

:PERMA :DIGITAL

ΜΕΡΟΣ Γ:

Ολιστική σχολική εφαρμογή Κουλτούρα ψηφιακής ευημερίας

Επιμόρφωση Εκπαιδευτικών, 18 & 19 Μαρτίου 2026



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 101195948

1 Λέξη – 1 Δράση (3')

Γράψτε στο chat 2 πράγματα:

- 1 **Μία λέξη** που σας έμεινε από τις προηγούμενες συναντήσεις
- 2 **Μία μικρή δράση** που δοκιμάσατε ή θέλετε να δοκιμάσετε στην τάξη ή στο σχολείο σας

Παραδείγματα:

Ευγνωμοσύνη | Θα ξεκινώ το μάθημα με μια σύντομη δραστηριότητα όπου τα παιδιά λένε κάτι θετικό από τη μέρα τους

Συμμετοχή | Θα δίνω επιλογές στους μαθητές/μαθήτριες για το πώς να παρουσιάσουν μια εργασία

Ας θυμηθούμε το μοντέλο PERMA

PERMA: Πέντε στοιχεία που υποστηρίζουν την ψηφιακή ευημερία στο σχολείο

- Το PERMA περιγράφει πέντε στοιχεία που υποστηρίζουν την ευημερία στο σχολικό περιβάλλον.
- Παρακάτω μπορείτε να δείτε πώς εφαρμόζεται κάθε στοιχείο στην πράξη.

| Στοιχείο PERMA | Τι σημαίνει στη σχολική ζωή | Σύντομο παράδειγμα στην τάξη |
|---------------------|---|---|
| Θετικά συναισθήματα | Οι μαθητές/μαθήτριες και το προσωπικό βιώνουν θετικά συναισθήματα κατά τη χρήση της τεχνολογίας (π.χ. χαρά, ασφάλεια, αυτοπεποίθηση). | Ξεκινώ το μάθημα με ψηφιακό “τοίχο ευγνωμοσύνης” (π.χ. ένα πράγμα που έμαθα ή μου άρεσε) |
| Εμπλοκή/Δέσμευση | Οι μαθητές/μαθήτριες συγκεντρώνονται και συμμετέχουν ενεργά σε δραστηριότητες που αξιοποιούν την τεχνολογία με νόημα. | Οι μαθητές/μαθήτριες επιλέγουν τον τρόπο παρουσίασης του τι έμαθαν (Δίνω επιλογές: αφίσα, παρουσίαση ή προφορική εξήγηση). |
| Σχέσεις | Οι μαθητές/μαθήτριες συνεργάζονται και επικοινωνούν με σεβασμό, τόσο στην τάξη όσο και σε ψηφιακά περιβάλλοντα. | Στην ομαδική εργασία στον υπολογιστή δίνω ρόλους (π.χ. συντονιστής, γραμματέας, παρουσιαστής) |
| Νόημα | Οι μαθητές/μαθήτριες κατανοούν πώς η τεχνολογία συνδέεται με τη μάθηση και την καθημερινή τους ζωή. | Έναρξη του μαθήματος με μία πρόταση: Γιατί είναι σημαντικό αυτό για εμάς; |
| Επίτευξη | Οι μαθητές/μαθήτριες αναγνωρίζουν την πρόοδό τους και αναπτύσσουν δεξιότητες μέσα από τη χρήση της τεχνολογίας. | Ο/Η εκπαιδευτικός μαζί με τους μαθητές ορίζουν ένα μικρό στόχο για το μάθημα και αφιερώνουν 2' αναστοχασμού στο τέλος για το εάν πέτυχε αυτός ο στόχος. |

*Μπορείτε να υποστηρίξετε το PERMA με απλές ρουτίνες.
Μικρές καθημερινές ενέργειες αλλάζουν την κουλτούρα του σχολείου.*

Θετικά συναισθήματα στην τάξη

Από την κατανόηση στη δράση

- Θετικό και ασφαλές κλίμα στην τάξη και στη χρήση της τεχνολογίας
- Ενδιαφέρον και περιέργεια για τη μάθηση
- Ενεργή εμπλοκή στη μαθησιακή διαδικασία
- Παιχνίδι και δημιουργικές δραστηριότητες
- Φαντασία και δημιουργικότητα
- Δημιουργική έκφραση (π.χ. αφίσα, ιστορία, παρουσίαση)
- Επίλυση προβλημάτων και αναζήτηση λύσεων
- Διαφοροποίηση (επιλογές στον τρόπο εργασίας)
- Συνεργατική κουλτούρα
- Αποδοχή της διαφορετικότητας
- Αποδοχή του λάθους ως μέρος της μάθησης
- Ασφαλές περιβάλλον (και ψηφιακά)



ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ

- Πώς να διαμορφώσω το όραμα, τις αξίες, το πλάνο δράσης του σχολείου μου;
- Πώς εμπλέκω όλο το προσωπικό του σχολείου και την οικογένεια;
- Πώς παρακολουθώ την πρόοδο του πλάνου δράσης;
- Πώς συμβάλλω στη διατήρηση κουλτούρας ψηφιακής ευημερίας στο σχολείο μου;
- Ποια είναι τα επόμενα βήματα;



Γιατί χρειάζεται μια ολιστική
προσέγγιση ψηφιακής ευημερίας;

Κινητό στο σχολείο;

Προκλήσεις

- Περισπασμοί και μειωμένη συγκέντρωση
- Αρνητική επίδραση στην ψυχική υγεία
- Λιγότερη ουσιαστική επικοινωνία

Οφέλη

Όταν τα σχολεία θέτουν σαφείς κανόνες:

- Καλύτερη συγκέντρωση
- Περισσότερη συμμετοχή και συνεργασία
- Μείωση κινδύνων (π.χ. διαδικτυακός εκφοβισμός)

Η απλή απαγόρευση των κινητών τηλεφώνων δεν αρκεί!
Χρειάζεται **στρατηγική ψηφιακής ευημερίας.**

Από τους Κανόνες στην Καθημερινή Πρακτική

Όχι μόνο κανόνες

Όχι μόνο απαγορεύσεις ή τιμωρίες

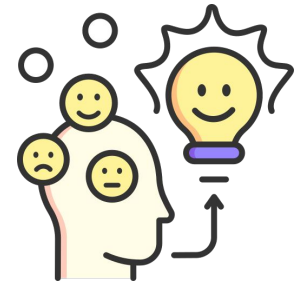
Όχι αποσπασματικές δράσεις

♦ Τι κάνουμε διαφορετικά

- Ενσωματώνουμε την ψηφιακή ευημερία στο μάθημα
- Τη διδάσκουμε όπως βασικές δεξιότητες
- Τη συνδέουμε με την καθημερινότητα των μαθητών

♦ Τι πετυχαίνουμε

- Οι μαθητές αυτορρυθμίζονται
- Κάνουν υπεύθυνες επιλογές
- Δημιουργείται κοινή σχολική κουλτούρα



Διαμόρφωση Οράματος και Αξιών Σχολείου

Όραμα για την ψηφιακή ευημερία

Το όραμα ενός σχολείου για την ψηφιακή ευημερία διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στον τρόπο με τον οποίο η τεχνολογία συμβάλλει στην ανάπτυξη των μαθητών/μαθητριών, αντί να την εμποδίζει.

Αυτό το όραμα θα είναι ένας οδηγός για όλη τη σχολική κοινότητα (βλ. ολιστική προσέγγιση).

Θα συνδυάζει αρμονικά το πλαίσιο PERMA με τις υπάρχουσες αξίες και τεχνολογικές πρακτικές του σχολείου σας.



Όραμα για την ψηφιακή ευημερία

Σχεδιασμός με νόημα:

- Όχι απλή χρήση εργαλείων
- Ευθυγράμμιση με το PERMA
- SMART στόχοι με σκοπό

Το PERMA μας βοηθά να δούμε την τεχνολογία διαφορετικά:

- δημιουργεί θετικά συναισθήματα (όχι άγχος)
- κρατά τα παιδιά ενεργά και συγκεντρωμένα
- ενισχύει τις σχέσεις, όχι την απομόνωση
- δίνει νόημα στη μάθηση
- οδηγεί σε πραγματική πρόοδο



Σύνδεση του PERMA με το Όραμα στο Σχολείο σας

- ♦ **Ξεκινώ από τις προτεραιότητες του σχολείου μου**
 - Συνεργασία
 - Σεβασμός
 - Συμμετοχή
 - Δημιουργικότητα
- ♦ **Τι σημαίνει αυτό στην πράξη**
 - Αν δίνω έμφαση στη συνεργασία
 - σχεδιάζω ομαδικές δραστηριότητες με σαφείς ρόλους
 - Αν δίνω έμφαση στον σεβασμό
 - δουλεύω με τους/τις μαθητές/μαθήτριες κανόνες επικοινωνίας
 - Αν δίνω έμφαση στη συμμετοχή
 - δίνω επιλογές και φωνή σε όλους

Βασική αρχή

Η τεχνολογία υποστηρίζει αυτά που ήδη κάνω, δεν τα αλλάζει.

Όταν οι μαθητές βλέπουν σαφείς συνδέσεις μεταξύ των ψηφιακών τους εμπειριών και των αξιών που ήδη μαθαίνουν, αναπτύσσουν πιο σκόπιμες και υγιείς σχέσεις με την τεχνολογία.

Γιατί ξεκινάμε από Όραμα

- Οι πρακτικές χωρίς όραμα → γίνονται “άλλο ένα πρόγραμμα”
- Το όραμα χωρίς πρακτικές → μένει θεωρία
- Το wellbeing plan είναι η γέφυρα: **όραμα → επιλογές → ρουτίνες**
- Το **όραμα διαμορφώνει κοινή γλώσσα και κουλτούρα και αποτελεί οδηγό για όλη τη σχολική κοινότητα (ολιστική προσέγγιση)**

Από τις στρατηγικές στον σχεδιασμό

Πριν περάσουμε σε δράσεις, ας κάνουμε ένα βήμα πίσω για να δούμε τη συνολική εικόνα.

Ένα όραμα:

- δίνει κατεύθυνση
- διευκολύνει τις επιλογές
- κρατά τους εμπλεκόμενους προσηλωμένους στον ίδιο στόχο.

Στην επόμενη δραστηριότητα

- Θα γράψετε ένα σύντομο όραμα ψηφιακής ευημερίας (PERMA Digital) για το σχολείο σας με βάση όσα δουλέψαμε στις προηγούμενες ενότητες
- Στη συνέχεια:
 - 👉 θα επιλέξετε μία στρατηγική
 - 👉 και θα τη μετατρέψετε σε μία SMART δράση που μπορείτε να ξεκινήσετε άμεσα

«Αν μέχρι τον Μάιο πετύχουμε μόνο 2 πράγματα, ποια αξίζουν περισσότερο;»

Ενδεικτικές επιλογές:

- Ανάπτυξη Θετικών Συναισθημάτων
- Σχέσεις/κλίμα τάξης
- Μείωση έντασης/συγκρούσεων
- Εμπλοκή μαθητών/τριών
- Στήριξη εκπαιδευτικών (ενέργεια/κόπωση)
- Κοινή γλώσσα συμπεριφοράς

Καθορίζοντας το Όραμα: Ολιστική Σχολική Προσέγγιση

Καθορίστε το όραμα της σχολικής σας κοινότητας για την ψηφιακή ευημερία

**Πριν σχεδιάσουμε δράσεις, ξεκαθαρίζουμε:
πώς θέλουμε να είναι η ευημερία στο σχολείο μας
λαμβάνοντας υπόψη τη χρήση της τεχνολογίας**

Το όραμα για την ψηφιακή ευημερία περιγράφει το σχολείο που θέλετε να δημιουργήσετε.

Η εργασία σας (ατομικά στο τσατ ή στην ολομέλεια)

Γράψτε μια πρόταση που να περιγράφει πώς θα πρέπει να είναι η ψηφιακή ευημερία στο σχολείο σας.

Οδηγίες

- Μόνο μία πρόταση
- Σαφής και ευκολομνημόνευτη
- Πρέπει να περιγράφει την καθημερινή πραγματικότητα, όχι αφηρημένα ιδανικά

Ολοκληρώστε την πρόταση:

«Στο σχολείο μας, ψηφιακή ευημερία σημαίνει ότι οι μαθητές/μαθήτριες και το προσωπικό βιώνουν...»

Χρησιμοποιήστε λέξεις που έχουν σημασία για εσάς, όπως:

- ασφάλεια
- σεβασμός
- συνεργασία
- αίσθημα του ανήκειν
- ήρεμο μαθησιακό περιβάλλον
- χρησιμοποιούν την τεχνολογία με υπευθυνότητα

Καθορίζοντας το Όραμα: Ολιστική Σχολική Προσέγγιση

Η ψηφιακή ευημερία δεν είναι δραστηριότητα.

Είναι κατεύθυνση.

Ερωτήματα:

- Πώς θέλουμε να νιώθουν οι μαθητές/μαθήτριες στο σχολείο;
- Πώς θέλουμε να νιώθουν οι εκπαιδευτικοί;
- Τι είδους σχολείο θέλουμε να είμαστε;
- Πώς θέλουμε να χρησιμοποιείται η τεχνολογία στο σχολείο μας;

Καθορίζοντας το Όραμα: Ολιστική Σχολική Προσέγγιση

Ελέγξτε τη δήλωση του οράματός σας

Ένα καλό όραμα καθοδηγεί τις επιλογές και τις ενέργειες.

Ελέγξτε τη δήλωσή σας

Ρωτήστε τον εαυτό σας:

- Είναι σαφής;
- Μπορούν όλοι οι εκπαιδευτικοί να την καταλάβουν;
- Μπορεί να εφαρμοστεί στις καθημερινές ρουτίνες;
- Αντικατοπτρίζει τις πραγματικές μας ανάγκες;
- Θα νιώθαμε υπερήφανοι να την υποστηρίξουμε;

Αν χρειάζεται, βελτιώστε την:

Κρατήστε τις προτάσεις σύντομες αλλά ουσιαστικές.

Παραδείγματα καλής διατύπωσης:

- «Οι μαθητές/μαθήτριες νιώθουν ασφάλεια, συμμετέχουν και συνεργάζονται με σεβασμό.»
- «Το προσωπικό συνεργάζεται και υποστηρίζει ο ένας τον άλλον.»
- «Η τεχνολογία χρησιμοποιείται με τρόπο που ενισχύει τη μάθηση και την ευημερία.»

Το όραμά σας πρέπει να επικεντρώνεται στην *καθημερινή εμπειρία*, όχι στη θεωρία.

Δραστηριότητα 2: Όραμα Ψηφιακής Ευημερίας (Breakout ανά σχολείο, 8')

Σε ομάδες ανά σχολείο, γράψτε:

1 «Στο σχολείο μας, ψηφιακή ευημερία σημαίνει ότι...» (3 λέξεις)

2 «Θα το καταλαβαίναμε επειδή θα βλέπαμε...» (1 φράση)

👉 Σκεφτείτε την καθημερινή εμπειρία (μαθητές/μαθήτριες, εκπαιδευτικοί, χρήση τεχνολογίας)

Πιθανές απαντήσεις (παραδείγματα):

«Ασφάλεια – σύνδεση – σεβασμός | λιγότερες εντάσεις, περισσότερη συνεργασία»

«Ηρεμία – συμμετοχή – νόημα | οι μαθητές/μαθήτριες συμμετέχουν χωρίς φόβο»

«Σεβασμός – υπευθυνότητα – συνεργασία | η τεχνολογία χρησιμοποιείται με τρόπο που υποστηρίζει τη μάθηση»

Παραδείγματα διατύπωσης οράματος

● Παράδειγμα 1 (Σχέσεις- Ασφάλεια)

«Θέλουμε ένα σχολείο όπου κάθε παιδί και κάθε εκπαιδευτικός νιώθει ότι ανήκει, ακούγεται και συμμετέχει με ασφάλεια, τόσο στην τάξη όσο και στη χρήση της τεχνολογίας.»

● Παράδειγμα 2 (Ευζωία & Μάθηση)

«Στο σχολείο μας, η μάθηση και η ευημερία προχωρούν μαζί, μέσα από σχέσεις, ασφάλεια και υπεύθυνη χρήση της τεχνολογίας.»

● Παράδειγμα 3 (Κοινότητα)

«Οραματιζόμαστε ένα σχολείο που λειτουργεί ως κοινότητα φροντίδας, όπου μαθητές/μαθήτριες, εκπαιδευτικοί και οικογένειες συνεργάζονται και χρησιμοποιούν την τεχνολογία με σεβασμό και υπευθυνότητα.»

● Παράδειγμα 4 (Ρεαλιστικό & Ανθρώπινο)

«Θέλουμε ένα σχολείο όπου καλλιεργούνται καθημερινά μικρές στιγμές σύνδεσης, προσπάθειας και προόδου, και η τεχνολογία υποστηρίζει – δεν αντικαθιστά – τη μάθηση και τις σχέσεις.»

Από το Όραμα στο Σχέδιο Δράσης

Από το όραμα στη δράση: SMART στόχοι

Οι στόχοι SMART βοηθούν να μετατρέψουμε το όραμα σε συγκεκριμένες πρακτικές στην τάξη.

♦ Τι προσφέρουν

- Δίνουν σαφή κατεύθυνση
- Βοηθούν στην παρακολούθηση της προόδου
- Συνδέουν το PERMA Digital με την καθημερινή πράξη

♦ Στο πλαίσιο της ψηφιακής ευημερίας

- Δεν εστιάζουμε μόνο σε στόχους
- Σχεδιάζουμε μαθησιακές εμπειρίες με νόημα
- Η τεχνολογία υποστηρίζει την ανάπτυξη των μαθητών/μαθητριών



Από το όραμα στη δράση: SMART στόχοι



Παράδειγμα:

✘ «Να βελτιώσω τη συμμετοχή των μαθητών»

✔ «Μέχρι το τέλος του Μάρτη, θα εφαρμόσω 1 δραστηριότητα την εβδομάδα όπου θα δίνω επιλογές στους μαθητές για το πως θέλουν να παρουσιάζουν την εργασία τους, ώστε να αυξηθεί η συμμετοχή τους»

Σχεδιάζοντας ένα Πρόγραμμα για όλο το σχολείο

Παραδείγματα

PERMA Στοιχείο

Θετικό Συναίσθημα (P)

Παράδειγμα Στόχου SMART

«Εισαγωγή εβδομαδιαίας ρουτίνας 5 λεπτών όπου οι μαθητές/μαθήτριες μοιράζονται μία θετική εμπειρία από τη μάθηση ή τη χρήση της τεχνολογίας, για ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της θετικής στάσης.»

Δέσμευση (E)

«Μέχρι το τέλος της χρονιάς, κάθε εκπαιδευτικός θα εφαρμόσει 2 δραστηριότητες που δίνουν επιλογές στους/στις μαθητές/μαθήτριες (π.χ. τρόπος παρουσίασης), ενισχύοντας την ενεργή συμμετοχή.»

Σχέσεις (R)

«Καθιέρωση 2 ομαδικών δραστηριοτήτων ανά εβδομάδα με σαφείς ρόλους και κανόνες συνεργασίας, ώστε οι μαθητές/μαθήτριες να αναπτύξουν σεβασμό και υπεύθυνη επικοινωνία (και σε ψηφιακά περιβάλλοντα).»

Νόημα (M)

«Σχεδιασμός μίας δραστηριότητας ανά μήνα που συνδέει το μάθημα με την καθημερινή ζωή των μαθητών/μαθητριών (π.χ. χρήση πληροφορίας, ψηφιακές εμπειρίες).»

Επίτευξη (A)

«Εισαγωγή εβδομαδιαίου αναστοχασμού όπου οι μαθητές/μαθήτριες καταγράφουν έναν στόχο και μία πρόοδο, ενισχύοντας την αυτορρύθμιση και την αναγνώριση προσπάθειας.»

Δραστηριότητα 3 - Ανάπτυξη SMART στόχων

Αυτή η δραστηριότητα θα σας βοηθήσει να μετατρέψετε το όραμά σας σε μετρήσιμους στόχους που μπορείτε να παρακολουθείτε και να επιτυγχάνετε.

- ♦ Σε ομάδες ανά σχολείο

- ♦ **Βήμα 1: Επιλέξτε 1 ιδέα από το όραμά σας**

👉 Τι θέλετε να αλλάξει στην πράξη;

- ♦ **Βήμα 2: Κάντε το συγκεκριμένο**

Συμπληρώστε τη φράση: «Θα ξέρουμε ότι πετύχαμε όταν...»

- ♦ **Βήμα 3: Κάντε το SMART**

Μετατρέψτε το σε έναν απλό στόχο:

👉 Τι θα κάνω;

👉 Πότε;

👉 Πόσο συχνά;

- ♦ **Παραδοτέο: 1 στόχος SMART**

Παράδειγμα

- ♦ **Από το όραμα**

«Θέλουμε οι μαθητές/μαθήτριες να συμμετέχουν ενεργά και να εκφράζονται με αυτοπεποίθηση.»

- ♦ **Πώς θα ξέρουμε ότι πετύχαμε;**

«Οι μαθητές/μαθήτριες συμμετέχουν περισσότερο και εκφράζουν ιδέες χωρίς φόβο.»

- ♦ **Στόχος SMART**

«Μέχρι το τέλος του μήνα, θα εφαρμόζω 1 δραστηριότητα την εβδομάδα όπου οι μαθητές/μαθήτριες επιλέγουν πώς θα παρουσιάσουν τη δουλειά τους (π.χ. προφορικά, αφίσα, σύντομη παρουσίαση), ώστε να αυξηθεί η συμμετοχή και η αυτοπεποίθησή τους.»

Σχεδιάζοντας ένα Πρόγραμμα για όλο το σχολείο



Επιλογή

PERMA

Στρατηγικ

Επιλέξτε
των

τουλάχιστον
μία παρέμβαση
ανά στοιχείο

του PERMA

ΒΙΜΑ4
Digital

Μόλις διευκρινιστούν
οι σχολικές ανάγκες και
οι στόχοι SMART, το
επόμενο βήμα είναι η
επιλογή

παρεμβάσεων/δράσε
ων ευθυγραμμισμένων
με το PERMA Digital
που ζωντανεύουν
αυτούς τους στόχους.

Κάθε στοιχείο του
PERMA

αντιπροσωπεύει μια
διαφορετική οδό προς
την ψηφιακή ευημερία
— στόχος είναι να
συμπεριλάβετε
τουλάχιστον μία
παρέμβαση/δράση
από κάθε πεδίο.

PERMA Στοιχείο

Εστίαση

P – Positive Emotion

Θετική εμπειρία μάθησης και
χρήσης τεχνολογίας

E – Engagement

Προώθηση της ροής και της
χρήσης των δυνατών
σημείων

R – Relationships

Ενίσχυση της
εμπιστοσύνης, της
ενσυναίσθησης και της
σύνδεσης

M – Meaning

Σύνδεση της μάθησης με τις
αξίες και τον σκοπό (το
νόημα)

A – Accomplishment

Επιβράβευση της
προσπάθειας και της

Παράδειγμα
Σχολικής
Στρατηγικής ή
Δραστηριότητα
ς

Σχεδιάζοντας ένα Πρόγραμμα για όλο το σχολείο

Χαρτογράφηση Αναγκών & Επιλογή Στρατηγικών (PERMA Digital)

Πίνακας παράδειγμα:

| Προτεραιότητες | Κατάσταση Προβλήματος (Παρατηρήσιμη κατάσταση / σύμπτωμα / ανάγκη) | Στοιχείο PERMA | Παράδειγμα Σχεδιασμού Προσέγγισης σε Επίπεδο Ολόκληρης Σχολείου (Στρατηγική Εστίαση) | Στρατηγική Σχολείου ή Δραστηριότητα |
|--|---|------------------------------------|--|---|
| Χαμηλή προτεραιότητα σχολείου | Μη συνεπής αναγνώριση μικρών προσπαθειών ή βελτίωσης των μαθητών/μαθητριών | A – Επίτευγμα | Ενίσχυση κουλτούρας αναγνώρισης προόδου και προσπάθειας (όχι μόνο αποτελέσματος) | Δημιουργία ψηφιακού «Πίνακα Επιτευγμάτων» ή πορτφολιο, όπου αναδεικνύονται προσπάθειες, συνεργασία και επιμονή |
| | Χαμηλή συμμετοχή γονέων/οικογενειών σε δράσεις του σχολείου | R – Σχέσεις | Ενίσχυση συνεργασίας σχολείου–οικογένειας με απλές και προσβάσιμες πρακτικές | Εβδομαδιαία σύντομα μηνύματα (π.χ. Viber/Email) με μικρές δραστηριότητες ψηφιακής ευημερίας για το σπίτι + «Ανοικτές Ημέρες» με κοινές δραστηριότητες |
| | Ελάχιστες εκφράσεις ευγνωμοσύνης ή εκτίμησης μεταξύ μαθητών/προσωπικού | P – Θετικά συναισθήματα | Καλλιέργεια θετικού κλίματος και ενίσχυση ευγνωμοσύνης στην καθημερινότητα | «Δοχεία Ευγνωμοσύνης» στην τάξη ή ψηφιακά (π.χ. Padlet) + «Μήνας Καλοσύνης» με μικρές καθημερινές πράξεις |

Εισαγωγή στην Ολιστική Σχολική Προσέγγιση

Ας σκεφτούμε.. Επιλέξτε τις στρατηγικές της Ολιστικής Σχολικής Προσέγγισης σας

Σε μικρές ομάδες

Επιλέξτε τρεις στρατηγικές που θα μπορούσαν να λειτουργήσουν στο σχολείο σας.

Σκεφτείτε στρατηγικές που σχετίζονται με:

- τις αποφάσεις ηγεσίας
- τις ρουτίνες του προσωπικού
- τον ενεργό ρόλο των μαθητών/μαθητριών
- τη συμμετοχή της οικογένειας

Για κάθε στρατηγική, γράψτε:

- πώς θα μοιάζει
- ποιος πρέπει να εμπλακεί
- τι χρειάζεστε για να την υλοποιήσετε (χρόνος, προσωπικό, πόροι)

Στρατηγική

Γιατί ταιριάζει
στο σχολείο μας

Πρακτικές
ανάγκες

Εισαγωγή στην Ολιστική Σχολική Προσέγγιση

Μελέτη περίπτωσης: Δημοτικό σχολείο στην Ευρώπη, το οποίο χρησιμοποιεί την Ολιστική Σχολική Προσέγγιση

Χώρα: Φινλανδία

Τύπος σχολείου: Δημόσιο δημοτικό σχολείο (ηλικίες 6–12)

Το σχολείο ήθελε να βελτιώσει το ηθικό των εκπαιδευτικών και τη συμπεριφορά των μαθητών. Αποφάσισε να υιοθετήσει μια Ολιστική Σχολική Προσέγγιση για την ευημερία.

Τι έκανε πρώτα:

- Δημιούργησε μια ομάδα ευημερίας με επικεφαλής μία εκπαιδευτικό και δύο εκπροσώπους των μαθητών/μαθητριών
- Πραγματοποίησε μια σύντομη έρευνα μεταξύ του προσωπικού για να επιλέξει έναν τομέα προτεραιότητας
- Επέλεξε **τις σχέσεις** από το μοντέλο PERMA ως τομέα εστίασης

Εισαγωγή στην Ολιστική Σχολική Προσέγγιση

Τι υλοποίησε το σχολείο

Τρεις απλές αλλαγές σε ολόκληρο το σχολείο

1. Πρωινή ρουτίνα χαιρετισμού

Κάθε δάσκαλος/δασκάλα καλωσόριζε τους μαθητές/μαθήτριες στην πόρτα.
Σκοπός: Ενίσχυση της σύνδεσης και μείωση του πρωινού στρες.

2. Εβδομαδιαίος έλεγχος συναισθημάτων

Πέντε λεπτά στην αρχή της εβδομάδας σε κάθε τάξη.
Οι μαθητές/μαθήτριες μοιράζονται τα συναισθήματά τους και τις ανάγκες τους.

3. Επικοινωνία με τους γονείς

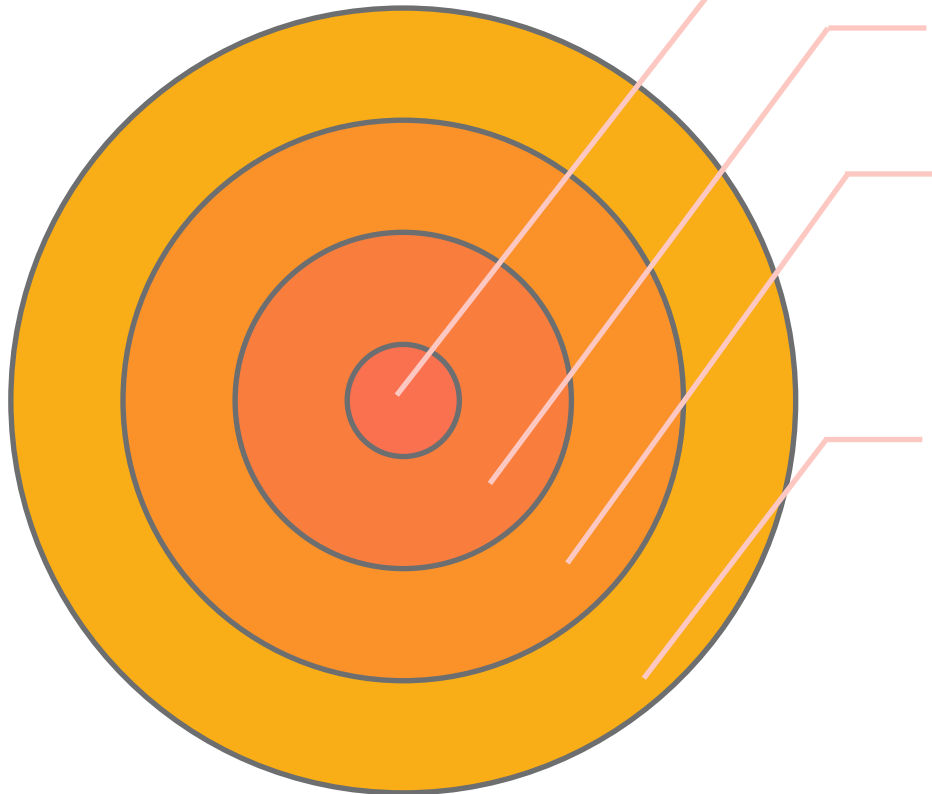
Σύντομη εβδομαδιαία επιστολή που αποστέλλεται στις οικογένειες όπου οι μαθητές/μαθήτριες μοιράζονται μια θετική στιγμή από την τάξη.

Γιατί πέτυχε

- Ίδια ρουτίνα σε κάθε τάξη
- Η διεύθυνση υποστήριξε τον προγραμματισμό και διασφάλισε τον απαιτούμενο χρόνο
- Οι μαθητές/μαθήτριες συμμετείχαν ενεργά και παρείχαν ανατροφοδότηση

Ολιστική Σχολική Προσέγγιση

Αποτελέσματα και αναστοχασμός



Μέχρι τον Ιούνιο:

Θετικές αλλαγές

- Λιγότερες συγκρούσεις στην τάξη
- Καλύτερη συνεργασία μεταξύ του προσωπικού
- Οι οικογένειες ένιωσαν ότι ενημερώνονται και ότι συμμετέχουν ουσιαστικά στη σχολική ζωή

Δεδομένα που χρησιμοποιήθηκαν

- Ερωτηματολόγιο για την ευημερία των εκπαιδευτικών
- Κάρτες γρήγορης ανατροφοδότησης από τους/τις μαθητές/μαθήτριες
- Αρχεία συμπεριφοράς στην τάξη

Αναστοχασμός

Το σχολείο διατήρησε τις ρουτίνες επειδή ήταν απλές και αποτελεσματικές.
Αποφάσισε να προσθέσει μια νέα δράση PERMA το επόμενο τετράμηνο.

Συμβουλές για ένα αποτελεσματικό και δυναμικό σχέδιο δράσης

- ◆ Ξεκινάμε από αυτά που ήδη έχουμε

- 👉 Το σχέδιο δεν είναι ιδέες

- 👉 Βασίζεται σε όσα έχουμε ήδη δουλέψει

- ◆ Συνδέεται με:

Το όραμα

→ Τι σχολείο θέλουμε να είμαστε

Τις ανάγκες

→ Τι πραγματικά χρειάζεται να αλλάξει

Τους στόχους SMART

→ Τι θα κάνουμε στην πράξη

Ένα καλό σχέδιο δράσης:

- είναι απλό
- συνδέεται με την καθημερινότητα
- μπορεί να εφαρμοστεί άμεσα

Δημιουργία και εφαρμογή ενός σχεδίου δράσης για ολόκληρο το σχολείο

Ένα κοινό σχέδιο δράσης για την ψηφιακή ευημερία σε ολόκληρο το σχολείο απαιτεί στρατηγικό συντονισμό μεταξύ τεσσάρων αλληλένδετων στοιχείων:



ευθυγράμμιση του
οράματος



πρακτική στην τάξη



συμμετοχή της
οικογένειας



μετριασμός των
κινδύνων

Ο πιο κρίσιμος παράγοντας για την επιτυχία είναι **να ξεκινήσετε με μικρά βήματα και να διατηρείτε συνεχή επικοινωνία**, αντί να ξεκινήσετε πολλές πρωτοβουλίες ταυτόχρονα.

Σχέδιο Δράσης Ψηφιακής Ευημερίας σε Επίπεδο Σχολείου με το Μοντέλο PERMA Digital

Παράδειγμα

Φύλλο Εργασίας Παρακολούθησης και Δράσης Προγράμματος PERMA Digital

| 1. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΝΑΓΚΩΝ | | | 2. ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΣΤΟΧΩΝ | 3. ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ | | | 4. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ & ΕΠΑΝΕΞΕΤΑΣΗ | | |
|------------------------|---|--|---|--------------------------|--|--|---|--|---|
| Επίπεδο Προτεραιότητας | Κατάσταση Προβλήματος | Υπάρχοντα Δυνατά Σημεία/ Πόροι | Στόχος SMART | Στοιχείο PERMA | Παράδειγμα Σχεδιασμού (Στρατηγική ή Εστίαση) | Σχολική Στρατηγική ή Δραστηριότητα (Παρέμβαση) | Δράσεις & Ρόλοι | Δείκτες / Μέτρηση | Χρονοδιάγραμμα / Επανεξέταση |
| Υψηλό | Οι μαθητές/μαθήτριες χρησιμοποιούν την τεχνολογία χωρίς κριτική σκέψη και επηρεάζονται εύκολα από πληροφορίες | Οι εκπαιδευτικοί εφαρμόζουν ήδη συζητήσεις στην τάξη· υπάρχει χρόνος για σύντομες δραστηριότητες | Μέχρι τον Μάρτιο, θα εφαρμόζεται 1 σύντομη δραστηριότητα την εβδομάδα όπου οι μαθητές/μαθήτριες συζητούν πότε η τεχνολογία τους βοηθά και πότε τους αποσπά, ώστε να ενισχυθεί η συνειδητή χρήση της | M – Νόημα | Σύνδεση της μάθησης και της χρήσης της τεχνολογίας με την καθημερινή ζωή | Οι εκπαιδευτικοί εισάγουν εβδομαδιαία δραστηριότητα «ροής» (π.χ. δημιουργικές προκλήσεις με καθοδήγηση μαθητών) σε μία θεματική περιοχή. | Εκπαιδευτικοί καθοδηγούν τη συζήτηση· μαθητές/μαθήτριες μοιράζονται εμπειρίες· ομάδα σχολείου προτείνει ερωτήσεις | Λίστες παρατήρησης (για παρακολούθηση της ανατροφοδότησης των εκπαιδευτικών)· Έρευνες ανατροφοδότησης μαθητών (πριν/μετά)· Δεδομένα συμμετοχής | Ενδιάμεσος έλεγχος: Μάιος (επανεξέταση αρχικής ανατροφοδότησης εκπαιδευτικών). Τελική Επανεξέταση: Ιούνιος (αξιολόγηση στόχου SMART). |

Το Digital Wellbeing Plan/ Πλάνο δράσης (τι είναι / τι δεν είναι)

Είναι:

- ένας σύντομος χάρτης (1–2 σελίδες)
- 2 δράσεις μέχρι Μάιο σε στοιχεία του PERMA
- μικρές εβδομαδιαίες πρακτικές (5–10') - π.χ. ηλεκτρονικό συναισθηματικό check in
- πώς θα δούμε πρόοδο

Δεν είναι:

- αξιολόγηση
- “τέλειο σχέδιο”
- λίστα δράσεων/εκδηλώσεων

Δομή Digital Wellbeing Plan

Περιλαμβάνει:

- Όραμα ψηφιακής ευημερίας
- Προτεραιότητες (2–3)
- Σύνδεση με PERMA Digital
- Μικρές πρακτικές
- Monitoring (παρακολούθηση)
- Επικοινωνία με εκπαιδευτικούς & γονείς

Πώς εμπλέκουμε όλη τη σχολική
κοινότητα;

Από το PERMA στο σχολικό σχέδιο

Whole School Approach σημαίνει:

- ✓ κοινό πλαίσιο
- ✓ κοινή γλώσσα
- ✓ **όχι ίδιες πρακτικές σε όλες τις τάξεις (πρακτικές όμως που εξυπηρετούν τον ίδιο σκοπό - π.χ. digital emotional check-in με Padlet, Canva, emoji για αναγνώριση και ανάπτυξη θετικών συναισθημάτων)**



Όλο το σχολείο δουλεύει **το ίδιο στοιχείο PERMA**,
με **διαφορετικούς τρόπους ανά τάξη** (ανάλογα και με την ηλικία ή/και τις ανάγκες των παιδιών).

Πώς εμπλέκουμε τους υπόλοιπους εκπαιδευτικούς;

- «Δεν προλαβαίνουμε»
- «Δεν θα κρατήσει»
- «Θα είναι χατούρα»
- «Μας βάζουν να κάνουμε τους ψυχολόγους»
- «Πάλι κάτι νέο...»
- «Δεν είναι δική μου δουλειά.»
- «Τα κινητά φταίνει, όχι εμείς.»

Η απάντησή μας...

Η αντίσταση συνήθως σημαίνει: **κούραση, φόβος, κακές εμπειρίες**

- «Δεν ζητάμε πολλά. Ζητάμε συνέπεια σε κάτι μικρό.»
- «Δοκιμάζουμε και βλέπουμε....»
- «Αν δεν μας βοηθά, το αλλάζουμε.»
- «Δεν χρειάζεται να γίνει τέλεια.»
- «Αν δεν σας ταιριάζει, το αλλάζουμε.»
- «Πάμε βήμα-βήμα.»
- «Εσείς ξέρετε καλύτερα την τάξη σας.»

Στόχος μας: ασφάλεια + νόημα + απλότητα

ΠΩΣ ΜΕΤΑΤΡΕΠΟΥΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ

Χρησιμοποιώντας ενεργητική επικοινωνιακή ακρόαση (δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης)

Αντίσταση που ακούω

«Δεν έχω χρόνο»

«Πάλι κάτι νέο»

«Δεν θα κρατήσει»

«Δεν είναι η δουλειά μου»

Τι απαντώ

«Το καταλαβαίνω. Γι' αυτό ξεκινάμε με 5 λεπτά την εβδομάδα.»

«Συμφωνώ. Γι' αυτό κρατάμε μόνο ό,τι μας βοηθά πραγματικά.»

«Ας το δούμε σαν δοκιμή, όχι δέσμευση.»

«Δεν ζητάμε κάτι επιπλέον — μόνο να ενισχύσουμε αυτό που ήδη κάνεις καλά.»

5 αρχές που δουλεύουν στην πράξη

1. Ξεκινώ από τους πρόθυμους

Όχι από τους πιο αρνητικούς.
Οι μικρές νίκες ανοίγουν τον δρόμο.

2. Κάνω την πρακτική ορατή, όχι επίσημη

Μια κουβέντα στο διάλειμμα είναι πιο δυνατή από μια παρουσίαση.

3. Ζητώ γνώμη, δεν επιβάλλω

«Πώς θα το έβλεπες εσύ στην τάξη σου;»

4. Προσφέρω επιλογές

Όχι “έναν σωστό τρόπο”.

5. Αναγνωρίζω προσπάθεια

Όχι μόνο αποτέλεσμα.

ΗΓΕΣΙΑ ΑΛΛΑΓΗΣ

Ηγεσία αλλαγής στην ευζωία σημαίνει:

- σταθερό μήνυμα
- μικρές επαναλήψεις
- ορατότητα προόδου
- αναγνώριση προσπάθειας (συγκεκριμένος λεκτικός έπαινος)

Το μοντέλο “Μικρή Αλλαγή – Μεγάλη Συνέπεια”

Κανόνας 1: 1–2 πρακτικές, όχι 10

Κανόνας 2: 5–10' εβδομαδιαία

Κανόνας 3: κοινή γλώσσα + συνέπεια

Κανόνας 4: κάθε μήνα μικρός αναστοχασμός

Ηγεσία αλλαγής μέσα από τη Θετική Ψυχολογία

Εισαγωγή

- ❖ Η ηγεσία δεν διαμορφώνει μόνο τα αποτελέσματα και την παραγωγικότητα, αλλά κυρίως την συναισθηματική ανθεκτικότητα, τις κοινωνικές σχέσεις και τη γενική ευημερία των σχολείων.
- ❖ Οι αποτελεσματικοί ηγέτες σχεδιάζουν και καλλιεργούν στοχευμένα χώρους όπου οι εκπαιδευτικοί μπορούν να ευδοκιμήσουν, να αναπτυχθούν και να αξιοποιήσουν πλήρως τις δυνατότητές τους.
- ❖ Σήμερα **θα εστιάσουμε στα συλληγεσίες που προωθούν ενεργά την ευημερία στην εκπαίδευση.**



Θετική Ηγεσία- PERMA-Lead



- P-Lead:** Ένας θετικός ηγέτης βοηθά τους εκπαιδευτικούς να αισθάνονται άνετα, ικανοποιημένοι και να απολαμβάνουν την εργασία.
- E-Lead:** Ένας Θετικός Ηγέτης αναθέτει στο προσωπικό καθήκοντα που αντιστοιχούν στις ατομικές τους δυνατότητες και βοηθά στην ανάπτυξη αυτών των δυνατοτήτων. Ο ηγέτης υποστηρίζει το προσωπικό στην αναγνώριση των ικανοτήτων.
- R-Lead:** Ένας Θετικός Ηγέτης διασφαλίζει ότι το προσωπικό στην ομάδα υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον και συμπεριφέρονται με αλληλοσεβασμό. Ο ηγέτης ενθαρρύνει όλους/όλες να βιώσουν τον εαυτό τους ως μέλος της ομάδας .
- M-Lead:** Ένας θετικός ηγέτης βοηθά τους εργαζόμενους να κατανοήσουν την εργασιακή τους εμπειρία και να γνωρίζουν τη σημασία της εργασίας τους, ενώ τους υπενθυμίζει ότι κάνουν πολύτιμη δουλειά.
- A-Lead:** Ένας Θετικός Ηγέτης χαίρεται μαζί με το προσωπικό και τους επαινεί όταν πετυχαίνουν τους στόχους τους. Όταν κάτι έχει επιτευχθεί, δίνεται θετική ανατροφοδότηση.

PERMA-Lead – Οφέλη για τον/την Ηγέτη

- 1) Γενικά ενισχύει και συμβάλλει στην **ικανοποίηση από τη ζωή**
- 2) Η στοχευμένη προσοχή στις επιτυχίες και τα δυνατά σημεία αυξάνει την προσοχή στους δικούς του επιτευχθέντες **στόχους και δυνατότητες** («Tetris effect»)
- 3) **Θετικές σχέσεις στην ομάδα** (η οποία με τη σειρά της γίνεται πόρος και για τον/την ηγέτη)
- 4) Καλύτερη διαχείριση **άγχους**
- 5) Υψηλή συσχέτιση μεταξύ του PERMA-Lead και της **ανθεκτικότητας** του/της Ηγέτη
- 6) Αυξημένη **δημιουργικότητα** (εξεύρεση εναλλακτικών λύσεων/δημιουργική αντιμετώπιση προκλήσεων)

PERMA-Lead – Οφέλη για την ομάδα

- 1) Χαμηλότερο **χρόνιο στρες** για το προσωπικό
 - 2) Θετικά συναισθήματα του Ηγέτη πολύ αποτελεσματικά κατά του στρες
 - 3) Χαμηλότερη **επαγγελματική εξουθένωση**
 - 4) Το προσωπικό του οποίου οι Διευθυντές έχουν υψηλό επίπεδο PERMA-Lead:
 - **δεν αναστατώνονται** τόσο πολύ όταν τα πράγματα δεν πάνε σύμφωνα με το σχέδιο
 - είναι λιγότερο **καχύποπτοι/ες**
 - έχουν **λιγότερο άγχος** όταν υπάρχει φόρτος εργασίας
 - **διασκεδάζουν** σημαντικά περισσότερο στη δουλειά
 - έχουν αυξημένη **ανοχή** στην απογοήτευση
 - μπορούν να **χαλαρώνουν** καλύτερα
- Χαμηλό PERMA-Lead** (ευαισθησία στις λοιμώξεις, περισσότερες ανησυχίες για υγεία και χειρότερη ποιότητα ύπνου, απουσίες)

«Οι σχολικοί ηγέτες είναι ένα πρωταρχικό μέσο ή μοχλός πίεσης για την άνθηση των σχολείων και τη διασφάλιση του ευ ζην των εκπαιδευτικών, του προσωπικού, των μαθητών/τριών και της σχολικής κοινότητας" (Cherkowski & Walker, 2018)

Θετική Σχολική Ηγεσία

Πώς την ορίζουμε;

- Τίτλος θέσης εργασίας ή ρόλος;
- Συμπεριφορές που επιδεικνύουν οι Ηγέτες;
- Ατομικά χαρακτηριστικά;
- Επιρροή; (πορεία δράσης από Ηγέτη σε οπαδό)



- **Ποιος ο ΣΚΟΠΟΣ του έργου των σχολικών Ηγετών;**

Ενέργειες Διευθυντών/τριων που διευκολύνουν το ψηφιακό ευ ζην

- 1) Αναγνώριση & Εκτίμηση
- 2) Διευκόλυνση Επαγγελματικής Ανάπτυξης
- 3) Ανατροφοδότηση σχετικά με την αλλαγή
- 4) Οικοδόμηση ΣΧΕΣΕΩΝ, Κοινωνικές & Συναισθηματικές δεξιότητες

1) Αναγνώριση & Εκτίμηση

- Διασφάλιση ότι οι εκπαιδευτικοί αισθάνονται ότι η **φωνή**, η **εργασία** και η **προσπάθειά** τους εκτιμώνται
- Αποτελεσματική **επικοινωνία** (using active listening)
- Ανοικτά **κανάλια επικοινωνίας**, όπου το προσωπικό μπορεί να συζητά άνετα τους προβληματισμούς του
- **Ενσυναίσθηση**
- **Καθοδήγηση/ Mentoring** (αναγνώριση αντί για κριτική)
- Παρακίνηση (γνώση της **προσωπικότητας** της ομάδας): ποιο είδος αναγνώρισης είναι κατάλληλο για κάθε άτομο
- Θετική ανατροφοδότηση
- Χτίζουν στις δεξιότητες των ανθρώπων, παρέχοντας **Strengths – based feedback**
- **Ακούνε τις απόψεις/ εισηγήσεις**
- Δίκαιη μεταχείριση
- Επιδεικνύουν εμπιστοσύνη ως επαγγελματίες εκπαιδευτικοί

2) Διευκόλυνση Επαγγελματικής Ανάπτυξης

- Διευκόλυνση της επαγγελματικής ανάπτυξης που έχει νόημα για τους εκπαιδευτικούς
- Ξεκάθαροι **στόχοι**
- Κατανόηση του **σκοπού** ή του **περιεχομένου** ορισμένων από τις δράσεις επαγγελματικής ανάπτυξης
- Διευκολύνουν την επαγγελματική ανάπτυξη που ανταποκρίνεται στις **ιδιαίτερες ανάγκες** του/της κάθε εκπαιδευτικού

Οι εκπαιδευτικοί σε αυτή τη μελέτη θεωρούσαν την επαγγελματική ανάπτυξη ως ουσιαστική όταν:

- αντιλαμβάνονταν ότι ανταποκρινόταν στις δικές τους ανάγκες για ανάπτυξη, καθώς και στη βελτίωση των αποτελεσμάτων των μαθητών/τριών.
- Οι εκπαιδευτικοί με υψηλή ευημερία αισθάνονταν ότι μπορούσαν να αναλάβουν την ευθύνη της μάθησής τους και ότι οι ηγέτες το επέτρεπαν αυτό όταν παρείχαν επιλογές στην επαγγελματική ανάπτυξη και έδιναν στους εκπαιδευτικούς μεγαλύτερη ευθύνη

3) Ανατροφοδότηση σχετικά με την αλλαγή

- Παροχή στους εκπαιδευτικούς της δυνατότητας να έχουν επαρκή άποψη στη λήψη αποφάσεων και στις αλλαγές
- Τρόπος επικοινωνίας των αλλαγών
- Συζήτηση των αλλαγών/ οφέλη που προκύπτουν
- Διερεύνηση των απόψεων των εκπαιδευτικών κατά τη διάρκεια της διαδικασίας αλλαγής



οι εκπαιδευτικοί με υψηλή ευημερία ήταν πιο δεκτικοί στις αλλαγές

Ενέργειες Διευθυντών/τριων που διευκολύνουν το ευ ζην

4) Οικοδόμηση ΣΧΕΣΕΩΝ, Κοινωνικές & Συναισθηματικές δεξιότητες

- Ανάπτυξη θετικών σχέσεων (Ευγνωμοσύνη, Καλοσύνη, Συγχώρεση, Συνεργασία)
- Επίδειξη κατανόησης, ενσυναίσθησης, εμπιστοσύνης και διαφάνειας
- Δημιουργία **θετικού εργασιακού περιβάλλοντος**
- Προληπτική **διαχείριση διαφωνιών** και συγκρούσεων
- Δίνουν **προτεραιότητα** στην ευζωία του προσωπικού
- **Επίγνωση των παραγόντων** που επηρεάζουν την υγεία και του ευ ζην του προσωπικού
- Νόημα εργασίας
- **Role Models** (Οι ίδιοι να είναι καλά για να εμπνεύσουν την ομάδα τους)



Η ικανότητα ενός ηγέτη να **διαχειρίζεται τα συναισθήματά του/της** είναι υψίστης σημασίας για την αποτελεσματική ηγεσία, συμπεριλαμβανομένης της ικανότητας να οικοδομεί θετικές σχέσεις και να ανταποκρίνεται κατάλληλα στους άλλους (Cherkowski 2018- Crawford 2011- Goleman et al. 2002- Hargreaves and Fink 2006- Murphy and

Πώς φαίνεται η ήπια ηγεσία αλλαγής στην πράξη

- Ακούω πριν μιλήσω
- Ονοματίζω δυσκολίες χωρίς άμυνα
- Αναγνωρίζω προσπάθεια, όχι μόνο αποτέλεσμα
- Δείχνω υπομονή
- Είμαι σταθερός/ή, όχι πιεστικός/ή

Τι ΔΕΝ είναι ηγεσία αλλαγής

- ✗ Να “τραβάω” τους άλλους
- ✗ Να διορθώνω
- ✗ Να πείθω τους αρνητικούς
- ✗ Να κουβαλώ μόνος/η μου το βάρος

Πώς φαίνεται η υποστηρικτική ηγεσία στην πράξη

Η Διεύθυνση:

- ✓ μιλά με συνέπεια για την ευζωία (όχι μόνο στην αρχή)
- ✓ δίνει χρόνο και χώρο (όχι επιπλέον πίεση)
- ✓ εμπιστεύεται τους εκπαιδευτικούς
- ✓ προστατεύει τους Wellbeing Champions από υπερφόρτωση
- ✓ αναγνωρίζει προσπάθεια, όχι μόνο αποτέλεσμα

Η κουλτούρα αλλάζει όταν η ηγεσία αλλάζει τον τόνο.

Ηγεσία & Βιωσιμότητα

Η αλλαγή μένει όταν:

- δεν εξαρτάται από ένα άτομο
- μοιράζεται
- γίνεται μέρος της κουλτούρας

👉 Ο ρόλος μας:

- να κρατήσουμε το νόημα ζωντανό
- όχι να “κρατήσουμε” το πρόγραμμα

Σκεφτείτε για μια στιγμή:



Τι κάνετε ήδη στο σχολείο σας για να εμπλέξετε τις οικογένειες;
Ποια πρακτική χρησιμοποιείτε ήδη για επικοινωνία ή συνεργασία;

Κατανόηση του πλαισίου της κοινότητάς σας

- ◆ **Ξεκινάμε από την πραγματικότητα της κοινότητάς μας**

Ποιοι είναι οι γονείς/κηδεμόνες των μαθητών/μαθητριών μας;

Τι ανάγκες έχουν;

Πώς προτιμούν να επικοινωνούν;

- ◆ **Αποφεύγουμε τις υποθέσεις**

Δεν βασιζόμαστε σε άλλα σχολεία ή γενικές πρακτικές

Λαμβάνουμε υπόψη:

- πρόσβαση στην τεχνολογία
- επίπεδο άνεσης
- πολιτισμικό πλαίσιο
- καθημερινές προκλήσεις

- ◆ **Γιατί είναι σημαντικό**

Οι δράσεις ταιριάζουν στις πραγματικές ανάγκες

Αποφεύγουμε επιπλέον πίεση στις οικογένειες

Χτίζουμε ουσιαστική συνεργασία σχολείου – οικογένειας



Στρατηγικές Εμπλοκής Οικογενειών

Η οικογένεια είναι βασικός παράγοντας

- Οι συνήθειες χρήσης τεχνολογίας διαμορφώνονται κυρίως στο σπίτι
- Η συνεργασία σχολείου – οικογένειας είναι απαραίτητη

Το West Contra Costa Unified School District στην Καλιφόρνια συνεργάστηκε με το ParentPowered για την υλοποίηση ενός προγράμματος εμπλοκής των οικογενειών μέσω γραπτών μηνυμάτων.

Οι γονείς λαμβάνουν εβδομαδιαία μηνύματα κειμένου με διασκεδαστικές, εύκολες δραστηριότητες που μπορούν να κάνουν με τα παιδιά τους σε λίγα λεπτά, εντάσσοντας τις φυσικά στην καθημερινή ρουτίνα, όπως τα γεύματα ή τις μετακινήσεις με το αυτοκίνητο. Αυτή η προσέγγιση χαμηλής τεχνολογίας αποδείχθηκε ιδιαίτερα αποτελεσματική για οικογένειες που δεν μπορούσαν να παρευρεθούν σε εκδηλώσεις λόγω του προγράμματος εργασίας τους ή άλλων εμποδίων. Η περιφέρεια διαπίστωσε ότι αυτή η επικοινωνία που βασίζεται στα δυνατά σημεία δημιούργησε εμπιστοσύνη και σεβασμό μεταξύ του σχολείου και του σπιτιού, αποδεικνύοντας πώς απλά ψηφιακά εργαλεία μπορούν να ενισχύσουν τις συνεργασίες με τις οικογένειες όταν ανταποκρίνονται στις ανάγκες τους.

(<https://parentpowered.com/case-studies/>)

Στρατηγικές Εμπλοκής Οικογενειών

1. Απλά μηνύματα

- Σύντομα και στοχευμένα (π.χ. εβδομαδιαία)
- Μικρές, πρακτικές ιδέες για το σπίτι
- Εύκολα να εφαρμοστούν στην καθημερινότητα

1. Κοινωνικά μέσα

- Μοιραζόμαστε τι γίνεται στην τάξη
- Δίνουμε ιδέες για συζήτηση στο σπίτι
- Προτείνουμε απλές δραστηριότητες

1. Πολλαπλά κανάλια επικοινωνίας

- Μηνύματα για σύντομες ενημερώσεις
- Email για περισσότερες πληροφορίες
- Άλλα μέσα ανάλογα με τις ανάγκες των οικογενειών

4. Οικογενειακές δράσεις μάθησης

- Δραστηριότητες γονέων–παιδιών μαζί
- Απλές και ευχάριστες εμπειρίες
- Ιδέες:
 - «tech-free» προκλήσεις
 - δημιουργικές δραστηριότητες εκτός οθόνης
 - τα παιδιά δείχνουν στους γονείς πώς χρησιμοποιούν την τεχνολογία

5. Πολιτισμική προσαρμογή

- Υλικό σε γλώσσες που κατανοούν οι οικογένειες
- Επιλογή τρόπων επικοινωνίας που τους ταιριάζουν
- Σεβασμός στις διαφορετικές ανάγκες και συνήθειες

Συμβουλές εφαρμογής

- Ξεκινήστε με 1–2 πρακτικές
- Χτίστε σταδιακά πάνω σε ό,τι λειτουργεί
- Ζητάτε ανατροφοδότηση από τις οικογένειες
- Η τεχνολογία ενισχύει — δεν αντικαθιστά — τις σχέσεις
- Δώστε έμφαση και στην προσωπική επικοινωνία
- Συνεργασία, όχι μονόδρομη ενημέρωση - ‘ακούστε’ τους γονείς

Διατήρηση Κουλτούρας Ψηφιακής Ευημερίας

Μέτρηση Επιπτώσεων & Διατήρηση Ψηφιακής Ευημερίας

Γιατί να μετράμε την ψηφιακή ευημερία;

- Να **κατανοήσουμε** τι λειτουργεί και γιατί!
- Να **βελτιώσουμε τον σχεδιασμό** και **την υλοποίηση του προγράμματος!**
- Να **αποδείξουμε τον αντίκτυπο** στους ενδιαφερόμενους (μαθητές, εκπαιδευτικούς, οικογένειες, ηγεσία και χρηματοδότες)!
- Να **διατηρήσουμε μια κουλτούρα ψηφιακής ευημερίας** μέσω της συνεχούς μάθησης και προσαρμογής!



Γιατί είναι σημαντικό να παρακολουθούμε την πρόοδο;

Αναστοχασμός/ Παρακολούθηση επιτυχίας/ προόδου των δράσεων

- όχι αξιολόγηση
- όχι έλεγχος
- αναστοχασμός
- τι δουλεύει;
- τι θέλει προσαρμογή;
- τι κρατάμε;

Μέτρηση Αντικτύπου & Διατήρηση Ψηφιακής Ευημερίας

- Στο σχολείο, η ψηφιακή ευημερία είναι μια **κοινή ευθύνη** που αφορά όλα τα μέλη της κοινότητας - εκπαιδευτικούς, διευθυντές, προσωπικό, μαθητές και οικογένειες.
- Όταν όλοι συμβάλλουν στη δημιουργία ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος, **η ψηφιακή ευημερία γίνεται μέρος της κουλτούρας** και δεν προστίθεται ως επιπλέον καθήκον.
- Αυτή η συλλογική προσπάθεια εξασφαλίζει ότι η φροντίδα, η σύνδεση και η ανάπτυξη **διατηρούνται σε ολόκληρο το σχολείο**.



Τι σας έρχεται στο μυαλό όταν ακούτε την έκφραση «μέτρηση της ψηφιακής ευημερίας» σε σχολικό πλαίσιο;

Διάρκεια: 3 λεπτά

Δείκτες Ευημερίας σε ένα Σχολείο που Ανθίζει Ψηφιακά

♦ Εκπαιδευτικοί

- Αίσθημα επαγγελματικής ικανοποίησης και σκοπού
- Εμπιστοσύνη & συνεργασία στο προσωπικό
- Αυτοαναφερόμενη ψυχική ανθεκτικότητα / burnout index
- Δείκτες συμμετοχής σε δράσεις ψηφιακής ευημερίας

♦ Μαθητές/τριες

- Αντίληψη ψηφιακής ευημερίας (μέσω ερωτηματολογίων)
- Θετικά συναισθήματα, εμπλοκή, σχέσεις, νόημα, επίτευξη (PERMA)
- Απουσίες, συμπεριφορικά περιστατικά, συμμετοχή σε δράσεις
- Εμπειρία ψυχολογικής ασφάλειας & αποδοχής

♦ Σχολική Κοινότητα

- Συμμετοχή γονιών / κοινότητας σε δράσεις
- Ποσοστό συμμετοχής σε προγράμματα ευημερίας
- Εσωτερική επικοινωνία & θετική κουλτούρα

Μια **προσέγγιση που αφορά ολόκληρο το σχολείο** εξασφαλίζει ότι κάθε μαθητής/τρια, ανεξάρτητα από τον/την δάσκαλό/δασκάλα του ή την τάξη στην οποία βρίσκεται, **λαμβάνει συνεχή υποστήριξη** για την ανάπτυξη υγιών ψηφιακών συνηθειών.

Βασικές πρωτοβουλίες σε επίπεδο σχολείου [1]

Εκστρατείες ευαισθητοποίησης για την υπεύθυνη ψηφιακή συμπεριφορά, όπως:

- διαδραστικά εργαστήρια για υγιείς διαδικτυακές σχέσεις,
- εκπαιδευτικές συνεδρίες για γονείς/κηδεμόνες σχετικά με την ψηφιακή εποπτεία,
- προγράμματα καθοδήγησης από συμμαθητές, όπου οι μεγαλύτεροι μαθητές καθοδηγούν τους μικρότερους.

Η συνέπεια δημιουργεί **κουλτούρα ψηφιακής ευθύνης σε ολόκληρη τη σχολική κοινότητα.**

Ορατές εκστρατείες ευαισθητοποίησης, όχι μεμονωμένες εκδηλώσεις. Για παράδειγμα:

- Μηνιαία θέματα σε αφίσες στο σχολείο (π.χ. σεβασμός στο διαδίκτυο)
- Σύντομες ανακοινώσεις ή συμβουλές κάθε βδομάδα για την ψηφιακή ευημερία
- Περιεχόμενο που δημιουργούν οι μαθητές και μοιράζεται μέσω των σχολικών καναλιών.



Βασικές πρωτοβουλίες σε επίπεδο σχολείου [2]

Ανάπτυξη ολοκληρωμένης πολιτικής σε επίπεδο σχολείου

- Σαφείς κανόνες για τη χρήση της τεχνολογίας
- Διαδικασίες αναφοράς περιστατικών (π.χ. εκφοβισμός)
- Οδηγίες για σωστή διαδικτυακή συμπεριφορά
- Υποστήριξη και όχι μόνο συνέπειες

Οι πολιτικές σας πρέπει να απαντούν στα εξής ερωτήματα:

- Τι αναμένεται;
- Τι γίνεται όταν δεν τηρείται;
- Ποιος μπορεί να βοηθήσει όταν προκύψουν προβλήματα;

Αυτές οι πολιτικές πρέπει να **αναθεωρούνται και να ενημερώνονται τακτικά**, ώστε να αντιμετωπίζονται οι νέες ψηφιακές προκλήσεις.

Χαρακτηριστικά αποτελεσματικής πολιτικής:

- Απλή, κατανοητή γλώσσα για μαθητές/μαθήτριες
- Εστίαση στη συμπεριφορά, όχι στην τιμωρία
- Τακτική αναθεώρηση



Βασικές πρωτοβουλίες σε επίπεδο σχολείου [3]

Ενσωμάτωση της ψηφιακής παιδείας στο αναλυτικό πρόγραμμα

- Δεν είναι ξεχωριστό μάθημα
- Είναι μέρος όλων των μαθημάτων
- Ξεκινά από μικρές ηλικίες

Τα σχολεία πρέπει να δημιουργήσουν εξειδικευμένα μαθήματα με έμφαση στα εξής:

- την ασφάλεια στο διαδίκτυο,
- την αξιολόγηση της αξιοπιστίας των πληροφοριών
- και την κατάλληλη συμπεριφορά στο διαδίκτυο.

Η ενσωμάτωση σημαίνει ότι η ψηφιακή ευημερία δεν περιορίζεται σε ένα μάθημα ή έναν δάσκαλο.



Βασικές πρωτοβουλίες σε επίπεδο σχολείου [4]

Εμπειρικές και εφαρμοσμένες προσεγγίσεις μάθησης

- Μάθηση μέσα από δράση
- Σύνδεση με πραγματικές καταστάσεις
- Ενεργή συμμετοχή μαθητών/μαθητριών
- ♦ Στην πράξη
 - Σενάρια από την καθημερινότητα
 - Επίλυση προβλημάτων
 - Παιχνίδια ρόλων

Μαθαίνουμε μέσα από εμπειρία, όχι μόνο μέσα από συζήτηση.



Γιατί χρειάζονται οι οδηγίες/κατευθυντήριες γραμμές



Από τις πρωτοβουλίες στην πράξη

- Οι πρωτοβουλίες δείχνουν τι κάνει το σχολείο
- Οι οδηγίες δείχνουν πώς δρούμε καθημερινά

Τι προσφέρουν οι οδηγίες

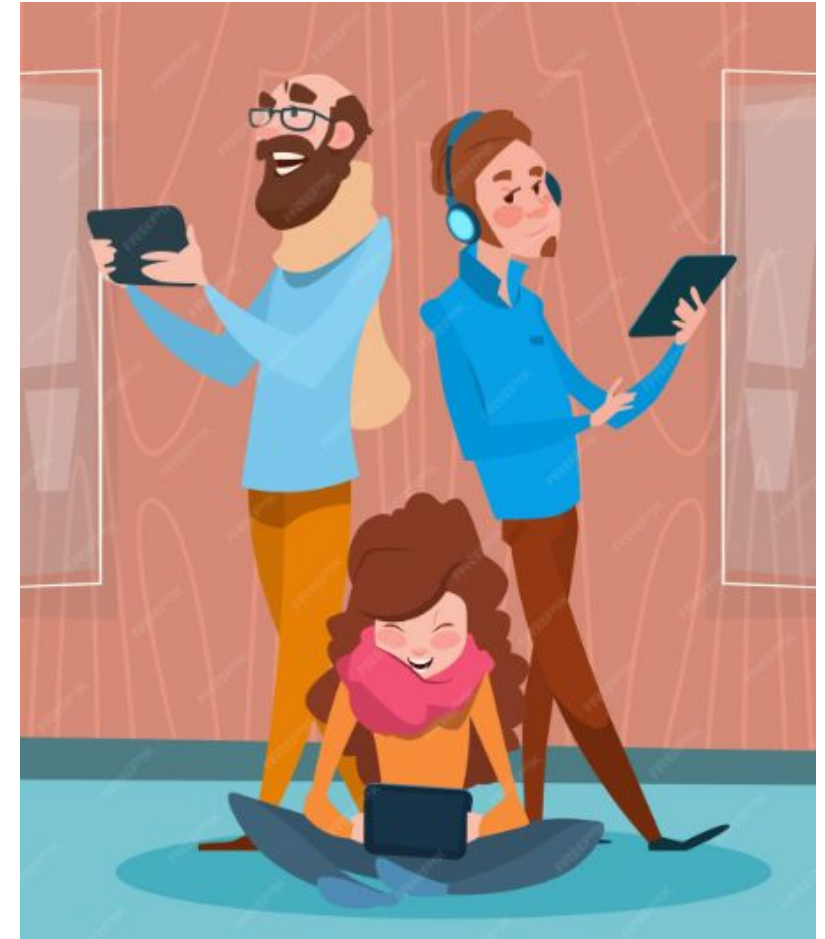
- Ξεκάθαρες προσδοκίες για όλους
- Συνέπεια σε τάξη, σπίτι και ψηφιακά περιβάλλοντα
- Κοινή ευθύνη (όχι μόνο των μαθητών)

Βασική πρόκληση

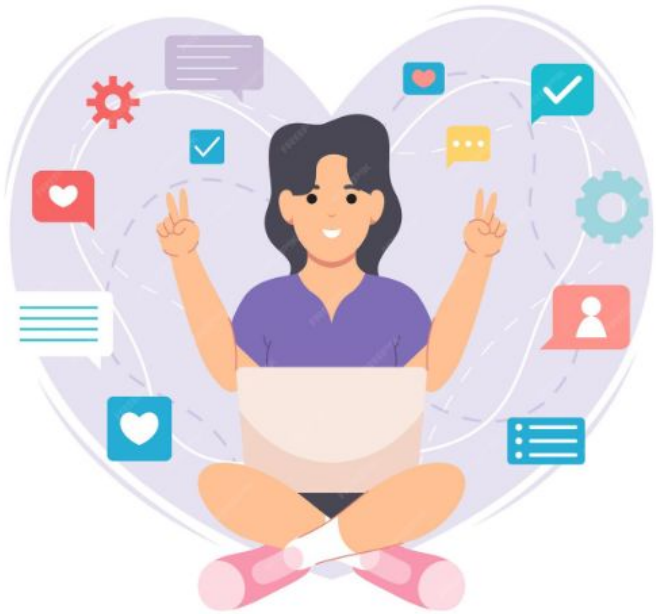
- Να είναι σαφείς αλλά και ευέλικτες
- Να καθοδηγούν, χωρίς να περιορίζουν

Οδηγίες για τους/τις γονείς/κηδεμόνες [Παραδείγματα]

- Δημιουργήστε καθημερινά έναν χρόνο για την οικογένεια χωρίς συσκευές (γεύμα, παιχνίδι, περίπατος). Βάλτε και το τηλέφωνό σας στην άκρη.
- Πριν επιτρέψετε στο παιδί σας να εγγραφεί σε μια νέα πλατφόρμα ή εφαρμογή, αφιερώστε 15 λεπτά για να την εξερευνήσετε οι ίδιοι. Κατανοήστε τι χρησιμοποιούν.
- Όταν το παιδί σας κάνει μια ερώτηση, μην αναζητήσετε αμέσως την απάντηση στο Google. Δείξτε του πώς να σκέφτεται τα προβλήματα πριν καταφύγει στην τεχνολογία.
- Δημιουργήστε έναν ειδικό χώρο για τα μαθήματα, όπου οι συσκευές χρησιμοποιούνται μόνο για σχολικές εργασίες, και φυλάξτε τους φορτιστές για όλες τις συσκευές της οικογένειας σε άλλο μέρος.



Οδηγίες για τους/τις μαθητές/μαθήτριες [Παραδείγματα]



- Σκέφτομαι πριν δημοσιεύσω κάτι: θα το έλεγα αυτό από κοντά;
- Κάνω διάλειμμα 5' κάθε 30' χρήσης οθόνης
- Δεν αγνοώ αρνητικές συμπεριφορές στο διαδίκτυο
- Ελέγχω την αξιοπιστία των πληροφοριών

Δημιουργία κοινής ψηφιακής συμφωνίας

Τι είναι

- Κοινή συμφωνία σχολείου – οικογένειας – μαθητών
- Δέσμευση σε συγκεκριμένες συμπεριφορές

♦ Γιατί είναι σημαντική

- Δημιουργεί κοινή ευθύνη
- Ενώνει όλους με κοινές προσδοκίες
- Ενισχύει τη συνέπεια σχολείου και σπιτιού

♦ Χαρακτηριστικά

- Δημιουργείται από κοινού
- Απλή και κατανοητή γλώσσα
- Εστίαση σε θετικές συμπεριφορές
- Τακτική αναθεώρηση

♦ Βασικό μήνυμα

Όλοι ακολουθούν τις ίδιες αρχές, σε σχολείο και σπίτι.

Τα επόμενα βήματα για το σχολείο σας

Επόμενα Βήματα

| | |
|--|-------|
| Συμπλήρωση ερωτηματολογίων εκπαιδευτικών | 20/03 |
| Ολοκλήρωση εκπαίδευσης | 19/03 |
| Καθορισμός συνάντησης με coach για δημιουργία σχεδίων δράσης | 27/03 |
| Συν Σχεδιασμός δραστηριοτήτων με μαθητές | 02/04 |
| ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΠΑΣΧΑ | |
| Εφαρμογή επόμενων δραστηριοτήτων (βάσει πλάνου δράσης και σε συνεννόηση με coach) | 01/06 |
| Συμπλήρωση ερωτηματολογίων από εκπαιδευτικούς | 15/06 |
| Συμπλήρωση ερωτηματολογίων από μαθητές/μαθήτριες | 15/06 |
| Ομαδική συζήτηση με coach ανά σχολείο για αναστοχασμό | 15/06 |

Ψηφιακή Ευημερία Εκπαιδευτικών

23 Μαρτίου

Η Τεχνητή Νοημοσύνη ως υποστηρικτικό εργαλείο
Διαδικτυακό Σεμινάριο για εκπαιδευτικούς μέσω ZOOM
16:00-18:00

02
Απριλίου

Ψυχική υγεία και ευημερία εκπαιδευτικών
Διαδικτυακό Σεμινάριο για εκπαιδευτικούς μέσω ZOOM
17:00-19:00

ΤΕΧΝΗΤΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ: ΣΥΜΜΑΧΟΣ ΜΑΣ ΓΙΑ ΠΙΟ ΗΡΕΜΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΗ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ

Ημερομηνία: 23 Μαρτίου 2026, 16.00 – 18.00

Σύνδεσμος εγγραφής [εδώ](#)

Εκπαιδευτής: Θεοδόσης Καραγεωργάκης

ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ:

- Εξοικείωση με βασικές έννοιες της Τεχνητής Νοημοσύνης (Chatbots, Προτροπές και Μεγάλα Γλωσσικά Μοντέλα)
- Δημιουργία προτροπών για εκπαιδευτικούς σκοπούς με τη μέθοδο των 6 στοιχείων
- Κριτική αξιολόγηση της ποιότητας των απαντήσεων που παράγουν τα εργαλεία ΤΝ
- Προσαρμογή βασικών χαρακτηριστικών του ChatGPT και του Gemini για εξατομικευμένες απαντήσεις
- Σχεδιασμός εργασιών και δραστηριοτήτων για την τάξη, αξιοποιώντας το ChatGPT και το Gemini
- Πλεονεκτήματα και περιορισμοί των εργαλείων Εργαλεία Τεχνητής Νοημοσύνης για καθημερινές ανάγκες της τάξης(παρουσιάσεις, σχεδιασμό μαθημάτων, δημιουργία φύλλων εργασίας, μετάφραση, δημιουργία εικόνων, εννοιολογικών χαρτών, έρευνα και άλλα)

Εκπαιδευτής



Ο **Θεοδόσης Καραγεωργάκης** (M.Ed) είναι βραβευμένος Learning Designer, με εξειδίκευση στη δημιουργία καινοτόμων προϊόντων ηλεκτρονικής μάθησης και εκπαιδευτικών προγραμμάτων για οργανισμούς, πανεπιστήμια και την εταιρική αγορά. Μέσα από τη δουλειά του στο CARDET, έχει συμβάλει στην ανάπτυξη εκπαιδευτικών λύσεων διεθνούς εμβέλειας. Είναι αναγνωρισμένος ομιλητής και έχει εκπαιδεύσει χιλιάδες επαγγελματίες σε θέματα τεχνητής νοημοσύνης και εκπαιδευτικού σχεδιασμού, ενώ διατηρεί ενεργή παρουσία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ως thought leader στον χώρο του EdTech.

ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ

Ημερομηνία: 2 Απριλίου 2026, 17.00 – 19.00

Σύνδεσμος εγγραφής [εδώ](#)

Εκπαιδεύτρια: Δρ. Βίκυ Χαραλάμπους

ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ:

- **Η ευζωία των εκπαιδευτικών στη σύγχρονη εκπαιδευτική πραγματικότητα**
- **Το μοντέλο PERMA ως εργαλείο ενίσχυσης της προσωπικής ευζωίας**
- **Παράγοντες που ενισχύουν ή αποδυναμώνουν την καθημερινή ενέργεια**
- **Πρακτικές ενίσχυσης θετικών συναισθημάτων**
- **Καλλιέργεια υποστηρικτικών σχέσεων στο σχολικό πλαίσιο**
- **Σύνδεση με το προσωπικό νόημα και τον ρόλο του/της εκπαιδευτικού**
- **Αναγνώριση μικρών επιτευγμάτων και ενίσχυση επαγγελματικής ανθεκτικότητας**
- **Πρακτικά εργαλεία αυτοφροντίδας και συναισθηματικής αποφόρτισης για την καθημερινή σχολική ζωή.**



Η **Δρ. Βίκυ Χαραλάμπους** είναι διδάκτωρ Θετικής Οργανωσιακής Ψυχολογίας με ειδίκευση στις εφαρμογές της θετικής ψυχολογίας στα σχολεία και στην ευζωία των εκπαιδευτικών. Διαθέτει μεταπτυχιακό στην Οργανωσιακή Ψυχολογία και πολυετή εμπειρία στην εκπαίδευση ενηλίκων, την έρευνα και τον σχεδιασμό παρεμβάσεων ευζωίας. Είναι Επιστημονική Υπεύθυνη του European Teacher Wellbeing & Career Observatory και είναι μέλος της ερευνητικής και εκπαιδευτικής ομάδας της Ελληνικής Εταιρείας Θετικής Ψυχολογίας. Τα τελευταία χρόνια έχει συμβάλει στον σχεδιασμό και την υλοποίηση ευρωπαϊκών έργων που προάγουν την ευζωία, την ψυχική ανθεκτικότητα και τη θετική σχολική κουλτούρα.

Ψηφιακή Ευημερία στο Σπίτι

Εφαρμογή του PERMA - Digital στην οικογένεια

31 Μαρτίου

Ψηφιακή ευημερία στο σπίτι - ΜΕΡΟΣ Α'
Διαδικτυακό Σεμινάριο για γονείς μέσω ZOOM
18:00-19:30

28
Απριλίου

Ψηφιακή Ευημερία στο Σπίτι - ΜΕΡΟΣ Β'
Διαδικτυακό Σεμινάριο για γονείς μέσω ZOOM
18:00-19:30

Συμπεράσματα

Σήμερα είδαμε ότι:

- Η ψηφιακή ευημερία δεν είναι μεμονωμένες δράσεις, αλλά μια **ολιστική σχολική προσέγγιση**.
- Ξεκινάμε από ένα **σαφές όραμα και κοινές αξίες**, που καθοδηγούν όλες τις επιλογές μας.
- Μετατρέπουμε το όραμα σε πράξη μέσα από **απλούς και ρεαλιστικούς στόχους (SMART)** και μικρές καθημερινές πρακτικές.
- Η επιτυχία βασίζεται στη **συνεργασία όλης της σχολικής κοινότητας**: εκπαιδευτικών, μαθητών/μαθητριών και οικογένειας.
- Η πρόοδος παρακολουθείται με **απλά εργαλεία και συνεχή αναστοχασμό**.
- Η κουλτούρα ψηφιακής ευημερίας χτίζεται μέσα από **συνέπεια, κοινή γλώσσα και μικρά, σταθερά βήματα**.
- Ο ρόλος της ηγεσίας είναι καθοριστικός, καθώς **υποστηρίζει, ενδυναμώνει και δίνει κατεύθυνση στην αλλαγή**.
- Η αλλαγή ξεκινά από **μικρά, εφαρμόσιμα βήματα και εξελίσσεται σταδιακά στο σχολείο**.

Πείτε μας την γνώμη σας. . .



Ευχαριστούμε!
Η ομάδα του PERMA Digital



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 101195948