



«Mind Matters»:

Ένα eTwinning Έργο για την Ψυχική Υγεία και Ευεξία

Το ευρωπαϊκό πρόγραμμα eTwinning «**Mind Matters**» ένωσε μαθητές και μαθήτριες δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης από διαφορετικές χώρες με στόχο να διερευνήσουν ένα από τα σημαντικότερα ζητήματα της εποχής μας: την ψυχική υγεία και την επίδρασή της στη ζωή των νέων ανθρώπων.

Βασικός στόχος του έργου ήταν η ενδυνάμωση των νέων, ώστε να κατανοήσουν καλύτερα ζητήματα ψυχικής υγείας, να αναγνωρίσουν τις κοινωνικές ανισότητες που σχετίζονται με αυτήν και να συμβάλουν ενεργά στη δημιουργία πιο υγιών και υποστηρικτικών κοινοτήτων.

Η μάθηση πραγματοποιήθηκε μέσα από συνεργατικές δραστηριότητες, δημιουργικές εργασίες, ανταλλαγή εμπειριών και διεθνή επικοινωνία μεταξύ των σχολείων-εταίρων.



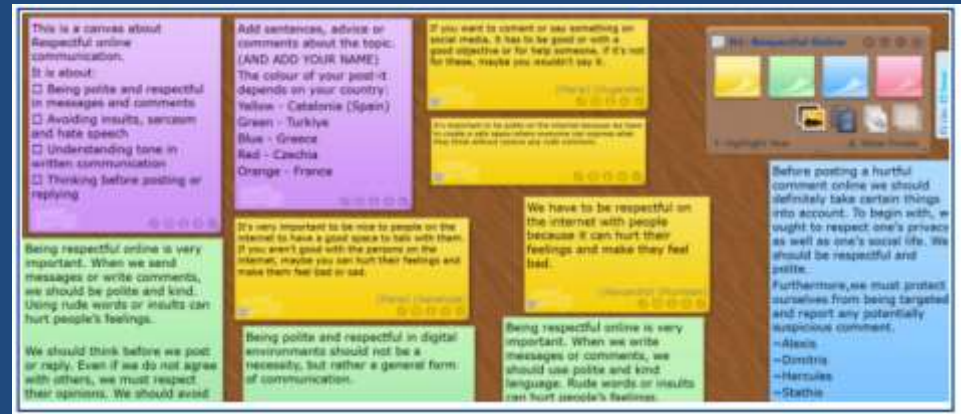


«Mind Matters»:

Ένα eTwinning Έργο για την Ψυχική Υγεία και Ευεξία

Μέσα από τις σελίδες του έργου παρουσιάστηκαν τα σχολεία-εταίροι και οι ιδιαίτερες πολιτισμικές και εκπαιδευτικές τους ταυτότητες:

- 5ο Πρότυπο Γυμνάσιο Χαλκίδας, Χαλκίδα, Ελλάδα
- Sevim Çuhadaroğlu Ortaokulu, Beylikdüzü, Τουρκία
- Základní škola Sv. Čecha Choceň, Τσεχία
- Opet Tarihe Saygi Ortaokulu, Eceabat, Τουρκία
- Institut Joan Solà, Torrefarrera, Ισπανία
- Ecole collège lycée Saint-Bernard, Troyes, Γαλλία





«Mind Matters»:

Ένα eTwinning Έργο για την Ψυχική Υγεία και Ευεξία

WHAT CAN WE DO TO GET RELAXED WHEN FEELING ANXIOUS OR STRESSED?

WATCH A MOVIE!

It might help you relax and reduce your stress, so you can forget your problems for a while.

You could watch a movie, a comedy, or even an episode from your favourite series.

It is beneficial because it changes your mood and makes you feel happier and calmer.

It is also suggested that you do this activity with someone you enjoy spending time with, like a friend or a family member

Look up in the sky

Expands vision and perspective, activating your body's natural "calm" mode.

A small pause for calm

- When I feel stressed or under pressure, I try to do something simple: I take deep breaths and step away for a moment from whatever is stressing me. I close my eyes, breathe in slowly through my nose, and breathe out through my mouth. Within a few minutes, my body relaxes and my mind becomes clearer. This helps me think more calmly and continue.
- Sometimes, a small pause is all we need to feel better.



«Mind Matters»:

Ένα eTwinning Έργο για την Ψυχική Υγεία και Ευεξία

Αποτελέσματα και Αξιολόγηση του Προγράμματος

Στην τελική αξιολόγηση του προγράμματος οι μαθητές χαρακτήρισαν το πρόγραμμα ενδιαφέρον, δημιουργικό και άμεσα συνδεδεμένο με τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντά τους.

Εκτίμησαν ιδιαίτερα τις ευκαιρίες που τους δόθηκαν για:

- δημιουργική έκφραση,
- ανάπτυξη κριτικής σκέψης,
- συνεργασία με συνομηλίκους από άλλες χώρες,
- διαπολιτισμική επικοινωνία και ανταλλαγή ιδεών.

Η αξιοποίηση ψηφιακών εργαλείων, η ενσωμάτωση των δραστηριοτήτων στο σχολικό πρόγραμμα και η εστίαση στην ψυχική ευεξία συνέβαλαν σημαντικά στην επίτευξη των στόχων του έργου. Οι μαθητές δήλωσαν ότι οι απόψεις τους ακούστηκαν και έγιναν σεβαστές, και ότι η διεθνής συνεργασία εμπλούτισε τη μαθησιακή τους εμπειρία.

Συνολικά, το πρόγραμμα συνέβαλε ουσιαστικά στην ανάπτυξη προσωπικών, κοινωνικών, ψηφιακών και συνεργατικών δεξιοτήτων, ενώ παράλληλα ενίσχυσε την ευαισθητοποίηση γύρω από ζητήματα ψυχικής υγείας και αύξησε το ενδιαφέρον των μαθητών για μελλοντικές δράσεις eTwinning.





«Mind Matters»:

Ένα eTwinning Έργο για την Ψυχική Υγεία και Ευεξία

Συμπεράσματα

Το «**Mind Matters**» πέτυχε τους στόχους του, προωθώντας τη δημιουργικότητα, τη συνεργασία, την επικοινωνία και την κατανόηση της σημασίας της ψυχικής ευεξίας. Η στενή συνεργασία των εκπαιδευτικών και οι ουσιαστικές διεθνείς ανταλλαγές δημιούργησαν ένα πλούσιο μαθησιακό περιβάλλον με θετικό αντίκτυπο τόσο στους μαθητές όσο και στους εκπαιδευτικούς.

Το πρόγραμμα άφησε ένα ισχυρό εκπαιδευτικό και κοινωνικό αποτύπωμα, αποδεικνύοντας ότι η συνεργασία, ο διάλογος και η αλληλοκατανόηση μπορούν να συμβάλουν ουσιαστικά στην προώθηση της ψυχικής υγείας και της ευημερίας των νέων.





«Mind Matters»: Ένα eTwinning Έργο για την Ψυχική Υγεία και Ευεξία



Add here your infographic!

Add Item

ACTIVITIES
for better
MENTAL HEALTH

TEAM 6

MENTAL HEALTH

READING, FLYING, GARDENING

EMOJOY ?

TEAM 7

MENTAL HEALTH

TO IMPROVE YOUR MENTAL HEALTH

YOU SHOULD LISTEN TO

TEAM 1

MENTAL HEALTH

TEAM 5

Benefits of physical activity

Physical activity

TEAM 4

MENTAL HEALTH

TEAM 2

MENTAL HEALTH

Καμάρες

Ένα ισχυρό σύμβολο – τοπόσημο.

Το οθωμανικό υδραγωγείο, γνωστό ως Καμάρες, βρίσκεται στη βόρεια έξοδο της Χαλκίδας στην περιφερειακή οδό, λίγες εκατοντάδες μέτρα από το 5^ο Πρότυπο Γυμνάσιο.

Αποτελούσε έργο μεταφοράς νερού για την ύδρευση της πόλης από τον ποταμό Λήλαντα, καλύπτοντας μία απόσταση περίπου 25χλμ.

