

Εξάρτηση από το smartphone

Σχέδιο μαθήματος 1

Τίτλος	«Σμαρτφόν ή έξυπνη παγίδα;» Εξερεύνηση της εξάρτησης από την τεχνολογία
Ηλικιακή ομάδα	12-18 ετών
Διάρκεια	45 λεπτά
Μαθησιακός στόχος	Να βοηθήσει τους μαθητές να κατανοήσουν τις αρνητικές επιπτώσεις της υπερβολικής χρήσης των smartphone και να αναστοχαστούν σχετικά με τις δικές τους ψηφιακές συνήθειες.
Μαθησιακά αποτελέσματα	1. Να εντοπίσουν τουλάχιστον τρεις αρνητικές επιπτώσεις της εξάρτησης από το smartphone 2. Να αναστοχαστούν σχετικά με τα δικά τους πρότυπα χρήσης του smartphone 3. Να προτείνουν μία προσωπική στρατηγική για την αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου που περνούν μπροστά στην οθόνη
Απαιτούμενα εργαλεία/υλικά	• Λευκός πίνακας ή flipchart • Μαρκαδόροι • Εκτυπωμένο φύλλο εργασίας (αυτοαξιολόγηση + ερωτήσεις για αναστοχασμό) • Προβολέας (προαιρετικά, για διαφάνειες ή βίντεο) • Χρονόμετρο ή χρονόμετρο • Στυλό/μολύβια
Λεπτομερείς οδηγίες	Εισαγωγή (5 λεπτά) Ερώτηση: «Πόσες ώρες την ημέρα περνάτε μπροστά σε οθόνες εκτός των σχολικών εργασιών;» 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. Συζήτηση προθέρμανσης (5 λεπτά) • Ρωτήστε: «Ποιο είναι το πρώτο πράγμα που κάνετε μόλις ξυπνήσετε;» • Σύντομη ομαδική συζήτηση: «Πόσο χρόνο νομίζετε ότι περνάτε στο κινητό σας κάθε μέρα;» Σύντομη παρουσίαση: Στοιχεία και επιπτώσεις (7 λεπτά) • Παρουσιάστε 3–5 βασικές αρνητικές επιπτώσεις (διάρκεια προσοχής, ύπνος, κοινωνική απομόνωση) χρησιμοποιώντας μια σύντομη διαφάνεια ή ομιλία. • Προαιρετικά: Προβάλετε ένα βίντεο 2 λεπτών σχετικά με τον αντίκτυπο του χρόνου που περνάτε μπροστά στην οθόνη (π.χ., <i>Common Sense Media</i>).
Λεπτομερείς οδηγίες	Δραστηριότητα αυτοαξιολόγησης (10 λεπτά) • Μοιράστε ένα σύντομο ερωτηματολόγιο ζητώντας από τους μαθητές να αναλογιστούν τις συνήθειές τους όσον αφορά τη χρήση του smartphone. • Οι ερωτήσεις μπορεί να περιλαμβάνουν: ■ Πόσο συχνά ελέγχετε το τηλέφωνό σας σε μια ώρα; ■ Χρησιμοποιείτε το κινητό σας πριν κοιμηθείτε; ■ Νιώθετε άγχος όταν το κινητό σας δεν είναι μαζί σας; Συζήτηση σε μικρές ομάδες (10 λεπτά) • Σε ομάδες των 3–4 ατόμων, οι μαθητές μοιράζονται και συζητούν τις απαντήσεις τους. • Ζητήστε τους να εντοπίσουν 1 κοινή αρνητική επίπτωση που βιώνουν όλοι. Συζήτηση για στρατηγικές (8 λεπτά) • Κάθε ομάδα προτείνει μία ρεαλιστική στρατηγική για τη μείωση ή τη διαχείριση του χρόνου που περνούν μπροστά στην οθόνη (π.χ. «Όχι κινητά κατά τη διάρκεια του δείπνου», «Χρονόμετρα για τις εφαρμογές»). • Γράψτε τις προτάσεις στον πίνακα και συζητήστε τις εν συντομία. Σύνοψη & Προσωπική δέσμευση (5 λεπτά) • Κάθε μαθητής συμπληρώνει ένα δελτίο με τίτλο «Ο στόχος μου για την οθόνη», γράφοντας μία αλλαγή που θα προσπαθήσει να εφαρμόσει αυτή την εβδομάδα. • Προαιρετικά: Κρεμάστε τις δεσμεύσεις στον πίνακα της τάξης.
Σύνδεσμος προς την εφαρμογή DigRight	Αυτό το μάθημα έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους εφήβους να προσδιορίσουν κριτικά όλες τις αρνητικές πτυχές της εξάρτησης από το smartphone σε σχέση με τα κύρια χαρακτηριστικά της εξάρτησης από την τεχνολογία

Συμβουλές για την ένταξη/προσαρμογή	• Επιτρέψτε προφορικές απαντήσεις ή σχέδια αντί για γραπτές απαντήσεις για μαθητές με δυσκολίες ανάγνωσης-γραφής ή γλωσσικές δυσκολίες. • Χρησιμοποιήστε απλή γλώσσα για μαθητές με μαθησιακές δυσκολίες. • Συγκεντρώστε τους μαθητές σε ζεύγη για αλληλοϋποστήριξη κατά τη διάρκεια της αναστοχαστικής διαδικασίας και των ομαδικών δραστηριοτήτων. • Παρέχετε ψηφιακά ή μεγεθυμένα αντίγραφα των φύλλων εργασίας για μαθητές με προβλήματα όρασης.
Αξιολόγηση, εκτίμηση και αναστοχασμός	α) Διαμορφωτική αξιολόγηση Αυτή πραγματοποιείται κατά τη διάρκεια του μαθήματος για να εκτιμηθεί η κατανόηση των μαθητών σε πραγματικό χρόνο. • Προσαρμόστε τη διδασκαλία, καθοδηγήστε τις συζητήσεις και ενθαρρύνετε τη συμμετοχή. • Παραδείγματα: ○ Ο εκπαιδευτικός παρατηρεί τις συζητήσεις των μαθητών για να διαπιστώσει την κατανόηση των βασικών εννοιών. ○ Γρήγορη ανασκόπηση των στρατηγικών ομαδικού brainstorming για να αποκτήσει εικόνα σχετικά με τη μάθηση. β) Αυτοαξιολόγηση Οι μαθητές αξιολογούν τη δική τους συμπεριφορά και μάθηση. • Βοηθά στην ανάπτυξη της αυτογνωσίας και της υπευθυνότητας όσον αφορά τη χρήση του κινητού τηλεφώνου. • Παράδειγμα: ένα προσωπικό ερωτηματολόγιο σχετικά με τη χρήση της οθόνης ή μια ανασκόπηση με τίτλο «Ο στόχος μου για τη χρήση της οθόνης». γ) Αξιολόγηση από τους συμμαθητές Οι μαθητές αναστοχάζονται ή ανταλλάσσουν σχόλια μεταξύ τους κατά τη διάρκεια ομαδικών δραστηριοτήτων ανταλλαγής απόψεων. • Ενθαρρύνει τη συνεργατική μάθηση και τις κοινωνικο-συναισθηματικές δεξιότητες. • Παράδειγμα: ομαδική αναστοχαστική συζήτηση όπου οι συμμαθητές μοιράζονται κοινές εμπειρίες και υποστηρίζουν τη δημιουργία στρατηγικών.

Εργαλεία παρατήρησης (λίστες ελέγχου, κριτήρια αξιολόγησης)

Λίστα ελέγχου παρατήρησης (για χρήση από τον εκπαιδευτικό)

Χρησιμοποιήστε τον κατά τη διάρκεια της εργασίας των μαθητών σε ομάδες ή ζεύγη:

Κριτήρια	Παρατηρήθηκε (✓)	Σημειώσεις
Συμμετέχει στη συζήτηση		
Μοιράζεται προσωπικές απόψεις		
Δείχνει κατανόηση		(π.χ., αναφέρει συγκεκριμένες επιπτώσεις)
Συμμετέχει σε συνεδρίες ανταλλαγής ιδεών για στρατηγικές		

β) Παράδειγμα απλού πίνακα αξιολόγησης (Προαιρετικό)

Κριτήρια	Αρχικό στάδιο	Αναπτυσσόμενο	Επίπεδο
Αναγνωρίζει την υπερβολική χρήση του τηλεφώνου	☐	☐	☐
Αναλογίζεται τις επιπτώσεις	☐	☐	☐
Προτείνει λύση	☐	☐	☐

Ερωτήσεις για προβληματισμό των μαθητών

Δώστε τις προφορικά ή γραπτώς στο τέλος του μαθήματος:

- Τι σας εξέπληξε περισσότερο σχετικά με τις συνήθειες χρήσης του κινητού σας;
- Πώς επηρεάζει η χρήση του κινητού σας τη συγκέντρωσή σας ή τον ύπνο σας;
- Ποια αλλαγή νιώθετε έτοιμοι να κάνετε; Γιατί;
- Ποιο είναι για εσάς το πιο δύσκολο κομμάτι της μείωσης του χρόνου που περνάτε μπροστά στην οθόνη;

Πρότυπα αξιολόγησης από συμμαθητές/αυτοαξιολόγησης	α) Λίστα ελέγχου αυτοαξιολόγησης Ζητήστε από τους μαθητές να σημειώσουν ό,τι ισχύει: • Ελέγχω το κινητό μου περισσότερες από 10 φορές την ώρα • Χρησιμοποιώ το κινητό μου ακριβώς πριν κοιμηθώ • Αποσπάται η προσοχή μου από το κινητό μου κατά τη διάρκεια των εργασιών • Νιώθω άγχος όταν δεν μπορώ να ελέγξω το κινητό μου • Θέλω να μειώσω τον χρόνο που περνάω μπροστά στην οθόνη • Ένα πράγμα που θα προσπαθήσω να αλλάξω: _____ β) Ερωτήσεις ανοιχτού τύπου για αναστοχασμό μεταξύ συμμαθητών Για ζευγάρια ή μικρές ομάδες: • Ποια είναι μια συνήθεια που έχουμε όλοι σε σχέση με το κινητό; • Πώς πιστεύουμε ότι αυτή η συνήθεια μας επηρεάζει; • Τι μπορούμε να δοκιμάσουμε και οι δύο αυτή την εβδομάδα για να βελτιώσουμε τις ψηφιακές μας συνήθειες;
Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό	Παρατηρήστε: • Είναι οι μαθητές ειλικρινείς και προσεκτικοί στις αυτοαξιολογήσεις τους; • Συμμετέχουν με σεβασμό στις συζητήσεις με τους συμμαθητές τους; • Μπορούν να διατυπώσουν έναν ρεαλιστικό στόχο ή μια στρατηγική για αλλαγή συμπεριφοράς; Προβλέψτε: • Άρνηση ή αμυντική στάση: Ορισμένοι μαθητές ενδέχεται να υποβαθμίζουν τη χρήση του κινητού τους. • Αίσθημα υπερβολικής πίεσης: άλλοι μπορεί να νιώθουν ντροπή ή να μην ξέρουν από πού να αρχίσουν. • Ενθαρρύνετε έναν τόνο χωρίς κριτική και υποστηρικτικό καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας. «Είναι φυσιολογικό να δυσκολεύεστε με τη χρήση του κινητού. Εξερευνούμε στρατηγικές, δεν επιδιώκουμε την τελειότητα.» Αυτό μειώνει τα συναισθήματα ενοχής ή ντροπής και ενθαρρύνει τους μαθητές να συμμετάσχουν ανοιχτά.

Σχέδιο Μαθήματος 2

Τίτλος	«Αποσυνδεδεμένοι ενώ είμαστε συνδεδεμένοι;» Εξερεύνηση της τεχνολογίας και των συναισθημάτων
Ηλικιακή ομάδα	12-18 ετών
Διάρκεια	45 λεπτά
Μαθησιακός στόχος	Να βοηθήσει τους μαθητές να εξερευνήσουν τις συναισθηματικές και διαπροσωπικές επιπτώσεις της υπερβολικής χρήσης των smartphone και να αναπτύξουν πιο υγιείς συνήθειες επικοινωνίας.
Μαθησιακά αποτελέσματα	1. Να αναγνωρίσουν πώς η χρήση του smartphone μπορεί να επηρεάσει τα συναισθήματα και τις σχέσεις 2. Να αναστοχαστούν σχετικά με τις δικές τους συναισθηματικές αντιδράσεις στις ψηφιακές αλληλεπιδράσεις 3. Να προτείνουν μία στρατηγική για τη βελτίωση της προσωπικής επικοινωνίας και της συναισθηματικής ισορροπίας
Απαιτούμενα εργαλεία/υλικά	• Κάρτες σεναρίων για τα συναισθήματα και την τεχνολογία (παρέχονται από τον εκπαιδευτικό) ■ Εναλλακτικά, αφήστε τις ομάδες να σχεδιάσουν τις δικές τους κάρτες σεναρίων ή να δημιουργήσουν από κοινού έναν «κώδικα υγιούς επικοινωνίας» για την τάξη, ώστε να ενισχυθεί η αίσθηση της ευθύνης και της συμμετοχής • Χαρτί ή ημερολόγια για αναστοχασμό • Λευκός πίνακας ή flipchart • Μαρκαδόροι • Προαιρετικά: εκτυπωμένο φύλλο εργασίας «Τεχνολογία και συναισθήματα» (αντιστοίχιση συναισθημάτων με τεχνολογικές καταστάσεις)
Λεπτομερείς οδηγίες	Εισαγωγική άσκηση (5 λεπτά) • Ρωτήστε: «Έχετε νιώσει ποτέ χειρότερα μετά τη χρήση του κινητού σας;» • Σύντομη ανταλλαγή ιδεών για το πώς τα κινητά μπορούν να μας κάνουν να νιώθουμε τόσο καλά όσο και άσχημα. Δραστηριότητα με κάρτες σεναρίων (15 λεπτά) • Χωρίστε τους μαθητές σε μικρές ομάδες (3-4) • Δώστε σε κάθε ομάδα 2-3 κάρτες με σενάρια (π.χ. «Δεν πήρες αρκετά “μου αρέσει” σε μια ανάρτηση», «Διαφωνία μέσω μηνυμάτων», «Είδες φίλους να βγαίνουν χωρίς εσένα στα κοινωνικά δίκτυα»)

	• Οι ομάδες συζητούν: - ο Πώς θα ένιωθε κάποιος σε αυτή την περίπτωση; - ο Θα ήταν διαφορετική η αντίδραση αν γινόταν πρόσωπο με πρόσωπο; - ο Τι θα μπορούσε να βοηθήσει σε αυτή την περίπτωση; • Οι ομάδες παρουσιάζουν σύντομα τα συμπεράσματά τους
Λεπτομερείς οδηγίες	Αναστοχασμός και συζήτηση (10 λεπτά) • Οι μαθητές γράφουν ατομικά τις απαντήσεις τους σε 2 ερωτήσεις: - ο Περιγράψτε μια περίπτωση κατά την οποία η χρήση του κινητού σας επηρέασε τα συναισθήματά σας - ο Πώς επηρέασε τις σχέσεις σας με τους άλλους; - ο Ποια στρατηγική από τους συμμαθητές σας φαίνεται πιο ρεαλιστική και γιατί; • Ζητήστε από εθελοντές να μοιραστούν τις απαντήσεις τους, αν αισθάνονται άνετα. Ομαδική συζήτηση με όλη την τάξη: θετικές εναλλακτικές λύσεις (10 λεπτά) • Ως τάξη, καταγράψτε υγιείς στρατηγικές επικοινωνίας και τρόπους διαχείρισης του συναισθηματικού στρες χωρίς να καταφεύγετε στο κινητό (π.χ. συζήτηση πρόσωπο με πρόσωπο, τήρηση ημερολογίου, περίπατος, διαλείμματα από την οθόνη) • Γράψτε τις στον πίνακα. Τελική πρόκληση (5 λεπτά) • Κάθε μαθητής γράφει μία «Πρόκληση Σύνδεσης» σε μια κάρτα: - ο Παράδειγμα: «Αυτή την εβδομάδα, μίλα με έναν φίλο από κοντά αντί να του στείλεις μήνυμα» • Σε μια σύντομη συνάντηση παρακολούθησης, οι μαθητές θα αναφέρουν τις προκλήσεις τους • Προαιρετικά: δημιουργήστε έναν «Τοίχο Σύνδεσης» για την τάξη, όπου οι μαθητές μπορούν να αναρτήσουν τις δεσμεύσεις τους.
Σύνδεσμος προς την εφαρμογή Digright	Αυτό το μάθημα έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους εφήβους να εξετάσουν κριτικά πώς η χρήση του smartphone επηρεάζει τη συναισθηματική τους ευημερία και τις σχέσεις τους.
Συμβουλές για την ένταξη/προσαρμογή	• Προσφέρετε προφορικές εναλλακτικές λύσεις για τους μαθητές που δεν αισθάνονται άνετα με το γράψιμο ή την ανάγνωση • Αφήστε τους μαθητές να επιλέξουν αν θα εργαστούν μόνοι τους ή σε ζευγάρια για την ανάλυση των σεναρίων • Χρησιμοποιήστε απλοποιημένη γλώσσα ή οπτικό υλικό για μαθητές που μαθαίνουν αγγλικά ως δεύτερη γλώσσα ή χρειάζονται μαθησιακή υποστήριξη • Επιτρέψτε την ανώνυμη υποβολή των αναστοχασμών για λόγους προστασίας της ιδιωτικής ζωής.

Αξιολόγηση, εκτίμηση και αναστοχασμός

α) Διαμορφωτική αξιολόγηση

Αξιολογήστε τους μαθητές κατά τη διάρκεια του μαθήματος μέσω της παρατήρησης και της συμμετοχής:

- Συμμετέχουν οι μαθητές σε ομαδικές συζητήσεις;
- Κατανοούν και εκφράζουν συναισθηματικές αντιδράσεις στα σενάρια;
- Συνδέουν τη χρήση της τεχνολογίας με εμπειρίες της πραγματικής ζωής;

Σκοπός: να καθοδηγήσει τη διευκόλυνση και να προσαρμόσει το ρυθμό ή να προσφέρει υποστήριξη, ανάλογα με τις ανάγκες.

β) Αυτοαξιολόγηση

Οι μαθητές αναστοχάζονται τις δικές τους συναισθηματικές εμπειρίες από τη χρήση του smartphone:

- Χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια της ατομικής αναστοχαστικής διαδικασίας και της «Πρόκλησης Σύνδεσης»
- Ενθαρρύνει την ανάληψη ευθύνης και τη συναισθηματική συνειδητοποίηση.

Σκοπός: αναπτύσσει τη μεταγνωστική ικανότητα και την προσωπική ευθύνη.

γ) Αξιολόγηση από τους συμμαθητές

Άτυπη, μέσω ομαδικής συζήτησης με κάρτες σεναρίων:

- Οι μαθητές αξιολογούν και αναπτύσσουν τις απαντήσεις των άλλων, συζητώντας καταστάσεις που σχετίζονται με την τεχνολογία και προτείνοντας στρατηγικές αντιμετώπισης
- Ενθαρρύνει την ενσυναίσθηση, την κοινή κατανόηση και τη συνεργατική επίλυση προβλημάτων.

Σκοπός: αναπτύσσει επικοινωνιακές και κοινωνικο-συναισθηματικές δεξιότητες.

Εργαλεία παρατήρησης (λίστες ελέγχου, κριτήρια αξιολόγησης)

Λίστα ελέγχου παρατήρησης (για χρήση από τον εκπαιδευτικό)

Συμπεριφορά/Δεξιότητα	Παρατηρήθηκε (✓)	Σημειώσεις
Συμμετέχει στην ομαδική συζήτηση		

Εκφράζει με σαφήνεια τις συναισθηματικές του αντιδράσεις		
Δείχνει ενσυναίσθηση ή ακούει τους συμμαθητές του		
Συνδέει την τεχνολογία με τα συναισθήματα		
Προτείνει μια ρεαλιστική στρατηγική αντιμετώπισης		

Παράδειγμα απλού πίνακα αξιολόγησης

Κριτήρια	Αρχικό στάδιο	Αναπτυσσόμενο	Επίπεδο επάρκειας
Αναγνωρίζει τις συναισθηματικές επιπτώσεις	Ασαφής ή εκτός θέματος	Αναγνωρίζει 1 επίδραση	Εξηγεί με σαφήνεια πολλαπλές επιπτώσεις
Προσωπική αντίληψη	Καμία ή ασαφής	Δείχνει κάποια προσπάθεια	Ευκρινής, προσεκτική και συγκεκριμένη
Προτεινόμενη στρατηγική	Άσχετη ή μη ρεαλιστική	Βασικό ή γενικό	Ρεαλιστικό και σχετικό

Ερωτήσεις για προβληματισμό των μαθητών

Χρησιμοποιήστε τα ως μέρος της γραπτής αναστοχαστικής εργασίας ή της προφορικής συζήτησης:

- Έχετε αισθανθεί ποτέ αποκλεισμένοι, αγχωμένοι ή καταβεβλημένοι εξαιτίας κάτι που συνέβη στο διαδίκτυο;
- Πιστεύεις ότι το κινητό σου βοηθά ή βλάπτει τις σχέσεις σου; Με ποιους τρόπους;
- Πώς θα αντιμετωπίζατε ένα δύσκολο συναίσθημα χωρίς να χρησιμοποιήσετε το κινητό σας;
- Πώς θα περιγράφατε μια «υγιή» μέρα χρήσης του κινητού σας;

Πρότυπα αξιολόγησης από ομοτίμους/αυτοαξιολόγησης

Λίστα ελέγχου αυτοαξιολόγησης

Χρησιμοποιήστε το μετά από αναστοχασμό ή δραστηριότητα με κάρτες σεναρίων:

- Μπορώ να αναφέρω έναν τρόπο με τον οποίο η χρήση του κινητού μου επηρεάζει το πώς αισθάνομαι
- Μπορώ να περιγράψω μια περίπτωση που το κινητό μου επηρέασε μια σχέση
- Άκουσα τους συμμαθητές μου και μοιράστηκα τις απόψεις μου με σεβασμό

	• Δημιούργησα ένα ρεαλιστικό σχέδιο για να βελτιώσω την επικοινωνία • Θέλω να δοκιμάσω την «Πρόκληση Σύνδεσης» μου αυτή την εβδομάδα • Ένα πράγμα που έμαθα για τον εαυτό μου σήμερα: _____ Ερωτήσεις ανοιχτού τύπου για αναστοχασμό από τους συμμαθητές • Στην ομάδα μας, ένα πράγμα που έμαθα από τους συμμαθητές μου είναι... • Συμφωνήσαμε ότι μια κοινή συναισθηματική επίδραση της χρήσης της τεχνολογίας είναι... • Όλοι πιστεύουμε ότι ένας υγιής τρόπος για να παραμένουμε συνδεδεμένοι εκτός διαδικτύου είναι...
Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό	<i>Παρατηρήστε:</i> • Οι μαθητές συμμετέχουν ενεργά και δείχνουν ενσυναίσθηση κατά τη διάρκεια των συζητήσεων για τα σενάρια; • Οι μαθητές ταυτίζονται προσωπικά, αλλά σέβονται τα όρια; • Οι στρατηγικές είναι ρεαλιστικές ή απλώς γενικές απαντήσεις; <i>Προβλέψτε:</i> • Μπορεί να ανακύψουν ευαίσθητα θέματα (π.χ. αποκλεισμός, διαδικτυακός εκφοβισμός, κοινωνικό άγχος). • Ορισμένοι μαθητές μπορεί να δυσκολεύονται να εκφράσουν τα συναισθήματά τους — υποστηρίξτε τους με λεξιλόγιο που αφορά τα συναισθήματα ή με φράσεις-εκκίνηση. • Ενθαρρύνετε την ειλικρίνεια, αλλά σεβαστείτε την ιδιωτικότητα: υπενθυμίστε στους μαθητές ότι μπορούν να μοιραστούν μόνο ό,τι τους κάνει να αισθάνονται άνετα.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι – ΚΑΡΤΕΣ ΣΕΝΑΡΙΩΝ

ΚΑΡΤΕΣ ΣΕΝΑΡΙΩΝ

Οδηγίες για τους εκπαιδευτικούς:

- Εκτυπώστε, κόψτε και μοιράστε 2–3 κάρτες ανά ομάδα
- Οι μαθητές διαβάζουν το σενάριο και απαντούν στις ερωτήσεις για συζήτηση
- Επιλέξτε ένα συνδυασμό συνηθισμένων, συναισθηματικών ή αμφίβολων καταστάσεων.

◆ Σενάριο 1

Δημοσιεύετε μια ιστορία και ελέγχετε κάθε λίγα λεπτά για να δείτε ποιος την έχει δει. Νιώθετε απογοητευμένοι όταν μόνο λίγα άτομα αντιδρούν.

Ερωτήσεις για συζήτηση:

- Πώς μπορεί αυτή η κατάσταση να επηρεάσει τα συναισθήματά σας;
- Θα σας επηρέαζε με τον ίδιο τρόπο και στην πραγματική ζωή;
- Πώς θα μπορούσε κάποιος να χειριστεί αυτή την κατάσταση διαφορετικά;

◆ Σενάριο 2

Είσαι με φίλους, αλλά όλοι κοιτάζουν τα κινητά τους. Νιώθεις άβολα και παραμελημένος.

Ερωτήσεις για συζήτηση:

- Πώς επηρεάζει αυτό τις σχέσεις σου;
- Τι θα μπορούσε να βελτιώσει αυτή τη στιγμή;
- Έχετε βιώσει κάτι παρόμοιο;

◆ Σενάριο 3

Είδατε μια φωτογραφία των συμμαθητών σας να περνάνε χρόνο μαζί χωρίς εσάς. Δεν σας είχαν καλέσει.

Ερωτήσεις για συζήτηση:

- Ποια συναισθήματα μπορεί να προκαλέσει αυτό;
- Θα ένιωθες διαφορετικά αν δεν είχες δει τη φωτογραφία;
- Πώς μπορείτε να αντιδράσετε με υγιή τρόπο;

◆ Σενάριο 4

Έχετε μια διαφωνία μέσω μηνυμάτων. Η κατάσταση κλιμακώνεται γρήγορα επειδή δεν μπορείτε να αντιληφθείτε τον τόνο του άλλου.

Ερωτήσεις για συζήτηση:

- *Γιατί οι ψηφιακές διαφωνίες είναι πιο δύσκολες να διαχειριστούν;*
- *Πώς θα μπορούσε να είχε εξελιχθεί διαφορετικά αν ήσασταν πρόσωπο με πρόσωπο;*
- *Τι θα βοηθούσε στην επίλυση της σύγκρουσης;*

◆ Σενάριο 5

Νιώθεις θλίψη ή άγχος, οπότε περιηγείσαι στα κοινωνικά δίκτυα για ώρες για να αποσπάσεις την προσοχή σου.

Ερωτήσεις για συζήτηση:

- *Βοηθάει πραγματικά αυτό τα συναισθήματά σου;*
- *Ποιος είναι ένας πιο υγιής τρόπος για να το αντιμετωπίσεις;*
- *Πώς θα μπορούσατε να καταλάβετε πότε πρέπει να σταματήσετε;*

◆ Σενάριο 6

Συγκρίνεις τον εαυτό σου με ανθρώπους στο διαδίκτυο που φαίνονται πάντα πιο ευτυχισμένοι, πιο ελκυστικοί ή πιο επιτυχημένοι.

Θέματα προς συζήτηση:

- *Πώς μπορεί αυτό να επηρεάσει την αυτοεκτίμησή σου;*
- *Γιατί τα κοινωνικά δίκτυα δεν είναι πάντα αληθινά;*
- *Τι μπορείς να κάνεις για να προστατεύσεις την ψυχική σου υγεία;*

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ - ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΦΥΛΛΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΣ – «ΦΥΛΛΟ ΑΝΑΛΟΓΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ»

Αυτό το φύλλο εργασίας βοηθά τους μαθητές να επεξεργαστούν ατομικά τις συζητήσεις σχετικά με τα σενάρια.

1. Ποιο σενάριο συζητήθηκε περισσότερο στην ομάδα σας;



2. Ποια συναισθήματα εμπλέκονταν σε αυτή την κατάσταση;

(Επιλέξτε όλα όσα ισχύουν ή προσθέστε περισσότερα)

- ☐ Λύπη
- ☐ Άγχος
- ☐ Ζήλια
- ☐ Απογοήτευση
- ☐ Μοναξιά
- ☐ Ντροπή
- ☐ Θυμός

Άλλο: _____

3. Γιατί πιστεύετε ότι αυτή η κατάσταση συμβαίνει πιο συχνά στο διαδίκτυο παρά στην προσωπική επαφή;



4. Ποιος θα ήταν ένας πιο υγιής ή πιο θετικός τρόπος για να το αντιμετωπίσετε;



5. Τι θα κάνεις ΕΣΥ διαφορετικά όταν βρεθείς σε παρόμοια κατάσταση;



Υπογραφή (προαιρετικά): _____

Ημερομηνία: _____



Σχέδιο μαθήματος 3

Τίτλος	«Πού πήγε ο χρόνος μου;» Τηλέφωνα και παραγωγικότητα
Ηλικιακή ομάδα	12-18 ετών
Διάρκεια	45 λεπτά
Μαθησιακός στόχος	Να βοηθήσει τους μαθητές να αναγνωρίσουν πώς η χρήση του smartphone επηρεάζει τον χρόνο, τις συνήθειες και την παραγωγικότητά τους, και να αναπτύξουν προσωπικές στρατηγικές για να ανακτήσουν τον έλεγχο.
Μαθησιακά αποτελέσματα	1. Να παρακολουθούν και να αξιολογούν τον χρόνο που αφιερώνουν στη χρήση του smartphone 2. Να εντοπίζουν προσωπικές συνήθειες που τους κάνουν να χάνουν χρόνο λόγω των κινητών τηλεφώνων 3. Να δημιουργήσουν ένα απλό σχέδιο δράσης για τη βελτίωση της συγκέντρωσης και της διαχείρισης του χρόνου
Απαιτούμενα εργαλεία/υλικά	• Εκτυπωμένο φύλλο εργασίας «Ημερήσιο ημερολόγιο χρήσης κινητού» • Χρονόμετρο ή χρονόμετρο • Λευκός πίνακας ή πίνακας παρουσιάσεων • Μαρκαδόροι ή στυλό • Προαιρετικά: ψηφιακή αναφορά χρόνου χρήσης οθόνης από τις συσκευές των μαθητών (με τη συγκατάθεσή τους)



Λεπτομερείς οδηγίες	Εισαγωγική συζήτηση (5 λεπτά) • Ρωτήστε τους μαθητές: «Πόσες ώρες πιστεύετε ότι περνάτε στο κινητό σας κάθε μέρα;» • Δείξτε γενικές στατιστικές (π.χ., οι έφηβοι περνούν 5-7 ώρες την ημέρα μπροστά σε οθόνες εκτός σχολείου). • Σιωπηλή δραστηριότητα – Αναστοχασμός σχετικά με τη χρήση του κινητού (10 λεπτά) • Μοιράστε το φύλλο εργασίας «Ημερήσιο ημερολόγιο χρήσης κινητού»: - ο Εφαρμογές που χρησιμοποιούνται πιο συχνά - ο Χρόνος που αφιερώθηκε - ο Τι αποφεύχθηκε ή αναβλήθηκε κατά τη χρήση (π.χ. εργασίες, ύπνος, άσκηση) • Οι μαθητές το συμπληρώνουν ανεξάρτητα και ειλικρινά. Τελικά, ο έλεγχος μέσω μιας εφαρμογής παρακολούθησης του χρόνου χρήσης της οθόνης θα επιτρέψει στους μαθητές να συγκρίνουν τις αντιλήψεις τους με τα πραγματικά δεδομένα.
Λεπτομερείς οδηγίες	Συζήτηση σε μικρές ομάδες (10 λεπτά) • Σε ομάδες των 3–4 ατόμων, οι μαθητές συζητούν: - ο τις εκπλήξεις που προκύπτουν από τη δική τους χρήση - ο Πώς ο χρόνος χρήσης του κινητού επηρεάζει την παραγωγικότητα ή τη συγκέντρωσή τους - ο Πότε η χρήση του κινητού τους φαίνεται χρήσιμη και πότε επιβλαβής Μίνι-μάθημα – Ο «κλέφτης της συγκέντρωσης» (5 λεπτά) • Ο εκπαιδευτικός εισάγει την έννοια των μικροαποσπάσεων της προσοχής και του κόστους αλλαγής εργασιών που προκύπτει από τη συχνή χρήση του κινητού. • Σύντομο παράδειγμα: «Ένας έλεγχος μηνυμάτων διάρκειας 5 λεπτών μπορεί να διακόψει τη συγκέντρωσή σας για 20 λεπτά» Σχέδιο δράσης – «My Focus Fix» (10 λεπτά) • Κάθε μαθητής γράφει 2–3 μικρές, συγκεκριμένες αλλαγές για να διαχειρίζεται καλύτερα το κινητό του: - ο π.χ., «Να χρησιμοποιώ τη λειτουργία “Μην ενοχλείτε” κατά τη διάρκεια της μελέτης» – «Όχι TikTok πριν τον ύπνο» – «Να φορτίζω το κινητό έξω από το δωμάτιο τη νύχτα» • Οι μαθητές θα πρέπει επίσης να ανταλλάξουν στρατηγικές με τους συμμαθητές τους ή να σχεδιάσουν από κοινού έναν «Πίνακα Συμβουλών για τη Συγκέντρωση» (αυτό ενισχύει την αίσθηση της ευθύνης και της συμμετοχής των συμμαθητών) Σύνοψη μαθήματος (5 λεπτά) • Ζητήστε από 2–3 εθελοντές να μοιραστούν μία αλλαγή που σκοπεύουν να κάνουν

	• Ενθαρρύνετε τους άλλους να δεσμευτούν σιωπηλά να εφαρμόσουν τουλάχιστον μία στρατηγική αυτή την εβδομάδα. Ανασκόπηση (ατομική) • Στη συνέχεια, κάθε μαθητής/μαθήτρια θα πρέπει να αναρωτηθεί: «Ποια στρατηγική απέδωσε καλύτερα μετά από μία εβδομάδα;»
Σύνδεση με την εφαρμογή DigRight	Αυτό το μάθημα έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους εφήβους να αξιολογήσουν κριτικά τη διαχείριση του χρόνου και την παραγωγικότητα σε σχέση με τη χρήση του smartphone.
Συμβουλές για ένταξη/προσαρμογή	• Επιτρέψτε προφορικές αναστοχαστικές αναφορές ή εργασία σε ζεύγη για μαθητές που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στη γραφή. • Παρέχετε απλοποιημένη έκδοση του φύλλου εργασίας ή βοηθητικά εργαλεία για μαθητές με γνωστικές ή γλωσσικές δυσκολίες. • Να είστε ευαίσθητοι απέναντι στους μαθητές που ενδέχεται να μην διαθέτουν κινητό τηλέφωνο — σε αυτή την περίπτωση, εστιάστε στον γενικό χρόνο χρήσης οθόνης.
Αξιολόγηση, εκτίμηση και αναστοχασμός	Διαμορφωτική αξιολόγηση Παρατηρήστε τη συμμετοχή των μαθητών στη συζήτηση και την ολοκλήρωση των δραστηριοτήτων. • Συμμετέχουν οι μαθητές στις ομαδικές συζητήσεις; • Συνδέουν τη χρήση της τεχνολογίας με εμπειρίες της πραγματικής ζωής; Αυτοαξιολόγηση Μέσω του ημερολογίου χρήσης του τηλεφώνου και του προσωπικού σχεδίου δράσης Αξιολόγηση από τους συμμαθητές Άτυπη ανταλλαγή απόψεων και ομαδικές αναστοχασμοί: • Οι μαθητές αξιολογούν και αξιοποιούν τις απαντήσεις των άλλων, συζητώντας καταστάσεις που σχετίζονται με την τεχνολογία και προτείνοντας στρατηγικές αντιμετώπισης • Ενθαρρύνει την ενσυναίσθηση, την ανταλλαγή ιδεών και τη συνεργατική επίλυση προβλημάτων.

Εργαλεία παρατήρησης (λίστες ελέγχου, κριτήρια αξιολόγησης)

Λίστα ελέγχου παρατήρησης (για χρήση από τον εκπαιδευτικό)

Συμπεριφορά/Δεξιότητα	Παρατηρήθηκε (✓)	Σημειώσεις
Αναλογίζεται ειλικρινά τη χρήση του κινητού τηλεφώνου		
Αναγνωρίζει τους προσωπικούς παράγοντες απόσπασης της προσοχής		
Συμμετέχει σε ομαδικές συζητήσεις		
Προτείνει ρεαλιστικές στρατηγικές		

Απλή κλίμακα αξιολόγησης (για το σχέδιο δράσης)

Κριτήρια	Αναδυόμενα	Αναπτυσσόμενα	Επίπεδο
Αυτογνωσία	Ελάχιστη κατανόηση	Γενικές ιδέες	Σαφή, προσωπικά παραδείγματα
Ποιότητα στρατηγικής	Ασαφής ή μη ρεαλιστική	Βασικές στρατηγικές	Συγκεκριμένες και πρακτικές λύσεις
Αίσθημα ιδιοκτησίας	Παθητικός τόνος	Μέτρια προσπάθεια	Ενεργή δέσμευση και πρόθεση

Ερωτήσεις για προβληματισμό για τους μαθητές

- Πότε η χρήση του κινητού σου γίνεται πηγή απόσπασης της προσοχής;
- Τι χάνετε όταν περνάτε υπερβολικά πολύ χρόνο στο κινητό σας;
- Πώς μπορούν μικρές αλλαγές να κάνουν μεγάλη διαφορά στη συγκέντρωσή σου ή στη ρουτίνα σου;
- Ποιος είναι ένας στόχος διαχείρισης χρόνου που μπορείς να ξεκινήσεις σήμερα;

Πρότυπα αξιολόγησης από συμμαθητές/αυτοαξιολόγησης

Λίστα ελέγχου αυτοαξιολόγησης

- Με εξέπληξε το πόσο πολύ χρησιμοποιώ το κινητό μου
- Εντόπισα στιγμές κατά τις οποίες θα μπορούσα να είμαι πιο παραγωγικός
- Μοιράστηκα τουλάχιστον μία ιδέα στην ομάδα μου
- Συνέταξα 2 ή περισσότερες συγκεκριμένες στρατηγικές στο σχέδιό μου «Focus Fix»

	Είμαι έτοιμος/η να δοκιμάσω μία αλλαγή αυτή την εβδομάδα
Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό	Παρατηρήστε: - Είναι ειλικρινείς οι μαθητές στην αυτοανασκόπηση; - Είναι οι στρατηγικές ρεαλιστικές και εξατομικευμένες; - Συμμετέχουν οι μαθητές εποικοδομητικά στη συζήτηση; Προβλέψτε: - Κάποιοι μπορεί να υποτιμούν τη χρήση του κινητού τους ή να νιώθουν αμηχανία. - Άλλοι μπορεί να υιοθετήσουν αμυντική στάση ή να δείξουν περιφρόνηση — επαναπροσδιορίστε το θέμα με έμφαση στην ισορροπία και την ενδυνάμωση, όχι στην επίρριψη ευθυνών.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι – ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1: ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΧΡΗΣΗΣ ΤΗΛΕΦΩΝΟΥ

Πού πήγε ο χρόνος μου;

Οδηγίες: Σκεφτείτε ειλικρινά πώς χρησιμοποιείτε το τηλέφωνό σας κατά τη διάρκεια μιας τυπικής ημέρας. Αυτό είναι για εσάς — κανείς δεν θα κρίνει τις απαντήσεις σας.

1. Οι πιο συχνά χρησιμοποιούμενες εφαρμογές (κορυφαίες 3)

(Χρησιμοποιήστε τις ρυθμίσεις χρόνου χρήσης, αν υπάρχουν, ή κάντε μια εκτίμηση)

Όνομα εφαρμογής	Περίπου χρόνος σήμερα	Σκοπός (π.χ. διασκέδαση, σχολείο, συνομιλία)

2. Τι ανέβαλα ή παρέλειψα ενώ χρησιμοποιούσα το κινητό μου σήμερα;

(π.χ. εργασίες, ύπνος, συζητήσεις, δουλειές του σπιτιού)



3. Πότε χρησιμοποιώ περισσότερο το κινητό μου;

(Επιλέξτε όλα όσα ισχύουν ή προσθέστε περισσότερα)

- ☐ Αμέσως μετά το σχολείο
- ☐ Πριν πάω για ύπνο
- ☐ Κατά τη διάρκεια των γευμάτων
- ☐ Κατά τη διάρκεια των εργασιών
- ☐ Πρώτο πράγμα το πρωί
- ☐ Όταν νιώθω βαρεμάρα ή άγχος

Άλλο: _____

4. Πώς νιώθω συνήθως μετά από μακρές τηλεφωνικές συνομιλίες;

- ☐ Γεμάτος ενέργεια
- ☐ Κουρασμένος
- ☐ Άγχος
- ☐ Μούδιασμα
- ☐ Ενοχή
- ☐ Χαλαρός
- ☐ Δεν το προσέχω ιδιαίτερα

Άλλα συναισθήματα: _____

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ II - ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2: ΣΧΕΔΙΟ ΕΠΑΝΑΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ

Το σχέδιό μου για τη βελτίωση της συγκέντρωσής — Ανακτώντας χρόνο και προσοχή

Οδηγίες: Χρησιμοποιήστε αυτό το φύλλο για να σχεδιάσετε μικρές, ρεαλιστικές αλλαγές που θέλετε να δοκιμάσετε αυτή την εβδομάδα.

1. Οι κύριες πηγές απόσπασης της προσοχής μου: *Τι διακόπτει περισσότερο τη συγκέντρωσή σας;*

- 1.
- 2.
- 3.

2. Τι με αποσπά την προσοχή: *Τι σας κάνει συνήθως να πιάσετε το κινητό σας;*

(Τσεκάρετε ή συμπληρώστε τα δικά σας)

- ☐ Η πλήξη
- ☐ Ειδοποιήσεις
- ☐ Αίσθημα αδιέξοδου με τα μαθήματα
- ☐ Θέλω να αποφύγω κάτι
- ☐ Συνήθεια — Ούτε καν το σκέφτομαι

Άλλο: _____

3. Ένας τομέας που θέλω να βελτιώσω: *π.χ. μελέτη, ύπνος, συνομιλίες, καθημερινή ρουτίνα*



4. Τρία πράγματα που θα δοκιμάσω αυτή την εβδομάδα: *Να είναι απλά και συγκεκριμένα*

- Θα: _____
- Θα: _____
- Θα: _____

5. Γιατί έχει σημασία για μένα: *Το κίνητρό μου για την αλλαγή*



6. Το δίκτυο υποστήριξής μου: *Ποιος ή τι θα με βοηθήσει να επιμείνω;*

- ☐ Ένας φίλος
- ☐ Μια υπενθύμιση
- ☐ Απενεργοποίηση ειδοποιήσεων
- ☐ Εφαρμογή παρακολούθησης χρόνου χρήσης

Άλλα: _____

7. Ημέρα ελέγχου προόδου:

- Θα αξιολογήσω τον εαυτό μου ως προς: _____

- Θα ρωτήσω:
 - Ακολουθήσα το σχέδιό μου;
 - Πώς ένιωσα;
 - Τι πρέπει να προσαρμοστεί;

Σχέδιο μαθήματος 4

Τίτλος	«Πίσω στον έλεγχο» – Σχεδιάζοντας υγιείς ψηφιακές συνήθειες
Ηλικιακή ομάδα	12-18 ετών
Διάρκεια	45 λεπτά
Μαθησιακός στόχος	Να δοθεί η δυνατότητα στους μαθητές να δημιουργήσουν ένα εξατομικευμένο σχέδιο για την ισορροπημένη χρήση του smartphone, το οποίο θα υποστηρίζει την ευημερία, την παραγωγικότητα και τις σχέσεις τους.
Μαθησιακά αποτελέσματα	1. Να αναστοχαστούν σχετικά με το τι σημαίνει για αυτούς η ψηφιακή ισορροπία 2. Να εντοπίσουν προσωπικούς παράγοντες που ενεργοποιούν την χρήση και ανθυγιεινές ψηφιακές συνήθειες 3. Να σχεδιάσουν ένα ρεαλιστικό και βιώσιμο σχέδιο ψηφιακής ευεξίας
Απαιτούμενα εργαλεία/υλικά	• Πρότυπο «Σχέδιο ψηφιακής ευεξίας» (ένα ανά μαθητή) • Λευκός πίνακας ή flipchart • Στυλό, μολύβια, μαρκαδόροι • Χαρτάκια Post-it (προαιρετικά) • Μουσική/ηχείο για το προαιρετικό τμήμα αναστοχασμού
Λεπτομερείς οδηγίες	Ερώτηση έναρξης – «Πώς μοιάζει η ισορροπία;» (5 λεπτά) • Ρωτήστε: «Φανταστείτε μια μέρα όπου χρησιμοποιείτε το κινητό σας ακριβώς όσο πρέπει. Πώς μοιάζει αυτή η μέρα;» • Οι μαθητές αναστοχάζονται σιωπηλά ή γράφουν 2–3 ιδέες. • Συγκεντρώστε τις σκέψεις στον πίνακα: «Σημάδια μιας ισορροπημένης ψηφιακής ζωής» (π.χ. περισσότερος ύπνος, συγκεντρωμένη μελέτη, πραγματικές συνομιλίες, χρόνος στην ύπαιθρο). Καθοδηγούμενη αναστοχασμός – «Τα ερεθίσματα και οι συνήθειές μου» (10 λεπτά) • Ζητήστε από τους μαθητές να γράψουν σύντομες απαντήσεις στις εξής ερωτήσεις: ○ Πότε πιάνω το κινητό μου πιο συχνά; ○ Ποια συναισθήματα με ωθούν να περιηγούμαι στο κινητό (βαρεμάρα, άγχος, μοναξιά); ○ Ποιες συνήθειες θέλω να αλλάξω;

	• Προαιρετικά: Παίξτε χαλαρωτική μουσική υπόκρουση για να δημιουργήσετε μια ήσυχη ατμόσφαιρα συγκέντρωσης. Σχεδιάστε το «Σχέδιο ψηφιακής ευεξίας» σας (20 λεπτά) • Μοιράστε το φύλλο εργασίας για το σχέδιο ψηφιακής ευεξίας, το οποίο περιλαμβάνει: - ο Τι με ωθεί να περνάω χρόνο μπροστά στην οθόνη - ο 3 πράγματα που θέλω να αλλάξω - ο Οι ζώνες ή οι ώρες χωρίς κινητό - ο Υγιεινές εναλλακτικές λύσεις (τι να κάνω αντ' αυτού) - ο Η δήλωση κινήτρου μου Οι μαθητές σχεδιάζουν και εξατομικεύουν το σχέδιό τους — χρησιμοποιούν χρώματα, αυτοκόλλητα ή σχέδια, αν έχουν στη διάθεσή τους.
Λεπτομερείς οδηγίες	Σχεδιάστε το «Σχέδιο ψηφιακής ευεξίας» σας (20 λεπτά) • Μοιράστε το φύλλο εργασίας για το σχέδιο ψηφιακής ευεξίας, το οποίο περιλαμβάνει: - ο Τι με ωθεί να περνάω χρόνο μπροστά στην οθόνη - ο 3 πράγματα που θέλω να αλλάξω - ο Οι ζώνες ή οι ώρες χωρίς κινητό - ο Υγιεινές εναλλακτικές λύσεις (τι να κάνω αντ' αυτού) - ο Η δήλωση κινήτρου μου • Οι μαθητές σχεδιάζουν και εξατομικεύουν το σχέδιό τους — χρησιμοποιούν χρώματα, αυτοκόλλητα ή σχέδια, αν έχουν στη διάθεσή τους. Ανταλλαγή με τον συμμαθητή ή περιήγηση στη γκαλερί (5 λεπτά) • Οι μαθητές μπορούν είτε: - ο Να σχηματίσουν ζευγάρια και να μοιραστούν ένα μέρος του σχεδίου τους - ο Ή να εκθέσουν τα σχέδιά τους στα θρανία και να κάνουν μια σιωπηλή περιήγηση στη γκαλερί, αφήνοντας θετικά σημειώματα post-it ο ένας στον άλλο Σύνοψη της τάξης – «Δέσμευση με μία λέξη» (5 λεπτά) • Ρωτήστε: «Ποια είναι η μία λέξη που συνοψίζει τον στόχο σας για αυτή την εβδομάδα;» • Οι μαθητές τη γράφουν στον πίνακα ή τη μοιράζονται φωναχτά (π.χ., συγκέντρωση, ηρεμία, ύπνος, ελευθερία). Δομημένη παρακολούθηση • Οι μαθητές θα πρέπει να αξιολογήσουν την αποτελεσματικότητα του σχεδίου ευεξίας τους αφού το δοκιμάσουν (αυτό θα μπορούσε να ολοκληρώσει τον κύκλο και να προωθήσει τις μεταγνωστικές δεξιότητες)
Σύνδεσμος προς την εφαρμογή DigRight	Αυτό το μάθημα έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους εφήβους να ανακτήσουν την ισορροπία τους και να διαμορφώσουν έναν πιο υγιεινό ψηφιακό τρόπο ζωής.

Συμβουλές για ένταξη/προσαρμογή	• Προσφέρετε πρότυπα με οπτικές υποδείξεις ή απλοποιημένο κείμενο • Επιτρέψτε προφορικές απαντήσεις ή σχέδια αντί για γραπτές απαντήσεις • Χρησιμοποιήστε τη βοήθεια συμμαθητών ή ενηλίκων για τους μαθητές που χρειάζονται βοήθεια για να ολοκληρώσουν το σχέδιό τους • Παρέχετε μεταφραστική ή διγλωσση υποστήριξη όπου χρειάζεται.
Αξιολόγηση, εκτίμηση και αναστοχασμός	Διαμορφωτική αξιολόγηση Παρατηρήστε τη συμμετοχή, το βάθος της αναστοχαστικής σκέψης και τη δημιουργικότητα κατά τη διάρκεια της εργασίας σχεδιασμού. Αυτοαξιολόγηση Αντανακλάται στο γραπτό σχέδιο και στη δήλωση κινήτρων του μαθητή. Αξιολόγηση από τους συμμαθητές Θετική ανατροφοδότηση κατά τη διάρκεια της ανταλλαγής απόψεων με τον συνεργάτη ή της περιήγησης στη γκαλερί.

Εργαλεία παρατήρησης (λίστες ελέγχου, κριτήρια αξιολόγησης)

Λίστα ελέγχου παρατήρησης (για χρήση από τον εκπαιδευτικό)

Συμπεριφορά/Δεξιότητα	Παρατηρήθηκε (✓)	Σημειώσεις
Αναγνωρίζει τα προσωπικά του πρότυπα χρήσης οθόνης		
Θέτει ρεαλιστικούς στόχους		
Συμμετέχει στη συζήτηση/ανταλλαγή απόψεων		
Δείχνει συμμετοχή στη δραστηριότητα		

Απλή κλίμακα αξιολόγησης (για το Σχέδιο Δράσης)

Κριτήρια	Αναδυόμενα	Αναπτυσσόμενο	Επίπεδο επάρκειας
Αυτογνωσία	Ασαφής ή αόριστος	Γενικά μοτίβα	Συγκεκριμένες, προσωπικές διαπιστώσεις

Θέσπιση στόχων	Μη ρεαλιστικοί ή γενικοί	Κάποια σκέψη	Σαφείς, ουσιαστικοί, εφικτοί
Πληρότητα του σχεδίου	Ατελής	Σχεδόν πλήρες	Πλήρως ανεπτυγμένο με δημιουργικές λεπτομέρειες

Ερωτήσεις για προβληματισμό των μαθητών

- Τι σας παρακινεί να αποκτήσετε καλύτερες ψηφιακές συνήθειες;
- Ποιο μέρος του σχεδίου σου θα είναι το πιο δύσκολο; Γιατί;
- Πώς θα βελτιωθεί η καθημερινότητά σου αν ακολουθήσεις αυτό το σχέδιο;
- Τι υποστήριξη χρειάζεσαι για να επιμείνεις στις αλλαγές σου;

Πρότυπα αξιολόγησης από συμμαθητές/αυτοαξιολόγησης

Λίστα ελέγχου αυτοαξιολόγησης

- Προσδιόρισα τι με ωθεί να χρησιμοποιώ τις οθόνες
- Καταγράψα τουλάχιστον 3 προσωπικές αλλαγές
- Δημιούργησα ένα σχέδιο που μου φαίνεται ρεαλιστικό
- Νιώθω ότι ελέγχω καλύτερα τις συνήθειές μου
- Θέλω να δοκιμάσω αυτό το σχέδιο από σήμερα!

Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό

Παρατηρήστε:

- Οι μαθητές δείχνουν **αυθεντική** αναστοχασμό;
- Συνδέουν τις προσωπικές τους διαπιστώσεις με ουσιαστικές αλλαγές;
- **Υποστηρίζουν** τους στόχους των συμμαθητών τους;

Προβλέψτε:

- Μερικοί μαθητές μπορεί να αισθάνονται **υπερβολικά πιεσμένοι** ή να είναι επιφυλακτικοί απέναντι στην αλλαγή.
- Διαβεβαιώστε τους ότι τα μικρά βήματα έχουν σημασία – το θέμα εδώ είναι **η πρόοδος**, όχι η τελειότητα.
- Παρέχετε **περαιτέρω ενθάρρυνση** σε μελλοντικά μαθήματα ή αναστοχασμούς.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι – ΣΧΕΔΙΟ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΕΥΕΞΙΑΣ

Το δικό μου Σχέδιο Ψηφιακής Ευεξίας

1. Τι με ωθεί να χρησιμοποιώ το κινητό μου;

(Τσεκάρετε όλα όσα ισχύουν ή προσθέστε τα δικά σας)

- ☐ Όταν βαριέμαι
- ☐ Όταν νιώθω άγχος ή ανησυχία
- ☐ Όταν θέλω να αποφύγω κάτι (π.χ. τα μαθήματα)
- ☐ Όταν νιώθω μοναξιά
- ☐ Απλά από συνήθεια

Άλλο: _____

2. Συνήθειες που θέλω να αλλάξω - Αναφέρετε έως τρεις συνήθειες που σχετίζονται με τη χρήση του κινητού τηλεφώνου και τις οποίες θέλετε να μειώσετε ή να αντικαταστήσετε:

- 1.
- 2.
- 3.

3. Οι περιοχές ή οι ώρες χωρίς κινητό - Πότε ή πού θα κάνω τακτικά διαλείμματα από το κινητό μου;

(Παραδείγματα: κατά τη διάρκεια των γευμάτων, πριν τον ύπνο, στην τάξη, ενώ μελετώ)

- _____
- _____

4. Υγιεινές εναλλακτικές λύσεις - Αντί να πιάσω το τηλέφωνό μου, θα μπορούσα...

(Επιλέξτε ή γράψτε τη δική σας)

- ☐ Να βγω έξω
- ☐ Να ακούσω μουσική
- ☐ Διάβασε ένα βιβλίο
- ☐ Να μιλήσω με κάποιον
- ☐ Κάνε γυμναστική ή διατάσεις
- ☐ Κάντε κάτι δημιουργικό (ζωγραφική, γραφή κ.λπ.)

Άλλο: _____

5. Η δήλωση κινήτρων μου – Γιατί θέλω να αλλάξω τις ψηφιακές μου συνήθειες; Τι θα κερδίσω;



6. Ο στόχος μου για αυτή την εβδομάδα – Μια μικρή πράξη που θα προσπαθήσω να κάνω αυτή την εβδομάδα για να διατηρήσω την ισορροπία μου:



7. Υπενθύμιση αξιολόγησης - Πότε θα αναλογιστώ πώς πάνε τα πράγματα;

- ☐ Μετά από 2 ημέρες
- ☐ Μετά από 5 ημέρες
- ☐ Στο τέλος της εβδομάδας

Άλλο: _____

Υπογραφή (προαιρετικά): _____

Ημερομηνία: _____

Σχέδιο μαθήματος 5

Τίτλος	«Η ψηφιακή μου επανεκκίνηση» – Κάνοντας έξυπνες επιλογές τεχνολογίας
Ηλικιακή ομάδα	12-18 ετών
Διάρκεια	45 λεπτά
Μαθησιακός στόχος	Να βοηθήσει τους μαθητές να αναστοχαστούν σχετικά με τις ψηφιακές τους συμπεριφορές και να αναλάβουν προσωπική δέσμευση για πιο υγιή χρήση του smartphone μέσω μιας ομαδικής πρόκλησης αναστοχασμού.
Μαθησιακά αποτελέσματα	1. Να προσδιορίσουν μία βασική αλλαγή που επιθυμούν να κάνουν στη χρήση του smartphone τους 2. Να συνεργαστούν σε μικρές ομάδες για να διερευνήσουν στρατηγικές και προκλήσεις 3. Να δημιουργήσουν μια δημόσια ή ιδιωτική δέσμευση ως συμβολική επανεκκίνηση
Απαιτούμενα εργαλεία/υλικά	• «Η κάρτα ψηφιακής επανεκκίνησης μου» (πρότυπο που παρέχεται από τον εκπαιδευτικό) • Αυτοκόλλητα σημειώματα ή καρτέλες • Στυλό, μαρκαδόροι, ξυλομπογιές • Χαρτί διαγράμματος ή «τοίχος δεσμεύσεων» (προαιρετικό) • Χρονόμετρο ή ρολόι για ομαδικές συζητήσεις • Προαιρετικά: ήρεμη μουσική υπόκρουση
Λεπτομερείς οδηγίες	Ερώτηση για προθέρμανση – «Αν το κινητό μου μπορούσε να μιλήσει...» (5 λεπτά) • Στον πίνακα ή προφορικά, ρωτήστε: «Αν το κινητό σας μπορούσε να μιλήσει, τι θα έλεγε για το πώς το αντιμετωπίζετε — και πώς σας αντιμετωπίζει αυτό;» • Δώστε στους μαθητές 2 λεπτά για να γράψουν μια αστεία ή σοβαρή πρόταση (π.χ. «Με χρησιμοποιείς για να ξεφύγεις από την πραγματικότητα» ή «Ας κάνουμε ένα διάλειμμα πού και πού»). • Μερικοί μαθητές μοιράζονται τις σκέψεις τους φωναχτά. Ομαδική πρόκληση – «Μια αλλαγή που έχει σημασία» (10 λεπτά) • Σε ομάδες των 3-4 ατόμων, οι μαθητές συζητούν:

	- ο Ποια είναι η μία αλλαγή που θέλει να κάνει ο καθένας στη χρήση του smartphone του; - ο Τι κάνει αυτή την αλλαγή δύσκολη; - ο Τι θα μπορούσε να τους βοηθήσει να πετύχουν; ● Κάθε ομάδα γράφει τη «λίστα με τη μία αλλαγή» σε ένα αυτοκόλλητο σημείωμα ή μια μίνι αφίσα για να τη μοιραστεί με την τάξη. Οι ομάδες πρέπει επίσης να προσδιορίσουν μία κοινή πρόκληση και μία κοινή λύση για να εξισορροπήσουν τους ατομικούς στόχους με τη συλλογική συν-δημιουργία. Δημιουργήστε την «Κάρτα ψηφιακής επανεκκίνησης» σας (15 λεπτά) ● Μοιράστε το φύλλο εργασίας «Κάρτα ψηφιακής επανεκκίνησης» ή κάρτες ευρετηρίου με τις ακόλουθες ενότητες: - ο Η συνήθειά μου που θέλω να επαναπροσδιορίσω: - ο Γιατί έχει σημασία: - ο Τι θα κάνω διαφορετικά: - ο Ένα μήνυμα στον μελλοντικό εαυτό μου: Ενθαρρύνετε τους μαθητές να εξατομικεύσουν τις κάρτες τους με ζωγραφιές, σλόγκαν ή emoji.
Λεπτομερείς οδηγίες	Ανταλλαγή απόψεων και αναστοχασμός (10 λεπτά) ● Επιλέξτε μία από τις παρακάτω επιλογές: - ο Σιωπηλή περιήγηση στη γκαλερί: τοποθετήστε τις κάρτες στα θρανία ή σε έναν τοίχο· οι μαθητές περιφέρονται και αφήνουν ευγενικά αυτοκόλλητα σημειώματα ή σημάδια επιλογής στις κάρτες με τις οποίες ταυτίζονται. - ο Ανταλλαγή σε ζευγάρια: οι μαθητές διαβάζουν τις κάρτες τους σε έναν συμμαθητή. - ο Κοινή συζήτηση σε κύκλο: σε κύκλο με όλη την τάξη, ζητήστε από τους μαθητές να μοιραστούν μόνο το μήνυμα προς τον μελλοντικό εαυτό τους. Προαιρετική δραστηριότητα κλεισίματος (5 λεπτά) ● Παίξτε απαλή μουσική και αφήστε τους μαθητές να τοποθετήσουν τις κάρτες «Reset» τους σε ένα κουτί της τάξης, σε έναν τοίχο ή να τις κρατήσουν στο ημερολόγιό τους ή στον προγραμματιστή τους ως καθημερινή υπενθύμιση Παρακολούθηση ● Μετά από μία εβδομάδα, ζητήστε από τους μαθητές να κάνουν έναν αυτοέλεγχο της προόδου τους: «<i>Πώς τα πάτε με τον στόχο που θέσατε την περασμένη εβδομάδα;</i>»
Σύνδεση με την εφαρμογή DigRight	Αυτό το μάθημα έχει σχεδιαστεί για να εδραιώσει τη μάθηση και να ενθαρρύνει τους μαθητές να αναλάβουν την ευθύνη για τις συνήθειές τους.

Συμβουλές για ένταξη/προσαρμογή	• Προσφέρετε εναλλακτικές μορφές (να ζωγραφίσουν ένα καρτούν αντί να γράψουν) • Επιτρέψτε τη λεκτική ή τη δημιουργία «Καρτών Επαναφοράς» σε ζευγάρια για τους μαθητές που χρειάζονται υποστήριξη • Χρησιμοποιήστε εισαγωγικές φράσεις ή μια οπτική εκδοχή της κάρτας «Reset» • Παρέχετε πρότυπα/παραδείγματα για όσους αντιμετωπίζουν μαθησιακές ή γλωσσικές δυσκολίες
--	---

Αξιολόγηση, εκτίμηση και αναστοχασμός	Διαμορφωτική αξιολόγηση Παρατηρήστε τη συμμετοχή στις ομαδικές συζητήσεις και την ειλικρίνεια των απαντήσεων στις κάρτες «Reset». Αυτοαξιολόγηση Αντανακλάται στην ποιότητα και τη στοχαστικότητα της δέσμευσης κάθε μαθητή. Αξιολόγηση από τους συμμαθητές Αποτυπώνεται μέσω ενθαρρυντικών σχολίων κατά τη διάρκεια της έκθεσης ή της παρουσίασης.
--	--

Εργαλεία παρατήρησης (λίστες ελέγχου, κριτήρια αξιολόγησης)

Λίστα ελέγχου παρατήρησης (για χρήση από τον εκπαιδευτικό)

Συμπεριφορά/Δεξιότητα	Παρατηρήθηκε (✓)	Σημειώσεις
Προσδιορίζει ρεαλιστικό ψηφιακό στόχο		
Συμμετέχει στην ανταλλαγή απόψεων με την ομάδα		
Συμπληρώνει μια εξατομικευμένη κάρτα «Reset»		

Απλή κλίμακα αξιολόγησης (για το Σχέδιο Δράσης)

Κριτήρια	Αναδυόμενο	Αναπτυσσόμενο	Επίπεδο επάρκειας
Προσωπική ανασκόπηση	Ασαφής	Κάποια κατανόηση	Σαφής, συγκεκριμένη, προσωπική
Σαφήνεια δέσμευσης	Ασαφής	Μερικώς σαφές	Συγκεκριμένη και εφικτή
Δημιουργικότητα/παρουσίαση	Ελάχιστη	Κάποια προσπάθεια	Στοχαστικό και ελκυστικό

Ερωτήσεις για προβληματισμό για τους μαθητές

- Ποια είναι η πιο σημαντική ψηφιακή συνήθεια που θέλω να αλλάξω;
- Τι είδους υποστήριξη ή υπενθυμίσεις θα με βοηθήσουν να παραμείνω στον σωστό δρόμο;
- Πώς θα ξέρω ότι κάνω πρόοδο την επόμενη εβδομάδα;

Πρότυπα αξιολόγησης από ομοτίμους/αυτοαξιολόγησης

Λίστα ελέγχου αυτοαξιολόγησης

- Επέλεξα έναν στόχο που θεωρώ σημαντικό για μένα
- Το σχέδιό μου είναι ρεαλιστικό και συγκεκριμένο
- Μοιράστηκα τον στόχο μου με κάποιον άλλο
- Ένα πράγμα που θα μπορούσα να βελτιώσω στο σχέδιό μου 📝

Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό

Παρατήρηση:

- Οι μαθητές θέτουν ρεαλιστικούς και ουσιαστικούς στόχους;
- Είναι σε θέση να εξηγήσουν γιατί ο στόχος είναι σημαντικός για αυτούς;
- Υποστηρίζουν ο ένας τις προσπάθειες του άλλου;

Προβλέψτε:

- Μερικοί μαθητές μπορεί να νιώθουν αμηχανία για τις συνήθειες χρήσης του κινητού τους – ενθαρρύνετέ τους και δώστε έμφαση στην πρόοδο, όχι στην ενοχή.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι – ΚΑΡΤΑ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΕΠΑΝΕΚΚΙΝΗΣΗΣ

ΚΑΡΤΑ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΕΠΑΝΕΚΚΙΝΗΣΗΣ

Η προσωπική μου δέσμευση για πιο υγιή χρήση του κινητού

1. Η συνήθεια που θέλω να αλλάξω: Ποια είναι η συνήθεια που θέλω να αλλάξω όσον αφορά τη χρήση του smartphone;

 _____

 _____

2. Γιατί έχει σημασία για μένα: Πώς επηρεάζει αυτή η συνήθεια τη ζωή μου και γιατί θέλω να την αλλάξω;

 _____

 _____

3. Τι θα κάνω διαφορετικά: Ποια νέα ενέργεια ή όριο θα δοκιμάσω αντ' αυτού;

 _____

 _____

4. Ένα μήνυμα στον μελλοντικό εαυτό μου: Μια υπενθύμιση, ένα απόφθεγμα ή μια θετική σημείωση για να παραμείνω στον σωστό δρόμο.

 _____

 _____

 Προαιρετικά: Προσθέστε ένα σκίτσο, ένα emoji ή ένα χρώμα που αντανακλά τη δέσμευσή σας!

Μπορείς να ξανακοιτάξεις αυτή την κάρτα σε μία ή δύο εβδομάδες και να δεις πώς πάνε τα πράγματα.

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.