



Ενότητα 2
Σχέδιο μαθήματος 1



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Όνομα μαθήματος	Η Δύναμη των Θετικών Στιγμών
<p>Σύνδεση με το Πλαίσιο ThrivingSchools</p>	<p>Το μάθημα στηρίζει τα θετικά συναισθήματα και τις διαπροσωπικές σχέσεις, ενθαρρύνοντας τους μαθητές να αναγνωρίζουν και να μοιράζονται στιγμές χαράς, ευγνωμοσύνης και καλοσύνης. Ενισχύει την αυτογνωσία και την ενσυναίσθηση μέσα από την αφήγηση ιστοριών και τη συνεργατική αναστοχαστική διαδικασία εφαρμόζοντας τις ρουτίνες SWPBS μέσω διδασκαλίας και ενίσχυσης αναμενόμενων συμπεριφορών όπως η ακρόαση με σεβασμό και οι θετικές αλληλεπιδράσεις με ομότιμους. Αυτές οι πρακτικές διασφαλίζουν ότι οι αρχές PERMA ενσωματώνονται στη καθημερινή σχολική ζωή με βιώσιμο και πρακτικό τρόπο.</p> <p>Στοιχεία PERMA: Θετικά Συναισθήματα & Σχέσεις – οι μαθητές αναγνωρίζουν και εκφράζουν θετικές εμπειρίες και συνεργάζονται για να χτίσουν εμπιστοσύνη και αίσθηση του ανήκειν.</p> <p>Δεξιότητες SEL: Αυτογνωσία & Ενσυναίσθηση – οι μαθητές εξασκούνται στην ευγνωμοσύνη, την κατανόηση της οπτικής του άλλου και τη θετική επικοινωνία.</p> <p>Πρακτικές SWPBS: Διδασκαλία αναμενόμενης συμπεριφοράς & ενίσχυση – οι μαθητές συνδημιουργούν και εξασκούνται σε ρουτίνες τάξης που προάγουν την καλοσύνη, την εκτίμηση και τον σεβασμό στην αλληλεπίδραση.</p>
<p>Διάρκεια</p>	<p>45 λεπτά – ισοδυναμεί με μία διδακτική ώρα.</p>
<p>Ηλικιακό εύρος</p>	<p>10–12 ετών</p>
<p>Στόχοι</p>	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι μαθητές θα μπορούν να:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Αναγνωρίζουν προσωπικές εμπειρίες που προκαλούν θετικά συναισθήματα. 2. Περιγράφουν πώς οι θετικές αλληλεπιδράσεις συμβάλλουν στη δημιουργία σχέσεων με σεβασμό. 3. Ακολουθούν ρουτίνες τάξης που ενισχύουν την καλοσύνη και την εκτίμηση.

<p>Χώρος</p>	<p>Στην τάξη.</p> <p>Το περιβάλλον αυτό υποστηρίζει:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Συζήτηση σε ομάδες και αφήγηση ιστοριών • Παιχνίδια ρόλων και δραστηριότητες αναστοχασμού • Συνδιαμόρφωση ρουτινών και οπτικών αναπαραστάσεων • Χρήση εκτυπωμένων προτύπων και φύλλων δραστηριοτήτων
<p>Απαραίτητο Υλικό/Πόροι</p>	<p>Φύλλο Αναστοχασμού Θετικών Στιγμών – Φύλλο εργασίας για να βοηθήσει τους μαθητές να αναγνωρίσουν και να περιγράψουν μια προσωπική θετική εμπειρία.</p> <p>Πρότυπο Αφίσας Ρουτίνας Τάξης – Οπτικό πρότυπο για τη συνδημιουργία και ανάρτηση προσδοκώμενων θετικών συμπεριφορών.</p> <p>Κάρτες Σεναρίων για Παιχνίδι Ρόλων – Σύντομες οδηγίες για εξάσκηση στη επικοινωνία με σεβασμό και την ενσυναίσθηση.</p> <p>Αυτοκόλλητα Χαρτάκια ή Μικρά Χαρτάκια – Για να γράφουν και να μοιράζονται οι μαθητές μηνύματα καλοσύνης ή σημειώματα ευγνωμοσύνης.</p> <p>Πίνακας ή Πίνακας παρουσιάσεων – Για καταγιγισμό ιδεών και σύνοψη ομαδικών σκέψεων.</p> <p>Μαρκαδόροι ή Ξυλομπογιές – Για διακόσμηση αφισών και δημιουργική έκφραση.</p> <p>Χρονόμετρο ή Ρολόι – Για διαχείριση χρόνου και εναλλαγή μεταξύ δραστηριοτήτων.</p> <p>Ημερολόγια ή Τετράδια Μαθητών – Για προαιρετικό αναστοχασμό και συμπληρωματικές γραπτές εργασίες.</p> <p>Λίστα Ελέγχου Θετικών Αλληλεπιδράσεων – Απλό εργαλείο για ενίσχυση και παρακολούθηση θετικών συμπεριφορών κατά τη διάρκεια του μαθήματος.</p> <p>Μουσική ή Ήχογραφεμένο υλικό για την Ενσυνειδητότητα (προαιρετικό) – Για υποστήριξη ήρεμου και αναστοχαστικού κλίματος στο κλείσιμο του μαθήματος.</p>
<p>Δραστηριότητες μαθήματος</p>	<p>Δραστηριότητα 1: Η Δική μου Θετική Στιγμή (10 λεπτά)</p>

- **Μέθοδος Διδασκαλίας:** Αναστοχαστική καταγραφή ημερολογίου και διαμοιρασμός προσωπικών εμπειριών
- **Μέγεθος Ομάδας:** Ατομική εργασία, ακολουθούμενη από διαμοιρασμό στην ολομέλεια
- **Υλικό:** Φύλλο Αναστοχασμού Θετικών Στιγμών, στυλό/μολύβια
- **Περιγραφή:**

Βήμα 1: Μοιράστε σε κάθε μαθητή το Φύλλο Αναστοχασμού Θετικών Στιγμών.

Βήμα 2: Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν μια πρόσφατη στιγμή που τους έκανε να νιώσουν χαρά, υπερηφάνεια ή ευγνωμοσύνη. Ενθαρρύνετε τους να σκεφτούν ήσυχα και να γράψουν τις απαντήσεις τους σύμφωνα με τις ερωτήσεις του φύλλου.

Βήμα 3: Προσκαλέστε μερικούς εθελοντές να μοιραστούν τις σκέψεις τους με την τάξη. Τονίστε τη σημασία της ακρόασης με σεβασμό και της εκτίμησης για τις εμπειρίες των συμμαθητών.

Βήμα 4: Συνοψίστε τα συναισθήματα που μοιράστηκαν στον πίνακα (π.χ. χαρά, υπερηφάνεια, ευγνωμοσύνη) υπογραμμίζοντας τη συμβολή τους τη δημιουργία θετικού κλίματος στην τάξη.
- **Συμμετοχή Μαθητών:**

Η δραστηριότητα ενισχύει την αυτογνωσία και τη συναισθηματική καλλιέργεια. Οι μαθητές συμμετέχουν ενεργά, αναστοχαζόμενοι προσωπικές εμπειρίες και τις μοιράζονται, καλλιεργώντας ενσυναίσθηση και σύνδεση.
- **Ευθυγράμμιση με Διδακτικούς Στόχους:**
 - ✓ Αναγνώριση προσωπικών εμπειριών που προκαλούν θετικά συναισθήματα
 - ✓ Περιγραφή του τρόπου με τον οποίο οι θετικές αλληλεπιδράσεις συμβάλλουν σε σχέσεις σεβασμού

Δραστηριότητα 2: Η Ενσυναίσθηση σε Δράση (20 λεπτά)

- **Μέθοδος Διδασκαλίας:** Παιχνίδι ρόλων και συνεργατική μάθηση
- **Μέγεθος Ομάδας:** Ζευγάρια ή μικρές ομάδες
- **Υλικό:** Κάρτες Σεναρίων Παιχνιδιού Ρόλων, Λίστα Ελέγχου Θετικών Αλληλεπιδράσεων

- Περιγραφή:**
Βήμα 1: Χωρίστε τους μαθητές σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες και μοιράστε από μία *Κάρτα Σεναρίου Παιχνιδιού Ρόλων* σε κάθε ομάδα.
Βήμα 2: Οι μαθητές διαβάζουν το σενάριο και συζητούν πώς θα ανταποκρίνονταν με ενσυναίσθηση και καλοσύνη.
Βήμα 3: Κάθε ομάδα παρουσιάζει ένα σύντομο παιχνίδι ρόλων στην τάξη, επιδεικνύοντας επικοινωνία με σεβασμό και διαδικασίες επίλυσης προβλημάτων.
Βήμα 4: Χρησιμοποιήστε τη *Λίστα Ελέγχου Θετικών Αλληλεπιδράσεων* για να παρατηρήσετε και να ενισχύσετε θετικές συμπεριφορές κατά τη διάρκεια των παιχνιδιών-ρόλων. Παρέχετε λεκτική επιδοκιμασία και ανατροφοδότηση.
- Συμμετοχή Μαθητών:** Οι μαθητές συμμετέχουν ενεργά, ερμηνεύοντας πραγματικές καταστάσεις, εξασκώντας την ενσυναίσθηση και μαθαίνοντας μέσα από την αλληλεπίδραση με συνομηλίκους. Το παιχνίδι ρόλων κάνει τη μάθηση βιωματική και αξέχαστη.
- Ευθυγράμμιση με Διδακτικούς Στόχους:**

 - ✓ Περιγραφή του τρόπου με τον οποίο οι θετικές αλληλεπιδράσεις συμβάλλουν σε σχέσεις σεβασμού
 - ✓ Τήρηση σχολικών ρουτινών που ενισχύουν την καλοσύνη και την εκτίμηση

Δραστηριότητα 3: Ο Κώδικας Καλοσύνης μας (15 λεπτά)

- Μέθοδος Διδασκαλίας:** Συνεργατική δημιουργία και οπτική μάθηση
- Μέγεθος Ομάδας:** Ολόκληρη η τάξη
- Υλικό:** Πρότυπο Αφίσας Ρουτίνας Τάξης, μαρκαδόροι, πίνακας παρουσιάσεων ή πίνακας τάξης
- Περιγραφή:**
Βήμα 1: Παρουσιάστε την ιδέα του «Κώδικα Καλοσύνης» — ενός συνόλου συμφωνημένων συμπεριφορών που ενισχύουν ένα θετικό κλίμα στην τάξη.
Βήμα 2: Καθοδηγήστε συζήτηση για καταγισμό ιδεών με συμπεριφορές που εκφράζουν καλοσύνη, σεβασμό και εκτίμηση. Καταγράψτε τις ιδέες στον πίνακα.
Βήμα 3: Χρησιμοποιήστε το Πρότυπο Αφίσας Ρουτίνας Τάξης για να δημιουργήσετε από κοινού με την τάξη μια οπτική αφίσα. Αναθέστε στους μαθητές να τη διακοσμήσουν και να γράψουν το τελικό κείμενο.
Βήμα 4: Τοποθετήστε την αφίσα στην τάξη και ανατρέξτε σε

	<p>αυτήν τακτικά, ως μέρος της καθημερινής ρουτίνας.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Συμμετοχή Μαθητών: Οι μαθητές συνδημιουργούν τους δικούς κανόνες συμπεριφοράς, αποκτώντας αίσθημα ευθύνης και ιδιοκτησίας. Ο οπτικός και συνεργατικός χαρακτήρας της δραστηριότητας ενισχύει τη συμμετοχή και τη διατήρηση της γνώσης. ● Ευθυγράμμιση με Διδακτικούς Στόχους: <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Τήρηση σχολικών ρουτινών που ενισχύουν την καλοσύνη και την εκτίμηση</i>
Αξιολόγηση	<p>Βήμα 1: Παρατήρηση Κατά τη Διάρκεια των Δραστηριοτήτων</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Τι αξιολογείται: Η ενεργός συμμετοχή των μαθητών, η εμπλοκή τους και η επίδειξη ενσυναίσθησης και επικοινωνίας με σεβασμό. ● Πώς: <ul style="list-style-type: none"> ○ Χρησιμοποιήστε τη Λίστα Ελέγχου Θετικών Αλληλεπιδράσεων κατά τη Δραστηριότητα 2 («Η Ενσυναίσθηση σε Δράση»). ○ Σημειώστε συμπεριφορές όπως ενεργητική ακρόαση, ευγενικές απαντήσεις και συνεργατική επίλυση προβλημάτων. ○ Παρέχετε λεκτική ανατροφοδότηση και επαίνους για να ενθαρρύνετε τις θετικές συμπεριφορές. <p>Βήμα 2: Ανασκόπηση Φύλλων Αναστοχασμού</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Τι αξιολογείται: Το βάθος του προσωπικού αναστοχασμού και το επίπεδο συναισθηματικής παιδείας των μαθητών. ● Πώς: <ul style="list-style-type: none"> ○ Συλλέξτε και εξετάστε τα Φύλλα Αναστοχασμού Θετικών Στιγμών από τη Δραστηριότητα 1. ○ Ελέγξτε τα εξής: <ul style="list-style-type: none"> ■ Σαφή αναγνώριση μιας θετικής στιγμής ■ Συναισθηματικό λεξιλόγιο (π.χ. χαρά, υπερηφάνεια, ευγνωμοσύνη) ■ Κατανόηση του λόγου για τον οποίο η στιγμή ήταν σημαντική ○ Χρησιμοποιήστε μια απλή ρουμπρίκα (π.χ. κλίμακα 1–3) για: <ul style="list-style-type: none"> ■ Πληρότητα ■ Συναισθηματική επίγνωση ■ Προσωπική συνάφεια/σύνδεση με την προσωπική ζωή <p>Βήμα 3: Απόδοση στο Παιχνίδι Ρόλων</p>

- **Τι αξιολογείται:** Η εφαρμογή της ενσυναίσθησης και της επικοινωνίας με σεβασμό.
- **Πώς:**
 - Κατά τη Δραστηριότητα 2, αξιολογήστε το παιχνίδι ρόλων κάθε ομάδας χρησιμοποιώντας τη λίστα ελέγχου.
 - Εστιάστε σε:
 - Ενσυναισθητικές απαντήσεις
 - Χρήση ευγενικής γλώσσας
 - Στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων
 - Προαιρετικά, δώστε τη δυνατότητα στους μαθητές να δώσουν ανατροφοδότηση μεταξύ τους με μια απλοποιημένη ρουμπρίκα ή μια κλίμακα emoji.

Βήμα 4: Συμβολή στον Κώδικα Καλοσύνης

- **Τι αξιολογείται:** Η κατανόηση των θετικών συμπεριφορών και των κανόνων της τάξης.
- **Πώς:**
 - Παρατηρήστε τη συνεισφορά των μαθητών κατά τη Δραστηριότητα 3.
 - Σημειώστε:
 - Τη συνάφεια των συμπεριφορών που προτείνουν
 - Την προθυμία συμμετοχής
 - Τη εφευρετικότητα κατά τη δημιουργία της αφίσας
 - Χρησιμοποιήστε ανεπίσημες σημειώσεις ή μια σύντομη λίστα ελέγχου για να καταγράψετε τις συνεισφορές.

Βήμα 5: Κάρτα Εξόδου ή Σύντομος Αναστοχασμός (Προαιρετικό)

- **Τι αξιολογείται:** Ο βαθμός εδραίωσης της μάθησης.
- **Πώς:**
 - Ζητήστε από τους μαθητές να γράψουν ή να πουν κάτι που έμαθαν σχετικά με τη θετικότητα ή την καλοσύνη.
 - Χρησιμοποιήστε αυτό το βήμα ως μια διαμορφωτική αξιολόγηση για να καθοδηγήσει μελλοντικά μαθήματα.

Πρόσθετοι Πόροι (εφόσον εφαρμόζεται)

Βιβλία

1. *More Activities for Teaching Positive Psychology* – Edited by Sarah D. Pressman & Acacia C. Parks

Ένα πρακτικό βιβλίο ασκήσεων με 30 δραστηριότητες έτοιμες για χρήση στην τάξη.

[APA Bookstore](#)

2. ***How Full Is Your Bucket?*** by Tom Rath & Mary Reckmeyer
Ένα βιβλίο φιλικό προς τα παιδιά που διδάσκει τον αντίκτυπο των θετικών αλληλεπιδράσεων
[Scholastic Resource](#)

Ιστότοποι & Εργαλειοθήκες

1. **PositivePsychology.com**
Προσφέρει δωρεάν φύλλα εργασίας και δραστηριότητες για τη διδασκαλία της ενσυναίσθησης και της καλοσύνης.
[Empathy & Kindness Activities](#)
2. **Ripple Kindness Project**
Μαθήματα SEL, εκτυπώσιμο υλικό καλοσύνης και εργαλεία συναισθηματικής ρύθμισης.
[Ripple Kindness](#)
3. **Greater Good in Education (UC Berkeley)**
Πρακτικές και εκπαιδευτικές ενότητες βασισμένες σε έρευνα σχετικά με την ενσυναίσθηση και την ευημερία.
[Empathy Module](#)
4. **CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning)**
Προγράμματα SEL με επιστημονική τεκμηρίωση και στρατηγικές ενσωμάτωσής τους στην τάξη.
[SEL in the Classroom](#)
5. **PERMA+ Spotlight Activities**
Εβδομαδιαίες δραστηριότητες τάξης ευθυγραμμισμένες με το μοντέλο PERMA+.
[ShareMyLesson Resource](#)

Παράρτημα

Υποστηρικτικό Υλικό:

Πρότυπο Αφίσας Ρουτίνας Τάξης

Χρησιμοποιήστε αυτό το πρότυπο για να συνδημιουργήσετε ρουτίνες τάξης που προάγουν την καλοσύνη, τον σεβασμό και τη θετική αλληλεπίδραση. Εργαστείτε όλοι μαζί για να καθορίσετε τις συμπεριφορές και πώς θα εφαρμόζονται στην πράξη.

1. Οι Συμφωνημένες Συμπεριφορές μας

Καταγράψτε τις συμπεριφορές που η τάξη σας συμφωνεί να ακολουθεί (π.χ. ακρόαση με σεβασμό, βοήθεια προς τους άλλους, χρήση ευγενικών λέξεων):

2. Γιατί Είναι Σημαντικές

Εξηγήστε γιατί αυτές οι συμπεριφορές είναι σημαντικές για ένα θετικό και υποστηρικτικό μαθησιακό περιβάλλον:

3. Πώς Θα Τις Εφαρμόσουμε

Περιγράψτε πώς η τάξη σας θα εφαρμόζει και θα ενισχύει αυτές τις συμπεριφορές καθημερινά (π.χ. υπενθυμίσεις, έπαινος, υποστήριξη από συμμαθητές):

Λίστα Ελέγχου Θετικών Αλληλεπιδράσεων

Χρησιμοποιήστε αυτή τη λίστα για να παρατηρήσετε και να ενισχύσετε θετικές συμπεριφορές κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων της τάξης. Τσεκάρετε κάθε συμπεριφορά όταν εμφανίζεται.

Θετική Συμπεριφορά	Παρατηρήθηκε (✓)
Χρησιμοποίησε ευγενικά λόγια	
Άκουσε με σεβασμό τους άλλους	
Συμπεριέλαβε τους άλλους στην ομαδική εργασία	
Εξέφρασε εκτίμηση ή ευγνωμοσύνη	
Βοήθησε έναν συμμαθητή χωρίς να του ζητηθεί	
Περίμενε τη σειρά του για να μιλήσει	
Ενθάρρυνε κάποιον που αντιμετώπιζε δυσκολίες	
Έλυσε μια διαφωνία με ήρεμο τρόπο	
Ακολούθησε τις ρουτίνες της τάξης	
Έδειξε ενσυναίσθηση στο παιχνίδι ρόλων	

Φύλλο Αναστοχασμού Θετικών Στιγμών

Σκεφτείτε μια στιγμή που σας έκανε να νιώσετε χαρά, υπερηφάνεια ή ευγνωμοσύνη. Χρησιμοποιήστε τις παρακάτω υποδείξεις για να αναλογιστείτε αυτή την εμπειρία.

1. Περιγράψτε μια στιγμή που σας έκανε να νιώσετε χαρούμενοι ή περήφανοι:

2. Τι συναισθήματα νιώσατε εκείνη τη στιγμή; (π.χ. χαρά, υπερηφάνεια, ενθουσιασμό, ευγνωμοσύνη)

3. Γιατί ήταν σημαντική για εσάς αυτή η στιγμή;

4. Πώς μπορείτε να δημιουργείτε περισσότερες θετικές στιγμές όπως αυτή στην καθημερινότητά σας;

Ρουμπρίκα Αξιολόγησης Φύλλου Αναστοχασμού

Πληρότητα

- 1 – Ελάχιστη απάντηση· βασικές ερωτήσεις δεν έχουν απαντηθεί.
- 2 – Οι περισσότερες ερωτήσεις έχουν απαντηθεί· δίνονται κάποιες λεπτομέρειες.
- 3 – Όλες οι ερωτήσεις απαντήθηκαν διεξοδικά και με σαφήνεια.

Συναισθηματική Επίγνωση

- 1 – Περιορισμένο συναισθηματικό λεξιλόγιο ή ασαφή συναισθήματα.
- 2 – Αναγνωρίζονται κάποια συναισθήματα· αποδεικνύεται βασική κατανόηση.
- 3 – Σαφής και κατάλληλη αναγνώριση των συναισθημάτων με διορατικότητα.

Προσωπική Συνάφεια/Σύνδεση με την προσωπική ζωή

- 1 – Η στιγμή στερείται προσωπικής σύνδεσης ή αναστοχασμού.
- 2 – Υπάρχει κάποια προσωπική συνάφεια· ο αναστοχασμός είναι γενικός.
- 3 – Ισχυρή προσωπική σύνδεση και ουσιαστικός αναστοχασμός.

Κάρτες Σεναρίων για Παιχνίδι Ρόλων – Επικοινωνία με σεβασμό & Ενσυναίσθηση

Χρησιμοποιήστε αυτές τις κάρτες σεναρίων για να εξασκηθείτε στην ενσυναίσθηση, την καλосύνη και τη επικοινωνία με σεβασμό. Εργαστείτε σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες για να αναπαραστήσετε κάθε κατάσταση.

Σενάριο 1

Βλέπεις έναν συμμαθητή να κάθεται μόνος στο διάλειμμα. Τι μπορείς να πεις ή να κάνεις για να τον συμπεριλάβεις στην ομάδα;

Απάντηση: _____

Σενάριο 2

Ένας φίλος σου λέει ότι είναι αγχωμένος για ένα επερχόμενο τεστ. Πώς μπορείς να απαντήσεις υποστηρικτικά;

Απάντηση: _____

Σενάριο 3

Εσύ και ένας συμμαθητής διαφωνείτε για το πώς να ολοκληρώσετε μια ομαδική εργασία. Πώς μπορείτε να επικοινωνήσετε με σεβασμό;

Απάντηση: _____

Σενάριο 4

Κάποιος σε χτυπάει κατά λάθος και δεν λέει τίποτα. Ποιος είναι ένας ευγενικός τρόπος να το αντιμετωπίσεις;

Απάντηση: _____

Σενάριο 5

Βλέπεις έναν συμμαθητή να τον πειράζουν άλλοι. Τι μπορείς να κάνεις για να δείξεις ενσυναίσθηση και υποστήριξη;

Απάντηση: _____

Scenario 6

Νιώθεις αποκλεισμένος από ένα παιχνίδι που παίζουν οι φίλοι σου. Πώς μπορείς να εκφράσεις τα συναισθήματά σου με θετικό τρόπο;

Απάντηση: _____
