

Υπερφόρτωση πληροφοριών και «doomscrolling»

Σχέδιο μαθήματος 1

Τίτλος	Κάνετε υπερβολικό scrolling; Ας το συζητήσουμε!
Ηλικιακή ομάδα	12–14 ετών
Διάρκεια	45–50 λεπτά
Μαθησιακός στόχος	Οι μαθητές θα εξοικειωθούν με τις έννοιες του «doomscrolling» και της υπερφόρτωσης πληροφοριών. Θα μάθουν να αναγνωρίζουν πώς η υπερβολική έκθεση σε διαδικτυακό περιεχόμενο μπορεί να επηρεάσει τη διάθεσή τους, τη συγκέντρωσή τους και την ευημερία τους, ενώ παράλληλα θα εξερευνήσουν πρακτικές στρατηγικές για τη διαχείριση της ψηφιακής τους κατανάλωσης και την καλλιέργεια μιας πιο συνειδητής διαδικτυακής παρουσίας.
Μαθησιακά αποτελέσματα	Οι μαθητές θα είναι σε θέση να: • Να ορίζουν την υπερφόρτωση πληροφοριών και το «doomscrolling», αναγνωρίζοντας τις επιπτώσεις τους στο άγχος και τη συγκέντρωση. • Να εντοπίζουν τουλάχιστον 2 προσωπικούς παράγοντες που τους ωθούν στην υπερβολική κύλιση και να εξηγούν πώς οι αλγόριθμοι και η αρνητική προκατάληψη ενθαρρύνουν αυτές τις συμπεριφορές. • Να αναπτύξουν και να δεσμευτούν σε τουλάχιστον δύο στρατηγικές για τη διαχείριση της ψηφιακής τους κατανάλωσης και την προώθηση πιο υγιεινών διαδικτυακών συνηθειών.
Απαιτούμενα εργαλεία/υλικά	• Προβολέας ή διαδραστικός πίνακας με ηχεία + υπολογιστής • Σύντομο βίντεο κινουμένων σχεδίων (2-3 λεπτά) που εξηγεί το «doomscrolling» (π.χ., YouTube) • Εκτυπωμένο φύλλο εργασίας «Σχέδιο στρατηγικής ψηφιακής ευεξίας» • Εκτυπωμένο φύλλο εργασίας «Exit Ticket» (για αναστοχασμό 3-2-1) • Εκτυπωμένο «Ημερολόγιο μικροπειραμάτων: “Δοκιμάστε τη στρατηγική σας”» • Μαρκαδόροι και μολύβια • Αυτοκόλλητα σημειώματα • Προαιρετικά: χαρτί διαγράμματος, απλό ενημερωτικό γράφημα/αφίσα για τον τοίχο της τάξης

Λεπτομερείς οδηγίες	Προετοιμασία (8 λεπτά) Ξεκινήστε αναφέροντας το γενικό θέμα: «Σήμερα θα διερευνήσουμε πόσες πληροφορίες λαμβάνουμε στο διαδίκτυο και πώς μας επηρεάζουν. Θα επικεντρωθούμε στην «υπερφόρτωση πληροφοριών» και στο «doomscrolling». Συνεχίστε με μια ερώτηση προθέρμανσης: «Έχετε περάσει ποτέ πολύ περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο από ό,τι σκοπεύατε;» Ενεργοποιήστε τις προηγούμενες γνώσεις με ένα σύντομο βίντεο (1-2 λεπτά) (https://www.youtube.com/watch?v=2QmuhAvJuLE). Ρωτήστε τους μαθητές: • «Πόσοι από εσάς νιώθετε ότι περνάτε περισσότερο χρόνο στο κινητό σας από ό,τι είχατε σκοπό;» • «Το να περιηγείστε στα κοινωνικά δίκτυα ή στις ειδήσεις σας κάνει μερικές φορές να νιώθετε περισσότερο άγχος;» Εισάγετε τους όρους «Υπερφόρτωση Πληροφοριών» και «Doomscrolling». Δώστε συνοπτικούς ορισμούς: Η Υπερφόρτωση Πληροφοριών είναι «όταν έχετε πάρα πολλές πληροφορίες να επεξεργαστείτε, κάτι που οδηγεί σε άγχος ή δυσκολία στη λήψη αποφάσεων». Το Doomscrolling είναι «η συνεχής κατανάλωση αρνητικών ειδήσεων ή ενοχλητικού περιεχομένου στο διαδίκτυο, ακόμα και όταν σας κάνει να νιώθετε άσχημα». Στη συνέχεια, δηλώστε: Για να αξιοποιήσουμε στο έπακρο αυτό το μάθημα, ας αποφασίσουμε μαζί τι θέλουμε να μάθουμε. Σκεφτείτε τη δική σας ψηφιακή ζωή. Τι ερωτήσεις έχετε σχετικά με το να νιώθετε κατακλυσμένοι από πληροφορίες ή να ελέγχετε συνεχώς κακές ειδήσεις; Τι θέλετε να μάθετε ή να είστε σε θέση να κάνετε μέχρι το τέλος αυτού του μαθήματος σε σχέση με τη διαχείριση του ψηφιακού σας κόσμου;» Δώστε στους μαθητές αυτοκόλλητα σημειώματα για να γράψουν τις ιδέες τους. (π.χ. «Θέλω να μάθω τι σημαίνει doomscrolling», «Θέλω να μάθω αν περνάω πάρα πολύ χρόνο στο διαδίκτυο»). Ομαδοποιήστε παρόμοιες ιδέες στον πίνακα σε 2–3 θέματα (π.χ. «να μειώσουμε τα ερεθίσματα που προκαλούν FOMO», «να αποφύγουμε τις αρνητικές ειδήσεις», «να βρούμε ισορροπία»). Παρουσιάστε τα στην τάξη: «Φαίνεται ότι αυτά είναι τα κύρια θέματα στα οποία θέλουμε να εργαστούμε σήμερα.» Χωρίστε τους μαθητές σε μικρές ομάδες. Ζητήστε τους να επιλέξουν έναν στόχο της τάξης για να τον «αναλάβουν». Ο δάσκαλος λέει: «Η ομάδα σας θα είναι υπεύθυνη για αυτόν τον στόχο. Μαζί, σκεφτείτε έναν απλό δείκτη επιτυχίας — πώς θα ξέρουμε αν κάνουμε πρόοδο αυτή την εβδομάδα;» • Παραδείγματα: - ο «Να ελέγχουμε λιγότερο τις ειδοποιήσεις πριν τον ύπνο». - ο «Να δοκιμάσουμε μια νέα δραστηριότητα εκτός διαδικτύου.» - ο «Να μιλάμε με έναν φίλο αντί να κοιτάμε το κινητό μας». Οι ομάδες μοιράζονται τον δείκτη επιτυχίας τους με μια σύντομη πρόταση.
Λεπτομερείς οδηγίες	Εξερεύνηση / Διερεύνηση (5 λεπτά)

	Συζήτηση για τις αιτίες και τις συνέπειες αυτών των ψηφιακών συνηθειών. Δημιουργήστε έναν πίνακα στον πίνακα με δύο στήλες, ΑΙΤΙΕΣ και ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ. Χωρίστε τους μαθητές σε μικρές ομάδες (3–4) και ζητήστε τους να συζητήσουν και να καταγράψουν τους λόγους για τους οποίους οι άνθρωποι μπορεί να περιηγούνται συνεχώς σε αρνητικές ειδήσεις («doomscrolling») και πώς μπορεί να αισθάνονται λόγω της υπερβολικής πληροφόρησης («information overload»). Μεταξύ των παραγόντων μπορούν να περιλαμβάνονται οι συνεχείς ειδοποιήσεις, η κοινωνική πίεση, ο φόβος να χάσουν κάτι (FOMO) και ο σχεδιασμός των πλατφορμών κοινωνικής δικτύωσης. Κάθε ομάδα να γράψει τουλάχιστον 2 αιτίες (FOMO, ειδοποιήσεις, προκατάληψη προς το αρνητικό, αλγόριθμοι) και 2 συνέπειες (άγχος, κακή ποιότητα ύπνου, ανησυχία) σε αυτοκόλλητα σημειώματα. Στη συνέχεια, οργανώστε μια σύντομη ανταλλαγή απόψεων για να συγκεντρώσετε τις ιδέες στον πίνακα.
Λεπτομερείς οδηγίες	Κύρια εργασία / Δημιουργία (20 λεπτά) Οι μαθητές θα δημιουργήσουν ένα προσωπικό σχέδιο που θα περιγράφει πρακτικές, εφαρμόσιμες στρατηγικές για τη διαχείριση της υπερφόρτωσης πληροφοριών και την αποφυγή του «doomscrolling». Πριν ξεκινήσετε, ρωτήστε: «Τι κάνει μια στρατηγική “καλή”;» Συγκεντρώστε τις ιδέες των μαθητών στον πίνακα (π.χ. συγκεκριμένες, ρεαλιστικές, προσαρμοσμένες στα ερεθίσματα, εύκολες να δοκιμαστούν αυτή την εβδομάδα). Ομαδοποιήστε τις σε 3–4 κριτήρια επιτυχίας που θα προτείνουν οι ίδιοι οι μαθητές. Πείτε στους μαθητές: «Αυτά είναι τα κριτήρια που θα χρησιμοποιήσουμε για να αξιολογήσουμε τις στρατηγικές μας αργότερα, κατά την αμοιβαία αξιολόγηση». Δώστε στους μαθητές έναν πίνακα επιλογών με τέσσερις πιθανούς τύπους στρατηγικών. Κάθε μαθητής επιλέγει 2 από τους 4 για να τις αναπτύξει στο σχέδιό του: 1. Έλεγχος ειδοποιήσεων (απενεργοποίηση ή σίγαση ειδοποιήσεων). 2. Καθαρισμός ροής (αποεγγραφή από λογαριασμούς ή διαγραφή από λίστες). 3. Προγραμματισμένο «παράθυρο ειδήσεων» (ορίστε μια συγκεκριμένη ώρα για ενημερώσεις). 4. Μενού μικρών διαλειμμάτων εκτός σύνδεσης (γρήγορες δραστηριότητες χωρίς οθόνη). Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες και μοιράστε τους το φύλλο εργασίας «Σχέδιο στρατηγικής για την ψηφιακή ευεξία». Εξηγήστε εν συντομία τον σκοπό: «Θα δημιουργήσετε μια στρατηγική για τη βελτίωση της ψηφιακής σας ευεξίας, μειώνοντας την υπερφόρτωση πληροφοριών και το doomscrolling».

Επιτρέψτε τη συζήτηση και τη συνεργασία, αλλά κάθε μαθητής πρέπει να ολοκληρώσει **το δικό του σχέδιο**.

Οι μαθητές κάνουν brainstorming και καταγράφουν τουλάχιστον τρία πρακτικά βήματα. Ενθαρρύνετε τους να εξετάσουν το ενδεχόμενο «ψηφιακής αποτοξίνωσης» (σύντομα διαλείμματα από τις οθόνες), να απενεργοποιήσουν συγκεκριμένες ειδοποιήσεις ή να επιλέξουν συγκεκριμένες ώρες για να ελέγχουν τις ειδήσεις αντί για συνεχή έλεγχο.

Περιηγηθείτε στην αίθουσα για να καθοδηγήσετε και να προωθήσετε τη βαθύτερη σκέψη.

Ανταλλαγή απόψεων και ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές (8 λεπτά)

Κάθε μαθητής κάνει πρώτα μια **γρήγορη «ανταλλαγή σε ζεύγη»**: στρέφεται προς έναν συμμαθητή και μοιράζεται **1 προσωπική στρατηγική ψηφιακής ευεξίας** και τον λόγο για τον οποίο πιστεύει ότι θα βοηθήσει.

Οι συμμαθητές ακούν και δίνουν γρήγορη ανατροφοδότηση χρησιμοποιώντας τα κριτήρια επιτυχίας που δημιούργησε η τάξη:

- *Είναι συγκεκριμένη;*
- *Είναι ρεαλιστική/εφικτή αυτή την εβδομάδα;*
- *Ταιριάζει με το ερέθισμα;*

Μετά από 2–3 λεπτά, καλέστε **μερικούς εθελοντές (3–4 μαθητές)** να μοιραστούν τα σημαντικότερα σημεία με όλη την τάξη.

Ο εκπαιδευτικός μπορεί να πει: «*Τώρα που έχετε αναπτύξει και συζητήσει τις στρατηγικές σας για την ψηφιακή ευημερία, ας ακούσουμε μερικούς από εσάς. Ποιος θα ήθελε να μοιραστεί μια στρατηγική που θεωρεί ιδιαίτερα χρήσιμη ή σημαντική;*»

Οι μαθητές μοιράζονται **σύντομα (60 δευτερόλεπτα)**: τη στρατηγική και το λόγο για τον οποίο την επέλεξαν ή πώς ελπίζουν ότι θα τους βοηθήσει. Ο εκπαιδευτικός συντονίζει χρησιμοποιώντας καθοδηγητικές ερωτήσεις:

- *«Γιατί αυτή η στρατηγική μπορεί να είναι χρήσιμη;»*
- *«Ποιες προκλήσεις θα μπορούσε να αντιμετωπίσει κάποιος και πώς θα μπορούσε να τις ξεπεράσει;»*

Χρησιμοποιήστε μια **«βόλτα στη γκαλερί»** (οι μαθητές αναρτούν τη στρατηγική τους σε αυτοκόλλητα σημειώματα ή σε έναν πίνακα στον τοίχο). Οι συμμαθητές περιφέρονται, διαβάζουν και προσθέτουν ένα σύντομο σχόλιο ή ένα αστερίσκο στις στρατηγικές που θεωρούν χρήσιμες.

Λεπτομερείς οδηγίες	Ανασκόπηση και ολοκλήρωση (5-10 λεπτά) Ατομική ανασκόπηση με τη χρήση ενός δελτίου εξόδου. Μοιράστε σε κάθε μαθητή ένα «κουπόνι εξόδου» 3-2-1. Οι μαθητές πρέπει να αναστοχαστούν ατομικά πάνω στο μάθημα απαντώντας στις ακόλουθες ερωτήσεις: «3 πράγματα που έμαθα για την υπερφόρτωση πληροφοριών και το doomscrolling», «2 στρατηγικές που θα δοκιμάσω αυτή την εβδομάδα για να διαχειριστώ τις ψηφιακές μου συνήθειες» και «1 ερώτηση που εξακολουθώ να έχω σχετικά με την ψηφιακή ευεξία». Συλλέξτε τα δελτία αξιολόγησης ως μέσο αξιολόγησης και για να διαμορφώσετε τα μελλοντικά μαθήματα. Μικρό πείραμα. Μοιράστε το πρότυπο «Ημερολόγιο μικροπειράματος». Ο εκπαιδευτικός λέει: <i>Για τις επόμενες 48 ώρες, κάθε φορά που παρατηρείτε ότι κάνετε υπερβολική κύλιση, σημειώστε το ερέθισμα, πώς νιώσατε, αν χρησιμοποιήσατε τη στρατηγική σας και τι συνέβη μετά από 5 λεπτά. Φέρτε το μαζί σας στο επόμενο μάθημα και θα συζητήσουμε σε ζευγάρια τι λειτούργησε και τι όχι.</i> Δώστε 1 λεπτό στους μαθητές να επιλέξουν μία στρατηγική από το σχέδιό τους και να τη γράψουν στην κορυφή του ημερολογίου τους. Επισημάνετε: «Ο στόχος δεν είναι να σταματήσετε να χρησιμοποιείτε την τεχνολογία. Είναι να έχετε τον έλεγχο, να μην αφήνετε την κύλιση να σας ελέγχει. Δοκιμάστε τη στρατηγική σας αυτή την εβδομάδα και θα το συζητήσουμε μαζί στο επόμενο μάθημα.»
Σύνδεση με την εφαρμογή DigRight	Χρησιμοποιήστε την εφαρμογή μετά την κύρια δραστηριότητα στρατηγικής. Δώστε 5 λεπτά στους μαθητές να εξερευνήσουν την ενότητα «Κοινωνικά Μέσα» της εφαρμογής, η οποία περιλαμβάνει ένα κόμικ και ένα σενάριο. Οι μαθητές λαμβάνουν αποφάσεις, θέτουν ψηφιακά όρια και αναστοχάζονται. Κάντε ανασκόπηση συζητώντας (με όλη την τάξη ή σε ζευγάρια): ○ Ποιες επιλογές κάνατε στο παιχνίδι; ○ Πώς σχετίζονται με τις στρατηγικές που αναπτύξατε νωρίτερα; ○ Σας εξέπληξε κάτι σχετικά με το αποτέλεσμα;
Συμβουλές για την ένταξη/προσαρμογή	● Παρέχετε σαφή οπτικά βοηθήματα και γραπτές οδηγίες για όλες τις δραστηριότητες. ● Για τους μαθητές που χρειάζονται επιπλέον υποστήριξη, ζευγαρώστε τους με συμμαθητές που μπορούν να τους εξηγήσουν τις έννοιες κατά τη διάρκεια της κύριας δραστηριότητας. ● Δώστε τη δυνατότητα επιλογής του τομέα εστίασης (υπερφόρτωση πληροφοριών) σε μαθητές που ενδέχεται να επηρεάζονται αρνητικά από το «doomscrolling».

	Προσφέρετε ποικίλες επιλογές για την «Κύρια Εργασία», επιτρέποντας στους μαθητές να σχεδιάσουν ή να παρουσιάσουν προφορικά τις στρατηγικές τους αντί να γράψουν, αν το προτιμούν.
Αξιολόγηση, εκτίμηση και αναστοχασμός	Διαμορφωτική αξιολόγηση Η διαμορφωτική αξιολόγηση θα διεξάγεται καθ' όλη τη διάρκεια του μαθήματος. Αυτό περιλαμβάνει την παρατήρηση της συμμετοχής κατά τη διάρκεια ομαδικών συζητήσεων και του brainstorming (αξιολόγηση από συμμαθητές) καθώς και την ανασκόπηση των «Σχεδίων Στρατηγικής για την Ψηφιακή Ευημερία». Αξιολόγηση από τους συμμαθητές Η αξιολόγηση από τους συμμαθητές θα πραγματοποιηθεί κατά τη διάρκεια της ανταλλαγής από ζευγάρια και της περιήγησης στη γκαλερί, χρησιμοποιώντας τα κριτήρια επιτυχίας που δημιουργήσαν από κοινού οι μαθητές (συγκεκριμένα, ρεαλιστικά, προσαρμοσμένα στα ερεθίσματα). Οι συμμαθητές παρέχουν γρήγορη γραπτή ή προφορική ανατροφοδότηση Αυτοαξιολόγηση Το «3-2-1» exit ticket και το ημερολόγιο μικροπειραμάτων παρέχουν μια αυτοαξιολόγηση και έναν τελικό έλεγχο της κατανόησης των μαθητών σχετικά με τις βασικές έννοιες και την εφαρμογή τους. Παρακολούθηση: Το επόμενο μάθημα ξεκινά με μια 5λεπτη ανασκόπηση του μικροπειράματος ανά ζεύγη, επιτρέποντας την αυτοαξιολόγηση και την αξιολόγηση από τους συμμαθητές σχετικά με την πρόοδο και τις προσαρμογές.

Εργαλεία παρατήρησης (λίστες ελέγχου, κριτήρια αξιολόγησης)

Λίστα ελέγχου παρατήρησης για τον εκπαιδευτικό

Σκοπός:

Να βοηθήσει τον εκπαιδευτικό να παρακολουθεί την κατανόηση και τη συμμετοχή των μαθητών κατά τη διάρκεια των συζητήσεων στην τάξη και της ατομικής ή ομαδικής εργασίας που σχετίζεται με την ψηφιακή ευημερία, το «doomscrolling» και την ανάπτυξη στρατηγικών.

Χρησιμοποιήστε αυτή τη λίστα ελέγχου ανεπίσημα ενώ περιφέρεστε στην αίθουσα ή κατά τη διάρκεια παρουσιάσεων και ανταλλαγής απόψεων μεταξύ συμμαθητών. Ένα απλό ✓ ή ✗ στις στήλες αρκεί για να καθοδηγήσει την ανατροφοδότηση ή την παρέμβαση.

Όνομα μαθητή	Συμμετέχει ενεργά στη συζήτηση	Μπορεί να ορίσει την έννοια της «υπερφόρτωσης πληροφοριών»	Μπορεί να ορίσει το «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 του Σχεδίου Στρατηγικής για την Ψηφιακή Ευημερία

Σκοπός: Να αξιολογηθεί η ποιότητα και η προσεκτική μελέτη του ατομικού Σχεδίου Στρατηγικής για την Ψηφιακή Ευημερία κάθε μαθητή (η κύρια εργασία του μαθήματος).

Κριτήρια	Άριστα (3 πόντοι)	Καλό (2 πόντοι)	Χρειάζεται υποστήριξη (1 πόντος)
Κατανόηση των εννοιών	Εξηγεί με σαφήνεια και με δικά του λόγια τόσο την «υπερφόρτωση πληροφοριών» όσο και το «doomscrolling»	Εξηγεί και τις δύο έννοιες με μικρά λάθη	Δείχνει σύγχυση ή έλλειψη κατανόησης των βασικών όρων
Συνάφεια των προσωπικών σκέψεων	Προσδιορίζει μια ουσιαστική και συγκεκριμένη προσωπική συνέπεια της υπερβολικής χρήσης ψηφιακών μέσων	Προσδιορίζει μια γενική συνέπεια	Δεν υπάρχει προσωπική αντανάκλαση ή το παράδειγμα είναι άσχετο
Ποιότητα στρατηγικής	Παρέχει 2-3 άκρως σχετικές, πρακτικές και προσωπικές στρατηγικές	Παρέχει 1-2 πρακτικές στρατηγικές	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 σχετικά αποτελεσματικές	Στρατηγικές που είναι απίθανο να εφαρμοστούν ή που δεν σχετίζονται με το θέμα

Οδηγός βαθμολόγησης:

- **10–12 βαθμοί:** Άριστη κατανόηση των εννοιών της ψηφιακής ευημερίας· καλά διαμορφωμένο προσωπικό σχέδιο στρατηγικής
- **7–9 βαθμοί:** Στερεή κατανόηση με περιθώρια βελτίωσης στη στρατηγική ή στον αναστοχασμό
- **4–3 βαθμοί:** Μερική κατανόηση· οι στρατηγικές χρειάζονται περαιτέρω ανάπτυξη ή εξατομίκευση
- **0–3 βαθμοί:** Χρειάζεται επιπλέον υποστήριξη ή επανεκπαίδευση σε βασικές έννοιες

**Ερωτήσεις
αναστοχασμού για τους
μαθητές**

Προαιρετικό, σε περίπτωση που χρειαστεί να επεκτείνετε τον αναστοχασμό πέρα από το μάθημα των 50 λεπτών

1. Πώς άλλαξε το σημερινό μάθημα τον τρόπο με τον οποίο σκέφτομαι τη χρήση των κοινωνικών μέσων;

2. Ποιο είναι το ένα πράγμα που θα κάνω διαφορετικά από σήμερα και μετά για να διαχειριστώ τον χρόνο που περνάω μπροστά στην οθόνη;

(Προαιρετικό για εργασία στο σπίτι ή περαιτέρω αναστοχασμό)

3. Ποιες προκλήσεις ενδέχεται να αντιμετωπίσω όταν προσπαθήσω να αλλάξω τις ψηφιακές μου συνήθειες και πώς θα μπορούσα να τις ξεπεράσω;

3-2-1 Φύλλο ανασκόπησης

Οδηγίες: Παρακαλώ συμπληρώστε τα παρακάτω για να αναστοχαστείτε πάνω στο σημερινό μάθημα.

- **3 πράγματα που έμαθα** για την υπερφόρτωση πληροφοριών και το «doomscrolling»:

1. _____
2. _____
3. _____

- **2 στρατηγικές που θα δοκιμάσω** αυτή την εβδομάδα για να διαχειριστώ τις ψηφιακές μου συνήθειες:

1. _____
2. _____

	• 1 ερώτηση που εξακολουθώ να έχω σχετικά με την ψηφιακή ευεξία: 1. _____ Αυτοαξιολόγηση: 1. Αυτή τη στιγμή, το να κάνω scroll με κάνει να νιώθω: 😊 / 😐 / 😞 2. Αφού δοκιμάσω τη στρατηγική μου, θέλω να νιώθω περισσότερο: 😊 / 😐 / 😞															
Πρότυπα αξιολόγησης από ομοτίμους/αυτοαξιολόγησης	Λίστα ελέγχου αυτοαξιολόγησης – Στρατηγική ψηφιακής ευημερίας Οδηγίες: Αφού ολοκληρώσετε το Σχέδιο Στρατηγικής για την Ψηφιακή Ευημερία, χρησιμοποιήστε αυτή τη λίστα ελέγχου για να αναστοχαστείτε σχετικά με την κατανόησή σας και την πρόοδό σας. Ελέγξτε τις απαντήσεις σας: <table border="1"> <thead> <tr> <th>Δήλωση</th> <th>Ναι</th> <th>Όχι</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Κατανώ τη σημασία του όρου «υπερφόρτωση πληροφοριών».</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>Κατανώ τη σημασία του όρου «doomscrolling».</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>Έχω καταρτίσει ένα ρεαλιστικό σχέδιο για να μειώσω τον χρόνο που περνάω μπροστά στην οθόνη.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>Είμαι σίγουρος/η ότι μπορώ να δοκιμάσω τουλάχιστον μία στρατηγική αυτή την εβδομάδα.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> </tbody> </table> Προαιρετικό: Ποιο είναι το ένα πράγμα για το οποίο είμαι περήφανος/η στο σχέδιό μου; 🖋️ Γράψτε εδώ: _____	Δήλωση	Ναι	Όχι	Κατανώ τη σημασία του όρου « υπερφόρτωση πληροφοριών ».	☐	☐	Κατανώ τη σημασία του όρου « doomscrolling ».	☐	☐	Έχω καταρτίσει ένα ρεαλιστικό σχέδιο για να μειώσω τον χρόνο που περνάω μπροστά στην οθόνη.	☐	☐	Είμαι σίγουρος/η ότι μπορώ να δοκιμάσω τουλάχιστον μία στρατηγική αυτή την εβδομάδα.	☐	☐
Δήλωση	Ναι	Όχι														
Κατανώ τη σημασία του όρου « υπερφόρτωση πληροφοριών ».	☐	☐														
Κατανώ τη σημασία του όρου « doomscrolling ».	☐	☐														
Έχω καταρτίσει ένα ρεαλιστικό σχέδιο για να μειώσω τον χρόνο που περνάω μπροστά στην οθόνη.	☐	☐														
Είμαι σίγουρος/η ότι μπορώ να δοκιμάσω τουλάχιστον μία στρατηγική αυτή την εβδομάδα.	☐	☐														

Προαιρετικό: Τι θα μπορούσα να βελτιώσω ή να προσθέσω στο σχέδιό μου;

✍️ Γράψτε εδώ:

Ημερολόγιο μικροπειραμάτων: «Δοκιμάστε τη στρατηγική σας»

Οδηγίες για τους μαθητές:

Για τις επόμενες 48 ώρες, επιλέξτε **μία στρατηγική** που θέλετε να δοκιμάσετε. Κάθε φορά που παρατηρείτε ότι κάνετε υπερβολική κύλιση, συμπληρώστε μία σειρά του παρακάτω πίνακα. Να είστε ειλικρινείς, αυτό προορίζεται μόνο για τον προσωπικό σας απολογισμό.

Ημερομηνία & Ώρα	Τι με ώθησε να κάνω scroll;	Πώς ένιωσα; (😊 / 😐 / 😞)	Χρησιμοποίησα τη στρατηγική μου; (✓/✗)	Τι συνέβη μετά από 5 λεπτά;
Π.χ.: Δευτέρα 19:30	Βαριέμαι, δεν έχω τίποτα να κάνω	😐	✓	Βγήκα έξω, ένιωσα πιο ήρεμος

Επόμενο μάθημα: Ανασκόπηση σε ζεύγη

Στην αρχή του επόμενου μαθήματος, θα μοιραστείτε με έναν συμμαθητή σας:

- Τι λειτούργησε καλύτερα;
- Τι δεν δούλεψε;
- Τι θα αλλάξω την επόμενη φορά;

Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό

- Παρατηρήστε τις αλληλεπιδράσεις των μαθητών κατά τη φάση «Εξερεύνηση/Ερευνα» για να τους ευαισθητοποιήσετε σχετικά με τις ψηφιακές τους συνήθειες.
- Προβλέψτε ότι ορισμένοι μαθητές ενδέχεται να αντιδράσουν στην ιδέα της μείωσης του χρόνου που περνούν μπροστά στην οθόνη. Διαμορφώστε το μάθημα με γνώμονα τη βελτίωση της ευημερίας και όχι απλώς τον περιορισμό της πρόσβασης.
- Να έχετε κατά νου την **τάση προς το αρνητικό και τον αλγοριθμικό σχεδιασμό** όταν εξηγείτε γιατί οι μαθητές μπορεί να έλκονται από κακές ειδήσεις παρά την αναστάτωση που τους προκαλούν.
- Δώστε **προσοχή** στους μαθητές που φαίνονται ιδιαίτερα αφοσιωμένοι ή αναστατωμένοι από τα θέματα που συζητήθηκαν.
- Ξεκινήστε το επόμενο μάθημα με μια **5λεπτη ανασκόπηση** του μικροπειράματος **σε ζεύγη** (τι πέτυχε, τι δεν πέτυχε, τι πρέπει να προσαρμοστεί).

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι – ΣΧΕΔΙΟ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

Σχέδιο στρατηγικής για την ψηφιακή ευημερία

Όνομα ομάδας: _____

Ημερομηνία: _____

Οδηγίες: Είναι εύκολο να παρασυρθείτε από την υπερβολική πληροφόρηση στο διαδίκτυο ή να βρεθείτε να κάνετε ατελείωτο scrolling, ακόμα και όταν αυτό δεν σας κάνει να νιώθετε καλά. Αυτό το σχέδιο θα σας βοηθήσει να αναλάβετε τον έλεγχο των ψηφιακών σας συνηθειών για καλύτερη ευεξία! Σκεφτείτε πώς χρησιμοποιείτε το κινητό, το tablet ή τον υπολογιστή σας και σκεφτείτε μερικά πρακτικά βήματα που μπορείτε να ακολουθήσετε.

Μέρος 1: Κατανόηση των συνηθειών μου

1. Τι με κάνει συνήθως να νιώθω υπερφορτωμένος από πληροφορίες στο διαδίκτυο; (π.χ. πάρα πολλές ειδοποιήσεις, πάρα πολλά νέα, πάρα πολλά μηνύματα)

2. Πότε διαπιστώνω ότι κάνω «doomscrolling» (κυλάω την οθόνη ανάμεσα σε αρνητικές ειδήσεις ή περιεχόμενο, ακόμα και όταν αυτό με κάνει να νιώθω χειρότερα);

3. Πώς με κάνει να νιώθω ο υπερβολικός χρόνος μπροστά στην οθόνη ή το αρνητικό περιεχόμενο; (π.χ. άγχος, κόπωση, ανησυχία, θλίψη, διάσπαση της προσοχής)

Μέρος 2: Οι στρατηγικές μου για την ψηφιακή ευεξία

Σκέψου πρακτικά μέτρα που μπορείς να λάβεις. Να είσαι συγκεκριμένος!

Στρατηγική 1: Διαχείριση του χρόνου που περνάω μπροστά στην οθόνη και των ειδοποιήσεων

- Πώς μπορώ να ορίσω χρονικά όρια για συγκεκριμένες εφαρμογές ή για τη συνολική χρήση της οθόνης;



- Ποιες ειδοποιήσεις μπορώ να απενεργοποιήσω για να μειώσω τις διακοπές;

Στρατηγική 2: Διαχείριση του περιεχομένου μου

- Πώς μπορώ να διαχειριστώ τη ροή μου στα κοινωνικά δίκτυα για να μειώσω το άγχος (π.χ. να σταματήσω να ακολουθώ λογαριασμούς που με κάνουν να νιώθω άσχημα, να ακολουθήσω πιο θετικούς λογαριασμούς);

- Πώς μπορώ να είμαι πιο επιλεκτικός όσον αφορά τις ειδήσεις ή τα βίντεο που παρακολουθώ;

Στρατηγική 3: Εύρεση εναλλακτικών λύσεων αντί για το κύλιση

- Ποιες είναι 2-3 εναλλακτικές δραστηριότητες που μπορώ να κάνω όταν νιώθω βαρεμάρα, άγχος ή την παρόρμηση να κοιτάζω ατέλειωτα τις ενημερώσεις; (π.χ. να διαβάσω ένα βιβλίο, να τηλεφωνήσω σε έναν φίλο, να παίξω έξω, να ασχοληθώ με ένα χόμπι)

Μέρος 3: Η δέσμευσή μου

Δεσμεύομαι να δοκιμάσω τουλάχιστον **δύο** από τις στρατηγικές του σχεδίου μου αυτή την εβδομάδα.

Οι δύο κορυφαίες στρατηγικές που θα δοκιμάσω είναι:

1.

2.

Δοκιμάζοντας αυτές τις στρατηγικές, ελπίζω να νιώσω:









Σχέδιο μαθήματος 2

Τίτλος	Αποκωδικοποιώντας το Feed: Αλγόριθμοι, Άγχος και Συνειδητή Περιήγηση
Ηλικιακή ομάδα	14 - 16 ετών
Διάρκεια	50 λεπτά
Μαθησιακός στόχος	Αυτό το μάθημα έχει ως στόχο να δώσει στους μαθητές τη δυνατότητα να αναλύσουν κριτικά τη διάχυτη φύση της ψηφιακής πληροφορίας και τις ψυχολογικές επιπτώσεις της. Οι μαθητές θα εμβαθύνουν την κατανόησή τους σχετικά με την υπερφόρτωση πληροφοριών και το «doomscrolling», αναγνωρίζοντας τις επιπτώσεις τους στην ψυχική υγεία, τη λήψη αποφάσεων και τη γενική ευημερία. Ο στόχος είναι να τους εξοπλίσει με προηγμένες στρατηγικές για την ψηφιακή αυτορρύθμιση, ενισχύοντας την ανθεκτικότητα και προωθώντας την προσεκτική ενασχόληση με το διαδικτυακό περιεχόμενο.
Μαθησιακά αποτελέσματα	Οι μαθητές θα είναι σε θέση να: • Αναλύουν τους ψυχολογικούς μηχανισμούς και τους κοινωνικούς παράγοντες που συμβάλλουν στην υπερφόρτωση πληροφοριών και στο «doomscrolling». • Αξιολογούν τις συγκεκριμένες αρνητικές επιπτώσεις της υπερβολικής, μη επιμελημένης κατανάλωσης πληροφοριών στην ψυχική υγεία και τη γνωστική λειτουργία των εφήβων. • Να αναπτύξουν και να διατυπώσουν εξατομικευμένες, προληπτικές στρατηγικές για την ψηφιακή αυτορρύθμιση και την προώθηση μιας πιο υγιούς και συνειδητής παρουσίας στο διαδίκτυο.
Απαιτούμενα εργαλεία/υλικά	• Λευκός πίνακας ή προβολέας • Υπολογιστές (προαιρετικά) • Μαρκαδόροι ή στυλό • Φυλλάδια ή κάντε κλικ για την ηλεκτρονική έκδοση: «The Feed Filter Challenge» και, προαιρετικά, τα φύλλα δραστηριοτήτων «Digital Feed Blueprint» (Παράρτημα Ι) (με προσομοιώσεις ροών κοινωνικών μέσων/ιστότοπων ειδήσεων που παρουσιάζουν ποικίλο περιεχόμενο και χαρακτηριστικά πλατφορμών).



	Πρόσβαση σε μερικούς σύντομους, σχετικούς τίτλους ειδήσεων (μείγμα θετικών, ουδέτερων και αρνητικών) για συζήτηση (προαιρετικά).
Λεπτομερείς οδηγίες	Προετοιμασία (8 λεπτά) Ξεκινήστε το μάθημα με μια ερώτηση που προτρέπει στη σκέψη, για να πυροδοτήσετε τη συζήτηση: «<i>Σας έχει συμβεί ποτέ να ανοίξετε το κινητό σας για μόλις 5 λεπτά και ξαφνικά να έχουν περάσει 30 λεπτά; Τι συνέβη;</i>» Δώστε στους μαθητές λίγο χρόνο να σκεφτούν ή να μοιραστούν τις σκέψεις τους, παρουσιάζοντας παράλληλα την εικονογραφημένη απεικόνιση του «doomscrolling»/υπερφόρτωσης πληροφοριών. Άμεσες αντιδράσεις: «<i>Πώς σας κάνει να νιώθετε αυτό; Έχετε βιώσει κάτι τέτοιο;</i>» Στη συνέχεια, παρουσιάστε το θέμα του μαθήματος λέγοντας: «<i>Σήμερα, θα εξερευνήσουμε δύο σημαντικές προκλήσεις της ψηφιακής εποχής μας: την υπερφόρτωση πληροφοριών – την αίσθηση ότι πλημμυρίζουμε από υπερβολικά πολλά δεδομένα, γεγονός που μας δυσκολεύει να σκεφτούμε καθαρά ή να πάρουμε αποφάσεις· και το doomscrolling – τη ψυχαναγκαστική συνήθεια να καταναλώνουμε συνεχώς αρνητικές ειδήσεις ή περιεχόμενο στα κοινωνικά δίκτυα, ακόμα και όταν αυτό μας προκαλεί άγχος ή αίσθημα απελπισίας.</i>» Συνδέστε το επίσης με την ψυχική υγεία: άγχος, κόπωση λήψης αποφάσεων, αγωνία. Δώστε σε κάθε μαθητή ένα αυτοκόλλητο σημείωμα: «<i>Τι θέλετε να μάθετε ή να αλλάξετε σήμερα σχετικά με τις συνήθειες περιήγησής σας;</i>» Οι μαθητές γράφουν 1 προσωπικό μαθησιακό στόχο και τον αναρτούν στον πίνακα ή στον τοίχο. Ο εκπαιδευτικός ομαδοποιεί τις σημειώσεις σε 2–3 θέματα (π.χ. «να μειώσουμε τα ερεθίσματα που προκαλούν FOMO», «να περιηγούμε λιγότερο το βράδυ», «να αποφεύγουμε την αρνητικότητα»). <i>Παρουσιάστε τα ομαδοποιημένα θέματα στην τάξη:</i> «<i>Αυτοί είναι οι στόχοι στους οποίους θέλετε να εργαστείτε μαζί σήμερα.</i>» Χωρίστε τους μαθητές σε μικρές ομάδες. Κάθε ομάδα «υιοθετεί» έναν στόχο της τάξης. Ρωτήστε: «<i>Πώς θα ξέρουμε αν θα έχουμε πετύχει μέχρι την επόμενη εβδομάδα; Γράψτε έναν δείκτη επιτυχίας.</i>» Παραδείγματα: «<i>Πέρασα λιγότερο χρόνο ελέγχοντας τις ειδοποιήσεις πριν τον ύπνο.</i>» «<i>Αντικατέστησα μία περίοδο κύλισης με μια δραστηριότητα εκτός διαδικτύου.</i>» Κάθε ομάδα μοιράζεται σύντομα τον δείκτη επιτυχίας της (1 πρόταση). Ο εκπαιδευτικός τις σημειώνει. Θα επανεξεταστούν κατά την ανασκόπηση και την παρακολούθηση των μικροπειραμάτων. Εξερεύνηση / Διερεύνηση (10 λεπτά) Ανοίξτε τη διαδραστική σελίδα «The Feed Filter Challenge, Inclusive» στον προβολέα ή στις συσκευές. Ενεργοποιήστε τις απαραίτητες ρυθμίσεις προσβασιμότητας (απλοποιημένη ροή, υψηλή αντίθεση, γραμματοσειρά κατάλληλη για δυσλεξία, ανάγνωση με φωνή, επέκταση/σύμπτυξη υποστηρικτικών στοιχείων).

	Παρουσιάστε το «The Feed Filter Challenge». Εξηγήστε ότι στους μαθητές θα παρουσιαστεί μια σειρά προσομοιωμένων αναρτήσεων στα κοινωνικά μέσα ή τίτλων ειδήσεων, παρόμοιων με αυτά που ενδέχεται να συναντούν καθημερινά. Χωρίστε τους μαθητές σε μικρές ομάδες (3-4 μαθητές). Δώστε σε κάθε ομάδα ένα φύλλο δραστηριότητας. Δώστε τους οδηγίες να το συζητήσουν και να το συμπληρώσουν. Οι ομάδες συζητούν κάθε θέμα, καταγράφοντας τα συλλογικά συναισθήματα και τις αποφάσεις τους. Κάντε τον γύρο της τάξης για να διευκολύνετε την εις βάθος διερεύνηση, προτρέποντάς τους να εξετάσουν τον ψυχολογικό αντίκτυπο και τον ρόλο των αλγορίθμων σε ό,τι βλέπουν. Αυτή η δραστηριότητα τους εμπλέκει άμεσα στη διερεύνηση των αιτιών και των συνεπειών των ψηφιακών προτύπων κατανάλωσής τους. Χρησιμοποιήστε βοηθήματα ανάλογα με τις ανάγκες: εισαγωγικές φράσεις, επεξηγήσεις σε απλή γλώσσα (π.χ. τι είναι το «clickbait»), επαλήθευση πηγών, καθώς και ανάγνωση με δυνατή φωνή για λόγους προσβασιμότητας. <u>Προαιρετικά:</u> ενεργοποιήστε την «Απλοποιημένη ροή» (text-first) για να μειώσετε το γνωστικό φορτίο για ορισμένες ομάδες. Συζητήστε σε ομάδες τις απαντήσεις που δόθηκαν στα φύλλα εργασίας. Ο εκπαιδευτικός συνδέει τα μοτίβα με την ενίσχυση της αρνητικότητας/του clickbait και τον τρόπο με τον οποίο αυτά τροφοδοτούν το «doomscrolling».
Λεπτομερείς οδηγίες	Κύρια εργασία / Δημιουργία (20 λεπτά) Στις ίδιες ομάδες όπως και πριν, οι μαθητές κάνουν brainstorming: <i>«Τι κάνει ένα feed πιο υγιές και λιγότερο πιθανό να προκαλέσει doomscrolling ή υπερφόρτωση;»</i> Κάθε ομάδα προτείνει 2-3 κριτήρια (π.χ. περισσότερη ποικιλία, λιγότερη αρνητικότητα, περιορισμός των clickbait, συμπερίληψη θετικού περιεχομένου) Στη συνέχεια, τα ομάδες τα ομαδοποιούν σε μια λίστα με Κριτήρια Υγιούς Feed, η οποία θα καθοδηγήσει τον επανασχεδιασμό. Παρουσιάστε δύο σύντομους τίτλους: έναν ουδέτερο και έναν αρνητικό, και ρωτήστε: <i>«Ποιος τίτλος τραβάει περισσότερο την προσοχή; Γιατί οι αλγόριθμοι ενδέχεται να προωθούν τον αρνητικό;»</i>. Στη συνέχεια, συνδέστε το με τη μεροληψία αρνητικότητας αλληλεπίδραση ατελείωτη κύλιση. Χρησιμοποιώντας το «Feed Filter Challenge», οι ομάδες πρέπει να επανασχεδιάσουν το feed σύμφωνα με τα καθορισμένα κριτήρια υγιούς feed. Για κάθε ανάρτηση πρέπει να αποφασίσουν: Διατήρηση / Υποβάθμιση / Επισήμανση / Διαγραφή. Μπορούν να επιλέξουν τον τρόπο παρουσίασης του επανασχεδιασμού τους: • Να σχεδιάσουν ένα πιο υγιές feed (σε χαρτί, δημιουργώντας πλαίσια ή γρήγορα σκίτσα) • Να χρησιμοποιήσουν το προαιρετικό φύλλο εργασίας «Blueprint» για επιπλέον δομή. • Προαιρετικά: να προτείνουν νέο περιεχόμενο προς προσθήκη (π.χ. συμβουλές για χόμπι, τοπικές εκδηλώσεις, θετικές ειδήσεις).

Κάντε τον γύρο της τάξης και προτρέψτε τους μαθητές να σκεφτούν πιο βαθιά: «Πώς αυτός ο επανασχεδιασμός υποστηρίζει τα κριτήριά σας; Πώς μειώνει την υπερφόρτωση;»

Κάθε ομάδα γράφει μια σύντομη δήλωση: «Ο επανασχεδιασμός μας μειώνει το doomscrolling με...», η οποία θα μοιραστεί στην ενότητα 7.4

«Ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές».

Κοινή χρήση & Ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές (8 λεπτά)

Ζητήστε από τις ομάδες να αναρτήσουν τον ανασχεδιασμένο τους feed σε διάφορα σημεία της αίθουσας (σκίτσο ή φύλλο εργασίας Blueprint).

Οι μαθητές περιφέρονται και εξετάζουν τουλάχιστον 2 ανασχεδιασμούς άλλων ομάδων.

Καθώς τις εξετάζουν, αφήνουν ένα ✓ για κάτι που ανταποκρίνεται στα **Κριτήρια Υγιούς Feed** και/ή ένα αυτοκόλλητο σημείωμα με μία πρόταση, αν δεν ανταποκρίνεται.

Κάθε ομάδα επιστρέφει στη δική της ανασχεδιασμένη ροή και διαβάζει την ανατροφοδότηση που έλαβε.

Παρουσιάστε την **κλίμακα αξιολόγησης ενός σημείου** (με βάση τα Κριτήρια Υγιούς Feed που δημιούργησε η τάξη). Οι ομάδες χρησιμοποιούν αυτή την κλίμακα για να μοιραστούν **ένα επικοινωνιακό σχόλιο** με μια άλλη ομάδα.

- Στόχος της κλίμακας αξιολόγησης: Ο επανασχεδιασμός μειώνει το «doomscrolling»/την υπερφόρτωση, διατηρώντας παράλληλα το feed ελκυστικό.
 - Στοιχεία που παρατηρώ: ...
 - Θα ήταν ακόμα καλύτερο αν: ...

Λεπτομερείς οδηγίες	Ανασκόπηση & Ολοκλήρωση (4 λεπτά) Ζητήστε από τους μαθητές να συμπληρώσουν ατομικά μια σύντομη ανασκόπηση χρησιμοποιώντας τις υποδείξεις στο 10.3. Τονίστε ότι η ψηφιακή ευεξία είναι μια διαρκής πορεία που απαιτεί συνεχή αυτογνωσία και προσαρμογή. Ενισχύστε το βασικό μήνυμα: <i>«Έχετε τη δύναμη να διαμορφώσετε το ψηφιακό σας περιβάλλον. Προσέχοντας τι καταναλώνετε και πώς το καταναλώνετε, μπορείτε να καλλιεργήσετε μια πιο υγιή και ισορροπημένη σχέση με την τεχνολογία».</i> Πριν ολοκληρώσετε το μάθημα, μοιράστε το φύλλο εργασίας «Ημερολόγιο μικροπειραμάτων» και δώστε τις ακόλουθες οδηγίες στους μαθητές: <i>«Τις επόμενες 48 ώρες, δοκιμάστε μία από τις στρατηγικές σας στο σπίτι. Κάθε φορά που παρατηρείτε ότι κάνετε υπερβολική κύλιση, σημειώστε το ερέθισμα, το συναίσθημά σας (😬/😬/😬), αν χρησιμοποιήσατε τη στρατηγική σας και τι συνέβη μετά από 5 λεπτά».</i> Οι μαθητές γράφουν τη στρατηγική που θα δοκιμάσουν στην κορυφή του ημερολογίου τους. Τονίστε ότι: <i>«Δεν έχει να κάνει με επιτυχία ή αποτυχία. Έχει να κάνει με το να παρατηρήσετε τι λειτουργεί για εσάς.»</i> Υπενθυμίστε στην τάξη τους στόχους και τους δείκτες επιτυχίας που ορίστηκαν στο 7.1 και πείτε: <i>«Μερικοί από εσάς είπατε ότι επιτυχία σημαίνει λιγότερο έλεγχο πριν τον ύπνο. Άλλοι είπατε ότι σημαίνει προσθήκη περισσότερου θετικού περιεχομένου. Τις επόμενες 48 ώρες, δείτε πώς η στρατηγική σας ανταποκρίνεται σε αυτούς τους δείκτες επιτυχίας.»</i> Ολοκληρώστε με μια ενθαρρυντική φράση: <i>«Οι αλγόριθμοι έχουν σχεδιαστεί για να τραβούν την προσοχή μας, αλλά εσείς μπορείτε να πάρετε τον έλεγχο στα χέρια σας. Δοκιμάστε τη στρατηγική σας αυτή την εβδομάδα και στο επόμενο μάθημα θα αναλογιστούμε τι απέδωσε.»</i>
Σύνδεσμος προς την εφαρμογή DigRight	Οι μαθητές μπορούν να συνδεθούν με τα κτίρια «Doomscrolling» ή «Social Media» μέσα στην εφαρμογή DigRight. Η εφαρμογή μπορεί να παρουσιάσει σενάρια όπου οι NPC (μη παίκτες) αντιμετωπίζουν δυσκολίες με τις αλγοριθμικές ροές ή τον καταναγκαστικό έλεγχο, προτρέποντας τους μαθητές να κάνουν επιλογές που ενισχύουν τις στρατηγικές ψηφιακής ευεξίας που συζητήθηκαν στην τάξη (π.χ., ερωτήσεις σχετικά με τη διαχείριση των ειδοποιήσεων ή την επιλογή περιεχομένου).
Συμβουλές για ένταξη/προσαρμογή	• Επιλογή εστίασης: Οι μαθητές που θεωρούν τα παραδείγματα doomscrolling συναισθηματικά βαριά μπορούν αντ' αυτού να ασχοληθούν με την υπερφόρτωση πληροφοριών. • Ευέλικτα αποτελέσματα: Οι ομάδες μπορούν να παρουσιάσουν τις επανασχεδιασμένες προτάσεις ως σκίτσο, πίνακα (Διατήρηση/Υποβάθμιση/Επισήμανση/Κατάργηση) ή το προαιρετικό φύλλο εργασίας «Blueprint». • Απλοποιημένη ροή: Παρέχετε λιγότερες αναρτήσεις (3–4) για τους μαθητές που χρειάζονται μειωμένο γνωστικό φορτίο. • Οπτικά βοηθήματα: Χρησιμοποιήστε εικονίδια (📺 🎮 😬 📱) και emoji (😬 / 😬 / 😬) για προσιτή κατηγοριοποίηση και αναστοχασμό.

	• Αρχικές φράσεις: Προσφέρετε δομημένες προτροπές για ανατροφοδότηση και αναστοχασμό. • Βοηθητικά εργαλεία: Επιτρέψτε τη χρήση γραμματοσειρών υψηλής αντίθεσης, φιλικών προς τη δυσλεξία, της λειτουργίας «ανάγνωσης φωναχτά» ή της ψηφιακής σύζευξης. • Ευέλικτη ανασκόπηση: Οι ερωτήσεις στο τέλος της δραστηριότητας μπορούν να απαντηθούν με εικονίδια ή σύντομες σημειώσεις αντί για πλήρεις προτάσεις. • Υποστήριξη από συμμαθητές: Συνδυάστε τους μαθητές στρατηγικά για ανασκοπήσεις μικροπειραμάτων (ένας μαθητής με ισχυρή ικανότητα αναστοχασμού με έναν που χρειάζεται περισσότερη υποστήριξη).
Αξιολόγηση, εκτίμηση και αναστοχασμός	Διαμορφωτική αξιολόγηση Παρατήρηση: Παρατηρήστε τη συμμετοχή των μαθητών στις συζητήσεις και τις δραστηριότητες, σημειώνοντας την κριτική τους σκέψη μέσω της κατηγοριοποίησης, των συνεισφορών στα Κριτήρια Υγιούς Τροφοδοσίας και της αιτιολόγησης για τις επανασχεδιασμούς. Αξιολόγηση από τους συμμαθητές Ανταλλαγή στρατηγικών και ανατροφοδότηση: Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας ανταλλαγής (7.4), αξιολογήστε την ποιότητα της ανατροφοδότησης από τους συμμαθητές, εκτιμώντας την ικανότητα των μαθητών να προσφέρουν εποικοδομητική κριτική και προτάσεις, κάτι που αποδεικνύει την κατανόησή τους σχετικά με τις αποτελεσματικές στρατηγικές. Αυτοαξιολόγηση Το «Exit Ticket» και το ημερολόγιο μικροπειραμάτων: Εξετάστε τις απαντήσεις των μαθητών στις ερωτήσεις για να αξιολογήσετε τη μεταγνωστική τους συνειδητοποίηση, τις προσωπικές τους ιδέες και τη δέσμευσή τους στην ψηφιακή ευημερία. Παρακολούθηση (Επόμενο μάθημα): Ανασκόπηση μικροπειράματος: Στο επόμενο μάθημα, οι μαθητές συμμετέχουν σε μια συζήτηση 5 λεπτών ανά ζεύγη σχετικά με τη δοκιμή της στρατηγικής τους για 48 ώρες. Αξιολογήστε την ικανότητά τους να αναστοχάζονται τα αποτελέσματα (τι λειτουργήσε, τι όχι) και να προσδιορίζουν τα επόμενα βήματα, κάτι που αποδεικνύει την πρόοδο στην αυτορυθμιζόμενη μάθηση και την πρακτική εφαρμογή στρατηγικών ψηφιακής ευημερίας.
Εργαλεία παρατήρησης (λίστες ελέγχου, κριτήρια αξιολόγησης)	

Λίστα ελέγχου παρατήρησης για τον εκπαιδευτικό

Σκοπός:

Να βοηθήσει τον εκπαιδευτικό να παρακολουθεί τη συμμετοχή των μαθητών και την ανώτερη σκέψη κατά τη διάρκεια των συζητήσεων στην τάξη και της ατομικής ή ομαδικής εργασίας.

Χρησιμοποιήστε αυτή τη λίστα ελέγχου ανεπίσημα ενώ περιφέρεστε στην αίθουσα ή κατά τη διάρκεια παρουσιάσεων και ανταλλαγής απόψεων μεταξύ συμμαθητών. Ένα απλό ✓ ή ✗ στις στήλες αρκεί για να καθοδηγήσει την ανατροφοδότηση ή την παρέμβαση.

Όνομα μαθητή	Συμβάλλει στους στόχους της τάξης (7.1)	Αναλύει τις πληροφορίες και τις συναισθηματικές αντιδράσεις (7.2)	Προτείνει κριτήρια για υγιή ανατροφοδότηση (7.3)	Συμμετέχει στην εργασία επανασχεδιασμού (7.3)	Παρέχει αιτιολόγηση (7.3)	Δίνει εποικοδομητική ανατροφοδότηση στους συμμαθητές (7.4)	Συμπληρώνει το δελτίο εξόδου και καθορίζει στρατηγική ή (7.5)

Πώς να το χρησιμοποιήσετε:

- Χρησιμοποιήστε το κατά τη διάρκεια:
 - Συζητήσεις με όλη την τάξη
 - Στιγμές ανταλλαγής απόψεων μεταξύ συμμαθητών
 - Χρόνος εργασίας για τη δημιουργία στρατηγικής
- Σημειώστε αμέσως τα στοιχεία που δείχνουν κατανόηση ή 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

Οδηγός προόδου μάθησης

Οδηγίες: Χρησιμοποιήστε αυτόν τον οδηγό βαθμολόγησης αφού οι μαθητές ολοκληρώσουν το μάθημα (Φύλλο Αξιολόγησης + επιλογή στρατηγικής). Πρόκειται για ένα γρήγορο, διαμορφωτικό εργαλείο για τον έλεγχο της συνολικής κατανόησης, της αναστοχαστικής σκέψης και της εφαρμοσιμότητας των στρατηγικών. Βαθμολογήστε κάθε κριτήριο με βάση τα στοιχεία που προκύπτουν από τις δραστηριότητες της τάξης και τα φύλλα αξιολόγησης. Οι βαθμολογίες σας βοηθούν να προσδιορίσετε ποιοι μαθητές αισθάνονται σίγουροι και ποιοι ενδέχεται να χρειαστούν επιπλέον υποστήριξη κατά την ανασκόπηση του μικροπειράματος στο επόμενο μάθημα.

Κριτήρια	Καλό (3 πόντοι)	Σε εξέλιξη (2 πόντοι)	Χρειάζεται υποστήριξη (1 πόντος)
Κατανόηση εννοιών	Εξηγεί με σαφήνεια τις τεχνικές της πλατφόρμας (π.χ. αρνητική προκατάληψη, clickbait) και τις συνδέει με το doomscrolling και την υπερφόρτωση.	Αναφέρει τις τεχνικές των πλατφορμών, αλλά η εξήγηση είναι μερική ή ασαφής.	Δείχνει ελάχιστη ή καθόλου κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι πλατφόρμες κρατούν τους χρήστες να κάνουν scroll.
Συνάφεια των προσωπικών προβληματισμών	Προσδιορίζει τα δικά του ερεθίσματα και τα συνδέει με συναισθηματικές αντιδράσεις (😬 / 😬 / 😬).	Προσδιορίζει ορισμένα ερεθίσματα, αλλά η σύνδεση με τα συναισθήματα είναι ασαφής.	Δεν έχουν εντοπιστεί σαφείς ερεθίσματα ή η ανασκόπηση είναι πολύ γενική.
Ποιότητα στρατηγικής	Προτείνει 2 ή περισσότερες συγκεκριμένες, ρεαλιστικές και προσωπικές στρατηγικές για τη μείωση της υπερφόρτωσης/του doomscrolling.	Προτείνει 1–2 στρατηγικές που είναι κάπως πρακτικές ή γενικές.	Οι στρατηγικές είναι μη ρεαλιστικές, ασαφείς, αντιγραμμένες ή απουσιάζουν.

Εφικτότητα και αντίκτυπος των στρατηγικών	Οι στρατηγικές είναι πρακτικές, συνδέονται σαφώς με τα Κριτήρια Υγιούς Feed και είναι πιθανό να βελτιώσουν την ευημερία.	Οι στρατηγικές είναι εν μέρει εφικτές ή συνδέονται μόνο αόριστα με τα κριτήρια.	Οι στρατηγικές είναι μη πρακτικές ή δεν σχετίζονται με τους στόχους ευημερίας.
--	--	---	--

Οδηγός βαθμολόγησης:

- **10–12 βαθμοί (Άριστα):** Καλή κατανόηση, προσεκτική ανάλυση, ρεαλιστικές και αποτελεσματικές στρατηγικές.
- **7–9 βαθμοί (Καλή):** Στερεή κατανόηση, κάποια ανάλυση, στρατηγικές πρακτικές αλλά χρειάζονται βελτίωση.
- **4–6 βαθμοί (Μερική):** Περιορισμένη κατανόηση, ασαφής ανάλυση, ανεπαρκώς ανεπτυγμένες στρατηγικές.
- **0–3 βαθμοί (Χρειάζεται υποστήριξη):** Σύγχυση στην κατανόηση, έλλειψη αναστοχασμού, μη ρεαλιστικές ή ανύπαρκτες στρατηγικές.

Πρότυπο «Exit Ticket» (3–2–1 + αυτοαξιολόγηση με emoji)

Οδηγίες: Αφιερώστε λίγα λεπτά για να αναστοχαστείτε προσεκτικά πάνω σε ό,τι εξερευνήσατε σήμερα. Να είστε ειλικρινείς, αυτό είναι μόνο για εσάς (και τον καθηγητή σας, αν νιώθετε άνετα να το μοιραστείτε). Θεωρήστε το ως το πρώτο βήμα για να αναλάβετε πραγματικά την ευθύνη των ψηφιακών σας επιλογών

Όνομα: _____

Ημερομηνία: _____

Ερωτήσεις αναστοχασμού για τους μαθητές

3 πράγματα που έμαθα σήμερα για την κύλιση και τις ροές:

2 προσωπικοί παράγοντες που πρέπει να προσέχω:

	1 στρατηγική που θα δοκιμάσω αυτή την εβδομάδα: Αυτοαξιολόγηση με emoji: - Αυτή τη στιγμή, όταν κάνω scroll, συνήθως νιώθω: 😊 / 😐 / 😞 - Αφού εφαρμόσω τη στρατηγική μου, θέλω να νιώθω περισσότερο: 😊 / 😐 / 😞						
Πρότυπα αξιολόγησης από ομοτίμους/αυτοαξιολόγησης	Κριτήρια αξιολόγησης ενός σημείου (Πρότυπο ανατροφοδότησης από συμμαθητές) Σκοπός: Κάθε ομάδα αξιολογεί τον επανασχεδιασμό μιας άλλης ομάδας κατά τη διάρκεια της περιήγησης στη γκαλερί. Καταγράφουν ένα πλεονέκτημα (Από τα στοιχεία που βλέπω...) και μία πρόταση (Θα ήταν ακόμα καλύτερο αν...) που συνδέονται με τα Κριτήρια Υγιούς Ανατροφοδότησης της τάξης. <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 20px;"> <thead> <tr style="background-color: #f0f0f0;"> <th style="width: 30%; padding: 5px;">Κριτήρια</th> <th style="width: 70%; padding: 5px;">Ανατροφοδότηση</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="padding: 5px;">Αυτό που παρατηρώ...</td> <td style="height: 60px;"></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Θα ήταν ακόμα καλύτερο αν...</td> <td style="height: 60px;"></td> </tr> </tbody> </table> Ημερολόγιο μικροπειράματος (Δοκιμή στρατηγικής 48 ωρών) Όνομα: _____ Στρατηγική που δοκιμάζω: _____	Κριτήρια	Ανατροφοδότηση	Αυτό που παρατηρώ...		Θα ήταν ακόμα καλύτερο αν...	
Κριτήρια	Ανατροφοδότηση						
Αυτό που παρατηρώ...							
Θα ήταν ακόμα καλύτερο αν...							

	Ημερομηνία & ώρα	Ερέθισμα (Τι με έκανε να κάνω κύλιση;)	Συναισθήματα (😊 / 😐 / 😞)	Χρησιμοποίησα τη στρατηγική μου; (✓/X)	Τι συνέβη από 5 λεπτά
	Παράδειγμα: Δευτέρα 19:30	Βαριέμαι, δεν έχω τίποτα να κάνω	😊	✓	Βγήκα έξω, ένιωσα ήρεμος
Επόμενο μάθημα: Ανασκόπηση σε ζευγάρια - Τι λειτούργησε καλύτερα; - Τι δεν δούλεψε; - Τι θα δοκιμάσω διαφορετικά την επόμενη φορά;					
Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό	- Διατηρήστε το μάθημα επικεντρωμένο στους μαθητές: καθορίστε από κοινού τους στόχους και τα κριτήρια με τους μαθητές. - Επισημάνετε τόσο τις γνωστικές όσο και τις συναισθηματικές πτυχές της ανάλυσης των αναρτήσεων. - Πλαισιώστε το μάθημα ως ενδυνάμωση — βοηθώντας τους μαθητές να διαχειρίζονται τη δική τους πλοήγηση, χωρίς να τους περιορίζετε. - Δώστε έμφαση στην διαμορφωτική ανατροφοδότηση παρά στους βαθμούς: χρησιμοποιήστε τον προαιρετικό Οδηγό Προόδου Μάθησης για γρήγορη αναφορά από τον εκπαιδευτικό, αν χρειαστεί. - Προστατέψτε τη συναισθηματική ευημερία: αφήστε τους μαθητές να στρέψουν την προσοχή τους στην υπερφόρτωση πληροφοριών, αν το «doomscrolling» τους φαίνεται βαρύ. - Ξεκινήστε το επόμενο μάθημα με μια 5λεπτη ανασκόπηση του μικροπειράματος για να κλείσετε τον κύκλο της αυτορυθμιζόμενης μάθησης. - Ενισχύστε τη νοοτροπία ανάπτυξης: το να παρατηρεί κανείς «τι δεν λειτουργεί» είναι εξίσου πολύτιμο με το να ανακαλύπτει τι λειτουργεί.				

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι – Σχέδιο ψηφιακής ροής (Προαιρετικό φύλλο εργασίας)

Σχέδιο Ψηφιακής Ροής

Οδηγίες για τους μαθητές:

Αυτό το φύλλο εργασίας είναι προαιρετικό. Χρησιμοποιήστε το αν θέλετε περισσότερη δομή για να σας βοηθήσει να επανασχεδιάσετε τη ροή σας. Εργαστείτε ομαδικά για να αποφασίσετε πώς θα πρέπει να λειτουργούν οι αλγόριθμοι ώστε να δημιουργήσουν μια πιο υγιή και ισορροπημένη ροή.

1. Κριτήρια υγιούς ροής

Σημειώστε 3–5 κανόνες που θα καθοδηγήσουν τον επανασχεδιασμό σας. *Παραδείγματα:* λιγότερη αρνητικότητα, περισσότερη ποικιλία, προσθήκη θετικού/τοπικού περιεχομένου, ισορροπία μεταξύ χόμπι και ειδήσεων.

Κριτήριο 1: _____

Κριτήριο 2: _____

Κριτήριο 3: _____

Κριτήριο 4: _____

Κριτήριο 5: _____

2. Κανόνες αλγόριθμου

Φανταστείτε ότι είστε ο αλγόριθμος. Ποιους κανόνες θα έπρεπε να ακολουθεί για να δημιουργήσει μια πιο υγιή ροή; Σκεφτείτε τι να προωθήσει, τι να περιορίσει και πώς να συνδυάσει το περιεχόμενο.:

Κανόνας 1: _____

Κανόνας 2: _____

Κανόνας 3: _____

3. Προτεραιότητες περιεχομένου

Αποφασίστε ποιοι τύποι περιεχομένου πρέπει να εμφανίζονται πιο συχνά και ποιοι λιγότερο. Για κάθε τύπο, επιλέξτε «Διατήρηση» / «Υποβάθμιση» / «Επισήμανση» / «Κατάργηση».

Τύπος περιεχομένου	Ενέργεια (Διατήρηση/Υποβάθμιση/Επισήμ νση/Κατάργηση)	Λόγος
--------------------	--	-------

Ειδήσεις 

Ψυχαγωγία 

Αρνητικό 😞

Κλικ-δόλωμα 📺

Τοπικά/Κοινότητα 🌐

Θετικά/Ευεξία ✨

4. Νέες λειτουργίες ή ιδέες για περιεχόμενο

Προτείνετε 2–3 νέες ιδέες που θα έκαναν το feed πιο υγιές (π.χ. συμβουλές ευεξίας, ιδέες για χόμπι, περισσότερες τοπικές ιστορίες, υπενθυμίσεις για διαλείμματα).

Ιδέα 1: _____

Ιδέα 2: _____

Ιδέα 3: _____

5. Αιτιολόγηση σε μία πρόταση

Γράψτε μία πρόταση που να εξηγεί πώς ο επανασχεδιασμός σας μειώνει το «doomscrolling» ή την υπερφόρτωση πληροφοριών.

Ο επανασχεδιασμός μας μειώνει το «doomscrolling» με τους εξής τρόπους:

Σχέδιο μαθήματος 3

Τίτλος	Ψηφιακή πολιτειότητα: Παιδεία στα μέσα επικοινωνίας και περιορισμένη διαδικτυακή προοπτική
Ηλικιακή ομάδα	16 - 18 ετών
Διάρκεια	50 λεπτά
Μαθησιακός στόχος	Οι μαθητές θα αναλύσουν τις κοινωνικές και πολιτικές επιπτώσεις της υπερφόρτωσης πληροφοριών και του «doomscrolling». Θα αξιολογήσουν τον τρόπο με τον οποίο αυτές οι συμπεριφορές μπορούν να επηρεάσουν την κοινή γνώμη και την ενεργό συμμετοχή των πολιτών. Το μάθημα θα προτρέψει τους μαθητές να αναπτύξουν προηγμένες δεξιότητες ψηφιακής παιδείας, ώστε να γίνουν πιο υπεύθυνοι καταναλωτές διαδικτυακών πληροφοριών.
Μαθησιακά αποτελέσματα	Οι μαθητές θα είναι σε θέση να: • Να αναγνωρίζουν πώς διαφορετικές διαδικτυακές πηγές μπορούν να παρουσιάζουν περιορισμένες ή μονόπλευρες απόψεις σχετικά με τις πληροφορίες. • Να αξιολογούν την αξιοπιστία και την πιθανή μεροληψία διαφόρων διαδικτυακών πηγών ειδήσεων και κοινωνικών μέσων. • Να αναπτύξουν στρατηγικές για να διαφοροποιήσουν σκόπιμα την κατανάλωση πληροφοριών και να αναζητήσουν διαφορετικές οπτικές γωνίες.
Απαιτούμενα εργαλεία/υλικά	• Λευκός πίνακας ή προβολέας • Μαρκαδόροι ή στυλό • Φυλλάδιο μελέτης περίπτωσης: «Ανάλυση διαδικτυακών ειδήσεων – “Η αναδιαμόρφωση του πάρκου στο κέντρο της πόλης”» (προσβάσιμο μέσω κοινής οθόνης ή ατομικών συσκευών) • Υπολογιστές με πρόσβαση στο Διαδίκτυο για έρευνα • Φύλλο εργασίας «Δημιουργία μιας ισορροπημένης ροής ειδήσεων» (Παράρτημα Ι)
Λεπτομερείς οδηγίες	Εισαγωγή (7 λεπτά) Εισαγάγετε το μάθημα με μια γρήγορη ψηφοφορία με ανάταση χεριών: «Πού μάθατε πρώτα για την τελευταία μεγάλη είδηση — στο TikTok, στο Instagram, στο YouTube, σε κάποιο ειδησεογραφικό ιστότοπο, στην τηλεόραση ή από φίλους/συγγενείς;» Ο σκοπός είναι να τονιστεί ότι οι περισσότερες πληροφορίες προέρχονται

	αρχικά από τις ροές των κοινωνικών δικτύων. Σημειώστε 1-2 σύντομα συμπεράσματα στον πίνακα: «Οι περισσότεροι από εμάς ξεκινάμε από τα κοινωνικά δίκτυα, οπότε η «ροή» καθορίζει τι βλέπουμε πρώτα.» Στη συνέχεια, γράψτε 3 βασικούς κανόνες στον πίνακα (ζητήστε μια γρήγορη ψηφοφορία με το «μπράβο»): 1. Ακούστε για να καταλάβετε, όχι για να κερδίσετε. 2. Χρησιμοποιήστε αποδεικτικά στοιχεία, όχι προσωπικές επιθέσεις. 3. Διαφωνήστε με σεβασμό· αποφύγετε τις υποθέσεις που βασίζονται στην ταυτότητα. Προχωρήστε στον στόχο του μαθήματος. Δώστε σε κάθε μαθητή ένα αυτοκόλλητο σημείωμα και πείτε: «Γράψτε ένα πράγμα που θέλετε να μάθετε ή να αλλάξετε σήμερα σχετικά με τις συνήθειές σας όσον αφορά τις πληροφορίες». Σημειώστε μερικά παραδείγματα στον πίνακα: «να εντοπίζω πιο γρήγορα την προκατάληψη», «να ελέγχω την αξιοπιστία», «να βλέπω περισσότερες από μία πλευρές», «να διευρύνω τις πηγές μου». Προσκαλέστε τους μαθητές να κολλήσουν τα αυτοκόλλητα σημειώματά τους στον πίνακα και στη συνέχεια ομαδοποιήστε τα σε 2-3 στόχους της τάξης (π.χ. Αξιολόγηση της αξιοπιστίας, Διεύρυνση των προοπτικών, Μείωση της εξάρτησης από την «αυτόματη κύλιση»). Ως τάξη, επιλέξτε έναν απλό δείκτη ανά στόχο για αυτή την εβδομάδα και κρατήστε τους ορατούς για αναφορά στο 7.5 και στην επόμενη ενότητα, π.χ.: • Διεύρυνση των προοπτικών → Προσθήκη 1 νέας αξιόπιστης πηγής με διαφορετική οπτική γωνία στο feed μου. • Αξιολόγηση της αξιοπιστίας → Χρησιμοποιήστε έναν έλεγχο 3 ερωτήσεων για 2 στοιχεία (Ποιος/Πώς/Γιατί;). • Μείωση της εξάρτησης από την αυτόματη κύλιση → Άνοιγμα τουλάχιστον 1 άμεσης πηγής πριν από την κοινοποίηση. Πείτε: «Στη συνέχεια, θα αναλύσετε μια σύντομη περίπτωση χρησιμοποιώντας μια σύντομη λίστα ελέγχου για μεροληψία/αξιοπιστία. Χρησιμοποιήστε τους στόχους της τάξης μας ως οδηγό για το τι πρέπει να αναζητήσετε.»
Λεπτομερείς οδηγίες	Εξερεύνηση / Διερεύνηση (10 λεπτά) Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες των 4. Δώστε τους πρόσβαση στη Μελέτη Περίπτωσης: Ανάλυση Διαδικτυακών Ειδήσεων (είτε προβάλλοντάς την σε όλη την τάξη είτε επιτρέποντας στους μαθητές να έχουν πρόσβαση σε αυτήν από τις προσωπικές τους συσκευές). Εξηγήστε εν συντομία: «Θα διερευνήσετε αναρτήσεις/ειδήσεις χρησιμοποιώντας τις καθοδηγητικές ερωτήσεις που περιλαμβάνονται σε αυτό το εργαλείο.» Υπενθυμίστε τον στόχο της τάξης από το 7.1: αξιολόγηση της αξιοπιστίας, διεύρυνση των προοπτικών, μείωση της εξάρτησης από την αυτόματη κύλιση. Καθοδηγήστε τους μαθητές να αναλύσουν τις δείγμα αναρτήσεις. Ζητήστε από

	κάθε ομάδα να δημιουργήσει μία επιπλέον ερώτηση διερεύνησης (π.χ. «Τι λείπει;» ή «Ποιος κερδίζει αν το πιστέψω αυτό;»). Ζητήστε από τις ομάδες να σημειώσουν στο φύλλο εργασίας: ● Δείκτες μεροληψίας → συναισθηματικές/φορτισμένες λέξεις, μονομερής διατύπωση, υπερβολή. ● Παράγοντες αξιοπιστίας → αναφέρεται το όνομα του συγγραφέα/της πηγής; Υπάρχουν αποδεικτικά στοιχεία; Μπορείτε να τα επαληθεύσετε; ● Κενά στις προοπτικές → ποιες φωνές λείπουν; (π.χ., μόνο μία πολιτική πλευρά, καμία συμβολή ειδικών, καμία άποψη πολιτών). Στη συνέχεια, ζητήστε από κάθε ομάδα να μοιραστεί έναν δείκτη μεροληψίας που εντόπισε και ένα ερώτημα αξιοπιστίας που έθεσε. Καταγράψτε 2–3 παραδείγματα στον πίνακα.
Λεπτομερείς οδηγίες	Κύρια εργασία / Δημιουργία (15 λεπτά) Ξεκινήστε λέγοντας: «Σκεφτείτε τις τελευταίες 10 αναρτήσεις ή τίτλους που είδατε στο διαδίκτυο. Από πού προέρχονταν; Ποιες προοπτικές κυριαρχούσαν;» Ζητήστε από τις ομάδες ή τα άτομα να καταγράψουν σε ένα χαρτί: ● Τις 3–4 πιο συχνές πηγές (π.χ., TikTok, ένας ιστότοπος ειδήσεων, ένας influencer). ● Παρατηρήστε αν οι πηγές είναι παρόμοιες (ίδια πολιτική πλευρά, ίδια χώρα, ίδιο στυλ). Τώρα, μοιράστε το φύλλο εργασίας «Δημιουργία μιας ισορροπημένης ροής ειδήσεων» (Παράρτημα Ι) με τις ακόλουθες οδηγίες: ● Διατηρήστε: Ποιες πηγές εμπιστεύομαι και θέλω να διατηρήσω; ● Να προσθέσω: Ποιες νέες πηγές θα μπορούσαν να διευρύνουν την οπτική μου; (π.χ. διεθνείς πηγές, υπηρεσίες επαλήθευσης γεγονότων, διαφορετικές απόψεις). ● Περιορισμός: Ποιες πηγές δημιουργούν υπερφόρτωση, αρνητικότητα ή προκατάληψη που θέλω να μειώσω; Στο πρότυπο, δώστε την εξής οδηγία: «Γράψτε έναν συγκεκριμένο στόχο για το πώς θα αλληλεπιδράσετε με τη νέα σας ροή αυτή την εβδομάδα, και μία πρόκληση που πιστεύετε ότι θα αντιμετωπίσετε». ● Παράδειγμα στόχου: «Να ελέγξω το BBC World μία φορά αυτή την εβδομάδα» ή «Να ακολουθήσω 1 λογαριασμό επαλήθευσης πληροφοριών».

	• Παράδειγμα πρόκλησης: «Είναι πιο εύκολο να κάνω απλώς scroll στο TikTok» ή «Οι φίλοι μου μοιράζονται μεροληπτικούς συνδέσμους». Αν ο χρόνος είναι περιορισμένος, αναθέστε αυτό το βήμα ως επέκταση της εργασίας για το σπίτι. Κοινή χρήση & Ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές (7 λεπτά) Ζητήστε από τους μαθητές να σχηματίσουν ζευγάρια και να μοιραστούν δύο πράγματα από τα σχέδιά τους για τη «Δημιουργία ενός ισορροπημένου news feed»: 1. Μια νέα πηγή που πρόσθεσαν για να διευρύνουν την οπτική τους. 2. Μια πρόκληση που προβλέπουν ότι θα αντιμετωπίσουν όταν προσπαθήσουν να αλληλεπιδράσουν με τη νέα τους ροή. Ο συνεργάτης απαντά με μία εποικοδομητική κριτική, χρησιμοποιώντας το πλαίσιο αξιολόγησης ενός σημείου: • «Αυτό που παρατηρώ είναι...» (πλεονέκτημα) • «Θα ήταν ακόμα καλύτερο αν...» (πρόταση) Για να κλείσει τη δραστηριότητα, ο εκπαιδευτικός καλεί 2–3 εθελοντές να μοιραστούν τα σημαντικότερα σημεία από τις συζητήσεις τους («<i>Ποια ιδέα από το σχέδιο του συνεργάτη σας πιστεύετε ότι πρέπει να ακούσουν οι άλλοι;</i>»).
Λεπτομερείς οδηγίες	Ανασκόπηση & Κλείσιμο (7 λεπτά) Ζητήστε από τους μαθητές να συμπληρώσουν μια σύντομη ανασκόπηση για να εδραιώσουν τη μάθηση και να προετοιμαστούν για την επόμενη ενότητα. Μοιράστε το «Exit Ticket» (3–2–1 + Αυτοαξιολόγηση με Emoji). Οι μαθητές απαντούν ατομικά: • 3 πληροφορίες σχετικά με τις διαδικτυακές ειδήσεις/τη μεροληψία που έμαθαν σήμερα • 2 προσωπικές ενέργειες που θα κάνουν για να διευρύνουν την οπτική τους ή να βελτιώσουν το feed τους • 1 ερώτηση που εξακολουθούν να έχουν • Αυτοαξιολόγηση με emoji: Αυτή τη στιγμή, το feed μου στο διαδίκτυο με κάνει να νιώθω: 😊 / 😐 / 😞. Αφού δοκιμάσω τη στρατηγική μου, θέλω να νιώθω περισσότερο: 😊 / 😐 / 😞. Για επέκταση, ζητήστε από τους μαθητές να αναθεωρήσουν το πρότυπο «<i>Ισορροπημένη ροή ειδήσεων</i>» και να γράψουν έναν στόχο για τις επόμενες 48 ώρες (π.χ., «<i>Να ακολουθήσω 1 νέα αξιόπιστη πηγή και να διαβάσω 2 αναρτήσεις</i>»). Να σημειώσουν επίσης μια πιθανή πρόκληση. Ολοκληρώστε συνδέοντας ξανά με τους στόχους της τάξης από το 7.1: «<i>Κοιτάξτε τους δείκτες επιτυχίας που θέσαμε μαζί. Τις επόμενες δύο ημέρες,</i>

	δοκιμάστε το σχέδιό σας. Θα ξεκινήσουμε το επόμενο μάθημα με μια σύντομη ανασκόπηση: Τι πέτυχε, τι δεν πέτυχε και τι ακολουθεί».
Σύνδεσμος προς την εφαρμογή DigRight	Οι μαθητές ενθαρρύνονται να χρησιμοποιούν την εφαρμογή DigRight στο σπίτι για να ενισχύσουν τη μάθησή τους. Μπορούν να περιηγηθούν σε περισσότερα από ένα κτίρια και να δοκιμάσουν διαφορετικές απαντήσεις στα σενάρια, ώστε να λάβουν ανατροφοδότηση και να αναστοχαστούν σχετικά με την ψηφιακή τους ευημερία.
Συμβουλές για ένταξη/προσαρμογή	● Ευέλικτα σημεία εκκίνησης: Οι μαθητές που θεωρούν τα νέα ή τα πολιτικά παραδείγματα συναισθηματικά βαριά μπορούν να επιλέξουν λιγότερο πολωτικά θέματα (π.χ. επιστήμη, περιβάλλον, τοπικά νέα), εφαρμόζοντας παράλληλα την ίδια ανάλυση μεροληψίας/αξιοπιστίας. ● Απλοποιημένο υλικό: Παρέχετε μια έκδοση του εργαλείου «Ανάλυση διαδικτυακών ειδήσεων» με συντομότερες αναρτήσεις ή λιγότερα στοιχεία για τους μαθητές που χρειάζονται μειωμένο φόρτο ανάγνωσης. ● Αρχικές φράσεις: Προσφέρετε δομημένες προτροπές για την ενίσχυση της κριτικής σκέψης: ○ «Αυτή η ανάρτηση ενδέχεται να είναι μεροληπτική επειδή...» ○ «Η προοπτική που λείπει εδώ είναι...» ○ «Αυτή η πηγή φαίνεται αξιόπιστη επειδή...» ● Βοηθητικά εργαλεία: Επιτρέψτε τη χρήση λειτουργιών ανάγνωσης με φωνή, οθονών υψηλής αντίθεσης, γραμματοσειρών κατάλληλων για δυσλεξία και ομαδοποίησης για συνεργατική ανάγνωση. ● Ευέλικτες μορφές παρουσίασης: Οι μαθητές μπορούν να παρουσιάσουν τον επανασχεδιασμό του «Balanced Feed» ως σύντομο γραπτό σχέδιο, ενημερωτικό γράφημα ή νοητικό χάρτη.

	● Συναισθηματική ασφάλεια: Αναγνωρίστε ότι η ανάλυση περιεχομένου που διχάζει μπορεί να προκαλέσει δυσφορία. Τονίστε ότι ο στόχος είναι η ευαισθητοποίηση, όχι η κρίση ή η αντιπαράθεση. ● Επιλογές αναστοχασμού: Επιτρέψτε στους μαθητές να καταγράψουν ηχητικές απαντήσεις ή απαντήσεις με κουκκίδες αντί για εκτενές κείμενο, εάν η γραφή αποτελεί εμπόδιο. ● Ζευγάρωμα συμμαθητών: Ζευγαρώστε μαθητές που εκφράζονται με αυτοπεποίθηση με μαθητές που σκέφτονται αναστοχαστικά για τις ενότητες 7.4 και 7.5, ώστε όλοι να συνεισφέρουν ουσιαστικά στη συζήτηση
Αξιολόγηση, εκτίμηση και αναστοχασμός	Παρατήρηση ομαδικών συζητήσεων (7.2): Χρησιμοποιήστε τη λίστα ελέγχου παρατήρησης κατά τη διάρκεια των ενοτήτων 7.2 και 7.3 για να καταγράψετε τη συμμετοχή των μαθητών. Αναζητήστε όχι μόνο τα ολοκληρωμένα αποτελέσματα, αλλά και στοιχεία που αποδεικνύουν τη συλλογιστική και την ερευνητική προσέγγιση, π.χ.: ● Εντοπίζει δείκτες μεροληψίας και εξηγεί γιατί έχουν σημασία. ● Αξιολογεί την αξιοπιστία σε σχέση με την πηγή, τα αποδεικτικά στοιχεία ή τον σκοπό. ● Παρατηρεί κενά στην οπτική γωνία και αναλογίζεται ποιος/τι λείπει. ● Εξηγεί πώς οι πληροφορίες μπορεί να προκαλέσουν άγχος, πόλωση ή χειραγώγηση. Παρατήρηση της Ανατροφοδότησης από Συμμαθητές (7.4): Παρατηρεί πώς οι μαθητές παρουσιάζουν τα σχέδιά τους και δίνουν ανατροφοδότηση, αξιολογώντας την ικανότητά τους να εξηγούν με σαφήνεια τις στρατηγικές τους και να αξιολογούν προσεκτικά τις ιδέες των συμμαθητών τους. Αυτοαξιολόγηση (7.5): Οι ερωτήσεις αφορούν τόσο τη γνωστική μάθηση («Ποιες γνώσεις σχετικά με τις προκαταλήψεις και την αξιοπιστία απέκτησα;») όσο και τον ψυχολογικό αναστοχασμό («Πώς με κάνει να νιώθω η ανατροφοδότησή μου; Πώς μπορούν οι στρατηγικές να μειώσουν το άγχος ή τη χειραγώγηση;»). Παρακολούθηση (Επόμενο Μάθημα): Σε ζεύγη, οι μαθητές αναλύουν την 48ωρη δοκιμή της στρατηγικής τους: «Τι πέτυχε; Τι δεν πέτυχε; Ποιο είναι το επόμενο βήμα μου;» Αξιολογήστε την ικανότητα των μαθητών να παρακολουθούν, να προσαρμόζουν και να διατηρούν στρατηγικές, κάτι που αποτελεί βασικό δείκτη ανάπτυξης της ψηφιακής ευημερίας.
Εργαλεία παρατήρησης (λίστες ελέγχου, κριτήρια αξιολόγησης) Λίστα ελέγχου παρατήρησης για τον εκπαιδευτικό	

Σκοπός: Να βοηθήσει τον εκπαιδευτικό να παρακολουθεί τη συμμετοχή των μαθητών και την ανώτερη σκέψη κατά τη διάρκεια των συζητήσεων στην τάξη και της ατομικής ή ομαδικής εργασίας. Εστιάστε όχι μόνο στη συμμετοχή, αλλά και στα στοιχεία που αποδεικνύουν τη λογική σκέψη και τον αναστοχασμό

Χρησιμοποιήστε αυτή τη λίστα ελέγχου ανεπίσημα ενώ περιφέρεστε στην αίθουσα ή κατά τη διάρκεια παρουσιάσεων και ανταλλαγής απόψεων μεταξύ συμμαθητών. Ένα απλό ✓ ή ✗ στις στήλες αρκεί για να καθοδηγήσει την ανατροφοδότηση ή την παρέμβαση.

Όνομα μαθητή	Προσδιορίζει δείκτες μεροληψίας	Αξιολογεί την αξιοπιστία της πηγής (Ποιος/Πώς/Γιατί)	Παρατηρεί κενά στις προοπτικές	Εξηγεί πιθανές επιπτώσεις (άγχος, πόλωση, χειραγώγηση)	Συμβάλλει στη δημιουργία ενός ισορροπημένου προγράμματος ενημέρωσης

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 δείχνουν κατανόηση ή συμμετοχή.
- Χρήση για:
 - Διαμορφωτική αξιολόγηση
 - Εντοπισμός μαθητών που ενδέχεται να χρειάζονται περισσότερη υποστήριξη ή παρακολούθηση
 - Παροχή ανατροφοδότησης σε πραγματικό χρόνο ή μετά το μάθημα

Οδηγός προόδου μάθησης

Οδηγίες: Χρησιμοποιήστε αυτόν τον οδηγό βαθμολόγησης αφού οι μαθητές ολοκληρώσουν το μάθημα (Exit Ticket + επιλογή στρατηγικής). Πρόκειται για ένα γρήγορο, διαμορφωτικό εργαλείο για τον έλεγχο της συνολικής κατανόησης, της αναστοχαστικής σκέψης και της εφαρμοσιμότητας των στρατηγικών. Βαθμολογήστε κάθε κριτήριο με βάση τα στοιχεία που προέρχονται από τις δραστηριότητες της τάξης και τα exit tickets. Οι βαθμολογίες σας βοηθούν να εντοπίσετε ποιοι μαθητές αισθάνονται σίγουροι και ποιοι ενδέχεται να χρειαστούν επιπλέον υποστήριξη κατά την ανασκόπηση της δοκιμαστικής εφαρμογής της στρατηγικής, που θα πραγματοποιηθεί 48 ώρες μετά το επόμενο μάθημα.

Κριτήρια	Καλό (3 πόντοι)	Σε εξέλιξη (2 πόντοι)	Χρειάζεται υποστήριξη (1 πόντος)
Κριτική κατανόηση	Προσδιορίζει με σαφήνεια τις προκαταλήψεις, την αξιοπιστία και τα κενά στην οπτική γωνία· εξηγεί πώς η χειραγώγηση ή η υπερφόρτωση πληροφοριών μπορεί να παραμορφώσει την κατανόηση.	Εντοπίζει ορισμένα ζητήματα μεροληψίας/αξιοπιστίας, αλλά οι εξηγήσεις είναι μερικές ή γενικές.	Ελάχιστη επίγνωση της μεροληψίας/αξιοπιστίας. Εμφανίζει ελάχιστη ή καθόλου συλλογιστική.

Συναισθηματική και ψυχολογική διορατικότητα	Αναλογίζεται σε βάθος πώς οι διατροφικές συνήθειες επηρεάζουν τα συναισθήματα (άγχος, ανησυχία, πόλωση)· αναγνωρίζει τη χειραγώγηση ή τους συναισθηματικούς παράγοντες που προκαλούν αντιδράσεις.	Παρατηρεί ορισμένες συναισθηματικές επιπτώσεις, αλλά στερείται βάθους ή σύνδεσης με τη συμπεριφορά.	Ελάχιστη ή καθόλου ανάλυση σχετικά με τις συναισθηματικές/ψυχολογικές επιπτώσεις.
Στρατηγική δράση	Προτείνει 2 ή περισσότερες συγκεκριμένες, ρεαλιστικές στρατηγικές που μειώνουν την υπερφόρτωση και ενθαρρύνουν τη συνειδητή κατανάλωση.	Προτείνει 1–2 στρατηγικές που είναι κάπως εφικτές ή γενικές.	Οι στρατηγικές είναι ασαφείς, μη ρεαλιστικές ή απουσιάζουν.
Ανάλυση των επιπτώσεων	Δείχνει επίγνωση του τρόπου με τον οποίο λειτουργούν οι στρατηγικές με την πάροδο του χρόνου· προσαρμόζει ή βελτιώνει τις δράσεις με βάση τα αποτελέσματα ή την ανατροφοδότηση.	Αναστοχάζεται σχετικά με την επιτυχία/αποτυχία, αλλά χωρίς σαφή προσαρμογή.	Ελάχιστη ή καθόλου ανασκόπηση των αποτελεσμάτων ή των αλλαγών.

Οδηγός βαθμολόγησης:

- **10–12 βαθμοί (Άριστα):** Βαθιά κατανόηση, στοχαστική ανασκόπηση, ρεαλιστικές και αποτελεσματικές στρατηγικές· σαφείς ενδείξεις προσαρμογής.
- **7–9 βαθμοί (Καλό):** Στερεή κατανόηση, κάποια συναισθηματική ανασκόπηση, στρατηγικές κυρίως πρακτικές αλλά που χρειάζονται βελτίωση.
- **4–6 βαθμοί (Μερική):** Περιορισμένη κατανόηση· συναισθηματική αντίληψη ή στρατηγικές που δεν έχουν αναπτυχθεί επαρκώς.
- **0–3 βαθμοί (Χρειάζεται υποστήριξη):** Ελάχιστη κατανόηση ή αναστοχασμός· μη ρεαλιστικές ή ανύπαρκτες στρατηγικές.

Σημείωση για τον εκπαιδευτικό: Χρησιμοποιήστε τα αποτελέσματα για να παρέχετε ανατροφοδότηση προσανατολισμένη στην ανάπτυξη (π.χ., «Glow, Grow, Next Step») και για να εντοπίσετε τους μαθητές που

χρειάζονται περαιτέρω υποστήριξη κατά τη διάρκεια της ανασκόπησης της δοκιμαστικής εφαρμογής της στρατηγικής, 48 ώρες μετά το επόμενο μάθημα.

Ερωτήσεις αναστοχασμού για τους μαθητές	Ερωτηματολόγιο εξόδου (Τέλος του 7.5) Οδηγίες: Αφιερώστε λίγα λεπτά για να αναστοχαστείτε προσεκτικά πάνω σε ό,τι εξερευνήσατε σήμερα. Να είστε ειλικρινείς, αυτό είναι μόνο για εσάς (και τον δάσκαλό σας, αν νιώθετε άνετα να το μοιραστείτε). Θεωρήστε το ως το πρώτο βήμα για να αναλάβετε πραγματικά την ευθύνη των ψηφιακών σας επιλογών 3 πράγματα που έμαθα σήμερα σχετικά με την προκατάληψη, την αξιοπιστία ή τη χειραγώγηση: 2 ενέργειες που θα κάνω για να διευρύνω τις προοπτικές μου ή να βελτιώσω το feed μου: 1 ερώτηση που εξακολουθώ να έχω: Αυτοαξιολόγηση με emoji: • Το feed μου με κάνει να νιώθω: 😊 / 😐 / 😞 • Αφού δοκιμάσω τη στρατηγική μου, θέλω να νιώθω: 😊 / 😐 / 😞
Πρότυπα αξιολόγησης από ομοτίμους/αυτοαξιολόγησης	Γρήγορος έλεγχος αυτοαξιολόγησης Οδηγίες: Διαβάστε κάθε δήλωση παρακάτω και σημειώστε ειλικρινά ✓/X ή γράψτε μια σύντομη σημείωση με βάση την κατανόησή σας και την προσπάθειά σας κατά τη διάρκεια αυτού του μαθήματος.

	Δήλωση	Απάντηση (✓/X ή σύντομη σημείωση)
	Εντόπισα τουλάχιστον έναν δείκτη μεροληψίας σήμερα.	
	Αξιολόγησα την αξιοπιστία τουλάχιστον μιας πηγής (Ποιος/Πώς/Γιατί).	
	Πρόσθεσα ή σχεδίασα να προσθέσω μία νέα αξιόπιστη πηγή στο feed μου.	
	Σκέφτηκα πώς η ροή ειδήσεών μου επηρεάζει τη διάθεσή μου ή το άγχος μου.	
	Η στρατηγική μου θα μπορούσε να με βοηθήσει να νιώθω λιγότερο υπερφορτωμένος ή να μην αισθάνομαι ότι με χειραγωγούν, επειδή...	
Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό	• Παρουσιάστε αυτό το μάθημα ως ενδυνάμωση, όχι ως λογοκρισία. Ο στόχος είναι να βοηθήσετε τους μαθητές να σκέφτονται κριτικά και να διαχειρίζονται τις ψηφιακές πληροφορίες, όχι να υπαγορεύσετε «καλές» ή «κακές» επιλογές μέσων. • Καθορίστε σαφείς κανόνες συζήτησης στο 7.1 («ακούστε για να κατανοήσετε, όχι για να κερδίσετε») ώστε να δημιουργήσετε ένα ασφαλές περιβάλλον για την εξερεύνηση ευαίσθητου περιεχομένου. • Υπενθυμίστε στους μαθητές ότι η ψηφιακή παιδεία δεν αφορά μόνο τα γεγονότα, αλλά και το να παρατηρούμε πώς μας κάνει να νιώθουμε η πληροφορία και γιατί. • Εστιάστε στη συλλογιστική, όχι στις απόψεις. Κατευθύνετε τη συζήτηση με ερωτήσεις όπως: «Ποια στοιχεία υποστηρίζουν αυτόν τον ισχυρισμό;» ή «Ποια οπτική γωνία λείπει;» • Κατά την παρακολούθηση της δοκιμαστικής εφαρμογής της στρατηγικής των 48 ωρών, καθοδηγήστε τους μαθητές να παρατηρούν μοτίβα αντί για επιτυχία/αποτυχία. Παράδειγμα: «Τι παρατηρείτε τώρα σχετικά με τις στιγμές που είναι πιο πιθανό να κάνετε doomscrolling ή να αγχωθείτε;»	

- Εξηγήστε τους ότι είναι φυσιολογικό να νιώθουν ότι χειραγωγούνται ή να αισθάνονται άγχος από τις διαδικτυακές ειδήσεις· η συνειδητοποίηση είναι το πρώτο βήμα προς την ενεργό συμμετοχή.
- Ξεκινήστε το επόμενο μάθημα με μια 5λεπτη ανασκόπηση της δοκιμαστικής εφαρμογής της στρατηγικής των 48 ωρών. Αυτό ολοκληρώνει τον κύκλο της αυτορυθμιζόμενης μάθησης (σχεδιασμός → δράση → αναστοχασμός → προσαρμογή).
- Δώστε έμφαση στον σεβασμό των διαφορετικών απόψεων και ενισχύστε τις αρχές της ψηφιακής πολιτείας. Επαληθεύστε, δείξτε ενσυναίσθηση και σκεφτείτε κριτικά.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι – ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΕΝΟΣ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΟΥ NEWS FEED

Δημιουργία μιας ισορροπημένης ροής ειδήσεων

Οδηγίες:

1. Καταγράψτε τις πηγές που χρησιμοποιείτε πραγματικά.
2. Ελέγξτε τις γρήγορα (αξιοπιστία, συναισθηματική έλξη, οπτική γωνία).
3. Ανασχεδιάστε τη ροή ειδήσεών σας (Διατήρηση / Προσθήκη / Περιορισμός) αναφέροντας τους λόγους.
4. Καθορίστε ένα σύντομο σχέδιο δράσης 48 ωρών.

Βήμα 1: Οι τρέχουσες πηγές μου

Καταγράψτε τις **2–3** κορυφαίες **πηγές ειδήσεων ή πληροφοριών** που χρησιμοποιείτε πιο συχνά (π.χ. συγκεκριμένοι λογαριασμοί στα κοινωνικά δίκτυα, ιστότοποι ειδήσεων, κανάλια YouTube, influencers).

Πηγή / Λογαριασμός / Κανάλι	Τύπος (μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ιστότοπος, influencer κ.λπ.)	Γιατί το χρησιμοποιώ περισσότερο (1 πρόταση)

Βήμα 2: Γρήγορος έλεγχος πηγών (κυκλώστε το 1–5 και προσθέστε μια σημείωση)

1 = χαμηλή 5 = υψηλή

Πηγή	Αξιοπιστία (Ποιος/Πώς/Γιατί)	Συναισθηματική έλξη (clickbait; οργή;)	Ποικιλία απόψεων (πολλαπλές πλευρές;)	Σημείωση (μεροληψία ή παράγοντας που προκαλεί την παρακολούθησή)

Συμβουλή: Η υψηλή «συναισθηματική έλξη» (4–5) δεν είναι πάντα κακή, απλώς να την προσέχετε.

Βήμα 3: Δημιουργήστε μια ισορροπημένη ροή

Κατηγορία	Παραδείγματα / Λογαριασμοί	Γιατί το επέλεξα αυτό (επίδραση σε εμένα)	Πιθανή μεροληψία ή συναισθηματικός παράγοντας που πρέπει να προσέξετε
Διατηρήστε (αξιόπιστο, αξιόπιστο, ακόμα αξιόλογο)			
Προσθέστε (νέες πηγές για να διευρύνετε τις προοπτικές σας)			
Περιορίστε / Αφαιρέστε (πηγές που προκαλούν υπερφόρτωση ή άγχος)			

Βήμα 4: Γρήγορη ανασκόπηση

- Αυτή τη στιγμή, το feed μου με κάνει κυρίως να νιώθω: 😊 / 😐 / 😞
- Ένα σημάδι χειραγώγησης που θα προσέξω (π.χ. «rage bait», παραπλανητικές μικρογραφίες): _____
- Μετά από 48 ώρες, θέλω να νιώθω περισσότερο: 😊 / 😐 / 😞 — επειδή _____

Βήμα 5: Δοκιμή στρατηγικής 48 ωρών

Σκοπός: Δοκιμάστε μία στρατηγική από τον επανασχεδιασμό της «Ισορροπημένης ροής ειδήσεων» για δύο ημέρες. Παρατηρήστε τα ερεθίσματα, τα συναισθήματά σας και τι αλλάζει.

Το στρατηγικό μου σχέδιο

Στρατηγική που θα δοκιμάσω: _____

Πότε / Πού θα την εφαρμόσω: _____

Αν παρατηρήσω (ερέθισμα): _____

Τότε θα (απόκριση στρατηγικής): _____

Πίνακας αναστοχασμού 48 ωρών

Ημερομηνία & ώρα	Ερέθισμα (Τι με έκανε να κοιτάξω το κινητό μου;)	Συναίσθημα (😊 / 😐 / 😞)	Χρησιμοποίησα τη στρατηγική μου; (✓/X)	Τι συνέβη μετά από 5 λεπτά;	Πώς ένιωσα αφού την εφάρμοσα;
Παράδειγμα: Δευτέρα 19:30	Μια δημοφιλής ιστορία στο TikTok	😊	✓	Πήγα για μια βόλτα	Ένιωσα πιο ήρεμος μετά από μια μικρή παύση

Επόμενο μάθημα: Ανασκόπηση σε ζευγάρια

- Τι λειτούργησε καλύτερα; _____

- Τι δεν λειτούργησε; _____

- Πώς επηρέασε αυτό το άγχος ή την πόλωση μου; _____

- Τι θα δοκιμάσω διαφορετικά την επόμενη φορά; _____

Σχέδιο Μαθήματος 4

Τίτλος	Ανάπτυξη ψηφιακής ανθεκτικότητας: Διαχείριση συναισθημάτων στον διαδικτυακό κόσμο
Ηλικιακή ομάδα	15 - 17 ετών
Διάρκεια	45 - 50 λεπτά
Μαθησιακός στόχος	Οι μαθητές θα κατανοήσουν πώς τα διαδικτυακά περιβάλλοντα πληροφοριών επηρεάζουν τα συναισθήματά τους, την προσοχή τους και την ευημερία τους. Θα διερευνήσουν κριτικά πώς οι αλγόριθμοι και τα χαρακτηριστικά σχεδιασμού προωθούν το «doomscrolling» και την υπερφόρτωση πληροφοριών, και θα εξασκηθούν σε στρατηγικές ρύθμισης των συναισθημάτων για να ενισχύσουν την ψηφιακή τους ανθεκτικότητα.
Μαθησιακά αποτελέσματα	Οι μαθητές θα είναι σε θέση να: • Να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα και τις ψυχολογικές επιπτώσεις που συνδέονται με την υπερφόρτωση πληροφοριών και το «doomscrolling». • Αναγνωρίζουν τουλάχιστον δύο προσωπικούς συναισθηματικούς παράγοντες που ενεργοποιούν αντιδράσεις και να αναλύουν πώς τα χαρακτηριστικά σχεδιασμού των εφαρμογών (ειδοποιήσεις, ατελείωτη κύλιση, αλγόριθμοι) μπορούν να εντείνουν αυτές τις αντιδράσεις. • Να εφαρμόζουν και να περιγράφουν τουλάχιστον δύο τεχνικές ρύθμισης των συναισθημάτων για τη διαχείριση του ψηφιακού στρες.
Απαιτούμενα εργαλεία/υλικά	• Λευκός πίνακας ή προβολέας • Μαρκαδόροι ή στυλό • Φύλλο εργασίας «Έλεγχος ψηφιακών συναισθημάτων» (Παράρτημα I) • Προτυπωμένες «Κάρτες Ψηφιακών Ερεθισμάτων», «Κάρτες Στρατηγικών Ανθεκτικότητας» και «Το Ψηφιακό Μου Εργαλείο Ανθεκτικότητας» (Παράρτημα II) • Μεγάλο χαρτί ή χαρτόνι αφίσας για κάθε μαθητή/ζευγάρι, ώστε να δημιουργήσουν το δικό τους κιτ εργαλείων, ή πρόσβαση σε ένα ψηφιακό εργαλείο καμβά (Canva, Padlet, Jamboard). • Σύντομο βίντεο (μοντάζ 30 δευτερολέπτων που δείχνει το «doomscrolling» https://www.youtube.com/watch?v=thLHZeGYi8g)

Λεπτομερείς οδηγίες	Εισαγωγή (7 λεπτά) Ξεκινήστε δείχνοντας ένα σύντομο βίντεο ή μια σειρά εικόνων που απεικονίζουν την ατελείωτη κύλιση (π.χ. https://www.youtube.com/watch?v=thLHZeGYi8g) και στη συνέχεια ρωτήστε: «Σκεφτείτε μια φορά που περάσατε πολύ χρόνο στο διαδίκτυο, ίσως κοιτάζοντας τα κοινωνικά δίκτυα, βλέποντας βίντεο ή διαβάζοντας ειδήσεις. Πώς άλλαξε η διάθεσή σας μετά, ειδικά αν είδατε ενοχλητικό περιεχόμενο ή νιώσατε υπερβολική πίεση;» Αφήστε τους μαθητές να σκεφτούν για λίγο στη σιωπή και, στη συνέχεια, καλέστε τους να μοιραστούν τα συναισθήματά τους (π.χ., «Ένιωσα κουρασμένος», «Ένιωσα άγχος», «Ένιωσα λίγο μελαγχολικός», «Θύμωσα»). Τονίστε ότι αυτά τα συναισθήματα είναι φυσιολογικά και ότι πολλοί άνθρωποι τα βιώνουν. Παρουσιάστε την κεντρική πρόκληση: «Αν και το διαδίκτυο είναι καταπληκτικό, μπορεί επίσης να αποτελέσει πηγή άγχους, οδηγώντας σε συναισθήματα όπως το άγχος, η θλίψη ή ακόμα και ο θυμός, αν δεν είμαστε προσεκτικοί.» Καθορίστε από κοινού τον σκοπό του μαθήματος γράφοντας τη φράση «Ανάπτυξη ψηφιακής ανθεκτικότητας» στον πίνακα και ρωτώντας: «Τι θα σας έκανε να νιώθετε ότι έχετε περισσότερο τον έλεγχο των συναισθημάτων σας στο διαδίκτυο;» Ακούστε τις προτάσεις των μαθητών και συγκεντρώστε 3–4 απαντήσεις, συνοψίζοντάς τις σε από κοινού καθορισμένους στόχους, π.χ.: • Να αναγνωρίζω πώς το διαδικτυακό περιεχόμενο με επηρεάζει συναισθηματικά • Να μάθω στρατηγικές για να παραμένω ήρεμος ή συγκεντρωμένος • Να διαχειρίζομαι καλύτερα τον χρόνο που περνάω κοιτάζοντας το κινητό μου Γράψτε ή προβάλετε αυτούς τους στόχους ως «Οι στόχοι της τάξης μας για σήμερα».
Λεπτομερείς οδηγίες	Εξερεύνηση / Διερεύνηση (10 λεπτά) Μοιράστε το φύλλο εργασίας «Έλεγχος ψηφιακών συναισθημάτων» (ή προβάλετε τις ερωτήσεις ώστε οι μαθητές να τις αναλογιστούν στα τετράδιά τους). Ζητήστε από τους μαθητές να αφιερώσουν μερικά λεπτά σε ησυχία για να αναλογιστούν ατομικά τις ερωτήσεις: «Ποιο συγκεκριμένο είδος διαδικτυακού περιεχομένου ή αλληλεπιδράσεων στα κοινωνικά μέσα τείνει να σας κάνει να νιώθετε άγχος, θλίψη, θυμό ή ανησυχία;» Επίσης, ενθαρρύνετέ τους να σκεφτούν: «Πότε νιώθετε πιο κατακλυσμένοι από πληροφορίες ή πιο επιρρεπείς στο να κάνετε “doomscroll”?» Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες των 4. Ζητήστε τους να κατηγοριοποιήσουν τους παράγοντες που προκαλούν αυτά τα συναισθήματα (π.χ. αναρτήσεις σύγκρισης, κακές ειδήσεις, αρνητικά σχόλια, συνεχείς ειδοποιήσεις, διαφωνίες). Κάθε ομάδα να προσδιορίσει 2–3 συνηθισμένους παράγοντες και να τους παρουσιάσει στον πίνακα.

	Διοργανώστε μια συζήτηση με όλη την τάξη με θέμα «Γιατί συνεχίζουν να εμφανίζονται αυτοί οι παράγοντες που προκαλούν άγχος;». Καθοδηγήστε τους μαθητές να αναλογιστούν πώς τα χαρακτηριστικά του σχεδιασμού ενισχύουν αυτά τα συναισθήματα. Ρωτήστε: • «Τι σας κάνει να συνεχίζετε να κύλιετε την οθόνη ακόμα και όταν νιώθετε χειρότερα;» • «Ποια χαρακτηριστικά της εφαρμογής μπορεί να έχουν σχεδιαστεί για να σας τραβήξουν ξανά μέσα;» • «Πώς επηρεάζουν τη διάθεσή σας οι ειδοποιήσεις ή οι προτάσεις;» Συνοψίστε με βασικούς όρους: <i>ατελείωτη κύλιση, ειδοποιήσεις, κύκλοι ανταμοιβής, αλγόριθμοι</i>, συνδέοντας τα παραπάνω με την υπερφόρτωση πληροφοριών και το «doomscrolling».
Λεπτομερείς οδηγίες	Κύρια εργασία / Δημιουργία (15 λεπτά) Χωρίστε τους μαθητές σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες και δώστε τους ένα σετ προτυπωμένων «Καρτών Ψηφιακών Ερεθισμάτων» και «Καρτών Στρατηγικών Ανθεκτικότητας». Για κάθε Κάρτα Ερεθίσματος, θα επιλέξουν στη συνέχεια μια αντίστοιχη Κάρτα Στρατηγικής Ανθεκτικότητας που πιστεύουν ότι θα τους βοηθήσει να διαχειριστούν το συγκεκριμένο ερέθισμα. Πρέπει να αντιστοιχίσουν τις κάρτες Θα πρέπει να τις κατηγοριοποιήσουν στα εξής επίπεδα: • «Προετοιμασία πριν το scrolling»: Μια στρατηγική που πρέπει να χρησιμοποιηθεί πριν την επαφή με το ερέθισμα (π.χ., ρύθμιση χρονομέτρου πριν ανοίξουν τα κοινωνικά δίκτυα, αν το «να νιώθουν βαρετοί και απλά να κάνουν scrolling» αποτελεί ερέθισμα). • «Ενέργεια τη στιγμή που συμβαίνει»: Μια στρατηγική που πρέπει να χρησιμοποιηθεί ενώ αντιμετωπίζουν το ερέθισμα και αισθάνονται συγκλονισμένοι (π.χ., βαθιά αναπνοή αν οι «διαδικτυακές διαμάχες» αποτελούν ερέθισμα). • «Ανάκαμψη μετά την περιήγηση»: Μια στρατηγική που πρέπει να χρησιμοποιείται μετά τη διακοπή της περιήγησης, αν το ερέθισμα εξακολουθεί να προκαλεί αρνητικά συναισθήματα (π.χ. να μιλήσουν σε έναν φίλο αν το να «βλέπουν τέλειες ζωές» προκάλεσε θλίψη). Ενθαρρύνετε τη συζήτηση σχετικά με το γιατί ορισμένες στρατηγικές λειτουργούν καλύτερα για συγκεκριμένα ερεθίσματα. Στη συνέχεια, κάθε μαθητής επιλέγει 3 ερεθίσματα που τον επηρεάζουν περισσότερο από τις κάρτες. Δώστε επίσης κενές κάρτες στους μαθητές για να γράψουν τα ερεθίσματα που προσδιόρισαν στην ενότητα 7.2. Για κάθε ένα από τα 3 ερεθίσματά τους, οι μαθητές γράφουν (ή πληκτρολογούν, αν χρησιμοποιούν ψηφιακά μέσα) τις αντίστοιχες στρατηγικές στο φύλλο

«Ψηφιακό Εργαλείο Ανθεκτικότητας».

Προσθέτουν επίσης:

- Μία *συνήθεια ή ρύθμιση εφαρμογής* (π.χ., απενεργοποίηση των ειδοποιήσεων push, περιορισμός του χρόνου που αφιερώνουν στο feed «Για εσάς», προγραμματισμός διαλειμμάτων εκτός σύνδεσης).
- Μια σύντομη σημείωση: *«Αυτή η στρατηγική βοηθάει επειδή...»*

Περιηγηθείτε στην τάξη για να βεβαιωθείτε ότι οι μαθητές μπορούν να αιτιολογήσουν κάθε αντιστοίχιση κάρτας.

Κάθε μαθητής επιλέγει μία στρατηγική από το «Toolkit» του για να τη δοκιμάσει τις επόμενες ημέρες, στο πλαίσιο ενός προσωπικού πειράματος διάρκειας 48 ωρών.

Ανταλλαγή απόψεων και ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές (5 - 10 λεπτά)

Ζητήστε από τους μαθητές να σχηματίσουν νέα ζευγάρια και ενημερώστε τους ότι ο καθένας θα μοιραστεί ένα συναισθηματικό ερέθισμα και μία στρατηγική από το «Toolkit» του (ιδανικά, αυτή που σκοπεύουν να δοκιμάσουν τις επόμενες 48 ώρες). Ενθαρρύνετε τους να εξηγήσουν εν συντομία *γιατί πιστεύουν ότι αυτή η στρατηγική μπορεί να λειτουργήσει και πώς συνδέεται με μια συγκεκριμένη συνήθεια ή ένα χαρακτηριστικό σχεδιασμού*.

Εξηγήστε τους ότι ο κάθε συνεργάτης απαντά χρησιμοποιώντας το ακόλουθο πλαίσιο για να δώσει ανατροφοδότηση από ομότιμους:

- *«Αυτό που παρατηρώ είναι...»* (τι φαίνεται λογικό ή αποτελεσματικό),
- *«Θα ήταν ακόμα καλύτερα αν...»* (μια μικρή πρόταση ή εναλλακτική ιδέα),
- *«Θα μπορούσα επίσης να δοκιμάσω...»* (προαιρετικό — σύνδεση ή κοινή παρατήρηση).

Προτρέψτε τους χρήστες να γράφουν σύντομα, ευγενικά και συγκεκριμένα σχόλια (χωρίς κριτική ή προσωπικές απόψεις).

Λεπτομερείς οδηγίες	Ανασκόπηση και ολοκλήρωση (5 - 10 λεπτά) Μοιράστε σε κάθε μαθητή ένα «εισιτήριο εξόδου» 3-2-1 με ερωτήσεις αναστοχασμού. Οι μαθητές πρέπει να αναστοχαστούν ατομικά πάνω στο μάθημα απαντώντας στις ακόλουθες ερωτήσεις: «3 πράγματα που έμαθα για τη διαχείριση των συναισθημάτων μου ή των ερεθισμάτων μου όταν είμαι στο διαδίκτυο», «2 στρατηγικές που βρήκα πιο χρήσιμες για τη διαχείρισή τους» και «1 δράση που θα αναλάβω τις επόμενες 48 ώρες για να ενισχύσω την ψηφιακή μου ανθεκτικότητα» και έλεγχος με emoji. Προσκαλέστε τους μαθητές που αισθάνονται άνετα να μοιραστούν φωναχτά μία διαπίστωση ή ένα «επόμενο βήμα». Τονίστε ότι ο στόχος είναι η <i>συνειδητοποίηση και η ανάπτυξη</i>, όχι η τελειότητα. Συλλέξτε τα δελτία εξόδου ως μορφή αξιολόγησης και για να διαμορφώσετε τα μελλοντικά μαθήματα. Ολοκληρώστε λέγοντας: <i>«Τις επόμενες 48 ώρες, θα δοκιμάσετε τη στρατηγική που επιλέξατε. Θα ξεκινήσουμε το επόμενο μάθημά μας αναστοχάζοντας τι λειτούργησε, τι δεν λειτούργησε και πώς επηρέασε τα συναισθήματά σας ή τη συγκέντρωσή σας».</i>
Σύνδεσμος προς την εφαρμογή DigRight	Οι μαθητές ενθαρρύνονται να χρησιμοποιούν την εφαρμογή DigRight στο σπίτι για να ενισχύσουν τη μάθηση. Τα σενάρια που περιλαμβάνουν εναλλαγές διάθεσης μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές να παρατηρήσουν τη σύνδεση μεταξύ των ψηφιακών τους συνηθειών και της συναισθηματικής τους κατάστασης. Συγκεκριμένα σενάρια μέσα στην εφαρμογή μπορεί να παρουσιάζουν NPC που βιώνουν ψηφιακό άγχος, προτρέποντας τους μαθητές να εφαρμόσουν επιλογές ρύθμισης των συναισθημάτων από το «Σχέδιο Ψηφιακής Ανθεκτικότητας» τους.
Συμβουλές για ένταξη/προσαρμογή	• Προσφέρετε στους μαθητές πολλαπλούς τρόπους έκφρασης των συναισθημάτων και των στρατηγικών τους, μέσω γραφής, ζωγραφικής, διαγραμμάτων με emoji ή ψηφιακών εργαλείων. • Χρησιμοποιήστε το «Digital Emotions Check-in» με emoji για να υποστηρίξετε τους μαθητές που μαθαίνουν καλύτερα οπτικά ή εκείνους με περιορισμένο συναισθηματικό λεξιλόγιο. • Δώστε στους μαθητές τη δυνατότητα να παραλείψουν ή να ανωνυμοποιήσουν προσωπικά παραδείγματα. Προσφέρετε έναν ήσυχο χώρο αναστοχασμού για όσους αισθάνονται υπερβολική πίεση. • Αναγνωρίστε ότι η συναισθηματική έκφραση διαφέρει από πολιτισμό σε πολιτισμό· ορισμένοι μαθητές μπορεί να προτιμούν τον ιδιωτικό στοχασμό, ενώ άλλοι την ανοιχτή συζήτηση. Αποδεχτείτε και τις δύο προσεγγίσεις ως φυσιολογικές. • Παρέχετε εισαγωγικές φράσεις (π.χ., «Όταν βλέπω ____ στο διαδίκτυο, νιώθω ____ επειδή...»). Προσφέρετε απλοποιημένα σετ καρτών ή προεπιλεγμένα παραδείγματα για μαθητές που χρειάζονται επιπλέον υποστήριξη.

	Επιτρέψτε τη χρήση λειτουργιών μετατροπής ομιλίας σε κείμενο, ανάγνωσης με δυνατή φωνή ή συνεργατικών διαδικτυακών πινάκων (Padlet, Mentimeter) για λόγους προσβασιμότητας.
Αξιολόγηση, εκτίμηση και αναστοχασμός	Καθ' όλη τη διάρκεια του μαθήματος θα πραγματοποιείται διαμορφωτική αξιολόγηση. Αυτή περιλαμβάνει την παρατήρηση της συμμετοχής κατά τη διάρκεια ομαδικών συζητήσεων και ανταλλαγής ιδεών. Ο εκπαιδευτικός σημειώνει εάν οι μαθητές: - Αναγνωρίζουν με ακρίβεια τα συναισθήματα και τα ερεθίσματα. - Αναγνωρίζουν σχεδιαστικά χαρακτηριστικά που εντείνουν τα συναισθήματα. - Συνδέουν κατάλληλα τις στρατηγικές με τα ερεθίσματα. - Επιδεικνύουν ενσυναίσθηση και χρησιμοποιούν συναισθηματικό λεξιλόγιο κατά τη συζήτηση. Η αξιολόγηση από τους συμμαθητές θα πραγματοποιηθεί κατά τη διάρκεια της ενότητας 7.4, όπου οι μαθητές θα χρησιμοποιήσουν το πλαίσιο τριών μερών για να δώσουν υποστηρικτικά και συγκεκριμένα σχόλια για τα εργαλεία των άλλων. Η αυτοαξιολόγηση θα πραγματοποιηθεί μέσω των «3-2-1» exit tickets, παρέχοντας έναν τελικό έλεγχο της κατανόησης των μαθητών σχετικά με τις βασικές έννοιες και την εφαρμογή τους, καθώς και μέσω της ενότητας αναστοχασμού του <i>Digital Resilience Toolkit</i> τους, προκειμένου να καταγράψουν τις ιδέες τους και να σχεδιάσουν μια δοκιμαστική εφαρμογή της στρατηγικής διάρκειας 48 ωρών.

Εργαλεία παρατήρησης (λίστες ελέγχου, κριτήρια αξιολόγησης)

Κριτήρια αξιολόγησης σχεδίου στρατηγικής ψηφιακής ευημερίας

Σκοπός: Να αξιολογηθεί η ποιότητα και η προσεκτική σκέψη της ατομικής Ψηφιακής Ανθεκτικότητας κάθε μαθητή (το κύριο έργο του μαθήματος).

Κριτήρια	Άριστα (3 πόντοι)	Καλή (2 πόντοι)	Σε εξέλιξη (1 πόντος)
Επιλογή διαβαθμισμένων στρατηγικών	Εξηγεί με σαφήνεια πώς οι παράγοντες ενεργοποίησης επηρεάζουν τη διάθεση και πώς οι στρατηγικές		

	βοηθούν στη ρύθμιση των συναισθημάτων.		
Αιτιολόγηση των επιλογών στρατηγικής	Συνδέει τα συναισθήματα με συγκεκριμένα ψηφιακά χαρακτηριστικά ή συνήθειες που τα εντείνουν.		
Εφαρμοσιμότητα και πρακτικότητα του εργαλείου	Αξιολογεί την αποτελεσματικότητα των στρατηγικών και σχεδιάζει την προσαρμογή τους για μελλοντική χρήση.		
Μεταγνωστική αντανάκλαση	Αξιολογεί την αποτελεσματικότητα των στρατηγικών και σχεδιάζει την προσαρμογή τους για μελλοντική χρήση.		

Οδηγός βαθμολόγησης:

- **10–12 πόντοι (Άριστα):** Βαθιά συναισθηματική και κριτική κατανόηση· ρεαλιστικές στρατηγικές· σαφείς ενδείξεις αναστοχασμού και εξέλιξης.
- **7–9 πόντοι (Καλή):** Στερεή κατανόηση· οι στρατηγικές είναι πρακτικές, αλλά η αναστοχαστική σκέψη θα μπορούσε να είναι πιο εμπειρισταωμένη.
- **4–6 πόντοι (Μερική):** Περιορισμένη αντίληψη ή ασαφείς στρατηγικές· ελάχιστη αναστοχαστική σκέψη.
- **0–3 πόντοι (Χρειάζεται υποστήριξη):** Ατελής κατανόηση· ελλείπουσες ή ακατάλληλες στρατηγικές.

Ερωτήσεις αναστοχασμού για τους μαθητές	Ερωτηματολόγιο (Τέλος του 7.5) Οδηγίες: Αφιερώστε λίγα λεπτά για να αναστοχαστείτε προσεκτικά πάνω σε όσα εξερευνήσατε σήμερα. Να είστε ειλικρινείς, αυτό είναι μόνο για εσάς (και τον καθηγητή σας, αν νιώθετε άνετα να το μοιραστείτε). Θεωρήστε το ως το
--	--

	πρώτο βήμα για να αναλάβετε πραγματικά την ευθύνη των ψηφιακών σας επιλογών 3 πράγματα που έμαθα για τα συναισθήματά μου ή τους παράγοντες που τα προκαλούν στο διαδίκτυο: 2 στρατηγικές που βρήκα πιο χρήσιμες: 1 ενέργεια που θα κάνω τις επόμενες 48 ώρες: Αυτοαξιολόγηση με emoji: • Πώς νιώθω για τις διαδικτυακές μου συνήθειες τώρα;; 😊 / 😐 / 😞 • Αφού δοκιμάσω τη στρατηγική μου, θέλω να νιώθω: 😊 / 😐 / 😞								
Πρότυπα αξιολόγησης από ομοτίμους/αυτοαξιολόγησης	Κριτήρια αξιολόγησης ενός σημείου (ανατροφοδότηση από συμμαθητές) <table border="1"> <thead> <tr> <th>Ερώτηση</th> <th>Ανατροφοδότηση</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Αποδεικτικά στοιχεία που παρατηρώ...</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Θα ήταν ακόμα καλύτερα αν...</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Θα μπορούσα επίσης να δοκιμάσω...</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> Αρχές προτάσεων: • «Παρατηρώ ότι πρόσθεσες ____, κάτι που δείχνει ότι έχεις συνειδητοποιήσει...» • «Θα ήταν ακόμα καλύτερα αν δοκιμάζατε ____, για να μειώσετε το άγχος ή την υπερφόρτωση.» • «Θα μπορούσα επίσης να δοκιμάσω ____, επειδή...»	Ερώτηση	Ανατροφοδότηση	Αποδεικτικά στοιχεία που παρατηρώ...		Θα ήταν ακόμα καλύτερα αν...		Θα μπορούσα επίσης να δοκιμάσω...	
Ερώτηση	Ανατροφοδότηση								
Αποδεικτικά στοιχεία που παρατηρώ...									
Θα ήταν ακόμα καλύτερα αν...									
Θα μπορούσα επίσης να δοκιμάσω...									

Λίστα ελέγχου αυτοαξιολόγησης

Οδηγίες: Διάβασε κάθε δήλωση παρακάτω και σημείωσε ειλικρινά ✓/X ή γράψε μια σύντομη σημείωση με βάση την κατανόησή σου και την προσπάθειά σου κατά τη διάρκεια αυτού του μαθήματος.

Δήλωση	Απάντηση (✓/X ή σύντομη σημείωση)
Εντόπισα τουλάχιστον έναν συναισθηματικό παράγοντα που προκαλεί αντίδραση.	
Τον συνέδεσα με μια συγκεκριμένη λειτουργία της εφαρμογής ή μια συνήθεια.	
Αντιστοίχισα μια χρήσιμη στρατηγική σε κάθε φάση	
Μπορώ να εξηγήσω γιατί η στρατηγική μου μπορεί να με βοηθήσει να νιώσω καλύτερα.	
Σχεδίασα μια μικρή αλλαγή που μπορώ να δοκιμάσω τις επόμενες 48 ώρες.	

Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό

- Παρουσιάστε τα ψηφιακά συναισθήματα ως κάτι καθολικό και διαχειρίσιμο. Δώστε έμφαση στην ανάπτυξη και την αυτορρύθμιση αντί για τα «καλά έναντι των κακών» συναισθημάτων.
- Δείξτε ενσυναίσθηση και περιέργεια, αναγνωρίζοντας τα συναισθήματα χωρίς ανάλυση ή κρίση. Ενθαρρύνετε τις μεταγνωστικές ερωτήσεις: «Τι παρατηρήσατε σχετικά με τις αντιδράσεις σας;» αντί για «Γιατί νιώσατε έτσι;»
- Δημιουργήστε εμπιστοσύνη από νωρίς (εμπιστευτικότητα, σεβασμός, χωρίς αναγκαστική κοινοποίηση). Κρατήστε τις συναισθηματικές

αποκαλύψεις σύντομες και επαναπροσανατολίστε την προσοχή στις στρατηγικές και τις δεξιότητες.

- Ζητήστε από τους μαθητές να συνδέσουν τα συναισθήματά τους με χαρακτηριστικά του σχεδιασμού («Τι σας έκανε να συνεχίσετε να κάνετε κύλιση;») και προσωπικές επιλογές («Τι μπορείτε να προσαρμόσετε την επόμενη φορά;»).
- Ξεκινήστε το επόμενο μάθημα με μια σύντομη ανασκόπηση της δοκιμής στρατηγικής των 48 ωρών: «Ποια στρατηγική λειτούργησε καλύτερα και γιατί;»
- Μετά το μάθημα, σημειώστε τις συναισθηματικές τάσεις ή τα επαναλαμβανόμενα ερεθίσματα, ώστε να εμπλουτίσετε μελλοντικά μαθήματα σχετικά με την ψηφιακή ευεξία ή την ευαισθητοποίηση σχετικά με το σχεδιασμό εφαρμογών.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι – ΕΛΕΓΧΟΣ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Έλεγχος Ψηφιακών Συναισθημάτων

Όνομα: _____

Ημερομηνία: _____

Οδηγίες: Σκεφτείτε τις πρόσφατες εμπειρίες σας στο διαδίκτυο — κοινωνικά δίκτυα, βίντεο, συνομιλίες ή ειδήσεις.

Σημειώστε τα συναισθήματα που βιώσατε πιο συχνά και αξιολογήστε πόσο έντονα τα νιώσατε το καθένα, σε μια κλίμακα από **1 (πολύ ήπιο)** έως **5 (πολύ έντονο)**.

Στη συνέχεια, περιγράψτε τι είδους περιεχόμενο ή κατάσταση το προκάλεσε.

Μέρος 1: Τα συναισθήματά μου στο διαδίκτυο

(Επιλέξτε όλα όσα ισχύουν ή σχεδιάστε το δικό σας emoji αν δεν υπάρχει εδώ!)

Συναίσθημα	Το ένιωσα αυτό πρόσφατα; (✓)	Ένταση (1–5)	Τι προκαλεί συνήθως αυτό το συναίσθημα στο διαδίκτυο;
😊 Ηρεμία / χαλάρωση			
😄 Ενθουσιασμός / ευτυχία			
😐 Βαρετός / αδιάφορος			
😓 Μπερδεμένος / καταβεβλημένος			
😰 Άγχος / στρες			
😡 Θυμωμένος / απογοητευμένος			
😞 Λυπημένος / απογοητευμένος			
😱 Σοκαρισμένος / φοβισμένος			
😫 Εξουθενωμένος / κουρασμένος			

Συμβουλή: Δεν υπάρχει «σωστό» ή «λάθος» συναίσθημα. Πρόκειται για το να παρατηρείτε μοτίβα.

Μέρος 2: Ερωτήσεις για προβληματισμό



1. Ποια συναισθήματα νιώθεις **πιο συχνά ή πιο έντονα** όταν είσαι στο διαδίκτυο;

2. Ποια είδη περιεχομένου, εφαρμογών ή δραστηριοτήτων φαίνεται να τα **προκαλούν**;

3. Πώς **επηρεάζουν** αυτά τα συναισθήματα **τη συμπεριφορά σου κατά την περιήγηση**; (π.χ., σε σε κάνουν να μένεις περισσότερο, να φεύγεις, να διαφωνείς, να συγκρίνεις κ.λπ.)

Μέρος 3: Προαιρετική οπτική καταγραφή

Ζωγραφίστε, χρωματίστε ή σημειώστε **την τρέχουσα διάθεσή σας στο διαδίκτυο** στην παρακάτω κλίμακα.



(Περίγραψε ή χρωμάτισε αυτό που ταιριάζει καλύτερα στην τρέχουσα κατάστασή σου.)



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ II - ΤΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟΛΟΓΙΟ ΤΗΣ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΜΟΥ

Το κιτ εργαλείων ψηφιακής ανθεκτικότητάς μου

Οδηγίες

Χρησιμοποιώντας τις κάρτες «Ερεθίσματα & Στρατηγικές», εντοπίστε τρεις καταστάσεις ή συναισθήματα που σας επηρεάζουν περισσότερο όταν είστε συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο. Καταγράψτε τις αντίστοιχες στρατηγικές που πιστεύετε ότι θα μπορούσαν να σας βοηθήσουν, μία για κάθε στάδιο:

- Προετοιμασία πριν την περιήγηση
- Ενέργεια κατά τη διάρκεια της περιήγησης
- Ανάκαμψη μετά την περιήγηση.

Στη συνέχεια, προσθέστε μία ρεαλιστική *συνήθεια ή προσαρμογή των ρυθμίσεων* (για παράδειγμα, απενεργοποίηση ειδοποιήσεων, καθορισμός χρονικών ορίων ή διαλείμματα εκτός σύνδεσης). Τέλος, επιλέξτε μία στρατηγική για να τη δοκιμάσετε τις επόμενες 48 ώρες και σημειώστε πώς θα μοιάζει η επιτυχία.

Μέρος Α – Οι 3 κορυφαίοι παράγοντες ενεργοποίησης και στρατηγικές μου

	Ερέθισμα (Τι προκαλεί συνήθως άγχος ή υπερφόρτωση;)	Προετοιμασία πριν την πλοήγηση (Πριν συνδεθείτε στο διαδίκτυο)	Ενέργεια κατά τη διάρκεια της περιήγησης (Ενώ περιηγείτε)	Ανάκαμψη μετά την περιήγηση (Αφού περιηγηθείτε)
1				
2				
3				

Μέρος Β – Η συνήθειά μου / Προσαρμογή ρυθμίσεων

(Επιλέξτε μια μικρή αλλαγή στον τρόπο που χρησιμοποιείτε τις εφαρμογές ή τις συσκευές.)

🔧 Θα προσαρμόσω: _____

💡 Γιατί αυτό θα με βοηθήσει: _____

Μέρος Γ – Δοκιμή στρατηγικής 48 ωρών

Το ερέθισμά μου	Στρατηγική που θα δοκιμάσω	Πότε / Πού	Πώς θα ξέρω ότι βοηθά (το δείκτη επιτυχίας μου)

Ανασκόπηση (μετά τη δοκιμή)

- Πώς επηρέασε η χρήση της στρατηγικής σου το άγχος, τη συγκέντρωσή σου ή τα συναισθήματά σου;

- Θα συνεχίσετε να τη χρησιμοποιείτε; Τι θα μπορούσατε να αλλάξετε;

Ψηφιακές κάρτες ενεργοποίησης

Το να βλέπεις τέλειες ζωές στα κοινωνικά δίκτυα	Συνεχείς ειδοποιήσεις για κακές ειδήσεις
Διαδικτυακές διαμάχες	Το αίσθημα πίεσης να απαντήσετε αμέσως
Ειδοποιήσεις αργά τη νύχτα	Το αίσθημα της πλήξης και το απλό κύλιση της οθόνης
Ο φόβος να χάσω κάτι (FOMO)	Σύγκριση των «μου αρέσει» και των ακολούθων με άλλους
Λήψη αρνητικών ή επικριτικών σχολίων	Διαβάζω περιεχόμενο που προκαλεί έντονα συναισθήματα
 _____	 _____
 _____	

Κάρτες στρατηγικής ανθεκτικότητας

Κάντε 5 βαθιές αναπνοές	Βάλτε το τηλέφωνο σε άλλο δωμάτιο για 15 λεπτά
Ακούστε ενθαρρυντική μουσική	Μιλήστε με έναν έμπιστο φίλο
Ορίστε ένα ημερήσιο όριο για τη χρήση της οθόνης/των εφαρμογών	Αναζητήστε ενεργά θετικό περιεχόμενο
Κάντε έναν σύντομο περίπατο	Γράψτε τα συναισθήματά σας
Σιγάστε ή σταματήστε να ακολουθείτε λογαριασμούς που σας προκαλούν άγχος	Απενεργοποιήστε τις μη απαραίτητες ειδοποιήσεις
Αντικαταστήστε το κύλιση με μια ουσιαστική συνήθεια (π.χ. ανάγνωση)	Κάντε μια σύντομη άσκηση διαλογισμού ή ενσυνειδητότητας
☐ _____	☐ _____
☐ _____	

Σχέδιο Μαθήματος 5

Τίτλος	Ψηφιακές φωνές: Χρησιμοποιώντας την αφήγηση για να αφήσουμε το στίγμα μας
Ηλικιακή ομάδα	16 - 18 ετών
Διάρκεια	50 λεπτά
Μαθησιακός στόχος	Οι μαθητές θα αναλύσουν πώς οι ψηφιακές πλατφόρμες μπορούν να χρησιμοποιηθούν όχι μόνο για κατανάλωση, αλλά και ως ισχυρά εργαλεία για την προώθηση των δικαιωμάτων και τη θετική κοινωνική αλλαγή. Θα δημιουργήσουν από κοινού ένα σύντομο ψηφιακό αφήγημα (π.χ. ένα storyboard για ένα βίντεο, ένα προσχέδιο infographic, μια σειρά αναρτήσεων στα κοινωνικά μέσα) με στόχο να αντιμετωπίσουν μια συγκεκριμένη πτυχή της ψηφιακής ευημερίας ή να αντισταθμίσουν την αρνητικότητα στο διαδίκτυο. Τελικά, θα αντιληφθούν τον εαυτό τους ως ενεργούς, ηθικούς ψηφιακούς πολίτες, ικανούς να διαμορφώνουν τους διαδικτυακούς χώρους μέσω αξιόπιστων, χωρίς αποκλεισμούς και εμπνευσμένων ιστοριών.
Μαθησιακά Αποτελέσματα	Οι μαθητές θα είναι σε θέση να: • Να αναγνωρίζουν και να αναλύουν πώς η ψηφιακή αφήγηση μπορεί να προωθήσει θετικά μηνύματα και να αντιμετωπίσει επιβλαβείς διαδικτυακές τάσεις. • Να αναγνωρίζουν τα βασικά στοιχεία της υπεύθυνης και ηθικής διαδικτυακής επικοινωνίας, συμπεριλαμβανομένων του σεβασμού, της ακρίβειας και της συγκατάθεσης. • Να αναπτύξουν ένα σαφές και στοχευμένο μήνυμα για ένα έργο ψηφιακής υπεράσπισης που σχετίζεται με την ψηφιακή ευημερία. • Να σχεδιάσουν και να συντάξουν ένα σύντομο ψηφιακό αφήγημα που να μεταδίδει αποτελεσματικά το μήνυμά τους.
Απαιτούμενα εργαλεία/υλικά	• Λευκός πίνακας ή προβολέας • Υπολογιστές με πρόσβαση στο Διαδίκτυο • Μαρκαδόροι ή στυλό • Ψηφιακές εκστρατείες/ιστορίες προώθησης (παρέχονται παρακάτω για αναφορά από τους εκπαιδευτικούς, Infographic) • Μεγάλο χαρτί/χαρτόνι αφίσας, χρωματιστοί μαρκαδόροι/μολύβια (για τη δημιουργία storyboard/σχέδιο infographic) ή πρόσβαση σε απλά ψηφιακά εργαλεία σχεδιασμού (π.χ. Google Slides, βασικές

	λειτουργίες του Canva, εάν είναι διαθέσιμα και ο χρόνος το επιτρέπει για γρήγορη σύνταξη).
Λεπτομερείς οδηγίες	Προετοιμασία (7 λεπτά) Ξεκινήστε ρωτώντας: «Έχουμε αφιερώσει πολύ χρόνο συζητώντας τις προκλήσεις της διαδικτυακής παρουσίας, την υπερφόρτωση πληροφοριών, το doomscrolling, τις κοινωνικές πιέσεις. Αλλά τι αν μπορούσαμε να χρησιμοποιήσουμε αυτές τις ίδιες πλατφόρμες για να δημιουργήσουμε θετική αλλαγή; Τι είδους μηνύματα πιστεύετε ότι χρειάζεται περισσότερο ο διαδικτυακός κόσμος;» Αφήστε λίγο χρόνο στους μαθητές να σκεφτούν και, στη συνέχεια, καλέστε μερικούς να μοιραστούν τις ιδέες τους, σημειώνοντας ίσως μερικές στον πίνακα (π.χ. «περισσότερη καλосύνη», «λύσεις σε προβλήματα», «εμπνευστικές ιστορίες», «εμπειρίες από την πραγματική ζωή»). Γράψτε στον πίνακα: «Τι κάνει ένα ψηφιακό μήνυμα να έχει αντίκτυπο;» Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν σύντομες ιδέες (π.χ. σαφές μήνυμα, συναίσθημα, ειλικρίνεια, δημιουργικότητα, αξιοπιστία, σεβασμός). Συνοψίστε 4–5 κοινές ιδέες και πείτε: «Αυτά θα είναι τα κοινά κριτήρια επιτυχίας μας καθώς δημιουργούμε τις δικές μας ιστορίες σήμερα.» Στη συνέχεια, εισάγετε την έννοια της ψηφιακής αφήγησης, εξηγώντας την ως «τη χρήση δημιουργικών ψηφιακών μορφών (όπως σύντομα βίντεο, ενημερωτικά γραφήματα ή εκστρατείες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης) για να μοιραζόμαστε σημαντικά μηνύματα και να εμπνέουμε δράση». Καθορίστε από κοινού τον σκοπό του μαθήματος ρωτώντας: «Με βάση όσα συζητήσαμε, τι ελπίζετε να επιτύχετε ή να είστε σε θέση να κάνετε μέχρι το τέλος αυτού του μαθήματος; Τι είδους θετική επίδραση θέλετε να μάθετε πώς να δημιουργείτε στο διαδίκτυο;». Στη συνέχεια, ακούστε τις προτάσεις τους Με βάση τις απόψεις τους, διατυπώστε τον στόχο του μαθήματος: «Εξαιρετικά! Σήμερα, ο στόχος μας είναι να σας δώσουμε τη δυνατότητα να ξεπεράσετε το ρόλο του παθητικού καταναλωτή. Θα διερευνήσουμε πώς να γίνετε ενεργοί δημιουργοί θετικής επίδρασης στο διαδίκτυο, χρησιμοποιώντας την ψηφιακή αφήγηση για να προωθήσετε την ψηφιακή ευημερία και να συμβάλετε σε ένα καλύτερο διαδικτυακό περιβάλλον».
Λεπτομερείς οδηγίες	Εξερεύνηση / Διερεύνηση (10 λεπτά) Παρουσιάστε τα ακόλουθα (μπορείτε να βρείτε παρόμοια βίντεο): 2-3 σύντομα, εντυπωσιακά παραδείγματα ψηφιακών εκστρατειών ή ιστοριών. Παράδειγμα 1: Δείξτε το παρακάτω βίντεο σε γρήγορη αναπαραγωγή σχετικά με την υπερφόρτωση πληροφοριών (https://youtube.com/shorts/Yhf46e4o8Ec?si=o5vNQgkOGz0zUJkd) Στη συνέχεια, ρωτήστε: ○ Ποιο μήνυμα προσπαθεί να μεταδώσει αυτό; (Τα οφέλη του να αποσυνδέσαι). ○ Ποιο είναι το κοινό-στόχος; (Έφηβοι, οποιοσδήποτε αισθάνεται υπερφορτωμένος).

	○ Τι το καθιστά αποτελεσματικό; (Οπτική αντίθεση, πρόβλημα με το οποίο μπορεί κανείς να ταυτιστεί, απλή λύση, ελκυστικό hashtag). ○ Πώς σας κάνει να νιώθετε σε σύγκριση με ένα τυπικό «doomscroll»; Παράδειγμα 2: Παρουσιάστε το Infographic Στη συνέχεια, ρωτήστε: ○ Ποιο μήνυμα προσπαθεί να μεταδώσει αυτό; (Σημασία της επαλήθευσης των πληροφοριών, καταπολέμηση της παραπληροφόρησης). ○ Ποιο είναι το κοινό-στόχος; (Όποιος βρίσκεται στο διαδίκτυο, ειδικά όσοι μοιράζονται γρήγορα περιεχόμενο). ○ Τι το καθιστά αποτελεσματικό; (Σαφή βήματα, οπτική ελκυστικότητα, αντιμετωπίζει ένα πραγματικό πρόβλημα). ○ Πώς σας κάνει να νιώθετε σε σύγκριση με ένα τυπικό «doomscroll»; Πρωθήστε τη συζήτηση στην τάξη σχετικά με το πώς αυτά τα παραδείγματα προσφέρουν μια διαφορετική εμπειρία από το «doomscrolling» και πώς χρησιμοποιούν την αφήγηση για να δημιουργήσουν θετική επίδραση. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να σκεφτούν τους διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους τα ψηφιακά μέσα μπορούν να χρησιμοποιηθούν για καλό σκοπό.
Λεπτομερείς οδηγίες	Κύρια εργασία / Δημιουργία (25 λεπτά) Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες των 4. Κάθε ομάδα θα επιλέξει ΜΙΑ συγκεκριμένη πρόκληση ψηφιακής ευημερίας (π.χ. υπερβολικός χρόνος μπροστά στην οθόνη, συγκρίσεις στο διαδίκτυο, παραπληροφόρηση, αρνητικότητα στο διαδίκτυο) και θα δημιουργήσει συνεργατικά ένα <i>προσχέδιο</i> ενός σύντομου ψηφιακού κειμένου προώθησης. Πριν από τη δημιουργία, ζητήστε από τις ομάδες να συζητήσουν. Παρέχετε μεγάλο χαρτί, μαρκαδόρους και/ή πρόσβαση σε απλά ψηφιακά εργαλεία σχεδιασμού (όπως το Canva για storyboards/σχεδιαγράμματα infographics ή ένα κοινόχρηστο έγγραφο για σενάρια), ανάλογα με τη διαθεσιμότητα. Καθοδηγήστε τις ομάδες να επιλέξουν μία μορφή και να ακολουθήσουν τις συγκεκριμένες οδηγίες της. Πριν ξεκινήσουν, ζητήστε από τις ομάδες να συζητήσουν: ● Ποιο ζήτημα ή ποια αξία θέλουμε να αναδείξουμε; (π.χ. ευγένεια, ψηφιακή ισορροπία, ένταξη, ευαισθητοποίηση σχετικά με την παραπληροφόρηση) ● Ποιο είναι το κοινό μας; (συμμαθητές, νεότεροι μαθητές, συνομήλικοι στο διαδίκτυο) ● Ποια μορφή ταιριάζει καλύτερα στο μήνυμά μας; (σενάριο, σύντομο κείμενο, ανάρτηση στα κοινωνικά δίκτυα, ενημερωτικό γράφημα, πρόχειρο βίντεο κ.λπ.) Περιηγηθείτε ανάμεσα στις ομάδες, παρέχοντας καθοδήγηση, απαντώντας σε ερωτήσεις και διασφαλίζοντας ότι παραμένουν επικεντρωμένες στη μετάδοση ενός σαφούς, θετικού μηνύματος για την προώθηση του θέματος. Επιλογές

Επιλογή Α: Ιδέα για σύντομο βίντεο (σενάριο)

Υλικά: Μεγάλο χαρτί/χαρτόνι αφίσας, μαρκαδόροι/μολύβια ή λογισμικό ψηφιακής παρουσίασης διαφανειών.

Εργασία: Δημιουργήστε ένα απλό storyboard με **3-5 βασικά καρέ/σκηνές**. Για κάθε καρέ, οι ομάδες πρέπει:

- Να σχεδιάσουν ένα πρόχειρο σκίτσο της εικόνας.
- Να γράψουν μια σύντομη περιγραφή της δράσης ή του οπτικού περιεχομένου.
- Να συμπεριλάβουν τυχόν επιγραφές που θα εμφανίζονται στην οθόνη.
- Να σημειώσουν τυχόν ιδέες για τον ήχο (π.χ. μουσική υπόκρουση, φωνητική αφήγηση, ηχητικά εφέ, διάλογοι).
- Να διασφαλίσουν ότι το storyboard παρουσιάζει με σαφήνεια το πρόβλημα, το θετικό μήνυμα/τη λύση και μια παρότρυνση για δράση.

Επιλογή Β: Πρόχειρο ενημερωτικό γράφημα

Υλικά: Μεγάλο χαρτί/χαρτόνι αφίσας, μαρκαδόροι/μολύβια ή βασικό λογισμικό ψηφιακού σχεδιασμού (π.χ. Canva, Google Drawings, Google Slides).

Εργασία: Σχεδιάστε ένα προσχέδιο ενός infographic. Οι ομάδες πρέπει:

- Να καθορίσουν έναν σαφή τίτλο που να μεταφέρει το μήνυμά τους.
- Να περιγράψουν 3-4 κύριες ενότητες ή σημεία.
- Για κάθε ενότητα, να συμπεριλάβουν βασικά στοιχεία/στατιστικά (μπορούν να χρησιμοποιήσουν πλαστά δεδομένα ή γενικές ιδέες όπως «Το 76% των εφήβων αισθάνεται άγχος και υπερβολική πίεση»), απλά εικονίδια και σύντομο επεξηγηματικό κείμενο.
- Να συμπεριλάβουν μια σαφή παρότρυνση για δράση (π.χ. «Αποσυνδεθείτε για μια ώρα!»).
- Να εστιάσουν στην οπτική ιεραρχία και στον τρόπο ροής των πληροφοριών.

Επιλογή Γ: Εκστρατεία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (σειρά αναρτήσεων)

Υλικά: Μεγάλο χαρτί/χαρτόνι αφίσας, μαρκαδόροι/μολύβια ή ένα κοινόχρηστο έγγραφο.

Εργασία: Σχεδιάστε μια σειρά από **3-5 αλληλένδετες αναρτήσεις στα κοινωνικά μέσα** (π.χ., ένα καρουσέλ στο Instagram ή λεζάντες στο TikTok με ιδέες για βίντεο). Για κάθε ανάρτηση, οι ομάδες πρέπει:

- Να γράψουν το κύριο κείμενο/τη λεζάντα.
- Να περιγράψουν τη συνοδευτική εικόνα/ιδέα βίντεο (π.χ. «εικόνα ατόμου που φαίνεται αγχωμένο», «σύντομο βίντεο κλιπ με γρήγορη μετάβαση»).
- Να συμπεριλάβουν σχετικά emoji και 2-3 ισχυρά hashtag.
- Να διασφαλίσουν ότι οι αναρτήσεις αφηγούνται μια συνεκτική ιστορία ή μεταδίδουν ένα προοδευτικό μήνυμα σε όλη τη σειρά, που οδηγεί σε μια πρόσκληση για δράση.

Λεπτομερείς οδηγίες	Κοινή χρήση και ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές (10 λεπτά) Κάθε ομάδα θα παρουσιάσει εν συντομία στην τάξη το προσχέδιο του ψηφιακού υλικού προώθησης που έχει δημιουργήσει. Θα αναφέρουν συνοπτικά: • Το μήνυμά μας αφορά... • Θέλουμε το κοινό μας να νιώσει ή να σκεφτεί... Μετά από κάθε παρουσίαση, ζητήστε δύο σύντομα σχόλια από τους συμμαθητές, χρησιμοποιώντας το πλαίσιο ενός σημείου: • «Μεγαλύτερη επίδραση»: Τι λειτούργησε καλά ή φάνηκε ισχυρό; • «Θα ήταν ακόμα πιο σαφές αν...»: Μια συγκεκριμένη πρόταση για βελτίωση. Προαιρετικά, οι μαθητές μπορούν να δώσουν γραπτή ανατροφοδότηση σε χαρτάκια ή στο Padlet. Στη συνέχεια, κάθε ομάδα αφιερώνει 1 λεπτό για να σημειώσει ή να συζητήσει: • Ποια σχόλια ξεχώρισαν; • Τι θα αλλάζαμε αν είχαμε περισσότερο χρόνο; Αυτό επιτρέπει στις ομάδες να δουν διαφορετικές προσεγγίσεις και να βελτιώσουν τις ιδέες τους.
Λεπτομερείς οδηγίες	Ανασκόπηση και ολοκλήρωση (5 λεπτά) Μοιράστε σε κάθε μαθητή ένα «εισιτήριο εξόδου» 3-2-1 με ερωτήσεις αναστοχασμού. Οι μαθητές θα πρέπει να αναστοχαστούν ατομικά σχετικά με το μάθημα, απαντώντας στις ακόλουθες ερωτήσεις: «3 πράγματα που έμαθα σχετικά με τη χρήση της φωνής μου στο διαδίκτυο», «2 τρόποι με τους οποίους η ομάδα μου συνεργάστηκε ή βελτίωσε το μήνυμά μας» και «1 ερώτηση που εξακολουθώ να έχω σχετικά με το πώς να ασκήσω θετική επίδραση στο διαδίκτυο». Συλλέξτε τα «exit tickets» ως μορφή αξιολόγησης και για να εμπλουτίσετε μελλοντικά μαθήματα. Ζητήστε από 2–3 εθελοντές να μοιραστούν μια διαπίστωση ή μια στιγμή «επιφώτισης». Ολοκληρώστε συνοψίζοντας: «Οι φωνές σας έχουν δύναμη· το να είστε υπεύθυνοι και στοχαστικοί δημιουργοί συμβάλλει στο να γίνουν οι διαδικτυακοί χώροι πιο ουσιαστικοί». Προσκαλέστε τους μαθητές να δοκιμάσουν ή να μοιραστούν τις ψηφιακές τους ιστορίες σε έναν πραγματικό ή ασφαλές σχολικό χώρο (π.χ. ένα Padlet της τάξης, έναν ψηφιακό πίνακα ή ένα blog του έργου).

Σύνδεσμος προς την εφαρμογή DigRight	Οι μαθητές ενθαρρύνονται να χρησιμοποιούν την εφαρμογή DigRight στο σπίτι για να ενισχύσουν τη μάθησή τους. Τα διλήμματα της εφαρμογής, που βασίζονται σε σενάρια, μπορούν να χρησιμεύσουν ως έμπνευση για τα δικά τους έργα ψηφιακής αφήγησης. Οι μαθητές θα μπορούσαν να σκεφτούν πώς θα μπορούσαν να δημιουργήσουν τις δικές τους σύντομες ψηφιακές ιστορίες που να πραγματεύονται τα θέματα της ψηφιακής εξάρτησης και της ευημερίας, με σκοπό την προώθηση θετικών ψηφιακών συνηθειών μεταξύ των συνομηλίκων τους.
Συμβουλές για την ένταξη/προσαρμογή	● Παρέχετε μια λίστα με πιθανά θετικά θέματα σχετικά με την ψηφιακή ευημερία. ● Επιτρέψτε στους μαθητές να επιλέξουν πόσο δημόσια θα είναι η δράση τους (π.χ. μόνο στην τάξη, ανώνυμα, με το όνομα της ομάδας). Οι μαθητές μπορούν να δημιουργήσουν γραπτές, οπτικές, ηχητικές ή υβριδικές μορφές για να εκφράσουν τις ιδέες τους με άνεση. ● Για τους μαθητές που αισθάνονται λιγότερο σίγουροι όταν μιλούν ή παρουσιάζουν, παρέχετε επιλογές όπως προηχογραφημένες φωνητικές σημειώσεις, εικονογραφημένα storyboards ή γραπτούς υπότιτλους αντί για προφορική παρουσίαση. ● Ενθαρρύνετε τους μαθητές να ενσωματώσουν πολλές γλώσσες, σύμβολα ή πολιτισμικές αναφορές που αντανakλούν την ταυτότητά τους. Οι πολύγλωσσοι υπότιτλοι ή η δίγλωσση αφήγηση ενισχύουν την ένταξη και την αυθεντικότητα. ● Αποφύγετε θέματα που ενδέχεται να προκαλέσουν δυσφορία. Προτείνετε εναλλακτικά θέματα υπεράσπισης (π.χ. καλοσύνη, βιωσιμότητα, διαδικτυακή ενσυναίσθηση) και υπενθυμίστε στους μαθητές ότι οι προσωπικές ιστορίες είναι προαιρετικές. Παρέχετε μια επιλογή «παράλειψης» για όσους προτιμούν να μην μοιραστούν δημόσια. ● Παρέχετε πρότυπα, εισαγωγικές φράσεις ή οπτικούς οργανωτές για ομάδες που χρειάζονται επιπλέον δομή (π.χ., «Το μήνυμά μας αφορά... / Θέλουμε οι άνθρωποι να νιώσουν...»). Δώστε επιπλέον χρόνο ή καθοδήγηση από τον εκπαιδευτικό σε ομάδες που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στη συνεργασία ή στη λήψη αποφάσεων. ● Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι μαθητές έχουν πρόσβαση στο υλικό, επιτρέποντας τη χρήση ψηφιακών εργαλείων (π.χ. Canva, Padlet, φωνητική πληκτρολόγηση, μετατροπή κειμένου σε ομιλία). Προσφέρετε οπτικό υλικό υψηλής αντίθεσης, υπότιτλους ή έντυπο υλικό για διαφορετικές ανάγκες.

Αξιολόγηση, εκτίμηση και αναστοχασμός

Η διαμορφωτική αξιολόγηση θα βασίζεται στην παρατήρηση της συμμετοχής των μαθητών στις συζητήσεις και στην αξιολόγηση του προσχεδίου του ψηφιακού υλικού προώθησης ως προς τη σαφήνεια του μηνύματος, την κατανόηση του κοινού, τη δημιουργικότητα και τη σκοπιμότητα της μορφής.

Η αυτοαξιολόγηση θα πραγματοποιηθεί μέσω των «3-2-1» δελτίων εξόδου, τα οποία θα παρέχουν έναν τελικό έλεγχο των μαθησιακών αποτελεσμάτων και του ενθουσιασμού για τη θετική ψηφιακή δημιουργία.

Αξιολόγηση από ομοτίμους μέσω της ανατροφοδότησης που δίνουν και λαμβάνουν οι μαθητές, χρησιμοποιώντας κοινά κριτήρια επιτυχίας που δημιουργήθηκαν από κοινού στην ενότητα 7.1 και βελτιώθηκαν στην ενότητα 7.3 (σαφήνεια, αυθεντικότητα, συναισθηματικός αντίκτυπος, αξιοπιστία, σεβασμός).

Εργαλεία παρατήρησης (λίστες ελέγχου, κριτήρια αξιολόγησης)

Ψηφιακή εκστρατεία προώθησης/Ιστορίες – Λίστα ελέγχου ομαδικής αξιολόγησης

Σκοπός: Χρησιμοποιήστε αυτή τη λίστα ελέγχου για να παρατηρήσετε τη δουλειά κάθε ομάδας κατά τη φάση της δημιουργίας (7.3) και την παρουσίασή της (7.4).

Μέλη της ομάδας: _____

Μορφή ψηφιακής εκστρατείας (A–C): _____

Επιλεγμένο θέμα: _____

Κριτήρια	3 βαθμοί	2 βαθμοί	1 βαθμός	Βαθμολογία
Συνεργασία και διαπραγμάτευση	Όλα τα μέλη συμβάλλουν ενεργά και με σεβασμό. Η ομάδα διαπραγματεύεται τις ιδέες δίκαια και ενσωματώνει διαφορετικές οπτικές.	Ανομοιογενής συμμετοχή. Περιορισμένη συζήτηση ή λήψη αποφάσεων.	Ελάχιστη συνεργασία ή άνιση συμμετοχή.	___ /3
Δημιουργική διαδικασία και	Επιδεικνύει πρωτοβουλία, πειραματισμό και ευελιξία.	Υπάρχουν κάποια στοιχεία	Ακολουθεί βασικές οδηγίες	___ /3

επίλυση προβλημάτων	Η ομάδα προσαρμόζει τις ιδέες με προσεκτικό τρόπο κατά τη διάρκεια της δημιουργίας.	δημιουργικής σκέψης, αλλά περιορισμένη αναθεώρηση ή προσαρμογή.	χωρίς δημιουργική συμβολή.	
Σαφήνεια μηνύματος & Σχεδιασμός	Το μήνυμα είναι αυθεντικό, εστιασμένο και συγκινεί συναισθηματικά. Σαφής πρόσκληση για δράση.	Το μήνυμα είναι σχετικά σαφές. Ο σκοπός ή ο τόνος χρειάζεται βελτίωση.	Το μήνυμα είναι ασαφές ή χωρίς εστίαση.	___ /3
Ηθική και κριτική συνείδηση	Δείχνει κατανόηση της αξιοπιστίας, της συγκατάθεσης και της ψηφιακής ιθαγένειας. Η ομάδα αναστοχάζεται κριτικά σχετικά με την επιρροή στο διαδίκτυο.	Μερική συνειδητοποίηση ή ασυνεπής εφαρμογή.	Ελάχιστη συνειδητοποίηση της ηθικής ή της ευθύνης.	___ /3
Αναστοχασμός σχετικά με τον αντίκτυπο και τη μάθηση	Αναστοχάζεται προσεκτικά τη διαδικασία, τον αντίκτυπο και τη δυναμική της ομάδας. Η ομάδα προτείνει συγκεκριμένες βελτιώσεις.	Κάποια ανασκόπηση, κυρίως περιγραφική.	Ελάχιστη ανασκόπηση ή επίγνωση της ανάγκης για βελτίωση.	___ /3

Σύνολο: ___ /15

Οδηγός βαθμολόγησης:

- **13–15 πόντοι (Άριστα):** Ισχυρή συνεργασία και δημιουργικότητα· σαφές, ηθικό μήνυμα με προσεκτική αναστοχαστική σκέψη.
- **10–12 πόντοι (Καλό):** Στερεή ομαδική εργασία και σαφήνεια μηνύματος· κάποια αναστοχαστική σκέψη και ηθική συνειδητοποίηση.
- **6–9 πόντοι (Μερική):** Βασικό μήνυμα, περιορισμένη αναστοχαστική σκέψη σχετικά με τη διαδικασία.
- **0–5 πόντοι (Χρειάζεται υποστήριξη):** Ελάχιστη ομαδική εργασία ή ηθική συνείδηση.

Ερωτήσεις
αναστοχασμού για τους
μαθητές

- Πώς μπορεί η δημιουργία θετικού περιεχομένου να αλλάξει τη δική σας σχέση με το διαδίκτυο;
- Ποια είναι η ευθύνη μας να μοιραζόμαστε θετικά ή εποικοδομητικά μηνύματα στο διαδίκτυο;

Ερωτήσεις τελικής αξιολόγησης

Οδηγίες: Αφιέρωσε λίγα λεπτά για να σκεφτείς προσεκτικά αυτά που εξερεύνησες σήμερα. Να είσαι ειλικρινής, αυτό είναι μόνο για σένα (και για τον καθηγητή σου, αν νιώθεις άνετα να το μοιραστείς). Θεώρησέ το ως το πρώτο βήμα για να αναλάβεις πραγματικά την ευθύνη των ψηφιακών σου επιλογών

3 πράγματα που έμαθα σχετικά με τη χρήση της φωνής μου στο διαδίκτυο:

2 τρόποι με τους οποίους η ομάδα μου συνεργάστηκε ή βελτίωσε το μήνυμά μας

1 ερώτηση ή σκέψη που έχω σχετικά με το πώς να ασκήσω θετική επίδραση στο διαδίκτυο:

Πρότυπα αξιολόγησης
από
ομοτίμους/αυτοαξιολόγησης

Λίστα ελέγχου αυτοαξιολόγησης

Οδηγίες: Χρησιμοποιήστε αυτόν τον κατάλογο ελέγχου για να αναλογιστείτε τι μάθατε κατά τη διάρκεια του σημερινού μαθήματος σχετικά με **την ψηφιακή αφήγηση για την προώθηση θεμάτων**. Σκεφτείτε πόσο καλά κατανοήσατε τις ιδέες, πόσο συνεισφέρατε στην ομάδα σας και τι θα θέλατε να εξερευνήσετε περισσότερο στο μέλλον.

Ελέγξτε τις απαντήσεις σας:

Ερώτηση	Ναι (✓)	Κάπως (~)	Όχι ακόμα (X)
Συνέβαλα με ιδέες και άκουσα τους άλλους.	☐	☐	☐
Βοήθησα στη λήψη ομαδικών αποφάσεων με σεβασμό.	☐	☐	☐
Εφάρμοσα τα κριτήρια επιτυχίας μας στο μήνυμά μας.	☐	☐	☐
Χρησιμοποίησα τα κριτήρια επιτυχίας μας για να καθοδηγήσω την ιστορία μας.	☐	☐	☐

	Σκέφτηκα πώς το μήνυμά μας θα μπορούσε να επηρεάσει τους άλλους.	☐	☐	☐
	Κατά τη δημιουργία περιεχομένου, έλαβα υπόψη την ακρίβεια, τον σεβασμό και την προστασία της ιδιωτικής ζωής.	☐	☐	☐
	Ποια ήταν η σημαντικότερη εμπειρία που αποκόμισα σήμερα;			
	Ποια ήταν η σημαντικότερη εμπειρία μάθησης που είχα σήμερα;			
Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό	● Παρουσιάστε τη συνεδρία ως μια γιορτή της δημιουργικότητας και της φωνής των μαθητών, όχι ως μια τεχνική πρόκληση σχεδιασμού. Δώστε έμφαση στη σαφήνεια του μηνύματος, την ενσυναίσθηση και την αυθεντικότητα, παρά στην οπτική τελειότητα. ● Δείξτε περιέργεια και ενθάρρυνση. Αντιμετωπίστε κάθε έργο μαθητή ως μια έγκυρη έκφραση της οπτικής του, ανεξάρτητα από το επίπεδο τελειότητας ή γλωσσικής δεξιότητας. Τονίστε ότι η υπεράσπιση μπορεί να είναι μικρής κλίμακας, προσωπική και θετική. ● Υπενθυμίστε στους μαθητές ότι η υπεύθυνη αφήγηση περιλαμβάνει σεβασμό στην ιδιωτική ζωή, τη συγκατάθεση και την ακρίβεια. Ενθαρρύνετε τους να εξετάσουν αν οι εικόνες, τα ονόματα ή τα αποσπάσματα που περιλαμβάνουν τους ανήκουν ή χρησιμοποιούνται με άδεια. ● Κατά τη διάρκεια των συζητήσεων, επισημάνετε πώς οι αλγόριθμοι και τα πρότυπα αλληλεπίδρασης μπορούν να ευνοούν το εντυπωσιακό ή αρνητικό περιεχόμενο. Χρησιμοποιήστε αυτό το στοιχείο για να ενισχύσετε τον ρόλο των μαθητών ως συνειδητών και ηθικών ψηφιακών πολιτών, οι οποίοι μπορούν να διαμορφώνουν τους διαδικτυακούς χώρους εποικοδομητικά.			

- Επαινέστε την ομαδική εργασία, την επικοινωνία και την προσαρμοστικότητα κατά τη διάρκεια της δημιουργίας, όσο και την τελική ιστορία. Χρησιμοποιήστε ερωτήσεις όπως «Πώς αποφάσισε η ομάδα σας τι να συμπεριλάβει;» ή «Τι έκανε το μήνυμά σας να φαίνεται αυθεντικό;»
- Εξετάστε το ενδεχόμενο να επιτρέψετε στις ομάδες να βελτιώσουν τα προσχέδια των ιστοριών τους μετά την ανατροφοδότηση. Προαιρετικές δραστηριότητες για το επόμενο βήμα περιλαμβάνουν τη δημοσίευσή τους σε ένα σχολικό Padlet, εσωτερικό ιστολόγιο ή ψηφιακή έκθεση — φροντίζοντας πάντα για τον έλεγχο και τη συγκατάθεση.
- Μετά το μάθημα, σημειώστε ποια θέματα ή ζητήματα βρήκαν μεγαλύτερη απήχηση στους μαθητές. Αυτές οι πληροφορίες μπορούν να τροφοδοτήσουν μελλοντικές ενότητες σχετικά με την ενσυναίσθηση, την παραπληροφόρηση ή τη διαδικτυακή συμμετοχή στα κοινά.

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.