

Οδηγός εξατομικευμένης μελέτης στο σπίτι

5+1 Βήματα Αξιοποίησης  
Εφαρμογών Τεχνητής Νοημοσύνης  
για Μαθητές & Μαθήτριες



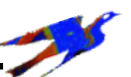
*Αξιοποιώ υπεύθυνα την  
Τεχνητή Νοημοσύνη.  
Διαμορφώνω το μέλλον μου!*

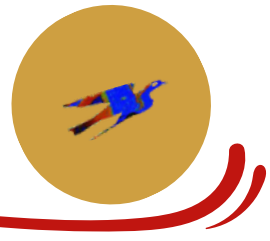
Απρίλιος 2026



Human Centered A.I. Pedagogy

University Of Crete | eLearning Lab






### Βήμα [1]:

### Εγκυρότητα των πηγών

➤ Πήγαινε στα Σχολικά σου Ψηφιακά Βιβλία.

<https://ebooks.edu.gr/ebooks/>

διαδραστικά βιβλία μαθητή  
εμπλουτισμένα html/pdf

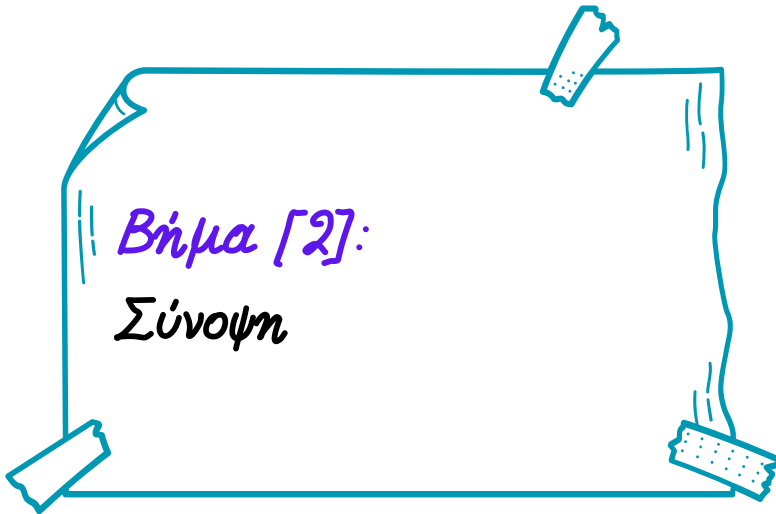
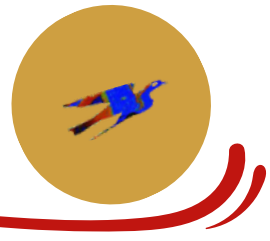
➤ Επιλέγεις από το βιβλίο το συγκεκριμένο και μικρό  τμήμα της ύλης που πρέπει να μελετήσεις π.χ. υποενότητα

➤ και το κάνεις Copy Paste στην εφαρμογή τεχνητής νοημοσύνης της επιλογής σου.



Είναι πολύ σημαντικό να διασφαλίζουμε την εγκυρότητα των πηγών. Είναι η βάση για όλα τα επόμενα βήματα!





Σε αυτό το σημείο διατύπωσε την 1η σου προτροπή (*Prompt*).



*Prompt 1:*

Μπορείς να μου δώσεις μια σύνοψη των κυριότερων σημείων του κειμένου που σου έδωσα, με απλά και κατανοητά λόγια;



Ζήτα του η σύνοψη να είναι σε μορφή που ανταποκρίνεται στις δικές σου ξεχωριστές ανάγκες!



π.χ. ζήτησε κείμενο όχι μεγαλύτερο από 100 λέξεις, ή να σου φτιάξει νοητικό χάρτη, ή μια εικόνα, ή ένα κόμικ!





Παράδειγμα

Πηγαίνω στην ιστοσελίδα του  
Υπ. Παιδείας

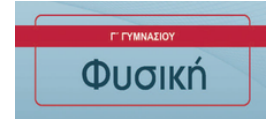


Κλικ στην επιλογή:



Και επιλέγω π.χ. Φυσική  
Γ' Γυμνασίου

διαδραστικά βιβλία μαθητή  
εμπλουτισμένα html/pdf



π.χ. Επιλέγω την ενότητα 1.1  
ηλεκτρική δύναμη και κάνω  
copy paste στο ChatGPT



Prompt 1: Μπορείς να μου δώσεις μια σύνοψη  
των κυριότερων σημείων του κειμένου που σου  
έδωσα, με απλά και κατανοητά λόγια;

### 1.1 Γνωριμία με την ηλεκτρική δύναμη

Έχεις παρατηρήσει ότι πολλές φορές οι τριχες έλκονται από την χτένα καθώς χτενίζεις τα στεγνά μαλλιά σου;

Τρίψτε δυνατά ένα πλαστικό χάρακα ανάμεσα στα φύλλα του βιβλίου σου. Στη συνέχεια πλησιάσε τον σε μικρά χαρτάκια. Θα παρατηρήσεις ότι ο χάρακας τον οποίο έτριψες έλκει τα χαρτάκια, δηλαδή ασκεί δύναμη σ' αυτά.

Σώματα, όπως ο πλαστικός χάρακας ή το ήλεκτρο, που αποκτούν την ιδιότητα να ασκούν δύναμη σε ελαφρά αντικείμενα, όταν τα τρίψουμε με κάποιο άλλο σώμα, λέμε ότι είναι **ηλεκτρισμένα**. Η δύναμη που ασκείται μεταξύ των ηλεκτρισμένων σωμάτων ονομάζεται **ηλεκτρική**.

Πώς μπορούμε να διαπιστώσουμε αν ένα σώμα είναι ηλεκτρισμένο;

Για να ελέγξουμε αν ένα σώμα είναι ηλεκτρισμένο, χρησιμοποιούμε το **ηλεκτρικό εκκρεμές**. Μπορείς εύκολα να κατασκευάσεις ένα ηλεκτρικό εκκρεμές. Κρέμασε ένα ελαφρύ αντικείμενο (μικρό μπαλάκι από φελιζόλ ή χαρτί) σε μια κλωστή. Πλησίασε το σώμα που θέλεις να



- Τι είναι ο ηλεκτρισμός (με απλά λόγια)
- Όταν τρίβουμε κάποια σώματα (π.χ. πλαστικό χάρακα), αυτά αποκτούν την ικανότητα να έλκουν ελαφρά αντικείμενα (όπως χαρτάκια).
- Τότε λέμε ότι τα σώματα είναι **ηλεκτρισμένα**.
- Η δύναμη που ασκούν λέγεται **ηλεκτρική δύναμη**.

#### • Πώς καταλαβαίνουμε αν ένα σώμα είναι ηλεκτρισμένο

- Χρησιμοποιούμε ένα **ηλεκτρικό εκκρεμές** (ένα ελαφρύ μπαλάκι κρεμασμένο σε κλωστή).
- Αν πλησιάσουμε το σώμα και έλξει το μπαλάκι, τότε είναι ηλεκτρισμένο.

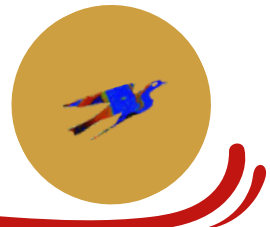
#### • Χαρακτηριστικά της ηλεκτρικής δύναμης

- Η ηλεκτρική δύναμη μπορεί να ασκείται **από απόσταση**, χωρίς επαφή.
- Δηλαδή, ένα ηλεκτρισμένο σώμα μπορεί να επηρεάζει άλλα σώματα χωρίς να τα ακουμπά.



Ζήτηση (Prompt) κείμενο όχι μεγαλύτερο από 100 λέξεις, ή νοητικό χαρτί, ή μια εικόνα, ή ένα κόμικ!





### Βήμα [2]:

Επίλυση αποριών,  
Βοήθεια σε εργασίες.



Επίλυση αποριών.

Δώσε το κείμενο απο το βιβλιο.



Prompt 2:

Μπορεις να μου εξηγήσεις αυτόν τον όρο, ή αυτή την πρόταση, με απλά και κατανοητά λόγια;



Βοήθεια σε εργασίες.

Δώσε την εκφώνηση της εργασίας σου.



Prompt 2α: Μπορεις να μου εξηγήσεις τι ζητάει η εργασία, με απλά και κατανοητά λόγια;

Γραψε μόνος σου χωρίς βοήθεια την απάντηση σου.



Prompt 2β: Δεν θέλω να μου δώσεις εσύ την απάντηση! Θέλω να να με βοηθήσεις να βρω τα λάθη μου και συμβουλές για το πως μπορώ να τα διορθώσω.. Εγώ να τα διορθώσω οχι εσυ!

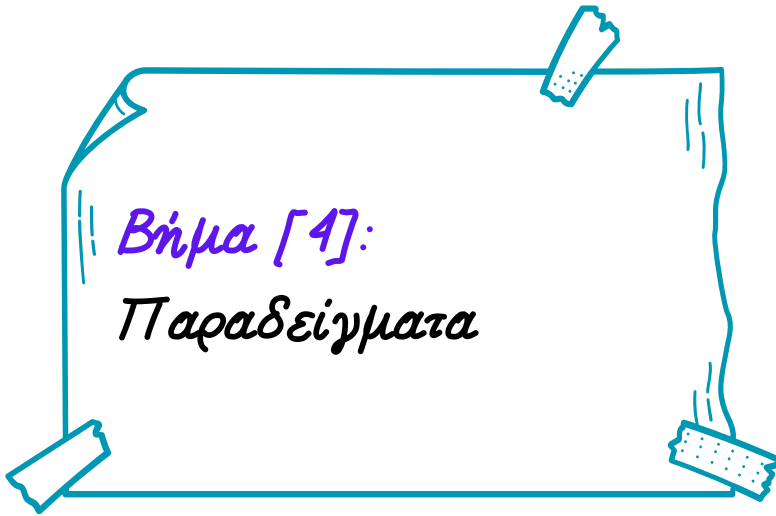
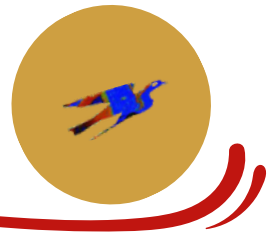


Ζήτα του να σου τα εξηγήσει με ακόμη πιο απλά λόγια, όσες φορές το έχεις ανάγκη! Μην διστάσεις να ρωτήσεις... Ξανά & Ξανά!!



πχ. Δεν το κατάλαβα, μπορείς να μου το εξηγήσεις με πιο απλά λόγια;





Σε αυτό το σημείο διατύπωσε την 3η σου προτροπή.



*Prompt 3:*

Μπορείς να μου δώσεις απλά και κατανοητά παραδείγματα σχετικά με το κείμενο που σου έδωσα;

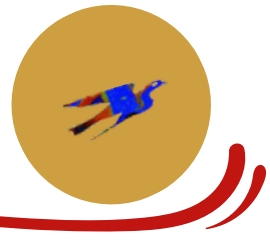


Ζήτη του όσες φορές το έχεις ανάγκη, να σου δώσει παραδείγματα που θα σε βοηθήσουν να καταλάβεις σε βάθος ότι μελετάς!



Προσπάθησε να δίνεις συγκεκριμένες οδηγίες. π.χ. δωσε μου παραδείγματα από την καθημερινή ζωή κλπ





## Βήμα [5]:

Εικόνες, σχήματα, βίντεο,  
πειράματα κ.ά.

Σε συνέχεια του προηγούμενου βήματος διατύπωσε την 4η σου προτροπή.

### ▶ Prompt 4:

Μπορείς να μου δώσεις με απλό και κατανοητό τρόπο, π.χ.: Σχήματα, εικόνες, βίντεο, προσομιώσεις, πειράματα, κουίζ, γρίφους, παιχνίδια γνώσεων σχετικά με το κείμενο που σου έδωσα; Θα με βοηθήσει να το καταλάβω καλύτερα!



Ζήτα του όσες φορές το έχεις ανάγκη να σου δώσει εικόνες, σχήματα κ.ά. που θα σε βοηθήσουν να κατανοήσεις σε βάθος ό,τι μελέτας!



Εσύ ξέρεις καλύτερα τις ανάγκες σου και η εφαρμογή τεχνητής νοημοσύνης είναι εδώ για να σε υποστηρίξει! Αρκεί να το ζητήσεις!





## Παράδειγμα

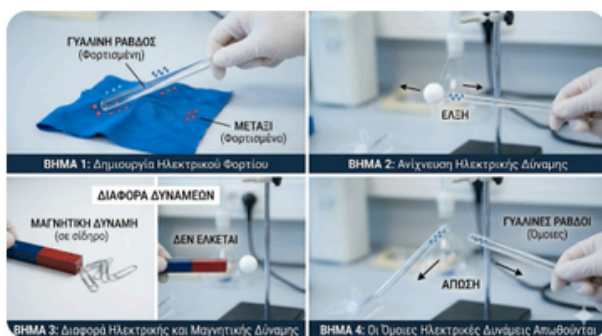


**Prompt:** Μπορείς να με βοηθήσεις να ετοιμάσω ένα πείραμα με απλά και κατανοητά βήματα;



Ασφαλώς! Εδώ είναι το πείραμα με τον ηλεκτρισμό, χωρισμένο σε τέσσερα απλά, ξεκάθαρα βήματα με τη χρήση μινιμαλιστικών εικόνων και συμβόλων, όπως το ζήτησες:

### Ηλεκτρισμός σε Απλά Βήματα



t



#### ΒΗΜΑ 1: Δημιουργία Ηλεκτρικού Φορτίου

Ξεκινάμε με ένα απλό, καθαρό τρίψιμο. Ένα γαντοφορεμένο χέρι (από την εικόνα 6.png) τρίβει μια γυάλινη ράβδο με ένα μεταξωτό πανί. **Δες την αντίδραση:** Μινιμαλιστικά, αφηρημένα σύμβολα φορτίου (μικρές μπλε και κόκκινες κουκκίδες) εμφανίζονται στα σημεία επαφής. Έχουμε φορτίσει τα υλικά.

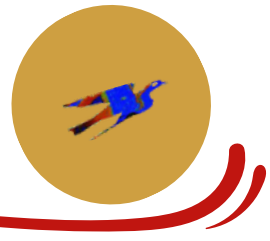
#### ΒΗΜΑ 2: Ανίχνευση Ηλεκτρικής Δύναμης

Τώρα, πλησιάζουμε τη φορτισμένη γυάλινη ράβδο (από το Step 1) σε ένα απλό, ελαφρύ μπαλάκι (φελιζόλ) κρεμασμένο σε μια κλωστή, **χωρίς να το αγγίξουμε**. **Δες την αντίδραση:** Το μπαλάκι visibly έλκεται προς τη ράβδο. Αυτή η δύναμη δρα από απόσταση! Η ετικέτα επιβεβαιώνει: **ΕΛΞΗ**.

#### ΒΗΜΑ 3: Διαφορά Ηλεκτρικής και Μαγνητικής Δύναμης

Αυτό το βήμα είναι μια ξεκάθαρη σύγκριση. Αριστερά, ένας μαγνήτης έλκει σιδερένιους συνδετήρες. Δεξιά, ο ίδιος μαγνήτης πλησιάζει το ηλεκτρικό εκκρεμές (από το Step 2). **Δες την αντίδραση:** Το εκκρεμές δεν κουνιέται καθόλου! Αυτό αποδεικνύει ότι η **μαγνητική δύναμη** δρα διαφορετικά από την ηλεκτρική.





Βήμα [6α]:

Δημιουργία Ερωτήσεων

-  
Αυτοαξιολόγηση

Σε αυτό το σημείο διατύπωσε την 5η σου προοπτή.

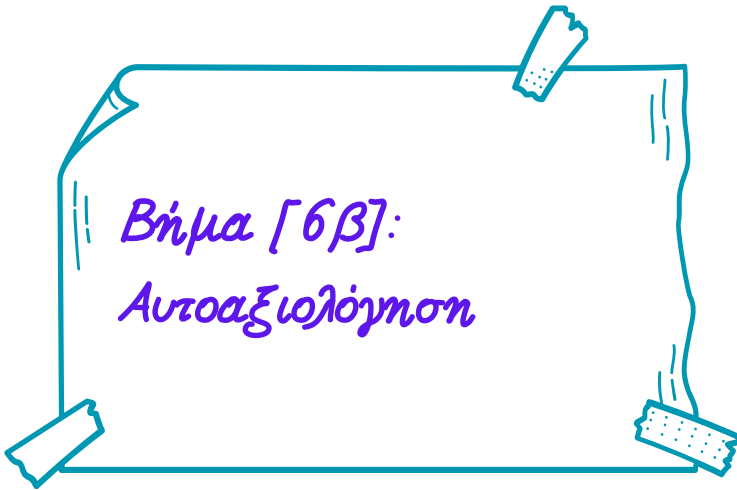
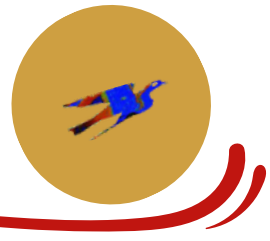
► **Prompt 5:**

Με βάση το κείμενο .....μπορείς να μου φτιάξεις  
π.χ. 5 ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής με μια σωστή  
απάντηση η κάθε ερώτηση;

Όρισε του εσύ τον βαθμό  
δυσκολίας: εύκολες, μεσαίας  
δυσκολίας, δύσκολες, πολύ  
δύσκολες. Εσύ ξέρεις τις  
ανάγκες σου! 😊

Προσπάθησε να απαντήσεις  
στις ερωτήσεις. Η ΤΝ μπορεί  
να γίνει ο προσωπικός σου  
βοηθός!





Βήμα [6β]:  
Αυτοαξιολόγηση

Σε αυτό το σημείο αξιολόγησε με την βοήθεια της ΤΝ τις απαντήσεις που έδωσες. Δεν έχει νόημα να σου δίνει τις απαντήσεις. Το κλειδί είναι να σε υποστηρίξει να βρίσκεις εσύ τη διαδρομή!



Όταν κάνεις λάθος σε κάποια ερώτηση, είναι η ευκαιρία σου να γίνεις καλύτερος! Ζήτα του να σου εξηγήσει ξανά και ξανά που έκανες λάθος!



Όταν κάνουμε λάθη μπορεί να είναι η ευκαιρία μας να γίνουμε καλύτεροι!  
Μαθαίνουμε από τα λάθη μας!



Αυτοαξιολόγηση  
Παράδειγμα.





## Αυτοαξιολόγηση Παράδειγμα



**Prompt:** Μπορείς να δημιουργήσεις ένα τεστ με 5 ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής; (2 εύκολες, 2 μεσαίας δυσκολίας και 1 πολύ δύσκολη)

\*\* Μην μου δώσεις τις σωστές απαντήσεις θέλω να τις βρω μόνος μου και όταν κάνω λάθος να μου εξηγήσεις γιατί έκανα λάθος και να με βοηθάς να βρίσκω εγώ τη σωστή απάντηση.



Έτοιμο το τεστ σου! Το ετοίμασα με την κλιμάκωση δυσκολίας που ζήτησες – δύο εύκολες, δύο μεσαίες και μία πραγματικά απαιτητική. Όπως συμφωνήσαμε, δεν σου δίνω τις σωστές απαντήσεις. Όταν απαντήσεις, πες μου τις επιλογές σου και θα σου εξηγήσω αναλυτικά πού έκανες λάθος και γιατί.

### 🌱 Τεστ Ηλεκτρισμού – 5 Ερωτήσεις Πολλαπλής Επιλογής

#### 1. (Εύκολη)

Ποιο από τα παρακάτω δείχνει ότι ένα σώμα είναι ηλεκτρισμένο;

- α) Το σώμα αλλάζει χρώμα
- β) Το σώμα ζεσταίνεται
- γ) Το σώμα έλκει ελαφρά αντικείμενα
- δ) Το σώμα γίνεται πιο βαρύ



*Στην ερώτηση 1 έδωσα την απάντηση Α.*



#### 🔍 Ερώτηση 1

Η απάντησή σου: 1α

✘ Η απάντηση 1α είναι λανθασμένη.

#### 📄 Γιατί είναι λάθος;

Το ότι ένα σώμα αλλάζει χρώμα δεν έχει καμία σχέση με τον ηλεκτρισμό. Ο ηλεκτρισμός δεν προκαλεί ορατή αλλαγή στο χρώμα ενός αντικειμένου.

#### ✔ Τι θα έπρεπε να σκεφτείς;

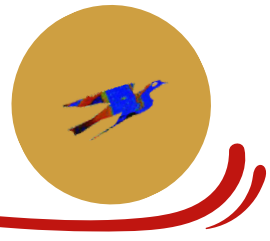
Όταν ένα σώμα ηλεκτρίζεται, αποκτά την ικανότητα να έλκει ελαφρά αντικείμενα, όπως χαρτάκια ή το σφαιρίδιο του ηλεκτρικού εκκρεμούς. Αυτό είναι το βασικό και πιο άμεσο σημάδι ηλεκτρισμού.

Αν θέλεις, μπορείς να δοκιμάσεις ξανά την ερώτηση ή να συνεχίσεις με την επόμενη.



*Πάντοτε συζητάμε με τους δακάλους μας τις απορίες και τους προβληματισμούς μας.*





## Σημαντικές Επισημάνσεις

- Τα ανωτέρω βήματα είναι απολύτως ενδεικτικά...
- Διαμόρφωσε τα δικά σου βήματα και τα προγράψ με βάση τις δικές σου ανάγκες...
- Οι απαντήσεις που λαμβάνεις από την ΤΝ χρήζουν επαλήθευσης από το σχ. βιβλίο και τον/την εκπαιδευτικό.
- Μην φοβάσαι να κάνεις λάθη! Από τα λάθη μας μαθαίνουμε και γινόμαστε καλύτεροι!

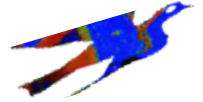
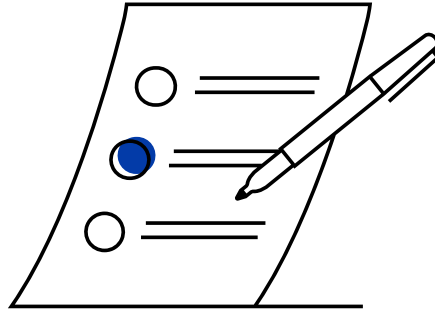
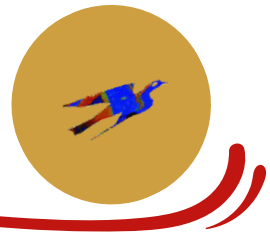
Χάραξε τη  
δική σου διαδρομή!

Να αγαπάς την  
ευθύνη!





# Πανεπιστήμιο Κρήτης | Παιδαγωγικό Τμήμα ΔΕ | ΕΔΙΒΕΑ



Στείλτε μας τις εντυπώσεις σας, τι σας άρεσε και τι θα προτεινάτε για βελτίωση σε αυτόν τον οδηγό!

Αν είστε μαθητές κάντε κλικ εδώ:

<https://padlet.com/edivea01/padlet-zyrf2r6cpzrjhm0>

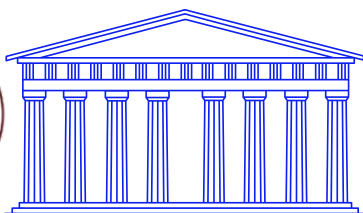
Αν είστε εκπαιδευτικοί κάντε κλικ εδώ:

<https://padlet.com/edivea01/padlet-xhp3uoahwirpnzld>

Αν είστε γονείς κάντε κλικ εδώ:

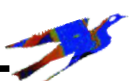
<https://padlet.com/edivea01/padlet-tp4zb6ut61kja6xt>

Απρίλιος 2026



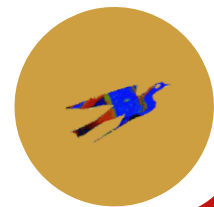
Human Centered A.I. Pedagogy

University Of Crete | eLearning Lab





# Πανεπιστήμιο Κρήτης | Παιδαγωγικό Τμήμα ΔΕ | ΕΔΙΒΕΑ



## Δήλωση.

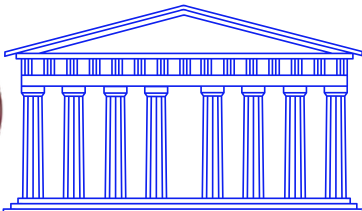
- Τα ανωτέρω βήματα διαμορφώθηκαν από την ερευνητική μας ομάδα, χωρίς τη συνδρομή εφαρμογών τεχνητής νοημοσύνης σε οποιαδήποτε στάδιο.
- Τα γραφιστικά έγιναν με την βοήθεια της εφαρμογής Canva χωρίς χρήση εφαρμογών ΤΝ.
- Δεν φοβόμαστε να κάνουμε λάθη! Από τα λάθη μας μαθαίνουμε και προσπαθούμε να γίνουμε καλύτεροι!

### Επιστημονικός Υπεύθυνος:

Αναστασιάδης Παναγιώτης  
Καθηγητής Πανεπιστημίου Κρήτης

### Κριτικοί Αναγνώστες:

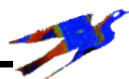
Κωτσιδης Κωνσταντίνος  
Μουζάκης Χαράλαμπος  
Φιλίππουσης Γιώργος

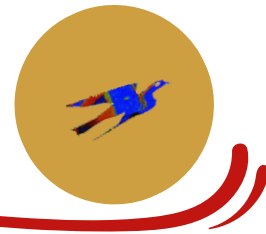


Απρίλιος 2026

Human Centered A.I. Pedagogy

University Of Crete | eLearning Lab



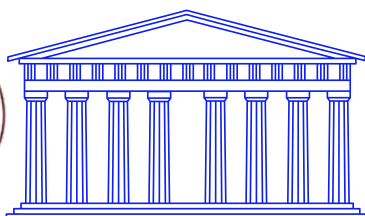


## Βιβλιογραφικές Αναφορές

- ▶ Anastasiades, P., Kotsidis, K., & Papadakis, M. (2026). Human-centred Artificial Intelligence in Education: Conceptual Definition and Key Characteristics. ICODL2026 13(1), 84-102.
- ▶ Arslan, N., Haj Youssef, M., & Ghandour, R. (2025, February). AI and learning experiences of international students studying in the UK: an exploratory case study. In Artificial Intelligence in Education (Vol. 1, No. 1, pp. 1-23). Emerald Publishing Limited.
- ▶ Hardaker, G., & Glenn, L. E. (2025). Artificial intelligence for personalized learning: a systematic literature review. The International Journal of Information and Learning Technology, 42(1), 1-14.
- ▶ Tang, J. K., Tsai, Y. C., Lee, J. Y., Liao, C. Y., & Chan, T. W. (2025, December). Designing an AI Reading Assistant to Support Home School Engagement. In International Conference on Computers in Education.
- ▶ UNESCO (2024). AI competency framework for teachers. <https://doi.org/10.54675/ZJTE2084>

## Citation

Αναστασιάδης, Π. (2026). Οδηγός εξατομικευμένης μελέτης στο σπίτι: 5+1βήματα αξιοποίησης εφαρμογών τεχνητής νοημοσύνης για μαθητές & μαθήτριες. Εργαστήριο Δια Βίου και Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης (Ε.ΔΙ.Β.Ε.Α), Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης, Πανεπιστήμιο Κρήτης.



Απρίλιος 2026

Human Centered A.I. Pedagogy

University Of Crete | eLearning Lab

