

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΏΡΕΣ ΥΠΝΟΥ;

Μια απλή ρουτίνα που βοηθά τα παιδιά να μειώσουν τη χρήση οθονών πριν τον ύπνο και να δημιουργήσουν συνήθειες που υποστηρίζουν την υγιή ξεκούραση και ενέργεια.

ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ;

Τα τηλέφωνα και τα tablet εκπέμπουν μπλε φως που καθυστερεί την έκκριση της μελατονίνης, της ορμόνης που προετοιμάζει το σώμα για ύπνο. Δραστηριότητες όπως τα παιχνίδια, η χρήση των κοινωνικών μέσων και η γρήγορη κύλιση κρατούν επίσης τον εγκέφαλο σε υψηλή διέγερση. Αυτό κάνει πιο δύσκολο για τα παιδιά να χαλαρώσουν και να κοιμηθούν. Ο κακός ύπνος συχνά οδηγεί σε κόπωση, μειωμένη συγκέντρωση και αίσθημα συναισθηματικής ανισορροπίας την επόμενη μέρα. Μαθαίνοντας να μειώνουν τη χρήση οθονών πριν τον ύπνο και να την αντικαθιστούν με ήρεμες και ουσιαστικές δραστηριότητες, τα παιδιά μπορούν να αναπτύξουν πιο υγιεινές ψηφιακές συνήθειες, συνεχίζοντας να χρησιμοποιούν την τεχνολογία με ισορροπημένο τρόπο.



Τι θα μάθει το παιδί μου από αυτή τη δραστηριότητα;

- Επινοητικότητα
- Νοοτροπία ανάπτυξης



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 01

Θέστε έναν σαφή οικογενειακό κανόνα: αποφύγετε τις οθόνες πριν τον ύπνο. Επιτρέψτε μόνο εργαλεία που βασίζονται στον ήχο, όπως ηχητικά βιβλία, χαλαρωτική μουσική ή εφαρμογές διαλογισμού.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 02

Ενθαρρύνετε το παιδί σας να μειώνει τη φωτεινότητα της οθόνης το βράδυ.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 03

Δείξτε στο παιδί σας πώς να ενεργοποιεί τη «νυχτερινή λειτουργία» ή τα φίλτρα μπλε φωτός στη συσκευή του.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 04

Δείξτε το ίδιο παράδειγμα αποφεύγοντας τη χρήση των κοινωνικών μέσων ή του τηλεφώνου στο κρεβάτι.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ



Παιδιά 10-12 ετών

Προσκαλέστε το παιδί σας να δοκιμάσει δύο διαφορετικές βραδινές ρουτίνες σε διαφορετικές νύχτες. **Την πρώτη νύχτα**, επιτρέψτε τη συνήθη χρήση του τηλεφώνου λίγο πριν τον ύπνο. **Τη δεύτερη νύχτα**, ζητήστε του να σταματήσει να χρησιμοποιεί το τηλέφωνο τουλάχιστον **30 λεπτά πριν τον ύπνο** και να το αντικαταστήσει με μια χαλαρωτική δραστηριότητα, όπως να ακούσει ένα ηχητικό βιβλίο, να γράψει μια σύντομη καταχώριση στο ημερολόγιό του ή να ακούσει ήσυχη μουσική. Το επόμενο πρωί, ρωτήστε το παιδί σας πώς αισθάνεται. Ενθαρρυνετέ το να παρατηρήσει το επίπεδο ενέργειας, τη διάθεσή του και την ευκολία με την οποία ξύπνησε. Συγκρίνετε μαζί τις δύο πρωινές εμπειρίες.

Ερώτηση για προβληματισμό: «Ποια ρουτίνα σε βοήθησε να κοιμηθείς πιο εύκολα και να ξυπνήσεις έτοιμος για τη μέρα σου;»

Παιδιά 12-14 ετών

Προσκαλέστε το παιδί σας να κάνει ένα **πείραμα ύπνου μιας εβδομάδας**. Για το μισό της εβδομάδας, μπορεί να χρησιμοποιεί το τηλέφωνό του μέχρι την ώρα του ύπνου, όπως συνήθως. Για το άλλο μισό, ζητήστε του να **σταματήσει να χρησιμοποιεί το τηλέφωνο τουλάχιστον 30 λεπτά πριν τον ύπνο** και να το αντικαταστήσει με μια χαλαρωτική δραστηριότητα, όπως να ακούσει ένα ηχητικό βιβλίο, να γράψει στο ημερολόγιό του, να διαβάσει ή να ακούσει χαλαρωτική μουσική. Κάθε πρωί, το παιδί σας βαθμολογεί **την ποιότητα του ύπνου και το επίπεδο ενέργειας του σε μια κλίμακα από 1 έως 5**. Στο τέλος της εβδομάδας, εξετάστε μαζί τα αποτελέσματα και συζητήστε τι παρατήρησε σχετικά με τον ύπνο και τη διάθεσή του.

Ερώτηση για προβληματισμό: «Τι ανακάλυψες σχετικά με τον τρόπο που οι διαφορετικοί τύποι χρήσης του τηλεφώνου επηρεάζουν τον ύπνο και τη διάθεσή σου;»

ΠΟΡΟΙ



Πρότυπο ψηφιακής οικογενειακής συμφωνίας - Ένα εκτυπώσιμο πρότυπο που βοηθά τις οικογένειες να θέσουν σαφείς κανόνες για τη χρήση συσκευών στο σπίτι και εκτός σπιτιού.

Παιδιά και τεχνολογία: 12 συμβουλές για γονείς στην ψηφιακή εποχή - Οδηγίες από την Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής με πρακτικές συμβουλές για τη δημιουργία υγιών ψηφιακών συνηθειών.

Δωρεάν πόροι για γονείς σχετικά με τον χρόνο χρήσης οθόνης - Μια συλλογή εργαλείων και συμβουλών που βοηθούν τις οικογένειες να ισορροπήσουν τη χρήση της οθόνης, να ενθαρρύνουν τις δραστηριότητες εκτός διαδικτύου και να θέσουν ρεαλιστικά όρια.

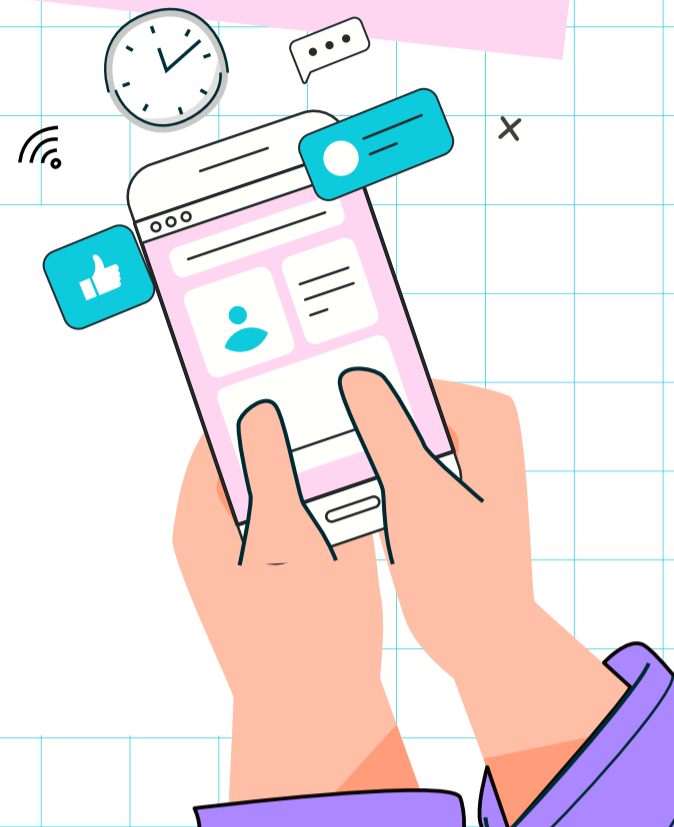
ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΨΗΦΙΑΚΑ ΟΡΙΑ;

Το να βάζουμε υγιή όρια σχετικά με το πότε, πού και για πόσο χρόνο χρησιμοποιούμε τις ψηφιακές συσκευές, ώστε να εξισορροπούμε τον χρόνο που περνάμε μπροστά στην οθόνη με άλλες σημαντικές δραστηριότητες.



Τι θα μάθει το παιδί μου από αυτή τη δραστηριότητα;

- Αυτορρύθμιση
- Ψηφιακή ευημερία
- Υπεύθυνη χρήση της τεχνολογίας



ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ;

Ο απεριόριστος χρόνος μπροστά στις οθόνες μπορεί να επηρεάσει τον ύπνο, τη σωματική υγεία, τις σχέσεις και την ψυχική ευημερία των παιδιών. Μαθαίνοντας να θέτουν ψηφιακά όρια, τα παιδιά αποκτούν αυτοέλεγχο και ισορροπία στην καθημερινότητά τους. Όταν συμμετέχουν ενεργά στη διαμόρφωση αυτών των ορίων, εξοικειώνονται με τα εργαλεία ψηφιακής ευημερίας και αναλαμβάνουν την ευθύνη για τις συνήθειές τους. Αυτό τα ενδυναμώνει ώστε να κάνουν συνειδητές επιλογές σχετικά με τη χρήση της τεχνολογίας. Η καλλιέργεια αυτών των δεξιοτήτων από μικρή ηλικία χτίζει μια υγιή σχέση με τον ψηφιακό κόσμο, όπου οι συσκευές εξυπηρετούν τους στόχους τους αντί να ελέγχουν τον χρόνο τους.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 01

Συμφωνήστε μαζί με το παιδί σας τα όρια στον χρόνο οθόνης, κάνοντας τη διαδικασία συνεργατική και όχι τιμωρητική.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 02

Δημιουργήστε ζώνες χωρίς τεχνολογία (όπως το υπνοδωμάτιο ή η τραπεζαρία) και ώρες χωρίς οθόνες (όπως η ώρα πριν τον ύπνο).



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 03

Γίνετε εσείς το πρότυπο για υγιή ψηφιακά όρια, καθώς τα παιδιά μαθαίνουν περισσότερα από αυτά που κάνετε παρά από αυτά που λέτε.



ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ



Παιδιά 10-12 ετών

«Εβδομάδα Πρόκλησης Χωρίς Οθόνες» - Μετατρέψτε τη μείωση του χρόνου οθόνης σε οικογενειακό παιχνίδι! Φτιάξτε έναν πολύχρωμο πίνακα με εναλλακτικές δραστηριότητες (κατασκευές, μαγειρική, κυνήγι θησαυρού σε εξωτερικό χώρο, επιτραπέζια παιχνίδια, καλλιτεχνικά έργα, εκμάθηση ενός ταχυδακτυλουργικού κόλπου). Κάθε φορά που κάποιος επιλέγει μια μη διαδικτυακή δραστηριότητα αντί για την οθόνη, κερδίζει πόντους. Ορίστε έναν οικογενειακό στόχο και διαλέξτε μαζί ένα βραβείο, όπως μια ιδιαίτερη εκδρομή ή μια βραδιά ταινίας. Χρησιμοποιήστε τα χρονόμετρα των συσκευών για να δημιουργήσετε διασκεδαστικές «ώρες χωρίς οθόνες», όπου όλοι αφήνουν τις οθόνες ταυτόχρονα. Στο τέλος της εβδομάδας, αναγνωρίστε την προσπάθειά σας μαζί και αναστοχαστείτε: Ποια ήταν η αγαπημένη σας στιγμή χωρίς οθόνη και γιατί;

ΠΟΡΟΙ

Χρόνος χρήσης οθόνης και παιδιά: Πώς να καθοδηγήσετε το παιδί σας. Ένας οδηγός για γονείς για το πώς να καθοδηγήσουν τα παιδιά τους τους στη χρήση οθόνης και την κατανάλωση περιεχομένου.

Γονεϊκές πρακτικές βασισμένες σε επιστημονικά δεδομένα: Διαχείριση χρόνου οθόνης Ένα άρθρο που παρέχει πρακτικές συμβουλές στους γονείς για το πώς να θέτουν όρια στη χρήση οθονών από τα παιδιά τους.

Παιδιά 12-14 ετών

Ζητήστε από το παιδί σας να κάνει έναν προσωπικό «Ψηφιακό Έλεγχο». Ζητήστε του να παρακολουθεί τον χρόνο οθόνης του για μία εβδομάδα, χρησιμοποιώντας τα εργαλεία της συσκευής του (Χρόνος επί οθόνης, Ψηφιακή ευημερία) ή μια δωρεάν εφαρμογή όπως το **Forest**. Μπορεί να φτιάξει μια απλή αναφορά: συνολικές ώρες, χρόνος χρήσης ανά εφαρμογή και τις περιόδους της ημέρας με τη μεγαλύτερη χρήση. Μαζί, αναλύστε μοτίβα και συζητήστε: Συμβαδίζουν αυτές οι συνήθειες με τους στόχους του; Τι θα ήθελε να αλλάξει; Αφήστε το παιδί να σχεδιάσει τα δικά του ιδανικά ψηφιακά όρια (όπως ώρες απαγόρευσης συσκευών, όρια σε εφαρμογές και ρυθμίσεις ειδοποιήσεων) και μετά εφαρμόστε τα χρησιμοποιώντας τα τεχνικά εργαλεία. Μετά από δύο εβδομάδες,

Αναστοχαστείτε: Τι ήταν πιο δύσκολο να αλλάξεις; Πώς επηρέασε τη διάθεσή σου, τον ύπνο ή την παραγωγικότητά σου η μείωση του χρόνου οθόνης;

Τι θα μάθει το παιδί μου από αυτή τη δραστηριότητα;

Βασικές ικανότητες:
Κριτική σκέψη, ψηφιακός γραμματισμός, εφευρετικότητα στην αξιολόγηση ψηφιακού περιεχομένου

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΨΗΦΙΑΚΗ ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΤΗΤΑ;

Είναι το να κατανοούμε αν οι εικόνες, τα βίντεο και το περιεχόμενο στο διαδίκτυο είναι πραγματικά ή έχουν δημιουργηθεί από τεχνητή νοημοσύνη, ώστε να σκεφτόμαστε κριτικά για όσα βλέπουμε.

ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ;

Η τεχνητή νοημοσύνη μπορεί πλέον να δημιουργεί ρεαλιστικές εικόνες, βίντεο και κείμενα που φαίνονται πραγματικά, αλλά δεν είναι. Τα παιδιά χρειάζονται δεξιότητες για να αμφισβητούν αυτό που βλέπουν στο διαδίκτυο και να κατανοούν τη διαφορά μεταξύ περιεχομένου που έχει δημιουργηθεί από τον άνθρωπο και περιεχομένου που έχει δημιουργηθεί από την τεχνητή νοημοσύνη. Αυτό αναπτύσσει την κριτική σκέψη και τα βοηθά να περιηγούνται στον ψηφιακό κόσμο με υπευθυνότητα. Μαθαίνοντας να εντοπίζουν περιεχόμενο τεχνητής νοημοσύνης, τα παιδιά μαθαίνουν επίσης να εντοπίζουν ενδείξεις και να χρησιμοποιούν εργαλεία για την επαλήθευση πληροφοριών. Η καλλιέργεια μιας νοοτροπίας ανάπτυξης απέναντι σε αυτές τις νέες τεχνολογίες βοηθά τα παιδιά να δουν τον γραμματισμό στην τεχνητή νοημοσύνη ως μια δεξιότητα που μπορούν να αποκτήσουν. Αυτό τα ενδυναμώνει ώστε να γίνουν σκεπτόμενοι ψηφιακοί πολίτες που χρησιμοποιούν την τεχνητή νοημοσύνη με ηθικό τρόπο.



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 01

Αφιερώστε χρόνο κάθε εβδομάδα για να εξερευνήσετε μαζί διαδικτυακό περιεχόμενο και ρωτήστε «Μήπως αυτό έχει δημιουργηθεί από τεχνητή νοημοσύνη?»



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 02

Ενθαρρύνετε το παιδί σας να αναζητά ενδείξεις όπως ασυνήθιστα μοτίβα, παράξενες λεπτομέρειες ή υπερβολικά τέλει εικόνες.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 03

Συζητήστε πώς τα εργαλεία τεχνητής νοημοσύνης μπορούν να χρησιμοποιηθούν με ωφέλιμο ή επιβλαβή τρόπο, καλλιεργώντας τον ηθικό τρόπο σκέψης.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Παιδιά 10-12 ετών

Παίξτε το παιχνίδι «Ντετέκτιβ: Αληθινό ή Ψεύτικο;». Βρείτε 5-6 εικόνες από το διαδίκτυο (συνδυασμός πραγματικών φωτογραφιών και εικόνων που δημιουργήθηκαν από δωρεάν εργαλεία τεχνητής νοημοσύνης). Ζητήστε από το παιδί σας να εξετάσει προσεκτικά κάθε εικόνα, αναζητώντας περίεργες λεπτομέρειες, όπως: επιπλέον δάχτυλα, παράξενο κείμενο, ασυνήθιστο φόντο ή αφύσικο φωτισμό. Δημιουργήστε μαζί μια κάρτα βαθμολογίας για κάθε εικόνα. Στη συνέχεια, αποκαλύψτε ποιες δημιουργήθηκαν από τεχνητή νοημοσύνη και συζητήστε τα στοιχεία που σας οδήγησαν στην απάντηση.

Αναστοχαστείτε μαζί: Ποια στοιχεία σας βοήθησαν περισσότερο να μαντέψετε τις εικόνες που δημιουργήθηκαν με τεχνητή νοημοσύνη;

Παιδιά 12-14 ετών

Ζητήστε από το παιδί σας να χρησιμοποιήσει ένα δωρεάν εργαλείο τεχνητής νοημοσύνης για δημιουργία εικόνων (υπό επίβλεψη) για να φτιάξει εικόνες που μοιάζουν ρεαλιστικές. Στη συνέχεια, πείτε του να δημιουργήσει μια παρουσίαση στην οποία θα εξηγεί πώς έφτιαξε τις εικόνες και ποια στοιχεία μπορεί να φανερώσουν ότι έχουν δημιουργηθεί με τεχνητή νοημοσύνη. Συζητήστε ηθικά ζητήματα: Πότε πρέπει να δηλώνονται οι εικόνες που έχουν δημιουργηθεί με τεχνητή νοημοσύνη; Είναι σωστό να μοιράζεστε περιεχόμενο που έχει δημιουργηθεί με τεχνητή νοημοσύνη σαν να είναι πραγματικό; Ζητήστε του να αναζητήσει ένα πραγματικό παράδειγμα περιεχομένου που έχει δημιουργηθεί με τεχνητή νοημοσύνη και έχει προκαλέσει σύγχυση.

Αναστοχασμός: Πώς μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε την τεχνητή νοημοσύνη δημιουργικά, ενώ ταυτόχρονα είμαστε ειλικρινείς σχετικά με τη χρήση της;

ΠΟΡΟΙ

AI or Not - Δωρεάν διαδικτυακό εργαλείο για να ελέγξετε αν οι εικόνες έχουν δημιουργηθεί με τεχνητή νοημοσύνη, ιδανικό για οικογενειακή χρήση.

Πώς να εντοπίσετε εικόνες που έχουν δημιουργηθεί με τεχνητή νοημοσύνη - Ένα βίντεο στο YouTube που εντοπίζει τις διαφορές μεταξύ πραγματικών εικόνων και εικόνων που έχουν δημιουργηθεί με τεχνητή νοημοσύνη.

Microsoft Bing Image Creator - Μια ιστοσελίδα που δημιουργεί εικόνες μέσω Τεχνητής Νοημοσύνης δωρεάν και μπορεί να φανεί εξαιρετικά χρήσιμη για τη δεύτερη δραστηριότητα (για παιδιά 12-14 ετών)

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΣΤΟΧΩΝ ΜΕ ΨΗΦΙΑΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ

Είναι η εκπαίδευση των παιδιών στο να θέτουν στόχους SMART και να παρακολουθούν την πρόοδό τους χρησιμοποιώντας εφαρμογές, ψηφιακά εργαλεία οργάνωσης και διαδικτυακούς πίνακες επιτευγμάτων.

ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ;

Ο καθορισμός στόχων ενδυναμώνει τα παιδιά, ώστε να αναλάβουν την ευθύνη της ανάπτυξής τους, και χτίζει την αυτοπεποίθησή τους μέσα από την ορατή πρόοδο. Όταν τα παιδιά μαθαίνουν να θέτουν εφικτούς στόχους και να παρακολουθούν τη διαδρομή τους, αναπτύσσουν αυτοπειθαρχία, ανθεκτικότητα και κίνητρο. Η χρήση ψηφιακών εργαλείων καθιστά την παρακολούθηση των στόχων διαδραστική και ελκυστική, ενώ παράλληλα διδάσκει πολύτιμες τεχνικές δεξιότητες.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 01

Ξεκινήστε με βραχυπρόθεσμους, εφικτούς στόχους που ενισχύουν την αυτοπεποίθηση, προτού προχωρήσετε σε μακροπρόθεσμους στόχους.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 02

Ενθαρρύνετε το παιδί σας να επιλέγει στόχους που το ενδιαφέρουν πραγματικά, αντί να του επιβάλλετε τις δικές σας προτεραιότητες.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 03

Επιβραβεύστε την προσπάθεια και την πρόοδο, όχι μόνο το τελικό αποτέλεσμα, για να καλλιεργήσετε μια νοοτροπία ανάπτυξης και εσωτερικό κίνητρο.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 04

Χρησιμοποιήστε ψηφιακά εργαλεία που είναι κατάλληλα για την ηλικία, προσβάσιμα και διασκεδαστικά, ώστε να διατηρήσετε το ενδιαφέρον του παιδιού σας στην παρακολούθηση των στόχων.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Παιδιά 10-12 ετών

Ζητήστε από το παιδί σας να δημιουργήσει τον πρώτο του στόχο SMART χρησιμοποιώντας ένα ψηφιακό εργαλείο. Ζητήστε του να διαλέξει κάτι που θέλει να πετύχει αυτόν τον μήνα. Μαζί, αναλύστε το χρησιμοποιώντας το πλαίσιο SMART σε μια δωρεάν εφαρμογή όπως το [Canva](#) (όπου το παιδί θα μπορεί να το διακοσμήσει όπως του αρέσει) ή σε ένα απλό υπολογιστικό φύλλο με πολύχρωμες μπάρες πρόοδου. Βοηθήστε το να προσδιορίσει συγκεκριμένες καθημερινές ή εβδομαδιαίες εργασίες και, στη συνέχεια, δημιουργήστε έναν ψηφιακό πίνακα επιβράβευσης με αυτοκόλλητα ή σήματα. Κάθε εβδομάδα, εξετάστε μαζί την πρόοδό του και προσαρμόστε το σχέδιο, αν χρειαστεί.

Αναστοχασμός: Τι σου άρεσε περισσότερο στην ψηφιακή παρακολούθηση του στόχου σου; Τι θα έκανες διαφορετικά την επόμενη φορά;

Παιδιά 12-14 ετών

Ζητήστε από το παιδί σας να δημιουργήσει έναν ψηφιακό πίνακα στόχων (vision board) χρησιμοποιώντας το [Canva](#) και να τον βάλει ως wallpaper στο κινητό του, γεμίζοντάς τον με εικόνες, αποφθέγματα και αυτοκόλλητα που αντιπροσωπεύουν έναν βασικό στόχο για τον επόμενο μήνα. Στη συνέχεια, βοηθήστε το να δημιουργήσει μια απλή λίστα ελέγχου στο Google Sheet ή στην εφαρμογή σημειώσεων, όπου θα παρακολουθεί τις καθημερινές του εργασίες με χρωματιστά emoji. Κάθε Κυριακή, προτείνετε του να βγάζει μια «selfie πρόοδου» κρατώντας μια ταμπέλα που να δείχνει το επίτευγμα εκείνης της εβδομάδας ή να δημιουργεί ένα σύντομο βίντεο-ημερολόγιο 10 δευτερολέπτων στο κινητό του, λέγοντας ένα πράγμα που έμαθε. Στο τέλος του μήνα, μπορεί να φτιάξει ένα κολλάζ φωτογραφιών από όλες τις στιγμές πρόοδου του και να το μοιραστεί με την οικογένεια.

Αναστοχασμός: Ποια στιγμή ένιωσες τη μεγαλύτερη ικανοποίηση όταν την κατέγραψες; Πώς σε βοήθησε η εικόνα της εβδομαδιαίας σου πρόοδου να διατηρήσεις το κίνητρό σου;

Τι θα μάθει το παιδί μου από αυτή τη δραστηριότητα;

- Δεξιότητες καθορισμού στόχων και σχεδιασμού.
- Αυτοπαρακολούθηση και «μαθαίνω πώς να μαθαίνω».



ΠΟΡΟΙ

Πρακτικές καθορισμού στόχων Montessori - Στρατηγικές με επίκεντρο το παιδί, όπως πίνακες στόχων, ημερολόγια και τεχνικές αυτοαξιολόγησης.

Στόχοι SMART για παιδιά - Εξερευνήστε στρατηγικές με επίκεντρο το παιδί για την κατανόηση του πλαισίου SMART και την εφαρμογή του, με σκοπό τη δημιουργία αποτελεσματικών στόχων SMART/συνεργασίας.