



ΕΝΟΤΗΤΑ 1

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ: ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΟΝ ΥΠΕΡ-ΕΘΙΣΜΟ ΣΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ



erasmediah.eu



**Co-funded by
the European Union**



Μάθημα 1.5

Στρατηγικές για ισορροπημένη ψηφιακή κατανάλωση



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**

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 (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



Επισκόπηση μαθήματος

Αυτό το σχέδιο μαθήματος εστιάζει στις «Στρατηγικές για Ισορροπημένη Ψηφιακή Κατανάλωση», αντιμετωπίζοντας τις προκλήσεις που θέτει η υπερσυνδεσιμότητα των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, συμπεριλαμβανομένης της απώλειας εστίασης, της κούρασης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, της κοινωνικής σύγκρισης, της ψηφιακής απόσπασης της προσοχής, της διαδικτυακής επαγρύπνησης και του FOMO (Fear of Missing Out). Η συνεδρία περιλαμβάνει τέσσερις διαδραστικές δραστηριότητες που έχουν σχεδιαστεί για να προσελκύσουν τους συμμετέχοντες και να προωθήσουν πιο υγιεινές ψηφιακές συνήθειες.

Το εργαστήριο οργανώνεται σε 5 βήματα:

- 1: Εισαγωγή: Digital Detox Bingo - (10 λεπτά)
- 2: Ομαδική δραστηριότητα: Ορισμός ορίων (15 λεπτά)
- 3: Μέτριες και ουσιαστικές αλληλεπιδράσεις (10 λεπτά)
- 4: Δραστηριότητα ενσυνειδητότητας (5 λεπτά)
- 5: Συμπεράσματα και συλλογισμοί (5 λεπτά)

Μάθημα 1.5

Στρατηγικές για Ισορροπημένη Ψηφιακή Κατανάλωση

Στόχοι:

- Κατανοήστε τις επιπτώσεις της υπερσυνδεσιμότητας των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην ψυχική ευεξία.
- Μάθετε πρακτικές στρατηγικές για ισορροπημένη ψηφιακή κατανάλωση.
- Ασχοληθείτε με δραστηριότητες που ενθαρρύνουν την επίγνωση και τις ουσιαστικές αλληλεπιδράσεις.
- Δημιουργήστε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον για τη συζήτηση των συνηθειών ψηφιακής κατανάλωσης.

Βασικά μηνύματα:

- Η υπερσυνδεσιμότητα των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να οδηγήσει σε αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία, συμπεριλαμβανομένου του άγχους και της μειωμένης εστίασης.
- Ο καθορισμός ορίων και ο συντονισμός των διαδικτυακών αλληλεπιδράσεων είναι απαραίτητοι για τη διατήρηση της ισορροπίας και τη μείωση του FOMO.
- Οι πρακτικές ενσυνειδητότητας μπορούν να βοηθήσουν στον μετριασμό των επιπτώσεων των ψηφιακών περισπασμών.



ΕΙΔΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:





Βήμα 1

Μπίνγκο ψηφιακής αποτοξίνωσης

Χρησιμοποιώντας αυτήν τη δραστηριότητα Digital Detox Bingo, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να εμπλέξουν τους συμμετέχοντες σε ουσιαστικές συζητήσεις σχετικά με τη χρήση της τεχνολογίας, ενώ παράλληλα προωθούν πιο υγιεινές συνήθειες σε μια ευχάριστη μορφή.

Περιγραφή:

Αυτή η δραστηριότητα είναι ένα διαδραστικό παιχνίδι παγοθραυστικού όπου οι συμμετέχοντες λαμβάνουν μια κάρτα μπίνγκο γεμάτη με ψηφιακές συνήθειες αποτοξίνωσης αντί για αριθμούς.

Ο στόχος είναι να συναναστραφείτε με άλλους στην ομάδα, κάνοντας ερωτήσεις για να βρείτε άτομα που ταιριάζουν με τις δηλώσεις στις κάρτες τους.



Βήμα 1

Μπίνγκο ψηφιακής αποτοξίνωσης

Δώστε στυλό και φύλλα Bingo στους συμμετέχοντες και ζητήστε τους να αρχίσουν να κάνουν ερωτήσεις ο ένας στον άλλο.

Όταν ένας συμμετέχων βρίσκει κάποιον που ταιριάζει με μια περιγραφή, ζητά από αυτό το άτομο να υπογράψει το αντίστοιχο τετράγωνο. Οι συμμετέχοντες μπορούν να κάνουν μόνο μία ερώτηση και μετά πρέπει να μετακινηθούν σε νέο άτομο.

Το πρώτο άτομο που συμπληρώνει μια σειρά, στήλη ή διαγώνιο στην κάρτα του μπίνγκο φωνάζει "Μπίνγκο!" και κερδίζει το παιχνίδι. Αυτή η δραστηριότητα όχι μόνο ενθαρρύνει τη συζήτηση και τη σύνδεση, αλλά υποστηρίζει τον αυτοστοχασμό και την αίσθηση ότι «είμαστε στην ίδια βάρκα».



Βήμα 1

Μπίνγκο ψηφιακής αποτοξίνωσης

ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΤΕ ΜΙΑ ΣΕΙΡΑ, ΣΤΗΛΗ Ή ΔΙΑΓΩΝΙΑ ΚΑΙ ΦΩΝΑΞΤΕ BINGO!

Χωρίς κύλιση μία ώρα πριν τον ύπνο	Δεν δημιουργεί ροές (σε Duolingo, Snapchat, Fitness Tracker κ.λπ.)	Ακούει μουσική ή podcast χωρίς περισπασμούς
Διαβάζει βιβλία και εφημερίδες τακτικά.	Τρώει χωρίς τηλέφωνο	Διαθέτει λιγότερους από 3 λογαριασμούς πλατφόρμας κοινωνικής δικτύωσης
Χρησιμοποιεί τη λειτουργία πτήσης ή τη σίγαση του τηλεφώνου για να μειώσει τους περισπασμούς για περισσότερες από τρεις ώρες	Παίζει εκτός σύνδεσης παιχνίδια με κάρτες ή επιτραπέζια	Διατηρεί όλα τα ηλεκτρονικά έξω από την κρεβατοκάμαρα



Βήμα 2 Ομαδική δραστηριότητα: Ορισμός ορίων

Το πρώτο βήμα προς την οικοδόμηση υγιούς χρήσης ψηφιακών μέσων είναι να ορίσετε όρια. Το πρόβλημα δεν είναι ότι χρησιμοποιούμε τις ψηφιακές συσκευές μας, αλλά ότι το κάνουμε υπερβολικά. Δεν είναι περίεργο που ο εγκέφαλός μας έχει εξαντληθεί. Τα όρια μπορεί να είναι φυσικά (όπως ζώνες χωρίς οθόνη στο σπίτι) ή να συνδέονται με την ώρα και τις δραστηριότητες (δεν υπάρχει τηλέφωνο μία ώρα πριν τον ύπνο ή κατά τη διάρκεια του μεσημεριανού γεύματος). Αλλά μπορείτε επίσης να ορίσετε όρια θέτοντας όρια στη χρήση: απενεργοποιήστε τις ειδοποιήσεις, διαγράψτε εφαρμογές ή επαναφέρετε τις δραστηριότητες εκτός σύνδεσης ή χρησιμοποιήστε ένα ξυπνητήρι.

Ερωτήσεις εισαγωγής:

- Συζητήστε τη σημασία του να τεθούν όρια στο πλαίσιο της κούρασης και της απόσπασης της προσοχής στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τις καθημερινές τους ρουτίνες και να εντοπίσουν τις στιγμές που μπορούν να περιορίσουν τη χρήση της οθόνης.
- Βοηθήστε τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν προσωπικά όρια για την ψηφιακή κατανάλωση.



Βήμα 2

Ομαδική δραστηριότητα: Ορισμός ορίων

Χρησιμοποιήστε και διαδικτυακό πίνακα (π.χ. [Miro Lite](#)) για αυτήν τη δραστηριότητα. Μοιραστείτε τον σύνδεσμο με τους συμμετέχοντες. Όλη η ομάδα θα εργαστεί σε έναν κοινό πίνακα, χρησιμοποιώντας την επιλογή «sticky note».

Βήματα:

- **Συλλογή ιδεών:** Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψουν όσο το δυνατόν περισσότερες ιδέες για τον καθορισμό ορίων. Δώστε τους 3 λεπτά για την εργασία.
- **Συζήτηση:** Αφαιρέστε τα επαναλαμβανόμενα θέματα και τακτοποιήστε τις ιδέες σε κατηγορίες, με βάση τις οδηγίες των συμμετεχόντων. Ενθαρρύνετε τους να κάνουν κατηγορίες.
- **Συλλογισμοί:** Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να επιλέξουν 3 ιδέες που θα ήθελαν να δοκιμάσουν.



Βήμα 3

ΜΕΤΡΙΕΣ ΚΑΙ ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΕΣ ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ

«Μέτριες και ουσιαστικές αλληλεπιδράσεις» σημαίνει να κάνετε κοινωνικές συνομιλίες που είναι στοχαστικές και σημαντικές, ενώ παράλληλα είστε ισορροπημένοι στο πόσο συχνά και πόσο βαθιά συνδέεστε με τους άλλους. Αυτή η ιδέα υπογραμμίζει ότι είναι πιο σημαντικό να έχουμε αλληλεπιδράσεις υψηλής ποιότητας παρά πολλές από αυτές, ειδικά όταν χρησιμοποιείτε ψηφιακή επικοινωνία όπως τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Η έννοια αναφέρεται επίσης στην κατανάλωση πληροφοριών, στα παιχνίδια ή σε οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα.



Βήμα 3

ΜΕΤΡΙΕΣ ΚΑΙ ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΕΣ ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ

Μέτριες και ουσιαστικές αλληλεπιδράσεις:

- **Οι μέτριες αλληλεπιδράσεις** περιλαμβάνουν τον καθορισμό ορίων σχετικά με το πόσο συχνά και με ποιον τρόπο αλληλεπιδρά κανείς με άλλους στο Διαδίκτυο, με στόχο να αποτρέψει τα αισθήματα υπερέντασης ή κόπωσης που μπορεί να προκύψουν από την υπερβολική συνδεσιμότητα.
- **Οι ουσιαστικές αλληλεπιδράσεις** μπορούν να ενισχύσουν την κατανόηση, να δημιουργήσουν εμπιστοσύνη και να δημιουργήσουν μια αίσθηση κοινότητας μεταξύ των ατόμων, ειδικά όταν περιλαμβάνουν την ανταλλαγή διαφορετικών προοπτικών ή κοινών στόχων.



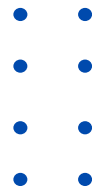
Βήμα 3

ΜΕΤΡΙΕΣ ΚΑΙ ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΕΣ ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ

Στόχος: Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αξιολογήσουν τις διαδικτυακές πληροφορίες και τις συνδέσεις τους και να δώσουν προτεραιότητα στην ποιότητα έναντι της ποσότητας.

Βήματα:

- Εξηγήστε την έννοια των μέτρων και ουσιαστικών αλληλεπιδράσεων
- Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες.
- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αναφέρουν τις τρεις κορυφαίες διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις τους που τους φέρνουν χαρά.
- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αναφέρουν τις τρεις κορυφαίες διαδικτυακές τους συνδέσεις που επηρεάζουν θετικά τη ζωή τους.
- Αφήστε τους να συζητήσουν το θέμα.
- Ζητήστε από τις μικρές ομάδες να εκφράσουν κάποιες ενδιαφέρουσες ή συζητήσιμες ιδέες.



Βήμα 4

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

Εισαγάγετε τεχνικές ενσυνειδητότητας για την ενίσχυση της επίγνωσης των ψηφιακών καταναλωτικών συνηθειών.

Βήματα:

Εξηγήστε τι πρόκειται να συμβεί

- Οδηγήστε έναν σύντομο καθοδηγούμενο διαλογισμό που επικεντρώνεται στην αναγνώριση συναισθηματικών απαντήσεων σε ψηφιακό περιεχόμενο.
- Αφήστε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τα συναισθήματά τους εάν θέλουν να το κάνουν.



Βήμα 4

Καθοδηγούμενος Διαλογισμός για Ενσυνειδητότητα κατά της Υπερσυνδεσιμότητας στα Κοινωνικά Μέσα

[Ξεκινήστε βρίσκοντας μια άνετη θέση καθίσματος. Κλείστε απαλά τα μάτια σας και πάρτε μια βαθιά εισπνοή από τη μύτη σας, γεμίζοντας εντελώς τους πνεύμονές σας. Κρατήστε το για μια στιγμή και μετά εκπνεύστε αργά από το στόμα σας. Ας ξεκινήσουμε.]

Καθώς κάθεστε στη θέση σας, φέρτε την επίγνωσή σας στην παρούσα στιγμή. Παρατηρήστε πώς αισθάνεται το σώμα σας στην καρέκλα ή στο έδαφος από κάτω σας. Επιτρέψτε στον εαυτό σας να νιώσει υποστήριξη και προσγειωμένος.

Τώρα, πάρτε άλλη μια βαθιά ανάσα, γεμίζοντας την κοιλιά σας με αέρα... και εκπνεύστε αργά, αφήνοντας κάθε ένταση που μπορεί να κρατάτε. Με κάθε αναπνοή, αφήστε τον εαυτό σας να χαλαρώσει λίγο περισσότερο.

[Παύση για λίγα δευτερόλεπτα.]

Καθώς εισπνέετε, φανταστείτε να αντλείτε ηρεμία και διαύγεια. Καθώς εκπνέετε, οραματιστείτε να απελευθερώνετε τυχόν περισπασμούς ή ανησυχίες — ειδικά αυτές που σχετίζονται με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τις ψηφιακές συσκευές.

[Παύση για λίγα δευτερόλεπτα.]

Σκεφτείτε πόσο συχνά ελέγχετε το τηλέφωνό σας ή κάνετε κύλιση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Αναγνωρίστε τα συναισθήματα που προκύπτουν όταν το κάνετε αυτό—είτε είναι ενθουσιασμός, άγχος ή ακόμα και κόπωση. Αναγνωρίστε ότι αυτά τα συναισθήματα είναι έγκυρα, αλλά υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι είναι εντάξει να κάνετε πίσω.

Τώρα, φανταστείτε τον εαυτό σας σε ένα ήσυχο μέρος - ένα ήσυχο πάρκο, μια γαλήνια παραλία ή σπουδήποτε σας ηρεμεί. Φανταστείτε να βρίσκεστε εκεί χωρίς καμία συσκευή γύρω σας. Νιώστε την ελευθερία να είστε πλήρως παρόντες σε αυτόν τον χώρο.

[Παύση για λίγα δευτερόλεπτα.]

Αυτή τη στιγμή, υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι είναι πολύ καλό να αποσυνδεθείτε από τον ψηφιακό κόσμο. Έχετε τη δύναμη να επιλέξετε πότε και πώς να ασχοληθείτε με την τεχνολογία. Αφήστε αυτή τη σκέψη να εγκατασταθεί στο μυαλό σας: «Μπορώ να κάνω διαλείμματα από τις συσκευές μου και να απολαύσω τη ζωή πλήρως».

[Παύση για λίγα δευτερόλεπτα.]

Καθώς αρχίζουμε να κλείνουμε αυτόν τον διαλογισμό, πάρτε μια ακόμη βαθιά ανάσα... και εκπνεύστε αργά. Όταν είστε έτοιμοι, κουνήστε απαλά τα δάχτυλα των χεριών και των ποδιών σας, επαναφέροντας την επίγνωση στο σώμα σας. Ανοίξτε απαλά τα μάτια σας, κουβαλώντας μαζί σας αυτήν την αίσθηση της προσοχής καθώς προχωράτε στη μέρα σας. Να θυμάστε ότι μπορείτε να επιστρέψετε σε αυτό το αίσθημα ηρεμίας όποτε το χρειάζεστε.

Σας ευχαριστώ που αφιερώσατε αυτόν τον χρόνο για τον εαυτό σας σήμερα.

Βήμα 5

Συμπεράσματα και Συλλογισμοί

Συνοψίστε τα θέματα που καλύπτονται σε αυτό το εργαστήριο.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συνδέσουν τα θέματα με τα αναφερόμενα αποτελέσματα και επιπτώσεις της υπερσυνδεσιμότητας των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

Ερωτήσεις συζήτησης:

- Πώς η ενσυνειδητότητα μπορεί να βοηθήσει στην καταπολέμηση των συναισθημάτων FOMO και του άγχους που σχετίζονται με την παρουσία στο διαδίκτυο;
- Πώς ο καθορισμός ορίων θα βοηθούσε να ξεπεραστεί η απόσπαση της προσοχής;
- Ποια θα ήταν μια άλλη τεχνική που δεν παρουσιάστηκε σήμερα (πήγαινε εκτός σύνδεσης - προτιμήστε δραστηριότητες εκτός σύνδεσης)





Σύνοψη των βασικών συμπερασμάτων

Η ισορροπημένη ψηφιακή κατανάλωση μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την ψυχική υγεία και τις διαπροσωπικές σχέσεις.

- Πιθανοί τρόποι ανάπτυξης υγιεινών καταναλωτικών συνηθειών είναι:
- Θέτοντας όρια
 - Προτιμήστε μέτριες και ουσιαστικές αλληλεπιδράσεις
 - Εξάσκηση της επίγνωσης και συμμετοχή σε δραστηριότητες εκτός σύνδεσης,

Τα άτομα μπορούν να καλλιεργήσουν μια πιο υγιή σχέση με την τεχνολογία.



Οδηγίες για εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας, εκπαιδευτικούς και δασκάλους

Σκοπός:

Η κατανόηση της σημασίας της ισορροπημένης ψηφιακής κατανάλωσης είναι το πρώτο βήμα για τα άτομα να μάθουν πρακτικές στρατηγικές για να θέσουν όρια και να μετριάσουν τις αλληλεπιδράσεις.

Άλλες χρήσιμες μέθοδοι είναι: η ενασχόληση με πρακτικές ενσυνειδητότητας που σχετίζονται με την ψηφιακή κατανάλωση. Προωθήστε ουσιαστικές διαδικτυακές και εκτός σύνδεσης αλληλεπιδράσεις.

Υλικά που χρειάζονται:

- φορητός υπολογιστής, προβολέας
- Ηλεκτρονική εφαρμογή λευκού πίνακα (MIRO)
- κινητά τηλέφωνα των συμμετεχόντων
- το τυπωμένο φύλλο BINGO (ένα για κάθε συμμετέχοντα)
- χαρτιά, στυλό
- Το Φύλλο Καθοδηγούμενου Διαλογισμού που εκτυπώθηκε για τον εκπαιδευτή





Βήμα 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Μπίνγκο ψηφιακής αποτοξίνωσης (10 λεπτά)

Οδηγίες:

Είναι σημαντικό να εξηγήσετε τους κανόνες του BINGO στους συμμετέχοντες. Τονίστε ότι αρκεί να συλλέξετε τρεις απαντήσεις στη σειρά, στη στήλη ή στο σταυρό, αλλά μπορείτε να κάνετε μόνο μία ερώτηση από κάθε συνομιλητή.

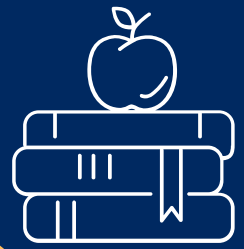
Να είστε προσεκτικοί με το χρόνο: εάν η δραστηριότητα τελειώσει νωρίτερα από το προγραμματισμένο, οι συμμετέχοντες μπορούν να συνεχίσουν μέχρι τη δεύτερη και τρίτη θέση. Εάν η δραστηριότητα διαρκεί πολύ, μπορείτε απλώς να τη σταματήσετε.

Κατηγορίες επιλογών:

Όπως μπορείτε να παρατηρήσετε, αυτό το φύλλο Bingo είναι ένας πίνακας 3x3, με 9 επιλογές. Οι επιλογές χωρίζονται σε 3 κατηγορίες: ελαχιστοποίηση περισπασμών, μείωση χρήσης οθόνης, έξοδος εκτός σύνδεσης.

Αυτή η δραστηριότητα χρησιμεύει ως έναρξη συζήτησης καθώς παρέχει διάφορες ιδέες στους συμμετέχοντες προκειμένου να μπορούν να μοιραστούν τις δικές τους ιδέες και εμπειρίες.





Βήμα 2: ΟΜΑΔΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: Ορισμός ορίων (15 λεπτά)

Ο καθορισμός ορίων με τη χρήση ψηφιακών συσκευών είναι απαραίτητος για τη διατήρηση μιας υγιούς σχέσης με την τεχνολογία και την πρόληψη αρνητικών αποτελεσμάτων όπως η ψηφιακή απόσπαση της προσοχής και η κόπωση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

Οδηγίες:

- Εξηγήστε τι σημαίνουν τα όρια σχετικά με την υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της ψηφιακής τεχνολογίας.
- Στο μέρος της συλλογής, αναγκάστε τα να γράψουν όσο το δυνατόν περισσότερες ιδέες και μετρήστε προσεκτικά τα 3 λεπτά. Μάλλον θα ζεσταθούν σιγά σιγά και είναι πιθανό να μην έχουν πολλές ιδέες τα πρώτα λεπτά. Μπορείτε να επισημάνετε ότι μπορούν ακόμη και να χρησιμοποιήσουν παραδείγματα από το Bingo. Το παράδειγμα δεν χρειάζεται να είναι κάτι που χρησιμοποιούν στην πραγματικότητα, ο στόχος είναι να συγκεντρώσουν όσο το δυνατόν περισσότερες ιδέες.
- Δώστε μεγάλη έμφαση στην οργάνωση των ιδεών. Λειτουργήστε ως συντονιστής, αφήστε τους συμμετέχοντες να σας καθοδηγήσουν (πού υπάρχει επανάληψη, ποιες κατηγορίες χρησιμοποιείτε, πώς ομαδοποιείτε τα στοιχεία).
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να σκέφτονται τις ώρες αιχμής όταν αισθάνονται ότι τους κυριεύει το ψηφιακό περιεχόμενο και θέτουν συγκεκριμένα όρια κατά τη διάρκεια αυτών των χρόνων.
- Μπορείτε να εξαγάγετε, να εκτυπώσετε και να μοιραστείτε τον χάρτη μυαλού με τους συμμετέχοντες.





Βήμα 3: ΜΕΤΡΙΕΣ ΚΑΙ ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΕΣ ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ (10 λεπτά)

Ο κύριος στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να αξιολογήσουν τις διαδικτυακές τους συνδέσεις και να δώσουν προτεραιότητα στην ποιότητα έναντι της ποσότητας. Αναφέροντας θετικές εμπειρίες, ξεκαθαρίζουμε ότι η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης έχει πολλά οφέλη, αλλά και κινδύνους. Για αυτήν την ηλικιακή ομάδα, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης παρέχουν μια ευκαιρία για κοινωνική σύνδεση και για εύρεση περιεχομένου και κοινοτήτων που ταιριάζουν με τα ενδιαφέροντά τους.

Είναι πολύ σημαντικό να τονιστεί η σημασία της μέτριας χρήσης. Δεν ζητάμε από κανέναν να σταματήσει εντελώς να χρησιμοποιεί όλους τους ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης. Ωστόσο, είναι σημαντικό το λιγότερο είναι περισσότερο: αξίζει να βρείτε εκείνες τις πλατφόρμες, τα θέματα και τους ανθρώπους που πραγματικά κεντρίζουν το ενδιαφέρον και παρέχουν πολύτιμες εμπειρίες. Και μπορείτε με ασφάλεια να μην ακολουθήσετε αυτά που δεν είναι ενδιαφέροντα.

Οδηγίες:

- Ξεκινήστε διευκολύνοντας μια συζήτηση σχετικά με τον αντίκτυπο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στις σχέσεις.
- Αφήστε τις μικρές ομάδες να συζητήσουν τις ιδέες τους. Δώστε τους χρόνο για τη συζήτηση.
- Οι ομάδες δεν πρέπει να μοιράζονται όλα όσα μίλησαν. αρκεί να αναφέρουμε μία ή δύο ενδιαφέρουσες πτυχές.





Βήμα 4: ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ (5 λεπτά)

Η ενσυνειδητότητα είναι η πρακτική του να είμαστε πλήρως παρόντες και με επίγνωση των σκέψεων, των συναισθημάτων και του περιβάλλοντός μας χωρίς κρίση. Βοηθά τα άτομα να αναγνωρίζουν και να παρατηρούν τις εσωτερικές τους καταστάσεις, επιτρέποντάς τους να ανταποκρίνονται σε εμπειρίες πιο προσεκτικά αντί να αντιδρούν αυτόματα. Οι καθοδηγούμενοι διαλογισμοί είναι ένας κοινός τρόπος καλλιέργειας της ενσυνειδητότητας, καθώς παρέχουν δομημένες στιγμές εστίασης στο παρόν, βοηθώντας τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν μεγαλύτερη επίγνωση και να μειώσουν τους περισπασμούς που σχετίζονται με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και την υπερσυνδεσιμότητα.

Με την εισαγωγή μιας τεχνικής ενσυνειδητότητας (καθοδηγούμενος διαλογισμός) όχι απλώς ενισχύετε την επίγνωση των ψηφιακών καταναλωτικών συνηθειών, αλλά επίσης - στο τέλος του μαθήματος - τους δίνετε την ευκαιρία να δοκιμάσουν μια τεχνική αυτή τη στιγμή. Καθώς στο εργαστήριο δεν έχουν την ευκαιρία να διακόψουν την παρακολούθηση των επαφών ή να μην χρησιμοποιήσουν την ώρα του φαγητού στο τηλέφωνο, αυτό είναι κάτι που μπορούν να κάνουν εδώ και τώρα.

Οδηγίες:

- Αφήστε την ομάδα να καθίσει και ζητήστε τους να είναι ήρεμοι και σιωπηλοί.
- Διαβάστε το κείμενο αργά και ήρεμα. Είναι καλή ιδέα να το διαβάσετε δυνατά καθώς προετοιμάζεστε για αυτό το εργαστήριο.
- Δεν είναι ο στόχος μιας επαγγελματικής συνεδρίας διαλογισμού, απλώς αφήστε τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τη χρήση αυτών των τεχνικών, να νιώσουν χαλαροί και να διασκεδάσουν.





Βήμα 5 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΥΛΛΟΓΙΣΜΟΙ (5 λεπτά):

Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να συνοψίσει το εργαστήριο.

Ερωτήσεις προβληματισμού:

Πώς σας βοήθησαν οι δραστηριότητες σε αυτό το μάθημα να προσδιορίσετε συγκεκριμένους τομείς στις ψηφιακές καταναλωτικές σας συνήθειες που μπορεί να χρειάζονται προσαρμογή και ποιες στρατηγικές αισθάνεστε πιο παρακινημένοι να εφαρμόσετε προχωρώντας;

Με ποιους τρόπους πιστεύετε ότι η εξάσκηση της ενσυνειδητότητας και ο συντονισμός των διαδικτυακών σας αλληλεπιδράσεων μπορεί να επηρεάσει θετικά τη συνολική ευημερία και τις σχέσεις σας με τους άλλους;

Βασικά συμπεράσματα:

- Η ισορροπημένη ψηφιακή κατανάλωση μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την ψυχική υγεία και τις διαπροσωπικές σχέσεις.
- Θέτοντας όρια, μετριάζοντας τις αλληλεπιδράσεις, ασκώντας ενσυνειδητότητα και συμμετέχοντας σε δραστηριότητες εκτός σύνδεσης, τα άτομα μπορούν να καλλιεργήσουν μια πιο υγιή σχέση με την τεχνολογία.





Παρακολούθηση και δραστηριότητες στο σπίτι

- **Ολοκληρώστε την Πρόκληση Bingo:** Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να ολοκληρώσουν δραστηριότητες από το φύλλο μπίνγκο για μια καθορισμένη περίοδο (π.χ. μία εβδομάδα).
- **Πρόκληση Mind Map:** Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να επιλέξουν 3-5 ιδέες από τον χάρτη μυαλού και να προσπαθήσουν να τις πραγματοποιήσουν.
- **Συνεδρία Ανατροφοδοτησης:** Στο τέλος της περιόδου πρόκλησης, οργανώστε μια συνεδρία προβληματισμού όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να συζητήσουν ποιες δραστηριότητες τους άρεσε περισσότερο, τυχόν προκλήσεις που αντιμετώπισαν και πώς ένιωσαν μετά από διαλείμματα από τις ψηφιακές συσκευές.

Συμβουλές για εκπαιδευτικούς:

- Να είστε υποστηρικτικοί και ενθαρρυντικοί καθ' όλη τη διάρκεια του εργαστηρίου, τονίζοντας ότι πρόκειται για προσωπική ανάπτυξη.
- Μοιραστείτε τις δικές σας εμπειρίες με την ψηφιακή αποτοξίνωση για να δημιουργήσετε μια ανοιχτή ατμόσφαιρα.





Εργαλεία

MIRO LITE



Ο πίνακας Miro είναι ένας εικονικός πίνακας με δυνατότητα μεγέθυνσης που επιτρέπει στους χρήστες να παρουσιάζουν ιδέες, να συνεργάζονται τόσο ασύγχρονα όσο και σε πραγματικό χρόνο. Το Miro Lite είναι ένας δωρεάν στη χρήση, εύκολος στην κοινή χρήση διαδικτυακός πίνακας. Δεν απαιτείται εγγραφή ή εγγραφή. Οι πίνακες στο Miro Lite λήγουν σε 24 ώρες, αλλά είναι δυνατή η εξαγωγή του πίνακα. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε το Miro με εγγραφή.

[LINK](#)



Παραπομπές

- Gift Republic (2019): Digital Detox. 100 things to beat addiction. Card game.
- Goodin, Tanya (2017.): Off. Your Digital Detox for a Better Life. Published by Ilex, a division of Octagon Publishing Group Ltd.
- Karhu, Kimmo & Gustafsson, Robin & Eaton, Ben & Sørensen, Carsten & Henfridsson, Ola. (2020). Four Tactics for Implementing a Balanced Digital Platform Strategy. MIS Quarterly Executive. 19.10.17705/2msqe.00027.
- Price, Catherine (2018): How to Break Up with Your Phone, Pengiun Publishing Ltd.
- Thyre, Nathaniel (2024): Practical Strategies for a Balanced Digital Life,
<https://www.digitalwellnessinstitute.com/blog/practical-strategies-for-a-balanced-digital-life>





ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

1. Ποια είναι μια βασική στρατηγική για τη διαχείριση της ψηφιακής κατανάλωσης;
 - A. Απεριόριστος χρόνος οθόνης
 - B. Καθορισμός ορίων
 - Γ. Χρησιμοποιώντας μόνο μέσα κοινωνικής δικτύωσης
 - Δ. Χρησιμοποιήστε μόνο μία συσκευή

2. Πώς μπορεί η ενσυνειδητότητα να βελτιώσει τη σχέση μας με την τεχνολογία;
 - A. Αγνοώντας τις ειδοποιήσεις.
 - B. Κάνοντάς μας μεγαλύτερη επίγνωση των καταναλωτικών μας συνηθειών.
 - Γ. Με την αύξηση του χρόνου οθόνης.
 - Δ. Προσφέροντας μια δραστηριότητα αντί για ψηφιακή κατανάλωση.

3. Τι πρέπει να λάβετε υπόψη όταν εποπτεύετε τις διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις;
 - A. Ο αριθμός των ακολούθων που έχετε.
 - B. Πόσο συχνά δημοσιεύετε.
 - Γ. Ο αριθμός των ανοιχτών συνομιλιών ταυτόχρονα.
 - Δ. Η ποιότητα των συνδέσεων.





ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

4. Ποιο είναι ένα αποτέλεσμα της υπερσυνδεσιμότητας των μέσων κοινωνικής δικτύωσης;

- A. Αυξημένη εστίαση
- B. Κόπωση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης
- Γ. Δραστηριότητες εκτός σύνδεσης
- Δ. Αυξημένη παραγωγικότητα

5. Πώς μπορεί η ενσυνειδητότητα να βοηθήσει με τους ψηφιακούς περισπασμούς;

- A. Με την επαναφορά της εστίασης
- B. Αγνοώντας τις ειδοποιήσεις
- Γ. Με την αύξηση της επίγνωσης των συναισθηματικών αντιδράσεων
- Δ. Με την προώθηση περισσότερου χρόνου οθόνης





Λύσεις

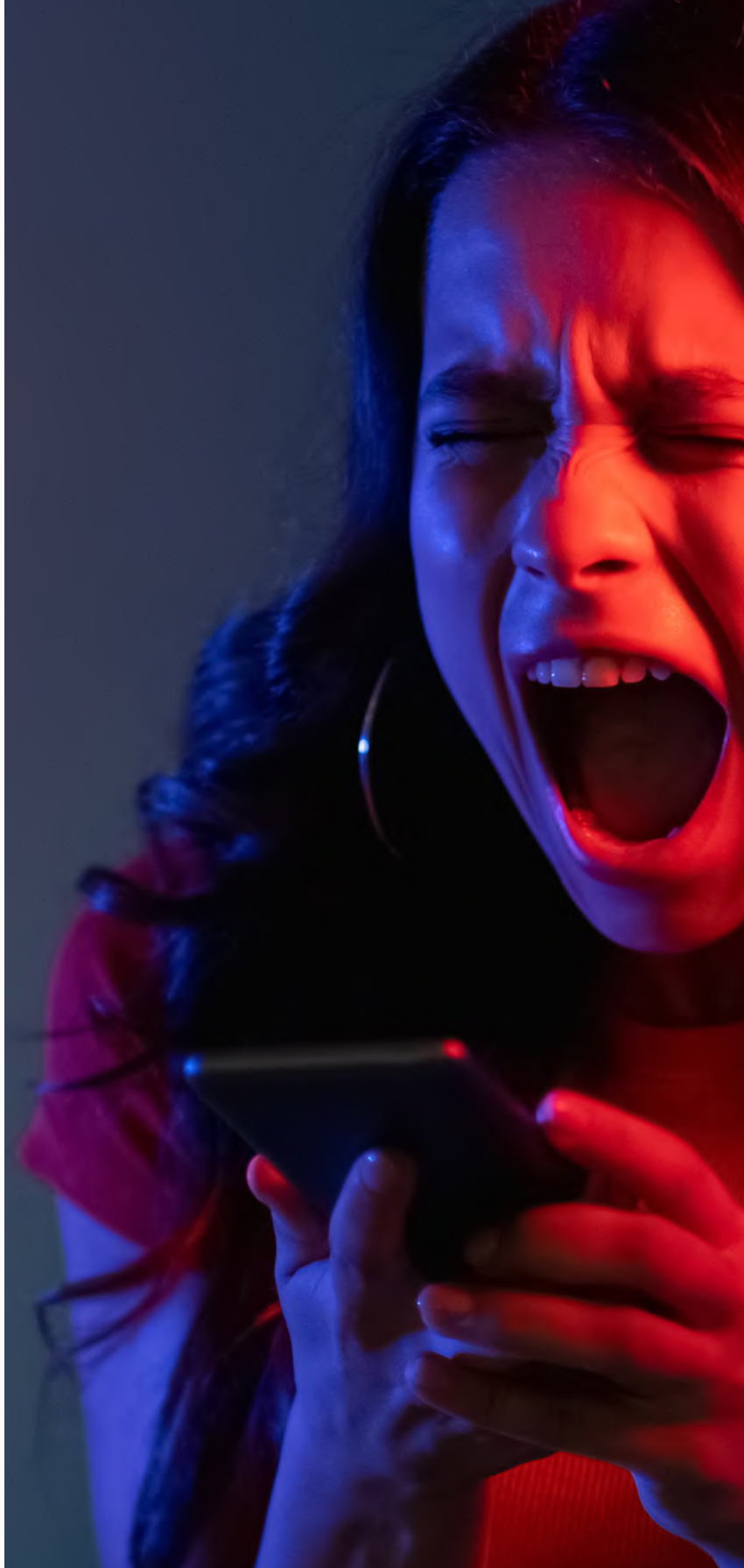
Ερώτηση 1: B
Ερώτηση 2: B
Ερώτηση 3: Δ
Ερώτηση 4: B
Ερώτηση 5: A

**It`s
Quiz
Time**





Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



**Co-funded by
the European Union**

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 (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.