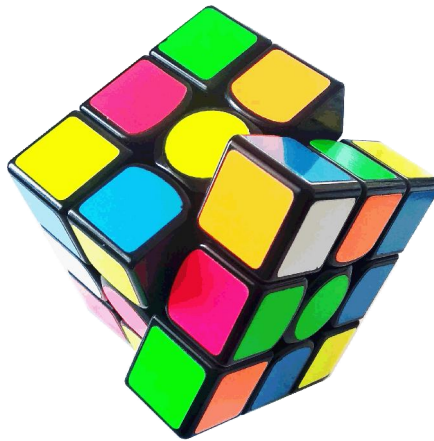


ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

*Επιμορφωτικό – υποστηρικτικό υλικό
Πράξη: «Επιμόρφωση των εκπαιδευτικών στις δεξιότητες
μέσω εργαστηρίων» (MIS 5092064)*



ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ «ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ 2014-2020» που συγχρηματοδοτείται από την Ελλάδα και την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο)



**Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση**
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

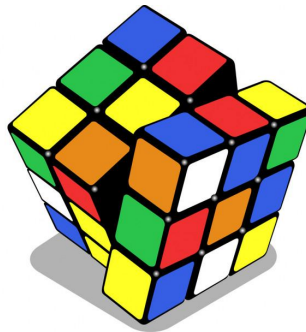




ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ

Του 10^{ου} Δημοτικού Σχολείου Κομοτηνής



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ 21+:

<http://iep.edu.gr/el/psifiako-apothesis/skill-labs>





ΟΠΣ Επιμόρφωσης - Ι.Ε.Π.: Όλες οι δράσεις (iep.edu.gr):

<https://elearning.iiep.edu.gr/study/course/index.php?categoryid=62>



ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΣΧΕΔΙΟΥ ΔΡΑΣΗΣ ΤΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΜΟΝΑΔΑΣ

	<p>ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΜΟΝΑΔΑΣ- 10^ο Δημοτικό Σχολείο Κομοτηνής</p>
	<p>ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2021-22</p>
<p>Σχολική μονάδα</p>	<p>10^ο Δημοτικό Σχολείο Κομοτηνής</p>
<p>Αριθμός τάξεων/τμημάτων</p>	<p>6/18</p>
<p>Αριθμός μαθητών/μαθητριών σχολικής μονάδας</p>	<p>333</p>
<p>Αριθμός εκπαιδευτικών σχολικής μονάδας</p>	<p>36</p>
<p>Αριθμός εκπαιδευτικών που συμμετέχουν στα Εργαστήρια δεξιοτήτων</p>	<p>19</p>

Ζω καλύτερα – Ευ Ζην	Φροντίζω το Περιβάλλον	Ενδιαφέρομαι και Ενεργώ - Κοινωνική Συναίσθηση και Ευθύνη	Δημιουργώ και Καινοτομώ – Δημιουργική Σκέψη και Πρωτοβουλία
			
<p>1. ΥΓΕΙΑ: Διατροφή - Αυτομέριμα, Οδική Ασφάλεια</p>	<p>1. Οικολογία - Παγκόσμια και τοπική Φυσική κληρονομιά</p>	<p>1. Ανθρώπινα δικαιώματα</p>	<p>1. STEM/ Εκπαιδευτική Ρομποτική</p>
<p>2. Ψυχική και Συναισθηματική Υγεία - Πρόληψη</p>	<p>2. Κλιματική αλλαγή - Φυσικές Καταστροφές, Πολιτική προστασία</p>	<p>2. Εθελοντισμός διαμεσολάβηση</p>	<p>2. Επιχειρηματικότητα- Αγωγή Σταδιοδρομίας- Γνωριμία με επαγγέλματα</p>
<p>3. Γνωρίζω το σώμα μου - Σεξουαλική Διαπαιδαγώγηση</p>	<p>3. Παγκόσμια και τοπική Πολιτιστική κληρονομιά</p>	<p>3. Συμπερίληψη: Αλληλοσεβασμός, διαφορετικότητα</p>	



Βασικός προσανατολισμός του ετήσιου Σχεδίου Δράσης (Πλεονεκτήματα-μειονεκτήματα)

<p>Το όραμά μας</p>	<p>Ο σκοπός του σχολείου μας είναι η δημιουργία πολιτών με γνώσεις, συναισθήματα, δεξιότητες, ικανότητες και φιλοδοξίες να συμβάλλουν σε έναν καλύτερο κόσμο για τους ίδιους, για όλους τους ανθρώπους και για τις επερχόμενες γενιές. Μέσα από τη δημιουργική συμμετοχή των μαθητών/-τριών και την ενεργή συμμετοχή όλων εκπαιδευτικών του σχολείου, επιδιώκουμε τον αναπροσανατολισμό του σχολείου προς μια κοινότητα μάθησης και πρακτικής που θέτει στο κέντρο του ενδιαφέροντος τον μαθητή και τις ανάγκες του. Υιοθετούμε σε αυξανόμενο βαθμό σύγχρονες παιδαγωγικές πρακτικές, τεχνικές, μεθόδους και τεχνικές, ομαδοσυνεργατικές, ενεργητικές, διερευνητικές, δημιουργικές και καινοτόμες, ώστε να ανταποκριθούμε στις διαφορετικές μαθησιακές ανάγκες, στα διαφορετικά μαθησιακά στυλ και στα διαφορετικά ενδιαφέροντα των μαθητών μας. Θεωρούμε τους γονείς κεφάλαιο για το σχολείο μας και συνοδοιπόρους στην πορεία προς την αειφορία και στην συμπεριληπτική εκπαίδευση. Φροντίζουμε πάνω απ' όλα το καλό σχολικό κλίμα, τις άριστες σχέσεις, την συναισθηματική εγγύτητα όλων και την αλληλεγγύη ως βάση των σχέσεών μας.</p>
<p>Στόχοι της σχολικής μονάδας σε σχέση με τις τοπικές και ενδοσχολικές ανάγκες</p>	<p>Τα Εργαστήρια Δεξιοτήτων αποσκοπούν:</p> <ul style="list-style-type: none"> • στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης των μαθητών και μαθητριών • στην ανάπτυξη αποτελεσματικών τρόπων επικοινωνίας, συνεργασίας και αλληλεπίδρασης • στην εκτόνωση της εσωτερικής έντασης και έκφρασης συναισθημάτων • στην απόκτηση δεξιοτήτων, που θα συμβάλουν στη ισορροπημένη συναισθηματική και σωματική ανάπτυξη των μαθητών/τριών • στην ευαισθητοποίησή τους απέναντι στα σημαντικά περιβαλλοντικά ζητήματα • στην καλλιέργεια ηθικών αξιών και την εκπαίδευση για τα ανθρώπινα δικαιώματα • στην καλλιέργεια της κριτικής τους σκέψης μέσα από την μελέτη περιπτώσεων και την επίλυση προβλημάτων • στην καλλιέργεια της κριτικής τους σκέψης μέσα από την μελέτη περιπτώσεων και την επίλυση προβλημάτων • στον να γίνουν ψηφιακά εγγράμματοι και ενεργοί πολίτες στον 21^ο αιώνα • στο να αποκτήσουν δεξιότητες ενσυναίσθησης και ευαισθησίας, ενεργούς συμμετοχής στα κοινά, υπευθυνότητας και προσαρμοστικότητας <p>Στόχος μας είναι η εφαρμογή σχεδίων δράσης που να ενισχύουν και να</p>



ενεργοποιούν τη δημιουργικότητα, την κριτική σκέψη, την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων και τη διαδικασία λήψης αποφάσεων. Επικοινωνία, συνεργασία, αξιοποίηση των ευκαιριών που προσφέρει η υλικοτεχνική υποδομή του σχολείου και παράλληλα ανάπτυξη κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων που θα συμβάλουν στην σύσφιξη των σχέσεων των μελών της σχολικής κοινότητας.

Ο ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ ΑΝΑ ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

	Περιγράφουμε αδρά τις αποφάσεις του συλλόγου διδασκόντων
<p>ως προς τη Θεματική Ενότητα</p>  <p>Ζω καλύτερα- Ευ ζην</p>	<p>Τα προγράμματα που θα υλοποιηθούν ανά τάξη είναι:</p> <p>Α' ΤΑΞΗ: "Ο Φωτογραφούλης κυκλοφορεί με ασφάλεια"-Οδική Ασφάλεια</p> <p>Β' ΤΑΞΗ: "Το σπίτι των παιδιών"-Ψυχική και συναισθηματική Υγεία-Πρόληψη</p> <p>Γ' ΤΑΞΗ: "Ο κανόνας των εσωρούχων"-Σεξουαλική διαπαιδαγώγηση</p> <p>Δ' ΤΑΞΗ: "Κάνω ποδήλατο-Διασκεδάζω ασφαλώς"-Οδική Ασφάλεια</p> <p>Ε' ΤΑΞΗ: "Ο μικρός μονομάχος"-Ψυχική και συναισθηματική Υγεία-Πρόληψη</p> <p>ΣΤ' Τάξη: "Ανθρώπινο σώμα και τέχνες"-Σεξουαλική διαπαιδαγώγηση</p>
<p>ως προς τη Θεματική Ενότητα</p>  <p>Φροντίζω το Περιβάλλον</p>	<p>Τα προγράμματα που θα υλοποιηθούν ανά τάξη είναι:</p> <p>Α' ΤΑΞΗ: "Φύλαξέ το, μην πετάς, ανακύκλωσε μ' εμάς"-Οικολογία-Παγκόσμια και τοπική φυσική κληρονομιά</p> <p>Β' ΤΑΞΗ: "Το δάσος πριν και μετά την πυρκαγιά"-Φυσικές καταστροφές-Πολιτική προστασία</p> <p>Γ' ΤΑΞΗ: "Γνωρίζω την πόλη μου-Μαθαίνω την ιστορία της"-Παγκόσμια & τοπική πολιτιστική κληρονομιά</p> <p>Δ' ΤΑΞΗ: "Από τον σπόρο στο φυτό"-Οικολογία-Παγκόσμια και τοπική φυσική κληρονομιά</p> <p>Ε' ΤΑΞΗ: "Δασικές Πυρκαγιές"-Φυσικές καταστροφές-Πολιτική προστασία</p> <p>ΣΤ' Τάξη: "Δωρητές και ευεργέτες"-Παγκόσμια & τοπική πολιτιστική κληρονομιά</p>
<p>ως προς τη Θεματική Ενότητα</p>  <p>Ενδιαφέρομαι και Ενεργώ- Κοινωνική Συναίσθηση και Ευθύνη</p>	<p>Τα προγράμματα που θα υλοποιηθούν ανά τάξη είναι:</p> <p>Α' ΤΑΞΗ: "Τα δικαιώματα των παιδιών"Ανθρώπινα δικαιώματα</p> <p>Β' ΤΑΞΗ: "Προσφορά σημαίνει νοιάζομαι"-Εθελοντισμός, Διαμεσολάβηση</p> <p>Γ' ΤΑΞΗ: "Τελικά μοιάζουμε ή όχι;"-Συμπερίληψη, αλληλοσεβασμός, διαφορετικότητα</p> <p>Δ' ΤΑΞΗ: "Ο φίλος μου ο συμμαθητής μου"-Ανθρώπινα δικαιώματα</p> <p>Ε' ΤΑΞΗ: "Νοιάζομαι και δρω"-Εθελοντισμός, Διαμεσολάβηση</p> <p>ΣΤ' Τάξη: "Μια κοινωνία για όλους"-Συμπερίληψη, αλληλοσεβασμός, διαφορετικότητα</p>
<p>ως προς τη Θεματική Ενότητα</p>  <p>Δημιουργώ και</p>	<p>Τα προγράμματα που θα υλοποιηθούν ανά τάξη είναι:</p> <p>Α' ΤΑΞΗ: "Τα ρομπότ στην υπηρεσία της ανακύκλωσης" STEM/Εκπαιδευτική ρομποτική</p> <p>Β' ΤΑΞΗ: "Στην τσέπη χαρτζιλίκι"-Επιχειρηματικότητα-Αγωγή Σταδιοδρομίας-Γνωριμία με επαγγέλματα</p> <p>Γ' ΤΑΞΗ: "Ενα βιβλίο γεννιέται"-Επιχειρηματικότητα-Αγωγή Σταδιοδρομίας-Γνωριμία με επαγγέλματα</p>



<p>Καινοτομώ- Δημιουργική Σκέψη και Πρωτοβουλία</p>	<p>Δ' ΤΑΞΗ: "Μέσα συγκοινωνίας από την αρχαιότητα ως σήμερα"- STEM/Εκπαιδευτική ρομποτική Ε' ΤΑΞΗ: "Ασφαλής πλοήγηση στο Διαδίκτυο"-STEM/Εκπαιδευτική ρομποτική ΣΤ' Τάξη: "Τα μέσα επικοινωνίας από την αρχαιότητα ως σήμερα"- Επιχειρηματικότητα-Αγωγή Σταδιοδρομίας-Γνωριμία με επαγγέλματα</p>
<p>Αναμενόμενο όφελος ως προς το σχολικό κλίμα</p>	<p>Αναμένουμε βελτίωση όλων των παραμέτρων που συνδιαμορφώνουν και χαρακτηρίζουν το σχολικό κλίμα. Ενίσχυση της συνεργατικότητας και βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων μεταξύ των μελών της σχολικής κοινότητας. Ανάδειξη του οράματος του σχολείου για τη λειτουργία του ως ένα ανοιχτό στην κοινωνία και με το βλέμμα στο μέλλον εκπαιδευτικό ίδρυμα. Καλλιέργεια της εξωστρέφειας και επαφή με την τοπική κοινωνία, μέσα από τη διάχυση των δράσεων που θα υλοποιηθούν. Ευκαιρίες συνεργασίας με την τοπική κοινότητα μέσα από τη συμμετοχή σε εθελοντικές δράσεις και τη διοργάνωση εκδηλώσεων. Η εμπλοκή των γονέων με την αύξηση της συμμετοχής τους σε εκδηλώσεις και δράσεις του σχολείου. Βελτίωση των σχέσεων μεταξύ των μαθητών, περιορισμός των φαινομένων εκφοβισμού, Βελτίωση των σχέσεων μεταξύ των μαθητών/-τριών μας και βελτίωση παιδαγωγικών πρακτικών για τη μείωση/εξάλειψη των φαινομένων εκφοβισμού, με παράλληλη καλλιέργεια αρχών και αξιών, όπως η αλληλεγγύη, η υπευθυνότητα, η ανοχή, ο σεβασμός της διαφορετικότητας, η ισότητα ευκαιριών.</p>
<p>Ειδικότερα οφέλη</p>	<p>Στα ειδικότερα οφέλη της εφαρμογής και υλοποίησης των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων συγκαταλέγεται το μεγάλο εύρος δεξιοτήτων (νου, μάθησης, ζωής, κοινωνικών, συναισθηματικών, τεχνολογίας) που καλλιεργούνται και διατρέχουν όλους τους θεματικούς κύκλους, με αποτέλεσμα σταδιακά η μάθηση να εκπορεύεται αλλά και να βασίζεται στα ενδιαφέροντα και τις ανάγκες των ίδιων των μαθητών.</p>
<p>Αναμενόμενο αντίκτυπο για την ανάπτυξη της σχολικής κοινότητας</p>	<p>Για τη σχολική κοινότητα το όφελος θα είναι πολλαπλάσιο, καθώς θα εμπλουτιστεί το ψηφιακό αποθετήριο από τις δράσεις που θα κοινοποιηθούν στην εκπαιδευτική κοινότητα. Η συνεργασία, η δημιουργικότητα, η κριτική σκέψη και η επικοινωνία, που αποτελούν βασικούς πυλώνες του προγράμματος, θα αποτελέσουν σημαντικούς άξονες αναφοράς μεταξύ των μελών της σχολικής κοινότητας οδηγώντας σε ενδιαφέροντα εκπαιδευτικά αποτελέσματα- προϊόντα συλλογικής προσπάθειας.</p>
<p>Αντίκτυπο στην τοπική κοινότητα</p>	<p>Από τη διάχυση των αποτελεσμάτων των επιμέρους δράσεων ανά θεματικό κύκλο, θα υπάρξει συνολική ευαισθητοποίηση της τοπικής κοινότητας για ζητήματα που αφορούν το σύνολο της κοινωνίας, ελπίζοντας ότι η ενημέρωση θα λειτουργήσει ενισχυτικά στην ανάληψη ατομικής ευθύνης αλλά και πρωτοβουλιών για τη βελτίωση των θεμάτων που η Σχολική Μονάδα θα επεξεργαστεί στη διάρκεια της σχολικής χρονιάς.</p>
<p>Προσαρμογές για τη συμμετοχή και την ένταξη όλων των μαθητών</p>	<p>Οι προσαρμογές που θα βοηθήσουν στη συμμετοχή και ένταξη όλων των μαθητών στη μαθησιακή διαδικασία κατά τη διάρκεια της υλοποίησης των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων, αφορούν κυρίως τη διδακτική προσέγγιση. Θα αξιοποιηθεί ένα πλήθος στρατηγικών διδασκαλίας, που αξιοποιώντας εποπτικό και ψηφιακό υλικό, βιωματικές δράσεις, τέχνες και θεατρικό παιχνίδι, θα επιδιώξει να συμπεριλάβει όλους τους μαθητές,</p>



	<p>συνεκτιμώντας τον ρυθμό και το προφίλ μάθησης του καθενός.</p>
<p>Φορείς και άλλες συνεργασίες που θα εμπλουτίσουν το σχέδιο δράσης</p>	<p>Σύλλογος Γονέων & Κηδεμόνων, Σχολικό Συμβούλιο, Σχολική Επιτροπή, Τοπική Αυτοδιοίκηση, Δημοτική Βιβλιοθήκη, ΚΠΕ Μαρώνειας, Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας ΠΕ. Ροδόπης, «ΟΡΦΕΑΣ», πολιτιστικοί και κοινωνικοί φορείς, Ιατρικός Σύλλογος, εξειδικευμένοι επιστήμονες, τοπικές βιοτεχνικές και βιομηχανικές μονάδες. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσ/νίκης, άλλα σχολεία της αντιπεριφέρειας Ροδόπης, κλπ. , Δασαρχείο, Θηροφυλακή, Ερυθρός Σταυρός/Σαμαρείτες Ροδόπης κ.ά. Κατά τη διάρκεια της υλοποίησης των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων θα επιδιώκουμε νέες συνεργασίες και θα επικαιροποιούμε τα σχέδια δράσης.</p>
<p>Τελικά προϊόντα (ενδεικτικά) των εργαστηρίων που υλοποιήθηκαν</p>	
<p>Εκπαιδευτικό υλικό και εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν εκτός της Πλατφόρμας των Εργαστήρια Δεξιοτήτων του ΙΕΠ.</p>	



ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ - ΤΕΛΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

1. Τελική αξιολόγηση της υλοποίησης των τεσσάρων Θεματικών Ενοτήτων

Κείμενο 100 λέξεων (με βάση την αξιολόγηση και τον αναστοχασμό) στην μορφή λίστας για κάθε Θεματική Ενότητα

 Ζω καλύτερα- Ευ ζην	 Φροντίζω το Περιβάλλον	 Ενδιαφέρομαι και Ενεργώ- Κοινωνική Συναίσθηση και Ευθύνη	 Δημιουργώ και Καινοτομώ- Δημιουργική Σκέψη και Πρωτοβουλία
<p>1. <i>ΥΓΕΙΑ: Διατροφή - Αυτομέριμνα, Οδική Ασφάλεια</i></p>	<p>1. <i>Οικολογία - Παγκόσμια και τοπική Φυσική κληρονομιά</i></p>	<p>1. <i>Ανθρώπινα δικαιώματα</i></p>	<p>1. <i>STEM/ Εκπαιδευτική Ρομποτική</i></p>
<p>2. <i>Ψυχική και Συναίσθηματική Υγεία - Πρόληψη</i></p>	<p>2. <i>Κλιματική αλλαγή - Φυσικές Καταστροφές, Πολιτική προστασία</i></p>	<p>2. <i>Εθελοντισμός διαμεσολάβηση</i></p>	<p>2. <i>Επιχειρηματικότητα- Αγωγή Σταδιοδρομίας- Γνωριμία με επαγγέλματα</i></p>
<p>3. <i>Γνωρίζω το σώμα μου - Σεξουαλική Διαπαιδαγώγηση</i></p>	<p>3. <i>Παγκόσμια και τοπική Πολιτιστική κληρονομιά</i></p>	<p>3. <i>Συμπερίληψη: Αλληλοσεβασμός, διαφορετικότητα</i></p>	

2. Οφέλη συνολικά από την υλοποίηση του Σχεδίου Δράσης

(σε συνάφεια με την αρχική ανάλυση αναγκών)

<p>ως προς το σχολικό κλίμα γενικά</p>	
<p>ως προς τη ανάπτυξη της σχολικής κοινότητας (μαθητές, εκπαιδευτικοί, γονείς)</p>	
<p>ως προς την τοπική κοινότητα</p>	

3. Δυσκολίες – Εμπόδια κατά την υλοποίηση της πιλοτικής εφαρμογής του προγράμματος

<p>Δυσκολίες και εμπόδια, σύντομη περιγραφή (ξεπεράστηκαν / ήταν ανυπέρβλητα)</p>	
---	--

Προτάσεις

Στη μορφή λίστας (150 λέξεις)

-
-
-



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

Πράξη: «Επιμόρφωση των εκπαιδευτικών στις δεξιότητες μέσω εργαστηρίων» (MIS 5092064)

ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ
«ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ, ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ 2014-2020»
που συγχρηματοδοτείται από την Ελλάδα και την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο)



This work is licensed under Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International.
To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ
2014-2020
ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη