SHE-LEARNS

SHE-LEARNS

Ενδυνάμωση μητέρων μονογονεϊκών οικογενειών για μεγαλύτερη ανθεκτικότητα και νέες ευκαιρίες

Ψηφιακό εργαλείο για εκπαιδευτές ενηλίκων που υποστηρίζουν μητέρες μονογονεϊκών οικογενειών



Συντάχθηκε από την κοινοπραξία SHE-LEARNS

Αύγουστος 2026

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

SHE-LEARNS

Πίνακας περιεχομένων

1. Εισαγωγή 3
   1.1. Σχετικά με το SHE-LEARNS 3
   1.2. Σχετικά με αυτό το εγχειρίδιο 3
   1.3. Πώς να χρησιμοποιήσετε το εγχειρίδιο 4
2. Εκπαιδευτικές ενότητες του SHE-LEARNS 8
   Ενότητα 1: Επανένταξη και ενεργοποίηση της μάθησης 9
   Ενότητα 2: Ψηφιακή παιδεία για πρόσβαση και ένταξη 25
   Ενότητα 3: Οικονομική παιδεία και σταθερότητα 45
   Ενότητα 4: Απασχολησιμότητα και διαδρομές μετάβασης 60
   Ενότητα 5: Ευεξία, ανθεκτικότητα και βιωσιμότητα 79

Συν-εκδότες: *@2026: Asociatia Centrul Pentru Legislatie Nonprofit (Ρουμανία): Ινστιτούτο Έρευνας για την Ισότητα των Φύλων (Σλοβενία): People Forward (Κύπρος), Carierista.org (Ρουμανία), Make Mothers Matter (Βέλγιο).*

Το παρόν έργο δημοσιεύεται υπό την ευθύνη της κοινοπραξίας SHE-LEARNS. Οι απόψεις που εκφράζονται και τα επιχειρήματα που χρησιμοποιούνται στο παρόν δεν αντανακλούν απαραίτητα τις επίσημες απόψεις της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.

Παρακαλείστε να αναφέρετε την παρούσα έκδοση ως εξής:

SHE-LEARNS (2026). Ψηφιακό εργαλείο για εκπαιδευτές ενηλίκων που υποστηρίζουν μητέρες μονογονεϊκών οικογενειών

Ψηφιακό εργαλείο για εκπαιδευτές ενηλίκων που υποστηρίζουν μητέρες μονογονεϊκών οικογενειών. © 2026 από το έργο SHE-LEARNS, με άδεια χρήσης CC BY-NC-SA 4.0. Για να δείτε ένα αντίγραφο αυτής της άδειας, επισκεφθείτε τη διεύθυνση http://creativecommons.org/licenses/by-ncsa/4.0/

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

SHE-LEARNS

1. Εισαγωγή

1.1. Σχετικά με το SHE-LEARNS

Το SHE-LEARNS: Ενδυνάμωση μητέρων μονογονεϊκών οικογενειών για ανθεκτικότητα και νέες ευκαιρίες υποστηρίζει μια περιεκτική, ευέλικτη και προσβάσιμη εκπαίδευση ενηλίκων για τις μονογονεϊκές μητέρες.

Το έργο αναγνωρίζει ότι η συμμετοχή στην εκπαίδευση ενηλίκων διαμορφώνεται από τις καθημερινές πραγματικότητες των μονογονεϊκών μητέρων, συμπεριλαμβανομένων των ευθυνών φροντίδας, του περιορισμένου χρόνου, της οικονομικής πίεσης, των ψηφιακών εμποδίων, της διακοπής της εκπαίδευσης ή της απασχόλησης, καθώς και της συναισθηματικής και γνωστικής υπερφόρτωσης. Αυτές οι συνθήκες μπορούν να επηρεάσουν το πότε, το πώς και σε ποιο βαθμό οι μαθητές είναι σε θέση να συμμετάσχουν. Ως εκ τούτου, το SHE-LEARNS προωθεί ευέλικτες, προσβάσιμες και πρακτικές μαθησιακές προσεγγίσεις που ανταποκρίνονται στις πραγματικές συνθήκες των μαθητών και υποστηρίζουν την ουσιαστική συμμετοχή τους. Ταυτόχρονα, το SHE-LEARNS ενισχύει την ικανότητα των εκπαιδευτών ενηλίκων, των επιμορφωτών, των συντονιστών και άλλων επαγγελματιών να υποστηρίζουν τους μαθητές μέσω πρακτικών, μαθητοκεντρικών προσεγγίσεων. Το πρόγραμμα συνδυάζει την ανάπτυξη δεξιοτήτων με μεθόδους που καθιστούν τη συμμετοχή πιο διαχειρίσιμη, σχετική και βιώσιμη.

Πέντε αλληλένδετοι τομείς υποστήριξης

ΕΠΑΝΑΣΥΝΔΕΣΗ Μάθηση & αυτοπεποίθηση	**ΠΡΟΣΒΑΣΗ** Ψηφιακή συμμετοχή	**ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗ** Οικονομικές αποφάσεις	**ΜΕΤΑΒΑΣΗ** Διαδρομές απασχόλησης	**ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑ** Ευημερία και συμμετοχή

1.2. Σχετικά με αυτό το εργαλείο

Το ψηφιακό εργαλείο SHE-LEARNS για την συμπεριληπτική εκπαίδευση ενηλίκων αποτελεί ένα πρακτικό βοήθημα για εκπαιδευτές ενηλίκων και άλλους επαγγελματίες που υποστηρίζουν τις μονογονεϊκές μητέρες στους τομείς της εκπαίδευσης ενηλίκων, της κοινωνικής ένταξης, της κοινοτικής μάθησης, της απασχολησιμότητας και σε συναφείς τομείς.

Μετατρέπει τα εμπειρικά στοιχεία και την παιδαγωγική προσέγγιση που αναπτύχθηκαν μέσω του SHE-LEARNS σε πέντε πρακτικές ενότητες κατάρτισης. Οι ενότητες συνδυάζουν μαθησιακό περιεχόμενο με δραστηριότητες, μελέτες περιπτώσεων, εργαλεία αξιολόγησης, καθοδήγηση για εκπαιδευτές και έτοιμο προς χρήση υποστηρικτικό υλικό.

Το εργαλείο αναπτύχθηκε με βάση την έρευνα και την ανάλυση αναγκών που πραγματοποιήθηκαν στο πλαίσιο του WP2 και στη συνέχεια βελτιώθηκε μέσω της επίσκεψης μελέτης του SHE-LEARNS και των δραστηριοτήτων κατάρτισης εκπαιδευτών. Η ανατροφοδότηση από εκπαιδευτές και επαγγελματίες σε

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

όλες τις χώρες-εταίρους ενίσχυσε την πρακτική χρηστικότητα, την ευελιξία, την προσβασιμότητα, τη συναισθηματική ασφάλεια και την προσαρμογή στις διαφορετικές πραγματικότητες των μαθητών και στα θεσμικά πλαίσια.

Τι θα βρουν οι εκπαιδευτικοί σε κάθε ενότητα

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ Σαφή αποτελέσματα για εκπαιδευτές και μαθητές	**ΠΡΑΚΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ** Συνοπτικές πληροφορίες που συνδέονται με πραγματικές ανάγκες	**ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ** Έτοιμες προς χρήση μαθησιακές δραστηριότητες
ΜΕΛΕΤΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΩΝ Ρεαλιστικές καταστάσεις για συζήτηση και προβληματισμό	**ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ** Πρακτικά αποτελέσματα και εργαλεία αναστοχασμού	**ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ** Σημειώσεις προσαρμογής και υποστηρικτικό υλικό

Κάθε ενότητα παρέχει τις πληροφορίες και τα εργαλεία που απαιτούνται για την προσαρμογή της μάθησης στο θέμα, στην ομάδα των μαθητών και στο περιβάλλον διδασκαλίας.

1.3. Πώς να χρησιμοποιήσετε το εργαλείο

Το εργαλείο παρέχει δομή, παραμένοντας ταυτόχρονα ευέλικτο ως προς τον τρόπο χρήσης του. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να ακολουθήσουν ολόκληρη τη μαθησιακή διαδρομή ή να επιλέξουν τις ενότητες και τις δραστηριότητες που είναι πιο σχετικές με τους μαθητές τους. Προτεραιότητα αποτελεί η δημιουργία χρήσιμων και εφικτών μαθησιακών εμπειριών που ανταποκρίνονται στις πραγματικές συνθήκες των μαθητών.

Ευέλικτη χρήση των ενοτήτων

Οι πέντε ενότητες συνδέονται μεταξύ τους, αλλά έχουν επίσης σχεδιαστεί ώστε να λειτουργούν ως αυτόνομες μαθησιακές ενότητες.

- **Χρησιμοποιήστε μια ενότητα ανεξάρτητα** όταν ανταποκρίνεται σε μια άμεση ανάγκη των μαθητών.
- **Συνδυάστε ενότητες** για να δημιουργήσετε μια ευρύτερη μαθησιακή διαδρομή.
- **Επιλέξτε συγκεκριμένες δραστηριότητες** αντί να πραγματοποιείτε όλες τις δραστηριότητες.
- **Χωρίστε τη μάθηση σε μικρότερες συνεδρίες** όταν ο χρόνος, η ενέργεια ή η συμμετοχή είναι περιορισμένα.
- **Προσαρμόστε τα παραδείγματα και το υλικό** στο εθνικό, τοπικό και οργανωτικό πλαίσιο.
- **Επιτρέψτε στους μαθητές να κάνουν παύση και να επιστρέψουν,** χωρίς να θεωρείτε τη διακοπή της παρακολούθησης ως αποτυχία.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

SHE-LEARNS

Τρεις πρακτικοί τρόποι χρήσης του εργαλείου

ΜΙΑ ΕΝΟΤΗΤΑ	Μερικές δραστηριότητες	ΠΛΗΡΗΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗ
Επιλέξτε μία ενότητα για μια συγκεκριμένη ανάγκη του μαθητή.	Επιλέξτε δραστηριότητες που ταιριάζουν στον διαθέσιμο χρόνο και στο πλαίσιο.	Χρησιμοποιήστε και τις πέντε ενότητες για να υποστηρίξετε μια ευρύτερη πρόοδο.

Η πορεία των πέντε ενοτήτων του SHE-LEARNS

Το Πλαίσιο Εκπαίδευσης συνδέει τις πέντε ενότητες μέσω μιας προοδευτικής πορείας, από την επανένταξη έως τη βιώσιμη συμμετοχή. Κάθε ενότητα ανταποκρίνεται σε ένα διαφορετικό εμπόδιο ή συνθήκη που επηρεάζει τη συμμετοχή στην εκπαίδευση ενηλίκων.



ΣΤΑΔΙΟ	ΕΝΟΤΗΤΑ	ΤΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΕΙ
ΕΙΣΟΔΟΣ	Ενότητα 1 – Επανένταξη και ενεργοποίηση της μάθησης	Επανασύνδεση με τη μάθηση, αναγνώριση των δυνατών σημείων και προσδιορισμός ενός ρεαλιστικού επόμενου βήματος
ΠΡΟΣΒΑΣΗ	Ενότητα 2 – Ψηφιακή παιδεία για πρόσβαση και ένταξη	Οικοδόμηση πρακτικής ψηφιακής αυτοπεποίθησης για καθημερινή συμμετοχή
ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ	Ενότητα 3 – Οικονομική παιδεία και σταθερότητα	Αύξηση της οικονομικής διαφάνειας και υποστήριξη ασφαλέστερων καθημερινών αποφάσεων

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

SHE-LEARNS

ΣΤΑΔΙΟ	ΕΝΟΤΗΤΑ	ΤΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΕΙ
ΜΕΤΑΒΑΣΗ	Ενότητα 4 – Απασχολησιμότητα και διαδρομές μετάβασης	Μετατροπή της βιωμένης εμπειρίας σε δεξιότητες και εξερεύνηση ρεαλιστικών διαδρομών εργασίας
ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑ	Ενότητα 5 – Ευεξία, ανθεκτικότητα και βιωσιμότητα	Διατήρηση της συμμετοχής υπό συνθήκες άγχους, υπερφόρτωσης ή μεταβαλλόμενων συνθηκών

ΕΙΣΟΔΟΣ → ΠΡΟΣΒΑΣΗ → ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ → ΜΕΤΑΒΑΣΗ → ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑ

Η πορεία αποτελεί οδηγό και όχι υποχρεωτική ακολουθία. Οι μαθητές μπορούν να εισέλθουν σε διαφορετικά σημεία, να χρησιμοποιήσουν μεμονωμένες ενότητες, να κάνουν παύση, να επιστρέψουν ή να συνδυάσουν ενότητες ανάλογα με τις ανάγκες και τις περιστάσεις τους.

Βασικές αρχές για τους εκπαιδευτές ενηλίκων

Και στις πέντε ενότητες, το SHE-LEARNS ακολουθεί πέντε κοινές αρχές. Αυτές παρέχουν μια κοινή προσέγγιση, ενώ επιτρέπουν στους εκπαιδευτές να προσαρμόζουν τη διδασκαλία σε διαφορετικούς μαθητές, θέματα και περιβάλλοντα.

1. ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΑΠΟ ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΠΑΡΧΟΥΣΑ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

Οι μαθητές φέρνουν μαζί τους γνώσεις και δεξιότητες από την καθημερινή ζωή, τη φροντίδα άλλων, την εργασία, τη συμμετοχή στην κοινότητα και τη διαχείριση των ευθυνών τους. Ξεκινήστε από ό,τι υπάρχει ήδη, αντί να εστιάζετε αρχικά σε ό,τι λείπει.

2. ΔΙΑΤΗΡΗΣΤΕ ΤΗ ΜΑΘΗΣΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΣΥΝΔΕΔΕΜΕΝΗ ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΖΩΗ

Χρησιμοποιήστε σχετικές εργασίες, παραδείγματα και καταστάσεις που οι μαθητές μπορούν να αναγνωρίσουν και να εφαρμόσουν. Η πρακτική μάθηση είναι πιο χρήσιμη από την περιττή θεωρία ή τις αφηρημένες ασκήσεις.

3. ΕΠΙΤΡΕΨΤΕ ΕΥΕΛΙΚΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΧΩΡΙΣ ΠΙΕΣΗ

Η συμμετοχή μπορεί να πάρει διάφορες μορφές. Οι μαθητές μπορούν να μιλούν, να γράφουν, να παρατηρούν, να συνεργάζονται με άλλους, να ολοκληρώνουν κάτι ατομικά ή να

4. ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΕ ΣΤΗ ΜΑΘΗΤΡΙΑ ΚΑΙ ΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Οι μονογονεϊκές μητέρες δεν αποτελούν μια ομοιογενή ομάδα. Το επίπεδο αλφαβητισμού, η γλώσσα, η ψηφιακή αυτοπεποίθηση, οι ρυθμίσεις φροντίδας, οι οικονομικές συνθήκες, η συμμετοχή και

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

συμμετέχουν πιο χαλαρά όταν χρειάζεται. Η συμμετοχή πρέπει να γίνεται αισθητά εφικτή.	η διαθέσιμη υποστήριξη μπορεί να διαφέρουν σημαντικά. Προσαρμόστε τις δραστηριότητες και τα παραδείγματα αναλόγως.

5. ΕΣΤΙΑΣΤΕ ΣΤΗ ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΗ ΠΡΟΟΔΟ

Η πρόοδος δεν απαιτεί την ολοκλήρωση όλων των εργασιών. Μια χρήσιμη γνώση, μια ολοκληρωμένη εργασία ή ένα εφικτό επόμενο βήμα μπορούν να αποτελέσουν ένα ουσιαστικό μαθησιακό αποτέλεσμα.

Κάθε ενότητα παρέχει πιο συγκεκριμένες οδηγίες σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο αυτές οι αρχές μπορούν να εφαρμοστούν στον συγκεκριμένο τομέα μάθησης, στις δραστηριότητες και στις ανάγκες των μαθητών.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

SHE-LEARNS

Εκπαιδευτικές ενότητες SHE-LEARNS



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

SHE-LEARNS



Ενότητα 1: Επανένταξη και ενεργοποίηση της μάθησης

1. Επισκόπηση της ενότητας

Στόχος της ενότητας: Αυτή η ενότητα βοηθά τους εκπαιδευτές ενηλίκων να υποστηρίξουν τις μονογονεϊκές μητέρες ώστε να επανασυνδεθούν με τη μάθηση με έναν ασφαλή, πρακτικό και διαχειρίσιμο τρόπο. Εστιάζει στην αναγνώριση των υφιστάμενων δυνατών σημείων, στη μείωση της ψυχολογικής πίεσης και στη βοήθεια προς τις μαθήτριες να προσδιορίσουν ένα ρεαλιστικό επόμενο βήμα για την επανένταξή τους.

Ομάδα-στόχος: Εκπαιδευτές ενηλίκων, επιμορφωτές, συντονιστές, κοινωνικοί λειτουργοί και άλλοι επαγγελματίες που εργάζονται με μονογονεϊκές μητέρες στους τομείς της εκπαίδευσης ενηλίκων, της κοινωνικής ένταξης, της κοινοτικής μάθησης ή της απασχολησιμότητας.

Διάρκεια: 2–4 ώρες μάθησης, οργανωμένες σε σύντομες και ευέλικτες δραστηριότητες διάρκειας 15–30 λεπτών η καθεμία.

Κύρια μαθησιακή προσέγγιση: Μικρομάθηση, διευκόλυνση με βάση τα δυνατά σημεία, καθοδηγούμενη αναστοχασμός, προφορική και οπτική συμμετοχή, συμμετοχή χωρίς εμπόδια και σχεδιασμός προσανατολισμένος στη δράση, συνδεδεμένος με την εμπειρία της πραγματικής ζωής.

Τελικό αποτέλεσμα της ενότητας: Ένα Προσωπικό Σχέδιο Μάθησης μίας σελίδας που περιλαμβάνει ένα αναγνωρισμένο πλεονέκτημα, ένα τρέχον εμπόδιο, ένα ρεαλιστικό επόμενο βήμα και μία πηγή υποστήριξης.

2. Μαθησιακοί στόχοι

Μέχρι το τέλος της ενότητας, οι εκπαιδευτές ενηλίκων θα είναι σε θέση να:

1. να εντοπίζουν τουλάχιστον τρία κοινά εμπόδια και τουλάχιστον τρία υπάρχοντα δυνατά σημεία που ενδέχεται να επηρεάσουν την επανένταξη μιας ανύπαντρης μητέρας στη μάθηση, χρησιμοποιώντας μια περίπτωση μαθητή ή ένα προφίλ από την πραγματική ζωή·
2. να διευκολύνουν δύο δραστηριότητες επανένταξης χωρίς πίεση και να προσαρμόσουν τουλάχιστον μία από αυτές για μαθητές με χαμηλό επίπεδο αλφαβητισμού, ακανόνιστη φοίτηση ή χαμηλή αυτοπεποίθηση·

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

3. να υποστηρίξουν τους μαθητές στην προετοιμασία ενός απλού Προσωπικού Σχεδίου Μάθησης με ένα ρεαλιστικό επόμενο βήμα και μία ανάγκη υποστήριξης που συνδέεται με την τρέχουσα κατάσταση της ζωής τους.

3. Θεωρητική και πρακτική αιτιολόγηση

Βασικές έννοιες

- **Επανένταξη:** Η διαδικασία της επανασύνδεσης με τη μάθηση μετά από διακοπή, υπερφόρτωση, αμφιβολίες για τον εαυτό ή απομάκρυνση. Σε αυτό το κεφάλαιο, η επανένταξη υποστηρίζεται μέσω εργασιών χωρίς πίεση, ρεαλιστικών προσδοκιών και σταδιακής συμμετοχής.
- **Ταυτότητα του μαθητή:** Ο τρόπος με τον οποίο ένα άτομο βλέπει τον εαυτό του σε σχέση με τη μάθηση, την ανάπτυξη και τις ικανότητές του. Πολλοί ενήλικες με διακοπή της εκπαίδευσής τους αναπτύσσουν μια αρνητική ταυτότητα ως μαθητές, οπότε αυτή η ενότητα στοχεύει στην ανασυγκρότηση της αυτοπεποίθησης μέσω μικρών, εφικτών μαθησιακών εμπειριών.
- **Άτυπες ικανότητες:** Δεξιότητες που αναπτύσσονται μέσω της καθημερινής ζωής, της φροντίδας, της επίλυσης προβλημάτων και της διαχείρισης ευθυνών εκτός της τυπικής εκπαίδευσης ή της αμειβόμενης εργασίας. Αυτές οι ικανότητες αντιμετωπίζονται ως έγκυροι μαθησιακοί πόροι και σημεία εκκίνησης για την επανένταξη.
- **Συμμετοχή χαμηλού ορίου:** Ένας σχεδιασμός μάθησης που απλοποιεί τη συμμετοχή μειώνοντας την πίεση, την πολυπλοκότητα και τη δημόσια έκθεση. Η συμμετοχή μπορεί να είναι προφορική, οπτική, μερική, ιδιωτική ή σταδιακή.
- **Αυτοαποτελεσματικότητα:** Η πεποίθηση μιας μαθήτριας ότι μπορεί να δράσει, να μάθει και να σημειώσει πρόοδο. Σε πλαίσια επανένταξης, η αυτοαποτελεσματικότητα αναπτύσσεται μέσω πρώιμων επιτυχιών, σεβαστικής διευκόλυνσης και ρεαλιστικών επόμενων βημάτων και όχι μέσω πίεσης.
- **Προσέγγιση βασισμένη στα δυνατά σημεία:** Μια προσέγγιση που ξεκινά από ό,τι οι μαθητές ήδη γνωρίζουν, κάνουν και διαχειρίζονται, και όχι από ό,τι τους λείπει. Για τις μονογονεϊκές μητέρες, αυτό σημαίνει την αναγνώριση της καθημερινής φροντίδας, του συντονισμού, της επικοινωνίας και της ανθεκτικότητας ως σημαντικών ικανοτήτων.
- **Ψυχολογική ασφάλεια:** Ο βαθμός στον οποίο μια μαθήτρια αισθάνεται ασφαλής να συμμετέχει, να κάνει λάθη, να θέτει ερωτήσεις ή να κάνει παύση χωρίς να κρίνεται. Αποτελεί βασική προϋπόθεση για την οικοδόμηση της αυτοπεποίθησης και τη διαρκή συμμετοχή.
- **Κοινωνική σύνδεση και αίσθημα του «ανήκειν»:** Η αίσθηση ότι ένας μαθητής γίνεται αποδεκτός, υποστηρίζεται και μπορεί να συμμετέχει χωρίς κριτική ή απομόνωση. Για ορισμένες μονογονεϊκές μητέρες, η επανασύνδεση με τη μάθηση μπορεί επίσης να εξαρτάται από την ανασυγκρότηση των κοινωνικών επαφών, της εμπιστοσύνης και του αισθήματος του «ανήκειν», ιδίως μετά από περιόδους απομόνωσης ή διακοπής της συμμετοχής.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

SHE-LEARNS

Σύνδεση με τα ευρωπαϊκά πλαίσια

- EQF (Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Προσόντων): Η ενότητα υποστηρίζει μαθησιακά αποτελέσματα που σχετίζονται με την αναγνώριση της προηγούμενης εμπειρίας, τον αναστοχασμό σχετικά με τα δυνατά σημεία και τα εμπόδια, καθώς και τον προσδιορισμό ρεαλιστικών επόμενων βημάτων με αυξανόμενη αυτονομία του μαθητή.
- Λογική του ECVET: Το περιεχόμενο λειτουργεί ως μια σύντομη, αυτόνομη μαθησιακή ενότητα με ένα πρακτικό αποτέλεσμα, το Προσωπικό Σχέδιο Μάθησης, το οποίο μπορεί να ολοκληρωθεί ανεξάρτητα από μεταγενέστερες ενότητες.
- Ευρωπαϊκή Ατζέντα Δεξιοτήτων: Η ενότητα υποστηρίζει την ένταξη στη δια βίου μάθηση, βοηθώντας τους ενήλικες να επανενταχθούν στην εκπαίδευση και να προετοιμαστούν για περαιτέρω ανάπτυξη δεξιοτήτων μέσω προσβάσιμης συμμετοχής που ενισχύει την αυτοπεποίθηση.
- Βασικές ικανότητες για τη δια βίου μάθηση (ΕΕ, 2018): Η ενότητα υποστηρίζει άμεσα τις προσωπικές, κοινωνικές και μαθησιακές ικανότητες, συμπεριλαμβανομένης της αυτοαποτελεσματικότητας, της αναστοχαστικής σκέψης, του ρεαλιστικού σχεδιασμού και της προσαρμοστικής συμμετοχής.

Χρήσιμοι σύνδεσμοι

- Ευρωπαϊκή Ατζέντα Δεξιοτήτων — https://employment-social-affairs.ec.europa.eu/policies-and-activities/skills-and-qualifications/european-skills-agenda_en
- Σύσταση του Συμβουλίου σχετικά με τις διαδρομές αναβάθμισης δεξιοτήτων – Νέες ευκαιρίες για ενήλικες https://employment-social-affairs.ec.europa.eu/policies-and-activities/skills-and-qualifications/helping-people-develop-skills-throughout-their-lives/upskilling-pathways_en
- Βασικές ικανότητες για τη δια βίου μάθηση (Σύσταση του Συμβουλίου, 2018) https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/297a33c8-a1f3-11e9-9d01-01aa75ed71a1/language-en
- EPALE – Ηλεκτρονική πλατφόρμα για την εκπαίδευση ενηλίκων στην Ευρώπη — https://epale.ec.europa.eu
- Ξεπερνώντας τα εμπόδια συμμετοχής στην εκπαίδευση ενηλίκων (πόρος EPALE) https://epale.ec.europa.eu/en/resource-centre/content/overcoming-participation-barriers-adult-education

Για πολλές μονογονεϊκές μητέρες, η επιστροφή στη μάθηση δεν είναι κυρίως θέμα κινήτρου. Είναι θέμα του κατά πόσο η μάθηση φαίνεται εφικτή, ασφαλής, σχετική και διαχειρίσιμη. Η διακοπή της συμμετοχής συχνά αντανακλά δομική υπερφόρτωση, απώλεια αυτοπεποίθησης, πίεση από τη φροντίδα των παιδιών, οικονομική δυσχέρεια και προηγούμενες αρνητικές εκπαιδευτικές εμπειρίες, παρά έλλειψη ενδιαφέροντος. Επομένως, αυτή η ενότητα ξεκινά με τη δημιουργία των συνθηκών που καθιστούν δυνατή τη συμμετοχή: αναγνώριση, ψυχολογική ασφάλεια, ευέλικτα σημεία εισόδου και ένα διαχειρίσιμο επόμενο βήμα.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

Βασικές αρχές για την εφαρμογή

- Ξεκινήστε από τα δυνατά σημεία, όχι από τις ελλείψεις. Η καθημερινή φροντίδα, ο συντονισμός και η επίλυση προβλημάτων αποτελούν πόρους μάθησης.
- Διατηρήστε τη συμμετοχή χωρίς πίεση. Οι μαθητές πρέπει να μπορούν να παρατηρούν, να απαντούν προφορικά, να χρησιμοποιούν οπτικό υλικό ή να ολοκληρώνουν εργασίες ιδιωτικά.
- Υποστηρίξτε τη σύνδεση χωρίς να επιβάλλετε την αλληλεπίδραση. Η επανένταξη μπορεί επίσης να περιλαμβάνει την αποκατάσταση της εμπιστοσύνης στη μάθηση μαζί με άλλους. Η εργασία σε ζεύγη, η συμμετοχή σε μικρές ομάδες, η υποστήριξη από ομοτίμους και η σταδιακή συμμετοχή μπορούν να ενισχύσουν το αίσθημα του «ανήκειν», αλλά οι μαθητές πρέπει πάντα να έχουν τη δυνατότητα να επιλέγουν πιο ήσυχες ή πιο ιδιωτικές μορφές συμμετοχής.
- Χρησιμοποιήστε συγκεκριμένα παραδείγματα. Η αφηρημένη γλώσσα πρέπει πάντα να υποστηρίζεται με καταστάσεις της πραγματικής ζωής.
- Προγραμματίστε με βάση τις διαφορετικές πραγματικότητες των μαθητών. Οι μονογονεϊκές μητέρες δεν αποτελούν μια ομοιογενή ομάδα. Η συμμετοχή μπορεί να διαμορφώνεται διαφορετικά ανάλογα με τις ανάγκες αλφαβητισμού και γλώσσας, την εμπειρία μετανάστευσης, τη χηρεία, τη διάσταση ή τις ρυθμίσεις κοινής ανατροφής των παιδιών, την περιορισμένη ή συγκρουσιακή υποστήριξη, την οικονομική πίεση, την κοινωνική απομόνωση ή τη σοβαρή κοινωνική και οικονομική μειονεξία. Προσαρμόστε τη δραστηριότητα στην πραγματική κατάσταση της μαθήτριας, αντί να υποθέτετε μια κοινή εμπειρία της ανύπαντρης μητρότητας.
- Εστιάστε σε ένα ρεαλιστικό επόμενο βήμα. Η πρόοδος είναι σταδιακή και δεν απαιτεί τέλειες συνθήκες.

Σύνδεση με τα σχόλια από το πιλοτικό πρόγραμμα

Η επίσκεψη μελέτης και τα επακόλουθα σεμινάρια κατάρτισης εκπαιδευτών επιβεβαίωσαν τη σημασία της προσέγγισης που βασίζεται στα δυνατά σημεία, της συμμετοχής χωρίς πίεση και των δραστηριοτήτων που βοηθούν τους μαθητές να αναγνωρίσουν τις υπάρχουσες ικανότητές τους. Τα σχόλια ενίσχυσαν επίσης την ανάγκη απλοποίησης της γλώσσας, μείωσης της εξάρτησης από τη γραπτή ανασκόπηση και παροχής προφορικών, οπτικών, ιδιωτικών και ευέλικτων επιλογών συμμετοχής. Περαιτέρω σχόλια υπογράμμισαν την ποικιλομορφία των συνθηκών των μονογονεϊκών μητέρων, συμπεριλαμβανομένων των διαφορών στις οικογενειακές ρυθμίσεις και τις ρυθμίσεις υποστήριξης , στις γλωσσικές και μεταναστευτικές εμπειρίες, καθώς και στα επίπεδα κοινωνικής σύνδεσης. Οι εκπαιδευτικοί σημείωσαν επίσης ότι οι συνθήκες εφαρμογής ποικίλλουν σημαντικά μεταξύ των πλαισίων της εκπαίδευσης ενηλίκων, των ΜΚΟ, των κοινωνικών υπηρεσιών, των κοινοτικών προγραμμάτων και άλλων θεσμικών πλαισίων. Αυτές οι παρατηρήσεις έχουν ενσωματωθεί σε ολόκληρη την ενότητα, χωρίς να αλλάζει ο βασικός της στόχος, που είναι η ασφαλής και διαχειρίσιμη επανένταξη στη μάθηση.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

4. Μαθησιακό περιεχόμενο

Βασικές πληροφορίες που χρειάζονται οι μαθητές

Η συμμετοχή μπορεί να διαφέρει από την παρακίνηση. Οι χαμένες συνεδρίες, οι ημιτελείς δραστηριότητες, η σιωπή ή ο δισταγμός συχνά αντανακλούν άγχος, ευθύνες φροντίδας των παιδιών, κόπωση ή χαμηλή αυτοπεποίθηση και όχι έλλειψη ενδιαφέροντος.

Τα πρώιμα σημάδια χαμηλής αυτοεκτίμησης των μαθητών έχουν σημασία. Σχόλια όπως «Δεν είμαι καλός στη μελέτη» ή «Δεν έχω τίποτα να προσφέρω» συχνά αντανακλούν προηγούμενες αρνητικές εκπαιδευτικές εμπειρίες και όχι έλλειψη ικανότητας.

Η συναισθηματική ασφάλεια επηρεάζει τη συμμετοχή. Οι μαθητές είναι πιο πιθανό να συμμετάσχουν όταν αισθάνονται σεβαστοί, υποστηριζόμενοι και απαλλαγμένοι από κριτική ή δημόσια έκθεση.

Η συμμετοχή με χαμηλό όριο εισόδου υποστηρίζει την επανένταξη. Σύντομες δραστηριότητες, ευέλικτος ρυθμός, επανάληψη, πρακτικά παραδείγματα και πολλαπλές μορφές απάντησης καθιστούν την επανένταξη πιο εύκολη.

Τα μικρά επιτεύγματα έχουν σημασία. Για ορισμένους μαθητές, η πρόοδος μπορεί να σημαίνει τη συμμετοχή σε μία συνεδρία, τον εντοπισμό ενός δυνατού σημείου ή τον προσδιορισμό ενός ρεαλιστικού επόμενου βήματος, αντί της ολοκλήρωσης όλων των στόχων με μία φορά.

Η καθημερινή εμπειρία αποτελεί πηγή μάθησης. Η οργάνωση, η επικοινωνία, η επίλυση προβλημάτων, η ρύθμιση των συναισθημάτων, ο προγραμματισμός και η αντιμετώπιση κρίσεων, που ήδη χρησιμοποιούνται στην καθημερινή ζωή, μπορούν να αποτελέσουν τη βάση για την αποκατάσταση της αυτοπεποίθησης των μαθητών.

- Η επανένταξη συχνά εξαρτάται από συγκεκριμένες προϋποθέσεις: οι μαθητές συμμετέχουν πιο εύκολα όταν μειώνεται η πίεση και είναι εφικτή η επίτευξη πρώιμης επιτυχίας.
- Η χαμηλή αυτοεκτίμηση του μαθητή μπορεί να εκδηλωθεί μέσω της σιωπής, του δισταγμού, της αποφυγής της γραφής ή των δηλώσεων που υποτιμούν τον εαυτό του.
- Η συμμετοχή μπορεί να είναι ακανόνιστη για πρακτικούς λόγους. Οι συνεδρίες που χάνονται δεν πρέπει να αντιμετωπίζονται ως απομάκρυνση ή αποτυχία.
- Οι άτυπες ικανότητες έχουν σημασία. Οι μονογονεϊκές μητέρες συχνά χρησιμοποιούν την οργάνωση, την επικοινωνία, την αντιμετώπιση κρίσεων, τη διαχείριση πόρων και τη ρύθμιση των συναισθημάτων στην καθημερινότητά τους.
- Τα συναισθηματικά ασφαλή μαθησιακά περιβάλλοντα είναι απαραίτητα. Οι μαθητές δεν πρέπει να εξαναγκάζονται σε αποκάλυψη προσωπικών στοιχείων, σύγκριση ή δημόσια έκθεση.

Υπενθυμίσεις σχετικά με την ένταξη και την προσαρμογή

- Μην υποθέτετε ότι οι μονογονεϊκές μητέρες αποτελούν μια ομοιόμορφη ομάδα. Λάβετε υπόψη τις διαφορές στις οικογενειακές δομές, συμπεριλαμβανομένου του κατά πόσον οι γονικές ευθύνες μοιράζονται ή αναλαμβάνονται κυρίως από τον έναν γονέα· της ύπαρξης ή απουσίας οικογενειακής

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

και κοινοτικής υποστήριξης· της χηρείας ή του χωρισμού· της μετανάστευσης « » και των γλωσσικών φραγμών· των επιπέδων αλφαβητισμού· της κοινωνικής απομόνωσης· καθώς και των διαφορετικών επιπέδων φροντίδας, εργασίας και οικονομικής πίεσης.

- Μην βασίζεστε αποκλειστικά σε γραπτές εργασίες. Θα πρέπει να παρέχονται προφορικές απαντήσεις, οπτικές υποδείξεις, συζήτηση σε ζεύγη, ταξινόμηση καρτών και ολοκλήρωση με την υποστήριξη του εκπαιδευτικού.
- Εξετάστε εάν ο μαθητής χρειάζεται επίσης μια σταδιακή πορεία προς την κοινωνική συμμετοχή. Η εργασία σε ζεύγη, η υποστήριξη από συμμαθητές ή μια δραστηριότητα σε μικρές ομάδες μπορεί να βοηθήσει στην αποκατάσταση των σχέσεων και της αυτοπεποίθησης, αλλά η κοινωνική αλληλεπίδραση δεν πρέπει να είναι υποχρεωτική.
- Χρησιμοποιήστε σύντομες, εύχρηστες δραστηριότητες που μπορούν να λειτουργήσουν αυτόνομα και να επιτρέψουν την επανένταξη μετά από απουσία.
- Χρησιμοποιήστε παραδείγματα που βασίζονται στην καθημερινή ζωή: φροντίδα παιδιών, ραντεβού, επικοινωνία με το σχολείο, έντυπα, διαχείριση προϋπολογισμού, μετακινήσεις και διαχείριση κρίσεων.
- Προσαρμόστε τον τρόπο παράδοσης στο θεσμικό πλαίσιο. Τα κέντρα εκπαίδευσης ενηλίκων, οι ΜΚΟ, οι δημόσιες κοινωνικές υπηρεσίες, οι κοινοτικές οργανώσεις και τα διαδικτυακά προγράμματα ενδέχεται να προσφέρουν διαφορετικά επίπεδα χρόνου, ιδιωτικότητας, χώρου, συνέχειας και ατομικής υποστήριξης. Όπου δεν μπορεί να διασφαλιστεί η ιδιωτικότητα ή η ατομική υποστήριξη, χρησιμοποιήστε δραστηριότητες που δεν απαιτούν αποκάλυψη προσωπικών στοιχείων.

Βασικό μήνυμα για τους μαθητές

Η επιστροφή στη μάθηση δεν ξεκινά με το να είστε πλήρως έτοιμοι. Ξεκινά με την αναγνώριση του τι κάνετε ήδη, του τι γνωρίζετε ήδη και του ποιο θα μπορούσε να είναι ένα ρεαλιστικό επόμενο βήμα.

5. Διαδραστικό διδακτικό υλικό

Δραστηριότητα 1: Οι αόρατες δεξιότητές μου

- **Διάρκεια:** 20 λεπτά
- **Τύπος:** Ατομική εργασία + συζήτηση σε ζεύγη
- **Σκοπός:** Αναγνώριση των υφιστάμενων ικανοτήτων που έχουν αναπτυχθεί μέσω της καθημερινής ζωής, της φροντίδας και της πρακτικής επίλυσης προβλημάτων.
- **Υποστηρικτικό υλικό:** Φύλλο εργασίας Α – Χάρτης των αόρατων δεξιοτήτων μου (Παράρτημα 1)
- **Σημείωση για τον συντονιστή:** Χρησιμοποιήστε την απλοποιημένη ή προφορική εκδοχή όταν οι μαθητές είναι κουρασμένοι, διστακτικοί ή έχουν χαμηλό επίπεδο γραμματισμού. Η ανταλλαγή απόψεων παραμένει προαιρετική σε όλες τις δραστηριότητες.

Δραστηριότητα 2: Η ιστορία της μάθησής μου σε 3 στιγμές

- **Διάρκεια:** 20–25 λεπτά
- **Τύπος:** Ατομική αναστοχασμός + προαιρετική ανταλλαγή απόψεων σε ζεύγη

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

- **Σκοπός:** Να προσδιοριστούν τρεις στιγμές που διαμόρφωσαν τη σχέση του μαθητή με τη μάθηση, καθώς και οι συνθήκες που συνέβαλαν ή εμπόδισαν τη συμμετοχή του.
- **Υποστηρικτικό υλικό:** Φύλλο εργασίας Β – Η μαθησιακή μου ιστορία σε 3 στιγμές (Παράρτημα 2)
- **Σημείωση για τον συντονιστή:** Χρησιμοποιήστε την απλοποιημένη ή προφορική εκδοχή όταν οι μαθητές είναι κουρασμένοι, διστακτικοί ή έχουν χαμηλό επίπεδο γραμματισμού. Η ανταλλαγή απόψεων παραμένει προαιρετική σε όλες τις δραστηριότητες.

Δραστηριότητα 3: Ένα μικρό βήμα μπροστά

- **Διάρκεια:** 15–20 λεπτά
- **Τύπος:** Ατομική εργασία
- **Σκοπός:** Να μετατρέψει τον αναστοχασμό σε ένα ρεαλιστικό επόμενο βήμα και μία ανάγκη υποστήριξης.
- **Υποστηρικτικό υλικό:** Φύλλο εργασίας Γ – Κάρτα «Ένα μικρό βήμα μπροστά» (Παράρτημα 3)
- **Σημείωση για τον συντονιστή:** Χρησιμοποιήστε την απλοποιημένη ή προφορική εκδοχή όταν οι μαθητές είναι κουρασμένοι, διστακτικοί ή έχουν χαμηλό επίπεδο γραμματισμού. Η ανταλλαγή απόψεων παραμένει προαιρετική σε όλες τις δραστηριότητες.

Δραστηριότητα 4: Τι βοηθά στη συμμετοχή;

- **Διάρκεια:** 20 λεπτά
- **Τύπος:** Εργασία σε μικρές ομάδες ή ταξινόμηση καρτών
- **Σκοπός:** Προσδιορισμός πρακτικών συνθηκών που υποστηρίζουν ή εμποδίζουν τη συμμετοχή στη μάθηση.
- **Υποστηρικτικό υλικό:** Φύλλο εργασίας Δ – Τι βοηθά τη συμμετοχή; Πίνακας (Παράρτημα 4)
- **Σημείωση για τον συντονιστή:** Χρησιμοποιήστε την απλοποιημένη ή προφορική εκδοχή όταν οι μαθητές είναι κουρασμένοι, διστακτικοί ή έχουν χαμηλό επίπεδο γραμματισμού. Η ανταλλαγή απόψεων παραμένει προαιρετική σε όλες τις δραστηριότητες.

Προτεινόμενες ερωτήσεις για την έναρξη και το κλείσιμο της δραστηριότητας

- Ερώτηση έναρξης: «Τι σας φαίνεται εφικτό σήμερα;»
- Ερώτηση κλεισίματος: «Ποιο είναι το ένα πράγμα που παίρνετε μαζί σας από τη σημερινή μέρα;»

6. Μελέτες περιπτώσεων

Μελέτη περίπτωσης 1: «Έχω χρόνια να μελετήσω»

Η Μαρία είναι 35 ετών, ανύπαντρη μητέρα ενός παιδιού και δεν έχει συμμετάσχει σε επίσημη μάθηση από το γυμνάσιο. Λέει ότι έχει «ξεχάσει πώς να μαθαίνει» και αποφεύγει τις γραπτές εργασίες. Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να εντοπίσουν τι συμβαίνει πέρα από την επιφάνεια, ποια είναι τα δυνατά σημεία και ποιο θα μπορούσε να είναι ένα ρεαλιστικό επόμενο βήμα.

Μελέτη περίπτωσης 2: «Δεν μπορώ να υποσχεθώ ότι θα είμαι εδώ κάθε εβδομάδα»

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

Η Έλενα είναι 29 ετών, ανύπαντρη μητέρα δύο παιδιών, με ακανόνιστη μερική απασχόληση και μεταβαλλόμενες ρυθμίσεις για τη φροντίδα των παιδιών της. Θέλει να συνεχίσει να μαθαίνει, αλλά δεν μπορεί να εγγυηθεί την εβδομαδιαία παρουσία της. Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να εξετάσουν πώς μπορεί να μοιάζει η ευέλικτη συμμετοχή και πώς η επανένταξη μπορεί να παραμείνει χωρίς αίσθημα ντροπής.

Μελέτη περίπτωσης 3: «Κάνω τα πάντα, αλλά ακόμα δεν το θεωρώ δεξιότητα»

Μια μαθήτρια περιγράφει πώς διαχειρίζεται ραντεβού, επικοινωνεί με φορείς, αντιμετωπίζει κρίσεις και διατηρεί την οικογενειακή ζωή, αλλά εξακολουθεί να λέει ότι δεν έχει «καμία δεξιότητα». Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να διερευνήσουν πώς μπορούν να ονομάσουν τις υπάρχουσες ικανότητες με τρόπο προσιτό και ενθαρρυντικό.

Μελέτη περίπτωσης 4: «Θέλω να μάθω, αλλά εξακολουθώ να νιώθω εκτός ομάδας»

Η Σάρα μετακόμισε πρόσφατα στην περιοχή και μεγαλώνει το παιδί της με περιορισμένη άτυπη υποστήριξη. Κατανοεί το μεγαλύτερο μέρος του περιεχομένου του μαθήματος, αλλά δεν αισθάνεται τόσο σίγουρη όταν μιλά τη γλώσσα που χρησιμοποιείται στις συνεδρίες και σπάνια συμμετέχει στις ομαδικές συζητήσεις. Παρακολουθεί όταν μπορεί, αλλά συνήθως κάθεται σιωπηλή και φεύγει αμέσως μετά. Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να εξετάσουν πώς η αυτοπεποίθηση στη γλώσσα, η περιορισμένη υποστήριξη και η κοινωνική απομόνωση μπορεί να επηρεάσουν την επανένταξη, καθώς και πώς η συμμετοχή και η σύνδεση μπορούν να υποστηριχθούν σταδιακά χωρίς να επιβάλλεται η δημόσια ομιλία ή η αποκάλυψη προσωπικών στοιχείων.

7. Εργαλεία αξιολόγησης

Πρακτικό αποτέλεσμα αξιολόγησης: Προσωπικό Σχέδιο Μάθησης

Ο μαθητής συμπληρώνει ένα σχέδιο μίας σελίδας που περιλαμβάνει: ένα πλεονέκτημα που αναγνωρίζω στον εαυτό μου· ένα πράγμα που δυσκολεύει τη μάθηση· ένα ρεαλιστικό επόμενο βήμα· μια μορφή υποστήριξης που θα μπορούσε να με βοηθήσει· πότε θέλω να δοκιμάσω αυτό το βήμα.

Εργαλείο αναστοχασμού: Κάρτα αναστοχασμού εξόδου

Στο τέλος της συνεδρίας, οι μαθητές συμπληρώνουν μια σύντομη ανασκόπηση σχετικά με το τι ανακάλυψαν, τι τους φαίνεται πλέον πιο εφικτό και ποια υποστήριξη θα τους βοηθούσε να συνεχίσουν.

Πώς φαίνεται η επιτυχής ολοκλήρωση

- Ο μαθητής μπορεί να αναφέρει τουλάχιστον ένα υπάρχον πλεονέκτημα ή ικανότητα.
- Ο μαθητής προσδιορίζει ένα ρεαλιστικό επόμενο βήμα.
- Ο μαθητής προσδιορίζει τουλάχιστον μία προϋπόθεση, ένα εμπόδιο ή μια ανάγκη υποστήριξης που σχετίζεται με τη συμμετοχή.
- Ο εκπαιδευτής μπορεί να διαπιστώσει μια εξέλιξη από τη γενική ανασκόπηση προς μια συγκεκριμένη επόμενη δράση.

8. Σημειώσεις για τον εκπαιδευτή

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

Υποστήριξη μαθητών με χαμηλό επίπεδο αλφαβητισμού ή χαμηλή αυτοπεποίθηση

- Χρησιμοποιήστε σύντομες οδηγίες, προφορικές εξηγήσεις και οπτικές υποδείξεις.
- Προσφέρετε βοήθεια στη συγγραφή από τον εκπαιδευτικό, όπου χρειάζεται.
- Επιτρέψτε τη συζήτηση σε ζεύγη πριν από την ατομική ολοκλήρωση.
- Θεωρήστε την παρατήρηση, τις σύντομες απαντήσεις και τη μερική ολοκλήρωση ως έγκυρη συμμετοχή.

Εργασία με ευάλωτους μαθητές

- Μην υποθέτετε ότι μια μαθήτρια θα αποκαλύψει ότι είναι ανύπαντρη μητέρα ή θα εξηγήσει ανοιχτά την κατάστασή της.
- Αποφύγετε εργασίες που απαιτούν δημόσια έκθεση ή προσωπική αποκάλυψη ως προεπιλεγμένη επιλογή.
- Χρησιμοποιήστε συγκεκριμένα παραδείγματα από την καθημερινότητα αντί για αφηρημένη γλώσσα ή θεσμική ορολογία.
- Να είστε έτοιμοι να προσαρμόσετε την ίδια δραστηριότητα σε προφορική, οπτική, ιδιωτική ή απλοποιημένη μορφή.
- Αποφύγετε να κάνετε υποθέσεις σχετικά με την οικογενειακή κατάσταση ή τη διαθέσιμη υποστήριξη. Η μονογονεϊκή μητρότητα μπορεί να σχετίζεται με χηρεία, χωρισμό, κοινή ή συγκρουσιακή ανατροφή των παιδιών, μετανάστευση, γλωσσικά εμπόδια ή περιορισμένη πρακτική και κοινωνική υποστήριξη.
- Όταν οι μαθητές βιώνουν κοινωνική απομόνωση, προσφέρετε προαιρετική εργασία σε ζεύγη, υποστήριξη από ομοτίμους ή συμμετοχή σε μικρές ομάδες, χωρίς να καθιστάτε υποχρεωτική την αλληλεπίδραση ή την αποκάλυψη προσωπικών στοιχείων.
- Προσαρμόστε τις δραστηριότητες στις οργανωτικές συνθήκες. Εάν δεν μπορούν να εγγυηθούν η ιδιωτικότητα, η ατομική υποστήριξη ή η συνέχεια, χρησιμοποιήστε φανταστικά παραδείγματα, ατομική αναστοχασμό, προφορικές ή οπτικές εναλλακτικές λύσεις και εργασίες που δεν απαιτούν την αποκάλυψη ευαίσθητων προσωπικών πληροφοριών.

Διαχείριση της ακανόνιστης παρακολούθησης

- Σχεδιάστε τις δραστηριότητες ως αυτόνομες ενότητες που επιτρέπουν στους μαθητές να επιστρέψουν χωρίς κυρώσεις.
- Συνοψίστε εν συντομία τα βασικά σημεία χωρίς να εφιστάτε την προσοχή στην απουσία.
- Προσφέρετε εκδόσεις για το σπίτι ή για αναπλήρωση, όπου αυτό είναι χρήσιμο.

9. Υποστηρικτικό υλικό και παραρτήματα

Τα παρακάτω παραρτήματα συνοδεύουν την ενότητα και θα πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποστηρικτικά έγγραφα κατά τη διάρκεια της εφαρμογής:

Παράρτημα 1 – Φύλλο εργασίας Α: Ο χάρτης των αόρατων δεξιοτήτων μου

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

SHE-LEARNS

Σκοπός: αναγνώριση των ικανοτήτων που ήδη χρησιμοποιούνται στην καθημερινή ζωή, στη φροντίδα, στην επίλυση προβλημάτων και στη διαχείριση ευθυνών. Χρησιμοποιήστε μόνο τα παραδείγματα που θεωρείτε σχετικά.

Όνομα (προαιρετικό): _____

Ημερομηνία: _____

Καθημερινή κατάσταση	**Τι κάνω ήδη**	**Τι δείχνει αυτό**	**Λέξεις δεξιοτήτων που μπορώ να χρησιμοποιήσω**
Οργάνωση των οικογενειακών ρουτινών			οργάνωση / προγραμματισμός / διαχείριση χρόνου
Ραντεβού, επικοινωνία με το σχολείο ή τις υπηρεσίες			επικοινωνία / συντονισμός / παρακολούθηση
Επίλυση ενός απροσδόκητου προβλήματος			επίλυση προβλημάτων / λήψη αποφάσεων / προσαρμοστικότητα
Διαχείριση περιορισμένου χρόνου ή πόρων			καθορισμός προτεραιοτήτων / διαχείριση πόρων / προγραμματισμός
Υποστήριξη ή φροντίδα άλλου ατόμου			ευθύνη / υπομονή / ρύθμιση συναισθημάτων
Παρακολούθηση πολλών εργασιών ταυτόχρονα			προσοχή / οργάνωση / αξιοπιστία
Κάτι άλλο που κάνω συχνά			

Ένα δυνατό σημείο που αναγνωρίζω πιο καθαρά τώρα:

_____

Ένα δυνατό σημείο που θα μπορούσα να αξιοποιήσω στη μάθηση:

_____

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

SHE-LEARNS

Παράρτημα 2 – Φύλλο εργασίας Β: Η μαθησιακή μου ιστορία σε 3 στιγμές

Σκοπός: να αναστοχαστούν οι μαθητές σχετικά με τις εμπειρίες που διαμόρφωσαν τη σχέση τους με τη μάθηση. Οι μαθητές δεν χρειάζεται να περιγράψουν ευαίσθητα γεγονότα. Μπορούν να γράψουν, να ζωγραφίσουν, να χρησιμοποιήσουν λέξεις-κλειδιά ή να απαντήσουν προφορικά.

Όνομα (προαιρετικό): _____

Στιγμή	Τι θυμάμαι	Τι βοήθησε	Τι δυσχέρανε τη μάθηση
1. Μια στιγμή που η μάθηση μου φάνηκε εφικτή ή χρήσιμη			
2. Μια στιγμή που η μάθηση έγινε δύσκολη, σταμάτησε ή άλλαξε			
3. Πού βρίσκομαι τώρα και τι θα ήθελα να δοκιμάσω στη συνέχεια			

Ανασκόπηση των τριών αυτών στιγμών

Κάτι που με βοήθησε να μάθω στο παρελθόν:

_____

Κάτι που θα έκανε τη μάθηση να μου φαίνεται πιο εύκολη τώρα:

_____

Ένα πράγμα που θέλω να γνωρίζει ο εκπαιδευτικός σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο μαθαίνω καλύτερα (προαιρετικό): _____

Παράρτημα 3 – Φύλλο εργασίας Γ: Κάρτα «Ένα μικρό βήμα μπροστά»

Σκοπός: να μετατρέψει τον αναστοχασμό σε ένα ρεαλιστικό επόμενο βήμα. Το βήμα πρέπει να είναι αρκετά μικρό ώστε να μπορεί να γίνει ακόμα και όταν ο χρόνος, η ενέργεια ή η υποστήριξη είναι περιορισμένοι.

Όνομα (προαιρετικό): _____

1. Προς τι θα ήθελα να προχωρήσω;

Ένας μαθησιακός στόχος, μια εργασία ή μια ευκαιρία που με ενδιαφέρει:

_____

2. Ποιο είναι το μικρότερο χρήσιμο βήμα που μπορώ να κάνω;

Το επόμενο βήμα μου:

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

_____

3. Πότε θα μπορούσα να το δοκιμάσω;

Μια ρεαλιστική ημέρα / ώρα / κατάσταση:

_____

4. Ποια υποστήριξη θα μπορούσε να το κάνει πιο εύκολο;

Ένα άτομο, μια υπηρεσία, μια υπενθύμιση, ένας πόρος, μια πιο ήσυχη μορφή ή άλλη υποστήριξη:

_____

5. Αν αυτό το βήμα γίνει πολύ δύσκολο, ποια πιο εύκολη επιλογή θα μπορούσε να με κρατήσει συνδεδεμένο;

_____

Παράρτημα 4 – Φύλλο εργασίας Δ: Τι βοηθά στη συμμετοχή; Πίνακας

Σκοπός: να προσδιοριστούν οι πρακτικές συνθήκες που υποστηρίζουν ή εμποδίζουν τη συμμετοχή. Αυτό μπορεί να συμπληρωθεί με βάση την προσωπική εμπειρία, μέσω ενός φανταστικού παραδείγματος ή ως ομαδική συζήτηση.

Όνομα (προαιρετικό): _____

Τομέας	Τι βοηθά τη συμμετοχή	Τι δυσκολεύει τη συμμετοχή	Μια πιθανή προσαρμογή
Χρόνος και πρόγραμμα			
Φροντίδα παιδιών / άλλες ευθύνες φροντίδας			
Μετακίνηση / τοποθεσία / πρόσβαση			
Αυτοπεποίθηση και προηγούμενες μαθησιακές εμπειρίες			
Γλωσσικές ανάγκες / ανάγκες ανάγνωσης / γραφής			
Μορφή μάθησης: ομιλία, ακρόαση, γραφή, οπτική μάθηση ή εργασία σε ζεύγη			

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

Τομέας	Τι βοηθά τη συμμετοχή	Τι δυσκολεύει τη συμμετοχή	Μια πιθανή προσαρμογή
Κοινωνική σύνδεση / αίσθηση ότι ανήκει στην ομάδα			
Ιδιωτικότητα, ασφάλεια ή χώρος			

Οι δύο συνθήκες που έχουν μεγαλύτερη σημασία για μένα αυτή τη στιγμή:

_____

_____

Παράρτημα 5 – Φύλλο εργασίας E: Προσωπικό πρόγραμμα μάθησης

Κύριο αποτέλεσμα της ενότητας. Το σχέδιο πρέπει να είναι σύντομο, ρεαλιστικό και να συνδέεται με την τρέχουσα κατάσταση της ζωής του μαθητή. Η συμπλήρωσή του προφορικά ή με την υποστήριξη του εκπαιδευτικού είναι αποδεκτή.

Όνομα (προαιρετικό): _____

Ημερομηνία: _____

1. Ένα δυνατό σημείο που αναγνωρίζω στον εαυτό μου
Κάτι που ήδη γνωρίζω, κάνω ή διαχειρίζομαι και που μπορεί να με βοηθήσει να μάθω:
_____

2. Ένα πράγμα που αυτή τη στιγμή δυσκολεύει τη μάθηση
_____

3. Ένα ρεαλιστικό επόμενο βήμα
Τι θα προσπαθήσω να κάνω:
_____

4. Μια πηγή υποστήριξης
Ποιος ή τι θα μπορούσε να βοηθήσει:
_____

5. Πότε θέλω να δοκιμάσω αυτό το βήμα
_____

Μια μορφή συμμετοχής που θα με βοηθούσε (προαιρετικό)
Για παράδειγμα: συντομότερη εργασία, προφορική απάντηση, εργασία σε ζεύγη, οπτική υποστήριξη, ολοκλήρωση σε πιο ήσυχο/ιδιωτικό περιβάλλον, ευέλικτος χρόνος:
_____

Παράρτημα 6 – Φύλλο εργασίας F: Κάρτα αναστοχασμού

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

SHE-LEARNS

Εκτυπώστε και κόψτε αν είναι χρήσιμο. Οι μαθητές μπορούν να συμπληρώσουν μόνο τις ερωτήσεις στις οποίες επιθυμούν να απαντήσουν. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί αντ' αυτού μια σύντομη προφορική αξιολόγηση.

ΚΑΡΤΑ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ

Ένα πράγμα που ανακάλυψα ή συνειδητοποίησα σήμερα:

_____

Ένα πράγμα που μου φαίνεται λίγο πιο εφικτό τώρα:

_____

Μια υποστήριξη ή συνθήκη που θα μπορούσε να με βοηθήσει να συνεχίσω:

_____

Ένα μικρό πράγμα που θέλω να θυμάμαι ή να δοκιμάσω:

_____

ΚΑΡΤΑ ΑΝΑΛΟΓΙΣΜΟΥ

Ένα πράγμα που ανακάλυψα ή συνειδητοποίησα σήμερα:

_____

Ένα πράγμα που μου φαίνεται λίγο πιο εφικτό τώρα:

_____

Μια υποστήριξη ή συνθήκη που θα μπορούσε να με βοηθήσει να συνεχίσω:

_____

Ένα μικρό πράγμα που θέλω να θυμάμαι ή να δοκιμάσω:

_____

Παράρτημα 7 – Κάρτες σεναρίων για χρήση από εκπαιδευτικούς

Χρησιμοποιήστε μία ή δύο κάρτες για συζήτηση σε ζεύγη ή μικρές ομάδες. Ο στόχος δεν είναι να «λύσετε» την κατάσταση στη ζωή του μαθητή, αλλά να προσδιορίσετε τι μπορεί να συμβαίνει, ποια είναι τα δυνατά σημεία και ποια αντίδραση χωρίς πίεση θα μπορούσε να υποστηρίξει την επανένταξή του.

Κάρτα 1 – «Έχω χρόνια να μελετήσω»

Η Μαρία είναι 35 ετών και δεν έχει συμμετάσχει σε επίσημη μάθηση από το γυμνάσιο. Λέει ότι έχει «ξεχάσει πώς να μαθαίνει» και αποφεύγει τις γραπτές εργασίες.

Συζητήστε:

- Τι μπορεί να συμβαίνει πίσω από την επιφάνεια;
- Ποια δυνατά σημεία μπορεί να υπάρχουν ήδη;

Κάρτα 2 – «Δεν μπορώ να υποσχεθώ ότι θα είμαι εδώ κάθε εβδομάδα»

Η Έλενα έχει ακανόνιστη μερική απασχόληση και μεταβαλλόμενες ρυθμίσεις για τη φροντίδα των παιδιών της. Θέλει να συνεχίσει να μαθαίνει, αλλά δεν μπορεί να εγγυηθεί την εβδομαδιαία παρουσία της.

Συζήτηση:

- Πώς θα μπορούσε η συμμετοχή να παραμείνει ευέλικτη;

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

• Ποιο είναι ένα πρώτο βήμα χωρίς πίεση;	• Πώς μπορεί η επανένταξη μετά από απουσία να γίνει χωρίς αίσθημα ντροπής; • Τι πρέπει να αποφύγει να υποθέσει ο εκπαιδευτικός;
Κάρτα 3 – «Κάνω τα πάντα, αλλά δεν έχω δεξιότητες» Μια μαθήτρια διαχειρίζεται ραντεβού, επικοινωνία με το σχολείο, οικιακές υποχρεώσεις και απρόβλεπτα προβλήματα, αλλά εξακολουθεί να λέει ότι «δεν έχει τίποτα να προσφέρει». **Συζήτηση:** • Ποιες άτυπες ικανότητες μπορούν να αναφερθούν; • Πώς θα μπορούσε ο εκπαιδευτικός να τις μεταφράσει σε κατανοητή γλώσσα; • Τι θα μπορούσε να αναδείξει τα δυνατά της σημεία χωρίς να τα υπερβάλλει;	**Κάρτα 4 – «Ακόμα νιώθω εκτός ομάδας»** Η Σάρα μετακόμισε πρόσφατα στην περιοχή, έχει περιορισμένη άτυπη υποστήριξη και δεν αισθάνεται τόσο σίγουρη όταν μιλά τη γλώσσα που χρησιμοποιείται στις συνεδρίες. Παρακολουθεί τις συνεδρίες, αλλά σπάνια συμμετέχει στις ομαδικές συζητήσεις. **Συζήτηση:** • Πώς μπορεί η αυτοπεποίθηση στη γλώσσα και η απομόνωση να επηρεάσουν τη συμμετοχή; • Ποιες σταδιακές προσεγγίσεις θα μπορούσαν να βοηθήσουν στη δημιουργία σχέσεων; • Πώς μπορεί η συμμετοχή να παραμείνει εθελοντική και ασφαλής;
Κάρτα 5 – «Σήμερα μπορώ μόνο να ακούσω» Μια μαθήτρια φτάνει κουρασμένη και λέει ότι σήμερα δεν μπορεί να γράψει ή να μιλήσει πολύ, αλλά δεν θέλει να χάσει την επαφή με το μάθημα. **Συζήτηση:** • Τι μπορεί να θεωρηθεί έγκυρη συμμετοχή σήμερα; • Πώς μπορεί να περιοριστεί η δραστηριότητα χωρίς να νιώσει η μαθήτρια ότι την ξεχωρίζουν; • Ποιο μικρό επόμενο βήμα θα μπορούσε να διατηρήσει τη σύνδεση;	**Κάρτα 6 – «Δεν υπάρχει κανένα ιδιωτικό μέρος για να μιλήσουμε»** Ένας εκπαιδευτικός του δημόσιου τομέα εργάζεται σε ένα πολυσύχναστο περιβάλλον χωρίς χώρο για εμπιστευτική συζήτηση μεταξύ δύο ατόμων. Ένας μαθητής φαίνεται διστακτικός όταν ξεκινά μια άσκηση προσωπικής αναστοχασμού. **Συζήτηση:** • Ποια μέρη της δραστηριότητας θα πρέπει να παραμείνουν μη προσωπικά; • Ποια εναλλακτική λύση, φανταστική, προφορική ή οπτική, θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί; • Πότε πρέπει ο εκπαιδευτικός να αποφεύγει να προτρέπει τους μαθητές να μιλήσουν;

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

SHE-LEARNS

Σύντομος οδηγός ανασκόπησης για εκπαιδευτικούς

Σε όλες τις περιπτώσεις, η συζήτηση πρέπει να επικεντρώνεται στην εκπαιδευτική υποστήριξη και όχι στην προσωπική διάγνωση ή συμβουλευτική.

Ρωτήστε	**Αναζητήστε**	**Αποφύγετε**
Τι μπορεί να επηρεάζει τη συμμετοχή;	Πρακτικά εμπόδια, αυτοπεποίθηση, ανάγκες αλφαβητισμού/γλώσσας, πίεση φροντίδας, κοινωνική απομόνωση, προηγούμενες μαθησιακές εμπειρίες.	Η υπόθεση ότι υπάρχει χαμηλή παρακίνηση ή έλλειψη ικανοτήτων.
Ποια δυνατά σημεία υπάρχουν ήδη;	Καθημερινές δεξιότητες, στρατηγικές αντιμετώπισης προβλημάτων, επιμονή, επικοινωνία, οργάνωση και επίλυση προβλημάτων.	Μετατροπή των δυνατών σημείων σε μη ρεαλιστικούς επαίνους ή πίεση.
Τι θα μπορούσε να κάνει το επόμενο βήμα πιο διαχειρίσιμο;	Μικρότερες εργασίες, προφορικές/οπτικές επιλογές, ευέλικτος χρονισμός, εργασία σε ζεύγη, ολοκλήρωση σε ιδιωτικό χώρο, υποστήριξη από τον εκπαιδευτικό.	Απαίτηση αποκάλυψης, δημόσιας παρουσίασης ή πλήρους ολοκλήρωσης.
Τι επιτρέπει το περιβάλλον;	Πραγματικός χρόνος, ιδιωτικότητα, χώρος, συνέχεια και διαθέσιμη υποστήριξη.	Χρήση ατομικής ή προσωπικής εργασίας όταν δεν μπορεί να διασφαλιστεί η εμπιστευτικότητα.

Ευέλικτα φύλλα εργασίας για γραπτή, προφορική, οπτική ή με την υποστήριξη του εκπαιδευτικού ολοκλήρωση. Η κοινοποίηση είναι προαιρετική. Οι μαθητές μπορούν να χρησιμοποιούν σύντομες λέξεις, σχέδια, σύμβολα ή προφορικές απαντήσεις, και μπορούν να αφήσουν οποιοδήποτε στοιχείο κενό.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

SHE-LEARNS



Ενότητα 2: Ψηφιακή παιδεία για πρόσβαση και ένταξη

1. Επισκόπηση της ενότητας

Στόχος της ενότητας: Αυτή η ενότητα βοηθά τους εκπαιδευτές ενηλίκων να υποστηρίξουν τις μονογονεϊκές μητέρες στην ανάπτυξη πρακτικής ψηφιακής αυτοπεποίθησης για την καθημερινή ζωή. Εστιάζει σε απλές, πραγματικές εργασίες που έχουν σημασία στις καθημερινές ρουτίνες: ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, ηλεκτρονικές φόρμες, επικοινωνία με το σχολείο, δημόσιες υπηρεσίες, διαδικτυακές συναντήσεις και ασφαλής πλοήγηση. Η ενότητα έχει σχεδιαστεί για να μειώνει την πίεση, να χτίζει την αυτοπεποίθηση βήμα προς βήμα και να βοηθά τους μαθητές να χρησιμοποιούν τα ψηφιακά εργαλεία με τρόπους που τους φαίνονται χρήσιμα, διαχειρίσιμα και ασφαλείς.

Ομάδα-στόχος: Εκπαιδευτές ενηλίκων, επιμορφωτές, συντονιστές, κοινωνικοί λειτουργοί και επαγγελματίες που εργάζονται με μονογονεϊκές μητέρες σε πλαίσια εκπαίδευσης ενηλίκων, κοινοτικής μάθησης, κοινωνικής ένταξης ή απασχολησιμότητας.

Διάρκεια: Προτεινόμενες 2,5 έως 3,5 ώρες μάθησης, χωρισμένες σε 4 σύντομες συνεδρίες διάρκειας περίπου 20 έως 35 λεπτών. Οι συνεδρίες μπορούν να πραγματοποιηθούν δια ζώσης, διαδικτυακά ή μεικτά και μπορούν να προσαρμοστούν στο τοπικό πλαίσιο.

Κύρια μαθησιακή προσέγγιση: Μικρομάθηση, καθοδηγούμενη εξάσκηση, μάθηση βασισμένη σε πραγματικές εργασίες, ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, επανάληψη και πρόοδος χωρίς πίεση.

Τελικό αποτέλεσμα της ενότητας: Μία ολοκληρωμένη ψηφιακή εργασία βασισμένη σε πραγματικές καταστάσεις και ένα σύντομο Προσωπικό Ψηφιακό Σχέδιο Δράσης.

2. Μαθησιακοί στόχοι

Μέχρι το τέλος της ενότητας, οι εκπαιδευτές ενηλίκων θα είναι σε θέση να:

1. Να προσδιορίζουν τα ψηφιακά σημεία εκκίνησης των μαθητών, τα επίπεδα αυτοπεποίθησής τους, τα εμπόδια πρόσβασης και μία καθημερινή ψηφιακή εργασία σχετική με την τρέχουσα κατάσταση της ζωής τους.
2. Να διευκολύνουν τουλάχιστον δύο πρακτικές ψηφιακές δραστηριότητες και να τις προσαρμόζουν μέσω βήμα-βήμα, οπτικής, προφορικής ή παρατηρητικής υποστήριξης για μαθητές με χαμηλή ψηφιακή αυτοπεποίθηση, ψηφιακή παιδεία ή γλωσσικά εμπόδια.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

3. Να υποστηρίξουν τους μαθητές στην ασφαλή ολοκλήρωση μιας χρήσιμης ψηφιακής εργασίας και στην προετοιμασία ενός σύντομου Προσωπικού Ψηφιακού Σχεδίου Δράσης με ένα ρεαλιστικό επόμενο βήμα και μία πηγή υποστήριξης.

3. Θεωρητική και πρακτική αιτιολόγηση

Η ψηφιακή συμμετοχή αποτελεί πλέον μέρος της καθημερινής ζωής. Για πολλές μονογονεϊκές μητέρες, η πρόσβαση στην εκπαίδευση, στις δημόσιες υπηρεσίες, στην επικοινωνία με το σχολείο, στις παροχές, στις ευκαιρίες εργασίας, στα ραντεβού για ιατρικές εξετάσεις και στις τραπεζικές συναλλαγές εξαρτάται όλο και περισσότερο από ψηφιακά εργαλεία. Αυτό σημαίνει ότι ο ψηφιακός αποκλεισμός δεν είναι μόνο ένα τεχνικό ζήτημα. Είναι επίσης ένα ζήτημα συμμετοχής που διαμορφώνεται από την έλλειψη χρόνου, την ασταθή πρόσβαση, τη χαμηλή αυτοπεποίθηση, προηγούμενες αρνητικές εμπειρίες και τον φόβο να κάνουν λάθη.

Βασικές έννοιες

- Λειτουργική ψηφιακή παιδεία: Η ικανότητα να ολοκληρώνει κανείς συγκεκριμένες, πραγματικές ψηφιακές εργασίες, όπως η χρήση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, η αναζήτηση αξιόπιστων πληροφοριών, η πρόσβαση σε διαδικτυακές υπηρεσίες, η συμμετοχή σε μια συνάντηση ή η αποστολή ενός εγγράφου.
- Ψηφιακή πρόσβαση και ένταξη: Οι συνθήκες που επιτρέπουν στους ανθρώπους να συμμετέχουν στην ψηφιακή ζωή, συμπεριλαμβανομένης της πρόσβασης σε συσκευές, της σύνδεσης στο διαδίκτυο, της αυτοπεποίθησης, της σαφούς καθοδήγησης και των προσιτών, εύχρηστων εργαλείων.
- Ψηφιακή αυτοπεποίθηση και αυτοαποτελεσματικότητα: Η πεποίθηση ενός μαθητή ότι μπορεί να ολοκληρώσει με επιτυχία μια ψηφιακή εργασία. Η αυτοπεποίθηση συχνά αυξάνεται μέσω της επανάληψης, της ενθάρρυνσης, της επίδειξης και των μικρών επιτυχιών.
- Ασφαλής χρήση του διαδικτύου: Πρακτικές συνήθειες που προστατεύουν τα προσωπικά δεδομένα και μειώνουν τον κίνδυνο, όπως η αναγνώριση ύποπτων συνδέσμων, η προστασία των κωδικών πρόσβασης, ο έλεγχος της αξιοπιστίας των ιστοσελίδων και η επιφύλαξη πριν από τη λήψη δράσης.
- Ψηφιακά εργαλεία για επικοινωνία, υπηρεσίες και απασχολησιμότητα: Καθημερινές πλατφόρμες που χρησιμοποιούνται για ανταλλαγή μηνυμάτων, επικοινωνία με το σχολείο, ραντεβού για ιατρικές εξετάσεις, ηλεκτρονικές φόρμες, πρόσβαση σε επιδόματα, αναζήτηση εργασίας και κοινή χρήση εγγράφων.
- Ψηφιακά εργαλεία με τη βοήθεια της τεχνητής νοημοσύνης (AI): Ψηφιακά εργαλεία που χρησιμοποιούν τεχνητή νοημοσύνη για να βοηθήσουν τους χρήστες να δημιουργήσουν, να εξηγήσουν, να οργανώσουν, να μεταφράσουν ή να αναθεωρήσουν πληροφορίες. Σε αυτή την ενότητα, η τεχνητή νοημοσύνη αντιμετωπίζεται ως προαιρετικό εργαλείο υποστήριξης για απλές καθημερινές εργασίες, εργασίες μάθησης ή εργασιών που σχετίζονται με την απασχολησιμότητα. Οι μαθητές θα πρέπει να ενθαρρύνονται να προστατεύουν τα προσωπικά τους στοιχεία, να αμφισβητούν το περιεχόμενο που δημιουργείται από την τεχνητή νοημοσύνη και να επαληθεύουν σημαντικές πληροφορίες, αντί να υποθέτουν ότι μια απάντηση της τεχνητής νοημοσύνης είναι πάντα σωστή.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

- Συνηθισμένοι ψηφιακοί κίνδυνοι και προκλήσεις ασφάλειας: Phishing, απάτες, ψευδείς προσφορές εργασίας, υπερβολική κοινοποίηση προσωπικών πληροφοριών, αδύναμοι κωδικοί πρόσβασης και τακτικές συναισθηματικής πίεσης που ωθούν τους χρήστες να ενεργήσουν γρήγορα χωρίς να ελέγξουν τα στοιχεία.

Σύνδεση με ευρωπαϊκά πλαίσια

- EQF (Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Προσόντων): Η ενότητα υποστηρίζει πρακτικά αποτελέσματα που σχετίζονται με τις γνώσεις, τις δεξιότητες και την αυτονομία στην καθημερινή ψηφιακή συμμετοχή και την επίλυση προβλημάτων.
- Λογική ECVET: Η ενότητα είναι οργανωμένη σε σύντομες, πρακτικές ενότητες που εστιάζουν σε πραγματικές εργασίες και μπορούν να υλοποιηθούν και να αξιολογηθούν ανεξάρτητα.
- EQAVET: Η ενότητα υποστηρίζει έναν απλό κύκλο σχεδιασμού, εξάσκησης, ελέγχου της κατανόησης και προσαρμογής των δραστηριοτήτων στα αρχικά επίπεδα των μαθητών και στα εμπόδια συμμετοχής τους.
- Ευρωπαϊκή Ατζέντα Δεξιοτήτων: Η ενότητα συμβάλλει στην ανάπτυξη βασικών ψηφιακών και διατομεακών ικανοτήτων που συνδέονται με την απασχολησιμότητα, τη δια βίου μάθηση και την κοινωνική ένταξη.
- Πρωτοβουλία της ΕΕ «Upskilling Pathways»: Η ενότητα έχει σχεδιαστεί ως μια ευέλικτη, προσβάσιμη και πρακτική προσφορά εκπαίδευσης ενηλίκων για μαθητές με διαφορετικό εκπαιδευτικό υπόβαθρο και διαφορετικές συνθήκες ζωής.
- DigComp 2.2: Η ενότητα ευθυγραμμίζεται ειδικά με την επικοινωνία και τη συνεργασία, την πληροφοριακή και δεδομενική παιδεία, την ασφάλεια και την επίλυση προβλημάτων.

Χρήσιμοι σύνδεσμοι

- DigComp 2.2: Το Πλαίσιο Ψηφιακών Ικανοτήτων για τους Πολίτες https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC128415
- Η Ευρώπη σας – Πύλη πολιτών — https://europa.eu/youreurope/citizens/index_en.htm
- Πόροι του Europass για τις ψηφιακές δεξιότητες — https://europa.eu/europass/digitalskills/screen/home
- EPALE – Ηλεκτρονική πλατφόρμα για την εκπαίδευση ενηλίκων στην Ευρώπη — https://epale.ec.europa.eu
  Ψηφιακή ένταξη – Διαμορφώνοντας το ψηφιακό μέλλον της Ευρώπης — https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/policies/digital-inclusion

Βασικές αρχές για την εφαρμογή

- Ξεκινήστε από καθημερινές δραστηριότητες και όχι από αφηρημένη ψηφιακή θεωρία.
- Χρησιμοποιήστε απλή και κατανοητή γλώσσα, υποστηριζόμενη από οπτικά στοιχεία, εικονίδια και παραδείγματα.
- Χτίστε την ψηφιακή αυτοπεποίθηση μέσω μικρών επιτυχιών, επανάληψης και ενθάρρυνσης.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

- Ενσωματώστε την ψηφιακή ασφάλεια στις πρακτικές ασκήσεις αντί να τη διδάσκετε μόνο ως προειδοποιήσεις.
- Χρησιμοποιήστε την τεχνητή νοημοσύνη μόνο όταν εξυπηρετεί μια πραγματική εργασία. Τα εργαλεία τεχνητής νοημοσύνης πρέπει να εισάγονται μέσω απλών και σχετικών χρήσεων, όπως η εξήγηση άγνωστων πληροφοριών, η σύνταξη ενός σύντομου μηνύματος, η παραγωγή ιδεών ή η απλοποίηση ενός κειμένου, και όχι ως ξεχωριστό τεχνικό θέμα.
- Διατηρήστε τη χρήση της τεχνητής νοημοσύνης ασφαλή και κριτική. Οι μαθητές δεν πρέπει να εισάγουν ευαίσθητες προσωπικές, οικονομικές, υγειονομικές, εργασιακές ή οικογενειακές πληροφορίες στα εργαλεία τεχνητής νοημοσύνης. Οι σημαντικές πληροφορίες πρέπει να επαληθεύονται από μια αξιόπιστη πηγή, καθώς το περιεχόμενο που δημιουργείται από την τεχνητή νοημοσύνη μπορεί να είναι ελλιπές ή ανακριβές.
- Επιτρέψτε ευέλικτο ρυθμό, συμμετοχή με προτεραιότητα στην παρατήρηση και πρόοδο χωρίς πίεση.

4. Εκπαιδευτικό περιεχόμενο

Βασικές πληροφορίες που χρειάζονται οι μαθητές

Οι μαθητές δεν χρειάζονται προηγμένες τεχνικές γνώσεις για να επωφεληθούν. Προτεραιότητα έχει η ολοκλήρωση απλών και χρήσιμων ψηφιακών εργασιών που σχετίζονται με την καθημερινή ζωή, τις υπηρεσίες, την επικοινωνία και την εργασία.

Η ψηφιακή αυτοπεποίθηση είναι εξίσου σημαντική με τις ψηφιακές δεξιότητες. Πολλοί ενήλικες χρησιμοποιούν ήδη smartphone και εφαρμογές στην καθημερινή τους ζωή, αλλά εξακολουθούν να αισθάνονται άγχος σε επίσημες μαθησιακές ή εργασιακές ψηφιακές καταστάσεις.

Η προσέγγιση «μία εργασία τη φορά» αποδίδει καλύτερα. Η αποστολή ενός email, η συμπλήρωση μιας ηλεκτρονικής φόρμας, η συμμετοχή σε μια συνάντηση ή ο έλεγχος της ασφάλειας ενός μηνύματος αποτελούν ουσιαστικούς μαθησιακούς στόχους.

Η ασφαλής συμμετοχή έχει σημασία. Οι μαθητές χρειάζονται πρακτικούς τρόπους για να αναγνωρίζουν ύποπτα μηνύματα, να προστατεύουν τους κωδικούς πρόσβασης, να αποφεύγουν την υπερβολική κοινοποίηση πληροφοριών και να σκεφτούν πριν κάνουν κλικ ή στείλουν πληροφορίες.

Η τεχνητή νοημοσύνη (AI) μπορεί να υποστηρίξει απλές ψηφιακές εργασίες. Τα εργαλεία τεχνητής νοημοσύνης μπορούν να βοηθήσουν στην εξήγηση άγνωστων πληροφοριών, στην απλοποίηση ενός κειμένου, στην πρόταση διατύπωσης για ένα email, στη δημιουργία ιδεών ή στην οργάνωση πληροφοριών. Οι μαθητές δεν χρειάζονται προηγμένες τεχνικές γνώσεις για να χρησιμοποιήσουν αυτά τα εργαλεία για απλούς σκοπούς.

Τα αποτελέσματα της τεχνητής νοημοσύνης εξακολουθούν να απαιτούν κρίση. Μια απάντηση που παράγεται από την τεχνητή νοημοσύνη μπορεί να ακούγεται πειστική και παρ' όλα αυτά να είναι ελλιπής, ανακριβής ή ακατάλληλη για την κατάσταση του μαθητή. Οι μαθητές πρέπει να αποφεύγουν να μοιράζονται ευαίσθητες προσωπικές πληροφορίες και να επαληθεύουν σημαντικές πληροφορίες από μια αξιόπιστη πηγή πριν ενεργήσουν βάσει αυτών.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

Η πρόοδος πρέπει να είναι πρακτική, όχι τελειομανής. Μια χρήσιμη συνεδρία είναι εκείνη από την οποία οι μαθητές φεύγουν με μία πιο ξεκάθαρη εργασία, μία επαναλαμβανόμενη επιτυχία ή μία ασφαλέστερη διαδικτυακή συνήθεια που μπορούν να χρησιμοποιήσουν ξανά.

Υπενθυμίσεις για την ένταξη και την προσαρμογή

Η ψηφιακή μάθηση πρέπει να ξεκινά με την αναγνώριση, όχι με την έλλειψη. Πολλές μονογονεϊκές μητέρες χρησιμοποιούν ήδη ψηφιακά εργαλεία στην καθημερινή τους ζωή. Το πρώτο παιδαγωγικό βήμα είναι να αναγνωρίσουμε τις υπάρχουσες πρακτικές και να χτίσουμε πάνω σε αυτές.

Η αυτοπεποίθηση είναι εξίσου σημαντική με τις δεξιότητες. Ο φόβος για λάθη, η αμηχανία και προηγούμενες αρνητικές εμπειρίες μπορούν να εμποδίσουν τη συμμετοχή, ακόμη και όταν ένας μαθητής είναι ικανός να ολοκληρώσει την εργασία με υποστήριξη.

Το να αντιμετωπίζεται μία εργασία κάθε φορά αποδίδει καλύτερα. Η ψηφιακή συμμετοχή γίνεται πιο διαχειρίσιμη όταν κάθε συνεδρία επικεντρώνεται σε μία σαφή ενέργεια, όπως το άνοιγμα ενός email, η εύρεση ενός αξιόπιστου ιστότοπου ή η συμπλήρωση μιας φόρμας.

Η ασφάλεια πρέπει να ενσωματώνεται στην πρακτική. Η αναγνώριση ασφαλών ιστότοπων, οι συνήθειες σχετικά με τους κωδικούς πρόσβασης και η προστασία των προσωπικών δεδομένων πρέπει να αποτυπώνονται στο πλαίσιο πραγματικών εργασιών.

Η πρόοδος πρέπει να μετράται με βάση τη χρηστικότητα, όχι την τελειότητα. Αυτό που έχει σημασία είναι αν οι μαθητές μπορούν να ολοκληρώσουν ή να ολοκληρώσουν εν μέρει μια χρήσιμη εργασία με αυξανόμενη αυτοπεποίθηση.

Πρακτικό παράδειγμα

Η Μαρία είναι μια ανύπαντρη μητέρα που επιστρέφει στην εκπαίδευση ενηλίκων μετά από αρκετά χρόνια. Χρησιμοποιεί καθημερινά ένα smartphone για μηνύματα, ενημερώσεις από το σχολείο και ηλεκτρονικές πληρωμές, αλλά λέει ότι «δεν τα πάει καλά με την τεχνολογία». Κατά τη διάρκεια μιας εκπαιδευτικής συνεδρίας, ο εκπαιδευτής ξεκινά χαρτογραφώντας τις ψηφιακές εργασίες που η Μαρία ήδη χρησιμοποιεί. Από εκεί, εξασκούνται σε μία νέα εργασία: την αποστολή ενός email με συνημμένο. Ο εκπαιδευτής χρησιμοποιεί απλές λέξεις, οπτική καθοδήγηση και αργή επανάληψη. Η Μαρία κάνει λάθη, αλλά την καθησυχάζουν λέγοντάς της ότι τα λάθη αποτελούν μέρος της μάθησης. Μέχρι το τέλος της συνεδρίας, ολοκληρώνει την εργασία και προσδιορίζει ένα επόμενο βήμα που μπορεί να δοκιμάσει ξανά στο σπίτι.

Αξιολόγηση των σημείων εκκίνησης

Πριν από την εφαρμογή, οι διοργανωτές θα πρέπει να χρησιμοποιούν μια σύντομη αξιολόγηση ή μια αυτοαξιολόγηση πριν από τη συνεδρία, προκειμένου να κατανοήσουν ποιοι βρίσκονται στην αίθουσα. Ο στόχος δεν είναι να εξεταστούν οι μαθητές, αλλά να προσδιοριστούν τα σημεία εκκίνησης, τα επίπεδα ψηφιακής αυτοπεποίθησης, οι ανάγκες σε θέματα ψηφιακής παιδείας, τα γλωσσικά εμπόδια, τα ζητήματα πρόσβασης και τα είδη των εργασιών που θα θεωρούνταν πιο συναφή και πιο διαχειρίσιμα.

Βασικό μήνυμα για τους μαθητές

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

Ο ψηφιακός αλφαβητισμός δεν έχει να κάνει με το να γίνει κανείς ειδικός. Έχει να κάνει με το να μάθει κανείς πώς να κάνει απλά και χρήσιμα πράγματα στο διαδίκτυο με περισσότερη αυτοπεποίθηση, λιγότερο άγχος και περισσότερη ανεξαρτησία.

5. Διαδραστικό διδακτικό υλικό

Δραστηριότητα 1.1: Γρήγορη αξιολόγηση κατά την έναρξη και στιγμιότυπο ψηφιακής αυτοπεποίθησης

- **Διάρκεια:** 10–15 λεπτά
- **Τύπος:** Ατομική αξιολόγηση και προαιρετική συζήτηση σε ζεύγη
- **Σκοπός:** Αυτή η σύντομη εισαγωγική δραστηριότητα βοηθά τους εκπαιδευτές να προσδιορίσουν το επίπεδο εκκίνησης των μαθητών, την ψηφιακή τους αυτοπεποίθηση, τα εμπόδια πρόσβασης και τις άμεσες προτεραιότητες πριν ξεκινήσει η κύρια πρακτική εργασία.
- **Απαιτούμενα υλικά:** Εκτυπωμένο φύλλο ελέγχου, στυλό, προαιρετικά εικονίδια ή χρωματιστές κάρτες.
- **Οδηγίες για τον εκπαιδευτικό**
    - Εξηγήστε ότι πρόκειται για μια αξιολόγηση του αρχικού επιπέδου και όχι για τεστ.
    - Προσκαλέστε τους μαθητές να χρησιμοποιήσουν σύντομες υποδείξεις ή εικονίδια για να δείξουν τι τους φαίνεται εύκολο, δύσκολο ή άγνωστο.
    - Επιτρέψτε την ολοκλήρωση προφορικά, σε ζεύγη ή με την υποστήριξη του εκπαιδευτικού.
    - Χρησιμοποιήστε τις απαντήσεις για να επιλέξετε μια σχετική και εφικτή εργασία.

- **Οδηγίες για τους μαθητές** Απαντήστε σε μερικές σύντομες ερωτήσεις σχετικά με τα ψηφιακά εργαλεία που χρησιμοποιείτε ήδη, τι σας φαίνεται εύκολο, τι σας προκαλεί άγχος και τι είδους υποστήριξη θα σας βοηθούσε.
- **Ερωτήσεις ανασκόπησης** Ποιες ψηφιακές εργασίες σας φαίνονται ήδη οικείες; Τι σας προκαλεί συνήθως άγχος ή δισταγμό; Τι θα έκανε τη σημερινή συνεδρία να σας φαίνεται διαχειρίσιμη;
- **Συμβουλές προσαρμογής** Χρησιμοποιήστε εικονίδια, κλίμακα εμπιστοσύνης με smiley, προφορική ολοκλήρωση ή υποστήριξη από τον εκπαιδευτικό για μαθητές με χαμηλό επίπεδο γραμματισμού.

Δραστηριότητα 1.2: Αναγνώριση των υφιστάμενων ψηφιακών δεξιοτήτων

- **Διάρκεια:** 20–25 λεπτά
- **Τύπος:** Ατομική αναστοχασμός και ομαδική χαρτογράφηση
- **Σκοπός:** Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους μαθητές να αναγνωρίσουν τις ψηφιακές δεξιότητες που ήδη χρησιμοποιούν στην καθημερινή τους ζωή. Μειώνει το άγχος, ενισχύει την αυτοπεποίθηση και δίνει στους εκπαιδευτικούς μια σαφέστερη εικόνα του επιπέδου εκκίνησης των μαθητών.
- **Απαιτούμενα υλικά:** Φύλλο εργασίας «Ο χάρτης των ψηφιακών δεξιοτήτων μου», στυλό, πίνακας παρουσιάσεων ή λευκός πίνακας, προαιρετικά κάρτες με εικονίδια.
- **Οδηγίες για τον εκπαιδευτικό**
    - Εξηγήστε ότι οι καθημερινές ψηφιακές δραστηριότητες θεωρούνται επίσης ψηφιακές δεξιότητες.

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

- Ζητήστε από τους μαθητές να εντοπίσουν τα ψηφιακά εργαλεία ή τις εργασίες που ήδη χρησιμοποιούν.
- Ομαδοποιήστε τα παραδείγματα σε απλές κατηγορίες, όπως επικοινωνία, οικογένεια, υπηρεσίες, εργασία και μάθηση, πληρωμές και πληροφορίες.
- Επιτρέψτε τη χρήση γραπτών, σχεδίων, εικονιδίων ή προφορικών απαντήσεων· η κοινοποίηση παραμένει προαιρετική.
- Επισημάνετε τα ψηφιακά πλεονεκτήματα στα οποία μπορούν ήδη να βασιστούν οι μαθητές.

- **Οδηγίες για τους μαθητές** Σκεφτείτε τα ψηφιακά εργαλεία ή τις διαδικτυακές δραστηριότητες που χρησιμοποιείτε ήδη. Σημειώστε ποιες σας φαίνονται εύκολες, ποιες δύσκολες και ποιες είναι πιο σημαντικές στην τρέχουσα ζωή σας.
- **Ερωτήσεις ανασκόπησης** Ποιες δραστηριότητες χρησιμοποιείτε ήδη με αυτοπεποίθηση; Ποιες δραστηριότητες σας προκαλούν άγχος ή σύγχυση; Τι είδους υποστήριξη διευκολύνει τη ψηφιακή μάθηση;
- **Συμβουλές προσαρμογής** Χρησιμοποιήστε εικονίδια ή παραδείγματα για μαθητές με χαμηλό επίπεδο γραμματισμού. Επιτρέψτε πρώτα τη συζήτηση σε ζευγάρια. Προτείνετε προφορική συμμετοχή αντί για γραπτές απαντήσεις.

Δραστηριότητα 2: Ασφαλές ή ύποπτο; Αναγνώριση αξιόπιστης διαδικτυακής επικοινωνίας

- **Διάρκεια:** 25–30 λεπτά
- **Τύπος:** Εργασία σε ζεύγη και καθοδηγούμενη συζήτηση
- **Σκοπός:** Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους μαθητές να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση κατά τη χρήση της ψηφιακής επικοινωνίας, αναγνωρίζοντας αξιόπιστα μηνύματα, ύποπτα αιτήματα και ασφαλή επόμενα βήματα.
- **Απαιτούμενα υλικά:** Κάρτες σεναρίων ή στιγμιότυπα οθόνης, φύλλο εργασίας «Ασφαλές ή ύποπτο;», στυλό, προαιρετικά smartphone ή προβολέας.
- **Οδηγίες για τον εκπαιδευτικό**
  - Συζητήστε εν συντομία τα συνηθισμένα διαδικτυακά μηνύματα, όπως ενημερώσεις από το σχολείο, υπενθυμίσεις υπηρεσιών, μηνύματα για παραδόσεις, προσφορές εργασίας ή μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.
  - Δώστε στους μαθητές 3 έως 5 παραδείγματα μηνυμάτων ή στιγμιότυπων οθόνης για να τα εξετάσουν σε ζεύγη.
  - Ελέγξτε πέντε απλά σημάδια: αποστολέα, αίτημα, προσωπικά δεδομένα, επείγοντα ή ασυνήθιστη διατύπωση και την ασφαλέστερη επόμενη ενέργεια.
  - Τονίστε ότι ο έλεγχος πριν από την απάντηση αποτελεί μια θετική ψηφιακή συνήθεια.
- **Οδηγίες για τους μαθητές** Εξετάστε κάθε μήνυμα ή στιγμιότυπο οθόνης και συζητήστε: σας φαίνεται ασφαλές, ύποπτο ή ασαφές; Τι θα κάνατε στη συνέχεια;
- **Ερωτήσεις ανασκόπησης** Ποια σημάδια σας βοήθησαν να εντοπίσετε ύποπτη επικοινωνία; Ποιες πληροφορίες πρέπει να προστατεύονται; Τι μπορεί να κάνει κάποιος όταν δεν είναι σίγουρος;

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

- **Συμβουλές προσαρμογής** Χρησιμοποιήστε οπτικά παραδείγματα, απλοποιήστε το κείμενο και επιτρέψτε την προφορική συζήτηση. Χρησιμοποιήστε παραδείγματα αναγνωρίσιμα σε τοπικό επίπεδο που σχετίζονται με την επικοινωνία στο σχολείο, τις δημόσιες υπηρεσίες, την απασχόληση ή άλλες πλατφόρμες με τις οποίες οι μαθητές έρχονται πραγματικά σε επαφή.

Δραστηριότητα 3: Μια πραγματική ψηφιακή εργασία, βήμα προς βήμα

- **Διάρκεια:** 35–40 λεπτά
- **Τύπος:** Ατομική ή ομαδική εργασία με την υποστήριξη του εκπαιδευτικού
- **Σκοπός:** Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους μαθητές να εξασκηθούν σε μία σχετική ψηφιακή εργασία που συνδέεται με την καθημερινή τους ζωή, τη μάθηση ή την απασχολησιμότητά τους. Η έμφαση δίνεται στην προοδευτική πρόοδο και στην πρακτική ολοκλήρωση.
- **Απαιτούμενο υλικό:** Smartphone, tablet ή υπολογιστής· πρόσβαση στο διαδίκτυο, εφόσον είναι διαθέσιμη· έντυπος οδηγός βήμα προς βήμα· φύλλο εργασίας «Η διαδικτυακή μου εργασία»· στιγμιότυπα οθόνης ή απλοποιημένοι οδηγοί πλοήγησης.
- **Οδηγίες για τον εκπαιδευτικό**
    - Ζητήστε από τους μαθητές να επιλέξουν μία σχετική εργασία, όπως την αποστολή ενός email, τη συμμετοχή σε μια διαδικτυακή συνάντηση, την πρόσβαση σε μια αξιόπιστη υπηρεσία, τη συμπλήρωση μιας σύντομης φόρμας ή τη χρήση ενός εργαλείου τεχνητής νοημοσύνης για να εξηγήσουν, να απλοποιήσουν ή να συντάξουν ένα σύντομο κείμενο με πληροφορίες καθημερινής χρήσης.
    - Επιδείξτε την εργασία αργά, χρησιμοποιώντας απλές λέξεις και σαφή οπτικά βήματα.
    - Αφήστε τους μαθητές να παρατηρήσουν πρώτα, να δοκιμάσουν με υποστήριξη και, στη συνέχεια, να επαναλάβουν την εργασία με μεγαλύτερη αυτονομία.
    - Χωρίστε την εργασία σε μικρά, ορατά βήματα και αναγνωρίστε την πρόοδο.
    - Δείξτε το παράδειγμα της ψηφιακής ασφάλειας κατά τη διάρκεια της εργασίας. Εάν χρησιμοποιείται τεχνητή νοημοσύνη, δείξτε στους μαθητές να μην εισάγουν ευαίσθητα προσωπικά στοιχεία και να επαληθεύουν σημαντικές πληροφορίες που παράγονται από την τεχνητή νοημοσύνη πριν τις χρησιμοποιήσουν.
- **Οδηγίες για τους μαθητές** Επιλέξτε μία διαδικτυακή εργασία που έχει σημασία στη ζωή σας αυτή τη στιγμή. Ακολουθήστε τα βήματα αργά, ζητήστε βοήθεια όταν χρειαστεί και επικεντρωθείτε στην ολοκλήρωση μιας σαφούς ενέργειας.
- **Ερωτήσεις ανασκόπησης** Ποιο βήμα σας φάνηκε πιο εύκολο; Ποιο βήμα σας φάνηκε μπερδεμένο; Τι σας βοήθησε να συνεχίσετε; Ποια υποστήριξη θα σας βοηθούσε να επαναλάβετε αυτή την εργασία;
- **Συμβουλές προσαρμογής** Χρησιμοποιήστε έναν κοινόχρηστο ιστότοπο ή μια τοπικά σχετική υπηρεσία για αρχάριους, στιγμιότυπα οθόνης για περιβάλλοντα με χαμηλή συνδεσιμότητα και υποστήριξη σε ζεύγη για μαθητές με χαμηλή αυτοπεποίθηση. Όπου οι διεπαφές διαφέρουν ανάλογα με τη χώρα ή τη γλώσσα, χρησιμοποιήστε παραδείγματα που ταιριάζουν με το πραγματικό ψηφιακό περιβάλλον του μαθητή.

Δραστηριότητα 4: Προσωπικό ψηφιακό σχέδιο δράσης

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

- **Διάρκεια:** 15–20 λεπτά
- **Τύπος:** Ατομική αναστοχασμός και προαιρετική συζήτηση σε ζεύγη
- **Σκοπός:** Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους μαθητές να προσδιορίσουν ένα ρεαλιστικό επόμενο βήμα μετά τη συνεδρία και να φύγουν με ένα σαφές, εφικτό σχέδιο δράσης.
- **Απαιτούμενα υλικά:** Φύλλο εργασίας «Προσωπικό Ψηφιακό Σχέδιο Δράσης», στυλό, προαιρετικές κάρτες με οπτικές υποδείξεις.
- **Οδηγίες για τον εκπαιδευτικό**
    - Εξηγήστε ότι η ψηφιακή πρόοδος επιτυγχάνεται μέσω μικρών, επαναλαμβανόμενων ενεργειών.
    - Ζητήστε από τους μαθητές να προσδιορίσουν μία δεξιότητα που ήδη χρησιμοποιούν, μία εργασία που πρέπει να βελτιώσουν, ένα πιθανό εμπόδιο και ένα ρεαλιστικό επόμενο βήμα.
    - Ο στόχος πρέπει να είναι μικρός, χρήσιμος και ρεαλιστικός.
    - Η κοινή χρήση να είναι προαιρετική.
- **Οδηγίες για τους μαθητές** Σκεφτείτε μία ψηφιακή δεξιότητα που χρησιμοποιείτε ήδη, μία ψηφιακή εργασία που θέλετε να βελτιώσετε, μία πρόκληση που αντιμετωπίζετε και ένα επόμενο βήμα που μπορείτε να δοκιμάσετε μετά τη συνεδρία.
- **Ερωτήσεις ανασκόπησης** Ποια ψηφιακή δεξιότητα χρησιμοποιείτε ήδη; Τι θα θέλατε να εξασκήσετε περισσότερο; Ποια υποστήριξη θα σας βοηθούσε να συνεχίσετε;
- **Συμβουλές προσαρμογής** Επιτρέψτε την προφορική ολοκλήρωση, χρησιμοποιήστε εικονίδια ή παραδείγματα για μαθητές με χαμηλό επίπεδο γραμματισμού και διατηρήστε τους στόχους πολύ μικρούς και πρακτικούς.

6. Μελέτες περιπτώσεων

Μελέτη περίπτωσης 1: «Κάνω τα πάντα στο κινητό μου, αλλά εξακολουθώ να νιώθω ότι δεν ξέρω τίποτα»

Προφίλ: Η Σαμίρα είναι ανύπαντρη μητέρα δύο παιδιών. Χρησιμοποιεί το smartphone της καθημερινά για μηνύματα, χάρτες, επικοινωνία με το σχολείο και ηλεκτρονικές πληρωμές, αλλά αγχώνεται όταν πρέπει να χρησιμοποιήσει το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, να ανεβάσει έγγραφα ή να συνδεθεί σε επίσημες πλατφόρμες.

Κατάσταση: Θέλει να εγγραφεί σε ένα σύντομο εκπαιδευτικό πρόγραμμα στο διαδίκτυο, αλλά δεν ολοκληρώνει τη διαδικασία επειδή φοβάται να κάνει λάθος κλικ.

Εργασία: Βοηθήστε τη Σαμίρα να προσδιορίσει τι ξέρει ήδη να κάνει ψηφιακά, ποιο είναι το πραγματικό εμπόδιο και ποιο θα μπορούσε να είναι ένα ρεαλιστικό επόμενο βήμα.

Ερωτήσεις για συζήτηση: Τι μπορεί ήδη να κάνει η Σαμίρα στον ψηφιακό κόσμο; Ποιο μέρος της εργασίας της προκαλεί άγχος; Ποια υποστήριξη θα την έκανε να νιώθει πιο ασφαλής κατά τη συμμετοχή της;

Μελέτη περίπτωσης 2: «Άνοιξα το μήνυμα, αλλά δεν ήξερα αν ήταν ασφαλές»

Προφίλ: Η Έλενα είναι ανύπαντρη μητέρα που λαμβάνει μηνύματα από το σχολείο, υπενθυμίσεις για υποστήριξη και περιστασιακές πληροφορίες για θέσεις εργασίας μέσω του κινητού της.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

Κατάσταση: Λαμβάνει ένα μήνυμα με έναν σύνδεσμο που της ζητά να επιβεβαιώσει τα προσωπικά της στοιχεία. Δεν είναι σίγουρη αν είναι γνήσιο και αποφεύγει να απαντήσει καθόλου.

Εργασία: Βοηθήστε την Έλενα να αναλύσει το μήνυμα και να αποφασίσει ποιο θα ήταν το ασφαλές επόμενο βήμα.

Ερωτήσεις για συζήτηση: Ποια σημάδια κάνουν ένα μήνυμα να φαίνεται ασφαλές ή ύποπτο; Τι πρέπει να αποφύγει να κάνει η Έλενα αμέσως; Τι είδους υποστήριξη θα την βοηθούσε να ενεργήσει με περισσότερη αυτοπεποίθηση την επόμενη φορά;

Μελέτη περίπτωσης 3: «Η απάντηση της τεχνητής νοημοσύνης φαινόταν πειστική, οπότε σκέφτηκα ότι πρέπει να είναι σωστή»

Προφίλ: Η Άνα άρχισε πρόσφατα να χρησιμοποιεί έναν βοηθό τεχνητής νοημοσύνης στο κινητό της, επειδή ένας φίλος της έδειξε πώς μπορεί να τη βοηθήσει με τα email και τις άγνωστες πληροφορίες.

Κατάσταση: Ζητά από το εργαλείο να της εξηγήσει πληροφορίες σχετικά με μια διοικητική αίτηση. Η απάντηση είναι σαφής και σίγουρη, αλλά δεν ξέρει αν οι πληροφορίες είναι επίκαιρες ή ακριβείς. Επίσης, δεν είναι σίγουρη για το ποιες προσωπικές πληροφορίες είναι ασφαλές να συμπεριλάβει στις ερωτήσεις της.

Εργασία: Βοηθήστε την Άνα να προσδιορίσει σε ποια θέματα μπορεί η τεχνητή νοημοσύνη να προσφέρει χρήσιμη υποστήριξη, ποιες πληροφορίες πρέπει να κρατήσει εμπιστευτικές και πώς μπορεί να επαληθεύσει μια σημαντική απάντηση πριν προβεί σε κάποια ενέργεια βάσει αυτής.

Ερωτήσεις για συζήτηση: Τι είναι χρήσιμο σε αυτό το εργαλείο; Τι πρέπει να αποφύγει να μοιραστεί η Άνα; Πότε πρέπει μια απάντηση που παράγεται από τεχνητή νοημοσύνη να επαληθευτεί με βάση μια άλλη πηγή;

7. Εργαλεία αξιολόγησης

Πρακτικά αποτελέσματα αξιολόγησης

Κάθε μαθητής ολοκληρώνει μία πραγματική ψηφιακή εργασία και καταρτίζει ένα σύντομο Προσωπικό Ψηφιακό Σχέδιο Δράσης.

Προτεινόμενη λογική αξιολόγησης

Η αξιολόγηση πρέπει να είναι υποστηρικτική και προσανατολισμένη στην πρόοδο. Πρέπει να εστιάζει στην πρακτική χρηστικότητα, στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και σε ένα ρεαλιστικό επόμενο βήμα, και όχι στην τεχνική κατάκτηση ή στη σύγκριση μεταξύ των μαθητών.

Πώς φαίνεται η επιτυχής ολοκλήρωση

Κριτήριο	Ναι	Εν μέρει	Χρειάζεται υποστήριξη
Ο μαθητής εντόπισε μια σχετική			
Ο μαθητής ολοκλήρωσε ή ολοκλήρωσε			

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

Κριτήριο	Ναι	Εν μέρει	Χρειάζεται υποστήριξη
Ο μαθητής έδειξε αυξανόμενη			
Ο μαθητής προσδιόρισε ένα ρεαλιστικό			
Ο μαθητής μπορεί να αναφέρει ένα είδος υποστήριξης που θα τον βοηθούσε			

Ερωτήσεις για αναστοχασμό

Ποια ψηφιακή εργασία κατάφερα να δοκιμάσω; Τι έγινε ευκολότερο ή πιο σαφές; Τι εξακολουθεί να μου φαίνεται δύσκολο; Ποιο είναι ένα μικρό βήμα που νιώθω έτοιμος να κάνω στη συνέχεια;

8. Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό

Δημιουργία ενός ασφαλούς μαθησιακού χώρου

Τονίστε ότι ο στόχος είναι να γίνουν ευκολότερες οι καθημερινές ψηφιακές εργασίες, όχι να περάσει κάποιος ένα τεστ. Αποδεχτείτε τα λάθη ως φυσιολογικά, επιτρέψτε τις ερωτήσεις και αποφύγετε να ζητάτε λεπτομερείς προσωπικές πληροφορίες μπροστά σε άλλους.

Υποστήριξη ευάλωτων μαθητών

Οι εκπαιδευτές ενηλίκων μπορεί να μην γνωρίζουν πάντα ποια από τις παρευρισκόμενες είναι ανύπαντρη μητέρα ή πόσο περίπλοκη είναι η κατάστασή της. Μην βασίζεστε στην αποκάλυψη πληροφοριών από τους ίδιους τους μαθητές. Ενσωματώστε την ευελιξία ως συνήθη πρακτική, προσφέροντας προφορικές, οπτικές, ιδιωτικές και λιγότερο πιεστικές επιλογές.

Υποστήριξη μαθητών με χαμηλό επίπεδο αλφαβητισμού ή γλωσσικά εμπόδια

Χρησιμοποιήστε σαφή οπτικά βοηθήματα, εικονίδια, σύντομες φράσεις, επιδείξεις, επαναλήψεις και συμμετοχή με έμφαση στην παρατήρηση. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να χρησιμοποιούν οικείες λέξεις ή τη δική τους γλώσσα, όπου αυτό είναι χρήσιμο.

Διαχείριση της ακανόνιστης παρακολούθησης

Αντιμετωπίστε κάθε συνεδρία ως ένα αυτόνομο μικρό βήμα, όπου είναι δυνατόν. Κάντε μια σύντομη ανακεφαλαίωση, επιτρέψτε την επανάληψη και μην θεωρείτε την ατελή παρακολούθηση ως αποτυχία.

Πρόοδος χωρίς πίεση

Διατηρήστε μία σαφή εργασία ανά συνεδρία, αναγνωρίστε τη μερική πρόοδο και γιορτάστε τις μικρές επιτυχίες. Η ψηφιακή αυτοπεποίθηση αναπτύσσεται μέσω επαναλαμβανόμενων, διαχειρίσιμων εμπειριών.

Διαδρομές προσαρμογής για ευάλωτους μαθητές

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

Κάθε δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί μέσω προφορικής ολοκλήρωσης, φύλλων εργασίας με εικονίδια, εργασίας σε ζεύγη, ατομικής ολοκλήρωσης, λήψης σημειώσεων με την υποστήριξη του εκπαιδευτικού και ελαφρύτερων εκδοχών για ομάδες με χαμηλότερα επίπεδα ενέργειας.

Έλεγχος κατά την έναρξη και το τέλος

Χρησιμοποιήστε μια σύντομη εισαγωγική αξιολόγηση για να κατανοήσετε τα σημεία εκκίνησης και μια σύντομη ερώτηση κλεισίματος για να βοηθήσετε τους μαθητές να ονομάσουν ένα χρήσιμο συμπέρασμα ή το επόμενο βήμα.

Υπεύθυνη χρήση της τεχνητής νοημοσύνης

Εάν χρησιμοποιούνται εργαλεία τεχνητής νοημοσύνης, αντιμετωπίστε τα ως προαιρετική υποστήριξη και όχι ως προϋπόθεση για τη συμμετοχή. Μην ζητάτε από τους μαθητές να εισάγουν ευαίσθητα προσωπικά δεδομένα και δείξτε τους πώς να επαληθεύουν με απλό τρόπο τα σημαντικά αποτελέσματα. Όπου η πρόσβαση, οι λογαριασμοί, η γλώσσα ή η αυτοπεποίθηση δημιουργούν εμπόδια, παρέχετε μια εναλλακτική λύση χωρίς τεχνητή νοημοσύνη που επιτυγχάνει τον ίδιο μαθησιακό στόχο.

Τοπικό ψηφιακό περιβάλλον

Προσαρμόστε τα παραδείγματα στις ψηφιακές υπηρεσίες και εφαρμογές που συναντούν στην πράξη οι μαθητές. Χρησιμοποιήστε οικείες διεπαφές, στιγμιότυπα οθόνης σχετικά με το τοπικό πλαίσιο και γλωσσική υποστήριξη όπου είναι δυνατόν, αντί να υποθέτετε ότι όλοι οι μαθητές χρησιμοποιούν τις ίδιες πλατφόρμες.

9. Συνοδευτικό υλικό

Τα ακόλουθα παραρτήματα συνοδεύουν την παρούσα ενότητα ως ξεχωριστά υποστηρικτικά έγγραφα:

Παράρτημα 1 – Γρήγορη αξιολόγηση εκκίνησης και ψηφιακή εικόνα αυτοπεποίθησης

Σκοπός: να κατανοηθεί το σημείο εκκίνησης του μαθητή. Δεν πρόκειται για τεστ. Χρησιμοποιήστε μόνο τα τμήματα που σχετίζονται με τη συνεδρία.

Όνομα (προαιρετικό): _____

Ημερομηνία: _____

Α. Σε τι έχω πρόσβαση σήμερα;

Πρόσβαση / εργαλείο	Ναι	Μερικές φορές / κοινόχρηστο	Όχι σήμερα
Ένα smartphone			
Ένας υπολογιστής ή			
Σύνδεση στο			
Ένας λογαριασμός			

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

Πρόσβαση / εργαλείο	Ναι	Μερικές φορές / κοινόχρηστο	Όχι σήμερα
Ένας αριθμός τηλεφώνου που			

Β. Πώς νιώθετε για αυτές τις εργασίες αυτή τη στιγμή;

Σημειώστε ένα κουτάκι σε κάθε σειρά. Το «Με βοήθεια» είναι ένα καλό σημείο εκκίνησης.

Ψηφιακή εργασία	Μπορώ να το κάνω	Με βοήθεια	Όχι ακόμα	Δεν ισχύει
Να διαβάζω και να στέλνω μηνύματα				
Χρήση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου				
Άνοιγμα ή επισύναψη εγγράφου/φωτογραφίας				
Συμπλήρωση μιας απλής ηλεκτρονικής φόρμας				
Συμμετοχή σε διαδικτυακή συνάντηση				
Να βρείτε πληροφορίες σε έναν αξιόπιστο ιστότοπο				
Χρησιμοποιήστε μια πλατφόρμα που αφορά το σχολείο, την υγεία, τις δημόσιες υπηρεσίες ή την				
Αποφασίστε αν ένα μήνυμα ή ένας σύνδεσμος μπορεί να είναι ύποπτος				
Χρησιμοποιήστε ένα εργαλείο τεχνητής νοημοσύνης για μια απλή εργασία (προαιρετικά)				

Γ. Η προτεραιότητά μου για σήμερα

Μια ψηφιακή εργασία που θα ήθελα να εξασκηθώ:

_____

Τι είναι αυτό που συνήθως κάνει αυτή την εργασία δύσκολη ή αγχωτική;

_____

Τι είδους υποστήριξη θα με βοηθούσε σήμερα; _____

Παράρτημα 2 – Ο χάρτης των ψηφιακών δεξιοτήτων μου

Σκοπός: να αναγνωρίσω τις ψηφιακές δεξιότητες που χρησιμοποιώ ήδη στην καθημερινή μου ζωή και να εντοπίσω έναν τομέα για περαιτέρω εξάσκηση. Οι μαθητές μπορούν να προσθέσουν παραδείγματα προφορικά ή με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

SHE-LEARNS

Όνομα (προαιρετικό): _____

Τομέας	Τι κάνω ήδη	Τι μου φαίνεται δύσκολο / χρειάζομαι βοήθεια	Τι θα ήθελα να μάθω στη συνέχεια
Επικοινωνία Μηνύματα, τηλεφωνήματα, email, βιντεοκλήσεις			
Οικογένεια και φροντίδα παιδιών Εφαρμογές σχολείου, ημερολόγια, ραντεβού, κοινή χρήση εγγράφων			
Δημόσιες και υγειονομικές υπηρεσίες Ηλεκτρονικά ραντεβού, έντυπα, επιδόματα, δημοτικές ή εθνικές υπηρεσίες			
Εργασία και μάθηση Αναζήτηση εργασίας, βιογραφικά, πλατφόρμες κατάρτισης, διαδικτυακές συναντήσεις			
Πληρωμές και καθημερινές συναλλαγές Ηλεκτρονική τραπεζική, λογαριασμοί, εισιτήρια, αγορές			

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

Τομέας	Τι κάνω ήδη	Τι μου φαίνεται δύσκολο / χρειάζομαι βοήθεια	Τι θα ήθελα να μάθω στη συνέχεια
Πληροφορίες Χάρτες, αναζητήσεις, αξιόπιστοι ιστότοποι, έλεγχος πληροφοριών			
Εργαλεία με τη βοήθεια τεχνητής νοημοσύνης (προαιρετικά) Επεξήγηση, απλοποίηση, μετάφραση ή σύνταξη πληροφοριών			

Το σημείο εκκίνησής μου

Μια ψηφιακή δεξιότητα που ήδη χρησιμοποιώ περισσότερο από ό,τι συνειδητοποιούσα:

_____

Μια εργασία που θα ήθελα να εξασκηθώ στη συνέχεια:

_____

Παράρτημα 3 – Ασφαλές ή ύποπτο; Κάρτες σεναρίων

Χρήση από τον εκπαιδευτικό: εκτυπώστε ή προβάλετε τις κάρτες. Ζητήστε από τους μαθητές να αποφασίσουν αν κάθε μήνυμα τους φαίνεται ΑΣΦΑΛΕΣ, ΥΠΟΠΤΟ ή ΑΣΑΦΕΣ και ποιο θα ήταν το ασφαλέστερο επόμενο βήμα. Όλα τα παραδείγματα είναι φανταστικά.

Κάρτα 1 – Ενημέρωση από το σχολείο

«Υπενθύμιση: η συνάντηση γονέων είναι αύριο στις 17:00. Παρακαλώ ελέγξτε τη συνήθη πλατφόρμα του σχολείου για λεπτομέρειες.»

Το μήνυμα έρχεται μέσω της ίδιας εφαρμογής του σχολείου που χρησιμοποιεί συνήθως ο μαθητής. Δεν ζητά κωδικό πρόσβασης, πληρωμή ή προσωπικά στοιχεία.

Κάρτα 2 – Πληρωμή αποστολής

«Το δέμα σας περιμένει. Πληρώστε 1,99 ευρώ μέσα στα επόμενα 30 λεπτά, αλλιώς θα επιστραφεί. Κάντε κλικ εδώ: bit.ly/claim-now.»

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

Η μαθήτρια δεν είναι σίγουρη αν περιμένει κάποιο δέμα.

Κάρτα 3 – Προσφορά εργασίας εξ αποστάσεως

«Συγχαρητήρια! Έχετε επιλεγεί για μια εργασία από το σπίτι με αμοιβή 250 ευρώ την ημέρα. Δεν απαιτείται συνέντευξη. Στείλτε μια φωτογραφία της ταυτότητάς σας και καταβάλετε τέλος εγγραφής 30 ευρώ για να ξεκινήσετε σήμερα.»

Κάρτα 4 – Υπενθύμιση δημόσιας υπηρεσίας

Ένα email αναφέρει ότι μια αίτηση χρειάζεται προσοχή και περιλαμβάνει έναν σύνδεσμο. Το όνομα του αποστολέα φαίνεται γνωστό, αλλά ο μαθητής δεν είναι σίγουρος αν η διεύθυνση email είναι επίσημη. Το μήνυμα δεν είναι επείγον και δεν ζητά πληρωμή.

Κάρτα 5 – Επείγον μήνυμα από φίλο

Ένα μήνυμα από έναν γνωστό λογαριασμό αναφέρει: «Έχασα την τραπεζική μου κάρτα και χρειάζομαι επειγόντως χρήματα. Παρακαλώ, μεταβίβασε 100 ευρώ τώρα. Δεν μπορώ να μιλήσω στο τηλέφωνο.»

Ο τρόπος διατύπωσης δεν μοιάζει με τον τρόπο που γράφει συνήθως το άτομο αυτό.

Κάρτα 6 – Επαναφορά κωδικού πρόσβασης

Η μαθήτρια ζήτησε η ίδια την επαναφορά κωδικού πρόσβασης. Λίγα δευτερόλεπτα αργότερα, η επίσημη υπηρεσία στέλνει έναν κωδικό μίας χρήσης και αναφέρει: «Μην κοινοποιήσετε αυτόν τον κωδικό σε κανέναν.» Στη συνέχεια, ένα δεύτερο μήνυμα από έναν άγνωστο αριθμό της ζητά να στείλει πίσω αυτόν τον κωδικό.

Κλειδί απαντήσεων για εκπαιδευτές – Παράρτημα 3

Κάρτα	Προτεινόμενη αξιολόγηση	Ασφαλές επόμενο βήμα
1	**ΑΣΦΑΛΕΣ**	Χρησιμοποιήστε τη συνήθη πλατφόρμα του σχολείου· δεν απαιτείται καμία επιπλέον ενέργεια εάν το μήνυμα ανταποκρίνεται στην κανονική επικοινωνία.
2	**ΥΠΟΠΤΟ**	Μην κάνετε κλικ στον συντομευμένο σύνδεσμο. Ελέγξτε την παράδοση μέσω της ιστοσελίδας ή της εφαρμογής του λιανοπωλητή/ταχυμεταφορέα.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

Κάρτα	Προτεινόμενη αξιολόγηση	Ασφαλές επόμενο βήμα
3	**ΥΠΟΠΤΟ**	Μην στέλνετε ταυτότητα ή χρήματα. Επαληθεύστε τον εργοδότη ανεξάρτητα και αποφύγετε θέσεις εργασίας που απαιτούν προκαταβολή.
4	**ΑΔΙΑΥΓΕΣ**	Μην βασίζεστε στον σύνδεσμο. Ανοίξτε ανεξάρτητα τον επίσημο ιστότοπο ή την εφαρμογή της δημόσιας υπηρεσίας και ελέγξτε εκεί.
5	**ΥΠΟΠΤΟΣ / ΑΣΑΦΗΣ**	Επαληθεύστε το αίτημα μέσω άλλου αξιόπιστου καναλιού πριν στείλετε χρήματα.
6	**ΑΣΦΑΛΕΣ πρώτο μήνυμα· ΥΠΟΠΤΟ δεύτερο μήνυμα**	Χρησιμοποιήστε τον κωδικό μόνο κατά την επίσημη διαδικασία επαναφοράς. Μην στέλνετε ποτέ έναν κωδικό μίας χρήσης σε άλλο άτομο.

Παράρτημα 4 – Ασφαλές ή ύποπτο; Φύλλο ανάλυσης

Χρησιμοποιήστε αυτό το φύλλο μαζί με κάρτες σεναρίων ή με τοπικά σχετικές οθόνες/μηνύματα. Αποφύγετε τα πραγματικά μηνύματα που περιέχουν προσωπικά δεδομένα, εκτός εάν ο εκπαιδευόμενος έχει επιλέξει να τα χρησιμοποιήσει και προστατεύεται η ιδιωτικότητα.

Σενάριο	Αποστολέας / πηγή	Τι μου ζητείται να κάνω;	Προειδοποιητικά σημάδια: προσωπικά δεδομένα, επείγοντα χαρακτήρα, ασυνήθιστη διατύπωση	Ασφαλές / ύποπτο / ασαφές	Το ασφαλέστερο επόμενο βήμα
1					
2					
3					
4					

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

Σενάριο	Αποστολέας / πηγή	Τι μου ζητείται να κάνω;	Προειδοποιητικά σημάδια: προσωπικά δεδομένα, επείγοντα χαρακτήρα, ασυνήθιστη διατύπωση	Ασφαλές / ύποπτο / ασαφές	Το ασφαλέστερο επόμενο βήμα
5					
6					

Πριν κάνω κλικ, απαντήσω, πληρώσω ή μοιραστώ πληροφορίες, μπορώ να ρωτήσω:

- Αναγνωρίζω τον αποστολέα ή την υπηρεσία;
- Περίμενα αυτό το μήνυμα;
- Μου ζητά κωδικό πρόσβασης, κωδικό μίας χρήσης, ταυτότητα, τραπεζικά στοιχεία, χρήματα ή άλλα ευαίσθητα δεδομένα;
- Μου ασκεί πίεση να ενεργήσω αμέσως;
- Μπορώ να επαληθεύσω το αίτημα με άλλο τρόπο, μέσω της επίσημης ιστοσελίδας/εφαρμογής/τηλεφωνικού αριθμού ή ενός αξιόπιστου προσώπου;

Η πιο ασφαλής συνήθεια που πρέπει να θυμάμαι:

_____

Παράρτημα 5 – Η διαδικτυακή μου εργασία, βήμα προς βήμα

Επιλέξτε μόνο μία χρήσιμη εργασία. Παραδείγματα: αποστολή email, μεταφόρτωση εγγράφου, συμμετοχή σε σύσκεψη, χρήση αξιόπιστης υπηρεσίας, συμπλήρωση σύντομης φόρμας ή χρήση εργαλείου τεχνητής νοημοσύνης για την εξήγηση, απλοποίηση ή σύνταξη πληροφοριών.

Όνομα (προαιρετικό): _____

Η εργασία μου σήμερα: _____

Γιατί αυτή η εργασία είναι σημαντική για μένα: _____

Α. Τα βήματά μου

Βήμα	Τι πρέπει να κάνω	Ολοκληρώθηκε / Χρειάζομαι βοήθεια
1		
2		

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

Βήμα	Τι πρέπει να κάνω	Ολοκληρώθηκε / Χρειάζομαι βοήθεια
3		
4		
5		

Β. Γρήγορος έλεγχος ασφαλείας

Πριν συνεχίσω, ελέγχω…	Σημείωσή μου
Χρησιμοποιώ τον σωστό	
Γνωρίζω ποιες πληροφορίες μου ζητείται να	
Σταματάω αν ένας σύνδεσμος, ένα αίτημα ή	
Αν η εργασία είναι σημαντική, ξέρω πώς	

Γ. Εάν χρησιμοποιώ ένα εργαλείο τεχνητής νοημοσύνης (προαιρετικό)

Πληροφορίες που ΔΕΝ πρέπει να εισάγω επειδή είναι προσωπικές ή ευαίσθητες:

_____

Σημαντικές πληροφορίες που πρέπει να επαληθεύσω πριν τις χρησιμοποιήσω:

_____

Δ. Μετά την εργασία

Τι ήταν ευκολότερο από ό,τι περίμενα; _____

Πού χρειάστηκα βοήθεια; _____

Θα μπορούσα να ξαναδοκιμάσω αυτή την εργασία; Τι θα με βοηθούσε;

_____

Παράρτημα 6 – Προσωπικό ψηφιακό σχέδιο δράσης

Φροντίστε το σχέδιο να είναι σύντομο και ρεαλιστικό. Ο στόχος είναι ένα χρήσιμο επόμενο βήμα, όχι η πλήρης ψηφιακή κατάκτηση.

Όνομα (προαιρετικό): _____

Το ψηφιακό μου σχέδιο δράσης	Η απάντησή μου
Μια ψηφιακή δεξιότητα που χρησιμοποιώ ήδη	
Μια ψηφιακή εργασία που θέλω να βελτιώσω	

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

SHE-LEARNS

Το ψηφιακό μου σχέδιο δράσης	Η απάντησή μου
Ένα πράγμα που δυσκολεύει αυτή τη δραστηριότητα	
Το επόμενο μικρό μου βήμα	
Πότε θα το δοκιμάσω	
Ένα άτομο, μια υπηρεσία ή ένας πόρος που μπορεί να με υποστηρίξει	
Μια συνήθεια ψηφιακής ασφάλειας που θέλω να θυμάμαι	
Αν χρησιμοποιώ τεχνητή νοημοσύνη: μία συνήθεια σχετικά με την προστασία της ιδιωτικής ζωής ή την επαλήθευση που θα θυμάμαι (προαιρετικό)	

Η αυτοπεποίθησή μου μετά από σήμερα

Επιλέξτε τη δήλωση που ταιριάζει περισσότερο με την εμπειρία σας.

1	Χρειάζομαι ακόμα πολλή υποστήριξη, και αυτό είναι εντάξει.
2	Μπορώ να δοκιμάσω να κάνω ένα μέρος της εργασίας με υποστήριξη.
3	Μάλλον μπορώ να επαναλάβω αυτή την εργασία με μια υπενθύμιση ή καθοδήγηση.
4	Νιώθω έτοιμος να δοκιμάσω ξανά αυτή την εργασία με μεγαλύτερη αυτονομία.

Ένα πράγμα που θέλω να θυμάμαι από αυτή την ενότητα:

_____

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

SHE-LEARNS



Ενότητα 3: Χρηματοοικονομική παιδεία και σταθερότητα

1. Επισκόπηση της ενότητας

Στόχος της ενότητας: Αυτή η ενότητα βοηθά τους εκπαιδευτές ενηλίκων να υποστηρίξουν τις μονογονεϊκές μητέρες στην ανάπτυξη πρακτικής οικονομικής συνείδησης, διαφάνειας και ασφαλέστερης λήψης αποφάσεων για την καθημερινή ζωή. Εστιάζει στην συναισθηματικά ασφαλή οικονομική μάθηση, στον ρεαλιστικό βραχυπρόθεσμο σχεδιασμό και σε μεθόδους χωρίς πίεση που βοηθούν τους μαθητές να κατανοήσουν τι δημιουργεί πίεση και ποιο θα μπορούσε να είναι το επόμενο βήμα που μπορούν να διαχειριστούν.

Ομάδα-στόχος: Εκπαιδευτές ενηλίκων, εκπαιδευτές, συντονιστές, κοινωνικοί λειτουργοί και επαγγελματίες που εργάζονται με μονογονεϊκές μητέρες σε πλαίσια εκπαίδευσης ενηλίκων, κοινοτικής μάθησης, κοινωνικής ένταξης ή απασχολησιμότητας.

Διάρκεια: Προτεινόμενες 2,5 έως 3,5 ώρες μάθησης, χωρισμένες σε 4 έως 5 σύντομες συνεδρίες διάρκειας περίπου 20 έως 35 λεπτών. Οι συνεδρίες μπορούν να πραγματοποιηθούν δια ζώσης, διαδικτυακά ή μεικτά, και μπορούν να προσαρμοστούν για σύντομη ή κατακερματισμένη συμμετοχή.

Κύρια μαθησιακή προσέγγιση: Μικρομάθηση, φανταστικά και κατά προσέγγιση σενάρια, πρακτική μάθηση βασισμένη σε εργασίες, καθοδηγούμενη αναστοχασμός, συμμετοχή χωρίς πίεση και συναισθηματικά ασφαλής συζήτηση για οικονομικά θέματα.

Τελικό αποτέλεσμα της ενότητας: Ένα απλό Φύλλο Ορατότητας Χρημάτων και ένα Σχέδιο Οικονομικής Σταθερότητας Μικρών Βημάτων. Εάν κριθεί σκόπιμο, αυτά μπορούν να παραμείνουν ιδιωτικά ή να συμπληρωθούν με κατά προσέγγιση πληροφορίες.

2. Μαθησιακοί στόχοι

Μέχρι το τέλος της ενότητας, οι εκπαιδευτές ενηλίκων θα είναι σε θέση να:

1. να εντοπίζουν τουλάχιστον τρεις οικονομικές πραγματικότητες ή σημεία πίεσης που ενδέχεται να επηρεάσουν τη συμμετοχή μιας ανύπαντρης μητέρας στη μάθηση, χρησιμοποιώντας μια πρακτική και αμερόληπτη προσέγγιση·

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

2. να διευκολύνουν τουλάχιστον δύο οικονομικά ασφαλείς δραστηριότητες χρησιμοποιώντας φανταστικά, κατά προσέγγιση ή ιδιωτικά στοιχεία, αποφεύγοντας παράλληλα την πίεση για προσωπική αποκάλυψη·
3. να υποστηρίξουν τους μαθητές στη συμπλήρωση ενός απλού εργαλείου ορατότητας των χρημάτων και ενός ρεαλιστικού σχεδίου για το επόμενο οικονομικό βήμα, συνδεδεμένου με την τρέχουσα κατάστασή τους.

3. Θεωρητική και πρακτική αιτιολόγηση

Για πολλές μονογονεϊκές μητέρες, η οικονομική πίεση επηρεάζει όχι μόνο την καθημερινή ευημερία, αλλά και την πρόσβαση στη μάθηση, την αυτοπεποίθηση, τη συγκέντρωση και τη λήψη αποφάσεων. Επομένως, η ενότητα αυτή προσεγγίζει τη χρηματοοικονομική παιδεία ως έναν πρακτικό και συναισθηματικά ευαίσθητο τομέα που συνδέεται με τη συμμετοχή, τη σταθερότητα και τις ρεαλιστικές βραχυπρόθεσμες επιλογές, αντί για τον ιδανικό προϋπολογισμό ή την «τέλεια» οικονομική συμπεριφορά.

Η εκπαιδευτική επίσκεψη στη Σλοβενία επιβεβαίωσε ότι η ενότητα αυτή είναι εξαιρετικά σχετική, αλλά και συναισθηματικά ευαίσθητη. Οι συμμετέχουσες τόνισαν ότι οι δραστηριότητες που σχετίζονται με τα χρήματα μπορούν εύκολα να προκαλέσουν αίσθημα ντροπής, αμυντική στάση ή άγχος, ειδικά όταν εμπλέκονται χρέη, ακανόνιστο εισόδημα, καθυστερημένοι λογαριασμοί, δανεισμός ή εξάρτηση από την οικογένεια. Για τον λόγο αυτό, η τελική ενότητα πρέπει να παραμείνει πρακτική, χωρίς ηθικολογίες και ψυχολογικά ασφαλής.

Βασικές έννοιες

- **Οικονομική παιδεία:** Η ικανότητα κατανόησης, χρήσης και διαχείρισης πληροφοριών που σχετίζονται με τα χρήματα στην καθημερινή ζωή, με σκοπό τη λήψη σαφέστερων, ασφαλέστερων και πιο ρεαλιστικών βραχυπρόθεσμων αποφάσεων.
- **Ορατότητα των χρημάτων:** Μια βασική κατανόηση του πού προέρχονται τα χρήματα, πού πηγαίνουν και πού εμφανίζονται τα σημεία πίεσης. Για τους ευάλωτους μαθητές, η ορατότητα μπορεί να είναι αρχικά πιο ρεαλιστική από τον πλήρη προϋπολογισμό.
- **Σταθερά, ευέλικτα και απρόβλεπτα έξοδα:** Τα σταθερά έξοδα είναι σχετικά σταθερά, τα ευέλικτα έξοδα μεταβάλλονται με την πάροδο του χρόνου, ενώ τα απρόβλεπτα έξοδα εμφανίζονται ξαφνικά και συχνά δημιουργούν άμεση πίεση.
- **Οικονομική ασφάλεια:** Η ικανότητα αναγνώρισης κινδύνων, όπως η εκμεταλλευτική δανειοδότηση, οι απάτες, οι αποφάσεις υπό συναισθηματική πίεση, οι μη ρεαλιστικές υποσχέσεις για εύκολο χρήμα ή η μη ασφαλής οικονομική συμπεριφορά στο διαδίκτυο.
- **Οικονομική σταθερότητα με μικρά βήματα:** Μια πρακτική προσέγγιση που εστιάζει σε ένα διαχειρίσιμο επόμενο βήμα, όπως η παρακολούθηση της ροής των χρημάτων, ο εντοπισμός των σημείων πίεσης, η ιεράρχηση των βασικών αναγκών ή η αποφυγή μιας επικίνδυνης οικονομικής επιλογής.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

Σύνδεση με τα ευρωπαϊκά πλαίσια

- EQF (Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Προσόντων): Η ενότητα υποστηρίζει μαθησιακά αποτελέσματα που σχετίζονται με τις γνώσεις, τις δεξιότητες, την ευθύνη και την αυτονομία στη λήψη καθημερινών οικονομικών αποφάσεων.
- Λογική ECVET: Το περιεχόμενο είναι δομημένο σε σύντομες, πρακτικές ενότητες μάθησης, όπως η παρακολούθηση των δαπανών, η ιεράρχηση των δαπανών και η λήψη ασφαλέστερων αποφάσεων υπό πίεση.
- EQAVET: Η ενότητα ακολουθεί έναν απλό κύκλο ποιότητας μέσω δραστηριοτήτων σχεδιασμού με βάση τις ανάγκες των μαθητών, δοκιμής πρακτικών εργαλείων, αναστοχασμού σχετικά με το τι απέδωσε και προσαρμογής της υποστήριξης.
- Ευρωπαϊκή Ατζέντα Δεξιοτήτων: Η ενότητα υποστηρίζει την απασχολησιμότητα, τη δια βίου μάθηση και την κοινωνική ένταξη, ενισχύοντας μια βασική ικανότητα των ενηλίκων που συνδέεται με τη σταθερότητα και τη συμμετοχή.
- Πρωτοβουλία της ΕΕ «Διαδρομές Αναβάθμισης Δεξιοτήτων»: Η ενότητα είναι πρακτική, προσβάσιμη και ευέλικτη για ενήλικες που χρειάζονται υποστήριξη σε βασικές ικανότητες οι οποίες επηρεάζονται από οικονομικό άγχος και αστάθεια.

Χρήσιμοι σύνδεσμοι

- Ευρωπαϊκή Επιτροπή – Χρηματοοικονομική παιδεία: https://finance.ec.europa.eu/consumer-finance-and-payments/retail-financial-services/financial-literacy_en
- Κοινό πλαίσιο χρηματοοικονομικής ικανότητας για ενήλικες της ΕΕ και του ΟΟΣΑ-INFE: https://finance.ec.europa.eu/publications/joint-euoecd-infe-financial-competence-framework-adults-eu_en
- Ευρωπαϊκή Ατζέντα Δεξιοτήτων: https://employment-social-affairs.ec.europa.eu/policies-and-activities/skills-and-qualifications/european-skills-agenda_en
- Γραφείο Προστασίας των Καταναλωτών στον Χρηματοπιστωτικό Τομέα – εργαλεία για εκπαιδευτικούς: https://www.consumerfinance.gov/consumer-tools/educator-tools/

Βασικές αρχές για την εφαρμογή

- Ξεκινήστε με την ορατότητα πριν από τον προϋπολογισμό. Ορισμένοι μαθητές πρέπει πρώτα να δουν τι εισρέει, τι εκρέει και τι δημιουργεί πίεση.
- Χρησιμοποιήστε αρχικά φανταστικά ή κατά προσέγγιση σενάρια. Η ομαδική εργασία δεν πρέπει να απαιτεί ως προεπιλογή την αποκάλυψη προσωπικών οικονομικών στοιχείων.
- Αναγνωρίστε τις υπάρχουσες στρατηγικές αντιμετώπισης. Πολλές μονογονεϊκές μητέρες δίνουν ήδη προτεραιότητα στα απαραίτητα, αξιοποιούν στο έπακρο τους περιορισμένους πόρους τους και διαχειρίζονται την αστάθεια καθημερινά.
- Χρησιμοποιήστε απλή γλώσσα χωρίς επικριτικό τόνο. Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα δεν πρέπει να υπονοεί ότι οι μαθητές είναι ανεύθυνοι ή «αποτυγχάνουν» οικονομικά.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

- Συμπεριλάβετε την οικονομική ασφάλεια. Οι μαθητές ενδέχεται να είναι ευάλωτοι σε απάτες, εκμεταλλευτικές πρακτικές δανεισμού, μη ρεαλιστικές λύσεις γρήγορης επίλυσης προβλημάτων ή αποφάσεις που λαμβάνονται υπό συναισθηματική πίεση.

Σύνδεση με τα σχόλια του πιλοτικού προγράμματος

Η επίσκεψη μελέτης και τα επακόλουθα σεμινάρια κατάρτισης εκπαιδευτών επιβεβαίωσαν την ανάγκη να διατηρηθεί η οικονομική μάθηση πρακτική, χωρίς επικριτικό τόνο και συναισθηματικά ασφαλής. Τα σχόλια ενίσχυσαν την αξία της χρήσης φανταστικών ή κατά προσέγγιση σεναρίων πριν από τον προσωπικό αναστοχασμό, επιτρέποντας την ιδιωτική ολοκλήρωση και ξεκινώντας με την ορατότητα των χρημάτων αντί για τον επίσημο προϋπολογισμό. Οι εκπαιδευτές εντόπισαν επίσης αρκετές βελτιώσεις στη χρηστικότητα: εισαγωγή βασικών οικονομικών εννοιών πριν από τις πρακτικές ασκήσεις, σαφής ευθυγράμμιση της αρίθμησης των δραστηριοτήτων, των φύλλων εργασίας και των παραρτημάτων, καθώς και προσφορά ενός απλού πίνακα ή μορφής υπολογιστικού φύλλου για τις δραστηριότητες ροής χρημάτων. Αυτά τα σημεία ενσωματώνονται στην τελική ενότητα, διατηρώντας παράλληλα την εστίασή της σε ρεαλιστικές βραχυπρόθεσμες αποφάσεις και ασφαλέστερη συμμετοχή.

4. Μαθησιακό περιεχόμενο

Βασικές πληροφορίες που χρειάζονται οι εκπαιδευόμενοι

Πριν προχωρήσουν στις πρακτικές δραστηριότητες, οι εκπαιδευόμενοι μπορεί να ωφεληθούν από μια απλή εισαγωγή στα βασικά οικονομικά:

- **Εισερχόμενα χρήματα:** εισόδημα, επιδόματα, ενισχύσεις και μη τακτικά ή περιστασιακά εισοδήματα.
- **Σταθερά έξοδα:** έξοδα που είναι συνήθως παρόμοια ή προβλέψιμα για μια συγκεκριμένη χρονική περίοδο.
- **Ευέλικτα έξοδα:** έξοδα που μπορούν να μεταβληθούν ανάλογα με τη χρήση, τις περιστάσεις ή τις προτεραιότητες.
- **Απρόβλεπτα έξοδα:** δαπάνες που εμφανίζονται ξαφνικά και μπορούν να δημιουργήσουν άμεση πίεση.
- **Σημεία πίεσης:** πληρωμές, χρέη, καθυστερήσεις ή υποχρεώσεις που δημιουργούν αβεβαιότητα, επείγοντα ζητήματα ή άγχος.
- **Προτεραιότητα:** τι χρειάζεται προσοχή πρώτα για να προστατευθούν οι βασικές ανάγκες ή να αποφευχθεί μεγαλύτερος κίνδυνος.

Ο προϋπολογισμός είναι ένα εργαλείο, όχι μια δοκιμασία. Σκοπός του είναι να καταστήσει πιο ορατή την καθημερινή οικονομική πραγματικότητα, όχι να αποδείξει την επιτυχία ή την προσωπική αξία.

Δεν είναι όλα τα έξοδα ίδια. Οι μαθητές χρειάζονται απλούς τρόπους για να διακρίνουν μεταξύ σταθερών εξόδων, ευέλικτων εξόδων, απροσδόκητων δαπανών, καθυστερημένων πληρωμών και κρυφών σημείων πίεσης.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

Η βραχυπρόθεσμη ορατότητα συχνά προηγείται του μακροπρόθεσμου σχεδιασμού. Σε περιόδους αστάθειας, το να βλέπει κανείς τι εισρέει, τι εκρέει και τι χρειάζεται επείγουσα προσοχή μπορεί να είναι πιο χρήσιμο από τον ιδανικό προϋπολογισμό.

Το οικονομικό άγχος αυξάνεται όταν οι άνθρωποι δεν μπορούν να δουν την πλήρη εικόνα. Η σαφήνεια σχετικά με τις προτεραιότητες, τους κινδύνους και τις επιλογές υποστήριξης συμβάλλει στη μείωση του πανικού και στη βελτίωση της λήψης αποφάσεων.

Το να ζητάς υποστήριξη ή να χρησιμοποιείς τις διαθέσιμες υπηρεσίες δεν αποτελεί αποτυχία. Η πρακτική οικονομική διαχείριση μπορεί να περιλαμβάνει το να επιβραδύνεις το ρυθμό, να ζητάς συμβουλές και να αποφεύγεις επικίνδυνες αποφάσεις που λαμβάνονται υπό πίεση.

- Η εκμάθηση οικονομικών θεμάτων πρέπει να ξεκινά από την καθημερινή πραγματικότητα, όχι από τον ιδανικό προγραμματισμό ή την αφηρημένη θεωρία.
- Οι συζητήσεις για τα χρήματα μπορούν να προκαλέσουν αίσθημα ντροπής, άγχος, σιωπή ή αμυντική στάση. Η συναισθηματική ασφάλεια έχει την ίδια σημασία με την πρακτική χρησιμότητα.
- Ορισμένοι μαθητές ενδέχεται να μην έχουν σαφή εικόνα της δικής τους οικονομικής κατάστασης. Αρχικά, η παρακολούθηση των δαπανών μπορεί να είναι πιο κατάλληλη από τον προϋπολογισμό.
- Η οικονομική πραγματικότητα μπορεί να περιλαμβάνει ακανόνιστα ή άτυπα εισοδήματα, καθυστερημένους λογαριασμούς, αποπληρωμή χρεών, άτυπα δάνεια, έκτακτα οικογενειακά έξοδα και κρυφές συνεισφορές στο νοικοκυριό.
- Μια χρήσιμη οικονομική δραστηριότητα πρέπει να αυξάνει τη διαφάνεια, την ιεράρχηση προτεραιοτήτων και τη λήψη πρακτικών αποφάσεων, και όχι την πίεση ή την αυτοκατηγορία.
- Η οικονομική ασφάλεια αποτελεί μέρος της χρηματοοικονομικής παιδείας. Οι μαθητές ενδέχεται να χρειαστούν βοήθεια για να αναγνωρίσουν καταχρηστικές πρακτικές δανεισμού, παραπλανητικές προσφορές «εύκολου χρήματος», απάτες και μη ασφαλείς χρηματοοικονομικές συμπεριφορές στο διαδίκτυο.

Υπενθυμίσεις σχετικά με την ένταξη και την προσαρμογή

- Μην απαιτείτε την αποκάλυψη προσωπικών στοιχείων σε ομαδικές δραστηριότητες. Προσφέρετε φανταστικά, κατά προσέγγιση ή ιδιωτικά σενάρια ως συνήθη πρακτική.
- **Προστατεύστε την ιδιωτικότητα στο περιβάλλον διδασκαλίας.** Εάν δεν είναι δυνατό να διασφαλιστεί η ιδιωτικότητα, μην ζητάτε από τους μαθητές να μεταβούν από φανταστικά ή κατά προσέγγιση σενάρια σε προσωπικές οικονομικές πληροφορίες.
- Χρησιμοποιήστε προφορικές, οπτικές και καρτέλες για μαθητές με χαμηλό επίπεδο γραμματισμού ή χαμηλή αυτοπεποίθηση.
- Επιτρέπετε τη χρήση στρογγυλοποιημένων αριθμών, τη μερική ολοκλήρωση και τον προβληματισμό στο σπίτι, όταν οι ακριβείς αριθμοί προκαλούν άγχος ή αίσθημα ανασφάλειας.
- Προβλέψτε ακανόνιστη συμμετοχή και σχεδιάστε τις δραστηριότητες ως αυτόνομα μικρά βήματα, όπου είναι δυνατόν.
- Υποστηρίξτε τους ευάλωτους μαθητές μέσω απλών οδηγιών, πιο αργού ρυθμού και σχεδιασμού βήμα προς βήμα, αντί για πολύπλοκους οικονομικούς στόχους.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

Βασικό μήνυμα για τους μαθητές

Η χρηματοοικονομική παιδεία δεν αφορά την τέλεια διαχείριση των χρημάτων. Αφορά το να βλέπεις την κατάστασή σου με μεγαλύτερη σαφήνεια, να κάνεις ασφαλέστερες επιλογές και να εντοπίζεις ένα μικρό βήμα που μπορεί να μειώσει την πίεση ή να αυξήσει τη σταθερότητα.

5. Διαδραστικό διδακτικό υλικό

Δραστηριότητα 1.1: Στιγμιότυπο οικονομικής αυτοπεποίθησης

- **Διάρκεια:** 10–15 λεπτά
- **Τύπος:** Ατομική αξιολόγηση + προαιρετική συζήτηση σε ζεύγη
- **Σκοπός:** Να δημιουργηθεί ένα σημείο εισόδου χωρίς πίεση και να βοηθηθεί ο εκπαιδευτικός να κατανοήσει τα σημεία εκκίνησης των μαθητών, το επίπεδο αυτοπεποίθησής τους και το πόσο διαχειρίσιμο τους φαίνεται το θέμα σήμερα.
- **Υποστηρικτικό υλικό:** Φύλλο εργασίας Α – Στιγμιότυπο οικονομικής αυτοπεποίθησης (Παράρτημα 1)
- **Σημείωση για τον συντονιστή:** Αυτή η ανασκόπηση πρέπει να είναι σύντομη και να μην εκθέτει τους μαθητές. Οι μαθητές μπορούν να απαντήσουν με τικ, σύμβολα ή σύντομες προφορικές απαντήσεις.
- **Δραστηριότητα 1.2: Η ροή των χρημάτων μου αυτή την εβδομάδα**
- **Διάρκεια:** 20–25 λεπτά
- **Τύπος:** Ατομική εργασία + προαιρετική υποστήριξη από τον εκπαιδευτή
- **Σκοπός:** Να βοηθήσει τους μαθητές να καταγράψουν τα χρήματα που εισέρχονται, τα χρήματα που εξέρχονται και ποιες συναλλαγές ή υποχρεώσεις τους φαίνονται ασαφείς, κρυφές ή αγχωτικές**.**
- **Υποστηρικτικό υλικό:** Φύλλο εργασίας Β – Η ροή των χρημάτων μου αυτή την εβδομάδα (Παράρτημα 2), διαθέσιμο ως απλός πίνακας σε χαρτί ή προαιρετικό φύλλο υπολογισμού που μπορεί να συμπληρωθεί.
- **Σημείωση για τον συντονιστή:** Οι μαθητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν κατηγορίες, στρογγυλοποιημένα ποσά ή κατά προσέγγιση πληροφορίες· δεν απαιτούνται ακριβή ποσά. Η συμπλήρωση προφορικά ή με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού είναι επίσης αποδεκτή.

Δραστηριότητα 2: Πραγματικά κόστη, κρυφά κόστη, σημεία πίεσης

- **Διάρκεια:** 20–25 λεπτά
- **Τύπος:** Ατομική ή ομαδική εργασία
- **Σκοπός:** Να βοηθηθούν οι μαθητές να εντοπίσουν όχι μόνο τα σταθερά και τα ευέλικτα κόστη, αλλά και τα κρυφά κόστη, τις καθυστερήσεις πληρωμών, τα χρέη, τα δάνεια και άλλα σημεία πίεσης που επηρεάζουν τις καθημερινές αποφάσεις.
- **Υποστηρικτικό υλικό:** Φύλλο εργασίας Γ – Πραγματικά κόστη, κρυφά κόστη, σημεία πίεσης (Παράρτημα 3)
- **Σημείωση για τον συντονιστή:** Ξεκινήστε με ένα φανταστικό νοικοκυριό ή ένα παράδειγμα. Η προσωπική εφαρμογή είναι προαιρετική και θα πρέπει να προτείνεται μόνο όταν ο μαθητής αισθάνεται άνετα και μπορεί να προστατευθεί η ιδιωτικότητά του.
- **Δραστηριότητα 3: Κατάρτιση προϋπολογισμού και λήψη αποφάσεων σε ασφαλές σενάριο**

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

- **Διάρκεια:** 25–30 λεπτά
- **Τύπος:** Εργασία σε μικρές ομάδες
- **Σκοπός:** Χρησιμοποιήστε φανταστικές περιπτώσεις ή παραδείγματα για να εξασκηθείτε στην ιεράρχηση προτεραιοτήτων, στη λήψη αποφάσεων και σε ασφαλέστερες αντιδράσεις υπό οικονομική πίεση.
- **Υποστηρικτικό υλικό:** Φύλλο εργασίας Δ – Πακέτο καρτών σεναρίων + Φύλλο εργασίας Ε – Φύλλο απαντήσεων σεναρίων (Παραρτήματα 4 και 5)
- **Σημείωση για τον συντονιστή:** Ξεκινήστε με φανταστικά ομαδικά σενάρια. Η προσωπική εφαρμογή είναι προαιρετική και θα πρέπει να προτείνεται μόνο όταν ο μαθητής αισθάνεται άνετα και μπορεί να προστατευθεί η ιδιωτικότητά του.

Δραστηριότητα 3: Ένα μικρό βήμα για περισσότερη σταθερότητα

- **Διάρκεια:** 15–20 λεπτά
- **Τύπος:** Ατομική εργασία
- **Σκοπός:** Να μετατραπεί η αναστοχαστική σκέψη σε ένα ρεαλιστικό επόμενο βήμα που υποστηρίζει την ορατότητα, την ασφάλεια ή τη βραχυπρόθεσμη σταθερότητα.
- **Υποστηρικτικό υλικό:** Φύλλο εργασίας F – Ένα μικρό βήμα για περισσότερη σταθερότητα (Παράρτημα 6)
- **Σημείωση για τον συντονιστή:** Ο σχεδιασμός πρέπει να είναι μετριοπαθής και ρεαλιστικός. Η εργασία μπορεί να παραμείνει ιδιωτική, αν το προτιμούν οι μαθητές.

Προτεινόμενες ερωτήσεις για την έναρξη και το κλείσιμο της άσκησης

- Ερώτηση έναρξης: «Πόσο ασφαλές σας φαίνεται αυτό το θέμα σήμερα;»
- Ερώτηση κλεισίματος: «Ποιο είναι το ένα πράγμα που σας φαίνεται λίγο πιο ξεκάθαρο ή πιο εφικτό τώρα;»

6. Μελέτες περιπτώσεων

Μελέτη περίπτωσης 1: «Ο μήνας είναι μακρύτερος από το εισόδημα»

Η Νάντια είναι ανύπαντρη μητέρα δύο παιδιών. Το εισόδημά της διαφέρει ελαφρώς κάθε μήνα, ανάλογα με τις διαθέσιμες βάρδιες εργασίας. Πάντα καλύπτει πρώτα το ενοίκιο και τα κοινόχρηστα, αλλά από την τρίτη εβδομάδα και μετά, τα απροσδόκητα έξοδα για το σχολείο και τα φάρμακα την πανικοβάλλουν. Λέει ότι αισθάνεται ότι έχει «χάσει τον έλεγχο», χωρίς να ξέρει ακριβώς από πού προέρχεται η πίεση.

Μελέτη περίπτωσης 2: «Δεν ξέρω τι πραγματικά θεωρείται δαπάνη μου»

Η Έλενα ζει σε μια οικογενειακή συγκατοίκηση όπου ορισμένα έξοδα πληρώνονται απευθείας από συγγενείς, άλλα είναι άτυπα, ενώ άλλα γίνονται ξαφνικά δική της ευθύνη. Δυσκολεύεται να διακρίνει τι είναι σταθερό, τι είναι αβέβαιο και τι μπορεί ρεαλιστικά να προγραμματίσει.

Μελέτη περίπτωσης 3: «Φαινόταν σαν μια γρήγορη λύση»

Μια μητέρα που βρίσκεται υπό πίεση βλέπει μια διαδικτυακή προσφορά για ένα πολύ γρήγορο δάνειο σχεδόν χωρίς ελέγχους. Η μηνιαία δόση φαίνεται διαχειρίσιμη, αλλά το συνολικό κόστος και οι συνέπειες

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

της καθυστέρησης πληρωμής δεν είναι σαφείς. Παρασύρεται από τον πειρασμό, επειδή χρειάζεται άμεσα μετρητά για επείγουσες δαπάνες.

7. Εργαλεία αξιολόγησης

Πρακτικό αποτέλεσμα της αξιολόγησης: Φύλλο ορατότητας χρημάτων και Σχέδιο οικονομικής σταθερότητας σε μικρά βήματα

Οι μαθητές συμπληρώνουν ένα απλό εργαλείο ορατότητας που παρουσιάζει τις κύριες οικονομικές ροές ή τα σημεία πίεσης στην κατάστασή τους, ακολουθούμενο από ένα ρεαλιστικό και διαχειρίσιμο επόμενο βήμα. Ανάλογα με το πλαίσιο, αυτό μπορεί να γίνει με φανταστικά δεδομένα, κατά προσέγγιση πληροφορίες ή προσωπική αναστοχασμό.

Εργαλείο αναστοχασμού: Κάρτα αναστοχασμού εξόδου

Στο τέλος της συνεδρίας, οι μαθητές συμπληρώνουν μια σύντομη ανασκόπηση σχετικά με το τι έγινε πιο σαφές, τι εξακολουθεί να τους φαίνεται δύσκολο και ποιο επόμενο βήμα ή ποια ανάγκη υποστήριξης θέλουν να θυμηθούν.

Πώς φαίνεται η επιτυχής ολοκλήρωση

- Ο εκπαιδευόμενος εντοπίζει τουλάχιστον μία πηγή οικονομικής πίεσης ή αβεβαιότητας.
- Ο εκπαιδευόμενος συμπληρώνει ένα απλό εργαλείο ορατότητας χρησιμοποιώντας πραγματικές, κατά προσέγγιση ή φανταστικές πληροφορίες.
- Ο μαθητής προσδιορίζει ένα ρεαλιστικό επόμενο βήμα που σχετίζεται με τη σταθερότητα, την ασφάλεια ή τη διαφάνεια.
- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να διαπιστώσει μια μετακίνηση από το άγχος ή τη σύγχυση προς μια πρακτική απόφαση ή μια ανάγκη για υποστήριξη.

8. Σημειώσεις για τον εκπαιδευτή

Υποστήριξη μαθητών με χαμηλό επίπεδο γραμματισμού ή χαμηλή αυτοπεποίθηση

- Χρησιμοποιήστε σύντομες οδηγίες, προφορικές εξηγήσεις, οπτικές υποδείξεις και συζήτηση με βάση παραδείγματα.
- Προσφέρετε υποστήριξη στη συγγραφή από τον εκπαιδευτικό, όπου χρειάζεται.
- Επιτρέψτε τη συζήτηση σε ζεύγη ή την ταξινόμηση καρτών πριν από την ατομική ολοκλήρωση.
- Θεωρήστε την παρατήρηση, τις σύντομες απαντήσεις, τα σύμβολα και τη μερική ολοκλήρωση ως έγκυρη συμμετοχή.

Εργασία με ευάλωτους μαθητές

- Μην υποθέτετε ότι οι μαθητές θα αποκαλύψουν ανοιχτά τα χρέη τους, τις οικονομικές δυσκολίες τους ή την πλήρη οικογενειακή τους κατάσταση.
- Αποφύγετε δραστηριότητες που απαιτούν δημόσια αποκάλυψη οικονομικών στοιχείων ως προεπιλεγμένη επιλογή.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

- Χρησιμοποιήστε φανταστικά ή κατά προσέγγιση σενάρια για να δημιουργήσετε συναισθηματική ασφάλεια πριν από την προσωπική εφαρμογή.
- Να είστε έτοιμοι να προσαρμόσετε την ίδια δραστηριότητα σε προφορική, οπτική, ιδιωτική ή απλοποιημένη μορφή.
- **Προστατεύστε την εμπιστευτικότητα.** Εάν δεν είναι δυνατόν να εξασφαλιστεί ιδιωτικός χώρος, διατηρήστε τις δραστηριότητες φανταστικές, κατά προσέγγιση ή ιδιωτικές και μην ζητάτε προσωπικά οικονομικά στοιχεία.
- **Χρησιμοποιήστε παραδείγματα αναγνωρίσιμα σε τοπικό επίπεδο.** Προσαρμόστε τα έξοδα των νοικοκυριών, τις δημόσιες παροχές, τις χρηματοοικονομικές υπηρεσίες, τους κινδύνους για τους καταναλωτές και τις επιλογές υποστήριξης στη χώρα και το τοπικό πλαίσιο του μαθητή, αντί να υποθέτετε ότι τα ίδια συστήματα υπάρχουν παντού.
- **Διατηρήστε σαφή τα επαγγελματικά όρια.** Ο ρόλος του εκπαιδευτή είναι να υποστηρίζει την κατανόηση και την ασφαλέστερη λήψη αποφάσεων, όχι να προτείνει συγκεκριμένα χρηματοοικονομικά προϊόντα, δανειστές, επενδύσεις ή λύσεις για χρέη.
- **Παραπέμψτε σε εξειδικευμένη υποστήριξη όταν χρειάζεται.** Όταν ένας μαθητής χρειάζεται ατομική οικονομική συμβουλή ή συμβουλή για χρέη, παραπέμψτε τον σε μια κατάλληλη τοπική εξειδικευμένη υπηρεσία, αντί να προσπαθήσετε να επιλύσετε την κατάσταση στο πλαίσιο της μαθησιακής δραστηριότητας.

Διαχείριση της ακανόνιστης παρακολούθησης

- Σχεδιάστε τις δραστηριότητες ως αυτόνομες ενότητες που επιτρέπουν στους μαθητές να επανενταχθούν χωρίς κυρώσεις.
- Συνοψίστε εν συντομία τα βασικά σημεία χωρίς να εστιάζετε την προσοχή στην απουσία.
- Προσφέρετε εκδόσεις για το σπίτι ή για αναπλήρωση, όπου αυτό είναι χρήσιμο, ειδικά για εργασίες ατομικής αναστοχασμού.

9. Υποστηρικτικό υλικό και παραρτήματα

Τα ακόλουθα παραρτήματα συνοδεύουν την ενότητα και πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποστηρικτικά έγγραφα κατά τη διάρκεια της υλοποίησης:

Παράρτημα 1 – Φύλλο εργασίας Α: Στιγμιότυπο οικονομικής αυτοπεποίθησης

Σκοπός: να δημιουργηθεί ένα σημείο εκκίνησης χωρίς πίεση και να κατανοηθεί πόσο διαχειρίσιμο φαίνεται το θέμα σήμερα. Δεν πρόκειται για τεστ και οι μαθητές μπορούν να παραλείψουν οποιοδήποτε στοιχείο.

Όνομα (προαιρετικό): _____

Ημερομηνία: _____

Α. Πόσο διαχειρίσιμοι σας φαίνονται αυτοί οι τομείς σήμερα;

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

Σημειώστε ένα κουτάκι, αν σας φαίνεται χρήσιμο. Οι επιλογές «Με υποστήριξη» και «Προτιμώ να μην απαντήσω» είναι έγκυρες.

Τομέας	Άνετα	Με υποστήριξη	Δύσκολο σήμερα	Προτιμώ να μην απαντήσω
Παρακολούθηση εισερχόμενων και εξερχόμενων χρημάτων				
Ταξινόμηση των εξόδων σε απλές κατηγορίες				
Συζήτηση για τα χρήματα στο πλαίσιο μιας εκπαιδευτικής δραστηριότητας				
Σύγκριση οικονομικών επιλογών				
Αναγνώριση ύποπτων ή επικίνδυνων οικονομικών προσφορών				

Β. Τι θα έκανε τη σημερινή δραστηριότητα ευκολότερη;

Επιλογή	Σημειώστε αν είναι χρήσιμο
Αρχικά, εργαστείτε με ένα φανταστικό παράδειγμα	
Χρησιμοποιήστε στρογγυλοποιημένα ή κατά προσέγγιση ποσά	
Διατήρηση της εργασίας μου ιδιωτικής	
Χρησιμοποιήστε πίνακα, σύμβολα ή προφορική εξήγηση	
Ζητήστε υποστήριξη από τον εκπαιδευτικό για κάθε βήμα ξεχωριστά	
Εστιάστε σήμερα μόνο σε μία μικρή εργασία	

Γ. Η προτεραιότητά μου για σήμερα

Ένα πράγμα που θα ήθελα να κατανοήσω πιο καθαρά:

_____

Ένας τύπος υποστήριξης που θα με βοηθούσε:

_____

Παράρτημα 2 – Φύλλο εργασίας Β: Η ροή των χρημάτων μου αυτή την εβδομάδα

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

SHE-LEARNS

Σκοπός: να καταστήσετε πιο ορατή τη ροή των χρημάτων χωρίς να απαιτούνται τέλεια αρχεία ή ακριβή ποσά. Αυτός ο πίνακας μπορεί να συμπληρωθεί σε χαρτί ή να αντιγραφεί απευθείας σε ένα απλό υπολογιστικό φύλλο. Χρησιμοποιήστε πραγματικές, κατά προσέγγιση ή φανταστικές πληροφορίες.

Όνομα (προαιρετικό): _____

Εβδομάδα / περίοδος παραδείγματος: _____

Ο πίνακας των χρηματικών ροών μου

Στοιχείο / πηγή	Εισροές (περίπου)	Εκροές (περίπου)	Τύπος	Σημείωση / σημείο πίεσης
			Σταθερό / Ευέλικτο / Απροσδόκητο / Ασαφές	

Τι παρατηρώ; _____

Τι φαίνεται σχετικά σταθερό; _____

Τι αλλάζει ή είναι δύσκολο να προβλεφθεί; _____

Τι χρειάζεται προσοχή πρώτα; _____

Υπενθύμιση σχετικά με την προστασία της ιδιωτικής ζωής: δεν απαιτούνται ακριβή ποσά. Εάν αυτή η δραστηριότητα χρησιμοποιείται σε ομάδα, τα προσωπικά στοιχεία πρέπει να παραμείνουν εμπιστευτικά, εκτός εάν ο μαθητής επιλέξει διαφορετικά.

Παράρτημα 3 – Φύλλο εργασίας Γ: Πραγματικά κόστη, κρυφά κόστη, σημεία πίεσης

Σκοπός: να εντοπιστούν τα κόστη που είναι ορατά, μεταβαλλόμενα, καθυστερημένα, κοινά ή δύσκολο να προβλεφθούν. Ξεκινήστε με ένα φανταστικό νοικοκυριό όποτε η προσωπική συζήτηση θα μπορούσε να θεωρηθεί εκθέσιμη.

Α. Αναλύστε την κατάσταση

Περιοχή	Τι είναι γνωστό / συνηθισμένο;	Τι μπορεί να αλλάξει ή να παραμείνει κρυφό;	Σημείο πίεσης / ερώτημα
Στέγαση και υπηρεσίες κοινής ωφέλειας			

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

Τροφή και μετακινήσεις			
Φροντίδα παιδιών και σχολείο			
Υγεία και φάρμακα			
Χρέος, δανεισμός ή καθυστερήσεις πληρωμών			
Συνεισφορές από κοινού ή από την οικογένεια			
Απρόβλεπτα / λοιπά έξοδα			

Β. Αποφασίστε τι χρειάζεται προσοχή

Ποιο κόστος ή ποια αβεβαιότητα δημιουργεί την πιο άμεση πίεση;

_____

Ποιες πληροφορίες λείπουν ή δεν είναι σαφείς;

_____

Τι θα μπορούσε να ελεγχθεί πριν από τη λήψη μιας απόφασης;

_____

Ποιο είναι ένα ασφαλέστερο ή πιο διαχειρίσιμο επόμενο βήμα;

_____

Παράρτημα 4 – Φύλλο εργασίας Δ: Σετ καρτών σεναρίων

Χρήση από τον εκπαιδευτικό: εκτυπώστε, προβάλετε ή διαβάστε τις κάρτες δυνατά. Όλα τα σενάρια είναι φανταστικά. Ζητήστε από τους μαθητές να εντοπίσουν το σημείο πίεσης, τις πληροφορίες που λείπουν, τους πιθανούς κινδύνους και ένα ασφαλέστερο επόμενο βήμα. Δεν απαιτείται η αποκάλυψη προσωπικών οικονομικών στοιχείων.

Σενάριο Α – Ο μήνας είναι μακρύτερος από το εισόδημα
Η Νάντια έχει ακανόνιστες εβδομαδιαίες βάρδιες. Πρώτα πληρώνει το ενοίκιο και τα κοινόχρηστα, αλλά την ίδια εβδομάδα προκύπτουν απροσδόκητα έξοδα για το σχολείο και φάρμακα. Νιώθει ότι έχει «χάσει τον έλεγχο», αλλά δεν έχει ακόμη καταγράψει τα χρήματα που εισρέουν και αυτά που έχουν ήδη δαπανηθεί.

Σενάριο Β – Τα κοινά έξοδα είναι δύσκολο να εντοπιστούν
Η Έλενα ζει με συγγενείς. Ορισμένα έξοδα του νοικοκυριού τα πληρώνει εκείνη, άλλα τα πληρώνουν μέλη της οικογένειας, ενώ κάποια άλλα διαφέρουν από μήνα σε μήνα. Ένα έξοδο που συνήθως

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

κάλυπτε κάποιος άλλος ξαφνικά γίνεται δική της ευθύνη. Δεν είναι σίγουρη για το τι μπορεί ρεαλιστικά να προγραμματίσει.

Σενάριο Γ – Ένα γρήγορο δάνειο φαίνεται να είναι η μόνη λύση
Μια μητέρα χρειάζεται επειγόντως χρήματα και βλέπει μια διαφήμιση για ένα διαδικτυακό δάνειο που παρουσιάζεται ως γρήγορο και εύκολο. Η μηνιαία δόση φαίνεται διαχειρίσιμη, αλλά το συνολικό κόστος, τα τέλη και οι συνέπειες της καθυστέρησης πληρωμής δεν είναι σαφή. Νιώθει πίεση να αποφασίσει αμέσως.

Σενάριο Δ – Λαμβάνεται ένα μήνυμα για «εύκολα χρήματα»
Μια μαθήτρια λαμβάνει ένα διαδικτυακό μήνυμα που υπόσχεται έναν απλό τρόπο να βγάλει γρήγορα χρήματα, αν μεταφέρει πρώτα ένα μικρό ποσό και δώσει ορισμένες προσωπικές οικονομικές πληροφορίες. Το μήνυμα δημιουργεί αίσθημα επείγοντος και αναφέρει ότι η ευκαιρία θα χαθεί σήμερα.

Προτεινόμενες ερωτήσεις: Τι δημιουργεί πίεση; Τι δεν είναι ακόμη γνωστό; Τι πρέπει να ελεγχθεί; Τι θα μπορούσε να αυξήσει τον κίνδυνο; Ποιο θα ήταν ένα ασφαλέστερο επόμενο βήμα;

Παράρτημα 5 – Φύλλο εργασίας Ε: Φύλλο απαντήσεων σεναρίου

Σκοπός: υποστήριξη μιας δομημένης συζήτησης σχετικά με μια φανταστική οικονομική κατάσταση χωρίς να προχωρήσουμε αμέσως στην αποκάλυψη προσωπικών στοιχείων.

Σενάριο: _____

Ερώτηση	**Σημειώσεις**
Τι συμβαίνει σε αυτή την κατάσταση;	
Ποιο είναι το κύριο σημείο πίεσης;	
Ποιες πληροφορίες λείπουν ή δεν είναι σαφείς;	
Τι θα μπορούσε να αυξήσει τον κίνδυνο ή να επιδεινώσει την κατάσταση;	
Τι πρέπει να ελεγχθεί πριν ληφθεί μια απόφαση;	
Ποιες ασφαλέστερες ή πιο διαχειρίσιμες επιλογές θα μπορούσαν να εξεταστούν;	
Τι είδους υποστήριξη ή εξειδικευμένη υπηρεσία θα μπορούσε να είναι χρήσιμη;	

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

Ποιο είναι ένα ρεαλιστικό επόμενο βήμα;	

Υπενθύμιση για τον εκπαιδευτικό: ο στόχος είναι να εξασκηθούν οι μαθητές στην αναγνώριση των προβλημάτων, στην ιεράρχηση των προτεραιοτήτων και στη λήψη ασφαλέστερων αποφάσεων. Μην μετατρέπετε τη συζήτηση σε ατομική οικονομική συμβουλευτική.

Παράρτημα 6 – Φύλλο εργασίας F: Ένα μικρό βήμα για περισσότερη σταθερότητα

Σκοπός: να μετατρέψετε τον προβληματισμό σε μια μικρή και ρεαλιστική δράση. Το σχέδιο μπορεί να παραμείνει ιδιωτικό και δεν απαιτεί ακριβή αριθμητικά στοιχεία.

Όνομα (προαιρετικό): _____

Το σχέδιό μου για ένα μικρό βήμα

Ερώτηση	Η σημείωσή μου
Ένα πράγμα σχετικά με την οικονομική μου κατάσταση που μου φαίνεται πιο ξεκάθαρο τώρα	
Ένα σημείο πίεσης ή αβεβαιότητας στο οποίο θέλω να δώσω προσοχή	
Ένα μικρό βήμα που μπορώ ρεαλιστικά να κάνω	
Τι χρειάζομαι για να κάνω αυτό το βήμα	
Πότε θα ήθελα να το δοκιμάσω	
Ένα άτομο, μια υπηρεσία ή μια πηγή υποστήριξης που μπορεί να με βοηθήσει	
Μια απόφαση που ενέχει κίνδυνο ή πίεση και θέλω να σκεφτώ καλύτερα πριν την πάρω	

Το βήμα μου πρέπει να είναι αρκετά μικρό ώστε να μου φαίνεται εφικτό. Μπορεί να αφορά την ορατότητα, την ιεράρχηση προτεραιοτήτων, την επαλήθευση πληροφοριών, την αναζήτηση υποστήριξης ή την αποφυγή μιας επικίνδυνης επιλογής.

Παράρτημα 7 – Φύλλο εργασίας G: Κάρτα αναστοχασμού λήξης

Σκοπός: να κλείσει η συνεδρία με μια σύντομη ανασκόπηση. Οι μαθητές μπορούν να γράψουν, να μιλήσουν, να χρησιμοποιήσουν σύμβολα ή να απαντήσουν μόνο στις ερωτήσεις που θεωρούν χρήσιμες.

Ένα πράγμα που έγινε πιο σαφές σήμερα: _____

Ένα πράγμα που εξακολουθεί να μου φαίνεται δύσκολο ή αβέβαιο:

_____

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

SHE-LEARNS

Ένα επόμενο βήμα ή μια μορφή υποστήριξης που θέλω να θυμάμαι:

_____

Πόσο διαχειρίσιμο μου φαίνεται αυτό το θέμα τώρα; Πιο διαχειρίσιμο / Περίπου το ίδιο / Χρειάζομαι περισσότερη υποστήριξη

Παράρτημα 8 – Κάρτες υπενθύμισης για την οικονομική ασφάλεια

Χρήση από τον εκπαιδευτικό: κόψτε, επιδείξτε ή συζητήστε τις κάρτες. Πρόκειται για γενικές οδηγίες μάθησης για ασφαλέστερη λήψη αποφάσεων, όχι για ατομικές οικονομικές συμβουλές.

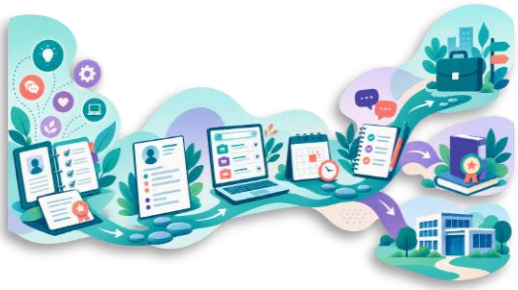
ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ ΠΡΙΝ ΔΡΑΣΕΤΕ Η πίεση και η επείγουσα ανάγκη μπορούν να δυσχεράνουν τη λήψη αποφάσεων. Όταν είναι δυνατόν, πάρτε το χρόνο σας πριν αποδεχτείτε μια προσφορά, δανειστείτε, μεταφέρετε χρήματα ή μοιραστείτε πληροφορίες.	**ΕΞΕΤΑΣΤΕ ΤΗΝ ΠΛΉΡΗ ΕΙΚΟΝΑ** Μην περιορίζεστε στην πρώτη πληρωμή ή υπόσχεση. Ρωτήστε ποιο είναι το συνολικό κόστος, οι όροι, τα τέλη, οι προθεσμίες ή οι πιθανές συνέπειες.
ΑΜΦΙΣΒΗΤΗΣΤΕ ΤΙΣ ΥΠΟΣΧΕΣΕΙΣ ΓΙΑ «ΕΥΚΟΛΑ ΧΡΗΜΑΤΑ» Οι προσφορές που υπόσχονται ασυνήθιστα γρήγορα ή εύκολα χρήματα ενδέχεται να ενέχουν κρυφούς κινδύνους. Ελέγξτε τι ζητείται και τι δεν εξηγείται.	**ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΣΤΕ ΤΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΑΣ ΣΤΟΙΧΕΙΑ** Μην κοινοποιείτε προσωπικά ή οικονομικά στοιχεία απλώς και μόνο επειδή ένα μήνυμα ή μια προσφορά δημιουργεί αίσθημα επείγοντος. Ελέγξτε πρώτα ποιος το ζητά και για ποιο λόγο.
ΕΛΕΓΞΤΕ ΠΡΙΝ ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΕΙΤΕ Ελέγξτε την πηγή, τον οργανισμό, τον ιστότοπο, το μήνυμα ή την προσφορά πριν ενεργήσετε, όταν κάτι σας φαίνεται ασαφές ή ύποπτο.	**ΖΗΤΗΣΤΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ** Όταν η οικονομική κατάσταση είναι δύσκολη ή εξειδικευμένη, αναζητήστε μια αξιόπιστη τοπική υπηρεσία ή έναν εξειδικευμένο σύμβουλο, αντί να προσπαθείτε να τα λύσετε όλα μόνοι σας.

Χρησιμοποιείτε μόνο πληροφορίες παραπομπής που είναι κατάλληλες για την περιοχή σας. Το εργαλείο αυτό δεν αντικαθιστά τις συμβουλές σε θέματα οικονομικά, χρέους, νομικά ή κοινωνικών υπηρεσιών.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

SHE-LEARNS



Ενότητα 4: Απασχολησιμότητα και διαδρομές μετάβασης

1. Επισκόπηση της ενότητας

Στόχος της ενότητας: Αυτή η ενότητα βοηθά τους εκπαιδευτές ενηλίκων να υποστηρίξουν τις μονογονεϊκές μητέρες στη μετατροπή της εμπειρίας που έχουν βιώσει σε ρεαλιστικές διαδρομές απασχολησιμότητας. Εστιάζει στη μετατροπή των καθημερινών ευθυνών σε δεξιότητες σχετικές με την εργασία, στην επιλογή ασφαλέστερων και πιο εφικτών ευκαιριών, καθώς και στην προετοιμασία ενός πρακτικού αποτελέσματος απασχολησιμότητας χωρίς πίεση για τελειότητα ή δημόσια απόδοση.

Ομάδα-στόχος: Εκπαιδευτές ενηλίκων, εκπαιδευτές, συντονιστές, κοινωνικοί λειτουργοί, σύμβουλοι, προσωπικό επαγγελματικού προσανατολισμού και άλλοι επαγγελματίες που εργάζονται με μονογονεϊκές μητέρες ή άλλους ενήλικες μαθητές που αντιμετωπίζουν διακοπές στο εργασιακό τους ιστορικό, χαμηλή αυτοπεποίθηση, επισφαλή απασχόληση, εμπόδια αλφαβητισμού ή πολύπλοκες ευθύνες φροντίδας.

Διάρκεια: 2,5–3,5 ώρες μάθησης, οργανωμένες σε 4 έως 5 σύντομες συνεδρίες διάρκειας 20–35 λεπτών. Η ενότητα μπορεί να παραδοθεί δια ζώσης, διαδικτυακά ή σε μικτή μορφή και μπορεί να χωριστεί σε αυτόνομες μικρο-συνεδρίες.

Κύρια μαθησιακή προσέγγιση: Μικρομάθηση, διευκόλυνση με βάση τα δυνατά σημεία, πρακτική με βάση τις εργασίες, συζήτηση με βάση σενάρια, καθοδηγούμενη αναστοχαστική σκέψη, μορφές ασφαλέστερης αυτοπαρουσίασης και υποστήριξη της απασχολησιμότητας χωρίς πίεση.

Τελικό αποτέλεσμα της ενότητας: Ένα πρακτικό αποτέλεσμα απασχολησιμότητας προσαρμοσμένο στην ετοιμότητα του εκπαιδευόμενου, όπως ένα σύντομο προφίλ δεξιοτήτων, ένας οπτικός χάρτης πορείας, ένα βασικό προσχέδιο βιογραφικού σημειώματος, ένα σύντομο μήνυμα αίτησης ή ένα σαφώς προσδιορισμένο επόμενο βήμα που συνδέεται με μια ασφαλέστερη και πιο ρεαλιστική ευκαιρία εργασίας.

2. Μαθησιακοί στόχοι

Μέχρι το τέλος της ενότητας, οι εκπαιδευτές ενηλίκων θα είναι σε θέση να:

1. να προσδιορίσουν τουλάχιστον τρεις μεταβιβάσιμες δεξιότητες που οι μονογονεϊκές μητέρες ενδέχεται να χρησιμοποιούν ήδη στην καθημερινή ζωή, στη φροντίδα, στην άτυπη εργασία ή σε

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

προηγούμενη απασχόληση και να βοηθήσουν τους εκπαιδευόμενους να τις μεταφράσουν σε απλή γλώσσα της αγοράς εργασίας·

2. να διευκολύνουν τουλάχιστον δύο δραστηριότητες απασχολησιμότητας χρησιμοποιώντας ασφαλέστερες εναλλακτικές λύσεις, όπως φανταστικές κενές θέσεις εργασίας, εξάσκηση σε ζεύγη, οπτική χαρτογράφηση ή συμπλήρωση με την υποστήριξη του εκπαιδευτή για μαθητές με χαμηλή αυτοπεποίθηση ή χαμηλό επίπεδο αλφαβητισμού·
3. να υποστηρίξουν τους εκπαιδευόμενους στην προετοιμασία ενός ρεαλιστικού αποτελέσματος απασχολησιμότητας και ενός εφικτού επόμενου βήματος, συζητώντας παράλληλα την ασφάλεια στην αγορά εργασίας, τις συνθήκες εργασίας και τα σημάδια εκμεταλλευτικών ή μη ρεαλιστικών ευκαιριών.

3. Θεωρητική και πρακτική αιτιολόγηση

Για πολλές μονογονεϊκές μητέρες, το χάσμα μεταξύ της εκπαίδευσης ενηλίκων και της απασχόλησης δεν οφείλεται μόνο στην έλλειψη δεξιοτήτων. Διαμορφώνεται επίσης από διακεκομμένα ιστορικά απασχόλησης, ευθύνες φροντίδας, χαμηλή αυτοπεποίθηση, ασταθή ωράρια, περιορισμένη υποστήριξη, εμπόδια αλφαβητισμού και έκθεση σε επισφαλείς ή μη ασφαλείς επιλογές απασχόλησης.

Η επίσκεψη μελέτης και τα επακόλουθα σεμινάρια κατάρτισης εκπαιδευτών επιβεβαίωσαν ότι η ενότητα αυτή είναι πιο χρήσιμη όταν παραμένει έντονα βασισμένη στα δυνατά σημεία και πρακτική. Οι συμμετέχοντες εκτίμησαν τη μετατροπή της βιωμένης εμπειρίας σε γλώσσα απασχολησιμότητας, ρεαλιστικό σχεδιασμό σταδιοδρομίας και ασφαλέστερες επιλογές απασχόλησης.

Τα σχόλια ενίσχυσαν επίσης την ανάγκη προσαρμογής των παραδειγμάτων σε διαφορετικά θεσμικά και εθνικά πλαίσια, καθώς και την παροχή σαφών διαδρομών προς την τοπική απασχόληση, την υποστήριξη της οικογένειας και τις πληροφορίες σχετικά με τα δικαιώματα, χωρίς να μετατρέπεται η ενότητα σε νομική ή ατομική συμβουλευτική απασχόλησης.

Για τον λόγο αυτό, η αναθεωρημένη ενότητα εστιάζει στη ρεαλιστική απασχολησιμότητα και όχι σε εξιδανικευμένες φιλοδοξίες. Προστατεύει την αυτοπεποίθηση, προσφέρει ασφαλέστερες επιλογές εργασιών και υποστηρίζει τους μαθητές στον προσδιορισμό εφικτών επαγγελματικών διαδρομών, χωρίς να επιβάλλει πρόωρη αποκάλυψη, απόδοση ή σχεδιασμό σταδιοδρομίας υπό μεγάλη πίεση.

Βασικές έννοιες

- **Μεταβιβάσιμες δεξιότητες:** Δεξιότητες που αναπτύσσονται μέσω της φροντίδας, της διαχείρισης του νοικοκυριού, της άτυπης εργασίας, του εθελοντισμού, της συμμετοχής στην κοινότητα και της προηγούμενης απασχόλησης, οι οποίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε πολλά εργασιακά πλαίσια.
- **Μετάφραση δεξιοτήτων:** Η διαδικασία περιγραφής της βιωμένης εμπειρίας με τη γλώσσα της αγοράς εργασίας, για παράδειγμα η περιγραφή του συντονισμού σχολικών δραστηριοτήτων και ραντεβού ως προγραμματισμού και οργάνωσης.
- **Προσβάσιμες διαδρομές απασχόλησης:** Επιλογές εργασίας που είναι ρεαλιστικές στο πλαίσιο των πραγματικών συνθηκών του μαθητή, συμπεριλαμβανομένης της συμβατότητας με τη φροντίδα των

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

παιδιών, των μετακινήσεων, της προβλεψιμότητας του προγράμματος, της συναισθηματικής ετοιμότητας και της σταθερότητας του εισοδήματος.

- **Ασφαλέστερη αυτοπαρουσίαση:** Τρόποι περιγραφής των δυνατών σημείων και της εμπειρίας χωρίς περιττή έκθεση, χρησιμοποιώντας γραπτές, προφορικές, οπτικές, ζευγαρωμένες ή υποστηριζόμενες από εκπαιδευτικό μορφές.
- **Ευαισθητοποίηση σχετικά με την ασφάλεια στην αγορά εργασίας:** Η ικανότητα να αναγνωρίζει προειδοποιητικά σημάδια, όπως ασαφής αμοιβή, θέσεις εργασίας αποκλειστικά με προμήθεια, ψεύτικες θέσεις τηλεργασίας, άτυπες συμφωνίες ή μη ασφαλής ευελιξία.

Σύνδεση με τα ευρωπαϊκά πλαίσια

- **EQF (Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Προσόντων):** Υποστηρίζει πρακτικά μαθησιακά αποτελέσματα που σχετίζονται με τον προσδιορισμό δεξιοτήτων, την προετοιμασία απλών εργαλείων απασχόλησης και τη λήψη ρεαλιστικών αποφάσεων σχετικά με τις επαγγελματικές διαδρομές.
- **Λογική του ECVET:** Η ενότητα λειτουργεί ως αυτόνομη μονάδα που μπορεί να παραδοθεί και να αξιολογηθεί ανεξάρτητα μέσω πρακτικών αποτελεσμάτων.
- **EQAVET:** Ενθαρρύνει έναν κύκλο σχεδιασμού, δοκιμής, ανατροφοδότησης και αναθεώρησης με επίκεντρο τον μαθητή για αποτελέσματα όπως ένα προφίλ δεξιοτήτων, μια σύντομη αίτηση ή ένα τμήμα βιογραφικού σημειώματος.
- **Ευρωπαϊκή Ατζέντα Δεξιοτήτων:** Συνδέει την υποστήριξη της απασχολησιμότητας με την αναβάθμιση των δεξιοτήτων ευάλωτων ενήλικων μαθητών και με την καλύτερη συμμετοχή στην αγορά εργασίας.
- **Πρωτοβουλία της ΕΕ για τις Διαδρομές Αναβάθμισης Δεξιοτήτων:** Υποστηρίζει σύντομες, ευέλικτες και προσβάσιμες ευκαιρίες μάθησης για ενήλικες που αντιμετωπίζουν εμπόδια συμμετοχής.
- **Πλαίσιο της ΕΕ για την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής:** Το έργο SHE-LEARNS ευθυγραμμίζει τις δραστηριότητές του με την Οδηγία για την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και τον Ευρωπαϊκό Πυλώνα Κοινωνικών Δικαιωμάτων. Σε αυτό το κεφάλαιο, αυτό σημαίνει τη λήψη υπόψη των ευθυνών φροντίδας, των προβλέψιμων ρυθμίσεων εργασίας και της συμβατότητας των όρων απασχόλησης με τις οικογενειακές ευθύνες. Τα εθνικά δικαιώματα και τα διαθέσιμα μέτρα στήριξης πρέπει πάντα να ελέγχονται σε τοπικό επίπεδο.

Χρήσιμοι σύνδεσμοι

- Europass – δωρεάν εργαλείο δημιουργίας βιογραφικού σημειώματος της ΕΕ και ψηφιακά πιστοποιητικά: https://europass.europa.eu/en
- EURES – Ευρωπαϊκή πύλη υπηρεσιών απασχόλησης και επαγγελματικής κινητικότητας: eures.europa.eu
- ESCO – Ευρωπαϊκή πολυγλωσσική ταξινόμηση δεξιοτήτων και επαγγελμάτων: esco.ec.europa.eu
- Eurofound – έρευνα σχετικά με την ευέλικτη εργασία και την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής: eurofound.europa.eu
- EIGE – Ευρωπαϊκό Ινστιτούτο για την Ισότητα των Φύλων, πόροι σχετικά με τη συμμετοχή των γυναικών στην αγορά εργασίας: eige.europa.eu

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

Βασικές αρχές για την εφαρμογή

- Διατηρήστε ορατή καθ' όλη τη διάρκεια τη λογική που βασίζεται στα δυνατά σημεία. Ξεκινήστε από ό,τι οι εκπαιδευόμενοι ήδη κάνουν, διαχειρίζονται, επιλύουν και συντονίζουν.
- Επιτρέψτε στους συντονιστές να χρησιμοποιούν είτε πραγματικές είτε φανταστικές κενές θέσεις εργασίας, ανάλογα με την ετοιμότητα και την συναισθηματική ασφάλεια των μαθητών.
- Προσφέρετε ασφαλέστερες εναλλακτικές λύσεις αντί για ασκήσεις αυτοπαρουσίασης που εκθέτουν τους μαθητές. Η εργασία σε ζεύγη, το παιχνίδι ρόλων ένας προς έναν, η οπτική χαρτογράφηση ή η ολοκλήρωση με την υποστήριξη του εκπαιδευτή αποτελούν έγκυρες μεθόδους.
- Χρησιμοποιήστε επιλογές για άτομα με χαμηλό επίπεδο αλφαβητισμού και χωρίς υπερβολική χρήση κειμένου. Οι εκπαιδευόμενοι δεν πρέπει να εξαρτώνται αποκλειστικά από γραπτές εργασίες για να συμμετάσχουν.
- Αντιμετωπίστε με ειλικρίνεια την πραγματικότητα της αγοράς εργασίας. Συμπεριλάβετε την επισφαλή εργασία, την ασαφή αμοιβή, τις παραπλανητικές θέσεις εργασίας εξ αποστάσεως, τις απάτες στην απασχόληση και την εκμεταλλευτική ευελιξία.
- Διατηρήστε τα αποτελέσματα πρακτικά και μετριοπαθή. Ένα σύντομο, χρήσιμο προσχέδιο έχει μεγαλύτερη αξία από ένα τελειοποιημένο αλλά μη ρεαλιστικό προϊόν.

Σύνδεση με την ανατροφοδότηση από το πιλοτικό πρόγραμμα

Η επίσκεψη μελέτης και τα επακόλουθα σεμινάρια «Εκπαίδευσης Εκπαιδευτών» επιβεβαίωσαν τα βασικά πλεονεκτήματα αυτού του μαθήματος: τη μετατροπή της βιωμένης εμπειρίας σε γλώσσα απασχολησιμότητας, τη διασφάλιση της ασφάλειας των εργασιών που παρουσιάζονται, την ευελιξία μεταξύ πραγματικών και φανταστικών ευκαιριών, την παροχή εναλλακτικών λύσεων για άτομα με χαμηλό επίπεδο αλφαβητισμού και χωρίς υπερβολική χρήση κειμένου, καθώς και την αντιμετώπιση των διαρθρωτικών εμποδίων της αγοράς εργασίας και των επικίνδυνων συνθηκών εργασίας. Τα σχόλια από τα σεμινάρια «Εκπαίδευση Εκπαιδευτών» ενίσχυσαν επίσης την πρακτική αξία του περιεχομένου σχετικά με την απασχολησιμότητα και υπογράμμισαν την ανάγκη για παραδείγματα αναγνωρίσιμα σε τοπικό επίπεδο, προσαρμογή σε διαφορετικά θεσμικά πλαίσια και σαφή παραπομπή σε σχετικές πληροφορίες σχετικά με την απασχόληση, την οικογενειακή υποστήριξη, την καταπολέμηση των διακρίσεων και τα δικαιώματα. Αυτά τα σημεία ενσωματώνονται, διατηρώντας παράλληλα την ενότητα επικεντρωμένη στη ρεαλιστική μάθηση για την απασχολησιμότητα και όχι στη νομική συμβουλευτική ή στην πίεση για άμεση απασχόληση.

4. Μαθησιακό Περιεχόμενο

Η απασχολησιμότητα πρέπει να ξεκινά από την αναγνώριση, όχι από την έλλειψη. Πολλές μονογονεϊκές μητέρες χρησιμοποιούν ήδη δεξιότητες οργάνωσης, προγραμματισμού, διαχείρισης προϋπολογισμού, επικοινωνίας, επίλυσης προβλημάτων και συντονισμού στην καθημερινή τους ζωή.
Οι διαδρομές προς την απασχόληση πρέπει να είναι ρεαλιστικές και προσβάσιμες. Το βασικό ερώτημα δεν είναι μόνο «Ποια θέση εργασίας υπάρχει;», αλλά και «Ποια διαδρομή ταιριάζει στην τρέχουσα πραγματικότητα, τις ευθύνες φροντίδας, την ενέργεια και την υποστήριξη αυτής της μαθήτριας;»

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

Δεν είναι κάθε μαθητής έτοιμος για ένα πλήρες βιογραφικό ή μια πραγματική αίτηση. Εναλλακτικά αποτελέσματα, όπως ένα προφίλ δυνατοτήτων, ένας οπτικός χάρτης διαδρομής ή ένα προσχέδιο σύντομου μηνύματος, είναι εξίσου έγκυρα. Η αυτοπαρουσίαση πρέπει να ενισχύει την αυτοπεποίθηση, όχι την έκθεση. Οι μαθητές μπορεί να χρειαστούν πρόβα σε ζεύγη, δομημένες υποδείξεις ή ομιλία με την υποστήριξη του εκπαιδευτή αντί για παρουσίαση ενώπιον ολόκληρης της τάξης. Η υποστήριξη της απασχολησιμότητας πρέπει επίσης να περιλαμβάνει την ασφάλεια στην αγορά εργασίας. Οι μαθητές μπορεί να χρειαστούν βοήθεια για να αναγνωρίσουν ασαφείς μισθολογικές δομές, εργασία αποκλειστικά με προμήθεια, ψεύτικες θέσεις εργασίας εξ αποστάσεως και εκμεταλλευτική ευελιξία.

Βασικές πληροφορίες που χρειάζονται οι μαθητές

Οι δεξιότητες εμφανίζονται σε περισσότερες από μία μορφές. Πολλοί μαθητές αναγνωρίζουν μόνο τις επίσημες θέσεις εργασίας ως έγκυρη εμπειρία. Αυτή η ενότητα υπενθυμίζει στους εκπαιδευτικούς να διακρίνουν μεταξύ δεξιοτήτων που σχετίζονται συγκεκριμένα με μια θέση εργασίας και μεταβιβάσιμων δεξιοτήτων που αναπτύσσονται στην καθημερινή ζωή.

Η εμπειρία σας μεταφράζεται. Καθημερινές εργασίες όπως η οργάνωση ραντεβού, η διαχείριση του οικογενειακού προϋπολογισμού, η διαμεσολάβηση σε συγκρούσεις, η φροντίδα μελών της οικογένειας, η πώληση αντικειμένων στο διαδίκτυο ή ο συντονισμός καθημερινών δραστηριοτήτων μπορούν να μεταφραστούν στη γλώσσα της αγοράς εργασίας ως προγραμματισμός, κατάρτιση προϋπολογισμού, επικοινωνία, εξυπηρέτηση πελατών, επίλυση προβλημάτων και αξιοπιστία.

Ένα βιογραφικό σημείωμα είναι μια σύνοψη, όχι μια βιογραφία. Οι μαθητές δεν χρειάζεται να διηγηθούν ολόκληρη την ιστορία της ζωής τους. Ένα σύντομο, σαφές έγγραφο που δείχνει ποιοι είναι, τι μπορούν να κάνουν και τι είδους εργασία επιδιώκουν είναι συχνά αρκετό για ένα πρώτο βήμα.

Δεν χρειάζεται κάθε ευκαιρία να είναι «ιδανική» για να είναι ρεαλιστική. Για πολλές μονογονεϊκές μητέρες, οι προσιτές ευκαιρίες εισόδου στην αγορά εργασίας μπορεί να περιλαμβάνουν εργασία μερικής απασχόλησης, υβριδικούς ρόλους, ευέλικτα αλλά προβλέψιμα ωράρια, θέσεις εργασίας αρχικού επιπέδου με κατάρτιση στο χώρο εργασίας ή διαδρομές που μπορούν να δοκιμαστούν σταδιακά.

Η ευελιξία δεν αποτελεί αυτόματα υποστήριξη. Μια θέση εργασίας που περιγράφεται ως ευέλικτη μπορεί να εξακολουθεί να είναι δύσκολο να συνδυαστεί με τις ευθύνες φροντίδας, εάν οι ώρες εργασίας αλλάζουν χωρίς προειδοποίηση, το εισόδημα είναι απρόβλεπτο, απαιτείται διαθεσιμότητα ανά πάσα στιγμή ή η φροντίδα των παιδιών δεν μπορεί να προγραμματιστεί.

Οι αιτήσεις έχουν να κάνουν με τη σαφήνεια, όχι με το μήκος. Ένα σύντομο, συγκεκριμένο μήνυμα είναι συχνά πιο χρήσιμο από ένα μακρύ, γενικό κείμενο. Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να ξεκινήσουν με μερικές προτάσεις που εξηγούν τη θέση, ένα σχετικό πλεονέκτημα και τη διαθεσιμότητα ή το ενδιαφέρον τους.

Η ασφάλεια έχει σημασία για την απασχολησιμότητα. Οι μαθητές χρειάζονται επίσης βοήθεια για να εντοπίζουν προειδοποιητικά σημάδια, όπως ασαφής αμοιβή, συμφωνίες αποκλειστικά με προμήθεια,

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

ψεύτικες θέσεις εργασίας εξ αποστάσεως, αιτήματα για προκαταβολές ή θέσεις εργασίας που φαίνονται ευέλικτες αλλά καθιστούν αδύνατη τη φροντίδα των παιδιών ή τον προγραμματισμό του εισοδήματος.

Παραδείγματα καθημερινών εμπειριών που μπορούν να μεταφραστούν στη γλώσσα της αγοράς εργασίας:

- Διαχείριση σχολικών και ιατρικών ραντεβού των παιδιών → προγραμματισμός, συντονισμός, διαχείριση χρόνου
- Διαχείριση ενός νοικοκυριού με περιορισμένο εισόδημα → κατάρτιση προϋπολογισμού, ιεράρχηση προτεραιοτήτων, έλεγχος κόστους
- Βοήθεια στο σχολείο ή στην κοινότητα → επικοινωνία, οργάνωση, ομαδική εργασία
- Πώληση προϊόντων ή μεταχειρισμένων αντικειμένων στο διαδίκτυο → αλληλεπίδραση με πελάτες, τιμολόγηση, βασικές ψηφιακές πωλήσεις

Υπενθυμίσεις για την ένταξη και την προσαρμογή

- Μην απαιτείτε από τους μαθητές να εργαστούν με πραγματικές θέσεις εργασίας, εάν αυτό αυξάνει το άγχος, την αίσθηση ντροπής ή τον κίνδυνο. Οι φανταστικές αλλά ρεαλιστικές ευκαιρίες αποτελούν έγκυρα εργαλεία μάθησης.
- Προσφέρετε προφορικές, οπτικές, ομαδικές και υποστηριζόμενες από τον εκπαιδευτικό μεθόδους για μαθητές με χαμηλό επίπεδο αλφαβητισμού, γλωσσικά εμπόδια ή χαμηλή αυτοπεποίθηση στη γραφή.
- Διατηρήστε την αυτοπαρουσίαση ιδιωτική ή ημι-ιδιωτική όπου χρειάζεται. Η ανταλλαγή σε ζεύγη, το παιχνίδι ρόλων, οι κάρτες υποδείξεων ή η γραπτή πρόβα μπορούν να εξυπηρετήσουν τον ίδιο μαθησιακό στόχο.
- Χρησιμοποιήστε τοπικά, αναγνωρίσιμα παραδείγματα και συζητήστε ανοιχτά τα διαρθρωτικά εμπόδια, συμπεριλαμβανομένης της ασυμβατότητας με τη φροντίδα, της διάκρισης, των ασταθών ωραρίων και των περιορισμών στις μετακινήσεις. Όπου είναι σχετικό, κατευθύνετε τους μαθητές προς εθνικές ή τοπικές υπηρεσίες απασχόλησης, υπηρεσίες επαγγελματικού προσανατολισμού, υπηρεσίες φροντίδας παιδιών ή υποστήριξης της οικογένειας, πληροφορίες κατά των διακρίσεων και αξιόπιστες πλατφόρμες αναζήτησης εργασίας. Μην υποθέτετε ότι τα ίδια δικαιώματα, υπηρεσίες ή ρυθμίσεις απασχόλησης ισχύουν σε κάθε χώρα.
- Σχεδιάστε τις δραστηριότητες ως αυτόνομα μικρά βήματα, έτσι ώστε ένας μαθητής που ολοκληρώνει μόνο μία εργασία να αποκομίζει ούτως ή άλλως κάτι χρήσιμο.

Βασικό μήνυμα για τους εκπαιδευόμενους

Δεν χρειάζεται να ξεκινήσετε από το μηδέν. Πολλά από τα πράγματα που ήδη κάνετε στην καθημερινή σας ζωή αποτελούν δεξιότητες. Ο στόχος δεν είναι να αποδείξετε την αξία σας, αλλά να αναγνωρίσετε τις ικανότητες που ήδη διαθέτετε, να επιλέξετε ασφαλέστερες και πιο ρεαλιστικές επιλογές και να κάνετε ένα επόμενο βήμα που μπορείτε να διαχειριστείτε.

5. Διαδραστικό διδακτικό υλικό

Δραστηριότητα 1: Τι κάνω ήδη που θεωρείται εργασία

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

- **Διάρκεια:** 20–25 λεπτά
- **Τύπος:** Ατομική αναστοχασμός + προαιρετική συζήτηση σε ζεύγη
- **Σκοπός:** Να βοηθήσει τους μαθητές να εντοπίσουν μεταβιβάσιμες δεξιότητες από την καθημερινή ζωή, τη φροντίδα, τη συμμετοχή στην κοινότητα, την άτυπη εργασία και προηγούμενες θέσεις εργασίας.
- **Υποστηρικτικό υλικό:** Φύλλο εργασίας Α – Χάρτης μετατροπής δεξιοτήτων (Παράρτημα 1)
- **Σημείωση για τον συντονιστή:** Χρησιμοποιήστε πρώτα παραδείγματα και αποφύγετε την αφηρημένη γλώσσα. Οι μαθητές μπορούν να γράφουν, να μιλούν, να ταξινομούν κάρτες ή να εργάζονται με την υποστήριξη του εκπαιδευτή.

Δραστηριότητα 2: Ποια ευκαιρία φαίνεται πιο ασφαλής και πιο ρεαλιστική;

- **Διάρκεια:** 20–25 λεπτά
- **Τύπος:** Δραστηριότητα σε ζεύγη ή μικρές ομάδες
- **Σκοπός:** Σύγκριση πραγματικών ή φανταστικών ευκαιριών εργασίας με βάση πρακτικά κριτήρια, όπως η σαφήνεια όσον αφορά την αμοιβή, η σύμβαση ή το καθεστώς απασχόλησης όπου αυτό ισχύει, η προβλεψιμότητα του ωραρίου, η συμβατότητα με τη φροντίδα των παιδιών, τα έξοδα μετακίνησης και τα έξοδα που σχετίζονται με την εργασία, οι προσδοκίες διαθεσιμότητας, η συναισθηματική ετοιμότητα και οι ευκαιρίες για μάθηση ή κατάρτιση στο χώρο εργασίας.
- Υποστηρικτικό υλικό: Φύλλο εργασίας Β – Φύλλο επιλογής πραγματικών ή φανταστικών κενών θέσεων (Παράρτημα 2)
- **Σημείωση για τον συντονιστή:** Ξεκινήστε με φανταστικές θέσεις εργασίας, όπου οι πραγματικές ευκαιρίες θα μπορούσαν να δημιουργήσουν αίσθημα επείγοντος, απογοήτευση ή πίεση. Προχωρήστε στις πραγματικές ευκαιρίες μόνο όταν αυτό είναι χρήσιμο και κατάλληλο για τον μαθητή. Ο στόχος είναι η λήψη αποφάσεων, όχι η ώθηση των μαθητών προς άμεση υποβολή αίτησης.

Δραστηριότητα 3: Η διαδρομή μου, η μορφή μου

- **Διάρκεια:** 25–30 λεπτά
- **Τύπος:** Ατομική εργασία με προαιρετική υποστήριξη
- **Σκοπός:** Δημιουργία ενός πρακτικού αποτελέσματος απασχολησιμότητας σε μορφή που ανταποκρίνεται στο επίπεδο ετοιμότητας: οπτικός χάρτης πορείας, απλό σχέδιο βιογραφικού σημειώματος, προφίλ δεξιοτήτων ή κάρτα επόμενου βήματος.
- **Υποστηρικτικό υλικό:** Φύλλο εργασίας Γ – Οπτικός χάρτης επαγγελματικής πορείας και Φύλλο εργασίας Δ – Δημιουργία βιογραφικού σημειώματος βάσει δεξιοτήτων (Παραρτήματα 3 και 4)
- **Σημείωση για τον συντονιστή:** Δεν είναι απαραίτητο όλοι οι μαθητές να ολοκληρώσουν το ίδιο αποτέλεσμα. Προσφέρετε επιλογές και φροντίστε η εργασία να είναι εφικτή.

Δραστηριότητα 4: Άσκηση ασφαλέστερης αυτοπαρουσίασης

- **Διάρκεια:** 20–25 λεπτά
- **Τύπος:** Εργασία σε ζεύγη ή ατομικό παιχνίδι ρόλων

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

- **Σκοπός:** Εξάσκηση στην επικοινωνία των δυνατών σημείων σε ένα περιβάλλον χωρίς πίεση, όπως ερωτήσεις συνέντευξης, παιχνίδι ρόλων σε ζεύγη ή ένα σύντομο μήνυμα σχετικά με τα δυνατά σημεία.
- **Υποστηρικτικό υλικό:** Φύλλο εργασίας Ε – Κάρτες ερωτήσεων συνέντευξης και Φύλλο εργασίας ΣΤ – Οδηγός σύνταξης μηνύματος για τα δυνατά σημεία (Παραρτήματα 5 και 6)
- **Σημείωση για τον συντονιστή:** Μην απαιτείτε παρουσίαση μπροστά σε όλη την ομάδα. Η εξάσκηση σε ζεύγη, η γραπτή πρόβα ή η ομιλία με την υποστήριξη του εκπαιδευτή αποτελούν έγκυρες εναλλακτικές λύσεις.

Δραστηριότητα 5: Έλεγχος ασφαλών επιλογών εργασίας

- **Διάρκεια:** 15–20 λεπτά
- **Τύπος:** Καθοδηγούμενη συζήτηση + ατομική αναστοχασμός
- **Σκοπός:** Να βοηθήσει τους μαθητές να αναγνωρίσουν τα προειδοποιητικά σημάδια της αγοράς εργασίας και να προσδιορίσουν τι πρέπει να ελέγξουν πριν αποδεχθούν ή υποβάλουν αίτηση για μια θέση εργασίας.
- **Υποστηρικτικό υλικό:** Φύλλο εργασίας G – Λίστα ελέγχου για ασφαλείς επιλογές εργασίας (Παράρτημα 7)
- **Σημείωση για τον συντονιστή:** Διατηρήστε τη συζήτηση σε πρακτικό επίπεδο και χωρίς να προκαλεί φόβο. Ο στόχος είναι η κριτική συνειδητοποίηση, όχι ο φόβος.

Προτεινόμενες ερωτήσεις για την έναρξη και το κλείσιμο της συνεδρίας

- Ερώτηση έναρξης: «Ποιο βήμα σχετικά με την εργασία σας φαίνεται ρεαλιστικό σήμερα;»
- Ερώτηση κλεισίματος: «Ποιο είναι ένα πράγμα που μπορείτε να πείτε πιο ξεκάθαρα τώρα για τις δεξιότητές σας ή το επόμενο βήμα σας;»

6. Μελέτες περιπτώσεων

Μελέτη περίπτωσης 1: «Δεν έχω εργαστεί εδώ και χρόνια, οπότε δεν έχω τίποτα να βάλω στο βιογραφικό μου»

Ένας μαθητής απορρίπτει τη φροντίδα, τις άτυπες πωλήσεις και τον συντονισμό της οικογένειας ως «μη πραγματική εμπειρία». Πώς μπορεί ο εκπαιδευτικός να τον βοηθήσει να μετατρέψει αυτά τα στοιχεία σε πλεονεκτήματα χωρίς να τον πιέσει να δημιουργήσει ένα «τελειοποιημένο» βιογραφικό;

Μελέτη περίπτωσης 2: «Δεν θέλω να μιλήσω μπροστά σε όλους για την υποβολή αιτήσεων εργασίας»

Μια μαθήτρια αγχώνεται όταν της ζητείται να παρουσιάσει τον εαυτό της δημόσια. Ποιες ασφαλέστερες εναλλακτικές λύσεις μπορούν να προσφερθούν, διατηρώντας παράλληλα τον μαθησιακό στόχο της αυτοπαρουσίασης;

Μελέτη περίπτωσης 3: «Αυτή η θέση εργασίας φαίνεται ευέλικτη, αλλά κάτι δεν μου πάει καλά»

Μια μαθήτρια ενδιαφέρεται για μια θέση εξ αποστάσεως ή με ευέλικτο ωράριο, αλλά η αμοιβή δεν είναι σαφής, οι προσδοκίες είναι ασαφείς και το μήνυμα φαίνεται βιαστικό ή ύποπτο. Πώς μπορεί ο εκπαιδευτής να μετατρέψει αυτό το ζήτημα σε μια συζήτηση για την ασφάλεια στην αγορά εργασίας;

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

SHE-LEARNS

Μελέτη περίπτωσης 4: «Καταλαβαίνω καλύτερα όταν μπορώ να το δω, όχι μόνο να το γράψω»

Ένας μαθητής με χαμηλή αυτοπεποίθηση στη γραφή θέλει να συμμετάσχει, αλλά αποφεύγει εργασίες με πολύ κείμενο. Πώς μπορεί να προσαρμοστεί η εργασία για την απασχολησιμότητα μέσω οπτικών βοηθημάτων, προφορικών υποδείξεων ή ολοκλήρωσης με την υποστήριξη του εκπαιδευτή;

7. Εργαλεία αξιολόγησης

Πρακτικό αποτέλεσμα αξιολόγησης: Ένα ρεαλιστικό αποτέλεσμα απασχολησιμότητας

Η επιτυχής ολοκλήρωση σημαίνει ότι ο μαθητής προετοιμάζει ένα πρακτικό αποτέλεσμα σε μορφή που ταιριάζει στο επίπεδο ετοιμότητάς του και στην ασφάλειά του, για παράδειγμα ένα σύντομο προφίλ δεξιοτήτων, έναν οπτικό χάρτη πορείας, ένα βασικό σχέδιο βιογραφικού σημειώματος, ένα σύντομο μήνυμα αίτησης ή μια ρεαλιστική κάρτα επόμενου βήματος.

Εργαλείο αναστοχασμού: Κάρτα αναστοχασμού εξόδου

Στο τέλος της συνεδρίας, οι μαθητές συμπληρώνουν μια σύντομη ανασκόπηση σχετικά με ένα δυνατό σημείο που αναγνωρίζουν πιο καθαρά, ένα βήμα σχετικό με την εργασία που τους φαίνεται ρεαλιστικό και μία προϋπόθεση ή μορφή υποστήριξης που θα τους βοηθούσε να προχωρήσουν.

Πώς φαίνεται η επιτυχής ολοκλήρωση

- Ο εκπαιδευόμενος μπορεί να αναφέρει τουλάχιστον δύο μεταβιβάσιμες δεξιότητες που αντλεί από την εμπειρία της ζωής του.
- Ο εκπαιδευόμενος μπορεί να εντοπίσει μία πορεία, έναν τύπο ευκαιρίας ή μία συνθήκη εργασίας που του φαίνεται πιο ρεαλιστική ή πιο ασφαλής.
- Ο εκπαιδευόμενος ολοκληρώνει ένα πρακτικό αποτέλεσμα σε γραπτή, προφορική, οπτική ή υποστηριζόμενη από τον εκπαιδευτή μορφή.
- Ο εκπαιδευόμενος προσδιορίζει ένα ρεαλιστικό επόμενο βήμα, χωρίς να ωθείται προς πρόωρη ή μη ασφαλή δράση.

8. Σημειώσεις για τον εκπαιδευτή

Υπενθυμίσεις για τη διευκόλυνση

- Μην παρουσιάζετε την απασχολησιμότητα ως δοκιμασία αυτοπεποίθησης ή ετοιμότητας. Ένας εκπαιδευόμενος μπορεί να χρειαστεί χρόνο, εξάσκηση και αρκετά ασφαλέστερα βήματα πριν υποβάλει αίτηση για εργασία.
- Χρησιμοποιήστε πρακτική γλώσσα, χωρίς εταιρική ορολογία. Οι εκπαιδευόμενοι δεν πρέπει να αισθάνονται ότι πρέπει να επιδείξουν επαγγελματισμό πριν μπορέσουν να ξεκινήσουν.
- Αποφύγετε τη σύγκριση μεταξύ των βιογραφικών, του ιστορικού ή των επιπέδων αυτοπεποίθησης των μαθητών.
- Αντιμετωπίστε την διστακτικότητα ως πληροφορία, όχι ως αντίσταση. Το άγχος, τα μεγάλα κενά και οι προηγούμενες αρνητικές εμπειρίες μπορεί να επηρεάσουν τον τρόπο με τον οποίο οι μαθητές ανταποκρίνονται στις εργασίες που σχετίζονται με την απασχολησιμότητα.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

- Εάν ένας εκπαιδευόμενος φαίνεται να κατακλύζεται από το άγχος, μειώστε την έκθεσή του, απλοποιήστε την εργασία και επιστρέψτε σε ένα επόμενο βήμα που μπορεί να διαχειριστεί.
- **Τοπικό εργασιακό πλαίσιο:** Προσαρμόστε τα παραδείγματα στις τοπικές συνθήκες της αγοράς εργασίας, στις υπηρεσίες απασχόλησης, στις συνήθεις πρακτικές πρόσληψης και στη διαθέσιμη υποστήριξη. Όταν οι πληροφορίες αφορούν νομικά δικαιώματα, παροχές, συμβάσεις, διακρίσεις ή εργασιακή κατάσταση, χρησιμοποιήστε αξιόπιστες τοπικές πηγές ή παραπέμψτε σε κατάλληλες εξειδικευμένες υπηρεσίες.
- **Διατηρήστε σαφή τον ρόλο του εκπαιδευτή:** Η ενότητα υποστηρίζει τη μάθηση για την απασχολησιμότητα και την ασφαλέστερη λήψη αποφάσεων. Οι εκπαιδευτές δεν πρέπει να παρέχουν νομικές συμβουλές, να υπόσχονται αποτελέσματα απασχόλησης, να προτείνουν αμφισβητήσιμες ευκαιρίες ή να πιέζουν τους μαθητές να αποδεχθούν ή να υποβάλουν αίτηση για μια συγκεκριμένη θέση εργασίας.

Εργασία με ευάλωτους εκπαιδευόμενους

- Μην υποθέτετε ότι οι εκπαιδευόμενοι θα αποκαλύψουν ανοιχτά την ανεργία, τα χρέη, ιστορικό κακομεταχείρισης στην εργασία ή την πλήρη οικογενειακή τους κατάσταση.
- Αποφύγετε τη δημόσια αυτοπαρουσίαση ως προεπιλογή. Χρησιμοποιήστε αρχικά εργασία σε ζεύγη, κάρτες, καθοδηγούμενες υποδείξεις ή μορφές που υποστηρίζονται από τον εκπαιδευτικό.
- Να είστε έτοιμοι να προσαρμόσετε εργασίες που απαιτούν εκτενή γραφή σε προφορικές, οπτικές ή μερικώς ολοκληρωμένες εκδοχές.
- Χρησιμοποιήστε φανταστικές κενές θέσεις εργασίας όταν οι πραγματικές ευκαιρίες αυξάνουν το αίσθημα ντροπής, την αίσθηση επείγοντος ή τον κίνδυνο.
- Όταν ένας μαθητής χρειάζεται εξειδικευμένη υποστήριξη σε θέματα απασχόλησης, νομικά ζητήματα, επιδόματα, διακρίσεις ή προστασία, παραπέμψτε τον σε μια κατάλληλη τοπική υπηρεσία αντί να προσπαθήσετε να επιλύσετε το ζήτημα στο πλαίσιο της μαθησιακής δραστηριότητας.

Διαχείριση της ακανόνιστης φοίτησης

- Σχεδιάστε τις δραστηριότητες ως αυτόνομες ενότητες που επιτρέπουν στους μαθητές να επιστρέψουν χωρίς κυρώσεις.
- Συνοψίστε εν συντομία τα βασικά σημεία χωρίς να εστιάζετε την προσοχή στην απουσία.
- Προσφέρετε εκδόσεις για το σπίτι ή για αναπλήρωση, όπου αυτό είναι χρήσιμο, ειδικά για εργασίες χαρτογράφησης της πορείας ή αναστοχασμού.

9. Υποστηρικτικό υλικό και παραρτήματα

Τα ακόλουθα παραρτήματα συνοδεύουν την ενότητα και πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποστηρικτικά έγγραφα κατά τη διάρκεια της υλοποίησης:

Παράρτημα 1 – Φύλλο εργασίας Α: Χάρτης μεταφοράς δεξιοτήτων

Σκοπός: να βοηθήσει τους μαθητές να αναγνωρίσουν τις μεταβιβάσιμες δεξιότητες που έχουν αποκτήσει από τη φροντίδα, τις καθημερινές ευθύνες, την άτυπη εργασία, τον εθελοντισμό, τις

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

κοινοτικές δραστηριότητες ή προηγούμενη απασχόληση και να τις εκφράσουν με απλή γλώσσα της αγοράς εργασίας.

Όνομα (προαιρετικό): _____ Ημερομηνία: _____

Α. Μετατροπή της εμπειρίας σε δεξιότητες

Καθημερινές ευθύνες / εμπειρία	**Τι κάνω στην πραγματικότητα**	**Δεξιότητα που αποδεικνύει**	**Απλή διατύπωση για την αγορά εργασίας**
Οργάνωση σχολικών ή ιατρικών ραντεβού	Προγραμματισμός χρόνων, τήρηση προθεσμιών, συντονισμός μετακινήσεων	Οργάνωση / διαχείριση χρόνου	Προγραμματισμός και συντονισμός
Διαχείριση ενός νοικοκυριού με περιορισμένο εισόδημα	Σύγκριση κόστους, ιεράρχηση προτεραιοτήτων, προσαρμογή δαπανών	Κατάρτιση προϋπολογισμού / ιεράρχηση προτεραιοτήτων	Ευαισθητοποίηση ως προς το κόστος και καθορισμός προτεραιοτήτων

Β. Οι σημαντικότερες μεταβιβάσιμες δεξιότητές μου

1. _____ Παράδειγμα:

2. _____ Παράδειγμα:

3. _____ Παράδειγμα: Υπενθύμιση: ο στόχος είναι να περιγράψετε την εμπειρία σας με ακρίβεια, όχι να την υπερβάλλετε. Η άτυπη και μη αμειβόμενη εμπειρία μπορεί επίσης να αποδείξει πραγματικές δεξιότητες.

Παράρτημα 2 – Φύλλο εργασίας Β: Φύλλο επιλογής πραγματικών ή φανταστικών θέσεων εργασίας

Σκοπός: να συγκρίνετε δύο ευκαιρίες χρησιμοποιώντας πρακτικά κριτήρια. Χρησιμοποιήστε πρώτα τις φανταστικές θέσεις εργασίας όταν οι πραγματικές ευκαιρίες ενδέχεται να προκαλέσουν αίσθημα επείγοντος, απογοήτευση ή πίεση.

Ευκαιρία Α: _____ Ευκαιρία Β: _____

Τι πρέπει να ελέγξετε	**Ευκαιρία Α**	**Ευκαιρία Β**	**Τι έχει σημασία για μένα**
Ο μισθός είναι σαφής και κατανοητός			

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

Η σύμβαση / το καθεστώς απασχόλησης είναι σαφές, όπου ισχύει			
Οι ώρες εργασίας είναι αρκετά προβλέψιμες			
Οι υποχρεώσεις φροντίδας των παιδιών / φροντίδας μπορούν να προγραμματιστούν			
Η τοποθεσία / η μετακίνηση είναι διαχειρίσιμη			
Τα έξοδα που συνεπάγεται η ανάληψη της εργασίας είναι διαχειρίσιμα			
Οι προσδοκίες σχετικά με τη διαθεσιμότητα είναι ρεαλιστικές			
Παρέχεται εκπαίδευση / εκμάθηση στην εργασία, αν χρειαστεί			
Δεν υπάρχει απαίτηση για προκαταβολή ή ύποπτο αίτημα			
Η ευκαιρία φαίνεται συνολικά ασφαλής και ρεαλιστική			

Ποια επιλογή σας φαίνεται αυτή τη στιγμή πιο ασφαλής ή πιο ρεαλιστική, και γιατί;

_____

Ποιες πληροφορίες θα χρειαζόμουν πριν αποφασίσω;

_____

Υπενθύμιση σχετικά με την ευελιξία: το «ευέλικτο» δεν σημαίνει αυτόματα ότι προσφέρει υποστήριξη. Ελέγξτε αν το ωράριο, το εισόδημα και η διαθεσιμότητα είναι αρκετά προβλέψιμα ώστε να καλύπτουν τις πραγματικές ευθύνες φροντίδας.

Παράρτημα 3 – Φύλλο εργασίας Γ: Οπτικός χάρτης επαγγελματικής πορείας

Σκοπός: η δημιουργία μιας ρεαλιστικής διαδρομής από την τρέχουσα κατάσταση του μαθητή προς ένα εφικτό βήμα προς την απασχολησιμότητα. Ο χάρτης μπορεί να συμπληρωθεί με λέξεις, σχέδια, σύμβολα ή σημειώσεις με την υποστήριξη του εκπαιδευτικού.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

Βήμα	Οι σημειώσεις μου
1. Πού βρίσκομαι τώρα	
2. Τι διαθέτω ήδη: δεξιότητες, εμπειρία, δυνατά σημεία	
3. Συνθήκες εργασίας που πρέπει να λάβω υπόψη: φροντίδα, ωράριο, μετακινήσεις, εισόδημα, ενέργεια	
4. Μια πορεία ή ένας τύπος ευκαιρίας που μου φαίνεται ρεαλιστικός	
5. Μια δεξιότητα / ένα έγγραφο / μια πληροφορία που μπορεί να χρειαστώ	
6. Ένα επόμενο βήμα που μπορώ να κάνω	
7. Ένα άτομο, μια υπηρεσία ή ένας πόρος που θα μπορούσε να με υποστηρίξει	

Το επόμενο βήμα μου πρέπει να είναι αρκετά μικρό ώστε να μου φαίνεται εφικτό αυτή τη στιγμή. Δεν χρειάζεται να είναι αίτηση για δουλειά.

Παράρτημα 4 – Φύλλο εργασίας Δ: Δημιουργία βιογραφικού σημειώματος με βάση τις δεξιότητες

Σκοπός: η προετοιμασία ενός απλού σχεδίου βιογραφικού σημειώματος χωρίς να απαιτείται πλήρες ιστορικό απασχόλησης. Χρησιμοποιήστε μόνο τις πληροφορίες που ο μαθητής επιλέγει να συμπεριλάβει. Αυτό το φύλλο εργασίας αποτελεί προσχέδιο και δεν αποτελεί απαίτηση για την αποκάλυψη προσωπικών περιστάσεων.

Όνομα: _____

Στοιχεία επικοινωνίας που επιλέγω να χρησιμοποιήσω:

_____

1. Σύντομο προφίλ – 2 ή 3 γραμμές σχετικά με το τι μπορώ να κάνω και τι είδους εργασία με ενδιαφέρει

_____

_____

2. Δεξιότητες που θέλω να προσέξει ένας εργοδότης

Δεξιότητα	Πού την ανέπτυξα / χρησιμοποίησα	Σύντομο παράδειγμα

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

3. Σχετική εμπειρία – αμειβόμενη, άτυπη, εθελοντική, κοινοτική ή άλλη εμπειρία που επιλέγω να συμπεριλάβω

Ρόλος / δραστηριότητα	Οργανισμός / πλαίσιο (εάν είναι χρήσιμο)	Τι έκανα / πέτυχα

4. Εκπαίδευση / κατάρτιση / πιστοποιητικά που θέλω να συμπεριλάβω

_____

5. Ψηφιακές, γλωσσικές ή άλλες πρακτικές δεξιότητες

_____

Υπενθύμιση για το βιογραφικό σημείωμα: το βιογραφικό σημείωμα είναι μια σύνοψη, όχι μια βιογραφία. Δεν χρειάζεται να περιλαμβάνονται προσωπικές οικογενειακές περιστάσεις, εκτός αν ο μαθητής επιλέξει να τις αποκαλύψει για συγκεκριμένο λόγο.

Παράρτημα 5 – Φύλλο εργασίας Ε: Κάρτες ερωτήσεων για συνέντευξη

Χρήση από τον εκπαιδευτικό: κόψτε, προβάλετε ή διαβάστε τις ερωτήσεις δυνατά. Οι μαθητές μπορούν να εξασκηθούν σε ζευγάρια, να γράψουν πρώτα μια απάντηση ή να απαντήσουν μόνο σε επιλεγμένες κάρτες. Δεν απαιτείται παρουσίαση σε ολόκληρη την τάξη.

Κάρτα 1 – Παρουσιάστε τον εαυτό σας Τι θα θέλατε να γνωρίζει ένας εργοδότης σχετικά με τις δεξιότητές σας ή τα ενδιαφέροντά σας; Ξεκινήστε με: «Έχω εμπειρία σε…» ή «Ένα από τα δυνατά μου σημεία είναι…»	**Κάρτα 2 – Δώστε ένα παράδειγμα** Πες μου για μια περίπτωση που οργάνωσες, έλυσες, συντόνισες ή χειρίστηκες κάτι δύσκολο. Τι κάνατε; Ποια δεξιότητα χρησιμοποιήσατε;
Κάρτα 3 – Μιλήστε με ασφάλεια για ένα κενό Δεν χρειάζεται να διηγηθείτε ολόκληρη την προσωπική σας ιστορία. Εξασκηθείτε σε μια σύντομη απάντηση που εστιάζει σε αυτό που μπορείτε να κάνετε τώρα και σε αυτό που αναζητάτε.	**Κάρτα 4 – Συζητήστε τη διαθεσιμότητά σας** Ποιες συνθήκες εργασίας θα έκαναν τη θέση εφικτή; Εξασκηθείτε να ρωτάτε για το ωράριο, την προβλεψιμότητα, την τοποθεσία ή άλλες πρακτικές συνθήκες.
Κάρτα 5 – Γιατί αυτή η θέση; Τι σας ενδιαφέρει σε αυτή τη θέση ή σε αυτό το είδος εργασίας; Αναφέρετε ένα σχετικό πλεονέκτημα, δεξιότητα ή εμπειρία.	**Κάρτα 6 – Ρωτήστε τον εργοδότη** Τι θα θέλατε να μάθετε πριν αποφασίσετε; Παραδείγματα: ωράριο, αμοιβή, σύμβαση, εκπαίδευση, τοποθεσία, προσδοκίες για εξ αποστάσεως εργασία, ημερομηνία έναρξης.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

SHE-LEARNS

Υπενθύμιση για τον συντονιστή: μην θεωρείτε την αυτοπεποίθηση, την οπτική επαφή ή την εκλεπτυσμένη γλώσσα ως απόδειξη της απασχολησιμότητας. Ο σκοπός είναι να εξασκηθείτε σε μια σαφή και πιο ασφαλή παρουσίαση του εαυτού σας.

Παράρτημα 6 – Φύλλο εργασίας F: Δημιουργία μηνύματος για τα πλεονεκτήματα

Σκοπός: να δημιουργηθεί ένα σύντομο μήνυμα αίτησης ή παρουσίασης. Ο εκπαιδευόμενος μπορεί να το γράψει, να το πει δυνατά ή να το ολοκληρώσει με τη βοήθεια του εκπαιδευτή.

1. Ο ρόλος / η ευκαιρία που με ενδιαφέρει

Με ενδιαφέρει το _____.

2. Ένα πλεονέκτημα ή μια δεξιότητα που ταιριάζει

Ένα από τα δυνατά μου σημεία είναι

_____.

3. Ένα σύντομο παράδειγμα

Έχω χρησιμοποιήσει αυτή την ικανότητα όταν

_____.

4. Γιατί με ενδιαφέρει

Αυτή η ευκαιρία με ενδιαφέρει επειδή _____.

5. Κλείσιμο

Θα χαρώ να συζητήσω _____.

Το σύντομο μήνυμά μου

_____

Εναλλακτική προφορική εκδοχή: «Με ενδιαφέρει… Ένα από τα δυνατά μου σημεία είναι… Το έχω χρησιμοποιήσει όταν… Θα ήθελα να μάθω περισσότερα για…»

Παράρτημα 7 – Φύλλο εργασίας G: Λίστα ελέγχου για ασφαλείς επιλογές εργασίας

Σκοπός: να βοηθήσει τους μαθητές να σταματήσουν για λίγο και να ελέγξουν τις συνθήκες μιας θέσης εργασίας ή μιας ευκαιρίας εργασίας πριν υποβάλουν αίτηση, αποδεχθούν την προσφορά ή κοινοποιήσουν προσωπικά στοιχεία. Πρόκειται για εκπαιδευτικό κατάλογο ελέγχου, όχι για νομική συμβουλή.

Τι θέλω να ελέγξω	**Σαφές / ναι**	**Δεν είναι ακόμα σαφές**	**Πρέπει να το ελέγξω**
Ποιος είναι ο εργοδότης / ο οργανισμός			
Τι περιλαμβάνει στην πραγματικότητα η θέση			

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

Αμοιβή και πώς υπολογίζεται			
Το ωράριο εργασίας και το χρονικό διάστημα προειδοποίησης για τυχόν αλλαγές			
Σύμβαση / εργασιακή κατάσταση, όπου ισχύει			
Τόπος εργασίας, έξοδα μετακίνησης και άλλα έξοδα που σχετίζονται με την εργασία			
Προσδοκίες και διαθεσιμότητα για εξ αποστάσεως εργασία			
Εάν μπορούν να προγραμματιστούν οι υποχρεώσεις φροντίδας παιδιών ή άλλων ατόμων			
Εάν παρέχεται εκπαίδευση ή υποστήριξη			
Εάν μου ζητείται να καταβάλω χρήματα εκ των προτέρων			
Εάν ο εργοδότης ζητά περιττές προσωπικές ή οικονομικές πληροφορίες			
Αν κάτι μου φαίνεται βεβιασμένο, ασαφές ή πολύ καλό για να είναι αληθινό			

Πριν αποφασίσω, υπάρχει ένα πράγμα που πρέπει ακόμα να επαληθεύσω:

_____

Ένα αξιόπιστο πρόσωπο, υπηρεσία ή πηγή στην οποία μπορώ να απευθυνθώ:

_____

Υπενθύμιση προειδοποιητικών σημάτων: ασαφής αμοιβή, αιτήματα για προκαταβολή, πίεση για άμεση δράση, ασαφής ταυτότητα, μη ρεαλιστικά κέρδη ή «ευελιξία» που απαιτεί συνεχή διαθεσιμότητα – όλα αυτά αξίζουν πιο προσεκτικό έλεγχο.

Παράρτημα 8 – Κάρτες σεναρίων για χρήση από εκπαιδευτές

Χρησιμοποιήστε μία ή δύο κάρτες για συζήτηση σε ζεύγη ή μικρές ομάδες. Ο στόχος είναι να αναγνωριστούν τα πλεονεκτήματα, τα εμπόδια, οι ασφαλέστερες εναλλακτικές λύσεις και τα ρεαλιστικά επόμενα βήματα, όχι να ωθηθούν οι μαθητές προς άμεση υποβολή αίτησης.

Κάρτα 1 – «Δεν έχω εργαστεί εδώ και χρόνια»

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

Μια μαθήτρια λέει ότι η φροντίδα, οι άτυπες πωλήσεις και ο συντονισμός της οικογένειας «δεν αποτελούν πραγματική εμπειρία» και πιστεύει ότι δεν έχει τίποτα να γράψει στο βιογραφικό της.

Συζητήστε:
Ποιες μεταβιβάσιμες δεξιότητες διαθέτει ήδη;
Πώς μπορούν να περιγραφούν με ακρίβεια;
Τι θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί αντί για ένα πλήρες βιογραφικό, αν δεν είναι έτοιμη;

Κάρτα 2 – «Δεν θέλω να παρουσιάσω μπροστά σε όλους»

Μια μαθήτρια αγχώνεται όταν της ζητείται να παρουσιάσει τον εαυτό της δημόσια και σταματά να συμμετέχει.

Συζήτηση:
Ποιος είναι ο μαθησιακός στόχος;
Ποια εναλλακτική λύση, γραπτή ή με την υποστήριξη του εκπαιδευτικού, θα μπορούσε να τον ικανοποιήσει;
Τι πρέπει να αποφύγει ο εκπαιδευτικός;

Κάρτα 3 – «Αυτή η ευέλικτη δουλειά μου φαίνεται λάθος»

Μια θέση εργασίας εξ αποστάσεως υπόσχεται ευελιξία, αλλά η αμοιβή δεν είναι σαφής, η διαθεσιμότητα φαίνεται συνεχής και το μήνυμα πιέζει τον μαθητή να απαντήσει αμέσως.

Συζήτηση:
Ποια προειδοποιητικά σημάδια πρέπει να ελέγχονται;
Είναι η ευελιξία πραγματικά συμβατή με τις ευθύνες φροντίδας;
Ποιες πληροφορίες χρειάζονται πριν από οποιαδήποτε απόφαση;

Κάρτα 4 – «Καταλαβαίνω καλύτερα όταν μπορώ να το δω»

Ένας μαθητής έχει χαμηλή αυτοπεποίθηση στο γράψιμο και αποφεύγει μια δραστηριότητα σύνταξης βιογραφικού με πολύ κείμενο, αλλά συμμετέχει ενεργά όταν χρησιμοποιούνται εικόνες και προφορικά παραδείγματα.

Συζήτηση:
Πώς μπορεί η εργασία να γίνει οπτική ή προφορική;

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

Ποια δεξιότητα μπορεί ακόμα να αξιολογηθεί;
Πώς θα μπορούσε να μοιάζει ένα ρεαλιστικό αποτέλεσμα;

Παράρτημα 9 – Φύλλο εργασίας Η: Τοπικοί πόροι απασχόλησης και υποστήριξης

Σκοπός: να προσαρμοστεί το Μονάδα 4 στις τοπικές συνθήκες, χωρίς να συμπεριληφθούν στο κοινό ευρωπαϊκό μοντέλο νομικές ή θεσμικές πληροφορίες που αφορούν συγκεκριμένη χώρα. Συμπληρώστε αυτό το φύλλο με αξιόπιστες τοπικές πληροφορίες πριν το χρησιμοποιήσετε με τους μαθητές.

Χώρα / περιοχή: _____ Τελευταία αναθεώρηση: _____

Τομέας πόρων	**Οργανισμός / υπηρεσία**	**Ιστοσελίδα / στοιχεία επικοινωνίας**	**Πότε μπορεί να είναι χρήσιμο**	**Τελευταία επαλήθευση**
Δημόσια υπηρεσία απασχόλησης				
Επαγγελματικός προσανατολισμός / υποστήριξη της εκπαίδευσης ενηλίκων				
Επίσημες πληροφορίες για τα εργασιακά δικαιώματα				
Πληροφορίες για την ισότητα / την καταπολέμηση των διακρίσεων				
Υπηρεσίες φροντίδας παιδιών / υποστήριξης της οικογένειας				
Αξιόπιστες πλατφόρμες αναζήτησης εργασίας				
Νομικές ή εξειδικευμένες συμβουλές για θέματα εργασίας / παραπομπές				

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

Πληροφορίες για κοινωνική υποστήριξη / επιδόματα				
Τοπικές ΜΚΟ / κοινοτική υποστήριξη για μονογονεϊκές μητέρες				
Άλλοι σχετικοί πόροι				

Έλεγχοι τοπικής προσαρμογής

- Οι υπηρεσίες εξακολουθούν να είναι ενεργές και προσβάσιμες στους προοριζόμενους μαθητές;
- Είναι οι πληροφορίες διαθέσιμες στις σχετικές γλώσσες και σε προσβάσιμες μορφές;
- Είναι σαφείς οι κανόνες επιλεξιμότητας, οι ώρες λειτουργίας ή οι διαδικασίες παραπομπής;
- Είναι η πηγή επίσημη ή αρκετά αξιόπιστη ώστε να μπορεί να κοινοποιηθεί;

Σημαντικό: το παρόν φύλλο εργασίας υποστηρίζει αποκλειστικά την παροχή κατευθύνσεων. Οι εκπαιδευτικοί δεν πρέπει να παρέχουν νομικές συμβουλές, να υπόσχονται πρόσβαση σε παροχές ή υπηρεσίες, ούτε να εγγυώνται αποτελέσματα όσον αφορά την απασχόληση.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

SHE-LEARNS



Ενότητα 5: Ευεξία, ανθεκτικότητα και βιωσιμότητα

1. Επισκόπηση της ενότητας

Σκοπός της ενότητας: Η ενότητα αυτή βοηθά τους εκπαιδευτές ενηλίκων να υποστηρίξουν τις μονογονεϊκές μητέρες ώστε να διατηρήσουν τη συμμετοχή τους στη μάθηση υπό συνθήκες άγχους, υπερφόρτωσης, συναισθηματικής πίεσης και ασταθών καθημερινών συνθηκών. Εστιάζει σε πρακτικούς τρόπους για τη μείωση της πίεσης, τη διαφύλαξη της συναισθηματικής ασφάλειας και τη στήριξη των μαθητών ώστε να παραμένουν συνδεδεμένοι με τη μάθηση, ακόμη και όταν η συμμετοχή τους είναι μερική, διακεκομμένη, πιο ήσυχη ή με χαμηλότερο επίπεδο ενεργητικότητας.

Ομάδα-στόχος: Εκπαιδευτές ενηλίκων, εκπαιδευτές, συντονιστές, κοινωνικοί λειτουργοί, σύμβουλοι, μέντορες και άλλοι επαγγελματίες που εργάζονται με μονογονεϊκές μητέρες σε πλαίσια εκπαίδευσης ενηλίκων, δια βίου μάθησης, απασχολησιμότητας ή αναβάθμισης δεξιοτήτων.

Διάρκεια: 2,5–3,5 ώρες μάθησης, οργανωμένες σε 4 έως 5 σύντομες συνεδρίες διάρκειας 20–35 λεπτών. Η ενότητα μπορεί να παραδοθεί δια ζώσης, διαδικτυακά ή σε μικτή μορφή και μπορεί να προσαρμοστεί σε ομάδες με χαμηλότερη ενεργητικότητα ή σε συντομότερες συνεδρίες.

Κύρια μαθησιακή προσέγγιση: Μικρομάθηση, διευκόλυνση βάσει σεναρίων, καθοδηγούμενη αναστοχαστική σκέψη, πρακτικά εργαλεία αυτορρύθμισης, συμμετοχή χωρίς πίεση, πρότυπο συμπεριφοράς από τον εκπαιδευτή και ευέλικτη προσαρμογή για ευάλωτα προφίλ μαθητών.

Τελικό αποτέλεσμα της ενότητας: Ένα σύντομο Προσωπικό Σχέδιο Βιωσιμότητας και Συμμετοχής που προσδιορίζει ένα ή δύο σημάδια υπερφόρτωσης, δύο ρεαλιστικές στρατηγικές αντιμετώπισης ή υποστήριξης και ένα εφικτό επόμενο βήμα για τη διατήρηση της συμμετοχής στη μάθηση ή στις καθημερινές ρουτίνες.

2. Μαθησιακοί στόχοι

Μέχρι το τέλος της ενότητας, οι εκπαιδευτές ενηλίκων θα είναι σε θέση να:

1. να εντοπίζουν τουλάχιστον τρία σημάδια υπερφόρτωσης ή μη βιώσιμης συμμετοχής που ενδέχεται να επηρεάζουν τις μονογονεϊκές μητέρες σε μαθησιακά περιβάλλοντα και να περιγράφουν μία αντίδραση χωρίς πίεση για κάθε ένα από αυτά·

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

2. να διευκολύνουν τουλάχιστον δύο πρακτικές δραστηριότητες ευεξίας και συμμετοχής χρησιμοποιώντας ασφαλέστερες μορφές, όπως προφορική, ιδιωτική, σε ζεύγη, χαμηλής έντασης ή με την υποστήριξη του εκπαιδευτή συμμετοχή·
3. να υποστηρίξουν τους μαθητές στην ολοκλήρωση ενός απλού Σχεδίου Βιωσιμότητας και Συμμετοχής που περιλαμβάνει σημάδια πίεσης, ρεαλιστικές επιλογές αντιμετώπισης ή υποστήριξης, καθώς και ένα εφικτό επόμενο βήμα.

3. Θεωρητική και πρακτική αιτιολόγηση

Για πολλές μονογονεϊκές μητέρες, η συμμετοχή στην εκπαίδευση ενηλίκων επηρεάζεται όχι μόνο από την παρακίνηση ή το ενδιαφέρον, αλλά και από τη συσσωρευμένη πίεση. Οι ευθύνες φροντίδας, η οικονομική πίεση, οι ασταθείς ρουτίνες, η συναισθηματική κόπωση και η έλλειψη χρόνου ανάρρωσης μπορούν να καταστήσουν τη συμμετοχή ευάλωτη, ακόμη και όταν οι μαθητές επιθυμούν να συνεχίσουν. Στην πράξη, οι χαμένες συνεδρίες, η σιωπή, η πιο αργή συμμετοχή ή η προσωρινή αποχώρηση συχνά αντανακλούν υπερφόρτωση και όχι αποσύνδεση.

Η επίσκεψη μελέτης και τα επακόλουθα σεμινάρια «Εκπαίδευσης Εκπαιδευτών» επιβεβαίωσαν ότι αυτή η ενότητα είναι ιδιαίτερα χρήσιμη όταν βοηθά τις συμμετέχουσες να περάσουν από την αναγνώριση στη δράση. Τα σχόλια ενίσχυσαν την αξία των μορφών χαμηλής πίεσης και συναισθηματικής ασφάλειας, των οπτικών ή μη παρεμβατικών ελέγχων προόδου, της εξερεύνησης λιγότερων δραστηριοτήτων σε μεγαλύτερο βάθος, καθώς και των πρακτικών επιλογών για την προσαρμογή της συμμετοχής όταν η ενέργεια ή η συγκέντρωση είναι περιορισμένες. Τα σχόλια από τα σεμινάρια «Εκπαίδευσης Εκπαιδευτών» υπογράμμισαν επίσης την ανάγκη για σαφέστερα επαγγελματικά όρια όταν οι δραστηριότητες ευεξίας προκαλούν συναισθηματικές αντιδράσεις ή προσωπική αποκάλυψη.

Για τον λόγο αυτό, η αναθεωρημένη ενότητα δεν αντιμετωπίζει την ανθεκτικότητα ως απαίτηση να συνεχίζει κανείς με κάθε κόστος. Εστιάζει στη βιωσιμότητα της συμμετοχής: βοηθώντας τους μαθητές να παραμένουν συνδεδεμένοι με τη μάθηση μέσω ρεαλιστικών προσδοκιών, ευέλικτης συμμετοχής, ορίων, συστημάτων υποστήριξης και πρακτικής αυτορρύθμισης. Η ενότητα πρέπει να παραμείνει εκπαιδευτική και υποστηρικτική, όχι θεραπευτική.

Βασικές έννοιες

- **Βιώσιμη συμμετοχή:** Η ικανότητα να παραμένει κανείς συνδεδεμένος με τη μάθηση με την πάροδο του χρόνου, ακόμη και σε περιόδους άγχους, αστάθειας, διακυμάνσεων στην ενέργεια ή μεταβαλλόμενων συνθηκών ζωής.
- **Συναισθηματική υπερφόρτωση:** Μια κατάσταση στην οποία το άγχος, η εξάντληση και οι ανταγωνιστικές ευθύνες μειώνουν την ικανότητα του μαθητή για συγκέντρωση, λήψη αποφάσεων και συμμετοχή.
- **Αυτορρύθμιση:** Πρακτικές στρατηγικές για τη διαχείριση του άγχους, της ενέργειας, των συναισθημάτων, των ορίων και της συμμετοχής χωρίς να αυξάνεται η πίεση ή το αίσθημα ντροπής.
- **Προσαρμοστική συμμετοχή:** Μια ευέλικτη αντίληψη της συμμετοχής στη μάθηση που επιτρέπει παύσεις, ελαφρύτερη εμπλοκή, ακανόνιστη παρακολούθηση και σταδιακή επανένταξη χωρίς αίσθημα ντροπής ή κυρώσεις.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

- **Συστήματα υποστήριξης:** Επίσημες και ανεπίσημες πηγές συναισθηματικής, πρακτικής, κοινωνικής ή θεσμικής υποστήριξης που βοηθούν τους μαθητές να διατηρήσουν την ευημερία και τη συνεχή συμμετοχή τους.
- **Θέσπιση ορίων:** Η ικανότητα να προστατεύεται ο χρόνος, η ενέργεια και η συμμετοχή, μειώνοντας τις μη ρεαλιστικές απαιτήσεις και καθιστώντας την πίεση πιο διαχειρίσιμη.
- **Επανένταξη χωρίς αίσθημα ντροπής:** Μια επιστροφή στη μάθηση χωρίς πίεση μετά από διακοπή, χωρίς εξηγήσεις, πίεση για αναπλήρωση ή αμηχανία.

Σύνδεση με τα ευρωπαϊκά πλαίσια

- EQF (Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Προσόντων): Υποστηρίζει την αυτονομία του μαθητή, την αυτογνωσία και τη λήψη πρακτικών αποφάσεων σχετικά με τη συμμετοχή, την ευημερία και τον σχεδιασμό των επόμενων βημάτων.
- Λογική του ECVET: Η ενότητα λειτουργεί ως μια ευέλικτη και αυτόνομη μονάδα μάθησης που μπορεί να παραδοθεί και να αξιολογηθεί ανεξάρτητα από τις άλλες ενότητες.
- EQAVET: Ενθαρρύνει τον προσανατολισμό στον μαθητή, την υποστηρικτική αξιολόγηση και την αναθεώρηση των στρατηγικών συμμετοχής με βάση ρεαλιστικές ανάγκες και ανατροφοδότηση.
- Ευρωπαϊκή Ατζέντα Δεξιοτήτων: Συνδέει την ευημερία, την ανθεκτικότητα και τις ικανότητες δια βίου μάθησης με τη βιώσιμη συμμετοχή στην εκπαίδευση ενηλίκων και τις διαδρομές απασχολησιμότητας.
- Πρωτοβουλία της ΕΕ «Upskilling Pathways»: Υποστηρίζει προσβάσιμες και ευέλικτες ευκαιρίες μάθησης ενηλίκων για ευάλωτους μαθητές που χρειάζονται ρεαλιστικές και εφικτές διαδρομές συμμετοχής.

Χρήσιμοι σύνδεσμοι

- EPALE – Ηλεκτρονική πλατφόρμα για την εκπαίδευση ενηλίκων στην Ευρώπη: https://epale.ec.europa.eu/en
- Mental Health Europe: https://www.mhe-sme.org
- Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας – Ψυχική Υγεία: https://www.who.int/health-topics/mental-health

Βασικές πληροφορίες που χρειάζονται οι μαθητές

Οι εκπαιδευτές ενηλίκων που χρησιμοποιούν αυτό το κεφάλαιο θα πρέπει να βοηθήσουν τους μαθητές να κατανοήσουν μια μικρή σειρά πρακτικών μηνυμάτων που μειώνουν το αίσθημα ντροπής και αυξάνουν τη βιώσιμη συμμετοχή:

- Η συμμετοχή μπορεί να αλλάξει μορφή χωρίς να χάσει την αξία της. Το να ακούει κανείς, ο πιο αργός ρυθμός, οι συντομότερες απαντήσεις, η ήσυχη συμμετοχή, η μερική ολοκλήρωση, οι παύσεις ή η προσωρινή διακοπή μπορούν ακόμα να θεωρηθούν ως ουσιαστική συμμετοχή.
- Η υπερφόρτωση δεν αποτελεί προσωπική αποτυχία. Η κούραση, η σιωπή, η αποφυγή εργασιών, η συναισθηματική απενεργοποίηση, οι χαμένες συνεδρίες ή η δυσκολία συγκέντρωσης είναι συχνά σημάδια ότι η πίεση είναι υπερβολική, και όχι απόδειξη ότι ο μαθητής δεν ενδιαφέρεται.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

- Η έγκαιρη αναγνώριση βοηθά. Μια γρήγορη ερώτηση όπως «Τι σας φαίνεται διαχειρίσιμο σήμερα;» ή «Τι σας φαίνεται υπερβολικά απαιτητικό αυτή τη στιγμή;» μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να προσαρμοστούν πριν από την πλήρη αποχώρηση ή την εξάντληση.
- Τα μικρά βήματα λειτουργούν καλύτερα από την πίεση. Η μείωση της εργασίας, η επιβράδυνση του ρυθμού, η επιλογή μιας πιο ελαφριάς μορφής ή η εστίαση σε ένα επόμενο βήμα συχνά υποστηρίζουν τη συμμετοχή πιο αποτελεσματικά από το να πιέζουμε για πλήρη ολοκλήρωση.
- Η υποστήριξη και τα όρια έχουν σημασία. Το να ζητάς βοήθεια, να προστατεύεις τον χρόνο ανάπαυσης, να μειώνεις τις περιττές απαιτήσεις, να χρησιμοποιείς ευέλικτες προθεσμίες ή να επιστρέφεις σταδιακά μετά από απουσία είναι όλες έγκυρες στρατηγικές συμμετοχής.
- Δεν απαιτείται δημόσια αποκάλυψη. Οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν να συμμετέχουν ουσιαστικά μέσω ιδιωτικής αναστοχασμού, προφορικών απαντήσεων, εργασίας σε ζεύγη, οπτικών εργαλείων ή λήψης σημειώσεων με την υποστήριξη του εκπαιδευτικού, χωρίς να πιέζονται να μοιραστούν προσωπικά στοιχεία.
- **Οι δραστηριότητες ευεξίας αποτελούν προσκλήσεις και όχι υποχρεώσεις γνωστοποίησης.** Οι μαθητές μπορούν να επωφεληθούν από την ενότητα χωρίς να εξηγήσουν τα αίτια του άγχους, να μοιραστούν δύσκολες εμπειρίες ή να περιγράψουν προσωπικές περιστάσεις. Αρκεί η επιλογή ενός συμβόλου, ο προσδιορισμός μιας ανάγκης συμμετοχής ή η αναφορά μιας πρακτικής προσαρμογής.

4. Μαθησιακό περιεχόμενο

Κατανόηση της βιώσιμης συμμετοχής

Για πολλές μονογονεϊκές μητέρες, η συμμετοχή στην εκπαίδευση ενηλίκων ποικίλλει ανάλογα με τα επίπεδα άγχους, τις ευθύνες φροντίδας, τις απαιτήσεις της εργασίας, την οικονομική πίεση και τη διαθέσιμη συναισθηματική ενέργεια. Επομένως, η συμμετοχή δεν είναι πάντα σταθερή ή συνεχής. Αυτό το μάθημα προσεγγίζει τη συμμετοχή ως ευέλικτη και προσαρμοστική και όχι ως σταθερή ή γραμμική.

Η βιώσιμη συμμετοχή σημαίνει τη διατήρηση μιας ρεαλιστικής σύνδεσης με τη μάθηση χωρίς να αυξάνεται η εξάντληση, η ενοχή ή η συναισθηματική πίεση. Μια μαθήτρια μπορεί να συμμετέχει ενεργά τη μία εβδομάδα, να ακούει μόνο ή να εκτελεί μικρότερες εργασίες την επόμενη, και αργότερα να επιστρέψει σε πληρέστερη συμμετοχή όταν η κατάστασή της γίνει πιο σταθερή.

Άγχος, υπερφόρτωση και συναισθηματική ευεξία

Το άγχος και η εξάντληση μπορεί να επηρεάσουν τη συγκέντρωση, τον ύπνο, τη ρύθμιση των συναισθημάτων, την αυτοπεποίθηση και την προθυμία για συμμετοχή. Συνηθισμένα σημάδια υπερφόρτωσης περιλαμβάνουν δυσκολία συγκέντρωσης, συναισθηματική κόπωση, αποφυγή εργασιών, αίσθημα συνεχούς πίεσης, ντροπή που συνδέεται με την ανάπαυση ή την αίσθηση ότι ακόμη και οι μικρές εργασίες φαίνονται υπερβολικά βαριές. Η έγκαιρη αναγνώριση αυτών των σημείων μπορεί να βοηθήσει τους εκπαιδευτές και τους μαθητές να μειώσουν την πίεση πριν η συμμετοχή διακοπεί εντελώς.

Αυτορρύθμιση και προσαρμοστική συμμετοχή

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

Η αυτορρύθμιση σημαίνει τη χρήση πρακτικών στρατηγικών για τη διαχείριση του άγχους, της ενέργειας και της συμμετοχής κατά τη διάρκεια μεταβαλλόμενων συνθηκών ζωής. Δεν σημαίνει την επιβολή παραγωγικότητας ή την παραβίαση της εξάντλησης. Χρήσιμες στρατηγικές μπορεί να περιλαμβάνουν τη λήψη μικρότερων βημάτων, την επιβράδυνση του ρυθμού, τη μείωση της περιττής πίεσης, τη χρήση ασκήσεων γείωσης, το αίτημα για υποστήριξη ή την επιλογή μιας ελαφρύτερης μορφής συμμετοχής. Η προσαρμοστική συμμετοχή σημαίνει ότι οι μαθητές μπορούν να παραμείνουν συνδεδεμένοι μέσω συντομότερων, πιο ήσυχων ή λιγότερο απαιτητικών μορφών συμμετοχής.

Συστήματα υποστήριξης, όρια και επανένταξη

Η βιώσιμη συμμετοχή γίνεται ευκολότερη όταν οι μαθητές μπορούν να προσδιορίσουν συστήματα υποστήριξης και όρια που προστατεύουν την ενέργειά τους. Η υποστήριξη μπορεί να είναι συναισθηματική, πρακτική, κοινωνική, εκπαιδευτική ή θεσμική. Τα όρια μπορεί να περιλαμβάνουν το να λένε «όχι» σε μη ρεαλιστικές απαιτήσεις, την προστασία του χρόνου ανάπαυσης ή τη μείωση μη ουσιωδών υποχρεώσεων κατά τη διάρκεια περιόδων άγχους. Η διακοπή της συμμετοχής δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται ως αποτυχία. Οι μαθητές πρέπει να μπορούν να κάνουν παύση, να επιστρέφουν σταδιακά και να επανεντάσσονται χωρίς αμηχανία, πίεση ή μακροσκελείς εξηγήσεις.

Βασικό μήνυμα για τους μαθητές

Δεν χρειάζεται να συμμετέχετε πάντα με τον ίδιο τρόπο για να έχει σημασία η μάθησή σας. Μια πιο αργή, πιο ήσυχη, πιο σύντομη ή διακεκομμένη συμμετοχή μπορεί να αποτελεί πραγματική συμμετοχή, όταν σας βοηθά να παραμείνετε συνδεδεμένοι χωρίς να αυξάνεται η πίεση.

5. Διαδραστικό διδακτικό υλικό

Σημείωση για ευέλικτη υλοποίηση: Οι πέντε δραστηριότητες δεν χρειάζεται να ολοκληρωθούν σε μία συνεδρία. Για συντομότερες ή λιγότερο απαιτητικές μορφές, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να επιλέξουν δύο ή τρεις δραστηριότητες ανάλογα με τις ανάγκες των μαθητών. Μια χρήσιμη σύντομη πορεία μπορεί να συνδυάζει μία δραστηριότητα ελέγχου (Δραστηριότητα 1 ή 2), μία πρακτική δραστηριότητα προσαρμογής (Δραστηριότητα 3 ή 4) και τη Δραστηριότητα 5 ως τελικό αποτέλεσμα του σχεδιασμού.

Δραστηριότητα 1: Αναγνωρίζοντας τα σημάδια υπερφόρτωσης που εμφανίζω

- **Διάρκεια:** 15–20 λεπτά
- **Τύπος:** Ατομική αναστοχασμός + προαιρετική συζήτηση σε ζεύγη
- **Σκοπός:** Να βοηθήσει τους μαθητές να εντοπίζουν έγκαιρα τα συναισθηματικά, σωματικά και σχετικά με τη συμμετοχή σημάδια που τους υποδεικνύουν ότι η πίεση αυξάνεται.
- **Υποστηρικτικό υλικό:** Φύλλο εργασίας Α – Έλεγχος συναισθηματικής κατάστασης και Φύλλο εργασίας Β – Χάρτης των δικών μου σημείων υπερφόρτωσης (Παραρτήματα 1 και 2)
- **Σημείωση για τον συντονιστή:** Διατηρήστε αυτή τη δραστηριότητα σε συγκεκριμένο επίπεδο. Οι μαθητές μπορούν να απαντήσουν με λέξεις, τικ, σύμβολα, χρώματα, εικονίδια ή προφορικές απαντήσεις και μπορούν να επιλέξουν έναν απλό οπτικό δείκτη χωρίς να εξηγήσουν γιατί τον επέλεξαν. Μην πιέζετε για λεπτομερείς προσωπικές αποκαλύψεις.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

Δραστηριότητα 2: Έλεγχος συμμετοχής με φανάρια

- **Διάρκεια:** 15–20 λεπτά
- **Τύπος:** Καθοδηγούμενη αναστοχασμός + πρακτική συζήτηση
- **Σκοπός:** Να εισαχθεί ένα απλό εργαλείο για τον προσδιορισμό του πότε η συμμετοχή φαίνεται διαχειρίσιμη, πιεστική ή δεν είναι πλέον βιώσιμη στην τρέχουσα μορφή της.
- **Υποστηρικτικό υλικό:** Φύλλο εργασίας Γ – Έλεγχος συμμετοχής με το σύστημα των φωτεινών σηματοδοτών (Παράρτημα 3)
- **Σημείωση για τον συντονιστή:** Χρησιμοποιήστε πρώτα ένα παράδειγμα με λύσεις. Διατηρήστε τα τρία επίπεδα προσανατολισμένα στη δράση: το πράσινο σημαίνει ότι η συμμετοχή φαίνεται διαχειρίσιμη· το πορτοκαλί σημαίνει ότι μπορεί να βοηθήσει μια ελαφρύτερη μορφή, πιο αργός ρυθμός, συντομότερη εργασία ή πρόσθετη υποστήριξη· το κόκκινο σημαίνει ότι ο μαθητής μπορεί να χρειαστεί να κάνει παύση, να παρατηρήσει, να αποχωρήσει ή να επιλέξει μια διαφορετική δραστηριότητα. Το κόκκινο αποτελεί πληροφορία για προσαρμογή, όχι αποτυχία.

Δραστηριότητα 3: Μικρο-σχεδιασμός υπό πίεση

- **Διάρκεια:** 20–25 λεπτά
- **Τύπος:** Ατομική εργασία με προαιρετική υποστήριξη από τον εκπαιδευτή
- **Σκοπός:** Εξάσκηση στη μείωση της πίεσης, χωρίζοντας μια αγχωτική κατάσταση σε ένα μικρό, ρεαλιστικό επόμενο βήμα, αντί να προσπαθεί κανείς να λύσει τα πάντα με τη μία.
- **Υποστηρικτικό υλικό:** Φύλλο εργασίας Δ – Μικρο-σχεδιασμός υπό πίεση (Παράρτημα 4)
- **Σημείωση για τον συντονιστή:** Ενθαρρύνετε τους μαθητές να επιλέξουν μόνο μία εφικτή ενέργεια. Αυτή η δραστηριότητα πρέπει να μειώσει την πίεση, όχι να δημιουργήσει έναν μεγαλύτερο κατάλογο εργασιών.

Δραστηριότητα 4: Χάρτης συστημάτων υποστήριξης και ορίων

- **Διάρκεια:** 20–25 λεπτά
- **Τύπος:** Ατομική αναστοχασμός + προαιρετική εργασία σε ζεύγη
- **Σκοπός:** Να βοηθήσει τους μαθητές να εντοπίσουν ποια υποστήριξη υπάρχει ήδη, τι λείπει και ποιο όριο ή ποια προσαρμογή θα μπορούσε να προστατεύσει την συμμετοχή τους πιο αποτελεσματικά.
- **Υποστηρικτικό υλικό:** Φύλλο εργασίας Ε – Χάρτης συστημάτων υποστήριξης και ορίων (Παράρτημα 5)
- **Σημείωση για τον συντονιστή:** Η υποστήριξη μπορεί να είναι πρακτική, συναισθηματική, κοινωνική, εκπαιδευτική ή θεσμική. Διατηρήστε τη συζήτηση ρεαλιστική και χωρίς επικρίσεις.

Δραστηριότητα 5: Το σχέδιό μου για τη βιωσιμότητα και τη συμμετοχή

- **Διάρκεια:** 20–25 λεπτά
- **Τύπος:** Ατομική συμπλήρωση + σύντομη αναστοχαστική σκέψη
- **Σκοπός:** Να συνοψιστεί η ενότητα σε ένα σύντομο σχέδιο που να αναφέρει τα προειδοποιητικά σημάδια, τις ρεαλιστικές στρατηγικές, μία επιλογή υποστήριξης και ένα επόμενο βήμα.
- **Υποστηρικτικό υλικό:** Φύλλο εργασίας F – Προσωπικό σχέδιο βιωσιμότητας και συμμετοχής (Παράρτημα 6)

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

- **Σημείωση για τον συντονιστή:** Αυτό αποτελεί το κύριο πρακτικό αποτέλεσμα. Οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να το συμπληρώσουν ατομικά, προφορικά, οπτικά ή με τη βοήθεια του εκπαιδευτή, ο οποίος θα τους βοηθήσει να κρατήσουν σημειώσεις.

Προτεινόμενες ερωτήσεις για την έναρξη και το κλείσιμο της συνεδρίας

- Ερώτηση έναρξης: «Τι σας φαίνεται διαχειρίσιμο σήμερα;»
- Εναλλακτική ερώτηση έναρξης: «Ποιος τύπος συμμετοχής σας φαίνεται ρεαλιστικός αυτή τη στιγμή — ομιλία, ακρόαση, γραφή, εργασία σε ζεύγη ή κάτι πιο ελαφρύ;»
- Ερώτηση κλεισίματος: «Ποιο είναι ένα μικρό πράγμα που θέλετε να θυμάστε ή να δοκιμάσετε μετά από σήμερα;»
- Εναλλακτική ερώτηση κλεισίματος: «Τι θα σας βοηθούσε να νιώσετε ότι η συμμετοχή σας είναι πιο βιώσιμη αυτή την εβδομάδα;»

6. Μελέτες περιπτώσεων

Μελέτη περίπτωσης 1: «Είμαι πολύ κουρασμένος για να κάνω τη δραστηριότητα σωστά, οπότε ίσως θα έπρεπε να την παραλείψω σήμερα»

Μια μαθήτρια φτάνει εξαντλημένη, ζητάει συγγνώμη επανειλημμένα και λέει ότι δεν μπορεί να συγκεντρωθεί. Πώς μπορεί ο εκπαιδευτικός να μειώσει την πίεση, διατηρώντας παράλληλα τη σύνδεση με τη συνεδρία;

Μελέτη περίπτωσης 2: «Έχασα δύο συνεδρίες και τώρα ντρέπομαι να επιστρέψω»

Μια μαθήτρια θέλει να επιστρέψει, αλλά πιστεύει ότι έχει μείνει πολύ πίσω. Πώς θα μπορούσε να είναι μια απάντηση που θα διευκόλυνε την επανένταξή της χωρίς να της ασκεί πίεση;

Μελέτη περίπτωσης 3: «Αυτό το θέμα με συγκινεί, αλλά δεν θέλω να το συζητήσω στην ομάδα»

Μια μαθήτρια σιωπά κατά τη διάρκεια της αναστοχαστικής συζήτησης και αποφεύγει την οπτική επαφή. Πώς μπορεί ο εκπαιδευτής να διασφαλίσει τη συναισθηματική ασφάλεια χωρίς να μετατρέψει τη συνεδρία σε θεραπευτική διαδικασία;

Μελέτη περίπτωσης 4: «Σήμερα μπορώ μόνο να ακούω — δεν μπορώ να μιλήσω ή να γράψω πολύ»

Μια μαθήτρια είναι παρούσα, αλλά έχει πολύ χαμηλή ενέργεια. Ποιες πιο ελαφριές μορφές συμμετοχής μπορούν να την κρατήσουν συνδεδεμένη με τη συνεδρία;

7. Εργαλεία αξιολόγησης

Πρακτικό αποτέλεσμα αξιολόγησης: Προσωπικό Σχέδιο Βιωσιμότητας και Συμμετοχής

Η επιτυχής ολοκλήρωση σημαίνει ότι η μαθήτρια καταρτίζει ένα σύντομο σχέδιο που περιλαμβάνει τουλάχιστον ένα σημάδι υπερφόρτωσης, δύο ρεαλιστικές στρατηγικές αντιμετώπισης ή υποστήριξης και ένα εφικτό επόμενο βήμα. Το αποτέλεσμα μπορεί να είναι γραπτό, προφορικό, οπτικό ή να συμπληρωθεί με τη βοήθεια του εκπαιδευτή μέσω της λήψης σημειώσεων.

Εργαλείο αναστοχασμού: Κάρτα αναστοχασμού εξόδου

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

Στο τέλος της συνεδρίας, οι μαθητές συμπληρώνουν μια σύντομη ανασκόπηση σχετικά με μία χρήσιμη ιδέα από την ενότητα, μία στρατηγική μείωσης της πίεσης που θεωρούν ρεαλιστική και ένα επόμενο βήμα που μπορούν να δοκιμάσουν.

Πώς φαίνεται η επιτυχής ολοκλήρωση

- Ο μαθητής μπορεί να αναφέρει τουλάχιστον ένα ή δύο σημάδια που υποδηλώνουν ότι η συμμετοχή γίνεται όλο και πιο δύσκολο να διατηρηθεί.
- Ο μαθητής μπορεί να προσδιορίσει μία πρακτική προσαρμογή που μειώνει την πίεση, όπως το να επιβραδύνει το ρυθμό, να ζητήσει υποστήριξη, να επιλέξει μια ελαφρύτερη μορφή ή να κάνει μια προσωρινή παύση.
- Ο μαθητής ολοκληρώνει ένα σύντομο αποτέλεσμα βιωσιμότητας σε γραπτή, προφορική, οπτική ή υποστηριζόμενη από τον εκπαιδευτικό μορφή.
- Ο εκπαιδευόμενος φεύγει με ένα ρεαλιστικό επόμενο βήμα αντί για ένα μεγαλύτερο βάρος προσδοκιών.

8. Σημειώσεις για τον εκπαιδευτή

Υπενθυμίσεις για τη διευκόλυνση

- Μην παρουσιάζετε την ευημερία ως ατομικό καθήκον για τη διατήρηση της παραγωγικότητας. Εστιάστε σε ρεαλιστικούς όρους συμμετοχής, όχι στην αυτοβελτίωση.
- Αποφύγετε τη χρήση θεραπευτικής γλώσσας ή γλώσσας που αφορά την επεξεργασία τραυματικών εμπειριών. Η ενότητα πρέπει να παραμείνει εκπαιδευτική, πρακτική και χρονικά περιορισμένη.
- Δείξτε πώς γίνεται μια δραστηριότητα πριν ζητήσετε από τους μαθητές να εργαστούν ανεξάρτητα. Αυτό μειώνει την αβεβαιότητα και την συναισθηματική πίεση.
- Εάν ένας μαθητής φαίνεται να κατακλύζεται από το άγχος, περιορίστε την εργασία, μεταβείτε σε ατομική ή ομαδική εργασία και επιστρέψτε σε ένα επόμενο βήμα που είναι διαχειρίσιμο.
- Διατηρήστε τη συζήτηση συγκεκριμένη. Η πιο χρήσιμη ερώτηση είναι συχνά: «Τι θα μείωνε την πίεση σήμερα;»

Εργασία με ευάλωτους μαθητές

- Μην υποθέτετε ότι οι μαθητές θα μιλήσουν ανοιχτά για το άγχος, τη βία, τη φτώχεια, τα προβλήματα ψυχικής υγείας ή την οικογενειακή αστάθεια.
- Προσφέρετε προφορικές, οπτικές και υποστηριζόμενες από τον εκπαιδευτικό μεθόδους για μαθητές με χαμηλό επίπεδο γραμματισμού, χαμηλή συγκέντρωση ή εξάντληση.
- Προστατεύστε τη σιωπηλή συμμετοχή. Το να ακούνε, να κρατούν σημειώσεις, να δίνουν σύντομες απαντήσεις ή να αφήνουν μέρος του φύλλου ατελές μπορεί ακόμα να θεωρηθεί συμμετοχή.
- Χρησιμοποιήστε την ατομική αναστοχασμό αντί για ομαδική συζήτηση όταν το θέμα γίνεται συναισθηματικά ευαίσθητο.
- Η ατομική παρακολούθηση μπορεί να είναι χρήσιμη όταν ο μαθητής ζητά ή ωφελείται από πιο διακριτική υποστήριξη, αλλά μόνο όταν μπορούν να διατηρηθούν η κατάλληλη ιδιωτικότητα, ο χρόνος και τα επαγγελματικά όρια. Εάν δεν μπορεί να διασφαλιστεί η εμπιστευτικότητα, μην

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

προτρέπετε την αποκάλυψη ευαίσθητων προσωπικών πληροφοριών· χρησιμοποιήστε αντ' αυτού μια μη προσωπική, φανταστική, οπτική ή πρακτική εναλλακτική λύση.

Διαχείριση της συναισθηματικής ασφάλειας και της ακανόνιστης παρακολούθησης

- Καλωσορίστε τους μαθητές που επιστρέφουν χωρίς να ζητάτε εξηγήσεις ή να απαριθμείτε όσα έχασαν.
- Χρησιμοποιήστε σύντομες ανακεφαλαιώσεις και ένα εύχρηστο σημείο εισόδου αντί για πίεση να καλύψουν το χαμένο υλικό.
- Διατηρήστε τα όρια ορατά. Ο συντονιστής πρέπει να αναγνωρίζει τα συναισθήματα με σεβασμό, χωρίς να παρασύρει την ομάδα σε συμβουλευτική, επεξεργασία τραυματικών εμπειριών ή αδόμητη αποκάλυψη προσωπικών στοιχείων.
- Εάν ένας μαθητής αναστατωθεί, διακόψτε ή μειώστε την ένταση της δραστηριότητας και αναγνωρίστε την αντίδραση χωρίς να ζητήσετε από τον μαθητή να την εξηγήσει.
- Προσφέρετε μια πιο ήσυχη επιλογή συμμετοχής, ένα σύντομο διάλειμμα, συμμετοχή μόνο ως παρατηρητής ή τη δυνατότητα να μην συνεχίσει τη δραστηριότητα.
- Ρωτήστε μόνο ό,τι είναι απαραίτητο για να υποστηρίξετε τη συμμετοχή στην παρούσα μαθησιακή κατάσταση· μην ερευνήσετε το προσωπικό ιστορικό του μαθητή.
- Ο εκπαιδευτής δεν πρέπει να διαγιγνώσκει, να ερμηνεύει τραύματα, να παρέχει θεραπεία ή να επιχειρεί να επιλύσει καταστάσεις που αφορούν βία, σοβαρές ψυχικές δυσκολίες, πένθος, κακοποίηση ή άλλες σύνθετες προσωπικές περιστάσεις στο πλαίσιο της μαθησιακής συνεδρίας.
- Όπου απαιτείται πρόσθετη υποστήριξη, κατευθύνετε τον μαθητή προς έναν κατάλληλο τοπικό επαγγελματία ή υπηρεσία και ακολουθήστε τις οργανωτικές διαδικασίες προστασίας ή έκτακτης ανάγκης, όπου ισχύει.
- Πριν από την παράδοση της ενότητας, εντοπίστε τις σχετικές τοπικές επιλογές παραπομπής ή καθοδήγησης που είναι διαθέσιμες στο περιβάλλον σας, όπως κοινωνικές υπηρεσίες, ψυχολογική υποστήριξη, υπηρεσίες για την ενδοοικογενειακή βία, υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης, υποστήριξη οικογένειας ή άλλες εξειδικευμένες υπηρεσίες. Η κοινή ευρωπαϊκή ενότητα δεν πρέπει να υποκαθιστά τις τοπικές πληροφορίες παραπομπής, οι οποίες πρέπει να συμπληρωθούν κατά τη διαδικασία τοπικής προσαρμογής.
- Πριν από τη συνεδρία, οι εκπαιδευτές θα πρέπει επίσης να γνωρίζουν τις διαδικασίες προστασίας ή έκτακτης ανάγκης του οργανισμού τους, το βαθμό ιδιωτικότητας που μπορεί ρεαλιστικά να παρέχει το περιβάλλον και τι δεν εμπίπτει στο επαγγελματικό τους ρόλο.

9. Συνοδευτικό υλικό και παραρτήματα

Τα ακόλουθα παραρτήματα συνοδεύουν την ενότητα και πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποστηρικτικά έγγραφα κατά τη διάρκεια της εφαρμογής:

Παράρτημα 1 – Φύλλο εργασίας Α: Έλεγχος συναισθηματικής κατάστασης

Σκοπός: να προσφέρει έναν γρήγορο, μη παρεμβατικό οπτικό έλεγχο. Επιλέξτε μία επιλογή που αντανακλά καλύτερα πώς νιώθετε σήμερα ως προς τη συμμετοχή σας. Δεν χρειάζεται να εξηγήσετε την επιλογή σας.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

SHE-LEARNS

Όνομα (προαιρετικό): _____ Ημερομηνία: _____

Σήμερα η συμμετοχή μου μοιάζει…	Τι μπορεί να σημαίνει αυτό	Τι θα μπορούσε να βοηθήσει σήμερα
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΙΜΗ	Μπορώ να συμμετάσχω όπως έχει προγραμματιστεί.	Συνέχισε όπως έχει προγραμματιστεί· ζήτησε βοήθεια αν χρειαστεί.
ΔΥΣΚΟΛΟ	Μπορώ να συμμετάσχω, αλλά ίσως χρειαστώ λιγότερη πίεση.	Πιο αργός ρυθμός, μικρότερη εργασία, εργασία σε ζεύγη, περισσότερος χρόνος ή μια πιο ήσυχη επιλογή.
ΥΠΕΡΦΟΡΤΩΜΕΝΟΣ	Η προγραμματισμένη δραστηριότητα μου φαίνεται υπερβολική αυτή τη στιγμή.	Κάντε μια παύση, παρατηρήστε, απομακρυνθείτε για λίγο ή επιλέξτε μια διαφορετική/ελαφρύτερη δραστηριότητα.
ΑΒΕΒΑΙΟΣ / ΠΡΟΤΙΜΩ ΝΑ ΜΗΝ ΑΠΑΝΤΗΣΩ	Δεν είμαι σίγουρος ή δεν θέλω να περιγράψω πώς νιώθω.	Επιλέξτε τον τρόπο συμμετοχής που σας φαίνεται πιο ασφαλής και πιο εύκολος.

Κάτι που θα έκανε τη συμμετοχή πιο εύκολη σήμερα:

_____

Σημείωση για τον εκπαιδευτικό: αρκεί ένα χρώμα, μια λέξη, ένα τικ ή ένα εικονίδιο. Μην ζητάτε από τους μαθητές να αιτιολογήσουν την επιλογή τους.

Παράρτημα 2 – Φύλλο εργασίας Β: Ο χάρτης των σημείων υπερφόρτωσής μου

Σκοπός: να εντοπίσετε τα πρώιμα σημάδια ότι η πίεση αυξάνεται. Συμπληρώστε μόνο τις ενότητες που θεωρείτε χρήσιμες. Λέξεις, τικ, σύμβολα ή σημειώσεις που υποστηρίζονται από τον εκπαιδευτικό είναι όλα αποδεκτά.

Περιοχή	Τι μπορεί να παρατηρήσω	Τα σημάδια μου / παραδείγματα
Σώμα / ενέργεια	Κούραση, ένταση, χαμηλή ενέργεια, ανησυχία, δυσκολία να ηρεμήσω	
Σκέψεις / συγκέντρωση	Δυσκολία συγκέντρωσης, ξεχασιμότητα, αίσθηση ότι όλα είναι πάρα πολλά	
Συναισθήματα	Ευερεθιστότητα, ανησυχία, αίσθημα μουδιάσματος, θλίψη, αίσθημα πίεσης	

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

Συμμετοχή	Αποφυγή καθηκόντων, καθυστερήσεις, απουσίες από συναντήσεις, σιωπή, επιθυμία να φύγει κανείς	

Ένα πρώιμο σημάδι που θέλω να εντοπίσω νωρίτερα:

_____

Όταν το παρατηρώ, μια αντίδραση που θα μπορούσε να μειώσει την πίεση θα ήταν:

_____

Υπενθύμιση: αυτό είναι ένα εργαλείο μάθησης, όχι διάγνωση. Δεν χρειάζεται να εξηγήσετε γιατί εμφανίζεται ένα σημάδι.

Παράρτημα 3 – Φύλλο εργασίας Γ: Έλεγχος συμμετοχής με το σύστημα των φωτεινών σηματοδοτών

Σκοπός: να αποφασίσετε ποια μορφή συμμετοχής είναι ρεαλιστική αυτή τη στιγμή. Ο στόχος είναι η προσαρμογή, όχι η κρίση.

Επίπεδο	Τι σημαίνει	Πιθανές επιλογές δράσης
ΠΡΑΣΙΝΟ – διαχειρίσιμο	Μπορώ να συμμετάσχω με τον προγραμματισμένο τρόπο.	Συνεχίστε· κάντε ερωτήσεις· συμμετέχετε με τον επιλεγμένο τρόπο.
ΚΙΤΡΙΝΟ – απαιτητικό	Η συμμετοχή είναι δυνατή, αλλά η τρέχουσα μορφή ή ο ρυθμός μπορεί να είναι υπερβολικά απαιτητικοί.	Συντομεύστε την εργασία· επιβραδύνετε το ρυθμό· εργαστείτε σε ζεύγη· ακούστε πρώτα· ζητήστε υποστήριξη· ολοκληρώστε μόνο ένα μέρος.
ΚΟΚΚΙΝΟ – πάρα πολύ αυτή τη στιγμή	Η δραστηριότητα δεν είναι βιώσιμη στην τρέχουσα μορφή της.	Κάντε μια παύση· παρατηρήστε· απομακρυνθείτε· επιλέξτε μια διαφορετική εργασία· επιστρέψτε αργότερα· χρησιμοποιήστε μια πιο προσωπική ή ελαφρύτερη επιλογή.

Το χρώμα μου σήμερα: _____

Μια προσαρμογή που θα βοηθούσε: _____

Το κόκκινο δεν σημαίνει αποτυχία. Είναι μια ένδειξη ότι η δραστηριότητα, ο ρυθμός ή η μορφή συμμετοχής πρέπει να αλλάξουν.

Παράρτημα 4 – Φύλλο εργασίας Δ: Μικρο-σχεδιασμός υπό πίεση

Σκοπός: να μειώσετε μια απαιτητική κατάσταση σε ένα διαχειρίσιμο επόμενο βήμα. Ο στόχος δεν είναι να λύσετε τα πάντα σήμερα.

1. Τι σας φαίνεται απαιτητικό αυτή τη στιγμή; (Απαντήστε όσο γενικά θέλετε.)

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

_____

2. Ποιο μέρος μπορεί να περιμένει, να περιοριστεί ή να αφεθεί για αργότερα;

_____

3. Ποια είναι η μικρότερη χρήσιμη ενέργεια που θα μπορούσα να κάνω;

_____

4. Τι θα έκανε αυτή τη δράση ευκολότερη;

_____

5. Πότε θα ξέρω ότι έχω κάνει αρκετά για την ώρα;

_____

Το επόμενο βήμα μου:

_____

Φροντίστε το επόμενο βήμα να είναι μικρό. Μια μικρότερη ή μερική ενέργεια μπορεί ακόμα να αποτελεί σημαντική πρόοδο.

Παράρτημα 5 – Φύλλο εργασίας Ε: Χάρτης συστημάτων υποστήριξης και ορίων

Σκοπός: να εντοπιστεί η υποστήριξη που ήδη υπάρχει, τι ενδεχομένως λείπει, καθώς και ένα όριο ή μια προσαρμογή που θα μπορούσε να διασφαλίσει τη συμμετοχή.

Είδος υποστήριξης	**Τι διαθέτω ήδη**	**Τι θα μπορούσε να βοηθήσει / τι λείπει**
Πρακτικά – φροντίδα παιδιών, μετακινήσεις, εργασίες, προγραμματισμός		
Συναισθηματική / κοινωνική – άτομα εμπιστοσύνης, υποστήριξη από ομοτίμους, κοινότητα		
Μάθηση – εκπαιδευτικός, ευέλικτη προθεσμία, δυνατότητα αναπλήρωσης, εκπαιδευτικό υλικό		
Θεσμικά / επαγγελματικά – υπηρεσίες, συμβουλευτική, κοινωνική υποστήριξη, άλλη εξειδικευμένη βοήθεια		

Ένα όριο ή μια προσαρμογή που θα μπορούσε να προστατεύσει τον χρόνο ή την ενέργειά μου:

_____

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

Μια μορφή υποστήριξης που θα μπορούσα να ζητήσω ή να αξιοποιήσω:

_____

Εσείς επιλέγετε τι θα μοιραστείτε. Αυτό το φύλλο εργασίας μπορεί να παραμείνει ιδιωτικό.

Παράρτημα 6 – Φύλλο εργασίας F: Προσωπικό σχέδιο βιωσιμότητας και συμμετοχής

Σκοπός: να συνοψίσετε την ενότητα σε ένα σύντομο, ρεαλιστικό σχέδιο. Η συμπλήρωσή του μπορεί να γίνει γραπτώς, προφορικά, οπτικά ή με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού.

Όνομα (προαιρετικό): _____ Ημερομηνία: _____

Το σχέδιό μου	**Οι σημειώσεις μου**
Ένα ή δύο σημάδια που μου δείχνουν ότι η πίεση αυξάνεται	
Δύο ρεαλιστικές στρατηγικές που θα μπορούσαν να μειώσουν την πίεση ή να προστατεύσουν τη συμμετοχή	1. 2.
Ένα άτομο, μια υπηρεσία ή ένας τύπος υποστήριξης που θα μπορούσε να βοηθήσει	
Μια προσαρμογή στη συμμετοχή που μπορώ να εφαρμόσω όταν η ενέργειά μου είναι χαμηλή	
Ένα εφικτό επόμενο βήμα	
Πότε θέλω να δοκιμάσω ή να επανεξετάσω αυτό το βήμα	

Το σχέδιό μου δεν χρειάζεται να είναι τέλειο. Θα πρέπει να με βοηθά να αισθάνομαι ότι η συμμετοχή είναι πιο εφικτή και βιώσιμη.

Παράρτημα 7 – Φύλλο εργασίας G: Κάρτα αναστοχασμού εξόδου

Συμπληρώστε με λίγες λέξεις, ένα τικ, ένα σύμβολο ή μια προφορική απάντηση. Μπορείτε να αφήσετε οποιοδήποτε στοιχείο κενό.

1. Μια χρήσιμη ιδέα που αποκομίζω από αυτή την ενότητα:

_____

2. Μια στρατηγική μείωσης του άγχους που μου φαίνεται ρεαλιστική:

_____

3. Μια μορφή συμμετοχής που μπορώ να χρησιμοποιήσω όταν έχω λιγότερη ενέργεια:

_____

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

4. Ένα επόμενο βήμα ή μια μορφή υποστήριξης που θέλω να θυμάμαι:

_____

Προαιρετική ερώτηση: Τι θα βοηθούσε ώστε η συμμετοχή να μου φαίνεται πιο βιώσιμη αυτή την εβδομάδα;

_____

Παράρτημα 8 – Κάρτες σεναρίων για χρήση από εκπαιδευτικούς

Χρησιμοποιήστε τα σενάρια για συζήτηση, ανταλλαγή σκέψεων σε ζεύγη ή εξάσκηση των συντονιστών. Στόχος είναι η προστασία της συμμετοχής και των επαγγελματικών ορίων, όχι η διάγνωση ή η επίλυση προσωπικών καταστάσεων.

Σενάριο 1 – «Είμαι πολύ κουρασμένη για να κάνω τη δραστηριότητα σωστά»

Κατάσταση: Μια μαθήτρια φτάνει εξαντλημένη, ζητάει συγγνώμη επανειλημμένα και λέει ότι δεν μπορεί να συγκεντρωθεί.

Συζήτηση: *Πώς μπορείτε να μειώσετε την πίεση, διατηρώντας παράλληλα τη σύνδεση της μαθήτριας με τη συνεδρία; Ποια πιο ελαφριά μορφή συμμετοχής θα μπορούσατε να προτείνετε;*

Σενάριο 2 – «Έχασα δύο συνεδρίες και τώρα ντρέπομαι να επιστρέψω»

Κατάσταση: Μια μαθήτρια θέλει να επιστρέψει, αλλά πιστεύει ότι έχει μείνει πολύ πίσω.

Συζήτηση: *Πώς μπορείτε να υποστηρίξετε την επανένταξή της χωρίς εξηγήσεις, πίεση να καλύψει το χαμένο υλικό ή αίσθημα ντροπής;*

Σενάριο 3 – «Αυτό το θέμα με συγκινεί, αλλά δεν θέλω να μιλήσω γι' αυτό»

Κατάσταση: Μια μαθήτρια σιωπά κατά τη διάρκεια της αναστοχαστικής συζήτησης και αποφεύγει την οπτική επαφή.

Συζήτηση: *Πώς μπορείτε να αναγνωρίσετε την αντίδραση και να προσφέρετε επιλογές χωρίς να προτρέψετε σε θεραπευτική επεξεργασία ή προσωπική αποκάλυψη;*

Σενάριο 4 – «Σήμερα μπορώ μόνο να ακούσω»

Κατάσταση: Μια μαθήτρια είναι παρούσα, αλλά έχει πολύ χαμηλή ενέργεια και λέει ότι δεν μπορεί να μιλήσει ή να γράψει πολύ.

Συζήτηση: *Ποιες μορφές σιωπηλής, μερικής ή βασισμένης στην παρατήρηση συμμετοχής μπορούν ακόμα να θεωρηθούν σημαντικές;*

Σενάριο 5 – «Αρχίζει να μιλάει σε όλη την ομάδα για μια πολύ δύσκολη προσωπική **κατάσταση»**

Κατάσταση: Κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας ευεξίας, μια μαθήτρια αρχίζει να μοιράζεται λεπτομερείς προσωπικές εμπειρίες και γίνεται όλο και πιο συναισθηματική.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

Συζήτηση: *Πώς μπορείτε να ανταποκριθείτε με σεβασμό, να μειώσετε την έκθεση και να επανακαθορίσετε τα εκπαιδευτικά όρια; Πότε μπορεί να είναι κατάλληλη η παραπομπή σε εξειδικευμένη βοήθεια;*

Σενάριο 6 – «Δεν υπάρχει κανένας ιδιωτικός χώρος για να μιλήσουμε»

Κατάσταση: Ένας μαθητής ζητά να μιλήσει ιδιαιτέρως μετά τη συνεδρία, αλλά ο χώρος δεν διαθέτει χώρο εμπιστευτικό και υπάρχουν άλλα άτομα κοντά.

Συζήτηση: *Τι μπορείτε να προσφέρετε με ασφάλεια; Τι πρέπει να αποφύγετε; Πώς μπορείτε να προστατεύσετε την εμπιστευτικότητα και να παραπέμψετε σε άλλο κατάλληλο περιβάλλον ή υπηρεσία, αν χρειαστεί;*

Παράρτημα 9 – Φύλλο εργασίας Η: Επαγγελματικά όρια εκπαιδευτικών και σύντομος οδηγός παραπομπής

Σκοπός: να υποστηρίξει τους εκπαιδευτές στην αντιμετώπιση συναισθηματικών αντιδράσεων, διατηρώντας παράλληλα τη συνεδρία εκπαιδευτική, ασφαλή και εντός των ορίων του επαγγελματικού ρόλου. Δεν πρόκειται για κλινική ή θεραπευτική καθοδήγηση.

Αν συμβεί αυτό…	**Ο εκπαιδευτικός μπορεί…**	**Ο εκπαιδευτικός πρέπει να αποφεύγει…**	**Να εξετάσει το ενδεχόμενο να δώσει κατευθύνσεις όταν…**
Ο μαθητής γίνεται συναισθηματικός	Να διακόψει ή να μειώσει την απαίτηση της εργασίας· να αναγνωρίσει την αντίδραση· να προσφέρει επιλογές, ήσυχη συμμετοχή ή ένα σύντομο διάλειμμα.	Να ζητά λεπτομέρειες, να ερμηνεύει τα αίτια ή να πιέζει για την ολοκλήρωση.	Η δυσφορία εκτείνεται πέρα από τη μαθησιακή κατάσταση ή ζητείται/απαιτείται πρόσθετη υποστήριξη.
Ο μαθητής αποκαλύπτει μια δύσκολη προσωπική κατάσταση	Ακούστε σύντομα και με σεβασμό· διευκρινίστε μόνο την άμεση ανάγκη συμμετοχής· υπενθυμίστε στον μαθητή τις διαθέσιμες επιλογές.	Μην ερευνήσετε την ιστορία, μην διαγνώσετε το πρόβλημα, μην παρέχετε συμβουλευτική υποστήριξη, μην υποσχεθείτε εμπιστευτικότητα που δεν μπορείτε να εξασφαλίσετε και μην προσπαθήσετε να επιλύσετε την κατάσταση.	Ενδέχεται να είναι κατάλληλη η υποστήριξη από ειδικούς, υπηρεσίες προστασίας, νομικές, κοινωνικές, ψυχολογικές ή υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης.
Ο μαθητής ζητά να μιλήσει ιδιαιτέρως	Ελέγξτε αν μπορούν να διατηρηθούν η κατάλληλη	Μην διεξάγετε μια ευαίσθητη συζήτηση σε	Απαιτείται εμπιστευτική ή εξειδικευμένη υποστήριξη πέρα από το

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962

	ιδιωτικότητα, ο χρόνος και τα επαγγελματικά όρια.	δημόσιο ή ακατάλληλο χώρο.	ρόλο του εκπαιδευτικού.
Ο μαθητής δεν μπορεί να συνεχίσει τη δραστηριότητα	Επιτρέψτε μια παύση, την αποχώρηση, την παρατήρηση ή μια ελαφρύτερη εναλλακτική λύση· υποστηρίξτε την επανένταξή του αργότερα χωρίς αίσθημα ντροπής.	Πιέστε τη μαθήτρια να ολοκληρώσει ή να εξηγήσει γιατί δεν μπορεί να συνεχίσει.	Η μαθήτρια δείχνει ότι αντιμετωπίζει συνεχή δυσκολία που απαιτεί υποστήριξη εκτός της μαθησιακής συνεδρίας.

Πριν από τη συνεδρία, ενημερωθείτε για:

- τις διαδικασίες προστασίας και έκτακτης ανάγκης του οργανισμού σας·
- το βαθμό ιδιωτικότητας που μπορεί ρεαλιστικά να προσφέρει το περιβάλλον·
- τις τοπικές υπηρεσίες ή τους επαγγελματίες στους οποίους μπορούν να παραπεμφθούν οι μαθητές·
- τι δεν εμπίπτει στο επαγγελματικό σας ρόλο ως εκπαιδευτή ή συντονιστή.

Χάρτης τοπικών υπηρεσιών παραπομπής / καθοδήγησης

Είδος υποστήριξης	**Τοπική υπηρεσία / οργανισμός**	**Πώς να αποκτήσετε πρόσβαση / να επικοινωνήσετε**	**Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό**
Κοινωνική / οικογενειακή υποστήριξη			
Ψυχολογική / συμβουλευτική υποστήριξη			
Υποστήριξη σε θέματα ενδοοικογενειακής βίας / προστασίας			
Υποστήριξη σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης			
Άλλες εξειδικευμένες υπηρεσίες που είναι σχετικές σε τοπικό επίπεδο			

Σημαντικό: ο ρόλος του εκπαιδευτικού είναι να υποστηρίζει τη μάθηση, τη συμμετοχή και την κατάλληλη παραπομπή. Μην διαγιγνώσκετε, μην παρέχετε θεραπεία, μην ερμηνεύετε τραυματικές εμπειρίες και μην επιχειρείτε να επιλύσετε πολύπλοκες προσωπικές καταστάσεις κατά τη διάρκεια της μαθησιακής συνεδρίας.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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: 2025-1-RO01-KA220-ADU-000359962