ΔΕ2 - ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΩΝ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

### Σενάριο βίντεο

|  |  |
| --- | --- |
| **Περιοχή αρμοδιοτήτων** | **Εγκάρσιο θέμα** |
| **Διαπροσωπικές σχέσεις** | **Ψηφιακά & κοινωνικά μέσα** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Εισαγωγή (20-30 λέξεις)****45 λέξεις** | Καλώς ήρθατε στο πρόγραμμα One Step Up, όπου πιστεύουμε στη δύναμη της δια βίου μάθησης για την απελευθέρωση των πραγματικών δυνατοτήτων του ατόμου και την προώθηση της κοινωνικής ένταξης. Σε αυτό το βίντεο, θα εξερευνήσουμε πώς τα ψηφιακά και κοινωνικά μέσα μπορούν να σας βοηθήσουν να βελτιώσετε τις προσωπικές, κοινωνικές και μαθησιακές σας ικανότητες. |
| **Βασικό μαθησιακό περιεχόμενο 1****(80-120 λέξεις)****70 λέξεις** | Ας κατανοήσουμε πρώτα το θεμέλιο αυτού του βίντεο - Προσωπική, κοινωνική και μαθησιακή επάρκεια. Η προσωπική επάρκεια αναφέρεται στην αυτογνωσία, τη συναισθηματική νοημοσύνη και την ικανότητα αποτελεσματικής διαχείρισης των συναισθημάτων. Η κοινωνική επάρκεια περιλαμβάνει την οικοδόμηση υγιών σχέσεων, την ενσυναισθητική επικοινωνία και την ομαδική εργασία. Η ικανότητα "Μαθαίνω να μαθαίνω" είναι η ικανότητα απόκτησης νέων γνώσεων, προσαρμογής στην αλλαγή και υιοθέτησης μιας νοοτροπίας ανάπτυξης. Η κατάκτηση αυτών των ικανοτήτων μας δίνει τη δυνατότητα να ευδοκιμήσουμε σε διάφορες πτυχές της ζωής. |
| **Βασικό μαθησιακό περιεχόμενο 2****(80-120 λέξεις)****97 λέξεις** | Ποια είναι όμως η σχέση μεταξύ της προσωπικής, κοινωνικής και μαθησιακής ικανότητας και των ψηφιακών και κοινωνικών μέσων; Φανταστείτε τις πλατφόρμες ψηφιακών και κοινωνικών μέσων ως καταλύτες για προσωπική ανάπτυξη. Αξιοποιώντας την αφθονία των διαδικτυακών πόρων, μπορούμε να καλλιεργήσουμε τη συναισθηματική μας νοημοσύνη μέσω διαδραστικών κουίζ, εφαρμογών mindfulness και εμπνευσμένου περιεχομένου. Η κοινωνική επάρκεια ανθίζει καθώς εντασσόμαστε σε εικονικές κοινότητες, συμμετέχουμε σε διαδικτυακά σεμινάρια και συμμετέχουμε σε ανοιχτές συζητήσεις σε όλο το ψηφιακό τοπίο.Επιπλέον, η ψηφιακή μάθηση μας εφοδιάζει με δεξιότητες προσαρμοστικότητας, επίλυσης προβλημάτων και κριτικής σκέψης, ενισχύοντας την ικανότητα μάθησης για μάθηση. Η συνέργεια μεταξύ αυτών των ικανοτήτων και των ψηφιακών μέσων οδηγεί σε θετικό μετασχηματισμό. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Βασικό μαθησιακό περιεχόμενο 3****(80-120 λέξεις)****75 λέξεις** | Ποιο είναι το μυστικό για τη βελτίωση των ικανοτήτων μέσω των ψηφιακών και κοινωνικών μέσων; Ακολουθούν τρεις συμβουλές που μπορείτε να αρχίσετε να εφαρμόζετε από σήμερα! Πρώτον, βρείτε κάποιες εφαρμογές αυτοαναστοχασμού για να ενισχύσετε την προσωπική σας επίγνωση και τη συναισθηματική σας νοημοσύνη. Δεύτερον, συμμετέχετε σε διαδικτυακές ομάδες δικτύωσης και υποστήριξης για να ενισχύσετε τις κοινωνικές δεξιότητες και να δημιουργήσετε ουσιαστικές συνδέσεις. Τρίτον, εγγραφείτε σε διαδικτυακά μαθήματα και διαδικτυακά σεμινάρια με αυτορρυθμιζόμενο ρυθμό για συνεχή μάθηση και ανάπτυξη του Learning to learn. Τέλος, δοκιμάστε εφαρμογές ενσυνειδητότητας και διαλογισμού για να ενισχύσετε τη συνολική ευημερία. |
| **Περίληψη και Συστάσεις** **(20-30 λέξεις)** **39 λέξεις** | Σε αυτή την ψηφιακή εποχή, ας αγκαλιάσουμε τις ατελείωτες ευκαιρίες που προσφέρει η ψηφιακή και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης προσφέρουν προσωπική ανάπτυξη. Αφήστε την τεχνολογία να σας βοηθήσει ενίσχυση της προσωπικής, κοινωνικής και μαθησιακής σας ικανότητας για να γινόμαστε καλύτεροι σε κάθε πτυχή της ζωής μας. |
| **Συγχαρητήρια και Ολοκληρώστε (20 λέξεις) 16 λέξεις** | Ευχαριστούμε που παρακολουθήσατε αυτό το βίντεο! Μείνετε περίεργοι, συνεχίστε να μαθαίνετε και ξεκινήστε το ταξίδι προς την αυτογνωσία! |

 