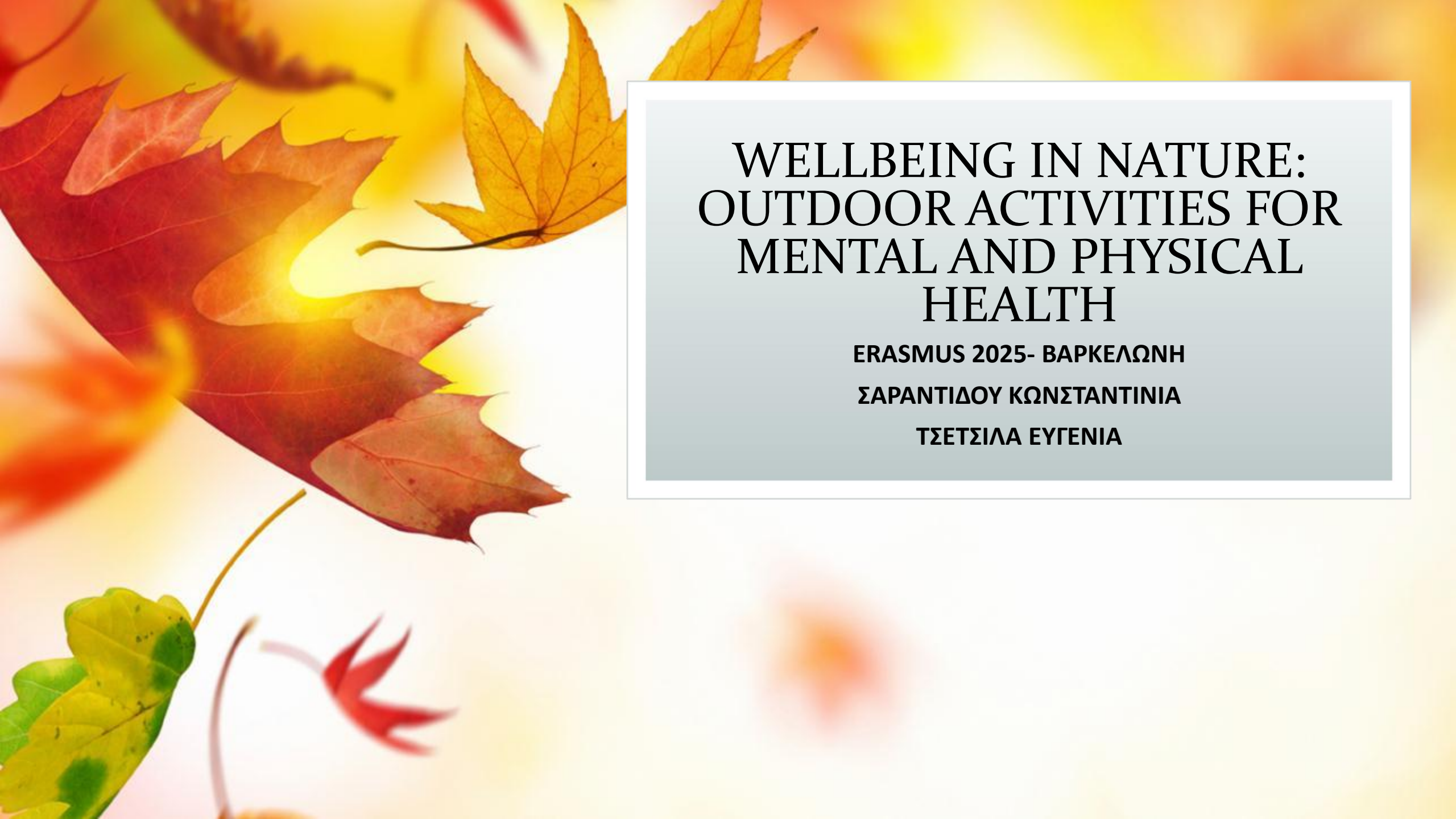


The background of the slide is a soft-focus image of autumn leaves. A large, vibrant red maple leaf is prominent on the left side, with its veins clearly visible. Other leaves in shades of orange, yellow, and green are scattered throughout the background, creating a warm and natural atmosphere.

WELLBEING IN NATURE: OUTDOOR ACTIVITIES FOR MENTAL AND PHYSICAL HEALTH

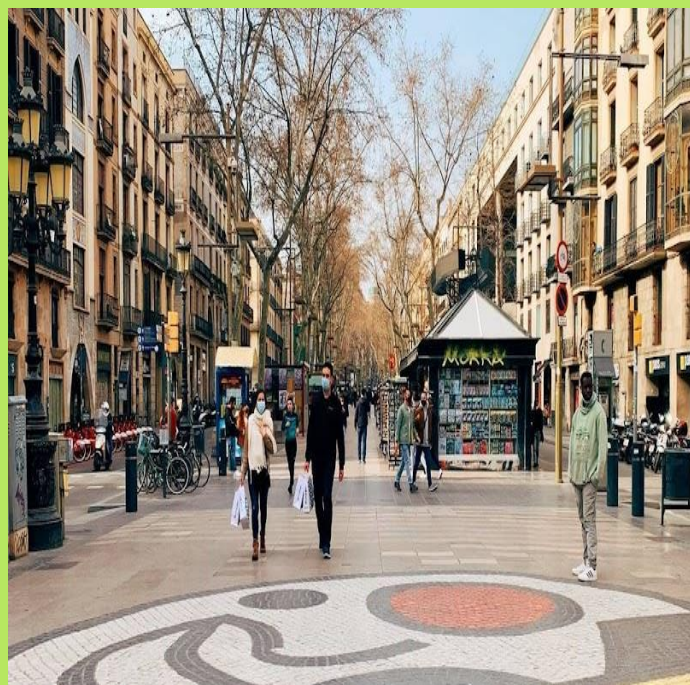
ERASMUS 2025- ΒΑΡΚΕΛΩΝΗ

ΣΑΡΑΝΤΙΔΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΑ

ΤΣΕΤΣΙΛΑ ΕΥΓΕΝΙΑ

ΒΑΡΚΕΛΩΝΗ

Το πρόγραμμα πραγματοποιήθηκε στη Βαρκελώνη της Ισπανίας.





“WELLBEING IN NATURE”

- Η επιμόρφωση “**Wellbeing in Nature**” διάρκειας 30 ωρών επικεντρώθηκε στη σύνδεση της ευεξίας με τη φύση και στην αναζωογονητική της επίδραση στη σωματική και ψυχική υγεία. Το πρόγραμμα συνδύαζε θεωρητική γνώση και βιωματική μάθηση μέσα από υπαίθριες δραστηριότητες, ασκήσεις ενσυνειδητότητας και δημιουργικά εργαστήρια εμπνευσμένα από το φυσικό περιβάλλον.
- Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στη **βιόφιλη προσέγγιση** στον σχεδιασμό και στην **ενσωμάτωση στοιχείων της φύσης στο μαθησιακό περιβάλλον**, με στόχο τη βελτίωση της συγκέντρωσης, της δημιουργικότητας και της συναισθηματικής ισορροπίας των μαθητών.
- Στο πλαίσιο της επιμόρφωσης πραγματοποιήθηκαν **εκπαιδευτικές επισκέψεις σε μουσεία και πολιτιστικούς χώρους της Βαρκελώνης**, όπου οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να αντλήσουν ιδέες για τη διασύνδεση της τέχνης, της φύσης και της εκπαίδευσης.
- Το υλικό της επιμόρφωσης περιλάμβανε παρουσιάσεις, βιωματικές δραστηριότητες, φωτογραφικό υλικό από τις επισκέψεις, καθώς και προτάσεις για εφαρμογές στην εκπαιδευτική πράξη, δίνοντας στους συμμετέχοντες πρακτικά εργαλεία για να καλλιεργήσουν μια **κουλτούρα ευεξίας και βιωματικής μάθησης στη φύση**.

EUROPASS TEACHER ACADEMY

- Βρίσκεται στην **Rambla Catalunya** έναν από τους πιο όμορφους και κομψούς δρόμους τις Βαρκελώνης. Μόλις λίγα βήματα από την πολυσύχναστη **Plaza Catalunya**.
- Η Ακαδημία ήταν σε ένα πολύ κεντρικό σημείο της πόλης και πάρα πολύ κοντά σε πολιτιστικά αξιοθέατα και μνημεία της πόλης.



ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ

- Στο πρόγραμμα συμμετείχαμε **13 άτομα** από :
- Λετονία
- Πολωνία
- Ρωσία
- Ιταλία
- Γερμανία
- Ελλάδα



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ

- Εκπαιδεύτρια μας η κ. **Marina Moreno**
- Με πτυχίο στην **Ψυχολογία** και εξειδίκευση στην οργανωσιακή ψυχολογία και στην συναισθηματική Νοημοσύνη.
- Επίσης έχει εξειδικευτεί στο κομμάτι της ενσυνειδητότητας.
- Εργάζεται στην Ακαδημία από το 2022





ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Κεντρικός Στόχος

- ✓ να αυξηθεί η ευαισθητοποίηση και η γνώση μας γύρω από την οικοψυχολογία
- ✓ να προσφερθούν άμεσες δραστηριότητες για την ενσωμάτωση της φύσης στην καθημερινή μας ζωή, στα μαθήματα και στο σχολείο.



ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΣΤΟΧΟΙ

1. Ενίσχυση Γνώσεων:	Γύρω από την Οικολογική Ψυχολογία και την αναζωογονητική επίδραση της φύσης στην ψυχοκοινωνική ευεξία μαθητών και εκπαιδευτικών
2. Καλλιέργεια Συνείδησης:	Προώθηση οικολογικής συνείδησης και στάσεων για την ενσωμάτωση της φύσης στη σχολική ζωή
3. Ανάπτυξη Εργαλείων:	Αξιοποίηση εργαλείων και δραστηριοτήτων για τη μείωση ή πρόληψη του άγχους, την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και των κοινωνικών δεξιοτήτων.
4. Σχεδιασμός Προγράμματος:	Σχεδιασμός φυσικού χώρου ή/και εκπαιδευτικού προγράμματος που θα ενσωματώνει τη φύση στο ευρύτερο σχολικό περιβάλλον.



ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ MINDFULNESS Η ΄ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ

- Το **Mindfulness**, ή **Ενσυνειδητότητα** στα ελληνικά, είναι μια ψυχολογική πρακτική που έχει τις ρίζες της στον Βουδισμό και έχει υιοθετηθεί ευρέως στη σύγχρονη ψυχολογία.

Ορίζεται ως:

- Η σκόπιμη προσοχή και επίγνωση της παρούσας στιγμής.
- Χωρίς κριτική διάθεση, με ανοιχτότητα, αποδοχή και φιλική περιέργεια.



ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΠΡΑΚΤΙΚΑ:

- Είναι η ικανότητα να παρατηρείς τις **σκέψεις**, τα **συναισθήματα**, τις **σωματικές αισθήσεις** και τα **περιβαλλοντικά ερεθίσματα** τη στιγμή που συμβαίνουν, χωρίς να παρασύρεσαι από αυτά, να τα κρίνεις ή να προσπαθείς να τα αλλάξεις.

Ουσιαστικά, καλλιεργεί την ικανότητα να:

- **Μένεις παρών** στην εμπειρία σου, αντί να ζεις με τον αυτόματο πιλότο.
- **Αποδέχεσαι** την πραγματικότητα "ως έχει" (είτε είναι ευχάριστη, είτε δυσάρεστη) πριν αποφασίσεις πώς θα αντιδράσεις.
- **Αυξάνεις** την **αυτογνωσία** σου και να διαχειρίζεσαι το άγχος και τις δυσκολίες με μεγαλύτερη ψυχική ευελιξία.
- Η ενσυνειδητότητα μπορεί να καλλιεργηθεί μέσω **ασκήσεων διαλογισμού** (όπως η επίγνωση της αναπνοής ή η σάρωση σώματος) αλλά και μέσω της **συνειδητής συμμετοχής** στις καθημερινές δραστηριότητες (π.χ., ενσυνείδητη διατροφή).



ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΟΙΚΟΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

- Η οικοψυχολογία είναι ένας **διεπιστημονικός κλάδος** που συνδέει την ψυχολογία με την οικολογία. Εξετάζει τη βαθιά αλληλεξάρτηση ανάμεσα στον άνθρωπο και τη φύση και υποστηρίζει ότι η ψυχική υγεία του ανθρώπου συνδέεται άρρηκτα με την υγεία του πλανήτη.
- Ιδρυτής της θεωρείται ο **Theodore Roszak**, ο οποίος το 1992 μίλησε για την ανάγκη να “επανασυνδέσουμε την ψυχή με τη Γη”.

■
Στη συνέχεια, θεωρητικοί όπως η **Joanna Macy** και ο **Arne Naess** ανέπτυξαν περαιτέρω τη σκέψη αυτή, μιλώντας για την “οικολογική ταυτότητα” του ανθρώπου και για την αίσθηση του “ευρύτερου εαυτού” που περιλαμβάνει όλα τα ζωντανά όντα.



ΘΕΜΕΛΙΩΔΕΙΣ ΑΡΧΕΣ ΟΙΚΟΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ:

- ✓ Ο άνθρωπος **δεν είναι ξεχωριστός** από τη φύση, αλλά αναπόσπαστο μέρος της.
- ✓ Η **αποξένωση από το φυσικό περιβάλλον** οδηγεί σε συναισθηματική, πνευματική και κοινωνική ανισορροπία.
- ✓ Η **επαφή με τη φύση** έχει θεραπευτική, αναζωογονητική δύναμη για την ψυχή.
- ✓ Η **φροντίδα του πλανήτη** δεν είναι μόνο ηθική υποχρέωση, αλλά και μορφή αυτοφροντίδας.

Με βάση αυτές τις αρχές, η οικοψυχολογία βλέπει τη φύση όχι ως “αντικείμενο μελέτης”, αλλά ως **συνεργάτη στη διαδικασία της ανάπτυξης και της μάθησης**.



ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΙ ΟΙΚΟΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Το σχολείο είναι ο κατεξοχήν χώρος όπου διαμορφώνονται στάσεις, αξίες και συναισθηματικοί δεσμοί.

- Αν θέλουμε τα παιδιά να αγαπήσουν και να σεβαστούν το περιβάλλον, δεν αρκεί να τους μιλήσουμε για την οικολογία σε θεωρητικό επίπεδο. Χρειάζεται να **βιώσουν τη σχέση τους με τη φύση**, να την αισθανθούν, να τη συνδέσουν με τα συναισθήματά τους και την καθημερινή τους ζωή.
- Και εδώ, η οικοψυχολογία προσφέρει πολύτιμα εργαλεία, γιατί βλέπει τη μάθηση ως συναισθηματική και βιωματική διαδικασία.



ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΤΗΣ ΟΙΚΟΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

Εφαρμογή	Βασικές Δραστηριότητες	Οφέλη για τους Μαθητές
Δραστηριότητες στη Φύση	Μεταφορά μαθημάτων (Γλώσσα, Φυσικές Επιστήμες) στο προαύλιο/πάρκο.	Ενίσχυση μάθησης, ενεργητικής παρατηρητικότητας (μέσω βελτίωση Ημερολογίου Φύσης).
Mindfulness στη Φύση	Απλές ασκήσεις εστίασης: παρατήρηση ήχων, αφή φύλλων, ενσυνείδητη αναπνοή.	Μείωση άγχους και στρες. Αύξηση της συγκέντρωσης και της αυτορρύθμισης.





ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΤΗΣ ΟΙΚΟΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

Εφαρμογή	Βασικές Δραστηριότητες	Οφέλη για τους Μαθητές
Προγράμματα Σχολικών Κήπων	Ενασχόληση με τη φύτευση και φροντίδα των φυτών (ζωντανό εργαστήριο).	Καλλιέργεια υπευθυνότητας , υπομονής και σεβασμού προς τη ζωή. Βιωματική μάθηση βιολογίας και συνεργασίας .
Οικολογικά Projects με Ψυχολογική Διάσταση	Δράσεις όπως ανακύκλωση και κομποστοποίηση , με έκφραση συναισθημάτων για τη Γη (ποίηση, αφίσες).	Ευαισθητοποίηση για περιβαλλοντικά ζητήματα. Ανάπτυξη συναισθηματικής έκφρασης και ενεργού συμμετοχής .



Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ

Ο εκπαιδευτικός έχει έναν καθοριστικό ρόλο:

- ✓ Να λειτουργήσει ως **διαμεσολαβητής** ανάμεσα στο παιδί και τη φύση.
- ✓ Να δημιουργεί ευκαιρίες για εμπειρία, παρατήρηση, ησυχία και σύνδεση.
- ✓ Να λειτουργεί ως **παράδειγμα** και να μεταδίδει ασυνείδητα στα παιδιά έναν τρόπο να σχετίζονται με τον κόσμο.



ECOPSYCHOLOGY - ΟΙΚΟΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

- Θα ήθελα να σας ζητήσω να κλείσετε τα μάτια για μισό λεπτό και να φανταστείτε ότι βρίσκεστε σε ένα μέρος που σας χαλαρώνει στη φύση.....
- Ίσως να περπατάτε στην παραλία, ή δίπλα σε μια όμορφη λίμνη, ίσως να χαλαρώνετε σε έναν πράσινο κήπο· αλλά σίγουρα κάπου σε ένα φυσικό περιβάλλον.
- Αυτό που μόλις κάναμε είναι ένα μικρό παράδειγμα από αυτό που στην ψυχολογία ονομάζεται « **αναζωογονητική δύναμη της φύσης**».



ECOPSYCHOLOGY - ΟΙΚΟΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Η φύση δεν είναι μόνο τοπίο έχει και μια:

- ✓ παρηγορητική και ηρεμιστική επίδραση στο νευρικό μας σύστημα
- ✓ βοηθά στη ρύθμιση των συναισθημάτων μας και επαναφέρει ένα ορισμένο επίπεδο ευεξίας, προλαμβάνοντας και αντιμετωπίζοντας το άγχος
- ✓ ενισχύει τη σωματική και ψυχική υγεία
- ✓ διευκολύνει τη σύνδεση με τον εαυτό μας και με τους άλλους, και προάγει την ενσυναίσθηση, τα συναισθήματα αγάπης και ένταξης.

« Με απλά λόγια , η φύση μπορεί να γίνει σύμμαχός μας στη διδασκαλία».



ΟΦΕΛΗ ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ ΚΑΙ ΣΧΟΛΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ

Η έρευνα έχει δείξει ότι τα παιδιά που έχουν συχνή επαφή με φυσικά περιβάλλοντα:

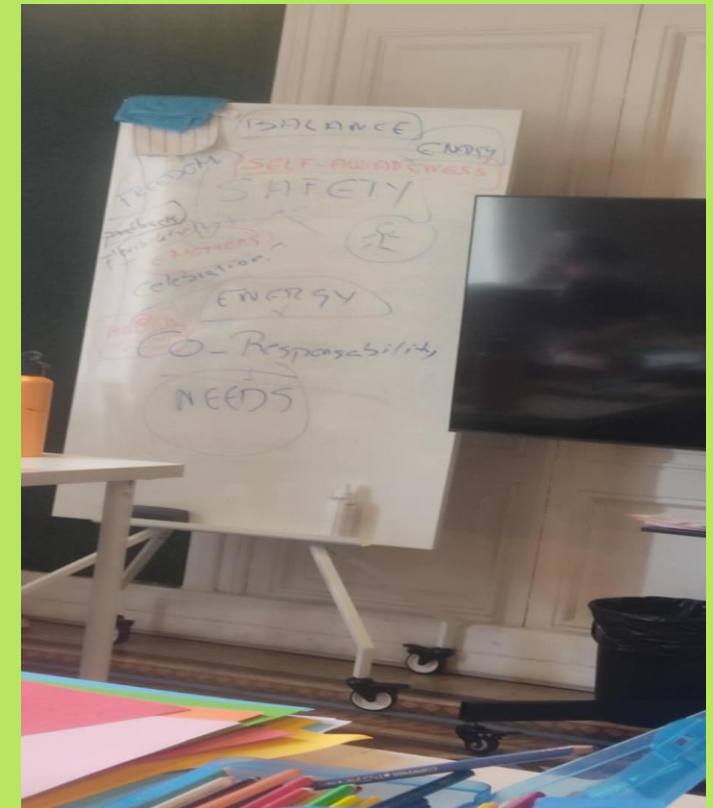
- εμφανίζουν **λιγότερο άγχος και υπερκινητικότητα,**
- έχουν **μεγαλύτερη ικανότητα συγκέντρωσης και δημιουργικότητας,**
- αναπτύσσουν **ενσυναίσθηση, συνεργατικότητα και αίσθημα ευθύνης.**
- Επιπλέον, το σχολείο ως κοινότητα αποκτά μια πιο **ολοκληρωμένη παιδαγωγική ταυτότητα,** όπου η μάθηση, η συναισθηματική ανάπτυξη και η οικολογική συνείδηση συνδέονται μεταξύ τους.



1^Η ΜΕΡΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ & ICEBREAKERS

- Την πρώτη μέρα κάθε ομάδα συστήνεται παρουσιάζοντας την πόλη και το σχολείο της. Εισάγουμε την έννοια της **Οικοψυχολογίας**





1^Η ΜΕΡΑ

Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΟΙΚΟΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ (ECOPSYCHOLOGY)

- Η Οικοψυχολογία είναι ο όρος ο οποίος περιγράφει τη σχέση μεταξύ ανθρώπου και φύσης.
- Είναι ένα εργαλείο για να κατανοήσουμε καλύτερα αυτή τη σχέση, για να διαγνώσουμε αν υπάρχει κάποιο πρόβλημα σε αυτή τη σχέση και να προτείνουμε λύσεις.
- Ecopsychology: Restoring the Earth , Healing the mind,
- Greenway, 1995 **Robert Greenway**
- “.....the mind is nature and the nature is mind “

2^Η ΗΜΕΡΑ

- Εξερευνούμε τη δύναμη της φύσης στην Υγεία μας. Εξηγείται πως η φύση έχει μια παρηγορητική και ηρεμιστική επίδραση στο νευρικό μας σύστημα, βοηθά στη ρύθμιση των συναισθημάτων μας και επαναφέρει ένα ορισμένο επίπεδο ευεξίας, προλαμβάνοντας και αντιμετωπίζοντας το άγχος.



3^Η ΗΜΕΡΑ ΦΥΣΗ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Φύση και κοινωνικές δεξιότητες

- Πολλές έρευνες στην **Οικοψυχολογία** μας δείχνουν ότι η φύση διευκολύνει τη σύνδεση με τον εαυτό μας και με τους άλλους, και προάγει την ενσυναίσθηση, τα συναισθήματα αγάπης και ένταξης.
- Στα πλαίσια αυτά πραγματοποιήθηκε μια βιωματική άσκηση τόσο στον εξωτερικό χώρο του Εθνικού μουσείου της Καταλονίας (**Monjuik**) όσο και στον εσωτερικό





3^Η ΗΜΕΡΑ

- Ομαδικές δραστηριότητες – από το **ΕΓΩ** στο **ΕΜΕΙΣ**





3^Η ΗΜΕΡΑ

- Εξερεύνηση των αναγκών και των συναισθημάτων μας.
- Προσέγγιση βασισμένη στα δυνατά μας σημεία – «**Η παρούσα στιγμή μου**».





4^Η ΗΜΕΡΑ

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΣΤΗ ΦΥΣΗ

Δημιουργικότητα και φύση:

- προώθηση της ευεξίας και της αυτοέκφρασης μέσα από δημιουργικές δραστηριότητες εμπνευσμένες από το φυσικό περιβάλλον.

Επίσκεψη στο μουσείο Επιστήμης **Cosmocaxia**

Το Μουσείο προβάλλει τη σχέση επιστήμης, εξέλιξης και φυσικού περιβάλλοντος (π.χ. το αναπαραχθέν τροπικό δάσος), ενισχύοντας την ιδέα του βιόφιλου σχεδιασμού (Biophilic Design)



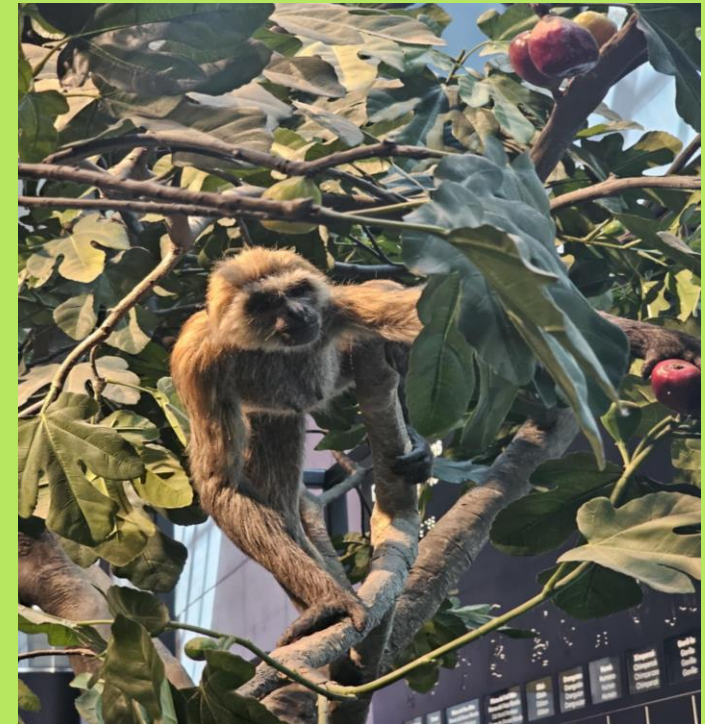
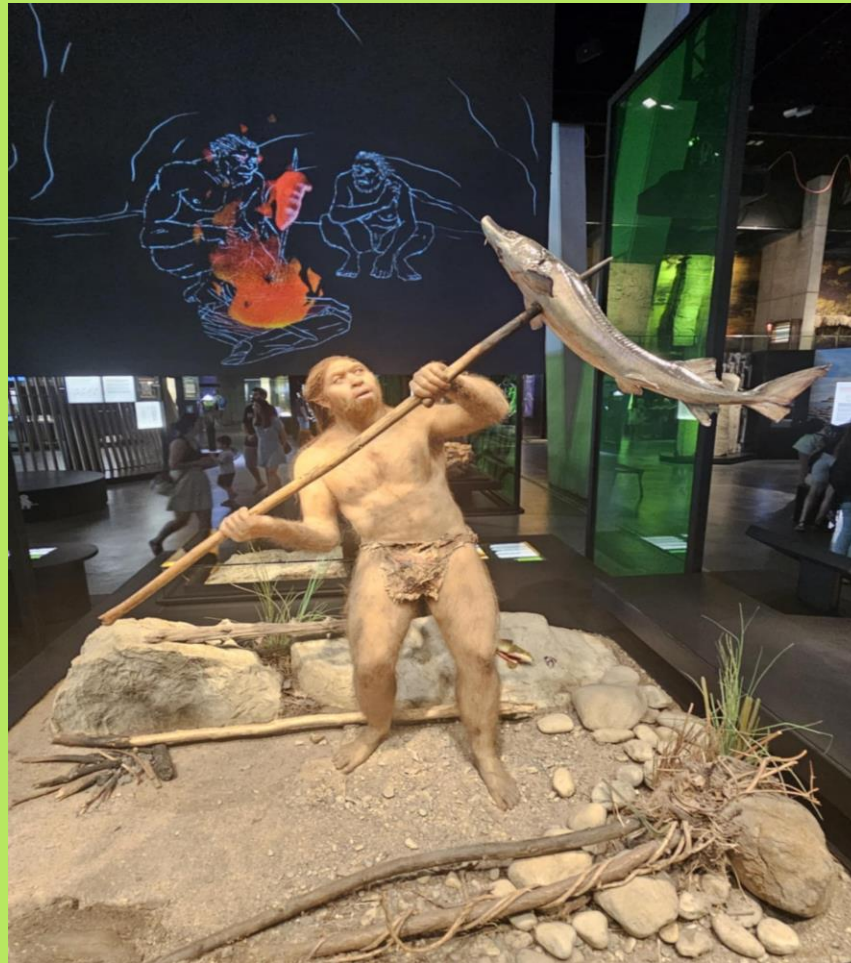


COSMOCAXIA





4^H HMEPA



4^Η ΗΜΕΡΑ

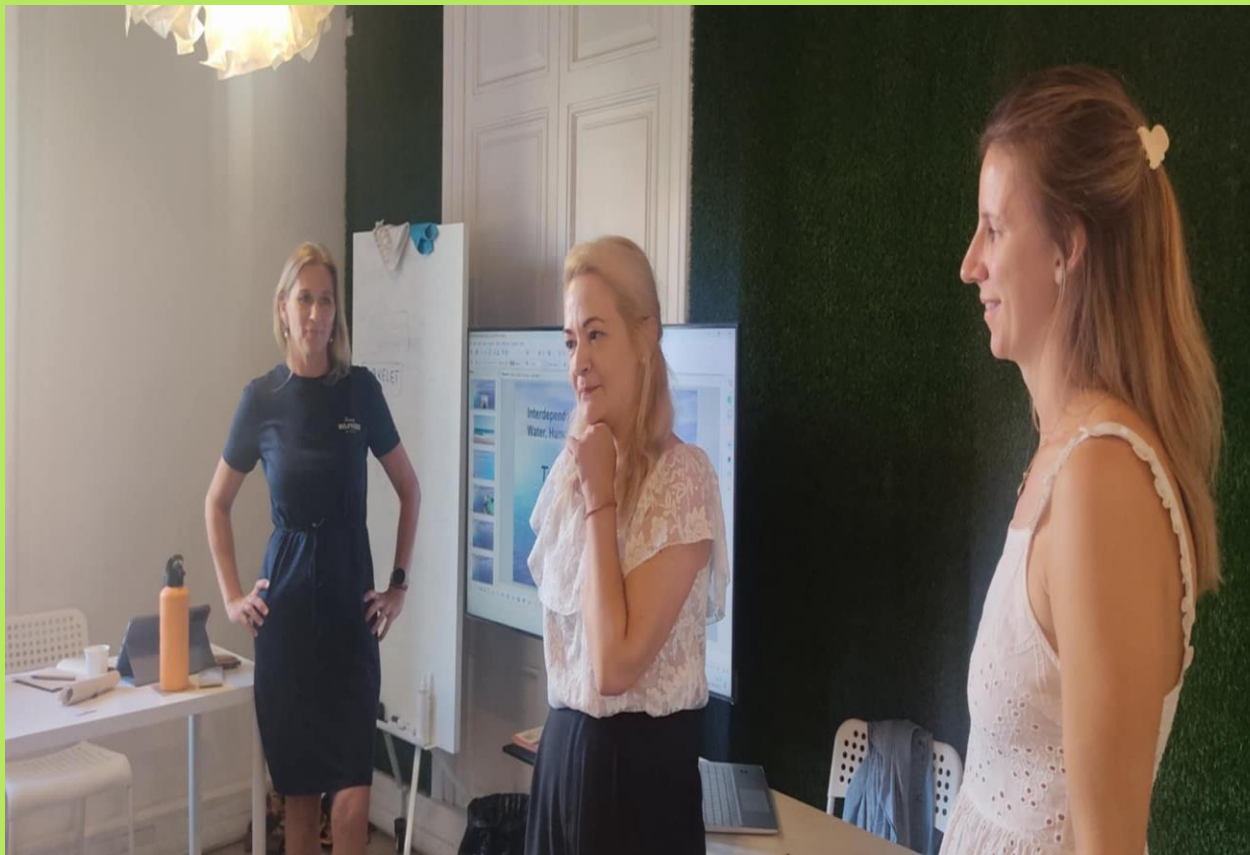
- Δραστηριότητα στον κήπο – «Εγκατάσταση Ευγνωμοσύνης».





5^Η ΗΜΕΡΑ ΦΈΡΝΟΝΤΑΣ ΤΗ ΦΎΣΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΪΟ

- Δημιουργία ενός προσωπικού έργου για την ενσωμάτωση της φύσης στο σχολείο



5^Η ΗΜΕΡΑ

Ανακεφαλαίωση αποκτηθείσων δεξιοτήτων,
Απονομή Βεβαίωσης Παρακολούθησης.





ΟΙΚΟΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

- Αφιερώστε 5 λεπτά με τους μαθητές σας να κοιτάξουν έξω από το παράθυρο, να ακούσουν ήχους της φύσης ή να βγουν στην αυλή.
- « Παρατηρήστε τι αλλάζει στη διάθεσή τους – και στη δική σας.»
- **«Η φύση είναι παντού γύρω μας. Ας της δώσουμε χώρο και χρόνο μέσα στην καθημερινότητα μας και στο σχολείο»**



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- Η οικοψυχολογία μάς υπενθυμίζει κάτι βαθιά ανθρώπινο: Ότι δεν μπορούμε να μιλάμε για ψυχική υγεία, ανάπτυξη και παιδεία, αν απομακρυνόμαστε από τον φυσικό κόσμο που μας γέννησε. Το σχολείο, ως τόπος μάθησης και καλλιέργειας του ανθρώπου, έχει τη δύναμη να γίνει **γέφυρα επανασύνδεσης** ανάμεσα στα παιδιά και τη φύση.

Κάθε δέντρο στην αυλή, κάθε παρατήρηση ενός πουλιού ή ενός σύννεφου, μπορεί να γίνει αφορμή για μάθηση, συγκίνηση και αυτογνωσία.



ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ





ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Roszak, T. (1992). *The Voice of the Earth: An Exploration of Ecopsychology*.
- Macy, J. & Brown, M. (2014). *Coming Back to Life: The Updated Guide to the Work that Reconnects*.
- Louv, R. (2005). *Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder*.
- Jordan, M. & Hinds, J. (2016). *Ecotherapy: Theory, Research and Practice*.
- Καλτσούνη, Ε. (2020). *Περιβαλλοντική Εκπαίδευση και Συναισθηματική Νοημοσύνη: Μια Οικοψυχολογική Προσέγγιση*.