



Δεξιότητες Ζωής για την Ευρώπη Μαθησιακό Πλαίσιο

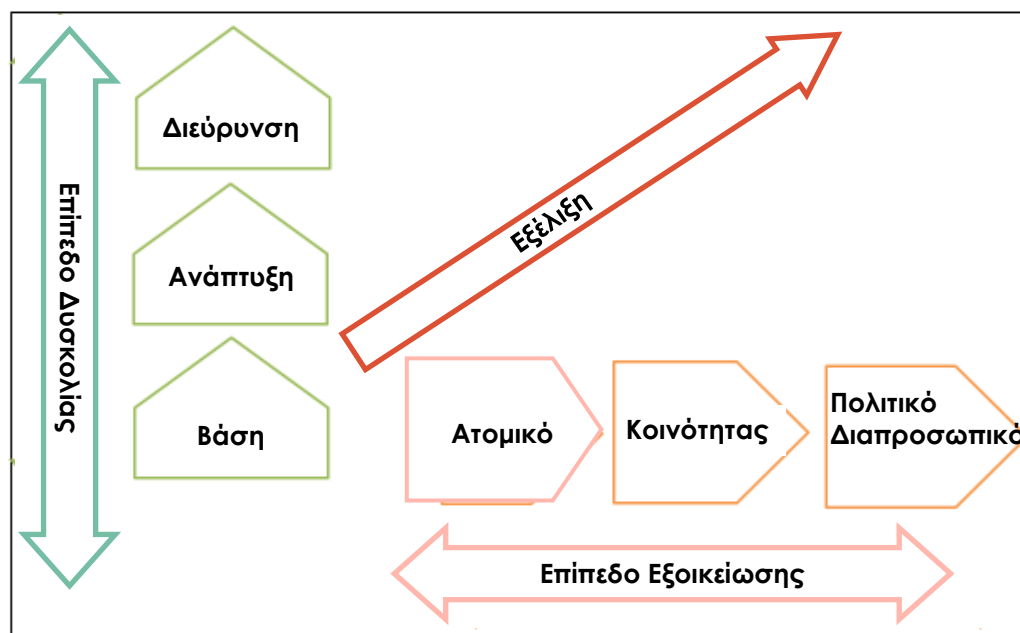
Εισαγωγή

Το Πλαίσιο των Δεξιοτήτων Ζωής για την Ευρώπη (LSE) προσφέρει ένα γενικό περίγραμμα για τη μάθηση των δεξιοτήτων ζωής ικανό να εφαρμοστεί σε ευρωπαϊκό επίπεδο. Μέσω του πλαισίου επιδιώκεται η καθιέρωση κοινής προσέγγισης για το τι είναι οι δεξιότητες και ποιες είναι οι υποκείμενες οκτώ βασικές ικανότητες που απαιτούνται ώστε να καθιστούν τα άτομα ενεργούς συμμετέχοντες στη ζωή και την εργασία.

Για κάθε ικανότητα ορίζουμε δύο πτυχές, το *επίπεδο δυσκολίας δεξιοτήτων / ικανοτήτων* και την *εξοικείωση με το αντικείμενο*, που επιτρέπουν μια σειρά από σημεία εκκίνησης και υποστηρίζουν την αναγνώριση της εξέλιξης των μαθητών.

Το διάγραμμα που ακολουθεί υποδεικνύει τρόπους υποστήριξης της μαθησιακής προσπάθειας των ατόμων για την επίτευξη των ικανοτήτων ζωής, από το Βασικό Επίπεδο ως το σύνθετο Επίπεδο Διεύρυνσης σε ατομικό, διαπροσωπικό (φίλοι, οικογένεια, συνεργάτες, κ.α) όσο και σε επίπεδο πολιτικό (ενεργού συμμετοχής στα κοινά)

Πτυχές Εξέλιξης της Μαθησιακής Διαδικασίας σύμφωνα με την Προσέγγιση μας



Οι γνώσεις, οι δεξιότητες και οι συμπεριφορές που περιγράφονται στο πλαίσιο έχουν προκύψει μετά από μελέτη και αξιολόγηση των υφιστάμενων σχετικών πλαισίων ανάπτυξης βασικών δεξιοτήτων σε διεθνές, ευρωπαϊκό επίπεδο όσο και σε αντιστοίχιση με εθνικά πρότυπα με άξονα το Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Ανάπτυξης Δεξιοτήτων στη Δια Βίου Μάθηση.

Οι ικανότητες που περιλαμβάνονται στο παρόν Πλαίσιο αντικατοπτρίζουν την συλλογική διερεύνηση και μελέτη των υπάρχοντων προγραμμάτων σπουδών των εθνικών τοπικοτήτων όλων των εταίρων του έργου LSE , καθώς και σχετικών πρακτικών και εργαλείων στην κατεύθυνση των Δεξιοτήτων Ζωής. Στο Πλαίσιο προσφέρονται οι απαραίτητες αναφορές και σύνδεσμοι για αυτούς τους πόρους για κάθε περιοχή δυνατοτήτων.

Στην συγκεκριμένη έκδοση, ο αναγνώστης θα παρατηρήσει μια σχετική επικάλυψη μεταξύ των επιμέρους Δυνατοτήτων (δομικά στοιχεία των Ικανοτήτων), η οποία έχει γίνει συνειδητά. Υπάρχει αλληλεξάρτηση μεταξύ των Ικανοτήτων στη λογική μιας ολιστικής προσέγγισης για τις Δεξιότητες Ζωής. Το παρόν Πλαίσιο δίνει έμφαση στην Ατομική και Διαπροσωπική Ικανότητα, περιγράφοντας γνώσεις, Δεξιότητες και στάσεις που συμβάλλουν στην ανάπτυξη όλων των δυνατοτήτων. Ωστόσο πρόθεσή μας δεν είναι να παρουσιάσουμε ένα τελικό και αυστηρά δομημένο πλαίσιο. Αντιθέτως στόχος μας είναι η παροχή μίας βάσης διαμόρφωσης σχετικών προγραμμάτων δια βίου μάθησης που να είναι ευέλικτα, προσαρμοσμένα στις ανάγκες και την πραγματικότητα της κάθε ομάδας εκπαιδευομένων . Επομένως δε αποτελεί πρόγραμμα σπουδών με χρονικούς ή ιεραρχικά δομημένους στόχους αλλά εργαλείο υποστήριξης των εκπαιδευομένων στην πορεία απόκτησης γνώσεων δεξιοτήτων για την ανάπτυξη των ικανοτήτων που απαιτούνται, ώστε να αντιμετωπίσουν με επιτυχία τις προκλήσεις της πραγματικότητάς τους

Αρχές Διδασκαλίας και Μάθησης των Δεξιοτήτων Ζωής

Οι Δεξιότητες Ζωής για την Ευρώπη προωθούν εκείνη την μάθηση η οποία :

- ανταποκρίνεται στις προσδιορισμένες ανάγκες των εκπαιδευομένων
- σχεδιάζεται, παραδίδεται και αξιολογείται με την ενεργό συμμετοχή των εκπαιδευομένων
- ενσωματώνει διευκολυντικές προσεγγίσεις που ενθαρρύνουν τον αυτο-προβληματισμό και την κριτική σκέψη, βοηθούν τους εκπαιδευόμενους να αναλάβουν τη δική τους μάθηση και να λύνουν τα προβλήματα τους
- αναγνωρίζει τις διαφορές στους μαθητές και υποστηρίζει την ενσωμάτωση περιθωριοποιημένων ομάδων²

1. Ευρωπαϊκή Επιτροπή, 2018, παράρτημα της πρότασης σύστασης του Συμβουλίου σχετικά με τις Βασικές Δεξιότητες για τη Διά Βίου Μάθηση
2. Οι αρχές αυτές διδασκαλίας και μάθησης έχουν συνταχθεί σε σχέση με τις Κατευθυντήριες Γραμμές για τους Εκπαιδευτικούς και τους Εκπαιδευτές Ενηλίκων για την Προσέγγιση, Ενδυνάμωση και τη Διαφορετικότητα (OED) , τον Οδηγό Καθοδήγησης του Προγράμματος Πολιτειότητας και το έργο ArbetSam για τη Μάθηση στο χώρο εργασίας.

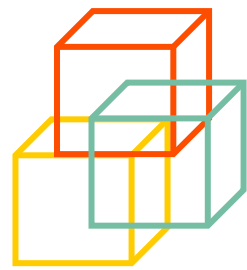
https://www.oed-network.eu/wp-content/uploads/2018/04/guidelines-for-trainers_en.pdf

<http://www.learningandwork.org.uk/wp-content/uploads/2017/08/LW-Coaching-Report-V6-13.7.2017.pdf>

<http://languageforwork.ecml.at/Portals/48/HtmlTagFiles/e6490928-33cf-4450-8ffe-062758d51644.pdf>

Το Πλαίσιο

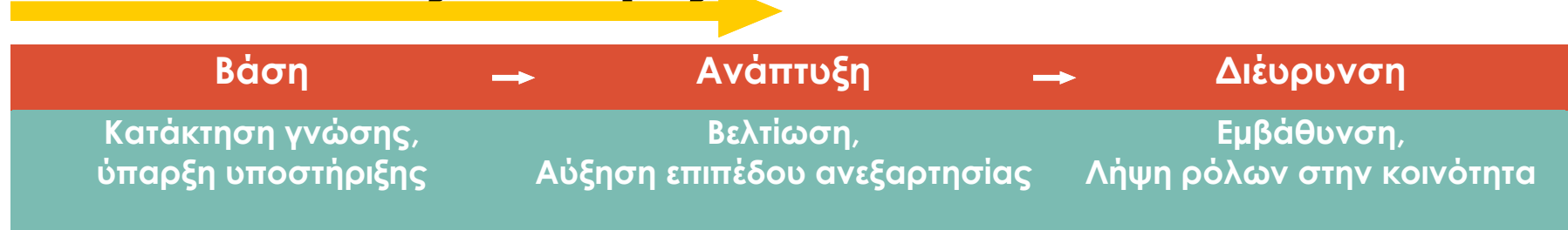
Προσωπικές και Διαπροσωπικές Ικανότητες



Περιγραφή

- Αυτοδιαχείριση, αυτοεκτίμηση και ενσυναίσθηση
- Η ικανότητα λήψης αποφάσεων και επίλυσης προβλημάτων
- Η ικανότητα επικοινωνίας με άλλους με σεβασμό, η διαχείριση συγκρούσεων και η συνεργασία με άλλους παρά τις προσωπικές διαφορές

Επίπεδο Δυσκολίας Ικανότητας



Εξοικείωση με το Αντικείμενο



Βάση**Ανάπτυξη****Διεύρυνση****Ενδυνάμωση
σε Προσωπικό
Επίπεδο**

Κατανόηση του τι σημαίνει αυτο-διαχείριση και αυτοεκτίμηση.

Προσδιορισμός λύσεων σε καθημερινά προβλήματα

Αναγνώριση του πότε είναι σκόπιμο να ακούει και πότε να μιλάει το άτομο

Ικανότητα παροχής πληροφοριών

Αποτελεσματική διαχείριση και έκφραση συναισθημάτων

Κατανόηση του τρόπου και του χρόνου χρήσης διαφορετικών δεξιοτήτων επικοινωνίας

Ικανότητα αναστοχασμού και λήψης αποφάσεων

Αναγνώριση προσωπικών δυνάμεων και αδυναμιών.

Γνώση σχετικά με το πώς το άτομο να χρησιμοποιεί τα δυνατά του σημεία και να αναζητά ευκαιρίες και υποστήριξη για την προσωπική εξέλιξη και μάθηση

Αναγνώριση των προσωπικών αξιών και υιοθέτηση συμπεριφοράς σύμφωνα με αυτές με τρόπο που σέβεται τους άλλους

**Σχέσεις με
άλλους και με
την κοινωνία**

Κατανόηση των κατάλληλων διαπροσωπικών δεξιοτήτων με στόχο τη δημιουργία ουσιαστικών σχέσεων

Αναγνώριση και σεβασμός απέναντι σε διαφορετικές ιδέες, αξίες και πολιτισμούς

Έκφραση διαφορετικών απόψεων.

Συνεργασία με άλλους

Επικοινωνία με ουσιαστικό ενδιαφέρον

Ενθάρρυνση και στήριξη άλλων για την διευκόλυνση τους στην έκφραση απόψεων και ιδεών

Προσφορά εποικοδομητικών σχολίων

**Ενεργός
Δράση**

Ικανότητα τοποθέτησης, αναφορικά σε μια άποψη, με τα κατάλληλα μέσα

Εποικοδομητική επικοινωνία σε ποικίλα και διαφορετικά περιβάλλοντα

Ανάληψη ευθυνών και ενεργού ρόλο στη συνεργασία με άλλους για την επίλυση προβλημάτων

Συνεργασία με άλλους, συμπεριλαμβανομένης της δυνατότητας διαπραγμάτευσης και συμβιβασμού

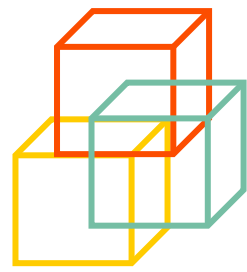
Χρήσιμοι Σύνδεσμοι

[European Commission Key Competences for Lifelong Learning](#) : The Commission's adopted proposal for a new Recommendation on Key Competences for Lifelong learning (2018) |

[Ofqual Register of Regulated Qualifications](#) : A site that shows the qualifications and awarding organisations regulated by Ofqual and CCEA Regulation.

Προσωπικές και Διαπροσωπικές Ικανότητες

Γραμματισμός & Γλώσσα

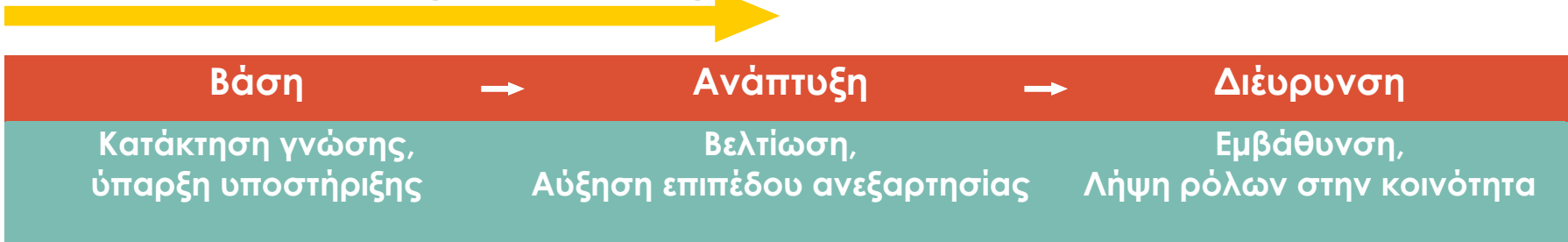


Περιγραφή

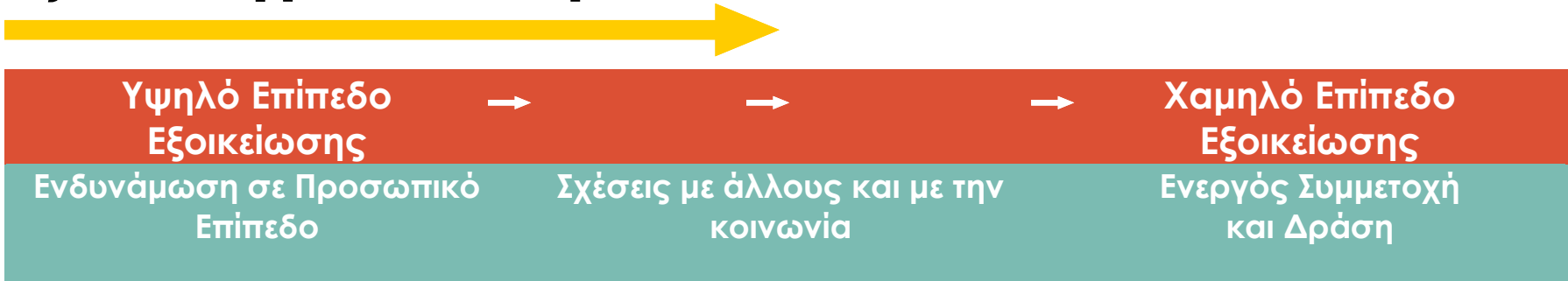
- Η ικανότητα αποτελεσματικής επικοινωνίας, συμπεριλαμβανομένης της ανάπτυξης δεξιοτήτων στην ομιλία και την ακρόαση, την ανάγνωση και τη γραφή
- Ικανότητα χρήσης των παραπάνω δεξιοτήτων στην καθημερινή ζωή, στο σπίτι, στην εργασία και στη συμμετοχή στην κοινωνική ζωή.

Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την επικοινωνία σε μια επιπλέον γλώσσα (ες)

Επίπεδο Δυσκολίας Ικανότητας



Εξοικείωση με το Αντικείμενο



Βάση



Ανάπτυξη



Διεύρυνση

Ενδυνάμωση σε Προσωπικό Επίπεδο

Αναζητήστε πληροφορίες μέσω της ανάγνωσης και κατανόησης των κύριων σημείων του κειμένου

Χρησιμοποιήστε τη σωστή ορθογραφία και γραμματική

Χρησιμοποιήστε ερωτήσεις για να αποσαφηνίσετε την κατανόηση

Προσδιορίστε τα κύρια σημεία και τις ιδέες σε μια σειρά κειμένων

Οργανώστε τις ιδέες σας

Προσδιορίστε τα σημεία προσωπικής συμφωνίας ή διαφωνίας στη λογοτεχνία ή τα μέσα ενημέρωσης

Γράψτε, με σαφήνεια, συνεκτικά και λογικά, χρησιμοποιώντας σωστή ορθογραφία, στίξη και γραμματική.

Εξετάστε σύνθετες πληροφορίες και απαντήστε κατάλληλα και συνεκτικά

Γνωρίστε πώς να συνοψίσετε ένα ευρύ φάσμα γραπτών κειμένων

Χρησιμοποιήστε μια σειρά από τρόπους γραφής για διαφορετικούς σκοπούς

Χρησιμοποιήστε μια σειρά δομών προτάσεων και παραγράφων για να οργανώσετε τη γραφή σας

Σχέσεις με άλλους και με την κοινωνία

Συνεργαστείτε με ομάδες στην τοπική κοινότητα και ακολουθήστε τα βασικά σημεία των συζητήσεων

Δώστε την δική σας άποψη και απαντήστε κατάλληλα σε άλλους

Επικοινωνήστε με τις τοπικές υπηρεσίες

Προσαρμογή των αλληλεπιδράσεων με τους ανθρώπους, ανάλογα με το κοινό, "αισθανθείτε το δωμάτιο".

Παρουσιάστε τις απόψεις σας ξεκάθαρα, με αυτοπεποίθηση και ευγένεια

Πραγματοποιήστε διαφορετικές ομιλίες με αυτοπεποίθηση και ευγένεια

Επικοινωνήστε τους προβληματισμούς σας για να στηρίξετε την οικονομία και τους φίλους σας

Επιδιώξτε την αλληλεπίδραση με μεγαλύτερες ομάδες ανθρώπων, εξετάστε σύνθετες πληροφορίες και απαντήστε κατάλληλα

Παρουσιάστε ιδέες πειστικά στην τοπική κοινότητα

Μάθετε πώς να συνοψίζετε κατάλληλα τις απόψεις και τα σχόλια των γύρω σας

Εκφραστείτε συνεκτικά τόσο προφορικά όσο και γραπτά.

Ενεργός Δράση

Αναζητείτε συνεχώς τρόπους αλληλεπίδρασης με το περιβάλλον σας προφορικά και γραπτά έτσι ώστε να υπερασπίζεστε τα δικαιώματά σας.

Επικοινωνείτε θέματα έτσι ώστε να υποστηρίξετε άλλους σε μια ποικιλία τομέων, π.χ. υγεία και οικονομικά

Χρησιμοποιείτε τη γλώσσα σας και το λόγο σας, μετασχηματίζοντας τη δομή τους ανάλογα με το κοινό σας

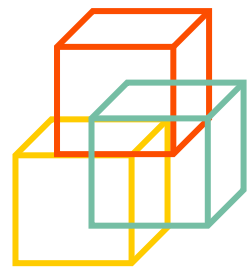
Αναζητάτε και διεκδικείτε την ισότητα και την ποικιλομορφία, στη ρητορική και τη δράση

Αναγνώριση της γνώμης, προκατάληψης και διάκρισης στον τρόπο με τον οποίο οι άλλοι μιλούν, γράφουν ή ενεργούν

Χρήσιμοι Σύνδεσμοι

[European Commission Key Competences for Lifelong Learning](#) | [L& W Institute Citizens Curriculum – Literacy Capability](#) :A table overleaf that shows how providers may support a learner to develop their literacy and language capabilities | [Descriptors of key competence communication in mother tongue](#) : booklet with descriptors of key competence on mother tongue (in Slovene language only)

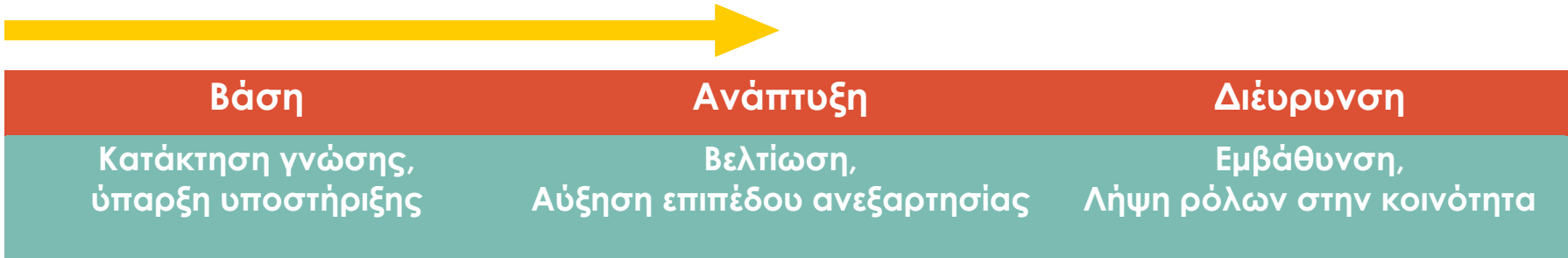
Αριθμητισμός



Περιγραφή

- Αναγνώριση και χρήση αριθμητικών πληροφοριών στην καθημερινή ζωή
- Χρήση των μαθηματικών για την επίλυση προβλημάτων, καθώς και την περιγραφή, εξήγηση και πρόβλεψη του τι συμβαίνει.

Επίπεδο Δυσκολίας Ικανότητας



Εξοικείωση με το Αντικείμενο



Βάση**Ανάπτυξη****Διεύρυνση****Ενδυνάμωση σε Προσωπικό Επίπεδο**

Να διαβάζετε, να γράφετε και να αναγνωρίζετε αριθμούς και να κατανοείτε μετρικές μονάδες

Να είστε εξοικειωμένοι με και να είστε σε θέση να περιγράψετε σχήματα 2D και 3D.

Προσθέστε και αφαιρέστε τους τριψήφιους αριθμούς | Πολλαπλασιάστε και διαιρέστε με 2,3,4,5 και 10.

Μάθετε πώς να υπολογίζετε τα ποσοστά

Κατανοήστε και χρησιμοποιήστε ολόκληρους αριθμούς και αρνητικούς αριθμούς / Προσθέστε, αφαιρέστε, πολλαπλασιάστε και διαιρέστε ολόκληρους αριθμούς

Μάθετε πώς να κάνετε βασικές μαθηματικές πράξεις χρησιμοποιώντας αριθμομηχανή, σε διάφορες συσκευές.

Αναγνωρίστε πιο προηγμένες αριθμητικές χρήσεις, π.χ. χρόνο, μήκος, απόσταση, βάρος, χωρητικότητα, μέτρα θερμοκρασίας και χρήμα.

Μάθετε πώς να μετατρέπετε τα κλάσματα, τα δεκαδικά ψηφία και τα ποσοστά.

Κατανοήστε την έννοια της δημιουργίας σχήματος (π.χ. περιοχή, περίμετρος, όγκος) και μάθετε πού και πότε να την χρησιμοποιήσετε.

Κατανοήστε τους λόγους και τον τρόπο συνδυασμού των ποσοτήτων σε μια δεδομένη αναλογία

Κατανοήστε τους τύπους, τις εξισώσεις και την ερμηνεία τους στην ίδια τη ζωή.

Κατανοήστε την οικονομική ορολογία

Σχέσεις με άλλους και με την κοινωνία

Επίλυση προβλημάτων της καθημερινής ζωής χρησιμοποιώντας βασικές μαθηματικές λειτουργίες (π.χ. προσθήκη, αφαίρεση διαιρέσεως και πολλαπλασιασμού)

Κατανόηση αριθμητικών ποσοτήτων στην κοινότητα και τα μέσα

Εργαστείτε με τις ισοτιμίες μεταξύ κλασμάτων, δεκαδικών και ποσοστών για να κατανοήσετε και να οργανώσετε τα δικά σας, και άλλων, οικονομικά δεδομένα, αναπτύσσοντας την επίγνωση της αναλογίας.

Κατανοήστε τη μέτρηση του σχήματος σε μεγάλη κλίμακα, π.χ. τα τετραγωνικά μέτρα ενός σπιτιού ή ενός οικοπέδου

Κατανοήστε την έννοια της πιθανότητας και της αβεβαιότητας και κριτικά αναγνωρίστε το πώς επηρεάζει τις παρούσες και μελλοντικές ενέργειες του εαυτού και των άλλων.

Χρησιμοποιήστε εμπειρίες και δεδομένα από το περιβάλλον για να υπολογίσετε την πιθανότητα έκβασης των ενεργειών.

Ενεργός Δράση

Κατανοήστε και εξαγάγετε χρήσιμες πληροφορίες από λίστες και στατιστικούς πίνακες.

Προσδιορισμός και κατανόηση γραφημάτων και γραφημάτων / δημιουργία λιστών

Συγκρίνετε και χρησιμοποιήστε πληροφορίες από γραφήματα, διαγράμματα και πίνακες

Χρησιμοποιήστε στατιστικά μέτρα, π.χ. μέσο και τρόπο συλλογής και καταγραφής δεδομένων.

Συλλέξτε και παρουσιάστε δεδομένα για την επικοινωνία πληροφοριών, χρησιμοποιώντας τις ΤΠΕ

Ερμηνεύστε στατιστικά μέτρα

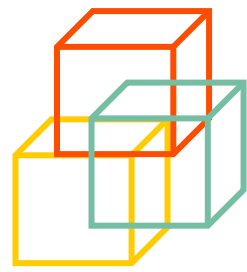
Χρησιμοποιήστε αριθμητικές γνώσεις για να βοηθήσετε άλλους

Χρήσιμοι Σύνδεσμοι

[Citizen Maths](#) : A free course based on solving problems that come up at work and in life. | [EUCommission Key Competences for Lifelong Learning](#) | [L&W Institute Citizens Curriculum - Numeracy Capability](#) A table overleaf for the support of learners on developing their numeracy skills | [Descriptors of mathematical competences and competences in science and technology](#) A booklet with descriptors of key competence in mathematics, science and technology (in Slovene language only)

Αριθμητισμός

Χρηματοοικονομική Ικανότητα



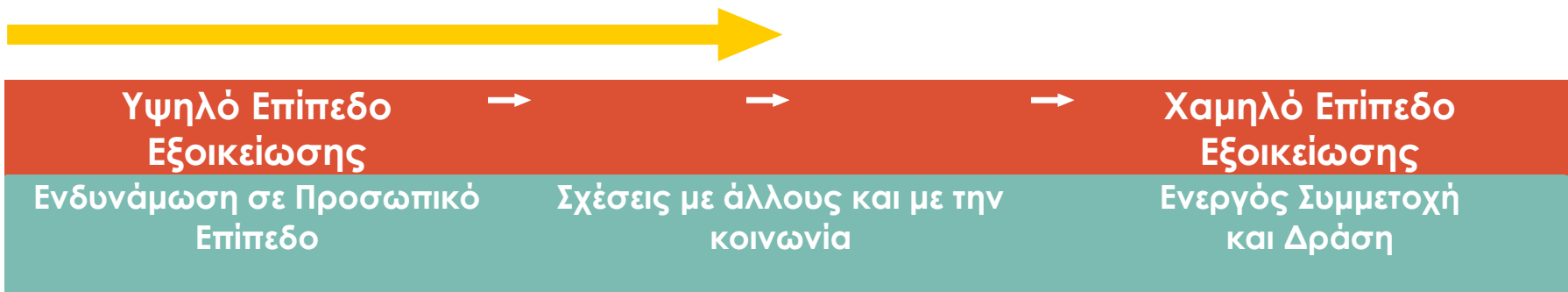
Περιγραφή

- Οι δεξιότητες, γνώσεις και η κατανόηση που επιτρέπουν στο άτομο να διαχειρίζεται τα χρήματα και
- να χρησιμοποιεί τις υπηρεσίες πληροφόρησης και συμβουλών που απαιτούνται για την αποτελεσματική διαχείριση των οικονομικών του.

Επίπεδο Δυσκολίας Ικανότητας



Εξοικείωση με το Αντικείμενο



Βάση**Ανάπτυξη****Διεύρυνση****Ενδυνάμωση
σε Προσωπικό
Επίπεδο**

Να είστε εξοικειωμένοι με διαφορετικούς τρόπους πληρωμής όπως μετρητά, πίστωση, κουπόνια

Διαβάστε και κατανοήστε δηλώσεις και λογαριασμούς

Κατανοήστε τη σημασία της τήρησης αρχείων

Προσδιορίστε τις πηγές εισοδήματος

Αναγνωρίστε τη σημασία της αποταμίευσης

Διατηρείστε το Ισοζύγιο εισοδημάτων και δαπανών

Διαχείριση λογαριασμών κοινής ωφέλειας on-line και σε χαρτί

Κατανόηση διαφορετικών μεθόδων πληρωμής π.χ. εκ των προτέρων, με καθυστέρηση, σε λογαριασμό

Ενεργός εξοικονόμηση - Διαχείριση πιστώσεων

Αναγνώριση και κατανόηση των δικαιωμάτων των καταναλωτών

Αναλάβετε αποτελεσματικά τον οικονομικό σχεδιασμό, χρησιμοποιώντας πιστώσεις, αποταμιεύσεις και συντάξεις, για να επιτύχετε μακροπρόθεσμους στόχους.

Κατανοήστε και εφαρμόστε την έννοια της επένδυσης

Μάθετε πώς να αμφισβητήσετε τους παρόχους χρηματοπιστωτικών υπηρεσιών και να ασκήσετε τα δικαιώματα των καταναλωτών όταν κάτι πάει στραβά.

**Σχέσεις με
άλλους και με
την κοινωνία**

Προσδιορίστε τοπικά αγαθά και υπηρεσίες που μπορούν να αγοραστούν - τοπικές οικονομικές συμβουλές και καθοδήγηση

Κατανόηση διαφορετικών δαπανών και υποχρεώσεων στέγασης π.χ. μισθώσεις και υποθήκες

Να γνωρίζετε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της ασφάλισης

Συγκρίνετε προσφορές και επιλέξτε την καλύτερη

Σχεδιάστε και διαχειριστείτε έναν προϋπολογισμό οικογένειας / ομάδας

Χρησιμοποιήστε ενεργά τα κατάλληλα ασφαλιστικά προϊόντα και διαχειριστείτε τις πληρωμές

Χρησιμοποιήστε οικονομικές συμβουλές και υπηρεσίες καθοδήγησης με κριτική ματιά.

Κατανοήστε και διαχειριστείτε τα δάνεια

Σχεδιάστε οικονομικά για μελλοντικές απαιτήσεις στέγασης.

Σχεδιάστε μπροστά το γήρας (και πιθανή ανάγκη ασφαλιστικής κάλυψης για την κοινωνική μέριμνα)

**Ενεργός
Δράση**

Κατανοήστε τις διαφορετικές μορφές πίστωσης και τη σύμβαση πίστωσης - γνωρίζετε τι είναι οι τόκοι, και αναγνωρίστε τις διαφορές μεταξύ πιστωτικών συμφωνιών

Γνωρίστε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της πίστωσης και του χρέους—κατανοήστε το πώς να διαχειρίζεστε τα πιστωτικά αποτελέσματα

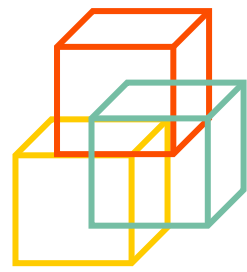
Κατανοήστε τη σχέση μεταξύ δημόσιας τάξης και προσωπικής χρηματοδότησης, π.χ. μισθοί και οικονομία, εισφορές φόρου εισοδήματος.

Χρήσιμοι Σύνδεσμοι

[Financial Capability Strategy for the UK Adult Outcomes Framework](#): A Framework describing the key elements of financial capability for people from 18 years old on through. | [Citizens Advice Bureau Consumer Education Resources](#) : A set of activities designed to raise awareness of consumer rights and responsibilities and develop the skills and confidence on consumer issues. | [Citizens Advice Bureau Financial Capability Resources](#) : An on-line library including resources for supporting networks and clients on financial issues. | [L&W Institute Citizens Curriculum - Financial Capability](#) : A table overleaf for the support of learners' on developing their financial capability

Χρηματοοικονομία

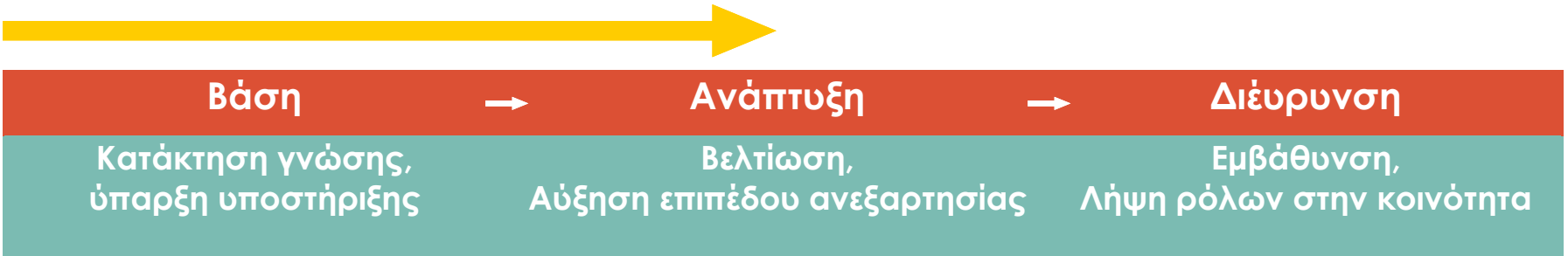
Ψηφιακές Ικανότητες



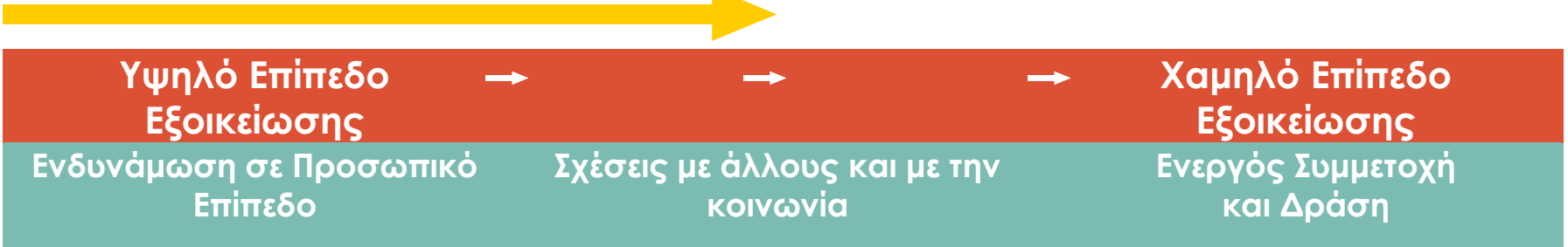
Περιγραφή

- Εξοικείωση με υπολογιστικά και διαδικτυακά περιβάλλοντα και ικανότητα χρήσης ψηφιακών εργαλείων, μέσων και πηγών, για την εύρεση πληροφοριών, την επίλυση προβλημάτων, την δημιουργία ψηφιακού υλικού και τη διαχείριση αρχείων
- Η κριτική αντίληψη απέναντι στη φύση, τις τεχνικές και τον αντίκτυπο των μηνυμάτων που μεταδίδουν τα μέσα.

Επίπεδο Δυσκολίας Ικανότητας



Εξοικείωση με το Αντικείμενο



Βάση**Ανάπτυξη****Διεύρυνση****Ενδυνάμωση
σε Προσωπικό
Επίπεδο**

Αναγνωρίστε την σημασία των ψηφιακών τεχνολογιών και της τεχνολογίας της ίδιας π.χ. Χρήση συσκευών, περιήγηση στο διαδίκτυο

Περιηγηθείτε, ψάξτε και φιλτράρετε δεδομένα, πληροφορίες και ψηφιακό περιεχόμενο

Να γνωρίζετε τους κινδύνους που ενέχει η χρήση ψηφιακών τεχνολογιών

Προσδιορίστε τις ανάγκες και τα κενά των ψηφιακών ικανοτήτων σας

Αξιολογήστε με κριτικό τρόπο το ψηφιακό περιεχόμενο σε πλατφόρμες μέσων τόσο σε απευθείας σύνδεση όσο και εκτός σύνδεσης

Χρησιμοποιήστε δημιουργικά τις ψηφιακές τεχνολογίες

Μάθετε πώς να προστατεύετε τα προσωπικά σας δεδομένα και το ιδιωτικό απόρρητο

Κατανοήστε τα πνευματικά δικαιώματα και τις άδειες χρήσης

Εξηγήστε και απαντήστε στις ανάγκες

Ανάπτυξη και διαχείριση δεδομένων, πληροφοριών και ψηφιακού περιεχομένου

Επίλυση τεχνικών προβλημάτων σχετικά με την περιήγηση, αναζήτηση και φιλτράρισμα δεδομένων, πληροφοριών και ψηφιακού περιεχομένου

Ενασχόληση με τον προγραμματισμό και τις ερευνητικές δεξιότητες

Προστασία της σωματικής και ψυχικής υγείας και συνειδητοποίηση των ψηφιακών τεχνολογιών για την ευημερία και κοινωνική ένταξη

**Σχέσεις με
άλλους και με
την κοινωνία**

Κατανοήστε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Αλληλοεπιδράστε μέσω ψηφιακών τεχνολογιών

Διαχειριστείτε τη δική σας ψηφιακή ταυτότητα και φήμη

Αλληλοεπιδράστε, επικοινωνήστε και συνεργαστείτε, έχοντας επίγνωση της πολιτισμικής και διαγενεακής ποικιλομορφίας

Αποδεχτείτε και αναλάβετε την ευθύνη για τις δικές σας δράσεις και δείξτε καλή κρίση στις διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις

Συμβάλλετε σε διαδικτυακούς πόρους και κοινότητες

Ανάπτυξη λύσεων για ψηφιακή ένταξη

Επιδιώξτε και ενεργοποιήστε την πρόσβαση στην τεχνολογία στην τοπική κοινότητα

Ενθάρρυνση και υποστήριξη άλλων για την ανάπτυξη ψηφιακών δεξιοτήτων και εμπιστοσύνης

Ενσωμάτωση γνώσεων για την καθοδήγηση άλλων για την ανάπτυξη ψηφιακών δεξιοτήτων και αυτοπεποίθηση

**Ενεργός
Δράση**

Συμμετέχετε στην κοινωνία χρησιμοποιώντας δημόσιες και ιδιωτικές ψηφιακές υπηρεσίες

Κυνηγήστε ευκαιρίες για προσωπική ενδυνάμωση και για συμμετοχικές πολιτειακές διαδικασίες μέσω των κατάλληλων ψηφιακών τεχνολογιών

Αποσαφηνίστε την έννοια της ψηφιακής πολιτειότητας μέσω της ενεργούς συμμετοχής στην ψηφιακή κοινωνία

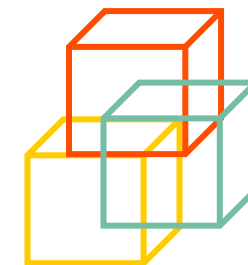
Βρείτε λύσεις σε σύνθετα προβλήματα (με περιορισμένο ορισμό) που σχετίζονται με την εμπλοκή του πολίτη μέσω ψηφιακών τεχνολογιών

Χρήσιμοι Σύνδεσμοι

[Learning & Work Institute Citizens Curriculum – Digital Capability](#): A table overleaf showing how providers may develop a learners' digital capability | [Media and Digital Literacy – Media Literacy Council](#) : Definition of a digital and media literate person in Singapore's context. | [The Digital Competence Framework for Citizens 2.1](#) : A tool to improve citizens' digital competence with eight proficiency levels and examples of use. | [EU Commission Key Competences for Lifelong Learning](#)

Ψηφιακές Δεξιότητες

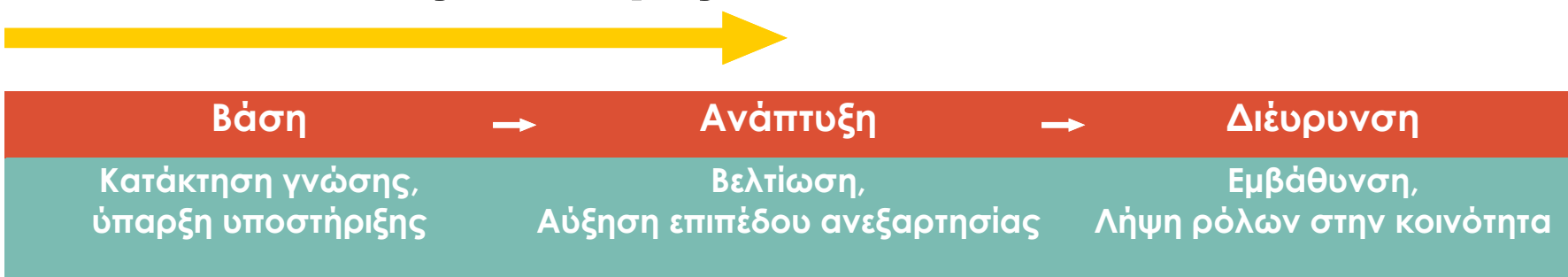
Φυσική και Ψυχική Υγεία



Περιγραφή

- Οι απαραίτητες γνώσεις και ικανότητες για να φροντίζει το άτομο τη σωματική και ψυχική ευεξία και τη φροντίδα των άλλων
- Η γνώση για την πρόσβαση και χρήση υγειονομικής περίθαλψης
- Η κατανόηση βασικών πληροφοριών για την υγεία (π.χ. φαρμακευτική αγωγή, συσκευασία τροφίμων)

Επίπεδο Δυσκολίας Ικανότητας



Εξοικείωση με το Αντικείμενο



Βάση**Ανάπτυξη****Διεύρυνση****Ενδυνάμωση
σε Προσωπικό
Επίπεδο**

Αναγνωρίστε τη σημασία της καλής υγείας που συνδέεται με π.χ. τη διατροφή, την άσκηση, τη σεξουαλική υγεία

Αναγνωρίστε τη σημασία της καλής φυσικής κατάστασης

Κατανοήστε τη σημασία της ψυχικής υγείας και της ευεξίας και προσδιορίστε τις δικές σας ανάγκες

Επιλέξτε και διαχειριστείτε την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή

Διαχειριστείτε αποτελεσματικά τα συναισθήματά σας

Κάντε επιλογές για να αναπτύξετε και να διατηρήσετε έναν υγιεινό τρόπο ζωής

Κατασκευάστε νέες και σπάστε τις συνήθειες

Αναγνωρίστε τη δική σας σωματική ή ψυχική κακή υγεία

Γνωρίστε πού, πότε και πώς να πάρετε συμβουλές σχετικές με την υγεία

Κατανοήστε την ορολογία της υγείας

**Σχέσεις με
άλλους και με
την κοινωνία**

Κατανοήστε τη σημασία της οικογενειακής (και άλλων στενών σχέσεων) υγείας

Αναγνώριση και κατανόηση του αντίκτυπου της φροντίδας

Προσδιορίστε τις υπηρεσίες ή τους οργανισμούς που προσφέρουν υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης

Ανάπτυξη γνώσεων και δεξιοτήτων για τη φροντίδα των παιδιών, π.χ. δίαιτα και άσκηση, αναγνώριση και θεραπεία ασθενειών, ευθύνες γονέων

Δημιουργία μακροχρόνιων σχέσεων στην οικογένεια και με άλλους κοντά σε εσάς

Να αναγνωρίζετε τις εμφανείς και αόρατες αναπηρίες

Αναγνωρίστε τις ευρύτερες επιπτώσεις της κακής υγείας, της κατάχρησης ουσιών και του ανθυγιεινού τρόπου ζωής

Γνωρίστε τις επιπτώσεις των ναρκωτικών και του αλκοόλ σε άτομα, οικογένειες και κοινότητες

Αναγνωρίστε τις αναπηρίες στην οικογένεια και την κοινότητα

**Ενεργός
Δράση**

Κάντε ένα βήμα μπροστά για την υγεία σας υπέρ του εαυτού σας και των άλλων γύρω σας.

Να διεκδικήσετε το δικαίωμά σας και της οικογένειάς σας για τις παροχές υγείας

Εξετάστε τις ανάγκες σωματικής και ψυχικής υγείας των άλλων

Αποκτήστε πρόσβαση σε ομάδες ή σωματεία για την υποστήριξη της υγείας και της ευεξίας, π.χ. υπηρεσίες φροντιστών

Συνδεθείτε κατάλληλα με τις τοπικές και εθνικές υπηρεσίες υγείας

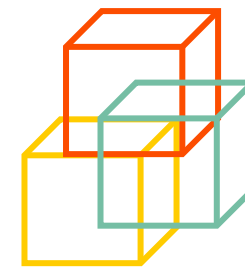
Υποστήριξη άλλων για πρακτική βοήθεια και συμβουλές

Μοιραστείτε τις γνώσεις με τους άλλους όπου χρειάζεται

Χρήσιμοι Σύνδεσμοι

[Learning & Work Institute Citizens Curriculum – Health Capability](#) : A table overleaf that shows how providers may support learners to develop their health capability

Αντίληψη της Βιωσιμότητας/ Περιβαλλοντική Συνείδηση



Περιγραφή

- Η κατανόηση του αντικτύπου των καθημερινών δράσεων στο περιβάλλον, για παράδειγμα η κατανόηση των τρόπων παραγωγής και κατανάλωσης τροφίμων, της ενέργειας, της ανακύκλωσης, της μείωσης των αποβλήτων
- Η κατανόηση της έννοιας της αειφόρου ανάπτυξης και του τρόπου με τον οποίο συνδέει τα περιβαλλοντικά, κοινωνικά και οικονομικά στοιχεία

Επίπεδο Δυσκολίας Ικανότητας



Εξοικείωση με το Αντικείμενο



Βάση**Ανάπτυξη****Διεύρυνση****Ενδυνάμωση σε Προσωπικό Επίπεδο**

Να γνωρίζετε το ζήτημα της βιωσιμότητας

Κατανοήστε τι σημαίνει ένας βιώσιμος τρόπος ζωής / βιώσιμη κατανάλωση

Αναγνωρίστε τη σημασία της φιλοπεριβαλλοντικής συμπεριφοράς που συνδέεται με τη χρήση νερού, τη χρήση ενέργειας, τα απόβλητα τροφίμων, τις μεταφορές κ.λπ.

Αναγνωρίστε την ευθύνη να υιοθετήσετε μια φιλική συμπεριφορά απέναντι στο περιβάλλον

Κάνετε ότι περισσότερο μπορείτε για ένα κοινωνικά και περιβαλλοντικά φιλικό τρόπο ζωής και προσδιορίστε συγκεκριμένες δράσεις προς αυτή την κατεύθυνση

Αναπτύξει δικό βιώσιμη τρόπου ζωής π.χ. δεξιότητες αυξάνεται δική τους τροφή

Κατανόηση του τρόπου με τον οποίο τα παγκόσμια περιβαλλοντικά ζητήματα συνδέονται με τις οικονομικές και κοινωνικές διαστάσεις της αειφόρου ανάπτυξης

Συμμετοχή σε δράσεις για τη μετάβαση προς έναν πιο "πράσινο" τρόπο ζωής π.χ. πρακτικές εξοικονόμησης ενέργειας, μείωση της κατανάλωσης νερού, μείωση της χρήσης πλαστικών, υιοθέτηση της νοοτροπίας "επισκευή, επαναχρησιμοποίηση, ανακύκλωση".

Σχέσεις με άλλους και με την κοινωνία

Γνωρίστε τις τοπικές περιβαλλοντικές πρωτοβουλίες, π.χ. ομάδες διατήρησης

Κατανόηση των δεσμών και των συνεπειών μεταξύ της προσωπικής συμπεριφοράς και των επιπτώσεων στο φυσικό περιβάλλον (π.χ. κλιματική αλλαγή, επιπτώσεις στη βιοποικιλότητα)

Αναγνωρίστε την ατομική και συλλογική ευθύνη για την προστασία και την αποκατάσταση του τοπικού περιβάλλοντος

Συμμετέχετε σε δραστηριότητες για τη βελτίωση του τοπικού περιβάλλοντος, π.χ. εθελοντισμός με τοπική ομάδα για περιβαλλοντικά έργα, εκδηλώσεις ανταλλαγής κοινοτήτων

Μαγειρέψτε και διαχειριστείτε μια βιώσιμη διατροφή π.χ. τρώτε τοπικά / εποχικά τρόφιμα όσο το δυνατόν περισσότερο. σπαταλάτε λιγότερα τρόφιμα

Ενθαρρύνετε τα άτομα, τους φίλους, την οικογένεια και την τοπική κοινότητα να κάνουν περισσότερα για το περιβάλλον και να διατηρούν τους φυσικούς πόρους (σε τοπικό και παγκόσμιο επίπεδο)

Να αποτελέσετε πρότυπο για φιλική προς το περιβάλλον συμπεριφορά.

Υποστηρίξτε την ισορροπημένη συμβίωση των ανθρώπων και των οικοσυστημάτων στην τοπική περιοχή και παρακινήστε τους άλλους να συμμετάσχουν στον περιβαλλοντικό ακτιβισμό

Ενεργός Δράση

Να είστε ενήμεροι για τα τοπικά περιβαλλοντικά ζητήματα

Κατανόηση των δεσμών μεταξύ καθαρού αέρα, ύδατος και τροφίμων και υγιούς φυσικού περιβάλλοντος

Συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων σχετικά με τα τοπικά περιβ/ντικά ζητήματα

Συμμετοχή σε τοπική περιβαλλοντική εκστρατεία / ομάδα ευαισθητοποίησης.

Γνωρίστε την αλληλεπίδραση μεταξύ της ατομικής και κοινωνικής συμπεριφοράς και του κοινωνικού, οικονομικού και οικολογικού κόστους τόσο σε τοπικό όσο και σε παγκόσμιο επίπεδο

Συμμετέχετε ενεργά στις πολιτικές διαδικασίες για να τοποθετήσετε και να διατηρήσετε περιβαλλοντικά θέματα στην πολιτική ατζέντα

Συμμετέχετε ενεργά στην οικοδόμηση βιώσιμων κοινοτήτων

Χρήσιμοι Σύνδεσμοι

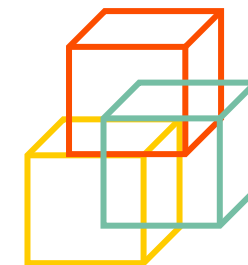
[A Framework for pro-environmental behaviours - Defra](#): A report of policy interventions aimed at helping individuals and communities live more environmentally sustainable lifestyles. |

[Know Your Lifestyle project Friends of the Earth](#) :

A project engaged in development education, in topics of sustainable consumption.

Βιωσιμότητα & Περιβάλλον

Συμμετοχή στα κοινά



Περιγραφή

- Κατανόηση της δομής και λειτουργίας της δημοκρατίας, στην πράξη
- Συμμετοχή σε δημοκρατικές διαδικασίες και ενεργός συμμετοχή σε κοινότητες
- Κατανόηση και σεβασμός απέναντι σε θρησκείες και πολιτισμικές διαφορές

Επίπεδο Δυσκολίας Ικανότητας



Εξοικείωση με το Αντικείμενο



Βάση**Ανάπτυξη****Διεύρυνση****Ενδυνάμωση
σε Προσωπικό
Επίπεδο**

Αναγνωρίστε και εκτιμήστε προσωπικά χαρακτηριστικά π.χ. δεξιότητες, δυνατά σημεία, φιλοδοξίες, δικαιώματα, ευθύνες

Επικοινωνήστε με σαφήνεια

Επιβεβαιώστε τον εαυτό σας

Διαχειριστείτε αποτελεσματικά τον χρόνο - Προγραμματίστε τις δραστηριότητές σας

Σχέδιο δράσης για την μάθηση ή την εργασία

Ικανότητες κριτικής σκέψης

Να γνωρίζετε τις δικές σας αξίες και τα ηθικά / νομικά πρότυπα όταν ασχολείστε με την κοινωνία και τα πολιτικά ζητήματα

Αξιοποίηση των προσωπικών αξιών και τα ηθικά/ νομικά πρότυπα όταν ασχολείστε με την κοινωνία και τα πολιτικά ζητήματα

Γνωρίστε και σεβαστείτε τις αρχές της δημοκρατίας, π.χ. την ελευθερία του λόγου

**Σχέσεις με
άλλους και με
την κοινωνία**

Συμμετέχετε σε ομάδες ή εργαστήρια και σε εκδηλώσεις αθλητισμού, πολιτισμού της κοινότητας

Αναγνωρίστε θέματα ισότητας και εφαρμόστε σε αλληλεπιδράσεις με άλλους

Γνωρίζετε πώς να ψηφίζετε

Ανάπτυξη δικτύων- Σχηματίστε και ανταλλάξτε απόψεις

Διαπραγμάτευση και επηρεασμός άλλων

Πρόσβαση σε τοπικές υπηρεσίες - Εθελοντική εργασία στην κοινότητα

Κατανόηση και σεβασμός της πολυμορφίας - Σεβασμός σε διαφορετικούς τρόπους ζωής / πολιτισμικές διαφορές

Κατανόηση των αναγκών των άλλων - Συνεργασία με άλλους, συμπεριλαμβανομένης της ομαδικής εργασίας

Οργανώστε τον εαυτό σας και τους άλλους για να συμμετάσχετε σε κοινοτικές, συλλογικές, πολιτιστικές ή αθλητικές εκδηλώσεις

Αναγνωρίστε και κατανοήστε τα οφέλη της διαφορετικότητας στην κοινότητα

Επίδειξη και ενθάρρυνση της ισότητας στην κοινότητα

Ανάπτυξη κοινοτικών σχέσεων

**Ενεργός
Δράση**

Να γνωρίζετε τις τοπικές εξελίξεις

Εντοπισμός εκπροσώπων και δομών τοπικής αυτοδιοίκησης

Συμμετέχετε ενεργά σε κοινοτικές δραστηριότητες - σχεδιασμός, οργάνωση ή αναθεώρηση

Ενδιαφέρεστε για την επίλυση προβλημάτων στην τοπική και την ευρύτερη κοινότητα

Συμμετέχετε κατάλληλα στις κυβερνητικές υπηρεσίες, συμπεριλαμβανομένης της ανατροφοδότησης και της αναθεώρησης.

Λάβετε οργανωτικό ρόλο στην κοινοτική δράση

Κατανόηση των διακρίσεων στο κοινωνικό και νομικό πλαίσιο

Ανάπτυξη διασυνδέσεων με άλλους με κοινούς ή δημόσιους σκοπούς

Χρήσιμοι Σύνδεσμοι

[L& W Institute Citizens Curriculum - Civic Capability](#): A table overleaf that shows how providers may support learners to develop their civic capability |

[EU Commission Key](#)

[Competences for Lifelong Learning](#)

Συμμετοχή στα Κοινά



Δεξιότητες Ζωής για την Ευρώπη Μαθησιακό Πλαίσιο



Life Skills for Europe, 2018

Εταίροι του Έργου

