem really useful to them in practice and in their private lives. Having students constantly in a passive role, from a certain point on, they learn nothing.

Because we have created a curriculum, a syllabus, we have created a line that we want students to cross in the educational system. In the past, those who crossed it were our own, the good students, the ones who would survive. Those who did not, were the bad students, the rejects, the ones who would not survive, because simply in the past, not everyone could survive, but only some and not everyone. But now the times have changed, there are goods for everyone and we must learn to share and not selfishly acquire more. For a long time in our educational system we have been content with repeating information. The classic way for students to certify that they have acquired the lesson is to use memorization. This is how parrots and monkeys may learn, and we cannot expect that with this method we humans will continue to learn in the 21st century, in the age of the internet.

When students are bored, this means that they need another experience than the one they are currently



living and they are simply wasting their time, their life is being taken away somehow. When we find ourselves trapped in a particularly negative environment, then the meaning of this experience may be that we desperately need to find a solution that will lead us to a higher level and out of this situation.

When, on the contrary, in a situation I have the excitement, the interest, the will to move forward and evolve, then I am somewhere in an experiential school, even if it is not a specific school, but a situation or a stage of our life.

### The possibility of learning

In the experiential school, students must consciously want to participate. This school should be a useful experience for them, something they want, because they have already gained a relevant experience that allows them to want it and to have the specific will to participate.

If they do not want to and are trapped in an indifferent, hated, boring, disharmonious school, it is possible that over the years and classes they will have a chronic burden that can lead to resignation, melancholy, indifference or, conversely, rebellion and delinquency.

It is possible that after years in a classical school, students will come out unprepared and immature for life precisely because they have not experienced situations, have not overcome problems, in short, at school they may have heard a large amount of information, but they have not gained experiences, much less have they learned to take the meaning of an experience.

The important thing about engaging with consciousness is that someone who is in touch with their consciousness can generally be calmer in life situations and, being conscious, can find the solution to problems that arise more easily and more quickly, and can take the meaning of an experience and thus more easily make the best possible choices in life. That is, behave with more wisdom and maturity.

### The error

In the classical school, in addition to bombarding us with information that will be useless in the future, we are also told many things, what to do, how to behave, in order to avoid making mistakes. In the experiential, on the contrary, we make space so that someone can experience situations, freely make their own choices and can make mistakes.

Perhaps we can observe that in life we generally do the best we can, in any situation. We choose and sometimes accept the negative consequences of our actions.

When we recognize that we made an error, we essentially did not do it consciously.

When we recognize that we made an error, this is a very important internal act of ours.

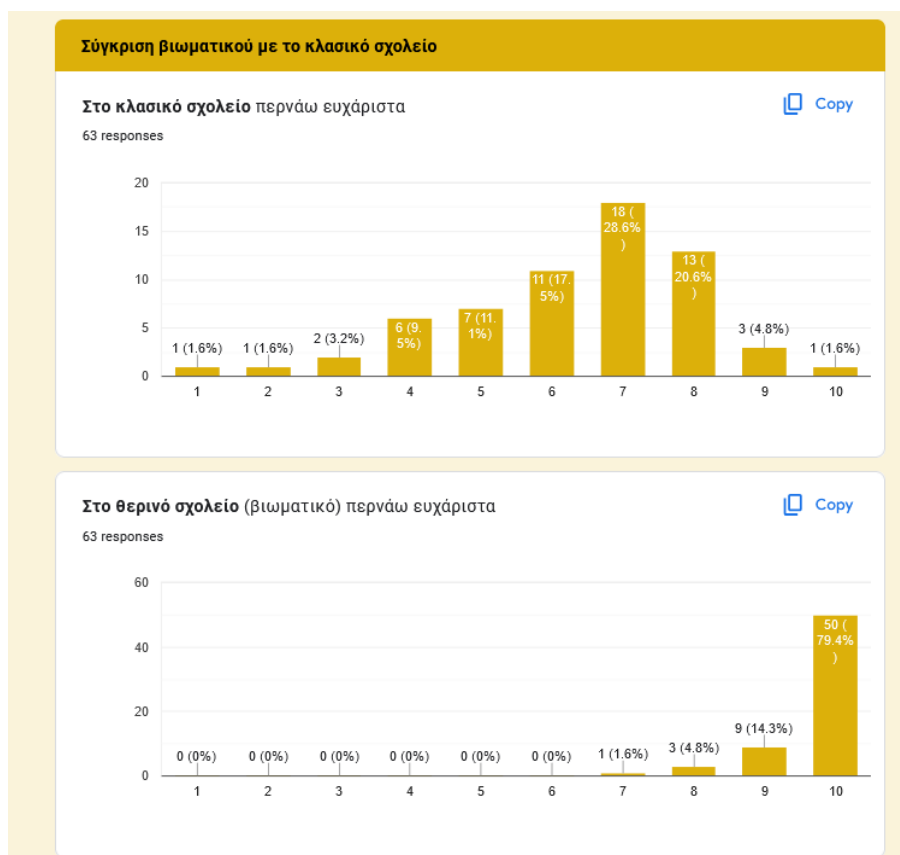
When we recognize that we made an error, this essentially means that we became wiser and better through the experience.

## A small evaluation

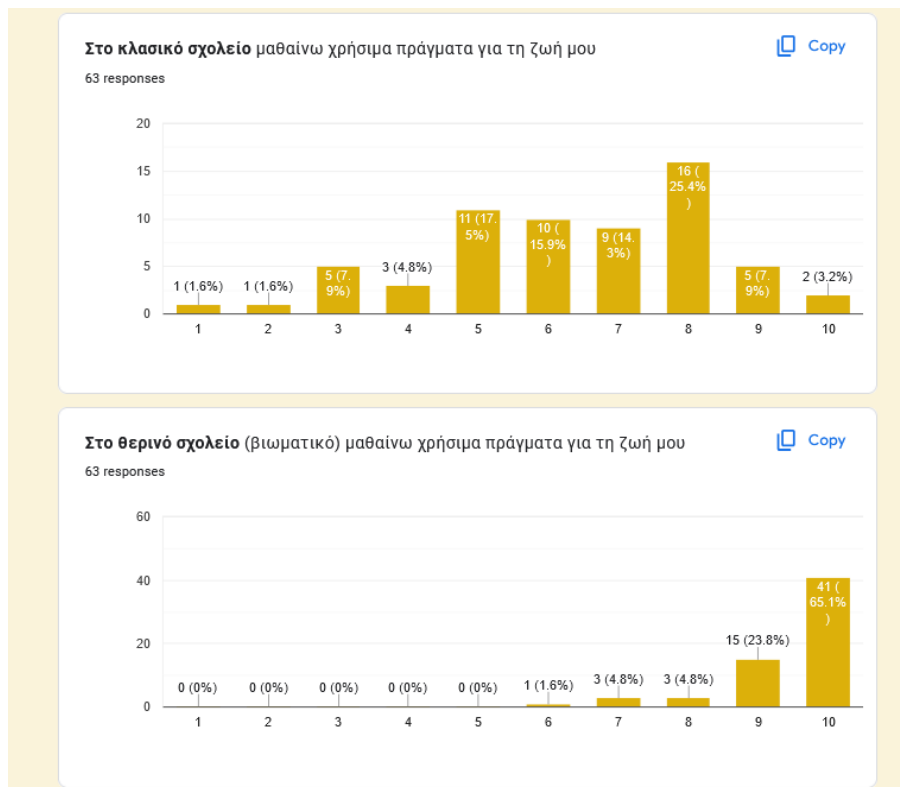
At the Summer School, which is an implementation of Experiential School for a week, at the Evaluation of more than 60 teachers, the topic of comparing the Classical with the Experiential School was raised.

First Graph Classical School- Second graph Experiential School. At scale 1 is not acceptable – 10 means Perfect.

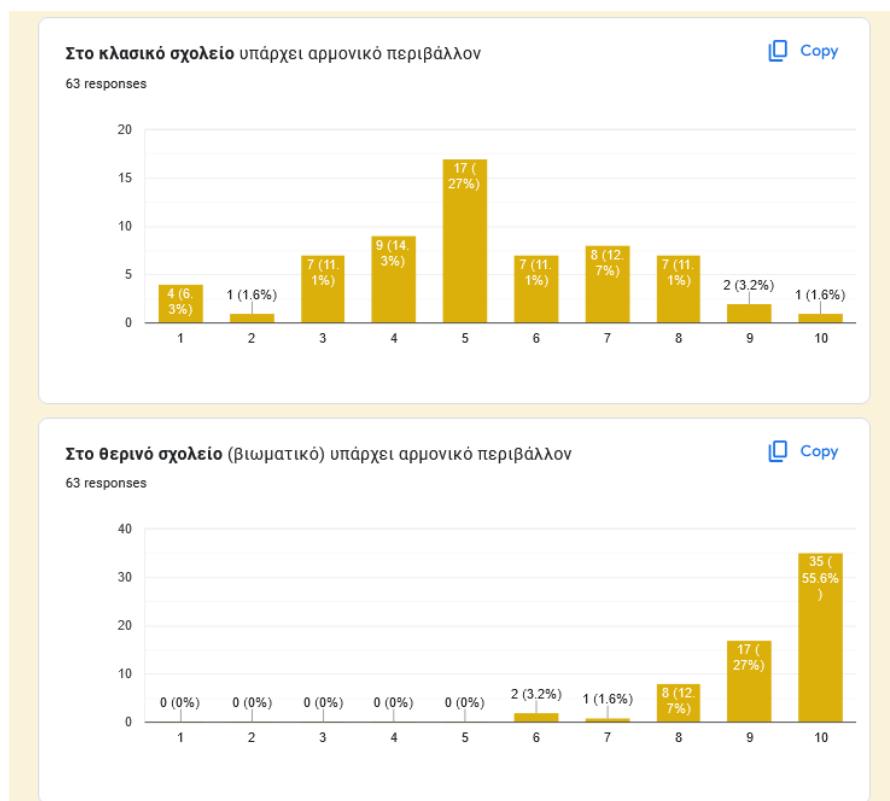
The first comparison was whether I had a pleasant time.



The second comparison was whether I learned useful things for my life



The third comparison was whether there is a harmonious environment



From the above, the conclusion is that the Educational Community could give a try to the Experiential School, as in the Experiential School the Participants had a good time, while at the same time they did learn useful things for their lives, in a positive harmonious environment.

The basic prerequisite for the Experiential School is that it is not full of hours of theory, but of experiential activities and experience.

Project results on the European platform:

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2022-1-EL01-KA220-SCH-000085458>

Web page of the project:

<https://mindful-nature.eu/>



**Co-funded by  
the European Union**

*The material of the project “Mindful Nature” reflects only the author’s views. The European Commission’s support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission or the Hellenic National Agency cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*