# Ατομική Εργασία - Δεξιότητες Ζωής

## Οδηγίες Εργασίας

Επιλέξτε ένα από τα παρακάτω θέματα και δημιουργήστε μια παρουσίαση (PowerPoint ) με σκοπό να ενημερώσετε και να ευαισθητοποιήσετε τους συμμαθητές σας.

###  Θέματα προς επιλογή

1. Η σημασία της συναισθηματικής νοημοσύνης στη ζωή μας
2. Διαχείριση άγχους: Τεχνικές και στρατηγικές
3. Η σημασία της συνεργασίας και της ομαδικής εργασίας
4. Ενσυναίσθηση: Τι είναι και γιατί είναι σημαντική;
5. Πώς να αναπτύξουμε την αυτοπεποίθησή μας
6. Διαχείριση συγκρούσεων: Πώς να λύνουμε διαφωνίες με σωστό τρόπο
7. Η δύναμη της θετικής σκέψης
8. Ο αντίκτυπος των social media στα συναισθήματα των εφήβων
9. Επαγγελματικές δεξιότητες του μέλλοντος: Τι χρειάζεται να μάθουμε;
10. Η σημασία της αυτογνωσίας και πώς μπορούμε να τη βελτιώσουμε

###  Τι πρέπει να περιέχει η παρουσίαση;

✅ Τίτλος & Όνομα μαθητή

✅ Ορισμός του θέματος (Τι σημαίνει και γιατί είναι σημαντικό;)

✅ Πώς επηρεάζει την καθημερινή ζωή μας;

✅ Συμβουλές ή στρατηγικές (Αν υπάρχει τρόπος βελτίωσης)

✅ Παραδείγματα ή ιστορίες

✅ Συμπέρασμα – Τι μάθαμε;

### Προδιαγραφές Παρουσίασης

✅ Η παρουσίασή σας πρέπει να έχει \*\*τουλάχιστον 7-10 διαφάνειες\*\*.

✅ Να περιέχει \*\*εικόνες\*\* και \*\*παραδείγματα\*\* για να γίνει πιο ενδιαφέρουσα.

✅ Να είναι γραμμένη με \*\*σαφήνεια και απλά λόγια\*\*.

✅ Στην τελευταία διαφάνεια να υπάρχει \*\*ένα συμπέρασμα\*\* ή μια \*\*προσωπική άποψη\*\*.

\*\*Προθεσμία παράδοσης:\*\* (30/04/2025)

\*\*Τρόπος παρουσίασης:\*\* Ο κάθε μαθητής θα παρουσιάσει το θέμα του στην τάξη (5-7 λεπτά).