



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 3.4.

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ



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

Στη σημερινή συνεδρία, θα διερευνήσουμε την έννοια της ψηφιακής ευεξίας εστιάζοντας σε πρακτικές καθημερινές συνήθειες, ενσυνειδητότητα και στρατηγικές για την ισορροπία μεταξύ διαδικτυακής και μη διαδικτυακής ζωής. Στόχος είναι να εξοπλίσουμε τους συμμετέχοντες με εφαρμόσιμα βήματα για να ενισχύσουν τη νοητική τους διαύγεια, να οικοδομήσουν πιο υγιεινές συνήθειες και να προωθήσουν την εκούσια χρήση της τεχνολογίας. Μέσω αναστοχαστικών συζητήσεων και ομαδικών δραστηριοτήτων, θα εμβαθύνουμε την κατανόησή μας για το πώς να διατηρούμε μια ισορροπημένη σχέση με τα ψηφιακά εργαλεία.

Το εργαστήριο οργανώνεται σε 4 βήματα:

- 1. Τι είναι η ψηφιακή ευημερία; (10 λεπτά)**
- 2. Εξερεύνηση ψηφιακών συνηθειών για την ευημερία των νέων (15 λεπτά)**
- 3. Δημιουργία υγιών ψηφιακών συνηθειών (15 λεπτά)**
- 4. Τελική συζήτηση και συμπεράσματα (5 λεπτά)**

Μάθημα 3.4.

Πρακτικά εργαλεία για υπεύθυνη αλληλεπίδραση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Στόχοι:

- Κατανοήστε τη σημασία της ψηφιακής ευημερίας στη διατήρηση μιας υγιούς σχέσης με την τεχνολογία.
- Προσδιορίστε πρακτικές συνήθειες για τη μείωση της κόπωσης από την οθόνη και την ενίσχυση της ισορροπίας.
- Αναπτύξτε εξατομικευμένες στρατηγικές για την ενίσχυση της εστίασης και της ενσυνειδητότητας στην ψηφιακή εποχή.

Βασικά μηνύματα:

- Η τεχνολογία μπορεί να βελτιώσει τη ζωή μας, αλλά απαιτεί προσεκτική χρήση για να αποφευχθούν οι αρνητικές επιπτώσεις στην ευημερία.
- Η καθιέρωση υγιεινών ψηφιακών συνηθειών προάγει τη διαύγεια του πνεύματος και έναν ισορροπημένο τρόπο ζωής.
- Μικρές αλλαγές στην καθημερινή ρουτίνα μπορούν να οδηγήσουν σε σημαντικές βελτιώσεις στη συνολική ευεξία.



ΕΙΔΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:





Βήμα 1

Τι είναι η ψηφιακή ευημερία;

Η ψηφιακή ευημερία αναφέρεται στην εκούσια πρακτική της διατήρησης μιας υγιούς σχέσης με την τεχνολογία, ώστε να διασφαλιστεί ότι αυτή ενισχύει και όχι μειώνει την ψυχική, συναισθηματική και κοινωνική ευεξία.

Συζητήστε τη σημασία της στη σύγχρονη ζωή: Στη σημερινή ταχέως εξελισσόμενη ψηφιακή εποχή, η τεχνολογία παίζει κεντρικό ρόλο στην επικοινωνία, την εργασία και την ψυχαγωγία. Ενώ προσφέρει πολλά οφέλη, η υπερβολική χρήση ή η απρόσεκτη ενασχόληση μπορεί να οδηγήσει σε άγχος, μειωμένη συγκέντρωση και αρνητικές επιπτώσεις στις σχέσεις και την ψυχική υγεία. Η ιεράρχηση της ψηφιακής ευημερίας βοηθά τα άτομα να αξιοποιήσουν τα οφέλη της τεχνολογίας, μετριάζοντας παράλληλα τα πιθανά μειονεκτήματά της.



Βήμα 1

Τι είναι η ψηφιακή ευημερία;

Σύντομη ομαδική δραστηριότητα: «Σκεφτείτε πώς η τεχνολογία βελτιώνει και μειώνει την καθημερινότητά σας».

- Οι συμμετέχοντες συζητούν σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες συγκεκριμένες περιπτώσεις όπου η τεχνολογία έχει επηρεάσει θετικά ή αρνητικά τις συνήθειές τους, τις σχέσεις ή τα συναισθήματά τους. Μπορούν να μοιραστούν ένα βασικό συμπέρασμα με την ομάδα. Διαφάνεια 2: Ο ρόλος της ενσυνειδητότητας στις ψηφιακές συνήθειες
- Εξηγήστε τεχνικές ενσυνειδητότητας (π.χ., «Κάντε παύση πριν κάνετε κύλιση»).
- Συζήτηση: «Τι σας παρακινεί να χρησιμοποιείτε την τεχνολογία;»

Ο ρόλος της ενσυνειδητότητας στις ψηφιακές συνήθειες: Η ενσυνειδητότητα συνεπάγεται την πλήρη παρουσία και επίγνωση των πράξεών σας και του αντίκτυπού τους, συμπεριλαμβανομένου του τρόπου με τον οποίο χρησιμοποιείτε την τεχνολογία. Στις ψηφιακές συνήθειες, η ενσυνειδητότητα βοηθά στα εξής:

- Αναγνωρίστε τα συναισθηματικά ερεθίσματα που οδηγούν σε παρορμητική χρήση.
- Κάντε παύση και σκεφτείτε πριν ασχοληθείτε με ψηφιακές δραστηριότητες
- Καλλιεργήστε στοχευμένες αλληλεπιδράσεις



Βήμα 2

Εξερευνώντας τις ψηφιακές συνήθειες για την ευημερία των νέων

Στόχος: Κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι ψηφιακές συνήθειες επηρεάζουν την ευημερία των νέων και προσδιορισμός στρατηγικών βελτίωσης.

Δραστηριότητα ομαδικού αναστοχασμού:

Οι συμμετέχοντες δημιουργούν έναν προσωπικό «Ψηφιακό Χάρτη Ευεξίας»:

- Θετικές επιρροές:

Εντοπίστε εφαρμογές ή δραστηριότητες που βελτιώνουν τη διάθεση ή την παραγωγικότητά τους.

- Αρνητικές επιρροές:

Προσδιορίστε τους παράγοντες που προκαλούν άγχος, σύγκριση ή κόπωση.

- Στόχοι για βελτίωση:

Θέστε έναν συγκεκριμένο στόχο για να βελτιώσετε τη σχέση τους με την τεχνολογία (π.χ., μειώστε τον χρόνο μπροστά σε οθόνες πριν τον ύπνο).

Μοιραστείτε χάρτες σε μικρές ομάδες για να ενισχύσετε την υποστήριξη από ομοτίμους και την ανταλλαγή ιδεών.

Επιπλέον δραστηριότητα:

Συζητήσεις βασισμένες σε σενάρια: Παρουσιάστε σενάρια όπως η υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, ο διαδικτυακός εκφοβισμός ή ο φόβος μήπως χάσετε κάτι (FOMO - Fear of Missing Out). Σε μικρές ομάδες, συζητήστε:

- Η συναισθηματική επίδραση του σεναρίου.
- Συνειδητές και ανθεκτικές αντιδράσεις για την αντιμετώπιση των προκλήσεων.

Ανατροφοδότηση:

«Πώς η κατανόηση των ψηφιακών σας συνηθειών σας βοηθά να κάνετε πιο συνειδητές επιλογές;»

«Ποιες αλλαγές μπορείτε να εφαρμόσετε άμεσα για να βελτιώσετε την ψηφιακή σας ευημερία;»



Βήμα 2

Εξερευνώντας τις ψηφιακές συνήθειες για την ευημερία των νέων

Στρατηγικές για την ψηφιακή ευημερία των νέων

Πρακτικές προσεγγίσεις προσαρμοσμένες σε νέους:

- Δημιουργήστε «ζώνες χωρίς τεχνολογία» σε προσωπικούς χώρους, όπως τα υπνοδωμάτια ή κατά τη διάρκεια του οικογενειακού χρόνου.
- Χρησιμοποιήστε εφαρμογές ή ρυθμίσεις συσκευής για να παρακολουθείτε και να περιορίζετε τον χρόνο μπροστά στην οθόνη.
- Ασχοληθείτε με «στιγμές ενσυνειδητότητας», όπως η καταγραφή σε ημερολόγιο ή οι βαθιές αναπνοές, πριν και μετά τη χρήση ψηφιακών συσκευών.
- Αντικαταστήστε την παθητική κατανάλωση (π.χ., κύλιση) με ενεργή αλληλεπίδραση (π.χ., δημιουργία περιεχομένου).

Ομαδική ανταλλαγή ιδεών:

«Ποιες στρατηγικές έχετε δοκιμάσει για να βελτιώσετε τις ψηφιακές σας συνήθειες;»

«Ποια εμπόδια δυσκολεύουν την τήρηση αυτών των συνηθειών;»



Βήμα 3

Χτίζοντας Υγιείς Ψηφιακές Συνήθειες

Προτάσεις για ισορροπία:

- Περιορίστε τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης σε συγκεκριμένες ώρες της ημέρας.
- Αντικαταστήστε τον χρόνο μπροστά στην οθόνη με αλληλεπιδράσεις πρόσωπο με πρόσωπο.
- Εφαρμόστε τον «κανόνα των 30 λεπτών»—κάντε διαλείμματα κάθε μισή ώρα κατά τη διάρκεια των διαδικτυακών συνεδριών.

Καταιγισμός ιδεών σε διευρυμένη ομάδα:

Θέστε ερωτήσεις όπως:

- «Ποιες αιτίες σας οδηγούν στην υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης ή της τεχνολογίας;»,
- «Πώς επηρεάζουν αυτές οι συνήθειες τη σωματική και ψυχική σας ευεξία;»
- «Ποιες μικρές αλλαγές θα μπορούσαν να σας βοηθήσουν να επιτύχετε μεγαλύτερη ισορροπία;»
- Καταγράψτε τις απαντήσεις των ομάδων σε έναν πίνακα ή σε έναν κοινόχρηστο ψηφιακό χώρο για να εντοπίσετε επαναλαμβανόμενα θέματα.



Βήμα 3

Χτίζοντας Υγιείς Ψηφιακές Συνήθειες

Εξατομίκευση της προσέγγισής σας

Δραστηριότητα: «σύνταξη σχεδίου ψηφιακής ευεξίας».

- Προσδιορίστε τις τρέχουσες προκλήσεις: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να απαριθμήσουν τις 3 σημαντικότερες προκλήσεις που σχετίζονται με τις ψηφιακές συνήθειες (π.χ. δυσκολία αποσύνδεσης, αίσθημα απόσπασης της προσοχής).
- Θέστε σαφείς, εφαρμόσιμους στόχους: Ενθαρρύνετε συγκεκριμένους και μετρήσιμους στόχους, όπως:
- «Θα αποφεύγω να ελέγχω το τηλέφωνό μου κατά τη διάρκεια των γευμάτων για μία εβδομάδα.»
- «Θα κάνω ένα 5λεπτο διάλειμμα ενσυνειδητότητας κάθε ώρα όσο εργάζομαι online.»
- Ανάπτυξη υποστηρικτικών ενεργειών: Για κάθε στόχο, οι συμμετέχοντες καταγράφουν μία ή δύο ενέργειες που θα αναλάβουν για να τον καταστήσουν εφικτό.
- Μοιραστείτε σχέδια: Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ζεύγη και ζητήστε τους να παρουσιάσουν τα σχέδιά τους ο ένας στον άλλον. Ενθαρρύνετε τους να παρέχουν υποστηρικτική ανατροφοδότηση και προτάσεις για βελτίωση.

Ερωτήσεις αναστοχασμού:

«Πώς θα βελτιώσουν αυτές οι αλλαγές την καθημερινότητά σας;»

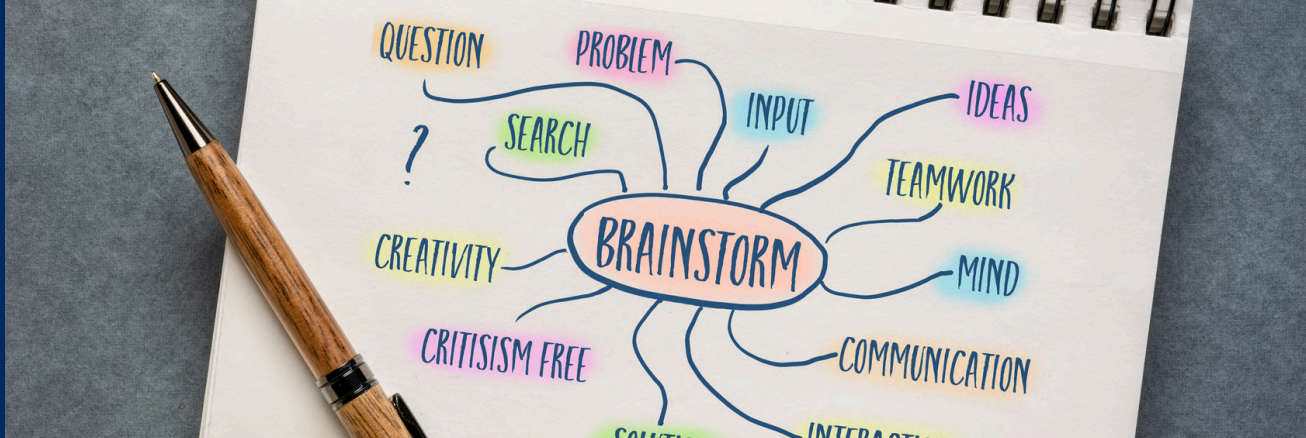
«Ποιες δυσκολίες μπορεί να αντιμετωπίσετε και πώς μπορείτε να τις ξεπεράσετε;»

Βήμα 4

ΤΕΛΙΚΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

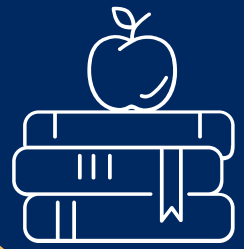
Για να ολοκληρώσουμε τη συνεδρία μας, ας αφιερώσουμε λίγο χρόνο για να αναλογιστούμε όσα εξερευνήσαμε σήμερα και πώς μπορούμε να τα εφαρμόσουμε στη ζωή μας. Σηκώστε το χέρι σας αν έχετε βρεθεί ποτέ να κάνετε scrolling για περισσότερο χρόνο από όσο σκοπεύατε ή να νιώθετε ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν επηρεάσει τη διάθεσή σας. Για όσους ταυτίζονται, ποια είναι μια στρατηγική από τη σημερινή συζήτηση που πιστεύετε ότι θα μπορούσε να σας βοηθήσει να θέσετε καλύτερα όρια; Σκεφτείτε πώς μπορούμε να υποστηρίξουμε ο ένας τον άλλον - πώς θα μπορούσατε να ενθαρρύνετε έναν φίλο να είναι πιο συνειδητός με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης; Θυμηθείτε, ακόμη και οι μικρές αλλαγές μπορούν να οδηγήσουν σε πιο υγιεινές συνήθειες και σε μια πιο θετική σχέση με την τεχνολογία. Σας ευχαριστούμε όλους για τη στοχαστική σας συμμετοχή σήμερα!





Σύνοψη των βασικών συμπερασμάτων

- Η τεχνολογία ως εργαλείο: Όταν χρησιμοποιείται σκόπιμα, η τεχνολογία μπορεί να ενισχύσει τη μάθηση, τη σύνδεση και τη δημιουργικότητα. Η προτεραιότητα στην ενσυνείδητη χρήση ενισχύει τα οφέλη της, μειώνοντας παράλληλα το άγχος.
- Χτίζοντας όρια: Η θέσπιση ορίων γύρω από τη χρήση της τεχνολογίας δημιουργεί ισορροπία και σαφήνεια. Τεχνικές όπως οι καθορισμένες ώρες «χωρίς τεχνολογία», οι σίγαση ειδοποιήσεων και τα όρια χρήσης είναι πρακτικά εργαλεία.
- Ανθεκτικότητα στην ψηφιακή εποχή: Η ανάπτυξη ανθεκτικότητας βοηθά στην αντιμετώπιση προκλήσεων όπως η σύγκριση ή η αρνητικότητα στο διαδίκτυο. Οι συνειδητές αντιδράσεις και τα υποστηρικτικά δίκτυα αποτελούν βασικές στρατηγικές.
- Θετική ψηφιακή κουλτούρα: Η ενθάρρυνση υπεύθυνων συνηθειών, η ενίσχυση της σεβαστής επικοινωνίας και η δημιουργία ενθαρρυντικού περιεχομένου συμβάλλουν σε ένα πιο υγιές διαδικτυακό περιβάλλον.
- Συλλογική υποστήριξη: Η εμπλοκή συνομηλίκων και κοινοτήτων στην εφαρμογή συνειδητών ψηφιακών συνηθειών δημιουργεί μια υποστηρικτική και ακμάζουσα ψηφιακή κουλτούρα.



Οδηγίες για εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας, εκπαιδευτικούς και δασκάλους

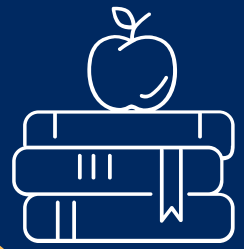
Στόχοι

- Εξερευνήστε πρακτικά εργαλεία για την προώθηση της ισορροπημένης χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.
- Μάθετε στρατηγικές για να χτίσετε ανθεκτικότητα απέναντι σε αρνητικές εμπειρίες στο διαδίκτυο.
- Ενθαρρύνετε τους μαθητές να αναπτύξουν κριτική σκέψη για συνειδητές ψηφιακές συνήθειες.
- Ενθαρρύνετε τη θετική διαδικτυακή συμπεριφορά μέσω πρωτοβουλιών που βασίζονται στην κοινότητα.

Απαιτούμενα υλικά

- Προβολέας και οθόνη: Για βίντεο και οπτικές παρουσιάσεις.
- Ομιλητές: Για να διασφαλιστεί ο καθαρός ήχος κατά τη διάρκεια των συζητήσεων και των βίντεο.
- Φορητός υπολογιστής ή συσκευή: Για αναπαραγωγή βίντεο και διευκόλυνση του μαθήματος.
- Φυλλάδια: Συμπεριλάβετε στρατηγικές για τον καθορισμό ορίων, την ενίσχυση της ανθεκτικότητας και οδηγούς δραστηριοτήτων.
- Χαρτί με γραφήματα ή πίνακας: Για τη συλλογή ιδεών και αναστοχασμών της ομάδας.
- Τετράδια ή χαρτί: Για να καταγράφουν οι συμμετέχοντες σκέψεις και σχέδια.
- Στυλό ή μολύβια: Για σημειώσεις και γραπτές δραστηριότητες.





Βήμα 1: Τι είναι η ψηφιακή ευημερία; (10 λεπτά)

Καλωσόρισμα και εισαγωγή:

Χαιρετήστε τους συμμετέχοντες και ορίστε έναν φιλικό, ενδιαφέρον τόνο για τη συνεδρία. Εξηγήστε τον στόχο: να διερευνηθεί ο ρόλος της τεχνολογίας στην καθημερινή ζωή και πώς η ενσυνείδητη εμπλοκή μπορεί να συμβάλει στην ψυχική, συναισθηματική και κοινωνική ευεξία. Περιγράψτε συνοπτικά τη ροή της συνεδρίας, επισημαίνοντας τις διαδραστικές συζητήσεις και δραστηριότητες.

Βασικά σημεία συζήτησης:

Πώς επηρεάζει η τεχνολογία την καθημερινότητά σας, τόσο θετικά όσο και αρνητικά;

Ποιες είναι οι προκλήσεις της ενσυνείδητης ενασχόλησης με την τεχνολογία;

Προετοιμασία εκπαιδευτή:

Απαιτούμενα υλικά:

- Προβολέας ή οθόνη για προβολή βίντεο
- Χαρτί/λευκός πίνακας για την καταγραφή των σημείων συζήτησης
- Μαρκαδόροι ή ψηφιακά εργαλεία για καταιγισμό ιδεών
- Φυλλάδια ή διαφάνειες που συνοψίζουν βασικές ιδέες σχετικά με την ψηφιακή ευημερία





Βήμα 2: Εξερεύνηση ψηφιακών συνηθειών για την ευημερία των νέων (15 λεπτά)

Σκοπός:

Κατανοήστε πώς οι ψηφιακές συνήθειες επηρεάζουν την ευημερία των νέων και εντοπίστε στρατηγικές βελτίωσης.

Δραστηριότητα ομαδικού αναστοχασμού:

Δραστηριότητα: Οι συμμετέχοντες δημιουργούν έναν προσωπικό «Ψηφιακό Χάρτη Ευεξίας».

- Θετικές επιρροές: Προσδιορίστε εφαρμογές ή δραστηριότητες που βελτιώνουν τη διάθεση ή την παραγωγικότητα.
- Αρνητικές Επιρροές: Προσδιορίστε τους παράγοντες που πυροδοτούν ή τις συνήθειες που οδηγούν σε άγχος, σύγκριση ή κόπωση.
- Στόχοι για Βελτίωση: Θέστε έναν συγκεκριμένο στόχο για να βελτιώσετε τη σχέση τους με την τεχνολογία (π.χ., μείωση του χρόνου μπροστά σε οθόνη πριν τον ύπνο).
- Κοινή χρήση: Μοιραστείτε χάρτες σε μικρές ομάδες για να ενισχύσετε την υποστήριξη από ομοτίμους και την ανταλλαγή ιδεών.

Επιπλέον δραστηριότητα:

- Συζητήσεις βασισμένες σε σενάρια: Παρουσιάστε σενάρια όπως η υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, ο διαδικτυακός εκφοβισμός ή ο φόβος μήπως χάσετε κάτι (FOMO - Fear of Missing Out). Σε μικρές ομάδες, συζητήστε:
- Η συναισθηματική επίδραση του σεναρίου.
- Συνειδητές και ανθεκτικές αντιδράσεις για την αντιμετώπιση των προκλήσεων.





Βήμα 2: Εξερεύνηση ψηφιακών συνηθειών για την ευημερία των νέων (15 λεπτά)

Ανατροφοδότηση:

«Πώς η κατανόηση των ψηφιακών σας συνηθειών σας βοηθά να κάνετε πιο συνειδητές επιλογές;»

«Ποιες αλλαγές μπορείτε να εφαρμόσετε άμεσα για να βελτιώσετε την ψηφιακή σας ευημερία;»

Στρατηγικές για την ψηφιακή ευημερία των νέων:

Πρακτικές προσεγγίσεις προσαρμοσμένες σε νέους:

- Δημιουργήστε «ζώνες χωρίς τεχνολογία» σε προσωπικούς χώρους, όπως τα υπνοδωμάτια ή κατά τη διάρκεια του οικογενειακού χρόνου.
- Χρησιμοποιήστε εφαρμογές ή ρυθμίσεις συσκευής για να παρακολουθείτε και να περιορίζετε τον χρόνο μπροστά στην οθόνη.
- Ασχοληθείτε με «στιγμές ενσυνειδητότητας», όπως η καταγραφή σε ημερολόγιο ή οι βαθιές αναπνοές, πριν και μετά τη χρήση ψηφιακών συσκευών.
- Αντικαταστήστε την παθητική κατανάλωση (π.χ., κύλιση) με ενεργή αλληλεπίδραση (π.χ., δημιουργία περιεχομένου).

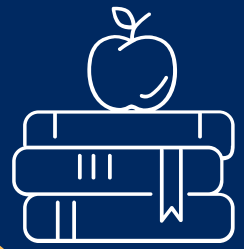
Ομαδική ανταλλαγή ιδεών:

- «Ποιες στρατηγικές έχετε δοκιμάσει για να βελτιώσετε τις ψηφιακές σας συνήθειες;»
- «Ποια εμπόδια δυσκολεύουν την τήρηση αυτών των συνηθειών;»

Προετοιμασία εκπαιδευτή:

Απαιτούμενα υλικά:

- Λευκός πίνακας/χαρτί για χαρτογράφηση ψηφιακών επιρροών και ανταλλαγή ιδεών
- Δείκτες ή ψηφιακά εργαλεία για την ανταλλαγή στρατηγικών
- Φυλλάδια ή διαφάνειες που συνοψίζουν στρατηγικές για τη βελτίωση της ψηφιακής ευημερίας



Βήμα 3: Δημιουργία υγιών ψηφιακών συνηθειών (15 λεπτά)

Εξατομίκευση της προσέγγισής σας:

Δραστηριότητα: «Σχεδιάστε ένα σχέδιο ψηφιακής ευεξίας».

- Προσδιορίστε τις τρέχουσες προκλήσεις: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να απαριθμήσουν τις 3 σημαντικότερες προκλήσεις που σχετίζονται με τις ψηφιακές συνήθειες (π.χ. δυσκολία αποσύνδεσης, αίσθημα απόσπασης της προσοχής).
- Θέστε σαφείς, εφαρμόσιμους στόχους: Ενθαρρύνετε συγκεκριμένους και μετρήσιμους στόχους, όπως:
- «Θα αποφεύγω να ελέγχω το τηλέφωνό μου κατά τη διάρκεια των γευμάτων για μία εβδομάδα.»
- «Θα κάνω ένα 5λεπτο διάλειμμα ενσυνειδητότητας κάθε ώρα όσο εργάζομαι online.»
- Ανάπτυξη υποστηρικτικών ενεργειών: Για κάθε στόχο, οι συμμετέχοντες καταγράφουν μία ή δύο ενέργειες που θα αναλάβουν για να τον καταστήσουν εφικτό.

Σχέδια κοινής χρήσης:

- Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ζεύγη και ζητήστε τους να παρουσιάσουν τα σχέδιά τους ο ένας στον άλλον. Ενθαρρύνετέ τους να παρέχουν υποστηρικτική ανατροφοδότηση και προτάσεις για βελτίωση.

Ερωτήσεις αναστοχασμού:

- «Πώς θα βελτιώσουν αυτές οι αλλαγές την καθημερινότητά σας;»
- «Ποιες δυσκολίες μπορεί να αντιμετωπίσετε και πώς μπορείτε να τις ξεπεράσετε;»

Προετοιμασία εκπαιδευτή:

Απαιτούμενα υλικά:

- Λευκός πίνακας/χαρτί για την καταγραφή προκλήσεων και στόχων
- Δείκτες ή ψηφιακά εργαλεία για την κοινή χρήση σχεδίων
- Φυλλάδια ή διαφάνειες που συνοψίζουν στρατηγικές καθορισμού στόχων για την ψηφιακή ευημερία



Βήμα 4: Τελική συζήτηση και συμπεράσματα (5 λεπτά)

Συνοπτικός αναστοχασμός:

- Για να ολοκληρώσουμε την ομιλία, ας αφιερώσουμε λίγο χρόνο για να αναλογιστούμε τι συζητήσαμε σήμερα και πώς μπορούμε να το εφαρμόσουμε στην καθημερινότητά μας.
- Προτροπή για συζήτηση: «Σηκώστε το χέρι σας αν έχετε ποτέ διαπιστώσει ότι κάνετε scrolling περισσότερο από όσο σκοπεύατε ή έχετε νιώσει ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επηρέασαν τη διάθεσή σας. Για όσους ταυτίζονται, ποια είναι μια στρατηγική από τη σημερινή συζήτηση που πιστεύετε ότι θα μπορούσε να σας βοηθήσει να θέσετε καλύτερα όρια;»
- Ενθάρρυνση της υποστήριξης από ομοτίμους:
- Ερώτηση για συζήτηση: «Πώς θα μπορούσατε να ενθαρρύνετε έναν φίλο να είναι πιο συνειδητός με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης;»

Βασικά συμπεράσματα:

Να θυμάστε ότι ακόμη και οι μικρές αλλαγές μπορούν να οδηγήσουν σε πιο υγιεινές συνήθειες και σε μια πιο θετική σχέση με την τεχνολογία.

Προετοιμασία εκπαιδευτή:

Απαιτούμενα υλικά:

- Λευκός πίνακας/χαρτί για την καταγραφή των βασικών σημείων συζήτησης
- Μαρκαδόροι ή ψηφιακά εργαλεία για καταγισμό ιδεών
- Διαφάνειες που συνοψίζουν τα κύρια συμπεράσματα της συνεδρίας

Κλείσιμο μηνύματος

Ευχαριστήστε τους συμμετέχοντες για την ανοιχτότητά τους, την περιέργειά τους και την αφοσίωσή τους καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας.

Υπενθυμίστε τους: «Ακόμα και οι μικρές αλλαγές μπορούν να οδηγήσουν σε μεγάλους μετασχηματισμούς στον τρόπο που αλληλεπιδράτε με την τεχνολογία και δίνετε προτεραιότητα στην ευημερία σας. Λαμβάνοντας αυτά τα βήματα, όχι μόνο βοηθάτε τον εαυτό σας, αλλά εμπνέετε και τους γύρω σας να προσεγγίζουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με πρόθεση και προσοχή. Καθώς αναπτύσσετε πιο υγιείς ψηφιακές συνήθειες, να θυμάστε ότι αυτό το ταξίδι όχι μόνο σας ωφελεί, αλλά μπορεί να δημιουργήσει και ένα κύμα στην κοινότητά σας, ενθαρρύνοντας και άλλους να ακολουθήσουν το παράδειγμά σας».



Δραστηριότητες παρακολούθησης και δραστηριότητες στο σπίτι για ψηφιακή ευεξία και ψηφιακή ενσυνειδητότητα

- Ζητήστε από τους μαθητές να γράψουν μια σύντομη περίληψη των βασικών εννοιών που έχουν μάθει με δικά τους λόγια, εστιάζοντας στο πώς η ενσυνειδητότητα μπορεί να εφαρμοστεί στις ψηφιακές τους συνήθειες. Μπορείτε να παρέχετε διαδικτυακούς πόρους όπως ασκήσεις, βίντεο ή διαδραστικό περιεχόμενο που θα τους βοηθήσει να εξερευνήσουν την πρακτική της ψηφιακής ενσυνειδητότητας — έχοντας επίγνωση της ψηφιακής τους κατανάλωσης και των αλληλεπιδράσεων.
- Ένας πολύ καλός τρόπος για να βασιστεί η μάθηση είναι να ζητήσετε από τους μαθητές να ερευνήσουν πώς εφαρμόζονται οι αρχές της ψηφιακής ευεξίας και της ενσυνειδητότητας στην πραγματική ζωή και στη συνέχεια να παρουσιάσουν τα ευρήματά τους στην τάξη.
- Για μια ενδιαφέρουσα ανασκόπηση, δημιουργήστε ένα διασκεδαστικό κουίζ, όπως χρησιμοποιώντας το Kahoot, για να βοηθήσετε τους μαθητές να θυμηθούν βασικές στρατηγικές ενσυνειδητότητας, όπως η παύση πριν από την κύλιση ή ο περιορισμός του χρόνου μπροστά στην οθόνη.
- Επιπλέον, ενθαρρύνετε τους μαθητές να εξηγήσουν τι έμαθαν σε ένα μέλος της οικογένειάς τους και ζητήστε τους να αναλογιστούν γραπτώς αυτήν την εμπειρία.
- Για να εμβαθύνετε την κατανόηση, αναθέστε ένα σχετικό άρθρο ή βίντεο σχετικά με την ψηφιακή ενσυνειδητότητα και ζητήστε από τους μαθητές να απαντήσουν σε ερωτήσεις που προκαλούν σκέψη ή να μοιραστούν τις σκέψεις τους.
- Τέλος, ζητήστε από τους μαθητές να κρατούν ένα ημερολόγιο μάθησης για να αναλογίζονται τις δικές τους ψηφιακές συνήθειες, εξασκώντας την ενσυνειδητότητα και σημειώνοντας τυχόν τομείς στους οποίους θα ήθελαν να βελτιώσουν.



Συμβουλές για εκπαιδευτικούς:

Για να μεγιστοποιήσετε τη συμμετοχή, ενθαρρύνετε την ενεργό συμμετοχή κάνοντας ερωτήσεις ανοιχτού τύπου και ενθαρρύνοντας τη συνεργασία στην ομάδα, ειδικά σχετικά με το πώς οι μαθητές μπορούν να ενσωματώσουν την ψηφιακή ενσυνειδητότητα στην καθημερινή τους ρουτίνα. Χρησιμοποιήστε μια ποικιλία μεθόδων διδασκαλίας, όπως παιχνίδια ρόλων, συζητήσεις και ενσωμάτωση της τεχνολογίας, για να διατηρήσετε το ενδιαφέρον των μαθητών και να βελτιώσετε την κατανόηση. Τέλος, προσαρμόστε τις δραστηριότητες ώστε να ταιριάζουν σε διαφορετικά μαθησιακά επίπεδα, προσφέροντας επιπλέον υποστήριξη σε όσους τη χρειάζονται και πρόσθετες προκλήσεις για τους πιο προχωρημένους μαθητές.



Εργαλεία

Kahoot



Μια διαδραστική πλατφόρμα μάθησης βασισμένη σε παιχνίδια που επιτρέπει στους εκπαιδευτικούς να δημιουργούν κουίζ, έρευνες και δημοσκοπήσεις για να ενισχύσουν τις έννοιες που διδάσκονται στο Μάθημα 3.3. Είναι ένας διασκεδαστικός τρόπος για να επανεξετάσετε την ύλη, προωθώντας παράλληλα τη συμμετοχή των μαθητών και την ανατροφοδότηση σε πραγματικό χρόνο.

kahoot.com

Edpuzzle



Μια πλατφόρμα που επιτρέπει στους εκπαιδευτικούς να δημιουργούν διαδραστικά μαθήματα βίντεο ενσωματώνοντας ερωτήσεις, σημειώσεις και κουίζ σε βίντεο. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να χρησιμοποιήσουν το Edpuzzle για να ενισχύσουν βασικές έννοιες από το μάθημα ενσωματώνοντας πολυμέσα και να αξιολογήσουν την κατανόηση των μαθητών μέσω των ενσωματωμένων ερωτήσεων.

edpuzzle.com



Παραπομπές

- Center for Humane Technology. (n.d.). Resources for mindful technology use. Retrieved from <https://www.humanetech.com>
- Dube, L., & Gagné, C. (2020). Mindful technology use: A modern guide to digital wellness. Journal of Technology in Behavioral Science, 6(1), 33-45. <https://doi.org/10.1007/s41347-019-00095-w>
- TED. (2018, November 28). The balance between life and technology [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=yIGZ7rlG8wE>
- Choi, K. M., & Lee, D. (2021). Digital well-being for youth: Exploring the role of technology in mental health and well-being. Journal of Youth and Adolescence, 50(3), 583-594. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01380-5>
- Zeng, X., & Zhou, L. (2019). Building healthy digital habits for well-being in the digital age. Journal of Behavioral Health, 45(2), 102-110. <https://doi.org/10.1080/08964289.2019.1613156>





ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

1 Τι είναι η ψηφιακή ευημερία;

- A) Περιορισμός κάθε χρήσης τεχνολογίας
- B) Μια ισορροπημένη προσέγγιση στη χρήση της τεχνολογίας με επίγνωση
- Γ) Χρήση εφαρμογών όσο το δυνατόν περισσότερο
- Δ) Πλήρης αποφυγή των μέσων κοινωνικής δικτύωσης

2. Ποιο από αυτά αποτελεί παράδειγμα υγιούς ψηφιακής συνήθειας;

- A) Άμεσος έλεγχος των ειδοποιήσεων
- B) Ορισμός συγκεκριμένων ωρών χωρίς τεχνολογία
- Γ) Πολυδιεργασία σε πολλές οθόνες
- Δ) Χρήση του τηλεφώνου σας πριν τον ύπνο

3. Ποιο είναι ένα όφελος της ενσυνειδητότητας στις ψηφιακές συνήθειες;

- A) Αυξάνει τον χρόνο μπροστά στην οθόνη
- B) Προωθεί την παρορμητική χρήση
- Γ) Ενισχύει την εστίαση και την ισορροπία
- Δ) Αποφεύγει κάθε είδους τεχνολογία





ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

4. Γιατί είναι σημαντικό να δημιουργήσουμε εποχές «χωρίς μέσα κοινωνικής δικτύωσης»;

- A) Για να αποσυνδεθείτε και να επικεντρωθείτε σε άλλες δραστηριότητες
- B) Για να ενημερώνεστε για όλες τις ειδοποιήσεις αργότερα
- Γ) Για να παρακολουθείτε τις τάσεις πιο αποτελεσματικά
- Δ) Για να αυξήσετε την διαδικτυακή σας παρουσία

5. Ποια είναι μια πρόκληση στον καθορισμό ψηφιακών ορίων;

- A) Έλλειψη εργαλείων
- B) Αντίσταση στην αλλαγή
- Γ) Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης κάνουν την διαδικασία εύκολη.
- Δ) Κανένα από τα παραπάνω





Λύσεις

Ερώτηση 1: Β

Ερώτηση 2: Β

Ερώτηση 3: Γ

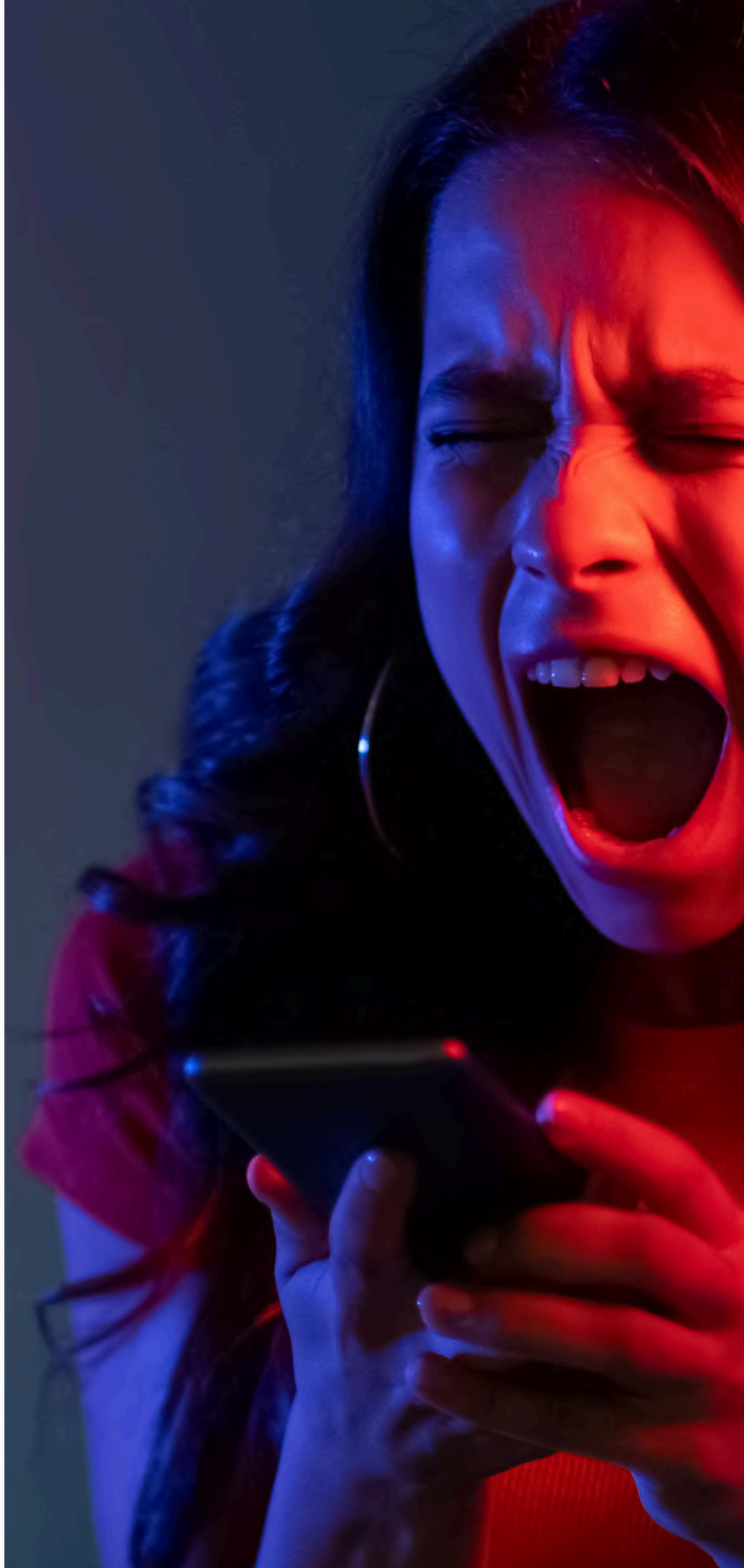
Ερώτηση 4: Α

Ερώτηση 5: Β





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.