



ERASMUS DAYS IN SOSNOWIEC - POLAND

Στα πλαίσια της συμμετοχής του σχολείου μας στο πρόγραμμα Erasmus+KA2 με τίτλο: “helPing and Learning wiThout borderS”, τρεις μαθήτριες και μαθητές και δύο εκπαιδευτικοί ταξίδεψαν στην Πολωνία από τις 5 έως και τις 9 Δεκεμβρίου.

Στο διάστημα αυτό είχαν την ευκαιρία να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες οργανωμένες από το σχολείο Liceum Ogólnokształcące της πόλης Sosnowiec στην οποία και φιλοξενήθηκαν. Οι δραστηριότητες αυτές επέτρεψαν στους μαθητές να αντιληφθούν τι σημαίνει να είμαστε “Διαχειριστές του εαυτού μας” και γιατί αυτό είναι σημαντικό. Επίσης τους έδωσαν τη δυνατότητα να αναπτύξουν δεξιότητες, όπως το να συσχετίζονται με άλλους, και τέλος να εντοπίζουν ζητήματα που τους απασχολούν και να βρίσκουν λύσεις.

Παρακάτω, παρουσιάζουμε τις δύο αφίσες στις οποίες κατέληξαν οι μαθητές αφού χωρίστηκαν σε μεικτές ομάδες. Οι αφίσες αυτές περιέχουν “μαθησιακές εκφράσεις” και “χρυσούς κανόνες” πάνω στο θέμα “Διαχειριστές του εαυτού μας”.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΕΣ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΜΑΣ

ΧΡΥΣΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ

Α. Θέσε ρεαλιστικούς στόχους. Επιβράβευσέ τον εαυτό σου για τη δουλειά σου.

Β. Να είσαι συγκεντρωμένος. Να αναλαμβάνεις μία εργασία κάθε φορά. Να αποφεύγεις τους περισπασμούς.

Γ. Προγραμματίσε. Μη χρονοτριβείς.

Δ. Να έχεις επίγνωση των συναισθημάτων σου. Μη αφήνεις τα συναισθήματα σου να σε καταβάλλουν.

Ε. Φρόντισε την ψυχική σου κατάσταση, τη σωματική και πνευματική σου ευημερία. Βάλε την υγεία σου σε προτεραιότητα.

The European Commission 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 cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

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

CC BY

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΕΣ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΜΑΣ

ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΕΚΦΡΑΣΕΙΣ

Α. Μόνο εγώ μπορώ να αλλάξω τη ζωή μου. Κανείς δεν μπορεί να το κάνει για μένα. Είμαι το αφεντικό του εαυτού μου.

Β. Ποιες είναι οι προτεραιότητες μου για αυτή την εβδομάδα/μήνα/χρόνο; Έχω επικεντρωθεί σε αυτά που πραγματικά έχουν σημασία;

Γ. Διατηρώ καλή ισορροπία μεταξύ ζωής και σπουδών; Ξεκουράζομαι αρκετά; Τρώω καλά;

Δ. Θέλω να είμαι αξιόπιστος. Μερικές φορές το λιγότερο είναι περισσότερο. Είναι εντάξει να λέω όχι όταν αισθάνομαι υπερφορτωμένος.

Ε. Καταβάλλω αρκετή προσπάθεια στις σχέσεις μου; Βρίσκω αρκετό χρόνο για να ενισχύσω τους δεσμούς με την οικογένεια και τους φίλους μου;

The European Commission 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 cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

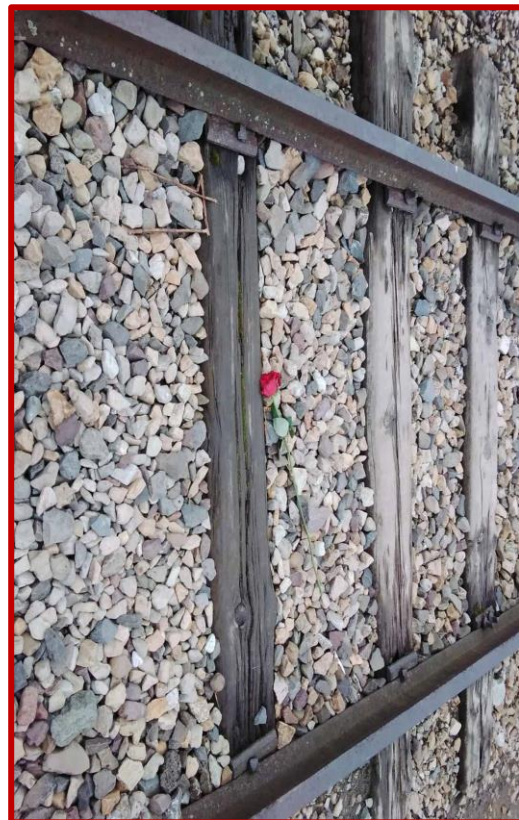
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

CC BY

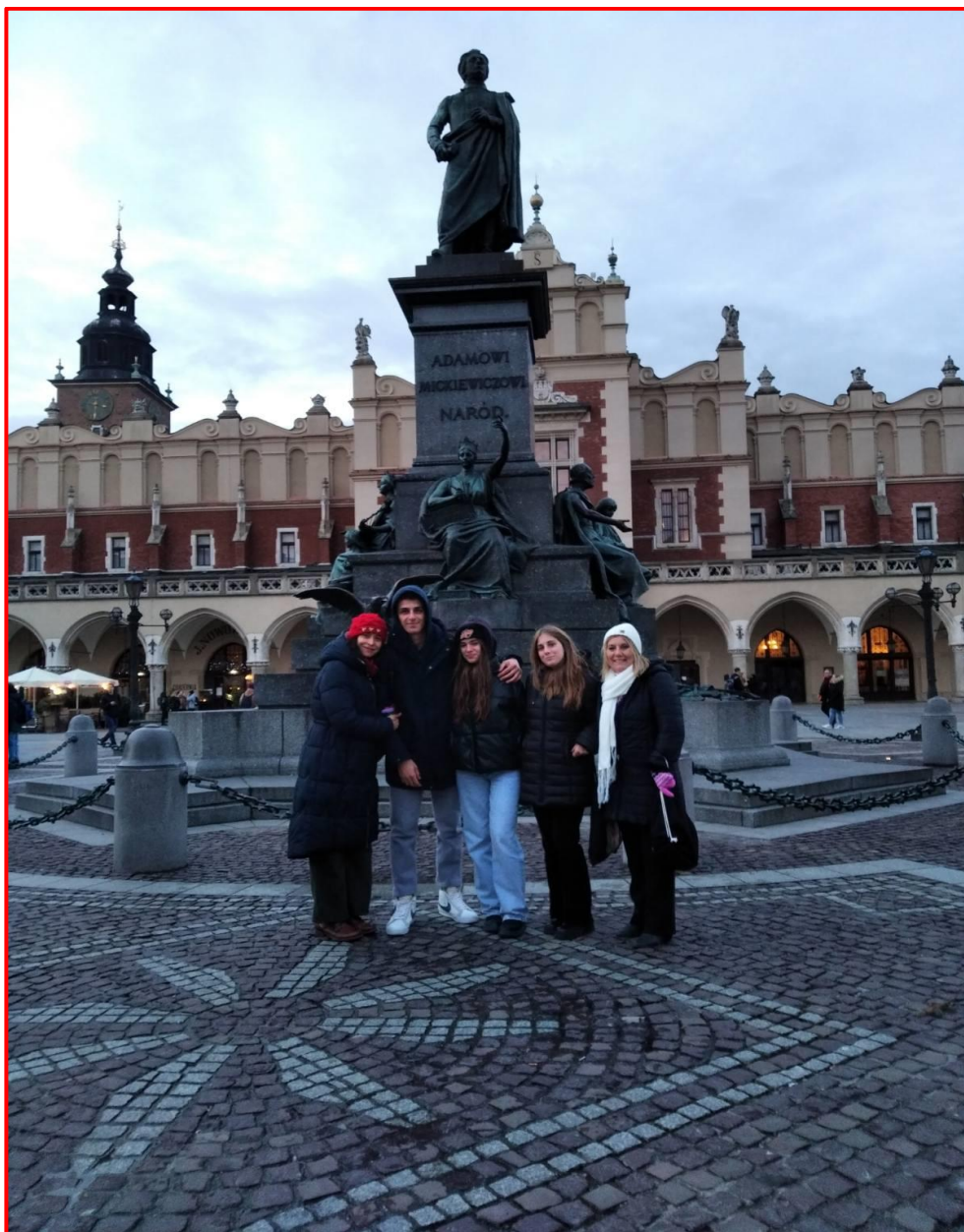
Συγχρόνως συνειδητοποίησαν ότι η ενεργός συμμετοχή στα γεγονότα μπορεί να κάνει σημαντική διαφορά στην τοπική κοινωνία. Άλλα οφέλη που αποκόμισαν οι μαθητές ήταν να μάθουν να συνεργάζονται, να βελτιώσουν την ικανότητά τους να κάνουν σχέσεις πραγματικής ζωής και να δημιουργήσουν μακροχρόνιες φιλίες.

Τέλος είχαν την ευκαιρία να συνειδητοποιήσουν την πολιτιστική πολυμορφία της Ευρώπης, σπάζοντας φραγμούς, προκαταλήψεις και στερεότυπα για διαφορετικούς πολιτισμούς και τρόπους ζωής.

**ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΜΑΣ ΣΤΟ ΛΟΥΤΣΒΙΤΣ
ΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΓΙΑ ΝΑ ΜΗΝ ΛΗΣΜΟΝΟΥΜΕ**



ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΜΑΣ ΣΤΗΝ ΚΡΑΚΟΒΙΑ



ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΑΠΟ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΟΥ ΜΑΣ ΦΙΛΟΞΕΝΗΣΕ



Η επόμενη μετακίνησή μας θα πραγματοποιηθεί τον Μάρτιο στη Μαδέρα, όπου και θα ολοκληρωθεί το πρόγραμμα ERASMUS .