

THE DIANA AWARD



SELFIES

&

ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ



Η προσαρμογή στα ελληνικά πραγματοποιήθηκε με την επιμέλεια του
Επιστημονικού Οργανισμού «Μαζί για την Εφηβική Υγεία»
www.youth-life.gr

Οδηγός εφαρμογής για την Ενότητα *Selfies & Αυτοεκτίμηση*

Μέρος του Προγράμματος *Be Strong Online*





Σχετικά

Ο θεσμός του Diana Award αποτελεί κληρονομιά της Πριγκίπισσας Νταϊάνα, η οποία είχε την πεποίθηση ότι τα νεαρά άτομα έχουν τη δύναμη να αλλάξουν τον κόσμο προς το καλύτερο. Γι αυτό θα πρέπει να δίδονται στους νέους ευκαιρίες για εξέλιξη και ερεθίσματα να εμπλέκονται σε δράσεις κοινωνικού χαρακτήρα.

Είμαστε υπερήφανοι που διαθέτουμε την αμέριστη στήριξη της ΑΕ του Πρίγκιπα Ουίλιαμ και της ΑΕ Πρίγκιπα Χάρρυ, καθώς και της ομάδας τους στο Royal Charities Forum του Δούκα και της Δούκισσας του Κέιμπριτζ και του Πρίγκιπα Χάρρυ.

Η αποστολή μας

Η αποστολή μας είναι να εμπνέουμε και να αναγνωρίζουμε την κοινωνική δράση σε νεαρά άτομα. Αυτό επιτυγχάνεται:

- Ενδυναμώνοντας τα νεαρά άτομα να κάνουν τη διαφορά και να αξιοποιήσουν το μέγιστο των δυνατοτήτων τους
- Εμπλέκοντας τα νεαρά άτομα στα προγράμματά του Diana Award, που τους παρέχουν τη δυνατότητα να ξεχωρίσουν μέσω της κοινωνικής δράσης
- Ενθαρρύνοντας νεαρά άτομα να συνεισφέρουν στις κοινότητές τους

Η Αποστολή του θεσμού Diana Award υλοποιείται μέσω τεσσάρων βασικών προγραμμάτων:

- 1. Το Πρόγραμμα Diana Award** – που αναγνωρίζει την αξία των νέων ανθρώπων.
- 2. Το Δίκτυο του Diana Award** – που στηρίζει την κοινωνική συνοχή και προάγει την κοινωνική δράση των νέων.
- 3. Η εκστρατεία Anti-Bullying του Diana Award** – που παρέχει σε νεαρά άτομα, επαγγελματίες και γονείς τις ικανότητες και την αυτοπεποίθηση να αντιμετωπίζουν κάθε μορφή παρενόχλησης.
- 4. Το Πρόγραμμα καθοδήγησης του Diana Award** – που στηρίζει νεαρά άτομα που βρίσκονται σε κίνδυνο.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή στο Πρόγραμμα <i>Be Strong Online</i>	4
Εισαγωγή στο <i>Selfies & Αυτοεκτίμηση</i>	7
Βασικά θέματα	7
Πώς λειτουργεί	8
Ποιος είναι ποιος	9
Πρώτα βήματα	9
Εργαλεία	11
Προετοιμασία	12
Εκπαιδύοντας τους Μαθητές-μέντορες	13
Επισκόπηση ενότητας εκπαίδευσης	14
Διαφορετικές επιλογές διάρκειας ενοτήτων	15
Οδηγός ενότητας εκπαίδευσης	16
Επόμενα βήματα	22
Τι πρέπει να θυμάστε	22
Παράρτημα	23



Εισαγωγή στο Πρόγραμμα *Be Strong Online*

Η ενότητα *Selfies & Αυτοεκτίμηση* είναι μέρος του Προγράμματος *Be Strong Online*, ενός εργαλείου κατάρτισης peer-to-peer από το θεσμό Diana Award και τη Vodafone για να βοηθηθούν οι μαθητές στην εξερεύνηση του ψηφιακού κόσμου.

Το *Be Strong Online* καλύπτει διαφορετικές πλευρές του online κόσμου, από το gaming και τις selfies ως την προστασία της ιδιωτικότητας, τις εφαρμογές και την κοινωνική δικτύωση. Το Πρόγραμμα κάνει χρήση της φιλοσοφίας **peer-to-peer**. Κάθε ενότητα παρέχει το σύνολο των αναγκαίων εργαλείων, ώστε οι δάσκαλοι να εκπαιδεύσουν μία μικρή ομάδα μαθητών (τους «Μαθητές-Μέντορες») για να κάνουν σύντομα μαθήματα σε άλλους μαθητές του σχολείου.

Η ομάδα αυτή των μαθητών-μεντόρων μπορεί στη συνέχεια να διδάξει και άλλες ενότητες, που θα διατίθενται κατά τους επόμενους μήνες. Παρόλο που το πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί για να είναι ευέλικτο, συνιστάται η διδασκαλία να γίνει σε μαθητές ηλικίας 7-8 ετών από Μαθητές-Μέντορες ηλικίας 8 και άνω.

Η φιλοσοφία αυτή του peer-to-peer βασίζεται στις ιδιαίτερα επιτυχημένες μεθόδους που χρησιμοποιήθηκαν στο Πρόγραμμα Anti-Bullying Ambassador του Diana Award, το οποίο παρέχει κατάρτιση καταπολέμησης του bullying σε σχολεία και οργανώσεις νέων. Μέχρι τώρα έχουν καταρτιστεί ως Anti-Bullying Ambassadors πάνω από 18.500 νεαρά άτομα στο Ηνωμένο Βασίλειο: νεαρά άτομα τα οποία είναι υπεύθυνα για την ευαισθητοποίηση σχετικά με το bullying, την οργάνωση εκστρατειών, και τη διασφάλιση της ασφάλειας των συνομηλίκων τους- τόσο online όσο και offline. Αναγνωρίζουμε ότι τα νεαρά άτομα αποτελούν τους καλύτερους παράγοντες της αλλαγής στα σχολεία. Αποσκοπούμε να τους δώσουμε την αυτοπεποίθηση και τις ικανότητες που χρειάζονται για να αντιμετωπίσουν το bullying, και να υιοθετήσουν μία συνολική σχολική οπτική προκειμένου να αλλάξουν την τρέχουσα στάση του σχολείου έναντι του bullying.

Το Diana Award συνεργάστηκε με τη Vodafone για τη δημιουργία του *Be Strong Online*, χρησιμοποιώντας την προσέγγιση peer-to-peer, ώστε να ενθαρρύνει τους μαθητές και να τους δώσει τη δυνατότητα να μοιραστούν τη γνώση του ψηφιακού κόσμου. Το πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί για να προστίθενται σ' αυτό θεματικές ενότητες: τομείς που καλύπτονται τομείς είναι η πληροφορική, η εκπαίδευση του πολίτη και η Προσωπική, Κοινωνική Εκπαίδευση και θα επισημαίνονται σε κάθε ενότητα.

Το πρόγραμμα καλύπτει επίσης μία ευρεία κλίμακα θεμάτων, εστιάζοντας σε κάθε πτυχή της ψηφιακής ζωής των νεαρών ατόμων. Δίνοντας έμφαση όχι μόνο στην προστασία της ιδιωτικότητας και τη διαδικτυακή επικοινωνία, αλλά και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, το gaming, τις selfies και πολλά ακόμη. Διδάσκοντας το *Be Strong Online*, οι μαθητές θα αποκτήσουν μία σειρά ικανοτήτων συμπεριλαμβανομένης της δημόσιας ομιλίας, της ικανότητας να είναι κάποιος ηγετικό μέλος της ομάδας και της καθοδήγησης.

Εισαγωγή στην ενότητα Selfies & Αυτοεκτίμηση

Η ενότητα *Selfies και Αυτοεκτίμηση* είναι η έκτη της σειράς στο Πρόγραμμα Be Strong Online.

Ως εκπαιδευτικός που εργάζεστε με νεαρά άτομα, ίσως να έχετε προσέξει πόσο δημοφιλείς έχουν γίνει οι selfies. Η μόδα του να βγάζει κανείς φωτογραφίες του εαυτού του, να τις επεξεργάζεται, ακόμη και να προσθέτει τίτλους και να τις μοιράζεται με φίλους ή σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι ένας τρόπος για τους εφήβους να ελέγχουν την εικόνα τους, να εξερευνούν την ταυτότητά τους και να διασκεδάζουν. Τροφοδοτούμενο από την επίδραση των διασημοτήτων και την άνοδο των μέσα κοινωνικής δικτύωσης, το συγκεκριμένο φαινόμενο δεν εμφανίζει σημεία κάμψης και έχει μάλιστα γίνει πρωταρχική μορφή επικοινωνίας για τα νεαρά άτομα. Όμως, τι επίδραση θα μπορούσαν οι selfies να έχουν στην αίσθηση της ταυτότητας των νεαρών ατόμων και τον τρόπο που εκλαμβάνουν τον εαυτό τους;

Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα, ένα στα τέσσερα κορίτσια στο Ηνωμένο Βασίλειο διέγραψε μία φωτογραφία, η οποία δε συγκέντρωσε αρκετά like.¹ Αυτό επιβεβαιώνει όσα μας δήλωσαν νεαρά άτομα στο πλαίσιο εργαστηρίων καλλιέργειας αυτοεκτίμησης και σωματικής αυτοεκτίμησης που διοργανώθηκαν από την εκστρατεία καταπολέμησης του Bullying του The Diana Award: ότι η πλειονότητα θα διέγραφε μία selfie «δίχως like», αναμένοντας από μία εβδομάδα έως και μόλις δύο λεπτά πριν να την διαγράψει. Μεγάλος αριθμός νεαρών ατόμων με τα οποία μιλήσαμε ούτε καν θα διανοούνταν να αναρτήσει μία selfie στο διαδίκτυο, χωρίς να έχει υποστεί κάποιου είδους επεξεργασία.

Ποιος θα μπορούσε να είναι ο αντίκτυπος αυτού του φαινομένου στην αυτοεκτίμηση των νεαρών ατόμων; Μήπως η επικέντρωση στην εμφάνιση, η ανάδειξη της προσωπικής ταυτότητας των νέων και η απόδοση αξίας στην εικόνα με βάση τον αριθμό των like που λαμβάνει κανείς έχει αρνητική επίδραση στον τρόπο που τα νεαρά άτομα αξιολογούν τον εαυτό τους;

Σκοπός της παρούσας ενότητας είναι να ενθαρρυνθεί η συζήτηση ανάμεσα σε μαθητές για όλα αυτά τα ζητήματα, να αποτιμηθεί αν οι selfies που βλέπουν online συνήθως ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα ή όχι, και να βοηθηθούν να αναλύσουν ορισμένους από τους λόγους για τους οποίους οι περισσότεροι βγάζουν και τροποποιούν τις προσωπικές τους φωτογραφίες.

Μετά τη διεξαγωγή της εκπαιδευτικής ενότητας, οι Μαθητές-Μέντορες θα ξεκινήσουν ένα 20λεπτο μάθημα με μία ομάδα μαθητών. Οι Μαθητές-Μέντορες θα παρουσιάσουν αρχικά το θέμα με μία σύντομη συζήτηση και βίντεο σχετικά με τις selfies. Έπειτα, θα επιλέξουν **μία** δεκάλεπτη δραστηριότητα από τις παρακάτω τέσσερις για να την εντάξουν στο μάθημά τους:

¹ <https://uk.news.yahoo.com/selfies-social-media-and-self-esteem-dove-165156342.html>

- **Αντίκτυπος των Likes** ενθαρρύνει τη συζήτηση σχετικά με την αξία που αποδίδουμε στην προσωπική μας εικόνα
- **Ανταποκρίνονται οι Selfies στην πραγματικότητα;** Είναι μία συλλογική δραστηριότητα που εξερευνά τον τρόπο με τον οποίο οι φωτογραφίες τροποποιούνται και τον αντίκτυπο που μπορεί να έχει η σύγκριση του εαυτού μας με selfies άλλων ατόμων
- **Το ταξίδι μίας Selfie** ενθαρρύνει τη συζήτηση σχετικά με τον αντίκτυπο των selfies στην αίσθηση της ταυτότητάς μας
- Στην **Αληθινή μου Selfie** οι μαθητές στρέφουν τη σκέψη τους σε πτυχές της προσωπικότητάς τους, όπως τις ικανότητες, τα χόμπι, τα ενδιαφέροντα και τα προτερήματά τους, που δε γίνονται αντιληπτά σε μία selfie

Παρόλο που το κατώτατο ηλικιακό όριο για την πλειονότητα των social networks είναι τα 13 έτη, αξίζει να εξερευνήσετε τα ζητήματα αυτά, ακόμη και αν οι μαθητές είναι μικρότερης ηλικίας, ώστε να τους βοηθήσετε να προετοιμάσουν την κριτική τους σκέψη σχετικά με τις selfies που θα συναντήσουν όταν αρχίσουν να χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Η προσέγγιση του φαινομένου μέσω των συνομηλίκων μπορεί να αποδειχθεί ιδιαίτερα αποτελεσματική αν πλαισιώνεται από μέλος του προσωπικού. Οποιοδήποτε μέλος του προσωπικού μπορεί να διαδραματίσει το ρόλο του Συντονιστή για το Be Strong Online: μπορεί να είναι ένας δάσκαλος κάθε ειδικότητας, εκπαιδευτής, πνευματικός ηγέτης, ή προπονητής ομάδας νέων. Εφόσον ενδιαφέρεστε να βοηθήσετε τους μαθητές να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους, μπορείτε να στηρίξετε τους Μαθητές-Μέντορες στο πλαίσιο του Προγράμματος. Συμμετέχοντας στην ενότητα *Selfies & Αυτοεκτίμηση*, οι Μαθητές-Μέντορες θα έχουν αναπτύξει μία σειρά δεξιοτήτων, από τη δημόσια ομιλία και την παρουσίαση, έως την ομαδική εργασία, την αναζήτηση και την ικανότητα της ηγεσίας. Στο τέλος της 20λεπτης ενότητας με τους μικρότερους μαθητές, οι Μαθητές-Μέντορες θα έχουν:

- Προσδιορίσει ορισμένους από τους κυριότερους λόγους για τους οποίους οι άνθρωποι βγάζουν selfies
- Επιδείξει κατανόηση της αυτοεκτίμησης και αν οι selfies μπορεί να έχουν θετικό ή αρνητικό αντίκτυπο σ' αυτή
- Σκεφτεί με κριτικό τρόπο αν οι selfies ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα

Βασικά θέματα

Η ενότητα *Selfies και Αυτοεκτίμηση* ακολουθεί την ίδια φιλοσοφία με τις άλλες ενότητες του Προγράμματος *Be Strong Online* και παραδίδεται αυτόνομα από τους Μαθητές-Μέντορες.

Αξίζει να σημειωθεί ότι τα περιεχόμενα της ενότητας αυτής έχουν συνταχθεί για παράδοση από Μαθητές-Μέντορες. Σκοπός είναι οι Μαθητές-Μέντορες να αρχίσουν μία συζήτηση με μικρότερους μαθητές για τις selfies και πώς η ανάγκη μας για ανατροφοδότηση από τους άλλους, οι επιτηδευμένες φωτογραφίες μας online και η παρουσίαση μίας εξιδανικευμένης εκδοχής της εικόνας μας έχει αντίκτυπο στην αυτοεκτίμηση και την ταυτότητά μας.

Η παρούσα ενότητα δεν καλύπτει εκτενέστερες συζητήσεις σχετικά με πιο ευαίσθητα ζητήματα που άπτονται της αυτοεκτίμησης, όπως η σωματική δυσμορφία, διατροφικές διαταραχές και θέματα ψυχικής υγείας. Τα ζητήματα αυτά σχετίζονται με το εξεταζόμενο θέμα, αλλά πρέπει να προσεγγίζονται από ειδικό ψυχικής υγείας σε χρονική διάρκεια μεγαλύτερη των 20-30 λεπτών που είναι διαθέσιμα για τη συγκεκριμένη ενότητα.

Ομοίως, το sexting, ένα θέμα που μπορεί να ανακύψει κατά τη συζήτηση των selfies, δεν καλύπτεται στις δραστηριότητες που παραδίδονται από τους Μαθητές-Μέντορες. Ωστόσο, υπάρχουν συμβουλές σχετικά με το sexting τόσο για μαθητές όσο και για γονείς στα ενημερωτικά έντυπα που θα μοιραστούν στο τέλος του μαθήματος.

Μην ξεχνάτε ότι θα είναι συνεχώς παρόν ένα μέλος του προσωπικού σε περίπτωση που θα ανακύψουν θέματα συμπεριφοράς από τους μαθητές, και οι Μαθητές-Μέντορες μπορούν να επωφεληθούν από συμπληρωματική βοήθεια προσωπικού κατά τη διάρκεια των συζητήσεων.

Πώς λειτουργεί

Η ενότητα Selfies & Αυτοεκτίμηση ενότητα ακολουθεί τη φιλοσοφία «εκπαίδευσης του εκπαιδευτή». Με τη βοήθεια του παρόντος οδηγού, ο Συντονιστής του Προγράμματος (εσείς!) θα δώσει σε μία ομάδα νεαρών ατόμων, τους Μαθητές-Μέντορες, τα εργαλεία και τη γνώση που απαιτούνται για να διδάξουν ένα σύντομο «μάθημα» σε μικρότερους μαθητές.

Πρόκειται να διεξαγάγετε μία ωριαία εκπαιδευτική ενότητα μαζί τους, η οποία εξετάζει το Σχέδιο μαθήματος που θα χρησιμοποιήσουν οι Μαθητές-Μέντορες και στην οποία θα εξασκηθούν στις διάφορες δραστηριότητες που θα οργανώσουν πριν να τις παρουσιάσουν στην υπόλοιπη ομάδα. Αυτό θα τους βοηθήσει να αναπτύξουν τις δεξιότητες που απαιτούνται για να πάρουν θέση μπροστά από μία ομάδα μικρότερων μαθητών και να παραδώσουν με επιτυχία το μάθημά τους.

Η προσέγγιση αυτή peer-to-peer αποτελεί μία σπουδαία ευκαιρία για τους Μαθητές-Μέντορες να αναπτύξουν την αυτοπεποίθησή τους και την ικανότητα να κάνουν παρουσιάσεις. Επίσης, είναι ένας πολύ καλός τρόπος να μεταδώσετε βασικά μηνύματα σχετικά με την online ασφάλεια, καθώς οι μαθητές είναι πιο πιθανό να ακούσουν με προσοχή άλλα νεαρά άτομα

όσον αφορά στο διαδίκτυο, ιδίως εάν οι Μαθητές-Μέντορες είναι μόλις λίγα χρόνια μεγαλύτεροι από τους εκπαιδευόμενους μαθητές. Ακόμη, συνεπάγεται μείωση του φόρτου στο προσωπικό, κάτι που οδηγεί σε αύξηση του αριθμού των συμμετεχόντων μαθητών.

Το μάθημα που θα παραδώσουν οι Μαθητές-Μέντορες διαρκεί περίπου 20 λεπτά και είναι σχεδιασμένο με γνώμονα την ευελιξία. Η διάρκειά του μπορεί να προσαρμοστεί στο διαθέσιμο χρονικό πλαίσιο, είτε με ευελιξία στη διάρκειά του ή προσθέτοντας επιπλέον δραστηριότητες αν χρειαστεί. Το μάθημα απευθύνεται σε μαθητές ηλικίας 7-8 ετών, και συνιστούμε οι Μαθητές-Μέντορες να είναι μεγαλύτερης ηλικίας – 8 ετών και άνω.

Όλα αυτά τα εργαλεία είναι σχεδιασμένα με γνώμονα την εύκολη προσαρμογή τους. Θα διαπιστώσετε ότι στον παρόντα οδηγό έχουν ενταχθεί συστάσεις, αλλά μπορείτε κάλλιστα να προσαρμόσετε την ενότητα στο δικό σας περιβάλλον, τις ηλικιακές ομάδες, καθώς και τα διαθέσιμα χρονικά περιθώρια.

Ο παρών Οδηγός προσωπικού θα σας κατατοπίσει σχετικά με την ενότητα εκπαίδευσης των Μαθητών-μεντόρων και το πώς να αξιοποιήσετε το *Selfies & Αυτοεκτίμηση*

Ποιος είναι ποιος

Όνομα	Ποιος είναι	Ρόλος
Συντονιστής προγράμματος	Εσείς – ο δάσκαλος ή επικεφαλής οργάνωσης νέων, υπεύθυνος του προγράμματος	Εκπαίδευση των Μαθητών-μεντόρων και παροχή της αναγκαίας στήριξης για τη διασφάλιση της αποτελεσματικότητας των μαθημάτων
Μαθητές-Μέντορες	Η ομάδα των μαθητών που αναλαμβάνουν την υλοποίηση του προγράμματος	Εργασία ανά ζεύγη για την παράδοση 20λεπτου μαθήματος ανά θεματική ενότητα σε ομάδες μικρότερων μαθητών
Μαθητές	Η ομάδα των νεαρών ατόμων στους οποίους παραδίδουν την ενότητα οι Μαθητές-Μέντορες	Συμμετοχή, παροχή ανατροφοδότησης και συμμετοχή σε συμπληρωματικές δραστηριότητες
Γονείς	Οι γονείς των μαθητών	Συμμετοχή στις συμπληρωματικές δραστηριότητες όπου αυτό απαιτείται

Πρώτα βήματα

Ως συντονιστής του Προγράμματος, **εσείς** αποτελείτε τον κύριο παράγοντα επιτυχίας του προγράμματος αυτού στο σχολείο ή την οργάνωση νέων σας. Με τη διεξαγωγή της ενότητας αυτής, οι Μαθητές-Μέντορες τους οποίους **εσείς** καταρτίσατε θα έχουν αυξήσει την αυτοπεποίθηση και την ικανότητα να κάνουν παρουσιάσεις – και θα έχουν συνεισφέρει κατά απτό τρόπο στην κοινότητά τους.

Οι μαθητές που θα εκπαιδεύσουν εκείνοι, με τη σειρά τους θα ανοίξουν το διάλογο σχετικά με την ασφάλεια στο διαδίκτυο και έχοντας συμμετάσχει σε μία διαδραστική ενότητα, η οποία αυξάνει την ευαισθητοποίηση για το τι πρέπει κανείς να έχει υπόψη του στον online κόσμο. Ελπίζουμε να μείνετε ικανοποιημένοι από την ενότητα, ώστε να συνεχίσετε τις συναντήσεις με την ομάδα των Μαθητών-μεντόρων σας και αυτή να επεκτείνει την κατάρτιση χρησιμοποιώντας τις ενότητες

που θα κυκλοφορήσουν κατά τους επόμενους μήνες.

Για να αποδώσει τα αναμενόμενα η διαδικασία, απαιτείται κάποιος χρόνος και λίγη προσπάθεια από εσάς. **Αν επιλέξετε να διδάξετε το σύνολο των 10 ενότητων του Προγράμματος**, αυτός είναι ο **μέγιστος** χρονικός ορίζοντας που απαιτείται:

- Σύσταση της ομάδας των Μαθητών-μεντόρων (μία φορά)
- 2 – 2,5 ώρες κατάρτισης των Μαθητών-μεντόρων (μηνιαίως)
- Οργάνωση του χρόνου των Μαθητών-μεντόρων για την παράδοση των 20λεπτων ενότητων ανά ζεύγη – είτε πρωινές ή απογευματινές ώρες, σε ώρα φαγητού ή στα διαλείμματα (μηνιαίως)
- Πρέπει να είναι παρών ένα μέλος του προσωπικού, όπως ο επιμελητής ή ο

δάσκαλος της τάξης. Αλλά και εσείς μπορεί να θελήσετε να συνοδεύσετε τους Μαθητές-Μέντορες σας στα πρώτα τους μαθήματα των ενοτήτων για να διασφαλίσετε ότι όλα κυλούν ομαλά (μηνιαίως).

- Προαιρετικά: συνάντηση με την ομάδα σας για ανατροφοδότηση (μηνιαίως)

Μόλις η δομή αυτή παγιωθεί, η ομάδα των Μαθητών-μεντόρων θα ενδυναμώνεται και θα επιδεικνύει μία πιο ενεργητική προσέγγιση σε online ζητήματα.

Είναι σημαντικό να παρίσταται ένα μέλος του προσωπικού κατά τη διάρκεια των ενοτήτων *Selfies & Αυτοεκτίμηση*, για παράδειγμα ο δάσκαλος της τάξης. Βεβαιωθείτε ότι γνωρίζει ότι πρέπει να είναι διαθέσιμος σε περίπτωση που προκύψουν θέματα συμπεριφοράς κατά

τη διάρκεια της ενότητας. Ίσως κι εσείς να θελήσετε να είστε παρών, ιδίως αν νιώθετε ότι ορισμένοι από τους Μαθητές-Μέντορες χρειάζονται επιπρόσθετη στήριξη.

Είναι επίσης σημαντικό να εμπλέξετε και τους γονείς στο Πρόγραμμα. Το ενημερωτικό έντυπο περιέχει περισσότερες πληροφορίες για γονείς σχετικά με την online ασφάλεια και τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να στηρίξουν τη μάθηση του παιδιού τους και κάθε ενότητα περιλαμβάνει μία δραστηριότητα παρακολούθησης την οποία οι μαθητές μπορούν να ολοκληρώσουν με τον γονέα ή κηδεμόνα τους. Για να εμπλέξετε τους γονείς στο πρόγραμμα, τι θα λέγατε να τους στείλετε ένα μήνυμα μέσω του σχολικού ενημερωτικού δελτίου ή των μέσων κοινωνικής δικτύωσης;

Εργαλεία

Το σύνολο των εργαλείων που απαιτούνται για τη διεξαγωγή της ενότητας *Selfies* διατίθεται δωρεάν. Περιλαμβάνονται τα εξής:

- Ο παρών οδηγός προσωπικού
- Βίντεο από το YouTube (<https://www.youtube.com/watch?v=S29AXrcMxLY&t=11s>)
- 1 σχέδιο μαθήματος για χρήση από τους Μαθητές-Μέντορες
- Φύλλα Δραστηριότητας και φύλλα παρακολούθησης της δραστηριότητας (στο τέλος του Σχεδίου μαθήματος)
- 1 παρουσίαση PowerPoint
- 1 ενημερωτικό έντυπο για μαθητές και γονείς

Ο πίνακας καταδεικνύει πώς τα εργαλεία είναι σχεδιασμένα για κοινή λειτουργία:

Εργαλείο	Κοινό	Σκοπός
Ο Παρών οδηγός προσωπικού	Εσείς (μέλος του προσωπικού)	Επισκόπηση της ενότητας και του οδηγού για την εκπαίδευση των Μαθητών-μεντόρων
Σχέδιο μαθήματος	Μαθητές-Μέντορες	Είναι ο οδηγός που θα χρησιμοποιούν οι Μαθητές-Μέντορες για την παράδοση της 20λεπτης ενότητας
Βίντεο από το YouTube	Μαθητές-Μέντορες/ Μαθητές	Οι Μαθητές-Μέντορες θα βάλουν να παίξει το βίντεο για να παρακινήσουν τους μαθητές να μιλήσουν
Φύλλα Δραστηριότητας	Μαθητές-Μέντορες/ μαθητές	Κατά την αρχική τους κατάρτιση, οι Μαθητές-Μέντορες θα επιλέξουν μία από τέσσερις δραστηριότητες για παρουσίαση στην ενότητά τους. Τα φύλλα αυτά αναλύουν τις διάφορες δραστηριότητες και περιέχουν επιπρόσθετο υλικό που πρέπει να δίνεται κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας
Έντυπο παρακολούθησης της Δραστηριότητας	Μαθητές και γονείς	Οι Μαθητές-Μέντορες το μοιράζουν στους μαθητές στο τέλος της ενότητας
Προβολή παρουσίασης PowerPoint	Μαθητές-Μέντορες και Μαθητές	Για χρήση από Μαθητές-Μέντορες στο πλαίσιο της ενότητάς τους
Ενημερωτικό έντυπο	Μαθητές και γονείς	Αυτό το γενικό πληροφοριακό έντυπο μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τους Μαθητές-Μέντορες και τους μαθητές. Επίσης, περιέχει ερωτήσεις και απαντήσεις για τους γονείς

Προετοιμασία

Για να ξεκινήσετε, πρέπει να επιλέξετε την ομάδα των Μαθητών-μεντόρων σας. Καθώς η ενότητα απευθύνεται σε μαθητές ηλικίας 7-8 ετών, σας συνιστούμε να επιλέξετε Μαθητές-Μέντορες ηλικίας 8 ετών και άνω, αλλά αυτό μπορείτε να το προσαρμόζετε ανάλογα με τις ανάγκες σας.

Μπορείτε να έχετε όσους Μαθητές-Μέντορες επιθυμείτε, πολλούς ή λίγους. Θα παραδίδουν το μάθημά τους ανά ζεύγη, οπότε μία ομάδα με ζυγό αριθμό παιδιών είναι προτιμότερη.

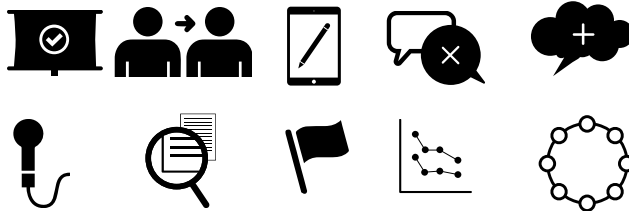
Σκεφτείτε ποιοι από τους μαθητές σας είναι οι καλύτεροι για το ρόλο αυτό. Έχουν αρκετή αυτοπεποίθηση για να παραδώσουν την ενότητα σε μία ομάδα μικρότερων μαθητών; Μπορεί η κατάρτιση αυτή να αποτελέσει μέρος ενός υφιστάμενου προγράμματος εθελοντισμού ή καλλιέργειας δεξιοτήτων;

Όταν τα μέλη της ομάδας έχουν επιλεγεί, μπορείτε να συναντηθείτε όλοι μαζί για τη ενότητα Εκπαίδευση του Εκπαιδευτή. Η ενότητα αυτή περιλαμβάνει την εξάσκηση των δραστηριοτήτων που περιγράφονται αναλυτικά στο Σχέδιο μαθήματος, επομένως καλό είναι να φέρετε όσα υλικά απαιτούνται για αυτές – για παράδειγμα στυλό, χαρτί, και τυχόν φύλλα δραστηριότητας. Απλώς ελέγξτε την ενότητα «προετοιμασία» κάθε δραστηριότητας στο Σχέδιο μαθήματος για να δείτε τι χρειάζεται.

Εκτυπώστε ένα αντίγραφο του Σχεδίου μαθήματος και του ενημερωτικού εντύπου για κάθε εκπαιδευτή, βάλτε την προβολή παρουσίασης PowerPoint και βίντεο να παίζει και ξεκινάμε!

Εκπαιδύοντα τους Μαθητές-Μέντορες

Οι Δεξιότητες που πρόκειται να βελτιώσουν οι Μαθητές-Μέντορες ύστερα από την κατάρτισή τους:



Σκοπός

Στην ενότητα αυτή θα διδάξετε τους Μαθητές-Μέντορές σας πώς να κάνουν ένα 20λεπτο μάθημα σε μικρότερους μαθητές το οποίο εξερευνά το θέμα των selfies, της ταυτότητας και της αυτοεκτίμησης.

Χρονική διάρκεια

Συνιστούμε να αφιερώσετε περίπου 2 ώρες στην ενότητα αυτή, παρόλο που υπάρχει περιθώριο ευελιξίας. Δείτε τη σελίδα 17 για τις διαφορετικές επιλογές διάρκειας ενοτήτων.

Προαπαιτούμενα

Εκτυπώστε ένα αντίγραφο του Σχεδίου μαθήματος και των Ενημερωτικών Εντύπων για κάθε εκπαιδευτή, και βάλτε την προβολή παρουσίασης *Selfies & Αυτοεκτίμηση*.

Όλα τα απαιτούμενα φύλλα δραστηριότητας για τις δραστηριότητες είναι διαθέσιμα στο τέλος του Σχεδίου μαθήματος.

Έχετε μαζί σας τα υλικά που απαιτούνται για τις δραστηριότητες στο Σχέδιο μαθήματος.

Επισκόπηση ενότητας εκπαίδευσης

Σκοπός της παρούσας ενότητας είναι να διατρέξετε το Σχέδιο μαθήματος με τους Μαθητές-Μέντορες και να τους διδάξετε πώς να διεξαγάγουν μία ενότητα με τους μαθητές. Ακολουθεί μία γενική περιγραφή των χρονικών ορίων που πρέπει να τηρηθούν στο πλαίσιο της εκπαιδευτικής ενότητας με τους Μαθητές-Μέντορες:

Δραστηριότητα	Περιγραφή	Εκτιμώμενη διάρκεια
Εισαγωγή	Δραστηριότητες για να σπάσει ο πάγος, επεξήγηση καθηκόντων, έντυπο δέσμευσης	20 λεπτά
Εισαγωγή στο Selfies & Αυτοεκτίμηση	Ορισμός της αυτοεκτίμησης, πώς συνδέεται με τις selfies	5 λεπτά
Εξέταση Σχεδίου μαθήματος	Μοιράστε το Σχέδιο μαθήματος, ανατρέξτε σ' αυτό για να έχετε γενική εικόνα, συζητήστε τους στόχους μάθησης	5 λεπτά
Βασικοί κανόνες	Επαναλάβετε τους βασικούς κανόνες που πρέπει να εξηγήσουν οι Μαθητές-Μέντορες στους μαθητές στην αρχή της ενότητας	5 λεπτά
Selfies - Βίντεο και συζήτηση	Βάλτε να παίξει το βίντεο «Πώς να βγάλετε την τέλεια selfie» και συζητήστε	20 λεπτά
Επιλογή Δραστηριότητας	Μοιράστε τις 4 δραστηριότητες στην ομάδα για να προετοιμαστούν και τις παρουσιάσουν στην υπόλοιπη ομάδα, ανατροφοδότηση και επιλογή δραστηριότητας	30 λεπτά
Συμπληρωματικές Δραστηριότητες	Συζητήστε τις συμπληρωματικές δραστηριότητες, μελετήστε τα ενημερωτικά έντυπα για μαθητές / γονείς τα οποία οι Μαθητές-Μέντορες πρέπει να μοιράσουν σε όλους	5 λεπτά
Ανατροφοδότηση	Με ποιον τρόπο οι Μαθητές-Μέντορες μπορούν να λάβουν ανατροφοδότηση από τους μαθητές	5 λεπτά
Ολοκλήρωση	Αντιμετώπιση τυχόν ανησυχιών των Μαθητών-μεντόρων, έλεγχος κατανόησης, επόμενα βήματα	15 λεπτά

Διαφορετικές επιλογές διάρκειας ενότητων

Εάν δεν έχετε στη διάθεσή σας τις δύο ώρες που απαιτούνται για την ενότητα εκπαίδευσης, μπορείτε να προσαρμόσετε την ενότητα, χρησιμοποιώντας μία από τις παρακάτω επιλογές που ταιριάζει στο πρόγραμμά σας.

2 x ωριαίες ενότητες

Μπορείτε να οργανώσετε δύο ενότητες κατά τη διάρκεια του διαλείμματος για φαγητό ή μετά τη λήξη του σχολικού ωραρίου.

Ενότητα 1:

- Εισαγωγή (20 λεπτά)
- Εισαγωγή Selfies & Αυτοεκτίμηση (5 λεπτά)
- Εξέταση Σχεδίου μαθήματος (5 λεπτά)
- Βασικοί κανόνες (5 λεπτά)
- Selfies - Βίντεο και συζήτηση (20 λεπτά)
- Ζητήστε από τους μαθητές να εργαστούν ανά ζεύγη για να προετοιμάσουν τη δραστηριότητα πριν την έναρξη της ενότητας 2 (5 λεπτά)

Ενότητα 2:

- Ανακεφαλαίωση. Οι μαθητές έχουν στη διάθεσή τους λίγα λεπτά να κάνουν πρόβα τη δραστηριότητά τους (10 λεπτά)
- Παρουσιάσεις της Δραστηριότητας και ανατροφοδότηση (30 λεπτά)
- Δραστηριότητα παρακολούθησης (5 λεπτά)
- Ανατροφοδότηση (5 λεπτά)
- Ολοκλήρωση (15 λεπτά)

1 x ωριαία ενότητα

Αν σας πιέζει ο χρόνος, μπορείτε να επιλέξετε μία μόνο από τις δραστηριότητες την οποία θα προετοιμάσουν οι Μαθητές-Μέντορες, αφήνοντας τη δραστηριότητα για να σπάσει ο πάγος:

- Εισαγωγή (5 λεπτά)
- Εξέταση Σχεδίου μαθήματος (5 λεπτά)
- Βασικοί κανόνες (5 λεπτά)
- Selfies - Βίντεο και συζήτηση (10 λεπτά)
- Προετοιμασία 1 δραστηριότητας, είτε σε ζεύγη ή σε ομάδα (5 λεπτά)
- Παρουσίαση δραστηριότητας και ανατροφοδότηση (10 λεπτά)
- Συμπληρωματικές δραστηριότητες (5 λεπτά)
- Ανατροφοδότηση (5 λεπτά)
- Ολοκλήρωση (10 λεπτά)

4 x 20λεπτες ενότητες

Μπορείτε να οργανώσετε συντομότερες ενότητες στα διαλείμματα ή στα κενά ή και μετά το σχολικό πρόγραμμα.

Ενότητα 1:

- Εισαγωγή (χωρίς το σπάσιμο του πάγου) (10 λεπτά)
- Εξέταση Σχεδίου μαθήματος, βασικοί κανόνες (10 λεπτά)

Ενότητα 2:

- Selfies - Βίντεο και συζήτηση (10 λεπτά)
- Επιλογή και προετοιμασία δραστηριοτήτων (10 λεπτά)

Ενότητα 3:

- Διεξαγωγή δραστηριοτήτων και ανατροφοδότηση (15 λεπτά)
- Δραστηριότητες παρακολούθησης (5 λεπτά)

Ενότητα 4:

- Ανακεφαλαίωση εργασίας (10 λεπτά)
- Ανατροφοδότηση και ολοκλήρωση (10 λεπτά)

Οδηγός ενότητας εκπαίδευσης

1. Εισαγωγή (20 λεπτά)

Ζητήστε από όλα τα παιδιά να συστηθούν αν δεν έχουν ήδη συνεργαστεί σαν Μαθητές-Μέντορες. Για να σπάσει ο πάγος και για να διευκολύνετε τα μέλη της ομάδας να γνωριστούν καλύτερα, επιλέξτε από τις ιδέες που παρατίθενται παρακάτω, ή προτείνετε μία δική σας.

Όλα στη φόρα

Στα μέλη της ομάδας δίνετε ένα σακουλάκι με καραμέλες. Ο καθένας μπορεί να πάρει όσες θέλει και να τις ακουμπήσει στο τραπέζι μπροστά του. Μόλις τελειώσουν όλοι, ανακοινώνετε στην ομάδα ότι πρέπει ο καθένας να δώσει τόσες πληροφορίες για τον εαυτό του, όσες καραμέλες έχει μπροστά του και ου τω καθ' εξής.

Δώσε πάσα

Η ομάδα δημιουργεί έναν κύκλο. Ένα μέλος της ομάδας έχει τη μπάλα, την πετά σε άλλο μέλος της ομάδας και μαζί δίνει το όνομά του αποδέκτη της πάσας. Η ομάδα συνεχίζει να πετά την μπάλα κατ' αυτόν τον τρόπο μέσα στον κύκλο και πρέπει να θυμάται τη σειρά με την οποία δόθηκαν οι πάσες. Η διαδικασία επαναλαμβάνεται, χρησιμοποιούνται και δύο νέες μπάλες και ο ρυθμός επιταχύνεται. Το παιχνίδι τελειώνει όταν γίνει χαστικό.

2 Αλήθειες 1 Ψέμα

Κινηθείτε γύρω από τα μέλη της ομάδας και ζητήστε τους να δώσουν 3 στοιχεία για τους εαυτούς τους. Πείτε τους ότι 1 στοιχείο πρέπει να είναι ψευδές και δεν πρέπει να το αποκαλύψουν μέχρι το τέλος. Όλοι πρέπει να σημειώνουν σε ένα φύλλο χαρτί το πιθανό ψέμα. Μόλις μιλήσει και ο τελευταίος, ζητήστε από τον καθένα να αποκαλύψει το ψέμα που είπε. Μπορείτε να βραβεύσετε το μέλος της ομάδας που μάντεψε τα περισσότερα ψέματα!

- Εξηγήστε τους ότι αποτελούν την ομάδα των Μαθητών-μεντόρων
 - Εξηγήστε τους τι σημαίνει αυτό: γιατί έχουν επιλεγεί και ποια είναι τα καθήκοντά τους;

- Ολοκληρώστε την εισαγωγική αυτή ενότητα με μία δραστηριότητα που θα τους δώσει την αίσθηση της κυριότητας του προγράμματος *Be Strong Online*. Μπορείτε να τους ζητήσετε να βγάλουν μία ομαδική φωτογραφία, ή να συμπληρώσουν και να υπογράψουν το έντυπο δέσμευσης που βρίσκεται στο τέλος του παρόντος οδηγού

2. Εισαγωγή στο Selfies & Αυτοεκτίμηση (5 λεπτά)

- Η ενότητα αυτή ονομάζεται *Selfies & Αυτοεκτίμηση*. Γνωρίζουν οι Μαθητές-Μέντορες τι είναι η αυτοεκτίμηση; Χρησιμοποιήστε τον ορισμό του παρακάτω πλαισίου για να βοηθηθείτε.
- Γιατί πιστεύουν ότι οι selfies έχουν γίνει τόσο δημοφιλείς; Θεωρούν ότι υπάρχει συσχέτιση ανάμεσα στην αυτοεκτίμηση και τις selfies;
- Γιατί είναι σημαντικό να μιλήσετε στους μικρότερους μαθητές για το θέμα αυτό;

Τι είναι η Αυτοεκτίμηση;

Αυτοεκτίμηση είναι ο τρόπος με τον οποίο αναλογίζεται κανείς τον εαυτό του. Δεν είναι κάτι σταθερό, αλλά μεταβάλλεται με τον καιρό και εξαρτάται από πολλούς και διαφορετικούς παράγοντες

Τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση νιώθουν γενικά καλά για τον εαυτό τους, είναι περήφανα για τις ικανότητες και τα επιτεύγματά τους και αποδέχονται τον εαυτό τους.

Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση τείνουν να επικεντρώνονται στις αποτυχίες και τα λάθη τους και να αυστηρά με τον εαυτό τους.

3. Εξέταση Σχεδίου μαθήματος (5 λεπτά)

- Μοιράστε αντίγραφα του Σχεδίου μαθήματος, και αφιερώστε 10 λεπτά μελετώντας τα ο καθένας μόνος του.
- Εξηγήστε ότι η ενότητα που θα διεξάγουν οι Μαθητές-Μέντορες με τους μαθητές ακολουθεί την παρακάτω δομή:
 1. Εισαγωγή και στόχοι μάθησης
 2. *Selfies* - βίντεο και συζήτηση
 3. Μία δεκάλεπτη δραστηριότητα
 4. Δραστηριότητες για το σπίτι και ανατροφοδότηση για την ενότητα

- Συζητήστε τους στόχους μάθησης για τη συγκεκριμένη ενότητα: τι θέλουν να πετύχουν μέσα στα 20 λεπτά που διαθέτουν; Πώς μπορούν να διασφαλίσουν την επίτευξη των στόχων αυτών;

4. Τι να θυμάστε (5 λεπτά)

- Εξηγήστε ότι για να είναι ανοικτοί και ειλικρινείς οι μαθητές στη συζήτηση, πρέπει να ζητήσουν υποδείξεις για το τι πρέπει ο καθένας να έχει κατά νου. Οι Μαθητές-Μέντορες πρέπει να δώσουν τα παρακάτω παραδείγματα:

- Όλοι έχουν το δικαίωμα να «αφήσουν» μία ερώτηση αν δεν θέλουν να απαντήσουν
- Όλοι έχουν το δικαίωμα να ακουστούν
- Δεν πρέπει να γίνεται φασαρία

Οι κανόνες αυτοί περιλαμβάνονται στην παρουσίαση PowerPoint για να είναι εύκολη η αναζήτησή τους από τους Μαθητές-Μέντορες.

5. Selfies - βίντεο και συζήτηση (20 λεπτά)

- Ως εισαγωγή στο θέμα, οι Μαθητές-Μέντορες θα εξηγήσουν ότι σκοπός της ενότητας είναι η εξερεύνηση της μόδας των selfie και οι λόγοι για τους οποίους οι άνθρωποι τις βγάζουν, καθώς και αν έχουν κάποιον αντίκτυπο στην αυτοεκτίμηση.
- Εξασκηθείτε στις εισαγωγικές ερωτήσεις που θα θέσουν οι Μαθητές-Μέντορες:
 - Σηκώστε τα χέρια όσοι έχετε βγάλει ποτέ selfie;
 - Αν έχετε βγάλει, πόσες selfies πιστεύετε ότι έχετε βγάλει στο παρελθόν;

Σημαντικό: αν οι μαθητές της ενότητας είναι κάτω των 13, οι Μαθητές-Μέντορες πρέπει να τους υπενθυμίσουν ότι το κατώτατο ηλικιακό όριο για την πλειονότητα των μέσων κοινωνικής δικτύωσης είναι τα 13 έτη. Στην ενότητα αυτή, πρέπει να σκεφτούν τις φορές που έβγαλαν selfies και δεν τις μοιράστηκαν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

- Έπειτα, οι Μαθητές-Μέντορες θα βάλουν να παίξει το βίντεο «Έφηβοι βγάζουν Selfies» στην ομάδα (<https://www.youtube.com/watch?v=S29AXrcMxLY>) και θα εξασκηθούν στις ερωτήσεις που θα θέσουν:

[S29AXrcMxLY](https://www.youtube.com/watch?v=S29AXrcMxLY)) και θα εξασκηθούν στις ερωτήσεις που θα θέσουν:

- Ρωτήστε αν έχει κανείς ποζάρει για selfie όπως φαίνεται στο βίντεο;
- Οι έφηβοι στο βίντεο ανέφεραν διάφορους λόγους για τους οποίους βγάζουν selfies – «προσέλευση προσοχής», «καταγραφή καθημερινότητας». Συμφωνείτε με αυτούς; Για ποιους άλλους λόγους νομίζετε ότι βγάζουν οι άνθρωποι selfies;
- Διατρέξτε τις ερωτήσεις και γράψτε πιθανές απαντήσεις που μπορούν να χρησιμοποιήσουν για να βοηθήσουν τους μαθητές αν δυσκολεύονται. Οι Μαθητές-Μέντορες μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις προτεινόμενες απαντήσεις και υποδείξεις στο πλαίσιο του Σχεδίου μαθήματος για να βοηθηθούν

6. Επιλογή δραστηριότητας (30 λεπτά)

- Εξηγήστε ότι υπάρχουν τέσσερις δραστηριότητες διαθέσιμες στο Σχέδιο μαθήματος, από τις οποίες οι Μαθητές-Μέντορες μπορούν να επιλέξουν την αγαπημένη τους για την ομάδα. Για να πάρουν μία γεύση από τις δραστηριότητες, οι Μαθητές-Μέντορες θα χωριστούν σε ομάδες για να προετοιμάσει και να οργανώσει από μία δραστηριότητα η κάθε ομάδα.
- Χωρίστε την ομάδα σε τέσσερις υπο-ομάδες (ή 2-3 υπο-ομάδες αν έχετε λιγότερους μαθητές). Αναθέστε στην κάθε ομάδα από μία δραστηριότητα. Ζητήστε της να αφιερώσει 10 λεπτά

στην προετοιμασία της δραστηριότητας, ώστε να είναι έτοιμη να την παρουσιάσει στην υπόλοιπη ομάδα.

- Κάθε υπο-ομάδα διαθέτει 5-7 λεπτά για να παρουσιάσει τη δραστηριότητα στην υπόλοιπη ομάδα. Η υπόλοιπη ομάδα θα υποδυθεί τους μαθητές και θα συμμετάσχει στις δραστηριότητες.
- Για καθεμία από τις ερωτήσεις που θέτει κάθε δραστηριότητα, ζητήστε υποδείξεις από τους Μαθητές-Μέντορες για το ποιες θεωρούν τις επιθυμητές απαντήσεις.
- Στα τελευταία 10 λεπτά, ζητήστε από κάθε ομάδα να διευκρινίσει το σκοπό της δραστηριότητας, και τον τρόπο με τον οποίο την προετοίμασε και την οργάνωσε.
- Ζητήστε ανατροφοδότηση από την ομάδα για το τι πήγε καλά και τι θα μπορούσε να βελτιωθεί.
- Ζητήστε από τους Μαθητές-Μέντορες να επιλέξουν την αγαπημένη τους δραστηριότητα, την οποία θα διεξάγουν.

8. Ανατροφοδότηση από τους μαθητές (5 λεπτά)

- Το Σχέδιο μαθήματος έχει στο τέλος κενό χώρο για να λάβουν ανατροφοδότηση οι Μαθητές-Μέντορες για την ενότητά τους. Πώς θα ήθελαν να το κάνουν αυτό;
- Μία ιδέα είναι να υποβάλετε μία ερώτηση και να σημειώσετε τον αριθμό των χεριών που σηκώθηκαν. Για παράδειγμα «ποιος έμαθε κάτι

7. Παρακολούθηση της δραστηριότητας (5 λεπτά)

- Αφού οι Μαθητές-Μέντορες παραδώσουν το μάθημά τους, θα δώσουν στους μαθητές μία συμπληρωματική δραστηριότητα για το σπίτι – δείτε το Παράρτημα του Σχεδίου μαθήματος.
- Βεβαιωθείτε ότι οι Μαθητές-Μέντορες κατανοούν τον τρόπο με τον οποίο θα εξηγήσουν τη δραστηριότητα. Τι ζητούν από τους μαθητές να κάνουν;
- Σκεφτείτε πώς θα θέλατε οι μαθητές να δώσουν ανατροφοδότηση σχετικά με τη δραστηριότητα που παρακολούθησαν – θα συλλέξετε το σύνολο των φύλλων δραστηριότητας, θα ζητήσετε από τους Trainers να το κάνουν, ή θα επιστρέψουν στην τάξη για να συζητήσουν τα αποτελέσματα με την ομάδα;
- **Σημαντικό!** Βεβαιωθείτε ότι οι μαθητές θα θυμηθούν να μοιράσουν τα ενημερωτικά έντυπα στο τέλος του μαθήματος, ένα για τους μαθητές και ένα για τους γονείς στο σπίτι.

καινούριο σχετικά με τις Selfies σήμερα;»

Οι Μαθητές-Μέντορες μπορούν επίσης να ζητήσουν από τους μαθητές να γράψουν μία φράση ανατροφοδότησης σε ένα Post-It και, αφού το κολλήσουν στον τοίχο, να βγάλουν μία φωτογραφία του.

- (Παρακαλούμε στείλτε μας την ανατροφοδότηση που λάβατε, καθώς μας βοηθά στη δημιουργία μελλοντικών ενοτήτων! Η ηλεκτρονική μας διεύθυνσή είναι: antibullying@diana-award.org.uk)

9. Ολοκλήρωση & Αντιμετώπιση ανησυχιών (5 λεπτά)

- Αφιερώστε λίγο χρόνο για να διασφαλίσετε ότι οι Μαθητές-Μέντορες κατανοούν τα καθήκοντά τους και το περιεχόμενο του μαθήματος.
- Μήπως έχουν ακόμη αβεβαιότητα σχετικά με κάτι; Ίσως είναι καλή ιδέα η διοργάνωση μίας σειράς ερωταπαντήσεων στο τέλος της εκπαίδευσης, όπου οι Μαθητές-Μέντορες θα μπορέσουν να μοιραστούν τη γνώση τους και να απαντήσουν τις ερωτήσεις των άλλων. Μπορείτε να ανατρέξετε στο ενημερωτικό έντυπο.
- Σκεφτείτε τι θα μπορούσε να προβληματίσει τους Μαθητές-Μέντορες σχετικά με την ενότητα

στους μικρότερους μαθητές. Δώστε τους συμβουλές για το τι να κάνουν αν δε μιλά κανείς, αν υπάρχει πρόβλημα συμπεριφοράς, κλπ.

10. Επόμενα βήματα (10 λεπτά)

- Ρωτήστε τους Μαθητές-Μέντορες εάν είναι όλα σαφή ή εάν θέλουν να επανέλθετε σε κάποια σημεία της εκπαίδευσης.
- Μόλις νιώθουν έτοιμοι να αναλάβουν τη διεξαγωγή του μαθήματος σε ζεύγη, δώστε τους μία ημερομηνία, ώρα, ομάδα μαθητών και το χώρο όπου θα κάνουν το πρώτο τους μάθημα. Βεβαιωθείτε ότι οι Μαθητές-Μέντορες έχουν εκτυπώσει επαρκή αριθμό αντιτύπων των φύλλων δραστηριότητας για τους μαθητές αν χρειαστεί.

Συγχαρητήρια, η ενότητα εκπαίδευσης έφτασε στο τέλος της!

Μιλήστε στην ομάδα των μαθητών σας σχετικά με το τι θα μπορούσε να τους απασχολήσει σχετικά με μια ομαδική συζήτηση:

- Τι ερωτήσεις θα μπορούσαν να υποβάλουν στην ομάδα μαθητών για να αρχίσουν μία συζήτηση;
- Τι στρατηγικές θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν εάν κανείς δε θέλει να πάρει το λόγο; Ανατρέξτε στο πλαίσιο «τακτικές διευκόλυνσης της συζήτησης» για να βρείτε μερικές ιδέες
- Ποιος μπορεί να τους βοηθήσει αν η ομάδα των μαθητών δημιουργεί αναστάτωση;
- Τι στρατηγικές μπορούν να χρησιμοποιήσουν για να κλείσουν τις ομαδικές συζητήσεις;

Τακτικές διευκόλυνσης της συζήτησης

Αν δε θέλει κανείς από την τάξη να πάρει το λόγο, ..., οι Tech Trainers μπορούν να ...

- Κάνουν μία τελείως τυχαία ερώτηση, προκειμένου να σπάσετε την αμήχανη σιωπή, όπως «ποιο είναι το αγαπημένο σας φαγητό;»
- Χωρίζουν την ομάδα σε ζεύγη, για να συζητήσουν μεταξύ τους, πριν επανέλθουν στην ομαδική συζήτηση
- Ρωτήσουν «περιγράψτε με μία λέξη πώς νιώθετε αυτή τη στιγμή». Οι μαθητές μπορούν ακόμη και να γράψουν τις απαντήσεις τους σε ένα φύλλο χαρτί και να το σηκώσουν
- Ζητήσουν από τους μαθητές να γίνουν πιο συγκεκριμένοι, ρωτώντας τους: «ενδιαφέρον αυτό, γιατί το λες;» «Μπορείς να μου πεις περισσότερα για αυτό;»

Κερδίζοντας την εμπιστοσύνη των μαθητών

Η ενότητα Selfies & Αυτοεκτίμηση διεξάγεται καλύτερα όταν οι μαθητές νιώθουν άνετα να εκφράσουν τις σκέψεις και εμπειρίες τους.

Μπορούν να δοκιμάσουν τις παρακάτω τακτικές για να ενθαρρύνουν τη συζήτηση:

- Να ξεκινήσουν την ενότητα με μία «σειρά ναι»: τρία πράγματα στα οποία οι μαθητές μπορούν να πουν «ναι» πριν καν αρχίσει η ενότητα. Έτσι, συνηθίζουν να απαντούν με θετικό τρόπο. Για παράδειγμα: «πηγαίνει καλά η μέρα σε όλους;» «Σήμερα θα μιλήσουμε για τις selfies, συμφωνείτε;» «Είστε έτοιμοι να συμμετάσχετε σε διασκεδαστικές δραστηριότητες;» *Ίσως υπάρχουν μαθητές που σκόπιμα απαντήσουν «όχι» για να αναστατώσουν την τάξη – αλλά μην ανησυχείτε, συνεχίστε και μην ξεχνάτε ότι ο δάσκαλος είναι εκεί για να βοηθήσει αν κάποιοι μαθητές παρεκτραπούν.*
- Να χρησιμοποιήσουν χιούμορ και να σκεφτούν πώς να ελαφρύνουν το θέμα. Για παράδειγμα, στην ενότητα αυτή μπορούν να ρωτήσουν «έχει κανείς δει μία αποτυχημένη selfie; Ή ένα αποτυχημένο Photoshop;»
- Αν είναι δυνατό, να αλλάξουν τη διαρρύθμιση των θρανίων σε κύκλο, για να ενθαρρύνουν την ανοικτή συζήτηση. Οι μαθητές θα νιώσουν ότι δεν πρόκειται για συνηθισμένο «μάθημα» και θα συμμετάσχουν με χαρά σ' αυτό.

Επόμενα βήματα

Θυμηθείτε να συνοδεύσετε τους Μαθητές-Μέντορες αν θεωρείτε ότι χρειάζονται επιπλέον στήριξη στο πλαίσιο της ενότητας. Σε περίπτωση που θα υπάρξει επιτήρησή τους από δάσκαλο της τάξης, στο τέλος τους παρόντος οδηγού υπάρχει σημείωμα για αυτόν, το οποίο καλύπτει ό,τι χρειάζεται να γνωρίζει σχετικά με το Πρόγραμμα.

Αποφασίστε μαζί με την ομάδα πώς θα ήθελε να λάβει την ανατροφοδότηση από τους μαθητές. Θέλετε να επανέλθετε μετά από λίγες μέρες για να παραλάβετε τις συμπληρωματικές εργασίες και να συζητήσετε με τους μαθητές;

Όταν ολοκληρωθεί και το τελευταίο μάθημα της ομάδας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη βεβαίωση συμμετοχής στο τέλος του παρόντος οδηγού για να ανταμείψετε τα μέλη της για τη σκληρή τους δουλειά!

Οι Μαθητές-μέντορες θα παραδώσουν τα εικοσάλεπτα μαθήματα σε ζεύγη – περιμένετε μέχρι το τέλος της ενότητας εκπαίδευσης και χωρίστε τους σε ζεύγη ανάλογα με τις διαφορετικές δεξιότητες και το επίπεδο εμπιστοσύνης στην ομάδα.

Τι πρέπει να θυμάστε

Βεβαιωθείτε ότι οι Μαθητές-Μέντορες θα βρίσκονται στο χώρο λίγα λεπτά νωρίτερα, ώστε να έχουν τον απαραίτητο χρόνο για να προετοιμαστούν. Καλό θα είναι να διαθέτουν ήδη τα εργαλεία και να έχουν εκτυπώσει τα απαραίτητα φύλλα δραστηριοτήτων εκ των προτέρων, να έχουν ετοιμάσει την παρουσίαση PowerPoint και το βίντεο, να βεβαιωθούν ότι ο ήχος λειτουργεί και να ετοιμάσουν την αίθουσα για τη δραστηριότητα. Να μην ξεχάσουν να εκτυπώσουν το Ενημερωτικό έντυπο για κάθε μαθητή και το Ενημερωτικό έντυπο για τους γονείς, που θα το πάρουν στο σπίτι!

Εσείς ή οι Μαθητές-Μέντορες μπορείτε να επισκεφτείτε τους παρακάτω ιστοτόπους για περισσότερες πληροφορίες πριν την ενότητα εκπαίδευσης:

www.youth-life.gr

www.vodafone.gr/bsafeonline

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΔΑΣΚΑΛΟ ΤΗΣ ΤΑΞΗΣ

ΒΕΒΑΙΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ-
ΜΕΝΤΟΡΕΣ

ΕΝΤΥΠΟ ΔΕΣΜΕΥΣΗΣ ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ-ΜΕΝΤΟΡΕΣ

Διεξαγωγή της παρούσας ενότητας

Το ζήτημα των *Selfies & Αυτοεκτίμηση* άπτεται τομέων της ΠΚΕ και ίσως θελήσετε να εντάξετε το σχέδιο μαθήματος σε ευρύτερο πρόγραμμα ΠΚΕ. Δείτε παρακάτω τους στόχους μάθησης και συνδέσμους στο πρόγραμμα μαθημάτων ΠΚΕ.

Συνολικοί στόχοι μάθησης:

- Οι μαθητές θα είναι σε θέση να προσδιορίζουν ορισμένους από τους κύριους λόγους για τους οποίους βγάζουν selfies
- Οι μαθητές θα επιδεικνύουν κατανόηση της αυτοεκτίμησης και αν οι selfies έχουν θετικό ή αρνητικό αντίκτυπο

Στόχοι μάθησης ανά δραστηριότητα

- Δραστηριότητα Α: Οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναλύουν τον αντίκτυπο της λειτουργίας «like» των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην αυτοεκτίμηση
- Δραστηριότητα Β: Οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναπτύξουν κριτική σκέψη για τον αντίκτυπο της θέασης selfies που έχουν υποστεί επεξεργασία ή παραποίηση στην αυτοεκτίμηση.
- Δραστηριότητα Γ: Οι μαθητές θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν την επίδραση που έχει η λήψη και επεξεργασία των selfies στην αίσθηση της ταυτότητάς τους
- Δραστηριότητα Δ: οι μαθητές θα είναι σε θέση να εξερευνούν πτυχές της προσωπικότητας και ταυτότητάς τους που δε διακρίνονται μέσα από μία selfie και να αναλογίζονται τα

πλεονεκτήματα, τα προτερήματα και τα ενδιαφέροντά τους.

Γενικοί άξονες

1. Ταυτότητα (ατομικά προσόντα, συμπεριφορές, δεξιότητες, χαρακτηριστικά και επιτεύγματα και τι τα επηρεάζει)

Βασικές δεξιότητες

Η διαπροσωπική ικανότητα που απαιτείται για την αυτοδιαχείριση του εαυτού

1. Η κριτική, εποικοδομητική σκέψη και αυτοεπίγνωση (η επίγνωση των προσωπικών αναγκών, τα κίνητρα και η μάθηση, τα ισχυρά σημεία και τα επόμενα βήματα ανάπτυξης, ο τρόπος με τον οποίο επηρεαζόμαστε από την αντίληψη της συμπεριφοράς των συνομηλίκων)

8. Η αναγνώριση και διαχείριση της ανάγκης αποδοχής από συνομηλίκους

Οι διαπροσωπικές ικανότητες που απαιτούνται για σύναψη θετικών σχέσεων σε διάφορα περιβάλλοντα.

3. Επικοινωνία (λεκτική και μη λεκτική, συμπεριλαμβανομένης της αυτοπεποίθησης και διάκρισης από επιθετική και παθητική συμπεριφορά, της ευχέρειας παρουσίασης και μετάδοσης ιδεών, επιχειρημάτων και σκέψεων με αποτελεσματικότητα)

4. Ομαδική εργασία (συμπεριλαμβανομένης της συμφωνίας για σαφή και δύσκολα αποτελέσματα, διευκόλυνσης, συνεργασίας, δικτύωσης και ικανότητας παροχής, λήψης και

ανταπόκρισης σε επικοινωνιακή ανατροφοδότηση και ανάληψη διαφορετικών ρόλων και της ικανότητας αναγνώρισης και μάθησης από τις εμπειρίες άλλων)

7. Ανταπόκριση στην ανάγκη επιβεβαίωσης του εαυτού και των άλλων

Δεξιότητες έρευνας

1. Διατύπωση ερωτήσεων
8. Αξιολόγηση κοινωνικών προτύπων

Βασικό στάδιο 3

Κεντρικό θέμα 1: Υγεία και ευημερία

Οι μαθητές θα έχουν τη δυνατότητα να μάθουν:

2. να αναγνωρίζουν ότι ο τρόπος με τον οποίο τα ατομικά προσόντα, οι συμπεριφορές, οι ικανότητες και τα επιτεύγματα αξιολογούνται από τους άλλους, επηρεάζει την αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση
4. να κατανοούν ότι η αυτοεκτίμηση μπορεί να αλλάξει ανάλογα με προσωπικές περιστάσεις, όπως σε σχέση με την οικογένεια και τη φιλία, τα επιτεύγματα και την απασχόληση
16. με ποιον τρόπο τα ΜΜΕ εμφανίζουν τα νεαρά άτομα, τη σωματική εικόνα και ζητήματα υγείας και ότι η ταυτότητα επηρεάζεται από μία σειρά παραγόντων, περιλαμβανομένων των ΜΜΕ και της θετικής προσωπικής αντίληψης

Κεντρικό θέμα 2: Σχέσεις

2. Περαιτέρω ανάπτυξη και εκτέλεση των δεξιοτήτων ομαδικής εργασίας, περιλαμβανομένης της στοχοθέτησης, του σχεδιασμού και του προγραμματισμού κατάκτησης στόχων, της συνεργασίας, της διαπραγμάτευσης,

της διαχείρισης αντιξοοτήτων και συμβιβασμών

34. την ασφαλή και υπεύθυνη χρήση της τεχνολογίας της επικοινωνίας και των πληροφοριών (περιλαμβανομένης της ασφαλούς διαχείρισης των προσωπικών δεδομένων των ίδιων και άλλων, όπως φωτογραφίες)

Βασικό στάδιο 4

Κεντρικό θέμα 1: Υγεία και ευημερία

Οι μαθητές θα έχουν την ευκαιρία να μάθουν να:

1. αξιολογούν τον βαθμό στον οποίο η αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμησή επηρεάζονται από την κρίση των άλλων

Σημειώσεις για το Δάσκαλο της τάξης

Σας ευχαριστούμε που δεχθήκατε να διοργανώσετε την ενότητα του *Be Strong Online!*

Στο πλαίσιο του προγράμματος Be Strong Online από το The Diana Award και τη Vodafone, μία ομάδα μαθητών του σχολείου ή της ομάδας νέων σας (οι «Μαθητές-Μέντορες») θα διδάξουν 20λεπτες ενότητες σε ζεύγη. Οι ενότητες αυτές θα αφορούν σε μία σειρά θεμάτων που σχετίζονται με το Διαδίκτυο, καθ' όλη τη χρονιά – από τη διαδικτυακή παρενόχληση, το ψηφιακό αποτύπωμα και την ασφάλειας ως τις selfies, το gaming, τον προγραμματισμό και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Η ενότητα που θα φιλοξενήσετε έχει τίτλο *Selfies & Αυτοεκτίμηση*. Θα εξετάσει τη μόδα των selfie και τον πιθανό αντίκτυπό της στην αυτοεκτίμηση των νεαρών ατόμων. Οι Μαθητές-Μέντορες θα διεξαγάγουν συζήτηση και δραστηριότητα για να ενθαρρύνουν τους μαθητές να συζητήσουν τα ζητήματα αυτά και να αναπτύξουν κριτική σκέψη για τις φωτογραφίες που θα συναντούν online.

Ως δάσκαλος της τάξης, υπάρχουν μερικά πράγματα που πρέπει να έχετε υπόψη:

- Είναι ιδιαίτερα σημαντική η παρουσία σας σε όλη τη διάρκεια της ενότητας για να παράσχετε στήριξη σε περίπτωση που ανακύψουν ζητήματα συμπεριφοράς
- Προσπαθήστε να συναντηθείτε εκ των προτέρων με τους Μαθητές-Μέντορες θα ορισθούν στην τάξη σας για να εξετάσετε μαζί τους το Σχέδιο μαθήματος. Υπάρχει επιλογή μεταξύ τεσσάρων δραστηριοτήτων και μπορεί να συστήσετε ποια δραστηριότητα θα ταιριάζει καλύτερα στην ομάδα των μαθητών σας
- Υπάρχει μία δραστηριότητα παρακολούθησης, την οποία θα ολοκληρώσουν οι μαθητές στο σπίτι. Αποφασίστε με τους Μαθητές-Μέντορες πότε είναι η κατάλληλη στιγμή να διεκπεραιώσουν τη συμπληρωματική ενότητα με την ομάδα για να λάβουν ανατροφοδότηση σχετικά με την δραστηριότητα
- Υπάρχει ενημερωτικό έντυπο που θα πάρουν οι μαθητές μαζί τους στο σπίτι, μαζί με ένα για τους γονείς τους, το οποίο οι Μαθητές-Μέντορες πρέπει να μοιράσουν στο τέλος της ενότητας. Το έντυπο αυτό παρέχει συμβουλές σχετικά με την αυτοεκτίμηση, καθώς και με το θέμα του sexting, συνεπώς αν ανακύψει κάποιο σχετικό ζήτημα ευαισθησίας κατά τη διάρκεια της ενότητας, οι Μαθητές-Μέντορες μπορούν να παραπέμψουν τους ενδιαφερόμενους σε φορείς στήριξης που περιέχονται στο συγκεκριμένο έντυπο.
- Αν τυχόν έχετε ερωτήσεις, παρακαλούμε αποταθείτε στον Συντονιστή του Προγράμματος. Μην παραλείψετε να του υποβάλετε οποιαδήποτε παρατήρησή σας σχετικά με τις ενότητες για να συμβάλετε στη βελτίωση των μελλοντικών ενότητων!

Σας ευχαριστούμε!



Από την
εκστρατεία
καταπολέμησης
του bullying του
The Diana Award



OUR PROGRAMMES...

Diana Award



www.diana-award.org.uk



@dianaaward

Network/Training & Mentoring



www.facebook.com/thedianaaward



@dianaaward

Anti-Bullying Ambassadors



www.facebook.com/antibullyingpro



@antibullyingpro

PLEASE SUPPORT OUR WORK!

Diana Award, 2nd Floor, 120 Moorgate, London EC2M 6UR Tel: 020 7628 7499

Website: www.diana-award.org.uk Twitter: @Dianaaward

Facebook: www.facebook.com/thedianaaward