Средно училище „Св. Св. Кирил и Методий“ – гр. Радомир

ПРОГРАМА ЕРАЗЪМ+

Erasmus+

СЕПТЕМВРИ 2025 – АВГУСТ 2026

“Здравословни технологии, силна комуникация: Дигитална трансформация в училище”



ПРОГРАМА ЕРАЗЪМ +

„Здравословни технологии, силна комуникация: Дигитална трансформация в училище”

Проект № 2025-1-BG01-KA122-SCH-000315055

ПЕРИОД: 01.09.2025 – 31.08.2026г.

Знаеш ли как технологиите влияят на здравето ти?

Психично здраве

Постоянното присъствие в мрежата генерира хроничен стрес и преумора. Учениците често попадат в капана на виртуалното одобрение, което вреди на тяхната самооценка и концентрация.

Изследванията показват, че прекомерната употреба на социални мрежи засилва чувството за изолация и тревожност, като намалява капацитета за фокус и аналитично мислене.

Физическо здраве

Екранното време води до сухота в очите и гръбначни изкривявания. Синята светлина блокира мелатонина, което нарушава съня и води до хронична умора.

Неправилната стойка при работа с устройства причинява болки в шията и гърба, което се превръща в дългосрочен здравословен проблем за подрастващите.

Цели на проекта и училищна трансформация

Дигитална трансформация

Внедряване на нови образователни подходи, които използват смарт технологиите за улеснение, без те да изместват критичното мислене и ползите от живото общуване.

Превенция на зависимости

Ранно разпознаване на симптомите на технологично пристрастяване и изграждане на училищни механизми за подкрепа на ученици, намиращи се в риск от социална изолация.

Силна комуникация

Развиване на езикови и интеркултурни компетенции чрез съвместни проекти, засилващи емпатията и успешното международно партньорство в екип.

Интерактивни занимания: Част 1

Отговорно ползване

Обучение за етично поведение и сигурност в мрежата. Учениците научават как да защитават личните си данни и да разпознават фалшивите новини и вредното съдържание.

Дигитална зависимост

Осъзнаване на неконтролируемата нужда от устройства. Интерактивните казуси показват как синдромът FOMO (страх от изпускане) уврежда фокуса и нервната система.

Управление на времето

Усвояване на практически техники за организиране на деня (напр. метода Помодоро), които помагат на учениците да балансират между учене, екрани и пълноценно свободно време.

Интерактивни занимания: Част 2

Стратегии за баланс

Разработване на правила за ежедневието (напр. зони без технологии, учене без известия), които осигуряват плавен преход и хармония между виртуалния и реалния свят.

Дигитално благополучие

Постигане на състояние, при което технологиите служат за личностно израстване, без да диктуват емоциите и да застрашават психическото ни спокойствие.

Дигитален детокс

Съзнателно и планирано откъсване от екрани за определен период. Помага за рестартиране на ума, засилване на креативността и преоткриване на радостта от живия свят.

Специализирани посещения

Град Даламан

Посещение на специализиран център за обучение и рехабилитация на деца със специални нужди. Обмяна на опит в приобщаващото образование.

Плаж Изтузу

Запознаване със защитената зона, където гнездят костенурките Каретакарета. Урок по екологично равновесие и опазване на застрашени видове.

Град Далян

Ликийски скални гробници – архитектурен шедьовър от древността. Разходка с лодка по река Далян за изследване на биоразнообразието.

Сътрудничество

Културен диалог и професионални мрежи

- **Град Фетхие:** Посещение на Стария град, историческото пристанище и крайбрежната алея.
- **Град Гьочек:** Посещение на яхтеното пристанище и марините, известни с красивите си залези.

Учителите създадоха международни приятелства и работиха по съвместни проекти за бъдещо европейско сътрудничество.



Международен обмен на опит

Социален капитал и меки умения

Екипна динамика

Учениците работиха активно в международни екипи, преодолявайки езиковите бариери. Те създадоха силни приятелства, основани на взаимно уважение и споделени цели за бъдещо сътрудничество.

Изграждане на умения на 21-ви век:

- **Емоционална интелигентност:** Развиване на способност за разбиране на чуждите гледни точки.
- **Ефективна комуникация:** Ясно представяне на идеи на чужд език.
- **Екипна кохезия:** Осъзнаване на личната роля за общия успех.

Историческо и културно вдъхновение

Дигиталният детокс бе осъществен чрез потапяне в богатото наследство на Анталия, което разшири мирогледа на учениците и им даде нови теми за разговор:

Град Сиде

Урок по история сред антични вековни руини, амфитеатри и храмове, който напомни за стойността на материалното наследство.

Водопади Дюден

Природно презареждане на сетивата, доказващо лечебния ефект на откъсването от градския шум и технологиите.

Land of Legends

Пространство за силни споделени емоции и неформално общуване, което затвърди екипния дух на групата чрез приключения.

Превенция и намаляване на агресията

Онлайн анонимността не е извинение за липсата на човечност.

Ключов акцент бе поставен върху темата за **кибертормоза**. Учениците изследваха поведението на агресорите и наблюдателите в **интернет**. Ролевите игри ги научиха да разпознават скритото насилие и токсичните коментари, които нанасят дълбоки емоционални щети на връстниците им.

Изградени решения:

- **Дигитална емпатия:** Мисли преди да коментираш или споделиш съдържание.
- **Култура на споделяне:** Преодоляване на страха и сигнализиране при тормоз.
- **Емоционален самоконтрол:** Регулиране на гнева при онлайн конфликти.

Обучения за учители: Дигитални иновации

Изкуствен интелект (AI)

- **Отговорно използване:** Принципи за етично внедряване на AI в учебните планове.
- **Умения за управление:** Овладяване на инструменти за оптимизация на работния процес и персонализирано обучение.

Дигитална креативност

Стоп кадър анимация: Практическо обучение за създаване на видео съдържание чрез използване на стоп кадри. Методи за засилване на ангажираността на учениците чрез визуално изкуство.