


Google Keep, για τον Super-Hero μέσα σας

Θέμα	Ψηφιακές δεξιότητες για αρχάριους, αυτοαντίληψη και αυτοεκτίμηση
Ομάδα-στόχος (Μέγεθος ομάδας, Προφίλ Συμμετεχόντων)	Το εργαλείο έχει σχεδιαστεί για να παίζεται μεμονωμένα, αλλά τα αποτελέσματα μπορούν να συγκριθούν στο τέλος. Ηλικία: χωρίς όριο ηλικίας (3 και άνω) Ιδανικά: ελαφριά νοητική αναπηρία και άνω. Τα μέλη θα πρέπει να μπορούν να χρησιμοποιούν τα χέρια τους για να ζωγραφίσουν ή να λάβουν βοήθεια από έναν φίλο
Διάρκεια	Από 15 λεπτά έως 30 λεπτά
Στόχοι μάθησης	<ul style="list-style-type: none">- Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης- Επαναπλαισίωση της ταυτότητάς σας Καθώς: <ul style="list-style-type: none">- Γράψιμο και σχέδιο σε smartphone- Πραγματοποίηση σύνδεσης στο διαδίκτυο- Λήψη εφαρμογής
Παρασκευή	Δεν χρειάζεται πολλή προετοιμασία. Το παιχνίδι χρειάζεται ένα ήσυχο δωμάτιο χωρίς διακοπές, ιδανικά καρέκλες για να καθίσουν όλοι άνετα. ΕΑΝ οι συμμετέχοντες δεν έχουν σύνδεση στο διαδίκτυο, θα πρέπει να παρέχεται από τον συντονιστή.
Υλικά	Κάθε συμμετέχων χρειάζεται ένα smartphone, διαφορετικά το εργαλείο δεν μπορεί να εφαρμοστεί. σύνδεση στο Internet
Ροή / Περιγραφή	<p>Οδηγίες:</p>  <ul style="list-style-type: none">- Κατεβάστε την εφαρμογή Google Keep από το Google Play store (είναι δωρεάν)- Ανοίξτε την εφαρμογή και πατήστε το σύμβολο Brush στο κάτω μέρος της οθόνης.- Καθίστε για λίγα λεπτά και φανταστείτε τον εαυτό σας ως τον Σούπερ-Ηρωα που θέλετε να είστε. Στη συνέχεια, σχεδιάστε αυτόν τον Super-Hero.- Αφού ολοκληρώσετε τη σχεδίαση, ανοίξτε μια άλλη σημείωση Google Keep και απαντήστε σε αυτές τις ερωτήσεις:<ul style="list-style-type: none">• Ποιες είναι οι υπερδυνάμεις μου;• Τι έχω καταφέρει με τις υπερδυνάμεις μου;• Ποιες είναι οι αξίες μου;• Τι μου δίνει δύναμη και κίνητρο;• Έχω περάσει δύσκολες στιγμές. Τι έμαθα από αυτούς;• Ποια είναι η αδυναμία μου, που με εμποδίζει να γίνω καλύτερος;• Πώς με περιγράφουν οι άνθρωποι;

Απολογισμός / Αναστοχασμός	<p>Η κύρια ιδέα αυτού του εργαλείου είναι να επαναπροσδιορίσει την πραγματικότητά σας. Για να σημειώσετε πρόοδο στη ζωή, πρέπει να κατανοήσετε τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία σας, πώς η δική σας αντίληψη για τον εαυτό σας μπορεί να σας παραπλανήσει και να σας απωθήσει από το μονοπάτι σας και πώς έχετε κρυμμένα δυνατά σημεία σε μέρη που θέλετε να αγνοήσετε.</p> <p>Κάντε έναν κύκλο και συζητήστε τη δραστηριότητα:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ένωσες κάτι διαφορετικό στον ρόλο ενός υπερήρωα; - Νιώσατε ότι έχετε κάποια ευθύνη απέναντι στον εαυτό σας και στους άλλους; - Βρήκατε ασυνήθιστες απαντήσεις που συνήθως δεν σκέφτεστε; - Νιώθετε ότι συνήθως αγνοείτε τα επιτεύγματά σας; - Σου αρέσει να παραδέχεσαι τις αδυναμίες σου; - Πόσο εύκολα ξεπερνάς τις δύσκολες στιγμές; - Σας αρέσει ο εαυτός σας ως Super-Hero; Θα γίνεις Super-Hero αύριο; - Και τα λοιπά.
Θεματική / Θεωρητική Εισαγωγή	<p>Κατά τη διάρκεια της καθημερινότητάς μας, βιαζόμενοι με άγχος και πανικό, ξεχνάμε να ρίξουμε μια ματιά στον εσωτερικό μας εαυτό.</p> <p>Δικός μας Η αυτοεκτίμηση επηρεάζεται άμεσα από τις φιλοδοξίες και την υποκειμενική μας άποψη για τον εαυτό μας. Είμαι πετυχημένος ή είμαι αποτυχημένος; Η χαμηλή αυτοεκτίμηση σχετίζεται με την κατάθλιψη και το άγχος. Βουτώντας στον εαυτό μας, αναγνωρίζοντας τις θετικές και αρνητικές πτυχές του εαυτού μας, μπορούμε να θέσουμε στόχους και αλλαγές για την προσωπική μας ανάπτυξη.</p>
Εκτίμηση	Η αξιολόγηση περιλαμβάνεται στον προβληματισμό
Συμβουλές/Πρόσθετες πληροφορίες για εκπαιδευτές	Εάν έχετε ένα άτομο που έχει κάνει αυτή τη δραστηριότητα στο παρελθόν, συγκρίνετε την παλιά του περσόνα Super-Hero με τη νέα περσόνα Super-Hero.