Ενημερωτικό δελτίο

Εφαρμογή του πλαισίου ψηφιακής ευεξίας PERMA

Μάρτιος 2026
Τεύχος 2



Το πρόγραμμα PERMA-Digital έχει ως στόχο την ανάπτυξη και την εφαρμογή ενός καινοτόμου ολιστικού προγράμματος για την ευημερία στην ψηφιακή εκπαίδευση, αξιολογώντας τον αντίκτυπό του μέσω μεικτών μεθόδων και πειραματικών δράσεων σε διάφορες ευρωπαϊκές χώρες και επαληθεύοντας τις δυνατότητές του για ευρύτερη εφαρμογή.

ΚΟΙΝΟΠΡΑΞΙΑ:

- Centre for the Advancement of Research and Development in Educational Technology (CARDET) - Κύπρος
- University of Jyväskylä - Φινλανδία
- Institute of Development - Κύπρος
- University College Dublin - Ιρλανδία
- ΚΜΟΡ – Κέντρο Κοινωνικής Δράσης και Καινοτομίας - Ελλάδα
- INNOVADE LI LTD – Κύπρος
- All Digital – Βέλγιο
- European Schoolnet - Βέλγιο

Ψηφιακή ευημερία στην εκπαίδευση: Εφαρμογή του πλαισίου PERMA

Εφαρμογή του πλαισίου ψηφιακής ευεξίας PERMA

Πώς μπορούν οι εκπαιδευτικοί να το αξιοποιήσουν για να κατανοήσουν και να προωθήσουν την ευημερία σε περιβάλλοντα ψηφιακής μάθησης.

—

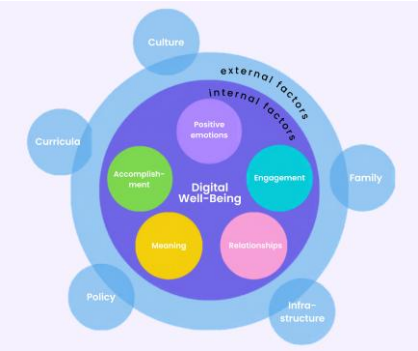
Μια ολιστική σχολική προσέγγιση για την ψηφιακή ευεξία

Γιατί η ολιστική σχολική προσέγγιση αποδεικνύεται αποτελεσματική για την προώθηση της ψηφιακής ευημερίας.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν αποκλειστικά στους συντάκτες και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές. Αριθμός έργου: 101195948

Δημιουργώντας ψηφιακή ευημερία: ένα πλαίσιο που θέτει τον άνθρωπο στο επίκεντρο



Φανταστείτε την ψηφιακή ευημερία ως δύο κύκλους. Στο κέντρο βρίσκεται το άτομο: η νοοτροπία, τα συναισθήματα και ο σκοπός της ζωής του. Γύρω του, σαν ένας προστατευτικός εξωτερικός κύκλος, βρίσκονται οι εξωτερικές δυνάμεις που διαμορφώνουν τον ψηφιακό του κόσμο: η πρόσβαση στην τεχνολογία, οι κοινωνικές πιέσεις και οι πολιτισμικές νόρμες.

Αυτή είναι η λογική πίσω από το Πλαίσιο Ψηφιακής Ευημερίας PERMA, και αυτό που το κάνει να ξεχωρίζει είναι ο τρόπος με τον οποίο συνενώνει τις υπάρχουσες γνώσεις με έναν νέο τρόπο. Αντί να ξεκινά από το μηδέν, συνυφαίνει δύο καθιερωμένα ευρωπαϊκά πλαίσια ικανοτήτων.

Το **DigComp** είναι το σχέδιο της ΕΕ για τις ψηφιακές ικανότητες, το οποίο καλύπτει δεξιότητες όπως η πλοήγηση στις πληροφορίες, η δημιουργία περιεχομένου, η επικοινωνία στο διαδίκτυο, η ασφάλεια και η επίλυση τεχνικών προβλημάτων.

Το **LifeComp** είναι το συνοδευτικό πλαίσιο για τις προσωπικές και κοινωνικές δεξιότητες, το οποίο ασχολείται με θέματα όπως η αυτορρύθμιση, η ενσυναίσθηση, η κριτική σκέψη και η νοοτροπία ανάπτυξης.

Το **PERMA-Digital** αντιστοιχίζει και τα δύο αυτά πλαίσια στους πέντε τομείς του μοντέλου ευημερίας PERMA, που αναπτύχθηκε αρχικά από τον Martin Seligman το 2011. Αυτοί οι πέντε τομείς είναι τα Θετικά Συναισθήματα, η Εμπλοκή, οι Σχέσεις, το Νόημα και η Επίτευξη, και μαζί δημιουργούν κάτι που κανένα από τα τρία πλαίσια δεν θα μπορούσε να προσφέρει μόνο του.

Για παράδειγμα, η οικοδόμηση Σχέσεων στο διαδίκτυο βασίζεται στις δεξιότητες επικοινωνίας και συνεργασίας του DigComp, καθώς και στην ενσυναίσθηση και τη συνεργασία του LifeComp.

Το αποτέλεσμα είναι ένας πρακτικός οδηγός για εκπαιδευτικούς, διευθυντές/ριες σχολείων και οικογένειες, με στόχο την καλλιέργεια μιας πραγματικά υγιούς ψηφιακής ζωής, ξεκινώντας από το εσωτερικό του σχολείου και επεκτεινόμενη από την τάξη προς την ευρύτερη σχολική κοινότητα.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν αποκλειστικά στους συντάκτες και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές. Αριθμός έργου: 101195948



Φωτογραφία από Max Fischer: https://www.pexels.com/photo/a-children-watching-on-the-smartphone-5212671/

Μια ολιστική σχολική προσέγγιση της ψηφιακής ευημερίας

Μια ολιστική σχολική προσέγγιση σημαίνει ότι η ψηφιακή ευημερία δεν περιορίζεται στους μεμονωμένους εκπαιδευτικούς και στα μεμονωμένα μαθήματα, αλλά υποστηρίζεται από ολόκληρη τη σχολική κοινότητα.

Αυτή η προσέγγιση φέρνει σε επαφή τη διοίκηση, τους/τις εκπαιδευτικούς, τους μαθητές/ τις μαθήτριες, τις οικογένειες και το βοηθητικό προσωπικό, με σκοπό τη δημιουργία κοινών ρουτινών, προσδοκιών και αξιών γύρω από τις ψηφιακές πρακτικές. Διαμορφώνει τον τρόπο με τον οποίο γίνεται η επικοινωνία, πώς χρησιμοποιούνται οι συσκευές στα μαθήματα, πώς διαχειρίζεται ο φόρτος εργασίας και πώς υποστηρίζονται οι μαθητές/ριες τόσο συναισθηματικά όσο και κοινωνικά στους ψηφιακούς χώρους.



Φωτογραφία από Canva

Εφαρμογή του πλαισίου ψηφιακής ευεξίας PERMA

Κατά τη φάση της υλοποίησης, τα σχολεία διερευνούν τον τρόπο με τον οποίο οι καθημερινές ψηφιακές πρακτικές διαμορφώνουν τα συναισθήματα, την εμπλοκή, τις σχέσεις, το αίσθημα σκοπού και την πρόοδο των μαθητών/ριών. Το πλαίσιο PERMA Digital υποστηρίζει τους/τις εκπαιδευτικούς στην ανάλυση θεμάτων όπως η διατήρηση της προσοχής, η επικοινωνία νοημάτων σε διάφορες πλατφόρμες και η πρόληψη της ψηφιακής υπερφόρτωσης. Το προσωπικό διερευνά και προσαρμόζει τις ρουτίνες ώστε να ταιριάζουν στο δικό του πλαίσιο και εξετάζει ευρύτερες δομές, όπως οι προσδοκίες επικοινωνίας, τα πρότυπα φόρτου εργασίας και ο ρόλος των οικογενειών.

Στόχος είναι η κατανόηση της ψηφιακής ευημερίας όχι μόνο μέσω μεμονωμένων εργαλείων, αλλά και μέσω της ευρύτερης κουλτούρας στην οποία χρησιμοποιούνται αυτά τα εργαλεία. Τα σχολεία που ενδιαφέρονται να διερευνήσουν περαιτέρω αυτό το έργο ή να συμμετάσχουν στο πρόγραμμα είναι ευπρόσδεκτα να επικοινωνήσουν μαζί μας.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν αποκλειστικά στους συντάκτες και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη για αυτές. Αριθμός έργου: 101195948