

Διαδικτυακές συνομιλίες και εικονικές σχέσεις

Σχέδιο μαθήματος 1

Τίτλος	Διαδικτυακές συνομιλίες και εικονικές σχέσεις
Ηλικιακή ομάδα	12-14 ετών
Διάρκεια	45-50 λεπτά
Μαθησιακός στόχος	Να αναπτυχθεί η κατανόηση των μαθητών σχετικά με την ασφάλεια στο διαδίκτυο, βοηθώντας τους να αναγνωρίζουν τις διαδικτυακές απειλές, να τις συνδέουν με συναισθηματικούς, κοινωνικούς και γνωστικούς κινδύνους και να εφαρμόζουν στρατηγικές προστασίας για να διασφαλίζουν την ευημερία τους στα ψηφιακά περιβάλλοντα.
Μαθησιακά αποτελέσματα	• Να αναγνωρίζουν τους διαδικτυακούς κινδύνους που σχετίζονται με τις συνομιλίες και την εικονική επαφή (π.χ. συναισθηματική χειραγώγηση) • Να εξηγούν πώς μπορούν να προστατεύσουν τον εαυτό τους σε γνωστικό, κοινωνικό και συναισθηματικό επίπεδο. • Να επιδείξουν επίγνωση της ασφαλούς και συναισθηματικά ισορροπημένης συμπεριφοράς στο διαδίκτυο.
Απαιτούμενα εργαλεία/υλικά	• μολύβι • Κενό χαρτί A4 • Κάρτες μυστικής ταυτότητας (που έχει ετοιμάσει ο εκπαιδευτικός) • Παρουσίαση PowerPoint που έχει ετοιμάσει ο εκπαιδευτικός (μαθησιακοί στόχοι, αποτελέσματα, οδηγίες κατά τη διάρκεια του μαθήματος κ.λπ.) • Υπολογιστής και προβολέας • Πρόσβαση στο Διαδίκτυο • Κανόνες ABC για την ασφάλεια στον κυβερνοχώρο (σε διαφάνεια ή εκτύπωση)
Λεπτομερείς οδηγίες	Προετοιμασία (5 λεπτά) Ο εκπαιδευτικός ρωτά: α) «Σηκώστε το χέρι σας αν κάποιος που δεν γνωρίζατε άμεσα (π.χ. φίλος ενός

	φίλου σας) σας έχει στείλει ποτέ μήνυμα στο διαδίκτυο.» β) «Γιατί θέλατε να συνομιλήσετε με αυτό το άτομο;» γ) «Ποια στοιχεία σας βοήθησαν (ή όχι) να αποφασίσετε να το εμπιστευτείτε;» Αυτό καθορίζει το θέμα του μαθήματος, αναγνωρίζοντας πραγματικές εμπειρίες στο διαδίκτυο και ενεργοποιώντας προηγούμενες γνώσεις. Παρουσιάστε τους στόχους του μαθήματος και συνδέστε τους με τους γνωστικούς, κοινωνικούς και συναισθηματικούς κινδύνους: - Πώς επηρεάζει η συνεχής συνομιλία τη συγκέντρωσή σας και τη μνήμη σας; (Γνωστικός) - Γιατί οι άνθρωποι συμπεριφέρονται διαφορετικά στο διαδίκτυο; (Κοινωνικός) - Πώς νιώθετε όταν κάποιος σας αγνοεί ή σας διαγράφει από τους φίλους του; (Συναισθηματικός)
Λεπτομερείς οδηγίες	Εξερεύνηση / Διερεύνηση (10-15 λεπτά) Κάθε μαθητής λαμβάνει μια <u>μυστική ταυτότητα</u> (που έχει προετοιμάσει ο εκπαιδευτικός): - Άτομο που είναι πάντα συνδεδεμένο και συχνά νιώθει μοναξιά· - Άτομο που μοιράζεται τέλειες φωτογραφίες, αλλά κρύβει το άγχος του· - Άτομο που χρησιμοποιεί ψεύτικο προφίλ για να φαίνεται μεγαλύτερο σε ηλικία· - Άτομο που χρησιμοποιεί τις συνομιλίες για να νιώθει δημοφιλές. Οι μαθητές σχεδιάζουν ένα προφίλ/αβατάρ του χαρακτήρα βασιζόμενοι αποκλειστικά στις περιγραφές της κάρτας. Τα σχέδια ανταλλάσσονται ανώνυμα σε όλη την τάξη. Κάθε μαθητής προσπαθεί τώρα να μαντέψει τι είδους άτομο απεικονίζεται στο σχέδιο: - Φαίνεται αξιόπιστο; - Θα συνομιλούσατε μαζί του στο διαδίκτυο; Γιατί ή γιατί όχι; - «Πώς νομίζεις ότι είναι συναισθηματικά;» Αποκαλύπτονται τώρα οι αρχικοί δημιουργοί των καρτών μυστικής ταυτότητας. Η τάξη συζητά: - Πόσο ακριβείς ήταν οι εντυπώσεις σας; - Τι σας εξέπληξε; - Πόσο συχνά κρίνουμε λανθασμένα τους ανθρώπους στο διαδίκτυο; - Πώς επηρεάζει αυτό τις συναισθηματικές αντιδράσεις, την εμπιστοσύνη ή τις αποφάσεις; Ευθυγράμμιση με το πλαίσιο: - Γνωστικό: Δείχνει τα όρια της ερμηνείας ελλιπών πληροφοριών στο διαδίκτυο - Κοινωνικό: Δείχνει την εσφαλμένη ερμηνεία της ταυτότητας και των προθέσεων - Συναισθηματικό: Αποκαλύπτει πώς η εμφάνιση επηρεάζει την εμπιστοσύνη, το άγχος ή τον συναισθηματικό δεσμό Ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να καθοδηγήσει τη συζήτηση ώστε να βοηθήσει τους μαθητές να κατανοήσουν ότι στην επικοινωνία στο διαδίκτυο δεν είναι

	πάντα δυνατό να επαληθευτεί αμέσως αν το άτομο στην άλλη πλευρά του δικτύου είναι αυτό που ισχυρίζεται ότι είναι.
Λεπτομερείς οδηγίες	Κύρια δραστηριότητα / Δημιουργία (15-20 λεπτά) Σε ομάδες των 4, οι μαθητές διαβάζουν μια επιλογή από τους κανόνες «ABC της Κυβερνοασφάλειας» (που παρουσιάζονται μέσω διαφάνειας ή σε έντυπη μορφή). Σε ένα νέο φύλλο A4, δημιουργούν έναν πίνακα με τρεις στήλες: - κανόνες που ήδη ακολουθώ - ... για τους οποίους έχω ακούσει, αλλά δεν τους ακολουθώ - ... που είναι καινούργιοι για μένα Καθώς συμπληρώνουν τον πίνακα, οι μαθητές καλούνται να σκεφτούν: - Πώς προστατεύει αυτός ο κανόνας τη συγκέντρωση και την προσοχή σου; - Πώς προστατεύει τα συναισθήματά σου; - Πώς σας βοηθά να αποφεύγετε παρεξηγήσεις κατά τη συνομιλία; Ο εκπαιδευτικός περιφέρεται στην τάξη και υποστηρίζει τις ομάδες θέτοντας καθοδηγητικές ερωτήσεις: - Ποιος κανόνας θα σας προστάτευε από το να εμπιστευτείτε το λάθος άτομο; - Ποιος κανόνας σας βοηθά όταν κάποιος σας στέλνει απροσδόκητα μηνύματα ή συνδέσμους; - Ποιος κανόνας σχετίζεται με τις δικές σας εμπειρίες; Ευθυγράμμιση με το πλαίσιο: - Γνωστικό: Αναγνωρίζει συνήθειες που μειώνουν τους περισπασμούς ή την υπερφόρτωση - Κοινωνικό: Προωθεί τις ασφαλείς αλληλεπιδράσεις και τα ενημερωμένα ψηφιακά όρια - Συναισθηματικό: Επισημαίνει κανόνες που μειώνουν το άγχος ή τη συναισθηματική εξάρτηση Κανόνες ABC για την κυβερνοασφάλεια που παρουσιάζει ο εκπαιδευτικός: • Χρησιμοποιήστε διαφορετικούς ισχυρούς κωδικούς πρόσβασης για διαφορετικά περιβάλλοντα. • Ενημερώνετε τακτικά τους κωδικούς πρόσβασής σας και μην τους μοιράζεστε με άλλους. • Μην αποκαλύπτετε τα προσωπικά σας στοιχεία και μην τα μοιράζεστε με αγνώστους. • Μην ανοίγετε άγνωστα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, συνδέσμους ή συνημμένα. Εάν ένας φίλος σας στείλει έναν σύνδεσμο ή ένα συνημμένο με ασυνήθιστο ύφος επικοινωνίας ή/και κείμενο, ελέγξτε πάντα προσεκτικά τι αφορά. • Μην αποδέχστε αιτήματα φιλίας από αγνώστους χρήστες. • Βεβαιωθείτε ότι ο ιστότοπος στον οποίο πρέπει να εισαγάγετε προσωπικά δεδομένα προστατεύεται από ασφαλή κρυπτογραφημένη σύνδεση: η διεύθυνση ξεκινά με https.

- Βεβαιωθείτε ότι η διεύθυνση ιστού στην οποία βρίσκεστε ταιριάζει ακριβώς με τη σωστή (π.χ., google.com έναντι g00gle.com).
- Μην μοιράζεστε αποκαλυπτικές φωτογραφίες ή βίντεο του εαυτού σας με αγνώστους ή περιστασιακούς γνωστούς.
- Προτιμήστε κανάλια επικοινωνίας που χρησιμοποιούν κρυπτογράφηση από άκρο σε άκρο.
- Είναι ασφαλέστερο να χρησιμοποιείτε δεδομένα κινητής τηλεφωνίας παρά δημόσια δίκτυα Wi-Fi.
- Ελέγξτε τις ρυθμίσεις του προφίλ σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και βεβαιωθείτε ότι οι αναρτήσεις στον τοίχο σας είναι ορατές μόνο στα μέλη της λίστας φίλων σας. Οι χρήστες του Facebook μπορούν να επιλέξουν «Περιορισμός παλαιότερων αναρτήσεων» στην ενότητα «Ρυθμίσεις» -> «Απόρρητο». Αφού πατήσετε «Περιορισμός», όλες οι προηγούμενες αναρτήσεις θα είναι ορατές μόνο στους φίλους σας.
- Προσπαθήστε να αποφεύγετε τη χρήση κοινόχρηστων ή δημόσιων συσκευών. Εάν αυτό δεν είναι δυνατό, αποσυνδέστε πάντα από όλους τους ιστότοπους που επισκεφθήκατε και στους οποίους έχετε συνδεθεί.
- Διατηρείτε ενημερωμένο το λογισμικό του υπολογιστή και της κινητής συσκευής σας.
- Κατεβάστε εφαρμογές για το τηλέφωνό σας μόνο από τα επίσημα καταστήματα: Google Play Store, Apple App Store.
- Εγκαταστήστε λογισμικό προστασίας από ιούς στον υπολογιστή και στο smartphone σας.
- Δημιουργείτε τακτικά αντίγραφα ασφαλείας των αρχείων σας τόσο στον υπολογιστή όσο και στο τηλέφωνό σας. Χρησιμοποιείτε υπηρεσίες cloud ή δίσκους που είναι ξεχωριστοί από το κύριο σύστημά σας, κατά προτίμηση εκτός σύνδεσης ή σε διαφορετικό δίκτυο.
- Ενεργοποιείτε πάντα τον έλεγχο ταυτότητας δύο παραγόντων στα περιβάλλοντά σας, όποτε είναι δυνατόν.

Λεπτομερείς οδηγίες	Ανταλλαγή απόψεων και ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές (5-10 λεπτά) Κάθε ομάδα επιλέγει έναν κανόνα από τη στήλη «νέο για μένα» που την εξέπληξε περισσότερο. Παρουσιάζουν: - Τι σημαίνει ο κανόνας; - Γιατί δεν τον γνώριζαν; - Πώς θα μπορούσε να βοηθήσει στην αποφυγή συναισθηματικών ή κοινωνικών κινδύνων στις διαδικτυακές συνομιλίες; Ενθαρρύνετε τα σχόλια των συμμαθητών: - Έχει βιώσει κανείς μια κατάσταση στην οποία αυτός ο κανόνας θα είχε βοηθήσει; - Μπορείτε να φανταστείτε τον εαυτό σας να εφαρμόζει αυτόν τον κανόνα τώρα; Ευθυγράμμιση με το πλαίσιο: - Ενθαρρύνει τον προβληματισμό σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο οι κανόνες προστατεύουν την κοινωνικο-συναισθηματική ευημερία - Προάγει την ενσυναίσθηση και την κατανόηση των διαφορετικών ψηφιακών εμπειριών Αναστοχασμός & Ολοκλήρωση (5-10 λεπτά) Κάθε μαθητής θα αναστοχαστεί και θα γράψει σε ένα αυτοκόλλητο σημείωμα (post-it), ενώ θα εντοπίσει μια αδυναμία στις διαδικτυακές συνομιλίες και τις εικονικές σχέσεις και θα προσδιορίσει σε τι θα δώσει μεγαλύτερη προσοχή στο μέλλον. Ο εκπαιδευτικός χωρίζει τα αυτοκόλλητα σημειώματα σε τρεις κατηγορίες: - Γνωστική: Άσκηση ζωγραφικής (ελλειπείς πληροφορίες), κανόνες κυβερνοασφάλειας (προσοχή, απόσπαση της προσοχής), αναστοχασμός σχετικά με τις ψηφιακές συνήθειες· - Κοινωνικά: Εσφαλμένη εκτίμηση των avatar, κανόνες σχετικά με την επαλήθευση της ταυτότητας, ομαδική ανταλλαγή εμπειριών· - Συναισθηματικές: Η ζωγραφική αποκαλύπτει συναισθηματικά κίνητρα· η αναστοχαστική σκέψη βοηθά στην επίγνωση της διάθεσης, στη ρύθμισή της και στον καθορισμό ορίων.
Σύνδεσμος προς την εφαρμογή DigRight	Οι μαθητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν την εφαρμογή DigRight για να εξερευνήσουν πιο ασφαλείς πρακτικές συνομιλίας και να δοκιμάσουν τη λήψη αποφάσεών τους σε προσομοιωμένα διαδικτυακά σενάρια.
Συμβουλές για την ένταξη/προσαρμογή	• Ομαδοποιήστε τους μαθητές στρατηγικά για να υποστηρίξετε τις γλωσσικές ή κοινωνικές ανάγκες τους· • παρέχετε οπτικό υλικό για κάθε οδηγία κυβερνοασφάλειας, ώστε να υποστηρίξετε τους μαθητές που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην επεξεργασία πληροφοριών.

Αξιολόγηση, εκτίμηση και αναστοχασμός	Κατά τη διάρκεια του μαθήματος θα χρησιμοποιείται διαμορφωτική αξιολόγηση, μέσω της παρατήρησης της συμμετοχής των μαθητών στις συζητήσεις και τις ομαδικές δραστηριότητες. Η αξιολόγηση από ομοτίμους θα πραγματοποιείται κατά τη διάρκεια της ανταλλαγής απόψεων σε ομάδες, καθώς οι μαθητές αναστοχάζονται τις ιδέες των άλλων. Η αυτοαξιολόγηση πραγματοποιείται κατά τη διάρκεια της αναστοχαστικής άσκησης με αυτοκόλλητα σημειώματα στο τέλος του μαθήματος. Ο εκπαιδευτικός θα αξιολογήσει την κατανόηση των μαθητών, εξετάζοντας πόσο καλά μπορούν να εντοπίζουν κινδύνους, να εφαρμόζουν κανόνες ασφάλειας και να συνδέουν τα παραπάνω με τη δική τους συμπεριφορά στο διαδίκτυο.
Εργαλεία παρατήρησης Ο κατάλογος ελέγχου παρατήρησης θα βοηθήσει τον εκπαιδευτικό να παρακολουθεί τη συμμετοχή, τη συνεργασία και την κατανόηση: • Συμμετέχει ενεργά στη συζήτηση • Εντοπίζει τουλάχιστον έναν γνωστικό, κοινωνικό ή συναισθηματικό κίνδυνο • Δημιουργεί πλήρη νοητικό χάρτη και πίνακα πλεονεκτημάτων/μειονεκτημάτων • Αναστοχάζεται σχετικά με την προσωπική του ψηφιακή συμπεριφορά	
Ερωτήσεις αναστοχασμού για τους μαθητές	Απαντήστε στα παρακάτω σχόλια αυτοαξιολόγησης.
Πρότυπα αξιολόγησης από συμμαθητές/αυτοαξιολόγησης	Όνομα: _____ Ημερομηνία: _____ ✓ Τσεκάρετε ό,τι ισχύει: ☐ Άκουσα προσεκτικά στην ομάδα μου ☐ Μοιράστηκα τουλάχιστον μία ιδέα ή εμπειρία ☐ Μπορώ να αναφέρω τουλάχιστον έναν παράγοντα κινδύνου σε γνωστικό, κοινωνικό και συναισθηματικό επίπεδο που σχετίζεται με τις διαδικτυακές συνομιλίες και τις εικονικές σχέσεις
Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό	Προσέξτε για ενδείξεις ότι οι μαθητές συνδέουν το περιεχόμενο με πραγματικές δυσκολίες. Αντιμετωπίστε το θέμα με ευαισθησία. Να είστε έτοιμοι να προσφέρετε περαιτέρω βοήθεια ή να παραπέμψετε τυχόν ανησυχίες (π.χ. ενδείξεις άγχους ή εθισμού). Ενισχύστε τις θετικές ψηφιακές συμπεριφορές και την ενσυναίσθηση στις αλληλεπιδράσεις μεταξύ συνομηλίκων. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να εξετάσει το ενδεχόμενο να προσθέσει στους κανόνες «ABC της Κυβερνοασφάλειας» έναν επιπλέον

	κανόνα που θα δημιουργηθεί από τους ίδιους τους μαθητές, με βάση την προσωπική διαδικτυακή εμπειρία κάθε ομάδας.
--	--

Σχέδιο Μαθήματος 2

Τίτλος	Ισορροπία μεταξύ διαδικτυακών συνομιλιών και σχέσεων στην πραγματική ζωή
Ηλικιακή ομάδα	12–14 ετών
Διάρκεια	45–50 λεπτά
Μαθησιακός στόχος	Οι μαθητές θα κατανοήσουν τι είναι ο εθισμός στις διαδικτυακές συνομιλίες και στις εικονικές σχέσεις, θα αναγνωρίσουν τις γνωστικές, κοινωνικές και συναισθηματικές επιπτώσεις του και θα εξασκηθούν σε στρατηγικές για υγιείς ψηφιακές συνήθειες. Αναλύοντας πραγματικά σενάρια και αναστοχάζοντας τη δική τους χρήση των οθονών, οι μαθητές θα αναπτύξουν δεξιότητες κριτικής σκέψης, συνεργασίας και αυτορρύθμισης – και θα εφαρμόσουν τις γνώσεις τους για να συν-δημιουργήσουν και να αιτιολογήσουν έναν κοινό κώδικα ψηφιακής ευημερίας.
Μαθησιακά αποτελέσματα	LO1: Να εντοπίσουν τουλάχιστον τρία σημάδια ανθυγιεινής συμπεριφοράς στις διαδικτυακές συνομιλίες. MA2: Να εξηγήσουν δύο προσωπικές στρατηγικές για την πρόληψη της υπερβολικής εξάρτησης από τις εικονικές σχέσεις. LO3: Να σχεδιάσουν συνεργατικά έναν «κώδικα ψηφιακής ευημερίας» για την τάξη και να αιτιολογήσουν τους κανόνες του.
Απαιτούμενα εργαλεία/υλικά	• Προβολέας ή λευκός πίνακας • Τυπωμένες κάρτες σεναρίων • Αυτοκόλλητα σημειώματα και μαρκαδόροι • Φύλλο εργασίας «Ο χάρτης των ψηφιακών σχέσών μου» (ή χαρτί A3) • Χρονόμετρο ή ρολόι της τάξης • Προαιρετικά: Εφαρμογή DigRight για παρακολούθηση μετά το μάθημα
Λεπτομερείς οδηγίες	Προετοιμασία (5-10 λεπτά) Ρωτήστε τους μαθητές: «Πόσα μηνύματα στείλατε χθες;» Να σηκώσουν το χέρι όσοι:

	• 0–20 • 21–50 • 51 Στη συνέχεια, ρωτήστε: «Γιατί στέλνουμε τόσα πολλά μηνύματα;» Γράψτε τις απαντήσεις στον πίνακα: συνήθεια, διασκέδαση, πλήξη, FOMO, έκρηξη ντοπαμίνης κ.λπ. Τώρα διαβάστε δυνατά αυτό το σύντομο διήγημα: «Είναι 11:30 μ.μ. Ο Τομ εξακολουθεί να συνομιλεί σε μια ομαδική συζήτηση. Ξέρει ότι αύριο έχει διαγώνισμα, αλλά θέλει να διατηρήσει τη σειρά. Την επόμενη μέρα, είναι κουρασμένος, ξεχνάει τα μαθήματά του και νιώθει άγχος. Αυτό συμβαίνει συνεχώς.» Ρωτήστε: • Τι αισθάνεται ο Τομ; • Γιατί είναι δύσκολο να σταματήσει; Συμπέρασμα: «Σήμερα θα εξερευνήσουμε πότε η συνομιλία βοηθά και πότε βλάπτει, και πώς να διατηρούμε τον έλεγχο.»
Λεπτομερείς οδηγίες	Εξερεύνηση / Διερεύνηση (5-10 λεπτά) Σε ζευγάρια, οι μαθητές λαμβάνουν κάρτες με σενάρια (π.χ. «Μένει συνδεδεμένος μέχρι τις 2 π.μ. για να συνομιλήσει με φίλους από το εξωτερικό που παίζουν παιχνίδια», «Νιώθει άγχος όταν κανείς δεν απαντά στην ομαδική συνομιλία μέσα σε λίγα λεπτά», «Διαγράφει μηνύματα για να κρύψει τις διαδικτυακές συνομιλίες από τους γονείς ή τους φίλους του»). Συζητούν: Γιατί μπορεί αυτός ο χαρακτήρας να συμπεριφέρεται έτσι; Είναι συναισθηματικό, σχετικό με το σχεδιασμό ή περιβαλλοντικό; Κάθε ζευγάρι γράφει τη συλλογιστική του σε αυτοκόλλητα σημειώματα και τα αναρτά στον πίνακα σε τρεις κατηγορίες: • Ψυχολογικοί παράγοντες (π.χ. μοναξιά) • Σχεδιασμός πλατφόρμας (π.χ. σερί, ειδοποιήσεις) • Περιβαλλοντικοί παράγοντες (π.χ. απουσία γονικών περιορισμών) Η τάξη συζητά τις πιο συνηθισμένες αιτίες και τις συνδέει με εμπειρίες της πραγματικής ζωής. Κύρια εργασία / Δημιουργία (20-25 λεπτά)

	Οι μαθητές εργάζονται σε ομάδες των 4 για να ολοκληρώσουν έναν Ψηφιακό Χάρτη Σχέσεων για έναν φανταστικό έφηβο, τον «Άλεξ». Προσδιορίζουν: • Με ποιον συνομιλεί ο Άλεξ καθημερινά (φίλους, influencers, άγνωστους). • Πόσο χρόνο περνάει με τον καθένα. • Αν κάθε σχέση είναι υποστηρικτική, ουδέτερη ή επικίνδυνη. • Τρεις ρεαλιστικούς κανόνες για την αποκατάσταση μιας υγιούς ισορροπίας. Μεταφέρουν τον χάρτη τους σε χαρτί A3 ή αφίσα, χρησιμοποιώντας χρώματα, ετικέτες ή εικονίδια. Ο εκπαιδευτικός περιφέρεται στην τάξη και θέτει ερωτήσεις όπως: • «Ποιες σχέσεις είναι σημαντικές;» • «Τι θα βοηθούσε τον Άλεξ να νιώσει καλύτερα εκτός διαδικτύου;» Αυτή η δραστηριότητα υποστηρίζει τη κονστрукτιβιστική μάθηση: οι μαθητές δημιουργούν νόημα από κοινού, εφαρμόζουν τη θεωρία σε πρακτικές επιλογές και ασχολούνται με την αυτοκατευθυνόμενη επίλυση προβλημάτων.
Λεπτομερείς οδηγίες	Κοινή χρήση και ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές (5-10 λεπτά) Κάθε ομάδα πραγματοποιεί μια περιήγηση 90 δευτερολέπτων, κατά τη διάρκεια της οποίας παρουσιάζει τον χάρτη της. Οι συμμαθητές δίνουν ανατροφοδότηση χρησιμοποιώντας δύο αυτοκόλλητα σημειώματα: • Θετικό: «Ένα πράγμα που μας άρεσε...» • Βελτίωση: «Ένα πράγμα που πρέπει να ληφθεί υπόψη...» Ερωτήσεις για την αξιολόγηση: • «Ο χάρτης σας δείχνει ξεκάθαρα...» • «Έχετε σκεφτεί να συμπεριλάβετε...» Ενθαρρύνετε τη χρήση σεβαστικής γλώσσας και σχολίων που βασίζονται σε στοιχεία. Ανασκόπηση και ολοκλήρωση (5-10 λεπτά)

	Οι μαθητές συμπληρώνουν ένα «3-2-1 Exit Ticket»: • 3 πράγματα που έμαθαν • 2 στρατηγικές που θα δοκιμάσουν αυτή την εβδομάδα • 1 ερώτηση που εξακολουθούν να έχουν Ο εκπαιδευτικός τα συλλέγει για να αντλήσει πληροφορίες σχετικά με τη διαδικασία μάθησης. Προαιρετική ερώτηση για αναστοχασμό: «Ποιος θα είναι ο πιο δύσκολος κανόνας για εσάς και γιατί;» Αυτό ενθαρρύνει τους μαθητές να προβλέψουν τις προκλήσεις, να αναπτύξουν μεταγνωστική συνειδητοποίηση και να σκεφτούν πώς θα μπορούσαν να ξεπεράσουν τα εμπόδια. Ολοκληρώστε με μια σύντομη καθοδηγούμενη παύση: οι μαθητές βάζουν τα κινητά τους με την οθόνη προς τα κάτω, κλείνουν τα μάτια, παίρνουν μια ανάσα και φαντάζονται μια στιγμή εκτός διαδικτύου που τους κάνει να νιώθουν καλά. Επιβεβαίωση: «Εσείς έχετε τον έλεγχο της ψηφιακής σας ζωής και της ευημερίας σας.»
Σύνδεσμος προς την εφαρμογή DigRight	Οι μαθητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν την ενότητα «Κοινωνικά Μέσα & Διαδικτυακές Συνομιλίες» της εφαρμογής DigRight ως προπαρασκευαστική δραστηριότητα πριν από το μάθημα. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να μοιραστεί τον σύνδεσμο της εφαρμογής μέσω του εσωτερικού Συστήματος Πληροφοριών Μαθητών ή κατά τη διάρκεια του προηγούμενου μαθήματος.
Συμβουλές για την ένταξη/προσαρμογή	• Χρησιμοποιήστε κάρτες με μεγάλα γράμματα ή ηχογραφημένες για μαθητές που μαθαίνουν αγγλικά ως δεύτερη γλώσσα (EAL) και μαθητές με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες (SEN) • Συνδυάστε τους μαθητές με χαμηλή αυτοπεποίθηση με μαθητές που επικοινωνούν με ευκολία • Παρέχετε έντυπα και ψηφιακά φύλλα εργασίας • Χρησιμοποιήστε χρονόμετρα για να διατηρήσετε την προσοχή • Αποδεχτείτε οπτικά βοηθήματα ή emoji αντί για λέξεις, όπου χρειάζεται • Συμπεριλάβετε παραδείγματα από διαφορετικές κουλτούρες στη συζήτηση
Αξιολόγηση, εκτίμηση και αναστοχασμός	Ο εκπαιδευτικός παρατηρεί την ομαδική εργασία, σημειώνοντας τη συμμετοχή και την ανάπτυξη ιδεών.

	Ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές κατά τη διάρκεια της περιήγησης στη γκαλερί. Τα «εισιτήρια εξόδου» παρέχουν πληροφορίες για την ατομική κατανόηση και την πρόθεση αλλαγής συμπεριφοράς. Σημειώνονται οι παρανοήσεις για τα επόμενα μαθήματα.
--	--

Εργαλεία παρατήρησης

Λίστα ελέγχου παρατήρησης:

- Οι μαθητές συμμετέχουν και ακούν ενεργά
- Η κριτική σκέψη εμφανίζεται στις συζητήσεις των ομάδων
- Οι μαθητές διακρίνουν τις υγιείς από τις επικίνδυνες διαδικτυακές συνήθειες

Αξιολογητική κλίμακα για την περιήγηση στη γκαλερί:

- Σαφής εξήγηση του χάρτη
- Στοχαστική ταξινόμηση των σχέσεων
- Ρεαλιστικοί και σχετικοί με τους μαθητές κανόνες
- Συνεργασία και δημιουργικότητα

Κριτήρια αξιολόγησης «Exit Ticket» (μέγιστο 5 πόντοι, αν πρέπει να βάλετε βαθμολογία και δεν μπορείτε να δώσετε περισσότερη αξιολόγηση που να υποστηρίζει τη μάθηση):

- 3 ακριβείς γνώσεις (2 πόντοι)
- 2 εφαρμόσιμες στρατηγικές (2 πόντοι)
- 1 στοχαστική ερώτηση (1 πόντος)

Ερωτήσεις αναστοχασμού για τους μαθητές	- Τι σας εξέπληξε σχετικά με τις διαδικτυακές σας σχέσεις; - Τι θα είναι πιο δύσκολο να αλλάξεις και πώς μπορούμε να σε βοηθήσουμε; - Ποιος σε βοηθά να διατηρείς την ισορροπία σου στο διαδίκτυο και στην πραγματική ζωή;				
Πρότυπα αξιολόγησης από	Κριτήριο	Ναι	Εν μέρει	Όχι	Σχόλιο

συμμαθητές/αυτοαξιολόγησης	Ο χάρτης μας δείχνει τις επικίνδυνες έναντι των υποστηρικτικών σχέσεων				
	Προτείναμε ρεαλιστικούς κανόνες				
	Συνέβαλα στην εργασία				
	Όλοι συνέβαλαν στην εργασία				
Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό	Προσέξτε τους μαθητές που υποβαθμίζουν την υπερβολική χρήση της οθόνης ή δείχνουν δυσφορία όταν συζητούν για την πίεση στο διαδίκτυο. Επαναπροσανατολίστε τους με διακριτικότητα, αποφεύγοντας να τους κρίνετε. Δώστε το παράδειγμα για υγιή όρια, μη ελέγχοντας το κινητό σας κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Έχετε έτοιμες πληροφορίες παραπομπής σε περίπτωση που προκύψουν συναισθηματικά ζητήματα. Ενθαρρύνετε τη συζήτηση με τον σχολικό σύμβουλο για περαιτέρω παρακολούθηση, αν χρειαστεί.				

Σχέδιο Μαθήματος 3

Τίτλος	Διαδικτυακές συνομιλίες και εικονικές σχέσεις
Ηλικιακή ομάδα	14-16 ετών
Διάρκεια	45-50 λεπτά
Μαθησιακός στόχος	Οι μαθητές θα διερευνήσουν τις γνωστικές, κοινωνικές και συναισθηματικές επιπτώσεις της διαδικτυακής συνομιλίας και των εικονικών σχέσεων, θα αναγνωρίσουν τα προειδοποιητικά σημάδια της ανθυγιεινής χρήσης των ψηφιακών μέσων και θα αναπτύξουν στρατηγικές για ασφαλέστερη, ισορροπημένη και συναισθηματικά υγιή επικοινωνία στο διαδίκτυο.
Μαθησιακά αποτελέσματα	- Ανάλυση των πλεονεκτημάτων και των μειονεκτημάτων της διαδικτυακής συνομιλίας και των εικονικών σχέσεων (γνωστικά, κοινωνικά, συναισθηματικά). - Να αναστοχαστούν σχετικά με τις προσωπικές τους ψηφιακές συνήθειες και να διατυπώσουν ένα προσωπικό σημείο δράσης για πιο υγιή διαδικτυακή αλληλεπίδραση.
Απαιτούμενα εργαλεία/υλικά	- Μολύβι - Κενό χαρτί A4 - Πρότυπο αυτοαξιολόγησης (μέγεθος A8) - Παρουσίαση PowerPoint που έχει ετοιμάσει ο εκπαιδευτικός (μαθησιακοί στόχοι, αποτελέσματα, οδηγίες κατά τη διάρκεια του μαθήματος κ.λπ.) - Υπολογιστής και προβολέας - Πρόσβαση στο Διαδίκτυο
Λεπτομερείς οδηγίες	Προετοιμασία (10 λεπτά) Ξεκινήστε με ένα βίντεο σχετικά με το θέμα: «Ποιος κρύβεται πίσω από την οθόνη;». Για παράδειγμα: «Με ποιον μιλάς στο Διαδίκτυο;» (Common Sense Education, 2019) https://www.youtube.com/watch?v=Dil8Lj0_TGQ

	Οι μαθητές δημιουργούν ένα νοητικό χάρτη σε χαρτί A4, τοποθετώντας λέξεις-κλειδιά που αντανακλούν τις γνωστικές, κοινωνικές και συναισθηματικές πτυχές του βίντεο. Ο εκπαιδευτικός θα παρουσιάσει τους στόχους του μαθήματος και θα τους συνδέσει άμεσα με βασικές ιδέες από το θεωρητικό πλαίσιο, π.χ. «Γιατί ορισμένοι άνθρωποι αισθάνονται άγχος αν δεν λάβουν απάντηση σε ένα μήνυμα;» Εξερεύνηση / Διερεύνηση (10 λεπτά) Οι μαθητές σχηματίζουν ομάδες των τεσσάρων και συζητούν: • Ποια σημεία από το βίντεο και τους νοητικούς χάρτες τους μπορεί να έχουν παραβλέψει οι άλλοι. • Μπορούν να εντοπίσουν τα προειδοποιητικά σημάδια εθισμού ή τα σημάδια κοινωνικής απομόνωσης που αναφέρονται στο πλαίσιο; • Τι συμβουλή θα δίνετε σε αυτό το άτομο; • Ποιες είναι οι πιθανές συνέπειες αυτής της συμπεριφοράς; Οι μαθητές ενημερώνουν τους νοητικούς χάρτες τους με βάση τις απόψεις της ομάδας.
Λεπτομερείς οδηγίες	Κύρια εργασία / Δημιουργία (15 λεπτά) Οι μαθητές παρακολουθούν ξανά το βίντεο για να επαληθεύσουν ή να προσαρμόσουν τις ιδέες τους. Στο πίσω μέρος του φύλλου A4 τους, δημιουργούν έναν πίνακα με τίτλο «Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα της διαδικτυακής συνομιλίας», με τρεις στήλες: - Γνωστικά (συγκέντρωση, μάθηση) - Κοινωνικά (σχέσεις, επικοινωνία) - Συναισθηματικά (διάθεση, αυτοεκτίμηση) Οι μαθητές πρέπει να συνδέσουν κάθε στοιχείο με παραδείγματα από την πραγματική ζωή ή προειδοποιητικά σημάδια (π.χ. απώλεια ύπνου, μυστικότητα, εμμονή). Ανταλλαγή απόψεων και ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές (5-10 λεπτά) Κάθε ομάδα μοιράζεται την πιο εκπληκτική της διαπίστωση. Η συζήτηση περιστρέφεται γύρω από την ερώτηση: «Ποιο είδος συμπεριφοράς στο διαδίκτυο μπορεί να οδηγήσει σε συναισθηματικούς ή κοινωνικούς κινδύνους και πώς μπορούμε να το εντοπίσουμε και να το αποτρέψουμε;». «Ποια

	προληπτική στρατηγική θα μπορούσε να ενισχύσει αυτή την ιδέα;» Ενθαρρύνετε τους μαθητές να αμφισβητούν τις ιδέες με σεβασμό και να αξιοποιούν τις παρατηρήσεις των άλλων. Αναστοχασμός και ολοκλήρωση (5-10 λεπτά) Κάθε μαθητής γράφει μια προσωπική αδυναμία ή ανησυχία (με βάση όσα έμαθε) σε ένα αυτοκόλλητο σημείωμα, π.χ. «Χρησιμοποιώ το κινητό μου πριν τον ύπνο, κάτι που με δυσκολεύει να κοιμηθώ». Ο καθένας παρουσιάζει προφορικά το σημείωμά του, περιγράφοντας τι θα αλλάξει και γιατί (στρατηγική αυτορρύθμισης). Ο εκπαιδευτικός συνοψίζει τα βασικά σημεία με βάση το θεωρητικό πλαίσιο του τρέχοντος θέματος.
Σύνδεση με την εφαρμογή DigRight	Οι μαθητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν την εφαρμογή DigRight στο σπίτι για να: - Προσομοιώσουν ασφαλείς και μη ασφαλείς επιλογές κατά τη συνομιλία· - Να εξασκηθούν στην εφαρμογή στρατηγικών πρόληψης· - Να αναστοχαστούν σχετικά με την αυτορρύθμιση και τις συναισθηματικές αντιδράσεις.
Συμβουλές για την ένταξη/προσαρμογή	• Ομαδοποιήστε τους μαθητές στρατηγικά για να υποστηρίξετε τις γλωσσικές ή κοινωνικές τους ανάγκες· • Παρέχετε οπτικό υλικό για κάθε οδηγία κυβερνοασφάλειας, ώστε να υποστηρίξετε τους μαθητές που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην επεξεργασία πληροφοριών.
Αξιολόγηση, εκτίμηση και αναστοχασμός	Κατά τη διάρκεια του μαθήματος θα χρησιμοποιηθεί διαμορφωτική αξιολόγηση, μέσω της παρατήρησης της συμμετοχής των μαθητών στις συζητήσεις και τις ομαδικές δραστηριότητες. Η αξιολόγηση από ομοτίμους θα πραγματοποιηθεί κατά τη διάρκεια της ανταλλαγής απόψεων σε ομάδες, καθώς οι μαθητές αναστοχάζονται τις ιδέες των άλλων. Η αυτοαξιολόγηση πραγματοποιείται κατά τη διάρκεια της αναστοχαστικής άσκησης με αυτοκόλλητα σημειώματα στο τέλος του μαθήματος. Ο εκπαιδευτικός θα αξιολογήσει την κατανόηση των μαθητών, εκτιμώντας πόσο καλά μπορούν να εντοπίζουν κινδύνους, να εφαρμόζουν κανόνες ασφάλειας και να συνδέουν τα παραπάνω με τη δική τους συμπεριφορά στο διαδίκτυο.
Εργαλεία παρατήρησης	

Ο κατάλογος ελέγχου παρατήρησης θα βοηθήσει τον εκπαιδευτικό να παρακολουθεί τη συμμετοχή, τη συνεργασία και την κατανόηση:

- Συμμετέχει ενεργά στη συζήτηση
- Εντοπίζει τουλάχιστον έναν γνωστικό, κοινωνικό ή συναισθηματικό κίνδυνο
- Δημιουργεί πλήρη νοητικό χάρτη και πίνακα πλεονεκτημάτων/μειονεκτημάτων
- Αναστοχάζεται σχετικά με την προσωπική του ψηφιακή συμπεριφορά

Ερωτήσεις αναστοχασμού για τους μαθητές	Απαντήστε στα παρακάτω σχόλια αυτοαξιολόγησης
Πρότυπα αξιολόγησης από συμμαθητές/αυτοαξιολόγησης	Όνομα: _____ Ημερομηνία: _____ ✓ Τσεκάρετε ό,τι ισχύει: ☐ Άκουσα προσεκτικά στην ομάδα μου ☐ Μοιράστηκα τουλάχιστον μία ιδέα ή εμπειρία ☐ Μπορώ να αναφέρω τουλάχιστον έναν γνωστικό, κοινωνικό και συναισθηματικό παράγοντα κινδύνου που σχετίζεται με τις διαδικτυακές συνομιλίες και τις εικονικές σχέσεις.
Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό	Προσέξτε για ενδείξεις ότι οι μαθητές συνδέουν το περιεχόμενο με πραγματικές δυσκολίες. Αντιμετωπίστε το θέμα με ευαισθησία. Να είστε έτοιμοι να προσφέρετε περαιτέρω βοήθεια ή να παραπέμψετε τυχόν ανησυχίες (π.χ. ενδείξεις άγχους ή εθισμού). Ενισχύστε τις θετικές ψηφιακές συμπεριφορές και την ενσυναίσθηση στις αλληλεπιδράσεις μεταξύ συνομηλίκων.



Σχέδιο μαθήματος 4

Τίτλος	Διαδικτυακές συνομιλίες: Κίνδυνοι και εικονικές σχέσεις
Ηλικιακή ομάδα	14-16 ετών
Διάρκεια	45-50 λεπτά
Μαθησιακός στόχος	Οι μαθητές θα διερευνήσουν πώς η συνομιλία με άτομα που δεν έχουν συναντήσει ποτέ προσωπικά μπορεί να είναι ταυτόχρονα ελκυστική και επικίνδυνη. Θα μάθουν να αναγνωρίζουν τα προειδοποιητικά σημάδια στις διαδικτυακές συνομιλίες, να αναπτύσσουν ενσυναίσθηση για όσους έλκονται από τις ψηφιακές φιλίες και να εφαρμόζουν ασφαλείς συνήθειες όταν χρησιμοποιούν πλατφόρμες όπως το Discord, το Roblox ή το Fortnite.
Μαθησιακά αποτελέσματα	• Να αναγνωρίζουν τους κινδύνους που συνδέονται με τις ανώνυμες ή αποκλειστικά εικονικές σχέσεις • Να διακρίνουν τις ασφαλείς από τις μη ασφαλείς συμπεριφορές στην διαδικτυακή επικοινωνία • Να εφαρμόζουν στρατηγικές για ασφαλέστερη ψηφιακή επικοινωνία
Απαραίτητα εργαλεία/υλικά	• Μολύβια ή στυλό • Χαρτί A4 • Εκτυπωμένος κατάλογος ελέγχου ασφάλειας (μέγεθος A8) • PowerPoint ή οπτικό υλικό για τα βασικά σημεία • Υπολογιστής και προβολέας • Πρόσβαση στο Διαδίκτυο (για το βίντεο)
Λεπτομερείς οδηγίες	Εισαγωγή (5-10 λεπτά) Ρωτήστε τους μαθητές: «Έχετε συνομιλήσει ποτέ με κάποιον που δεν γνωρίζατε στην πραγματική ζωή; Σε ποιες εφαρμογές ή πλατφόρμες;» Αναφέρετε γνωστά εργαλεία όπως το Roblox, τη φωνητική συνομιλία στο Fortnite, το Discord, τα DM του Instagram και άλλους διακομιστές παιχνιδιών. Στη συνέχεια, προβάλτε το βίντεο «Teen Voices: Who You're Talking to Online» (Common Sense Education). Εάν το αρχικό βίντεο δεν είναι διαθέσιμο, μπορείτε να αναζητήσετε παρόμοιο εκπαιδευτικό οπτικοακουστικό υλικό χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες λέξεις-κλειδιά: ασφάλεια στις διαδικτυακές φιλίες για εφήβους· ασφαλής διαδικτυακή συνομιλία για μαθητές γυμνασίου· βίντεο για την ψηφιακή ιθαγένεια και τους διαδικτυακούς φίλους· προειδοποιητικά σημάδια για την ασφάλεια στο



	διαδίκτυο· με ποιον μιλάτε στο διαδίκτυο, έφηβοι· άγνωστοι στο διαδίκτυο και ασφάλεια στο διαδίκτυο για εφήβους· Common Sense Education: ασφαλής διαδικτυακή συνομιλία. Αυτές οι λέξεις-κλειδιά θα σας βοηθήσουν να βρείτε βίντεο σχετικά με την ασφαλή διαδικτυακή επικοινωνία, τις διαδικτυακές φιλίες, τη συνομιλία με άγνωστους στο διαδίκτυο, την προστασία της ιδιωτικής ζωής και την αναγνώριση προειδοποιητικών σημάτων στις ψηφιακές συνομιλίες. Στη συνέχεια, οι μαθητές σχεδιάζουν ή γράφουν ένα σύντομο χρονοδιάγραμμα για το πώς μπορεί να ξεκινήσει και να εξελιχθεί μια τυπική συνομιλία με έναν άγνωστο. Σύντομη συζήτηση στην τάξη: «Πώς μπορεί μια φιλική συνομιλία στο Discord ή στο Roblox να γίνει επικίνδυνη με την πάροδο του χρόνου;» Κοινοποίηση στόχων: Η σημερινή ενότητα διερευνά γιατί αυτές οι συνομιλίες φαίνονται συναρπαστικές, τότε μπορεί να ξεπεράσουν τα όρια και πώς να προστατεύσετε τον εαυτό σας στο διαδίκτυο. Εξερεύνηση / Διερεύνηση (5-10 λεπτά) Οι μαθητές σχηματίζουν ζευγάρια ή τριό και συζητούν τις ερωτήσεις: Τι είδους πράγματα λένε οι άγνωστοι για να χτίσουν εμπιστοσύνη; Γιατί μερικοί άνθρωποι μοιράζονται προσωπικά στοιχεία με κάποιον στο διαδίκτυο που δεν έχουν συναντήσει ποτέ; Ποια προειδοποιητικά σημάδια πρέπει να προκαλούν υποψίες; Ενθαρρύνετε τους να σκεφτούν χειραγωγικές συμπεριφορές, όπως προσφορές δώρων, γρήγορη συναισθηματική εγγύτητα ή μυστικότητα. Ζητήστε από κάθε ομάδα να εντοπίσει και να καταγράψει 3 προειδοποιητικά σημάδια και στη συνέχεια να τα μοιραστεί. Ο εκπαιδευτικός τα καταγράφει στον πίνακα και τα συνδέει με πραγματικές πλατφόρμες όπως το Snapchat ή το Discord.
Λεπτομερείς οδηγίες	Κύρια δραστηριότητα / Δημιουργία (20-25 λεπτά) Μοιράστε χαρτί A4. Οι μαθητές χωρίζουν τη σελίδα σε δύο τμήματα: ΑΡΙΣΤΕΡΑ: «Γιατί οι άνθρωποι συνομιλούν με άγνωστους στο διαδίκτυο» (π.χ. κοινά χόμπι στο Roblox, αναζήτηση συμπαίκτη στο Fortnite, πλήξη, μοναξιά) ΔΕΞΙΑ: «Τι μπορεί να πάει στραβά;» (π.χ. ψεύτικη ταυτότητα, συναισθηματική χειραγωγή, προσεγγιστική παρενόχληση, απάτες) Στη συνέχεια, μοιράστε τη λίστα ελέγχου ασφάλειας σε μέγεθος A8 με ερωτήσεις αυτοαξιολόγησης όπως: • Ξέρω πραγματικά με ποιον μιλάω; • Μου έχουν ζητήσει να κρατήσω μυστικά τα πράγματα ή να αποφύγω να δουν άλλοι τη συνομιλία μας; • Θυμώνει αν δεν απαντήσω γρήγορα; • Προσπαθεί να μεταφέρει τη συζήτηση σε άλλη πλατφόρμα; • Μου έχει στείλει μηνύματα που μου φαίνονται φλερταριστικά, προσωπικά ή με κάνουν να νιώθω άβολα;

	• Μου πρόσφερε να μου στείλει δώρα, μάρκες παιχνιδιού ή αποκλειστική πρόσβαση σε κάτι; • Μου έχουν ζητήσει φωτογραφίες, βίντεο ή προσωπικά στοιχεία; • Είναι μεγαλύτεροι σε ηλικία ή δεν θέλουν να αποκαλύψουν την πραγματική τους ταυτότητα; • Νιώθω νευρική ή πίεση όταν μιλάω μαζί τους; • Ξέρω πραγματικά με ποιον μιλάω; • Μου ζήτησαν να κρατήσω μυστικά τα πράγματα ή να αποφύγω να δουν άλλοι τη συνομιλία μας; Προαιρετικές εισαγωγικές φράσεις για συμβουλές ασφαλείας: • «Αν κάποιος που δεν γνωρίζω μου ζητήσει να συνομιλήσουμε ιδιωτικά, θα πρέπει να...» • «Πριν εμπιστευτώ κάποιον στο διαδίκτυο, πρέπει να...» • «Ένας τρόπος για να είμαι πιο ασφαλής όταν συνομιλώ στο Roblox ή στο Discord είναι...» • «Αν μια συζήτηση αρχίσει να μου φαίνεται περίεργη ή πιεστική, θα...» • «Μπορώ να προστατεύσω τον εαυτό μου...» Οι μαθητές κυκλώνουν ένα στοιχείο που τους ανησυχεί ή τους φαίνεται οικείο. Στο πίσω μέρος, γράφουν μια σύντομη συμβουλή που θα έδιναν σε έναν μικρότερο ξάδελφο, φίλο ή αδελφό που συνομιλεί με αγνώστους σε εφαρμογές παιχνιδιών ή κοινωνικής δικτύωσης. Ανταλλαγή απόψεων και ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές (5-10 λεπτά) Ζητήστε από κάθε ομάδα να μοιραστεί έναν λόγο για τον οποίο κάποιος μπορεί να αρχίσει να συνομιλεί με έναν άγνωστο και έναν κίνδυνο που τους εξέπληξε ή τους ανησύχησε. Χρησιμοποιήστε τον πίνακα για να συγκεντρώσετε τις απόψεις τους και ενθαρρύνετε μια συζήτηση με όλη την τάξη. Ρωτήστε: «Μπορείτε να απολαμβάνετε τις διαδικτυακές συνομιλίες και ταυτόχρονα να παραμένετε ασφαλείς;» Προτείνετε τεχνικές όπως η απενεργοποίηση των προσωπικών μηνυμάτων, η χρήση ψευδωνύμων, η αναφορά ύποπτης συμπεριφοράς και η συζήτηση με έναν ενήλικα που εμπιστεύεστε. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να δίνουν σεβαστή ανατροφοδότηση όταν οι συμμαθητές τους μοιράζονται ιδέες.
Λεπτομερείς οδηγίες	Αναστοχασμός και ολοκλήρωση (5-10 λεπτά) Οι μαθητές συμπληρώνουν ένα δελτίο αναστοχασμού: • Ένα πράγμα που έμαθα σήμερα • Μια συνήθεια ή ένας κανόνας που θέλω να εφαρμόζω στο διαδίκτυο • Ένα σημάδι που θα προσέχω όταν συνομιλώ με κάποιον νέο

	Ολοκληρώστε με μια υπενθύμιση: η συνομιλία στο διαδίκτυο μπορεί να είναι διασκεδαστική, αλλά δεν πρέπει ποτέ να σας κάνει να νιώθετε φόβο, να κρύβετε πράγματα ή να αισθάνεστε ότι ελέγχεται.
Σύνδεσμος προς την εφαρμογή DigRight	Οι μαθητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν την ενότητα «Κοινωνικά Μέσα & Διαδικτυακές Συνομιλίες» της εφαρμογής DigRight ως προπαρασκευαστική δραστηριότητα πριν από το μάθημα. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να μοιραστεί τον σύνδεσμο της εφαρμογής μέσω του εσωτερικού Συστήματος Πληροφοριών Μαθητών ή κατά τη διάρκεια του προηγούμενου μαθήματος.
Συμβουλές για την ένταξη/προσαρμογή	Αφήστε τους μαθητές να επιλέξουν αν θα γράψουν ή θα ζωγραφίσουν τις απαντήσεις τους. Προτείνετε εισαγωγικές φράσεις για συμβουλές ασφάλειας. Χρησιμοποιήστε οπτικές κάρτες για να εξηγήσετε τα προειδοποιητικά σημάδια. Προσφέρετε επιλογές εξαίρεσης για μαθητές που ενδέχεται να έχουν βιώσει δυσάρεστες εμπειρίες και προτιμούν να μην μοιραστούν τις εμπειρίες τους. Παραδείγματα προειδοποιητικών σημάτων για τις διαδικτυακές συνομιλίες περιλαμβάνουν: • Να σας ζητήσει να κρατήσετε τη συνομιλία μυστική από φίλους ή συγγενείς • Η επιθυμία να μεταβούν γρήγορα σε έναν ιδιωτικό χώρο συνομιλίας (π.χ. εκτός πλατφόρμας, όπως το WhatsApp ή το Telegram) • Να θυμώνει ή να αναστατώνεται αν δεν απαντήσετε αρκετά γρήγορα • Αποστολή φλερταριστικών, υπερβολικά προσωπικών ή ακατάλληλων μηνυμάτων • Ζητά φωτογραφίες, βίντεο, το πραγματικό σου όνομα, την τοποθεσία σου ή τα στοιχεία επικοινωνίας σου • Προσφορά εικονικών δώρων (όπως skins παιχνιδιών, tokens) σε αντάλλαγμα για προσοχή ή χάρες • Αρνείται να δείξει το πρόσωπό του ή να σου πει ποιος είναι πραγματικά • Λέει πράγματα που σε κάνουν να νιώθεις ενοχή, άγχος ή αμηχανία Αυτά τα προειδοποιητικά σημάδια βοηθούν τους μαθητές να αναγνωρίσουν τις τακτικές «grooming» ή τη χειραγωγή και να προστατεύσουν τη συναισθηματική και ψηφιακή τους ασφάλεια.
Αξιολόγηση, εκτίμηση και αναστοχασμός	Χρησιμοποιήστε την παρατήρηση του εκπαιδευτικού για να παρακολουθήσετε τη συμμετοχή και να σημειώσετε την ικανότητα των μαθητών να αναγνωρίζουν τους κινδύνους. Συλλέξτε τα διαγράμματα δύο στηλών και τις απαντήσεις τους στο ερωτηματολόγιο. Αναζητήστε ενδείξεις προσωπικής αναστοχασμού, ακριβούς αναγνώρισης προειδοποιητικών σημάτων και

ικανότητας να προτείνουν ρεαλιστικές και ασφαλείς στρατηγικές για τη χρήση του διαδικτύου.

Εργαλεία παρατήρησης

Λίστα ελέγχου παρατήρησης:

- Μοιράζεται προσωπικές σκέψεις ή εμπειρίες σχετικά με τις διαδικτυακές συνομιλίες
- Αναγνωρίζει προειδοποιητικά σημάδια ή επικίνδυνη συμπεριφορά
- Αναστοχάζεται πάνω στις απόψεις ή τις συμβουλές των συμμαθητών του
- Προτείνει μια ρεαλιστική στρατηγική ασφάλειας
- Αναγνωρίζει πότε μια διαδικτυακή συνομιλία γίνεται συναισθηματικά επιβαρυντική
- Περιγράφει μία προσωπική στρατηγική για τη διατήρηση της ψηφιακής ισορροπίας ή την πρόληψη της καταναγκαστικής χρήσης

Λίστα ελέγχου ασφάλειας (μορφή A8):

Όνομα: _____

Ημερομηνία: _____

Επιλέξτε όλα όσα ισχύουν:

- Ξέρω πώς να προστατεύω τα προσωπικά μου δεδομένα στο Discord ή στο Roblox
- Μου έχει ζητηθεί να συνομιλήσω ιδιωτικά από κάποιον που δεν γνωρίζω
- Χρησιμοποιώ τις ρυθμίσεις απορρήτου ή τις επιλογές σίγασης/αποκλεισμού στο διαδίκτυο
- Θέλω να γνωρίζω καλύτερα τα προειδοποιητικά σημάδια
- Μπορώ να εξηγήσω ένα πράγμα που κάνει την συνομιλία με αγνώστους επικίνδυνη
- Παρατηρώ πότε η συνομιλία αρχίζει να με εξαντλεί συναισθηματικά
- Έχω μια ιδέα για να βοηθήσω τον εαυτό μου να διατηρήσω τον έλεγχο στο διαδίκτυο

Ερωτήσεις για προβληματισμό για τους μαθητές

Γιατί οι άνθρωποι ανοίγονται σε άγνωστους στο διαδίκτυο; Τι θα έλεγα σε έναν φίλο που νιώθει πίεση κατά τη διάρκεια μιας συνομιλίας; Ποια είναι μια ενέργεια που μπορώ να κάνω σήμερα για να νιώσω ότι έχω περισσότερο τον έλεγχο στο διαδίκτυο;

Πρότυπα αξιολόγησης από συμμαθητές/αυτοαξιολόγησης

Δείτε τη λίστα ελέγχου Λίστα ελέγχου παρατήρησης

**Σημειώσεις για τον
εκπαιδευτικό**

Χρησιμοποιήστε κοινές πλατφόρμες (Roblox, Discord, Fortnite) για να διατηρήσετε τη συνάφεια των παραδειγμάτων. Διατηρήστε την ψυχραιμία σας και μην κρίνετε όταν συζητάτε για χειραγώγηση, προετοιμασία ή πίεση. Να είστε διαθέσιμοι για τους μαθητές που χρειάζονται να μιλήσουν ιδιωτικά ή αισθάνονται άγχος. Δώστε έμφαση στην ασφάλεια χωρίς να προκαλείτε ντροπή.



Σχέδιο μαθήματος 5

Τίτλος	Ψηφιακή εξάρτηση: Διαδικτυακές συνομιλίες και εικονικές σχέσεις – Εθισμός από τη φύση του
Ηλικιακή ομάδα	16-18 ετών
Διάρκεια	45-50 λεπτά
Μαθησιακός στόχος	Οι μαθητές θα εξετάσουν κριτικά τους κινδύνους και τα ψυχολογικά μοτίβα που κρύβονται πίσω από την καταναγκαστική διαδικτυακή συνομιλία και τις εικονικές σχέσεις. Θα αναλύσουν πώς ο σχεδιασμός της διεπαφής – συμπεριλαμβανομένων των ειδοποιήσεων, των επιβεβαιώσεων ανάγνωσης και των ενδείξεων πληκτρολόγησης – οδηγεί σκόπιμα σε καταναγκαστική χρήση και εθιστικές συμπεριφορές. Οι μαθητές θα αναστοχαστούν τις δικές τους ψηφιακές συνήθειες και θα αναπτύξουν πιο υγιή όρια επικοινωνίας.
Μαθησιακά αποτελέσματα	• Αναγνώριση των ψυχολογικών και συναισθηματικών ενδείξεων ψηφιακού εθισμού στην εικονική επικοινωνία • Αναγνώριση των κινδύνων και των πλεονεκτημάτων των σχέσεων που περιορίζονται αποκλειστικά στο διαδίκτυο • Κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι λειτουργίες των πλατφορμών συμβάλλουν στην καταναγκαστική συμπεριφορά και διερεύνηση στρατηγικών για πιο υγιείς διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις
Απαιτούμενα εργαλεία/υλικά	• Μολύβια/στυλό • Κενό χαρτί A4 • Λίστα ελέγχου αυτοαξιολόγησης (μέγεθος A8) • Παρουσίαση PowerPoint (οπτικό υλικό και οδηγίες για το μάθημα) • Υπολογιστής και προβολέας • Πρόσβαση στο Διαδίκτυο
Λεπτομερείς οδηγίες	Εισαγωγή (5-10 λεπτά) Ρωτήστε τους μαθητές πόσο χρόνο αφιερώνουν καθημερινά σε μηνύματα ή συνομιλίες. Ενθαρρύνετε τους να ελέγξουν τα στοιχεία σχετικά με τον χρόνο που περνούν μπροστά στην οθόνη, αν είναι δυνατόν. Προβάλετε το σύντομο βίντεο «Teen Voices: Who You're Talking to Online» (Common Sense Education). Οι μαθητές δημιουργούν έναν προσωπικό εννοιολογικό χάρτη με



λέξεις/φράσεις που σχετίζονται με τη διαδικτυακή συνομιλία και τον συναισθηματικό της αντίκτυπο. Εισάγετε την έννοια του σχεδιασμού πειστικής διεπαφής: εξηγήστε πώς οι επιβεβαιώσεις ανάγνωσης, οι κουκκίδες πληκτρολόγησης, οι ειδοποιήσεις και οι σειρές μηνυμάτων κρατούν τους χρήστες συνδεδεμένους. Μοιραστείτε τους στόχους του μαθήματος και καθορίστε τους από κοινού με τους μαθητές.

Τι είναι ο πειστικός σχεδιασμός διεπαφής;

Ο σχεδιασμός πειστικής διεπαφής αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο οι εφαρμογές δημιουργούνται σκόπιμα για να σας κρατήσουν να τις χρησιμοποιείτε. Αυτά τα χαρακτηριστικά δεν είναι τυχαία – έχουν σχεδιαστεί προσεκτικά για να τραβήξουν την προσοχή σας και να σας ενθαρρύνουν να παραμείνετε συνδεδεμένοι για περισσότερο χρόνο.

Συνηθισμένα παραδείγματα σε εφαρμογές ανταλλαγής μηνυμάτων:

- Δείκτες πληκτρολόγησης (οι κουκκίδες που αναπηδούν): σας κάνουν να περιμένετε και να παραμένετε συγκεντρωμένοι στην οθόνη
- Επιβεβαιώσεις ανάγνωσης: δημιουργούν πίεση να απαντήσετε γρήγορα ή σας προκαλούν άγχος όταν κάποιος δεν απαντά
- Ειδοποιήσεις: σας ωθούν να ελέγξετε αμέσως το τηλέφωνό σας, ακόμα κι αν δεν είναι σημαντικό
- Σειρές μηνυμάτων: σας ανταμείβουν για την καθημερινή χρήση της εφαρμογής, καθιστώντας πιο δύσκολο να σταματήσετε

Αυτά τα εργαλεία χρησιμοποιούν συναισθηματικά και ψυχολογικά ερεθίσματα (όπως η περιέργεια, ο φόβος να χάσετε κάτι ή η ανάγκη για αναγνώριση) για να επηρεάσουν τη συμπεριφορά σας — συχνά χωρίς να το συνειδητοποιείτε.

Δείτε επίσης: [Η μαγεία του πειστικού σχεδιασμού](#)

Εάν το αρχικό βίντεο δεν είναι διαθέσιμο, μπορείτε να αναζητήσετε παρόμοιο εκπαιδευτικό οπτικοακουστικό υλικό χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες λέξεις-κλειδιά: πειστικός σχεδιασμός· πειστική τεχνολογία· Η μαγεία του πειστικού σχεδιασμού· πώς οι εφαρμογές διατηρούν το ενδιαφέρον των χρηστών· οικονομία της προσοχής· τεχνολογία σχεδιασμένη για να τραβά την προσοχή· πειστικός σχεδιασμός στα κοινωνικά μέσα· κόλπα σχεδιασμού εφαρμογών· ατελείωτη κύλιση· ειδοποιήσεις και συμπεριφορά χρηστών· εθιστικός σχεδιασμός εφαρμογών· σκοτεινά μοτίβα στις εφαρμογές· ηθικός σχεδιασμός τεχνολογίας. Αυτές οι λέξεις-κλειδιά θα σας βοηθήσουν να βρείτε βίντεο σχετικά με το πώς οι εφαρμογές, τα παιχνίδια, οι ιστοσελίδες και οι πλατφόρμες κοινωνικών μέσων έχουν σχεδιαστεί σκόπιμα για να τραβούν την προσοχή, να επηρεάζουν τη συμπεριφορά, να ενθαρρύνουν την επαναλαμβανόμενη χρήση και να διατηρούν το ενδιαφέρον των χρηστών.

«Για να ενισχύσετε την ενεργό συμμετοχή των μαθητών, θα μπορούσατε να δημιουργήσετε από κοινού παραδείγματα μαζί τους: ρωτήστε τους, “Ποιες

	λειτουργίες των εφαρμογών σας κρατούν κολλημένους;» και δημιουργήστε μια κοινή λίστα. Αυτό επικυρώνει τις βιωμένες εμπειρίες.»
Λεπτομερείς οδηγίες	Εξερεύνηση / Διερεύνηση (5-10 λεπτά) Σε μικρές ομάδες, οι μαθητές συγκρίνουν τους νοητικούς χάρτες τους. Ρωτήστε: «Ποια χαρακτηριστικά των εφαρμογών ανταλλαγής μηνυμάτων καθιστούν δύσκολο να σταματήσουμε να τις ελέγχουμε;» και «Ποια συναισθήματα προκαλούν αυτά τα χαρακτηριστικά;» Προτρέψτε τους να διερευνήσουν τη σχέση μεταξύ του σχεδιασμού των εφαρμογών και των συναισθηματικών αντιδράσεων, όπως το άγχος ή το FOMO. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να αναλογιστούν τυχόν μοτίβα στις δικές τους συνήθειες και να ενημερώσουν τους νοητικούς χάρτες τους με νέες ιδέες που προέκυψαν από τη συζήτηση. Κύρια δραστηριότητα / Δημιουργία (20-25 λεπτά) Οι μαθητές γυρίζουν το χαρτί τους και δημιουργούν έναν πίνακα με δύο στήλες: «Πώς η διαδικτυακή συνομιλία βοηθά έναντι του πώς βλάπτει». Πρέπει να αναφέρουν τουλάχιστον 5 πλεονεκτήματα και 5 μειονεκτήματα. Στη στήλη των μειονεκτημάτων, οι μαθητές πρέπει να επισημάνουν οποιοδήποτε στοιχείο συνδέεται άμεσα με τον σχεδιασμό της διεπαφής (π.χ. «Νιώθω πίεση λόγω των επιβεβαιώσεων ανάγνωσης»). Ενθαρρύνετε τους μαθητές να συμπεριλάβουν παραδείγματα κοινωνικού επιπέδου, όπως: Πλεονέκτημα: «Έχω δημιουργήσει ισχυρές φιλίες με ανθρώπους που με καταλαβαίνουν συναισθηματικά» ή «Με βοηθά να παραμένω σε επαφή με φίλους ή συγγενείς που βρίσκονται μακριά». Μειονέκτημα: «Μερικές φορές νιώθω πιο κοντά σε άτομα στο διαδίκτυο παρά στους πραγματικούς μου φίλους, κάτι που δυσκολεύει τις σχέσεις εκτός διαδικτύου» ή «Είναι εύκολο να συγχέουμε τη συνεχή συνομιλία με την πραγματική συναισθηματική εγγύτητα». Στη συνέχεια, οι μαθητές γράφουν μια σύντομη ανασκόπηση σχετικά με ένα χαρακτηριστικό μιας εφαρμογής που επηρεάζει τη συμπεριφορά τους. Μοιράστε τη λίστα ελέγχου αυτοαξιολόγησης A8, η οποία περιλαμβάνει ερωτήσεις σχετικές με το σχεδιασμό, όπως: «Νιώθω άγχος όταν κάποιος αφήνει το μήνυμά μου ως “διαβασμένο”» ή «Ελέγχω το κινητό μου μόλις δω μια ειδοποίηση». Προσκαλέστε τους μαθητές να επισημάνουν με αστερίσκο αυτό που θεωρούν πιο σχετικό και να γράψουν μια ιδέα για μια πιο υγιή συνήθεια.

Λεπτομερείς οδηγίες	Ανταλλαγή απόψεων και ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές (5-10 λεπτά) Κάθε ομάδα μοιράζεται ένα εκπληκτικό εύρημα ή χαρακτηριστικό σχεδιασμού που τους επηρέασε περισσότερο. Συζητήστε: «Ποια στοιχεία σχεδιασμού φαίνονται πιο εθιστικά;» και «Πώς θα έμοιαζε ένας πιο υγιής σχεδιασμός εφαρμογής;» Προωθήστε έναν σύντομο διάλογο στην τάξη, όπου οι μαθητές συγκρίνουν τις σκέψεις τους και διερευνούν αν η συνειδητοποίηση βοηθά στην αλλαγή της συμπεριφοράς. Αναστοχασμός και ολοκλήρωση (5-10 λεπτά) Οι μαθητές συμπληρώνουν ένα ερωτηματολόγιο αξιολόγησης 3-2-1: 3 πράγματα που έμαθα για τα εθιστικά χαρακτηριστικά των εφαρμογών 2 ψηφιακές συνήθειες που θέλω να επανεξετάσω 1 αλλαγή που θα δοκιμάσω αυτή την εβδομάδα Ζητήστε από μερικούς εθελοντές να μοιραστούν τις ιδέες τους. Ολοκληρώστε προβάλλοντας το ακόλουθο απόφθεγμα: «Το γεγονός ότι μια εφαρμογή θέλει την προσοχή σας δεν σημαίνει ότι την αξίζει.» Προτρέψτε τους μαθητές να αναλογιστούν ποιος ωφελείται όταν ελέγχουμε μανιωδώς τα κινητά μας.
Σύνδεσμος προς την εφαρμογή DigRight	Χρησιμοποιήστε την ενότητα «Online Chatting» της εφαρμογής DigRight για να εξερευνήσετε την λήψη αποφάσεων στην πραγματική ζωή που επηρεάζεται από τον σχεδιασμό των εφαρμογών. Οι μαθητές μπορούν να δοκιμάσουν πώς θα αντιδρούσαν σε σενάρια που ασκούν συναισθηματική και γνωστική πίεση.
Συμβουλές για την ένταξη/προσαρμογή	Προσφέρετε προφορικές εναλλακτικές λύσεις αντί για γραπτές απαντήσεις. Συνδυάστε τους μαθητές στρατηγικά για να υποστηρίξετε τις γλωσσικές ή κοινωνικο-συναισθηματικές ανάγκες τους. Προβλέψτε επιλογές εξαίρεσης για μαθητές που ενδέχεται να αισθάνονται ευάλωτοι όταν συζητούν προσωπικές συμπεριφορές.
Αξιολόγηση, εκτίμηση και αναστοχασμός	Μέθοδοι αξιολόγησης Διαμορφωτική αξιολόγηση μέσω της παρατήρησης του εκπαιδευτικού κατά τη διάρκεια των συζητήσεων και της ομαδικής εργασίας. Η ανταλλαγή απόψεων μεταξύ συμμαθητών επιτρέπει την παροχή διαπροσωπικής ανατροφοδότησης.

	Ο κατάλογος ελέγχου A8 και η αναστοχαστική ερώτηση προωθούν την προσωπική αξιολόγηση. Η αξιολόγηση δίνει έμφαση στην ικανότητα των μαθητών να αναγνωρίζουν το πειστικό σχεδιασμό, να τον συνδέουν με τον συναισθηματικό αντίκτυπο και να αναστοχάζονται τα δικά τους πρότυπα χρήσης.
Εργαλεία παρατήρησης (λίστες ελέγχου, κριτήρια αξιολόγησης)	
Εργαλεία/Παραδείγματα • Συμμετέχει σε ομαδική ανάλυση των λειτουργιών της εφαρμογής • Αναγνωρίζει τουλάχιστον ένα στοιχείο πειστικού σχεδιασμού • Συνδέει το σχεδιασμό της εφαρμογής με την προσωπική συμπεριφορά • Προσφέρει μια στοχαστική παρατήρηση ή στρατηγική Λίστα ελέγχου αυτοαξιολόγησης (μορφή A8): Όνομα: _____ Ημερομηνία: _____ Επιλέξτε όλα όσα ισχύουν: • Νιώθω άγχος όταν κάποιος αφήνει το μήνυμά μου ως «διαβασμένο» • Ελέγχω το τηλέφωνό μου μόλις δω μια ειδοποίηση • Συνεχίζω να στέλνω μηνύματα ακόμα και όταν είμαι κουρασμένος ή θα έπρεπε να κοιμάμαι • Νιώθω ότι με παραμελούν αν δεν απαντήσω γρήγορα • Αποσπάται η προσοχή μου από τα μηνύματα ακόμα και κατά τη διάρκεια του μαθήματος ή της μελέτης • Καταλαβαίνω ότι ορισμένες λειτουργίες των εφαρμογών έχουν σχεδιαστεί για να με κρατούν κολλημένο • Θέλω να κάνω ένα βήμα για να διαχειριστώ καλύτερα τις συνήθειές μου στις διαδικτυακές συνομιλίες	
Ερωτήσεις για προβληματισμό για τους μαθητές	• Ποια είναι η λειτουργία της διεπαφής που επηρεάζει περισσότερο τη συμπεριφορά μου; • Τι μπορώ να κάνω για να μειώσω την επίδρασή της; • Πώς με βοηθά η συνειδητοποίηση να αναλάβω τον έλεγχο των ψηφιακών μου συνηθειών;
Πρότυπα αξιολόγησης από	Δείτε τη λίστα ελέγχου στα Εργαλεία Παρατήρησης.

συμμαθητές/αυτοαξιολόγησης	
Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό	Προσέξτε τους μαθητές που εκφράζουν δυσφορία ή απογοήτευση λόγω των καταναγκαστικών συνηθειών τους στην ανταλλαγή μηνυμάτων. Να είστε έτοιμοι να εξηγήσετε τον πειστικό σχεδιασμό με απλό και ουδέτερο τρόπο. Κανονικοποιήστε αυτές τις συμπεριφορές ως συνηθισμένες και μεταβλητές. Τονίστε ότι το πρόβλημα δεν είναι οι μαθητές, αλλά ο σχεδιασμός. Διατηρήστε έναν υποστηρικτικό και στοχαστικό τόνο καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας.

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 σωστή 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.