



iWell: Ενισχύοντας την Ψηφιακή και Κοινωνική Ευημερία των Μαθητών/τριών στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση

Ηλιάνα Κωνσταντοπούλου, Ερευνήτρια Έργου – Ψυχολόγος, MSc
Αριάδνη Ματράκα, Διαχειρίστρια Ευρωπαϊκών Έργων, MA, MSc



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

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

[Project Number: 2020-1-BG01-KA201-079041]



Περιγραφή και στόχοι έργου

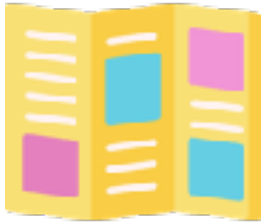
- iWell: Enhancing the digital and social well-being in schools
- Ευρωπαϊκό έργο ERASMUS+
- Διάρκεια: 1/9/2020 – 31/8/2022
- 5 χώρες: Ελλάδα, Κύπρος, Βουλγαρία, Ιρλανδία και Ιταλία
- Ομάδες – στόχοι: μαθητές/τριες 6-12 ετών, εκπαιδευτικοί πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης



- Υποστήριξη εκπαιδευτικών στην προώθηση της ευημερίας των μαθητών/τριών
- Ενίσχυση ψηφιακών δεξιοτήτων και δεξιοτήτων ζωής με έμφαση στην υγιή ισορροπία στη χρήση ψηφιακών μέσων
- Παροχή αλφαριθμητισμού υγείας και δεξιοτήτων κριτικής σκέψης στους/στις μαθητές/τριες για την ασφάλεια τους στο διαδίκτυο
- Μεγιστοποίηση σχετικών ευκαιριών μάθησης στο σχολείο

iWell: Ενισχύοντας την Ψηφιακή και Κοινωνική Ευημερία των Μαθητών/τριών στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση

Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα και Υλικό για Εκπαιδευτικούς



- Εκπαιδευτικοί ως «ενεργοί συντελεστές για την υγεία» των μαθητών/τριών
- Ενδυνάμωση των μαθητών/τριών 6–12 ετών για μια υγιή ζωή στο σύγχρονο ψηφιακό κόσμο
- Στόχοι:
 - Απόκτηση γνώσεων
 - Ανάπτυξη ψηφιακών δεξιοτήτων
 - Εξάσκηση σε δεξιότητες ζωής
 - Υιοθέτηση στάσεων για μια πιο υγιή ζωή εκτός και εντός του διαδικτύου

iWell: Ενισχύοντας την Ψηφιακή και Κοινωνική Ευημερία των Μαθητών/τριών στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση

Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα και Υλικό για Εκπαιδευτικούς – 3 άξονες

Αγωγή υγείας με βάση τις δεξιότητες

Υιοθέτηση υγιών τρόπων διαβίωσης μέσω ανάπτυξης γνώσεων, στάσεων και κυρίως δεξιοτήτων

Χρήση ποικίλων μεθοδολογιών, με έμφαση στις συμμετοχικές μεθόδους

Καινοτόμες μεθοδολογίες και πρακτικές

Ενσωμάτωση νέων προσεγγίσεων, όπως μεθοδολογίες και εργαλεία ΤΠΕ
Google, YouTube, Mentimeter, Kahoot κ.ά.

Προσέγγιση από κάτω προς τα πάνω

Εκτίμηση μαθησιακών αναγκών 68 εκπαιδευτικών με online ερωτηματολόγια
Ομάδες εστιασμένης συζήτησης με 40 εκπαιδευτικούς

iWell: Ενισχύοντας την Ψηφιακή και Κοινωνική Ευημερία των Μαθητών/τριών στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση

Δεξιότητες Ζωής στο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα

Δεξιότητες Ζωής

Αυτοπεποίθηση

Λήψη
αποφάσεων

Κοινωνικές
δεξιότητες

iWell: Ενισχύοντας την Ψηφιακή και Κοινωνική Ευημερία των Μαθητών/τριών στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση

Δομή Εκπαιδευτικού Προγράμματος

Συναισθηματική Ευημερία

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

Κοινωνική Ευημερία

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

Ψηφιακή Ευημερία

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

iWell: Ενισχύοντας την Ψηφιακή και Κοινωνική Ευημερία των Μαθητών/τριών στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση

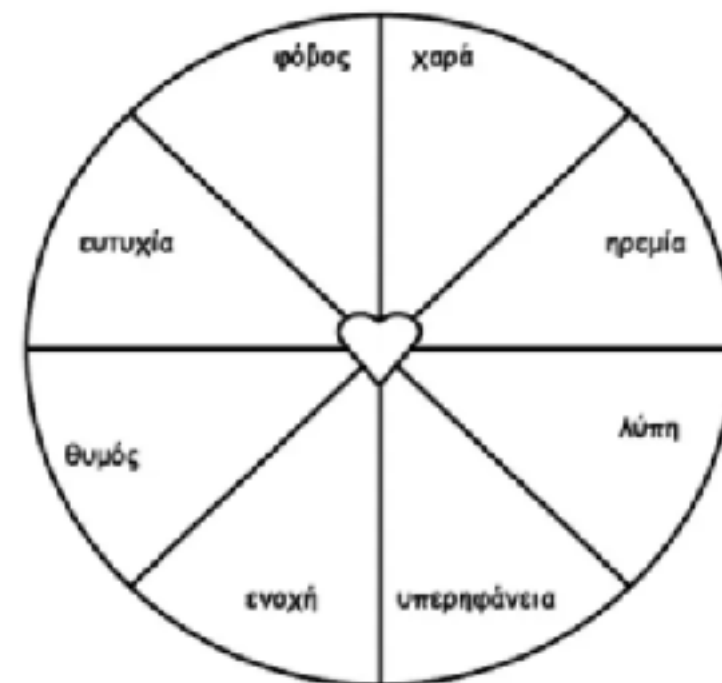
Ενότητα 1: Συναισθηματική Ευημερία, Μάθημα 1: Συναισθηματική Ρύθμιση και Ανθεκτικότητα

1. Β. Εκτυπώστε τον τροχό των συναισθημάτων και μοιράστε τον στους μαθητές.

- Αναλύστε κάθε συναίσθημα που εμφανίζεται. Τι σημαίνει για τους μαθητές η ευτυχία, η θλίψη, ο φόβος κ.λπ.;
- Ρωτήστε όποιον/α είναι πρόθυμος/η να μοιραστεί ένα σχετικό παράδειγμα.
- Ζητήστε από τους μαθητές να ζωγραφίσουν μια εικόνα του αντίστοιχου συναισθήματος σε κάθε μέρος του τροχού.

Γ. Ρωτήστε τους μαθητές τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Πώς νιώθουμε το σώμα μας όταν αισθανόμαστε χαρούμενοι, λυπημένοι, φοβισμένοι κλπ.;
- Πώς μοιάζει το πρόσωπό μας όταν αισθανόμαστε χαρούμενοι, λυπημένοι, φοβισμένοι κλπ.;
- Πώς ακούγεται η φωνή μας όταν αισθανόμαστε χαρούμενοι, λυπημένοι, φοβισμένοι κλπ.;



iWell: Ενισχύοντας την Ψηφιακή και Κοινωνική Ευημερία των Μαθητών/τριών στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση

Ενότητα 1: Συναισθηματική Ευημερία, Μάθημα 1: Συναισθηματική Ρύθμιση και Ανθεκτικότητα

2. Α. Προετοιμάστε μερικά κομμάτια χαρτιού με τα παρακάτω σενάρια γραμμένα πάνω τους και βάλτε τα σε ένα μπολ. Χωρίστε τους μαθητές σε ζευγάρια και προσκαλέστε κάθε δυάδα να επιλέξει τυχαία ένα σενάριο.
- Ο αδερφός σου σου άρπαξε το tablet από τα χέρια.
 - Ο/Η συμμαθητής/τρια σου δεν σε προσκάλεσε στο πάρτι γενεθλίων του/της και το ανακάλυψες από φωτογραφίες που δημοσίευσε στο διαδίκτυο.
- Β. Τώρα ομαδοποιήστε μέχρι και 2 έως 3 ομάδες μαθητών μαζί και ζητήστε τους να συνεργαστούν σε ένα [Google Jamboard](#), απαντώντας στις ακόλουθες ερωτήσεις με sticky notes (αυτοκόλλητες σημειώσεις).
- Πώς νιώσατε σε αυτήν την κατάσταση; Βαθμολογήστε 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:
- Είχαν όλοι το ίδιο συναίσθημα στην ίδια κατάσταση;
 - Συμφώνησαν όλοι ως προς την ένταση των συναισθημάτων τους;
 - Ποιες ήταν οι θετικές και αρνητικές στρατηγικές αντιμετώπισης που σκέφτηκαν οι μαθητές; Συνοψίστε τις και κάντε μερικές περαιτέρω προτάσεις.

iWell: Ενισχύοντας την Ψηφιακή και Κοινωνική Ευημερία των Μαθητών/τριών στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση

Ενότητα 1: Συναισθηματική Ευημερία, Μάθημα 1: Συναισθηματική Ρύθμιση και Ανθεκτικότητα

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 συναισθήματά μας ώστε να μην μας ελέγχουν εκείνα.

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 καθοδηγούμενης νοερής απεικόνισης. Βάλτε το ακόλουθο χαλαρωτικό μουσικό βίντεο να παίζει στο παρασκήνιο:

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

Καθώς παίζει η μουσική, διαβάστε το παρακάτω σενάριο («Τα μεγάλα συναισθήματα & Η όμορφη λιβελούλα»)

<https://www.greenchildmagazine.com/guided-relaxation-beautiful-dragonfly/>,png

Γ. Στο τέλος της καθοδηγούμενης χαλάρωσης, ζητήστε από κάθε μαθητή να μοιραστεί μια λέξη για το πώς αισθάνεται.

iWell: Ενισχύοντας την Ψηφιακή και Κοινωνική Ευημερία των Μαθητών/τριών στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση

Ενότητα 1: Συναισθηματική Ευημερία, Μάθημα 2: Αυτοεκτίμηση

1. Α. Παρακολουθήστε τα παρακάτω βίντεο από την οργάνωση "[Ditch the Label](#)":

<https://www.youtube.com/watch?v=0EFHbruKEmw>,png

<https://www.youtube.com/watch?v=aCPvc2qp08E>,png

Β. Ανοίξτε μια συζήτηση στην τάξη σχετικά με τον αντίκτυπο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην εικόνα και την αυτοεκτίμηση των ανθρώπων.

- Αντικατοπτρίζουν οι δημοσιεύσεις των ανθρώπων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με ακρίβεια τον πραγματικό τους εαυτό;
- Πώς επηρεάζουν οι δημοσιεύσεις και οι αντιδράσεις των ανθρώπων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης την αυτοεκτίμησή τους;
- Έχει νόημα κάποιος να συγκρίνει τον εαυτό του με αυτό που βλέπει στο διαδίκτυο;
- Πώς μπορεί κάποιος να διατηρήσει μια θετική εικόνα για τον εαυτό του και να προστατεύσει την αυτοεκτίμησή του όταν είναι στο διαδίκτυο;

iWell: Ενισχύοντας την Ψηφιακή και Κοινωνική Ευημερία των Μαθητών/τριών στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση

Ενότητα 1: Συναισθηματική Ευημερία, Μάθημα 2: Αυτοεκτίμηση

2. Α. 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 σχόλια που καλό θα ήταν να είναι φανταστικά. 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.

Β. 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.

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, λέγοντας πράγματα όπως:

- Ενδιαφέρον!
- Χμμμ, πρέπει να το σκεφτώ αυτό.
- Αλήθεια το πιστεύεις αυτό;

Δ. Ανοίξτε μία μεγάλη συζήτηση στην τάξη σχετικά με τις σκέψεις των μαθητών για αυτήν την αλληλεπίδραση. Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν σχετικά με το πώς θα μπορούσαν να χρησιμοποιούν την τεχνική αυτή σε πραγματικές καταστάσεις.

iWell: Ενισχύοντας την Ψηφιακή και Κοινωνική Ευημερία των Μαθητών/τριών στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση

Αξιολόγηση Εκπαιδευτικής Ενότητας

Αξιολόγηση

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

4		Totally got it
3		Pretty much got it
2		Not all the way
1		Not at all

- ... Δεξιότητες αυτοπεποίθησης (π.χ. επίγνωση των δυνατοτήτων σημείων και αδυναμιών, πίστη στον εαυτό, διαθετικότητα 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

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

- ... Σαφήνεια
- ... Χρησιμότητα
- ... Κατανόηση χρόνου
- ... Φιλικότητα προς τους μαθητές
- ... Χρήση εργαλείων και πόρων I III
- ... Χρήση κατάλληλων και ποικίλων μεθοδολογιών
- ... Επίτευξη μαθησιακών στόχων

iWell: Ενισχύοντας την Ψηφιακή και Κοινωνική Ευημερία των Μαθητών/τριών στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση

Πιλοτική Εφαρμογή του Εκπαιδευτικού Προγράμματος



- Δύο 4ωρες εκπαιδευτικές συναντήσεις
- 125 εκπαιδευτικοί πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης από 10 σχολεία
- Δοκιμή υλικού πριν την οριστικοποίηση
- Αξιολόγηση δυνατών σημείων, αδυναμιών και προτάσεις βελτίωσης

- Απόκτηση γνώσεων σχετικά με άγνωστες διαδικτυακές έννοιες και φαινόμενα
- Εξοικείωση με την προσέγγιση της διδασκαλίας της αγωγής υγείας που βασίζεται σε δεξιότητες
- Αύξηση αυτοπεποίθησης για την ικανότητά τους να βοηθούν τους μαθητές/τριες
- Εκμάθηση νέων τεχνικών για την ενίσχυση των δεξιοτήτων ζωής των μαθητών/τριών
- Ενσωμάτωση καινοτόμων μεθοδολογιών ΤΠΕ και ψηφιακών εργαλείων στη διδασκαλία



iWell: Ενισχύοντας την Ψηφιακή και Κοινωνική Ευημερία των Μαθητών/τριών στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση

Ερωτήσεις Αξιολόγησης Πιλοτικής Εφαρμογής

1. Πώς θα αξιολογούσατε τη δομή και την οργάνωση της εκπαίδευσης; 90% Εξαιρετική
2. Πώς θα αξιολογούσατε τους/τις εκπαιδευτές/τριες που παρείχαν την εκπαίδευση; 85% Εξαιρετικοί/ες
3. Μετά την ολοκλήρωση της κατάρτισης, αισθάνομαι μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση για την εφαρμογή μιας προσέγγισης αγωγής υγείας με βάση τις δεξιότητες. 80% Συμφωνώ
4. Το περιεχόμενο της εκπαίδευσης ήταν χρήσιμο. 100% Συμφωνώ απόλυτα
5. Το υλικό περιλαμβάνει καινοτόμες μεθοδολογίες ΤΠΕ και ψηφιακά εργαλεία. 78% Συμφωνώ
6. Το υλικό δίνει τη δυνατότητα στους μαθητές να διάγουν μια υγιή διαδικτυακή ζωή. 80% Συμφωνώ
7. Το υλικό προάγει τις δεξιότητες των μαθητών. 97% Συμφωνώ απόλυτα
8. Οι μεθοδολογίες που χρησιμοποιούνται στο υλικό είναι κατάλληλες και ποικίλες. 92% Συμφωνώ απόλυτα
9. Πόσο πιθανό θεωρείτε να παραδώσετε το υλικό στην τάξη σας; 83% Πολύ πιθανόν
10. Θα συνιστούσατε το υλικό σε έναν/μία συνάδελφο; 100% Ναι

iWell: Ενισχύοντας την Ψηφιακή και Κοινωνική Ευημερία των Μαθητών/τριών στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση

11. Ποια δραστηριότητα/μάθημα/ενότητα του υλικού σας άρεσε περισσότερο;

Δεξιότητες διαπροσωπικής επικοινωνίας και παραβιάσεις και όρια

Η ενότητα 1 Συναισθηματική Ευημερία, γενικά, είναι πιο σχετική για μένα

Δεν μπορώ να προσδιορίσω. Μου αρέσουν όλες!

Χρυσοί κανόνες για μια υγιή ψηφιακή ζωή και δεξιότητες διαπροσωπικής επικοινωνίας.

Ενότητα 3 Ψηφιακή ευημερία, και ιδίως διαδικτυακοί κίνδυνοι.

Κάτι που δεν συνηθίζουμε να αντιμετωπίζουμε με δομημένο τρόπο είναι το θέμα "παραβιάσεις και όρια", οπότε σίγουρα θα χρησιμοποιήσω το μάθημα που παρουσιάστηκε στην τάξη.

Μου αρέσει όλο το υλικό που έχετε αναπτύξει, επειδή αναδεικνύετε πολύ αυθεντικά και πραγματικά θέματα/προβλήματα/τάσεις. Το υλικό είναι/θα είναι χρήσιμο για τις ομάδες-στόχους και όχι μόνο!

Επικαιροποιημένο, καλά ενημερωμένο, ενδεδειγμένα ψαγμένο και εμπνευσμένο υλικό για ένα μοντέρνο και σύγχρονο πεδίο δράσης! Μου άρεσαν όλα τα προτεινόμενα θέματα και δραστηριότητες.

Αισθάνομαι πραγματικά ότι όλα όσα έχετε αναπτύξει είναι κατάλληλα και χρήσιμα για τις ομάδες-στόχους!

Όλο το υλικό του iWell είναι καινοτόμο και πολύτιμο για το σχολικό πλαίσιο της πανδημίας και μετά την πανδημία.



Σας ευχαριστούμε!



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

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. [Project Number: 2020-1-BG01-KA201-079041]