



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΠΕΡ/ΚΗ Δ/ΝΣΗ Α/ΘΜΙΑΣ & Β/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ Ν. ΑΙΓΑΙΟΥ  
Δ/ΝΣΗ Α/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ Ν. ΚΥΚΛΑΔΩΝ

Ερμούπολη: 26/11/2021  
Αριθ. Πρωτ.: 14510

Ταχ. Δ/ση: Ι. Ράλλη 6  
Ταχ. Κώδικας: 84100 Σύρο  
Πληροφορίες:  
Χρυσάνα Διαμαντή  
Υπεύθυνη Σχολικών Δραστηριοτήτων  
Τηλέφωνο: 22810-79354  
FAX: 22810-79229  
E-mail: schdraseis@dipe.kyk.sch.gr

ΠΡΟΣ: Εκπαιδευτικούς Δημοσίων και Ιδιωτικών  
σχολείων Δ.Π.Ε. Κυκλάδων (διαμέσου Σχολικών  
μονάδων)

ΚΟΙΝ: Περιφερειακή Διεύθυνση Α'θμιας και Β'θμιας  
Εκπαίδευσης Ν. Αιγαίου

Θέμα: «**Διαχείριση της Προσοχής**» Καινοτόμο πρόγραμμα.

Σας ενημερώνουμε για το καινοτόμο πρόγραμμα «**Διαχείριση της Προσοχής**» Πρακτικές Δόμησης της Σκέψης, Ενίσχυση της Προσοχής στην Παρούσα Εμπειρία και η Αναδυόμενη Δράση, της Υπεύθυνης Σχολικών Δραστηριοτήτων της Διεύθυνσης Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Κυκλάδων, κ. Χρυσάνας Διαμαντή. Πρόκειται για μία ολοκληρωμένη διδακτική πρόταση για Ε' – ΣΤ' Δημοτικού, Γυμνάσιο και Λύκειο συγκεντρωμένη σε ένα εκπαιδευτικό εγχειρίδιο.

Το πρόγραμμα «**Διαχείριση της Προσοχής**» είναι μια διαδρομή εννέα (9) Συναντήσεων ατομικής και συλλογικής διερεύνησης με ασκήσεις, εφαρμογές και αναστοχασμό.

Εστιάζει στην καλλιέργεια της ποιότητας της σκέψης, της προσοχής και της δράσης του ατόμου . Αποτελεί μέρος μιας ευρύτερης προσέγγισης για τον τρόπο που ζούμε, σχετιζόμαστε, δημιουργούμε πολιτισμό και εστιάζουμε την προσοχή μας.

Όπως κάθε καινοτόμο πρόγραμμα, αποτελεί μια διαδρομή αναζήτησης της ομάδας που το υλοποιεί. Μετά την πρώτη εξοικείωση και την αυτόνομη υλοποίησή του, μέρη του προγράμματος –όπως οι ασκήσεις προσοχής– μπορούν να αξιοποιηθούν ανεξάρτητα και να συνδυαστούν σε διάφορα προγράμματα και δράσεις. Π.χ. «Οικολογική Συμπεριφορά και η σημασία της Προσοχής», «Καινοτομία, Δημιουργικότητα και η δύναμη της Προσοχής», «Διαδρομές στην πόλη μου και η Προσοχή που αφιερώνω», «Bullying και η δύναμη του Παρατηρητή» κ.ά.

Κεντρικοί Στόχοι του Προγράμματος

- Να καλλιεργήσουν οι μαθητές και οι μαθήτριες τη δεξιότητα της μεταγνώσης και τη διαχείριση της προσοχής, «Προσέχω τι προσέχω – Pay attention to my attention» (Otto Scharmer, MIT University).
- Να καλλιεργήσουν τη δεξιότητα να παρατηρούν και να έχουν συνολική επίγνωση του εαυτού: σκέψεων, συναισθημάτων και σωματικής δύναμης / διάθεσης για δράση στην καθημερινότητα.

- Να αποκτήσουν τη συνήθεια να έρχονται σε επαφή με τον εαυτό τους και να ερευνούν τη σκέψη, το συναίσθημα και τη δράση τους, να «ανοίγουν» συνειδητή συνομιλία με την εσωτερική τους πηγή «inner space» και να δίνουν λύση σε θέματα που τους απασχολούν.
- Να αντιληφθούν την επίδραση που έχει η πολύωρη και αδιάκριτη σχέση με τα media (τηλεόραση, internet, youtube, instagram, facebook, videogames, netflix κ.ά.) στις συνήθειες, στις πεποιθήσεις, στις ιδέες, στις οπτικές και στον τρόπο που επιλέγουν να σκέφτονται, να αισθάνονται και να ζουν.
- Να αναγνωρίσουν τη σημασία που έχουν στην ανάπτυξη της σκέψης και στη διαχείριση της προσοχής η καλλιέργεια όλων των δυνατοτήτων τους (Θεωρία Πολλαπλής Νοημοσύνης, Howard Gardner) με δραστηριότητες όπως ο αθλητισμός, η μουσική, η λογοτεχνία, η επαφή με τη φύση, η κίνηση, το τραγούδι, ο χορός κ.ά.
- Να μπορέσουν να το εφαρμόσουν στην πράξη και μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος: διαδικασία συνέχειας, δημιουργία νέας συνήθειας.

Το υλικό απευθύνεται κυρίως σε ηλικίες με ανεπτυγμένη τη μεταγνωστική σκέψη, όμως μπορεί να αποτελέσει ένα αξιοποιήσιμο υλικό για όσους και όσες ενδιαφέρονται για το θέμα του.

Το εκπαιδευτικό εγχειρίδιο βρίσκεται στο link των Σχολικών Δραστηριοτήτων της ΔΠΕ Κυκλάδων:  
<https://eclass03.sch.gr/courses/9929101103/>

Για οποιαδήποτε διευκρίνιση θέλετε, είμαστε στη διάθεσή σας.  
Η Υπεύθυνη Σχολικών Δραστηριοτήτων, Χρυσάννα Διαμαντή.

Ο Διευθυντής Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης

Χρήστος Καφτηράνης