



ΕΝΟΤΗΤΑ 6

ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ ΑΠΟ ΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ ΚΑΙ ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΥΗΜΕΡΙΑ



erasmediah.eu



**Co-funded by
the European Union**



Μάθημα 6.1

Στρατηγικές Αποτοξίνωσης από τα Κοινωνικά Δίκτυα



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.

Μάθημα 6.1

Στρατηγικές Αποτοξίνωσης από τα Κοινωνικά Δίκτυα

Στόχοι:

- Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τον αντίκτυπο της υπερβολικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην ψυχική υγεία και ευεξία.
- Να εισαγάγει πρακτικές στρατηγικές για τη δημιουργία μιας πιο υγιούς ισορροπίας με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- Να καλλιεργήσει την κριτική σκέψη σχετικά με τις προσωπικές ψηφιακές συνήθειες.

Βασικά Μηνύματα:

- Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να επηρεάσουν την ψυχική υγεία, αλλά η προσεκτική χρήση τους μπορεί να μειώσει τις αρνητικές επιπτώσεις.
- Η αποτοξίνωση από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δεν σημαίνει πλήρη αποχή — σημαίνει ανάκτηση του ελέγχου.
- Απλά βήματα, όπως ο καθορισμός ορίων και η ιεράρχηση των δραστηριοτήτων εκτός σύνδεσης, μπορούν να κάνουν σημαντική διαφορά.



ΕΙΔΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:





Επισκόπηση μαθήματος

Στο σημερινό μάθημα, θα εξερευνήσουμε την έννοια της αποτοξίνωσης από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, γιατί είναι σημαντική και πώς να την προσεγγίσουμε. Οι συμμετέχοντες θα αξιολογήσουν τα δικά τους πρότυπα χρήσης, θα εντοπίσουν σημάδια ψηφιακής εξουθένωσης και θα αναπτύξουν εξατομικευμένες στρατηγικές για πιο υγιεινές διαδικτυακές συνήθειες.

Το εργαστήριο οργανώνεται σε 4 βήματα:

1. Εισαγωγή στην εξισορρόπηση της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (10 λεπτά)
2. Αξιολόγηση Χρήσης Κοινωνικών Δικτύων (15 λεπτά)
3. Σχεδιασμός ενός Σχεδίου Αποτοξίνωσης (15 λεπτά)
4. Τελική Συζήτηση & Δεσμεύσεις (5 λεπτά)



Βήμα 1

Εισαγωγή στην εξισορρόπηση της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης παίζουν σημαντικό ρόλο στη ζωή μας, αλλά είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε πώς μπορούν να επηρεάσουν την ψυχική μας υγεία και την καθημερινότητά μας. Θα ξεκινήσουμε με ένα σύντομο βίντεο που εμβαθύνει στο πώς η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να επηρεάσει την ψυχική υγεία και ευεξία. Είναι σημαντικό να λάβουμε υπόψη τόσο τις θετικές όσο και τις αρνητικές επιπτώσεις που μπορεί να έχουν οι ψηφιακές πλατφόρμες στη ζωή μας.

Προτεινόμενο βίντεο:

[Ψυχική Υγεία και Κοινωνικά Δίκτυα](#)

Σημεία συζήτησης:

Πώς επηρεάζουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης την καθημερινότητά μας και την ψυχική μας υγεία;

Ποια είναι τα σημάδια ότι μπορεί να χρειάζεσαι αποτοξίνωση από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;



Βήμα 1

Εισαγωγή στην εξισορρόπηση της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης συχνά ενθαρρύνουν τις συγκρίσεις με τους άλλους, δημιουργώντας πίεση για να παρουσιάσουμε μια «τέλεια» εκδοχή του εαυτού μας. Το να βλέπουμε αναρτήσεις για διακοπές, ορόσημα ή επιτεύγματα μπορεί να προκαλέσει φόβο μήπως χάσουμε κάτι (FOMO) ή την πεποίθηση ότι οι άλλοι ζουν πιο επιτυχημένες ζωές. Ενώ η παραμονή στο διαδίκτυο μπορεί να είναι ευχάριστη, αυτή η συνήθεια μπορεί να βλάψει την αυτοεκτίμηση και την ευημερία με την πάροδο του χρόνου. Οι συγκρίσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν επίσης να επηρεάσουν αρνητικά την ψυχική υγεία, συμβάλλοντας στο άγχος, την κατάθλιψη ή τη μοναξιά. Σε ορισμένες περιπτώσεις, μπορεί να επηρεάσουν τις ανησυχίες για την εικόνα του σώματος ή τις διατροφικές διαταραχές. Επιπλέον, η υπερβολική χρήση -ειδικά με αρνητικές αλληλεπιδράσεις- συνδέεται με δυσκολίες στον ύπνο. Η μείωση του χρόνου που περνάμε στο διαδίκτυο μπορεί να μειώσει αυτούς τους κινδύνους, απελευθερώνοντας χρόνο για δραστηριότητες που προάγουν την ψυχική και σωματική υγεία.



Βήμα 2

Αξιολόγηση της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

1. Πόσες ώρες αφιερώνετε καθημερινά στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;
2. Συγκρίνετε συχνά τον εαυτό σας με άλλους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;
3. Νιώθετε άγχος ή στρες όταν δεν έχετε πρόσβαση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;
4. Δυσκολεύεστε να συγκεντρωθείτε αφού αφιερώσετε χρόνο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;
5. Έχετε νιώσει ποτέ τη διάθεσή σας να χειροτερεύει μετά την προβολή αναρτήσεων στο διαδίκτυο;
6. Χρησιμοποιείτε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ως τρόπο αποφυγής ευθυνών ή δύσκολων συναισθημάτων;
7. Σας έχει τύχει ποτέ να μείνετε ξύπνιοι μέχρι αργά κάνοντας scroll στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ακόμα και όταν ήσασταν κουρασμένοι;
8. Νιώθετε πίεση να απαντάτε γρήγορα σε μηνύματα ή σχόλια στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;
9. Σας έχει τύχει ποτέ να διαγράψετε μια ανάρτηση επειδή δεν έλαβε αρκετά likes ή προσοχή;
10. Πιστεύετε ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζουν την αυτοεκτίμησή σου ή την εικόνα του σώματός σου;



Βήμα 2

Αξιολόγηση της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να αναλογιστείτε τις συνήθειές σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης απαντώντας στις ακόλουθες ερωτήσεις του ερωτηματολογίου αυτοαξιολόγησης:

- Πόσες ώρες αφιερώνετε καθημερινά στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;
- Συγκρίνεις συχνά τον εαυτό σου με άλλους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;
- Νιώθετε άγχος ή στρες όταν δεν έχετε πρόσβαση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;

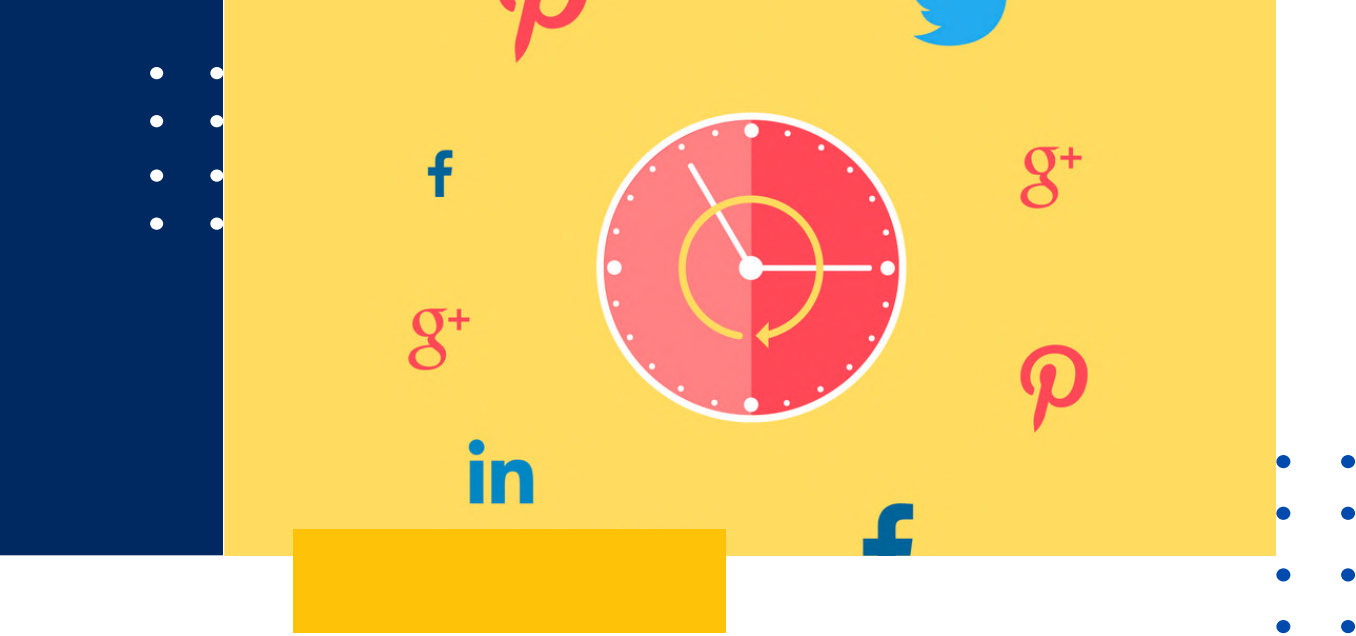
Αφιερώστε 5-10 λεπτά για να συμπληρώσετε το ερωτηματολόγιο και στη συνέχεια προετοιμαστείτε να μοιραστείτε τις γνώσεις σας με την ομάδα.

Αφού συμπληρώσετε το ερωτηματολόγιο, θα συμμετάσχετε σε μικρές ομάδες για να συζητήσετε τις απαντήσεις σας. Αυτό θα σας δώσει την ευκαιρία να αναλογιστείτε τις εμπειρίες σας και να ακούσετε από άλλους πώς τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζουν την ευημερία.

Προτροπές συζήτησης:

- Τι σας εξέπληξε στις απαντήσεις σας;
- Πώς πιστεύετε ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζουν τα συναισθήματά σας και την παραγωγικότητά σας;

Καθώς μοιράζεστε τις σκέψεις σας, ακούστε τις εμπειρίες των άλλων και παρατηρήστε τυχόν κοινά θέματα. Στη συνέχεια, θα επανέλθουμε ως ομάδα για να συνοψίσουμε τις βασικές ιδέες και σκέψεις από τη συζήτηση.



Βήμα 2

Αξιολόγηση της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης

Ο χρόνος που επιλέγετε να αφιερώνετε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης εξαρτάται από τις προσωπικές σας προτιμήσεις, τον τρόπο ζωής σας και τους λόγους χρήσης — είτε για ψυχαγωγία είτε για επαγγελματική δικτύωση. Ο καθορισμός υγιών ορίων μπορεί να βοηθήσει στην αποφυγή αρνητικών επιπτώσεων. Εάν είστε συχνά συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο, σκεφτείτε να ξεκινήσετε με μια ισορροπία που δεν επηρεάζει τον ύπνο, την εργασία ή την ψυχική σας υγεία.

Για τους ενήλικες, ο ελεύθερος χρόνος μπροστά σε οθόνες — συμπεριλαμβανομένων των μέσων κοινωνικής δικτύωσης— θα πρέπει γενικά να είναι λιγότερος από δύο ώρες την ημέρα. Μια αποτελεσματική προσέγγιση είναι ο περιορισμός της χρήσης σε σύντομες, συγκεκριμένες περιόδους, όπως 20 έως 30 λεπτά, τρεις φορές την ημέρα, διασφαλίζοντας ότι δεν διαταράσσει την παραγωγικότητα ή τις προσωπικές αλληλεπιδράσεις.

Για τους νεότερους χρήστες, όπως τα παιδιά σχολικής ηλικίας και οι έφηβοι, ένας καλός εμπειρικός κανόνας είναι να στοχεύουν σε τρεις ώρες δραστηριοτήτων εκτός σύνδεσης για κάθε ώρα που αφιερώνουν στο διαδίκτυο. Οι οικογένειες μπορούν να συζητήσουν και να θέσουν εύλογους στόχους μαζί.

Αυτές οι πληροφορίες ευθυγραμμίζονται με τις απαντήσεις σας στην αυτοαξιολόγηση και μπορούν να σας καθοδηγήσουν στην αξιολόγηση του πώς οι τρέχουσες συνήθειές σας συγκρίνονται με αυτές τις συστάσεις.

Σχεδιάζοντας ένα σχέδιο αποτοξίνωσης

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να δημιουργήσετε ένα σχέδιο αποτοξίνωσης που είναι προσαρμοσμένο στον τρόπο ζωής και τους στόχους σας. Το σχέδιό σας θα πρέπει να σας βοηθήσει να μειώσετε τον χρόνο που αφιερώνετε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, εστιάζοντας παράλληλα στη διατήρηση της ευεξίας σας. Δείτε πώς μπορείτε να δημιουργήσετε ένα σχέδιο που να σας ταιριάζει:

1. Θέστε σαφείς στόχους:

- Σκεφτείτε τι ελπίζετε να πετύχετε με την αποτοξίνωση από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Για παράδειγμα, θα μπορούσατε να στοχεύσετε σε καλύτερη συγκέντρωση, βελτιωμένη διάθεση ή περισσότερο ελεύθερο χρόνο μακριά από οθόνες.

2. Καθορίστε Όρια:

- Θέστε όρια στον χρόνο που θα αφιερώνετε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης κάθε μέρα. Για παράδειγμα, θα μπορούσατε να ορίσετε ένα όριο χρόνου μπροστά σε μια οθόνη δύο ωρών την ημέρα.
- Απενεργοποιήστε τις ειδοποιήσεις για να ελαχιστοποιήσετε τους περισπασμούς και τους πειρασμούς να ελέγξετε το τηλέφωνό σας.
- Ορίστε συγκεκριμένες ώρες ως ζώνες «όχι κοινωνικών μέσων» (π.χ., κατά τη διάρκεια των γευμάτων, πριν τον ύπνο ή ενώ περνάτε χρόνο με την οικογένεια).

3. Αντικαταστήστε με Δραστηριότητες εκτός σύνδεσης:

- Καταγράψτε εναλλακτικές δραστηριότητες για να αντικαταστήσετε τον χρόνο σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Αυτές θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν χόμπι, άσκηση, διάβασμα ή να περνάτε ποιοτικό χρόνο με φίλους και συγγενείς.
- 



Βήμα 3

Σχεδιάζοντας ένα σχέδιο αποτοξίνωσης

4. Παρακολούθηση προόδου:

- Αποφασίστε πώς θα παρακολουθείτε την επιτυχία σας. Θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε την καταγραφή σε ημερολόγιο, μια εφαρμογή όπως το "Screen Time" για iOS ή το "Digital Wellbeing" για Android ή απλώς να παρακολουθείτε τον χρόνο που περνάτε μπροστά στην οθόνη χειροκίνητα.

5. Διατηρήστε την υπευθυνότητα και το κίνητρο:

- Για να διατηρήσετε το σχέδιο αποτοξίνωσης σας σε καλό δρόμο, σκεφτείτε να συμπεριλάβετε τις ακόλουθες στρατηγικές:
 - Χρησιμοποιήστε εφαρμογές για να παρακολουθείτε και να περιορίζετε τον χρόνο μπροστά στην οθόνη.
 - Δημιουργήστε μια ζώνη «χωρίς τηλέφωνα» στο σπίτι σας, όπως στην τραπεζαρία ή στο υπνοδωμάτιο, για να αποφύγετε τον πειρασμό.
 - Συμπεριλάβετε φίλους ή συγγενείς στο σχέδιό σας για αμοιβαία υποστήριξη και ενθάρρυνση.
 - Ανταμείψτε τον εαυτό σας για την επίτευξη σημαντικών στόχων, όπως για παράδειγμα να απολαύσετε μια βραδιά χωρίς τεχνολογία με μια αγαπημένη λιχουδιά ή δραστηριότητα.

Μόλις ολοκληρώσετε το σχέδιό σας, μοιραστείτε μέρη του με την ομάδα ή έναν συνεργάτη. Ενθαρρύνετε ο ένας τον άλλον και προσφέρετε προτάσεις για να κάνετε τα σχέδια αποτοξίνωσης σας πιο εύκολα στη διατήρηση με την πάροδο του χρόνου.

Βήμα 4

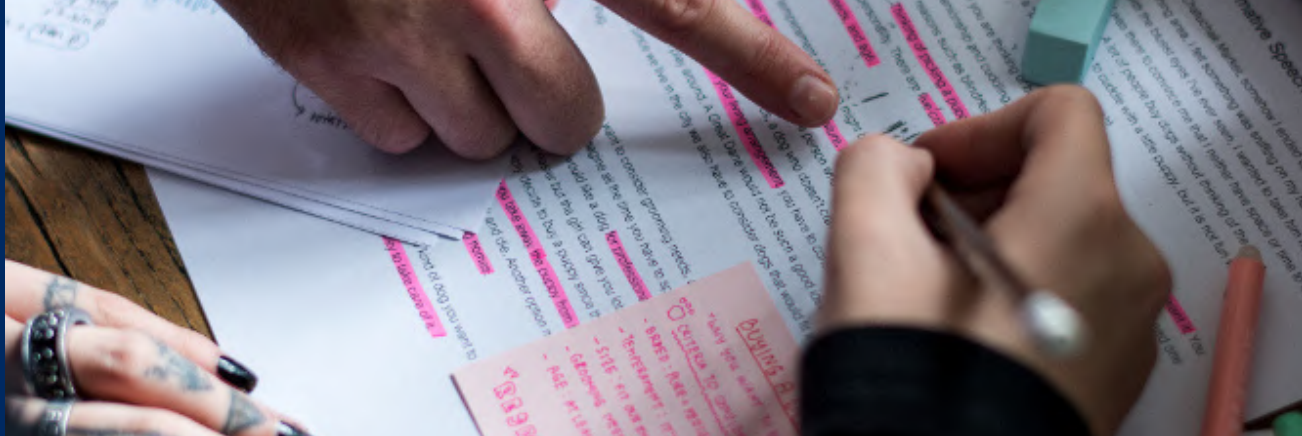
Τελική Συζήτηση & Δεσμεύσεις

Η ιεράρχηση της ψυχικής υγείας σε μια ψηφιακή εποχή είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση της ισορροπίας και της ευεξίας. Να θυμάστε ότι οι αλλαγές που κάνετε, όσο μικρές κι αν είναι, μπορούν να έχουν διαρκή θετική επίδραση στη ζωή σας. Συνεχίστε να είστε προσεκτικοί με τις ψηφιακές σας συνήθειες και να στηρίζετε ο ένας τον άλλον καθώς εργάζεστε για πιο υγιεινές πρακτικές.

Ερωτήσεις αναστοχασμού:

- Ποιο είναι ένα πράγμα που θα κάνετε διαφορετικά ξεκινώντας από σήμερα;
- Πώς μπορείτε να υποστηρίξετε τους άλλους στη ζωή σας να αναπτύξουν πιο υγιεινές συνήθειες;





Σύνοψη των βασικών συμπερασμάτων

- **Σκεφτείτε Κριτικά:** Αναλογιστείτε πώς τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζουν την ευεξία και την ψυχική σας υγεία. Μην αγνοείτε τα σημάδια της ψηφιακής εξουθένωσης.
- **Θέστε όρια:** Δημιουργήστε μια υγιή ισορροπία περιορίζοντας τον χρόνο μπροστά στην οθόνη και δίνοντας προτεραιότητα στις δραστηριότητες εκτός σύνδεσης.
- **Παρακολουθήστε τις συνήθειές σας:** Παρακολουθήστε τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και αξιολογήστε τον αντίκτυπό της στη διάθεση και την παραγωγικότητά σας.
- **Ασχοληθείτε με δραστηριότητες εκτός σύνδεσης:** Αντικαταστήστε τον υπερβολικό χρόνο μπροστά σε οθόνες με δραστηριότητες που προάγουν την ψυχική και σωματική σας υγεία.
- **Κοινοποίηση & Υποστήριξη:** Ενθαρρύνετε φίλους και συγγενείς να συμμετάσχουν μαζί σας στη δημιουργία πιο υγιεινών συνηθειών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.



Οδηγίες για εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας, εκπαιδευτικούς και δασκάλους

Σκοπός:

Αυτό το μάθημα έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας, τους εκπαιδευτικούς και τους γονείς να καθοδηγήσουν τους νέους στην ανάπτυξη πιο υγιών σχέσεων με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Οι συμμετέχοντες θα αξιολογήσουν τις τρέχουσες συνήθειές τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και θα δημιουργήσουν εξατομικευμένες στρατηγικές για μια ισορροπημένη ζωή στο διαδίκτυο και εκτός διαδικτύου, λαμβάνοντας παράλληλα υπόψη τον αντίκτυπο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην ψυχική υγεία.

Απαιτούμενα υλικά:

- Προβολέας και οθόνη
- Ομιλητές
- Φορητός υπολογιστής ή συσκευή για αναπαραγωγή βίντεο
- Φυλλάδια με ερωτηματολόγια αυτοαξιολόγησης
- Σημειωματάρια ή χαρτί
- Στυλό ή μολύβια





Βήμα 1: Εισαγωγή στην εξισορρόπηση της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (10 λεπτά)

Καλωσορίζουμε θερμά τους συμμετέχοντες, παρουσιάζοντας τον στόχο της συνεδρίας για την εξισορρόπηση της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για καλύτερη ψυχική υγεία. Παρουσιάζουμε μια σύντομη επισκόπηση της δομής του εργαστηρίου, ακολουθούμενη από ένα σύντομο βίντεο:

Προτεινόμενο βίντεο:

Ψυχική Υγεία και Κοινωνικά Δίκτυα

Σημεία συζήτησης:

- Πώς επηρεάζουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης την καθημερινότητά σας και την ψυχική σας υγεία;
- Ποια είναι τα σημάδια ότι μπορεί να χρειάζεσαι αποτοξίνωση από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;

Πρόσθετη πληροφορία:

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ενθαρρύνουν τις συνεχείς συγκρίσεις, οδηγώντας σε πιέσεις για την παρουσίαση μιας «τέλειας» εικόνας. Αυτό συχνά οδηγεί σε φόβο μήπως χάσετε κάτι (FOMO), ο οποίος μπορεί να βλάψει την αυτοεκτίμηση και να δημιουργήσει άγχος, κατάθλιψη ή μοναξιά με την πάροδο του χρόνου. Η μείωση του χρόνου που περνάμε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να μετριάσει αυτές τις επιπτώσεις και να βελτιώσει τη συνολική ευεξία.





Βήμα 2: Αξιολόγηση της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (15 λεπτά)

Δραστηριότητα:

Μοιράστε ένα ερωτηματολόγιο αυτοαξιολόγησης στους συμμετέχοντες ή δείξτε τις ερωτήσεις και αφήστε τους να τις σκεφτούν για να τους βοηθήσετε να αναλογιστούν τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Οι ερωτήσεις μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Πόσες ώρες αφιερώνετε καθημερινά στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;
- Συγκρίνετε συχνά τον εαυτό σου με άλλους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;
- Νιώθετε άγχος ή στρες όταν δεν έχετε πρόσβαση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;
- Δυσκολεύεστε να συγκεντρωθείτε αφού αφιερώσετε χρόνο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;
- Έχετε νιώσει ποτέ τη διάθεσή σας να χειροτερεύει μετά την προβολή αναρτήσεων στο διαδίκτυο;
- Χρησιμοποιείτε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ως τρόπο αποφυγής ευθυνών ή δύσκολων συναισθημάτων;
- Σας έχει τύχει ποτέ να μείνετε ξύπνιοι μέχρι αργά κάνοντας scroll στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ακόμα και όταν ήσασταν κουρασμένοι;
- Νιώθετε πίεση να απαντάτε γρήγορα σε μηνύματα ή σχόλια στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;
- Σας έχει τύχει ποτέ να διαγράψετε μια ανάρτηση επειδή δεν έλαβε αρκετά likes ή προσοχή;
- Πιστεύετε ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζουν την αυτοεκτίμησή σου ή την εικόνα του σώματός σου;

Ομαδική Συζήτηση:

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις γνώσεις που αποκόμισαν από τις αυτοαξιολογήσεις τους σε μικρές ομάδες, συζητώντας:

- Τι σας εξέπληξε στις απαντήσεις σας;
- Πώς πιστεύετε ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζουν τα συναισθήματά σας και την παραγωγικότητά σας;





Βήμα 3: Σχεδιασμός ενός Σχεδίου Αποτοξίνωσης (15 λεπτά)

Δώστε στους συμμετέχοντες ένα πρότυπο για να δημιουργήσουν το εξατομικευμένο τους σχέδιο αποτοξίνωσης από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Ενδεικτικές στρατηγικές περιλαμβάνουν:

- Θέστε σαφείς στόχους: Ορίστε τι θέλετε να επιτύχετε (π.χ., μειωμένο άγχος, βελτιωμένος ύπνος).
- Καθορίστε όρια: Ορίστε ημερήσια όρια χρόνου μπροστά σε οθόνη ή ορίστε ώρες «όχι κοινωνικών δικτύων».
- Αντικατάσταση με δραστηριότητες εκτός σύνδεσης: Επιλέξτε χόμπι ή κοινωνικές δραστηριότητες για να αντικαταστήσετε τον χρόνο που περνάτε online.
- Παρακολούθηση Προόδου: Παρακολουθήστε την επιτυχία σας μέσω καταγραφής σε ημερολόγιο ή εφαρμογών όπως το "Screen Time" ή το "Digital Wellbeing".

Δείγμα σχεδίου αποτοξίνωσης από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Σκοπός:

Να δημιουργηθεί μια ισορροπημένη και συνειδητή προσέγγιση στη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για τη μείωση του στρες και τη βελτίωση της συνολικής ευεξίας.

1. Θέστε σαφείς στόχους

- Στόχος 1: Να μην αφιερώνετε περισσότερο από 1 ώρα την ημέρα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (συνολικά σε όλες τις πλατφόρμες).
- Στόχος 2: Μείωση του χρόνου που αφιερώνω συγκρίνοντας τον εαυτό μου με άλλους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- Στόχος 3: Βελτίωση της ποιότητας του ύπνου μου αποφεύγοντας τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης 1 ώρα πριν τον ύπνο.

2. Καθορίστε όρια

- Θέστε ένα όριο 1 ώρας χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης την ημέρα.
- Όχι μέσα κοινωνικής δικτύωσης κατά τη διάρκεια των γευμάτων και στην κρεβατοκάμαρα
- Σαββατοκύριακα χωρίς μέσα κοινωνικής δικτύωσης





3. Αντικαταστήστε με Δραστηριότητες εκτός σύνδεσης

- Πηγαίνετε για 30 λεπτά με τα πόδια ή κάντε 20 λεπτά διατάσεις το πρωί ή το βράδυ (αντικαθιστώντας τον χρόνο που περνάτε από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης).
- Αφιερώνω 30 λεπτά κάθε βράδυ σε ένα χόμπι που μου αρέσει (π.χ. διάβασμα, ζωγραφική, ημερολόγιο).
- Αφιερώνω τουλάχιστον 1 ώρα την ημέρα σε προσωπικές αλληλεπιδράσεις με φίλους ή συγγενείς (π.χ. μαγειρέψτε μαζί, μιλήστε ή παίξτε ένα επιτραπέζιο παιχνίδι).

4. Παρακολούθηση προόδου

- Να καταγράφω καθημερινά τις σκέψεις μου, σημειώνοντας πώς νιώθω για τη μείωση του χρόνου μπροστά σε οθόνες, τη διάθεσή μου και τυχόν προκλήσεις.
- Παρακολουθώ πώς αλλάζουν ο ύπνος, η παραγωγικότητα και τα συναισθήματά μου με την πάροδο του χρόνου.
- Μοιράζομαι το σχέδιό μου με έναν φίλο ή μέλος της οικογένειάς μου και ζητώ του να με ενημερώνει εβδομαδιαίως για την πρόοδό μου.

5. Σύστημα Ανταμοιβής

- Αν τηρήσω το πρόγραμμα αποτοξίνωσης της εβδομάδας, ανταμείψω τον εαυτό μου με κάτι που μου αρέσει, όπως μια ξεχωριστή λιχουδιά ή μια βραδινή έξοδο με φίλους.
- Αν πετύχω τους στόχους μου για αποτοξίνωση για ολόκληρο τον μήνα, ανταμείψω τον εαυτό μου με μια μέρα άδεια από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή με μια διασκεδαστική δραστηριότητα, όπως μια μέρα κινηματογράφου ή πεζοπορία.

Τελική Σκέψη:

Αυτό το σχέδιο θα με βοηθήσει να αναπτύξω πιο υγιείς ψηφιακές συνήθειες, να βελτιώσω την ψυχική μου ευεξία και να δημιουργήσω χώρο για πιο ικανοποιητικές δραστηριότητες εκτός σύνδεσης. Λαμβάνοντας υπόψη τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, μπορώ να αναλάβω τον έλεγχο των ψηφιακών μου συνηθειών και να αποφύγω το άγχος της συνεχούς διαδικτυακής ενασχόλησης.





Βήμα 4 Τελική Συζήτηση & Δεσμεύσεις (5 λεπτά)

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν και να απαντήσουν:

- Ποια είναι μια ενέργεια που θα ξεκινήσετε σήμερα για να βελτιώσετε την ψηφιακή σας ευεξία;
- Πώς μπορείτε να υποστηρίξετε άλλους στην υιοθέτηση πιο υγιεινών συνηθειών;

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν σύντομα τη δέσμευσή τους με την ομάδα.

Ανακεφαλαίωση Βασικών Σημείων όπως:

- Μικρές, σκόπιμες αλλαγές μπορούν να βελτιώσουν την ψηφιακή ευημερία.
- Η επίγνωση των συνηθειών είναι το πρώτο βήμα.
- Τα συστήματα υποστήριξης βοηθούν στη διατήρηση πιο υγιεινών συνηθειών.

Ερωτήσεις αναστοχασμού:

- Ποια είναι μια αλλαγή που θα κάνετε σήμερα για να βελτιώσετε την ψηφιακή σας ευεξία;
- Πώς μπορείτε να υποστηρίξετε τους άλλους στη ζωή σας να αναπτύξουν πιο υγιεινές συνήθειες;

Βασικά σημεία:

- Μικρές, σκόπιμες αλλαγές μπορούν να βελτιώσουν την ψυχική και σωματική σας ευεξία.
- Η ανάπτυξη επίγνωσης των συνηθειών σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι το κλειδί για να κάνετε θετικές προσαρμογές.
- Ένα υποστηρικτικό δίκτυο μπορεί να σας βοηθήσει να διατηρήσετε την αποτοξίνωσή σας από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.





Παρακολούθηση και δραστηριότητες στο σπίτι

- Καθημερινός έλεγχος: Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αναλογίζονται τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης κάθε μέρα για μια εβδομάδα.
- Συνεργάτης Λογοδοσίας: Δημιουργήστε ζευγάρια με τους συμμετέχοντες για να υποστηρίξετε ο ένας τον άλλον στους στόχους αποτοξίνωσης.

Συμβουλές για εκπαιδευτικούς:

- Να είστε ενσυναισθητικοί και να μην κρίνετε.
- Ενθαρρύνετε τον ανοιχτό διάλογο σχετικά με τις προκλήσεις της μείωσης της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.
- Προσαρμόστε την συνεδρία για διαφορετικές ηλικιακές ομάδες απλοποιώντας τη γλώσσα ή τα παραδείγματα.





Εργαλεία

Screen Time - StayFree (Android)



Το StayFree του Sensor Tower μπορεί να σας βοηθήσει να αποκλείσετε εφαρμογές και να ορίσετε προσεκτικά όρια χρήσης.

[ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ](#)

Ημερολόγιο (iOS)



Το ημερολόγιο μπορεί να σας βοηθήσει να καταγράψετε και να γράψετε για τις λεπτομέρειες των καθημερινών στιγμών και των ειδικών γεγονότων, όπως η παρακολούθηση του σχεδίου αποτοξίνωσης.

[ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ](#)



Παραπομπές

- Psych Hub (2020, June 30). Mental Health and Social Media. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=-QDjx_spkwl
- The Jed Foundation. (n.d.). Understanding social media use and balance. The Jed Foundation. <https://jedfoundation.org/resource/understanding-social-media-use-and-balance/>
- Hui-Anderson, A. (2024, February 13). Is There a 'Healthy' Amount of Time to Spend on Social Media?. Verywell Health. <https://www.verywellhealth.com/social-media-timing-8573175>
- ST Pulse. (2024, December 24). Screen Time - StayFree. Google Play. <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.burockgames.timeclocker&hl=pl>
- Apple. (n.d.). Journal. Apple App Store. <https://apps.apple.com/us/app/journal/id6447391597>





ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

1. Ποιος είναι ο κύριος στόχος μιας αποτοξίνωσης από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;
 - A. Να αποφεύγετε εντελώς τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για μεγάλο χρονικό διάστημα.
 - B. Να μειωθεί η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για τη βελτίωση της ψυχικής ευεξίας.
 - Γ. Να αφιερώνω περισσότερο χρόνο στις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης.
 - Δ. Να μάθω να δημοσιεύω πιο συχνά στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

2. Ποιο από τα παρακάτω αποτελεί ένδειξη ότι μπορεί να χρειάζεστε αποτοξίνωση από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;
 - A. Αίσθημα μεγαλύτερης σύνδεσης και παραγωγικότητας μετά τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.
 - B. Συνεχής έλεγχος των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, ακόμη και όταν άλλες σημαντικές εργασίες χρειάζονται προσοχή.
 - Γ. Περνώντας περισσότερο χρόνο εκτός σύνδεσης παρά online.
 - Δ. Χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης ως εργαλείο χαλάρωσης και μείωσης του στρες.

3. Ποια είναι μια στρατηγική για τη διατήρηση της λογοδοσίας κατά τη διάρκεια μιας αποτοξίνωσης από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;
 - A. Χρησιμοποιήστε εφαρμογές για να παρακολουθείτε και να περιορίζετε τον χρόνο που περνάτε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
 - B. Αυξήστε σταδιακά τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης κάθε εβδομάδα.
 - Γ. Αποφύγετε να συζητάτε το σχέδιο αποτοξίνωσης σας με κανέναν.
 - Δ. Περιορίστε τις δραστηριότητες εκτός σύνδεσης σε μία φορά την εβδομάδα.





ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

4. Πώς μπορούν οι συγκρίσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης να επηρεάσουν αρνητικά την ψυχική υγεία;

A. Μπορούν να οδηγήσουν σε φόβο μήπως χάσετε κάτι (FOMO) και να επηρεάσουν αρνητικά την αυτοεκτίμηση.

B. Κάνουν τους ανθρώπους να αισθάνονται μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση για τα δικά τους επιτεύγματα.

Γ. Βοηθούν τους ανθρώπους να συνδεθούν με άλλους που μοιράζονται παρόμοια ενδιαφέροντα.

Δ. Ενθαρρύνουν την πιο υγιή αντίληψη της εικόνας του σώματος.

5. Ποιο είναι ένα βασικό βήμα στη δημιουργία ενός εξατομικευμένου σχεδίου αποτοξίνωσης από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;

A. Καθορισμός σαφών στόχων για τη μείωση της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και καθορισμός ημερήσιων χρονικών ορίων.

B. Αγνοώντας τις δραστηριότητες εκτός σύνδεσης για να επικεντρωθούμε αποκλειστικά στη μείωση του χρόνου μπροστά στην οθόνη.

Γ. Χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μόνο για σκοπούς που σχετίζονται με την εργασία.

Δ. Αύξηση της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης τα Σαββατοκύριακα.





Λύσεις

Ερώτηση 1: B

Ερώτηση 2: B

Ερώτηση 3: A

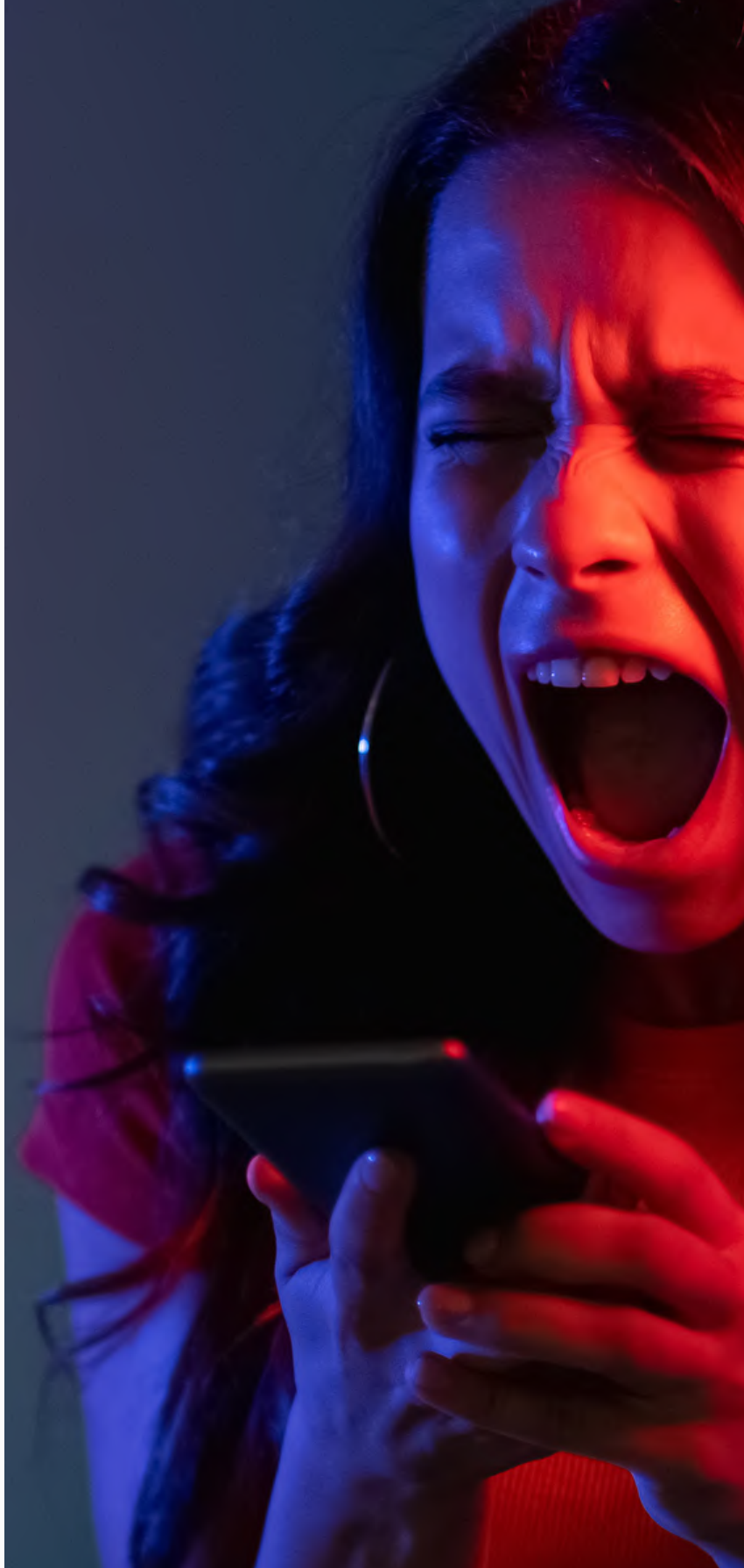
Ερώτηση 4: A

Ερώτηση 5: A





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.