

Make My Day! – A short course for teachers and school staff enabling the development of self – awareness, confidence and skills to identify and integrate SEL and EF learning everyday.



Κάνε τη Μέρα Μου! Συνεδρία Οδηγός Διευκόλυνσης Μαθήματος 2

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

[Session 2 Topic Executive Functioning, Self-regulation, parental communication and lingua franca 2](#_Toc64716359)

[Part 1 Reflection on implementation 5](#_Toc64716361)

[Interactive Activity – Make My Day Check In 5](#_Toc64716362)

[Interactive Activity Reflection on Implementation 5](#_Toc64716363)

[Part 2 Zooming into executive functioning 7](#_Toc64716364)

[Interactive activity Strategies for Self-Regulated Learning 9](#_Toc64716366)

[Part 3 Parental involvement and link to self-regulated learning 11](#_Toc64716367)

[Part 4 Developing common understanding –lingua franca 14](#_Toc64716369)

[Interactive Activity – Co-creating SEL and EF Lingua Franca (Common Language) 15](#_Toc64716370)

[**Part 5 Implementation (action learning)** 16](#_Toc64716371)

[Part 6 Reflection: SEE THINK SAY DO 19](#_Toc64716372)

[Interactive Activity Session 2 Reflection using See Think Say Do 19](#_Toc64716373)

[Part 7 Evaluation & Session End 21](#_Toc64716374)

# Αντανακλούν τον οδηγό διευκόλυνσης Εισαγωγή

### Αντικατοπτρίζουν το Σκοπό του Έργου

Αύξηση της ευαισθητοποίησης και τόνωση της Εκτελεστικής Λειτουργίας και Κοινωνικής Συναισθηματικής Μάθησης με την ενσωμάτωση τεκμηριωμένων στρατηγικών στο σχολείο για να ενδυναμώσουν τους μαθητές, τους δασκάλους και τους γονείς.

### Αντανακλώντας το στόχο της πορείας

Να δοθεί η δυνατότητα στους εκπαιδευτικούς να αναπτύξουν πιο κρίσιμες ικανότητες για να διδάξουν και να αναπτύξουν SEL

και EF μέσω ευρύτερης εμπλοκής και προώθησης της μάθησης SEL και EF στην καθημερινή

σχολικές δραστηριότητες, αίθουσα διδασκαλίας και μη-σχολική βάση.

# 2η ΣΥΝΟΔΟΣΟΛΟΜΕΛΕκτελεστική λειτουργία, αυτορρύθμιση, γονική επικοινωνία και lingua franca

## Σύνοδος 2 Στόχοι

* Να διερευνήσει εργαλεία και τεχνικές για την τόνωση της αυτορρύθμισης στην τάξη (σχετικά με τη μάθηση)
* Για την ανάπτυξη της γέφυρας του χάσματος μεταξύ της αυτορρύθμισης στο σχολείο και της αυτορρύθμισης στο σπίτι

### 2η ΣΥΝΟΔΟΣ ΟΛΟΜΕΛΣΤΟΧΟΙ

1. Αύξηση της γνώσης των εκπαιδευτικών σχετικά με το ρόλο της αυτορρύθμισης στη μάθηση (+ανάπτυξη)
2. Να οικοδομήσουμε δεξιότητες στους εκπαιδευτικούς για την τόνωση της αυτορρύθμισης στην τάξη
3. Να αναπτύξουν μια θετική νοοτροπία για το ρόλο τους στην τόνωση της SRL
4. Να κατανοήσουν τη σημασία της συμμετοχής των γονέων ως ισότιμων εταίρων (2η επικοινωνία) στη μάθηση των παιδιών τους
5. Αύξηση των γνώσεων σχετικά με τον τρόπο συμμετοχής των εταίρων στην τόνωση των SEL, EF και SRL (Αυτορυθμισμένη Μάθηση) στο σπίτι
6. Να συνδημιουργηθεί μια κοινή γλώσσα κατανόησης του SEL για τα παιδιά, τους γονείς/αυτοκίνητους και την Κοινότητα να μοιράζονται την ευθύνη και να εξουσιοδοτήσουν όλους να υιοθετήσουν μια προσέγγιση «SELF-EE» (κάθε μέρα/κάθε στιγμή).

Οι ακόλουθοι στόχοι συνεχίζονται από τη σύνοδο 1:

1. Προσδιορισμός πτυχών της SEL στην ίδια πρακτική και διατύπωση παραδειγμάτων.
2. Να αυξήσει την επίγνωση της ευρύτερης εικόνας για το πώς η SEL επηρεάζει και επηρεάζεται από το σχολείο, τη μάθηση, τους γονείς και την κοινότητα.
3. Να εξερευνήσετε το ταξίδι και τις προοπτικές του παιδιού μέσα στη μέρα για να κατανοήσετε τις ευκαιρίες για παρέμβαση και ποιος μπορεί να επηρεάσει ή να επηρεάσει την ημέρα του.
4. Να εξουσιοδοτήσουν τους συμμετέχοντες να εδραιώσουν τη μάθησή τους, να αναλογιστούν την πρακτική και να επιτρέψουν τη διαμόρφωση συγκεκριμένων στόχων για την εφαρμογή στρατηγικών στην τάξη μεταξύ των συνεδριών.
5. Δημιουργία ενός ασφαλούς και αξιόπιστου μαθησιακού περιβάλλοντος, το οποίο θα επιτρέπει την ενεργό μάθηση από την πρακτική μέσω της ανατροφοδότησης, της υιοθέτησης, της προσαρμογής και της καινοτομίας με επίκεντρο τις δραστηριότητες που υλοποιούνται με τα παιδιά.

### Επιθυμητά αποτελέσματα:

Μέχρι το τέλος της συνεδρίας οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση:

* ενίσχυση SRL στα παιδιά μέσω της ενσωμάτωσης SRL δραστηριότητες στις καθημερινές δραστηριότητες στην τάξη έτσι ώστε να έχουν νόημα
* ενσωμάτωση στρατηγικών για την τόνωση των SEL, EF και SRL σε αμφίδρομη επικοινωνία με τους γονείς, συμπεριλαμβανομένης της ενσυναίσθησης κατανόησης στο γιατί ορισμένοι γονείς δεν φαίνεται να «συμπεριλαμβάνονται»·καταβάλλοντας προσπάθειες για να αποσαφηνίσουν τις προσδοκίες των γονέων και να βρουν τρόπους για να επικοινωνούν καλύτερα με τους γονείς.
* κατανοήστε πώς τα σχολεία και οι εκπαιδευτικοί μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις γνώσεις τους για να εμπλέξουν τους γονείς στην τόνωση των δεξιοτήτων EF, SEL και SRL στα παιδιά τους
* αισθάνονται σίγουροι να δοκιμάσετε στα σχολεία τους κάποια εργαλεία για την ενίσχυση της πρακτικής των SEL, EF και SRL στο σπίτι

#### Αυτή η σύνοδος θα παρέχει

### Μια προσέγγιση βασισμένη σε πλεονεκτήματα για την κατανόηση της SEL και της EF μέσα στις ευκαιρίες καθημερινής μάθησης μέσω του φακού ενός παιδιού.

### Ένας οδηγός προβληματισμού που μοντελοποιεί μια δομή προπονήσεως βασισμένη στην SEL (Βλέπε, Σκέφτομαι (Νιώθω) Πείτε, Κάντε) για τους συμμετέχοντες να ενδυναμώσουν την αυτογνωσία και την αυτο-οδηγούμενη μάθηση μέσω του προβληματισμού συμβάλλοντας στην επίτευξη του στόχου του μαθήματος Make My Day.

### 2η ΣΥΝΟΔΟΣ ΟΛΟΜΕΛΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ

Αυτή η συνεδρία έχει σχεδιαστεί για να διαρκέσει 3 ώρες για να ολοκληρωθεί, παρέχονται προτεινόμενα χρονοδιαγράμματα.

**Μέρος 1Αναλογισμός** σχετικά με την εφαρμογή ( 30 λεπτά)

**Μέρος 2** Zooming στην εκτελεστική λειτουργία( 45 λεπτά)

**Μέρος 3** Γονική συμμετοχή και σύνδεση με την αυτορυθμιζόμενη μάθηση ( 45 λεπτά)

**Μέρος 4** Ανάπτυξη κοινής κατανόησης – lingua franca ( 45 λεπτά)

**Μέρος 5** Εφαρμογή (10 λεπτά)

**Μέρος 6Ανακλαστικότητα**( 15 λεπτά)

**Μέρος 7Αξιολόγηση**( 5 λεπτά)

**Συνεδρία 2 Υποστηρίζοντας υλικά** —Slide deck, Implementation Pack.

# ΜΕΡΟΣ 1Ανακοίνωση σχετικά με την εφαρμογή

**Στόχος**

Ανασκόπηση της μάθησης δράσης από τους συμμετέχοντες σε διάφορες ασκήσεις που δοκιμάστηκαν στο σχολείο/το σχολείο/σπίτι

### Η Αγία Γραφή του Διευκόλυνσης

Γεια σας και καλώς ήρθατε πίσω στη Σύνοδο 2 του μαθήματος Make My Day.

## Διαδραστική Δραστηριότητα:Να κάνω την ημέρα μου check-in

**Επικοινωνήστε με** τους συμμετέχοντες – καθώς αυτή είναι μόνο η δεύτερη συνεδρία ενός σύντομου μαθήματος – θα ξεκινήσουμε τη συνεδρία με μια σύντομη προθέρμανση για να επαναφέρουμε τους συμμετέχοντες ο ένας στον άλλο.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να επαναφέρουν το όνομά τους και να μοιραστούν με την ομάδα ένα από τα ακόλουθα που κάνουν την ημέρα τους – πουτίγκα/χρώμα/τόπος!

Θυμίστε σε όλους ότι εργαζόμαστε μαζί για να καλλιεργήσουμε ένα συνεργατικό περιβάλλον για να γνωριστούμε και να δημιουργήσουμε έναν ασφαλή χώρο για να μάθουμε.Η κατανόηση λίγο για κάθε άτομο θα μας βοηθήσει να αναπτύξουμε μια προσέγγιση SEL για να εργαστούμε ως ομάδα.

Κατά τη διάρκεια της συνόδου 1 αναπτύξαμε μια **συμφωνία ομάδας** σχετικά με το τι θα μας βοηθούσε να συνεργαστούμε καλά – να συμμεριστούμε τη συμφωνία- να ρωτήσουμε αν όλοι είναι πρόθυμοι να συνεχίσουν να μοιράζονται την ευθύνη για την προσήλωση στη συμφωνία.

Η συμφωνία της ομάδας αποτελεί ενεργό μέρος της μοντελοποίησης μιας προσέγγισης SEL και EF – βοηθώντας την ικανότητά μας να εκτιμούμε και να συμπεριλαμβάνουμε όλους, να αναγνωρίσουμε τη διαφορά, να κατανοήσουμε τα συναισθήματά μας, να μοιραστούμε τις προσδοκίες μας, να σεβαστούμε ο ένας τον άλλον και να δώσουμε τη δυνατότητα να ακουστεί η φωνή όλων.Είναι ένα σημαντικό πρωτόκολλο για τη συνεργασία και σημαντικό για τη συν-δημιουργία και την αλλαγή που ταιριάζει σε διαφορετικές περιστάσεις.

Διαδραστική Δραστηριότητα**:**Προβληματισμός για την εφαρμογή

Στο τέλος της συνόδου 1 εισαγάγαμε την προσέγγιση SEE, THINK, SAY, DO coaching ως εργαλείο αντανάκλασης.Μοιραστήκαμε επίσης το πακέτο εφαρμογής που περιέχει ασκήσεις τσιμπήματος για να δοκιμάσουμε μεταξύ των συνεδριών για να εδραιώσουμε τη μάθηση σας και να εφαρμόσουμε τη γνώση.Σας ζητήσαμε να καταγράψετε τις σκέψεις σας σχετικά με την ενέργειά σας στη φόρμα SAQ στο σύνδεσμο που παρέχεται.

Ποιες ασκήσεις δοκιμάσατε – καταγράψτε τις απαντήσεις και αναθέστε στους συμμετέχοντες, ει δυνατόν, που χρησιμοποίησαν την ίδια δραστηριότητα/ίες, σε μικρές ομάδες και τους ζητήσατε να χρησιμοποιήσουν το μοντέλο SEE, THINK, SAY, DO για να επανεξετάσουν – πάνω από τις σκέψεις του κεφαλιού – 10 λεπτά

|  |  |
| --- | --- |
| **Βλέπε** | **Σκέψου (αισθάνομαι)** |
| Τι είδα ή άκουσα (προειδοποίηση) όταν δοκίμαζα τη δραστηριότητα.Λέξεις, φράσεις, αστραφτερές στιγμές; | Πώς επηρέασε τη σκέψη μου αυτή η εμπειρία;Ποιες συνδέσεις με τη μάθηση από τη συνεδρία 1 παρατήρησα;Πώς ένοιωσα;Πώς ένιωθαν οι άλλοι; |
| **Ας το πούμε.** | **Κάν’ το.** |
| Τι θα έλεγα σε άλλους/συνεργάτες/παιδιά/γονείς σχετικά με τη δραστηριότητα; | Τι θα έκανα την επόμενη φορά;Υιοθεσία/προσαρμογή/καινοτομία; |

Επαναφέρετε τις ομάδες και ζητήστε ένα στιγμιότυπο ανατροφοδότησης από κάθε ομάδα.

ομάδα απαντώντας σε ό, τι λειτούργησε καλά, τι θα ήταν ακόμη καλύτερο αν.

Διευκόλυνση για να συλλάβει την ανάδραση στην κενή διαφάνεια Powerpoint που παρέχονται και να εξαγάγουν

οποιαδήποτε βασικά θέματα που ανακύπτουν για εξερεύνηση αργότερα (Σύνοδος 5 και σύνδεσμος όπου

— Για το λόγο αυτό.

# Μέρος 2 Ζευγάροντας στην εκτελεστική λειτουργία

### Στόχος:

Αύξηση της γνώσης των εκπαιδευτικών σχετικά με το ρόλο της αυτορρύθμισης στη μάθηση (+ανάπτυξη)

### Υλικά:

* Διαφάνειες #

### Το σενάριο του διαμεσολαβητή:

Πριν εισαγάγουμε τις εκτελεστικές λειτουργίες σε μεγαλύτερο βάθος, είναι σημαντικό να ασχοληθούμε με το πώς

το θέμα αυτό συνδέεται με το συνολικό μάθημα/στόχο (σύνδεση/συνέχεια).

* **SEL EF**— EF είναι οι αόρατες γνωσιακές διαδικασίες που οδηγούν στην αυτορρύθμιση.Η αυτορρύθμιση συνδέεται σε μεγάλο βαθμό με την αυτογνωσία και την αυτοδιαχείριση (συστατικά SEL)
* **Συμμετοχή των γονέων**— Οι δραστηριότητες που χρησιμοποιούνται στην τάξη μπορούν να μεταφερθούν στο περιβάλλον του σπιτιού
* **Ολόκληρη σχολική προσέγγιση**— Οι δραστηριότητες θα πρέπει να ενσωματώνονται σε όλα τα χρόνια (με αυξημένη αυτονομία για τα παιδιά και μειωμένη καθοδήγηση από τους εκπαιδευτικούς)
* **Make My Day**— Τεχνικές/εργαλεία για αυτο-ρυθμιζόμενη ομιλία μάθησης τόσο ο δάσκαλος (πώς μπορούν να προσαρμόσουν το πλαίσιο και την εκπαίδευση) και το παιδί (πώς μπορούν να γίνουν ο διευθυντής της δικής τους μάθησης)
* **Παιδί σαν κίνητρο.**Η ευημερία/ανάπτυξη του παιδιού είναι αυτό που ενώνει το σχολείο και τους γονείς.

Ένας παράγοντας επιτυχίας για να εμπλέξουμε τους γονείς είναι να ξεκινήσουμε από την οπτική γωνία του παιδιού:εάν είναι δύσκολο να εμπλακούν ενεργά οι γονείς στο σχολείο, τότε είναι πιο εύκολο να ενεργοποιηθεί το παιδί π.χ.:

* Δείξτε στους γονείς τι κάνει το παιδί τους στην τάξη (με γυρίσματα ή προσκαλώντας τους γονείς στην τάξη)
* Δώστε συγκεκριμένη εργασία στο παιδί για να τονώσετε τη συμμετοχή, π.χ. ανάθεση συνέντευξης γονέων σχετικά με τον τρόπο αντιμετώπισης των συναισθημάτων, στο δρόμο της επίλυσης προβλημάτων....

## Μέρος 2 Συνέχεια.Βασικές λειτουργίες της εκτελεστικής λειτουργίας

### Στόχος:

* Να οικοδομήσουμε δεξιότητες στους εκπαιδευτικούς για την τόνωση της αυτορρύθμισης στην τάξη
* Να αναπτύξουν μια θετική νοοτροπία για το ρόλο τους στην τόνωση της SRL
* Να κατανοήσουν τη σημασία της συμμετοχής των γονέων ως ισότιμων εταίρων (2η επικοινωνία) στη μάθηση των παιδιών τους
* Αύξηση των γνώσεων σχετικά με τον τρόπο συμμετοχής των εταίρων στην τόνωση των SEL, EF και SRL (Αυτορυθμισμένη Μάθηση) στο σπίτι

### ΥΛΙΚΑ

διαφάνειες ημέρα 2 (#)

### Το σενάριο του διαμεσολαβητή:

Ορισμός και αποτελεσματικότητα

Είναι χρήσιμο να γίνεται αναφορά στη θεωρία που παρουσιάζεται στη συνεδρία 1 σε SEL, EF και αυτορρύθμιση.Αναφορά της σχέσης μεταξύ EF και αυτορρύθμισης:EF είναι οι «αόρατες» γνωσιακές διαδικασίες που θεωρούμε υπεύθυνες για την αυτορρύθμιση (αναστολή, μνήμη εργασίας, ευελιξία) – ως εκ τούτου το EF οδηγεί στην αυτορρύθμιση.

Η αυτορυθμιζόμενη μάθηση (SRL) βοηθά τους μαθητές να ορίσουν στόχους για τον εαυτό τους, να παρακολουθούν τη δική τους συμπεριφορά και να παίρνουν αποφάσεις και επιλογές δράσεων που οδηγούν στην επίτευξη των στόχων τους (π.χ. ΣΧΕΔΙΟ – ΜΟΝΙΩΤΗΣ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ).

Αποδεδειγμένες επιπτώσεις της αυτορρύθμισης:Το ακόλουθο έγγραφο από το Ίδρυμα Επιχορήγησης Εκπαίδευσης παρέχει χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με τον αντίκτυπο των προσεγγίσεων αυτορρύθμισης[(https://educationendowmentfoundation.org.uk/evidence-summaries/early-years toolkit/αυτορρύθμιση-στρατηγικές/](https://educationendowmentfoundation.org.uk/evidence-summaries/early-years%20toolkit/self-regulation-strategies/))

Πώς μπορούμε να αναπτύξουμε SRL;

SRL μπορεί να αναπτυχθεί με τρεις κύριους τρόπους, μέσω:

1. Σχολικές εμπειρίες, π.χ. μαθητευόμενοι που συνειδητοποιούν την αξία του ελέγχου της εργασίας τους και των εκπαιδευτικών που *μοντελοποιούν* το SRL στις δικές τους δραστηριότητες·
2. Οιεκπαιδευόμενοι *συμμετέχουν σε δραστηριότητες* που απαιτούν SRL, π.χ. σε συνεργατική ομάδα μάθησης·συζητήσεις για μικρές ομάδες.
3. *Ρητή οδηγία* σχετικά με το SRL (PLAN – MONITOR – EVALUATE)

Δείτε David Mitchell και +

(<https://educationendowmentfoundation.org.uk/tools/guidance-reports/metacognition-and-self-regulated-learning/>)

Ωστόσο... αυτές οι δεξιότητες δεν έχουν ακόμη αναπτυχθεί πλήρως (σίγουρα όχι στο δημοτικό σχολείο).Έτσι, η ανάπτυξη δεν είναι μόνο *τόνωση*, π.χ. κατάρτιση δεξιοτήτων, αλλά και *αντιστάθμιση*, όπως η προσαρμογή του περιβάλλοντος, της διδασκαλίας και της επικοινωνίας*.*Όταν διεγείρουμε την SRL στα παιδιά πρέπει να λάβουμε υπόψη ότι οι δεξιότητες δεν έχουν ακόμη αναπτυχθεί πλήρως.Είναι, επομένως, σημαντικό να αντισταθμιστεί αυτή η έλλειψη ανάπτυξης και να προσαρμοστεί το πλαίσιο στο οποίο λαμβάνει χώρα η μάθηση π.χ. να προσαρμοστεί η τάξη ώστε να καταστεί ασφαλής και πιο προβλέψιμη και να προσαρμόσει τη δική σας εκπαίδευση και επικοινωνία.Θα το διερευνήσουμε περαιτέρω στη συνεδρία 3 σχετικά με τη συμπάθεια και στη συνεδρία 4 εξετάζοντας το πλαίσιο και τα περιβάλλοντα στα οποία εργαζόμαστε και μπορούμε.

Αυτές οι συνεδρίες θα επικεντρωθούν στο πώς μπορούμε να ενισχύσουμε την ενστικτώδη επικοινωνία μας και να δημιουργήσουμε ασφαλείς χώρους μάθησης – μέρος της προσέγγισής μας για τη δημιουργία μιας κουλτούρας SEL και EF καθημερινά.

## Διαδραστική δραστηριότητα:Στρατηγικές για την αυτορυθμιζόμενη μάθηση

Προσκαλούν μια διασταυρούμενη συζήτηση για στρατηγικές για την ανάπτυξη SRL στις δικές τους τάξεις και ρυθμίσεις,π.χ. πώς οργανώνουν την τάξη τους, παραδείγματα για σκαλωσιές, παραδείγματα για την τόνωση του προβληματισμού στα παιδιά (βλ. κατάλογο ασκήσεων – αυτά περιλαμβάνονται στο πακέτο εφαρμογής για την πρακτική).

Ο κατάλογος των παρακάτω ασκήσεων έχει ως στόχο μόνο να εμπνεύσει τους εκπαιδευτικούς να βρουν παραδείγματα στο πλαίσιο της τάξης τους:

1. Άτυπη μάθηση:κατάλογος παιχνιδιών και δραστηριοτήτων + αντανακλαστικά ερωτήματα για την τόνωση της μεταγνώρισης
2. Βήματα στην σκαλωσιά:ξεκινήστε με επεξεργασμένα παραδείγματα και σταδιακά να εργαστείτε προς την κατεύθυνση της αυτονομίας
3. Tetraplanner:τα παιδιά αναφέρουν το επίπεδο στήριξης που χρειάζονται (scaffolding)
4. Ρόλος της ανατροφοδότησης:βίντεο «η ιστορία της πεταλούδας Ώστιν» <https://www.youtube.com/watch?v=E_6PskE3zfQ>

# Μέρος 3:Συμμετοχή των γονέων και σύνδεση με την αυτορυθμιζόμενη μάθηση

### Στόχοι:

Για να γεφυρωθεί το χάσμα μεταξύ της αυτορρύθμισης στο σχολείο και της αυτορρύθμισης

σπίτι με την υποστήριξη της συμμετοχής των γονέων

### Υλικά:

Διαφάνειες... ή να χρησιμοποιήσεις μια κατάθεση ενός γονέα ή συμβούλου υποστήριξης για να εξηγήσει τις κατευθυντήριες γραμμές.

### Σενάριο διευκόλυνσης:

Οι γονείς μπορούν να έχουν κεντρικό ρόλο στην υποστήριξη της ανάπτυξης της SEL/EF και της αυτορρύθμισης.Δεδομένου ότι τέτοιες στρατηγικές για την τόνωση της SEL, EF και SRL ενσωματώνονται σε μια αμφίδρομη επικοινωνία, συμπεριλαμβανομένης της ενσυναίσθησης κατανόησης στο γιατί ορισμένοι γονείς δεν φαίνεται να είναι «συμμετείχοντες».Είναι σημαντικό να καταβάλετε προσπάθειες για να αποσαφηνίσετε τις προσδοκίες σας από τους γονείς και να βρείτε τους καλύτερους τρόπους επικοινωνίας μαζί τους.Είναι σημαντικό να προσαρμόσουμε τις σχολικές επικοινωνίες για να ενθαρρύνουμε το θετικό διάλογο σχετικά με τη μάθηση, σημειώνοντας τη σημασία της επαναλαμβανόμενης και άτυπης επικοινωνίας, π.χ.πρόσωπο με πρόσωπο, τηλεφωνικές κλήσεις ή μηνύματα κειμένου και κοινωνικά μέσα, όπως το What’s app, το Facebook είναι πιο αποτελεσματικό από τα γενόσημα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή επιστολές στο σπίτι.Μερικά χρήσιμα βιβλιογραφικά υποβάθρου μπορούν να βρεθούν στην ακόλουθη αναφορά — <https://educationendowmentfoundation.org.uk/tools/guidance-reports/working-with-parents-to-support-childrens-learning/>

**ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓ**

*Ο ρόλος των γονέων στην τόνωση της SEL και της EF*

Η γνώση (π.χ. μαθηματικά, ανάγνωση,...) μπορεί να διδαχθεί στο σχολείο, αλλά η EF και η SEL είναι γενικές ικανότητες και περιλαμβάνουν δεξιότητες και στάσεις – αυτές πρέπει να ασκούνται σε καθημερινή βάση μέσω μιας σειράς ασκήσεων σε πολλά διαφορετικά πλαίσια.Η άτυπη μάθηση είναι κεντρική σε μια τέτοια εξέλιξη!

Δεν υπάρχει τυποποιημένη εργαλειοθήκη ή ένα σαφές σύνολο αποδεδειγμένων στρατηγικών που να ταιριάζουν σε όλους τους γονείς.Υπάρχουν, ωστόσο, ορισμένες χρήσιμες αρχές/κατευθυντήριες γραμμές:

**Κατευθυντήρια γραμμή 1:Κοινοποίηση σαφών προσδοκιών**

Ανακοίνωση σχετικά με τη χρήση της ημερήσιας διάταξης

* Επικοινωνήστε με τους γονείς που είναι σημαντικό να γνωρίζουν για το σπίτι και να *υποστηρίξουν* τα παιδιά τους να το κάνουν αντί να συμμετέχουν άμεσα στις πραγματικές εργασίες (παροχή συμβουλές για αποτελεσματική εργασία και πώς οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν)



**Κατευθυντήρια γραμμή 2:Μοντελοποίηση στρατηγικών από την τάξη:**

* Στιγμές ανοικτής τάξης – καλωσορίστε τους γονείς στην τάξη σας κατά τη διάρκεια ενός συγκεκριμένου μαθήματος – ή κινηματογραφήστε την τάξη σας.

**Κατευθυντήρια γραμμή 3:Χρησιμοποιήστε το παιδί ως κίνητρο**:

* Δώστε στο παιδί ρητή εργασία για SEL ή EF π.χ. εξηγήστε στους γονείς σας τον προγραμματισμό της εβδομάδας σας.συνέντευξη από τον γονέα για τα συναισθήματα, για την επίλυση των προβλημάτων τους, για το πώς μαθαίνουν καλύτερα.

**Κατευθυντήρια γραμμή 4:Παροχή/προβολή άτυπων στρατηγικών μάθησης**

* π.χ. πώς να παίξετε επιτραπέζιο παιχνίδι και να εξασκηθείτε σε EF·πώς να εξασκείτε τα μαθηματικά σε καθημερινές δραστηριότητες (π.χ. καταμέτρηση αυτοκινήτων)·πώς τα παιδιά μπορούν να μάθουν, πώς να κάνουν ένα σχεδιασμό,...Δώστε το παιδικό υλικό (π.χ. επιλογή των βιβλίων, σχέδια, ερωτήσεις για τους γονείς,...)
* Οι γονείς εξηγούν τι κάνουν (από την εξωτερική ομιλία μέχρι την εσωτερική ομιλία)

Συμβουλή:αντί να χρησιμοποιείτε ένα powerpoint εδώ, χρησιμοποιήστε μια μαρτυρία ενός γονέα ή συμβούλου υποστήριξης για να εξηγήσει τις κατευθυντήριες γραμμές – αυτό θα μπορούσε να είναι πολύ ισχυρό.

### Διαδραστική Δραστηριότητα:Ανασκόπηση της Επικοινωνίας με τους Γονείς

Σαν μια ομαδική ανασκόπηση για το πώς δουλεύεις με τους γονείς σε αμφίδρομη επικοινωνία.

Υλικά/εμπειρίες σκυροδέματος έναντι των ανωτέρω κατευθυντήριων γραμμών του 4.Ενθαρρύνουν τους συμμετέχοντες να ανταλλάξουν την πρακτική τους – αυτό που κάνουν ήδη μεταξύ των συμμετεχόντων σχολείων στο μάθημα.Χρησιμοποιήστε Slides # για να διευκολύνει και να συλλάβει τα σχόλια των συμμετεχόντων.

Ανασκοπήστε την υπάρχουσα προσέγγιση επικοινωνίας στο σχολείο σας, ρωτήστε τους γονείς για τις προτιμήσεις τους!Παράδειγμα στοχαστικής ερώτησης:

Χρησιμοποιώντας slide # αφιερώστε λίγο χρόνο για να δείτε τις υπάρχουσες προσεγγίσεις επικοινωνίας στο σχολείο σας, ρωτήστε τους γονείς για τις προτιμήσεις τους!

Παράδειγμα στοχαστική ερωτήσεις για να βοηθήσει την κριτική σας:

* Ξέρετε πώς βλέπουν οι γονείς σας την επικοινωνία του σχολείου μαζί τους (π.χ. συχνότητα, περιεχόμενο, λειτουργία;
* Τους δίνει τις πληροφορίες που θέλουν;
* Υπάρχουν χρονοβόρες επικοινωνίες που χρησιμοποιείτε αυτή τη στιγμή.Έχουν την επιθυμητή επίδραση;Θα φτάσεις στους γονείς που θέλεις;
* Τι κάνετε για τους γονείς που δεν μιλούν καλά τη γλώσσα;
* Ποια κανάλια έχουν οι γονείς για να επικοινωνήσουν με το σχολείο;
* Πόσο σαφής είναι η επικοινωνία;

Πάνω άκρη:Το κείμενο-μήνυμα είναι μια υποσχόμενη προσέγγιση, π.χ. σχετικά με τις ημερομηνίες των επερχόμενων εξετάσεων, σχετικά με το τι μαθαίνουν τα παιδιά τους στο σχολείο κ.λπ.

# Μέρος 4 Ανάπτυξη κοινής κατανόησης -lingua franca

### Στόχος:

Να συνδημιουργηθεί μια κοινή γλώσσα κατανόησης του SEL/EF για τα παιδιά, τους γονείς/φροντιστές και την κοινότητα να μοιράζονται την ευθύνη και να εξουσιοδοτήσουν όλους να υιοθετήσουν μια προσέγγιση «SELF-EE» (κάθε μέρα/κάθε στιγμή).

### Υλικά:

Ο διαμεσολαβητής θα πρέπει να καταγράφει συζητήσεις και εισροές – σύνδεσμος θα πρέπει να γίνει με

εργαλείο αξιολόγησης.

### Σενάριο διευκόλυνσης:

Η ανάπτυξη κοινής κατανόησης και κοινού στόχου είναι απαραίτητη για τη δημιουργία θετικής αλλαγής.Μπορούμε να δώσουμε τη δυνατότητα στους γονείς και την κοινότητα να αναγνωρίσουν τι κάνουν ήδη και να οικοδομήσουν πάνω σε αυτό υποστηρίζοντας το SEL & amp των παιδιών τους; EF.

Η Lingua franca είναι ένα μείγμα ιταλικών με γαλλικά, ελληνικά, αραβικά και ισπανικά.

Ο όρος «lingua franca» σημαίνει πλέον μια γλώσσα που υιοθετείται ως κοινή γλώσσα

Μεταξύ των ομιλητών των οποίων οι ιθαγενείς γλώσσες είναι διαφορετικές.

Τα παιδιά, οι οικογένειες, οι κοινότητες και οι επαγγελματίες χρησιμοποιούν συχνά διαφορετικές «γλώσσες» – χρησιμοποιούν διαφορετικούς όρους, έχουν διαφορετικά λεξιλόγια για πράγματα και μπορεί να έχουν διαφορετική κατανόηση ιδεών και προσεγγίσεων.

Αυτό είναι πολύ εμφανές στους όρους SEL και EF που προέρχονται από ακαδημαϊκή προοπτική.Προκειμένου να γίνουν πιο προσβάσιμα, να τα μοιραστείτε ευρέως, να εμπνεύσει και να εμπνεύσει άλλους και να ελέγξει και να αναπτύξει την κατανόησή μας και κατανόηση ο ένας του άλλου.

Η ανάπτυξη μιας κοινής γλώσσας θα μας βοηθήσει να δημιουργήσουμε τις προϋποθέσεις για ένα Make My Day – «SELF- EE» (κάθε μέρα και παντού) μέσα και έξω από το σχολείο.

## Διαδραστική Δραστηριότητα:Συν-δημιουργία SEL και EF Lingua Franca (Κοινή Γλώσσα)

Δημιουργήστε ένα τείχος λέξεων με τους συμμετέχοντες – ζητώντας τους να απαριθμήσουν λέξεις που πιστεύουμε ότι σχετίζονται με τους SEL και EF που χρησιμοποιούνται από:

— Διδάσκοντες

— Τα παιδιά

— Γονείς

— η ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ

Πώς γνωρίζουμε τι είναι κατανοητό από τους όρους που χρησιμοποιούμε;

Πώς νιώθουμε γι’ αυτό;

Τι μας λέει για την SEL και την EF;

**Δραστηριότητα υλοποίησης:**Ρωτήστε τα παιδιά, τους γονείς, τους συναδέλφους και τους ανθρώπους στην κοινότητα μέχρι την επόμενη συνεδρία τι σημαίνει η Κοινωνική Συναισθηματική Μάθηση και η Εκτελεστική Λειτουργία για αυτά – ποιες λέξεις σχετίζονται με τους όρους.

Καταγράψτε τις απαντήσεις στο μαθησιακό μας ημερολόγιο για να τραφεί πίσω.Αν οι όροι είναι άγνωστοι περιγράφουν σε απλή γλώσσα τι σημαίνουν π.χ. συναισθηματική νοημοσύνη, μαθησιακές συνήθειες, κοινωνικές και σχέσεις δεξιότητες, αυτογνωσία, αυτοδιαχείριση και αυτοέλεγχο.

Από αυτό θα δημιουργήσουμε μια κάρτα Συνταγής ως εργαλείο για να βοηθήσουμε στην κατασκευή μιας Lingua Franca για το SEL-EF, οπότε αυτό είναι πολύ σημαντικό να συλλάβουμε – στη συνεδρία 5 θα μοιραστούμε ένα νέο συν-δημιουργημένο πόρο που αναπτύχθηκε μέσω αυτής της δραστηριότητας.

# Μέρος 5: Εφαρμογή (εκμάθηση δράσης)

### Στόχος:

Να εξουσιοδοτήσουν τους συμμετέχοντες να εδραιώσουν τη μάθησή τους, να αναλογιστούν την πρακτική και να επιτρέψουν τη διαμόρφωση συγκεκριμένων στόχων για την εφαρμογή στρατηγικών στην τάξη μεταξύ των συνεδριών.

### Σενάριο διευκόλυνσης:

Μέρος της μεθοδολογίας του προγράμματος Make My Day είναι να σας υποστηρίξουμε να σκεφτείτε τι κάνετε ήδη στο περιβάλλον σας (με βάση τις δυνάμεις) και να αναλογιστείτε πού μπορεί να υπάρχουν κενά ή νέες ευκαιρίες για να φέρετε μια προσέγγιση SEL στην πρακτική σας και σε ολόκληρο το σχολείο καθημερινά.

Στο Πακέτο Εφαρμογής θα βρείτε 12 ασκήσεις για να εξερευνήσετετη μάθηση στην πράξη (μάθηση δράσης) που έχουν επιλεγεί επειδή είναι τσιμπήματα ή πυρήνες – σύντομες ασκήσεις που μπορούν να δοκιμαστούν στο πλαίσιο σας.Κάθε συμμετέχων ενθαρρύνεται να εφαρμόσει τις γνώσεις του από τώρα έως τη Σύνοδο 3.

Η εκμάθηση στην πράξη από αυτή τη συνεδρία έχει σχεδιαστεί για να επικεντρωθεί στην αυτορυθμιζόμενη μάθηση:

1. Μοντελοποίηση (scaffolding)
2. Δραστηριότητες που απαιτούν SRL π.χ. συνεργατική μάθηση,
3. Ρητή οδηγία σχετικά με το SRL (μεταγνώσεις, συνειδητή μάθηση)

Παρακαλώ θυμηθείτε να χρησιμοποιήσετε τη φόρμα καταγραφής που έχουμε παράσχει, ο διαμεσολαβητής/καθηγητής θα εξηγήσει στους συμμετέχοντες το εργαλείο "SAQ:Ερωτηματολόγιο αυτοαξιολόγησης σύμφωνα με τις οδηγίες που αναφέρονται εδώ (αυτό μπορεί να προσαρμοστεί σε κάθε χώρα):

Προκειμένου να εργαστούμε με το υλικό και την εξήγηση που δόθηκε στη συνεδρία, θα σας δώσουμε ένα ερωτηματικό αυτοαξιολόγησης ώστε να μπορείτε να γράψετε τις επόμενες δύο εβδομάδες αυτά που εξηγήσαμε σήμερα στο μάθημα.Έχετε όλα τα έγγραφα σχετικά με τη συνεδρία στη διαδικτυακή πλατφόρμα και μπορείτε να το ελέγξετε όποτε θέλετε κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου.

Αυτό το ερωτηματολόγιο αυτοαξιολόγησης αναπτύσσεται έτσι ώστε να μπορείτε να καταγράψετε κατά την περίοδο μεταξύ των συνεδριών τις δραστηριότητες που σχετίζονται με το μάθημα που κάνετε στην τάξη σας.

Ο διαμεσολαβητής/καθηγητής θα πρέπει να υπενθυμίσει στους συμμετέχοντες πού θα βρουν το έγγραφο (SAQ).

Παρακαλώ, διαβάστε προσεκτικά το ερωτηματολόγιο αυτοαξιολόγησης και βεβαιωθείτε ότι καταλαβαίνετε τι πρέπει να βάλετε σε κάθε στήλη.(Ο διαμεσολαβητής/καθηγητής εξηγεί και δίνει ένα παράδειγμα).

Συνολικά, δεν θα σας πάρει πάνω από 5 λεπτά κάθε φορά που θα το συμπληρώσετε.

Να θυμάστε, δεν υπάρχουν καλές ή κακές απαντήσεις.Είναι σημαντικό να ολοκληρώσετε την αυτοαξιολόγηση-ερωτηματολόγιο την ημέρα/ημέρες που αποφασίζετε να θέσετε σε εφαρμογή τις γνώσεις που παρατηρούνται στο πρόγραμμα κατάρτισης.

Οποιαδήποτε ερώτηση σχετικά με αυτό το ερωτηματολόγιο που μπορεί να έχετε κατά τη διάρκεια των επόμενων δύο εβδομάδων, μην διστάσετε να επικοινωνήσετε με τον διαμεσολαβητή του μαθήματος μέσω του φόρουμ της πλατφόρμας ή μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.

Στην επόμενη συνεδρία θα επανεξετάσουμε και θα μιλήσουμε για όσα γράψατε.

Είναι σημαντικό να καταγράψετε τις απαντήσεις αμέσως μετά τις έχετε κάνει και να κρατήσετε τα αρχεία για να υποβάλετε στον διαμεσολαβητή.Θα εξετάσουμε επίσης ένα στιγμιότυπο των εμπειριών σας στην αρχή κάθε συνεδρίας (3,4).

Κατάλογος ασκήσεων

—Με τους πυρήνες.Προσβάσιμο και εύκολο στη χρήση.Καθημερινή SEL και EF, πραγματικά εύκολο στη χρήση ενσωματωμένα στην πρακτική μου, αλλαγή νοοτροπίας και πολιτιστική προσέγγιση.

1. Να κάνω την ημέρα μου check-in
2. Συμβουλές για το πώς να υποστηρίξει το σπίτι για τους γονείς
3. Μοντελοποίηση:από δάσκαλο σε γονέα (με γυρίσματα, πρόσκληση στην τάξη, εμφάνιση κατά τη διάρκεια της επαφής με τους γονείς):παράδειγμα ανοικτής κλάσης
4. Ειδικές εργασίες για SEL και EF π.χ. μεταγνώσεις από το σπίτι στο σχολείο
5. Άτυπη μάθηση:κατάλογος παιχνιδιών και δραστηριοτήτων + αντανακλαστικά ερωτήματα για την τόνωση της μεταγνώρισης
6. Βήματα στην σκαλωσιά:ξεκινήστε με επεξεργασμένα παραδείγματα και σταδιακά να εργαστείτε προς την κατεύθυνση της αυτονομίας
7. Tetraplanner:τα παιδιά αναφέρουν το επίπεδο στήριξης που χρειάζονται (scaffolding)
8. Ρόλος της ανατροφοδότησης:βίντεο «η ιστορία της πεταλούδας Ώστιν» <https://www.youtube.com/watch?v=E_6PskE3zfQ>
9. Να συμπεριλάβετε *χρόνο* για να συλλογιστείτε!Μερικές συμβουλές για να βοηθήσει την αναστολή και τη μνήμη εργασίας
10. Κάρτα αντανάκλασης για παιδιά:αναλογιστείτε μια στρατηγική εργασίας MONITOR – EVALUATE
11. Κάρτα αντανάκλασης για τα παιδιά στη μεταγνωστική τους ικανότητα
12. Συμβουλές για μια «φιλική αυτορρύθμιση» τάξη (κατάλογος για το δάσκαλο)
13. Συν-δημιουργώντας την κάρτα συνταγής της ημέρας μου – Lingua Franca – Κοινή γλώσσα για SEL-EF
14. Πρακτική κοινής χρήσης:Προσθέστε τη δική σας άσκηση – τι χρησιμοποιείτε ήδη;

Βλέπε Συσκευασία Άσκησης

# Μέρος 6: Αντανάκλαση: Βλέπεις ότι λέει να το κάνει

### Στόχος:

Να εξουσιοδοτήσουν τους συμμετέχοντες να εδραιώσουν τη μάθησή τους, να αναλογιστούν την πρακτική και να επιτρέψουν τη διαμόρφωση συγκεκριμένων στόχων για την εφαρμογή στρατηγικών στην τάξη μεταξύ των συνεδριών.

### Το σενάριο του διαμεσολαβητή:

Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες ότι έχουμε παρουσιάσει το SEE, THINK, SAY, DO μοντέλο παρακάτω και το χρησιμοποιήσαμε ήδη – χρησιμοποιήστε αυτό το χρόνο για να υπενθυμίσετε σε όλους το σκοπό του και τα στάδια που μας οδηγεί.Η διαδικασία είναι μια επιβράδυνση, έτσι σταματάμε, σταματάμε και σκεφτόμαστε πριν αναλάβουμε δράση και ελέγχουμε ότι έχουμε δώσει προσοχή στη συναισθηματική μας αντίδραση.

## Διαδραστική Δραστηριότητα:Συνεδρία 2 Αντανάκλαση χρησιμοποιώντας το See Think Say do

Καθοδηγήστε μια στοχαστική συζήτηση χρησιμοποιώντας την προσέγγιση ως ολόκληρη ομάδα – απαντήσεις ρεκόρ στα κουτιά χρησιμοποιώντας τη διαφάνεια powerpoint.

**Υπενθύμιση του μοντέλου:**

Έχουμε αναπτύξει αυτό το αντανακλαστικό μοντέλο για να στηρίξουμε το πρόγραμμα REFLECT.Σκοπός του είναι να αντικατοπτρίζει τις αρχές SEL και EF και προσφέρει μια διαδικασία που μπορεί να χρησιμοποιηθεί ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια της ημέρας.Το αναπτύξαμε επίσης ως άσκηση στήριξης των μαθητών.Στόχος είναι να προσφέρει μια διαδικασία με την οποία οι συμπεριφορές και οι απαντήσεις θα μπορούν να διερευνηθούν με την διάσπαση της διαδικασίας σε διαφορετικά στοιχεία που συμβάλλουν στη ρύθμιση, την αυτογνωσία, την κοινωνική συνείδηση, την συμπάθεια κ.λπ. Μόλις ενσωματωθεί μπορεί να είναι ένα εργαλείο αυτορρύθμισης, όπως το να μετράς σε τρία πριν απαντήσεις αν νιώθεις θυμωμένος.Παρέχει μια διαδικασία και αναπνέει χώρο για να ενισχύσει τις αντανακλαστικές πρακτικές πριν αναλάβει οποιαδήποτε δράση ή να πει κάτι.Για τους σκοπούς αυτής της στοχαστικής διαδικασίας, οι ακόλουθες ερωτήσεις μπορούν να είναι χρήσιμες.

**ΒΛΈΠΕ:** Τι έχω δει ή ακούσει που ήταν καινούριο ή διαφορετικό από αυτή τη συνεδρία;Τι έχω παρατηρήσει;

**ΣΚΕΦΤΕΊΤΕ:** Πώς αντέδρασα στη συνεδρία;Πώς νιώθω για τη συνεδρία;Πώς έχει αλλάξει ή αναπτυχθεί ο τρόπος σκέψης μου από αυτή τη συνεδρία;(σύνδεση με την αυτορρύθμιση, τη λήψη αποφάσεων κ.λπ.)

**Νιώστε:**Τα συναισθήματα ενσωματώνονται στο στάδιο της σκέψης επειδή είναι ολοκληρωμένα και ενσωματωμένα στη σκέψη.Το πώς νιώθουμε θα επηρεάσει τον τρόπο σκέψης – αναγνωρίζουμε ότι τα αισθήματα είναι καθοριστικά για τη διαδικασία σκέψης.

**ΠΕΣ:** Τι μπορώ να πω που θα είναι διαφορετικό και σε ποιον;(Αυτό θα μπορούσε να είναι μια συζήτηση με συναδέλφους, γονείς, μαθητές).

**ΝΑ ΤΟ ΚΆΝΩ:** Τι μπορώ/θα κάνω που είναι διαφορετικό και σε ποιον;(αυτό δεν σημαίνει απαραίτητα άλμα στη δράση – μπορεί κάλλιστα να είναι μια στοχαστική διαδικασία με συναδέλφους, γονείς κλπ.).

Αυτό είναι ένα εργαλείο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την οικοδόμηση πρακτικής και να περιλαμβάνει μικρά βήματα που περιλαμβάνουν συζητήσεις και δράσεις με μια σειρά ανθρώπων σε όλο το σχολείο και την κοινότητα.

|  |  |
| --- | --- |
| **Βλέπε** | **Σκέψου (αισθάνομαι)** |
|  |  |
| **Ας το πούμε.** | **Κάν’ το.** |
|  |  |

# Μέρος 7: Αξιολόγηση & Τέλος συνόδου

### Σενάριο διευκόλυνσης:

Στην επόμενη συνεδρία θα συνεργαστούμε περισσότερο με το θέμα της Κοινωνικής Ενημέρωσης και Ενσυναίσθησης, συνδέοντας με την οικοδόμηση σχέσεων εμπιστοσύνης, συναισθημάτων/αυτορρύθμισης και εμπάθειας επικοινωνίας.

Όλα αυτά είναι δεξιότητες που συνδέουν την εκτελεστική λειτουργία/επιδεξιότητα και την κοινωνική συναισθηματική μάθηση.Προκειμένου να εκπαιδευτούν αυτές οι δεξιότητες, είναι σημαντικό να δημιουργηθεί ένα ασφαλές και χαλαρό περιβάλλον και να διαμορφωθεί μια προσέγγιση SEL.

Πριν κλείσει η Σύνοδος 2 ο διαμεσολαβητής θα πρέπει να υπενθυμίσει στους συμμετέχοντες τις ρυθμίσεις – ημερομηνίες και πρόσβαση στην επόμενη συνεδρία, να υπενθυμίσουν σε όλους τους διαθέσιμους πόρους υποστήριξης – Session Slides, Implementation Pack, εργαλεία αξιολόγησης και στοιχεία επικοινωνίας του Διανομέα.

**— Και επιτέλους...**

Για να μας βοηθήσει να διασφαλίσουμε ότι εκπληρώνουμε τους ερευνητικούς στόχους του REFLECT, θα ζητήσουμε από όλους τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν μια πολύ σύντομη φόρμα αξιολόγησης μέσω του διαδικτυακού συνδέσμου που παρέχεται.Παρακαλώ ολοκληρώστε το αμέσως για να τελειώσει αυτή η συνεδρία.

Σας ευχαριστώ πολύ για τη συνεργασία σας.