



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Erasmus+, Σχολική Εκπαίδευση KA2

Κωδικός: **2019-1-RO01-KA229-063230_4**

Τίτλος: **«Change your Lifestyle»**

Στο πλαίσιο της υλοποίησης του προγράμματος Erasmus+ του Σχολείου μας, πραγματοποιήθηκε η τελευταία κινητικότητα στη Valencia της Ισπανία, από 23 έως 27 Μαΐου 2022, στην οποία συμμετείχαν δύο εκπαιδευτικοί και μια ομάδα μαθητών από κάθε συμμετέχουσα χώρα (Ρουμανία, Ισπανία, Σλοβενία, Τουρκία και Ελλάδα). Από το 3^ο Δημοτικό Σχολείο Διονύσου, κατόπιν απόφασης του Συλλόγου Διδασκόντων, συμμετείχαν η υποδιευθύντρια κα. Λαζαρίδου Αικατερίνη, η εκπαιδευτικός του Τμήματος Ένταξης Δρ. Παρδάλη Μαρία και μια ομάδα μαθητών της ΣΤ τάξης, αποτελούμενη από 4 αγόρια και 4 κορίτσια.

Ο εκπαιδευτικός σκοπός της κινητικότητας ήταν ο εμπλουτισμός των γνώσεων και η εξάσκηση μαθητών κι εκπαιδευτικών πάνω σε θέματα υγιεινής διατροφής και φυσικής δραστηριότητας, με απώτερο στόχο την πρόληψη της παχυσαρκίας. Οι δράσεις εστίασαν στην αναγκαιότητα και στον τρόπο επίτευξης μιας υγιεινής διαβίωσης. Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν από ειδικούς για τα πλεονεκτήματα ενός υγιεινού τρόπου διαβίωσης με συνδυασμό διατροφής και άσκησης. Δημιούργησαν σε ομάδες τα δικά τους υγιεινά γεύματα, συμμετείχαν σε διαγωνισμό για το πιο υγιεινό γεύμα, έπαιξαν αθλοπαιδιές, κι όλα αυτά μέσα σ' ένα πολυπολιτισμικό περιβάλλον με ομαδικές και συνεργατικές δραστηριότητες. Επιπλέον, εξάσκησαν τα αγγλικά τους και βελτίωσαν τις τεχνικές επικοινωνίας.

Αναλυτικότερα, τη Δευτέρα 23 Μαΐου, πραγματοποιήθηκε η επίσημη έναρξη του προγράμματος στο Πολιτιστικό Κέντρο της Valencia, όπου μετά την ένθερμη υποδοχή μαθητών κι εκπαιδευτικών, εκπρόσωποι από τον τοπικό δήμο, το τοπικό τμήμα Δημόσιας Υγείας και τους εκπαιδευτικούς φορείς συμβουλευτικής των σχολείων της Valencia χαιρέτησαν την έναρξη του προγράμματος και παρουσίασαν τη δική τους εμπειρία και γνώσεις πάνω στο συγκεκριμένο θέμα. Ακολούθησε παιχνίδι γνωριμίας. Το πρόγραμμα συνεχίστηκε με γεύμα στην καντίνα του σχολείου και δοκιμή τοπικών εδεσμάτων, όπως η paella. Στη συνέχεια, μεικτές ομάδες δημιούργησαν μπρελόκ με το λογότυπο του προγράμματος, έπαιξαν φιδάκι με ερωτήσεις γνωριμίας, ζωγράρισαν ισπανικά μνημεί και έπαιξαν το «μάντεψε ποιος» με καρτέλες φρούτων, λαχανικών και αθλημάτων. Στο τέλος της ημέρας ακολούθησε εποικοδομητική συζήτηση και ανατροφοδότηση πάνω στα θέματα της ημέρας, ενώ οι μαθητές είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν τους γονείς των μαθητών και χωρισμένοι σε πολύ μικρές ομάδες πέρασαν το απόγευμά τους με ισπανικές οικογένειες.



Την Τρίτη 24 Μαΐου, μετά από την ανακεφαλαίωση των θεμάτων της προηγούμενης μέρας, έγιναν δράσεις στο σχολείο, ξεκινώντας με το παιχνίδι master chef: δημιουργία υγιεινού πρωινού και μηλόπιτας. Ακολούθησε ομιλία και προβολή παρουσίασης από τον γιατρό της ομάδας ποδοσφαίρου της Βαλένθια Dr. Antonio Fernández Gere. Κατόπιν, όλοι οι συμμετέχοντες μετέβησαν στο κοντινό πάρκο κι έπαιξαν το παιχνίδι των κρυμμένων λέξεων. Στο τέλος της ημέρας οι μαθητές είχαν πάλι χρόνο αλληλεπίδρασης με τις οικογένειες των μαθητών.





Την Τετάρτη 25 Μαΐου πραγματοποιήθηκαν δράσεις εκτός σχολείου. Η ημέρα ξεκίνησε με επίσκεψη στον χώρο κατασκευής των Fallas. Ο όρος Fallas αναφέρεται τόσο στον εορτασμό (φεστιβάλ), όσο και στα μνημεία που καίγονται κατά τη διάρκεια του φεστιβάλ. Στη Βαλένθια υποδέχονται την άνοιξη με τα Fallas, που ξεκινούν στις 15 Μάρτιου με αποκορύφωμα τη νύχτα της 19ης Μαρτίου. Πρόκειται για μνημεία, το κόστος των οποίων ανέρχεται σε αρκετές χιλιάδες ευρώ. Το καθένα από αυτά βέβαια αποτελεί έργο τέχνης και πρέπει κάποιος να τα παρατηρεί για αρκετά λεπτά. Αποτελούνται από ξύλο, γυαλόχαρτο και διογκωμένη πολυστερίνη (φελιζόλ).

Ακολούθησε γεύμα στη θάλασσα (Patacona beach), όπου όλοι οι συμμετέχοντες γνώρισαν την ευρύτερη περιοχή της Valencia. Στη συνέχεια έγινε επίσκεψη στο μουσείο Fallas, όπου έγινε και παρουσίαση σχετική και ακολούθησε μία κατατοπιστική συζήτηση πάνω στην αξία των εκδηλώσεων, τα λαογραφικά και πολιτιστικά δρώμενα και τον τρόπο διάχυσής τους στην ευρύτερη κοινωνία, αποτελώντας μέρος της υγιούς διαβίωσης. Η μέρα έκλεισε με επιστροφή στο σχολείο όπου οι μαθητές απόλαυσαν τη μηλόπιτα που έφτιαξαν την προηγούμενη μέρα.



Την Πέμπτη 26 Μαΐου πραγματοποιήθηκε επίσκεψη στο Ωκεανογραφικό Μουσείο-Ενυδρείο, όπου όλοι οι συμμετέχοντες είχαν τη δυνατότητα να θαυμάσουν και να συγκρίνουν τον τρόπο ζωής πάρα πολλών θαλάσσιων ειδών και ψαριών. Ακολούθησε γεύμα στο εστιατόριο του ενυδρείου, το οποίο προσφέρει τοπικές γεύσεις και εδέσματα της Μεσογείου. Ακολούθησε περπάτημα από το ενυδρείο μέχρι την παλιά πόλη, όπου η φυσική δραστηριότητα συνδυάστηκε με ταυτόχρονη ξενάγηση στις τοπικές ομορφιές. Στο τέλος της ημέρας διοργανώθηκε αποχαιρετιστήριο δείπνο με παρουσίαση χορευτικών δρώμενων, που είχαν ετοιμάσει όλες οι συμμετέχουσες χώρες. Η ελληνική ομάδα, με την καθοδήγηση των εκπαιδευτικών φυσικής αγωγής του σχολείου, είχε προετοιμάσει παρουσίαση παραδοσιακών χορών, αλλά και ένα μοντέρνο χορευτικό δρώμενο. Οι μαθητές και οι μαθήτρές μας απέσπασαν τις καλύτερες εντυπώσεις.



Την πέμπτη μέρα, Παρασκευή 27 Μαΐου, η κινητικότητα ολοκληρώθηκε με την τελετή απονομής των σχετικών βεβαιώσεων και των εντύπων κινητικότητας, καθώς και με ένα αποχαιρετιστήριο δρώμενο με τοπική ορχήστρα και παρουσίαση πρωτότυπης μουσικής με τον ήχο πλαστικών μπουκαλιών, από τους μαθητές του σχολείου.



Η συμμετοχή στη συγκεκριμένη κινητικότητα, με την αλληλεπίδραση σε επίπεδο δεξιοτήτων και εμπειριών, πέρα από την επίτευξη των ειδικών στόχων του project, έδωσε την ευκαιρία στους εκπαιδευτικούς, στους μαθητές και στα συμμετέχοντα σχολεία γενικότερα, να ανταλλάξουν πρακτικές και ιδέες πάνω σε θέματα εκπαίδευσης και να αυξήσουν την ικανότητά τους για διεθνική συνεργασία και κατάρτιση καινοτόμων σχεδίων υψηλής ποιότητας. Απώτερος στόχος των εν λόγω δράσεων είναι να αποφέρουν θετικά και μακροπρόθεσμα αποτελέσματα για τα άτομα και τους φορείς που συμμετέχουν, συνεισφέροντας στην ανταλλαγή ιδεών και καλών πρακτικών, καθώς και στην προώθηση της ποιότητας της εκπαίδευσης και των πολιτικών για την εκπαίδευση στην Ευρώπη.