

*2023-1-HU01-KA210-SCH-000152236 - Get Away From The Screens, Be With Nature:  
Play and Discovery in Children's Lives*

## **Έκθεση αξιολόγησης της 2ης κινητικότητας**

Η παρούσα έκθεση αξιολόγησης παρουσιάζει τα αποτελέσματα της δεύτερης διεθνούς κινητικότητας με τίτλο Detox: Creative Art Events, η οποία υλοποιήθηκε στο πλαίσιο του έργου. Η κινητικότητα επικεντρώθηκε στη χρήση δημιουργικών, καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων ως παιδαγωγικών εργαλείων για τη μείωση της υπερβολικής χρήσης οθονών, την υποστήριξη της συναισθηματικής ευημερίας των μαθητών και την ενίσχυση της συμμετοχής σε δραστηριότητες εκτός οθόνης μέσω ουσιαστικών καλλιτεχνικών εμπειριών.

Η αξιολόγηση βασίζεται σε δομημένο ερωτηματολόγιο εισόδου (πριν την κινητικότητα) και εξόδου (μετά την κινητικότητα), το οποίο σχεδιάστηκε για να αποτυπώσει τις αλλαγές στις γνώσεις, στην αυτοπεποίθηση και στην παιδαγωγική ετοιμότητα των συμμετεχόντων. Τα ερωτηματολόγια εξέτασαν την κατανόηση των εκπαιδευτικών σχετικά με τον εθισμό στις οθόνες, την ικανότητά τους να εφαρμόζουν δημιουργικές και καλλιτεχνικές μεθόδους στην εκπαιδευτική πράξη, καθώς και την αυτοπεποίθησή τους στη χρήση δραστηριοτήτων βασισμένων στην τέχνη για την υποστήριξη της παρακίνησης, της συναισθηματικής έκφρασης και της συμμετοχής της ομάδας.

Η ανάλυση ακολουθεί δομή ερώτηση προς ερώτηση, συγκρίνοντας τις απαντήσεις των συμμετεχόντων πριν και μετά την κινητικότητα και ερμηνεύοντας τις παρατηρούμενες αλλαγές με ποιοτικό και ποσοτικό τρόπο. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην πρακτική εφαρμοσιμότητα της μάθησης μέσω της τέχνης, στον ρόλο της δημιουργικότητας στις διαδικασίες ψηφιακής αποτοξίνωσης και στον βαθμό στον οποίο οι συμμετέχοντες αισθάνονται προετοιμασμένοι να ενσωματώσουν τις μεθόδους που έμαθαν στα δικά τους θεσμικά και εκπαιδευτικά περιβάλλοντα.



## Ερώτηση 1

**Είσοδος (Input):** *Είμαι εξοικειωμένος/η με τα ψυχολογικά και συμπεριφορικά σημάδια του εθισμού στις οθόνες*

**Εξόδος (Output):** *Πλέον έχω βαθύτερη κατανόηση των αιτιών του εθισμού στις οθόνες και των παιδαγωγικών μεθόδων για την αντιμετώπισή του*

Τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου εισόδου δείχνουν ότι, στην αρχή της κινητικότητας, η αυτοαναφερόμενη εξοικείωση των συμμετεχόντων με τα ψυχολογικά και συμπεριφορικά σημάδια του εθισμού στις οθόνες ήταν μέτρια και όχι ομοιόμορφη σε επίπεδο ομάδας. Και οι 16 συμμετέχοντες απάντησαν στη συγκεκριμένη ερώτηση, παρέχοντας ένα πλήρες σύνολο δεδομένων βάσης. Η κατανομή των απαντήσεων δείχνει ότι 5 συμμετέχοντες επέλεξαν «Διαφωνώ», 8 συμμετέχοντες επέλεξαν «Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ / συμφωνώ κάπως» και μόνο 3 συμμετέχοντες επέλεξαν «Συμφωνώ», ενώ κανείς δεν επέλεξε «Συμφωνώ απόλυτα». Το μοτίβο αυτό υποδηλώνει ότι, παρότι το θέμα του εθισμού στις οθόνες ήταν σαφώς σχετικό με το επαγγελματικό πλαίσιο των συμμετεχόντων, πολλοί από αυτούς δεν διέθεταν ακόμη σταθερή αυτοπεποίθηση ως προς την αναγνώριση συγκεκριμένων ψυχολογικών και συμπεριφορικών συμπτωμάτων. Ο υψηλός αριθμός ουδέτερων απαντήσεων αντανακλά μια αρχική κατάσταση μερικής επίγνωσης, χωρίς όμως συστηματική ή πλήρως ανεπτυγμένη κατανόηση. Τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου εξόδου καταδεικνύουν μια σαφή και μετρήσιμη βελτίωση στο τέλος της κινητικότητας. Η διατύπωση της ερώτησης εξόδου διευρύνει την εστίαση από την απλή αναγνώριση των ενδείξεων προς τη βαθύτερη κατανόηση των αιτιών του εθισμού στις οθόνες και των παιδαγωγικών μεθόδων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αντιμετώπισή του. Και σε αυτή την περίπτωση απάντησαν και οι 16 συμμετέχοντες. Οι απαντήσεις μετατοπίστηκαν έντονα προς τη θετική κατεύθυνση: μόνο 1 συμμετέχων επέλεξε «Διαφωνώ», 4 συμμετέχοντες επέλεξαν «Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ / συμφωνώ κάπως», 8 συμμετέχοντες επέλεξαν «Συμφωνώ» και 3 συμμετέχοντες επέλεξαν «Συμφωνώ απόλυτα». Σε σύγκριση με τα αρχικά αποτελέσματα, η μείωση της διαφωνίας και της ουδετερότητας, σε συνδυασμό με την αύξηση της συμφωνίας και της απόλυτης συμφωνίας, δείχνει ξεκάθαρα ότι οι συμμετέχοντες ολοκλήρωσαν την κινητικότητα με πιο σίγουρη και πιο δομημένη κατανόηση του θέματος.

Συγκρίνοντας τα αποτελέσματα εισόδου και εξόδου, παρατηρείται μια ρεαλιστική και συνεπής πορεία ανάπτυξης. Η αρχική κατάσταση χαρακτηριζόταν από αβεβαιότητα και αποσπασματική γνώση, όπως αποτυπώνεται στην κυριαρχία των ουδέτερων απαντήσεων (8/16) και στο σχετικά υψηλό ποσοστό διαφωνίας (5/16). Στο τέλος της κινητικότητας, οι θετικές απαντήσεις κυριαρχούν, καθώς 11 από τους 16 συμμετέχοντες εκφράζουν σαφή συμφωνία (8 «Συμφωνώ» και 3 «Συμφωνώ απόλυτα»), ενώ οι αρνητικές απαντήσεις σχεδόν εξαφανίζονται (από 5 μειώνονται σε 1). Η μεταβολή αυτή υποστηρίζει το συμπέρασμα ότι η κινητικότητα είχε ισχυρό παιδαγωγικό αντίκτυπο στην ενίσχυση της κατανόησης του εθισμού στις οθόνες από τους συμμετέχοντες – όχι μόνο ως προς την αναγνώριση των ενδείξεων, αλλά και ως προς την ερμηνεία των αιτιών και την αναγνώριση κατάλληλων εκπαιδευτικών παρεμβάσεων.



## Ερώτηση 2

**Είσοδος (Input): Μπορώ να προτείνω εναλλακτικές δραστηριότητες που βοηθούν στη μείωση του χρόνου που περνούν οι μαθητές μπροστά σε οθόνες**

**Έξοδος (Output): Έχω μάθει νέες δημιουργικές, καλλιτεχνικές μεθόδους που βοηθούν στη μείωση του χρόνου που περνούν οι μαθητές μπροστά σε οθόνες**

Τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου εισόδου δείχνουν ότι, στην αρχή της δεύτερης κινητικότητας, η αυτοπεποίθηση των συμμετεχόντων ως προς τη δυνατότητά τους να προτείνουν εναλλακτικές δραστηριότητες για τη μείωση του χρόνου χρήσης οθονών από τους μαθητές ήταν παρούσα, αλλά παρέμενε σε κάποιο βαθμό ανομοιογενής στην ομάδα. Όλοι οι συμμετέχοντες απάντησαν στη συγκεκριμένη ερώτηση (16/16 απαντήσεις) και η κατανομή υποδηλώνει ένα μέτριο αρχικό επίπεδο. Στα αρχικά αποτελέσματα, 7 συμμετέχοντες επέλεξαν «Συμφωνώ», 7 συμμετέχοντες επέλεξαν «Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ / συμφωνώ κάπως» και 1 συμμετέχων επέλεξε «Διαφωνώ». Αυτό δείχνει ότι, παρότι σχεδόν οι μισοί συμμετέχοντες ένιωθαν ήδη ικανοί να προτείνουν εναλλακτικές δραστηριότητες εκτός οθόνης, ένα εξίσου μεγάλο ποσοστό παρέμενε αβέβαιο, γεγονός που υποδηλώνει ότι οι πρακτικές ιδέες, τα παραδείγματα και οι δομημένες προσεγγίσεις δεν είχαν ακόμη πλήρως παγιωθεί για όλους. Τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου εξόδου καταδεικνύουν μια σαφή πρόοδο έως το τέλος της κινητικότητας, ιδίως επειδή η διατύπωση της ερώτησης αναφέρεται πλέον ρητά σε νέες δημιουργικές, καλλιτεχνικές μεθόδους και όχι γενικά σε εναλλακτικές δραστηριότητες. Και εδώ απάντησαν όλοι οι συμμετέχοντες (16/16 απαντήσεις) και η μετατόπιση προς τις θετικές απαντήσεις είναι έντονη και μετρήσιμη. Στα τελικά αποτελέσματα, 9 συμμετέχοντες επέλεξαν «Συμφωνώ» και 5 συμμετέχοντες επέλεξαν «Συμφωνώ απόλυτα», ενώ μόνο 1 συμμετέχων παρέμεινε στο «Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ / συμφωνώ κάπως» και 1 συμμετέχων επέλεξε «Διαφωνώ». Αυτό σημαίνει ότι 14 από τους 16 συμμετέχοντες ολοκλήρωσαν την κινητικότητα με σαφώς θετική στάση, επιβεβαιώνοντας ότι το πρόγραμμα βοήθησε τους περισσότερους να αισθανθούν πως πράγματι απέκτησαν εφαρμόσιμες δημιουργικές μεθόδους που μπορούν να υποστηρίξουν τη μείωση του χρόνου οθόνης.

Συγκρίνοντας τα αποτελέσματα εισόδου και εξόδου, η πιο εμφανής μεταβολή είναι η σημαντική μείωση της αβεβαιότητας. Ενώ στα αρχικά δεδομένα υπήρχε υψηλός αριθμός ουδέτερων απαντήσεων (7/16), αυτός μειώθηκε δραστικά στο τελικό ερωτηματολόγιο (1/16). Παράλληλα, εμφανίστηκε υψηλό επίπεδο βεβαιότητας, καθώς οι απαντήσεις «Συμφωνώ απόλυτα» εμφανίζονται μόνο μετά την κινητικότητα (5/16), γεγονός που δείχνει ότι αρκετοί συμμετέχοντες έφτασαν σε ανώτερο επίπεδο σιγουριάς ως προς την πρακτική αξία και τη δυνατότητα μεταφοράς των μεθόδων που έμαθαν.

Αν και μία αρνητική απάντηση παρέμεινε τόσο πριν όσο και μετά την κινητικότητα (1/16 σε κάθε περίπτωση), το συνολικό μοτίβο δείχνει ξεκάθαρα ότι η κυρίαρχη τάση της ομάδας μετακινήθηκε προς τη συμφωνία και την αυξημένη ετοιμότητα.



### Ερώτηση 3

**Είσοδος (Input):** Χρησιμοποιώ με αυτοπεποίθηση δημιουργικές καλλιτεχνικές δραστηριότητες στη διδακτική μου πρακτική.

**Έξοδος (Output):** Είμαι πιο σίγουρος/η στον σχεδιασμό και στην υλοποίηση μαθησιακών δραστηριοτήτων βασισμένων στην τέχνη.

Τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου εισόδου δείχνουν ότι, στην αρχή της κινητικότητας, η αυτοαναφερόμενη αυτοπεποίθηση των συμμετεχόντων ως προς τη χρήση δημιουργικών καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων στη δική τους διδακτική πρακτική ήταν γενικά θετική, αλλά όχι ακόμη πλήρως εδραιωμένη σε ολόκληρη την ομάδα. Και οι 16 συμμετέχοντες απάντησαν στη συγκεκριμένη ερώτηση, γεγονός που παρέχει ένα πλήρες σύνολο αρχικών δεδομένων. Η κατανομή των απαντήσεων δείχνει ότι 7 συμμετέχοντες επέλεξαν «Συμφωνώ», 8 συμμετέχοντες επέλεξαν «Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ / συμφωνώ κάπως» και 1 συμμετέχων επέλεξε «Διαφωνώ». Το μοτίβο αυτό υποδηλώνει ότι πολλοί συμμετέχοντες διέθεταν ήδη κάποια εμπειρία στη χρήση δημιουργικών δραστηριοτήτων, ωστόσο για ένα σημαντικό μέρος της ομάδας αυτή η αυτοπεποίθηση δεν ήταν ακόμη σταθερή. Ο υψηλός αριθμός ουδέτερων απαντήσεων δείχνει ότι αρκετοί εκπαιδευτικοί ενδεχομένως χρησιμοποιούσαν καλλιτεχνικά στοιχεία περιστασιακά, χωρίς όμως να αισθάνονται πλήρως προετοιμασμένοι να τα εφαρμόζουν συστηματικά ή με σαφή μεθοδολογική δομή.

Τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου εξόδου καταδεικνύουν μια σαφή βελτίωση έως το τέλος της κινητικότητας. Η διατύπωση της ερώτησης εξόδου μετατοπίζει την έμφαση από την απλή «χρήση» δημιουργικών καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων προς την αυτοπεποίθηση στον σχεδιασμό και στην υλοποίηση μαθησιακών δραστηριοτήτων βασισμένων στην τέχνη. Η διάκριση αυτή είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς αντανakλά ένα βαθύτερο επίπεδο παιδαγωγικής επάρκειας: δομημένη προετοιμασία, στοχευμένη εφαρμογή και ικανότητα ενσωμάτωσης των καλλιτεχνικών μεθόδων στη διδακτική πρακτική με συνεπή και συνειδητό τρόπο. Στα τελικά αποτελέσματα, και οι 16 συμμετέχοντες απάντησαν εκ νέου, με σαφή μετατόπιση προς τις θετικές κατηγορίες: 8 συμμετέχοντες επέλεξαν «Συμφωνώ», 6 συμμετέχοντες επέλεξαν «Συμφωνώ απόλυτα» και μόνο 2 συμμετέχοντες παρέμειναν στο «Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ / συμφωνώ κάπως». Αξιοσημείωτο είναι ότι κανένας συμμετέχων δεν επέλεξε «Διαφωνώ» στο ερωτηματολόγιο εξόδου.

Συγκρίνοντας τα αποτελέσματα εισόδου και εξόδου, η σημαντικότερη μεταβολή αφορά τη σαφή μετατόπιση από την αβεβαιότητα προς την ετοιμότητα για εφαρμογή με αυτοπεποίθηση. Ενώ στην αρχική μέτρηση υπήρχαν 8 ουδέτερες απαντήσεις και 1 αρνητική απάντηση, στα τελικά αποτελέσματα η ουδετερότητα μειώθηκε σημαντικά (από 8 σε 2) και η διαφωνία εξαφανίστηκε πλήρως (από 1 σε 0). Παράλληλα, η έντονη συμφωνία αναδείχθηκε ως σαφής δείκτης ενίσχυσης της επάρκειας, καθώς 6 συμμετέχοντες επέλεξαν «Συμφωνώ απόλυτα» μετά την κινητικότητα. Το εύρημα αυτό δείχνει ότι το πρόγραμμα δεν ενίσχυσε απλώς τη γενική αυτοπεποίθηση των συμμετεχόντων, αλλά συνέβαλε στη μετάβασή τους σε ένα υψηλότερο και πιο σταθερό επίπεδο ετοιμότητας. Τα ευρήματα δείχνουν ότι η κινητικότητα βοήθησε τους συμμετέχοντες να μετακινηθούν από μια περιστασιακή ή αβέβαιη χρήση καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων προς μια σαφέστερη επάρκεια στον σχεδιασμό και στην υλοποίηση μαθησιακών εμπειριών βασισμένων στην τέχνη – αποτέλεσμα που υποστηρίζει άμεσα τον βασικό στόχο της κινητικότητας για την προώθηση δημιουργικών, εκτός οθόνης εκπαιδευτικών εναλλακτικών λύσεων έναντι της υπερβολικής χρήσης ψηφιακών μέσων.



## Ερώτηση 4

**Είσοδος (Input): Μπορώ να χρησιμοποιώ την τέχνη (ζωγραφική, χειροτεχνίες, ζωγραφική με χρώματα) ως εργαλείο παρακίνησης και θεραπευτικής υποστήριξης**

**Έξοδος (Output): Μπορώ να χρησιμοποιώ καλλιτεχνικές δραστηριότητες ως εργαλείο ενίσχυσης της παρακίνησης των μαθητών**

Τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου εισόδου δείχνουν ότι, στην αρχή της κινητικότητας, η αντιλαμβανόμενη ικανότητα των συμμετεχόντων να χρησιμοποιούν την τέχνη (όπως σχέδιο, χειροτεχνίες ή ζωγραφική) ως εργαλείο παρακίνησης και θεραπευτικής υποστήριξης ήταν υπαρκτή, αλλά δεν ήταν ακόμη πλήρως σταθερή ή επαρκώς εδραιωμένη σε ολόκληρη την ομάδα. Και οι 16 συμμετέχοντες απάντησαν στη συγκεκριμένη ερώτηση, παρέχοντας ένα πλήρες σύνολο αρχικών δεδομένων. Η κατανομή των απαντήσεων ήταν η εξής: 7 συμμετέχοντες επέλεξαν «Συμφωνώ», 7 συμμετέχοντες επέλεξαν «Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ / συμφωνώ κάπως» και 2 συμμετέχοντες επέλεξαν «Διαφωνώ». Το μοτίβο αυτό δείχνει ότι, παρότι σχεδόν οι μισοί συμμετέχοντες ένιωθαν ήδη ικανοί να αξιοποιούν την τέχνη με υποστηρικτικό παιδαγωγικό τρόπο, ένα εξίσου μεγάλο ποσοστό παρέμεινε αβέβαιο, ενώ μια μικρή ομάδα δεν θεωρούσε ακόμη ότι ήταν έτοιμη να εφαρμόσει την τέχνη για σκοπούς παρακίνησης ή θεραπευτικής υποστήριξης. Η αρχική αυτή εικόνα υποδηλώνει ότι πολλοί συμμετέχοντες ενδεχομένως συνδέουν τις καλλιτεχνικές δραστηριότητες κυρίως με τη δημιουργικότητα και την έκφραση, χωρίς να αισθάνονται όλοι επαρκώς προετοιμασμένοι να τις χρησιμοποιήσουν με σαφή στόχο την ενίσχυση της παρακίνησης, της συναισθηματικής κατάστασης ή της ενεργούς συμμετοχής των μαθητών.

Τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου εξόδου καταδεικνύουν μια σαφή βελτίωση έως το τέλος της κινητικότητας, με πιο συγκεκριμένη εστίαση στην παρακίνηση ως παιδαγωγικό στόχο. Και σε αυτή την περίπτωση απάντησαν όλοι οι συμμετέχοντες (16/16 απαντήσεις) και η συνολική κατανομή μετατοπίστηκε προς θετικότερες απαντήσεις. Συγκεκριμένα, 9 συμμετέχοντες επέλεξαν «Συμφωνώ» και 5 συμμετέχοντες επέλεξαν «Συμφωνώ απόλυτα», ενώ μόνο 2 συμμετέχοντες παρέμειναν στο «Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ / συμφωνώ κάπως». Ιδιαίτερα σημαντικό είναι ότι στο ερωτηματολόγιο εξόδου δεν καταγράφηκε καμία απάντηση «Διαφωνώ». Το εύρημα αυτό δείχνει ότι η κινητικότητα ενίσχυσε ουσιαστικά την ετοιμότητα των συμμετεχόντων να χρησιμοποιούν καλλιτεχνικές δραστηριότητες όχι μόνο ως δημιουργικές ασκήσεις, αλλά ως σκόπιμη παιδαγωγική μέθοδο για την ενίσχυση της παρακίνησης και της συμμετοχής των μαθητών, σε πλήρη ευθυγράμμιση με τον βασικό προσανατολισμό του προγράμματος.

Συγκρίνοντας τα αποτελέσματα εισόδου και εξόδου, η πιο έντονη και μετρήσιμη εξέλιξη αφορά τη μείωση της αβεβαιότητας και της διαφωνίας. Ενώ στα αρχικά δεδομένα καταγράφηκαν 7 ουδέτερες απαντήσεις και 2 αρνητικές απαντήσεις, στα τελικά αποτελέσματα η ουδετερότητα μειώθηκε σημαντικά (από 7 σε 2) και η διαφωνία εξαλείφθηκε πλήρως (από 2 σε 0). Παράλληλα, η έντονη συμφωνία αναδείχθηκε ως νέο στοιχείο μετά την κινητικότητα, καθώς 5 συμμετέχοντες επέλεξαν «Συμφωνώ απόλυτα», επιλογή που δεν εμφανιζόταν στα αρχικά δεδομένα. Το στοιχείο αυτό καταδεικνύει ότι αρκετοί συμμετέχοντες κατέκτησαν ένα υψηλότερο και πιο σταθερό επίπεδο επάρκειας και σαφήνειας σχετικά με την παιδαγωγική και παρακινητική αξία των καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων.



Συνολικά, τα αποτελέσματα της Ερώτησης 4 επιβεβαιώνουν ότι η κινητικότητα υποστήριξε τους συμμετέχοντες στην ανάπτυξη μιας πιο συνειδητής και στοχευμένης παιδαγωγικής αξιοποίησης της τέχνης. Οι συμμετέχοντες μετακινήθηκαν από μια μερική αυτοπεποίθηση και αβεβαιότητα προς μια ισχυρότερη πεποίθηση ότι οι καλλιτεχνικές μέθοδοι μπορούν να λειτουργήσουν ως πρακτικά εργαλεία ενίσχυσης της παρακίνησης των μαθητών – ένα κρίσιμο βήμα για τη δημιουργία ελκυστικών, εκτός οθόνης μαθησιακών εμπειριών που συμβάλλουν στη μείωση της εξάρτησης από δραστηριότητες βασισμένες σε οθόνες στην καθημερινή εκπαιδευτική πρακτική.

### Ερώτηση 5

**Είσοδος (Input): Γνωρίζω πώς να υποστηρίζω την αυτοέκφραση και τη συναισθηματική ευημερία των μαθητών μέσω καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων**

**Έξοδος (Output): Μπορώ να υποστηρίζω πιο αποτελεσματικά τη συναισθηματική έκφραση και τη δημιουργικότητα των μαθητών μέσω καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων**

Τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου εισόδου δείχνουν ότι, στην αρχή της κινητικότητας, η αντιλαμβανόμενη ικανότητα των συμμετεχόντων να υποστηρίζουν την αυτοέκφραση και τη συναισθηματική ευημερία των μαθητών μέσω καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων ήταν υπαρκτή, αλλά δεν ήταν ακόμη πλήρως συνεπής σε ολόκληρη την ομάδα. Και οι 16 συμμετέχοντες απάντησαν στη συγκεκριμένη ερώτηση, παρέχοντας ένα πλήρες σύνολο αρχικών δεδομένων. Η κατανομή των απαντήσεων δείχνει ότι 6 συμμετέχοντες επέλεξαν «Συμφωνώ», 8 συμμετέχοντες επέλεξαν «Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ / συμφωνώ κάπως» και 2 συμμετέχοντες επέλεξαν «Διαφωνώ». Το μοτίβο αυτό υποδηλώνει ότι, παρότι ένα μέρος της ομάδας ένιωθε ήδη ικανό να χρησιμοποιεί την τέχνη ως υποστηρικτικό εργαλείο για τη συναισθηματική ανάπτυξη των μαθητών, πολλοί συμμετέχοντες παρέμεναν αβέβαιοι ως προς το πόσο με αυτοπεποίθηση και αποτελεσματικότητα μπορούσαν να εφαρμόσουν τέτοιες προσεγγίσεις σε πραγματικά εκπαιδευτικά περιβάλλοντα. Το υψηλό ποσοστό ουδέτερων απαντήσεων δείχνει ότι οι συμμετέχοντες πιθανότατα αναγνώριζαν τη δυναμική των καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων για τη συναισθηματική υποστήριξη, χωρίς όμως να διαθέτουν επαρκή πρακτική εμπειρία, δομή ή μεθοδολογική σαφήνεια για να τις εφαρμόσουν με σιγουριά.

Τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου εξόδου καταδεικνύουν μια σαφή θετική μετατόπιση έως το τέλος της κινητικότητας. Η διατύπωση της ερώτησης εξόδου διατηρεί το ίδιο θεματικό πεδίο, αλλά αποτυπώνει υψηλότερο επίπεδο επάρκειας, δίνοντας έμφαση στην πιο αποτελεσματική υποστήριξη της συναισθηματικής έκφρασης και της δημιουργικότητας μέσω καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων. Και οι 16 συμμετέχοντες απάντησαν εκ νέου, και τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η αυτοπεποίθηση αυξήθηκε σημαντικά: 9 συμμετέχοντες επέλεξαν «Συμφωνώ», 6 συμμετέχοντες επέλεξαν «Συμφωνώ απόλυτα» και μόνο 1 συμμετέχων παρέμεινε στο «Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ / συμφωνώ κάπως». Σημαντικό είναι ότι στο ερωτηματολόγιο εξόδου δεν καταγράφηκε καμία απάντηση «Διαφωνώ». Το εύρημα αυτό δείχνει ότι μετά την κινητικότητα οι συμμετέχοντες δεν απέκτησαν μόνο περισσότερη γνώση, αλλά αισθάνονται και πιο ικανοί να εφαρμόζουν καλλιτεχνικές πρακτικές ως ουσιαστικά εργαλεία για τη συναισθηματική έκφραση, τη δημιουργικότητα και την ευημερία των μαθητών.



Συγκρίνοντας τα αποτελέσματα εισόδου και εξόδου, η πιο μετρήσιμη αλλαγή είναι η σημαντική μείωση της αβεβαιότητας και η ανάδυση υψηλότερου επιπέδου αυτοπεποίθησης. Οι ουδέτερες απαντήσεις μειώθηκαν από 8 συμμετέχοντες σε μόλις 1, γεγονός που δείχνει ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες ξεπέρασαν τη στάση «εν μέρει ναι, εν μέρει όχι». Παράλληλα, η διαφωνία εξαφανίστηκε πλήρως (από 2 σε 0). Ταυτόχρονα, η έντονη συμφωνία αναδείχθηκε ως κυρίαρχο στοιχείο στα τελικά αποτελέσματα, με 6 συμμετέχοντες να επιλέγουν «Συμφωνώ απόλυτα». Το εύρημα αυτό καταδεικνύει ότι η κινητικότητα συνέβαλε στην ανάπτυξη βαθύτερης και πιο σταθερής επάρκειας και όχι απλώς σε μια επιφανειακή βελτίωση αντιλήψεων.

### Ερώτηση 6

**Είσοδος (Input): Τι θα κάνατε αν ένας μαθητής περνά το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας παίζοντας βιντεοπαιχνίδια και αρνείται να συμμετέχει σε δραστηριότητες εκτός οθόνης**

**Έξοδος (Output): Τι ποσοστό των μεθόδων που μάθατε κατά τη διάρκεια της κινητικότητας σκοπεύετε να εφαρμόσετε στο ίδρυμά σας**

Καθώς πρόκειται για ανοικτή ερώτηση, δεν μετρήθηκαν επίπεδα συμφωνίας, αλλά καταγράφηκε ο τρόπος με τον οποίο οι συμμετέχοντες θα αντιδρούσαν στην πράξη, τα είδη παρεμβάσεων που θεωρούσαν κατάλληλα και ο βαθμός δομημένης προσέγγισης που υιοθετούσαν πριν από την κινητικότητα. Το σενάριο αυτό αναδεικνύει όχι μόνο την υπερβολική χρήση οθονών, αλλά και ένα βαθύτερο εμπόδιο παρακίνησης, καθώς ο μαθητής απορρίπτει συνολικά τη συμμετοχή σε μη ψηφιακές δραστηριότητες. Πρόκειται επομένως για ένα σύνθετο παιδαγωγικό ζήτημα, το οποίο συνήθως δεν αντιμετωπίζεται αποτελεσματικά με απλούς περιορισμούς, αλλά απαιτεί σταδιακή ενίσχυση της παρακίνησης, συναισθηματική κατανόηση και ρεαλιστικές εναλλακτικές προσεγγίσεις που μπορούν να επανασυνδέσουν τον μαθητή με μη ψηφιακές καθημερινές ρουτίνες.

Το ερωτηματολόγιο εξόδου μετατοπίζει την έμφαση από την περιγραφή ενός σχεδίου παρέμβασης στην αποτίμηση της πρόθεσης εφαρμογής σε πιο μετρήσιμη μορφή. Η μορφή απάντησης με ποσοστό ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να αναστοχαστούν ρεαλιστικά σχετικά με το ποιο μέρος του περιεχομένου της κινητικότητας θεωρούν εφαρμόσιμο στο καθημερινό επαγγελματικό τους περιβάλλον, λαμβάνοντας υπόψη τις θεσμικές συνθήκες, τους χρονικούς περιορισμούς, τις ανάγκες των μαθητών και τους διαθέσιμους πόρους.

Συγκρίνοντας τις οπτικές των ερωτήσεων εισόδου και εξόδου, η Ερώτηση 6 αποτυπώνει μια σαφή αναπτυξιακή πορεία που ευθυγραμμίζεται με τη συνολική λογική της κινητικότητας. Η ερώτηση εισόδου καταγράφει τον αρχικό βαθμό ετοιμότητας των συμμετεχόντων να ανταποκριθούν σε προβληματική συμπεριφορά που σχετίζεται με τη χρήση οθονών, μέσα από επαγγελματική κρίση και σχεδιασμό παρεμβάσεων. Η ερώτηση εξόδου αποτυπώνει στη συνέχεια μια πιο προσανατολισμένη στα αποτελέσματα διάσταση της επαγγελματικής ανάπτυξης: κατά πόσο οι συμμετέχοντες θεωρούν ότι έχουν αποκτήσει επαρκείς, πρακτικές, καλλιτεχνικά και δημιουργικά βασισμένες μεθόδους, ώστε να τις μεταφέρουν σε πραγματικά θεσμικά πλαίσια.



Συνολικά, η Ερώτηση 6 ενισχύει το συμπέρασμα ότι η δεύτερη κινητικότητα δεν περιορίστηκε μόνο στην ευαισθητοποίηση γύρω από τον εθισμό στις οθόνες ως συμπεριφορικό φαινόμενο, αλλά ενθάρρυνε τους συμμετέχοντες να κινηθούν προς συγκεκριμένη και οργανωσιακού επιπέδου εφαρμογή των όσων έμαθαν. Η σύνδεση μεταξύ του σεναρίου της ερώτησης εισόδου και της ερώτησης εξόδου για την πρόθεση εφαρμογής αναδεικνύει ότι οι συμμετέχοντες καθοδηγήθηκαν από την αναγνώριση του προβλήματος στη δόμηση λύσεων, με έντονη έμφαση σε δημιουργικές, καλλιτεχνικά βασισμένες προσεγγίσεις ως ρεαλιστικές και παρακινητικές εναλλακτικές απέναντι στην υπερβολική ενασχόληση με τα βιντεοπαιχνίδια και τις δραστηριότητες που βασίζονται σε οθόνες.

### Ερώτηση 7

**Είσοδος (Input): Πώς θα διαχειριζόσασταν μια κατάσταση κατά την οποία οι μισοί μαθητές της ομάδας δεν θέλουν να δημιουργήσουν ή να συμμετάσχουν σε μια καλλιτεχνική δραστηριότητα**

**Έξοδος (Output): Ποιες μεθόδους θα εφαρμόσετε πρώτα στη διδακτική σας πρακτική**

Τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου εισόδου για την Ερώτηση 7 προσφέρουν πολύτιμα ποιοτικά δεδομένα σχετικά με τον αρχικό βαθμό ετοιμότητας των συμμετεχόντων να διαχειριστούν την αντίσταση και την άνιση συμμετοχή των μαθητών σε δραστηριότητες μάθησης που βασίζονται στην τέχνη. Το σενάριο που περιγράφεται – όπου οι μισοί μαθητές μιας ομάδας δεν επιθυμούν να δημιουργήσουν ή να εμπλακούν σε μια καλλιτεχνική εργασία – αντανακλά μια ρεαλιστική πρόκληση στη δημιουργική εκπαίδευση, ιδιαίτερα σε μη τυπικά και βιοματικά μαθησιακά περιβάλλοντα. Η απροθυμία αυτή μπορεί να οφείλεται σε έλλειψη αυτοπεποίθησης, φόβο κριτικής, χαμηλή παρακίνηση, δυσφορία απέναντι στη δημιουργική έκφραση ή στην αντίληψη ότι οι καλλιτεχνικές δραστηριότητες «δεν είναι για όλους». Επειδή η ερώτηση εισόδου είναι ανοικτού τύπου, αποτυπώνει όχι μόνο τις πρακτικές ιδέες παρέμβασης των συμμετεχόντων, αλλά και την ικανότητά τους να σκέφτονται με όρους ένταξης, συναισθηματικής ασφάλειας, δυναμικής της ομάδας και ευέλικτης προσαρμογής των δραστηριοτήτων. Κατά συνέπεια, η ερώτηση αυτή αποτυπώνει, στη φάση βάσης, τον τρόπο με τον οποίο οι εκπαιδευτικοί θα επιχειρούσαν να αντιμετωπίσουν την αντίσταση με τρόπο που διατηρεί τη μαθησιακή διαδικασία υποστηρικτική και εποικοδομητική.

Η ερώτηση του ερωτηματολογίου εξόδου μετατοπίζει την εστίαση από τη διαχείριση ενός προβλήματος προς τις πρακτικές επιλογές εφαρμογής. Ρωτώντας τους συμμετέχοντες ποιες μεθόδους σκοπεύουν να εφαρμόσουν πρώτα στη διδακτική τους πρακτική, η ερώτηση εξόδου αναδεικνύει τη δυνατότητα μεταφοράς των μαθησιακών αποτελεσμάτων και τον καθορισμό προτεραιοτήτων. Η προσέγγιση αυτή είναι ιδιαίτερα ουσιαστική στο πλαίσιο μιας κινητικότητας που βασίζεται σε καλλιτεχνικές και δημιουργικές μεθόδους, καθώς αποκαλύπτει ποιες πρακτικές οι συμμετέχοντες θεωρούν πιο ρεαλιστικές, αποτελεσματικές και άμεσα εφαρμόσιμες.



Συγκρίνοντας τις οπτικές των ερωτήσεων εισόδου και εξόδου, παρατηρείται μια σαφής και συνεκτική αναπτυξιακή πορεία. Η ερώτηση εισόδου εστιάζει στη διαχείριση της απροθυμίας και των εμποδίων συμμετοχής, ενώ η ερώτηση εξόδου εστιάζει στην επιλογή και ιεράρχηση των μεθόδων που αποκτήθηκαν κατά την κινητικότητα. Μαζί, αποτυπώνουν μια μετάβαση από την αντιδραστική επίλυση προβλημάτων προς τον προδραστικό σχεδιασμό. Η μετατόπιση αυτή είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς δείχνει ότι η κινητικότητα υποστήριξε τους εκπαιδευτικούς όχι μόνο στο να σκεφτούν πώς να αντιμετωπίζουν την αντίσταση, αλλά και στο να διαμορφώσουν μια δομημένη «εργαλειοθήκη» καλλιτεχνικών μεθόδων, τις οποίες θεωρούν κατάλληλες για άμεση αξιοποίηση στην πραγματική εκπαιδευτική πρακτική.

### Ερώτηση 8

**Έξοδος (Output): Σε ποιο βαθμό συνέβαλε η κινητικότητα στην επαγγελματική σας ανάπτυξη**

Με βάση τις απαντήσεις του ερωτηματολογίου εξόδου, οι συμμετέχοντες εξέφρασαν συνολικά μια ιδιαίτερα θετική αξιολόγηση του αντίκτυπου της κινητικότητας στην επαγγελματική τους ανάπτυξη. Το μοτίβο των απαντήσεων δείχνει ότι το πρόγραμμα δεν θεωρήθηκε μόνο ενημερωτικό, αλλά και ουσιαστικά χρήσιμο για την πράξη και την ανάπτυξη επαγγελματικών δεξιοτήτων. Το εύρημα αυτό ευθυγραμμίζεται με τη συνολική μαθησιακή δομή της δεύτερης κινητικότητας, η οποία συνδύασε τη θεωρητική κατανόηση με βιωματικές, δημιουργικές δραστηριότητες και αναστοχαστικές πρακτικές. Ως αποτέλεσμα, οι συμμετέχοντες μπόρεσαν να συνδέσουν τη νέα γνώση με πραγματικά εκπαιδευτικά πλαίσια και να αναγνωρίσουν την κινητικότητα ως ένα ουσιαστικό βήμα ενίσχυσης της παιδαγωγικής τους αυτοπεποίθησης και του μεθοδολογικού τους ρεπερτορίου.

Στο πλαίσιο μιας κινητικότητας «ψηφιακής αποτοξίνωσης» βασισμένης στην τέχνη, η επαγγελματική ανάπτυξη μπορεί να ερμηνευθεί με πολλαπλούς και αλληλένδετους τρόπους: ως βαθύτερη εννοιολογική κατανόηση του εθισμού στις οθόνες, ως ενίσχυση της ικανότητας των εκπαιδευτικών να εμπλέκουν τους μαθητές μέσω δημιουργικών, εκτός οθόνης εναλλακτικών δραστηριοτήτων, ως βελτίωση της παρακίνησης και της ένταξης στην τάξη, καθώς και ως διεύρυνση των εργαλείων για την υποστήριξη της συναισθηματικής ευημερίας και της αυτοέκφρασης.

Συνολικά, η Ερώτηση 8 ενισχύει το κλείσιμο της έκθεσης αξιολόγησης, καθώς λειτουργεί ως συνολικός δείκτης του επαγγελματικού αντίκτυπου της κινητικότητας. Ακόμη και χωρίς σύγκριση με δεδομένα εισόδου, επιβεβαιώνει ότι οι συμμετέχοντες δεν αντιλήφθηκαν την κινητικότητα ως μια μεμονωμένη εμπειρία, αλλά ως ένα πρόγραμμα που συνέβαλε ουσιαστικά στην ανάπτυξη των ικανοτήτων τους, στην πρακτική τους ετοιμότητα και στην αυτοπεποίθησή τους για την εφαρμογή δημιουργικών, καλλιτεχνικά βασισμένων μεθόδων ως ουσιαστικών παιδαγωγικών απαντήσεων στις προκλήσεις που σχετίζονται με τον χρόνο οθόνης.



## Ερώτηση 9

**Έξοδος (Output): Αναφέρετε τρεις νέες καλλιτεχνικές τεχνικές ή μεθόδους που θα ενσωματώσετε άμεσα στην εργασία σας**

Όλοι οι συμμετέχοντες απάντησαν στη συγκεκριμένη ερώτηση (16/16) και κάθε συμμετέχων κατέγραψε τρεις τεχνικές, με αποτέλεσμα να συγκεντρωθούν συνολικά 48 αναφορές σε μεθόδους και ιδέες. Το στοιχείο αυτό αποτελεί ισχυρή ένδειξη άμεσης δυνατότητας μεταφοράς των αποτελεσμάτων, καθώς δείχνει ότι η κινητικότητα δεν παρείχε μόνο έμπνευση, αλλά εξόπλισε τους συμμετέχοντες με ένα συγκεκριμένο σύνολο καλλιτεχνικά βασισμένων εργαλείων, τα οποία θεωρούν άμεσα αξιοποιήσιμα στην καθημερινή εκπαιδευτική τους πρακτική.

Η ανάλυση περιεχομένου των απαντήσεων ανέδειξε ορισμένες επαναλαμβανόμενες ομάδες μεθόδων. Μία από τις συχνότερα αναφερόμενες τεχνικές ήταν το «δημιουργικό κολάζ», το οποίο εμφανίστηκε σε 5 απαντήσεις (5/16). Το εύρημα αυτό υποδηλώνει ότι οι δραστηριότητες που βασίζονται στο κολάζ θεωρήθηκαν ιδιαίτερα ευέλικτες, εύκολες στην εφαρμογή και κατάλληλες για διαφορετικές ηλικιακές ομάδες και μαθησιακά περιβάλλοντα, γεγονός που τις καθιστά μια ισχυρή «πρώτη επιλογή» για τους συμμετέχοντες κατά την επιστροφή τους στους φορείς τους.

Μια ακόμη σαφώς επαναλαμβανόμενη κατηγορία μεθόδων αφορά καλλιτεχνικές δραστηριότητες με έμφαση στη χαλάρωση, οι οποίες αναφέρθηκαν σε 4 απαντήσεις (4/16). Το στοιχείο αυτό δείχνει ότι οι συμμετέχοντες δεν αντιλαμβάνονται τη δημιουργικότητα μόνο ως εκπαιδευτικό στόχο, αλλά αναγνωρίζουν επίσης την αξία των καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων ως πρακτικών χαλάρωσης και συναισθηματικής υποστήριξης. Στο πλαίσιο της «ψηφιακής αποτοξίνωσης», αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό, καθώς τέτοιου είδους δραστηριότητες μπορούν να λειτουργήσουν ως αντιστάθμισμα στη ψηφιακή υπερδιέγερση, προσφέροντας πιο αργούς ρυθμούς, συναισθηματική ασφάλεια και ουσιαστικές εμπειρίες εκτός οθόνης.

Εξίσου έντονη ήταν και η θεματική της αξιοποίησης του σχεδίου και άλλων καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων για την υποστήριξη της συναισθηματικής έκφρασης. Στο σύνολο των απαντήσεων, η «ζωγραφική για την έκφραση συναισθημάτων» και παρόμοιες μορφές αναφέρθηκαν σε 4 απαντήσεις (4/16). Το εύρημα αυτό δείχνει ότι οι συμμετέχοντες αντιλαμβάνονται ολόενα και περισσότερο τις καλλιτεχνικές δραστηριότητες ως εργαλεία επεξεργασίας συναισθημάτων και αυτοέκφρασης και όχι απλώς ως δημιουργικές εργασίες στην τάξη. Το αποτέλεσμα αυτό ευθυγραμμίζεται πλήρως με τον βασικό προσανατολισμό της κινητικότητας, ο οποίος συνέδεσε την ευαισθητοποίηση γύρω από τον εθισμό στις οθόνες με παιδαγωγικές προσεγγίσεις συναισθηματικής υποστήριξης και μη λεκτικής έκφρασης.

Ιδιαίτερα έντονη ήταν επίσης η παρουσία δραστηριοτήτων δημιουργικής κίνησης. Οι «δραστηριότητες δημιουργικής κίνησης» αναφέρθηκαν σε 5 απαντήσεις (5/16), γεγονός που δείχνει ότι οι συμμετέχοντες εκτίμησαν ιδιαίτερα μεθόδους που συνδυάζουν τη σωματική δραστηριότητα με τη δημιουργική έκφραση. Το στοιχείο αυτό έχει ιδιαίτερη σημασία στο πλαίσιο μιας κινητικότητας ψηφιακής αποτοξίνωσης, καθώς οι συγκεκριμένες δραστηριότητες προσφέρουν μια ενεργητική, βιωματική εναλλακτική απέναντι στην παθητική χρήση οθονών και μπορούν να συμβάλουν στην ενίσχυση της παρακίνησης, της συμμετοχής και της πραγματικής κοινωνικής αλληλεπίδρασης.



Παράλληλα, αρκετοί συμμετέχοντες ανέφεραν και συνεργατικές μορφές δημιουργίας. Διαφορετικές διατυπώσεις που αφορούσαν τη «συνεργατική δημιουργία» εμφανίστηκαν σε 4 απαντήσεις (4/16). Το εύρημα αυτό δείχνει ότι οι συμμετέχοντες δεν εστίασαν μόνο σε ατομικές καλλιτεχνικές τεχνικές, αλλά και σε μεθόδους που ενισχύουν τη συνοχή της ομάδας, τη συνεργασία μεταξύ των μαθητών και τη μάθηση μέσα από την κοινότητα – στοιχεία καθοριστικής σημασίας για την ενεργοποίηση των μαθητών σε δραστηριότητες εκτός οθόνης και για την υποστήριξη πιο υγιών καθημερινών ρουτινών.

Τέλος, στις απαντήσεις περιλαμβάνονταν και βιωματικές, εργαστηριακού τύπου και χειροτεχνικές μέθοδοι. Τα «βιωματικά εργαστήρια» αναφέρθηκαν σε 2 απαντήσεις (2/16), ενώ μέθοδοι που σχετίζονται με χειροτεχνία εμφανίστηκαν και σε επιμέρους απαντήσεις

### Ερώτηση 10

**Έξοδος (Output): Ποιο θεωρείτε ότι είναι το σημαντικότερο παιδαγωγικό και επαγγελματικό επίτευγμα του προγράμματος**

Όλοι οι συμμετέχοντες απάντησαν στη συγκεκριμένη τελική, αναστοχαστική ερώτηση (16/16 απαντήσεις), γεγονός που την καθιστά έναν ιδιαίτερα ισχυρό ποιοτικό δείκτη κλεισίματος για το πώς αντιλήφθηκαν το πρόγραμμα ως προς τον επαγγελματικό και παιδαγωγικό του αντίκτυπο. Οι απαντήσεις δείχνουν ξεκάθαρα ότι οι συμμετέχοντες ήταν σε θέση να εντοπίσουν συγκεκριμένα επιτεύγματα και προσωπικά οφέλη, και όχι αόριστα ή γενικά σχόλια. Αυτό υποδηλώνει ότι η κινητικότητα παρήγαγε αναγνωρίσιμα αποτελέσματα, τα οποία οι συμμετέχοντες μπορούσαν να συνδέσουν άμεσα με την καθημερινή τους επαγγελματική πρακτική.

Κυρίαρχο θέμα στις απαντήσεις ήταν η ενσωμάτωση της τέχνης στη διδακτική πρακτική, η οποία εμφανίστηκε ρητά ή έμμεσα σε σημαντικό ποσοστό των απαντήσεων (8/16). Οι συμμετέχοντες τόνισαν ότι ένα από τα σημαντικότερα επιτεύγματα του προγράμματος ήταν το ότι έμαθαν να χρησιμοποιούν την τέχνη όχι ως μια περιστασιακή δημιουργική δραστηριότητα, αλλά ως ένα σκόπιμο και δομημένο παιδαγωγικό εργαλείο που μπορεί να ενταχθεί οργανικά στις διδακτικές δομές. Το εύρημα αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό στο πλαίσιο της συγκεκριμένης κινητικότητας, καθώς το πρόγραμμα είχε ως βασικό στόχο την ενίσχυση της δημιουργικής, εκτός οθόνης παιδαγωγικής ως απάντηση στις προκλήσεις που σχετίζονται με τη χρήση οθονών.

Μια δεύτερη ισχυρή κατηγορία επιτευγμάτων σχετίζεται με την υποστήριξη της συναισθηματικής ανάπτυξης και της αυτοέκφρασης των μαθητών μέσω της τέχνης, η οποία αναφέρθηκε σε 6 από τις 16 απαντήσεις. Αρκετοί συμμετέχοντες περιέγραψαν ως σημαντικότερο όφελος την εκμάθηση τεχνικών που βοηθούν τους μαθητές να εκφράζουν συναισθήματα, να αναπτύσσουν τη δημιουργικότητά τους και να αισθάνονται μεγαλύτερη συναισθηματική ασφάλεια και εμπλοκή στη μαθησιακή διαδικασία. Οι αναστοχασμοί αυτοί επιβεβαιώνουν ότι η κινητικότητα ενίσχυσε την αντίληψη των συμμετεχόντων για τη μάθηση μέσω της τέχνης ως κάτι πολύ περισσότερο από το «να φτιάχνουμε κάτι όμορφο»: αναγνωρίστηκε ως μέθοδος συναισθηματικής υποστήριξης, ενίσχυσης της ευημερίας των μαθητών και εμπάθυσης της παιδαγωγικής σχέσης – στοιχεία ιδιαίτερα κρίσιμα για την αντιμετώπιση του εθισμού στις οθόνες και της συμπεριφορικής απόσυρσης.



Ένα ακόμη σαφές αποτέλεσμα αφορά τη συμβολή του προγράμματος στη μείωση του χρόνου οθόνης και στην ενίσχυση της ευαισθητοποίησης γύρω από την ψηφιακή αποτοξίνωση μέσω καλλιτεχνικά βασισμένων εναλλακτικών, το οποίο αναφέρθηκε άμεσα σε 4 από τις 16 απαντήσεις. Οι απαντήσεις αυτές δείχνουν ότι οι συμμετέχοντες συνέδεσαν ξεκάθαρα το δημιουργικό περιεχόμενο της κινητικότητας με τον βασικό της στόχο: την παροχή ουσιαστικών και παρακινητικών δραστηριοτήτων εκτός οθόνης, οι οποίες μπορούν να αντικαταστήσουν ή να μειώσουν την εξάρτηση των μαθητών από τις ψηφιακές συσκευές. Το στοιχείο αυτό αποτυπώνει μια σαφή μεταφορά από το περιεχόμενο του προγράμματος στη σχολική και εκπαιδευτική πραγματικότητα. Επιπλέον, ορισμένες απαντήσεις ανέδειξαν ευρύτερα επαγγελματικά επιτεύγματα, όπως η απόκτηση νέων πρακτικών εργαλείων και δημιουργικών διδακτικών στρατηγικών (4/16 απαντήσεις), καθώς και η διαμόρφωση νέων οπτικών σχετικά με την παρακίνηση και την ενεργή συμμετοχή των μαθητών (3/16 απαντήσεις). Τα στοιχεία αυτά ενισχύουν περαιτέρω το συμπέρασμα ότι οι συμμετέχοντες δεν βίωσαν την κινητικότητα ως μια καθαρά θεωρητική εμπειρία, αλλά ως μια διαδικασία που ενδυνάμωσε άμεσα τις διδακτικές τους ικανότητες και τη δυνατότητά τους να σχεδιάζουν πιο ελκυστικά και συμπεριληπτικά μαθησιακά περιβάλλοντα.

Συνολικά, η Ερώτηση 10 επιβεβαιώνει ότι οι συμμετέχοντες αντιλήφθηκαν ως σημαντικότερο επίτευγμα του προγράμματος τον συνδυασμό της απόκτησης πρακτικών μεθόδων και ενός βαθύτερου παιδαγωγικού αναστοχασμού. Οι απαντήσεις δείχνουν ότι οι εκπαιδευτικοί ολοκλήρωσαν την κινητικότητα με ενισχυμένη ικανότητα να ενσωματώνουν δημιουργικές, καλλιτεχνικά βασισμένες μεθόδους στην καθημερινή διδασκαλία, αναγνωρίζοντας παράλληλα τη συναισθηματική και παρακινητική αξία αυτών των εργαλείων για την αντιμετώπιση προκλήσεων που σχετίζονται με τη χρήση οθονών. Η ερώτηση αυτή λειτουργεί ως ιδιαίτερα ισχυρό καταληκτικό στοιχείο της έκθεσης αξιολόγησης, καθώς αποτυπώνει τον επαγγελματικό αντίκτυπο του προγράμματος μέσα από τα λόγια των ίδιων των συμμετεχόντων και επιβεβαιώνει ότι η κινητικότητα οδήγησε σε ουσιαστική και μεταφέρσιμη παιδαγωγική ανάπτυξη.



## **Σύνοψη**

Τα αποτελέσματα της αξιολόγησης της δεύτερης κινητικότητας δείχνουν μια σαφή και θετική εξέλιξη στις γνώσεις των συμμετεχόντων, στη μεθοδολογική τους αυτοπεποίθηση και στην παιδαγωγική τους ετοιμότητα. Παρότι το ερωτηματολόγιο εισόδου κατέδειξε ότι οι συμμετέχοντες αναγνώριζαν τη σημασία του εθισμού στις οθόνες και της δημιουργικής εκπαίδευσης, η αυτοπεποίθησή τους ως προς την εφαρμογή καλλιτεχνικά βασισμένων μεθόδων ήταν αρχικά άνιση και συχνά περιορισμένη.

Στο τέλος της κινητικότητας, τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου εξόδου καταδεικνύουν ότι οι συμμετέχοντες απέκτησαν βαθύτερη κατανόηση του εθισμού στις οθόνες και των παιδαγωγικών του διαστάσεων και ένιωθαν σαφώς πιο σίγουροι στη χρήση δημιουργικών και καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων ως αποτελεσματικών εναλλακτικών απέναντι στη μάθηση και την εμπλοκή που βασίζεται στις οθόνες. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν αυξημένη ετοιμότητα να εφαρμόσουν καλλιτεχνικά βασισμένες μεθόδους για την υποστήριξη της παρακίνησης, της συναισθηματικής έκφρασης και της ευημερίας των μαθητών, καθώς και ισχυρή πρόθεση να ενσωματώσουν τις τεχνικές που έμαθαν στην καθημερινή τους διδακτική πρακτική.

Συνολικά, τα ευρήματα επιβεβαιώνουν ότι η κινητικότητα ενίσχυσε με επιτυχία την επαγγελματική επάρκεια των συμμετεχόντων, προσφέροντάς τους πρακτικά και μεταφέρσιμα καλλιτεχνικά βασισμένα εργαλεία και υποστηρίζοντας μια πιο σίγουρη, δομημένη και συνειδητή αξιοποίηση της δημιουργικότητας για την αντιμετώπιση των προκλήσεων που σχετίζονται με τη χρήση οθονών στην εκπαίδευση.

