



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ: ERASMUS+

Σχέδιο: 2023-1-EL01-KA122-SCH-000125975

«Ψυχική Υγεία και Ευεξία Εκπαιδευτικών και Μαθητών: Σχεδιάζοντας Θετικά
το Μέλλον»

Δράσεις Διάχυσης

“The material of the project 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.”

Επιμορφωτική Συνάντηση Διάχυσης

- ❖ Στις 6 Σεπτεμβρίου 2024 η παιδαγωγική ομάδα υλοποίησης του σχεδίου Erasmus+ 2023-1-EL01-KA122-SCH-000125975 πραγματοποίησε Επιμορφωτική Συνάντηση Διάχυσης στους εκπαιδευτικούς του 5ου Προτύπου Γυμνασίου Χαλκίδας.
- ❖ Οκτώ εκπαιδευτικοί διαφορετικών ειδικοτήτων (ΠΕ02, ΠΕ03, ΠΕ06, ΠΕ07, ΠΕ08, ΠΕ86) του σχολείου οι οποίες παρακολούθησαν πρόγραμμα επιμόρφωσης και κατάρτισης στη Βαρκελώνη, Ισπανία που αφορούσε στην εκπαίδευση σε καινοτόμες τεχνικές για την ενίσχυση της θετικής σκέψης παρουσίασαν τις γνώσεις και εμπειρίες τους στην εκπαιδευτική κοινότητα.



Επιμορφωτική Συνάντηση Διάχυσης

Θεωρητική Παρουσίαση: Κατά τη διάρκεια της επιμόρφωσης, οι εκπαιδευτικοί παρακολούθησαν θεωρητική παρουσίαση για την ενίσχυση της θετικής σκέψης και την εφαρμογή της στην εκπαιδευτική διαδικασία.

Βιωματικά Εργαστήρια: Οι εκπαιδευτικοί συμμετείχαν σε βιωματικά εργαστήρια, όπου είχαν την ευκαιρία να εξασκηθούν στις τεχνικές που θα εφαρμόσουν στη διδασκαλία τους.

Εκπαιδευτικό Υλικό: Αξιοποιήθηκε το εκπαιδευτικό υλικό που αναπτύχθηκε κατά τη διάρκεια του προγράμματος για την ενίσχυση των δεξιοτήτων αυτοαξιολόγησης και προσωπικής ανάπτυξης.



Επιμορφωτική Συνάντηση Διάχυσης

Οι δραστηριότητες στις οποίες συμμετείχαν οι εκπαιδευτικοί είχαν τους παρακάτω στόχους:

- ❖ **Ενσυναίσθηση και Κατανόηση:** Μέσω της ενεργητικής ακρόασης οι εκπαιδευτικοί ενίσχυσαν την ενσυναίσθηση και απέκτησαν βαθύτερη κατανόηση των προκλήσεων και αναγκών των άλλων. Αυτή η διαδικασία συμβάλλει στη διαμόρφωση ενός κλίματος αλληλεγγύης και υποστήριξης μέσα στην τάξη.



Επιμορφωτική Συνάντηση Διάχυσης

- ❖ **Επικοινωνιακές Δεξιότητες:** Οι εκπαιδευτικοί εξάσκησαν την ικανότητά τους στην επικοινωνία και οργανωμένη σκέψη μέσω παρουσιάσεων στα μέλη της ομάδας. Αυτή η διαδικασία ενίσχυσε την αυτοπεποίθηση και τη θετική σκέψη, καθώς η δομημένη έκφραση προάγει την αίσθηση επίτευξης και αποτελεσματικής επικοινωνίας.
- ❖ **Ενίσχυση αυτοπεποίθησης:** Η διαδικασία της παρουσίασης καλλιεργεί την αυτοπεποίθηση και δημιουργεί θετικά πρότυπα σκέψης και επικοινωνίας, απαραίτητα για τη βελτίωση της εκπαιδευτικής διαδικασίας.



Επιμορφωτική Συνάντηση Διάχυσης

Προσωπική Ανάπτυξη και Στοχοθεσία:

Οι εκπαιδευτικοί αναγνώρισαν τις δεξιότητες που επιθυμούν να αναπτύξουν, θέτοντας προσωπικούς στόχους βελτίωσης. Η διαδικασία αυτή βοηθά στη συνεχή αυτοβελτίωση και την επίτευξη στόχων σε προσωπικό και σε επαγγελματικό επίπεδο.



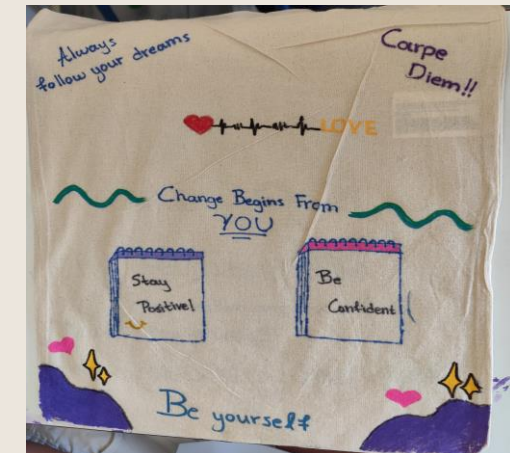
Επιμορφωτική Συνάντηση Διάχυσης

Κλίμα Εμπιστοσύνης: Οι δραστηριότητες δημιούργησαν κλίμα εμπιστοσύνης και αποδοχής, ενισχύοντας την ψυχολογική ασφάλεια και προάγοντας τη θετική σκέψη. Οι συμμετέχοντες/ουσες αισθάνθηκαν ελεύθεροι/ες να εκφραστούν χωρίς φόβο κριτικής, ενισχύοντας την ανοιχτή επικοινωνία και τη συνοχή της ομάδας.



Βιωματικά εργαστήρια σε μαθητές/τριες

❖ Στις 12 και 13 Σεπτεμβρίου 2024 υλοποιήθηκαν βιωματικά εργαστήρια υποδοχής, γνωριμίας και ενδυνάμωσης των μαθητών/τριών της Β' τάξης αξιοποιώντας τις αποκτηθείσες γνώσεις και δεξιότητες.



Στόχοι

Οι δραστηριότητες επικεντρώθηκαν στην:

- ❖ ενίσχυση της ψυχικής υγείας και ευεξίας των μαθητών/τριών
- ❖ καλλιέργεια δεξιοτήτων αυτογνωσίας, ενσυναίσθησης, επικοινωνίας, ομαδικότητας και αυτοπεποίθησης
- ❖ δημιουργία θετικού κλίματος και ενδυνάμωση των διαπροσωπικών σχέσεων μέσα στην τάξη
- ❖ προώθηση της προσωπικής ανάπτυξης



Δραστηριότητα: "Well-Being Wise"

Στόχος:

- ❖ Αξιολόγηση στάσεων των μαθητών/τριών σε θέματα όπως η αυτοφροντίδα, η διαχείριση άγχους, η συναισθηματική στήριξη και ο σεβασμός στις σχέσεις.
- ❖ Οι μαθητές/τριες ενισχύουν την επίγνωσή τους σε θέματα ψυχικής υγείας και εφαρμόζουν τις αρχές αυτές στην καθημερινότητά τους.



Δραστηριότητα: "Ποιος είμαι"

Στόχος:

- ❖ Προώθηση της αυτογνωσίας και της κριτικής σκέψης.
- ❖ Οι μαθητές/τριες μοιράζονται βιώματα, συναισθήματα και σχολικές εμπειρίες, ενισχύοντας την κατανόηση των κοινών προκλήσεων και την ανάπτυξη θετικού κλίματος στην τάξη.



Δραστηριότητα: "Τι αγαπώ στον εαυτό μου"

Στόχος:

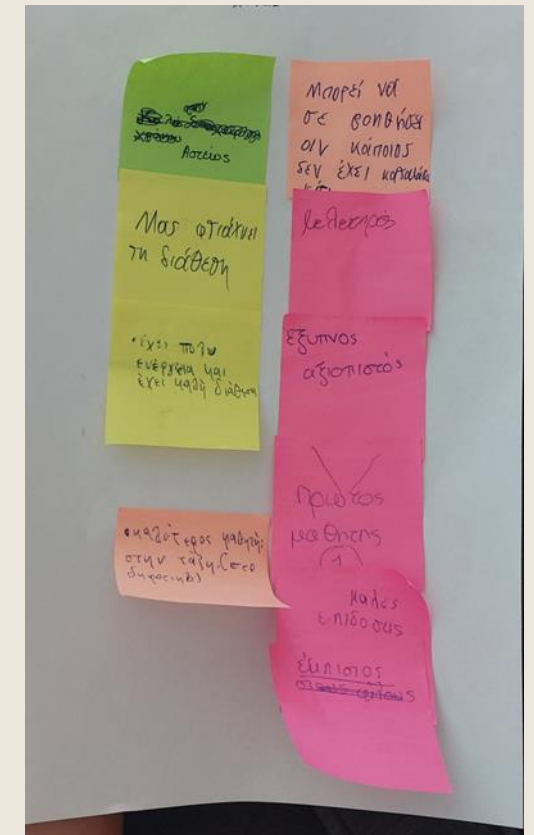
- ❖ Ενίσχυση αυτοεκτίμησης και ενσυναίσθησης.
- ❖ Οι μαθητές/τριες αναγνωρίζουν τα θετικά τους χαρακτηριστικά, μαθαίνουν να εκτιμούν τις μοναδικότητες των άλλων και καλλιεργούν ομαδικότητα και αίσθηση αλληλεγγύης.



Δραστηριότητα: "Μοιράζομαι"

Στόχος:

- ❖ Ενίσχυση αυτοπεποίθησης, ενσυναίσθησης και επικοινωνιακών δεξιοτήτων.
- ❖ Μέσα από την ανταλλαγή θετικών σχολίων, οι μαθητές/τριες αναπτύσσουν την αυτοεκτίμησή τους και καλλιεργούν ένα υποστηρικτικό κλίμα εμπιστοσύνης.



Δραστηριότητα: "Ας συζητήσουμε"

Στόχος:

- ❖ Προώθηση της ευγνωμοσύνης και της θετικής σκέψης.
- ❖ Οι μαθητές/τριες αναγνωρίζουν τις θετικές εμπειρίες τους, συνδέουν τις βιωματικές δραστηριότητες με την καθημερινή τους ζωή και ενισχύουν τη συναισθηματική τους ευεξία.



Δραστηριότητα: "Ωρα για γραπτή έκφραση"

Στόχος:

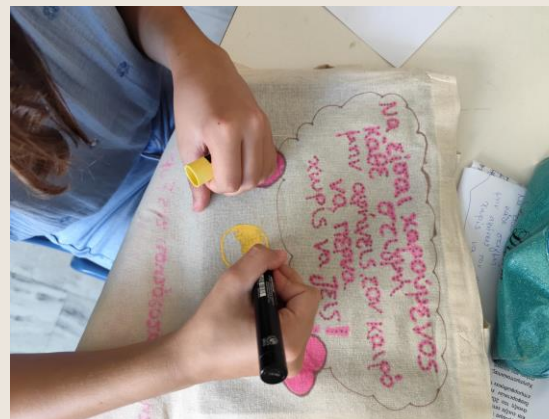
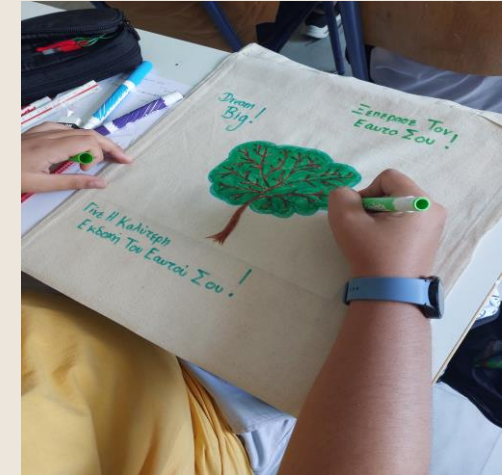
- ❖ Καλλιέργεια της αυτογνωσίας και θετικής σκέψης.
- ❖ Οι μαθητές/τριες αναγνωρίζουν τα θετικά στοιχεία της ζωής τους, ενισχύοντας την ψυχική τους υγεία, την αυτοεκτίμηση και την ευγνωμοσύνη μέσω γραπτής έκφρασης.



Δραστηριότητα: "Ας εκφραστούμε καλλιτεχνικά"

Στόχος:

- ❖ Προώθηση της δημιουργικότητας, της αυτοέκφρασης και της ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης.
- ❖ Οι μαθητές/τριες αποτυπώνουν θετικά μηνύματα και σκέψεις, ενισχύοντας το αίσθημα του "ανήκειν" και καλλιεργώντας ένα θετικό κλίμα στην τάξη.



Συμπεράσματα

- ❖ Η επιμορφωτική συνάντηση διάχυσης ενίσχυσε τις δεξιότητες των εκπαιδευτικών, εστιάζοντας στη συναισθηματική ευεξία, την επικοινωνία και τη θετική σκέψη.
- ❖ Μέσω των βιωματικών εργαστηρίων, οι μαθητές/τριες ανέπτυξαν αυτογνωσία, ενσυναίσθηση και καλλιέργησαν τη θετική σκέψη, δημιουργώντας ένα κλίμα εμπιστοσύνης και συνεργασίας.
- ❖ Η ενσωμάτωση των τεχνικών για την ενίσχυση της θετικής σκέψης στην εκπαιδευτική διαδικασία θα συμβάλει στη δημιουργία θετικού και υποστηρικτικού περιβάλλοντος που ενισχύει την ψυχική υγεία και ευεξία μαθητών/τριών και εκπαιδευτικών.



Καμάρες

Ένα ισχυρό σύμβολο – τοπόσημο

Το οθωμανικό υδραγωγείο, γνωστό ως Καμάρες, βρίσκεται στη βόρεια έξοδο της Χαλκίδας στην περιφερειακή οδό, λίγες εκατοντάδες μέτρα από το 5ο Πρότυπο Γυμνάσιο. Αποτελούσε έργο μεταφοράς νερού για την ύδρευση της πόλης από τον ποταμό Λήλαντα, καλύπτοντας μία απόσταση περίπου 25χλμ.

