



ΕΝΟΤΗΤΑ 6

ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ ΑΠΟ ΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ ΚΑΙ ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΥΗΜΕΡΙΑ



erasmediah.eu



**Co-funded by
the European Union**



Μάθημα 6.2

Χτίζοντας Υγιείς Διαδικτυακές Συνήθειες



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 6.2

Στρατηγικές Αποτοξίνωσης από τα Κοινωνικά Δίκτυα

Στόχοι:

- Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τα οφέλη της διατήρησης υγιεινών διαδικτυακών συνηθειών.
- Να εισαγάγει στρατηγικές για την εξισορρόπηση ψηφιακών και μη διαδικτυακών δραστηριοτήτων.
- Να προωθήσει την αυτογνωσία σχετικά με τον προσωπικό χρόνο μπροστά σε οθόνη και τον αντίκτυπό του.

Βασικά Μηνύματα:

- Οι υγιείς διαδικτυακές συνήθειες συμβάλλουν στην ψυχική ευεξία και την παραγωγικότητα.
- Η εξισορρόπηση της χρήσης ψηφιακών ψηφιακών υπηρεσιών με δραστηριότητες εκτός σύνδεσης βελτιώνει την ποιότητα ζωής.
- Μικρές, σκόπιμες αλλαγές μπορούν να οδηγήσουν σε βιώσιμες βελτιώσεις στις ψηφιακές συνήθειες.





Επισκόπηση μαθήματος

Αυτό το μάθημα επικεντρώνεται στο να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν υγιείς διαδικτυακές συνήθειες για να βελτιώσουν την ψυχική και σωματική τους ευεξία. Μέσω αυτοκριτικής, ομαδικών συζητήσεων και καθοδηγούμενων δραστηριοτήτων, οι συμμετέχοντες θα προσδιορίσουν τις τρέχουσες διαδικτυακές τους συμπεριφορές και θα δημιουργήσουν εξατομικευμένες στρατηγικές για έναν ισορροπημένο ψηφιακό τρόπο ζωής.

Το εργαστήριο οργανώνεται σε 4 βήματα:

1. Εισαγωγή στις Υγιεινές Διαδικτυακές Συνήθειες (10 λεπτά)
2. Προσδιορισμός εναυσμάτων και λύσεων (15 λεπτά)
3. Ανάπτυξη Στρατηγικής (15 λεπτά)
4. Τελική Συζήτηση & Δεσμεύσεις (5 λεπτά)



Βήμα 1

Εισαγωγή στις Υγιείς Διαδικτυακές Συνήθειες

Συμμετέχετε σε μια ομαδική συζήτηση για να εξερευνήσετε τη σημασία των υγιεινών ψηφιακών συνηθειών και να μοιραστείτε προσωπικές εμπειρίες και στρατηγικές για τη βελτίωση της διαχείρισης του χρόνου μπροστά στην οθόνη.

Προτεινόμενο βίντεο:

[Διατήρηση υγιεινών συνηθειών με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.](#)

Πέντε βήματα για να χτίσετε υγιείς ψηφιακές συνήθειες:

1. **Κάντε διαλείμματα** - Απομακρυνθείτε τακτικά από τις οθόνες για να εστιάσετε ξανά και να αναζωογονηθείτε. Αποφύγετε να εναλλάσσετε μια δραστηριότητα στην οθόνη (π.χ., δουλειά) με μια άλλη (π.χ., Netflix). Αντ' αυτού, εξισορροπήστε τον χρόνο μπροστά στην οθόνη με δραστηριότητες εκτός σύνδεσης.
2. **Ελαχιστοποιήστε τους περισπασμούς** - Απενεργοποιήστε τις ειδοποιήσεις και αποσυνδεθείτε από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να συγκεντρωθείτε καλύτερα. Λιγότεροι περισπασμοί σημαίνουν πιο ικανοποιητική και παραγωγική εργασία.
3. **Χωρίς οθόνες πριν τον ύπνο** - Αποφύγετε τις οθόνες μία ώρα πριν τον ύπνο για να βελτιώσετε την ξεκούρασή σας. Ενημερώστε τους φίλους σας για την πολιτική σας σχετικά με τις μη καθυστερημένες απαντήσεις, για να αποτρέψετε τυχόν διακοπές.
4. **Να είστε προσεκτικοί με τη χρήση** - Παρακολουθήστε τον χρόνο που περνάτε μπροστά στην οθόνη και να είστε συνειδητοί για το πώς τον ξοδεύετε. Χρησιμοποιήστε εφαρμογές για να παρακολουθείτε και να διαχειρίζεστε τις συνήθειές σας.
5. **Ελέγξτε τη διάθεσή σας** - Παρατηρήστε πώς οι διαδικτυακές δραστηριότητες επηρεάζουν την ευεξία σας. Περιορίστε τον χρόνο που αφιερώνετε σε δραστηριότητες που μειώνουν τη διάθεσή σας, αντικαθιστώντας τις με δραστηριότητες που σας βελτιώνουν τη διάθεσή σας.



Βήμα 1

Εισαγωγή στις Υγιείς Διαδικτυακές Συνήθειες

Σημεία συζήτησης:

Γιατί πιστεύετε ότι η διαχείριση του χρόνου μπροστά σε μια οθόνη είναι σημαντική για την ευημερία μας;

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

Ποιες από τις πέντε συνήθειες εφαρμόζεις ήδη; Μοιραστείτε πώς έχουν επηρεάσει την καθημερινότητά σας.

Υπάρχουν κάποιες συνήθειες στη λίστα που σας δυσκολεύουν; Γιατί;

Μπορείτε να σκεφτείτε πρόσθετες στρατηγικές για την ανάπτυξη πιο υγιεινών ψηφιακών συνηθειών;



Βήμα 2

Εντοπισμός παραγόντων ενεργοποίησης και λύσεων

Σε ζευγάρια, σκεφτείτε συνηθισμένες καταστάσεις ή συναισθήματα που μπορεί να σας οδηγήσουν να περνάτε πολύ χρόνο στο διαδίκτυο, όπως η πλήξη, το άγχος ή η μοναξιά. Μόλις εντοπίσετε μερικούς παράγοντες που σας προκαλούν, σκεφτείτε πρακτικούς τρόπους για να τους αντιμετωπίσετε.

Σκεφτείτε τις ακόλουθες ερωτήσεις για να καθοδηγήσουν τη συζήτησή σας:

- Ποια συναισθήματα ή καταστάσεις σας οδηγούν στο να περνάτε υπερβολικό χρόνο στο διαδίκτυο;
- Πώς μπορείτε να αντικαταστήσετε αυτές τις συνήθειες με πιο υγιεινές, εναλλακτικές λύσεις εκτός σύνδεσης;

Ακολουθούν μερικά παραδείγματα για να ξεκινήσετε:

- Έναυσμα: Στρες ή άγχος.

Λύση: Εξασκηθείτε σε τεχνικές ενσυνειδητότητας ή ασχοληθείτε με σωματικές δραστηριότητες όπως περπάτημα ή διατάσεις.

- Έναυσμα: Πλήξη.

Λύση: Προγραμματίστε χόμπι, διάβασμα ή άλλες δραστηριότητες εκτός σύνδεσης στον ελεύθερο χρόνο σας.

Αφού συζητήσετε αυτά τα εναύσματα και τις λύσεις, μοιραστείτε τις γνώσεις σας με την ευρύτερη ομάδα και δείτε πώς άλλοι μπορεί να έχουν παρόμοια μοτίβα ή διαφορετικές στρατηγικές για να τα αντιμετωπίσουν.



Βήμα 2

Εντοπισμός παραγόντων ενεργοποίησης και λύσεων

Συνήθεις παράγοντες που προκαλούν υπερβολική χρήση του διαδικτύου:

- **Ψυχικές Παθήσεις:** Το άγχος, η κατάθλιψη ή η ΔΕΠΥ μπορούν να οδηγήσουν τα άτομα να αναζητήσουν παρηγοριά σε διαδικτυακές δραστηριότητες.
- **Περιβαλλοντικοί παράγοντες:** Οικογενειακές συγκρούσεις, έλλειψη κοινωνικής αλληλεπίδρασης εκτός σύνδεσης ή συνεχής έκθεση σε ψηφιακές συσκευές.
- **Ψυχολογικοί παράγοντες:** Χαμηλή αυτοεκτίμηση, παρορμητικότητα ή ανάγκη για κοινωνική αποδοχή.
- **Προσβασιμότητα και Προσβασιμότητα:** Η ευκολία πρόσβασης σε συσκευές με δυνατότητα σύνδεσης στο διαδίκτυο ενθαρρύνει την παρατεταμένη χρήση.

Στρατηγικές για την αντιμετώπιση των παραγόντων ενεργοποίησης:

- **Ενσυνειδητότητα:** Χρησιμοποιήστε εφαρμογές διαλογισμού ή ασκήσεις αναπνοής για να παραμένετε παρόντες.
- **Προγραμματισμένα διαλείμματα:** Ορίστε τακτικές ώρες για να απομακρυνθείτε από τις οθόνες.
- **Εναλλακτικές Δραστηριότητες:** Ασχοληθείτε με χόμπι, γυμναστείτε ή κοινωνικοποιηθείτε αυτοπροσώπως για να μειώσετε την εξάρτηση από τις ψηφιακές αλληλεπιδράσεις.

Βήμα 3

Ανάπτυξη Στρατηγικής

Παράδειγμα προτύπου

Χρονικά όρια για εφαρμογές

Εφαρμογές προς περιορισμό	Ροή	Κοινωνικά μέσα	Παιχνίδια
Ημερήσια χρονικά όρια	2 ώρες	2 ώρες	1 ώρα

Προγραμματισμός δραστηριοτήτων εκτός σύνδεσης

Καθημερινές δραστηριότητες εκτός σύνδεσης	Ανάγνωση	Άσκηση	Χόμπι
Χρονικά μπλοκ για δραστηριότητες εκτός σύνδεσης	20:30 - 21:00	19:00 - 19:45	18:00 - 18:45

Διαχείριση ειδοποιήσεων

Εφαρμογές με απενεργοποιημένες ειδοποιήσεις	Facebook	Instagram	Gmail
Ώρες ησυχίας	8:00 - 17:00	8:00 - 17:00	16:00 - 8:00

Επιτεύξιμοι Στόχοι

Μικροί στόχοι για την εβδομάδα	Περιορίστε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σε 2 ώρες την ημέρα	Αφιερώστε 1 ώρα σε ένα νέο χόμπι
Παρακολούθηση προόδου	Γινώμενος	



Βήμα 3

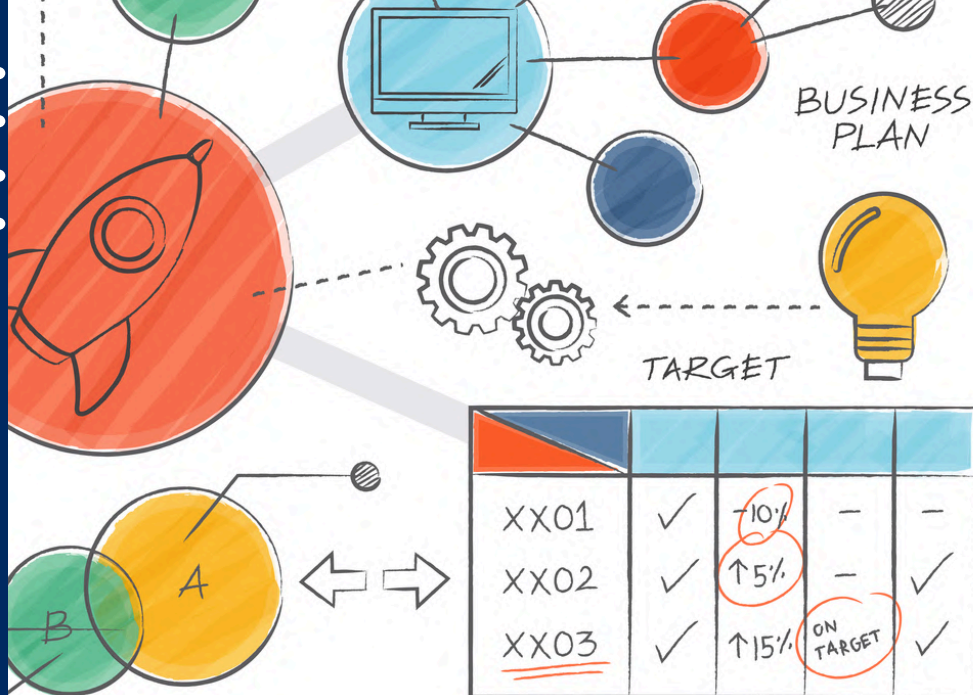
Ανάπτυξη Στρατηγικής

Χρησιμοποιώντας το παρεχόμενο πρότυπο, σκιαγραφήστε ένα εξατομικευμένο σχέδιο για να βελτιώσετε τις διαδικτυακές σας συνήθειες και να ενσωματώσετε περισσότερες δραστηριότητες εκτός σύνδεσης στην ημέρα σας.

Συμπληρώστε το Πρότυπο:

1. Προσδιορίστε τις εφαρμογές: Καταγράψτε τις εφαρμογές που χρησιμοποιείτε πιο συχνά και ορίστε χρονικά όρια για την καθεμία. Λάβετε υπόψη ποιες εφαρμογές τείνουν να καταναλώνουν τον περισσότερο χρόνο σας.
2. Προγραμματίστε δραστηριότητες εκτός σύνδεσης: Προγραμματίστε τουλάχιστον μία δραστηριότητα εκτός σύνδεσης κάθε μέρα για να μειώσετε τον χρόνο που περνάτε μπροστά στην οθόνη. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει πράγματα όπως περπάτημα, διάβασμα ή εξάσκηση σε ένα χόμπι.
3. Προσαρμογή ειδοποιήσεων: Αποφασίστε ποιες ειδοποιήσεις εφαρμογών θέλετε να απενεργοποιήσετε και ορίστε ώρες ησυχίας για τις συσκευές σας, ώστε να αποφεύγετε τους περισπασμούς σε κρίσιμες στιγμές.
4. Θέστε εφικτούς στόχους: Θέστε 2-3 μικρούς, εφικτούς στόχους για την εβδομάδα. Αυτοί θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν τη μείωση του χρόνου σε συγκεκριμένες εφαρμογές, την αύξηση των δραστηριοτήτων εκτός σύνδεσης ή την εξάσκηση της ενσυνειδητότητας.

Στοχασμός: Γράψτε μια σύντομη παράγραφο σχετικά με το πώς αναμένετε ότι αυτό το σχέδιο θα βελτιώσει την εστίαση, την παραγωγικότητα ή τη συνολική σας ευεξία. Σκεφτείτε πώς η μείωση του χρόνου μπροστά σε οθόνη και η αύξηση των δραστηριοτήτων εκτός σύνδεσης μπορούν να σας βοηθήσουν να νιώσετε πιο ενεργητικοί ή ισορροπημένοι.



Βήμα 3

Ανάπτυξη Στρατηγικής

Βασικά Στοιχεία ενός Υγιούς Ψηφιακού Σχεδίου:

- 1.Χρονικά όρια για συγκεκριμένες εφαρμογές:** Προσδιορίστε τις εφαρμογές που καταναλώνουν τον περισσότερο χρόνο σας και ορίστε διαχειρίσιμα ημερήσια όρια.
- 2.Προγραμματισμός δραστηριοτήτων εκτός σύνδεσης:** Σχεδιάστε δραστηριότητες εκτός σύνδεσης, όπως άσκηση, χόμπι ή οικογενειακό χρόνο, για να δημιουργήσετε μια ισορροπία.
- 3.Διαχείριση ειδοποιήσεων:** Απενεργοποιήστε τις περιττές ειδοποιήσεις και καθιερώστε ώρες κοινής ησυχίας για να μειώσετε τους περισπασμούς.
- 4.Μικροί, εφικτοί στόχοι:**
 - Μειώστε τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης κατά 30 λεπτά την ημέρα.
 - Αφιερώστε 1 ώρα την ημέρα σε ένα μη ψηφιακό χόμπι.

Τελική Συζήτηση & Δεσμεύσεις

Οι μικρές, συνεπείς προσαρμογές στις ψηφιακές σας συνήθειες είναι πιο βιώσιμες από τις δραστικές αλλαγές. Ξεκινήστε εστιάζοντας σε μια διαχειρίσιμη ενέργεια που μπορείτε να εφαρμόσετε σήμερα. Αυτό θα είναι το πρώτο σας βήμα προς τη βελτίωση της ψηφιακής σας ευημερίας.

Αντανάκλαση:

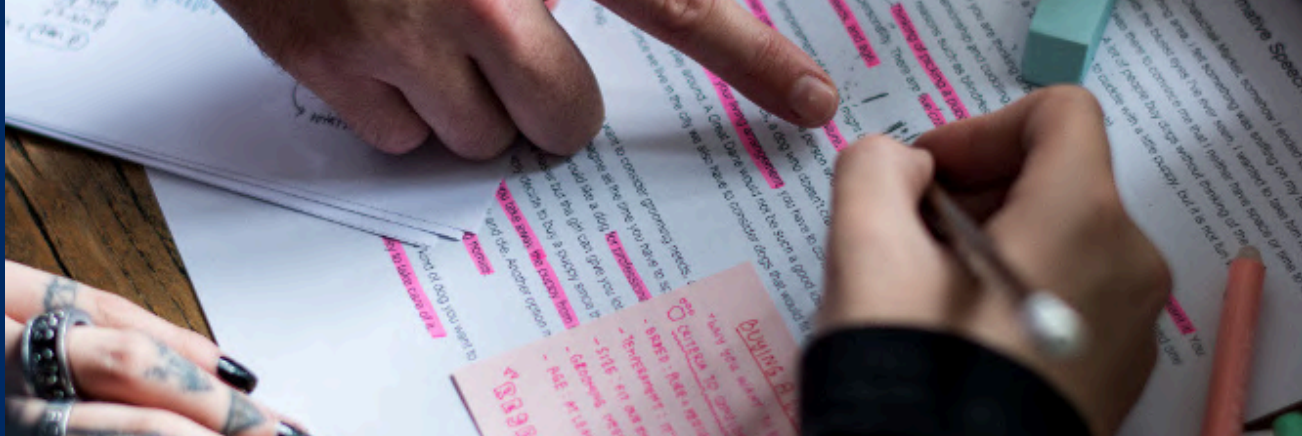
- Ρίξτε μια ματιά στο σχέδιο που έχετε αναπτύξει και σκεφτείτε τις αλλαγές που μπορείτε να κάνετε σήμερα.
- Επιλέξτε μια μικρή, διαχειρίσιμη αλλαγή με την οποία μπορείτε να ξεκινήσετε—κάτι που σας φαίνεται εφικτό.
- Αυτό θα μπορούσε να είναι η μείωση του χρόνου που περνάτε μπροστά στην οθόνη σε μια συγκεκριμένη εφαρμογή, ο προγραμματισμός μιας καθημερινής δραστηριότητας εκτός σύνδεσης ή η απενεργοποίηση των ειδοποιήσεων κατά τη διάρκεια συγκεκριμένων ωρών.

Μοιραστείτε τη δέσμευσή σας:

- Μοιραστείτε την ενέργεια στην οποία έχετε δεσμευτεί με την ομάδα.
- Σκεφτείτε πώς αυτή η αλλαγή θα επηρεάσει τη συνολική σας ευεξία, όπως η βελτίωση της ψυχικής σας υγείας, της συγκέντρωσης ή των σχέσεών σας.
- Μοιραζόμενοι τη δέσμευσή σας, ενισχύετε την απόφασή σας και κάνετε το πρώτο βήμα προς πιο υγιεινές ψηφιακές συνήθειες.

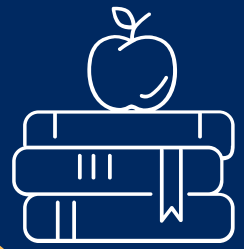
Να θυμάστε ότι οι μικρές, σταθερές αλλαγές μπορούν να οδηγήσουν σε μακροπρόθεσμες βελτιώσεις στην ψηφιακή σας ευεξία.





Σύνοψη των βασικών συμπερασμάτων

- Η επίγνωση των διαδικτυακών συνηθειών μπορεί να βελτιώσει την ψυχική και συναισθηματική υγεία.
- Απλά βήματα, όπως ο καθορισμός χρονικών ορίων και η ιεράρχηση των δραστηριοτήτων εκτός σύνδεσης, κάνουν μεγάλη διαφορά.
- Η οικοδόμηση υγιών διαδικτυακών συνηθειών είναι μια συνεχής διαδικασία.
- Οι μικρές, διαχειρίσιμες αλλαγές είναι πιο αποτελεσματικές από τις δραστικές.
- Η δημιουργία λογοδοσίας μέσω συστημάτων υποστήριξης (οικογένεια, φίλοι) μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση θετικών συνηθειών.
- Η παρακολούθηση του χρόνου που περνάμε μπροστά στην οθόνη και ο προβληματισμός σχετικά με τον αντίκτυπό του μπορούν να οδηγήσουν σε καλύτερη επίγνωση και σε τεκμηριωμένες αποφάσεις.



Οδηγίες για εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας, εκπαιδευτικούς και δασκάλους

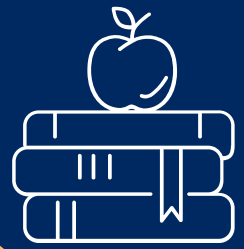
Σκοπός:

Αυτό το μάθημα στοχεύει να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν τις ανθυγιεινές διαδικτυακές συνήθειες και να τους εξοπλίσει με πρακτικά εργαλεία για να οικοδομήσουν έναν ισορροπημένο ψηφιακό τρόπο ζωής.

Απαιτούμενα υλικά:

- Απαιτούμενα υλικά:
- Προβολέας και οθόνη
- Φορητός υπολογιστής ή συσκευή για αναπαραγωγή βίντεο
- Πρότυπα στρατηγικής
- Στυλό ή μολύβια





Βήμα 1: Εισαγωγή σε Υγιείς Διαδικτυακές Συνήθειες (10 λεπτά)

Καλωσορίστε θερμά τους συμμετέχοντες, παρουσιάζοντας τον στόχο της συνεδρίας σχετικά με τη σημασία των υγιεινών ψηφιακών συνηθειών και τον τρόπο επίτευξής τους με 5 απλά βήματα. Παρουσιάστε μια σύντομη επισκόπηση της δομής του εργαστηρίου, μπορείτε επίσης να παρουσιάσετε ένα βίντεο ανάλογα με τον χρόνο που μπορείτε να διαθέσετε για αυτήν την εργασία:

Προτεινόμενο βίντεο:

[Διατήρηση υγιεινών συνηθειών με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης](#)

Παρουσιάστε και συζητήστε τα 5 βήματα για την ανάπτυξη υγιών ψηφιακών συνηθειών με τους συμμετέχοντες.





Βήμα 2: Προσδιορισμός παραγόντων ενεργοποίησης και λύσεων (15 λεπτά)

Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα ένα φύλλο εργασίας για να απαριθμήσει καταστάσεις όπου χρησιμοποιεί υπερβολικά οθόνες. Ενθαρρύνετε τους να αναλογιστούν στιγμές που στρέφονται σε ψηφιακές συσκευές λόγω βαρεμάρας, άγχους, μοναξιάς ή άλλων παραγόντων που τους προκαλούν.

Σε ζεύγη, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να συζητήσουν τις απαντήσεις τους και να μοιραστούν προσωπικές εμπειρίες σχετικά με το τι τους ωθεί να περνούν υπερβολικό χρόνο στο διαδίκτυο. Ρωτήστε:

- Ποιες καταστάσεις ή συναισθήματα σας οδηγούν στο να περνάτε υπερβολικό χρόνο στο διαδίκτυο;
- Μπορείτε να εντοπίσετε μοτίβα ή συγκεκριμένους παράγοντες που το προκαλούν αυτό;

Αφού συζητήσουν τους παράγοντες που πυροδοτούν την κατάσταση, κάθε ζευγάρι θα πρέπει να σκεφτεί πρακτικές λύσεις για την αντικατάσταση των ανθυγιεινών προτύπων με πιο υγιεινές εναλλακτικές λύσεις.

Παράδειγμα:

Έναυσμα: Στρες ή άγχος → Λύση: Εξασκηθείτε σε τεχνικές ενσυνειδητότητας ή ασχοληθείτε με σωματική δραστηριότητα.

Φέρτε την τάξη κοντά και ζητήστε από κάθε ζευγάρι να μοιραστεί ένα ερέθισμα και μία λύση που συζητήσαν. Καταγράψτε τις βασικές πληροφορίες σε έναν πίνακα για να τις δουν όλοι.



Βήμα 3: Ανάπτυξη Στρατηγικής (15 λεπτά)

Καθαρό πρότυπο

Χρονικά όρια για εφαρμογές

Εφαρμογές προς περιορισμό			
Ημερήσια χρονικά όρια			

Προγραμματισμός δραστηριοτήτων εκτός σύνδεσης

Καθημερινές δραστηριότητες εκτός σύνδεσης			
Χρονικά μπλοκ για δραστηριότητες εκτός σύνδεσης			

Διαχείριση ειδοποιήσεων

Εφαρμογές με απενεργοποιημένες ειδοποιήσεις			
Ωρες ησυχίας			

Επιτεύξιμοι Στόχοι

Μικροί στόχοι για την εβδομάδα		
Παρακολούθηση προόδου		





Βήμα 3: Ανάπτυξη Στρατηγικής (15 λεπτά)

Εκτυπώστε το καθαρό πρότυπο από την προηγούμενη σελίδα για κάθε συμμετέχοντα (ή παρέχετε το ψηφιακά, εάν είναι απαραίτητο).

Εξοικειωθείτε με το πρότυπο, το οποίο περιλαμβάνει ενότητες σχετικά με τα χρονικά όρια για τις εφαρμογές, τον προγραμματισμό δραστηριοτήτων εκτός σύνδεσης, τη διαχείριση ειδοποιήσεων και τους εφικτούς στόχους.

Στόχος αυτής της εργασίας είναι οι συμμετέχοντες να δημιουργήσουν ένα εξατομικευμένο σχέδιο για πιο υγιεινές διαδικτυακές συνήθειες, σκιαγραφώντας τις ψηφιακές τους συμπεριφορές και θέτοντας πρακτικά όρια.

Εξηγήστε γρήγορα κάθε ενότητα του προτύπου και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να το συμπληρώσουν συμπληρώνοντας τις ενότητες με τα συγκεκριμένα σχέδιά τους. Ενθαρρύνετε τους να είναι ρεαλιστές και πρακτικοί όταν αποφασίζουν για τα χρονικά όρια, τις δραστηριότητες εκτός σύνδεσης και τις ειδοποιήσεις που πρέπει να απενεργοποιήσουν.

Προσφέρετε προτάσεις ή παραδείγματα για κάθε ενότητα εάν οι συμμετέχοντες δυσκολεύονται να ξεκινήσουν.

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να δώσουν προτεραιότητα σε δραστηριότητες εκτός σύνδεσης που προάγουν τη χαλάρωση και την κοινωνική αλληλεπίδραση.

Αφού συμπληρώσετε το πρότυπο, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψουν μια σύντομη παράγραφο (2-3 προτάσεις) σχετικά με το πώς αναμένουν ότι αυτό το σχέδιο θα βελτιώσει την εστίαση, την παραγωγικότητα ή την ευημερία τους.

Εάν ο χρόνος το επιτρέπει, προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν με την ομάδα έναν ή δύο στόχους που έθεσαν για τον εαυτό τους.





Βήμα 4 Τελική Συζήτηση & Δεσμεύσεις (5 λεπτά)

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν τα εξατομικευμένα σχέδια ψηφιακής ευεξίας τους και να δεσμευτούν να εφαρμόσουν άμεσα μια μικρή αλλαγή.

Ξεκινήστε τονίζοντας τη σημασία των σταδιακών αλλαγών στις ψηφιακές συνήθειες. Επισημάνετε ότι οι μικρές, συνεπείς προσαρμογές είναι πιο βιώσιμες από τις δραστικές αλλαγές και ότι ακόμη και οι μικρές ενέργειες μπορούν να έχουν μεγάλο αντίκτυπο στη συνολική ευημερία.

Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες ότι αναλαμβάνοντας τον έλεγχο του χρόνου που περνούν από την οθόνη, μπορούν να βελτιώσουν την ψυχική τους υγεία, την παραγωγικότητά τους και τις σχέσεις τους. Με την πάροδο του χρόνου, αυτές οι θετικές συνήθειες οδηγούν σε μια πιο ισορροπημένη και ικανοποιητική ψηφιακή ζωή.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να επιλέξουν μια μικρή, διαχειρίσιμη ενέργεια που μπορούν να ξεκινήσουν να εφαρμόζουν αμέσως. Αυτό θα μπορούσε να είναι ο καθορισμός χρονικού ορίου για μια εφαρμογή, ο προγραμματισμός μιας δραστηριότητας εκτός σύνδεσης ή η απενεργοποίηση ειδοποιήσεων για συγκεκριμένες εφαρμογές.

Προσκαλέστε κάθε συμμετέχοντα να μοιραστεί την ενέργεια που έχει επιλέξει να εφαρμόσει. Ζητήστε του να εξηγήσει σύντομα πώς αυτή η αλλαγή θα βελτιώσει τη συνολική του ευεξία.

Ολοκληρώστε υπενθυμίζοντας στους συμμετέχοντες ότι η ανάπτυξη πιο υγιεινών ψηφιακών συνηθειών είναι μια συνεχής διαδικασία. Η ενθάρρυνσή τους να ελέγχουν τακτικά το σχέδιό τους και να προσαρμόζονται ανάλογα με τις ανάγκες θα υποστηρίξει τη μακροπρόθεσμη επιτυχία τους.





Παρακολούθηση και δραστηριότητες στο σπίτι

- Εβδομαδιαία Ανασκόπηση: Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αξιολογούν τις ψηφιακές τους συνήθειες σε εβδομαδιαία βάση και να προσαρμόζουν τους στόχους τους ανάλογα με τις ανάγκες.
- Έλεγχος λογοδοσίας: Δημιουργήστε ζεύγη συμμετεχόντων για να υποστηρίξετε ο ένας τον άλλον στις προσπάθειές τους.

Συμβουλές για εκπαιδευτικούς:

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν συναισθηματικούς ή περιστασιακούς παράγοντες που προκαλούν το άγχος ή την πλήξη, και τον αντίκτυπό τους στον χρόνο που περνούν μπροστά στην οθόνη.

Δημιουργήστε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον όπου οι συμμετέχοντες θα αισθάνονται άνετα να μοιράζονται τις δεσμεύσεις τους.

Εάν υπάρχει χρόνος, διευκολύνετε σύντομες συζητήσεις σχετικά με πιθανές προκλήσεις και πώς να τις ξεπεράσετε, ώστε οι συμμετέχοντες να αισθάνονται προετοιμασμένοι για την επιτυχία.





Εργαλεία

Habitica



Η Habitica είναι μια δωρεάν εφαρμογή για συνήθειες και παραγωγικότητα που αντιμετωπίζει την πραγματική σας ζωή σαν παιχνίδι. Η Habitica μπορεί να σας βοηθήσει να πετύχετε τους στόχους σας να γίνετε υγιείς και ευτυχισμένοι.

[ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ](#)

Freedom



Το Freedom σας επιτρέπει να αποκλείετε εύκολα ιστότοπους και εφαρμογές που αποσπούν την προσοχή σε οποιαδήποτε συσκευή, για να παραμένετε πιο συγκεντρωμένοι και παραγωγικοί.

[ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ](#)



Παραπομπές

- KHOU 11 (2019). Keeping healthy habits with social media [Video]. YouTube. <https://youtu.be/yn7NdladjlA>
- Hughes G. (2022). Five steps to healthy digital habits. Student Space. <https://studentspace.org.uk/wellbeing/five-steps-to-healthy-digital-habits>
- The Wellbeing Thesis (n.d.). Digital Wellbeing – How to Have a Healthy Digital Diet. The Wellbeing Thesis. <https://thewellbeingthesis.org.uk/foundations-for-success/digital-wellbeing-how-to-have-a-healthy-digital-diet/>
- Valley Spring Recovery. (2024). Internet Addiction: Definition, Symptoms, Causes, Effects, and Treatment. Valley Spring Recovery. <https://valleyspringrecovery.com/addiction/behavioral/internet/>





ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

1. Ποιο είναι το κύριο όφελος από τον καθορισμό χρονικών ορίων για τη χρήση ψηφιακών συσκευών;

A. Αυξάνει τον χρόνο μπροστά στην οθόνη.

B. Βοηθά στην εξισορρόπηση των δραστηριοτήτων στο διαδίκτυο και εκτός διαδικτύου.

Γ. Σας κάνει πιο εξαρτημένο από την τεχνολογία.

Δ. Μειώνει την ποιότητα των διαδικτυακών δραστηριοτήτων.

2. Ποιο από τα παρακάτω αποτελεί συνηθισμένη αιτία υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου;

A. Να είστε παραγωγικοί

B. Συναισθηματικό στρες ή άγχος.

Γ. Περνώντας χρόνο σε εξωτερικούς χώρους.

Δ. Συμμετοχή σε χόμπι εκτός σύνδεσης.

3. Ποιο είναι ένα παράδειγμα στρατηγικής για την αντιμετώπιση του υπερβολικού χρόνου μπροστά σε οθόνη;

A. Αφήστε όλες τις ειδοποιήσεις ενεργοποιημένες για να παραμένετε συνδεδεμένοι.

B. Προγραμματίστε καθημερινές δραστηριότητες εκτός σύνδεσης, όπως άσκηση.

Γ. Κρατήστε τις ψηφιακές συσκευές κοντά στο κρεβάτι σας ενώ κοιμάστε.

Δ. Αφιερώστε περισσότερο χρόνο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να χαλαρώσετε.





ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

4. Σύμφωνα με το μάθημα, πώς μπορεί η ενσυνειδητότητα να βοηθήσει στη διαχείριση της ψηφιακής ευεξίας;

A. Αυξάνοντας τον χρόνο που αφιερώνεται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

B. Βοηθώντας σας να αποκτήσετε μεγαλύτερη επίγνωση του χρόνου που περνάτε μπροστά σε οθόνες.

Γ. Ενθαρρύνοντας σας να αγνοείτε τις δραστηριότητες εκτός σύνδεσης.

Δ. Προωθώντας τη χρήση πολλαπλών συσκευών ταυτόχρονα.

5. Τι πρέπει να περιλαμβάνει ένα εξατομικευμένο σχέδιο ψηφιακής ευεξίας;

A. Μια λίστα με όλες τις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης που θα χρησιμοποιείτε περισσότερο.

B. Ένα καθημερινό πρόγραμμα μόνο με διαδικτυακές δραστηριότητες.

Γ. Χρονικό όριο για εφαρμογές, δραστηριότητες εκτός σύνδεσης και διαχείριση ειδοποιήσεων.

Δ. Απεριόριστο χρόνο μπροστά σε οθόνη για εργασία και αναψυχή.





Λύσεις

Ερώτηση 1: Β

Ερώτηση 2: Β

Ερώτηση 3: Β

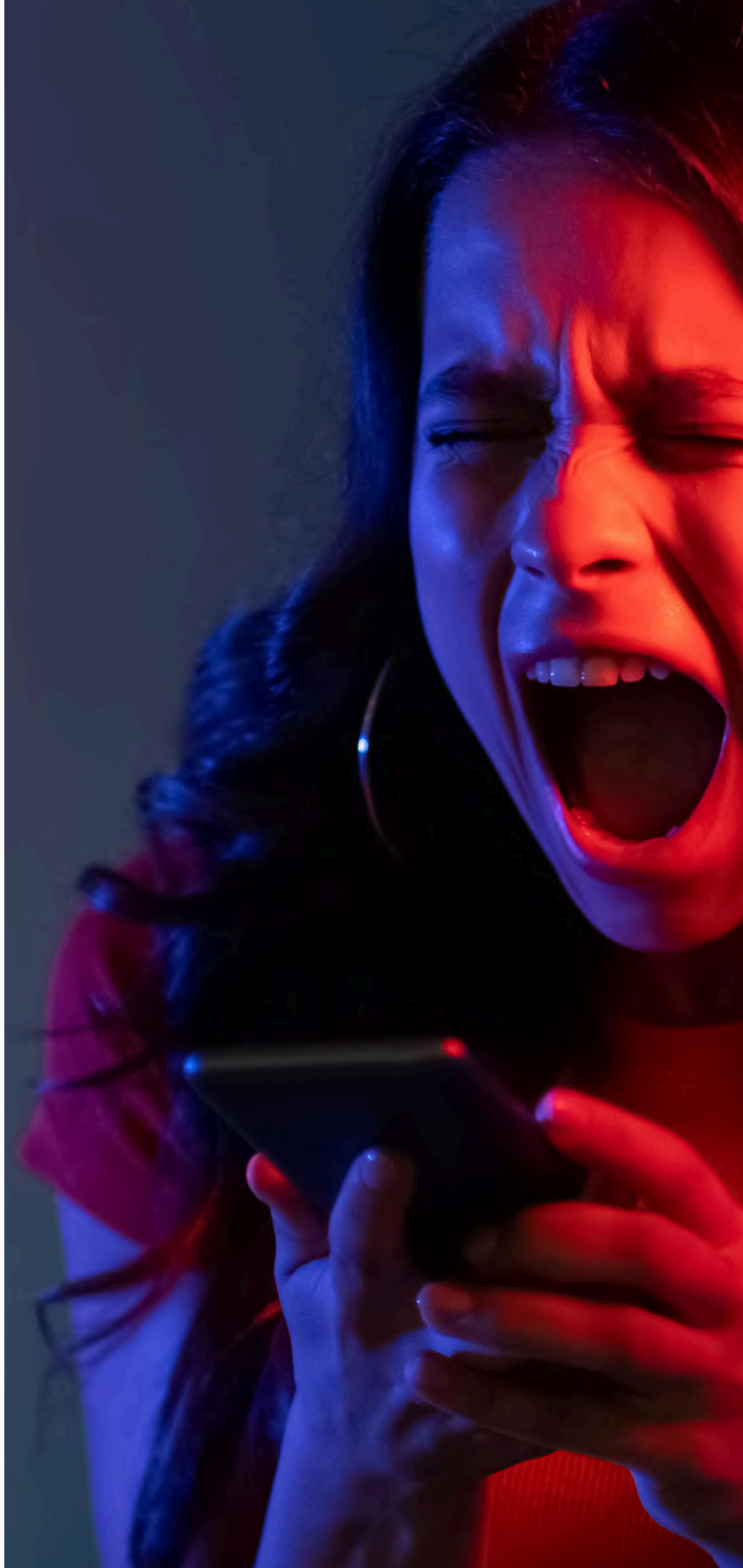
Ερώτηση 4: Β

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.