



ΕΝΟΤΗΤΑ 6

ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ ΑΠΟ ΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ ΚΑΙ ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΥΗΜΕΡΙΑ



erasmediah.eu



**Co-funded by
the European Union**



Μάθημα 6.6

Διατήρηση Ισορροπίας: Διατήρηση Ψηφιακής Ευεξίας



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

Μάθημα 6.6

Διατήρηση Ισορροπίας: Διατήρηση Ψηφιακής Ευεξίας

Στόχοι:

- Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν την έννοια της ψηφιακής ευεξίας και τον αντίκτυπό της στη σωματική και ψυχική υγεία.
- Να παρέχει στρατηγικές για την εξισορρόπηση της χρήσης της τεχνολογίας με υγιείς συνήθειες για τη διατήρηση της ψηφιακής ευημερίας.
- Να καθοδηγήσει τους συμμετέχοντες στη δημιουργία ενός προσωπικού σχεδίου για τη διατήρηση της ψηφιακής ευεξίας στην καθημερινότητά τους.

Βασικά Μηνύματα:

- Η ψηφιακή ευεξία είναι ζωτικής σημασίας τόσο για την ψυχική όσο και για τη σωματική υγεία, καθώς ο υπερβολικός χρόνος που περνάμε μπροστά σε οθόνες μπορεί να οδηγήσει σε άγχος, κόπωση και μειωμένες κοινωνικές επαφές.
- Η ισορροπημένη χρήση της τεχνολογίας αφορά τη διαχείριση του χρόνου μπροστά στην οθόνη, τον καθορισμό ορίων και την ενσωμάτωση στρατηγικών ψηφιακής αποτοξίνωσης για την προστασία της ευημερίας.
- Οι πρακτικές αυτοφροντίδας, όπως η ενσυνείδητη χρήση της τεχνολογίας, τα τακτικά διαλείμματα και η σωματική δραστηριότητα, είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση μιας υγιούς σχέσης με την τεχνολογία.



ΕΙΔΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:





Επισκόπηση μαθήματος

Αυτό το μάθημα διερευνά τη σημασία της διατήρησης μιας ισορροπημένης προσέγγισης στην ψηφιακή τεχνολογία για την προώθηση της συνολικής ευεξίας. Οι συμμετέχοντες θα μάθουν για την ψηφιακή ευεξία, θα εντοπίσουν τα οφέλη της και θα εξερευνήσουν πρακτικές στρατηγικές για την επίτευξη ισορροπίας σε έναν υπερσυνδεδεμένο κόσμο. Η συνεδρία χωρίζεται σε τέσσερις κύριες δραστηριότητες, καθεμία από τις οποίες εστιάζει σε μια διαφορετική πτυχή της ψηφιακής ευεξίας.

Το εργαστήριο οργανώνεται σε 4 βήματα:

1. Εισαγωγή στην Ψηφιακή Ευεξία (10 λεπτά)
2. Προσδιορισμός Προσωπικών Συνηθειών Τεχνολογίας (15 λεπτά)
3. Θέτοντας Όρια και Πρακτικές για την Ψηφιακή Ευεξία (15 λεπτά)
4. Δημιουργία ενός Προσωπικού Σχεδίου Ψηφιακής Ευεξίας (10 λεπτά)



Βήμα 1

Εισαγωγή στην Ψηφιακή Ευεξία

Γνωρίζετε ότι η συνεχής χρήση της τεχνολογίας μπορεί να έχει τόσο θετικές όσο και αρνητικές επιπτώσεις στην ευημερία μας; Η ψηφιακή ευεξία αφορά την εύρεση μιας υγιούς ισορροπίας μεταξύ της χρήσης της τεχνολογίας και της προσωπικής υγείας. Ενώ η τεχνολογία μπορεί να βελτιώσει τη ζωή μας και να κάνει τις εργασίες μας ευκολότερες, ο υπερβολικός χρόνος μπροστά σε οθόνες και η συνεχής συνδεσιμότητα μπορούν να οδηγήσουν σε άγχος, διαταραχές ύπνου, ακόμη και σε καταπόνηση των ματιών.

Σε αυτήν την εργασία, θα διερευνήσουμε τι σημαίνει ψηφιακή ευεξία και πώς επηρεάζει τη συνολική μας ευεξία.

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε την τρέχουσα χρήση της τεχνολογίας:

1. Πόσο χρόνο περνάτε μπροστά σε οθόνες κάθε μέρα;
2. Πώς επηρεάζει ο χρόνος που περνάτε μπροστά σε μια οθόνη τη διάθεσή σας, τα επίπεδα ενέργειάς σας ή τον ύπνο σας;



Βήμα 2

Προσδιορισμός προσωπικών τεχνολογικών συνηθειών

Έχετε ποτέ σκεφτεί πόσο συχνά χρησιμοποιείτε τις συσκευές σας και για ποιο λόγο τις χρησιμοποιείτε; Μερικές φορές, απορροφάμαστε τόσο πολύ στον έλεγχο ειδοποιήσεων, στην περιήγηση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή στην παρακολούθηση βίντεο, που χάνουμε την αίσθηση του χρόνου. Αυτές οι συνήθειες μπορούν να επηρεάσουν την ψυχική μας υγεία, δημιουργώντας συναισθήματα άγχους, στρες ή κόπωσης.

Σε αυτήν την εργασία, θα αναλογιστούμε τις προσωπικές σας συνήθειες όσον αφορά την τεχνολογία.

- Καταγράψτε τους τύπους ψηφιακών δραστηριοτήτων στις οποίες συμμετέχετε πιο συχνά (π.χ. μέσα κοινωνικής δικτύωσης, email, παιχνίδια).
- Σκεφτείτε πώς σας κάνουν να νιώθετε αυτές οι δραστηριότητες — σας αφήνουν γεμάτους ενέργεια ή σας εξαντλούν;



Βήμα 3

Θέτοντας Όρια και Πρακτικές για την Ψηφιακή Ευεξία

Είναι εύκολο να παγιδευτείτε στον κύκλο των συνεχών ειδοποιήσεων και των ψηφιακών περισπασμών, αλλά ο καθορισμός ορίων μπορεί να σας βοηθήσει να διατηρήσετε την ψηφιακή σας ευεξία. Ο καθορισμός σαφών ορίων για το πότε και πώς χρησιμοποιείτε την τεχνολογία μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του στρες, στη βελτίωση της παραγωγικότητας και στην απελευθέρωση χρόνου για αυτοφροντίδα ή προσωπικές αλληλεπιδράσεις. Σε αυτήν την εργασία, θα διερευνήσουμε στρατηγικές για τη δημιουργία ορίων γύρω από τη χρήση της τεχνολογίας.

- Προσδιορίστε έναν τομέα της ψηφιακής σας ζωής όπου αισθάνεστε καταβεβλημένοι (π.χ., πάρα πολύς χρόνος μπροστά σε οθόνη πριν τον ύπνο, πολύ συχνός έλεγχος των μέσων κοινωνικής δικτύωσης).
- Καταγράψτε ένα συγκεκριμένο όριο που μπορείτε να θέσετε για να μειώσετε αυτό το άγχος (π.χ., καθόλου χρόνος μπροστά σε οθόνη 30 λεπτά πριν τον ύπνο, περιορισμός της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης σε 30 λεπτά την ημέρα).



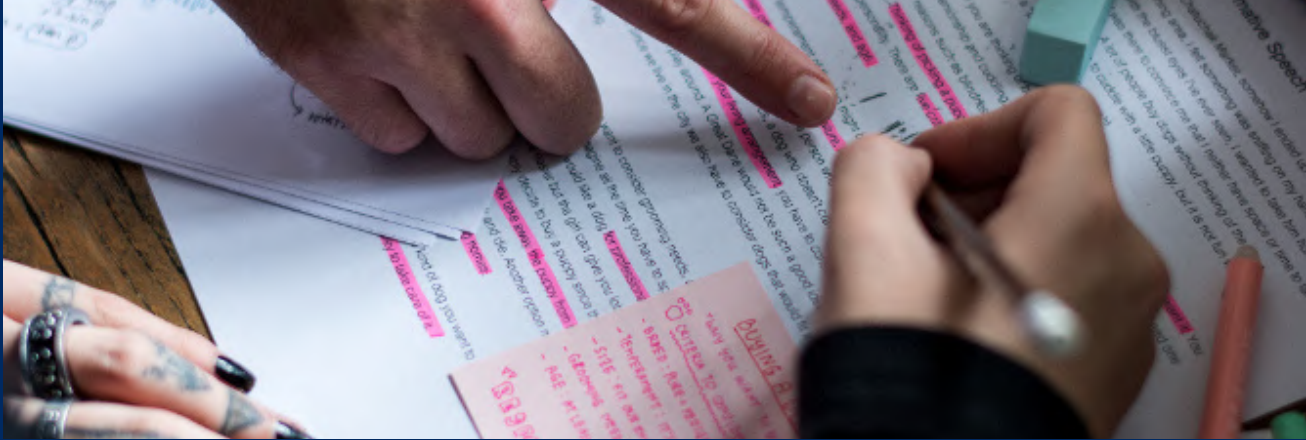
Βήμα 4

Δημιουργία ενός Προσωπικού Σχεδίου Ψηφιακής Ευεξίας

Τώρα που κατανοείτε τη σημασία της ψηφιακής ευεξίας και έχετε αναλογιστεί τις συνήθειές σας, ήρθε η ώρα να δημιουργήσετε ένα σχέδιο για να επιτύχετε μια πιο υγιή ισορροπία. Θέτοντας συγκεκριμένους στόχους και δημιουργώντας μια δομή για τη χρήση της τεχνολογίας σας, μπορείτε να διατηρήσετε μια καλύτερη σχέση με τις συσκευές σας.

Σε αυτήν την εργασία, θα δημιουργήσετε ένα εξατομικευμένο σχέδιο ψηφιακής ευεξίας.

- Καταγράψτε δύο στόχους που σχετίζονται με την ψηφιακή σας ευεξία (π.χ. μείωση του χρόνου μπροστά σε οθόνες, δημιουργία ζωνών χωρίς τεχνολογία).
- Χωρίστε κάθε στόχο σε διαχειρίσιμα βήματα και ορίστε ένα χρονοδιάγραμμα για την επίτευξή τους.
- Σκεφτείτε πιθανές προκλήσεις (π.χ., επαγγελματικές υποχρεώσεις, πειρασμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης) και καταγράψτε λύσεις για να ξεπεράσετε αυτά τα εμπόδια.



Σύνοψη των βασικών συμπερασμάτων

- Η ψηφιακή ευεξία αφορά τον καθορισμό ορίων και την προσεκτική χρήση της τεχνολογίας για τη βελτίωση της ψυχικής και σωματικής υγείας.
- Τα τακτικά διαλείμματα από τις οθόνες, η σωματική κίνηση και οι αλληλεπιδράσεις πρόσωπο με πρόσωπο βοηθούν στη μείωση των αρνητικών επιπτώσεων της τεχνολογίας.
- Η δημιουργία μιας ισορροπημένης προσέγγισης περιλαμβάνει αναστοχασμό, καθορισμό στόχων και ενσωμάτωση υγιεινών συνηθειών στην καθημερινή ρουτίνα.



Οδηγίες για εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας, εκπαιδευτικούς και δασκάλους

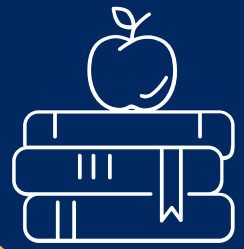
Σκοπός:

Στόχος αυτού του μαθήματος είναι να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να βελτιώσουν τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες, ώστε να οικοδομήσουν ισχυρότερες σχέσεις με τους άλλους. Εστιάζοντας στην ενεργητική ακρόαση, τη γλώσσα του σώματος και την ανταλλαγή σαφών μηνυμάτων, οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς να εκφράζονται αποτελεσματικά και να κατανοούν καλύτερα τους άλλους. Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να καθοδηγούν τους μαθητές μέσω πρακτικών ασκήσεων και συζητήσεων που υπογραμμίζουν τη σημασία τόσο της λεκτικής όσο και της μη λεκτικής επικοινωνίας, ενθαρρύνοντάς τους να εξασκούν αυτές τις δεξιότητες σε πραγματικές καταστάσεις για να βελτιώσουν τις σχέσεις και τις προσωπικές τους αλληλεπιδράσεις.

Απαιτούμενα υλικά:

- Λευκός πίνακας ή πίνακας παρουσιάσεων
- Δείκτες
- Φυλλάδια με συμβουλές επικοινωνίας
- Ένα χρονόμετρο για τη διαχείριση του χρόνου
- Χαρτί και στυλό για ομαδική αναστοχασμό





Βήμα 1: Εισαγωγή στην Ψηφιακή Ευεξία (10 λεπτά)

Ξεκινήστε ορίζοντας την ψηφιακή ευεξία. Εξηγήστε ότι αναφέρεται στη διαχείριση της χρήσης της τεχνολογίας με τρόπους που διατηρούν τόσο την ψυχική όσο και τη σωματική ευεξία. Τονίστε τη σημασία της επίτευξης ισορροπίας μεταξύ της σύνδεσης και της παρουσίας στον πραγματικό κόσμο.

Μοιραστείτε τις πιθανές αρνητικές επιπτώσεις της υπερβολικής χρήσης, όπως η καταπόνηση των ματιών, η κόπωση, το άγχος και οι μειωμένες κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Επίσης, επισημάνετε τις θετικές πτυχές της ψηφιακής τεχνολογίας όταν χρησιμοποιείται με σύνεση.

Εισαγάγετε έννοιες όπως η ψηφιακή αποτοξίνωση και η χρήση τεχνολογίας ενσυνειδητότητας.

Χρησιμοποιήστε ένα παράδειγμα ή μια μελέτη περίπτωσης κάποιου που βιώνει ψηφιακή υπερφόρτωση για να ξεκινήσετε τη συζήτηση.

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν πώς η τεχνολογία επηρεάζει τη ζωή τους, τόσο θετικά όσο και αρνητικά.

Εισαγωγή στην Ψηφιακή Ευεξία (10 λεπτά)

Προσδιορισμός Προσωπικών Συνηθειών Τεχνολογίας (15 λεπτά)

Καθορισμός Ορίων και Πρακτικών για Ψηφιακή Ευεξία (15 λεπτά)

Δημιουργία Προσωπικού Σχεδίου Ψηφιακής Ευεξίας (15 λεπτά)





Βήμα 2: Προσδιορισμός προσωπικών τεχνολογικών συνηθειών (15 λεπτά)

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν την καθημερινή χρήση της τεχνολογίας συμπληρώνοντας ένα Φύλλο Εργασίας Αναστοχασμού Ψηφιακής Ευεξίας. Συμπεριλάβετε ερωτήσεις όπως:

- Πόσες ώρες την ημέρα περνάτε μπροστά σε οθόνες;
- Παρατηρείτε σωματικές ή συναισθηματικές επιπτώσεις από τον παρατεταμένο χρόνο μπροστά σε οθόνη;
- Ποιες δραστηριότητες ή συνήθειες θα μπορούσαν να σας βοηθήσουν να μειώσετε τον χρόνο που περνάτε μπροστά σε μια οθόνη ή να βελτιώσετε την ψηφιακή σας ευεξία;

Αφού συμπληρώσουν το φύλλο εργασίας, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να χωριστούν σε ζευγάρια και να μοιραστούν τα ευρήματά τους μεταξύ τους. Θα πρέπει να συζητήσουν τυχόν μοτίβα που παρατηρούν στις δικές τους συνήθειες.

Συνεχίστε με μια σύντομη ομαδική συζήτηση. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τυχόν εκπλήξεις ή συνειδητοποιήσεις που είχαν κατά τη διάρκεια της αναστοχασμού.

Πρωθήστε την ανοιχτότητα κατά τη διάρκεια της διαδικασίας ανταλλαγής και βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες αισθάνονται άνετα να συζητούν τις εμπειρίες τους χωρίς να τις κρίνουν.





Βήμα 3: Καθορισμός Ορίων και Πρακτικών για την Ψηφιακή Ευεξία (15 λεπτά)

Παρουσιάστε πρακτικές στρατηγικές για την επίτευξη ψηφιακής ευεξίας:

- Ορίστε όρια χρόνου οθόνης χρησιμοποιώντας εφαρμογές ή συσκευές που παρακολουθούν τη χρήση και ορίστε υπενθυμίσεις.
- Δημιουργήστε ζώνες χωρίς τεχνολογία στο σπίτι ή στην εργασία, όπως για παράδειγμα καθόλου τηλέφωνα στο τραπέζι ή στην κρεβατοκάμαρα.
- Προγραμματίστε διαλείμματα κάθε ώρα για να απομακρυνθείτε από τις οθόνες και να κάνετε μια σωματική δραστηριότητα ή μια εξάσκηση ενσυνειδητότητας.
- Συμμετέχετε στην ψηφιακή αποτοξίνωση ορίζοντας συγκεκριμένες ώρες, όπως Σαββατοκύριακα ή βράδια, για να μην χρησιμοποιείτε τεχνολογία.
- Εξασκηθείτε στη χρήση της τεχνολογίας με επίγνωση, όπως ο καθορισμός προθέσεων για τη χρήση της και η επίγνωση των συναισθηματικών αντιδράσεων κατά τη διάρκεια των διαδικτυακών δραστηριοτήτων.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να επιλέξουν τουλάχιστον δύο στρατηγικές που θα ήθελαν να εφαρμόσουν στη ζωή τους και να συζητήσουν αυτές τις επιλογές σε μικρές ομάδες.

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να ξεκινήσουν με μικρές, εφικτές αλλαγές. Για παράδειγμα, θα μπορούσαν να ξεκινήσουν μειώνοντας τον χρόνο μπροστά σε οθόνη κατά 30 λεπτά την ημέρα και αυξάνοντας σταδιακά αυτό το όριο.





Βήμα 4: Δημιουργία ενός Προσωπικού Σχεδίου Ψηφιακής Ευεξίας (10 λεπτά)

Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες στη δημιουργία ενός Προσωπικού Σχεδίου Ψηφιακής Ευεξίας. Αυτό το σχέδιο θα πρέπει να περιλαμβάνει:

- Συγκεκριμένοι στόχοι για τη βελτίωση της ψηφιακής ευεξίας (π.χ., «Θα μειώνω τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης κατά 30 λεπτά κάθε μέρα»).
- Βήματα δράσης για την επίτευξη αυτών των στόχων (π.χ., "Θα ορίσω ένα χρονόμετρο χρήσης εφαρμογής στο τηλέφωνό μου").
- Χρονοδιάγραμμα υλοποίησης (π.χ., «Θα ξεκινήσω αυτήν την εβδομάδα και θα κάνω check in μετά από ένα μήνα»).

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψουν το σχέδιό τους και να χωριστούν σε ζευγάρια για να μοιραστούν τις δεσμεύσεις τους μεταξύ τους. Αυτό θα βοηθήσει στη δημιουργία λογοδοσίας και θα ενθαρρύνει την παρακολούθηση.

Βεβαιωθείτε ότι οι στόχοι είναι ρεαλιστικοί και διαχειρίσιμοι. Εάν οι συμμετέχοντες δυσκολεύονται, βοηθήστε τους να αναλύσουν τους μεγαλύτερους στόχους σε μικρότερα, πιο εφαρμόσιμα βήματα.





Παρακολούθηση και δραστηριότητες στο σπίτι

- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να επανεξετάζουν τακτικά τα Προσωπικά Σχέδια Ψηφιακής Ευεξίας τους. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν μια τεχνική καταγραφής σε ημερολόγιο για να παρακολουθούν την πρόοδο και να αναλογίζονται πώς αισθάνονται κάθε εβδομάδα σχετικά με τις ψηφιακές τους συνήθειες.
- Συνιστάται η χρήση εφαρμογών ψηφιακής ευεξίας που βοηθούν στην παρακολούθηση του χρόνου που περνάτε μπροστά από την οθόνη και παρέχουν σχόλια σχετικά με τα υγιή πρότυπα χρήσης.
- Ως δραστηριότητα στο σπίτι, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να δοκιμάσουν μια ψηφιακή αποτοξίνωση μίας ημέρας (ή για μικρότερη χρονική περίοδο) για να αξιολογήσουν πώς αισθάνονται χωρίς συνεχή συνδεσιμότητα. Θα πρέπει να καταγράφουν τα συναισθήματά τους, τις προκλήσεις και τα οφέλη τους κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου.

Συμβουλές για εκπαιδευτικούς:

- Καλλιεργήστε μια ανοιχτή, μη επικριτική ατμόσφαιρα όπου οι συμμετέχοντες θα αισθάνονται άνετα να συζητούν τις τεχνολογικές τους συνήθειες.
- Συμβουλευστε τους συμμετέχοντες να κάνουν μικρές προσαρμογές στις ρουτίνες τους και να αναπτύξουν σταδιακά υγιεινές συνήθειες αντί να επιχειρούν δραστικές αλλαγές μονομιάς.
- Μοιραστείτε πρακτικά παραδείγματα ή μελέτες περιπτώσεων ατόμων που έχουν ενσωματώσει με επιτυχία την ψηφιακή ευεξία στη ζωή τους.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να επανεξετάζουν τακτικά τα σχέδια ψηφιακής ευεξίας τους και να παρακολουθούν την πρόοδό τους.
- Δείξτε καλές τεχνολογικές συνήθειες κάνοντας διαλείμματα από δραστηριότητες που βασίζονται στην οθόνη και ενθαρρύνοντας τις αλληλεπιδράσεις εκτός σύνδεσης.





Εργαλεία

Forest



Το Forest είναι μια εφαρμογή που σας βοηθά να παραμένετε συγκεντρωμένοι στα σημαντικά πράγματα της ζωής.

[ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ](#)

Digital Wellbeing



Με αυτήν την εφαρμογή Google, οι συμμετέχοντες μπορούν να ελέγξουν τις ψηφιακές τους συνήθειες και τα στατιστικά τους στοιχεία.

[ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ](#)



Παραπομπές

- Lark Editor Team (2023). Digital Wellbeing: A Guide to Maintaining Balance in the Digital Age. Lark
https://www.larksuite.com/en_us/topics/productivity-glossary/digital-wellbeing
- Patil, D. (2024). Digital Wellness and Self-Care: Finding Balance in a Hyperconnected World. Medium
<https://patildilip23.medium.com/digital-wellness-and-self-care-finding-balance-in-a-hyperconnected-world-00aa985c33bc>





ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

1. Τι είναι η ψηφιακή ευεξία;

- A. Χρήση της τεχνολογίας όσο το δυνατόν περισσότερο
- B. Χρήση της τεχνολογίας μόνο για επαγγελματικούς σκοπούς
- Γ. Αποφυγή της τεχνολογίας εντελώς
- Δ. Διαχείριση της χρήσης της τεχνολογίας για την προώθηση της ψυχικής και σωματικής ευεξίας

2. Ποια από τις παρακάτω αποτελεί στρατηγική για τη βελτίωση της ψηφιακής ευεξίας;

- A. Συνεχής χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας
- B. Έλεγχος του τηλεφώνου σας κάθε 5 λεπτά
- Γ. Ορισμός ορίων χρόνου μπροστά σε οθόνη στις συσκευές
- Δ. Χρήση της τεχνολογίας μόνο για ψυχαγωγία

3. Ποιες είναι οι πιθανές συνέπειες του υπερβολικού χρόνου μπροστά σε οθόνη;

- A. Βελτιωμένη μνήμη
- B. Καταπόνηση και κόπωση των ματιών
- Γ. Αυξημένη παραγωγικότητα
- Δ. Καλύτερη ποιότητα ύπνου





ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

4. Ποια πρακτική βοηθά στη μείωση των αρνητικών επιπτώσεων της χρήσης της τεχνολογίας;
- A. Κάνοντας τακτικά διαλείμματα από τις οθόνες
 - B. Κάνοντας συνεχώς πολλά πράγματα ταυτόχρονα ενώ βρίσκεστε σε συσκευές
 - Γ. Αυξάνοντας τον χρόνο που περνάτε μπροστά από την οθόνη κάθε μέρα
 - Δ. Εστιάζοντας μόνο σε μία εφαρμογή κάθε φορά
5. Ποιος είναι ο σκοπός ενός ψηφιακού σχεδίου ευεξίας;
- A. Η αύξηση της χρήσης της τεχνολογίας
 - B. Η διαχείριση και βελτίωση της χρήσης της τεχνολογίας για καλύτερη ευεξία
 - Γ. Ο πλήρης περιορισμό του χρόνου μπροστά στην οθόνη
 - Δ. Η παρακολούθηση μόνο της δραστηριότητας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης





Λύσεις

Ερώτηση 1: Δ

Ερώτηση 2: Γ

Ερώτηση 3: Β

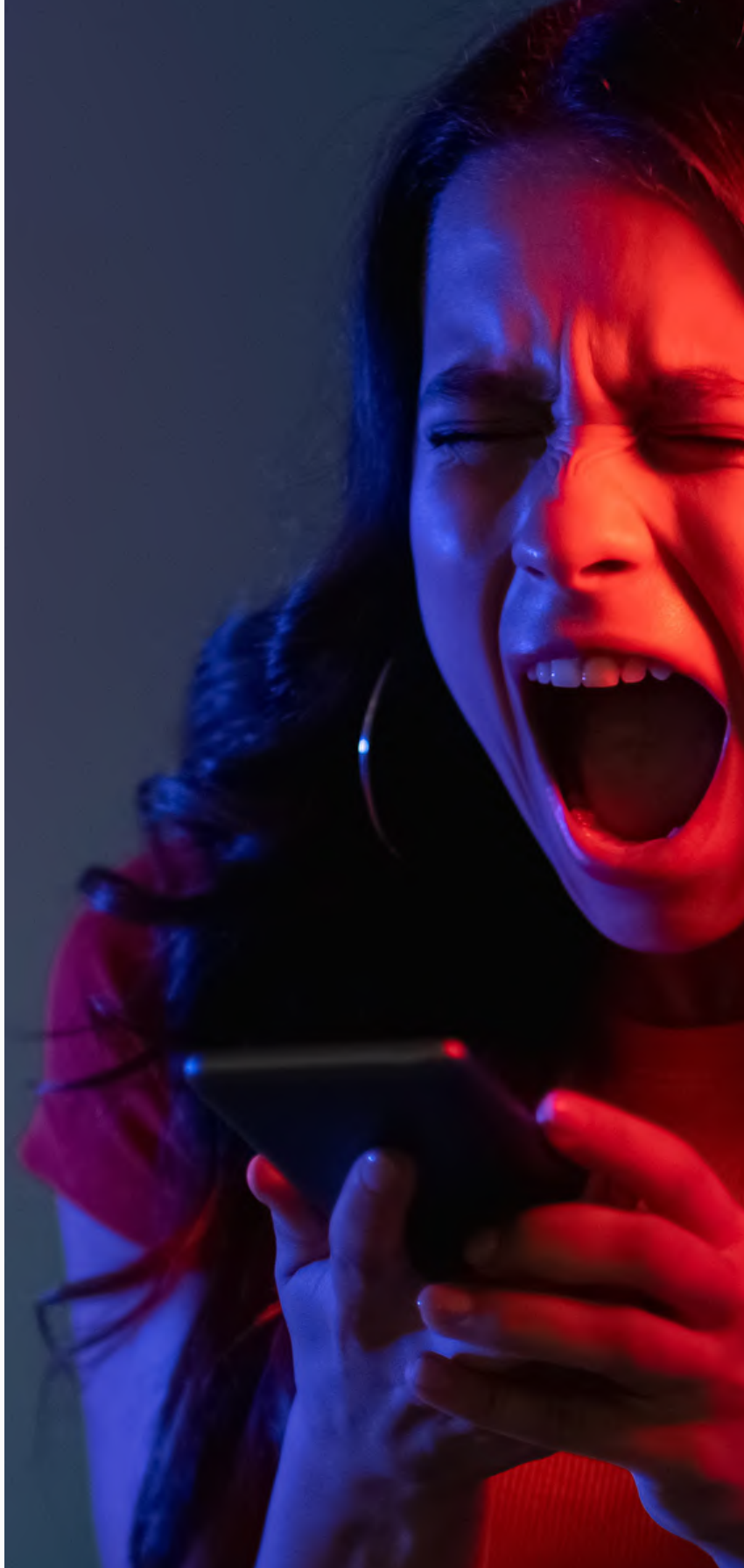
Ερώτηση 4: Α

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.