



Bridge

E+ project

TOOLKIT

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.



Co-funded by
the European Union

CONTENT

ΕΥΗΜΕΡΙΑ

- Κυβερνοεκφοβισμός !
- Το κλίμα και η βιωσιμότητα
- Ταξιδιώτες στο χρόνο για ευεξία
- Χάρτης ευημερίας
- Σε αναζήτηση της ευημερίας
- Εξερευνητές της Θετικής Επικοινωνίας
- Καλλιεργώντας υγιή μυαλό

ΕΥΕΞΙΑ 1 Κυβερνοεκφοβισμός !

Asturia vzw

Πρότυπο

αριθ. 62

Ο τελικός στόχος αυτής της εργασίας είναι οι μαθητές να αναστοχαστούν σχετικά με τις επιπτώσεις του διαδικτυακού εκφοβισμού. Το μάθημα παρέχει αφετηρίες για συζητήσεις στην τάξη, παιχνίδια με δηλώσεις, συζήτηση κ.λπ. σχετικά με τα θέματα των κοινωνικών δεξιοτήτων, του εκφοβισμού και του διαδικτυακού εκφοβισμού.

Μεθοδολογία:	Ομαδική εργασία	Στρατηγικές για την πρόληψη του διαδικτυακού εκφοβισμού
Θέμα	Τεχνολογίες	
Δεξιότητες ζωής	Ευημερία	
Τίτλος	Κυβερνοεκφοβισμός!	
Ηλικία/Τάξη	Παιδιά ηλικίας 14+	
Διάρκεια	60 λεπτά	
Προτάσεις για τους διοργανωτές	Παιδιά ηλικίας 14+ που πρέπει να χρησιμοποιούν τις ΤΠΕ με ασφάλη, υπεύθυνο και αποτελεσματικό τρόπο.	
Περιγραφή της δραστηριότητας	Βήμα 1: Αναζητήστε εκ των προτέρων μια σειρά από βίντεο σχετικά με τον εκφοβισμό στο διαδίκτυο, για παράδειγμα στον ιστότοπο βίντεο www.youtube.com. Μπορείτε να επιλέξετε βίντεο καμπάνιας χρησιμοποιώντας τον όρο αναζήτησης «stop cyberbullying» (σταματήστε τον εκφοβισμό στο διαδίκτυο). Πολλά από αυτά τα βίντεο έχουν δημιουργηθεί από κυβερνήσεις, άλλα από μαθητές στο πλαίσιο σχολικών ή τάξεων έργων. Βήμα 2: Προβάλετε το βίντεο που έχετε επιλέξει στην τάξη. Στη συνέχεια, ζητήστε από τους μαθητές να χωριστούν σε τέσσερις ομάδες και να σκεφτούν διάφορες πτυχές του βίντεο. Οι κατευθυντήριες ερωτήσεις είναι: - Ομάδα 1: Τι είναι το cyberbullying; Ποιες μορφές εκφοβισμού υπάρχουν, π.χ. λεκτικός εκφοβισμός, ψυχολογικός ή σωματικός εκφοβισμός, αποκλεισμός ή κοινωνικός εκφοβισμός, έμμεσος εκφοβισμός (υποκίνηση άλλων εναντίον κάποιου). Ποιες είναι οι ψηφιακές μορφές τέτοιων μορφών εκφοβισμού; - Ομάδα 2: Γιατί τα παιδιά εκφοβίζουν άλλα παιδιά; - Ομάδα 3: Ποιες μπορεί να είναι οι συνέπειες για το θύμα; Οι συνέπειες είναι διαφορετικές όταν πρόκειται για διαδικτυακό εκφοβισμό; - Ομάδα 4: Τι μπορείς να κάνεις αν είσαι θύμα εκφοβισμού; Και τι κάνεις όταν γίνεσαι μάρτυρας εκφοβισμού; Πώς μπορείς να αποτρέψεις τον εκφοβισμό; Βήμα 3: οι απαντήσεις οδηγούν σε συζήτηση στην τάξη. Ως εκπαιδευτικός, μπορείτε να συνδέσετε το θέμα με την πολιτική του σχολείου σχετικά με τον εκφοβισμό. Μπορείτε να αναλογιστείτε πριν ή μετά το ρόλο που παίζουν τα κινητά τηλέφωνα στα βίντεο. Σημεία που πρέπει να προσέξετε Ένα μάθημα με ένα τόσο ευαίσθητο θέμα μπορεί μερικές φορές να είναι πολύ συγκρουσιακό για παιδιά ηλικίας 14+ που έχουν υπάρξει θύματα (ψηφιακού) εκφοβισμού ή εξακολουθούν να εκφοβίζονται. Να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί σε αυτό το θέμα. Εάν παρατηρήσετε ότι υπάρχει πρόβλημα εκφοβισμού στην τάξη, αντιμετωπίστε το αμέσως με τους μαθητές που εμπλέκονται, τους γονείς τους και τους διευθυντές του σχολείου. Μετά το μάθημα, αφήστε πάντα ένα παράθυρο ανοιχτό για τους μαθητές που θέλουν να επανέλθουν στο πρόβλημα αργότερα, π.χ. παραπέμποντάς τους στον εμπιστευτικό/συμβουλευτικό , την τηλεφωνική γραμμή για παιδιά και νέους κ.λπ.	

ΕΥΕΞΙΑ 2 Το κλίμα και η βιωσιμότητα

Asturia vzw

Πρότυπο

αριθ. 63

Μεθοδολογίες: Ανάπτυξη της συνειδητοποίησης της σημασίας ενός βιώσιμου περιβάλλοντος

Ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζουμε το περιβάλλον αλλάζει. Αυτή η δραστηριότητα αναδεικνύει τη σημασία ενός καλού κλίματος για τα παιδιά. Ζητά από τους μαθητές να προσδιορίσουν πρώτα την ομάδα τους και τα θέματα της έρευνάς τους και, στη συνέχεια, τους ζητά να αναλογιστούν τις πιθανές συνέπειες της ρύπανσης.

Μεθοδολογία:	Ομαδική εργασία	Στρατηγικές για την ανάπτυξη της συνειδητοποίησης της σημασίας ενός βιώσιμου περιβάλλοντος
Θέμα	Κλίμα και βιωσιμότητα	
Δεξιότητες ζωής	Ευημερία, γεωγραφία, ιθαγένεια	
Τίτλος	Κλίμα και βιωσιμότητα	
Ηλικία/Τάξη	Παιδιά ηλικίας 14+	
Διάρκεια	135 λεπτά	
Προτάσεις για όσους διευκολύνουν	Παιδιά ηλικίας 14+ που πρέπει να εργαστούν σε μια κοινή εργασία κατά τη διάρκεια μιας εκπαίδευσης για το κλίμα και τη βιωσιμότητα.	
Περιγραφή της δραστηριότητας	- Χωρίστε την ομάδα σε ζευγάρια - Δώστε σε κάθε ζευγάρι ένα αντίγραφο του φυλλαδίου «Κλίμα και βιωσιμότητα». - Στην αρχή της εκπαίδευσης, κάντε τις ακόλουθες ερωτήσεις στην ομάδα <i>Η κλιματική αλλαγή σας φαίνεται απίθανη, ένα παγκόσμιο πρόβλημα πάνω στο οποίο έχετε ελάχιστο έλεγχο; 'Η μήπως σας απασχολεί, αλλά δεν ξέρετε τι μπορείτε να κάνετε οι ίδιοι; Ίσως ήδη κάνετε ό,τι μπορείτε.</i> <i>Μόνο που, βοηθάει πραγματικά; Μάθετε περισσότερα για αυτό ενώ ολοκληρώνετε αυτή την εργασία.</i> - Αφήστε τους μαθητές να επεξεργαστούν κάθε στοιχείο του φυλλαδίου, αντιπαραβάλλοντας την άποψη του μαθητή για το κλίμα και τη βιωσιμότητα. - Υποστηρίξτε τους μαθητές ακολουθώντας τις περιγραφές της εργασίας. - Συμπληρώστε τις απαντήσεις στα κουτιά του φυλλαδίου.	

Κλίμα και βιωσιμότητα

Η καλή περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση απαιτεί καλή τεκμηρίωση. Γι' αυτό δημιουργούμε ένα πακέτο πληροφοριών μαζί με όλη την τάξη. Είστε υπεύθυνοι για την ανάπτυξη ενός θέματος σε ζευγάρια. Για το θέμα αυτό δημιουργείτε ένα ενημερωτικό δελτίο (2 έως 3 σελίδες) και ένα φύλλο εργασίας (1 έως 2 σελίδες).

Μπορείτε να επιλέξετε το μέλος της ομάδας σας, καθώς και το θέμα σας. Παρακαλώ, στείλτε τα 3 πρώτα σας. Όσο πιο γρήγορα απαντήσετε, τόσο περισσότερες πιθανότητες έχετε να πάρετε την πρώτη σας επιλογή.

Τα θέματα είναι τα εξής:

1. Παλιά δάση: Μια συζήτηση για την προστασία των δασών.
2. Βοηθήστε τις μέλισσες: Χωρίς λουλούδια, δεν υπάρχουν μέλισσες.
3. Το πλαστικό τέρας: Τι είναι το πλαστικό και γιατί τόσο μεγάλο μέρος του καταλήγει στη θάλασσα;
4. Αιολική ενέργεια: απαραίτητη για το μέλλον;
5. Το κλίμα και ο Βόρειος Πόλος: Το ένα δεν μπορεί να υπάρχει χωρίς το άλλο.
6. Το πετρέλαιο, το μαύρο χρυσάφι: Οι κίνδυνοι της εξόρυξης πετρελαίου.
7. Βιωσιμότητα: Γνωρίστε τι τρώτε. Ο αντίκτυπος των τροφίμων μας στο περιβάλλον, τα ζώα και τους ανθρώπους.
8. Ρούχα χωρίς τοξικές ουσίες: Οι ποταμοί της Ασίας έχουν τα χρώματα της σεζόν της μόδας, γιατί συμβαίνει αυτό;

1. Η φάση προσανατολισμού

Για αυτή τη φάση δεν χρειάζεται να ψάξετε τίποτα στο διαδίκτυο, απλά γράψτε τα πράγματα που ήδη γνωρίζετε. Ό,τι δεν γνωρίζετε, αφήστε το κενό.

1. Συνεργασία

- Από ποια άτομα αποτελείται το ζευγάρι μας; (Δύο ονόματα)

- Ποιο θα είναι το κοινό στο οποίο θα απευθύνεται αυτή η εργασία;

2. Ανακαλέστε τις προηγούμενες γνώσεις σας

- Ποιο είναι το θέμα σας;

- Τι γνωρίζετε ήδη για αυτό το θέμα;

2. Η φάση υλοποίησης

Δημιουργείτε ένα ενημερωτικό δελτίο για το θέμα σας

- Ελάχιστο 2 σελίδες, μέγιστο 3 σελίδες
- Calibri ή Times New Roman, 11 ή 12
- Φροντίστε να έχετε μια σαφή διάταξη και μερικές εικόνες
- Προσέξτε τα γλωσσικά ή ορθογραφικά λάθη

Φτιάχνετε ένα φύλλο εργασίας για τους άλλους μαθητές σχετικά με το θέμα σας

- Ελάχιστο 1 σελίδα, μέγιστο 2 σελίδες
- Calibri ή Times New Roman, 11 ή 12
- Να είστε δημιουργικοί
- Δώστε σαφείς οδηγίες
- Προσέξτε τα γλωσσικά ή ορθογραφικά λάθη

ΕΥΕΞΙΑ 3 Ταξιδιώτες στο χρόνο για ευεξία

ΥΑΕΔΑ

Πρότυπο

n. 64

Μεθοδολογίες: Ομαδική εργασία. Μάθηση με βάση τη συζήτηση, οπτική μάθηση, αφήγηση ιστοριών
 Να εξερευνήσουμε ιστορικά παραδείγματα κοινωνιών και ατόμων που έδωσαν προτεραιότητα στην ικανοποίηση από τη ζωή, τη σωματική, ψυχική και κοινωνική υγεία και τη βιώσιμη διαβίωση, και να αντλήσουμε διδάγματα που μπορούν να εφαρμοστούν στη σημερινή μας ζωή

Μεθοδολογία:	Ομαδική εργασία	
Θέμα	Ιστορία & Κοινωνικές επιστήμες & Ιθαγένεια	
Δεξιότητες ζωής	Ευημερία	
Τίτλος	Ταξιδιώτες στο χρόνο για την ευημερία	
Ηλικία/Τάξη	12-13, 7 ^η τάξη. +	
Χρόνος	60 λεπτά	
Πρόταση για τον συντονιστή	Καθηγητής ιστορίας και εκπαιδευτικός. Για παράδειγμα, η παρουσίαση μπορεί να ανατεθεί στους καθηγητές και η έρευνα στους μαθητές.	
Περιγραφή της δραστηριότητας	- Εισαγωγή στο θέμα «Ευημερία στην Ιστορία» (10 λεπτά): Συζητήστε εν συντομία την έννοια της «ευημερίας» και τη σημασία της. Εισαγωγή στην ιδέα της μάθησης από την ιστορία για τη βελτίωση της ευημερίας μας σήμερα. - Εστίαση στην κοινωνία: Αρχαία Ελλάδα (15 λεπτά): Συζητήστε την έννοια της «ευδαιμονίας» (ευημερία) στην αρχαία ελληνική κοινωνία. Τονίστε τη σωματική ευεξία, την πνευματική διέγερση μέσω της φιλοσοφίας και τη συμμετοχή της κοινότητας στην Αγορά. Διοργανώστε μια ομαδική δραστηριότητα όπου οι μαθητές θα αναλάβουν διαφορετικούς ρόλους στην αρχαία ελληνική κοινωνία. -Ατομική μελέτη περίπτωσης: Λεονάρντο ντα Βίντσι (10 λεπτά): Εξετάστε την αναζήτηση του Λεονάρντο ντα Βίντσι για ικανοποίηση στη ζωή μέσω της τέχνης, της επιστήμης και της φύσης. Συζητήστε τον ισορροπημένο τρόπο ζωής του και τη μάθηση που καθοδηγείται από την περιέργειά του. Δείξτε μερικά από τα σκίτσα και τις εφευρέσεις του ντα Βίντσι, συζητώντας τη σχέση τους με την ευημερία του. -Εξερεύνηση βιώσιμων κοινωνιών: Αυτοχθόνες πολιτισμοί (15 λεπτά): Μελετήστε τις αυτόχθονες κοινωνίες που ζούσαν σε αρμονία με τη φύση, όπως οι φυλές των Αμερικανών Ινδιάνων και οι Μαορί της Νέας Ζηλανδίας. Συζητήστε τις βιώσιμες πρακτικές τους, τον σεβασμό τους για το περιβάλλον και την ολιστική προσέγγισή τους στην υγεία. Δείξτε εικόνες ή σύντομα βίντεο που απεικονίζουν τον τρόπο ζωής τους. -Σκέψη και σχεδιασμός δράσης (10 λεπτά): Ζητήστε από τους μαθητές να αναστοχαστούν τα διδάγματα που έχουν αντλήσει από την ιστορία σχετικά με την ευημερία. Ενθαρρύνετε τους να εντοπίσουν έναν τομέα που μπορούν να ενσωματώσουν στην καθημερινότητά τους για να βελτιώσουν την ευημερία τους. Παρέχετε πόρους και υποστήριξη στους μαθητές για να αναλάβουν δράση, όπως η δημιουργία ενός ημερολογίου ευεξίας ή η δοκιμή μιας νέας σωματικής δραστηριότητας.	
Τελική σημείωση	Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να ερμηνευτεί και να πραγματοποιηθεί με διαφορετικούς τρόπους. Μπορεί να προσαρμοστεί στην ομάδα.	

ΕΥΗΜΕΡΙΑ 4 Χάρτης ευημερίας

LA STRADA - DER WEG

Πρότυπο

αριθ. 65

Μεθοδολογίες:

Η δραστηριότητα «Χάρτης ευημερίας» δίνει στους μαθητές την ευκαιρία να εξερευνήσουν και να αναστοχαστούν τις διάφορες διαστάσεις της ευημερίας που επηρεάζουν τη ζωή τους. Μέσω της δημιουργίας και της ανταλλαγής των δικών τους χαρτών, οι μαθητές αναπτύσσουν την ευαισθητοποίησή τους ως προς την πολυπλοκότητα της έννοιας της ευημερίας και μαθαίνουν τη σημασία της φροντίδας όλων των πτυχών της ζωής τους, προκειμένου να ζήσουν μια υγιή και ικανοποιητική ζωή.

Μεθοδολογία:		
Θέμα	Επιστήμη	
Σχετικές δεξιότητες ζωής	Ευημερία	
Τίτλος	Χάρτης ευημερίας	
Ηλικία/Τάξη	Γυμνάσιο	
Διάρκεια	90 λεπτά	
Προτάσεις για τον/την συντονιστή/συντονίστρια	- Ξεκινήστε το μάθημα με μια σύντομη συζήτηση σχετικά με την έννοια της ευημερίας. - Ρωτήστε τους μαθητές τι σημαίνει για αυτούς να είναι «ευτυχισμένοι» ή να «αισθάνονται καλά». - Τονίστε ότι η ευημερία δεν αφορά μόνο τη σωματική υγεία, αλλά περιλαμβάνει επίσης την ψυχική υγεία, τις διαπροσωπικές σχέσεις, την αυτοεκτίμηση, τη μάθηση και την κοινωνική συμμετοχή. - Εξηγήστε στους μαθητές ότι θα φτιάξουν έναν «Χάρτη Ευημερίας», στον οποίο θα προσδιορίσουν και θα αναπαραστήσουν τις διάφορες διαστάσεις της ευημερίας που θεωρούν σημαντικές στη ζωή τους. - Ενθαρρύνετε τους μαθητές να συμπεριλάβουν πτυχές όπως: σωματική υγεία, ψυχική υγεία, διαπροσωπικές σχέσεις, χόμπι και πάθη, κοινωνική συμμετοχή, μάθηση, αυτοεκτίμηση κ.λπ.	
Περιγραφή της δραστηριότητας	- Ζητήστε από τους μαθητές να σχεδιάσουν έναν χάρτη που να απεικονίζει τις διάφορες διαστάσεις της ευημερίας που θεωρούν σημαντικές. - Οι μαθητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν σύμβολα, λέξεις-κλειδιά, εικόνες και χρώματα για να αναπαραστήσουν κάθε διάσταση της ευημερίας. - Αφού ολοκληρώσουν τους χάρτες ευημερίας, μοιραστούν τους με την υπόλοιπη τάξη. - Κάθε μαθητής θα έχει την ευκαιρία να εξηγήσει τι περιέχει ο χάρτης του και γιατί το θεωρεί σημαντικό για τη δική του ευημερία. - Κατά τη διάρκεια της παρουσίασης, ενθαρρύνετε τους μαθητές να κάνουν ερωτήσεις και να δώσουν θετικά σχόλια για τα στοιχεία που περιλαμβάνονται στους χάρτες των συμμαθητών τους. - Ολοκληρώστε τη δραστηριότητα με μια σύντομη ομαδική ανασκόπηση. Ρωτήστε τους μαθητές τι έμαθαν από τη δραστηριότητα και αν παρατήρησαν κάποιες διαστάσεις της ευημερίας που δεν είχαν σκεφτεί προηγουμένως.	

ΕΥΕΞΙΑ 5 Σε αναζήτηση της ευεξίας

LA STRADA - DER WEG

Πρότυπο

αριθ. 66

Μεθοδολογία:	Ομαδική εργασία Ατομική εργασία
Θέμα	Γεωγραφία και δυνατότητα για άλλα μαθήματα
Δεξιότητες ζωής	Ευημερία
Τίτλος	Σε αναζήτηση της ευημερίας
Ηλικία/Τάξη	10 - 14
Διάρκεια	180 λεπτά, ενδεχομένως περισσότερο
Προτάσεις για όσους διευκολύνουν	- Προσωπικά αντικείμενα που πρέπει να φέρουν στο σχολείο - κάρτες flash που παρέχονται από τον εκπαιδευτικό - χρήση εργαλείων που διευκολύνουν την ανταλλαγή πληροφοριών στην τάξη (για παράδειγμα Padlet, WordCloud)
Περιγραφή της δραστηριότητας	1. Εισαγωγή στην έννοια της ευημερίας (20 λεπτά) Κάντε αυτές τις δύο ερωτήσεις στους μαθητές για να βρείτε έναν ορισμό της έννοιας της ευημερίας. Τι σημαίνει ευημερία; Γιατί μιλάμε για ευημερία; Μοιραστείτε τον ορισμό της ευημερίας του ΠΟΥ: <i>Η ευημερία είναι μια θετική κατάσταση που βιώνουν τα άτομα και οι κοινωνίες. Όπως και η υγεία, αποτελεί πόρο για την καθημερινή ζωή και καθορίζεται από κοινωνικές, οικονομικές και περιβαλλοντικές συνθήκες. Η ευημερία περιλαμβάνει την ποιότητα ζωής, καθώς και την ικανότητα των ανθρώπων και των κοινωνιών να συμβάλλουν στον κόσμο σύμφωνα με ένα αίσθημα νοήματος και σκοπού. Η εστίαση στην ευημερία υποστηρίζει την παρακολούθηση της δίκαιης κατανομής των πόρων, της συνολικής ευημερίας και της βιωσιμότητας. Η ευημερία μιας κοινωνίας μπορεί να παρατηρηθεί από το βαθμό στον οποίο είναι ανθεκτική, αναπτύσσει ικανότητες για δράση και είναι προετοιμασμένη να ξεπεράσει τις προκλήσεις.</i> 2. Κάρτες και ανταλλαγή ιδεών (20 λεπτά) Χρησιμοποιήστε κάρτες με απλές λέξεις και ορισμούς (π.χ. «Ευτυχία = αίσθημα ικανοποίησης και ηρεμίας», «Χαλάρωση= αφιέρωση χρόνου για ξεκούραση») για να ενεργοποιήσετε τους μαθητές και να προωθήσετε τη συζήτηση σχετικά με την έννοια της ευημερίας. Ζητήστε από τους μαθητές να μοιραστούν τη γνώμη τους για το τι σημαίνουν αυτές οι λέξεις, τις προσωπικές τους εμπειρίες που σχετίζονται με αυτές τις λέξεις ή τι κάνουν για να νιώθουν καλά. Προτρέψτε τους να σκεφτούν τις διαφορές στην ευεξία μεταξύ του σχολικού και του οικογενειακού περιβάλλοντος. Συγκεντρώστε ιδέες και σκέψεις σε ένα κοινό Padlet για να ενθαρρύνετε την ανταλλαγή απόψεων. 3. Προσωπικά αντικείμενα και ανταλλαγή προσωπικών εμπειριών ευεξίας (60 λεπτά) Ζητήστε από τους μαθητές πριν από τη δραστηριότητα στην τάξη να φέρουν προσωπικά αντικείμενα που συνδέουν με την προσωπική τους ευεξία. Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, οι μαθητές δείχνουν με τη σειρά τους το προσωπικό τους αντικείμενο και εξηγούν γιατί το επέλεξαν, πώς τους κάνει να αισθάνονται καλά ή πώς σχετίζεται με την ευημερία τους.

Συνδέστε κάθε αντικείμενο με μια λέξη-κλειδί ή έναν ορισμό σε μια κάρτα.
Δημιουργήστε έναν «κύκλο ευεξίας» με όλες τις κάρτες και τα αντικείμενα να εμφανίζονται μαζί.

4. Προσωπική αναστοχασμός

Ολοκληρώστε με μια σκέψη: Πώς μπορείτε προσωπικά να επιτύχετε την ευημερία σας; Είναι το ίδιο για όλους;
Σκεφτείτε και μοιραστείτε τη στρατηγική σας για να νιώσετε καλύτερα. (για παράδειγμα, βαθιά αναπνοή, φίλοι)

Παράδειγμα καρτών:



exercise



healthy eating



meditation



sleep



hygiene



**stress
management**

ΕΥΕΞΙΑ 6 Εξερευνητές της θετικής επικοινωνίας

IRECOOP AAS

Πρότυπο

αριθ. 67

Ανάπτυξη γλωσσικών δεξιοτήτων μέσω της χρήσης θετικής επικοινωνίας. Προώθηση της ικανότητας ευεξίας μέσω θετικής αλληλεπίδρασης και ενσυναίσθησης. Ανάπτυξη μεθοδολογιών που προωθούν τη μάθηση μεταξύ συνομηλίκων και τη συνεργατική Προώθηση της συνεργασίας και οικοδόμηση θετικών σχέσεων μεταξύ των μαθητών

Μεθοδολογία:	Μαθησιακή συνεργασία και συνεργασία μεταξύ συνομηλίκων	
Θέμα	Γλώσσες και κοινωνικές επιστήμες	
Δεξιότητες ζωής	Ευημερία	
Τίτλος	Εξερευνητές της θετικής επικοινωνίας	
Ηλικία/Τάξη	11-14 ετών και άνω	
Διάρκεια	3 ώρες - 3 συναντήσεις	
Προτάσεις για τους διοργανωτές	Απαιτούμενα υλικά: • Χαρτί και στυλό • Μεγάλα φύλλα χαρτιού ή αφίσες • Μαρκadόροι, χρώματα και άλλα υλικά ζωγραφικής • Θετική μουσική για να δημιουργηθεί μια ενθαρρυντική ατμόσφαιρα	
Περιγραφή της δραστηριότητας	Μάθημα 1: «Εξερεύνηση θετικών λέξεων» Εναρκτήρια δραστηριότητα (15 λεπτά): Χωρίστε την τάξη σε ζευγάρια μαθητών. Κάθε ζευγάρι συζητά τη σημασία των θετικών λέξεων και τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να επηρεάσουν την συναισθηματική ευεξία. Οι μαθητές κάθονται μαζί σε ζευγάρια και συζητούν τη σημασία των θετικών λέξεων στην καθημερινή τους ζωή. Για παράδειγμα, μπορούν να αναλογιστούν καταστάσεις όπου χρησιμοποιήθηκαν θετικές λέξεις και πώς αυτές επηρέασαν τη συναισθηματική τους κατάσταση και αυτή των άλλων. Μπορούν να μοιραστούν προσωπικές εμπειρίες ή εμπνευστικές ιστορίες. Μαθησιακή συνεργασία: Ιδεοθύελλα θετικών λέξεων (20 λεπτά): Τα ζευγάρια συνεργάζονται για να δημιουργήσουν μια λίστα με θετικές και ενθαρρυντικές λέξεις. Κάθε ζευγάρι μοιράζεται τις λέξεις του με την υπόλοιπη τάξη. Τα ζευγάρια αρχίζουν να κάνουν ιδεοθύελλα, σημειώνοντας σε χαρτάκια λέξεις που θεωρούν θετικές και ενθαρρυντικές. Μπορούν να συμπεριληφθούν λέξεις όπως «αγάπη», «ευγνωμοσύνη», «καλοσύνη», «θάρρος», «ελπίδα» και άλλες. Αφού δημιουργήσουν μια λίστα, κάθε ζευγάρι μοιράζεται τις λέξεις του με την τάξη, εξηγώντας γιατί επέλεξε αυτές τις συγκεκριμένες λέξεις. Συνεργατική μάθηση: Δημιουργία αφίσων (25 λεπτά): Τα ζευγάρια συνεργάζονται για να δημιουργήσουν διακοσμημένες αφίσες με τις θετικές λέξεις που έχουν εντοπίσει. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν καλλιτεχνικά υλικά και χρώματα για να κάνουν τις αφίσες πιο ελκυστικές. Αυτό προάγει τη συνεργασία και την αίσθηση του ομαδικού πνεύματος. Κάθε ζευγάρι λαμβάνει ένα μεγάλο φύλλο χαρτί ή μια αφίσα και αρχίζει να το διακοσμεί με τις θετικές λέξεις που προσδιορίστηκαν κατά τη διάρκεια του brainstorming. Μπορούν να ζωγραφίσουν, να γράψουν και να προσθέσουν εικόνες ή σύμβολα που αντιπροσωπεύουν τη σημασία κάθε λέξης. Για παράδειγμα, αν επιλέξουν τη λέξη «ελπίδα», μπορούν να ζωγραφίσουν ένα ουράνιο τόξο ή ένα λουλούδι. Αυτή η διαδικασία ενθαρρύνει τη συνεργασία και τη δημιουργικότητα μεταξύ των μαθητών. Τελικά, οι αφίσες μπορούν να κρεμαστούν στις αίθουσες διδασκαλίας ως μια συνεχής υπενθύμιση της δύναμης των θετικών λέξεων.	

Μάθημα 2: «Επικοινωνία με ενσυναίσθηση»

Δραστηριότητα προθέρμανσης (10 λεπτά): Διεξάγετε σύντομες ασκήσεις συναισθηματικής ευαισθητοποίησης για να προετοιμάσετε τους μαθητές για τη μάθηση. Οδηγήστε μια άσκηση συναισθηματικής ευαισθητοποίησης ζητώντας από τους μαθητές να κλείσουν τα μάτια τους και να επικεντρωθούν στις σωματικές και συναισθηματικές τους αισθήσεις εκείνη τη στιγμή. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να αναλογιστούν μια στιγμή που ένιωσαν ενσυναίσθηση για κάποιον ή έλαβαν ενσυναίσθηση από κάποιον άλλο. Αυτό τους προετοιμάζει να προσεγγίσουν το θέμα με ανοιχτό και ευαίσθη

Μαθησιακή ανταλλαγή μεταξύ συνομηλίκων: Ανάλυση σεναρίων (25 λεπτά): Τα ζευγάρια διαβάζουν σύντομα σενάρια και συζητούν πώς να επικοινωνούν με ενσυναίσθηση σε αυτές τις καταστάσεις. Μπορούν να βάλουν τον εαυτό τους στη θέση των εμπλεκόμενων ατόμων και να μοιραστούν τις απόψεις τους. Μοιράστε τα τυπωμένα σενάρια σε χαρτιά, όπως «Ένας συμμαθητής δεν μπορεί να ολοκληρώσει μια εργασία λόγω οικογενειακών προβλημάτων». Τα ζευγάρια διαβάζουν μαζί τα χαρτιά και συζητούν πώς θα μπορούσαν να επικοινωνήσουν με ενσυναίσθηση με τον συμμαθητή τους σε αυτή την κατάσταση. Μπορούν να προτείνουν φράσεις υποστήριξης και πράξεις καλοσύνης που θα μπορούσαν να βοηθήσουν τον συμμαθητή τους να νιώσει ότι τον καταλαβαίνουν και τον υποστηρίζουν.

Συνεργατική μάθηση: Εμπνευσμένο παιχνίδι ρόλων (25 λεπτά): Οι μαθητές συμμετέχουν σε παιχνίδι ρόλων για να εξασκηθούν στην επικοινωνία με ενσυναίσθηση και θετική διάθεση. Μπορούν να αναλάβουν διαφορετικούς ρόλους με τη σειρά και να ανταλλάξουν σχόλια μεταξύ τους για να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους στην ενσυναίσθηση. Οργανώστε παιχνίδια ρόλων όπου οι μαθητές αναπαριστούν διαφορετικές καθημερινές καταστάσεις που απαιτούν ενσυναίσθηση, όπως μια σύγκρουση μεταξύ φίλων ή μια στιγμή θλίψης.

Για παράδειγμα, ένας μαθητής μπορεί να προσποιηθεί ότι είναι αναστατωμένος για κάτι και ο άλλος πρέπει να δείξει ενσυναίσθηση και να προσπαθήσει να επιλύσει την κατάσταση με θετικό τρόπο. Μετά από κάθε παιχνίδι ρόλων, οι μαθητές μπορούν να ανταλλάξουν σχόλια για τις επιδόσεις τους, αναγνωρίζοντας τι ήταν αποτελεσματικό στην έκφραση ενσυναίσθησης και εντοπίζοντας περιοχές που χρειάζονται βελτίωση.

Μάθημα 3: «Οικοδόμηση θετικών σχέσεων»

Δραστηριότητα προθέρμανσης (15 λεπτά): Οι μαθητές συγκεντρώνονται σε ομάδες και μοιράζονται θετικές προσωπικές εμπειρίες ή στιγμές κατά τις οποίες βίωσαν θετική επικοινωνία. Χωρίστε την τάξη σε ομάδες των τεσσάρων ή πέντε μαθητών. Κάθε ομάδα συγκεντρώνεται και μοιράζεται θετικές προσωπικές εμπειρίες που σχετίζονται με τη θετική επικοινωνία. Μπορούν να διηγηθούν ιστορίες από στιγμές κατά τις οποίες ένιωσαν ότι τους άκουγαν, τους υποστήριζαν ή βίωσαν μια γνήσια σύνδεση με άλλους.

Αυτή η άσκηση βοηθά τους μαθητές να συντονιστούν με το θέμα του μαθήματος και δημιουργεί μια ατμόσφαιρα εμπιστοσύνης και ανταλλαγής.

Μαθησιακή συνεργασία: Δημιουργία θετικών ιστοριών (30 λεπτά): Οι ομάδες συνεργάζονται για να δημιουργήσουν ιστορίες που τονίζουν τη θετική επικοινωνία στις σχέσεις. Κάθε ομάδα μπορεί να επικεντρωθεί σε μια διαφορετική πτυχή της θετικής επικοινωνίας, όπως η επίλυση συγκρούσεων ή η αμοιβαία υποστήριξη. Κάθε ομάδα συνεργάζεται για να δημιουργήσει μια ιστορία που τονίζει τη σημασία της θετικής επικοινωνίας στις σχέσεις.

Για παράδειγμα, μπορούν να δημιουργήσουν μια ιστορία για δύο φίλους που αντιμετωπίζουν μια σύγκρουση, αλλά ξεπερνούν τις διαφορές τους και ενισχύουν τον δεσμό τους μέσω της ανοιχτής επικοινωνίας και της ενεργητικής ακρόασης. Οι μαθητές μπορούν να ενθαρρυνθούν να συμπεριλάβουν ρεαλιστικούς διαλόγους και καταστάσεις που αντικατοπτρίζουν τις καθημερινές εμπειρίες της ζωής τους.

Συνεργατική μάθηση: Παρουσίαση ιστοριών (15 λεπτά): Οι ομάδες παρουσιάζουν τις ιστορίες τους στην τάξη, τονίζοντας τη σημασία της θετικής επικοινωνίας στις σχέσεις. Μπορούν επίσης να λάβουν σχόλια από άλλες ομάδες για να βελτιώσουν τις ιστορίες τους και να μοιραστούν τις μαθησιακές τους εμπειρίες. Κάθε ομάδα παρουσιάζει την ιστορία της στην τάξη, χρησιμοποιώντας αφίσες ή ψηφιακές παρουσιάσεις για να κάνει την αφήγηση πιο ενδιαφέρουσα. Κατά τη διάρκεια των παρουσιάσεων, οι μαθητές μπορούν να τονίσουν τις βασικές στιγμές όπου η θετική επικοινωνία έπαιξε καθοριστικό ρόλο στη βελτίωση των σχέσεων μεταξύ των χαρακτήρων της ιστορίας.

Μετά από κάθε παρουσίαση, οι άλλες ομάδες μπορούν να κάνουν ερωτήσεις και να μοιραστούν τις αντιδράσεις τους. Αυτό ενθαρρύνει τη συζήτηση και επιτρέπει στους μαθητές να μάθουν από τις άλλες ομάδες, διευρύνοντας την κατανόησή τους για τη θετική επικοινωνία στις σχέσεις. Αυτή η προσέγγιση συνδυάζει τη μάθηση από ομοτίμους και τη συνεργατική μάθηση, επιτρέποντας στους μαθητές να μαθαίνουν ο ένας από τον άλλο και να συνεργάζονται ενεργά για να αναπτύξουν γλωσσικές δεξιότητες και δεξιότητες ευεξίας μέσω της θετικής και εν

Αξιολόγηση: Η αξιολόγηση θα βασίζεται στην ενεργό συμμετοχή, τη δημιουργικότητα στις δραστηριότητες, την κατανόηση της θετικής και ενσυναίσθητης επικοινωνίας και τη συνεργασία κατά τη διάρκεια των ομαδικών δραστηριοτήτων.

Τελικές σημειώσεις: Αυτή η δραστηριότητα στοχεύει στην ενσωμάτωση της γλώσσας με την ικανότητα «Ευεξία» μέσω της μάθησης από ομοτίμους και της συνεργατικής μάθησης, ενθαρρύνοντας τους μαθητές να εξερευνήσουν τη δύναμη των θετικών λέξεων και να εξασκήσουν την ενσυναίσθητη επικοινωνία για να χτίσουν πιο υγιή

Τα παραδείγματα που παρέχονται είναι κατάλληλα για μαθητές γυμνασίου, προσφέροντάς τους πρακτικά εργαλεία για να βελτιώσουν τη δική τους ευεξία και αυτή των άλλων μέσω της θετικής επικοινωνίας.

ΕΥΗΜΕΡΙΑ 7 Καλλιεργώντας υγιείς νους

Asociatia Edulifelong

n. 68

Μεθοδολογίες: Διαδραστική μάθηση, βιωματική μάθηση, αναστοχαστική πρακτική, καθορισμός στόχων, συνεργατική μάθηση.

Το πρόγραμμα «Καλλιεργώντας υγιείς νους – Ανάπτυξη του εφηβικού εγκεφάλου» έχει σχεδιαστεί για να ενδυναμώνει τους μαθητές με γνώσεις σχετικά με τον τρόπο ανάπτυξης του εγκεφάλου τους κατά την εφηβεία και τον τρόπο με τον οποίο αυτό επηρεάζει τη γνωστική τους επεξεργασία, τα συναισθήματά τους και τη λήψη αποφάσεων. Κατανοώντας αυτές τις έννοιες, οι μαθητές μπορούν να αναπτύξουν και να διατηρήσουν συμπεριφορές που προάγουν την υγεία καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους

Μεθοδολογία:	Διαδραστική μάθηση	Βιωματική μάθηση Αναστοχαστική πρακτική Θέσπιση στόχων Συνεργατική μάθηση
Θέμα	Βιολογία και κοινωνικές επιστήμες	
Δεξιότητες ζωής	Ευεξία, προαγωγή της υγείας, λήψη αποφάσεων	
Τίτλος	Καλλιεργώντας υγιείς νους	
Ηλικία/Τάξη	11-12 ετών/ 5η τάξη +	
Διάρκεια	45-50 λεπτά x 3	
Προτάσεις για τους διοργανωτές	Καθηγητές βιολογίας	
Περιγραφή της δραστηριότητας	Επισκόπηση δραστηριότητας: Συνεδρία 1: Κατανόηση της ανάπτυξης του εφηβικού εγκεφάλου (1 διδακτική ώρα) - Εισαγωγή στην ανάπτυξη του εγκεφάλου: Ξεκινήστε παρουσιάζοντας την έννοια της ανάπτυξης του εγκεφάλου κατά την εφηβεία. Εξηγήστε πώς ο εγκεφαλος υφίσταται σημαντικές αλλαγές κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, ιδίως σε τομείς που σχετίζονται με τη γνωστική επεξεργασία, τα συναισθήματα και τη λήψη αποφάσεων. - Δομή και λειτουργία του εγκεφάλου: Παρουσιάστε μια γενική εικόνα των διαφόρων τμημάτων του εγκεφάλου και των λειτουργιών τους, εστιάζοντας σε περιοχές όπως ο προμετωπιαίος φλοιός (υπεύθυνος για τη λήψη αποφάσεων και τον έλεγχο των παρορμήσεων) και το μεταχιακό σύστημα (υπεύθυνο για τα συναισθήματα). - Διαδραστική συζήτηση: Εμπλέξτε τους μαθητές σε μια διαδραστική συζήτηση σχετικά με τον αντίκτυπο της εφηβικής ανάπτυξης του εγκεφάλου στη συμπεριφορά και τις διαδικασίες λήψης αποφάσεων. Ενθαρρύνετε τους να μοιραστούν προσωπικές εμπειρίες ή παρατηρήσεις σχετικά με τις αλλαγές στη συμπεριφορά τους κατά την εφηβεία. Συνεδρία 2: Προώθηση της ευημερίας μέσω υγιεινών συμπεριφορών (1 διδακτική ώρα) - Εξερεύνηση συμπεριφορών που προάγουν την υγεία: Εισάγετε τους μαθητές στην έννοια της ευεξίας και στη σημασία της υιοθέτησης συμπεριφορών που προάγουν την υγεία. Συζητήστε στρατηγικές για τη διατήρηση της σωματικής υγείας, της συναισθηματικής ευεξίας και της γνωστικής λειτουργίας. - Διαδραστικές δραστηριότητες: Εμπλέξτε τους μαθητές σε διαδραστικές δραστηριότητες που προάγουν την ευεξία, όπως ασκήσεις ενσυνειδητότητας, τεχνικές ανακούφισης από το άγχος ή προκλήσεις για έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να σκεφτούν πώς αυτές οι δραστηριότητες μπορούν να επηρεάσουν θετικά την ανάπτυξη του εγκεφάλου τους και τη γενική ευεξία τους. - Θέσπιση στόχων: Καθοδηγήστε τους μαθητές στη θέσπιση προσωπικών στόχων για την προώθηση της ευημερίας τους, όπως να κοιμούνται αρκετά, να ασκούνται τακτικά, να ασκούν την προσοχή τους ή να αναζητούν υποστήριξη όταν χρειάζεται. Ενθαρρύνετε τους να δημιουργήσουν σχέδια δράσης για την επίτευξη αυτών των στόχων και να υποστηρίξουν ο ένας τον άλλον στις προσπάθειές τους. Συμπέρασμα: Ολοκληρώστε το εργαστήριο συνοψίζοντας τα βασικά συμπεράσματα σχετικά με την ανάπτυξη του εφηβικού εγκεφάλου και την επίδρασή της στην ευεξία. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να συνεχίσουν να εξερευνούν τρόπους για την προώθηση της δικής τους ευημερίας και να υποστηρίξουν ο ένας τον άλλον στη διατήρηση υγιεινών συμπεριφορών.	



Bridge

E+ project

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.



Co-funded by
the European Union