



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ
ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ Δ/ΝΣΗ Π.Ε. & Δ.Ε
ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

Δ/ΝΣΗ Δ/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ Ν. ΑΧΑΪΑΣ
ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΚΑΣΤΡΙΤΣΙΟΥ

Ταχ. Διεύθυνση : Κάτω Καστρίτσι
Ταχ. Κώδικας : 26504
Πληροφορίες : Καρκάτσα Αλεξάνδρα
Τηλέφωνο : 2610 995483
Fax : 2610 995294
E-mail : mail@lyk-kastr.ach.sch.gr

Κάτω Καστρίτσι 13/08/2025

Αρ. Πρωτ: 1539

ΠΡΟΣ:

Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης
Ν. Αχαΐας

ΕΚΘΕΣΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

Των **Καρκάτσα Αλεξάνδρας ΠΕ06, Κοτρώτσου Μαρίας ΠΕ02 και Πετροπούλου Ασημίνας ΠΕ02**, εκπαιδευτικών στο ΓΕ.Λ. Καστρίτσιου και μελών της παιδαγωγικής ομάδας του Διαπιστευμένου Ευρωπαϊκού Προγράμματος Erasmus+ KA1 με κωδικό αριθμό **2024-1-EL01-KA121-SCH-000230368**, κατά τη συμμετοχή τους σε επιμορφωτική δραστηριότητα του σχεδίου στη Λιουμπλιάνα, Σλοβενία με διάρκεια από 20 έως 27 Ιουλίου 2025 στο πλαίσιο υλοποίησης του προγράμματος.

1. Προετοιμασία της επίσκεψης

Η επιμορφωτική δραστηριότητα με τίτλο **“Managing Digital Distractions: Strategies for Students and Teachers”** («Διαχείριση Ψηφιακών Περισπασμών: Στρατηγικές για Μαθητές και Εκπαιδευτικούς»), στο πλαίσιο του στόχου «Συστηματική επιμόρφωση των εκπαιδευτικών στις τεχνολογίες πληροφορίας που θα συντελέσει στον εκσυγχρονισμό και την περαιτέρω διεθνοποίηση του σχολείου» της Διαπίστευσης Erasmus που διαθέτει το σχολείο μας για το χρονικό διάστημα 2022-27, προσφέρεται από τον φορέα EUROPASS Teacher Academy.

Πριν την κινητικότητα πραγματοποιήθηκε ενημέρωση του συλλόγου των καθηγητών του ΓΕ.Λ. Καστρίτσιου και η κινητικότητα προετοιμάστηκε τόσο στο τυπικό όσο και στο ουσιαστικό της μέρος:

- Η συντονίστρια του σχεδίου Αλεξάνδρα Καρκάτσα ΠΕ06 και οι συμμετέχουσες στη συγκεκριμένη δραστηριότητα βρίσκονταν σε συνεχή επικοινωνία με τον φορέα διοργάνωσης ώστε να ρυθμιστούν οι λεπτομέρειες της συμμετοχής
- Οι συμμετέχουσες εκπαιδευτικοί συμπλήρωσαν ερωτηματολόγιο σχετικά με τη βαθμίδα εκπαίδευσης και τα μαθήματα που διδάσκουν με στόχο να προσαρμοστεί η επιμόρφωση κατά το δυνατό στις ανάγκες των συμμετεχόντων.

2. Πρόγραμμα δραστηριοτήτων ανά ημέρα

ΗΜΕΡΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ
-------	--------------------------

21/07	Έναρξη εργασιών επιμορφωτικής δραστηριότητας Europass Teacher Academy: “Managing Digital Distractions: Strategies for Students and Teachers” - «Διαχείριση Ψηφιακών Περισπασμών: Στρατηγικές για Μαθητές και Εκπαιδευτικούς» • Εισαγωγή στο επιμορφωτικό σεμινάριο • Δραστηριότητες γνωριμίας • Παρουσιάσεις των σχολείων των συμμετεχόντων • Πόσο αποσπασμένοι είμαστε; Εργασία για να αναγνωρίσουμε πόσο ψηφιακά αποσπασμένοι είμαστε εμείς και οι μαθητές μας. • Επιπτώσεις των ψηφιακών περισπασμών στους ευάλωτους εγκεφάλους των νέων.
22/07	Διαχείριση προσοχής ως δεξιότητα του 21ου αιώνα • Κατανόηση του ψηφιακού τοπίου για τους αυξανόμενους ψηφιακούς περισπασμούς: π.χ. οικονομία προσοχής • Οι μύθοι του multitasking • Διαχείριση προσοχής ως δεξιότητα του 21ου αιώνα.
23/07	Δημιουργικές τεχνικές για την ενίσχυση της προσοχής • Σχεδιασμός φυσικού και ψηφιακού μαθησιακού περιβάλλοντος για γνωστική εργονομία • Διάφορα ψηφιακές τεχνικές για τη διαχείριση της προσοχής κατά τη χρήση ψηφιακών εργαλείων • Εύκολες ασκήσεις ενσυνειδητότητας για όλους για την ενίσχυση της προσοχής
24/07	Πρακτικές τεχνικές και ασκήσεις για καλύτερες δεξιότητες μνήμης και ανάπτυξη συνηθειών • Νευροεπιστήμη σχετικά με τη μνήμη, τη μάθηση και τις συνήθειες • Πρακτικές τεχνικές και ασκήσεις για την ενίσχυση της μνήμης για όλους τους μαθητές • Δημιουργήστε μια άσκηση για τους μαθητές σας για να βελτιώσουν τη μνήμη τους και να αναπτύξουν καλές μαθησιακές συνήθειες
25/07	Δημιουργία σχεδίου δράσης για τους μαθητές /καθηγητές • Δημιουργία σχεδίου δράσης για την εφαρμογή τεχνικών ενίσχυσης της μνήμης και ανάπτυξης συνηθειών για τους μαθητές /καθηγητές • Διαμοιρασμός και σχόλια για το σχέδιο δράσης ο ένας του άλλου

3. Προϊόντα-αποτελέσματα της επίσκεψης

Η ψηφιακή απόσπαση της προσοχής είναι παντού γύρω μας. Έρευνες από όλο τον κόσμο έχουν επιβεβαιώσει ότι έχει αρνητικές επιπτώσεις στη μάθηση και την ψυχική υγεία των μαθητών. Η επιμόρφωση έδειξε στους συμμετέχοντες ότι υπάρχουν πολλοί τρόποι για να ελαχιστοποιηθούν οι ψηφιακοί

περισπασμοί εξετάζοντας πώς ο σχεδιασμός φυσικών και ψηφιακών περιβαλλόντων μπορεί να ελαχιστοποιήσει τους περισπασμούς επιτυγχάνοντας γνωστική εργονομία.

Ενώ οι ψηφιακές συσκευές και πλατφόρμες επιτρέπουν τη μάθηση και τη συνεργασία οπουδήποτε και οποτεδήποτε, είναι επίσης επιβλαβείς για τη συγκέντρωση και την παραγωγικότητα. Η ικανότητα να διαχειριζόμαστε την προσοχή και τη συγκέντρωση αποκτά ολοένα και μεγαλύτερη σημασία στον 21^ο αιώνα.

Το συγκεκριμένο επιμορφωτικό σεμινάριο παρείχε πρακτικές και χρήσιμες συμβουλές που βοηθούν εκπαιδευτικούς και μαθητές σας να ανακτήσουν τον έλεγχο της συγκέντρωσης και της ψυχικής σας υγείας στην ψηφιακή εποχή.

Συνοπτικά:

Η επιμορφωτική δραστηριότητα βοήθησε τους συμμετέχοντες να:

- αναγνωρίσουν πόσο ψηφιακά αποσπασμένοι είμαστε στην εποχή μας
- προσδιορίσουν τις επιπτώσεις των ψηφιακών περισπασμών στον ευάλωτο εγκέφαλο των νέων και των ενηλίκων
- συζητήσουν την ανάπτυξη του ψηφιακού τοπίου για την αύξηση των ψηφιακών περισπασμών και τους μύθους του multitasking
- σχεδιάσουν φυσικά και ψηφιακά περιβάλλοντα μάθησης για την ελαχιστοποίηση των ψηφιακών περισπασμών ώστε να επιτευχθεί γνωστική εργονομία
- εξασκηθούν σε διάφορες ψηφιακές μεθόδους και ασκήσεις ενσυνειδητότητας για την ενίσχυση της προσοχής
- εξερευνήσουν τη νευροεπιστήμη σχετικά με τη μνήμη, τη μάθηση και τη δημιουργία συνηθειών
- εξασκηθούν σε τεχνικές για την ενίσχυση της μνήμης, της δημιουργίας συνηθειών και της μάθησης
- δημιουργήσουν ένα σχέδιο δράσης για την προώθηση της ικανότητας διαχείρισης της προσοχής στο σχολείο το οποίο θα εφαρμοστεί στην τάξη.

Στο τέλος οι συμμετέχοντες είχαν αποκτήσει γνώσεις και τεχνικές για την αντιμετώπιση της ψηφιακής απόσπασης της προσοχής και της διαχείρισης της προσοχής. Αποκόμισαν πολλές νέες ιδέες, πρακτικές συμβουλές και ένα σχέδιο δράσης για να βοηθήσουν τους μαθητές να ενισχύσουν την ικανότητά τους στη διαχείριση της προσοχής, ενισχύοντας έτσι την ψηφιακή τους ευεξία σε αυτή την εποχή των ψηφιακών αποσπασμάτων της προσοχής.

Μετά το πέρας της επιμορφωτικής δράσης έγινε απολογισμός των εμπειριών και των γνώσεων που αποκομίστηκαν, ο οποίος είχε ως αποτέλεσμα την καταγραφή προτάσεων για την καλύτερη λειτουργία της σχολικής μας καθημερινότητας.

4. Αξιοποίηση αποτελεσμάτων / Διάχυση – Αντίκτυπος

Η περαιτέρω διάχυση των εμπειριών στους μαθητές, τους γονείς και την εκπαιδευτική κοινότητα είναι ο πυρήνας των προγραμμάτων Erasmus+. Οι σκοπούμενες δράσεις διάχυσης περιλαμβάνουν:

- Συνολικό αναστοχασμό της επίσκεψης και των εμπειριών που αποκομίσθηκαν από τις συμμετέχουσες, συζήτηση για τα αποτελέσματά της και αναζήτηση τυχόν δυνατοτήτων αξιοποίησης κάποιων καλών πρακτικών και σχεδιασμός της εφαρμογής τους στην τάξη/στο σχολείο
- Ενημέρωση του συλλόγου των διδασκόντων
- Ενημέρωση της ιστοσελίδας του σχολείου για την επιμορφωτική δράση

Κάτω Καστρίτσι, 07/08/2025

Οι Εκπαιδευτικοί

Αλεξάνδρα Καρκάτσα

Μαρία Κοτρώτσου

Ασημίνα Πετροπούλου