

Εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Σχέδιο μαθήματος 1

Τίτλος	Απελευθέρωση από τον εθισμό στα κοινωνικά δίκτυα
Ηλικιακή ομάδα	12–14 ετών
Διάρκεια	45–50 λεπτά
Μαθησιακός στόχος	Οι μαθητές θα κατανοήσουν την έννοια του εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, θα αναγνωρίσουν τα συνηθισμένα σημάδια του και θα εξερευνήσουν πιο υγιείς εναλλακτικές λύσεις για την υπεύθυνη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Θα μάθουν να αναστοχάζονται κριτικά τις δικές τους συνήθειες χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, να συζητούν παραδείγματα από την πραγματική ζωή και να δημιουργούν απλές στρατηγικές για την εξισορρόπηση της διαδικτυακής και της πραγματικής ζωής.
Μαθησιακά αποτελέσματα	• Οι μαθητές μπορούν να εντοπίσουν τουλάχιστον τρία σημάδια εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. • Οι μαθητές μπορούν να προτείνουν δύο στρατηγικές για πιο υγιείς διαδικτυακές συνήθειες. • Οι μαθητές μπορούν να αναστοχαστούν κριτικά τη δική τους χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.
Απαιτούμενα εργαλεία/υλικά	• Προβολέας/διαδραστικός πίνακας • Σύντομο βίντεο (1–2 λεπτά) σχετικά με τη χρήση των κοινωνικών μέσων • Εκτυπωμένα φύλλα εργασίας (ερωτήσεις αναστοχασμού, ερωτηματολόγια αξιολόγησης) • Λευκός πίνακας/μαρκαδόροι • Αυτοκόλλητα σημειώματα
Λεπτομερείς οδηγίες	Προετοιμασία (5 λεπτά) Ξεκινήστε το μάθημα με ένα σύντομο βίντεο που δείχνει εφήβους να κάνουν υπερβολική χρήση των κοινωνικών μέσων. Αφού το παρακολουθήσουν, ρωτήστε τους μαθητές: «Πόσο χρόνο νομίζετε ότι περνάτε στο διαδίκτυο κάθε μέρα;» Ζητήστε τους να σηκώσουν γρήγορα το

	χέρι ανάλογα με το εύρος του χρόνου που περνούν (λιγότερο από 2 ώρες, 2–4, 4+). Προτρέψτε τους μαθητές να μοιραστούν τις απόψεις τους σχετικά με την υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Γράψτε τις ιδέες τους στον πίνακα. Παρουσιάστε στην τάξη τον ορισμό της υπερβολικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης: Ο εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης χαρακτηρίζεται από υπερβολική και καταναγκαστική χρήση που επηρεάζει την καθημερινή λειτουργία και τη γενική ευημερία. Περιλαμβάνει περισσότερα από το να περνάει κανείς απλώς υπερβολικό χρόνο στο διαδίκτυο· περιλαμβάνει τον καταναγκαστικό έλεγχο για ενημερώσεις, το αίσθημα άγχους όταν δεν είναι συνδεδεμένος και τις αρνητικές επιπτώσεις στις πραγματικές σχέσεις και υποχρεώσεις [1,2]. Αυτός ο εθισμός μπορεί να εκδηλωθεί με διάφορους τρόπους, όπως η αποφυγή προσωπικών και επαγγελματικών υποχρεώσεων και η βίωση σημαντικής δυσφορίας όταν δεν είναι δυνατή η πρόσβαση σε οποιαδήποτε πλατφόρμα μέσων κοινωνικής δικτύωσης. (https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11594359/) Εξηγήστε ότι το σημερινό μάθημα θα επικεντρωθεί στην κατανόηση του εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, των επιπτώσεών του και των πιθανών λύσεων. Ζητήστε από την τάξη να καθορίσει από κοινού τους στόχους: «Τι θέλετε να μάθετε σήμερα για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;» και γράψτε τις ιδέες τους στον πίνακα.
Λεπτομερείς οδηγίες	Εξερεύνηση / Διερεύνηση (7-8 λεπτά) Χωρίστε τους μαθητές σε τέσσερις ομάδες. Ζητήστε από κάθε ομάδα να κάνει brainstorming για μια διαφορετική πτυχή του εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης: • αιτίες (π.χ. πλήξη, φόβος να χάσουν κάτι, διαδικτυακοί φίλοι) • συνέπειες (π.χ. έλλειψη ύπνου, μειωμένη συγκέντρωση, άγχος) • σημάδια (π.χ. προβλήματα ύπνου, χαμηλή αυτοεκτίμηση, ευερεθιστότητα) • λύσεις (π.χ. απενεργοποίηση ειδοποιήσεων, προγραμματισμός χρόνου χρήσης των κοινωνικών μέσων, δραστηριότητες εκτός διαδικτύου). Δώστε καθοδηγητικές ερωτήσεις σε ένα φύλλο εργασίας: Αιτίες: Ποια προσωπικά συναισθήματα ή ανάγκες κάνουν τους ανθρώπους να χρησιμοποιούν συχνά τα κοινωνικά δίκτυα; Γιατί οι άνθρωποι νιώθουν την ανάγκη να δημοσιεύουν ή να ελέγχουν συχνά τις ενημερώσεις; Πώς οι ειδοποιήσεις των εφαρμογών και οι αλγόριθμοι κρατούν τους χρήστες να κάνουν κύλιση; Πώς επηρεάζουν τους ανθρώπους οι κοινωνικές προσδοκίες

σχετικά με το να είναι «πάντα συνδεδεμένοι»; Πότε νιώθετε τον μεγαλύτερο πειρασμό να χρησιμοποιήσετε τα κοινωνικά δίκτυα;

Συνέπειες: Με ποιον τρόπο τα κοινωνικά δίκτυα μπορούν να προκαλέσουν άγχος ή αίσθημα μοναξιάς; Τι συμβαίνει στις σχολικές επιδόσεις όταν περνάτε υπερβολικά πολύ χρόνο στο διαδίκτυο; Πώς επηρεάζει ο εθισμός στα κοινωνικά δίκτυα τις φιλίες και τις οικογενειακές σχέσεις στην πραγματική ζωή; Ποιες συνήθειες του τρόπου ζωής ενδέχεται να αλλάξουν λόγω των πολλών ωρών που περνάτε στα κοινωνικά δίκτυα;

Σημάδια: Πώς νιώθετε όταν δεν μπορείτε να ελέγξετε τα κοινωνικά σας δίκτυα; Πώς μπορούν οι αλλαγές στη διάθεση να συνδέονται με τα «μου αρέσει», τα σχόλια ή τους ακόλουθους; Πώς επηρεάζει τον ύπνο και την ενέργειά σας το να μένετε ξύπνιοι μέχρι αργά χρησιμοποιώντας τα κοινωνικά δίκτυα; Πώς μπορεί να επηρεαστεί η ικανότητα συγκέντρωσης ή η μνήμη από τη συνεχή κύλιση της οθόνης;

Λύσεις/στρατηγικές: Πώς μπορεί η παρακολούθηση του χρόνου που περνάς μπροστά στην οθόνη να σε βοηθήσει να κατανοήσεις τις συνήθειές σου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης; Γιατί είναι σημαντικό να κάνεις τακτικά διαλείμματα από τις οθόνες; Πώς μπορεί η απενεργοποίηση των ειδοποιήσεων ή η διαγραφή ορισμένων εφαρμογών να σε βοηθήσει να συγκεντρωθείς; Ποιες δραστηριότητες εκτός διαδικτύου θα μπορούσαν να αντικαταστήσουν τον χρόνο που αφιερώνεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;

Οι ομάδες μοιράζονται εν συντομία τις ιδέες τους με την τάξη. Ο εκπαιδευτικός τις καταγράφει στον πίνακα.

Λεπτομερείς οδηγίες

Κύρια εργασία / Δημιουργία (20–25 λεπτά)

Η κύρια εργασία είναι η δημιουργία μιας αφίσας με τίτλο «Οδηγός για τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης», η οποία θα αποτελείται από τέσσερις επιμέρους αφίσες: αιτίες, συνέπειες, σημάδια και λύσεις/στρατηγικές για τον εθισμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Για την καλύτερη διαχείριση του χρόνου, η αφίσα θα πρέπει να παρουσιάζει το πολύ 3 παραδείγματα.

Πριν από την ομαδική εργασία, συζητήστε με τους μαθητές τι κάνει μια αφίσα επιτυχημένη. Π.χ. να είναι ευανάγνωστη, να έχει ωραία χρώματα (όχι πολύ έντονα), τακτοποιημένη διάταξη, σαφείς εικόνες, κύρια ιδέα εύκολη στην κατανόηση, σύντομο κείμενο, κείμενο αρκετά μεγάλο και χωρίς λάθη, καθώς και να περιλαμβάνει πηγές.

Παρέχετε υλικά: μεγάλο χαρτί, μαρκαδόρους, αυτοκόλλητα σημειώματα. Ενθαρρύνετε τη δημιουργικότητα (σχέδια, σλόγκαν, εικονίδια). Ενώ οι ομάδες εργάζονται, περιηγηθείτε στην τάξη και προτρέψτε τους μαθητές να σκεφτούν πιο βαθιά: «Πώς θα το εξηγούσατε αυτό σε έναν μικρότερο μαθητή;» ή «Ποια ρεαλιστική συμβουλή θα χρησιμοποιούσατε πραγματικά οι ίδιοι;»

Ο στόχος είναι κάθε ομάδα να δημιουργήσει μια αφίσα που να είναι πρακτική, κατάλληλη για την ηλικία και να εμπνέει.

Κοινή χρήση & Ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές (7 λεπτά)

Κάθε ομάδα τοποθετεί την αφίσα της στον τοίχο και οι μαθητές περιφέρονται με αυτοκόλλητα σημειώματα, αφήνοντας σύντομα θετικά σχόλια ή μια ιδέα βελτίωσης (π.χ. «Ωραίο σλόγκαν!», «Ίσως να προσθέσετε περισσότερα παραδείγματα.»). Μετά την περιήγηση, κάθε ομάδα διαβάζει δυνατά ένα σχόλιο που έλαβε.

Αναστοχασμός και ολοκλήρωση (5-10 λεπτά)

- **Ζητήστε από τους μαθητές** να συμπληρώσουν ατομικά μια **σύντομη ανασκόπηση**, χρησιμοποιώντας τις υποδείξεις που περιλαμβάνονται στο έγγραφο «**Υποδείξεις ανασκόπησης για μαθητές**».

Τονίστε ότι η ψηφιακή ευεξία είναι μια διαρκής πορεία που απαιτεί συνεχή αυτογνωσία και προσαρμογή. Ενισχύστε το βασικό μήνυμα: *«Έχετε τη δύναμη να διαμορφώσετε το ψηφιακό σας περιβάλλον. Προσέχοντας τι καταναλώνετε και πώς το καταναλώνετε, μπορείτε να καλλιεργήσετε μια πιο υγιή και ισορροπημένη σχέση με την τεχνολογία».*

- **Ολοκληρώστε με μια ενθαρρυντική δήλωση** σχετικά με τη σημασία της φροντίδας του εαυτού μας στην ψηφιακή εποχή.

Σύνδεσμος προς την εφαρμογή DigRight	Χρησιμοποιήστε την ενότητα «Εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης» της εφαρμογής DigRight για να εξερευνήσετε την λήψη αποφάσεων στην πραγματική ζωή που επηρεάζεται από τον σχεδιασμό των εφαρμογών. Οι μαθητές μπορούν να δοκιμάσουν πώς θα αντιδρούσαν σε σενάρια που ασκούν συναισθηματική και γνωστική πίεση.
Συμβουλές για την ένταξη/προσαρμογή	• Επιτρέψτε προφορικές απαντήσεις αντί για γραπτές για μαθητές με δυσκολίες στην ανάγνωση και τη γραφή. • Ομαδοποιήστε τους μαθητές στρατηγικά, ώστε να συμπεριληφθούν και οι πιο ήσυχες φωνές. • Παρέχετε τυπωμένες εισαγωγικές φράσεις για την παροχή ανατροφοδότησης (π.χ. «Μου άρεσε...», «Ίσως θα μπορούσες να προσθέσεις...»). • Χρησιμοποιήστε οπτικό υλικό και απλοποιημένες οδηγίες για μαθητές που μαθαίνουν αγγλικά ως δεύτερη γλώσσα (ELL). • Εάν είναι απαραίτητο, επιτρέψτε στους μαθητές να προετοιμάσουν αφίσες σε ψηφιακή μορφή.
Αξιολόγηση, εκτίμηση και αναστοχασμός	Διαμορφωτική αξιολόγηση Η αξιολόγηση θα είναι διαμορφωτική, εστιάζοντας στη συμμετοχή, τη συνεργασία και την κατανόηση παρά στους βαθμούς. Οι εκπαιδευτικοί παρατηρούν τις ομαδικές συζητήσεις, σημειώνοντας αν οι μαθητές εντοπίζουν σημάδια και στρατηγικές. Η ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές κατά τη διάρκεια της περιήγησης στη γκαλερί προσφέρει μια άλλη διάσταση της αξιολόγησης. Η αυτοαξιολόγηση ενθαρρύνεται μέσω των «εισιτηρίων εξόδου», όπου οι μαθητές αναστοχάζονται τη μάθησή τους. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να θέτει διερευνητικές ερωτήσεις κατά τη διάρκεια της ομαδικής εργασίας για να ελέγξει το βάθος της κατανόησης. Αυτό εξασφαλίζει ότι η αξιολόγηση βασίζεται όχι μόνο στην τελική αφίσα, αλλά και στη διαδικασία της έρευνας και της αναστοχασμού.

Εργαλεία παρατήρησης (λίστες ελέγχου, κριτήρια αξιολόγησης)

Λίστα ελέγχου παρατήρησης για τον εκπαιδευτικό

	1	2	3	4	5
Οι μαθητές συμμετέχουν ενεργά στην ομαδική εργασία					

Οι μαθητές εντοπίζουν τουλάχιστον ένα σημάδι εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης					
Οι μαθητές προτείνουν τουλάχιστον μία στρατηγική για πιο υγιή χρήση					
Οι μαθητές συμβάλλουν στην αμοιβαία αξιολόγηση.					

Τα «εισιτήρια εξόδου» παρέχουν στοιχεία για τον αναστοχασμό και την αυτοαξιολόγηση. Ο εκπαιδευτικός τα εξετάζει για να εντοπίσει τους τομείς στους οποίους οι μαθητές χρειάζονται περισσότερη καθοδήγηση.

Ερωτήσεις αναστοχασμού για τους μαθητές	• Ποιο ήταν το πιο εκπληκτικό πράγμα που μάθατε σήμερα; • Τι σε βοήθησε να μάθεις σήμερα; • Ποια αλλαγή θα μπορούσε να κάνει τη χρήση των κοινωνικών μέσων πιο υγιή;
Πρότυπα αυτοαξιολόγησης/αξιολόγησης από συμμαθητές	Αρχικές φράσεις για την ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές: • Μου άρεσε... • Κάτι που θα μπορούσες να προσθέσεις είναι... • Αυτή η συμβουλή θα μου ήταν χρήσιμη επειδή...
Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό	Λάβετε υπόψη ότι ορισμένοι μαθητές μπορεί να αισθανθούν αμυντικοί ή να νιώσουν αμηχανία αν αναγνωρίσουν τον εαυτό τους στα παραδείγματα. Κανονικοποιήστε την εμπειρία τονίζοντας ότι σχεδόν όλοι δυσκολεύονται να ισορροπήσουν τη διαδικτυακή τους ζωή. Ενθαρρύνετε τη θετική, προσανατολισμένη στη λύση σκέψη αντί για ενοχές. Προσέξτε τους μαθητές που δεν συμμετέχουν ενεργά· ζευγαρώστε τους με συμμαθητές που τους υποστηρίζουν. Προβλέψτε διαφορετικά επίπεδα ανοιχτότητας: ορισμένοι μπορεί να μοιραστούν υπερβολικά πολλά, άλλοι μπορεί να αντισταθούν. Εστιάστε στην εκμάθηση πρακτικών στρατηγικών αντί για ηθικολογίες.

Σχέδιο Μαθήματος 2

Τίτλος	Ψηφιακός καθρέφτης: Η επίδραση των κοινωνικών μέσων στην ευημερία
Ηλικιακή ομάδα	14-16 ετών
Διάρκεια	45–50 λεπτά
Μαθησιακός στόχος	Οι μαθητές θα διερευνήσουν τις ψυχολογικές και συναισθηματικές επιπτώσεις της χρήσης των κοινωνικών μέσων, συμπεριλαμβανομένων των επιπτώσεων στην αυτοεκτίμηση, τον ύπνο και τη διάθεση. Θα μάθουν να αναστοχάζονται κριτικά σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο το ψηφιακό περιεχόμενο και οι αλληλεπιδράσεις διαμορφώνουν την ευημερία τους και θα αναπτύξουν στρατηγικές αντιμετώπισης για την καλλιέργεια μιας πιο υγιούς αυτοαντίληψης στην ψηφιακή εποχή.
Μαθησιακά αποτελέσματα	• Οι μαθητές μπορούν να προσδιορίσουν τουλάχιστον τρεις συναισθηματικές ή ψυχολογικές επιπτώσεις των κοινωνικών μέσων στην ευημερία. • Οι μαθητές μπορούν να αναγνωρίσουν πώς το επιλεγμένο περιεχόμενο μπορεί να επηρεάσει την αυτοαντίληψη. • Οι μαθητές μπορούν να προτείνουν δύο στρατηγικές για την προστασία της ψυχικής τους ευεξίας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
Απαιτούμενα εργαλεία/υλικά	• Προβολέας ή διαδραστικός πίνακας με ηχεία + υπολογιστής • Σύντομο βίντεο (1-2 λεπτά) σχετικά με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και την ψυχική υγεία (π.χ. μαρτυρίες μαθητών) • Φυλλάδια για το φύλλο εργασίας «Ο δικός μου οδηγός ψηφιακής ευεξίας» • Φύλλα εργασίας «Exit Ticket» (για αναστοχασμό 3-2-1) • Μαρκαδόροι και μολύβια • Αυτοκόλλητα σημειώματα • Προαιρετικά: χαρτί διαγράμματος
Λεπτομερείς οδηγίες	Προετοιμασία (7 λεπτά) Ξεκινήστε αναφέροντας το θέμα: «Σήμερα, θα εξετάσουμε πώς τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζουν τα συναισθήματά μας, την εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας και τη γενική μας ευημερία»

	Ζητήστε από τους μαθητές να συμπληρώσουν μια σύντομη έρευνα για να κατανοήσουν πώς τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζουν τα συναισθήματά τους:					
Λεπτομερείς οδηγίες						
		1	2	3	4	5
	Περνάω πολύ χρόνο στα κοινωνικά δίκτυα κάθε μέρα.					
	Το πρώτο πράγμα που κάνω το πρωί ή πριν πάω για ύπνο είναι να ελέγξω τα κοινωνικά δίκτυα.					
	Νιώθω χαρούμενος/η μετά τη χρήση των κοινωνικών δικτύων					
	Νιώθω άγχος, ανησυχία ή αναστάτωση μετά τη χρήση των κοινωνικών δικτύων.					
	Συγκρίνω τον εαυτό μου με τους άλλους όταν χρησιμοποιώ τα κοινωνικά δίκτυα.					
	Τα «μου αρέσει», τα σχόλια ή οι ακόλουθοι επηρεάζουν τη διάθεσή μου.					
	Πιστεύω ότι τα κοινωνικά δίκτυα επηρεάζουν θετικά τα συναισθήματά μου.					
	Θέλω να κάνω αλλαγές για να μειώσω την επίδραση των κοινωνικών δικτύων στα συναισθήματά μου.					
Ενθαρρύνετε τους εθελοντές να μοιραστούν τυχόν σκέψεις τους μετά την έρευνα.						

	Ενεργοποιήστε τις προηγούμενες γνώσεις με ένα σύντομο βίντεο (1-2 λεπτά) που παρουσιάζει διάφορες συναισθηματικές αντιδράσεις στο περιεχόμενο των κοινωνικών δικτύων. Εισάγετε βασικές έννοιες όπως η «κοινωνική σύγκριση» και η «επιμελημένη πραγματικότητα», ορίζοντάς τις εν συντομία. Κοινωνική σύγκριση - https://dictionary.apa.org/social-comparison-theory είναι η κατάσταση κατά την οποία οι άνθρωποι αξιολογούν τις ικανότητες και τις στάσεις τους σε σχέση με εκείνες των άλλων, σε μια διαδικασία που διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην αυτοεικόνα και την υποκειμενική ευημερία. Επιμελημένη εικόνα του εαυτού - <a href="https://www.psychologytoday.com/us/blog/2023`02/the-curated-self">https://www.psychologytoday.com/us/blog/2023`02/the-curated-self είναι η επιλογή και η παρουσίαση διαδικτυακού περιεχομένου που αφορά τον εαυτό σας, π.χ. στα κοινωνικά μέσα. Ρωτήστε τους μαθητές: Συγκρίνετε ποτέ τον εαυτό σας με άλλους όταν χρησιμοποιείτε τα κοινωνικά δίκτυα; Επιλέγετε ποτέ περιεχόμενο που αφορά τον εαυτό σας πριν δημοσιεύσετε οτιδήποτε στα κοινωνικά δίκτυα; Στη συνέχεια, δηλώστε: «Για να αξιοποιήσουμε στο έπακρο αυτό το μάθημα, ας αποφασίσουμε μαζί τι θέλουμε να μάθουμε. Ποιες ερωτήσεις έχετε σχετικά με την επίδραση των κοινωνικών δικτύων στα συναισθήματά σας ή στην εικόνα που έχετε για τον εαυτό σας;». Δώστε στους μαθητές αυτοκόλλητα σημειώματα για να γράψουν τις ιδέες τους.
Λεπτομερείς οδηγίες	Εξερεύνηση / Διερεύνηση (8 λεπτά) Χωρίστε τους μαθητές σε μικρές ομάδες (3-4 άτομα) Ζητήστε τους να συζητήσουν και να καταγράψουν τους τρόπους με τους οποίους τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά τη διάθεση (π.χ. άγχος, θλίψη), την αυτοεκτίμηση (π.χ. σύγκριση ζωών, προβλήματα με την εικόνα του σώματος) και την καθημερινή ζωή (π.χ. διαταραχές ύπνου, διάσπαση της προσοχής). Οι παράγοντες μπορεί να περιλαμβάνουν τη συνεχή έκθεση σε εξιδανικευμένες εικόνες, ανησυχίες σχετικά με τον διαδικτυακό εκφοβισμό και την πίεση να παρουσιάζει κανείς έναν τέλειο εαυτό. Κάθε ομάδα γράφει σε αυτοκόλλητα σημειώματα τουλάχιστον 2 αιτίες και 2 συνέπειες που σχετίζονται με την ευημερία.

	Στη συνέχεια, ζητήστε τους να μοιραστούν γρήγορα τις ιδέες τους, ώστε να τις συγκεντρώσετε στον πίνακα. Κύρια δραστηριότητα / Δημιουργία (20–25 λεπτά) Οι μαθητές θα δημιουργήσουν έναν προσωπικό «Πίνακα Παρακολούθησης της Ψηφιακής Ευεξίας μου», περιγράφοντας πρακτικά βήματα για τη βελτίωση της συναισθηματικής και ψυχικής τους υγείας σε σχέση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Συζητήστε με τους μαθητές τι θα κάνει έναν τέτοιο οδηγό επιτυχημένο. Παραδείγματα: σαφής και απλός, προσανατολισμένος στους στόχους, προσωπικός, εφαρμόσιμος, παρακινητικός, ελκυστικός. Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες και μοιράστε τους το φύλλο εργασίας. Εξηγήστε εν συντομία: «Θα δημιουργήσετε ένα προσωπικό σχέδιο για να υποστηρίξετε την ψηφιακή σας ευεξία, αναγνωρίζοντας και αντιμετωπίζοντας την επίδραση των κοινωνικών μέσων στην διάθεσή σας και την εικόνα που έχετε για τον εαυτό σας». Οι μαθητές κάνουν ανταλλαγή ιδεών και καταγράφουν τουλάχιστον τρία βήματα που μπορούν να εφαρμοστούν. Ενθαρρύνετε τους να εξετάσουν στρατηγικές όπως το να σταματήσουν συνειδητά να ακολουθούν λογαριασμούς που προκαλούν αρνητικά συναισθήματα, να περιορίσουν την έκθεσή τους σε περιεχόμενο που έχει υποστεί εντατική επιμέλεια, να κάνουν «ψηφιακή αποτοξίνωση» για να ξεκουραστούν ψυχικά ή να αναζητήσουν θετικές διαδικτυακές κοινότητες. Περιηγηθείτε στην αίθουσα για να καθοδηγήσετε και να προωθήσετε τη βαθύτερη σκέψη.
Λεπτομερείς οδηγίες	Κοινή χρήση & Ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές (5-10 λεπτά) Οι μαθητές θα μοιραστούν τουλάχιστον μία προσωπική στρατηγική ψηφιακής ευεξίας με όλη την τάξη. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να πει: «Τώρα που έχετε αναπτύξει και συζητήσει τις στρατηγικές σας για την ψηφιακή ευεξία, ας ακούσουμε μερικούς από εσάς. Ποιος θα ήθελε να μοιραστεί μια στρατηγική που θεωρεί ιδιαίτερα χρήσιμη ή σημαντική;». Ζητήστε από μερικούς μαθητές να μοιραστούν εν συντομία (30-60 δευτερόλεπτα): τη στρατηγική και το λόγο για τον οποίο την επέλεξαν ή πώς ελπίζουν ότι θα τους βοηθήσει. Αφού μοιραστεί ο κάθε μαθητής, προτρέψτε μια σύντομη συζήτηση στην τάξη χρησιμοποιώντας ερωτήσεις όπως: «Γιατί πιστεύετε ότι αυτή η στρατηγική θα μπορούσε να είναι χρήσιμη;» ή «Ποιες προκλήσεις θα μπορούσε να αντιμετωπίσει κάποιος κατά τη χρήση αυτής της στρατηγικής — και πώς θα μπορούσε να τις ξεπεράσει;». Ενθαρρύνετε 1-2 σύντομα σχόλια ή ιδέες για κάθε στρατηγική που μοιράστηκε κάποιος, ώστε να διατηρηθεί ο ρυθμός της συζήτησης. Ανασκόπηση & Ολοκλήρωση (5 λεπτά)

	Ατομική αναστοχασμός με τη χρήση ενός δελτίου εξόδου. Μοιράστε ένα «3-2-1» φύλλο αξιολόγησης σε κάθε μαθητή. Οι μαθητές πρέπει να αναστοχαστούν ατομικά πάνω στο μάθημα απαντώντας στις ερωτήσεις: • «3 πράγματα που έμαθα σχετικά με τον αντίκτυπο των κοινωνικών μέσων στην ευημερία», • «2 στρατηγικές που θα δοκιμάσω αυτή την εβδομάδα για να διαχειριστώ τις ψηφιακές μου συνήθειες με στόχο την καλύτερη ψυχική υγεία», • «1 ερώτηση που εξακολουθώ να έχω σχετικά με την ψηφιακή ευεξία και την εικόνα του εαυτού μου». Συλλέξτε τα δελτία αξιολόγησης ως μέσο αξιολόγησης και για να διαμορφώσετε τα μελλοντικά μαθήματα. Εάν είναι δυνατόν, συζητήστε τις ερωτήσεις που έθεσαν οι μαθητές στην επόμενη τάξη. Ολοκληρώστε ρωτώντας: «Ποια μικρή αλλαγή θα κάνετε αυτή την εβδομάδα για να προστατεύσετε την ευημερία σας στα κοινωνικά δίκτυα;»
Σύνδεσμος προς την εφαρμογή DigRight	Χρησιμοποιήστε την ενότητα «Εθισμός στα κοινωνικά δίκτυα» της εφαρμογής DigRight. Οι μαθητές μπορούν να δοκιμάσουν τις απαντήσεις τους σε σενάρια με έντονο συναισθηματικό φορτίο που σχετίζονται με την κοινωνική σύγκριση και την επιβεβαίωση μέσω του διαδικτύου, βλέποντας πώς οι διαφορετικές επιλογές επηρεάζουν την ευημερία τους μέσα στο παιχνίδι.
Συμβουλές για την ένταξη/προσαρμογή	Παρέχετε σαφή οπτικά βοηθήματα και γραπτές οδηγίες για όλες τις δραστηριότητες. Για τους μαθητές που χρειάζονται επιπλέον υποστήριξη, ζευγαρώστε τους με συμμαθητές που μπορούν να τους βοηθήσουν να εξηγήσουν τις έννοιες κατά τη διάρκεια της κύριας εργασίας. Προσφέρετε ποικίλες επιλογές για την «Κύρια Εργασία», επιτρέποντας στους μαθητές να σχεδιάσουν ή να παρουσιάσουν προφορικά τις στρατηγικές τους αντί να τις γράψουν, αν το προτιμούν. Επιτρέψτε επίσης τη χρήση ψηφιακής μορφής. Να είστε ευαίσθητοι σε πιθανές προσωπικές δυσκολίες που σχετίζονται με την εικόνα του σώματος ή την ψυχική υγεία, εξασφαλίζοντας έναν ασφαλή χώρο για συζήτηση.
Αξιολόγηση, εκτίμηση και αναστοχασμός	Διαμορφωτική αξιολόγηση Η διαμορφωτική αξιολόγηση θα διεξάγεται καθ' όλη τη διάρκεια του μαθήματος. Αυτό περιλαμβάνει την παρατήρηση της συμμετοχής κατά τη διάρκεια ομαδικών συζητήσεων και ανταλλαγής ιδεών (αξιολόγηση από συμμαθητές) καθώς και την ανασκόπηση των σχεδίων του «My Digital Well-being Tracker». Αυτοαξιολόγηση

Τα «3-2-1» exit tickets παρέχουν μια αυτοαξιολόγηση και έναν τελικό έλεγχο της κατανόησης των μαθητών σχετικά με τις βασικές έννοιες και την εφαρμογή τους. Η παρατήρηση του εκπαιδευτικού κατά τη διάρκεια της κύριας εργασίας και των τμημάτων ανταλλαγής απόψεων θα ελέγξει την ικανότητα των μαθητών να συνδέουν τη χρήση των κοινωνικών μέσων με την προσωπική ευεξία και να αναπτύσσουν σχετικές στρατηγικές.

Εργαλεία παρατήρησης (λίστες ελέγχου, κριτήρια αξιολόγησης)

Μια λίστα ελέγχου παρατήρησης για τον εκπαιδευτικό μπορεί να χρησιμοποιηθεί ανεπίσημα ενώ περιφέρεται στην τάξη ή κατά τη διάρκεια των παρουσιάσεων.

Για παράδειγμα:

	1	2	3	4	5
Οι μαθητές εντοπίζουν τις επιπτώσεις στην αυτοεκτίμηση					
Οι μαθητές προτείνουν στρατηγικές για την ψυχική ευεξία					
Οι μαθητές συμμετέχουν ενεργά στη συζήτηση					

Ερωτήσεις για προβληματισμό για τους μαθητές

- Ποιο ήταν το πιο εκπληκτικό πράγμα που μάθατε σήμερα σχετικά με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τα συναισθήματα;
- Τι σας βοήθησε να μάθετε σήμερα;
- Ποια αλλαγή θα μπορούσε να κάνει τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης πιο υγιή για το μυαλό σου;

Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό

Λάβετε υπόψη ότι ορισμένοι μαθητές μπορεί να αισθανθούν αμυντικοί ή να νιώσουν αμηχανία αν αναγνωρίσουν τον εαυτό τους στα παραδείγματα που σχετίζονται με την αυτοεκτίμηση ή το άγχος.

Αποδώστε φυσιολογικό χαρακτήρα στην εμπειρία αυτή, τονίζοντας ότι σχεδόν όλοι δυσκολεύονται να βρουν ισορροπία στη διαδικτυακή τους ζωή. Ενθαρρύνετε τη θετική, προσανατολισμένη στη λύση σκέψη αντί για ενοχές. Προσέξτε τους μαθητές που δεν συμμετέχουν ενεργά· ζευγαρώστε τους με συμμαθητές που τους υποστηρίζουν. Εστιάστε στην εκμάθηση πρακτικών στρατηγικών αντί για ηθικολογίες.

Σχέδιο μαθήματος 3

Τίτλος	Αποκαλύπτοντας το Feed: Αλγόριθμοι και οι ψηφιακές σας συνήθειες.
Ηλικιακή ομάδα	16–18 ετών
Διάρκεια	45–50 λεπτά
Μαθησιακός στόχος	Οι μαθητές θα αναλύσουν κριτικά τον τρόπο με τον οποίο οι αλγόριθμοι των κοινωνικών μέσων επηρεάζουν τις καταναλωτικές τους συνήθειες και τη συναισθηματική τους ευεξία, επιτρέποντάς τους να εντοπίσουν προσωπικούς παράγοντες που ενεργοποιούν συγκεκριμένες αντιδράσεις και να αναπτύξουν στρατηγικές για να ανακτήσουν τον έλεγχο των ψηφιακών τους αλληλεπιδράσεων και να μετριάσουν τον κίνδυνο εθισμού στα κοινωνικά μέσα.
Μαθησιακά αποτελέσματα	Οι μαθητές θα είναι σε θέση να: • Να εξηγήσουν πώς οι αλγόριθμοι των κοινωνικών δικτύων έχουν σχεδιαστεί για να μεγιστοποιούν την αλληλεπίδραση. • Να προσδιορίσουν τουλάχιστον τρεις τρόπους με τους οποίους οι αλγόριθμοι επηρεάζουν την προσωπική τους χρήση των κοινωνικών μέσων και τη συναισθηματική τους κατάσταση. • Να προτείνουν δύο πρακτικές στρατηγικές για την εξουδετέρωση της επιρροής των αλγορίθμων και την προώθηση πιο υγιών διαδικτυακών συνηθειών.
Απαιτούμενα εργαλεία/υλικά	• Προβολέας ή διαδραστικός πίνακας με ηχεία + υπολογιστής • Σύντομο εξηγηματικό βίντεο (2-3 λεπτά) σχετικά με τους αλγόριθμους των κοινωνικών δικτύων (π.χ. από απόσπασμα ντοκιμαντέρ ή εκπαιδευτικό κανάλι) • Φυλλάδια για το «Φύλλο εργασίας για την επίδραση των αλγορίθμων» • Φύλλα εργασίας «Exit Ticket» (για αναστοχασμό 3-2-1) • Μαρκadόροι και μολύβια • Αυτοκόλλητα σημειώματα • Προαιρετικά: χαρτί διαγράμματος
Λεπτομερείς οδηγίες	Προετοιμασία (10 λεπτά) Ξεκινήστε με το θέμα: «Σήμερα θα εξερευνήσουμε τις κρυφές δυνάμεις που διαμορφώνουν την εμπειρία μας στο διαδίκτυο: τους αλγόριθμους των κοινωνικών δικτύων. Θα δούμε πώς λειτουργούν και πώς μπορεί να τροφοδοτούν τον εθισμό στα κοινωνικά δίκτυα».

	Ξεκινήστε με μια ερώτηση: «Πιστεύετε ότι η ροή σας είναι απόλυτα προσαρμοσμένη στις προτιμήσεις σας; Σας έχει συμβεί ποτέ να περιηγείστε ατέλειωτα σε περιεχόμενο που δεν αναζητήσατε;» Προβάλετε ένα σύντομο βίντεο (2–3 λεπτά) που παρουσιάζει τους αλγόριθμους και τον σκοπό τους. Στη συνέχεια, ρωτήστε: «Πώς επηρεάζουν αυτοί οι αλγόριθμοι τον χρόνο που περνάτε στο διαδίκτυο; Το γεγονός ότι γνωρίζετε ότι το περιεχόμενο είναι επιμελημένο σας κάνει να νιώθετε ότι έχετε περισσότερο ή λιγότερο τον έλεγχο;» Εισάγετε τον όρο «Αλγοριθμική Επιρροή»: ισχυρά προγράμματα που διαμορφώνουν τις ροές περιεχομένου, οδηγώντας σε περισσότερο χρόνο μπροστά στην οθόνη, φυσαλίδες φίλτρων και λιγότερο έλεγχο — συμβάλλοντας έτσι στη δημιουργία εθιστικών προτύπων συμπεριφοράς. Στη συνέχεια, δημιουργήστε από κοινού τους στόχους της τάξης: δώστε στους μαθητές αυτοκόλλητα σημειώματα για να γράψουν ερωτήσεις (π.χ., «Πώς μπορώ να σταματήσω να κύλιω την οθόνη;»). Ομαδοποιήστε τις ιδέες και, στη συνέχεια, εξειδικεύστε τις σε 1–2 εφαρμόσιμους στόχους, όπως «Θα εξηγήσουμε την αλγοριθμική επιρροή και θα προτείνουμε στρατηγικές για τη διαχείρισή της».
Λεπτομερείς οδηγίες	Εξερεύνηση / Διερεύνηση (7 λεπτά) Κάντε καταιγισμό ιδεών για τις αιτίες και τις συνέπειες της αλγοριθμικής επιρροής στις ψηφιακές συνήθειες. Δημιουργήστε έναν πίνακα στον πίνακα με δύο στήλες: ΑΙΤΙΕΣ (Γιατί οι αλγόριθμοι μας κρατούν εθισμένους) και ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ (Πώς μας επηρεάζουν). Χωρίστε τους μαθητές σε μικρές ομάδες (3–4 άτομα) και ζητήστε τους να συζητήσουν και να καταγράψουν τους λόγους για τους οποίους οι αλγόριθμοι ενθαρρύνουν τη συνεχή ενασχόληση (π.χ. εξατομίκευση, συστήματα ανταμοιβής, καινοτομία) και πώς αυτό επηρεάζει τους χρήστες (π.χ. FOMO, σύγκριση, «ηχητικές αίθουσες», απώλεια χρόνου, άγχος, διαταραχή ύπνου, κατακερματισμός της προσοχής). Κάθε ομάδα γράφει τουλάχιστον 2 αιτίες και 2 συνέπειες σε αυτοκόλλητα σημειώματα. Στη συνέχεια, οργανώστε μια σύντομη ανταλλαγή ιδεών για να συγκεντρώσετε τις ιδέες στον πίνακα. Κύρια εργασία / Δημιουργία (20 λεπτά) Οι μαθητές θα δημιουργήσουν ένα προσωπικό σχέδιο στο οποίο θα περιγράφουν πρακτικές, εφαρμόσιμες στρατηγικές για τη διαχείριση της επιρροής των αλγορίθμων και τη μείωση του κινδύνου εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες και μοιράστε το φύλλο εργασίας «Φύλλο εργασίας για τον αλγοριθμικό αντίκτυπο». Εξηγήστε εν συντομία τον σκοπό:

	«Θα δημιουργήσετε μια στρατηγική για τη βελτίωση της ψηφιακής σας ευημερίας, κατανοώντας και μετριάζοντας τον αντίκτυπο των αλγορίθμων». Επιτρέψτε τη συζήτηση και τη συνεργασία, αλλά κάθε μαθητής θα ολοκληρώσει το δικό του σχέδιο. Ζητήστε από τους μαθητές να αποφασίσουν πόσο εύκολο ή δύσκολο θα είναι να εφαρμοστεί το σχέδιο. Οι μαθητές μπορούν να συζητήσουν τους λόγους σε ζευγάρια ή ομάδες. Σε περίπτωση δυσκολίας, δώστε στους μαθητές έτοιμα προς χρήση φύλλα εργασίας. Το φύλλο εργασίας θα πρέπει να καθοδηγήσει τους μαθητές ώστε: * Να εντοπίσουν συγκεκριμένες περιπτώσεις όπου ένιωσαν «εθισμένοι» από έναν αλγόριθμο. * Να σκεφτούν και να καταγράψουν τουλάχιστον τρία πρακτικά βήματα για να ανακτήσουν τον έλεγχο. Ενθαρρύνετε τους να εξετάσουν: να σταματήσουν ενεργά να ακολουθούν άσχετους ή αρνητικούς λογαριασμούς, να αναζητήσουν ποικίλες πηγές ειδήσεων, να χρησιμοποιήσουν επεκτάσεις του προγράμματος περιήγησης για να περιορίσουν την παρακολούθηση, να ορίσουν χρονικά όρια για τις εφαρμογές, να αλλάξουν τις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων ή να ασχοληθούν με την προσεκτική κύλιση (π.χ. να ανοίγουν μια εφαρμογή με συγκεκριμένο σκοπό και στη συνέχεια να την κλείνουν). * Να προτείνουν μια δραστηριότητα «αλγοριθμικού διαλείμματος» – μια εναλλακτική λύση εκτός σύνδεσης αντί της κύλισης, όταν νιώθουν την ανάγκη να στραφούν προς τη συσκευή τους. Περιηγηθείτε στην αίθουσα για να καθοδηγήσετε και να προτρέψετε σε βαθύτερη σκέψη: «Πώς μπορείτε να κάνετε αυτές τις στρατηγικές πραγματικά προσωπικές και βιώσιμες;» «Τι είδους περιεχόμενο θέλετε να βλέπετε και πώς μπορείτε να εκπαιδεύσετε τον αλγόριθμο να σας δείχνει περισσότερο από αυτό ή να το παρακάμπτει εντελώς;»
Λεπτομερείς οδηγίες	Ανταλλαγή απόψεων και ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές (8 λεπτά) Οι μαθητές μοιράζονται με την τάξη τουλάχιστον μία προσωπική στρατηγική για τη διαχείριση της αλγοριθμικής επιρροής και αξιολογούν πόσο εύκολη ή δύσκολη θα είναι η εφαρμογή της και γιατί. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να πει: «Τώρα που έχετε αναπτύξει τις στρατηγικές σας, ας ακούσουμε τις απόψεις σας. Ποιος θα ήθελε να μοιραστεί μια στρατηγική που θεωρεί χρήσιμη για την καταπολέμηση της επιρροής των αλγορίθμων;» Οι μαθητές μοιράζονται εν συντομία τη στρατηγική και εξηγούν γιατί την επέλεξαν ή πώς ελπίζουν ότι θα τους βοηθήσει. Στη συνέχεια, προτρέψτε μια σύντομη συζήτηση χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες ερωτήσεις: * «Γιατί πιστεύετε ότι αυτή η στρατηγική θα μπορούσε να είναι χρήσιμη, ειδικά με βάση όσα μάθαμε για τους αλγόριθμους;» * «Ποιες δυσκολίες μπορεί να αντιμετωπίσει κάποιος κατά τη χρήση αυτής της στρατηγικής — και πώς θα μπορούσε να τις ξεπεράσει;» Ενθαρρύνετε τους μαθητές να εκφράσουν σχόλια ή ιδέες για κάθε στρατηγική που παρουσιάζεται, ώστε να διατηρηθεί ο ρυθμός της συζήτησης.

	Ανασκόπηση & Ολοκλήρωση (5–10 λεπτά) Ατομική αναστοχασμός με τη χρήση ενός δελτίου αναστοχασμού. Μοιράστε σε κάθε μαθητή ένα δελτίο αναστοχασμού «3-2-1». Οι μαθητές πρέπει να αναστοχαστούν ατομικά πάνω στο μάθημα απαντώντας στις ακόλουθες ερωτήσεις: «3 πράγματα που έμαθα για την επιρροή των αλγορίθμων και τον εθισμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης», «2 στρατηγικές που θα δοκιμάσω αυτή την εβδομάδα για να διαχειριστώ τις συνήθειές μου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης», «1 ερώτηση που εξακολουθώ να έχω σχετικά με την ψηφιακή ευημερία». Συλλέξτε τα ερωτηματολόγια ως μορφή αξιολόγησης και για να διαμορφώσετε τα μελλοντικά μαθήματα. Εάν είναι δυνατόν, συζητήστε τις ερωτήσεις στην επόμενη τάξη. Επίσης, ζητήστε από τους μαθητές να μοιραστούν ποιες στρατηγικές αποδείχθηκαν εύκολες/δύσκολες και ποιες ήταν χρήσιμες στην πραγματική ζωή.
Σύνδεσμος προς την εφαρμογή DigRight	Χρησιμοποιήστε την ενότητα «Εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης» της εφαρμογής DigRight για να εξερευνήσετε τη λήψη αποφάσεων στην πραγματική ζωή που επηρεάζεται από τον σχεδιασμό των εφαρμογών. Οι μαθητές μπορούν να δοκιμάσουν πώς αντιδρούν συναισθηματικά και γνωστικά σε σενάρια που αποσκοπούν στην πειθώ.
Συμβουλές για την ένταξη/προσαρμογή	• Παρέχετε σαφή οπτικά βοηθήματα και γραπτές οδηγίες για όλες τις δραστηριότητες. • Για τους μαθητές που χρειάζονται επιπλέον υποστήριξη, ζευγαρώστε τους με συμμαθητές που μπορούν να τους βοηθήσουν να εξηγήσουν έννοιες ή να διαμορφώσουν στρατηγικές κατά τη διάρκεια της κύριας εργασίας. • Προσφέρετε ποικίλες επιλογές για την «Κύρια Εργασία», επιτρέποντας στους μαθητές να σχεδιάσουν ή να παρουσιάσουν προφορικά τις στρατηγικές τους αντί να τις γράψουν, αν το προτιμούν. • Εξετάστε το ενδεχόμενο να παρέχετε παραδείγματα κοινών αλγοριθμικών «αγκίστρων» για συζήτηση.
Αξιολόγηση, εκτίμηση και αναστοχασμός	Διαμορφωτική αξιολόγηση Η διαμορφωτική αξιολόγηση θα διεξάγεται καθ' όλη τη διάρκεια του μαθήματος. Αυτό περιλαμβάνει την παρατήρηση της συμμετοχής κατά τη διάρκεια ομαδικών συζητήσεων και ανταλλαγής ιδεών (αξιολόγηση από συμμαθητές) καθώς και την ανασκόπηση των «Φύλλων Εργασίας Αλγοριθμικής Επίδρασης». Αυτοαξιολόγηση

Τα «3-2-1» **exit tickets** παρέχουν μια αυτοαξιολόγηση και έναν τελικό έλεγχο της κατανόησης των μαθητών σχετικά με τις βασικές έννοιες και την εφαρμογή τους, ειδικά όσον αφορά την αλγοριθμική επιρροή στην εξάρτηση από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Οι ερωτήσεις του εκπαιδευτικού κατά τη διάρκεια της ομαδικής εργασίας θα μετρήσουν το βάθος της κατανόησης.

Εργαλεία παρατήρησης (λίστες ελέγχου, κριτήρια αξιολόγησης)

Λίστα ελέγχου παρατήρησης για τον εκπαιδευτικό:

Όνομα μαθητή	Συμμετέχει στη συζήτηση	Ορίζει την αλγοριθμική επιρροή	Εξηγεί με δικά του λόγια	Αναγνωρίζει τις προσωπικές συνέπειες	Στοχαστική/Συγκεκριμένα μένη αντανάκλαση	Προτείνει 2+ στρατηγικές	Οι στρατηγικές είναι εφικτές/αποτελεσματικές

Ερωτήσεις αναστοχασμού για τους μαθητές

- Πώς άλλαξε το σημερινό μάθημα τον τρόπο με τον οποίο σκέφτομαι το περιεχόμενο που βλέπω στο διαδίκτυο;
- Ποιο είναι το ένα πράγμα που θα κάνω διαφορετικά από σήμερα και μετά, ώστε να είμαι πιο προσεκτικός όσον αφορά την επιρροή των αλγορίθμων;

Πρότυπα αξιολόγησης από συμμαθητές/αυτοαξιολόγησης

Λίστα ελέγχου αυτοαξιολόγησης – Ευαισθητοποίηση σχετικά με τους αλγόριθμους:

Δήλωση	Ναι	Όχι
Κατανοώ πώς οι αλγόριθμοι επηρεάζουν τη χρήση των κοινωνικών μέσων από μέρους μου.	☐	☐

	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="497 217 1141 297">Έχω καταρτίσει ένα ρεαλιστικό σχέδιο για τη διαχείριση της επιρροής των αλγορίθμων.</td><td data-bbox="1141 217 1311 297">☐</td><td data-bbox="1311 217 1474 297">☐</td></tr> <tr> <td data-bbox="497 297 1141 369">Είμαι σίγουρος ότι μπορώ να δοκιμάσω τουλάχιστον μία στρατηγική αυτή την εβδομάδα.</td><td data-bbox="1141 297 1311 369">☐</td><td data-bbox="1311 297 1474 369">☐</td></tr> </table> Προαιρετική ανασκόπηση • Ποιο είναι το ένα πράγμα για το οποίο είμαι περήφανος/η στο σχέδιό μου; • Τι θα μπορούσα να βελτιώσω ή να προσθέσω;	Έχω καταρτίσει ένα ρεαλιστικό σχέδιο για τη διαχείριση της επιρροής των αλγορίθμων.	☐	☐	Είμαι σίγουρος ότι μπορώ να δοκιμάσω τουλάχιστον μία στρατηγική αυτή την εβδομάδα.	☐	☐
Έχω καταρτίσει ένα ρεαλιστικό σχέδιο για τη διαχείριση της επιρροής των αλγορίθμων.	☐	☐					
Είμαι σίγουρος ότι μπορώ να δοκιμάσω τουλάχιστον μία στρατηγική αυτή την εβδομάδα.	☐	☐					
Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό	Παρατηρήστε τις αλληλεπιδράσεις των μαθητών κατά τη φάση «Εξερεύνηση/Ερευνα» για να τους ευαισθητοποιήσετε σχετικά με τις λεπτές ψηφιακές συνήθειες. Προβλέψτε ότι ορισμένοι μαθητές ενδέχεται να αισθανθούν συγκλονισμένοι ή να υιοθετήσουν αμυντική στάση όταν συνειδητοποιήσουν την έκταση του αλγοριθμικού ελέγχου. Διαμορφώστε το μάθημα με επίκεντρο την ενδυνάμωση και την ανάκτηση του ελέγχου, και όχι απλώς τον περιορισμό της πρόσβασης. Δώστε προσοχή στους μαθητές που φαίνονται ιδιαίτερα αφοσιωμένοι ή αναστατωμένοι από τα θέματα που συζητούνται. Ενθαρρύνετε τη θετική, προσανατολισμένη προς τη λύση σκέψη αντί για την ενοχή.						

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι – ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΩΝ

Δράση / Στρατηγική	απλή	μέτρια	δύσκολη
Θα σημειώσω ποια είδη αναρτήσεων ή βίντεο μου προτείνονται πιο συχνά και γιατί (likes, χρόνος παρακολούθησης, ακόλουθοι κ.λπ.).			
Για μία εβδομάδα, θα καταγράψω πόσο χρόνο αφιερώνω στα κοινωνικά δίκτυα και τι συναισθήματα νιώθω μετά (χαρά, διάσπαση της προσοχής, άγχος, έμπνευση κ.λπ.).			
Θα χρησιμοποιήσω τις αναφορές χρόνου χρήσης του κινητού μου για να δω ποιες εφαρμογές χρησιμοποιώ περισσότερο.			
Θα διαγράψω ή θα θέσω σε παύση το ιστορικό παρακολούθησής μου σε μία εφαρμογή για να «επαναφέρω» τις προτάσεις.			
Θα απενεργοποιήσω τις εξατομικευμένες διαφημίσεις όπου είναι δυνατόν.			
Θα απενεργοποιήσω τις εξατομικευμένες διαφημίσεις όπου είναι δυνατόν.			
Θα περιορίσω την περιήγηση στα κοινωνικά δίκτυα σε 30 λεπτά την ημέρα, χρησιμοποιώντας χρονόμετρα των εφαρμογών.			
Θα αντικαταστήσω την περιήγηση αργά το βράδυ με ανάγνωση ή συγγραφή ημερολογίου.			
Θα γράψω μια σελίδα με τις σκέψεις μου ή θα δημιουργήσω ένα σύντομο βίντεο σχετικά με όσα έμαθα από τον έλεγχο της έκθεσής μου στους αλγόριθμους.			
Μοιραστείτε συμβουλές με τους συμμαθητές σας για το πώς να δημιουργήσετε μια πιο υγιή ψηφιακή ζωή.			

Σχέδιο μαθήματος 4

Τίτλος	Βοηθώντας τους εφήβους να διαχειριστούν τη χρήση των κοινωνικών μέσων
Ηλικιακή ομάδα	Γονείς εφήβων ηλικίας 12–18 ετών
Διάρκεια	60 λεπτά
Μαθησιακός στόχος	Οι γονείς θα αποκτήσουν επίγνωση των ενδείξεων εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στους εφήβους, θα κατανοήσουν τις συναισθηματικές, γνωστικές και κοινωνικές επιπτώσεις του και θα μάθουν αποτελεσματικές, υποστηρικτικές στρατηγικές για την καθοδήγηση πιο υγιών συμπεριφορών στο διαδίκτυο. Θα αποκτήσουν πρακτικά εργαλεία για να ξεκινήσουν επικοινωνητικές συζητήσεις και να θέσουν ισορροπημένα ψηφιακά όρια στο σπίτι.
Μαθησιακά αποτελέσματα	- Οι γονείς μπορούν να αναγνωρίσουν τουλάχιστον τρία προειδοποιητικά σημάδια εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στους εφήβους. - Οι γονείς μπορούν να εφαρμόσουν δύο στρατηγικές για να υποστηρίξουν την ισορροπημένη χρήση των ψηφιακών μέσων στο σπίτι. - Οι γονείς αναστοχάζονται τον δικό τους ρόλο ως ψηφιακά πρότυπα.
Απαιτούμενα εργαλεία/υλικά	- Προβολέας/διαδραστικός πίνακας - Σύντομο ενημερωτικό βίντεο (2–3 λεπτά) σχετικά με τον χρόνο που περνούν οι έφηβοι μπροστά στην οθόνη: - Έντυπα φυλλάδια (λίστα ελέγχου προειδοποιητικών σημείων, θέματα για να ξεκινήσετε τη συζήτηση, πρότυπο οικογενειακής συμφωνίας) - Αυτοκόλλητα σημειώματα, στυλό, πίνακας παρουσιάσεων/μαρκαδόροι
Λεπτομερείς οδηγίες	Προετοιμασία (10 λεπτά) Ξεκινήστε με ένα σύντομο βίντεο που δείχνει πώς οι έφηβοι περνούν ώρες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και πώς αυτό επηρεάζει τον ύπνο, το σχολείο και τα συναισθήματά τους. Ρωτήστε τους γονείς: «<i>Σας φαίνεται οικείο αυτό;</i>» Παρουσιάστε μια σειρά μαρτυριών από εφήβους σχετικά με τη χρήση των κοινωνικών δικτύων: «Θέλω απλώς να σταματήσω να κοιτάζω την οθόνη, αλλά δεν ξέρω πώς». Τομ, 16 ετών. «Απλά νιώθω ότι χρειάζομαι το κινητό μου, καταλαβαίνετε; Σαν να με βοηθάει να περάσω τη μέρα μου», Άντι, 17 ετών. «Νιώθω πολύ πιο ανασφαλής από ό,τι στην αρχή της χρονιάς», Άννα, 15 ετών

	«Στεναχωριέμαι πολύ όταν δεν παίρνω πολλά “μου αρέσει”», Τομ, 14 ετών. Ζητήστε από 2–3 εθελοντές να μοιραστούν σύντομες ιστορίες σχετικά με τις ψηφιακές συνήθειες των εφήβων τους. Στη συνέχεια, περιγράψτε τους στόχους της συνεδρίας: αναγνώριση των ενδείξεων μη υγιούς χρήσης, διερεύνηση των αιτίων και συζήτηση στρατηγικών. Τονίστε ότι ο σκοπός δεν είναι η επίρριψη ευθυνών, αλλά η καθοδήγηση και η υποστήριξη. Ρωτήστε: <i>«Ποιες προκλήσεις αντιμετωπίζετε στην καθοδήγηση της χρήσης της οθόνης από το παιδί σας;»</i> Συγκεντρώστε τις απαντήσεις σε έναν πίνακα για να δείξετε τις κοινές ανησυχίες και να κανονικοποιήσετε τις εμπειρίες τους.
Λεπτομερείς οδηγίες	Εξερεύνηση / Διερεύνηση (10 λεπτά) Σε ζευγάρια, οι γονείς σκέφτονται λόγους για τους οποίους οι έφηβοι κάνουν υπερβολική χρήση των κοινωνικών μέσων (πίεση από τους συνομηλίκους, φόβος να χάσουν κάτι, ανάγκη για αναγνώριση, πλήξη, ανακούφιση από το άγχος). Στη συνέχεια, συζητούν τις συνέπειες που έχουν παρατηρήσει (απώλεια ύπνου, εναλλαγές διάθεσης, έλλειψη συγκέντρωσης, συγκρούσεις στο σπίτι). Οι ομάδες μοιράζονται από μία παρατήρηση ή καθεμία, ενώ ο συντονιστής δημιουργεί έναν χάρτη αιτίου-αποτελέσματος στον πίνακα, επισημαίνοντας την πολυπλοκότητα του ζητήματος. Κύρια δραστηριότητα / Δημιουργία (30 λεπτά) Η κύρια δραστηριότητα: Σχεδιασμός μιας οικογενειακής ψηφιακής στρατηγικής. Οι γονείς εργάζονται σε μικρές ομάδες με ένα φύλλο εργασίας χωρισμένο σε τρία βήματα: 1. Προειδοποιητικά σημάδια: Προσδιορίστε συμπεριφορές που μπορεί να υποδηλώνουν προβληματική χρήση (απομόνωση, ευερεθιστότητα όταν δεν είναι συνδεδεμένοι, παραμέληση υποχρεώσεων). 2. Υποστηρικτικές απαντήσεις: Καταγράψτε πρακτικές στρατηγικές (καθορισμός κοινών ωρών χωρίς συσκευές, χρήση εφαρμογών για την παρακολούθηση του χρόνου, συμμετοχή σε οικογενειακές δραστηριότητες εκτός διαδικτύου, ενθάρρυνση χόμπι). 3. Θέματα για να ξεκινήσει η συζήτηση: Αναπτύξτε τρόπους, κατάλληλους για την ηλικία και χωρίς επικριτικό τόνο, για να μιλήσετε στους εφήβους (π.χ., «Παρατηρώ ότι φαίνεσαι κουρασμένος αφού περιηγείσαι στο διαδίκτυο αργά το βράδυ. Πώς νιώθεις γι' αυτό;»). Ο συντονιστής περιφέρεται μεταξύ των ομάδων, ενθαρρύνοντας ρεαλιστικές, ενσυναίσθητες στρατηγικές αντί για αυστηρό έλεγχο. Κάθε ομάδα συντάσσει ένα προσχέδιο «Οικογενειακής Ψηφιακής Συμφωνίας» (3 απλοί κανόνες + 2 ενθαρρυντικές ενέργειες). Ανταλλαγή απόψεων και ανατροφοδότηση από τους συνομηλίκους (5–10 λεπτά) Οι ομάδες μοιράζονται μία στρατηγική ή ιδέα για τη συμφωνία. Οι άλλοι γονείς δίνουν ανατροφοδότηση χρησιμοποιώντας ερωτήσεις όπως: «Αυτό θα μπορούσε να λειτουργήσει στο σπίτι μου επειδή...», «Κάτι που θα μπορούσατε

	να προσθέσετε είναι...». Αυτή η ανταλλαγή αναγνωρίζει τις διαφορετικές προσεγγίσεις στην ανατροφή των παιδιών και δημιουργεί μια δεξαμενή ιδεών. Ανασκόπηση και κλείσιμο (5–10 λεπτά) Οι γονείς συμπληρώνουν ατομικά μια κάρτα αποχώρησης 3–2–1: • 3 πράγματα που έμαθα σήμερα • 2 στρατηγικές που θα δοκιμάσω στο σπίτι • 1 πρόκληση που εξακολουθώ να αντιμετωπίζω Ολοκληρώστε με μια ερώτηση αναστοχασμού: «<i>Ποιο πρότυπο θέλω να είμαι για το παιδί μου στο διαδίκτυο;</i>» Ενθαρρύνετε τους γονείς να δεσμευτούν να κάνουν μια μικρή αλλαγή στη δική τους ψηφιακή συμπεριφορά.
Σύνδεσμος προς την εφαρμογή DigRight	Παρουσιάστε στους γονείς την εφαρμογή DigRight και εξηγήστε τους πώς μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά τους. Ενθαρρύνετε τους γονείς να χρησιμοποιούν την εφαρμογή μαζί με τα παιδιά τους στο σπίτι. Μαζί μπορούν να εξερευνήσουν διαφορετικά σενάρια και να συζητήσουν διάφορες λύσεις/στρατηγικές.
Συμβουλές για ένταξη/προσαρμογή	• Προσφέρετε απλά οπτικά στοιχεία (εικονίδια, διαγράμματα) για τις βασικές ιδέες. • Φροντίστε να δημιουργήσετε μια ατμόσφαιρα χωρίς επικρίσεις και γεμάτη υποστήριξη, που σέβεται τους διαφορετικούς τρόπους ανατροφής των παιδιών. • Για πολυγλωσσικές οικογένειες: ενθαρρύνετε κοινές οικογενειακές γλωσσικές ρουτίνες, ορίστε ζώνες χωρίς ηλεκτρονικές συσκευές και προγραμματίστε συγκεκριμένες ώρες για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. • Για οικογένειες με περιορισμένη γραμματική ικανότητα: οπτικά ερεθίσματα, προφορικές οδηγίες, πρότυπα συμπεριφοράς, συνεδρίες αφήγησης ιστοριών, ρουτίνες αντί για αφηρημένους κανόνες, χρονόμετρα, οπτικά ρολόγια. • Για οικογένειες με ηλικιωμένο μέλος που φροντίζει την οικογένεια: δραστηριότητες εκτός διαδικτύου, ανταλλαγή εμπειριών και ιστοριών, επίδειξη θετικής χρήσης του διαδικτύου. • Για μονογονεϊκές οικογένειες: σαφείς και απλές ρουτίνες, ο μονογονιός γονέας ως πρότυπο, θετική ενίσχυση, μεγιστοποίηση του περιορισμένου ποιοτικού χρόνου.
Αξιολόγηση, εκτίμηση και αναστοχασμός	Διαμορφωτική αξιολόγηση Η διαμορφωτική αξιολόγηση βασίζεται στην ενεργή συμμετοχή σε ομαδικές συζητήσεις, στην ποιότητα των προτεινόμενων στρατηγικών και στον αναστοχασμό στις κάρτες εξόδου.

Αυτοαξιολόγηση

Η αυτοαξιολόγηση πραγματοποιείται όταν οι γονείς καταγράφουν προσωπικά βήματα δράσης, ενώ η αξιολόγηση από ομοτίμους γίνεται μέσω ανατροφοδότησης κατά τη διάρκεια της ανταλλαγής απόψεων στην ομάδα. Ο στόχος δεν είναι να αξιολογηθεί η ορθότητα, αλλά να διασφαλιστεί ότι οι γονείς θα φύγουν με πρακτικές, ρεαλιστικές ιδέες προσαρμοσμένες στις οικογενειακές τους καταστάσεις. Ζητήστε από τους γονείς να αναστοχαστούν σχετικά με τις δικές τους συνήθειες χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

	1	2	3	4	5
Έχω συνείδηση του πόσο χρόνο αφιερώνω στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.					
Έχω επίγνωση του πόσο επηρεάζουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης τη διάθεσή μου.					
Η χρήση των κοινωνικών δικτύων δεν επηρεάζει την προσοχή που δίνω στην οικογένειά μου.					
Χρησιμοποιώ τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με σκοπό, δεν περιορίζομαι απλώς στο να τα περιηγούμαι μηχανικά.					
Αναλογίζομαι τακτικά τις συνήθειές μου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και κάνω προσαρμογές.					

Εάν είναι δυνατόν, οργανώστε μια συνάντηση παρακολούθησης κατά τη διάρκεια της οποίας οι γονείς θα μοιραστούν ποιες στρατηγικές εφάρμοσαν, τι λειτούργησε και τι όχι.

Εργαλεία παρατήρησης (λίστες ελέγχου, κριτήρια αξιολόγησης)

Λίστα ελέγχου παρατήρησης για τον συντονιστή

	ναι	όχι
• Οι γονείς μπορούν να εντοπίσουν τουλάχιστον 2 προειδοποιητικά σημάδια.		
• Οι γονείς προτείνουν τουλάχιστον μία στρατηγική κατά τη διάρκεια της ομαδικής εργασίας.		
• Οι γονείς συμμετέχουν με σεβασμό στην ανταλλαγή απόψεων μεταξύ ομοτίμων.		

Κριτήρια αξιολόγησης για την Ψηφιακή Στρατηγική της Οικογένειας (κλίμακα 0–2):

Κριτήρια	0	1	2
Εντοπισμός προειδοποιητικών σημείων	Κανένα	1 ένδειξη	2+ενδείξεις
Προτεινόμενες στρατηγικές	Καμία	1 στρατηγική	2+στρατηγικές
Εφικτότητα και ενσυναίσθηση	Καμία	1 στρατηγική	2+ στρατηγικές

Οι έντυπες κάρτες εξόδου παρέχουν επιπλέον ανατροφοδότηση στον συντονιστή σχετικά με την αποτελεσματικότητα του εργαστηρίου και την εμπιστοσύνη των γονέων.

Ερωτήσεις για προβληματισμό των μαθητών

- Ποια στρατηγική σας φαίνεται πιο ρεαλιστική για την οικογένειά σας;
- Πώς σκοπεύετε να ξεκινήσετε τη συζήτηση με τον έφηβο σας;
- Ποια ψηφιακή συνήθειά σας θα μπορούσατε να αλλάξετε;

Πρότυπα αξιολόγησης από συμμαθητές/αυτοαξιολόγησης

Ερωτήσεις για να ξεκινήσετε την αξιολόγηση από τους συμμαθητές:

- Μου αρέσει αυτή η ιδέα επειδή...
- Ένας τρόπος να την προσαρμόσουμε θα μπορούσε να είναι...
- Αυτό θα μπορούσε να λειτουργήσει στην οικογένειά μου επειδή...

Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό

Αναμένετε ότι οι γονείς θα εκφράσουν απογοήτευση, ενοχή ή αίσθημα ανικανότητας. Αναγνωρίστε αυτά τα συναισθήματα και κατευθύνετε την προσοχή προς εποικοδομητικές στρατηγικές. Λάβετε υπόψη ότι οι τρόποι ανατροφής των παιδιών διαφέρουν — αποφύγετε να επιβάλλετε μια «σωστή» μέθοδο. Ορισμένοι γονείς ενδέχεται να δίνουν υπερβολική έμφαση στον έλεγχο· υπενθυμίστε τους με διακριτικό τρόπο τη σημασία του διαλόγου και της εμπιστοσύνης. Ενθαρρύνετε την ανταλλαγή εμπειριών αντί για κήρυγμα. Προετοιμαστείτε για συγκινητικές συζητήσεις εάν οι γονείς μοιραστούν προσωπικές δυσκολίες· διατηρήστε την ατμόσφαιρα επικεντρωμένη στις λύσεις και υποστηρικτική.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι – ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΤΙΚΩΝ ΣΗΜΑΔΙΩΝ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ

ΣΗΜΑΔΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

- Υπερβολική χρήση
- Παραμέληση των ευθυνών
- Απώλεια αίσθησης του χρόνου
- Ευερεθιστότητα όταν δεν είναι συνδεδεμένος
- Απομάκρυνση από δραστηριότητες εκτός διαδικτύου

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ

- Διακυμάνσεις στη διάθεση που συνδέονται με τη δραστηριότητα στο διαδίκτυο
- Χαμηλή αυτοεκτίμηση ή τάση σύγκρισης
- Άγχος ή κατάθλιψη
- Μυστικότητα ή απόκρυψη

ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ

- Απομόνωση από τους πραγματικούς φίλους
- Συγκρούσεις με την οικογένεια/τους φίλους
- Εμμονική επαλήθευση

ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ

- Διαταραχές ύπνου
- Κόπωση των ματιών ή πονοκέφαλοι
- Παραμέληση της προσωπικής φροντίδας

ΘΕΜΑΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ ΤΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ:

1. Έχω παρατηρήσει ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης παίζουν σημαντικό ρόλο για πολλούς εφήβους. Τι πιστεύεις ότι αποκομίζεις περισσότερο από αυτά;
2. Τι σου αρέσει περισσότερο στις εφαρμογές που χρησιμοποιείς – και τι θα ήθελες να ήταν διαφορετικό;
3. Πώς νιώθεις συνήθως αφού περάσεις πολύ χρόνο στο κινητό σου – γεμάτος ενέργεια, εξαντλημένος, αποσπασμένος;
4. Τι είδους αναρτήσεις ή περιεχόμενο σας κάνουν να νιώθετε καλά – και ποιες σας κάνουν να νιώθετε χειρότερα;
5. Πιστεύετε ότι οι άνθρωποι παρουσιάζουν την πραγματική τους ζωή στο διαδίκτυο;
6. Αν μπορούσατε να ορίσετε τα δικά σας όρια για τον χρόνο που περνάτε μπροστά στην οθόνη, τι θα σας φαινόταν ρεαλιστικό;
7. Τι θα θέλατε να κάνετε περισσότερο εκτός διαδικτύου αν είχατε επιπλέον χρόνο;
8. Ξέρω ότι τα κοινωνικά δίκτυα αποτελούν μεγάλο μέρος του κόσμου σου – θα ήθελα πολύ να τα καταλάβω καλύτερα. Θέλεις να μου δείξεις έναν από τους αγαπημένους σου λογαριασμούς;
9. Θα ήσουν ανοιχτός/η στο να ορίσουμε κάποια ώρα χωρίς οθόνη μαζί – όπως κατά τη διάρκεια του δείπνου ή πριν τον ύπνο – απλώς για να δούμε πώς θα νιώθουμε;

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ II – ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΨΗΦΙΑΚΗ ΣΥΜΦΩΝΙΑ

Ημερομηνία: _____

Συμμετέχοντα μέλη της οικογένειας: _____

1. Ο κοινός μας στόχος

Συμφωνούμε ότι τα κινητά τηλέφωνα και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι εργαλεία επικοινωνίας, μάθησης και διασκέδασης – αλλά μπορούν επίσης να μας αποσπάσουν την προσοχή ή να επηρεάσουν την ευημερία μας.

Στόχος μας είναι να τα χρησιμοποιούμε με συνειδητότητα και σεβασμό, ώστε να παραμένουμε συνδεδεμένοι μεταξύ μας και με τον κόσμο με θετικό τρόπο.

2. Όρια χρήσης οθόνης

Συμφωνούμε να θέσουμε υγιή όρια για το πότε και πώς χρησιμοποιούμε τις συσκευές μας.

Παραδείγματα (προσαρμόστε ανάλογα με τις ανάγκες):

1. Δεν επιτρέπονται τα κινητά τηλέφωνα κατά τη διάρκεια των οικογενειακών γευμάτων ή των βραδιών παιχνιδιού.
2. Όλες οι συσκευές φορτίζονται έξω από τα υπνοδωμάτια τη νύχτα (μέχρι τις _____ μ.μ.).
3. Καθημερινό όριο χρόνου χρήσης οθόνης: _____ ώρες για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
4. Να δοκιμάζουμε τουλάχιστον μία δραστηριότητα χωρίς οθόνη καθημερινά (βόλτα, ανάγνωση, χόμπι κ.λπ.).
5. _____

3. Υγιής χρήση και ψυχική ευεξία

Συμφωνούμε να δίνουμε προσοχή στον τρόπο με τον οποίο η χρήση του κινητού μας επηρεάζει συναισθηματικά και ψυχικά.

Θα:

- Κάνουμε διαλείμματα όταν η κύλιση της οθόνης μας προκαλεί άγχος ή αρνητικά συναισθήματα.
- Αποφεύγουμε να συγκρίνουμε τον εαυτό μας με άλλους στο διαδίκτυο.
- Ακολουθούμε λογαριασμούς που μας εμπνέουν ή μας ενημερώνουν.
- Μιλάμε ανοιχτά αν νιώθουμε πίεση, άγχος ή δυσφορία που σχετίζεται με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.



- _____

4. Σεβασμός και ιδιωτικότητα

Συμφωνούμε να σεβόμαστε τα όρια του άλλου, τόσο στο διαδίκτυο όσο και στην πραγματική ζωή.

Θα:

- Να ρωτάμε πριν δημοσιεύσουμε φωτογραφίες ή βίντεο του άλλου.
- Διατηρούμε τους κωδικούς πρόσβασης εμπιστευτικούς (εκτός αν τους μοιραζόμαστε για λόγους ασφαλείας).
- Αποφεύγουμε να χρησιμοποιούμε τα κινητά μας για να μαλώνουμε, να κουτσομπολεύουμε ή να δημοσιεύουμε περιεχόμενο που μπορεί να πληγώσει.
- Να θυμόμαστε ότι ό,τι δημοσιεύεται στο διαδίκτυο μπορεί να είναι μόνιμο — να δημοσιεύουμε με σύνεση.

- _____

5. Ασφάλεια και ευθύνη

Συμφωνούμε να χρησιμοποιούμε τις συσκευές μας με ασφαλή και υπεύθυνο τρόπο.

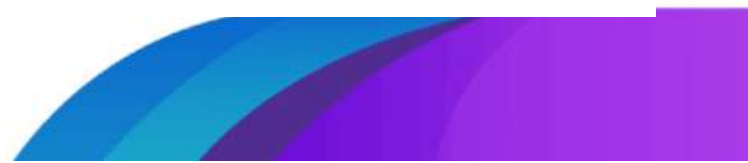
Θα:

- Ποτέ να μην κοινοποιούμε δημόσια προσωπικές πληροφορίες (τοποθεσία, σχολείο, αριθμό τηλεφώνου).
- Ενημερώνουμε έναν γονέα ή έναν ενήλικα που εμπιστευόμαστε αν αντιμετωπίσουμε εκφοβισμό, απειλές ή ακατάλληλο περιεχόμενο.
- Χρησιμοποιούμε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης κατάλληλα για την ηλικία μας (ακολουθώντας τους κανόνες ηλικίας της κάθε πλατφόρμας).
- Αποφεύγουμε τη χρήση κινητών τηλεφώνων ενώ περπατάμε σε δρόμους με κυκλοφορία, διασχίζουμε δρόμους ή οδηγούμε.

- _____

6. Οικογενειακή ευθύνη

Συμφωνούμε να επικοινωνούμε τακτικά για να ελέγχουμε πώς λειτουργούν αυτές οι οδηγίες.





- Πρόγραμμα ελέγχου: (π.χ., μία φορά το μήνα, την Κυριακή το βράδυ)
- Σε κάθε συνάντηση, μπορούμε να προσαρμόσουμε τυχόν κανόνες που δεν ισχύουν πλέον ή να γιορτάσουμε ό,τι πηγαίνει καλά.

- _____

7. Η δέσμευσή μας ως οικογένεια

Υπογράφοντας αυτή τη συμφωνία, δεσμευόμαστε να χρησιμοποιούμε τα κινητά μας και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με τρόπους που προάγουν την υγεία, τις σχέσεις και την ευτυχία μας.

Μέλος της οικογένειας

Υπογραφή

Ημερομηνία



Σχέδιο Μαθήματος 5

Τίτλος	Εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης: Σπάζοντας τον κύκλο
Ηλικιακή ομάδα	16-18 ετών
Διάρκεια	45-50 λεπτά
Μαθησιακός στόχος	Οι μαθητές θα αναλύσουν κριτικά το φαινόμενο του εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, θα προσδιορίσουν τις ψυχολογικές και κοινωνικές συνέπειές του και θα διερευνήσουν πρακτικές στρατηγικές για να ανακτήσουν τον έλεγχο των ψηφιακών τους συνηθειών. Θα αναστοχαστούν σχετικά με τις δικές τους συνήθειες χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, θα αναγνωρίσουν τα πρώιμα προειδοποιητικά σημάδια της υπερβολικής χρήσης και θα συνεργαστούν για να σχεδιάσουν ρεαλιστικές, κατάλληλες για την ηλικία τους στρατηγικές αντιμετώπισης, οι οποίες θα είναι κατάλληλες για 16-18χρονους που αντιμετωπίζουν σχολικές και κοινωνικές προκλήσεις.
Μαθησιακά αποτελέσματα	- Οι μαθητές μπορούν να ορίσουν τον εθισμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και να εξηγήσουν τουλάχιστον δύο από τις επιπτώσεις του στην ψυχική υγεία και την παραγωγικότητα. - Οι μαθητές μπορούν να προτείνουν τουλάχιστον δύο στρατηγικές για τη μείωση του μη υγιούς χρόνου χρήσης οθόνης. - Οι μαθητές μπορούν να αναστοχαστούν κριτικά τις δικές τους ψηφιακές συνήθειες και να θέσουν προσωπικούς στόχους.
Απαιτούμενα εργαλεία/υλικά	- Προβολέας/διαδραστικός πίνακας - Σύντομο βίντεο (2-3 λεπτά) σχετικά με τον ψηφιακό εθισμό (π.χ., TED-Ed, σύντομη ταινία στο YouTube) - Έντυπα φύλλα εργασίας (ερωτήσεις για αναστοχασμό, ερωτηματολόγια αξιολόγησης) - Λευκός πίνακας/μαρκαδόροι - Κινητά τηλέφωνα (για τη δραστηριότητα, προαιρετικά)
Λεπτομερείς οδηγίες	Προετοιμασία (5-10 λεπτά) Ξεκινήστε το μάθημα προβάλλοντας ένα σύντομο βίντεο σχετικά με τον εθισμό στα smartphone. Στη συνέχεια, ρωτήστε τους μαθητές: «Πόσες ώρες πιστεύετε ότι περνάτε καθημερινά στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;» Δείξτε τους μια σύντομη στατιστική σχετικά με τον μέσο ημερήσιο χρόνο που περνούν οι νέοι ενήλικες μπροστά στην οθόνη.

	Ζητήστε από εθελοντές να μοιραστούν τη δική τους ιστορία ή την ιστορία κάποιου άλλου σχετικά με τη δυσκολία εξισορρόπησης των σχολικών υποχρεώσεων και της χρήσης των κοινωνικών δικτύων. Στη συνέχεια, καλέστε τους μαθητές να καθορίσουν από κοινού τους στόχους του μαθήματος: «Τι θέλετε να μάθετε για τον εθισμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;» Γράψτε τις ιδέες τους στον πίνακα (π.χ. σημάδια, στρατηγικές, συνέπειες στην πραγματική ζωή). Διευκρινίστε ότι η σημερινή εστίαση θα είναι τόσο αναλυτική όσο και πρακτική.
Λεπτομερείς οδηγίες	Εξερεύνηση / Διερεύνηση (5–10 λεπτά) Χωρίστε την τάξη σε μικρές ομάδες. Ζητήστε τους να σκεφτούν δύο ερωτήσεις: 1. <i>Γιατί οι άνθρωποι της ηλικίας μας εθίζονται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;</i> 2. <i>Ποιες είναι οι πιο σοβαρές συνέπειες που έχετε παρατηρήσει σε φίλους ή στον εαυτό σας;</i> Κάθε ομάδα καταγράφει τις ιδέες της σε χαρτί ή ψηφιακά. Ενθαρρύνετε τους να σκεφτούν θέματα ψυχικής υγείας (άγχος, σύγκριση), ακαδημαϊκές επιδόσεις (αναβλητικότητα, απώλεια συγκέντρωσης) και σχέσεις (FOMO, ανισορροπία μεταξύ διαδικτυακής και μη διαδικτυακής ζωής). Οι ομάδες μοιράζονται τα σημαντικότερα σημεία· ο εκπαιδευτικός τα σημειώνει στον πίνακα, δημιουργώντας ένα νοητικό χάρτη «αιτιών και συνεπειών». Κύρια δραστηριότητα / Δημιουργία (20–25 λεπτά) Αναθέστε την κύρια δραστηριότητα: Σχεδιασμός ενός προσωπικού «Σχεδίου Ψηφιακής Ισορροπίας». Κάθε μαθητής λαμβάνει ένα φύλλο εργασίας χωρισμένο σε τρία μέρη: 1. Αυτοδιάγνωση: Παρακολούθηση των προσωπικών συνηθειών χρήσης οθόνης (περίπου ώρες την ημέρα, πλατφόρμες που χρησιμοποιούνται περισσότερο, ώρες αιχμής). 2. Προειδοποιητικά σημάδια: Εντοπίστε 2–3 προσωπικά σημάδια υπερβολικής χρήσης (π.χ., έλεγχος του κινητού αμέσως το πρωί, απώλεια ύπνου, μη τήρηση προθεσμιών). 3. Σχέδιο δράσης: Δημιουργία 2–3 ρεαλιστικών στρατηγικών για τη μείωση του χρόνου χρήσης της οθόνης (π.χ. ρύθμιση χρονομετρητών στις εφαρμογές, γεύματα χωρίς κινητό, προγραμματισμός δραστηριοτήτων εκτός διαδικτύου). Στη συνέχεια, οι μαθητές σχηματίζουν ζευγάρια και ανταλλάσσουν τα σχέδιά τους. Κάθε συνεργάτης παρέχει εποικοδομητική ανατροφοδότηση: «Το σχέδιό σου είναι ρεαλιστικό επειδή...», «Μπορείς να δοκιμάσεις να προσθέσεις...». Ο εκπαιδευτικός

	περιφέρεται στην τάξη, υποστηρίζοντας τους μαθητές με ερωτήσεις όπως: «Θα μπορούσε αυτό να λειτουργήσει κατά τη διάρκεια της περιόδου των εξετάσεων;», «Ποια δραστηριότητα εκτός διαδικτύου θα μπορούσε να αντικαταστήσει το κύλισμα της οθόνης;». Ο στόχος είναι να δημιουργηθεί ένα συγκεκριμένο, εξατομικευμένο σχέδιο δράσης που κάθε μαθητής θα μπορεί να χρησιμοποιήσει μετά το μάθημα. Για καλύτερη διαχείριση του χρόνου, δώστε στους μαθητές μερικές ιδέες από τις οποίες μπορούν να επιλέξουν. Ανταλλαγή & Σχόλια από τους συμμαθητές (5–10 λεπτά) Οι εθελοντές μοιράζονται μία στρατηγική από τα σχέδια δράσης τους. Ενθαρρύνετε τους να αξιολογήσουν πόσο εύκολο ή δύσκολο θα είναι να την εφαρμόσουν. Η τάξη δίνει σύντομη ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές χρησιμοποιώντας εισαγωγικές φράσεις που παρέχονται στον πίνακα: «Αυτό είναι πρακτικό επειδή...», «Μπορεί να είναι δύσκολο επειδή...». Ενθαρρύνετε τη θετική ενίσχυση και τον ρεαλισμό. Τονίστε ότι δεν υπάρχει μία μοναδική τέλεια λύση, αλλά οι στρατηγικές πρέπει να είναι εφικτές και προσωπικές.
	Αναστοχασμός και κλείσιμο (5–10 λεπτά) Μοιράστε φύλλα αξιολόγησης με την ερώτηση 3–2–1: • 3 πράγματα που έμαθα σήμερα • 2 στρατηγικές που θα δοκιμάσω πραγματικά • 1 εμπόδιο που ενδέχεται να αντιμετωπίσω Ολοκληρώστε το μάθημα με μια ομαδική ανασκόπηση: «<i>Πώς θα ήταν η ζωή αν περνούσαμε 1 ώρα λιγότερο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης κάθε μέρα;</i>» Ενθαρρύνετε τους μαθητές να φανταστούν τα οφέλη (περισσότερος χρόνος, καλύτερη συγκέντρωση, καλύτερος ύπνος
Σύνδεση με την εφαρμογή DigRight	Χρησιμοποιήστε την ενότητα «Εθισμός στα κοινωνικά δίκτυα» της εφαρμογής DigRight για να εξερευνήσετε την λήψη αποφάσεων στην πραγματική ζωή που επηρεάζεται από τον σχεδιασμό των εφαρμογών. Οι μαθητές μπορούν να δοκιμάσουν πώς θα αντιδρούσαν σε σενάρια που ασκούν συναισθηματική και γνωστική πίεση.
Συμβουλές για την ένταξη/προσαρμογή	• Επιτρέψτε προφορικές απαντήσεις αντί για γραπτές εργασίες για μαθητές με δυσκολίες στη γραφή. • Ενθαρρύνετε τους διεθνείς μαθητές να συζητήσουν για πλατφόρμες που είναι δημοφιλείς στον πολιτισμό τους. • Παρέχετε καθοδηγητικές φράσεις για να ξεκινήσουν την αναστοχαστική τους σκέψη (π.χ., «<i>Περνάω τον περισσότερο χρόνο μου στο... επειδή...</i>»).

	Ενθαρρύνετε την ανώνυμη κοινοποίηση των σχεδίων, εάν οι μαθητές αισθάνονται άβολα.
Αξιολόγηση, εκτίμηση και αναστοχασμός	Διαμορφωτική αξιολόγηση Η διαμορφωτική αξιολόγηση θα είναι το κύριο εργαλείο: ο εκπαιδευτικός παρατηρεί τις ομαδικές συζητήσεις και ελέγχει αν οι μαθητές εντοπίζουν κριτικά αιτίες, αποτελέσματα και στρατηγικές. Αξιολόγηση από ομοτίμους Η αξιολόγηση από τους συμμαθητές πραγματοποιείται κατά τη διάρκεια της ανταλλαγής σχεδίων, διασφαλίζοντας ότι οι μαθητές παρέχουν εποικοδομητικές και σεβαστές παρατηρήσεις. Η αυτοαξιολόγηση επιτυγχάνεται μέσω του «Σχεδίου Ψηφιακής Ισορροπίας» και των δελτίων εξόδου, τα οποία αποκαλύπτουν ατομικούς αναστοχασμούς και δεσμεύσεις. Η έμφαση δεν δίνεται στην ορθότητα, αλλά στην ευαισθητοποίηση, στο βάθος της σκέψης και στον ρεαλιστικό καθορισμό στόχων. Εάν είναι δυνατόν, συζητήστε την εφαρμογή των σχεδίων των μαθητών κατά τη διάρκεια του επόμενου μαθήματος. Ήταν εύκολο; Δύσκολο; Τι λειτούργησε; Τι δεν λειτούργησε; Τι ήταν χρήσιμο;

Εργαλεία παρατήρησης (λίστες ελέγχου, κριτήρια αξιολόγησης)

Λίστα ελέγχου παρατήρησης για τον εκπαιδευτικό

Όνομα μαθητή	Εντοπίζει τουλάχιστον ένα προσωπικό σημάδι υπερβολικής χρήσης	Προτείνει 2 ή περισσότερες ρεαλιστικές στρατηγικές αντιμετώπισης	Συμμετέχει εποικοδομητικά στην ανταλλαγή απόψεων με τους συμμαθητές του	Σχόλια
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	

Ερωτηματολόγιο εξόδου – Ανασκόπηση 3–2–1

Όνομα: _____

3 πράγματα που έμαθα σήμερα

1. _____
2. _____
3. _____

2 στρατηγικές που θα δοκιμάσω πραγματικά

1. _____
2. _____

1 εμπόδιο που ενδέχεται να αντιμετωπίσω

1. _____

Ερωτήσεις για προβληματισμό για τους μαθητές

- Ποιο μέρος του σχεδίου σου θα είναι πιο δύσκολο να ακολουθήσεις;
- Πώς νιώθεις αφού κατέγραψες τις στρατηγικές σου;
- Ποια μικρή αλλαγή θα δεσμευτείς να κάνεις αυτή την εβδομάδα;

Πρότυπα αξιολόγησης από συμμαθητές/αυτοαξιολόγησης

Ερωτήσεις για να ξεκινήσει η ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές:

- Μου αρέσει αυτή η ιδέα επειδή...
- Ένας τρόπος να την προσαρμόσω θα μπορούσε να είναι...
- Αυτό θα μπορούσε να λειτουργήσει στην οικογένειά μου επειδή...

Ερωτήσεις για αυτοαξιολόγηση:

Ποιες εφαρμογές ή πλατφόρμες χρησιμοποιώ περισσότερο;	
Πόσες ώρες περίπου την ημέρα περνάω στο διαδίκτυο;	
Τι είδους περιεχόμενο μου δείχνουν κυρίως οι αλγόριθμοι;	
Πώς με κάνει να νιώθω το περιεχόμενο που βλέπω;	
Χάνω συχνά την αίσθηση του χρόνου όταν είμαι στο διαδίκτυο;	
Χρησιμοποιώ την τεχνολογία για μάθηση ή απλώς για διασκέδαση;	
Προειδοποιητικά σημάδια: Απώλεια χρόνου Αλλαγές στη διάθεση Απόσπαση της προσοχής	

	Προβλήματα ύπνου Αλγοριθμικός έλεγχος	
	Σχέδιο δράσης Σχέδιο δράσης – ιδέες και αξιολόγηση: εύκολο / μέτριο / δύσκολο να εφαρμοστεί:	
	Να είστε πιο ενήμεροι για την επιρροή των αλγορίθμων	Παρακολουθήστε ένα σύντομο βίντεο σχετικά με τον τρόπο λειτουργίας των συστημάτων προτάσεων
	Μειώστε τον χρόνο που περνάτε μπροστά στην οθόνη	Ορίστε ένα ημερήσιο όριο 2 ωρών για το TikTok και το YouTube
	Βελτιώστε τον ύπνο	Μην χρησιμοποιείτε το κινητό μετά τις 10:00 μ.μ.
	Κάντε το feed μου πιο θετικό	Ακολουθήστε λογαριασμούς με εκπαιδευτικό και εμπνευστικό περιεχόμενο
Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό	Αναστοχασμός και προσαρμογή	Να γράφω κάθε εβδομάδα μια σύντομη ανασκόπηση για το πώς νιώθω
	Προετοιμαστείτε για αρχική αμυντική στάση — ορισμένοι μαθητές ενδέχεται να υποβαθμίσουν τη χρήση τους ή να αστεϊευτούν σχετικά με τον εθισμό. Κανονικοποιήστε τη δυσκολία, παρουσιάζοντάς την ως μια κοινή πρόκληση και όχι ως αδυναμία. Προσέξτε τους μαθητές που ενδέχεται να εκδηλώσουν πιο σοβαρές δυσκολίες (π.χ. άγχος, αϋπνία) και να είστε έτοιμοι να τους παραπέμψετε στις υπηρεσίες υποστήριξης του σχολείου, αν χρειαστεί. Εστιάστε στην πρακτικότητα: αποφύγετε υπερβολικά ιδεαλιστικές λύσεις και, αντ' αυτού, ενθαρρύνετε μικρά, ρεαλιστικά βήματα που μπορούν να αποτελέσουν τη βάση για περαιτέρω πρόοδο.	

Αποποίηση ευθύνης

Το παρόν έργο χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση [ανακοίνωση] αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις του συγγραφέα, και η Επιτροπή δεν φέρει καμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Πληροφορίες

Έργο	DigRight - Η ορθή χρήση της τεχνολογίας για την πρόληψη των ψηφιακών εθισμών
Αριθμός έργου	2024-1-PL01-KA220-SCH-000251896

Κοινοπραξία



Το παρόν έγγραφο δημιουργήθηκε υπό την άδεια Creative Commons:

Αναφορά-Μη Εμπορική Χρήση-Κοινή Χρήση (CC BY-NC-SA).

Η άδεια αυτή επιτρέπει στους επαναχρησιμοποιητές να διανέμουν, να αναδιαμορφώνουν, να προσαρμόζουν και να αξιοποιούν το υλικό σε οποιοδήποτε μέσο ή μορφή, αποκλειστικά για μη εμπορικούς σκοπούς και μόνο υπό την προϋπόθεση ότι αναφέρεται η πηγή. Εάν αναδιαμορφώσετε, προσαρμόσετε ή αξιοποιήσετε το υλικό, πρέπει να παραχωρήσετε άδεια χρήσης για το τροποποιημένο υλικό υπό τους ίδιους όρους. Η άδεια CC BY-NC-SA περιλαμβάνει τα ακόλουθα στοιχεία:

BY: πρέπει να αναφέρεται ο δημιουργός.

NC: Επιτρέπονται μόνο μη εμπορικές χρήσεις του έργου.

SA: Οι προσαρμογές πρέπει να διατίθενται υπό τους ίδιους όρους.