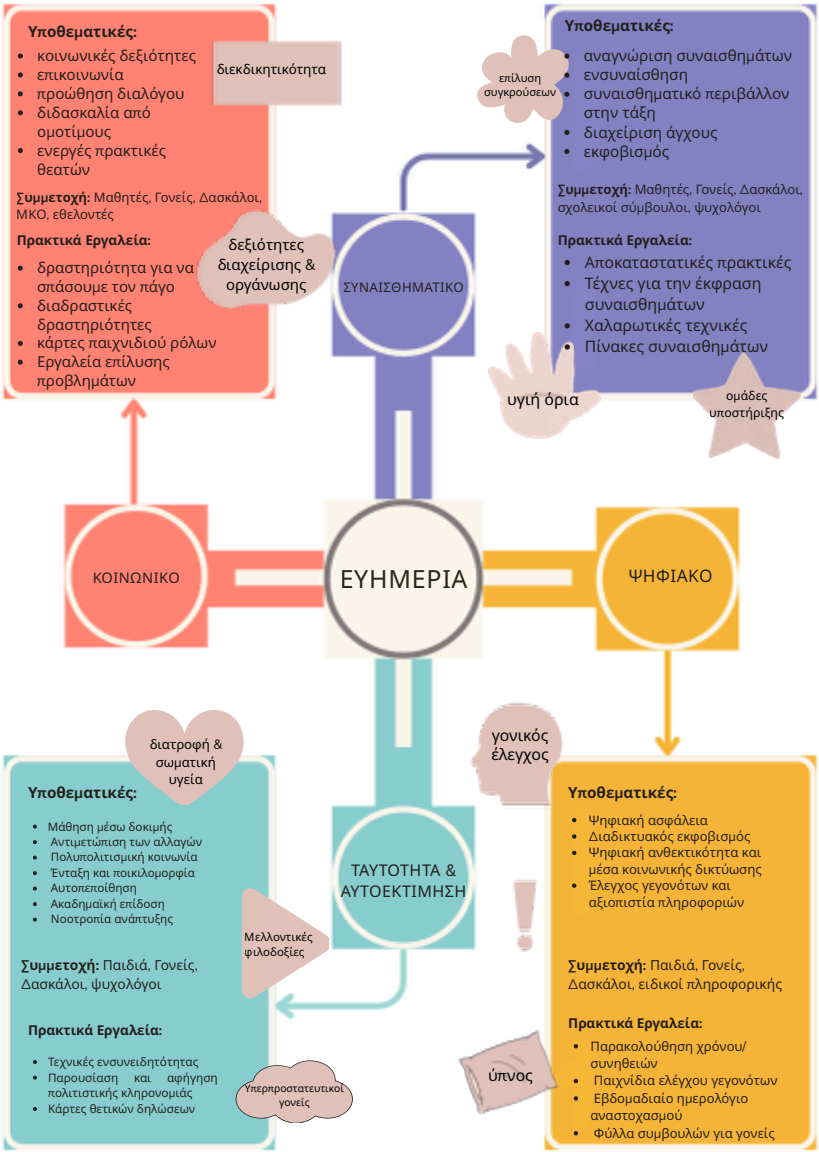
PowerPack: Χτίζοντας ένα Ενισχυτικό Σακίδιο για την Ανάπτυξη των Παιδιών

ΟΔΙΚΟΣ ΧΑΡΤΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού **(EACEA)**. Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο **EACEA** δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός Έργου: **2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923**


Υποθεματικές:
κοινωνικές δεξιότητες
επικοινωνία
προώθηση διαλόγου
διδασκαλία από ομοτίμους
ενεργές πρακτικές θεατών
διεκδικητικότητα
Συμμετοχή: Μαθητές, Γονείς, Δασκάλοι, ΜΚΟ, εθελοντές
Πρακτικά Εργαλεία:
δραστηριότητα για να σπάσουμε τον πάγο
διαδραστικές δραστηριότητες
κάρτες παιχνιδιού ρόλων
Εργαλεία επίλυσης προβλημάτων
δεξιότητες διαχείρισης & οργάνωσης
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ
επίλυση συγκρούσεων
Υποθεματικές:
αναγνώριση συναισθημάτων
ενσυναίσθηση
συναισθηματικό περιβάλλον στην τάξη
διαχείριση άγχους
εκφοβισμός
Συμμετοχή: Μαθητές, Γονείς, Δασκάλοι, σχολειοί σύμβουλοι, ψυχολόγοι
Πρακτικά Εργαλεία:
Αποκαταστατικές πρακτικές
Τέχνες για την έκφραση συναισθημάτων
Χαλαρωτικές τεχνικές
Πίνακες συναισθημάτων
υγιή όρια
ομάδες υποστήριξης
ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ
ΕΥΗΜΕΡΙΑ
ΨΗΦΙΑΚΟ
διατροφή & σωματική υγεία
Υποθεματικές:
Μάθηση μέσω δοκιμής
Αντιμετώπιση των αλλαγών
Πολυπολιτισμική κοινωνία
Ένταξη και ποικιλομορφία
Αυτοπεποίθηση
Ακαδημαϊκή επίδοση
Νοοτροπία ανάπτυξης
Συμμετοχή: Παιδιά, Γονείς, Δασκάλοι, ψυχολόγοι
Πρακτικά Εργαλεία:
Τεχνικές ενσυνειδητότητας
Παρουσίαση και αφήγηση πολιτιστικής κληρονομιάς
Κάρτες θετικών δηλώσεων
Μελλοντικές φιλοδοξίες
Υπερπροστατευτικοί γονείς
ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ & ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ
γονικός έλεγχος
Υποθεματικές:
Ψηφιακή ασφάλεια
Διαδικτυακός εκφοβισμός
Ψηφιακή ανθεκτικότητα και μέσα κοινωνικής δικτύωσης
Έλεγχος γεγονότων και αξιοπιστία πληροφοριών
Συμμετοχή: Παιδιά, Γονείς, Δασκάλοι, ειδικοί πληροφορικής
Πρακτικά Εργαλεία:
Παρακολούθηση χρόνου/ συνηθειών
Παιχνίδια ελέγχου γεγονότων
Εβδομαδιαίο ημερολόγιο αναστοχασμού
Φύλλα συμβουλών για γονείς
ύπνος

Πίνακας Περιεχομένων

1. Βήματα ανάπτυξης 4

2. Επιλεγμένα στοιχεία ευεξίας 5

3. Συναισθηματική ευεξία 6

3.1. Ορισμός
3.2. Γιατί η συναισθηματική ευεξία είναι σημαντική στο δημοτικό σχολείο
3.3. Υποθέματα που θα συμπεριληφθούν
3.4. Εμπλεκόμενοι ενδιαφερόμενοι φορείς
3.5. Πρακτικά εργαλεία
3.6. Παραδείγματα ορθής πρακτικής

4. Ψηφιακή ευημερία 11

4.1. Ορισμός
4.2. Γιατί η ψηφιακή ευημερία είναι σημαντική στο δημοτικό σχολείο
4.3. Υποθέματα που θα συμπεριληφθούν
4.4. Εμπλεκόμενοι ενδιαφερόμενοι φορείς
4.5. Πρακτικά εργαλεία
4.6. Παραδείγματα ορθής πρακτικής

5. Κοινωνική ευημερία 16

5.1. Ορισμός
5.2. Γιατί η κοινωνική ευημερία έχει σημασία στο δημοτικό σχολείο
5.3. Υποθέματα που θα συμπεριληφθούν
5.4. Εμπλεκόμενοι ενδιαφερόμενοι φορείς
5.5. Πρακτικά εργαλεία
5.6. Παραδείγματα ορθής πρακτικής

6. Ταυτότητα και αυτοεκτίμηση 21

6.1. Ορισμός
6.2. Γιατί η ταυτότητα και η αυτοεκτίμηση έχουν σημασία στο δημοτικό σχολείο
6.3. Υποθέματα που θα συμπεριληφθούν
6.4. Εμπλεκόμενοι ενδιαφερόμενοι φορείς
6.5. Πρακτικά εργαλεία
6.6. Παραδείγματα ορθής πρακτικής

7. Σχετικά με την εργαλειοθήκη 26

ΧΑΡΤΗΣ ΟΔΟΥ

1. Βήματα ανάπτυξης

Κατά την περίοδο Μαΐου-Ιουνίου 2025, διεξήχθη μια σειρά εθνικών διαβουλεύσεων στην Κύπρο, την Ισπανία, την Ολλανδία και τη Ρουμανία, με τη συμμετοχή μαθητών δημοτικού σχολείου, γονέων και επαγγελματιών της εκπαίδευσης, για τη συλλογή πληροφοριών σχετικά με την ευημερία των παιδιών, τις μαθησιακές εμπειρίες και την κοινωνικοσυναισθηματική τους ανάπτυξη. Στις εθνικές διαβουλεύσεις συμμετείχαν 66 παιδιά, 21 γονείς, καθώς και 16 εκπαιδευτικοί, εργαζόμενοι σε θέματα νεολαίας και ειδικοί στην εκπαίδευση από την Κύπρο, την Ισπανία, την Ολλανδία και τη Ρουμανία. Χρησιμοποιήσαμε ημιδομημένες συνεντεύξεις, συζητήσεις σε ομάδες εστίασης, έντυπα και ηλεκτρονικά ερωτηματολόγια για τη συλλογή δεδομένων σχετικά με την ανάπτυξη και την κοινωνικοσυναισθηματική ευημερία των παιδιών.

Ενδιαφερόμενοι	BeTrained, Κύπρος	Esplai, Ισπανία	School's Cool, Ολλανδία	JAP, Ρουμανία
Παιδιά	6	10	4	46
Γονείς	3	11	-	17
Εκπαιδευτικοί/ειδικοί/ εργαζόμενοι με νέους	3	5	5	5

Οι διαβουλεύσεις παρείχαν τόσο ποσοτικά όσο και ποιοτικά δεδομένα, προσφέροντας πολύτιμες πληροφορίες για τις εμπειρίες των παιδιών, τις απόψεις των γονέων και τις επαγγελματικές προοπτικές. Με βάση τα αποτελέσματα αυτών των διαβουλεύσεων, αυτός ο ολοκληρωμένος οδικός χάρτης έχει σχεδιαστεί προσεκτικά για να καθοδηγήσει τις επόμενες δραστηριότητες του έργου, διασφαλίζοντας ότι οι παρεμβάσεις είναι προσαρμοσμένες στις ανάγκες των ομάδων-στόχων και βασίζονται σε στοιχεία που έχουν συλλεχθεί από όλα τα ενδιαφερόμενα μέρη.

2. Επιλεγμένα στοιχεία ευημερίας

Με βάση τις εθνικές διαβουλεύσεις που περιγράφονται παραπάνω και τα περαιτέρω σχόλια των εταίρων, έχουν προσδιοριστεί τέσσερα βασικά στοιχεία ευημερίας που θα αποτελέσουν τη βάση της επερχόμενης εργαλειοθήκης ευημερίας.

1. Συναισθηματική ευεξία:

- Οι μαθητές θέλουν να τους ακούνε και να τους υποστηρίζουν αντί να τους τιμωρούν.
- Οι γονείς ζητούν εργαλεία για ανοιχτή επικοινωνία και συναισθηματική επιβεβαίωση.
- Οι εκπαιδευτικοί χρειάζονται εκπαίδευση και πόρους για συναισθηματικές ανάγκες, τραύματα και επίλυση συγκρούσεων.

2. Ψηφιακή ευημερία:

- Οι μαθητές χρειάζονται καθοδήγηση σχετικά με τον χρόνο μπροστά σε οθόνες, την ασφάλεια στο διαδίκτυο και την ξεκούραση.
- Οι γονείς ζητούν υποστήριξη με τον γονικό έλεγχο και τις υγιείς ψηφιακές συνήθειες.
- Οι εκπαιδευτικοί αναζητούν στρατηγικές για την ενσωμάτωση ψηφιακών εργαλείων, αποτρέποντας παράλληλα την υπερβολική χρήση και τα προβλήματα ύπνου.

3. Κοινωνική ευημερία:

- Οι μαθητές εκτιμούν τις σεβαστές και ασφαλείς σχέσεις με τους συνομηλίκους και τους εκπαιδευτικούς.
- Οι γονείς ζητούν καλύτερη επικοινωνία και συμμετοχή γονέων-εκπαιδευτικών.
- Οι εκπαιδευτικοί τονίζουν την ανάγκη για συνεργασίες οικογένειας-σχολείου και ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων.

4. Ταυτότητα και αυτοεκτίμηση:

- Οι μαθητές επιθυμούν να εκτιμώνται για τη δημιουργικότητα, την προσπάθεια και την προθυμία τους να προσφέρουν βοήθεια.
- Οι γονείς επιθυμούν υποστηρικτικά περιβάλλοντα που σέβονται την αυτονομία και την ανάπτυξη.
- Οι εκπαιδευτικοί υποστηρίζουν πρακτικές που ενισχύουν την αυτοπεποίθηση, τις υγιείς συνήθειες και τις μελλοντικές φιλοδοξίες.

3. Συναισθηματική ευεξία

3.1. Ορισμός

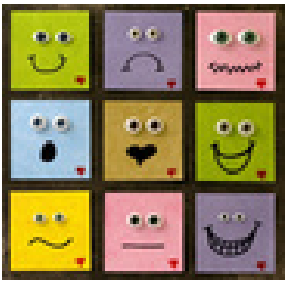
Η συναισθηματική ευεξία αναφέρεται στην ικανότητα των παιδιών να αναγνωρίζουν, να κατανοούν και να διαχειρίζονται τα δικά τους συναισθήματα, καθώς και να ενσυναισθάνονται και να ανταποκρίνονται κατάλληλα στα συναισθήματα των άλλων. Περιλαμβάνει την ανάπτυξη αυτορρύθμισης, στρατηγικών αντιμετώπισης, ανθεκτικότητας και υποστηρικτικών σχέσεων, που βοηθούν τα παιδιά να αισθάνονται ασφαλή, κατανοητά και με αυτοπεποίθηση στο σχολείο και στην καθημερινή ζωή.

3.2. Γιατί η συναισθηματική ευεξία είναι σημαντική στο δημοτικό σχολείο

Η συναισθηματική ευεξία είναι ζωτικής σημασίας στο δημοτικό σχολείο, επειδή τα παιδιά διαχειρίζονται σύνθετα συναισθήματα, κοινωνικές σχέσεις και νέες ακαδημαϊκές προκλήσεις. Όταν οι μαθητές μπορούν να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τα συναισθήματα, να επικοινωνούν τις ανάγκες τους με σεβασμό και να χειρίζονται τις συγκρούσεις εποικοδομητικά, είναι πιο πιθανό να επιτύχουν ακαδημαϊκά, να δημιουργήσουν υγιείς φιλίες και να αναπτύξουν μια θετική εικόνα για τον εαυτό τους. Η δομημένη υποστήριξη, που περιλαμβάνει ομάδες υποστήριξης μεταξύ συνομηλίκων και ενηλίκων, καθώς και σαφή κατανόηση των προσωπικών ορίων, ενισχύει τη συναισθηματική ανθεκτικότητα και προάγει ένα ασφαλές και χωρίς αποκλεισμούς περιβάλλον. Η συναισθηματική ευημερία συνδέεται στενά με την κοινωνική ευημερία, καθώς η διαχείριση των συναισθημάτων επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο τα παιδιά αλληλεπιδρούν με συνομηλίκους και ενήλικες, επιλύουν συγκρούσεις και συμβάλλουν σε μια συνεργατική σχολική κοινότητα.

3.3. Υποθέματα που θα συμπεριληφθούν

- Αναγνώριση συναισθημάτων
- Ενσυναίσθηση
- Συναισθηματικό περιβάλλον στην τάξη
- Διαχείριση άγχους
- Εκφοβισμός
- Επίλυση συγκρούσεων
- Υγιή όρια
- Ομάδες υποστήριξης



3.3.1. Αναγνώριση συναισθημάτων

Η αναγνώριση των συναισθημάτων είναι το πρώτο βήμα προς την αυτογνωσία και τη συναισθηματική ρύθμιση. Όταν οι μαθητές μπορούν να αναγνωρίσουν τι αισθάνονται, αποκτούν μεγαλύτερο έλεγχο της συμπεριφοράς τους και μπορούν να επικοινωνήσουν αποτελεσματικά τις ανάγκες τους. Απλές πρακτικές όπως η ονομασία των συναισθημάτων ή η χρήση διαγραμμάτων συναισθημάτων βοηθούν στην ομαλοποίηση της συναισθηματικής έκφρασης.

3.3.2. Ενσυναίσθηση

Η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να κατανοούμε και να μοιράζουμε τα συναισθήματα των άλλων. Χτίζει ισχυρότερες σχέσεις, μειώνει τις συγκρούσεις και δημιουργεί μια πιο συμπονετική κουλτούρα στην τάξη. Μέσω του παιχνιδιού ρόλων, της αφήγησης ιστοριών και της προσεκτικής ακρόασης, οι μαθητές μαθαίνουν να βλέπουν τις καταστάσεις από την οπτική γωνία ενός άλλου ατόμου.

3.3.3. Συναισθηματικό περιβάλλον τάξης

Ένα θετικό συναισθηματικό περιβάλλον τάξης παρέχει ασφάλεια, σεβασμό και υποστήριξη σε κάθε μαθητή. Ενθαρρύνει την ανοιχτότητα, την ανοχή στα λάθη και την εμπιστοσύνη μεταξύ συνομηλίκων και εκπαιδευτικών. Οι ρουτίνες, η καλοσύνη και οι ήρεμες αντιδράσεις των εκπαιδευτικών βοηθούν στον καθορισμό του συναισθηματικού τόνου.

3.3.4. Διαχείριση άγχους

Η εκμάθηση της διαχείρισης του άγχους εξοπλίζει τους μαθητές με στρατηγικές αντιμετώπισης καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους. Εργαλεία κατάλληλα για την ηλικία, όπως τεχνικές αναπνοής, διαλείμματα κίνησης ή οργανωτικές δεξιότητες, μπορούν να μειώσουν το άγχος και να βελτιώσουν την εστίαση. Όταν το άγχος αντιμετωπίζεται ανοιχτά, η τάξη γίνεται πιο ανθεκτική.

3.3.5. Εκφοβισμός

Ο εκφοβισμός απειλεί τη συναισθηματική ευεξία και διαταράσσει το αίσθημα ασφάλειας στο σχολείο. Η πρόληψη και η αντιμετώπισή του απαιτούν σαφείς κανόνες, υποστηρικτικές παρεμβάσεις και ενθάρρυνση των μαθητών να μιλήσουν. Μια κουλτούρα σεβασμού και ευθύνης προστατεύει τόσο τα θύματα όσο και τους παρευρισκόμενους.

3.3.6. Επίλυση συγκρούσεων

Οι συγκρούσεις αποτελούν φυσικό μέρος της κοινωνικής αλληλεπίδρασης, αλλά οι μαθητές χρειάζονται καθοδήγηση για να τις επιλύσουν εποικοδομητικά. Δεξιότητες όπως η ακρόαση, η διαπραγμάτευση και η χρήση «μηνυμάτων-εγώ» βοηθούν στην πρόληψη της κλιμάκωσης. Δομημένες προσεγγίσεις όπως η διαμεσολάβηση μεταξύ συνομηλίκων προάγουν την υπευθυνότητα και τη δικαιοσύνη.

3.3.7. Υγιή όρια

Τα υγιή όρια επιτρέπουν στους μαθητές να προστατεύουν τον προσωπικό τους χώρο, τα συναισθήματα και τον χρόνο τους. Ενισχύουν τον σεβασμό για τις ατομικές ανάγκες, ενώ παράλληλα υποστηρίζουν τη συνεργασία στην ομαδική εργασία. Η διδασκαλία στα παιδιά ότι είναι αποδεκτό να λένε «όχι» ενισχύει την αυτοπεποίθηση και τον αυτοσεβασμό.

3.3.8. Ομάδες υποστήριξης

Οι ομάδες υποστήριξης προσφέρουν ένα αίσθημα ανήκειν και κοινής δύναμης. Είτε μέσω κύκλων συνομηλίκων, συστημάτων φίλων είτε συμβουλευτικής, παρέχουν έναν ασφαλή χώρο για να συζητηθούν οι προκλήσεις και να βρεθούν λύσεις. Αυτά τα δίκτυα μειώνουν την απομόνωση και ενθαρρύνουν την αμοιβαία φροντίδα.

3.4. Εμπλεκόμενοι ενδιαφερόμενοι φορείς

Μαθητές (Μ): εξασκούν την αυτογνωσία, την αυτορρύθμιση, την επίλυση συγκρούσεων και την αλληλοϋποστήριξη.
Γονείς (Γ): αποτελούν πρότυπο συναισθηματικής ρύθμισης, παρέχουν καθοδήγηση και υποστηρίζουν τη συμμετοχή των παιδιών σε δίκτυα υποστήριξης.
Εκπαιδευτικοί (Ε): ενσωματώνουν δραστηριότητες συναισθηματικής αγωγής στα μαθήματα, διαμεσολαβούν σε συγκρούσεις και διευκολύνουν την ομαδική υποστήριξη.
Σύμβουλοι και σχολικοί ψυχολόγοι: εποπτεύουν τις ομάδες υποστήριξης και προσφέρουν ατομική καθοδήγηση.

Οι μαθητές αναπτύσσουν δεξιότητες αυτογνωσίας, αυτορρύθμισης και υποστήριξης από ομοτίμους, ενώ οι γονείς τις ενισχύουν στο σπίτι μέσω της μοντελοποίησης, της επικύρωσης και της ανοιχτής επικοινωνίας. Οι εκπαιδευτικοί ενσωματώνουν τον συναισθηματικό γραμματισμό στα μαθήματα, μεσολαβούν στις συγκρούσεις και καλλιεργούν την εμπιστοσύνη μέσω υποστηρικτικών δομών στην τάξη. Οι ψυχολόγοι και οι σύμβουλοι παρέχουν επαγγελματική καθοδήγηση, συνδέοντας τις καθημερινές πρακτικές με στοχευμένη υποστήριξη ψυχικής υγείας. Μαζί, αυτοί οι ρόλοι σχηματίζουν ένα διασυνδεδεμένο δίκτυο που καλλιεργεί την ανθεκτικότητα, την κοινωνική σύνδεση και ένα συμπεριληπτικό σχολικό κλίμα.

3.5. Πρακτικά εργαλεία

- Αποκαταστατικές πρακτικές
- Τέχνες για την έκφραση συναισθημάτων
- Τεχνικές χαλάρωσης
- Διαγράμματα συναισθημάτων

Οι πρακτικές αποκατάστασης, οι τέχνες για την έκφραση συναισθημάτων, οι τεχνικές χαλάρωσης και τα διαγράμματα συναισθημάτων είναι όλα ισχυρά εργαλεία για την υποστήριξη της συναισθηματικής ευεξίας στην τάξη. Οι πρακτικές αποκατάστασης βοηθούν τους μαθητές να αποκαταστήσουν τις σχέσεις, να οικοδομήσουν ενσυναίσθηση και να μάθουν την υπευθυνότητα μέσω κύκλων και καθοδηγούμενων συζητήσεων, καθιστώντας την τάξη έναν χώρο με μεγαλύτερη εμπιστοσύνη και σεβασμό. Οι δραστηριότητες τέχνης παρέχουν δημιουργικές διεξόδους για συναισθήματα που μπορεί να είναι δύσκολο να εκφραστούν με λόγια, δίνοντας στους μαθητές ασφαλείς τρόπους να εξερευνήσουν τα συναισθήματά τους, ενθαρρύνοντας παράλληλα τη δημιουργικότητα και την συμπερίληψη. Χαλαρωτικές τεχνικές, όπως ασκήσεις αναπνοής, διατάσεις ή οραματισμός, εφοδιάζουν τους μαθητές με πρακτικές στρατηγικές για τη διαχείριση του άγχους, τη βελτίωση της συγκέντρωσης και την καλλιέργεια ενός πιο ήρεμου μαθησιακού περιβάλλοντος. Οι πίνακες συναισθημάτων προσφέρουν έναν απλό αλλά αποτελεσματικό τρόπο για να αναγνωρίζουν, να ονομάζουν και να μοιράζονται οι μαθητές τα συναισθήματά τους, αναπτύσσοντας το συναισθηματικό τους λεξιλόγιο και ενισχύοντας την επικοινωνία μεταξύ συμμαθητών και εκπαιδευτικών. Μαζί, αυτές οι δραστηριότητες δημιουργούν ένα υποστηρικτικό περιβάλλον όπου τα συναισθήματα αναγνωρίζονται, εκφράζονται και διαχειρίζονται με υγιείς τρόπους.

3.6. Παραδείγματα ορθής πρακτικής

- **Η Πρωτοβουλία 'The Learning Hub'** στην Κύπρο προσφέρει εργαστήρια για παιδιά ηλικίας 4–14 ετών, με έμφαση στις ήπιες δεξιότητες, στην ευαισθητοποίηση σχετικά με τον εκφοβισμό και στη δημιουργία ενός ασφαλέστερου σχολικού περιβάλλοντος. Εμπλέκοντας τους μαθητές σε διαδραστικές συνεδρίες, ευαισθητοποιεί τους μαθητές για τα κοινωνικά ζητήματα και τους εξοπλίζει με δεξιότητες επικοινωνίας, ομαδικής εργασίας και ενσυναίσθησης. Η πρωτοβουλία όχι μόνο υποστηρίζει την προσωπική ανάπτυξη, αλλά και προάγει μια πιο συμπεριληπτική και φιλική σχολική κοινότητα.

- **Το Πρόγραμμα Συναισθηματικής Ευεξίας στη Λα Ριόχα** (Ισπανία) προάγει την ψυχική υγεία μέσω της συνεργασίας μεταξύ των τομέων της εκπαίδευσης και της υγείας. Απευθύνεται σε μαθητές, εκπαιδευτικούς, οικογένειες και επαγγελματίες υγείας και περιλαμβάνει εκπαίδευση στον συναισθηματικό γραμματισμό, την έγκαιρη ανίχνευση κινδύνων, τις παρεμβάσεις με σεβασμό και τα σαφή πρωτόκολλα παραπομπής. Το πρόγραμμα αντιμετωπίζει επίσης την υπερβολική χρήση της τεχνολογίας, ενισχύει δράσεις με βάση την κοινότητα και παρέχει εκπαιδευτικούς πόρους, με τη στήριξη 15 ψυχολόγων που εργάζονται σε σχολεία και στην πρωτοβάθμια φροντίδα. Τα πρώτα μαθήματα υπογραμμίζουν τη σημασία της διατομεακής συνεργασίας, της εκπαίδευσης του προσωπικού, της συμμετοχής της οικογένειας και της συνεχούς αξιολόγησης για να διασφαλιστεί η αποτελεσματική υποστήριξη της συναισθηματικής ευεξίας των μαθητών (https://www.larioja.org/educacion/es).

- **Somos Únic@s,** που αναπτύχθηκε από τη Fundación ColaCao με τη NACE,είναι ένα δωρεάν πανεθνικό πρόγραμμα στην Ισπανία που προωθεί την πρόληψη του εκφοβισμού σε μαθητές δημοτικού σχολείου ηλικίας 6-12 ετών. Εφαρμοσμένο σε πάνω από 3.600 σχολεία, εμπλέκει μαθητές, εκπαιδευτικούς και οικογένειες μέσω τριών ενοτήτων: αυτογνωσία, ενσυναίσθηση και σεβασμό, καθώς και συλλογική δράση κατά του εκφοβισμού. Το πρόγραμμα παρέχει διαδραστικούς πόρους στην τάξη και στο σπίτι, συμπεριλαμβανομένων ηχητικών εργαλείων σχετικά με την αυτοπεποίθηση, καθώς και στρατηγικές κατά του εκφοβισμού. (https://programaeducativo.fundacioncolacao.org)

4. Ψηφιακή ευημερία

4.1. Ορισμός

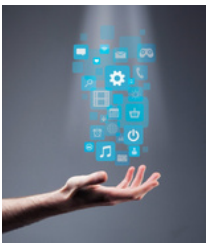
Η ψηφιακή ευημερία αναφέρεται στην ικανότητα των παιδιών να χρησιμοποιούν την τεχνολογία με ισορροπημένους, ασφαλείς και ουσιαστικούς τρόπους που υποστηρίζουν τη μάθηση, τη δημιουργικότητα και τις σχέσεις χωρίς να επηρεάζουν αρνητικά την υγεία ή την ανάπτυξη. Περιλαμβάνει τη διαχείριση του χρόνου μπροστά σε οθόνες, τη διασφάλιση ασφαλών διαδικτυακών πρακτικών, τη διατήρηση υγιεινών συνηθειών όπως ο σωστός ύπνος και την ανάπτυξη υπεύθυνων ψηφιακών συνηθειών με την καθοδήγηση γονέων και εκπαιδευτικών.

4.2. Γιατί η ψηφιακή ευημερία είναι σημαντική στο δημοτικό σχολείο

Η ψηφιακή ευημερία αποκτά ολοένα και μεγαλύτερη σημασία, επειδή η τεχνολογία αποτελεί ήδη φυσικό μέρος της καθημερινής ζωής των παιδιών. Στο δημοτικό σχολείο, οι μαθητές μαθαίνουν πώς να εξισορροπούν τον χρόνο που περνούν μπροστά σε οθόνες με δραστηριότητες εκτός σύνδεσης, πώς να χρησιμοποιούν υπεύθυνα τα ψηφιακά εργαλεία και πώς να εφαρμόζουν ασφαλείς διαδικτυακές πρακτικές. Με την ανάπτυξη υγιών συνηθειών και την καθοδήγηση μέσω της γονικής επίβλεψης και παρακολούθησης, τα παιδιά προστατεύονται καλύτερα από κινδύνους όπως η υπερβολική χρήση, η έκθεση σε ακατάλληλο περιεχόμενο και οι διαταραχές ύπνου. Η προώθηση της ψηφιακής ευημερίας διασφαλίζει ότι η τεχνολογία υποστηρίζει τη μάθηση, τη δημιουργικότητα και τη σύνδεση, ενώ παράλληλα προστατεύει τη σωματική υγεία, την προσοχή και την ξεκούραση – βασικούς παράγοντες για την ανάπτυξη και την ακαδημαϊκή επιτυχία.

4.3. Θέματα που θα συμπεριληφθούν

- Παραγωγική χρήση της τεχνολογίας
- Διαδικτυακός εκφοβισμός
- Ψηφιακή ανθεκτικότητα και μέσα κοινωνικής δικτύωσης
- Έλεγχος γεγονότων και αξιοπιστία πληροφοριών
- Γονικός έλεγχος και διαδικτυακή ασφάλεια
- Υγιεινή ύπνου



4.3.1. Παραγωγική χρήση της τεχνολογίας

Η τεχνολογία, όταν χρησιμοποιείται εποικοδομητικά, προσφέρει στα παιδιά ισχυρές ευκαιρίες για δημιουργικότητα, επίλυση προβλημάτων και μάθηση. Η ενθάρρυνση δραστηριοτήτων όπως η σχεδίαση σε ψηφιακές πλατφόρμες, η εξερεύνηση εκπαιδευτικών εφαρμογών ή η εργασία σε συνεργατικά έργα διδάσκει στα παιδιά ότι η τεχνολογία δεν είναι μόνο για ψυχαγωγία αλλά και ένα εργαλείο ανάπτυξης. Οι πρώιμες θετικές εμπειρίες με ψηφιακά εργαλεία ενισχύουν την περιέργεια, την προσαρμοστικότητα και την αυτοπεποίθηση στη χρήση της τεχνολογίας παραγωγικά, προετοιμάζοντας τα παιδιά για μελλοντικά μαθησιακά περιβάλλοντα που ενσωματώνουν όλο και περισσότερο ψηφιακούς πόρους.

4.3.2. Διαδικτυακός εκφοβισμός

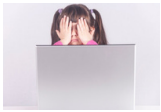
Ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι ένας από τους μεγαλύτερους κινδύνους που αντιμετωπίζουν τα παιδιά στο διαδίκτυο και μπορεί να βλάψει την αυτοεκτίμηση και τη συναισθηματική υγεία. Μπορεί να λάβει πολλές μορφές: κακά μηνύματα, διάδοση φημών, αποκλεισμός κάποιου από διαδικτυακές ομάδες ή κοινοποίηση ντροπιαστικών φωτογραφιών ή βίντεο. Σε επίπεδο πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, είναι σημαντικό να βοηθήσουμε τους μαθητές να αναγνωρίσουν πώς μοιάζει ο ηλεκτρονικός εκφοβισμός, γιατί είναι επιβλαβής και τι πρέπει να κάνουν εάν τον αντιμετωπίσουν (να τον αγνοήσουν, να τον μπλοκάρουν, να τον αναφέρουν και να τον ενημερώσουν σε έναν ενήλικα που εμπιστεύονται). Η ενθάρρυνση της καλοσύνης και της υπευθυνότητας στο διαδίκτυο είναι εξίσου σημαντική με τις προσωπικές αλληλεπιδράσεις.

4.3.3. Ψηφιακή ανθεκτικότητα και μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Η ψηφιακή ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα αντιμετώπισης προκλήσεων ή αποτυχιών στον διαδικτυακό κόσμο, όπως αρνητικά σχόλια, λάθη ή ακατάλληλο περιεχόμενο. Ακόμα κι αν τα μικρότερα παιδιά δεν είναι πλήρως ενεργά στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, η προετοιμασία τους με στρατηγικές για την αντιμετώπιση των διαδικτυακών απογοητεύσεων, της πίεσης από τους συνομηλίκους και της σύγκρισης θέτει τα θεμέλια για μια πιο υγιή χρήση αργότερα. Διδάσκοντάς τους ότι είναι εντάξει να απομακρυνθούν, να ζητήσουν βοήθεια και να μην συγκρίνουν τον εαυτό τους με τους άλλους, χτίζει μακροπρόθεσμη ανθεκτικότητα.

4.3.4. Έλεγχος γεγονότων και αξιοπιστία πληροφοριών

Τα παιδιά εκτίθενται σε τεράστιες ποσότητες διαδικτυακού περιεχομένου και δεν είναι όλο αληθές ή ασφαλές. Η ανάπτυξη πρώιμων δεξιοτήτων κριτικής σκέψης (όπως η αμφισβήτηση πηγών, η σύγκριση πληροφοριών και η ερώτηση «Ποιος το έγραψε αυτό και γιατί;») τα βοηθά να αποφεύγουν την παραπληροφόρηση. Σε στοιχειώδες επίπεδο, αυτό μπορεί να εισαχθεί μέσω δραστηριοτήτων κατάλληλων για την ηλικία, όπως ο εντοπισμός ψεύτικων έναντι πραγματικών τίτλων ή ο έλεγχος γεγονότων μαζί με έναν δάσκαλο.



4.3.5. Γονικός έλεγχος και διαδικτυακή ασφάλεια

Ο γονικός έλεγχος περιλαμβάνει τα εργαλεία, τους κανόνες και την καθοδήγηση που χρησιμοποιούν οι γονείς για να βοηθήσουν τα παιδιά να πλοηγηθούν στην ψηφιακή τεχνολογία με ασφάλεια και υπευθυνότητα. Περιλαμβάνει τον καθορισμό ορίων στον χρόνο που περνούν μπροστά στην οθόνη, το φιλτράρισμα περιεχομένου και την καθοδήγηση των παιδιών στη λήψη έξυπνων διαδικτυακών επιλογών, ενθαρρύνοντας παράλληλα την ανοιχτή επικοινωνία αντί της αυστηρής επιτήρησης. Η εξήγηση των λόγων πίσω από τους κανόνες (όπως η προστασία του απορρήτου, η αποφυγή του διαδικτυακού εκφοβισμού και η εξισορρόπηση της διαδικτυακής και της μη διαδικτυακής ζωής) βοηθά τα παιδιά να κατανοήσουν και να εσωτερικεύσουν ασφαλείς συνήθειες. Με την πάροδο του χρόνου, καθώς τα παιδιά επιδεικνύουν υπευθυνότητα, οι γονικοί έλεγχοι μπορούν να προσαρμοστούν για να τους δώσουν μεγαλύτερη ανεξαρτησία, ενθαρρύνοντας την αυτορρύθμιση, την κριτική σκέψη και την υπεύθυνη ψηφιακή ιθαγένεια από νεαρή ηλικία.

4.3.6. Υγιεινή ύπνου

Η υγιεινή του ύπνου συνδέεται στενά με την ψηφιακή ευεξία, καθώς η υπερβολική ή η χρήση οθονών αργά το βράδυ μπορεί να διαταράξει τα πρότυπα ύπνου των παιδιών. Η διδασκαλία υγιεινών συνηθειών στους μαθητές (όπως η τήρηση «περιορισμού πρόσβασης σε οθόνες» πριν από τον ύπνο, η απομάκρυνση των συσκευών από την κρεβατοκάμαρα και η ενασχόληση με χαλαρωτικές δραστηριότητες όπως το διάβασμα ή η ακρόαση μουσικής) υποστηρίζει τόσο τη σωματική ξεκούραση όσο και τη συναισθηματική ισορροπία. Οι καλές συνήθειες ύπνου βοηθούν τα παιδιά να παραμένουν συγκεντρωμένα, ενεργητικά και έτοιμα να μάθουν κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας.

4.4. Εμπλεκόμενοι ενδιαφερόμενοι φορείς

Μαθητές: αναπτύσσουν υγιείς συνήθειες χρήσης οθόνης και κατανοούν γιατί ο ύπνος και τα όρια έχουν σημασία. Γονείς: θέτουν και παρακολουθούν όρια χρησιμοποιώντας γονικό έλεγχο, αποτελούν παράδειγμα ισορροπημένης ψηφιακής συμπεριφοράς, υποστηρίζουν τις ρουτίνες ύπνου. Εκπαιδευτικοί: ενσωματώνουν μαθήματα σχετικά με τον χρόνο μπροστά στην οθόνη, την προσοχή και τον ύπνο στην εκπαίδευση για τον ψηφιακό γραμματισμό. Ειδικοί πληροφορικής: παρέχουν εργαστήρια και πόρους για την ασφαλή και υγιή χρήση της τεχνολογίας από παιδιά και οικογένειες.

Μαθητές, γονείς, εκπαιδευτικοί και ειδικοί πληροφορικής διαδραματίζουν όλοι ουσιαστικό ρόλο στην ανάπτυξη της ψηφιακής ευεξίας. Οι μαθητές μαθαίνουν να δημιουργούν υγιείς συνήθειες χρήσης οθονών, να κατανοούν τη σημασία του ύπνου και να εξασκούν την αυτορρύθμιση. Οι γονείς θέτουν και παρακολουθούν όρια χρησιμοποιώντας γονικούς ελέγχους, αποτελούν πρότυπο ισορροπημένης ψηφιακής συμπεριφοράς και υποστηρίζουν ρουτίνες όπως ώρες χωρίς οθόνη πριν τον ύπνο. Οι εκπαιδευτικοί ενσωματώνουν μαθήματα σχετικά με τον χρόνο μπροστά σε οθόνη, την προσοχή, την υγιεινή του ύπνου και την ασφάλεια στο διαδίκτυο στην εκπαίδευση για τον ψηφιακό γραμματισμό, ενισχύοντας τις υπεύθυνες συνήθειες στην τάξη. Οι ειδικοί πληροφορικής παρέχουν τεχνική υποστήριξη, αναπτύσσουν και διατηρούν ασφαλή ψηφιακά περιβάλλοντα, καθοδηγούν τη χρήση γονικών ελέγχων και προσφέρουν εμπειρογνωμοσύνη στην κυβερνοασφάλεια και τις ασφαλείς τεχνολογικές πρακτικές για να βοηθήσουν τα παιδιά και τις οικογένειες να πλοηγούνται με ασφάλεια στους ψηφιακούς χώρους.

4.5. Πρακτικά εργαλεία

- Παρακολούθηση χρόνου ή/και συνηθειών
- Παιχνίδια επαλήθευσης γεγονότων
- Εβδομαδιαίο ημερολόγιο αναστοχασμού
- Φύλλα συμβουλών για γονείς
- Προκλήσεις ψηφιακής αποτοξίνωσης
- Διαδραστικά κουίζ διαδικτυακής ασφάλειας

Πρακτικές δραστηριότητες για την ανάπτυξη της ψηφιακής ευημερίας σε παιδιά δημοτικού περιλαμβάνουν συσκευές παρακολούθησης χρόνου και συνηθειών, οι οποίες βοηθούν τους μαθητές να παρακολουθούν τη χρήση οθονών, να αναγνωρίζουν μοτίβα και να θέτουν προσωπικούς στόχους για την εξισορρόπηση των δραστηριοτήτων στο διαδίκτυο και εκτός διαδικτύου. Τα παιχνίδια επαλήθευσης γεγονότων διδάσκουν κριτική σκέψη και πληροφοριακή παιδεία βοηθώντας τα παιδιά να επαληθεύουν πηγές και να εντοπίζουν παραπληροφόρηση. Τα εβδομαδιαία ημερολόγια αναστοχασμού ενθαρρύνουν την αυτογνωσία επιτρέποντας στους μαθητές να εξετάσουν πώς οι ψηφιακές συνήθειες επηρεάζουν τη διάθεση, την εστίαση και τον ύπνο τους. Τα φύλλα συμβουλών για τους γονείς παρέχουν καθοδήγηση για την υποστήριξη της υγιούς χρήσης της τεχνολογίας στο σπίτι, συμπεριλαμβανομένων των ορίων χρήσης οθονών και της ασφαλούς διαδικτυακής συμπεριφοράς. Οι προκλήσεις ψηφιακής αποτοξίνωσης προσφέρουν δομημένες περιόδους χωρίς οθόνες, βοηθώντας τα παιδιά να βιώσουν δραστηριότητες εκτός διαδικτύου και να ενισχύσουν την αυτορρύθμιση. Τέλος, τα διαδραστικά διαδικτυακά κουίζ ασφάλειας εμπλέκουν τους μαθητές στην εκμάθηση της ιδιωτικότητας, του διαδικτυακού εκφοβισμού και των ασφαλών διαδικτυακών πρακτικών με έναν διασκεδαστικό και αξέχαστο τρόπο.

4.6. Παράδειγμα καλής πρακτικής

- Το **Cybershield,** μια πρωτοβουλία στη Ρουμανία, διδάσκει σε δημοτικά σχολεία μαθητές (ηλικίες 6–14 ετών) πώς να χρησιμοποιούν τις ψηφιακές τεχνολογίες με ασφάλεια και υπευθυνότητα. Μέσω εργαστηρίων που περιλαμβάνουν παιχνίδια ρόλων και ανάλυση σεναρίων, οι μαθητές μαθαίνουν για τους διαδικτυακούς κινδύνους όπως το ηλεκτρονικό ψάρεμα (phishing), οι απάτες και ο διαδικτυακός εκφοβισμός, ενώ παράλληλα εξερευνούν την ιδιωτικότητα, την επικοινωνία με σεβασμό και τις υγιείς συνήθειες χρόνου μπροστά σε οθόνες. Το πρόγραμμα δίνει έμφαση στις ψυχολογικές επιπτώσεις της χρήσης των ψηφιακών μέσων, ενθαρρύνοντας την ανθεκτικότητα και την αναζήτηση βοήθειας όταν χρειάζεται. Ως αποτέλεσμα, οι μαθητές ανέπτυξαν πιο υγιεινές συνήθειες, βελτίωσαν τον ύπνο τους και έγιναν πιο ικανοί να αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται τον διαδικτυακό εκφοβισμό. (https://www.cybershield.org/en/infosec/cybershield-at-2-years-consolidation-of-education-for-digital-security-in-romania)

5. Κοινωνική ευημερία

5.1. Ορισμός

Η κοινωνική ευημερία αναφέρεται στην ικανότητα των παιδιών να δημιουργούν θετικές, σεβαστές και υποστηρικτικές σχέσεις με συνομηλίκους, εκπαιδευτικούς, γονείς και την ευρύτερη κοινότητα. Περιλαμβάνει την εκμάθηση συνεργασίας και την ανάληψη ευθύνης σε ομαδικά πλαίσια. Η ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων στο δημοτικό σχολείο θέτει τα θεμέλια για την ενσυναίσθηση, την ένταξη, την ομαδική εργασία και την ενεργό πολιτειότητα.

5.2. Γιατί η κοινωνική ευημερία είναι σημαντική στο δημοτικό σχολείο

Η κοινωνική ευημερία είναι απαραίτητη στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση, επειδή βοηθά τα παιδιά να μάθουν πώς να χτίζουν θετικές, σεβαστές και υποστηρικτικές σχέσεις. Σε αυτό το στάδιο ανάπτυξης, τα παιδιά ανακαλύπτουν πώς να συνεργάζονται, να επικοινωνούν και να επιλύουν συγκρούσεις με εποικοδομητικούς τρόπους. Δεξιότητες όπως η αυτοπεποίθηση, ο διάλογος και οι οργανωτικές ικανότητες τους επιτρέπουν να εκφράζονται με σαφήνεια, να αναλαμβάνουν ευθύνες σε ομαδικές εργασίες και να συμπεριλαμβάνουν άλλους. Όταν τα σχολεία δημιουργούν σκόπιμα ευκαιρίες για ομαδική εργασία, διδασκαλία από ομοτίμους και ενεργές πρακτικές θεατών, τα παιδιά αισθάνονται ασφαλέστερα, πιο συνδεδεμένα και καλύτερα προετοιμασμένα να συμμετέχουν στις κοινότητές τους. Η ισχυρή κοινωνική ευημερία ενισχύει τόσο τα μαθησιακά αποτελέσματα όσο και την προσωπική ανάπτυξη.

5.3. Υποθέματα που θα συμπεριληφθούν

- Κοινωνικές δεξιότητες
- Επικοινωνία
- Δυναμικότητα
- Προώθηση διαλόγου
- Διδασκαλία από ομοτίμους
  Ενεργές πρακτικές θεατών
  Δεξιότητες διαχείρισης και οργάνωσης

5.3.1. Κοινωνικές δεξιότητες

Οι κοινωνικές δεξιότητες αποτελούν το θεμέλιο των θετικών αλληλεπιδράσεων, βοηθώντας τα παιδιά να αναπτύξουν ενσυναίσθηση, συνεργασία και την ικανότητα να δημιουργούν υγιείς σχέσεις. Η εξάσκηση σε δεξιότητες όπως η ανταλλαγή, η ακρόαση και η εναλλαγή ενισχύει την αυτοπεποίθηση και μειώνει τις κοινωνικές τριβές τόσο στην τάξη όσο και στην παιδική χαρά. Οι ισχυρές κοινωνικές δεξιότητες συμβάλλουν επίσης στο αίσθημα του ανήκειν και στη συνολική συναισθηματική ευεξία.

5.3.2. Επικοινωνία

Η αποτελεσματική επικοινωνία περιλαμβάνει τόσο λεκτικές όσο και μη λεκτικές δεξιότητες, όπως η καθαρή ομιλία, η ενεργή ακρόαση και η ερμηνεία της γλώσσας του σώματος. Οι ισχυρές επικοινωνιακές δεξιότητες βοηθούν τα παιδιά να εκφράζουν τις ανάγκες τους, να κατανοούν τους άλλους και να επιλύουν παρεξηγήσεις με εποικοδομητικό τρόπο. Επιπλέον, τους δίνουν τη δυνατότητα να αναπτύξουν ουσιαστικές φιλίες και να συνεργάζονται αποτελεσματικά σε ομαδικές δραστηριότητες.

5.3.3. Δυναμικότητα

Η δυναμικότητα είναι η ικανότητα να εκφράζει κανείς τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις ανάγκες του με σεβασμό και αυτοπεποίθηση, χωρίς να είναι επιθετικός ή παθητικός. Η διδασκαλία της δυναμικότητας βοηθά τα παιδιά να θέτουν όρια, να υπερασπίζονται τον εαυτό τους και να αντιμετωπίζουν κοινωνικές προκλήσεις με αυτοπεποίθηση. Η δυναμικότητα προάγει επίσης τον αυτοσεβασμό και μειώνει την πιθανότητα να τα εκμεταλλευτούν οι συνομήλικοί τους.

5.3.4. Προώθηση του διαλόγου

Η προώθηση του διαλόγου ενθαρρύνει ανοιχτή και σεβαστή επικοινωνία μεταξύ συνομηλίκων, ενισχύοντας την κατανόηση και τη συνεργασία. Δομημένες ευκαιρίες για διάλογο, όπως ομαδικές συζητήσεις ή συνεδριάσεις τάξης, βοηθούν τα παιδιά να εξασκήσουν την ενεργητική ακρόαση, την ενσυναίσθηση και την επίλυση προβλημάτων. Ο τακτικός διάλογος ενδυναμώνει επίσης τη συνοχή της τάξης και συμβάλλει στην πρόληψη των συγκρούσεων πριν κλιμακωθούν.

5.3.5. Διδασκαλία από ομοτίμους

Η διδακτική διδασκαλία από ομοτίμους περιλαμβάνει τη διδασκαλία ή την υποστήριξη μεταξύ των μαθητών ακαδημαϊκά ή κοινωνικά. Ενισχύει τις κοινωνικές συνδέσεις, χτίζει ηγετικές δεξιότητες και ενισχύει τη μάθηση τόσο για τον εκπαιδευτή όσο και για τον μαθητή, προωθώντας παράλληλα μια κουλτούρα συνεργασίας στην τάξη. Η διδακτική διδασκαλία από ομοτίμους αυξάνει επίσης την αυτοπεποίθηση και παρακινεί τους μαθητές να αναλάβουν την ευθύνη για τη δική τους μάθηση και τη μάθηση των άλλων. Επιπλέον, καλλιεργεί την ενσυναίσθηση και την υπομονή, καθώς οι μαθητές πρέπει να κατανοούν και να ανταποκρίνονται στις ανάγκες και τις προοπτικές των συνομηλίκων τους.

5.3.6. Πρακτικές ενεργού παρατηρητή

Οι πρακτικές ενεργού παρατηρητή διδάσκουν στα παιδιά να αναγνωρίζουν πότε κάποιος αποκλείεται, εκφοβίζεται ή αντιμετωπίζεται άδικα και να αντιδρούν με ασφαλή και υποστηρικτικό τρόπο. Η ενθάρρυνση των παιδιών να ενεργούν ως σύμμαχοι προάγει την ενσυναίσθηση, την υπευθυνότητα και ένα θετικό κοινωνικό περιβάλλον. Αυτές οι πρακτικές ενδυναμώνουν επίσης τα παιδιά να υπερασπίζονται τη δικαιοσύνη και να συμβάλλουν σε μια ασφαλέστερη σχολική κοινότητα. Η τακτική ενασχόληση με αυτές τις πρακτικές βοηθά τους μαθητές να αναπτύξουν ηθική συλλογιστική και ισχυρό αίσθημα κοινωνικής ευθύνης.

5.3.7. Δεξιότητες διαχείρισης και οργάνωσης

Οι δεξιότητες διαχείρισης και οργάνωσης βοηθούν τα παιδιά να σχεδιάζουν εργασίες, να διαχειρίζονται ευθύνες και να εργάζονται αποτελεσματικά σε ομάδες. Αυτές οι δεξιότητες υποστηρίζουν τη συνεργασία, μειώνουν τις συγκρούσεις και επιτρέπουν στους μαθητές να συμμετέχουν εποικοδομητικά τόσο σε ακαδημαϊκές όσο και σε κοινωνικές δραστηριότητες. Οι ισχυρές οργανωτικές δεξιότητες ενισχύουν επίσης την αυτοαποτελεσματικότητα και μειώνουν το άγχος στις καθημερινές ρουτίνες της τάξης. Η ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων ενθαρρύνει την ανεξαρτησία και προετοιμάζει τους μαθητές για πιο σύνθετα έργα και προκλήσεις ομαδικής εργασίας στο μέλλον.

5.4. Ενδιαφερόμενοι για συμμετοχή

- Μαθητές: εξασκούν τις δεξιότητές τους καθημερινά στην τάξη, σε παιχνίδια και στο παιχνίδι· μαθαίνουν να είναι υπεύθυνα μέλη ομάδας·
- Γονείς: αποτελούν παράδειγμα σεβασμού στον διάλογο και την επίλυση προβλημάτων στο σπίτι· ενισχύουν την υπευθυνότητα και την ένταξη.
- Εκπαιδευτικοί: διευκολύνουν δομημένες ομαδικές δραστηριότητες, ενθαρρύνουν τον αναστοχασμό, δημιουργούν ένα κλίμα ένταξης στην τάξη.
- ΜΚΟ και εθελοντές: φέρνουν εμπειρογνωμοσύνη, προσφέρουν εργαστήρια για την ομαδική εργασία, τη διαμεσολάβηση σε συγκρούσεις ή την ηγεσία.
- Ευρύ κοινό: Παρέχει πραγματικά πλαίσια για συνεργασία (π.χ. κοινοτικά έργα, εθελοντισμός)

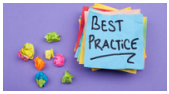
Οι μαθητές εξασκούν καθημερινά τις κοινωνικές τους δεξιότητες μέσω της σχολικής εργασίας, των παιχνιδιών και του παιχνιδιού, μαθαίνοντας να συνεργάζονται, να επικοινωνούν και να ενεργούν ως υπεύθυνα μέλη της ομάδας, ενώ οι γονείς αποτελούν παράδειγμα σεβαστικού διαλόγου, επίλυσης προβλημάτων και συμπερίληψης στο σπίτι για να ενισχύσουν αυτές τις συμπεριφορές. Οι εκπαιδευτικοί διευκολύνουν δομημένες ομαδικές δραστηριότητες, ενθαρρύνουν τον προβληματισμό και δημιουργούν ένα κλίμα ένταξης στην τάξη όπου η συνεργασία, η αυτοπεποίθηση και ο διάλογος εκτιμώνται. Οι ΜΚΟ και οι εθελοντές προσφέρουν εξειδικευμένη εμπειρογνωμοσύνη προσφέροντας εργαστήρια για την ομαδική εργασία, την ηγεσία και τη διαμεσολάβηση σε συγκρούσεις εμπλουτίζοντας την κοινωνική μάθηση των μαθητών πέρα από το κανονικό πρόγραμμα σπουδών. Η ευρύτερη κοινότητα προσφέρει πραγματικά πλαίσια για συνεργασία, όπως κοινοτικά έργα ή εθελοντισμό, επιτρέποντας στα παιδιά να εφαρμόζουν κοινωνικές δεξιότητες εκτός σχολείου και ενισχύοντας την υπευθυνότητα και την ενεργή συμμετοχή στην κοινωνία.

5.5. Πρακτικά εργαλεία

- Δραστηριότητα για να σπάσουμε τον πάγο
- Δομημένα παιχνίδια ιαδραστικές δραστηριότητες
- Κάρτες παιχνιδιού ρόλων
- Ομάδες υποστήριξης και δραστηριότητες αναστοχασμού

Τα παιχνίδια που σπάνε τον πάγο διευκολύνουν την αναγνώριση και την επικοινωνία των συναισθημάτων με έναν προσιτό και ενδιαφέρον τρόπο. Τα δομημένα παιχνίδια παρέχουν βιωματικές ευκαιρίες για την αναγνώριση των συναισθημάτων και την εξάσκηση στη διαχείριση των διαπροσωπικών προκλήσεων. Οι διαδραστικές δραστηριότητες (π.χ. ασκήσεις ενσυνειδητότητας, χαλάκια επίλυσης προβλημάτων και συστήματα υποστήριξης με φίλους) προάγουν την εστίαση, την ενσυναίσθηση και τις συνεργατικές δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων. Τα σενάρια παιχνιδιού ρόλων επιτρέπουν στους μαθητές να πλοηγούνται σε καταστάσεις της πραγματικής ζωής, εξασκώντας την επίλυση συγκρούσεων, θέτοντας υγιή όρια και εκφράζοντας τα συναισθήματά τους αποτελεσματικά. Συμπληρώνοντας αυτές τις προσεγγίσεις, οι ομάδες υποστήριξης και οι πρακτικές αναστοχασμού, όπως οι εβδομαδιαίοι κύκλοι συναισθημάτων, τα ημερολόγια συναισθημάτων και η χαρτογράφηση ορίων, ενισχύουν την αυτογνωσία, τη συναισθηματική ρύθμιση και τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις με σεβασμό, δημιουργώντας ένα δομημένο πλαίσιο για βιώσιμη συναισθηματική ανάπτυξη.

5.6. Παραδείγματα καλής πρακτικής



- Το **Centervention** είναι ένα διαδικτυακό, βασισμένο σε παιχνίδια πρόγραμμα που βελτιώνει τις κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες μαθητών ηλικίας 5-6 ετών έως 14 ετών. Επίσης, συλλέγει αυτόματα δεδομένα, παρέχει στατιστικά στοιχεία και αναφορές προόδου για τους εκπαιδευτικούς και περιλαμβάνει επιπλέον μαθήματα για την ενίσχυση των δεξιοτήτων που έχουν αποκτηθεί. Είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος διδασκαλίας κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων, καθώς είναι εξατομικευμένο και η πρόοδος μπορεί να παρακολουθηθεί (https://www.centervention.com/).
- Το **Gelukskoffer** στην Ολλανδία βοηθά παιδιά ηλικίας 4–12 ετών να αναπτύξουν συναισθηματική επίγνωση, ανθεκτικότητα και κοινωνικές δεξιότητες μέσα από δομημένα, παιγνιώδη μαθήματα βασισμένα στη θετική ψυχολογία. Προσαρμοσμένο ετησίως, εξοπλίζει τους εκπαιδευτικούς με εργαλεία για την καθοδήγηση της συναισθηματικής ανάπτυξης και δίνει έμφαση στην εστίαση στα δυνατά σημεία και τα θετικά συναισθήματα, ενισχύοντας την αυτοπεποίθηση, την ενσυναίσθηση και τη συνολική ευεξία. (https://www.malmberg.nl/basisonderwijs/methodes/sociaal-συναισθηματική-ανάπτυξη/βαλίτσα-ευτυχίας.htm).

6. Ταυτότητα και αυτοεκτίμηση

6.1. Ορισμός

Η ταυτότητα και η αυτοεκτίμηση αναφέρονται στην κατανόηση του εαυτού των παιδιών, των ικανοτήτων τους και των προσωπικών τους αξιών, καθώς και στην αυτοπεποίθηση να τις εκφράσουν αυθεντικά. Περιλαμβάνει την εικόνα του σώματος, τα προσωπικά ενδιαφέροντα, το αίσθημα ολοκλήρωσης και την ικανότητα να θέτουν στόχους και να επιδιώκουν το μέλλον. Η ισχυρή ταυτότητα και η αυτοεκτίμηση επιτρέπουν στα παιδιά να αντιμετωπίζουν προκλήσεις, να χτίζουν υγιείς σχέσεις και να συμμετέχουν ενεργά στη μάθηση και την κοινωνική ζωή.

6.2. Γιατί η ταυτότητα και η αυτοεκτίμηση έχουν σημασία στο δημοτικό σχολείο

Το δημοτικό σχολείο είναι ένα στάδιο διαμόρφωσης όπου τα παιδιά αρχίζουν να ορίζουν ποιοι είναι, τι τους αρέσει και τι θέλουν να επιτύχουν. Η θετική αυτοεκτίμηση ενθαρρύνει το κίνητρο, την ανθεκτικότητα και την κοινωνική συμμετοχή, ενώ ένα ισχυρό αίσθημα ταυτότητας υποστηρίζει τη συναισθηματική υγεία και την ακαδημαϊκή δέσμευση. Η διατροφή και η σωματική υγεία συνδέονται στενά με την αυτοαντίληψη και τα επίπεδα ενέργειας, επηρεάζοντας τη διάθεση, την προσοχή και την αυτοπεποίθηση. Υποστηρίζοντας τα παιδιά στον καθορισμό ρεαλιστικών μελλοντικών φιλοδοξιών και βοηθώντας τους γονείς να κατανοήσουν τον δικό τους ρόλο (π.χ. αποφυγή υπερβολικού έλεγχου) αυτονομία και υγιής λήψη αποφάσεων. 6.3. Υποθέματα που θα συμπεριληφθούν.

6.3. Υποθέματα που θα συμπεριληφθούν

- Μάθηση μέσω δοκιμασιών
- Αντιμετώπιση της αλλαγής
- Πολυπολιτισμική κοινωνία
- Ένταξη και ποικιλομορφία
- Αυτοπεποίθηση
- Σωματική υγεία
- Μελλοντικές φιλοδοξίες
- Ακαδημαϊκή επίδοση και νοοτροπία ανάπτυξης

6.3.1. Μάθηση μέσω δοκιμής

Η μάθηση μέσω της δοκιμής ενθαρρύνει τα παιδιά να εξερευνούν, να πειραματίζονται και να αναλαμβάνουν ρίσκα σε ένα ασφαλές περιβάλλον. Τους βοηθά να κατανοήσουν ότι τα λάθη είναι φυσικό μέρος της μάθησης, ενισχύοντας την ανθεκτικότητα και την αυτογνωσία, ενώ παράλληλα χτίζουν ένα αίσθημα ικανότητας και προσωπικής ανάπτυξης. Με την πάροδο του χρόνου, τα παιδιά αναπτύσσουν δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και προθυμία να αντιμετωπίζουν προκλήσεις ανεξάρτητα.

6.3.2. Αντιμετώπιση της αλλαγής

Η αντιμετώπιση της αλλαγής διδάσκει στα παιδιά στρατηγικές για την προσαρμογή σε νέες καταστάσεις, είτε στο σχολείο, στην οικογενειακή ζωή είτε στα κοινωνικά πλαίσια. Η ανάπτυξη αυτής της ικανότητας ενισχύει τη συναισθηματική ανθεκτικότητα, μειώνει το άγχος και ενισχύει μια θετική αίσθηση του εαυτού όταν αντιμετωπίζουν αβεβαιότητα. Βοηθά επίσης τα παιδιά να οικοδομήσουν ευελιξία και αυτοπεποίθηση στην ικανότητά τους να χειρίζονται με επιτυχία τις μεταβάσεις της ζωής.

6.3.3. Πολυπολιτισμική κοινωνία

Η κατανόηση και η αλληλεπίδραση με μια πολυπολιτισμική κοινωνία βοηθά τα παιδιά να εκτιμήσουν διαφορετικούς πολιτισμούς, προοπτικές και παραδόσεις. Η έκθεση στην ποικιλομορφία προάγει την ενσυναίσθηση, διευρύνει τις κοσμοθεωρίες και ενθαρρύνει τα παιδιά να βλέπουν τον εαυτό τους ως μέρος μιας μεγαλύτερης, διασυνδεδεμένης κοινότητας. Υποστηρίζει επίσης την ανάπτυξη της ταυτότητας, επιτρέποντας στα παιδιά να αναλογιστούν τον δικό τους πολιτισμό και τις αξίες τους σε σχέση με τους άλλους

6.3.4. Ένταξη και ποικιλομορφία

Η εστίαση στην ένταξη και την ποικιλομορφία δίνει έμφαση στην αξία κάθε ατόμου και στη σημασία της δίκαιης μεταχείρισης και της ίσης μεταχείρισης. Αυτό βοηθάει τα παιδιά να αναπτύξουν σεβασμό για τις διαφορές, μειώνει τις προκαταλήψεις και ενισχύει την αυτοεκτίμηση καλλιεργώντας ένα περιβάλλον όπου όλοι αισθάνονται ότι τους εκτιμούν. Τα παιδιά μαθαίνουν επίσης δεξιότητες συνεργασίας και επίλυσης συγκρούσεων σε ποικίλα περιβάλλοντα, ενισχύοντας την κοινωνική τους ικανότητα.

6.3.5. Αυτοπεποίθηση

Η αυτοπεποίθηση επιτρέπει στα παιδιά να εμπιστεύονται τις ικανότητές τους, να λαμβάνουν αποφάσεις και να αντιμετωπίζουν προκλήσεις. Η ανάπτυξη αυτοπεποίθησης βελτιώνει τη συμμετοχή, την επιμονή και την προθυμία για μάθηση, ενώ παράλληλα επηρεάζει θετικά τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και τη συνολική ευημερία. Ενθαρρύνει τα παιδιά να θέτουν προσωπικούς στόχους και να είναι περήφανα για τα επιτεύγματά τους, ενισχύοντας μια θετική εικόνα για τον εαυτό τους.

6.3.6. Ακαδημαϊκή επίδοση και νοοτροπία ανάπτυξης

Η σύνδεση της αυτοεκτίμησης με την ακαδημαϊκή επίδοση και μια νοοτροπία ανάπτυξης ενθαρρύνει τα παιδιά να βλέπουν την προσπάθεια, την επιμονή και τη μάθηση από τα λάθη ως κλειδιά της επιτυχίας. Αυτή η προοπτική προωθεί το κίνητρο, την ανθεκτικότητα και την κατανόηση ότι οι ικανότητες μπορούν να αναπτυχθούν μέσω της εξάσκησης και της αποφασιστικότητας. Μειώνει επίσης τον φόβο της αποτυχίας και υποστηρίζει μια προληπτική στάση απέναντι στην εκμάθηση νέων δεξιοτήτων.

6.3.7. Σωματική υγεία

Η σωματική υγεία συμβάλλει άμεσα στην αυτοεκτίμηση, καθώς τα παιδιά που είναι ενεργά, καλά τρέφονται και ξεκούραστα τείνουν να αισθάνονται πιο ικανά και ενεργητικά. Η ανάπτυξη υγιεινών συνηθειών ενισχύει επίσης την αίσθηση ελέγχου του σώματος και της ευημερίας κάποιου, η οποία υποστηρίζει την αυτοπεποίθηση και την ταυτότητα. Η διατήρηση της σωματικής υγείας διδάσκει επιπλέον την πειθαρχία και την αυτοφροντίδα, οι οποίες είναι σημαντικές πτυχές του αυτοσεβασμού.

6.3.8. Μελλοντικές φιλοδοξίες

Η εξερεύνηση των μελλοντικών φιλοδοξιών βοηθά τα παιδιά να οραματίζονται στόχους, όνειρα και προσωπικές φιλοδοξίες. Η ενθάρρυνση του καθορισμού στόχων και του στοχασμού ενισχύει την αυτογνωσία, το κίνητρο και την αίσθηση σκοπού, ενώ παράλληλα καλλιεργεί μια θετική πεποίθηση στην ικανότητά τους να επηρεάζουν το μέλλον τους. Εμπνέει επίσης τα παιδιά να κάνουν πρακτικά βήματα προς την επίτευξη των ονείρων τους, καλλιεργώντας επιμονή και δεξιότητες μακροπρόθεσμου σχεδιασμού.

6.4. Ενδιαφερόμενοι συμμετέχοντες

- Μαθητές (Μ): εξερευνούν τα προσωπικά δυνατά σημεία, τα ενδιαφέροντα, τους στόχους και τις υγιεινές συνήθειες.
- Γονείς (Μ): μαθαίνουν να υποστηρίζουν την αυτονομία των παιδιών, να εξισορροπούν τη συμμετοχή και να παρέχουν ενθάρρυνση χωρίς υπερβολικό έλεγχο.
- Εκπαιδευτικοί (Μ): διευκολύνουν τον αναστοχασμό σχετικά με την ταυτότητα, τα δυνατά σημεία και τις φιλοδοξίες· ενσωματώνουν την εκπαίδευση ευεξίας. Επαγγελματίες υγείας: προσφέρουν καθοδήγηση σχετικά με τη διατροφή, τη σωματική δραστηριότητα, την επίγνωση της εικόνας του σώματος, τον υγιεινό τρόπο ζωής και την αυτοεκτίμηση.

Οι μαθητές βρίσκονται στο επίκεντρο της ανάπτυξης της ταυτότητας και της αυτοεκτίμησης, εξερευνώντας τα προσωπικά τους δυνατά σημεία, τα ενδιαφέροντα, τους στόχους και τις υγιεινές συνήθειες για να οικοδομήσουν αυτογνωσία και αυτοπεποίθηση. Οι γονείς υποστηρίζουν αυτή την ανάπτυξη ενθαρρύνοντας την αυτονομία, παρέχοντας καθοδήγηση χωρίς υπερβολικό έλεγχο και ενισχύοντας τη θετική εικόνα του εαυτού και την ανθεκτικότητα. Οι εκπαιδευτικοί διευκολύνουν τον αναστοχασμό σχετικά με την ταυτότητα, τα δυνατά σημεία και τις φιλοδοξίες, ενσωματώνοντας την εκπαίδευση για την ευεξία και διαμορφώνοντας την ενσυναίσθηση, τον σεβασμό και μια νοοτροπία ανάπτυξης στην τάξη. Οι επαγγελματίες υγείας συνεισφέρουν εμπειρογνωμοσύνη σχετικά με τη διατροφή, τη σωματική δραστηριότητα, την εικόνα του σώματος και τον υγιεινό τρόπο ζωής, βοηθώντας τα παιδιά να κατανοήσουν τη σύνδεση μεταξύ σωματικής ευεξίας και αυτοεκτίμησης, προωθώντας παράλληλα συνήθειες που υποστηρίζουν τη συνολική προσωπική ανάπτυξη. Μαζί, αυτοί οι ενδιαφερόμενοι δημιουργούν ένα υποστηρικτικό δίκτυο που καλλιεργεί την αυτοπεποίθηση, την αυτογνωσία και το κίνητρο των παιδιών να αξιοποιήσουν πλήρως τις δυνατότητές τους.

6.5. Πρακτικά εργαλεία

- Τεχνικές ενσυνειδητότητας
- Κληρονομιά, επίδειξη και αφήγηση, θετικές κάρτες επιβεβαίωσης,
- Ημερολόγια καθορισμού στόχων,
- Κύκλοι ευγνωμοσύνης

Οι δραστηριότητες για την ανάπτυξη της ταυτότητας και της αυτοεκτίμησης παρέχουν στα παιδιά πολλαπλούς τρόπους για να εξερευνήσουν, να εκφράσουν και να ενισχύσουν την αίσθηση του εαυτού τους. Οι τεχνικές ενσυνειδητότητας τα βοηθούν να συνειδητοποιήσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους, υποστηρίζοντας τη συναισθηματική ρύθμιση και την αυτοαναστοχασμό. Η επίδειξη και η αφήγηση της κληρονομιάς επιτρέπουν στα παιδιά να μοιραστούν το πολιτιστικό τους υπόβαθρο, την προσωπική τους ιστορία και τις φιλοδοξίες τους, καλλιεργώντας την υπερηφάνεια για την ταυτότητά τους και την εκτίμηση της διαφορετικότητας. Οι κάρτες θετικής επιβεβαίωσης ενισχύουν την αυτοπεποίθηση τονίζοντας προσωπικές ιδιότητες και επιτεύγματα, ενώ τα ημερολόγια καθορισμού στόχων ενθαρρύνουν την υπευθυνότητα, το κίνητρο και τον προβληματισμό σχετικά με την πρόοδο. Οι κύκλοι ευγνωμοσύνης προωθούν μια θετική εικόνα για τον εαυτό τους, την ενσυναίσθηση και τον προβληματισμό σχετικά με τις αξίες, βοηθώντας τα παιδιά να εσωτερικεύσουν ένα αίσθημα αυτοεκτίμησης και αίσθησης του ανήκειν. Συλλογικά, αυτές οι δραστηριότητες δημιουργούν ένα υποστηρικτικό πλαίσιο για την καλλιέργεια της αυτοπεποίθησης και την προσωπική ανάπτυξη στα παιδιά του δημοτικού σχολείου

6.6. Παραδείγματα ορθής πρακτικής

- **Το Brainfuel boost για παιδιά προσελκύει παιδιά ηλικίας 10-14 ετών**

δημιουργική σκέψη, αυτοστοχασμός και επίλυση προβλημάτων μέσω εβδομαδιαίων συνεδριών χρησιμοποιώντας κάρτες Brainfuel. Αυτές οι κάρτες-προτροπές πυροδοτούν την περιέργεια και τη συζήτηση για θέματα όπως η ομαδική εργασία, η φαντασία και τα κοινωνικά διλήμματα, με τα παιδιά να ανταποκρίνονται μέσω διαλόγου, σχεδίου ή αφήγησης ιστοριών. Η παιχνιδιάρικη, ανοιχτή μορφή ενθαρρύνει την ελεύθερη έκφραση, αποκαλύπτει κρυμμένα ταλέντα και ενισχύει τη συνοχή της ομάδας με την πάροδο του χρόνου.
(https://www.brainfuel.nl)

- **Ανακάλυψη και Ανάπτυξη Ταλέντων με το Talentenkaartjes Junior υποστηρίζει παιδιά ηλικίας 8–12 ετών στην αναγνώριση και**

αναπτύσσοντας τα μοναδικά τους δυνατά σημεία μέσα από ένα σετ 40 εικονογραφημένων καρτών ταλέντων. Χρησιμοποιείται σε τάξεις, εργαστήρια ή συμβουλευτική: οι καρτέλλες ενθαρρύνουν δραστηριότητες σαν εαυτογνωσία, ανατροφοδότηση από συνομηλίκους και καθορισμός στόχων. Αυτή η προσέγγιση θετικής ψυχολογίας βοηθά τα παιδιά να οικοδομήσουν αυτογνωσία, αυτοπεποίθηση και σεβασμό για τους άλλους, βελτιώνοντας παράλληλα τη δυναμική της τάξης και ενισχύοντας τη συνεχή προσωπική ανάπτυξη.

7. Σχετικά με την Εργαλειοθήκη

Ο παρών οδικός χάρτης για την ευημερία του δημοτικού σχολείου υποστηρίζει τη συναισθηματική, ψηφιακή, κοινωνική ανάπτυξη και την ανάπτυξη ταυτότητας/αυτοεκτίμησης μέσω στοχευμένων δραστηριοτήτων και συμμετοχής των ενδιαφερόμενων μερών. Αυτός ο οδικός χάρτης αποτελεί τη βάση για την πρακτική εργαλειοθήκη που θα αναπτυχθεί.

Παρέχει στρατηγικές για την προώθηση της ολιστικής ευημερίας στα σχολεία, ενώ παράλληλα χρησιμεύει ως ένας ευέλικτος οδηγός που οι εκπαιδευτικοί μπορούν να προσαρμόσουν στο τοπικό τους πλαίσιο και στις ανάγκες των μαθητών. Η εργαλειοθήκη (ΠΕ3) προτείνει ένα ευέλικτο πλαίσιο για την προώθηση της ευημερίας στα σχολεία, με δραστηριότητες που μπορούν να προσαρμοστούν σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες και ανάγκες της τάξης. Σχεδιασμένη για ευελιξία, η εργαλειοθήκη προβλέπει μια ολιστική ανάπτυξη και την προώθηση ενός θετικού, υποστηρικτικού περιβάλλοντος για όλα τα παιδιά.

Η εργαλειοθήκη θα περιλαμβάνει συνολικά 30 δομημένες δραστηριότητες, κατανεμημένες στους τέσσερις βασικούς τομείς ευημερίας: 8 δραστηριότητες που επικεντρώνονται στη συναισθηματική ανάπτυξη, 7 στην ψηφιακή ευημερία, 8 στις κοινωνικές δεξιότητες και 7 στην ταυτότητα και την αυτοεκτίμηση.

Κάθε δραστηριότητα θα συνοδεύεται από πρακτικές σημειώσεις για τους εκπαιδευτικούς, συμπεριλαμβανομένων οδηγιών βήμα προς βήμα, απαιτούμενων υλικών και μεθοδολογικών προτάσεων για την υποστήριξη της αποτελεσματικής υλοποίησης.

Για να διασφαλιστεί η συμπερίληψη και η προσαρμοστικότητα, κάθε δραστηριότητα θα σχεδιαστεί με τρία διαφοροποιημένα επίπεδα, επιτρέποντας στους εκπαιδευτικούς να προσαρμόζουν τις δραστηριότητες στις διαφορετικές ικανότητες και τα συμφραζόμενα των μαθητών, συμπεριλαμβανομένης μιας ειδικά προσαρμοσμένης εκδοχής για μαθητές με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες.

Η προσέγγιση αυτή θα διασφαλίσει ότι η εργαλειοθήκη δεν θα είναι μόνο ολοκληρωμένη και πρακτική, αλλά και συμπεριληπτική και ανταποκρινόμενη στις ποικίλες πραγματικότητες των σύγχρονων σχολικών τάξεων.

Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης

PowerPack Project

power.packproject

PowerPackProject

ΚΟΙΝΟΠΡΑΞΙΑ

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ

ΕΤΑΙΡΟΙ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού **(EACEA)**. Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο **EACEA** δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός Εργου: **2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923**