



*Ενότητα 3*  
*Σχέδιο μαθήματος 1*



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Όνομα μαθήματος	Μαζί ευημερούμε: ποια τα χαρακτηριστικά της ενεργού συμμετοχής;
<b>Σύνδεση με το Πλαίσιο Thriving Schools</b>	<p>Το μάθημα αυτό υποστηρίζει τις <b>θετικές σχέσεις</b> προάγοντας τη <b>συνεργασία</b>, την <b>ενεργή συμμετοχή</b> και την <b>επικοινωνία με σεβασμό</b>. Ενισχύει την εμπλοκή των μαθητών μέσα από συνεργατικές προκλήσεις που τους ενθαρρύνουν να επικεντρωθούν, να συνεισφέρουν και να γιορτάζουν την κοινή επιτυχία. Θετικές ρουτίνες και ανατροφοδότηση ενισχύουν την καλοσύνη, τη συμπερίληψη και την προσοχή, ενσωματώνοντας τις αρχές της ενεργής συμμετοχής από το μοντέλο PERMA στην καθημερινή πρακτική της τάξης.</p>
<b>Διάρκεια</b>	45 λεπτά
<b>Ηλικιακό Εύρος</b>	10-12 ετών
<b>Στόχοι</b>	<p><b>Στόχοι:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Με την ολοκλήρωση αυτού του μαθήματος, οι μαθητές θα είναι σε θέση να:</li> <li>• Αναστοχάζονται για τα δικά τους συναισθήματα και το επίπεδο συμμετοχής τους σε διάφορες δραστηριότητες της τάξης.</li> <li>• Αναγνωρίζουν στρατηγικές και συμπεριφορές που βοηθούν τους ίδιους και τους άλλους να παραμένουν συγκεντρωμένοι, κινητοποιημένοι και θετικοί.</li> <li>• Συνεργάζονται αποτελεσματικά σε μικρές ομάδες, δείχνοντας σεβασμό, ομαδικότητα και ικανότητα κοινής επίλυσης προβλημάτων.</li> <li>• Θέτουν προσωπικούς στόχους για να διατηρούν την προσοχή τους, να συνεισφέρουν ουσιαστικά και να υποστηρίζουν ένα θετικό κλίμα στην τάξη.</li> <li>• Συνδέουν τις εμπειρίες συμμετοχής τους με ευρύτερες έννοιες ευημερίας, όπως η συγκέντρωση, η απόλαυση και η συνεργασία.</li> </ul>
<b>Χώρος</b>	<p>Το μάθημα πραγματοποιείται μέσα στην τάξη, η οποία έχει διαμορφωθεί έτσι ώστε να υποστηρίζει τη συνεργατική ομαδική εργασία και την ενεργή συμμετοχή. Τα θρανία ή τα τραπέζια είναι οργανωμένα σε μικρές ομάδες για να ενθαρρύνουν την επικοινωνία και την ομαδική εργασία. Η δραστηριότητα μπορεί επίσης να περιλαμβάνει ένα σύντομο τμήμα κίνησης ή</p>

	<p>αναστοχασμού, το οποίο μπορεί να γίνει σε έναν εσωτερικό ανοιχτό χώρο (π.χ. στο πίσω μέρος της τάξης ή σε έναν κοινόχρηστο χώρο) ώστε να διευκολυνθεί η συμμετοχή και η αλληλεπίδραση.</p>
<p><b>Απαραίτητο Υλικό/Πόροι</b></p>	<p><i>Πίνακας και μαρκαδόροι</i> – για την καταγραφή βασικών ιδεών, ομαδικών αναστοχασμών και τη σύνοψη μοτίβων συμμετοχής κατά τη διάρκεια των συζητήσεων.</p> <p><i>Αυτοκόλλητα χαρτάκια</i> – για χρήση στη Δραστηριότητα 1, ώστε οι μαθητές να γράψουν και να μοιραστούν προσωπικές στρατηγικές συμμετοχής.</p> <p><i>Χαρτί και κολλητική ταινία</i> – για ομαδικό καταγισμό ιδεών και για την ανάρτηση των δημιουργιών της ομάδας.</p> <p><i>Χρονόμετρο τάξης</i> – για να βοηθά στη διαχείριση του χρόνου κατά τις ομαδικές προκλήσεις και τους αναστοχασμούς.</p> <p><i>Κάρτες με ερωτήσεις αναστοχασμού</i> – με καθοδηγητικές ερωτήσεις για τον κύκλο αναστοχασμού (π.χ. «Τι βοήθησε την ομάδα σας να συνεργαστεί καλά;»).</p> <p><i>Μολύβια και υλικά ζωγραφικής</i> – για γραφή και δημιουργική διακόσμηση φύλλων εργασίας ή δεσμεύσεων συμμετοχής.</p> <p><i>Πίνακας συμμετοχής της τάξης ή επιτοίχια έκθεση</i> – ένας ειδικός χώρος για την ανάρτηση των μαθητικών δεσμεύσεων και για τον εορτασμό της συνεχούς συμμετοχής.</p>
<p><b>Δραστηριότητες μαθήματος</b></p>	<p><b>Δραστηριότητα 1: Ανακαλύπτοντας τη Συμμετοχή – Τι μας βοηθά να ευημερούμε;</b></p> <p><b>(10–12 λεπτά)</b></p> <p><i>Μέθοδος διδασκαλίας:</i> Συζήτηση στην ολομέλεια και καθοδηγούμενος αναστοχασμός</p> <p><i>Μέγεθος ομάδας:</i> Ολόκληρη η τάξη</p> <p><i>Υλικά:</i> Πίνακας, μαρκαδόροι, αυτοκόλλητα χαρτάκια</p> <p><b>Βήματα:</b></p> <p><i>Βήμα 1:</i> Ξεκινήστε με μια ερώτηση: «Πότε νιώθετε περισσότερο συγκεντρωμένοι και ενθουσιασμένοι για τη μάθηση;»</p>

Ενθαρρύνετε τους μαθητές να μοιραστούν προσωπικά παραδείγματα.

*Βήμα 2:* Καταγράψτε βασικές ιδέες στον πίνακα σε δύο στήλες: «Ενεργή Συμμετοχή» και «Μη Συμμετοχή».

*Βήμα 3:* Κάντε μια σύντομη εισαγωγή στο PERMA και εξηγήστε ότι το «Ε» αναφέρεται στη Εμπλοκή (Engagement) — το να είμαστε πλήρως απορροφημένοι σε μια δραστηριότητα που θεωρούμε ουσιαστική και ευχάριστη (Παράρτημα 2, Φύλλο Εργασίας 1).

*Βήμα 4:* Ζητήστε από τους μαθητές να γράψουν σε ένα αυτοκόλλητο χαρτάκι ένα πράγμα που τους βοηθά να παραμένουν σε συμμετοχή και να το τοποθετήσουν στον πίνακα (Παράρτημα 2, Φύλλο Εργασίας 3).

*Βήμα 5:* Συνοψίστε τα μοτίβα (π.χ. ομαδική εργασία, δημιουργικότητα, πρόκληση) και συνδέστε με τον στόχο του σημερινού μαθήματος: «Θα εξερευνήσουμε πώς η ομαδικότητα και ο σεβασμός βοηθούν όλους να συμμετέχουν ενεργά.»

*Συμμετοχή μαθητών:*

Οι μαθητές αναστοχάζονται, συνεισφέρουν ιδέες και συνδιαμορφώνουν την κατανόηση μέσω του διαλόγου και της οπτικής συμμετοχής.

**Δραστηριότητα 2: Η Ομαδική Πρόκληση – Συνεργαζόμαστε με Σεβασμό**

**(20–25 λεπτά)**

*Μέθοδος διδασκαλίας:* Συνεργατική μάθηση και βιωματική δραστηριότητα

*Μέγεθος ομάδας:* Μικρές ομάδες (4–5 μαθητές)

*Υλικά:* Κάρτες Ομαδικής Πρόκλησης, μεγάλα φύλλα χαρτιού, κολλητική ταινία, χρονόμετρο τάξης

**Βήματα:**

*Βήμα 1:* Χωρίστε τους μαθητές σε μικρές ομάδες και εξηγήστε ότι κάθε ομάδα θα ολοκληρώσει μια διασκεδαστική πρόκληση που απαιτεί ομαδική εργασία, συγκέντρωση και δημιουργικότητα (π.χ. κατασκευή του πιο ψηλού πύργου από χαρτί, σχεδίαση της μασκώτ της τάξης ή δημιουργία ενός σύντομου τραγουδιού για την καλοσύνη).

*Βήμα 2:* Επαναλάβετε τις προσδοκίες της τάξης σύμφωνα με τις ρουτίνες SWPBS — ακούμε, παίρνουμε σειρά, ενθαρρύνουμε τους άλλους, γιορτάζουμε την προσπάθεια.

*Βήμα 3:* Μοιράστε τα υλικά της πρόκλησης και ξεκινήστε το χρονόμετρο (10–15 λεπτά). Ο/Η εκπαιδευτικός κινείται ανάμεσα στις ομάδες ενισχύοντας θετικές συμπεριφορές με λεκτικό έπαινο και ενθάρρυνση (π.χ. «Εξαιρετική ομαδικότητα, βλέπω ότι όλοι συμμετέχετε!»).

*Βήμα 4:* Όταν ο χρόνος ολοκληρωθεί, κάθε ομάδα παρουσιάζει το δημιούργημά της ή εξηγεί τη διαδικασία που ακολούθησε.

Οι μαθητές συνεργάζονται ενεργά, μοιράζονται ρόλους και βιώνουν τη «ροή» καθώς εστιάζουν σε έναν κοινό στόχο. Εξασκούνται στην επικοινωνία με σεβασμό, στη λήψη αποφάσεων και στη δημιουργική επίλυση προβλημάτων.

### **Δραστηριότητα 3: Κύκλος Αναστοχασμού – Πώς Συμμετείχαμε;**

**(10 λεπτά)**

*Μέθοδος διδασκαλίας:* Αναστοχαστική μάθηση και ομαδική συζήτηση

*Μέγεθος ομάδας:* Ολόκληρη η τάξη (ιδανικά σε διάταξη κύκλου)

*Υλικά:* Κάρτες με ερωτήσεις αναστοχασμού ή ερωτήσεις γραμμένες στον πίνακα

#### **Βήματα:**

*Βήμα 1:* Ζητήστε από τους μαθητές να καθίσουν σε κύκλο και να σκεφτούν την εμπειρία τους στην ομαδική δραστηριότητα.

*Βήμα 2:* Χρησιμοποιήστε καθοδηγητικές ερωτήσεις, όπως: «Τι βοήθησε την ομάδα σας να λειτουργήσει καλά;», «Πώς νιώσατε όταν συμμετείχατε;», «Πώς συμπεριλάβατε τους άλλους;»

*Βήμα 3:* Προσκαλέστε εθελοντές να μοιραστούν τις απαντήσεις τους. Τονίστε τις θετικές συμπεριφορές που παρατηρήθηκαν κατά τη διάρκεια της ομαδικής εργασίας.

*Βήμα 4:* Συνοψίστε τα βασικά σημεία: Η συμμετοχή ενισχύεται όταν συγκεντρωνόμαστε, συνεργαζόμαστε και υποστηρίζουμε ο ένας τον άλλον.

Οι μαθητές συμμετέχουν μέσω συζήτησης και συναισθηματικού αναστοχασμού, συνδέοντας την εμπειρία τους με την αυτογνωσία και την ενσυναίσθηση. Η δραστηριότητα προάγει

τη κοινωνική και συναισθηματική μάθηση ενώ παράλληλα ενισχύει τους κοινούς κανόνες της τάξης.

**Activity 4: Μπορώ να έχω ενεργή εμπλοκή!**

**(8–10 λεπτά)**

*Διδακτική προσέγγιση:* Ατομικός αναστοχασμός και καθορισμός στόχων

*Μέγεθος ομάδας:* Ατομική εργασία, έπειτα ανταλλαγή απόψεων σε ζευγάρια

*Υλικό:* Φύλλο εργασίας ή σελίδα ημερολογίου «*Μπορώ να Συμμετέχω Ενεργά!*», μολύβια

**Βήματα:**

*Βήμα 1:* Μοιράστε τα φύλλα εργασίας και ζητήστε από τους μαθητές να συμπληρώσουν τις προτάσεις (*Παράρτημα 2, φύλλο εργασίας 2*):

«Ένα πράγμα που με βοηθά να παραμένω σε συμμετοχή είναι...»

«Μια συμπεριφορά που θα εφαρμόσω για να βοηθώ την τάξη μου να παραμένει σε συμμετοχή είναι...»

«Όταν είμαι συγκεντρωμένος/η, νιώθω...»

*Βήμα 2:* Οι μαθητές γράφουν ήσυχα για 3–5 λεπτά και στη συνέχεια μοιράζονται τις δεσμεύσεις τους με έναν συμμαθητή.

*Βήμα 3:* Συλλέξτε ή αναρτήστε τις εθελοντικές δεσμεύσεις στον «Τοίχο Συμμετοχής της Τάξης» για να ενισχύσετε τη συνεχή προσπάθεια και προσήλωση.

Οι μαθητές αναλαμβάνουν ευθύνη της μάθησής τους, προσδιορίζοντας προσωπικές στρατηγικές για συγκέντρωση και συμμετοχή τους. Αυτό ενισχύει την αυτορρύθμιση, την εσωτερική παρακίνηση και την υπευθυνότητα — βασικές πτυχές του πυλώνα *Engagement* (Εμπλοκή-Συμμετοχή) στο μοντέλο PERMA.

**Αξιολόγηση**

**Διαμορφωτική Αξιολόγηση**

- Οι μαθητές δίνουν τουλάχιστον ένα σαφές παράδειγμα για το πότε νιώθουν ότι συμμετέχουν ενεργά.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι μαθητές προσδιορίζουν τουλάχιστον έναν παράγοντα που βοηθά στην εμπλοκή- συμμετοχή (π.χ. ομαδική εργασία, πρόκληση, δημιουργικότητα).</li> <li>• Οι μαθητές συμβάλλουν με ιδέες σε αυτοκόλλητα χαρτάκια και ακούν με σεβασμό τους άλλους.</li> <li>• Αν υπάρχει χρόνος, ζητήστε από τους μαθητές να γράψουν μία πρόταση: «Ένα πράγμα που με βοηθά να παραμένω σε συμμετοχή είναι ___.»</li> <li>• Δώστε 1–2 λεπτά ανατροφοδότηση σε όλη την τάξη: επισημάνετε κοινούς παράγοντες συμμετοχής, επαινέστε παραδείγματα και διορθώστε τυχόν παρανοήσεις που ακούσατε.</li> <li>• Παράρτημα 2, φύλλο εργασίας 4.</li> </ul> <p>Διερευνητικές ερωτήσεις που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κατά την παρατήρηση: «Μπορείς να πεις περισσότερα για το γιατί αυτή η δραστηριότητα σε κράτησε συγκεντρωμένο/η;», «Πώς σε βοήθησε η συνεργασία με άλλους να διατηρήσεις το ενδιαφέρον σου;»</p>
<b>Πρόσθετοι Πόροι</b>	<p>Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Free Press.</p>

# Παράρτημα 1

## Σημειώσεις για τον/την Εκπαιδευτικό

Η αποτελεσματική διδασκαλία δεν περιορίζεται στην απλή μετάδοση γνώσεων, αλλά περιλαμβάνει τη δημιουργία ενός μαθησιακού περιβάλλοντος όπου οι μαθητές νιώθουν ασφαλείς, σημαντικοί και παρακινημένοι να συμμετέχουν. Οι παρακάτω συμβουλές έχουν σχεδιαστεί για να σας βοηθήσουν να ενισχύσετε την εμπλοκή- συμμετοχή, να ενθαρρύνετε τη συνεργασία και να υποστηρίξετε θετικές συμπεριφορές καθ' όλη τη διάρκεια του μαθήματος. Μοντελοποιώντας τον σεβασμό, δίνοντας σαφείς οδηγίες και ανταποκρινόμενοι με ευελιξία στις ανάγκες των μαθητών, μπορείτε να μεγιστοποιήσετε τη μάθηση, να χτίσετε εμπιστοσύνη και να δημιουργήσετε μια τάξη όπου κάθε μαθητής νιώθει ότι ανήκει και εμπνέεται να συνεισφέρει.

Συστάσεις:

- Δημιουργήστε ένα θετικό, ασφαλές περιβάλλον, ξεκινώντας το μάθημα με ζεστασιά και ενθουσιασμό. Ενισχύστε την άποψη ότι όλες οι ιδέες είναι ευπρόσδεκτες και ότι τα λάθη αποτελούν μέρος της μάθησης.
- Επιδείξτε ενεργητική ακρόαση, ενθάρρυνση και περιέργεια κατά τη διάρκεια συζητήσεων και δραστηριοτήτων. Οι μαθητές συχνά μιμούνται τη συμπεριφορά του/της εκπαιδευτικού.
- Να είστε προετοιμασμένοι να προσαρμόσετε τον χρόνο των δραστηριοτήτων ανάλογα με το επίπεδο συμμετοχής των μαθητών. Κάποιες ομάδες μπορεί να χρειαστούν περισσότερο χρόνο για συνεργασία ή αναστοχασμό.
- Για τις ομαδικές δραστηριότητες, δώστε σύντομες και σαφείς οδηγίες βήμα-βήμα και βεβαιωθείτε ότι οι μαθητές τις έχουν κατανοήσει πριν ξεκινήσετε.
- Προσεγγίστε ευγενικά τους πιο ήσυχους μαθητές με ερωτήσεις όπως «Εσύ τι πιστεύεις για αυτή την ιδέα;» ή «Μπορείς να μοιραστείς κάτι που βοήθησε την ομάδα σου;».
- Χρησιμοποιήστε συγκεκριμένο έπαινο, π.χ. «Παρατήρησα πως βοήθησες τον συμμαθητή σου να συμπεριλάβει όλους στη συζήτηση», αντί για γενικά σχόλια.

Ακόμα και σε ένα καλά σχεδιασμένο μάθημα, μπορεί να εμφανιστούν δυσκολίες που επηρεάζουν τη συμμετοχή των μαθητών, την ενεργό εμπλοκή τους ή τη δυναμική της τάξης. Οι παρακάτω στρατηγικές προσφέρουν πρακτικές λύσεις σε συνηθισμένα ζητήματα, βοηθώντας τον/την εκπαιδευτικό στη διατήρηση ενός θετικού και παραγωγικού μαθησιακού περιβάλλοντος, ενώ υποστηρίζει όλους τους μαθητές να επιτύχουν τους στόχους του μαθήματος.

Τι μπορείτε να κάνετε:

- Αναθέστε ρόλους (χρονομέτρης, παρουσιαστής, ενθαρρυντής κ.λπ.) για να διασφαλίσετε ότι κάθε μαθητής να έχει μια σαφή ευθύνη. Περιηγηθείτε ανάμεσα στις ομάδες για να ελέγχετε ότι όλοι συμβάλλουν.

- Επαναφέρετε απαλά την προσοχή με ανοιχτές ερωτήσεις, όπως: «Πώς χρησιμοποιεί η ομάδα σας τις ιδέες όλων;» ή «Τι θα έκανε το πρότζεκτ σας ακόμη πιο δημιουργικό;»
- Προσφέρετε φράσεις-εκκινήτες: «Ένα πράγμα που με βοήθησε να παραμείνω συγκεντρωμένος ήταν...», «Ένωσα περήφανος/η όταν...».
- Η συζήτηση σε ζευγάρια πριν από αυτή στην ολομέλεια μπορεί να βοηθήσει στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης.
- Χρησιμοποιήστε ορατό χρονόμετρο και δώστε περιοδικές υπενθυμίσεις. Να είστε έτοιμοι να συντομεύσετε ή να παρατείνετε ελαφρά τις δραστηριότητες, διατηρώντας τους βασικούς στόχους μάθησης.
- Αντιμετωπίστε συγκρούσεις με ηρεμία και διακριτικότητα. Δείξτε κατανόηση με ενσυναίσθηση και δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων. Υπενθυμίστε ότι η ομαδική εργασία βασίζεται στον σεβασμό και τη συνεργασία.

Αν θέλετε να μεγιστοποιήσετε την εμπλοκή-συμμετοχή:

- Χρησιμοποιήστε οπτικά βοηθήματα (αυτοκόλλητα χαρτάκια, διαγράμματα, αφίσες,) για να γίνουν οι αφηρημένες ιδέες πιο συγκεκριμένες.
- Τονίστε τα μοτίβα στις συνεισφορές των μαθητών για να δείξετε τις συνδέσεις μεταξύ των ιδεών.
- Γιορτάστε μικρές επιτυχίες (λεκτικός έπαινος, αυτοκόλλητα, ανάρτηση εργασιών στον «Τοίχο Συμμετοχής της Τάξης»).
- Ενθαρρύνετε τους μαθητές να παρατηρούν και να αναστοχάζονται για τη δική τους πρόοδο και τις δεξιότητες συνεργασίας.

Μετά το μάθημα, σκεφτείτε:

- Ποιες δραστηριότητες ροκάλεσαν τη μεγαλύτερη συμμετοχή και γιατί;
- Μπόρεσαν οι μαθητές να αναγνωρίσουν στρατηγικές για να παραμείνουν συγκεντρωμένοι και να συνεργαστούν;
- Πώς θα μπορούσατε να προσαρμόσετε μελλοντικά μαθήματα για να ενισχύσετε ακόμη περισσότερο τη συμμετοχή ή τον αναστοχασμό;

## Παράρτημα 2

### Φύλλο εργασίας 1: Τι είναι το PERMA?

Το PERMA είναι ένα μοντέλο που δημιουργήθηκε από τον ψυχολόγο Martin Seligman για να μας βοηθήσει να κατανοήσουμε τι κάνει τους ανθρώπους χαρούμενους και να ευημερούν. Κάθε γράμμα αντιπροσωπεύει κάτι που μας βοηθά να νιώθουμε καλά και να τα πηγαίνουμε καλά στη ζωή:

Γράμμα	Έννοια	Σε τι αφορά;
<b>P</b>	<b>Θετικά Συναισθήματα (Positive Emotions)</b>	<b>Το να νιώθουμε χαρά, ευγνωμοσύνη, ελπίδα και καλοσύνη.</b>
<b>E</b>	<b>Εμπλοκή-Συμμετοχή (Engagement)</b>	<b>Το να είμαστε συγκεντρωμένοι και πλήρως αποσιωμένοι σε αυτό που κάνουμε.</b>
<b>R</b>	<b>Σχέσεις (Relationships)</b>	<b>Το να νιώθουμε σύνδεση, υποστήριξη και φροντίδα από τους άλλους.</b>
<b>M</b>	<b>Νόημα (Meaning)</b>	<b>Το να κάνουμε πράγματα που θεωρούμε σημαντικά και πολύτιμα.</b>
<b>A</b>	<b>Επιτεύγματα (Accomplishment)</b>	<b>Το να πετυχαίνουμε στόχους και να νιώθουμε περήφανοι για την πρόδοό μας.</b>

Η Εμπλοκή-Συμμετοχή σημαίνει να είμαστε πλήρως απορροφημένοι σε μια δραστηριότητα που θεωρούμε ουσιαστική και ευχάριστη.

Όταν συμμετέχουμε ενεργά, χάνουμε την αίσθηση του χρόνου γιατί είμαστε τόσο συγκεντρωμένοι και ενθουσιασμένοι με αυτό που κάνουμε!

**Φύλλο εργασίας 2.** Πώς μοιάζει η ενεργή συμμετοχή;

**Σκέψου το.** Απάντησε ή συζήτησε τις παρακάτω ερωτήσεις με έναν συμμαθητή ή σε ομάδα:

*Πότε νιώθεις μεγαλύτερη συμμετοχή στην τάξη ή σε άλλες δραστηριότητες;*



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

*Τι είδους δραστηριότητες σε βοηθούν να συγκεντρώνεσαι και να απολαμβάνεις τη μάθηση;*



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

*Τι σε δυσκολεύει μερικές φορές να συμμετέχεις ενεργά;*



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

### **Το Προφίλ της Συμμετοχής μου**

Νιώθω μεγαλύτερη συμμετοχή όταν... (κυκλώστε όλα όσα ισχύουν)

- Όταν δουλεύω σε ομάδα
- Όταν λύνω μια πρόκληση ή έναν γρίφο
- Όταν δημιουργώ ή ζωγραφίζω κάτι
- Όταν βοηθώ άλλους
- Όταν μαθαίνω νέες πληροφορίες
- Όταν κινούμαι ή είμαι ενεργός/ή
- Όταν σκέφτομαι ήσυχα μόνος/η μου
- Όταν μοιράζομαι τις ιδέες μου με την τάξη
- Άλλο: \_\_\_\_\_



## Ο Αναστοχασμός μου

Συμπλήρωσε τις παρακάτω προτάσεις:

Ένα πράγμα που με βοηθά να συμμετέχω ενεργά είναι:



\_\_\_\_\_

Όταν συμμετέχω ενεργά, αισθάνομαι:



\_\_\_\_\_

Ένας τρόπος με τον οποίο μπορώ να βοηθήσω τους άλλους να συμμετέχουν είναι:



\_\_\_\_\_

Δοκίμασε τον εαυτό σου!

Ζωγράφισε ή γράψε μια δραστηριότητα στην οποία είσαι τόσο συγκεντρωμένος/η, που δεν καταλαβαίνεις πώς περνάει η ώρα!



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

Φύλλο εργασίας 3. Πώς μοιάζει η ενεργή συμμετοχή;

Όνομα μαθητή: \_\_\_\_\_

? Πότε νιώθεις περισσότερο συγκεντρωμένος/η και ενθουσιασμένος/η με αυτό που μαθαίνεις; Γράψε ή ζωγράφισε ένα παράδειγμα παρακάτω.



Νιώθω ότι συμμετέχω περισσότερο ενεργά όταν...

---

---

---

---

---

---

---

? Κοίτα τη λίστα ιδεών της τάξης στον πίνακα. Στα παρακάτω πλαίσια γράψε ή ζωγράφισε παραδείγματα που ταιριάζουν με κάθε συναίσθημα.

Όταν **συμμετέχω ενεργά**

Νιώθω...\_\_\_\_\_

Κάνω...\_\_\_\_\_

Σκέφτομαι...\_\_\_\_\_

Δουλεύω καλύτερα όταν...\_\_\_\_\_

όταν...\_\_\_\_\_

Όταν **δεν συμμετέχω ενεργά**

Νιώθω...\_\_\_\_\_

Κάνω...\_\_\_\_\_

Σκέφτομαι...\_\_\_\_\_

Χάνω τη συγκέντρωσή μου

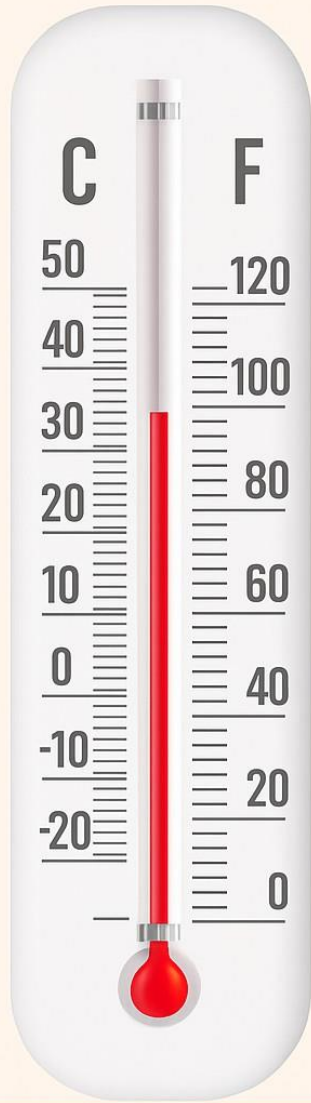
think...\_\_\_\_\_

I work best when...\_\_\_\_\_



Φύλλο εργασίας 4. Αξιολόγησε το επίπεδο συμμετοχής σου

# ΘΕΡΜΟΜΕΤΡΟ



**πλήρης  
συμμετοχή**

**ενδιαφέρον**

**ισορροπία**

**έλλειψη  
ενδιαφέροντος**

**έλλειψη  
ενέργειας**





**Βήμα 1: Άκουσέ το**

Άκου προσεκτικά την έννοια ή τις οδηγίες που εξηγούνται.

**Βήμα 2: Δες το**

Παρακολούθησε μία επίδειξη ή δες οπτικά παραδείγματα για να καταλάβεις καλύτερα.

**Βήμα 3: Κάνε το**

Εφάρμοσε την άσκηση ή την έννοια μόνος/η σου μέσα από πρακτική δραστηριότητα.

**Βήμα 4: Στοχάσου το**

Σκέψου τι έκανες — τι λειτούργησε, τι δεν λειτούργησε και γιατί.

**Βήμα 5: Δίδαξέ το**

Εξήγησε ή δίδαξε την έννοια σε έναν συμμαθητή — αυτό σε βοηθά να εδραιώσεις τη δική σου κατανόηση.

### Σημείωση για εκπαιδευτικούς:

Η δραστηριότητα αναστοχασμού «*Η Σκάλα της Επιτυχίας*» επιτρέπει στους μαθητές να αξιολογούν μόνοι τους την κατανόηση και την πρόοδό τους. Για να διασφαλιστεί ότι όλοι οι μαθητές μπορούν να συμμετέχουν ουσιαστικά, μπορούν να εφαρμοστούν οι παρακάτω εναλλακτικές δραστηριότητες και προσαρμογές, ανάλογα με τις ατομικές ανάγκες και τα μαθησιακά τους στυλ:

- Για μαθητές που δυσκολεύονται στη γραφή ή έχουν προβλήματα όρασης, ενθαρρύνεται η προφορική συμμετοχή. Οι μαθητές μπορούν να εξηγήσουν ποιο σκαλοπάτι της σκάλας αντιπροσωπεύει καλύτερα την κατανόησή τους (π.χ. «Νομίζω ότι βρίσκομαι στο τρίτο σκαλοπάτι γιατί το κατάλαβα όταν το εξασκήθηκα»). Ο/η εκπαιδευτικός ή ένας συμμαθητής μπορεί να καταγράψει τις απαντήσεις σε κοινόχρηστο πίνακα ή ψηφιακή πλατφόρμα.
- Για μαθητές με γνωστικές ή γλωσσικές δυσκολίες, παρέχετε μια εκδοχή της σκάλας με εικονίδια, emoji ή χρώματα που να αντιπροσωπεύουν κάθε σκαλοπάτι (π.χ. 🗉 = «Το άκουσα και το ξέχασα», 🗉 = «Το έκανα και το κατάλαβα», 🗉 = «Μπορώ να το διδάξω σε κάποιον άλλον»). Οι μαθητές μπορούν να δείχνουν ή να χρωματίζουν το σκαλοπάτι που ταιριάζει στο επίπεδό τους.
- Για μαθητές που μαθαίνουν καλύτερα μέσα από κίνηση (κιναισθητικούς τύπους), δημιουργήστε μια μεγάλη σκάλα στο πάτωμα χρησιμοποιώντας χαρτί ή ταινία. Οι μαθητές στέκονται ή πατούν στο σκαλοπάτι που αντιπροσωπεύει το πώς νιώθουν για τη μάθησή τους. Ακολουθήστε με μια σύντομη αναστοχαστική συζήτηση («Γιατί διάλεξες αυτό το σκαλοπάτι;») για να ενισχύσετε την αυτογνωσία.
- Για μαθητές που προτιμούν τη χρήση τεχνολογίας ή συμμετέχουν εξ αποστάσεως, παρέχετε μια ψηφιακή διαδραστική σκάλα (π.χ. σε Jamboard, Google Slides ή Padlet). Οι μαθητές μπορούν να σύρουν το όνομά τους, ένα εικονίδιο ή ένα avatar στο σκαλοπάτι που ταιριάζει με την κατανόησή τους για το μάθημα.
- Για μαθητές που χρειάζονται επιπλέον υποστήριξη, προσφέρετε καθοδηγούμενες προτάσεις όπως: «Βρίσκομαι στο Σκαλοπάτι \_\_γιατί...»· «Νιώθω περήφανος/-η που μπορώ να...»· «Την επόμενη φορά θέλω να φτάσω στο σκαλοπάτι όπου μπορώ να...». Αυτές οι προτάσεις ενθαρρύνουν τον αναστοχασμό και βοηθούν τους μαθητές να εκφράσουν τις σκέψεις τους με αυτοπεποίθηση.
- Για μαθητές που χρειάζονται πρόσθετη βοήθεια, επαναλάβετε κάθε σκαλοπάτι της σκάλας με σαφή, συγκεκριμένα παραδείγματα. Παρέχετε εξατομικευμένη ή ομαδική συζήτηση ώστε να τους βοηθήσετε να συνδέσουν τις εμπειρίες τους με το επίπεδο κατανόησής τους.

## **Δραστηριότητα 2. Επιλογή**

**Οδηγίες:** Μετά το μάθημα, διάβασε κάθε πρόταση και διάλεξε τη λέξη ή τις λέξεις που περιγράφουν καλύτερα την εμπειρία σου. Μπορείς επίσης να προσθέσεις ένα σύντομο σχόλιο αν θέλεις.

### **1. Κατά τη διάρκεια του μαθήματος, δούλεψα:**

- ενεργά / παθητικά
- Σχόλιο: \_\_\_\_\_

### **2. Με την εργασία μου σήμερα αισθάνομαι:**

- ικανοποίηση / όχι ικανοποίηση
- Σχόλιο: \_\_\_\_\_

### **3. Το μάθημα μου φάνηκε:**

- σύντομο / μεγάλο
- Σχόλιο: \_\_\_\_\_

### **4. Στο τέλος του μαθήματος ένιωσα:**

- κούραση / όχι κούραση
- Σχόλιο: \_\_\_\_\_

### **5. Η διάθεσή μου:**

- βελτιώθηκε / χειροτέρεψε
- Σχόλιο: \_\_\_\_\_

### **6. Το υλικό του μαθήματος ήταν:**

- κατανοητό / μη κατανοητό
- ενδιαφέρον / βαρετό
- Σχόλιο: \_\_\_\_\_

### Σημείωση για εκπαιδευτικούς:

Αυτή η αναστοχαστική δραστηριότητα προσκαλεί τους μαθητές να σκεφτούν τη συμμετοχή τους και την εμπειρία τους στο μάθημα, επιλέγοντας τις λέξεις ή φράσεις που περιγράφουν καλύτερα πώς ένιωσαν. Για να διασφαλιστεί η προσβασιμότητα και η συμμετοχή όλων των μαθητών, μπορούν να εφαρμοστούν οι παρακάτω προσαρμογές, ανάλογα με τις ατομικές ανάγκες και τα μαθησιακά τους προτιμώμενα συλ:

- Για μαθητές με δυσκολίες στη γραφή, προβλήματα όρασης ή που επωφελούνται από την προφορική έκφραση, επιτρέψτε τους να μοιράζονται τις απαντήσεις τους προφορικά με τον/την εκπαιδευτικό ή έναν συμμαθητή. Ο/η εκπαιδευτικός ή ο/η συμμαθητής/-τρια μπορεί να καταγράψει τις επιλεγμένες λέξεις ή τα σύντομα σχόλια στο φύλλο εργασίας ή στον πίνακα της τάξης.
- Παρέχετε μια εκδοχή της δραστηριότητας που περιλαμβάνει οπτικά βοηθήματα ή emojis που αναπαριστούν διαφορετικά συναισθήματα ή επίπεδα συμμετοχής. Οι μαθητές μπορούν να δείχνουν, να κυκλώνουν ή να χρωματίζουν την εικόνα που ταιριάζει καλύτερα στην εμπειρία τους.
- Για μαθητές με δυσκολίες γλώσσας ή κατανόησης κειμένου, απλοποιήστε τη διατύπωση των προτάσεων (π.χ., αντί για «Ένωσα πιο ενεργός όταν...», χρησιμοποιήστε «Μου άρεσε να μαθαίνω όταν...»). Προσφέρετε λιγότερες και πιο συγκεκριμένες επιλογές ώστε να μειωθεί η γνωστική επιβάρυνση.
- Για κιναισθητικούς μαθητές, μετατρέψτε τη δραστηριότητα επιλογής σε αναστοχασμό τύπου «Γωνιές της Τάξης». Κάθε γωνιά μπορεί να έχει μία επιλογή απάντησης (π.χ. «Πολύ Ενεργός», «Κάπως Ενεργός», «Ουδέτερος», «Όχι Ενεργός»). Οι μαθητές μετακινούνται στη γωνιά που αντιπροσωπεύει το πώς ένιωσαν και, αν θέλουν, μοιράζονται έναν σύντομο λόγο.
- Για μαθητές που χρειάζονται επιπλέον υποστήριξη, παρέχετε μια «τράπεζα λέξεων» με συναισθηματικούς ή περιγραφικούς όρους (π.χ. «συγκεντρωμένος», «περίεργος», «βαριεστημένος», «αποσπασμένος»). Ενθαρρύνετέ τους να επιλέξουν λέξεις που ταιριάζουν στην εμπειρία τους και να συμπληρώσουν τις προτάσεις γράφοντας ή κυκλώνοντας τις επιλογές.
- Προσφέρετε ατομικό ή ομαδικό χρόνο αναστοχασμού για μαθητές που χρειάζονται επιπλέον βοήθεια για να επεξεργαστούν την εμπειρία τους ή να κατανοήσουν τα συναισθήματά τους. Χρησιμοποιήστε καθοδηγητικές ερωτήσεις και θετική ενίσχυση για να τους βοηθήσετε να εκφράσουν τις σκέψεις τους.