



CENTRO SVILUPPO
CREATIVO
DANILO DOLCI



Międzynarodowa Szkoła Podstawowa
Edukacji Innowacyjnej w Łodzi



kmop



Liceul Tehnologic Tâceni
JUDEȚUL GORJ - ROMANIA

ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΩΝ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ: ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΒΙΑΣ ΣΤΑΣΧΟΛΕΙΑ ΤΗΣ ΕΕ

Οδηγός για Μαθητές/-τριες

Πίνακας περιεχομένων

Σχετικά με την αποστολή του SABE	3
Τι είναι το παιχνίδι SABE;	3
Τι θα μάθετε	3
Γιατί οι επιλογές σας είναι σημαντικές	4
Έναρξη: Αρχική σελίδα	4
Πρόσβαση στο παιχνίδι	4
Εγγραφή	4
Επιλογή γλώσσας	5
Εξερεύνηση των λειτουργιών της αρχικής σελίδας	5
Πώς να παίξετε το παιχνίδι	6
Είσοδος στο σχολείο (καρτέλα «Αρχική»)	7
Ο χάρτης του σεναρίου (κύρια καρτέλα)	7
Χειριστήρια της γραμμής εργαλείων	7
Πλοήγηση σε μια ιστορία	8
Σημεία αναστοχασμού και ολοκλήρωση σεναρίων	8
Ενδιάμεσα σημεία ελέγχου (στιγμές παύσης και αναστοχασμού)	9
Τελική κάρτα σεναρίου	9
Παρακολούθηση επιτευγμάτων και νίκη στο παιχνίδι	10
Οι ιστορίες του σχολείου	10
Ζώνη δραστηριοτήτων (υλικό τετραδίου εργασιών)	12
Εργαλειοθήκη υποστήριξης και εξωτερικοί πόροι	15
Λίστα ελέγχου του/της ενεργού/-γής υπερασπιστή/-στριας	15
Λίστα ελέγχου «Μείνε Ασφαλής και Μίλησε»	16
Εξωτερικοί πόροι και κανάλια βοήθειας	17
Εθνικές γραμμές βοήθειας	17
Χρήσιμες ιστοσελίδες	18



**Co-funded by
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις του/των συντάκτη/-κτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.

Σχετικά με την αποστολή του SABE

Καλώς ήρθατε στο διαδραστικό παιχνίδι του SABE! Η αποστολή μας είναι η εξής: να κάνουμε τα σχολεία, τις κοινότητες και τους ψηφιακούς χώρους ασφαλέστερους, πιο φιλικούς και πιο συμπεριληπτικούς για όλους/-λες.

Ο εκφοβισμός και η βία στο σχολείο είναι σοβαρές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν πολλοί/-λές μαθητές/-τριες καθημερινά. Είτε συμβαίνει στην τάξη, στους διαδρόμους του σχολείου είτε διαδικτυακά μέσω των social media, ο εκφοβισμός προκαλεί βαθύ ψυχικό πόνο. Ωστόσο, μπορείτε να κάνετε τη διαφορά. Κατανοώντας τους λόγους για τους οποίους συμβαίνει ο εκφοβισμός και μαθαίνοντας πώς να αντιδράτε σε αυτό το φαινόμενο, μπορείτε να συμβάλετε στην καταπολέμησή του.

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τον ιστότοπο του έργου: <https://www.sabe-anti-bullying.eu/>.

Τι είναι το παιχνίδι SABE;

Το ακρωνύμιο SABE προέρχεται από τον τίτλο του έργου «Strengthening Anti-Bullying Efforts» (Ενίσχυση των Προσπαθειών Κατά του Εκφοβισμού). Μετατρέψαμε πραγματικές σχολικές καταστάσεις σε ένα διαδραστικό μίνι-παιχνίδι. Αντί να διαβάζετε απλώς μια ιστορία ή να παρακολουθείτε μια τάξη, το παιχνίδι σας τοποθετεί στο επίκεντρο της δράσης.

Καθώς εξερευνάτε το παιχνίδι, θα συναντήσετε διάφορους χαρακτήρες που αντιμετωπίζουν διαφορετικές προκλήσεις. Σε κρίσιμες στιγμές, η ιστορία θα σταματά και οι επιλογές σας θα καθορίζουν τι θα συμβεί στη συνέχεια. Θα μάθετε στην πράξη πώς μια απλή λέξη ή πράξη μπορεί να αλλάξει τη μέρα ενός ανθρώπου ή ακόμα και τη ζωή του.



**Co-funded by
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις του/των συντάκτη/-κτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.

Τι θα μάθετε

Παίζοντας τις έξι (6) διαδραστικές σχολικές ιστορίες, θα αναπτύξετε σημαντικές δεξιότητες που θα βοηθήσουν εσάς και τους/τις γύρω σας:

- **Θα αναγνωρίζετε διαφορετικές μορφές εκφοβισμού:** Θα μάθετε να αναγνωρίζετε τον λεκτικό εκφοβισμό (π.χ. προσβολές και υποτιμητικά σχόλια), τον σωματικό εκφοβισμό (π.χ. χτυπήματα ή σπρωξίματα), τον κοινωνικό αποκλεισμό (π.χ. εσκεμμένη απομόνωση ενός ατόμου) και τον διαδικτυακό εκφοβισμό (π.χ. διαδικτυακή παρενόχληση και έλλειψη ψηφιακής ασφάλειας).
- **Θα αναπτύξετε ενσυναίσθηση:** Θα βάλετε τον εαυτό σας στη θέση διαφορετικών χαρακτήρων για να κατανοήσετε πώς αισθάνονται τα άτομα που γίνονται στόχος εκφοβισμού και γιατί η συναισθηματική υποστήριξη είναι τόσο σημαντική.
- **Θα γίνετε «ενεργοί/-γές υπερασπιστές/-στριες»:** Θα μάθετε πώς μπορείτε να μετατραπείτε από παθητικό/-κή παρατηρητή/-τρια, που βλέπει τον εκφοβισμό και δεν κάνει τίποτ, σε ενεργό/-γή υπερασπιστή/-στρια, που αναλαμβάνει δράση με ασφάλεια για να σταματήσει τον εκφοβισμό και να βοηθήσει άλλα άτομα.

Γιατί οι επιλογές σας είναι σημαντικές

Σε αυτό το παιχνίδι, δεν υπάρχουν απλώς «σωστές» ή «λανθασμένες» απαντήσεις. Δεν θα πάρετε χαμηλή βαθμολογία αν κάνετε κάποιο λάθος. Το παιχνίδι είναι ένας ασφαλής χώρος για πειραματισμό. Μπορείτε ανά πάσα στιγμή να γυρίσετε πίσω, να δοκιμάσετε μια διαφορετική διαδρομή και να μάθετε πώς μια νέα προσέγγιση αλλάζει την κατάσταση.

Οι επιλογές που κάνετε σε αυτό το παιχνίδι αντικατοπτρίζουν τις επιλογές που καλείστε να κάνετε στην πραγματική ζωή. Η φωνή σας, η ενσυναίσθησή σας και οι πράξεις σας κάνουν τη διαφορά.



**Co-funded by
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις του/των συντάκτη/-κτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.

Έναρξη: Αρχική σελίδα

Πριν εξερευνήσετε στις ιστορίες, χρειάζεται να γνωρίζετε πώς θα αποκτήσετε πρόσβαση στην πλατφόρμα του παιχνιδιού και πώς θα τη ρυθμίσετε. Αυτή η ενότητα θα σας καθοδηγήσει στην αρχική σελίδα, ώστε να παίξετε το παιχνίδι.

Πρόσβαση στο παιχνίδι

Το διαδραστικό παιχνίδι SABE προσφέρεται διαδικτυακά. Επομένως, δεν χρειάζεται να κατεβάσετε ή να εγκαταστήσετε κάποιο αρχείο, εφαρμογή ή πρόγραμμα στη συσκευή σας. Λειτουργεί χωρίς προβλήματα σε επιτραπέζιους και φορητούς υπολογιστές, καθώς και σε κινητά τηλέφωνα και tablets.

Για να ξεκινήσετε, κάντε κλικ στον παρακάτω σύνδεσμο για να ανοίξετε την πλατφόρμα:

<https://platform.sabe-anti-bullying.eu/>.

Εγγραφή

Ένα από τα πλεονεκτήματα της πλατφόρμας SABE είναι ότι σέβεται την ιδιωτικότητά σας, καθώς:

- **Δεν απαιτείται λογαριασμός:** Δεν χρειάζεται να κάνετε εγγραφή, να δημιουργήσετε προφίλ ή κωδικό πρόσβασης.
- **Δεν συλλέγονται προσωπικά δεδομένα:** Η πλατφόρμα δεν ζητά το ονοματεπώνυμό σας, τη διεύθυνση email ή τον αριθμό του τηλεφώνου σας.
- **Παρέχεται άμεση πρόσβαση:** Μόλις φορτώσει η σελίδα, έχετε πλήρη πρόσβαση σε όλα τα μέρη του παιχνιδιού με ένα κλικ.



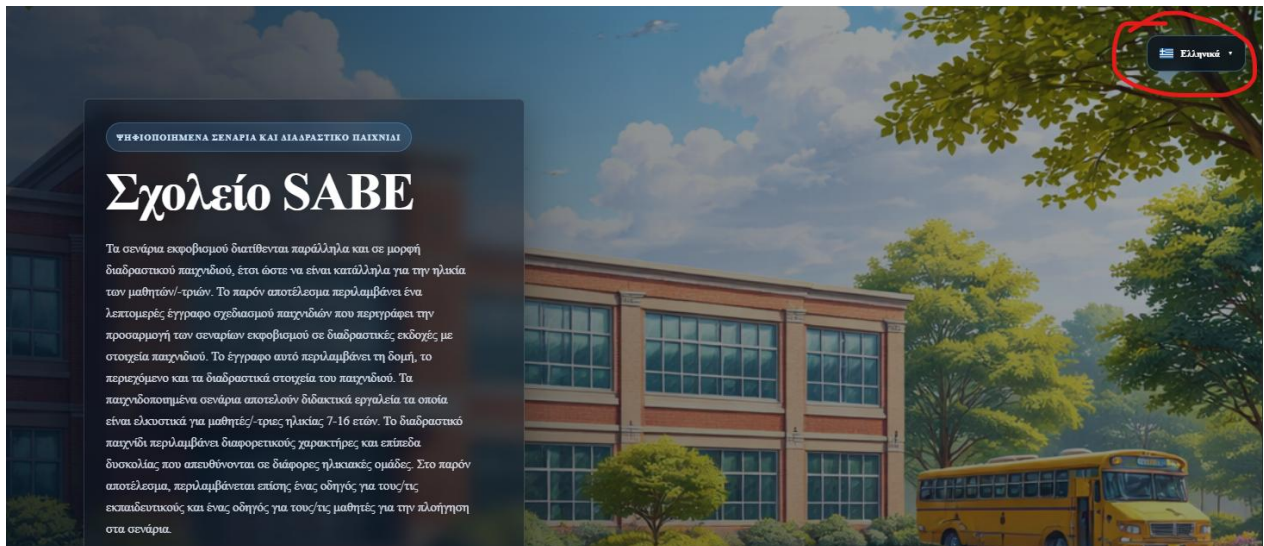
**Co-funded by
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις του/των συντάκτη/-κτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.

Επιλογή γλώσσας

Το παιχνίδι είναι διαθέσιμο στις ακόλουθες γλώσσες: Αγγλικά, Βουλγαρικά, Ιταλικά, Πολωνικά, Ελληνικά, Ρουμανικά και Τουρκικά.

Στην επάνω δεξιά μεριά της οθόνης, θα βρείτε το αναπτυσσόμενο μενού **Αλλαγής Γλώσσας**. Κάντε κλικ σε αυτό για να επιλέξετε τη γλώσσα που προτιμάτε. Το περιβάλλον του παιχνιδιού θα μεταφραστεί απευθείας σύμφωνα με την επιλογή σας, ώστε να μπορείτε να διαβάσετε και να κατανοείτε εύκολα κάθε επιλογή διαλόγου.



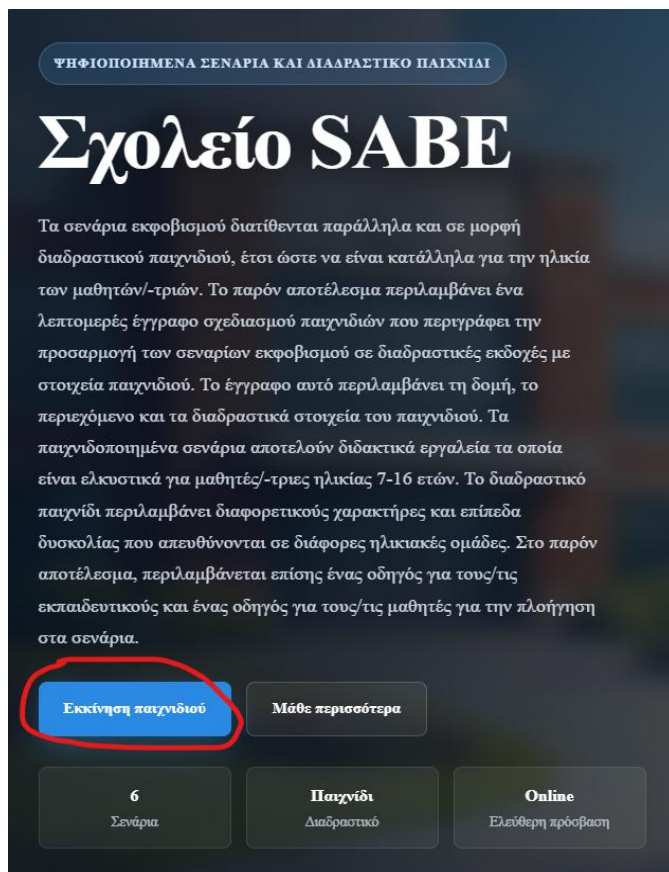
Co-funded by
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις του/των συντάκτη/-κτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.

Λειτουργίες της αρχικής σελίδας

Όταν φορτώσει ο ιστότοπος, θα μεταφερθείτε στην αρχική σελίδα. Φανταστείτε αυτή τη σελίδα ως το «κέντρο ελέγχου» σας. Ακολουθεί ένας κατάλογος με όσα θα δείτε, καθώς κοιτάτε την οθόνη και πηγαίνετε προς τα κάτω:

- **Το κουμπί «Εκκίνηση Παιχνιδιού»:** Αυτό είναι το κύριο σημείο εισόδου στο παιχνίδι. Κάνοντας κλικ σε αυτό το κουμπί μεταφέρεστε αμέσως στο περιβάλλον του μίνι-παιχνιδιού στο οποίο βρίσκονται τα έξι σενάρια.



- **Το κουμπί «Μάθε περισσότερα»:** Αν θέλετε να μάθετε περισσότερα για το έργο SABC, την αποστολή μας ή τους οργανισμούς που συμμετέχουν, κάντε κλικ σε αυτό το κουμπί για όλες τις λεπτομέρειες.



**Co-funded by
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις του/των συντάκτη/-κτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.

ΨΗΦΙΟΠΟΙΗΜΕΝΑ ΣΕΝΑΡΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Σχολείο SABE

Τα σενάρια εκφοβισμού διατίθενται παράλληλα και σε μορφή διαδραστικού παιχνιδιού, έτσι ώστε να είναι κατάλληλα για την ηλικία των μαθητών/-τριών. Το παρόν αποτέλεσμα περιλαμβάνει ένα λεπτομερές έγγραφο σχεδιασμού παιχνιδιών που περιγράφει την προσαρμογή των σεναρίων εκφοβισμού σε διαδραστικές εκδόσεις με στοιχεία παιχνιδιού. Το έγγραφο αυτό περιλαμβάνει τη δομή, το περιεχόμενο και τα διαδραστικά στοιχεία του παιχνιδιού. Τα παιχνιδοποιημένα σενάρια αποτελούν διδακτικά εργαλεία τα οποία είναι ελκυστικά για μαθητές/-τριες ηλικίας 7-16 ετών. Το διαδραστικό παιχνίδι περιλαμβάνει διαφορετικούς χαρακτήρες και επίπεδα δυσκολίας που απευθύνονται σε διάφορες ηλικιακές ομάδες. Στο παρόν αποτέλεσμα, περιλαμβάνεται επίσης ένας οδηγός για τους/τις εκπαιδευτικούς και ένας οδηγός για τους/τις μαθητές για την πλοήγηση στα σενάρια.

Εκκίνηση παιχνιδιού

Μάθε περισσότερα

6

Σενάρια

Παιχνίδι

Διαδραστικό

Online

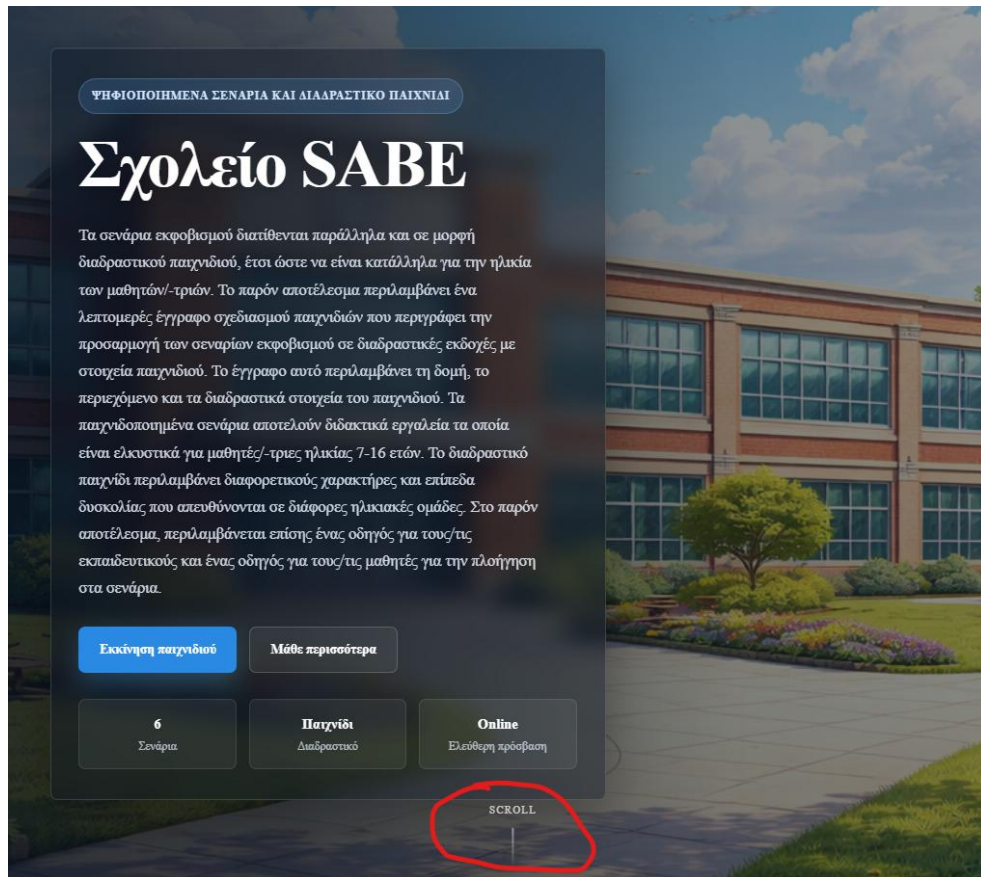
Ελεύθερη πρόσβαση

- **Ο δείκτης κύλισης "Scroll":** Ένα μικρό κινούμενο εικονίδιο ή βέλος θα εμφανιστεί στην οθόνη προτρέποντάς σας να χρησιμοποιήσετε το ποντίκι ή το δάχτυλό σας για να πάτε προς τα κάτω.

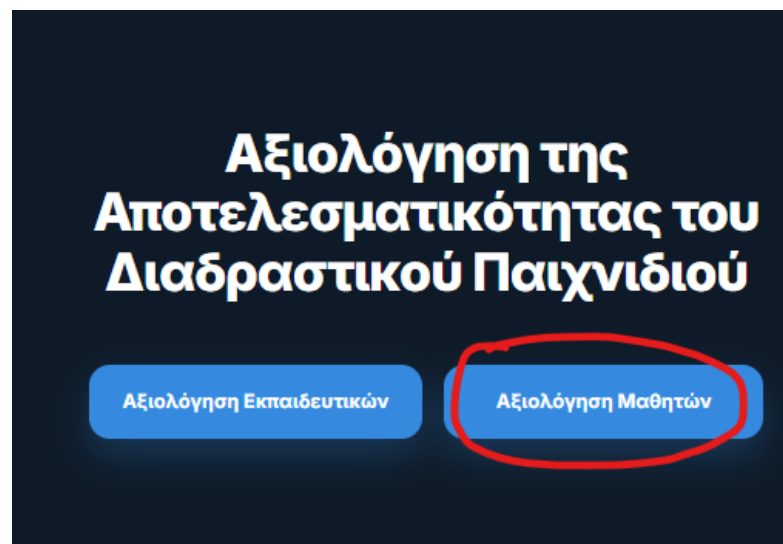


Co-funded by
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις του/των συντάκτη/-κτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.



- Το κουμπί «Αξιολόγηση Μαθητών»: Οδηγεί στο σύντομο ερωτηματολόγιο αξιολόγησης που θα συμπληρώσετε μετά την ολοκλήρωση του παιχνιδιού.



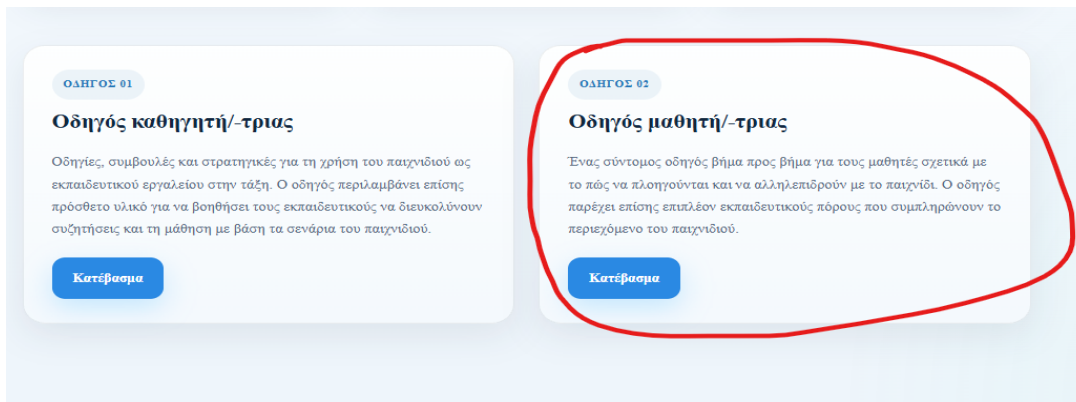
**Co-funded by
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις του/των συντάκτη/-κτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.

- **Εταίροι έργου:** Στο κάτω μέρος της σελίδας, θα δείτε τα λογότυπα όλων των οργανισμών-εταίρων από διάφορες χώρες που συμμετέχουν στο έργο. Μπορείτε να κάνετε κλικ σε οποιοδήποτε λογότυπο σας ενδιαφέρει για να επισκεφθείτε τον ιστότοπο του αντίστοιχου εταίρου.



- **Η ενότητα «Οδηγός μαθητή/-τριας» :** Πιο κάτω στη σελίδα, μπορείτε να κατεβάσετε ένα ψηφιακό αντίγραφο του οδηγού κάνοντας κλικ στο κουμπί «Κατέβασμα».



- **Πληροφορίες για το έργο:** Στο κάτω μέρος της σελίδας, θα βρείτε τη δήλωση η οποία αναφέρει ότι το έργο SABE χρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της ΕΕ, καθώς και κάποιες επιπρόσθετες πληροφορίες, όπως τη διάρκεια υλοποίησης.



**Co-funded by
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις του/των συντάκτη/-κτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΡΓΟΥ

2024-1-BG01-KA220-SCH-000248175

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Erasmus+, KA220-SCH – Συμπράξεις
συνεργασίας στη σχολική εκπαίδευση

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

01.11.2024 – 31.10.2026

Πώς να παίξετε το παιχνίδι

Τώρα που ξεκινήσατε το παιχνίδι, ήρθε η ώρα να κατανοήσετε τις ρυθμίσεις και τα εργαλεία πλοήγησης που θα σας βοηθήσουν να περιηγηθείτε και να αλληλεπιδράσετε με τις ιστορίες. Η πλατφόρμα είναι πολύ απλή και εύχρηστη, ώστε να μπορείτε να επικεντρωθείτε εξ ολοκλήρου στην κάθε ιστορία και στις επιλογές που θα συναντήσετε.

Είσοδος στο σχολείο (καρτέλα «Αρχική»)

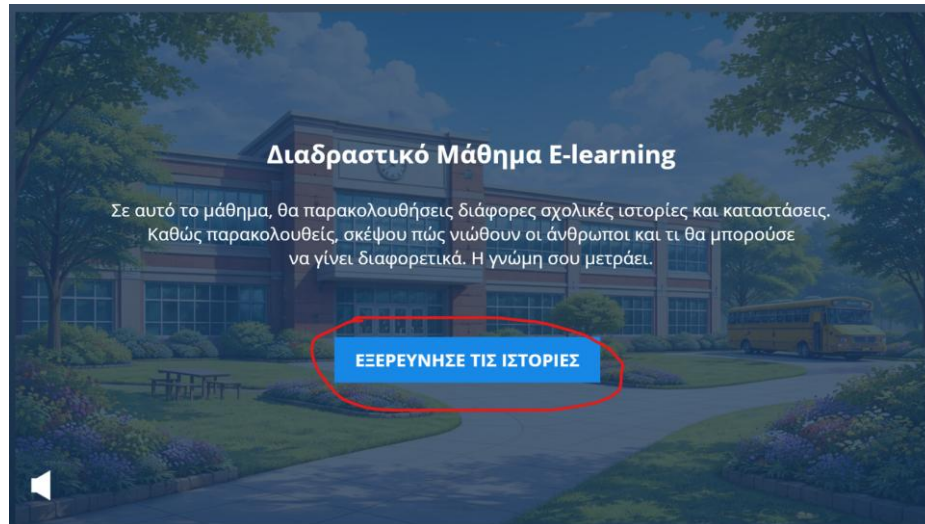
Όταν κάνετε κλικ στο κουμπί «Εκκίνηση παιχνιδιού» από την αρχική σελίδα, θα μεταβείτε στο περιβάλλον του παιχνιδιού:

- Για να ξεκινήσετε, κάντε κλικ στο κουμπί «ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΤΕ ΤΙΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ» που εμφανίζεται στο κέντρο της οθόνης.



Co-funded by
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις του/των συντάκτη/-κτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.



- Αυτό το κουμπί “ξεκλειδώνει” τις πόρτες του εικονικού σχολείου και σας μεταφέρει απευθείας στα σενάρια.

Ο χάρτης των σεναρίων (κύρια καρτέλα)

Αφού κάνετε κλικ στο κουμπί εισόδου, θα φτάσετε στην κύρια καρτέλα. Αυτός είναι ο διαδραστικός χάρτης του σχολείου. Σε αυτόν, παρουσιάζονται έξι (6) ενεργά σημεία (hotspots).



Κάθε hotspot αντιπροσωπεύει μια ξεχωριστή ιστορία και μια συγκεκριμένη περίπτωση εκφοβισμού που χρειάζεται τη βοήθειά σας. Μπορείτε να επιλέξετε να παίξετε αυτές τις ιστορίες με όποια σειρά



**Co-funded by
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις του/των συντάκτη/-κτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.

Θέλετε, αν και σας προτείνουμε να τις εξερευνήσετε διαδοχικά μαζί με τους/τις συμμαθητές/-τριές σας. Για να ανοίξετε μια ιστορία, απλώς κάντε κλικ στο αντίστοιχο εικονίδιο.

Χειριστήρια της γραμμής εργαλείων

Ενώ κοιτάζετε την κύρια καρτέλα ή παρακολουθείτε μια ιστορία, προσέξτε τις κάτω γωνίες της οθόνης σας. Εκεί, βρίσκονται δύο πολύ χρήσιμες λειτουργίες:

- **Ρύθμιση ήχου (στην κάτω αριστερή γωνία):** Το παιχνίδι περιλαμβάνει μουσική υπόκρουση για να διατηρεί το ενδιαφέρον σας. Αν η μουσική σας αποσπά την προσοχή κατά την ανάγνωση ή αν ο/η δάσκαλος/-λα ή ο/η καθηγητής/-τρια ζητήσει να κάνετε σίγαση του ήχου κατά τη διάρκεια του μαθήματος, κοιτάξτε στην κάτω αριστερή γωνία της οθόνης. Κάντε κλικ στο εικονίδιο του ήχου για σίγαση ή κατάργηση σίγασης της μουσικής.



- **Μέτρηση προόδου (στην κάτω δεξιά γωνία):** Για να μπορείτε να παρακολουθείτε την πορεία σας, υπάρχει ένας μετρητής στην κάτω δεξιά γωνία της οθόνης. Όταν ξεκινήσετε από την αρχή το παιχνίδι, θα δείχνει 0/6. Κάθε φορά που ολοκληρώνετε μία από τις ιστορίες του σχολείου, αυτός ο μετρητής θα ενημερώνεται αυτόματα (για παράδειγμα, θα αλλάζει σε 1/6, μετά σε 2/6 και ούτω καθεξής).



**Co-funded by
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις του/των συντάκτη/-κτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.



Πλοήγηση σε μια ιστορία

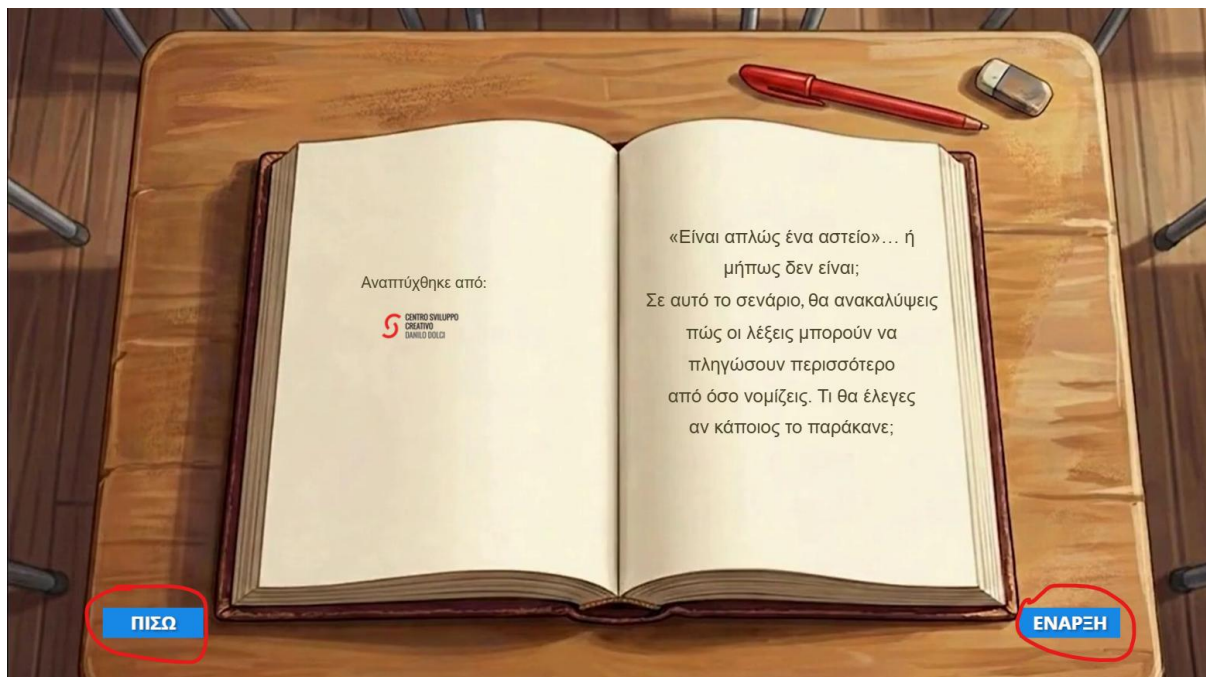
Μόλις επιλέξετε ένα hotspot και μπειτε σε ένα σενάριο, τα χειριστήρια αλλάζουν για να σας βοηθήσουν να διαβάσετε και να προχωρήσετε στους διαλόγους:

- **Εισαγωγική σημείωση:** Μόλις κάνετε κλικ σε ένα hotspot, εμφανίζεται μια σύντομη εισαγωγική περίληψη που σκιαγραφεί το σκηνικό. Αν κάνατε κλικ κατά λάθος, μπορείτε να επιλέξετε το κουμπί «ΠΙΣΩ» για να επιστρέψετε στον χάρτη του σχολείου. Αν είστε έτοιμοι/-μες να προχωρήσετε, κάντε κλικ στο κουμπί «ΕΝΑΡΞΗ» για να ξεκινήσετε τη διαδραστική ιστορία.



**Co-funded by
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις του/των συντάκτη/-κτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.

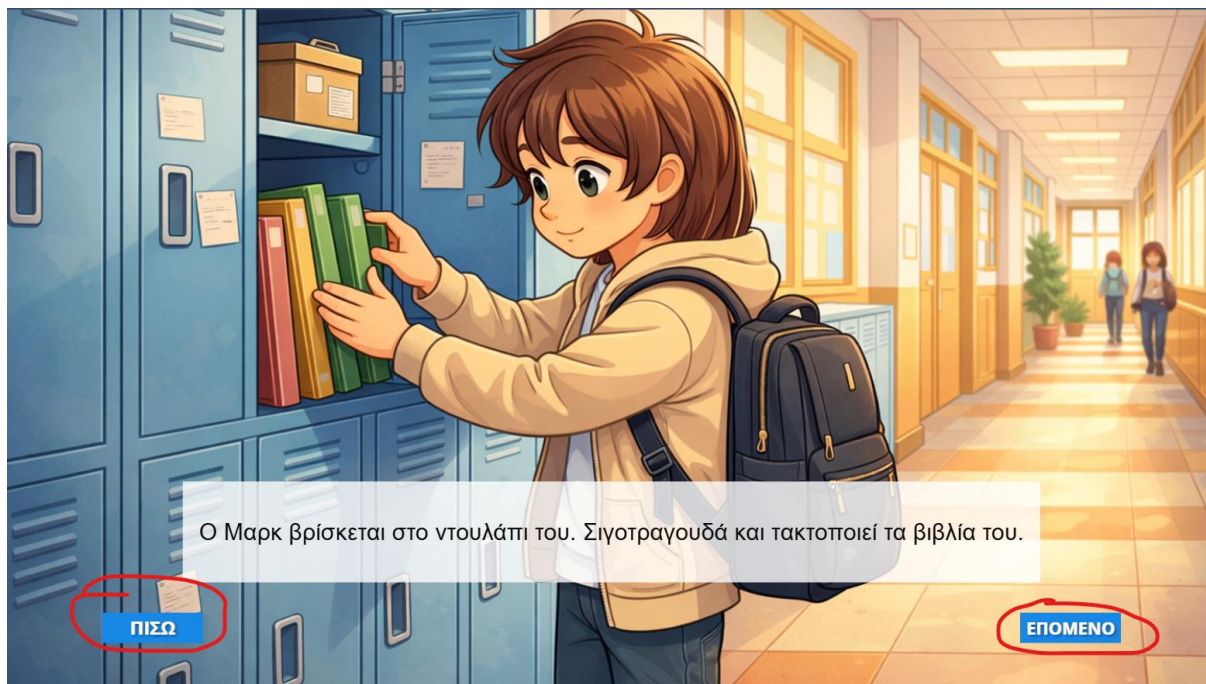


- **Ανάγνωση των γραμμών διαλόγου:** Οι ιστορίες ξετυλίγονται σαν ένα εικονογραφημένο μυθιστόρημα ή κόμικ, με τους χαρακτήρες να μιλούν μεταξύ τους. Εσείς ελέγχετε την ταχύτητα της συνομιλίας:
 - **Το κουμπί «ΕΠΟΜΕΝΟ»:** Κάντε κλικ σε αυτό το κουμπί κάθε φορά που τελειώνετε την ανάγνωση της τρέχουσας γραμμής διαλόγου για να εμφανιστεί η επόμενη πρόταση ή ενέργεια στην οθόνη.
 - **Το κουμπί «ΠΙΣΩ»:** Αν κάνατε κλικ στο κουμπί «ΕΠΟΜΕΝΟ» πολύ γρήγορα και χάσατε μια πρόταση, μπορείτε να πατήσετε το κουμπί «ΠΙΣΩ» για να επιστρέψετε ένα βήμα πίσω στη συνομιλία και να τη ξαναδιαβάσετε.



**Co-funded by
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις του/των συντάκτη/-κτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.



Σημεία αναστοχασμού και ολοκλήρωση σεναρίων

Το διαδραστικό παιχνίδι SABE είναι κάτι περισσότερο από το να μετακινείτε απλώς από την αρχή μιας ιστορίας μέχρι το τέλος της. Σχεδιάστηκε για να σας κάνει να σκεφτείτε, να συζητήσετε και να αξιολογήσετε πώς οι επιλογές που κάνουν οι χαρακτήρες επηρεάζουν όλα τα εμπλεκόμενα άτομα. Αυτή η ενότητα εστιάζει στο πώς το παιχνίδι σταματάει για να σκεφτείτε κριτικά και πώς αποθηκεύεται και παρακολουθείται η πρόοδός σας.

Ενδιάμεσα σημεία ελέγχου (στιγμές παύσης και αναστοχασμού)

Καθώς καθοδηγείτε τους χαρακτήρες σε διάφορες καταστάσεις, θα παρατηρήσετε ότι σε κρίσιμες στιγμές λήψης αποφάσεων, θα εμφανιστεί μια συγκεκριμένη λειτουργία στην οθόνη: ο χαρακτήρας ενός/μιας εκπαιδευτικού θα εμφανιστεί δίπλα από μια ερώτηση.



**Co-funded by
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις του/των συντάκτη/-κτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.



Όταν συμβαίνει αυτό, η ιστορία διακόπτεται προσωρινά. Πρόκειται για ένα ενδιάμεσο σημείο ελέγχου:

- **Τι πρέπει να κάνετε:** Αφιερώστε χρόνο για να διαβάσετε προσεκτικά την ερώτηση στο πλαίσιο. Ο/Η δάσκαλος/-λα ή ο/η καθηγητής/-τρια μπορεί να αξιοποιήσει αυτή την παύση για να ζητήσει από ολόκληρη την τάξη τη γνώμη της ή να σας καλέσει να συζητήσετε το δίλημμα με τον/τη συμμαθητή/-τρια που κάθεται δίπλα σας.
- **Πώς να συνεχίσετε:** Αυτά τα σημεία ελέγχου δεν περιλαμβάνουν κουμπιά πολλαπλής επιλογής μέσα στην ιστορία. Αντίθετα, έχουν ως στόχο να ενθαρρύνουν μια σύντομη συζήτηση στην τάξη. Αφού συζητήσετε την κατάσταση, κάντε κλικ στο κουμπί «ΣΥΝΕΧΕΙΑ» για να συνεχίσετε το σενάριο.

Τελική κάρτα σεναρίου

Κάθε ιστορία ολοκληρώνεται με μια τελική κάρτα σεναρίου. Αυτή η κάρτα λειτουργεί ως σύνοψη των γεγονότων που μόλις παρακολουθήσατε και εστιάζει σε σημεία αναστοχασμού και ομαδικής συζήτησης.

Μόλις εμφανιστεί η τελική κάρτα σεναρίου, δείτε τις επιλογές σας στο κάτω μέρος της κάρτας:

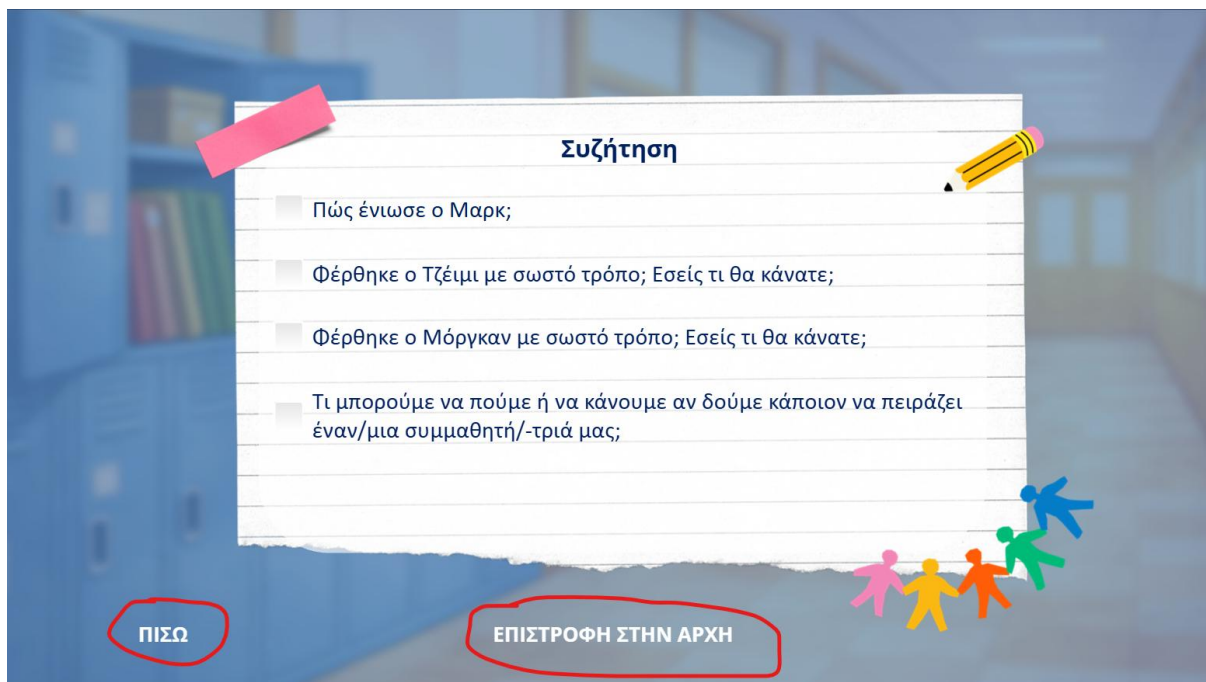
- **Το κουμπί «ΠΙΣΩ»:** Αν θέλετε να ξαναδείτε τους διαλόγους, τις απαντήσεις των χαρακτήρων ή να επανεξετάσετε το βασικό μήνυμα του σεναρίου, κάντε κλικ στο κουμπί «ΠΙΣΩ» για να παρακολουθήσετε ξανά το τέλος του σεναρίου.



**Co-funded by
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις του/των συντάκτη/-κτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.

- **Το κουμπί «ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΗ»:** Αν ολοκληρώσατε την ανάγνωση των τελικών σημείων αναστοχασμού και είστε έτοιμοι/-μες να αντιμετωπίσετε μια νέα πρόκληση, κάντε κλικ σε αυτό το κουμπί για να κλείσετε την τρέχουσα ιστορία και να επιστρέψετε αμέσως στον κεντρικό χάρτη του σχολείου (την κύρια καρτέλα).



Παρακολούθηση επιτευγμάτων και ολοκλήρωση παιχνιδιού

Η πλατφόρμα σάς δείχνει πόσες ιστορίες έχετε ολοκληρώσει. Τη στιγμή που κάνετε κλικ στο κουμπί «ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΗ» και επιστρέψετε στον κύριο πίνακα ελέγχου, θα δείτε δύο άμεσες ενημερώσεις:

- **Το πράσινο κουτάκι**  : Το διαδραστικό εικονίδιο του hotspot της ιστορίας που μόλις ολοκληρώσατε θα σημειώνεται πλέον με ένα πράσινο κουτάκι. Αυτό δείχνει ότι το σενάριο έχει ολοκληρωθεί με επιτυχία και έχει αποθηκευτεί.



**Co-funded by
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις του/των συντάκτη/-κτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.



- **Η ενημέρωση του μετρητή:** Κοιτάξτε στην κάτω δεξιά γωνία της οθόνης σας. Ο μετρητής προόδου θα προσθέσει αυτόματα το σενάριο που ολοκληρώσατε στην πορεία σας (για παράδειγμα, αλλάζοντας από 0/6 σε 1/6).



Το μίνι-παιχνιδιού τελειώνει επίσημα όταν ολοκληρώσετε και τις έξι (6) ιστορίες.



**Co-funded by
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις του/των συντάκτη/-κτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.

Οι ιστορίες του σχολείου

Το διαδραστικό παιχνίδι SABE περιλαμβάνει έξι (6) διαφορετικές ιστορίες, οι οποίες εκτυλίσσονται σε διάφορους χώρους του εικονικού σχολικού κτιρίου. Κάθε ιστορία έχει δημιουργηθεί ώστε να εστιάζει σε μια συγκεκριμένη μορφή εκφοβισμού.

Η ενότητα αυτή παρέχει μια σύντομη επισκόπηση κάθε ιστορίας στην οποία παρουσιάζονται το βασικό της θέμα και η ηλικιακή ομάδα στην οποία απευθύνεται. Μπορείτε να ολοκληρώσετε αυτά τα σενάρια με όποια σειρά επιθυμείτε. Όταν ολοκληρώσετε και τα έξι σενάρια, το μίνι-παιχνίδι θα επισημανθεί ως ολοκληρωμένο.

Ιστορία 1η: Οι προσβολές δεν είναι αστείο (λεκτικός εκφοβισμός)

- **Ηλικιακή ομάδα:** 7–12 ετών.
- **Εστίαση:** Οι μαθητές/-τριες συμμετέχουν ενεργά στη μαθησιακή διαδικασία υποδυόμενοι/-νες ρόλους που ενδέχεται να διαφέρουν από τις δικές τους απόψεις, εμπειρίες ή καταβολές.

Ιστορία 2η: Περιστατικό στον διάδρομο (σωματική παρενόχληση)

- **Ηλικιακή ομάδα:** 7–12 ετών.
- **Εστίαση:** Αυτό το σενάριο περιλαμβάνει έναν διάλογο αναστοχασμού που βοηθά τους/τις μαθητές/-τριες να αναγνωρίσουν συμπεριφορές που δείχνουν σεβασμό, ενώ οι ερωτήσεις ενισχύουν την ανάληψη ευθύνης και την κατανόηση των προσωπικών ορίων.

Ιστορία 3η: Εκφοβισμός λόγω αναπηρίας – Η ψηφιακή τέχνη του Άρι

- **Ηλικιακή ομάδα:** 13–16 ετών.
- **Εστίαση:** Οι μαθητές/-τριες μπαίνουν στη θέση όλων των εμπλεκόμενων (π.χ. θύμα, θύτης, παρατηρητή/-τριας και φίλος/-λη) αναπτύσσοντας ενσυναίσθηση, κατανοώντας τις συνέπειες διαφορετικών πράξεων και ασκώντας υπεύθυνη ψηφιακή συμπεριφορά.

Ιστορία 4η: Αντιμετώπιση της σωματικής βίας και των διακρίσεων

- **Ηλικιακή ομάδα:** 10–14 ετών.
- **Εστίαση:** Το σενάριο εξετάζει πώς φαινομενικά μικρές πολιτισμικές διαφορές μπορούν να οδηγήσουν σε σοβαρές σωματικές συγκρούσεις, όταν οι προκαταλήψεις συνδυάζονται με τη δυναμική της ομάδας. Οι μαθητές/-τριες αναλύουν πώς η παρέμβαση των παρατηρητών/-τριών, η αντίδραση του/της εκπαιδευτικού και οι μηχανισμοί υποστήριξης του σχολείου μπορούν είτε να αποτρέψουν είτε, άθελά τους, να κλιμακώσουν τέτοια περιστατικά.



**Co-funded by
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις του/των συντάκτη/-κτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.

Ιστορία 5η: Διαδικτυακός εκφοβισμός (ψηφιακή ασφάλεια)

- **Ηλικιακή ομάδα:** 15–16 ετών.
- **Εστίαση:** Οι μαθητές/-τριες αναλύουν ένα ρεαλιστικό περιστατικό σε ομαδική συνομιλία και τη διάδοση ενός μιμιδίου (meme), αναγνωρίζουν τους ρόλους των συμμετεχόντων ατόμων (π.χ. θύτης, μαθητής/-τρια που στοχοποιείται, υποστηρικτές/-κτριες του/της θύτη, υπερασπιστές/-στριες και παθητικοί/-κές παρατηρητές/-τριες) και εξετάζουν πώς η βλάβη κλιμακώνεται στο διαδίκτυο (π.χ. μέγεθος κοινού, μονιμότητα του περιεχομένου, ανωνυμία).

Ιστορία 6η: Κύκνος ή ασημόπαπο; (κοινωνικός αποκλεισμός)

- **Ηλικιακή ομάδα:** 7–10 ετών.
- **Εστίαση:** Οι μαθητές/-τριες εξασκούνται στην ενσυναίσθηση και στον σεβασμό προς τους άλλους, δεξιότητες που είναι καθοριστικές για την ενίσχυση των διαπροσωπικών σχέσεων και τη δημιουργία υγιών κοινωνικών αλληλεπιδράσεων.

Ζώνη δραστηριοτήτων (υλικό τετραδίου εργασιών)

Αυτή η ενότητα περιέχει συμπληρωματικές δραστηριότητες, οι οποίες σχεδιάστηκαν με στόχο να αξιοποιήσουν τις ιδέες, το λεξιλόγιο και τις καταστάσεις που εξερευνήσατε παίζοντας το διαδραστικό παιχνίδι SABE. Οι εν λόγω ασκήσεις θα σας βοηθήσουν να κατανοήσετε καλύτερα πώς να αναγνωρίζετε τον σχολικό εκφοβισμό και πώς να γίνετε Ενεργοί/-γές Υπερασπιστές/-στριες στην καθημερινή σχολική ζωή.



**Co-funded by
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις του/των συντάκτη/-κτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.

Δραστηριότητα 1η: Οι «ασφαλείς επιλογές» του/της ενεργού/-γής υπερασπιστή/-στριας (σωστό ή λάθος)

Όταν συμβαίνει ένα περιστατικό σχολικού εκφοβισμού, είναι σημαντικό να γνωρίζετε ποιες ενέργειες συμβάλλουν στην αντιμετώπισή του και ποιες το επιδεινώνουν. Διαβάστε καθεμία από τις παρακάτω προτάσεις. Αν η ενέργεια προστατεύει έναν/μία μαθητή/-τρια και συμβάλλει στον τερματισμό του εκφοβισμού, κυκλώστε την επιλογή **«Σωστό»**. Αν είναι επιβλαβής ή αγνοεί το πρόβλημα, κυκλώστε την επιλογή **«Λάθος»**.

1. Πλησιάζεις έναν/μία συμμαθητή/-τριά σου που είναι μόνος/-νη του/της στο διάλειμμα και τον/την καλείς να έρθει στην παρέα σου.

Σωστό/Λάθος

2. Γελάς με ένα προσβλητικό παρατσούκλι που χρησιμοποιεί ένας/μία συμμαθητής/-τριά σου για έναν/μία άλλο/-λη μαθητή/-τρια στον διάδρομο, επειδή θέλεις να γίνεις αποδεκτός/-κτή από την παρέα.

Σωστό/Λάθος

3. Τραβάς στιγμιότυπο οθόνης (screenshot) ενός προσβλητικού μηνύματος σε μια ομαδική συνομιλία και το δείχνεις σε έναν/μία εκπαιδευτικό ή γονέα.

Σωστό/Λάθος

4. Βλέπεις έναν/μία μαθητή/-τρια να σπρώχνει έναν/μία συμμαθητή/-τριά σου με αναπηρία στον διάδρομο και απομακρύνεσαι γρήγορα για να μην μπλέξεις σε μπελάδες.

Σωστό/Λάθος

5. Λες σε έναν/μία συμμαθητή/-τριά σου: «Μην τους ακούς, η εργασία σου είναι υπέροχη», αφού ένας/μία συμμαθητής/-τρια έχει κοροϊδέψει την εργασία που έκανε.

Σωστό/Λάθος

Ερώτηση για αναστοχασμό: Ρίξε μια ματιά στις προτάσεις που σημείωσες ως **«Σωστές»**. Ποια λέξη περιγράφει τον τρόπο με τον οποίο ένας/μία «υπερασπιστής/-τρια» συμπεριφέρεται στους άλλους ανθρώπους; (Συμβουλή: Σκέψου λέξεις όπως «Καλοσύνη», «Σεβασμός» ή «Φιλία»).



**Co-funded by
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις του/των συντάκτη/-κτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.

Δραστηριότητα 2η: Αντιστοίχιση ρόλων

Αντιστοιχίστε κάθε πραγματικό σχολικό σενάριο της αριστερής στήλης με την πιο θετική και ενσυναισθητική ενέργεια αντιμετώπισης της δεξιάς στήλης.

Σχολικό σενάριο	Θετική ενέργεια αντιμετώπισης
Σενάριο Α: Παρατηρείς έναν/μία συμμαθητή/-τρια σου να κάθεται μόνος/-νη του/της στο διάλειμμα, επειδή άλλα παιδιά του/της είπαν ότι δεν μπορεί να παίξει μαζί τους.	Ενέργεια 1: Αποθήκευσε ένα στιγμιότυπο οθόνης ή αντίγραφο των μηνυμάτων. Μην απαντήσεις στις προσβολές. Ενημέρωσε αμέσως έναν/μία ενήλικα που εμπιστεύεσαι ή τον/τη σχολικό/-κή σύμβουλο.
Σενάριο Β: Ένας/Μια μαθητής/-τρια στη διαδικτυακή ομαδική συνομιλία της τάξης συνεχίζει να στέλνει κακόβουλα σχόλια και παραποιημένες φωτογραφίες που εξευτελίζουν έναν/μία συμμαθητή/-τρια σου.	Ενέργεια 2: Πες με ήρεμο τρόπο ότι αυτά τα σχόλια δεν είναι αστεία. Απομάκρυνε τον/τη μαθητή/-τρια-στόχο από εκείνον/-νη που ξεκίνησε τον εκφοβισμό και βεβαιώσου ότι είναι καλά.
Σενάριο Γ: Στον διάδρομο του σχολείου, βλέπεις έναν/μία μεγαλύτερο/-ρη μαθητή/-τρια να σπρώχνει επίτηδες έναν/μία μικρότερο/-ρη συμμαθητή/-τρια και να ρίχνει κάτω τα βιβλία του/της.	Ενέργεια 3: Πλησίασε τον/τη μαθητή/-τρια που έχει απομονωθεί, κάθισε μαζί του/της και κάλεσέ τον/τη να συμμετάσχει στη δραστηριότητα της ομάδας σου.



Co-funded by
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις του/των συντάκτη/-κτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.

Δραστηριότητα 3: Πίνακας λήψης αποφάσεων «Τι θα έκανες;»

Σκεφτείτε ξανά τις διαφορετικές διαδρομές και τα σημεία επιλογής στο μίνι-παιχνίδι. Διαβάστε την παρακάτω σύντομη κατάσταση και κυκλώστε την επιλογή που εκφράζει καλύτερα τη στάση ενός/μιας ενεργού/-γής υπερασπιστή/-στριας.

Η κατάσταση: Κατά τη διάρκεια του μαθήματος των εικαστικών, ένας μαθητής, ο Όσκαρ, εργάζεται σε μια εργασία ζωγραφικής. Δύο συμμαθητές/-τριές του αρχίζουν να γελούν ειρωνικά, να σχολιάζουν μεγαλόφωνα τις ικανότητές του και να κοροϊδεύουν τη ζωγραφιά του προσπαθώντας να παρασύρουν και τους/τις υπόλοιπους/-πες μαθητές/-τριες.

- **Επιλογή Α:** Χαμήλωσε το κεφάλι σου και συγκεντρώσου αποκλειστικά στη δική σου ζωγραφιά. Αν δεν σηκώσεις το κεφάλι, δεν είσαι μέρος του προβλήματος και δεν κινδυνεύεις να γίνεις ο επόμενος στόχος.
- **Επιλογή Β:** Γέλα διακριτικά μαζί τους, ώστε να μην φαίνεσαι αμήχανος/-νη ή αποκλεισμένος/-νη. Μην πεις, όμως, τίποτα προσβλητικό.
- **Επιλογή Γ:** Κοίταξε στα μάτια τα παιδιά που κοροϊδεύουν και πες: «Σταματήστε, αυτό δεν είναι σωστό». Στη συνέχεια, γύρισε προς τον Όσκαρ και πες: «Μου αρέσουν πολύ τα χρώματα που χρησιμοποίησες στη ζωγραφιά σου. Μπορείς να μου δείξεις πώς δημιούργησες αυτό το σχέδιο;»

Γράψε τις σκέψεις σου: Γιατί η επιλογή Γ είναι η πιο αποτελεσματική προσέγγιση; Πώς αλλάζει το κλίμα στην τάξη τόσο για τον μαθητή που στοχοποιείται όσο και για τον/την υποκινήτρια του εκφοβισμού;



**Co-funded by
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις του/των συντάκτη/-κτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.

Εργαλειοθήκη υποστήριξης και εξωτερικοί πόροι

Η ενότητα αυτή περιλαμβάνει μια σύντομη λίστα πρακτικών οδηγιών που μπορείς να εφαρμόζεις στην καθημερινή σου ζωή, καθώς και πληροφορίες για το πού μπορείς να απευθυνθείς αν χρειαστείς επιπλέον βοήθεια ή υποστήριξη.

Λίστα ελέγχου του/της ενεργού/-γής υπερασπιστή/-στριας

Αν γίνεις μάρτυρας περιστατικού εκφοβισμού στους διαδρόμους του σχολείου σου, στην τάξη σου ή στο διαδίκτυο, ακολούθησε τις παρακάτω οδηγίες:

[] **Η ασφάλεια προέχει:** Μην θέτεις ποτέ τον εαυτό σου σε κίνδυνο. Αν μια κατάσταση φαίνεται βίαιη ή επικίνδυνη, μην προσπαθήσεις να παρέμβεις μόνος/-νη σου. Ενημέρωσε αμέσως έναν/μία εκπαιδευτικό, τον/την υπεύθυνο/-νη ασφαλείας του σχολείου ή τον/τη διευθυντή/-ντρια.

[] **Μίλησε, εφόσον είναι ασφαλές:** Αν μπορείς να το κάνεις χωρίς να κινδυνεύσεις, πες με ήρεμη αλλά σταθερή φωνή στο άτομο που υποκινεί τον εκφοβισμό να σταματήσει. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις απλές φράσεις, όπως: «Αυτό δεν είναι σωστό» ή «Ας αλλάξουμε θέμα».

[] **Εστίασε στον/στη μαθητή/-τρια που στοχοποιείται:** Μερικές φορές, ο καλύτερος τρόπος για να σταματήσεις τον εκφοβισμό είναι να αγνοήσεις εντελώς τον θύτη και να στρέψεις όλη την προσοχή σου στον/στη μαθητή/-τρια που έχει γίνει στόχος. Πλησίασέ τον/την, ρώτησέ τον/την πώς είναι και βοήθησέ τον/τη να φύγει από εκεί και να έρθει μαζί σου.

[] **Μην κοινοποιείς, μην κάνεις «like»:** Αν δεις περιστατικό διαδικτυακού εκφοβισμού σε ομαδική συνομιλία ή στα social media, μην προωθήσεις τα προσβλητικά μηνύματα, μην αντιδράσεις με emoji γέλιου και μην απαντήσεις με νέες προσβολές.

[] **Κράτησε αποδεικτικά στοιχεία:** Αν το περιστατικό συμβαίνει στο διαδίκτυο, κράτησε στιγμιότυπα οθόνης ή αποθήκευσε τα μηνύματα. Θα είναι πολύ χρήσιμα όταν το αναφέρεις σε έναν/μία ενήλικα.

[] **Μίλησε σε έναν/μία ενήλικα που εμπιστεύεσαι:** Η αναφορά ενός περιστατικού εκφοβισμού δεν είναι «κάρφωμα». Είναι ένας τρόπος να προστατεύσεις κάποιον από το να πάθει κακό. Μίλησε σε έναν/μία γονέα, έναν/μία εκπαιδευτικό, τον/τη σχολικό σύμβουλο ή σε έναν/μία ενήλικα που εμπιστεύεσαι.



**Co-funded by
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις του/των συντάκτη/-κτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.

Λίστα ελέγχου «Μείνε ασφαλής και μίλησε»

Αν κάποιο άτομο στο σχολείο ή στο διαδίκτυο σε κοροϊδεύει, σε πληγώνει, σε αποκλείει σκόπιμα ή σε απειλεί, να θυμάσαι ότι δεν φταις εσύ και δεν χρειάζεται να το αντιμετωπίσεις μόνος/-νη σου. Χρησιμοποίησε την παρακάτω λίστα ελέγχου για να μείνεις ασφαλής και να πάρεις τον έλεγχο της κατάστασης:

[] **Θυμήσου την αξία σου:** Μην πιστεύεις τα άσχημα πράγματα που σου λέει ένα άτομο που σε εκφοβίζει. Η κακή του συμπεριφορά λέει πολλά για τον *εαυτό του* και τίποτα για *εσένα*. Είσαι μοναδικός/-κή και σου αξίζει να σου φέρονται με σεβασμό.

[] **Απομακρύνσου με αυτοπεποίθηση:** Αν κάποιος/-ποια σε πλησιάζει και αρχίζει να σε πειράζει ή να σε εκφοβίζει, μην αντιδράσεις βίαια και μην αρχίσεις να φωνάζεις. Μείνε όσο πιο ήρεμος/-μη μπορείς, κοίταξέ τον/τη στα μάτια και κατευθύνσου προς έναν χώρο στον οποίο υπάρχουν άλλοι/-λες μαθητές/-τριες, μια αίθουσα ή ένας/μία εκπαιδευτικός.

[] **Πες «όχι» με αποφασιστικότητα (αν νιώθεις ασφαλής):** Αν νιώθεις άνετα να το κάνεις, πες με καθαρή, σταθερή φωνή στο άτομο να σταματήσει. Μπορείς να πεις: «*Σταμάτα να το κάνεις αυτό*» ή «*Δεν μου αρέσει ο τρόπος που μου μιλάς*», και στη συνέχεια απομακρύνσου αμέσως.

[] **Μείνε με τους/τις φίλους/-λες σου:** Οι θύτες είναι λιγότερο πιθανό να στοχοποιήσουν ένα άτομο που περιβάλλεται από συμμαθητές/-τριές του. Προσπάθησε να κινείσαι με την παρέα σου στους διαδρόμους και στα διαλείμματα ή όταν παίρνεις κάτι από το κυλικείο.

[] **Μείνε ασφαλής στο διαδίκτυο:** Αν κάποιος/-ποια σε εκφοβίζει στα social media ή σε μια ομαδική συνομιλία, προστάτεψε τον ψηφιακό σου χώρο χωρίς δεύτερη σκέψη:

- **Μπλόκαρέ τον/την**, ώστε να μην μπορεί πλέον να σου στέλνει μηνύματα.
- **Μην απαντάς** στις προσβολές του, γιατί αυτό που συνήθως επιδιώκει είναι να προκαλέσει μια οργισμένη αντίδραση.
- **Κράτησε στιγμιότυπα οθόνης (screenshots)** ή αποθήκευσε τα μηνύματα, ώστε να μπορείς να δείξεις σε έναν/μία ενήλικα ακριβώς τι συνέβη.

[] **Μίλησε σε έναν/μία ενήλικα που εμπιστεύεσαι:** Αυτό είναι το πιο σημαντικό βήμα. Ζητώντας βοήθεια δεν «βάζεις κάποιον σε μπελάδες»· προστατεύεις τον εαυτό σου. Μίλησε σε έναν/μία γονέα, έναν/μία αγαπημένο/-νη εκπαιδευτικό, τον/τη σχολικό/-κή σύμβουλο, έναν συγγενή ή τον/τη διευθυντή/-ντρια του σχολείου. Αν ο/η πρώτος/-τη ενήλικας δεν μπορέσει να σε βοηθήσει, συνέχισε να ζητάς βοήθεια μέχρι να βρεις κάποιον/-ποια που θα σε στηρίξει.

[] **Κάλεσε μια γραμμή βοήθειας:** Αν δεν αισθάνεσαι ακόμη έτοιμος/-μη να μιλήσεις σε κάποιον/-ποια στο σχολείο ή στο σπίτι, μπορείς να επικοινωνήσεις με τις δωρεάν εθνικές γραμμές βοήθειας που αναφέρονται παρακάτω. Μπορείς να μιλήσεις ή να συνομιλήσεις μέσω chat ανώνυμα με



**Co-funded by
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις του/των συντάκτη/-κτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.

ειδικούς που θα σε βοηθήσουν να αποφασίσεις ποια είναι τα επόμενα βήματα που πρέπει να κάνεις.

Εξωτερικοί πόροι και δίκτυα υποστήριξης

Είμαστε δίπλα σου σε κάθε βήμα. Σε κάθε χώρα που συμμετέχει στο έργο SABE υπάρχουν δωρεάν και εμπιστευτικές υπηρεσίες υποστήριξης στις οποίες μπορείς να μιλήσεις με εξειδικευμένους/-νες επαγγελματίες που θα σε βοηθήσουν να αντιμετωπίσεις τον εκφοβισμό.

Γραμμές βοήθειας

- **Τηλεφωνική Γραμμή για τα Παιδιά SOS** («Το Χαμόγελο του Παιδιού»): **1056** (καθώς και ειδική εφαρμογή συνομιλίας). Διαθεσιμότητα: **24 ώρες το 24ωρο, 7 ημέρες** την εβδομάδα.
- **Ευρωπαϊκή Γραμμή Υποστήριξης Παιδιών και Εφήβων** («Το Χαμόγελο του Παιδιού»): **116 111**. Διαθεσιμότητα: **24 ώρες το 24ωρο / 7 ημέρες** την εβδομάδα (συμβουλευτική υποστήριξη)
- **Εθνική Γραμμή Παιδικής Προστασίας**: **1107**. Διαθεσιμότητα: **24 ώρες/7 ημέρες** την εβδομάδα (συμβουλευτική και ψυχολογική υποστήριξη για παιδιά και εφήβους/-βες)
- **Γραμμή Άμεσης Κοινωνικής Βοήθειας** (Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης): **197**. Διαθεσιμότητα: **24 ώρες το 24ωρο/7 ημέρες την εβδομάδα (δωρεάν)**
- **Συνήγορος του Παιδιού**: **213 1306 744 - 213 1306 710**. Γραμμή για τα Παιδιά (δωρεάν): **800 1132 000**. Διαθεσιμότητα: **Δευτέρα–Παρασκευή, 09:00 – 16:00**
- **Γραμμή Βοήθειας «Μαζί για το Παιδί»**: **11525**. Ώρες λειτουργίας: **Δευτέρα–Παρασκευή, 09:00 – 19:00** (συμβουλευτική υποστήριξη για γονείς ανηλίκων, εκπαιδευτικούς και εφήβους/-βες άνω των 12 ετών)
- **Διεύθυνση Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος** (Υπουργείο Δημόσιας Τάξης και Προστασίας του Πολίτη): **11188**. Διαθεσιμότητα: **24 ώρες το 24ωρο/7 ημέρες την εβδομάδα** (άμεση ανταπόκριση σε περιστατικά ψηφιακής ασφάλειας και κυβερνοασφάλειας)
- **Γραμμή Βοήθειας Help-line (Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου)**: **210 6007686**. Υποστήριξη μέσω διαδικτυακής συνομιλίας: www.help-line.gr. Διαθεσιμότητα: **Καθημερινές, 09:00 – 17:00** (η επιλογή **chat** είναι διαθέσιμη ειδικότερα **14:00 – 17:00**)
- **Γραμμή Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης** (Υπουργείο Υγείας): **10306**. Διαθεσιμότητα: **Δευτέρα–Παρασκευή, 09:00 – 21:00** (ειδικά για την αντιμετώπιση περιστατικών βίας και επιθετικότητας σε παιδιά και εφήβους/-βες)
- **Γραμμή «Δίπλα σου»**: **11528**. Διαθεσιμότητα: **Δευτέρα–Παρασκευή, 10:00 – 18:00** (γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης για ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα, τις οικογένειές τους, τους/τις φίλους/-λες τους και το σχολικό ή εργασιακό τους περιβάλλον)



**Co-funded by
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις του/των συντάκτη/-κτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.

- **Ευρωπαϊκή Γραμμή για τα Εξαφανισμένα Παιδιά** («Το Χαμόγελο του Παιδιού» σε εθνικό επίπεδο): **116 000**. Διαθεσιμότητα: **24 ώρες το 24ωρο/7 ημέρες** την εβδομάδα
- **Εθνικός Μηχανισμός Επείγουσας Ανταπόκρισης** (Προστασία Ασυνόδευτων Ανηλίκων από Τρίτες Χώρες): **0030-2132128888 - 0030-6942773030**. Διαθεσιμότητα: **24 ώρες/7 ημέρες** την εβδομάδα (υποστήριξη και μέσω **μέσω WhatsApp** και **Viber**)

Χρήσιμοι ιστότοποι

- Stop-bullying.gov.gr: Η επίσημη πλατφόρμα του Υπουργείου Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού για την πρόληψη και την αντιμετώπιση της σχολικής βίας.
- Live Without Bullying: Πρόγραμμα του ΚΜΟΠ που προσφέρει δωρεάν, ανώνυμη και εξατομικευμένη συμβουλευτική υποστήριξη από ψυχολόγους για παιδιά και νέους/-ες.
- SaferInternet4kids: Παρέχει πλούσιο ενημερωτικό υλικό και καθοδήγηση για την προστασία των παιδιών από τον διαδικτυακό εκφοβισμό.
- StopBullying.gr: Ενημερωτικός ιστότοπος που απευθύνεται σε μαθητές/-τριες, γονείς και εκπαιδευτικούς, με στόχο την ευαισθητοποίηση και την καλύτερη κατανόηση του εκφοβισμού.



**Co-funded by
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις του/των συντάκτη/-κτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.