

Εθισμός στα ηλεκτρονικά παιχνίδια

Σχέδιο μαθήματος 1

Τίτλος	Ο λαβύρινθος της ντοπαμίνης: Πώς επηρεάζουν τα βιντεοπαιχνίδια τον εγκέφαλό μου;
Ηλικιακή ομάδα	12–14 ετών
Διάρκεια	50 λεπτά
Μαθησιακός στόχος	Οι μαθητές θα εξηγήσουν τον ρόλο της ντοπαμίνης στους κύκλους ανταμοιβής των παιχνιδιών, θα αναλύσουν τα δικά τους πρότυπα παιχνιδιού και θα σχεδιάσουν ένα ισορροπημένο πρόγραμμα χρήσης ψηφιακών μέσων.
Μαθησιακά αποτελέσματα	• Σχεδιάζει τη διαδρομή ανταμοιβής του εγκεφάλου • Αξιολογεί τις προσωπικές συνήθειες παιχνιδιού χρησιμοποιώντας 5 παραμέτρους • Σχεδιάζει μια «Συμφωνία Ψηφιακής Ισορροπίας»
Απαιτούμενα εργαλεία/υλικά	• Animation για τη ντοπαμίνη (https://www.youtube.com/watch?v=evzGkXKgCzQ) • Φύλλο εργασίας «Χάρτης του εγκεφάλου» • Έρευνα για τις συνήθειες παιχνιδιού (10 ερωτήσεις) • Χρωματιστά στυλό, χαρτί αφίσας
Λεπτομερείς οδηγίες	Προετοιμασία (8 λεπτά) Προβάλετε το σύντομο βίντεο με τίτλο «Πώς λειτουργεί η ντοπαμίνη» (2 λεπτά) Ερώτηση: «Τι αλλαγές νιώθετε στο σώμα σας όταν κερδίζετε ένα παιχνίδι;» Ανακοίνωση του στόχου: «Σήμερα, θα ανακαλύψουμε πώς ο εγκέφαλός μας ενεργοποιεί το σύστημα «ανταμοιβής» του ως αντίδραση στα παιχνίδια.» Εξερεύνηση και διερεύνηση (10 λεπτά):

	Ομαδική εργασία (4 άτομα): Συζητήστε τη μεταφορά «Ντοπαμίνη = Καύσιμο, Ανοχή = Δεξαμενή που μεγαλώνει»
Λεπτομερείς οδηγίες	 ● Ντοπαμίνη = Καύσιμο ● Ανοχή = Δεξαμενή 1ο στάδιο: Χαμηλή ντοπαμίνη = Ευτυχία 2ο στάδιο: Ίδια ποσότητα ντοπαμίνης = Δεν αρκεί 3ο στάδιο: Χρειάζεται περισσότερη ντοπαμίνη Γράψτε στον πίνακα: «Πώς μετατρέπεται ο εθισμός σε φυσιολογικό κύκλο;» Κύρια δραστηριότητα (25 λεπτά): Ατομική εργασία: Σημειώστε τη διαδρομή της ανταμοιβής στον «Χάρτη του Εγκεφάλου» (10 λεπτά) Το φύλλο εργασίας «Χάρτης του εγκεφάλου» που δίνεται στους μαθητές περιέχει ένα κενό διάγραμμα του εγκεφάλου με τις ακόλουθες δομές: VTA (Κοιλιακή Τεγμεντική Περιοχή) NAcc (Πυρήνας Accumbens / Κέντρο Ανταμοιβής) Προμετωπιαίος φλοιός Ιππόκαμπος Αμυγδαλή Οδηγίες: ● Δείξτε πώς ρέει η ντοπαμίνη μεταξύ αυτών των περιοχών με χρωματιστά βέλη. ● Σχεδιάστε τη «διαδρομή ανταμοιβής» από το VTA προς το NAcc με ένα κόκκινο βέλος. ● Δείξτε τη σχέση μεταξύ του προμετωπιαίου φλοιού και της λήψης αποφάσεων και του ελέγχου με μπλε χρώμα. ● Υποδείξτε τη σχέση μεταξύ της «μνήμης που σχετίζεται με το παιχνίδι» του ιππόκαμπου και της «συναισθηματικής αντίδρασης» της αμυγδαλής με πράσινο χρώμα.

	Γράψτε την ακόλουθη σημείωση παρακάτω: • «Όταν παίζω παιχνίδια, η ντοπαμίνη ακολουθεί αυτή τη διαδρομή: VTA → NAcc → Προμετωπιαίος Φλοιός» Πρόσθετη εργασία: • Συνοψίστε στο κάτω μέρος της αφίσας πώς αυτή η διαδρομή μετατρέπεται σε κύκλο όταν υπάρχει υπερδιέγερση: • «Παιχνίδι → Αύξηση της ντοπαμίνης → Βραχυπρόθεσμη ευχαρίστηση → Αυξημένη επιθυμία για παιχνίδι → Ανάπτυξη ανοχής → Απώλεια ελέγχου» Συμπληρώστε το ερωτηματολόγιο για τις συνήθειες στα παιχνίδια Σχεδιασμός σύμβασης: Συμπληρώστε τη «Σύμβαση Ψηφιακής Ισορροπίας»: «Ο μέγιστος ημερήσιος χρόνος παιχνιδιού μου: ____» «Το προειδοποιητικό μου σήμα: ____» «Η εναλλακτική μου δραστηριότητα: ____»
Λεπτομερείς οδηγίες	Μοιραστείτε τις συμβάσεις ανά ζεύγη Σχόλια: «Ποιο είναι το ισχυρότερο σημείο αυτού του σχεδίου;» «Πώς σκοπεύετε να παρακινήσετε τον εαυτό σας για να κάνετε αυτή την εναλλακτική δραστηριότητα;» «Ποια ισορροπία προσπαθήσατε να επιτύχετε κατά τον καθορισμό του μέγιστου ημερήσιου χρόνου παιχνιδιού σας;» «Πώς θα ξέρετε αν το σχέδιο λειτουργεί; Ποιο θα είναι το κριτήριο μέτρησης της επιτυχίας σας;» «Αν δυσκολευτείτε να τηρήσετε αυτό το σχέδιο, τι θα σας παρακινήσει;» Αναστοχασμός (7 λεπτά): 3-2-1 Ερωτηματολόγιο εξόδου: 3. Τρία επιστημονικά στοιχεία που έμαθα (π.χ. η σχέση μεταξύ της ντοπαμίνης και του συστήματος ανταμοιβής, ο εγκεφαλικός κύκλος της εξάρτησης, η ανάπτυξη ανοχής) 2. Δύο σημεία που με εξέπληξαν (π.χ. πώς τα παιχνίδια μπορούν να επηρεάσουν χημικά τον εγκέφαλο, οι μακροπρόθεσμες βλάβες των βραχυπρόθεσμων απολαύσεων) 1. Μια στρατηγική που θα εφαρμόσω (π.χ. περιορισμός του καθημερινού χρόνου παιχνιδιού, αναζήτηση εναλλακτικών δραστηριοτήτων)
Σύνδεσμος προς την εφαρμογή DigRight	Εξετάζει τα σενάρια εθισμού στα παιχνίδια που παρουσιάζονται στην εφαρμογή DigRight

Συμβουλές για την ένταξη/προσαρμογή	Δραστηριότητα για μαθητές με ADHD: Παιχνίδι ρόλων με θέμα το «μόριο της ντοπαμίνης» Χρήση απτικού μοντέλου εγκεφάλου για μαθητές με προβλήματα όρασης Ευαισθητοποίηση σχετικά με την πολιτισμική πολυμορφία: Ενθαρρύνετε τους μαθητές να μοιραστούν παραδείγματα δημοφιλών παιχνιδιών από το δικό τους πολιτισμικό υπόβαθρο ή τις οικογενειακές τους παραδόσεις. Συζητήστε πώς οι διαφορετικοί πολιτισμοί μπορεί να επιβραβεύουν το παιχνίδι με διαφορετικούς τρόπους (π.χ. παραδοσιακά παιχνίδια, αθλήματα ή ψηφιακές πλατφόρμες) και συγκρίνετε πώς αυτά επηρεάζουν τον κύκλο επιβράβευσης του εγκεφάλου.
Αξιολόγηση, εκτίμηση και αναστοχασμός	Διαμορφωτική αξιολόγηση: Παρατήρηση της συμμετοχής σε ομαδικές συζητήσεις Αυτοαξιολόγηση: Αποτελέσματα έρευνας Αξιολόγηση από ομοτίμους: Ανατροφοδότηση βάσει συμφωνηθέντων όρων

Εργαλεία παρατήρησης (λίστες ελέγχου/κριτήρια αξιολόγησης)

Κλίμακα συνήθειας παιχνιδιού (δείγματα ερωτήσεων «Mini-OBO»):

Προορίζεται για ατομική αξιολόγηση. Δεν επιτρέπεται η κοινοποίησή της.

Στοιχείο	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
Παραλείπω γεύματα για να παίζω παιχνίδια.					
Λέω ψέματα ότι παίζω παιχνίδια.					
Νιώθω ανησυχία όταν δεν παίζω παιχνίδια.					
Παίζω παιχνίδια περισσότερο από ό,τι είχα προγραμματίσει.					
Απορρίπτω κοινωνικές εκδηλώσεις εξαιτίας του παιχνιδιού					
Θυμώνω όταν δεν μπορώ να παίξω το παιχνίδι					
Σκέφτομαι συχνά την απόδοσή μου στο παιχνίδι					
Τα παιχνίδια είναι η απόδρασή μου όταν είμαι λυπημένος ή βαριέμαι					
Η καθημερινότητά μου περιστρέφεται γύρω από τα παιχνίδια					
Μου είναι δύσκολο να σταματήσω να παίζω το παιχνίδι					

Ερωτήσεις για προβληματισμό για τους μαθητές	Ποιοι μηχανισμοί των παιχνιδιών (π.χ. άνοδος επιπέδου, απόκτηση ανταμοιβών, ανταγωνισμός, ανακάλυψη, ανατροφοδότηση) ενεργοποιούν περισσότερο το «κουμπί ανταμοιβής» του εγκεφάλου μου (τον μηχανισμό που αυξάνει την έκκριση ντοπαμίνης);																								
Πρότυπα αξιολόγησης από συμμαθητές/αυτοαξιολόγησης	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Κριτήρια αξιολόγησης</th><th>Ναι (✓)</th><th>Λίγο (~)</th><th>Όχι ακόμα (X)</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Μπορώ να εξηγήσω τι κάνει ένα ψηφιακό παιχνίδι ελκυστικό.</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>Συμμετείχα ενεργά στις ομαδικές συζητήσεις.</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>Άκουσα με σεβασμό τις εμπειρίες των άλλων σχετικά με τα παιχνίδια.</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>Εξέφρασα τις δικές μου απόψεις με σαφήνεια και σεβασμό.</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>Έμαθα κάτι νέο για τον τρόπο με τον οποίο τα παιχνίδια επηρεάζουν τους παίκτες.</td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	Κριτήρια αξιολόγησης	Ναι (✓)	Λίγο (~)	Όχι ακόμα (X)	Μπορώ να εξηγήσω τι κάνει ένα ψηφιακό παιχνίδι ελκυστικό.				Συμμετείχα ενεργά στις ομαδικές συζητήσεις.				Άκουσα με σεβασμό τις εμπειρίες των άλλων σχετικά με τα παιχνίδια.				Εξέφρασα τις δικές μου απόψεις με σαφήνεια και σεβασμό.				Έμαθα κάτι νέο για τον τρόπο με τον οποίο τα παιχνίδια επηρεάζουν τους παίκτες.			
Κριτήρια αξιολόγησης	Ναι (✓)	Λίγο (~)	Όχι ακόμα (X)																						
Μπορώ να εξηγήσω τι κάνει ένα ψηφιακό παιχνίδι ελκυστικό.																									
Συμμετείχα ενεργά στις ομαδικές συζητήσεις.																									
Άκουσα με σεβασμό τις εμπειρίες των άλλων σχετικά με τα παιχνίδια.																									
Εξέφρασα τις δικές μου απόψεις με σαφήνεια και σεβασμό.																									
Έμαθα κάτι νέο για τον τρόπο με τον οποίο τα παιχνίδια επηρεάζουν τους παίκτες.																									
Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό	Μοιραστείτε τα αποτελέσματα της έρευνας ανώνυμα. Δώστε έμφαση στην «ανισορροπία στις συνήθειες» αντί για τον όρο «εθισμός». Κάντε πιο κατανοητούς τους επιστημονικούς όρους: «Ντοπαμίνη = αγγελιοφόρος της ευτυχίας». Στο τέλος του μαθήματος, δημιουργήστε μια οπτική αναπαράσταση του «εγκεφαλικού βρόχου» χρησιμοποιώντας μια δραστηριότητα με αφίσα: Παραγωγή ντοπαμίνης (προσδοκία ανταμοιβής) → Ευχαρίστηση → Ανάπτυξη ανοχής (ανάγκη για περισσότερη διέγερση) → Απώλεια ελέγχου → Καταστάσεις που πυροδοτούν την επιθυμία για παιχνίδι (άγχος, πλήξη) → Επανάληψη του παιχνιδιού → Επανάληψη του βρόχου																								

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι – ΧΑΡΤΟΓΡΑΦΗΣΗ ΤΗΣ ΟΔΟΥ ΤΗΣ ΑΝΤΑΜΟΙΒΗΣ

Όνομα: _____

Οδηγίες:

1. Επισημάνετε τις βασικές περιοχές του εγκεφάλου που εμπλέκονται στον κύκλο της ανταμοιβής.
2. Σχεδιάστε και επισημάνετε τις διαδρομές μεταξύ τους χρησιμοποιώντας χρωματιστά βέλη, όπως περιγράφεται.
3. Συνοψίστε τον κύκλο στο κάτω μέρος.

Διάγραμμα:

(Απλοποιημένο γραμμικό σχέδιο εγκεφάλου με τις ακόλουθες περιοχές να υποδεικνύονται με πλαίσια ή κύκλους και να επισημαίνονται με τα ακρωνύμιά τους. Γραμμές τις συνδέουν.)



- VTA (Κοιλιακή Τεγμεντική Περιοχή)
- NAcc (Πυρήνας Accumbens)
- PFC (Προμετωπιαίος φλοιός)
- AMY (Αμυγδαλή)
- HIPPO (ιππόκαμπος)

Σχεδιάστε τις οδούς:

- ΚΟΚΚΙΝΟ βέλος (από το VTA προς το NAcc): Σημειώστε το ως «Απελευθέρωση ντοπαμίνης -> ΑΝΤΑΜΟΙΒΗ». Αυτό είναι το κύριο σήμα ανταμοιβής.
- ΜΠΛΕ βέλος (από το NAcc προς τον PFC): Σημειώστε το ως «Κίνητρο & Επιθυμία -> ΕΠΙΘΥΜΙΑ». Αυτό δημιουργεί την παρόρμηση να παίξετε ξανά.
- ΜΠΛΕ βέλος (από το PFC προς το VTA/NAcc): Σημειώστε το ως «Έλεγχος & Λήψη Αποφάσεων». Αυτό μπορεί είτε να ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΙ τον κύκλο είτε να υποκύψει στην επιθυμία.
- ΠΡΑΣΙΝΟ βέλος (μεταξύ HIPPO και AMY): Ονομάστε το «Μνήμη & Συναισθημα». Ο ιππόκαμπος θυμάται πόσο διασκεδαστικό ήταν το παιχνίδι, και η αμυγδαλή του αποδίδει συναισθηματική σημασία.

Περίληψη: Ο κύκλος του παιχνιδιού

Συμπληρώστε το παρακάτω διάγραμμα ροής:

Παίζω παιχνίδι → Απελευθέρωση ντοπαμίνης στο _____ → Συναισθήματα ευχαρίστησης και ανταμοιβής → Αναπτύσσεται _____ (ανάγκη για περισσότερο παιχνίδι για το ίδιο συναίσθημα) → Το _____ προσπαθεί να ελέγξει, αλλά μπορεί να παρακαμφθεί → Ισχυρή _____ να παίξω ξανά → Ο κύκλος επαναλαμβάνεται

(Κλειδί απαντήσεων για τον εκπαιδευτικό: NAcc; Ανοχή; Προμετωπιαίος φλοιός; Κίνητρο/Επιθυμία)

Χαρτογράφηση της οδού ανταμοιβής

Όνομα: _____

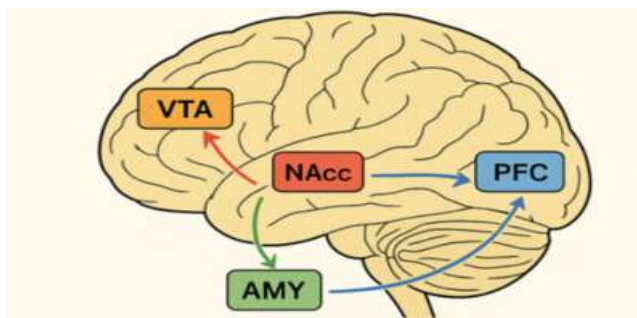
Οδηγίες

1. Επισημάνετε τις βασικές περιοχές του εγκεφάλου που εμπλέκονται στον κύκλο της ανταμοιβής.



2. Σχεδιάστε και επισημάνετε τις διαδρομές μεταξύ τους χρησιμοποιώντας χρωματιστά βέλη, όπως περιγράφεται.

3. Συνοψίστε τον κύκλο στο κάτω μέρος.



Ο κύκλος του παιχνιδιού

Παιχνίδι → Απελευθέρωση ντοπαμίνης → Αίσθημα ευχαρίστησης και ανταμοιβής → Αναπτύσσεται ανοχή (χρειάζεται περισσότερο παιχνίδι για το ίδιο συναίσθημα) → Ο προμετωπιαίος φλοιός προσπαθεί να ασκήσει έλεγχο, αλλά μπορεί να παρακαμφθεί → Ισχυρή κινητοποίηση/επιθυμία να παίξει ξανά → Ο κύκλος επαναλαμβάνεται

Εδώ: Παιχνίδι > Προμετωπιαίος φλοιός

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ II - ΟΙ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΜΟΥ ΣΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ: ΜΙΑ ΑΥΤΟΑΝΑΛΥΣΗ

Όνομα (Προαιρετικό): _____

Ημερομηνία: _____

Οδηγίες: Παρακαλώ σημειώστε το κουτάκι που ανταποκρίνεται καλύτερα στην εμπειρία σας τους τελευταίους μήνες.

#	Δήλωση	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
1	Παίζω παιχνίδια για περισσότερο χρόνο από ό,τι είχα αρχικά σκοπό.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Χάνω την αίσθηση του χρόνου όταν παίζω.	☐	☐	☐	☐	☐

3	Προτιμώ να παίζω παιχνίδια αντί να περνάω χρόνο με τους φίλους ή την οικογένειά μου.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Σκέφτομαι τα παιχνίδια όταν δεν παίζω.	☐	☐	☐	☐	☐
5	Νιώθω εκνευρισμένος, θυμωμένος ή ανήσυχος όταν δεν μπορώ να παίξω παιχνίδια.	☐	☐	☐	☐	☐
6	Χρησιμοποιώ τα παιχνίδια για να ξεφύγω από τα άγχη ή τα προβλήματα.	☐	☐	☐	☐	☐
7	Προσπαθώ να κρύψω από τους γονείς μου πόσο χρόνο αφιερώνω στα βιντεοπαιχνίδια.	☐	☐	☐	☐	☐
8	Οι σχολικές μου υποχρεώσεις ή τα χόμπι μου έχουν επηρεαστεί αρνητικά λόγω του χρόνου που αφιερώνω στα βιντεοπαιχνίδια.	☐	☐	☐	☐	☐
9	Νιώθω ενοχή ή ντροπή για το πόσο πολύ παίζω βιντεοπαιχνίδια.	☐	☐	☐	☐	☐
10	Προσπάθησα να μειώσω τον χρόνο που αφιερώνω στα παιχνίδια, αλλά δεν κατάφερα να το κάνω.	☐	☐	☐	☐	☐

Οδηγός βαθμολόγησης (για ανασκόπηση από τον εκπαιδευτικό/μαθητή):

- Κυρίως «Ποτέ» / «Σπάνια»: Οι συνήθειές σας φαίνονται ισορροπημένες.
- Αρκετές απαντήσεις «Μερικές φορές»: Κάτι που πρέπει να προσέξετε.
- Πολλά «Συχνά» / «Πάντα»: Ίσως είναι καιρός να σκεφτείτε σοβαρά πώς να δημιουργήσετε μια καλύτερη ισορροπία. Μιλήστε με κάποιον που εμπιστεύεστε.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙΙ - ΣΥΜΒΑΣΗ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ

Τίτλος: Το σχέδιό μου για υγιή χρήση των βιντεοπαιχνιδιών

Εγώ, _____, κατανοώ ότι το παιχνίδι είναι πιο διασκεδαστικό όταν ισορροπείται με άλλους τομείς της ζωής μου. Αφού έμαθα πώς λειτουργεί ο εγκέφαλός μου, δημιούργησα αυτό το σχέδιο για να διατηρήσω τον έλεγχο.

Οι στόχοι μου:

- Ο μέγιστος ημερήσιος χρόνος παιχνιδιού μου (τις σχολικές ημέρες): _____
(Να είσαι ρεαλιστικός! Παράδειγμα: «60 λεπτά» ή «Μέχρι να τελειώσω τα μαθήματά μου»)
- Ο χρόνος παιχνιδιού μου τα σαββατοκύριακα/τις ελεύθερες μέρες: _____
(Παράδειγμα: «2 ώρες» ή «Μία μακρά συνεδρία με διαλείμματα»)

Τα πρώιμα προειδοποιητικά σημάδια μου (τα σήματα που μου λένε «χρειάζομαι ένα διάλειμμα»):

- Αρχίζω να νιώθω ευερέθιστος ή θυμωμένος μετά από μια ήττα.
- Συνεχίζω να παίζω ακόμα κι αν δεν διασκεδάζω πια.
- Παραλείπω άλλες δραστηριότητες που συνήθως μου αρέσουν.
- Νιώθω ένταση στο σώμα μου ή τα μάτια μου είναι κουρασμένα.
- Το δικό μου σημάδι: _____

Οι εναλλακτικές μου δραστηριότητες (τι μπορώ να κάνω αντ' αυτού όταν νιώθω την επιθυμία να παίξω):

- Δραστηριότητα 1: _____ (π.χ., βόλτα με ποδήλατο, να ακούσω μουσική)
- Δραστηριότητα 2: _____ (π.χ., να διαβάσω ένα βιβλίο, να ζωγραφίσω)
- Δραστηριότητα 3: _____ (π.χ., να τηλεφωνήσω σε έναν φίλο, να παίξω μπάσκετ)

Αυτή είναι η συμφωνία που έκανα με τον εαυτό μου. Θα την επανεξετάσω σε μία εβδομάδα.

Υπογραφή, _____

Ημερομηνία, _____

Μάρτυρας (Προαιρετικό – ένας φίλος ή γονέας μπορεί να υπογράψει για υποστήριξη):



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ IV – ΦΥΛΛΟ ΕΞΟΔΟΥ 3-2-1

Όνομα: _____

- 3 πράγματα που έμαθα για τον εγκέφαλό μου και τα βιντεοπαιχνίδια:

1. _____
2. _____
3. _____

- 2 πράγματα που με εξέπληξαν:

1. _____
2. _____

- 1 στρατηγική που θα δοκιμάσω αυτή την εβδομάδα:

1. _____

Σχέδιο Μαθήματος 2

Τίτλος	Το άβατάρ μου και εγώ: Σύγκρουση ταυτότητας
Ηλικιακή ομάδα	14-16 ετών
Διάρκεια	50 λεπτά
Μαθησιακός στόχος	Οι μαθητές θα αναλύσουν τις διαφορές μεταξύ του εικονικού και του πραγματικού εαυτού τους και θα αναπτύξουν στρατηγικές για μια υγιή αίσθηση ταυτότητας.
Μαθησιακά αποτελέσματα	• Σύγκριση και αντιπαραβολή χαρακτηριστικών της ταυτότητας στο διαδίκτυο και εκτός διαδικτύου. • Να προτείνουν λύσεις για σενάρια σύγκρουσης ρόλων • Να εκφράσουν τις δικές τους αξίες μέσω ενός «Μανιφέστου του Ψηφιακού Εαυτού». • Να βελτιώσουν την ενσυναίσθηση, την αυτογνωσία και τις εκφραστικές τους δεξιότητες.
Απαιτούμενα εργαλεία/υλικά	• Διαδικτυακή εφαρμογή δημιουργίας avatar (π.χ. Avatarify, Bitmoji, Pixton) • Κάρτες σεναρίων ρόλων (σύντομες ιστορίες με βάση συγκρούσεις) • Πρότυπο «θερμόμετρο συναισθημάτων» • Πλαίσιο σύνταξης μανιφέστου • Αστέρια και πολύχρωμα αυτοκόλλητα • Post-it ή χαρτόνια • Εφαρμογή δημιουργίας εννοιολογικών χαρτών ή χαρτιά A3

Λεπτομερείς οδηγίες

Προετοιμασία (7 λεπτά):

Ποια είναι τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των εικονικών ταυτοτήτων;

Στατιστικό: «Το 68% των εφήβων αισθάνεται πιο ισχυρό μέσα από τα avatar τους.»

Ερώτηση προθέρμανσης:

«Ποια στοιχεία του εαυτού σας δεν αντικατοπτρίζονται στο άβατάρ σας; Γιατί;»

→ Οι μαθητές μπορούν να απαντήσουν προφορικά ή γραπτώς.

➡ **Στόχος:** Ευαισθητοποίηση σχετικά με το χάσμα μεταξύ εσωτερικής ταυτότητας και ψηφιακής αναπαράστασης

Εξερεύνηση και διερεύνηση (12 λεπτά):

Ομαδική εργασία (σε ομάδες των 3):

«Αναφέρετε 3 οφέλη και 3 κινδύνους που συνεπάγεται η ύπαρξη ενός εικονικού εαυτού.»

Σε κάθε ομάδα ανατίθεται ένα διαφορετικό ψηφιακό πλαίσιο (π.χ. παιχνίδια, κοινωνικά μέσα, μετα-κόσμος).

Ανταλλαγή απόψεων στην τάξη:

Κάθε ομάδα παρουσιάζει ένα ζεύγος οφέλους-κινδύνου στον πίνακα για συζήτηση.

➡ **Στόχος:** Προσδιορισμός των πολυδιάστατων επιπτώσεων της ψηφιακής ταυτότητας.



Λεπτομερείς οδηγίες

Κύρια δραστηριότητα (23 λεπτά):

Παιχνίδι ρόλων (10 λεπτά):

Σενάριο: «Η οικογένειά μου είδε το avatar μου και φοβήθηκε. Πρέπει να τους εξηγήσω τι συμβαίνει.»

Ρόλοι: Μαθητής (ιδιοκτήτης του άβαταρ), Γονέας, Σύμβουλος

Εργαλείο: **Θερμόμετρο συναισθημάτων** → Οι μαθητές μετρούν και εξηγούν τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις.

Οι παρατηρητές αξιολογούν αν η γλώσσα που χρησιμοποιείται είναι ενσυναίσθητη και σεβαστή.

Σύνταξη μανιφέστου (13 λεπτά):

Τίτλος: «Υπόσχεση να παραμείνω πιστός στον πραγματικό εαυτό μου»

Οδηγίες για τον εκπαιδευτικό: «Χρησιμοποιήστε τις παρακάτω υποδείξεις για να γράψετε το δικό σας προσωπικό μανιφέστο. Πρόκειται για μια υπόσχεση προς τον εαυτό σας σχετικά με το ποιος είστε και ποιος θέλετε να είστε στο διαδίκτυο. Αν νιώθετε ότι έχετε κολλήσει, ρίξτε μια ματιά στις παραδειγματικές προτάσεις για να αντλήσετε έμπνευση και να ξεκινήσετε.»

Οδηγίες με παραδείγματα προτάσεων:

1. «Στους ψηφιακούς χώρους, θα τηρώ πάντα αυτές τις αξίες: ...»
 - Παράδειγμα: «Θα συμπεριφέρομαι στους άλλους με σεβασμό, ακόμα κι αν διαφωνώ μαζί τους.»
 - Παράδειγμα: «Θα δίνω μεγαλύτερη αξία στις αυθεντικές σχέσεις παρά στη συλλογή «likes» ή «followers».»
 - Παράδειγμα: «Θα θυμάμαι ότι η αξία μου δεν καθορίζεται από τη δημοτικότητά μου στο διαδίκτυο.»
2. «Ακόμα και όταν χρησιμοποιώ ένα avatar, δεν θα εγκαταλείψω ποτέ: ...»
 - Παράδειγμα: «Την ειλικρίνειά μου. Δεν θα δημιουργήσω μια ψεύτικη ζωή για να εντυπωσιάσω τους άλλους.»
 - Παράδειγμα: «Τις πραγματικές φιλίες μου. Δεν θα αγνοήσω τους φίλους μου στην πραγματική ζωή για χάρη των διαδικτυακών μου φίλων.»
 - Παράδειγμα: «Την ασφάλειά μου. Δεν θα μοιραστώ προσωπικά στοιχεία που το avatar μου θα κρατούσε μυστικά.»
3. «Όταν νιώθω αποσυνδεδεμένος από τον πραγματικό εαυτό μου, θα: ...»
 - Παράδειγμα: «Θα αποσυνδεθώ και θα αφιερώσω χρόνο σε ένα χόμπι που μου αρέσει, όπως το σχέδιο ή η μουσική.»
 - Παράδειγμα: «Θα μιλήσω στον καλύτερό μου φίλο ή στην οικογένειά μου για το πώς νιώθω.»
 - Παράδειγμα: «Θα θυμάμαι τα πράγματα που μου αρέσουν στην πραγματική, εκτός διαδικτύου ζωή μου.»



➔ **Στόχος:** Να ενθαρρύνουμε την αυτοανασκόπηση και την ανάπτυξη ψηφιακής ηθικής, παρέχοντας δομημένη υποστήριξη που δίνει τη δυνατότητα σε όλους τους μαθητές να συμμετέχουν πλήρως και ουσιαστικά.

Σημείωση για τον εκπαιδευτικό: Τονίστε ότι αυτά είναι απλώς παραδείγματα. Τα πιο ισχυρά μηνύματα θα προέλθουν από τις προσωπικές σκέψεις και τα συναισθήματά τους. Τα παραδείγματα αποτελούν ένα εργαλείο για να πυροδοτήσουν ιδέες, όχι για να τις περιορίσουν.

Λεπτομερείς οδηγίες	Κοινή χρήση (5 λεπτά): Περιήγηση στη γκαλερί: Οι μαθητές περιφέρονται και διαβάζουν τα μανιφέστα των άλλων. Κάθε μαθητής επισημαίνει την πιο ισχυρή πρόταση με ένα αυτοκόλλητο αστέρι. Ο εκπαιδευτικός συνοψίζει τα βασικά κοινά μηνύματα που ακούστηκαν στα μανιφέστα. Αναστοχασμός (8 λεπτά): Δραστηριότητα με μεταφορές: Οι μαθητές συμπληρώνουν την πρόταση: «Το εικονικό μου εαυτό είναι ένα _____ επειδή _____.» Παράδειγμα: «Το εικονικό μου εαυτό είναι μια μάσκα, επειδή με προστατεύει και με κρύβει ταυτόχρονα.» Οι μαθητές μπορούν να μοιραστούν τις απαντήσεις τους εθελοντικά ή να τις υποβάλουν γραπτώς. Οι απαντήσεις αναρτώνται στον πίνακα της τάξης για να δημιουργηθεί ένα συλλογικό θέμα. ➡ Στόχος: Προώθηση της συμβολικής σκέψης και της βαθύτερης έκφρασης.						
Σύνδεσμος προς την εφαρμογή DigRight	Οι μαθητές δημιουργούν τα δικά τους avatar στην εφαρμογή DigRight.						
Συμβουλές για την ένταξη/προσαρμογή	Προσφέρετε επιλογές γραπτής επικοινωνίας για εσωστρεφείς ή ντροπαλούς μαθητές. Βεβαιωθείτε ότι οι κάρτες σεναρίων αντικατοπτρίζουν την πολιτισμική ποικιλομορφία και τη διαφορετικότητα των φύλων. Παρέχετε παραδείγματα αβατάρ που προάγουν την ένταξη (αποχρώσεις δέρματος, σωματικοί τύποι, αξεσουάρ). Για μαθητές με ειδικές ανάγκες, επιτρέψτε τη λεκτική, οπτική ή υποστηριζόμενη γραπτή έκφραση.						
Αξιολόγηση, εκτίμηση και αναστοχασμός	Διαμορφωτική αξιολόγηση: Παρατήρηση της συμμετοχής και της ποιότητας της συνεισφοράς κατά τη διάρκεια ομαδικών συζητήσεων και ανάλυσης σεναρίων.						
Εργαλεία παρατήρησης (λίστες ελέγχου/κριτήρια αξιολόγησης) Κλίμακα «Game Habit» (Δείγματα ερωτήσεων «Mini-OBO»): Προορίζεται για ατομική αξιολόγηση. Δεν επιτρέπεται η κοινοποίησή της. <table><tr><td>Στοιχείο</td><td>Ποτέ</td><td>Σπάνια</td><td>Μερικές φορές</td><td>Συχνά</td><td>Πάντα</td></tr></table>		Στοιχείο	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
Στοιχείο	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα		

Παραλείπω γεύματα για να παίζω παιχνίδια.					
Λέω ψέματα ότι παίζω παιχνίδια.					
Νιώθω ανησυχία όταν δεν παίζω παιχνίδια.					
Παίζω παιχνίδια περισσότερο από ό,τι είχα προγραμματίσει.					
Απορρίπτω κοινωνικές εκδηλώσεις εξαιτίας του παιχνιδιού					
Θυμώνω όταν δεν μπορώ να παίζω το παιχνίδι					
Σκέφτομαι συχνά την απόδοσή μου στο παιχνίδι					
Τα παιχνίδια είναι η απόδρασή μου όταν είμαι λυπημένος ή βαριέμαι					
Η καθημερινότητά μου περιστρέφεται γύρω από τα παιχνίδια					
Μου είναι δύσκολο να σταματήσω να παίζω το παιχνίδι					

**Πρότυπα
αυτοαξιολόγησης/αξιολόγησης από ομοτίμους**

Αναστοχασμός σχετικά με την ψηφιακή ταυτότητα

Δηλώσεις	Συμφωνώ απόλυτα (5)	Συμφωνώ (4)	Ουδέτερο (3)	Διαφωνώ (2)	Διαφωνώ απόλυτα (1)
1. Μπορώ να εκφράσω πώς αισθάνομαι για την ψηφιακή μου ταυτότητα.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Κατανοώ τη διαφορά μεταξύ του πραγματικού εαυτού μου και του εικονικού εαυτού μου.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Έχω επίγνωση των αξιών που θέλω να διατηρήσω στους ψηφιακούς χώρους.	☐	☐	☐	☐	☐
4. Μπορώ να αναγνωρίσω τους πιθανούς κινδύνους που ενέχει η δημιουργία ενός ψηφιακού εαυτού.	☐	☐	☐	☐	☐
5. Είμαι σίγουρος/η ότι μπορώ να παραμείνω πιστός/ή στον πραγματικό μου εαυτό στο διαδίκτυο.	☐	☐	☐	☐	☐
6. Άκουσα και σεβάστηκα τις απόψεις των άλλων κατά τη διάρκεια των συζητήσεων.	☐	☐	☐	☐	☐
7. Σήμερα έμαθα κάτι σημαντικό για το πώς θέλω να παρουσιάζω τον εαυτό μου στο διαδίκτυο.	☐	☐	☐	☐	☐

Καθ' όλη τη διάρκεια του μαθήματος, οι εκπαιδευτικοί χρησιμοποιούν ένα δομημένο κατάλογο ελέγχου παρατήρησης για να παρακολουθούν τις λεκτικές συνεισφορές των μαθητών, τη συναισθηματική τους ευαισθησία και την ενσυναίσθησή τους. Αυτό το διαμορφωτικό εργαλείο βοηθά στον προσδιορισμό του βαθμού στον οποίο οι μαθητές διακρίνουν μεταξύ του πραγματικού και του εικονικού εαυτού τους, του επιπέδου συμμετοχής τους και της ικανότητάς τους να συνεργάζονται. Επιπλέον, το «Μανιφέστο του Ψηφιακού Εαυτού» αξιολογείται με έναν απλό πίνακα αξιολόγησης, εστιάζοντας στη σαφήνεια, την αυθεντικότητα και την ευθυγράμμιση των αξιών. Αυτό υποστηρίζει την ολιστική αξιολόγηση τόσο της συμμετοχής όσο και της προσωπικής ανάπτυξης.

Λίστα ελέγχου παρατήρησης συμπεριφοράς

Παρατηρούμενη συμπεριφορά	Ναι	Εν μέρει	Όχι
Χρησιμοποιεί γλώσσα που εκφράζει ενσυναίσθηση και σεβασμό	☐	☐	☐
Αναγνωρίζει και ονομάζει τα συναισθήματα κατάλληλα	☐	☐	☐
Συμμετέχει εποικοδομητικά σε ομαδικές συζητήσεις	☐	☐	☐
Αντικατοπτρίζει με σαφήνεια τις διαφορές μεταξύ πραγματικής και εικονικής ταυτότητας	☐	☐	☐
Αναπτύσσει ένα μανιφέστο βασισμένο σε αξίες	☐	☐	☐

Πίνακας αξιολόγησης μανιφέστου

Κριτήρια	Άριστο	Καλό	Χρειάζεται βελτίωση
Σαφήνεια του μηνύματος	☐	☐	☐
Συνέπεια με τις πραγματικές αξίες	☐	☐	☐
Πρωτοτυπία και αυτογνωσία	☐	☐	☐

Ερωτήσεις αναστοχασμού για τους μαθητές

Τι μάθατε σήμερα για τον ψηφιακό εαυτό σας;
 Παρατηρήσεις κάποιες διαφορές μεταξύ του τρόπου που συμπεριφέρεσαι στο διαδίκτυο και στην πραγματική ζωή;
 Ποιο μέρος του μανιφέστου σας σας φάνηκε πιο αληθινό σε σχέση με το ποιοι είστε;

Φόρμα αξιολόγησης από συμμαθητές:
 Η πιο ισχυρή φράση του μανιφέστου: _____

Περιοχή που χρειάζεται βελτίωση:

	Η πρότασή μου: _____
Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό	Προσέξτε τους μαθητές που δείχνουν συναισθηματική σύγχυση ή ταυτίζονται υπερβολικά με τα avatar τους, καθώς αυτό μπορεί να υποδηλώνει μια εύθραυστη αίσθηση του εαυτού. Ορισμένοι μαθητές μπορεί να δυσκολεύονται να εκφράσουν τις αξίες τους γραπτώς, οπότε παρέχετε υποστήριξη ή παραδείγματα από συμμαθητές. Να είστε προετοιμασμένοι για πολιτισμικές ή προσωπικές ευαισθησίες που σχετίζονται με την ταυτότητα. Εάν η δραστηριότητα του μανιφέστου προκαλέσει συναισθηματική δυσφορία, επιτρέψτε την ιδιωτική υποβολή ή παραλείψτε τη δημόσια παρουσίαση. Εξασφαλίστε ισορροπημένη συμμετοχή στα παιχνίδια ρόλων για να αποφύγετε την κυριαρχία των εξωστρεφών μαθητών. Οι μαθητές ενδέχεται να συγκρίνουν τα avatar/μανιφέστα με τρόπους που οδηγούν σε κριτική. Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να τονίζουν την ενσυναίσθηση και να αποφεύγουν τη χρήση ανταγωνιστικού τόνου.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι – ΚΑΡΤΕΣ ΣΕΝΑΡΙΩΝ ΡΟΛΩΝ

Σκοπός: Να παρέχονται σενάρια με τα οποία μπορούν να ταυτιστούν οι μαθητές, βασισμένα σε συγκρούσεις, τα οποία πυροδοτούν συζήτηση και παιχνίδι ρόλων σχετικά με τις προκλήσεις της διαχείρισης των ταυτοτήτων τόσο στο διαδίκτυο όσο και στην πραγματική ζωή.

Οδηγίες χρήσης: Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες των τριών (Μαθητής, Γονέας, Σύμβουλος). Κάθε ομάδα τραβά μια κάρτα και αναπαριστά το σενάριο, εστιάζοντας στη χρήση γλώσσας που εκφράζει ενσυναίσθηση και στην εξήγηση της συναισθηματικής τους οπτικής.

Παράδειγμα περιεχομένου κάρτας:

Κάρτα 1: Το προκλητικό avatar

- Σενάριο: Ο γονιός σου συνδέεται στον λογαριασμό σου στο παιχνίδι για να δει τι παίζεις και σοκάρεται από το avatar σου. Φαίνεται σκοτεινό, θυμωμένο και φοράει τρομακτικό μακιγιάζ/πανοπλία. Σε αντιμετωπίζει, ανησυχώντας μήπως γίνεσαι καταθλιπτικός ή βίαιος.
- Ρόλος του μαθητή: Εσύ βλέπεις το avatar απλώς ως έναν ωραίο, ισχυρό χαρακτήρα για τον φανταστικό κόσμο του παιχνιδιού. Δεν αντανakλά την ψυχική σου κατάσταση στην πραγματική ζωή.
- Ρόλος του γονέα: Είστε ανησυχημένοι. Το avatar είναι τόσο διαφορετικό από το ευγενικό, χαρούμενο παιδί σας. Φοβάστε ότι αντιπροσωπεύει κρυμμένα αρνητικά συναισθήματα.
- Ο ρόλος του συμβούλου: Βοηθήστε και τις δύο πλευρές να εκφράσουν τα συναισθήματά τους χωρίς κριτική και να βρουν κοινό έδαφος.

Κάρτα 2: Ο Ανώνυμος Τρολ

- Σενάριο: Χρησιμοποιείς έναν ανώνυμο λογαριασμό για να αφήνεις σκληρά σχόλια στη σελίδα ενός δημοφιλούς influencer, διαφωνώντας με άλλους ακόλουθους. Το αδελφό σου βρίσκει τα σχόλια, αναγνωρίζει το στυλ γραφής σου και το λέει στους γονείς σου.
- Ο ρόλος του μαθητή: Νιώθετε ότι η ανωνυμία στο διαδίκτυο είναι ο μόνος χώρος όπου μπορείτε να είστε απόλυτα ειλικρινείς και να εκφράσετε την απογοήτευσή σας χωρίς κοινωνικές συνέπειες.
- Ο ρόλος του γονέα: Είστε απογοητευμένοι και ανησυχείτε που το παιδί σας είναι ικανό να συμπεριφέρεται τόσο κακώς και κρύβει μια μυστική διαδικτυακή ζωή.
- Ο ρόλος του συμβούλου: Να διευκολύνει μια συζήτηση σχετικά με την ευθύνη, την ενσυναίσθηση και το γιατί μερικές φορές συμπεριφερόμαστε διαφορετικά στο διαδίκτυο.

Κάρτα 3: Ο παίκτης που έχει αλλάξει φύλο

- Σενάριο: Στο διαδικτυακό σου παιχνίδι, παίζεις ως χαρακτήρας διαφορετικού φύλου. Έχεις κάνει φίλους που τώρα σε γνωρίζουν με αυτή την ταυτότητα. Οι γονείς σου σε ακούν τυχαία στο voice chat και δεν καταλαβαίνουν γιατί «προσποιείσαι» ότι είσαι κάποιος άλλος.
- Ρόλος του μαθητή: Είναι διασκεδαστικό να πειραματίζεσαι με την ταυτότητα, και μερικές φορές αυτό αποτρέπει την παρενόχληση στο διαδίκτυο. Οι διαδικτυακοί σου φίλοι σε συμπαθούν για την προσωπικότητά σου, όχι για το φύλο σου στον πραγματικό κόσμο.
- Ο ρόλος του γονέα: Είστε μπερδεμένοι και ανησυχείτε για το λόγο που το παιδί σας αισθάνεται την ανάγκη να κρύψει το πραγματικό του φύλο. Ανησυχείτε για την εξαπάτηση και την αίσθηση του εαυτού του.

- Ο ρόλος του συμβούλου: Βοηθήστε να μεταφραστεί η εξερεύνηση του μαθητή σε όρους που μπορούν να κατανοήσουν οι γονείς, εστιάζοντας στην περιέργεια και την ασφάλεια και όχι στην εξαπάτηση.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ II – ΠΡΟΤΥΠΟ ΘΕΡΜΟΜΕΤΡΟΥ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Σκοπός: Να βοηθήσει τους μαθητές να αναγνωρίσουν, να ονομάσουν και να μετρήσουν την ένταση των συναισθημάτων τους κατά τη διάρκεια του σεναρίου του παιχνιδιού ρόλων.

Τρόπος χρήσης: Κατά τη διάρκεια ή μετά το παιχνίδι ρόλων, οι μαθητές χρησιμοποιούν αυτό το πρότυπο για να καταγράψουν πόσο έντονη ένιωσαν τη συζήτηση και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους χρησιμοποιώντας φράσεις του τύπου «Νιώθω...».

Τίτλος: Η συναισθηματική μου θερμοκρασία κατά τη διάρκεια της συζήτησης

Οδηγίες: Σημειώστε ένα (X) στο θερμόμετρο στο σημείο όπου βρισκόταν η συναισθηματική σας ένταση κατά τη διάρκεια αυτής της συζήτησης. Στη συνέχεια, συμπληρώστε τις παρακάτω προτάσεις.

ΚΕΙΜΕΝΟ:

[ΓΡΑΦΙΚΟ ΘΕΡΜΟΜΕΤΡΟΥ]

 Σε σημείο βρασμού (Εξοργισμένος, Αμυντικός)

|

|

| Θερμό (Απογοητευμένος, Ενοχλημένος)

|

|

| Θερμός (Άβολος, Νευρικός)

|

|

| Ψύχραιμος (ήρεμος, κατανόητος)

|

|

 Παγωμένος (Κλεισμένος, Μούδιασμα)

- Όταν ο γονιός μου είπε _____, ένιωσα _____.
- Το πιο δύσκολο μέρος του να εξηγήσω τον εαυτό μου ήταν _____.



- Ένωσα ότι με κατάλαβαν όταν _____.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙΙ - ΠΛΑΙΣΙΟ ΣΥΝΤΑΞΗΣ ΜΑΝΙΦΕΣΤΟΥ

Σκοπός: Να παρέχει ένα δομημένο αλλά και δημιουργικό πλαίσιο στους μαθητές, ώστε να συνθέσουν όσα έμαθαν και να αναλάβουν προσωπική δέσμευση για αυθεντική συμπεριφορά στο διαδίκτυο.

Τίτλος: Το Μανιφέστο του Ψηφιακού Εαυτού μου: Μια υπόσχεση να παραμείνω πιστός στον πραγματικό εαυτό μου

Ένα μανιφέστο είναι μια δημόσια δήλωση των αξιών και των προθέσεών σου. Χρησιμοποίησε τις παρακάτω οδηγίες για να γράψεις το δικό σου.

Εισαγωγή:

«Στον ψηφιακό κόσμο, είναι εύκολο να χαθείς. Αυτή είναι η υπόσχεσή μου προς τον εαυτό μου για το ποιος είμαι και ποιος θέλω να είμαι, τόσο στο διαδίκτυο όσο και στην πραγματική ζωή.»

Οι βασικές μου αξίες:

- «Στους ψηφιακούς χώρους, θα διατηρώ πάντα αυτές τις αξίες:
 - Ειλικρίνεια: Δεν θα προσποιούμαι ότι είμαι κάποιος που δεν είμαι, με σκοπό τη δημιουργία μακροχρόνιων σχέσεων.
 - Καλοσύνη: Θα θυμάμαι ότι πίσω από κάθε οθόνη υπάρχει ένας πραγματικός άνθρωπος.
 - Θάρρος: Θα έχω το θάρρος να είμαι ο αυθεντικός εαυτός μου, ακόμα κι αν διαφέρει από το avatar μου.
 - Η αξία μου: _____.»

Τα αδιαπραγμάτευτα μου:

- «Ακόμα και όταν χρησιμοποιώ ένα avatar, δεν θα εγκαταλείψω ποτέ:
 - Την αίσθηση του σωστού και του λάθους.
 - Τον σεβασμό μου προς τους άλλους.
 - Τη δέσμευσή μου προς τους πραγματικούς φίλους και την οικογένειά μου.
 - Το _____ μου.»

Το σημείο αναφοράς μου:

- «Όταν νιώθω αποσυνδεδεμένος από τον πραγματικό μου εαυτό, θα:
 - Κάνω ένα διάλειμμα από την οθόνη και θα κάνω κάτι που μου αρέσει στον πραγματικό κόσμο.



- Μιλήσω με κάποιον που γνωρίζει τον πραγματικό μου εαυτό.
- Θα υπενθυμίσω στον εαυτό μου τις αξίες μου που αναφέρονται παραπάνω.
- _____."

Υπογραφή,

(Το όνομά σας/Όνομα avatar)

Ημερομηνία:

Σχέδιο Μαθήματος 3

Τίτλος	Από τις διαμάχες μπροστά στην οθόνη στην οικογενειακή ειρήνη
Ηλικιακή ομάδα	14-16 ετών
Διάρκεια	50 λεπτά
Μαθησιακός στόχος	Οι μαθητές θα αναλύσουν τις αιτίες των ψηφιακών συγκρούσεων μεταξύ παιδιών και γονέων και θα αναπτύξουν στρατηγικές επικοινωνίας βασισμένες σε μια προσέγγιση αμοιβαίου οφέλους που λαμβάνει υπόψη τις ανάγκες και των δύο πλευρών.
Μαθησιακά αποτελέσματα	• Ανάλυση των αιτιών, των συναισθηματικών πτυχών και των συνεπειών των ψηφιακών συγκρούσεων εντός της οικογένειας. • Επίδειξη ενεργητικής ακρόασης και επικοινωνίας με ενσυναίσθηση. • Σχεδιασμός μιας ισορροπημένης οικογενειακής συμφωνίας για τη χρήση των ψηφιακών μέσων. • Να αποκτήσουν βαθύτερη κατανόηση των δικών τους στάσεων και ορίων.
Απαιτούμενα εργαλεία/υλικά	• Κενές κάρτες για σενάρια που δημιουργούν οι μαθητές • Προετοιμασμένες «Κάρτες Σεναρίων Σύγκρουσης» (ως εφεδρεία) • Πρότυπο «Συμφωνίας με αμοιβαίο όφελος» • Κουτί ή φάκελοι για τη χρονοκάψουλα • Λίστα ελέγχου παρατήρησης • Μικρόφωνο ή ραβδί ομιλίας • Πίνακας με υποστηρικτικές φράσεις επικοινωνίας (π.χ., «Νιώθω... όταν... επειδή...», «Χρειάζομαι...», «Καταλαβαίνω ότι νιώθεις...»)
Λεπτομερείς οδηγίες	Προετοιμασία (5 λεπτά): • Εισαγωγή: Παρουσιάστε το γεγονός: «Μελέτες δείχνουν ότι ένα υψηλό ποσοστό οικογενειών βιώνει συγκρούσεις σχετικά με τον χρόνο που περνούν μπροστά στην οθόνη». • Ερώτηση προς την τάξη: «Ποια λέξη περιγράφει πώς νιώθετε όταν ξεκινά μια ψηφιακή διαμάχη με τους γονείς σας;» • Οι μαθητές απαντούν με λέξεις όπως «απογοητευμένος», «παρανοημένος», «θυμωμένος», «ενοχλημένος».

	• Ο εκπαιδευτικός καταγράφει αυτές τις λέξεις-κλειδιά που εκφράζουν συναισθήματα στον πίνακα. • Σκοπός: Να καλλιεργηθεί η συναισθηματική ευαισθητοποίηση και να αναγνωριστούν τα συναισθήματα των μαθητών.
Λεπτομερείς οδηγίες	Εξερεύνηση (12 λεπτά): • Σενάρια που δημιουργούν οι μαθητές (3 λεπτά): Αντί να ξεκινήσουν με έτοιμες κάρτες, οι μαθητές σημειώνουν γρήγορα σε μια κενή κάρτα ένα συνηθισμένο σημείο σύγκρουσης στο δικό τους σπίτι. (π.χ. «Το κινητό στο τραπέζι του δείπνου», «Παιχνίδια μέχρι αργά», «Κοινωνικά μέσα κατά τη διάρκεια των εργασιών»). • Παιχνίδι ρόλων (9 λεπτά): ○ Σε ζευγάρια, οι μαθητές επιλέγουν ένα από τα σενάρια τους για να το αναπαραστήσουν. Ο ένας παίζει τον ρόλο του «γονέα», ο άλλος τον ρόλο του «εφήβου». ○ Παράδειγμα σεναρίου: Ένα σενάριο ενός μαθητή: «Η επιθυμία να χρησιμοποιήσει το κινητό αμέσως μετά το σχολείο έναντι της επιμονής του γονέα να κάνει πρώτα τα μαθήματά του». ○ Χρονομέτρης: Ο εκπαιδευτικός φροντίζει οι γύροι να είναι σύντομοι (2 λεπτά ανά ζευγάρι). ○ Σχόλια παρατηρητών: Αντί για μια απλή λίστα ελέγχου, οι παρατηρητές καλούνται να σημειώσουν: «Ένα πράγμα που έκανε καλά ο “έφηβος”» και «Ένα πράγμα που έκανε καλά ο “γονέας”». Αυτό ενθαρρύνει την εποικοδομητική, θετική ανατροφοδότηση. • Σκοπός: Να καλλιεργηθεί η αυθεντικότητα και η αίσθηση της ευθύνης μέσω της χρήσης παραδειγμάτων από την πραγματική ζωή. Κύρια δραστηριότητα (20 λεπτά): 1. Ανάλυση αναγκών (6 λεπτά): Ατομικά, οι μαθητές απαντούν: ○ «Ποιος είναι ο μεγαλύτερος φόβος ή η μεγαλύτερη ανάγκη του γονιού μου σε αυτή την κατάσταση; _____» ○ «Ποια είναι η βασική μου ανάγκη ή επιθυμία; _____» ○ Υποστήριξη: Ο εκπαιδευτικός γράφει στον πίνακα εισαγωγικές φράσεις: «Οι γονείς μου πιθανώς χρειάζονται...», «Εγώ πραγματικά χρειάζομαι...». 2. Χτίζοντας γέφυρες (4 λεπτά): Σε μικρές ομάδες, οι μαθητές μοιράζονται τις ανάγκες τους και καθορίζουν έναν κοινό στόχο (π.χ. «Εμπιστοσύνη», «Ισορροπία», «Επικοινωνία με σεβασμό»). Δημιουργούν μια γρήγορη αφίσα ή προσθέτουν τη λέξη-κλειδί τους σε έναν ψηφιακό πίνακα.

	3. Συμφωνία αμοιβαίου οφέλους (10 λεπτά): - Οι μαθητές συμπληρώνουν ένα πρότυπο συμφωνίας δύο πλευρών. - Εστίαση: Δημιουργήστε μία συγκεκριμένη, ρεαλιστική ανταλλαγή. - Δέσμευση του εφήβου: π.χ., «Θα τελειώσω τα μαθήματά μου πριν παίξω». - Δέσμευση των γονέων: π.χ., «Δεν θα διακόψω το παιχνίδι σου χωρίς προειδοποίηση 5 λεπτών». - Βήμα αξιολόγησης (Νέο): Στο κάτω μέρος του προτύπου, προσθέστε: «Πιθανή πρόκληση: Ποιο μέρος αυτής της συμφωνίας μπορεί να είναι πιο δύσκολο να τηρηθεί; Γιατί; Πώς μπορούμε να το ξεπεράσουμε;» - Οι μαθητές μπορούν να προσθέσουν οπτικά στοιχεία (σύμβολα, emoji, σχέδια). Σκοπός: Να προωθηθεί η αμοιβαία κατανόηση και να δημιουργηθεί μια πρακτική, από κοινού διαμορφωμένη λύση.
Λεπτομερείς οδηγίες	Κοινή χρήση και ανατροφοδότηση (5 λεπτά): - Δομημένη ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές (Νέο): Αντί για απλά χειροκροτήματα, η δραστηριότητα «Solution Star» επεκτείνεται. - Οι ομάδες μοιράζονται γρήγορα τη συμφωνία τους. - Οι συμμαθητές δίνουν ανατροφοδότηση χρησιμοποιώντας το μοντέλο «Star & Wish»: «Ένα πράγμα που θεωρώ ισχυρό είναι... (ένα Star)», και «Μια ιδέα για να γίνει ακόμα ισχυρότερο θα μπορούσε να είναι... (ένα Wish)». - Ο εκπαιδευτικός χρησιμοποιεί ένα χρονόμετρο για να διασφαλίσει ότι η δραστηριότητα θα παραμείνει εντός του χρονικού ορίου. - Σκοπός: Να προσφέρει πλουσιότερη και πιο εποικοδομητική μάθηση μεταξύ συμμαθητών. Αναστοχασμός και «Χρονοκάψουλα» (8 λεπτά): - Επιστολή για την «Χρονοκάψουλα»: - Οι μαθητές γράφουν μια σύντομη επιστολή στον μελλοντικό εαυτό τους και/ή στην οικογένειά τους. - Οδηγία του δασκάλου: «Σε 6 μήνες, θα δούμε πώς λειτουργεί η συμφωνία σας. Γράψτε μια σημείωση σχετικά με τις σκέψεις και τις ελπίδες σας για την ψηφιακή επικοινωνία της οικογένειάς σας.» - Υποστήριξη: Δώστε τυπωμένες εισαγωγικές φράσεις για να εξοικονομήσετε χρόνο και να καθοδηγήσετε τον αναστοχασμό:

	○ «Αγαπητή οικογένεια, σας γράφω σήμερα αφού συνειδητοποίησα ότι...» ○ «Ο στόχος μου για εμάς είναι...» ○ «Το σημείο που θα προσπαθήσω περισσότερο να τηρήσω είναι...» ○ «Σε 6 μήνες, ελπίζω να...» ● Κλείσιμο: Οι μαθητές υπογράφουν με ένα μήνυμα ελπίδας (π.χ., «Ο γιος σας που προσπαθεί να ωριμάσει», «Ελπίζω να μειωθούν οι διαμάχες για την οθόνη!»). ● Λογιστική: Οι επιστολές τοποθετούνται σε σφραγισμένους φακέλους με τα ονόματα των μαθητών. Ο δάσκαλος τις συλλέγει για φύλαξη μέχρι μια μελλοντική συνέχεια. ● Μελλοντική ιδέα (νέα): Προτείνετε μια σύντομη ανασκόπηση στην τάξη σε 6 μήνες για να συζητήσετε τι άλλαξε, συνδυάζοντας την προσωπική και την κοινωνική μάθηση. ● Σκοπός: Να εσωτερικευτεί η μάθηση, να ενθαρρυνθεί η αυτορρύθμιση και να δημιουργηθεί μια διαρκής προσωπική σύνδεση με το μάθημα. Κοινή χρήση (5 λεπτά): Περιήγηση στη γκαλερί: Οι μαθητές περιφέρονται και διαβάζουν τα μανιφέστα των άλλων. Κάθε μαθητής επισημαίνει την πιο εντυπωσιακή πρόταση με ένα αυτοκόλλητο αστέρι. Ο εκπαιδευτικός συνοψίζει τα βασικά κοινά μηνύματα που ακούστηκαν στα μανιφέστα.
Σύνδεση με την εφαρμογή DigRight	Οι μαθητές ενθαρρύνονται να μοιραστούν την εφαρμογή με τους γονείς τους και να συζητήσουν μαζί τις βαθμολογίες τους σχετικά με την ψηφιακή ευημερία.
Συμβουλές για ένταξη/προσαρμογή	● Εναλλακτική επιλογή για το παιχνίδι ρόλων: Οι μαθητές μπορούν να γράψουν ή να ζωγραφίσουν το σενάριό τους αντί να το αναπαραστήσουν. ● Παρέχετε παραδείγματα που προάγουν την ένταξη για διαφορετικές οικογενειακές δομές (π.χ. παππούδες και γιαγιάδες, μονογονεϊκές οικογένειες, κηδεμόνες). ● Χρησιμοποιήστε έναν «τοίχο σιωπηλής ανταλλαγής» (ψηφιακό ή φυσικό) για να μπορούν οι μαθητές να αναρτούν τις σκέψεις τους ανώνυμα. ● Οι προτάσεις για την έναρξη φράσεων και τα υποστηρικτικά εργαλεία που παρέχονται βοηθούν τους μαθητές σε διαφορετικά επίπεδα.
Αξιολόγηση, εκτίμηση και αναστοχασμός	Μέθοδοι αξιολόγησης:

- Διαμορφωτική: Ο εκπαιδευτικός παρατηρεί τις ομαδικές συζητήσεις ως προς την ενσυναίσθηση, την εξεύρεση ρεαλιστικών λύσεων και τη χρήση υποστηρικτικών πλαισίων επικοινωνίας.
- Αυτοαξιολόγηση: Φύλλο εργασίας με emoji:
 - Κατανοώ τις ρίζες των ψηφιακών συγκρούσεων στην οικογένειά μου. 😊😊😊😊
 - Προσπάθησα σήμερα να κατανοήσω τις ανάγκες της άλλης πλευράς. 😊😊😊😊
 - Η προσέγγιση «win-win» μου φαίνεται λογική. 😊😊😊😊
 - Έχω μια στρατηγική για να συζητήσω αυτό το θέμα με την οικογένειά μου. 😊😊😊😊

Εργαλεία παρατήρησης (λίστες ελέγχου, κριτήρια αξιολόγησης)

Κριτήρια αξιολόγησης επίλυσης συγκρούσεων

Κριτήρια	4 (Άριστα)	2 (Χρειάζεται βελτίωση)
Ρεαλισμός και ενσυναίσθηση	Οι λύσεις αντιμετωπίζουν τις υποκείμενες ανάγκες και τους φόβους και των δύο μερών.	Οι προτάσεις είναι μονόπλευρες ή αγνοούν την οπτική γωνία του άλλου.
Χρήση γλώσσας	Χρησιμοποιεί με συνέπεια «δηλώσεις με το “εγώ”» και σεβαστή, σαφή γλώσσα.	Χρησιμοποιεί γλώσσα που αποδίδει ευθύνες, ασαφή ή ασεβή.
Αναστοχασμός	Προσεκτικά εντοπίζει μια πιθανή πρόκληση για τη συμφωνία.	Δεν λαμβάνει υπόψη μελλοντικά εμπόδια.

Ερωτήσεις αναστοχασμού για τους μαθητές:

- Ποια ήταν η πιο πολύτιμη ιδέα που αποκόμισες σήμερα από τους συμμαθητές σου;
- Ποια είναι η δέσμευση που ανέλαβες και για την οποία αισθάνεσαι σίγουρος;
- Τι θα προσπαθήσεις να κάνεις διαφορετικά στην επόμενη συζήτησή σου στο σπίτι;

Λίστα ελέγχου παρατήρησης – Για τον εκπαιδευτικό/συμμαθητή που παρατηρεί κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ρόλων

Ζευγάρι/Ομάδα:

Σενάριο:

Κριτήρια	Ναι	Κάπως	Όχι	Σημειώσεις
Μπόρεσε ο καθένας να μιλήσει χωρίς διακοπές;				
Χρησιμοποίησαν φράσεις του τύπου «Νιώθω...»;				
Εντόπισαν κάποια υποκείμενη ανάγκη (π.χ. εμπιστοσύνη, ξεκούραση, διασκέδαση);				
Ήταν ρεαλιστική η προτεινόμενη λύση;				
Ήταν ο τόνος σεβαστός;				

Πρότυπα αξιολόγησης από ομοτίμους/αυτοαξιολόγησης

Λίστα ελέγχου αυτοαξιολόγησης:

- ☐ Παρουσίασα ένα δικό μου παράδειγμα σύγκρουσης.
- ☐ Άκουσα για να καταλάβω, όχι μόνο για να απαντήσω.
- ☐ Προσδιόρισα με σαφήνεια τόσο τις δικές μου ανάγκες όσο και τις ανάγκες των γονιών μου.
- ☐ Χρησιμοποίησα σεβαστική γλώσσα κατά τη διαμόρφωση της συμφωνίας μας.
- ☐ Σκέφτηκα μια πιθανή μελλοντική πρόκληση.

Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό

- Συναισθηματική ασφάλεια: Λάβετε υπόψη ότι η συζήτηση για την οικογένεια μπορεί να είναι ευαίσθητο θέμα. Προσέξτε για σημάδια δυσφορίας και βεβαιωθείτε ότι το περιβάλλον είναι υποστηρικτικό, όχι επιτακτικό.

- Διαχείριση χρόνου: Χρησιμοποιήστε σαφή χρονικά σημάδια. Οι φάσεις της εισαγωγής και της ανταλλαγής απόψεων μπορούν να συντομευθούν, αν χρειαστεί, ώστε να εξοικονομηθεί χρόνος για τη βασική συμφωνία και τις δραστηριότητες αναστοχασμού.
- Ενεργός ρόλος των μαθητών: Ενθαρρύνετε τους μαθητές να χρησιμοποιούν τα δικά τους λόγια και τις δικές τους ιδέες. Ο ρόλος του εκπαιδευτικού είναι να διευκολύνει, όχι να παρέχει «σωστές» απαντήσεις. Εκτιμήστε το χιούμορ ως ένα έγκυρο εργαλείο επικοινωνίας, εφόσον χρησιμοποιείται με θετικό τρόπο.
- Κυρίαρχες φωνές: Χρησιμοποιήστε δομημένη εναλλαγή λόγου (π.χ. το «ραβδί του λόγου») για να διασφαλίσετε ότι όλοι οι μαθητές θα ακουστούν, ειδικά κατά τη διάρκεια ομαδικών συζητήσεων.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι – ΚΑΡΤΕΣ ΣΕΝΑΡΙΩΝ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

Σκοπός: Να παρέχουν ρεαλιστικά, οικεία σημεία εκκίνησης για ασκήσεις αναπαράστασης ρόλων που βοηθούν τους μαθητές να εξασκηθούν στην επικοινωνία με ενσυναίσθηση.

Τρόπος χρήσης: Κάθε ζευγάρι/ομάδα τραβά μια κάρτα και αναπαριστά το σενάριο, πρώτα με τρόπο που να υποδηλώνει «σύγκρουση» και, στη συνέχεια, προσπαθώντας να χρησιμοποιήσει «δηλώσεις με το “εγώ”» και ενεργητική ακρόαση για να βρει μια λύση.

Παράδειγμα περιεχομένου κάρτας:

Κάρτα 1: Ο πόλεμος του Σαββατοκύριακου

- Σενάριο: Είναι Παρασκευή βράδυ. Έχεις τελειώσει τα μαθήματά σου και θέλεις να χαλαρώσεις παίζοντας online με φίλους για μερικές ώρες. Ο γονιός σου λέει: «Το μόνο που κάνεις είναι να παίζεις παιχνίδια! Είναι μια υπέροχη βραδιά, βγες έξω ή διάβασε ένα βιβλίο!»
- Ο ρόλος σου (έφηβος): Νιώθεις ότι έχεις κερδίσει τον ελεύθερο χρόνο σου και θέλεις να κοινωνικοποιηθείς με τους φίλους σου.
- Ο ρόλος των γονιών: Ανησυχούν ότι χάνεις εμπειρίες από τον πραγματικό κόσμο και ότι απομονώνεσαι.

Κάρτα 2: Το κινητό στο τραπέζι

- Σενάριο: Ελέγχεις ένα μήνυμα στο κινητό σου κατά τη διάρκεια ενός οικογενειακού δείπνου. Ο γονιός σου εκνευρίζεται και λέει: «Αυτό το κινητό είναι κολλημένο στο χέρι σου! Μπορούμε να φάμε έστω ένα γεύμα χωρίς αυτό;» Απειλεί να στο πάρει.
- Ο ρόλος σου (έφηβος): Νιώθεις ότι απλώς έλεγες κάτι γρήγορα και ότι η αντίδραση είναι υπερβολική.
- Ο ρόλος των γονιών: Νιώθουν ότι δεν τους σέβεσαι και ότι δεν εκτιμάς τον χρόνο που περνάτε ως οικογένεια.

Κάρτα 3: Η ανάρτηση από το pyjam party

- Σενάριο: Είσαι σε ένα πάρτι με διανυκτέρευση. Όλοι είναι στα κινητά τους, μοιράζονται βίντεο και γελάνε. Δημοσιεύεις μια διασκεδαστική φωτογραφία. Το επόμενο πρωί, ο γονιός σου βλέπει την ανάρτηση και θυμώνει που ήσουν στο διαδίκτυο μέχρι τόσο αργά. «Ξέρεις τον κανόνα: όχι κινητά μετά τις 10 μ.μ.!»
- Ο ρόλος σου (έφηβος): Ήθελες να κοινωνικοποιηθείς και δεν ήθελες να είσαι ο μόνος που δεν συμμετέχει.
- Ο ρόλος του γονιού: Ανησυχεί για τον ύπνο σου και είναι απογοητευμένος που παραβιάστηκαν οι κανόνες του σπιτιού.

Κάρτα 4: Η κρυφή οθόνη

- Σενάριο: Υποτίθεται ότι έπρεπε να μελετάς στο δωμάτιό σου χωρίς το κινητό σου. Ο γονιός σου μπαίνει και σε βλέπει να αλλάζεις γρήγορα από ένα παιχνίδι σε ένα βιβλίο. Σου λέει: «Δεν μπορώ να σε εμπιστευτώ πια! Δώσε μου το κινητό σου αμέσως.»
- Ο ρόλος σου (έφηβος): Χρειαζόσουν ένα μικρό διάλειμμα και πιστεύεις ότι μπορείς να διαχειριστείς τον χρόνο σου. Νιώθεις ότι δεν σε εμπιστεύονται.

- Ο ρόλος των γονιών: Νιώθουν ότι τους είπες ψέματα και ανησυχούν για τους βαθμούς σου και την ελκρινειά σου.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ II – ΠΡΟΤΥΠΟ ΣΥΜΦΩΝΙΑΣ WIN-WIN

Τίτλος: Η Ψηφιακή Ειρηνευτική Συνθήκη της Οικογένειάς μας

Η παρούσα συμφωνία συνάπτεται μεταξύ: _____ (Έφηβος) και _____

(Γονέας/Κηδεμόνας)

Ημερομηνία: _____

Ημερομηνία αναθεώρησης: _____ (π.χ., σε 2 εβδομάδες)

Συμφωνούμε ότι ο κοινός μας στόχος είναι: ΕΙΡΗΝΙΚΟΣ ΚΑΙ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΩΝ ΟΘΟΝΩΝ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ.

Αναγνωρίζουμε ότι και οι δύο θέλουμε το καλύτερο ο ένας για τον άλλον. Η παρούσα συμφωνία αποτελεί υπόσχεση αμοιβαίου σεβασμού.

1. Οι ανησυχίες και οι ανάγκες μας (το «γιατί»):

- Ο μεγαλύτερος φόβος/ανησυχία των γονιών μου είναι: _____
(π.χ., «Ότι θα πέσουν οι βαθμοί μου» ή «Ότι δεν θα κοιμάμαι αρκετά»)
- Η μεγαλύτερη ανάγκη/επιθυμία μου είναι: _____
(π.χ., «Να χαλαρώσω και να περάσω χρόνο με τους φίλους μου» ή «Να έχω κάποια αυτονομία στον ελεύθερο χρόνο μου»)

2. Οι δεσμεύσεις μας (το «τι»):

Οι υποσχέσεις μου (ως έφηβος)	Οι υποσχέσεις μου (ως γονέα)

Θα: - ☐ Να τελειώνω όλες τις εργασίες πριν από τον χρόνο ψυχαγωγίας μπροστά στην οθόνη. - ☐ Θα βάζω το κινητό μου στο φορτιστή έξω από το δωμάτιό μου μέχρι τις [Ωρα] _____ μ.μ. - ☐ Θα επικοινωνήσω ξεκάθαρα αν χρειαστώ επιπλέον χρόνο για κάποια ειδική εκδήλωση. - ☐ Η προσωπική μου υπόσχεση: _____	Θα: - ☐ Να σέβομαι τον ελεύθερο χρόνο του εφήβου μου και να μην τον ελέγχω υπερβολικά. - ☐ Να του παραχωρήσω 2 επιπλέον ώρες ευέλικτου χρόνου χρήσης οθόνης τα σαββατοκύριακα. - ☐ Να χτυπάω την πόρτα πριν μπω, όταν είναι κλειστή. - ☐ Η προσωπική μου υπόσχεση: _____
---	---

3. Πώς θα επικοινωνούμε:

- Θα χρησιμοποιούμε φράσεις του τύπου «Νιώθω ότι...» αντί για κατηγορίες του τύπου «Πάντα...».
- Αν διαφωνήσουμε, θα κάνουμε ένα διάλειμμα 10 λεπτών για να ηρεμήσουμε πριν το συζητήσουμε ξανά.
- Θα κάνουμε μια εβδομαδιαία συνάντηση 5 λεπτών για να δούμε αν αυτή η συμφωνία λειτουργεί.

4. Υπογραφές:

Συμφωνούμε και οι δύο να καταβάλουμε κάθε δυνατή προσπάθεια για να τηρήσουμε αυτή τη συμφωνία.

(Υπογραφή εφήβου)

(Υπογραφή γονέα/κηδεμόνα)

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙΙ – ΘΕΜΑΤΑ ΓΙΑ ΕΠΙΣΤΟΛΕΣ ΣΤΗ ΧΡΟΝΙΚΗ ΚΑΨΟΥΛΑ

Για τους μαθητές που γράφουν στην οικογένειά τους:

«Αγαπητή μαμά/αγαπητέ μπαμπά, γράφω αυτό το γράμμα μια μέρα που προσπάθησα να σας καταλάβω καλύτερα. Τώρα καταλαβαίνω ότι ο κανόνας σας σχετικά με το _____ προέρχεται από την ανησυχία σας για το _____. Ελπίζω ότι σε 6 μήνες θα τσακωνόμαστε λιγότερο για τις οθόνες και περισσότερο για το _____. Υπόσχομαι να κάνω ό,τι μπορώ για να _____.»

- Για τους μαθητές που γράφουν στον μελλοντικό εαυτό τους:
«Αγαπητέ μελλοντικό εαυτέ μου, ελπίζω να τήρησες τη συμφωνία. Εξακολουθείς να κάνεις πρώτα τα μαθήματά σου; Νιώθεις ότι η μαμά/ο μπαμπάς σε εμπιστεύεται περισσότερο; Θυμήσου πώς ένιωσες σήμερα — γεμάτος ελπίδα! Μην επιστρέψεις στις παλιές σου συνήθειες.»

Σχέδιο Μαθήματος 4

Τίτλος	Αποκαλύπτοντας τα κρυφά «δόλωμα»: Ηθικές συνήθειες στο παιχνίδι
Ηλικιακή ομάδα	12–16 ετών
Διάρκεια	50 λεπτά
Μαθησιακός στόχος	Οι μαθητές θα αναγνωρίσουν τις τεχνικές χειραγώγησης που χρησιμοποιούνται στα ψηφιακά παιχνίδια και θα αναλογιστούν πώς αυτές επηρεάζουν τη συμπεριφορά τους και τα συστήματα ανταμοιβής του εγκεφάλου τους, καλλιεργώντας πιο συνειδητές και ηθικές συνήθειες παιχνιδιού.
Μαθησιακά αποτελέσματα	• Αναγνώριση κοινών μηχανισμών παιχνιδιού που χρησιμοποιούνται για να διατηρούν το ενδιαφέρον των παικτών. • Κατανόηση του συστήματος ανταμοιβής του εγκεφάλου (βρόχος ντοπαμίνης) και του ρόλου του στην εξάρτηση από τα παιχνίδια. • Να αξιολογούν την ηθική ευθύνη των σχεδιαστών παιχνιδιών. • Να αναστοχαστούν σχετικά με τα δικά τους πρότυπα παιχνιδιού και να θέσουν υγιή όρια.
Απαιτούμενα εργαλεία/υλικά	• Κάρτες μηχανισμών παιχνιδιών (π.χ. σερί, κουτιά με λάφυρα, προσφορές περιορισμένου χρόνου) • Οπτικός χάρτης του βρόχου ανταμοιβής του εγκεφάλου • Πρότυπο μίνι-ημερολογίου «Ημερολόγιο Ντοπαμίνης» • Δοκιμασία εντός της εφαρμογής DigRight: «Έλεγχος παγίδων παιχνιδιού» • Βίντεο στο YouTube (1 λεπτό): <i>Πώς λειτουργεί η ντοπαμίνη</i> (με οπτικό υλικό μόνο αν δεν υπάρχει σύνδεση στο διαδίκτυο) • Μαρκαδόροι και αυτοκόλλητα σημειώματα • Πίνακας σύγκρισης «Ηθικό έναντι χειραγωγικού» • Πρότυπο αξιολόγησης από ομοτίμους/αυτοαξιολόγησης
Λεπτομερείς οδηγίες	Προετοιμασία (5 λεπτά): Ερώτηση προς την τάξη: «Ποια είναι η μεγαλύτερη χρονική περίοδος που έχετε περάσει παίζοντας ένα παιχνίδι χωρίς να αντιληφθείτε ότι περνούν οι ώρες;» → Οι μαθητές σηκώνουν το χέρι ή γράφουν ανώνυμα. → Ο δάσκαλος παρουσιάζει βασικά στατιστικά στοιχεία:

	«Ο μέσος έφηβος παίκτης παίζει πάνω από 2 ώρες την ημέρα — και περισσότερο τα σαββατοκύριακα.» ➔ Σκοπός: Ευαισθητοποίηση σχετικά με τον χρόνο παιχνιδιού που περνάει ασυνείδητα
Λεπτομερείς οδηγίες	Εξερεύνηση (10 λεπτά): Οπτική εξερεύνηση: Δείξτε τον χάρτη του κύκλου ανταμοιβής του εγκεφάλου (επισημάνετε την απελευθέρωση ντοπαμίνης με τις ανταμοιβές). Παρακολουθήστε το βίντεο διάρκειας 1 λεπτού σχετικά με τον τρόπο λειτουργίας της ντοπαμίνης. Σύντομη συζήτηση: «Τι επιθυμεί ο εγκέφαλός σας κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού;» «Τι σας κάνει να επιστρέψετε ξανά και ξανά;» ➔ Σκοπός: Σύνδεση των μηχανισμών του παιχνιδιού με την αντίδραση του εγκεφάλου.
Λεπτομερείς οδηγίες	Κύρια δραστηριότητα (25 λεπτά): 1. Δραστηριότητα με κάρτες-παγίδες (10 λεπτά): Κάθε ομάδα λαμβάνει ένα σετ «Καρτών Μηχανισμών Παιχνιδιού» (π.χ. καθημερινές ανταμοιβές, τυχαία λάφυρα, pay-to-win, ατελείωτη πρόοδος). Εργασία: Ταξινομήστε τις σε δύο κατηγορίες: Ηθικές έναντι χειραγωγικές Προαιρετικά: Χρησιμοποιήστε ένα συνεχές αντί για κατηγορίες. Κάθε ομάδα εξηγεί ένα παράδειγμα και την επίδρασή του. 2. Ημερολόγιο Ντοπαμίνης (10 λεπτά): Κάθε μαθητής συμπληρώνει μια σελίδα μίνι-ημερολογίου σχεδιασμένη με emoji για να καθοδηγήσει την αυτοανασκόπησή του. Τίτλος: 🧠 Το ημερολόγιό μου για τη ντοπαμίνη: Παρακολούθησε τα ερεθίσματά σου 1. ✖ Ποιος μηχανισμός παιχνιδιού ή εφαρμογής με κάνει να χάνω την αίσθηση του χρόνου; (Κύκλωσε όλα όσα ισχύουν) • 📶 Ανέβασμα επιπέδου (Η παρόρμηση να φτάσω στο επόμενο επίπεδο) • 📦 To Loot Box (Η συγκίνηση μιας τυχαίας ανταμοιβής) • 📱 Ατελείωτη κύλιση (Μόνο ένα ακόμα βίντεο/ανάρτηση) • 🏆 Η σειρά (Δεν θέλω να διακόψω τη σειρά καθημερινών συνδέσεων)

- 👥 Κοινωνική πίεση (Φίλοι που με περιμένουν online)
- Άλλο: _____

2. ❤️ Τι συναίσθημα νιώθω ΑΜΕΣΩΣ ΜΕΤΑ που σταματάω να παίζω;
(Βαθμολογήστε πώς νιώθετε συνήθως)

	😞 (Εξουθενωμένος/Λυπημένος)	😐 (Μέτρια/Ουδέτερα)	😊 (Ικανοποιημένος/Χαρούμενος)	😡 (Αγχωμένος/Ανησυχικός)
Πόσο συχνά;	☐	☐	☐	☐

3. 🛡️ Το σχέδιό μου για πιο υγιή όρια:

- «Την επόμενη φορά, θα προσπαθήσω να:»
 - 🕒 Να ρυθμίσω ένα χρονόμετρο πριν ξεκινήσω. («Θα παίξω για 30 λεπτά.»)
 - 🚫 Να αφαιρέσω την εφαρμογή από την αρχική οθόνη μου για να μειώσω τον πειρασμό.
 - 🧑🏫 Να αντικαταστήσω τα 30 λεπτά κύλισης με: _____ (π.χ. ανάγνωση, μουσική, περπάτημα).
 - ✅ Να τελειώνω πρώτα τα μαθήματά μου ως κανόνα ανταμοιβής.

3. Ηθικός επανασχεδιασμός (5 λεπτά):

Σε ζευγάρια: Επιλέξτε έναν μηχανισμό χειρισμού και προτείνετε μια πιο ηθική εκδοχή.

Παράδειγμα: «Αντί για απώλεια σερί, δώστε μπόνους για διαλείμματα με επίγνωση».

➡ Σκοπός: Ανάπτυξη κριτικής σκέψης και ηθικής συνείδησης.

Λεπτομερείς οδηγίες	Κοινή χρήση (5 λεπτά): Περιήγηση στη γκαλερί ή αυτοκόλλητα στον τοίχο: Οι μαθητές κολλάνε αυτοκόλλητα σημειώματα: «Η μεγαλύτερη παγίδα που μου έχει παγιδεύσει στα παιχνίδια: _____» «Μια αλλαγή που θα έκανα στα παιχνίδια: _____» Η τάξη διαβάζει σιωπηλά και εντοπίζει κοινά θέματα. Αναστοχασμός (5 λεπτά): Καθοδηγούμενη ερώτηση για το ημερολόγιο: «Ποιοι μηχανισμοί των παιχνιδιών (π.χ. άνοδος επιπέδου, απόκτηση ανταμοιβών, ανταγωνισμός, ανακάλυψη, ανατροφοδότηση) ενεργοποιούν περισσότερο το κέντρο ανταμοιβής του εγκεφάλου μου;» «Τι μπορώ να κάνω για να διατηρώ τον έλεγχο ενώ απολαμβάνω τα παιχνίδια;»
Σύνδεσμος προς την εφαρμογή DigRight	Εξετάστε τα σενάρια εθισμού στα παιχνίδια που παρουσιάζονται στην εφαρμογή DigRight.
Συμβουλές για ένταξη/προσαρμογή	• Οι μαθητές που δεν παίζουν παιχνίδια μπορούν να αναλύσουν εφαρμογές για κινητά ή πλατφόρμες κοινωνικών μέσων με παρόμοια συστήματα ανταμοιβής. • Για μαθητές που είναι ευαίσθητοι στη γλώσσα που αφορά τον εθισμό, χρησιμοποιήστε την έκφραση «συνήθειες παιχνιδιού». • Παρέχετε οπτικά εργαλεία ή λεκτικές εναλλακτικές λύσεις για μαθητές με νευροδιαφορετικότητα.
Αξιολόγηση, εκτίμηση και αναστοχασμός	Διαμορφωτική αξιολόγηση: Ο εκπαιδευτικός παρατηρεί τις ομαδικές συζητήσεις, αναζητώντας την αναγνώριση των «παγίδων» των παιχνιδιών και το βάθος της ανάλυσης. Αυτοαξιολόγηση: Οι μαθητές αναστοχάζονται στο «Ημερολόγιο Ντοπαμίνης». Αξιολόγηση από τους συμμαθητές: Οι μαθητές αξιολογούν τις προτάσεις των συμμαθητών τους για τον ηθικό επανασχεδιασμό.
Εργαλεία παρατήρησης (λίστες ελέγχου, κριτήρια αξιολόγησης)	

Κριτήρια αξιολόγησης: Ηθική χρήση παιχνιδιών

Κριτήρια	4 (Άριστα)	2 (Χρειάζεται βελτίωση)
Κατανόηση των μηχανισμών του παιχνιδιού	Αναγνωρίζει και εξηγεί τις παγίδες με σαφή παραδείγματα	Γενική ή ασαφής αναγνώριση
Σύνδεση εγκεφάλου-συμπεριφοράς	Κάνει διορατικές συνδέσεις με τα συναισθήματα	Περιορισμένες ή ασαφείς συνδέσεις
Ηθική σκέψη	Προτείνει προσεκτικά μελετημένες, πρακτικές αναδιαμορφώσεις	Προτείνει μη ρεαλιστικές ή ασαφείς ιδέες

Ερωτήσεις για προβληματισμό για τους μαθητές

- Ποιοι μηχανισμοί παιχνιδιού είναι οι πιο «εθιστικοί» για εσάς προσωπικά;
- Πώς επηρεάζουν αυτοί οι μηχανισμοί τη διάθεσή σου και τη διαχείριση του χρόνου σου;
- Ποιο όριο μπορείς να θέσεις για να απολαμβάνεις τα παιχνίδια με μεγαλύτερη συνειδητότητα;
- Γιατί πιστεύεις ότι αυτός ο μηχανισμός είναι χειραγωγικός ή ηθικά αμφισβητήσιμος; Ποια είναι η λογική πίσω από την κρίση σου;

Πρότυπα αξιολόγησης από συμμαθητές/αυτοαξιολόγησης

☒ Λίστα ελέγχου αυτοαξιολόγησης:

- Μπορώ να εντοπίσω τουλάχιστον 3 τεχνικές χειραγώγησης στα παιχνίδια.
- Κατανοώ πώς αυτοί οι μηχανισμοί επηρεάζουν τον εγκέφαλό μου.
- Σκέφτηκα ειλικρινά τα δικά μου πρότυπα παιχνιδιού.
- Συνέβαλα σε μια λύση που καθιστά τα παιχνίδια πιο ηθικά.
- Υποστήριξα τον συνεργάτη/την ομάδα μου με σεβασμό και εποικοδομητική κριτική.

Ερωτήσεις για την αξιολόγηση από ομοτίμους:

- «Αυτό που μου άρεσε στην ανασχεδιάσή σου ήταν...»
- «Ένας τρόπος για να γίνει ακόμα πιο ηθικό είναι...»
- «Κάτι που με εξέπληξε στη δουλειά σου ήταν...»

«Μια ερώτηση που εξακολουθώ να έχω είναι...»

Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό

Αυτό το μάθημα μπορεί να προκαλέσει αμυντική στάση στους άπληστους παίκτες. Αποφύγετε να παρουσιάζετε τα παιχνίδια ως «κακά» — εστιάστε αντίθετα στον τρόπο με τον οποίο σχεδιάζονται τα παιχνίδια και στο πώς μπορούμε να διατηρούμε τον έλεγχο. Ενθαρρύνετε την αυτονομία των μαθητών. Αφήστε χώρο για χιούμορ και προσωπικές ιστορίες, αλλά κατευθύνετε τη συζήτηση προς μια σκέψη επικεντρωμένη στις λύσεις. Εάν ένας μαθητής μοιραστεί ανησυχητική συμπεριφορά σχετικά με τα παιχνίδια

(π.χ. παράλειψη γευμάτων, έλλειψη ύπνου), παρακολουθήστε την κατάσταση με ευαισθησία.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι – ΚΑΡΤΕΣ ΜΗΧΑΝΙΚΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ

Σκοπός: Να βοηθήσει τους μαθητές να διακρίνουν μεταξύ μηχανισμών σχεδιασμού που έχουν ως στόχο τη χειραγώγηση και εκείνων που είναι ηθικοί, μέσω συγκεκριμένων παραδειγμάτων.

Τρόπος χρήσης: Κάθε μηχανισμός είναι τυπωμένος σε ξεχωριστή κάρτα. Στην μπροστινή πλευρά της κάρτας αναγράφεται το όνομα του μηχανισμού και μια σύντομη περιγραφή. Στην πίσω πλευρά αναγράφονται οι ενότητες «Τι κάνει στον εγκέφαλό σου» και «Γιατί χρησιμοποιείται». Οι ομάδες συζητούν και ταξινομούν αυτές τις κάρτες στις κατηγορίες «Ηθικές» και «Μανιπουλατικές».

Παράδειγμα περιεχομένου κάρτας:

Κάρτα 1:

- Μπροστινή όψη: ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΑΝΤΑΜΟΙΒΕΣ & ΣΕΙΡΕΣ
 - «Συνδεθείτε κάθε μέρα για να λάβετε ανταμοιβές όλο και μεγαλύτερης αξίας. Αν χάσετε μια μέρα, η σειρά σας μηδενίζεται.»
- Πίσω όψη:
 - Πώς επηρεάζει τον εγκέφαλό σας: Δημιουργεί το φαινόμενο του «Φόβου να χάσετε κάτι» (FOMO) και την αίσθηση της «χαμένης επένδυσης»: «Έχω φτάσει μέχρι εδώ, δεν μπορώ να σταματήσω τώρα.»
 - Γιατί χρησιμοποιείται: Για να προσελκύει τον παίκτη στο παιχνίδι καθημερινά και να το μετατρέψει σε συνήθεια.

Κάρτα 2:

- Μπροστά: LOOT BOXES / MYSTERY BOXES
 - «Ξοδέψτε πραγματικά χρήματα ή νόμισμα του παιχνιδιού για να λάβετε μια τυχαία επιλογή αντικειμένων, το περιεχόμενο των οποίων είναι άγνωστο πριν από την αγορά.»
- Πίσω:
 - Τι κάνει στον εγκέφαλό σας: Δημιουργεί ένα φαινόμενο παρόμοιο με αυτό του τζόγου. Η αβέβαιη ανταμοιβή προκαλεί την έκκριση ντοπαμίνης, κάνοντάς σας να σκεφτείτε: «Ας δοκιμάσω άλλη μια φορά, ίσως αυτή τη φορά να τα καταφέρω.»
 - Γιατί χρησιμοποιείται: Για να ενθαρρύνει τους παίκτες να «δοκιμάσουν την τύχη τους», δημιουργώντας έσοδα μέσω μικροσυναλλαγών.

Κάρτα 3:

- Μπροστά: ΑΤΕΛΕΙΩΤΗ ΠΡΟΟΔΟΣ & ΑΝΕΒΑΣΜΑ ΕΠΙΠΕΔΩΝ



- «Υπάρχουν άπειρες αποστολές, επίπεδα και νέες λειτουργίες να ξεκλειδώσετε. Ποτέ δεν μπορείτε να πείτε πραγματικά “Τελείωσα”».
- Πίσω:
 - Τι κάνει στον εγκέφαλό σας: Προκαλεί την επιθυμία να φτάσετε στην επόμενη ανταμοιβή. Σας κάνει να λέτε: «Μόνο ένα επίπεδο ακόμα» ή «Άσε με να τελειώσω αυτή την αποστολή».
 - Γιατί χρησιμοποιείται: Για να συγκαλύψει το σημείο διακοπής και να αυξήσει δραματικά τον χρόνο παιχνιδιού.

Κάρτα 4:

- Μπροστά: ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ & ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΜΟΣ
 - «Δείτε τη λίστα των φίλων σας, ανταγωνιστείτε μαζί τους ή συνεργαστείτε μαζί τους. Λάβετε ειδοποιήσεις όπως “Ο φίλος σας μόλις ξεπέρασε το σκορ σας!”»
- Πίσω:
 - Τι κάνει στον εγκέφαλό σας: Προκαλεί κοινωνική σύγκριση και την ανάγκη να ανήκετε κάπου. Ο ανταγωνισμός αυξάνει τον ενθουσιασμό και το άγχος, ωθώντας σας να παίξετε περισσότερο.
 - Γιατί χρησιμοποιείται: Για να δεσμεύσει τον παίκτη στο παιχνίδι, επειδή ο κοινωνικός του κύκλος βρίσκεται εκεί (κοινωνική επιρροή).

Κάρτα 5:

- Μπροστά: ΕΠΑΝΕΜΦΑΝΙΖΟΜΕΝΕΣ ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ
 - «Λάβε ειδοποιήσεις push ακόμα και όταν δεν παίζεις, π.χ. «Η ανταμοιβή σου είναι έτοιμη!» ή «Δέχεσαι επίθεση! Γύρνα πίσω!»»
- Πίσω:
 - Τι κάνει στον εγκέφαλό σας: Σας αποσπά την προσοχή και προσπαθεί να σας τραβήξει ξανά στο παιχνίδι. Δημιουργεί μια συνεχή νοητική απασχόληση σχετικά με το παιχνίδι.
 - Γιατί χρησιμοποιείται: Για να επαναπροσελκύσει την προσοχή του παίκτη και να τον κάνει να νιώθει «πάντα ενεργός».



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ II – ΠΡΟΤΥΠΟ ΜΙΚΡΟΥ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟΥ ΔΟΠΑΜΙΝΗΣ

Ημερολόγιο σε βάθος αναστοχασμού (Προαιρετικός πρόσθετος πόρος)

Σκοπός: Να επιτρέψει στους μαθητές να αναστοχαστούν πάνω στις συνήθειες παιχνιδιού τους με περισσότερη λεπτομέρεια και βάθος. Αυτό το πρότυπο μπορεί να χρησιμοποιηθεί αν έχετε επιπλέον χρόνο ή για ατομική εργασία με συγκεκριμένους μαθητές.

Τίτλος: Τα παιχνίδια και εγώ: Μια εις βάθος αυτοανασκόπηση

Βήμα 1: Η παγίδα που με τραβάει:

«Ποιο παιχνίδι παίζεις πιο συχνά; Ποιος είναι ο μηχανισμός αυτού του παιχνιδιού που σε «εθίζει» ή σου «ρουφάει» τον περισσότερο χρόνο, προσωπικά;»

Τίτλος παιχνιδιού: _____

Μηχανισμός: _____

Παράδειγμα: (Clash Royale), (Ο ατελείωτος δρόμος προς τα τρόπαια και η επιθυμία να ανοίξω νέα σεντούκια)

Βήμα 2: Τα συναισθήματά μου μετά το παιχνίδι:

«Πώς νιώθω συνήθως αμέσως μετά από μια μακρά συνεδρία αυτού του παιχνιδιού; Επιλέξτε μία ή περισσότερες απαντήσεις ή γράψτε τη δική σας.»

- ☐ Νικηφόρος και δυνατός
- ☐ Ενθουσιασμένος και γεμάτος ενέργεια
- ☐ Απογοητευμένος και ηττημένος
- ☐ Εξουθενωμένος και εξαντλημένος
- ☐ Λίγο κενός και χωρίς νόημα

Βήμα 3: Η αντίληψή μου για το χρόνο:

«Στην τελευταία μου συνεδρία παιχνιδιού, πόσο περισσότερο από το αρχικό μου σχέδιο έπαιξα;»

- ☐ Καθόλου, τήρησα το πρόγραμμά μου.
- ☐ 15-30 λεπτά περισσότερο
- ☐ Έως και 1 ώρα περισσότερο
- ☐ Πολύ περισσότερο (έχασα εντελώς την αίσθηση του χρόνου)

Βήμα 4: Ο σχεδιασμός μου για μια πιο υγιή σχέση:

«Ποιος είναι ένας κανόνας που μπορώ να θέσω για τον εαυτό μου, ώστε να έχω μια πιο υγιή σχέση με αυτό το παιχνίδι;»

- ☐ Χρονικό όριο: Θα παίζω για το πολύ _____ λεπτά/ώρες την ημέρα.
- ☐ Κανόνας διακοπής: Δεν θα ξεκινήσω αμέσως ένα νέο ματς/παιχνίδι αμέσως μετά την ήττα ή την ολοκλήρωση ενός.
- ☐ Απενεργοποίηση ειδοποιήσεων: Θα απενεργοποιήσω τις ειδοποιήσεις για αυτό το παιχνίδι στο κινητό μου.
- ☐ Το παιχνίδι ως ανταμοιβή: Θα παίζω μόνο αφού τελειώσω τα μαθήματά μου/τις δουλειές μου.

Υπογραφή & Ημερομηνία: _____

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙΙ - ΟΠΤΙΚΟΣ ΧΑΡΤΗΣ ΤΟΥ ΚΥΚΛΟΥ ΑΝΤΑΜΟΙΒΗΣ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ

Αυτό είναι ένα απλό διάγραμμα κύκλου που μπορεί να σχεδιαστεί στον πίνακα ή να προετοιμαστεί ως αφίσα.

Τίτλος: ΠΑΙΞΕ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ → ΑΠΟΚΤΗΣΕ ΔΟΠΑΜΙΝΗ → ΕΠΑΝΑΛΑΒΕ

ΠΑΙΞΕ ΠΑΙΧΝΙΔΙ > ΛΑΒΕ ΔΟΠΑΜΙΝΗ > ΕΠΑΝΑΛΑΒΕ

Ο κύκλος

(επεξεργαστείτε κάθε ετικέτα παρακάτω και μεταφράστε την όπως απαιτείται)

1. ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΤΗΣ

π.χ. μια ειδοποίηση, η πλήξη ή ο ελεύθερος χρόνος



2. ΕΝΕΡΓΕΙΑ

π.χ. άνοιγμα της εφαρμογής και παιχνίδι



3. ΑΝΤΑΜΟΙΒΗ

π.χ. πόντοι, λάφυρα ή μια μικρή νίκη



4. ΜΕΤΑΒΛΗΤΗ ΑΝΤΑΜΟΙΒΗ

π.χ. ένα απρόβλεπτο μπόνους που σε κρατάει κολλημένο

↺ ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ ↻

Οι σχεδιαστές παιχνιδιών δημιουργούν σκόπιμα τα παιχνίδια έτσι ώστε να σας κάνουν να περνάτε από αυτόν τον κύκλο όσο το δυνατόν πιο γρήγορα και όσο το δυνατόν πιο συχνά.



Βήματα (θα πρέπει να εμφανίζονται με βέλη):

1. ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΤΗΣ: Εμφανίζεται μια ειδοποίηση / Νιώθεις βαρεμάρα / Σκέφτεσαι «Μόνο ένα γρήγορο παιχνίδι».
2. ΔΡΑΣΗ: Ανοίγετε το παιχνίδι και ολοκληρώνετε μια αποστολή (ανεβαίνετε επίπεδο, ανοίγετε ένα κουτί, κάνετε μια επιδρομή).
3. ΑΝΤΑΜΟΙΒΗ: Απελευθερώνεται ντοπαμίνη! Αυτό σε κάνει να νιώθεις χαρούμενος, ενθουσιασμένος και δυνατός.
4. ΠΡΟΑΝΑΜΟΝΗ: Ο εγκέφαλός σας θέλει να ξαναζήσει αυτή την αίσθηση. «Αναρωτιέμαι ποια θα είναι η επόμενη ανταμοιβή;» «Κι αν κερδίσω ξανά;»
5. ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ: Αρχίζεις να ψάχνεις για το επόμενο ερέθισμα (ειδοποίηση, στιγμή βαρεμάρας) για να ξαναρχίσεις τον κύκλο.

Λεζάντα: «Οι σχεδιαστές παιχνιδιών δημιουργούν σκόπιμα παιχνίδια που σε κάνουν να περνάς από αυτόν τον κύκλο όσο το δυνατόν πιο γρήγορα και όσο το δυνατόν πιο συχνά.»



Σχέδιο Μαθήματος 5

Τίτλος	Επανεκκίνηση και επανασύνδεση: Η αποστολή σου για 7ήμερη ψηφιακή αποτοξίνωση
Ηλικιακή ομάδα	16 – 18 ετών
Διάρκεια	50 λεπτά
Μαθησιακός στόχος	Οι μαθητές θα κατανοήσουν τις επιπτώσεις της συνεχούς έκθεσης στις οθόνες στον εγκέφαλο και το σώμα και, στη συνέχεια, θα σχεδιάσουν και θα δεσμευτούν να συμμετάσχουν σε μια πρόκληση ψηφιακής αποτοξίνωσης διάρκειας 7 ημερών, με την υποστήριξη και την αλληλοϋποστήριξη των συμμαθητών τους.
Μαθησιακά αποτελέσματα	• Αναγνώριση των σωματικών και ψυχικών επιπτώσεων της υπερβολικής χρήσης οθόνης. • Να αναστοχαστούν σχετικά με τις δικές τους συνήθειες χρήσης οθόνης. • Να σχεδιάσουν ένα ρεαλιστικό και εξατομικευμένο πρόγραμμα ψηφιακής αποτοξίνωσης. • Να αναπτύξουν στρατηγικές αλληλοϋποστήριξης για την ψηφιακή ευεξία.
Απαιτούμενα εργαλεία/υλικά	• Προσωπικό ημερολόγιο χρήσης οθόνης (από προηγούμενες ημέρες, προαιρετικό) • Πρότυπο σχεδίου ψηφιακής αποτοξίνωσης • Πρότυπο «Συμφωνητικό φίλου αποτοξίνωσης» • Μαρκαδόροι και αυτοκόλλητα σημειώματα • Αφίσες με στοιχεία σχετικά με τον χρόνο χρήσης οθόνης και εικόνες που απεικονίζουν τις επιπτώσεις στον εγκέφαλο • Βίντεο: Τι συμβαίνει στον εγκέφαλό σας όταν κάνετε ένα διάλειμμα από τις οθόνες; • Φύλλα αξιολόγησης

Λεπτομερείς οδηγίες

Εισαγωγή (5 λεπτά)

Ερώτηση: «Πόσες ώρες την ημέρα περνάτε μπροστά στις οθόνες εκτός από τις σχολικές εργασίες;»

Οι μαθητές απαντούν σιωπηλά σε χαρτί ή μέσω ψηφιακής ψηφοφορίας.

Παρουσιάστε σύντομα στατιστικά στοιχεία: «Ο μέσος έφηβος περνάει πάνω από 7 ώρες την ημέρα μπροστά σε οθόνες.»

➡ Σκοπός: Ευαισθητοποίηση σχετικά με τις ασυνείδητες συνήθειες.

Εξερεύνηση (10 λεπτά)

Δείτε το βίντεο:

Παρακολουθήστε το βίντεο: [Τι συμβαίνει στον εγκέφαλό σας όταν κάνετε ένα διάλειμμα από τις οθόνες;](#)

Ερωτήσεις για συζήτηση:

Τι σας εξέπληξε στο βίντεο;

Πώς επηρεάζει ο συνεχής χρόνος μπροστά στις οθόνες τον ύπνο, τη συγκέντρωση ή τα συναισθήματα;

➡ Σκοπός: Εμπλουτισμός των γνώσεων σχετικά με τις νευρολογικές και ψυχολογικές επιπτώσεις.

Λεπτομερείς οδηγίες	Κύρια δραστηριότητα (25 λεπτά) 1. Σκέψου παράγοντες που προκαλούν χρήση (5 λεπτά): Ρωτήστε: «Πότε χρησιμοποιείτε περισσότερο το κινητό σας ή τη συσκευή σας;» Οι μαθητές γράφουν σε αυτοκόλλητα σημειώματα: «Χρησιμοποιώ τις οθόνες όταν νιώθω _____.» Δημιουργήστε έναν «τοίχο ερεθισμάτων». 2. Σχεδιασμός προγράμματος αποτοξίνωσης (15 λεπτά): Κάθε μαθητής λαμβάνει ένα πρότυπο σχεδίου ψηφιακής αποτοξίνωσης. Συμπληρώνουν: 3 συνήθειες για τη μείωση του χρόνου χρήσης οθονών 3 εναλλακτικές δραστηριότητες (π.χ. περίπατος, τήρηση ημερολογίου, τηλεφώνημα σε φίλο) Έναν καθημερινό στόχο χωρίς οθόνη (σε λεπτά ή ώρες) Ένα εμπνευστικό απόφθεγμα ή μια προσωπική πρόθεση 3. Συμφωνία «Detox Buddy» (5 λεπτά): Οι μαθητές σχηματίζουν ζευγάρια για να γίνουν «Σύντροφοι Αποτοξίνωσης». Υπογράφουν μια σύντομη σύμβαση αμοιβαίας υποστήριξης: «Θα επικοινωνώ με τον φίλο μου κάθε 2 ημέρες για να μοιραζόμαστε την πρόοδό μας και να ενθαρρύνουμε ο ένας τον άλλον.» ➔ Σκοπός: Ενίσχυση της δέσμευσης μέσω της κοινωνικής υπευθυνότητας. Κοινή παρουσίαση (5 λεπτά) Περιήγηση στη γκαλερί: Οι μαθητές αναρτούν ή μοιράζονται ένα μέρος του σχεδίου αποτοξίνωσής τους. Για παράδειγμα: «Η δραστηριότητά μου χωρίς οθόνη θα είναι ____.» Γρήγορη σιωπηλή περιήγηση για να δούμε δημιουργικές ιδέες. Αναστοχασμός (5 λεπτά) Ερωτήσεις-κίνητρα (καταγραφή στο ημερολόγιο ή κοινή χρήση): Τι ελπίζω να νιώσω μετά από 7 ημέρες ψηφιακής αποτοξίνωσης; Ποια θα μπορούσε να είναι η μεγαλύτερη πρόκληση για μένα; Πώς θα γιορτάσω την επιτυχία μου;
Σύνδεσμος προς την εφαρμογή DigRight	Αναλύει τον αντίκτυπο της εφαρμογής DigRight στην ευαισθητοποίηση σχετικά με τον εθισμό στα βιντεοπαιχνίδια.
Συμβουλές για ένταξη/προσαρμογή	• Προτείνετε εναλλακτικούς στόχους για μαθητές που πρέπει να χρησιμοποιούν οθόνες (π.χ. παρακολούθηση υγείας, εφαρμογές εκμάθησης γλωσσών). • Για μαθητές με νευροδιαφορετικότητα, υποστηρίξτε δραστηριότητες εκτός σύνδεσης που είναι ασφαλείς από αισθητηριακή άποψη. • Επιτρέψτε την ιδιωτική κοινοποίηση, εάν η δημόσια ανάρτηση προκαλεί αμηχανία.

Αξιολόγηση, εκτίμηση και αναστοχασμός

Διαμορφωτική αξιολόγηση:

Ο εκπαιδευτικός περιφέρεται στην τάξη κατά τη διάρκεια της δημιουργίας του σχεδίου και της σύζευξης των μαθητών σε ζεύγη.

Αυτοαξιολόγηση:

Οι μαθητές εξετάζουν το δικό τους σχέδιο και το επίπεδο δέσμευσής τους.

Αξιολόγηση από τους συμμαθητές:

Ανατροφοδότηση από τον συμμαθητή μετά από έλεγχο 7 ημερών.

Εργαλεία παρατήρησης (λίστες ελέγχου, κριτήρια αξιολόγησης)

Κριτήρια αξιολόγησης: Προσωπική ευεξία και υπευθυνότητα

Κριτήρια	4 (Άριστα)	2 (Χρειάζεται βελτίωση)
Επίγνωση των συνηθειών χρήσης οθόνης	Προσδιορίζει με σαφήνεια τους βασικούς παράγοντες που προκαλούν τη χρήση και τα μοτίβα	Ελάχιστη ή ασαφής αυτογνωσία
Σχεδιασμός προγράμματος αποτοξίνωσης	Δημιουργικοί, ρεαλιστικοί και συγκεκριμένοι στόχοι	Γενικοί ή μη ρεαλιστικοί στόχοι
Αλληλοϋπεύθυνότητα	Πλήρης συμμετοχή στο σύστημα των «φίλων»	Δεν συμμετείχε ή ξέχασε τις συναντήσεις

Ερωτήσεις αναστοχασμού για τους μαθητές

- Τι με βοήθησε να μείνω μακριά από τις οθόνες αυτή την εβδομάδα;
- Τι έμαθα για τον εαυτό μου όταν ήμουν εκτός σύνδεσης;
- Ποια αλλαγή θέλω να διατηρήσω ακόμα και μετά την πρόκληση;

Πρότυπα αξιολόγησης από συμμαθητές/αυτοαξιολόγησης	Τροχός αναστοχασμού (Βαθμολογία 1–5): ■ Συνειδητοποίησα τις συνήθειές μου όσον αφορά τις οθόνες: ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 🎯 Ο στόχος μου ήταν ρεαλιστικός: ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 🧠 Χρησιμοποίησα υγιεινές εναλλακτικές λύσεις όταν εμφανίστηκαν ερεθίσματα: ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 👉 Έλαβα ή πρόσφερα υποστήριξη: ○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 Σύντομη απάντηση: «Αυτή την εβδομάδα, ένα πράγμα για το οποίο είμαι περήφανος/η για τον εαυτό μου είναι: _____» «Μια συνήθεια που θέλω να συνεχίσω είναι: _____»
Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό	Διατηρήστε έναν αισιόδοξο και παιχνιδιάρικο τόνο καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας. Δώστε έμφαση στην ευελιξία: η αποτοξίνωση δεν σημαίνει μηδενικό χρόνο μπροστά στην οθόνη, αλλά συνειδητή και σκόπιμη χρήση. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να τραβήξουν φωτογραφίες ή να κρατήσουν ημερολόγιο κατά τη διάρκεια των 7 ημερών, προαιρετικά, για να καταγράψουν την εμπειρία τους για την τελική ανασκόπηση. Κρίσιμο επόμενο βήμα: Για τη μετάβαση από τη δημιουργία του σχεδίου στην πραγματική επίδραση στη συμπεριφορά, είναι απαραίτητη η διοργάνωση του «Κύκλου Παρακολούθησης & Ανασκόπησης 7 Ημερών». Προγραμματίστε αυτή την υποχρεωτική συνεδρία (ή ένα ψηφιακό ισοδύναμο) για την επόμενη εβδομάδα, προκειμένου να γιορτάσετε τις προσπάθειες, να επιλύσετε τυχόν προβλήματα και να εδραιώσετε τη μάθηση. Εδώ είναι που μετράται και καλλιεργείται η πραγματική αλλαγή.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι – ΠΡΟΤΥΠΟ ΣΧΕΔΙΟΥ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗΣ

Το ταξίδι μου στην ψηφιακή αποτοξίνωση 7 ημερών

Όνομα: _____

Ημερομηνία: _____

1. Τα ερεθίσματα που με οδηγούν στη χρήση οθόνης

(Επιλέξτε όλα όσα ισχύουν ή τροποποιήστε το για να προσθέσετε τα δικά σας)

- ☐ Όταν βαριέμαι.
- ☐ Όταν νιώθω άγχος ή στρες.
- ☐ Όταν νιώθω αμηχανία ή νευρικότητα σε κοινωνικές καταστάσεις.
- ☐ Όταν χρονοτριβώ.
- ☐ Όταν νιώθω μοναξιά ή ότι με έχουν αφήσει έξω.
- ☐ Κατά τη διάρκεια των γευμάτων, από συνήθεια.
- ☐ Λίγο πριν πάω για ύπνο.

2. 3 συνήθειες χρήσης οθόνης που θέλω να μειώσω

Συνήθεια: _____

(π.χ. Να περιηγούμαι μηχανικά στο Instagram μετά τα μεσάνυχτα)

Τόπος: _____ Ώρα: _____

Συνήθεια: _____

(π.χ. Να ελέγχω τα email μου παρορμητικά)

Τόπος: _____ Ώρα: _____

Συνήθεια: _____

(π.χ. Παρακολούθηση βίντεο χωρίς διακοπή)

Τόπος: _____ Ώρα: _____

3. 3 Υγιεινές εναλλακτικές δραστηριότητες

Όταν νιώθω _____, θα κάνω αντ' αυτού:

Όταν νιώθω _____, θα κάνω αντ' αυτού:

Όταν νιώθω _____, θα κάνω αντ' αυτού:

4. Ο καθημερινός μου στόχος για χρόνο χωρίς οθόνες

Διάρκεια: _____

Θα αφιερώσω αυτόν τον
χρόνο:



5. Ο προσωπικός μου στόχος

Θέλω να κάνω αυτή την αποτοξίνωση
επειδή:

Το σύνθημά μου:

Υπογραφή: _____

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ II - ΣΥΜΒΑΣΗ DETOX BUDDY

Τίτλος: Το σύστημα υποστήριξής μας

Εμείς, οι κάτωθι υπογράφωντες, _____ (Σύντροφος Αποτοξίνωσης 1) και _____ (Σύντροφος Αποτοξίνωσης 2), συμφωνούμε να υποστηρίξουμε ο ένας τον άλλον στο 7ήμερο ταξίδι ψηφιακής αποτοξίνωσής μας.

Υποσχόμαστε να:

1. Επικοινωνούμε τακτικά: Θα επικοινωνούμε μεταξύ μας τουλάχιστον δύο φορές κατά τη διάρκεια της πρόκλησης (π.χ. την 3η και την 6η ημέρα) χωρίς κρίση ή κριτική. (Μέσω WhatsApp, αυτοπροσώπως στο σχολείο, με ένα σύντομο τηλεφώνημα κ.λπ.)
2. Να ακούμε: Θα μοιραζόμαστε τις δυσκολίες μας ο ένας με τον άλλον και θα ακούμε ενεργά.
3. Ενθαρρύνουμε: Θα γιορτάζουμε ακόμα και τις μικρές επιτυχίες και θα παρακινούμε ο ένας τον άλλον με ενθαρρυντικά λόγια.
4. Να προτείνουμε εναλλακτικές λύσεις: Όταν προκύψει η επιθυμία να χρησιμοποιήσουμε μια οθόνη, θα υπενθυμίζουμε ο ένας στον άλλο τις εναλλακτικές δραστηριότητες από τα σχέδιά μας.
5. Να είμαστε ευέλικτοι: Κατανοούμε ότι μερικές φορές τα σχέδια μπορεί να μην πετύχουν. Αυτό που έχει σημασία είναι να μην τα παρατάμε και να δείχνουμε αλληλεγγύη ο ένας στον άλλο.

Οι ημέρες επικοινωνίας μας:

- 1η συνάντηση: _____ (Ημερομηνία)
- 2η συνάντηση: _____ (Ημερομηνία)

Ο καλύτερος τρόπος επικοινωνίας μεταξύ μας (κατά προτίμηση εκτός οθόνης!):

- _____ (π.χ., συνάντηση στο διάλειμμα στο σχολείο, μια σύντομη συζήτηση το πρωί)

Υπογραφή του «Detox Buddy 1»: _____

Υπογραφή του φίλου αποτοξίνωσης 2: _____

Ημερομηνία: _____

Ο κύκλος παρακολούθησης και αναστοχασμού των 7 ημερών (50 λεπτά)

Σκοπός: Να προχωρήσουμε πέρα από τη δημιουργία σχεδίου, αξιολογώντας συστηματικά την εμπειρία της αποτοξίνωσης, γιορτάζοντας τις επιτυχίες, αντιμετωπίζοντας τις προκλήσεις και μετατρέποντας τις γνώσεις σε βιώσιμες συνήθειες.

Χρόνος: Διεξάγεται στην ίδια ώρα μαθήματος, μία εβδομάδα μετά την έναρξη της πρόκλησης αποτοξίνωσης.

Ροή δραστηριοτήτων:

- Ατομική ανασκόπηση (10 λεπτά): Οι μαθητές συμπληρώνουν σιωπηλά τον «Τροχό Ανασκόπησης» και τις ερωτήσεις σύντομης απάντησης από το Έντυπο Αξιολόγησης από Συμμαθητές/Αυτοαξιολόγησης 10.4.
- Ανταλλαγή απόψεων με τον «φίλο» ή την ομάδα (15 λεπτά): Οι μαθητές συναντιούνται με τον αρχικό τους «φίλο αποτοξίνωσης» ή σε μικρές ομάδες για να συζητήσουν την εβδομάδα τους χρησιμοποιώντας καθοδηγητικές ερωτήσεις (π.χ. «Η μεγαλύτερη επιτυχία μου», «Η πιο δύσκολη πρόκληση μου», «Τι έμαθα για τον εαυτό μου»).
- Συλλογική ανταλλαγή ιδεών με όλη την τάξη (20 λεπτά): Ο εκπαιδευτικός καθοδηγεί μια συζήτηση, καταγράφοντας τα βασικά συμπεράσματα στον πίνακα σε δύο στήλες: «Οι επιτυχίες μας» και «Προκλήσεις & Λύσεις».
- Προσωπική δέσμευση (5 λεπτά): Οι μαθητές καταγράφουν μία βιώσιμη συνήθεια που επιθυμούν να διατηρήσουν από την εμπειρία τους.

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.