Thriving Schools

Σχέδιο μαθήματος για Επίτευξη



Co-funded by the European Union

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 (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 101196057

Μέρος Α

Όνομα μαθήματος	Βήμα προς Βήμα: Θέτοντας Στόχους και Γιορτάζοντας την Πρόοδο
Σύνδεση με το Πλαίσιο ThrivingSchools	Το μάθημα υποστηρίζει την **Επίτευξη (Accomplishment)**, βοηθώντας τους μαθητές να θέτουν στόχους, να σχεδιάζουν συγκεκριμένα βήματα δράσης, να παρακολουθούν την πρόοδό τους και να αναγνωρίζουν τόσο την ατομική όσο και τη συλλογική επιτυχία. **Στοιχείο PERMA:** Επίτευξη (Accomplishment), με έμφαση στη στοχοθεσία, την προσπάθεια, την επιμονή και την αναγνώριση της προόδου. **Δεξιότητες SEL:** Αυτοδιαχείριση, κινητοποίηση και κοινωνική επίγνωση. **Πρακτικές SWPBS:** Σεβασμός στη Μάθηση, Σεβασμός στον Εαυτό, θετική ανατροφοδότηση και αναγνώριση της προσπάθειας και της συνεργασίας.
Διάρκεια	60 λεπτά
Ηλικιακό εύρος	10–12 ετών
Οργάνωση	Ολομέλεια, ζευγάρια, μικρές ομάδες 4–5 μαθητών και ατομική εργασία
Χώρος	Αίθουσα διδασκαλίας ή ανοιχτός χώρος.
Τύπος δραστηριότητας	Βιωματικό και συνεργατικό μάθημα στοχοθεσίας, επιμονής, παρακολούθησης προόδου και προσωπικού αναστοχασμού
Σύντομη περιγραφή	Οι μαθητές διερευνούν τη σημασία της προσπάθειας και της επιμονής, συμμετέχουν σε μια συνεργατική πρόκληση κατασκευής και μαθαίνουν να διαμορφώνουν προσωπικούς στόχους με βάση τα κριτήρια SMART. Μέσα από την ομαδική εμπειρία και την ατομική στοχοθεσία, αναγνωρίζουν ότι η επίτευξη συνδέεται με την πρόοδο, τον σχεδιασμό, την προσπάθεια και τη συνεργασία και όχι μόνο με το τελικό αποτέλεσμα.
Στόχοι	Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι μαθητές θα μπορούν να:

Co-funded by the European Union

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 (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 101196057

	1. **Θέτουν** έναν προσωπικό και έναν κοινό στόχο της τάξης χρησιμοποιώντας το πλαίσιο SMART. 2. **Εντοπίζουν** δύο ενέργειες που υποστηρίζουν την επίτευξη των στόχων τους. 3. **Αναγνωρίζουν** την πρόοδο στον εαυτό τους και στους άλλους και να γιορτάζουν τις κοινές επιτυχίες.
Απαραίτητο Υλικό/Πόροι	• **Φύλλο Εργασίας SMART Στόχων**, **Φύλλο Παρακολούθησης Προόδου** • μεγάλα χαρτιά, μαρκαδόροι διαφορετικών χρωμάτων, αυτοκόλλητα • 10–15 χάρτινα ποτηράκια ή τουβλάκια ανά ομάδα, μεζούρα και χρονόμετρο. • Προαιρετικά μπορεί να χρησιμοποιηθεί σύντομο βίντεο για τη Δραστηριότητα «Η Δύναμη του Ακόμα».
Δραστηριότητες μαθήματος	**Δραστηριότητα 1 – Η Δύναμη του «Ακόμα» (10 λεπτά)** **Βήμα προς βήμα:** **1. Γράψτε στον πίνακα: *«Δεν μπορώ να το κάνω... ακόμα!»*** Ρωτήστε τι αλλάζει όταν προσθέτουμε το «ακόμα». **2. Δείξτε ένα σύντομο βίντεο 2 λεπτών ή αφηγηθείτε μια** ιστορία για ένα διάσημο πρόσωπο που πέτυχε μετά από πολλές προσπάθειες (π.χ. J.K. Rowling, Michael Jordan). **3. Ζητήστε από τους μαθητές να μοιραστούν σε ζευγάρια κάτι** που δεν μπορούσαν να κάνουν παλαιότερα αλλά έμαθαν με εξάσκηση. **4. Συνοψίστε: η επιτυχία προέρχεται από την προσπάθεια, όχι** από την τελειότητα. **Δραστηριότητα 2 – Πρόκληση Ομαδικού Πύργου (Συνεργατικό παιχνίδι – 25 λεπτά)**

Co-funded by the European Union

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 (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 101196057

Βήμα προς βήμα:

1. Χωρίστε τους μαθητές σε μικρές ομάδες (4–5 άτομα). Δώστε

σε κάθε ομάδα 10–15 χάρτινα ποτηράκια ή τουβλάκια.

2. Εξηγήστε την πρόκληση: «Χτίστε τον ψηλότερο πύργο που

μπορείτε σε 10 λεπτά χρησιμοποιώντας μόνο αυτά τα

υλικά.»

3. Πριν ξεκινήσουν, κάθε ομάδα πρέπει να θέσει έναν SMART

Ομαδικό Στόχο (π.χ. Θα χτίσουμε έναν πύργο τουλάχιστον 40

εκ. σε 10 λεπτά, δουλεύοντας ήσυχα και με τη σειρά).

4. Ξεκινήστε το χρονόμετρο και παρατηρήστε τη συνεργασία

και την επίλυση προβλημάτων.

5. Όταν ο χρόνος τελειώσει, μετρήστε κάθε πύργο και ζητήστε

από τις ομάδες να αναστοχαστούν:

○ Τι σας βοήθησε να πετύχετε;

○ Τι θα αλλάζατε την επόμενη φορά;

○ Πώς νιώσατε δουλεύοντας ως ομάδα;

6. Συγχαρείτε όλες τις ομάδες για την προσπάθεια και τη

συνεργασία — τονίστε ότι επιτυχία = προσπάθεια + ομαδική

εργασία.

Δραστηριότητα 3 – Ο SMART Στόχος μου & Παρακολούθηση

Βήμα προς βήμα:

1. Παρουσιάστε το πλαίσιο SMART Στόχων (Συγκεκριμένος,

Co-funded by the European Union

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 (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 101196057

	Μετρήσιμος, Εφικτός, Σχετικός, Χρονικά προσδιορισμένος). Δώστε παράδειγμα: «Θα διαβάσω ένα νέο βιβλίο μέχρι το τέλος του μήνα.» **2. Μοιράστε το Φύλλο εργασίας SMART Στόχου. Οι μαθητές** γράφουν έναν προσωπικό στόχο εμπνευσμένο από όσα έμαθαν στη συνεργατική δραστηριότητα. **3. Χρησιμοποιώντας το Φύλλο Παρακολούθησης Προόδου, οι** μαθητές καταγράφουν δύο μικρές ενέργειες για την επίτευξη του στόχου τους. **4. Σε ζευγάρια, μοιράζονται τους στόχους τους και δίνουν μια** θετική ανατροφοδότηση («Ακούγεταιξεκάθαρο επειδή...»). **5. Κλείστε με αναστοχασμό: «Ποιο βήμα θα κάνω πρώτο;» και** «Πώς θα γιορτάσω τις μικρές νίκες;»
Αξιολόγηση	Η αξιολόγηση είναι **διαμορφωτική**. Ο/η εκπαιδευτικός παρατηρεί την ομαδική εργασία, τη συμμετοχή και την επικοινωνία κατά τη συνεργατική πρόκληση. Εξετάζει τα **Φύλλα Εργασίας SMART Στόχων** ως προς τη σαφήνεια και τη σύνδεσή τους με τη μάθηση και χρησιμοποιεί την ερώτηση εξόδου: **«Τι έμαθα για το να πετυχαίνουμε κάτι μαζί;»**.
Πρόσθετοι Πόροι (εφόσον εφαρμόζεται)	Dweck, C. (2015). *Growth Mindset: The New Psychology of Success.* Edutopia: *How to Foster Student Motivation.* MindsetWorks.

Co-funded by the European Union

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 (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 101196057

Παραρτήματα

Σημειώσεις για τους εκπαιδευτικούς

Ο στόχος αυτής της συνεδρίας είναι να βοηθήσει τους μαθητές να βιώσουν την επιτυχία τόσο μέσω της προσωπικής προσπάθειας όσο και μέσω της ομαδικής εργασίας. Το μάθημα συνδυάζει τον αυτοαναστοχασμό (SMART στόχοι) με μια συνεργατική πρόκληση, ενισχύοντας την ιδέα ότι η επιτυχία δεν αφορά μόνο τα αποτελέσματα αλλά και την επιμονή, τον σχεδιασμό και τη συνεργασία.

Πριν από το μάθημα:

- Ετοιμάστε Φύλλα εργασίας SMART Στόχων και Φύλλα Παρακολούθησης Προόδου (ένα ανά μαθητή).
- Οργανώστε υλικά για την Πρόκληση Ομαδικού Πύργου (10–15 χάρτινα ποτηράκια, τουβλάκια ή ανακυκλώσιμα υλικά ανά ομάδα, καθώς και χρονόμετρο και μεζούρα).
- Προβάλετε στον πίνακα τη φράση «Επιτυχία = Προσπάθεια + Ομαδικότητα» ως οπτική αναφορά.

Κατά τη διάρκεια του μαθήματος:

- Διατηρήστε μια ενθαρρυντική και διασκεδαστική ατμόσφαιρα— γιορτάστε την πρόοδο, όχι μόνο τον «ψηλότερο πύργο».
- Παρατηρήστε πώς επικοινωνούν οι ομάδες και αναδείξτε θετική συνεργασία (π.χ. ακρόαση, ενθάρρυνση, επίλυση προβλημάτων).
- Δώστε επαίνους χρησιμοποιώντας γλώσσα που προάγει την νοοτροπία ανάπτυξης, όπως:
    - «Μου άρεσε που συνεχίσατε να δοκιμάζετε νέες ιδέες.»
    - «Συνεργαστήκατε ακόμη και όταν ήταν δύσκολο.»
    - «Το σχέδιό σας έδειξε επιμονή και ομαδικότητα.»

Προσαρμογές:

- Για ομάδες μικρότερης ηλικίας ή ομάδες με μαθητές μικτών ικανοτήτων, μειώστε την πολυπλοκότητα στόχων ή παρατείνετε τον χρόνο κατασκευής.
- Για διαδικτυακή μάθηση, ο «πύργος» μπορεί να φτιαχτεί από εικονικά αντικείμενα ή σχέδια.
- Ενθαρρύνετε τους μαθητές να εφαρμόσουν SMART στόχους σε οποιονδήποτε τομέα (μάθηση, καλοσύνη, χόμπι, αθλητισμό).

Co-funded by the European Union

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 (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 101196057

Υποστηρικτικό Υλικό

Φύλλο Εργασίας SMART Στόχου

Χρησιμοποίησε αυτό το φύλλο για να ορίσεις με σαφήνεια τον προσωπικό σου στόχο ή στόχο για το σχολείο. Βεβαιώσου ότι ακολουθεί τα κριτήρια SMART:

Βήμα SMART	Ερώτηση οδηγός	Ο στόχος μου
Συγκεκριμένος	Τι ακριβώς θέλω να πετύχω;	
Μετρήσιμος	Πώς θα ξέρω ότι κάνω πρόοδο;	
Εφικτός	Είναι αυτός ο στόχος ρεαλιστικός για μένα τώρα;	
Σχετικός	Γιατί αυτός ο στόχος έχει σημασία για μένα;	
Χρονικά προσδιορισμένος	Πότε θέλω να τον πετύχω;	

Ερώτηση Αναστοχασμού: Μία ενέργεια που θα κάνω σήμερα για να έρθω πιο κοντά στον στόχο μου είναι…

Co-funded by the European Union

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 (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 101196057

Φύλλο Παρακολούθησης Προόδου

Χρησιμοποίησε αυτό το φύλλο για να παρακολουθήσεις την προσπάθειά σου και τις μικρές επιτυχίες μέσα στην εβδομάδα. Κάθε μέρα, σημείωσε ✔ όταν ολοκληρώνεις το βήμα σου ή ★ όταν καταβάλλεις μεγάλη προσπάθεια.

Ημέρα	Το βήμα δράσης μου	✔ / ★	Σημείωση Αναστοχασμού
Δευτέρα			
Τρίτη			
Τετάρτη			
Πέμπτη			
Παρασκευή			

Εβδομαδιαίος Αναστοχασμός:

- Για τι νιώθω περήφανος/η αυτή την εβδομάδα;
- Τι έμαθα σχετικά με την επιμονή;
- Τι είναι αυτό που θα προσπαθήσω ξανά την επόμενη εβδομάδα;

Co-funded by the European Union

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 (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 101196057

Οδηγός Πρόκλησης Ομαδικού Πύργου

Σκοπός:
Να ενισχύσει το αίσθημα της επιτυχίας των μαθητών μέσω ομαδικής εργασίας και συλλογικής επίλυσης προβλημάτων.

Υλικά ανά ομάδα:

1. 10–15 χάρτινα ποτηράκια ή τουβλάκια
2. 1 μεζούρα
3. 1 χρονόμετρο (10 λεπτά)

Οδηγίες:

- Κάθε ομάδα ορίζει έναν SMART Ομαδικό Στόχο (π.χ. «Θα χτίσουμε έναν πύργο τουλάχιστον 40 εκ. σε 10 λεπτά δουλεύοντας ήσυχα και με τη σειρά.»)
- Οι ομάδες κατασκευάζουν ενώ ο εκπαιδευτικός παρατηρεί την ομαδική εργασία και την επικοινωνία.
- Όταν ο χρόνος τελειώσει, μετρήστε τους πύργους και συζητήστε:
    - Τι βοήθησε την ομάδα σας να πετύχει;
    - Τι μάθατε σχετικά με τη συνεργασία;
    - Πώς νιώσατε όταν η ομάδα πέτυχε τον στόχο της;

Αναμενόμενα Μαθησιακά Οφέλη:

- Κατανόηση ότι η επιτυχία περιλαμβάνει κοινή προσπάθεια, επιμονή και συναισθηματική ρύθμιση.
- Βίωση θετικής ενίσχυσης μέσω της ομαδικής επιτυχίας.

Co-funded by the European Union

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 (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 101196057

Εναλλακτικές Δραστηριότητες

Κήπος Στόχων (Δημιουργική Προέκταση)

Οι μαθητές σχεδιάζουν μια τοιχογραφία «Κήπος Στόχων» όπου κάθε λουλούδι αντιπροσωπεύει έναν στόχο. Το κοτσάνι = τα βήματα δράσης τους, τα φύλλα = πράγματα ή άτομα που τους υποστηρίζουν, το λουλούδι = το τελικό τους επίτευγμα. Αυτή η οπτική αναπαράσταση ενισχύει την ιδέα ότι η ανάπτυξη απαιτεί χρόνο και φροντίδα.

Τοίχος Επιτευγμάτων της Τάξης

Δημιουργήστε έναν πίνακα τάξης όπου οι μαθητές τοποθετούν μικρά αυτοκόλλητα σημειώματα με εβδομαδιαίες επιτυχίες τους («Βοήθησα έναν φίλο», «Τελείωσα ένα βιβλίο», «Καθαρίσαμε μαζί τον χώρο μας»). Ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να αναδεικνύει ένα «αστέρι προσπάθειας» κάθε εβδομάδα, αναγνωρίζοντας εξίσου την επιμονή και την καλοσύνη.

Συνεργατική Σκυταλοδρομία (Φυσική Παραλλαγή)

Αν ο χώρος το επιτρέπει, αντικαταστήστε την πρόκληση πύργου με μια σκυταλοδρομία στόχων: κάθε ομάδα ολοκληρώνει μικρές δραστηριότητες (π.χ. ταξινόμηση, οργάνωση καρτών, απλά παζλ). Οι ομάδες καταγράφουν κάθε επιτυχία σε ένα κοινό «Ημερολόγιο Επιτευγμάτων». Αυτή η επιλογή είναι ιδανική για μαθητές κιναισθητικού τύπου και για συνεδρίες σε υπαίθριους χώρους.

Αναστοχασμός Εκπαιδευτικού

Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να αναλογιστούν:

- Ποιες δραστηριότητες ενέπλεξαν περισσότερο τους μαθητές;
- Κατάλαβαν οι μαθητές ότι η επίτευξη είναι πρόοδος και όχι μόνο νίκη;
- Πώς μπορώ να ενσωματώσω τον καθορισμό στόχων στην καθημερινή ρουτίνα της τάξης;

Co-funded by the European Union

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 (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 101196057

Μέρος Β

Όνομα μαθήματος	Το Προσωπικό μου Ταξίδι προς την Επιτυχία
Σύνδεση με το Πλαίσιο ThrivingSchools	Η δραστηριότητα υποστηρίζει την ανάπτυξη της προσωπικής επίτευξης, βοηθώντας τους μαθητές να θέτουν ρεαλιστικούς προσωπικούς στόχους, να παρακολουθούν τη δική τους πρόοδο και να αναγνωρίζουν μικρές καθημερινές κατακτήσεις. Η έμφαση δίνεται στην προσωπική εξέλιξη, την προσπάθεια και την επιμονή και όχι στη σύγκριση με τους συμμαθητές. **Στοιχείο PERMA:** Επίτευξη (Accomplishment), καθώς οι μαθητές θέτουν στόχους, παρακολουθούν την πρόοδό τους και αναγνωρίζουν όσα καταφέρνουν. **Δεξιότητες SEL:** Αυτογνωσία και αυτοδιαχείριση, μέσα από τον καθορισμό στόχων, την παρακολούθηση της προσπάθειας, την αναζήτηση βοήθειας και τον αναστοχασμό. **Πρακτικές SWPBS:** Θετική ενίσχυση και συγκεκριμένη ανατροφοδότηση, με έμφαση στην προσπάθεια, την επιμονή, την πρόοδο και τη χρήση αποτελεσματικών στρατηγικών.
Διάρκεια	4 εβδομάδες. Σύντομη καθημερινή καταγραφή και εβδομαδιαίος αναστοχασμός κάθε Παρασκευή.
Ηλικιακό εύρος	10–12 ετών
Οργάνωση	Κυρίως **ατομική εργασία**, με σύντομη ατομική υποστήριξη και ανατροφοδότηση από τον/την εκπαιδευτικό.
Χώρος	Στην τάξη. Η δραστηριότητα πραγματοποιείται κυρίως ατομικά, ώστε κάθε μαθητής να εργάζεται πάνω στον προσωπικό του στόχο και να καταγράφει ιδιωτικά την πρόοδό του.
Τύπος δραστηριότητας	Βιωματική δραστηριότητα προσωπικής στοχοθεσίας, αυτοπαρακολούθησης και αναστοχασμού
Σύντομη περιγραφή	Η δραστηριότητα βοηθά τους μαθητές να θέτουν έναν προσωπικό και ρεαλιστικό εβδομαδιαίο στόχο, να παρακολουθούν καθημερινά την πρόοδό τους και να

Co-funded by the European Union

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 (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 101196057

	αναγνωρίζουν μικρές κατακτήσεις. Η έμφαση δίνεται στην προσωπική εξέλιξη, την προσπάθεια και την επιμονή και όχι στη σύγκριση με τους άλλους. Μέσα από τον Προσωπικό Πίνακα Προόδου, το Μονοπάτι της Προόδου και τον σύντομο αναστοχασμό της Παρασκευής, οι μαθητές μαθαίνουν να παρατηρούν τι τους βοηθά να συνεχίζουν προς τον στόχο τους.
Στόχοι	Με την ολοκλήρωση της δραστηριότητας, οι μαθητές θα μπορούν να: 1. **Θέτουν** προσωπικούς και ρεαλιστικούς εβδομαδιαίους στόχους. 2. **Παρακολουθούν** συστηματικά τη δική τους προσπάθεια και πρόοδο. 3. **Αναγνωρίζουν** μικρές καθημερινές κατακτήσεις χωρίς να συγκρίνονται με τους άλλους. 4. **Αναγνωρίζουν** στρατηγικές που τους βοηθούν όταν αντιμετωπίζουν δυσκολίες. 5. **Αναστοχάζονται** σχετικά με την προσπάθεια, την επιμονή και την προσωπική τους εξέλιξη.
Απαραίτητο Υλικό/Πόροι	**Προσωπικό Ημερολόγιο ή Φάκελος Προόδου** για κάθε μαθητή. **Προσωπικός Πίνακας Προόδου** για καθημερινή καταγραφή. **Φύλλο «Το Μονοπάτι της Προόδου»** για οπτική παρακολούθηση των μικρών κατακτήσεων. **Κάρτες Επιβράβευσης** για το τέλος του μήνα. Μολύβια, ξυλομπογιές ή μαρκαδόροι.
Δραστηριότητες μαθήματος	**Δραστηριότητα: Το Προσωπικό μου Ταξίδι προς την Επιτυχία** **Μέθοδος Διδασκαλίας:** Ατομικός καθορισμός στόχων, αυτοπαρακολούθηση, αναστοχασμός και εξατομικευμένη ανατροφοδότηση **Μέγεθος Ομάδας:** Ατομική εργασία **Υλικό:** Προσωπικό ημερολόγιο ή φάκελος προόδου, Προσωπικός Πίνακας Προόδου, ξυλομπογιές ή μαρκαδόροι, κάρτες αναγνώρισης **Περιγραφή:** **Βήμα 1: Επιλέγω τον προσωπικό μου στόχο**

Co-funded by the European Union

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 (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 101196057

Κάθε Δευτέρα, κάθε μαθητής επιλέγει έναν προσωπικό και ρεαλιστικό στόχο για την εβδομάδα και συμπληρώνει στο προσωπικό του ημερολόγιο:

«Ο στόχος μου αυτή την εβδομάδα είναι...»

Ενδεικτικοί στόχοι:

- Θα διαβάζω 15 λεπτά κάθε μέρα.
- Θα ολοκληρώνω τις εργασίες μου.
- Θα σηκώνω το χέρι μου μία φορά σε κάθε μάθημα.
- Θα βοηθώ έναν συμμαθητή κάθε ημέρα.
- Θα οργανώνω καλύτερα τα πράγματά μου.

Ο εκπαιδευτικός βοηθά τον μαθητή, όπου χρειάζεται, να διαμορφώσει έναν στόχο που είναι συγκεκριμένος, ρεαλιστικός και κατάλληλος για μία εβδομάδα.

Ο στόχος παραμένει **ιδιωτικός** και είναι γνωστός μόνο στον μαθητή και στον εκπαιδευτικό.

Βήμα 2: Ο Προσωπικός Πίνακας Προόδου

Κάθε μαθητής διατηρεί στον προσωπικό του φάκελο ή ημερολόγιο τον δικό του πίνακα προόδου **(βλέπε Παραρτήματα, Βήμα 2: Ο Προσωπικός Πίνακας Προόδου).**

Βήμα 3: Το Μονοπάτι της Προόδου

Στην επόμενη σελίδα του προσωπικού ημερολογίου ή φακέλου υπάρχει το προσωπικό «Μονοπάτι της Προόδου» (βλέπε **Παραρτήματα, Βήμα 3: Το Μονοπάτι της Προόδου)**:

🏁 □—□—□—□—□—□—□—□—□—🏆

Κάθε φορά που ο μαθητής πετυχαίνει τον ημερήσιο στόχο του, χρωματίζει ένα τετράγωνο.

Όταν ολοκληρώσει το μονοπάτι, επιλέγει έναν νέο προσωπικό στόχο και συμπληρώνει:

«Αυτό που κατάφερα περισσότερο ήταν...»

Βήμα 4: Αναστοχασμός κάθε Παρασκευή

Κάθε Παρασκευή πραγματοποιείται **σύντομος προφορικός αναστοχασμός**. Ο εκπαιδευτικός συζητά ατομικά για περίπου 1–2 λεπτά με κάθε μαθητή, χρησιμοποιώντας ενδεικτικά τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Τι κατάφερες αυτή την εβδομάδα;
- Ποια δυσκολία ξεπέρασες;

Co-funded by the European Union

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 (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 101196057

	• Ποια στρατηγική σε βοήθησε περισσότερο; • Τι θα δοκιμάσεις την επόμενη εβδομάδα; • Ο στόχος σου ήταν πολύ εύκολος, κατάλληλος ή πολύ δύσκολος; Ο εκπαιδευτικός παρέχει σύντομη ανατροφοδότηση που επικεντρώνεται στην προσωπική πρόοδο, την προσπάθεια και την επιμονή. **Παράδειγμα ανατροφοδότησης:** «Παρατήρησα ότι όταν δυσκολεύτηκες, δοκίμασες έναν άλλο τρόπο.» **Στο τέλος των 4 εβδομάδων**, ο εκπαιδευτικός μπορεί να δώσει μία ή περισσότερες εξατομικευμένες κάρτες αναγνώρισης **(βλέπε Παραρτήματα, Βήμα 4: Αναστοχασμός κάθε Παρασκευή)**: 🌱 **Έδειξα επιμονή.** 🚀 **Βελτιώθηκα σε σχέση με την προηγούμενη εβδομάδα.** 💪 **Δεν τα παράτησα όταν δυσκολεύτηκα.** ⭐ **Πέτυχα τον προσωπικό μου στόχο.** 😊 **Αναγνώρισα τη δική μου πρόοδο.** Η αναγνώριση βασίζεται στην προσωπική εξέλιξη κάθε μαθητή και όχι στη σύγκριση με τους συμμαθητές του. **Συμμετοχή Μαθητών:** Οι μαθητές θέτουν τον δικό τους στόχο, παρακολουθούν καθημερινά την πορεία τους, αναγνωρίζουν την προσπάθεια και τις μικρές κατακτήσεις τους και αναστοχάζονται προφορικά πάνω στην εβδομαδιαία πρόοδό τους. **Ευθυγράμμιση με Διδακτικούς Στόχους:** ✔ Θέσπιση προσωπικών και ρεαλιστικών στόχων ✔ Αναγνώριση προσωπικής προόδου χωρίς σύγκριση με τους άλλους ✔ Αναγνώριση μικρών καθημερινών κατακτήσεων ✔ Ενίσχυση της επιμονής και της αυτοπεποίθησης
Αξιολόγηση	Η αξιολόγηση είναι διαμορφωτική και πραγματοποιείται καθ' όλη τη διάρκεια των 4 εβδομάδων. Ο εκπαιδευτικός παρακολουθεί κατά πόσο οι μαθητές θέτουν ρεαλιστικούς προσωπικούς στόχους, καταγράφουν συστηματικά την πρόοδό τους και αναγνωρίζουν την προσπάθεια, τις μικρές κατακτήσεις και τις στρατηγικές που τους βοηθούν. Κάθε Παρασκευή πραγματοποιείται σύντομος προφορικός αναστοχασμός 1–2 λεπτών με κάθε μαθητή. Η ανατροφοδότηση εστιάζει στην

Co-funded by the European Union

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 (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 101196057

	προσωπική πρόοδο και την επιμονή και όχι στη σύγκριση με τους συμμαθητές. Στο τέλος των 4 εβδομάδων μπορούν να δοθούν εξατομικευμένες κάρτες αναγνώρισης με βάση την προσωπική εξέλιξη του μαθητή.
Πρόσθετοι Πόροι (εφόσον εφαρμόζεται)	• Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press. • Damon, W., Menon, J., & Bronk, K. C. (2003). The development of purpose during adolescence. *Applied Developmental Science, 7*(3), 119–128. • Martela, F., & Ryan, R. M. (2016). The benefits of benevolence: Basic psychological needs, beneficence, and the enhancement of well-being. *Journal of Personality, 84*(6), 750–764. • Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., & White, M. A. (2015). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology, 10*(3), 262–271.

Co-funded by the European Union

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 (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 101196057

Παραρτήματα

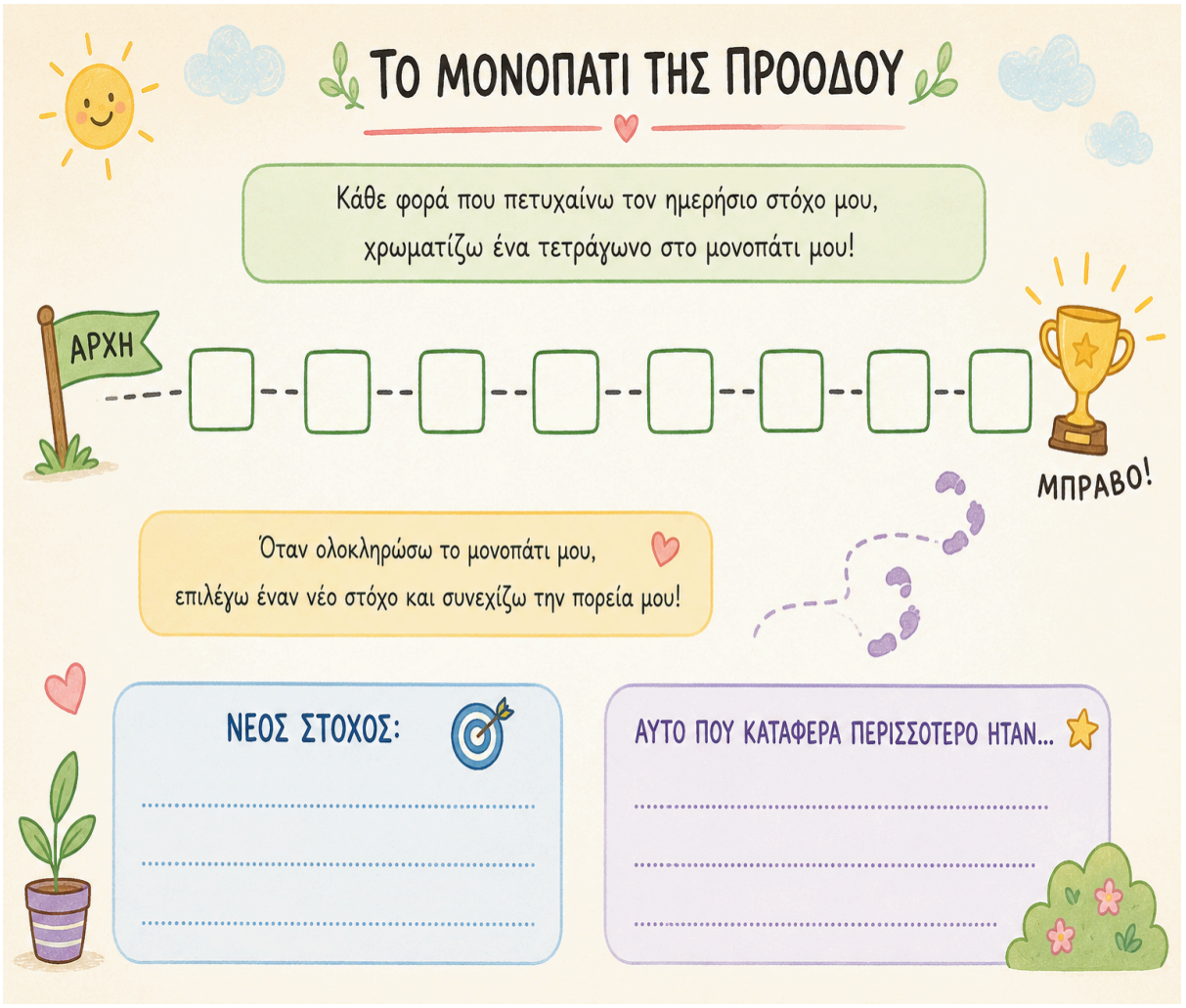
Βήμα 2: Ο Προσωπικός Πίνακας Προόδου



Co-funded by the European Union

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 (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 101196057

Βήμα 3: Το Μονοπάτι της Προόδου



Co-funded by the European Union

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 (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 101196057

Βήμα 4: Αναστοχασμός κάθε Παρασκευή



Co-funded by the European Union

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 (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 101196057