



**Το
κιτ επιβίωσης του
εκπαιδευτή
στην ψηφιακή εποχή**

Βιβλίο πρακτικών πόρων

Πίνακας περιεχομένων:

Άσκηση 1: Αυτοπροσωπογραφία	8
Άσκηση αριθ. 2: Κολάζ συνδέσεων	9
Άσκηση αριθ. 3: Προβολή παραθύρου	11
Άσκηση 4: Πού βρισκόμαστε τώρα;	13
Άσκηση αριθ. 5: Συναισθηματικό jukebox	15
Άσκηση αρ. 6: Φίλτρα πραγματικότητας	18
Άσκηση αρ. 7: Συναισθηματικό δελτίο καιρού	20
Άσκηση αριθ. 8: Άγαλμα πάγου που λιώνει	22
Άσκηση αρ. 9: Καθοδηγούμενος διαλογισμός	23
Άσκηση αρ. 10: Φεστιβάλ καλών ειδήσεων	27
Άσκηση αρ. 11: Αναπνεύστε	29
Άσκηση αριθ. 12: Σύννεφο λέξεων ιδεών	31
Άσκηση αριθ. 13: Εξάσκηση της ευγνωμοσύνης	33
Άσκηση αριθ. 14: Σαρώσεις	37
Άσκηση αριθ. 15: Έλεγχος κατάστασης	39
Άσκηση αρ. 16: Η δύναμη της κλιμάκωσης	40
Άσκηση αρ. 17: 60 δευτερόλεπτα	42
Άσκηση αριθ. 18: Ενισχύστε την ομάδα σας	44
Άσκηση αρ. 19: Καλημέρα ραδιόφωνο	46

Άσκηση αρ. 20: Ανταλλαγή απόψεων σε chat	48
Άσκηση αρ. 21: Αντικείμενα γύρω σας	50
Άσκηση αρ. 22: Είμαστε σώματα	53
Άσκηση αριθ. 23: Συμφωνείτε ή διαφωνείτε;	54
Άσκηση αριθ. 24: Πρώτο βήμα	56
Άσκηση αριθ. 25: Μάχη των επιχειρημάτων	58
Άσκηση αριθ. 26: Ομαδικό λεκτικό πορτρέτο	61
Άσκηση αριθ. 27: Τι θα θέλατε να μάθετε;	63
Άσκηση αριθ. 28: Ημερολόγιο	64
Άσκηση αριθ. 29: Ανελκυστήρας	67
Άσκηση αριθ. 30: Τι μου λέει το σώμα μου;	69
Άσκηση αριθ. 31: Drag and drop story	72
Άσκηση αριθ. 32: Προθέρμανση της κοινότητας	75
Άσκηση αριθ. 33: Κώδικες πολιτισμού	76
Άσκηση αριθ. 34: Θερμότητα της καρδιάς	78
Άσκηση αρ. 35: Η ιστορία του ονόματός σας	81
Άσκηση αρ. 36: Ποιο είναι το πνευματικό σας ζώο;	82
Άσκηση αριθ. 37: Ζήτημα χρόνου	84
Άσκηση αριθ. 38: 45 δευτερόλεπτα	86
Άσκηση αριθ. 39: Δύναμη των ερωτήσεων	88
Άσκηση αριθ. 40: Εκπαιδευτικό γλωσσάρι	89
Άσκηση αρ. 41: Ρούχα για σήμερα	91
Άσκηση αριθ. 42: Μπορείτε να αφήσετε το καπέλο σας	93



Άσκηση αριθ. 43: Κοινά σημεία	95
Άσκηση αρ. 44: Πρόκληση Kahoot	97
Άσκηση 45: Χορεύοντας τα χέρια	98
Άσκηση αριθ. 46: Ένα κομμάτι χαρτί	100
Άσκηση αρ. 47: Εργοστάσιο ενέργειας	102
Άσκηση αρ. 48: Χάρτης μυαλού	104
Άσκηση αρ. 49: Σιωπηλή συζήτηση	106
Άσκηση αρ. 50: Παλάμες & μάτια	109

I. Εισαγωγή: Το κιτ επιβίωσης των εκπαιδευτών στην ψηφιακή εποχή

Δωρεάν online ιδέες για το πώς να κάνετε τις εκπαιδεύσεις σας πιο ελκυστικές για το κοινό σας.

Αισθάνεστε υπερδιέγερση με ιδέες που δεν φέρνουν αποτέλεσμα; Ή θέλετε να βελτιώσετε τις διαδικτυακές σας δεξιότητες και να ανεβάσετε το επίπεδο των διαδικτυακών σας μαθημάτων; Ή απλά θέλετε να μάθετε πώς να δώσετε πικάντικη γεύση στην ηλεκτρονική σας εκπαίδευση;

Ορίστε τι χρειάζεστε! Αυτή η εργαλειοθήκη συνδυάζει 50 τύπους ελκυστικών και απλών ασκήσεων. Μπορείτε να τις χρησιμοποιήσετε κατά τη διάρκεια της διαδικτυακής σας κατάρτισης για να δημιουργήσετε χώρο για σωματική, κοινωνική, συναισθηματική και γνωστική ανάπτυξη.

Για τη χρήση σας υπάρχουν έτοιμα: ενεργοποιητές, παιχνίδια, ερωτήσεις και τεχνικές που πυροδοτούν συζητήσεις, ανατροφοδότηση, 5λεπτες προθέρμανσης και διαλογισμοί γείωσης, όλα δωρεάν και στη διάθεσή σας. Όλα αυτά για να κάνουν την εκπαίδευσή σας πιο αποτελεσματική, μοναδική, διαφορετική και διασκεδαστική.

Η εργαλειοθήκη TRENDSS είναι αποτέλεσμα της συνεργασίας επαγγελματιών εκπαιδευτών και εκπαιδευτικών. Κατά τη διαδικασία δημιουργίας της εργαλειοθήκης, η ομάδα-στόχος στην οποία επικεντρωθήκαμε ήταν: διαδικτυακοί ή μελλοντικοί διαδικτυακοί εκπαιδευτικοί που πρέπει να ξεχωρίζουν και να προσφέρουν την καλύτερη ποιότητα στο κοινό τους. Συνδυάζει τις νέες και ενημερωμένες περιπτώσεις και τα παραδείγματα και τη συλλογή καλών πρακτικών που αναπτύχθηκαν κατά τη διάρκεια πανδημιών ή μεταφέρθηκαν από την offline στην online εκπαίδευση.

Για λόγους ευκολίας χρήσης, όλες οι ασκήσεις ακολουθούν την ίδια δομή - οργανωτικές πληροφορίες όπως ο αριθμός των συμμετεχόντων, ο στόχος της άσκησης, η διάρκεια, τα υλικά και τα εργαλεία που απαιτούνται. Περιγράφουμε την πορεία της άσκησης βήμα προς βήμα και μοιραζόμαστε συμβουλές και προτάσεις για το πώς να εκτελέσετε την άσκηση με διαφορετικούς τρόπους.

Υπάρχουν τέσσερις τύποι δραστηριοτήτων :

- **Κοινωνικό**

Για παράδειγμα, βρείτε έναν ελκυστικό τρόπο για να γνωριστείτε **μεταξύ σας** και αφήστε την ομάδα να **δεθεί** χρησιμοποιώντας νέες, αστείες δραστηριότητες που πυροδοτούν την ενέργεια της ομάδας,

- **Συναισθηματικό**

Για παράδειγμα, πώς να **κατευνάσετε τα** συναισθήματα των συμμετεχόντων και να τους επαναφέρετε στην "παρούσα" στιγμή ή να **δεσμεύσετε** όσους δεν αισθάνονται άνετα να μιλήσουν δυνατά κατά τη διάρκεια μιας ολομέλειας, ειδικά όταν τους ζητείται να εκφράσουν τη γνώμη τους,

- **Σώμα**

Για παράδειγμα, πώς να συμπεριλάβετε ιδέες για τη **μείωση της έντασης στο σώμα**, τη **χαλάρωση κατά την** εργασία,

- **Γνωστική**

Για παράδειγμα, **πώς να δομήσετε τις γνώσεις των συμμετεχόντων σχετικά με το θέμα που συζητήθηκε ή να λάβετε ανατροφοδότηση** σχετικά με τη χρησιμότητα των πληροφοριών που αποκτήθηκαν ή προτάσεις για το πώς να βελτιώσετε το έργο σας ως εκπαιδευτής.

Μάθετε περισσότερα στη διεύθυνση: <https://trendss.eu/trainers-survival-kit-in-the-digital-era/>

Η εργαλειοθήκη αποτελεί μέρος του έργου Roadmap for Educators in Digital Soft Skills -TRENDSS που δημιουργήθηκε ως άμεση απάντηση στην ψηφιακή αλλαγή των εκπαιδευτικών προτύπων της πανδημίας.

Η διεθνής κοινοπραξία του έργου TRENDSS (<https://trendss.eu/>) αποτελείται από 6 οργανισμούς-εταίρους: Yes You Can από την Ουγγαρία, Culture Shock Foundation από την Πολωνία, Helix hub από την Ελλάδα, Delta από την Κροατία, Drawing Rocks από τη Ρουμανία και Sunny House από τη Γεωργία.

Η καινοτομία του έργου TRENDSS έγκειται στην ολοκληρωμένη προσέγγισή του, η οποία αναγνωρίζει την ανάγκη για διαφορετικές παιδαγωγικές πρακτικές στην ψηφιακή εποχή και ανταποκρίνεται άμεσα στα τρέχοντα ζητήματα της αλλαγής του εκπαιδευτικού παραδείγματος, εστιάζοντας σε έναν τομέα εξειδίκευσης των μελών του: την ανάπτυξη ήπιων δεξιοτήτων.



II. Ασκήσεις



Άσκηση 1: Αυτοπροσωπογραφία

Αυτοπροσωπογραφίες της ομάδας μας TRENDSS που έγιναν κατά τη διάρκεια μιας από τις εισαγωγικές μας συναντήσεις στο [Zoom](#)

Μέγεθος ομάδας	10-15 συμμετέχοντες
Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτή την άσκηση;	Κοινωνικά / Σωματικά / Συναισθηματικά / Γνωστικά Στόχος αυτής της άσκησης είναι να γνωριστούν μεταξύ τους και να εμπλακούν οι συμμετέχοντες οπτικά, χρησιμοποιώντας σχέδια. Μπορείτε να τη χρησιμοποιήσετε ως προθέρμανση και ενεργοποίηση σε κάθε στάδιο της εκπαίδευσής σας.
Διάρκεια	10-15 λεπτά
Εφαρμογές	α/α
Υλικά	Πριν από τη συνάντηση βεβαιωθείτε ότι κάθε συμμετέχων θα έχει ετοιμάσει ένα φύλλο χαρτιού A4 και ένα στυλό, μαρκαδόρο ή μολύβι.
Ατζέντα ασκήσεων	<p>Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να πάρουν ένα φύλλο χαρτί και ένα στυλό ή μολύβι. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να βάλουν ένα χαρτί στο πρόσωπό τους και να πάρουν το στυλό. Κρατώντας το φύλλο χαρτιού στο πρόσωπό τους, ζητήστε τους να σχεδιάσουν το περίγραμμα του προσώπου τους. Πείτε τους να μην ξεχάσουν τα μάτια, τα φρύδια, τη μύτη, το στόμα και τα μαλλιά τους.</p> <p>Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν την εργασία τους με την ομάδα και, ανάλογα με το σκοπό της άσκησης:</p> <p><u>Κατά την έναρξη της συνεδρίασης</u></p> <p>Ως προθέρμανση:</p> <p>Περιγράψτε αυτό το πρόσωπο, το οποίο ζωγραφίσατε. Ποιος είναι αυτός/αυτή; Πώς αισθάνεται αυτό</p>

το άτομο; Τι σκέφτεται;

Όπως το Making Connection και η αύξηση της συμμετοχής: Τι περιμένει από αυτή τη συνάντηση/κατάρτιση;

Στη μέση (εισαγωγή στο επόμενο μέρος της συνεδρίασης)

Ως check-in: Σας δίνει την ευκαιρία να αποστασιοποιηθείτε, για παράδειγμα: Πώς αισθάνεται αυτό το άτομο μέχρι στιγμής; Ή πώς αισθάνεται αυτή τη στιγμή;

Στο τέλος, μπορείτε να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να βγάλουν μια ομαδική φωτογραφία ενώ παρουσιάζουν τις αυτοπροσωπογραφίες τους.

Ως αξιολόγηση/αναστοχασμός: Τι έμαθε το άτομο σήμερα; Ήταν ικανοποιημένος/η από το εργαστήριο/την κατάρτιση; Τι θα πάρει από αυτή την εμπειρία;

Πιθανές τροποποιήσεις

Συνιστούμε να το χρησιμοποιήσετε ως προθέρμανση για την έναρξη της κατάρτισης, αλλά μπορείτε επίσης να το χρησιμοποιήσετε για το τέλος της συνάντησής σας ως σύνοψη ή ως έρευνα ικανοποίησης από τη συνάντηση/εργασία στο τέλος της συνάντησης.

Πιστώσεις

Συντάχθηκε από το Fundacja Culture Shock για το TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

Αναφορά 4.0 Διεθνές (CC BY 4.0)

Συνιδρύθηκε από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



Άσκηση αριθ. 2: Κολάζ συνδέσεων

Κολάζ από συνδέσεις που έγιναν με τους συμμετέχοντες με θέμα την ομαδική εργασία με την εφαρμογή Padlet.

Μέγεθος ομάδας

10-15 συμμετέχοντες

Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτή την άσκηση;	<p>Κοινωνικά / Σωματικά / Συναισθηματικά / Γνωστικά</p> <p>Για να ελέγξετε τις γνώσεις, τις πεποιθήσεις και τις αντιλήψεις των συμμετεχόντων, πρώτα, βασικές σκέψεις πριν εμβαθύνετε στο θέμα της συνάντησής σας.</p> <p>Οι ασκήσεις χρησιμοποιούν διαδικτυακές εφαρμογές και οπτικό κολάζ για να δημιουργήσουν εμπλοκή.</p>
Διάρκεια	10-15 λεπτά
Εφαρμογές	Προετοιμάστε ένα Padlet (https://padlet.com/) ή μια άλλη εφαρμογή όπου μπορούν να μεταφορτωθούν μαζί φωτογραφίες και εικόνες (π.χ. Miro, Mural, Gslides ή Jamboard).
Υλικά	α/α
Ατζέντα ασκήσεων	<p>Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να βρουν στο διαδίκτυο μια εικόνα ή μια φωτογραφία που συνδέουν με το θέμα που θα συζητήσετε, για παράδειγμα: αν το θέμα σας είναι η επαγγελματική εξουθένωση - τι είδους εικόνες σας έρχονται στο μυαλό όταν σκέφτεστε την εξουθένωση - βρείτε μία. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να κατεβάσουν την επιλεγμένη εικόνα στην επιφάνεια εργασίας του υπολογιστή τους και να την τοποθετήσουν σε ένα κοινόχρηστο έγγραφο, όπως μια εφαρμογή Padlet ή κάτι παρόμοιο. Δώστε στους συμμετέχοντες ένα λεπτό για να εξετάσουν το κολάζ που δημιούργησαν μαζί.</p> <p>Στο τέλος, ζητήστε από τον καθένα να σχολιάσει εν συντομία μια κοινή δημιουργία ως κολάζ: 1 λέξη/1 φράση ή 1 πρόταση.</p>
Πιθανές τροποποιήσεις	<p>Μπορείτε επίσης να εξηγήσετε και να σχολιάσετε το κομμάτι τους ως μέρος ενός ευρύτερου συνόλου, αλλά συνιστούμε να τους ζητήσετε να σχολιάσουν το κολάζ ως αποτέλεσμα της κοινής ομαδικής εργασίας.</p> <p>Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε την άσκηση για τον σχηματισμό του κοινού ορισμού από τις ενώσεις που συγκέντρωσαν μαζί και να γράψετε τον ορισμό ως τίτλο του μπλοκ που χρησιμοποιήσατε.</p>
Πιστώσεις	<p>Συντάχθηκε από το Fundacja Culture Shock για το TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (https://trendss.eu/)</p> <p>Αναφορά 4.0 Διεθνές (CC BY 4.0)</p> <p>Συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης</p>



Άσκηση αριθ. 3: Προβολή παραθύρου

Άσκηση προβολής παραθύρου που εκτελείται από τους συμμετέχοντες με τη χρήση της εφαρμογής Miro.

Μέγεθος ομάδας	10-15 συμμετέχοντες
Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτή την άσκηση;	Κοινωνικά / Σωματικά / Συναισθηματικά / Γνωστικά Ως οπτική προθέρμανση ή ενεργοποίηση για να σπάσει ο πάγος και να γνωριστείτε μεταξύ σας.
Διάρκεια	15 - 20 λεπτά
Εφαρμογές	Padlet
Υλικά	Πριν από τη συνάντηση, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να έχουν τα smartphones τους κοντά τους.



Ατζέντα ασκήσεων	<p>Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να τραβήξουν μια φωτογραφία με τα smartphones τους από τη θέα που βλέπουν από το παράθυρό τους από το σημείο που βρίσκονται.</p> <p>Ετοιμάστε μια εφαρμογή Padlet - ζητήστε από κάθε άτομο να ανεβάσει μια φωτογραφία στο Padlet. Δίπλα στη φωτογραφία, κάθε άτομο μπορεί να γράψει το όνομά του.</p> <p>Θα δημιουργηθεί ένα κολάζ φωτογραφιών. Μιλήστε για λίγο για το τι βλέπετε στις φωτογραφίες, σας εξέπληξε, σας ενδιέφερε ή σας διασκέδασε κάτι;</p> <p>Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτή την άσκηση στην αρχή της συνάντησης - για να νιώσουν άνετα οι συμμετέχοντες. Λειτουργεί επίσης καλά μετά από ένα διάλειμμα πριν η ομάδα επιστρέψει στο κύριο θέμα της συνάντησης.</p>
Πιθανές τροποποιήσεις	<p>Εάν κάποιος δεν έχει πρόσβαση στο παράθυρο ή δεν θέλει να μοιραστεί τη θέα, ζητήστε του να τραβήξει μια φωτογραφία του δωματίου/του γραφείου/του τραπεζιού του ή μπορείτε να του ζητήσετε να αναζητήσει στο Google τη θέα του παραθύρου που οι συμμετέχοντες θα ήθελαν να δείξουν ως συμβολή τους στην άσκηση.</p>
Πιστώσεις	<p>Συντάχθηκε από το Fundacja Culture Shock για το TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (https://trendss.eu/)</p> <p>Αναφορά 4.0 Διεθνές (CC BY 4.0)</p> <p>Συниδρύθηκε από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης.</p>



Άσκηση 4: Πού βρισκόμαστε τώρα;

Χάρτης της Πολωνίας με σημάδια θέσης των συμμετεχόντων - χρησιμοποιήσαμε την εφαρμογή Gslides

Μέγεθος ομάδας	Χωρίς όρια
Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτή την άσκηση;	Κοινωνικά / Σωματικά / Συναισθηματικά / Γνωστικά Ως οπτική προθέρμανση ή ενεργοποίηση για να σπάσει ο πάγος και να γνωριστούμε μεταξύ μας - πρόκειται για την εμπλοκή της ομάδας, τη χαρτογράφηση και την οπτικοποίηση.
Διάρκεια	10 λεπτά
Εφαρμογές	Προετοιμάστε ένα Jamboard (https://jamboard.google.com/) ή μια άλλη εφαρμογή όπου μπορούν να μεταφορτωθούν φωτογραφίες ή εικόνες (π.χ. Miro, Mural, Gslides).
Υλικά	Πριν από τη συνάντηση, ετοιμάστε έναν διαδραστικό χάρτη της χώρας ή του κόσμου, ανάλογα με το αν το εργαστήριό σας είναι εθνικό ή διεθνές.
Ατζέντα ασκήσεων	Ο έλεγχος της τοποθεσίας των συμμετεχόντων μπορεί να είναι τόσο ενοποιητικός για την ομάδα όσο και πολύτιμος για τον προπονητή. Μοιραστείτε μια οθόνη του χάρτη (μιας επιλεγμένης περιοχής, χώρας ή ολόκληρου του κόσμου) χρησιμοποιώντας οποιαδήποτε διαθέσιμη διαδικτυακή εφαρμογή. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να βάλουν ένα σημάδι για το πού βρίσκονται τώρα ή να γράψουν το όνομα της πόλης τους, αν δεν είναι ορατό στον χάρτη. Συζητήστε το πεδίο εφαρμογής της περιοχής που καλύπτει η ομάδα.
Πιθανές τροποποιήσεις	Μπορείτε επίσης να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να γράψουν ονόματα δίπλα στα σημάδια τους, ώστε να μπορέσετε να χαρτογραφήσετε τα μέρη με τα ονόματα των ανθρώπων. Μια άλλη ιδέα είναι να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να



Το κιτ επιβίωσης του εκπαιδευτή στην ψηφιακή εποχή

προβληματιστούν σχετικά με τη διαδικασία δημιουργίας του χάρτη με 1 λέξη, φράση ή πρόταση.

Συνιστούμε αυτή την άσκηση ως προθέρμανση για την έναρξη της προπόνησης.

Πιστώσεις

Συντάχθηκε από το Fundacja Culture Shock για το TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

Αναφορά 4.0 Διεθνές (CC BY 4.0)

Συνιδρύθηκε από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



Άσκηση αριθ. 5: Συναισθηματικό jukebox

Πιθανή εμφάνιση της άσκησης Emotional jukebox στην [εφαρμογή Padlet](#)

Μέγεθος ομάδας

2 - 100+ συμμετέχοντες

Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτή την άσκηση;

Κοινωνικά / Σωματικά / Συναισθηματικά / Γνωστικά

Ως ένας γρήγορος και εύκολος τρόπος για να μάθετε πώς τα πηγαίνει μια ομάδα χωρίς να υπεισέλθετε σε προσωπικές λεπτομέρειες. Πρόκειται για δέσμευση, προθέρμανση, μουσική, κίνηση και χορό.

Διάρκεια

10-15 λεπτά

Εφαρμογές

Προετοιμάστε ένα Padlet (<https://padlet.com/>) ή μια άλλη εφαρμογή όπου μπορούν να μεταφορτωθούν μαζί φωτογραφίες και εικόνες (π.χ. Miro, Mural, Gslides ή Jamboard).

Ατζέντα ασκήσεων

Δείξτε (χρησιμοποιώντας το **Padlet** ή κάποια άλλη εφαρμογή) στους συμμετέχοντες εικόνες διασκευών δημοφιλών τραγουδιών με τους τίτλους τους.

Προτείνουμε τη χρήση 10 τίτλων, π.χ:

1. Ευτυχισμένο

[Pharrell Williams - Happy \(Official Music Video\)](#)

2. Βοήθεια

[The Beatles - Βοήθεια!](#)

3. Είναι η τελική αντίστροφη μέτρηση

[Η τελική αντίστροφη μέτρηση](#)

4. Είμαστε οι πρωταθλητές

[Queen - We Are The Champions \(Official Live Video\)](#)

5. Killing me softly

[Fugees - Killing Me Softly With His Song \(Official Video\)](#)

6. Καλές δονήσεις

[Marky Mark Good Vibrations 1991/\(HD/HQ\)](#)

7. Dazed And Confused

[Led Zeppelin - Dazed And Confused \(Official Audio\)](#)

8. Θέλω να ελευθερωθώ

[Queen - I Want To Break Free \(Soundtrack Mix\)](#)

9. Υπό πίεση

[Queen & David Bowie - Under Pressure \(Classic Queen Mix\)](#)

10. Άναψε τη φωτιά μου

[The Doors - Light My Fire](#)

Τώρα, καλέστε τους συμμετέχοντες να απαντήσουν σε αυτή την ερώτηση: Τι τραγούδι είστε σήμερα;

Ζητήστε τους να δώσουν ένα "like" (βάλτε το σημάδι ή το σήμα τους) δίπλα στο εξώφυλλο που αντιπροσωπεύει καλύτερα τη διάθεσή τους σήμερα.

Αυτό επιτρέπει σε όλους να δουν ποιος είναι σήμερα και στον προπονητή να δει ποια είναι η διάθεση της ομάδας και τι χρειάζεται η ομάδα τώρα.

Πιθανές
τροποποιήσεις

Μια επέκταση της άσκησης είναι να βάλουμε τους ανθρώπους να χορέψουν τον αριθμό που παίρνει τις περισσότερες "ψήφους" για να πάρουμε μια αίσθηση της ενέργειας της πλειοψηφίας της ομάδας.

Μπορείτε να εμπλουτίσετε αυτή τη λίστα αναπαραγωγής με πρόσθετα στοιχεία. Είναι σημαντικό τα τραγούδια να έχουν πιασάρικους τίτλους, ώστε να μπορούν να μεταφέρουν εύκολα τη συναισθηματική κατάσταση των συμμετεχόντων. Ταυτόχρονα, θα πρέπει να είναι ενεργητικά, χορευτικά και γενικά ανεβαστικά.



Το κιτ επιβίωσης του εκπαιδευτή στην ψηφιακή εποχή

Πιστώσεις

Συντάχθηκε από το Fundacja Culture Shock για το TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

Αναφορά 4.0 Διεθνές (CC BY 4.0)

Συνιδρύθηκε από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



Άσκηση αρ. 6: Φίλτρα πραγματικότητας

Παράδειγμα φωτογραφιών για την άσκηση φίλτρα πραγματικότητας. Δείτε περισσότερες στο [Pixabay](#) όπου μπορείτε να βρείτε εικόνες με άδεια Creative Commons.

Μέγεθος ομάδας	5-15 συμμετέχοντες
Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτή την άσκηση;	Κοινωνικά / Σωματικά / Συναισθηματικά / Γνωστικά Ως ένας απλός τρόπος για να ελέγξετε τις πεποιθήσεις των συμμετεχόντων σας, τις υποθέσεις για τον κόσμο γύρω τους και τα θέματα που θέλετε να εξερευνήσετε με την ομάδα κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου χρησιμοποιώντας κριτική σκέψη.
Διάρκεια	10-15 λεπτά
Υλικά και εργαλεία που απαιτούνται για τις δραστηριότητες	Ετοιμάστε 2-3 φωτογραφίες που σχετίζονται με το θέμα του εργαστηρίου σας. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχουν άνθρωποι στις φωτογραφίες.

Ατζέντα ασκήσεων	<p>Στην οθόνη της εφαρμογής στην οποία εργάζεστε, προβάλλετε μια επιλεγμένη φωτογραφία που σχετίζεται με κάποιο τρόπο με το θέμα του εργαστηρίου σας (επικοινωνία, εργασία, πολιτισμική ποικιλομορφία, ευεξία κ.λπ.).</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να περιγράψουν τη φωτογραφία. Τι βλέπετε στη φωτογραφία; Πείτε τους να αναφέρονται μόνο σε γεγονότα και σταματήστε τους αν αρχίσουν να μιλούν για συναισθήματα ή άλλες ερμηνείες. Όσο περισσότερες λεπτομέρειες, τόσο το καλύτερο. Κάθε άτομο μπορεί να περιγράψει μία λεπτομέρεια. Αποφασίστε αν θα είναι ένας προς έναν, αν θα μιλήσουν όλοι αυθόρμητα ή αν οι συμμετέχοντες θα καλέσουν κάποιο άλλο άτομο να μιλήσει. Μπορείτε επίσης να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να αποκτήσουν ιδέες ως ομάδα και να τις καταγράψουν για να αποκτήσουν το προφίλ των πεποιθήσεων της ομάδας.2. Στο επόμενο βήμα, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να περιγράψουν την ίδια εικόνα, προσθέτοντας ερμηνείες και κατονομάζοντας τα συναισθήματα που παρατηρούν στην εικόνα.3. Στο τρίτο βήμα, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να περιγράψουν την πραγματικότητα που δεν φαίνεται στην εικόνα, δεν χωρούσε στο κάδρο ή συνέβη λίγο πριν από τη λήψη της φωτογραφίας. Μπορούν να προσθέσουν το κοινωνικό, πολιτικό και ιστορικό πλαίσιο που προτείνεται από τα γεγονότα που παρατηρήσατε, τις γνώσεις σας και τις πεποιθήσεις σας. <p>Ρωτήστε τους συμμετέχοντες σχετικά με τα συμπεράσματά τους από αυτή την άσκηση - τι ήταν ευκολότερο - η περιγραφή γεγονότων ή η πραγματοποίηση ερμηνειών;</p>
Πιθανές τροποποιήσεις	<p>Η άσκηση αποτελεί μια εξαιρετική εισαγωγή στο θέμα που θέλετε να καλύψετε στο εργαστήριό σας και είναι ευρέως εφαρμόσιμη. Προτείνουμε να τη χρησιμοποιήσετε μετά την πρώτη φάση της ενοποιητικής κατάρτισης, πριν από το μέρος του πραγματικού περιεχομένου.</p> <p>Η άσκηση μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για την αμφισβήτηση των παραδοχών, των διαφορετικών ιστοριών, των πολιτισμών και των πεποιθήσεων των ατόμων της ομάδας, ιδίως στα βήματα 2 και 3.</p>
Πιστώσεις	<p>Συντάχθηκε από το Fundacja Culture Shock για το TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (https://trendss.eu/)</p> <p>Αναφορά 4.0 Διεθνές (CC BY 4.0)</p> <p>Συνιδρύθηκε από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης.</p>



Άσκηση αρ. 7: Συναισθηματικό δελτίο καιρού

Μέγεθος ομάδας	1- 8 συμμετέχοντες
Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτή την άσκηση;	<p>Κοινωνικά / Σωματικά / Συναισθηματικά / Γνωστικά</p> <p>Αυτή η άσκηση γείωσης και παγοθραύστη μπορεί να δημιουργήσει έναν ασφαλή χώρο και να βοηθήσει στην εδραίωση της εμπιστοσύνης σε μια ομάδα (ή σε περιβάλλον 1:1). Οι συμμετέχοντες, μοιραζόμενοι τα τρέχοντα συναισθήματά τους χρησιμοποιώντας μεταφορές του καιρού, μπορούν να αναπτύξουν συναισθηματική επίγνωση και ανθεκτικότητα.</p>
Διάρκεια	5-10 λεπτά
Υλικά και εργαλεία	Η προετοιμασία οπτικού υλικού για τον καιρό και η κοινή χρήση της οθόνης μπορεί να είναι χρήσιμη, ωστόσο δεν είναι απαραίτητη.
Ατζέντα ασκήσεων	<p>Οδηγίες:</p> <p>Ο εκπαιδευτής μοιράζεται μια διαφάνεια παρουσίασης ή ένα κολάζ με εικόνες ή φωτογραφίες καιρού και ζητά από τους συμμετέχοντες να δώσουν ένα συναισθηματικό δελτίο καιρού ως περιγραφή του καιρού. Πώς αισθάνονται σήμερα; Ποιος είναι ο καιρός τους μέσα τους;</p> <p>Οι εικόνες μπορούν να δώσουν κάποιες ενδείξεις για να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να ξεκινήσουν τη συζήτηση. Ο εκπαιδευτής μπορεί επίσης να ξεκινήσει με το δικό του/της δελτίο καιρού που δίνει μια γενική ιδέα την οποία οι συμμετέχοντες μπορούν να ακολουθήσουν ο ένας μετά τον άλλο.</p> <p>Προαιρετική ανακεφαλαίωση: Προκειμένου να οικοδομήσει συναισθηματική ευαισθητοποίηση, ο εκπαιδευτής μπορεί να ζητήσει από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν την εμπειρία τους σχετικά με την αναφορά των συναισθημάτων τους. Μήπως βίωσαν κάποια απόσταση όταν εστίασαν και ονόμασαν τα συναισθήματά τους; Πώς μπορεί αυτή η επίγνωση να επηρεάσει τη συμπεριφορά τους;</p>
Πιθανές τροποποιήσεις	<ol style="list-style-type: none">Κατά τη διάρκεια της συνεδρίας ή στο τέλος της συνεδρίας ο εκπαιδευτής μπορεί να ρωτήσει τους συμμετέχοντες αν ο εσωτερικός τους καιρός έχει αλλάξει. Πώς είναι τώρα; Ποιος ήταν ο λόγος της αλλαγής;Πριν ή στην αρχή της συνεδρίας, ενώ οι συμμετέχοντες συμμετέχουν στην βιντεοκλήση, μπορεί να ακουστεί το τραγούδι <i>Emotional weather report</i> από τον Tom Waits πριν από την πραγματική



Το κιτ επιβίωσης του εκπαιδευτή στην ψηφιακή εποχή

άσκηση για να μπει στο κλίμα:

<https://www.youtube.com/watch?v=6c5YNPDp8Ww>

3. Εάν οι συμμετέχοντες είναι περισσότεροι, θα μπορούσαν να εργαστούν σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες σε αίθουσες διαλείμματος, διαφορετικά η άσκηση θα ήταν πολύ μεγάλη.

Πιστώσεις

Συντάχθηκε από το Yes You Can για το TRENDSS - Διακρατικός χάρτης πορείας για εκπαιδευτικούς στις ψηφιακές ήπιες δεξιότητες (<https://trendss.eu/>)

Χρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Άσκηση αριθ. 8: Άγαλμα πάγου που λιώνει

πίστωση φωτογραφίας: GoNoodle Inc.

Μέγεθος ομάδας	1-100+ συμμετέχοντες
Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτή την άσκηση;	<p>Κοινωνικά / Σωματικά / Συναισθηματικά / Γνωστικά</p> <p>Αυτή η γειωτική, ενσώματη άσκηση βοηθά τους συμμετέχοντες να χαλαρώσουν και να ανακουφιστούν από το άγχος που μπορεί να βιώνουν κατά τη διάρκεια των καθημερινών τους προκλήσεων σε ταραγμένους καιρούς. Μετά την άσκηση οι συμμετέχοντες μπορούν να επικεντρωθούν καλύτερα στα συγκεκριμένα καθήκοντα που θα εξεταστούν στην υπόλοιπη συνεδρία.</p>
Διάρκεια	5 λεπτά
Υλικά και εργαλεία	<p>Το μικρόφωνο και η βιντεοκάμερα καταγράφουν ολόκληρο το σώμα από το κεφάλι μέχρι τα δάχτυλα των ποδιών.</p> <p>Ο εκπαιδευτής μπορεί να επιλέξει να μοιραστεί μια οθόνη και να αναπαράγει το συνδεδεμένο κλιπ του YouTube.</p>

Ατζέντα ασκήσεων	<p>Ο εκπαιδευτής απομακρύνεται από την κάμερα όπου υπάρχει χώρος και ελέγχει αν η κάμερα μπορεί να καταγράψει ολόκληρο το σώμα του από το κεφάλι μέχρι τα νύχια. Ενθαρρύνει επίσης τον/τους συμμετέχοντα/ουσες να κάνουν το ίδιο μπροστά στη δική τους οθόνη και κάμερα. (Αν η ενσώματη άσκηση μπορεί να φανεί εκφοβιστική για κάποιους συμμετέχοντες, ο εκπαιδευτής μπορεί να προτείνει να κλείσει την κάμερα για την άσκηση). Οδηγίες:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Εισαγωγή: "Μερικές φορές όλοι μας έχουμε εκείνες τις στιγμές που νιώθουμε συγκλονισμένοι ή παγωμένοι στο μυαλό ή στο σώμα μας. Νιώθουμε κολλημένοι, αλλά με την εξάσκηση μπορούμε να κινητοποιήσουμε τις ενέργειές μας σε διαφορετικά επίπεδα και να μάθουμε να λιώνουμε την ένταση".2. Ενσώματη άσκηση που επιδεικνύεται και εξηγείται: "Σταθείτε όρθιοι με λίγο χώρο γύρω σας και παγώστε όλα τα μέρη του σώματός σας από το κεφάλι μέχρι τα δάχτυλα των ποδιών και φανταστείτε ότι παγώνετε: κλείστε τα μάτια και το στόμα σας, βάλτε το πηγούνι σας, σταυρώστε τα χέρια σας και σηκώστε τους ώμους σας. Σφίξτε όσους περισσότερους μύες του σώματός σας μπορείτε: η κοιλιά σφιχτά, τα πόδια και τα πέλματα επίσης παγωμένα. Το σώμα σας έχει γίνει ένα άγαλμα από πάγο. Μείνετε ακίνητοι. Τώρα σιγά-σιγά αρχίστε να λιώνετε: αφήστε το πρόσωπό σας να μαλακώσει, ανοίξτε ελαφρώς τα μάτια σας, λίγο το στόμα σας. Αφήστε τους ώμους και τα χέρια σας να λιώσουν, λυγίστε και αφήστε τα χέρια σας να κατέβουν μέχρι το πάτωμα. Αφήστε τον εαυτό σας να γίνει μια λακκούβα στο πάτωμα που λιώνει σε όλη τη διαδρομή. Λιώστε, λιώστε, λιώστε, λιώστε και χαλαρώστε".3. Ανακεφαλαιώστε: "Την επόμενη φορά, αν νιώσετε παγωμένοι, προσπαθήστε να το λιώσετε". Ο εκπαιδευτής μπορεί να συζητήσει με τους συμμετέχοντες τι βίωσαν και ποιες σκέψεις μπορεί να προέκυψαν κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης.
Πιθανές τροποποιήσεις	<ol style="list-style-type: none">1. Ο εκπαιδευτής μπορεί επίσης να μοιραστεί την οθόνη και να χρησιμοποιήσει το αντίστοιχο βίντεο του Youtube (ή διαφορετικά βίντεο για παρόμοιες ασκήσεις γείωσης και ενσώματης άσκησης). https://www.youtube.com/watch?v=fTzXFPh6CPI2. Ο εκπαιδευτής μπορεί επίσης να συνθέσει 2 σύνολα μουσικής για να παίζει κατά την επίδειξη της άσκησης: μια "παγωμένη μουσική" και μια πιο χαλαρή "μουσική που λιώνει".
Πιστώσεις	<p>Συντάχθηκε από το Fundacja Culture Shock για το TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (https://trendss.eu/)</p> <p>Χρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης</p>





Παράδειγμα εικόνας κοινής χρήσης οθόνης <https://pixabay.com/>

εικόνα: freepik.com

Μέγεθος ομάδας	1-100+ συμμετέχοντες
Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτή την άσκηση;	Κοινωνικά / Σωματικά / Συναισθηματικά / Γνωστικά Αυτή είναι μια άσκηση ενσυνειδητότητας για να προσγειωθείτε, να ηρεμήσετε και να έρθετε σε βαθύτερη επαφή με τον εαυτό σας.
Διάρκεια	10 λεπτά
Υλικά και εργαλεία που απαιτούνται για τις δραστηριότητες	Δεν απαιτούνται πρόσθετα υλικά.
Ατζέντα ασκήσεων	<p>Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να καθίσουν άνετα, καθώς θα τους καθοδηγήσετε σε αυτή την πρακτική διαλογισμού. Ενθαρρύνετε τους να απενεργοποιήσουν τις φωτογραφικές μηχανές για να νιώσουν όσο το δυνατόν πιο άνετα και χαλαρά.</p> <p>Ακολουθήστε τη φωνή μου. Καθίστε αναπαυτικά. Επιτρέψτε στον εαυτό σας να είναι σε αυτή την εμπειρία.</p> <p>Βάλτε και τα δύο πόδια στο έδαφος</p> <p>ισιώστε τη σπονδυλική σας στήλη</p> <p>ανοίξτε, χαλαρώστε το μπροστινό μέρος του σώματός σας</p> <p>κλείστε τα μάτια σας</p> <p>πάρτε μια βαθιά ανάσα και νιώστε την να περνάει μέσα από το σώμα σας</p> <p>Εκπνεύστε, αφήστε τον εαυτό σας να βυθιστεί σε αυτό,</p> <p>βολευτείτε</p> <p>Πάρτε μια βαθιά ανάσα</p>



να το κάνετε ακόμα πιο βαθύ

και να το βγάλω έξω

επαναλάβετε την εισπνοή και την εκπνοή

ένα, δύο, τρία

δείτε αν κάποιο σημείο του σώματός σας ζητάει προσοχή

κατευθύνετε την αναπνοή σας εκεί

αναπνεύστε το

Ελέγξτε ποια συναισθήματα είναι εδώ τώρα

τους παρατηρήσετε

Breathe

Ίσως η προσοχή σας έχει ξεφύγει

ανησυχίες

όνειρα, σκέψεις

παρατηρήστε αυτό

με προσοχή,

νιώσε τη ζωή σου να χτυπάει

ο εσωτερικός κόσμος του σώματός σας

την ειρήνη σας

τη διαύγειά σας,

την περιέργειά σας,

τη συμπόνια σας,

την αυτοπεποίθησή σας,

το θάρρος σας,

τη δημιουργικότητά σας

τη σύνδεσή σας με τους άλλους



στρέψτε την προσοχή σας στην πλάτη σας
παρατηρήστε αν αισθάνεστε
εντάσεις, παρατηρήστε το
έλεγχος
πώς αισθάνεται
κοιλιά, λαιμός
πρόσωπο, κεφάλι
νιώθετε το βάρος τους,
νιώστε πώς χαλαρώνουν

επεκτείνετε σιγά-σιγά την προσοχή σας σε
ολόκληρο το σώμα σας,
πώς το έλκει η βαρύτητα
ώστε να μπορείτε να μείνετε ήρεμοι σε αυτό το μέρος
να αισθάνεστε την επαφή με το έδαφος
τα πόδια σας
νιώστε πώς το σώμα σας
υπόλοιπα
Απλά
για μια στιγμή

με την επόμενη αναπνοή σου
στρέψτε την προσοχή σας προς τα έξω,
νιώστε τον αέρα που αναπνέετε, ακούστε τους ήχους,
και όταν είστε έτοιμοι
ανοίξτε τα μάτια σας



Πιστώσεις

Συντάχθηκε από το Fundacja Culture Shock για το TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)
[Αναφορά 4.0 Διεθνές \(CC BY 4.0\)](#)

Συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Άσκηση αρ. 10: Φεστιβάλ καλών ειδήσεων

Good news festival jambord που έγινε με τους συμμετέχοντες σε ένα από τα εργαστήρια του Culture Shock Foundation.

Μέγεθος ομάδας

10-15 συμμετέχοντες

Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτή την άσκηση;

Κοινωνικά / Σωματικά / Συναισθηματικά / Γνωστικά

Αυτή η άσκηση αφορά την εκτίμηση, την ενδυνάμωση, την ψυχική ανθεκτικότητα και την ευγνωμοσύνη.

Στόχος είναι να ενισχυθεί η ομάδα: να αναδειχθούν οι θετικές αξίες και τα γεγονότα που συμβαίνουν γύρω της και να δημιουργηθούν τα θεμέλια για περαιτέρω εργασία.

Διάρκεια

30 λεπτά

Εφαρμογές

Jambord, Zoom

Υλικά

Πρόσβαση στην εφαρμογή jambord

Ατζέντα ασκήσεων

Προετοιμάστε μια εφαρμογή jamboard. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψουν σε εικονικά post-it τα θετικά πράγματα που τους συνέβησαν πρόσφατα στην επαγγελματική ή την ιδιωτική τους ζωή, ακόμη και τα πιο μικρά (τουλάχιστον 1 ανά άτομο, αν είναι δυνατόν, ζητήστε 3 ανά άτομο). 1 μήνυμα σε ένα post-it.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να διαβάσουν, ένας προς έναν, δυνατά τις πληροφορίες από τα post-it. Για να εκτιμήσετε τα γεγονότα που μοιράζονται οι συμμετέχοντες, μπορείτε να ζητήσετε λεπτομέρειες για τα γραπτά μηνύματα, ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να μιλήσουν εκτενέστερα.

Ρωτήστε πώς αυτό που συνέβη επηρέασε τη διάθεση και τα κίνητρα των συμμετεχόντων.

Πώς η σκέψη θετικών καταστάσεων επηρεάζει τη στάση σας απέναντι στη δράση ή την εργασία;

Παρατηρείτε εύκολα τα θετικά γεγονότα στην καθημερινή σας ζωή;

Συνοψίστε την άσκηση στο φόρουμ και επισημάνετε ότι η εστίαση στα αρνητικά είναι απλώς η συμπεριφορά των ανθρώπων. Παρόλα αυτά, αν παρατηρήσουν ότι καταλαμβάνει τη σκέψη τους, θα πρέπει να αναζητήσουν βοήθεια, διότι μπορεί να είναι σύμπτωμα ενός πιο σημαντικού προβλήματος, όπως η κατάθλιψη και το άγχος.

Πιθανές τροποποιήσεις

Πριν από τη σύνοψη του φόρουμ, μπορείτε να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν για λίγο σε ζευγάρια (όταν χρησιμοποιείτε την εφαρμογή ZOOM, χωρίστε τους συμμετέχοντες στις αίθουσες διαλείψεων). Η ερώτηση για συζήτηση σε ζευγάρια: *Πόσο συχνά σκέφτεστε θετικά γεγονότα, ή καταστάσεις που υπάρχουν στη ζωή σας;*

Πιστώσεις

Συντάχθηκε από το Fundacja Culture Shock για το TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

Αναφορά 4.0 Διεθνές (CC BY 4.0)

Συνιδρύθηκε από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



Άσκηση αρ. 11: Αναπνεύστε

Παράδειγμα εικόνας κοινής χρήσης οθόνης <https://pixabay.com/>

Μέγεθος ομάδας	1-100+ συμμετέχοντες
Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτή την άσκηση;	Κοινωνικά / Σωματικά / Συναισθηματικά / Γνωστικά Ένας καθοδηγούμενος διαλογισμός και μια άσκηση ενσυνειδητότητας θα σας βοηθήσουν να γειωθείτε και να ηρεμήσετε την ομάδα σας. Προετοιμάζει να έρθετε σε βαθύτερη επαφή με τον εαυτό σας και να προβληματιστείτε.
Διάρκεια	10-15 λεπτά
Υλικά και εργαλεία	Δεν απαιτούνται πρόσθετα υλικά.
Ατζέντα ασκήσεων	<p>Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να καθίσουν άνετα καθώς τους καθοδηγείτε σε αυτή την πρακτική αναπνοής. Ενθαρρύνετέ τους να απενεργοποιήσουν τις φωτογραφικές μηχανές για να νιώσουν όσο το δυνατόν πιο άνετα και χαλαρά.</p> <p>1ο μέρος: Εκπαίδευση αναπνοής για τους συμμετέχοντες</p> <ol style="list-style-type: none">1. Εισπνεύστε αργά και εκπνεύστε για λίγα λεπτά.2. Εισπνεύστε αργά και βαθιά από τη μύτη σας μέχρι να μετρήσετε μέχρι το τέσσερα. Σε αυτό το βήμα, μετρήστε μέχρι το τέσσερα πολύ αργά μέσα στο κεφάλι σας. Νιώστε τον αέρα να γεμίζει τους πνεύμονές σας, ένα τμήμα κάθε φορά, μέχρι να γεμίσουν οι πνεύμονές σας και ο αέρας να μετακινηθεί στην κοιλιά σας.3. Εκπνεύστε αργά: Εκπνεύστε αργά από το στόμα σας, βγάζοντας όλο το οξυγόνο από τους πνεύμονές σας. Επικεντρωθείτε σε αυτή την πρόθεση και να έχετε συνείδηση αυτού που κάνετε.4. Τώρα, θα προσθέσουμε το κράτημα της αναπνοής μετά την εισπνοή και την εκπνοή: Κρατήστε την αναπνοή σας για άλλο ένα αργό μέτρο των τεσσάρων.5. Εκπνεύστε ξανά: Εκπνεύστε μέσα από το στόμα σας για την ακριβή αργή μέτρηση του τεσσάρων,



αποβάλλοντας τον αέρα από τους πνεύμονες και την κοιλιά σας. Έχετε συνείδηση της αίσθησης του αέρα που φεύγει από τους πνεύμονές σας.

Βήμα 5: Κρατήστε ξανά την αναπνοή σας: Κρατήστε την αναπνοή σας για την ακριβή αργή μέτρηση των τεσσάρων πριν επαναλάβετε αυτή τη διαδικασία.

2ο μέρος: Εντοπισμός της αναπνοής για τους συμμετέχοντες

Ενώ κάνετε βαθιές αναπνοές, χρησιμοποιήστε μια εικόνα στο μυαλό σας και μια λέξη ή φράση που θα σας βοηθήσει να νιώσετε πιο χαλαροί.

1. Εισπνοή. Καθώς το κάνετε αυτό, φανταστείτε ότι ο αέρας είναι γεμάτος με μια αίσθηση ειρήνης και ηρεμίας. Προσπαθήστε να την αισθανθείτε σε όλο σας το σώμα.

2. Εκπνεύστε. Ενώ το κάνετε, φανταστείτε ότι ο αέρας φεύγει μαζί με το άγχος και την ένταση.

3. Τώρα, χρησιμοποιήστε μια λέξη ή φράση με την αναπνοή σας. Καθώς εισπνέετε, πείτε στο μυαλό σας: "Εισπνέω ειρήνη και ηρεμία".

4. Καθώς εκπνέετε, πείτε στο μυαλό σας: "Εκπνέω το άγχος και την ένταση".

Συνεχίστε για 2 έως 4 λεπτά.

Πιθανές
τροποποιήσεις

Η άσκηση είναι μια εξαιρετική εισαγωγή στη σύνδεση με το σώμα, τη γείωση και την εστίαση. Μπορείτε να προσθέσετε περισσότερα μέρη και οραματισμούς στην αναπνοή: να γεμίσετε το σώμα με χρώματα, να βάλετε το χέρι σε διάφορα μέρη του σώματος, να φανταστείτε ότι στέλνετε την αναπνοή σε ένα μέρος κ.λπ.

Πιστώσεις

Συντάχθηκε από το Fundacja Culture Shock για το TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

Αναφορά 4.0 Διεθνές (CC BY 4.0)

Συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Άσκηση αριθ. 12: Σύννεφο λέξεων ιδεών

Περιβάλλον εφαρμογής Mentimeter

Παράδειγμα World cloud που δημιουργήθηκε μέσω της εφαρμογής Mentimeter

Μέγεθος ομάδας	5-100 + συμμετέχοντες
Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτή την άσκηση;	<p>Κοινωνικά / Σωματικά / Συναισθηματικά / Γνωστικά</p> <p>Αυτή η άσκηση είναι ιδανική για τη σύνοψη της γνώσης ή τη δημιουργία χάρτη συσχετίσεων.</p> <p>Ο στόχος είναι να συγκεντρώσετε απαντήσεις από τους συμμετέχοντες σε οπτική μορφή, η οποία μπορεί να σας βοηθήσει όταν ξεκινάτε μια συζήτηση ή εισάγετε ένα νέο θέμα ή πρόβλημα.</p>
Διάρκεια	15 λεπτά
Εφαρμογές	Mentimeter: Η βασική έκδοση της εφαρμογής είναι δωρεάν.
Υλικά & εργαλεία	Πρόσβαση στην εφαρμογή Mentimeter, κινητά τηλέφωνα των συμμετεχόντων
Ατζέντα ασκήσεων	<p>Πριν από το εργαστήριο:</p> <p>Συνδεθείτε στο Mentimeter μέσω του https://www.mentimeter.com.</p> <p>Προετοιμάστε εκ των προτέρων μια εργασία για τους συμμετέχοντες.</p> <p>Μπορεί να είναι μια ερώτηση που πρέπει να απαντηθεί ή μια πρόταση που πρέπει να ολοκληρωθεί.</p> <p>Στην εφαρμογή, οι επιλογές προσθέτουν μια νέα παρουσίαση. Στη δεξιά πλευρά, από τους</p>

διαθέσιμους τύπους παρουσίασης, επιλέξτε σύννεφο λέξεων.

Στην εφαρμογή Mentimeter, μπορείτε να εισαγάγετε την ερώτησή σας ή μια πρόταση που θέλετε να ξεκινήσετε με τη συνάντηση, π.χ., Ένας καλός ηγέτης είναι... Το θέμα [το θέμα σας] είναι για μένα σχετικά με...

Γράψτε τον κωδικό που θα εμφανίζεται στην κορυφή της διαφάνειας της παρουσίασης. Αυτός είναι ο κωδικός πρόσβασης για την εργασία που θα δώσετε στους συμμετέχοντες στο εργαστήριό σας.

Κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου:

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να εισάγουν: www.menti.com στις συσκευές τους με πρόσβαση στο διαδίκτυο.

Η εφαρμογή θα σας ζητήσει έναν κωδικό πρόσβασης. Δώστε σε όλους τον κωδικό από αυτή τη διαφάνεια.

Κάθε άτομο θα μπορεί να δώσει 3 απαντήσεις.

Θα δείτε όλες τις απαντήσεις στην εφαρμογή σας. Θα σχηματίσουν ένα σύννεφο λέξεων. Οι απαντήσεις που επαναλαμβάνονται θα επισημαίνονται γραφικά.

Δείξτε στους συμμετέχοντες τη διαφάνεια με τις απαντήσεις.

Ποιες απαντήσεις εμφανίζονται συχνότερα;

Τι σας εξέπληξε ως εκπαιδευτή;

Τι εξέπληξε τους συμμετέχοντες;

Το σύννεφο λέξεων μπορεί να αποτελέσει μια εξαιρετική εισαγωγή στην υπόλοιπη εκπαίδευση. Μπορείτε επίσης να το χρησιμοποιήσετε όταν θέλετε να συνοψίσετε το θέμα ή το πρόβλημα που συζητήθηκε.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτή την άσκηση τόσο σε διαδικτυακή όσο και σε μη διαδικτυακή εκπαίδευση.

Λειτουργεί καλά σε μικρές και μεγάλες ομάδες.

Πιθανές τροποποιήσεις

Μπορείτε επίσης να το χρησιμοποιήσετε για να ενισχύσετε την ομάδα, εφιστώντας την προσοχή στις θετικές αξίες, προκειμένου να χτίσετε ένα θεμέλιο για περαιτέρω εργασία. Το Mentimeter προσφέρει διαφορετικούς τύπους παρουσιάσεων για τη συλλογή και τη σύνοψη της γνώσης. Αντί για την επιλογή σύννεφο λέξεων, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το: ανοικτού τύπου - τότε οι απαντήσεις των συμμετεχόντων θα είναι ορατές σε ξεχωριστά πλαίσια και κάθε άτομο θα μπορεί να δώσει μόνο μία απάντηση αντί για 3 όπως στην επιλογή που περιγράφεται παραπάνω.



Πιστώσεις

Συντάχθηκε από το Fundacja Culture Shock για το TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

[Αναφορά 4.0 Διεθνές \(CC BY 4.0\)](#)

Συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Άσκηση αριθ. 13: Εξάσκηση της ευγνωμοσύνης

Παράδειγμα εικόνας κοινής χρήσης οθόνης <https://pixabay.com/>

Μέγεθος ομάδας

1-100+ συμμετέχοντες

Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτή την άσκηση;

Κοινωνικά / **Σωματικά** / **Συναισθηματικά** / Γνωστικά

Πρόκειται για έναν καθοδηγούμενο διαλογισμό για γείωση, ηρεμία, βαθύτερη επαφή με τον εαυτό μας και τους άλλους.

Διάρκεια

10-15 λεπτά

Υλικά και εργαλεία

Δεν απαιτούνται πρόσθετα υλικά.



Ατζέντα ασκήσεων

Η άσκηση είναι μια εξαιρετική εισαγωγή στη συνάντηση, καθώς η εξάσκηση της ευγνωμοσύνης και της εκτίμησης του εαυτού μας μπορεί να συμβάλει στο να αισθανόμαστε ήρεμοι και ευτυχισμένοι. Η πρακτική βοηθά να συντονιστείτε και να ηρεμήσετε θετικά το μυαλό και μπορεί να αποτελέσει έναν εξαιρετικό τρόπο για να κλείσετε τη συνεδρία σας ή να κλείσετε ένα προβληματικό θέμα.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να καθίσουν αναπαυτικά, καθώς θα τους καθοδηγήσετε σε αυτή την πρακτική ευγνωμοσύνης. Ενθαρρύνετε τους να απενεργοποιήσουν τις φωτογραφικές μηχανές για να νιώσουν όσο το δυνατόν πιο άνετα και χαλαρά.

Σίγαση του τηλεφώνου σας

Καθίστε αναπαυτικά

Πάρτε μια βαθιά εισπνοή και με την εκπνοή κλείστε τα μάτια σας.

Πάρτε μια μεγάλη βαθιά εισπνοή και μια μεγάλη ήρεμη εκπνοή.

Ισιώστε τη σπονδυλική σας στήλη

Αν οι σκέψεις σας ρέουν προς άλλη κατεύθυνση, παρατηρήστε το και επιστρέψτε στην παρακολούθηση της αναπνοής σας.

Επιτρέψτε στον εαυτό σας να είναι εδώ και τώρα

Τώρα είναι η στιγμή που μετράει

Μεγάλη εισπνοή

Και εκπνεύστε αργά

Επικεντρώστε όλη σας την προσοχή στο σημείο όπου χτυπάει η καρδιά σας.

Και ρωτήστε τον εαυτό σας - πώς αισθάνομαι αυτή τη στιγμή; Χωρίς κριτική, έχετε το δικαίωμα να αισθάνεστε όπως αισθάνεστε.

Εστιάστε στην αναπνοή σας, παρατηρήστε πώς σας επηρεάζει όταν εισπνέετε και εκπνέετε.

Μπορείτε να μετρήσετε μέχρι το 4 κατά την εισπνοή και μέχρι το 4 κατά την εκπνοή.

Μόλις η αναπνοή σας είναι ομοιόμορφη, απαλή, ισορροπημένη

Στη συνέχεια, θυμηθείτε 3 πράγματα στη ζωή σας για τα οποία είστε ευγνώμονες.



Εκτιμώ ό,τι προκύψει

Σκεφτείτε τι έχετε που κάνει τη ζωή σας ευκολότερη.

Για τι είστε ευγνώμονες;

Βρείτε χαρά και στα μικρά πράγματα,

Από τα οποία αποτελείται η ζωή μας

Στρέψτε την προσοχή σας στην περιοχή της καρδιάς σας

Ρωτήστε τον εαυτό σας - για τι είμαι ευγνώμων σήμερα;

Εκτιμώ το γεγονός ότι βρίσκεστε σε αυτή τη συνάντηση

Θυμηθείτε την προσπάθεια που κάνατε για να είστε εδώ (π.χ. αποστολή της φόρμας εγγραφής, κράτηση ώρας)

Νιώστε την ενέργειά σας. Πώς σας κάνει να αισθάνεστε;

Επαναλάβετε σιωπηλά μετά από μένα

Νιώθω ευγνωμοσύνη για το ζωντανό μου σώμα

Νιώθω ευγνωμοσύνη για το μυαλό μου που είναι προσεκτικό και περίεργο

Νιώθω ευγνωμοσύνη που είμαι εδώ, αυτή τη στιγμή

Με την επόμενη αναπνοή σας στρέψτε την προσοχή σας προς τα έξω,

Ακούστε τους ήχους, νιώστε τον αέρα που αναπνέετε,

Και όταν είστε έτοιμοι, έτοιμοι

Ανοίξτε τα μάτια σας

Πιθανές
τροποποιήσεις

Η άσκηση μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί ως ένα καλό κλείσιμο της συνάντησης. Μπορείτε να συμπεριλάβετε στο διαλογισμό τη σκέψη των συμμετεχόντων σε αυτή τη συνάντηση και να τους εκτιμήσετε. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν για τι θα ήθελαν να ευχαριστήσουν τους άλλους και να το καταγράψουν στο chat room .



Το κιτ επιβίωσης του εκπαιδευτή στην ψηφιακή εποχή

Πιστώσεις

Συντάχθηκε από το Fundacja Culture Shock για το TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

[Αναφορά 4.0 Διεθνές \(CC BY 4.0\)](#)

Συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Άσκηση αριθ. 14: Σαρώσεις

<https://pixabay.com/>

Μέγεθος ομάδας	15-20 λεπτά
Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτή την άσκηση;	Κοινωνικά / Σωματικά / Συναισθηματικά / Γνωστικά Αυτή η άσκηση αφορά τη συμμετοχή της ομάδας και την προθέρμανση, την κίνηση και τη δημιουργικότητα. Στόχος είναι η ενσωμάτωση της ομάδας και η ενεργοποίηση του σώματος και της φαντασίας, που θα βοηθήσει να φέρει ευεξία και χιούμορ στην ομάδα.
Διάρκεια	10 - 15 συμμετέχοντες
Υλικά και εργαλεία	Ηλεκτρονικές συσκευές με πρόσβαση σε ποιοτική κάμερα
Ατζέντα ασκήσεων	<p>Προτείνετε ένα γνωστό παιχνίδι παντομίμας όταν θέλετε να φέρετε λίγη καλή ενέργεια και διασκέδαση στο εργαστήριό σας.</p> <p>Αυτό το παιχνίδι επιτρέπει στην ομάδα να κινηθεί λίγο και συνήθως προκαλεί πολύ γέλιο και καλή ενέργεια.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Στην αρχή του παιχνιδιού, ορίστε το χρόνο που προγραμματίζετε με την ομάδα.2. Αποφασίστε μαζί με τους συμμετέχοντες για ποια κατηγορία θα είναι οι

- παντομίμαδες, όπως ταινίες, τίτλοι βιβλίων ή χαρακτήρες της Disney.
3. Ένα άτομο εμφανίζεται μπροστά στην κάμερα χρησιμοποιώντας τη γλώσσα του σώματός του. Χωρίς λέξεις, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μεμονωμένους ήχους (π.χ. τίτλος ταινίας).
 4. Η υπόλοιπη ομάδα μαντεύει. Το άτομο που μαντεύει την απάντηση έχει σειρά: φτιάχνει την ιδέα του και την δείχνει στους άλλους.

Στο τέλος, ρωτήστε τους συμμετέχοντες σχετικά με το επίπεδο ενέργειάς τους (μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις θέσεις των χεριών για να δείξετε το εύρος από χαμηλή έως υψηλή ενέργεια) και πώς αισθάνεται ο καθένας (μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε emojis για το σκοπό αυτό).

Εάν εργάζεστε σε μια εφαρμογή που διαθέτει συνομιλία, ζητήστε από κάθε άτομο να γράψει ένα σύντομο σχόλιο στο παράθυρο συνομιλίας.

Πιθανές τροποποιήσεις

Αν θέλετε όλη η ομάδα να συμμετάσχει στην εκτέλεση των παντομιμάτων, προτείνετε να προετοιμάσει ο καθένας μια ιδέα για παντομίμα. Στη συνέχεια, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να παρουσιάσουν ένα προς ένα την ιδέα τους, ανεξάρτητα από το ποιος έχει μαντέψει την ιδέα του άλλου πριν.

Το άτομο που μαντεύει την ιδέα παίρνει έναν πόντο.

Στο τέλος του παιχνιδιού, μετρήστε τους πόντους και ανακοινώστε ποιος είναι ο βασιλιάς ή η βασίλισσα του παιχνιδιού.

Μια άλλη πιθανή τροποποίηση αυτού του παιχνιδιού είναι ένα άτομο να αναπτύξει μια ιδέα για μια παρωδία που κάποιος άλλος παρουσιάζει. Σε αυτή την περίπτωση, ο δημιουργός της ιδέας δεν συμμετέχει στο κομμάτι της μαντείας. Αυτό θα μπορούσε να είναι μια καλή προσθήκη για όσους δεν έχουν κάμερα ή διστάζουν να τη χρησιμοποιήσουν!

Περισσότερες εμπνεύσεις: <https://nerdschalk.com/how-to-play-charades-on-zoom/>
Και ως διασκεδαστικό πρόσθετο εργαλείο - γεννήτρια λέξεων για παρωδίες - <https://www.thegamegal.com/word-generator>

Πιστώσεις

Συντάχθηκε από το Fundacja Culture Shock για το TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

[Αναφορά 4.0 Διεθνές \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Άσκηση αριθ. 15: Έλεγχος κατάστασης

pixabay.com

Μέγεθος ομάδας	1-10 συμμετέχοντες
Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτή την άσκηση;	Κοινωνικά / Σωματικά / Συναισθηματικά / Γνωστικά Στόχος είναι η ενσωμάτωση της ομάδας με την ανταλλαγή των επιτυχιών και των ονείρων της για το εγγύς μέλλον. Αυτό μπορεί να αποτελέσει μια τέλεια πρακτική για τις ομαδικές συναντήσεις ή την ομαδική ανάπτυξη.
Διάρκεια	10-20 λεπτά
Υλικά και εργαλεία	Δεν απαιτούνται πρόσθετα υλικά.
Ατζέντα ασκήσεων	<p>Ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να μοιραστεί μια επιτυχία από την εβδομάδα που πέρασε και ένα όνειρο για την επόμενη εβδομάδα.</p> <p>Επιτυχία: Αυτό μπορεί να είναι ένα πολύ μεγάλο ή ένα μικρό πράγμα για το οποίο είναι χαρούμενοι ή το οποίο πέτυχαν. Ζητήστε τους να σκεφτούν μια κατάσταση για την οποία είναι περήφανοι, τη συμπεριφορά τους και τα συναισθήματά τους σχετικά με αυτήν.</p> <p>Όνειρο: αυτό μπορεί να είναι οποιοδήποτε μικρό ή μεγάλο σχέδιο που σκοπεύουν να υλοποιήσουν στο πολύ κοντινό μέλλον. Μπορεί να είναι κάτι που θέλουν να επιτύχουν, να μάθουν ή να βιώσουν.</p> <p>Υπενθυμίστε στην ομάδα να κρατήσει τις δηλώσεις της σύντομες, μέχρι 2 λεπτά.</p> <p>Στο τέλος κάθε ομιλίας, ο εισηγητής προτείνει μια άσκηση χαλάρωσης για την υπόλοιπη ομάδα. Μπορεί να είναι μια αστεία γκριμάτσα που πρέπει να επαναλάβετε ή face yoga για να χαλαρώσετε τους μύες του προσώπου, να πάρετε μια βαθιά ανάσα με τη μια τρύπα της μύτης και να εκπνεύσετε με την άλλη, ή κάποιες χειρονομίες με τους ώμους για να εκτονώσετε την πίεση του να κάθεστε μπροστά στην κάμερα.</p>

Κρατήστε την άσκηση σε καλό ρυθμό και μην ξεχνάτε να ελέγχετε αν όλοι είχαν την ευκαιρία να εκτελέσουν. Προχωρήστε πρώτοι: δείξτε τη δομή ως το πρώτο άτομο που δίνει το παράδειγμα στους άλλους και δώστε τον τόνο της ανοιχτότητας και της εμπιστοσύνης.

Πιθανές
τροποποιήσεις

Η άσκηση μπορεί επίσης να αποτελέσει ένα καλό κλείσιμο της συνάντησης. Μπορείτε να την εκτελέσετε ως μέρος ενός σύντομου διαλογισμού και να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τις επιτυχίες τους και να τις εκτιμήσουν ή να σκεφτούν τα όνειρά τους για την επόμενη εβδομάδα και να ακούσουν το σώμα τους ενώ απαντούν σε αυτές τις σκέψεις. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τι θα ήθελαν να μοιραστούν με την ομάδα και να το καταγράψουν στο chat room .

Πιστώσεις

Συντάχθηκε από το Fundacja Culture Shock για το TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

Αναφορά 4.0 Διεθνές (CC BY 4.0)

Συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Άσκηση αρ. 16: Η δύναμη της κλιμάκωσης



Υλικό του Ιδρύματος Culture Shock

Μέγεθος ομάδας	1-100 συμμετέχοντες
Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτή την άσκηση;	<p>Κοινωνικά / Σωματικά / Συναισθηματικά / Γνωστικά</p> <p>Αυτή η άσκηση αυτοαξιολόγησης αφορά την κλιμάκωση, την αξιολόγηση και τον στόχο. Επιτρέπει στην ομάδα να αξιολογήσει τη συμβολή της στη συνάντηση. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για τη δημιουργία ενός συνολικού σχεδίου και τον καθορισμό πιο λεπτομερών βήμα προς βήμα ενεργειών που φέρνουν τους συμμετέχοντες πιο κοντά στους μαθησιακούς τους στόχους.</p>
Διάρκεια	10-15 λεπτά
Υλικά και εργαλεία που απαιτούνται για τις δραστηριότητες	Δεν απαιτείται πρόσθετο υλικό, αν και μπορείτε να χρησιμοποιήσετε εργαλεία αξιολόγησης όπως το Mentimeter, τα Google Forms ή το Slido.
Ατζέντα ασκήσεων	<p>Η ενίσχυση της αίσθησης της ιδιοκτησίας και της ευθύνης για την κατάσταση μάθησης στους συμμετέχοντες αποτελεί συχνά πρόκληση για τον εκπαιδευτή. Μια τεχνική κλιμάκωσης που χρησιμοποιείται ως μέρος της καθοδήγησης μπορεί να είναι χρήσιμη.</p> <p>Παραδείγματα αυτοεκτίμησης που χρησιμοποιούνται με ερωτήσεις αυτόματης αξιολόγησης:</p> <ul style="list-style-type: none">• Αξιολογήστε τη συμβολή σας σε αυτή τη δραστηριότητα σε μια κλίμακα από το 1 έως το 10, όπου το 1 είναι "Καμία" και το 10 είναι "Τα πήγα περίφημα".• Ή Σε μια κλίμακα από το 1 έως το 10, παρακαλούμε δηλώστε το συνολικό βαθμό ικανοποίησής σας από την απόδοσή σας σήμερα, όπου το ένα σημαίνει πολύ δυσαρεστημένος και το δέκα σημαίνει πολύ ικανοποιημένος. <p>Άλλα παραδείγματα ερωτήσεων κλιμάκωσης όσον αφορά τον μαθησιακό στόχο:</p> <ul style="list-style-type: none">• Σε μια κλίμακα από το 1 έως το 10, πόσο σημαντικός είναι αυτός ο στόχος για εσάς, όπου το ένα είναι περιττό και το δέκα είναι εξαιρετικά σημαντικό.• Σε μια κλίμακα από το 1 έως το 10, πώς θα βαθμολογούσατε την ικανοποίησή σας από την τρέχουσα κατάστασή σας; <p>Οι ερωτήσεις που θα βοηθήσουν στην κλιμάκωση θα μπορούσαν να είναι οι εξής:</p> <ul style="list-style-type: none">• Πού θα θέλατε να βρίσκεστε σε αυτή την κλίμακα σε ένα μήνα από τώρα;

- Τι σημαίνει αυτό για εσάς;

Μια άλλη ιδέα για την αυτοαξιολόγηση των συμμετεχόντων είναι να σχεδιάσουν μια κλίμακα σε ένα κομμάτι χαρτί από το 1 έως τις 10 περιοχές και να σημειώσουν έναν αριθμό που να δείχνει σε ποιο επίπεδο έχουν επιτύχει τους στόχους τους μέχρι στιγμής.

Στη συνέχεια οι συμμετέχοντες αξιολογούν τις ενέργειές τους και φαντάζονται τι πρέπει να κάνουν για να βελτιωθούν και να εξασφαλίσουν στον εαυτό τους. π.χ. 3 βαθμούς παραπάνω. Όταν τελειώσουν, προσθέτουν π.χ. δύο ακόμη πόντους και διεγείρουν και πάλι τη φαντασία για το τι περισσότερο χρειάζεται για την επίτευξη του στόχου. Με αυτόν τον τρόπο, απεικονίζουν στο μυαλό τους μια κλίμακα στην οποία βρίσκονται οι ίδιοι και το μαθησιακό τους σχέδιο και στον άξονα, χαρτογραφούν τα βήματα - στάδια που απαιτούνται για την επίτευξη του στόχου.

Πιθανές
τροποποιήσεις

Η άσκηση είναι επίσης χρήσιμη ως ένα καλό κλείσιμο της συνάντησης. Στο διαλογισμό, μπορείτε να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τη συμβολή τους στο εργαστήριο και να εκτιμήσουν τον εαυτό τους, π.χ. να εκτιμήσουν το χρόνο και την προσπάθειά τους, να ευχαριστήσουν τον εαυτό τους για τη δουλειά που έκαναν;

Πιστώσεις

Συντάχθηκε από το Fundacja Culture Shock για το TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

Αναφορά 4.0 Διεθνές (CC BY 4.0)

Συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Άσκηση αρ. 17: 60 δευτερόλεπτα

pixabay.com

Μέγεθος ομάδας	1-100+ συμμετέχοντες
Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτή την άσκηση;	Κοινωνικά / Σωματικά / Συναισθηματικά / Γνωστικά Πρόκειται για μια αβίαστη και συνάμα ισχυρή εμπειρία που αυξάνει την επίγνωση της διαφορετικότητας μας και γειώνει, ηρεμεί και φέρνει σε βαθύτερη επαφή με τον εαυτό μας. Ο στόχος είναι να δούμε πόσο σχετική είναι η αίσθηση του χρόνου και να δούμε τον εαυτό μας και την αντίληψή μας για τον χρόνο μέσα σε μια ομάδα. Και να εξασκηθούμε στην ομαδική ενσυναίσθηση και στη βαθύτερη κατανόηση της διαφορετικότητάς μας.
Διάρκεια	5-15 λεπτά
Υλικά και εργαλεία	Δεν απαιτούνται πρόσθετα υλικά.
Ατζέντα ασκήσεων	<p>Το καθήκον της άσκησης είναι να μετρήσετε αντίστροφα 1 λεπτό (60 δευτερόλεπτα) στο μυαλό σας. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να καθίσουν αναπαυτικά μπροστά από τις κάμερές τους. Με το σήμα του εκπαιδευτή, ο καθένας κλείνει τα μάτια του και αρχίζει να μετράει 60 δευτερόλεπτα στο μυαλό του. Ο στόχος είναι να νιώσουν το πέρασμα του χρόνου και να αποφασίσουν ότι μόλις πέρασε 1 λεπτό.</p> <p>Όταν κάποιος αποφασίσει ότι έχει περάσει ένα λεπτό, πρέπει να ανοίξει τα μάτια του. Ο εκπαιδευτής διακόπτει τη σιωπή όταν το τελευταίο άτομο στην ομάδα ανοίξει τα μάτια του.</p> <p>Ο εκπαιδευτής παρατηρεί την ομάδα και καταγράφει ποιος άνοιξε τα μάτια του σε ποια χρονική στιγμή.</p> <p>Όταν όλοι οι συμμετέχοντες έχουν ανοίξει τα μάτια τους, ο εκπαιδευτής συνοψίζει την εμπειρία: λέει ποιος άνοιξε πρώτος τα μάτια του - για τον οποίο το ένα λεπτό ήταν το συντομότερο, και ποιος ήταν τελευταίος - για τον οποίο το ένα λεπτό ήταν το μεγαλύτερο. Ίσως αξίζει να ενθαρρύνετε μια σύντομη συζήτηση μεταξύ όλων και να κάνετε ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none">- Πότε ένα λεπτό φαίνεται μεγάλο και πότε μικρό;- Πόσο συχνά και πότε οι συμμετέχοντες κοιτάζουν τα ρολόγια τους; <p>Η άσκηση ασχολείται με την υποκειμενικότητα του βιωμένου χρόνου. Δείχνει απλά και δυναμικά την κλίμακα της αίσθησης του χρόνου. Μερικοί άνθρωποι είναι πιθανό να ανοίξουν τα μάτια τους μετά από μόλις 30 δευτερόλεπτα. Άλλοι μπορεί να ανοίξουν τα μάτια τους ακόμη και μετά από 2,5 λεπτά, νομίζοντας ότι έχει περάσει μόνο 1 λεπτό.</p>
Πιθανές	Η άσκηση μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί ως ένα καλό κλείσιμο της συνάντησης. Μπορείτε να συμπεριλάβετε στο διαλογισμό να σκεφτείτε τους συμμετέχοντες σε αυτή τη συνάντηση και να τους



τροποποιήσεις	εκτιμήσετε.
Πιστώσεις	Συντάχθηκε από το Fundacja Culture Shock για το TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (https://trendss.eu/) Αναφορά 4.0 Διεθνές (CC BY 4.0) Συνιδρύθηκε από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



Άσκηση αριθ. 18: Ενισχύστε την ομάδα σας

pixabay.com

Μέγεθος ομάδας	Αυτή η άσκηση είναι ιδανική για μικρές ομάδες - έως 6-7 άτομα.
Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτή την άσκηση;	Κοινωνικά / Σωματικά / Συναισθηματικά / Γνωστικά Ενσωμάτωση και ενίσχυση των ομαδικών δεσμών με τη χαρτογράφηση των δυνατών σημείων των μελών της ομάδας.
Διάρκεια	25-30 λεπτά



Υλικά και εργαλεία	Jambord, Zoom ή Miro bord
Ατζέντα ασκήσεων	<p>Ετοιμάστε ένα Jambord, Zoom ή Miro bord με τα ονόματα των μελών της ομάδας σας.</p> <p>Ζητήστε από την ομάδα σας να επιλέξει έναν εθελοντή. Στη συνέχεια, ζητήστε από τον καθένα να γράψει έως και 3 δυνατά σημεία που βλέπει στον εθελοντή και να τα γράψει στα post-it.</p> <p>Για παράδειγμα, τα δυνατά σημεία μπορεί να είναι η καλή οργάνωση της εργασίας, η συνέπεια, η δημιουργικότητα, η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων, η δέσμευση, η προσοχή στις σχέσεις, η επικοινωνιακή ικανότητα και το άνοιγμα στην κριτική.</p> <p>Το μοντέλο STAR μπορεί να βοηθήσει τα μέλη της ομάδας να κατονομάσουν τα δυνατά σημεία της προσωπικότητας των άλλων ανθρώπων. Ζητήστε από την ομάδα να σκεφτεί τα εξής:</p> <p>S (συγκεκριμένη κατάσταση) - περιγράψτε τη συγκεκριμένη κατάσταση στην οποία βρέθηκαν με αυτό το άτομο.</p> <p>T (εργασία) - εξηγήστε τι έπρεπε να κάνει αυτό το άτομο σε αυτή την κατάσταση.</p> <p>A (δράση) - πείτε τι έκαναν γι' αυτό</p> <p>R (αποτέλεσμα) - περιγράψουν τον αντίκτυπο των ενεργειών τους, δηλαδή ένα συγκεκριμένο όφελος για τον οργανισμό.</p> <p>Το επόμενο βήμα είναι να δώσετε σύντομη ανατροφοδότηση στον εθελοντή χρησιμοποιώντας τις ικανότητες που είναι γραμμένες στον πίνακα με σχόλια που εξηγούν την επιλογή.</p> <p>Αφού τελειώσει ο καθένας με την ανατροφοδότησή του, ένα άλλο άτομο αναλαμβάνει το ρόλο του εθελοντή.</p> <p>Στο τέλος, οι συμμετέχοντες θα δημιουργήσουν ένα κολάζ από αναρτήσεις ενδυνάμωσης. Μιλήστε για λίγο για το τι βλέπετε στις φωτογραφίες, σας εξέπληξε, σας ενδιέφερε ή σας διασκέδασε κάτι;</p>
Πιθανές τροποποιήσεις	<p>Η άσκηση μπορεί επίσης να αποτελέσει ένα καλό κλείσιμο της συνάντησης. Μπορείτε να τη συμπεριλάβετε στο διαλογισμό για να σκεφτείτε τους συμμετέχοντες σε αυτή τη συνάντηση και να τους εκτιμήσετε. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν για τι θα ήθελαν να ευχαριστήσουν τους άλλους και να το καταγράψουν στην αίθουσα συνομιλίας.</p>
Πιστώσεις	<p>Συντάχθηκε από το Fundacja Culture Shock για το TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (https://trendss.eu/)</p> <p>Αναφορά 4.0 Διεθνές (CC BY 4.0)</p> <p>Συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης</p>



Άσκηση αρ. 19: Καλημέρα ραδιόφωνο

Απενεργοποίηση βίντεο σύσκεψης Zoom

Μέγεθος ομάδας	5-15 συμμετέχοντες
Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτή την άσκηση;	Κοινωνικά / Σωματικά / Συναισθηματικά / Γνωστικά Αυτό το icebreaker αφορά τη γλώσσα, τη φωνή και τη διαφορετικότητα. Στόχος είναι να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να μιλήσουν, να εκφραστούν και να γνωριστούν μεταξύ τους. Είναι επίσης χρήσιμο αν θέλετε να δοκιμάσετε τον ήχο στις συσκευές στις οποίες εργάζονται οι συμμετέχοντες.
Διάρκεια	10-15 λεπτά
Υλικά και εργαλεία	Δεν απαιτούνται πρόσθετα υλικά.

Ατζέντα ασκήσεων	<p>Αυτή η άσκηση θα λειτουργήσει καλύτερα με μια διεθνή ομάδα συμμετεχόντων. Μπορείτε να την κάνετε στην αρχή της εκπαίδευσής σας για να φέρετε μια ζεστή, φιλική ατμόσφαιρα στην ομάδα.</p> <p>Αυτή η άσκηση επικεντρώνεται στην ομιλία και την ακρόαση. Ζητήστε από όλους να κλείσουν τις κάμερες.</p> <p>Ζητήστε από κάθε άτομο να προετοιμάσει μια σύντομη ομιλία καλωσορίσματος στη μητρική του γλώσσα, π.χ. "Καλημέρα, χαιρετισμούς από τη Βαρσοβία, ο ήλιος λάμπει έξω. Το όνομά μου είναι, και σήμερα ασχολούμαι/ασχολούμαι με.../ κατά τη διάρκεια αυτής της κατάρτισης θέλω...."</p> <p>Στη συνέχεια, κάθε άτομο, ένα προς ένα, καλωσορίζει την ομάδα στη μητρική του γλώσσα. Είναι σημαντικό να πει ο καθένας 2-3 σύντομες προτάσεις.</p> <p>Το καθήκον της ομάδας είναι να ακούσει διαφορετικές φωνές, διαφορετικές γλώσσες και διαφορετικές δηλώσεις.</p> <p>Στο τέλος της άσκησης, μιλήστε για τις εντυπώσεις σας.</p> <p>Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις ακόλουθες ερωτήσεις για τη συζήτηση:</p> <ul style="list-style-type: none">- Πώς αισθάνεστε όταν μιλάτε τη μητρική σας γλώσσα μπροστά σε μια διεθνή ομάδα;- Τι παρατηρήσατε κατά την ακρόαση;-Τι "λέει" η φωνή; <p>Στο τέλος της άσκησης, ζητήστε από όλους να επαναλάβουν στα αγγλικά αυτό που έχουν ήδη πει στη μητρική τους γλώσσα.</p>
Πιθανές τροποποιήσεις	<p>Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε αυτή την άσκηση όταν εργάζεστε με μια ομάδα ατόμων που μιλούν την ίδια γλώσσα. Αν ναι, αναλογιστείτε τα στοιχεία της φωνής: Πώς σας έκαναν να νιώσετε τα μηνύματα; Πώς αισθανθήκατε μιλώντας σε άλλους χωρίς να βλέπετε τα πρόσωπά τους; κ.λπ.</p> <p>Το θέμα της ομιλίας μπορεί να είναι διαφορετικό - μπορείτε να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να συστηθούν εν συντομία, να σας μιλήσουν για τη διάθεσή τους, για το τι βλέπει ο καθένας έξω από το παράθυρο.</p>
Πιστώσεις	<p>Συντάχθηκε από το Fundacja Culture Shock για το TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (https://trendss.eu/)</p> <p>Αναφορά 4.0 Διεθνές (CC BY 4.0)</p> <p>Συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης</p>



Άσκηση αρ. 20: Ανταλλαγή απόψεων σε chat

<https://pixabay.com/>

Μέγεθος ομάδας	5 - 100+ συμμετέχοντες
Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτή την άσκηση;	Κοινωνικά / Σωματικά / Συναισθηματικά / Γνωστικά Πρόκειται για τη δημιουργία ενός χώρου όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να μοιραστούν τις απόψεις τους, προκειμένου να τους εμπλέξουμε. Ο στόχος είναι να συνοψιστεί η μαθησιακή εμπειρία και να συγκεντρωθεί ανατροφοδότηση από την ομάδα.
Διάρκεια	7-10 λεπτά
Υλικά και εργαλεία	Δεν απαιτούνται πρόσθετα υλικά.
Ατζέντα ασκήσεων	<p>Αυτή η άσκηση είναι εξαιρετική για μεγάλες ομάδες. Όταν υπάρχουν πολλά άτομα σε μια συνάντηση, δεν είναι πάντα δυνατό να μιλήσουν όλοι και να πουν κάτι στο φόρουμ.</p> <p>Είναι πολύ βολικό να χρησιμοποιείτε την επιλογή συνομιλίας σε μια τέτοια κατάσταση.</p> <p>Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να χρησιμοποιήσουν αυτή τη μορφή επικοινωνίας στην αρχή του εργαστηρίου ως προθέρμανση, π.χ. ζητήστε από τον καθένα να γράψει μια πρόταση χαιρετισμού - γεια σας, είμαι από τη Βαρσοβία κ.λπ.</p> <p>Αργότερα μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτή την επιλογή συνομιλίας για να συλλέξετε απόψεις σχετικά με το θέμα που συζητήθηκε ή σχόλια σχετικά με την εκπαίδευση.</p> <p>Στο τέλος του εργαστηρίου σας, ζητήστε από κάθε άτομο να γράψει στο παράθυρο συνομιλίας τι ήταν το πιο σημαντικό γι' αυτόν κατά τη διάρκεια της συνάντησης και γιατί ήταν σημαντικό. Ρωτήστε τι παίρνουν μαζί τους μετά από αυτή τη συνάντηση.</p> <p>Οι απαντήσεις θα σας δώσουν μια ιδέα για το τι έχουν παρατηρήσει οι άνθρωποι, αλλά, το σημαντικότερο,</p>



Θα δώσουν στους συμμετέχοντες τη δυνατότητα να κλείσουν την ομάδα και να εκφραστούν.

Αφού όλοι γράψουν και διαβάσουν δυνατά όλες τις απαντήσεις, μπορείτε επίσης να ζητήσετε από ένα άτομο ή ακόμη και από μερικά άτομα από την ομάδα να διαβάσουν όλα όσα προέκυψαν.

Πιθανές
τροποποιήσεις

Η συνομιλία είναι μια εξαιρετική επιλογή για τη συμμετοχή ατόμων που προτιμούν να γράφουν παρά να μιλούν.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτή την επιλογή σε διάφορα στάδια των εργαστηρίων σας.

Θυμηθείτε να ξεκινήσετε με κάτι απλό που ο καθένας μπορεί να γράψει χωρίς πολύ σκέψη.

Πιθανές ερωτήσεις που μπορείτε να κάνετε στη συνομιλία:

1. Τι θέλετε να μάθετε σε αυτό το εργαστήριο;
2. Με ποια σκέψη ολοκληρώνετε τη συνάντηση;
3. Πώς θα χρησιμοποιήσετε τις δεξιότητες που αποκτήσατε κατά τη διάρκεια αυτής της κατάρτισης;
4. Ποια είναι η σκέψη που παίρνετε μαζί σας; Ποια είναι η ερώτηση που παίρνετε μαζί σας;...

Πιστώσεις

Συντάχθηκε από το Fundacja Culture Shock για το TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

Αναφορά 4.0 Διεθνές (CC BY 4.0)

Συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Άσκηση αρ. 21: Αντικείμενα γύρω σας

www.unsplash.com

Μέγεθος ομάδας	5-15 συμμετέχοντες
Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτή την άσκηση;	Κοινωνικά / Σωματικά / Συναισθηματικά / Γνωστικά Πρόκειται για έναν ενεργοποιητή που χρησιμοποιεί την κίνηση και τη διασκέδαση για να αλλάξει το επίπεδο ενέργειας. Στόχος είναι να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να κινηθούν λίγο, να εκφραστούν και να ενισχύσουν το επίπεδο ενέργειας στην ομάδα.
Διάρκεια	10-15 λεπτά
Υλικά και εργαλεία που απαιτούνται για τις δραστηριότητες	Δεν απαιτούνται πρόσθετα υλικά.

Ατζέντα ασκήσεων

Αυτή η άσκηση είναι κατάλληλη όταν πρέπει να αλλάξετε την ενέργεια της ομάδας κατά τη διάρκεια μιας προπόνησης.

Ειδικά όταν χρειάζεται να κάνετε ένα διάλειμμα και να ξεφύγετε για λίγο από το κύριο θέμα του εργαστηρίου.

Στόχος της άσκησης είναι επίσης να καλέσει τους συμμετέχοντες να απομακρυνθούν από τις καρέκλες και τις οθόνες.

Ο στόχος είναι να βρείτε συγκεκριμένα αντικείμενα γύρω σας όσο το δυνατόν γρηγορότερα και να τα φέρετε μπροστά στην κάμερα του υπολογιστή. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να ενεργήσουν γρήγορα και αυθόρμητα.

Μετρήστε μέχρι το τρία και ρωτήστε τους συμμετέχοντες:

1. Ας συγκεντρωθούμε, έτοιμοι, σταθεροί και ας βρούμε κάτι πράσινο!"

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να απομακρυνθούν από τις οθόνες για να βρουν τα θέματά τους. Δώστε τους 5 δευτερόλεπτα για την εργασία αυτή.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να δείξουν τα αντικείμενά τους στην κάμερα ώστε να τα βλέπουν όλοι. Μπορείτε να κάνετε μερικές ερωτήσεις σχετικά με τα αντικείμενα που έχουν συλλέξει οι συμμετέχοντες:

- Ήταν εύκολο να τα βρείτε;
- Αν κάποιος φέρει ένα φυτό, μπορείτε να τον ρωτήσετε αν έχει πολλά φυτά στο σπίτι του.

Στη συνέχεια, προσφέρετε μερικές ακόμη προκλήσεις. Για παράδειγμα:

1. Φέρτε και δείξτε στους άλλους το πιο χοντρό βιβλίο που μπορείτε να δείτε στο χώρο σας.
2. Φέρτε και δείξτε το πιο παράξενο πράγμα που βλέπετε γύρω σας.
3. Φέρτε και δείξτε στους άλλους κάτι μαλακό.
4. Φέρτε και δείξτε στους άλλους κάτι στρογγυλό.
5. Φτιάξτε μια κόμμωση από ό,τι έχετε στα χέρια σας.

Κάθε ένα από αυτά μπορεί να σχολιαστεί εν συντομία. Μπορείτε να προσθέσετε κάποιες από τις προτάσεις σας - πειραματιστείτε!

Ολοκληρώστε την άσκηση μετά από λίγα λεπτά. Εκμεταλλευτείτε τη στιγμή που όλοι κάνουν κάτι ενδιαφέρον και τραβήξτε μια φωτογραφία της ομάδας χρησιμοποιώντας τη λειτουργία εκτύπωσης οθόνης.

Πιθανές τροποποιήσεις

Σε αυτή την απλή άσκηση, μπορείτε να σκεφτείτε τις ιδέες σας για προκλήσεις για τους συμμετέχοντες. Να θυμάστε ότι τίποτα δεν φέρνει τους ανθρώπους πιο κοντά, όπως το να διασκεδάζουν και να γελούν μαζί. Χρησιμοποιήστε την αυθόρμητη διασκέδαση για να μιλήσετε λίγο με τους συμμετέχοντες και βεβαιωθείτε ότι οι σχέσεις μέσα στην ομάδα είναι καλές. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε επίσης σπουδαίο διαδικτυακό εργαλείο: "Τροχός της Τύχης":



Το κιτ επιβίωσης του εκπαιδευτή στην ψηφιακή εποχή

που δημιουργεί τυχαίες εργασίες που προετοιμάζετε εκ των προτέρων: Χρήση του "Τροχού της Τύχης" που δημιουργεί τυχαίες εργασίες τις οποίες προετοιμάζετε εκ των προτέρων

<https://wheeldecide.com>.

Πιστώσεις

Συντάχθηκε από το Fundacja Culture Shock για το TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

Αναφορά 4.0 Διεθνές (CC BY 4.0)

Συνιδρύθηκε από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



Άσκηση αρ. 22: Είμαστε σώματα

Pixabay, άδεια Creative Commons

Μέγεθος ομάδας	6-20 συμμετέχοντες
Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτή την άσκηση;	<p>Κοινωνικά / Σωματικά / Συναισθηματικά / Γνωστικά</p> <p>Ο στόχος είναι να χαλαρώσετε και να φροντίσετε για την κατάσταση του σώματος και την ενεργοποίηση της κινητικής αίσθησης κατά τη διάρκεια της προπόνησης με βίντεο. Αυτή η άσκηση αφορά την κίνηση, την αίσθηση του σώματος, τη διαχείριση της ενέργειας και τη γλώσσα του σώματος.</p>
Διάρκεια	10 λεπτά
Εφαρμογές	Ζουμ
Υλικά	Δεν απαιτούνται άλλα υλικά
Ατζέντα ασκήσεων	<p>Μετατρέψτε την κατάσταση του να κάθεται μπροστά στην κάμερα ενός υπολογιστή σε μια ιδέα για μια σύντομη προθέρμανση του σώματος!</p> <p>Προτείνετε κάποιες ασκήσεις που θα επιτρέψουν στους συμμετέχοντες να δουν τον εαυτό τους και ολόκληρο το σώμα τους -όχι μόνο το πρόσωπό τους.</p> <p>Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να απομακρυνθούν για λίγο από τον υπολογιστή τους, χωρίς να χάσουν από τα μάτια τους την οθόνη και τους άλλους ανθρώπους σε αυτήν.</p> <p>Ενθαρρύνετε τον καθένα να κάνει μερικά βήματα ώστε να φαίνεται ολόκληρη η σιλουέτα του κάθε ατόμου στην οθόνη.</p> <p>Προτείνετε μερικές απλές ασκήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none">- σταθείτε στις μύτες των ποδιών και τεντώστε τα χέρια σας προς το ταβάνι

- να στέκεστε όσο πιο μακριά μπορείτε - αλλά να είστε ακόμα ορατοί
 - εξαφανίζονται από την οθόνη
 - να εμφανιστεί ξανά
 - κάντε ένα κύμα χρησιμοποιώντας το σώμα σας και κάμπτοντας τη σπονδυλική σας στήλη
 - να στέκεστε σε μια άνετη απόσταση από την οθόνη και να κοιτάτε άλλους ανθρώπους που κάνουν το ίδιο πράγμα
 - καθίστε πάλι μπροστά στον υπολογιστή σας, καθίστε ευθεία σε μια καρέκλα, νιώστε τα οστά σας και φέρτε τα χέρια σας πίσω από το κεφάλι σας. Αφήστε τη σπονδυλική σας στήλη να είναι ευθεία και χαλαρή ταυτόχρονα.
 - χαμογελάστε σε όλους
- Μετά την άσκηση, ρωτήστε τους συμμετέχοντες πώς αισθάνονται. Κατάφεραν να χαλαρώσουν λίγο το σώμα τους; Πώς επηρεάζει η άσκηση την ατμόσφαιρα της εκπαίδευσης;

Πιθανές τροποποιήσεις

Η άσκηση αυτή μπορεί να επαναληφθεί αρκετές φορές κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να προτείνουν τις ιδέες τους για ασκήσεις ενεργοποίησης του σώματος.

Πιστώσεις

Συντάχθηκε από το Fundacja Culture Shock για το TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

[Αναφορά 4.0 Διεθνές \(CC BY 4.0\)](#)

Συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Άσκηση αριθ. 23: Συμφωνείτε ή διαφωνείτε;

Μέγεθος ομάδας

5-15 συμμετέχοντες

Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτή την άσκηση;	<p>Κοινωνικά / Σωματικά / Συναισθηματικά / Γνωστικά</p> <p>Στόχος της άσκησης είναι να εισαγάγει και να διερευνήσει τρόπους σκέψης για ένα συγκεκριμένο θέμα σε μια ομάδα. Μπορεί επίσης να αποτελέσει εισαγωγή σε μια βαθύτερη ανάλυση του επιλεγμένου θέματος.</p>
Διάρκεια	10-15 λεπτά
Υλικά και εργαλεία	Δεν απαιτούνται πρόσθετα υλικά.
Ατζέντα ασκήσεων	<p>Η άσκηση αυτή σας επιτρέπει να προσδιορίσετε τι σκέφτονται οι εκπαιδευόμενοι για ένα συγκεκριμένο θέμα. Είναι χρήσιμη ως εισαγωγή σε μια συζήτηση σε βάθος. Είναι ένας απλός τρόπος για να ελέγξετε τις πεποιθήσεις της ομάδας σχετικά με το θέμα.</p> <p>Προετοιμάστε κάποιες δηλώσεις που σχετίζονται με το θέμα του εργαστηρίου σας. Είναι καλό οι δηλώσεις να είναι σύντομες και συγκεκριμένες και να μπορείτε να συμφωνήσετε ή να διαφωνήσετε μαζί τους αρκετά γρήγορα.</p> <p>Γράψτε κάθε δήλωση σε ξεχωριστή διαφάνεια, π.χ. στον πίνακα jamboard του Google. Θα μοιραστείτε το έγγραφο κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου με όλους τους συμμετέχοντες στο εργαστήριο.</p> <p>Γράψτε τις προτάσεις στη μέση στο πάνω μέρος κάθε διαφάνειας. Χωρίστε τη διαφάνεια σε δύο ίσα μέρη. Το ένα μέρος θα έχει τον τίτλο ΣΥΜΦΩΝΩ, το άλλο ΔΙΑΦΩΝΩ.</p> <p>Διαβάστε μία προς μία τις γραπτές δηλώσεις και ζητήστε από κάθε άτομο να γράψει το όνομά του στο επιλεγμένο μέρος, ανάλογα με την προσωπική του γνώμη.</p> <p>Μπορείτε να σχολιάσετε εν συντομία τον τρόπο κατανομής των απαντήσεων - αν τα περισσότερα άτομα στην ομάδα συμφωνούν ή διαφωνούν με τη δήλωση.</p> <p>Αν θέλετε, μπορείτε να ζητήσετε από τυχαίους συμμετέχοντες να σχολιάσουν εν συντομία γιατί συμφωνούν ή διαφωνούν με κάτι.</p> <p>Ακολουθούν ορισμένα παραδείγματα δηλώσεων για ένα εργαστήριο σχετικά με εργασιακά θέματα:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Η δουλειά είναι το πάθος μου.2. Συνήθως προγραμματίζω τις διακοπές μου αρκετά νωρίτερα.3. Τα χρήματα δεν είναι τόσο σημαντικά όσο η αίσθηση του νοήματος της δουλειάς σας.4. Το άγχος είναι φυσικό μέρος κάθε εργασίας.5. Γνωρίζω πώς να διαχειρίζομαι το εργασιακό άγχος.
Πιθανές τροποποιήσεις	Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτή την άσκηση κατά τη διάρκεια του τμήματος ολοκλήρωσης του εργαστηρίου. Στη συνέχεια προτείνετε απλούστερες προτάσεις με λιγότερη συναισθηματική φόρτιση, για παράδειγμα: Μου αρέσει ο βροχερός καιρός.



Πιστώσεις

Συντάχθηκε από το Fundacja Culture Shock για το TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

Αναφορά 4.0 Διεθνές (CC BY 4.0)

Συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Άσκηση αριθ. 24: Πρώτο βήμα

Pixabay, άδεια Creative Commons

Μέγεθος ομάδας

5- 20 συμμετέχοντες

Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτή την άσκηση;

Κοινωνικά / Σωματικά / Συναισθηματικά / Γνωστικά

Στόχος της άσκησης είναι να συνοψίσει και να αξιολογήσει την εμπειρία μάθησης και να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να χρησιμοποιήσουν τις γνώσεις και τις δεξιότητες που απέκτησαν κατά τη διάρκεια της κατάρτισης το συντομότερο δυνατό.

Διάρκεια

10-15 λεπτά

Υλικά και εργαλεία

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί η εφαρμογή Mentimeter.

υλικά γραφής - ένα σημειωματάριο και ένα στυλό - θα είναι χρήσιμα σε μία από τις παραλλαγές

Ατζέντα ασκήσεων

Μια απλή άσκηση που θα επιτρέψει στους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με το πώς θα χρησιμοποιήσουν τις γνώσεις, την εμπειρία και την έμπνευση που απέκτησαν μετά το εργαστήριο.

Για τον εκπαιδευτή, μπορεί επίσης να είναι μια μορφή αξιολόγησης, ελέγχοντας τον αντίκτυπο που είχε το εργαστήριο στους συμμετέχοντες.

Το πρώτο βήμα είναι μια άσκηση που χρησιμοποιείται συχνά στο coaching. Αυτή η απλή μέθοδος είναι μια δήλωση που γίνεται μπροστά στην ομάδα του εργαστηρίου και μπροστά στον εαυτό σας.

Η σκέψη για το πρώτο βήμα -μια μικρή δράση- επιτρέπει στους συμμετέχοντες να το φανταστούν, να το σχεδιάσουν και στη συνέχεια να το κάνουν.

Στο τέλος του εργαστηρίου σας, πριν αποχαιρετήσετε τους συμμετέχοντες, ζητήστε από τον καθένα να σκεφτεί πώς θα χρησιμοποιήσει τις γνώσεις που απέκτησε τις πρώτες ημέρες μετά το εργαστήριο.

Κάντε μια ερώτηση στους συμμετέχοντες στο εργαστήριο:

Ποιο θα είναι το πρώτο σας βήμα για να εφαρμόσετε τις γνώσεις που αποκτήσατε κατά τη διάρκεια αυτού του εργαστηρίου - τι ακριβώς θα κάνετε;

Προσθέστε μερικές ερωτήσεις για να τους βοηθήσετε να δημιουργήσουν ένα συγκεκριμένο σχέδιο για το πρώτο τους βήμα:

- *Πότε θα το κάνετε;*
- *Ποιος μπορεί να σας βοηθήσει να το κάνετε;*
- *Πόσο χρόνο χρειάζεστε για να κάνετε αυτό το πράγμα;*

Ζητήστε από κάθε άτομο να περιγράψει το πρώτο του βήμα σε ένα πλαίσιο συνομιλίας στην πλατφόρμα στην οποία εργάζεστε.

Στη συνέχεια, ζητήστε από ένα άτομο να διαβάσει όλες τις δηλώσεις (φυσικά, μπορείτε να διαβάσετε και εσείς τις δηλώσεις, ή το κάθε άτομο μπορεί να διαβάσει τη δήλωσή του).

Προσπαθήστε να εκτιμήσετε όλες τις ιδέες. Αυτό μπορεί να ενισχύσει την ενέργεια των συμμετεχόντων!

Σε αυτή την άσκηση, είναι σημαντικό να μοιραστείτε τις ιδέες και να τις διαβάσετε δυνατά.

Τονίστε ότι το αν οι συμμετέχοντες θα κάνουν τα πρώτα τους βήματα σύμφωνα με τις δηλώσεις είναι ατομική τους απόφαση.

Πιθανές τροποποιήσεις

Αυτή η εργασία μπορεί να γίνει με διάφορους άλλους τρόπους:

- μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Mentimeter - μετά την ολοκλήρωση της εργασίας, θα μείνει μια ωραία διαφάνεια, την οποία μπορείτε να στείλετε με email σε όλους.



- μπορείτε να ζητήσετε από κάθε άτομο να γράψει το πρώτο του βήμα στο τετράδιο ή στο χαρτί του και στη συνέχεια να δείξει αυτό το σημείωμα στην κάμερα.

Πιστώσεις

Συντάχθηκε από το Fundacja Culture Shock για το TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

Αναφορά 4.0 Διεθνές (CC BY 4.0)

Συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Άσκηση αριθ. 25: Μάχη των επιχειρημάτων



Pixabay, άδεια Creative Commons

Μέγεθος ομάδας	Μέγεθος ομάδας 6-15 συμμετέχοντες
Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτή την άσκηση;	Κοινωνικά / Σωματικά / Συναισθηματικά / Γνωστικά Στόχος αυτής της άσκησης είναι να ενθαρρύνει τους ανθρώπους να συζητούν θέματα με κριτικό πνεύμα, να ακούνε όλες τις απόψεις και να διατυπώνουν τις δικές τους απόψεις. Κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης οι άνθρωποι έχουν την ευκαιρία να μοιραστούν τις απόψεις τους και να συλλέξουν και να ανταλλάξουν επιχειρήματα.
Διάρκεια	30 λεπτά
Εφαρμογές	Ζουμ
Υλικά	Πρόσβαση στην πλατφόρμα Zoom
Ατζέντα ασκήσεων	<p>Πριν από την εκπαίδευση, προετοιμάστε για τους συμμετέχοντες μερικές προτάσεις σχετικές με το θέμα του εργαστηρίου σας.</p> <p>Όλες πρέπει να είναι σύντομες και όσο το δυνατόν πιο σαφείς.</p> <p>Π.χ. για εργαστήριο σχετικά με θέματα που σχετίζονται με την εργασία - επιχειρηματικότητα, επαγγελματική εξουθένωση:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Η επίδειξη συναισθημάτων στην εργασία είναι αντιεπαγγελματική.2. Η συνεργασία με φίλους είναι κακή ιδέα.3. Οι νέοι δεν πρέπει να είναι επικεφαλής μεγάλων ομάδων. <p>Χωρίστε την ομάδα σε δύο μικρότερες. Δημιουργήστε δύο ξεχωριστές αίθουσες, π.χ. χρησιμοποιώντας την επιλογή αίθουσες διαλείμματος.</p> <p>Η μία ομάδα ετοιμάζει κάποια επιχειρήματα για να συμφωνήσει με τις δηλώσεις, ενώ η άλλη ομάδα ετοιμάζει τα επιχειρήματα για να διαφωνήσει με τις δηλώσεις.</p> <p>Οι άνθρωποι πρέπει να πείσουν τους αντιπάλους ότι έχουν δίκιο.</p> <p>Μετά από 10 λεπτά, καλέστε τους όλους πίσω σε μια ομάδα.</p>



Τώρα είναι η ώρα να ανταλλάξετε επιχειρήματα.

Παρουσιάστε κάθε πρόταση με τη σειρά και ζητήστε από τις δύο ομάδες να εμπλακούν σε μια μάχη επιχειρημάτων.

Ο καθένας μιλάει ένας-ένας. Μην διακόπτετε ο ένας τον άλλον.

Μετά από όλους τους γύρους, ρωτήστε ποιος πράγματι συμφωνεί με τις θέσεις που παρουσιάστηκαν και ποιος είναι εναντίον τους.

Αυτή είναι μια στιγμή για να αποκαλύψουν οι συμμετέχοντες ποια είναι η πραγματική τους γνώμη.

Ενθαρρύνετε την ομάδα να κάνει μια σύντομη συζήτηση. Μπορείτε να θέσετε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- 1. Υπήρξε κάποια στιγμή που ήσασταν πιο κοντά στα επιχειρήματα της αντίπαλης ομάδας;*
- 2. Περιγράψατε με σαφήνεια τη θέση σας ;*
- 3. Συμμετείχαν όλοι οι συμμετέχοντες στη συζήτηση;*
- 4. Τι καινούργιο μάθατε για τα θέματα που συζητήθηκαν;*

Πιθανές τροποποιήσεις

Αυτή η άσκηση έχει δύο διαφορετικές πτυχές:

- ένα που αφορά την κουλτούρα της συζήτησης, την τέχνη της ανταλλαγής επιχειρημάτων. Τι χρειάζεται για να μπορεί ο καθένας να εκφράζεται ελεύθερα;

- η δεύτερη είναι από την άποψη της ουσίας των θεμάτων που συζητήθηκαν, στην περίπτωση αυτή, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την άσκηση ως εισαγωγή στο ουσιαστικό μέρος του εργαστηρίου.

Πιστώσεις

Συντάχθηκε από το Fundacja Culture Shock για το TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

[Αναφορά 4.0 Διεθνές \(CC BY 4.0\)](#)

Συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Άσκηση αριθ. 26: Ομαδικό λεκτικό πορτρέτο

Yan Krukow, Pexels.com, άδεια Creative Commons

Μέγεθος ομάδας

8-20 συμμετέχοντες

Πώς να χρησιμοποιήσετε
αυτή την άσκηση;

Κοινωνικά / Σωματικά / Συναισθηματικά / Γνωστικά
Στόχος της άσκησης είναι η ενσωμάτωση της ομάδας, η δημιουργία μιας ευχάριστης ατμόσφαιρας για την περαιτέρω εργασία. Μπορείτε να τη χρησιμοποιήσετε ως παγοθραυστικό στην αρχή μιας εκπαίδευσης.

Διάρκεια

20 λεπτά

Εφαρμογές

Ζουμ



Υλικά	Πριν από την εκπαίδευση, προετοιμάστε έναν χώρο στην εφαρμογή miro, στην τοιχογραφία ή στο google jamboard.
Ατζέντα ασκήσεων	<p>Χωρίστε την ομάδα σε ζευγάρια, πάρτε μέρος στην άσκηση αν υπάρχει μονός αριθμός ατόμων στην ομάδα.</p> <p>Χρησιμοποιήστε την επιλογή διαχωριστικές αίθουσες για να δημιουργήσετε μια ξεχωριστή αίθουσα για κάθε ζευγάρι.</p> <p>Στα ζευγάρια, οι συμμετέχοντες καλούνται να κάνουν μια σύντομη συνέντευξη μεταξύ τους για να σπάσει ο πάγος και να γνωριστούν καλύτερα.</p> <p>Ο καθένας κάνει στον άλλο σύντροφο δύο ερωτήσεις:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ποιος είστε και τι κάνετε επαγγελματικά;2. Ποιο είναι το πάθος σας; <p>Κάθε άτομο έχει 5 λεπτά για την ιστορία του. Ενώ το ένα άτομο λέει την ιστορία του, το άλλο ακούει προσεκτικά.</p> <p>Μετά από 10 λεπτά, ολοκληρώστε τη συζήτηση των ζευγαριών.</p> <p>Στη συνέχεια, όταν όλοι έχουν συναντηθεί στο φόρουμ, μοιραστείτε με κάθε άτομο τον σύνδεσμο για την εφαρμογή της επιλογής σας.</p> <p>Καθήκον του καθενός είναι να γράψει με τη μορφή #hashtags 3 έως 5 πληροφορίες που θυμάται για το άτομο που συνάντησε στο ζευγάρι.</p> <p>Οι πληροφορίες πρέπει να δίνονται ανώνυμα, χωρίς να αναφέρεται το όνομα του ατόμου.</p> <p>Αυτό θα δημιουργήσει ένα κολάζ λέξεων - ένα πορτρέτο της ομάδας που συναντήθηκε στο εργαστήριο.</p> <p>Σχολιάστε εν συντομία αυτό το λεκτικό πορτρέτο της ομάδας. Έχετε κάποια πληροφορία που εμφανίζεται περισσότερες από μία φορές, που να συνδέει την ομάδα; Υπάρχει κάποια πληροφορία που προκαλεί έκπληξη;</p>
Πιθανές τροποποιήσεις	Μπορείτε να καλέσετε τους συμμετέχοντες να επινοήσουν ερωτήσεις που θα απαντηθούν σε ζευγάρια πριν από την έναρξη της άσκησης..
Πιστώσεις	<p>Συντάχθηκε από το Fundacja Culture Shock για το TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (https://trendss.eu/)</p> <p>Αναφορά 4.0 Διεθνές (CC BY 4.0)</p> <p>Συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης</p>



Άσκηση αριθ. 27: Τι θα θέλατε να μάθετε;

Pixabay, άδεια Creative Commons

Μέγεθος ομάδας

6-15 συμμετέχοντες

Πώς να χρησιμοποιήσετε
αυτή την άσκηση;

Κοινωνικά / Σωματικά / Συναισθηματικά / Γνωστικά

Αυτή η άσκηση είναι καλή για μια εισαγωγή στο εργαστήριο. Δημιουργία χώρου για ελεύθερη συζήτηση μεταξύ των συμμετεχόντων, έλεγχος των κινήτρων του καθενός. Είναι χρήσιμη όταν θέλετε να παρακινήσετε τους ανθρώπους να θέσουν τους δικούς τους στόχους για τη διαδικασία κατάρτισης και μάθησης.

Διάρκεια

20 λεπτά

Εφαρμογές

Ζουμ

Υλικά

Πρόσβαση στην πλατφόρμα Zoom,

Ατζέντα ασκήσεων

Αυτή η άσκηση θα μπορούσε να λειτουργήσει καλά στην αρχή του εργαστηρίου σας.

Θα επιτρέψει στους συμμετέχοντες να συγκεντρωθούν για λίγο και να αναλογιστούν τα ατομικά τους κίνητρα για την παρακολούθηση του εργαστηρίου.

Χωρίστε την ομάδα σε ζεύγη χρησιμοποιώντας τη λειτουργία διαχωριστικών δωματίων.

Σε ζευγάρια, για 2 λεπτά, το ένα άτομο κάνει στο άλλο μια ερώτηση, την επαναλαμβάνει αρκετές φορές και ακούει τις απαντήσεις, χωρίς περαιτέρω σχόλια. Το άλλο άτομο απλώς απαντά.

Το ερώτημα είναι:

Τι θα θέλατε να μάθετε κατά τη διάρκεια αυτής της κατάρτισης;

Στη συνέχεια γίνεται αλλαγή ζευγαριών. Και το άτομο που απάντησε στην ερώτηση την κάνει τώρα στο άλλο άτομο, ακούγοντας προσεκτικά.

Μετά από 5 λεπτά τερματίστε την εργασία σε ζευγάρια.

Μάθετε τα συμπεράσματα των συζητήσεων στο φόρουμ - αν κάποιος επιθυμεί να σχολιάσει.

Πώς ήταν για τους συμμετέχοντες ως το άτομο που απαντά στην ερώτηση; Πώς ήταν για το άτομο που έκανε την ερώτηση; Τι έφερε στην επιφάνεια η επανάληψη;

Ενθαρρύνετε όλους τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις δικές τους απαντήσεις στο ερώτημα που τέθηκε στην άσκηση.

Πιθανές
τροποποιήσεις

Αν θέλετε, μπορείτε να ζητήσετε από κάθε ζεύγος να φτιάξει ένα σύντομο οπτικό υλικό. Αυτό μπορεί να γίνει σε οποιαδήποτε οπτική εφαρμογή - google jamboard, miro, mural, canva.

Στο φόρουμ, κάθε ζευγάρι μπορεί να δείξει τη σημείωσή του.

Πιστώσεις

Συντάχθηκε από το Fundacja Culture Shock για το TRENDS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

[Αναφορά 4.0 Διεθνές \(CC BY 4.0\)](#)

Συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Άσκηση αριθ. 28: Ημερολόγιο



Pixabay, άδεια Creative Commons

Διάρκεια Μέγεθος ομάδας

8-20 συμμετέχοντες

Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτή την άσκηση;

Κοινωνικά / Σωματικά / Συναισθηματικά / Γνωστικά
Να δείξει την ποικιλία της ομάδας και την ποικιλομορφία των εμπειριών της ζωής τους. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτή την άσκηση και για τη διαδικασία ενσωμάτωσης της ομάδας. Είναι ιδανική ως προθέρμανση και ως μέσο που σπάει τον πάγο.

Διάρκεια

15 λεπτά

Εφαρμογές

Ζουμ

Υλικά

Πριν από το εργαστήριο, ετοιμάστε ένα έγγραφο με τα ΧΡΟΝΙΑ σε ένα αρχείο word ή google doc. Γράψτε τα έτη στη στήλη, π.χ:

1978 -

1999 -

2000 -

2005 -

Αποφασίστε πόσες ημερομηνίες θα θέλατε να συμπεριλάβετε στο ημερολόγιό σας - αξίζει να έχετε τουλάχιστον τόσες ημερομηνίες όσοι και οι συμμετέχοντες.

Οι ημερομηνίες αυτές πρέπει να αναφέρονται στην περίοδο κατά την οποία οι συμμετέχοντες είχαν ήδη γεννηθεί.

Ατζέντα ασκήσεων

Μοιραστείτε το αρχείο ημερολογίου που ετοιμάσατε με τους συμμετέχοντες στο εργαστήριο.

Ζητήστε από κάθε άτομο να γράψει ανώνυμα για ένα γεγονός από τη ζωή του που συνδέεται με αυτή την ημερομηνία.

Προτείνετε στους συμμετέχοντες να επιλέξουν μια ημερομηνία.

Εάν οι ημερομηνίες είναι περισσότερες από τους συμμετέχοντες, ενθαρρύνετε τους

ανθρώπους να επιλέξουν μία ακόμη ημερομηνία.

Όταν όλοι τελειώσουν το γράψιμο, ζητήστε τους να διαβάσουν τις σημειώσεις τους.

Μπορείτε να αποφασίσετε αν ένα άτομο θα διαβάζει το ημερολόγιο ή αν θα το κάνετε ως ομάδα - κάθε άτομο μπορεί να διαβάζει τα δικά του συμβάντα ή κάθε άτομο να διαβάζει τα συμβάντα κάποιου άλλου.

Ζητήστε τους να παραμείνουν συγκεντρωμένοι κατά την ανάγνωση. Ο καθένας μοιράζεται ένα κομμάτι της ιστορίας της ζωής του, γι' αυτό παροτρύνετέ τους να το εκτιμήσουν αυτό.

Αφού διαβάσετε το ημερολόγιο, ζητήστε από τους συμμετέχοντες τις εντυπώσεις τους από την άσκηση.

Παραδείγματα ερωτήσεων που θα μπορούσατε να κάνετε:

Τι είδους συναισθήματα είχατε όταν ακούγατε το ημερολόγιο;

Υπάρχουν κοινές εμπειρίες που έχετε ως ομάδα;

Υπάρχει κάποιο άτομο στην ομάδα που γεννήθηκε όταν κάποιος άλλος ήταν ήδη ενήλικας;

Τι μπορούμε να πούμε για την ομάδα μας διαβάζοντας αυτό το ημερολόγιο;

Πιθανές
τροποποιήσεις

Σε αυτή την άσκηση, είναι σημαντικό να εκτιμήσουμε την ποικιλομορφία και να αναζητήσουμε τις ομοιότητες. Μπορείτε να βάλετε κάποιες μελλοντικές ημερομηνίες στο ημερολόγιο, π.χ. 5 ή 10 χρόνια από τώρα. Μερικές φορές είναι χρήσιμο να δείτε πώς φαντάζονται οι συμμετέχοντες τη ζωή τους στο μέλλον.

Πιστώσεις

Συντάχθηκε από το Fundacja Culture Shock για το TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

[Αναφορά 4.0 Διεθνές \(CC BY 4.0\)](#)

Συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Άσκηση αριθ. 29: Ανεγκυστήρας

pixabay.com

Μέγεθος ομάδας

5-15

Πώς να
χρησιμοποιήσετε
αυτή την άσκηση;

Κοινωνικά / Σωματικά / Συναισθηματικά / Γνωστικά
Να συστήσει τα μέλη της ομάδας μεταξύ τους και να στρέψει την προσοχή στην ευθύνη των συμμετεχόντων για την πορεία της συνάντησης.

Διάρκεια

15-20 λεπτά

Υλικά και εργαλεία
που απαιτούνται
για τις

Δεν απαιτούνται πρόσθετα υλικά.

δραστηριότητες	
Ατζέντα ασκήσεων	<p>Το elevator pitch είναι ένα διάσημο όνομα για έναν γρήγορο, εξαιρετικά εστιασμένο τρόπο 30 δευτερολέπτων για να μοιραστείτε το μήνυμά με ένα άλλο άτομο. Το όνομα αντικατοπτρίζει ότι μια ομιλία στο ασανσέρ μπορεί να εκφωνηθεί κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής με το ασανσέρ (για παράδειγμα, 30 δευτερόλεπτα και 100-150 λέξεις).</p> <p>Πρέπει να είναι συνοπτική, καθώς ο χρόνος φαίνεται να είναι πολύ λίγος. Απαιτεί συγκέντρωση και ακρίβεια. Ως εκ τούτου, είναι ιδανικό για τους συμμετέχοντες να παρουσιάσουν το ιστορικό και τις προσδοκίες τους για τη συνάντηση και να την ολοκληρώσουν σε εύλογο χρονικό διάστημα.</p> <p>Ζητήστε από όλους να παρουσιάσουν τον εαυτό τους σε 30 δευτερόλεπτα. Μπορείτε να ανατρέξετε στον τύπο της ομιλίας του ασανσέρ. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν πρώτα τι θέλουν να πουν παρουσιάζοντας τον εαυτό τους και να αναρτήσουν στο chatbox τα τέσσερα αυτά στοιχεία που πρέπει να ακολουθήσουν:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Παρουσιάστε - "Γεια σας, το όνομά μου είναι..., είμαι από...Χαίρομαι που σας γνωρίζω όλους"2. Δώστε μια περίληψη του τι κάνετε, πώς είστε μοναδικοί - "Εργάζομαι στο, Ο κύριος τομέας των ενδιαφερόντων μου είναι το"3. Εξηγήστε τι θέλετε από αυτή τη συνάντηση - "Είμαι εδώ επειδή....".4. Πείτε πώς μπορείτε να συνεισφέρετε στο εργαστήριο - "Μπορώ να συνεισφέρω με το να είμαι ειλικρινής, να λαμβάνω υπόψη μου τους άλλους και....". <p>Δώστε στους συμμετέχοντες 3-5 λεπτά για να προετοιμάσουν τις ομιλίες τους. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να γράψουν τα ονόματά τους σε μια κουβέντα με τη σειρά που θέλουν να εμφανιστούν. Ακολουθήστε τη σειρά διαβάζοντας τα ονόματα των συμμετεχόντων καθώς αυτοί κάνουν τις ομιλίες τους. Χρονομετρήστε 30 δευτερόλεπτα με ένα βομβητή για να κρατήσετε τους συμμετέχοντες στο πρόγραμμα και μην ξεχάσετε να καρφίτσώσετε ή να τοποθετήσετε τον ομιλητή στο προσκήνιο για να του δώσετε το χρόνο του να λάμψει.</p>
Πιθανές τροποποιήσεις	<p>Η άσκηση μπορεί επίσης να αποτελέσει ένα καλό κλείσιμο της συνάντησης, καθώς οι συμμετέχοντες μπορούν να μοιραστούν, χρησιμοποιώντας το πλαίσιο των 30 δευτερολέπτων, όσα αποκόμισαν από τη συνάντηση. Η ερώτηση κλεισίματος μπορεί να είναι π.χ. Τι μάθατε σήμερα; Τι μάθατε, ανακαλύψατε για τον εαυτό σας σήμερα;</p>
Πιστώσεις	<p>Συντάχθηκε από το Fundacja Culture Shock για το TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (https://trendss.eu/)</p> <p>Αναφορά 4.0 Διεθνές (CC BY 4.0)</p> <p>Συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης</p>



Άσκηση αριθ. 30: Τι μου λέει το σώμα μου;

<https://www.points-of-you.com/play/game/expanding/question/1>

Μέγεθος ομάδας

2-100+

Πώς να
χρησιμοποιήσετε
αυτή την άσκηση;

Κοινωνικά / **Σωματικά** / **Συναισθηματικά** / Γνωστικά
Στόχος της άσκησης είναι να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να έρθουν σε επαφή με το σώμα τους και να φέρουν μια νέα προοπτική, μια άλλη οπτική γωνία για το πώς αισθάνονται και τι χρειάζονται.

Διάρκεια

15-20 λεπτά

Υλικά και εργαλεία
που απαιτούνται
για τις
δραστηριότητες

[POINTS OF YOU® - The Digital](#)

Experience Πρέπει να δημιουργήσετε έναν λογαριασμό εδώ: https://courses.points-of-you.com/users/sign_in

Ατζέντα ασκήσεων

Αυτή η άσκηση χρησιμοποιεί μια εφαρμογή μεταφορικών καρτών με μια διαδικασία 3 καρτών για να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να έρθουν σε επαφή με το σώμα τους. Η εφαρμογή φέρνει μια νέα προοπτική, μια άλλη οπτική γωνία για το πώς αισθάνονται και τι χρειάζονται.

Το Points of you είναι ένα προκλητικό μεταφορικό παιχνίδι προπόνησης που έχει διάφορες εφαρμογές.

Από τους [συγγραφείς του παιχνιδιού](#): "Ακρογωνιαίος λίθος της μεθόδου Points of You® είναι η αλληλεπίδραση μεταξύ του δεξιού εγκεφάλου, του διαισθητικού και συναισθηματικού μισού του εγκεφάλου,

και ο αριστερός εγκέφαλος, που επικεντρώνεται στη λογική και την ανάλυση. Αυτό συμβαίνει όταν κοιτάμε ταυτόχρονα μια φωτογραφία και μια λέξη.

Η φωτογραφία διεγείρει τον δεξιό, δημιουργικό εγκέφαλό μας, ενώ η λέξη ενεργοποιεί τον αριστερό, αναλυτικό εγκέφαλο.

Η ταυτόχρονη διέγερση των δύο ημισφαιρίων του εγκεφάλου δημιουργεί μια πάλη μεταξύ του συναισθηματικού και του λογικού, "βραχυκυκλώνοντας" στιγμιαία τους άγρυπνους αμυντικούς μηχανισμούς του μυαλού μας. Αυτή η "σκόπιμη σύγχυση" δίνει στο μυαλό μια σύντομη ανάπαυλα από τις προκατειλημμένες ιδέες μας για το πώς τα πράγματα "πρέπει" ή "οφείλουν" να είναι, και επιτρέπει στο μυαλό μας να ανοιχτεί σε νέα μέρη μέσα μας, μετατοπίζοντας την οπτική μας γωνία".

Μοιραστείτε την οθόνη σας με μια ανοιχτή εφαρμογή: <https://points-of-you.com/> Κάντε κλικ στο παιχνίδι και επιλέξτε την κουκκίδα ανθεκτικότητας. Επιλέξτε την απάντηση "Τι μου λείπει το σώμα μου; ". Κάντε κλικ στον πρώτο πίνακα "1. Τι λειτουργεί για μένα;".

Επιλέξτε μια κουκκίδα και δείξτε τις επιλογές: επιλέξτε μια κάρτα, διαβάστε σχετικά ή αλλάξτε την κάρτα.

Αφού επιλέξετε μια εικόνα ως παράδειγμα, μεταβείτε στον δεύτερο πίνακα "2. Τι δεν λειτουργεί για μένα;" και "3. Ποιο είναι το επόμενο βήμα μου; ". Αφού επιλέξετε και τις τρεις κάρτες, πάρτε μια οθόνη εκτύπωσης για να αποθηκεύσετε τις εικόνες σας. Πείτε στους συμμετέχοντες ότι μπορούν να κρατήσουν τους πίνακές τους μόλις εγγραφούν.

Πείτε στους συμμετέχοντες ότι θα έχουν 8 λεπτά για να ολοκληρώσουν τους πίνακές τους. Στη συνέχεια, θα σταλούν για άλλα 6 λεπτά σε αίθουσες των 3 ατόμων για να μοιραστούν τους προβληματισμούς τους.

Ζητήστε τώρα από τους συμμετέχοντες να ανοίξουν τον ιστότοπο [POINTS OF YOU® - The Digital Experience](#) και να μεταβούν στην κουκκίδα της ανθεκτικότητας και στη συνέχεια να



δημιουργήσουν τους πίνακές τους σχετικά με το θέμα του σώματός τους.

Μετά από όλα, οι συμμετέχοντες επέστρεψαν από τα δωμάτια διαλείμματος τους ζητήστε τους να γράψουν στο πλαίσιο συνομιλίας μια λέξη που περιγράφει την κατάσταση του σώματός τους αυτή τη στιγμή.

Πιθανές
τροποποιήσεις

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε άλλα θέματα των σημείων του παιχνιδιού σας, π.χ. "Το επίπεδο ενέργειάς μου" στην κατηγορία Ανθεκτικότητα ή "Τι μου αρέσει πραγματικά να κάνω;" στην κατηγορία Εκπλήρωση.

Πιστώσεις

Συντάχθηκε από το Fundacja Culture Shock για το TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

Αναφορά 4.0 Διεθνές (CC BY 4.0)

Συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Άσκηση αριθ. 31: Drag and drop story

pixabay.com

Μέγεθος ομάδας	5-15
Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτή την άσκηση;	Κοινωνικά / Σωματικά / Συναισθηματικά / Γνωστικά Στόχος είναι η ενίσχυση της δημιουργικότητας και η ενσωμάτωση των συμμετεχόντων με τη μέθοδο της αφήγησης.
Διάρκεια	15-20 λεπτά
Υλικά και εργαλεία που απαιτούνται για τις δραστηριότητες	Δεν απαιτούνται άλλα υλικά. Η εφαρμογή βίντεο πρέπει να μπορεί να μετακινεί τις οθόνες βίντεο των συμμετεχόντων σε λειτουργία προβολής γκαλερί (π.χ. ZOOM).

Ατζέντα ασκήσεων	<p>Η άσκηση αυτή ενισχύει την εφευρετικότητα και τον αυθορμητισμό των συμμετεχόντων, τους ενώνει και τους δίνει τη δυνατότητα να γίνουν δημιουργοί.</p> <p>Αρχικά, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν μια κοινή σειρά όλων των συμμετεχόντων που εμφανίζονται στις οθόνες. Εξηγήστε τους ότι μπορούν να σύρουν και να αποθέσουν την οθόνη βίντεο κάθε ατόμου και να τη μετακινήσουν με την επιθυμητή σειρά. Μπορείτε να το προβάλετε ξεκινώντας μια χειρονομία, π.χ. χειρονομία της κίνησης του χεριού που οι άλλοι θα ακολουθήσουν με τη σειρά που έχει γίνει προηγουμένως. Μπορείτε να αποφασίσετε αν θα ακολουθήσετε οριζόντιες ή κάθετες γραμμές ή αν θα κατεβείτε τη σερπαντίνα.</p> <p>Καλέστε τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν και να αφηγηθούν μαζί μια ιστορία. Πείτε στους συμμετέχοντες να καθίσουν αναπαυτικά, να πάρουν μια βαθιά ανάσα και να χαλαρώσουν. Κάθε άτομο θα συνεισφέρει στην ιστορία προσθέτοντας μία πρόταση σε όσα έχουν ειπωθεί, προσθέτοντας σημαντικές λεπτομέρειες ή προωθώντας την ιστορία. Ο κανόνας είναι ότι δεν μπορούν να αντιφάσκουν με όσα έχουν ειπωθεί μέχρι τώρα και να κάνουν μαγικές ανατροπές στην πλοκή. Ζητήστε τους να είναι καλοί ακροατές - να δώσουν την πλήρη προσοχή τους σε όσα λέγονται και να επιτρέψουν τη σιωπή, όπως αυτή μπορεί να ξεδιπλωθεί σε μια συνεχιζόμενη ιστορία.</p> <p>Ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας, μπορείτε να κάνετε από έναν έως τρεις γύρους. Όταν τελειώσει ο τελευταίος γύρος, υπενθυμίστε ότι πρόκειται για ένα τελικό κλείσιμο, ώστε οι συμμετέχοντες να ολοκληρώσουν την ιστορία τους.</p> <p>Στο τέλος, ρωτήστε τους συμμετέχοντες πώς αισθάνονται σχετικά με αυτή την εμπειρία ή τι ανακάλυψαν στο chatbox.</p>
Πιθανές τροποποιήσεις	<p>Ανάλογα με το θέμα του εργαστηρίου, η ιστορία μπορεί να αναφέρεται στον τομέα εργασίας ή στον τομέα ενδιαφέροντος των συμμετεχόντων.</p> <p>Οι συμμετέχοντες μπορούν να γράψουν τις προτάσεις τους στο πλαίσιο συνομιλίας.</p> <p>Εάν οι συμμετέχοντες δεν είναι σε θέση να ακολουθήσουν τις οδηγίες σχετικά με τη σειρά των εικόνων, μπορείτε να συμφωνήσετε σε μια σειρά, να την καταγράψετε και να μοιραστείτε την οθόνη με τους συμμετέχοντες για να την ακολουθήσουν με αυτόν τον τρόπο.</p>
Πιστώσεις	<p>Συντάχθηκε από το Fundacja Culture Shock για το TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (https://trendss.eu/)</p>



**Το kit επιβίωσης του εκπαιδευτή
στην ψηφιακή εποχή**

Αναφορά 4.0 Διεθνές (CC BY 4.0)

Συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Άσκηση αριθ. 32: Προθέρμανση της κοινότητας

Δωρεάν εικόνα από Akshay Gupta στο PixaHive.com

Μέγεθος ομάδας	5-20
Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτή την άσκηση;	Κοινωνικά / Σωματικά / Συναισθηματικά / Γνωστικά Στόχος είναι να εμπλακούν οι συμμετέχοντες συμβάλλοντας στην ομαδική προθέρμανση.
Διάρκεια	15-20 λεπτά
Υλικά και εργαλεία που απαιτούνται για τις δραστηριότητες	Δεν απαιτούνται άλλα υλικά
Ατζέντα ασκήσεων	<p>Αρχικά, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν μια κοινή σειρά εμφάνισής τους στις οθόνες. Εξηγήστε τους ότι μπορούν να σύρουν και να αποθέσουν την οθόνη βίντεο κάθε ατόμου και να τη μετακινήσουν με την επιθυμητή σειρά. Μπορείτε να αποφασίσετε αν θα ακολουθήσετε οριζόντιες ή κάθετες γραμμές ή αν θα προχωρήσετε σε σερπαντίνα. Κάντε πρόβα ζητώντας από όλους να πουν ένα προς ένα τα ονόματά τους.</p> <p>Πείτε στους συμμετέχοντες να σηκωθούν μπροστά από τις κάμερές τους ώστε να είναι ορατοί μέχρι τη μέση ή τα γόνατά τους.</p> <p>Στη συνέχεια, εξηγήστε ότι θα προτείνουν μια άσκηση για να την ακολουθήσουν οι άλλοι. Αυτές μπορεί να είναι απλές κινήσεις για τέντωμα ή ενεργοποίηση. Δείξτε το πρώτο παράδειγμα. Ζητήστε τους να δείξουν μία προς μία την άσκηση που επέλεξαν. Μόλις τελειώσουν, ο άλλος προσφέρει τις δικές του κινήσεις.</p>

Στο τέλος, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να δείξουν ταυτόχρονα τις κινήσεις με τα αρχικά τους και να παραμείνουν για λίγο σε αυτή την κίνηση.

Πιθανές
τροποποιήσεις

Η άσκηση μπορεί επίσης να αποτελέσει ένα καλό κλείσιμο της συνάντησης. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν το επίπεδο ενέργειάς τους μετά τη δραστηριότητα σε μια κλίμακα από το 1 έως το 10 και να το καταγράψουν στο πλαίσιο συνομιλίας.

Μπορείτε επίσης να τροποποιήσετε την άσκηση, προβάλλοντας τον αρχηγό της άσκησης, με όλους τους άλλους να ακολουθούν το παράδειγμά του. Μπορεί να είναι μια καλή τροποποίηση για να μειωθεί ο χρόνος που απαιτείται για την αναμενόμενη σειρά ή για τους συμμετέχοντες που δεν έχουν κάμερα και μπορούν μόνο να ακολουθούν.

Πιστώσεις

Συντάχθηκε από το Fundacja Culture Shock για το TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

Αναφορά 4.0 Διεθνές (CC BY 4.0)

Συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης





pixabay.com

Μέγεθος ομάδας	3-8
Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτή την άσκηση;	Κοινωνικά / Σωματικά / Συναισθηματικά / Γνωστικά Στόχος είναι να εμπλακούν οι συμμετέχοντες με το να μοιραστούν τις ιστορίες τους χρησιμοποιώντας κώδικες κουλτούρας για να τους βοηθήσουν να ανοιχτούν και να δημιουργήσουν δεσμούς στην ομάδα.
Διάρκεια	15-20 λεπτά
Υλικά και εργαλεία που απαιτούνται για τις δραστηριότητες	Δεν απαιτούνται άλλα υλικά
Ατζέντα ασκήσεων	<p>Αυτή η άσκηση χρησιμοποιεί αρχέτυπα και ιστορίες της ποπ κουλτούρας ως μεταφορά για να εκφράσει προσωπικές ιστορίες.</p> <p>Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν ένα παραμύθι, μια ιστορία, ένα μυθιστόρημα ή μια ταινία ή ένα τραγούδι με το οποίο σχετίζονται ως "τη δική τους ιστορία". Συστήστε τους να επιμείνουν στους τίτλους των βιβλίων ή των τραγουδιών και επισημάνετε ότι η ιστορία τους και ο προβληματισμός σε αυτά είναι το πιο σημαντικό να ακουστούν. Αφήστε τα να το σκεφτούν για λίγο, αλλά ενθαρρύνετέ τα να μην το πολυσκεφτούν και να πάρουν την πρώτη αυθόρμητη σκέψη που τους έρχεται στο μυαλό.</p> <p>Κάθε άτομο θα έχει δύο λεπτά για να μοιραστεί την ιστορία του με την ομάδα, καθώς και τον τρόπο με τον οποίο αντικατοπτρίζει τη δική του εμπειρία. Χρησιμοποιήστε το χρονόμετρο ρυθμισμένο στα 2 λεπτά με ένα βομβητή για να κρατήσετε τους συμμετέχοντες στο πρόγραμμα.</p> <p>Στο τέλος, ανάλογα με το χρόνο, μπορείτε να ανοίξετε μια συζήτηση για το τι τους εξέπληξε, τους άγγιξε ή τους διασκέδασε και να το μοιραστείτε στην ομάδα ή στο chatbox.</p>
Πιθανές τροποποιήσεις	Μπορείτε να στείλετε την εργασία πριν από τη συνάντηση και να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να προετοιμάσουν τις απαντήσεις εκ των προτέρων.



Πιστώσεις

Συντάχθηκε από το Fundacja Culture Shock για το TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

Αναφορά 4.0 Διεθνές (CC BY 4.0)

Συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Άσκηση αριθ. 34: Θερμότητα της καρδιάς

pixabay.com

Διάρκεια Μέγεθος ομάδας

3-8 (χρησιμοποιήστε τις αίθουσες διαλείμματος για μεγαλύτερες ομάδες)

Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτή την άσκηση;

Κοινωνικά / Σωματικά / Συναισθηματικά / Γνωστικά
Ο στόχος είναι να συνδεθούν οι συμμετέχοντες με την αίσθηση του σκοπού τους και να την συνεισφέρουν στην ομάδα μοιραζόμενοι τη θετική τους εμπειρία. Η άσκηση θα λειτουργήσει καλά στην αρχή του εργαστηρίου.

Διάρκεια

15-20 λεπτά



Υλικά και εργαλεία που απαιτούνται για τις δραστηριότητες

Δεν απαιτούνται άλλα υλικά

Ατζέντα ασκήσεων

Αυτή η άσκηση αναφέρεται σε μια προσωπική εμπειρία των συμμετεχόντων που δημιουργεί καλές δονήσεις και μετατοπίζει την προσοχή στη θετικότητα χρησιμοποιώντας την ως προοπτική για την επερχόμενη συνάντηση.

Το πρώτο βήμα είναι να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να επικεντρωθούν στο σώμα τους. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να καθίσουν άνετα, καθώς θα τους καθοδηγήσετε σε αυτή την πρακτική αναπνοής. Ενθαρρύνετέ τους να απενεργοποιήσουν τις φωτογραφικές μηχανές τους για να νιώσουν όσο το δυνατόν πιο άνετα και χαλαρά.

1ο μέρος: Εκπαίδευση αναπνοής για τους συμμετέχοντες

1. Εισπνεύστε αργά και εκπνεύστε για λίγα λεπτά.
2. Εισπνεύστε αργά και βαθιά από τη μύτη σας μέχρι να μετρήσετε μέχρι το τέσσερα. Σε αυτό το βήμα, μετρήστε μέχρι το τέσσερα πολύ αργά μέσα στο κεφάλι σας. Νιώστε τον αέρα να γεμίζει τους πνεύμονές σας, ένα τμήμα κάθε φορά, μέχρι να γεμίσουν οι πνεύμονές σας και ο αέρας να μετακινηθεί στην κοιλιά σας.
3. Εκπνεύστε αργά: Καθισμένοι όρθιοι, εκπνέετε αργά από το στόμα σας, παίρνοντας όλο το οξυγόνο από τους πνεύμονές σας. Επικεντρωθείτε σε αυτή την πρόθεση και να έχετε συνείδηση αυτού που κάνετε.
4. Τώρα, θα προσθέσουμε το κράτημα της αναπνοής μετά την εισπνοή και την εκπνοή: Κρατήστε την αναπνοή σας για άλλο ένα αργό μέτρο των τεσσάρων.
5. Εκπνεύστε ξανά: Εκπνεύστε μέσα από το στόμα σας για την ακριβή αργή μέτρηση του τεσσάρων, αποβάλλοντας τον αέρα από τους πνεύμονες και την κοιλιά σας. Έχετε συνείδηση της αίσθησης του αέρα που φεύγει από τους πνεύμονές σας.
6. Κρατήστε ξανά την αναπνοή σας: Κρατήστε την αναπνοή σας για την ακριβή αργή μέτρηση των τεσσάρων πριν επαναλάβετε αυτή τη διαδικασία.

2ο μέρος: Focus instruction για τους συμμετέχοντες

Καθώς αναπνέετε, σκεφτείτε ένα περιστατικό, μια κατάσταση, μια ανάμνηση στη δουλειά σας, όταν νιώσατε μια αίσθηση σκοπού και ζεστασιάς στην καρδιά σας. Ζητήστε τους να σκεφτούν το

πρώτο πράγμα που τους έρχεται στο μυαλό.

Κάντε ερωτήσεις που τους ενθαρρύνουν να ζωντανέψουν την ιστορία. Μερικές προτάσεις, όταν είναι κατάλληλες:

- Πότε ή πώς έγινε αυτή η αλλαγή;
- Τι ή ποιος σας στήριξε;
- Πώς βρήκατε τη δύναμή σας;

Αυτός ο κατάλογος θα μπορούσε να είναι ατελείωτος... μπορείτε να προσθέσετε τις ερωτήσεις σας.

Το επόμενο βήμα είναι να ενταχθούν στις αίθουσες διαλέξεων και να μοιραστούν τις ιστορίες τους με άλλους συμμετέχοντες.

Στείλτε τους σε 3-4 ομάδες και ορίστε 2 λεπτά για ένα άτομο.

Στο τέλος, ανάλογα με το χρόνο, μπορείτε να ανοίξετε μια συζήτηση σχετικά με το τι τους εξέπληξε, τους άγγιξε ή τους διασκέδασε και να το μοιραστείτε σε όλη την ομάδα ή στο chatbox.

Πιθανές τροποποιήσεις

Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε αυτή την άσκηση για να μετατοπίσετε την προσοχή των συμμετεχόντων στο μέλλον και σε μια φανταστική κατάσταση στο εγγύς μέλλον, όταν θα νιώσουν τη ζεστασιά στην καρδιά τους που επιθυμούν.

Πιστώσεις

Συντάχθηκε από το Fundacja Culture Shock για το TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

Αναφορά 4.0 Διεθνές (CC BY 4.0)

Συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Άσκηση αρ. 35: Η ιστορία του ονόματός σας

pixabay.com

Μέγεθος ομάδας	3-10
Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτή την άσκηση;	Κοινωνικά / Σωματικά / Συναισθηματικά / Γνωστικά Στόχος είναι να εισαγάγουμε και να προθερμάνουμε λεκτικά τους συμμετέχοντες να χρησιμοποιήσουν τη δημιουργικότητά τους. Η άσκηση θα σας βοηθήσει να θυμηθείτε τα ονόματα των συμμετεχόντων στο εργαστήριο.
Διάρκεια	15-20 λεπτά
Υλικά και εργαλεία που απαιτούνται για τις δραστηριότητες	Δεν απαιτούνται άλλα υλικά
Ατζέντα ασκήσεων	<p>Αυτός είναι ένας δημοφιλής τρόπος για να ξεκινήσετε να εργάζεστε με μια ομάδα και λειτουργεί καλά αν το δέσιμο με την ομάδα και η μνήμη των ονομάτων των συμμετεχόντων είναι σημαντικά για τις μελλοντικές δραστηριότητες του εργαστηρίου.</p> <p>Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν ιστορίες για τα ονόματά τους και να τις μοιραστούν με την ομάδα.</p> <p>Για παράδειγμα, γιατί το επέλεξαν, από ποιον και πώς ένιωθαν γι' αυτό κατά τη διάρκεια της ζωής τους. Κάθε άτομο θα έχει δύο λεπτά για να μοιραστεί την ιστορία του με την ομάδα. Χρονομέτρηση 2 λεπτών με βομβητή για να κρατάτε τους συμμετέχοντες στο πρόγραμμα.</p> <p>Ο απλούστερος τρόπος για να ξεκινήσετε αυτό είναι να διηγηθείτε την ιστορία του ονόματός σας. Τότε δεν χρειάζονται λεπτομερείς οδηγίες ή εξηγήσεις.</p>

	<p>Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να καλέσουν ονομαστικά τον επόμενο ομιλητή.</p>
Πιθανές τροποποιήσεις	<p>Μπορείτε να μοιραστείτε τον πίνακα και να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να γράψουν τα ονόματά τους σε αυτόν ταυτόχρονα. Η άλλη ιδέα τροποποίησης είναι να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις ιστορίες τους σε ζευγάρια και στη συνέχεια να συνοψίσουν τις ιστορίες των εταίρων τους στο φόρουμ.</p>
Πιστώσεις	<p>Συντάχθηκε από το Fundacja Culture Shock για το TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (https://trendss.eu/)</p> <p>Αναφορά 4.0 Διεθνές (CC BY 4.0)</p> <p>Συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης</p>



Άσκηση αρ. 36: Ποιο είναι το πνευματικό σας ζώο;

pixabay.com

Μέγεθος ομάδας 3-10

Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτή την άσκηση;	Κοινωνικά / Σωματικά / Συναισθηματικά / Γνωστικά Ο στόχος είναι να εισαγάγουμε και να ζεστάνουμε τους συμμετέχοντες ώστε να χρησιμοποιήσουν τη δημιουργικότητά τους χρησιμοποιώντας τη μεταφορά.
Διάρκεια	15-20 λεπτά
Υλικά και εργαλεία που απαιτούνται για τις δραστηριότητες	Miro, Padlet ή Jamboard
Ατζέντα ασκήσεων	<p>Μια απλή άσκηση για την εισαγωγή της ομάδας και την ενίσχυση της δημιουργικότητας των συμμετεχόντων.</p> <p>Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να πάρουν μια βαθιά ανάσα και να σκεφτούν με ποιο ζώο αισθάνονται σήμερα.</p> <p>Δώστε τους λίγο χρόνο και ρωτήστε τους αν έχουν τις επιλογές τους. Ζητήστε τους να απαντήσουν με την αντίδρασή τους με τον αντίχειρα προς τα πάνω ή προς τα κάτω.</p> <p>Η επόμενη εργασία είναι να βρείτε σχετικές εικόνες στο διαδίκτυο και να τις κατεβάσετε. Στη συνέχεια, μοιραστείτε τις σε έναν κοινό πίνακα στο Miro, το Jamboard ή την εφαρμογή Padlet web.</p> <p>Στο επόμενο βήμα, οι συμμετέχοντες θα δημιουργήσουν ένα κολάζ ζώων. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συστηθούν, αποκαλύπτοντας ποια εικόνα ανάρτησαν και εξηγώντας την επιλογή τους. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να καλέσουν ονομαστικά το επόμενο άτομο που θα μιλήσει.</p> <p>Στο τέλος, μιλήστε για λίγο γι' αυτό που βλέπετε στις φωτογραφίες. Σας εξέπληξε, σας ενδιέφερε ή σας διασκέδασε κάτι;</p>
Πιθανές τροποποιήσεις	<p>Στο τέλος, μπορείτε να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να γράψουν τα ονόματά τους δίπλα στις αναρτημένες εικόνες τους.</p> <p>Εάν εργάζεστε με μια προϋπάρχουσα ομάδα, μπορείτε να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να μαντέψουν ποιο ζώο αντιπροσωπεύει τους συναδέλφους τους. Αφού τα γράψουν όλα, ζητήστε τους να τα μοιραστούν στο πλαίσιο συνομιλίας (για παράδειγμα, ρωτήστε "Ποιος είναι ο</p>

ελέφαντας;" και αφήστε τους να γράψουν τις απαντήσεις τους. Στη συνέχεια, ο πραγματικός "ελέφαντας" συστήνεται).

Πιστώσεις

Συντάχθηκε από το Fundacja Culture Shock για το TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

Αναφορά 4.0 Διεθνές (CC BY 4.0)

Συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Άσκηση αριθ. 37: Ζήτημα χρόνου

Pixabay, άδεια Creative Commons

Μέγεθος ομάδας

8-20 συμμετέχοντες

Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτή την άσκηση;

Κοινωνικά / Σωματικά / Συναισθηματικά / Γνωστικά

Ο στόχος είναι να δείτε πόσο σχετική είναι η αίσθηση του χρόνου, να δείτε τον εαυτό σας και την αντίληψή σας για τον χρόνο σε μια ομάδα.

Διάρκεια

15 λεπτά

Εφαρμογές

Ζουμ

Υλικά

Παρουσίαση του εκπαιδευτή

Ατζέντα ασκήσεων	<p>Προετοιμάστε μερικές συχνά χρησιμοποιούμενες εκφράσεις χρόνου, π.χ:</p> <p>Στιγμή</p> <p>Σύντομα</p> <p>Σε λίγο</p> <p>Σύντομα</p> <p>Με μια ματιά</p> <p>Αμέσως</p> <p>Γράψτε τους όρους αυτούς σε ξεχωριστές διαφάνειες παρουσίασης.</p> <p>Ζητήστε από τους συμμετέχοντες στο εργαστήριο να σημειώσουν στις σημειώσεις τους, ατομικά, πόσα λεπτά ή ημέρες είναι: "μια στιγμή", "σύντομα", "σύντομα", κ.λπ.</p> <p>Όταν διαβάσετε όλους τους όρους, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις απαντήσεις τους.</p> <p>Συζητήστε για λίγο με την ομάδα για το πώς αντιλαμβάνομαστε διαφορετικά το χρόνο.</p> <p>Έχετε παρόμοια αντίληψη του χρόνου στην ομάδα σας;</p> <p>Πότε και σε ποιες περιπτώσεις είναι ωφέλιμο να καθορίσετε με ακρίβεια τα χρονικά πλαίσια για τις εργασίες;</p>
Πιθανές τροποποιήσεις	<p>Εξαρτάται από εσάς αν θα θέλατε να έχετε μια παρουσίαση σε αυτή την άσκηση. Μπορείτε να επιλέξετε να απαριθμήσετε τους χρόνους, να μιλήσετε αργά και απλά. Μπορείτε να σταματήσετε την επιλογή βίντεο και να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να απενεργοποιήσουν τις κάμερες για να βοηθήσετε όλους να συγκεντρωθούν καλύτερα.</p>
Πιστώσεις	<p>Συντάχθηκε από το Fundacja Culture Shock για το TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (https://trendss.eu/)</p> <p>Αναφορά 4.0 Διεθνές (CC BY 4.0)</p> <p>Συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης</p>



Άσκηση αριθ. 38: 45 δευτερόλεπτα

Pixabay, άδεια Creative Commons

Μέγεθος ομάδας

8-20 συμμετέχοντες

Πώς να χρησιμοποιήσετε
αυτή την άσκηση;

Κοινωνικά / Σωματικά / Συναισθηματικά / Γνωστικά
Κύριος στόχος αυτής της άσκησης είναι να αλλάξει η ενέργεια και να φέρει ευεξία και χιούμορ στην ομάδα. Η άσκηση θα λειτουργήσει καλά σε οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου ως ένα σύντομο διάλειμμα.

Διάρκεια

5 λεπτά

Εφαρμογές

Ζουμ

Υλικά

Δεν απαιτείται άλλο υλικό

Ατζέντα ασκήσεων

Ο στόχος είναι να απαριθμήσετε όσο το δυνατόν περισσότερα πράγματα από την επιλεγμένη κατηγορία σε συγκεκριμένο σύντομο χρονικό διάστημα.

Επιλέξτε οποιαδήποτε κατηγορία π.χ.:

- Αθλητισμός
- Αντικείμενα που μπορεί κανείς να βρει στην κουζίνα
- Τίτλοι αμερικανικών ταινιών
- Πόλεις στην Ευρώπη

Ρυθμίστε ένα χρονόμετρο για 45 δευτερόλεπτα. Κάθε άτομο προσπαθεί να γράψει όσο το δυνατόν περισσότερα πράγματα από την κατηγορία που του έχει δοθεί.

Οι συμμετέχοντες μπορούν να γράψουν τα πράγματα, π.χ. χρησιμοποιώντας την επιλογή συνομιλίας ή αναλογικά χρησιμοποιώντας ένα φύλλο χαρτί.

Αφού περάσει ο χρόνος, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μετρήσουν πόσα πράγματα έχουν καταγράψει και ανακοινώστε τον νικητή του παιχνιδιού.

Ορίστε κατηγορίες με σύνεση. Αν θέλετε να οικοδομήσετε συνοχή, βάλτε την ομάδα να γράψει κάτι που μπορεί να αντικατοπτρίζει τις δικές της εμπειρίες (π.χ. παιδικά παιχνίδια, αντικείμενα στο δωμάτιο). Αν θέλετε, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το παιχνίδι για να εμπεδώσετε τις γνώσεις που καλύψατε στο μάθημά σας!

Πιθανές τροποποιήσεις

Το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί στο τέλος της κύριας δραστηριότητας. Για παράδειγμα, χρησιμοποιήστε το πριν από το διάλειμμα ως χαλάρωση. Μπορείτε επίσης να το χρησιμοποιήσετε πριν από την έναρξη του επόμενου μέρους του εργαστηρίου για να εστιάσουν οι συμμετέχοντες πριν συνεχίσουν τη δραστηριότητα.

Πιστώσεις

Συντάχθηκε από το Fundacja Culture Shock για το TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

[Αναφορά 4.0 Διεθνές \(CC BY 4.0\)](#)

Συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Άσκηση αριθ. 39: Δύναμη των ερωτήσεων

Pixabay, άδεια Creative Commons

Μέγεθος ομάδας	6-15 συμμετέχοντες
Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτή την άσκηση;	Κοινωνικά / Σωματικά / Συναισθηματικά / Γνωστικά Στόχος της άσκησης είναι να τονωθεί η περιέργεια και η δημιουργικότητα μέσω ερωτήσεων.
Διάρκεια	15 λεπτά
Εφαρμογές	Ζουμ
Υλικά	<p>Πριν από το εργαστήριο, προετοιμάστε ένα αντικείμενο, κάτι που μπορεί εύκολα να προβληθεί στην κάμερα.</p> <p>Είναι σημαντικό το αντικείμενο να είναι απλό και ενδιαφέρον ταυτόχρονα, ώστε να φαίνεται λίγο διαφορετικό από κάθε πλευρά. Θα μπορούσε να είναι ένα ξύλινο κουτί ή μια κορνίζα φωτογραφιών.</p>
Ατζέντα ασκήσεων	<p>Δείξτε το επιλεγμένο αντικείμενο στους συμμετέχοντες στην κάμερα από μία οπτική γωνία, ώστε να μην είναι αμέσως σαφές τι είναι. Στη συνέχεια ζητήστε από τους συμμετέχοντες να καταγράψουν στις σημειώσεις τους όσο το δυνατόν περισσότερες ερωτήσεις σχετικά με το αντικείμενο αυτό.</p> <p>Ο καθένας γράφει σε ένα χαρτί στο τετράδιό του.</p> <p>Πείτε ότι όσο περισσότερες ερωτήσεις τόσο το καλύτερο.</p> <p>Μετά από δύο λεπτά δώστε κάποια λεπτομέρεια για το αντικείμενο, για παράδειγμα, αν</p>

είναι ένα ξύλινο κουτί, μπορείτε να πείτε ότι περιέχει κάτι μέσα.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συνεχίσουν με ερωτήσεις.

Μετά από άλλα 2 λεπτά, δείξτε το αντικείμενο με όλες τις λεπτομέρειες και ζητήστε του να συνεχίσει να κάνει ερωτήσεις. Όσο περισσότερες ερωτήσεις κάνουν, τόσο το καλύτερο.

Μετά από άλλα 2 λεπτά, ολοκληρώστε αυτό το στάδιο της άσκησης.

Ρωτήστε σχετικά με τα συμπεράσματα της άσκησης, τι ήταν ενδιαφέρον σε αυτή την άσκηση, ποια στιγμή αποτέλεσε σημείο καμπής για την υποβολή ερωτήσεων.

Μπορείτε να ρωτήσετε αν κάποιος θέλει να μοιραστεί μια ερώτηση.

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να παραμείνουν σε αυτή τη στάση περιέργειας για το υπόλοιπο του εργαστηρίου.

Πιθανές τροποποιήσεις

Αυτή η άσκηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ένας τρόπος για να ενισχυθεί η δημιουργικότητα των συμμετεχόντων, εστιάζοντας περισσότερο στην πράξη της εξερεύνησης και της υποβολής των ερωτήσεων. Μετά από κάθε γύρο ερωτήσεων, υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες μια κατεύθυνση που δεν πήραν οι ερωτήσεις τους. Για παράδειγμα, "Αναρωτηθήκατε για τη λειτουργία του ή για το υλικό του;"

Πιστώσεις

Συντάχθηκε από το Fundacja Culture Shock για το TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

[Αναφορά 4.0 Διεθνές \(CC BY 4.0\)](#)

Συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Άσκηση αριθ. 40: Εκπαιδευτικό γλωσσάρι



Pixabay, άδεια Creative Commons

Μέγεθος ομάδας	5-15 συμμετέχοντες
Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτή την άσκηση;	Κοινωνικά / Σωματικά / Συναισθηματικά / Γνωστικά Σκοπός αυτής της απλής άσκησης είναι να συνοψίσει την εκπαίδευση και να συγκεντρώσει τα σχόλια των συμμετεχόντων.
Διάρκεια	15 λεπτά
Εφαρμογές	Ζουμ
Υλικά	Ανοιχτό έγγραφο: google doc ή google jamboard
Ατζέντα ασκήσεων	<p>Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες των τριών ατόμων. Ζητήστε από κάθε ομάδα να γράψει πέντε διαφορετικές λέξεις που θα μπορούσαν να συνοψίσουν καλύτερα το όλο εργαστήριο και να ετοιμάσει μια σύντομη περιγραφή.</p> <p>Κάθε ομάδα έχει 10 λεπτά για να επεξεργαστεί τις λέξεις-κλειδιά της.</p> <p>Π.χ.,</p> <p>Προοπτική - κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου, είχαμε την ευκαιρία να μάθουμε τις απόψεις άλλων ανθρώπων.</p> <p>Στη συνέχεια, ζητήστε από κάθε ομάδα να μοιραστεί τα αποτελέσματα της εργασίας της.</p> <p>Ετοιμάστε ένα ανοιχτό έγγραφο- μπορεί να είναι ένα google doc ή ένα google jamboard και καλέστε τις ομάδες να επικολλήσουν τις σημειώσεις τους σε ένα κοινό αρχείο.</p> <p>Με αυτόν τον τρόπο, οι μαθητές θα δημιουργήσουν ένα γλωσσάριο για να συνοψίσουν το εργαστήριο.</p> <p>Προτείνετε μια σύντομη συζήτηση για τις λέξεις που συλλέγονται. Εάν επαναλαμβάνονται λέξεις, αποτυπώστε τις πτυχές των λέξεων του εργαστηρίου που θεωρήθηκαν οι πιο σημαντικές.</p> <p>Επιπλέον, ρωτήστε τους συμμετέχοντες αν λείπει κάτι από αυτό το γλωσσάριο.</p>



	Αν ναι, γράψτε μερικές πρόσθετες λέξεις-κλειδιά.
Πιθανές τροποποιήσεις	Στο τέλος, μπορείτε να ζητήσετε από όλους να επιλέξουν τη λέξη-κλειδί που είναι πιο σημαντική για αυτούς και να τη μοιραστούν στο φόρουμ.
Πιστώσεις	Συντάχθηκε από το Fundacja Culture Shock για το TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (https://trendss.eu/) Αναφορά 4.0 Διεθνές (CC BY 4.0) Συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Άσκηση αρ. 41: Ρούχα για σήμερα

Εκτυπώσεις από το Zoom, <https://zoom.us>

Μέγεθος ομάδας	3-16
Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτή την άσκηση;	Κοινωνικά / Σωματικά / Συναισθηματικά / Γνωστικά Στόχος είναι η εισαγωγή και η προθέρμανση των συμμετεχόντων χρησιμοποιώντας τη δημιουργικότητά τους. Μέσω της άσκησης, οι συμμετέχοντες θα μάθουν για τις διαφορετικές επιλογές στην εφαρμογή zoom.
Διάρκεια	5-10 λεπτά
Υλικά και εργαλεία που απαιτούνται	Ζουμ

για τις
δραστηριότητες

Ατζέντα ασκήσεων

Μια απλή άσκηση για την εισαγωγή της ομάδας και την ενίσχυση της δημιουργικότητας των συμμετεχόντων.

Η έναρξη μιας συνάντησης είναι κρίσιμη, καθώς συχνά καθορίζει το υπόλοιπο της συνάντησης. Επομένως, αν γνωρίζουμε ότι υπάρχουν καθυστερημένοι που πρόκειται να συμμετάσχουν, ίσως θελήσουμε να τους περιμένουμε, ώστε να μπορέσουμε να ξεκινήσουμε πλήρως τη συνάντηση.

Σας έχει τύχει ποτέ να περιμένετε μερικά λεπτά για τους αργοπορημένους, ενώ τα περισσότερα μέλη της ομάδας ήταν ήδη σε μια συνάντηση; Έχετε δυσκολευτεί να τους κρατήσετε απασχολημένους και να μιλήσουν, ειδικά αν δεν γνωρίζονται μεταξύ τους;

Αυτή η άσκηση θα σας επιτρέψει να ξεκινήσετε την ενσωμάτωση της ομάδας με μια έκρηξη.

Μεταβείτε στις ρυθμίσεις βίντεο και μοιραστείτε την οθόνη σας με τους συμμετέχοντες. Στη συνέχεια, μεταβείτε στην επιλογή Φόντο και φίλτρα.

Εκεί θα βρείτε εικονικά φόντα και φίλτρα βίντεο. Κάτω δεξιά, υπάρχουν επίσης εφέ στούντιο με φρύδια, μουστάκι και γένια και χρώμα χειλιών.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να παίξουν με τα φίλτρα ζουμ και να επιλέξουν τη δημιουργία τους για σήμερα. Ενθαρρύνετέ τους να ελέγξουν αν το όνομά τους εμφανίζεται όπως θέλουν να ονομάζεται και να το μετονομάσουν αν χρειάζεται.

Αυτή η άσκηση εισάγει πολύ γέλιο και ελαφρότητα.

Πιθανές
τροποποιήσεις

Τα φίλτρα στο Zoom ποικίλουν και ενημερώνονται συχνά.

Πιστώσεις

Συντάχθηκε από το Fundacja Culture Shock για το TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)



Αναφορά 4.0 Διεθνές (CC BY 4.0)

Συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Άσκηση αριθ. 42: Μπορείτε να αφήσετε το καπέλο σας

pixabay.com

Μέγεθος ομάδας

3-15

Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτή την άσκηση;	Κοινωνικά / Σωματικά / Συναισθηματικά / Γνωστικά Στόχος είναι να ζεσάνουμε τους συμμετέχοντες ζητώντας τους να διακοσμήσουν, να διακοσμήσουν το κεφάλι τους χρησιμοποιώντας τη δημιουργικότητα.
Διάρκεια	15-20 λεπτά
Υλικά & εργαλεία	-
Ατζέντα ασκήσεων	<p>Μια απλή άσκηση για την εισαγωγή μιας ατμόσφαιρας διασκέδασης και δημιουργικότητας.</p> <p>Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να πάρουν 2 λεπτά μακριά από τις οθόνες και να βρουν κάτι ωραίο για να βάλουν στο κεφάλι τους και να στολιστούν. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν καπέλα και κασκόλ όπως μια τάση της μόδας (π.χ. στυλ Audrey Hepburn), ή σκουλαρίκια, ρούχα, τσάντες, χαρτιά ή άλλα πράγματα που βρίσκουν γύρω τους.</p> <p>Δώστε τους λίγο χρόνο και ρωτήστε τους αν έχουν τις επιλογές τους. Ζητήστε τους να απαντήσουν με την αντίδρασή τους με τον αντίχειρα προς τα πάνω ή προς τα κάτω.</p> <p>Στη συνέχεια, μπορείτε να βγάλετε μια ομαδική φωτογραφία ως υπόμνημα και ένα ωραίο αναμνηστικό από αυτή τη συνάντηση.</p> <p>Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συστηθούν, να μοιραστούν το όνομά τους και, στη συνέχεια, να καλέσουν το επόμενο άτομο να μιλήσει ονομαστικά.</p> <p>Στο τέλος, προτείνετε τους να βγάλουν τις δημιουργίες τους ή να παραμείνουν σε αυτές μέχρι το τέλος του εργαστηρίου.</p>
Πιθανές τροποποιήσεις	Στο τέλος, μπορείτε να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις διαθέσεις τους στο πλαίσιο συνομιλίας.
Πιστώσεις	<p>Συντάχθηκε από το Fundacja Culture Shock για το TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (https://trendss.eu/)</p> <p>Αναφορά 4.0 Διεθνές (CC BY 4.0)</p> <p>Συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης</p>



Άσκηση αριθ. 43: Κοινά σημεία

pixabay.com

Μέγεθος ομάδας	3-15
Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτή την άσκηση;	Κοινωνικά / Σωματικά / Συναισθηματικά / Γνωστικά Στόχος είναι να προθερμανθούν οι συμμετέχοντες ζητώντας τους να βρουν σε μικρότερες ομάδες τι κοινό έχουν. Πρόκειται επίσης για μια εξαιρετική άσκηση οικοδόμησης ομάδας.
Διάρκεια	15-20 λεπτά
Υλικά & εργαλεία	- μια εφαρμογή με αίθουσες διαλείμματος
Ατζέντα ασκήσεων	<p>Μια απλή άσκηση για να γνωριστούν οι συμμετέχοντες μεταξύ τους, ώστε να συνδεθούν και να βρουν κοινό έδαφος σε μια ατμόσφαιρα διασκέδασης και δημιουργικότητας.</p> <p>Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μεταβούν σε (εσείς αποφασίζετε πόσες) αίθουσες διαχωρισμού για 4-7 λεπτά για να συζητήσουν τι κοινό έχουν και πώς να το δείξουν χρησιμοποιώντας μόνο τη γλώσσα του σώματος. Κάθε ομάδα θα πρέπει να έχει 2-5 άτομα. Εξηγήστε ότι αργότερα θα το παρουσιάσουν μπροστά στους άλλους χωρίς λόγια. Το καθήκον της</p>



Το κιτ επιβίωσης του εκπαιδευτή στην ψηφιακή εποχή

υπόλοιπης ομάδας είναι να μαντέψει τι είναι.

Αυτό μπορεί να είναι ένα αγαπημένο φαγητό, μια ανάγκη ή μια κοινή εμπειρία, εξαρτάται από την ομάδα να αποφασίσει.

Ρωτήστε τους αν καταλαβαίνουν ή αν έχουν απορίες δίνοντας τις αντιδράσεις τους (π.χ. με τον αντίχειρα προς τα πάνω ή προς τα κάτω).

Πιθανές
τροποποιήσεις

Στο τέλος, μπορείτε να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις διαθέσεις τους στο πλαίσιο συνομιλίας.

Πιστώσεις

Συντάχθηκε από το Fundacja Culture Shock για το TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

Αναφορά 4.0 Διεθνές (CC BY 4.0)

Συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Άσκηση αρ. 44: Πρόκληση Kahoot

<https://create.kahoot.it/creator>

Μέγεθος ομάδας	3-15
Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτή την άσκηση;	Κοινωνικά / Σωματικά / Συναισθηματικά / Γνωστικά Στόχος της άσκησης είναι να επανεξετάσει τις γνώσεις των συμμετεχόντων με τη χρήση της εφαρμογής Kahoot!
Διάρκεια	15-20 λεπτά
Υλικά & εργαλεία	-
Ατζέντα ασκήσεων	<p>Το Kahoot! είναι μια πλατφόρμα μάθησης βασισμένη σε παιχνίδια που χρησιμοποιείται ως εκπαιδευτική τεχνολογία από εκπαιδευτικούς, εκπαιδευτές και εκπαιδευτικούς. Τα μαθησιακά παιχνίδια της, τα "kahoots", είναι κουίζ πολλαπλών επιλογών που δημιουργούνται από τον χρήστη και στα οποία μπορεί κανείς να έχει πρόσβαση μέσω ενός προγράμματος περιήγησης στο διαδίκτυο ή της εφαρμογής Kahoot. Το Kahoot! μπορεί να επανεξετάσει τις γνώσεις των μαθητών για διαμορφωτική αξιολόγηση ή ως διάλειμμα από τις παραδοσιακές εκπαιδευτικές δραστηριότητες.</p> <p>Το Kahoot! σχεδιάστηκε για κοινωνική μάθηση, με τους μαθητές να συγκεντρώνονται γύρω από μια κοινή οθόνη, όπως ένας διαδραστικός πίνακας, ένας προβολέας ή μια οθόνη υπολογιστή. Ο ιστότοπος μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί μέσω εργαλείων κοινής χρήσης οθόνης, όπως το Skype, το Zoom ή το Google Hangouts.</p> <p>Το παιχνίδι είναι απλό: όλοι οι παίκτες συνδέονται χρησιμοποιώντας ένα δημιουργημένο PIN παιχνιδιού που εμφανίζεται στην κοινή οθόνη και χρησιμοποιούν μια συσκευή για να απαντήσουν σε ερωτήσεις που έχουν δημιουργηθεί από έναν εκπαιδευτικό, έναν επιχειρηματία ή ένα άλλο άτομο. Αυτές οι ερωτήσεις μπορούν να αλλάξουν για να απονέμουν πόντους. Ο δημιουργός μπορεί να επιλέξει αν οι παίκτες μπορούν να πάρουν 0 πόντους, έως 1000 ή 2000 πόντους. Οι πόντοι του παίκτη υπολογίζονται ανάλογα με το πόσα μπορεί να πάρει ο παίκτης και πόσο χρόνο χρειάζεται ο παίκτης για να απαντήσει. Όσο πιο γρήγορα απαντήσει ο παίκτης, τόσο περισσότερους πόντους παίρνει, αν απαντήσει σωστά. Οι πόντοι εμφανίζονται στη συνέχεια στον</p>

	<p>πίνακα κατάταξης μετά από κάθε ερώτηση. Ο παίκτης μπορεί επίσης να αποκτήσει ένα σερί, που σημαίνει ότι απάντησε σε περισσότερες ερωτήσεις με τη σειρά. Όσο καλύτερο είναι το σερί του, τόσο περισσότερους πόντους κερδίζει όταν απαντά σωστά σε μια ερώτηση.</p> <p>Το Kahoot! έχει τώρα εφαρμόσει το 'Jumble'. Οι ερωτήσεις Jumble προκαλούν τους παίκτες να τοποθετήσουν τις απαντήσεις στη σωστή σειρά αντί να επιλέξουν μία μόνο σωστή απάντηση.</p> <p>Δημιουργήστε το λογαριασμό σας στο https://create.kahoot.it/auth/login και δημιουργήστε το κουίζ σας. Μπορείτε να μάθετε περισσότερα για την εφαρμογή στο Πώς να δημιουργήσετε ένα Kahoot - σεμινάριο. Αποφασίστε αν θέλετε να παίξουν ατομικά ή σε ομάδες.</p> <p>Μπορείτε να εμπνευστείτε από τις ιδέες των άλλων σε κουίζ στο https://create.kahoot.it/discover.</p>
Πιθανές τροποποιήσεις	<p>Σχεδιάστε το κουίζ σας ανάλογα με το θέμα του εργαστηρίου. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε το Kahoot για να εδραιώσετε τις γνώσεις που απέκτησαν οι συμμετέχοντες μέσω του εργαστηρίου, χωρίζοντάς τους σε ομάδες για να προετοιμάσουν κουίζ ο ένας για τον άλλον. Κάθε ομάδα θα οργανώσει ένα σύντομο κουίζ για τους άλλους. Η άσκηση είναι επίσης χρήσιμη ως ένα καλό κλείσιμο της συνάντησης.</p>
Πιστώσεις	<p>Συντάχθηκε από το Fundacja Culture Shock για το TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (https://trendss.eu/)</p> <p>Αναφορά 4.0 Διεθνές (CC BY 4.0)</p> <p>Συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης</p>



Άσκηση 45: Χορεύοντας τα χέρια



Pixabay, άδεια Creative Commons

Μέγεθος ομάδας	3-18 συμμετέχοντες
Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτή την άσκηση;	Κοινωνικά / Σωματικά / Συναισθηματικά / Γνωστικά Διέγερση της επίγνωσης του σώματος και χαλάρωση του σώματος. Είναι ιδανικό για συγκέντρωση και σύντομο διάλειμμα.
Διάρκεια	10 - 12 λεπτά
Εφαρμογές	Zoom, Microsoft teams, Google Hangouts ή άλλα
Υλικά	Δεν απαιτούνται άλλα υλικά
Ατζέντα ασκήσεων	<p>Αυτή η απλή άσκηση κίνησης θα ζεστάνει λίγο τους συμμετέχοντες στο εργαστήριό σας και θα διεγείρει τη φαντασία και τη δημιουργικότητά τους. Χάρη στη δραστηριότητα, οι συμμετέχοντες θα επικεντρωθούν στο σώμα τους και θα απελευθερώσουν την ένταση που συσσωρεύεται ενώ κάθονται μπροστά στην οθόνη.</p> <p>Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να απομακρυνθούν για λίγο από τις οθόνες των υπολογιστών τους, παραμένοντας ορατοί. Μπορούν να κάθονται ή να στέκονται όρθιοι.</p> <p>Ζητήστε από κάθε άτομο να εστιάσει την προσοχή του στα χέρια του. Ζητήστε από όλους να βάλουν τα χέρια τους μπροστά και να κοιτάζουν τα χέρια τους - όταν οι παλάμες τους είναι στραμμένες μακριά και προς το σώμα τους.</p> <p>Στη συνέχεια, ζητήστε από όλους να κλείσουν τα χέρια τους σε γροθιές και στη συνέχεια να τα ανοίξουν απαλά και αργά.</p> <p>Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να κάνουν έναν σύντομο "χορό των χεριών". Κρατήστε όλο το σώμα χαλαρό και ελεύθερο. Τα χέρια μπορούν να κινούνται προς οποιαδήποτε κατεύθυνση, γρήγορα ή αργά, τόσο προς την ίδια κατεύθυνση όσο και προς διαφορετικές κατευθύνσεις.</p>

Στη συνέχεια, ζητήστε από όλους να προσπαθήσουν να φέρουν τα χέρια τους κοντά στην κάμερα του υπολογιστή και να χορέψουν ένα σύντομο χορό των χεριών τους, ώστε να είναι ορατά στο παράθυρο της εφαρμογής στην οποία εργάζεστε.

Πιθανές
τροποποιήσεις

Αν όλοι οι συμμετέχοντες συμφωνούν, μπορείτε να ηχογραφήσετε ένα απόσπασμα αυτού του χορού και να το στείλετε σε όλους μετά το εργαστήριο.

Πιστώσεις

Συντάχθηκε από το Fundacja Culture Shock για το TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

[Αναφορά 4.0 Διεθνές \(CC BY 4.0\)](#)

Συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Άσκηση αριθ. 46: Ένα κομμάτι χαρτί

Pixabay, άδεια Creative Commons

Μέγεθος ομάδας

3-18 συμμετέχοντες

Πώς να χρησιμοποιήσετε
αυτή την άσκηση;

Κοινωνικά / **Σωματικά** / Συναισθηματικά / Γνωστικά
Αυτή είναι μια εξαιρετική άσκηση ως αισθητηριακή διέγερση και χαλάρωση του σώματος.



Διάρκεια	10 λεπτά
Hashtags	#αισθησίες #χαλάρωση #συγκέντρωση
Εφαρμογές	Zoom, Microsoft teams, Google Meet ή άλλο,
Υλικά	Πείτε στους συμμετέχοντες να ετοιμάσουν ένα κομμάτι χαρτί A4 ή μια σελίδα από οποιαδήποτε εφημερίδα.
Ατζέντα ασκήσεων	<p>Χρησιμοποιώντας ένα απλό φύλλο χαρτί μπορείτε να διεγείρετε τις αισθήσεις των συμμετεχόντων και να αποσπάσετε την προσοχή τους από τον διαδικτυακό κόσμο.</p> <p>Αρχικά, ζητήστε τους να πάρουν το έτοιμο φύλλο χαρτιού στα χέρια τους και να το εξερευνήσουν απαλά με την αφή: να το μετακινήσουν για να ελέγξουν αν κάνει ήχο, να το μυρίσουν, να ελέγξουν την υφή και τη θερμοκρασία του με τα χέρια τους, να το βάλουν κοντά στα μάτια τους για να δουν αν αφήνει το φως να περάσει.</p> <p>Ζητήστε από όλους να φτιάξουν μια χάρτινη μπάλα, να κλείσουν και στη συνέχεια να ανοίξουν το χέρι γύρω της. Ανοίγει το χαρτί μαζί με το χέρι ή παραμένει συμπίεσμένο;</p> <p>Ενθαρρύνετε κάθε άτομο να πετάξει την μπάλα με το ένα χέρι και να προσπαθήσει να την πιάσει με το άλλο.</p> <p>Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να παρατηρήσουν τις αισθητηριακές τους αντιδράσεις σε αυτή την άσκηση.</p> <p>Μετά την άσκηση ζητήστε από όλους τις εντυπώσεις τους: με ποια αίσθηση βιώνουν περισσότερο τον κόσμο;</p>
Πιθανές τροποποιήσεις	<p>Μπορείτε να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να απενεργοποιήσουν τις κάμερες και τα μικρόφωνα τους.</p> <p>Στο τέλος της άσκησης, μπορείτε να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να ισιώσουν το φύλλο χαρτιού και να το σχίσουν σε μικρότερα κομμάτια ή να το χρησιμοποιήσουν για κάποια άλλη δραστηριότητα γραφής, σκίτσου ή ζωγραφικής.</p>
Πιστώσεις	Συντάχθηκε από το Fundacja Culture Shock για το TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (https://trendss.eu/)

[Αναφορά 4.0 Διεθνές \(CC BY 4.0\)](#)

Συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Άσκηση αρ. 47: Εργοστάσιο ενέργειας

Pixabay, άδεια Creative Commons

Μέγεθος ομάδας

3-20 συμμετέχοντες

Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτή την άσκηση;

Κοινωνικά / **Σωματικά** / Συναισθηματικά / Γνωστικά
Μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε για την τόνωση του σώματος και του νου σας, την ενεργοποίηση των συμμετεχόντων, την ενεργοποίηση και το άνοιγμα του σώματός τους.

Διάρκεια

5 λεπτά

Εφαρμογές

Zoom, Microsoft teams, Google Hangouts ή άλλο.

Υλικά

Δεν απαιτούνται πρόσθετα υλικά.

Ατζέντα ασκήσεων

Αυτή η απλή άσκηση θα σας βοηθήσει να αυξήσετε την ενέργεια στην ομάδα. Είναι ιδανική όταν χρειάζεται να απελευθερώσετε την ένταση που έχει συσσωρευτεί στο σώμα των συμμετεχόντων.

Καλέστε τους συμμετέχοντες να απομακρυνθούν από τις οθόνες των υπολογιστών τους. Μπορούν να αφήσουν τις κάμερες ενεργοποιημένες ή απενεργοποιημένες - αφήστε τον

καθένα να αποφασίσει μόνος του.

Τώρα, ρωτήστε τους συμμετέχοντες ποια κίνηση τους έρχεται στο μυαλό όταν σκέφτονται: "εργοστάσιο ενέργειας";

Πώς μπορεί το σώμα να αρχίσει να παράγει ενέργεια;

Θα ήταν άλματα, τρέξιμο στη θέση του, φωνές, κούνημα, χορός ή αυτομασάζ;

Για ένα λεπτό, αφήστε τον καθένα να φανταστεί ότι είναι ένα εργοστάσιο ενέργειας και κάντε όλες τις κινήσεις που του έρχονται στο μυαλό και του είναι ευχάριστες.

Μπορείτε να επαναλάβετε αυτή την άσκηση αρκετές φορές κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου.

Στο τέλος της άσκησης μπορείτε να ενθαρρύνετε τους ανθρώπους να μοιραστούν τις σκέψεις τους - πώς αισθάνονται πιο ενεργητικοί;

Πιθανές
τροποποιήσεις

Αν κάνετε αυτή την άσκηση περισσότερες από μία φορές κατά τη διάρκεια ολόκληρου του εργαστηρίου, κάντε την πρώτα με τις κάμερες κλειστές - αυτό θα κάνει τους ανθρώπους να αισθάνονται πιο χαλαροί, ενώ την επόμενη φορά μπορείτε να ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αφήσουν τις κάμερες ανοιχτές και να προσπαθήσουν να εμπνευστούν από τους άλλους.

Πιστώσεις

Συντάχθηκε από το Fundacja Culture Shock για το TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

[Αναφορά 4.0 Διεθνές \(CC BY 4.0\)](#)

Συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Άσκηση αρ. 48: Χάρτης μυαλού

εκτύπωση οθόνης από την εφαρμογή MindMeister

Μέγεθος ομάδας	5-20 συμμετέχοντες
Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτή την άσκηση;	Κοινωνικά / Σωματικά / Συναισθηματικά / Γνωστικά Στόχος της άσκησης είναι η διερεύνηση του θέματος του εργαστηρίου, η δόμηση της γνώσης του συζητούμενου θέματος.
Διάρκεια	15 λεπτά
Εφαρμογές	Zoom, Microsoft teams, Google Hangouts ή άλλο, εφαρμογή MindMeister ή άλλη σχεδιασμένη για τη δημιουργία χαρτών του
Υλικά	Δεν απαιτούνται πρόσθετα υλικά
Ατζέντα ασκήσεων	<p>Επιλέξτε μια λέξη που είναι σημαντική για το θέμα του εργαστηρίου σας, π.χ.: εργασία.</p> <p>Δημιουργήστε ένα πρότυπο στο MindMaster: www.mindmaster.io και τοποθετήστε την επιλεγμένη λέξη στο κέντρο του εγγράφου.</p> <p>Το Mindmeister είναι ένα εξαιρετικό εργαλείο για την προετοιμασία ενός απλού χάρτη του νού μέσα σε λίγα λεπτά - έχει κάποιους περιορισμούς στη δωρεάν έκδοση, αλλά χρειάζονται λίγα λεπτά για να δημιουργήσετε ακόμη και έναν πολύ σύνθετο χάρτη του νού.</p> <p>Μοιραστείτε το πρότυπο με τους συμμετέχοντες στο εργαστήριο.</p> <p>Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν έναν χάρτη του μυαλού, ξεκινώντας με την επιλεγμένη λέξη-κλειδί.</p> <p>Μαζί με την ομάδα, αποφασίστε από πόσα στοιχεία θα πρέπει να αποτελείται κάθε αλυσίδα</p>

συσχετίσεων, π.χ. 4
Κάθε λέξη συνδέεται με την προηγούμενη.

Εργασία (κύρια λέξη) - 2. προσπάθεια - 3. γυμναστήριο - 4. Μύες

Δώστε χρόνο στην ομάδα να δημιουργήσει τον χάρτη, π.χ. 5-7 λεπτά.

Μετά από αυτό το διάστημα, διαβάστε όλες τις ενώσεις που έχουν εμφανιστεί με την ομάδα.

Στη συνέχεια, ζητήστε από τον καθένα να επιλέξει τη λέξη που τον εξέπληξε περισσότερο σε αυτό το σύνολο συνειρμών. Τι είναι αυτό που προκαλεί έκπληξη; Ποιες λέξεις βρίσκουν πιο σημαντικές;

Με βάση αυτόν τον χάρτη, ποια εικόνα του επιλεγμένου όρου προκύπτει;

Κάντε μια σύντομη συζήτηση.

Πιθανές
τροποποιήσεις

Μπορείτε να προσκαλέσετε τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν τον χάρτη του μυαλού ατομικά.

Μετά από 5-7 λεπτά ατομικής εργασίας χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες των τριών ατόμων και ενθαρρύνετέ τους να μοιραστούν τα αποτελέσματά τους. Στη συνέχεια, ρωτήστε τους συμμετέχοντες τι κοινό έχουν και τι διαφορετικό έχουν οι χάρτες τους.

Μπορείτε να προτείνετε στους συμμετέχοντες να χρησιμοποιήσουν ένα απλό φύλλο χαρτί και ένα στυλό ή μαρκαδόρο. Η αναλογική μορφή θα λειτουργεί πάντα καλά!

Πιστώσεις

Συντάχθηκε από το Fundacja Culture Shock για το TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

[Αναφορά 4.0 Διεθνές \(CC BY 4.0\)](#)

Συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Άσκηση αρ. 49: Σιωπηλή συζήτηση

Pixabay, άδεια Creative Commons

Μέγεθος ομάδας	6-15 συμμετέχοντες
Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτή την άσκηση;	Κοινωνικά / Σωματικά / Συναισθηματικά / Γνωστικά Στόχος της άσκησης είναι να εξερευνήσει σε βάθος ένα θέμα ή μια έννοια και να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις απόψεις τους.
Διάρκεια	15 λεπτά
Εφαρμογές	jamboard

Υλικά	α/α
Ατζέντα ασκήσεων	<p>Αυτή η απλή άσκηση θα βοηθήσει να εμπλακούν οι άνθρωποι που δεν αισθάνονται άνετα να μιλήσουν δυνατά μπροστά σε όλη την ομάδα, όσοι είναι λιγότερο εμπλεκόμενοι στη λεκτική επικοινωνία.</p> <p>Προετοιμάστε ένα θέμα που θέλετε να εξερευνήσετε και σχετίζεται με το εργαστήριό σας. Γράψτε το στον πίνακα jamboard της Google με τέτοια μορφή που να ενθαρρύνει τη συζήτηση, π.χ.: ερώτηση, παράθεση.</p> <p>Γράψτε το στο google jamboard με τέτοια μορφή που να ενθαρρύνει τη συζήτηση: ερώτηση, παράθεση. Μοιραστείτε το έγγραφο με την ομάδα. Στη συνέχεια, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις σκέψεις τους σχετικά με το προτεινόμενο θέμα χρησιμοποιώντας την επιλογή αυτοκόλλητων σημειώσεων που είναι διαθέσιμη στο google jambord.</p> <p>Καθορίστε τους κανόνες της συζήτησης, π.χ:</p> <ul style="list-style-type: none">- Κάθε άτομο μπορεί να μοιραστεί όσες σκέψεις θέλει,- Κατά τη διάρκεια της συζήτησης, κλείνουμε τα μικρόφωνα στους υπολογιστές - πρόκειται για σιωπηλή συζήτηση,- Συζητάμε το συγκεκριμένο θέμα,- Σχετιζόμαστε μεταξύ μας με σεβασμό,- Δεν κρίνουμε τις απόψεις των άλλων, αλλά αναζητούμε επιχειρήματα και αντεπιχειρήματα. <p>Αποφασίστε πόσο θα διαρκέσει η συζήτηση.</p> <p>Κατά τη διάρκεια της συζήτησης, οι συμμετέχοντες μπορούν να αναφέρονται στο θέμα που αναφέρεται στον τίτλο της συζήτησης, μπορούν επίσης να σχολιάζουν τις δηλώσεις του άλλου και να υποβάλλουν ερωτήσεις.</p> <p>Όσο περισσότεροι συμμετέχοντες συνεισφέρουν, τόσο πιο ενδιαφέρουσα θα είναι η συζήτηση.</p>



Το κιτ επιβίωσης του εκπαιδευτή στην ψηφιακή εποχή

Αφού περάσει ο καθορισμένος χρόνος, ολοκληρώστε τη συζήτηση. Ζητήστε από ένα άτομο να διαβάσει όλες τις σκέψεις που έχουν καταγραφεί.

Ελέγξτε αν κάποιος θέλει να κάνει ερωτήσεις ή σχόλια.

Μπορείτε επίσης να ρωτήσετε ποιες μορφές ανταλλαγής σκέψεων και συζήτησης προτιμούν οι συμμετέχοντες και γιατί; Μπορείτε επίσης να ρωτήσετε τους συμμετέχοντες πώς αισθάνθηκαν να συζητούν με αυτόν τον τρόπο: ήταν ευκολότερο, δυσκολότερο ή το ίδιο;

Πιθανές
τροποποιήσεις

Αυτή η μέθοδος θα λειτουργήσει ως ιδέα για τη συλλογή ανατροφοδότησης μετά το πέρας ολόκληρου του εργαστηρίου.

Πιστώσεις

Συντάχθηκε από το Fundacja Culture Shock για το TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

[Αναφορά 4.0 Διεθνές \(CC BY 4.0\)](#)

Συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Άσκηση αρ. 50: Παλάμες & μάτια

Pixabay, άδεια Creative Commons

Μέγεθος ομάδας	6-25 συμμετέχοντες
Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτή την άσκηση;	Κοινωνικό / Σωματικό / Συναισθηματικό / Γνωστικό Είναι ιδανικό για τη μείωση της έντασης στο σώμα και τη χαλάρωση κατά την εργασία.
Διάρκεια	2-3 λεπτά
Εφαρμογές	ζουμ
Υλικά	α/α
Ατζέντα ασκήσεων	<p>Η εργασία μπροστά σε μια οθόνη για μεγάλο χρονικό διάστημα είναι κουραστική για όλο το σώμα, συμπεριλαμβανομένων των ματιών.</p> <p>Κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου, προγραμματίστε ένα σύντομο διάλειμμα και προτείνετε μερικές απλές ασκήσεις που επιτρέπουν στους συμμετέχοντες να φροντίζουν τα μάτια τους, να χαλαρώνουν και να βρίσκουν τη συγκέντρωσή τους.</p> <p>Ζητήστε από όλους να κλείσουν τις κάμερες και να απομακρυνθούν από τις οθόνες.</p> <p>Ζητήστε από κάθε άτομο να κοιτάξει κάπου μακριά - για παράδειγμα, έξω από το παράθυρο του δωματίου στο οποίο εργάζεται ή, αν αυτό δεν είναι δυνατό, στο πιο απομακρυσμένο μέρος του δωματίου.</p> <p>Στη συνέχεια, προτείνω να τρίψετε τις παλάμες των χεριών μεταξύ τους για να τις αισθανθείτε να ζεσταίνονται.</p>

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να βάλουν τα ζεστά χέρια τους στα μάτια τους, έτσι ώστε τα δάχτυλα να αγγίζουν το μέτωπο. Μείνετε σε αυτή τη θέση για ένα λεπτό, συγκεντρωμένοι στην αναπνοή- τα μάτια ξεκουράζονται στο σκοτάδι. Μετά από ένα λεπτό, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να πάρουν τα χέρια τους από τα μάτια τους και να τα ανοίξουν αργά.

Στη συνέχεια, ζητήστε από κάθε άτομο να κάνει ένα σύντομο, απαλό μασάζ στο κεφάλι, το μέτωπο και την περιοχή των ματιών.

Μπορείτε να κάνετε αυτή τη γρήγορη άσκηση αρκετές φορές κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου, για παράδειγμα, μετά από κάθε ολοκληρωμένη συνεδρία.

Πιστώσεις

Συντάχθηκε από το Fundacja Culture Shock για το TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

[Αναφορά 4.0 Διεθνές \(CC BY 4.0\)](#)

Συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης

III. Μονάδες

Οι ασκήσεις συντάχθηκαν από την ομάδα του Ιδρύματος Cultureshock από την Πολωνία:

Paulina Jędrzejewska - είναι εκπαιδευτικός, εκπαιδευτής κοινωνικών δεξιοτήτων και λάτρης των νέων τεχνολογιών. Προωθεί τη γνώση σχετικά με τη δημιουργική χρήση του διαδικτύου και των κινητών εφαρμογών στην τέχνη, τον πολιτισμό και την εκπαίδευση. Διδάσκει οργανισμούς και εκπαιδευτές πώς να εφαρμόζουν τις νέες τεχνολογίες. Συγγραφέας ερευνητικών εκθέσεων, συνεδρίων, δημοσιεύσεων και εκπαιδευτικού υλικού σχετικά με τις νέες τεχνολογίες και την ανάπτυξη ήπιων δεξιοτήτων. Πρόεδρος του Ιδρύματος Culture Shock Foundation - www.cultureshock.pl.



Karolina Pluta - εκπαιδύτρια, προπονήτρια, ακτιβίστρια, θεατροπαιδαγωγός, ερευνήτρια και performer με έδρα τη Βαρσοβία. Με την ιδιότητά της ως θεατροπαιδαγωγός και εκπαιδύτρια έχει συνεργαστεί με ποικίλα κοινά, όπως νέους, ενήλικες, καλλιτέχνες και εκπαιδευτικούς. Ως ελεύθερος επαγγελματίας συνεργάζεται με διάφορους οργανισμούς στον τομέα του πολιτισμού και των κοινωνικών προγραμμάτων. Της αρέσει να χορεύει και να περπατάει στο δάσος.

Με τη συμβολή (άσκηση 7 και 8) της Dr. Melinda Zay PhD, διαπολιτισμολόγου MCC, ψηφιακού προπονητή και εκπαιδευτή, συντονίστρια έργου της κοινοπραξίας TRENDSS — <https://trendss.eu/> —, διευθύνουσα σύμβουλος της Yes You Can Training & Coaching Kft., Ουγγαρία.

Και παρακολουθείται και επιμελείται προσεκτικά από την Maša Cek από την Delta Association from Croatia- **Η Maša Cek** (ΜΑ στην Ψυχολογία) είναι ψυχολόγος και εκτελεστική διευθύντρια της Association Delta, η οποία εργάζεται στη μη τυπική εκπαίδευση από το 2016. Σχεδιάζει και υλοποιεί δραστηριότητες έργων, καθώς και έρευνες, στον τομέα της εργασίας για τους νέους, της πολιτικής για τη νεολαία, της εκπαίδευσης των πολιτών και της προσωπικής ανάπτυξης των νέων. Είναι επίκουρη καθηγήτρια στο Τμήμα Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου της Ριέκα. Οργανώνει επίσης μουσικά εργαστήρια με παιδιά και νέους με αναπηρίες και διδάσκει πιάνο.

Για το TRENDSS - Διακρατικός χάρτης πορείας για εκπαιδευτικούς στις ψηφιακές ήπιες δεξιότητες (<https://trendss.eu/>)

[Αναφορά 4.0 Διεθνές \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

FUNDACJA
CULTUREshock



Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union