



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

**ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ Δ/ΝΣΗ Π. & Δ. ΕΚΠ/ΣΗΣ Δ. ΕΛΛΑΔΑΣ
Δ/ΝΣΗ Δ/ΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ ΑΧΑΪΑΣ**

6ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΠΑΤΡΑΣ

Ταχ Δ/ση : ΕΛΛΗΝΟΣ ΣΤΡΑΤΙΩΤΟΥ & ΑΓ. ΣΟΦΙΑΣ

ΤΚ: 26442, ΠΑΤΡΑ

Τηλ: 2610 432865

e-mail: 6gym-pat@sch.gr



Erasmus+

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ERASMUS+ KA122 με τίτλο “School Update”

Αριθμός σύμβασης: 2022-1-EL01-KA1 22-SCH-000071268

Οργανισμός αποστολής: 6^ο Γυμνάσιο Πάτρας, Ελλάδα

Οργανισμός Υποδοχής: Europass Teacher Academy, Ireland

Ονοματεπώνυμο Συμμετέχοντος Εκπαιδευτικών:

ΓΙΟΛΔΑΣΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ, ΠΕ06 – ΚΡΗΤΙΚΟΥ ΕΛΕΝΗ, ΠΕ06

Ημερομηνίες διεξαγωγής επίσκεψης (συμπεριλαμβανομένων των ημερών της μετακίνησης):

5/2/2023 – 12/2/2023

Είδος επίσκεψης: TRAINING COURSE

Περιεχόμενο της επίσκεψης: Η ενσυνειδητότητα για εκπαιδευτικούς ως τρόπος ζωής και διδασκαλίας.

Γλώσσα επικοινωνίας: Αγγλικά

Επιμορφώτρια: Deirdre Cronnelly

ΕΚΘΕΣΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

Οι εκπαιδευτικοί παρακολούθησαν κύκλο μαθημάτων στα πλαίσια του Ευρωπαϊκού προγράμματος Erasmus + /Βασική δράση 1-“School Education”, με τίτλο “Mindfulness for teachers, a hands- on approach”, (αριθμός σύμβασης 2022-1- EL-01-KA122-SCH-000071268). Η επιμόρφωση πραγματοποιήθηκε από τον οργανισμό Europass Teacher Academy, στο Δουβλίνο από τις 6 έως και τις 11 Φεβρουαρίου 2023.

1. Πριν την έναρξη της κινητικότητας.

Πραγματοποιήθηκε ενημέρωση του συλλόγου διδασκόντων του σχολείου και αφού εγκρίθηκε από το σύλλογο, προετοιμάστηκε η κινητικότητα. Η εκπαιδευτικός- σύνδεσμος Γιολδάση Βασιλική συντόνισε την επικοινωνία με το ΙΚΥ και τον οργανισμό υποδοχής. Οι συμμετέχουσες εκπαιδευτικοί ήρθαν κατόπιν σε επικοινωνία με τον οργανισμό για να προετοιμαστούν για την επιμόρφωση. Υπήρξε ανταλλαγή μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου με τον οργανισμό υποδοχής και την επιμορφώτρια για τις απαραίτητες ενέργειες. Επίσης, στάλθηκε ερωτηματολόγιο για τη διερεύνηση των μαθησιακών αναγκών/στόχων των εκπαιδευτικών. Οργανώθηκε η μετακίνηση και η διαμονή τους.

2. Πρόγραμμα μετακίνησης.

Κυριακή 5/2/2023

05.00 Αναχώρηση από Πάτρα

07.30 Άφιξη στο Ελευθέριος Βανιζέλος

11.00 Αναχώρηση για Δουβλίνο (μέσω Κων/πολης)

17.00 Άφιξη στο Δουβλίνο

18.00 Άφιξη στο ξενοδοχείο

Δευτέρα 6/2/2023

09.00 -Έναρξη προγράμματος:

- Εξοικείωση με το χώρο και παρουσίαση χρήσιμων πληροφοριών για την πόλη, γνωριμία με τους υπόλοιπους συμμετέχοντες και την επιμορφώτρια
- Εισαγωγή στην έννοια της ενσυνειδητότητας, πρακτικές ενσωμάτωσης
- πολιτιστική παρουσίαση από τη Γαλλική ομάδα

14.00- Λήξη προγράμματος

Τρίτη 7/2/2023

09.00- Έναρξη προγράμματος - Η επιστήμη της ενσυνειδητότητας , ιστορική αναδρομή και επιστημονική προσέγγιση

- τα οφέλη της για εκπαιδευτικούς και μαθητές
- Πρακτικές συγκέντρωσης
- πολιτιστική παρουσίαση από την Ισπανική ομάδα
- πολιτιστική παρουσίαση από την ελληνική ομάδα

14.00- Λήξη προγράμματος

Τετάρτη 8/2/2023

09.00-Έναρξη προγράμματος

- ενσυνειδητότητα στα σχολεία: προσεγγίσεις ενσωμάτωσης της πρακτικής, η γλώσσα της στην τάξη, συμπερίληψη
- πρακτικές εγκαρδιότητας
- επίσκεψη στην εθνική πινακοθήκη για βιωματικό εργαστήριο

14.00- Λήξη προγράμματος

Πέμπτη 9/2/2023

09.00-Έναρξη προγράμματος

- ενσυνειδητότητα στην επικοινωνία και τη διαχείριση της τάξης
- πρακτικές επικοινωνίας και διασύνδεσης

14.00- Λήξη προγράμματος

Παρασκευή 10/2/2023

09.00-Έναρξη προγράμματος

Χωρισμός σε ομάδες

Δημιουργία και παρουσίαση μιας πρακτικής ενσυνειδητότητας βασισμένη στις ανάγκες της κάθε ομάδας

Ανταλλαγή πληροφοριών και ιδεών

-απονομή των πιστοποιητικών παρακολούθησης

-ερωτηματολόγιο λήξης

14.00- Λήξη προγράμματος

Σάββατο 11/2/2023

08.30-16.30

Εκδρομή στην ιρλανδική εξοχή και πολιτιστικές δραστηριότητες

Κυριακή 12/02/2023

07.30- Αναχώρηση από το ξενοδοχείο

08.15 Άφιξη στο αεροδρόμιο

10.15 Αναχώρηση για Αθήνα μέσω Κων/πολης

20.30 Άφιξη στην Αθήνα

24.00 Άφιξη στην Πάτρα

Αποτελέσματα της επιμόρφωσης.

Οι εκπαιδευτικοί παρακολούθησαν επιμόρφωση διάρκειας 30 ωρών με τίτλο: «Ενσυνειδητότητα για εκπαιδευτικούς, μια πρακτική προσέγγιση». Σκοπός της επιμόρφωσης ήταν μεν να τους βοηθήσει να κατανοήσουν τον θετικό αντίκτυπο της εφαρμογής των πρακτικών ενσυνειδητότητας στη διάθεση και στη διαχείριση του στρες ,τόσο των ίδιων όσο και των μαθητών τους, και κατά συνέπεια στην βελτίωση της επικοινωνίας μεταξύ τους αλλά και να τους ενθαρρύνει να ανακαλύψουν μια σειρά πρακτικών, χρήσιμες όχι μόνο για τους ίδιους αλλά και σταδιακά εφαρμόσιμες και στους μαθητές τους.

Αρχικά οι συμμετέχοντες αναγνώρισαν τις ανάγκες και τους στόχους που θέτουν, τόσο τους προσωπικούς όσο και όσους αφορούν στους μαθητές τους. Κατανόησαν την έννοια της ενσυνειδητότητας και εξασκήθηκαν σε βασικές πρακτικές. Ενημερώθηκαν για τις προσεγγίσεις με τις οποίες μπορεί να εφαρμοστεί η ενσυνειδητότητα στην τάξη και πώς οι ίδιοι μπορούν να εισάγουν την έννοια στις διδακτικές αίθουσες. Σαφώς η έννοια της ενσυνειδητότητας είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την συμπερίληψη, την εγκαρδιότητα, τη διαμεσολάβηση και την πιο επιτυχημένη διαχείριση των μαθητών.

Τέλος οι επιμορφούμενες είχαν τη δυνατότητα να σχεδιάσουν και να παρουσιάσουν μια πρακτική ενσυνειδητότητας βασισμένη στις οδηγίες που τους δόθηκαν και τις πρακτικές που διδάχθηκαν.

Αξιοποίηση Αποτελεσμάτων/Διάχυση – Αντίκτυπος

Στα πλαίσια της διάχυσης των καλών πρακτικών και της αξιοποίησής τους στη σχολική πραγματικότητα, στις 9/03/2023 οργανώθηκε και παρουσιάστηκε από την εκπαιδευτικό Κρητικού Ελένη, ΠΕ06, δειγματική διδασκαλία, με βάση τις πρακτικές που διδάχθηκαν στην επιμόρφωση. Σε αυτήν συμμετείχαν εκπαιδευτικοί του σχολικού συγκροτήματος του 6^{ου} και του 1^{ου} Γυμνασίου οι οποίοι, μπαίνοντας στη θέση των μαθητών, βίωσαν την εφαρμογή πρακτικών ενσυνειδητότητας, σε ένα σχέδιο μαθήματος διάρκειας δύο διδακτικών ωρών. Ακολούθησε ανατροφοδότηση σχετικά με τις πρακτικές που ενσωματώθηκαν, τις εντυπώσεις τους, την αίσθηση που αποκόμισαν .

Επίσης, οι συμμετέχουσες εκπαιδευτικοί μετά την επιμόρφωσή τους θα ενημερώσουν τους συναδέλφους του σχολικού τους συγκροτήματος σε καθορισμένη παρουσίαση, σχετικά με τις νέες γνώσεις και δεξιότητες που απέκτησαν. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι ευεργετικές επιπτώσεις της εφαρμογής πρακτικών ενσυνειδητότητας στη βελτίωση της συγκέντρωσης και της μείωσης του άγχους των μαθητών αλλά και των εκπαιδευτικών. Κατά συνέπεια θα ήταν ωφέλιμο να υιοθετήσουν κάποιες από αυτές, προσαρμόζοντάς τις στα μαθήματα ειδικότητάς τους.

Στη συνέχεια, και σχεδιάζεται η διάχυση του προγράμματος μέσω βιωματικού εργαστηρίου σε δράσεις Erasmus Days όπως επίσης η υλοποίηση προγράμματος αγωγής υγείας για την επόμενη σχολική χρονιά, σχετικό με την ενσυνειδητότητα. Με αυτόν τον τρόπο θα υπάρξει μεγαλύτερη διάχυση στους μαθητές και εκπαιδευτικούς και επισταμένη πρακτική και ανατροφοδότηση.

ΟΙ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ

**ΓΙΟΛΔΑΣΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ
ΚΡΗΤΙΚΟΥ ΕΛΕΝΗ**