

προστασία της κοινωνίας.

Τέλος, κάλεσαν τους πολίτες να παραβρεθούν στη πολιτική εκδήλωση που διο-

κη 6 Νοεμβρίου 2022 και ώρα: 11:00 π.μ. στο GALLERY ART HOTEL (ΚΤΕΛ), όπου θα μιλήσει ο αναπληρωτής γραμματέας του

ομοσπονδίας.

ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΥΠΟΥ
ΣΥΡΙΖΑ-ΠΣ ΤΡΙΚΑΛΩΝ

Το 3ο Γυμνάσιο Τρικάλων στην Κροατία με το πρόγραμμα Erasmus+/"Fit 4 Life"



Στο Σπλιτ της Κροατίας πραγματοποιήθηκε η 3η διακρατική συνάντηση του έργου Erasmus+/K229 "Fit 4 Life", από 17 έως 21 Οκτωβρίου. Στη συνάντηση συμμετείχαν τρεις μαθητές: Μήτσιος Μάριος (Γ'τάξη), Λεβέντης Γεώργιος, Κοκκώνης Μάξιμος (Β'τάξη) και τρεις εκπαιδευτικοί του σχολείου μας: Γκούτας Κων/νος (Δ/ντής), Μαγαλιού Καλλιόπη (υπεύθυνη υλοποίησης του έργου), και Μπανάσιου Ευαγγελία (φιλόλογος).

Οι μαθητές με την καθοδήγηση των εκπαιδευτικών έλαβαν μέρος σε εκπαιδευτικές δραστηριότητες στο πλαίσιο του προγράμματος «Έτοιμος για τη Ζωή», το οποίο αποτελεί μια συνεργασία για την καινοτομία και την ανταλλαγή καλών πρακτικών μεταξύ σχολείων. Το έργο έχει σκοπό να προάγει την ψυχική και σωματική υγεία των μαθητών, την ευημερία και τη βιώσιμη ανάπτυξη μέσω του αθλητισμού, της υγιεινής διατροφής, της ενίσχυσης του ανοσοποιητικού συστήματος.

Το σχολείο υποδοχής, OSNOVNA SKOLA SUCIDAR SPLIT, σχεδίασε και υλοποίησε με τη συμμετοχή μαθητών και μαθητριών όλων των εταιρικών σχολείων (Βουλγαρία, Ρουμανία, Κροατία, Βόρεια Μακεδονία, Ελλάδα και Ισπανία) εκπαιδευτικές δραστηριότητες με θέμα: «Mindfulness for better life and education» «Ενσυνειδητότητα για μια καλύτερη ζωή και εκπαίδευση». Στόχος των δραστηριοτήτων αυτών ήταν να κατανοήσουν οι μαθητές μας την έννοια της ενσυνειδητότητας, να αναγνωρίζουν και να ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους, να εξασκήσουν τη δεξιότητα της συγκέντρωσης στην παρούσα στιγμή, να διαχειρίζονται το άγχος και τελικά να βελτιώσουν τη σωματική τους ευεξία.

Οι δραστηριότητες για την ενσυνειδητότητα είναι σημαντικές τόσο για τη μείωση της παρορμητικότητας των μαθητών στην τάξη

όσο και για την αύξηση της συναισθηματικής νοημοσύνης, την ενσυναίσθηση, την κατανόηση και το σεβασμό των άλλων. Έτσι επιτυγχάνεται ένα ασφαλέστερο και υγιές σχολικό κλίμα χωρίς συγκρούσεις και με αποτελεσματική αντιμετώπιση των προκλήσεων. Οι βασικές κοινωνικο-συναισθηματικές δεξιότητες που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα όχι μόνο βοηθούν τους μαθητές μας να έχουν καλύτερα μαθησιακά αποτελέσματα αλλά επιπλέον τους κάνουν ικανούς να ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους, να κατανοούν καλύτερα τις δικές τους ανάγκες και τις ανάγκες των άλλων και να γίνουν ολοκληρωμένες προσωπικότητες σε ένα πιο ειρηνικό, υγιές, χαρούμενο περιβάλλον.

Οφέλη όμως αποκόμισαν και οι συμμετέχοντες εκπαιδευτικοί Έμαθαν μεθόδους διαχείρισης της τάξης με στόχο την επίτευξη ήρεμου μαθησιακού κλίματος στην τάξη, τη βελτίωση των σχέσεων με τα παιδιά και τη μείωση της εξουθένωσης που αισθάνονται.

Επιπλέον, οι μαθητές μας είχαν την ευκαιρία να δείξουν τα φυτολόγια που δημιούργησαν, να μάθουν για τη σημασία των βοτάνων στη ζωή τους και να επισκεφτούν ένα βοτανικό κήπο με φυτά τα οποία χρησιμοποιούνται για την παραγωγή καλλυντικών και άλλων διάσημων καταναλωτικών προϊόντων της Κροατίας.

Επιπρόσθετα, οι συμμετέχοντες είχαμε την ευκαιρία να ξαναβρούμε σε σημαντικά αξιοθέατα της περιοχής όπως το παλάτι του Διοκλητιανού, την αρχαία ρωμαϊκή πόλη Salona, το μεσαιωνικό κάστρο στο Klis, το διάσημο λιμάνι της Αδριατικής ακτής Trogir και να χαρούμε τον ήλιο και την Αδριατική θάλασσα εφόσον ο καιρός ήταν σύμμαχός μας.

Τέλος, κατά τις συναντήσεις των συντονιστριών των εταιρικών σχολείων αξιολογήθηκε η μέχρι τώρα πορεία του έργου, καθορίστηκαν οι μετέπειτα εκπαιδευτικές δραστηριότητες και έγινε ο προγραμματισμός των επόμενων συναντήσεων.

Το πρόγραμμα Erasmus+ έδωσε την ευκαιρία σε όλους εμάς, εκπαιδευτικούς και μαθητές, να επικοινωνήσουμε, να συνεργαστούμε, να κάνουμε νέους φίλους, να ανταλλάξουμε απόψεις και να θέσουμε μέσα από τα εκπαιδευτικά μας συστήματα τις βάσεις για θεμελιώδεις αξίες συνύπαρξης των λαών της Ευρώπης.

Όλες οι δραστηριότητες της συνάντησης αλλά και γενικότερα του έργου υπάρχουν στην ιστοσελίδα του σχολείου

[Http://3gym-trikal.tri.sch.gr](http://3gym-trikal.tri.sch.gr) και στην ιστοσελίδα του έργου <https://erasmusfit4life.weebly.com/>

Για το 3ο Γυμνάσιο
Η παιδαγωγική ομάδα του έργου

ΣΙΛΗΣ ΧΑΤΖΗΣ

Εξοικιακών συσκευιών

6977500723

Παύλος 16 και Πλατύνας, Τρίκαλα



ΧΛΙΒΑΣ
ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΙΑ ΔΙΑΝΟΜΗ ΥΓΡΑΕΡΙΟΥ
Χλίβας Κωνσταντίνος
Σιδηροδρόμων 13, Κολαμπάκα 42200
κ. 6948 522 388 | chlivas.kostas@gmail.com
24320
24849

service
καυστήρων
πετρελαίου
αερίου
Σάκης Λέφας
Άγιος Βησσαρίωνας - Πύλη
τηλ: 24340 22370 κιν: 6974 00 77 36