



# Thriving Schools

## Εγχειρίδιο για Εκπαιδευτικούς

*Πρακτικός οδηγός για την  
προετοιμασία και παράδοση  
σχεδίων μαθημάτων*



Co-funded by  
the European Union

## Παραπομπή στην παρούσα έκδοση ως εξής:

Έργο ThrivingSchools (2025). Thriving Schools – Μια Συστημική, Ολιστική Σχολική Προσέγγιση για την Ψυχική Υγεία και Ευημερία. Διαθέσιμο [εδώ](#).

Η παρούσα έκδοση διατίθεται υπό την άδεια Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License ([CC BY-NC-SA 4.0](#)).



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 101196057



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Το έργο αυτό δημοσιεύεται υπό την ευθύνη της κοινοπραξίας του έργου **Thriving Schools**.



INTERNATIONAL HELLENIC UNIVERSITY  
SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES  
DEPARTMENT OF EARLY CHILDHOOD EDUCATION & CARE



INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN ARGEȘ



CARDET



Directorate of Primary Education  
of Western Thessaloniki

## Πίνακας Περιεχομένων

<b>Γλωσσάριο Βασικών Όρων.....</b>	<b>4</b>
<b>1. Εισαγωγή.....</b>	<b>5</b>
1.1. Τι είναι το Thriving Schools;.....	5
1.2. Τι περιλαμβάνει αυτό το εγχειρίδιο;.....	5
1.3. Τι θα βρείτε στο εγχειρίδιο;.....	6
<b>2. Το πλαίσιο Thriving Schools.....</b>	<b>6</b>
<b>3. Η Εργαλειοθήκη Thriving Schools.....</b>	<b>7</b>
3.1. Τι περιλαμβάνει;.....	7
3.2. Πώς να χρησιμοποιήσετε την εργαλειοθήκη;.....	8
<b>4. Οδηγός Εκπαιδευτικών Ενοτήτων.....</b>	<b>9</b>
4.1. Ενότητα 1: Εισαγωγή στο Μοντέλο PERMA.....	9
4.2. Ενότητα 2: Καλλιέργεια Θετικών Συναισθημάτων (P στο PERMA).....	10
4.3. Ενότητα 3: Προώθηση της Δέσμευσης (E στο PERMA).....	11
4.4. Ενότητα 4: Οικοδόμηση Θετικών Σχέσεων (R στο PERMA).....	13
4.5. Ενότητα 5: Αναζήτηση Νοήματος και Σκοπού (M στο PERMA). 15	
4.6. Ενότητα 6: Επίτευξη Στόχων (A στο PERMA).....	17
4.7. Ενότητα 7: Ενσωμάτωση και βιωσιμότητα.....	18
<b>5. Οδηγός Δραστηριοτήτων Τάξης βασισμένων στο Perma.....</b>	<b>20</b>
<b>6. Γενικές Συμβουλές.....</b>	<b>21</b>
<b>7. Συμπέρασμα.....</b>	<b>23</b>

## Γλωσσάριο Βασικών Όρων

Όρος	Ορισμός
<b>Ευημερία</b>	Μια πολυδιάστατη έννοια που περιλαμβάνει συναισθηματικές, ψυχολογικές, κοινωνικές και σωματικές πτυχές. Στα σχολεία, σημαίνει ότι οι εκπαιδευτικοί και οι μαθητές αισθάνονται ασφαλείς, υποστηρίζονται, ενθαρρύνονται και μπορούν να αναπτυχθούν.
<b>Ευημερία Εκπαιδευτικών</b>	Η ποιότητα της επαγγελματικής και προσωπικής ζωής των εκπαιδευτικών, η οποία διαμορφώνεται από τον φόρτο εργασίας, τους πόρους, τις σχέσεις και την υποστήριξη. Περιλαμβάνει την ικανοποίηση από την εργασία, την ανθεκτικότητα και την αυτοαποτελεσματικότητα, που επηρεάζουν τη διατήρηση του προσωπικού και τα αποτελέσματα των μαθητών.
<b>Ευημερία Μαθητών</b>	Πώς αισθάνονται, λειτουργούν και αλληλεπιδρούν οι μαθητές με τη μάθηση και τους συμμαθητές τους. Περιλαμβάνει την συναισθηματική ασφάλεια, την αίσθηση του ανήκειν, την ικανότητα δράσης, την ανθεκτικότητα και την ικανότητα διαχείρισης του άγχους — όλα θεωρούνται δικαιώματα και προϋποθέσεις για τη μάθηση.
<b>Θετική Ψυχολογία</b>	Η επιστημονική μελέτη των δυνατοτήτων και των παραγόντων που επιτρέπουν στα άτομα και τις κοινότητες να ευημερούν, με έμφαση στην άνθηση και όχι στις ελλείψεις.
<b>Μοντέλο PERMA</b>	Ένα πλαίσιο για την ευημερία (Seligman, 2011) που αποτελείται από πέντε πυλώνες: Θετικά Συναισθήματα, Δέσμευση, Σχέσεις, Νόημα και Επίτευγμα.
<b>Ολιστική Σχολική Προσέγγιση (WSA)</b>	Μια συστημική στρατηγική που ενσωματώνει την ευημερία στο αναλυτικό πρόγραμμα, στην παιδαγωγική, στις πολιτικές, στην ηγεσία, ενθαρρύνοντας ακόμα και την εμπλοκή της οικογένειας και γενικά τη συμμετοχή όλων των μελών της σχολικής κοινότητας.
<b>Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση (SEL)</b>	Η διαδικασία ανάπτυξης δεξιοτήτων για την αυτογνωσία, τη ρύθμιση των συναισθημάτων, την ενσυναίσθηση, τις σχέσεις και την υπεύθυνη λήψη αποφάσεων, που είναι απαραίτητες για την ακαδημαϊκή και την προσωπική επιτυχία.
<b>Πρώθηση Θετικής Συμπεριφοράς στο Σχολείο (SWPBS)</b>	Ένα τεκμηριωμένο πλαίσιο για την προώθηση θετικών συμπεριφορών και τη μείωση προβληματικών συμπεριφορών σε ολόκληρο το σχολείο. Εφαρμόζεται σε καθολικό, στοχευμένο και εντατικό επίπεδο, χρησιμοποιώντας δεδομένα για την καθοδήγηση των αποφάσεων.

Πίνακας 1. Γλωσσάριο βασικών όρων

# 1. Εισαγωγή

## 1.1. Τι είναι το Thriving Schools;

Το έργο Thriving Schools (Συστημική, Σχολική Ολιστική προσέγγιση για την Ψυχική Υγεία και Ευημερία) είναι μια ευρωπαϊκή πρωτοβουλία (Αριθμός Έργου: 101196057), που έχει ως στόχο την ενίσχυση της ψυχικής υγείας και της ευημερίας των εκπαιδευτικών και των μαθητών. Το έργο προωθεί μια **ολιστική σχολική προσέγγιση**, που σημαίνει ότι επιδιώκει η ευημερία να υποστηρίζεται όχι μόνο στα μαθήματα στην τάξη, αλλά και μέσω κοινών ρουτινών στο σχολείο και στο σπίτι, πρακτικών του προσωπικού, δράσεων της σχολικής ηγεσίας και της σχολικής κουλτούρας.

Συγκεκριμένα, το έργο επιδιώκει την:

- **Πρώθηση της ψυχικής υγείας και της ευημερίας:** να εκπαιδεύσει το σχολικό προσωπικό, τους εκπαιδευτικούς, τους γονείς, τους μαθητές σχετικά με την ψυχική υγεία, με έμφαση στη σημασία της έγκαιρης διάγνωσης και της υιοθέτησης υγιών στρατηγικών αντιμετώπισης.
- **Καλλιέργεια ενός θετικού σχολικού κλίματος:** να αναπτύξει περιβάλλοντα που προάγουν την ψυχολογική ευεξία, τη κοινωνική και συναισθηματική μάθηση, την ανθεκτικότητα και την προσωπική ανάπτυξη, με στόχο την πρόληψη των προβλημάτων ψυχικής υγείας πριν αυτά προκύψουν.
- **Ενδυνάμωση των εκπαιδευτικών** με καινοτόμες πρακτικές και πόρους για την προώθηση της ψυχικής υγείας και της ευημερίας.

Η κοινοπραξία του έργου έχει αναπτύξει ένα πλαίσιο βασισμένο σε έρευνα, χρήσιμο εκπαιδευτικό υλικό και σχέδια μαθήματος, για να σας βοηθήσει, ως εκπαιδευτικούς, να αναπτύξετε τις δικές σας γνώσεις και δεξιότητες στον τομέα της ψυχικής υγείας και της ευημερίας και να σας καθοδηγήσει στο πώς να προσεγγίσετε ένα τόσο ευαίσθητο πολλές φορές θέμα με τους μαθητές σας στην τάξη.

## 1.2. Τι περιλαμβάνει αυτό το εγχειρίδιο;

Καλώς ήρθατε στο Εγχειρίδιο για Εκπαιδευτικούς του Thriving Schools! Αυτός ο οδηγός δημιουργήθηκε, για να σας βοηθήσει να προετοιμαστείτε και να παραδώσετε με αυτοπεποίθηση τα μαθήματα, που αποτελούν μέρος της προσέγγισης του ThrivingSchools. Συγκεντρώνει τα βασικά στοιχεία του πλαισίου Thriving Schools, όπως περιγράφονται στο Μέρος 2 παρακάτω, και σας δείχνει πώς αυτές οι ιδέες μπορούν να εφαρμοστούν στην τάξη σας.

Αυτό το εγχειρίδιο δεν επαναλαμβάνει το πλήρες περιεχόμενο της εκπαίδευσης ή το υλικό των μαθημάτων. Αντ' αυτού, σας δίνει μια σαφή εικόνα του τι έχετε στη διάθεσή σας, πώς είναι οργανωμένη κάθε ενότητα και πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα διαθέσιμα PPTs, τα σχέδια μαθήματος και τις δραστηριότητες με πρακτικό και εύχρηστο τρόπο. Είτε προετοιμάζετε για

την πρώτη σας συνεδρία με τον εξωτερικό εκπαιδευτή, είτε σχεδιάζετε το επόμενο μάθημά σας στην τάξη, αυτός ο οδηγός σας βοηθά να κατανοήσετε τον σκοπό κάθε ενότητας και πώς να την ενσωματώσετε στη διδασκαλία σας.

### 1.3. Τι θα βρείτε στο εγχειρίδιο;

Το εγχειρίδιο περιλαμβάνει:

1. Μια σύντομη, προσιτή επισκόπηση του πλαισίου Thriving Schools
2. Μια επισκόπηση της εργαλειοθήκης Thriving Schools (όλου του υλικού που δημιουργήθηκε)
3. Έναν οδηγό για κάθε ενότητα εκπαίδευσης
  - Σκοπός/ θεματική
  - Μαθησιακοί στόχοι
  - Διαθέσιμο υλικό
  - Βήματα προετοιμασίας
  - Εφαρμογή στην τάξη
4. Προτάσεις για το πώς να κάνετε τα μαθήματα ουσιαστικά, ρεαλιστικά και υποστηρικτικά για όλους τους μαθητές

## 2. Το πλαίσιο Thriving Schools

Το πλαίσιο Thriving Schools είναι η μεθοδολογία στην οποία βασίζεται το διαθέσιμο υλικό. Συνδυάζει τρία βασικά στοιχεία:

1. **Μοντέλο PERMA** – που προτείνει ότι οι πέντε πυλώνες της ευημερίας είναι τα θετικά συναισθήματα, η δέσμευση, οι σχέσεις, το νόημα και τα επιτεύγματα.
2. **Κοινωνική και συναισθηματική μάθηση (SEL)** – καθημερινές δεξιότητες όπως αυτογνωσία, ρύθμιση συναισθημάτων, ενσυναίσθηση και επικοινωνία.
3. **SWPBS** – σαφείς ρουτίνες και προσδοκίες συμπεριφοράς που δημιουργούν ένα ασφαλές, προβλέψιμο και υποστηρικτικό περιβάλλον στην τάξη.

Αυτά τα τρία στοιχεία εντάσσονται σε μια **ολιστική σχολική προσέγγιση**, που σημαίνει ότι η ευημερία δεν υποστηρίζεται μέσω μεμονωμένων δραστηριοτήτων, αλλά μέσω συνεπών πρακτικών σε όλες τις τάξεις, ρουτινών του προσωπικού, δράσεων της σχολικής ηγεσίας και συμμετοχής της οικογένειας. Μαζί, ενισχύουν την ευημερία των μαθητών, την ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών και το συνολικό κλίμα του σχολείου.

Το πλαίσιο βασίζεται σε ευρωπαϊκή έρευνα και ευθυγραμμίζεται με τις προτεραιότητες της ΕΕ για την συμπερίληψη, την πρόληψη και την σχολική επιτυχία. Συνιστάται να το διαβάσετε προσεκτικά από την [ιστοσελίδα](#) του έργου.

### 3. Η Εργαλειοθήκη Thriving Schools

#### 3.1. Τι περιλαμβάνει;

Παρακάτω (Πίνακας 2) βρίσκεται το διαθέσιμο υλικό για να μελετήσετε, να προετοιμαστείτε και να διδάξετε τα θέματα ευημερίας με αυτοπεποίθηση. Όλα είναι οργανωμένα, έτσι ώστε να σας βοηθήσουν να προετοιμαστείτε γρήγορα, να ακολουθήσετε μια σαφή δομή και να προσαρμόσετε τις δραστηριότητες στις ανάγκες της δικής σας τάξης. Το υλικό είναι προσβάσιμο και μέσω της [ιστοσελίδας](#) του έργου.

Πόρος	Τι είναι;
<b>Εκπαιδευτικές Ενότητες (1–7)</b>	<p>Επτά PPT με θεωρητικό υπόβαθρο και πρακτικές δραστηριότητες που σας εισάγουν στα ακόλουθα θέματα:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Εισαγωγή στο μοντέλο Perma</li> <li>2. Καλλιέργεια θετικών συναισθημάτων (P στο PERMA)</li> <li>3. Προώθηση της δέσμευσης (E στο PERMA)</li> <li>4. Οικοδόμηση θετικών σχέσεων (R στο PERMA)</li> <li>5. Εύρεση νοήματος και σκοπού (M στο PERMA)</li> <li>6. Επίτευξη στόχων (A στο PERMA)</li> <li>7. Ενσωμάτωση και βιωσιμότητα</li> </ol>
<b>Σχέδια μαθήματος (συνδεδεμένα με τις ενότητες 2-6)</b>	Έτοιμα σχέδια μαθήματος που συνδέονται με τις ενότητες 2-6 (διάρκειας 45 λεπτών).
<b>Οδηγός Δραστηριοτήτων Τάξης βασισμένων στο PERMA</b>	Ένας οδηγός με σύντομες και πρακτικές δραστηριότητες για την τάξη, βασισμένες στο μοντέλο PERMA, σχεδιασμένες να ενισχύσουν την ευημερία των μαθητών στην καθημερινή σχολική ζωή.

**Φύλλα εργασίας & πρότυπα**

Φύλλα αναστοχασμού, αφίσες, εργαλεία καθορισμού στόχων, κάρτες καλοσύνης και φύλλα δυνατών στοιχείων για τις δραστηριότητες της τάξης σας.

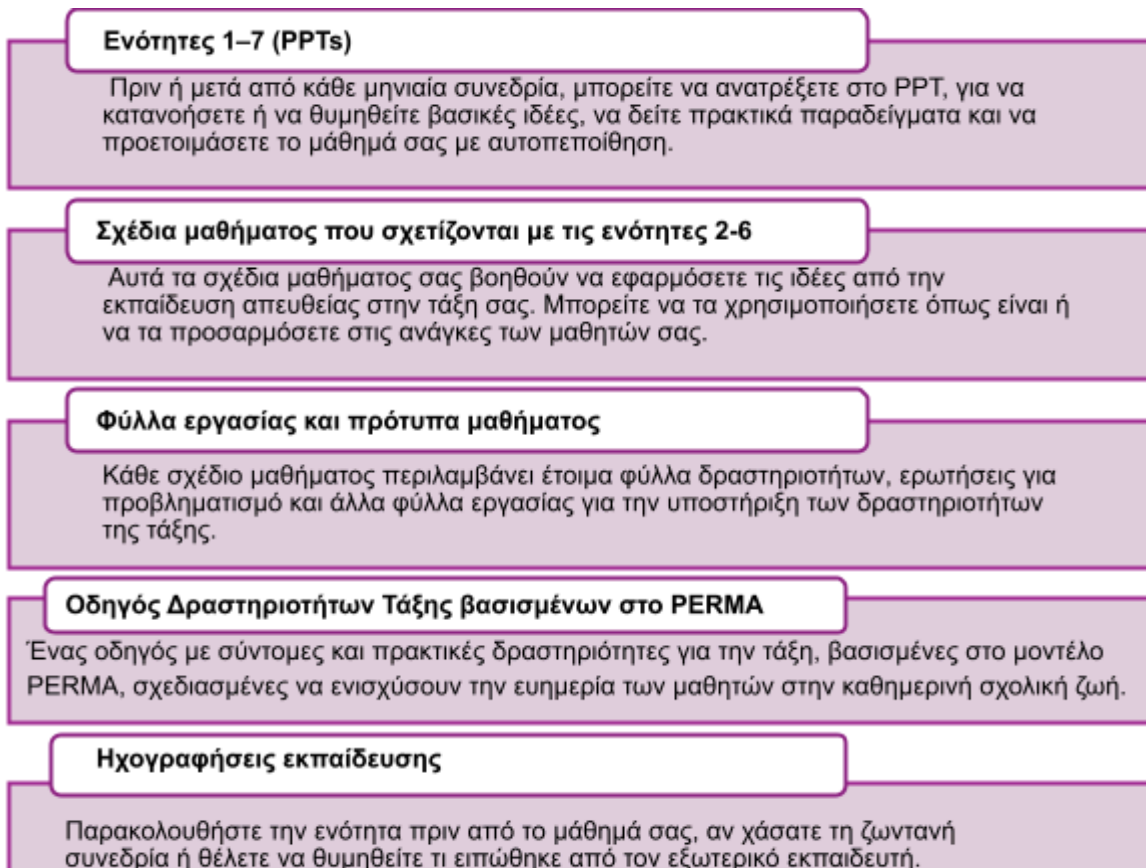
**Ηχογραφήσεις εκπαίδευσης**

Ηχογραφήσεις μηνιαίων συνεδριών (εάν υπάρχουν).

Πίνακας 2. Πόροι Thriving Schools

### 3.2. Πώς να χρησιμοποιήσετε την εργαλειοθήκη;

Η εργαλειοθήκη σας παρέχει όλα όσα χρειάζεστε, για να προετοιμάσετε και να παρουσιάσετε κάθε θέμα με σαφήνεια και ευκολία. Σας καθοδηγεί βήμα προς βήμα, ώστε να μπορείτε να σχεδιάσετε, να διδάξετε και να προσαρμόσετε κάθε μάθημα με αυτοπεποίθηση. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τους πόρους με τον τρόπο που ταιριάζει καλύτερα στο πρόγραμμά σας και στις ανάγκες των μαθητών σας. Ακολουθεί μια εισήγηση για τον τρόπο χρήσης των πόρων (Εικόνα 1).



Εικόνα 1. Οδηγός για τον τρόπο χρήσης των πόρων

## 4. Οδηγός Εκπαιδευτικών Ενοτήτων

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα Thriving Schools είναι οργανωμένο σε επτά ενότητες, καθεμία με σαφή σκοπό, μαθησιακούς στόχους και πρακτικές δραστηριότητες που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε πριν και/ή μετά τις μηνιαίες συνεδρίες με τον εξωτερικό εκπαιδευτή. Αυτές οι ενότητες παρουσιάζουν τα βασικά στοιχεία του πλαισίου Thriving Schools και σας βοηθούν να κατανοήσετε πώς λειτουργούν από κοινού τα μοντέλα PERMA, SEL και SWPBS στην καθημερινή διδασκαλία. Σας παρέχουν τις γνώσεις και τα εργαλεία που χρειάζεστε για να προετοιμαστείτε, να αναστοχαστείτε για την πρακτική σας και να εφαρμόσετε με αυτοπεποίθηση στρατηγικές ευημερίας στην τάξη σας.

### 4.1. Ενότητα 1: Εισαγωγή στο Μοντέλο PERMA

Παρακάτω (Πίνακας 3), θα βρείτε βασικές πληροφορίες για **την Ενότητα 1: Εισαγωγή στο Μοντέλο PERMA**.

Ενότητα	Περιγραφή
<b>A. Σκοπός της ενότητας</b>	Αυτή η ενότητα σας βοηθά να κατανοήσετε τη βασική δομή του έργου ThrivingSchools και πώς θα εφαρμοστεί στο σχολείο σας. Θα εξοικειωθείτε με τα τρία μοντέλα που χρησιμοποιούνται (PERMA, SEL και SWPBS) και πώς αυτά συνδυάζονται, για να υποστηρίξουν ένα θετικό σχολικό κλίμα. Θα μάθετε επίσης τα βασικά βήματα που θα ακολουθήσει η παρέμβαση, από την ανάλυση των αναγκών έως την εκπαίδευση και την πρακτική στην τάξη, ώστε να γνωρίζετε τι να περιμένετε και πώς ο ρόλος σας ταιριάζει στη συνολική διαδικασία.
<b>B. Μαθησιακά αποτελέσματα</b>	<p>Με την ολοκλήρωση της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ορίσετε το μοντέλο PERMA (Θετικά Συναισθήματα, Δέσμευση, Σχέσεις, Νόημα, Επιτεύγματα) και να εξηγήσετε πώς κάθε στοιχείο υποστηρίζει την ευημερία των μαθητών και των εκπαιδευτικών.</li> <li>• Περιγράψετε τους πέντε τομείς Κοινωνικοσυναισθηματικής Μάθησης SEL (αυτογνωσία, αυτοδιαχείριση, κοινωνική συνείδηση, δεξιότητες σχέσεων, υπεύθυνη λήψη αποφάσεων).</li> </ul>

- Αναγνωρίσετε τα στάδια της παρέμβασης του ThrivingSchools: – Ανάλυση αναγκών – Εκπαίδευση εκπαιδευτικών – Εφαρμογή στην τάξη και σε ολόκληρο το σχολείο

#### Γ. Διαθέσιμο υλικό

- PPT Ενότητας 1 (για την προετοιμασία σας πριν και μετά τη συνεδρία)
- Επιπρόσθετες δραστηριότητες από τον Οδηγό Δραστηριοτήτων Τάξης βασισμένων στο PERMA

#### Δ. Προετοιμασία

- Διαβάστε προσεκτικά το PPT. Βεβαιωθείτε ότι κατανοείτε τις τρεις βασικές έννοιες (PERMA, SEL, SWPBS) και σκεφτείτε πώς αυτές εφαρμόζονται ήδη στην τάξη σας.
- Σκεφτείτε πώς μπορείτε να εισαγάγετε αυτές τις ιδέες μέσω μικρών ρουτινών και συζητήσεων.

#### Ε. Εφαρμογή στην τάξη

Εισάγετε τους μαθητές στη βασική ιδέα της ευημερίας, χρησιμοποιώντας το μοντέλο PERMA. Εξηγήστε τα πέντε στοιχεία με απλή γλώσσα και χρησιμοποιήστε απλά παραδείγματα ή οπτικά βοηθήματα, για να τους βοηθήσετε να κατανοήσουν πώς αυτές οι ιδέες θα εμφανίζονται σε όλες τις δραστηριότητες που θα κάνετε το επόμενο διάστημα.

Πίνακας 3. Επισκόπηση ενότητας 1

## 4.2. Ενότητα 2: Καλλιέργεια Θετικών Συναισθημάτων (P στο PERMA)

Παρακάτω (Πίνακας 4) θα βρείτε βασικές πληροφορίες για **την Ενότητα 2: Καλλιέργεια Θετικών Συναισθημάτων (P στο PERMA)**

Ενότητα	Περιγραφή
<b>A. Σκοπός της ενότητας</b>	Αυτή η ενότητα σας βοηθά να ενισχύσετε τη δική σας ευημερία και αυτή των μαθητών σας, καλλιεργώντας την ευγνωμοσύνη, τον αισιοδοξία, τη χαρά και την ελπίδα. Αυτές οι δεξιότητες ενισχύουν την ανθεκτικότητά σας, μειώνουν το άγχος και σας βοηθούν να διαμορφώσετε μια θετική νοοτροπία για τους μαθητές σας. Θα δείτε επίσης πώς τα θετικά συναισθήματα συνδέονται με τις δεξιότητες κοινωνικοσυναισθηματικής μάθησης (SEL) και τις ρουτίνες SWPBS, όπως ο αυτοσεβασμός και ο σεβασμός προς τους άλλους.

## **B. Μαθησιακά αποτελέσματα**

Με την ολοκλήρωση της ενότητας, θα είστε σε θέση να:

- Εξηγήσετε γιατί τα θετικά συναισθήματα βελτιώνουν τη μάθηση και το κλίμα στην τάξη.
- Εφαρμόσετε τουλάχιστον μία στρατηγική ευγνωμοσύνης ή αισιοδοξίας.
- Χρησιμοποιήσετε τεχνικές αναδιαμόρφωσης στις προκλήσεις της τάξης.
- Βοηθήσετε τους μαθητές να αναγνωρίσουν και να εκφράσουν θετικά συναισθήματα.
- Ενσωματώσετε ρουτίνες που ενισχύουν τον αυτοσεβασμό και τον σεβασμό προς τους άλλους.

## **Γ. Διαθέσιμο υλικό**

- ΡΡΤ Ενότητας 2 (για τη δική σας προετοιμασία)
- Σχέδιο μαθήματος «Η δύναμη των θετικών στιγμών» (για χρήση στην τάξη)
- Εκτυπώσιμα φύλλα εργασίας για τους μαθητές που περιλαμβάνονται στο σχέδιο μαθήματος
- Επιπρόσθετες δραστηριότητες από τον Οδηγό Δραστηριοτήτων Τάξης βασισμένων στο PERMA

## **Δ. Προετοιμασία**

- Μελετήστε το ΡΡΤ για να κατανοήσετε τις βασικές ιδέες.
- Δοκιμάστε μια δραστηριότητα οι ίδιοι (Τρία Καλά Πράγματα, αναδιαμόρφωση αισιοδοξίας, στιγμιότυπο χαράς).
- Σκεφτείτε πώς αυτές οι πρακτικές εφαρμόζονται ήδη στην καθημερινότητά σας.
- Σκεφτείτε απλούς τρόπους με τους οποίους μπορείτε να αποτελέσετε πρότυπο θετικότητας για τους μαθητές σας.

## **Ε. Εφαρμογή στην τάξη**

Το **σχέδιο μαθήματος: «Η δύναμη των θετικών στιγμών»** βοηθά τους μαθητές να αναγνωρίσουν τα θετικά συναισθήματα και να κατανοήσουν πώς η ευγνωμοσύνη και η καλοσύνη υποστηρίζουν ένα θετικό κλίμα στην τάξη. Στην τάξη, θα:

- Ξεκινήσετε με την ανταλλαγή «Θετικών Στιγμών» ή «Τριών Καλών Πραγμάτων».
- Καθοδηγήσετε τους μαθητές να εξερευνήσουν την ευγνωμοσύνη και την καλοσύνη μέσω ιστοριών και συζητήσεων.
- Δημιουργήσετε από κοινού με την τάξη έναν Κώδικα Καλοσύνης.
- Χρησιμοποιήσετε τα φύλλα εργασίας για να βοηθήσετε τους μαθητές να σκεφτούν τα συναισθήματά τους.

- Ενισχύστε τις προσδοκίες του SWPBS κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων (Αυτοσεβασμός, σεβασμός στους άλλους).

Πίνακας 4. Επισκόπηση ενότητας 2

### 4.3. Ενότητα 3: Προώθηση της Δέσμευσης (Ε στο PERMA)

Παρακάτω (Πίνακας 5) θα βρείτε βασικές πληροφορίες για **την Ενότητα 3: Προώθηση της Δέσμευσης (Ε στο PERMA)**

Ενότητα	Περιγραφή
<b>A. Σκοπός της ενότητας</b>	Αυτή η ενότητα σας βοηθά να ενισχύσετε την πραγματική δέσμευση εσάς και των μαθητών σας, χρησιμοποιώντας το μοντέλο PERMA. Εξερευνάτε πρακτικές στρατηγικές που υποστηρίζουν την συγκέντρωση, την περιέργεια και την ενεργό συμμετοχή. Μαθαίνετε επίσης πώς να χρησιμοποιείτε προσεγγίσεις βασισμένες στα δυνατά σημεία του καθενός και συνθήκες ροής, για να δημιουργήσετε ένα μαθησιακό περιβάλλον που κινητοποιεί τους μαθητές. Η ενότητα σας καθοδηγεί στο τι κρατά τους μαθητές κινητοποιημένους και πώς να ενισχύσετε αυτές τις συμπεριφορές μέσω ρουτινών.
<b>B. Μαθησιακά αποτελέσματα</b>	<p>Με την ολοκλήρωση της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <p><b>PERMA – Δέσμευση</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αναγνωρίζετε τα δικά σας δυνατά σημεία και να τα χρησιμοποιείτε σκόπιμα στη διδασκαλία.</li> <li>• Εντοπίζετε τα δυνατά σημεία των μαθητών κατά τη διάρκεια των μαθημάτων.</li> <li>• Σχεδιάζετε μαθησιακές δραστηριότητες που προάγουν τη ροή και την ενεργό συμμετοχή.</li> </ul> <p><b>Δεξιότητες Κοινωνικοσυναισθηματικής Μάθησης (SEL)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Παρατηρήστε τα επίπεδα δέσμευσης και υποστηρίξτε τους μαθητές στην ανάπτυξη της συγκέντρωσης και της επιμονής.</li> <li>• Ενθαρρύνετε την ομαδική εργασία και την θετική επικοινωνία.</li> </ul> <p><b>Ευθυγράμμιση με το SWPBS – Σεβασμός στη μάθηση</b></p>

- Ενισχύστε ρουτίνες όπως ο ρόλος του ακροατή, η σειρά ομιλίας, η ανταλλαγή ιδεών και η ενθάρρυνση των συμμαθητών.

#### Γ. Διαθέσιμο υλικό

- ΡΡΤ Ενότητας 3 (για την προετοιμασία σας)
- Σχέδιο μαθήματος: «**Μαζί προοδεύουμε: Πώς μοιάζει η δέσμευση**» (για χρήση στην τάξη)
- Οποιαδήποτε εκτυπώσιμα φύλλα εργασίας για τους μαθητές που περιλαμβάνονται στο σχέδιο μαθήματος
- Επιπρόσθετες δραστηριότητες από τον Οδηγό Δραστηριοτήτων Τάξης βασισμένων στο PERMA

#### Δ. Προετοιμασία

- Διαβάστε το ΡΡΤ, για να κατανοήσετε τις βασικές ιδέες: δυνατά σημεία, ροή, ενεργή συμμετοχή.
- Σκεφτείτε τα δικά σας δυνατά σημεία, χρησιμοποιώντας τη δραστηριότητα «Ξεκινώντας με τα δυνατά σημεία».
- Διαβάστε το σχέδιο μαθήματος και αποφασίστε πώς θα κάνετε κάθε δραστηριότητα.
- Προετοιμάστε τα υλικά (χαρτάκια σημειώσεων, αφίσες, φύλλα εργασίας).
- Σκεφτείτε πού εφαρμόζεται ήδη η δέσμευση στη διδασκαλία σας.

#### Ε. Εφαρμογή στην τάξη

Το **σχέδιο μαθήματος: «Μαζί προοδεύουμε: Πώς φαίνεται η δέσμευση»** βοηθά τους μαθητές να κατανοήσουν πώς η δέσμευση και η συγκέντρωση, η ομαδική εργασία και τα δυνατά σημεία υποστηρίζουν τη μάθηση. Στην τάξη, θα:

- Ξεκινήσετε ζητώντας από τους μαθητές να μοιραστούν στιγμές που ένιωσαν συγκεντρωμένοι ή απορροφημένοι και δημιουργήστε έναν **Τοίχο Δέσμευσης**.
- Καθοδηγήστε τους μαθητές μέσω μιας απλής **Ομαδικής Πρόκλησης** για να εξασκηθούν στην ομαδική εργασία, τη συγκέντρωση και την επίλυση προβλημάτων.
- Οργανώστε έναν **κύκλο αναστοχασμού** όπου οι μαθητές θα συζητήσουν τι τους βοήθησε να παραμείνουν αφοσιωμένοι σε κάτι.

- Χρησιμοποιήστε το φύλλο εργασίας «**Μπορώ να παραμείνω αφοσιωμένος!**» για να βοηθήσετε τους μαθητές να θέσουν έναν μικρό στόχο αφοσίωσης για την εβδομάδα. Ενισχύστε τις προσδοκίες του SWPBS κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων (**Σεβασμός στη μάθηση, Σεβασμός στους άλλους**).

Πίνακας 5. Επισκόπηση ενότητας 3

#### 4.4. Ενότητα 4: Οικοδόμηση Θετικών Σχέσεων (R στο PERMA)

Παρακάτω (Πίνακας 6) θα βρείτε βασικές πληροφορίες για **την Ενότητα 4: Οικοδόμηση Θετικών Σχέσεων (R στο PERMA)**

Ενότητα	Περιγραφή
<b>A. Σκοπός της ενότητας</b>	Αυτή η ενότητα σας βοηθά να δημιουργήσετε και να διατηρήσετε θετικές σχέσεις στην τάξη σας, εφαρμόζοντας την ενσυναίσθηση, την ενεργητική ακρόαση, τις ρουτίνες καλοσύνης και τις δομές συνεργασίας. Μαθαίνετε πώς να χρησιμοποιείτε απλές στρατηγικές (ACR, τελετουργίες ευγένειας, ρόλοι στην ομάδα) για να ενισχύσετε το αίσθημα του ανήκειν, την ψυχολογική ασφάλεια και τον σεβασμό.
<b>B. Μαθησιακά αποτελέσματα</b>	Με την ολοκλήρωση της ενότητας, θα είστε σε θέση να: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Χρησιμοποιείτε τουλάχιστον δύο τεχνικές οικοδόμησης σχέσεων (π.χ. ACR, τελετουργίες ευγένειας).</li> <li>• Προβάλλετε ενσυναίσθηση και ενεργητική ακρόαση.</li> <li>• Καθοδηγείτε τους μαθητές να επικοινωνούν με σεβασμό και να συνεργάζονται.</li> <li>• Ενισχύσετε τις ρουτίνες SWPBS που σχετίζονται με τον σεβασμό προς τους άλλους.</li> <li>• Εφαρμόζετε μικρές, καθημερινές πρακτικές που ενισχύουν το αίσθημα του ανήκειν στην τάξη.</li> </ul>
<b>Γ. Διαθέσιμο υλικό</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PPT Ενότητας 4 (για την προετοιμασία σας)</li> <li>• Σχέδιο μαθήματος «Μαζί μπορούμε!» (για χρήση στην τάξη)</li> </ul>

- Οποιαδήποτε εκτυπώσιμα φύλλα εργασίας για τους μαθητές που περιλαμβάνονται στο σχέδιο μαθήματος
- Επιπρόσθετες δραστηριότητες από τον Οδηγό Δραστηριοτήτων Τάξης βασισμένων στο PERMA

#### Δ. Προετοιμασία

- Μελετήστε το PPT για να κατανοήσετε τις βασικές έννοιες: αίσθημα του «ανήκειν», ενσυναίσθηση, ενεργητική επικοινωνιακή ανταπόκριση (ACR), συνεργατική μάθηση.
- Σκεφτείτε πώς χτίζετε τις σχέσεις σας με τους μαθητές σας σήμερα. Εξετάστε το σχέδιο μαθήματος και αποφασίστε ποια παραδείγματα ή προτροπές ταιριάζουν καλύτερα στην τάξη σας.
- Ετοιμάστε τις κάρτες φιλίας, τις κάρτες σεναρίων συγκρούσεων και το φύλλο εργασίας «Ο στόχος μου για τις σχέσεις».

#### Ε. Εφαρμογή στην τάξη

Το **σχέδιο μαθήματος: «Μαζί μπορούμε!»** βοηθά τους μαθητές να αναπτύξουν δεξιότητες ενσυναίσθησης, επικοινωνίας και συνεργασίας. Στην τάξη, θα:

- Παρουσιάσετε στους μαθητές σας πώς είναι οι θετικές σχέσεις στην τάξη σας.
- Καθοδηγήσετε τους μαθητές να εξερευνήσουν τις ιδιότητες της φιλίας χρησιμοποιώντας **τις Κάρτες Φιλίας**.
- Υποστηρίξετε τους μαθητές στην εξάσκηση της επίλυσης συγκρούσεων, χρησιμοποιώντας **τις Κάρτες Σεναρίων**.
- Βοηθήσετε τους μαθητές να θέσουν έναν προσωπικό στόχο για τις σχέσεις τους, χρησιμοποιώντας το **φύλλο εργασίας «Ο στόχος μου για τις σχέσεις»**.
- **Ενισχύσετε τον σεβασμό προς τους άλλους** μέσω ευγενικής γλώσσας, εναλλαγής ρόλων και συμπεριληπτικής συμπεριφοράς.

Πίνακας 6. Επισκόπηση ενότητας 4

### 4.5. Ενότητα 5: Αναζήτηση Νοήματος και Σκοπού (M στο PERMA)

Παρακάτω (Πίνακας 7), θα βρείτε βασικές πληροφορίες για **την Ενότητα 5: Αναζήτηση νοήματος και σκοπού (M στο PERMA)**

Ενότητα	Περιγραφή
<b>A. Σκοπός της ενότητας</b>	<p>Αυτή η ενότητα σας βοηθά να εξερευνήσετε πώς το νόημα και ο σκοπός υποστηρίζουν την ευημερία σας και των μαθητών σας. Αναλογίζεστε τις βασικές σας αξίες, μαθαίνετε πώς να συνδέετε τη μάθηση στην τάξη με ό,τι έχει μεγαλύτερη σημασία και καθοδηγείτε τους μαθητές να αναγνωρίσουν το δικό τους αίσθημα σκοπού. Συνδέοντας τη μάθηση με τις αξίες και τη συνεισφορά, ενισχύετε την κινητοποίηση, την εμπλοκή και ένα βαθύτερο αίσθημα ικανοποίησης στην τάξη.</p>
<b>B. Μαθησιακά αποτελέσματα</b>	<p>Με την ολοκλήρωση της ενότητας, θα είστε σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Προσδιορίσετε τις βασικές αξίες διδασκαλίας σας.</li> <li>• Υποστηρίξετε τους μαθητές να αναγνωρίσουν τις δικές τους αξίες και τον σκοπό τους. Συνδέσετε τις δραστηριότητες στην τάξη με σημαντικές ενέργειες και συνεισφορές.</li> <li>• Ενισχύσετε την αυτογνωσία και την υπεύθυνη λήψη αποφάσεων.</li> <li>• Ενισχύσετε τις ρουτίνες «Μάθηση με σεβασμό» και «Σεβασμός στο περιβάλλον».</li> </ul>
<b>Γ. Διαθέσιμο υλικό</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ΡΡΤ Ενότητας 5 (για την προετοιμασία σας)</li> <li>• Σχέδιο μαθήματος: «<i>Τι έχει σημασία για μένα – Ανακαλύπτοντας το νόημα και τον σκοπό</i>» (για χρήση στην τάξη)</li> <li>• Οποιαδήποτε εκτυπώσιμα φύλλα εργασίας για τους μαθητές που περιλαμβάνονται στο σχέδιο μαθήματος</li> <li>• Επιπρόσθετες δραστηριότητες από τον Οδηγό Δραστηριοτήτων Τάξης βασισμένων στο PERMA</li> </ul>
<b>Δ. Προετοιμασία</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Διαβάστε το ΡΡΤ για να κατανοήσετε πώς το νόημα και ο σκοπός σχετίζονται με την ευημερία.</li> <li>• Σκεφτείτε τις δικές σας αξίες ως εκπαιδευτικός — επιλέξτε 2–3 που καθοδηγούν το έργο σας.</li> </ul>

- Προετοιμάστε τα υλικά από το σχέδιο μαθήματος (κάρτες αξιών, φύλλα εργασίας, δέντρο σκοπού).
- Σκεφτείτε πώς συνδέετε ήδη τα μαθήματα με ευρύτερους στόχους ή με τη συμβολή στην κοινότητα.

#### Ε. Εφαρμογή στην τάξη

Το **σχέδιο μαθήματος «Τι έχει σημασία για μένα – Ανακαλύπτοντας το νόημα και τον σκοπό»** βοηθά τους μαθητές να εξερευνήσουν τις αξίες τους, να κατανοήσουν πώς οι αξίες καθοδηγούν τις επιλογές τους και να αναγνωρίσουν πώς οι ενέργειές τους συμβάλλουν στην σχολική κοινότητα. Στην τάξη θα:

- Κάνετε μια **περιήγηση στην «γκαλερί» αξιών** για να βοηθήσετε τους μαθητές να επιλέξουν τις κορυφαίες αξίες τους.
- Υποστηρίξετε τους μαθητές στο να συνδέσουν τις αξίες με τις καθημερινές τους ενέργειες, χρησιμοποιώντας το **φύλλο εργασίας «Τι έχει σημασία για μένα»**.
- Συν-δημιουργήσετε ένα **Δέντρο Σκοπού** για να δείξετε πώς οι αξίες (ρίζες) συνδέονται με τις ενέργειες (κορμός) και τους στόχους (κλαδιά).
- Ενισχύσετε τη μάθηση του σεβασμού και το περιβάλλον σεβασμού σε όλες τις δραστηριότητες, τονίζοντας τη συμβολή, την ευθύνη και τη φροντίδα για τη σχολική κοινότητα.

Πίνακας 7. Επισκόπηση ενότητας 5

#### 4.6. Ενότητα 6: Επίτευξη Στόχων (Α στο PERMA)

Παρακάτω (Πίνακας 8) θα βρείτε βασικές πληροφορίες για **την Ενότητα 6: Επίτευξη στόχων (Α στο PERMA)**.

Ενότητα	Περιγραφή
---------	-----------

### A. Σκοπός της ενότητας

Αυτή η ενότητα σας βοηθά να επιτύχετε στόχους στη διδασκαλία σας, χρησιμοποιώντας απλά εργαλεία καθορισμού στόχων (SMART, WOOP), επιβραβεύοντας την προσπάθεια και καθιστώντας ορατή την πρόοδο. Ενισχύετε τη δική σας νοοτροπία ανάπτυξης και υποστηρίζετε τους μαθητές στην ανάπτυξη της επιμονής, της οργάνωσης και της αυτοπεποίθησης.

### B. Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση της ενότητας, θα είστε σε θέση να:

- Εφαρμόζετε στρατηγικές καθορισμού στόχων SMART ή WOOP.
- Αναγνωρίζετε και να επιβραβεύετε με συνέπεια την πρόοδο των μαθητών.
- Υποστηρίζετε τους μαθητές στον καθορισμό και την παρακολούθηση ρεαλιστικών στόχων.
- Ενισχύσετε την αυτοδιαχείριση και την κινητοποίηση.
- Ενισχύσετε τη μάθηση του σεβασμού και του σεβασμού προς τον εαυτό σας μέσω καθημερινών ρουτινών.

### Γ. Διαθέσιμο υλικό

- PPT Ενότητας 6 (για την προετοιμασία σας)
- Σχέδιο μαθήματος: «*Βήμα προς βήμα – Θέτοντας στόχους και γιορτάζοντας την πρόοδο*» (για χρήση στην τάξη)
- Οποιαδήποτε εκτυπώσιμα φύλλα εργασίας για τους μαθητές που περιλαμβάνονται στο σχέδιο μαθήματος
- Επιπρόσθετες δραστηριότητες από τον Οδηγό Δραστηριοτήτων Τάξης βασισμένων στο PERMA

### Δ. Προετοιμασία

- Διαβάστε το PPT για να κατανοήσετε το μοντέλο SMART/WOOP και γιατί η επίτευξη είναι σημαντική.
- Σκεφτείτε έναν προσωπικό επαγγελματικό στόχο για να δείξετε στους μαθητές πώς να έχουν νοοτροπία ανάπτυξης.
- Προετοιμάστε τα φύλλα εργασίας εκ των προτέρων (Στόχος SMART + Παρακολούθηση προόδου).
- Ετοιμάστε τα υλικά για το Team Tower Challenge, εάν χρησιμοποιείτε το πλήρες σχέδιο μαθήματος.

### Ε. Εφαρμογή στην τάξη

Το σχέδιο μαθήματος «Βήμα προς βήμα – Θέτοντας στόχους και γιορτάζοντας την πρόοδο» εισάγει τους μαθητές στην επίτευξη στόχων μέσω της προσπάθειας, της ομαδικής εργασίας και του προσωπικού καθορισμού στόχων. Στην τάξη θα:

- Ξεκινήσετε με τη «**Δύναμη του ΑΚΟΜΑ**» για να βοηθήσετε τους μαθητές να καταλάβουν ότι η πρόοδος προέρχεται από την επιμονή.
- Κάνετε το **Team Tower Challenge** για να εξασκηθείτε στην ομαδική εργασία και τη συνεργατική επίτευξη στόχων.
- Υποστηρίξετε τους μαθητές να δημιουργήσουν έναν **SMART στόχο** και να χρησιμοποιήσουν ένα **εργαλείο παρακολούθησης προόδου** για να σχεδιάσουν τα επόμενα βήματά τους.
- Ενισχύστε τη μάθηση του σεβασμού και του σεβασμού προς τον εαυτό σας, επιβραβεύοντας την προσπάθεια, τη συνεργασία και τις μικρές επιτυχίες.

Πίνακας 8. Επισκόπηση ενότητας 6

## 4.7. Ενότητα 7: Ενσωμάτωση και βιωσιμότητα

Παρακάτω (Πίνακας 9), θα βρείτε βασικές πληροφορίες για **την Ενότητα 7: Ενσωμάτωση και βιωσιμότητα**.

Ενότητα	Περιγραφή
<b>A. Σκοπός της ενότητας</b>	Αυτή η ενότητα σας βοηθά να συγκεντρώσετε όλα όσα μάθατε στις προηγούμενες ενότητες για το PERMA και να τα ενσωματώσετε στην καθημερινή σας διδασκαλία. Αναλογίζεστε τι λειτούργησε καλά, εντοπίζετε τους τομείς που θέλετε να ενισχύσετε και εξερευνάτε απλές ρουτίνες που κάνουν την ευημερία ένα φυσιολογικό κομμάτι της καθημερινής ζωής στην τάξη. Εστιάζετε επίσης στις δικές σας συνήθειες ευημερίας και εξετάζετε πώς μπορείτε να συμβάλετε σε μια μακροπρόθεσμη κουλτούρα ευημερίας σε ολόκληρο το σχολείο.

**B. Μαθησιακά αποτελέσματα** Με την ολοκλήρωση της ενότητας, θα είστε σε θέση να:

- Σκεφτείτε ποιοι πυλώνες του PERMA ήταν πιο αποτελεσματικοί και ποιες προκλήσεις αντιμετωπίσατε στην πράξη.
- Εξερευνήστε πρακτικούς τρόπους για να ενσωματώσετε τους πυλώνες PERMA και SWPBS στον καθημερινό ρυθμό της τάξης, ώστε να προκύπτουν φυσικά και όχι ως επιπλέον εργασία.
- Ενισχύστε τις προσωπικές και επαγγελματικές συνήθειες ευημερίας για να διατηρήσετε τη δική σας ψυχική υγεία ως εκπαιδευτικός.
- Αναπτύξτε μια κοινή κατανόηση για το πώς να διατηρήσετε και να εξελίξετε την κουλτούρα ευημερίας του σχολείου με την πάροδο του χρόνου.

#### **Γ. Διαθέσιμο υλικό**

- PPT Ενότητας 7 (για την προετοιμασία σας)
- Επιπρόσθετες δραστηριότητες από τον Οδηγό Δραστηριοτήτων Τάξης βασισμένων στο PERMA

#### **Δ. Προετοιμασία**

- Διαβάστε το PPT για να κατανοήσετε πώς συνδυάζονται τα μοντέλα PERMA, SEL και SWPBS.
- Σκεφτείτε τις ρουτίνες ευημερίας που έχετε χρησιμοποιήσει φέτος (στιγμές ευγνωμοσύνης, εντοπισμός δυνατών σημείων).
- Σκεφτείτε ποιες πρακτικές θεωρείτε ρεαλιστικό να συνεχίσετε καθημερινά ή εβδομαδιαία.
- Σκεφτείτε σε ποια σημεία οι ρουτίνες της τάξης σας ανταποκρίνονται ήδη στις προσδοκίες του SWPBS και σε ποια σημεία μπορεί να χρειάζονται ενίσχυση.

#### **Ε. Εφαρμογή στην τάξη**

Η ενότητα 7 δεν περιλαμβάνει σχέδιο μαθήματος για τους μαθητές. Αντ' αυτού, σας βοηθά να αποφασίσετε πώς θέλετε να προχωρήσετε με τις πρακτικές ευημερίας που εξερευνήσατε κατά τη διάρκεια της χρονιάς. Θα:

- Σκεφτείτε ποιες πρακτικές PERMA × SWPBS λειτούργησαν καλύτερα για εσάς κατά τη διάρκεια του έτους.
- Επιλέξετε 2-3 ρουτίνες ευημερίας που θέλετε να συνεχίσετε να χρησιμοποιείτε (π.χ. στιγμή ευγνωμοσύνης, έλεγχος δυνατών σημείων).

- Εξετάσετε πώς οι τρέχουσες ρουτίνες σας ευθυγραμμίζονται με τις τέσσερις προσδοκίες του SWPBS.
- Σχεδιάστε μικρές συνήθειες που υποστηρίζουν τη δική σας ευημερία ως εκπαιδευτικός.
- Προσδιορίστε τρόπους για να συμβάλετε σε μια συνεπή κουλτούρα ευημερίας στην τάξη σας και σε όλο το σχολείο.

*Πίνακας 9. Επισκόπηση Ενότητας 7*

## 5. Οδηγός Δραστηριοτήτων Τάξης βασισμένων στο Perma

Οι εκπαιδευτικοί μπορούν επίσης να συμβουλευτούν τον «Οδηγό Δραστηριοτήτων Τάξης βασισμένων στο PERMA», ο οποίος αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου. Ο οδηγός παρέχει ένα σύνολο σύντομων και πρακτικών δραστηριοτήτων για την τάξη, βασισμένων στο μοντέλο PERMA, με στόχο την υποστήριξη της ευημερίας των μαθητών και την εύκολη ενσωμάτωσή τους στην καθημερινή σχολική ρουτίνα.

Ο οδηγός αυτός περιλαμβάνει σύντομες δραστηριότητες ευημερίας, έτοιμες για εφαρμογή στην τάξη, εμπνευσμένες από τα πέντε στοιχεία του PERMA και σχεδιασμένες ειδικά για καθημερινή χρήση στο σχολικό περιβάλλον.

Όλες οι δραστηριότητες του οδηγού είναι σκόπιμα σύντομες (περίπου 5–20 λεπτά) και έχουν σχεδιαστεί ως απλές ρουτίνες που μπορούν να ενσωματωθούν ομαλά στη σχολική ημέρα. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να τις αξιοποιήσουν ως έναρξη μαθήματος, μεταβατικές στιγμές, σύντομες παύσεις αναστοχασμού ή γρήγορους ελέγχους συναισθηματικής κατάστασης της τάξης. Οι περισσότερες δραστηριότητες απαιτούν ελάχιστη ή καθόλου προετοιμασία και βασίζονται σε υλικά που ήδη υπάρχουν στην τάξη. Ένας μικρός αριθμός δραστηριοτήτων είναι μεγαλύτερης διάρκειας (30–60 λεπτά) και προορίζεται για μαθήματα Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης (SEL), μαθήματα ευημερίας ή αφιερωμένο χρόνο για την ανάπτυξη της μαθησιακής κοινότητας της τάξης.

Σκοπός του οδηγού είναι να υποστηρίξει τα σχολεία στην ενίσχυση της ευημερίας μέσω σταθερών, χαμηλής επιβάρυνσης πρακτικών που είναι ρεαλιστικές για τους εκπαιδευτικούς και ουσιαστικές για τους μαθητές. Αντί να απαιτεί εκτεταμένα προγράμματα, ο οδηγός εστιάζει σε μικρές δράσεις που μπορούν να επαναλαμβάνονται με την πάροδο του χρόνου και να ενσωματώνονται στην καθημερινή σχολική ζωή.

Μέσω της αξιοποίησης αυτού του ρεπερτορίου, οι εκπαιδευτικοί θα μπορούν να:

- εισάγουν απλές ρουτίνες ευημερίας χωρίς να διαταράσσουν τον διδακτικό χρόνο

- υποστηρίζουν ένα πιο θετικό κλίμα τάξης μέσα από μικρές, επαναλαμβανόμενες πρακτικές
- ενισχύουν τη συμμετοχή και τη σύνδεση των μαθητών στις καθημερινές αλληλεπιδράσεις
- καλλιεργούν συνέπεια στις πρακτικές ευημερίας κατά τη διάρκεια της σχολικής εβδομάδας

## 6. Γενικές Συμβουλές

Αυτή η ενότητα προσφέρει πρακτικές οδηγίες που θα σας βοηθήσουν να εφαρμόσετε με αυτοπεποίθηση τα σχέδια μαθήματος του Thriving Schools. Οι ενότητες σας βοηθούν να κατανοήσετε τη θεωρία, ενώ οι παρακάτω συμβουλές σας υποστηρίζουν στην υλοποίηση των δραστηριοτήτων στην τάξη σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ό,τι ταιριάζει στο στυλ διδασκαλίας σας και στις ανάγκες των μαθητών σας.

### 5.1. Δημιουργήστε ένα θετικό και υποστηρικτικό κλίμα στην τάξη

- Διαμορφώστε την αίθουσα με τρόπο που να ενθαρρύνει τη συμμετοχή (κύκλος, μικρές ομάδες, ζευγάρια).
- Έχετε έτοιμα και ορατά τα υλικά: αφίσες, χαρτάκια σημειώσεων, μαρκαδόρους, φύλλα εργασίας.
- Χρησιμοποιήστε απλά οπτικά βοηθήματα, όπως αφίσες με τους πυλώνες του PERMA ή τις αξίες της τάξης σας.
- Υποστηρίξτε τους μαθητές με ζεστή, σαφή επικοινωνία και θετικά μη λεκτικά μηνύματα.

### 5.2. Δώστε ευκαιρίες συμμετοχής — Μην κάνετε διάλεξη

Οι δραστηριότητες του Thriving Schools λειτουργούν καλύτερα όταν οι μαθητές είναι ενεργοί.

- Δώστε σύντομες οδηγίες και αφήστε τους μαθητές να δοκιμάσουν τη δραστηριότητα.
- Χρησιμοποιήστε ανοιχτές ερωτήσεις για να καθοδηγήσετε τη συζήτηση, όχι μακροσκελείς εξηγήσεις.
- Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή, ζητώντας από τους μαθητές να μοιραστούν παραδείγματα ή ιστορίες.
- Προσθέστε μια σύντομη ανασκόπηση στο τέλος κάθε εργασίας για να βοηθήσετε τους μαθητές να συνδέσουν τη δραστηριότητα με τον σκοπό του μαθήματος.

### 5.3. Υποστηρίξτε τη συνεργασία και τη συμπερίληψη

- Αναθέστε απλούς ρόλους κατά τη διάρκεια των ομαδικών εργασιών (αυτός που κρατάει χρόνο, ο εμπυχωτής, αυτός που κρατάει σημειώσεις).
- Ενισχύστε τον αμοιβαίο σεβασμό, την εκ περιτροπής ομιλία και την ευγενική γλώσσα.
- Ζευγαρώστε τους πιο ήσυχους μαθητές με πιο δυναμικούς συμμαθητές τους που τους ενθαρρύνουν.
- Εάν προκύψουν δυσκολίες, καθοδηγήστε την ομάδα πίσω στις αξίες της τάξης και τις προσδοκίες του SWPBS.

#### 5.4. Διαχειριστείτε τις προκλήσεις στην τάξη

Μπορεί να παρατηρήσετε χαμηλή ενέργεια, δυσκολία συγκέντρωσης ή προκλήσεις στην ομαδική εργασία. Μερικές πρακτικές στρατηγικές περιλαμβάνουν:

- Χωρίστε τις δραστηριότητες σε μικρότερα, πιο εύχρηστα βήματα.
- Χρησιμοποιήστε οπτικά βοηθήματα, όπως διαγράμματα, εισηγήσεις για την έναρξη προτάσεων ή παραδείγματα.
- Δώστε στους μαθητές λίγο χρόνο να σκεφτούν ή να συζητήσουν με έναν συμμαθητή τους πριν μοιραστούν τις απόψεις τους.
- Ανακατευθύνετε με απλές ερωτήσεις («Τι θα μπορούσε να βοηθήσει την ομάδα σας να λειτουργήσει καλύτερα αυτή τη στιγμή;»).

#### 5.5. Υποστηρίξτε διαφορετικούς μαθητές

Κάθε τάξη έχει διαφορετικές ανάγκες. Μπορείτε να προσαρμόσετε τις δραστηριότητες με τους εξής τρόπους:

- Παρέχοντας εναλλακτικούς τρόπους συμμετοχής (ζωγραφική, γραφή, ομιλία).
- Χρησιμοποιώντας απλά, συγκεκριμένα παραδείγματα για αφηρημένες ιδέες, όπως αξίες ή συναισθήματα.
- Προσφέροντας επιλογές, όταν είναι δυνατόν, για να αυξήσετε την άνεση και την εμπλοκή.
- Προσαρμόζοντας τον χρόνο ή τις οδηγίες ανάλογα με την ομάδα.

#### 5.6. Διατηρήστε το ενδιαφέρον των μαθητών

Μικρά στοιχεία μπορούν να διατηρήσουν το ενδιαφέρον των μαθητών:

- Συμπεριλάβετε σύντομα διαλείμματα για ενεργοποίηση ή κίνηση όταν χρειάζεται.
- Επιβραβεύστε την προσπάθεια και την πρόοδο με σύντομες αναγνωρίσεις («Παρατήρησα την ομαδική σας εργασία»).
- Χρησιμοποιήστε οπτικά εργαλεία όπως τοίχους αφοσίωσης, κώδικες ευγένειας ή δέντρα σκοπού.
- Διατηρήστε έναν σταθερό ρυθμό — όχι πολύ γρήγορο, όχι πολύ αργό.

#### 5.7. Ενσωματώστε τον αναστοχασμό σε κάθε μάθημα

Ο αναστοχασμός βοηθά τους μαθητές να κατανοήσουν όσα έμαθαν για τον εαυτό τους και τους άλλους. Χρησιμοποιήστε σύντομες ερωτήσεις όπως:

- «Τι έμαθα για τον εαυτό μου σήμερα;»
- «Πώς εφαρμόσαμε τον αυτοσεβασμό και σεβασμό προς τους άλλους;»
- «Τι βοήθησε την ομάδα μας να συνεργαστεί καλά;»

Διατηρήστε τον τόνο απλό και ενθαρρυντικό.

#### 5.8. Μετά το μάθημα — Κάντε μια δική σας γρήγορη αξιολόγηση

Αφιερώστε λίγο χρόνο για τον εαυτό σας:

- Τι λειτούργησε καλά σήμερα;
- Ποια δραστηριότητα ενθουσίασε περισσότερο τους μαθητές;
- Ποιος μπορεί να χρειαστεί επιπλέον υποστήριξη την επόμενη φορά;
- Ποια μικρή προσαρμογή θα δοκιμάσω στο επόμενο μάθημα;

Αυτές οι συμβουλές σας δίνουν μια ιδέα για τον τρόπο διδασκαλίας, που θα βρείτε και στο μέρος «**Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό**» σε κάθε σχεδίου μαθήματος. Σας προετοιμάζουν πρακτικά για τη διδασκαλία και σας βοηθούν να δημιουργήσετε ένα περιβάλλον στην τάξη που υποστηρίζει τα μοντέλα PERMA, SEL και SWPBS στην καθημερινή πρακτική.

## 7. Συμπέρασμα

Το Εγχειρίδιο Εκπαιδευτικού του Thriving Schools είναι ο οδηγός σας για πιο ανθεκτικά σχολεία! Καθώς εξερευνάτε τις ενότητες, πειραματίζεστε με τις δραστηριότητες και τις προσαρμόζετε στη δική σας τάξη, να θυμάστε ότι οι μικρές, συνεπείς ενέργειες μπορούν να έχουν το μεγαλύτερο αντίκτυπο. Με το να αποτελείται πρότυπο αισιοδοξίας, ενσυναίσθησης, περιέργειας και σεβασμού, χτίζετε σταδιακά μια κουλτούρα εντός και εκτός τάξης, όπου κάθε μαθητής αισθάνεται ασφάλεια, εκτίμηση και μαθησιακή ετοιμότητα— μια κουλτούρα όπου μπορεί να ανθίσει και η δική σας ευημερία!