

3^ο ΕΠΑ.Λ. Ηρακλείου - Συμμετοχή Εκπαιδευτικών σε Επιμορφωτικό Σεμινάριο Erasmus+ με θέμα «Ευεξία στη Φύση» στη Λισαβόνα

Στο πλαίσιο του εγκεκριμένου σχεδίου Erasmus+ με κωδικό **2025-1-EL01-KA121-VET-000339997** και της Διαπίστευσης Erasmus (2021-2027) που κατέχει το σχολείο μας στον τομέα της Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης, οι εκπαιδευτικοί του τομέα Μηχανολογίας του σχολείου, κ.κ. Κοντζεδάκης Νικόλαος και Κουδουμάς Γεώργιος, συμμετείχαν σε διεθνές επιμορφωτικό σεμινάριο με τίτλο: **«Wellbeing in Nature: Outdoor Activities for Mental and Physical Health»** (Ευεξία στη Φύση: Υπαίθριες Δραστηριότητες για την Ψυχική και Σωματική Υγεία).

Το σεμινάριο υλοποιήθηκε από τον ευρωπαϊκό εκπαιδευτικό οργανισμό **Europass Teacher Academy** και πραγματοποιήθηκε στη **Λισαβόνα της Πορτογαλίας**, κατά το διάστημα από **6 έως 10 Ιουλίου 2026**.

Κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής εβδομάδας, οι συμμετέχοντες ακολούθησαν ένα δομημένο και διαδραστικό πρόγραμμα, το οποίο διεξήχθη τόσο στους χώρους του εκπαιδευτικού κέντρου όσο και σε εξωτερικό φυσικό περιβάλλον (αστικά πάρκα, βοτανικούς κήπους και παράκτιες περιοχές του Ατλαντικού):

- **Οικολογική Ψυχολογία & Ευεξία:** Θεωρητική και βιωματική προσέγγιση της ευεργετικής επίδρασης της φύσης στη ρύθμιση του νευρικού συστήματος, τη διαχείριση του άγχους και την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας εκπαιδευτικών και μαθητών.
- **Κοινωνικο-Συναισθηματική Μάθηση (SEL):** Δραστηριότητες ενδυνάμωσης ομάδας (*team building*), καλλιέργειας ενσυναίσθησης και προώθησης της συμπερίληψης μέσω υπαίθριων ασκήσεων ενσυνειδητότητας (*outdoor mindfulness*).
- **Δημιουργικότητα & Τεχνολογία στην Εκπαίδευση:** Χρήση βιοφιλικού σχεδιασμού (*Biophilic Design*), δημιουργικών κατασκευών εμπνευσμένων από τη φύση (*Gratitude Installations*), καθώς και αξιοποίηση ψηφιακών εργαλείων (ΤΠΕ) και καθοδηγούμενης απεικόνισης για τη μεταφορά στοιχείων της φύσης μέσα στη σχολική αίθουσα.
- **Διαμόρφωση Σχολικών Σχεδίων:** Σχεδιασμός και ανάπτυξη προτάσεων για την ενσωμάτωση φυσικών στοιχείων και βιώσιμων πρακτικών στους χώρους και το ωρολόγιο πρόγραμμα της σχολικής μονάδας.

Η οργάνωση του σεμιναρίου από τον οργανισμό Europass ήταν υποδειγματική, με υψηλό επίπεδο κατάρτισης από την εκπαιδευτρια του προγράμματος. Παράλληλα, αναπτύχθηκε γόνιμος διάλογος και ανταλλαγή καλών εκπαιδευτικών πρακτικών μεταξύ των συμμετεχόντων από διαφορετικές ευρωπαϊκές χώρες, θέτοντας τις βάσεις για μελλοντικές διεθνείς συνεργασίες.

Στο πλαίσιο των παράλληλων πολιτιστικών δράσεων, οι εκπαιδευτικοί μας είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν την ιστορία, την αρχιτεκτονική και τον πολιτιστικό πλούτο της Λισαβόνας, επισκεπτόμενοι μνημεία, μουσεία και χώρους σύγχρονης τέχνης της πορτογαλικής πρωτεύουσας.

Η συμμετοχή στο εν λόγω πρόγραμμα προσέφερε στους εκπαιδευτικούς μας πολύτιμα εφόδια, νέες τεχνικές και βιώσιμες ιδέες. Δρώντας ως πολλαπλασιαστές γνώσης και εμπειρίας, οι συμμετέχοντες θα μεταφέρουν τις αποκτηθείσες δεξιότητες στη σχολική μας μονάδα, συμβάλλοντας στην προαγωγή της σωματικής και ψυχικής υγείας, της συγκέντρωσης και της συνολικής ευεξίας των μαθητών/τριών και του εκπαιδευτικού προσωπικού.