



Αριθμός σχεδίου: 2021-1-PL01-KA220-SCH-000029785

Υβριδικό παιχνίδι για παιδιά ηλικίας 11-15 ετών

Οδηγός χρήσης

Αναπτύχθηκε από την εταιρία ASSERTED KNOWLEDGE

Δεκέμβριος 2024



EQstudents
Emotional Intelligence
The mind that feels



Co-funded by
the European Union



2021-1-PL01-KA220-SCH-000029785

www.eqstudents.eu

Περιεχόμενα

Πώς λειτουργεί το παιχνίδι	4
Παιχνιδοποίηση και παρακίνηση	4
Στόχος παιχνιδιού	4
Επισκόπηση.....	5
Μαθησιακοί στόχοι & αποτελέσματα του παιχνιδιού.....	8
Περιβάλλον παιχνιδιού	9
Πώς να περιηγηθείτε ως εκπαιδευτικός/συντονιστής	9
Πώς να δημιουργείτε ομάδες μαθητών ως καθηγητής/διαχειριστής.....	10
Πώς να κατεβάσετε και να ρυθμίσετε το παιχνίδι	11
Πώς να παίξετε το παιχνίδι	12
Πώς να προσθέσετε βαθμολογίες ως δάσκαλος/διαχειριστής	16
Οθόνες παιχνιδιού	17
Ροές εργασίας Gamification	18
Ο ρόλος του συντονιστή.....	19
Οι κάρτες δραστηριοτήτων	1
ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ	1
ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΪΡΙΣΗ	3
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΪΗΣΗ	5
ΔΙΑΧΕΪΡΙΣΗ ΣΧΕΣΕΩΝ.....	7
Λύσεις για τις εικονικές δραστηριότητες	9

Καλώς ήρθατε στο υβριδικό παιχνίδι καρτών EQstudents - Η περιπέτειά σας για να ξεκλειδώσετε τη συναισθηματική νοημοσύνη!



Γεια σας, γενναίοι τυχοδιώκτες!

Είστε έτοιμοι να ξεκινήσετε ένα ταξίδι που θα οξύνει τις συναισθηματικές σας δεξιότητες και θα σας οδηγήσει στον κρυμμένο θησαυρό της EQ;

Καλώς ήρθατε στο πειρατικό πλοίο των EQstudents, όπου θα πλεύσετε μέσα από διασκεδαστικές προκλήσεις, φυσικές και εικονικές, για να ενισχύσετε τη συναισθηματική σας νοημοσύνη και να γίνετε ειδικοί σε θέματα EQ!

Σε αυτό το συναρπαστικό παιχνίδι, εσείς και το πλήρωμα των συναδέλφων σας εξερευνητών θα αντιμετωπίσετε 24 κάρτες-12 γεμάτες με φυσικές δραστηριότητες και 12 γεμάτες με εικονικές περιπέτειες. Κάθε κάρτα κρύβει μια μοναδική πρόκληση που έχει σχεδιαστεί για να σας βοηθήσει να κατανοήσετε, να εκφράσετε και να διαχειριστείτε τα συναισθήματά σας, ενώ παράλληλα θα οικοδομήσετε ισχυρότερες σχέσεις με τους άλλους.

Η αποστολή σας είναι απλή: συλλέξτε όλες τις κάρτες, ξεκλειδώστε τον θησαυρό EQ και ανακαλύψτε την πραγματική δύναμη της συναισθηματικής νοημοσύνης. Συγκεντρώστε λοιπόν το πλήρωμά σας, βάλτε πλώρη και ετοιμαστείτε να ενισχύσετε το EQ σας, ενώ παράλληλα θα διασκεδάσετε.

Ο θησαυρός της συναισθηματικής σοφίας σας περιμένει! Ας αρχίσει η περιπέτεια! ✨

Ο οδηγός υβριδικού παιχνιδιού EQSTUDENTS

Βασισμένο στον πρωτοποριακό ορισμό του Daniel Goleman για το EQ, ο οποίος δίνει έμφαση στην ικανότητα αναγνώρισης, κατανόησης και διαχείρισης των συναισθημάτων σας, καθώς και των συναισθημάτων των άλλων, το παιχνίδι παρέχει στους παίκτες έναν ελκυστικό και πρακτικό τρόπο να αναπτύξουν βασικές συναισθηματικές δεξιότητες. Το παιχνίδι περιστρέφεται γύρω από τέσσερις βασικές διαστάσεις του EQ:

1. **Αυτογνωσία:** Αναγνώριση και κατανόηση των δικών σας συναισθημάτων.
2. **Αυτοδιαχείριση:** Διαχείριση των συναισθημάτων σας αποτελεσματικά και υπεύθυνα.
3. **Κοινωνική ευαισθητοποίηση:** Αναγνώριση και κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων.
4. **Διαχείριση σχέσεων:** Οικοδόμηση και διατήρηση υγιών, θετικών σχέσεων.

Πώς λειτουργεί το παιχνίδι

Το **υβριδικό παιχνίδι καρτών EQstudents** περιλαμβάνει 24 κάρτες δράσης - 12 φυσικές και 12 εικονικές - σχεδιασμένες για να εμπλέκουν τους παίκτες σε διάφορες διαδραστικές δραστηριότητες που τους προκαλούν να εφαρμόζουν τις αρχές της EQ σε πραγματικές καταστάσεις. Κάθε κάρτα δράσης περιέχει μια εργασία ή πρόκληση που απαιτεί από τους παίκτες να προβληματιστούν σχετικά με τα συναισθήματά τους, να εξασκηθούν στη συναισθηματική ρύθμιση ή να πλοηγηθούν στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, ενώ παράλληλα εργάζονται για να ξεκλειδώσουν τον απόλυτο θησαυρό της συναισθηματικής νοημοσύνης.

Στην **εικονική** συνιστώσα, οι παίκτες περιηγούνται σε ψηφιακές περιπέτειες που δοκιμάζουν την ικανότητά τους να εφαρμόζουν τις έννοιες της EQ σε εικονικά περιβάλλοντα. Εν τω μεταξύ, οι **φυσικές** δραστηριότητες έχουν σχεδιαστεί για να ζωντανέψουν τη μάθηση μέσω διασκεδαστικών, πρακτικών ασκήσεων, διασφαλίζοντας ότι η εμπειρία του παιχνιδιού είναι δυναμική και διαδραστική. Με κύριο στόχο να ενθαρρύνει τους μαθητές να κάνουν όσο το δυνατόν περισσότερες δραστηριότητες EQ, δεν υπάρχει επίπεδο δυσκολίας καθώς το παιχνίδι ρέει... Κάθε διάσταση EQ είναι μοναδική!

Παιχνιδοποίηση και παρακίνηση

Το **υβριδικό παιχνίδι καρτών EQstudents** ενσωματώνει ροές εργασίας με κίνητρα και στοιχεία παιχνιδοποίησης, όπως ανταμοιβές, προκλήσεις και εξέλιξη, για να κρατήσει τους παίκτες αφοσιωμένους καθ' όλη τη διάρκεια της εμπειρίας. Το παιχνίδι έχει σχεδιαστεί έτσι ώστε να είναι όχι μόνο διασκεδαστικό αλλά και εκπαιδευτικό, διασφαλίζοντας ότι οι μαθητές όχι μόνο απολαμβάνουν τη διαδικασία αλλά διατηρούν και εφαρμόζουν τις δεξιότητες που αναπτύσσουν. Με τον ζωντανό, πειρατικό κόσμο του, το παιχνίδι είναι οπτικά ελκυστικό για τους μαθητές και τους ενθαρρύνει να συμμετέχουν ενεργά, καλλιεργώντας ένα περιβάλλον όπου η μάθηση της συναισθηματικής νοημοσύνης μοιάζει με περιπέτεια.

Στόχος παιχνιδιού

Ο **απώτερος στόχος** του υβριδικού παιχνιδιού καρτών EQstudents είναι να συλλέξετε όλες τις κάρτες και να ξεκλειδώσετε τον θησαυρό EQ, μια συμβολική ανταμοιβή που αντιπροσωπεύει την κυριαρχία της συναισθηματικής νοημοσύνης. Ολοκληρώνοντας τις προκλήσεις σε κάθε μία από τις τέσσερις διαστάσεις της EQ, θα αποκτήσετε τα συναισθηματικά εργαλεία που είναι απαραίτητα όχι μόνο για να πετύχετε στο σχολείο αλλά και στη ζωή.

Είστε έτοιμοι να βουτήξετε στον κόσμο της συναισθηματικής νοημοσύνης και να ξεκινήσετε ένα κυνήγι θησαυρού;

Η περιπέτεια σας περιμένει!

Επισκόπηση

Ο παίκτης κρατάει ένα άλμπουμ με **24 κάρτες** που πρέπει να συλλέξει. Όλες οι κάρτες που δεν έχουν συλλεχθεί θα κλειδωθούν. Οι κάρτες θα ανοίγουν με μια γραμμική διαδικασία που ακολουθεί τη νοοτροπία των παιχνιδιών «απόδρασης».

Μόλις συλλεχθεί μια κάρτα, θα προστεθεί στο άλμπουμ φωτογραφιών (εικόνα 1).



Εικόνα 1. Φωτογραφικό άλμπουμ με συλλεγμένες κάρτες

Για να συλλέξει μια κάρτα, ο παίκτης πρέπει να κάνει κλικ πάνω της και να ολοκληρώσει τη δραστηριότητα που αποκαλύπτεται. Ο παίκτης μπορεί να επιστρέψει ανά πάσα στιγμή κάνοντας κλικ εκτός της κάρτας.

Οι δραστηριότητες που περιλαμβάνονται στις κάρτες μπορεί να είναι είτε *εικονικές* είτε *φυσικές*.

Οι εικονικές δραστηριότητες μπορούν να έχουν την ακόλουθη μορφή:

Αντιστοίχιση πλακιδίων με κείμενο



Αντιστοίχιση πλακιδίων με εικόνα



Παζλ



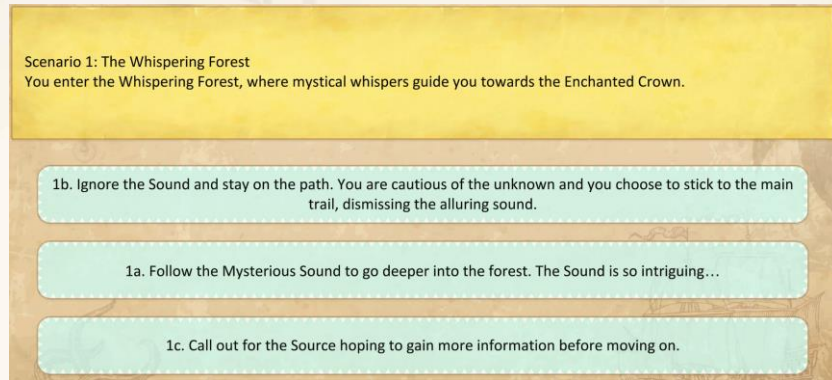
Αφήγηση ιστοριών με κείμενο



Αφήγηση ιστοριών με εικόνα

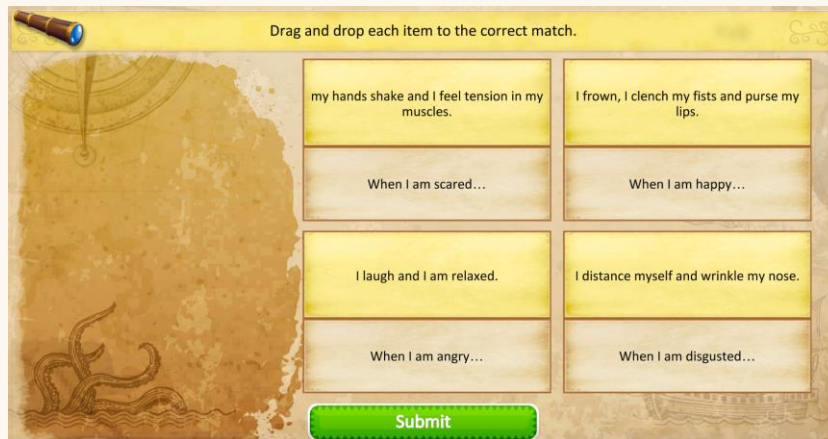


Δέντρο αποφάσεων



Οι φυσικές δραστηριότητες θα διεξάγονται εκτός σύνδεσης με την υποστήριξη του δασκάλου/διευθυντή. Οι περισσότερες φυσικές δραστηριότητες συνοδεύονται από υποστηρικτικό υλικό το οποίο ο εκπαιδευτικός/διευθυντής μπορεί να βρει στην εφαρμογή ιστού επισκεπτόμενος τη σχετική κάρτα στην καρτέλα EQ cards.

Για να ολοκληρωθεί η εικονική δραστηριότητα, ο παίκτης κάνει κλικ στο κουμπί «Υποβολή» (εικόνα 2).



Εικόνα 2. Παράδειγμα κουμπιού "Done" σε φυσικές δραστηριότητες

Η κάρτα αποθηκεύεται αυτόματα στο άλμπουμ.

Ο παίκτης μπορεί να επαναλάβει την κάρτα κάνοντας κλικ στο κουμπί επανάληψης που εμφανίζεται δίπλα στην κάρτα. Διαφορετικά, οι παίκτες μπορούν να συνεχίσουν κάνοντας κλικ οπουδήποτε εκτός της κάρτας.



Εικόνα 3. Παράδειγμα κουμπιού επανάληψης

Για να ολοκληρώσει τη φυσική δραστηριότητα, ο παίκτης κάνει κλικ στο κουμπί «Τέλος» (εικόνα 4).



Εικόνα 4. Παράδειγμα του κουμπιού "done" σε φυσικές δραστηριότητες

Το παιχνίδι ολοκληρώνεται όταν συγκεντρωθούν και οι 24 κάρτες. Τότε, ανοίγει το σεντούκι του θησαυρού EQ ως ανταμοιβή για την ολοκλήρωση του παιχνιδιού και την επίτευξη του τελικού στόχου.



Εικόνα 5. Παράδειγμα φωτογραφικού άλμπουμ με όλες τις κάρτες που συλλέχθηκαν

Μαθησιακοί στόχοι & αποτελέσματα του παιχνιδιού

Μαθησιακοί στόχοι Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, οι μαθητές θα...	Μαθησιακά αποτελέσματα Μετά την ολοκλήρωση του παιχνιδιού, οι μαθητές θα...
Αποκτήσουν μια βαθιά κατανόηση των κύριων διαστάσεων του EQ	Θα είναι σε θέση να χρησιμοποιούν και να εξηγούν πώς λειτουργεί το EQ
Διαβάζουν και αναλύουν τα διαφορετικά συναισθήματα που προκαλούνται από διαφορετικές καταστάσεις	Αναγνωρίζουν πώς διάφορα σενάρια της πραγματικής ζωής επηρεάζουν τα συναισθήματά τους και τα συναισθήματα των άλλων
Μελετήσουν και να σκεφτούν τις εφαρμογές του EQ στην πραγματική ζωή	Θα είναι σε θέση να δώσουν παραδείγματα εφαρμογών στην πραγματική ζωή, ώστε να

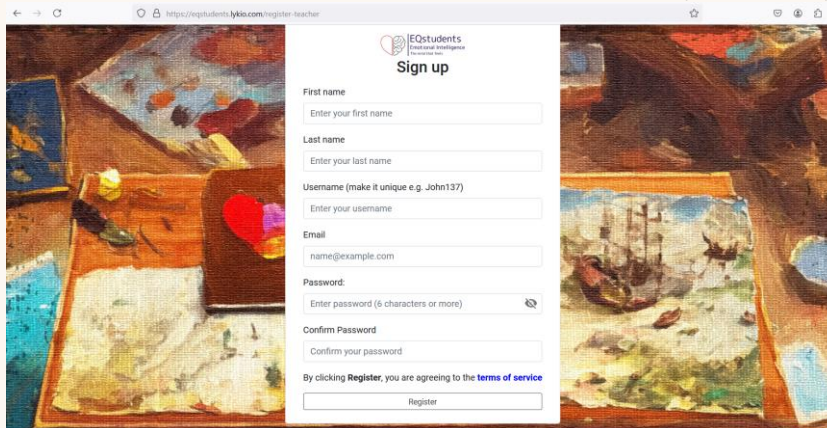
	αυξήσουν την ευαισθητοποίηση των άλλων σχετικά με την ΕQ
Να μάθουν πραγματικές γνώσεις (ορολογία, μέθοδοι) για την ΕQ	Διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους μέσα σε διαφορετικά περιβάλλοντα

Πίνακας 1. Μαθησιακοί στόχοι και αποτελέσματα του υβριδικού παιχνιδιού

Περιβάλλον παιχνιδιού

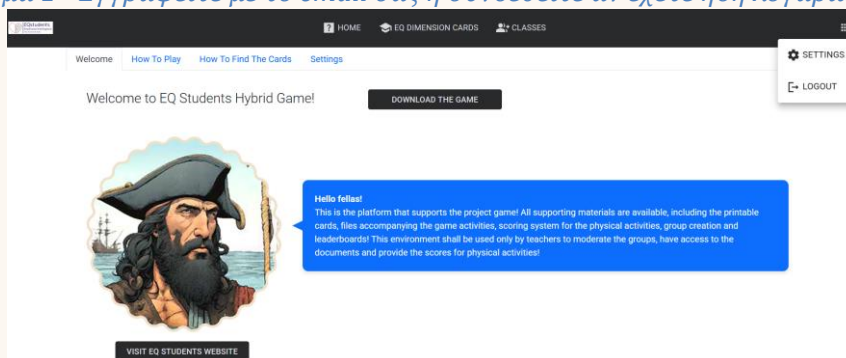
Πώς να περιηγηθείτε ως εκπαιδευτικός/συντονιστής

Αφού επισκεφθείτε [το https://eqstudents.lykio.com/register-teacher](https://eqstudents.lykio.com/register-teacher) (σε περίπτωση που δεν έχετε ήδη εγγραφεί) ή το <https://eqstudents.lykio.com/> για να συνδεθείτε, το μόνο που έχετε να κάνετε **ως συντονιστής** είναι να ακολουθήσετε αυτόν τον οδηγό βήμα προς βήμα!

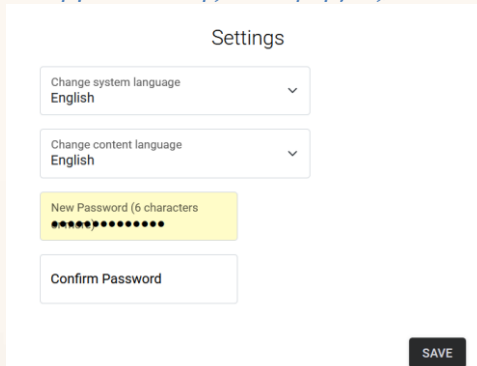


The screenshot shows the 'Sign up' form on the EQstudents website. The form includes fields for First name, Last name, Username (with a note to make it unique, e.g., John137), Email (with an example name@example.com), Password (6 characters or more), and Confirm Password. A 'Register' button is at the bottom. The page is framed by a background image of a treasure chest and a map.

Βήμα 1 - Εγγραφείτε με το email σας ή συνδεθείτε αν έχετε ήδη λογαριασμό

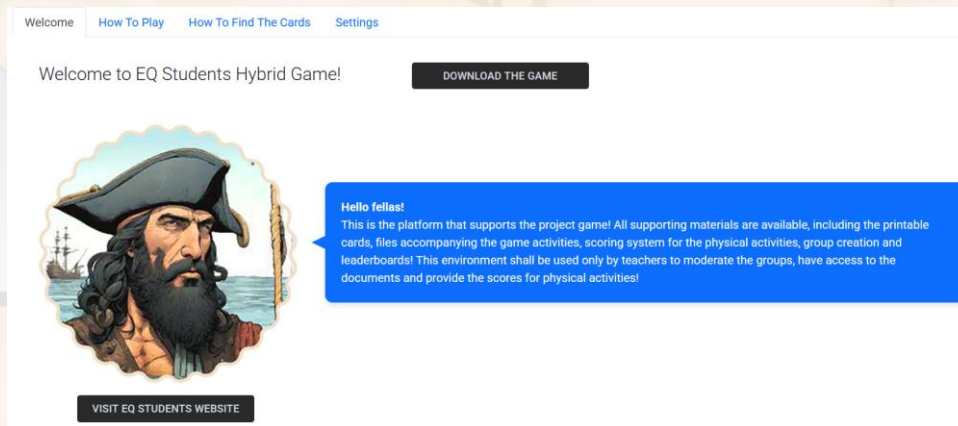


Βήμα 2α - Για να αλλάξετε τη γλώσσα της πλατφόρμας, επισκεφθείτε τις ρυθμίσεις σας



The screenshot shows the 'Settings' page. It includes two dropdown menus for 'Change system language' and 'Change content language', both currently set to 'English'. Below these are fields for 'New Password (6 characters)' and 'Confirm Password'. A 'SAVE' button is located at the bottom right of the settings area.

Βήμα 2β - Για να αλλάξετε τη γλώσσα της πλατφόρμας, αλλάξτε τη γλώσσα του συστήματος ΚΑΙ τη γλώσσα του περιεχομένου



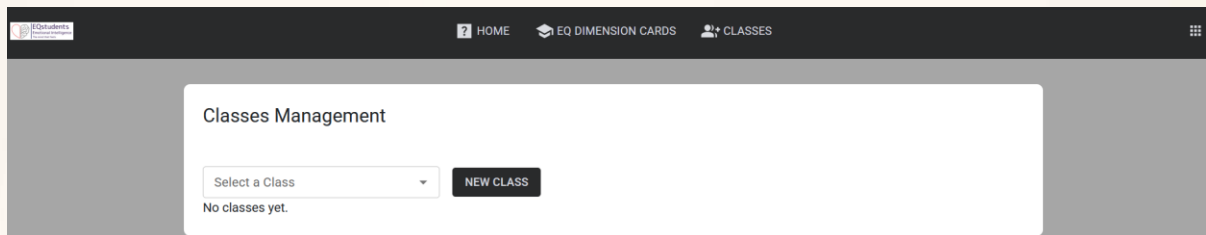
Βήμα 3 - Επισκεφθείτε την ενότητα ΑΡΧΙΚΗ για να μάθετε πώς να χρησιμοποιείτε την πλατφόρμα.

Κάντε κλικ στις διάφορες καρτέλες (Καλώς ήρθατε - Πώς να παίξετε - Πώς να βρείτε τις κάρτες - Ρυθμίσεις) για το πλήρες σεμινάριο.

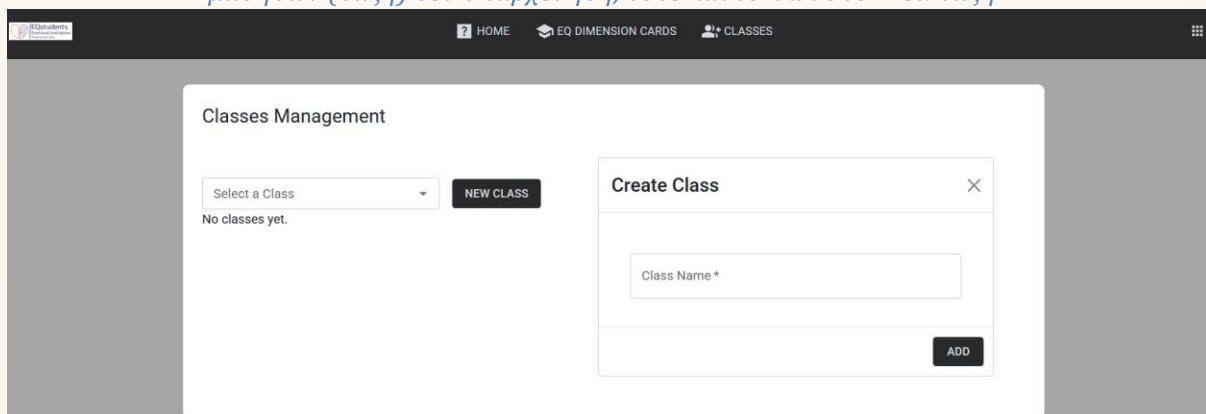
Πώς να δημιουργείτε ομάδες μαθητών ως καθηγητής/διαχειριστής

Οι μαθητές πρέπει να είναι ήδη εγγεγραμμένοι στην πλατφόρμα χρησιμοποιώντας τον σύνδεσμο: <https://eqstudents.lykio.com/> Οι εκπαιδευτικοί καλούνται να δημιουργήσουν τους λογαριασμούς για τους μαθητές πριν από την έναρξη της πιλοτικής εφαρμογής, προκειμένου να εξοικονομήσουν χρόνο και να επικεντρωθούν σε αυτό που πραγματικά έχει σημασία.

Αυτό σημαίνει ότι οι χρήστες θα πρέπει να υπάρχουν ήδη στο σύστημα, προκειμένου ο εκπαιδευτικός/διαχειριστής να διαμορφώσει ομάδες.



Βήμα 1 - Επισκεφθείτε την καρτέλα 'CLASSES' που εμφανίζεται στην κεφαλίδα. Εάν η ομάδα μαθητών (τάξη) δεν υπάρχει ήδη, τότε κάντε κλικ στο 'Νέα τάξη'.



Βήμα 2 - Για να δημιουργήσετε μια νέα ομάδα, πληκτρολογήστε το όνομα της ομάδας και, στη συνέχεια, πληκτρολογήστε τα emails των μαθητών για την «Προσθήκη νέου χρήστη» στην ομάδα.

Ένας καθηγητής/διαχειριστής έχει πρόσβαση μόνο στις ομάδες που δημιούργησε.

Classes Management

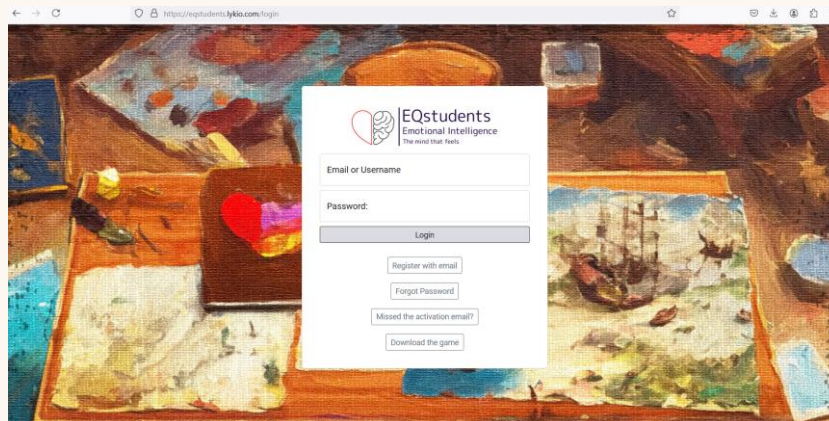
Select a Class
Test45 NEW CLASS

ADD NEW USER

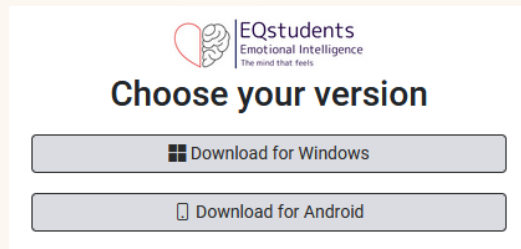
#	Full name	Email	Score	
1	Lykio Admin	admin@	N/A	EDIT REMOVE

Βήμα 3 - Για να προσθέσετε νέους μαθητές σε μια ομάδα, επιλέγετε πρώτα την ομάδα και στη συνέχεια 'Προσθήκη νέου χρήστη'.

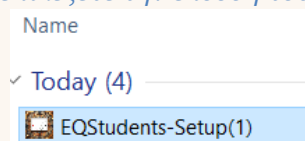
Πώς να κατεβάσετε και να ρυθμίσετε το παιχνίδι



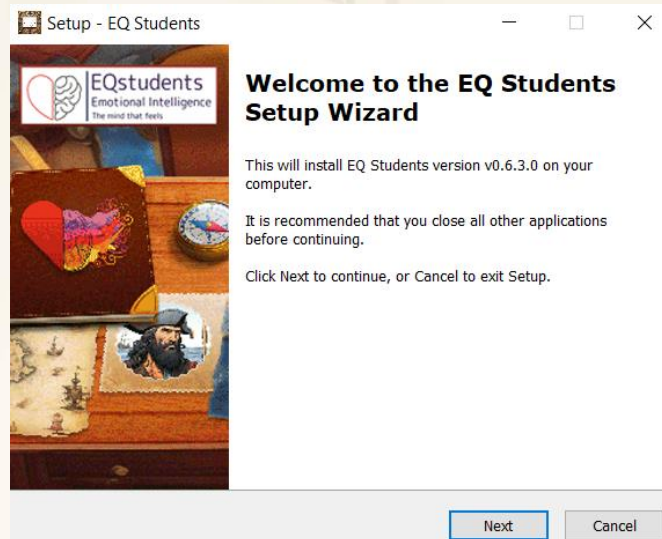
Βήμα 1α - Στη σελίδα σύνδεσης και ενώ έχετε αποσυνδεθεί, μπορείτε να κάνετε κλικ στην επιλογή 'ΛΗΨΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ'.



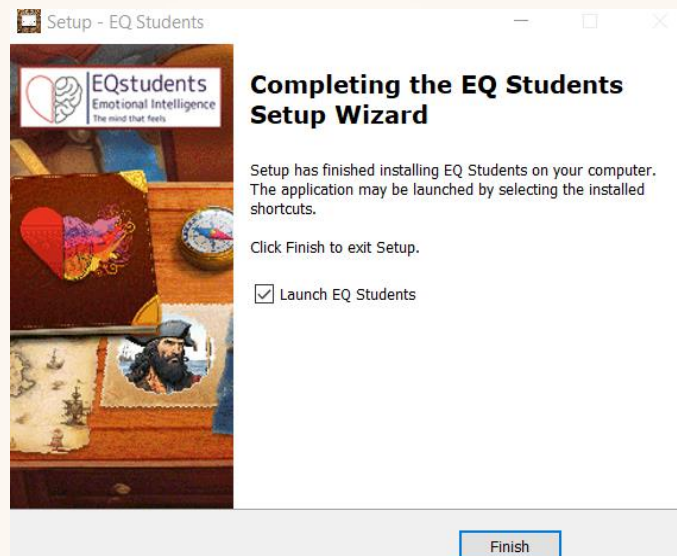
Βήμα 1β - Θα σας ζητηθεί να επιλέξετε την έκδοση του υπολογιστή/του κινητού σας.



Βήμα 2 - Σε περίπτωση υπολογιστή, στο φάκελο 'Downloads' θα βρείτε την εφαρμογή του παιχνιδιού. Κάντε κλικ στην εφαρμογή για να την εγκαταστήσετε.

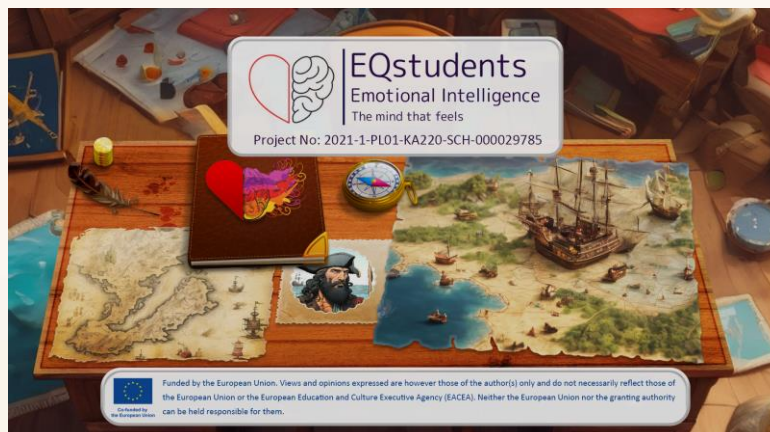


*Βήμα 3 - Κάντε κλικ στο 'Επόμενο' και στη συνέχεια στο 'Εγκατάσταση'.
A shortcut of the game will be also placed in the desktop of the computer.*

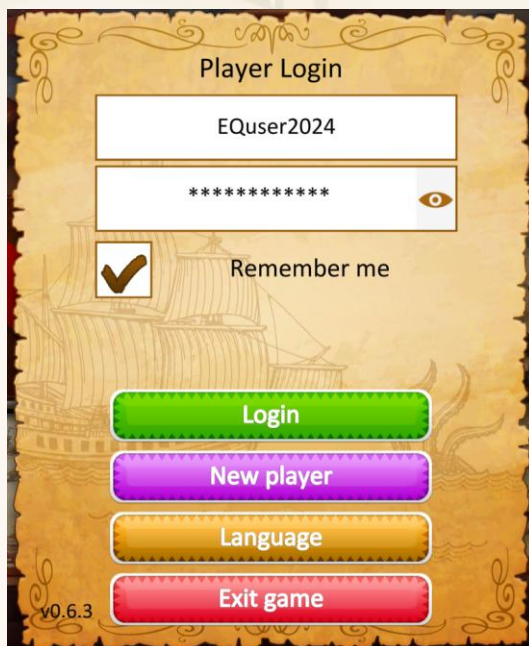


Βήμα 4 - Κάντε κλικ στο 'Finish' για να ανοίξει το παιχνίδι.

Πώς να παίξετε το παιχνίδι



Βήμα 1 - Αυτή είναι η αρχική σελίδα. Κάντε κλικ οπουδήποτε για να προχωρήσετε.



Βήμα 2 - Εισάγετε το email σας ως όνομα χρήστη και κωδικό πρόσβασης και, στη συνέχεια, «Σύνδεση».

Μπορείτε επίσης να αλλάξετε τη γλώσσα από αυτή τη σελίδα.





Βήμα 3 - Διαβάστε τις οδηγίες σχετικά με τον 'Τρόπο παιχνιδιού' πριν προχωρήσετε. Στη συνέχεια, ΠΑΙΞΤΕ.



Βήμα 4 - Ο πρώτος μέντορας σας καλωσορίζει στο παιχνίδι. Κάντε κλικ στο εικονίδιο ελέγχου για να προχωρήσετε.



Βήμα 5 - Το παιχνίδι αποτελείται από τέσσερις διαστάσεις και 24 συλλεκτικές κάρτες. Κάθε κάρτα είναι μια φυσική ή εικονική δραστηριότητα. Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις φυσικές δραστηριότητες μέσω του σχετικού εικονιδίου 

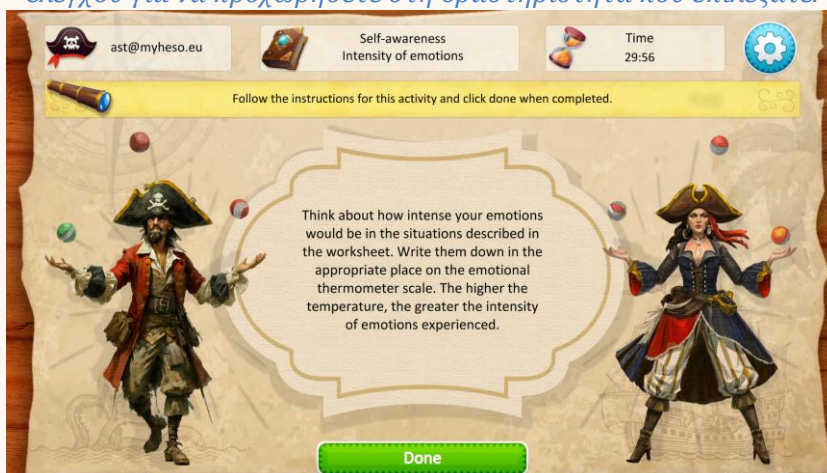
Το παιχνίδι έχει μια γραμμική διαδικασία. Πρέπει να ολοκληρώσετε μια κάρτα για να προχωρήσετε στην επόμενη. Οι κλειδωμένες κάρτες επισημαίνονται με ένα ντουλάπι 



Βήμα 6α - Επιλέξτε την κάρτα και κάντε κλικ στο εικονίδιο αναπαραγωγής για να δείτε τη δραστηριότητα.



Βήμα 6β - Στην αρχή κάθε διάστασης EQ, θα εμφανιστεί ένας μέντορας. Κάντε κλικ στο εικονίδιο ελέγχου για να προχωρήσετε στη δραστηριότητα που επιλέξατε.



Βήμα 7 - Για να ολοκληρωθούν οι φυσικές δραστηριότητες, οι μαθητές πρέπει να τις χαρακτηρίσουν ως «Έγινε» για να προχωρήσουν. Στη συνέχεια, εμφανίζεται ένα μήνυμα ανατροφοδότησης.



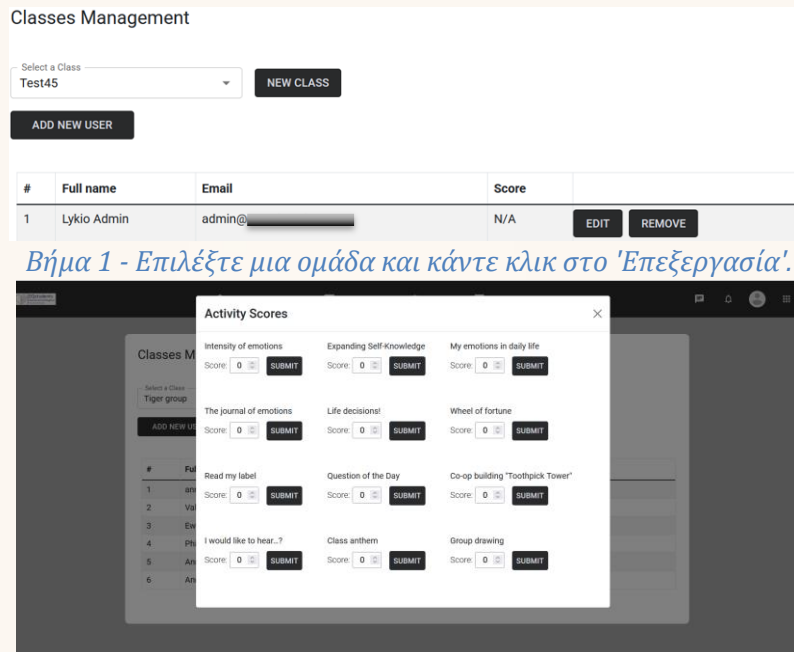
Βήμα 8 - Οι συμπληρωμένες κάρτες επισημαίνονται με το σχετικό εικονίδιο ελέγχου. Κάντε κλικ έξω από την κάρτα για να προχωρήσετε. Ωστόσο, η κάρτα μπορεί να επαναληφθεί.

Πώς να προσθέσετε βαθμολογίες ως δάσκαλος/διαχειριστής

Τόσο οι εικονικές όσο και οι φυσικές δραστηριότητες λαμβάνουν **βαθμολογία**, η οποία είναι είτε 0 για τις μη ολοκληρωμένες δραστηριότητες είτε 1 για τις δραστηριότητες που έχουν ολοκληρωθεί. Ο λόγος που κρύβεται πίσω από αυτό δεν είναι η αξιολόγηση των γνώσεων ούτε των δεξιοτήτων EQ των μαθητών, αλλά η ενθάρρυνσή τους να κάνουν όλες τις δραστηριότητες του παιχνιδιού. Άλλωστε, για τους περισσότερους από αυτούς, δεν υπάρχει σωστή ή λάθος απάντηση, καθώς ο στόχος είναι η αύξηση της συναισθηματικής τους νοημοσύνης.

Οι εικονικές δραστηριότητες βαθμολογούνται αυτόματα μέσω του παιχνιδιού.

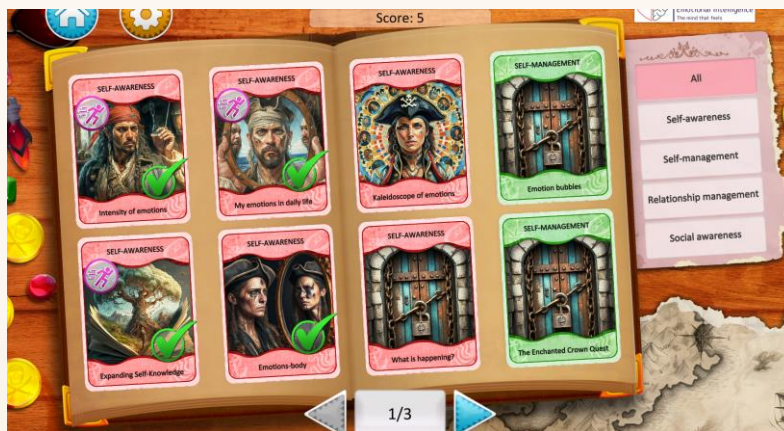
Οι φυσικές δραστηριότητες βαθμολογούνται χειροκίνητα από τον εκπαιδευτικό/διαχειριστή μέσω της πλατφόρμας με βάση την απόδοση της ομάδας. Η βαθμολογία αναφέρεται σε μεμονωμένους μαθητές προκειμένου να παρακολουθείται η απόδοση.



Βήμα 1 - Επιλέξτε μια ομάδα και κάντε κλικ στο 'Επεξεργασία'.

Βήμα 2 - Καταγράψτε μια βαθμολογία για κάθε φυσική δραστηριότητα μόλις ολοκληρωθεί η δραστηριότητα

Οι μαθητές μπορούν να δουν τη δική τους βαθμολογία μέσα στο παιχνίδι.



Οθόνες παιχνιδιού

Οθόνη σύνδεσης

Πριν από το παιχνίδι, οι χρήστες πρέπει να εγγραφούν **online** και στη συνέχεια να κατεβάσουν το παιχνίδι στον υπολογιστή/tablet τους. Η εγγραφή μαζί με τη λειτουργία «Ξεχάσατε τον κωδικό πρόσβασης» θα λειτουργεί μόνο από την ειδική **διαδικτυακή εφαρμογή** πριν από τη λήψη της εφαρμογής.

Ρόλοι χρηστών

Το παιχνίδι θα παιχτεί στην τάξη με την υποστήριξη του εκπαιδευτικού (συντονιστής). Ο συντονιστής θα έχει πρόσβαση στη **διαδικτυακή** εφαρμογή μέσω της οποίας θα δημιουργήσει μια τάξη με όλους τους λογαριασμούς των μαθητών και θα χωρίσει τους λογαριασμούς σε **ομάδες**. Ο συντονιστής θα επιλέξει τους λογαριασμούς των μαθητών που ανήκουν σε κάθε ομάδα. Ο καθηγητής μπορεί να διαγράψει ή να επεξεργαστεί τις ομάδες.

Οι μαθητές θα κληθούν επίσης να κάθονται κοντά στις ομάδες τους όταν βρίσκονται στην τάξη. Μόνο **ένας** λογαριασμός μαθητή θα είναι ενεργός στο παιχνίδι και θα συλλέγει κάρτες για όλη την ομάδα. Ο ενεργός λογαριασμός θα επιλέγεται από τον εκπαιδευτικό κατά τη δημιουργία των ομάδων. Ο ενεργός λογαριασμός μπορεί να αλλάξει από τον εκπαιδευτικό, αν χρειαστεί. Τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας θα μπορούν επίσης να συνδεθούν με τους λογαριασμούς τους και να δουν την πρόδό τους.

Υλικά

Οποιοδήποτε υλικό που μπορεί να μεταφορτωθεί ή αρχεία που πρέπει να ανταλλάγουν με τον καθηγητή (εργασίες, ασκήσεις κ.λπ.) θα είναι διαθέσιμα στη διαδικτυακή εφαρμογή, ώστε ο καθηγητής να τα μεταφορτώσει, να τα εκτυπώσει και να τα χρησιμοποιήσει στην τάξη. Όλες οι εργασίες και το υλικό των μαθητών θα παραδίδονται σε φυσική μορφή στην τάξη.

Η δομή της **διαδικτυακής** εφαρμογής είναι παρόμοια με τη δομή του παιχνιδιού (υλικό για όλες τις κάρτες με φυσικές δραστηριότητες όταν χρειάζεται).



Εικόνα 6. Παράδειγμα υποστηρικτικού υλικού για φυσικές δραστηριότητες

Κύριο μενού

Το κύριο μενού περιλαμβάνει τις ακόλουθες επιλογές:

- Κουμπί αναπαραγωγής
- Κουμπί How to play (πληροφορίες σχετικά με το παιχνίδι, κανόνες, κύριος στόχος)
- Αποσύνδεση
- Κουμπί εξόδου από το παιχνίδι

- Κουμπί ρυθμίσεων (μουσική: ενεργοποίηση/απενεργοποίηση, ηχητικά εφέ: ενεργοποίηση/απενεργοποίηση)

Οθόνη ρυθμίσεων

Εάν ο παίκτης αποσυνδεθεί από το παιχνίδι, η πρόδός του θα αποθηκευτεί. Όταν ο παίκτης συνδεθεί ξανά, η πρώτη οθόνη που θα δει θα είναι η κύρια οθόνη του παιχνιδιού όπως την άφησε την τελευταία φορά που αποσυνδέθηκε.

Όταν ο παίκτης ολοκληρώσει το παιχνίδι, θα έχει τη δυνατότητα να επαναφέρει όλα τα δεδομένα του παιχνιδιού (σκορ, σήματα κ.λπ.) και να παίξει το παιχνίδι από την αρχή.

Ροές εργασίας Gamification

Κονκάρδες και ανταμοιβές

Όλοι οι παίκτες μπορούν να δουν τον πειρατικό θησαυρό στο τέλος του παιχνιδιού ως σήμα για την ολοκλήρωση του παιχνιδιού. Ο στόχος είναι να δοθεί κίνητρο στους παίκτες να επιλέξουν το σήμα του θησαυρού και να υλοποιήσουν όλες τις δραστηριότητες του παιχνιδιού.

Οδηγίες

Μια σελίδα «Πώς να παίξετε» θα σας καθοδηγήσει πριν ξεκινήσετε να παίξετε, ώστε να πάρετε μια γεύση του παιχνιδιού.

Σύστημα βαθμολόγησης

Για κάθε εικονική δραστηριότητα που ολοκληρώνεται, ο χρήστης θα κερδίζει έναν (1) πόντο απευθείας στο παιχνίδι.

Για κάθε φυσική δραστηριότητα, ο δάσκαλος (συντονιστής) θα παρέχει χειροκίνητα τη βαθμολογία (0 ή 1) σε κάθε ομάδα μέσω της **διαδικτυακής εφαρμογής**. Η βαθμολογία θα συνοψίζεται επίσης στους συνολικούς πόντους που συγκεντρώθηκαν κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Οι μαθητές θα μπορούν να βλέπουν τη βαθμολογία τους στο παιχνίδι. Ο συντονιστής θα μπορεί να δει τη βαθμολογία κάθε ομάδας στην πλατφόρμα (πόσες δραστηριότητες ολοκληρώθηκαν).

Μέντορες

Κάθε κάρτα του παιχνιδιού θα σχετίζεται με μια διάσταση του EQ, ενώ κάποιες από αυτές θα καλύπτουν όλες/κάποιες από τις διαστάσεις του EQ.

Για κάθε μία από τις διαστάσεις, θα εμφανίζεται στο παιχνίδι ένας μέντορας που θα ενεργοποιεί τον παίκτη ώστε να αισθάνεται πιο άνετα στο περιβάλλον του παιχνιδιού. **Τέσσερις** μέντορες θα είναι διαθέσιμοι και θα παρέχουν ένα χρήσιμο απόσπασμα κάθε φορά που προσεγγίζεται μια διαφορετική διάσταση EQ στις κάρτες.

Λειτουργία αναφοράς

Οι χρήστες θα μπορούν να παίζουν τις εικονικές κάρτες όσες φορές θέλουν για να λάβουν υψηλότερο βαθμό. Οι φυσικές δραστηριότητες μπορούν να παιχτούν όσες φορές συμφωνεί ο δάσκαλος/διαμορφωτής.

Θα τηρείται μια βάση δεδομένων που θα αποθηκεύει τα ακόλουθα δεδομένα:

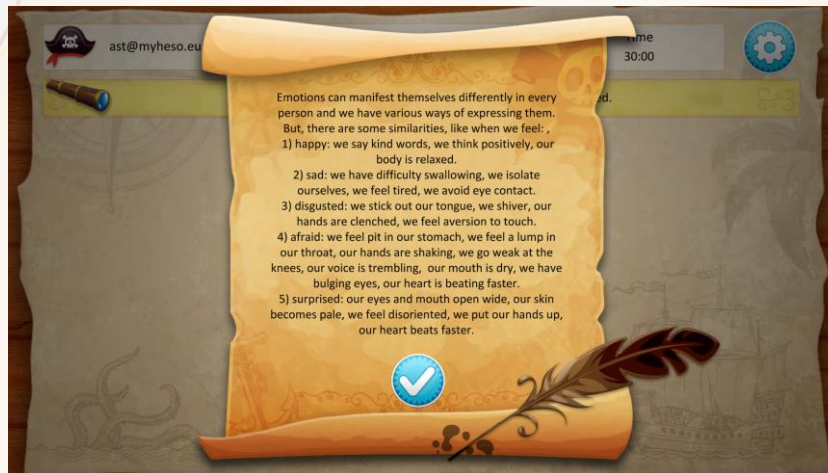
-Όνομα χρήστη - Απαντήσεις στις εικονικές ερωτήσεις κάθε φορά που δίνεται νέα απάντηση. Οι προηγούμενες απαντήσεις θα διαγράφονται.

-Οι βαθμοί των εικονικών δραστηριοτήτων θα διατηρούνται μέσα στο παιχνίδι. Οι βαθμοί των φυσικών δραστηριοτήτων θα διατηρούνται στην **εφαρμογή ιστού** και θα συνδέονται με την εμφάνιση της βαθμολογίας στο παιχνίδι.

Ο στόχος αυτής της λειτουργίας είναι να μετρηθεί ο αντίκτυπος κάθε μιας από τις δραστηριότητες της κάρτας στις δεξιότητες ΕQ των παικτών.

Ανατροφοδότηση

Μια ειδική σελίδα ανατροφοδότησης εμφανίζεται στο παιχνίδι μετά την ολοκλήρωση κάθε δραστηριότητας



Εικόνα 7. Παράδειγμα ανατροφοδότησης μέσα στο παιχνίδι

Ο ρόλος του συντονιστή

Οι εκπαιδευτικοί θα μπορούν να χρησιμοποιούν την εφαρμογή web για να

- Να δημιουργούν τάξεις και να χωρίζουν τους μαθητές σε ομάδες,
- να παρακολουθούν την πρόοδο των μαθητών,
- να αποδίδουν βαθμολογία για τις φυσικές δραστηριότητες (χειροκίνητα) με βάση την επίδοσή τους.

Οι κάρτες δραστηριοτήτων

Διάσταση EQ	Τύπος	Μορφή	Τίτλος	Περιγραφή	Ανατροφοδότηση	Υποστηρικτικό υλικό/εκτυπώσεις
ΑΥΤΟΓΝΩΣΤΑ	Φυσική	Πρόσωπο με πρόσωπο	Ένταση των συναισθημάτων	Σκεφτείτε πόσο έντονα θα ήταν τα συναισθήματά σας στις καταστάσεις που περιγράφονται στο φύλλο εργασίας. Γράψτε τα στην κατάλληλη θέση στην κλίμακα του συναισθηματικού θερμομέτρου. Όσο υψηλότερη είναι η θερμοκρασία, τόσο μεγαλύτερη είναι η ένταση των συναισθημάτων που βιώνετε.	Διαφορετικοί άνθρωποι μπορούν να αντιδράσουν στην ίδια κατάσταση με πολύ διαφορετικούς τρόπους. Ακόμη και εσείς, ανάλογα με πολλές περιστάσεις, μπορεί να βιώσετε συναισθήματα με διαφορετική ένταση.	PR5 Σωματική δραστηριότητα Δραστηριότητα αυτογνωσίας 1 PR5 Σωματική δραστηριότητα Δραστηριότητα αυτογνωσίας 1 φύλλα εργασίας
	Φυσική	Πρόσωπο με πρόσωπο	Επέκταση της αυτογνωσίας	Σχεδιάστε ένα συμβολικό δέντρο που να αντικατοπτρίζει την προσωπικότητά σας: οι ρίζες - αυτές είναι οι αξίες, οι αρχές και τα πρότυπα συμπεριφοράς σας- ο κορμός και τα κλαδιά είναι οι γνώσεις, οι ικανότητες, οι δεξιότητες, οι σημαντικές εμπειρίες ζωής- τα φύλλα - οι στόχοι, οι επιθυμίες και οι προσδοκίες.	Οι φυσικές διαφορές είναι εύκολα αντιληπτές. Το σημαντικό είναι να γνωρίσετε τον εαυτό σας.	PR5 Σωματική δραστηριότητα Δραστηριότητα αυτογνωσίας 2 eng.
	Φυσική	Πρόσωπο με πρόσωπο	Τα συναισθήματά μου στην καθημερινή ζωή	Σκεφτείτε καταστάσεις στις οποίες βιώσατε διαφορετικά συναισθήματα... Περιγράψτε λεπτομερώς αυτά τα συναισθήματα, συνδέστε τα με συμπτώματα, δείκτες και συμπεριφορές και βαθμολογήστε την έντασή τους! Μπορείτε; Θυμηθείτε! Αυτή τη φορά εργάζεστε ατομικά!	Τα συναισθήματα εμφανίζονται διαφορετικά, αλλά μοιράζονται κάποιες εκφράσεις. Ευτυχισμένος: ευγενικά λόγια, θετικές σκέψεις, χαλαρό σώμα. Θλιμμένος: αποτραβηγμένος, κουρασμένος, αποφεύγει την οπτική επαφή. Αηδία: γκριμάτσα, ρίγος, σφιγμένες γροθιές. Φόβος: τρέμουλο, αδύναμα γόνατα, ταχυκαρδία, ξηροστομία. Έκπληκτος: μεγάλα μάτια, χλωμός, αποπροσανατολισμένος, υψωμένα χέρια.	Σωματικές δραστηριότητες_Τα συναισθήματά μου στην καθημερινή ζωή.docx





	Εικονικό		Ασορτί πλακάκια	Συναισθήμ ατα-σώμα	Πώς εκδηλώνονται τα επιμέρους συναισθήματα; Αντιστοιχίστε το συναίσθημα με τα συμπτώματά του στο σώμα.	Ιδρώνουμε, τρέμουμε και η καρδιά μας τρέχει όταν φοβόμαστε ή θυμώνουμε. Ευτυχισμένος = γέλιο, χαλάρωση, ενέργεια. Αηδισμένος; Κάνουμε γκριμάτσες, απομακρυνόμαστε και ίσως νιώσουμε ναυτία.	N/A
	Εικονικό		Αφήγηση ιστοριών	Καλειδοσκ όπιο συναισθημ άτων	Ο Τζακ, ένας έφηβος από το Λούμπλιν, είχε μια καταπληκτική μέρα σήμερα. Δείτε τι συναισθήματα βίωσε στις καταστάσεις που περιγράφονται.	Τα συναισθήματα ρέουν: Αισθανόμαστε όλα τα είδη συναισθημάτων, καλά και κακά. Εμφανίζονται για κάποιο λόγο, δίνοντάς μας ενδείξεις (χαρά = καλό, θυμός = όρια που έχουν ξεπεραστεί, φόβος = κίνδυνος). Αλλάζουν όλη την ημέρα, και αυτό είναι εντάξει.	N/A
	Εικονικό		Αφήγηση ιστοριών	Τι συμβαίνει;	Μια μέρα, ο Ιακώβ επέστρεψε στο σπίτι του αργά. Ήταν ήδη σούρουπο. Ξαφνικά, άκουσε έναν παράξενο θόρυβο που ερχόταν από τους θάμνους. Βάλτε την ιστορία του στη σωστή σειρά.	Ο φόβος προκαλεί πρώτα σωματικές αντιδράσεις: εφίδρωση, ταχυκαρδία, παγωμένη κατάσταση, γρήγορη αναπνοή, τρέμουλο και μυϊκή ένταση. Στη συνέχεια έχουμε την τάση να φεύγουμε ή να αποφεύγουμε την πηγή του φόβου.	N/A



Διάσταση EQ	Τύπος δραστηριότητας	Μορφή	Τίτλος	Περιγραφή	Ανατροφοδότηση	Υποστηρικτικό υλικό [εάν είναι σχετικό]
ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΪΡΙΣΗ	Φυσική	Πρόσωπο με πρόσωπο	Το περιοδικό των συναισθημάτων	Έχετε 10 λεπτά για μια ματιά στο ημερολόγιο! Στη συνέχεια, γράψτε σε ένα χαρτί τις τρεις πρώτες λέξεις που σας έρχονται στο μυαλό και περιγράψουν καλύτερα τα συναισθήματά σας! Συζητήστε με το άτομο στα αριστερά σας για το πώς μπορείτε να βελτιώσετε αυτή την πρώτη αντίδραση.	"Όσο περισσότερα γνωρίζεις για τον εαυτό σου, τόσο καλύτερα μπορείς να τον διαχειριστείς". - William B. Irvine	N/A
	Φυσική	Πρόσωπο με πρόσωπο	Αποφάσεις ζωής!	Οι φίλοι έρχονται πρώτοι! Μια σχολική εργασία πρέπει να εκπονηθεί, αλλά ένας φίλος χρειάζεται βοήθεια για ένα προσωπικό θέμα! Σε ένα χαρτί, γράψτε 4 επιλογές και τις συνέπειές τους! Ενημερώστε την τάξη σας για την απόφασή σας!	"Σε κάθε στιγμή απόφασης, το καλύτερο πράγμα που μπορείς να κάνεις είναι το σωστό, το αμέσως καλύτερο πράγμα είναι το λάθος και το χειρότερο πράγμα που μπορείς να κάνεις είναι να μην κάνεις τίποτα". - Theodore Roosevelt	N/A
	Φυσική	Πρόσωπο με πρόσωπο	Τροχός της τύχης	Χωρίστε τον τροχό σε κομμάτια, ακριβώς όπως μια πίτσα: Κάθε κομμάτι είναι κάτι ζωτικό για τη ζωή σας. Για κάθε κομμάτι, γράψτε τους στόχους που θέλετε να πετύχετε το επόμενο έτος!	Ο SMART τρόπος για την αυτοδιαχείριση! Τι σημαίνει SMART; Πρόκειται για ένα ακρωνύμιο που καθορίζει τα βήματα που πρέπει να κάνετε για να επιτύχετε έναν στόχο μέσα σε ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα. Σημαίνει: - Συγκεκριμένα - Μετρήσιμο - Εφικτό - Σχετικό - Έγκαιρα	N/A
	Εικονικό	Αντιστοίχιση εικόνων	Φούσκες συναισθημάτων	Κάθε φυσαλίδα αντιπροσωπεύει ένα συγκεκριμένο συναίσθημα (χαρούμενο πρόσωπο για την ευτυχία, λυπημένο πρόσωπο για τη λύπη κ.λπ.) ή μια συγκεκριμένη τεχνική "αυτοδιαχείρισης". Σύρετε μια φούσκα συναισθήματος και αφήστε την πάνω στη φούσκα της τεχνικής	Συμβουλές διαχείρισης συναισθημάτων: Θυμωμένος; Μετρήστε μέχρι το δέκα πριν αντιδράσετε. Είσαι ευχαριστημένος; Εκφράστε ευγνωμοσύνη για	N/A



				που πιστεύετε ότι θα σας βοηθούσε στη διαχείριση του συγκεκριμένου συναισθήματος.	να ενισχύσετε το συναίσθημα. Πάρτε μια βαθιά ανάσα για να ηρεμήσετε. Ντρέπεσαι; Χρησιμοποιήστε χιούμορ για να ελαφρύνετε τη διάθεση.	
Εικονικό	Παζλ	Έμβλημα μαεστρίας του ήρωα	"Χρησιμοποίησέ με με σύνεση για να μετράει κάθε δευτερόλεπτο. Μπορώ να σας βοηθήσω να βρείτε περισσότερο χρόνο μέσα στην ημέρα, αν με χρησιμοποιήσετε αποτελεσματικά". Σύρετε και αφήστε τα κομμάτια για να λύσετε το παζλ και να αποκαλύψετε το "Έμβλημα του Ήρωα της Διδασκαλίας".	Αυτή η ασπίδα αντιπροσωπεύει διαφορετικές δεξιότητες αυτοδιαχείρισης: Ρολόι για διαχείριση χρόνου Κομμάτι παζλ για την επίλυση προβλημάτων Καρδιά για συναισθηματική ρύθμιση Πυξίδα για τη λήψη αποφάσεων Η ασπίδα συμβολίζει τη νέα τους ανθεκτικότητα, το θάρρος και τον αυτοέλεγχο. Το λαμπερό αστέρι στο κέντρο του σηματοδοτεί την εσωτερική δύναμη και τις δυνατότητες που έχετε ξεκλειδώσει.	N/A	
Εικονικό	Δέντρο αποφάσεων	Η αναζήτηση του μαγεμένου στέμματος	Ως νεαρός τυχοδιώκτης που εξερευνά το Μαγεμένο Δάσος, αντιμετωπίζετε τρία καίρια σενάρια που διαπλέκουν το ταξίδι σας...	Αναπτύσσετε τις ικανότητες λήψης αποφάσεων, τη συναισθηματική σας ρύθμιση και την ανθεκτικότητά σας, καθώς πλοηγείστε στη δική σας πορεία, αντιμετωπίζοντας απροσδόκητες προκλήσεις και προσαρμοζόμενοι στις μεταβαλλόμενες συνθήκες. Η αναζήτηση ενισχύει τον καθορισμό στόχων και την εστίαση. Με την ενσυναίσθηση με τους άλλους και τον προβληματισμό σχετικά με	N/A	



					τις συνέπειες των επιλογών σας, αποκτάτε μεγαλύτερη επίγνωση του εαυτού σας και του περιβάλλοντός σας.	
--	--	--	--	--	--	--

Διάσταση EQ	Τύπος δραστηριότητας	Μορφή	Τίτλος	Περιγραφή	Ανατροφοδότηση	Υποστηρικτικό υλικό [εάν είναι σχετικό]
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ	Φυσική	Πρόσωπο με πρόσωπο	Θα ήθελα να ακούσω...	<p>Κάντε παρέα με έναν συμμαθητή σας με τον οποίο αισθάνεστε άνετα. Μοιραστείτε μεταξύ σας μια δυσάρεστη κατάσταση από τη ζωή σας. Ποιες λέξεις θα σας βοηθούσαν αν είχατε περάσει την ίδια κατάσταση; Γυρίστε προς τον συμμαθητή σας και πείτε ακριβώς το ίδιο πράγμα. Συζητήστε αν αυτά που είπατε σας έκαναν να νιώσετε καλύτερα ή χειρότερα. Βγάλτε συμπεράσματα για να τα μοιραστείτε με την τάξη.</p>	<p>Να θυμάστε ότι η καλοσύνη δεν κοστίζει τίποτα και όμως σημαίνει τα πάντα. Τα ευγενικά λόγια μπορεί να αλλάξουν τη ζωή κάποιου για πάντα.</p>	N/A
	Φυσική	Πρόσωπο με πρόσωπο	Ύμνος της τάξης	<p>Γνωρίστε την τάξη σας! Ρίξτε μια γρήγορη ματιά και χρησιμοποιήστε έναν πίνακα για να γράψετε τις τρεις πρώτες λέξεις που σας έρχονται στο μυαλό και περιγράψουν καλύτερα την τάξη σας! Αυτός ο "ύμνος της τάξης" θα σας εμπνεύσει να δημιουργήσετε ένα τραγούδι για την τάξη σας! Έτοιμοι να νιώσετε το ρυθμό;</p>	<p>Η δημιουργικότητα είναι μια υπερδύναμη που αυξάνει την ευαισθητοποίηση, οδηγεί σε νέες ιδέες, ενισχύει την ενσυναίσθηση και τη συνεργασία και σας ωθεί να αναλάβετε δράση! Πράγματι, έρευνες έχουν δείξει ότι οι πέντε βασικοί δημιουργικοί πόροι που γεφυρώνουν τη δημιουργικότητα με τις κοινωνικο-συναισθηματικές δεξιότητες είναι: ενσυναίσθηση, χιούμορ, ευγνώμοσύνη, περιέργεια, ανοχή και ασάφεια.</p>	Class_anthem_Instructions.docx



Φυσική	Πρόσωπο με πρόσωπο	Ομαδικό σχέδιο	Ρίξτε μια ματιά 5 δευτερολέπτων στο σχέδιο πριν αυτό διαλυθεί σε κομμάτια παζλ! Σχεδιάστε με την ομάδα σας ένα κομμάτι του παζλ! Στη συνέχεια, συνεργαστείτε με την τάξη σας για να ενώσετε όλα τα κομμάτια! Σας θυμίζει το αρχικό σχέδιο;	3 κλειδιά για την επιτυχία της ομάδας: εμπιστοσύνη, κοινή ταυτότητα και πίστη στην επίτευξη των στόχων (αποτελεσματικότητα). Η συναισθηματική νοημοσύνη της ομάδας είναι μοναδική - τα έξυπνα μέλη δεν εγγυώνται μια έξυπνη ομάδα.	N/A
Εικονικό	Αφήγηση ιστοριών	Ο καθρέφτης των συναισθημάτων	Ο Πίτερ, ένα πολύ έξυπνο αγόρι, με μεγάλο ενδιαφέρον για τις επιστήμες, δεν καταλαβαίνει γιατί οι άνθρωποι γύρω του τον αποφεύγουν ή ακόμα και τείνουν να τον εκφοβίζουν. Νιώθει μοναξιά και σύγχυση. Βάλτε την ιστορία του στη σωστή σειρά για να τον βοηθήσετε.	Η ιστορία του Πέτρου υπογραμμίζει το γεγονός ότι όλοι μας, με όλες τις συμπεριφορές και τα συναισθήματά μας, είμαστε συνδεδεμένοι σε ένα αόρατο σύστημα και η προσοχή σε αυτά που νιώθουμε εμείς και οι άλλοι λειτουργεί σαν πυξίδα που δείχνει αν ακολουθούμε το σωστό δρόμο ή όχι. Αν εμείς ή/και οι άλλοι νιώθουμε άσχημα, σημαίνει ότι δεν βαδίζουμε προς τη σωστή κατεύθυνση και ότι ήρθε η ώρα να αλλάξουμε πορεία, ενώ τα θετικά συναισθήματα και από τις δύο πλευρές υποδεικνύουν λειτουργικές συμπεριφορές. Το να δίνουμε προσοχή στα συναισθήματα του άλλου είναι ένας τρόπος για να καλλιεργήσουμε τις συνδέσεις στη ζωή μας.	N/A
Εικονικό	Αφήγηση ιστοριών	Τι συμβαίνει φίλοι μου;	Η παρέα του Sean είναι ενωμένη και ευτυχισμένη, μέχρι που ένας καυγάς βάζει τη Greta σε μελάδες και απομονώνεται. Ο Σον αντιλαμβάνεται την κατάσταση και προσφέρει στη φίλη του βοήθεια. Προσπαθεί να βάλει τις	Σε αυτή την ιστορία, ο Sean είναι ένας ικανός αναγνώστης της δυναμικής της ομάδας και μπορεί να αναγνωρίσει τότε όλα κυλούν ομαλά και τότε, όπως στην περίπτωση της Greta, κάτι πάει στραβά. Ο Σον αντιλαμβάνεται τις αλλαγές της Γκρέτα και ξέρει πώς	N/A



				εικόνες αυτής της ιστορίας σε μια σειρά.	να μείνει κοντά της με ενσυναίσθηση.	
	Εικονικό	Δέντρο αποφάσεων	Το κεχριμπαρένιο γυαλί	Σε ένα μακρινό βασίλειο, ένας νεαρός ιππότης επιχειρεί να μπει στο σκοτεινό δάσος για να βρει το Κεχριμπαρένιο Γυαλί, γνωστό και ως Αυτί της Καρδιάς. Μετά από ένα μακρύ ταξίδι, γεμάτο εμπόδια και περιπέτειες, το βρίσκει τελικά, αλλά τον σταματά ένας πανίσχυρος δράκος. Τι θέλετε να συμβεί;	Το θάρρος του ιππότη δεν έγκειται στο να πολεμάει άφοβα αυτούς που στέκονται μπροστά του, αλλά στο να κερδίζει χωρίς να πολεμάει και να αποκαθιστά την ελευθερία και την ειρήνη στους γύρω του. Μόνο ακούγοντας και νιώθοντας ενσυναίσθηση για τους κοντινούς μας ανθρώπους είμαστε σε θέση να καταλάβουμε τι είναι καλύτερο να κάνουμε.	N/A

Διάσταση EQ	Τύπος δραστηριότητας	Μορφή	Τίτλος	Περιγραφή	Ανατροφοδότηση	Υποστηρικτικό υλικό [εάν είναι σχετικό]
ΔΙΑΧΕΪΡΙΣΗ ΣΧΕΣΕΩΝ	Φυσική	Πρόσωπο με πρόσωπο	Διαβάστε την ετικέτα μου	<p>"Έχω έναν αδελφό!" 'Αγαπώ την ποδηλασία!' 'Είμαι θαυμαστής του Χάρι Πότερ'</p> <p>Γράψτε το δικό σας αναγνωριστικό στο αυτοκόλλητο ετικέτας, κινηθείτε στην τάξη, βρείτε το ταίρι σας και ξεκινήστε μια συζήτηση για τις κοινές σας ετικέτες!</p> <p>Δεν μπορείτε να βρείτε ταίρι; Αλλάξτε την ετικέτα σας ανά πάσα στιγμή!</p>	Αυτή η δραστηριότητα θα σας βοηθήσει να αυξήσετε τις επικοινωνιακές σας δεξιότητες και την αυτοπεποίθησή σας για να προσδιορίσετε θέματα συζήτησης ή ακόμα και να ανοίξετε συζητήσεις για γεγονότα ή ενδιαφέροντα της ζωής σας! Πάντα θα υπάρχει ένα ταίρι για εσάς!	N/A
	Φυσική	Πρόσωπο με πρόσωπο	Ερώτηση της ημέρας	<p>Ακούσατε την ερώτηση; Στη συνέχεια, πάρτε θέση και απαντήστε! Αλλά... όχι μόνο έτσι... Μπορεί να προκύψουν πιο συγκεκριμένες ερωτήσεις! Βεβαιωθείτε ότι το μυαλό και το σώμα σας παραμένουν συγκεντρωμένα και ενεργά!</p>	<p>Η ενεργητική ακρόαση είναι το κλειδί για την οικοδόμηση ισχυρών σχέσεων! Η έλλειψή της μπορεί να οδηγήσει σε παρεξηγήσεις, πληγωμένα συναισθήματα ή ακόμη και κατεστραμμένη εμπιστοσύνη. Το να είστε αποτελεσματικός επικοινωνιολόγος συνεπάγεται ότι σκέφτεστε τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων κατά τη διάρκεια</p>	<p>EQstudents PR5 Διαχείριση σχέσεων φυσικής δραστηριότητας Δραστηριότητα 2 ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ</p> <p>EQstudents PR5 Φυσική δραστηριότητα</p>



					μιας συζήτησης. Αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα τη δημιουργία καλύτερων σχέσεων και τελικά την επίτευξη των προσωπικών ή ομαδικών σας στόχων.	Διαχείριση σχέσεων Δραστηριότητα 2 ACTIVE LISTENING.docx
Φυσική	Πρόσωπο με πρόσωπο	Κτίριο συνεταιρισμού "Toothpick Tower"	<p>Ώρα για ομαδική εργασία! Η ομάδα σας θα πάρει ένα μπουκάλι και κάθε μέλος θα έχει δύο οδοντογλυφίδες.</p> <p>Τοποθετήστε εναλλάξ τις οδοντογλυφίδες στο μπουκάλι για να δημιουργήσετε έναν πύργο. Προσοχή! Αν η οδοντογλυφίδα σας πέσει, ξεκινήστε από την αρχή! Να είστε όσο πιο γρήγοροι μπορείτε για να κερδίσετε!</p>		"Μόνοι μας μπορούμε να κάνουμε τόσα λίγα- μαζί μπορούμε να κάνουμε τόσα πολλά" - Helen Keller	<p>PR5 Φυσική δραστηριότητα Διαχείριση σχέσεων Φυσική δραστηριότητα 3 δάσκαλος</p> <p>PR5 Διαχείριση σχέσεων Φυσική δραστηριότητα 3 φοιτητές</p>
Εικονικό	Αντιστοίχιση εικόνων	Βρείτε τη δεξιότητα διαχείρισης σχέσεων	Κάθε εικόνα δείχνει μια κατάσταση ή μια τεχνική διαχείρισης σχέσεων. Σύρετε μια εικόνα κατάστασης και αφήστε την πάνω στην τεχνική που πιστεύετε ότι θα σας βοηθούσε να διαχειριστείτε αποτελεσματικά αυτή την κατάσταση ή στην εικόνα που πιστεύετε ότι συμπληρώνει την περιγραφή της τεχνικής.		<p>Συμβουλές διαχείρισης σχέσεων:</p> <p>Ακούστε ενεργά (δώστε προσοχή και δείξτε το).</p> <p>Εφαρμόστε την ενσυναίσθηση (κατανόηση και υποστήριξη).</p> <p>Χρησιμοποιήστε την επικοινωνία (λεκτική και μη λεκτική) για να συνδεθείτε.</p>	N/A
Εικονικό	Ασορτί πλακάκια	Τι να λέτε σε ευαίσθητες καταστάσεις	Κάθε φυσαλίδα περιέχει μια σύντομη περιγραφή μιας κατάστασης στην οποία κάποιος μπορεί να νιώθει ένα συγκεκριμένο συναίσθημα και ένα σχόλιο που μπορεί να πει σε μια συγκεκριμένη κατάσταση. Αντιστοιχίστε τις καταστάσεις με τα σχόλια που πιστεύετε ότι είναι κατάλληλα σε κάθε περίπτωση.		<p>Αναγνώριση της δικής μας ανάρμοστης συμπεριφοράς.</p> <p>"Αυτή είναι μια καλή ευκαιρία για να εξασκηθείτε στην αυτοσυμπόνια! Προσπαθήστε να συγχωρήσετε τον εαυτό σας!"</p> <p>Οι λέξεις μπορούν να χτίσουν γέφυρες ή τείχη. Επιλέξτε με σύνεση σε ευαίσθητες καταστάσεις να συνδέσετε, όχι να απομονώνετε.</p>	N/A
Εικονικό	Παζλ	4 ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ	Ακούστε, δείξτε ενσυναίσθηση και επικοινωνήστε. Σύρετε και αφήστε τα κομμάτια για να ακολουθήσετε τους Harty και Brainy μέσα από 4 δεξιότητες διαχείρισης σχέσεων.		<p>Η εικόνα αντιπροσωπεύει 4 διαφορετικές τεχνικές διαχείρισης σχέσεων. Αυτές είναι: Μη λεκτική επικοινωνία και Λεκτική επικοινωνία. Οι Harty και Brainy είναι οι ήρωες του περιοδικού μας κόμικ και ταιριάζουν πολύ καλά σε αυτή τη δραστηριότητα, καθώς αλληλεπιδρούν και συνεργάζονται όταν ένα άτομο εξασκεί αυτές τις δεξιότητες.</p>	N/A

Λύσεις για τις εικονικές δραστηριότητες

Διάσταση EQ	Τύπος	Μορφή	Τίτλος	Περιγραφή	Λύση
ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ	Εικονικό	Ασορτί πλακάκια	Συναισθήματα-σώμα	Πώς εκδηλώνονται τα επιμέρους συναισθήματα; Αντιστοιχίστε το συναίσθημα με τα συμπτώματά του στο σώμα.	Όταν φοβάμαι... - τα χέρια μου τρέμουν και νιώθω ένταση στους μύες μου. Όταν θυμώνω... - Κατσουφιάζω, σφίγγω τις γροθιές μου και σφίγγω τα χείλη μου. Όταν είμαι ευτυχισμένη... - Γελάω και είμαι χαλαρή. Όταν αηδιάζω... - Απομακρύνομαι και τσαλακώνω τη μύτη μου.
	Εικονικό	Αφήγηση ιστοριών	Καλειδοσκόπιο συναισθημάτων	Ο Τζακ, ένας έφηβος από το Λούμπλιν, είχε μια καταπληκτική μέρα σήμερα. Δείτε τι συναισθήματα βίωσε στις καταστάσεις που περιγράφονται.	<ol style="list-style-type: none"> - "Όχι! Παρακοιμήθηκα!" - Ο Τζακ πετάχτηκε από το κρεβάτι, ντύθηκε γρήγορα και έτρεξε να προλάβει το λεωφορείο. Ο οδηγός του έκλεισε την πόρτα μπροστά του! - "Είμαι..." έξαλλος! Σήμερα παίζουμε έναν σημαντικό αγώνα με την ομάδα του σχολείου! Είμαι αγχωμένη ότι δεν θα τα καταφέρω. στην ώρα τους! - Ξαφνικά, ένα αυτοκίνητο σταμάτησε μπροστά στον Τζακ και μέσα σε αυτό ήταν η Κέιτ - μια κοπέλα που του άρεσε εδώ και πολύ καιρό. Γεια σου Κέιτ, χαίρομαι που σε βλέπω. Ίσως τελικά να είναι μια καλή μέρα; Είμαι σίγουρη ότι με την υποστήριξή σου θα κερδίσουμε!
	Εικονικό	Αφήγηση ιστοριών	Τι συμβαίνει;	Μια μέρα, ο Ιακώβ επέστρεψε στο σπίτι του αργά. Ήταν ήδη σούρουπο. Ξαφνικά, άκουσε έναν παράξενο θόρυβο που ερχόταν από τους θάμνους. Βάλτε την ιστορία του στη σωστή σειρά.	 <p>(Ο Ιακώβ ακούει έναν περίεργο θόρυβο και αισθάνεται την απειλή)</p>




(Ο φόβος του προκαλεί ιδρώτα)





(Ο φόβος του κλιμακώνεται. Η καρδιά του χτυπάει γρήγορα και δυσκολεύεται να αναπνεύσει)



(Αρχίζει να τρέχει μακριά από την απειλή)

Διάσταση EQ	Τύπος δραστηριότητας	Μορφή	Τίτλος	Περιγραφή	Λύση
ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΪΡΙΣΗ	Εικονικό	Αντιστοίχιση εικόνων	Φούσκες συναισθημάτων	Κάθε φουσαλίδα αντιπροσωπεύει ένα συγκεκριμένο συναίσθημα (χαρούμενο πρόσωπο για την ευτυχία, λυπημένο πρόσωπο για τη λύπη κ.λπ.) ή μια συγκεκριμένη τεχνική "αυτοδιαχείρισης". Σύρετε μια φούσκα συναισθήματος και αφήστε την πάνω στη φούσκα της τεχνικής που πιστεύετε ότι θα σας βοηθούσε στη διαχείριση του συγκεκριμένου συναισθήματος.	 <p>(Όταν θυμώνετε, μετρήστε μέχρι το δέκα)</p> <p>(Όταν είστε ευτυχισμένοι, εξασκηθείτε στην ευγνωμοσύνη)</p> <p>(Όταν ντρέπεστε, αντιδράστε με χιούμορ)</p>





					 <p>(Όταν είστε λυπημένοι, πάρτε μια βαθιά ανάσα)</p>
Εικονικό	Παζλ	Έμβλημα μαεστρίας του ήρωα	<p>"Χρησιμοποίησέ με με σύνεση για να μετράει κάθε δευτερόλεπτο. Μπορώ να σας βοηθήσω να βρείτε περισσότερο χρόνο μέσα στην ημέρα αν με χρησιμοποιήσετε αποτελεσματικά".</p> <p>Σύρετε και αφήστε τα κομμάτια για να λύσετε το παζλ και να αποκαλύψετε το "Έμβλημα του Ήρωα της Διδασκαλίας".</p>		
Εικονικό	Δέντρο αποφάσεων	Η αναζήτηση του μαγεμένου στέμματος	<p>Ως νεαρός τυχοδιώκτης που εξερευνά το Μαγεμένο Δάσος, αντιμετωπίζετε τρία καίρια σενάρια που διαπλέκουν το ταξίδι σας...</p>	<p>Σενάριο 1: Το Ψιθυριστό Δάσος Μπαίνετε στο Ψιθυριστό Δάσος, όπου μυστικιστικοί ψίθυροι σας οδηγούν προς το Μαγεμένο Στέμμα.</p> <p>1a. Ακολουθήστε τον μυστηριώδη ήχο για να πάτε βαθύτερα στο δάσος. Ο ήχος είναι τόσο ενδιαφέρων... (οδηγεί στο σενάριο 2)</p> <p>1b. Αγνοήστε τον Ήχο και παραμείνετε στο μονοπάτι. Είστε επιφυλακτικοί απέναντι στο άγνωστο και επιλέγετε να παραμείνετε στο κύριο μονοπάτι, απορρίπτοντας τον δελεαστικό ήχο. (Οδηγεί στο σενάριο 2)</p> <p>1c. Καλέστε την Πηγή ελπίζοντας να λάβετε περισσότερες πληροφορίες πριν προχωρήσετε. (Οδηγεί στο σενάριο 3)</p> <p>Σενάριο 2: Η δίκη του Φύλακα Συναντάτε έναν τρομερό φύλακα, ο οποίος φυλάει την είσοδο στο βασίλειο του Μαγεμένου Στέμματος.</p> <p>2a. Εμπλοκή σε μάχη: Αντιμετωπίζετε τον φύλακα κατά μέτωπο, έτοιμοι να πολεμήσετε για να περάσετε. (Οδηγεί στο σενάριο 1)</p> <p>2b. Προσφέρετε ένα δώρο: Πιστεύοντας στη διπλωματία, προσφέρετε ένα δείγμα σεβασμού στον φύλακα, επιδιώκοντας ειρηνική διέλευση. (Οδηγεί στο σενάριο 3)</p>	


					<p>2c. Λύστε τον γρίφο: Προσπαθείτε να λύσετε έναν πολύπλοκο γρίφο που σας παρουσιάζει ο φύλακας, ελπίζοντας να αποδείξετε ότι αξίζετε να προχωρήσετε. (Οδηγεί στο τελικό κείμενο)</p> <p>Σενάριο 3: Η Στοιχειακή Σύγκλιση Φτάνετε στην καρδιά της Στοιχειακής Σύγκλισης, όπου πρέπει να αποφασίσετε πώς θα αξιοποιήσετε τη δύναμη του Στέμματος.</p> <p>3a. Επιλέξτε τη Στοιχειακή Αρμονία: Αναγνωρίζοντας τη σημασία της ισορροπίας, επιλέγετε έναν συνδυασμό στοιχείων που αλληλοσυμπληρώνονται. (Οδηγεί στο τελικό κείμενο)</p> <p>3b. Εστίαση σε ένα μόνο στοιχείο: Επιλέγοντας μια μοναδική στοιχειακή εστίαση, ευθυγραμμίζετε με τη δύναμη ενός μόνο στοιχείου. (Οδηγεί στο τελικό κείμενο)</p> <p>3c. Αγκαλιάστε όλα τα στοιχεία: Κατανοώντας τη μοναδικότητα κάθε στοιχείου, αγκαλιάζετε τη δύναμή τους, επιδιώκοντας να τα ενώσετε σε αρμονία. (Οδηγεί στο τελικό κείμενο)</p>
--	--	--	--	--	--

Διάσταση EQ	Τύπος δραστηριότητας	Μορφή	Τίτλος	Περιγραφή	Λύση
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ	Εικονικό	Αφήγηση ιστοριών	Ο καθρέφτης των συναισθημάτων	Ο Πίτερ, ένα πολύ έξυπνο αγόρι, με μεγάλο ενδιαφέρον για τις επιστήμες, δεν καταλαβαίνει γιατί οι άνθρωποι γύρω του τον αποφεύγουν ή ακόμα και τείνουν να τον εκφοβίζουν. Νιώθει μοναξιά και σύγχυση. Βάλτε την ιστορία του στη σωστή σειρά για να τον βοηθήσετε.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Προσπαθώντας να κατανοήσει την κατάστασή του, ο Πέτρος συναντά την Άννα, ένα ευγενικό νεαρό κορίτσι, ικανό να βλέπει, με τη βοήθεια ενός μαγικού καθρέφτη, πράγματα που οι άλλοι δεν μπορούν να δουν. 2. Η Άννα δείχνει στον Πέτρο παρελθοντικές καταστάσεις στις οποίες, απορροφημένος από τα πράγματα που είχε στο μυαλό του, ήταν αγενής με τους ανθρώπους γύρω του και πώς τους έκανε η συμπεριφορά του να νιώσουν. 3. Με τις υποδείξεις της Άννας, ο Πίτερ στοχεύει στην αποκατάσταση της εικόνας του δίνοντας προσοχή σε αυτά που νιώθουν οι άλλοι. 4. Ο Πέτρος αναπτύσσει μια ιδιαίτερη αίσθηση που τον βοηθά να γίνει ένα άτομο που όλοι επιθυμούν να γίνουν φίλοι του.



	Εικονικό	Αφήγηση ιστοριών	Τι συμβαίνει φίλοι μου;	<p>Η παρέα των φίλων του Sean είναι ενωμένη και ευτυχισμένη, μέχρι που ένας καυγάς βάζει τη Greta σε μπελάδες και απομονώνεται. Ο Σον αντιλαμβάνεται την κατάσταση και προσφέρει στη φίλη του βοήθεια. Προσπαθεί να βάλει τις εικόνες αυτής της ιστορίας σε μια σειρά.</p>	 <p>(Η Γκρέτα είναι με μια ομάδα φίλων που τριγυρνούν)</p>  <p>(Ένα επίχειρημα)</p> 
--	----------	------------------	-------------------------	--	--





					<p>(Η Γκρέτα απομονώνεται)</p>  <p>(Ο Sean προσφέρει τη βοήθειά του)</p>
Εικονικό	Δέντρο αποφάσεων	Το κεχριμπαρένιο γυαλί	Σε ένα μακρινό βασίλειο, ένας νεαρός ιππότης επιχειρεί να μπει στο σκοτεινό δάσος για να βρει το Κεχριμπαρένιο Γυαλί, γνωστό και ως το Αυτί της Καρδιάς. Μετά από ένα μακρύ ταξίδι, γεμάτο εμπόδια και περιπέτειες, το βρίσκει τελικά, αλλά τον σταματά ένας πανίσχυρος δράκος. Τι θέλετε να συμβεί;	<p>Σενάριο 1: Ο ιππότης επιτίθεται αμέσως στον δράκο και παλεύει μέχρι να τον τραυματίσει σοβαρά, αλλά προτού καταφέρει το μοιραίο χτύπημα παρατηρεί ένα παράξενο αγκάθι κολλημένο ανάμεσα στα φτερά του.</p> <p>1α: Ο ιππότης τότε συνειδητοποιεί ότι ο δράκος δεν μπορεί να πετάξει, δεν είναι πλέον επικίνδυνος και τον αφήνει εκεί να πεθάνει. Πιάνει το κεχριμπαρένιο ποτήρι και μόλις το αγγίζει. (Οδηγεί στο σενάριο 3)</p> <p>1β: Ο ιππότης αποφασίζει να βγάλει το παράξενο αγκάθι που δεν θα έπρεπε να υπάρχει εκεί. Πολύ προσεκτικά και αποφεύγοντας τα χτυπήματα της ουράς του δράκου, τελικά τα καταφέρνει. (Οδηγεί στο τελικό κείμενο)</p> <p>1γ: Ο ιππότης αποφασίζει να χρησιμοποιήσει αυτό το παράξενο αγκάθι για να ακινητοποιήσει οριστικά τον δράκο. (Οδηγεί στο σενάριο 2)</p> <p>Σενάριο 2: Ο ιππότης γνωρίζει τους δράκους, ξέρει ότι μπορούν να μιλήσουν στους ανθρώπους και τους κάνει μια ερώτηση.</p> <p>2α: ο ιππότης ρωτά: "Τι προκαλεί τον πόνο σου, δράκε; Θυμάμαι όταν πετούσες ευτυχισμένος στους ουρανούς, τι συμβαίνει;" (Οδηγεί στο τελικό κείμενο)</p> <p>2β: ο ιππότης ρωτά: "Γιατί είσαι τόσο κακός;". Ο δράκος ανοίγει διάπλατα τα σαγόνια του. (Οδηγεί στο σενάριο 1)</p>	




					<p>2c: ο ιππότης ρωτά: "Γιατί υπερασπίζεσαι το κεχριμπαρένιο ποτήρι; Αυτός ο θυμός στην επίθεσή σας δεν με πείθει". (Οδηγεί στο σενάριο 3)</p> <p>Σενάριο 3: Ο ιππότης θυμάται ότι οι δράκοι έχουν απίστευτες δυνάμεις, τις οποίες μπορούν να χρησιμοποιήσουν για το καλό ή το κακό, αλλά όλα εξαρτώνται από το τι νιώθουν στην καρδιά τους.</p> <p>3α: Ο ιππότης αποφασίζει να δηλώσει τον σκοπό του: θέλει να χρησιμοποιήσει το κεχριμπαρένιο γυαλί για να ξυπνήσει τα αισθήματα του λαού του, ο οποίος έχει μαγευτεί από μια τρομερή μάγισσα που έχει μετατρέψει τις καρδιές τους σε πέτρα. ?" (Οδηγεί στο τελικό κείμενο)</p> <p>3β: Ο ιππότης αποφασίζει να κοιτάξει καλύτερα τον δράκο και να καταλάβει τι συμβαίνει, γιατί του επιτέθηκε, παρατηρεί προσεκτικά τον δράκο και αναγνωρίζει την κατάρα της μάγισσας, τον εχθρό του λαού του, στα φτερά του δράκου αποφασίζει να τον ελευθερώσει. ?" (Οδηγεί στο τελικό κείμενο)</p> <p>3c: Ο δράκος ζητάει βοήθεια, λέει ότι έχει πέσει θύμα ενός κακού ξορκιού και χρειάζεται τη βοήθειά του. Ο ιππότης αποφασίζει να τον εμπιστευτεί και τον ακούει. ?" (Οδηγεί στο τελικό κείμενο)</p>
--	--	--	--	--	---



Διάσταση EQ	Τύπος δραστηριότητας	Μορφή	Τίτλος	Περιγραφή	Λύση
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΧΕΣΕΩΝ	Εικονικό	Αντιστοίχιση εικόνων	Βρείτε τη δεξιότητα διαχείρισης σχέσεων	Κάθε εικόνα δείχνει μια κατάσταση ή μια τεχνική διαχείρισης σχέσεων. Σύρετε μια εικόνα κατάστασης και αφήστε την πάνω στην τεχνική που πιστεύετε ότι θα σας βοηθούσε να διαχειριστείτε αποτελεσματικά αυτή την κατάσταση ή στην εικόνα που πιστεύετε ότι συμπληρώνει την περιγραφή της τεχνικής.	 <p>(Λεκτική επικοινωνία, ρωτώντας τους ανθρώπους πώς αισθάνονται ή τη γνώμη τους)</p>  <p>(Μη λεκτική επικοινωνία, χειρονομίες, εκφράσεις του προσώπου για να κάνουν τους άλλους ανθρώπους να νιώθουν ότι τους ακούνε)</p>



					 <p>(Ενσυναίσθηση, παροχή ενθαρρυντικών συμβουλών)</p> <p>(Ενεργητική ακρόαση όταν κάποιος μιλάει)</p>
Εικονικό	Ασορτί πλακάκια	Τι να λέτε σε ευαίσθητες καταστάσεις	Κάθε φυσαλίδα περιέχει μια σύντομη περιγραφή μιας κατάστασης στην οποία κάποιος μπορεί να νιώθει ένα συγκεκριμένο συναίσθημα και ένα σχόλιο που μπορεί να πει σε μια συγκεκριμένη κατάσταση. Αντιστοιχίστε τις καταστάσεις με τα σχόλια που πιστεύετε ότι είναι κατάλληλα σε κάθε περίπτωση.	<p>Κάθε φυσαλίδα περιέχει μια σύντομη περιγραφή μιας κατάστασης στην οποία κάποιος μπορεί να νιώθει ένα συγκεκριμένο συναίσθημα και ένα σχόλιο που μπορεί να πει σε μια συγκεκριμένη κατάσταση. Αντιστοιχίστε τις καταστάσεις με τα σχόλια που πιστεύετε ότι είναι κατάλληλα σε κάθε περίπτωση.</p>	<p>Παραδοχή ενός προσωπικού λάθους. - "Χρειάζεται θάρρος και αξιοπρέπεια για να μπορέσεις να το κάνεις αυτό. Εκτιμώ την ειλικρίνειά σας!"</p> <p>Χάνοντας κάποιον ή κάτι. - "Λυπάμαι για την απώλειά σας! Μπορώ μόνο να φανταστώ πώς πρέπει να αισθάνεστε!"</p> <p>Αντιλαμβάνεστε κάποιο είδος κινδύνου. - "Θάρρος δεν είναι η απουσία φόβου, αλλά το να πιέζεις προς τα εμπρός παρά το φόβο!"</p> <p>Η αντιπάθεια για ένα πράγμα, μια συμπεριφορά ή μια κατάσταση. - "Η αηδία έχει σκοπό να σας προστατεύσει από πράγματα ή ανθρώπους</p>





					που μπορεί να σας βλάψουν, αλλά είναι επίσης ένας τρόπος να συγκαλύψετε το φόβο!"
Εικονικό	Παζλ	4 ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ	Ακούστε, δείξτε ενσυναίσθηση και επικοινωνήστε. Σύρετε και αφήστε τα κομμάτια για να ακολουθήσετε τους Hearty και Brainy μέσα από 4 δεξιότητες διαχείρισης σχέσεων.	