

# :PERMA :DIGITAL



## ΜΕΡΟΣ Α:

### Εισαγωγή στην ψηφιακή ευημερία Γνωριμία με το πλαίσιο PERMA – Digital

*Επιμόρφωση Εκπαιδευτικών 4 & 5 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

# Καλό απόγευμα!

Συναισθηματικό check-in



Σκανάρετε εδώ ή μεταβείτε στο [menti.com](https://www.menti.com).

Θα δοθεί κωδικός πρόσβασης

Πώς νιώθετε σήμερα;



# ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ

1. Τι είναι η ψηφιακή ευημερία;
2. Ποια μεθοδολογία θα χρησιμοποιήσουμε;
  - Οι 5 πυλώνες του μοντέλου PERMA
  - Τα ευρωπαϊκά πλαίσια DigComp & LifeComp
  - Το πλαίσιο PERMA-Digital
  - Ολιστική Σχολική Προσέγγιση (WSA)
1. Ποια είναι η ψηφιακή πραγματικότητα στο σχολείο μου;
2. Ποιες είναι οι προτεραιότητες / το όραμα του σχολείου μου για φέτος;

# Μαθησιακοί στόχοι

Με την ολοκλήρωση της ενότητας, θα μπορείτε να:

- Κατανοείτε τι είναι η ψηφιακή ευημερία και γιατί είναι σημαντική για το σχολείο σας.
- Αναγνωρίζετε πότε η χρήση της τεχνολογίας ενισχύει και πότε επιβαρύνει τη μάθηση και την ψυχική υγεία.
- Γνωρίσετε τα 5 στοιχεία του PERMA στην καθημερινή σας ψηφιακή πρακτική.
- Συνδέετε το PERMA με τα πλαίσια DigComp και LifeComp (PERMA–Digital).
- Εντοπίζετε παράγοντες του σχολείου που επηρεάζουν την ψηφιακή ευημερία.

---

# Η Σημασία της Ψηφιακής Ευημερίας

# ΓΙΑΤΙ είναι σημαντική η Ψηφιακή Ευημερία;

## Γιατί μιλάμε για Ψηφιακή Ευημερία;

- Ζούμε σε έναν ψηφιακό κόσμο.
- Τα παιδιά χρησιμοποιούν κινητά, παιχνίδια και κοινωνικά δίκτυα από μικρή ηλικία.
- Κάποιες φορές αυτό μπορεί να επηρεάσει:
  - τη διάθεση
  - τον ύπνο
  - τις σχέσεις
  - τη συγκέντρωση

## Τι δείχνουν πρόσφατες έρευνες;





Σύμφωνα με διεθνείς έρευνες οργανισμών όπως ο WHO, ο OECD και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή:

- Η υπερβολική χρήση κοινωνικών δικτύων συνδέεται με άγχος.
- Ο διαδικτυακός εκφοβισμός επηρεάζει την ψυχική υγεία.
- Οι εκπαιδευτικοί βιώνουν αυξημένο φόρτο εργασίας, ακόμη και με την τεχνολογία.

 Άρα, δεν αρκεί να «χρησιμοποιούμε» την τεχνολογία.

Χρειάζεται να τη χρησιμοποιούμε σωστά και με ισορροπία.

# Τα βασικά χαρακτηριστικά της ψηφιακής ευημερίας

ΒΑΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ	
	
<b>Ισορροπία</b>	<b>Ασφάλεια</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>● Διαχείριση του χρόνου χρήσης οθόνης</li><li>● Αποφυγή ψηφιακής κόπωσης</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Προστασία απορρήτου</li><li>● Αποφυγή επιβλαβούς περιεχομένου</li><li>● Εξασφάλιση συναισθηματικής ασφάλειας στο διαδίκτυο</li></ul>
	
<b>Σκοπιμότητα</b>	<b>Ενδυνάμωση</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>● Χρήση της τεχνολογίας για εκμάθηση, σύνδεση και δημιουργία νοήματος αντί για παθητική κατανάλωση</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Αίσθημα ελέγχου της ψηφιακής χρήσης</li><li>● Ανάπτυξη υπεύθυνης ψηφιακής συμπεριφοράς</li></ul>

# Ψηφιακή ευημερία

«Η ευημερία στην ψηφιακή εκπαίδευση νοείται ως ένα αίσθημα σωματικής, γνωστικής, κοινωνικής και συναισθηματικής ικανοποίησης που επιτρέπει σε όλα τα άτομα να συμμετέχουν θετικά σε όλα τα ψηφιακά μαθησιακά περιβάλλοντα, μεταξύ άλλων μέσω ψηφιακών εργαλείων και μεθόδων εκπαίδευσης και κατάρτισης, να αξιοποιούν στο έπακρο τις δυνατότητές τους, να ενεργούν με ασφάλεια στο διαδίκτυο και να ενισχύουν την ενδυνάμωσή τους σε διαδικτυακά περιβάλλοντα.»

(Συμβούλιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης, 2022)

«Η ικανότητα να χρησιμοποιούμε την ψηφιακή τεχνολογία **συνειδητά, σκόπιμα και με ισορροπημένο τρόπο**, έτσι ώστε να ενισχύει τη σωματική, συναισθηματική και κοινωνική υγεία αντί να την υποβαθμίζει»

([Vanden Abeele, 2021](#))

# Η Σημασία της Ψηφιακής Ευημερίας

Η Αναγκαιότητα της Ψηφιακής Ευημερίας στην Εκπαίδευση

**Γιατί είναι τόσο σημαντική στην εκπαίδευση;**

# Η Σημασία της Ψηφιακής Ευημερίας

## Η Αναγκαιότητα της Ψηφιακής Ευημερίας στην Εκπαίδευση

Έρευνες δείχνουν τόσο θετικές όσο και αρνητικές συνέπειες:

- **Θετικές συνέπειες:** ενισχυμένη συνεργασία, πρόσβαση στη γνώση, ευκαιρίες μάθησης χωρίς αποκλεισμούς, δημιουργική έκφραση.
- **Αρνητικές συνέπειες:** κόπωση από την οθόνη, διαδικτυακός εκφοβισμός, μειωμένη ικανότητα συγκέντρωσης, κοινωνική σύγκριση, διαταραχές ύπνου.

**Η προώθηση της ψηφιακής ευημερίας εξασφαλίζει ότι οι μαθητές/τριες όχι μόνο αποκτούν γνώσεις, αλλά και αναπτύσσουν υγιεινές συνήθειες που υποστηρίζουν τη δια βίου μάθηση και την υπεύθυνη πολιτειότητα.**

---

Οι 5 πυλώνες του μοντέλου PERMA

# Το Πλαίσιο PERMA - Οι Πυλώνες της Ευημερίας

## Εισαγωγή στο Μοντέλο PERMA

Seligman (2011)



# P – Θετικά Συναισθήματα

Χαρά, ευγνωμοσύνη, ελπίδα και αισιοδοξία.

Αυτά τα συναισθήματα διευρύνουν την οπτική και ενισχύουν την ανθεκτικότητά.

- Ακυρώνουν τις συνέπειες των αρνητικών συναισθημάτων (αντίδοτο)
- Διευρύνουν τη σκέψη και την προσοχή
- Διευρύνουν το ρεπερτόριο των επιλογών και των δράσεων (δημιουργικότητα)
- Ενισχύουν κλιμακωτά προσωπικούς πόρους (σωματικούς, πνευματικούς, κοινωνικούς) μακροπρόθεσμα
- Χτίζουν ψυχική ανθεκτικότητα και ευζωία.



# P – Θετικά Συναισθήματα

## Πώς φαίνεται στην πράξη:

- Ξεκινάτε το μάθημα με έναν σύντομο κύκλο: «Τι πήγε καλά χθες;».
- Αναγνωρίζετε δημόσια έναν/μία μαθητή/μαθήτρια για υπεύθυνη ψηφιακή συμπεριφορά.
- Μοιράζεστε μια θετική στιγμή της εβδομάδας με τους/τις συναδέλφους.
- Διατηρείτε ήρεμη στάση όταν προκύπτει τεχνικό πρόβλημα.
- Εντάσσετε μικρά διαλείμματα από την οθόνη για αποφόρτιση.

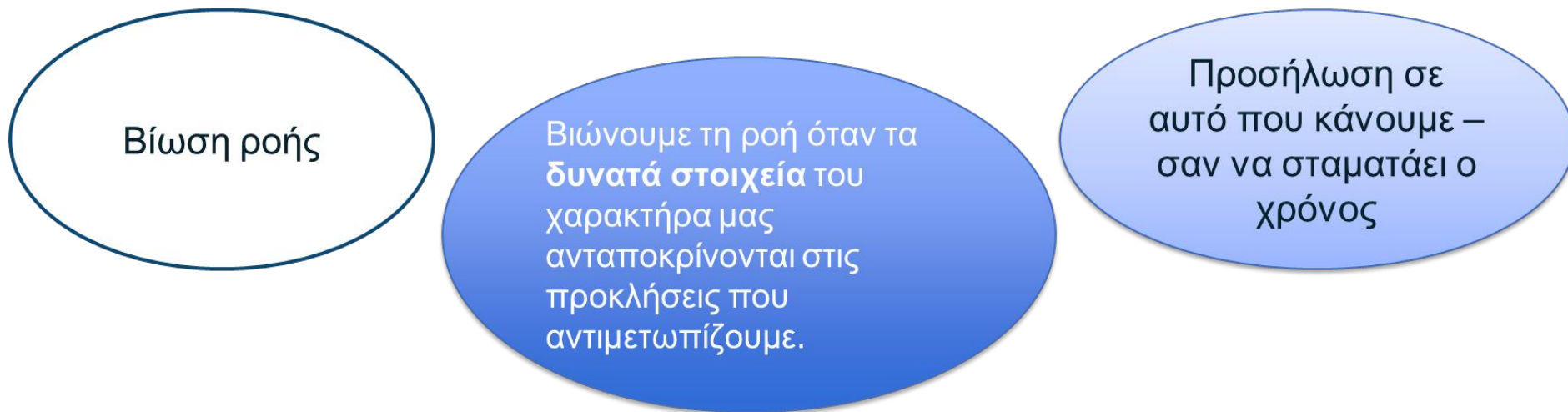
## Παράδειγμα:

Μετά από μια ψηφιακή εργασία, επιβραβεύετε την προσπάθεια και τη συνεργασία, όχι μόνο το τελικό αποτέλεσμα.

# Ε – Δέσμευση (Εμπλοκή / Ροή)

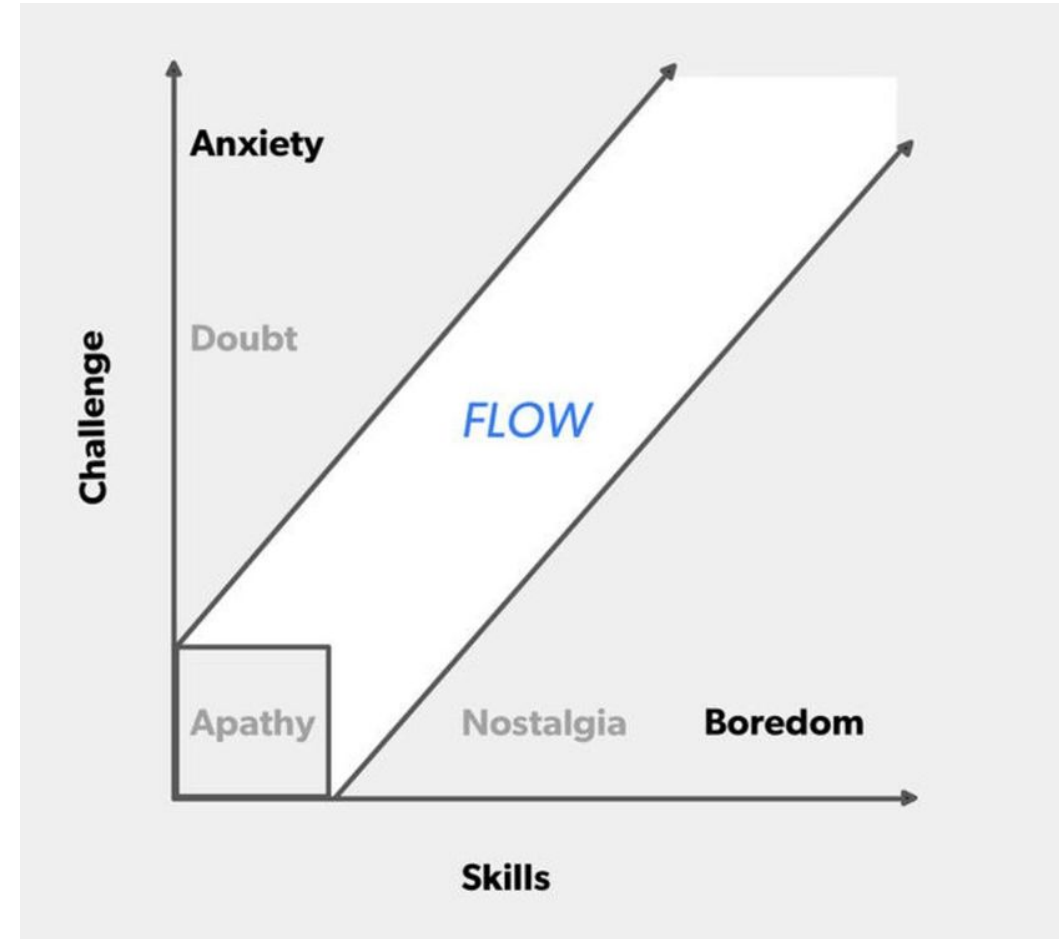
Όταν νιώθουμε ότι ο χρόνος χάνεται σε μια δραστηριότητα και εμπλεκόμαστε σε αυτήν, τότε βρισκόμαστε σε μια κατάσταση δέσμευσης με αυτό που αγαπάμε.

Αυτή μας η εμπλοκή δημιουργεί μια κατάσταση ψυχολογικής ροής, όπου μέσα από αυτή εμείς δημιουργούμε θετικές δεξιότητες.



# Ε – Δέσμευση (Εμπλοκή / Ροή)

«Η ροή επιτυγχάνεται όταν έχεις έναν συνδυασμό ενός δύσκολου έργου και της ευκαιρίας να χρησιμοποιήσεις τις δεξιότητες/τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα σου.



# Ε – Δέσμευση (Εμπλοκή / Ροή)



## Σοφία

Δημιουργικότητα  
Περιέργεια  
Κριτική ικανότητα  
Αγάπη για Μάθηση  
Προοπτική



## Κουράγιο

Γενναιότητα  
Επιμονή  
Ειλικρίνεια  
Ενθουσιασμός



## Ανθρωπιά

Αγάπη  
Καλοσύνη  
Κοινωνική Νοημοσύνη



## Δικαιοσύνη

Ομαδικότητα  
Αμεροληψία  
Ηγεσία



## Υπέρβαση

Εκτίμηση της  
ομορφιάς  
Ευγνωμοσύνη  
Ελπίδα  
Χιούμορ  
Πνευματικότητα



## Εγκράτεια

Συγχώρεση  
Ταπεινοφροσύνη  
Σύνεση  
Αυτορρύθμιση

# Ε – Δέσμευση (Εμπλοκή / Ροή)

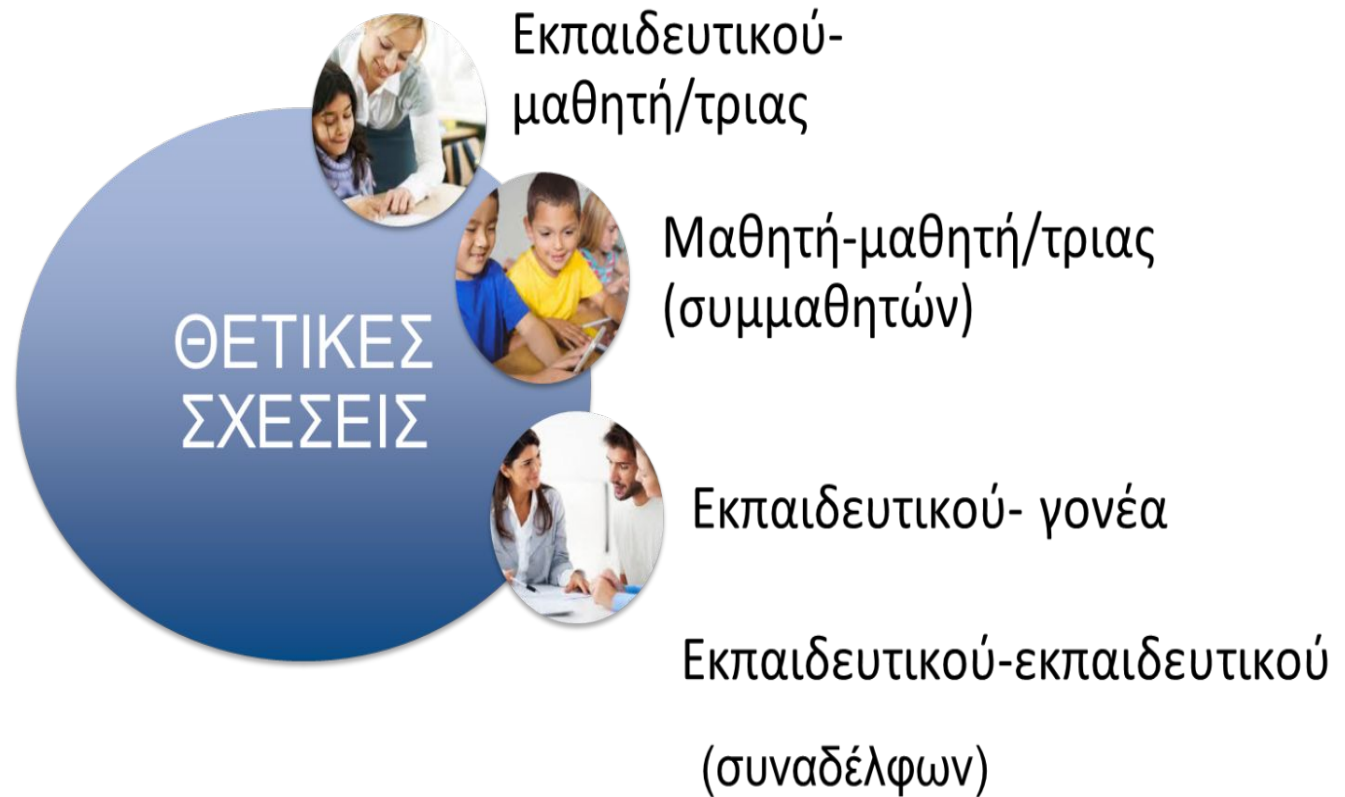
## Πώς φαίνεται στην πράξη:

- Οι μαθητές/μαθήτριες δημιουργούν ένα μικρό podcast αντί για παραδοσιακή εργασία.
- Χρησιμοποιείτε ένα και ουσιαστικό ψηφιακό εργαλείο αντί για πολλά διαφορετικά.
- Σχεδιάζετε δραστηριότητα όπου οι μαθητές/μαθήτριες λύνουν ένα πραγματικό πρόβλημα μέσω έρευνας στο διαδίκτυο.
- Προσαρμόζετε τη δραστηριότητα ώστε όλοι/όλες να μπορούν να συμμετέχουν.
- Καθιερώνετε «χρόνο συγκέντρωσης» χωρίς περισπασμούς.

## Παράδειγμα:

Κατά τη διάρκεια μιας ομαδικής ψηφιακής εργασίας, οι μαθητές/μαθήτριες είναι πλήρως απορροφημένοι/ες και συνεργάζονται ενεργά.

Δημιουργία ισχυρών,  
υποστηρικτικών σχέσεων με  
άλλα άτομα.



# R – Σχέσεις

## Τρόποι καλλιέργειας σχέσεων

- Ευγνωμοσύνη
- Καλοσύνη
- Συγχώρεση
- Ενσυναίσθηση / Συναισθηματική νοημοσύνη
- Ενεργητική ακρόαση/ επικοινωνία
- Ασκήσεις για δέσιμο ομάδας/ εμπιστοσύνης



# R – Σχέσεις

## Πώς φαίνεται στην πράξη:

- Συμφωνείτε με την τάξη σε κανόνες σεβασμού στη διαδικτυακή επικοινωνία.
- Διδάσκετε πώς να διαφωνούν με επιχειρήματα και σεβασμό.
- Υποστηρίζετε μαθητή/μαθήτρια που επηρεάστηκε από διαδικτυακή σύγκρουση (π.χ. υπόδυση ρόλων, σενάρια)
- Συνεργάζεστε με συνάδελφο για κοινό σχεδιασμό ψηφιακής δραστηριότητας.
- Διατηρείτε ισορροπία μεταξύ ψηφιακής και δια ζώσης επικοινωνίας με γονείς.

## Παράδειγμα:

Καθοδηγείτε τους μαθητές/μαθήτριες να δίνουν εποικοδομητική ανατροφοδότηση σε κοινόχρηστα έγγραφα.

# M – Νόημα

Αίσθημα σκοπού, ανήκειν και σύνδεσης με κάτι μεγαλύτερο από τον εαυτό σου.

- Για να έχουμε μια αίσθηση νοήματος, πρέπει να νιώθουμε ότι αυτό που κάνουμε είναι **πολύτιμο, αξίζει τον κόπο.**
- Αυτό περιλαμβάνει το να ανήκουμε ή/και να υπηρετούμε κάτι που πιστεύουμε ότι είναι **σημαντικό για εμάς** και να συμμετέχουμε σκόπιμα σε δραστηριότητες προς όφελος των άλλων.
- Η ύπαρξη ενός ευρύτερου **σκοπού** στη ζωή ή/και στην εργασία μας βοηθά να επικεντρωθούμε σε αυτό που είναι πραγματικά σημαντικό, όταν αντιμετωπίζουμε μια σημαντική πρόκληση ή αντιξοότητα στη ζωή μας.



# Μ – Νόημα

## Πώς φαίνεται στην πράξη:

- Οι μαθητές/μαθήτριες δημιουργούν ψηφιακή καμπάνια κατά του διαδικτυακού εκφοβισμού.
- Συνδέετε μια ψηφιακή εργασία με ένα θέμα της τοπικής κοινότητας.
- Εξηγείτε γιατί χρησιμοποιείτε ένα ψηφιακό εργαλείο και ποιον στόχο υπηρετεί.
- Κάνετε αναστοχασμό: «Πώς αυτή η δραστηριότητα βοήθησε άλλους;».
- Επιλέγετε τεχνολογία που ενισχύει τη μάθηση και όχι απλώς εντυπωσιάζει.

## Παράδειγμα:

Η τάξη δημιουργεί βίντεο με συμβουλές για υγιή χρήση της τεχνολογίας για μικρότερους μαθητές/μαθήτριες.

# A – Επίτευξη

Η επίτευξη αφορά την προσπάθεια για την επίτευξη στόχων, την ανάπτυξη δεξιοτήτων και την αίσθηση προόδου.

Όταν οι άνθρωποι θέτουν στόχους και εργάζονται συστηματικά για να τους πετύχουν, ενισχύεται η αυτοπεποίθηση, η αυτοπαρακίνηση και η αίσθηση ικανοποίησης.

Τα επιτεύγματα, μικρά ή μεγάλα, συμβάλλουν στην ευημερία όταν μπορούμε να αναγνωρίσουμε την πρόοδό μας και να νιώσουμε ότι καταφέραμε κάτι σημαντικό.

## Βασικά στοιχεία της Επίτευξης

- θέσπιση στόχων
- προσπάθεια και επιμονή
- ανάπτυξη δεξιοτήτων
- αναγνώριση προόδου και επιτυχίας



# A – Επίτευξη

## Πώς φαίνεται στην πράξη:

- Οι μαθητές/μαθήτριες θέτουν προσωπικό στόχο βελτίωσης σε ψηφιακές δεξιότητες (π.χ. παρουσίαση ppt).
- Παρακολουθείτε την πρόοδο και όχι μόνο το τελικό αποτέλεσμα.
- Διδάσκετε πώς να αξιολογούν την αξιοπιστία διαδικτυακών πηγών. (π.χ. σενάρια με ψευδείς ειδήσεις)
- Δείχνετε επιμονή όταν προκύπτει τεχνικό πρόβλημα.
- Γιορτάζετε μικρά βήματα προόδου.

## Παράδειγμα:

Μαθητής/μαθήτρια που δυσκολευόταν με την τεχνολογία ολοκληρώνει με επιτυχία μια ψηφιακή συνεργατική εργασία και αναγνωρίζετε την πρόοδό του/της.

# Δραστηριότητα 1: Αναστοχασμός

3-5 λεπτά

1. Ποιο στοιχείο του PERMA είναι πιο δυνατό αυτή τη στιγμή στο σχολείο σας;
2. Ποιο χρειάζεται περισσότερη ενίσχυση;



# Ψυχολογική, Συμπεριφορική και Συναισθηματική Διάσταση του PERMA

## P – Θετικά Συναισθήματα

- **Ψυχολογική πτυχή:** Υποστηρίζει την ευέλικτη σκέψη, την ανθεκτικότητα και τη δημιουργικότητα.
- **Συμπεριφορική πτυχή:** Ενέργειες ευγνωμοσύνης, αναγνώριση χαρούμενων στιγμών και έκφραση εκτίμησης.
- **Συναισθηματική πτυχή:** Χαρά, ελπίδα, αγάπη και αισιοδοξία που μετριάζουν το άγχος και βοηθούν στην ανάκαμψη.

## R – Σχέσεις

- **Ψυχολογική πτυχή:** Οι σχέσεις ενισχύουν την αυτοεκτίμηση και μειώνουν το άγχος.
- **Συμπεριφορική πτυχή:** Οικοδόμηση εμπιστοσύνης, ενεργητική ακρόαση, συνεργασία και τακτική αλληλεπίδραση.
- **Συναισθηματική πτυχή:** Αίσθημα του «ανήκειν», ασφάλεια και υποστήριξη που μειώνουν τη μοναξιά.

## A – Επίτευξη

- **Ψυχολογική πτυχή:** Ενισχύει την αυτοαποτελεσματικότητα και την κινητοποίηση μέσω της κατάκτησης δεξιοτήτων.
- **Συμπεριφορική πτυχή:** Καθορισμός στόχων, επιμονή στις δυσκολίες και καταγραφή της προόδου.
- **Συναισθηματική πτυχή:** Αυτοπεποίθηση, υπερηφάνεια και κίνητρα μετά την επίτευξη ενός στόχου.

## E – Εμπλοκή/Δέσμευση

- **Ψυχολογική πτυχή:** Η ροή αυξάνει την συγκέντρωση, την εσωτερική κινητοποίηση και την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων.
- **Συμπεριφορική πτυχή:** Πλήρης εμπύθιση σε δραστηριότητες όπως ο αθλητισμός, η μουσική, η γραφή ή η προγραμματισμός.
- **Συναισθηματική διάσταση:** Ενέργεια, απορρόφηση και βαθιά ικανοποίηση κατά τη διάρκεια απαιτητικών εργασιών.

## M – Νόημα

- **Ψυχολογική πτυχή:** Παρέχει κατεύθυνση συνδέοντας τις αξίες με τον σκοπό.
- **Συμπεριφορική πτυχή:** Συμβολή σε σκοπούς, εθελοντισμός ή εργασία με σκοπό.
- **Συναισθηματική πτυχή:** Ικανοποίηση, ευθυγράμμιση με τις αξίες και υπερηφάνεια για τη συμβολή.

---

# Τα Πλαίσια DigComp και LifeComp και η Σχέση τους με την Ψηφιακή Ευημερία

# Πλαίσιο DigComp (Ευρωπαϊκό Πλαίσιο για την Ψηφιακή Ικανότητα)

[DigComp 2.0](#)



# Πλαίσιο DigComp (Ευρωπαϊκό Πλαίσιο για την Ψηφιακή Ικανότητα)

Το Πλαίσιο DigComp, που αναπτύχθηκε αρχικά από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, παρέχει **μια κοινή κατανόηση του τι σημαίνει να είναι κανείς ψηφιακά ικανός** στη σημερινή κοινωνία.

Χρησιμεύει ως βάση για τις πολιτικές ψηφιακής εκπαίδευσης σε όλη την Ευρώπη. **Προσφέρει έναν οδικό χάρτη** που βοηθά τους/τις εκπαιδευτικούς και τους/τις μαθήτριες/-τριές τους να αναπτύξουν τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις στάσεις που απαιτούνται για την κριτική, δημιουργική και ασφαλή χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών.

Το να είσαι «ψηφιακά ικανός/-νή» δεν σημαίνει απλώς να ξέρεις πώς να χρησιμοποιείς λογισμικό ή συσκευές, αλλά να τα χρησιμοποιείς **με σύνεση και σκοπό.**

# Πλαίσιο DigComp (Ευρωπαϊκό Πλαίσιο για την Ψηφιακή Ικανότητα)

ΣΧΗΜΑ 3 Το πλαίσιο ψηφιακών ικανοτήτων για τους πολίτες DigComp 2.2



# Το DigComp στο Μοντέλο PERMA-Digital

Στο Μοντέλο PERMA-Digital, το DigComp παρέχει τις **πρακτικές δεξιότητες** που βοηθούν τους/τις εκπαιδευτικούς και τους/τις μαθήτριες/-τριες **να χρησιμοποιούν την τεχνολογία με αυτοπεποίθηση, ισορροπία και υπευθυνότητα**, οι οποίες είναι απαραίτητες για την ψηφιακή ευημερία. Αποτελείται από πέντε (5) τομείς:

<b>Γραμματισμός Πληροφοριών και Δεδομένων</b>	Αναζήτηση, αξιολόγηση και διαχείριση ψηφιακών πληροφοριών.	1.1 Περιηγούμαι στο διαδίκτυο, αναζητώ και φιλτράρω δεδομένα, πληροφορίες και ψηφιακό περιεχόμενο. 1.2 Αξιολογώ δεδομένα, πληροφορίες και ψηφιακό περιεχόμενο. 1.3 Διαχειρίζομαι δεδομένα, πληροφορίες και ψηφιακό περιεχόμενο.
<b>Επικοινωνία και Συνεργασία</b>	Ψηφιακή αλληλεπίδραση, κοινή χρήση και υπεύθυνη συμπεριφορά στο διαδίκτυο	2.1 Αλληλεπιδρώ μέσω ψηφιακών τεχνολογιών. 2.2 Χρησιμοποιώ από κοινού πληροφορίες και περιεχόμενο μέσω ψηφιακών τεχνολογιών. 2.3 Συμμετέχω ενεργά στα κοινά μέσω ψηφιακών τεχνολογιών. 2.4 Συμπράττω μέσω ψηφιακών τεχνολογιών. 2.5 Γνωρίζω τον κώδικα δεοντολογίας που διέπει τη χρήση του διαδικτύου. 2.6 Διαχειρίζομαι την ψηφιακή ταυτότητα.
<b>Δημιουργία Ψηφιακού Περιεχομένου</b>	Ανάπτυξη και ενσωμάτωση ψηφιακού περιεχομένου.	3.1 Αναπτύσσω ψηφιακό περιεχόμενο. 3.2 Ενσωματώνω και αναδιαμορφώνω ψηφιακό περιεχόμενο. 3.3 Γνωρίζω για τα πνευματικά δικαιώματα και τις άδειες χρήσης. 3.4 Προγραμματίζω υπολογιστικά συστήματα.
<b>Ασφάλεια</b>	Ασφάλεια στο διαδίκτυο, ψηφιακή ευημερία και προστασία του απορρήτου.	4.1 Προστατεύω συσκευές. 4.2 Προστατεύω τα προσωπικά δεδομένα και το απόρρητο. 4.3 Προστατεύω την υγεία και την ευημερία. 4.4 Προστατεύω το περιβάλλον.
<b>Επίλυση Προβλημάτων</b>	Προσδιορισμός ψηφιακών αναγκών, επίλυση προβλημάτων και καινοτόμος χρήση της τεχνολογίας.	5.1 Επιλύω τεχνικά προβλήματα. 5.2 Προσδιορίζω ανάγκες και τεχνολογικές λύσεις. 5.3 Χρησιμοποιώ δημιουργικά τις ψηφιακές τεχνολογίες. 5.4 Προσδιορίζω κενά στην ψηφιακή ικανότητα.

# Το DigComp στο Μοντέλο PERMA-Digital

## 1. Γραμματισμός Πληροφοριών και Δεδομένων

Βοηθάτε συνεχώς τους/τις μαθήτριες/-τριες να βρίσκουν, **να ερμηνεύουν και να αξιολογούν πληροφορίες**. Αυτή η ικανότητα περιλαμβάνει τη γνώση του πώς να αναζητάτε αποτελεσματικά, να κρίνετε την αξιοπιστία των πηγών και να χρησιμοποιείτε τις πληροφορίες με ηθικό τρόπο.

*Παράδειγμα:* Εφαρμόζετε αυτή την ικανότητα, όταν καθοδηγείτε τους/τις μαθήτριες/-τριες να ελέγχουν αν οι διαδικτυακές πηγές είναι αξιόπιστες ή τους διδάσκετε να αναφέρουν σωστά τις ψηφιακές πηγές.

## 2. Επικοινωνία και Συνεργασία

Τα ψηφιακά εργαλεία καθιστούν δυνατή τη σύνδεση, την ανταλλαγή ιδεών και τη συνεργασία πέρα από την τάξη. Αυτός ο τομέας εστιάζει στην **αλληλεπίδραση στο διαδίκτυο με σεβασμό**, τη συμμετοχή σε ψηφιακές κοινότητες και την κατανόηση των κανόνων καλής συμπεριφοράς στο διαδίκτυο (netiquette).

*Παράδειγμα:* Όταν ενθαρρύνετε τους/τις μαθήτριες/-τριες να δημιουργήσουν από κοινού μια παρουσίαση χρησιμοποιώντας κοινόχρηστα έγγραφα ή συνεργάζεστε με έναν/μία συνάδελφο μέσω μιας διαδικτυακής πλατφόρμας μάθησης, επιδεικνύετε ψηφιακή συνεργασία.

## 3. Δημιουργία Ψηφιακού Περιεχομένου

Αυτή η ικανότητα περιλαμβάνει τον **σχεδιασμό και την παραγωγή ψηφιακού υλικού**, όπως έγγραφα, βίντεο ή διαδραστικούς πόρους, με σεβασμό στα πνευματικά δικαιώματα και την πνευματική ιδιοκτησία. Επιπλέον, περιλαμβάνει την ικανότητα να προσαρμόζετε και να διασκευάζετε υφιστάμενο περιεχόμενο με υπευθυνότητα.

*Παράδειγμα:* Όταν σχεδιάζετε μια ψηφιακή αφίσα με την τάξη σας χρησιμοποιώντας εικόνες ανοιχτού κώδικα ή ζητάτε από τους/τις μαθήτριες/-τριές σας να εγγράψουν σύντομα εκπαιδευτικά βίντεο, προάγετε την ψηφιακή δημιουργικότητα και την ηθική χρήση του περιεχομένου.

## 4. Ασφάλεια

Η ψηφιακή ασφάλεια είναι θεμελιώδης για την ευημερία. Περιλαμβάνει την **προστασία των προσωπικών δεδομένων**, τη διατήρηση της ψηφιακής υγείας (αποφυγή κόπωσης ή άγχους από υπερβολική χρήση) και τη διασφάλιση ασφαλούς συμπεριφοράς στο διαδίκτυο.

*Παράδειγμα:* Το να διδάσκετε στους/στις μαθητές/-τριες πώς να προσαρμόζουν τις ρυθμίσεις απορρήτου, να αποφεύγουν τον εκφοβισμό στο διαδίκτυο ή να κάνουν διαλείμματα από τις οθόνες κατά τη διάρκεια μακρών περιόδων σύνδεσης στο διαδίκτυο αντικατοπτρίζει αυτή την ικανότητα στην πράξη.

## 5. Επίλυση Προβλημάτων

Αυτός ο τομέας ενθαρρύνει την κριτική σκέψη, την προσαρμοστικότητα και την καινοτομία σε ψηφιακά περιβάλλοντα. Περιλαμβάνει τον **εντοπισμό τεχνικών προβλημάτων**, τον **πειραματισμό με νέα εργαλεία** και την **εξεύρεση δημιουργικών λύσεων** σε καθημερινές προκλήσεις.

*Παράδειγμα:* Όταν επιλύετε ένα τεχνολογικό πρόβλημα στην τάξη ή βρίσκετε μια νέα εφαρμογή για να διαφοροποιήσετε τη διδασκαλία, προβάλλετε το πρότυπο της ψηφιακής επίλυσης προβλημάτων και της ανθεκτικότητας.

**Το Πλαίσιο DigComp σας βοηθά όχι μόνο να χρησιμοποιείτε την τεχνολογία πιο αποτελεσματικά, αλλά και να προάγετε την ψηφιακή ισορροπία, την υπευθυνότητα και την αυτοαποτελεσματικότητα, δεξιότητες που αποτελούν μέρος της ψηφιακής ευημερίας.**

**Αναπτύσσοντας αυτές τις ικανότητες, ενδυναμώνετε τους/τις μαθήτριες/-τριές σας να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση, να γίνουν προσεκτικοί και ηθικοί ψηφιακοί πολίτες, κάτι που αποτελεί βασικό στόχο του Πλαισίου PERMA-Digital.**

# Πλαίσιο LifeComp (Ευρωπαϊκό Πλαίσιο για την Προσωπική, Κοινωνική και Μαθησιακή Δεξιότητα)

[Προσωπικές, Κοινωνικές και Μεταγνωστικές Ικανότητες \(ANI International\)](#)

**What is the Personal, Social and Learning to Learn Competence?**



The diagram illustrates the three core competencies of the LifeComp framework. Each competency is represented by a colored circle and a list of key skills:

- P (Personal):** Support your well-being, Maintain your health, Manage challenges.
- S (Social):** Empathy, Constructive collaboration, Communication.
- L (Learning to Learn):** Mutual support to progress, Develop your critical thinking, Reflect on yourself.

 ANI International  
Project: 2014-2015  
ANIMAC/0600041

 EUROPEAN COMMISSION

 **Erasmus+  
The European Union**

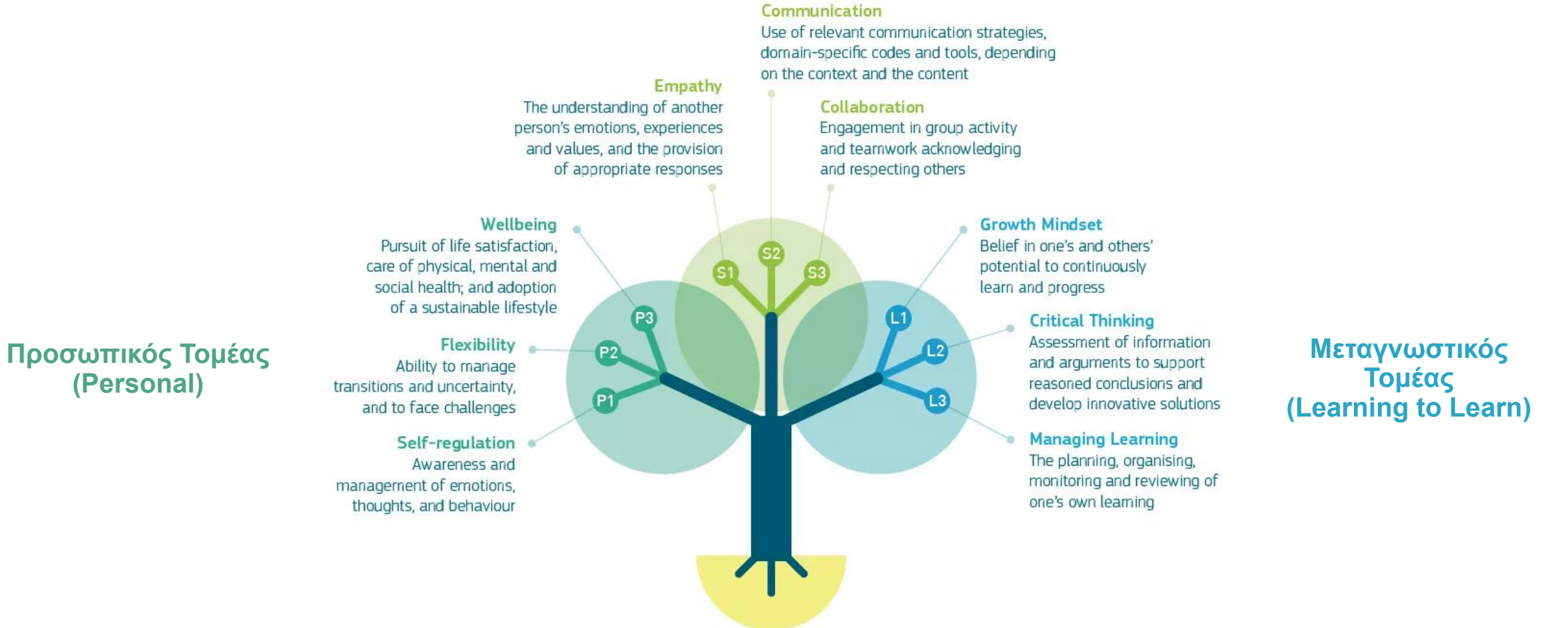
The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.  
<http://ec.europa.eu/erasmus-plus/>

[http://www.youtube.com/watch?v=xDrn\\_xtb2Qg](http://www.youtube.com/watch?v=xDrn_xtb2Qg)

# Πλαίσιο LifeComp (Ευρωπαϊκό Πλαίσιο για την Προσωπική, Κοινωνική και Μαθησιακή Δεξιότητα)

Το LifeComp ορίζει 9 ικανότητες (δεξιότητες), οργανωμένες σε 3 κύριους τομείς

## Κοινωνικός Τομέας (Social)



# Πλαίσιο LifeComp (Ευρωπαϊκό Πλαίσιο για την Προσωπική, Κοινωνική και Μαθησιακή Δεξιότητα)

Στο πλαίσιο της εκπαίδευσης, το LifeComp ενθαρρύνει τους/τις εκπαιδευτικούς να κοιτάξουν πέρα από τις τεχνικές δεξιότητες και να καλλιεργήσουν την ολόπλευρη ανάπτυξη του ατόμου.

Υποστηρίζει τη ρύθμιση των συναισθημάτων, τη δια βίου μάθηση και την ηθική συμμετοχή σε ψηφιακές κοινότητες, τα οποία είναι όλα ζωτικής σημασίας για την προσέγγιση PERMA-Digital για την ευημερία στους ψηφιακούς χώρους.

Το Πλαίσιο Ικανοτήτων LifeComp περιγράφει εννέα (9) ικανότητες, οι οποίες οργανώνονται σε τρεις (3) τομείς:

- Προσωπικός
- Κοινωνικός
- Μεταγνωστικός

# Πλαίσιο LifeComp (Ευρωπαϊκό Πλαίσιο για την Προσωπική, Κοινωνική και Μαθησιακή Δεξιότητα)

## Προσωπικός τομέας

Εστιάζει στην **αυτογνωσία, την αυτορρύθμιση, την προσαρμοστικότητα και την ευημερία** (σωματική, ψυχική και συναισθηματική)

Περιλαμβάνει την αναγνώριση των δυνατών σημείων και των συναισθημάτων του ατόμου, τη διαχείριση του άγχους και την ανάπτυξη μιας υγιούς νοοτροπίας απέναντι στην αλλαγή και την αβεβαιότητα.

*Παράδειγμα:* Οι εκπαιδευτικοί ασκούν την ενσυνειδητότητα ή τον αναστοχασμό για να διατηρήσουν την συναισθηματική τους ισορροπία προτού ανταποκριθούν σε δύσκολες καταστάσεις στην τάξη.

## Μεταγνωστικός τομέας

Ενθαρρύνει την **περιέργεια, την κριτική σκέψη και την κινητοποίηση για συνεχή μάθηση**. Υποστηρίζει τη μεταγνώση, την ικανότητα του ατόμου να σχεδιάζει, να παρακολουθεί και να αξιολογεί τη μάθησή του, τόσο online όσο και offline.

*Παράδειγμα:* Ένας/Μια εκπαιδευτικός που αναστοχάζεται σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο τα ψηφιακά εργαλεία μπορούν να υποστηρίξουν τη διαφοροποιημένη μάθηση ή μαθητές/-τριες που θέτουν προσωπικούς μαθησιακούς στόχους χρησιμοποιώντας διαδικτυακούς πόρους.

## Κοινωνικός τομέας

Δίνει έμφαση στην **ενσυναίσθηση, την επικοινωνία, τη συνεργασία και την επίλυση συγκρούσεων**.

Προετοιμάζει τα άτομα να συμμετέχουν με σεβασμό και εποικοδομητικά σε διαφορετικές ψηφιακές κοινότητες.

*Παράδειγμα:* Οι εκπαιδευτικοί ενθαρρύνουν τους/τις μαθητές/-τριες να συζητούν διαφορετικές απόψεις σε διαδικτυακά φόρουμ ή να συνεργάζονται με σεβασμό σε ομαδικά έργα.

# DigComp - LifeComp και Ψηφιακή Ευημερία

**DigComp** -> εστιάζει στο τι κάνουν οι άνθρωποι με τα ψηφιακά εργαλεία.

**LifeComp** -> εστιάζει στον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι σκέφτονται, αισθάνονται και αλληλεπιδρούν όταν τα χρησιμοποιούν.

Εφαρμόζοντας το LifeComp παράλληλα με το DigComp, μπορείτε να σχεδιάσετε μαθησιακές εμπειρίες που προάγουν τόσο την ψηφιακή ικανότητα όσο και την ευημερία, και να βοηθήσετε τους/τις μαθητές/μαθήτριες να αξιοποιήσουν την τεχνολογία με σκοπό, ισορροπία και ενσυναίσθηση.

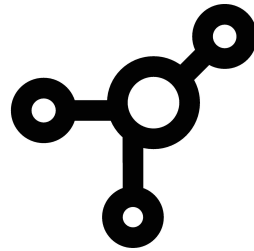
# DigComp - LifeComp και Ψηφιακή Ευημερία

## Σύνδεση των Δύο Πλαισίων (DigComp και LifeComp) με το Μοντέλο PERMA

Το **Μοντέλο PERMA** συνδέεται φυσικά τόσο με το **DigComp** όσο και με το **LifeComp** δημιουργώντας ένα ολιστικό πλαίσιο για την ψηφιακή ευημερία και την ανάπτυξη στην εκπαίδευση.

Κάθε στοιχείο του PERMA ευθυγραμμίζεται με συγκεκριμένες ικανότητες που βοηθούν τους/τις εκπαιδευτικούς και τους/τις μαθητές/-τριες να ευδοκιμήσουν σε ψηφιακά περιβάλλοντα.

## Σύνδεση των Δύο Πλαισίων (DigComp και LifeComp) με το Μοντέλο PERMA



Συνδέοντας το Μοντέλο PERMA, τα Πλαίσια DigComp και LifeComp, μπορείτε να σχεδιάσετε μαθησιακές εμπειρίες που αφορούν τόσο τις ικανότητες όσο και τον χαρακτήρα, διασφαλίζοντας ότι οι ψηφιακές δεξιότητες συμβάλλουν στη μακροπρόθεσμη ευημερία και όχι μόνο στη βραχυπρόθεσμη απόδοση των μαθητών/-τριών.

# DigComp + LifeComp + PERMA = PERMA Digital

## ΘΕΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

### Life Comp

- P1 Αυτορρύθμιση
- P3 Ευημερία

### DigComp

- Γραμματισμός στην Πληροφορία και στα Δεδομένα
- Δημιουργία Ψηφιακού Περιεχομένου
- Ασφάλεια (Ευημερία)



:PERMA  
:DIGITAL

## ΕΜΠΛΟΚΗ

### Life Comp

- P1 Αυτορρύθμιση
- P3 Ευημερία

### DigComp

- Επικοινωνία και Συνεργασία
- Δημιουργία Ψηφιακού Περιεχομένου



:PERMA  
:DIGITAL

## ΣΧ'ΕΣΕΙΣ

### Life Comp

- S1 Ενσυναίσθηση
- S2 Επικοινωνία
- S3 Συνεργασία
- P3 Ευημερία

### DigComp

- Επικοινωνία και Συνεργασία



:PERMA  
:DIGITAL

## ΝΟΗΜΑ

### Life Comp

- P3 Ευημερία

### DigComp

- Επικοινωνία και συνεργασία (Ψηφιακή ταυτότητα)



:PERMA  
:DIGITAL

## ΕΠΙΤΕΥΞΗ

### Life Comp

- P2 Ευελιξία
- P3 Ευημερία
- L1 Αναπτυξιακή νοοτροπία
- L2 Κριτική σκέψη
- L3 Διαχείριση της μάθησης

### DigComp

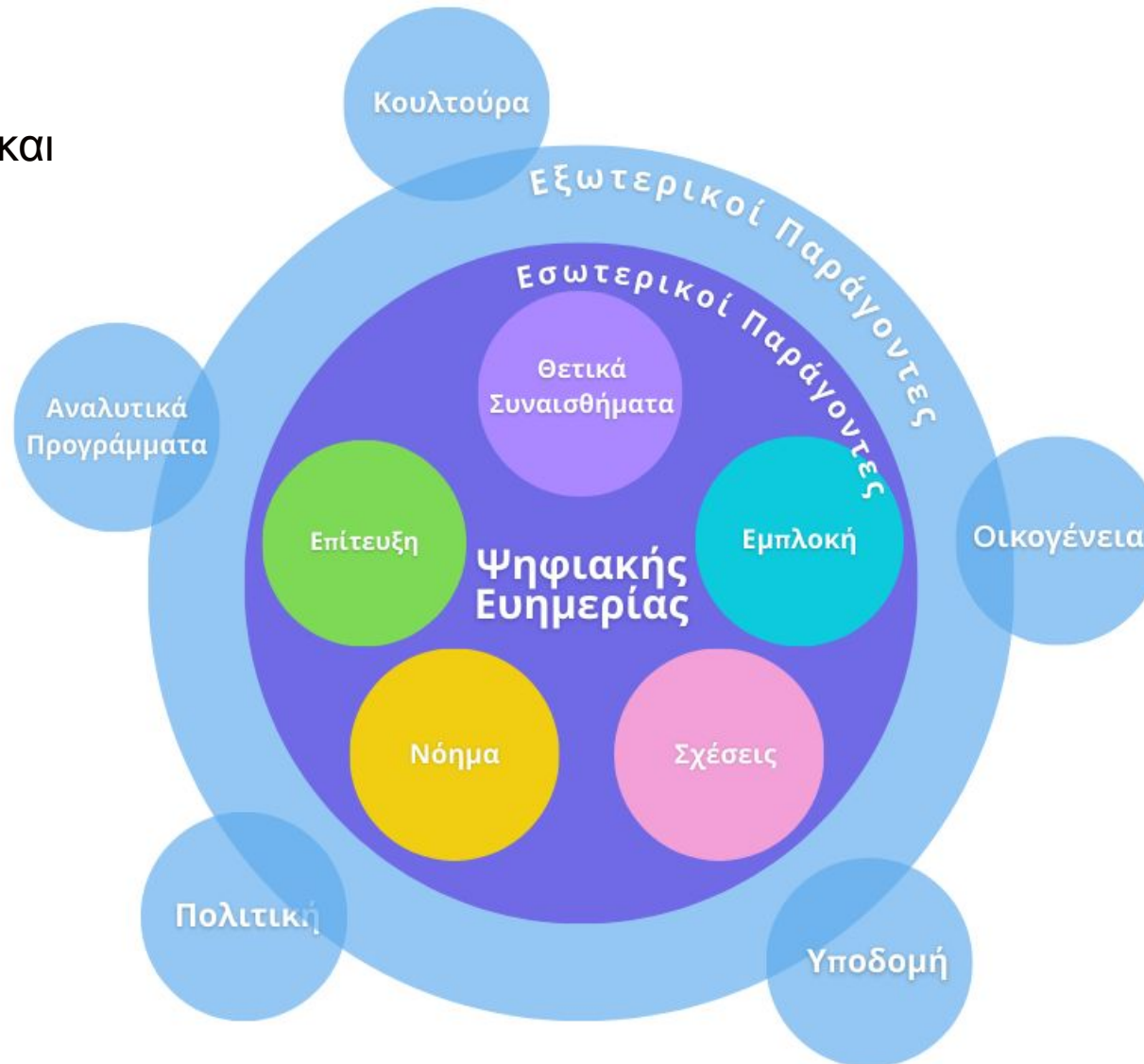
- Επίλυση προβλημάτων



:PERMA  
:DIGITAL

# Εσωτερικοί και Εξωτερικοί Παράγοντες του Πλαισίου PERMA-Digital

Το Πλαίσιο PERMA-Digital ενσωματώνει τις ψυχολογικές (PERMA), ψηφιακές (DigComp) και κοινωνικο-συναισθηματικές (LifeComp) διαστάσεις της ευημερίας.



# Εσωτερικοί και Εξωτερικοί Παράγοντες του Πλαισίου PERMA-Digital

Οι εσωτερικοί παράγοντες αναφέρονται στα πέντε (5) στοιχεία του μοντέλου PERMA, που περιλαμβάνουν τα Θετικά Συναισθήματα, τη Δέσμευση, τις Σχέσεις, το Νόημα και το Επίτευγμα.

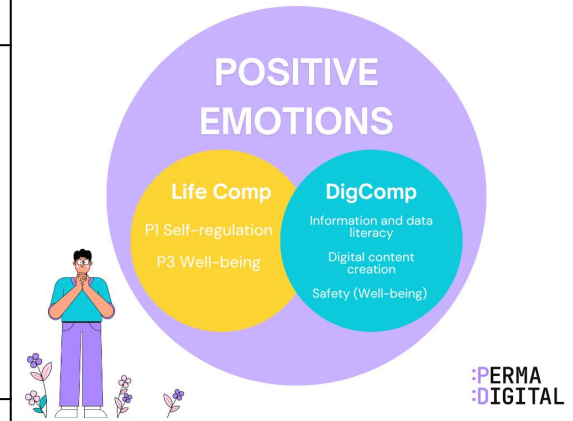
**Αυτοί οι εσωτερικοί παράγοντες μπορούν να καλλιεργηθούν και να αναπτυχθούν ενεργά μέσω της εκπαίδευσης και της ανατροφής των παιδιών.**

Επομένως, τα στοιχεία PERMA αντιπροσωπεύουν τους εσωτερικούς παράγοντες της ψηφιακής ευημερίας εστιάζοντας στο ατομικό επίπεδο. Κάθε στοιχείο PERMA συνδέεται στενά με τις προσωπικές και κοινωνικές ικανότητες του LifeComp και με την έμφαση του DigComp στην υπεύθυνη και σκόπιμη χρήση της ψηφιακής τεχνολογίας.

**Με λίγα λόγια, είναι οι παράγοντες που επηρεάζονται πιο άμεσα μέσω μαθησιακών δραστηριοτήτων, ρουτινών και προτύπων.**

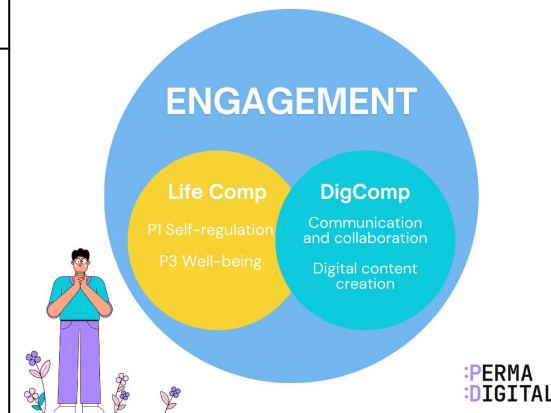
# Εσωτερικοί Παράγοντες του Πλαισίου PERMA-Digital

<b>ΘΕΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΤΑ</b>	<b>DIGCOMP</b> Γραμματισμός Πληροφοριών και Δεδομένων: Οι μαθήτριες/-τριες θα διδαχθούν να χρησιμοποιούν ένα ψηφιακό εργαλείο για να βρίσκουν αξιόπιστα άρθρα.	<b>LIFECOMP</b> P1 Αυτορρύθμιση: Οι μαθήτριες/-τριες θα πρέπει να ενθαρρύνονται να αναπτύξουν αυτογνωσία και συναισθηματική νοημοσύνη μέσω πρακτικών αναστοχασμού, όπως η τήρηση ημερολογίου.
	Δημιουργία Ψηφιακού Περιεχομένου: Οι μαθήτριες/-τριες θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν καινοτόμα ψηφιακά εργαλεία για να δημιουργήσουν μια ψηφιακή αφίσα.	P3 Ευημερία: Οι μαθήτριες/-τριες θα πρέπει να ενθαρρύνονται να εφαρμόζουν τεχνικές και στρατηγικές ενσυνειδητότητας για τη ρύθμιση των συναισθημάτων τους.
	Ασφάλεια (Ευημερία): Οι μαθητές/-τριες θα πρέπει να ενθαρρύνονται να κάνουν διαλείμματα από την οθόνη κατά τη διάρκεια των διαδικτυακών εργασιών και να αναστοχάζονται τις δραστηριότητές τους.	



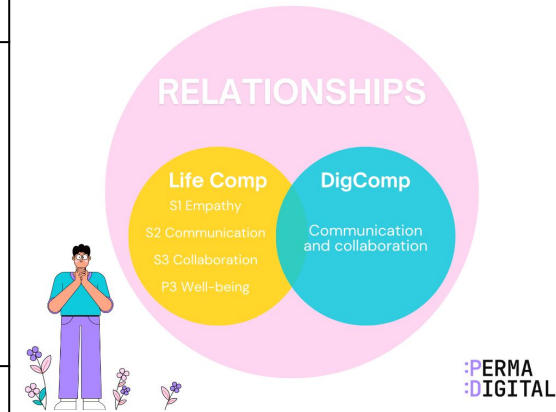
# Εσωτερικοί Παράγοντες του Πλαισίου PERMA-Digital

	DIGCOMP	LIFECOMP
ΔΕΣΜΕΥΣΗ	<b>Επικοινωνία και Συνεργασία:</b> Οι εκπαιδευτικοί θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν μια μέθοδο μάθησης που βασίζεται σε παιχνίδια, π.χ. να χωρίσουν τους/τις μαθητές/-τριες σε ομάδες και να τους δώσουν ένα διαδικτυακό κουίζ. Η νικήτρια ομάδα θα κερδίσει ένα βραβείο.	<b>P1 Αυτορρύθμιση:</b> Οι μαθήτριες/-τριες θα πρέπει να ενθαρρύνονται να αναπτύξουν αυτογνωσία και συναισθηματική νοημοσύνη μέσω πρακτικών αναστοχασμού, όπως η τήρηση ημερολογίου αναστοχασμού ή η παροχή ανατροφοδότησης στους/στις συμμαθητές/-τριές τους.
	<b>Δημιουργία Ψηφιακού Περιεχομένου:</b> Μετά το κουίζ, οι μαθητές/-τριες θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν ένα ψηφιακό εργαλείο για να δημιουργήσουν μια ψηφιακή αφίσα σχετικά με το θέμα.	<b>P3 Ευημερία:</b> Οι μαθητές/-τριες θα πρέπει να ενθαρρύνονται να εφαρμόζουν τεχνικές και στρατηγικές ενσυνειδητότητας για τη ρύθμιση των συναισθημάτων τους.



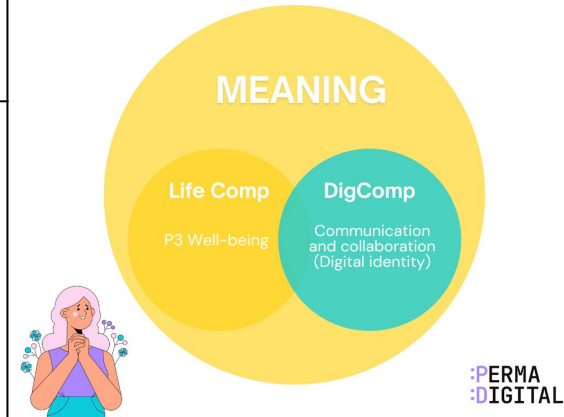
# Εσωτερικοί Παράγοντες του Πλαισίου PERMA-Digital

	DIGCOMP	LIFECOMP
ΣΧΕΣΕΙΣ	<b>Επικοινωνία και Συνεργασία:</b> Οι μαθητές/-τριες θα μπορούσαν να λάβουν οδηγίες για να εργαστούν σε ένα συνεργατικό μαθησιακό έργο. Θα πρέπει να παρέχουν ανατροφοδότηση/σχόλια διαδικτυακά και να συνεργάζονται.	<b>S1 Ενσυναίσθηση:</b> Οι μαθητές/-τριες θα ενθαρρύνονται από τους/τις εκπαιδευτικούς τους να μοιράζονται τα συναισθήματά τους ενώ εργάζονται στο έργο.
	<b>Δημιουργία Ψηφιακού Περιεχομένου:</b> Οι μαθητές/-τριες θα πρέπει να δημιουργήσουν μια ψηφιακή παρουσίαση ως ομάδα.	<b>S2 Επικοινωνία:</b> Οι μαθητές/-τριες θα επικοινωνούν μεταξύ τους με σεβασμό σε μια διαδικτυακή πλατφόρμα.
		<b>S3 Συνεργασία:</b> Οι μαθητές/-τριες θα συνεργάζονται αποτελεσματικά με τους/τις άλλους/-λες για την επίτευξη ενός κοινού στόχου.
		<b>P3 Ευημερία:</b> Οι μαθητές/-τριες θα ενθαρρύνονται να αναστοχάζονται τις διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις τους με τους/τις συμμαθητές/-τριές τους.



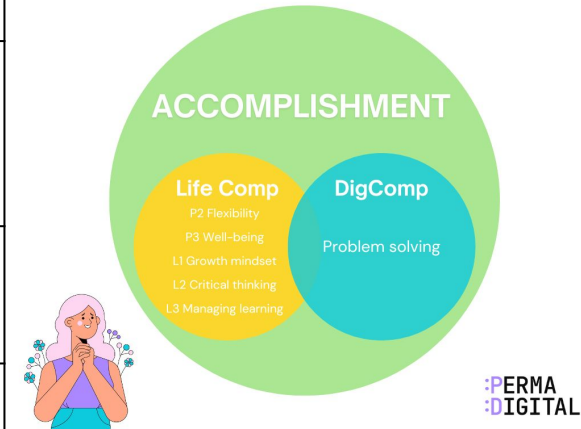
# Εσωτερικοί Παράγοντες του Πλαισίου PERMA-Digital

	DIGCOMP	LIFECOMP
ΝΟΗΜΑ	<p><b>Επικοινωνία και Συνεργασία (Ψηφιακή Ταυτότητα):</b> Οι εκπαιδευτικοί θα μπορούσαν να ξεκινήσουν μια συζήτηση σχετικά με το «ψηφιακό αποτύπωμα» και τον τρόπο με τον οποίο οι μαθητές/-τριες μπορούν να προστατεύσουν την ψηφιακή τους ταυτότητα στο διαδικτυακό περιβάλλον. Στη συνέχεια, οι εκπαιδευτικοί θα μπορούσαν να χωρίσουν τους/τις μαθητές/-τριες σε διαφορετικές ομάδες με βάση τα δυνατά τους σημεία και τις προσωπικές τους αξίες.</p>	<p><b>P3 Ευημερία:</b> Οι μαθητές/-τριες θα μπορούσαν να ενθαρρυνθούν να αναστοχαστούν τις δραστηριότητές τους και να συζητήσουν πώς η χρήση ψηφιακών εργαλείων τους βοήθησε να ενισχύσουν τα δυνατά τους σημεία.</p>



# Εσωτερικοί Παράγοντες του Πλαισίου PERMA-Digital

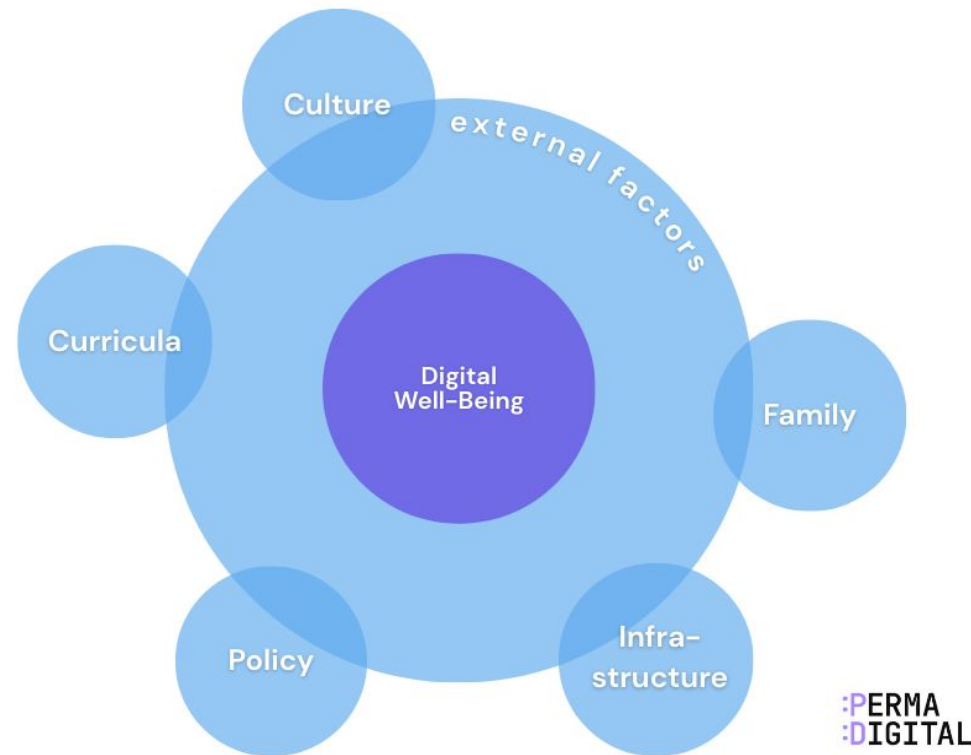
<b>ΕΠΙΤΕΥΓΜΑ</b>	<b>DIGCOMP</b>	<b>LIFECOMP</b>
	<b>Επίλυση Προβλημάτων:</b> Οι μαθητές/-τριες θα μπορούσαν να ενθαρρυνθούν να προγραμματίσουν διαδικτυακές συναντήσεις για να συντονιστούν για την επερχόμενη ομαδική παρουσίαση. Έτσι, θα μπορούσε να αποφευχθεί η απουσία μαθητών/-τριών και, συνεπώς, αυτό θα οδηγήσει σε καλύτερο συντονισμό μεταξύ τους.	<b>P2 Ευελιξία:</b> Αφήστε τους/τις μαθητές/-τριες να πειραματιστούν με πολλαπλές πλατφόρμες (π.χ. Canva, Notion, Miro) και να σκεφτούν τι λειτουργεί καλύτερα για αυτούς/-τές. <b>P3 Ευημερία:</b> Ενσωματώστε διαλείμματα από την οθόνη στα μαθήματα για να αποφύγετε την υπερφόρτωση.
		<b>L1 Νοοτροπία Ανάπτυξης:</b> Θέστε σαφείς μαθησιακούς στόχους και αφήστε τους/τις μαθητές/-τριες να επιλέξουν τα ψηφιακά εργαλεία για την επίτευξή τους. <b>L2 Κριτική Σκέψη:</b> Οι μαθητές/-τριες θα μπορούσαν να ενθαρρυνθούν να επιλέξουν ένα ψηφιακό εργαλείο για να ολοκληρώσουν την εργασία τους και, στη συνέχεια, να δικαιολογήσουν τη χρήση του εργαλείου με βάση τις προσωπικές μαθησιακές τους ανάγκες.
		<b>L3 Διαχείριση της Μάθησης:</b> Οι μαθητές/-τριες θα μπορούσαν να λάβουν οδηγίες να οργανώσουν τις πληροφορίες με τρόπο που να έχει νόημα και να δημιουργήσουν σύντομα βίντεο για κάθε μέρος χρησιμοποιώντας το ψηφιακό εργαλείο της προτίμησής τους ή μια ποικιλία εργαλείων.



# Εξωτερικοί Παράγοντες του Πλαισίου PERMA-Digital

## Εξωτερικοί Παράγοντες

Οι εξωτερικοί παράγοντες διαδραματίζουν σπουδαίο ρόλο στη διαμόρφωση της ψηφιακής ευημερίας των παιδιών, καθώς αντιπροσωπεύουν **συστημικές, δομικές και θεμελιώδεις επιρροές**, τις οποίες οι εκπαιδευτικοί και οι γονείς μπορούν να επηρεάσουν ελάχιστα.



# Εξωτερικοί Παράγοντες του Πλαισίου PERMA-Digital

## 1. Πρόγραμμα Σπουδών

Η συχνότητα και ο σκοπός χρήσης της τεχνολογίας επηρεάζουν την προσοχή, την κινητοποίηση και την ισορροπία των μαθητών/-τριών. Ένα άρτια σχεδιασμένο πρόγραμμα σπουδών συνδυάζει την ψηφιακή και τη μη ψηφιακή μάθηση, ώστε οι μαθητές/-τριες να παραμένουν αφοσιωμένοι/-νες χωρίς υπερβολική χρήση της τεχνολογίας.

- **Σύνδεση με το PERMA:** Δέσμευση, Νόημα
- **Σύνδεση με το DigComp:** Σκόπιμη, Δομημένη Χρήση της Ψηφιακής Τεχνολογίας
- **Σύνδεση με το LifeComp:** Διαχείριση της Μάθησης

### Τι να κάνετε

Όταν το πρόγραμμα σπουδών σας εναλλάσσει πρακτικές ασκήσεις, συζητήσεις και ψηφιακές δραστηριότητες, οι μαθητές/-τριες παραμένουν σε εγρήγορση και αποφεύγουν την κόπωση. Κατανοούν γιατί χρησιμοποιούνται τα ψηφιακά εργαλεία και πώς κάθε άσκηση συνδέεται με τους μαθησιακούς στόχους, γεγονός που αυξάνει τη Δέσμευση και την αίσθηση του Νοήματος.

- Ενσωματώστε την ψηφιακή ευημερία σε όλα τα μαθήματα, όχι μόνο στις ΤΠΕ ή την Αγωγή Υγείας
- Ευθυγραμμίστε τα εθνικά προγράμματα σπουδών με πλαίσια της ΕΕ, όπως το DigComp, το LifeComp και το PERMA, για να διασφαλίσετε ότι αντιμετωπίζονται οι συναισθηματικές και κοινωνικές διαστάσεις.

# Εξωτερικοί Παράγοντες του Πλαισίου PERMA-Digital

## 2. Πολιτική

Οι ψηφιακές πολιτικές, οι ρουτίνες, οι κανόνες και οι προσδοκίες ενός σχολείου διαμορφώνουν τον τρόπο με τον οποίο συμπεριφέρονται οι μαθητές/-τριες στο διαδίκτυο αλλά και εκτός διαδικτύου.

**Οι σαφείς οδηγίες καθιστούν τη χρήση της ψηφιακής τεχνολογίας προβλέψιμη και ασφαλή για τους/τις μαθητές/-τριες.** Όταν το σχολείο θέτει συνεπείς προσδοκίες, η τάξη σας είναι πιο ήρεμη, οι μαθητές/-τριες μεταβαίνουν πιο εύκολα από τη μία εργασία στην άλλη και η ψηφιακή τους συμπεριφορά χαρακτηρίζεται από μεγαλύτερο σεβασμό.

- **Σύνδεση με το PERMA:** Θετικά Συναισθήματα, Σχέσεις, Επίτευγμα
- **Σύνδεση με το DigComp:** Ασφαλής Ψηφιακή Συμπεριφορά
- **Σύνδεση με το LifeComp:** Αυτορρύθμιση **Τι να κάνετε**

Όταν το σχολείο εφαρμόζει σαφείς και κοινά αποδεκτούς κανόνες για τη χρήση των ψηφιακών εργαλείων στην τάξη (π.χ. τότε χρησιμοποιούνται tablets, υπολογιστές ή διαδραστικός πίνακας και τότε όχι), οι μαθητές/μαθήτριες γνωρίζουν τι αναμένεται από αυτούς/αυτές. Έτσι μειώνονται οι περισπασμοί και οι μεταβάσεις μεταξύ δραστηριοτήτων γίνονται πιο ομαλές. Οι μαθητές/μαθήτριες είναι πιο συγκεντρωμένοι/ες και λιγότερο αγχωμένοι/ες, γεγονός που ενισχύει τη θετική τους διάθεση (Θετικά Συναισθήματα), μειώνει τις συγκρούσεις (Σχέσεις) και τους βοηθά να ολοκληρώνουν τις εργασίες τους με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση (Επίτευγμα).

- Αποφύγετε τις απλοϊκές απαγορεύσεις των ψηφιακών εργαλείων. Αντίθετα, δώστε έμφαση στη σκόπιμη και παιδαγωγικά τεκμηριωμένη χρήση της τεχνολογίας στο σχολείο.
- Υποστηρίξτε τον στρατηγικό σχεδιασμό ώστε οι πρακτικές ψηφιακής χρήσης να εφαρμόζονται με συνέπεια σε όλο το σχολείο.

# Εξωτερικοί Παράγοντες του Πλαισίου PERMA-Digital

## 3. Υποδομές

Η πρόσβαση σε συσκευές, η σταθερότητα του διαδικτύου και η ποιότητα των πλατφορμών επηρεάζουν τον βαθμό αυτοπεποίθησης και επιτυχίας που αισθάνονται οι μαθητές/-τριες όταν εργάζονται ψηφιακά. Όταν η πρόσβαση είναι αξιόπιστη και δίκαιη, οι μαθητές/-τριες συμμετέχουν με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και αισθάνονται λιγότερο άγχος κατά τη διάρκεια των ψηφιακών εργασιών.

- **Σύνδεση με το PERMA:** Δέσμευση, Επίτευγμα
- **Σύνδεση με το DigComp:** Αυτοπεποίθηση στην Ψηφιακή Συμμετοχή
- **Σύνδεση με το LifeComp:** Προώθηση της Ευημερίας

### Τι να κάνετε

Όταν το σχολείο παρέχει σταθερό Wi-Fi και κοινόχρηστες συσκευές, οι μαθητές/-τριες μπορούν να συμμετέχουν σε ψηφιακές εργασίες χωρίς άγχος. Αυτό αυξάνει τη συμμετοχή και δίνει σε όλους/-λες τους/τις μαθητές/-τριες μια δίκαιη ευκαιρία να επιτύχουν.

- Δώστε προτεραιότητα στην ανάπτυξη ικανοτήτων έναντι της παροχής υλικού εστιάζοντας στις ικανότητες των εκπαιδευτικών και στα συστήματα υποστήριξης
- Εξασφαλίστε ασφαλείς πλατφόρμες και ηθική χρήση της Τεχνητής Νοημοσύνης, με σαφείς πολιτικές σχετικά με την προστασία των δεδομένων και την παρακολούθηση του χρόνου χρήσης των οθονών.

# Εξωτερικοί Παράγοντες του Πλαισίου PERMA-Digital

## 4. Πολιτισμός

Οι μαθητές/-τριες επηρεάζονται από τις τάσεις, τους κανόνες του διαδικτύου και το ευρύτερο περιβάλλον των μέσων ενημέρωσης. Το viral περιεχόμενο, οι influencers και οι προσδοκίες των συνομηλίκων επηρεάζουν τα συναισθήματα, την αυτοεικόνα και τη συμπεριφορά τους.

- **Σύνδεση με το PERMA:** Όλα τα στοιχεία (ανάλογα με το πλαίσιο)
- **Σύνδεση με το LifeComp:** Κριτική Σκέψη, Ενσυναίσθηση
- **Σύνδεση με το DigComp:** Κατανόηση της Διαδικτυακής Συμπεριφοράς, Επίλυση Προβλημάτων

### Τι να κάνετε

Όταν μια viral πρόκληση εξαπλώνεται, οι μαθήτριες/-τριες μπορεί να συγκρίνουν τον εαυτό τους ή να αισθάνονται πίεση να συμμετάσχουν. Η αναγνώριση αυτού του γεγονότος σας βοηθά να συζητήσετε τον συναισθηματικό αντίκτυπο και να τους/τις καθοδηγήσετε σε ασφαλέστερες επιλογές.

- Συνεργαστείτε με μαθητές/-τριες, εκπαιδευτικούς και γονείς για να καθορίσετε κοινά πρότυπα για την υγιή χρήση της τεχνολογίας
- Δείξτε υγιείς ψηφιακές συνήθειες.
- Ασχοληθείτε με την καθοδηγούμενη, ασφαλή χρήση της τεχνολογίας.

## 5. Οικογένεια

Οι οικογενειακές συνήθειες επηρεάζουν τον ύπνο, την επικοινωνία, την κινητοποίηση και τη συναισθηματική σταθερότητα.

Ακόμη και οι αυστηρές ρουτίνες στην τάξη δεν μπορούν πάντα να αντισταθμίσουν τις ανθυγιεινές συνήθειες στο σπίτι. Οι μαθητές/-τριες που ξενυχτούν στο διαδίκτυο δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν, να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους και να συμμετάσχουν σε ομαδικές εργασίες.

- **Σύνδεση με το PERMA:** Θετικά Συναισθήματα, Σχέσεις
- **Σύνδεση με το LifeComp:** Ευημερία, Ευελιξία
- **Σύνδεση με το DigComp:** Ασφαλείς και Ισορροπημένες Ψηφιακές Συνήθειες

### Τι να κάνετε

Όταν το σχολείο σας ορίσει σαφείς κανόνες σχετικά με την υπεύθυνη χρήση της ψηφιακής τεχνολογίας, θα πρέπει να ενημερώσετε τις οικογένειες ώστε να εφαρμόσουν τους ίδιους κανόνες στο σπίτι.

Με αυτόν τον τρόπο, το σχολείο και οι οικογένειες των μαθητών/-τριών θα εφαρμόζουν τους ίδιους κανόνες για την υπεύθυνη χρήση των ψηφιακών μέσων. Αυτό θα αυξήσει τα Θετικά Συναισθήματα και θα βελτιώσει τις Σχέσεις.

- Διοργανώστε εργαστήρια και διαδικτυακά σεμινάρια σχετικά με το ψηφιακό άγχος, τον χρόνο στην οθόνη και την ασφάλεια στο διαδίκτυο
- Καθορίστε κοινούς κανόνες μεταξύ σχολείου και σπιτιού για την υπεύθυνη χρήση των ψηφιακών μέσων.
- Δώστε πρακτικές συμβουλές για τον καθορισμό ορίων και την προώθηση της αυτορρύθμισης στο σπίτι.

---

# Ολιστική Σχολική Προσέγγιση

## Δραστηριότητα 2: Breakout rooms ανά σχολείο, 5'

### Οδηγίες:

Σε ομάδες ανά σχολείο γράψτε 1–2 προτάσεις:

«Στο σχολείο μας ψηφιακή ευημερία σημαίνει ότι...»

«Θα το καταλαβαίναμε επειδή θα βλέπαμε...»

### Πιθανές απαντήσεις (παραδείγματα):

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

«Ηρεμία–συμμετοχή–νόημα | οι εκπαιδευτικοί νιώθουν ότι δεν είναι μόνοι»

# Ολιστική/ συστημική προσέγγιση

- η ψηφιακή ευημερία δεν είναι δουλειά ενός ατόμου, αλλά ευθύνη ολόκληρης της κοινότητας.
- Το σχολείο μιλά την ίδια γλώσσα — εκπαιδευτικοί, μαθητές/τριες, γονείς, προσωπικό.
- η αλλαγή κουλτούρας δεν γίνεται με μεγάλα events/αλλαγές αλλά με μικρές καθημερινές συνήθειες.
- οι εκπαιδευτικοί ενδυναμώνονται για να ανθίσουν πρώτοι.
- οι μαθητές/τριες έχουν φωνή και συμμετοχή.
- οι γονείς/οικογένεια αισθάνονται συνεργάτες, όχι εξωτερικοί παρατηρητές.
- υπάρχει εξωτερική υποστήριξη (coach, mentors, researchers).
- Υπάρχει μέτρηση — όχι για έλεγχο, αλλά για κατανόηση.
- Κάθε σχολείο έχει τον δικό του δρόμο — ποτέ 'one-size-fits-all'.
- Η αλλαγή γίνεται με σχέση εμπιστοσύνης — όχι με εγχειρίδια

# Εισαγωγή στην Ολιστική Σχολική Προσέγγιση

## Ολιστική Σχολική Προσέγγιση: Τέσσερις βασικές αρχές

Αρχή	Τι σημαίνει στην καθημερινή σχολική ζωή	Παραδείγματα πρακτικής
<b>Δέσμευση της ηγεσίας</b>	Η σχολική ηγεσία ενσωματώνει τη ψηφιακή ευημερία και τη θετική χρήση της τεχνολογίας στη στρατηγική, στον ετήσιο προγραμματισμό και στις αποφάσεις.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ενσωμάτωση στόχων ψηφιακής ευημερίας στο Ενιαίο Σχέδιο Βελτίωσης (π.χ. ισορροπημένη χρήση συσκευών, μείωση ψηφιακών συγκρούσεων).</li><li>• Χρήση εργαλείων αποτύπωσης ψηφιακού κλίματος (PERMA Digital Index) για λήψη αποφάσεων.</li><li>• Καθορισμός σχολικών κατευθυντήριων γραμμών για παιδαγωγική και υγιή χρήση τεχνολογίας.</li></ul>
<b>Συμμετοχή όλου του προσωπικού</b>	Όλο το προσωπικό χρησιμοποιεί κοινή γλώσσα και συνεπείς ρουτίνες που υποστηρίζουν την σωστή χρήση της τεχνολογίας.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ψηφιακές δραστηριότητες που ενισχύουν Positive Emotions (π.χ. ψηφιακό “gratitude wall”).</li><li>• Engagement μέσω δημιουργικών εργαλείων (π.χ. συνεργατικά projects με σαφή όρια χρόνου οθόνης).</li><li>• Κοινές ρουτίνες «τεχνολογικής παύσης» για ενίσχυση αυτορρύθμισης.</li></ul>

# Εισαγωγή στην Ολιστική Σχολική Προσέγγιση

## Ολιστική Σχολική Προσέγγιση: Τέσσερις βασικές αρχές

Αρχή	Τι σημαίνει στην καθημερινή σχολική ζωή	Παραδείγματα πρακτικής
<b>Ενεργός ρόλος και συμμετοχή των μαθητών/μαθητριών</b>	Οι μαθητές/μαθήτριες βοηθούν στον σχεδιασμό δραστηριοτήτων και έχουν ενεργό ρόλο στις αποφάσεις που τους αφορούν.	<ul style="list-style-type: none"><li>• «Πρεσβευτές» ψηφιακής ευημερίας των μαθητών/μαθητριών</li><li>• Ρουτίνες ελέγχου των συναισθημάτων σε ψηφιακά περιβάλλοντα μάθησης</li></ul>
<b>Σύνδεση με την οικογένεια και την κοινότητα</b>	Οι οικογένειες γνωρίζουν τους στόχους του σχολείου για την ψηφιακή ευημερία και συμβάλλουν όποτε είναι δυνατόν.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Συνεδρίες για γονείς σε θέματα ψηφιακής ευημερίας</li></ul>

# Γιατί είναι αποτελεσματική η Ολιστική Σχολική Προσέγγιση:

Έρευνες δείχνουν ότι τα σχολεία βελτιώνουν την ευημερία και τα ακαδημαϊκά αποτελέσματα όταν:

- το προσωπικό και οι μαθητές/μαθήτριες αισθάνονται ότι έχουν υποστήριξη
- οι κοινές ρουτίνες μειώνουν τις αποκλίσεις στη συμπεριφορά
- η ευημερία περιλαμβάνεται στον σχεδιασμό και στην εξέταση των δεδομένων

**Παραδείγματα από την εφαρμογή της Θετικής Εκπαίδευσης σε επίπεδο σχολείου δείχνουν:**

- μείωση του στρες, του άγχους και των προβλημάτων συμπεριφοράς
- αύξηση της ενεργής συμμετοχής στη μάθηση και των επιδόσεων

**Όταν ένα σχολείο ενσωματώνει την ευημερία στην κουλτούρα και τις καθημερινές του ρουτίνες:**

- οι μαθητές/μαθήτριες έχουν **μεγαλύτερη ικανοποίηση** από τη σχολική ζωή και βιώνουν **θετικά συναισθήματα**
- οι εκπαιδευτικοί αναφέρουν **μεγαλύτερη επαγγελματική ικανοποίηση** και καλύτερη **σωματική υγεία**



# Ομαδική Δραστηριότητα

Ας σκεφτούμε...



1. Θα χωριστείτε σε ομάδες με τους συναδέλφους σας.
2. Συζητήστε τα πιο κάτω:
  - Ποιες είναι οι 2-3 βασικές προκλήσεις στο σχολείο σας γενικότερα;
  - Ποιές είναι οι 2-3 βασικές προκλήσεις στη χρήση της τεχνολογίας στο σχολείο σας;
  - Σε ποια 2 στοιχεία του PERMA θα θέλατε να εστιάσει το σχολείο σας φέτος;
3. Ένας εκπρόσωπος από κάθε ομάδα μπορεί να παρουσιάσει στην ολομέλεια.

# Συμπεράσματα

- Η ψηφιακή ευημερία δεν είναι “περισσότερη τεχνολογία”, αλλά σκόπιμη και ισορροπημένη χρήση που στηρίζει μάθηση και ψυχική υγεία.
- Το **PERMA** δίνει κοινή γλώσσα για να αναγνωρίζουμε πότε η τεχνολογία ενισχύει (P–E–R–M–A) και πότε επιβαρύνει (κόπωση, άγχος, συγκρούσεις, διάσπαση).
- **DigComp** = “τι κάνουμε” με τα εργαλεία, **LifeComp** = “πώς είμαστε” όταν τα χρησιμοποιούμε· μαζί οδηγούν σε πρακτικές ψηφιακής ευημερίας (PERMA-Digital).
- Οι αλλαγές δουλεύουν όταν είναι ολιστικές (**Whole School Approach**): κοινές ρουτίνες, κοινές προσδοκίες, συνέπεια σε όλο το σχολείο και συνεργασία με οικογένειες.
- Οι εσωτερικοί παράγοντες (**PERMA**) καλλιεργούνται καθημερινά στην τάξη, ενώ οι εξωτερικοί (πρόγραμμα, πολιτικές, υποδομές, κουλτούρα, οικογένεια) χρειάζονται συντονισμό και ρεαλισμό.

**Στόχος μας:** να κάνουμε την τεχνολογία “σύμμαχο” της μάθησης και της ευημερίας, με μικρές σταθερές πρακτικές και κοινή σχολική κουλτούρα.

# Επόμενα Βήματα

1. Διάγνωση αναγκών με την/τις εκπαιδευτρίες του σχολείου σας μέχρι  
06 Μαρτίου 2026
2. Δημιουργία Πλάνου Δράσεως και Οράματος
3. Καθορισμός Χρονοδιαγράμματος με την εκπαιδευτριά σας για τις  
δράσεις που θα υλοποιήσετε μετά το πέρας των 3 εκπαιδεύσεων

Ευχαριστούμε!

---

Η ομάδα του PERMA Digital