



# iWell: Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα και Υλικό για Εκπαιδευτικούς



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας δημοσίευσης δεν αποτελεί έγκριση του περιεχομένου που αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των δημιουργών και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

## Εισαγωγή

Είναι γνωστό ότι η ζωή στον νέο ψηφιακό κόσμο απαιτεί τη χρήση ορισμένων απαραίτητων ψηφιακών δεξιοτήτων και δεξιοτήτων ζωής τις οποίες οι νεαροί μαθητές συνήθως δεν διαθέτουν. Οποιαδήποτε μορφή κατάχρησης του διαδικτύου μπορεί με τη σειρά της να επηρεάσει την υγεία τους και την κοινωνικό-συναισθηματική τους ευημερία. Από αυτήν την άποψη, ο ρόλος των εκπαιδευτικών είναι πολύ σημαντικός, καθώς λειτουργώντας ως «ενεργοί συντελεστές για την υγεία» μπορούν να εμπλουτίσουν τις γνώσεις των νέων για την υγεία, ώστε οι μαθητές να αξιοποιήσουν στο έπακρο τις ποικίλες δυνατότητες που μπορούν να προσφέρουν τα ψηφιακά μέσα. Το έργο iWell (αριθμός έργου: KA201-5017C448) επικεντρώνεται στην ενδυνάμωση των μαθητών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, ηλικίας 6–12 ετών, στη Βουλγαρία, την Κύπρο, την Ελλάδα, την Ιρλανδία και την Ιταλία, προκειμένου να διάγουν μια υγιή ζωή στο διαδίκτυο. Το πρόγραμμα στοχεύει να ενισχύσει την κοινωνική ευημερία των μαθητών βοηθώντας τους να αναπτύξουν τις απαραίτητες ικανότητες ώστε να λαμβάνουν ενημερωμένες αποφάσεις σχετικά με τη χρήση ψηφιακών μέσων ελέγχοντας τους καθοριστικούς για την υγεία τους παράγοντες. Προκειμένου να ενισχυθούν οι ψηφιακές δεξιότητες και οι δεξιότητες ζωής των μαθητών (λήψη αποφάσεων, κοινωνικές δεξιότητες και αυτοπεποίθηση), έτσι ώστε να χρησιμοποιούν τα ψηφιακά μέσα με ισορροπημένο τρόπο, το iWell υποστηρίζει επίσης τους εκπαιδευτικούς στο να γίνουν «ενεργοί συντελεστές για την υγεία». Ειδικότερα, το έργο φιλοδοξεί να διευκολύνει τη διδασκαλία των δεξιοτήτων κατανόησης και κριτικής σκέψης στον τομέα της υγείας και να μεγιστοποιήσει τις σχετικές ευκαιρίες μάθησης, παρέχοντας στους εκπαιδευτικούς νέες προσεγγίσεις, μεθοδολογίες ΤΠΕ και ερευνητικά τεκμηριωμένα δεδομένα σε σχέση με την ενσωμάτωση νέων εργαλείων σε εκπαιδευτικές δραστηριότητες.

Το παρόν Εκπαιδευτικό Υλικό είναι κατάλληλο για εκπαιδευτικούς που διδάσκουν μαθητές ηλικίας 6–12 ετών και βασίζεται στις πιο πρόσφατες, αποτελεσματικές και καινοτόμες πρακτικές διδασκαλίας και εκπαιδευτικές προσεγγίσεις, συμπεριλαμβανομένων των εργαλείων ΤΠΕ. Περιλαμβάνει το περιεχόμενο που αναπτύχθηκε για την κάλυψη των αναγκών των εκπαιδευτικών στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση με τη χρήση μιας προσέγγισης «εκπαίδευσης στην υγεία βάσει δεξιοτήτων», παρέχοντάς τους τις απαραίτητες δεξιότητες για να ενισχύσουν τις βασικές δεξιότητες ζωής των μαθητών όσον αφορά τη λήψη υγιών και ενημερωμένων αποφάσεων όταν είναι online. Έπειτα από τον προσδιορισμό των αναγκών μάθησης και διδακτέας ύλης των εκπαιδευτικών μέσω ερωτηματολογίων και ομάδων εστίασης που διεξήχθησαν στις πέντε χώρες εταίρους, τα κύρια θέματα που προέκυψαν ήταν η συναισθηματική, κοινωνική και ψηφιακή ευημερία, καθώς και τα σχετικά υποθέματά τους. Έτσι, το υλικό περιλαμβάνει τις ακόλουθες τρεις ενότητες, κάθε μία από τις οποίες περιλαμβάνει τρία διασυνδεδεμένα σχέδια μαθήματος:

### Ενότητα 1: Συναισθηματική Ευημερία

1. Συναισθηματική Ρύθμιση και Ανθεκτικότητα
2. Αυτοεκτίμηση
3. Αίσθηση Σκοπού και Στόχοι

### Ενότητα 2: Κοινωνική Ευημερία

1. Δεξιότητες Διαπροσωπικής Επικοινωνίας
2. Διαφορετικότητα και Υγιείς Σχέσεις
3. Παραβιάσεις και Όρια

### Ενότητα 3: Ψηφιακή Ευημερία

1. Διαδικτυακοί Κίνδυνοι
2. Ανάληψη Δράσης
3. Χρυσοί Κανόνες για μια Υγιή Ψηφιακή Ζωή

Κάθε μάθημα περιλαμβάνει τρεις μαθησιακές δραστηριότητες και διαρκεί περίπου 45 λεπτά. Έτσι, κάθε ενότητα περιέχει συνολικά 9 δραστηριότητες. Δεδομένου ότι το έργο iWell επικεντρώνεται σε μια

προσέγγιση «εκπαίδευσης βάσει δεξιοτήτων», οι δραστηριότητες δεν χρησιμοποιούν μια παραδοσιακή διδακτική μέθοδο διδασκαλίας. Καθώς το έργο φιλοδοξεί να υποστηρίξει τους εκπαιδευτικούς στη διαδικασία να γίνουν «ενεργοί συντελεστές για την υγεία», το σχετικό διδακτικό και μαθησιακό υλικό επικεντρώνεται στο να αναπτύξουν οι εκπαιδευτικοί τις ψηφιακές δεξιότητες και τις δεξιότητες ζωής των μαθητών χρησιμοποιώντας ποικίλες μεθοδολογίες, όπως είναι οι επικεντρωμένες στον μαθητή, οι βιωματικές, οι συνεργατικές και οι συμμετοχικές (π.χ. παιχνίδια ρόλων, ομαδικά παιχνίδια, συζητήσεις). Με αυτόν τον τρόπο, δίνεται η ευκαιρία στους μαθητές πρώτα να εξασκηθούν και στη συνέχεια να αποκτήσουν τις γνώσεις, τις στάσεις και τις δεξιότητες που χρειάζονται για μια πιο υγιή ζωή εκτός και εντός του διαδικτύου.

Οι κύριες ψηφιακές δεξιότητες και δεξιότητες ζωής που ενισχύονται σε κάθε ενότητα περιλαμβάνουν την αυτοπεποίθηση, τη λήψη αποφάσεων και τις κοινωνικές δεξιότητες (π.χ. ενεργητική ακρόαση, αποτελεσματική επικοινωνία, μοίρασμα, συνεργασία, ενσυναίσθηση, σεβασμός, επίλυση συγκρούσεων), ενώ προωθούνται και άλλες σημαντικές δεξιότητες (π.χ. δημιουργική σκέψη, κριτική σκέψη, επίλυση προβλημάτων κ.λπ.). Επιπλέον, δεδομένου ότι η καινοτόμος προσέγγιση του iWell έγκειται μεταξύ άλλων στην ενσωμάτωση νέων προσεγγίσεων, όπως οι μεθοδολογίες και τα εργαλεία ΤΠΕ, οι δραστηριότητες χρησιμοποιούν σε μεγάλο βαθμό ψηφιακά εργαλεία και πόρους (π.χ. online βίντεο, δικτυακούς τόπους κ.λπ.). Τέλος, κάθε ενότητα περιλαμβάνει μια αξιολόγηση της επίτευξης των μαθησιακών στόχων από τους μαθητές, αλλά και της ποιότητας του υλικού από άποψη σαφήνειας, κατανομής χρόνου, χρησιμότητας κ.λπ.

Κατά τα επόμενα στάδια του έργου, το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα και Υλικό θα μεταφραστούν στις γλώσσες των εταίρων και θα προσαρμοσθούν με βάση το εθνικό πλαίσιο της κάθε χώρας. Στη συνέχεια θα ακολουθήσει η πιλοτική εφαρμογή του Εκπαιδευτικού Προγράμματος και Υλικού από τους εκπαιδευτικούς ώστε να δοκιμαστεί το υλικό που αναπτύχθηκε και το επίπεδο αποτελεσματικότητάς του προκειμένου να γίνουν οι απαραίτητες προσαρμογές πριν από την οριστικοποίηση. Στη συνέχεια, με βάση την ανατροφοδότηση που θα συγκεντρωθεί από τους εκπαιδευτικούς, τη συνολική αξιολόγηση του εκπαιδευτικού προγράμματος και τα μαθησιακά οφέλη, το παρόν Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα και Υλικό θα οριστικοποιηθεί.

## Ενότητα 1

Τίτλος	Συναισθηματική Ευημερία
Περιγραφή	<p>Αυτή η ενότητα έχει να κάνει με τη σημασία της συναισθηματικής ευημερίας στην διατήρηση μιας υγιούς ψηφιακής ζωής. Είναι ευρέως γνωστό ότι οι ψηφιακές τεχνολογίες μπορούν να επηρεάσουν τη συναισθηματική κατάσταση των μαθητών, ενώ οι μαθητές συνήθως δυσκολεύονται να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους (άγχος, κατάθλιψη, στρες) τόσο εκτός όσο και εντός διαδικτύου, γι' αυτό πρέπει να μάθουν στρατηγικές αντιμετώπισης που θα τους βοηθήσουν τελικά να χτίσουν ανθεκτικότητα.</p> <p>Ταυτόχρονα, πολλά παιδιά παλεύουν με τη διατήρηση μιας υγιούς αίσθησης αυτοεκτίμησης (ούτε φτωχής ούτε υπερβολικής), καθώς οι συχνά ανέφικτες και μη ρεαλιστικές εικόνες που βλέπουν στο διαδίκτυο επηρεάζουν άμεσα τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους. Τελευταίο αλλά εξίσου σημαντικό, ο τεράστιος αριθμός επιλογών και δραστηριοτήτων που είναι διαθέσιμες στον ψηφιακό κόσμο, καθιστά πιο εύκολο το να χάσουν οι νέοι την επαφή με το ποιοι είναι οι ίδιοι και ποιοι είναι οι στόχοι τους στη ζωή. Ο καθορισμός στόχων παρέχει στα παιδιά μια αίσθηση σκοπού και τα βοηθά να αναπτύξουν την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμησή τους.</p> <p>Τα τρία μαθήματα που περιλαμβάνονται στην Ενότητα 1 είναι:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Συναισθηματική Ρύθμιση και Ανθεκτικότητα</li><li>2. Αυτοεκτίμηση</li><li>3. Αίσθηση Σκοπού και Στόχοι</li></ol>
Στόχοι	<p>Μετά την ολοκλήρωση των τριών μαθημάτων που περιλαμβάνονται στην Ενότητα 1, οι μαθητές θα είναι σε θέση:</p> <p>Γνώση</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Να διακρίνουν μεταξύ των διαφορετικών ειδών συναισθημάτων</li><li>○ Να μάθουν για τις διαφορετικές συνιστώσες των συναισθημάτων</li><li>○ Να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα των άλλων</li><li>○ Να αποκτήσουν γνώσεις για τις θετικές και αρνητικές στρατηγικές αντιμετώπισης</li><li>○ Να μάθουν για την αυτογνωσία και την αυτοδιαχείριση</li><li>○ Να εξοικειωθούν με τις έννοιες της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης</li><li>○ Να αναγνωρίζουν ότι ο πραγματικός εαυτός και η καθημερινή ζωή κάποιου μπορεί να μην αντικατοπτρίζονται με ακρίβεια στις δημοσιεύσεις που</li></ul>



κάνει στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

- Να κατανοήσουν ότι δεν είναι χρήσιμο να αξιολογούν τον εαυτό τους με βάση τη διαδικτυακή σύγκριση με άλλα άτομα
- Να μάθουν τρόπους για να προστατεύσουν την αυτοεκτίμησή τους στο διαδίκτυο
- Να αξιολογήσουν τη σημασία μιας αίσθησης σκοπού και στόχων στη ζωή
- Να καταλάβουν ότι οι πράξεις κάθε ατόμου έχουν σημασία και μπορεί να φέρουν σημαντικές συνέπειες

**Δεξιότητες**

- Να προσδιορίζουν και να αξιολογούν τις συναισθηματικές τους εμπειρίες
- Να εκφράζουν τα συναισθήματά τους με έναν υγιή τρόπο
- Να βάζουν τον εαυτό τους στη θέση των άλλων
- Να εφαρμόζουν στρατηγικές και τεχνικές ρύθμισης των συναισθημάτων
- Να υιοθετούν μια κριτική προσέγγιση για αυτά που βλέπουν στο διαδίκτυο
- Να παρακολουθούν υγιές υλικό στο διαδίκτυο και να μένουν μακριά από περιεχόμενο που βλάπτει την αυτοπεποίθησή τους
- Να ανακάμπτουν από αρνητική ανατροφοδότηση και κριτική
- Να επιδίδονται σε έναν υγιή τρόπο σύγκρισης
- Να διατηρούν θετική, αλλά και ρεαλιστική αντίληψη για τον εαυτό τους
- Να θέτουν κατάλληλους στόχους και να προσπαθούν για την επίτευξή τους
- Να επιδεικνύουν συμπεριφορές και δεξιότητες που βοηθούν στην επίτευξη μίας αίσθησης σκοπού

**Συμπεριφορές**

- Να αποκτήσουν συναισθηματική αυτογνωσία
- Να αναπτύξουν ενσυναίσθηση
- Να υιοθετούν θετικές στρατηγικές ρύθμισης των συναισθημάτων
- Να χτίσουν ανθεκτικότητα
- Να εκτιμούν τα δυνατά σημεία και τις αδυναμίες τους
- Να αναπτύξουν υγιή αυτοεκτίμηση
- Να είναι ανοιχτά στην ιδέα του προσωπικού αναστοχασμού και στη δημιουργία προσωπικών σχεδίων
- Να επιδεικνύουν μία αίσθηση σκοπού, στόχων, και αξιών





Σχετιζόμενες Δεξιότητες

○ κοινωνικές δεξιότητες



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας δημοσίευσης δεν αποτελεί έγκριση του περιεχομένου που αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των δημιουργών και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Ζωής	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση</li> <li>○ λήψη αποφάσεων</li> <li>○ επίλυση προβλημάτων</li> <li>○ δεξιότητες επικοινωνίας</li> <li>○ δημιουργική σκέψη</li> <li>○ κριτική σκέψη</li> <li>○ αναστοχασμός και αυτογνωσία</li> <li>○ αυτοδιαχείριση και αυτοέλεγχος</li> <li>○ υπευθυνότητα</li> <li>○ ανθεκτικότητα</li> </ul>
Επίπεδο Εκπαίδευσης	Πρωτοβάθμια εκπαίδευση
Τάξεις	1 <sup>η</sup> – 6 <sup>η</sup> Δημοτικού, μαθητές ηλικίας 6 – 12 ετών
Διάρκεια	3 μαθήματα, 45 λεπτά το καθένα
Απαιτούμενοι Πόροι	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Χαρτί</li> <li>○ Στυλό</li> <li>○ Μαρκαδόροι</li> <li>○ Μπολ</li> <li>○ Εργαλεία ΤΠΕ (YouTube, Google Docs/Drawings/Jamboard, Mentimeter)</li> <li>○ Σύνδεση στο Διαδίκτυο για πρόσβαση στα εργαλεία και τους πόρους ΤΠΕ</li> <li>○ Ψηφιακές συσκευές για πρόσβαση στα εργαλεία και τους πόρους ΤΠΕ (π.χ., tablets, smartphones, υπολογιστές)</li> <li>○ Ηχεία</li> <li>○ Φύλλα εργασίας</li> </ul>
Αξιολόγηση	<p>1. Παρακαλούμε αξιολογήστε τις δεξιότητες που απέκτησαν οι μαθητές χρησιμοποιώντας την ακόλουθη κλίμακα από το 1 (καθόλου) έως το 4 (απόλυτα):</p> <div style="text-align: center;"> <p><b>4</b>  Totally got it</p> <hr/> <p><b>3</b>  Pretty much got it</p> <hr/> <p><b>2</b>  Not all the way</p> <hr/> <p><b>1</b>  Not at all</p> </div> <p><a href="https://www.history-tourist.com/">https://www.history-tourist.com/</a></p> <p>... Δεξιότητες αυτοπεποίθησης (π.χ. επίγνωση των δυνατών σημείων και αδυναμιών, πίστη στον εαυτό, διεκδικητική επικοινωνία)</p> <p>... Δεξιότητες λήψης αποφάσεων (π.χ. ικανότητα</p>

εντοπισμού προβλημάτων και εξεύρεσης πιθανών λύσεων)

... Κοινωνικές δεξιότητες (π.χ., μοίρασμα, συνεργασία, ενσυναίσθηση, ομαδική εργασία)

... Δεξιότητες επικοινωνίας (π.χ. ενεργητική ακρόαση, αποτελεσματική επικοινωνία)

... Δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων (π.χ. επίλυση συγκρούσεων)

... Δεξιότητες δημιουργικής σκέψης

... Δεξιότητες κριτικής σκέψης

... Δεξιότητες αναστοχασμού/αυτογνωσίας

... Δεξιότητες αυτοδιαχείρισης/αυτορρύθμισης

Τομείς για τη βελτίωση των μαθητών:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. Χρησιμοποιώντας την προηγούμενη κλίμακα από το 1 (καθόλου) έως το 4 (απόλυτα), παρακαλούμε να αξιολογήσετε επίσης την Ενότητα Συναισθηματική Ευημερία ως προς τους ακόλουθους παράγοντες:

... Σαφήνεια

... Χρησιμότητα

... Κατανομή χρόνου

... Φιλικότητα προς τους μαθητές

... Χρήση εργαλείων και πόρων ΤΠΕ

... Χρήση κατάλληλων και ποικίλων μεθοδολογιών

... Επίτευξη μαθησιακών στόχων

Προτάσεις για τη βελτίωση του υλικού:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



## Μάθημα 1

Τίτλος	Συναισθηματική Ρύθμιση και Ανθεκτικότητα
Περιγραφή	<p>Η ικανότητα των παιδιών να αναγνωρίζουν και να εκφράζουν τα συναισθήματά τους είναι ζωτικής σημασίας προκειμένου να μπορούν να εξελίσσονται σε έναν πολύπλοκο κόσμο. Ταυτόχρονα, είναι ευρέως γνωστό ότι τα παιδιά συχνά δυσκολεύονται να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους (άγχος, θυμός, στρες) και αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο πρέπει να μάθουν στρατηγικές αντιμετώπισης που θα τα βοηθήσουν τελικά να χτίσουν ανθεκτικότητα. Τόσο η συναισθηματική ρύθμιση όσο και η ανθεκτικότητα αποτελούν βασικές προϋποθέσεις για τη συναισθηματική ευημερία των μαθητών, η οποία με τη σειρά της αποτελεί το κύριο συστατικό στοιχείο μιας υγιούς κοινωνικής και ψηφιακής ζωής.</p>
Στόχοι	<p>Η Συναισθηματική Ρύθμιση και Ανθεκτικότητα είναι το πρώτο μάθημα στην Ενότητα της Συναισθηματικής Ευημερίας. Στόχος του μαθήματος αυτού είναι να ενισχύσει τη συναισθηματική ρύθμιση και την ανθεκτικότητα των παιδιών διδάσκοντάς τα:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Να αναγνωρίζουν διαφορετικά είδη συναισθημάτων</li><li>○ Να εκφράζουν τα συναισθήματά τους</li><li>○ Να υιοθετούν θετικές στρατηγικές ρύθμισης των συναισθημάτων</li><li>○ Να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους</li></ul>
Μαθησιακά Αποτελέσματα & Προσδοκώμενες Ικανότητες	<p>Γνώση</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Να διακρίνουν μεταξύ των διαφορετικών ειδών συναισθημάτων</li><li>○ Να μάθουν για τις διαφορετικές συνιστώσες των συναισθημάτων (π.χ., υποκειμενική εμπειρία, φυσιολογικές αντιδράσεις κ.λπ.)</li><li>○ Να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα των άλλων</li><li>○ Να αποκτήσουν γνώσεις για τις θετικές και αρνητικές στρατηγικές αντιμετώπισης</li><li>○ Να μάθουν για τις έννοιες της αυτογνωσίας και της αυτοδιαχείρισης</li></ul> <p>Δεξιότητες</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Να προσδιορίζουν και να αξιολογούν τις συναισθηματικές τους εμπειρίες</li><li>○ Να εκφράζουν τα συναισθήματά τους με έναν υγιή τρόπο</li><li>○ Να βάζουν τον εαυτό τους στην θέση των άλλων</li><li>○ Να εφαρμόζουν στρατηγικές και τεχνικές ρύθμισης των συναισθημάτων (π.χ. καθοδηγούμενη χαλάρωση και διαλογισμός)</li></ul> <p>Στάσεις</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Να αποκτήσουν συναισθηματική αυτογνωσία</li><li>○ Να αναπτύξουν ενσυναίσθηση</li></ul>





	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Να υιοθετούν θετικές στρατηγικές ρύθμισης των συναισθημάτων</li> <li>○ Να χτίσουν ανθεκτικότητα</li> </ul>
<p>Μαθησιακές Δραστηριότητες</p>	<p>1. Α. Παίξτε το ακόλουθο κουίζ συναισθημάτων στην τάξη. Σιγουρευτείτε ότι κάνετε παύσεις στο βίντεο αν χρειάζεστε περισσότερο χρόνο:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=IYCdGY4g3yc">https://www.youtube.com/watch?v=IYCdGY4g3yc</a>,png</p> <p>Πόσες σωστές απαντήσεις είχατε;</p> <p>Β. Η δημιουργία ενός τροχού συναισθημάτων μπορεί να μας βοηθήσει να αναγνωρίσουμε το πώς αισθανόμαστε. Εκτυπώστε τον τροχό των συναισθημάτων και μοιράστε τον στους μαθητές:</p> <p><a href="https://childhood101.com/wp-content/uploads/2016/03/My-Emotions-Wheel-v2.pdf">https://childhood101.com/wp-content/uploads/2016/03/My-Emotions-Wheel-v2.pdf</a>,png</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Αναλύστε κάθε συναίσθημα που εμφανίζεται. Τι σημαίνει για τους μαθητές η ευτυχία, η θλίψη, ο θυμός, ο φόβος κ.λπ.;</li> <li>○ Ρωτήστε όποιον/α είναι πρόθυμος/η να μοιραστεί ένα παράδειγμα μιας στιγμής που ένιωσε χαρούμενος, λυπημένος, θυμωμένος, φοβισμένος.</li> <li>○ Ζητήστε από τους μαθητές να ζωγραφίσουν μια εικόνα του αντίστοιχου συναισθήματος σε κάθε μέρος του τροχού. Μπορούν να ζωγραφίσουν εικόνες, πρόσωπα ή απλά να τα ζωγραφίσουν με ένα χρώμα που, κατά τη γνώμη τους, αντιπροσωπεύει το κάθε συναίσθημα.</li> </ul> <p>Γ. Ανοίξτε μια συζήτηση στην τάξη σχετικά με τα βασικά συναισθήματα και μιλήστε για το γεγονός ότι όλα τα συναισθήματα είναι χρήσιμα, ακόμη και τα πιο δύσκολα και συνταρακτικά. Ρωτήστε τους μαθητές τις ακόλουθες ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Πώς νιώθουμε το σώμα μας όταν αισθανόμαστε χαρούμενοι, λυπημένοι, θυμωμένοι, φοβισμένοι κλπ.; (π.χ., όταν φοβόμαστε ο καρδιακός μας παλμός αυξάνεται και αναπνέουμε πιο γρήγορα από το συνηθισμένο)</li> <li>○ Πώς μοιάζει το πρόσωπό μας όταν αισθανόμαστε χαρούμενοι, λυπημένοι, θυμωμένοι, φοβισμένοι κλπ.; (π.χ., όταν θυμώνουμε συνοφρυωνόμαστε και σφίγγουμε τα δόντια)</li> <li>○ Πώς ακούγεται η φωνή μας όταν αισθανόμαστε χαρούμενοι, λυπημένοι, θυμωμένοι, φοβισμένοι κτλ; (π.χ., όταν είμαστε λυπημένοι, τείνουμε να μιλάμε πιο αργά και πιο χαμηλόφωνα)</li> </ul> <p>2. Α. Προετοιμάστε μερικά κομμάτια χαρτιού με τα παρακάτω σενάρια γραμμένα πάνω τους. Διπλώστε τα και βάλτε τα σε ένα μπολ καθώς θα χρησιμοποιηθούν ως προτροπές. Μπορεί να χρειαστεί να έχετε διπλότυπα από κάθε σενάριο ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών. Χωρίστε τους μαθητές σε ζευγάρια και</p>



προσκαλέστε κάθε δυάδα να επιλέξει τυχαία ένα σενάριο από το μπολ. Ζητήστε τους να αναπαραστήσουν το σενάριο δύο φορές έτσι ώστε και οι δυο να έχουν την ευκαιρία να παίξουν τον ρόλο του «θύματος».

- Ο αδερφός σου σου άρπαξε το tablet από τα χέρια.
- Έμπλεξες επειδή ο συμμαθητής σου είπε στον δάσκαλο ότι έκανες κάτι κακό.
- Θέλεις να παίξεις σε μία αθλητική ομάδα κάποιων παιδιών αλλά δεν σε αφήνουν να μπεις.
- Ο/Η συμμαθητής/τρια σου δεν σε προσκάλεσε στο πάρτι γενεθλίων του/της και το ανακάλυψες από φωτογραφίες που δημοσίευσε στο διαδίκτυο.
- Ένας από τους συμμαθητές σου σε προσφωνεί με άσχημο τρόπο.
- Οι γονείς σου σου ζητούν να κάνεις τις δουλειές του σπιτιού όταν το μόνο που θες να κάνεις είναι να παίξεις παιχνίδια στο διαδίκτυο.
- Ο καλύτερός σου φίλος αποκάλυψε το μυστικό σου σε ένα τρίτο άτομο.

Β. Τώρα ομαδοποιήστε μέχρι και 2 έως 3 ομάδες μαθητών μαζί και ζητήστε τους να συνεργαστούν σε ένα Google Jamboard<sup>1</sup>, απαντώντας στις ακόλουθες ερωτήσεις χρησιμοποιώντας τη λειτουργία των sticky notes (αυτοκόλλητες σημειώσεις).

- Πώς νιώσατε σε αυτήν την κατάσταση (ζητήστε από τους μαθητές να χρησιμοποιήσουν λέξεις που αναφέρονται σε συναίσθημα); Βαθμολογήστε πόσο δυνατό ήταν το συναίσθημα σας από 0 έως 10.
- Τι θα κάνατε για να αισθανθείτε καλύτερα αν ήσασταν σε αυτήν την κατάσταση;

Γ. Αφού τελειώσουν όλες οι ομάδες, μπορείτε να εμπλέξετε την τάξη σε μια μεγάλη ομαδική συζήτηση σχετικά με τα εξής:

- Είχαν όλοι το ίδιο συναίσθημα στην ίδια κατάσταση; (π.χ., κάποιιοι μπορεί να ένιωσαν περισσότερο λυπημένοι ή απογοητευμένοι αντί θυμωμένοι ή αναστατωμένοι και αντίστροφα)
- Συμφώνησαν όλοι ως προς την ένταση των συναισθημάτων τους; (π.χ., διαφορετικοί άνθρωποι μπορεί να αντιδράσουν με διαφορετικούς τρόπους στην ίδια ακριβώς κατάσταση με βάση το πως τη σκέφτονται ή το πως την ερμηνεύουν)
- Ποιες ήταν μερικές από τις θετικές (αποδοχή της κατάστασης, συζήτηση με κάποιον/α για το γεγονός, απόσπαση της προσοχής με κάτι άλλο) και αρνητικές (φωνές, σωματική επίθεση στο άλλο άτομο, σπάσιμο πραγμάτων, αυτομομφή) στρατηγικές αντιμετώπισης που

<sup>1</sup> <https://jamboard.google.com/>



	<p>σκέφτηκαν οι μαθητές; Συνοψίστε τις και κάντε μερικές περαιτέρω προτάσεις (να παίρνουν αναπνοές, να παίρνουν λίγο χρόνο να ηρεμήσουν, να πιέζουν ένα μαξιλάρι αντί να χτυπούν κλπ.).</p> <p>3. Α. Κάντε μια εισαγωγή για το πώς ο έλεγχος των συναισθημάτων μας με την καλή έννοια μας βοηθά να αισθανθούμε καλύτερα για τον εαυτό μας (αυτοεκτίμηση) και για το μέλλον (αισιοδοξία). Η αυτοδιαχείριση έχει να κάνει με την αυτογνωσία και την ικανότητα να ελέγχουμε τα συναισθήματα μας ώστε να μην μας ελέγχουν εκείνα.</p> <p>Β. Ζητήστε από τους μαθητές να καθίσουν όσο πιο άνετα μπορούν και να κλείσουν τα μάτια τους, ενώ σταδιακά τους εισαγάγετε σε μια σύντομη συνεδρία καθοδηγούμενου διαλογισμού με εικόνες για να τους βοηθήσετε να χαλαρώσουν. Βάλτε το ακόλουθο χαλαρωτικό μουσικό βίντεο να παίζει στο παρασκήνιο:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=VADfDjLrYRA.png">https://www.youtube.com/watch?v=VADfDjLrYRA.png</a></p> <p>Καθώς παίζει η μουσική, διαβάστε το παρακάτω σενάριο («Τα μεγάλα συναισθήματα &amp; Η όμορφη λιβελούλα») που θα καθοδηγήσει το διαλογισμό των μαθητών:</p> <p><a href="https://www.greenchildmagazine.com/guided-relaxation-beautiful-dragonfly/,png">https://www.greenchildmagazine.com/guided-relaxation-beautiful-dragonfly/,png</a></p> <p>Προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε έναν απαλό τόνο φωνής και να κάνετε τις απαραίτητες παύσεις. Θα ήταν χρήσιμο να έχετε εξασκηθεί στο σενάριο μαζί με τον ήχο στο παρασκήνιο εκ των προτέρων, έτσι ώστε να βεβαιωθείτε ότι ο ρυθμός σας και η διάρκεια του βίντεο συμβαδίζουν.</p> <p>Γ. Στο τέλος της καθοδηγούμενης χαλάρωσης, ζητήστε από κάθε μαθητή να μοιραστεί μια λέξη για το πώς αισθάνεται.</p>
<p>Σχετιζόμενες Δεξιότητες Ζωής</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ κοινωνικές δεξιότητες (δηλ. ενεργητική ακρόαση, αποτελεσματική επικοινωνία, μοίρασμα, συνεργασία, ενσυναίσθηση)</li> <li>○ λήψη αποφάσεων</li> <li>○ επίλυση προβλημάτων (επίλυση συγκρούσεων)</li> <li>○ αυτογνωσία</li> <li>○ αυτοέλεγχος</li> <li>○ δημιουργική σκέψη</li> <li>○ κριτική σκέψη</li> <li>○ ανθεκτικότητα</li> </ul>
<p>Διδακτικές Μέθοδοι</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Εργαλεία ΤΠΕ (online κουίζ, βίντεο YouTube, Google Jamboard)</li> <li>○ Μάθηση μέσω παιχνιδιών</li> <li>○ Μάθηση μέσω τέχνης</li> <li>○ Ομάδες συζήτησης</li> <li>○ Παιχνίδια ρόλων</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Καταιγισμός ιδεών</li> <li>○ Συνεργατική μάθηση</li> <li>○ Βιωματική μάθηση</li> </ul>
Απαιτούμενοι Πόροι	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Μαρκαδόροι</li> <li>○ Κομμάτια χαρτιού με τα σενάρια για το παιχνίδι ρόλων</li> <li>○ Στυλό</li> <li>○ Μπολ</li> <li>○ Jamboard</li> <li>○ Σύνδεση στο Διαδίκτυο για πρόσβαση στα εργαλεία και τους πόρους ΤΠΕ</li> <li>○ Ψηφιακές συσκευές για πρόσβαση στα εργαλεία και τους πόρους ΤΠΕ</li> <li>○ Προβολέας (προαιρετικά)</li> <li>○ Ηχείο για την μουσική στον καθοδηγούμενο διαλογισμό (προαιρετικά)</li> </ul>
Έντυπα & Φύλλα Δραστηριοτήτων	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Φύλλο εργασίας «Τροχός των συναισθημάτων»</li> </ul>
Διάρκεια	45 λεπτά



## Μάθημα 2

Τίτλος	Αυτοεκτίμηση
Περιγραφή	<p>Η ανάπτυξη μίας αίσθησης αυτοεκτίμησης είναι μια διαδικασία που ξεκινά από την παιδική ηλικία και μπορεί να ακολουθεί το άτομο στην ενήλικη ζωή, ενώ η αυτοεκτίμηση και η αυταξία είναι έννοιες που σχετίζονται με μια σειρά από ψυχολογικές, σωματικές, και διαπροσωπικές συνέπειες. Παρόλο που τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση μέσω θετικών αλληλεπιδράσεων με άλλα άτομα, η υπερβολική ή ακατάλληλη χρήση τους μπορεί να έχει το αντίθετο αποτέλεσμα. Πολλά παιδιά παλεύουν με τη διατήρηση μιας υγιούς αίσθησης αυτοεκτίμησης (ούτε φτωχής ούτε υπερβολικής), καθώς οι συχνά ανέφικτες και μη ρεαλιστικές εικόνες που βλέπουν στο διαδίκτυο επηρεάζουν άμεσα τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους. Η αυτοεκτίμηση συνδέεται άμεσα με τη συναισθηματική ευημερία, η οποία με τη σειρά της είναι κρίσιμη προκειμένου οι μαθητές να διάγουν μια υγιή κοινωνική και ψηφιακή ζωή.</p>
Στόχοι	<p>Η Αυτοεκτίμηση είναι το δεύτερο μάθημα στην Ενότητα της Συναισθηματικής Ευημερίας. Στόχος του μαθήματος αυτού είναι να ενισχύσει την αυτοεκτίμηση των παιδιών διδάσκοντάς τα:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Να κατανοούν το πώς τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να βλάψουν την αίσθηση αυτοεκτίμησης κάποιου ατόμου</li><li>○ Να ανακάμπτουν από αρνητική κριτική και ανατροφοδότηση</li><li>○ Να εκτιμούν τις δυνατότητες τους</li><li>○ Να υιοθετούν μία θετική άποψη για τον εαυτό τους και τους άλλους</li></ul>
Μαθησιακά Αποτελέσματα & Προσδοκώμενες Ικανότητες	<p>Γνώση</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Να εξοικειωθούν με τις έννοιες της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης</li><li>○ Να αναγνωρίζουν ότι ο πραγματικός εαυτός και η καθημερινότητα κάποιου μπορεί να μην αντικατοπτρίζονται με ακρίβεια στις δημοσιεύσεις που κάνει στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης</li><li>○ Να κατανοήσουν ότι δεν είναι χρήσιμο να αξιολογούν τον εαυτό τους με βάση τη διαδικτυακή σύγκριση με άλλα άτομα</li><li>○ Να μάθουν τρόπους για να προστατεύσουν την αυτοεκτίμησή τους στο διαδίκτυο</li></ul> <p>Δεξιότητες</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Να υιοθετούν μια κριτική προσέγγιση για αυτά που βλέπουν στο διαδίκτυο</li><li>○ Να παρακολουθούν υγιές υλικό στο διαδίκτυο και να μένουν μακριά από το περιεχόμενο που βλάπτει την αυτοπεποίθησή τους</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Να ανακάμπτουν από αρνητική ανατροφοδότηση και κριτική (π.χ. συμμετέχοντας σε διάλογο και προσωπικό αναστοχασμό)</li> <li>○ Να επιδίδονται σε έναν υγιή τρόπο σύγκρισης (με τους δικούς τους εαυτούς, επιτεύγματα, προηγούμενες επιδόσεις κ.λπ.)</li> <li>○ Να διατηρούν θετική, αλλά και ρεαλιστική αντίληψη για τον εαυτό τους</li> </ul> <p>Συμπεριφορές</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Να εκτιμούν τα δυνατά σημεία και τις αδυναμίες τους</li> <li>○ Να αναπτύξουν υγιή αυτοεκτίμηση</li> <li>○ Να χτίσουν ανθεκτικότητα</li> </ul>
<p>Μαθησιακές Δραστηριότητες</p>	<p>1. Α. Παρακολουθήστε τα παρακάτω βίντεο στην τάξη:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=0EFHbruKEmw,png">https://www.youtube.com/watch?v=0EFHbruKEmw,png</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=aCPvc2qp08E,png">https://www.youtube.com/watch?v=aCPvc2qp08E,png</a></p> <p>Αυτά τα βίντεο δημιουργήθηκαν από την οργάνωση κατά του εκφοβισμού "Ditch the Label". Το πρώτο παρουσιάζει μερικά από τα πιο συνηθισμένα «Ψέματα του Insta» που δημοσιεύονται σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης δίνοντας μια λανθασμένη εικόνα του πόσο τέλεια μοιάζει η καθημερινή ζωή κάποιου προκαλώντας φθόνο ή θαυμασμό σε άλλους. Το δεύτερο βίντεο έχει ως στόχο να δείξει πώς το να συγκρίνει κανείς τον εαυτό του/της με εικόνες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ψυχική του/της ευημερία. Στο Παράρτημα 1 οι εκπαιδευτικοί μπορούν να βρουν υπότιτλους για τις δημοσιεύσεις που εμφανίζονται στα βίντεο, οι οποίοι μπορεί να είναι βοηθητικοί για να εξηγήσουν περαιτέρω το περιεχόμενο στους μαθητές.</p> <p>Β. Ανοίξτε μια συζήτηση στην τάξη σχετικά με τον αντίκτυπο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην εικόνα και την αυτοεκτίμηση των ανθρώπων. Ρωτήστε τους μαθητές τις ακόλουθες ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Αντικατοπτρίζουν οι δημοσιεύσεις των ανθρώπων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με ακρίβεια την πραγματικότητα και την καθημερινή ζωή τους; (π.χ. οι δημοσιεύσεις είναι στιγμές από την καθημερινή ζωή ενός ατόμου και όχι ολόκληρη η ζωή του, οι άνθρωποι μπορεί να επιλέξουν να παρουσιάσουν τέλειες στιγμές διαστρεβλώνοντας την πραγματικότητα, κουλτούρα των διασημοτήτων και influencers κ.λπ.)</li> <li>○ Αντικατοπτρίζουν οι δημοσιεύσεις των ανθρώπων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με ακρίβεια τον πραγματικό τους εαυτό; (π.χ., οι άνθρωποι προσπαθούν να παρουσιάσουν στο Διαδίκτυο την καλύτερη εκδοχή του εαυτού τους – μια τέτοια εκδοχή συχνά δεν υπάρχει, πολλές διαφορετικές φωτογραφίες έχουν τραβηχτεί και πολλά φίλτρα έχουν</li> </ul>

εφαρμοστεί πριν τη δημοσίευση μίας από αυτές, αυτά που όντως λένε και κάνουν οι άνθρωποι στην πραγματικότητα μπορεί να είναι πολύ διαφορετικά από αυτά που δημοσιεύουν στο Διαδίκτυο κ.λπ.)

- Πώς επηρεάζουν οι δημοσιεύσεις και οι αντιδράσεις των ανθρώπων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης την αυτοεκτίμησή τους; (π.χ., οι άνθρωποι αμφισβητούν αν είναι αρκετά καλοί και αν η ζωή τους είναι τόσο τέλεια όσο των άλλων, συγκρίνουν τον εαυτό τους με τους άλλους και συχνά χάνουν την αίσθηση αυτοσεβασμού και αυτοεκτίμησης, αμφισβητούν τη δική τους αξία, μπορεί να αρχίσουν να αισθάνονται κατάθλιψη κ.λπ.)
  - Πώς επηρεάζουν οι δημοσιεύσεις και οι αντιδράσεις των ανθρώπων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης τις σχέσεις τους με τους άλλους; (π.χ. πίεση από συνομηλίκους, φόβος μη χάσουν το τι συμβαίνει/FOMO, δυσκολία πραγματικής σύνδεσης με τους άλλους και δημιουργίας ειλικρινών και ουσιαστικών σχέσεων)
  - Έχει νόημα κάποιος να συγκρίνει τον εαυτό του με αυτό που βλέπει στο διαδίκτυο; (π.χ., οι άνθρωποι μπορεί να σπαταλούν πάρα πολλή ενέργεια στη διαδικασία σύγκρισης, καθώς υπάρχουν αμέτρητες ευκαιρίες για να επιδοθούν σε αυτή όταν είναι στο διαδίκτυο, μπορεί να αισθάνονται φθόνο και πικρία ή να στερούν τη χαρά από τον εαυτό τους)
  - Πώς μπορεί κάποιος να διατηρήσει μια θετική εικόνα για τον εαυτό του και να προστατεύσει την αυτοεκτίμησή του όταν είναι στο διαδίκτυο; (π.χ., είναι χρήσιμο να συγκρίνουν τον εαυτό τους μόνο με τον εαυτό τους, τους στόχους τους, τις προηγούμενες επιδόσεις και την πρόοδο που έχουν κάνει, να ελέγχουν τι θα εμφανίζεται στις ενημερώσεις τους, να επιλέγουν υγιές και θετικό περιεχόμενο, να κάνουν unfollow ή σίγαση σε περιεχόμενο που μπορεί να βλάψει την αυτοπεποίθησή τους)
2. A. Ζητήστε από δύο μαθητές/τριες να συμμετάσχουν εθελοντικά σε ένα παιχνίδι ρόλων μπροστά στην τάξη, το οποίο θα τους/τις κάνει να είναι αγενείς μεταξύ τους! Ο/Η ένας/μία θα προσβάλλει τον/την άλλο/η με σκληρά λόγια και σχόλια που καλό θα ήταν να είναι φανταστικά (π.χ., είσαι τεμπέλης/α, χαζός/η, ανεύθυνος/η κλπ.). Ο/Η άλλος/η μαθητής/τρια πρέπει κι εκείνος/η να είναι αμυντικός/ή και να προσβάλει τον/την άλλο ή να του/της φωνάζει.
- B. Ρωτήστε τους μαθητές που παρακολούθησαν το παιχνίδι ρόλων πώς ένιωσαν και αν θεωρούν αποτελεσματικές την κριτική και τις προσβολές που έκαναν οι μαθητές μεταξύ τους. Τονίστε ότι στις περισσότερες περιπτώσεις αυτό συνήθως κλιμακώνει την επιθετικότητα και την αρνητικότητα, δίνει



μεγάλη δύναμη στον επιτιθέμενο και βλάπτει την αυτοεκτίμηση των ανθρώπων.

Γ. Τώρα ζητήστε από τους ίδιους μαθητές να επαναλάβουν το παιχνίδι ρόλων, αλλά αυτήν τη φορά ο μαθητής που επικρίθηκε θα χρησιμοποιήσει την τεχνική της ομίχλης<sup>2</sup>. Η τεχνική της ομίχλης βοηθά στην προώθηση του διαλόγου και στη διάχυση της έντασης. Όταν χρησιμοποιείται η τεχνική της ομίχλης, κάποιος απορροφά την κριτική χωρίς να αντεπιτίθεται. Έτσι, αυτήν τη φορά ο μαθητής που δέχθηκε επίθεση απλά θα δεχθεί την κριτική, είτε την πιστεύει είτε όχι, λέγοντας πράγματα όπως:

- Ενδιαφέρον!
- Χμμμ, πρέπει να το σκεφτώ αυτό.
- Αλήθεια το πιστεύεις αυτό;
- Μερικές φορές το κάνω αυτό.
- Ίσως έχεις ένα μικρό δίκιο.

Δ. Ανοίξτε μία μεγάλη συζήτηση στην τάξη σχετικά με τις σκέψεις των μαθητών για αυτήν την αλληλεπίδραση. Συνήθως, το άτομο που επιτίθεται ξεμένει από πράγματα να πει στο άλλο άτομο και υποχωρεί, δεδομένου ότι είναι αρκετά κουραστικό και δεν είναι πλέον διασκεδαστικό να συνεχίσει να προσβάλλει τους άλλους όταν παραμένουν ήρεμοι. Εξηγήστε στους μαθητές ότι αυτή η τεχνική δεν έχει να κάνει με την υποχώρηση, αλλά με την παραδοχή ότι μπορεί να υπάρχει ένας σπόρος αλήθειας σε αυτό που λέει το άλλο άτομο. Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν σχετικά με το πώς θα μπορούσαν να χρησιμοποιούν την τεχνική αυτή σε πραγματικές καταστάσεις.

3. A. Χωρίστε τους μαθητές σε ζευγάρια και προσκαλέστε τους να συνεργαστούν σε πραγματικό χρόνο χρησιμοποιώντας ένα κοινόχρηστο έγγραφο Google. Κάθε μέλος της δυάδας θα πρέπει να μοιραστεί με το άλλο μία εμπειρία ζωής ή μια ιστορία για την οποία είναι περήφανος/η. Ενώ κάθε μαθητής/τρια αφηγείται την ιστορία στο ζεύγος του/της, ο/η άλλος/η πρέπει να καταγράψει αυτόματα τις πρώτες 3 θετικές ιδιότητες, τα δυνατά στοιχεία, τα ταλέντα, ή τα χαρακτηριστικά που αναγνωρίζει σε εκείνον/η με βάση την ιστορία του/της (π.χ., έξυπνος/η, γενναιόδωρος/η, διεκδικητικός/ή). Οι μαθητές/τριες θα πρέπει να καταγράψουν τα 3 χαρακτηριστικά στο έγγραφο Google για να τα διαβάσει το ζευγάρι τους όταν τελειώσει την αφήγηση της ιστορίας του/της.

B. Βάλτε τους/τις μαθητές/τριες να σταθούν σε έναν κύκλο και καθένας/καθεμία από αυτούς να παρουσιάσει τα βασικά θετικά χαρακτηριστικά του ζεύγους του και επίσης να επιλέξει ένα από

<sup>2</sup><https://www.skillsconverged.com/FreeTrainingMaterials/tabid/258/articleType/ArticleView/articleId/567/The-Fogging-Technique.aspx.png>



	<p>αυτά τα χαρακτηριστικά που εκτιμά περισσότερο στο άλλο άτομο.</p> <p>Γ. Εμπλέξτε τους μαθητές σε μια συζήτηση σχετικά με τα ακόλουθα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Πώς αισθανθήκατε όταν ακούσατε τα θετικά χαρακτηριστικά που κατέγραψαν οι συμμαθητές/τριες σας;</li> <li>○ Ήταν εύκολο/δύσκολο να βρείτε τα θετικά χαρακτηριστικά του άλλου ατόμου;</li> <li>○ Είχατε αναγνωρίσει ποτέ πριν αυτά τα χαρακτηριστικά στον εαυτό σας;</li> <li>○ Πώς επηρεάζουν αυτές οι θετικές ιδιότητες την αυτοπεποίθησή σας;</li> <li>○ Θα μπορούσαν μήπως να επηρεάσουν και την αυτοεκτίμησή σας; (Εξηγήστε στους μαθητές τη διαφορά μεταξύ αυτοπεποίθησης και αυτοεκτίμησης: η πρώτη βασίζεται σε επιτεύγματα και η άλλη σε άνευ όρων αποδοχή και αγάπη για τον εαυτό μας)</li> </ul> <p>Δ. Ζητήστε από τους/τις μαθητές/τριες να επιστρέψουν στις θέσεις τους. Κάθε μαθητής/τρια θα πρέπει να προσδιορίσει ένα χαρακτηριστικό ή ποιότητα (από τα 3 που μοιράστηκε ο/η συμμαθητής/τρια τους και το 1 που εκτίμησε περισσότερο) που του/της αρέσει περισσότερο στον εαυτό του/της (χωρίς να το κρίνουν). Ζητήστε από τους/τις μαθητές/τριες να γράψουν στο ίδιο έγγραφο της Google το όνομά τους μαζί με μια δήλωση που εκφράζει αυτό το θετικό χαρακτηριστικό (μια λέξη, λίγες λέξεις ή μία μικρή πρόταση) ή μπορούν να το αναπαραστήσουν χρησιμοποιώντας ζωγραφική και στοιχεία γραφικών στο Google Drawings. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις λίστες χαρακτηριστικών, τις δηλώσεις και τα σχέδια των μαθητών για να δημιουργήσετε έναν πίνακα ή μία σημαία για την τάξη!</p>
Σχετιζόμενες Δεξιότητες Ζωής	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ κριτική σκέψη</li> <li>○ κοινωνικές δεξιότητες (δηλ. ενεργητική ακρόαση, αποτελεσματική επικοινωνία, μοίρασμα, συνεργασία, ενσυναίσθηση)</li> <li>○ επίλυση προβλημάτων (επίλυση συγκρούσεων)</li> <li>○ αυτοέλεγχος</li> <li>○ αυτοπεποίθηση</li> <li>○ λήψη αποφάσεων</li> <li>○ αυτοεκτίμηση</li> <li>○ ανθεκτικότητα</li> </ul>
Διδακτικές Μέθοδοι	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Εργαλεία ΤΠΕ (βίντεο YouTube, Google Docs, Google Pictures)</li> <li>○ Ομάδες συζήτησης</li> <li>○ Παιχνίδια ρόλων</li> <li>○ Βιωματική μάθηση</li> <li>○ Καταιγισμός ιδεών</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Συνεργατική μάθηση</li> <li>○ Κοινωνική και συναισθηματική μάθηση</li> <li>○ Μάθηση μέσω τέχνης</li> </ul>
Απαιτούμενοι Πόροι	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Σύνδεση στο Διαδίκτυο για πρόσβαση στα εργαλεία και τους πόρους ΤΠΕ</li> <li>○ Ψηφιακές συσκευές για πρόσβαση στα εργαλεία και τους πόρους ΤΠΕ</li> </ul>
Έντυπα & Φύλλα Δραστηριοτήτων	–
Διάρκεια	45 λεπτά



## Παράρτημα 1: Υπότιτλοι για τα Βίντεο στο YouTube

### 1. Ζείτε ένα Ψέμα του Insta; Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης Εναντίον Πραγματικότητας

0:20 Sophie

Καλημέρα!!!!#ξύπνησα έτσι

0:40 Chris

Ολοκλήρωσα βόλτα 30km με το ποδήλατο! #Εμπνευση για καλή φυσική κατάσταση #Ανάβαση στο Λόφο #Ποδηλασία

1:02 Becky M.

Οργάνωση! #καθαρό γραφείο καθαρό μυαλό #κίνητρο στο γραφείο

1:21 James

Σούπερ υγιεινό πρωινό! Ο νέος μου εαυτός! #αποτοξίνωση με χυμό #έχει καλύτερη γεύση από ότι δείχνει

1:39 Michael

Στάηλιγκ #ανεπιτήδευτη selfie #θαύμα της μίας λήψης

1:56 Annie

Λατρεύω να περνώ ποιοτικό χρόνο με αυτά τα παιδιά x #ωραίες στιγμές #γέλια #κολλητοί

2:17 Lydia

ΜΕΓΑΛΗ νύχτα μπροστά!!!

Jason

Μέσα στη μόδα!

Harriet

Πανέμορφος :)

2:50 Sophie

Ωωωω,♥ ο άνθρωπός μου xxx #στόχοι σχέσεων #το μωρό μου

### 2. Γιατί το να Συγκρίνετε τον Εαυτό σας στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης σας Κάνει Δυστυχημένους

0:08

3.009 likes

#ακόμα ένα πρωινό στον παράδεισο #ζωή στην παραλία #ωκεανός #ζω εδώ τώρα

0:18

#ωραία για το insta #μόδα #στυλ #ομορφιά 😊 😊

0:19

Samantha

Λονδίνο

1 like



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας δημοσίευσης δεν αποτελεί έγκριση του περιεχομένου που αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των δημιουργών και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

#ωραία για το insta #μόδα #στυλ #ομορφιά 😊 😊

0:20

Alison

Παραλία Myrtle

26 likes

Αγαπώ το καλοκαίρι!

#ζωή στην παραλία

#ευγνώμων

0:23

Γιορτές!

0:30

Μου λείπεις!!!

0:36

Σχόλια

lisa29: Στόχοι!

kika\_1: Φαίνεται τέλειο!

Sam: Πανέμορφο! Ακολούθησε με, θα σε ακολουθήσω!

0:52

838 likes

Καλοκαιρινή ατμόσφαιρα!

#δίψα για ζωή #υγιής

#σε καλή φυσική κατάσταση #φυσική

#στυλ #αγάπη

1:00

319 likes

Τόσο χαριτωμένο!!

#κουτάβια του insta

#μάτια κουταβιού

#ο καλύτερος σκύλος

1:05

23 likes

Σούπερ άνετο!

#κόσμος των παγκς

#παγκς με κουκούλες



#ζωή των παγκς

1:12

4 likes

#ακολούθησε με

#tags για likes

#likes4likes

#F4F 😊 😊

1:21

Cameron\_178

1.009 likes

Αγαπώ το νέο μου παιχνίδι!

#απίστευτο αυτοκίνητο

1:27

Ιούλιος

802 likes

Αν κάποιος με χρειαστεί, θα είμαι με αυτά τα παιδιά!

1:45

Ταιριάζετε! Έχετε ένα νέο μήνυμα!

-Λατρεύω την εικόνα σου!

-Ευχαριστώ! Κι εσένα είναι ωραία!

-Έχεις χρόνο; Είμαι στην πόλη.

-Σύντομα θα έχω!



### Μάθημα 3

Τίτλος	Αίσθηση Σκοπού και Στόχοι
Περιγραφή	<p>Η ύπαρξη στόχων στη ζωή μπορεί να βοηθήσει στον καθορισμό μιας αίσθησης σκοπού, η οποία είναι καθοριστική για τη ζωή των παιδιών, καθώς μπορεί να βοηθήσει στο να αισθάνονται σημαντικά αλλά τα βοηθάει επίσης να αισθάνονται ότι ανήκουν κάπου. Το να μην έχουν μια αίσθηση σκοπού ή στόχων που θέλουν να πετύχουν μπορεί να κάνει τα παιδιά να αισθάνονται χαμένα και να κατακλύζονται από διαφορετικά συναισθήματα. Το να είμαστε ικανοί να ενθαρρύνουμε τα παιδιά να βρουν τη θέση τους στην οικογένειά τους, σε ομάδες φίλων και κοινότητες μπορεί να τα βοηθήσει να κατανοήσουν καλύτερα τον κόσμο και τα συναισθήματά τους.</p>
Στόχοι	<p>Η Αίσθηση Σκοπού και Στόχοι είναι το τρίτο μάθημα στην Ενότητα Συναισθηματική Ευημερία. Στόχος του μαθήματος αυτού είναι να ενισχύσει την ικανότητα των παιδιών να θέτουν στόχους για τον εαυτό τους και να βρουν μια αίσθηση σκοπού διδάσκοντας τα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Να προσδιορίζουν λογικούς στόχους</li> <li>○ Να δουλεύουν για την επίτευξη των στόχων τους</li> <li>○ Να είναι θετικά διακείμενα απέναντι στην εύρεση μίας αίσθησης σκοπού για τα ίδια</li> <li>○ Να κινητοποιούνται για τους στόχους και τον σκοπό τους</li> </ul>
Μαθησιακά Αποτελέσματα & Προσδοκώμενες Ικανότητες	<p><b>Γνώση</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Να αξιολογήσουν τη σημασία μιας αίσθησης σκοπού και στόχων στη ζωή (π.χ. ευχαρίστηση, σταθερότητα, λήψη αποφάσεων κ.λπ.)</li> <li>○ Να καταλάβουν ότι οι πράξεις κάθε ατόμου έχουν σημασία και μπορεί να φέρουν σημαντικές συνέπειες (π.χ., φαινόμενο της πεταλούδας)</li> </ul> <p><b>Δεξιότητες</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Να θέτουν κατάλληλους στόχους και να προσπαθούν για την επίτευξή τους (π.χ., χωρίζοντας τους σε μικρότερους στόχους, διατηρώντας ρεαλιστικές προσδοκίες, ελέγχοντας την πρόοδο τους)</li> <li>○ Να επιδεικνύουν συμπεριφορές και δεξιότητες που βοηθούν στην επίτευξη μιας αίσθησης σκοπού (π.χ., διερευνώντας τα ενδιαφέροντα τους, παραμένοντας ενεργά, επιδιόδομα σε προσωπικό αναστοχασμό, αυτοπαρακίνηση, αποδεχόμενα ανατροφοδότηση από άλλους, επιμένοντας κ.λπ.)</li> </ul> <p><b>Συμπεριφορές</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Να είναι ανοιχτά στην ιδέα του προσωπικού αναστοχασμού και στην δημιουργία προσωπικών σχεδίων</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Να επιδεικνύουν μία αίσθηση σκοπού, στόχων, και αξιών</li> </ul>
<p>Μαθησιακές Δραστηριότητες</p>	<p>1. Α. Τι είναι η αίσθηση σκοπού;</p> <p>Το πρώτο πράγμα που πρέπει να σκεφτούμε όταν καθοδηγούμε τα παιδιά να δημιουργήσουν τους δικούς τους στόχους και την αίσθηση σκοπού για εκείνα είναι να ανακαλύψουμε πρώτα τι είναι η αίσθηση σκοπού. Μια αίσθηση σκοπού αλλάζει συνεχώς και επιτρέπεται να αλλάζει και να προσαρμόζεται όσο περνά ο χρόνος και τα άτομα βιώνουν εμπειρίες. Παρακολουθήστε το παρακάτω βίντεο για να δείτε πώς άτομα διαφορετικών ηλικιών βρήκαν και περιέγραψαν τους διαφορετικούς τους σκοπούς.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=mK66az43EOI.png">https://www.youtube.com/watch?v=mK66az43EOI.png</a></p> <p>Καθώς μεγαλώνουμε, ο σκοπός μας μπορεί να αλλάξει και επικεντρώνεται κυρίως στους στόχους που θέλουμε να πετύχουμε, να αλλάξουμε ή να εκπληρώσουμε.</p> <p>Β. Για να βοηθήσουμε τα παιδιά να κατανοήσουν την αίσθηση σκοπού, θα μπορούσαμε να μοιραστούμε τη δική μας πορεία στη ζωή και την αίσθηση σκοπού που έχουμε αναπτύξει βάσει αυτής. Μοιραστείτε με τα παιδιά ποια ήταν τα όνειρά σας, πώς άλλαξαν και πώς μπορεί να τα πετύχατε. Αυτό θα τα βοηθήσει να αποκτήσουν μια πραγματική και προσωπική άποψη για το πώς μπορεί να μοιάζει μια αίσθηση σκοπού. Μόλις καταλάβουν τι είναι η αίσθηση σκοπού, ανοίξτε μια συζήτηση στην τάξη, όπου οι μαθητές θα έχουν την ευκαιρία να σκεφτούν και να μοιραστούν τις ιδέες τους για το τι πιστεύουν ότι μπορεί να είναι η αίσθηση του σκοπού τους αυτήν τη στιγμή. Οι απαντήσεις τους δεν χρειάζεται να είναι σύνθετες, αλλά αυτό που περίπου αισθάνονται ότι προσπαθούν να πετύχουν επί του παρόντος, όπως το να είναι καλοί μαθητές, ή να κάνουν τον/την αδελφό/ή τους ευτυχισμένο/η κ.λπ. Οι πιο σύνθετες απαντήσεις θα δοθούν αργότερα όταν αναπτύξουν την αίσθηση του σκοπού τους μέσω πιο καθορισμένων στόχων. Ωστόσο, πριν προχωρήσετε στις πιο σύνθετες απαντήσεις, ξεκινήστε από τη χρήση του Φύλλου Εργασίας «Οι Προσωπικές μου Αξίες» που παρέχεται παρακάτω.</p> <p>Γ. Αφού οι μαθητές μοιραστούν αυτό που νομίζουν ότι είναι η αίσθηση σκοπού τους, θα πρέπει να διερευνήσετε γιατί η ατομική αίσθηση σκοπού τους είναι σημαντική και πώς οι ίδιοι οι μαθητές έχουν σημασία. Είναι εύκολο για τα παιδιά να αισθάνονται μικρά και σαν να μην έχουν σημασία, ωστόσο αυτό δεν ισχύει αν σκεφτούμε το «Φαινόμενο της Πεταλούδας», όπου μια μικρή αλλαγή ή δράση μπορεί να έχει διαδοχικά επακόλουθα που αλλάζουν εντελώς ένα αποτέλεσμα. Ο ρόλος των παιδιών είναι εξίσου σημαντικός και μπορεί να έχει την ίδια επίδραση.</p> <p>Για να κάνετε τα παιδιά να σκεφτούν τον αντίκτυπο που μπορούν να έχουν, ζητήστε τους να εξετάσουν τις ακόλουθες</p>



ερωτήσεις σε ομάδες και να ανεβάσουν τις απαντήσεις τους στο [Jamboard](#).

- Τι είναι κάτι που κάνεις το οποίο κάνει κάποιον άλλο ευτυχισμένο;
- Τι γνωρίζεις το οποίο μπορείς να διδάξεις σε κάποιον άλλο;
- Πώς νομίζεις ότι νιώθουν οι άλλοι άνθρωποι, όπως οι φίλοι σου, όταν περνάτε χρόνο μαζί;
- Τι είναι κάτι στον κόσμο το οποίο θα ήθελες να αλλάξεις;
- Τι θα μπορούσες να κάνεις σήμερα το οποίο θα βοηθούσε κάποιον;

## 2. Πώς να οικοδομήσετε τους στόχους και την αίσθηση σκοπού σας

Προετοιμάζοντας τους μαθητές να βρουν ή να δημιουργήσουν την αίσθηση σκοπού τους, θα πρέπει να τους ενθαρρύνετε να σκεφτούν σχετικά με το ποιοι μπορεί να είναι οι στόχοι τους. Οι στόχοι τους θα επηρεάσουν τον συνολικό τους σκοπό καθώς προσπαθούν να τους πετύχουν. Ακολουθήστε τα βήματα για να βοηθήσετε τους νεαρούς μαθητές να αναπτύξουν τους δικούς τους στόχους:

### A. Σκεφτείτε και επιλέξτε ένα μεγάλο στόχο

Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν πράγματα που θέλουν να πετύχουν, αυτά θα πρέπει να είναι και εφικτά, αλλά όχι πολύ εύκολα. Για να βοηθήσετε να εμπνευστούν, υποστηρίξτε τους μαθητές ζητώντας τους να σκεφτούν την τωρινή τους κατάσταση ή τα χόμπι τους και να εξετάσουν τι εξέλιξη θα ήθελαν να δουν. Για το σχολείο θα μπορούσαν να έχουν ως στόχο να ολοκληρώσουν τη χρονιά με καλούς βαθμούς, ή θα μπορούσαν να επιθυμούν να ξεκινήσουν ένα νέο χόμπι ή να γίνουν καλύτεροι σε κάποιο χόμπι που ήδη έχουν.

### B. Πώς θα πετύχετε τον στόχο;

Μόλις οι μαθητές έχουν βρει τους ιδανικούς τους στόχους, θα πρέπει να δημιουργήσουν ένα σχέδιο για την επίτευξη των στόχων τους. Μπορείτε να βρείτε μια σειρά από ωραία σχέδια στόχων σε αυτήν την ιστοσελίδα τα οποία μπορείτε να κατεβάσετε και να εκτυπώσετε για τους μαθητές ή να τα επεξεργαστείτε ψηφιακά σε υπολογιστές ή φορητούς υπολογιστές! Οι μαθητές απλώς θα πρέπει να ακολουθήσουν τις οδηγίες στα πρότυπα.

<https://www.dailyteachingtools.com/free-graphic-organizers-.html,png>

Εναλλακτικά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το Φύλλο Εργασίας «Έξυπνος (SMART) Στόχος» που παρέχεται παρακάτω.

## 3. Μοιραστείτε το!





	<p>Μόλις οι μαθητές συμπληρώσουν και δημιουργήσουν τα σχέδια στόχων τους, ζητήστε τους να μοιραστούν με την τάξη ποιοι είναι οι στόχοι τους και πώς σκοπεύουν να τους πετύχουν. Αυτό όχι μόνο βοηθά στο να εμπνευστούν οι άλλοι μαθητές με ιδέες που μπορεί να τους έχουν διαφύγει, αλλά είναι επίσης σημαντικό το να λέει κανείς το στόχο του δυνατά σε άλλους ανθρώπους, καθώς η ανταλλαγή στόχων μπορεί να τον/την ενθαρρύνει να τους πετύχει, ενώ οι μαθητές μπορεί επίσης να κινητοποιηθούν ένας από τον άλλο. Όταν οι μαθητές μοιραστούν τις ιδέες τους, είναι πλέον καιρός να αρχίσουν να τους δουλεύουν! Ζητήστε από τους μαθητές να πάρουν στο σπίτι τα σχέδια στόχων τους και να τα τοποθετήσουν κάπου που θα τα βλέπουν κάθε μέρα, όπως σε ένα ντουλάπι κουζίνας ή στο ψυγείο. Με αυτόν τον τρόπο τα παιδιά θα είναι σε θέση να υπενθυμίσουν στους εαυτούς τους τους στόχους και την αίσθηση σκοπού που αποφάσισαν τα ίδια!</p>
Σχετιζόμενες Δεξιότητες Ζωής	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ κοινωνικές δεξιότητες (δηλ. ενεργητική ακρόαση, ομαδική εργασία, συνεργασία, συμμετοχή)</li> <li>○ δεξιότητες επικοινωνίας</li> <li>○ κριτική σκέψη</li> <li>○ δημιουργική σκέψη</li> <li>○ προσωπικός αναστοχασμός</li> <li>○ επίλυση προβλημάτων</li> <li>○ αυτοδιαχείριση</li> <li>○ αυτογνωσία</li> </ul>
Διδακτικές Μέθοδοι	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Εργαλεία ΤΠΕ (βίντεο του YouTube, Google Jamboard, online πηγές με πρότυπα σχέδια στόχων)</li> <li>○ Ομάδες συζήτησης</li> <li>○ Μάθηση μέσω γραφής και σχεδιασμού</li> <li>○ Συνεργατική μάθηση</li> </ul>
Απαιτούμενοι Πόροι	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Στυλό</li> <li>○ Χαρτί</li> <li>○ Jamboard</li> <li>○ Σύνδεση στο Διαδίκτυο για πρόσβαση στα εργαλεία και τους πόρους ΤΠΕ</li> <li>○ Ψηφιακές συσκευές για πρόσβαση στα εργαλεία και τους πόρους ΤΠΕ</li> <li>○ Ηχεία για το βίντεο</li> </ul>
Έντυπα & Φύλλα Δραστηριοτήτων	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Φύλλο εργασίας "Οι Προσωπικές μου Αξίες"</li> <li>○ Φύλλο εργασίας "Εξυπνος (SMART) Στόχος"</li> </ul>
Διάρκεια	45 λεπτά
















## Φύλλο Εργασίας Οι Προσωπικές μου Αξίες

This worksheet is for you to decide how important different things are to you. Understanding how important these things are to you can help to figure out your sense of purpose is and what areas you might want to improve on!

Fill in the boxes left to right based on how important they are to you. If it is not important to you, leave the box empty, if it is a little important fill in one box, if it is important fill in two boxes, and if it is really important to you fill in three boxes!

= Really Important   
    = Important   
    = Less Important   
    = Not Important

Doing Well in School				
Being Good at Sports				
Being a Good Friend				
Being Good at Speaking in Public				
Being a Nice Person				
Being Respectful				
Being Good at My Dream Job				
Being Helpful				
Making a Difference to the Environment				
Taking Care of my Family				
Being Great at Art or Crafts				
Making Discoveries and Exploring				
Being Rich and Famous when I am Older				



## Φύλλο Εργασίας Έξυπνος (SMART) Στόχος

<b>S – Συγκεκριμένος</b> Ποιος είναι ο στόχος σας;	
<b>M - Μετρήσιμος</b> Πώς μπορείτε να παρακολουθείτε την πρόοδο για το στόχο σας;	
<b>A - Επιτεύξιμος</b> Είναι ρεαλιστικός ο στόχος σας;	
<b>R - Σχετικός</b> Είστε σε θέση να επιτύχετε το στόχο σας;	
<b>T – Χρονικά Καθορισμένος</b> Δώστε στον εαυτό σας μία προθεσμία.	







## Ενότητα 2

Τίτλος	Κοινωνική Ευημερία
Περιγραφή	<p>Αυτή η ενότητα έχει να κάνει με τη σημασία της κοινωνικής ευημερίας στην διατήρηση μιας υγιούς ψηφιακής ζωής. Η επικοινωνία και οι διαπροσωπικές δεξιότητες έχουν καθοριστική σημασία για την αποτελεσματική έκφραση σκέψεων, επιθυμιών, και αναγκών καθώς τα άτομα εμπλέκονται σε αλληλεπιδράσεις στις οποίες μεταδίδουν μηνύματα τόσο εντός όσο και εκτός διαδικτύου. Με την προϋπόθεση ότι οι άλλοι άνθρωποι μπορεί συχνά να έχουν αρκετά διαφορετικό υπόβαθρο και αξίες από τις δικές μας, η ενσυναίσθηση, η αποδοχή, και ο σεβασμός είναι τα βασικά στοιχεία για τη διατήρηση υγιών και ικανοποιητικών σχέσεων με αυτούς. Τα όρια αποτελούν επίσης ουσιαστικό μέρος των τελευταίων, καθώς μπορούν να συμβαίνουν συχνά παραβιάσεις ιδίως σε ψηφιακά περιβάλλοντα (π.χ. διαδικτυακός εκφοβισμός, διαδικτυακή βία, επιθετικότητα και θυματοποίηση). Τα τρία μαθήματα που περιλαμβάνονται στην Ενότητα 2 είναι:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Δεξιότητες Διαπροσωπικής Επικοινωνίας</li><li>2. Διαφορετικότητα και Υγιείς Σχέσεις</li><li>3. Παραβιάσεις και Όρια</li></ol>
Στόχοι	<p>Μετά την ολοκλήρωση των τριών μαθημάτων που περιλαμβάνονται στην Ενότητα 2, οι μαθητές θα είναι σε θέση:</p> <p>Γνώση</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Να αναγνωρίζουν τις διαπροσωπικές δεξιότητες και τη συμβολή τους στην δημιουργία ουσιαστικών</li><li>○ Να κατανοούν το ρόλο της λεκτικής επικοινωνίας και της σωστής χρήσης της γλώσσας στη διαδικτυακή επικοινωνία</li><li>○ Να μάθουν για τη μη λεκτική επικοινωνία</li><li>○ Να κατανοούν τη διαφορά μεταξύ της επίσημης και της ανεπίσημης επικοινωνίας</li><li>○ Να αναγνωρίζουν πως να χρησιμοποιούν σωστά τα ψηφιακά εργαλεία για να διευκολύνουν τη διαδικασία της επικοινωνίας</li><li>○ Να κατανοούν την αξία της διαφορετικότητας και της συμπερίληψης στις σχέσεις</li><li>○ Να αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με διαφορετικά υπόβαθρα και αξίες</li><li>○ Να αναγνωρίζουν βέλτιστες πρακτικές και κατάλληλους τρόπους συμπεριφοράς, σεβόμενοι/ες την συμπερίληψη και τη διαφορετικότητα</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Να μάθουν για την επικοινωνία με σεβασμό και τη συμπεριληπτική χρήση της γλώσσας</li> <li>○ Να ξεχωρίζουν τις διαφορετικές μορφές των ορίων</li> <li>○ Να μάθουν να επικοινωνούν τα όριά τους</li> <li>○ Να αναγνωρίζουν τα όρια των άλλων</li> <li>○ Να αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με στρατηγικές αντιμετώπισης</li> </ul> <p><b>Δεξιότητες</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Να εξασκήσουν δεξιότητες αποτελεσματικής επικοινωνίας</li> <li>○ Να επιδεικνύουν δεξιότητες διαπροσωπικής επικοινωνίας</li> <li>○ Να είναι σε θέση να χρησιμοποιούν με κατάλληλο τρόπο ψηφιακά εργαλεία σε διάφορες καταστάσεις επικοινωνίας</li> <li>○ Να μπορούν να εκφράζονται με σαφήνεια σε επίσημες και ανεπίσημες καταστάσεις επικοινωνίας, τόσο εντός όσο και εκτός διαδικτύου</li> <li>○ Να αποδέχονται και να «αγκαλιάζουν» διαφορετικά υπόβαθρα και απόψεις</li> <li>○ Να επιδεικνύουν συμπεριφορές για ουσιαστικές σχέσεις</li> <li>○ Να μπαίνουν στη θέση των άλλων</li> <li>○ Να προσδιορίζουν τις αξίες και τα όριά τους</li> <li>○ Να αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται παραβιάσεις σε παιχνίδια ρόλων</li> <li>○ Να θέτουν υγιή όρια στις σχέσεις με άλλους</li> </ul> <p><b>Συμπεριφορές</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Να υιοθετούν δεξιότητες αποτελεσματικής διαπροσωπικής επικοινωνίας</li> <li>○ Να καταφέρνουν να χρησιμοποιούν με κατάλληλο τρόπο ψηφιακές τεχνολογίες σε διαφορετικές καταστάσεις επικοινωνίας</li> <li>○ Να ελέγχουν τη δική τους μη λεκτική συμπεριφορά επικοινωνίας</li> <li>○ Να εκτιμούν και να αποδέχονται τη διαφορετικότητα</li> <li>○ Να οικοδομούν υγιείς σχέσεις</li> <li>○ Να αναπτύξουν ενσυναίσθηση</li> <li>○ Να υιοθετούν θετικές στρατηγικές για την επικοινωνία με άλλους</li> <li>○ Να διαχειρίζονται παραβιάσεις στις σχέσεις</li> <li>○ Να υπερασπίζονται τα προσωπικά τους όρια και να σέβονται τα όρια των άλλων</li> </ul>
<p><b>Σχετιζόμενες Δεξιότητες</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ κοινωνικές δεξιότητες</li> <li>○ αυτοπεποίθηση</li> </ul>



Ζωής	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ λήψη αποφάσεων</li> <li>○ επίλυση προβλημάτων</li> <li>○ δεξιότητες αποτελεσματικής επικοινωνίας</li> <li>○ συναισθηματική νοημοσύνη</li> <li>○ δημιουργικότητα και δημιουργική σκέψη</li> <li>○ κριτική σκέψη</li> <li>○ προσωπικός αναστοχασμός και αυτογνωσία</li> <li>○ αυτοέλεγχος</li> <li>○ ανθεκτικότητα</li> </ul>
Επίπεδο Εκπαίδευσης	Πρωτοβάθμια εκπαίδευση
Τάξεις	1 <sup>η</sup> – 6 <sup>η</sup> Δημοτικού, μαθητές ηλικίας 6 – 12 ετών
Διάρκεια	3 μαθήματα, 45 λεπτά το καθένα
Απαιτούμενοι Πόροι	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Εργαλεία ΤΠΕ (PowerPoint, Google Search/Jamboard/Slides, Prezi, YouTube, Mentimeter.com, kialo-edu.com, Kahoot)</li> <li>○ Σύνδεση στο Διαδίκτυο για πρόσβαση στα εργαλεία και τους πόρους ΤΠΕ</li> <li>○ Ψηφιακές συσκευές για πρόσβαση στα εργαλεία και τους πόρους ΤΠΕ (π.χ., tablets, smartphones, υπολογιστές)</li> <li>○ Προβολέας (προαιρετικά)</li> <li>○ Ρολό Χαρτί/Πίνακας κιμωλίας/Λευκός πίνακας</li> <li>○ Μαρκαδόροι</li> <li>○ Χαρτί</li> <li>○ Στυλό</li> <li>○ Ψαλίδι</li> <li>○ Στεφάνια</li> <li>○ Εκτυπώσεις (πρότυπα/φύλλα εργασίας)</li> </ul>
Αξιολόγηση	<p>1. Παρακαλούμε αξιολογήστε τις δεξιότητες που απέκτησαν οι μαθητές χρησιμοποιώντας την ακόλουθη κλίμακα από το 1 (καθόλου) έως το 4 (απόλυτα):</p> <div style="text-align: center;"> <p><b>4</b>  Totally got it</p> <hr/> <p><b>3</b>  Pretty much got it</p> <hr/> <p><b>2</b>  Not all the way</p> <hr/> <p><b>1</b>  Not at all</p> </div> <p><a href="https://www.history-tourist.com/">https://www.history-tourist.com/</a></p> <p>... Δεξιότητες αυτοπεποίθησης (π.χ. επίγνωση των δυνατών σημείων και αδυναμιών, πίστη στον εαυτό, διεκδικητική επικοινωνία)</p>

... Δεξιότητες λήψης αποφάσεων (π.χ. ικανότητα εντοπισμού προβλημάτων και εξεύρεσης πιθανών λύσεων)

... Κοινωνικές δεξιότητες (π.χ., μοίρασμα, συνεργασία, ενσυναίσθηση, ομαδική εργασία)

... Δεξιότητες επικοινωνίας (π.χ. ενεργητική ακρόαση, αποτελεσματική επικοινωνία)

... Δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων (π.χ. επίλυση συγκρούσεων)

... Δεξιότητες δημιουργικής σκέψης

... Δεξιότητες κριτικής σκέψης

... Δεξιότητες αναστοχασμού/αυτογνωσίας

... Δεξιότητες αυτοδιαχείρισης/αυτορρύθμισης

Τομείς για τη βελτίωση των μαθητών:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. Χρησιμοποιώντας την προηγούμενη κλίμακα από το 1 (καθόλου) έως το 4 (απόλυτα), παρακαλούμε να αξιολογήσετε επίσης την Ενότητα Κοινωνική Ευημερία ως προς τους ακόλουθους παράγοντες:

... Σαφήνεια

... Χρησιμότητα

... Κατανομή χρόνου

... Φιλικότητα προς τους μαθητές

... Χρήση εργαλείων και πόρων ΤΠΕ

... Χρήση κατάλληλων και ποικίλων μεθοδολογιών

... Επίτευξη μαθησιακών στόχων

Προτάσεις για τη βελτίωση του υλικού:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



## Μάθημα 1

Τίτλος	Δεξιότητες Διαπροσωπικής Επικοινωνίας
Περιγραφή	Οι δεξιότητες διαπροσωπικής επικοινωνίας έχουν καθοριστική σημασία για την αποτελεσματική μετάδοση σκέψεων, επιθυμιών, και αναγκών. Τα παιδιά συμμετέχουν όλο και περισσότερο σε κοινωνικές αλληλεπιδράσεις στις οποίες μεταδίδουν μηνύματα τόσο εκτός όσο και εντός διαδικτύου. Οι ψηφιακές τεχνολογίες επιτρέπουν στα παιδιά να συνδέονται και να αλληλεπιδρούν με άλλους, να παρουσιάζουν και να εκφράζουν τις απόψεις τους με διάφορους τρόπους. Οι δεξιότητες διαπροσωπικής επικοινωνίας είναι απαραίτητες για να μάθουν τα παιδιά να συμμετέχουν σε αποτελεσματική, ασφαλή και με σεβασμό επικοινωνία, τόσο εντός όσο και εκτός διαδικτύου.
Στόχοι	Οι Δεξιότητες Διαπροσωπικής Επικοινωνίας είναι το πρώτο μάθημα στην Ενότητα της Κοινωνικής Ευημερίας. Στόχος του μαθήματος αυτού είναι να ενισχύσει τις δεξιότητες διαπροσωπικής επικοινωνίας των παιδιών διδάσκοντάς τα: <ul style="list-style-type: none"><li>○ Να κατανοούν τις κύριες έννοιες της αποτελεσματικής διαπροσωπικής επικοινωνίας</li><li>○ Να αναγνωρίζουν τη σωστή χρήση των διαφόρων ψηφιακών εργαλείων για την επικοινωνία</li><li>○ Να εκφράζονται με ασφάλεια και σεβασμό</li><li>○ Να υιοθετούν την ενεργητική ακρόαση και μία θετική κοινωνική συμπεριφορά κατά την επικοινωνία τους με άλλα άτομα</li></ul>
Μαθησιακά Αποτελέσματα & Προσδοκώμενες Ικανότητες	Γνώση <ul style="list-style-type: none"><li>○ Να αναγνωρίζουν τις διαπροσωπικές δεξιότητες (π.χ. ενσυναίσθηση, φροντίδα, εμπιστοσύνη, σεβασμός, αποδοχή, ανεκτικότητα κ.λπ.) και τη συμβολή τους στη δημιουργία ουσιαστικών σχέσεων</li><li>○ Να κατανοούν το ρόλο της λεκτικής επικοινωνίας και της σωστής χρήσης της γλώσσας στη διαδικτυακή επικοινωνία (π.χ. φτωχή χρήση στίξης, γραμματικής, λέξεων ως πηγή παρεξηγήσεων)</li><li>○ Να μάθουν για τη μη λεκτική επικοινωνία (π.χ., τόνος φωνής, χειρονομίες, οπτική επαφή, δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης)</li><li>○ Να κατανοούν τη διαφορά μεταξύ της επίσημης και της ανεπίσημης επικοινωνίας</li><li>○ Να αναγνωρίζουν πώς να χρησιμοποιούν σωστά τα ψηφιακά εργαλεία για να διευκολύνουν τη διαδικασία της επικοινωνίας (π.χ. γνώση του πότε και πώς να χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης/βιντεοκλήσεις/συνομιλίες και συστήματα VoIP στην καθημερινή τους ζωή)</li></ul>





	<p>Δεξιότητες</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Να εξασκήσουν δεξιότητες αποτελεσματικής επικοινωνίας</li> <li>○ Να επιδεικνύουν δεξιότητες διαπροσωπικής επικοινωνίας</li> <li>○ Να είναι σε θέση να χρησιμοποιούν με κατάλληλο τρόπο ψηφιακά εργαλεία σε διάφορες καταστάσεις επικοινωνίας</li> <li>○ Να μπορούν να εκφράζονται με σαφήνεια σε επίσημες και ανεπίσημες καταστάσεις επικοινωνίας, τόσο εντός όσο και εκτός διαδικτύου</li> </ul> <p>Συμπεριφορές</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Να υιοθετούν δεξιότητες αποτελεσματικής διαπροσωπικής επικοινωνίας</li> <li>○ Να καταφέρνουν να χρησιμοποιούν με κατάλληλο τρόπο ψηφιακές τεχνολογίες σε διαφορετικές καταστάσεις επικοινωνίας</li> <li>○ Να ελέγχουν τη δική τους μη λεκτική συμπεριφορά επικοινωνίας</li> </ul>
<p>Μαθησιακές Δραστηριότητες</p>	<p>1. Α. Εισαγωγή στο θέμα της επικοινωνίας: Χαλασμένο Τηλέφωνο (Κινέζικοι Ψίθυροι)</p> <p>Βάλτε όλα τα παιδιά να σχηματίσουν έναν κύκλο και ζητήστε τους να ψιθυρίσουν το ένα στο άλλο ένα συγκεκριμένο μήνυμα (επιλέξτε ένα καλό μήνυμα, λαμβάνοντας υπόψη την ηλικία των μαθητών, ένα συγκεκριμένο θέμα ή γλώσσα). Το τελευταίο παιδί στη σειρά πρέπει να πει δυνατά ποιο είναι το μήνυμα που έλαβε. Περισσότερες πληροφορίες για το παιχνίδι είναι διαθέσιμες <a href="#">εδώ</a>. Μπορείτε να επαναλάβετε το παιχνίδι αρκετές φορές, χρησιμοποιώντας ένα μήνυμα σε μια ξένη γλώσσα, ή έναν επιστημονικό όρο (ειδική γνώση ενός συγκεκριμένου σχολικού θέματος), μια μεγάλη πρόταση, ή αρκετές λέξεις χωρίς νόημα. Μετά το τέλος του παιχνιδιού, ζητήστε από τα παιδιά να συζητήσουν τα εξής:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ποιες δεξιότητες είναι σημαντικές για τη διαδικασία της επικοινωνίας;</li> <li>○ Τι μπορούν να κάνουν για να μεταφέρουν το μήνυμα σωστά;</li> </ul> <p>Στη συνέχεια, παρουσιάστε τις έννοιες της διαδικασίας της επικοινωνίας: τον παραλήπτη, το μήνυμα και το μέσο. Πείτε τους να τα αναγνωρίσουν στο παιχνίδι.</p> <p>Β. Παίξτε το παιχνίδι «Πες μου χωρίς λέξεις»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ζητήστε από τους μαθητές να σχεδιάσουν ένα σκέτο πρόσωπο, και στη συνέχεια όλοι θα πρέπει να αποτυπώσουν ένα συγκεκριμένο συναίσθημα όπως: ευτυχία, βαρεμάρα, περισπασμός, πόνος, αγάπη, θλίψη, ενδιαφέρον, χαρά, δισταγμός, ευγνωμοσύνη, σκέψη, θυμός, φόβος, απορία κ.λπ.</li> </ul>



- Συλλέξτε τα σχέδια και δείχνοντάς τα ένα προς ένα, ζητήστε από κάποιον να πει μια απλή πρόταση (π.χ., «Τι κάνεις;», «Μπορείτε να με βοηθήσετε;», «Μου αρέσει η πίτσα!») δείχνοντας το ίδιο συναίσθημα με το σχέδιο. Ζητήστε από τους μαθητές να χειροκροτήσουν κάθε ερμηνεία!
- Ζητήστε από τους μαθητές να βρουν κατάλληλα emoticons για τα ίδια συναισθήματα και να συζητήσουν πόσο καλοί είναι στο να μεταδώσουν το ίδιο νόημα του προηγούμενου μηνύματος, αλλά αυτήν τη φορά σε διαδικτυακή επικοινωνία.

Γ. Ζητήστε από τους μαθητές να αναζητήσουν στο διαδίκτυο κάποια διάσημα έργα ζωγραφικής, όπως: Η Κραυγή/The Scream - Edvard Munch, Χορός στο Μουλέν ντε λα Γκαλέτ/Bal du Moulin de la Galette - Auguste Renoir, Το Φιλί/ The Kiss - Gustave Klimt, ή άλλα από εθνικούς ζωγράφους (κατά προτίμηση πίνακες που απεικονίζουν ανθρώπους, συναισθήματα, σχέσεις).

- Ζητήστε από τους μαθητές να συζητήσουν με ποιον τρόπο πίνακες και εικόνες μεταφέρουν μηνύματα και πώς οι άνθρωποι εκφράζουν συναισθήματα μέσα από τη μορφή τους, τις χειρονομίες, και το πρόσωπο τους. Ποιο είναι το νόημα της μη λεκτικής επικοινωνίας;
- Ζητήστε από τους μαθητές να συζητήσουν με ποιον τρόπο είναι διαφορετική η επικοινωνία στο Διαδίκτυο και πώς το να μην βλέπουν το πρόσωπο του άλλου ατόμου μπορεί να την επηρεάσει.
- Με ποιον τρόπο μπορούν να παρεξηγηθούν τα διαδικτυακά μηνύματα όταν δεν μπορούμε να αντιληφθούμε τον τόνο του άλλου ατόμου;

## 2. Γλωσσική επικοινωνία

A. Δείξτε στους μαθητές ένα μήνυμα με γλωσσικά λάθη. Μπορεί να είναι ένα δημόσιο μήνυμα στο Διαδίκτυο (π.χ. σε μια ετικέτα, δημόσια διαφήμιση, ανακοίνωση), ή ένα ιδιωτικό μήνυμα (π.χ., μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, σύντομο μήνυμα, δημοσίευση σε blog, ή άλλο). Μπορεί να είναι στη μητρική σας γλώσσα ή σε ξένη γλώσσα. Προσκαλέστε τους μαθητές να συζητήσουν τα εξής:

- Τι σκέφτονται για το μήνυμα;
- Τι είναι αστείο και γιατί;
- Ποια είναι η επίδραση των λαθών στο τελικό νόημα ή στην εντύπωση που αφήνει το μήνυμα;
- Γιατί είναι σημαντικό να γράφουμε σωστά;
- Δείξτε αρκετά ηλεκτρονικά μηνύματα στους μαθητές και ζητήστε τους να ψηφίσουν σε μια ηλεκτρονική δημοσκόπηση αν το περιεχόμενο είναι ειλικρινές, ανέντιμο, χιουμοριστικό, σαρκαστικό και ούτω καθεξής (για την



ψηφοφορία μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ψηφιακά εργαλεία όπως το [mentimeter.com](https://www.mentimeter.com)).

### B. Παιχνίδι ρόλων: Σενάρια επικοινωνίας

Ετοιμάστε διάφορα σενάρια σε ένα φύλλο χαρτί και προσκαλέστε μαθητές σε ομάδες των τριών να επιλέξουν τυχαία ένα από αυτά. Ζητήστε τους να διαδραματίσουν τα σενάρια:

- Επιλέγοντας κατάλληλο μέσο επικοινωνίας (δια ζώσης ή ψηφιακό)
- Επιλέγοντας ένα ρόλο (π.χ. πομπός, δέκτης και παρατηρητής/παρουσιαστής)
- Συνθέτοντας το μήνυμα για να ξεκινήσει η διαδικασία της επικοινωνίας (π.χ. διάλογος, μία σειρά από μηνύματα)
- Βάζοντας τον παρατηρητή να καταγράψει τι λειτούργησε καλά και τι όχι κατά τη διάρκεια της αλληλεπίδρασης

Μερικές ιδέες για πιθανά σενάρια:

- Ο διευθυντής του σχολείου ζητά από έναν γονέα να έρθει στο σχολείο επειδή ο μαθητής έσπασε ένα τζάμι
- Ένας μαθητής προσκαλεί άλλους μαθητές σε ένα πάρτι γενεθλίων
- Μια ομάδα μαθητών οργανώνουν να πάνε στο ζωολογικό κήπο την Κυριακή
- Ένας δάσκαλος ενημερώνει τους γονείς για την επόμενη επίσκεψη σε ένα Μουσείο Ιστορίας ή για το ταξίδι των μαθητών σε μια άλλη πόλη
- Ένας μαθητής πρέπει να ζητήσει βοήθεια σε ένα κατάστημα για μια συσκευή που δεν δουλεύει

Γ. Ζητήστε από τους μαθητές που έχουν τον ρόλο του παρατηρητή σε κάθε ομάδα να κάνουν μια παρουσίαση χρησιμοποιώντας ψηφιακά εργαλεία όπως το MS PowerPoint, το Google Slides, το Prezi ή άλλο, για να παρουσιάσουν τα σενάρια τους. Επιτρέψτε τους να παρουσιάσουν τα σενάρια τους, τι λειτούργησε και τι όχι στην διαπροσωπική επικοινωνία και στο σενάριο που διαδραματίστηκε.

- Ζητήστε από τα παιδιά να αξιολογήσουν την παρουσίαση και την ομαδική εργασία. Ποιες ήταν οι καταστάσεις επίσημης και ανεπίσημης επικοινωνίας;
- Πώς διαφοροποιούμε τη γλώσσα του μηνύματος, το μέσο που χρησιμοποιείται και τη στάση μας σε επίσημες και ανεπίσημες καταστάσεις;
- Ζητήστε από τους μαθητές να αξιολογήσουν τα ποιοτικά χαρακτηριστικά της αποτελεσματικής επικοινωνίας (π.χ., σαφές μήνυμα, σεβασμός, ενσυναίσθηση).

### 3. Χρήση ψηφιακών εργαλείων για την επικοινωνία

A. Συζητήστε με την τάξη: ποια είναι τα αγαπημένα προγράμματα ή εφαρμογές επικοινωνίας των μαθητών; Γιατί;



Κάντε μια λίστα στον λευκό πίνακα και καταγράψτε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα για κάθε πρόγραμμα και εργαλείο. Εναλλακτικά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε διαδικτυακά εργαλεία, όπως [to https://www.kialo-edu.com/](https://www.kialo-edu.com/), ζητώντας από τους μαθητές να συμπληρώσουν τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά τους online.

- Ποιες είναι οι λεπτομέρειες των μηνυμάτων που μεταφέρονται (κείμενο, εικόνες, βίντεο κ.λπ.);
- Πώς να τα χρησιμοποιούμε σωστά;
- Τι μπορούν να προτείνουν οι μαθητές ως καλές πρακτικές και κακές πρακτικές;

#### B. Ανακεφαλαίωση:

- Πώς να επιλέξουμε το κατάλληλο ψηφιακό μέσο και εργαλεία επικοινωνίας και μεταφοράς συγκεκριμένου μηνύματος; (π.χ., ένα μήνυμα προς την υπόλοιπη τάξη; προς τους παππούδες κάποιου; προς ένα φίλο;)
- Ποια είναι τα κύρια ζητήματα που σχετίζονται με τη διαδικασία διαπροσωπικής επικοινωνίας στο διαδίκτυο; (π.χ. παρανοήσεις, απουσία εκφράσεων του προσώπου, χειρονομιών και άλλων μη λεκτικών συμπεριφορών, διαφορετικό στυλ συνομιλίας κ.λπ.)
- Ποιες είναι οι ομοιότητες και οι διαφορές μεταξύ της διαδικτυακής και της μη διαδικτυακής επικοινωνίας;

Γ. Ποια είναι τα πιθανά προβλήματα της χρήσης ψηφιακών εργαλείων για την επικοινωνία; Δημιουργήστε μια λίστα και προσκαλέστε τους μαθητές να μοιραστούν σχετικές ιστορίες ή παραδείγματα.

- Θέματα ασφάλειας. Ποιος βρίσκεται στην άλλη πλευρά της οθόνης; Ποιος μπορεί να δει το μήνυμα;
- Τι μπορούμε να κάνουμε, να μοιραστούμε και να δημοσιεύσουμε στο Διαδίκτυο;
- Ποιος μπορεί να είναι οι συνέπειες για εμάς και για τους άλλους από αστείες αναρτήσεις/εικόνες/μηνύματα στο Διαδίκτυο;
- Τι δεν πρέπει να κάνουμε ποτέ στο διαδίκτυο;
- Ποιες είναι οι προσωπικές πληροφορίες και γιατί είναι σημαντικό να προστατεύονται;
- Ποιος είναι ο ρόλος των κωδικών πρόσβασης; Γιατί πρέπει να τους προστατεύουμε και να μην τους μοιραζόμαστε με κανέναν;
- Τι κάνουμε σε περίπτωση προβλημάτων στην επικοινωνία στο διαδίκτυο - πώς βρίσκουμε βοήθεια και ποιος είναι ο ρόλος των σχετικών οργανώσεων παιδικής προστασίας;

Δείτε μερικές συμβουλές για ασφαλές Internet (Παράρτημα 1)

*Σημείωση: Βρείτε πληροφορίες σχετικά με το ποιοι είναι οι οργανισμοί στη χώρα σας που παρέχουν καθοδήγηση και*



	<i>υποστήριξη για θέματα ασφαλείας στο Διαδίκτυο και δώστε τα σχετικά στοιχεία επικοινωνίας στους μαθητές.</i>
Σχετιζόμενες Δεξιότητες Ζωής	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ κοινωνικές δεξιότητες (δηλ. ενεργητική ακρόαση, αποτελεσματική επικοινωνία, μοίρασμα, συνεργασία, ενσυναίσθηση)</li> <li>○ επίλυση προβλημάτων (επίλυση συγκρούσεων)</li> <li>○ αυτογνωσία</li> <li>○ αυτοέλεγχος</li> <li>○ δημιουργική σκέψη</li> <li>○ κριτική σκέψη</li> <li>○ ανθεκτικότητα</li> </ul>
Διδακτικές Μέθοδοι	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Εργαλεία ΤΠΕ (PowerPoint, Google Slides, Prezi, αναζήτηση στο Google, Mentimeter.com, kialo-edu.com)</li> <li>○ Μάθηση μέσω παιχνιδιών</li> <li>○ Μάθηση μέσω τέχνης</li> <li>○ Ομάδες συζήτησης</li> <li>○ Παιχνίδια ρόλων</li> <li>○ Συνεργατική μάθηση</li> <li>○ Βιωματική μάθηση</li> </ul>
Απαιτούμενοι Πόροι	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Μαρκαδόροι</li> <li>○ Λευκός πίνακας</li> <li>○ Χαρτί</li> <li>○ Στυλό</li> <li>○ Σύνδεση στο Διαδίκτυο για πρόσβαση στα εργαλεία και τους πόρους ΤΠΕ</li> <li>○ Ψηφιακές συσκευές για πρόσβαση στα εργαλεία και τους πόρους ΤΠΕ</li> </ul>
Έντυπα & Φύλλα Δραστηριοτήτων	–
Διάρκεια	45 λεπτά

## Παράρτημα 1: Συμβουλές για Ασφαλές Internet

1. Ποτέ μην δίνετε προσωπικές πληροφορίες σε άτομο που συναντήσατε στο Διαδίκτυο, συμπεριλαμβανομένων των σελίδων για συνομιλία (chat), μέσω κοινωνικής δικτύωσης, διαδικτυακών παιχνιδιών, εφαρμογών - επειδή δεν μπορείτε να είστε βέβαιοι πως θα χρησιμοποιηθούν από το άτομο στο οποίο τις παρέχετε.
2. Μην παρέχετε προσωπικές πληροφορίες σχετικά με τα μέλη της οικογένειάς σας, τους συμμαθητές σας και/ή τους φίλους σας. Ποτέ μην δίνετε τον αριθμό τηλεφώνου σας, τη διεύθυνσή σας ή το σχολείο στο οποίο πηγαίνετε.
3. Μη μοιράζεστε (στέλνετε) τις φωτογραφίες σας ή τις φωτογραφίες των μελών της οικογένειάς σας, συμμαθητών ή/και φίλων σας, επειδή μπορούν να χρησιμοποιηθούν για οποιονδήποτε σκοπό χωρίς τη συγκατάθεσή σας.
4. Να θυμάστε ότι στο Διαδίκτυο θα πρέπει να μεταχειρίζεστε τους πάντες ως ξένους και δεν θα πρέπει να εμπιστεύεστε τον οποιονδήποτε, επειδή ακόμα και αν νομίζετε ότι γράφετε σε κάποιον που γνωρίζετε, η ταυτότητά τους μπορεί να χρησιμοποιηθεί από ένα άλλο πρόσωπο (διαδικτυακή κλοπή ταυτότητας).
5. Ποτέ μην αποδέχεστε μια συνάντηση που κανονίζεται σε chat ή σε οποιοδήποτε άλλο μέσο στο Διαδίκτυο και αν είναι πραγματικά απαραίτητο βεβαιωθείτε ότι οι γονείς σας είναι ενήμεροι! Αν αποφασίσετε να πάτε, μην πάτε στη συνάντηση μόνοι σας, είναι καλύτερα να συνοδεύεστε από τους γονείς σας!
6. Αν συναντήσετε ένα κείμενο ή μήνυμα σε κάποια συνομιλία ή σε μια ιστοσελίδα το οποίο σας προσβάλλει, σας σοκάρει ή σας ενοχλεί με οποιονδήποτε τρόπο, δείξτε το αμέσως στους γονείς σας, μην συνεχίσετε την κουβέντα ή την χρήση της εφαρμογής.
7. Μην κάνετε κάτι που θα μπορούσε να βλάψει εσάς, άλλους ανθρώπους, τον υπολογιστή σας ή τους υπολογιστές άλλων ανθρώπων. Να λέτε πάντα στους γονείς σας ποιες σελίδες επισκέπτεστε, με ποιον συνομιλείτε, ποια αρχεία και υλικά σκοπεύετε να κατεβάσετε από το Διαδίκτυο. Ρωτήστε τους αν είναι ασφαλές.
8. Ενημερώστε τους γονείς σας αν λάβετε email ή μήνυμα από κάποιον που δεν γνωρίζετε. Μην ανοίξετε το email ή το μήνυμα πριν συμβουλευτείτε τους γονείς σας. Συχνά, αυτά είναι μηνύματα που περιέχουν ιούς και μπορεί να βλάψουν τον υπολογιστή, το tablet ή το τηλέφωνό σας.
9. Θυμηθείτε ότι στο Διαδίκτυο οι άνθρωποι μπορούν να δημιουργήσουν ένα ψεύτικο προφίλ και να προσποιούνται ότι είναι κάποιιοι άλλοι.
10. Όταν δημιουργείτε έναν κωδικό πρόσβασης, προσπαθήστε να τον κάνετε όσο το δυνατόν πιο δύσκολο για να τον μαντέψει κανείς. Μην χρησιμοποιείτε ποτέ τα ονόματά σας ή τα ονόματα από άλλα μέλη της οικογένειας, αριθμούς τηλεφώνου, ψευδώνυμα, ημερομηνία γέννησης, αριθμό PIN, κ.λπ. Χρησιμοποιήστε διαφορετικούς κωδικούς πρόσβασης για διαφορετικά προγράμματα και τοποθεσίες για να προστατεύσετε τους άλλους λογαριασμούς σας αν κλαπεί ένας κωδικός πρόσβασης. Όταν δημιουργείτε έναν κωδικό πρόσβασης, καλό είναι να χρησιμοποιείτε τόσο κεφαλαία όσο και πεζά γράμματα και να συμπεριλαμβάνετε αριθμούς, καθώς και ειδικούς χαρακτήρες όταν το σύστημα στο οποίο συνδέεστε σας το επιτρέπει, όπως για παράδειγμα. - + ; ", κ.λπ. Μην χρησιμοποιείτε ποτέ έναν κωδικό πρόσβασης που είναι ίδιος με το όνομα χρήστη σας.



Επιπλέον, παρακολουθήστε το παρακάτω βίντεο (μπορείτε επίσης να το μοιραστείτε με τους μαθητές σας): <https://www.youtube.com/watch?v=PtfEnh0gbbU>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας δημοσίευσης δεν αποτελεί έγκριση του περιεχομένου που αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των δημιουργών και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

## Μάθημα 2

Τίτλος	Διαφορετικότητα και Υγιείς σχέσεις
Περιγραφή	Το μάθημα αυτό έχει στόχο να εισαγάγει τις έννοιες της διαφορετικότητας και των υγιών σχέσεων. Τα παιδιά πρέπει να κατανοήσουν ότι οι άνθρωποι μπορεί να διαφέρουν ή να είναι παρόμοιοι με τους άλλους με διαφορετικούς τρόπους. Για παράδειγμα, κάποιος μπορεί να έχουν διαφορετικό υπόβαθρο και αξίες από το δικό τους, διαφορετικό φύλο, εθνικότητα, θρησκεία, χρώμα μαλλιών/ματιών/δέρματος κλπ. Ωστόσο, ο καθένας πρέπει να επιδεικνύει ενσυναίσθηση, αποδοχή και σεβασμό προς τους άλλους ανθρώπους, καθώς αυτά είναι τα θεμελιώδη στοιχεία της διατήρησης υγιών και ικανοποιητικών σχέσεων τόσο εκτός όσο και εντός διαδικτύου.
Στόχοι	<p>Η Διαφορετικότητα και Υγιείς Σχέσεις είναι το δεύτερο μάθημα στην Ενότητα της Κοινωνικής Ευημερίας. Στόχος του μαθήματος αυτού είναι να ενισχύσει την κατανόηση της διαφορετικότητας και την ικανότητα των παιδιών να δημιουργούν υγιείς σχέσεις διδάσκοντάς τα:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Να γνωρίζουν τα διαφορετικά επίπεδα διαφορετικότητας (π.χ., εθνικότητα, ηλικία, φύλο, σωματικές ικανότητες, πεποιθήσεις κ.λπ.)</li><li>○ Να αναγνωρίζουν τη μοναδικότητα του κάθε ατόμου</li><li>○ Να μάθουν να σέβονται διαφορετικούς ανθρώπους και απόψεις</li><li>○ Να κατανοούν τα κύρια συστατικά στοιχεία των υγιών σχέσεων</li><li>○ Να υιοθετούν θετική στάση απέναντι στη διαφορετικότητα και την συμπερίληψη</li></ul>
Μαθησιακά Αποτελέσματα & Προσδοκώμενες Ικανότητες	<p>Γνώση</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Να κατανοούν την αξία της διαφορετικότητας και της συμπερίληψης στις σχέσεις</li><li>○ Να αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με διαφορετικά υπόβαθρα και αξίες</li><li>○ Να αναγνωρίζουν βέλτιστες πρακτικές και κατάλληλους τρόπους συμπεριφοράς, σεβόμενοι/ες την συμπερίληψη και τη διαφορετικότητα</li><li>○ Να μάθουν για την επικοινωνία με σεβασμό και τη συμπεριληπτική χρήση της γλώσσας</li></ul> <p>Δεξιότητες</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Να αποδέχονται και να «αγκαλιάζουν» διαφορετικά υπόβαθρα και απόψεις (π.χ. προτιμήσεις, στόχους κ.λπ.)</li></ul>





- Να επιδεικνύουν συμπεριφορές για ουσιαστικές σχέσεις (π.χ. διάλογος, ανοιχτή επικοινωνία, παροχή και λήψη υποστήριξης)
  - Να μπαίνουν στη θέση των άλλων
- Συμπεριφορές**
- Να εκτιμούν και να αποδέχονται τη διαφορετικότητα
  - Να οικοδομούν υγιείς σχέσεις
  - Να αναπτύζουν ενσυναίσθηση
  - Να υιοθετούν θετικές στρατηγικές για την επικοινωνία με άλλα άτομα

## Μαθησιακές Δραστηριότητες

1. Α. Εισαγωγή στο θέμα της διαφορετικότητας: «Βρείτε κάποιον που»

Αυτό είναι ένα δημοφιλές παιχνίδι που σπάει τον πάγο και μπορείτε να βρείτε ή να προσαρμόσετε ένα σχετικό πρότυπο από το διαδίκτυο, όπως στο παρακάτω παράδειγμα (Εικόνα 1). Μπορείτε να προετοιμάσετε διαφορετικές ερωτήσεις για να βεβαιωθείτε ότι ο καθένας στην τάξη μπορεί να τοποθετήσει τον εαυτό του σε διάφορες ομάδες. Ζητήστε από τους μαθητές να σχηματίσουν ομάδες βάσει ομοιοτήτων. Κάθε μαθητής μπορεί να συμμετέχει σε διάφορες ομάδες.

### Find Someone Who?

MY BIRTHDAY IS IN APRIL. _____	I PLAY A SPORT. _____	I HAVE A PET DOG. _____	I HAVE ON JEANS. _____	I HAVE A SISTER. _____
I HAVE CURLY HAIR. _____	I'M LEFT HANDED. _____	I HAVE BLUE EYES. _____	MY NAME HAS 6 LETTERS. _____	I HAVE A POOL. _____
I WALK/RUN FOR EXERCISE. _____	I LIVE WITH 4+ PEOPLE. _____	I'VE BEEN TO THE BEACH. _____	I WAS NOT BORN IN THIS STATE. _____	I CAN PLAY AN INSTRUMENT. _____
I'M THE OLDEST KID IN MY FAMILY. _____	I'M WEARING BLUE. _____	MY NAME STARTS WITH B. _____	I LIVE IN AN APARTMENT. _____	I'VE BEEN ON A CRUISE. _____
I HAVE AN IPHONE. _____	I HAVE A WHITE CAR. _____	I HAVE FACEBOOK. _____	I'VE BEEN TO HAWAII. _____	I'VE CAMPED THIS YEAR. _____

*Εικόνα 1. Παράδειγμα προτύπου «Βρες κάποιον που».*

Β. Ζητήστε από τους μαθητές να σχηματίσουν ομάδες επιλέγοντας μία από τις διαφορετικές ομάδες όπου συμμετείχαν στην παραπάνω άσκηση.

Δείξτε τους μία από τις παρακάτω ταινίες μικρού μήκους για τη διαφορετικότητα και την συμπερίληψη:

<https://www.youtube.com/watch?v=QXY5TyCUTlo.png>

<https://www.youtube.com/watch?v=yu24PZlboY>



Το πρώτο βίντεο είναι πιο κατάλληλο για νεότερους μαθητές, ενώ το δεύτερο για μεγαλύτερους. Μπορείτε να διαλέξετε και κάποιο άλλο βίντεο της επιλογής σας.

Γ. Συζητήστε με τους μαθητές τις ακόλουθες ερωτήσεις και ζητήστε τους να δώσουν παραδείγματα:

- Πώς αισθάνονται οι άνθρωποι όταν αποκλείονται από την ομάδα; (π.χ., μπορεί να αισθάνονται μόνοι, παράξενα, άβολα, άσχημα, ασήμαντοι)
- Πώς αισθάνονται οι άνθρωποι όταν συμμετέχουν σε ομαδικές δραστηριότητες; (π.χ. ότι συνεισφέρουν, ενεργοί, με ενδιαφέρον)
- Πώς μπορούν να γίνουν μέλη της ομάδας άτομα με συγκεκριμένα προβλήματα όπως αυτά στα βίντεο;

2. A. Αφήστε τις ομάδες να επιλέξουν μια συγκεκριμένη πτυχή της διαφορετικότητας ή της συμπερίληψης. Επιτρέψτε τους να αιτιολογήσουν την επιλογή τους, να δώσουν σχετικά παραδείγματα και να εξηγήσουν τι σημαίνει για αυτούς η διαφορετικότητα και η συμπερίληψη.

B. Ζητήστε από τους μαθητές στις ομάδες να φανταστούν ένα σενάριο για ένα βίντεο σχετικά με το θέμα της κοινωνικής ένταξης και της διαφορετικότητας. Αφήστε τους να φτιάξουν ένα σενάριο, να επιλέξουν χαρακτήρες και ζητήστε τους να σχεδιάσουν ή να ζωγραφίσουν αρκετές σκηνές (6 έως 10 σκηνές) σε ξεχωριστά φύλλα. Ζητήστε από τους μαθητές να παρουσιάσουν στους άλλους τις ιδέες τους για τις ταινίες και τις σκηνές. (Αν αυτή η δραστηριότητα έχει ανατεθεί ως εργασία για το σπίτι, οι μαθητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν ψηφιακά εργαλεία -κάμερες, τηλέφωνα για την κατασκευή των σκηνών, και τη δημιουργία του βίντεο).

Γ. Αφού τελειώσουν ή έχουν παρουσιάσει όλες οι ομάδες, μπορείτε να εμπλέξετε την τάξη σε μια μεγάλη ομαδική συζήτηση σχετικά με τα βίντεο τους:

- Πώς μπορεί το βίντεο τους να βοηθήσει κάποιον να αισθανθεί καλύτερα;
- Πώς μπορεί το βίντεο τους να βοηθήσει κάποιον να μεταχειριστεί τους άλλους με καλύτερο τρόπο;
- Πώς μπορεί το βίντεο τους να βοηθήσει κάποιον να συμπεριφέρεται με περισσότερο σεβασμό στους άλλους;

3. Κάνοντας φίλους και δημιουργώντας ουσιαστικές σχέσεις

A. Συμμετάσχετε σε μια συζήτηση στην τάξη ζητώντας από τους μαθητές να σκεφτούν πώς τα μηνύματα και οι δημοσιεύσεις στο Διαδίκτυο μπορεί να προσβάλλουν ή να βλάπτουν άλλα άτομα.

- Τι σημαίνει να σέβεσαι τους άλλους;
- Πώς μπορεί η γλώσσα ή συγκεκριμένες λέξεις να πληγώνουν κάποιον/α;



	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Τι μπορεί να είναι προσβλητικό για τους άλλους; (π.χ. να μην επιτρέπεται σε ένα κορίτσι να παίζει ποδόσφαιρο με πρόσχημα ότι δεν θα είναι καλή σε αυτό, το να κοροϊδεύει κανείς έναν κωφό άνθρωπο που χρησιμοποιεί τη νοηματική γλώσσα, το να κάνει υποθέσεις για την εθνικότητα ενός ατόμου με βάση το χρώμα του δέρματός του, το να μιλά άσχημα για κάποιον ή να τον αποκλείει με βάση το φύλο, την ηλικία, τη θρησκεία, την εθνικότητά του κ.λπ.)</li> <li>○ Πώς μπορείτε να βεβαιωθείτε ότι λέξεις, εικόνες ή δημοσιεύσεις δεν είναι προσβλητικές;</li> <li>○ Πώς δείχνουμε σεβασμό σε ανθρώπους που είναι διαφορετικοί από εμάς;</li> </ul> <p>Β. Τώρα ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν συμπεριφορές που μπορούν να καλλιεργήσουν ουσιαστικές σχέσεις με άλλους (π.χ. διάλογος, ανοιχτή επικοινωνία, παροχή και λήψη υποστήριξης). Μήπως το παιχνίδι «Βρείτε κάποιον που» τους βοήθησε να μάθουν κάτι περισσότερο για τους άλλους;</p> <p>Γ. Στο τέλος, ζητήστε από τους μαθητές να μοιραστούν τη γνώμη τους για τη φιλία:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Γιατί είναι σημαντικό να κάνεις φίλους;</li> <li>○ Ποια είναι τα πράγματα που μας κάνουν να αισθανόμαστε πιο συνδεδεμένοι;</li> <li>○ Γιατί είναι σημαντικοί οι φίλοι;</li> <li>○ Τι μπορούν να κάνουν για να αποκτήσουν περισσότερους φίλους;</li> </ul>
<p>Σχετιζόμενες Δεξιότητες Ζωής</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ κοινωνικές δεξιότητες (δηλ. ενεργητική ακρόαση, αποτελεσματική επικοινωνία, μοίρασμα, συνεργασία, ενσυναίσθηση)</li> <li>○ δημιουργικότητα</li> <li>○ λήψη αποφάσεων</li> <li>○ συναισθηματική νοημοσύνη</li> <li>○ αυτογνωσία</li> <li>○ προσωπικός αναστοχασμός</li> <li>○ δημιουργική σκέψη</li> <li>○ κριτική σκέψη</li> <li>○ ανθεκτικότητα</li> </ul>
<p>Διδακτικές Μέθοδοι</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Εργαλεία ΤΠΕ (βίντεο YouTube, αναζήτηση Google)</li> <li>○ Μάθηση μέσω παιχνιδιών</li> <li>○ Μάθηση μέσω τέχνης</li> <li>○ Ομάδες συζήτησης</li> <li>○ Παιχνίδια ρόλων</li> <li>○ Καταιγισμός ιδεών</li> <li>○ Συνεργατική μάθηση</li> <li>○ Βιωματική μάθηση</li> </ul>
<p>Απαιτούμενοι Πόροι</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Μαρκαδόροι</li> <li>○ Χαρτί</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Σύνδεση στο Διαδίκτυο για πρόσβαση στα εργαλεία και τους πόρους ΤΠΕ</li><li>○ Ψηφιακές συσκευές για πρόσβαση στα εργαλεία και τους πόρους ΤΠΕ</li></ul>
Έντυπα & Φύλλα Δραστηριοτήτων	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Πρότυπο για το παιχνίδι «Βρείτε Κάποιον Που»</li></ul>
Διάρκεια	45 λεπτά



## Μάθημα 3

Τίτλος	Παραβιάσεις και Όρια
Περιγραφή	Το να μαθαίνει κανείς να θέτει όρια –τόσο σωματικά όσο και συναισθηματικά– είναι ένα σημαντικό κομμάτι της ανάπτυξης. Είναι επίσης απαραίτητο για να δημιουργήσει κανείς φιλίες ή κάθε είδους σχέσεις που διέπονται από σεβασμό και είναι υποστηρικτικές και υγιείς.
Στόχοι	<p>Οι Παραβιάσεις και τα Όρια είναι το τρίτο μάθημα στην Ενότητα της Κοινωνικής Ευημερίας. Στόχος του μαθήματος αυτού είναι να ενισχύσει την κατανόηση των παιδιών για παραβιάσεις στις σχέσεις και την ικανότητά τους να καθορίζουν όρια στις σχέσεις τους διδάσκοντάς τα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Να προσδιορίζουν τι είναι τα όρια και πώς μπορούν να θέσουν τα δικά τους όρια</li> <li>○ Να αναγνωρίζουν παραβιάσεις και καταπάτηση σε μια σχέση (π.χ. θυματοποίηση, εκφοβισμός, επιθετικότητα, βία)</li> <li>○ Να κατανοούν τη συμβολή των ορίων στις υγιείς σχέσεις</li> <li>○ Να προσδιορίζουν τη σημασία των ψηφιακών ορίων</li> <li>○ Να καταλάβουν ότι ο καθένας από εμάς έχει διαφορετικά όρια</li> </ul>
Μαθησιακά Αποτελέσματα & Προσδοκώμενες Ικανότητες	<p><b>Γνώση</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Να ξεχωρίζουν τις διαφορετικές μορφές των ορίων</li> <li>○ Να μάθουν να επικοινωνούν τα όριά τους</li> <li>○ Να αναγνωρίζουν τα όρια των άλλων</li> <li>○ Να αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με στρατηγικές αντιμετώπισης</li> </ul> <p><b>Δεξιότητες</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Να προσδιορίζουν τις αξίες και τα όρια τους</li> <li>○ Να αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται παραβιάσεις σε παιχνίδια ρόλων</li> <li>○ Να θέτουν υγιή όρια στις σχέσεις με άλλους</li> </ul> <p><b>Συμπεριφορές</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Να οικοδομούν υγιείς σχέσεις</li> <li>○ Να διαχειρίζονται παραβιάσεις στις σχέσεις</li> <li>○ Να υπερασπίζονται τα προσωπικά τους όρια και να σέβονται τα όρια των άλλων</li> </ul>
Μαθησιακές Δραστηριότητες	<p>1. Τα όριά μου  A. Τι είναι τα προσωπικά όρια;</p> <p>Ξεκινήστε με την εισαγωγική δραστηριότητα «Η Φούσκα του Χώρου μου» για να παρουσιάσετε το θέμα του μαθήματος: χρησιμοποιώντας στεφάνια, βάλτε τα παιδιά να κρατούν το στεφάνι γύρω από τη μέση τους και στη συνέχεια να περπατούν γύρω από τον χώρο, βλέποντας πότε τα στεφάνια τους</p>



συγκρούονται. Σε αυτό το σημείο βρίσκεται πιθανότατα η προσωπική φούσκα του χώρου κάποιου. Αν πλησιάσετε πολύ, το άλλο άτομο θα αισθανθεί μάλλον άβολα (βεβαιωθείτε ότι τα στεφάνια δεν είναι πολύ μεγάλα).

Αν οι δια ζώσης δραστηριότητες δεν επιτρέπονται για λόγους ασφάλειας, μπορείτε να σχεδιάσετε ένα παιχνίδι κουίζ χρησιμοποιώντας το Kahoot και να το στείλετε στους μαθητές, ακολουθώντας αυτήν την ιδέα:

<https://create.kahoot.it/share/boundaries/b81c529f-a3ac-415b-9dee-f8f57db6c2be.png>

Ρωτήστε τους μαθητές: Τι είναι τα όρια;

Σημειώστε μερικές βασικές έννοιες στον μαυροπίνακα ή στον διαδραστικό ή λευκό πίνακα. Σε περίπτωση εξ αποστάσεως μάθησης, η δραστηριότητα μπορεί να γίνει με τη χρήση Google Jamboard.

Ξεκινώντας από τη συνεισφορά των μαθητών, αναπτύξτε έναν ορισμό. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτόν τον ορισμό ως σημείο αναφοράς: τα προσωπικά όρια είναι κατευθυντήριες γραμμές, κανόνες ή όρια που ο καθένας από εμάς δημιουργεί για να προσδιορίσει ποιοι είναι λογικοί, ασφαλείς, και επιτρεπτοί τρόποι για να συμπεριφέρονται οι άλλοι άνθρωποι γύρω μας και πώς θα αντιδράσουμε όταν κάποιος βγει έξω από αυτά τα όρια. Τα προσωπικά όρια σε καθορίζουν ως άτομο. Είναι δηλώσεις για το τι θα κάνετε ή δεν θα κάνετε, τι σας αρέσει και τι δεν σας αρέσει, και για το πόσο κοντά μπορεί να σας πλησιάσει κάποιος. Τα όρια είναι ένα ουσιαστικό κομμάτι της ζωής, βοηθούν να αισθανόμαστε ασφαλείς και είναι απαραίτητα για την υγιή ανάπτυξη μας.

B. Ας δούμε μερικά παραδείγματα

Δώστε στους μαθητές τη δυνατότητα να μοιραστούν παραδείγματα προσωπικών ορίων (συγκεντρώστε τουλάχιστον δέκα παραδείγματα). Καθώς οι μαθητές μοιράζονται τα παραδείγματά τους για τα όρια, καταγράψτε τα όρια σε ένα κομμάτι χαρτί/πίνακα κιμωλίας/λευκό πίνακα/Jamboard (στην περίπτωση της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης).

Αν οι μαθητές δεν αναφέρουν τα παρακάτω, προσθέστε τα στο διάγραμμα:

- Παρενόχληση
- Ένα ενήλικο μέλος της οικογένειας θέλει μια αγκαλιά ή ένα φιλί και εσείς όχι
- Αποστολή ανεπιθύμητων φωτογραφιών
- Η αποστολή «προσωπικών μηνυμάτων/DM» (DM είναι συντομογραφία ενός άμεσου μηνύματος που στέλνεται μέσω του Instagram) σε άτομα που δεν γνωρίζετε για να τα ενοχλήσετε

### Γ. Μάθετε τα όριά σας

Οι μαθητές θα εργαστούν τώρα ατομικά, αναστοχαζόμενοι τις αξίες και τις πεποιθήσεις τους. Δώστε τους ένα αντίγραφο του φύλλου εργασίας «Μάθετε τα όριά σας» (δείτε το παρακάτω Παράρτημα). Ζητήστε τους να απαντήσουν στα εξής:

- Οι αξίες μου είναι...
- Τι επιτρέπω;
- Τι επιτρέπω αν και θα προτιμούσα να μην το κάνω;
- Δεν μου αρέσει όταν οι άνθρωποι...

Τέλος, θα κόψουν τα τετράγωνα.

#### 2. Τα όριά μου και οι άλλοι: Πώς εκφράζω τα όριά μου;

A. Το να επικοινωνούμε τα όριά μας δεν είναι εύκολο. Είναι σημαντικό να αναπτύξουν οι μαθητές επικοινωνιακές (όπως η ενεργητική ακρόαση) και κοινωνικές δεξιότητες (όπως η ενσυναίσθηση) ώστε να είναι σε θέση να μοιράζονται και να αποδέχονται τις ανάγκες και τις προοπτικές του καθενός.

Δείξτε στους μαθητές αυτό το βίντεο από την ταινία «Τα μυαλά που κουβαλάς» της Disney (η οποία είναι εύκολα διαθέσιμη σε όλες τις γλώσσες):

<https://www.youtube.com/watch?v=QT6FdhKriB8>,png

Αφού παρακολουθήσετε το βίντεο, ξεκινήστε μια συζήτηση στην τάξη. Διαιρέστε τον πίνακα σε δύο στήλες: στα δεξιά γράψτε «Τι έκανε η Χαρά για να βοηθήσει τον Μπινγκ Μπονγκ;» και στα αριστερά «Τι έκανε η Λύπη για να βοηθήσει τον Μπινγκ Μπονγκ;»

Ξεκινήστε τη συζήτηση και καταγράψτε τι λένε οι μαθητές. Μπορείτε να κάνετε κάποιες ερωτήσεις όπως «Τι παρατηρήσατε σχετικά με τη μη λεκτική επικοινωνία;». Είναι σημαντικό οι εκπαιδευτικοί να γνωρίζουν εξαρχής πού πρέπει να κατευθυνθεί η συζήτηση. Για παράδειγμα, η στρατηγική της Χαράς είναι να αποσπά την προσοχή του Μπινγκ Μπονγκ, να προσπαθεί να τον κάνει να γελάσει, η ίδια είναι βιαστική, επιμένει, στέκεται όρθια, λέει ότι όλα θα πάνε καλά. Από την άλλη πλευρά, η Λύπη κάθεται δίπλα του, του κάνει ερωτήσεις για να καταλάβει καλύτερα τι περνάει, τον κάνει να κατανοήσει ότι ξέρει πως αισθάνεται, τον κοιτάζει, δεν υποτιμά το πρόβλημά του.

Τέλος, ρωτήστε τους μαθητές ποια προσέγγιση λειτούργησε καλύτερα και συζητήστε σχετικά με αυτήν.

B. Το να μάθουμε να έχουμε ενσυναίσθηση θα μας βοηθήσει να κατανοήσουμε και να σεβαστούμε τα συναισθήματα και τα όρια κάποιου άλλου.

Πώς κάνουμε τους άλλους να καταλάβουν τα προσωπικά μας όρια; Ποιος είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να γίνει αυτό;



Θα το διερευνήσετε καλύτερα στη δραστηριότητα του παιχνιδιού ρόλων, αλλά θα μπορούσατε να εισαγάγετε μερικά παραδείγματα για το πώς τίθενται τα όρια με θετικό και επικοινωνητικό τρόπο, όπως για παράδειγμα:

Δηλώνοντας τις επιθυμίες, τις ανάγκες και τις προτιμήσεις μας:

- Μου αρέσει, δεν μου αρέσει, θα προτιμούσα, Ναι, Όχι
- Θα προτιμούσα να μην μιλήσω για ... (αυτό)

Όντας ειλικρινείς για αυτό που σκεφτόμαστε/αισθανόμαστε:

- Είμαι απογοητευμένος που...
- Πληγώνομαι όταν...

Ορίζοντας πιθανές συνέπειες:

- Αν το ξανακάνεις αυτό, θα πρέπει να...
- Αν δεν μπορείς να ελέγξεις το... θα...
- Δεν θα το κάνω αυτό, γιατί με κάνει να νιώθω...

Θέτοντας συναισθηματικά όρια:

- Δεν είμαι πρόθυμος να διαφωνήσω μαζί σου.

Δίνοντας προτεραιότητα στις ανάγκες και τον χρόνο μας:

- Συγγνώμη, έχω πολλά στο μυαλό μου, χρειάζομαι λίγο χρόνο για...
- Αυτό το ζήτημα δεν είναι κάτι που μπορώ να το λήξω αμέσως χωρίς...

### 3. Όρια: Παιχνίδι ρόλων

A. Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες των 2-3. Δώστε τους τα ακόλουθα σενάρια για να αναπτύξουν και να αντιμετωπίσουν με κατάλληλο τρόπο. (Θυμίστε τους να μην παραβιάσουν τα όρια κατά τη δημιουργία του σκηνικού.) Συζητήστε τους τρόπους με τους οποίους αντιδρούν ως ομάδα και δώστε θετική ανατροφοδότηση για τις καλές επιλογές που έκαναν.

B. Τυπώστε και κόψτε κάθε σενάριο. Επιλέξτε έναν μαθητή από κάθε ομάδα για να επιλέξει τυχαία ένα σενάριο.

- Σενάριο 1: Ένας φίλος (άτομο B) αποκαλύπτει το μυστικό του ατόμου A σε κάποιον/α άλλο/η αφού υποσχέθηκε να μην το πει. Τι κάνει το άτομο A;
- Σενάριο 2: Κάποιος (μητέρα, πατέρας, άτομο που σε προσέχει, δάσκαλος/α) διαβάζει το ημερολόγιο ή τα κείμενά σου χωρίς την άδειά σου. Τι κάνεις;
- Σενάριο 3: Το άτομο A μιλάει με το άτομο B το οποίο διακόπτει συνεχώς το άλλο ενώ μιλάει. Τι κάνει το άτομο A;
- Σενάριο 4: Το άτομο A θέλει να αγκαλιάσει ή να φιλήσει το άτομο B, ακόμα και όταν εκείνο δεν θέλει να το αγγίξει. Τι κάνει το άτομο B;





	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Σενάριο 5: Ένας μαθητής χρησιμοποιεί υβριστική και επιθετική γλώσσα στην τάξη. Τι κάνεις;</li> <li>○ Σενάριο 6: Το άτομο Α έδωσε ένα βιβλίο στο άτομο Β και αυτό δεν θέλει να το επιστρέψει. Τι κάνει το άτομο Α;</li> </ul> <p>Γ. Αφιερώστε λίγο χρόνο σε κάθε ομάδα για να συζητήσετε το σενάριο και τις πιθανές επιλογές για υγιή όρια. Ενθαρρύνετε κάθε ομάδα να μοιραστεί τις εμπειρίες της από το παιχνίδι ρόλων με τις υπόλοιπες ομάδες.</p> <p>Δώστε τους αρκετό χρόνο και συντονίστε μια συζήτηση τονίζοντας τη σημασία της αναγνώρισης μη αποδεκτών συμπεριφορών, τέτοιων που αντιβαίνουν στις αξίες μας.</p> <p>Υπενθυμίστε στους μαθητές ότι πρέπει να επιλέγουν προσεκτικά με ποιον αλληλεπιδρούν, τόσο στην πραγματική ζωή όσο και στο διαδίκτυο. Θα πρέπει να αποφεύγουν τις αλληλεπιδράσεις με αρνητικά άτομα και να αναγνωρίζουν ότι οι άλλοι άνθρωποι μπορούν να επηρεάσουν το πώς αισθάνονται. Σε τέτοιες καταστάσεις, είναι σημαντικό να θέτουν υγιή όρια. Δεν είμαστε υποχρεωμένοι να υπομένουμε ή να εσωτερικεύουμε προβολές της αρνητικότητας. Στο διαδίκτυο μπορείτε απλά να κάνετε unfollow (να μην ακολουθείτε κάποιον), unfriend (να μην είστε φίλοι) ή να τον/την μπλοκάρετε . Στην καθημερινή ζωή, η προσέγγιση CATCH<sup>3</sup> μας βοηθά να θέτουμε τα όριά μας.</p>
Σχετιζόμενες Δεξιότητες Ζωής	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ αυτοπεποίθηση</li> <li>○ αυτογνωσία</li> <li>○ ενεργητική ακρόαση</li> <li>○ συναισθηματική νοημοσύνη</li> <li>○ λήψη αποφάσεων</li> <li>○ αποτελεσματική επικοινωνία</li> <li>○ ενσυναίσθηση</li> <li>○ σεβασμός</li> <li>○ επίλυση συγκρούσεων</li> </ul>
Διδακτικές Μέθοδοι	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Εργαλεία ΤΠΕ (βίντεο YouTube, Google Jamboard, Kahoot)</li> <li>○ Μάθηση μέσω παιχνιδιών</li> <li>○ Ομάδες συζήτησης</li> <li>○ Προσωπικός αναστοχασμός</li> <li>○ Παιχνίδια ρόλων</li> <li>○ Καταιγισμός ιδεών</li> <li>○ Συνεργατική μάθηση</li> </ul>
Απαιτούμενοι Πόροι	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Σύνδεση στο Διαδίκτυο για πρόσβαση στα εργαλεία και τους πόρους ΤΠΕ</li> <li>○ Ψηφιακές συσκευές για πρόσβαση στα εργαλεία και τους πόρους ΤΠΕ</li> <li>○ Στεφάνια (χούλα χουπ)</li> </ul>

<sup>3</sup> Για να μάθετε περισσότερα για την προσέγγιση CATCH:

[https://www.ted.com/talks/christi\\_anne\\_bela\\_building\\_a\\_better\\_life\\_with\\_boundaries](https://www.ted.com/talks/christi_anne_bela_building_a_better_life_with_boundaries)



	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Φύλλα χαρτιού</li> <li>○ Στυλό</li> <li>○ Ψαλίδι</li> <li>○ Προβολέας (προαιρετικά)</li> <li>○ Ρολό χαρτί/πίνακας κιμωλίας/λευκός πίνακας</li> <li>○ Google Jamboard &amp; Kahoot</li> </ul>
Έντυπα & Φύλλα Δραστηριοτήτων	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Φύλλο «Γνωρίζοντας τα όριά σας»</li> </ul>
Διάρκεια	45 λεπτά



# Γνωρίζοντας τα όριά σας

Οι αξίες μου είναι

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Τι επιτρέπω

Αυτό που επιτρέπω ακόμη κι αν θα  
προτιμούσα να μην το κάνω

Δεν μου αρέσει όταν οι άλλοι

### Ενότητα 3

Τίτλος	Ψηφιακή Ευημερία
Περιγραφή	<p>Αυτή η ενότητα έχει να κάνει με τη σημασία της ψηφιακής ευημερίας στην υιοθέτηση μιας υγιούς ψηφιακής ζωής. Ο υπερβολικός χρόνος που δαπανάται στο διαδίκτυο, συνήθως σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης και παιχνίδια, μπορεί να οδηγήσει σε εθισμό και συχνά συνδέεται με μια σειρά από αρνητικά σωματικά και συναισθηματικά αποτελέσματα, όπως προβλήματα ύπνου, ανησυχία, νευρικότητα, απομόνωση, φόβος μη χάσει κανείς τι συμβαίνει/FOMO και φτωχές ακαδημαϊκές επιδόσεις. Επιπλέον, υποβόσκοντες διαδικτυακοί κίνδυνοι, όπως ο διαδικτυακός εκφοβισμός, τα επιθετικά σχόλια και το ηλεκτρονικό «ψάρεμα», μπορούν να διακυβεύσουν περαιτέρω την ασφάλεια και την ευημερία των μαθητών. Κατά τη διάρκεια αυτής της ενότητας, οι μαθητές θα αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με τα προαναφερθέντα θέματα και θα μάθουν επίσης πώς να διαχειρίζονται τέτοια περιστατικά με κατάλληλο τρόπο και να διατηρούν την ισορροπία στη ζωή τους εκτός και εντός διαδικτύου, με στόχο την επίτευξη ψηφιακής ευημερίας.</p> <p>Τα τρία μαθήματα που περιλαμβάνονται στην Ενότητα 3 είναι:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Διαδικτυακοί Κίνδυνοι</li><li>2. Ανάληψη Δράσης</li><li>3. Χρυσοί Κανόνες για μια Υγιή Ψηφιακή Ζωή</li></ol>
Στόχοι	<p>Μετά την ολοκλήρωση των τριών μαθημάτων που περιλαμβάνονται στην Ενότητα 3, οι μαθητές θα είναι σε θέση:</p> <p>Γνώση</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Να ορίζουν τις σχετικές έννοιες που χρησιμοποιούνται σε ολόκληρη την ενότητα</li><li>○ Να αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με τις συνέπειες της υπερβολικής χρήσης ψηφιακών τεχνολογιών</li><li>○ Να προσδιορίζουν διαφορετικά είδη διαδικτυακών κινδύνων</li><li>○ Να αναγνωρίζουν κατάλληλες και ακατάλληλες διαδικτυακές δραστηριότητες</li><li>○ Να μάθουν πώς να χειρίζονται τους κινδύνους στο διαδίκτυο</li><li>○ Να καθορίζουν τρόπους με τους οποίους μπορούν να αποφύγουν κινδύνους στο διαδίκτυο και να προστατευθούν σε αυτό</li><li>○ Να εκπαιδευτούν για την ασφαλή και ισορροπημένη χρήση των ψηφιακών μέσων</li><li>○ Να αναγνωρίζουν τη σημασία των υγιών</li></ul>



	<p>συμπεριφορών εντός και εκτός διαδικτύου</p> <p>Δεξιότητες</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Να ευαισθητοποιηθούν σχετικά με τις αρνητικές συνέπειες της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου</li> <li>○ Να εφαρμόζουν πρακτικές για την ασφάλεια τους</li> <li>○ Να χρησιμοποιούν δεξιότητες κριτικής σκέψης όταν είναι στο διαδίκτυο</li> <li>○ Να λαμβάνουν κατάλληλα μέτρα σε περίπτωση που βρίσκονται σε κίνδυνο ή θυματοποιούνται</li> <li>○ Να γενικεύσουν τις πρακτικές για την ασφάλεια που θα αποκτήσουν στον ψηφιακό κόσμο</li> <li>○ Να έχουν μεγαλύτερη επίγνωση του χρόνου που αφιερώνουν σε ψηφιακά μέσα</li> <li>○ Να δημιουργούν «ζώνες χωρίς οθόνη» στην καθημερινή ζωή τους</li> <li>○ Να κάνουν ασφαλή και ισορροπημένη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης</li> <li>○ Να εφαρμόζουν χρυσούς κανόνες για μια υγιή ψηφιακή ζωή</li> </ul> <p>Συμπεριφορές</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Να αναπτύξουν τις απαραίτητες ψηφιακές δεξιότητες και δεξιότητες ζωής</li> <li>○ Να υιοθετήσουν υγιείς συνήθειες εκτός και εντός διαδικτύου</li> <li>○ Να διαχειρίζονται επικίνδυνες διαδικτυακές καταστάσεις</li> <li>○ Να αποκτήσουν ψηφιακή ευημερία</li> <li>○ Να διατηρούν μία υγιή ισορροπία ανάμεσα στη ζωή τους εντός και εκτός διαδικτύου</li> </ul>
Σχετιζόμενες Δεξιότητες Ζωής	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ κοινωνικές δεξιότητες</li> <li>○ αυτοπεποίθηση</li> <li>○ λήψη αποφάσεων</li> <li>○ επίλυση προβλημάτων</li> <li>○ λογική συλλογιστική</li> <li>○ δημιουργική σκέψη</li> <li>○ κριτική σκέψη</li> <li>○ αυτογνωσία</li> <li>○ προσωπικός αναστοχασμός</li> <li>○ ομαδικός αναστοχασμός</li> <li>○ ανθεκτικότητα</li> </ul>
Επίπεδο Εκπαίδευσης	Πρωτοβάθμια εκπαίδευση
Τάξεις	1 <sup>η</sup> – 6 <sup>η</sup> Δημοτικού, μαθητές ηλικίας 6 – 12 ετών
Διάρκεια	3 μαθήματα, 45 λεπτά το καθένα
Απαιτούμενοι Πόροι	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Εργαλεία ΤΠΕ (<a href="https://padlet.com/">https://padlet.com/</a>, <a href="https://miro.com/">https://miro.com/</a>, διαδραστικός πίνακας, <a href="http://www.menti.com">www.menti.com</a>, <a href="http://www.jumboard.com">www.jumboard.com</a>,</li> </ul>



<https://kahoot.com>)

- Σύνδεση στο Διαδίκτυο για πρόσβαση στα εργαλεία και τους πόρους ΤΠΕ
- Ψηφιακές συσκευές για πρόσβαση στα εργαλεία και τους πόρους ΤΠΕ (π.χ., tablets, smartphones, υπολογιστές)
- Διαδραστικός/λευκός/πίνακας κιμωλίας

## Αξιολόγηση

1. Παρακαλούμε αξιολογήστε τις δεξιότητες που απέκτησαν οι μαθητές χρησιμοποιώντας την ακόλουθη κλίμακα από το 1 (καθόλου) έως το 4 (απόλυτα):



<https://www.history-tourist.com/>

... Δεξιότητες αυτοπεποίθησης (π.χ. επίγνωση των δυνατών σημείων και αδυναμιών, πίστη στον εαυτό, διεκδικητική επικοινωνία)

... Δεξιότητες λήψης αποφάσεων (π.χ. ικανότητα εντοπισμού προβλημάτων και εξεύρεσης πιθανών λύσεων)

... Κοινωνικές δεξιότητες (π.χ., μοίρασμα, συνεργασία, ενσυναίσθηση, ομαδική εργασία)

... Δεξιότητες επικοινωνίας (π.χ. ενεργητική ακρόαση, αποτελεσματική επικοινωνία)

... Δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων (π.χ. επίλυση συγκρούσεων)

... Δεξιότητες δημιουργικής σκέψης

... Δεξιότητες κριτικής σκέψης

... Δεξιότητες αναστοχασμού/αυτογνωσίας

... Δεξιότητες αυτοδιαχείρισης/αυτορρύθμισης

Τομείς για τη βελτίωση των μαθητών:

.....

.....

.....

.....

.....



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας δημοσίευσης δεν αποτελεί έγκριση του περιεχομένου που αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των δημιουργών και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

2. Χρησιμοποιώντας την προηγούμενη κλίμακα από το 1 (καθόλου) έως το 4 (απόλυτα), παρακαλούμε να αξιολογήσετε επίσης την Ενότητα Ψηφιακή Ευημερία ως προς τους ακόλουθους παράγοντες:

- ... Σαφήνεια
- ... Χρησιμότητα
- ... Κατανομή χρόνου
- ... Φιλικότητα προς τους μαθητές
- ... Χρήση εργαλείων και πόρων ΤΠΕ
- ... Χρήση κατάλληλων και ποικίλων μεθοδολογιών
- ... Επίτευξη μαθησιακών στόχων

Προτάσεις για τη βελτίωση του υλικού:

.....

.....

.....

.....

.....



## Μάθημα 1

<b>Τίτλος</b>	Διαδικτυακοί Κίνδυνοι
<b>Περιγραφή</b>	Ο υπερβολικός χρόνος που δαπανάται στο διαδίκτυο, συνήθως σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης και παιχνίδια, μπορεί να οδηγήσει σε εθισμό και συχνά συνδέεται με μια σειρά από αρνητικά σωματικά και συναισθηματικά αποτελέσματα, όπως προβλήματα ύπνου, ανησυχία, νευρικότητα, απομόνωση, φόβος μη χάσει κανείς τι συμβαίνει/FOMO και φτωχές ακαδημαϊκές επιδόσεις. Επιπλέον, υποβόσκοντες διαδικτυακοί κίνδυνοι όπως ο διαδικτυακός εκφοβισμός, τα επιθετικά σχόλια και το ηλεκτρονικό «ψάρεμα», μπορούν να διακυβεύσουν περαιτέρω την ασφάλεια και την ευημερία των μαθητών.
<b>Στόχοι</b>	<p>Οι Διαδικτυακοί Κίνδυνοι είναι το πρώτο μάθημα στην Ενότητα της Ψηφιακής Ευημερίας. Στόχος του μαθήματος αυτού είναι να ενισχύσει την επίγνωση των παιδιών σχετικά με τους διαδικτυακούς κινδύνους, διδάσκοντάς τα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Να προσδιορίζουν διαφορετικά είδη διαδικτυακών κινδύνων</li> <li>○ Να χρησιμοποιούν δεξιότητες κριτικής σκέψης όταν είναι στο διαδίκτυο</li> <li>○ Να υιοθετούν υγιείς διαδικτυακές συνήθειες</li> </ul>
<b>Μαθησιακά Αποτελέσματα &amp; Προσδοκώμενες Ικανότητες</b>	<p><b>Γνώση</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Να ορίζουν τις σχετικές έννοιες που χρησιμοποιούνται σε ολόκληρη την ενότητα (π.χ., εθισμός στο διαδίκτυο, φόβος μη χάσει κανείς τι συμβαίνει/FOMO, ψάρεμα, διαδικτυακός εκφοβισμός κ.λπ.)</li> <li>○ Να αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με τις συνέπειες της υπερβολικής χρήσης ψηφιακών τεχνολογιών (π.χ. προβλήματα ύπνου, επιπτώσεις στη μνήμη/προσοχή, επιθετική επικοινωνία, ευερεθιστότητα, απομόνωση, αίσθημα ότι είναι αποκομμένοι, ανησυχία, νευρικότητα κ.λπ.)</li> <li>○ Να προσδιορίζουν διαφορετικά είδη διαδικτυακών κινδύνων (π.χ., διαδικτυακός εκφοβισμός, διαδικτυακή βία, ηλεκτρονικό ψάρεμα, δημοσίευση ιδιωτικών πληροφοριών κ.λπ.)</li> </ul> <p><b>Δεξιότητες</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Να ευαισθητοποιηθούν σχετικά με τις αρνητικές συνέπειες της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου</li> <li>○ Να εφαρμόζουν πρακτικές για την ασφάλεια τους (π.χ. συμμετέχοντας σε ασφαλείς δραστηριότητες στο διαδίκτυο και αποφεύγοντας μη ασφαλείς δραστηριότητες)</li> <li>○ Να χρησιμοποιούν δεξιότητες κριτικής σκέψης όταν είναι στο διαδίκτυο (π.χ., κατανοώντας ότι αυτό που βλέπουν στο</li> </ul>



	<p>διαδίκτυο μπορεί να μην είναι πραγματικό, ψευδείς ειδήσεις, μη ρεαλιστικές εικόνες κ.λπ.)</p> <p>Συμπεριφορές</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Να αναπτύξουν τις απαραίτητες ψηφιακές δεξιότητες και δεξιότητες ζωής</li> <li>○ Να υιοθετήσουν υγιείς διαδικτυακές συνήθειες</li> <li>○ Να διαχειρίζονται επικίνδυνες διαδικτυακές καταστάσεις</li> <li>○ Να αποκτήσουν ψηφιακή ευημερία</li> </ul>
<p>Μαθησιακές Δραστηριότητες</p>	<p>Το πρώτο μάθημα της Ενότητας 3 ξεκινά με μια δραστηριότητα καταιγισμού ιδεών σχετικά με τους «Διαδικτυακούς Κινδύνους». Στη συνέχεια, οι μαθητές καλούνται να αναστοχαστούν σχετικά με τις εμπειρίες τους, να έρθουν κοντά με τους συμμαθητές τους για να αναπτύξουν μια αφίσα για το θέμα και να την παρουσιάσουν στην ολομέλεια.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Καταιγισμός ιδεών σχετικά με τους «Διαδικτυακούς Κινδύνους» [5 λεπτά] <p>Οι μαθητές καλούνται να συμμετάσχουν σε μια δραστηριότητα καταιγισμού ιδεών στο Padlet (<a href="https://padlet.com/">https://padlet.com/</a>) σχετικά με το θέμα: «Διαδικτυακοί Κίνδυνοι». Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν ο καθένας ξεχωριστά την καθημερινή τους εμπειρία στο διαδίκτυο και να τονίσουν τους κινδύνους που μπορεί να συναντήσουν σε αυτό. Κάθε μαθητής πρέπει να απαριθμήσει τουλάχιστον 3 κινδύνους στο Padlet.</p> </li> <li>2. Συνειδητοποίηση των διαδικτυακών κινδύνων [20 λεπτά] <p>A. Με την ολοκλήρωση των αναρτήσεών τους, ζητήστε από τους μαθητές να κάνουν έναν προσωπικό αναστοχασμό και να συγκρίνουν τις αναρτήσεις τους με εκείνες των συμμαθητών τους. Ζητήστε τους να επικεντρωθούν στις δύο ακόλουθες ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Υπάρχουν κοινά μοτίβα;</li> <li>○ Υπάρχουν διαδικτυακοί κίνδυνοι που δεν γνωρίζετε;</li> </ul> <p>B. Ζητήστε από τους μαθητές να σχολιάσουν τις αναρτήσεις τουλάχιστον δύο συμμαθητών τους.</p> <p>Γ. Προσκαλέστε τους μαθητές να σκεφτούν/σχολιάσουν αυτήν την άσκηση:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Πώς βρήκατε αυτήν τη δραστηριότητα;</li> <li>○ Τι σας έκανε εντύπωση;</li> <li>○ Έχετε κοινές εμπειρίες;</li> </ul> </li> <li>3. Ευαισθητοποίηση μέσω μίας αφίσας σχετικά με τους 3 σημαντικότερους κινδύνους στο διαδίκτυο [20 λεπτά] <p>A. Οι μαθητές μπαίνουν σε ομάδες των 4 και προσπαθούν να συνθέσουν το υλικό από την προηγούμενη άσκηση (λίστες Padlet, προβληματισμός και σχόλια ατομικά και στην</p> </li> </ol>



	<p>ολομέλεια) προκειμένου να κάνουν το πρώτο σχέδιο μιας αφίσας με θέμα «Οι 3 πιο Σημαντικοί Κίνδυνοι στο Διαδίκτυο και Τρόποι Πρόληψης» για τους σκοπούς μιας σχολικής εκστρατείας για τους «Κινδύνους στο Διαδίκτυο». Σε κάθε ομάδα θα δοθούν 3 λεπτά για να δημιουργήσει μια αφίσα MIRO (<a href="https://miro.com/">https://miro.com/</a>) και να την παρουσιάσει στους συμμαθητές της.</p> <p>Β. Οι μαθητές παρουσιάζουν τις αφίσες MIRO διάρκειας 3 λεπτών.</p> <p>Γ. Με την ολοκλήρωση της παρουσίασης, θα πραγματοποιηθεί μια συνεδρία ανατροφοδότησης και συζήτησης, όπου οι μαθητές θα εξηγήσουν τις επιλογές τους, επισημαίνοντας ποιους κίνδυνοι είναι σημαντικοί για αυτούς και γιατί.</p>
Σχετιζόμενες Δεξιότητες Ζωής	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ κοινωνικές δεξιότητες (δηλ. ομαδική εργασία, συνεργασία, ενεργητική ακρόαση, αποτελεσματική επικοινωνία, διαπραγμάτευση, μοίρασμα, προσωπική έκφραση κ.λπ.)</li> <li>○ λήψη αποφάσεων</li> <li>○ επίλυση προβλημάτων</li> <li>○ λογική συλλογιστική</li> <li>○ αυτογνωσία</li> <li>○ αυτοπεποίθηση</li> <li>○ δημιουργική σκέψη</li> <li>○ κριτική σκέψη</li> <li>○ ανθεκτικότητα</li> </ul>
Διδακτικές Μέθοδοι	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Διδασκαλία και μάθηση με βάση τις ΤΠΕ</li> <li>○ Μάθηση μέσω τέχνης</li> <li>○ Καταιγισμός ιδεών</li> <li>○ Συνεργατική μάθηση</li> <li>○ Ομάδες συζήτησης</li> <li>○ Συν-δημιουργία/Συν-κατασκευή</li> <li>○ Προσωπικός και ομαδικός αναστοχασμός</li> </ul>
Απαιτούμενοι Πόροι	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Εργαλεία ΤΠΕ (<a href="https://padlet.com/">https://padlet.com/</a>, <a href="https://miro.com/">https://miro.com/</a>)</li> <li>○ Σύνδεση στο Διαδίκτυο για πρόσβαση στα εργαλεία και τους πόρους ΤΠΕ</li> <li>○ Ψηφιακές συσκευές για πρόσβαση στα εργαλεία και τους πόρους ΤΠΕ</li> </ul>
Έντυπα & Φύλλα Δραστηριοτήτων	–
Διάρκεια	45 λεπτά

Μάθημα 2	
Τίτλος	Ανάληψη Δράσης
Περιγραφή	Μετά το μάθημα 1, όπου οι μαθητές απέκτησαν γνώσεις σχετικά με τους κινδύνους που μπορεί να απειλούν την ασφάλεια και την ευημερία τους, στο μάθημα 2, οι μαθητές θα μάθουν πώς να χειρίζονται δύσκολα και δυσάρεστα περιστατικά στο διαδίκτυο και να αναλαμβάνουν δράση με κατάλληλο τρόπο όταν κινδυνεύουν ή θυματοποιούνται, προστατεύοντας τους εαυτούς τους και διασφαλίζοντας την ψηφιακή τους ασφάλεια (π.χ., αναγνωρίζοντας κατάλληλες και ακατάλληλες δραστηριότητες στο διαδίκτυο, σπάζοντας τη σιωπή, καταγγέλλοντας περιστατικά, αναζητώντας υποστήριξη κ.λπ.).
Στόχοι	<p>Η Ανάληψη Δράσης είναι το δεύτερο μάθημα στην Ενότητα της Ψηφιακής Ευημερίας. Ο στόχος αυτού του μαθήματος είναι να ενισχύσει την ικανότητα των παιδιών να αντιμετωπίζουν δύσκολες και δυσάρεστες καταστάσεις στο Διαδίκτυο, διδάσκοντάς τα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Να αναγνωρίζουν κατάλληλες και ακατάλληλες διαδικτυακές δραστηριότητες</li> <li>○ Να λαμβάνουν κατάλληλα μέτρα σε περίπτωση κινδύνου ή θυματοποίησης</li> <li>○ Να διαχειρίζονται επικίνδυνες καταστάσεις στο διαδίκτυο</li> </ul>
Μαθησιακά Αποτελέσματα & Προσδοκώμενες Ικανότητες	<p><b>Γνώση</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Να αναγνωρίζουν κατάλληλες και ακατάλληλες διαδικτυακές δραστηριότητες</li> <li>○ Να μάθουν πώς να χειρίζονται τους κινδύνους στο διαδίκτυο (π.χ., διαδικτυακή εξάρτηση, φόβος μη χάσει κανείς τι συμβαίνει/FOMO, διαδικτυακός εκφοβισμός, διαδικτυακή βία, ηλεκτρονικό ψάρεμα, δημοσίευση ιδιωτικών πληροφοριών κ.λπ.)</li> <li>○ Να καθορίζουν τρόπους με τους οποίους μπορούν να αποφύγουν κινδύνους στο διαδίκτυο και να προστατευθούν σε αυτό (π.χ. σπάζοντας τη σιωπή, καταγγέλλοντας περιστατικά, αναζητώντας υποστήριξη, κ.λπ.)</li> </ul> <p><b>Δεξιότητες</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Να εφαρμόζουν πρακτικές για την ασφάλεια τους (π.χ. συμμετέχοντας σε ασφαλείς δραστηριότητες στο διαδίκτυο και αποφεύγοντας μη ασφαλείς δραστηριότητες)</li> <li>○ Να λαμβάνουν κατάλληλα μέτρα σε περίπτωση που βρίσκονται σε κίνδυνο ή θυματοποιούνται (π.χ. σπάζοντας τη σιωπή, καταγγέλλοντας περιστατικά, αναζητώντας υποστήριξη) σε συγκεκριμένους διαδικτυακούς κινδύνους</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Να γενικεύσουν τις πρακτικές για την ασφάλεια που θα αποκτήσουν στον ψηφιακό κόσμο</li> </ul> <p>Συμπεριφορές</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Να αναπτύξουν τις απαραίτητες ψηφιακών δεξιότητες και δεξιότητες ζωής</li> <li>○ Να διαχειρίζονται επικίνδυνες διαδικτυακές καταστάσεις</li> <li>○ Να αποκτήσουν ψηφιακή ευημερία</li> </ul>
<p>Μαθησιακές Δραστηριότητες</p>	<p>Το δεύτερο μάθημα της Ενότητας 3 ξεκινά με τους μαθητές να μοιράζονται παραδείγματα διαδικτυακών κινδύνων και να αναλαμβάνουν δράση σε σχετικά σενάρια. Στη συνέχεια, θα εμπλακούν σε δραστηριότητες που θα τους επιτρέψουν να εντοπίζουν, να συζητούν και να σκέφτονται κατάλληλους τρόπους για να αναλαμβάνουν δράση όταν κινδυνεύουν ή θυματοποιούνται στο διαδίκτυο.</p> <p>1. Πιθανοί διαδικτυακοί κίνδυνοι [10 λεπτά]</p> <p>A. Παρουσιάστε το θέμα της ημέρας προσκαλώντας τους μαθητές να μοιραστούν με όλους παραδείγματα ή περιστατικά που μπορεί να έχουν ακούσει για κάποιον που να αντιμετώπισε ένα διαδικτυακό κίνδυνο ή να θυματοποιήθηκε στο διαδίκτυο. Μπορείτε επίσης να τους παρέχετε μελέτες περίπτωσης από πραγματικά περιστατικά με παιδιά που συμμετείχαν σε επικίνδυνες διαδικτυακές καταστάσεις (π.χ., παιχνίδι μπλε φάλαινας) που θα μπορούσαν να ενισχύσουν περαιτέρω την κατανόσή τους για το θέμα.</p> <p>B. Εξετάζοντας με κριτική ματιά τα παραδείγματα, τα περιστατικά, ή τις μελέτες περίπτωσης που κοινοποιήθηκαν, ζητήστε από τους μαθητές να συζητήσουν πιθανά κοινά μοτίβα και διαφορές μεταξύ αυτών.</p> <p>Γ. Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν πόσο εύκολο θα ήταν για αυτούς να αναλάβουν δράση σε τέτοια περιστατικά και γιατί.</p> <p>2. Κατάλληλοι τρόποι για την ανάληψη δράσης σε συγκεκριμένους διαδικτυακούς κινδύνους [25 λεπτά]</p> <p>A. Μετά την παραπάνω εισαγωγή στο θέμα της ημέρας, οι μαθητές καλούνται να εργαστούν σε ομάδες και να χρησιμοποιήσουν το <a href="http://www.jumboard.com">www.jumboard.com</a> για να σημειώσουν τρεις κατάλληλους τρόπους για ανάληψη δράσης όταν κανείς βρίσκεται σε διαδικτυακό κίνδυνο ή θυματοποιείται. Σε κάθε ομάδα ανατίθεται ένας διαφορετικός διαδικτυακός κίνδυνος (π.χ. ηλεκτρονικό ψάρεμα, διαδικτυακή αποπλάνηση, διαδικτυακός εκφοβισμός κ.λπ.) και παρέχεται ένα συγκεκριμένο χρονικό πλαίσιο για την ολοκλήρωση της εργασίας.</p>



	<p>B. Όλες οι ομάδες κάνουν μια μικρή παρουσίαση των κατάλληλων τρόπων ανάληψης δράσης με βάση το πλαίσιο το οποίο τους ανατέθηκε.</p> <p>Γ. Μετά από κάθε παρουσίαση, οι μαθητές καλούνται να συμμετάσχουν σε προσωπικό αναστοχασμό σχετικά με τις ακόλουθες ερωτήσεις επικέντρωσης που έχουν ήδη σημειωθεί στον διαδραστικό/λευκό/πίνακα κιμωλίας για να τις βλέπουν όλοι και να αναστοχάζονται ακούγοντας τα αποτελέσματα κάθε ομάδας:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Είναι αυτός ένας κατάλληλος τρόπος ανάληψης δράσης στο πλαίσιο του συγκεκριμένου σεναρίου;</li> <li>○ Μπορεί αυτός να είναι ένας κατάλληλος τρόπος ανάληψης δράσης στο πλαίσιο κάθε σεναρίου;</li> </ul> <p>3. Κατάλληλοι τρόποι για την ανάληψη δράσης σε γενικούς διαδικτυακούς κινδύνους [10 λεπτά]</p> <p>A. Απαριθμήστε στον πίνακα όλους τους κατάλληλους τρόπους ανάληψης δράσης απέναντι σε διαδικτυακούς κινδύνους, υπό την προϋπόθεση ότι όλοι οι μαθητές συμφωνούν ότι είναι κατάλληλοι και προσκαλέστε τους μαθητές να προβληματιστούν για τα ακόλουθα θέματα σε ζευγάρια:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Πόσο εύκολο ή δύσκολο είναι να χρησιμοποιήσουμε αυτούς τους τρόπους για να αναλάβουμε δράση;</li> <li>○ Είναι καθένας από αυτούς τους τρόπους εφικτός ή κατάλληλος για κάθε δεδομένο σενάριο;</li> </ul> <p>B. Οι μαθητές καλούνται να εργαστούν σε ομάδες των 4 και να γράψουν στο <a href="http://www.menti.com">www.menti.com</a> 5 τρόπους για να αναλάβουν δράση όταν βρίσκονται σε διαδικτυακό κίνδυνο.</p> <p>Γ. Οι μαθητές καλούνται να σχολιάσουν τα αποτελέσματα και ενθαρρύνονται να μοιραστούν αυτούς τους τρόπους στο σπίτι και με τους φίλους τους.</p>
<p>Σχετιζόμενες Δεξιότητες Ζωής</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ κοινωνικές δεξιότητες (δηλ. ομαδική εργασία, συνεργασία, ενεργητική ακρόαση, αποτελεσματική επικοινωνία, διαπραγμάτευση, μοίρασμα, ανταλλαγή γνώσεων και ιδεών, παρουσίαση, αναθεώρηση κ.λπ.)</li> <li>○ λήψη αποφάσεων</li> <li>○ επίλυση προβλημάτων</li> <li>○ αυτογνωσία</li> <li>○ αναστοχασμός</li> <li>○ αυτοπεποίθηση</li> <li>○ δημιουργική σκέψη</li> <li>○ κριτική σκέψη</li> <li>○ ανθεκτικότητα</li> </ul>
<p>Διδακτικές Μέθοδοι</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Διδασκαλία και μάθηση με βάση τις ΤΠΕ</li> <li>○ Καταιγισμός ιδεών</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Μάθηση που βασίζεται στην προηγούμενη γνώση</li> <li>○ Συνεργατική μάθηση</li> <li>○ Ομάδες συζήτησης</li> <li>○ Συν-δημιουργία/ Συν-κατασκευή</li> <li>○ Προσωπικός και ομαδικός αναστοχασμός</li> </ul>
Απαιτούμενοι Πόροι	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Εργαλεία ΤΠΕ (διαδραστικός πίνακας, <a href="http://www.menti.com">www.menti.com</a> και <a href="http://www.jumboard.com">www.jumboard.com</a>)</li> <li>○ Διαδραστικός/λευκός/πίνακας κιμωλίας</li> <li>○ Σύνδεση στο Διαδίκτυο για πρόσβαση στα εργαλεία και τους πόρους ΤΠΕ</li> <li>○ Ψηφιακές συσκευές για πρόσβαση στα εργαλεία και τους πόρους ΤΠΕ</li> </ul>
Έντυπα & Φύλλα Δραστηριοτήτων	—
Διάρκεια	45 λεπτά



Μάθημα 3	
Τίτλος	Χρυσοί Κανόνες για μια Υγιή Ψηφιακή Ζωή
Περιγραφή	Μετά το μάθημα 1, όπου οι μαθητές απέκτησαν γνώσεις σχετικά με τους κινδύνους που μπορεί να απειλούν την ασφάλεια και την ευημερία τους, και το μάθημα 2, όπου έμαθαν πώς να διαχειρίζονται δύσκολα και δυσάρεστα περιστατικά στο διαδίκτυο και να αναλαμβάνουν δράση όταν κινδυνεύουν ή θυματοποιούνται, στο μάθημα 3, οι μαθητές θα μάθουν πώς να διατηρούν την ισορροπία ανάμεσα στη ζωή τους εκτός και εντός διαδικτύου, με στόχο την επίτευξη ψηφιακής ευημερίας.
Στόχοι	<p>Οι Χρυσοί Κανόνες για μια Υγιή Ψηφιακή Ζωή είναι το τρίτο μάθημα στην Ενότητα της Ψηφιακής Ευημερίας. Στόχος του μαθήματος αυτού είναι να προωθήσει την ψηφιακή ευημερία των παιδιών διδάσκοντάς τα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Να αναγνωρίζουν τη σημασία των υγιών συμπεριφορών εντός και εκτός διαδικτύου</li> <li>○ Να εφαρμόζουν χρυσούς κανόνες για μια υγιή ψηφιακή ζωή</li> <li>○ Να διατηρούν μία υγιή ισορροπία ανάμεσα στη ζωή τους εντός και εκτός διαδικτύου</li> </ul>
Μαθησιακά Αποτελέσματα & Προσδοκώμενες Ικανότητες	<p><b>Γνώση</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Να επιδεικνύουν γνώση των αρνητικών συνεπειών της υπερβολικής χρήσης του Διαδικτύου</li> <li>○ Να εκπαιδευτούν για την ασφαλή και ισορροπημένη χρήση των ψηφιακών μέσων</li> <li>○ Να αναγνωρίζουν τη σημασία των υγιών συμπεριφορών εντός και εκτός διαδικτύου</li> </ul> <p><b>Δεξιότητες</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Να έχουν μεγαλύτερη επίγνωση του χρόνου που αφιερώνουν σε ψηφιακά μέσα</li> <li>○ Να δημιουργούν «ζώνες χωρίς οθόνη» στην καθημερινή ζωή τους</li> <li>○ Να κάνουν ασφαλή και ισορροπημένη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης</li> <li>○ Να εφαρμόζουν χρυσούς κανόνες για μια υγιή ψηφιακή ζωή</li> </ul> <p><b>Συμπεριφορές</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Να υιοθετήσουν υγιείς συνήθειες εντός και εκτός διαδικτύου</li> <li>○ Να διατηρούν μία υγιή ισορροπία ανάμεσα στη ζωή τους εντός και εκτός διαδικτύου</li> <li>○ Να αποκτήσουν ψηφιακή ευημερία</li> </ul>



## Μαθησιακές Δραστηριότητες

Το τρίτο μάθημα της Ενότητας 3 δίνει την ευκαιρία στους μαθητές να επικεντρωθούν στη ζωή τους εντός και εκτός διαδικτύου και να σκεφτούν πώς να τη ζήσουν με περισσότερο ισορροπημένο τρόπο. Οι μαθητές καλούνται επίσης να σκεφτούν και να μοιραστούν τους δικούς τους χρυσούς ψηφιακούς κανόνες για μια υγιή ψηφιακή ζωή.

### 1. Ο χρόνος που περνάμε στα ψηφιακά μέσα [15 λεπτά]

A. Προσκαλέστε τους μαθητές να μπουν στο [www.menti.com](http://www.menti.com), αφού τους δώσετε τον κωδικό εισόδου και ζητήσετε τους να καταγράψουν τις απαντήσεις τους στις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Πόσο χρόνο πέρασες συναντώντας τους φίλους σου αυτήν την εβδομάδα;
- Πόσο χρόνο πέρασες με το κινητό σου αυτήν την εβδομάδα;
- Πόσο χρόνο κοιμήθηκες αυτήν την εβδομάδα;

B. Μόλις απαντήσουν όλοι οι μαθητές στις ερωτήσεις που τέθηκαν, αφιερώστε λίγο χρόνο για να εξετάσετε τα αποτελέσματα και να τα συζητήσετε στην ολομέλεια. Οι ερωτήσεις εστίασης για τη συζήτηση μπορεί να είναι οι εξής:

- Υπάρχουν κοινά μοτίβα;
- Τι είναι διαφορετικό;
- Τι είναι σημαντικό για εσάς;
- Υπάρχει καμία έκπληξη;

Γ. Ενώ κοιτάτε τα αποτελέσματα και συζητάτε, σχολιάστε το πόσο εύκολο είναι να κολλήσουμε στις συσκευές μας για μεγάλο χρονικό διάστημα και πόσο σημαντικό είναι:

- Να έχουμε επίγνωση του χρόνου που περνάμε με τα ψηφιακά μέσα
- Να υπενθυμίζουμε στον εαυτό μας να δημιουργεί «ζώνες χωρίς οθόνη»
- Να διατηρούμε ισορροπία ανάμεσα στη ζωή μας εκτός και εντός διαδικτύου

### 2. Διατήρηση της ισορροπίας ανάμεσα στη ζωή μας εκτός και εντός διαδικτύου [10 λεπτά]:

A. Ρωτήστε τους μαθητές για τα πράγματα που κάνουν στη ζωή τους εκτός διαδικτύου και σχολιάστε το γεγονός ότι η δημιουργία ζωνών και περιόδων «χωρίς οθόνη» μέσα στη μέρα είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για τη διατήρηση της ισορροπίας ανάμεσα στη ζωή μας εκτός και εντός διαδικτύου και την ενίσχυση ενός υγιούς τρόπου ζωής στο διαδίκτυο.

B. Προσκαλέστε πάλι τους μαθητές στο [www.menti.com](http://www.menti.com) και ζητήστε τους να μοιραστούν όσο το δυνατόν περισσότερες υγιείς διαδικτυακές συνήθειες.

Γ. Μόλις όλοι οι μαθητές ολοκληρώσουν την εργασία, ρίξτε μια προσεκτική ματιά στα αποτελέσματα και συζητήστε τα με





	<p>κριτική ματιά, τονίζοντας τη σημασία της καθιέρωσης υγιών διαδικτυακών συνηθειών.</p> <p>3. Χρυσοί κανόνες για μια υγιή ψηφιακή ζωή [20 λεπτά]</p> <p>A. Προσκαλέστε τους μαθητές σε έναν διαγωνισμό, όπου θα συμμετάσχουν σε ένα κουίζ Kahoot (<a href="https://kahoot.com/">https://kahoot.com/</a>), επιλέγοντας «Χρυσούς Κανόνες για μια Καλή Ψηφιακή Ζωή». Ζητήστε από τους μαθητές να επιλέξουν μόνο τους «κανόνες» που συνδέονται με την υγιή και ασφαλή χρήση των ψηφιακών μέσων. Παραδείγματα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Να κοιμάστε καλά</li> <li>○ Να αναφέρετε τον εκφοβισμό</li> <li>○ Να βγάζετε τις ψηφιακές συσκευές έξω από το δωμάτιό σας μία ώρα πριν την ώρα του ύπνου</li> <li>○ Να κάνετε αποτελεσματικά διαλείμματα από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης</li> <li>○ Να αναλαμβάνετε δράση σε περίπτωση οποιουδήποτε διαδικτυακού κινδύνου</li> <li>○ Να συνδέεστε με τους φίλους σας στο διαδίκτυο, αλλά να διατηρείτε και δια ζώσης διαπροσωπικές σχέσεις</li> </ul> <p>Όταν ολοκληρωθεί η εργασία, συζητήστε τα αποτελέσματα, επισημαίνοντας τη σημασία του να είναι κανείς ενήμερος για τα ΝΑΙ και τα ΟΧΙ μιας υγιούς ψηφιακής ζωής.</p> <p>B. Ζητήστε από τους μαθητές να μοιραστούν περαιτέρω χρυσούς κανόνες στην ολομέλεια, με βάση την εμπειρία τους.</p> <p>Γ. Προσκαλέστε τους μαθητές να εργαστούν ξεχωριστά στο <a href="http://www.padlet.com">www.padlet.com</a> και να κάνουν μια λίστα με τους 5 χρυσούς κανόνες τους για μια καλή ψηφιακή ζωή, μοιράζοντάς τους με όλη την τάξη.</p> <p>Δραστηριότητα για το κλείσιμο: προσωπικός αναστοχασμός</p> <p>Προσκαλέστε τους μαθητές να σκεφτούν τα εξής:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Σας εξέπληξε κάτι στο σημερινό μάθημα;</li> <li>○ Τι παίρνετε μαζί σας από το σημερινό μάθημα;</li> <li>○ Πώς σας άλλαξε αυτό το μάθημα σε σχέση με το τι γνωρίζατε και το πώς αισθάνεστε για το θέμα;</li> <li>○ Είστε σίγουροι ότι μπορείτε να αποκτήσετε ψηφιακή ευημερία;</li> <li>○ Πώς θα οργανώνατε το σημερινό μάθημα με διαφορετικό τρόπο και γιατί;</li> </ul>
<p>Σχετιζόμενες Δεξιότητες Ζωής</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ κοινωνικές δεξιότητες (δηλ. ενεργητική ακρόαση, αποτελεσματική επικοινωνία, μοίρασμα, συνεργασία, ενσυναίσθηση)</li> <li>○ προσωπικός και ομαδικός αναστοχασμός</li> <li>○ λήψη αποφάσεων</li> <li>○ επίλυση προβλημάτων</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ αυτογνωσία</li> <li>○ αυτοπεποίθηση</li> <li>○ ανθεκτικότητα</li> </ul>
Διδακτικές Μέθοδοι	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Διδασκαλία και μάθηση με βάση τις ΤΠΕ</li> <li>○ Μάθηση μέσω παιχνιδιών</li> <li>○ Ομάδες συζήτησης</li> <li>○ Καταιγισμός ιδεών</li> <li>○ Συνεργατική μάθηση</li> <li>○ Αναστοχασμός</li> </ul>
Απαιτούμενοι Πόροι	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Εργαλεία ΤΠΕ (<a href="http://www.menti.com">www.menti.com</a>, <a href="https://kahoot.com/">https://kahoot.com/</a>, <a href="http://www.padlet.com">www.padlet.com</a>)</li> <li>○ Σύνδεση στο Διαδίκτυο για πρόσβαση στα εργαλεία και τους πόρους ΤΠΕ</li> <li>○ Ψηφιακές συσκευές για πρόσβαση στα εργαλεία και τους πόρους ΤΠΕ</li> </ul>
Έντυπα & Φύλλα Δραστηριοτήτων	–
Διάρκεια	45 λεπτά

