

## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

*Πρόγραμμα Καλλιέργειας Δεξιοτήτων  
Πράξη: «Επιμόρφωση των εκπαιδευτικών στις δεξιότητες  
μέσω εργαστηρίων» (MIS 5092064)*



ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ «ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ ΕΚ-  
ΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ 2014-2020» που συγχρηματοδοτείται από την Ελλάδα και την  
Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο)

# ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ – ΕΥ ΖΗΝ

## 1. Ψυχική και Συναισθηματική Υγεία

*Μαθαίνοντας τη Θετική Πλευρά της Ζωής..!!*



*Νικόλαος Θ. Καμέας*



## Φιλοσοφία - Σκοπιμότητα προγράμματος

Η κατάκτηση της ευτυχίας/ευημερίας, αποτελεί διαχρονικά ζητούμενο για τον άνθρωπο. Σε αυτή την προσπάθεια για ευημερία, ο ρόλος του σχολείου είναι ιδιαίτερα σημαντικός, καθώς συμβάλλει στην ολόπλευρη ψυχοσωματική ανάπτυξη και στη διαμόρφωση της προσωπικότητας του ατόμου. Η ζωτικής σημασίας σχέση, μεταξύ ευτυχίας και εκπαιδευτικής ποιότητας επισημαίνεται ολοένα και περισσότερο από έρευνες. Ως εκ τούτου, τα σχολεία που εστιάζουν στην ευημερία των μαθητών/τριών, μπορούν να είναι πιο αποτελεσματικά, με καλύτερα μαθησιακά αποτελέσματα και με σημαντικότερα επιτεύγματα στη ζωή των μαθητών/τριών (Σταλίκας, Γιωτσίδη & Καρακασίδου, 2020).

Το σχολείο λοιπόν, αποτελώντας ένα από τα σημαντικότερα αναπτυξιακά πλαίσια στη ζωή των νέων ανθρώπων, παρέχει τις κατάλληλες δυνατότητες για την εφαρμογή προγραμμάτων και παρεμβάσεων, που στοχεύουν στην προαγωγή της ευημερίας σε παιδιά και εφήβους (Short & Talley 1997). Έτσι, σήμερα, στον 21<sup>ο</sup> αιώνα, στον πυρήνα της σχολικής εκπαίδευσης βρίσκεται η *άνθηση του ανθρώπου* και η προετοιμασία για μια καλύτερη ζωή μέσω της ανάπτυξης ενός «ολοκληρωμένου μαθητή», κοινωνικά, συναισθηματικά, ηθικά και πνευματικά (Gill, 2009 · Wgn, 2007 · Pajares, 2008 · Huitt, 2011 ).

Με βάση τα προαναφερθέντα, η *Θετική Εκπαίδευση*, αξιοποιώντας τις αρχές της *Θετικής Ψυχολογίας*, επιδιώκει να εφαρμόσει βέλτιστες πρακτικές για την προώθηση της ανάπτυξης και της *άνθησης* των παιδιών στο σχολικό περιβάλλον. Εξάλλου, η ίδια η Θετική Ψυχολογία έχει οριστεί, ως «ομπρέλα» που περιλαμβάνει τη γενικότερη θεωρία και έρευνα σε σχέση με όσα κάνουν τη ζωή να αξίζει να τη ζεις. (Σταλίκας, Γιωτσίδη & Καρακασίδου, 2020).

Σύμφωνα με σχετικές μελέτες, έχουν εντοπιστεί παράγοντες που συμβάλλουν στην υποκειμενική ευημερία των παιδιών και των εφήβων, όπως: η *ευγνωμοσύνη*, η *ελπίδα*, ο *καθορισμός στόχων* και τα *δυνατά στοιχεία χαρακτήρα* (Seligman et al., 2009). Θα πρέπει να επισημανθεί πως βασική αρχή της Θετικής Εκπαίδευσης είναι ότι οι δεξιότητες και η νοοτροπία που προωθούν θετικά συναισθήματα, θετικές σχέσεις, ανθεκτικότητα και δυνατά στοιχεία χαρακτήρα, μπορούν να διδάσκονται και να αξιολογούνται για την αποτελεσματικότητά τους στο πλαίσιο μιας εκπαιδευτικής διαδικασίας, ανάλογης, για παράδειγμα, με αυτή της διδασκαλίας δεξιοτήτων για τον γλωσσικό γραμματισμό ή τα μαθηματικά (Σταλίκας, Γιωτσίδη & Καρακασίδου, 2020).

Στη βάση της παραπάνω λογικής, τα προγράμματα και οι παρεμβάσεις της Θετικής Εκπαίδευσης, εστιάζουν στην ενίσχυση της εμφάνισης, αναγνώρισης και βίωσης θετικών συναισθημάτων και εμπειριών. Άλλωστε, η θετική συγκίνηση ωφελεί την ψυχική και σωματική υγεία, τις κοινωνικές σχέσεις αλλά και τα ακαδημαϊκά αποτελέσματα (Lyubomirsky, King & Diener, 2005).



Αυτός είναι και ο προσανατολισμός του παρόντος προγράμματος καλλιέργειας δεξιοτήτων-**Εργαστήρια Δεξιοτήτων 21+**, με τίτλο, **Μαθαίνοντας τη Θετική Πλευρά της Ζωής..!!** Τα επτά βιωματικά εργαστήρια του εν λόγω προγράμματος, απευθύνονται σε μαθητές/τριες της Ε΄ τάξης του Δημοτικού (δύναται να αξιοποιηθούν και στην ΣΤ΄ Δημοτικού, με τις ανάλογες προσαρμογές/τροποποιήσεις), εστιάζουν κυρίως στην αναγνώριση, στην κατανόηση, στο βίωμα και στη δημιουργική έκφραση των (θετικών) συναισθημάτων του εαυτού μας αλλά και του άλλου, μέσα από ποικίλες δραστηριότητες (λεκτικές, καλλιτεχνικές, κινητικές κ.λπ.). Σχετικά προγράμματα, όπως (κυρίως) το ***HOPEs.Happiness, Optimism, Positivity and Ethos in Schools***, αποτέλεσαν-κατά περίπτωση-πηγές άντλησης πληροφοριών και διαμόρφωσης υλικού των εργαστηρίων. Τα βιωματικά εργαστήρια παρουσιάζονται/προτείνονται στην «παραδοσιακή» τους μορφή, ενώ, προαιρετικά, προτείνεται η εφαρμογή τους με εκτενέστερη χρήση των Τ.Π.Ε (ψηφιακή έκδοχή).



## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

- **Θεματική: 1. Ζω καλύτερα – Ευ Ζην**
- **Υποθεματική: Ψυχική και Συναισθηματική Υγεία**

- **Τάξεις: Ε΄ Δημοτικού**

- **Τίτλος: Μαθαίνοντας τη Θετική Πλευρά της Ζωής....!!!**

- **Δεξιότητες στόχευσης του εργαστηρίου:**

**A1.** Δεξιότητες μάθησης 21ου αιώνα (4cs)

**A2.** Ψηφιακή μάθηση 21ου αιώνα (4cs σε ψηφιακό περιβάλλον)<sup>1</sup>

**A3.** Παραγωγική μάθηση μέσω των τεχνών και της δημιουργικότητας

**B1.** Δεξιότητες της κοινωνικής ζωής

**B3.** Δεξιότητες διαμεσολάβησης και κοινωνικής ενσυναίσθησης

- **Σύνδεση με τη Βασική Θεματική:** αυτομέριμνα και ψυχική υγεία, άσκηση και υγεία

- **Προγράμματα Σπουδών ΔΕΠΣΣ-ΑΠΣ:**

Το πρόγραμμα των βιωματικών εργαστηρίων (Εργαστήρια Δεξιοτήτων 21+), με τίτλο, **Μαθαίνοντας τη Θετική Πλευρά της Ζωής..!!** είναι εναρμονισμένο με τα προγράμματα σπουδών για το δημοτικό (ΔΕΠΣΣ-ΑΠΣ):

- Ελληνικής γλώσσας
- Εικαστικών
- Θεάτρου
- Θρησκευτικών
- Κοινωνικής και Πολιτικής Αγωγής
- Μουσικής
- Πληροφορικής
- Φυσικής Αγωγής

<sup>1</sup> Εφόσον γίνει χρήση των Τ.Π.Ε. με ενεργό συμμετοχή των μαθητών/τριών στην εκπαιδευτική πράξη, όπως προτείνεται στην ψηφιακή εκδοχή των εργαστηρίων.



### Προετοιμασία υλικού εργαστηρίων

- Ένας ηλεκτρονικός υπολογιστής
- Σύνδεση διαδικτύου
- Βίντεο-προβολέας (προαιρετικά)
- Εικόνες/φωτογραφίες με εκφράσεις προσώπων (προαιρετικά, μπορούν και να δημιουργηθούν απλές σχετικές ζωγραφιές)
- Ένα απλό, μικρό χάρτινο κουτί
- Μολύβια
- Χρωματιστοί μαρκαδόροι
- Φύλλα χαρτιού A3
- Φύλλα χαρτιού A4
- Χαρτόνι
- Ψαλίδια
- Μπάλα πλαστική
- Κόλλα (stick)

### Ψηφιακά Εργαλεία (προαιρετικά)

- Ένας ηλεκτρονικός υπολογιστής ανά δύο - τρία άτομα (προαιρετικά στην περίπτωση εκτεταμένης αξιοποίησης των Τ.Π.Ε., εφαρμόζοντας μια ψηφιακή προσέγγιση στα βιωματικά εργαστήρια)<sup>2</sup>

### Πλατφόρμες και ψηφιακά εργαλεία (ενδεικτικά)

- E- class:
  - Ομάδες χρηστών (Συζητήσεις, Έγγραφα ομάδας, Wiki, Ομαδικές εργασίες)
  - Ηλεκτρονικό βιβλίο (Δημιουργία ηλεκτρονικού βιβλίου)
  - Ερωτηματολόγια (Δημιουργία και διαχείριση ερωτηματολογίων)
  - Ρουμπρίκες (Εργαλείο περιγραφικής αξιολόγησης)
- E-me:
  - Τοίχος
  - Blog
  - E-me content (Διαδραστική παρουσίαση, Διαδραστικά βίντεο, Διαδραστικά μαθησιακά αντικείμενα κ.ά.)
- BookCreator (Δημιουργία ηλεκτρονικών βιβλίων με κείμενο, εικόνες, βίντεο και ήχο)
- StoryJumper (Δημιουργία ψηφιακής ιστορίας/αφήγησης με εικόνες)
- Animaker (Δημιουργία βίντεο κινουμένων σχεδίων)

<sup>2</sup> . Βλ. όπου πριν.



- *Pixton* (Δημιουργία κόμικ)
- *Eduzzle* (Μετατροπή/διαμόρφωση διαδικτυακών βίντεο, σε μαθησιακό αντικείμενο, με την προσθήκη ηχητικών σχολίων και ερωτήσεων κατανόησης τύπου κουίζ)
- *Quizizz* (Δημιουργία κουίζ με παιχνιδιώδη μορφή)
- *Tux Paint* (Ζωγραφική)
- *Crossword Labs* (Σταυρόλεξα-Παζλ)
- *Poster my wall* (Δημιουργία γραφικών/σχεδίων)
- *WebEx* (Διαμοιρασμός, προβολή αρχείων, ασπροπίνακας, δωμάτια συνεργασίας, ψηφοφορίες, δημοσκοπήσεις, Κουίζ)<sup>3</sup>

#### Προαπαιτούμενες γνώσεις:

- Εφόσον επιλεγεί από τον /την εκπαιδευτικό η/μία ψηφιακή εκδοχή του προγράμματος, για την αξιοποίηση των Τ.Π.Ε στην εκπαιδευτική πράξη των εργαστηρίων, θα πρέπει να υπάρχει ένας σχετικά καλός βαθμός εξοικείωσης κυρίως με τις πλατφόρμες ασύγχρονης αλλά και με τη χρήση ψηφιακών εργαλείων όπως αυτά που προτείνονται (Web.2.0).

#### Προτάσεις

- *1<sup>η</sup> Πρόταση:* Τα ψηφιακά εργαλεία και οι πλατφόρμες ασύγχρονης εκπαίδευσης προτείνεται να αξιοποιηθούν στο βαθμό που θα κρίνει ο/η εκπαιδευτικός σκόπιμο, προκειμένου να διαμορφωθεί/ούν ψηφιακά, ένα ή και περισσότερα εργαστήρια/α, χωρίς σε καμία περίπτωση να αλλάζουν οι στόχοι και τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα. Τα ψηφιακά εργαλεία που προτείνονται επιτρέπουν/ενισχύουν την ενεργό εμπλοκή των μαθητών/τριών στη μαθησιακή διαδικασία και κατά περίπτωση μπορούν να αντικαταστήσουν ορισμένες από τις δραστηριότητες των εργαστηρίων, στο πλαίσιο πάντα της επιδίωξης των ίδιων μαθησιακών αποτελεσμάτων.
- Ενδεικτικά, προτείνονται, η *ψηφιακή αφήγηση ιστοριών* (π.χ. με το ψηφιακό εργαλείο *BookCreator*), όπου δίνεται η δυνατότητα έκφρασης μέσω εικόνας βίντεο, ήχου και αφήγησης, τα *ψηφιακά εργαλεία ομαδοσυνεργατικής μάθησης των πλατφορμών e-class και e-me*, προκειμένου να ενισχυθεί, πέραν των άλλων, η επικοινωνία, η συνεργασία και η αλληλεπίδραση μεταξύ των μαθητών/τριών μέσα στην ομάδα αλλά και η διαδραστικότητα σε ψηφιακό περιβάλλον (π.χ. *τοίχος, blog, e-me content*, στην *e-me* και *ομάδες χρηστών* στην *e-class*). Ακόμη, αξιοποιήσιμα κρίνονται και τα εργαλεία (περιγραφικής) αξιολόγησης των παραπάνω πλατφορμών (π.χ. *ρουμπρίκες* στην *e-class*).

<sup>3</sup> . Προτείνεται, αξιοποίηση της σύγχρονης εξ αποστάσεως εκπαίδευσης (και ασύγχρονης εξ αποστάσεως) καθώς και ψηφιακών εφαρμογών και εργαλείων (κατά το δυνατόν προσαρμογή των εργαστηρίων) εφόσον συντρέχουν οι σχετικοί λόγοι, όπως στην περίπτωση πανδημίας.



- *2<sup>η</sup> Πρόταση:* Προτείνεται η συνεργασία - εφόσον είναι εφικτή σε πρακτικό επίπεδο- ανάμεσα στον εκπαιδευτικό ΠΕ70 και στους εκπαιδευτικούς των ειδικοτήτων στο δημοτικό, τα γνωστικά αντικείμενα των οποίων, άπτονται των περιεχομένων των βιωματικών εργαστηρίων του παρόντος προγράμματος.





**1ο Εργαστήριο: Ας γνωριστούμε καλύτερα! Αναγνωρίζω και εκφράζω τα συναισθήματά μου!**

**Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:**

Οι μαθητές/τριες στο τέλος του εργαστηρίου, θα πρέπει να μπορούν:

- Να αναγνωρίζουν τα διαφορετικά συναισθήματα (θετικά και αρνητικά)
- Να γνωρίζουν περισσότερα πράγματα ο/η ένας/μία για τον άλλο/άλλη
- Να κατανοούν τις διαφορές και τα ιδιαίτερα γνωρίσματα των διαφόρων θετικών συναισθημάτων
- Να εκφράζουν τα συναισθήματά τους με διαφορετικούς τρόπους

**Δραστηριότητες (ενδεικτικές)**

**Α. Ας ξεκινήσουμε να μιλάμε για συναισθήματα!** Εισαγωγή: Οι μαθητές/τριες κάθονται σε έναν κύκλο. Ο/Η εκπαιδευτικός τους εξηγεί πως στόχος του μαθήματος είναι μάθουν να αναγνωρίζουν και να κατανοούν τα συναισθήματα. (Βλ. Περιγραφή εργαστηρίων & δράσεων) **\_2'**

**Β. Τώρα...Ας γνωριστούμε μεταξύ μας καλύτερα!** Είμαστε στον κύκλο. Κάθε μαθητής/τρια ρωτά τον/την διπλανό/ή για τα ενδιαφέροντά του/της. Στη συνέχεια ο/η καθένας/μία παρουσιάζει τον/την διπλανό/ή του/της στην ολομέλεια της τάξης: ....δίπλα μου κάθεται.....ο/η....του/της αρέσει....θέλει όταν μεγαλώσει να.....κ.λπ. Τα παιδιά μιλούν για το πως ένιωσαν μιλώντας για κάποιον/α άλλο/η, αλλά και ακούγοντας κάποιον/α άλλο/η να μιλάει γι' αυτούς/ές. **\_5'**

**Γ. Μια εικόνα χίλιες λέξεις!** Ο εκπαιδευτικός δείχνει ή παρουσιάζει μέσω του προβολέα της τάξης, εικόνες/φωτογραφίες με εκφράσεις προσώπων που βιώνουν διαφορετικά συναισθήματα. Οι μαθητές/τριες ερωτώνται για κάθε μία εικόνα ξεχωριστά, προβληματίζονται και ξεκινάει σχετικός διάλογος (Βλ. σχετικό παράδειγμα: Περιγραφή εργαστηρίων & δράσεων) **\_10'** → **Δ. Αναστοχασμός. Τι έμαθα; Πως αισθάνθηκα; Τι μπορώ να εφαρμόσω;** (Βλ. Περιγραφή εργαστηρίων & δράσεων) **\_3'**

**Ε. Ζωγραφίζω και εκφράζω συναισθήματα!** Ο/Η εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να οργανωθούν σε μικρές ομάδες (3-4 μαθητών/τριών). Τα παιδιά επιλέγουν μέσα από το «Κουτί των Συναισθημάτων» (απλό χάρτινο κουτί) ένα από τα κλειστά χαρτάκια με την ονομασία [ή και μια σχετική «φατσούλα»] ενός συναισθήματος (χαρά, θυμός, διασκέδαση, θλίψη). Ακόμη, τους δίνεται από ένα φύλλο χαρτιού Α3 (ένα στην ομάδα), είτε με ένα απλό περίγραμμα προσώπου, είτε εντελώς κενό. Κάθε ομάδα πρέπει να σχεδιάσει εντός του περιγράμματος ή να ζωγραφίσει ένα πρόσωπο που εκφράζει το συγκεκριμένο συναίσθημα. Ακολουθεί παρουσίαση των εργασιών των ομάδων στην ολομέλεια. **\_20'** → **ΣΤ. Αναστοχασμός. Τι έμαθα; Πως αισθάνθηκα; Τι μπορώ να εφαρμόσω;** (Βλ. Περιγραφή εργαστηρίων & δράσεων). **\_5'** **Ζ. Δραστηριότητα για το σπίτι.** (Βλ. Περιγραφή εργαστηρίων & δράσεων)



## 2ο Εργαστήριο: Τέχνες και Συναισθήματα!

### Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:

Οι μαθητές/τριες στο τέλος του εργαστηρίου, θα πρέπει να μπορούν:

- Να εκφράζουν τα συναισθήματά τους μέσω της γλώσσας της τέχνης.
- Να προσδιορίζουν τα συναισθήματά τους, θετικά και αρνητικά, με δημιουργικό τρόπο.
- Να δημιουργούν καλλιτεχνικά έργα για να εκφράσουν με διάφορους τρόπους, διαφορετικά συναισθήματα.

### Δραστηριότητες (ενδεικτικές)

**A. Εκφράζοντας συναισθήματα!** Ο/Η εκπαιδευτικός εξηγεί στους μαθητές/τριες πως στόχος του μαθήματος είναι μάθουν εκφράζουν τα συναισθήματά τους, δημιουργικά, μέσα από την τέχνη. (Βλ. Περιγραφή εργαστηρίων & δράσεων). **\_2'**

**B. Τέχνη και Έκφραση!** Οι μαθητές/τριες παρουσιάζουν ή περιγράφουν στην ολομέλεια τους πίνακες ζωγραφικής ή τις φωτογραφίες που συνέλεξαν (βλ. δραστηριότητα για το σπίτι, 1<sup>ο</sup> Εργαστήριο), μιλώντας για τα συναισθήματα που εμφανίζονται σε αυτές (πίνακες - φωτογραφίες). Συζήτηση. (Βλ. Περιγραφή εργαστηρίων & δράσεων) **\_12'**

**Γ. Ταξίδι στις Τέχνες και τα Συναισθήματα!** Ο/Η εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να οργανωθούν σε μικρές ομάδες (3-4 μαθητών/τριών). Κάθε ομάδα θα ταξιδέψει περνώντας από διάφορα μέρη, την «Πόλη της Μουσικής», τον «Τόπο της Γλυπτικής», τα «Μονοπάτια της Ζωγραφικής» και την «Πόλη της Αφήγησης». Επιλέγουν μέσα από το «Κουτί των Τεχνών» (απλό χάρτινο κουτί) ένα από τα κλειστά χαρτάκια που υπάρχουν μέσα, με ένα γράμμα πάνω στο καθένα: Μ: Μουσική, Γ: Γλυπτική, Ζ: Ζωγραφική και Α: Αφήγηση. Η σειρά που θα ξεκινήσουν οι ομάδες να προσεγγίζουν τις πόλεις είναι: **Μ, Γ, Ζ, Α**. Κάθε ομάδα θα περάσει από κάθε πόλη/μέρος. (Βλ. Περιγραφή εργαστηρίων & δράσεων) **\_25'** → **Δ. Αναστοχασμός. Τι έμαθα; Πως αισθάνθηκα; Τι μπορώ να εφαρμόσω;** (Βλ. Περιγραφή εργαστηρίων & δράσεων). **\_5'**



### **3ο Εργαστήριο: Η Καλοσύνη !**

#### **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:**

Οι μαθητές/τριες στο τέλος του εργαστηρίου, θα πρέπει να μπορούν:

- Να μάθουν να κάνουν πράξεις καλοσύνης προς τους άλλους
- Να καταλάβουν πώς οι δραστηριότητες και οι πράξεις τους αλλάζουν τον τρόπο που αισθάνονται
- Να μάθουν να αναγνωρίζουν και να εκτιμούν τις καταστάσεις ή τα γεγονότα που τους κάνουν να αισθάνονται καλά

#### **Δραστηριότητες (ενδεικτικές)**

**Α. Μιλώντας για καλές πράξεις!** Ο/Η εκπαιδευτικός εξηγεί στα παιδιά πως στόχος του μαθήματος είναι να μάθουν να εντοπίζουν τις ευκαιρίες για να κάνουν πράξεις καλοσύνης προς τους άλλους στο σχολείο, καθώς, όταν είμαι καλός, γίνομαι πιο θετικός και νιώθω καλά με τον εαυτό μου. Έτσι, έχω μια υπέροχη αίσθηση αισιοδοξίας και αυτοεκτίμησης! **\_2'**

**Β. Ένα αληθινό σενάριο καλοσύνης!** Ο/Η εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να οργανωθούν σε μικρές ομάδες (3-4 μαθητών/τριών). Οι μαθητές/τριες καταγράφουν ο καθένας σε ένα λευκό χαρτί καλές πράξεις άλλων και δικές τους καλές πράξεις στο σχολείο σε δύο κάθετες στήλες. Στη συνέχεια κάθε ομάδα σε ένα λευκό φύλλο δημιουργεί τη/το δική/ό της/του ιστορία/σενάριο καλοσύνης, στο πλαίσιο της καθημερινής σχολικής ζωής, προσπαθώντας να συνδέσει τις καλές πράξεις που είναι καταγεγραμμένες από τον καθένα. Για παράδειγμα: *Ο Γιώργος πριν από λίγες μέρες στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής βοήθησε τον/την..... που..... και εκείνος/η του είπε πως..... Μετά το τέλος του μαθήματος, στο διάλλειμα, η Ελένη έδωσε στην..... Μέσα στην τάξη ο Νίκος έδωσε στην Άννα.... Φεύγοντας από το σχολείο.... κ.λπ.* Κάθε ομάδα παρουσιάζει την ιστορία/σενάριο της στην ολομέλεια της τάξης. Με βάση τις ιστορίες, ζητούμε από τα παιδιά να συζητήσουν τις ευκαιρίες και τους τρόπους με τους οποίους μπορούν να κάνουν πράξεις καλοσύνης προς τους άλλους. **\_25'** → **Γ. Αναστοχασμός. Τι έμαθα; Πως αισθάνθηκα; Τι μπορώ να εφαρμόσω; (Βλ. Περιγραφή εργαστηρίων & δράσεων).** **\_5'**

**Δ. Με φαντασία και καλοσύνη!** Βάζουμε μια χαρούμενη-χαλαρωτική, παιδική μουσική και ζητούμε από τα παιδιά να κλείσουν τα μάτια, να χαλαρώσουν και να φανταστούν ότι κάνουν μια καλή πράξη. Οι μαθητές/τριες περιγράφουν την καλή πράξη που φαντάστηκαν. Πως νιώσατε; Μπορεί να γίνει στ' αλήθεια αυτή η καλή σας πράξη; **\_8'** → **Ε. Αναστοχασμός. Τι έμαθα; Πως αισθάνθηκα; Τι μπορώ να εφαρμόσω; (Βλ. Περιγραφή εργαστηρίων & δράσεων).** **\_5'**



#### 4ο Εργαστήριο: Μαθαίνοντας για την Αγάπη!

##### Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:

Οι μαθητές/τριες στο τέλος του εργαστηρίου, θα πρέπει να μπορούν:

- Να εντοπίζουν τις προσωπικές τους στάσεις που επηρεάζουν την ευτυχία τους και την αυτοεκτίμησή τους
- Να κατανοούν πώς οι εκδηλώσεις αγάπης προς τον εαυτό μας και τους άλλους συμβάλλουν στην αυτοεκτίμηση των ανθρώπων

##### Δραστηριότητες (ενδεικτικές)

**Α.** Τι είναι η αγάπη; Ο/Η εκπαιδευτικός εξηγεί στα παιδιά πως στόχος του μαθήματος είναι να μάθουν να αναγνωρίζουν την αγάπη, να την κατανοούν και να σκέφτονται πάνω σ' αυτή. Τι είναι η Αγάπη και γιατί είναι σημαντική; Πώς δείχνουμε την αγάπη μας; Είδη αγάπης, Πράξεις αγάπης, Αμοιβαιότητα τής αγάπης. **\_2'**

**Β.** Αγάπη, με λέξεις και πράξεις! Τα παιδιά θα σκεφτούν και θα καταγράψουν στο χαρτί, τι είναι η Αγάπη, ποιες είναι οι μορφές της και με ποιους τρόπους μπορούν να την εκφράσουν (λέξεις και πράξεις). Ειδικότερα, θα πρέπει να βρουν λέξεις που συνδέονται με την Αγάπη, όπως είναι η φροντίδα, η καλοσύνη, κλπ., πράξεις και διαφορετικά είδη αγάπης, όπως η αγάπη που έχουμε για τον εαυτό μας, μητρική, αδελφική για τις τέχνες, για τη μάθηση κ.λπ. **\_8'** → **Γ.** Αναστοχασμός. Τι έμαθα; Πως αισθάνθηκα; Τι μπορώ να εφαρμόσω; Τι είναι η Αγάπη; Από που ξεκινάει; Σε ποιους/τι μπορεί να απευθύνεται; **\_3'**

**Δ.** Κάρτες αγάπης! Δίνουμε σε κάθε παιδί τρεις απλές κάρτες (τις ετοιμάζουμε από χαρτόνι) ή εναλλακτικά τρία λευκά φύλλα χαρτί. Ζητούμε από κάθε παιδί να γράψει στη μία κάρτα ένα γράμμα που να απευθύνεται προς τον εαυτό του, στο οποίο θα αναφέρει γιατί τον αγαπά (τον εαυτό του). Στη δεύτερη και τρίτη κάρτα ο μαθητής/τρια θα απευθύνετε σε αγαπημένα του πρόσωπα, εκφράζοντας την αγάπη του προς αυτά, λαμβάνοντας υπόψη πως πρόκειται να τις στείλει σε αυτά (τις κάρτες στα αγαπημένα πρόσωπα). **\_15'** **Ε.** → Αναστοχασμός. Τι έμαθα; Πως αισθάνθηκα; Τι μπορώ να εφαρμόσω; (Βλ. Περιγραφή εργαστηρίων & δράσεων). **\_3'**

**ΣΤ.** Κύματα αγάπης και καλοσύνης! Τα παιδιά σχηματίζουν έναν κύκλο. Κάθε παιδί αναφέρει/μοιράζεται μια πράξη αγάπης/καλοσύνης που έχει κάνει και δίνει/πετάει την μπάλα σε άλλο παιδί. Οι πράξεις αγάπης/καλοσύνης μεταφέρονται/μεταδίδονται ανάμεσα στα παιδιά, όπως ο κυματισμός στη θάλασσα. (Βλ. Περιγραφή εργαστηρίων & δράσεων) **\_10'** → **Ζ.** Αναστοχασμός. Τι έμαθα; Πως αισθάνθηκα; Τι μπορώ να εφαρμόσω; (Βλ. Περιγραφή εργαστηρίων & δράσεων). **\_4'**



### **5ο Εργαστήριο: Τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα μου!**

#### **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

Οι μαθητές/τριες στο τέλος του εργαστηρίου, θα πρέπει να μπορούν:

- Να κατανοήσουν τι είναι τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα
- Να εντοπίζουν τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα τους και να μάθουν πως να τα χρησιμοποιούν στη ζωή

#### **Δραστηριότητες (ενδεικτικές)**

**Α.** Θα μάθουμε για τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα! Ο/Η εκπαιδευτικός εξηγεί στα παιδιά πως στόχος του μαθήματος είναι να μάθουν τι είναι τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα, να εντοπίσουν τα δικά τους δυνατά στοιχεία και να μάθουν πως να τα χρησιμοποιούν στη ζωή. Τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα είναι οι ικανότητές μας να σκεφτόμαστε, να αισθανόμαστε, και να συμπεριφερόμαστε με θετικούς τρόπους. Τα στοιχεία αυτά υπάρχουν στον καθένα μας αλλά χρειάζεται να καλλιεργηθούν (Βλ. *Περιγραφή εργαστηρίων & δράσεων*)\_5'

**Β.** Η ιστορία του αλυσοδεμένου ελέφαντα! Τα παιδιά, σε κύκλο, θα ακούσουν την ιστορία του αλυσοδεμένου ελέφαντα (Βλ. *Περιγραφή εργαστηρίων & δράσεων*) από το βιβλίο: *Να σας πω μια ιστορία*, Jorge Bucay. Η ιστορία δίνει στα παιδιά την ευκαιρία, με απλό και κατανοητό τρόπο να σκεφτούν σχετικά με τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα τους και να συνειδητοποιήσουν πως τα ισχυρά στοιχεία βρίσκονται μέσα στον/στην καθένα/μια.\_15' (Βλ. *Περιγραφή εργαστηρίων & δράσεων*)→Γ. *Αναστοχασμός. Τι έμαθα; Πως αισθάνθηκα; Τι μπορώ να εφαρμόσω;* Τι είναι τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα; Μπορώ να εντοπίσω τα δικά μου δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα; \_5'

**Δ.** Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες των 2-4 μελών, και τους δίνονται 2-3 κάρτες (απλές από χαρτόνι) με δυνατά στοιχεία χαρακτήρα ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών στην τάξη. Πρέπει να παρουσιάσουν στην ολομέλεια αυτά τα δυνατά στοιχεία με δημιουργικό τρόπο (τέχνες, θέατρο, μουσική, κινήσεις, κλ.π). Μπορείτε να τους δώσετε 5' λεπτά για προετοιμασία, και 1 λεπτό για την παρουσίαση κάθε δυνατού στοιχείου του χαρακτήρα. Έπειτα δίνονται στα παιδιά ερωτήσεις (πίνακα) αυτο-αξιολόγησης για να απαντήσουν (Βλ. *Περιγραφή εργαστηρίων & δράσεων*).\_15' →Ε. *Αναστοχασμός. Τι έμαθα; Πως αισθάνθηκα; Τι μπορώ να εφαρμόσω;* \_3'

**ΣΤ.** *Σύνδεση και ενημέρωση* με/για τις δραστηριότητες του επόμενου εργαστηρίου. *Δραστηριότητα για το σπίτι.* Μαζί με τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα η θετική υγεία μας βοηθάει να νιώθουμε θετικά συναισθήματα! Δείτε και ολοκληρώστε τις δραστηριότητες για το σπίτι, μέχρι το επόμενο εργαστήριο! (Βλ. *Περιγραφή εργαστηρίων & δράσεων*)\_2'



## **6ο Εργαστήριο :Φύση + Σωματική άσκηση=Θετική Υγεία!**

### **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

Οι μαθητές/τριες στο τέλος του εργαστηρίου, θα πρέπει να μπορούν:

- Να παρατηρήσουν πώς το περιβάλλον μπορεί να επηρεάσει τη διάθεση
- Να ανακαλύψουν πώς η αλλαγή του περιβάλλοντος μπορεί να αλλάξει τη διάθεση και πώς μπορούμε να το κάνουμε αυτό με θετικό τρόπο
- Να γνωρίσουν πώς η άσκηση και το να είναι σε εξωτερικούς χώρους μπορούν να αλλάξουν τον τρόπο που αισθάνονται.
- Να δουν πως διατηρώντας ένα ημερήσιο ημερολόγιο άσκησης, μπορούν να βελτιωθούν με την πάροδο του χρόνου, ακόμα και λίγο κάθε μέρα. (Βλ. Δραστηριότητα για το σπίτι)

### **Δραστηριότητες (ενδεικτικές)**

**Α. Μιλώντας για θετική υγεία!** Ο/Η εκπαιδευτικός εξηγεί στα παιδιά πως στόχος του μαθήματος είναι να μάθουν σχετικά με την ευεργετική επίδραση της σωματικής άσκησης, κατά προτίμηση σε εξωτερικούς χώρους. Ακόμη, να κατανοήσουν, πως το εξωτερικό περιβάλλον (σε συνδυασμό και με την σωματική άσκηση) μπορεί να δημιουργήσει θετικά συναισθήματα. Πως βοηθάει η φυσική δραστηριότητα/σωματική άσκηση τον άνθρωπο; Όταν βρίσκεστε έξω, σε ένα μέρος που σας αρέσει, πως αισθάνεστε; **\_2'**

**Β. Επιλέγω τη φύση!** Τα παιδιά έχοντας επιλέξει και πάει σε ένα αγαπημένο τους μέρος στη φύση (σύμφωνα με τις οδηγίες που έχουν δοθεί στη Δραστηριότητα για το σπίτι, στο 5ο εργαστήριο) και έχοντας ζωγραφίσει (ή φωτογραφίσει), φέρνουν τις εικόνες αυτές στην τάξη. Χωρίζονται σε ομάδες των 2-4 μελών. Σε κάθε ομάδα δίνεται ένα μεγάλο φύλλο χαρτιού Α3, χρωματιστοί μαρκαδόροι και κόλλα. Οι ομάδες δημιουργούν κολάζ εικόνων αλλά και των συναισθημάτων που ένιωσαν (γράφοντας ή και ζωγραφίζοντας τα) δίπλα στις εικόνες. **\_15'** → **Γ. Αναστοχασμός. Τι έμαθα; Πως αισθάνθηκα; Τι μπορώ να εφαρμόσω; \_3'**

**Δ. Μένω δραστήριος!** Τα παιδιά φέρνουν στο σχολείο το ημερολόγιο φυσικής δραστηριότητας και συναισθημάτων που τους ζητήθηκε στο τέλος του 5ου εργαστηρίου (Δραστηριότητα για το σπίτι), να δημιουργήσουν. Εκεί έχουν καταγράψει τα είδη της φυσικής δραστηριότητας που έκαναν, τον χρόνο, πιθανή απόσταση που διένυσαν, αλλά και πως αισθάνονταν πριν και μετά την άσκηση, σημειώνοντας τη θετική αλλαγή/επίδραση. Κάθε παιδί παρουσιάζει στην ολομέλεια την πιο όμορφη από τις στιγμές φυσικής δραστηριότητας (αναφέροντας και τα χαρακτηριστικά της είδος, χρόνος κ.λπ.) και πως ένιωσε. Συζήτηση στην ολομέλεια. (Βλ. Περιγραφή εργαστηρίων & δράσεων) **\_20'** → **Ε. Αναστοχασμός. Τι έμαθα; Πως αισθάνθηκα; Τι μπορώ να εφαρμόσω; \_5'**



---

**7ο Εργαστήριο: Αξιολόγηση. Αναστοχασμός. Βελτιώνομαι και προχωρώ!**

**Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα**

Οι μαθητές/τριες στο τέλος του εργαστηρίου, θα πρέπει να μπορούν:

- Να προβληματίζονται/σκέφτονται σχετικά με την ποιότητα της εργασίας τους
- Να κρίνουν αν οι επιδιωκόμενοι στόχοι έχουν επιτευχθεί
- Να επανεξετάζουν, αν χρειάζεται, θέματα που αφορούν τα περιεχόμενα των εργαστηρίων

---

**Δραστηριότητες (ενδεικτικές)**

**Περιγραφική Αξιολόγηση**

- **Αυτο-αξιολόγηση:** Δίνεται σε κάθε μαθητή/τρια, για συμπλήρωση, η ρουμπρίκα αυτό-αξιολόγησης (Βλ. Φύλλα περιγραφικής αυτο-αξιολόγησης) **\_5'**
- **Ετερο-αξιολόγηση:** Με τα ίδια κριτήρια της ρουμπρίκας αυτο - αξιολόγησης (Βλ. Φύλλα περιγραφικής ετερο-αξιολόγησης), μπορεί να δημιουργηθεί ρουμπρίκα ετερο-αξιολόγησης και να συμπληρωθεί από τους/τις μαθητές, σε ζεύγη, όπου ο/η ένας/μία αξιολογεί τον άλλο/η. **\_5'**
- **Ατομικός φάκελος/Portfolio:** Οι μαθητές/τριες συμπληρώνουν τον ατομικό τους φάκελο με προτεινόμενες δραστηριότητες - υλικό (Βλ. Ενδεικτικές δραστηριότητες για την περιγραφική αξιολόγηση) των εργαστηρίων του προγράμματος. Ακόμη μπορούν να συμπεριλάβουν και σχετικό έντυπο-πίνακα παρουσίασης του/της μαθητή/τριας (Βλ. Περιγραφή εργαστηρίων και δράσεων).
- **Παρατήρηση - Καταγραφή:** (Βλ. Περιγραφή εργαστηρίων & δράσεων)
- **Συζήτηση** **\_15'**
- **Αυτο-αξιολόγηση Ψηφιακής Ικανότητας. DigCompEdu.** (Βλ. Παραρτήματα) **\_10'<sup>4</sup>**

---

<sup>4</sup>. Εφόσον γίνει χρήση των Τ.Π.Ε. με ενεργό συμμετοχή των μαθητών/τριών στην εκπαιδευτική πράξη, όπως προτείνεται στην ψηφιακή εκδοχή των εργαστηρίων.



## Περιγραφή εργαστηρίων & δράσεων - Υποδειγματικό Υλικό

### 1ο Εργαστήριο:

- **Α.** Ο/Η εκπαιδευτικός ρωτάει τους/τις μαθητές/τριες: *Τι είναι τα συναισθήματα; Υπάρχουν διαφορετικά συναισθήματα; Τι μορφές συναισθημάτων μπορούμε να βιώσουμε; Καταγραφή προσδοκιών: Τι περιμένετε από το πρόγραμμα; Τί θα θέλατε από το πρόγραμμα (περιεχόμενα, εφαρμογές, κ.λπ.);*
- **Γ.** Για παράδειγμα: *Τι αισθάνεται (ο άνθρωπος στην εικόνα); Ποιο συναίσθημα βιώνει; Πώς το αναγνωρίσατε; Όταν είμαστε \_\_\_\_\_ (συναίσθημα) πώς αισθανόμαστε; Είμαστε καλά; Γιατί; Πώς μπορούμε να δούμε ότι κάποιος είναι \_\_\_\_\_; Οι άνθρωποι εκφράζονται με τον ίδιο τρόπο για καθένα από αυτά τα συναισθήματα; Πώς μπορούμε να δούμε σε ένα πρόσωπο ποιο συναίσθημα βιώνει κάποιος;*
- **Δ.** *Τι μάθατε για τον εαυτό σας μέσα από αυτή τη δραστηριότητα; Πως μπορείτε κάποια από αυτά να τα αξιοποιήσετε/εφαρμόσετε στην καθημερινότητά σας;*
- **Ε.** *Ποιο είναι το συναίσθημα που παρουσιάζεται; Πώς εκφράζεται; Πώς είναι τα μάτια; Και το στόμα; Έχετε ποτέ αισθανθεί κάτι τέτοιο; Πότε?*
- **ΣΤ.** *Κάθε μαθητής/τρια ζωγραφίζει σε ένα καινούργιο φύλλο χαρτί το «Λουλούδι των Συναισθημάτων», με (5) πέντε μεγάλα πέταλα/φύλλα. Σε κάθε φύλλο καλείται να δώσει ένα προσωπικό παράδειγμα συναισθήματος, π.χ. Νιώθω χαρά όταν....*
- **Ζ.** *Δραστηριότητα για το σπίτι.* Ζητείται από τους/τις μαθητές/τριες να παρατηρήσουν (μπορούν και με τη βοήθεια ενός μέλους της οικογένειας), προσεκτικά τους πίνακες που έχουν στο σπίτι και να προσδιορίσουν τα συναισθήματα που προβάλλονται (σε έναν ή δύο πίνακες). Αν είναι δυνατόν, οι μαθητές φέρνουν μια φωτογραφία και τη γραπτή ερμηνεία τους για τους πίνακες. Εάν δεν υπάρχουν πίνακες στο σπίτι, μπορούν να φέρουν εικόνες από περιοδικά, καταλόγους, βιβλία ή άλλες πηγές. Το υλικό θα παρουσιαστεί στην ολομέλεια της τάξης, με στόχο την εξερεύνηση διαφορετικών συναισθημάτων μέσω της γλώσσας της τέχνης (Ζωγραφική).

### 2ο Εργαστήριο:

- **Α.** *Ποιες μορφές τέχνης έχουμε; Πως συνδέονται με την έκφραση συναισθημάτων του καλλιτέχνη/δημιουργού; Τι συναισθήματα μπορούν να δημιουργηθούν σε εμάς μέσα από ένα έργο τέχνης;*
- **Β.** *Συζήτηση πάνω στα συναισθήματα που εκπέμπονται από τους/τις πίνακες/φωτογραφίες που παρουσιάστηκαν. Ποιο/α συναίσθημα/τα εμφανίζονται και πως;*





- Γ. Στην «Πόλη της Μουσικής», τα παιδιά θα πρέπει, ακούγοντας ένα μουσικό κομμάτι διαφορετικό για κάθε ομάδα και με διαφορετικό βασικό συναίσθημα), να εντοπίσουν το/τα συναίσθημα/τα που προκαλείται/ούνται και να το/τα περιγράψει/ουν στην ολομέλεια. Στον «Τόπο της Γλυπτικής», να παρουσιάσουν δημιουργώντας γλυπτά με το σώμα τους (κινητικά σχήματα), τον *Θυμό*, την *Ευτυχία*, τη *Θλίψη*, την *Οργή*, την *Αγάπη*, τη *Διασκέδαση*, τον *Φόβο*, την *Ευγνωμοσύνη*. Στα «Μονοπάτια της Ζωγραφικής», να συζητήσουν και να εντοπίσουν το/τα συναίσθημα/τα που προκαλείται/ούνται βλέποντας συγκεκριμένους πίνακες (προτείνονται ακολούθως) και να το/τα περιγράψει/ουν στην ολομέλεια. Στην «Πόλη της Αφήγησης/Ιστορίας» (κάθε) ένας/μία μαθητής/τρια από κάθε ομάδα αφηγείται και μοιράζεται μια κατάσταση ή ένα γεγονός που έζησε και ένωσε, *Αγάπη*, *Ευγνωμοσύνη*, *Χαρά*, *Φόβο*, *Θυμό*, κ.λπ.

#### Οδηγίες-Προτάσεις

**ΓΛΥΠΤΙΚΗ:** Μπορεί ένας/μία μαθητής/τρια, σε ρόλο γλύπτη/τριας, να δίνει σχήμα στον «πηλό», βάζοντας την ομάδα του στις κατάλληλες θέσεις και εκφράσεις, ώστε να απεικονίζεται το συναίσθημα-στόχο!

**ΜΟΥΣΙΚΗ:** Ενδεικτική μουσική για αντιστοίχιση με συναισθήματα: *Τέσσερις εποχές του Vivaldi*.

Μουσικά κομμάτια μπορούν να παιχθούν μέσω ηλεκτρονικού υπολογιστή, από το διαδίκτυο, εφόσον τηρούνται οι νόμιμες προϋποθέσεις και ληφθούν τα απαραίτητα/προβλεπόμενα μέτρα ασφάλειας από τον/την εκπαιδευτικό.

Ενδεικτικά (λέξεις κλειδιά):

- *Happy Emotional Music - Winter fun*: Διασκέδαση, Χαρά (βασικό συναίσθημα)
- *Happy & Joyful Piano Music, Spontaneously Emerging Joy*: Χαρά (βασικό συναίσθημα)
- *Sad Piano Music*: Θλίψη (βασικό συναίσθημα)
- *Emotional Music - Birth of Love*: Αγάπη (βασικό συναίσθημα)
- *Piano Variations on "Ode to Joy" from Beethoven's 9th Sym*: Χαρά (βασικό συναίσθημα)
- *Naruto - Sadness and Sorrow (Violin Cover) - Taylor Davis*: Θλίψη (βασικό συναίσθημα)

**ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ.** Ενδεικτικοί πίνακες για την ανίχνευση συναισθημάτων:

- Renoir, *Αυτοπροσωπογραφία*
- Da Vinci, *Μόνα Λίζα*
- Picasso, *Η Ντόρα Μαρς σκεπτόμενη*
- Caravaggio, *Νεαρός*
- Vermeer, *Το κορίτσι με το μαργαριταρένιο σκουλαρίκι*
- Γύζης, *Θλιμμένο κορίτσι*



- Βίνσεντ βαν Γκογκ, Στο κατώφλι της αιωνιότητας
- Munch, Η κραυγή
- Ιακωβίδης, Η αγαπημένη της γιαγιάς
- Μιχαήλ Άγγελος, Η Δελφική Σίβυλλα Νωπογραφία
- Ονορέ Ντωμιέ, Η εξέγερση
- Δομήνικος Θεοτοκόπουλος (El Greco), *El Caballero de la mano al pecho*

ΑΦΗΓΗΣΗ/ΙΣΤΟΡΙΑ. Εδώ, μετά από συζήτηση στην ομάδα, μπορεί η ομάδα (ένας ή και περισσότεροι) να παρουσιάσει/ουν τι αισθάνθηκε/αν στο ταξίδι που προηγήθηκε στους τόπους των Τεχνών.

- **Δ.** Τι μάθατε μέσα από αυτή τη δραστηριότητα για τον τρόπο έκφρασής μας μέσα από την Τέχνη; Πως μπορείτε κάποια από αυτά να τα αξιοποιήσετε/εφαρμόσετε στην καθημερινότητά σας;

### 3ο Εργαστήριο:

- **Γ.** Πιστεύετε ότι είναι σημαντικό να κάνουμε πράξεις καλοσύνης προς τους άλλους; Πώς αυτό επηρεάζει τη συμπεριφορά των άλλων κατά τη γνώμη σας; Πόσο συχνά κάνετε πράξεις καλοσύνης;.....Κάνετε καθημερινά πράξεις καλοσύνης; Αν ναι, πείτε γιατί...αν όχι πείτε γιατί.
- **Ε.** Είναι εύκολο να κάνουμε πράξεις καλοσύνης; Πως νιώθουμε εμείς; Πως μπορεί να νιώθει αυτός που δέχεται την καλοσύνη;

### 4ο Εργαστήριο:

- **Ε.** Είναι σημαντικό να δείχνουμε την αγάπη μας; Πώς μας κάνει αυτό να αισθανόμαστε; Πώς κάνει τους άλλους να αισθάνονται;
- **Ζ.** Τι μάθατε σήμερα για τον εαυτό σας; Τι μάθατε για τους/τις άλλους/ες; Τι μπορείτε από αυτά να εφαρμόσετε;
- **ΣΤ.** Η μπάλα συμβολίζει μια πράξη καλοσύνης/αγάπης που ωθεί τον άλλο να κάνει και αυτός μια καλή πράξη, ενώ είναι βέβαιο πως αυτή μας η πράξη (μπάλα) θα επιστρέψει και πάλι σε εμάς. Σαν να πετάμε τη μπάλα στη θάλασσα κι ένα γλυκό αεράκι καλοσύνης να τη γυρίζει πίσω σ' εμάς!

### 5ο Εργαστήριο:

- **Α. Δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα:**
  - **Σοφία:** Δημιουργικότητα, Περιέργεια, Αγάπη για μάθηση
  - **Κουράγιο:** Γενναιότητα, Ειλικρίνεια
  - **Ανθρωπιά:** Αγάπη, Καλοσύνη
  - **Δικαιοσύνη:** Ομαδικότητα, Αμεροληψία
  - **Αυτοσυγκράτηση:** Συγχώρεση
  - **Υπέρβαση:** Ευγνωμοσύνη, Χιούμορ, Ελπίδα



- **Β:** Η ιστορία του αλυσοδεμένου ελέφαντα, μπορεί να διαβαστεί από τον εκπαιδευτικό ή και κάποιο/α μαθητή/τρια ή να γίνει ακρόαση από τους/τις μαθητές μέσω διαδικτύου (εφόσον τηρούνται οι νόμιμες προϋποθέσεις και ο/η εκπαιδευτικός λάβει όλα τα απαραίτητα/προβλεπόμενα σχετικά μέτρα ασφαλείας).
- **Δ:** Πίνακας αυτό-αξιολόγησης μαθητών/τριων (ακολουθεί)

#### ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ ΜΟΥ

	Καθόλου	Λίγο	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ
<b><u>Σοφία</u></b>					
Δημιουργικότητα					
Περιέργεια					
Αγάπη για μάθηση					
<b><u>Κουράγιο</u></b>					
Γενναιότητα					
Ειλικρίνεια					
<b><u>Ανθρωπιά</u></b>					
Αγάπη					
Καλοσύνη					
<b><u>Δικαιοσύνη</u></b>					
Ομαδικότητα					
Αμεροληψία					
<b><u>Αυτοσυγκράτηση</u></b>					
Συγχώρεση					
<b><u>Υπέρβαση</u></b>					
Ευγνωμοσύνη					
Χιούμορ					
Ελπίδα					

Πηγή: [HOPEs.Happiness, Optimism, Positivity and Ethos in Schools](#). Student Handbook.  
Ανακτήθηκε στις 27-5-2021, από <http://www.hopestraining.eu/>



- **ΣΤ. Δραστηριότητα για το σπίτι (;) 😊** Την επόμενη εβδομάδα, αρχικά επιλέξτε το αγαπημένο σας κοντινότερο (και προσβάσιμο) μέρος στη φύση. Απαθανατίστε, είτε φωτογραφίζοντας, είτε ζωγραφίζοντας, το περιβάλλον.
- Προσπαθήστε να συμπεριλάβετε μια ήπια άσκηση στην καθημερινή σας ρουτίνα-κατά προτίμηση σε εξωτερικό χώρο. Ακόμη και ένα απλό περπάτημα 30 λεπτών μπορεί να έχει καταπληκτικά αποτελέσματα...! Η άσκηση βοηθάει πάρα πολύ -εκτός των άλλων- στη βελτίωση της διάθεσης, ιδιαίτερα τις μέρες που δεν αισθάνεσθε πολύ καλά. Όποτε, έχοντας αυτό κατά νου, επιλέγουμε ακόμη περισσότερο να ασκηθούμε, όταν δεν έχουμε καλή διάθεση. Η συμμετοχή σε *ομαδικές δραστηριότητες* είναι επίσης σημαντική, διότι όλοι βοηθούν παρακινώντας ο ένας τον άλλον.
- Κρατείστε ημερολόγιο καταγράφοντας την άσκηση που έχετε πραγματοποιήσει, π.χ.: την απόσταση που διανύσατε, το χρόνο που παίξατε ποδόσφαιρο. Καταγράψτε στο ημερολόγιό σας πώς αισθανθήκατε πριν και μετά την άσκηση - σημειώστε κατά πόσο διαπιστώσατε θετική αλλαγή, ακόμα κι αν ήταν πολύ μικρή.
- Σημείωση: Σε περίπτωση που δεν καταστεί δυνατή η μετάβαση στη φύση τα παιδιά μπορούν να φέρουν στο σχολείο παλιότερες φωτογραφίες ή ζωγραφιές από αγαπημένα μέρη στη φύση ή (και) να ζωγραφίσουν από μνήμης.

Πηγή: [HOPEs.Happiness, Optimism, Positivity and Ethos in Schools](http://www.hopestraining.eu/). Student Handbook. Ανακτήθηκε στις 27-5-2021, από <http://www.hopestraining.eu/>

### 6<sup>ο</sup> Εργαστήριο

- **Δ:** Ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί στις περιπτώσεις μαθητών/τριών που επέλεξαν να ασκηθούν στη φύση ή (και) με παρέα (ομαδικά), καθώς και στα ανάλογα συναισθήματα που ένιωσαν.
- **Ε.** *Πως νιώθουμε όταν βρισκόμαστε στη φύση; Πως νιώθουμε όταν ασκούμαστε; Πως νιώθουμε όταν ασκούμαστε στη φύση;*

### 7ο Εργαστήριο:

- **Ατομικός φάκελος.** Μπορεί να δημιουργηθεί και σχετικό έντυπο/πίνακας που θα περιλαμβάνει τα παρακάτω(ενδεικτικά):
- *Παρουσίαση του μαθητή/τριας και των ενδιαφερόντων του*
- *Τοποθέτηση πάνω σε διάφορες όψεις του προγράμματος, όπως:*  
Ο σημαντικότερος στόχος του προγράμματος δεξιοτήτων ήταν.....  
Οι δημιουργίες μου ή και της ομάδας μου κατά τη διάρκεια του προγράμματος....  
Με ποιες δεξιότητες ασχολήθηκα....  
Τι έμαθα....Τι μου έκανε εντύπωση.... Τι θα άλλαζα στο πρόγραμμα....



Μου άρεσε στο πρόγραμμα..... 1. Πολύ λίγο, 2. Λίγο, 3. Αρκετά, 4. Πολύ, 5. Παρά πολύ

Συνεργάστηκα καλά στο πρόγραμμα με την ομάδα μου.... 1. Πολύ λίγο, 2. Λίγο, 3. Αρκετά, 4. Πολύ, 5. Παρά πολύ

Ένωσα δημιουργικά όταν.....

- **Παρατήρηση - Καταγραφή:** Προτείνεται ο εκπαιδευτικός να παρατηρήσει και να καταγράψει τη διαδικασία της μάθησης και τον τρόπο με τον οποίο συντελείται στο συγκεκριμένο εκπαιδευτικό πλαίσιο.
  - Ποια είναι η αλληλεπίδραση του μαθητή με την ομάδα.
  - Ποια είναι η αλληλεπίδραση του μαθητή με το περιεχόμενο της μάθησης.
  - Τι έχει μάθει κάθε μαθητής.
  - Πώς το έχει μάθει.
  - Τι τον κινητοποιεί.
- Στη **Συζήτηση**, Ο/Η εκπαιδευτικός ζητάει από τους/τις μαθητές/τριες να:
  - Επεξηγήσουν
  - Διευκρινίσουν
  - Προβλέψουν
  - Διατυπώσουν υποθέσεις
  - Αναλύσουν
  - Αξιολογήσουν
  - Αναστοχαστούν πάνω στη μάθησή τους
  - Αναστοχαστούν πάνω στην υλοποίηση του προγράμματος
  - Συνδέσουν κάποιο/α από τα περιεχόμενο/α των εργαστηρίων με προσωπικές εμπειρίες, συναισθήματα, αξίες, απόψεις και συμπεριφορές.



**Φύλλα περιγραφικής αυτο-αξιολόγησης δεξιοτήτων (Ενδεικτικά)**

Βάλε **X** στην απάντηση (στο κουτάκι) που θέλεις...!

Πρόγραμμα Εργαστήρια Δεξιοτήτων 21+ <i>Μαθαίνοντας τη Θετική Πλευρά της Ζωής..!!</i> <b>ΚΡΙΤΗΡΙΑ</b>	Καθόλου	Λίγο	Αρκετά	Πολύ
• Κατάλαβα τι είναι τα θετικά συναισθήματα και μπορώ να τα αναγνωρίσω.				
• Μπορώ να εξηγήσω σε συμμαθητές και φίλους γιατί είναι σημαντικό να εκφράζουμε τα συναισθήματά μας				
• Κατάλαβα γιατί μια πράξη καλοσύνης βοηθάει τον εαυτό μου αλλά και τον άλλο				
• Μπορώ να εξηγήσω σε τρίτους γιατί πρέπει να αγαπάμε τον εαυτό μας και τους άλλους				
• Συμφωνώ πως όλοι οι άνθρωποι έχουμε δυνατά στοιχεία στον χαρακτήρα μας, τα οποία μπορούμε να αξιοποιήσουμε στη ζωή μας				
• Έχω καλές ιδέες για σωματική άσκηση στη φύση				
• Έχω καλές σχέσεις με τους συμμαθητές μου στην ομάδα.				
• Συμβάλλω στην ομαδική εργασία στο βαθμό που μου αναλογεί ή και περισσότερο.				
• Ενθαρρύνω συχνά την υπόλοιπη ομάδα να ολοκληρώσουμε το έργο που αναλάβαμε.				



**Φύλλα περιγραφικής ετερο - αξιολόγησης δεξιοτήτων(Ενδεικτικά)**

- Οι μαθητές/τριες σε ζεύγη εναλλάσσονται στις θέσεις αξιολογητή - αξιολογούμενου

Πρόγραμμα Εργαστήρια Δεξιοτήτων 21+ <i>Μαθαίνοντας τη Θετική Πλευρά της Ζωής..!!</i> <b>ΚΡΙΤΗΡΙΑ</b>	Καθόλου	Λίγο	Αρκετά	Πολύ
• Ο/Η .....κατάλαβε τι εί- ναι τα θετικά συναισθήματα και μπορεί να τα αναγνωρίσει.				
• Ο/Η ..... μπορεί να εξη- γήσει σε συμμαθητές και φίλους γιατί εί- ναι σημαντικό να εκφράζουμε τα συναι- σθήματά μας				
• Ο/Η .....κατάλαβε γιατί μια πράξη καλοσύνης βοηθάει τον εαυτό μου αλλά και τον άλλο				
• Ο/Η .....μπορεί να εξη- γήσει σε τρίτους γιατί πρέπει να αγαπάμε τον εαυτό μας και τους άλλους				
• Ο/Η .....συμφωνεί πως όλοι οι άνθρωποι έχουμε δυνατά στοιχεία στον χαρακτήρα μας, τα οποία μπορούμε να αξιοποιήσουμε στη ζωή μας				
• Ο/Η .....έχει καλές ιδέες για σωματική άσκηση στη φύση				
• Ο/Η .....έχει καλές σχέ- σεις με τους συμμαθητές μου στην ο- μάδα.				
• Ο/Η .....συμβάλλει στην ομαδική εργασία στο βαθμό που του ανα- λογεί ή και περισσότερο.				
• Ο/Η .....ενθαρρύνει συ- χνά την υπόλοιπη ομάδα να ολοκληρώσει το έργο που ανέλαβε.				



### Ενδεικτικές δραστηριότητες για την περιγραφική αξιολόγηση του μαθητή

- Για τον ατομικό φάκελο (Portfolio) του μαθητή/τριας, προτείνονται:
  - 1<sup>ο</sup> Εργαστήριο: Δραστηριότητες **ΣΤ** και **Ζ** (Βλ. Περιγραφή εργαστηρίων & δράσεων)
  - 3<sup>ο</sup> Εργαστήριο: Δραστηριότητα **Β**
  - 4<sup>ο</sup> Εργαστήριο: Δραστηριότητες **Β** και **Δ**
  - 5<sup>ο</sup> Εργαστήριο: Δραστηριότητα **Δ** και **ΣΤ** (Βλ. Περιγραφή εργαστηρίων & δράσεων)
  - 6<sup>ο</sup> Εργαστήριο: Δραστηριότητα **Β**
  - 7<sup>ο</sup> Εργαστήριο:
    - Φύλλα περιγραφικής αυτό - αξιολόγησης, (Βλ. Φύλλα περιγραφικής αυτο - αξιολόγησης)
    - Φύλλα περιγραφικής ετερο-αξιολόγησης (Βλ. Φύλλα περιγραφικής ετερο - αξιολόγησης)
    - Έντυπο/πίνακας παρουσίασης του/της μαθητή/τριας (Βλ. Περιγραφή εργαστηρίων και δράσεων)
    - Περιγραφική αυτο - αξιολόγηση ψηφιακής ικανότητας(Βλ. Παράρτημα).<sup>5</sup>
- Σημείωση:
  - Στον ατομικό φάκελο συμπεριλαμβάνεται από τους/τις μαθητές/τριες το παραχθέν υλικό της (προτεινόμενης) δραστηριότητας
  - Όπου πρόκειται για ομαδική δραστηριότητα και δημιουργία (υλικό), μπορεί να συμπεριληφθεί αντίγραφο (φωτοτυπία ή φωτογραφία).

<sup>5</sup>. Βλ. όπου πρην.





## Επιπλέον Εκπαιδευτικό Υλικό/Συνδέσεις (Ενδεικτικά)

- **Ψυχική Υγεία:** [Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής, Εργαστήρια Δεξιοτητων 21+, Ζω καλύτερα – Ευ Ζην](#)
- **Ζω καλύτερα - Ευ Ζην.** Ψυχική Υγεία. Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής. Πλατφόρμα Εργαστήρια Δεξιοτήτων 21+, [Moodle IEP](#)
- **Συναισθήματα:** [Αναγνωρίζω τα συναισθήματα!-Φωτόδεντρο](#)
- **Μαθησιακά αντικείμενα:** <http://photodentro.edu.gr/lor/>
- **Εγχειρίδιο εκπαιδευτή (e-class):** <https://docs.openeclass.org/el/teacher>
- **Βίντεο e-class:** <https://www.youtube.com/c/openeclasslms/videos>
- **Οδηγίες e-me:** <https://auth.e-me.edu.gr/?eme=https://e-me.edu.gr/&cause=no-token&eat=f5edb88a325dd184e130e0d3142727b6>
- **Βίντεο e-me:**  
<https://www.youtube.com/channel/UC5KMcu8JVA1cijXEK8P4eIq>
- **Δημιουργία ηλεκτρονικού βιβλίου:** <https://edtech.gr/book-creator/>
- **Δημιουργία βιντεομαθήματος:** <https://edtech.gr/edpuzzle-new/>
- **Δημιουργία κουίζ αξιολόγησης:** <https://edtech.gr/quizizz-greek/>
- **Δημιουργία βίντεο κινουμένων σχεδίων:** <https://www.animaker.com/>
- **Δημιουργία κόμικ:** <https://edtech.gr/pixton/>

## Φορείς και άλλες συνεργασίες που θα εμπλουτίσουν το πρόγραμμά μας

- **Τμήματα και εργαστήρια σχολών Ψυχολογίας, Παιδαγωγικών ή (και) Θεατρικών σπουδών, αλλά και Μουσικής, Πληροφορικής και Φυσικής Αγωγής ανά την Ελλάδα.**
- **Συνεργασίες με εξωσχολικούς φορείς (π.χ. φορείς τοπικής αυτοδιοίκησης, εθελοντικές οργανώσεις κ.λπ.)**
- **Συνεργασίες μεταξύ δασκάλων και εκπαιδευτικών ειδικοτήτων του σχολείου ή και άλλων σχολείων, με σκοπό, εκτός των άλλων την οργάνωση και υλοποίηση εκδηλώσεων διάχυσης του προγράμματος**



### Προτεινόμενες εκδηλώσεις διάχυσης

- Δημιουργία και προβολή σχετικής παρουσίασης σε ολόκληρη τη σχολική κοινότητα
- Δημιουργία ταινίας μικρού μήκους ή animation story και ανάρτηση στην ιστοσελίδα του σχολείου (δυνατότητα συμμετοχής και σε διαγωνισμούς)
- Οργάνωση έκθεσης με τις/τα δημιουργίες/καλλιτεχνήματα των μαθητών/τριών
- Κοινές εκπαιδευτικές/επιστημονικές πρωτοβουλίες και συναντήσεις εκπαιδευτικών -γονέων-μαθητών στο χώρο του σχολείου ή εκτός
- Υλοποίηση εκδηλώσεων, οργάνωση ομιλιών, διαλέξεων και άλλες εκπαιδευτικές και επικοινωνιακές πρωτοβουλίες
- Αναρτήσεις στην ιστοσελίδα ή στο ιστολόγιο του σχολείου
- Έκδοση σχολικού περιοδικού ή εφημερίδας με σχετικά άρθρα

### Σημειώσεις

- Κρίνεται σκόπιμο κατά τη διάρκεια υλοποίησης να υπάρξει πρόνοια/μέριμνα/προσαρμογή από την πλευρά του/της εκπαιδευτικού για την προστασία όλων των μαθητών/τριών συμπεριλαμβανομένων, των πολιτισμικά διαφορετών, των εχόντων οποιασδήποτε μορφής δυσκολία (μαθησιακή, κινητική κ.λπ.), καθώς συχνά, εκτός των άλλων- κατά την έκφραση συναισθημάτων - μπορεί να ειπωθούν πράγματα για πρόσωπα και καταστάσεις (οικογενειακές, προσωπικές κ.λπ.), φέρνοντας κάποιον σε δύσκολη θέση (αδυναμίας). Ο/Η εκπαιδευτικός, σεβόμενος/η πάντα την ελευθερία έκφρασης των μαθητών/τριών, έχοντας ρόλο κυρίως συντονιστικό, φροντίζει μάλλον να προλαμβάνει παρά να θεραπεύει τέτοιες καταστάσεις.
- Ακόμη, καλό θα ήταν στο τέλος κάθε εργαστηρίου να υπάρχει πάντα μια σύντομη δραστηριότητα που θα αποφορτίσει τους/τις μαθητές/τριες, όπως για παράδειγμα χαλαρωτική μουσική σε συνδυασμό με αναπνευστικές ασκήσεις, κ.λπ.
- Υλικό που θα παραχθεί από τις δραστηριότητες μπορεί να αναρτηθεί στον τοίχο της τάξης.



## Πηγές-Σχετικά προγράμματα (Ενδεικτικά)

- *HOPEs. Happiness, Optimism, Positivity and Ethos in Schools*. Οδηγός Εκπαιδευτικών και Εγχειρίδιο Μαθητών/τριών. Ανακτήθηκε στις 16/05/2021, από: <http://www.hopestraining.eu/gre>
- Θεοδοσάκης, Δ. (2011). *Η συναισθηματική νοημοσύνη στο σύγχρονο σχολείο. Η συναισθηματική αγωγή στην εκπαιδευτική πράξη*. Αθήνα: Γρηγόρη.
- Καμέας, Ν., (2020). *Εφαρμογή καινοτόμων προγραμμάτων στην εκπαιδευτική πράξη. Δημοτικό-Γυμνάσιο*. Θεσσαλονίκη - Αθήνα: Εκδόσεις iWrite.
- Πλωμαρίτου, Β. (2019). *Συναισθηματική νοημοσύνη του εκπαιδευτικού. Πως να αναπτύξετε και να χρησιμοποιείτε τη συναισθηματική νοημοσύνη στη διδασκαλία*. Αθήνα: Γρηγόρη.
- Σταλίκας, Α., Γιωτσίδη Β., Καρακασίδου, Ε. (2020). *Κατακτώντας την ευημερία. Θετικές παρεμβάσεις, τεχνικές & βιωματικές ασκήσεις*. Τόπος, Αθήνα: Τόπος.
- Παπαστυλιανού Α., Τσινού Α., Τραβασάρος Τ., Κατέρη Ε., Εμμανουήλ, Α., Σαρρή, Α., Τσερπέλη, Ε.(2020). *Ενσυναίσθηση. Ζω καλύτερα - Ευ Ζην. Ψυχική Υγεία*. Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής. Πλατφόρμα Εργαστήρια Δεξιοτήτων 21+, [Moodle ΙΕΠ](#)
- Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Λιανός, Π., Γεωργουλέας, Γ., Φραγκιαδάκη, Δ., Αθανασίου, Δ., Μίχου, Σ. (2020). *Επανασυνδεόμαστε στο Σχολείο: Οι e-ιστορίες στην τάξη. Χρήσιμες επισημάνσεις για τη μετάβαση στην ηλεκτρονική τάξη και τη διαχείριση συζητήσεων που είναι πιθανό να προκύψουν σε σχέση με τη δύσκολη κατάσταση που βιώνουμε & Δραστηριότητες ενδυνάμωσης κοινωνικών και συναισθηματικών δεσμών στην ηλεκτρονική τάξη για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας μαθητών σε περιόδους που έχει ανασταλεί η λειτουργία των σχολείων λόγω έκτακτων συνθηκών. Η περίπτωση του Covid-19*. Αθήνα: Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ.
- Gill S. (2009). *Monitoring and Promoting Well-Being in Education Principles and possible approaches to child well-beign indicators. Working Paper Education for Well-Being Europe Consortium July 2009*.
- Huiit, W. (2011). *Motivation to learn: An overview. Educational Psychology Interactive*. Valdosta. GA: Valdosta State University.
- Lyubormisky, S., King, L.& Diener, E. (2005). *The benefits of frequent Positive Affect: Does Happiness lead to Succces? Psychological Bulletin 131, (6), 803-855*.
- Noble, T. & McGrath, H. (2008). *The positive educational practices framework: A tool for facilitating the work of educational psychologists in promoting pupil wellbeing. Educational & Child Psychology, 25 (2), 119-134*.



- 
- Pajares, F. (2008). Motivational role of self-efficacy beliefs in self-regulated learning. In D.H. Shunk & B. J Zimmerman (Eds.), *Motivation and self-regulated learning: Theory, research, and applications* (pp.111-139). New York, NY: Taylor and Francis.
  - Seligman, M., Ernst, R. Gillham, J., Reivich, K. & Linkin, M. (2009). Positive education: positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35, 293-311.
  - Short, R. J., & Talley, R. C. (1997). Rethinking psychology and the schools: Implications of recent national policy. *American Psychologist*, 52 (3), 234-240.
  - Wyn J. (2007). Learning to “become somebody well”: Challenges for educational policy. *The Australian Educational Researcher vol.34*, pages 35-52.
- 
- DigComp 2.1. (2017) *The Digital Competence Framework for Citizens with eight proficiency levels and examples of use*, Publications Office of the European Union.
  - DigCompEdu, 2018 *European Framework for the Digital Competence of Educators*, Publications Office of the European Union Promoting Effective Digital-Age Learning: A European Framework for Digitally-Competent Educational Organizations, 2015, Publications Office of the European Union.
-



## Παράρτημα

### Περιγραφική αυτο - αξιολόγηση (Ενδεικτικά) Ψηφιακή ικανότητα<sup>6</sup>

Βάλε, σε κάθε μία από τις παρακάτω ερωτήσεις, τον αριθμό που ταιριάζει καλύτερα για σένα: **1. Καθόλου, 2. Λίγο, 3. Αρκετά, 4. Πολύ**

#### Ψάχνω για απλά δεδομένα σε απευθείας σύνδεση (εικόνα, δεδομένα)

- Μπορώ να βοηθήσω τον εαυτό μου με μια ποικιλία πηγών.
- Ξέρω κάποιες μηχανές αναζήτησης και μπορώ να χρησιμοποιήσω διαφορετικές λέξεις-κλειδιά για να βρω τις πληροφορίες που θέλω.
- Μπορώ να αποθηκεύσω το αρχείο στον επιλεγμένο φάκελο στη συσκευή μου και να το βρω.
- Μπορώ να βρω στο Διαδίκτυο αυτό που ζητώ, κάθε φορά που ψάχνω και αναγνωρίζω τι είναι αξιόπιστο και τι όχι.

#### Ψηφιακή Επικοινωνία

- Σε μια ηλεκτρονική τάξη, ξέρω πώς να στέλνω μηνύματα σε επιλεγμένους συμμαθητές και να χρησιμοποιώ ένα κανάλι συνομιλίας.
- Επικοινωνώ χρησιμοποιώντας διάφορα εργαλεία (email, Skype, κοινωνικά δίκτυα...)
- Μπορώ να στείλω διάφορα αρχεία (κείμενο, εικόνες) ως συνημμένα σε ένα email.
- Επιλέγω τις πληροφορίες που θέλω να κοινοποιήσω σύμφωνα με τους στόχους μου.

#### Δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου

- Χρησιμοποιώ εργαλεία για τη δημιουργία, επεξεργασία και συνδυασμό ψηφιακού περιεχομένου.

<sup>6</sup>. Βλ. όπου πριν & DigComp 2.1. (2017) & DigCompEdu, 2018. Πρόκειται για ένα πλαίσιο περιγραφικής αυτο-αξιολόγησης ψηφιακής ικανότητας **όχι περιοριστικό** αλλά **ευέλικτο και προσαρμόσιμο** σε συγκεκριμένους στόχους και περιστάσεις.



- Μπορώ να καταγράψω τις σκέψεις μου και τα συναισθήματά μου χρησιμοποιώντας διαφορετικά μέσα (κείμενο, εικόνες, ήχο, βίντεο).
- Γνωρίζω ότι το υλικό και το περιεχόμενο στο διαδίκτυο έχει δημιουργηθεί από άλλους ανθρώπους (συγγραφείς) και έχει πνευματικά δικαιώματα που πρέπει να σεβόμαστε.
- Μπορώ να χρησιμοποιώ γλώσσες προγραμματισμού και εκπαιδευτική ρομποτική με τη χρήση πλακιδίων (π.χ. Scratch, Scratch junior, Scratch for Arduino, κ.λπ.)

### Ασφάλεια

- Γνωρίζω ότι όταν χρησιμοποιούνται τεχνολογίες, υπάρχει κίνδυνος που μπορεί να επηρεάσει την απόδοση της ψηφιακής συσκευής μου.
- Προστατεύω τον κωδικό πρόσβασής μου και δεν τον μοιράζομαι με άλλους ανθρώπους. Ξέρω σε ποιον να στραφώ εάν υπάρχει πρόβλημα.
- Ξέρω πως να δημιουργήσω έναν ασφαλή κωδικό πρόσβασης ακολουθώντας τις οδηγίες.
- Είμαι προσεκτικός/ή όταν μου ζητάνε προσωπικά στοιχεία όπως π.χ. κωδικό πρόσβασης, προσωπικά αρχεία κ.λπ.
- Όταν καταλάβω περίπτωση απειλής (διαδικτυακή βία) ενημερώνω άμεσα τους ενήλικες.

### Επίλυση προβλημάτων

- Μπορώ να σκεφτώ μια σειρά από βήματα για να λύσω ένα πρόβλημα ή να ολοκληρώσω ένα παιχνίδι (χάρτης σκέψης)
- Μπορώ να σκεφθώ διαφορετικούς τρόπους για να λύσω ένα πρόβλημα ή ένα παιχνίδι.
- Μπορώ να επαναλάβω μια σειρά από βήματα για να λύσω ένα πρόβλημα ή να ολοκληρώσω ένα παιχνίδι.
- Μπορώ να σχεδιάσω στο χαρτί μια σειρά από βήματα για να λύσω ένα πρόβλημα ή να ολοκληρώσω ένα παιχνίδι (χάρτης σκέψης)