

Ροή βίντεο και μαραθώνιος παρακολούθησης

Σχέδιο μαθήματος 1

Τίτλος	Κατανάλωση βίντεο: Διασκέδαση ή εθισμός;
Ηλικιακή ομάδα	12-14 ετών
Διάρκεια	45-50 λεπτά
Μαθησιακός στόχος	Οι μαθητές θα: • Αναγνωρίσουν τις δικές τους συνήθειες παρακολούθησης βίντεο και τα συναισθηματικά ερεθίσματα που τις προκαλούν. • Αναγνωρίσουν τις γνωστικές, συναισθηματικές και κοινωνικές επιπτώσεις της μαραθώνιας παρακολούθησης. • Αξιολογήσουν πώς ο σχεδιασμός της πλατφόρμας (αυτόματη αναπαραγωγή, προτάσεις) επηρεάζει τη συμπεριφορά. • Αναπτύξουν και αιτιολογήσουν προσωπικές στρατηγικές για πιο υγιή και συνειδητή παρακολούθηση.
Μαθησιακά αποτελέσματα	Μέχρι το τέλος του μαθήματος, οι μαθητές θα είναι σε θέση να: • Να αναγνωρίζουν τα προσωπικά τους μοτίβα και τα ερεθίσματα που οδηγούν στην υπερβολική παρακολούθηση τηλεοπτικών σειρών. • Να εξηγήσουν τουλάχιστον ένα αλγοριθμικό χαρακτηριστικό που ενισχύει τις συνήθειες παρακολούθησης. • Να προτείνουν και να αιτιολογήσουν τουλάχιστον δύο ρεαλιστικές στρατηγικές για ισορροπημένη χρήση των μέσων ενημέρωσης. • Να συνεισφέρουν σε έναν κοινό πίνακα της τάξης με τίτλο «Στρατηγικές υγιούς τηλεθέασης».
Απαιτούμενα εργαλεία/υλικά	• Προβολέας/διαδραστικός πίνακας • Σύντομο βίντεο: «Γιατί κάνουμε μαραθώνιο τηλεθέασης;» (2 λεπτά) • Χαρτί ή ψηφιακό μπλοκ για ιδέες

	• Πρότυπο φύλλου αξιολόγησης («3–2–1») • Ενημερωμένη λίστα ελέγχου παρατήρησης και κριτήρια αξιολόγησης
Λεπτομερείς οδηγίες	Προετοιμασία (5 λεπτά) Ρωτήστε: «Πότε ήταν η τελευταία φορά που χάσατε την αίσθηση του χρόνου ενώ παρακολουθούσατε βίντεο;» Παρουσιάστε το σύντομο βίντεο «Γιατί παρακολουθούμε μαραθώνια;». Σύντομη συζήτηση: «Τι μας κάνει να δυσκολευόμαστε να σταματήσουμε;» Καθορισμός των στόχων του μαθήματος από κοινού: Οι μαθητές και ο εκπαιδευτικός καταγράφουν από κοινού 2–3 μαθησιακούς στόχους (π.χ. «να κατανοήσουν τους παράγοντες που προκαλούν την υπερβολική παρακολούθηση», «να μάθουν πώς να διαχειρίζονται τον χρόνο παρακολούθησης»).
Λεπτομερείς οδηγίες	Εξερεύνηση / Διερεύνηση (10 λεπτά) Εστίαση: Κατανόηση των αιτίων και των επιπτώσεων Οι μαθητές εργάζονται σε ζευγάρια για να συζητήσουν και να καταγράψουν απαντήσεις στα εξής ερωτήματα: • Γιατί οι άνθρωποι παρακολουθούν σειρές ασταμάτητα; (π.χ. πλήξη, άγχος, μοναξιά) • Ποιες επιπτώσεις μπορεί να έχει στον ύπνο, τη διάθεση, τη συγκέντρωση και την κοινωνική ζωή; • Πώς μας ενθαρρύνουν οι πλατφόρμες να συνεχίζουμε να παρακολουθούμε (αυτόματη αναπαραγωγή, υποδείξεις για το «επόμενο επεισόδιο»); Οι ομάδες μοιράζονται από 2 διαπιστώσεις η καθεμία για να δημιουργήσουν έναν ορατό «Πίνακα Αιτίων–Επιπτώσεων» στον πίνακα. Κύρια εργασία / Δημιουργία (20 λεπτά) Εστίαση: Σχεδιασμός λύσεων • Κάθε ομάδα σχεδιάζει 3 στρατηγικές υγιούς τηλεθέασης, συνδέοντάς τις με τις αιτίες/επιπτώσεις που εντόπισαν. • Παράδειγμα ερώτησης: ○ «Αν το άγχος είναι ο παράγοντας που σας προκαλεί, ποια εναλλακτική δραστηριότητα θα μπορούσατε να προγραμματίσετε;» ○ «Αν η αυτόματη αναπαραγωγή σας κάνει να παραμένετε περισσότερο, πώς θα μπορούσατε να την απενεργοποιήσετε ή να της αντισταθείτε;»

	• Οι μαθητές προετοιμάζουν μια μίνι-αφίσα ή ένα σύντομο παιχνίδι ρόλων που απεικονίζει μια βασική στρατηγική. • Διαφοροποίηση: Οι μαθητές μπορούν να εκφράσουν τις ιδέες τους μέσω κειμένου, σχεδίων ή σύντομων σκετς. Κοινή παρουσίαση και ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές (8 λεπτά) Κάθε ομάδα παρουσιάζει σε 1 λεπτό. Οι συμμαθητές χρησιμοποιούν τη μέθοδο «Επαινος – Πρόταση – Ερώτηση», καθώς και: • «<i>Ποιες στρατηγικές φαίνονται πιο αποτελεσματικές και γιατί;</i>» Ερώτηση του δασκάλου: «<i>Ποιες ομοιότητες παρατηρείτε μεταξύ των ιδεών των ομάδων;</i>» Μετά την αξιολόγηση, οι ομάδες κάνουν μια γρήγορη αναθεώρηση → κύκλος βελτίωσης. Ανασκόπηση & Ολοκλήρωση (5-10 λεπτά) Οι μαθητές συμπληρώνουν ένα «3–2–1 Exit Ticket»: • 3 πράγματα που έμαθα • 2 ιδέες από τους συμμαθητές μου που μου άρεσαν • 1 συνήθεια που θέλω να αλλάξω Η τάξη δημιουργεί από κοινού έναν ψηφιακό ή έντυπο πίνακα με τίτλο «Στρατηγικές υγιούς χρήσης των οθονών» με βάση τα αποτελέσματα όλων των ομάδων.
Σύνδεσμος προς την εφαρμογή DigRight	Οι μαθητές μπορούν να εξερευνήσουν σενάρια μαραθωνιακής παρακολούθησης στην εφαρμογή DigRight, προκειμένου να αναλύσουν τις δικές τους συμπεριφορές και να διερευνήσουν εναλλακτικές λύσεις.
Συμβουλές για ένταξη/προσαρμογή	• Οι μαθητές που παρακολουθούν σπάνια περιεχόμενο σε streaming μπορούν, αντ' αυτού, να αναλύσουν βίντεο μικρής διάρκειας (YouTube, TikTok) ή την περιήγηση στα κοινωνικά δίκτυα. • Παρέχετε κάρτες με απλοποιημένη γλώσσα ή οπτικά εικονίδια για τα ερεθίσματα/τις επιπτώσεις. • Αναθέστε εναλλασσόμενους ρόλους στην ομάδα (ομιλητής, συγγραφέας, χρονομέτρης, ελεγκτής ενσυναίσθησης).

Αξιολόγηση, εκτίμηση και αναστοχασμός

Ο εκπαιδευτικός παρατηρεί κατά τη διάρκεια των ομαδικών εργασιών και των παρουσιάσεων, αξιολογώντας την ανάπτυξη ιδεών και τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων. Τα «εισιτήρια εξόδου» 3-2-1 παρέχουν πληροφορίες σχετικά με την ατομική κατανόηση και την αυτογνωσία.

Εργαλεία παρατήρησης (λίστα ελέγχου, κριτήρια αξιολόγησης)

Λίστα ελέγχου παρατήρησης για τον εκπαιδευτικό

Όνομα μαθητή	Συμμετέχει ενεργά στη συζήτηση	Μπορεί να ορίσει την έννοια της «υπερφόρτωσης πληροφοριών»	Μπορεί να ορίσει την έννοια του «doomscrolling»	Αναγνωρίζει τις προσωπικές συνέπειες της υπερβολικής χρήσης των ψηφιακών μέσων	Προτείνει 2 ή περισσότερες στρατηγικές

Πώς να το χρησιμοποιήσετε:

- Χρησιμοποιήστε το κατά τη διάρκεια:
 - Συζητήσεις με όλη την τάξη
 - Στιγμές ανταλλαγής απόψεων μεταξύ συμμαθητών
 - Χρόνος εργασίας για τη δημιουργία στρατηγικών
- Σημειώστε αμέσως τα στοιχεία που αποδεικνύουν την κατανόηση ή τη συμμετοχή
- Χρήση για:
 - Διαμορφωτική αξιολόγηση
 - Εντοπισμός μαθητών που ενδέχεται να χρειάζονται περισσότερη υποστήριξη ή παρακολούθηση
 - Παροχή ανατροφοδότησης σε πραγματικό χρόνο ή μετά το μάθημα

Κριτήρια αξιολόγησης

Κριτήρια	Άριστα (4 πόντοι)	Καλό (3 πόντοι)	Σε εξέλιξη (2 πόντοι)	Χρειάζεται υποστήριξη (1 πόντος)
Κατανόηση εννοιών	Εξηγεί με σαφήνεια τις αιτίες του binge-watching και την επίδραση της πλατφόρμας (αυτόματη αναπαραγωγή, προτάσεις)	Εξηγεί και τις δύο έννοιες με μικρά λάθη	Μερική κατανόηση	Δείχνει σύγχυση ή άσχετες ιδέες
Προσωπικές σκέψεις	Παρέχει συγκεκριμένο και σχετικό προσωπικό παράδειγμα	Παραθέτει γενικό παράδειγμα	Ασαφές ή αόριστο	Καμία ή εκτός θέματος
Σχεδιασμός στρατηγικής	3+ πρακτικές και δημιουργικές στρατηγικές που συνδέονται με τις εντοπισμένες αιτίες	2-3 ρεαλιστικές στρατηγικές	Ορισμένες ασαφείς ή γενικές	Λίγες ή άσχετες
Αξιολόγηση αποτελεσματικότητας	Αιτιολογεί ποιες στρατηγικές είναι πιο εφικτές και γιατί	Προσπαθεί να αξιολογήσει με μερική αιτιολόγηση	Αναφέρει απλώς χωρίς αιτιολόγηση	Καμία αξιολόγηση
Συνεργασία και ανατροφοδότηση	Συμμετέχει ενεργά στην παροχή και εφαρμογή ανατροφοδότησης από ομοτίμους	Συμμετέχει με ελάχιστη προτροπή	Περιορισμένη συμβολή	Παθητική ή μη συμμετοχή

Οδηγός βαθμολόγησης:

- **18–20 βαθμοί:** Άριστη κατανόηση των εννοιών της ψηφιακής ευημερίας· καλά ανεπτυγμένο προσωπικό στρατηγικό σχέδιο
- **14–17 βαθμοί:** Στερεή κατανόηση με περιθώρια βελτίωσης στη στρατηγική ή τον αναστοχασμό
- **10–13 βαθμοί:** Μερική κατανόηση· οι στρατηγικές χρειάζονται περαιτέρω ανάπτυξη ή εξατομίκευση
- **Κάτω από 10 βαθμούς:** Χρειάζεται επιπλέον υποστήριξη ή επανεκπαίδευση σε βασικές έννοιες

Ερωτήσεις αναστοχασμού για τους μαθητές

1. Πώς επηρεάζει ο σχεδιασμός μιας πλατφόρμας τον χρόνο που αφιερώνω στην προβολή περιεχομένου;

 Γράψτε την απάντησή σας εδώ:

2. Ποιοι προσωπικοί παράγοντες μπορώ να διαχειριστώ καλύτερα;

 Γράψτε την απάντησή σας εδώ:

Ελέγξτε τις απαντήσεις σας:

Δήλωση	Ναι	Όχι
Συνέβαλα στη συζήτηση	☐	☐
Άκουσα τους συμμαθητές μου	☐	☐
Πρότεινα μια νέα λύση	☐	☐
Έμαθα κάτι πολύτιμο	☐	☐

	Προαιρετικό: Ποιο είναι το ένα πράγμα για το οποίο είμαι περήφανος/η στο σχέδιό μου; ✍ <i>Γράψτε εδώ:</i>																		
Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό	Ενθαρρύνετε την συναισθηματική ασφάλεια — δώστε έμφαση στην αναστοχασμό παρά στην κρίση. Επισημάνετε ότι οι αλγόριθμοι δεν είναι ουδέτεροι· έχουν σχεδιαστεί για να μεγιστοποιούν την εμπλοκή. Καθοδηγήστε τους μαθητές προς την ενεργό συμμετοχή: οι μαθητές μπορούν να αλλάξουν τις συνήθειες παρακολούθησης μέσω της ευαισθητοποίησης και των συνειδητών επιλογών.																		
Σύνοψη χρονικής σκοπιμότητας	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Φάση</th><th>Διάρκεια</th><th>Κύρια εστίαση</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Προετοιμασία</td><td>5 λεπτά</td><td>Ενεργοποίηση προγενέστερων γνώσεων + από κοινού καθορισμός στόχων</td></tr> <tr> <td>Εξερεύνηση αλγορίθμων</td><td>10 λεπτά</td><td>Αιτίες, επιπτώσεις, επιρροή των</td></tr> <tr> <td>Κύρια εργασία</td><td>20 λεπτά</td><td>Δημιουργία στρατηγικής, διαφοροποίηση</td></tr> <tr> <td>Ανταλλαγή απόψεων & Ανατροφοδότηση κύκλος βελτίωσης</td><td>8 λεπτά</td><td>Αξιολόγηση από ομοτίμους,</td></tr> <tr> <td>Αναστοχασμός</td><td>5–7 λεπτά</td><td>Αυτοαξιολόγηση, πίνακας τάξης</td></tr> </tbody> </table>	Φάση	Διάρκεια	Κύρια εστίαση	Προετοιμασία	5 λεπτά	Ενεργοποίηση προγενέστερων γνώσεων + από κοινού καθορισμός στόχων	Εξερεύνηση αλγορίθμων	10 λεπτά	Αιτίες, επιπτώσεις, επιρροή των	Κύρια εργασία	20 λεπτά	Δημιουργία στρατηγικής, διαφοροποίηση	Ανταλλαγή απόψεων & Ανατροφοδότηση κύκλος βελτίωσης	8 λεπτά	Αξιολόγηση από ομοτίμους,	Αναστοχασμός	5–7 λεπτά	Αυτοαξιολόγηση, πίνακας τάξης
Φάση	Διάρκεια	Κύρια εστίαση																	
Προετοιμασία	5 λεπτά	Ενεργοποίηση προγενέστερων γνώσεων + από κοινού καθορισμός στόχων																	
Εξερεύνηση αλγορίθμων	10 λεπτά	Αιτίες, επιπτώσεις, επιρροή των																	
Κύρια εργασία	20 λεπτά	Δημιουργία στρατηγικής, διαφοροποίηση																	
Ανταλλαγή απόψεων & Ανατροφοδότηση κύκλος βελτίωσης	8 λεπτά	Αξιολόγηση από ομοτίμους,																	
Αναστοχασμός	5–7 λεπτά	Αυτοαξιολόγηση, πίνακας τάξης																	

Σχέδιο μαθήματος 2

Τίτλος	Διαχείριση του χρόνου στον ψηφιακό κόσμο
Ηλικιακή ομάδα	14-16 ετών
Διάρκεια	45-50 λεπτά
Μαθησιακός στόχος	Οι μαθητές θα αναλύσουν πώς η κατανάλωση περιεχομένου βίντεο επηρεάζει τη διαχείριση του χρόνου τους και θα αναπτύξουν προσωπικές στρατηγικές για να οργανώνουν την καθημερινότητά τους πιο αποτελεσματικά, με ισορροπημένη χρήση των ψηφιακών μέσων.
Μαθησιακά αποτελέσματα	Μέχρι το τέλος του μαθήματος, οι μαθητές θα είναι σε θέση να: • Να εντοπίζουν πού και πώς χάνουν χρόνο λόγω της κατανάλωσης βίντεο. • Να συγκρίνουν το πραγματικό με το ιδανικό ημερήσιο πρόγραμμά τους και να εξηγήσουν τις βασικές διαφορές. • Να θέτουν σαφείς και εφικτούς στόχους βελτίωσης για καλύτερη ισορροπία του χρόνου τους. • Να αξιολογούν και να παρέχουν εποικοδομητική ανατροφοδότηση σχετικά με τους στόχους διαχείρισης του χρόνου των συμμαθητών τους. • Να εντοπίζουν κοινά μοτίβα σε επίπεδο τάξης και να προτείνουν κοινές στρατηγικές για τη χρήση του χρόνου.
Απαιτούμενα εργαλεία/υλικά	• Έντυπο ή ψηφιακό πρότυπο εβδομαδιαίου προγράμματος • Αυτοκόλλητα σημειώματα / ψηφιακά εργαλεία αυτοκόλλητων σημειώσεων (π.χ. Jamboard, Padlet) • Μαρκαδόροι ή στυλό • Προβολέας ή διαδραστικός πίνακας • Φύλλο εργασίας αναστοχασμού
Λεπτομερείς οδηγίες	Προετοιμασία (5 - 10 λεπτά) Ο εκπαιδευτικός γράφει στον πίνακα: «Μια μέρα έχει 24 ώρες... αλλά πού πάνε;»

	Ανταλλαγή ιδεών: «Πόσες ώρες την ημέρα αφιερώνετε στο να βλέπετε βίντεο ή στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;» Οι μαθητές μοιράζονται σύντομες απαντήσεις· ο εκπαιδευτικός κατευθύνει την αναστοχαστική συζήτηση προς τη μετατόπιση του χρόνου και την ισορροπία. Κοινός καθορισμός μαθησιακών στόχων: Οι μαθητές προτείνουν ιδέες → ο εκπαιδευτικός οριστικοποιεί 2–3 στόχους για την τάξη (π.χ. «να συνειδητοποιήσουμε τις παγίδες του χρόνου», «να σχεδιάσουμε μια ιδανική, ισορροπημένη μέρα», «να μάθουμε από τις στρατηγικές των άλλων»).
Λεπτομερείς οδηγίες	Εξερεύνηση / Διερεύνηση (10 λεπτά) Οι μαθητές συζητούν σε ζευγάρια: • Ποιες δραστηριότητες αναβάλλονται ή παραμελούνται όταν αφιερώνετε χρόνο στην παρακολούθηση βίντεο; • Ποιες στιγμές της ημέρας σας φαίνονται σαν «χαμένος χρόνος»; • Ποιες δυσκολίες αντιμετωπίζετε όταν προσπαθείτε να διαχειριστείτε τον χρόνο που περνάτε μπροστά στην οθόνη; Μερικά ζευγάρια μοιράζονται τις σκέψεις τους φωναχτά. Ο εκπαιδευτικός καταγράφει επαναλαμβανόμενα μοτίβα στον πίνακα (π.χ. «προβολή αργά το βράδυ», «πολλαπλές δραστηριότητες κατά τη διάρκεια των εργασιών»). Κύρια δραστηριότητα / Δημιουργία (20 – 25 λεπτά) Μέρος 1 – Πραγματικό έναντι ιδανικού προγράμματος (15 λεπτά): • Οι μαθητές συμπληρώνουν δύο στήλες: - ο Πραγματική μέρα: πώς περνούν πραγματικά τις 24 ώρες. - ο Ιδανική μέρα: πώς θα ήθελαν να ισορροπήσουν τη μελέτη, την ξεκούραση και τη διασκέδαση. • Ο εκπαιδευτικός ανακοινώνει τα σημεία ελέγχου: - ο «5 λεπτά για το πραγματικό σας πρόγραμμα», - ο «10 λεπτά για το ιδανικό σας πρόγραμμα και δύο στόχους βελτίωσης». Μέρος 2 – Προσωπικοί στόχοι (5 λεπτά): • Οι μαθητές γράφουν δύο στόχους SMART (συγκεκριμένους, μετρήσιμους, εφικτούς, ρεαλιστικούς, με συγκεκριμένο χρονικό πλαίσιο) σε αυτοκόλλητα σημειώματα:

	- π.χ., «Όχι βίντεο μετά τις 10 μ.μ.», «15 λεπτά περπάτημα πριν παρακολουθήσω οτιδήποτε». Διαφοροποίηση: - Οι μαθητές μπορούν να ζωγραφίσουν ή να χρησιμοποιήσουν ψηφιακά εργαλεία προγραμματισμού αντί να γράψουν. - Για όσους αντιμετωπίζουν δυσκολίες στη γραφή ή στην προσοχή, επιτρέπεται η προφορική εξήγηση ή η εργασία σε ζευγάρια. Κοινή χρήση και ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές (8 λεπτά) Οι μαθητές αναρτούν τις αυτοκόλλητες σημειώσεις τους στον πίνακα ή στον ψηφιακό τοίχο. Κάθε μαθητής επιλέγει τον στόχο ενός συμμαθητή και γράφει μια επικοδομητική συμβουλή: «Να ένας τρόπος για να κάνεις τον στόχο σου πιο εύκολο να ακολουθηθεί...» Ο εκπαιδευτικός προτρέπει τους μαθητές να αναστοχαστούν: «Ποιες ομοιότητες παρατηρείτε στους τομείς όπου χάνεται χρόνος;» «Ποιες στρατηγικές σας φαίνονται πιο ρεαλιστικές και γιατί;» Οι ομάδες συζητούν σύντομα τα μοτίβα που αναδύονται σε επίπεδο τάξης → δημιουργούν κοινή αντίληψη. «Ποιες στρατηγικές φαίνονται πιο αποτελεσματικές και γιατί;» Ερώτηση του εκπαιδευτικού: «Ποιες ομοιότητες παρατηρείτε μεταξύ των ιδεών των ομάδων;»
Λεπτομερείς οδηγίες	Ανασκόπηση & Ολοκλήρωση (5-10 λεπτά) Οι μαθητές συμπληρώνουν ένα σύντομο φύλλο αναστοχασμού: - Τι συνειδητοποίησα σχετικά με τον τρόπο που αξιοποιώ τον χρόνο μου; - Ποια αλλαγή θα κάνω από σήμερα; - Πώς μπορώ να υπενθυμίζω στον εαυτό μου να παραμένω στον σωστό δρόμο; Προαιρετικά: Οι μαθητές συνοψίζουν τα βασικά συμπεράσματα για να δημιουργήσουν από κοινού μια αφίσα με «Συμβουλές για την ισορροπία του χρόνου στην τάξη».
Σύνδεσμος προς την εφαρμογή DigRight	Τα σενάρια της εφαρμογής DigRight σχετικά με τη διαχείριση του χρόνου μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές να αναθεωρήσουν τις δικές τους ψηφιακές συμπεριφορές και να εξερευνήσουν εναλλακτικές λύσεις.

Συμβουλές για την ένταξη/προσαρμογή	Προσφέρετε τα προγράμματα τόσο σε οπτική όσο και σε προφορική μορφή (σχέδιο, ψηφιακή μορφή, προφορικά). Χρησιμοποιήστε χρωματικά κωδικοποιημένα τετράγωνα για λόγους προσβασιμότητας (π.χ. κόκκινο = χρόνος μπροστά στην οθόνη, μπλε = σχολείο, πράσινο = ανάπαυση). Οι ομαδικοί ρόλοι (υπεύθυνος προγραμματισμού, χρονομέτρης, ενθαρρυντής) εξασφαλίζουν τη συμμετοχή και μειώνουν το άγχος.
Αξιολόγηση, εκτίμηση και αναστοχασμός	Ο εκπαιδευτικός παρατηρεί τη συμμετοχή των μαθητών κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων προγραμματισμού και καθορισμού στόχων. Χρησιμοποιούνται αυτοκόλλητα σημειώματα και απαντήσεις αναστοχασμού για να εκτιμηθεί η αυτογνωσία των μαθητών και η ετοιμότητά τους για αλλαγή συμπεριφοράς.

Εργαλεία παρατήρησης (λίστα ελέγχου, κριτήρια αξιολόγησης)

Λίστα ελέγχου παρατήρησης για τον εκπαιδευτικό

Όνομα μαθητή	Συμμετέχει ενεργά	Εντοπίζει τους τομείς όπου χάνεται χρόνος	Θέτει ρεαλιστικούς στόχους	Παρέχει εποικοδομητικές συμβουλές στους συμμαθητές του	Αναστοχάζεται τις δικές του συνήθειες

Πώς να το χρησιμοποιήσετε:

- Χρησιμοποιήστε το κατά τη διάρκεια:

- Συζητήσεις με όλη την τάξη
- Στιγμές ανταλλαγής απόψεων μεταξύ συμμαθητών
- Χρόνος εργασίας για τη δημιουργία στρατηγικών
- Σημειώστε αμέσως τα στοιχεία που αποδεικνύουν την κατανόηση ή τη συμμετοχή
- Χρήση για:
 - Διαμορφωτική αξιολόγηση
 - Εντοπισμός μαθητών που ενδέχεται να χρειάζονται περισσότερη υποστήριξη ή παρακολούθηση
 - Παροχή ανατροφοδότησης σε πραγματικό χρόνο ή μετά το μάθημα

Κριτήρια αξιολόγησης

Κριτήρια	Άριστα (4 πόντοι)	Καλή (3 πόντοι)	Σε εξέλιξη (2 πόντοι)	Χρειάζεται υποστήριξη (1 πόντος)
Αντίληψη του χρόνου	Προσδιορίζει με σαφήνεια συγκεκριμένες στιγμές/δραστηριότητες που προκαλούν απώλεια χρόνου	Προσδιορίζει ορισμένους σαφείς τομείς απώλειας χρόνου	Αναφέρει γενικά ζητήματα χωρίς λεπτομέρειες	Δεν έχει επίγνωση ή δεν είναι σε θέση να εντοπίσει μοτίβα
Σαφήνεια στόχων	Καθορίζει 2 ή περισσότερους στόχους SMART με σαφείς ενέργειες και χρονοδιαγράμματα	Οι στόχοι είναι σχετικοί, αλλά στερούνται ακρίβειας ή δυνατότητας μέτρησης	Ασαφείς ή μη ρεαλιστικοί στόχοι	Απουσία στόχων ή άσχετοι στόχοι
Ισορροπία και ρεαλισμός	Το ιδανικό πρόγραμμα παρουσιάζει ισορροπημένη κατανομή χρόνου μεταξύ σχολείου,	Σχεδόν ισορροπημένο πρόγραμμα με μικρές ανισορροπίες	Το σχέδιο στερείται ρεαλιστικών αναλογιών	Το πρόγραμμα είναι μη ρεαλιστικό ή ελλιπές

	ανάπαυσης και αναψυχής			
Δέσμευση και αναστοχασμός	Επιδεικνύει ισχυρό αίσθημα ευθύνης, αναθεωρεί τους στόχους μετά από ανατροφοδότηση	Δείχνει συνειδητοποίηση και ανοιχτό πνεύμα απέναντι στην ανατροφοδότηση	Αναστοχάζεται επιφανειακά, ελάχιστη παρακολούθηση	Αντίσταση ή αποστασιοποίηση
Συνεργασία με τους συναδέλφους	Παρέχει προσεκτική ανατροφοδότηση και εντοπίζει κοινά μοτίβα στην τάξη	Δίνει χρήσιμη αλλά σύντομη ανατροφοδότηση	Ελάχιστη συμμετοχή	Καμία συμβολή στη μάθηση των συμμαθητών

Οδηγός βαθμολόγησης:

- **18–20 βαθμοί:** Άριστη κατανόηση των εννοιών της ψηφιακής ευημερίας· καλά ανεπτυγμένο προσωπικό σχέδιο στρατηγικής
- **14–17 βαθμοί:** Στερεή κατανόηση με περιθώρια βελτίωσης στη στρατηγική ή στον αναστοχασμό
- **10–13 βαθμοί:** Μερική κατανόηση· οι στρατηγικές χρειάζονται περαιτέρω ανάπτυξη ή εξατομίκευση
- **Κάτω από 10 βαθμούς:** Χρειάζεται επιπλέον υποστήριξη ή επανεκπαίδευση σε βασικές έννοιες

Ερωτήσεις αναστοχασμού για τους μαθητές	1. Ποιες νέες συνήθειες θα μπορούσαν να κάνουν την ημέρα σου να φαίνεται πιο ισορροπημένη; ➤ Γράψτε την απάντησή σας εδώ:
	2. Ποια ώρα της ημέρας αποτελεί τη μεγαλύτερη «παγίδα» για εσάς; Πώς μπορείτε να το αλλάξετε; ➤ Γράψτε την απάντησή σας εδώ:

	Ελέγξτε τις απαντήσεις σας:															
	<table border="1"><thead><tr><th>Δήλωση</th><th>Ναι</th><th>Όχι</th></tr></thead><tbody><tr><td>Το σχέδιό μου είναι ισορροπημένο</td><td>☐</td><td>☐</td></tr><tr><td>Ο στόχος μου είναι εφικτός</td><td>☐</td><td>☐</td></tr><tr><td>Συνέβαλα στην ιδέα του συντρόφου μου</td><td>☐</td><td>☐</td></tr><tr><td>Ανακάλυψα κάτι καινούργιο</td><td>☐</td><td>☐</td></tr></tbody></table>	Δήλωση	Ναι	Όχι	Το σχέδιό μου είναι ισορροπημένο	☐	☐	Ο στόχος μου είναι εφικτός	☐	☐	Συνέβαλα στην ιδέα του συντρόφου μου	☐	☐	Ανακάλυψα κάτι καινούργιο	☐	☐
	Δήλωση	Ναι	Όχι													
	Το σχέδιό μου είναι ισορροπημένο	☐	☐													
Ο στόχος μου είναι εφικτός	☐	☐														
Συνέβαλα στην ιδέα του συντρόφου μου	☐	☐														
Ανακάλυψα κάτι καινούργιο	☐	☐														
Προαιρετικό: Ποιο είναι το ένα πράγμα για το οποίο είμαι περήφανος/η στο σχέδιό μου; ✎ Γράψτε εδώ:																
Προαιρετικό: Τι θα μπορούσα να βελτιώσω ή να προσθέσω στο σχέδιό μου; ✎ Γράψτε εδώ:																
Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό	Διατηρήστε ορατά τα χρονικά σημεία ελέγχου για να διασφαλίσετε ότι η κύρια εργασία των 25 λεπτών θα διεξαχθεί αποτελεσματικά. Δώστε έμφαση στην πρόοδο παρά στην τελειότητα — οι μικρές αλλαγές στη συμπεριφορά έχουν σημασία.															

	Συνοψίστε τα επαναλαμβανόμενα μοτίβα της τάξης για να συνδέσετε την ατομική αναστοχασμό με τη συλλογική δημιουργία νοήματος (ένα βασικό χαρακτηριστικό του κοινωνικού κονστρουκτιβισμού).
--	--

Σχέδιο Μαθήματος 3

Τίτλος	Η σχέση μεταξύ των συναισθημάτων μου και της οθόνης
Ηλικιακή ομάδα	16-18 ετών
Διάρκεια	45-50 λεπτά
Μαθησιακός στόχος	Οι μαθητές θα αναλύσουν πώς συναισθήματα όπως το άγχος, η ανία ή η μοναξιά επηρεάζουν τη συμπεριφορά τους κατά την παρακολούθηση βίντεο και θα αναπτύξουν συναισθηματική ευαισθητοποίηση και στρατηγικές αυτορρύθμισης για την υιοθέτηση πιο υγιεινών ψηφιακών συνηθειών.
Μαθησιακά αποτελέσματα	Μέχρι το τέλος του μαθήματος, οι μαθητές θα είναι σε θέση να: • Να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα που προκαλούν την υπερβολική παρακολούθηση βίντεο ή την υπερβολική χρήση οθόνης. • Να εξηγήσουν πώς αυτά τα συναισθήματα συνδέονται με τη συμπεριφορά τους ως προς την παρακολούθηση βίντεο. • Να προτείνουν τουλάχιστον δύο ρεαλιστικές και υγιείς εναλλακτικές λύσεις αντιμετώπισης. • Να αναστοχάζονται τα συναισθηματικά τους μοτίβα και να τα καταγράφουν σε ένα «ημερολόγιο συναισθημάτων και οθόνης». • Να επιδεικνύουν ενσυναίσθηση και να δίνουν εποικοδομητική ανατροφοδότηση σχετικά με τις συναισθηματικές εμπειρίες των συμμαθητών τους.
Απαιτούμενα εργαλεία/υλικά	• Κάρτες συναισθημάτων (εκτυπωμένες ή οπτικά εικονίδια) • Διαδραστικός πίνακας ή flipchart • Φύλλο εργασίας αναστοχασμού ή τετράδιο • Χρωματιστά μολύβια/μαρκαδόροι • Προαιρετικά: Πρότυπο «Ημερολόγιο συναισθημάτων – Οθόνη» (για το σπίτι)
Λεπτομερείς οδηγίες	Προετοιμασία (5 - 10 λεπτά) Ο εκπαιδευτικός γράφει: «Μερικές φορές χάνω τον εαυτό μου στις οθόνες όταν νιώθω...»

	Γρήγορη ανταλλαγή ιδεών: «Ποια συναισθήματα κάνουν τους ανθρώπους να θέλουν να παρακολουθήσουν κάτι για να νιώσουν άνεση;» Οι μαθητές αναφέρουν συναισθήματα· ο εκπαιδευτικός τα καταγράφει στον πίνακα (π.χ. κουρασμένος, αγχωμένος, μοναχικός, βαριεστημένος). Κοινός καθορισμός των στόχων του μαθήματος: Ο εκπαιδευτικός ρωτά: «Τι θέλετε να μάθετε σήμερα για τα συναισθήματα και τις οθόνες;» → Η τάξη συμφωνεί σε κοινούς στόχους (π.χ. «να κατανοήσουμε τους συναισθηματικούς παράγοντες που προκαλούν συγκεκριμένες αντιδράσεις», «να βρούμε καλύτερα εργαλεία αντιμετώπισης»). Κοινός καθορισμός των μαθησιακών στόχων: Οι μαθητές προτείνουν ιδέες → ο δάσκαλος οριστικοποιεί 2–3 στόχους για την τάξη (π.χ. «να συνειδητοποιήσουμε τις παγίδες του χρόνου», «να σχεδιάσουμε μια ιδανική, ισορροπημένη μέρα», «να μάθουμε από τις στρατηγικές των άλλων»).
Λεπτομερείς οδηγίες	Εξερεύνηση / Διερεύνηση (10 λεπτά) Κάθε μαθητής λαμβάνει μια κάρτα συναισθήματος (π.χ. άγχος, χαλάρωση, ενθουσιασμός, μοναξιά). Σε ζευγάρια, οι μαθητές συζητούν: «Πώς μπορεί αυτό το συναίσθημα να σας οδηγήσει να κοιτάξετε οθόνες;» «Πώς νιώθετε μετά;» Κάθε ζευγάρι συνοψίζει τις σκέψεις του σε μία πρόταση και την προσθέτει στον πίνακα συναισθημάτων της τάξης. Ο εκπαιδευτικός επισημαίνει τα κοινά μοτίβα (π.χ., «πολλοί νιώθουν ότι παρακολουθούν οθόνες όταν βαριούνται ή είναι λυπημένοι»). Κύρια δραστηριότητα / Δημιουργία (20 – 25 λεπτά) Οι μαθητές συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας: «Όταν νιώθω ____, τείνω να παρακολουθώ ____ . Αντ’ αυτού, θα μπορούσα...» 1. Προσδιορίζουν δύο συναισθήματα που επηρεάζουν τις συνήθειές τους όσον αφορά τη χρήση οθονών. 2. Εξηγούν τη σχέση μεταξύ συναισθημάτων και συμπεριφοράς (γιατί στρέφονται προς τις οθόνες). 3. Προτείνουν δύο ρεαλιστικές και υγιεινές εναλλακτικές λύσεις (π.χ. να γράφουν ημερολόγιο, να κάνουν άσκηση, να μιλήσουν με έναν φίλο).

	4. Απεικονίστε τις ιδέες τους μέσω της γραφής, της ζωγραφικής ή της αφήγησης ιστοριών (διαφοροποίηση βάσει επιλογών). Προαιρετικά: Ο δάσκαλος δίνει πρώτα ένα παράδειγμα. Ενθαρρύνετε την ειλικρίνεια· η συμμετοχή στην ανταλλαγή απόψεων αργότερα είναι εθελοντική, ώστε να διατηρηθεί η συναισθηματική ασφάλεια. Κοινή χρήση & Ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές (8 λεπτά) Οι μαθητές μπορούν να μοιραστούν εθελοντικά (ή σε μικρούς «κύκλους συναισθημάτων»). Οι συμμαθητές απαντούν χρησιμοποιώντας φράσεις που βασίζονται στην ενσυναίσθηση: • «Νιώθω το ίδιο όταν...» • «Να μια ακόμη στρατηγική που μπορεί να βοηθήσει...» Ο εκπαιδευτικός δίνει το παράδειγμα της σεβαστικής ακρόασης και της εμπιστευτικότητας. Προαιρετική ανώνυμη ανταλλαγή: οι μαθητές μπορούν να υποβάλουν μία πρόταση για να τη διαβάσει ο δάσκαλος δυνατά
Λεπτομερείς οδηγίες	Ανασκόπηση και ολοκλήρωση (5-10 λεπτά) Οι μαθητές απαντούν σε τρεις ερωτήσεις στα τετράδιά τους: • Ποιο συναίσθημα παρατήρησα σήμερα; • Πώς αντιδρώ συνήθως σε αυτό; • Τι μπορώ να κάνω αντί να στραφώ στην οθόνη; Ο εκπαιδευτικός καλεί εθελοντές να μοιραστούν τις σκέψεις ή τις δεσμεύσεις τους. Επέκταση: Οι μαθητές λαμβάνουν ένα «Ημερολόγιο Συναισθημάτων και Οθόνης» διάρκειας μιας εβδομάδας για να παρακολουθήσουν πώς τα συναισθήματά τους επηρεάζουν τις ψηφιακές τους συνήθειες.
Σύνδεσμος προς την εφαρμογή DigRight	Η εφαρμογή DigRight περιλαμβάνει σενάρια που ενεργοποιούν συναισθήματα, τα οποία οι μαθητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν για να συγκρίνουν τις δικές τους εμπειρίες και να εξερευνήσουν εναλλακτικές συμπεριφορές.

Συμβουλές για ένταξη/προσαρμογή	Επιτρέψτε την έκφραση μέσω πολλαπλών τρόπων (ζωγραφική, αφήγηση ή προφορική ανασκόπηση). Παρέχετε ήρεμη μουσική υπόκρουση και χρόνο εργασίας σε ιδιωτικό χώρο για συναισθηματική ασφάλεια. Οι μαθητές που νιώθουν άβολα να μοιραστούν τα συναισθήματά τους μπορούν να υποβάλουν ανώνυμες σημειώσεις. Δημιουργήστε ζευγάρια με βάση το επίπεδο άνεσης και όχι τις ικανότητες.
Αξιολόγηση, εκτίμηση και αναστοχασμός	Οι εκπαιδευτικοί αξιολογούν τις γραπτές αναστοχαστικές αναφορές των μαθητών και τις συναισθηματικές τους συνδέσεις μέσω φύλλων εργασίας και συνεισφορών στην τάξη. Η έμφαση δίνεται στη συναισθηματική συνειδητοποίηση και στην ανάπτυξη ρεαλιστικών στρατηγικών.

Εργαλεία παρατήρησης (λίστα ελέγχου, κριτήρια αξιολόγησης)

Λίστα ελέγχου παρατήρησης για τον εκπαιδευτικό

Όνομα μαθητή	Συμμετέχει ενεργά	Εντοπίζει τους τομείς όπου χάνεται χρόνος	Θέτει ρεαλιστικούς στόχους	Παρέχει επικοινωνιακές συμβουλές στους συμμαθητές του	Αναστοχάζεται τις δικές του συνήθειες

Πώς να το χρησιμοποιήσετε:

- Χρησιμοποιήστε το κατά τη διάρκεια:
 - ο Συζητήσεις με όλη την τάξη
 - ο Στιγμές ανταλλαγής απόψεων μεταξύ συμμαθητών
 - ο Χρόνος εργασίας για τη δημιουργία στρατηγικών
- Σημειώστε αμέσως τα στοιχεία που αποδεικνύουν την κατανόηση ή τη συμμετοχή
- Χρήση για:
 - ο Διαμορφωτική αξιολόγηση
 - ο Εντοπισμός μαθητών που ενδέχεται να χρειάζονται περισσότερη υποστήριξη ή παρακολούθηση
 - ο Παροχή ανατροφοδότησης σε πραγματικό χρόνο ή μετά το μάθημα

Κριτήρια αξιολόγησης

Κριτήρια	Άριστα (4 πόντοι)	Καλό (3 πόντοι)	Σε εξέλιξη (2 πόντοι)	Χρειάζεται υποστήριξη (1 πόντος)
Κατανόηση εννοιών	Εξηγεί με σαφήνεια τόσο την «υπερφόρτωση πληροφοριών» όσο και το «doomscrolling» με δικά του λόγια	Εξηγεί και τις δύο έννοιες με μικρά λάθη	Παρέχει μόνο έναν ορισμό ή δείχνει μερική κατανόηση	Δείχνει σύγχυση ή καμία κατανόηση των βασικών όρων
Συνάφεια των προσωπικών σκέψεων	Προσδιορίζει μια στοχαστική, συγκεκριμένη προσωπική συνέπεια της υπερβολικής ψηφιακής χρήσης	Προσδιορίζει μια σαφή συνέπεια	Γενική ή ασαφής προσωπική συνέπεια	Καμία προσωπική αντανάκλαση ή άσχετο παράδειγμα

Ποιότητα στρατηγικής	Παρέχει 3+ εξαιρετικά σχετικές, πρακτικές και προσωπικές στρατηγικές	Παρέχει 2–3 πρακτικές στρατηγικές	Οι στρατηγικές είναι ασαφείς, μη ρεαλιστικές ή γενικές	1 ή καμία στρατηγική, ή ιδέες που δεν σχετίζονται με την ψηφιακή ευημερία
Εφικτότητα και αντίκτυπος των στρατηγικών	Όλες οι στρατηγικές είναι εφικτές και στοχεύουν σαφώς στη μείωση της υπερφόρτωσης ή του «doomscrolling»	Οι περισσότερες στρατηγικές είναι ρεαλιστικές και αρκετά αποτελεσματικές	Ορισμένες στρατηγικές στερούνται σαφήνειας ή ρεαλισμού	Στρατηγικές που είναι απίθανο να εφαρμοστούν ή που είναι εκτός θέματος

Οδηγός βαθμολόγησης:

- **18–20 βαθμοί:** Άριστη κατανόηση των εννοιών της ψηφιακής ευημερίας· καλά διαμορφωμένο προσωπικό σχέδιο στρατηγικής
- **14–17 βαθμοί:** Στερεή κατανόηση, με περιθώρια βελτίωσης όσον αφορά τη στρατηγική ή τον αναστοχασμό
- **10–13 βαθμοί:** Μερική κατανόηση· οι στρατηγικές χρειάζονται περαιτέρω ανάπτυξη ή εξατομίκευση
- **Κάτω από 10 βαθμούς:** Χρειάζεται επιπλέον υποστήριξη ή επανεκπαίδευση σε βασικές έννοιες

Ερωτήσεις αναστοχασμού για τους μαθητές

1. 1. Ποια συναισθήματα σε κάνουν πιο συχνά να στρέφεις το βλέμμα σου στην οθόνη;

✍ *Γράψτε την απάντησή σας εδώ:*

2. Ποια νέα ιδέα αντιμετώπισης θέλετε να δοκιμάσετε αυτή την εβδομάδα;

✍ *Γράψτε την απάντησή σας εδώ:*

Ελέγξτε τις απαντήσεις σας:

	Δήλωση	Ναι	Όχι
	Αναγνώρισα ένα προσωπικό συναίσθημα	☐	☐
	Πρότεινα χρήσιμες εναλλακτικές λύσεις	☐	☐
	Έμαθα από την εμπειρία ενός συναδέλφου	☐	☐
	Προαιρετικό: Ποιο είναι το ένα πράγμα για το οποίο είμαι περήφανος/η στο σχέδιό μου; ✎ Γράψτε εδώ:		
	Προαιρετικό: Τι θα μπορούσα να βελτιώσω ή να προσθέσω στο σχέδιό μου; ✎ Γράψτε εδώ:		
Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό	Ορισμένοι μαθητές ενδέχεται να αισθάνονται συναισθηματικά ευάλωτοι. Δημιουργήστε ένα περιβάλλον υποστήριξης χωρίς επικρίσεις. Ενθαρρύνετε τους πιο ήσυχους μαθητές με ατομική προσοχή ή εργασία σε ζευγάρια.		

Σχέδιο μαθήματος 4

Τίτλος	Πώς οι αλγόριθμοι μας κρατούν προσκολλημένους στην οθόνη
Ηλικιακή ομάδα	14-16 ετών
Διάρκεια	45-50 λεπτά
Μαθησιακός στόχος	Οι μαθητές θα διερευνήσουν πώς οι αλγόριθμοι προτάσεων σε πλατφόρμες όπως το YouTube, το TikTok και το Netflix επηρεάζουν τη συμπεριφορά των χρηστών και θα αναπτύξουν κριτική συνείδηση και στρατηγικές για τη συνειδητή χρήση των μέσων ενημέρωσης.
Μαθησιακά αποτελέσματα	Μέχρι το τέλος του μαθήματος, οι μαθητές θα είναι σε θέση να: • Να εξηγήσουν τι είναι οι ψηφιακοί αλγόριθμοι και πώς επηρεάζουν τις προτάσεις περιεχομένου. • Να αναλύουν τις δικές τους εμπειρίες με τα μέσα ενημέρωσης, προκειμένου να εντοπίζουν την επιρροή των αλγορίθμων. • Να αξιολογούν την προσωπική τους ευθύνη στην αντίσταση στους αλγοριθμικούς βρόχους. • Να δημιουργήσουν ρεαλιστικές και εφαρμόσιμες στρατηγικές για μια ισορροπημένη χρήση των μέσων ενημέρωσης. • Να συνεργαστούν για τη δημιουργία ενός συλλογικού «Πίνακα Ευαισθητοποίησης για τα Μέσα Ενημέρωσης» με πρακτικές λύσεις.
Απαιτούμενα εργαλεία/υλικά	• Σύντομο βίντεο κινούμενων σχεδίων: «Πώς λειτουργούν οι αλγόριθμοι» • Κάρτες σεναρίων (αυτόματη αναπαραγωγή, σελίδα «Για εσάς», εξατομικευμένες προτάσεις) • Πρότυπο αφίσας (Πρόβλημα → Αλγοριθμική επιρροή → Λύση) • Αυτοκόλλητα σημειώματα για ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές • Προαιρετικά: παραδείγματα γνωστών πλατφορμών (YouTube, TikTok, Netflix) • Φύλλο εργασίας κριτικής σκέψης ή λίστα ελέγχου αυτοαξιολόγησης
Λεπτομερείς οδηγίες	Προετοιμασία (5 - 10 λεπτά) Γράψτε στον πίνακα: «Πώς μεταβαίνετε από το ένα βίντεο στο άλλο;» Προβάλετε το βίντεο «Πώς λειτουργούν οι αλγόριθμοι» (~2 λεπτά).

	Συζήτηση: «Πώς σας επηρεάζει η αυτόματη αναπαραγωγή;» «Γιατί αυτές οι προτάσεις φαίνονται εξατομικευμένες;» Διευκρινίστε τους στόχους του μαθήματος: «Θα διερευνήσουμε πώς οι αλγόριθμοι διαμορφώνουν αυτό που παρακολουθούμε — και πώς μπορούμε να κάνουμε πιο συνειδητές επιλογές.» (Προαιρετικά) Οι μαθητές καθορίζουν από κοινού τα κριτήρια επιτυχίας: «Τι κάνει μια στρατηγική ρεαλιστική και χρήσιμη;»
Λεπτομερείς οδηγίες	Εξερεύνηση / Διερεύνηση (10 λεπτά) - Οι μαθητές σχηματίζουν μικρές ομάδες και λαμβάνουν κάρτες σεναρίων, όπως: «Ο Μπερκ παρακολουθεί ένα βίντεο μαγειρικής· το YouTube του προτείνει 10 ακόμη.» «Η αντίστροφη μέτρηση του Netflix κάνει την Ece να παρακολουθήσει ένα ακόμη επεισόδιο.» «Η σελίδα “For You” του TikTok κάνει τον Άρδα να συνεχίζει να κάνει κύλιση.» - Ερωτήσεις για συζήτηση: «Πώς ξεκίνησε αυτή η συμπεριφορά;» «Ήταν προσωπική επιλογή ή αποτέλεσμα αλγορίθμου;» «Ποιο χαρακτηριστικό του αλγορίθμου έπαιξε ρόλο (αυτόματη αναπαραγωγή, αντίστροφη μέτρηση, προτάσεις);» Οι ομάδες συνοψίζουν σε μία πρόταση και μοιράζονται τα βασικά συμπεράσματα. Κύρια εργασία / Δημιουργία (20 – 25 λεπτά) Κάθε ομάδα χρησιμοποιεί το πρότυπο αφίσας: - Πρόβλημα (κατάσταση υπερκατανάλωσης) - Αλγοριθμική επιρροή (σχετικός μηχανισμός ή χαρακτηριστικό) - Ατομική ή συλλογική λύση (πρακτική στρατηγική για συνειδητή παρακολούθηση) Ενθαρρύνετε τη χρήση συγκεκριμένων παραδειγμάτων πλατφορμών (YouTube, TikTok, Netflix). Αναθέστε δομημένους ρόλους σε κάθε ομάδα:

	• <i>Εξηγητής</i> (περιγράφει το πρόβλημα) • <i>Συνδετικός κρίκος</i> (συνδέει με το αλγοριθμικό χαρακτηριστικό) • <i>Δημιουργός λύσεων</i> (προτείνει και καταγράφει λύσεις). Οι αφίσες μπορούν να είναι κειμενικές, οπτικές (ιστορία/σχέδιο) ή δίγλωσσες για λόγους ένταξης. Μετά την αρχική ολοκλήρωση, οι ομάδες αναθεωρούν ένα μέρος της αφίσας τους αφού λάβουν ανατροφοδότηση (κύκλος βελτίωσης). Κοινή χρήση και ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές (8 λεπτά) Οι ομάδες εκθέτουν τις αφίσες τους σε μορφή περιήγησης σε γκαλερί, για να διαχειριστούν τον χρόνο. Οι συμμαθητές προσθέτουν αυτοκόλλητα σημειώματα χρησιμοποιώντας τις παρακάτω υποδείξεις: • «Αυτή η στρατηγική θα με βοηθούσε επειδή...» • «Εδώ είναι μια ιδέα που θα μπορούσατε να προσθέσετε...» Ο δάσκαλος δίνει τις εξής οδηγίες: • «Ποια μέρη του αλγορίθμου ήταν ορατά σε αυτά τα παραδείγματα;» • «Πώς οι στρατηγικές των συμμαθητών διευρύνουν τη δική σου σκέψη;»
Λεπτομερείς οδηγίες	Ανασκόπηση και ολοκλήρωση (5-10 λεπτά) Οι μαθητές απαντούν σε ερωτήσεις αναστοχασμού στα τετράδιά τους: 1. «Πότε ήταν η τελευταία φορά που παρατήρησα ότι ένας αλγόριθμος με επηρέαζε;» 2. «Ποια είναι η προσωπική μου ευθύνη στο να σπάσω αυτούς τους κύκλους;» 3. «Τι θα κάνω διαφορετικά μετά από αυτό το μάθημα;» Ο εκπαιδευτικός ή οι εθελοντές συνοψίζουν τις ιδέες της τάξης → δημιουργούν έναν «Τοίχο Ευαισθητοποίησης στα Μέσα Ενημέρωσης» με τις κορυφαίες στρατηγικές.
Συμβουλές για την ένταξη/προσαρμογή	Χρησιμοποιήστε συγκεκριμένα παραδείγματα από γνωστές εφαρμογές. Παρέχετε οπτικές μεταφορές (π.χ., «ο αλγόριθμος ως μαγνήτης»). Επιτρέψτε εναλλακτικές μορφές έκφρασης (ζωγραφιές, δίγλωσσους όρους ή σύντομες ιστορίες). Υποστηρίξτε τις αφηρημένες ιδέες μέσω καθοδηγητικών ερωτήσεων και αναλογιών με τις οποίες μπορούν να ταυτιστούν οι μαθητές.

Αξιολόγηση, εκτίμηση και αναστοχασμός

Αξιολογούνται οι ομαδικές παρουσιάσεις και τα πρότυπα κριτικής σκέψης. Οι εκπαιδευτικοί εστιάζουν στην κατανόηση των μαθητών σχετικά με την επίδραση των αλγορίθμων και στην ικανότητά τους να βρουν λύσεις.

Εργαλεία παρατήρησης (λίστα ελέγχου, κριτήρια αξιολόγησης)

Λίστα ελέγχου παρατήρησης για τον εκπαιδευτικό

Όνομα μαθητή	Συμμετέχει ενεργά	Αναγνωρίζει την αλγοριθμική επιρροή	Προτείνει ρεαλιστικές στρατηγικές	Παρέχει επικοινωνιακή ανατροφοδότηση στους συμμαθητές	Αναστοχάζεται σχετικά με την προσωπική ευθύνη

Πώς να το χρησιμοποιήσετε:

- Χρησιμοποιήστε το κατά τη διάρκεια:
 - Συζητήσεις με όλη την τάξη
 - Στιγμές ανταλλαγής απόψεων μεταξύ συμμαθητών
 - Χρόνος εργασίας για τη δημιουργία στρατηγικών
- Σημειώστε αμέσως τα στοιχεία που αποδεικνύουν την κατανόηση ή τη συμμετοχή
- Χρήση για:
 - Διαμορφωτική αξιολόγηση
 - Εντοπισμός μαθητών που ενδέχεται να χρειάζονται περισσότερη υποστήριξη ή παρακολούθηση
 - Παροχή ανατροφοδότησης σε πραγματικό χρόνο ή μετά το μάθημα

Κριτήρια αξιολόγησης

Κριτήρια	Άριστα (4 πόντοι)	Καλή (3 πόντοι)	Σε εξέλιξη (2 πόντοι)	Χρειάζεται υποστήριξη (1 πόντος)
Κατανόηση αλγορίθμων	Εξηγεί με σαφήνεια τα χαρακτηριστικά των αλγορίθμων (αυτόματη αναπαραγωγή, προτάσεις) και την επίδρασή τους	Εξηγεί τη βασική επίδραση με μικρά λάθη	Μερική κατανόηση του τρόπου λειτουργίας των αλγορίθμων	Εμφανίζει σύγχυση ή λανθασμένες αντιλήψεις
Κριτική συνειδητοποίηση	Αναλύει κριτικά την προσωπική χρήση των μέσων ενημέρωσης· εντοπίζει συγκεκριμένα παραδείγματα	Αναγνωρίζει ορισμένα μοτίβα· περιορισμένο βάθος	Έχει επίγνωση, αλλά στερείται προσωπικής σύνδεσης	Καμία επίγνωση ή αναστοχασμός
Ποιότητα λύσεων	Δημιουργεί 2+ ρεαλιστικές, δημιουργικές και συγκεκριμένες στρατηγικές	Προτείνει σχετικές αλλά απλές λύσεις	Οι στρατηγικές είναι ασαφείς ή γενικές	Δεν υπάρχουν σαφείς ή εφαρμόσιμες στρατηγικές
Συνεργασία με τους συναδέλφους	Συμμετέχει ενεργά και προσφέρει εποικοδομητική κριτική	Συμμετέχει όταν του ζητηθεί	Περιορισμένη συνεισφορά	Παθητική συμμετοχή ή εκτός θέματος
Βάθος αναστοχασμού	Συνδέει τη μάθηση με την προσωπική ευθύνη και τη μελλοντική δράση	Αναστοχάζεται, αλλά χωρίς βάθος ή προσωπική σύνδεση	Ελάχιστος αναστοχασμός	Δεν υπάρχει ουσιαστική ανάλυση

Οδηγός βαθμολόγησης:

- **18–20 βαθμοί:** Εξαιρετική κατανόηση των εννοιών της ψηφιακής ευημερίας· καλά ανεπτυγμένο προσωπικό στρατηγικό σχέδιο
- **14–17 βαθμοί:** Στερεή κατανόηση, με περιθώρια βελτίωσης όσον αφορά τη στρατηγική ή την αναστοχαστική σκέψη
- **10–13 βαθμοί:** Μερική κατανόηση· οι στρατηγικές χρειάζονται περαιτέρω ανάπτυξη ή εξατομίκευση
- **Κάτω από 10 βαθμούς:** Χρειάζεται επιπλέον υποστήριξη ή επανεκπαίδευση σε βασικές έννοιες

Ερωτήσεις αναστοχασμού για τους μαθητές

1. Πόσο από το περιεχόμενο που παρακολουθώ βασίζεται στη δική μου επιλογή;

✍ Γράψτε την απάντησή σας εδώ:

2. Αντιλήφθηκα σήμερα την επίδραση των αλγορίθμων;

✍ Γράψτε την απάντησή σας εδώ:

Ελέγξτε τις απαντήσεις σας:

Δήλωση	Ναι	Όχι
Απέκτησα μια νέα οπτική	☐	☐
Συνέδεσα το θέμα με την εμπειρία μου	☐	☐
Πρότεινα μια ρεαλιστική λύση	☐	☐

	Προαιρετικό: Ποιο είναι το ένα πράγμα για το οποίο είμαι περήφανος/η στο σχέδιό μου; ✎ Γράψτε εδώ: Προαιρετικό: Τι θα μπορούσα να βελτιώσω ή να προσθέσω στο σχέδιό μου; ✎ Γράψτε εδώ:
Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό	Ορισμένοι μαθητές ενδέχεται να αντιδράσουν αμυντικά («Έτσι λειτουργούν οι εφαρμογές»). Κανονικοποιήστε τη συζήτηση, παρουσιάζοντάς την ως ευαισθητοποίηση και όχι ως επίρριψη ευθυνών. Χρησιμοποιήστε παραδείγματα επίκαιρα και με τα οποία μπορούν να ταυτιστούν οι μαθητές (TikTok, YouTube Shorts, αυτόματη αναπαραγωγή στο Netflix). Ενθαρρύνετε τη συν-δημιουργία: αφήστε τους μαθητές να αναπτύξουν πρακτικές στρατηγικές, κατάλληλες για την ηλικία τους. Χρησιμοποιήστε τον «Τοίχο Ευαισθητοποίησης στα Μέσα Ενημέρωσης» της τάξης σε μελλοντικά μαθήματα για να επανεξετάσετε τις συνήθειες.

Σχέδιο μαθήματος 5

Τίτλος	Δημιουργία των δικών σας κανόνων για την υγιή χρήση των μέσων ενημέρωσης
Ηλικιακή ομάδα	16-18 ετών
Διάρκεια	45-50 λεπτά
Μαθησιακός στόχος	Οι μαθητές θα αναστοχαστούν σχετικά με τις συνήθειές τους όσον αφορά το «binge-watching» και τη χρήση των μέσων ενημέρωσης, θα εντοπίσουν προσωπικούς παράγοντες που τις προκαλούν και θα σχεδιάσουν ρεαλιστικούς κανόνες για τη χρήση των ψηφιακών μέσων, με συναισθηματική ευαισθησία, ώστε να υποστηρίξουν μια πιο υγιή χρήση των οθονών.
Μαθησιακά αποτελέσματα	Μέχρι το τέλος του μαθήματος, οι μαθητές θα είναι σε θέση να: • Να εντοπίζουν τα συναισθηματικά και συμπεριφορικά ερεθίσματα που κρύβονται πίσω από το «binge-watching». • Να δημιουργήσουν 4-5 ρεαλιστικούς προσωπικούς κανόνες χρήσης των μέσων ενημέρωσης που προάγουν την ισορροπία και τη συναισθηματική ευεξία. • Να αξιολογούν τη σκοπιμότητα και τη βιωσιμότητα των δικών τους στρατηγικών και εκείνων των συμμαθητών τους. • Να αναστοχαστούν σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο οι προσωπικοί τους παράγοντες σύνδεσης συνδέονται με τις ψηφιακές τους συνήθειες.
Απαιτούμενα εργαλεία/υλικά	• Φύλλο εργασίας «Οι κανόνες μου για τα μέσα ενημέρωσης» • Αυτοκόλλητα σημειώματα • Δείγμα λίστας «Υγιείς κανόνες» (εκτυπωμένο ή στην οθόνη) • Μαρκadόροι, στυλό, χρωματιστό χαρτί • Προαιρετικά: Ψηφιακά εργαλεία (Padlet / Jamboard) για συμμετοχή
Λεπτομερείς οδηγίες	Προετοιμασία (5 - 10 λεπτά) Ο εκπαιδευτικός προβάλλει το απόφθεγμα: «Η τεχνολογία είναι ένας εξαιρετικός υπηρέτης, αλλά ένας φοβερός αφέντης.» Σύντομη συζήτηση: «Έχετε αισθανθεί ποτέ ότι σας ελέγχει η οθόνη σας;»

	Σύντομη δημοσκόπηση: «Ποιος έχει προσπαθήσει να θέσει έναν κανόνα χρήσης της οθόνης στο παρελθόν; Είχε αποτέλεσμα;» Δήλωση στόχου του εκπαιδευτικού: «Σήμερα, θα σχεδιάσουμε τους δικούς μας προσωπικούς κανόνες χρήσης της οθόνης που θα μας βοηθήσουν να διαχειριστούμε τον χρόνο, τα συναισθήματά μας και την ισορροπία μας.»
Λεπτομερείς οδηγίες	Εξερεύνηση / Διερεύνηση (10 λεπτά) Σε ζευγάρια, οι μαθητές συζητούν: • «Πότε χάνετε την αίσθηση του χρόνου ενώ παρακολουθείτε κάτι;» • «Ποια συναισθήματά σας δυσκολεύουν να σταματήσετε;» • «Τι σας βοηθά να ανακτήσετε τον έλεγχο;» Κάθε ομάδα μοιράζεται μία παρατήρηση. Η τάξη καθορίζει από κοινού τα κριτήρια επιτυχίας: • «Τι κάνει έναν κανόνα καλό;» (συγκεκριμένος, ρεαλιστικός, υποστηρικτικός, με συναισθηματική ευαισθησία). Ο εκπαιδευτικός καταγράφει ιδέες στον πίνακα για να καθοδηγήσει την κύρια δραστηριότητα. Κύρια δραστηριότητα / Δημιουργία (20 – 25 λεπτά) Κάθε μαθητής λαμβάνει το φύλλο εργασίας «Οι κανόνες μου για τα μέσα επικοινωνίας» με τις ακόλουθες ενότητες: 1. Οι σημαντικότερες ψηφιακές μου συνήθειες ή δυσκολίες 2. Συναισθηματικά/συμπεριφορικά ερεθίσματα (π.χ. πλήξη, μοναξιά, άγχος) 3. Οι 5 προσωπικοί μου κανόνες (π.χ., «Όταν νιώθω μοναξιά, θα τηλεφωνήσω σε έναν φίλο αντί να παρακολουθήσω τηλεόραση.») 4. Το σχέδιο υποστήριξής μου (χρονόμετρα, αλληλοϋποστήριξη με τους συμμαθητές, θετικές υπενθυμίσεις) Οι μαθητές μπορούν να γράψουν, να ζωγραφίσουν ή να σχεδιάσουν οπτικά τους κανόνες τους. Επιλογή για την ένταξη όλων: οι μαθητές μπορούν να ηχογραφήσουν ή να χρησιμοποιήσουν εικονίδια/σύμβολα. Οι εθελοντές προσθέτουν ιδέες σε μια κοινή αφίσα ή στον «Ψηφιακό Τοίχο Υγείας».

	Κοινή χρήση και ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές (8 λεπτά) Περιήγηση στη γκαλερί: οι μαθητές περιφέρονται, διαβάζουν τους κανόνες των άλλων και αφήνουν ένα σημείωμα: • «Μια ιδέα που θα ήθελα να δοκιμάσω...» • «Αυτός ο κανόνας θα μπορούσε να είναι ακόμα πιο ισχυρός αν...» Ενθαρρύνετε την ενσυναίσθηση και τον εποικοδομητικό τόνο. Προαιρετική γρήγορη αναθεώρηση: οι μαθητές ενημερώνουν έναν κανόνα μετά την ανάγνωση των σχολίων. Ανασκόπηση & Κλείσιμο (5-10 λεπτά) Ατομική γραπτή ανασκόπηση: 1. «Ποιος κανόνας θα είναι πιο δύσκολο να τηρηθεί και γιατί;» 2. «Πώς θα ξέρω ότι λειτουργεί;» 3. «Ποια ιδέα των συμμαθητών μου με ενέπνευσε;» Ο εκπαιδευτικός καταλήγει: «Η υγιής χρήση των μέσων ενημέρωσης δεν έχει να κάνει με τον έλεγχο — έχει να κάνει με την ευαισθητοποίηση και την επιλογή.»
Συμβουλές για την ένταξη/προσαρμογή	Χρησιμοποιήστε οπτικό υλικό ή δίγλωσσα βοηθήματα για τους βασικούς όρους. Δώστε εισαγωγικές φράσεις: • «Όταν νιώθω ___, θα ___ αντί να παρακολουθώ.» • «Θα περιορίσω τη χρήση της οθόνης μου με ___.» Συνδυάστε τους μαθητές με συμμαθητές που μπορούν να τους υποστηρίξουν. Παρέχετε εναλλακτικές μορφές (ζωγραφική, προφορική ηχογράφηση).
Αξιολόγηση, εκτίμηση και αναστοχασμός	Ο εκπαιδευτικός αξιολογεί την ποιότητα και τη μελετημένη φύση των κανόνων χρήσης των μέσων που θέτουν οι μαθητές. Η ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές και οι γραπτές αναστοχασμοί αποκαλύπτουν το βάθος της κατανόησης και της προσωπικής δέσμευσης.
Εργαλεία παρατήρησης (λίστα ελέγχου, κριτήρια αξιολόγησης) Λίστα ελέγχου παρατήρησης για τον εκπαιδευτικό	

Όνομα μαθητή	Συμμετέχει ενεργά	Αναγνωρίζει την επιρροή των αλγορίθμων	Προτείνει ρεαλιστικές στρατηγικές	Παρέχει επικοινωνιακή ανατροφοδότηση στους συμμαθητές	Αναστοχάζεται σχετικά με την προσωπική ευθύνη

Πώς να το χρησιμοποιήσετε:

- Χρησιμοποιήστε το κατά τη διάρκεια:
 - Συζητήσεις με όλη την τάξη
 - Στιγμές ανταλλαγής απόψεων μεταξύ συμμαθητών
 - Χρόνος εργασίας για τη δημιουργία στρατηγικών
- Σημειώστε αμέσως τα στοιχεία που αποδεικνύουν την κατανόηση ή τη συμμετοχή
- Χρήση για:
 - Διαμορφωτική αξιολόγηση
 - Εντοπισμός μαθητών που ενδέχεται να χρειάζονται περισσότερη υποστήριξη ή παρακολούθηση
 - Παροχή ανατροφοδότησης σε πραγματικό χρόνο ή μετά το μάθημα

Κριτήρια αξιολόγησης

Κριτήρια	Άριστα (4 πόντοι)	Καλό (3 πόντοι)	Σε εξέλιξη (2 πόντοι)	Χρειάζεται υποστήριξη (1 πόντος)

Αυτογνωσία	Αναγνωρίζει με σαφήνεια πολλαπλούς παράγοντες που ενεργοποιούν τις συνήθειες και τα συναισθήματα που κρύβονται πίσω από αυτές	Αναγνωρίζει ορισμένα ερεθίσματα/συναισθήματα	Αναφέρει αόριστα τα ερεθίσματα	Δεν υπάρχει σύνδεση μεταξύ συναισθημάτων και συνηθειών
Σαφήνεια και εφικτότητα των κανόνων	Δημιουργεί 4–5 συγκεκριμένους, ρεαλιστικούς και ισορροπημένους κανόνες	Δημιουργεί 3–4 κανόνες, οι οποίοι είναι ως επί το πλείστον ρεαλιστικοί	Οι κανόνες είναι γενικοί ή μη ρεαλιστικοί	Οι κανόνες λείπουν ή δεν σχετίζονται
Δημιουργικότητα και προσωπική προσέγγιση	Επιδεικνύει έντονη προσωπική έκφραση και πρωτοτυπία	Περιλαμβάνονται ορισμένα προσωπικά στοιχεία	Βασικές ή αντιγραμμένες ιδέες	Δεν εμφανίζεται καμία προσωπική σφραγίδα
Βάθος αναστοχασμού	Παρέχει διορατική και εφαρμόσιμη αναστοχαστική σκέψη	Εμφανίζεται κάποια αναστοχαστική σκέψη	Ελάχιστη αναστοχαστική σκέψη	Δεν παρατηρείται ουσιαστική αναστοχαστική σκέψη
Μάθηση από ομοτίμους	Δίνει/χρησιμοποιεί ανατροφοδότηση με προσοχή	Δίνει ή χρησιμοποιεί ανατροφοδότηση	Περιορισμένη συμμετοχή των συμμαθητών	Καμία αλληλεπίδραση με τους συμμαθητές

Οδηγός βαθμολόγησης:

- **18–20 βαθμοί:** Άριστη κατανόηση των εννοιών της ψηφιακής ευημερίας· καλά ανεπτυγμένο προσωπικό στρατηγικό σχέδιο
- **14–17 βαθμοί:** Στερεή κατανόηση, με περιθώρια βελτίωσης όσον αφορά τη στρατηγική ή τον αναστοχασμό
- **10–13 βαθμοί:** Μερική κατανόηση· οι στρατηγικές χρειάζονται περαιτέρω ανάπτυξη ή εξατομίκευση
- **Κάτω από 10 βαθμούς:** Χρειάζεται επιπλέον υποστήριξη ή επανεκπαίδευση σε βασικές έννοιες

**Ερωτήσεις για
προβληματισμό για
τους μαθητές**

1. Ποια νέα συνήθεια θέλω να δοκιμάσω;

 Γράψτε την απάντησή σας εδώ:

2. Πώς μπορώ να κάνω τη χρήση της οθόνης μου πιο υγιεινή;

 Γράψτε την απάντησή σας εδώ:

Ελέγξτε τις απαντήσεις σας:

Δήλωση	Ναι	Όχι
Δημιούργησα ρεαλιστικούς προσωπικούς κανόνες	☐	☐
Βοήθησα κάποιον να βελτιώσει το σχέδιό του	☐	☐
Νιώθω ότι ελέγχω καλύτερα τις συνήθειές μου όσον αφορά τη χρήση της οθόνης	☐	☐

Προαιρετικό: Ποιο είναι το ένα πράγμα για το οποίο είμαι περήφανος/η στο σχέδιό μου;

 Γράψτε εδώ:

	Προαιρετικό: Τι θα μπορούσα να βελτιώσω ή να προσθέσω στο σχέδιό μου;  <i>Γράψτε εδώ:</i>
Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό	Δημιουργήστε μια ατμόσφαιρα υποστήριξης — δώστε έμφαση στην ειλικρίνεια, όχι στην τελειότητα. Πρωθήστε βιώσιμους κανόνες, όχι ακραίους. Χρησιμοποιήστε παραδείγματα ερωτήσεων για να διευκολύνετε τη συζήτηση για τους ντροπαλούς μαθητές.

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.