

# :PERMA :DIGITAL

## ΜΕΡΟΣ Β:

### Ενίσχυση της ψηφιακής ευημερίας στο σχολείο: Εφαρμογή του πλαισίου PERMA-Digital

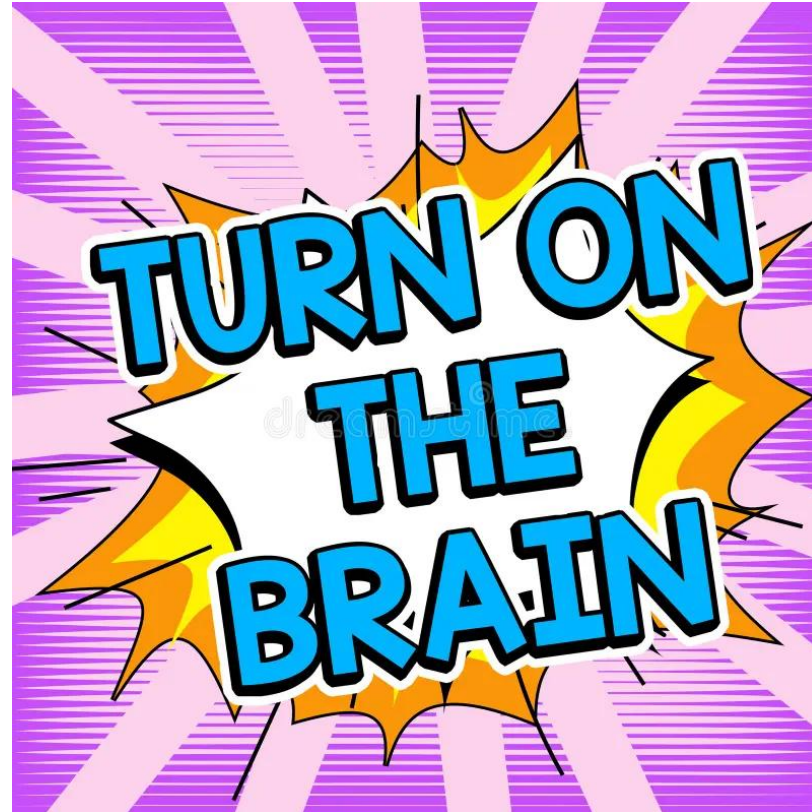
*Επιμόρφωση Εκπαιδευτικών, 11 & 12 Μαρτίου 2026*



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!



# 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

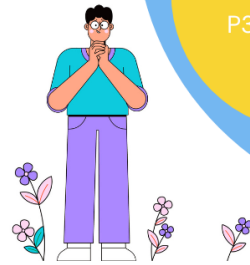
## ΕΜΠΛΟΚΗ

### 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

# ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ:

Πώς θα εφαρμόσω πρακτικά το μοντέλο PERMA εντός και εκτός τάξης;

- Ποιες παιδαγωγικές προσεγγίσεις μπορώ να χρησιμοποιήσω;
- Ποια ψηφιακά εργαλεία & πλατφόρμες μπορώ να χρησιμοποιήσω για να εφαρμόσω τις δραστηριότητες;
- Οδηγός δραστηριοτήτων - Παραδείγματα ανά στοιχείο του PERMA
- Πώς μπορώ να εμπλέξω τους/τις μαθητές/μαθήτριες στον συν-σχεδιασμό δραστηριοτήτων;

# Μαθησιακοί στόχοι

**Με την ολοκλήρωση της εκπαίδευσης θα μπορείτε να:**

- αναγνωρίζετε πώς το μοντέλο **PERMA** συνδέεται με την ψηφιακή ευημερία στην τάξη
- επιλέγετε **παιδαγωγικές προσεγγίσεις και ψηφιακά εργαλεία** που υποστηρίζουν την ευημερία των μαθητών/μαθητριών
- σχεδιάζετε **μαθησιακές δραστηριότητες ευθυγραμμισμένες με τα στοιχεία του PERMA**
- εμπλέκετε τους/τις **μαθητές/μαθήτριες στον συν-σχεδιασμό δραστηριοτήτων**
- προτείνετε **δραστηριότητες εντός και πέρα από την τάξη** που προάγουν την ψηφιακή ευημερία

# Ενότητα 1

---

Παιδαγωγικές προσεγγίσεις και ψηφιακά εργαλεία για την ενσωμάτωση της ψηφιακής ευημερίας στην τάξη.

# Σύνδεση της παιδαγωγικής με την 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 και την αυτοπραγμάτωσή τους, να ενεργούν με ασφάλεια στο διαδίκτυο και να ενισχύουν την ενδυνάμωσή τους σε διαδικτυακά περιβάλλοντα.»

(Συμβούλιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης, 2022)

# Γιατί το μοντέλο PERMA;

- **P=Τα θετικά συναισθήματα** βοηθούν τους/τις μαθητές/μαθήτριες να αισθάνονται ασφαλείς, παρακινημένοι και χαρούμενοι κατά τη διάρκεια της ψηφιακής μάθησης.
- **E=Η εμπλοκή** κρατά τους/τις μαθητές/μαθήτριες απορροφημένους και περίεργους, αντί να τους αποσπά την προσοχή ή να τους κάνει παθητικούς.
- **R=Οι σχέσεις** διασφαλίζουν ότι η τεχνολογία ενισχύει τις ανθρώπινες σχέσεις αντί να τις αντικαθιστά.
- **M=Το νόημα** βοηθά τους/τις μαθητές/μαθήτριες να καταλάβουν γιατί η μάθησή τους είναι σημαντική και πώς συνδέεται με τις αξίες τους.
- **A=Η επίτευξη** δίνει στους/στις μαθητές/μαθήτριες την αυτοπεποίθηση να θέτουν στόχους, να εργάζονται για την επίτευξή τους και να πετυχαίνουν, τόσο ψηφιακά όσο και εκτός διαδικτύου.

# Το PERMA στο PERMA Digital

Αυτό που αλλάζει στο PERMA-Digital είναι η **σκοπιμότητα**.

## **Σκόπιμη διδασκαλία σημαίνει:**

- Λήψη συνειδητών αποφάσεων σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο οι ψηφιακές δραστηριότητες επηρεάζουν την ευημερία των μαθητών/μαθητριών
- Σχεδιασμός μάθησης που υποστηρίζει τα θετικά συναισθήματα, τις σχέσεις, το νόημα, την εμπλοκή και την επίτευξη
- Χρήση της τεχνολογίας **με σκοπό (συνειδητά), όχι αυτοματοποιημένα**

Σκεφτείτε για μια στιγμή:



*Πώς οι τρέχουσες πρακτικές σας υποστηρίζουν ή, μερικές φορές, εμποδίζουν την ευζωία των παιδιών, όταν χρησιμοποιείτε την τεχνολογία στην τάξη;*

# Παιδαγωγικές προσεγγίσεις για την ενσωμάτωση της ψηφιακής ευημερίας

## Πίνακας παιδαγωγικής ευθυγράμμισης

Προσέγγιση	Στοιχεία PERMA	DigComp	LifeComp
Μάθηση Βασισμένη σε Έργο (Project-based learning)	Νόημα Επίτευξη	Δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου Επίλυση προβλημάτων	Κριτική σκέψη, νοοτροπία ανάπτυξης, ευελιξία, διαχείριση της μάθησης
Συνεργατική μάθηση (Collaborative learning)	Σχέσεις Εμπλοκή	Επικοινωνία και συνεργασία Δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου	Ενσυναίσθηση, επικοινωνία, συνεργασία, ευεξία, αυτορρύθμιση
Αναστοχαστική πρακτική (Reflective practice)	Θετικά συναισθήματα Νόημα	Γνώσεις πληροφοριών και δεδομένων Ασφάλεια (ευεξία)	Αυτορρύθμιση, ευεξία
Ανεστραμμένη Τάξη (Flipped classroom)	Εμπλοκή Επίτευξη	Επικοινωνία και συνεργασία, επίλυση προβλημάτων	Αυτορρύθμιση, διαχείριση της μάθησης, προσαρμοστικότητα, νοοτροπία ανάπτυξης
Παιχνιδοποίηση (Gamification)	Θετικά συναισθήματα Εμπλοκή Επίτευξη	Επίλυση προβλημάτων Δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου	Κίνητρα (συνδεδεμένα με την αυτορρύθμιση), ανθεκτικότητα (ευεξία), νοοτροπία ανάπτυξης

# Μάθηση βάσει έργου (PBL)

## Τι είναι

Τα παιδιά εργάζονται σε μια πραγματική πρόκληση για ένα προκαθορισμένο χρονικό διάστημα, χρησιμοποιώντας ψηφιακά εργαλεία για να ερευνήσουν, να σχεδιάσουν και να παρουσιάσουν λύσεις. Η μάθηση είναι προσανατολισμένη στους στόχους και καθοδηγείται από τους/τις μαθητές/μαθήτριες, υποστηρίζοντας την υπευθυνότητα και τη δημιουργικότητα.

## Γιατί υποστηρίζει την ψηφιακή ευημερία

- Δημιουργεί νόημα και αίσθηση επίτευξης μέσω σκόπιμης εργασίας
- Ενισχύει τη συνεργασία, την εμπλοκή και την πρωτοβουλία
- Αναπτύσσει κριτική σκέψη, ευελιξία και δεξιότητες ψηφιακής δημιουργίας
- Μειώνει τον παθητικό χρόνο που περνούν μπροστά στην οθόνη μέσω της ενεργητικής και ισορροπημένης χρήσης της τεχνολογίας

## Συμβουλές σχεδιασμού για εκπαιδευτικούς:

- Ορίστε εφικτό χρονοδιάγραμμα στις ψηφιακές εργασίες
- Χωρίστε την εργασία σε **σαφή ορόσημα** και γιορτάστε τις μικρές επιτυχίες
- Προσθέστε σύντομα **σημεία ανασκόπησης** για τα συναισθήματα και την ομαδική εργασία

## Προτεινόμενα εργαλεία:

- Padlet / Miro
- Canva
- Google Workspace / Microsoft 365

## Παράδειγμα

Οι μαθητές/μαθήτριες δημιουργούν μια ψηφιακή εκστρατεία ευαισθητοποίησης για την ευημερία των νεότερων συμμαθητών τους χρησιμοποιώντας το Canva, και σχολιάζουν 1 φορά τη βδομάδα τον αντίκτυπο της εκστρατείας στο Padlet.

# Συνεργατική μάθηση (Collaborative learning)

## Τι είναι

Τα παιδιά συνεργάζονται, συχνά μέσω ψηφιακών εργαλείων, για να λύσουν προβλήματα, να δημιουργήσουν κοινά αποτελέσματα ή να αναλύσουν ιδέες συλλογικά.

## Γιατί υποστηρίζει την ψηφιακή ευημερία

- Ενισχύει τις σχέσεις και την εμπλοκή
- Προωθεί την επικοινωνία, την ενσυναίσθηση και την αυτορρύθμιση
- Αναπτύσσει δεξιότητες ψηφιακής συνεργασίας και δημιουργίας περιεχομένου



## Συμβουλές σχεδιασμού για εκπαιδευτικούς:

- Δείξτε το παράδειγμα της σεβαστής διαδικτυακής επικοινωνίας και της διαδικτυακής εθιμοτυπίας
- Αναθέστε εναλλασσόμενους ρόλους (π.χ. συντονιστής, ελεγκτής γεγονότων, υπεύθυνος ψηφιακής ασφάλειας)
- Χρησιμοποιήστε σύντομες συναντήσεις της ομάδας για να συζητήσετε το φόρτο εργασίας και την συναισθηματική ισορροπία

## Προτεινόμενα εργαλεία:

- Google Docs / Slides
- MURAL / FigJam / Miro
- Padlet
- Mentimeter

## Παράδειγμα:

Τα παιδιά εργάζονται σε ένα έργο για την υπεύνη ψηφιακή συμπεριφορά, χρησιμοποιώντας το MURAL για να σκεφτούν ιδέες σχετικά με την ευγενική συμπεριφορά στο διαδίκτυο. Οι ρόλοι μοιράζονται σε όλη την ομάδα και οι μαθητές/μαθήτριες συμπληρώνουν μια σύντομη ανασκόπηση σχετικά με την ευημερία των συμμαθητών τους χρησιμοποιώντας το Mentimeter.

# Αναστοχαστική πρακτική (Reflective practice)

## Τι είναι

Τα παιδιά σκέφτονται κριτικά για τη μάθησή τους, τη συμπεριφορά τους και τα συναισθήματά τους μέσω καθοδηγούμενης αναστοχαστικής σκέψης, ατομικά ή με τους συμμαθητές τους.

## Γιατί υποστηρίζει την ψηφιακή ευημερία

- Δημιουργεί θετικά συναισθήματα, νόημα και αυτορρύθμιση
- Βοηθά τους/τις μαθητές/μαθήτριες να αναγνωρίσουν τις υγιείς και τις ανθυγιεινές ψηφιακές συνήθειες
- Ενισχύει την πληροφοριακή παιδεία και την ευαισθητοποίηση σχετικά με την ασφάλεια στο διαδίκτυο



## Συμβουλές σχεδιασμού για εκπαιδευτικούς:

- Χρησιμοποιήστε σύντομες, στοχευμένες ερωτήσεις (π.χ. Πώς με έκανε να νιώσω η σημερινή ψηφιακή δραστηριότητα;)
- Ενθαρρύνετε την ειλικρίνεια, την ιδιωτικότητα και την αναστοχαστική σκέψη χωρίς τιμωρία
- Συνδυάστε την προσωπική αναστοχαστική σκέψη με έναν απλό διάλογο μεταξύ συνομηλίκων

## Προτεινόμενα εργαλεία:

- Φόρμες Google / Φόρμες Microsoft
- Seesaw
- Padlet
- OneNote Class Notebook

## Παράδειγμα:

Μετά από ένα διαδικτυακό μάθημα, τα παιδιά καταγράφουν ένα σύντομο βίντεο στο Seesaw απαντώντας στην ερώτηση: «Τι με βοήθησε να διατηρήσω την ισορροπία μου στο διαδίκτυο αυτή την εβδομάδα;» Συνδέουν την απάντησή τους με μία διάσταση του μοντέλου PERMA (π.χ. δέσμευση ή νόημα).

# Ανεστραμμένη Τάξη (Flipped classroom)

## Τι είναι

Τα παιδιά ασχολούνται με το περιεχόμενο πριν από το μάθημα (σύντομα βίντεο, αναγνώσεις, μικρο-κουίζ) και χρησιμοποιούν τον χρόνο του μαθήματος για συνεργασία και επίλυση προβλημάτων.

## Γιατί υποστηρίζει την ψηφιακή ευημερία

- Αυξάνει την εμπλοκή και την επίτευξη στόχων μέσω της μάθησης με το δικό του ρυθμό
- Μειώνει τη γνωστική υπερφόρτωση κατά τη διάρκεια του μαθήματος
- Αναπτύσσει την αυτορρύθμιση, την προσαρμοστικότητα και την ισορροπημένη ψηφιακή χρήση
- Ενισχύει τις δεξιότητες επικοινωνίας και συνεργασίας



## Συμβουλές σχεδιασμού για εκπαιδευτικούς:

- Προσφέρετε πολλαπλές μορφές περιεχομένου (βίντεο, ήχο, μεταγραφή)
- Καθοδηγήστε το ρυθμό για να αποφύγετε τον υπερβολικό χρόνο μπροστά στην οθόνη
- Χρησιμοποιήστε τον χρόνο του μαθήματος για ομαδική εργασία και συναισθηματικό έλεγχο

## Προτεινόμενα εργαλεία:

- Nearpod
- Google Classroom
- Kahoot! / Wayground
- Canva Video

## Παράδειγμα:

Τα παιδιά παρακολουθούν ένα βίντεο στο Nearpod διάρκειας 5 λεπτών σχετικά με την ψηφιακή ισορροπία στο σπίτι. Στην τάξη, σχεδιάζουν από κοινού ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα ψηφιακής ευημερίας, χρησιμοποιώντας το Canva και αναστοχάζονται σχετικά με την εμπλοκή και την επίτευξη των στόχων.

# Παιχνιδοποίηση (Gamification)

## Τι είναι

Η χρήση στοιχείων παιχνιδιού (π.χ. πόντοι, διακριτικά, προκλήσεις) στη μάθηση για την αύξηση της κινητοποίησης και της συμμετοχής.

## Γιατί υποστηρίζει την ψηφιακή ευημερία

- Ενισχύει τα θετικά συναισθήματα, την εμπλοκή και την αίσθηση της επιτυχίας
- Δημιουργεί χαρούμενη μάθηση και αίσθηση προόδου
- Χτίζει αυτοαποτελεσματικότητα και συναισθηματική ισορροπία
- Υποστηρίζει την εσωτερική κινητοποίηση όταν ο ανταγωνισμός χρησιμοποιείται με προσοχή



## Συμβουλές σχεδιασμού για εκπαιδευτικούς:

- Επιβραβεύστε την προσπάθεια, τον αναστοχασμό και τη συνεργασία, όχι μόνο την ταχύτητα
- Κρατήστε τις προκλήσεις σύντομες και εφικτές για να αποφύγετε την υπερφόρτωση
- Συμπεριλάβετε στιγμές για αναστοχασμό και συναισθηματικό έλεγχο

## Προτεινόμενα εργαλεία:

- Classcraft / ClassDojo
- Wordwall / Educaplay
- Kahoot! / Plickers
- Habitica / Trello
- iWell mini games

## Παράδειγμα:

Οι μαθητές/μαθήτριες κερδίζουν πόντους ψηφιακής ευημερίας για ενέργειες όπως διαλείμματα από την οθόνη, επίδειξη ενσυναίσθησης στο διαδίκτυο ή υποστήριξη των συμμαθητών τους. Η πρόοδος παρακολουθείται στο Habitica, με εβδομαδιαίες αναστοχαστικές σκέψεις σχετικά με τα συναισθήματα και τις σχέσεις.

# Επιλέγοντας τα σωστά εργαλεία για το PERMA-Digital

Τα εργαλεία που επιλέγετε **διαμορφώνουν τις εμπειρίες των μαθητών/μαθητριών**, όχι μόνο τις δραστηριότητές τους.

Τα σωστά εργαλεία υποστηρίζουν:

- **Θετικές συναισθήματα** – χαρά, αυτοπεποίθηση, αναγνώριση
- **Εμπλοκή** – συγκέντρωση, ροή, ουσιαστική πρόκληση
- **Σχέσεις** – συνεργασία, ενσυναίσθηση, σύνδεση
- **Νόημα** – μάθηση με σκοπό και αξίες
- **Επίτευξη** – καθορισμός στόχων, ανάπτυξη δεξιοτήτων, αναστοχασμός



Σκεφτείτε για μια στιγμή:



*Ποια εργαλεία χρησιμοποιείτε ήδη στη διδακτική σας πρακτική και ποια στοιχεία του PERMA εξυπηρετούν;*

*(Γράψτε στο chat)*



Εργαλείο  
δημιουργίας  
παρουσιάσεων,  
αφισών και οπτικού  
υλικού.

Υποστηρίζει τα **θετικά  
συναισθήματα**,  
επιτρέποντας τη  
δημιουργική  
αυτοέκφραση και  
ενισχύοντας την  
αυτοπεποίθηση στις  
δεξιότητες σχεδιασμού.

**Παράδειγμα:**

Τα παιδιά σχεδιάζουν  
για την προώθηση της  
θετικής συμπεριφοράς  
στο διαδίκτυο.

# Kahoot!

Διαδραστικό εργαλείο κουίζ και παιχνιδιών γνώσεων.

Ενισχύει την εμπλοκή δημιουργώντας ένα διασκεδαστικό, διαδραστικό περιβάλλον μάθησης που ενθαρρύνει τη συμμετοχή.

## Παράδειγμα:

Τα παιδιά συμπληρώνουν ένα σύντομο κουίζ Kahoot! με χαλαρωτική μουσική και χωρίς πίνακα βαθμολογίας, στη συνέχεια αξιολογούν πόσο συγκεντρωμένοι ένιωσαν και προσδιορίζουν ένα στοιχείο που τους βοήθησε να παραμείνουν ήρεμοι και αφοσιωμένοι.



# Mentimeter

Ένα διαδραστικό εργαλείο παρουσίασης με ζωντανές δημοσκοπήσεις, κουίζ και σύννεφα λέξεων.

Ενθαρρύνει τη **συμμετοχή**, καθιστώντας τα μαθήματα διαδραστικά και δίνοντας φωνή σε όλους τους/τις μαθητές/μαθήτριες.

## Παράδειγμα:

Ο/Η εκπαιδευτικός χρησιμοποιεί ζωντανές δημοσκοπήσεις για να συλλέξει απόψεις κατά τη διάρκεια μιας συζήτησης σχετικά με την ιδιωτικότητα/ασφάλεια στο διαδίκτυο.



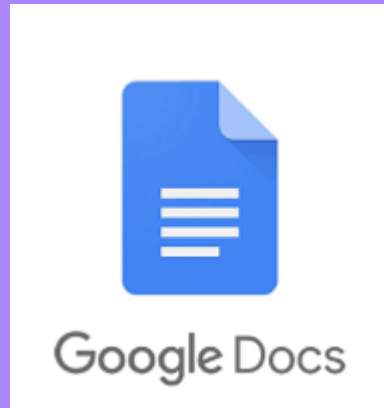
# padlet

Ψηφιακός πίνακας  
συνεργασίας για ιδέες,  
εικόνες και σύντομα  
κείμενα.

Ενισχύει **τις σχέσεις**  
μέσω κοινών  
συνεισφορών και  
αλληλεπίδρασης με  
σεβασμό.

### **Παράδειγμα:**

Τα παιδιά αναρτούν έναν  
χρήσιμο πόρο και ένα  
υποστηρικτικό σχόλιο στην  
ανάρτηση ενός συμμαθητή  
τους, εστιάζοντας σε  
επικοινωνιακή και  
ευγενική διαδικτυακή  
αλληλεπίδραση.



Ένα πρόγραμμα επεξεργασίας εγγράφων βασισμένο στο cloud για συνεργασία σε πραγματικό χρόνο.

Δημιουργεί **σχέσεις** προωθώντας την ομαδική εργασία και τη συν-δημιουργία.

**Παράδειγμα:**

Τα παιδιά συντάσσουν από κοινού ένα άρθρο για μια σχολική εκδήλωση με θέμα τον κυβερνοεκφοβισμό.



Εργαλείο δημιουργίας ψηφιακών ιστοριών και βιβλίων, γράφοντας κείμενο και προσθέτοντας εικόνες, χαρακτήρες και φόντα.

Υποστηρίζει **θετικά συναισθήματα, εμπλοκή και επίτευξη**, βοηθώντας τους/τις μαθητές/μαθήτριες να δημιουργούν τις δικές τους ιστορίες, να εκφράζουν ιδέες και να νιώθουν περηφάνια για το αποτέλεσμα της δουλειάς τους.

### **Παράδειγμα:**

Ο/Η εκπαιδευτικός δίνει ένα σενάριο διαδικτυακού εκφοβισμού στα παιδιά και τα καλεί να αποφασίσουν το τέλος της ιστορίας και να το σχεδιάσουν στο storyjumper

# Ψηφιακά πορτφόλια

(π.χ. [Google Sites](#), [Seesaw](#), [Wakelet](#))

Ηλεκτρονικές συλλογές εργασιών μαθητών για την παρουσίαση της μαθησιακής τους πορείας στο χρόνο.

Ενθαρρύνει την **επίτευξη στόχων**, επιβραβεύοντας την πρόοδο και τα επιτεύγματα.

## Παράδειγμα:

Τα παιδιά συγκεντρώνουν τις καλύτερες εργασίες τους σε ένα χαρτοφυλάκιο για ανασκόπηση στο τέλος του έτους.

## Ενότητα 2

---

Σχεδιάστε σημαντικές δραστηριότητες  
για την τάξη με το PERMA-Digital

# Δημιουργήστε μαθησιακές εμπειρίες που ενεργοποιούν πολλαπλά στοιχεία PERMA

Τα μαθήματα που είναι σκόπιμα ευθυγραμμισμένα με **το PERMA** βελτιώνουν τόσο **την ευημερία όσο και τα μαθησιακά αποτελέσματα**.

## Πώς φαίνεται αυτό στην πράξη;

Μαθήματα που ευθυγραμμίζονται με το PERMA:

- δημιουργούν **χαρούμενους και συναισθηματικά ασφαείς** χώρους μάθησης
- κρατούν τους/τις μαθητές/μαθήτριες **συγκεντρωμένους και διατηρούν την περιέργεια**
- ενισχύουν **τις σχέσεις μεταξύ των συμμαθητών**
- συνδέουν τη μάθηση με **την πραγματική ζωή και τις αξίες**
- επιβραβεύουν **την προσπάθεια, την πρόοδο και την ανάπτυξη**

# Χρήση του PERMA στον σχεδιασμό των μαθημάτων

Στοιχείο PERMA	Τι σημαίνει για την ευημερία	Παράδειγμα στην τάξη	Παράδειγμα ψηφιακού εργαλείου	Πώς υποστηρίζει την ψηφιακή ευημερία
Θετικά συναισθήματα	Αίσθημα ασφάλειας, χαράς, κινήτρου	Ξεκινήστε το μάθημα με έναν τοίχο ευγνωμοσύνης, όπου οι μαθητές/μαθήτριες αναρτούν ένα πράγμα για το οποίο είναι ευγνώμονες στη μάθησή τους.	Padlet, Mentimeter	Ενθαρρύνει την υγιή έκφραση συναισθημάτων και δημιουργεί ένα θετικό κλίμα πριν από τις ψηφιακές εργασίες.
Εμπλοκή	Βαθιά συγκέντρωση και ροή στη μάθηση	Χρησιμοποιήστε ένα κουίζ ανασκόπησης με στοιχεία παιχνιδιού που απαιτεί γρήγορη σκέψη και ανταμείβει την προσπάθεια.	Kahoot!, Quizizz	Διατηρεί την προσοχή με υγιείς τρόπους, αποτρέπει τους ψηφιακές περισπασμούς προσφέροντας δομημένο παιχνίδι.
Σχέσεις	Οικοδόμηση εμπιστοσύνης, ενσυναίσθησης και συνεργασίας	Οι ομάδες συντάσσουν από κοινού μια κοινή ιστορία ή ερευνητική εργασία, εναλλάσσοντας τους ρόλους ώστε να συμμετέχουν όλοι.	Google Docs, Padlet	Ενισχύει τις δεξιότητες διαδικτυακής συνεργασίας και μειώνει τον κίνδυνο αποκλεισμού ή κυριαρχίας στην ομαδική εργασία.
Νόημα	Σύνδεση της μάθησης με τον σκοπό και τις αξίες	Οι μαθητές/μαθήτριες σχεδιάζουν αφίσες για την κλιματική αλλαγή για να τις μοιραστούν με την κοινότητα.	Canva, StoryJumper	Βοηθά τους/τις μαθητές/μαθήτριες να δουν την τεχνολογία ως εργαλείο για το κοινό καλό, όχι μόνο για διασκέδαση.
Επίτευγμα	Παρακολούθηση της προόδου και εορτασμός της ανάπτυξης	Οι μαθητές/μαθήτριες συλλέγουν τις καλύτερες εργασίες τους σε ένα ψηφιακό χαρτοφυλάκιο και αναστοχάζονται τις βελτιώσεις.	Seesaw, Google Sites	Χτίζει αυτοπεποίθηση, καθιστώντας τα επιτεύγματα ορατά και παρακολουθήσιμα με την πάροδο του χρόνου.

# Σκεφτείτε για μια στιγμή:



*Ποιο στοιχείο του μοντέλου PERMA πιστεύετε ότι είναι πιο εμφανές στην τρέχουσα διδακτική σας πρακτική (όταν χρησιμοποιούνται ψηφιακά εργαλεία);*

*(Γράψτε στο chat ή μοιραστείτε τα στην ολομέλεια)*

# Δραστηριότητα 1: Ανάλυση Σεναρίου PERMA-Digital

**Διάρκεια: 10 λεπτά**

6 ομάδες

Κάθε ομάδα θα λάβει ένα σενάριο τάξης.

Διαβάστε το μαζί και συζητήστε σύντομα:

1. Ποια στοιχεία του PERMA αναγνωρίζετε στη δραστηριότητα (Θετικά συναισθήματα – Εμπλοκή– Σχέσεις – Νόημα – Επίτευξη);
1. Πώς υποστηρίζει η δραστηριότητα τη μάθηση και την ευημερία των μαθητών/μαθητριών;
1. Πώς θα μπορούσατε να προσαρμόσετε αυτή την ιδέα στο δικό σας μάθημα;



# Breakout rooms

**ROOM 1:** Δημοτικό Σχολείο Αγλαντζιάς Δ΄

**ROOM 2:** Δημοτικό Σχολείο Ιδαλίου Α΄

**ROOM 3:** Δημοτικό Σχολείο Λακατάμιας Ζ΄

**ROOM 4:** Δημοτικό Σχολείο Μαμμάρων,

Δημοτικό Σχολείο Βορόκληνης,

Δημοτικό Σχολείο Χρυσελεύσας ΚΒ

---

Παραδείγματα ανά στοιχείο του PERMA

# PERMA – P (Θετικά Συναισθήματα) & Ψηφιακή Ευημερία

## «3 Καλές Ψηφιακές Στιγμές» (3 Good Things)

### Τι κάνουν οι μαθητές/μαθήτριες:

Στο τέλος της ημέρας ή μαθήματος γράφουν στο χαρτί ή σε κάποιο ψηφιακό περιβάλλον (π.χ. Padlet):

- 3 θετικές στιγμές που έζησαν **μέσω τεχνολογίας**
- Τι βοήθησε ώστε να είναι θετικές

### Παραδείγματα:

- Σήμερα έμαθα πώς να φτιάχνω ένα κουίζ στο Canva και ένιωσα περήφανος.
- Συνεργαστήκαμε στην ομαδική εργασία στο tablet και δεν μαλώσαμε.
- Έψαξα πληροφορίες για το διάστημα και κατάλαβα κάτι που πριν δεν ήξερα.
- Έκλεισα το παιχνίδι όταν χτύπησε το χρονόμετρο και ένιωσα ότι τα κατάφερα.

**Διάρκεια:** 5'

**Συχνότητα:** 2 φορές/εβδομάδα

**Στόχος ψηφιακής ευημερίας:**

Καλλιεργεί θετική σχέση με την τεχνολογία και εστιάζει στη συνειδητή χρήση.



# PERMA – P (Θετικά Συναισθήματα) & Ψηφιακή Ευημερία

## «Ψηφιακό Ημερολόγιο Ευγνωμοσύνης»

### Τι κάνουν οι μαθητές/μαθήτριες:

Γράφουν σε χαρτί ή σε ψηφιακό τοίχο (padlet):

- 2 πράγματα για τα οποία νιώθουν ευγνωμοσύνη σχετικά με τη χρήση τεχνολογίας
- Γιατί τα εκτιμούν

### Παραδείγματα:

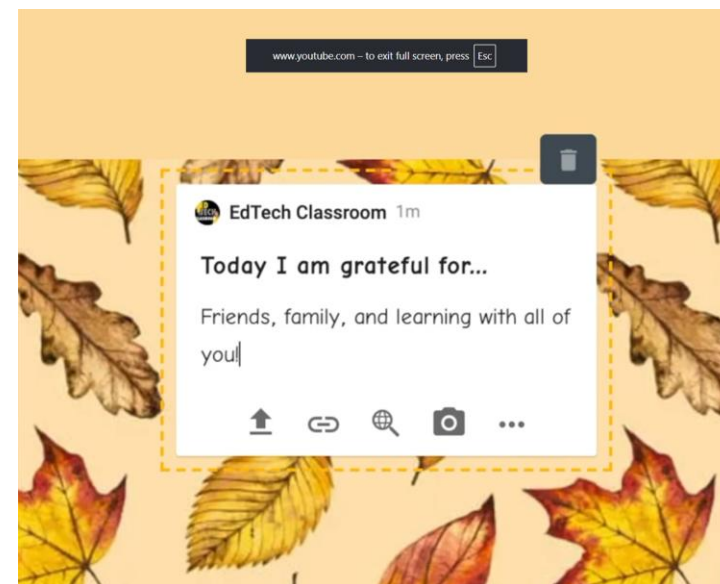
- Νιώθω ευγνωμοσύνη που μπορώ να μιλάω με τη γιαγιά μου με βιντεοκλήση.
- Είμαι χαρούμενη που οι δάσκαλοί μας μας δείχνουν πώς να είμαστε ασφαλείς online.
- Μου άρεσε που σήμερα χρησιμοποίησα το διαδίκτυο για κάτι χρήσιμο και όχι μόνο για παιχνίδι.

**Διάρκεια:** 5–7'

**Συχνότητα:** 1–2 φορές/εβδομάδα

### Στόχος ψηφιακής ευημερίας:

- ✓ Μειώνει την εστίαση σε αρνητικές διαδικτυακές εμπειρίες
- ✓ Ενισχύει την αίσθηση ελέγχου και ισορροπίας



# PERMA – Ε (Εμπλοκή) & Ψηφιακή Ευημερία

## Ψηφιακή αποστολή της εβδομάδας

### Τι είναι:

Μικρή, στοχευμένη ψηφιακή αποστολή μέσα στην τάξη που οδηγεί σε 1 απλό παραδοτέο (π.χ. 1 slide ή 1 αφίσα).

### Παραδείγματα αποστολών (π.χ. 1 ανά εβδομάδα):

- 3 κανόνες ασφαλούς αναζήτησης
- 3 ευγενικά σχόλια online
- 3 πράγματα που δεν μοιράζομαι online
- 3 τρόποι να μένω συγκεντρωμένος/η στην οθόνη

### Γιατί ενισχύει την Εμπλοκή/Δέσμευση και την ψηφιακή ευημερία:

- ✓ Έχει σαφή στόχο
- ✓ Περιορισμένο χρόνο και ξεκάθαρο αποτέλεσμα
- ✓ Καλλιεργεί υπεύθυνη και συνειδητή χρήση



# PERMA – Ε (Εμπλοκή) & Ψηφιακή Ευημερία

## Δίνοντας φωνή στον μαθητή

### Τι είναι:

Οι μαθητές κάνουν την ίδια εργασία, αλλά διαλέγουν πώς θα την παρουσιάσουν ψηφιακά.

### Δίνω στους μαθητές συγκεκριμένες επιλογές (π.χ.):

- A) 1 slide με 3 σημεία
- B) 1 ψηφιακή αφίσα
- Γ) 1 σύντομη ηχογράφιση

### Δίνω το θέμα (π.χ.):

«Τι δεν μοιράζομαι online»

### Γιατί ενισχύει την Εμπλοκή/Δέσμευση και τη ψηφιακή ευημερία:

- ✓ Αυξάνει την αίσθηση ελέγχου
- ✓ Μειώνει την παθητική χρήση
- ✓ Μετατρέπει την τεχνολογία σε εργαλείο δημιουργίας



# PERMA – R (Σχέσεις) & Ψηφιακή Ευημερία

## Ψηφιακή Ενσυναίσθηση

Συζητάμε με τα παιδιά:


- Πώς νιώθει κάποιος όταν λαμβάνει αρνητικό σχόλιο στο διαδίκτυο;
- Πώς μπορώ να απαντήσω με σεβασμό;

### Μικρή δραστηριότητα (10’):

Παρουσιάζουμε 2 σύντομα (πραγματικά) σενάρια (π.χ. αρνητικό σχόλιο σε μια ομαδική συζήτηση).

Τα παιδιά απαντούν:

- «Τι θα ένιωθα εγώ;»
- «Τι θα έγραφα για να βοηθήσω;»

 **Στόχος:** Καλλιέργεια ασφαλούς επικοινωνίας και πρόληψη ψηφιακού εκφοβισμού.



# PERMA – R (Σχέσεις) & Ψηφιακή Ευημερία

## Συνεργασία με Ρόλους

### Προσαρμογή σε ψηφιακή εργασία:

Σε μια ομαδική δραστηριότητα που θα κάνετε με υπολογιστή/tablet στην τάξη ορίστε ρόλους:

- Συντονιστής
- Γραμματέας (για καταγραφή ιδεών)
- Χρονομέτρης
- Εμπυχωτής

### Συζήτηση αναστοχασμού μετά τη δραστηριότητα:

- Πώς συνεργαστήκαμε;
- Ακούσαμε ο ένας τον άλλο;
- Σεβαστήκαμε τις ιδέες ο ένας του άλλου;



 **Στόχος:** Η τεχνολογία γίνεται εργαλείο σύνδεσης και όχι απομόνωσης.

# PERMA – M (Νόημα) & Ψηφιακή Ευημερία

## Υγιής Χρόνος Οθόνης – «Γιατί και πώς χρησιμοποιώ την τεχνολογία;»

### Τι κάνουμε:

Οι μαθητές/μαθήτριες χαρτογραφούν πώς περνούν τον χρόνο τους στις οθόνες και αναστοχάζονται:

- Ποιες δραστηριότητες με ωφελούν;
- Ποιες με κουράζουν;
- Τι αλλαγή μπορώ να κάνω;

### Σύνδεση με Νόημα (M):

Δεν μετράμε μόνο τον χρόνο.

Συζητούμε τον σκοπό:

👉 «Γιατί το κάνω;»

👉 «Με βοηθά να γίνω καλύτερος/η;»



🎯 Καλλιεργεί συνειδητή, υπεύθυνη και αξιακά προσανατολισμένη χρήση.

# PERMA – M (Νόημα) & Ψηφιακή Ευημερία

## Online Gaming

### Τι κάνουμε:

Χρησιμοποιούμε σενάρια (π.χ. άγνωστος ζητά προσωπικά στοιχεία / προσβλητικά μηνύματα / ύποπτο link).

Τα παιδιά συζητούν:

- «Τι θα έκανα;»
- «Γιατί;»
- «Ποια αξία με καθοδηγεί; (ασφάλεια, σεβασμός, υπευθυνότητα)»

### Σύνδεση με Νόημα (M):

Οι επιλογές μου online δείχνουν ποιος/ποια θέλω να είμαι.

Η τεχνολογία γίνεται πεδίο άσκησης αξιών και υπευθυνότητας.



# PERMA – Α (Επίτευξη) & Ψηφιακή Ευημερία

## Το Ψηφιακό μου Αποτύπωμα

### Τι κάνουμε:


Οι μαθητές/μαθήτριες:

- Καταγράφουν τι έκαναν στο διαδίκτυο την τελευταία εβδομάδα
- Εντοπίζουν τι θέλουν να βελτιώσουν (π.χ. ρυθμίσεις απορρήτου, λιγότερο άσκοπο scroll)
- Θέτουν έναν μικρό προσωπικό ψηφιακό στόχο

### Παράδειγμα στόχου:

«Να ελέγχω πριν αποδεχτώ cookies»

«Να σκέφτομαι πριν δημοσιεύσω»

 **Σύνδεση:** Η υπεύθυνη διαχείριση του ψηφιακού μου αποτυπώματος είναι προσωπικό επίτευγμα.



# PERMA – Α (Επίτευξη) & Ψηφιακή Ευημερία

## Digital Goal Tracker

### Τι κάνουμε:

Οι μαθητές/μαθήτριες επιλέγουν έναν στόχο ψηφιακής ευημερίας και τον σπάνε σε μικρά βήματα.

### Παραδείγματα στόχων:

- Να κάνω διάλειμμα κάθε 30–40 λεπτά
- Να ελέγχω αν μια πληροφορία είναι αληθινή
- Να μειώσω τον χρόνο σε παιχνίδια

Καταγράφουν κάθε μικρή επιτυχία στο tracker.

### Σύνδεση:

Καλλιεργείται αίσθηση ικανότητας, αυτορρύθμισης και προόδου.  
Η ψηφιακή ευημερία γίνεται μετρήσιμο προσωπικό επίτευγμα.



## Ενότητα 3

---

Συν-σχεδιασμός δραστηριοτήτων  
στην τάξη και πέρα από την τάξη

# Γιατί να εμπλέξουμε τα παιδιά στον συν-σχεδιασμό;

Η έρευνα δείχνει ότι όταν οι μαθητές συμμετέχουν στον σχεδιασμό της μάθησης:

- αυξάνεται η **εμπλοκή και το ενδιαφέρον** τους
- αναπτύσσουν **αίσθηση ιδιοκτησίας της μάθησης**
- ενισχύεται η **αυτονομία και η υπευθυνότητα**
- δημιουργούνται **πιο ουσιαστικές μαθησιακές εμπειρίες**

Η συμμετοχή των μαθητών/μαθητριών στον σχεδιασμό της μάθησης συνδέεται με υψηλότερη κινητοποίηση και θετικότερο κλίμα στην τάξη.

# Τι σημαίνει «συν-σχεδιασμός» στην τάξη;

Ο συν-σχεδιασμός δεν σημαίνει ότι οι μαθητές σχεδιάζουν τα πάντα.

Σημαίνει ότι ο/η εκπαιδευτικός:

- ✓ ζητά ιδέες από τους μαθητές
- ✓ δίνει επιλογές στον τρόπο μάθησης
- ✓ επιτρέπει στους μαθητές να προτείνουν λύσεις
- ✓ τους εμπλέκει στη βελτίωση δραστηριοτήτων

Ο/Η εκπαιδευτικός παραμένει **συντονιστής της διαδικασίας.**

# 4 τρόποι για να εμπλακούν τα παιδιά στον σχεδιασμό

## **1. Η Φωνή των μαθητών/τριών**

Ρωτήστε τους μαθητές:

«Τι θέμα θα θέλατε να εξερευνήσουμε;»

## **2. Η Επιλογή των μαθητών/τριών**

Δώστε επιλογές στον τρόπο παρουσίασης εργασίας.

## **3. Ρόλοι των μαθητών/τριών**

Οι μαθητές αναλαμβάνουν ρόλους στον σχεδιασμό δραστηριοτήτων.

## **4. Ανατροφοδότηση των μαθητών/τριών**

Οι μαθητές προτείνουν βελτιώσεις σε δραστηριότητες.

# Παραδείγματα συν-σχεδιασμού δραστηριοτήτων

## Παράδειγμα 1

Οι μαθητές προτείνουν **θέματα** για μια ψηφιακή καμπάνια ευγένειας στο **διαδίκτυο**.

## Παράδειγμα 2

Οι μαθητές αποφασίζουν **πώς** θα παρουσιάσουν την εργασία τους (αφίσα, βίντεο, podcast).

## Παράδειγμα 3

Οι μαθητές σχεδιάζουν **κανόνες υγιούς** χρήσης της τεχνολογίας στην τάξη.

## Παράδειγμα 4

Οι μαθητές προτείνουν ιδέες για **δραστηριότητες ψηφιακής ευημερίας** στο **σχολείο**.

# Πώς υποστηρίζει ο συν-σχεδιασμός το PERMA

Ο συν-σχεδιασμός ενισχύει πολλά στοιχεία του PERMA:

## **Θετικά Συναισθήματα (Positive Emotions)**

Οι μαθητές/τριες είναι χαρούμενοι γιατί γίνονται μέρος του σχεδιασμού.

## **Εμπλοκή (Engagement)**

Οι μαθητές/τριες συμμετέχουν ενεργά στη μάθηση

## **Σχέσεις (Relationships)**

Δημιουργείται συνεργατικό κλίμα στην τάξη

## **Νόημα (Meaning)**

Οι δραστηριότητες συνδέονται με τα ενδιαφέροντα των μαθητών/μαθητριών

## **Επίτευξη (Accomplishment)**

Οι μαθητές βλέπουν τις ιδέες τους να υλοποιούνται

# Δραστηριότητα 2: Σχεδιάζοντας μαζί με τους μαθητές

**Διάρκεια: 10 λεπτά**

**Κάθε ομάδα μοιράζεται:**

- Μια ιδέα δραστηριότητας που θα μπορούσε να συν-σχεδιαστεί με τους μαθητές.
- Ποιο στοιχείο του PERMA ενισχύει;

**Συζητήστε με την ομάδα σας:**

1. Πώς θα μπορούσαν οι μαθητές να συμβάλουν στον σχεδιασμό της δραστηριότητας;
2. Ποιες ιδέες ή επιλογές θα μπορούσατε να τους δώσετε για να καθοδηγήσετε τη διαδικασία;



# Breakout rooms

**ROOM 1:** Δημοτικό Σχολείο Αγλαντζιάς Δ΄

**ROOM 2:** Δημοτικό Σχολείο Ιδαλίου Α΄

**ROOM 3:** Δημοτικό Σχολείο Λακατάμιας Ζ΄

**ROOM 4:** Δημοτικό Σχολείο Μαμμάρων,

Δημοτικό Σχολείο Βορόκληνης,

Δημοτικό Σχολείο Χρυσελεύσας ΚΒ

# Δραστηριότητες πέρα από την τάξη - ΟΡΙΣΜΟΣ

Δραστηριότητες που είναι

**«εθελοντικά, σχολικά προγράμματα που παρέχουν στους/στις μαθητές/μαθήτριες την ευκαιρία να ασχοληθούν με μη ακαδημαϊκές δραστηριότητες, όπως αθλητισμός, τέχνες, μουσική, ηγεσία και κοινωνική προσφορά».** Ομοίως, οι *Feldman και Matjasko (2005)* τις ορίζουν ως «δραστηριότητες που αναγνωρίζονται και συχνά διευκολύνονται από τα σχολεία, αλλά πραγματοποιούνται εκτός του επίσημου αναλυτικού προγράμματος και του διδακτικού χρόνου».

Eccles et al. (2003)

# Δραστηριότητες πέρα από την τάξη

## Βασικά χαρακτηριστικά

Οι δραστηριότητες πέρα από την τάξη συνήθως:

- Πραγματοποιούνται **εκτός του σχολικού προγράμματος**, συχνά μετά το σχολείο.
- Είναι **δομημένες και στοχευμένες**, με επίβλεψη ή καθοδήγηση (π.χ. λέσχες, αθλήματα, τέχνες, διαλέξεις, εθελοντισμός).
- Προωθούν **την αυτονομία και την εμπλοκή**, επιτρέποντας στους/στις μαθητές/μαθήτριες να επιλέγουν δραστηριότητες με βάση τα ενδιαφέροντά τους.
- Ενισχύουν **την κοινωνική ένταξη και ικανότητα**, βελτιώνοντας τις συναισθηματικές και διαπροσωπικές δεξιότητες.

# Δραστηριότητες πέρα από την τάξη

## Γιατί είναι σημαντικές

Μέσω διαπροσωπικών και ψηφιακών μορφών, οι εξωσχολικές δραστηριότητες καλλιεργούν την ολιστική ευημερία, την υπεύθυνη ψηφιακή συμπεριφορά και τις συνήθειες δια βίου μάθησης. Ενισχύουν την ευημερία των μαθητών/μαθητριών και ζωντανεύουν το μόνιμα ψηφιακό πλαίσιο πέρα από τα μαθήματα.

- Δημιουργούν θετικά συναισθήματα μέσω της απόλαυσης, της εμπλοκής μέσω της ενεργού συμμετοχής και των σχέσεων μέσω της ομαδικής εργασίας ([Douglass, 2022](#)).
- Όταν συνδέονται με την ψηφιακή ευημερία, διδάσκουν ισορροπία και υπεύθυνη συμπεριφορά στο διαδίκτυο.
- Οι τεχνολογικοί σύλλογοι ή τα δημιουργικά ψηφιακά έργα καλλιεργούν την ενσυναίσθηση και την ηθική χρήση ([Beattie, 2025](#)).
- Η αναγνώριση των προσπαθειών των μαθητών μέσω ψηφιακών διακριτικών ή σχολικών εκστρατειών προάγει την επιτυχία και το αίσθημα του ανήκειν ([Bamford & Heugh, 2021](#); [Morgan & Simmons, 2021](#)).
- Τέτοιες εμπειρίες καλλιεργούν τον αναστοχασμό και το νόημα, βοηθώντας τους/τις μαθητές/μαθήτριες να χρησιμοποιούν την τεχνολογία με σκοπό ([Khalid et al., 2023](#)).

# Δραστηριότητες πέρα από την τάξη

Οι εξωσχολικές δραστηριότητες συμβάλλουν στο πλαίσιο **PERMA-Digital**, εμπλουτίζοντας και τις πέντε διαστάσεις της ευημερίας:

- **Θετικά συναισθήματα:** απόλαυση και αυτοπεποίθηση από επιτεύγματα που δεν αξιολογούνται
- **Εμπλοκή:** ροή και συγκέντρωση σε προκλήσεις που επιλέγει ο ίδιος
- **Σχέσεις:** ομαδική εργασία και κοινωνικές σχέσεις
- **Νόημα:** υπηρεσία και δημιουργική έκφραση συνδεδεμένη με αξίες
- **Επίτευγμα:** αναγνώριση και δεξιότητα εκτός της τάξης

# Παραδείγμα 1

## Ημέρα ψηφιακής αποτοξίνωσης

### Τι είναι

Μια ημέρα με περιορισμένη χρήση συσκευών, όπου οι οθόνες αντικαθίστανται από δημιουργικές, κοινωνικές και υπαίθριες δραστηριότητες.

### Σκοπός

Να βοηθήσει τους/τις μαθητές/μαθήτριες να κατανοήσουν τη σημασία της ισορροπημένης χρήσης της τεχνολογίας.

### Πώς εφαρμόζεται

- Ορίζεται μία ημέρα ή περίοδος με περιορισμένη χρήση τεχνολογίας
- Οι μαθητές/μαθήτριες συμμετέχουν σε δραστηριότητες όπως ανάγνωση, παιχνίδια, τέχνη ή ομαδικές δραστηριότητες
- Στο τέλος γίνεται σύντομος αναστοχασμός για την εμπειρία τους

### Αποτέλεσμα

Οι μαθητές/μαθήτριες δημιουργούν μια μικρή αφίσα ή λίστα με **συμβουλές για την ψηφιακή ισορροπία**.

# Παραδείγμα 2

## Οικογενειακό Tech-Pact (για το σπίτι)

### Τι είναι

Μια απλή οικογενειακή συμφωνία για την υγιή και ισορροπημένη χρήση της τεχνολογίας στο σπίτι.

### Σκοπός

Να ενισχύσει τη συνεργασία μαθητών/μαθητριών και οικογενειών και να δημιουργήσει θετικές ψηφιακές συνήθειες.

### Πώς εφαρμόζεται

- Οι μαθητές/μαθήτριες επιλέγουν 2–3 κανόνες χρήσης τεχνολογίας στο σπίτι
- Συζητούν και συμφωνούν τους κανόνες μαζί με την οικογένειά τους
- Μοιράζονται στην τάξη μία ιδέα για υγιή ψηφιακή συνήθεια

### Αποτέλεσμα

Δημιουργείται μια κοινή λίστα με **οικογενειακές πρακτικές για ισορροπημένη χρήση της τεχνολογίας.**

# Παραδείγμα 3

## Θετική εκστρατεία επικοινωνίας στο διαδίκτυο

### Τι είναι

Μια μαθητική καμπάνια που προωθεί την ευγενική και σεβαστή επικοινωνία στο διαδίκτυο.

### Σκοπός

Να ενισχύσει την ενσυναίσθηση και την υπεύθυνη ψηφιακή συμπεριφορά.

### Πώς εφαρμόζεται

- Οι μαθητές/μαθήτριες εντοπίζουν παραδείγματα αγενών σχολίων στο διαδίκτυο
- Τα μετατρέπουν σε θετικά μηνύματα
- Δημιουργούν ψηφιακές αφίσες (π.χ. στο Canva)

### Αποτέλεσμα

Δημιουργείται μια σειρά από **ψηφιακές αφίσες που προωθούν την ευγένεια στο διαδίκτυο.**

# Παραδείγμα 4

## Λέσχη Ψηφιακής Ευημερίας (Εβδομαδιαία)

### **Τι είναι**

Μια εβδομαδιαία μαθητική λέσχη που προωθεί την ισορροπημένη και υπεύθυνα χρήση της τεχνολογίας.

### **Σκοπός**

Να δώσει στους/στις μαθητές/μαθήτριες χώρο να αναπτύξουν ιδέες και δράσεις για την ψηφιακή ευημερία.

### **Πώς εφαρμόζεται**

- Οι μαθητές/μαθήτριες συζητούν ένα θέμα ψηφιακής ευημερίας κάθε εβδομάδα
- Δημιουργούν μικρά έργα (π.χ. αφίσα, βίντεο, μήνυμα ευαισθητοποίησης)
- Μοιράζονται τις ιδέες τους με την τάξη ή το σχολείο

### **Αποτέλεσμα**

Δημιουργείται μια συλλογή μαθητικών έργων που προωθούν **υγιείς ψηφιακές συνήθειες στο σχολείο.**

# Παραδείγμα 5

## Εβδομάδα Mindful Tech Challenge για τη χρήση στο σπίτι

### Τι είναι

Μια εβδομάδα με απλές καθημερινές προκλήσεις στο σπίτι που βοηθούν τους/τις μαθητές/μαθήτριες να χρησιμοποιούν την τεχνολογία με μεγαλύτερη επίγνωση.

### Σκοπός

Να ενισχύσει την αυτορρύθμιση και την ισορροπημένη χρήση των ψηφιακών συσκευών.

### Πώς εφαρμόζεται

- Κάθε μέρα οι μαθητές/μαθήτριες ολοκληρώνουν μια μικρή πρόκληση (π.χ. όπως «Όχι τηλέφωνο στο μεσημεριανό», «Δημοσιεύστε ένα ευγενικό σχόλιο» ή «Κάντε δύο διαλείμματα από την οθόνη»)
- Καταγράφουν την εμπειρία τους σε έναν τετράδιο ή στο Padlet (όπως ορίστηκε από τον/την εκπαιδευτικό).

### Αποτέλεσμα

Η τάξη έπειτα δημιουργεί μια κοινή λίστα με **συμβουλές για υγιείς ψηφιακές συνήθειες**.

# Σκεφτείτε για μια στιγμή:



*Ποια δραστηριότητα θα μπορούσε να εφαρμοστεί πιο εύκολα στο σχολείο σας;*

*Τι υποστήριξη θα χρειαστείτε;*

*Ποια στοιχεία του μοντέλου PERMA ενεργοποιεί η δραστηριότητα που επιλέξατε;*

# 10 + 1 συμβουλές για τον συν-σχεδιασμό δραστηριοτήτων

1. Ξεκινήστε από ένα πραγματικό ζήτημα που ενδιαφέρει τους/τις μαθητές/μαθήτριες
2. Κρατήστε το μικρό και διαχειρίσιμο
3. Χρησιμοποιήστε τη γλώσσα και τις ιδέες των μαθητών/μαθητριών
4. Δώστε στους/στις μαθητές/μαθήτριες έναν ρόλο, όχι μόνο μια εργασία
5. Συνδέστε τη δραστηριότητα σαφώς με το μοντέλο PERMA (Βραδιά ψηφιακής αφήγησης → Εμπλοκή)
6. Κάντε την επιτυχία ορατή (αφίσες στο σχολείο, φωτογραφίες στον πίνακα ανακοινώσεων του σχολείου, δημιουργήστε μια γκαλερί Padlet)
7. Λάβετε υπόψη το πλαίσιο του σχολείου σας
8. Βεβαιωθείτε ότι η δραστηριότητα δεν δημιουργεί ακούσια πίεση
9. Ενσωματώστε σύντομες στιγμές αναστοχασμού
10. Λάβετε υπόψη την πολιτισμική και κοινωνική ευαισθησία
11. Ολοκληρώστε κάθε δραστηριότητα με έναν εορτασμό

# Συμπεράσματα

## Σήμερα είδαμε ότι:

- η ψηφιακή ευημερία χρειάζεται **σκόπιμο σχεδιασμό μαθησιακών εμπειριών**
- το μοντέλο **PERMA** μπορεί να καθοδηγήσει τον σχεδιασμό δραστηριοτήτων με νόημα
- διαφορετικές **παιδαγωγικές προσεγγίσεις** μπορούν να ενισχύσουν την εμπλοκή και τις σχέσεις
- τα **ψηφιακά εργαλεία** πρέπει να επιλέγονται με βάση το πώς υποστηρίζουν την ευημερία των μαθητών/μαθητριών
- ο **συν-σχεδιασμός με τους μαθητές/τριες** αυξάνει τη συμμετοχή και την υπευθυνότητα
- οι δράσεις **πέρα από την τάξη** μπορούν να ενισχύσουν όλες τις διαστάσεις του PERMA

# Αναφορές

- Bamford, J., & Heugh, S. (2021). *Ενίσχυση της ευημερίας και του αισθήματος του ανήκειν των φοιτητών στο πανεπιστήμιο μέσω μιας προσέγγισης gamification για την επιβράβευση και την αναγνώριση των εξωακαδημαϊκών δραστηριοτήτων*. London Metropolitan University.
- Beattie, E. N. (2025). *Πέρα από την οθόνη: Καλλιεργώντας τη χαρά, τη δημιουργικότητα και την ευημερία σε διαδικτυακά μαθησιακά περιβάλλοντα*. IGI Global.
- Douglass, L. (2022). *Εξερεύνηση της αξίας των εξωσχολικών δραστηριοτήτων για την ευημερία των νέων: Τρεις μελέτες περιπτώσεων*. Πανεπιστήμιο του Exeter.
- Eccles, J. S., Barber, B. L., Stone, M., & Hunt, J. (2003). *Εξωσχολικές δραστηριότητες και ανάπτυξη των εφήβων*. *Journal of Social Issues*, 59(4), 865–889.
- Feldman, A. F., & Matjasko, J. L. (2005). *Ο ρόλος των εξωσχολικών δραστηριοτήτων στο σχολείο στην ανάπτυξη των εφήβων: Μια ολοκληρωμένη ανασκόπηση και μελλοντικές κατευθύνσεις*. *Review of Educational Research*, 75(2), 159–210.
- Khalid, N. M., Senom, F., & Muhamad, A. S. (2023). *Εφαρμογή του μοντέλου PERMA στη διδασκαλία και τη μάθηση της Γενιάς Z*. *Περιοδικό Εκπαιδευτικής Έρευνας και Πρακτικής*, 22(9), 99–110.
- Morgan, B., & Simmons, L. (2021). *Μια «PERMA» απάντηση στην πανδημία: Ένα διαδικτυακό πρόγραμμα θετικής εκπαίδευσης για την προώθηση της ευημερίας των φοιτητών πανεπιστημίου*. *Frontiers in Education*, 6, 642632.

---

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