



ΕΝΟΤΗΤΑ 3

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ, ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΩΝ ΜΕΣΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΥΠΕΡΣΥΝΔΕΣΙΜΟΤΗΤΑΣ



erasmediah.eu



**Co-funded by
the European Union**



Μάθημα 3.1

Ενδυνάμωση της νεολαίας για αυτορρύθμιση και καθορισμό ορίων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης



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

Σήμερα, θα εξερευνήσουμε πώς να ενδυναμώσουμε τον εαυτό μας για αυτορρύθμιση στη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και να θέσουμε υγιή όρια.

Στον σημερινό ψηφιακό κόσμο, είναι εύκολο να νιώθουμε καταβεβλημένοι από την ποσότητα περιεχομένου και την πίεση να παραμένουμε συνεχώς συνδεδεμένοι. Μαζί, θα μάθουμε πώς να θέτουμε υγιή όρια, γιατί είναι σημαντικό να διαχειριζόμαστε τον χρόνο μας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και πώς να παίρνουμε συνειδητές αποφάσεις σχετικά με το πότε και πώς να χρησιμοποιούμε τις πλατφόρμες με ισορροπημένο τρόπο.

Το εργαστήριο οργανώνεται σε 4 βήματα:

- 1. Εισαγωγή στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και την αυτορρύθμιση (10 λεπτά)**
- 2. Εξερεύνηση συνηθειών και παραγόντων που επηρεάζουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (15 λεπτά)**
- 3: Στρατηγικές για τον Καθορισμό Ψηφιακών Ορίων (10 λεπτά)**
- 4: Τελική Συζήτηση & Συμπεράσματα (5 λεπτά)**

Μάθημα 3.1

Ενδυνάμωση των νέων για αυτορρύθμιση και καθορισμό ορίων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Στόχοι:

- Κατανοήστε τη σημασία της αυτορρύθμισης κατά τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για τη διατήρηση της ψυχικής ευεξίας.
- Προσδιορίστε στρατηγικές για να θέσετε υγιή όρια στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και να μειώσετε την υπερβολική έκθεση.
- Αναπτύξτε δεξιότητες κριτικής σκέψης για να πλοηγηθείτε στον ψηφιακό κόσμο με υπευθυνότητα και αυτοπεποίθηση.

Βασικά μηνύματα:

- Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι ένα ισχυρό εργαλείο, αλλά χωρίς όρια, μπορούν να οδηγήσουν σε άγχος, χαμηλή αυτοεκτίμηση και κακή ψυχική υγεία.
- Η αυτορρύθμιση αφορά τη λήψη σκόπιμων επιλογών σχετικά με το πώς, πότε και γιατί χρησιμοποιούμε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- Ο καθορισμός ορίων προάγει πιο υγιεινές συνήθειες, καλύτερες σχέσεις και μεγαλύτερο έλεγχο του χρόνου και της ενέργειάς σας.



ΕΙΔΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:





Βήμα 1

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΜΕΣΑ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΥΤΟΡΥΘΜΙΣΗ

Ας ξεκινήσουμε με ένα σύντομο βίντεο που θα μας βοηθήσει να σκεφτούμε κάτι που όλοι συναντάμε καθημερινά: τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Τα χρησιμοποιούμε για να συνδεόμαστε με άλλους, να μοιραζόμαστε πληροφορίες και να διασκεδάζουμε, αλλά μερικές φορές μπορεί να είναι δύσκολο να ελέγξουμε πόσο χρόνο αφιερώνουμε σε αυτά. Σε αυτήν την ενότητα, θα εμβαθύνουμε στον ρόλο που παίζουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στη ζωή μας και θα διερευνήσουμε πώς η αυτορρύθμιση μπορεί να μας βοηθήσει να θέσουμε υγιή όρια.

Ας δούμε το βίντεο: www.youtube.com

- Τώρα που είδαμε το βίντεο, ας μιλήσουμε για όσα μάθαμε!
- Ποιες είναι μερικές συνηθισμένες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι νέοι όταν χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης; (π.χ. υπερβολική χρήση, FOMO, σύγκριση)



Βήμα 1

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΜΕΣΑ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΥΤΟΡΥΘΜΙΣΗ

Γνωρίζατε ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν μερικές φορές να γίνουν μια αυτόματη συνήθεια; Πολλοί άνθρωποι δεν συνειδητοποιούν πόσο χρόνο αφιερώνουν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης κάθε μέρα. Μπορεί εύκολα να παρασυρθούμε από ατελείωτο scrolling, ειδικά όταν ορισμένα ερεθίσματα όπως η πλήξη, ο φόβος μήπως χάσουμε κάτι (FOMO) ή η σύγκριση μας οδηγούν στο να ελέγχουμε τα τηλέφωνα μας.

Οι συνήθειες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορούν επίσης να επηρεάσουν την ψυχική μας ευεξία.

Όσο περισσότερο χρησιμοποιούμε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τόσο περισσότερο μπορεί να νιώθουμε άγχος, να συγκρίνουμε τον εαυτό μας με άλλους ή να νιώθουμε άγχος όταν δεν είμαστε συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο.

Ας αφιερώσουμε λίγο χρόνο για να αναλογιστούμε τις δικές σας συνήθειες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης:

Καταγράψτε πόσο χρόνο αφιερώνετε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης καθημερινά.

Σκεφτείτε τι πυροδοτεί τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.



Βήμα 2

ΕΞΕΡΕΥΝΩΝΤΑΣ ΤΙΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ ΤΩΝ ΜΕΣΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

Σκοπός:

Αναλύστε τον αντίκτυπο των συνηθειών των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην ευημερία.

Δραστηριότητα:

- Ομαδική Αναστοχασμός:
- Συζητήστε τις θετικές και αρνητικές επιπτώσεις των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στη ζωή σας.
- Θετικά: Σύνδεση με φίλους, ανταλλαγή ιδεών, ανακάλυψη νέων ενδιαφερόντων.
- Αρνητικά: Συγκρίνετε τον εαυτό σας με άλλους, αισθάνεστε άγχος, περνάτε πολύ χρόνο στο διαδίκτυο.

Παραδείγματα προς εξέταση:

- Κοινωνικά μέσα και αυτοεκτίμηση
- Influencers που προωθούν μη ρεαλιστικούς τρόπους ζωής
- Συνεχείς ειδοποιήσεις και άγχος
- Χαμένος χρόνος στην κύλιση αντί για παραγωγικότητα

Ανατροφοδότηση:

- Πώς διαμορφώνουν αυτές οι επιπτώσεις την ευημερία σας; Τι θα θέλατε να αλλάξετε στις συνήθειές σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;



Βήμα 2

ΕΞΕΡΕΥΝΩΝΤΑΣ ΤΙΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ ΤΩΝ ΜΕΣΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

Τι πιστεύετε για τα συναισθηματικά ερεθίσματα που βιώνετε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης; Έχουν την τάση να εμφανίζονται ορισμένα συναισθήματα, όπως το FOMO, οι συγκρίσεις ή το άγχος από τις ειδοποιήσεις, όταν κάνετε κύλιση; Αυτά τα ερεθίσματα μπορούν να επηρεάσουν τα συναισθήματά σας και να σας κάνουν να αντιδράτε παρορμητικά, μερικές φορές χωρίς καν να το συνειδητοποιείτε.

Σε μικρές ομάδες, ας αναλογιστούμε συνηθισμένα συναισθηματικά ερεθίσματα που αντιμετωπίζετε στο διαδίκτυο. Συζητήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Ποιες αιτίες σας προκαλούν άγχος, ζήλια ή υπερκόπωση;
- Πώς αντιδράτε συνήθως σε αυτά τα συναισθήματα;
- Επηρεάζουν κάποια από αυτά τα συναισθήματα τη συμπεριφορά σας;

Δραστηριότητα: Καταγράψτε τα προσωπικά σας συναισθηματικά ερεθίσματα από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Μοιραστείτε τα με έναν/μία σύντροφο και συζητήστε πώς επηρεάζουν την ευημερία σας.



Βήμα 2

ΕΞΕΡΕΥΝΩΝΤΑΣ ΤΙΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ ΤΩΝ ΜΕΣΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

Ας εξερευνήσουμε τώρα στρατηγικές για τη διαχείριση του χρόνου μας μπροστά στην οθόνη και τη διατήρηση της ισορροπίας. Για παράδειγμα, θα μπορούσατε να πείτε: «Διαπιστώσαμε ότι ο καθορισμός χρονικών ορίων και η σίγαση των ειδοποιήσεων βοηθούν στη μείωση των περισπασμών και μας κρατούν συγκεντρωμένους».

Τώρα, ας μιλήσουμε για μερικές χρήσιμες στρατηγικές:

- Θέστε χρονικά όρια στη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.
- Σίγαση ειδοποιήσεων για να αποφύγετε συνεχείς περισπασμούς.
- Δημιουργήστε ζώνες χωρίς τεχνολογία στο σπίτι σας για να αποσυνδεθείτε και να χαλαρώσετε.

Μερικά χρήσιμα εργαλεία για τη διαχείριση του χρόνου μπροστά στην οθόνη, όπως:

- Χρόνος οθόνης (iOS)
- Ψηφιακή Ευεξία (Android)
- Εφαρμογές όπως το Forest που ενθαρρύνουν τον χρόνο εκτός σύνδεσης.

Δραστηριότητα: Ας σκεφτούμε άλλες στρατηγικές που έχουν λειτουργήσει για εσάς στη μείωση του χρόνου που περνάτε μπροστά στην οθόνη και στη διατήρηση υγιών ορίων. Πώς διαχειρίζεστε τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης;



Βήμα 3

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΟΡΙΣΜΟ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΟΡΙΩΝ

Ας κάνουμε ένα βήμα παραπέρα και ας δημιουργήσουμε εξατομικευμένα σχέδια για να θέσουμε όρια και να επιτύχουμε ισορροπία.

Ας ξεκινήσουμε αναλογιζόμενοι όσα έχουμε συζητήσει μέχρι τώρα και στη συνέχεια ας δημιουργήσουμε το δικό σας σχέδιο:

- Βήμα 1: Προσδιορίστε τα προσωπικά σας ερεθίσματα και συνήθειες.
- Βήμα 2: Θέστε σαφείς στόχους, όπως η μείωση του χρόνου μπροστά σε οθόνες ή ο καθορισμός ωρών χωρίς τεχνολογία.
- Βήμα 3: Καταγράψτε τα εφαρμόσιμα βήματα για την επίτευξη αυτών των στόχων (π.χ., «Απενεργοποίηση ειδοποιήσεων μετά τις 8 μ.μ.»).

Δραστηριότητα: Εργαστείτε πάνω στο «Σχέδιο Ψηφιακών Ορίων» σας και στη συνέχεια μοιραστείτε το με την ομάδα. Συζητήστε πώς αυτά τα όρια μπορούν να επηρεάσουν θετικά την ψυχική σας ευεξία.



Βήμα 3

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΟΡΙΣΜΟ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΟΡΙΩΝ

Όσον αφορά τη διατήρηση υγιών ψηφιακών συνηθειών, υπάρχουν πολλά διαθέσιμα εργαλεία και στρατηγικές.

Ακολουθούν μερικές αποτελεσματικές επιλογές:

- Εφαρμογές: Εργαλεία όπως το Forest, το Freedom και το Moment σας βοηθούν να παραμένετε συγκεντρωμένοι και να μειώσετε τον χρόνο που περνάτε μπροστά στην οθόνη.
- Αυτοί οι πόροι μπορούν να διευκολύνουν την εφαρμογή και τη διατήρηση των ορίων.
- Δημιουργία του Εξατομικευμένου Σχεδίου Οριοθέτησης

Ας θέσουμε αυτά τα εργαλεία σε εφαρμογή:

- Σκεφτείτε τις ψηφιακές σας συνήθειες και εντοπίστε έναν τομέα που χρήζει βελτίωσης, όπως ο περιορισμός του χρόνου μπροστά στην οθόνη ή ο προγραμματισμός ωρών εκτός σύνδεσης.
- Γράψε ένα όριο που σκοπεύεις να ξεκινήσεις σήμερα.
- Δραστηριότητα:
- Μοιραστείτε το σχέδιό σας με την ομάδα και συζητήστε πώς αυτά τα βήματα μπορούν να επηρεάσουν θετικά την ευημερία σας.

Βήμα 4

ΤΕΛΙΚΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Για να κλείσουμε την ομιλία μας, ας αφιερώσουμε λίγο χρόνο για να σκεφτούμε τι μάθαμε και πώς μπορούμε να το εφαρμόσουμε.

Σηκώστε το χέρι σας αν έχετε νιώσει ποτέ καταβεβλημένοι ή αγχωμένοι λόγω του χρόνου που αφιερώνετε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Για όσους σήκωσαν τα χέρια τους, ποιο είναι ένα όριο ή μια συνήθεια από τη σημερινή συζήτηση που πιστεύετε ότι θα μπορούσε να βοηθήσει;

Ας σκεφτούμε επίσης πώς μπορούμε να στηρίξουμε ο ένας τον άλλον. Πώς θα μπορούσατε να ενθαρρύνετε έναν φίλο να θέσει όρια για τη δική του ευημερία;

Κάθε μικρό βήμα που κάνουμε προς την αυτορρύθμιση μας βοηθά να χτίσουμε πιο υγιείς σχέσεις με την τεχνολογία. Σας ευχαριστούμε όλους που συμβάλατε στη σημερινή συζήτηση!





Σύνοψη των βασικών συμπερασμάτων

- Κατανοήστε τον αντίκτυπο: Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να επηρεάσουν την ψυχική ευεξία, ειδικά χωρίς σαφή όρια.
- Εξασκηθείτε στην αυτορρύθμιση: Η ανάπτυξη υγιεινών συνηθειών σχετικά με τον χρόνο που περνάτε μπροστά σε οθόνες και τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης είναι απαραίτητη για την ισορροπία.
- Θέστε Όρια Ενδυνάμωσης: Ο καθορισμός ορίων όχι μόνο προστατεύει την ψυχική σας υγεία, αλλά σας βοηθά επίσης να νιώθετε ότι έχετε μεγαλύτερο έλεγχο της ψηφιακής σας ζωής.
- Υποστηρίξτε ο ένας τον άλλον: Ενθαρρύνετε φίλους και συνομηλίκους να υιοθετήσουν τον καθορισμό ορίων για μια πιο υγιή διαδικτυακή κοινότητα.



Οδηγίες για εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας, εκπαιδευτικούς και δασκάλους

Σκοπός:

Αυτό το μάθημα εξοπλίζει τους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας, τους εκπαιδευτικούς και τους δασκάλους ώστε να καθοδηγήσουν τους μαθητές στην κατανόηση της αυτορρύθμισης και στον καθορισμό ορίων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Μέσω διαδραστικών ασκήσεων, οι συμμετέχοντες θα μάθουν στρατηγικές για τη διαχείριση των ψηφιακών συνηθειών, την ενίσχυση της ψυχικής ευεξίας και την υπεύθυνη χρήση της τεχνολογίας.

Υλικά που χρειάζονται:

- Προβολέας και οθόνη
- Ομιλητές
- Φορητός υπολογιστής ή συσκευή για αναπαραγωγή βίντεο
- Φυλλάδια με συμβουλές αυτορρύθμισης και στρατηγικές καθορισμού ορίων
- Χαρτί γραφικών παραστάσεων ή μαρκαδόροι λευκού πίνακα
- Σημειωματάρια ή χαρτί
- Στυλό ή μολύβια
- Πρόσβαση σε εφαρμογές όπως "Forest", "Digital Wellbeing" ή "Moment" για επίδειξη





Βήμα 1: Εισαγωγή στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και την αυτορρύθμιση (10 λεπτά)

Καλωσόρισμα και εισαγωγή

Χαιρετήστε θερμά τους συμμετέχοντες, δίνοντας μια θετική και ενδιαφέρουσα χροιά στη συνεδρία. Παρουσιάστε τον στόχο της συνεδρίας: την κατανόηση του ρόλου των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην καθημερινή ζωή και την εκμάθηση του τρόπου με τον οποίο η αυτορρύθμιση και τα όρια μπορούν να προωθήσουν την ψυχική ευεξία. Δώστε μια σύντομη περίληψη της δομής του εργαστηρίου, επισημαίνοντας τις διαδραστικές συζητήσεις και δραστηριότητες που ακολουθούν.

Προβολή βίντεο ή έναρξη συζήτησης

Προτεινόμενο βίντεο: "Κοινωνικά μέσα και ψυχική ευεξία" (σκεφτείτε πηγές του YouTube όπως το TED-Ed ή πλατφόρμες που προσφέρουν περιεχόμενο σχετικά με τις συνήθειες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης).

Εξηγήστε τον σκοπό: Στόχος αυτού του βήματος είναι να πυροδοτήσει την περιέργεια και την ευαισθητοποίηση σχετικά με το πώς τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να διαμορφώσουν σκέψεις, συνήθειες και συναισθήματα. Επισημάνετε πώς η αυτορρύθμιση και ο καθορισμός ορίων μπορούν να βοηθήσουν στην ανάκτηση του ελέγχου και στην ενίσχυση υγιέστερων σχέσεων με την τεχνολογία.

Βασικά σημεία συζήτησης:

- Τι ρόλο παίζουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στην καθημερινότητά σας;
- Έχετε παρατηρήσει στιγμές όπου η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζει τη διάθεση ή την συγκέντρωσή σας;
- Γιατί ο καθορισμός ορίων μπορεί να βελτιώσει την εμπειρία σας στο διαδίκτυο;
- Προετοιμασία εκπαιδευτή

Υλικά που χρειάζονται:

- Προβολέας ή οθόνη για προβολή βίντεο
- Χαρτί με γραφήματα ή λευκός πίνακας για την καταγραφή βασικών ιδεών
- Μαρκαδόροι ή ψηφιακά εργαλεία για καταγιισμό ιδεών





Βήμα 2: Εξερεύνηση των συνηθειών και των παραγόντων που επηρεάζουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (15 λεπτά)

Παρουσίαση εργαλείων και στρατηγικών

- Χαιρετήστε τους συμμετέχοντες και εξηγήστε ότι ο στόχος αυτού του βήματος είναι να τους εξοπλίσει με πρακτικά εργαλεία για να διαχειριστούν τις ψηφιακές τους συνήθειες και να δημιουργήσουν πιο υγιή όρια.
- Επισημάνετε τη σημασία της αυτορρύθμισης στη μείωση του στρες, στη βελτίωση της εστίασης και στην ενίσχυση καλύτερων σχέσεων.

Επίδειξη εργαλείων

Εφαρμογή Forest – Βοηθά τους μαθητές να παραμένουν συγκεντρωμένοι φυτεύοντας ένα εικονικό δέντρο κάθε φορά που αποφεύγουν να χρησιμοποιούν τα τηλέφωνα τους.

Χρησιμοποιώντας έναν προβολέα ή μια οθόνη, δείξτε μια γρήγορη επίδειξη κάθε εργαλείου, εστιάζοντας σε λειτουργίες όπως η παρακολούθηση χρόνου, τα όρια εφαρμογών και οι ειδοποιήσεις. Δώστε έμφαση στο πώς αυτά τα εργαλεία μπορούν να υποστηρίξουν τη διατήρηση των ψηφιακών ορίων.

Δραστηριότητα: δημιουργία ψηφιακού σχεδίου ορίων

- Μοιράστε φυλλάδια ή χρησιμοποιήστε ένα κοινόχρηστο φύλλο εργασίας όπου οι μαθητές μπορούν να σκιαγραφήσουν τα προσωπικά τους σχέδια οριοθέτησης.
- Προτροπή για αναστοχασμό: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψουν:
- Οι πιο συχνές αιτίες που προκαλούν υπερβολικό χρόνο στην οθόνη.
- Ένα συγκεκριμένο όριο που θα ήθελαν να θέσουν (π.χ., όχι τηλέφωνα κατά τη διάρκεια των γευμάτων, όριο 30 λεπτών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης).
- Ένας στόχος ή ένα όφελος που ελπίζουν να επιτύχουν (π.χ., περισσότερη συγκέντρωση, καλύτερος ύπνος, λιγότερες συγκρίσεις).
- Κοινή χρήση ομάδας:
- Ζητήστε από τους μαθητές να μοιραστούν ένα όριο που σκοπεύουν να εφαρμόσουν με την ομάδα.
- Ενθαρρύνετε τη συζήτηση σχετικά με το πώς η χρήση εργαλείων όπως το Forest ή το Screen Time θα μπορούσε να υποστηρίξει αυτούς τους στόχους.





Βήμα 2: Εξερεύνηση των συνηθειών και των παραγόντων που επηρεάζουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (15 λεπτά)

Συμβουλές για εκπαιδευτές σχετικά με τη διευκόλυνση

Απαιτούμενα υλικά:

- Προβολέας ή οθόνη για επιδείξεις εφαρμογών.
- Φυλλάδια ή ψηφιακά πρότυπα για το «Σχέδιο Ψηφιακών Ορίων».
- Πρόσβαση στο διαδίκτυο για ζωντανές επιδείξεις.

Βασικά ερωτήματα προς συζήτηση:

- Ποιο εργαλείο πιστεύετε ότι θα σας βοηθούσε περισσότερο;
- Πώς μπορεί ο καθορισμός αυτών των ορίων να αλλάξει την καθημερινή σας ρουτίνα ή τη διάθεσή σας;
- Πώς μπορείτε να παραμείνετε συνεπείς με το σχέδιό σας;

Συνοπτική συζήτηση:

Συνοψίστε το βασικό συμπέρασμα: Η δημιουργία ενός σχεδίου ψηφιακών ορίων σας δίνει τη δυνατότητα να αναλάβετε τον έλεγχο των συνηθειών σας και να δώσετε προτεραιότητα στην ευημερία. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να επανεξετάζουν και να βελτιώνουν τα σχέδιά τους τακτικά.





Βήμα 3: Στρατηγικές για τον Καθορισμό Ψηφιακών Ορίων (10 λεπτά)

Εισαγάγετε την έννοια των ψηφιακών ορίων ως τρόπο εξισορρόπησης της χρήσης της τεχνολογίας και της προσωπικής ευημερίας.

Δώστε έμφαση στο πώς η αναγνώριση προσωπικών παραγόντων που επηρεάζουν την ομιλία μπορεί να ενδυναμώσει τους μαθητές να ανακτήσουν τον έλεγχο των συνηθειών τους απέναντι στην οθόνη.

Απαιτούμενα υλικά:

- Προσχεδιασμένα φυλλάδια με τίτλο «Το Σχέδιο Ψηφιακών Ορίων μου»
- Στυλό, μαρκαδόροι ή συσκευές για την καταγραφή απαντήσεων
- Εργαλεία/εφαρμογές για επίδειξη, όπως Χρόνος μπροστά σε οθόνη, Ψηφιακή ευεξία και Δάσος

Ανάλυση δραστηριότητας

1. **Στοχασμός** πάνω σε προσωπικά ερεθίσματα: Προτρέψτε τους μαθητές να εντοπίσουν και να καταγράψουν καταστάσεις ή συναισθήματα που οδηγούν σε υπερβολικό χρόνο μπροστά σε οθόνες.
2. **Εργαλείο επίδειξης:** Δείξτε πώς να χρησιμοποιείτε τον Χρόνο οθόνης (iOS) ή την Ψηφιακή Ευεξία (Android) για την παρακολούθηση και τον περιορισμό της χρήσης εφαρμογών.
3. **Δημιουργία του σχεδίου:** Οι μαθητές θα ολοκληρώσουν το «Σχέδιο Ψηφιακών Ορίων» τους, θέτοντας ένα εφαρμόσιμο όριο (π.χ., καμία οθόνη μετά τις 9 μ.μ. ή δημιουργία ζωνών χωρίς τηλέφωνα κατά τη διάρκεια των γευμάτων). Ενθαρρύνετέ τους να συμπεριλάβουν μια στρατηγική για την αντιμετώπιση πιθανών προκλήσεων, όπως το να ζητούν υποστήριξη από φίλους ή συγγενείς ή να θέτουν υπενθυμίσεις.
4. **Κοινή χρήση και συζήτηση σχεδίων:** Σε μικρές ομάδες, οι μαθητές θα μοιραστούν ένα όριο στο οποίο έχουν δεσμευτεί.

Ερωτήσεις για συζήτηση:

Τι διαφορά πιστεύεις ότι θα κάνει ο καθορισμός ορίων στην καθημερινότητά σου;

Συμπέρασμα: Η οικοδόμηση ορίων δεν έχει να κάνει με τον περιορισμό, αλλά με τη δημιουργία χώρου για ουσιαστικές δραστηριότητες και σχέσεις. Στοχάζοντας και κάνοντας μικρά βήματα, οι μαθητές μπορούν να καλλιεργήσουν πιο υγιεινές συνήθειες και να εμπνεύσουν και άλλους να κάνουν το ίδιο.





Βήμα 4: Τελική Συζήτηση & Συμπεράσματα (5 λεπτά)

Ολοκληρώστε τη συνεδρία προσκαλώντας τους μαθητές να αναλογιστούν τις εμπειρίες τους και να μοιραστούν ιδέες.

Επισημάνετε πώς ο καθορισμός ορίων μπορεί να μεταμορφώσει τη σχέση τους με την τεχνολογία και την ψυχική τους ευεξία.

Ανάλυση δραστηριότητας

Κοινή χρήση σε ομάδες: Προσκαλέστε τους μαθητές να μοιραστούν ένα βασικό συμπέρασμα από το «Σχέδιο Ψηφιακών Ορίων» τους. Ενθαρρύνετε τους να εξηγήσουν γιατί αυτό το όριο είναι σημαντικό για αυτούς και πώς σκοπεύουν να το εφαρμόσουν.

Ερωτήσεις αναστοχασμού:

- Ποιο ήταν το πιο εκπληκτικό πράγμα που μάθατε σήμερα για τις ψηφιακές σας συνήθειες;
- Ποιο όριο ή εργαλείο πιστεύετε ότι θα είναι το πιο δύσκολο να τηρηθεί; Γιατί;
- Πώς μπορούν οι δεξιότητες και οι στρατηγικές που μάθατε σήμερα να υποστηρίξουν τους φίλους ή την οικογένειά σας;
- Βασικά συμπεράσματα: Ενισχύστε τη σημασία της αναγνώρισης των αιτιών που προκαλούν υπερβολικό χρόνο μπροστά σε οθόνες. Συνοψίστε τον ρόλο εργαλείων όπως ο Χρόνος μπροστά σε Οθόνες ή η Ψηφιακή Ευεξία στην ενίσχυση της αυτορρύθμισης. Τονίστε ότι ο καθορισμός ορίων δεν αφορά τον περιορισμό, αλλά την ανάκτηση της συγκέντρωσης και της πνευματικής διαύγειας.

Κλείσιμο μηνύματος

Ευχαριστήστε όλους τους συμμετέχοντες για την ανοιχτότητά τους και τη συμμετοχή τους. Υπενθυμίστε τους ότι θέτοντας και διαμορφώνοντας υγιή ψηφιακά όρια, μπορούν να εμπνεύσουν μια κουλτούρα συνειδητής χρήσης της τεχνολογίας στις κοινότητές τους.





Παρακολούθηση και δραστηριότητες στο σπίτι

- Καθημερινή Ανασκόπηση: Παρακολουθήστε τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για μια εβδομάδα και καταγράψτε τον αντίκτυπό τους στη διάθεση και την παραγωγικότητα.
- Φίλος Ορίων: Συνδυαστείτε με έναν φίλο για να θεωρείτε ο ένας τον άλλον υπεύθυνο για τον καθορισμό και τη διατήρηση των ορίων.
- Ψηφιακή Αποτοξίνωση: Δοκιμάστε μία ημέρα χωρίς τεχνολογία την εβδομάδα και σκεφτείτε πώς επηρεάζει την ευεξία σας.

Συμβουλές για εκπαιδευτικούς:

1. Δημιουργήστε ένα ανοιχτό περιβάλλον: Ενθαρρύνετε τους μαθητές να μοιράζονται τις εμπειρίες τους χωρίς φόβο κρίσης. Χρησιμοποιήστε παραδείγματα που ανταποκρίνονται στην καθημερινότητά τους, όπως τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τα παιχνίδια ή οι συνήθειες streaming.
2. Χρησιμοποιήστε παραδείγματα από την πραγματική ζωή: Επισημάνετε σχετικά σενάρια για να δείξετε τη σημασία των ορίων, όπως οι σίγαση ειδοποιήσεων κατά τη διάρκεια των συνεδριών μελέτης ή ο προγραμματισμός διαλειμμάτων από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
3. Επίδειξη εργαλείων στην πράξη: Καθοδηγήστε τους μαθητές στη χρήση εφαρμογών όπως ο Χρόνος επί οθόνης, το Digital Wellbeing ή εφαρμογές παραγωγικότητας όπως το Forest. Η εμφάνιση αυτών των εργαλείων σε πραγματικό χρόνο τα καθιστά πιο προσβάσιμα και πρακτικά.
4. Προωθήστε τη συνεργατική μάθηση: Επιτρέψτε στους μαθητές να εργαστούν σε ζευγάρια ή ομάδες για να συζητήσουν τα σχέδιά τους για τα όριά τους και να ανταλλάξουν ιδέες. Η συνεργασία μεταξύ συνομηλίκων μπορεί να οδηγήσει σε πιο δημιουργικές και σχετικές λύσεις.





Εργαλεία

Χρόνος οθόνης (iOS)



Η λειτουργία Χρόνου Οθόνης της Apple παρέχει πληροφορίες σχετικά με την καθημερινή χρήση της συσκευής και επιτρέπει στους χρήστες να ορίζουν όρια εφαρμογών, να προγραμματίζουν χρόνο εκτός λειτουργίας και να διαχειρίζονται ειδοποιήσεις. Είναι ένα ισχυρό εργαλείο για τη δημιουργία υγιών ψηφιακών συνηθειών, βοηθώντας τους χρήστες να παρακολουθούν και να ελέγχουν τον χρόνο που περνούν μπροστά στην οθόνη.

Πρόσβαση: Μεταβείτε στις Ρυθμίσεις > Χρόνος οθόνης σε οποιαδήποτε συσκευή iOS.

Εφαρμογή Forest



Η εφαρμογή Forest βοηθά τους χρήστες να παραμένουν συγκεντρωμένοι καλλιεργώντας εικονικά δέντρα, αποφεύγοντας τους περισπασμούς. Όσο περισσότερο οι χρήστες μένουν μακριά από τις συσκευές τους, τόσο περισσότερο ευδοκιμεί το εικονικό τους δάσος. Είναι ένας ελκυστικός τρόπος για να ενθαρρύνετε την ενσυνειδητότητα και να διαχειρίζεστε τον χρόνο σας αποτελεσματικά.

Λήψη: Διαθέσιμο στο App Store και το Google Play.



Παραπομπές

- Apple Inc. (n.d.). Use Screen Time on your iPhone, iPad, or iPod touch. Retrieved from <https://support.apple.com/en-us/HT208982>
- Forest App. (n.d.). Forest: Stay focused, be present. Retrieved from <https://www.forestapp.cc/>
- Google. (n.d.). Digital Wellbeing: Tools to help you manage your screen time. Retrieved from <https://wellbeing.google>
- Freedom. (n.d.). Freedom: Block distractions and focus on what matters most. Retrieved from <https://freedom.to>
- American Psychological Association. (2017). The impact of social media on mental health. Washington, DC: American Psychological Association.
- Center for Humane Technology. (n.d.). Tools for improving digital habits. Retrieved from <https://www.humanetech.com>
- Moment App. (n.d.). Moment: Learn more about your phone use and build better habits. Retrieved from <https://inthemoment.io>
- National Institutes of Health. (2021). The role of self-regulation in digital media consumption. Retrieved from <https://www.nih.gov>
- TED. (2019, May 15). How social media makes us unsocial | Allison Graham | TEDxSMU [Video]. YouTube. <https://youtu.be/ykRxqzQsCOU>





ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

1. Γιατί είναι σημαντικό να θέτουμε όρια στη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης;

A) Για να μην βαριέσαι.

B) Για τη βελτίωση της συγκέντρωσης, της ψυχικής υγείας και της προσωπικής ευεξίας.

Γ) Να κάνω περισσότερους φίλους στο διαδίκτυο.

Δ) Να χρησιμοποιείτε όλες τις λειτουργίες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

2. Ποιο είναι ένα καλό παράδειγμα ορίου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;

A) Έλεγχος ειδοποιήσεων κατά τη διάρκεια των γευμάτων.

B) Χρήση του τηλεφώνου σας στο κρεβάτι αργά το βράδυ.

Γ) Ορισμός συγκεκριμένων ωρών για τον έλεγχο των λογαριασμών σας κάθε μέρα.

Δ) Παρακολούθηση κάθε δημοφιλούς θέματος στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

3. Ποια είναι μια βασική τεχνική για να επαληθεύσουμε εάν μια διαδικτυακή είδηση είναι αξιόπιστη;

A) Έλεγχος του αριθμού των ατόμων που έκαναν like ή κοινοποίησαν την ιστορία.

B) Διαβάζοντας σχόλια για να δω τι πιστεύουν οι άλλοι.

Γ) Έλεγχος της πηγής και διασταύρωση της με αξιόπιστα μέσα ενημέρωσης.

Δ) Το να το πιστέψεις αν ταιριάζει με τις προσωπικές σου απόψεις.





ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

4. Ποιο από τα παρακάτω αποτελεί προειδοποιητικό σημάδι για παραπληροφόρηση;

- A) Η ιστορία περιλαμβάνει έναν σύνδεσμο προς μια ερευνητική μελέτη.
- B) Ο τίτλος χρησιμοποιεί υπερβολικά συναισθηματικά φορτισμένα ή υπερβολική γλώσσα.
- Γ) Το άρθρο παραθέτει πολλαπλές αξιόπιστες πηγές.
- Δ) Το περιεχόμενο είναι ισορροπημένο και αποφεύγει ακραίους ισχυρισμούς.

5. Ποιος είναι ο σκοπός της χρήσης εργαλείων αντίστροφης αναζήτησης εικόνων;

- A) Για να επεξεργαστείτε φωτογραφίες πριν τις κοινοποιήσετε.
- B) Για να δείτε πόσα likes έχει μια φωτογραφία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- Γ) Για να διαπιστωθεί εάν μια εικόνα χρησιμοποιείται εκτός πλαισίου ή παρουσιάζεται λανθασμένα.
- Δ) Για να κατεβάσετε εικόνες υψηλής ποιότητας δωρεάν.





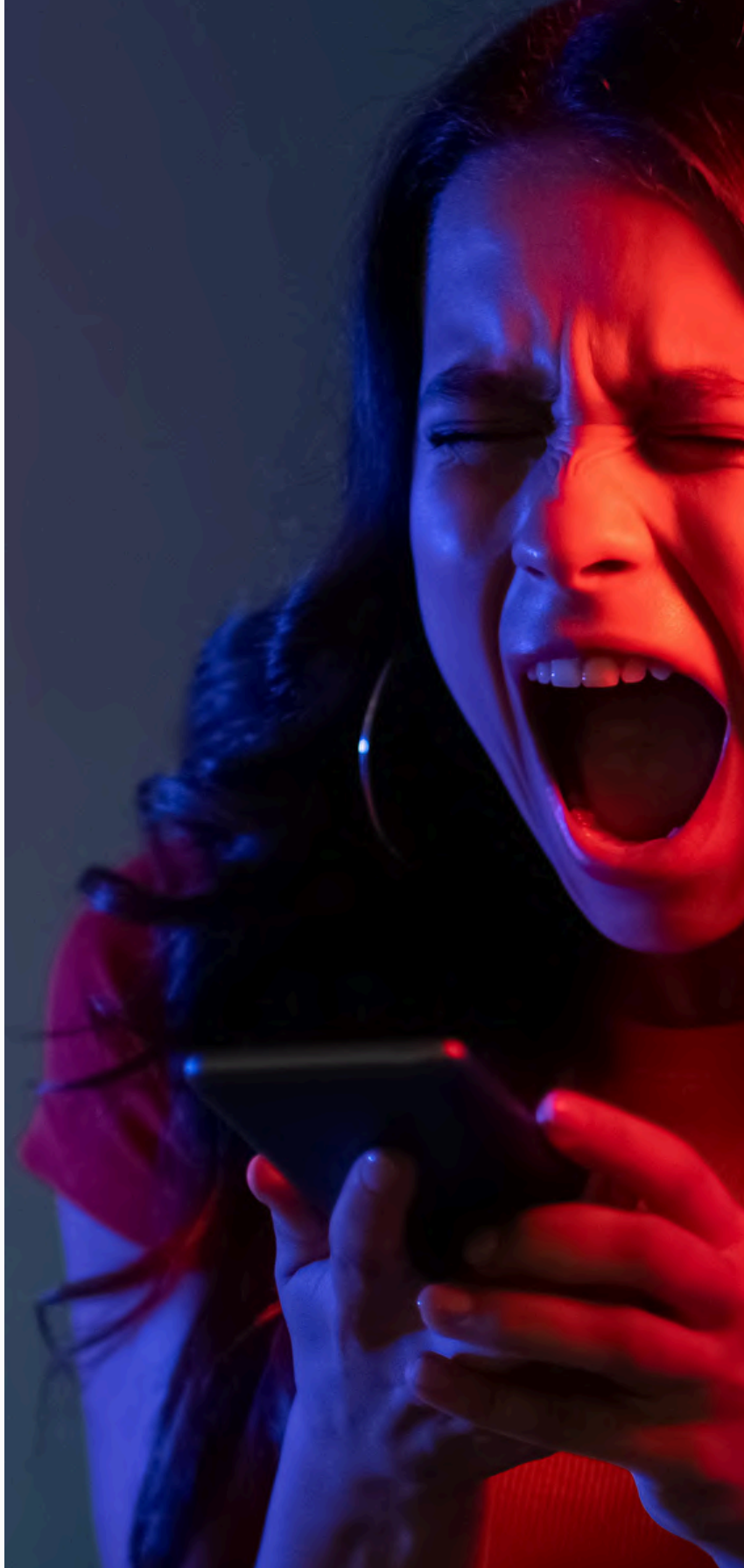
Λύσεις

- Ερώτηση 1: Β
- Ερώτηση 2: Γ
- Ερώτηση 3: Γ
- Ερώτηση 4: Β
- Ερώτηση 5: Γ





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.