2024-1-PL01-KA220-SCH-000251896

DigRight

Η σωστή χρήση της τεχνολογίας για την πρόληψη του ψηφιακού εθισμού

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΑΚΕΤΟ

Co-funded by the European Union

Αποποίηση ευθύνης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Πληροφορίες

Σχέδιο	DigRight - The Correct Use of Technology to Prevent Digital Addictions
Αριθμός Σχεδίου	2024-1-PL01-KA220-SCH-000251896
Πακέτο Εργασίας 1	N°3 – Εκπαιδευτικό Πακέτο
Ημερομηνία	20/11/2025
Γλώσσα	Ελληνικά

Κοινοπραξία

Το παρόν έγγραφο δημιουργήθηκε με την άδεια Creative Commons:

Αναφορά Δημιουργού – Μη Εμπορική Χρήση – Παρόμοια Διανομή (CC BY-NC-SA).

Η άδεια αυτή επιτρέπει στους χρήστες να αναπαράγουν, να διανέμουν, να τροποποιούν και να αξιοποιούν το υλικό, σε οποιοδήποτε μέσο ή μορφή, αποκλειστικά για μη εμπορικούς σκοπούς, υπό την προϋπόθεση ότι γίνεται αναφορά στον δημιουργό. Εάν το υλικό τροποποιηθεί ή προσαρμοστεί, το νέο έργο πρέπει να διατίθεται με την ίδια άδεια. Η άδεια CC BY-NC-SA περιλαμβάνει τα εξής στοιχεία:

BY (Αναφορά Δημιουργού): Πρέπει να γίνεται αναφορά στον δημιουργό του έργου.

NC (Μη Εμπορική Χρήση): Επιτρέπεται μόνο η μη εμπορική χρήση του έργου.

SA (Παρόμοια Διανομή): Κάθε τροποποιημένη ή προσαρμοσμένη έκδοση του έργου πρέπει να διανέμεται με τους ίδιους όρους άδειας.

Contents

Πίνακας περιεχομένων

1. Εισαγωγή στο Εκπαιδευτικό Πακέτο **5**

2. Θεωρητικό Πλαίσιο **7**

2.1 Εθισμός στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης *8*

2.2 Εθισμός στα Ηλεκτρονικά Παιχνίδια *12*

2.3 Εξάρτηση από το Έξυπνο Κινητό Τηλέφωνο *18*

2.4 Εθισμός στην Παρακολούθηση Βίντεο και στο Binge-Watching *25*

2.5 Διαδικτυακός Τζόγος και Μικροσυναλλαγές *29*

2.6 Υπερφόρτωση Πληροφοριών και Doomscrolling *34*

2.7 Διαδικτυακή Συνομιλία και Εικονικές Σχέσεις *39*

3. Σχέδια Μαθήματος **43**

3.1 Εθισμός στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης *44*
Σχέδιο μαθήματος 1 ..... **44**
Σχέδιο Μαθήματος 2 51
Σχέδιο μαθήματος 3 58
Σχέδιο μαθήματος 4 67
Σχέδιο Μαθήματος 5 78

3.2 Εθισμός στα ηλεκτρονικά παιχνίδια *86*
Σχέδιο μαθήματος 1 86
Σχέδιο Μαθήματος 2 98
Σχέδιο Μαθήματος 3 112
Σχέδιο Μαθήματος 4 125
Σχέδιο Μαθήματος 5 137

3.3 Εξάρτηση από το smartphone *146*
Σχέδιο μαθήματος 1 146
Σχέδιο Μαθήματος 2 152
Σχέδιο μαθήματος 3 161
Σχέδιο μαθήματος 4 169
Σχέδιο μαθήματος 5 177

3.4 Ροή βίντεο και μαραθώνιος παρακολούθησης *183*
Σχέδιο μαθήματος 1 183
Σχέδιο μαθήματος 2 191
Σχέδιο Μαθήματος 3 199
Σχέδιο μαθήματος 4 207
Σχέδιο μαθήματος 5 215

3.5 Διαδικτυακά τυχερά παιχνίδια και μικροσυναλλαγές *223*
Σχέδιο μαθήματος 1 223
Σχέδιο μαθήματος 2 229
Σχέδιο Μαθήματος 3 234

Σχέδιο μαθήματος 4 242
Σχέδιο Μαθήματος 5 248
Σχέδιο μαθήματος 6 254

3.6 Υπερφόρτωση πληροφοριών και «doomscrolling» *257*
Σχέδιο μαθήματος 1 257
Σχέδιο μαθήματος 2 274
Σχέδιο μαθήματος 3 289
Σχέδιο Μαθήματος 4 306
Σχέδιο Μαθήματος 5 323

3.7 Διαδικτυακές συνομιλίες και εικονικές σχέσεις *336*
Σχέδιο μαθήματος 1 336
Σχέδιο Μαθήματος 2 343
Σχέδιο Μαθήματος 3 350
Σχέδιο μαθήματος 4 355
Σχέδιο μαθήματος 5 361

4. Μεθοδολογικός Οδηγός και Οδηγός Προγράμματος Σπουδών **367**

1. Εισαγωγή στο Εκπαιδευτικό Πακέτο

Οι ψηφιακές τεχνολογίες αποτελούν πλέον αναπόσπαστο μέρος της ζωής των μαθητών, επηρεάζοντας τον τρόπο με τον οποίο μαθαίνουν, επικοινωνούν, εκφράζονται και αξιοποιούν τον χρόνο τους. Παρότι τα ψηφιακά εργαλεία προσφέρουν σημαντικές ευκαιρίες για δημιουργικότητα, συμμετοχή και πρόσβαση στη γνώση, ενέχουν επίσης σοβαρούς κινδύνους όταν χρησιμοποιούνται υπερβολικά ή ακατάλληλα. Μεταξύ των εφήβων, τα φαινόμενα ψηφιακού εθισμού εμφανίζονται ολοένα και συχνότερα. Σε αυτά περιλαμβάνονται η υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, η καταναγκαστική ενασχόληση με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, η συνεχής παρακολούθηση διαδικτυακού περιεχομένου (binge-watching), η εξάρτηση από το έξυπνο κινητό τηλέφωνο, ο διαδικτυακός τζόγος και η υπερβολική χρήση διαδικτυακών συνομιλιών.

Σύμφωνα με πρόσφατες μελέτες, περισσότερο από το 20% των μαθητών στην Ευρώπη διατρέχει κίνδυνο να αναπτύξει κάποια μορφή ψηφιακού εθισμού. Πολλοί αναφέρουν συμπτώματα όπως διαταραχές ύπνου, άγχος, καθώς και μειωμένη συγκέντρωση ή πτώση της σχολικής τους επίδοσης όταν απομακρύνονται από τις ψηφιακές τους συσκευές. Οι συμπεριφορές αυτές είναι συχνά δύσκολο να αναγνωριστούν και συχνά υποτιμώνται, γεγονός που καθιστά αναγκαία την αντιμετώπισή τους από τους εκπαιδευτικούς μέσω οργανωμένων, στοχευμένων και υποστηρικτικών εκπαιδευτικών πρακτικών.

Το έργο DigRight, το οποίο συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+, δημιουργήθηκε για να ανταποκριθεί σε αυτές τις αυξανόμενες προκλήσεις μέσα από μια ολοκληρωμένη, προληπτική και συμπεριληπτική προσέγγιση. Η προσέγγιση αυτή θεωρείται συμπεριληπτική, καθώς έχει σχεδιαστεί ώστε να είναι προσβάσιμη σε μαθητές με διαφορετικά χαρακτηριστικά, να προσαρμόζεται σε ποικίλα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα και να λαμβάνει υπόψη τις ανάγκες μαθητών με διαφορετικές ικανότητες, κοινωνικοπολιτισμικά υπόβαθρα και επίπεδα πρόσβασης στις ψηφιακές τεχνολογίες.

Αποστολή μας είναι να εφοδιάσουμε εκπαιδευτικούς και μαθητές σε ολόκληρη την Ευρώπη με τα κατάλληλα εργαλεία, ώστε να κατανοούν κριτικά τις ψηφιακές συμπεριφορές, να αναγνωρίζουν τα σημάδια της προβληματικής χρήσης και να αναπτύσσουν μια πιο υγιή, υπεύθυνη και συνειδητή σχέση με την τεχνολογία.

Το **Εκπαιδευτικό Πακέτο** αποτελεί ένα από τα βασικά αποτελέσματα του έργου DigRight. Έχει σχεδιαστεί για να προσφέρει στους εκπαιδευτικούς ένα πρακτικό, επιστημονικά τεκμηριωμένο εργαλείο, το οποίο μπορεί να αξιοποιηθεί με ευελιξία σε διαφορετικές τάξεις, προγράμματα σπουδών και ηλικιακές ομάδες. Το πακέτο βασίζεται στις αρχές της **ψηφιακής ευημερίας**, της **ενεργού συμμετοχής των μαθητών** και της **εποικοδομητικής (κονστρουκτιβιστικής) παιδαγωγικής,** δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στον αναστοχασμό, τη συνεργασία και τη συμπερίληψη.

Τι προσφέρει το Εκπαιδευτικό Πακέτο

Το **Εκπαιδευτικό Πακέτο** συνδυάζει θεωρητική γνώση με έτοιμα προς χρήση παιδαγωγικά εργαλεία. Απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (μαθητές ηλικίας 12–18 ετών), ανεξάρτητα από την προηγούμενη εμπειρία τους στην ψηφιακή εκπαίδευση ή την ψυχολογία. Είτε είστε εκπαιδευτικός Πληροφορικής, φιλόλογος, υπεύθυνος τμήματος ή σχολικός σύμβουλος, το παρόν Εκπαιδευτικό Πακέτο μπορεί να σας υποστηρίξει στην προώθηση μιας υγιούς και ισορροπημένης σχέσης με την τεχνολογία μέσα στη σχολική τάξη.

Τα βασικά στοιχεία του Εκπαιδευτικού Πακέτου περιλαμβάνουν:

- **Θεωρητικό Πλαίσιο για Εκπαιδευτικούς (Ενότητα 2):** Παρέχει κατανοητές και επιστημονικά τεκμηριωμένες παρουσιάσεις των επτά βασικών μορφών ψηφιακού εθισμού. Κάθε κεφάλαιο περιλαμβάνει ορισμούς, αιτίες, επιπτώσεις, στρατηγικές πρόληψης, εργαλεία αναγνώρισης και σχετική επιστημονική βιβλιογραφία.
- **Ολοκληρωμένο σύνολο Σχεδίων Μαθήματος (Ενότητα 3):** Τα σχέδια μαθημάτων είναι οργανωμένα ανά είδος ψηφιακού εθισμού και ηλικιακή ομάδα. Για καθεμία από τις επτά θεματικές ενότητες παρέχονται πέντε διαφοροποιημένα σχέδια μαθήματος, ώστε οι εκπαιδευτικοί να μπορούν να επιλέξουν το καταλληλότερο για τις ανάγκες των μαθητών τους.
- **Μεθοδολογικός και Αναλυτικός Οδηγός Προγράμματος Σπουδών (Ενότητα 4):** Παρουσιάζει την παιδαγωγική προσέγγιση του υλικού, τη σύνδεσή του με τα προγράμματα σπουδών, στρατηγικές συμπεριληπτικής εκπαίδευσης, καθώς και προτάσεις για αξιολόγηση και προσαρμογή των δραστηριοτήτων στις ανάγκες της τάξης.

2. Θεωρητικό Πλαίσιο

2.1 Εθισμός στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης

1. Ορισμός του εθισμού

Ο **εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης** αναφέρεται σε μια μορφή συμπεριφορικής εξάρτησης, κατά την οποία τα άτομα αισθάνονται έντονη και ανεξέλεγκτη ανάγκη να χρησιμοποιούν υπερβολικά πλατφόρμες όπως το Instagram, το TikTok, το Facebook ή το Snapchat, συχνά εις βάρος των καθημερινών τους υποχρεώσεων και των διαπροσωπικών τους σχέσεων.

Σε αντίθεση με τη φυσιολογική χρήση, ο εθισμός χαρακτηρίζεται από αδυναμία ελέγχου του χρόνου που αφιερώνεται στο διαδίκτυο, συνεχή επιθυμία για έλεγχο ειδοποιήσεων και αίσθημα δυσφορίας όταν το άτομο δεν έχει πρόσβαση στις πλατφόρμες. Η κατάσταση αυτή παρουσιάζει χαρακτηριστικά παρόμοια με άλλες μορφές συμπεριφορικού εθισμού, όπως ο παθολογικός τζόγος, συμπεριλαμβανομένης της **ανοχής** (ανάγκη για ολοένα και περισσότερο χρόνο χρήσης προκειμένου να επιτευχθεί η ίδια ικανοποίηση), των **συμπτωμάτων στέρησης** (όπως ευερεθιστότητα ή άγχος όταν διακόπτεται η χρήση) και των αρνητικών επιπτώσεων στην καθημερινή λειτουργικότητα.

Έρευνες δείχνουν ότι ο εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ενισχύεται από τον ίδιο τον σχεδιασμό των πλατφορμών. Οι αλγόριθμοι και λειτουργίες όπως τα «μου αρέσει» (likes), τα σχόλια και η αδιάκοπη κύλιση περιεχομένου (infinite scrolling) ενεργοποιούν τα συστήματα ανταμοιβής του εγκεφάλου, ενισχύοντας την επαναλαμβανόμενη χρήση.

Παρόλο που ο εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δεν έχει ακόμη αναγνωριστεί επίσημα ως ψυχική διαταραχή στα διεθνή διαγνωστικά εγχειρίδια, ψυχολόγοι και εκπαιδευτικοί τον αναγνωρίζουν ολοένα και περισσότερο ως ένα σοβαρό ζήτημα που επηρεάζει τη μάθηση, την ψυχική υγεία και την κοινωνική ανάπτυξη, ιδιαίτερα των εφήβων και των νέων, οι οποίοι αφιερώνουν μεγάλο μέρος του ελεύθερου χρόνου τους στο διαδίκτυο.

2. Αιτίες

Ο εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης οφείλεται σε έναν συνδυασμό ψυχολογικών, τεχνολογικών και κοινωνικών παραγόντων.

Από ψυχολογική σκοπιά, οι νέοι είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι, καθώς κατά την περίοδο της ανάπτυξής τους έχουν έντονη ανάγκη για αποδοχή, αναγνώριση και αυτοέκφραση. Οι πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης προσφέρουν άμεση επιβράβευση μέσω των «μου αρέσει» (likes), των κοινοποιήσεων και των σχολίων, δημιουργώντας έναν κύκλο ικανοποίησης και συνεχούς επιθυμίας για περισσότερη αλληλεπίδραση.

Νευροβιολογικές έρευνες δείχνουν ότι η απελευθέρωση ντοπαμίνης στο σύστημα ανταμοιβής του εγκεφάλου ενισχύει την καταναγκαστική ανάγκη για συνεχή έλεγχο των εφαρμογών και των ειδοποιήσεων.

Από τεχνολογική άποψη, χαρακτηριστικά όπως οι ειδοποιήσεις (push notifications), η αδιάκοπη κύλιση περιεχομένου (infinite scrolling) και οι εξατομικευμένες ροές περιεχομένου (personalized feeds) έχουν σχεδιαστεί σκόπιμα ώστε να διατηρούν την προσοχή των χρηστών για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Παράλληλα, σημαντικό ρόλο διαδραματίζουν και οι κοινωνικοί παράγοντες. Η πίεση από τους συνομηλίκους, ο φόβος ότι κάποιος θα χάσει σημαντικές εξελίξεις ή εμπειρίες (Fear of Missing Out – FOMO) και η αντίληψη ότι η συνεχής διαδικτυακή παρουσία αποτελεί πλέον τον κανόνα δυσκολεύουν τους μαθητές να αποσυνδεθούν από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Επιπλέον, αγχογόνες καταστάσεις ή η χαμηλή αυτοεκτίμηση μπορεί να οδηγήσουν πολλούς νέους στο να αναζητούν παρηγοριά και αποδοχή στον ψηφιακό κόσμο.

Ο συνδυασμός όλων αυτών των παραγόντων δημιουργεί ένα περιβάλλον στο οποίο η συνηθισμένη χρήση μπορεί εύκολα να εξελιχθεί σε εξάρτηση, καθιστώντας τον αυτοέλεγχο ολοένα και πιο δύσκολο χωρίς την κατάλληλη καθοδήγηση και υποστήριξη.

3. Επιπτώσεις στους νέους (γνωστικές, κοινωνικές και συναισθηματικές)

Ο εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχει σημαντικές επιπτώσεις στη γνωστική, κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη των νέων.

Σε **γνωστικό επίπεδο**, η υπερβολική χρήση συνδέεται με μειωμένη διάρκεια προσοχής, δυσκολίες συγκέντρωσης και χαμηλότερη σχολική επίδοση. Αυτό οφείλεται συχνά στην ταυτόχρονη ενασχόληση με πολλές δραστηριότητες (multitasking) ή στη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μέχρι αργά το βράδυ, γεγονός που διαταράσσει τον ύπνο. Επιπλέον, η συνεχής έκθεση σε σύντομο και αποσπασματικό περιεχόμενο μπορεί να περιορίσει την ανάπτυξη της κριτικής σκέψης και να δυσκολέψει τη συγκράτηση και επεξεργασία πληροφοριών.

Σε **κοινωνικό επίπεδο,** πολλοί νέοι δίνουν προτεραιότητα στις διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις έναντι της άμεσης, πρόσωπο με πρόσωπο επικοινωνίας. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένες κοινωνικές δεξιότητες, χαμηλότερα επίπεδα ενσυναίσθησης και εντάσεις στις σχέσεις με την οικογένεια ή τους συνομηλίκους. Παρότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να ενισχύσουν το αίσθημα του «ανήκειν» σε μια κοινότητα, η υπερβολική εξάρτηση από αυτά συχνά απομονώνει τους νέους από ουσιαστικές κοινωνικές σχέσεις στην πραγματική ζωή.

Σε **συναισθηματικό επίπεδο**, ο εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης συνδέεται με αυξημένα επίπεδα άγχους, στρες και καταθλιπτικών συμπτωμάτων. Η συνεχής έκθεση σε εξιδανικευμένες εικόνες και η σύγκριση με τους άλλους δημιουργούν μη ρεαλιστικές προσδοκίες και επηρεάζουν αρνητικά την αυτοεκτίμηση. Παράλληλα, η αποχή από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να προκαλέσει ευερεθιστότητα, ανησυχία ή αίσθημα μοναξιάς, ενισχύοντας έτσι τον φαύλο κύκλο της εξάρτησης.

Συνολικά, οι επιπτώσεις αυτές διαταράσσουν την ισορροπημένη προσωπική ανάπτυξη των εφήβων, δυσκολεύοντας την ικανότητά τους να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις της καθημερινής ζωής με αυτοπεποίθηση, ανθεκτικότητα και συναισθηματική ωριμότητα.

4. Πώς να αναγνωρίσετε τον εθισμό

Οι εκπαιδευτικοί, οι γονείς και οι σχολικοί σύμβουλοι μπορούν να αναγνωρίσουν τον εθισμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης παρατηρώντας συγκεκριμένες συμπεριφορικές και συναισθηματικές ενδείξεις.

Σημαντικά προειδοποιητικά σημάδια είναι η υπερβολική ενασχόληση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, η οποία συχνά υπερβαίνει τον χρόνο που είχε αρχικά προγραμματιστεί, καθώς και η παραμέληση σχολικών υποχρεώσεων, εργασιών στο σπίτι ή εξωσχολικών δραστηριοτήτων. Οι μαθητές μπορεί να αισθάνονται διαρκώς την ανάγκη να ελέγχουν τις ειδοποιήσεις τους, ακόμη και κατά τη διάρκεια του μαθήματος, και να εμφανίζουν εκνευρισμό, άγχος ή ανησυχία όταν η πρόσβαση στις πλατφόρμες περιορίζεται.

Ένα ακόμη χαρακτηριστικό είναι η απώλεια ενδιαφέροντος για δραστηριότητες και φιλίες εκτός διαδικτύου, καθώς οι διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις μετατρέπονται στη βασική πηγή ικανοποίησης και κοινωνικής επαφής. Συχνές είναι επίσης οι αλλαγές στις συνήθειες ύπνου, όπως η παραμονή ξύπνιων μέχρι αργά για συνεχή περιήγηση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, γεγονός που οδηγεί σε κόπωση και μειωμένη απόδοση κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας.

Σε συναισθηματικό επίπεδο, οι μαθητές που εμφανίζουν εξάρτηση συχνά επηρεάζονται υπερβολικά από τις αντιδράσεις των άλλων στο διαδίκτυο. Αρνητικά σχόλια ή η έλλειψη ανταπόκρισης στις δημοσιεύσεις τους μπορεί να τους προκαλέσουν έντονη στενοχώρια, απογοήτευση ή άγχος.

Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι ο εθισμός δεν σχετίζεται απλώς με τη συχνή χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, αλλά κυρίως με την απώλεια ελέγχου και τις αρνητικές συνέπειες που αυτή επιφέρει στη σχολική επίδοση, στις κοινωνικές σχέσεις και στην προσωπική ζωή του ατόμου. Η έγκαιρη αναγνώριση αυτών των ενδείξεων δίνει στους εκπαιδευτικούς τη δυνατότητα να παρέμβουν έγκαιρα και να προσφέρουν ουσιαστική υποστήριξη στους μαθητές.

5. Στρατηγικές πρόληψης

Η πρόληψη ξεκινά με την καλλιέργεια ισορροπημένων ψηφιακών συνηθειών και την ενίσχυση της ενημέρωσης και της ευαισθητοποίησης των νέων. Οι εκπαιδευτικοί και οι γονείς μπορούν να ενθαρρύνουν ανοιχτές συζητήσεις σχετικά με την υγιή χρήση της τεχνολογίας, δίνοντας έμφαση στη διαφορά ανάμεσα στη συνειδητή και δημιουργική χρήση και στην καταναγκαστική, ατέρμονη περιήγηση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Τα σχολεία μπορούν να ενσωματώσουν την ψηφιακή παιδεία στο πρόγραμμα σπουδών, βοηθώντας τους μαθητές να κατανοήσουν τον τρόπο με τον οποίο οι ψηφιακές πλατφόρμες σχεδιάζονται ώστε να προσελκύουν και να διατηρούν την προσοχή των χρηστών, καθώς και τους κινδύνους που προκύπτουν από την υπερβολική χρήση τους.

Η θέσπιση ορίων, όπως συγκεκριμένες «ζώνες χωρίς τεχνολογία» (π.χ. κατά τη διάρκεια των γευμάτων, πριν από τον ύπνο ή μέσα στην τάξη), συμβάλλει στην ενίσχυση των διαπροσωπικών σχέσεων και της επικοινωνίας εκτός διαδικτύου.

Παράλληλα, η προώθηση εξωσχολικών δραστηριοτήτων, όπως ο αθλητισμός, οι τέχνες και ο εθελοντισμός, προσφέρει στους νέους εναλλακτικές πηγές δημιουργικότητας, ικανοποίησης και προσωπικής ανάπτυξης, μειώνοντας την εξάρτησή τους από τη διαδικτυακή επιβεβαίωση.

Οι ενήλικες διαδραματίζουν επίσης καθοριστικό ρόλο, λειτουργώντας ως θετικά πρότυπα μέσα από τη δική τους υπεύθυνη και ισορροπημένη χρήση της τεχνολογίας.

Μια ακόμη αποτελεσματική στρατηγική πρόληψης είναι η ενθάρρυνση των μαθητών να αναστοχάζονται κριτικά τις ψηφιακές τους συνήθειες, για παράδειγμα καταγράφοντας τον χρόνο που αφιερώνουν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και εντοπίζοντας τις καταστάσεις ή τα συναισθήματα που τους οδηγούν σε υπερβολική χρήση.

Συνδυάζοντας την εκπαίδευση, τη θέσπιση σαφών ορίων και την προώθηση υγιών εναλλακτικών δραστηριοτήτων, το σχολείο και η οικογένεια μπορούν να συμβάλουν ουσιαστικά στην πρόληψη της ανάπτυξης εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

6. Πώς να μειώσετε ή να ξεπεράσετε τον εθισμό

Η αντιμετώπιση του εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης απαιτεί τόσο προσωπική δέσμευση όσο και οργανωμένη υποστήριξη.

Ένα πρώτο βήμα είναι η αυτοπαρακολούθηση. Οι μαθητές μπορούν να χρησιμοποιούν εφαρμογές ή τις ενσωματωμένες λειτουργίες των κινητών τηλεφώνων για να παρακολουθούν τον χρόνο χρήσης τους και να θέτουν καθημερινά όρια.

Η σταδιακή μείωση της χρήσης, αντί της απότομης διακοπής, είναι συνήθως πιο αποτελεσματική και πιο εύκολο να διατηρηθεί μακροπρόθεσμα.

Η ανάπτυξη νέων καθημερινών συνηθειών, όπως η άσκηση, η ανάγνωση βιβλίων ή η συμμετοχή σε δραστηριότητες με φυσική παρουσία, βοηθά τους νέους να στρέψουν την προσοχή τους σε πιο υγιείς μορφές ενασχόλησης.

Τεχνικές ενσυνειδητότητας (mindfulness), όπως η τήρηση προσωπικού ημερολογίου ή ο διαλογισμός, μπορούν να συμβάλουν στη μείωση της έντονης επιθυμίας για συνεχή χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και στην ενίσχυση του αυτοελέγχου.

Στο σχολικό περιβάλλον, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να οργανώνουν ομαδικές δραστηριότητες χωρίς τη χρήση ψηφιακών συσκευών ή να αξιοποιούν υπαίθριες μαθησιακές δραστηριότητες που ενισχύουν τις διαπροσωπικές σχέσεις και την επικοινωνία πρόσωπο με πρόσωπο.

Όταν ο εθισμός επηρεάζει σημαντικά την ψυχική υγεία ή την καθημερινή λειτουργικότητα του μαθητή, μπορεί να είναι απαραίτητη η υποστήριξη από ειδικούς. Η γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία (Γνωσιακή-Συμπεριφορική Θεραπεία – CBT) έχει αποδειχθεί ιδιαίτερα αποτελεσματική στη μείωση των καταναγκαστικών ψηφιακών συμπεριφορών.

Η συμμετοχή των γονέων είναι εξίσου σημαντική, καθώς η θέσπιση σταθερών κανόνων και η διαρκής ενθάρρυνση μπορούν να υποστηρίξουν ουσιαστικά τη διαδικασία αλλαγής.

Τελικός στόχος δεν είναι η πλήρης αποχή από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αλλά η αποκατάσταση της ισορροπίας: η συνειδητή, υπεύθυνη και δημιουργική χρήση τους, ώστε να λειτουργούν ως εργαλείο που ενισχύει την προσωπική ευημερία και όχι ως παράγοντας που την υπονομεύει.

7. Επιστημονικές / Εκπαιδευτικές Αναφορές

Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports, 2*(2), 175–184.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 14*(3), 311.

Montag, C., & Walla, P. (2016). Carpe diem instead of losing your social mind: Beyond digital addiction and why we all suffer from digital overuse. *Cogent Psychology, 3*(1), 1157281.

Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review. *Computers in Human Behavior, 29*(6), 2005–2011.

Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents. *Preventive Medicine Reports, 12*, 271–283.

van den Eijnden, R. J., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale. *Computers in Human Behavior, 61*, 478–487.

2.2 Εθισμός στα Ηλεκτρονικά Παιχνίδια

1. Ορισμός του εθισμού

Το παιχνίδι αποτελεί μία από τις πιο θεμελιώδεις μορφές ψυχαγωγίας και μάθησης για ανθρώπους κάθε ηλικίας, ιδιαίτερα για τα παιδιά. Από τη στιγμή της γέννησής τους, τα παιδιά αρχίζουν να εξερευνούν τον κόσμο μέσα από το παιχνίδι. Σήμερα, όμως, το παιχνίδι δεν περιορίζεται πλέον στις παραδοσιακές μορφές του, αλλά έχει μεταφερθεί στις οθόνες ηλεκτρονικών υπολογιστών, tablet και έξυπνων κινητών τηλεφώνων, τα οποία αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητας μικρών και μεγάλων. Παράλληλα, έχει διαφοροποιηθεί σημαντικά ως προς τα είδη και το περιεχόμενό του (Yardımcı & Ulukol, 2020).

Τα ψηφιακά παιχνίδια περιλαμβάνουν στοιχεία όπως η νίκη, η επίτευξη στόχων, ο ανταγωνισμός, η πρόκληση και η συνεχής αναζήτηση νέων επιτευγμάτων. Οι μηχανισμοί αυτοί ενεργοποιούν το σύστημα ανταμοιβής του εγκεφάλου και βασίζονται στην επανάληψη ευχάριστων και ανταποδοτικών εμπειριών. Ως αποτέλεσμα, αυτή η επαναλαμβανόμενη διαδικασία μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη εθιστικής συμπεριφοράς (Tarhan & Nurmedov, 2011, όπως αναφέρεται στους Özdemir & Sever, 2020, σ. 94).

Ο εθισμός στα ηλεκτρονικά παιχνίδια μπορεί να οριστεί ως η επίμονη και έντονη ενασχόληση με τα παιχνίδια, η συνεχής σκέψη γύρω από αυτά, η παραμέληση των καθημερινών υποχρεώσεων, η συνέχιση του παιχνιδιού παρά τις αρνητικές συνέπειες στη σχολική, κοινωνική και οικογενειακή ζωή, η αρνητική αντίδραση όταν περιορίζεται ο χρόνος παιχνιδιού, οι συγκρούσεις με το οικογενειακό ή κοινωνικό περιβάλλον και η εμφάνιση συμπτωμάτων στέρησης όταν το άτομο δεν μπορεί να παίξει (Griffiths, 2008).

Σύμφωνα με τη Διεθνή Ταξινόμηση Νοσημάτων (ICD-11) του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ), η διαταραχή ενασχόλησης με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια (Gaming Disorder) χαρακτηρίζεται από μειωμένο έλεγχο της ενασχόλησης με το παιχνίδι, προτεραιοποίηση του παιχνιδιού έναντι άλλων δραστηριοτήτων και συνέχιση της ενασχόλησης παρά τις αρνητικές συνέπειες που προκαλεί στην καθημερινή ζωή (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, 2020).

2. Αιτίες του εθισμού στα ηλεκτρονικά παιχνίδια

Τα αίτια του εθισμού στα ηλεκτρονικά παιχνίδια είναι πολύπλευρα και αφορούν ψυχολογικούς, κοινωνικούς και τεχνολογικούς παράγοντες.

Έρευνες δείχνουν ότι ψυχολογικοί παράγοντες, όπως η χαμηλή αυτοεκτίμηση, η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ), η κατάθλιψη και το άγχος, μπορούν να αυξήσουν την πιθανότητα ανάπτυξης εθιστικής συμπεριφοράς. Παράλληλα, σημαντικό ρόλο διαδραματίζουν και κοινωνικοί παράγοντες, όπως οι οικογενειακές συγκρούσεις, η αδιαφορία ή η ελλιπής γονική φροντίδα, τα αρνητικά πρότυπα συμπεριφοράς και η κοινωνική απομόνωση από τους συνομηλίκους (Doğan Keskin & Aral, 2021).

Πολλά άτομα προσπαθούν να δημιουργήσουν στον εικονικό κόσμο χαρακτηριστικά προσωπικότητας που θεωρούν ότι δεν διαθέτουν στην πραγματική ζωή. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να γίνεται ολοένα και πιο δύσκολη η διάκριση μεταξύ πραγματικότητας και εικονικού κόσμου. Οι χρήστες μπορεί να υιοθετούν συμπεριφορές που δεν θα εκδήλωναν ποτέ στην πραγματική ζωή, δημιουργώντας εναλλακτικές προσωπικότητες αποκομμένες από τον πραγματικό τους εαυτό. Αυτή η σύγχυση μεταξύ πραγματικότητας και προσομοίωσης αποτελεί χαρακτηριστικό της «εποχής της προσομοίωσης», όπως την περιγράφει ο Baudrillard (2011, όπως αναφέρεται στους Özdemir & Sever, 2020, σ. 15), όπου η πραγματικότητα αντικαθίσταται σταδιακά από την τεχνητή αναπαράστασή της.

Από τεχνολογική άποψη, ο Yee (2006, όπως αναφέρεται στους Irmak & Erdoğan, 2016) εντόπισε αρκετά χαρακτηριστικά σχεδιασμού των ηλεκτρονικών παιχνιδιών που μπορούν να ενισχύσουν τον εθισμό. Σε αυτά περιλαμβάνονται: η συνεχής παροχή ανταμοιβών, η επιθυμία για γρήγορη πρόοδο, η περιέργεια για τα επόμενα επίπεδα, η δυνατότητα ενσάρκωσης ενός χαρακτήρα που ο παίκτης θα ήθελε να είναι στην πραγματική ζωή, η ανάγκη συνεχούς βελτίωσης των ικανοτήτων του χαρακτήρα, ο ανταγωνισμός με άλλους παίκτες, οι ευκαιρίες για επικοινωνία και συνεργασία, η απόλαυση της ομαδικής συμμετοχής, καθώς και η δυνατότητα διαφυγής από προβλήματα, άγχος και αρνητικά συναισθήματα, όπως ο φόβος. Οι παράγοντες αυτοί, είτε μεμονωμένα είτε σε συνδυασμό, μπορούν να αυξήσουν σημαντικά τον κίνδυνο ανάπτυξης εθισμού στα ηλεκτρονικά παιχνίδια.

3. Επιπτώσεις στους νέους (γνωστικές, κοινωνικές και συναισθηματικές)

Ο εθισμός στα ηλεκτρονικά παιχνίδια μπορεί να οδηγήσει σε πολλές αρνητικές συνέπειες, όπως αυξημένη έκθεση στη βία και τον φόβο, επιθετική συμπεριφορά, απομάκρυνση από τη σωματική άσκηση και τις κοινωνικές δραστηριότητες, καθώς και συναισθηματική απευαισθητοποίηση (Lieberman, Fisk & Biely, 2009).

Σε γνωστικό επίπεδο, οι έφηβοι που εμφανίζουν εθισμό στα ηλεκτρονικά παιχνίδια συχνά παρουσιάζουν μείωση της σχολικής τους επίδοσης, περιορισμό του χρόνου που αφιερώνουν στη μελέτη και δυσκολίες στη συγκέντρωση της προσοχής. Η χαμηλότερη ακαδημαϊκή επίδοση αποτελεί ένα από τα συχνότερα χαρακτηριστικά που παρατηρούνται στους εφήβους με εθισμό στα παιχνίδια.

Σε κοινωνικό επίπεδο, ο εθισμός μπορεί να οδηγήσει σε κοινωνική απομόνωση και επιδείνωση των διαπροσωπικών σχέσεων. Ενδέχεται να αποδυναμώσει την αυτοαντίληψη του εφήβου, να προκαλέσει συγκρούσεις μέσα στην οικογένεια και να οδηγήσει σε συναισθηματική αποστασιοποίηση. Ως αποτέλεσμα, πολλοί νέοι αποσύρονται από τις κοινωνικές τους σχέσεις, βιώνουν μοναξιά και απομακρύνονται από τους συνομηλίκους τους (Zhou et al., 2023).

Σε συναισθηματικό επίπεδο, οι έφηβοι με εθισμό στα ηλεκτρονικά παιχνίδια εμφανίζουν συχνότερα συμπτώματα κατάθλιψης, άγχους, δυσκολίες στη διαχείριση των συναισθημάτων και προβλήματα στη διαμόρφωση της ταυτότητάς τους. Αν και τα παιχνίδια μπορεί να λειτουργούν προσωρινά ως μέσο διαφυγής από τα προβλήματα της καθημερινότητας, η υπερβολική ενασχόληση μπορεί να προκαλέσει έντονη ψυχολογική δυσφορία, ψυχικό τραύμα και κρίσεις ταυτότητας (Sajadi et al., 2019).

Η υπερβολική έκκριση **ντοπαμίνης** που συνδέεται με την παρατεταμένη ενασχόληση με τα ψηφιακά παιχνίδια ενδέχεται να επηρεάσει αρνητικά την ανάπτυξη του εγκεφάλου σε παιδιά και εφήβους. Επιπλέον, μπορεί να περιορίσει την ικανότητά τους να αξιολογούν σωστά την πραγματικότητα και να δυσκολέψει την ανάπτυξη δεξιοτήτων συναισθηματικής αυτορρύθμισης. Παράλληλα, η έκθεση σε περιεχόμενο ακατάλληλο για την ηλικία τους μπορεί να προκαλέσει ψυχολογικό τραύμα (Information and Communication Technologies Authority [ICTA], 2018).

Μια μετα-ανάλυση που πραγματοποιήθηκε την περίοδο 2010–2017, με τη συμμετοχή περισσότερων από 17.000 παιδιών και εφήβων ηλικίας 9–19 ετών από διάφορες χώρες, εξέτασε τον τρόπο με τον οποίο τα βίαια ηλεκτρονικά παιχνίδια επηρεάζουν την επιθετική συμπεριφορά στην πραγματική ζωή. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ενασχόληση με βίαια παιχνίδια σχετίζεται με αυξημένα επίπεδα σωματικής επιθετικότητας, ακόμη και σε βάθος χρόνου από τρεις μήνες έως και τέσσερα έτη (Prescott, Sargent & Hull, 2018, σ. 9882).

Συνολικά, ο εθισμός στα ηλεκτρονικά παιχνίδια μπορεί να επηρεάσει αρνητικά πολλούς τομείς της ζωής των νέων, όπως τη σχολική επίδοση, την ποιότητα του ύπνου, τις κοινωνικές δεξιότητες και τη συναισθηματική τους ευημερία.

4. Πώς να αναγνωρίσετε τον εθισμό

Στη Διεθνή Ταξινόμηση Νοσημάτων (ICD-11), η διαταραχή ενασχόλησης με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια (Gaming Disorder) κατατάσσεται στις «διαταραχές που οφείλονται σε εθιστικές συμπεριφορές». Χαρακτηρίζεται από επίμονη ή επαναλαμβανόμενη ενασχόληση με τα ηλεκτρονικά ή ψηφιακά παιχνίδια.

Για να τεθεί διάγνωση, τα συμπτώματα πρέπει να παρατηρούνται, να αξιολογούνται ή να παρακολουθούνται για διάστημα τουλάχιστον 12 μηνών. Ωστόσο, η χρονική αυτή περίοδος μπορεί να είναι μικρότερη, εφόσον τα συμπτώματα εμφανίζονται σε ιδιαίτερα σοβαρή μορφή.

Σύμφωνα με το ICD-11, τα βασικά διαγνωστικά κριτήρια της διαταραχής ενασχόλησης με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια είναι τα εξής (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας [WHO], 2021, όπως αναφέρεται στους Irmak & Erdoğan, 2016):

Μειωμένος έλεγχος της ενασχόλησης με τα παιχνίδια, όσον αφορά την έναρξη, τη συχνότητα, την ένταση, τη διάρκεια, τη διακοπή και το πλαίσιο χρήσης.

Αυξανόμενη προτεραιότητα που δίνεται στα ηλεκτρονικά παιχνίδια σε σχέση με άλλες δραστηριότητες, σε σημείο που αυτά να υπερισχύουν των υπόλοιπων ενδιαφερόντων και υποχρεώσεων.

Συνέχιση ή και αύξηση της ενασχόλησης με τα παιχνίδια, παρά τις αρνητικές συνέπειες που προκαλούνται στην προσωπική, κοινωνική, εκπαιδευτική ή επαγγελματική ζωή του ατόμου.

5. Στρατηγικές πρόληψης

- Αντί να απαγορεύεται πλήρως η ενασχόληση με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, τα παιδιά θα πρέπει να ενθαρρύνονται να συμμετέχουν σε εναλλακτικές δραστηριότητες που ανταποκρίνονται στα ενδιαφέροντά τους.
- Θα πρέπει να προωθείται η εκπαίδευση στον ψηφιακό γραμματισμό (media literacy), τόσο για τα παιδιά όσο και για τους γονείς.
- Τα ηλεκτρονικά παιχνίδια δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται ως μέσο επιβράβευσης ή τιμωρίας.
- Θα πρέπει να ενεργοποιούνται οι λειτουργίες γονικού ελέγχου σε όλες τις ψηφιακές συσκευές και η ενασχόληση των παιδιών με τα παιχνίδια να παρακολουθείται από τους γονείς.
- Οι οικογένειες είναι σημαντικό να αφιερώνουν ποιοτικό χρόνο με τα παιδιά τους μέσα από παιχνίδι και κοινές δραστηριότητες χωρίς τη χρήση ψηφιακών συσκευών.
- Θα πρέπει να αναπτυχθούν υπηρεσίες συμβουλευτικής για την υγιή ψηφιακή ζωή, καθώς και προγράμματα εκπαίδευσης και υποστήριξης των οικογενειών (ICTA, 2018).
- Η Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Διαδραστικού Λογισμικού (ISFE, 2021, όπως αναφέρεται στους Irmak & Erdoğan, 2016) προτείνει στους γονείς τα εξής:
  i. Να ελέγχουν αν το παιχνίδι χρησιμοποιεί το σύστημα ηλικιακής ταξινόμησης PEGI.
  ii. Να συζητούν και να παίζουν ηλεκτρονικά παιχνίδια μαζί με τα παιδιά τους, ώστε να αναπτύσσουν μια υγιή σχέση με το παιχνίδι και να μειώνονται οι διαφωνίες σχετικά με τη διάρκεια χρήσης και το περιεχόμενό του.
- Είναι απαραίτητο να υλοποιούνται δράσεις ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για γονείς και σχολεία, με στόχο την πρόληψη επικίνδυνων καταστάσεων και την παροχή σχεδίων δράσης για την αποτελεσματική διαχείρισή τους.
- Οι γονείς πρέπει να ενημερώνονται για τους προστατευτικούς παράγοντες που μειώνουν τον κίνδυνο εθισμού, καθώς και για τις διαθέσιμες υπηρεσίες υποστήριξης.

Co-funded by the European Union

- Τα παιδιά θα πρέπει να εκπαιδεύονται συστηματικά στο σχολείο σχετικά με την ασφαλή χρήση των ηλεκτρονικών παιχνιδιών και να παρακολουθείται η συμπεριφορά τους. Παράλληλα, μπορούν να εφαρμόζονται προγράμματα που ενισχύουν την αυτορρύθμιση, όπως η εκπαίδευση στον αυτοέλεγχο και η αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου.

6. Πώς να μειώσετε ή να ξεπεράσετε τον εθισμό στα ηλεκτρονικά παιχνίδια

Η βασική αρχή είναι η καλλιέργεια υγιών ψηφιακών συνηθειών από μικρή ηλικία, ώστε να προλαμβάνεται η ανάπτυξη της Διαταραχής Ενασχόλησης με τα Ηλεκτρονικά Παιχνίδια (Internet Gaming Disorder – IGD). Για τους νέους που έχουν ήδη διαγνωστεί με IGD, η έγκαιρη αναγνώριση του προβλήματος και η αντιμετώπισή του από παιδοψυχίατρο είναι ιδιαίτερα σημαντικές. Σε περιπτώσεις όπου συνυπάρχουν η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ) ή η κατάθλιψη, ο συνδυασμός φαρμακευτικής αγωγής και ψυχοκοινωνικών παρεμβάσεων μπορεί να βελτιώσει σημαντικά τα θεραπευτικά αποτελέσματα (Chang et al., 2022).

Ανάμεσα στις μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις, η Γνωσιακή-Συμπεριφορική Θεραπεία (ΓΣΘ) (Cognitive Behavioural Therapy – CBT) αποτελεί μία από τις πιο συχνά εφαρμοζόμενες και αποτελεσματικές μεθόδους (Kuss & Griffiths, 2015). Τα θεραπευτικά προγράμματα θα πρέπει να περιλαμβάνουν κοινωνικές δραστηριότητες που ενισχύουν την ανάπτυξη διαπροσωπικών δεξιοτήτων, αντικαθιστώντας σταδιακά τον χρόνο μπροστά στην οθόνη με ουσιαστικές δραστηριότητες στην πραγματική ζωή. Παράλληλα, οι θεραπευτικές παρεμβάσεις χρειάζεται να αντιμετωπίζουν προβλήματα όπως η κατάθλιψη και το άγχος, να παρέχουν συμβουλευτική υποστήριξη και να βοηθούν τους νέους να θέτουν ρεαλιστικούς στόχους και να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τον χρόνο τους (Yardımcı & Ulukol, 2020).

Τα σχολικά προγράμματα που βασίζονται στη Γνωσιακή-Συμπεριφορική Θεραπεία (ΓΣΘ) έχουν αποδειχθεί ιδιαίτερα αποτελεσματικά, παρουσιάζοντας σημαντική μείωση των συμπτωμάτων του εθισμού στα ηλεκτρονικά παιχνίδια σε σύγκριση με ομάδες ελέγχου (Lindenberg, Kindt & Szász-Janocha, 2022).

Επιπλέον, οι Torres-Rodríguez και συν. (2017) συνέκριναν την αποτελεσματικότητα της παρέμβασης PIPATIC με την κλασική Γνωσιακή-Συμπεριφορική Θεραπεία σε εφήβους ηλικίας 12–18 ετών με Διαταραχή Ενασχόλησης με τα Ηλεκτρονικά Παιχνίδια. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντικές βελτιώσεις στα συνοδά ψυχολογικά συμπτώματα, στις διαπροσωπικές δεξιότητες και στις οικογενειακές σχέσεις μετά την ολοκλήρωση της παρέμβασης.

7. Επιστημονικές / Εκπαιδευτικές Αναφορές

Apisitwasana, N., Perngparn, U., & Cottler, L. B. (2018). Effectiveness of school- and family-based interventions to prevent gaming addiction among grades 4–5 students in Bangkok, Thailand. *Psychology Research and Behavior Management, 11*, 103–115. https://doi.org/10.2147/PRBM.S145868

Baudrillard, J. (2011). *Simulacra and simulation* (S. Sever & S. Özdemir, Trans.). In S. Özdemir & M. Sever (Eds.), *An evaluation on the development of the digital game industry and game addiction* [Dijital oyun sektörünün gelişimi ve oyun bağımlılığı üzerine bir değerlendirme] (pp. 85–104). Nobel Publishing. (Original work published 1981)

BTK. (2018). *Dijital oyun bağımlılığı çalıştayı sonuç raporu* [Final report of the digital game addiction workshop]. Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu. https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/usxdh.pdf

Chang, C. H., Chang, Y. C., Yang, L., & Tzang, R. F. (2022). The comparative efficacy of treatments for children and young adults with Internet addiction/internet gaming disorder: An updated meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(5), 2612. https://doi.org/10.3390/ijerph19052612

Griffiths, M. D. (2008). Video-game addiction: A global psychosocial phenomenon. In C. Ess & F. Sudweeks (Eds.), *Culture, technology, communication: Towards an intercultural global village* (pp. 169–190). SUNY Press.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Internet gaming disorder: A systematic review of empirical research. *Clinical Psychology Review, 45*, 125–133. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.11.006

Lieberman, D. A., Fisk, M. C., & Biely, E. (2009). Digital games for young children ages three to six: From research to design. *Computers in the Schools, 26*(4), 299–313. https://doi.org/10.1080/07380560903360178

Lindenberg, K., Kindt, S., & Szász-Janocha, C. (2022). Effectiveness of cognitive behavioral therapy–based intervention in preventing gaming disorder and unspecified internet use disorder in adolescents: A cluster randomized clinical trial. *JAMA Network Open, 5*(2), e2148995. https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.48995

Lindenberg, K., Kindt, S., & Szász-Janocha, C. (2024). Family-based therapy for internet addiction among adolescents and young adults: A meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions, 13*(2), 295–310. https://doi.org/10.1556/2006.2024.00019

Mihara, S., & Higuchi, S. (2017). Internet gaming disorder: A current review of literature. *Cureus, 9*(12), e989. https://doi.org/10.7759/cureus.989

Prescott, A. T., Sargent, J. D., & Hull, J. G. (2018). Meta-analysis of the relationship between violent video game play and physical aggression over time. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 115*(40), 9882–9887. https://doi.org/10.1073/pnas.1611617114

Sajadi, G., Chavoshi, A., Asghari Jafarabadi, M., & Mehrabi, A. (2019). Internet gaming disorder in adolescence: Psychological characteristics and predictors. *Addictive Behaviors Reports, 10*, 100213. https://doi.org/10.1016/j.abrep.2019.100213

Torres-Rodríguez, A., Griffiths, M. D., Carbonell, X., & Oberst, U. (2017). The treatment of internet gaming disorder: A brief overview of the PIPATIC program. *International Journal of Mental Health and Addiction, 16*(4), 983–992. https://doi.org/10.1007/s11469-017-9825-0

World Health Organization. (2020, October 22). *Addictive behaviours: Gaming disorder*. https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/addictive-behaviours-gaming-disorder

Zhou, J., Zou, F., Gong, X., et al. (2023). The vicious cycle of family dysfunction and problematic gaming and the mediating role of self-concept clarity among early adolescents: A within-person analysis using random intercept cross-lagged panel modeling. *Journal of Behavioral Addictions, 12*(4), 920–937. https://doi.org/10.1556/2006.2023.00054

Doğan Keskin, A., & Aral, N. (2021). *Game addiction: A current review* [Oyun bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme]. *Journal of Addiction*, *22*(3), 327–339. https://doi.org/10.51982/bagimli.880679

Irmak, A. Y., & Erdoğan, S. (2016). Digital game addiction in adolescents and young adults: A current perspective. *Turkish Journal of Psychiatry*, *27*(2), 128–137. https://doi.org/10.5080/u13407

Özdemir, S., & Sever, M. (2020). *The development of the digital game industry and an evaluation of game addiction* [Dijital oyun sektörünün gelişimi ve oyun bağımlılığı üzerine bir değerlendirme]. In H. H. Aygül & E. Eke (Eds.), *Digital addiction and e-disorders* [Dijital bağımlılık ve e-hastalıklar] (pp. 85–104). Nobel Publishing.

Yardımcı, N., & Ulukol, B. (2020). Digital game addiction. In C. Şahin & S. Günüç (Eds.), *Technology addictions* (pp. 47–59). Nobel Publishing.

2.3 Εξάρτηση από τοΈξυπνο Κινητό Τηλέφωνο

Ορισμός του εθισμού

Η **εξάρτηση από το έξυπνο κινητό τηλέφωνο** (smartphone dependency), γνωστή επίσης ως **εθισμός στο έξυπνο κινητό ή προβληματική χρήση του έξυπνου κινητού τηλεφώνου**, αποτελεί μια μορφή συμπεριφορικού εθισμού που χαρακτηρίζεται από υπερβολική ή καταναγκαστική χρήση του κινητού τηλεφώνου, η οποία επηρεάζει αρνητικά την καθημερινή ζωή, τις υποχρεώσεις και τις διαπροσωπικές σχέσεις του ατόμου.

Η εξάρτηση αυτή παρουσιάζει χαρακτηριστικά παρόμοια με άλλες μορφές συμπεριφορικού εθισμού, όπως η ανάπτυξη **ανοχής** (ανάγκη για ολοένα μεγαλύτερη χρήση), η εμφάνιση **συμπτωμάτων στέρησης** όταν περιορίζεται η χρήση και η **απώλεια ελέγχου** ως προς τον χρόνο και τη συχνότητα χρήσης της συσκευής.

Οι έφηβοι είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι στην ανάπτυξη αυτής της μορφής εξάρτησης, λόγω της συνεχιζόμενης ανάπτυξης του εγκεφάλου τους, των κοινωνικών πιέσεων που δέχονται και του κυρίαρχου ρόλου που διαδραματίζουν τα έξυπνα κινητά τόσο στην εκπαίδευση όσο και στην ψυχαγωγία.

Η εξάρτηση από το κινητό τηλέφωνο εκδηλώνεται συνήθως με τη συνεχή ανάγκη ελέγχου μηνυμάτων, ειδοποιήσεων και ενημερώσεων, γεγονός που οδηγεί σε δυσκολίες συγκέντρωσης, άγχος όταν το άτομο απομακρύνεται από τη συσκευή και διαταραχές στον ύπνο.

Αιτίες

Διάφοροι παράγοντες συμβάλλουν στην ανάπτυξη εξάρτησης από το έξυπνο κινητό τηλέφωνο στους νέους:

- **Νευρολογικοί παράγοντες:** Η απελευθέρωση ντοπαμίνης που προκαλείται από τις ειδοποιήσεις, τα «μου αρέσει» (likes) και τα μηνύματα ενεργοποιεί έναν μηχανισμό ανταμοιβής παρόμοιο με εκείνον που παρατηρείται σε άλλες μορφές εθισμού.
- **Ψυχολογικοί παράγοντες:** Το άγχος, η μοναξιά, η χαμηλή αυτοεκτίμηση ή η ανία μπορούν να ωθήσουν τους εφήβους να αναζητούν παρηγοριά, διαφυγή ή ψυχαγωγία μέσω του κινητού τους τηλεφώνου.
- **Κοινωνική επιρροή:** Η πίεση από τους συνομηλίκους, ο φόβος ότι θα χάσουν σημαντικές εξελίξεις ή εμπειρίες (Fear of Missing Out – FOMO) και η ανάγκη για κοινωνική αποδοχή και επιβεβαίωση ενισχύουν την υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και των εφαρμογών ανταλλαγής μηνυμάτων.
- **Σχεδιασμός των εφαρμογών:** Πολλές ψηφιακές πλατφόρμες έχουν σχεδιαστεί σκόπιμα ώστε να διατηρούν τους χρήστες συνδεδεμένους για όσο το δυνατόν περισσότερο χρόνο, μέσω λειτουργιών όπως η αδιάκοπη κύλιση περιεχομένου (infinite scrolling), η αυτόματη αναπαραγωγή (autoplay) και οι συνεχείς ειδοποιήσεις.
- **Έλλειψη ορίων:** Η ανεπαρκής ή ασυνεπής γονική επίβλεψη, ιδιαίτερα κατά τις κρίσιμες αναπτυξιακές περιόδους της παιδικής και εφηβικής ηλικίας, μπορεί να συμβάλει σημαντικά στην υπερβολική χρήση του έξυπνου κινητού τηλεφώνου.

Επιπτώσεις στους νέους (γνωστικές, κοινωνικές και συναισθηματικές)

Γνωστικές επιπτώσεις

- Μειωμένη διάρκεια προσοχής και συγκέντρωσης: Οι συνεχείς ειδοποιήσεις και η ταυτόχρονη εκτέλεση πολλών δραστηριοτήτων μέσω του κινητού τηλεφώνου δυσκολεύουν τους εφήβους να επικεντρωθούν σε μία μόνο εργασία, μειώνοντας την ικανότητά τους να διατηρούν την προσοχή τους κατά τη διάρκεια της μελέτης ή ακόμη και μιας συζήτησης.
- Εξασθένηση της μνήμης: Η συνεχής εξάρτηση από το κινητό τηλέφωνο για γρήγορες απαντήσεις, υπενθυμίσεις και αποθήκευση πληροφοριών μπορεί να περιορίσει τη φυσική λειτουργία της μνήμης, δυσκολεύοντας την αποθήκευση και την ανάκληση πληροφοριών.
- Μειωμένη σχολική επίδοση λόγω περισπασμών: Οι συχνές διακοπές από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τα παιχνίδια ή τα μηνύματα κατά τη διάρκεια της μελέτης δυσχεραίνουν τη μαθησιακή διαδικασία και επηρεάζουν αρνητικά τις σχολικές επιδόσεις, εξαιτίας της διάσπασης της προσοχής και της ανεπαρκούς διαχείρισης του χρόνου.

Κοινωνικές επιπτώσεις:

- Μείωση των δεξιοτήτων πρόσωπο με πρόσωπο επικοινωνίας: Η υπερβολική χρήση των ψηφιακών μέσων επικοινωνίας μπορεί να περιορίσει την ικανότητα των εφήβων να συμμετέχουν σε ουσιαστικές διαπροσωπικές συζητήσεις, επηρεάζοντας την ενσυναίσθηση, τη βλεμματική επαφή και τη λεκτική τους έκφραση.
- Αυξημένη κοινωνική απομόνωση, παρά τη συνεχή διαδικτυακή σύνδεση: Αν και οι έφηβοι επικοινωνούν συχνά μέσω διαδικτύου, ο υπερβολικός χρόνος μπροστά στην οθόνη μπορεί να αντικαταστήσει τις πραγματικές κοινωνικές επαφές, οδηγώντας σε αισθήματα μοναξιάς και κοινωνικής αποξένωσης.
- Επιφανειακές σχέσεις που βασίζονται στη διαδικτυακή παρουσία: Οι σχέσεις που δημιουργούνται ή διατηρούνται κυρίως μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης συχνά στερούνται ουσιαστικού βάθους, γεγονός που ενισχύει τις συγκρίσεις με άλλους, την ανασφάλεια και την αδυναμία ανάπτυξης ισχυρών συναισθηματικών δεσμών.

Συναισθηματικές επιπτώσεις:

- Αυξημένο άγχος, ιδιαίτερα λόγω της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης: Οι έφηβοι συχνά αισθάνονται πίεση να παραμένουν συνεχώς ενημερωμένοι, να συγκεντρώνουν περισσότερα «μου αρέσει» (likes) και να διατηρούν μια εξιδανικευμένη εικόνα του εαυτού τους στο διαδίκτυο. Αυτό αυξάνει τα επίπεδα άγχους και ενισχύει τον φόβο ότι θα χάσουν σημαντικές εξελίξεις ή εμπειρίες (Fear of Missing Out – FOMO).
- Εναλλαγές στη διάθεση και ευερεθιστότητα: Απότομες μεταβολές της διάθεσης μπορεί να εμφανιστούν όταν οι έφηβοι δεν έχουν πρόσβαση στο κινητό τους τηλέφωνο, έπειτα από διαδικτυακές συγκρούσεις ή λόγω αρνητικών σχολίων και αντιδράσεων στις αναρτήσεις τους.
- Αυξημένος κίνδυνος κατάθλιψης και διαταραχών ύπνου: Η χρήση του κινητού τηλεφώνου μέχρι αργά τη νύχτα διαταράσσει τον φυσιολογικό κύκλο του ύπνου, ενώ η συνεχής έκθεση σε εξιδανικευμένες εικόνες και μη ρεαλιστικά πρότυπα ζωής στο διαδίκτυο μπορεί να μειώσει την αυτοεκτίμηση και να συμβάλει στην εμφάνιση καταθλιπτικών συμπτωμάτων.

Πώς να αναγνωρίσετε τον εθισμό

Διάκριση μεταξύ συχνής χρήσης και εξάρτησης

Η συχνή χρήση του έξυπνου κινητού τηλεφώνου από μόνη της δεν αποτελεί ένδειξη εθισμού. Το βασικό στοιχείο που διαφοροποιεί την έντονη χρήση από την εξάρτηση είναι η απώλεια ελέγχου και οι αρνητικές επιπτώσεις στην

καθημερινή λειτουργικότητα. Ενδείξεις που υποδηλώνουν ότι η χρήση έχει εξελιχθεί από απλή υπερβολική χρήση σε προβληματική ή εθιστική περιλαμβάνουν:

- συνεχή και επίμονη ενασχόληση με το κινητό τηλέφωνο,
- επανειλημμένες αλλά ανεπιτυχείς προσπάθειες περιορισμού της χρήσης,
- συνέχιση της χρήσης παρά τις αρνητικές συνέπειες στη σχολική επίδοση, στον ύπνο ή στις διαπροσωπικές σχέσεις,
- εμφάνιση συμπτωμάτων στέρησης, όπως άγχος ή ευερεθιστότητα, όταν δεν υπάρχει πρόσβαση στη συσκευή,
- αισθητή επιδείνωση της σχολικής επίδοσης ή της κοινωνικής λειτουργικότητας.

Για την αξιολόγηση της προβληματικής χρήσης συνιστάται η αξιοποίηση έγκυρων εργαλείων, όπως η Κλίμακα Εξάρτησης από το Έξυπνο Κινητό – Σύντομη Έκδοση (Smartphone Addiction Scale – Short Version, SAS-SV), καθώς και κλινικών συνεντεύξεων που εστιάζουν στον βαθμό λειτουργικής έκπτωσης, ώστε να διαπιστωθεί εάν απαιτείται στοχευμένη παρέμβαση.

Συμπεριφορικές ενδείξεις:

- Υπερβολική χρήση: Αφιερώνει υπερβολικά μεγάλο μέρος του χρόνου του στο κινητό τηλέφωνο, παραμελώντας άλλες δραστηριότητες.
- Κοινωνική απομόνωση: Προτιμά τη χρήση του κινητού από την πρόσωπο με πρόσωπο επικοινωνία με την οικογένεια και τους φίλους.
- Παραμέληση υποχρεώσεων: Αναβάλλει ή παραλείπει σχολικές εργασίες, οικιακές υποχρεώσεις ή άλλες δραστηριότητες εξαιτίας της χρήσης του κινητού.
- Διαταραχές ύπνου: Χρησιμοποιεί το κινητό μέχρι αργά τη νύχτα, με αποτέλεσμα έλλειψη ύπνου και τις αρνητικές συνέπειές της.
- Δυσκολία αποσύνδεσης: Δυσκολεύεται να αφήσει το κινητό ακόμη και για σύντομο χρονικό διάστημα.
- Απόκρυψη της χρήσης: Κρύβει από τους γονείς ή τους κηδεμόνες τον χρόνο ή τον τρόπο χρήσης του κινητού.
- Ψευδείς αισθήσεις δόνησης (phantom vibrations): Νομίζει ότι το κινητό δονείται ή χτυπά, ενώ στην πραγματικότητα δεν υπάρχει καμία ειδοποίηση, γεγονός που υποδηλώνει αυξημένη εξάρτηση από τη συσκευή.
- Κυρίαρχη θέση του κινητού στην καθημερινότητα: Η χρήση του κινητού γίνεται η σημαντικότερη δραστηριότητα και κάθε σχετικό ερέθισμα (περιεχόμενο, ειδοποιήσεις, εφαρμογές) αποκτά προτεραιότητα έναντι όλων των άλλων.
- Ανεξέλεγκτη χρήση: Αδυνατεί να περιορίσει ή να ελέγξει τη χρήση, παρότι το επιθυμεί ή αντιλαμβάνεται τις αρνητικές συνέπειες.
- Συνεχής έλεγχος: Ελέγχει διαρκώς για νέες ειδοποιήσεις ή ενημερώσεις, ακόμη και όταν δεν υπάρχουν.
-

Συναισθηματικές ενδείξεις:

- Εναλλαγές διάθεσης: Εμφανίζει ευερεθιστότητα, άγχος ή λύπη όταν δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει το κινητό.
- Άγχος ή πανικός: Νιώθει έντονο άγχος ή ακόμη και πανικό όταν χρειάζεται να αφήσει το κινητό ή όταν δεν μπορεί να το ελέγξει.

- Εμμονική ενασχόληση: Δείχνει υπερβολικό ενδιαφέρον για την παρουσία του στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τον αριθμό των «μου αρέσει» (likes) και των ακολούθων (followers).
- Συμπτώματα στέρησης: Εμφανίζει αρνητικά συναισθήματα ή ακόμη και σωματική δυσφορία όταν δεν έχει πρόσβαση στο κινητό τηλέφωνο.

Στρατηγικές πρόληψης

Εκπαίδευση και ευαισθητοποίηση

Η ενημέρωση των εφήβων (και των γονέων τους) σχετικά με τους κινδύνους της υπερβολικής χρήσης του έξυπνου κινητού τηλεφώνου και τις επιπτώσεις της στον εγκέφαλο, τον ύπνο, την ψυχική υγεία και την κοινωνική ζωή είναι ιδιαίτερα σημαντική.

- Τα σχολεία, τα κέντρα κοινότητας και οι οικογένειες μπορούν να διοργανώνουν εργαστήρια ή ενημερωτικές δράσεις σχετικά με την υγιή χρήση της τεχνολογίας.
- Οι έφηβοι χρειάζεται να μάθουν να αναγνωρίζουν έγκαιρα τα σημάδια της εξάρτησης και να κατανοούν ότι πολλές εφαρμογές έχουν σχεδιαστεί ώστε να διατηρούν την προσοχή και τη συμμετοχή των χρηστών για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.
- Η ενημέρωση βοηθά τους νέους να λαμβάνουν συνειδητές αποφάσεις σχετικά με το πότε και με ποιον τρόπο χρησιμοποιούν την τεχνολογία.

Γονικός έλεγχος και καθορισμός ορίων

Οι γονείς διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση υγιών ψηφιακών συνηθειών.

- Να θέτουν σαφείς κανόνες σχετικά με τον χρόνο χρήσης της οθόνης (π.χ. όχι χρήση κινητού κατά τη διάρκεια των γευμάτων ή μετά από συγκεκριμένη ώρα το βράδυ).
- Να αξιοποιούν τις ενσωματωμένες λειτουργίες γονικού ελέγχου ή ειδικές εφαρμογές για τον περιορισμό της χρήσης και την παρακολούθηση της δραστηριότητας.
- Να δημιουργούν «ζώνες χωρίς τεχνολογία», όπως τα υπνοδωμάτια ή το τραπέζι του φαγητού.
- Να εμπλέκουν τους εφήβους στη διαμόρφωση αυτών των κανόνων, ώστε να ενισχύεται η συνεργασία και η εμπιστοσύνη αντί της αντίδρασης.

Προγράμματα ψηφιακού γραμματισμού

Ο ψηφιακός γραμματισμός δεν αφορά μόνο τη χρήση της τεχνολογίας, αλλά κυρίως τη σωστή, υπεύθυνη και ασφαλή αξιοποίησή της.

- Τα σχολεία μπορούν να ενσωματώσουν στο πρόγραμμα σπουδών θεματικές όπως:
  a) η διαδικτυακή δεοντολογία,
  b) η ανάπτυξη κριτικής σκέψης κατά την κατανάλωση ψηφιακού περιεχομένου,
  c) η κατανόηση του τρόπου λειτουργίας των αλγορίθμων και της προστασίας των προσωπικών δεδομένων.
- Τα προγράμματα αυτά βοηθούν τους εφήβους να διακρίνουν τη δημιουργική και παραγωγική χρήση της τεχνολογίας (για μάθηση, δημιουργία ή συνεργασία) από την υπερβολική ή επιβλαβή χρήση.

Ενθάρρυνση δραστηριοτήτων εκτός οθόνης

Η ισορροπία ανάμεσα στον χρόνο μπροστά στην οθόνη και στις δραστηριότητες της πραγματικής ζωής μειώνει τον κίνδυνο εξάρτησης.

- Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή σε αθλητισμό, μουσική, τέχνες, εθελοντισμό ή ανάγνωση βιβλίων.
- Προωθήστε υπαίθριες δραστηριότητες και οικογενειακές στιγμές χωρίς τη χρήση ψηφιακών συσκευών.
- Βοηθήστε τους εφήβους να αναπτύξουν ουσιαστικές φιλίες και αίσθημα του «ανήκειν» στον πραγματικό κόσμο.

Θετικά πρότυπα συμπεριφοράς

Οι έφηβοι τείνουν να μιμούνται τη συμπεριφορά των ενηλίκων. Συνεπώς, όσα κάνουν οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί έχουν μεγαλύτερη επίδραση από όσα λένε.

Οι ενήλικες μπορούν να αποτελέσουν θετικά πρότυπα:

a) αφήνοντας το κινητό στην άκρη κατά τη διάρκεια των συζητήσεων,
b) πραγματοποιώντας τακτικά διαλείμματα αποχής από τις ψηφιακές συσκευές (digital detox),
c) αποφεύγοντας τον συνεχή και καταναγκαστικό έλεγχο του κινητού τηλεφώνου.

- Με αυτόν τον τρόπο, διδάσκουν στους νέους τον αυτοέλεγχο και τη συνειδητή χρήση της τεχνολογίας.

Τα διαθέσιμα ερευνητικά δεδομένα είναι μικτά. Οι περιορισμοί στη χρήση ψηφιακών συσκευών σε επίπεδο σχολείου μπορούν να μειώσουν τους περισπασμούς μέσα στην τάξη και να βελτιώσουν τη συγκέντρωση ορισμένων μαθητών, όμως οι γενικές απαγορεύσεις από μόνες τους δεν φαίνεται να βελτιώνουν με συνέπεια τη συνολική ψυχική υγεία ή τη συμπεριφορά των μαθητών εκτός σχολείου. Η βέλτιστη πρακτική είναι η εφαρμογή **στοχευμένων στρατηγικών**: καθιέρωση περιόδων χωρίς κινητά κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας και της αξιολόγησης, παροχή επιβλεπόμενου «χρόνου χρήσης της τεχνολογίας» για εκπαιδευτικές δραστηριότητες, σύντομα διαλείμματα ενσυνειδητότητας ή κίνησης χωρίς οθόνες και συστηματική αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των πολιτικών αυτών με βάση πραγματικά δεδομένα. Τα σχολεία θα πρέπει να εφαρμόζουν πιλοτικά τις πολιτικές αυτές, να συλλέγουν τοπικά δεδομένα (συμμετοχή, συμπεριφορά, ευημερία και μαθησιακές επιδόσεις) και να συνεργάζονται με τις οικογένειες, ώστε οι σχολικοί κανόνες να υποστηρίζονται και στο σπίτι. Οι πρόσφατες εθνικές και περιφερειακές πολιτικές σχετικά με τους περιορισμούς στη χρήση κινητών τηλεφώνων στα σχολεία επιβεβαιώνουν ότι οι σχολικές παρεμβάσεις μπορούν να είναι αποτελεσματικές, αρκεί να εντάσσονται σε μια ευρύτερη στρατηγική που περιλαμβάνει την οικογένεια και την κοινότητα.

Προώθηση της θετικής χρήσης με παράλληλη μείωση των κινδύνων

Τα σχολεία καλούνται να υιοθετήσουν μια διττή προσέγγιση:

1. Δημιουργία προστατευτικού περιβάλλοντος, περιορίζοντας τη μη οργανωμένη και ανεπιτήρητη χρήση των κινητών τηλεφώνων (π.χ. καθιέρωση περιόδων διδασκαλίας χωρίς κινητά και περιορισμός των ειδοποιήσεων).
2. **Παραγωγική ενσωμάτωση της τεχνολογίας**, αξιοποιώντας σκόπιμα τα έξυπνα κινητά τηλέφωνα σε μαθησιακές δραστηριότητες που σχεδιάζονται από τον εκπαιδευτικό, όπως εφαρμογές κινητής μάθησης, ψηφιακά portfolios, έργα πολυμέσων, δραστηριότητες δημιουργικότητας (ψηφιακή αφήγηση μέσω βίντεο, προγραμματισμός, κατασκευές τύπου *maker*) και οργανωμένη συνεργασία μεταξύ μαθητών.

Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να σχεδιάζουν προσεκτικά πότε το κινητό τηλέφωνο αποτελεί χρήσιμο εκπαιδευτικό εργαλείο και πότε λειτουργεί ως παράγοντας διάσπασης της προσοχής, εξηγώντας με σαφήνεια αυτή τη διάκριση στους μαθητές.

Πώς να μειώσετε ή να ξεπεράσετε την εξάρτηση

Μπορούν να εφαρμοστούν οι ακόλουθες στρατηγικές:

- **Θέστε σαφή όρια:** Καθορίστε συγκεκριμένες ώρες και διάρκεια χρήσης του κινητού τηλεφώνου και ορίστε χώρους χωρίς κινητά, όπως το υπνοδωμάτιο ή το τραπέζι του φαγητού.
- **Ενθαρρύνετε εναλλακτικές δραστηριότητες:** Προωθήστε τη συμμετοχή σε χόμπι, αθλητικές δραστηριότητες και κοινωνικές συναναστροφές, ώστε να μειωθεί ο χρόνος μπροστά στις οθόνες.
- **Παρακολουθήστε και καθοδηγήστε:** Οι γονείς μπορούν να παρακολουθούν τη χρήση του κινητού από τον έφηβο, να αξιολογούν την πρόοδό του και να παρέχουν υποστήριξη και καθοδήγηση.
- **Δώστε το καλό παράδειγμα:** Οι γονείς θα πρέπει να υιοθετούν και οι ίδιοι υγιείς συνήθειες χρήσης του έξυπνου κινητού και να διαχειρίζονται υπεύθυνα τον δικό τους χρόνο οθόνης.
- **Επικοινωνήστε ανοιχτά:** Συζητήστε τις πιθανές αρνητικές συνέπειες της υπερβολικής χρήσης του κινητού τηλεφώνου και ενθαρρύνετε έναν ανοιχτό διάλογο σχετικά με τα υγιή όρια χρήσης.
- **Ενθαρρύνετε τον αναστοχασμό:** Η τήρηση ημερολογίου ή η ανασκόπηση του χρόνου χρήσης μέσω εφαρμογών μπορεί να βοηθήσει τους εφήβους να αναγνωρίσουν τα πρότυπα χρήσης τους και να προχωρήσουν σε συνειδητές αλλαγές.
- **Ενσυνειδητότητα και Γνωσιακή-Συμπεριφορική Θεραπεία (CBT):** Τεχνικές όπως ο διαλογισμός ενσυνειδητότητας ή η γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία μπορούν να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση των βαθύτερων αιτίων της εξάρτησης.
- **Αναζητήστε επαγγελματική βοήθεια:** Εάν ένας έφηβος αντιμετωπίζει σοβαρή εξάρτηση, αναζητήστε την υποστήριξη ψυχολόγου ή συμβούλου.
- **Υιοθετήστε μια πολυεπίπεδη προσέγγιση:**
    a) καθολική εκπαίδευση στον ψηφιακό γραμματισμό και την ψηφιακή ευημερία για όλους τους μαθητές·
    b) β) έγκαιρη, μη τιμωρητική αναγνώριση και παρεμβάσεις σε μικρές ομάδες για μαθητές που εμφανίζουν επικίνδυνα πρότυπα χρήσης·
    c) γ) επίσημη αξιολόγηση με έγκυρα εργαλεία και παρεμβάσεις βασισμένες στη Γνωσιακή-Συμπεριφορική Θεραπεία (CBT) ή/και στην οικογένεια, για περιπτώσεις όπου παρατηρείται σημαντική λειτουργική έκπτωση.

Συνδυάστε στοχευμένες πολιτικές στην τάξη (όπως περιόδους διδασκαλίας χωρίς κινητά τηλέφωνα) με πρακτικές που ενισχύουν την ενεργό συμμετοχή των μαθητών (όπως η από κοινού διαμόρφωση κανόνων και οι ασκήσεις αυτοπαρακολούθησης). Παρακολουθήστε τα αποτελέσματα των παρεμβάσεων και συνεργαστείτε με τις οικογένειες, ώστε οι πολιτικές του σχολείου να συμπληρώνουν τις πρακτικές που εφαρμόζονται στο σπίτι.

Επιστημονικές / Εκπαιδευτικές Αναφορές

American Academy of Pediatrics (AAP) – Guidelines on screen time and adolescent development.

Andrade, A.L.M. et al. Validation of smartphone addiction scale - short version (SAS-SV) 2020 review.(ScienceDirect)

APA (American Psychological Association) – Resources on technology use and mental health in adolescents.

Bèland, L.-P. & Murphy, R. Technology, distraction & student performance. CEP/LSE (2015/2016) - phone bans associated with improved test scores in some settings. (cep.lse.ac.uk)

Common Sense Education - Digital Literacy & Well-Being Curriculum (K-12 resources and classroom materials). (Common Sense)

Common Sense Media Reports – Research on teen screen time, media habits, and mental health.

Fu, X. et al. Impact of parental active mediation on adolescent phone dependency (2020) - mechanism & evidence for active mediation. (ScienceDirect)

Goodyear V.A. et al. School phone policies and their association with mental health and wellbeing outcomes(Lancet Regional Health Europe, 2025) - large multi-school study finding that bans alone are insufficient; recommends integrated approaches. (The Lancet)

Kuss, D.J., & Griffiths, M.D. (2015) – Internet addiction in children and adolescents: A review of empirical research.

Kwon, M. et al. Development and validation of the Smartphone Addiction Scale (short version). PLoS ONE (2013). (SAS-SV validation). (PLOS)

Lindenberg K. et al. PROTECT trial: CBT-based school intervention reduces gaming/internet use symptoms(JAMA Network Open, 2022). (School-based indicated CBT program with RCT evidence). (JAMA Network)

Lu, P. et al. Interventions for Digital Addiction: Umbrella review (2025) - synthesis of intervention evidence (CBT, exercise, mindfulness). (PMC)

Martìn-Càrdaba, M.vÅ., et al. Smartphone ownership, minors' well-being, and parental mediation (2024) - active mediation vs restrictive strategies. (PMC)

Rozgonjuk D., et al. Differences between problematic internet and smartphone use (2023) - clarifies constructs and assessment considerations. (BioMed Central)

Twenge, J.M. (2017) – iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy.

World Health Organization (WHO) – Classification of gaming disorder and implications for digital addiction.

2.4 Εθισμός στην Παρακολούθηση Βίντεο και στο Binge-Watching

Ορισμός του εθισμού

Ο όρος binge-watching αναφέρεται στην παρακολούθηση πολλαπλών επεισοδίων ή βίντεο για μεγάλα χρονικά διαστήματα (σε πλατφόρμες όπως το Netflix, το YouTube, το TikTok κ.ά.), συχνά πολύ περισσότερο από όσο είχε αρχικά προγραμματιστεί.

Η συμπεριφορά αυτή γίνεται προβληματική όταν:

- Οι μαθητές δεν μπορούν να σταματήσουν την παρακολούθηση, ακόμη και όταν το επιθυμούν.
- Διαταράσσονται η καθημερινή ζωή ή οι σχολικές τους υποχρεώσεις.
- Η συναισθηματική τους ευεξία εξαρτάται από την παρακολούθηση βίντεο.

Με απλά λόγια, δεν είναι ο αριθμός των ωρών παρακολούθησης που υποδηλώνει τον εθισμό, αλλά η απώλεια ελέγχου και οι αρνητικές επιπτώσεις στην καθημερινή ζωή. Η υγιής ενασχόληση (για παράδειγμα, η παρακολούθηση μιας ταινίας με φίλους το Σαββατοκύριακο) διαφέρει από τον εθισμό, επειδή είναι συνειδητή, περιορισμένη και ισορροπημένη.

Ο εθισμός στην παρακολούθηση βίντεο χαρακτηρίζεται από καταναγκαστική και υπερβολική ενασχόληση με ψηφιακό οπτικοακουστικό περιεχόμενο, ιδιαίτερα μέσω του binge-watching, όπου τα άτομα αισθάνονται ότι δεν μπορούν να σταματήσουν να παρακολουθούν, παρά τις αρνητικές συνέπειες. Μηχανισμοί των πλατφορμών, όπως η αυτόματη αναπαραγωγή (autoplay), η αδιάκοπη κύλιση περιεχομένου (infinite scrolling) και οι εξατομικευμένες προτάσεις περιεχομένου, ενισχύουν αυτή τη συμπεριφορά. Αν και η μέτρια παρακολούθηση βίντεο είναι συνήθως ακίνδυνη, η εξάρτηση εμφανίζεται όταν η παρακολούθηση επηρεάζει την καθημερινή ζωή, όταν η συναισθηματική ρύθμιση εξαρτάται από το περιεχόμενο ή όταν υπάρχει επίμονη ανάγκη να συνεχίζεται η παρακολούθηση περισσότερο από όσο είχε αρχικά προγραμματιστεί. Η έρευνα εντάσσει το προβληματικό binge-watching στο πλαίσιο των συμπεριφορικών εξαρτήσεων, καθώς παρουσιάζει συμπτώματα όπως στερητικό σύνδρομο, καταναγκαστική χρήση και εξάρτηση της διάθεσης από την παρακολούθηση περιεχομένου (Joseph & Varghese, 2025).

Αιτίες

Συναισθηματικοί παράγοντες: Χρήση των βίντεο ως μέσο διαφυγής από το άγχος, την ανία ή τη μοναξιά (Yu & Alizadeh, 2024).

Παράγοντες προσωπικότητας: Παρορμητικότητα, δυσκολία στην αναβολή της ικανοποίησης ή χαμηλός αυτοέλεγχος (Flayelle et al., 2019).

Τεχνολογικοί παράγοντες: Η αυτόματη αναπαραγωγή (autoplay), οι προτροπές για το «Επόμενο επεισόδιο» και οι εξατομικευμένες ροές περιεχομένου διατηρούν τους χρήστες συνεχώς συνδεδεμένους (Mansoury et al., 2020).

Κοινωνικοί παράγοντες: Η πίεση από τους συνομηλίκους και ο φόβος ότι κάποιος θα χάσει σημαντικές εξελίξεις ή εμπειρίες (Fear of Missing Out – FOMO).

Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να βοηθούν τους μαθητές να κατανοήσουν πώς ο σχεδιασμός των ψηφιακών πλατφορμών και οι συναισθηματικοί παράγοντες λειτουργούν συνδυαστικά, ενισχύοντας την υπερβολική παρακολούθηση βίντεο.

Επιπτώσεις στους νέους (γνωστικές, κοινωνικές και συναισθηματικές)

Τομέας	Πιθανές συνέπειες
Γνωστικός	Μειωμένη διάρκεια προσοχής, χαμηλότερη σχολική επίδοση, διαταραχές στον ύπνο.
Συναισθηματικός	Αυξημένο στρες, άγχος ή κακή διάθεση όταν δεν υπάρχει δυνατότητα παρακολούθησης· η συναισθηματική ρύθμιση εξαρτάται από την παρακολούθηση βίντεο.
Κοινωνικός	Κοινωνική απομόνωση, μειωμένη συμμετοχή σε πραγματικές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και εξάρτηση από τις διαδικτυακές σχέσεις.

Ενδείξεις που μπορεί να παρατηρήσουν οι εκπαιδευτικοί: κόπωση, έλλειψη ενδιαφέροντος για το μάθημα, δυσκολία συγκέντρωσης, υπερβολική ενασχόληση στις συζητήσεις με σειρές ή εκπομπές και ευερεθιστότητα κατά τη διάρκεια του μαθήματος.

Σε γνωστικό επίπεδο, η υπερβολική παρακολούθηση βίντεο συνδέεται με μικρότερη διάρκεια προσοχής, χαμηλότερη σχολική επίδοση, μειωμένη εκτελεστική λειτουργία και διαταραχές στις συνήθειες ύπνου (Alimoradi et al., 2022).

Σε συναισθηματικό επίπεδο, τα άτομα με προβληματικά πρότυπα παρακολούθησης αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα κατάθλιψης, στρες και άγχους στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις (Alimoradi et al., 2022· Associations study, 2022).

Σε κοινωνικό επίπεδο, το binge-watching συνδέεται με αυξημένη μοναξιά και περιορισμό των διαπροσωπικών επαφών. Συχνά λειτουργεί ως υποκατάστατο της πραγματικής κοινωνικής αλληλεπίδρασης, οδηγώντας σε ακόμη μεγαλύτερη κοινωνική απομόνωση των νέων (PMH study· Yu & Alizadeh, 2024).

Πώς να αναγνωρίσετε τον εθισμό

Βασικές ενδείξεις του εθισμού στην παρακολούθηση βίντεο είναι η παρακολούθηση για πολύ μεγαλύτερο χρονικό διάστημα από το προγραμματισμένο, η παραμέληση υποχρεώσεων και η εμφάνιση εκνευρισμού ή ευερεθιστότητας όταν διακόπτεται η πρόσβαση στο περιεχόμενο.

Στους εφήβους, προειδοποιητικά σημάδια περιλαμβάνουν δυσκολία συγκέντρωσης, κακή ποιότητα ύπνου, κοινωνική απόσυρση και συχνές αναφορές σε δημοφιλείς σειρές, βίντεο ή διαδικτυακές τάσεις.

Για την αξιολόγηση της σοβαρότητας και των προτύπων συμπεριφοράς μπορούν να χρησιμοποιηθούν εργαλεία όπως το Ερωτηματολόγιο Εξάρτησης από το Binge-Watching (Binge-Watching Addiction Questionnaire) (De

Feijter et al., 2016) ή η Κλίμακα Προβληματικής Παρακολούθησης Σειρών που βασίζεται στο μοντέλο του Griffiths (Problematic Series Watching Scale) (Joseph & Varghese, 2025).

Στρατηγικές πρόληψης

α. Ευαισθητοποίηση και ψηφιακός γραμματισμός

- Διδάξτε στους μαθητές πώς οι αλγόριθμοι προτάσεων επηρεάζουν το περιεχόμενο που παρακολουθούν.
- Δείξτε τους πώς μπορούν να απενεργοποιούν την αυτόματη αναπαραγωγή (autoplay) ή να επαναφέρουν τις προτάσεις περιεχομένου.
- Συζητήστε πώς οι λειτουργίες όπως το «Επόμενο βίντεο» (watch next) επηρεάζουν και κατευθύνουν την προσοχή των χρηστών.

β. Πρωτοβουλίες στο σχολείο

- Δημιουργήστε μαζί με τους μαθητές μια **Δέσμευση Ψηφιακής Ευημερίας** (*Digital Wellbeing Pledge*) για την τάξη.
- Ενθαρρύνετε πρωτοβουλίες που σχεδιάζονται από τους ίδιους τους μαθητές, όπως η **«Εβδομάδα Ισορροπημένης Παρακολούθησης»**.
- Καθιερώστε στην τάξη κοινές συμφωνίες σχετικά με την υπεύθυνη χρήση της τεχνολογίας.

γ. Αναστοχασμός μεταξύ συνομηλίκων

- Οι μαθητές μπορούν να τηρούν ένα ημερολόγιο των συνηθειών τους σχετικά με την παρακολούθηση βίντεο.
- Σε μικρές ομάδες μπορούν να συζητούν ερωτήματα όπως:
    - Πώς νιώθεις μετά από τρεις ώρες συνεχούς παρακολούθησης;»
    - «Τι σε βοηθά να σταματήσεις όταν έχεις παρακολουθήσει αρκετά;»
- Ενθαρρύνετε τους μαθητές να δημιουργήσουν αφίσες ή ενημερωτικά γραφήματα (infographics) που προωθούν την ισορροπημένη παρακολούθηση βίντεο (Joseph & Varghese, 2025· Alimoradi et al., 2022).

Πώς να μειώσετε ή να ξεπεράσετε τον εθισμό

Δεν είναι επιβλαβής κάθε χρήση υπηρεσιών συνεχούς ροής βίντεο (*streaming*). Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να αποτελέσουν θετικό πρότυπο χρήσης:

- προτείνοντας ντοκιμαντέρ, εκπαιδευτικές σειρές ή ομιλίες TED,
- οργανώνοντας κοινές προβολές και συζητήσεις που συνδέουν το περιεχόμενο με τη διδακτέα ύλη,
- θέτοντας ερωτήματα αναστοχασμού, όπως:
    - «Ποιο μήνυμα προβάλλει αυτή η σειρά;»
    - «Είναι το περιεχόμενο ρεαλιστικό ή εξιδανικευμένο;»
    - «Πώς μπορεί αυτό να αποτελέσει έμπνευση για δράσεις στην πραγματική ζωή;»

Η προσέγγιση αυτή μετατρέπει την παθητική παρακολούθηση σε ευκαιρία ανάπτυξης της κριτικής σκέψης και του ψηφιακού γραμματισμού.

Ερωτήματα αναστοχασμού για τους εκπαιδευτικούς

- Πώς μπορώ να βοηθήσω τους μαθητές να διακρίνουν τη διαφορά ανάμεσα στην υγιή χαλάρωση και την υπερβολική ψηφιακή χρήση;
- Ποιες πρακτικές μέσα στην τάξη μπορούν να ενισχύσουν συνειδητές και ισορροπημένες συνήθειες παρακολούθησης περιεχομένου;
- Πώς μπορούν οι συζητήσεις μεταξύ συνομηλίκων να προωθήσουν πιο υγιείς ψηφιακές συμπεριφορές;
- Πότε θα πρέπει να εμπλέκω τους γονείς ή τους σχολικούς συμβούλους σε περιπτώσεις επίμονης υπερβολικής χρήσης;
- Πώς μπορούμε να αξιοποιήσουμε το περιεχόμενο των υπηρεσιών συνεχούς ροής ως εκπαιδευτική ευκαιρία και όχι ως παράγοντα διάσπασης της προσοχής;

Επιστημονικές / Εκπαιδευτικές Αναφορές

Alimoradi, Z., Jafari, E., Potenza, M. N., Lin, C.-Y., Wu, C.-Y., & Pakpour, A. H. (2022). Binge-Watching and Mental Health Problems: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health,* 19(15), 9707.

Associations of Problematic Binge-Watching with Depression, Social Interaction Anxiety, and Loneliness. (2022). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1168.

De Feijter, D., Khan, J. V., & Van Gisbergen, M. S. (2016). Development and Validation of the Binge-Watching Addiction Questionnaire.

Joseph, D., & Varghese, S. K. (2025). Binge-watching as a behavioural addiction: A systematic review of causes, consequences, and potential for mental health intervention. *Indian Journal of Psychiatric Social Work*, 16(1).

Mansoury, M., Abdollahpouri, H., Pechenizkiy, M., Mobasher, B., & Burke, R. (2020). Feedback Loop and Bias Amplification in Recommender Systems.

Yu, H., & Alizadeh, F. (2024). Online Binge-Watching Among Chinese College Students: Implications for Loneliness, *Anxiety, and Depression. Psychology Research and Behavior Management*, 17, 295–303.

2.5 Διαδικτυακός Τζόγος και Μικροσυναλλαγές

Ορισμός του εθισμού

Ο διαδικτυακός τζόγος με μικροσυναλλαγές (microtransactions) αναφέρεται στην πρακτική στοιχηματισμού χρημάτων σε διαδικτυακά παιχνίδια ή δραστηριότητες που περιλαμβάνουν μικρές αγορές εντός του παιχνιδιού. Οι μικροσυναλλαγές αυτές μπορεί να αφορούν την αγορά εικονικών αντικειμένων, όπως εμφανίσεις (skins) ή όπλα, ή την πληρωμή για πρόσθετες λειτουργίες και πλεονεκτήματα μέσα στο παιχνίδι. Η πρακτική αυτή είναι ιδιαίτερα διαδεδομένη στα διαδικτυακά καζίνο, στις πλατφόρμες αθλητικού στοιχηματισμού και στα βιντεοπαιχνίδια που περιλαμβάνουν loot boxes ή παρόμοιους μηχανισμούς.

Παρότι κάθε συναλλαγή έχει συνήθως μικρό κόστος, η συσσώρευσή τους μπορεί να οδηγήσει σε σημαντικές οικονομικές δαπάνες και να ενισχύσει πρότυπα καταναγκαστικής συμπεριφοράς παρόμοια με εκείνα του παθολογικού τζόγου.

Από ψυχολογική άποψη, ο διαδικτυακός τζόγος με μικροσυναλλαγές μπορεί να γίνει ιδιαίτερα εθιστικός λόγω της εύκολης πρόσβασης, της ευκολίας χρήσης και της άμεσης ικανοποίησης που προσφέρει. Η συνεχής διαθεσιμότητα αυτών των παιχνιδιών και η ευκολία πραγματοποίησης μικρών, φαινομενικά ασήμαντων αγορών μπορούν να οδηγήσουν σε σοβαρές οικονομικές και συναισθηματικές συνέπειες για το άτομο.

Η εθιστική φύση αυτών των δραστηριοτήτων συχνά συγκρίνεται με τις παραδοσιακές μορφές τζόγου, ωστόσο η ενσωμάτωση των μικροσυναλλαγών προσθέτει ένα επιπλέον επίπεδο πολυπλοκότητας και κινδύνου. Το φαινόμενο αυτό αξιοποιεί μηχανισμούς ψυχολογικής ενίσχυσης, ιδιαίτερα το μεταβλητό πρόγραμμα ενίσχυσης (variable-ratio reinforcement), ενθαρρύνοντας την επαναλαμβανόμενη συμμετοχή και μειώνοντας σταδιακά την ευαισθησία των χρηστών απέναντι στον οικονομικό κίνδυνο. Επιπλέον, η συνεχής διαδικτυακή πρόσβαση, η ανωνυμία και η διαθεσιμότητα των υπηρεσιών όλο το εικοσιτετράωρο αυξάνουν σημαντικά τον κίνδυνο ανάπτυξης εθισμού, ιδιαίτερα στους εφήβους και στα άτομα με παρορμητικά χαρακτηριστικά προσωπικότητας.

Σε κλινικό επίπεδο, παρατηρείται ολοένα και μεγαλύτερος αριθμός περιπτώσεων στις οποίες ο τζόγος μέσω μικροσυναλλαγών λειτουργεί ως πύλη εισόδου ή συνυπάρχει με τη Διαταραχή Τζόγου (Gambling Disorder), όπως αυτή αναγνωρίζεται στο DSM-5. Η σταδιακή εξάλειψη των ορίων μεταξύ των ηλεκτρονικών παιχνιδιών και του τζόγου απαιτεί μια ολοκληρωμένη διαγνωστική και θεραπευτική προσέγγιση, η οποία συνδυάζει συμπεριφορικές, γνωστικές και νευροψυχολογικές παρεμβάσεις.

Έρευνες έχουν δείξει ότι ο συνδυασμός τζόγου και μικροσυναλλαγών συνδέεται με αυξημένα ποσοστά προβληματικής ενασχόλησης με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, ιδιαίτερα στους νέους, οι οποίοι συμμετέχουν συχνότερα σε διαδικτυακά παιχνίδια. Οι δραστηριότητες αυτές αξιοποιούν μηχανισμούς μεταβλητής ανταμοιβής, παρόμοιους με εκείνους των κουλοχέρηδων, προκαλώντας την απελευθέρωση ντοπαμίνης και δημιουργώντας ισχυρούς κύκλους ενίσχυσης της συμπεριφοράς. Οι πλατφόρμες συχνά θολώνουν τα όρια μεταξύ παιχνιδιού και τζόγου μέσω μηχανισμών όπως οι «παρ' ολίγον νίκες» (near-miss effects), τα ελκυστικά οπτικά ερεθίσματα και η εύκολη πρόσβαση από κινητές συσκευές ή κονσόλες παιχνιδιών.

Εθισμός υπάρχει όταν η συμμετοχή συνεχίζεται παρά τις οικονομικές απώλειες, τη μυστικοπάθεια, τη συνεχή ενασχόληση ή τις αρνητικές επιπτώσεις στη σχολική επίδοση, στον ύπνο ή στις διαπροσωπικές σχέσεις. Η επιστημονική έρευνα κατατάσσει την προβληματική ενασχόληση με τα loot boxes και τον διαδικτυακό τζόγο στους νέους στις συμπεριφορικές εξαρτήσεις και, σε πολλές χώρες, ως μορφή τζόγου (Zendle & Cairns, 2018· Griffiths, 2018· King & Delfabbro, 2020· WHO, 2019 – επικαλύψεις με τα κριτήρια της Διαταραχής Ενασχόλησης με τα Ηλεκτρονικά Παιχνίδια).

Αιτίες

Πολλοί αλληλένδετοι παράγοντες συμβάλλουν στην ανάπτυξη εθισμού στον διαδικτυακό τζόγο και στις μικροσυναλλαγές σε παιδιά και εφήβους.

Ψυχολογικοί παράγοντες: Η ένταση του κινδύνου, η άμεση ικανοποίηση και η χρήση του τζόγου ως μέσου διαφυγής από το άγχος ή τη χαμηλή αυτοεκτίμηση διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο (Gainsbury, 2019).

Χαρακτηριστικά προσωπικότητας: Η υψηλή παρορμητικότητα, η αναζήτηση έντονων εμπειριών και η δυσκολία αναβολής της ικανοποίησης αυξάνουν την ευαλωτότητα στην ανάπτυξη εθισμού (Dussault et al., 2021).

Τεχνολογικοί παράγοντες: Στοιχεία σχεδιασμού που ενισχύουν την εκμετάλλευση του χρήστη, όπως οι μηχανισμοί τυχαίων ανταμοιβών (loot boxes), οι προσφορές περιορισμένης χρονικής διάρκειας, η πλάνη του ήδη επενδυμένου κόστους (sunk-cost fallacy) και οι στοχευμένες διαφημίσεις, αξιοποιούν τις ιδιαιτερότητες του αναπτυσσόμενου εγκεφάλου των παιδιών και των εφήβων (King et al., 2022).

Αναπτυξιακοί παράγοντες: Τα παιδιά και οι έφηβοι διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο λόγω της μη πλήρους ανάπτυξης του προμετωπιαίου φλοιού του εγκεφάλου, ο οποίος σχετίζεται με τον έλεγχο των παρορμήσεων. Παράλληλα, η αυξημένη ευαισθησία στην ανταμοιβή, η πίεση από τους συνομηλίκους και ο φόβος απώλειας σπάνιων αντικειμένων ή κοινωνικού κύρους μέσα στις διαδικτυακές κοινότητες παιχνιδιών (Fear of Missing Out – FOMO) ενισχύουν περαιτέρω τον κίνδυνο ανάπτυξης εθισμού (Macey & Hamari, 2019).

Επιπτώσεις στους νέους (γνωστικές, κοινωνικές και συναισθηματικές)

Σε γνωστικό επίπεδο, η υπερβολική ενασχόληση συνδέεται με μειωμένη διάρκεια προσοχής, χαμηλότερη σχολική επίδοση, μειωμένες δεξιότητες λήψης αποφάσεων και διαστρεβλωμένη αντίληψη σχετικά με τις πιθανότητες και τον οικονομικό κίνδυνο (Delfabbro & King, 2021).

Σε συναισθηματικό επίπεδο, οι νέοι που επηρεάζονται εμφανίζουν υψηλότερα ποσοστά άγχους, κατάθλιψης, ευερεθιστότητας, καθώς και αισθήματα ενοχής ή ντροπής που σχετίζονται με τη δαπάνη ή την απώλεια χρημάτων (González-Cabrera et al., 2022).

Σε κοινωνικό επίπεδο, η εξάρτηση οδηγεί σε μυστικοπάθεια, ψέματα προς τους γονείς, κοινωνική απομόνωση, δανεισμό ή κλοπή χρημάτων και επιδείνωση των οικογενειακών σχέσεων. Παράλληλα, οι διαδικτυακές κοινότητες παιχνιδιών μπορεί να παρουσιάζουν τις χρηματικές δαπάνες ως φυσιολογική συμπεριφορά, ενισχύοντας την απομόνωση των νέων από τις πραγματικές κοινωνικές τους σχέσεις (Kim et al., 2022· Parental and Adolescent Studies, 2023).

Πώς να αναγνωρίσετε τον εθισμό

Βασικές ενδείξεις περιλαμβάνουν τη συνεχή ενασχόληση με ιστοσελίδες τζόγου ή παιχνίδια που περιλαμβάνουν μικροσυναλλαγές, τη δαπάνη περισσότερου χρόνου ή χρημάτων από ό,τι είχε αρχικά προγραμματιστεί, την απόκρυψη αγορών ή του ιστορικού περιήγησης, την εμφάνιση ανησυχίας ή ευερεθιστότητας όταν δεν είναι δυνατή η συμμετοχή ή η πραγματοποίηση πληρωμών, την προσπάθεια ανάκτησης των χαμένων χρημάτων μέσω νέου στοιχηματισμού (chasing losses) και την παραμέληση της σχολικής εργασίας ή των χόμπι. Ειδικά στους ανηλίκους, προειδοποιητικά σημάδια είναι η ανεξήγητη εξάντληση του χαρτζιλικιού ή των δωροκαρτών, τα αιφνίδια αιτήματα για χρήματα, η αμυντική στάση όταν ερωτώνται σχετικά με τα παιχνίδια, οι συχνές αναφορές σε «σπάνια αντικείμενα» (rare drops) ή σε «μεγάλες νίκες», καθώς και οι έντονες μεταβολές της διάθεσης που σχετίζονται με τα αποτελέσματα μέσα στο παιχνίδι. Έγκυρα εργαλεία αξιολόγησης περιλαμβάνουν τον Δείκτη Σοβαρότητας Προβληματικού Τζόγου (Problem Gambling Severity Index – PGSI) προσαρμοσμένο για εφήβους, το Ερωτηματολόγιο Ανίχνευσης Διαταραχής Τζόγου (Gambling Disorder Screening Questionnaire) και την Κλίμακα Ζήτησης Loot Boxes (Loot Box Demand Scale) (Brooks & Clark, 2019· Close & Lloyd, 2022).

Στρατηγικές πρόληψης

Η πρόληψη επικεντρώνεται στην εκπαίδευση, στην ενημέρωση σχετικά με το ρυθμιστικό πλαίσιο και στην καλλιέργεια υγιών συνηθειών.

Η διδασκαλία του χρηματοοικονομικού γραμματισμού, των εννοιών των πιθανοτήτων και του τρόπου με τον οποίο οι μηχανισμοί του τζόγου και των loot boxes επηρεάζουν τα συστήματα ανταμοιβής βοηθά τους νέους να λαμβάνουν ενημερωμένες αποφάσεις.

Τα προγράμματα ψηφιακού και παιγνιακού γραμματισμού που αποκαλύπτουν πρακτικές εκμεταλλευτικού σχεδιασμού (όπως η ενίσχυση μεταβλητού λόγου και τα φαινόμενα «παρ' ολίγον νίκης») μειώνουν την ευαλωτότητα των μαθητών.

Τα σχολεία μπορούν να οργανώνουν εργαστήρια ενημέρωσης για τους γονείς, να προωθούν τη διαφανή παρακολούθηση των δαπανών, να ενθαρρύνουν δραστηριότητες που καλλιεργούν την αναβολή της ικανοποίησης και να ενισχύουν εναλλακτικές πηγές ανταμοιβής, όπως ο αθλητισμός, οι τέχνες και τα επιτεύγματα στην πραγματική ζωή.

Οι περιορισμοί ανάλογα με την ηλικία, οι οικογενειακές συμφωνίες σχετικά με τη χρήση των μέσων και ο περιορισμός της πρόσβασης σε μεθόδους πληρωμής αποτελούν ιδιαίτερα αποτελεσματικά μέτρα πρόληψης (King et al., 2022· Derevensky & Gilbeau, 2022).

Πώς να μειώσετε ή να ξεπεράσετε τον εθισμό

Η αντιμετώπιση ξεκινά με την αναγνώριση του προβλήματος και τον περιορισμό της εύκολης πρόσβασης. Πρακτικά μέτρα περιλαμβάνουν την απενεργοποίηση των αγορών μέσα στο παιχνίδι, τη χρήση ορίων δαπανών ή γονικού ελέγχου στις πλατφόρμες, τον αποκλεισμό ιστοσελίδων τζόγου και την επιλογή παιχνιδιών που δεν περιλαμβάνουν μικροσυναλλαγές ή loot boxes. Η αντικατάσταση της συμπεριφοράς με οργανωμένες δραστηριότητες εκτός διαδικτύου, σωματική άσκηση ή δημιουργικά χόμπι συμβάλλει στην αποκατάσταση της ισορροπίας του συστήματος ανταμοιβής του εγκεφάλου. Τα σχέδια αποκατάστασης των οικονομικών απωλειών και οι ανοιχτές συζητήσεις μέσα στην οικογένεια συμβάλλουν στην αποκατάσταση της εμπιστοσύνης. Στο σχολικό περιβάλλον μπορούν να εφαρμοστούν πρακτικές όπως ημερολόγια καταγραφής δαπανών, συμβόλαια προσωπικών στόχων, ομάδες υποστήριξης μεταξύ συνομηλίκων και ερωτήματα αναστοχασμού, όπως: «Τι θυσίασα για να αποκτήσω αυτό το skin;». Οι σοβαρότερες περιπτώσεις μπορεί να απαιτούν συνεργασία με τους σχολικούς συμβούλους ή επαγγελματική θεραπευτική παρέμβαση που βασίζεται στη Γνωσιακή-Συμπεριφορική Θεραπεία (CBT), προσαρμοσμένη στις διαταραχές τζόγου και ενασχόλησης με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια. Η μακροπρόθεσμη επιτυχία εξαρτάται από την ενίσχυση του ελέγχου των παρορμήσεων, της υπεύθυνης οικονομικής διαχείρισης και της αυτοεκτίμησης, ανεξάρτητα από τις εικονικές ανταμοιβές.

Επιστημονικές / Εκπαιδευτικές Αναφορές

Bjørseth, B., et al. (2024). *Loot boxes, gambling, and depression: Cross-sectional and longitudinal associations*. *Frontiers in Psychology*.

Brooks, G. A., & Clark, L. (2019). Associations between loot box use and gambling-related behavior.

Brooks, G. A., & Clark, L. (2023). *From loot boxes to gambling: A longitudinal study of young adults*. *Computers in Human Behavior*.

Close, J., & Lloyd, J. (2022). Loot boxes and problem gambling in adolescents.

Delfabbro, P., & King, D. L. (2021). Gaming-gambling convergence: Research and regulation.

Derevensky, J. L., & Gilbeau, L. (2022). Preventing adolescent gambling problems.

Drummond, A., & Sauer, J. D. (2022). *The psychology of loot boxes and randomized monetization in games*. *Current Addiction Reports*.

Gainsbury, S. M. (2019). Gaming-gambling convergence and young people.

Garea, S. S., Drummond, A., Sauer, J. D., & Hall, L. C. (2021). *Meta-analysis of the relationship between loot box spending and problem gambling*. *Addictive Behaviors*.

Gibson, E., Burch, L., & King, D. L. (2024). *Microtransactions and behavioral addiction: A narrative review of psychological and structural mechanisms*. *Journal of Behavioral Addictions*.

González-Cabrera, J., et al. (2022). Psychological distress and loot box spending.

González-Cabrera, J., Machimbarrena, J. M., & Beranuy, M. (2023). *Associations between loot box purchasing, Internet gaming disorder and online gambling disorder in adolescents: A prospective study*. *Frontiers in Psychology*.

González-Cabrera, J., Machimbarrena, J. M., et al. (2024). *Guilt and distress in loot box purchases among adolescents: Mediating pathways between online gambling and problem gaming*. *Frontiers in Psychiatry*.

Greer, N., Rockloff, M., Browne, M., & Hing, N. (2022). *The relationship between loot boxes, simulated gambling, and other in-game purchases and gambling and gaming problems: A systematic review*. Australian Government – Department of Infrastructure, Transport, Regional Development and Communications.

Griffiths, M. D. (2018). Is the buying of loot boxes a form of gambling?

Kim, H. S., et al. (2022). Impact of loot box purchasing on youth mental health.

King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2023). *Monetization and the convergence of gaming and gambling: Policy and research directions*. *Addiction*.

King, D. L., et al. (2022). Loot boxes, problem gambling, and young people: A global concern.

Macey, J., & Hamari, J. (2019). Investigating gambling-like mechanisms in video games.

Macey, J., & Hamari, J. (2021). *Gamblification: How gambling elements in video games affect play and spending*. *Gaming Law Review*.

Oksanen, A., Savolainen, I., Sirola, A., et al. (2024). *Digital gaming and gambling: A four-wave longitudinal study of adolescent and young adult risk*. *Journal of Behavioral Addictions*.

Palmer, L., Lloyd, J., & Spicer, S. G. (2025). *Revisiting the "gateway" hypothesis: Loot box engagement and gambling initiation in a longitudinal design*. *BMC Psychology*.

Spicer, S. G., Nicklin, L. L., et al. (2022). *Loot boxes, problem gambling and problem video gaming: A systematic review and meta-synthesis*. *New Media & Society*.

Wardle, H., & Zendle, D. (2021). *Loot boxes, gambling, and children: Policy implications from the UK*. *Public Health*.

Zendle, D., & Cairns, P. (2018). Loot boxes are again linked to problem gambling.

Zendle, D., Cairns, P., et al. (2022). *Spending on loot boxes is associated with problem gambling but not necessarily causally*. *Royal Society Open Science*.

2.6 Υπερφόρτωση Πληροφοριών και Doomscrolling

Ορισμός του εθισμού

Η **υπερφόρτωση πληροφοριών (Information Overload – IO)** αναφέρεται σε μια κατάσταση κατά την οποία ο όγκος των σχετικών και δυνητικά χρήσιμων πληροφοριών μετατρέπεται από βοήθημα σε βάρος, υπερβαίνοντας την ικανότητα γνωστικής επεξεργασίας του ατόμου. Με απλά λόγια, πρόκειται για το αίσθημα υπερφόρτωσης που βιώνουμε όταν δεχόμαστε υπερβολικά πολλές, πολύ γρήγορες και πολύ σύνθετες πληροφορίες, τις οποίες αδυνατούμε να επεξεργαστούμε αποτελεσματικά. Η κατάσταση αυτή είναι επίσης γνωστή με όρους όπως «παχυσαρκία πληροφοριών» (infobesity), «υπερπληθώρα πληροφοριών» (infoglut), «νέφος δεδομένων» (data smog), «ρύπανση πληροφοριών» (information pollution) ή «άγχος πληροφοριών» (information anxiety) (Bawden & Robinson, 2020). Η ραγδαία εξάπλωση των ψηφιακών πληροφοριών από τα τέλη του εικοστού αιώνα έχει εντείνει σημαντικά το πρόβλημα. Ο Alvin Toffler, που καθιέρωσε τον όρο, υποστήριξε ότι δεν είναι μόνο ο όγκος των πληροφοριών, αλλά και η ταχύτητα με την οποία αυτές εμφανίζονται, που συμβάλλει καθοριστικά στη δημιουργία αυτού του αισθήματος υπερφόρτωσης (Moko et al., 2023).

Το **doomscrolling**, γνωστό και ως doomsurfing, χαρακτηρίζεται από τη συνεχή, υπερβολική και συχνά καταναγκαστική κατανάλωση αρνητικών, ανησυχητικών και τρομακτικών ειδήσεων στο διαδίκτυο, ιδιαίτερα μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και των κινητών συσκευών (Merriam-Webster, 2020). Η συμπεριφορά αυτή έγινε ιδιαίτερα διαδεδομένη με την έναρξη της πανδημίας της COVID-19, καθώς πολλοί άνθρωποι αναζητούσαν καταναγκαστικά συνεχή ενημέρωση σχετικά με την εξέλιξη της κρίσης (Sekhon, 2024). Το doomscrolling διαφέρει από τη γενική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, επειδή αποτελεί μια επαναλαμβανόμενη και συνηθισμένη συμπεριφορά, ενεργοποιείται από εξωτερικά γεγονότα όπως κρίσεις ή τραγωδίες και συχνά οδηγεί σε πολύωρες περιόδους περιήγησης, κατά τις οποίες οι χρήστες χάνουν την αίσθηση του χρόνου (Berkwit, χ.χ.).

Αιτίες

Η υπερφόρτωση πληροφοριών και το doomscrolling προκύπτουν από την αλληλεπίδραση ψυχολογικών, τεχνολογικών και κοινωνικών παραγόντων.

- **Πολλαπλές και επαναλαμβανόμενες πηγές πληροφόρησης:** Με την ύπαρξη αμέτρητων πλατφορμών, ιστοσελίδων και εφαρμογών επικοινωνίας, οι άνθρωποι εκτίθενται συχνά στις ίδιες πληροφορίες από διαφορετικές πηγές, γεγονός που αυξάνει το γνωστικό φορτίο (Moko et al., 2023).
- **Αρνητική προκατάληψη και ένστικτο επιβίωσης:** Οι άνθρωποι διαθέτουν μια εξελικτική τάση να δίνουν μεγαλύτερη προσοχή στις απειλές. Αυτό τους ωθεί να αναζητούν συνεχώς πληροφορίες κατά τη διάρκεια κρίσεων, προκειμένου να μειώσουν την αβεβαιότητα και να αισθανθούν ότι διατηρούν τον έλεγχο της κατάστασης. Οι έφηβοι είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι λόγω της μη ολοκληρωμένης ανάπτυξης του προμετωπιαίου φλοιού του εγκεφάλου (Krenn, 2025).
- **Κύκλοι ανταμοιβής που βασίζονται στη ντοπαμίνη:** Οι πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης έχουν σχεδιαστεί ώστε να αξιοποιούν το σύστημα ανταμοιβής του εγκεφάλου. Κάθε νέο «μου αρέσει», κοινοποίηση ή νέα πληροφορία μπορεί να προκαλέσει την απελευθέρωση ντοπαμίνης, ενός νευροδιαβιβαστή που σχετίζεται με την ευχαρίστηση και τα κίνητρα.
- **Φόβος ότι θα χάσουμε κάτι σημαντικό (Fear of Missing Out – FOMO):** Το FOMO, δηλαδή το άγχος που προκαλεί η ανησυχία ότι μπορεί να χάσουμε σημαντικές ή ευχάριστες εμπειρίες, συμβάλλει σημαντικά στην ανάπτυξη του doomscrolling.

- **Αλγόριθμοι των μέσων κοινωνικής δικτύωσης:** Οι αλγόριθμοι μεγιστοποιούν την αλληλεπίδραση των χρηστών προβάλλοντας εξατομικευμένο, συχνά συναισθηματικά φορτισμένο ή αρνητικό περιεχόμενο μέσω αδιάκοπης κύλισης, ενθαρρύνοντας την παρατεταμένη και ασυνείδητη χρήση.
- **Περίοδοι κρίσεων:** Γεγονότα όπως πανδημίες ή οικονομικές κρίσεις ενισχύουν το doomscrolling, καθώς οι άνθρωποι αναζητούν καταναγκαστικά περισσότερες πληροφορίες προκειμένου να κατανοήσουν και να διαχειριστούν τις εξελισσόμενες καταστάσεις (Berkwit, n.d.).

Επιπτώσεις στους νέους (γνωστικές, κοινωνικές και συναισθηματικές)

Η υπερφόρτωση πληροφοριών και το **doomscrolling** επηρεάζουν σημαντικά τους νέους σε γνωστικό, κοινωνικό και συναισθηματικό επίπεδο.

- **Γνωστικές επιπτώσεις**
  - **Μειωμένη προσοχή και συγκέντρωση:** Η υπερβολική ποσότητα πληροφοριών διαταράσσει την ικανότητα συγκέντρωσης, οδηγώντας σε γνωστική κόπωση, μειωμένη ικανότητα λήψης αποφάσεων και χαμηλότερη σχολική επίδοση (Krenn, 2025).
  - **Μειωμένη συγκράτηση πληροφοριών:** Η συνεχής έκθεση σε μεγάλες ποσότητες πληροφοριών δυσχεραίνει τη δημιουργία και την ανάκληση μακροπρόθεσμων αναμνήσεων (Moko et al., 2023).
  - **Δυσκολία στην ιεράρχηση και επεξεργασία πληροφοριών:** Οι νέοι μπορεί να δυσκολεύονται να διακρίνουν ποιες πληροφορίες είναι πραγματικά σημαντικές, γεγονός που προκαλεί αίσθημα υπερφόρτωσης και σύγχυσης (Bawden & Robinson, 2020).

- **Κοινωνικές επιπτώσεις**
  - **Κοινωνική απομόνωση:** Η υπερβολική χρήση οθονών και το doomscrolling μπορούν να περιορίσουν τις πραγματικές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, αυξάνοντας το αίσθημα απομόνωσης (Krenn, 2025).
  - **Διαστρεβλωμένη αντίληψη της κοινωνικής πραγματικότητας:** Η συνεχής έκθεση σε αρνητικό περιεχόμενο μπορεί να διαμορφώσει μια απαισιόδοξη εικόνα για την κοινωνία, ενισχύοντας τη δυσπιστία και τον κυνισμό (Mandliya et al., 2024).
  - **Επιρροή και πίεση από τους συνομηλίκους:** Η δυναμική των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να ασκεί πίεση στους νέους να συμμορφώνονται με συγκεκριμένες συμπεριφορές, οδηγώντας σε συνεχείς συγκρίσεις με άλλους, αισθήματα ανεπάρκειας, μειωμένη αυτοεκτίμηση και φθόνο (Mindful Health Solutions, 2023).

- **Συναισθηματικές επιπτώσεις**
  - **Αυξημένο άγχος και στρες:** Η συνεχής έκθεση σε αρνητικές ειδήσεις μέσω του doomscrolling αυξάνει τα επίπεδα των ορμονών του στρες και ενισχύει το άγχος (Krenn, 2025· Mandliya et al., 2024).
  - **Κατάθλιψη και αίσθημα απελπισίας:** Η παρατεταμένη ενασχόληση με δυσάρεστο ή ανησυχητικό περιεχόμενο μπορεί να προκαλέσει αισθήματα αδυναμίας και συμπτώματα κατάθλιψης (Berkwit, χ.χ.).
  - **Συναισθηματική εξάντληση και επαγγελματική εξουθένωση (burnout):** Η συνεχής εισροή πληροφοριών μπορεί να οδηγήσει σε συναισθηματική κόπωση, μειωμένα κίνητρα και ακόμη και σε συμπτώματα που προσομοιάζουν με μετατραυματικό στρες (PTSD) (Moko et al., 2023).

Πώς να αναγνωρίσετε τον εθισμό

Η αναγνώριση του εθισμού στην υπερφόρτωση πληροφοριών και στο doomscrolling βασίζεται στην παρατήρηση συμπεριφορικών, συναισθηματικών και σωματικών ενδείξεων. Μερικά από τα πιο συνηθισμένα σημάδια είναι:

- **Καταναγκαστικός έλεγχος πληροφοριών:** Έντονη και συχνά ανεξέλεγκτη ανάγκη για συνεχή έλεγχο ειδήσεων, μέσων κοινωνικής δικτύωσης ή ειδοποιήσεων. Η συμπεριφορά αυτή μπορεί να επηρεάζει την καθημερινότητα και να δυσκολεύει τη συγκέντρωση στην εργασία, στις σπουδές ή στις διαπροσωπικές επαφές (Krenn, 2025).
- **Απώλεια της αίσθησης του χρόνου:** Πολύωρη περιήγηση ή κατανάλωση πληροφοριών χωρίς επίγνωση του χρόνου που περνά, με αποτέλεσμα την αναβλητικότητα και την παραμέληση σημαντικών υποχρεώσεων (Berkwit, n.d.).
- **Συναισθηματική εξάρτηση:** Άγχος, ανησυχία ή δυσφορία όταν δεν υπάρχει πρόσβαση σε ψηφιακές συσκευές ή στις τελευταίες ενημερώσεις. Η ανάγκη για συνεχή ενημέρωση αυξάνει το στρες και δυσκολεύει τη χαλάρωση (Mindful Health Solutions, 2023).
- **Παραμέληση υποχρεώσεων:** Παραμέληση σχολικών, επαγγελματικών ή προσωπικών υποχρεώσεων λόγω της υπερβολικής ενασχόλησης με διαδικτυακό περιεχόμενο, γεγονός που επηρεάζει αρνητικά τόσο την απόδοση όσο και τις διαπροσωπικές σχέσεις (Mandliya et al., 2024).
- **Δυσκολία αποσύνδεσης:** Αδυναμία περιορισμού του χρόνου οθόνης ή διακοπής της περιήγησης, ακόμη και όταν το άτομο γνωρίζει ότι η συμπεριφορά αυτή επηρεάζει αρνητικά την ψυχική υγεία, τον ύπνο ή την παραγωγικότητά του. Οι προσπάθειες περιορισμού μπορεί να συνοδεύονται από απογοήτευση ή συμπτώματα στέρησης (Psychology Today, 2025).
- **Σωματικά συμπτώματα:** Κόπωση των ματιών, πονοκέφαλοι, εξάντληση και διαταραχές ύπνου που σχετίζονται με την παρατεταμένη έκθεση στις οθόνες και τη συνεχή κατανάλωση πληροφοριών (Moko et al., 2023).

Στρατηγικές πρόληψης

Η πρόληψη του εθισμού στην υπερφόρτωση πληροφοριών και στο doomscrolling απαιτεί συνειδητή προσπάθεια και πρακτικές στρατηγικές για τη διαχείριση της ψηφιακής κατανάλωσης και την προαγωγή της ψυχικής ευεξίας. Αποτελεσματικές στρατηγικές πρόληψης περιλαμβάνουν:

- **Ψηφιακός και πληροφοριακός γραμματισμός:** Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να αξιοποιούν δραστηριότητες στην τάξη για να ενισχύσουν την ικανότητα των μαθητών να αξιολογούν τις πληροφορίες, να εντοπίζουν προκαταλήψεις και να διακρίνουν αξιόπιστες πηγές, ώστε να κινούνται αποτελεσματικά στο ψηφιακό περιβάλλον. Η ενσωμάτωση του **Προγράμματος Πληροφοριακού και Μιντιακού Γραμματισμού (MIL Curriculum)** της UNESCO υποστηρίζει την ανάπτυξη κριτικής σκέψης και υπεύθυνης διαδικτυακής συμπεριφοράς (UNESCO, 2021).
- **Υγιείς συνήθειες χρήσης οθονών και καθορισμός ορίων:** Τα σχολεία μπορούν να ενθαρρύνουν οργανωμένες καθημερινές συνήθειες, όπως καθορισμένες περιόδους χωρίς ψηφιακές συσκευές, ζώνες μελέτης χωρίς οθόνες και προγραμματισμένα διαλείμματα από την ενημέρωση, ώστε να περιορίζονται η καταναγκαστική περιήγηση και η πνευματική κόπωση (Krenn, 2025· Moko et al., 2023).
- **Υποστήριξη και συνεργασία μεταξύ συνομηλίκων:** Καλλιεργήστε σχέσεις που βασίζονται σε ανοιχτές συζητήσεις χωρίς επικριτική διάθεση γύρω από τις ψηφιακές προκλήσεις. Οι μαθητές μπορούν να συνδιαμορφώνουν **«συμφωνίες ψηφιακής ευημερίας»** ή να δημιουργούν σχολικούς πίνακες ειδήσεων με θετικές ή προσανατολισμένες σε λύσεις ιστορίες.
- **Δραστηριότητες εκτός διαδικτύου:** Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή σε υπαίθριες δραστηριότητες, λέσχες ανάγνωσης και δημιουργικές καλλιτεχνικές δράσεις, ώστε να ενισχύονται οι πραγματικές κοινωνικές σχέσεις και να μειώνεται η συναισθηματική εξάρτηση από τις οθόνες (Mandliya et al., 2024).

Πώς να μειώσετε ή να ξεπεράσετε τον εθισμό

Η μείωση ή η αντιμετώπιση του ψηφιακού εθισμού, και ιδιαίτερα της υπερφόρτωσης πληροφοριών και του doomscrolling, απαιτεί συνδυασμό συνειδητών πρακτικών, καθορισμού ορίων και, όταν χρειάζεται, επαγγελματικής υποστήριξης.

- **Ψηφιακή αποτοξίνωση:** Η ενθάρρυνση των μαθητών να κάνουν προγραμματισμένα διαλείμματα από τις ψηφιακές συσκευές (*digital detox*) μπορεί να συμβάλει στην αποκατάσταση της πνευματικής ενέργειας και στη μείωση του αισθήματος υπερφόρτωσης (APA, 2023).
- **Συνειδητή κατανάλωση ψηφιακού περιεχομένου:** Ενθαρρύνετε τους μαθητές να παρατηρούν πώς η συνεχής περιήγηση επηρεάζει τα συναισθήματά τους, να συζητούν τα συμπεράσματά τους στην τάξη και να αναζητούν πιο υγιείς τρόπους ψηφιακής συμπεριφοράς. Η αναγνώριση συναισθημάτων, όπως το άγχος, η ανησυχία ή η ένταση κατά την περιήγηση, μπορεί να αποτελέσει ισχυρό κίνητρο για διακοπή της χρήσης (Berkwit, n.d.).
- **Επιλογή περιεχομένου:** Καθοδηγήστε τους μαθητές να ακολουθούν αξιόπιστες πηγές και να αποκρύπτουν λογαριασμούς που βασίζονται στην πρόκληση φόβου, αγανάκτησης ή παρουσιάζουν υπερβολική μεροληψία. Οι ομαδικές **«αξιολογήσεις ροής περιεχομένου»** στην τάξη μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές να διαμορφώσουν πιο ισορροπημένες ψηφιακές συνήθειες (Krenn, 2025· UNESCO, 2021).
- **Σοφή αξιοποίηση της τεχνολογίας:** Προωθήστε τη συνειδητή χρήση ψηφιακών εργαλείων, όπως χρονοδιακόπτες, ρυθμίσεις ειδοποιήσεων ή λειτουργία κλίμακας του γκρι στην οθόνη, ώστε να ενισχύεται η συγκέντρωση και να περιορίζεται η υπερδιέγερση (OECD, 2024).
- **Επαγγελματική υποστήριξη:** Όταν οι ψηφιακές συνήθειες επηρεάζουν αρνητικά τη συναισθηματική ευημερία ή τη σχολική επίδοση των μαθητών, είναι σημαντικό να παραπέμπονται σε σχολικούς συμβούλους ή ειδικούς στην ψηφιακή ευημερία, οι οποίοι μπορούν να προσφέρουν κατάλληλες στρατηγικές και καθοδήγηση (Krenn, 2025).

Επιστημονικές / Εκπαιδευτικές Αναφορές

American Psychological Association. (2023). *Health advisory on social media use in adolescence*. APA. https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use

Bawden, D., & Robinson, L. (2020). *Information Overload: An Introduction*. Oxford Research Encyclopedia of Politics. https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190228637.013.1360

Berkwit, J. (n.d.). *Doomscrolling: When staying up to date becomes harmful*. Magellan Federal. Retrieved July 2, 2025, from https://www.magellanfederal.com/whats-new/mfed-inform/doomscrolling-when-staying-up-to-date-becomes-harmful

De, D., El Jamal, M., Aydemir, E., & Khera, A. (2025). *Social Media Algorithms and Teen Addiction: Neurophysiological Impact and Ethical Considerations*. Cureus, 17(1), e77145. https://doi.org/10.7759/cureus.77145

Krenn, J. (2025). *Doomscrolling: Why can't we stop?*. Psychology Today. Retrieved July 2, 2025, from https://www.psychologytoday.com/us/blog/screen-time/202502/doomscrolling-why-cant-we-stop

Mandliya, A., Pandey, J., Hassan, Y., Behl, A., & Alessio, I. (2024). *Negative brand news, social media, and the propensity to doomscrolling: Measuring and validating a new scale*. International Studies of Management & Organization, 54(2), 137–158. https://doi.org/10.1080/00208825.2023.2301219

Merriam-Webster. (2020). *On 'doomsurfing' and 'doomscrolling': Can you think of a better way to spend your time?* Doomsurfing and Doomscrolling Meaning |Merriam-Webster. https://web.archive.org/web/20200424020405/https://www.merriam-webster.com/words-at-play/doomsurfing-doomscrolling-words-were-watching

Mindful Health Solutions. (2023). *4 ways information overload impacts our mental health and how to cope*. Mindful Health Solutions. https://mindfulhealthsolutions.com/4-ways-information-overload-impacts-our-mental-health-and-how-to-cope/

Moko, A., Victor-ikoh, M. & Okardi, B. (2023). *Information Overload: A Conceptual Model*. European Journal of Computer Science and Information Technology. 11 (5). 19-29. https://doi.org/10.37745/ejcsit.2013/vol11n51929

Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). (2024). *The impact of digital technologies on well-being: Main insights from the literature*. OECD Publishing. https://www.oecd.org/digital/impact-digital-technologies-on-well-being.pdf

Sekhon, A. (2024). *Doomscrolling and its impact on mental health*. Indian Journal of Health and Well-being, 15(4), 611–613. https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/2117597

UNESCO. (2021). *Media and information literate citizens: Think critically, click wisely! MIL curriculum for educators and learners (2nd ed.)*. UNESCO. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000377068

2.7 Διαδικτυακή Συνομιλία και Εικονικές Σχέσεις

Ορισμός του εθισμού

Ο εθισμός στη διαδικτυακή συνομιλία και στις εικονικές σχέσεις αποτελεί μια μορφή συμπεριφορικής εξάρτησης, κατά την οποία οι εφαρμογές ανταλλαγής μηνυμάτων, οι ροές περιεχομένου των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και άλλες πλατφόρμες άμεσης επικοινωνίας μετατρέπονται στην κύρια πηγή κοινωνικής επαφής και συναισθηματικής ρύθμισης. Τα άτομα που εμφανίζουν αυτή την εξάρτηση αφιερώνουν υπερβολικό χρόνο και γνωστική ενέργεια στη διατήρηση των διαδικτυακών τους σχέσεων, συχνά εις βάρος του ύπνου, της μελέτης, της εργασίας και των διαπροσωπικών σχέσεων στην πραγματική ζωή. Ο κύκλος αυτός ενισχύεται από λειτουργίες των ψηφιακών πλατφορμών, όπως οι ειδοποιήσεις, οι ενδείξεις «πληκτρολογεί...» και οι επιβεβαιώσεις ανάγνωσης μηνυμάτων (read receipts), οι οποίες προσφέρουν γρήγορες και απρόβλεπτες κοινωνικές ανταμοιβές, ενισχύοντας έτσι τον καταναγκαστικό έλεγχο των εφαρμογών (Andreassen & Pallesen, 2014· Kuss & Griffiths, 2011). Όταν η ανάγκη για εικονική επικοινωνία εντείνεται, οι χρήστες εμφανίζουν έντονη επιθυμία, ευερεθιστότητα ή κακή διάθεση όταν δεν μπορούν να συνδεθούν, γεγονός που αποτελεί ένδειξη ψυχολογικών συμπτωμάτων στέρησης. Οι έφηβοι είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι, επειδή οι διαδικτυακοί χώροι προσφέρουν τη δυνατότητα χαμηλού κινδύνου αυτοπαρουσίασης και άμεσης κοινωνικής επιβεβαίωσης κατά τη διάρκεια μιας κρίσιμης περιόδου διαμόρφωσης της ταυτότητάς τους. Με την πάροδο του χρόνου, η συμπεριφορά μετατρέπεται από στοχευμένη επικοινωνία σε συνεχή και συνηθισμένη παρακολούθηση των διαδικτυακών αλληλεπιδράσεων, παρουσιάζοντας χαρακτηριστικά αντίστοιχα με άλλες συμπεριφορικές εξαρτήσεις, όπως ανοχή, κυριαρχία της συμπεριφοράς στην καθημερινότητα, συγκρούσεις και υποτροπές (Andreassen & Pallesen, 2014).

Αιτίες

Η εξάρτηση προκύπτει από την αλληλεπίδραση ατομικών ευαλωτοτήτων, του σχεδιασμού των ψηφιακών πλατφορμών και περιβαλλοντικών παραγόντων. Οι νέοι που βιώνουν μοναξιά, κοινωνικό άγχος ή χαμηλή αυτοεκτίμηση συχνά αναζητούν καταφύγιο στον λιγότερο απειλητικό και προσεκτικά διαμορφωμένο κόσμο των γραπτών μηνυμάτων και των emoji (Ciacchini et al., 2023). Ο σχεδιασμός των πλατφορμών ενισχύει περαιτέρω αυτή την τάση: οι διαλείπουσες κοινωνικές ανταμοιβές ενεργοποιούν μηχανισμούς μάθησης που βασίζονται στη ντοπαμίνη, ενώ τα συστήματα εξατομικευμένων προτάσεων επεκτείνουν την έκθεση των χρηστών σε περιεχόμενο προσαρμοσμένο στα ενδιαφέροντά τους (Bolis et al., 2025). Στους περιβαλλοντικούς παράγοντες περιλαμβάνονται οι αλλαγές που επέφερε η περίοδος της πανδημίας και οι οποίες κανονικοποίησαν την επικοινωνία μέσω οθονών, η περιορισμένη γονική επίβλεψη και τα ασαφή όρια μεταξύ σπιτιού και σχολείου (Chemnad et al., 2025). Τέλος, η έλλειψη επαρκούς εκπαίδευσης στον ψηφιακό γραμματισμό έχει ως αποτέλεσμα πολλοί μαθητές να μην αναγνωρίζουν τις τεχνικές πειστικού σχεδιασμού των ψηφιακών πλατφορμών ούτε να μπορούν να διακρίνουν τη διαφορά μεταξύ έντονης χρήσης και εξάρτησης (Yu et al., 2024). Όλοι αυτοί οι παράγοντες δημιουργούν έναν φαύλο κύκλο, μέσα στον οποίο οι διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις φαίνονται ασφαλέστερες και περισσότερο ανταποδοτικές από τις κοινωνικές σχέσεις στην πραγματική ζωή.

Επιπτώσεις στους νέους (γνωστικές, κοινωνικές και συναισθηματικές)

Γνωστικές επιπτώσεις. Η συνεχής κατακερματισμένη προσοχή που προκαλείται από την ταυτόχρονη διαχείριση πολλαπλών συνομιλιών διασπά τη λειτουργία της εργαζόμενης μνήμης, δυσχεραίνει τη σε βάθος ανάγνωση και μειώνει τη σχολική επίδοση (Ferrari Junior et al., 2024).

Κοινωνικές επιπτώσεις. Η προτίμηση της επικοινωνίας μέσω ψηφιακών μέσων περιορίζει την εξάσκηση στην αναγνώριση εκφράσεων του προσώπου και της γλώσσας του σώματος. Πολλοί νέοι απομακρύνονται από συλλόγους, αθλητικές δραστηριότητες ή οικογενειακά γεύματα, χάνοντας πολύτιμες ευκαιρίες ανάπτυξης κοινωνικών δεξιοτήτων και πραγματικών κοινωνικών σχέσεων (Ciacchini et al., 2023).

Συναισθηματικές επιπτώσεις. Η αυτοεκτίμηση εξαρτάται ολοένα και περισσότερο από τη συχνότητα των μηνυμάτων, τα «μου αρέσει» (likes) ή τα διαδοχικά «streaks». Όταν διαταράσσεται ο συνηθισμένος ρυθμός των διαδικτυακών αλληλεπιδράσεων, οι χρήστες μπορεί να εμφανίσουν άγχος, ευερεθιστότητα ή συμπτώματα κατάθλιψης, ενώ αρκετοί αναφέρουν διαταραχές ύπνου και μειωμένη ποιότητα ζωής (Chemnad et al., 2025· Ferrari Junior et al., 2024). Επιπλέον, επειδή οι διαδικτυακοί χωρισμοί ή οι συγκρούσεις συμβαίνουν χωρίς τα προστατευτικά στοιχεία της πρόσωπο με πρόσωπο επικοινωνίας, οι συναισθηματικές διακυμάνσεις μπορεί να είναι πιο έντονες, ενισχύοντας ακόμη περισσότερο την εξάρτηση από τις οθόνες ως μέσο ρύθμισης της διάθεσης.

Πώς να αναγνωρίσετε τον εθισμό

Προειδοποιητικά σημάδια περιλαμβάνουν τη συνεχή ενασχόληση με εφαρμογές ανταλλαγής μηνυμάτων, τη χρήση τους μέχρι αργά τη νύχτα σε βάρος του ύπνου και την εμφάνιση έντονης δυσφορίας όταν δεν υπάρχει πρόσβαση στο διαδίκτυο ή στις ψηφιακές συσκευές (Dong et al., 2024). Οι εκπαιδευτικοί μπορεί να παρατηρήσουν πτώση της σχολικής επίδοσης, μειωμένη προσοχή κατά τη διάρκεια του μαθήματος και κρυφή χρήση του κινητού τηλεφώνου στην τάξη. Οι γονείς συχνά διαπιστώνουν υπερβολική μυστικοπάθεια σχετικά με τη χρήση των συσκευών, απότομες μεταβολές της διάθεσης μετά από διαδικτυακά γεγονότα και σταδιακή εγκατάλειψη δραστηριοτήτων και ενδιαφερόντων εκτός διαδικτύου (Ciacchini et al., 2023). Μια πρακτική προσέγγιση για την αξιολόγηση συνδυάζει τη συστηματική παρατήρηση της συμπεριφοράς με τη χρήση έγκυρων εργαλείων, όπως το Τεστ Εξάρτησης από το Διαδίκτυο (Internet Addiction Test) ή η Κλίμακα Εξάρτησης από τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης (Social Networking Addiction Scale), καθώς και ερωτήματα που διερευνούν κατά πόσο η διαδικτυακή επικοινωνία χρησιμοποιείται ως μέσο διαφυγής από αρνητικά συναισθήματα (Chemnad et al., 2025). Η επίμονη παρουσία χαρακτηριστικών όπως η ανάπτυξη ανοχής, η απώλεια ελέγχου και η σημαντική έκπτωση της καθημερινής λειτουργικότητας για διάστημα αρκετών μηνών υποδηλώνει πρόβλημα κλινικού επιπέδου, το οποίο απαιτεί κατάλληλη παρέμβαση.

Στρατηγικές πρόληψης

Η πρόληψη βασίζεται στην ενσωμάτωση προγραμμάτων ψηφιακού γραμματισμού και ψηφιακής ευημερίας, τα οποία διδάσκουν στους μαθητές πώς οι αλγόριθμοι προσελκύουν την προσοχή, πώς να αναγνωρίζουν τις τεχνικές πειθούς και πώς να αναπτύσσουν δεξιότητες αυτορρύθμισης (Yu et al., 2024). Τα σχολεία μπορούν να δημιουργήσουν ζώνες περιορισμένης χρήσης ψηφιακών συσκευών, να ενθαρρύνουν συζητήσεις μεταξύ συνομηλίκων σχετικά με τις υγιείς συνήθειες χρήσης των οθονών και να αναγνωρίζουν και να επιβραβεύουν τα επιτεύγματα των μαθητών στην πραγματική ζωή εξίσου με τα ψηφιακά τους επιτεύγματα (Theopilus et al., 2024). Οι γονείς θα πρέπει να συνδιαμορφώνουν με τα παιδιά συμφωνίες για τη χρήση της τεχνολογίας, οι οποίες να περιλαμβάνουν ημερήσια όρια χρήσης, καθορισμένες ώρες διακοπής της χρήσης κατά τη διάρκεια της νύχτας και συζήτηση για τις διαδικτυακές εμπειρίες τους, ώστε να προωθείται η ισορροπημένη χρήση της τεχνολογίας (Chemnad et al., 2025). Η ενίσχυση των διαπροσωπικών σχέσεων μέσω ομαδικών αθλημάτων, παραστατικών τεχνών και δράσεων εθελοντισμού προσφέρει εναλλακτικές πηγές κοινωνικής αποδοχής και συμμετοχής, μειώνοντας τη συναισθηματική εξάρτηση από τη συνεχή διαδικτυακή επικοινωνία.

Πώς να μειώσετε ή να ξεπεράσετε τον εθισμό

Η σταδιακή μείωση της χρήσης αποτελεί την αποτελεσματικότερη προσέγγιση. Ξεκινήστε εφαρμόζοντας «ψηφιακή απαγόρευση» κατά τις βραδινές ώρες (για παράδειγμα, απενεργοποίηση των συσκευών μία ώρα πριν από τον ύπνο) και χρησιμοποιήστε χρονοδιακόπτες εφαρμογών για τον περιορισμό της χρήσης στις περιόδους μεγαλύτερου πειρασμού (Dong et al., 2024). Η Γνωσιακή-Συμπεριφορική Θεραπεία (CBT) βοηθά τους εφήβους να αναγνωρίζουν τους παράγοντες που ενεργοποιούν την υπερβολική χρήση, όπως η πλήξη ή το κοινωνικό άγχος, και να τους αντικαθιστούν με πιο υγιείς στρατηγικές αντιμετώπισης, όπως η τήρηση ημερολογίου ή η σωματική άσκηση (Theopilus et al., 2024). Οι οικογένειες είναι σημαντικό να καθιερώνουν τακτικές δραστηριότητες χωρίς τεχνολογία, όπως κοινά γεύματα ή εκδρομές τα Σαββατοκύριακα, οι οποίες ενισχύουν τις πραγματικές κοινωνικές εμπειρίες και τις ανταμοιβές εκτός διαδικτύου. Σε επίπεδο ψηφιακών συστημάτων, εργαλεία προτάσεων περιεχομένου σχεδιασμένα με γνώμονα την πρόληψη του εθισμού μπορούν να περιορίζουν τις ειδοποιήσεις ή να προτρέπουν τους χρήστες να κάνουν διαλείμματα όταν η χρήση γίνεται υπερβολική ή επικίνδυνη (Bolis et al., 2025). Η πρόοδος παρακολουθείται μέσω της καταγραφής του χρόνου χρήσης των οθονών σε συνδυασμό με δείκτες υποκειμενικής ευημερίας. Οι στόχοι επικεντρώνονται στην αποκατάσταση του ποιοτικού ύπνου, της συγκέντρωσης στις σχολικές δραστηριότητες και της συμμετοχής στις κοινωνικές σχέσεις της πραγματικής ζωής και όχι στην πλήρη αποχή από την τεχνολογία.

Επιστημονικές / Εκπαιδευτικές Αναφορές

Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction – An overview. Current Pharmaceutical Design, 20(25), 4053–4061. https://www.eurekaselect.com/article/55630

Bolis, L., Livella, S., Patania, S., Wang, R. Y., & Schirm, K. (2025). Balancing benefits and risks: Reinforcement-learning approaches for addiction-aware social media recommenders. arXiv. https://arxiv.org/pdf/2504.05322

Chemnad, K., Aziz, M., Al-Harahsheh, S., Abdelmoneium, A., Baghdady, A., Alsayed Hassan, D., & Ali, R. (2025). Assessing the relationship between the type of internet use and internet addiction in early and middle adolescents: Cross-sectional study from Qatar. JMIR Human Factors, 12, e62955. https://humanfactors.jmir.org/2025/1/e62955

Ciacchini, R., Orrù, G., Cucurnia, E., Sabbatini, S., Scafuto, F., Lazzarelli, A., & Conversano, C. (2023). Social media in adolescents: A retrospective correlational study on addiction. Children, 10(2), 278. https://www.mdpi.com/2227-9067/10/2/278

Dong, W., Tang, H., Wu, S., Lu, G., Shang, Y., & Chen, C. (2024). The effect of social anxiety on teenagers' internet addiction: The mediating role of loneliness and coping styles. BMC Psychiatry, 24(1), 395. https://bmcpsychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-024-05854-5

Ferrari Junior, G. J., da Silva, A. B., Meneghetti, A., Leite, C. R., Brust, C., Moreira, G. C., & Felden, É. P. G. (2024). Relationships between internet addiction, quality of life and sleep problems: A structural equation modeling analysis. Jornal de Pediatria, 100(3), 283–288. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0021755723001614

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction: A review of the psychological literature. International Journal of Environmental Research and Public Health, 8(9), 3528–3552. https://www.mdpi.com/1660-4601/8/9/3528

Theopilus, Y., Al Mahmud, A., Davis, H., & Octavia, J. R. (2024). Digital interventions for combating internet addiction in young children: Qualitative study of parent and therapist perspectives. JMIR Pediatrics and Parenting, 7, e55364. https://pediatrics.jmir.org/2024/1/e55364

Yu, J., Bekerian, D. A., & Osback, C. (2024). Navigating the digital landscape: Challenges and barriers to effective information use on the Internet. Encyclopedia, 4(4), 1665–1680. https://www.mdpi.com/2673-8392/4/4/109

3. Σχέδια Μαθήματος

3.1 Εθισμός στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης

Σχέδιο μαθήματος 1	
Τίτλος	Απελευθέρωση από τον εθισμό στα κοινωνικά δίκτυα
Ηλικιακή ομάδα	12–14 ετών
Διάρκεια	45–50 λεπτά
Μαθησιακός στόχος	Οι μαθητές θα κατανοήσουν την έννοια του εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, θα αναγνωρίσουν τα συνηθισμένα σημάδια του και θα εξερευνήσουν πιο υγιείς εναλλακτικές λύσεις για την υπεύθυνη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Θα μάθουν να αναστοχάζονται κριτικά τις δικές τους συνήθειες χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, να συζητούν παραδείγματα από την πραγματική ζωή και να δημιουργούν απλές στρατηγικές για την εξισορρόπηση της διαδικτυακής και της πραγματικής ζωής.
Μαθησιακά αποτελέσματα	• Οι μαθητές μπορούν να εντοπίσουν τουλάχιστον τρία σημάδια εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. • Οι μαθητές μπορούν να προτείνουν δύο στρατηγικές για πιο υγιείς διαδικτυακές συνήθειες. • Οι μαθητές μπορούν να αναστοχαστούν κριτικά τη δική τους χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.
Απαιτούμενα εργαλεία/υλικά	• Προβολέας/διαδραστικός πίνακας • Σύντομο βίντεο (1–2 λεπτά) σχετικά με τη χρήση των κοινωνικών μέσων • Εκτυπωμένα φύλλα εργασίας (ερωτήσεις αναστοχασμού, ερωτηματολόγια αξιολόγησης) • Λευκός πίνακας/μαρκαδόροι • Αυτοκόλλητα σημειώματα

Λεπτομερείς οδηγίες	**Προετοιμασία (5 λεπτά)** Ξεκινήστε το μάθημα με ένα σύντομο βίντεο που δείχνει εφήβους να κάνουν υπερβολική χρήση των κοινωνικών μέσων. Αφού το παρακολουθήσουν, ρωτήστε τους μαθητές: *«Πόσο χρόνο νομίζετε ότι περνάτε στο διαδίκτυο κάθε μέρα;»* Ζητήστε τους να σηκώσουν γρήγορα το χέρι ανάλογα με το εύρος του χρόνου που περνούν (λιγότερο από 2 ώρες, 2–4, 4+). Προτρέψτε τους μαθητές να μοιραστούν τις απόψεις τους σχετικά με την υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Γράψτε τις ιδέες τους στον πίνακα. Παρουσιάστε στην τάξη τον ορισμό της υπερβολικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης: Ο εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης χαρακτηρίζεται από υπερβολική και καταναγκαστική χρήση που επηρεάζει την καθημερινή λειτουργία και τη γενική ευημερία. Περιλαμβάνει περισσότερα από το να περνάει κανείς απλώς υπερβολικό χρόνο στο διαδίκτυο· περιλαμβάνει τον καταναγκαστικό έλεγχο για ενημερώσεις, το αίσθημα άγχους όταν δεν είναι συνδεδεμένος και τις αρνητικές επιπτώσεις στις πραγματικές σχέσεις και υποχρεώσεις [1,2]. Αυτός ο εθισμός μπορεί να εκδηλωθεί με διάφορους τρόπους, όπως η αποφυγή προσωπικών και επαγγελματικών υποχρεώσεων και η βίωση σημαντικής δυσφορίας όταν δεν είναι δυνατή η πρόσβαση σε οποιαδήποτε πλατφόρμα μέσων κοινωνικής δικτύωσης. (https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11594359/) Εξηγήστε ότι το σημερινό μάθημα θα επικεντρωθεί στην κατανόηση του εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, των επιπτώσεών του και των πιθανών λύσεων. Ζητήστε από την τάξη να καθορίσει από κοινού τους στόχους: *«Τι θέλετε να μάθετε σήμερα για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;»* και γράψτε τις ιδέες τους στον πίνακα.
Λεπτομερείς οδηγίες	**Εξερεύνηση / Διερεύνηση (7-8 λεπτά)** Χωρίστε τους μαθητές σε τέσσερις ομάδες. Ζητήστε από κάθε ομάδα να κάνει brainstorming για μια διαφορετική πτυχή του εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης: • αιτίες (π.χ. πλήξη, φόβος να χάσουν κάτι, διαδικτυακοί φίλοι)

	• συνέπειες (π.χ. έλλειψη ύπνου, μειωμένη συγκέντρωση, άγχος) • σημάδια (π.χ. προβλήματα ύπνου, χαμηλή αυτοεκτίμηση, ευερεθιστότητα) • λύσεις (π.χ. απενεργοποίηση ειδοποιήσεων, προγραμματισμός χρόνου χρήσης των κοινωνικών μέσων, δραστηριότητες εκτός διαδικτύου). Δώστε καθοδηγητικές ερωτήσεις σε ένα φύλλο εργασίας: **Αιτίες:** Ποια προσωπικά συναισθήματα ή ανάγκες κάνουν τους ανθρώπους να χρησιμοποιούν συχνά τα κοινωνικά δίκτυα; Γιατί οι άνθρωποι νιώθουν την ανάγκη να δημοσιεύουν ή να ελέγχουν συχνά τις ενημερώσεις; Πώς οι ειδοποιήσεις των εφαρμογών και οι αλγόριθμοι κρατούν τους χρήστες να κάνουν κύλιση; Πώς επηρεάζουν τους ανθρώπους οι κοινωνικές προσδοκίες σχετικά με το να είναι «πάντα συνδεδεμένοι»; Πότε νιώθετε τον μεγαλύτερο πειρασμό να χρησιμοποιήσετε τα κοινωνικά δίκτυα; **Συνέπειες:** Με ποιον τρόπο τα κοινωνικά δίκτυα μπορούν να προκαλέσουν άγχος ή αίσθημα μοναξιάς; Τι συμβαίνει στις σχολικές επιδόσεις όταν περνάτε υπερβολικά πολύ χρόνο στο διαδίκτυο; Πώς επηρεάζει ο εθισμός στα κοινωνικά δίκτυα τις φιλίες και τις οικογενειακές σχέσεις στην πραγματική ζωή; Ποιες συνήθειες του τρόπου ζωής ενδέχεται να αλλάξουν λόγω των πολλών ωρών που περνάτε στα κοινωνικά δίκτυα; **Σημάδια:** Πώς νιώθετε όταν δεν μπορείτε να ελέγξετε τα κοινωνικά σας δίκτυα; Πώς μπορούν οι αλλαγές στη διάθεση να συνδέονται με τα «μου αρέσει», τα σχόλια ή τους ακόλουθους; Πώς επηρεάζει τον ύπνο και την ενέργειά σας το να μένετε ξύπνιοι μέχρι αργά χρησιμοποιώντας τα κοινωνικά δίκτυα; Πώς μπορεί να επηρεαστεί η ικανότητα συγκέντρωσης ή η μνήμη από τη συνεχή κύλιση της οθόνης; **Λύσεις/στρατηγικές:** Πώς μπορεί η παρακολούθηση του χρόνου που περνάς μπροστά στην οθόνη να σε βοηθήσει να κατανοήσεις τις συνήθειές σου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης; Γιατί είναι σημαντικό να κάνεις τακτικά διαλείμματα από τις οθόνες; Πώς μπορεί η απενεργοποίηση των ειδοποιήσεων ή η διαγραφή ορισμένων εφαρμογών να σε βοηθήσει να συγκεντρωθείς; Ποιες δραστηριότητες εκτός διαδικτύου θα μπορούσαν να αντικαταστήσουν τον χρόνο που αφιερώνεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης; Οι ομάδες μοιράζονται εν συντομία τις ιδέες τους με την τάξη. Ο εκπαιδευτικός τις καταγράφει στον πίνακα.

Λεπτομερείς οδηγίες	**Κύρια εργασία / Δημιουργία (20–25 λεπτά)** Η κύρια εργασία είναι η δημιουργία μιας αφίσας με τίτλο «Οδηγός για τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης», η οποία θα αποτελείται από τέσσερις επιμέρους αφίσες: αιτίες, συνέπειες, σημάδια και λύσεις/στρατηγικές για τον εθισμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Για την καλύτερη διαχείριση του χρόνου, η αφίσα θα πρέπει να παρουσιάζει το πολύ 3 παραδείγματα. Πριν από την ομαδική εργασία, συζητήστε με τους μαθητές τι κάνει μια αφίσα επιτυχημένη. Π.χ. να είναι ευανάγνωστη, να έχει ωραία χρώματα (όχι πολύ έντονα), τακτοποιημένη διάταξη, σαφείς εικόνες, κύρια ιδέα εύκολη στην κατανόηση, σύντομο κείμενο, κείμενο αρκετά μεγάλο και χωρίς λάθη, καθώς και να περιλαμβάνει πηγές. Παρέχετε υλικά: μεγάλο χαρτί, μαρκαδόρους, αυτοκόλλητα σημειώματα. Ενθαρρύνετε τη δημιουργικότητα (σχέδια, σλόγκαν, εικονίδια). Ενώ οι ομάδες εργάζονται, περιηγηθείτε στην τάξη και προτρέψτε τους μαθητές να σκεφτούν πιο βαθιά: «Πώς θα το εξηγούσατε αυτό σε έναν μικρότερο μαθητή;» ή «Ποια ρεαλιστική συμβουλή θα χρησιμοποιούσατε πραγματικά οι ίδιοι;» Ο στόχος είναι κάθε ομάδα να δημιουργήσει μια αφίσα που να είναι πρακτική, κατάλληλη για την ηλικία και να εμπνέει. **Κοινή χρήση & Ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές (7 λεπτά)** Κάθε ομάδα τοποθετεί την αφίσα της στον τοίχο και οι μαθητές περιφέρονται με αυτοκόλλητα σημειώματα, αφήνοντας σύντομα θετικά σχόλια ή μια ιδέα βελτίωσης (π.χ. «Ωραίο σλόγκαν!», «Ίσως να προσθέσετε περισσότερα παραδείγματα.»). Μετά την περιήγηση, κάθε ομάδα διαβάζει δυνατά ένα σχόλιο που έλαβε. **Αναστοχασμός και ολοκλήρωση (5-10 λεπτά)** • **Ζητήστε από τους μαθητές** να συμπληρώσουν ατομικά μια **σύντομη ανασκόπηση,** χρησιμοποιώντας τις υποδείξεις που περιλαμβάνονται στο έγγραφο **«Υποδείξεις ανασκόπησης για μαθητές».** Τονίστε ότι η ψηφιακή ευεξία είναι μια διαρκής πορεία που απαιτεί συνεχή αυτογνωσία και προσαρμογή. Ενισχύστε το βασικό μήνυμα: *«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».*

	• **Ολοκληρώστε με μια ενθαρρυντική δήλωση** σχετικά με τη σημασία της φροντίδας του εαυτού μας στην ψηφιακή εποχή.
Σύνδεσμος προς την εφαρμογή DigRight	Χρησιμοποιήστε την ενότητα «Εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης» 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	• Επιτρέψτε προφορικές απαντήσεις αντί για γραπτές για μαθητές με δυσκολίες στην ανάγνωση και τη γραφή. • Ομαδοποιήστε τους μαθητές στρατηγικά, ώστε να συμπεριληφθούν και οι πιο ήσυχες φωνές. • Παρέχετε τυπωμένες εισαγωγικές φράσεις για την παροχή ανατροφοδότησης (π.χ. «Μου άρεσε...», «Ίσως θα μπορούσες να προσθέσεις...»). • Χρησιμοποιήστε οπτικό υλικό και απλοποιημένες οδηγίες για μαθητές που μαθαίνουν αγγλικά ως δεύτερη γλώσσα (ELL). • Εάν είναι απαραίτητο, επιτρέψτε στους μαθητές να προετοιμάσουν αφίσες σε ψηφιακή μορφή.
Αξιολόγηση, εκτίμηση και αναστοχασμός	**Διαμορφωτική αξιολόγηση** Η αξιολόγηση θα είναι διαμορφωτική, εστιάζοντας στη συμμετοχή, τη συνεργασία και την κατανόηση παρά στους βαθμούς. Οι εκπαιδευτικοί παρατηρούν τις ομαδικές συζητήσεις, σημειώνοντας αν οι μαθητές εντοπίζουν σημάδια και στρατηγικές. Η ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές κατά τη διάρκεια της περιήγησης στη γκαλερί προσφέρει μια άλλη διάσταση της αξιολόγησης. Η αυτοαξιολόγηση ενθαρρύνεται μέσω των «εισιτηρίων εξόδου», όπου οι μαθητές αναστοχάζονται τη μάθησή τους. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να θέτει διερευνητικές ερωτήσεις κατά τη διάρκεια της ομαδικής εργασίας για να ελέγξει το βάθος της κατανόησης. Αυτό εξασφαλίζει ότι η αξιολόγηση βασίζεται όχι μόνο στην τελική αφίσα, αλλά και στη διαδικασία της έρευνας και της αναστοχασμού.

Εργαλεία παρατήρησης (λίστες ελέγχου, κριτήρια αξιολόγησης)

Λίστα ελέγχου παρατήρησης για τον εκπαιδευτικό

	1	2	3	4	5
Οι μαθητές συμμετέχουν ενεργά στην ομαδική εργασία					
Οι μαθητές εντοπίζουν τουλάχιστον ένα σημάδι εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης					
Οι μαθητές προτείνουν τουλάχιστον μία στρατηγική για πιο υγιή χρήση					
Οι μαθητές συμβάλλουν στην αμοιβαία αξιολόγηση.					

Τα «εισιτήρια εξόδου» παρέχουν στοιχεία για τον αναστοχασμό και την αυτοαξιολόγηση. Ο εκπαιδευτικός τα εξετάζει για να εντοπίσει τους τομείς στους οποίους οι μαθητές χρειάζονται περισσότερη καθοδήγηση.

Ερωτήσεις αναστοχασμού για τους μαθητές	• Ποιο ήταν το πιο εκπληκτικό πράγμα που μάθατε σήμερα; • Τι σε βοήθησε να μάθεις σήμερα; • Ποια αλλαγή θα μπορούσε να κάνει τη χρήση των κοινωνικών μέσων πιο υγιή;
Πρότυπα αυτοαξιολόγησης/αξιολόγησης από συμμαθητές	**Αρχικές φράσεις για την ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές:** • Μου άρεσε... • Κάτι που θα μπορούσες να προσθέσεις είναι... • Αυτή η συμβουλή θα μου ήταν χρήσιμη επειδή...

Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό	Λάβετε υπόψη ότι ορισμένοι μαθητές μπορεί να αισθανθούν αμυντικοί ή να νιώσουν αμηχανία αν αναγνωρίσουν τον εαυτό τους στα παραδείγματα. Κανονικοποιήστε την εμπειρία τονίζοντας ότι σχεδόν όλοι δυσκολεύονται να ισορροπήσουν τη διαδικτυακή τους ζωή. Ενθαρρύνετε τη θετική, προσανατολισμένη στη λύση σκέψη αντί για ενοχές. Προσέξτε τους μαθητές που δεν συμμετέχουν ενεργά· ζευγαρώστε τους με συμμαθητές που τους υποστηρίζουν. Προβλέψτε διαφορετικά επίπεδα ανοιχτότητας: ορισμένοι μπορεί να μοιραστούν υπερβολικά πολλά, άλλοι μπορεί να αντισταθούν. Εστιάστε στην εκμάθηση πρακτικών στρατηγικών αντί για ηθικολογίες.

Σχέδιο Μαθήματος 2	
Τίτλος	Ψηφιακός καθρέφτης: Η επίδραση των κοινωνικών μέσων στην ευημερία
Ηλικιακή ομάδα	14-16 ετών
Διάρκεια	45–50 λεπτά
Μαθησιακός στόχος	Οι μαθητές θα διερευνήσουν τις ψυχολογικές και συναισθηματικές επιπτώσεις της χρήσης των κοινωνικών μέσων, συμπεριλαμβανομένων των επιπτώσεων στην αυτοεκτίμηση, τον ύπνο και τη διάθεση. Θα μάθουν να αναστοχάζονται κριτικά σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο το ψηφιακό περιεχόμενο και οι αλληλεπιδράσεις διαμορφώνουν την ευημερία τους και θα αναπτύξουν στρατηγικές αντιμετώπισης για την καλλιέργεια μιας πιο υγιούς αυτοαντίληψης στην ψηφιακή εποχή.
Μαθησιακά αποτελέσματα	• Οι μαθητές μπορούν να προσδιορίσουν τουλάχιστον τρεις συναισθηματικές ή ψυχολογικές επιπτώσεις των κοινωνικών μέσων στην ευημερία. • Οι μαθητές μπορούν να αναγνωρίσουν πώς το επιλεγμένο περιεχόμενο μπορεί να επηρεάσει την αυτοαντίληψη. • Οι μαθητές μπορούν να προτείνουν δύο στρατηγικές για την προστασία της ψυχικής τους ευεξίας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
Απαιτούμενα εργαλεία/υλικά	• Προβολέας ή διαδραστικός πίνακας με ηχεία + υπολογιστής • Σύντομο βίντεο (1-2 λεπτά) σχετικά με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και την ψυχική υγεία (π.χ. μαρτυρίες μαθητών) • Φυλλάδια για το φύλλο εργασίας «Ο δικός μου οδηγός ψηφιακής ευεξίας» • Φύλλα εργασίας «Exit Ticket» (για αναστοχασμό 3-2-1) • Μαρκαδόροι και μολύβια • Αυτοκόλλητα σημειώματα • Προαιρετικά: χαρτί διαγράμματος
Λεπτομερείς οδηγίες	**Προετοιμασία (7 λεπτά)**

	Ξεκινήστε αναφέροντας το θέμα: «Σήμερα, θα εξετάσουμε πώς τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζουν τα συναισθήματά μας, την εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας και τη γενική μας ευημερία» Ζητήστε από τους μαθητές να συμπληρώσουν μια σύντομη έρευνα για να κατανοήσουν πώς τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζουν τα συναισθήματά τους:
Λεπτομερείς οδηγίες	

	1	2	3	4	5
Περνάω πολύ χρόνο στα κοινωνικά δίκτυα κάθε μέρα.					
Το πρώτο πράγμα που κάνω το πρωί ή πριν πάω για ύπνο είναι να ελέγξω τα κοινωνικά δίκτυα.					
Νιώθω χαρούμενος/η μετά τη χρήση των κοινωνικών δικτύων					
Νιώθω άγχος, ανησυχία ή αναστάτωση μετά τη χρήση των κοινωνικών δικτύων.					
Συγκρίνω τον εαυτό μου με τους άλλους όταν χρησιμοποιώ τα κοινωνικά δίκτυα.					
Τα «μου αρέσει», τα σχόλια ή οι ακόλουθοι επηρεάζουν τη διάθεσή μου.					
Πιστεύω ότι τα κοινωνικά δίκτυα επηρεάζουν θετικά τα συναισθήματά μου.					

	Θέλω να κάνω αλλαγές για να μειώσω την επίδραση των κοινωνικών δικτύων στα συναισθήματά μου.					

Ενθαρρύνετε τους εθελοντές να μοιραστούν τυχόν σκέψεις τους μετά την έρευνα.

Ενεργοποιήστε τις προηγούμενες γνώσεις με ένα σύντομο βίντεο (1-2 λεπτά) που παρουσιάζει διάφορες συναισθηματικές αντιδράσεις στο περιεχόμενο των κοινωνικών δικτύων.

Εισάγετε βασικές έννοιες όπως η «κοινωνική σύγκριση» και η «επιμελημένη πραγματικότητα», ορίζοντάς τις εν συντομία.

Κοινωνική σύγκριση - https://dictionary.apa.org/social-comparison-theory είναι η κατάσταση κατά την οποία οι άνθρωποι αξιολογούν τις ικανότητες και τις στάσεις τους σε σχέση με εκείνες των άλλων, σε μια διαδικασία που διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην αυτοεικόνα και την υποκειμενική ευημερία.

Επιμελημένη εικόνα του εαυτού - https://www.psychologytoday.com/us/blog/2023`02/the-curated-self είναι η επιλογή και η παρουσίαση διαδικτυακού περιεχομένου που αφορά τον εαυτό σας, π.χ. στα κοινωνικά μέσα.

Ρωτήστε τους μαθητές: Συγκρίνετε ποτέ τον εαυτό σας με άλλους όταν χρησιμοποιείτε τα κοινωνικά δίκτυα; Επιλέγετε ποτέ περιεχόμενο που αφορά τον εαυτό σας πριν δημοσιεύσετε οτιδήποτε στα κοινωνικά δίκτυα;

Στη συνέχεια, δηλώστε: «Για να αξιοποιήσουμε στο έπακρο αυτό το μάθημα, ας αποφασίσουμε μαζί τι θέλουμε να μάθουμε. Ποιες ερωτήσεις έχετε σχετικά με την επίδραση των κοινωνικών δικτύων στα συναισθήματά σας ή στην εικόνα που έχετε για τον εαυτό σας;».

Δώστε στους μαθητές αυτοκόλλητα σημειώματα για να γράψουν τις ιδέες τους.

Λεπτομερείς οδηγίες	**Εξερεύνηση / Διερεύνηση (8 λεπτά)** Χωρίστε τους μαθητές σε μικρές ομάδες (3-4 άτομα) Ζητήστε τους να συζητήσουν και να καταγράψουν τους τρόπους με τους οποίους τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά τη

	διάθεση (π.χ. άγχος, θλίψη), την αυτοεκτίμηση (π.χ. σύγκριση ζωών, προβλήματα με την εικόνα του σώματος) και την καθημερινή ζωή (π.χ. διαταραχές ύπνου, διάσπαση της προσοχής). Οι παράγοντες μπορεί να περιλαμβάνουν τη συνεχή έκθεση σε εξιδανικευμένες εικόνες, ανησυχίες σχετικά με τον διαδικτυακό εκφοβισμό και την πίεση να παρουσιάζει κανείς έναν τέλειο εαυτό. Κάθε ομάδα γράφει σε αυτοκόλλητα σημειώματα τουλάχιστον 2 αιτίες και 2 συνέπειες που σχετίζονται με την ευημερία. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να μοιραστούν γρήγορα τις ιδέες τους, ώστε να τις συγκεντρώσετε στον πίνακα. **Κύρια δραστηριότητα / Δημιουργία (20–25 λεπτά)** Οι μαθητές θα δημιουργήσουν έναν προσωπικό «Πίνακα Παρακολούθησης της Ψηφιακής Ευεξίας μου», περιγράφοντας πρακτικά βήματα για τη βελτίωση της συναισθηματικής και ψυχικής τους υγείας σε σχέση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Συζητήστε με τους μαθητές τι θα κάνει έναν τέτοιο οδηγό επιτυχημένο. Παραδείγματα: σαφής και απλός, προσανατολισμένος στους στόχους, προσωπικός, εφαρμόσιμος, παρακινητικός, ελκυστικός. Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες και μοιράστε τους το φύλλο εργασίας. Εξηγήστε εν συντομία: «Θα δημιουργήσετε ένα προσωπικό σχέδιο για να υποστηρίξετε την ψηφιακή σας ευεξία, αναγνωρίζοντας και αντιμετωπίζοντας την επίδραση των κοινωνικών μέσων στην διάθεσή σας και την εικόνα που έχετε για τον εαυτό σας». Οι μαθητές κάνουν ανταλλαγή ιδεών και καταγράφουν τουλάχιστον τρία βήματα που μπορούν να εφαρμοστούν. Ενθαρρύνετέ τους να εξετάσουν στρατηγικές όπως το να σταματήσουν συνειδητά να ακολουθούν λογαριασμούς που προκαλούν αρνητικά συναισθήματα, να περιορίσουν την έκθεσή τους σε περιεχόμενο που έχει υποστεί εντατική επιμέλεια, να κάνουν «ψηφιακή αποτοξίνωση» για να ξεκουραστούν ψυχικά ή να αναζητήσουν θετικές διαδικτυακές κοινότητες.

	Περιηγηθείτε στην αίθουσα για να καθοδηγήσετε και να προωθήσετε τη βαθύτερη σκέψη.
Λεπτομερείς οδηγίες	**Κοινή χρήση & Ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές (5-10 λεπτά)** Οι μαθητές θα μοιραστούν τουλάχιστον μία προσωπική στρατηγική ψηφιακής ευεξίας με όλη την τάξη. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να πει: «Τώρα που έχετε αναπτύξει και συζητήσει τις στρατηγικές σας για την ψηφιακή ευεξία, ας ακούσουμε μερικούς από εσάς. Ποιος θα ήθελε να μοιραστεί μια στρατηγική που θεωρεί ιδιαίτερα χρήσιμη ή σημαντική;». Ζητήστε από μερικούς μαθητές να μοιραστούν εν συντομία (30-60 δευτερόλεπτα): τη στρατηγική και το λόγο για τον οποίο την επέλεξαν ή πώς ελπίζουν ότι θα τους βοηθήσει. Αφού μοιραστεί ο κάθε μαθητής, προτρέψτε μια σύντομη συζήτηση στην τάξη χρησιμοποιώντας ερωτήσεις όπως: «Γιατί πιστεύετε ότι αυτή η στρατηγική θα μπορούσε να είναι χρήσιμη;» ή «Ποιες προκλήσεις θα μπορούσε να αντιμετωπίσει κάποιος κατά τη χρήση αυτής της στρατηγικής — και πώς θα μπορούσε να τις ξεπεράσει;». Ενθαρρύνετε 1-2 σύντομα σχόλια ή ιδέες για κάθε στρατηγική που μοιράστηκε κάποιος, ώστε να διατηρηθεί ο ρυθμός της συζήτησης. **Ανασκόπηση & Ολοκλήρωση (5 λεπτά)** Ατομική αναστοχασμός με τη χρήση ενός δελτίου εξόδου. Μοιράστε ένα «3-2-1» φύλλο αξιολόγησης σε κάθε μαθητή. Οι μαθητές πρέπει να αναστοχαστούν ατομικά πάνω στο μάθημα απαντώντας στις ερωτήσεις: • «3 πράγματα που έμαθα σχετικά με τον αντίκτυπο των κοινωνικών μέσων στην ευημερία», • «2 στρατηγικές που θα δοκιμάσω αυτή την εβδομάδα για να διαχειριστώ τις ψηφιακές μου συνήθειες με στόχο την καλύτερη ψυχική υγεία», • «1 ερώτηση που εξακολουθώ να έχω σχετικά με την ψηφιακή ευεξία και την εικόνα του εαυτού μου».

	Συλλέξτε τα δελτία αξιολόγησης ως μέσο αξιολόγησης και για να διαμορφώσετε τα μελλοντικά μαθήματα. Εάν είναι δυνατόν, συζητήστε τις ερωτήσεις που έθεσαν οι μαθητές στην επόμενη τάξη. Ολοκληρώστε ρωτώντας: «Ποια μικρή αλλαγή θα κάνετε αυτή την εβδομάδα για να προστατεύσετε την ευημερία σας στα κοινωνικά δίκτυα;»
Σύνδεσμος προς την εφαρμογή DigRight	Χρησιμοποιήστε την ενότητα «Εθισμός στα κοινωνικά δίκτυα» της εφαρμογής DigRight. Οι μαθητές μπορούν να δοκιμάσουν τις απαντήσεις τους σε σενάρια με έντονο συναισθηματικό φορτίο που σχετίζονται με την κοινωνική σύγκριση και την επιβεβαίωση μέσω του διαδικτύου, βλέποντας πώς οι διαφορετικές επιλογές επηρεάζουν την ευημερία τους μέσα στο παιχνίδι.
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 βοηθήσουν να εξηγήσουν τις έννοιες κατά τη διάρκεια της κύριας εργασίας. Προσφέρετε ποικίλες επιλογές για την «Κύρια Εργασία», επιτρέποντας στους μαθητές να σχεδιάσουν ή να παρουσιάσουν προφορικά τις στρατηγικές τους αντί να τις γράψουν, αν το προτιμούν. Επιτρέψτε επίσης τη χρήση ψηφιακής μορφής. Να είστε ευαίσθητοι σε πιθανές προσωπικές δυσκολίες που σχετίζονται με την εικόνα του σώματος ή την ψυχική υγεία, εξασφαλίζοντας έναν ασφαλή χώρο για συζήτηση.
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 ανταλλαγής ιδεών (αξιολόγηση από συμμαθητές) καθώς και την ανασκόπηση των σχεδίων του «My Digital Well-being Tracker».

	Αυτοαξιολόγηση Τα «3-2-1» exit tickets παρέχουν μια αυτοαξιολόγηση και έναν τελικό έλεγχο της κατανόησης των μαθητών σχετικά με τις βασικές έννοιες και την εφαρμογή τους. Η παρατήρηση του εκπαιδευτικού κατά τη διάρκεια της κύριας εργασίας και των τμημάτων ανταλλαγής απόψεων θα ελέγξει την ικανότητα των μαθητών να συνδέουν τη χρήση των κοινωνικών μέσων με την προσωπική ευεξία και να αναπτύσσουν σχετικές στρατηγικές.

Εργαλεία παρατήρησης (λίστες ελέγχου, κριτήρια αξιολόγησης)

Μια λίστα ελέγχου παρατήρησης για τον εκπαιδευτικό μπορεί να χρησιμοποιηθεί ανεπίσημα ενώ περιφέρεται στην τάξη ή κατά τη διάρκεια των παρουσιάσεων.

Για παράδειγμα:

	1	2	3	4	5
Οι μαθητές εντοπίζουν τις επιπτώσεις στην αυτοεκτίμηση					
Οι μαθητές προτείνουν στρατηγικές για την ψυχική ευεξία					
Οι μαθητές συμμετέχουν ενεργά στη συζήτηση					

Ερωτήσεις για προβληματισμό για τους μαθητές	• Ποιο ήταν το πιο εκπληκτικό πράγμα που μάθατε σήμερα σχετικά με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τα συναισθήματα; • Τι σας βοήθησε να μάθετε σήμερα; • Ποια αλλαγή θα μπορούσε να κάνει τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης πιο υγιή για το μυαλό σου;
Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό	Λάβετε υπόψη ότι ορισμένοι μαθητές μπορεί να αισθανθούν αμυντικοί ή να νιώσουν αμηχανία αν αναγνωρίσουν τον εαυτό τους στα παραδείγματα που σχετίζονται με την αυτοεκτίμηση ή το άγχος.

	Αποδώστε φυσιολογικό χαρακτήρα στην εμπειρία αυτή, τονίζοντας ότι σχεδόν όλοι δυσκολεύονται να βρουν ισορροπία στη διαδικτυακή τους ζωή. Ενθαρρύνετε τη θετική, προσανατολισμένη στη λύση σκέψη αντί για ενοχές. Προσέξτε τους μαθητές που δεν συμμετέχουν ενεργά· ζευγαρώστε τους με συμμαθητές που τους υποστηρίζουν. Εστιάστε στην εκμάθηση πρακτικών στρατηγικών αντί για ηθικολογίες.

Σχέδιο μαθήματος 3	
Τίτλος	Αποκαλύπτοντας το Feed: Αλγόριθμοι και οι ψηφιακές σας συνήθειες.
Ηλικιακή ομάδα	16–18 ετών
Διάρκεια	45–50 λεπτά
Μαθησιακός στόχος	Οι μαθητές θα αναλύσουν κριτικά τον τρόπο με τον οποίο οι αλγόριθμοι των κοινωνικών μέσων επηρεάζουν τις καταναλωτικές τους συνήθειες και τη συναισθηματική τους ευεξία, επιτρέποντάς τους να εντοπίσουν προσωπικούς παράγοντες που ενεργοποιούν συγκεκριμένες αντιδράσεις και να αναπτύξουν στρατηγικές για να ανακτήσουν τον έλεγχο των ψηφιακών τους αλληλεπιδράσεων και να μετριάσουν τον κίνδυνο εθισμού στα κοινωνικά μέσα.
Μαθησιακά αποτελέσματα	Οι μαθητές θα είναι σε θέση να: • Να εξηγήσουν πώς οι αλγόριθμοι των κοινωνικών δικτύων έχουν σχεδιαστεί για να μεγιστοποιούν την αλληλεπίδραση. • Να προσδιορίσουν τουλάχιστον τρεις τρόπους με τους οποίους οι αλγόριθμοι επηρεάζουν την προσωπική τους χρήση των κοινωνικών μέσων και τη συναισθηματική τους κατάσταση. • Να προτείνουν δύο πρακτικές στρατηγικές για την εξουδετέρωση της επιρροής των αλγορίθμων και την προώθηση πιο υγιών διαδικτυακών συνηθειών.

Απαιτούμενα εργαλεία/υλικά	• Προβολέας ή διαδραστικός πίνακας με ηχεία + υπολογιστής • Σύντομο επεξηγηματικό βίντεο (2-3 λεπτά) σχετικά με τους αλγόριθμους των κοινωνικών δικτύων (π.χ. από απόσπασμα ντοκιμαντέρ ή εκπαιδευτικό κανάλι) • Φυλλάδια για το «Φύλλο εργασίας για την επίδραση των αλγορίθμων» • Φύλλα εργασίας «Exit Ticket» (για αναστοχασμό 3-2-1) • Μαρκαδόροι και μολύβια • Αυτοκόλλητα σημειώματα • Προαιρετικά: χαρτί διαγράμματος
Λεπτομερείς οδηγίες	**Προετοιμασία (10 λεπτά)** Ξεκινήστε με το θέμα: *«Σήμερα θα εξερευνήσουμε τις κρυφές δυνάμεις που διαμορφώνουν την εμπειρία μας στο διαδίκτυο: τους αλγόριθμους των κοινωνικών δικτύων. Θα δούμε πώς λειτουργούν και πώς μπορεί να τροφοδοτούν τον εθισμό στα κοινωνικά δίκτυα».* Ξεκινήστε με μια ερώτηση: *«Πιστεύετε ότι η ροή σας είναι απόλυτα προσαρμοσμένη στις προτιμήσεις σας; Σας έχει συμβεί ποτέ να περιηγείστε ατέλειωτα σε περιεχόμενο που δεν αναζητήσατε;»* Προβάλετε ένα σύντομο βίντεο (2–3 λεπτά) που παρουσιάζει τους αλγόριθμους και τον σκοπό τους. Στη συνέχεια, ρωτήστε: *«Πώς επηρεάζουν αυτοί οι αλγόριθμοι τον χρόνο που περνάτε στο διαδίκτυο; Το γεγονός ότι γνωρίζετε ότι το περιεχόμενο είναι επιμελημένο σας κάνει να νιώθετε ότι έχετε περισσότερο ή λιγότερο τον έλεγχο;»* Εισάγετε τον όρο **«Αλγοριθμική Επιρροή»**: ισχυρά προγράμματα που διαμορφώνουν τις ροές περιεχομένου, οδηγώντας σε περισσότερο χρόνο μπροστά στην οθόνη, φυσαλίδες φίλτρων και λιγότερο έλεγχο — συμβάλλοντας έτσι στη δημιουργία εθιστικών προτύπων συμπεριφοράς. Στη συνέχεια, δημιουργήστε από κοινού τους στόχους της τάξης: δώστε στους μαθητές αυτοκόλλητα σημειώματα για να γράψουν ερωτήσεις (π.χ., *«Πώς μπορώ να σταματήσω να κύλιω την οθόνη;»*). Ομαδοποιήστε τις ιδέες και, στη συνέχεια, εξειδικεύστε τις σε 1–2 εφαρμόσιμους στόχους, όπως *«Θα εξηγήσουμε την αλγοριθμική επιρροή και θα προτείνουμε στρατηγικές για τη διαχείρισή της».*
Λεπτομερείς οδηγίες	**Εξερεύνηση / Διερεύνηση (7 λεπτά)**

	Κάντε καταιγισμό ιδεών για τις αιτίες και τις συνέπειες της αλγοριθμικής επιρροής στις ψηφιακές συνήθειες. Δημιουργήστε έναν πίνακα στον πίνακα με δύο στήλες: ΑΙΤΙΕΣ (Γιατί οι αλγόριθμοι μας κρατούν εθισμένους) και ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ (Πώς μας επηρεάζουν). Χωρίστε τους μαθητές σε μικρές ομάδες (3–4 άτομα) και ζητήστε τους να συζητήσουν και να καταγράψουν τους λόγους για τους οποίους οι αλγόριθμοι ενθαρρύνουν τη συνεχή ενασχόληση (π.χ. εξατομίκευση, συστήματα ανταμοιβής, καινοτομία) και πώς αυτό επηρεάζει τους χρήστες (π.χ. FOMO, σύγκριση, «ηχητικές αίθουσες», απώλεια χρόνου, άγχος, διαταραχή ύπνου, κατακερματισμός της προσοχής). Κάθε ομάδα γράφει τουλάχιστον 2 αιτίες και 2 συνέπειες σε αυτοκόλλητα σημειώματα. Στη συνέχεια, οργανώστε μια σύντομη ανταλλαγή ιδεών για να συγκεντρώσετε τις ιδέες στον πίνακα **Κύρια εργασία / Δημιουργία (20 λεπτά)** Οι μαθητές θα δημιουργήσουν ένα προσωπικό σχέδιο στο οποίο θα περιγράφουν πρακτικές, εφαρμόσιμες στρατηγικές για τη διαχείριση της επιρροής των αλγορίθμων και τη μείωση του κινδύνου εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες και μοιράστε το φύλλο εργασίας «Φύλλο εργασίας για τον αλγοριθμικό αντίκτυπο». Εξηγήστε εν συντομία τον σκοπό: «Θα δημιουργήσετε μια στρατηγική για τη βελτίωση της ψηφιακής σας ευημερίας, κατανοώντας και μετριάζοντας τον αντίκτυπο των αλγορίθμων». Επιτρέψτε τη συζήτηση και τη συνεργασία, αλλά κάθε μαθητής θα ολοκληρώσει το δικό του σχέδιο. Ζητήστε από τους μαθητές να αποφασίσουν πόσο εύκολο ή δύσκολο θα είναι να εφαρμοστεί το σχέδιο. Οι μαθητές μπορούν να συζητήσουν τους λόγους σε ζευγάρια ή ομάδες. Σε περίπτωση δυσκολίας, δώστε στους μαθητές έτοιμα προς χρήση φύλλα εργασίας. Το φύλλο εργασίας θα πρέπει να καθοδηγήσει τους μαθητές ώστε: * Να εντοπίσουν συγκεκριμένες περιπτώσεις όπου ένιωσαν «εθισμένοι» από έναν αλγόριθμο. * Να σκεφτούν και να καταγράψουν τουλάχιστον τρία πρακτικά βήματα για να ανακτήσουν τον έλεγχο. Ενθαρρύνετέ τους να εξετάσουν: να σταματήσουν ενεργά να ακολουθούν άσχετους ή αρνητικούς λογαριασμούς, να αναζητήσουν ποικίλες πηγές ειδήσεων, να χρησιμοποιήσουν επεκτάσεις του προγράμματος περιήγησης για να περιορίσουν την παρακολούθηση, να ορίσουν χρονικά όρια

	για τις εφαρμογές, να αλλάξουν τις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων ή να ασχοληθούν με την προσεκτική κύλιση (π.χ. να ανοίγουν μια εφαρμογή με συγκεκριμένο σκοπό και στη συνέχεια να την κλείνουν). * Να προτείνουν μια δραστηριότητα «αλγοριθμικού διαλείμματος» – μια εναλλακτική λύση εκτός σύνδεσης αντί της κύλισης, όταν νιώθουν την ανάγκη να στραφούν προς τη συσκευή τους. Περιηγηθείτε στην αίθουσα για να καθοδηγήσετε και να προτρέψετε σε βαθύτερη σκέψη: «Πώς μπορείτε να κάνετε αυτές τις στρατηγικές πραγματικά προσωπικές και βιώσιμες;» «Τι είδους περιεχόμενο *θέλετε* να βλέπετε και πώς μπορείτε να εκπαιδεύσετε τον αλγόριθμο να σας δείχνει περισσότερο από αυτό ή να το παρακάμπτει εντελώς;»
Λεπτομερείς οδηγίες	**Ανταλλαγή απόψεων και ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές (8 λεπτά)** Οι μαθητές μοιράζονται με την τάξη τουλάχιστον μία προσωπική στρατηγική για τη διαχείριση της αλγοριθμικής επιρροής και αξιολογούν πόσο εύκολη ή δύσκολη θα είναι η εφαρμογή της και γιατί. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να πει: «Τώρα που έχετε αναπτύξει τις στρατηγικές σας, ας ακούσουμε τις απόψεις σας. Ποιος θα ήθελε να μοιραστεί μια στρατηγική που θεωρεί χρήσιμη για την καταπολέμηση της επιρροής των αλγορίθμων;» Οι μαθητές μοιράζονται εν συντομία τη στρατηγική και εξηγούν γιατί την επέλεξαν ή πώς ελπίζουν ότι θα τους βοηθήσει. Στη συνέχεια, προτρέψτε μια σύντομη συζήτηση χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες ερωτήσεις: * «Γιατί πιστεύετε ότι αυτή η στρατηγική θα μπορούσε να είναι χρήσιμη, ειδικά με βάση όσα μάθαμε για τους αλγόριθμους;» * «Ποιες δυσκολίες μπορεί να αντιμετωπίσει κάποιος κατά τη χρήση αυτής της στρατηγικής — και πώς θα μπορούσε να τις ξεπεράσει;» Ενθαρρύνετε τους μαθητές να εκφράσουν σχόλια ή ιδέες για κάθε στρατηγική που παρουσιάζεται, ώστε να διατηρηθεί ο ρυθμός της συζήτησης. **Ανασκόπηση & Ολοκλήρωση (5–10 λεπτά)** Ατομική αναστοχασμός με τη χρήση ενός δελτίου αναστοχασμού. Μοιράστε σε κάθε μαθητή ένα **δελτίο αναστοχασμού «3-2-1»**. Οι μαθητές πρέπει να

	αναστοχαστούν ατομικά πάνω στο μάθημα απαντώντας στις ακόλουθες ερωτήσεις: «3 πράγματα που έμαθα για την επιρροή των αλγορίθμων και τον εθισμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης», «2 στρατηγικές που θα δοκιμάσω αυτή την εβδομάδα για να διαχειριστώ τις συνήθειές μου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης», «1 ερώτηση που εξακολουθώ να έχω σχετικά με την ψηφιακή ευημερία». Συλλέξτε τα ερωτηματολόγια ως μορφή αξιολόγησης και για να διαμορφώσετε τα μελλοντικά μαθήματα. Εάν είναι δυνατόν, συζητήστε τις ερωτήσεις στην επόμενη τάξη. Επίσης, ζητήστε από τους μαθητές να μοιραστούν ποιες στρατηγικές αποδείχθηκαν εύκολες/δύσκολες και ποιες ήταν χρήσιμες στην πραγματική ζωή.
Σύνδεσμος προς την εφαρμογή DigRight	Χρησιμοποιήστε την ενότητα «Εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης» της εφαρμογής DigRight για να εξερευνήσετε τη λήψη αποφάσεων στην πραγματική ζωή που επηρεάζεται από τον σχεδιασμό των εφαρμογών. Οι μαθητές μπορούν να δοκιμάσουν πώς αντιδρούν συναισθηματικά και γνωστικά σε σενάρια που αποσκοπούν στην πειθώ.
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 βοηθήσουν να εξηγήσουν έννοιες ή να διαμορφώσουν στρατηγικές κατά τη διάρκεια της κύριας εργασίας. • Προσφέρετε ποικίλες επιλογές για την «Κύρια Εργασία», επιτρέποντας στους μαθητές να σχεδιάσουν ή να παρουσιάσουν προφορικά τις στρατηγικές τους αντί να τις γράψουν, αν το προτιμούν. • Εξετάστε το ενδεχόμενο να παρέχετε παραδείγματα κοινών αλγοριθμικών «αγκίστρων» για συζήτηση.
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 ανταλλαγής ιδεών (αξιολόγηση από συμμαθητές) καθώς και την ανασκόπηση των «Φύλλων Εργασίας Αλγοριθμικής Επίδρασης».

	Αυτοαξιολόγηση Τα **«3-2-1» exit tickets** παρέχουν μια αυτοαξιολόγηση και έναν τελικό έλεγχο της κατανόησης των μαθητών σχετικά με τις βασικές έννοιες και την εφαρμογή τους, ειδικά όσον αφορά την αλγοριθμική επιρροή στην εξάρτηση από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Οι ερωτήσεις του εκπαιδευτικού κατά τη διάρκεια της ομαδικής εργασίας θα μετρήσουν το βάθος της κατανόησης.

Εργαλεία παρατήρησης (λίστες ελέγχου, κριτήρια αξιολόγησης)

Λίστα ελέγχου παρατήρησης για τον εκπαιδευτικό:

Όνομα μαθητή	Συμμετέχει στη συζήτηση	Ορίζει την αλγοριθμική επιρροή	Εξηγεί με δικά του λόγια	Αναγνωρίζει τις προσωπικές συνέπειες	Στοχαστική/Συγκεκριμένη αντανάκλαση	Προτείνει 2+ στρατηγικές	Οι στρατηγικές είναι εφικτές/ αποτελεσματικές

<table>
<tr><td>Ερωτήσεις αναστοχασμού για τους μαθητές</td><td>

- Πώς άλλαξε το σημερινό μάθημα τον τρόπο με τον οποίο σκέφτομαι το περιεχόμενο που βλέπω στο διαδίκτυο;
- Ποιο είναι το ένα πράγμα που θα κάνω διαφορετικά από σήμερα και μετά, ώστε να είμαι πιο προσεκτικός όσον αφορά την επιρροή των αλγορίθμων;

</td></tr>
<tr><td>Πρότυπα αξιολόγησης από συμμαθητές/αυτοαξιολόγησης</td><td>

Λίστα ελέγχου αυτοαξιολόγησης – Ευαισθητοποίηση σχετικά με τους αλγόριθμους:

<table>
<tr><th>Δήλωση</th><th>Ναι</th><th>Όχι</th></tr>
<tr><td>Κατανοώ πώς οι αλγόριθμοι επηρεάζουν τη χρήση των κοινωνικών μέσων από μέρους μου.</td><td>☐</td><td>☐</td></tr>
<tr><td>Έχω καταρτίσει ένα ρεαλιστικό σχέδιο για τη διαχείριση της επιρροής των αλγορίθμων.</td><td>☐</td><td>☐</td></tr>
<tr><td>Είμαι σίγουρος ότι μπορώ να δοκιμάσω τουλάχιστον μία στρατηγική αυτή την εβδομάδα.</td><td>☐</td><td>☐</td></tr>
<tr><td colspan="3">Προαιρετική ανασκόπηση
• Ποιο είναι το ένα πράγμα για το οποίο είμαι περήφανος/η στο σχέδιό μου;
• Τι θα μπορούσα να βελτιώσω ή να προσθέσω;</td></tr>
</table>

</td></tr>
<tr><td>Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό</td><td>Παρατηρήστε τις αλληλεπιδράσεις των μαθητών κατά τη φάση «Εξερεύνηση/Έρευνα» για να τους ευαισθητοποιήσετε σχετικά με τις λεπτές ψηφιακές συνήθειες. Προβλέψτε ότι ορισμένοι μαθητές ενδέχεται να αισθανθούν συγκλονισμένοι ή να υιοθετήσουν αμυντική στάση όταν συνειδητοποιήσουν την έκταση του αλγοριθμικού ελέγχου. Διαμορφώστε το μάθημα με επίκεντρο την ενδυνάμωση και την ανάκτηση του ελέγχου, και όχι απλώς τον περιορισμό της πρόσβασης. Δώστε προσοχή στους μαθητές που φαίνονται ιδιαίτερα αφοσιωμένοι ή αναστατωμένοι από τα θέματα που</td></tr>
</table>

	συζητούνται. Ενθαρρύνετε τη θετική, προσανατολισμένη προς τη λύση σκέψη αντί για την ενοχή.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι – ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΩΝ

Δράση / Στρατηγική	**απλή**	**μέτρια**	**δύσκολη**
Θα σημειώσω ποια είδη αναρτήσεων ή βίντεο μου προτείνονται πιο συχνά και γιατί (likes, χρόνος παρακολούθησης, ακόλουθοι κ.λπ.).			
Για μία εβδομάδα, θα καταγράψω πόσο χρόνο αφιερώνω στα κοινωνικά δίκτυα και τι συναισθήματα νιώθω μετά (χαρά, διάσπαση της προσοχής, άγχος, έμπνευση κ.λπ.).			
Θα χρησιμοποιήσω τις αναφορές χρόνου χρήσης του κινητού μου για να δω ποιες εφαρμογές χρησιμοποιώ περισσότερο.			
Θα διαγράψω ή θα θέσω σε παύση το ιστορικό παρακολούθησής μου σε μία εφαρμογή για να «επαναφέρω» τις προτάσεις.			
Θα απενεργοποιήσω τις εξατομικευμένες διαφημίσεις όπου είναι δυνατόν.			
Θα απενεργοποιήσω τις εξατομικευμένες διαφημίσεις όπου είναι δυνατόν.			
Θα περιορίσω την περιήγηση στα κοινωνικά δίκτυα σε 30 λεπτά την ημέρα, χρησιμοποιώντας χρονόμετρα των εφαρμογών.			
Θα αντικαταστήσω την περιήγηση αργά το βράδυ με ανάγνωση ή συγγραφή ημερολογίου.			
Θα γράψω μια σελίδα με τις σκέψεις μου ή θα δημιουργήσω ένα σύντομο βίντεο σχετικά με όσα έμαθα από τον έλεγχο της έκθεσής μου στους αλγόριθμους.			
Μοιραστείτε συμβουλές με τους συμμαθητές σας για το πώς να δημιουργήσετε μια πιο υγιή ψηφιακή ζωή.			

Σχέδιο μαθήματος 4	
Τίτλος	Βοηθώντας τους εφήβους να διαχειριστούν τη χρήση των κοινωνικών μέσων
Ηλικιακή ομάδα	Γονείς εφήβων ηλικίας 12–18 ετών
Διάρκεια	60 λεπτά
Μαθησιακός στόχος	Οι γονείς θα αποκτήσουν επίγνωση των ενδείξεων εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στους εφήβους, θα κατανοήσουν τις συναισθηματικές, γνωστικές και κοινωνικές επιπτώσεις του και θα μάθουν αποτελεσματικές, υποστηρικτικές στρατηγικές για την καθοδήγηση πιο υγιών συμπεριφορών στο διαδίκτυο. Θα αποκτήσουν πρακτικά εργαλεία για να ξεκινήσουν εποικοδομητικές συζητήσεις και να θέσουν ισορροπημένα ψηφιακά όρια στο σπίτι.
Μαθησιακά αποτελέσματα	• Οι γονείς μπορούν να αναγνωρίσουν τουλάχιστον τρία προειδοποιητικά σημάδια εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στους εφήβους. • Οι γονείς μπορούν να εφαρμόσουν δύο στρατηγικές για να υποστηρίξουν την ισορροπημένη χρήση των ψηφιακών μέσων στο σπίτι. • Οι γονείς αναστοχάζονται τον δικό τους ρόλο ως ψηφιακά πρότυπα.
Απαιτούμενα εργαλεία/υλικά	• Προβολέας/διαδραστικός πίνακας • Σύντομο ενημερωτικό βίντεο (2–3 λεπτά) σχετικά με τον χρόνο που περνούν οι έφηβοι μπροστά στην οθόνη: • Έντυπα φυλλάδια (λίστα ελέγχου προειδοποιητικών σημείων, θέματα για να ξεκινήσετε τη συζήτηση, πρότυπο οικογενειακής συμφωνίας) • Αυτοκόλλητα σημειώματα, στυλό, πίνακας παρουσιάσεων/μαρκαδόροι
Λεπτομερείς οδηγίες	**Προετοιμασία (10 λεπτά)** Ξεκινήστε με ένα σύντομο βίντεο που δείχνει πώς οι έφηβοι περνούν ώρες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και πώς αυτό επηρεάζει τον ύπνο, το σχολείο και τα συναισθήματά τους. Ρωτήστε τους γονείς: *«Σας φαίνεται οικείο αυτό;»*

	Παρουσιάστε μια σειρά μαρτυριών από εφήβους σχετικά με τη χρήση των κοινωνικών δικτύων: «Θέλω απλώς να σταματήσω να κοιτάζω την οθόνη, αλλά δεν ξέρω πώς». Τομ, 16 ετών. «Απλά νιώθω ότι χρειάζομαι το κινητό μου, καταλαβαίνετε; Σαν να με βοηθάει να περάσω τη μέρα μου», Άντι, 17 ετών. «Νιώθω πολύ πιο ανασφαλής από ό,τι στην αρχή της χρονιάς», Άννα, 15 ετών «Στεναχωριέμαι πολύ όταν δεν παίρνω πολλά "μου αρέσει"», Τομ, 14 ετών. Ζητήστε από 2–3 εθελοντές να μοιραστούν σύντομες ιστορίες σχετικά με τις ψηφιακές συνήθειες των εφήβων τους. Στη συνέχεια, περιγράψτε τους στόχους της συνεδρίας: αναγνώριση των **ενδείξεων** μη υγιούς χρήσης, διερεύνηση **των αιτίων** και συζήτηση **στρατηγικών**. Τονίστε ότι ο σκοπός δεν είναι η επίρριψη ευθυνών, αλλά η καθοδήγηση και η υποστήριξη. Ρωτήστε: *«Ποιες προκλήσεις αντιμετωπίζετε στην καθοδήγηση της χρήσης της οθόνης από το παιδί σας;»* Συγκεντρώστε τις απαντήσεις σε έναν πίνακα για να δείξετε τις κοινές ανησυχίες και να κανονικοποιήσετε τις εμπειρίες τους.
Λεπτομερείς οδηγίες	**Εξερεύνηση / Διερεύνηση (10 λεπτά)** Σε ζευγάρια, οι γονείς σκέφτονται **λόγους** για τους οποίους οι έφηβοι κάνουν υπερβολική χρήση των κοινωνικών μέσων (πίεση από τους συνομηλίκους, φόβος να χάσουν κάτι, ανάγκη για αναγνώριση, πλήξη, ανακούφιση από το άγχος). Στη συνέχεια, συζητούν **τις συνέπειες** που έχουν παρατηρήσει (απώλεια ύπνου, εναλλαγές διάθεσης, έλλειψη συγκέντρωσης, συγκρούσεις στο σπίτι). Οι ομάδες μοιράζονται από μία παρατήρηση η καθεμία, ενώ ο συντονιστής δημιουργεί έναν χάρτη αιτίου-αποτελέσματος στον πίνακα, επισημαίνοντας την πολυπλοκότητα του ζητήματος. **Κύρια δραστηριότητα / Δημιουργία (30 λεπτά)**

	Η κύρια δραστηριότητα: **Σχεδιασμός μιας οικογενειακής ψηφιακής στρατηγικής.** Οι γονείς εργάζονται σε μικρές ομάδες με ένα φύλλο εργασίας χωρισμένο σε τρία βήματα: 1. **Προειδοποιητικά σημάδια:** Προσδιορίστε συμπεριφορές που μπορεί να υποδηλώνουν προβληματική χρήση (απομόνωση, ευερεθιστότητα όταν δεν είναι συνδεδεμένοι, παραμέληση υποχρεώσεων). 2. **Υποστηρικτικές απαντήσεις:** Καταγράψτε πρακτικές στρατηγικές (καθορισμός κοινών ωρών χωρίς συσκευές, χρήση εφαρμογών για την παρακολούθηση του χρόνου, συμμετοχή σε οικογενειακές δραστηριότητες εκτός διαδικτύου, ενθάρρυνση χόμπι). 3. **Θέματα για να ξεκινήσει η συζήτηση:** Αναπτύξτε τρόπους, κατάλληλους για την ηλικία και χωρίς επικριτικό τόνο, για να μιλήσετε στους εφήβους (π.χ., *«Παρατηρώ ότι φαίνεσαι κουρασμένος αφού περιηγείσαι στο διαδίκτυο αργά το βράδυ. Πώς νιώθεις γι' αυτό;»*). Ο συντονιστής περιφέρεται μεταξύ των ομάδων, ενθαρρύνοντας ρεαλιστικές, ενσυναίσθητες στρατηγικές αντί για αυστηρό έλεγχο. Κάθε ομάδα συντάσσει ένα προσχέδιο «Οικογενειακής Ψηφιακής Συμφωνίας» (3 απλοί κανόνες + 2 ενθαρρυντικές ενέργειες). **Ανταλλαγή απόψεων και ανατροφοδότηση από τους συνομηλίκους (5–10 λεπτά)** Οι ομάδες μοιράζονται μία στρατηγική ή ιδέα για τη συμφωνία. Οι άλλοι γονείς δίνουν ανατροφοδότηση χρησιμοποιώντας ερωτήσεις όπως: *«Αυτό θα μπορούσε να λειτουργήσει στο σπίτι μου επειδή...», «Κάτι που θα μπορούσατε να προσθέσετε* είναι...». Αυτή η ανταλλαγή αναγνωρίζει τις διαφορετικές προσεγγίσεις στην ανατροφή των παιδιών και δημιουργεί μια δεξαμενή ιδεών. **Ανασκόπηση και κλείσιμο (5–10 λεπτά)** Οι γονείς συμπληρώνουν ατομικά μια **κάρτα αποχώρησης 3–2–1**: • 3 πράγματα που έμαθα σήμερα • 2 στρατηγικές που θα δοκιμάσω στο σπίτι • 1 πρόκληση που εξακολουθώ να αντιμετωπίζω

	Ολοκληρώστε με μια ερώτηση αναστοχασμού: *«Ποιο πρότυπο θέλω να είμαι για το παιδί μου στο διαδίκτυο;»* Ενθαρρύνετε τους γονείς να δεσμευτούν να κάνουν μια μικρή αλλαγή στη δική τους ψηφιακή συμπεριφορά.
Σύνδεσμος προς την εφαρμογή DigRight	Παρουσιάστε στους γονείς την εφαρμογή DigRight και εξηγήστε τους πώς μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά τους. Ενθαρρύνετε τους γονείς να χρησιμοποιούν την εφαρμογή μαζί με τα παιδιά τους στο σπίτι. Μαζί μπορούν να εξερευνήσουν διαφορετικά σενάρια και να συζητήσουν διάφορες λύσεις/στρατηγικές.
Συμβουλές για ένταξη/προσαρμογή	• Προσφέρετε απλά οπτικά στοιχεία (εικονίδια, διαγράμματα) για τις βασικές ιδέες. • Φροντίστε να δημιουργήσετε μια ατμόσφαιρα χωρίς επικρίσεις και γεμάτη υποστήριξη, που σέβεται τους διαφορετικούς τρόπους ανατροφής των παιδιών. • Για πολυγλωσσικές οικογένειες: ενθαρρύνετε κοινές οικογενειακές γλωσσικές ρουτίνες, ορίστε ζώνες χωρίς ηλεκτρονικές συσκευές και προγραμματίστε συγκεκριμένες ώρες για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. • Για οικογένειες με περιορισμένη γραμματική ικανότητα: οπτικά ερεθίσματα, προφορικές οδηγίες, πρότυπα συμπεριφοράς, συνεδρίες αφήγησης ιστοριών, ρουτίνες αντί για αφηρημένους κανόνες, χρονόμετρα, οπτικά ρολόγια. • Για οικογένειες με ηλικιωμένο μέλος που φροντίζει την οικογένεια: δραστηριότητες εκτός διαδικτύου, ανταλλαγή εμπειριών και ιστοριών, επίδειξη θετικής χρήσης του διαδικτύου. • Για μονογονεϊκές οικογένειες: σαφείς και απλές ρουτίνες, ο μονογονιός γονέας ως πρότυπο, θετική ενίσχυση, μεγιστοποίηση του περιορισμένου ποιοτικού χρόνου.
Αξιολόγηση, εκτίμηση και αναστοχασμός	**Διαμορφωτική αξιολόγηση** Η διαμορφωτική αξιολόγηση βασίζεται στην ενεργή συμμετοχή σε ομαδικές συζητήσεις, στην ποιότητα των προτεινόμενων στρατηγικών και στον αναστοχασμό στις κάρτες εξόδου. **Αυτοαξιολόγηση** Η αυτοαξιολόγηση πραγματοποιείται όταν οι γονείς καταγράφουν προσωπικά βήματα δράσης, ενώ η αξιολόγηση από ομοτίμους γίνεται μέσω ανατροφοδότησης κατά τη διάρκεια της ανταλλαγής απόψεων στην ομάδα. Ο

στόχος δεν είναι να αξιολογηθεί η ορθότητα, αλλά να διασφαλιστεί ότι οι γονείς θα φύγουν με πρακτικές, ρεαλιστικές ιδέες προσαρμοσμένες στις οικογενειακές τους καταστάσεις.

Ζητήστε από τους γονείς να αναστοχαστούν σχετικά με τις δικές τους συνήθειες χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

	1	2	3	4	5
Έχω συνείδηση του πόσο χρόνο αφιερώνω στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.					
Έχω επίγνωση του πόσο επηρεάζουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης τη διάθεσή μου.					
Η χρήση των κοινωνικών δικτύων δεν επηρεάζει την προσοχή που δίνω στην οικογένειά μου.					
Χρησιμοποιώ τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με σκοπό, δεν περιορίζομαι απλώς στο να τα περιηγούμαι μηχανικά.					
Αναλογίζομαι τακτικά τις συνήθειές μου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και κάνω προσαρμογές.					

Εάν είναι δυνατόν, οργανώστε μια συνάντηση παρακολούθησης κατά τη διάρκεια της οποίας οι γονείς θα μοιραστούν ποιες στρατηγικές εφάρμοσαν, τι λειτούργησε και τι όχι.

Εργαλεία παρατήρησης (λίστες ελέγχου, κριτήρια αξιολόγησης)

Λίστα ελέγχου παρατήρησης για τον συντονιστή

	ναι	**όχι**

• Οι γονείς μπορούν να εντοπίσουν τουλάχιστον 2 προειδοποιητικά σημάδια.		
• Οι γονείς προτείνουν τουλάχιστον μία στρατηγική κατά τη διάρκεια της ομαδικής εργασίας.		
• Οι γονείς συμμετέχουν με σεβασμό στην ανταλλαγή απόψεων μεταξύ ομοτίμων.		

Κριτήρια αξιολόγησης για την Ψηφιακή Στρατηγική της Οικογένειας (κλίμακα 0–2):

Κριτήρια	**0**	**1**	**2**
Εντοπισμός προειδοποιητικών σημείων	Κανένα	1 ένδειξη	2+ενδείξεις
Προτεινόμενες στρατηγικές	Καμία	1 στρατηγική	2+στρατηγικές
Εφικτότητα και ενσυναίσθηση	Καμία	1 στρατηγική	2+ στρατηγικές

Οι έντυπες κάρτες εξόδου παρέχουν επιπλέον ανατροφοδότηση στον συντονιστή σχετικά με την αποτελεσματικότητα του εργαστηρίου και την εμπιστοσύνη των γονέων.

Ερωτήσεις για προβληματισμό των μαθητών	• Ποια στρατηγική σας φαίνεται πιο ρεαλιστική για την οικογένειά σας; • Πώς σκοπεύετε να ξεκινήσετε τη συζήτηση με τον έφηβο σας; • Ποια ψηφιακή συνήθειά σας θα μπορούσατε να αλλάξετε;
Πρότυπα αξιολόγησης από συμμαθητές / αυτοαξιολόγησης	**Ερωτήσεις για να ξεκινήσετε την αξιολόγηση από τους συμμαθητές:** • Μου αρέσει αυτή η ιδέα επειδή... • Ένας τρόπος να την προσαρμόσουμε θα μπορούσε να είναι... • Αυτό θα μπορούσε να λειτουργήσει στην οικογένειά μου επειδή...
Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό	Αναμένετε ότι οι γονείς θα εκφράσουν απογοήτευση, ενοχή ή αίσθημα ανικανότητας. Αναγνωρίστε αυτά τα συναισθήματα και κατευθύνετε την προσοχή προς εποικοδομητικές στρατηγικές. Λάβετε υπόψη ότι οι τρόποι ανατροφής των παιδιών διαφέρουν — αποφύγετε να επιβάλλετε μια «σωστή» μέθοδο. Ορισμένοι γονείς ενδέχεται να δίνουν υπερβολική έμφαση στον έλεγχο· υπενθυμίστε τους με διακριτικό τρόπο τη σημασία του διαλόγου και

	της εμπιστοσύνης. Ενθαρρύνετε την ανταλλαγή εμπειριών αντί για κήρυγμα. Προετοιμαστείτε για συγκινητικές συζητήσεις εάν οι γονείς μοιραστούν προσωπικές δυσκολίες· διατηρήστε την ατμόσφαιρα επικεντρωμένη στις λύσεις και υποστηρικτική.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι – ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΤΙΚΩΝ ΣΗΜΑΔΙΩΝ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ

ΣΗΜΑΔΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

- Υπερβολική χρήση
- Παραμέληση των ευθυνών
- Απώλεια αίσθησης του χρόνου
- Ευερεθιστότητα όταν δεν είναι συνδεδεμένος
- Απομάκρυνση από δραστηριότητες εκτός διαδικτύου

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ

- Διακυμάνσεις στη διάθεση που συνδέονται με τη δραστηριότητα στο διαδίκτυο
- Χαμηλή αυτοεκτίμηση ή τάση σύγκρισης
- Άγχος ή κατάθλιψη
- Μυστικότητα ή απόκρυψη

ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ

- Απομόνωση από τους πραγματικούς φίλους
- Συγκρούσεις με την οικογένεια/τους φίλους
- Εμμονική επαλήθευση

ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ

- Διαταραχές ύπνου
- Κόπωση των ματιών ή πονοκέφαλοι
- Παραμέληση της προσωπικής φροντίδας

ΘΕΜΑΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ ΤΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ:

1. Έχω παρατηρήσει ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης παίζουν σημαντικό ρόλο για πολλούς εφήβους. Τι πιστεύεις ότι αποκομίζεις περισσότερο από αυτά;
2. Τι σου αρέσει περισσότερο στις εφαρμογές που χρησιμοποιείς – και τι θα ήθελες να ήταν διαφορετικό;
3. Πώς νιώθεις συνήθως αφού περάσεις πολύ χρόνο στο κινητό σου – γεμάτος ενέργεια, εξαντλημένος, αποσπασμένος;
4. Τι είδους αναρτήσεις ή περιεχόμενο σας κάνουν να νιώθετε καλά – και ποιες σας κάνουν να νιώθετε χειρότερα;
5. Πιστεύετε ότι οι άνθρωποι παρουσιάζουν την πραγματική τους ζωή στο διαδίκτυο;
6. Αν μπορούσατε να ορίσετε τα δικά σας όρια για τον χρόνο που περνάτε μπροστά στην οθόνη, τι θα σας φαινόταν ρεαλιστικό;
7. Τι θα θέλατε να κάνετε περισσότερο εκτός διαδικτύου αν είχατε επιπλέον χρόνο;
8. Ξέρω ότι τα κοινωνικά δίκτυα αποτελούν μεγάλο μέρος του κόσμου σου – θα ήθελα πολύ να τα καταλάβω καλύτερα. Θέλεις να μου δείξεις έναν από τους αγαπημένους σου λογαριασμούς;
9. Θα ήσουν ανοιχτός/η στο να ορίσουμε κάποια ώρα χωρίς οθόνη μαζί – όπως κατά τη διάρκεια του δείπνου ή πριν τον ύπνο – απλώς για να δούμε πώς θα νιώθουμε;

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ – ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΨΗΦΙΑΚΗ ΣΥΜΦΩΝΙΑ

Ημερομηνία:_____

Συμμετέχοντα μέλη της οικογένειας: _____

1. Ο κοινός μας στόχος

Συμφωνούμε ότι τα κινητά τηλέφωνα και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι εργαλεία επικοινωνίας, μάθησης και διασκέδασης – αλλά μπορούν επίσης να μας αποσπάσουν την προσοχή ή να επηρεάσουν την ευημερία μας.

Στόχος μας είναι να τα χρησιμοποιούμε με συνειδητότητα και σεβασμό, ώστε να παραμένουμε συνδεδεμένοι μεταξύ μας και με τον κόσμο με θετικό τρόπο.

2. Όρια χρήσης οθόνης

Συμφωνούμε να θέσουμε υγιή όρια για το πότε και πώς χρησιμοποιούμε τις συσκευές μας.

Παραδείγματα (προσαρμόστε ανάλογα με τις ανάγκες):

1. Δεν επιτρέπονται τα κινητά τηλέφωνα κατά τη διάρκεια των οικογενειακών γευμάτων ή των βραδιών παιχνιδιού.

2. Όλες οι συσκευές φορτίζονται έξω από τα υπνοδωμάτια τη νύχτα (μέχρι τις _____ μ.μ.).

3. Καθημερινό όριο χρόνου χρήσης οθόνης: _____ ώρες για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

4. Να δοκιμάζουμε τουλάχιστον μία δραστηριότητα χωρίς οθόνη καθημερινά (βόλτα, ανάγνωση, χόμπι κ.λπ.).

5. _____

3. Υγιής χρήση και ψυχική ευεξία

Συμφωνούμε να δίνουμε προσοχή στον τρόπο με τον οποίο η χρήση του κινητού μας επηρεάζει συναισθηματικά και ψυχικά.

Θα:

- Κάνουμε διαλείμματα όταν η κύλιση της οθόνης μας προκαλεί άγχος ή αρνητικά συναισθήματα.
- Αποφεύγουμε να συγκρίνουμε τον εαυτό μας με άλλους στο διαδίκτυο.
- Ακολουθούμε λογαριασμούς που μας εμπνέουν ή μας ενημερώνουν.
- Μιλάμε ανοιχτά αν νιώθουμε πίεση, άγχος ή δυσφορία που σχετίζεται με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

- _____

4. Σεβασμός και ιδιωτικότητα

Συμφωνούμε να σεβόμαστε τα όρια του άλλου, τόσο στο διαδίκτυο όσο και στην πραγματική ζωή.

Θα:

- Να ρωτάμε πριν δημοσιεύσουμε φωτογραφίες ή βίντεο του άλλου.
- Διατηρούμε τους κωδικούς πρόσβασης εμπιστευτικούς (εκτός αν τους μοιραζόμαστε για λόγους ασφαλείας).
- Αποφεύγουμε να χρησιμοποιούμε τα κινητά μας για να μαλώνουμε, να κουτσομπολεύουμε ή να δημοσιεύουμε περιεχόμενο που μπορεί να πληγώσει.
- Να θυμόμαστε ότι ό,τι δημοσιεύεται στο διαδίκτυο μπορεί να είναι μόνιμο — να δημοσιεύουμε με σύνεση.
- _____

5. Ασφάλεια και ευθύνη

Συμφωνούμε να χρησιμοποιούμε τις συσκευές μας με ασφαλή και υπεύθυνο τρόπο.

Θα:

- Ποτέ να μην κοινοποιούμε δημόσια προσωπικές πληροφορίες (τοποθεσία, σχολείο, αριθμό τηλεφώνου).
- Ενημερώνουμε έναν γονέα ή έναν ενήλικα που εμπιστευόμαστε αν αντιμετωπίσουμε εκφοβισμό, απειλές ή ακατάλληλο περιεχόμενο.
- Χρησιμοποιούμε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης κατάλληλα για την ηλικία μας (ακολουθώντας τους κανόνες ηλικίας της κάθε πλατφόρμας).
- Αποφεύγουμε τη χρήση κινητών τηλεφώνων ενώ περπατάμε σε δρόμους με κυκλοφορία, διασχίζουμε δρόμους ή οδηγούμε.
- _____

6. Οικογενειακή ευθύνη

Συμφωνούμε να επικοινωνούμε τακτικά για να ελέγχουμε πώς λειτουργούν αυτές οι οδηγίες.

- Πρόγραμμα ελέγχου: (π.χ., μία φορά το μήνα, την Κυριακή το βράδυ)
- Σε κάθε συνάντηση, μπορούμε να προσαρμόσουμε τυχόν κανόνες που δεν ισχύουν πλέον ή να γιορτάσουμε ό,τι πηγαίνει καλά.
- _____

7. Η δέσμευσή μας ως οικογένεια

Υπογράφοντας αυτή τη συμφωνία, δεσμευόμαστε να χρησιμοποιούμε τα κινητά μας και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με τρόπους που προάγουν την υγεία, τις σχέσεις και την ευτυχία μας.

Μέλος της οικογένειας Υπογραφή

Ημερομηνία

Σχέδιο Μαθήματος 5	
Τίτλος	Εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης: Σπάζοντας τον κύκλο
Ηλικιακή ομάδα	16-18 ετών
Διάρκεια	45–50 λεπτά
Μαθησιακός στόχος	Οι μαθητές θα αναλύσουν κριτικά το φαινόμενο του εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, θα προσδιορίσουν τις ψυχολογικές και κοινωνικές συνέπειές του και θα διερευνήσουν πρακτικές στρατηγικές για να ανακτήσουν τον έλεγχο των ψηφιακών τους συνηθειών. Θα αναστοχαστούν σχετικά με τις δικές τους συνήθειες χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, θα αναγνωρίσουν τα πρώιμα προειδοποιητικά σημάδια της υπερβολικής χρήσης και θα συνεργαστούν για να σχεδιάσουν ρεαλιστικές, κατάλληλες για την ηλικία τους στρατηγικές αντιμετώπισης, οι οποίες θα είναι κατάλληλες για 16-18χρονους που αντιμετωπίζουν σχολικές και κοινωνικές προκλήσεις.
Μαθησιακά αποτελέσματα	• Οι μαθητές μπορούν να ορίσουν τον εθισμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και να εξηγήσουν τουλάχιστον δύο από τις επιπτώσεις του στην ψυχική υγεία και την παραγωγικότητα. • Οι μαθητές μπορούν να προτείνουν τουλάχιστον δύο στρατηγικές για τη μείωση του μη υγιούς χρόνου χρήσης οθόνης. • Οι μαθητές μπορούν να αναστοχαστούν κριτικά τις δικές τους ψηφιακές συνήθειες και να θέσουν προσωπικούς στόχους.
Απαιτούμενα εργαλεία/υλικά	• Προβολέας/διαδραστικός πίνακας • Σύντομο βίντεο (2–3 λεπτά) σχετικά με τον ψηφιακό εθισμό (π.χ., TED-Ed, σύντομη ταινία στο YouTube) • Έντυπα φύλλα εργασίας (ερωτήσεις για αναστοχασμό, ερωτηματολόγια αξιολόγησης) • Λευκός πίνακας/μαρκαδόροι • Κινητά τηλέφωνα (για τη δραστηριότητα, προαιρετικά)
Λεπτομερείς οδηγίες	**Προετοιμασία (5–10 λεπτά)** Ξεκινήστε το μάθημα προβάλλοντας ένα σύντομο βίντεο σχετικά με τον εθισμό στα smartphone.

	Στη συνέχεια, ρωτήστε τους μαθητές: *«Πόσες ώρες πιστεύετε ότι περνάτε καθημερινά στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;»* Δείξτε τους μια σύντομη στατιστική σχετικά με τον μέσο ημερήσιο χρόνο που περνούν οι νέοι ενήλικες μπροστά στην οθόνη. Ζητήστε από εθελοντές να μοιραστούν τη δική τους ιστορία ή την ιστορία κάποιου άλλου σχετικά με τη δυσκολία εξισορρόπησης των σχολικών υποχρεώσεων και της χρήσης των κοινωνικών δικτύων. Στη συνέχεια, καλέστε τους μαθητές να καθορίσουν από κοινού τους στόχους του μαθήματος: *«Τι θέλετε να μάθετε για τον εθισμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;»* Γράψτε τις ιδέες τους στον πίνακα (π.χ. σημάδια, στρατηγικές, συνέπειες στην πραγματική ζωή). Διευκρινίστε ότι η σημερινή εστίαση θα είναι τόσο αναλυτική όσο και πρακτική.
Λεπτομερείς οδηγίες	**Εξερεύνηση / Διερεύνηση (5–10 λεπτά)** Χωρίστε την τάξη σε μικρές ομάδες. Ζητήστε τους να σκεφτούν δύο ερωτήσεις: 1. *Γιατί οι άνθρωποι της ηλικίας μας εθίζονται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;* 2. *Ποιες είναι οι πιο σοβαρές συνέπειες που έχετε παρατηρήσει σε φίλους ή στον εαυτό σας;* Κάθε ομάδα καταγράφει τις ιδέες της σε χαρτί ή ψηφιακά. Ενθαρρύνετέ τους να σκεφτούν θέματα ψυχικής υγείας (άγχος, σύγκριση), ακαδημαϊκές επιδόσεις (αναβλητικότητα, απώλεια συγκέντρωσης) και σχέσεις (FOMO, ανισορροπία μεταξύ διαδικτυακής και μη διαδικτυακής ζωής). Οι ομάδες μοιράζονται τα σημαντικότερα σημεία· ο εκπαιδευτικός τα σημειώνει στον πίνακα, δημιουργώντας ένα νοητικό χάρτη «αιτιών και συνεπειών». **Κύρια δραστηριότητα / Δημιουργία (20–25 λεπτά)** Αναθέστε την κύρια δραστηριότητα: **Σχεδιασμός ενός προσωπικού «Σχεδίου Ψηφιακής Ισορροπίας».** Κάθε μαθητής λαμβάνει ένα φύλλο εργασίας χωρισμένο σε τρία μέρη: 1. **Αυτοδιάγνωση:** Παρακολούθηση των προσωπικών συνηθειών χρήσης οθόνης (περίπου ώρες την ημέρα, πλατφόρμες που χρησιμοποιούνται περισσότερο, ώρες αιχμής).

	2. **Προειδοποιητικά σημάδια:** Εντοπίστε 2–3 προσωπικά σημάδια υπερβολικής χρήσης (π.χ., έλεγχος του κινητού αμέσως το πρωί, απώλεια ύπνου, μη τήρηση προθεσμιών). 3. **Σχέδιο δράσης:** Δημιουργία 2–3 ρεαλιστικών στρατηγικών για τη μείωση του χρόνου χρήσης της οθόνης (π.χ. ρύθμιση χρονομετρητών στις εφαρμογές, γεύματα χωρίς κινητό, προγραμματισμός δραστηριοτήτων εκτός διαδικτύου). Στη συνέχεια, οι μαθητές σχηματίζουν ζευγάρια και ανταλλάσσουν τα σχέδιά τους. Κάθε συνεργάτης παρέχει εποικοδομητική ανατροφοδότηση: *«Το σχέδιό σου είναι ρεαλιστικό επειδή…»*, *«Μπορείς να δοκιμάσεις να* προσθέσεις…». Ο εκπαιδευτικός περιφέρεται στην τάξη, υποστηρίζοντας τους μαθητές με ερωτήσεις όπως: *«Θα μπορούσε αυτό να λειτουργήσει κατά τη διάρκεια της περιόδου των εξετάσεων;»*, *«Ποια δραστηριότητα εκτός διαδικτύου θα μπορούσε να αντικαταστήσει το κύλιση της οθόνης;»*. Ο στόχος είναι να δημιουργηθεί ένα συγκεκριμένο, εξατομικευμένο σχέδιο δράσης που κάθε μαθητής θα μπορεί να χρησιμοποιήσει μετά το μάθημα. Για καλύτερη διαχείριση του χρόνου, δώστε στους μαθητές μερικές ιδέες από τις οποίες μπορούν να επιλέξουν. **Ανταλλαγή & Σχόλια από τους συμμαθητές (5–10 λεπτά)** Οι εθελοντές μοιράζονται μία στρατηγική από τα σχέδια δράσης τους. Ενθαρρύνετέ τους να αξιολογήσουν πόσο εύκολο ή δύσκολο θα είναι να την εφαρμόσουν. Η τάξη δίνει σύντομη ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές χρησιμοποιώντας εισαγωγικές φράσεις που παρέχονται στον πίνακα: *«Αυτό είναι πρακτικό επειδή…»*, *«Μπορεί να είναι δύσκολο* επειδή…». Ενθαρρύνετε τη θετική ενίσχυση και τον ρεαλισμό. Τονίστε ότι δεν υπάρχει μία μοναδική τέλεια λύση, αλλά οι στρατηγικές πρέπει να είναι εφικτές και προσωπικές.
	Αναστοχασμός και κλείσιμο (5–10 λεπτά) Μοιράστε φύλλα αξιολόγησης με **την ερώτηση 3–2–1**: • 3 πράγματα που έμαθα σήμερα • 2 στρατηγικές που θα δοκιμάσω πραγματικά • 1 εμπόδιο που ενδέχεται να αντιμετωπίσω

	Ολοκληρώστε το μάθημα με μια ομαδική ανασκόπηση: *«Πώς θα ήταν η ζωή αν περνούσαμε 1 ώρα λιγότερο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης κάθε μέρα;»* Ενθαρρύνετε τους μαθητές να φανταστούν τα οφέλη (περισσότερος χρόνος, καλύτερη συγκέντρωση, καλύτερος ύπνος
Σύνδεση με την εφαρμογή DigRight	Χρησιμοποιήστε την ενότητα «Εθισμός στα κοινωνικά δίκτυα» 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	• Επιτρέψτε προφορικές απαντήσεις αντί για γραπτές εργασίες για μαθητές με δυσκολίες στη γραφή. • Ενθαρρύνετε τους διεθνείς μαθητές να συζητήσουν για πλατφόρμες που είναι δημοφιλείς στον πολιτισμό τους. • Παρέχετε καθοδηγητικές φράσεις για να ξεκινήσουν την αναστοχαστική τους σκέψη (π.χ., *«Περνάω τον περισσότερο χρόνο μου στο... επειδή...»*). • Ενθαρρύνετε την ανώνυμη κοινοποίηση των σχεδίων, εάν οι μαθητές αισθάνονται άβολα.
Αξιολόγηση, εκτίμηση και αναστοχασμός	**Διαμορφωτική αξιολόγηση** Η διαμορφωτική αξιολόγηση θα είναι το κύριο εργαλείο: ο εκπαιδευτικός παρατηρεί τις ομαδικές συζητήσεις και ελέγχει αν οι μαθητές εντοπίζουν κριτικά αιτίες, αποτελέσματα και στρατηγικές. **Αξιολόγηση από ομοτίμους** Η αξιολόγηση από τους συμμαθητές πραγματοποιείται κατά τη διάρκεια της ανταλλαγής σχεδίων, διασφαλίζοντας ότι οι μαθητές παρέχουν εποικοδομητικές και σεβαστές παρατηρήσεις. Η αυτοαξιολόγηση επιτυγχάνεται μέσω του «Σχεδίου Ψηφιακής Ισορροπίας» και των δελτίων εξόδου, τα οποία αποκαλύπτουν ατομικούς αναστοχασμούς και δεσμεύσεις. Η έμφαση δεν δίνεται στην ορθότητα, αλλά στην ευαισθητοποίηση, στο βάθος της σκέψης και στον ρεαλιστικό καθορισμό στόχων. Εάν είναι δυνατόν, συζητήστε την εφαρμογή των σχεδίων των μαθητών κατά τη διάρκεια του επόμενου μαθήματος. Ήταν εύκολο; Δύσκολο; Τι λειτούργησε; Τι δεν λειτούργησε; Τι ήταν χρήσιμο;

Εργαλεία παρατήρησης (λίστες ελέγχου, κριτήρια αξιολόγησης)

Λίστα ελέγχου παρατήρησης για τον εκπαιδευτικό

Όνομα μαθητή	Εντοπίζει τουλάχιστον ένα προσωπικό σημάδι υπερβολικής χρήσης	Προτείνει 2 ή περισσότερες ρεαλιστικές στρατηγικές αντιμετώπισης	Συμμετέχει εποικοδομητικά στην ανταλλαγή απόψεων με τους συμμαθητές του	Σχόλια
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	

Ερωτηματολόγιο εξόδου – Ανασκόπηση 3–2–1

Όνομα: _____

3 πράγματα που έμαθα σήμερα

1. _____
2. _____
3. _____

2 στρατηγικές που θα δοκιμάσω πραγματικά

1. _____

2. _____

1 εμπόδιο που ενδέχεται να αντιμετωπίσω

1. _____

Ερωτήσεις για προβληματισμό για τους μαθητές	• Ποιο μέρος του σχεδίου σου θα είναι πιο δύσκολο να ακολουθήσεις; • Πώς νιώθεις αφού κατέγραψες τις στρατηγικές σου; • Ποια μικρή αλλαγή θα δεσμευτείς να κάνεις αυτή την εβδομάδα;
Πρότυπα αξιολόγησης από συμμαθητές / αυτοαξιολόγησης	**Ερωτήσεις για να ξεκινήσει η ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές:** • Μου αρέσει αυτή η ιδέα επειδή... • Ένας τρόπος να την προσαρμόσω θα μπορούσε να είναι... • Αυτό θα μπορούσε να λειτουργήσει στην οικογένειά μου επειδή... **Ερωτήσεις για αυτοαξιολόγηση:**

Ποιες εφαρμογές ή πλατφόρμες χρησιμοποιώ περισσότερο;	
Πόσες ώρες περίπου την ημέρα περνάω στο διαδίκτυο;	
Τι είδους περιεχόμενο μου δείχνουν κυρίως οι αλγόριθμοι;	
Πώς με κάνει να νιώθω το περιεχόμενο που βλέπω;	
Χάνω συχνά την αίσθηση του χρόνου όταν είμαι στο διαδίκτυο;	
Χρησιμοποιώ την τεχνολογία για μάθηση ή απλώς για διασκέδαση;	

Προειδοποιητικά σημάδια: Απώλεια χρόνου Αλλαγές στη διάθεση Απόσπαση της προσοχής Προβλήματα ύπνου Αλγοριθμικός έλεγχος	

Σχέδιο δράσης Σχέδιο δράσης – ιδέες και αξιολόγηση: *εύκολο / μέτριο / δύσκολο να εφαρμοστεί*:

Να είστε πιο ενήμεροι για την επιρροή των αλγορίθμων	Παρακολουθήστε ένα σύντομο βίντεο σχετικά με τον τρόπο λειτουργίας των συστημάτων προτάσεων	
Μειώστε τον χρόνο που περνάτε μπροστά στην οθόνη	Ορίστε ένα ημερήσιο όριο 2 ωρών για το TikTok και το YouTube	
Βελτιώστε τον ύπνο	Μην χρησιμοποιείτε το κινητό μετά τις 10:00 μ.μ.	
Κάντε το feed μου πιο θετικό	Ακολουθήστε λογαριασμούς με εκπαιδευτικό και εμπνευστικό περιεχόμενο	
💬 Αναστοχασμός και προσαρμογή	Να γράφω κάθε εβδομάδα μια σύντομη ανασκόπηση για το πώς νιώθω	

Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό	Προετοιμαστείτε για αρχική αμυντική στάση — ορισμένοι μαθητές ενδέχεται να υποβαθμίσουν τη χρήση τους ή να αστειευτούν σχετικά με τον εθισμό. Κανονικοποιήστε τη δυσκολία, παρουσιάζοντάς την ως μια κοινή πρόκληση και όχι ως αδυναμία. Προσέξτε τους μαθητές που ενδέχεται να εκδηλώσουν πιο σοβαρές δυσκολίες (π.χ. άγχος, αϋπνία) και να είστε έτοιμοι να τους

	παραπέμψετε στις υπηρεσίες υποστήριξης του σχολείου, αν χρειαστεί. Εστιάστε στην πρακτικότητα: αποφύγετε υπερβολικά ιδεαλιστικές λύσεις και, αντ' αυτού, ενθαρρύνετε μικρά, ρεαλιστικά βήματα που μπορούν να αποτελέσουν τη βάση για περαιτέρω πρόοδο.

3.2 Εθισμός στα ηλεκτρονικά παιχνίδια

Σχέδιο μαθήματος 1	
Τίτλος	Ο λαβύρινθος της ντοπαμίνης: Πώς επηρεάζουν τα βιντεοπαιχνίδια τον εγκέφαλό μου;
Ηλικιακή ομάδα	12–14 ετών
Διάρκεια	50 λεπτά
Μαθησιακός στόχος	Οι μαθητές θα εξηγήσουν τον ρόλο της ντοπαμίνης στους κύκλους ανταμοιβής των παιχνιδιών, θα αναλύσουν τα δικά τους πρότυπα παιχνιδιού και θα σχεδιάσουν ένα ισορροπημένο πρόγραμμα χρήσης ψηφιακών μέσων.
Μαθησιακά αποτελέσματα	• Σχεδιάζει τη διαδρομή ανταμοιβής του εγκεφάλου • Αξιολογεί τις προσωπικές συνήθειες παιχνιδιού χρησιμοποιώντας 5 παραμέτρους • Σχεδιάζει μια «Συμφωνία Ψηφιακής Ισορροπίας»
Απαιτούμενα εργαλεία/υλικά	• Animation για τη ντοπαμίνη (https://www.youtube.com/watch?v=evzGkXKgCzQ) • Φύλλο εργασίας «Χάρτης του εγκεφάλου» • Έρευνα για τις συνήθειες παιχνιδιού (10 ερωτήσεις) • Χρωματιστά στυλό, χαρτί αφίσας
Λεπτομερείς οδηγίες	**Προετοιμασία (8 λεπτά)** Προβάλετε το σύντομο βίντεο με τίτλο «Πώς λειτουργεί η ντοπαμίνη» (2 λεπτά) Ερώτηση: «Τι αλλαγές νιώθετε στο σώμα σας όταν κερδίζετε ένα παιχνίδι;» Ανακοίνωση του στόχου: «Σήμερα, θα ανακαλύψουμε πώς ο εγκέφαλός μας ενεργοποιεί το σύστημα «ανταμοιβής» του ως αντίδραση στα παιχνίδια.»

	Εξερεύνηση και διερεύνηση (10 λεπτά): Ομαδική εργασία (4 άτομα): Συζητήστε τη μεταφορά «Ντοπαμίνη = Καύσιμο, Ανοχή = Δεξαμενή που μεγαλώνει»
Λεπτομερείς οδηγίες	 ● **Ντοπαμίνη = Καύσιμο** ● **Ανοχή = Δεξαμενή** **1ο στάδιο:** Χαμηλή ντοπαμίνη = Ευτυχία **2ο στάδιο:** Ίδια ποσότητα ντοπαμίνης = Δεν αρκεί **3ο στάδιο:** Χρειάζεται περισσότερη ντοπαμίνη Γράψτε στον πίνακα: «Πώς μετατρέπεται ο εθισμός σε φυσιολογικό κύκλο;» **Κύρια δραστηριότητα (25 λεπτά):** **Ατομική εργασία:** **Σημειώστε τη διαδρομή της ανταμοιβής στον «Χάρτη του Εγκεφάλου» (10 λεπτά)** Το φύλλο εργασίας «Χάρτης του εγκεφάλου» που δίνεται στους μαθητές περιέχει ένα κενό διάγραμμα του εγκεφάλου με τις ακόλουθες δομές: VTA (Κοιλιακή Τεγμεντική Περιοχή) NAcc (Πυρήνας Accumbens / Κέντρο Ανταμοιβής) Προμετωπιαίος φλοιός Ιππόκαμπος Αμυγδαλή Οδηγίες:

	• Δείξτε πώς ρέει η ντοπαμίνη μεταξύ αυτών των περιοχών με χρωματιστά βέλη. • Σχεδιάστε τη «διαδρομή ανταμοιβής» από το VTA προς το NAcc με ένα κόκκινο βέλος. • Δείξτε τη σχέση μεταξύ του προμετωπιαίου φλοιού και της λήψης αποφάσεων και του ελέγχου με μπλε χρώμα. • Υποδείξτε τη σχέση μεταξύ της «μνήμης που σχετίζεται με το παιχνίδι» του ιππόκαμπου και της «συναισθηματικής αντίδρασης» της αμυγδαλής με πράσινο χρώμα. Γράψτε την ακόλουθη σημείωση παρακάτω: • «Όταν παίζω παιχνίδια, η ντοπαμίνη ακολουθεί αυτή τη διαδρομή: VTA → NAcc → Προμετωπιαίος Φλοιός» Πρόσθετη εργασία: • Συνοψίστε στο κάτω μέρος της αφίσας πώς αυτή η διαδρομή μετατρέπεται σε κύκλο όταν υπάρχει υπερδιέγερση: • «Παιχνίδι → Αύξηση της ντοπαμίνης → Βραχυπρόθεσμη ευχαρίστηση → Αυξημένη επιθυμία για παιχνίδι → Ανάπτυξη ανοχής → Απώλεια ελέγχου» **Συμπληρώστε το ερωτηματολόγιο για τις συνήθειες στα παιχνίδια** **Σχεδιασμός σύμβασης:** Συμπληρώστε τη «Σύμβαση Ψηφιακής Ισορροπίας»: «Ο μέγιστος ημερήσιος χρόνος παιχνιδιού μου: ___» «Το προειδοποιητικό μου σήμα: _____» «Η εναλλακτική μου δραστηριότητα: _____»

Λεπτομερείς οδηγίες	Μοιραστείτε τις συμβάσεις ανά ζεύγη Σχόλια: «Ποιο είναι το ισχυρότερο σημείο αυτού του σχεδίου;» «Πώς σκοπεύετε να παρακινήσετε τον εαυτό σας για να κάνετε αυτή την εναλλακτική δραστηριότητα;» «Ποια ισορροπία προσπαθήσατε να επιτύχετε κατά τον καθορισμό του μέγιστου ημερήσιου χρόνου παιχνιδιού σας;» «Πώς θα ξέρετε αν το σχέδιο λειτουργεί; Ποιο θα είναι το κριτήριο μέτρησης της επιτυχίας σας;» «Αν δυσκολευτείτε να τηρήσετε αυτό το σχέδιο, τι θα σας παρακινήσει;» **Αναστοχασμός (7 λεπτά):** 3-2-1 Ερωτηματολόγιο εξόδου: 3. Τρία επιστημονικά στοιχεία που έμαθα (π.χ. η σχέση μεταξύ της ντοπαμίνης και του συστήματος ανταμοιβής, ο εγκεφαλικός κύκλος της εξάρτησης, η ανάπτυξη ανοχής) 2. Δύο σημεία που με εξέπληξαν (π.χ. πώς τα παιχνίδια μπορούν να επηρεάσουν χημικά τον εγκέφαλο, οι μακροπρόθεσμες βλάβες των βραχυπρόθεσμων απολαύσεων) 1. Μια στρατηγική που θα εφαρμόσω (π.χ. περιορισμός του καθημερινού χρόνου παιχνιδιού, αναζήτηση εναλλακτικών δραστηριοτήτων)
Σύνδεσμος προς την εφαρμογή DigRight	Εξετάζει τα σενάρια εθισμού στα παιχνίδια που παρουσιάζονται στην εφαρμογή DigRight
Συμβουλές για την ένταξη/προσαρμογή	Δραστηριότητα για μαθητές με ADHD: Παιχνίδι ρόλων με θέμα το «μόριο της ντοπαμίνης» Χρήση απτικού μοντέλου εγκεφάλου για μαθητές με προβλήματα όρασης Ευαισθητοποίηση σχετικά με την πολιτισμική πολυμορφία: Ενθαρρύνετε τους μαθητές να μοιραστούν παραδείγματα δημοφιλών παιχνιδιών από το δικό τους πολιτισμικό υπόβαθρο ή τις οικογενειακές τους παραδόσεις. Συζητήστε πώς οι διαφορετικοί πολιτισμοί μπορεί να επιβραβεύουν το παιχνίδι με διαφορετικούς τρόπους (π.χ. παραδοσιακά παιχνίδια, αθλήματα ή ψηφιακές πλατφόρμες) και συγκρίνετε πώς αυτά επηρεάζουν τον κύκλο επιβράβευσης του εγκεφάλου.

Αξιολόγηση, εκτίμηση και αναστοχασμός	Διαμορφωτική αξιολόγηση: Παρατήρηση της συμμετοχής σε ομαδικές συζητήσεις Αυτοαξιολόγηση: Αποτελέσματα έρευνας Αξιολόγηση από ομοτίμους: Ανατροφοδότηση βάσει συμφωνηθέντων όρων

Εργαλεία παρατήρησης (λίστες ελέγχου/κριτήρια αξιολόγησης)

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

Προορίζεται για ατομική αξιολόγηση. Δεν επιτρέπεται η κοινοποίησή της.

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

<table>
<tr><td>Ερωτήσεις για προβληματισμό για τους μαθητές</td><td>Ποιοι μηχανισμοί των παιχνιδιών (π.χ. άνοδος επιπέδου, απόκτηση ανταμοιβών, ανταγωνισμός, ανακάλυψη, ανατροφοδότηση) ενεργοποιούν περισσότερο το «κουμπί ανταμοιβής» του εγκεφάλου μου (τον μηχανισμό που αυξάνει την έκκριση ντοπαμίνης);</td></tr>
<tr><td>Πρότυπα αξιολόγησης από συμμαθητές/αυτοαξιολόγησης</td><td>
<table>
<tr><th>Κριτήρια αξιολόγησης</th><th>Ναι (✓)</th><th>Λίγο (~)</th><th>Όχι ακόμα (X)</th></tr>
<tr><td>Μπορώ να εξηγήσω τι κάνει ένα ψηφιακό παιχνίδι ελκυστικό.</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Συμμετείχα ενεργά στις ομαδικές συζητήσεις.</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Άκουσα με σεβασμό τις εμπειρίες των άλλων σχετικά με τα παιχνίδια.</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Εξέφρασα τις δικές μου απόψεις με σαφήνεια και σεβασμό.</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Έμαθα κάτι νέο για τον τρόπο με τον οποίο τα παιχνίδια επηρεάζουν τους παίκτες.</td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό</td><td>Μοιραστείτε τα αποτελέσματα της έρευνας ανώνυμα.

Δώστε έμφαση στην «ανισορροπία στις συνήθειες» αντί για τον όρο «εθισμός».

Κάντε πιο κατανοητούς τους επιστημονικούς όρους: «Ντοπαμίνη = αγγελιοφόρος της ευτυχίας».

Στο τέλος του μαθήματος, δημιουργήστε μια οπτική αναπαράσταση του «εγκεφαλικού βρόχου» χρησιμοποιώντας μια δραστηριότητα με αφίσα: Παραγωγή ντοπαμίνης (προσδοκία ανταμοιβής) → Ευχαρίστηση → Ανάπτυξη ανοχής (ανάγκη για περισσότερη διέγερση) → Απώλεια ελέγχου → Καταστάσεις που πυροδοτούν την επιθυμία για παιχνίδι (άγχος, πλήξη) → Επανάληψη του παιχνιδιού → Επανάληψη του βρόχου</td></tr>
</table>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι – ΧΑΡΤΟΓΡΑΦΗΣΗ ΤΗΣ ΟΔΟΥ ΤΗΣ ΑΝΤΑΜΟΙΒΗΣ

Όνομα: _____

Οδηγίες:

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

Διάγραμμα:

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

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

Σχεδιάστε τις οδούς:

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

Περίληψη: Ο κύκλος του παιχνιδιού

Συμπληρώστε το παρακάτω διάγραμμα ροής:

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

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

Χαρτογράφηση της οδού ανταμοιβής

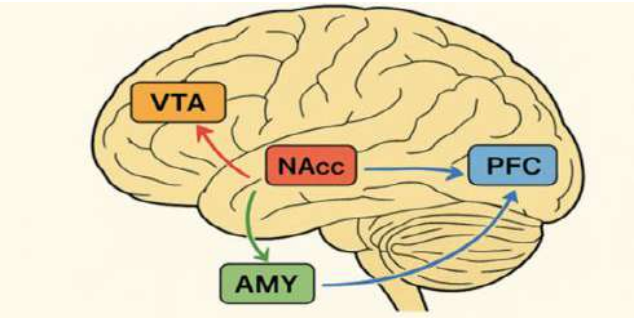
Όνομα: _____

Οδηγίες

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

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

3. Συνοψίστε τον κύκλο στο κάτω μέρος.



Ο κύκλος του παιχνιδιού

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

Εδώ: Παιχνίδι > Προμετωπιαίος φλοιός

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ - ΟΙ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΜΟΥ ΣΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ: ΜΙΑ ΑΥΤΟΑΝΑΛΥΣΗ

Όνομα (Προαιρετικό): _____ Ημερομηνία: _____

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

#	Δήλωση	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
1	Παίζω παιχνίδια για περισσότερο χρόνο από ό,τι είχα αρχικά σκοπό.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Χάνω την αίσθηση του χρόνου όταν παίζω.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Προτιμώ να παίζω παιχνίδια αντί να περνάω χρόνο με τους φίλους ή την οικογένειά μου.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Σκέφτομαι τα παιχνίδια όταν δεν παίζω.	☐	☐	☐	☐	☐
5	Νιώθω εκνευρισμένος, θυμωμένος ή ανήσυχος όταν δεν μπορώ να παίξω παιχνίδια.	☐	☐	☐	☐	☐
6	Χρησιμοποιώ τα παιχνίδια για να ξεφύγω από τα άγχη ή τα προβλήματα.	☐	☐	☐	☐	☐
7	Προσπαθώ να κρύψω από τους γονείς μου πόσο χρόνο αφιερώνω στα βιντεοπαιχνίδια.	☐	☐	☐	☐	☐
8	Οι σχολικές μου υποχρεώσεις ή τα χόμπι μου έχουν επηρεαστεί αρνητικά λόγω του χρόνου που αφιερώνω στα βιντεοπαιχνίδια.	☐	☐	☐	☐	☐
9	Νιώθω ενοχή ή ντροπή για το πόσο πολύ παίζω βιντεοπαιχνίδια.	☐	☐	☐	☐	☐

10	Προσπάθησα να μειώσω τον χρόνο που αφιερώνω στα παιχνίδια, αλλά δεν κατάφερα να το κάνω.	☐	☐	☐	☐	☐

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

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

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙΙ - ΣΥΜΒΑΣΗ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ

Τίτλος: Το σχέδιό μου για υγιή χρήση των βιντεοπαιχνιδιών

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

Οι στόχοι μου:

- Ο μέγιστος ημερήσιος χρόνος παιχνιδιού μου (τις σχολικές ημέρες): _____
  (Να είσαι ρεαλιστικός! Παράδειγμα: «60 λεπτά» ή «Μέχρι να τελειώσω τα μαθήματά μου»)

- Ο χρόνος παιχνιδιού μου τα σαββατοκύριακα/τις ελεύθερες μέρες: _____
  (Παράδειγμα: «2 ώρες» ή «Μία μακρά συνεδρία με διαλείμματα»)

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

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

- Το δικό μου σημάδι: _____

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

- Δραστηριότητα 1: _____ (π.χ., βόλτα με ποδήλατο, να ακούσω μουσική)

- Δραστηριότητα 2: _____ (π.χ., να διαβάσω ένα βιβλίο, να ζωγραφίσω)

- Δραστηριότητα 3: _____ (π.χ., να τηλεφωνήσω σε έναν φίλο, να παίξω μπάσκετ)

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

Υπογραφή, _____

Ημερομηνία, _____

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

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ IV – ΦΥΛΛΟ ΕΞΟΔΟΥ 3-2-1

Όνομα: _____

- 3 πράγματα που έμαθα για τον εγκέφαλό μου και τα βιντεοπαιχνίδια:
    1. _____
    2. _____
    3. _____
- 2 πράγματα που με εξέπληξαν:
    1. _____
    2. _____
- 1 στρατηγική που θα δοκιμάσω αυτή την εβδομάδα:
    1. _____

Σχέδιο Μαθήματος 2	
Τίτλος	Το άβατάρ μου και εγώ: Σύγκρουση ταυτότητας
Ηλικιακή ομάδα	14-16 ετών
Διάρκεια	50 λεπτά
Μαθησιακός στόχος	Οι μαθητές θα αναλύσουν τις διαφορές μεταξύ του εικονικού και του πραγματικού εαυτού τους και θα αναπτύξουν στρατηγικές για μια υγιή αίσθηση ταυτότητας.
Μαθησιακά αποτελέσματα	• Σύγκριση και αντιπαραβολή χαρακτηριστικών της ταυτότητας στο διαδίκτυο και εκτός διαδικτύου. • Να προτείνουν λύσεις για σενάρια σύγκρουσης ρόλων • Να εκφράσουν τις δικές τους αξίες μέσω ενός «Μανιφέστου του Ψηφιακού Εαυτού». • Να βελτιώσουν την ενσυναίσθηση, την αυτογνωσία και τις εκφραστικές τους δεξιότητες.
Απαιτούμενα εργαλεία/υλικά	• Διαδικτυακή εφαρμογή δημιουργίας avatar (π.χ. Avatarify, Bitmoji, Pixton) • Κάρτες σεναρίων ρόλων (σύντομες ιστορίες με βάση συγκρούσεις) • Πρότυπο «θερμόμετρο συναισθημάτων» • Πλαίσιο σύνταξης μανιφέστου • Αστέρια και πολύχρωμα αυτοκόλλητα • Post-it ή χαρτόνια • Εφαρμογή δημιουργίας εννοιολογικών χαρτών ή χαρτιά Α3

Λεπτομερείς οδηγίες	**Προετοιμασία (7 λεπτά):** **Ποια είναι τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των εικονικών ταυτοτήτων;** Στατιστικό: *«Το 68% των εφήβων αισθάνεται πιο ισχυρό μέσα από τα avatar τους.»* Ερώτηση προθέρμανσης: **«Ποια στοιχεία του εαυτού σας δεν αντικατοπτρίζονται στο άβατάρ σας; Γιατί;»** → Οι μαθητές μπορούν να απαντήσουν προφορικά ή γραπτώς. ➡ *Στόχος: Ευαισθητοποίηση σχετικά με το χάσμα μεταξύ εσωτερικής ταυτότητας και ψηφιακής αναπαράστασης* Εξερεύνηση και διερεύνηση (12 λεπτά): Ομαδική εργασία (σε ομάδες των 3): **«Αναφέρετε 3 οφέλη και 3 κινδύνους που συνεπάγεται η ύπαρξη ενός εικονικού εαυτού.»** Σε κάθε ομάδα ανατίθεται ένα διαφορετικό ψηφιακό πλαίσιο (π.χ. παιχνίδια, κοινωνικά μέσα, μετα-κόσμος). Ανταλλαγή απόψεων στην τάξη: Κάθε ομάδα παρουσιάζει ένα *ζεύγος οφέλους-κινδύνου* στον πίνακα για συζήτηση. ➡ *Στόχος: Προσδιορισμός των πολυδιάστατων επιπτώσεων της ψηφιακής ταυτότητας.*

Λεπτομερείς οδηγίες	**Κύρια δραστηριότητα (23 λεπτά):** **Παιχνίδι ρόλων (10 λεπτά):** Σενάριο: *«Η οικογένειά μου είδε το avatar μου και φοβήθηκε. Πρέπει να τους εξηγήσω τι συμβαίνει.»* Ρόλοι: Μαθητής (ιδιοκτήτης του άβαταρ), Γονέας, Σύμβουλος Εργαλείο: **Θερμόμετρο συναισθημάτων** → Οι μαθητές μετρούν και εξηγούν τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις. Οι παρατηρητές αξιολογούν αν η γλώσσα που χρησιμοποιείται είναι ενσυναίσθητη και σεβαστή. **Σύνταξη μανιφέστου (13 λεπτά):** **Τίτλος: «Υπόσχεση να παραμείνω πιστός στον πραγματικό εαυτό μου»** **Οδηγίες για τον εκπαιδευτικό:** «Χρησιμοποιήστε τις παρακάτω υποδείξεις για να γράψετε το δικό σας προσωπικό μανιφέστο. Πρόκειται για μια υπόσχεση προς τον εαυτό σας σχετικά με το ποιος είστε και ποιος θέλετε να είστε στο διαδίκτυο. Αν νιώθετε ότι έχετε κολλήσει, ρίξτε μια ματιά στις παραδειγματικές προτάσεις για να αντλήσετε έμπνευση και να ξεκινήσετε.» **Οδηγίες με παραδείγματα προτάσεων:** 1. «Στους ψηφιακούς χώρους, θα τηρώ πάντα αυτές τις αξίες: ...» • *Παράδειγμα: «Θα συμπεριφέρομαι στους άλλους με σεβασμό, ακόμα κι αν διαφωνώ μαζί τους.»* • *Παράδειγμα: «Θα δίνω μεγαλύτερη αξία στις αυθεντικές σχέσεις παρά στη συλλογή «likes» ή «followers».»* • *Παράδειγμα: «Θα θυμάμαι ότι η αξία μου δεν καθορίζεται από τη δημοτικότητά μου στο διαδίκτυο.»* 2. «Ακόμα και όταν χρησιμοποιώ ένα avatar, δεν θα εγκαταλείψω ποτέ: ...» • *Παράδειγμα: «Την ειλικρίνειά μου. Δεν θα δημιουργήσω μια ψεύτικη ζωή για να εντυπωσιάσω τους άλλους.»* • *Παράδειγμα: «Τις πραγματικές φιλίες μου. Δεν θα αγνοήσω τους φίλους μου στην πραγματική ζωή για χάρη των διαδικτυακών μου φίλων.»*

	• *Παράδειγμα: «Την ασφάλειά μου. Δεν θα μοιραστώ προσωπικά στοιχεία που το avatar μου θα κρατούσε μυστικά.»* 3. «Όταν νιώθω αποσυνδεδεμένος από τον πραγματικό εαυτό μου, θα: ...» • *Παράδειγμα: «Θα αποσυνδεθώ και θα αφιερώσω χρόνο σε ένα χόμπι που μου αρέσει, όπως το σχέδιο ή η μουσική.»* • *Παράδειγμα: «Θα μιλήσω στον καλύτερό μου φίλο ή στην οικογένειά μου για το πώς νιώθω.»* • *Παράδειγμα: «Θα θυμάμαι τα πράγματα που μου αρέσουν στην πραγματική, εκτός διαδικτύου ζωή μου.»* ➡ **Στόχος:** Να ενθαρρύνουμε την αυτοανασκόπηση και την ανάπτυξη ψηφιακής ηθικής, παρέχοντας δομημένη υποστήριξη που δίνει τη δυνατότητα σε όλους τους μαθητές να συμμετέχουν πλήρως και ουσιαστικά. **Σημείωση για τον εκπαιδευτικό:** Τονίστε ότι αυτά είναι απλώς παραδείγματα. Τα πιο ισχυρά μανιφέστα θα προέλθουν από τις προσωπικές σκέψεις και τα συναισθήματά τους. Τα παραδείγματα αποτελούν ένα εργαλείο για να πυροδοτήσουν ιδέες, όχι για να τις περιορίσουν.
Λεπτομερείς οδηγίες	**Κοινή χρήση (5 λεπτά):** Περιήγηση στη γκαλερί: Οι μαθητές περιφέρονται και διαβάζουν τα μανιφέστα των άλλων. Κάθε μαθητής επισημαίνει την πιο ισχυρή πρόταση με ένα **αυτοκόλλητο αστέρι**. Ο εκπαιδευτικός συνοψίζει τα βασικά κοινά μηνύματα που ακούστηκαν στα μανιφέστα. **Αναστοχασμός (8 λεπτά):** **Δραστηριότητα με μεταφορές:** Οι μαθητές συμπληρώνουν την πρόταση: **«Το εικονικό μου εαυτό είναι ένα _____ επειδή _____.»** Παράδειγμα: «Το εικονικό μου εαυτό είναι μια μάσκα, επειδή με προστατεύει και με κρύβει ταυτόχρονα.»

	Οι μαθητές μπορούν να μοιραστούν τις απαντήσεις τους εθελοντικά ή να τις υποβάλουν γραπτώς. Οι απαντήσεις αναρτώνται στον πίνακα της τάξης για να δημιουργηθεί ένα συλλογικό θέμα. ➡ *Στόχος: Προώθηση της συμβολικής σκέψης και της βαθύτερης έκφρασης.*
Σύνδεσμος προς την εφαρμογή DigRight	Οι μαθητές δημιουργούν τα δικά τους avatar στην εφαρμογή DigRight.
Συμβουλές για την ένταξη/προσαρμογή	Προσφέρετε επιλογές γραπτής επικοινωνίας για εσωστρεφείς ή ντροπαλούς μαθητές. Βεβαιωθείτε ότι οι κάρτες σεναρίων αντικατοπτρίζουν την πολιτισμική ποικιλομορφία και τη διαφορετικότητα των φύλων. Παρέχετε παραδείγματα αβατάρ που προάγουν την ένταξη (αποχρώσεις δέρματος, σωματικοί τύποι, αξεσουάρ). Για μαθητές με ειδικές ανάγκες, επιτρέψτε τη λεκτική, οπτική ή υποστηριζόμενη γραπτή έκφραση.
Αξιολόγηση, εκτίμηση και αναστοχασμός	**Διαμορφωτική αξιολόγηση:** Παρατήρηση της συμμετοχής και της ποιότητας της συνεισφοράς κατά τη διάρκεια ομαδικών συζητήσεων και ανάλυσης σεναρίων.

Εργαλεία παρατήρησης (λίστες ελέγχου/κριτήρια αξιολόγησης)

Κλίμακα «Game Habit» (Δείγματα ερωτήσεων «Mini-OBO»):

Προορίζεται για ατομική αξιολόγηση. Δεν επιτρέπεται η κοινοποίησή της.

Στοιχείο	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
Παραλείπω γεύματα για να παίζω παιχνίδια.					
Λέω ψέματα ότι παίζω παιχνίδια.					

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

Πρότυπα αυτοαξιολόγησης / αξιολόγησης από ομοτίμους

Αναστοχασμός σχετικά με την ψηφιακή ταυτότητα

Δηλώσεις	**Συμφωνώ απόλυτα (5)**	**Συμφωνώ (4)**	**Ουδέτερο (3)**	**Διαφωνώ (2)**	**Διαφωνώ απόλυτα (1)**
1. Μπορώ να εκφράσω πώς αισθάνομαι για την ψηφιακή μου ταυτότητα.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Κατανοώ τη διαφορά μεταξύ του πραγματικού εαυτού μου και του εικονικού εαυτού μου.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Έχω επίγνωση των αξιών που θέλω να διατηρήσω στους ψηφιακούς χώρους.	☐	☐	☐	☐	☐
4. Μπορώ να αναγνωρίσω τους πιθανούς κινδύνους που ενέχει η δημιουργία ενός ψηφιακού εαυτού.	☐	☐	☐	☐	☐

5. Είμαι σίγουρος/η ότι μπορώ να παραμείνω πιστός/ή στον πραγματικό μου εαυτό στο διαδίκτυο.	☐	☐	☐	☐	☐
6. Άκουσα και σεβάστηκα τις απόψεις των άλλων κατά τη διάρκεια των συζητήσεων.	☐	☐	☐	☐	☐
7. Σήμερα έμαθα κάτι σημαντικό για το πώς θέλω να παρουσιάζω τον εαυτό μου στο διαδίκτυο.	☐	☐	☐	☐	☐

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

Λίστα ελέγχου παρατήρησης συμπεριφοράς

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

Πίνακας αξιολόγησης μανιφέστου

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

Ερωτήσεις αναστοχασμού για τους μαθητές

Τι μάθατε σήμερα για τον ψηφιακό εαυτό σας;

Παρατήρησες κάποιες διαφορές μεταξύ του τρόπου που συμπεριφέρεσαι στο διαδίκτυο και στην πραγματική ζωή;

Ποιο μέρος του μανιφέστου σας σας φάνηκε πιο αληθινό σε σχέση με το ποιοι είστε;

Φόρμα αξιολόγησης από συμμαθητές:

Η πιο ισχυρή φράση του μανιφέστου: _____

Περιοχή που χρειάζεται βελτίωση:

_____

Η πρότασή μου: _____

Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό

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

	εκπαιδευτικοί πρέπει να τονίζουν την ενσυναίσθηση και να αποφεύγουν τη χρήση ανταγωνιστικού τόνου.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι – ΚΑΡΤΕΣ ΣΕΝΑΡΙΩΝ ΡΟΛΩΝ

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

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

Παράδειγμα περιεχομένου κάρτας:

Κάρτα 1: Το προκλητικό avatar

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

Κάρτα 2: Ο Ανώνυμος Τρολ

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

Κάρτα 3: Ο παίκτης που έχει αλλάξει φύλο

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

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

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ – ΠΡΟΤΥΠΟ ΘΕΡΜΟΜΕΤΡΟΥ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

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

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

Τίτλος: Η συναισθηματική μου θερμοκρασία κατά τη διάρκεια της συζήτησης

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

ΚΕΙΜΕΝΟ:

[ΓΡΑΦΙΚΟ ΘΕΡΜΟΜΕΤΡΟΥ]

🔥 | Σε σημείο βρασμού (Εξοργισμένος, Αμυντικός)

|

|

| Θερμό (Απογοητευμένος, Ενοχλημένος)

|

|

| Θερμός (Άβολος, Νευρικός)

|

|

| Ψύχραιμος (ήρεμος, κατανόητος)

|

|

❄️ | Παγωμένος (Κλεισμένος, Μούδιασμα)

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

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ III - ΠΛΑΙΣΙΟ ΣΥΝΤΑΞΗΣ ΜΑΝΙΦΕΣΤΟΥ

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

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

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

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

Οι βασικές μου αξίες:

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

Τα αδιαπραγμάτευτα μου:

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

Το σημείο αναφοράς μου:

- «Όταν νιώθω αποσυνδεδεμένος από τον πραγματικό μου εαυτό, θα:
    - Κάνω ένα διάλειμμα από την οθόνη και θα κάνω κάτι που μου αρέσει στον πραγματικό κόσμο.
    - Μιλήσω με κάποιον που γνωρίζει τον πραγματικό μου εαυτό.
    - Θα υπενθυμίσω στον εαυτό μου τις αξίες μου που αναφέρονται παραπάνω.
    - _____."

Υπογραφή,

(Το όνομά σας/Όνομα avatar) Ημερομηνία:

_____

Σχέδιο Μαθήματος 3	
Τίτλος	Από τις διαμάχες μπροστά στην οθόνη στην οικογενειακή ειρήνη
Ηλικιακή ομάδα	14-16 ετών
Διάρκεια	50 λεπτά
Μαθησιακός στόχος	Οι μαθητές θα αναλύσουν τις αιτίες των ψηφιακών συγκρούσεων μεταξύ παιδιών και γονέων και θα αναπτύξουν στρατηγικές επικοινωνίας βασισμένες σε μια προσέγγιση αμοιβαίου οφέλους που λαμβάνει υπόψη τις ανάγκες και των δύο πλευρών.
Μαθησιακά αποτελέσματα	• Ανάλυση των αιτίων, των συναισθηματικών πτυχών και των συνεπειών των ψηφιακών συγκρούσεων εντός της οικογένειας. • Επίδειξη ενεργητικής ακρόασης και επικοινωνίας με ενσυναίσθηση. • Σχεδιασμός μιας ισορροπημένης οικογενειακής συμφωνίας για τη χρήση των ψηφιακών μέσων. • Να αποκτήσουν βαθύτερη κατανόηση των δικών τους στάσεων και ορίων.
Απαιτούμενα εργαλεία/υλικά	• Κενές κάρτες για σενάρια που δημιουργούν οι μαθητές • Προετοιμασμένες «Κάρτες Σεναρίων Σύγκρουσης» (ως εφεδρεία) • Πρότυπο «Συμφωνίας με αμοιβαίο όφελος» • Κουτί ή φάκελοι για τη χρονοκάψουλα • Λίστα ελέγχου παρατήρησης • Μικρόφωνο ή ραβδί ομιλίας • Πίνακας με υποστηρικτικές φράσεις επικοινωνίας (π.χ., «Νιώθω... όταν... επειδή...», «Χρειάζομαι...», «Καταλαβαίνω ότι νιώθεις...»)
Λεπτομερείς οδηγίες	Προετοιμασία (5 λεπτά): • Εισαγωγή: Παρουσιάστε το γεγονός: «Μελέτες δείχνουν ότι ένα υψηλό ποσοστό οικογενειών βιώνει συγκρούσεις σχετικά με τον χρόνο που περνούν μπροστά στην οθόνη».

	• Ερώτηση προς την τάξη: «Ποια λέξη περιγράφει πώς νιώθετε όταν ξεκινά μια ψηφιακή διαμάχη με τους γονείς σας;» • Οι μαθητές απαντούν με λέξεις όπως «απογοητευμένος», «παρανοημένος», «θυμωμένος», «ενοχλημένος». • Ο εκπαιδευτικός καταγράφει αυτές τις λέξεις-κλειδιά που εκφράζουν συναισθήματα στον πίνακα. • Σκοπός: Να καλλιεργηθεί η συναισθηματική ευαισθητοποίηση και να αναγνωριστούν τα συναισθήματα των μαθητών.

Λεπτομερείς οδηγίες	**Εξερεύνηση (12 λεπτά):**
	• Σενάρια που δημιουργούν οι μαθητές (3 λεπτά): Αντί να ξεκινήσουν με έτοιμες κάρτες, οι μαθητές σημειώνουν γρήγορα σε μια κενή κάρτα ένα συνηθισμένο σημείο σύγκρουσης στο δικό τους σπίτι. (π.χ. «Το κινητό στο τραπέζι του δείπνου», «Παιχνίδια μέχρι αργά», «Κοινωνικά μέσα κατά τη διάρκεια των εργασιών»).
	• Παιχνίδι ρόλων (9 λεπτά):
	  ○ Σε ζευγάρια, οι μαθητές επιλέγουν ένα από τα σενάριά τους για να το αναπαραστήσουν. Ο ένας παίζει τον ρόλο του «γονέα», ο άλλος τον ρόλο του «εφήβου».
	  ○ Παράδειγμα σεναρίου: Ένα σενάριο ενός μαθητή: «Η επιθυμία να χρησιμοποιήσει το κινητό αμέσως μετά το σχολείο έναντι της επιμονής του γονέα να κάνει πρώτα τα μαθήματά του».
	  ○ Χρονομέτρης: Ο εκπαιδευτικός φροντίζει οι γύροι να είναι σύντομοι (2 λεπτά ανά ζευγάρι).
	  ○ Σχόλια παρατηρητών: Αντί για μια απλή λίστα ελέγχου, οι παρατηρητές καλούνται να σημειώσουν: «Ένα πράγμα που έκανε καλά ο “έφηβος”» και «Ένα πράγμα που έκανε καλά ο “γονέας”». Αυτό ενθαρρύνει την εποικοδομητική, θετική ανατροφοδότηση.
	• Σκοπός: Να καλλιεργηθεί η αυθεντικότητα και η αίσθηση της ευθύνης μέσω της χρήσης παραδειγμάτων από την πραγματική ζωή.
	Κύρια δραστηριότητα (20 λεπτά):
	1. Ανάλυση αναγκών (6 λεπτά): Ατομικά, οι μαθητές απαντούν:

	○ «Ποιος είναι ο μεγαλύτερος φόβος ή η μεγαλύτερη ανάγκη του γονιού μου σε αυτή την κατάσταση; _____» ○ «Ποια είναι η βασική μου ανάγκη ή επιθυμία; _____» ○ Υποστήριξη: Ο εκπαιδευτικός γράφει στον πίνακα εισαγωγικές φράσεις: «Οι γονείς μου πιθανώς χρειάζονται...», «Εγώ πραγματικά χρειάζομαι...». 2. Χτίζοντας γέφυρες (4 λεπτά): Σε μικρές ομάδες, οι μαθητές μοιράζονται τις ανάγκες τους και καθορίζουν έναν κοινό στόχο (π.χ. «Εμπιστοσύνη», «Ισορροπία», «Επικοινωνία με σεβασμό»). Δημιουργούν μια γρήγορη αφίσα ή προσθέτουν τη λέξη-κλειδί τους σε έναν ψηφιακό πίνακα. 3. Συμφωνία αμοιβαίου οφέλους (10 λεπτά): ○ Οι μαθητές συμπληρώνουν ένα πρότυπο συμφωνίας δύο πλευρών. ○ Εστίαση: Δημιουργήστε μία συγκεκριμένη, ρεαλιστική ανταλλαγή. ■ Δέσμευση του εφήβου: π.χ., «Θα τελειώσω τα μαθήματά μου πριν παίξω». ■ Δέσμευση των γονέων: π.χ., «Δεν θα διακόψω το παιχνίδι σου χωρίς προειδοποίηση 5 λεπτών». ○ Βήμα αξιολόγησης (Νέο): Στο κάτω μέρος του προτύπου, προσθέστε: «Πιθανή πρόκληση: Ποιο μέρος αυτής της συμφωνίας μπορεί να είναι πιο δύσκολο να τηρηθεί; Γιατί; Πώς μπορούμε να το ξεπεράσουμε;» ○ Οι μαθητές μπορούν να προσθέσουν οπτικά στοιχεία (σύμβολα, emoji, σχέδια). Σκοπός: Να προωθηθεί η αμοιβαία κατανόηση και να δημιουργηθεί μια πρακτική, από κοινού διαμορφωμένη λύση.
Λεπτομερείς οδηγίες	**Κοινή χρήση και ανατροφοδότηση (5 λεπτά):** ● Δομημένη ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές (Νέο): Αντί για απλά χειροκροτήματα, η δραστηριότητα «Solution Star» επεκτείνεται. ○ Οι ομάδες μοιράζονται γρήγορα τη συμφωνία τους.

	○ Οι συμμαθητές δίνουν ανατροφοδότηση χρησιμοποιώντας το μοντέλο «Star & Wish»: «Ένα πράγμα που θεωρώ ισχυρό είναι… (ένα Star)», και «Μια ιδέα για να γίνει ακόμα ισχυρότερο θα μπορούσε να είναι… (ένα Wish)». ○ Ο εκπαιδευτικός χρησιμοποιεί ένα χρονόμετρο για να διασφαλίσει ότι η δραστηριότητα θα παραμείνει εντός του χρονικού ορίου. ● Σκοπός: Να προσφέρει πλουσιότερη και πιο εποικοδομητική μάθηση μεταξύ συμμαθητών. **Αναστοχασμός και «Χρονοκάψουλα» (8 λεπτά):** ● Επιστολή για την «Χρονοκάψουλα»: ○ Οι μαθητές γράφουν μια σύντομη επιστολή στον μελλοντικό εαυτό τους και/ή στην οικογένειά τους. ○ Οδηγία του δασκάλου: «Σε 6 μήνες, θα δούμε πώς λειτουργεί η συμφωνία σας. Γράψτε μια σημείωση σχετικά με τις σκέψεις και τις ελπίδες σας για την ψηφιακή επικοινωνία της οικογένειάς σας.» ● Υποστήριξη: Δώστε τυπωμένες εισαγωγικές φράσεις για να εξοικονομήσετε χρόνο και να καθοδηγήσετε τον αναστοχασμό: ○ *«Αγαπητή οικογένεια, σας γράφω σήμερα αφού συνειδητοποίησα ότι…»* ○ *«Ο στόχος μου για εμάς είναι…»* ○ *«Το σημείο που θα προσπαθήσω περισσότερο να τηρήσω είναι…»* ○ *«Σε 6 μήνες, ελπίζω να…»* ● Κλείσιμο: Οι μαθητές υπογράφουν με ένα μήνυμα ελπίδας (π.χ., «Ο γιος σας που προσπαθεί να ωριμάσει», «Ελπίζω να μειωθούν οι διαμάχες για την οθόνη!»). ● Λογιστική: Οι επιστολές τοποθετούνται σε σφραγισμένους φακέλους με τα ονόματα των μαθητών. Ο δάσκαλος τις συλλέγει για φύλαξη μέχρι μια μελλοντική συνέχεια. ● Μελλοντική ιδέα (νέα): Προτείνετε μια σύντομη ανασκόπηση στην τάξη σε 6 μήνες για να συζητήσετε τι άλλαξε, συνδυάζοντας την προσωπική και την κοινωνική μάθηση.

	• Σκοπός: Να εσωτερικευτεί η μάθηση, να ενθαρρυνθεί η αυτορρύθμιση και να δημιουργηθεί μια διαρκής προσωπική σύνδεση με το μάθημα. **Κοινή χρήση (5 λεπτά):** Περιήγηση στη γκαλερί: Οι μαθητές περιφέρονται και διαβάζουν τα μανιφέστα των άλλων. Κάθε μαθητής επισημαίνει την πιο εντυπωσιακή πρόταση με ένα **αυτοκόλλητο αστέρι**. Ο εκπαιδευτικός συνοψίζει τα βασικά κοινά μηνύματα που ακούστηκαν στα μανιφέστα.
Σύνδεση με την εφαρμογή DigRight	Οι μαθητές ενθαρρύνονται να μοιραστούν την εφαρμογή με τους γονείς τους και να συζητήσουν μαζί τις βαθμολογίες τους σχετικά με την ψηφιακή ευημερία.
Συμβουλές για ένταξη/προσαρμογή	• Εναλλακτική επιλογή για το παιχνίδι ρόλων: Οι μαθητές μπορούν να γράψουν ή να ζωγραφίσουν το σενάριό τους αντί να το αναπαραστήσουν. • Παρέχετε παραδείγματα που προάγουν την ένταξη για διαφορετικές οικογενειακές δομές (π.χ. παππούδες και γιαγιάδες, μονογονεϊκές οικογένειες, κηδεμόνες). • Χρησιμοποιήστε έναν «τοίχο σιωπηλής ανταλλαγής» (ψηφιακό ή φυσικό) για να μπορούν οι μαθητές να αναρτούν τις σκέψεις τους ανώνυμα. • Οι προτάσεις για την έναρξη φράσεων και τα υποστηρικτικά εργαλεία που παρέχονται βοηθούν τους μαθητές σε διαφορετικά επίπεδα.

Αξιολόγηση, εκτίμηση και αναστοχασμός	**Μέθοδοι αξιολόγησης:**
	
	• Διαμορφωτική: Ο εκπαιδευτικός παρατηρεί τις ομαδικές συζητήσεις ως προς την ενσυναίσθηση, την εξεύρεση ρεαλιστικών λύσεων και τη χρήση υποστηρικτικών πλαισίων επικοινωνίας.
	• Αυτοαξιολόγηση: Φύλλο εργασίας με emoji:
	  ○ Κατανοώ τις ρίζες των ψηφιακών συγκρούσεων στην οικογένειά μου. 😀 🙂 😐 ☹️
	  ○ Προσπάθησα σήμερα να κατανοήσω τις ανάγκες της άλλης πλευράς. 😀 🙂 😐 ☹️

	○ Η προσέγγιση «win-win» μου φαίνεται λογική. 😀 🙂 😐 ☹️ ○ Έχω μια στρατηγική για να συζητήσω αυτό το θέμα με την οικογένειά μου. 😀 🙂 😐 ☹️

Εργαλεία παρατήρησης (λίστες ελέγχου, κριτήρια αξιολόγησης)

Κριτήρια αξιολόγησης επίλυσης συγκρούσεων

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

Ερωτήσεις αναστοχασμού για τους μαθητές:

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

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

Ζευγάρι/Ομάδα:

Σενάριο:

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

Πρότυπα αξιολόγησης από ομοτίμους/αυτοαξιολόγησης	**Λίστα ελέγχου αυτοαξιολόγησης:** ☐ Παρουσίασα ένα δικό μου παράδειγμα σύγκρουσης. ☐ Άκουσα για να καταλάβω, όχι μόνο για να απαντήσω. ☐ Προσδιόρισα με σαφήνεια τόσο τις δικές μου ανάγκες όσο και τις ανάγκες των γονιών μου. ☐ Χρησιμοποίησα σεβαστική γλώσσα κατά τη διαμόρφωση της συμφωνίας μας. ☐ Σκέφτηκα μια πιθανή μελλοντική πρόκληση.
Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό	• Συναισθηματική ασφάλεια: Λάβετε υπόψη ότι η συζήτηση για την οικογένεια μπορεί να είναι ευαίσθητο θέμα. Προσέξτε για σημάδια δυσφορίας και βεβαιωθείτε ότι το περιβάλλον είναι υποστηρικτικό, όχι επιτακτικό. • Διαχείριση χρόνου: Χρησιμοποιήστε σαφή χρονικά σημάδια. Οι φάσεις της εισαγωγής και της ανταλλαγής απόψεων μπορούν να συντομευθούν, αν χρειαστεί, ώστε να εξοικονομηθεί χρόνος για τη βασική συμφωνία και τις δραστηριότητες αναστοχασμού.

	• Ενεργός ρόλος των μαθητών: Ενθαρρύνετε τους μαθητές να χρησιμοποιούν τα δικά τους λόγια και τις δικές τους ιδέες. Ο ρόλος του εκπαιδευτικού είναι να διευκολύνει, όχι να παρέχει «σωστές» απαντήσεις. Εκτιμήστε το χιούμορ ως ένα έγκυρο εργαλείο επικοινωνίας, εφόσον χρησιμοποιείται με θετικό τρόπο. • Κυρίαρχες φωνές: Χρησιμοποιήστε δομημένη εναλλαγή λόγου (π.χ. το «ραβδί του λόγου») για να διασφαλίσετε ότι όλοι οι μαθητές θα ακουστούν, ειδικά κατά τη διάρκεια ομαδικών συζητήσεων.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι – ΚΑΡΤΕΣ ΣΕΝΑΡΙΩΝ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

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

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

Παράδειγμα περιεχομένου κάρτας:

Κάρτα 1: Ο πόλεμος του Σαββατοκύριακου

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

Κάρτα 2: Το κινητό στο τραπέζι

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

Κάρτα 3: Η ανάρτηση από το πυjam party

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

Κάρτα 4: Η κρυφή οθόνη

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

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

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ – ΠΡΟΤΥΠΟ ΣΥΜΦΩΝΙΑΣ WIN-WIN

Τίτλος: Η Ψηφιακή Ειρηνευτική Συνθήκη της Οικογένειάς μας

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

(Γονέας/Κηδεμόνας)

Ημερομηνία: _____

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

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

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

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

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

2. Οι δεσμεύσεις μας (το «τι»):

Οι υποσχέσεις μου (ως έφηβος)	**Οι υποσχέσεις μου (ως γονέα)**
Θα: - ❑ Να τελειώνω όλες τις εργασίες πριν από τον χρόνο ψυχαγωγίας μπροστά στην οθόνη. - ❑ Θα βάζω το κινητό μου στο φορτιστή έξω από το δωμάτιό μου μέχρι τις [Ώρα] _____ μ.μ.	Θα: - ❑ Να σέβομαι τον ελεύθερο χρόνο του εφήβου μου και να μην τον ελέγχω υπερβολικά. - ❑ Να του παραχωρήσω 2 επιπλέον ώρες ευέλικτου χρόνου χρήσης οθόνης τα σαββατοκύριακα. - ❑ Να χτυπάω την πόρτα πριν μπω, όταν είναι κλειστή.

- ❑ Θα επικοινωνήσω ξεκάθαρα αν χρειαστώ επιπλέον χρόνο για κάποια ειδική εκδήλωση. - ❑ Η προσωπική μου υπόσχεση: _____	- ❑ Η προσωπική μου υπόσχεση: _____

3. Πώς θα επικοινωνούμε:

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

4. Υπογραφές:

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

_____

(Υπογραφή εφήβου)

_____

(Υπογραφή γονέα/κηδεμόνα)

_____

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ III – ΘΕΜΑΤΑ ΓΙΑ ΕΠΙΣΤΟΛΕΣ ΣΤΗ ΧΡΟΝΙΚΗ ΚΑΨΟΥΛΑ

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

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

Σχέδιο Μαθήματος 4	
Τίτλος	Αποκαλύπτοντας τα κρυφά «δόλωμα»: Ηθικές συνήθειες στο παιχνίδι
Ηλικιακή ομάδα	12–16 ετών
Διάρκεια	50 λεπτά
Μαθησιακός στόχος	Οι μαθητές θα αναγνωρίσουν τις τεχνικές χειραγώγησης που χρησιμοποιούνται στα ψηφιακά παιχνίδια και θα αναλογιστούν πώς αυτές επηρεάζουν τη συμπεριφορά τους και τα συστήματα ανταμοιβής του εγκεφάλου τους, καλλιεργώντας πιο συνειδητές και ηθικές συνήθειες παιχνιδιού.
Μαθησιακά αποτελέσματα	• Αναγνώριση κοινών μηχανισμών παιχνιδιού που χρησιμοποιούνται για να διατηρούν το ενδιαφέρον των παικτών. • Κατανόηση του συστήματος ανταμοιβής του εγκεφάλου (βρόχος ντοπαμίνης) και του ρόλου του στην εξάρτηση από τα παιχνίδια. • Να αξιολογούν την ηθική ευθύνη των σχεδιαστών παιχνιδιών. • Να αναστοχαστούν σχετικά με τα δικά τους πρότυπα παιχνιδιού και να θέσουν υγιή όρια.
Απαιτούμενα εργαλεία/υλικά	• Κάρτες μηχανισμών παιχνιδιών (π.χ. σερί, κουτιά με λάφυρα, προσφορές περιορισμένου χρόνου) • Οπτικός χάρτης του βρόχου ανταμοιβής του εγκεφάλου • Πρότυπο μίνι-ημερολογίου «Ημερολόγιο Ντοπαμίνης» • Δοκιμασία εντός της εφαρμογής DigRight: «Έλεγχος παγίδων παιχνιδιού» • Βίντεο στο YouTube (1 λεπτό): *Πώς λειτουργεί η ντοπαμίνη* (με οπτικό υλικό μόνο αν δεν υπάρχει σύνδεση στο διαδίκτυο) • Μαρκαδόροι και αυτοκόλλητα σημειώματα • Πίνακας σύγκρισης «Ηθικό έναντι χειραγωγικού» • Πρότυπο αξιολόγησης από ομοτίμους/αυτοαξιολόγησης
Λεπτομερείς οδηγίες	Προετοιμασία (5 λεπτά): **Ερώτηση προς την τάξη:**

	«Ποια είναι η μεγαλύτερη χρονική περίοδος που έχετε περάσει παίζοντας ένα παιχνίδι χωρίς να αντιληφθείτε ότι περνούν οι ώρες;» → Οι μαθητές σηκώνουν το χέρι ή γράφουν ανώνυμα. → Ο δάσκαλος παρουσιάζει βασικά στατιστικά στοιχεία: *«Ο μέσος έφηβος παίκτης παίζει πάνω από 2 ώρες την ημέρα — και περισσότερο τα σαββατοκύριακα.»* ➡ Σκοπός: Ευαισθητοποίηση σχετικά με τον χρόνο παιχνιδιού που περνάει ασυνείδητα
Λεπτομερείς οδηγίες	Εξερεύνηση (10 λεπτά): **Οπτική εξερεύνηση:** Δείξτε **τον χάρτη του κύκλου ανταμοιβής του εγκεφάλου** (επισημάνετε την απελευθέρωση ντοπαμίνης με τις ανταμοιβές). Παρακολουθήστε το **βίντεο διάρκειας 1 λεπτού** σχετικά με τον τρόπο λειτουργίας της ντοπαμίνης. **Σύντομη συζήτηση:** «Τι επιθυμεί ο εγκέφαλός σας κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού;» «Τι σας κάνει να επιστρέφετε ξανά και ξανά;» ➡ Σκοπός: Σύνδεση των μηχανισμών του παιχνιδιού με την αντίδραση του εγκεφάλου.
Λεπτομερείς οδηγίες	Κύρια δραστηριότητα (25 λεπτά): **1. Δραστηριότητα με κάρτες-παγίδες (10 λεπτά):** Κάθε ομάδα λαμβάνει ένα σετ «Καρτών Μηχανισμών Παιχνιδιού» (π.χ. καθημερινές ανταμοιβές, τυχαία λάφυρα, pay-to-win, ατελείωτη πρόοδος). Εργασία: Ταξινομήστε τις σε δύο κατηγορίες: **Ηθικές** έναντι **χειραγωγικές** Προαιρετικά: Χρησιμοποιήστε ένα συνεχές αντί για κατηγορίες. Κάθε ομάδα εξηγεί ένα παράδειγμα και την επίδρασή του. **2. Ημερολόγιο Ντοπαμίνης (10 λεπτά):** Κάθε μαθητής συμπληρώνει μια σελίδα μίνι-ημερολογίου σχεδιασμένη με emoji για να καθοδηγήσει την αυτοανασκόπησή του.

Τίτλος: 🧠 Το ημερολόγιό μου για τη ντοπαμίνη: Παρακολούθησε τα ερεθίσματά σου

1. ⏳ Ποιος μηχανισμός παιχνιδιού ή εφαρμογής με κάνει να χάνω την αίσθηση του χρόνου;
(Κύκλωσε όλα όσα ισχύουν)

- 🎯 Ανέβασμα επιπέδου (Η παρόρμηση να φτάσω στο επόμενο επίπεδο)
- ⏳ Το Loot Box (Η συγκίνηση μιας τυχαίας ανταμοιβής)
- 📱 Ατελείωτη κύλιση (Μόνο ένα ακόμα βίντεο/ανάρτηση)
- 🏆 Η σειρά (Δεν θέλω να διακόψω τη σειρά καθημερινών συνδέσεων)
- 👥 Κοινωνική πίεση (Φίλοι που με περιμένουν online)
- Άλλο: _____

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

	😢 **(Εξουθενωμένος/Λυπημένος)**	😐 **(Μέτρια/Ουδέτερα)**	😊 **(Ικανοποιημένος/Χαρούμενος)**	😅 **(Αγχωμένος/Ανησυχικός)**
Πόσο συχνά;	☐	☐	☐	☐

3. 🛡️ Το σχέδιό μου για πιο υγιή όρια:

- «Την επόμενη φορά, θα προσπαθήσω να:»
  - ⏰ Να ρυθμίσω ένα χρονόμετρο *πριν* ξεκινήσω. («Θα παίξω για 30 λεπτά.»)
  - 🚫 Να αφαιρέσω την εφαρμογή από την αρχική οθόνη μου για να μειώσω τον πειρασμό.
  - 🧘 Να αντικαταστήσω τα 30 λεπτά κύλισης με: _____ (π.χ. ανάγνωση, μουσική, περπάτημα).

	○ ☑ Να τελειώνω πρώτα τα μαθήματά μου ως κανόνα ανταμοιβής. **3. Ηθικός επανασχεδιασμός (5 λεπτά):** Σε ζευγάρια: Επιλέξτε έναν μηχανισμό χειρισμού και προτείνετε μια πιο ηθική εκδοχή. Παράδειγμα: «Αντί για απώλεια σερί, δώστε μπόνους για διαλείμματα με επίγνωση». ➡ Σκοπός: Ανάπτυξη κριτικής σκέψης και ηθικής συνείδησης.
Λεπτομερείς οδηγίες	Κοινή χρήση (5 λεπτά): **Περιήγηση στη γκαλερί ή αυτοκόλλητα στον τοίχο:** Οι μαθητές κολλάνε αυτοκόλλητα σημειώματα: «Η μεγαλύτερη παγίδα που μου έχει παγιδεύσει στα παιχνίδια: _____» «Μια αλλαγή που θα έκανα στα παιχνίδια: _____» Η τάξη διαβάζει σιωπηλά και εντοπίζει κοινά θέματα. Αναστοχασμός (5 λεπτά): **Καθοδηγούμενη ερώτηση για το ημερολόγιο:** «Ποιοι μηχανισμοί των παιχνιδιών (π.χ. άνοδος επιπέδου, απόκτηση ανταμοιβών, ανταγωνισμός, ανακάλυψη, ανατροφοδότηση) ενεργοποιούν περισσότερο το κέντρο ανταμοιβής του εγκεφάλου μου;» «Τι μπορώ να κάνω για να διατηρώ τον έλεγχο ενώ απολαμβάνω τα παιχνίδια;»
Σύνδεσμος προς την εφαρμογή DigRight	Εξετάστε τα σενάρια εθισμού στα παιχνίδια που παρουσιάζονται στην εφαρμογή DigRight.
Συμβουλές για ένταξη/προσαρμογή	• Οι μαθητές που δεν παίζουν παιχνίδια μπορούν να αναλύσουν εφαρμογές για κινητά ή πλατφόρμες κοινωνικών μέσων με παρόμοια συστήματα ανταμοιβής. • Για μαθητές που είναι ευαίσθητοι στη γλώσσα που αφορά τον εθισμό, χρησιμοποιήστε την έκφραση «συνήθειες παιχνιδιού».

	• Παρέχετε οπτικά εργαλεία ή λεκτικές εναλλακτικές λύσεις για μαθητές με νευροδιαφορετικότητα.
Αξιολόγηση, εκτίμηση και αναστοχασμός	**Διαμορφωτική αξιολόγηση:** Ο εκπαιδευτικός παρατηρεί τις ομαδικές συζητήσεις, αναζητώντας την αναγνώριση των «παγίδων» των παιχνιδιών και το βάθος της ανάλυσης. **Αυτοαξιολόγηση:** Οι μαθητές αναστοχάζονται στο «Ημερολόγιο Ντοπαμίνης». **Αξιολόγηση από τους συμμαθητές:** Οι μαθητές αξιολογούν τις προτάσεις των συμμαθητών τους για τον ηθικό επανασχεδιασμό.

Εργαλεία παρατήρησης (λίστες ελέγχου, κριτήρια αξιολόγησης)

Κριτήρια αξιολόγησης: Ηθική χρήση παιχνιδιών

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

Ερωτήσεις για προβληματισμό για τους μαθητές	• Ποιοι μηχανισμοί παιχνιδιού είναι οι πιο «εθιστικοί» για εσάς προσωπικά; • Πώς επηρεάζουν αυτοί οι μηχανισμοί τη διάθεσή σου και τη διαχείριση του χρόνου σου; • Ποιο όριο μπορείς να θέσεις για να απολαμβάνεις τα παιχνίδια με μεγαλύτερη συνειδητότητα;

	• Γιατί πιστεύεις ότι αυτός ο μηχανισμός είναι χειραγωγικός ή ηθικά αμφισβητήσιμος; Ποια είναι η λογική πίσω από την κρίση σου;
Πρότυπα αξιολόγησης από συμμαθητές/αυτοαξιολόγησης	☑ **Λίστα ελέγχου αυτοαξιολόγησης:** • Μπορώ να εντοπίσω τουλάχιστον 3 τεχνικές χειραγώγησης στα παιχνίδια. • Κατανοώ πώς αυτοί οι μηχανισμοί επηρεάζουν τον εγκέφαλό μου. • Σκέφτηκα ειλικρινά τα δικά μου πρότυπα παιχνιδιού. • Συνέβαλα σε μια λύση που καθιστά τα παιχνίδια πιο ηθικά. • Υποστήριξα τον συνεργάτη/την ομάδα μου με σεβασμό και εποικοδομητική κριτική. ✎ **Ερωτήσεις για την αξιολόγηση από ομοτίμους:** • *«Αυτό που μου άρεσε στην ανασχεδίασή σου ήταν...»* • *«Ένας τρόπος για να γίνει ακόμα πιο ηθικό είναι...»* • *«Κάτι που με εξέπληξε στη δουλειά σου ήταν...»* *«Μια ερώτηση που εξακολουθώ να έχω είναι...»*
Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό	Αυτό το μάθημα μπορεί να προκαλέσει αμυντική στάση στους άπληστους παίκτες. Αποφύγετε να παρουσιάζετε τα παιχνίδια ως «κακά» — εστιάστε αντίθετα στον τρόπο με τον οποίο σχεδιάζονται τα παιχνίδια και στο πώς μπορούμε να διατηρούμε τον έλεγχο. Ενθαρρύνετε την αυτονομία των μαθητών. Αφήστε χώρο για χιούμορ και προσωπικές ιστορίες, αλλά κατευθύνετε τη συζήτηση προς μια σκέψη επικεντρωμένη στις λύσεις. Εάν ένας μαθητής μοιραστεί ανησυχητική συμπεριφορά σχετικά με τα παιχνίδια (π.χ. παράλειψη γευμάτων, έλλειψη ύπνου), παρακολουθήστε την κατάσταση με ευαισθησία.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι – ΚΑΡΤΕΣ ΜΗΧΑΝΙΚΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ

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

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

Παράδειγμα περιεχομένου κάρτας:

Κάρτα 1:

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

Κάρτα 2:

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

Κάρτα 3:

- Μπροστά: ΑΤΕΛΕΙΩΤΗ ΠΡΟΟΔΟΣ & ΑΝΕΒΑΣΜΑ ΕΠΙΠΕΔΩΝ
    - «Υπάρχουν άπειρες αποστολές, επίπεδα και νέες λειτουργίες να ξεκλειδώσετε. Ποτέ δεν μπορείτε να πείτε πραγματικά "Τελείωσα"».
- Πίσω:
    - Τι κάνει στον εγκέφαλό σας: Προκαλεί την επιθυμία να φτάσετε στην επόμενη ανταμοιβή. Σας κάνει να λέτε: «Μόνο ένα επίπεδο ακόμα» ή «Άσε με να τελειώσω αυτή την αποστολή».

- Γιατί χρησιμοποιείται: Για να συγκαλύψει το σημείο διακοπής και να αυξήσει δραματικά τον χρόνο παιχνιδιού.

Κάρτα 4:

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

Κάρτα 5:

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

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ – ΠΡΟΤΥΠΟ ΜΙΚΡΟΥ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟΥ ΔΟΠΑΜΙΝΗΣ

Ημερολόγιο σε βάθος αναστοχασμού (Προαιρετικός πρόσθετος πόρος)

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

Τίτλος: Τα παιχνίδια και εγώ: Μια εις βάθος αυτοανασκόπηση

Βήμα 1: Η παγίδα που με τραβάει:

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

Τίτλος παιχνιδιού: _____

Μηχανισμός: _____

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

Βήμα 2: Τα συναισθήματά μου μετά το παιχνίδι:

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

☐ Νικηφόρος και δυνατός

☐ Ενθουσιασμένος και γεμάτος ενέργεια

☐ Απογοητευμένος και ηττημένος

☐ Εξουθενωμένος και εξαντλημένος

☐ Λίγο κενός και χωρίς νόημα

Βήμα 3: Η αντίληψή μου για το χρόνο:

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

☐ Καθόλου, τήρησα το πρόγραμμά μου.

☐ 15-30 λεπτά περισσότερο

☐ Έως και 1 ώρα περισσότερο

☐ Πολύ περισσότερο (έχασα εντελώς την αίσθηση του χρόνου)

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

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

☐ Χρονικό όριο: Θα παίζω για το πολύ _____ λεπτά/ώρες την ημέρα.

☐ Κανόνας διακοπής: Δεν θα ξεκινήσω αμέσως ένα νέο ματς/παιχνίδι αμέσως μετά την ήττα ή την ολοκλήρωση ενός.

☐ Απενεργοποίηση ειδοποιήσεων: Θα απενεργοποιήσω τις ειδοποιήσεις για αυτό το παιχνίδι στο κινητό μου.

☐ Το παιχνίδι ως ανταμοιβή: Θα παίζω μόνο αφού τελειώσω τα μαθήματά μου/τις δουλειές μου.

Υπογραφή & Ημερομηνία: _____

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ III - ΟΠΤΙΚΟΣ ΧΑΡΤΗΣ ΤΟΥ ΚΥΚΛΟΥ ΑΝΤΑΜΟΙΒΗΣ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ

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

Τίτλος: ΠΑΙΞΕ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ → ΑΠΟΚΤΗΣΕ ΔΟΠΑΜΙΝΗ → ΕΠΑΝΑΛΑΒΕ

ΠΑΙΞΕ ΠΑΙΧΝΙΔΙ > ΛΑΒΕ ΔΟΠΑΜΙΝΗ > ΕΠΑΝΑΛΑΒΕ

Ο κύκλος

(επεξεργαστείτε κάθε ετικέτα παρακάτω και μεταφράστε την όπως απαιτείται)

1. ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΤΗΣ

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

↓

2. ΕΝΕΡΓΕΙΑ

π.χ. άνοιγμα της εφαρμογής και παιχνίδι

↓

3. ΑΝΤΑΜΟΙΒΗ

π.χ. πόντοι, λάφυρα ή μια μικρή νίκη

↓

4. ΜΕΤΑΒΛΗΤΗ ΑΝΤΑΜΟΙΒΗ

π.χ. ένα απρόβλεπτο μπόνους που σε κρατάει κολλημένο

↻ **ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ** ↻

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

Βήματα (θα πρέπει να εμφανίζονται με βέλη):

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

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

Σχέδιο Μαθήματος 5	
Τίτλος	Επανεκκίνηση και επανασύνδεση: Η αποστολή σου για 7ήμερη ψηφιακή αποτοξίνωση
Ηλικιακή ομάδα	16 – 18 ετών
Διάρκεια	50 λεπτά
Μαθησιακός στόχος	Οι μαθητές θα κατανοήσουν τις επιπτώσεις της συνεχούς έκθεσης στις οθόνες στον εγκέφαλο και το σώμα και, στη συνέχεια, θα σχεδιάσουν και θα δεσμευτούν να συμμετάσχουν σε μια πρόκληση ψηφιακής αποτοξίνωσης διάρκειας 7 ημερών, με την υποστήριξη και την αλληλοϋποστήριξη των συμμαθητών τους.
Μαθησιακά αποτελέσματα	• Αναγνώριση των σωματικών και ψυχικών επιπτώσεων της υπερβολικής χρήσης οθόνης. • Να αναστοχαστούν σχετικά με τις δικές τους συνήθειες χρήσης οθόνης. • Να σχεδιάσουν ένα ρεαλιστικό και εξατομικευμένο πρόγραμμα ψηφιακής αποτοξίνωσης. • Να αναπτύξουν στρατηγικές αλληλοϋποστήριξης για την ψηφιακή ευεξία.
Απαιτούμενα εργαλεία/υλικά	• Προσωπικό ημερολόγιο χρήσης οθόνης (από προηγούμενες ημέρες, προαιρετικό) • Πρότυπο σχεδίου ψηφιακής αποτοξίνωσης • Πρότυπο «Συμφωνητικό φίλου αποτοξίνωσης» • Μαρκαδόροι και αυτοκόλλητα σημειώματα • Αφίσες με στοιχεία σχετικά με τον χρόνο χρήσης οθόνης και εικόνες που απεικονίζουν τις επιπτώσεις στον εγκέφαλο • Βίντεο: Τι συμβαίνει στον εγκέφαλό σας όταν κάνετε ένα διάλειμμα από τις οθόνες; • Φύλλα αξιολόγησης

Λεπτομερείς οδηγίες	**Εισαγωγή (5 λεπτά)** **Ερώτηση:** «Πόσες ώρες την ημέρα περνάτε μπροστά στις οθόνες εκτός από τις σχολικές εργασίες;» Οι μαθητές απαντούν σιωπηλά σε χαρτί ή μέσω ψηφιακής ψηφοφορίας. Παρουσιάστε σύντομα στατιστικά στοιχεία: «Ο μέσος έφηβος περνάει πάνω από 7 ώρες την ημέρα μπροστά σε οθόνες.» ➡ Σκοπός: Ευαισθητοποίηση σχετικά με τις ασυνείδητες συνήθειες. **Εξερεύνηση (10 λεπτά)** **Δείτε το βίντεο:** Παρακολουθήστε το βίντεο: Τι συμβαίνει στον εγκέφαλό σας όταν κάνετε ένα διάλειμμα από τις οθόνες; **Ερωτήσεις για συζήτηση:** Τι σας εξέπληξε στο βίντεο; Πώς επηρεάζει ο συνεχής χρόνος μπροστά στις οθόνες τον ύπνο, τη συγκέντρωση ή τα συναισθήματα; ➡ Σκοπός: Εμπλουτισμός των γνώσεων σχετικά με τις νευρολογικές και ψυχολογικές επιπτώσεις.
Λεπτομερείς οδηγίες	**Κύρια δραστηριότητα (25 λεπτά)** **1. Σκέψου παράγοντες που προκαλούν χρήση (5 λεπτά):** Ρωτήστε: «Πότε χρησιμοποιείτε περισσότερο το κινητό σας ή τη συσκευή σας;» Οι μαθητές γράφουν σε αυτοκόλλητα σημειώματα: «Χρησιμοποιώ τις οθόνες όταν νιώθω _____.» Δημιουργήστε έναν «τοίχο ερεθισμάτων». **2. Σχεδιασμός προγράμματος αποτοξίνωσης (15 λεπτά):** Κάθε μαθητής λαμβάνει ένα *πρότυπο σχεδίου ψηφιακής αποτοξίνωσης*. Συμπληρώνουν: 3 συνήθειες για τη μείωση του χρόνου χρήσης οθονών

	3 εναλλακτικές δραστηριότητες (π.χ. περίπατος, τήρηση ημερολογίου, τηλεφώνημα σε φίλο) Έναν καθημερινό στόχο χωρίς οθόνη (σε λεπτά ή ώρες) Ένα εμπνευστικό απόφθεγμα ή μια προσωπική πρόθεση **3. Συμφωνία «Detox Buddy» (5 λεπτά):** Οι μαθητές σχηματίζουν ζευγάρια για να γίνουν «Σύντροφοι Αποτοξίνωσης». Υπογράφουν μια σύντομη σύμβαση αμοιβαίας υποστήριξης: «Θα επικοινωνώ με τον φίλο μου κάθε 2 ημέρες για να μοιραζόμαστε την πρόοδό μας και να ενθαρρύνουμε ο ένας τον άλλον.» ➡ Σκοπός: Ενίσχυση της δέσμευσης μέσω της κοινωνικής υπευθυνότητας. **Κοινή παρουσίαση (5 λεπτά)** **Περιήγηση στη γκαλερί:** Οι μαθητές αναρτούν ή μοιράζονται ένα μέρος του σχεδίου αποτοξίνωσής τους. Για παράδειγμα: «Η δραστηριότητά μου χωρίς οθόνη θα είναι ___.» Γρήγορη σιωπηλή περιήγηση για να δούμε δημιουργικές ιδέες. **Αναστοχασμός (5 λεπτά)** **Ερωτήσεις-κίνητρα (καταγραφή στο ημερολόγιο ή κοινή χρήση):** Τι ελπίζω να νιώσω μετά από 7 ημέρες ψηφιακής αποτοξίνωσης; Ποια θα μπορούσε να είναι η μεγαλύτερη πρόκληση για μένα; Πώς θα γιορτάσω την επιτυχία μου;
Σύνδεσμος προς την εφαρμογή DigRight	Αναλύει τον αντίκτυπο της εφαρμογής DigRight στην ευαισθητοποίηση σχετικά με τον εθισμό στα βιντεοπαιχνίδια.
Συμβουλές για ένταξη/προσαρμογή	• Προτείνετε εναλλακτικούς στόχους για μαθητές που πρέπει να χρησιμοποιούν οθόνες (π.χ. παρακολούθηση υγείας, εφαρμογές εκμάθησης γλωσσών). • Για μαθητές με νευροδιαφορετικότητα, υποστηρίξτε δραστηριότητες εκτός σύνδεσης που είναι ασφαλείς από αισθητηριακή άποψη.

	• Επιτρέψτε την ιδιωτική κοινοποίηση, εάν η δημόσια ανάρτηση προκαλεί αμηχανία.
Αξιολόγηση, εκτίμηση και αναστοχασμός	**Διαμορφωτική αξιολόγηση:** Ο εκπαιδευτικός περιφέρεται στην τάξη κατά τη διάρκεια της δημιουργίας του σχεδίου και της σύζευξης των μαθητών σε ζεύγη. **Αυτοαξιολόγηση:** Οι μαθητές εξετάζουν το δικό τους σχέδιο και το επίπεδο δέσμευσής τους. **Αξιολόγηση από τους συμμαθητές:** Ανατροφοδότηση από τον συμμαθητή μετά από έλεγχο 7 ημερών.

Εργαλεία παρατήρησης (λίστες ελέγχου, κριτήρια αξιολόγησης)

Κριτήρια αξιολόγησης: Προσωπική ευεξία και υπευθυνότητα

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

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

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι – ΠΡΟΤΥΠΟ ΣΧΕΔΙΟΥ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗΣ

Το ταξίδι μου στην ψηφιακή αποτοξίνωση 7 ημερών

Όνομα: _____

Ημερομηνία: _____

1. Τα ερεθίσματα που με οδηγούν στη χρήση οθόνης

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

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

2. 3 συνήθειες χρήσης οθόνης που θέλω να μειώσω

Συνήθεια: _____

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

Τόπος: _____ **Ώρα:** _____

Συνήθεια: _____

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

Τόπος: _____ **Ώρα:** _____

Συνήθεια: _____

(π.χ. Παρακολούθηση βίντεο χωρίς διακοπή)

Τόπος: _____ **Ώρα:** _____

3. 3 Υγιεινές εναλλακτικές δραστηριότητες

Όταν νιώθω _____ , θα κάνω αντ' αυτού:

_____

Όταν νιώθω _____ , θα κάνω αντ' αυτού:

_____

Όταν νιώθω _____, θα κάνω αντ' αυτού:

_____

4. Ο καθημερινός μου στόχος για χρόνο χωρίς οθόνες

Διάρκεια: _____

Θα αφιερώσω αυτόν τον χρόνο:

☐ _____

☐ _____

5. Ο προσωπικός μου στόχος

Θέλω να κάνω αυτή την αποτοξίνωση επειδή:

_____

_____

Το σύνθημά μου:

_____

Υπογραφή: _____

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ - ΣΥΜΒΑΣΗ DETOX BUDDY

Τίτλος: Το σύστημα υποστήριξής μας

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

Υποσχόμαστε να:

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

Οι ημέρες επικοινωνίας μας:

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

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

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

Υπογραφή του «Detox Buddy 1»: _____

Υπογραφή του φίλου αποτοξίνωσης 2: _____

Ημερομηνία: _____

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

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

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

Ροή δραστηριοτήτων:

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

3.3 Εξάρτηση από το smartphone

Σχέδιο μαθήματος 1	
Τίτλος	«Σμαρτφόν ή έξυπνη παγίδα;» Εξερεύνηση της εξάρτησης από την τεχνολογία
Ηλικιακή ομάδα	12-18 ετών
Διάρκεια	45 λεπτά
Μαθησιακός στόχος	Να βοηθήσει τους μαθητές να κατανοήσουν τις αρνητικές επιπτώσεις της υπερβολικής χρήσης των smartphone και να αναστοχαστούν σχετικά με τις δικές τους ψηφιακές συνήθειες.
Μαθησιακά αποτελέσματα	1. Να εντοπίσουν τουλάχιστον τρεις αρνητικές επιπτώσεις της εξάρτησης από το smartphone 2. Να αναστοχαστούν σχετικά με τα δικά τους πρότυπα χρήσης του smartphone 3. Να προτείνουν μία προσωπική στρατηγική για την αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου που περνούν μπροστά στην οθόνη
Απαιτούμενα εργαλεία/υλικά	• Λευκός πίνακας ή flipchart • Μαρκαδόροι • Εκτυπωμένο φύλλο εργασίας (αυτοαξιολόγηση + ερωτήσεις για αναστοχασμό) • Προβολέας (προαιρετικά, για διαφάνειες ή βίντεο) • Χρονόμετρο ή χρονόμετρο • Στυλό/μολύβια
Λεπτομερείς οδηγίες	**Εισαγωγή (5 λεπτά)** **Ερώτηση:** «Πόσες ώρες την ημέρα περνάτε μπροστά σε οθόνες εκτός των σχολικών εργασιών;»

	Οι μαθητές απαντούν σιωπηλά σε χαρτί ή μέσω ψηφιακής ψηφοφορίας. Παρουσιάστε σύντομα στατιστικά στοιχεία: «Ο μέσος έφηβος περνάει πάνω από 7 ώρες την ημέρα μπροστά σε οθόνες.» ➡ Σκοπός: Ευαισθητοποίηση σχετικά με τις ασυνείδητες συνήθειες. **Συζήτηση προθέρμανσης (5 λεπτά)** ● Ρωτήστε: *«Ποιο είναι το πρώτο πράγμα που κάνετε μόλις ξυπνήσετε;»* ● Σύντομη ομαδική συζήτηση: *«Πόσο χρόνο νομίζετε ότι περνάτε στο κινητό σας κάθε μέρα;»* **Σύντομη παρουσίαση: Στοιχεία και επιπτώσεις (7 λεπτά)** ● Παρουσιάστε 3–5 βασικές αρνητικές επιπτώσεις (διάρκεια προσοχής, ύπνος, κοινωνική απομόνωση) χρησιμοποιώντας μια σύντομη διαφάνεια ή ομιλία. ● Προαιρετικά: Προβάλετε ένα βίντεο 2 λεπτών σχετικά με τον αντίκτυπο του χρόνου που περνάτε μπροστά στην οθόνη (*π.χ., Common Sense Media*).
Λεπτομερείς οδηγίες	**Δραστηριότητα αυτοαξιολόγησης (10 λεπτά)** ● Μοιράστε ένα σύντομο ερωτηματολόγιο ζητώντας από τους μαθητές να αναλογιστούν τις συνήθειές τους όσον αφορά τη χρήση του smartphone. ● Οι ερωτήσεις μπορεί να περιλαμβάνουν: ▪ Πόσο συχνά ελέγχετε το τηλέφωνό σας σε μια ώρα; ▪ Χρησιμοποιείτε το κινητό σας πριν κοιμηθείτε; ▪ Νιώθετε άγχος όταν το κινητό σας δεν είναι μαζί σας; **Συζήτηση σε μικρές ομάδες (10 λεπτά)** ● Σε ομάδες των 3–4 ατόμων, οι μαθητές μοιράζονται και συζητούν τις απαντήσεις τους. ● Ζητήστε τους να εντοπίσουν 1 κοινή αρνητική επίπτωση που βιώνουν όλοι. **Συζήτηση για στρατηγικές (8 λεπτά)** ● Κάθε ομάδα προτείνει μία ρεαλιστική στρατηγική για τη μείωση ή τη διαχείριση του χρόνου που περνούν μπροστά στην οθόνη (π.χ. *«Όχι κινητά κατά τη διάρκεια του δείπνου»*, *«Χρονόμετρα για τις εφαρμογές»*).

	• Γράψτε τις προτάσεις στον πίνακα και συζητήστε τις εν συντομία. **Σύνοψη & Προσωπική δέσμευση (5 λεπτά)** • Κάθε μαθητής συμπληρώνει ένα δελτίο με τίτλο «Ο στόχος μου για την οθόνη», γράφοντας μία αλλαγή που θα προσπαθήσει να εφαρμόσει αυτή την εβδομάδα. • Προαιρετικά: Κρεμάστε τις δεσμεύσεις στον πίνακα της τάξης.
Σύνδεσμος προς την εφαρμογή DigRight	Αυτό το μάθημα έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους εφήβους να προσδιορίσουν κριτικά όλες τις αρνητικές πτυχές της εξάρτησης από το smartphone σε σχέση με τα κύρια χαρακτηριστικά της **εξάρτησης από την τεχνολογία**
Συμβουλές για την ένταξη/προσαρμογή	• Επιτρέψτε προφορικές απαντήσεις ή σχέδια αντί για γραπτές απαντήσεις για μαθητές με δυσκολίες ανάγνωσης-γραφής ή γλωσσικές δυσκολίες. • Χρησιμοποιήστε απλή γλώσσα για μαθητές με μαθησιακές δυσκολίες. • Συγκεντρώστε τους μαθητές σε ζεύγη για αλληλοϋποστήριξη κατά τη διάρκεια της αναστοχαστικής διαδικασίας και των ομαδικών δραστηριοτήτων. • Παρέχετε ψηφιακά ή μεγεθυμένα αντίγραφα των φύλλων εργασίας για μαθητές με προβλήματα όρασης.
Αξιολόγηση, εκτίμηση και αναστοχασμός	**α) Διαμορφωτική αξιολόγηση** Αυτή πραγματοποιείται κατά τη διάρκεια του μαθήματος για να εκτιμηθεί η κατανόηση των μαθητών σε πραγματικό χρόνο.

- Προσαρμόστε τη διδασκαλία, καθοδηγήστε τις συζητήσεις και ενθαρρύνετε τη συμμετοχή.
- Παραδείγματα:
  - Ο εκπαιδευτικός παρατηρεί τις συζητήσεις των μαθητών για να διαπιστώσει την κατανόηση των βασικών εννοιών.
  - Γρήγορη ανασκόπηση των στρατηγικών ομαδικού brainstorming για να αποκτήσει εικόνα σχετικά με τη μάθηση.

β) Αυτοαξιολόγηση

Οι μαθητές αξιολογούν τη δική τους συμπεριφορά και μάθηση.

- Βοηθά στην ανάπτυξη της αυτογνωσίας και της υπευθυνότητας όσον αφορά τη χρήση του κινητού τηλεφώνου.
- Παράδειγμα: ένα προσωπικό ερωτηματολόγιο σχετικά με τη χρήση της οθόνης ή μια ανασκόπηση με τίτλο «Ο στόχος *μου για τη χρήση της οθόνης*».

γ) Αξιολόγηση από τους συμμαθητές

Οι μαθητές αναστοχάζονται ή ανταλλάσσουν σχόλια μεταξύ τους κατά τη διάρκεια ομαδικών δραστηριοτήτων ανταλλαγής απόψεων.

- Ενθαρρύνει τη συνεργατική μάθηση και τις κοινωνικο-συναισθηματικές δεξιότητες.
- Παράδειγμα: ομαδική αναστοχαστική συζήτηση όπου οι συμμαθητές μοιράζονται κοινές εμπειρίες και υποστηρίζουν τη δημιουργία στρατηγικών.

Εργαλεία παρατήρησης (λίστες ελέγχου, κριτήρια αξιολόγησης)

Λίστα ελέγχου παρατήρησης *(για χρήση από τον εκπαιδευτικό)*

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

Κριτήρια	Παρατηρήθηκε (✓)	Σημειώσεις
Συμμετέχει στη συζήτηση		
Μοιράζεται προσωπικές απόψεις		

Δείχνει κατανόηση		*(π.χ., αναφέρει συγκεκριμένες επιπτώσεις)*
Συμμετέχει σε συνεδρίες ανταλλαγής ιδεών για στρατηγικές		

β) Παράδειγμα απλού πίνακα αξιολόγησης *(Προαιρετικό)*

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

Ερωτήσεις για προβληματισμό των μαθητών	Δώστε τις προφορικά ή γραπτώς στο τέλος του μαθήματος: • Τι σας εξέπληξε περισσότερο σχετικά με τις συνήθειες χρήσης του κινητού σας; • Πώς επηρεάζει η χρήση του κινητού σας τη συγκέντρωσή σας ή τον ύπνο σας; • Ποια αλλαγή νιώθετε έτοιμοι να κάνετε; Γιατί; • Ποιο είναι για εσάς το πιο δύσκολο κομμάτι της μείωσης του χρόνου που περνάτε μπροστά στην οθόνη;
Πρότυπα αξιολόγησης από συμμαθητές/αυτοαξιολόγησης	***α) Λίστα ελέγχου αυτοαξιολόγησης*** Ζητήστε από τους μαθητές να σημειώσουν ό,τι ισχύει: • Ελέγχω το κινητό μου περισσότερες από 10 φορές την ώρα • Χρησιμοποιώ το κινητό μου ακριβώς πριν κοιμηθώ • Αποσπάται η προσοχή μου από το κινητό μου κατά τη διάρκεια των εργασιών

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

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

	Δραστηριότητα με κάρτες σεναρίων (15 λεπτά) ● Χωρίστε τους μαθητές σε μικρές ομάδες (3–4) ● Δώστε σε κάθε ομάδα 2–3 κάρτες με σενάρια (π.χ. *«Δεν πήρες αρκετά "μου αρέσει" σε μια* ανάρτηση», *«Διαφωνία μέσω* μηνυμάτων», *«Είδες φίλους να βγαίνουν χωρίς εσένα στα κοινωνικά* δίκτυα») ● Οι ομάδες συζητούν: ○ Πώς θα ένιωθε κάποιος σε αυτή την περίπτωση; ○ Θα ήταν διαφορετική η αντίδραση αν γινόταν πρόσωπο με πρόσωπο; ○ Τι θα μπορούσε να βοηθήσει σε αυτή την περίπτωση; ● Οι ομάδες παρουσιάζουν σύντομα τα συμπεράσματά τους
Λεπτομερείς οδηγίες	**Αναστοχασμός και συζήτηση (10 λεπτά)** ● Οι μαθητές γράφουν ατομικά τις απαντήσεις τους σε 2 ερωτήσεις: ○ Περιγράψτε μια περίπτωση κατά την οποία η χρήση του κινητού σας επηρέασε τα συναισθήματά σας ○ Πώς επηρέασε τις σχέσεις σας με τους άλλους; ○ Ποια στρατηγική από τους συμμαθητές σας φαίνεται πιο ρεαλιστική και γιατί; ● Ζητήστε από εθελοντές να μοιραστούν τις απαντήσεις τους, αν αισθάνονται άνετα. **Ομαδική συζήτηση με όλη την τάξη: θετικές εναλλακτικές λύσεις (10 λεπτά)** ● Ως τάξη, καταγράψτε υγιείς στρατηγικές επικοινωνίας και τρόπους διαχείρισης του συναισθηματικού στρες χωρίς να καταφεύγετε στο κινητό (*π.χ. συζήτηση πρόσωπο με πρόσωπο, τήρηση ημερολογίου, περίπατος, διαλείμματα από την οθόνη*) ● Γράψτε τις στον πίνακα. **Τελική πρόκληση (5 λεπτά)** ● Κάθε μαθητής γράφει μία «Πρόκληση Σύνδεσης» σε μια κάρτα: ○ Παράδειγμα: *«Αυτή την εβδομάδα, μίλα με έναν φίλο από κοντά αντί να του στείλεις* μήνυμα»

	• Σε μια σύντομη συνάντηση παρακολούθησης, οι μαθητές θα αναφέρουν τις προκλήσεις τους • Προαιρετικά: δημιουργήστε έναν «Τοίχο Σύνδεσης» για την τάξη, όπου οι μαθητές μπορούν να αναρτήσουν τις δεσμεύσεις τους.
Σύνδεσμος προς την εφαρμογή Digright	Αυτό το μάθημα έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους εφήβους να εξετάσουν κριτικά πώς **η χρήση του smartphone επηρεάζει τη συναισθηματική τους ευημερία και τις σχέσεις τους**.
Συμβουλές για την ένταξη/προσαρμογή	• Προσφέρετε προφορικές εναλλακτικές λύσεις για τους μαθητές που δεν αισθάνονται άνετα με το γράψιμο ή την ανάγνωση • Αφήστε τους μαθητές να επιλέξουν αν θα εργαστούν μόνοι τους ή σε ζευγάρια για την ανάλυση των σεναρίων • Χρησιμοποιήστε απλοποιημένη γλώσσα ή οπτικό υλικό για μαθητές που μαθαίνουν αγγλικά ως δεύτερη γλώσσα ή χρειάζονται μαθησιακή υποστήριξη • Επιτρέψτε την ανώνυμη υποβολή των αναστοχασμών για λόγους προστασίας της ιδιωτικής ζωής.
Αξιολόγηση, εκτίμηση και αναστοχασμός	**α) Διαμορφωτική αξιολόγηση** Αξιολογήστε τους μαθητές κατά τη διάρκεια του μαθήματος μέσω της παρατήρησης και της συμμετοχής: • Συμμετέχουν οι μαθητές σε ομαδικές συζητήσεις; • Κατανοούν και εκφράζουν συναισθηματικές αντιδράσεις στα σενάρια; • Συνδέουν τη χρήση της τεχνολογίας με εμπειρίες της πραγματικής ζωής; Σκοπός: να καθοδηγήσει τη διευκόλυνση και να προσαρμόσει το ρυθμό ή να προσφέρει υποστήριξη, ανάλογα με τις ανάγκες. **β) Αυτοαξιολόγηση** Οι μαθητές αναστοχάζονται τις δικές τους συναισθηματικές εμπειρίες από τη χρήση του smartphone:

	• Χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια της ατομικής αναστοχαστικής διαδικασίας και της «Πρόκλησης Σύνδεσης» • Ενθαρρύνει την ανάληψη ευθύνης και τη συναισθηματική συνειδητοποίηση. Σκοπός: αναπτύσσει τη μεταγνωστική ικανότητα και την προσωπική ευθύνη. **γ) Αξιολόγηση από τους συμμαθητές** Άτυπη, μέσω ομαδικής συζήτησης με κάρτες σεναρίων: • Οι μαθητές αξιολογούν και αναπτύσσουν τις απαντήσεις των άλλων, συζητώντας καταστάσεις που σχετίζονται με την τεχνολογία και προτείνοντας στρατηγικές αντιμετώπισης • Ενθαρρύνει την ενσυναίσθηση, την κοινή κατανόηση και τη συνεργατική επίλυση προβλημάτων. Σκοπός: αναπτύσσει επικοινωνιακές και κοινωνικο-συναισθηματικές δεξιότητες.

Εργαλεία παρατήρησης (λίστες ελέγχου, κριτήρια αξιολόγησης)

Λίστα ελέγχου παρατήρησης *(για χρήση από τον εκπαιδευτικό)*

Συμπεριφορά/Δεξιότητα	Παρατηρήθηκε (✓)	Σημειώσεις
Συμμετέχει στην ομαδική συζήτηση		
Εκφράζει με σαφήνεια τις συναισθηματικές του αντιδράσεις		
Δείχνει ενσυναίσθηση ή ακούει τους συμμαθητές του		
Συνδέει την τεχνολογία με τα συναισθήματα		
Προτείνει μια ρεαλιστική στρατηγική αντιμετώπισης		

Παράδειγμα απλού πίνακα αξιολόγησης

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

Ερωτήσεις για προβληματισμό των μαθητών	Χρησιμοποιήστε τα ως μέρος της γραπτής αναστοχαστικής εργασίας ή της προφορικής συζήτησης: • Έχετε αισθανθεί ποτέ αποκλεισμένοι, αγχωμένοι ή καταβεβλημένοι εξαιτίας κάτι που συνέβη στο διαδίκτυο; • Πιστεύεις ότι το κινητό σου βοηθά ή βλάπτει τις σχέσεις σου; Με ποιους τρόπους; • Πώς θα αντιμετωπίζατε ένα δύσκολο συναίσθημα χωρίς να χρησιμοποιήσετε το κινητό σας; • Πώς θα περιγράφατε μια «υγιή» μέρα χρήσης του κινητού σας;
Πρότυπα αξιολόγησης από ομοτίμους/αυτοαξιολόγησης	***Λίστα ελέγχου αυτοαξιολόγησης*** Χρησιμοποιήστε το μετά από αναστοχασμό ή δραστηριότητα με κάρτες σεναρίων: • Μπορώ να αναφέρω έναν τρόπο με τον οποίο η χρήση του κινητού μου επηρεάζει το πώς αισθάνομαι • Μπορώ να περιγράψω μια περίπτωση που το κινητό μου επηρέασε μια σχέση • Άκουσα τους συμμαθητές μου και μοιράστηκα τις απόψεις μου με σεβασμό • Δημιούργησα ένα ρεαλιστικό σχέδιο για να βελτιώσω την επικοινωνία • Θέλω να δοκιμάσω την «Πρόκληση Σύνδεσης» μου αυτή την εβδομάδα • Ένα πράγμα που έμαθα για τον εαυτό μου σήμερα: _____ ***Ερωτήσεις ανοιχτού τύπου για αναστοχασμό από τους συμμαθητές***

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

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι – ΚΑΡΤΕΣ ΣΕΝΑΡΙΩΝ

ΚΑΡΤΕΣ ΣΕΝΑΡΙΩΝ

Οδηγίες για τους εκπαιδευτικούς:

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

◆ Σενάριο 1

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

Ερωτήσεις για συζήτηση:

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

◆ Σενάριο 2

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

Ερωτήσεις για συζήτηση:

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

◆ Σενάριο 3

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

Ερωτήσεις για συζήτηση:

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

Σενάριο 4

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

Ερωτήσεις για συζήτηση:

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

Σενάριο 5

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

Ερωτήσεις για συζήτηση:

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

Σενάριο 6

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

Θέματα προς συζήτηση:

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

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

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

1. Ποιο σενάριο συζητήθηκε περισσότερο στην ομάδα σας;

✍️

2. Ποια συναισθήματα εμπλέκονταν σε αυτή την κατάσταση;

(Επιλέξτε όλα όσα ισχύουν ή προσθέστε περισσότερα)

☐ Λύπη

☐ Άγχος

☐ Ζήλια

☐ Απογοήτευση

☐ Μοναξιά

☐ Ντροπή

☐ Θυμός

Άλλο: _____

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

✍️

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

✍️

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

✍️

Υπογραφή *(προαιρετικά)*: _____

Ημερομηνία: _____

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

Λεπτομερείς οδηγίες	**Εισαγωγική συζήτηση (5 λεπτά)** ● Ρωτήστε τους μαθητές: *«Πόσες ώρες πιστεύετε ότι περνάτε στο κινητό σας κάθε μέρα;»* ● Δείξτε γενικές στατιστικές (π.χ., οι έφηβοι περνούν 5-7 ώρες την ημέρα μπροστά σε οθόνες εκτός σχολείου). ● **Σιωπηλή δραστηριότητα – Αναστοχασμός σχετικά με τη χρήση του κινητού (10 λεπτά)** ● Μοιράστε το φύλλο εργασίας «Ημερήσιο ημερολόγιο χρήσης κινητού»: ○ Εφαρμογές που χρησιμοποιούνται πιο συχνά ○ Χρόνος που αφιερώθηκε ○ Τι αποφεύχθηκε ή αναβλήθηκε κατά τη χρήση (π.χ. εργασίες, ύπνος, άσκηση) ● Οι μαθητές το συμπληρώνουν ανεξάρτητα και ειλικρινά. Τελικά, *ο έλεγχος* μέσω μιας *εφαρμογής παρακολούθησης του χρόνου χρήσης της οθόνης* θα επιτρέψει στους μαθητές να συγκρίνουν τις αντιλήψεις τους με τα πραγματικά δεδομένα.
Λεπτομερείς οδηγίες	**Συζήτηση σε μικρές ομάδες (10 λεπτά)** ● Σε ομάδες των 3–4 ατόμων, οι μαθητές συζητούν: ○ τις εκπλήξεις που προκύπτουν από τη δική τους χρήση ○ Πώς ο χρόνος χρήσης του κινητού επηρεάζει την παραγωγικότητα ή τη συγκέντρωσή τους ○ Πότε η χρήση του κινητού τους φαίνεται χρήσιμη και πότε επιβλαβής **Μίνι-μάθημα – Ο «κλέφτης της συγκέντρωσης» (5 λεπτά)** ● Ο εκπαιδευτικός εισάγει την έννοια των μικροαποσπάσεων της προσοχής και του κόστους αλλαγής εργασιών που προκύπτει από τη συχνή χρήση του κινητού. ● Σύντομο παράδειγμα: *«Ένας έλεγχος μηνυμάτων διάρκειας 5 λεπτών μπορεί να διακόψει τη συγκέντρωσή σας για 20* λεπτά»

	Σχέδιο δράσης – «My Focus Fix» (10 λεπτά) ● Κάθε μαθητής γράφει 2–3 μικρές, συγκεκριμένες αλλαγές για να διαχειρίζεται καλύτερα το κινητό του: ○ π.χ., *«Να χρησιμοποιώ τη λειτουργία "Μην ενοχλείτε" κατά τη διάρκεια της μελέτης» – «Όχι TikTok πριν τον* ύπνο» – *«Να φορτίζω το κινητό έξω από το δωμάτιο τη* νύχτα» ● Οι μαθητές θα πρέπει επίσης να ανταλλάξουν στρατηγικές με τους συμμαθητές τους ή να σχεδιάσουν από κοινού έναν «Πίνακα Συμβουλών για τη Συγκέντρωση» (*αυτό ενισχύει την αίσθηση της ευθύνης και της συμμετοχής των συμμαθητών*) **Σύνοψη μαθήματος (5 λεπτά)** ● Ζητήστε από 2–3 εθελοντές να μοιραστούν μία αλλαγή που σκοπεύουν να κάνουν ● Ενθαρρύνετε τους άλλους να δεσμευτούν σιωπηλά να εφαρμόσουν τουλάχιστον μία στρατηγική αυτή την εβδομάδα. **Ανασκόπηση (*ατομική*)** ● Στη συνέχεια, κάθε μαθητής/μαθήτρια θα πρέπει να αναρωτηθεί: *«Ποια στρατηγική απέδωσε καλύτερα μετά από μία εβδομάδα;»*
Σύνδεση με την εφαρμογή DigRight	Αυτό το μάθημα έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους εφήβους **να αξιολογήσουν** κριτικά **τη διαχείριση του χρόνου και την παραγωγικότητα** σε σχέση με τη χρήση του smartphone.
Συμβουλές για ένταξη/προσαρμογή	● Επιτρέψτε προφορικές αναστοχαστικές αναφορές ή εργασία σε ζεύγη για μαθητές που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στη γραφή. ● Παρέχετε απλοποιημένη έκδοση του φύλλου εργασίας ή βοηθητικά εργαλεία για μαθητές με γνωστικές ή γλωσσικές δυσκολίες. ● Να είστε ευαίσθητοι απέναντι στους μαθητές που ενδέχεται να μην διαθέτουν κινητό τηλέφωνο — σε αυτή την περίπτωση, εστιάστε στον γενικό χρόνο χρήσης οθόνης.
Αξιολόγηση, εκτίμηση και αναστοχασμός	**Διαμορφωτική αξιολόγηση**

	Παρατηρήστε τη συμμετοχή των μαθητών στη συζήτηση και την ολοκλήρωση των δραστηριοτήτων. • Συμμετέχουν οι μαθητές στις ομαδικές συζητήσεις; • Συνδέουν τη χρήση της τεχνολογίας με εμπειρίες της πραγματικής ζωής; **Αυτοαξιολόγηση** Μέσω του ημερολογίου χρήσης του τηλεφώνου και του προσωπικού σχεδίου δράσης **Αξιολόγηση από τους συμμαθητές** Άτυπη ανταλλαγή απόψεων και ομαδικές αναστοχασμοί: • Οι μαθητές αξιολογούν και αξιοποιούν τις απαντήσεις των άλλων, συζητώντας καταστάσεις που σχετίζονται με την τεχνολογία και προτείνοντας στρατηγικές αντιμετώπισης • Ενθαρρύνει την ενσυναίσθηση, την ανταλλαγή ιδεών και τη συνεργατική επίλυση προβλημάτων.

Εργαλεία παρατήρησης (λίστες ελέγχου, κριτήρια αξιολόγησης)

Λίστα ελέγχου παρατήρησης *(για χρήση από τον εκπαιδευτικό)*

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

Απλή κλίμακα αξιολόγησης (για το σχέδιο δράσης)

Κριτήρια	Αναδυόμενα	Αναπτυσσόμενος	Επίπεδο
Αυτογνωσία	*Ελάχιστη κατανόηση*	*Γενικές ιδέες*	*Σαφή, προσωπικά παραδείγματα*

	Ποιότητα στρατηγικής	*Ασαφής ή μη ρεαλιστική*	*Βασικές στρατηγικές*	*Συγκεκριμένες και πρακτικές λύσεις*
	Αίσθημα ιδιοκτησίας	*Παθητικός τόνος*	*Μέτρια προσπάθεια*	*Ενεργή δέσμευση και πρόθεση*

Ερωτήσεις για προβληματισμό για τους μαθητές	• Πότε η χρήση του κινητού σου γίνεται πηγή απόσπασης της προσοχής; • Τι χάνετε όταν περνάτε υπερβολικά πολύ χρόνο στο κινητό σας; • Πώς μπορούν μικρές αλλαγές να κάνουν μεγάλη διαφορά στη συγκέντρωσή σου ή στη ρουτίνα σου; • Ποιος είναι ένας στόχος διαχείρισης χρόνου που μπορείς να ξεκινήσεις σήμερα;
Πρότυπα αξιολόγησης από συμμαθητές/αυτοαξιολόγησης	***Λίστα ελέγχου αυτοαξιολόγησης*** • Με εξέπληξε το πόσο πολύ χρησιμοποιώ το κινητό μου • Εντόπισα στιγμές κατά τις οποίες θα μπορούσα να είμαι πιο παραγωγικός • Μοιράστηκα τουλάχιστον μία ιδέα στην ομάδα μου • Συνέταξα 2 ή περισσότερες συγκεκριμένες στρατηγικές στο σχέδιό μου «Focus Fix» • Είμαι έτοιμος/η να δοκιμάσω μία αλλαγή αυτή την εβδομάδα
Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό	*Παρατηρήστε:* • Είναι **ειλικρινείς** οι μαθητές στην αυτοανασκόπηση; • Είναι οι στρατηγικές **ρεαλιστικές και εξατομικευμένες**; • Συμμετέχουν οι μαθητές εποικοδομητικά στη συζήτηση; *Προβλέψτε:* • Κάποιοι μπορεί να **υποτιμούν** τη χρήση του κινητού τους ή να νιώθουν αμηχανία. • Άλλοι μπορεί να υιοθετήσουν **αμυντική στάση** ή να δείξουν περιφρόνηση — επαναπροσδιορίστε το θέμα με έμφαση **στην ισορροπία και την ενδυνάμωση**, όχι στην επίρριψη ευθυνών.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι – ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1: ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΧΡΗΣΗΣ ΤΗΛΕΦΩΝΟΥ

Πού πήγε ο χρόνος μου;

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

1. Οι πιο συχνά χρησιμοποιούμενες εφαρμογές (κορυφαίες 3)

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

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

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

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

✍️

3. Πότε χρησιμοποιώ περισσότερο το κινητό μου;

(Επιλέξτε όλα όσα ισχύουν ή προσθέστε περισσότερα)

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

Άλλο: _____

4. Πώς νιώθω συνήθως μετά από μακρές τηλεφωνικές συνομιλίες;

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

Άλλα συναισθήματα: _____

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ - ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2: ΣΧΕΔΙΟ ΕΠΑΝΑΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ

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

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

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

1.
2.
3.

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

(Τσεκάρετε ή συμπληρώστε τα δικά σας)

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

Άλλο: _____

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

✍️

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

- Θα: _____
- Θα: _____
- Θα: _____

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

✍️

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

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

Άλλα: _____

7. Ημέρα ελέγχου προόδου:

- Θα αξιολογήσω τον εαυτό μου ως προς: _____

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

Σχέδιο μαθήματος 4	
Τίτλος	«Πίσω στον έλεγχο» – Σχεδιάζοντας υγιείς ψηφιακές συνήθειες
Ηλικιακή ομάδα	12-18 ετών
Διάρκεια	45 λεπτά
Μαθησιακός στόχος	Να δοθεί η δυνατότητα στους μαθητές να δημιουργήσουν ένα εξατομικευμένο σχέδιο για την ισορροπημένη χρήση του smartphone, το οποίο θα υποστηρίζει την ευημερία, την παραγωγικότητα και τις σχέσεις τους.
Μαθησιακά αποτελέσματα	1. Να αναστοχαστούν σχετικά με το τι σημαίνει για αυτούς η ψηφιακή ισορροπία 2. Να εντοπίσουν προσωπικούς παράγοντες που ενεργοποιούν την χρήση και ανθυγιεινές ψηφιακές συνήθειες 3. Να σχεδιάσουν ένα ρεαλιστικό και βιώσιμο **σχέδιο ψηφιακής ευεξίας**
Απαιτούμενα εργαλεία/υλικά	• Πρότυπο «*Σχέδιο ψηφιακής* ευεξίας» (ένα ανά μαθητή) • Λευκός πίνακας ή flipchart • Στυλό, μολύβια, μαρκαδόροι • Χαρτάκια Post-it (προαιρετικά) • Μουσική/ηχείο για το προαιρετικό τμήμα αναστοχασμού
Λεπτομερείς οδηγίες	**Ερώτηση έναρξης – «Πώς μοιάζει η ισορροπία;» (5 λεπτά)** • Ρωτήστε: *«Φανταστείτε μια μέρα όπου χρησιμοποιείτε το κινητό σας ακριβώς όσο πρέπει. Πώς μοιάζει αυτή η μέρα;»* • Οι μαθητές αναστοχάζονται σιωπηλά ή γράφουν 2–3 ιδέες. • Συγκεντρώστε τις σκέψεις στον πίνακα: *«Σημάδια μιας ισορροπημένης ψηφιακής* ζωής» (π.χ. περισσότερος ύπνος, συγκεντρωμένη μελέτη, πραγματικές συνομιλίες, χρόνος στην ύπαιθρο). **Καθοδηγούμενη αναστοχασμός – «Τα ερεθίσματα και οι συνήθειές μου» (10 λεπτά)**

	• Ζητήστε από τους μαθητές να γράψουν σύντομες απαντήσεις στις εξής ερωτήσεις:
	  ○ Πότε πιάνω το κινητό μου πιο συχνά;
	  ○ Ποια συναισθήματα με ωθούν να περιηγούμαι στο κινητό (βαρεμάρα, άγχος, μοναξιά);
	  ○ Ποιες συνήθειες θέλω να αλλάξω;
	• Προαιρετικά: Παίξτε χαλαρωτική μουσική υπόκρουση για να δημιουργήσετε μια ήσυχη ατμόσφαιρα συγκέντρωσης.
	
	Σχεδιάστε το «Σχέδιο ψηφιακής ευεξίας» σας (20 λεπτά)
	• Μοιράστε το φύλλο εργασίας για το σχέδιο ψηφιακής ευεξίας, το οποίο περιλαμβάνει:
	  ○ Τι με ωθεί να περνάω χρόνο μπροστά στην οθόνη
	  ○ 3 πράγματα που θέλω να αλλάξω
	  ○ Οι ζώνες ή οι ώρες χωρίς κινητό
	  ○ Υγιεινές εναλλακτικές λύσεις (τι να κάνω αντ' αυτού)
	  ○ Η δήλωση κινήτρου μου
	
	Οι μαθητές σχεδιάζουν και εξατομικεύουν το σχέδιό τους — χρησιμοποιούν χρώματα, αυτοκόλλητα ή σχέδια, αν έχουν στη διάθεσή τους.

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

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

Εργαλεία παρατήρησης (λίστες ελέγχου, κριτήρια αξιολόγησης)

Λίστα ελέγχου παρατήρησης *(για χρήση από τον εκπαιδευτικό)*

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

Απλή κλίμακα αξιολόγησης (για το Σχέδιο Δράσης)

Κριτήρια	Αναδυόμενα	Αναπτυσσόμενο	Επίπεδο επάρκειας
Αυτογνωσία	*Ασαφής ή αόριστος*	*Γενικά μοτίβα*	*Συγκεκριμένες, προσωπικές διαπιστώσεις*
Θέσπιση στόχων	*Μη ρεαλιστικοί ή γενικοί*	*Κάποια σκέψη*	*Σαφείς, ουσιαστικοί, εφικτοί*
Πληρότητα του σχεδίου	*Ατελής*	*Σχεδόν πλήρες*	*Πλήρως ανεπτυγμένο με δημιουργικές λεπτομέρειες*

Ερωτήσεις για προβληματισμό των μαθητών	• Τι σας παρακινεί να αποκτήσετε καλύτερες ψηφιακές συνήθειες; • Ποιο μέρος του σχεδίου σου θα είναι το πιο δύσκολο; Γιατί; • Πώς θα βελτιωθεί η καθημερινότητά σου αν ακολουθήσεις αυτό το σχέδιο; • Τι υποστήριξη χρειάζεσαι για να επιμείνεις στις αλλαγές σου;
Πρότυπα αξιολόγησης από συμμαθητές/αυτοαξιολόγησης	***Λίστα ελέγχου αυτοαξιολόγησης*** • Προσδιόρισα τι με ωθεί να χρησιμοποιώ τις οθόνες • Καταγράψα τουλάχιστον 3 προσωπικές αλλαγές • Δημιούργησα ένα σχέδιο που μου φαίνεται ρεαλιστικό • Νιώθω ότι ελέγχω καλύτερα τις συνήθειές μου • Θέλω να δοκιμάσω αυτό το σχέδιο από σήμερα!
Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό	*Παρατηρήστε:* • Οι μαθητές δείχνουν **αυθεντική** αναστοχασμό; • Συνδέουν τις προσωπικές τους διαπιστώσεις με ουσιαστικές αλλαγές; • **Υποστηρίζουν** τους στόχους των συμμαθητών τους; *Προβλέψτε:*

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

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι – ΣΧΕΔΙΟ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΕΥΕΞΙΑΣ

Το δικό μου Σχέδιο Ψηφιακής Ευεξίας

1. Τι με ωθεί να χρησιμοποιώ το κινητό μου;
(Τσεκάρετε όλα όσα ισχύουν ή προσθέστε τα δικά σας)

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

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

1.
2.
3.

3. Οι περιοχές ή οι ώρες χωρίς κινητό - Πότε ή πού θα κάνω τακτικά διαλείμματα από το κινητό μου;
(Παραδείγματα: κατά τη διάρκεια των γευμάτων, πριν τον ύπνο, στην τάξη, ενώ μελετώ)

- _____
- _____

4. Υγιεινές εναλλακτικές λύσεις - Αντί να πιάσω το τηλέφωνό μου, θα μπορούσα...
(Επιλέξτε ή γράψτε τη δική σας)

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

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

✍️

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

✍️

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

☐ Μετά από 2 ημέρες

☐ Μετά από 5 ημέρες

☐ Στο τέλος της εβδομάδας

Άλλο: _____

Υπογραφή *(προαιρετικά)*: _____

Ημερομηνία: _____

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

	• Μερικοί μαθητές μοιράζονται τις σκέψεις τους φωναχτά.
	
	Ομαδική πρόκληση – «Μια αλλαγή που έχει σημασία» (10 λεπτά)
	• Σε ομάδες των 3-4 ατόμων, οι μαθητές συζητούν:
	  ○ Ποια είναι η μία αλλαγή που θέλει να κάνει ο καθένας στη χρήση του smartphone του;
	  ○ Τι κάνει αυτή την αλλαγή δύσκολη;
	  ○ Τι θα μπορούσε να τους βοηθήσει να πετύχουν;
	• Κάθε ομάδα γράφει τη «**λίστα με τη μία** αλλαγή» σε ένα αυτοκόλλητο σημείωμα ή μια μίνι αφίσα για να τη μοιραστεί με την τάξη. Οι ομάδες πρέπει επίσης να προσδιορίσουν μία κοινή πρόκληση και μία κοινή λύση για να εξισορροπήσουν τους ατομικούς στόχους με τη συλλογική συν-δημιουργία.
	
	Δημιουργήστε την «Κάρτα ψηφιακής επανεκκίνησης» σας (15 λεπτά)
	• Μοιράστε το φύλλο εργασίας **«Κάρτα ψηφιακής επανεκκίνησης»** ή κάρτες ευρετηρίου με τις ακόλουθες ενότητες:
	  ○ Η συνήθειά μου που θέλω να επαναπροσδιορίσω:
	  ○ Γιατί έχει σημασία:
	  ○ Τι θα κάνω διαφορετικά:
	  ○ Ένα μήνυμα στον μελλοντικό εαυτό μου:
	Ενθαρρύνετε τους μαθητές να εξατομικεύσουν τις κάρτες τους με ζωγραφιές, σλόγκαν ή emoji.

Λεπτομερείς οδηγίες	**Ανταλλαγή απόψεων και αναστοχασμός (10 λεπτά)** ● Επιλέξτε μία από τις παρακάτω επιλογές: ○ ***Σιωπηλή περιήγηση στη γκαλερί***: τοποθετήστε τις κάρτες στα θρανία ή σε έναν τοίχο· οι μαθητές περιφέρονται και αφήνουν ευγενικά αυτοκόλλητα σημειώματα ή σημάδια επιλογής στις κάρτες με τις οποίες ταυτίζονται. ○ ***Ανταλλαγή σε ζευγάρια***: οι μαθητές διαβάζουν τις κάρτες τους σε έναν συμμαθητή. ○ ***Κοινή συζήτηση σε κύκλο***: σε κύκλο με όλη την τάξη, ζητήστε από τους μαθητές να μοιραστούν μόνο το μήνυμα προς τον μελλοντικό εαυτό τους. **Προαιρετική δραστηριότητα κλεισίματος (5 λεπτά)** ● Παίξτε απαλή μουσική και αφήστε τους μαθητές να τοποθετήσουν ***τις κάρτες «Reset»*** τους σε ένα κουτί της τάξης, σε έναν τοίχο ή να τις κρατήσουν στο ημερολόγιό τους ή στον προγραμματιστή τους ως καθημερινή υπενθύμιση **Παρακολούθηση** ● Μετά από μία εβδομάδα, ζητήστε από τους μαθητές να κάνουν έναν αυτοέλεγχο της προόδου τους: *«Πώς τα πάτε με τον στόχο που θέσατε την περασμένη εβδομάδα;»*
Σύνδεση με την εφαρμογή DigRight	Αυτό το μάθημα έχει σχεδιαστεί για **να εδραιώσει τη μάθηση** και να ενθαρρύνει τους μαθητές να **αναλάβουν την ευθύνη για τις συνήθειές τους**.
Συμβουλές για ένταξη/προσαρμογή	● Προσφέρετε εναλλακτικές μορφές (να ζωγραφίσουν ένα καρτούν αντί να γράψουν) ● Επιτρέψτε τη λεκτική ή τη δημιουργία «Καρτών Επαναφοράς» σε ζευγάρια για τους μαθητές που χρειάζονται υποστήριξη ● Χρησιμοποιήστε εισαγωγικές φράσεις ή μια οπτική εκδοχή της κάρτας «Reset» ● Παρέχετε πρότυπα/παραδείγματα για όσους αντιμετωπίζουν μαθησιακές ή γλωσσικές δυσκολίες

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

Εργαλεία παρατήρησης (λίστες ελέγχου, κριτήρια αξιολόγησης)

Λίστα ελέγχου παρατήρησης *(για χρήση από τον εκπαιδευτικό)*

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

Απλή κλίμακα αξιολόγησης (για το Σχέδιο Δράσης)

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

Ερωτήσεις για προβληματισμό για τους μαθητές	• Ποια είναι η πιο σημαντική ψηφιακή συνήθεια που θέλω να αλλάξω; • Τι είδους υποστήριξη ή υπενθυμίσεις θα με βοηθήσουν να παραμείνω στον σωστό δρόμο; • Πώς θα ξέρω ότι κάνω πρόοδο την επόμενη εβδομάδα;
Πρότυπα αξιολόγησης από ομοτίμους/αυτοαξιολόγησης	***Λίστα ελέγχου αυτοαξιολόγησης*** • Επέλεξα έναν στόχο που θεωρώ σημαντικό για μένα • Το σχέδιό μου είναι ρεαλιστικό και συγκεκριμένο • Μοιράστηκα τον στόχο μου με κάποιον άλλο • Ένα πράγμα που θα μπορούσα να βελτιώσω στο σχέδιό μου ✍
Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό	*Παρατήρηση:* • Οι μαθητές θέτουν ρεαλιστικούς και ουσιαστικούς στόχους; • Είναι σε θέση να εξηγήσουν γιατί ο στόχος είναι σημαντικός για αυτούς; • Υποστηρίζουν ο ένας τις προσπάθειες του άλλου; *Προβλέψτε:* • Μερικοί μαθητές μπορεί να νιώθουν αμηχανία για τις συνήθειες χρήσης του κινητού τους – ενθαρρύνετέ τους και δώστε έμφαση *στην πρόοδο, όχι στην ενοχή*.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι – ΚΑΡΤΑ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΕΠΑΝΕΚΚΙΝΗΣΗΣ

ΚΑΡΤΑ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΕΠΑΝΕΚΚΙΝΗΣΗΣ

Η προσωπική μου δέσμευση για πιο υγιή χρήση του κινητού

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

✍️ _____

✍️ _____

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

✍️ _____

✍️ _____

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

✍️ _____

✍️ _____

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

✍️ _____

✍️ _____

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

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

3.4 Ροή βίντεο και μαραθώνιος παρακολούθησης

Σχέδιο μαθήματος 1	
Τίτλος	Κατανάλωση βίντεο: Διασκέδαση ή εθισμός;
Ηλικιακή ομάδα	12-14 ετών
Διάρκεια	45-50 λεπτά
Μαθησιακός στόχος	Οι μαθητές θα: • Αναγνωρίσουν τις δικές τους συνήθειες παρακολούθησης βίντεο και τα συναισθηματικά ερεθίσματα που τις προκαλούν. • Αναγνωρίσουν τις γνωστικές, συναισθηματικές και κοινωνικές επιπτώσεις της μαραθώνιας παρακολούθησης. • Αξιολογήσουν πώς ο σχεδιασμός της πλατφόρμας (αυτόματη αναπαραγωγή, προτάσεις) επηρεάζει τη συμπεριφορά. • Αναπτύξουν και αιτιολογήσουν προσωπικές στρατηγικές για πιο υγιή και συνειδητή παρακολούθηση.
Μαθησιακά αποτελέσματα	Μέχρι το τέλος του μαθήματος, οι μαθητές θα είναι σε θέση να: • Να αναγνωρίζουν τα προσωπικά τους μοτίβα και τα ερεθίσματα που οδηγούν στην υπερβολική παρακολούθηση τηλεοπτικών σειρών. • Να εξηγήσουν τουλάχιστον ένα αλγοριθμικό χαρακτηριστικό που ενισχύει τις συνήθειες παρακολούθησης. • Να προτείνουν και να αιτιολογήσουν τουλάχιστον δύο ρεαλιστικές στρατηγικές για ισορροπημένη χρήση των μέσων ενημέρωσης. • Να συνεισφέρουν σε έναν κοινό πίνακα της τάξης με τίτλο «Στρατηγικές υγιούς τηλεθέασης».

Απαιτούμενα εργαλεία/υλικά	• Προβολέας/διαδραστικός πίνακας • Σύντομο βίντεο: *«Γιατί κάνουμε μαραθώνιο τηλεθέασης;»* (2 λεπτά) • Χαρτί ή ψηφιακό μπλοκ για ιδέες • Πρότυπο φύλλου αξιολόγησης («3–2–1») • Ενημερωμένη λίστα ελέγχου παρατήρησης και κριτήρια αξιολόγησης
Λεπτομερείς οδηγίες	**Προετοιμασία (5 λεπτά)** Ρωτήστε: *«Πότε ήταν η τελευταία φορά που χάσατε την αίσθηση του χρόνου ενώ παρακολουθούσατε βίντεο;»* Παρουσιάστε το σύντομο βίντεο *«Γιατί παρακολουθούμε μαραθώνια;»*. Σύντομη συζήτηση: «Τι μας κάνει να δυσκολευόμαστε να σταματήσουμε;» **Καθορισμός των στόχων του μαθήματος από κοινού:** Οι μαθητές και ο εκπαιδευτικός καταγράφουν από κοινού 2–3 μαθησιακούς στόχους (π.χ. «να κατανοήσουν τους παράγοντες που προκαλούν την υπερβολική παρακολούθηση», «να μάθουν πώς να διαχειρίζονται τον χρόνο παρακολούθησης»).
Λεπτομερείς οδηγίες	**Εξερεύνηση / Διερεύνηση (10 λεπτά)** Εστίαση: *Κατανόηση των αιτίων και των επιπτώσεων* Οι μαθητές εργάζονται σε ζευγάρια για να συζητήσουν και να καταγράψουν απαντήσεις στα εξής ερωτήματα: • Γιατί οι άνθρωποι παρακολουθούν σειρές ασταμάτητα; (π.χ. πλήξη, άγχος, μοναξιά) • Ποιες επιπτώσεις μπορεί να έχει στον ύπνο, τη διάθεση, τη συγκέντρωση και την κοινωνική ζωή; • Πώς μας ενθαρρύνουν οι πλατφόρμες να συνεχίζουμε να παρακολουθούμε (αυτόματη αναπαραγωγή, υποδείξεις για το «επόμενο επεισόδιο»); Οι ομάδες μοιράζονται από 2 διαπιστώσεις η καθεμία για να δημιουργήσουν έναν ορατό «Πίνακα Αιτίων–Επιπτώσεων» στον πίνακα.

	Κύρια εργασία / Δημιουργία (20 λεπτά) Εστίαση: *Σχεδιασμός λύσεων* ● Κάθε ομάδα σχεδιάζει **3 στρατηγικές υγιούς τηλεθέασης**, συνδέοντάς τις με τις αιτίες/επιπτώσεις που εντόπισαν. ● Παράδειγμα ερώτησης: ○ *«Αν το άγχος είναι ο παράγοντας που σας προκαλεί, ποια εναλλακτική δραστηριότητα θα μπορούσατε να προγραμματίσετε;»* ○ *«Αν η αυτόματη αναπαραγωγή σας κάνει να παραμένετε περισσότερο, πώς θα μπορούσατε να την απενεργοποιήσετε ή να της αντισταθείτε;»* ● Οι μαθητές προετοιμάζουν μια **μίνι-αφίσα ή ένα σύντομο παιχνίδι ρόλων** που απεικονίζει μια βασική στρατηγική. ● **Διαφοροποίηση:** Οι μαθητές μπορούν να εκφράσουν τις ιδέες τους μέσω κειμένου, σχεδίων ή σύντομων σκετς. **Κοινή παρουσίαση και ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές (8 λεπτά)** Κάθε ομάδα παρουσιάζει σε 1 λεπτό. Οι συμμαθητές χρησιμοποιούν τη μέθοδο **«Έπαινος – Πρόταση – Ερώτηση»**, καθώς και: ● *«Ποιες στρατηγικές φαίνονται πιο αποτελεσματικές και γιατί;»* Ερώτηση του δασκάλου: *«Ποιες ομοιότητες παρατηρείτε μεταξύ των ιδεών των ομάδων;»* Μετά την αξιολόγηση, οι ομάδες κάνουν μια γρήγορη αναθεώρηση → **κύκλος βελτίωσης**. **Ανασκόπηση & Ολοκλήρωση (5-10 λεπτά)** Οι μαθητές συμπληρώνουν ένα «3–2–1 Exit Ticket»: ● 3 πράγματα που έμαθα ● 2 ιδέες από τους συμμαθητές μου που μου άρεσαν ● 1 συνήθεια που θέλω να αλλάξω Η τάξη δημιουργεί από κοινού έναν ψηφιακό ή έντυπο πίνακα με τίτλο **«Στρατηγικές υγιούς χρήσης των οθονών»** με βάση τα αποτελέσματα όλων των ομάδων.

Σύνδεσμος προς την εφαρμογή DigRight	Οι μαθητές μπορούν να εξερευνήσουν σενάρια μαραθωνιακής παρακολούθησης στην εφαρμογή DigRight, προκειμένου να αναλύσουν τις δικές τους συμπεριφορές και να διερευνήσουν εναλλακτικές λύσεις.
Συμβουλές για ένταξη/προσαρμογή	• Οι μαθητές που παρακολουθούν σπάνια περιεχόμενο σε streaming μπορούν, αντ' αυτού, να αναλύσουν βίντεο μικρής διάρκειας (YouTube, TikTok) ή την περιήγηση στα κοινωνικά δίκτυα. • Παρέχετε κάρτες με απλοποιημένη γλώσσα ή οπτικά εικονίδια για τα ερεθίσματα/τις επιπτώσεις. • Αναθέστε εναλλασσόμενους ρόλους στην ομάδα (ομιλητής, συγγραφέας, χρονομέτρης, ελεγκτής ενσυναίσθησης).
Αξιολόγηση, εκτίμηση και αναστοχασμός	Ο εκπαιδευτικός παρατηρεί κατά τη διάρκεια των ομαδικών εργασιών και των παρουσιάσεων, αξιολογώντας την ανάπτυξη ιδεών και τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων. Τα «εισιτήρια εξόδου» 3-2-1 παρέχουν πληροφορίες σχετικά με την ατομική κατανόηση και την αυτογνωσία.

Εργαλεία παρατήρησης (λίστα ελέγχου, κριτήρια αξιολόγησης)

Λίστα ελέγχου παρατήρησης για τον εκπαιδευτικό

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

Πώς να το χρησιμοποιήσετε:

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

Κριτήρια αξιολόγησης

Κριτήρια	**Άριστα (4 πόντοι)**	**Καλό (3 πόντοι)**	**Σε εξέλιξη (2 πόντοι)**	**Χρειάζεται υποστήριξη (1 πόντος)**
Κατανόηση εννοιών	Εξηγεί με σαφήνεια τις αιτίες του binge-watching και την επίδραση της πλατφόρμας (αυτόματη αναπαραγωγή, προτάσεις)	Εξηγεί και τις δύο έννοιες με μικρά λάθη	Μερική κατανόηση	Δείχνει σύγχυση ή άσχετες ιδέες

Προσωπικές σκέψεις	Παρέχει συγκεκριμένο και σχετικό προσωπικό παράδειγμα	Παραθέτει γενικό παράδειγμα	Ασαφές ή αόριστο	Καμία ή εκτός θέματος
Σχεδιασμός στρατηγικής	3+ πρακτικές και δημιουργικές στρατηγικές που συνδέονται με τις εντοπισμένες αιτίες	2–3 ρεαλιστικές στρατηγικές	Ορισμένες ασαφείς ή γενικές	Λίγες ή άσχετες
Αξιολόγηση αποτελεσματικότητας	Αιτιολογεί ποιες στρατηγικές είναι πιο εφικτές και γιατί	Προσπαθεί να αξιολογήσει με μερική αιτιολόγηση	Αναφέρει απλώς χωρίς αιτιολόγηση	Καμία αξιολόγηση
Συνεργασία και ανατροφοδότηση	Συμμετέχει ενεργά στην παροχή και εφαρμογή ανατροφοδότησης από ομοτίμους	Συμμετέχει με ελάχιστη προτροπή	Περιορισμένη συμβολή	Παθητική ή μη συμμετοχή

Οδηγός βαθμολόγησης:

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

Ερωτήσεις αναστοχασμού για τους μαθητές	**1. Πώς επηρεάζει ο σχεδιασμός μιας πλατφόρμας τον χρόνο που αφιερώνω στην προβολή περιεχομένου;** ✎ *Γράψτε την απάντησή σας εδώ:*

2. Ποιοι προσωπικοί παράγοντες μπορώ να διαχειριστώ καλύτερα;

✎ *Γράψτε την απάντησή σας εδώ:*

Ελέγξτε τις απαντήσεις σας:

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

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

✎ *Γράψτε εδώ:*

Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό	Ενθαρρύνετε την συναισθηματική ασφάλεια — δώστε έμφαση στην αναστοχασμό παρά στην κρίση. Επισημάνετε ότι οι αλγόριθμοι δεν είναι ουδέτεροι· έχουν σχεδιαστεί για να μεγιστοποιούν την εμπλοκή.

	Καθοδηγήστε τους μαθητές προς την ενεργό συμμετοχή: οι μαθητές μπορούν να αλλάξουν τις συνήθειες παρακολούθησης μέσω της ευαισθητοποίησης και των συνειδητών επιλογών.
Σύνοψη χρονικής σκοπιμότητας	**Φάση** **Διάρκεια** **Κύρια εστίαση** Προετοιμασία 5 λεπτά Ενεργοποίηση προγενέστερων γνώσεων + από κοινού καθορισμός στόχων Εξερεύνηση 10 λεπτά Αιτίες, επιπτώσεις, επιρροή των αλγορίθμων Κύρια εργασία 20 λεπτά Δημιουργία στρατηγικής, διαφοροποίηση Ανταλλαγή απόψεων & Ανατροφοδότηση 8 λεπτά Αξιολόγηση από ομοτίμους, κύκλος βελτίωσης Αναστοχασμός 5–7 λεπτά Αυτοαξιολόγηση, πίνακας τάξης

Σχέδιο μαθήματος 2	
Τίτλος	Διαχείριση του χρόνου στον ψηφιακό κόσμο
Ηλικιακή ομάδα	14-16 ετών
Διάρκεια	45-50 λεπτά
Μαθησιακός στόχος	Οι μαθητές θα αναλύσουν πώς η κατανάλωση περιεχομένου βίντεο επηρεάζει τη διαχείριση του χρόνου τους και θα αναπτύξουν προσωπικές στρατηγικές για να οργανώνουν την καθημερινότητά τους πιο αποτελεσματικά, με ισορροπημένη χρήση των ψηφιακών μέσων.
Μαθησιακά αποτελέσματα	Μέχρι το τέλος του μαθήματος, οι μαθητές θα είναι σε θέση να: • Να εντοπίζουν πού και πώς χάνουν χρόνο λόγω της κατανάλωσης βίντεο. • Να συγκρίνουν το πραγματικό με το ιδανικό ημερήσιο πρόγραμμά τους και να εξηγήσουν τις βασικές διαφορές. • Να θέτουν σαφείς και εφικτούς στόχους βελτίωσης για καλύτερη ισορροπία του χρόνου τους. • Να αξιολογούν και να παρέχουν εποικοδομητική ανατροφοδότηση σχετικά με τους στόχους διαχείρισης του χρόνου των συμμαθητών τους. • Να εντοπίζουν κοινά μοτίβα σε επίπεδο τάξης και να προτείνουν κοινές στρατηγικές για τη χρήση του χρόνου.
Απαιτούμενα εργαλεία/υλικά	• Έντυπο ή ψηφιακό πρότυπο εβδομαδιαίου προγράμματος • Αυτοκόλλητα σημειώματα / ψηφιακά εργαλεία αυτοκόλλητων σημειώσεων (π.χ. Jamboard, Padlet) • Μαρκαδόροι ή στυλό • Προβολέας ή διαδραστικός πίνακας • Φύλλο εργασίας αναστοχασμού

Λεπτομερείς οδηγίες	**Προετοιμασία (5 - 10 λεπτά)** Ο εκπαιδευτικός γράφει στον πίνακα: *«Μια μέρα έχει 24 ώρες… αλλά πού πάνε;»* Ανταλλαγή ιδεών: *«Πόσες ώρες την ημέρα αφιερώνετε στο να βλέπετε βίντεο ή στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;»* Οι μαθητές μοιράζονται σύντομες απαντήσεις· ο εκπαιδευτικός κατευθύνει την αναστοχαστική συζήτηση προς *τη μετατόπιση του χρόνου* και *την ισορροπία*. **Κοινός καθορισμός μαθησιακών στόχων**: Οι μαθητές προτείνουν ιδέες → ο εκπαιδευτικός οριστικοποιεί 2–3 στόχους για την τάξη (π.χ. «να συνειδητοποιήσουμε τις παγίδες του χρόνου», «να σχεδιάσουμε μια ιδανική, ισορροπημένη μέρα», «να μάθουμε από τις στρατηγικές των άλλων»).
Λεπτομερείς οδηγίες	**Εξερεύνηση / Διερεύνηση (10 λεπτά)** Οι μαθητές συζητούν σε ζευγάρια: ● Ποιες δραστηριότητες αναβάλλονται ή παραμελούνται όταν αφιερώνετε χρόνο στην παρακολούθηση βίντεο; ● Ποιες στιγμές της ημέρας σας φαίνονται σαν «χαμένος χρόνος»; ● Ποιες δυσκολίες αντιμετωπίζετε όταν προσπαθείτε να διαχειριστείτε τον χρόνο που περνάτε μπροστά στην οθόνη; Μερικά ζευγάρια μοιράζονται τις σκέψεις τους φωναχτά. Ο εκπαιδευτικός καταγράφει επαναλαμβανόμενα μοτίβα στον πίνακα (π.χ. «προβολή αργά το βράδυ», «πολλαπλές δραστηριότητες κατά τη διάρκεια των εργασιών»). **Κύρια δραστηριότητα / Δημιουργία (20 – 25 λεπτά)** **Μέρος 1 – Πραγματικό έναντι ιδανικού προγράμματος (15 λεπτά):** ● Οι μαθητές συμπληρώνουν δύο στήλες: ○ Πραγματική μέρα: πώς περνούν πραγματικά τις 24 ώρες.

	○ Ιδανική μέρα: πώς θα ήθελαν να ισορροπήσουν τη μελέτη, την ξεκούραση και τη διασκέδαση. ● Ο εκπαιδευτικός ανακοινώνει τα σημεία ελέγχου: ○ «5 λεπτά για το πραγματικό σας πρόγραμμα», ○ «10 λεπτά για το ιδανικό σας πρόγραμμα και δύο στόχους βελτίωσης». **Μέρος 2 – Προσωπικοί στόχοι (5 λεπτά):** ● Οι μαθητές γράφουν δύο στόχους SMART (συγκεκριμένους, μετρήσιμους, εφικτούς, ρεαλιστικούς, με συγκεκριμένο χρονικό πλαίσιο) σε αυτοκόλλητα σημειώματα: ○ π.χ., «Όχι βίντεο μετά τις 10 μ.μ.», «15 λεπτά περπάτημα πριν παρακολουθήσω οτιδήποτε». **Διαφοροποίηση:** ● Οι μαθητές μπορούν να ζωγραφίσουν ή να χρησιμοποιήσουν ψηφιακά εργαλεία προγραμματισμού αντί να γράψουν. ● Για όσους αντιμετωπίζουν δυσκολίες στη γραφή ή στην προσοχή, επιτρέπεται η προφορική εξήγηση ή η εργασία σε ζευγάρια. **Κοινή χρήση και ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές (8 λεπτά)** Οι μαθητές αναρτούν τις αυτοκόλλητες σημειώσεις τους στον πίνακα ή στον ψηφιακό τοίχο. Κάθε μαθητής επιλέγει τον στόχο ενός συμμαθητή και γράφει μια **εποικοδομητική συμβουλή**: ● «Να ένας τρόπος για να κάνεις τον στόχο σου πιο εύκολο να ακολουθηθεί...» Ο εκπαιδευτικός προτρέπει τους μαθητές να αναστοχαστούν: ● *«Ποιες ομοιότητες παρατηρείτε στους τομείς όπου χάνεται χρόνος;»* ● *«Ποιες στρατηγικές σας φαίνονται πιο ρεαλιστικές και γιατί;»* Οι ομάδες συζητούν σύντομα τα μοτίβα που αναδύονται σε επίπεδο τάξης → δημιουργούν κοινή αντίληψη. *«Ποιες στρατηγικές φαίνονται πιο αποτελεσματικές και γιατί;»* Ερώτηση του εκπαιδευτικού: *«Ποιες ομοιότητες παρατηρείτε μεταξύ των ιδεών των ομάδων;»*

Λεπτομερείς οδηγίες	**Ανασκόπηση & Ολοκλήρωση (5-10 λεπτά)** Οι μαθητές συμπληρώνουν ένα σύντομο φύλλο αναστοχασμού: 1. Τι συνειδητοποίησα σχετικά με τον τρόπο που αξιοποιώ τον χρόνο μου; 2. Ποια αλλαγή θα κάνω από σήμερα; 3. Πώς μπορώ να υπενθυμίζω στον εαυτό μου να παραμένω στον σωστό δρόμο; Προαιρετικά: Οι μαθητές συνοψίζουν τα βασικά συμπεράσματα για να δημιουργήσουν από κοινού μια **αφίσα με «Συμβουλές για την ισορροπία του χρόνου στην τάξη»**.
Σύνδεσμος προς την εφαρμογή DigRight	Τα σενάρια της εφαρμογής DigRight σχετικά με τη διαχείριση του χρόνου μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές να αναθεωρήσουν τις δικές τους ψηφιακές συμπεριφορές και να εξερευνήσουν εναλλακτικές λύσεις.
Συμβουλές για την ένταξη/προσαρμογή	Προσφέρετε τα προγράμματα τόσο σε **οπτική όσο και** σε **προφορική** μορφή (σχέδιο, ψηφιακή μορφή, προφορικά). Χρησιμοποιήστε χρωματικά κωδικοποιημένα τετράγωνα για λόγους προσβασιμότητας (π.χ. κόκκινο = χρόνος μπροστά στην οθόνη, μπλε = σχολείο, πράσινο = ανάπαυση). Οι ομαδικοί ρόλοι (υπεύθυνος προγραμματισμού, χρονομέτρης, ενθαρρυντής) εξασφαλίζουν τη συμμετοχή και μειώνουν το άγχος.
Αξιολόγηση, εκτίμηση και αναστοχασμός	Ο εκπαιδευτικός παρατηρεί τη συμμετοχή των μαθητών κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων προγραμματισμού και καθορισμού στόχων. Χρησιμοποιούνται αυτοκόλλητα σημειώματα και απαντήσεις αναστοχασμού για να εκτιμηθεί η αυτογνωσία των μαθητών και η ετοιμότητά τους για αλλαγή συμπεριφοράς.
Εργαλεία παρατήρησης (λίστα ελέγχου, κριτήρια αξιολόγησης)	

Λίστα ελέγχου παρατήρησης για τον εκπαιδευτικό

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

Πώς να το χρησιμοποιήσετε:

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

Κριτήρια αξιολόγησης

Κριτήρια	Άριστα (4 πόντοι)	Καλή (3 πόντοι)	Σε εξέλιξη (2 πόντοι)	Χρειάζεται υποστήριξη (1 πόντος)
Αντίληψη του χρόνου	Προσδιορίζει με σαφήνεια συγκεκριμένες στιγμές/δραστηριότητες που προκαλούν απώλεια χρόνου	Προσδιορίζει ορισμένους σαφείς τομείς απώλειας χρόνου	Αναφέρει γενικά ζητήματα χωρίς λεπτομέρειες	Δεν έχει επίγνωση ή δεν είναι σε θέση να εντοπίσει μοτίβα
Σαφήνεια στόχων	Καθορίζει 2 ή περισσότερους στόχους SMART με σαφείς ενέργειες και χρονοδιαγράμματα	Οι στόχοι είναι σχετικοί, αλλά στερούνται ακρίβειας ή δυνατότητας μέτρησης	Ασαφείς ή μη ρεαλιστικοί στόχοι	Απουσία στόχων ή άσχετοι στόχοι
Ισορροπία και ρεαλισμός	Το ιδανικό πρόγραμμα παρουσιάζει ισορροπημένη κατανομή χρόνου μεταξύ σχολείου, ανάπαυσης και αναψυχής	Σχεδόν ισορροπημένο πρόγραμμα με μικρές ανισορροπίες	Το σχέδιο στερείται ρεαλιστικών αναλογιών	Το πρόγραμμα είναι μη ρεαλιστικό ή ελλιπές
Δέσμευση και αναστοχασμός	Επιδεικνύει ισχυρό αίσθημα ευθύνης, αναθεωρεί τους στόχους μετά από ανατροφοδότηση	Δείχνει συνειδητοποίηση και ανοιχτό πνεύμα απέναντι στην ανατροφοδότηση	Αναστοχάζεται επιφανειακά, ελάχιστη παρακολούθηση	Αντίσταση ή αποστασιοποίηση

Συνεργασία με τους συναδέλφους	Παρέχει προσεκτική ανατροφοδότηση και εντοπίζει κοινά μοτίβα στην τάξη	Δίνει χρήσιμη αλλά σύντομη ανατροφοδότηση	Ελάχιστη συμμετοχή	Καμία συμβολή στη μάθηση των συμμαθητών

Οδηγός βαθμολόγησης:

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

Ερωτήσεις αναστοχασμού για τους μαθητές

1. Ποιες νέες συνήθειες θα μπορούσαν να κάνουν την ημέρα σου να φαίνεται πιο ισορροπημένη;

✎ *Γράψτε την απάντησή σας εδώ:*

2. Ποια ώρα της ημέρας αποτελεί τη μεγαλύτερη «παγίδα» για εσάς; Πώς μπορείτε να το αλλάξετε;

✎ *Γράψτε την απάντησή σας εδώ:*

Ελέγξτε τις απαντήσεις σας:

Δήλωση	**Ναι**	**Όχι**

	Το σχέδιό μου είναι ισορροπημένο	☐	☐
	Ο στόχος μου είναι εφικτός	☐	☐
	Συνέβαλα στην ιδέα του συντρόφου μου	☐	☐
	Ανακάλυψα κάτι καινούργιο	☐	☐

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

✎ *Γράψτε εδώ:*

_____

_____

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

✎ *Γράψτε εδώ:*

_____

_____

Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό	Διατηρήστε ορατά τα χρονικά σημεία ελέγχου για να διασφαλίσετε ότι η κύρια εργασία των 25 λεπτών θα διεξαχθεί αποτελεσματικά. Δώστε έμφαση στην πρόοδο παρά στην τελειότητα — οι μικρές αλλαγές στη συμπεριφορά έχουν σημασία. Συνοψίστε τα επαναλαμβανόμενα μοτίβα της τάξης για να συνδέσετε την ατομική αναστοχασμό με τη συλλογική δημιουργία νοήματος (ένα βασικό χαρακτηριστικό του κοινωνικού κονστρουκτιβισμού).

Σχέδιο Μαθήματος 3	
Τίτλος	Η σχέση μεταξύ των συναισθημάτων μου και της οθόνης
Ηλικιακή ομάδα	16-18 ετών
Διάρκεια	45-50 λεπτά
Μαθησιακός στόχος	Οι μαθητές θα αναλύσουν πώς συναισθήματα όπως το άγχος, η ανία ή η μοναξιά επηρεάζουν τη συμπεριφορά τους κατά την παρακολούθηση βίντεο και θα αναπτύξουν συναισθηματική ευαισθητοποίηση και στρατηγικές αυτορρύθμισης για την υιοθέτηση πιο υγιεινών ψηφιακών συνηθειών.
Μαθησιακά αποτελέσματα	Μέχρι το τέλος του μαθήματος, οι μαθητές θα είναι σε θέση να: • Να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα που προκαλούν την υπερβολική παρακολούθηση βίντεο ή την υπερβολική χρήση οθόνης. • Να εξηγήσουν πώς αυτά τα συναισθήματα συνδέονται με τη συμπεριφορά τους ως προς την παρακολούθηση βίντεο. • Να προτείνουν τουλάχιστον δύο ρεαλιστικές και υγιείς εναλλακτικές λύσεις αντιμετώπισης. • Να αναστοχάζονται τα συναισθηματικά τους μοτίβα και να τα καταγράφουν σε ένα «ημερολόγιο συναισθημάτων και οθόνης». • Να επιδεικνύουν ενσυναίσθηση και να δίνουν εποικοδομητική ανατροφοδότηση σχετικά με τις συναισθηματικές εμπειρίες των συμμαθητών τους.
Απαιτούμενα εργαλεία/υλικά	• Κάρτες συναισθημάτων (εκτυπωμένες ή οπτικά εικονίδια) • Διαδραστικός πίνακας ή flipchart • Φύλλο εργασίας αναστοχασμού ή τετράδιο • Χρωματιστά μολύβια/μαρκαδόροι • Προαιρετικά: Πρότυπο «Ημερολόγιο συναισθημάτων – Οθόνη» (για το σπίτι)

Λεπτομερείς οδηγίες	**Προετοιμασία (5 - 10 λεπτά)** Ο εκπαιδευτικός γράφει: «Μερικές φορές χάνω τον εαυτό μου στις οθόνες όταν νιώθω...» Γρήγορη ανταλλαγή ιδεών: «Ποια συναισθήματα κάνουν τους ανθρώπους να θέλουν να παρακολουθήσουν κάτι για να νιώσουν άνεση;» Οι μαθητές αναφέρουν συναισθήματα· ο εκπαιδευτικός τα καταγράφει στον πίνακα (π.χ. κουρασμένος, αγχωμένος, μοναχικός, βαριεστημένος). Κοινός καθορισμός των στόχων του μαθήματος: Ο εκπαιδευτικός ρωτά: «Τι θέλετε να μάθετε σήμερα για τα συναισθήματα και τις οθόνες;» → Η τάξη συμφωνεί σε κοινούς στόχους (π.χ. «να κατανοήσουμε τους συναισθηματικούς παράγοντες που προκαλούν συγκεκριμένες αντιδράσεις», «να βρούμε καλύτερα εργαλεία αντιμετώπισης»). **Κοινός καθορισμός των μαθησιακών στόχων**: Οι μαθητές προτείνουν ιδέες → ο δάσκαλος οριστικοποιεί 2–3 στόχους για την τάξη (π.χ. «να συνειδητοποιήσουμε τις παγίδες του χρόνου», «να σχεδιάσουμε μια ιδανική, ισορροπημένη μέρα», «να μάθουμε από τις στρατηγικές των άλλων»).
Λεπτομερείς οδηγίες	**Εξερεύνηση / Διερεύνηση (10 λεπτά)** Κάθε μαθητής λαμβάνει μια κάρτα συναισθήματος (π.χ. άγχος, χαλάρωση, ενθουσιασμός, μοναξιά). Σε ζευγάρια, οι μαθητές συζητούν: «Πώς μπορεί αυτό το συναίσθημα να σας οδηγήσει να κοιτάξετε οθόνες;» «Πώς νιώθετε μετά;» Κάθε ζευγάρι συνοψίζει τις σκέψεις του σε μία πρόταση και την προσθέτει στον πίνακα συναισθημάτων της τάξης. Ο εκπαιδευτικός επισημαίνει τα κοινά μοτίβα (π.χ., «πολλοί νιώθουν ότι παρακολουθούν οθόνες όταν βαριούνται ή είναι λυπημένοι»).

	Κύρια δραστηριότητα / Δημιουργία (20 – 25 λεπτά) Οι μαθητές συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας: **«Όταν νιώθω ___, τείνω να παρακολουθώ ___. Αντ' αυτού, θα μπορούσα...»** 1. Προσδιορίζουν **δύο συναισθήματα** που επηρεάζουν τις συνήθειές τους όσον αφορά τη χρήση οθονών. 2. Εξηγούν τη σχέση μεταξύ συναισθημάτων και συμπεριφοράς (γιατί στρέφονται προς τις οθόνες). 3. Προτείνετε **δύο ρεαλιστικές και υγιεινές εναλλακτικές λύσεις** (π.χ. να γράφουν ημερολόγιο, να κάνουν άσκηση, να μιλήσουν με έναν φίλο). 4. Απεικονίστε τις ιδέες τους μέσω **της γραφής, της ζωγραφικής ή της αφήγησης ιστοριών** (διαφοροποίηση βάσει επιλογών). Προαιρετικά: Ο δάσκαλος δίνει πρώτα ένα παράδειγμα. Ενθαρρύνετε την ειλικρίνεια· η συμμετοχή στην ανταλλαγή απόψεων αργότερα είναι εθελοντική, ώστε να διατηρηθεί η συναισθηματική ασφάλεια. **Κοινή χρήση & Ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές (8 λεπτά)** Οι μαθητές μπορούν να μοιραστούν εθελοντικά (ή σε μικρούς «κύκλους συναισθημάτων»). Οι συμμαθητές απαντούν χρησιμοποιώντας φράσεις που βασίζονται στην ενσυναίσθηση: • «Νιώθω το ίδιο όταν...» • «Να μια ακόμη στρατηγική που μπορεί να βοηθήσει...» Ο εκπαιδευτικός δίνει το παράδειγμα της σεβαστικής ακρόασης και της εμπιστευτικότητας. Προαιρετική ανώνυμη ανταλλαγή: οι μαθητές μπορούν να υποβάλουν μία πρόταση για να τη διαβάσει ο δάσκαλος δυνατά
Λεπτομερείς οδηγίες	**Ανασκόπηση και ολοκλήρωση (5-10 λεπτά)**

	Οι μαθητές απαντούν σε τρεις ερωτήσεις στα τετράδιά τους: • Ποιο συναίσθημα παρατήρησα σήμερα; • Πώς αντιδρώ συνήθως σε αυτό; • Τι μπορώ να κάνω αντί να στραφώ στην οθόνη; Ο εκπαιδευτικός καλεί εθελοντές να μοιραστούν τις σκέψεις ή τις δεσμεύσεις τους. Επέκταση: Οι μαθητές λαμβάνουν ένα «Ημερολόγιο Συναισθημάτων και Οθόνης» διάρκειας μιας εβδομάδας για να παρακολουθήσουν πώς τα συναισθήματά τους επηρεάζουν τις ψηφιακές τους συνήθειες.
Σύνδεσμος προς την εφαρμογή DigRight	Η εφαρμογή DigRight περιλαμβάνει σενάρια που ενεργοποιούν συναισθήματα, τα οποία οι μαθητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν για να συγκρίνουν τις δικές τους εμπειρίες και να εξερευνήσουν εναλλακτικές συμπεριφορές.
Συμβουλές για ένταξη/προσαρμογή	Επιτρέψτε την έκφραση μέσω πολλαπλών τρόπων (ζωγραφική, αφήγηση ή προφορική ανασκόπηση). Παρέχετε ήρεμη μουσική υπόκρουση και χρόνο εργασίας σε ιδιωτικό χώρο για συναισθηματική ασφάλεια. Οι μαθητές που νιώθουν άβολα να μοιραστούν τα συναισθήματά τους μπορούν να υποβάλουν ανώνυμες σημειώσεις. Δημιουργήστε ζευγάρια με βάση το επίπεδο άνεσης και όχι τις ικανότητες.
Αξιολόγηση, εκτίμηση και αναστοχασμός	Οι εκπαιδευτικοί αξιολογούν τις γραπτές αναστοχαστικές αναφορές των μαθητών και τις συναισθηματικές τους συνδέσεις μέσω φύλλων εργασίας και συνεισφορών στην τάξη. Η έμφαση δίνεται στη συναισθηματική συνειδητοποίηση και στην ανάπτυξη ρεαλιστικών στρατηγικών.
Εργαλεία παρατήρησης (λίστα ελέγχου, κριτήρια αξιολόγησης)	
Λίστα ελέγχου παρατήρησης για τον εκπαιδευτικό	

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

Πώς να το χρησιμοποιήσετε:

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

Κριτήρια αξιολόγησης

Κριτήρια	Άριστα (4 πόντοι)	Καλό (3 πόντοι)	Σε εξέλιξη (2 πόντοι)	Χρειάζεται υποστήριξη (1 πόντος)
Κατανόηση εννοιών	Εξηγεί με σαφήνεια τόσο την «υπερφόρτωση πληροφοριών» όσο και το «doomscrolling» με δικά του λόγια	Εξηγεί και τις δύο έννοιες με μικρά λάθη	Παρέχει μόνο έναν ορισμό ή δείχνει μερική κατανόηση	Δείχνει σύγχυση ή καμία κατανόηση των βασικών όρων
Συνάφεια των προσωπικών σκέψεων	Προσδιορίζει μια στοχαστική, συγκεκριμένη προσωπική συνέπεια της υπερβολικής ψηφιακής χρήσης	Προσδιορίζει μια σαφή συνέπεια	Γενική ή ασαφής προσωπική συνέπεια	Καμία προσωπική αντανάκλαση ή άσχετο παράδειγμα
Ποιότητα στρατηγικής	Παρέχει 3+ εξαιρετικά σχετικές, πρακτικές και προσωπικές στρατηγικές	Παρέχει 2–3 πρακτικές στρατηγικές	Οι στρατηγικές είναι ασαφείς, μη ρεαλιστικές ή γενικές	1 ή καμία στρατηγική, ή ιδέες που δεν σχετίζονται με την ψηφιακή ευημερία
Εφικτότητα και αντίκτυπος των στρατηγικών	Όλες οι στρατηγικές είναι εφικτές και στοχεύουν σαφώς στη μείωση της υπερφόρτωσης ή του «doomscrolling»	Οι περισσότερες στρατηγικές είναι ρεαλιστικές και αρκετά αποτελεσματικές	Ορισμένες στρατηγικές στερούνται σαφήνειας ή ρεαλισμού	Στρατηγικές που είναι απίθανο να εφαρμοστούν ή που είναι εκτός θέματος

Οδηγός βαθμολόγησης:

- **18–20 βαθμοί**: Άριστη κατανόηση των εννοιών της ψηφιακής ευημερίας· καλά διαμορφωμένο προσωπικό σχέδιο στρατηγικής
- **14–17 βαθμοί:** Στερεή κατανόηση, με περιθώρια βελτίωσης όσον αφορά τη στρατηγική ή τον αναστοχασμό

- **10–13 βαθμοί:** Μερική κατανόηση· οι στρατηγικές χρειάζονται περαιτέρω ανάπτυξη ή εξατομίκευση
- **Κάτω από 10 βαθμούς:** Χρειάζεται επιπλέον υποστήριξη ή επανεκπαίδευση σε βασικές έννοιες

Ερωτήσεις αναστοχασμού για τους μαθητές

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

✎ *Γράψτε την απάντησή σας εδώ:*

_____

_____

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

✎ *Γράψτε την απάντησή σας εδώ:*

_____

_____

Ελέγξτε τις απαντήσεις σας:

Δήλωση	**Ναι**	**Όχι**
Αναγνώρισα ένα προσωπικό συναίσθημα	☐	☐
Πρότεινα χρήσιμες εναλλακτικές λύσεις	☐	☐

	Έμαθα από την εμπειρία ενός συναδέλφου	☐	☐

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

✎ *Γράψτε εδώ:*

_____

_____

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

✎ *Γράψτε εδώ:*

_____

_____

Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό	Ορισμένοι μαθητές ενδέχεται να αισθάνονται συναισθηματικά ευάλωτοι. Δημιουργήστε ένα περιβάλλον υποστήριξης χωρίς επικρίσεις. Ενθαρρύνετε τους πιο ήσυχους μαθητές με ατομική προσοχή ή εργασία σε ζευγάρια.

Σχέδιο μαθήματος 4	
Τίτλος	Πώς οι αλγόριθμοι μας κρατούν προσκολλημένους στην οθόνη
Ηλικιακή ομάδα	14-16 ετών
Διάρκεια	45-50 λεπτά
Μαθησιακός στόχος	Οι μαθητές θα διερευνήσουν πώς οι αλγόριθμοι προτάσεων σε πλατφόρμες όπως το YouTube, το TikTok και το Netflix επηρεάζουν τη συμπεριφορά των χρηστών και θα αναπτύξουν κριτική συνείδηση και στρατηγικές για τη συνειδητή χρήση των μέσων ενημέρωσης.
Μαθησιακά αποτελέσματα	Μέχρι το τέλος του μαθήματος, οι μαθητές θα είναι σε θέση να: • Να εξηγήσουν τι είναι οι ψηφιακοί αλγόριθμοι και πώς επηρεάζουν τις προτάσεις περιεχομένου. • Να αναλύουν τις δικές τους εμπειρίες με τα μέσα ενημέρωσης, προκειμένου να εντοπίζουν την επιρροή των αλγορίθμων. • Να αξιολογούν την προσωπική τους ευθύνη στην αντίσταση στους αλγοριθμικούς βρόχους. • Να δημιουργήσουν ρεαλιστικές και εφαρμόσιμες στρατηγικές για μια ισορροπημένη χρήση των μέσων ενημέρωσης. • Να συνεργαστούν για τη δημιουργία ενός συλλογικού «Πίνακα Ευαισθητοποίησης για τα Μέσα Ενημέρωσης» με πρακτικές λύσεις.
Απαιτούμενα εργαλεία/υλικά	• Σύντομο βίντεο κινούμενων σχεδίων: «Πώς λειτουργούν οι αλγόριθμοι» • Κάρτες σεναρίων (αυτόματη αναπαραγωγή, σελίδα «Για εσάς», εξατομικευμένες προτάσεις) • **Πρότυπο αφίσας** (Πρόβλημα → Αλγοριθμική επιρροή → Λύση) • Αυτοκόλλητα σημειώματα για ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές • Προαιρετικά: παραδείγματα γνωστών πλατφορμών (YouTube, TikTok, Netflix) • Φύλλο εργασίας κριτικής σκέψης ή λίστα ελέγχου αυτοαξιολόγησης

Λεπτομερείς οδηγίες	**Προετοιμασία (5 - 10 λεπτά)** Γράψτε στον πίνακα: «Πώς μεταβαίνετε από το ένα βίντεο στο άλλο;» Προβάλετε το βίντεο «Πώς λειτουργούν οι αλγόριθμοι» (~2 λεπτά). Συζήτηση: «Πώς σας επηρεάζει η αυτόματη αναπαραγωγή;» «Γιατί αυτές οι προτάσεις φαίνονται εξατομικευμένες;» Διευκρινίστε τους στόχους του μαθήματος: «Θα διερευνήσουμε πώς οι αλγόριθμοι διαμορφώνουν αυτό που παρακολουθούμε — και πώς μπορούμε να κάνουμε πιο συνειδητές επιλογές.» (Προαιρετικά) Οι μαθητές καθορίζουν από κοινού τα κριτήρια επιτυχίας: «Τι κάνει μια στρατηγική ρεαλιστική και χρήσιμη;»

Λεπτομερείς οδηγίες	**Εξερεύνηση / Διερεύνηση (10 λεπτά)**
	
	● Οι μαθητές σχηματίζουν μικρές ομάδες και λαμβάνουν κάρτες σεναρίων, όπως:
	  ○ «Ο Μπερκ παρακολουθεί ένα βίντεο μαγειρικής· το YouTube του προτείνει 10 ακόμη.»
	  ○ «Η αντίστροφη μέτρηση του Netflix κάνει την Ece να παρακολουθήσει ένα ακόμη επεισόδιο.»
	  ○ «Η σελίδα “For You” του TikTok κάνει τον Άρδα να συνεχίζει να κάνει κύλιση.»
	
	● Ερωτήσεις για συζήτηση:
	  ○ «Πώς ξεκίνησε αυτή η συμπεριφορά;»
	  ○ «Ήταν προσωπική επιλογή ή αποτέλεσμα αλγορίθμου;»

	○ «Ποιο χαρακτηριστικό του αλγορίθμου έπαιξε ρόλο (αυτόματη αναπαραγωγή, αντίστροφη μέτρηση, προτάσεις);» Οι ομάδες συνοψίζουν σε μία πρόταση και μοιράζονται τα βασικά συμπεράσματα. **Κύρια εργασία / Δημιουργία (20 – 25 λεπτά)** Κάθε ομάδα χρησιμοποιεί το **πρότυπο αφίσας**: 1. Πρόβλημα (κατάσταση υπερκατανάλωσης) 2. Αλγοριθμική επιρροή (σχετικός μηχανισμός ή χαρακτηριστικό) 3. Ατομική ή συλλογική λύση (πρακτική στρατηγική για συνειδητή παρακολούθηση) Ενθαρρύνετε τη χρήση συγκεκριμένων παραδειγμάτων πλατφορμών (YouTube, TikTok, Netflix). Αναθέστε **δομημένους ρόλους** σε κάθε ομάδα: ● *Εξηγητής* (περιγράφει το πρόβλημα) ● *Συνδετικός κρίκος* (συνδέει με το αλγοριθμικό χαρακτηριστικό) ● *Δημιουργός λύσεων* (προτείνει και καταγράφει λύσεις). Οι αφίσες μπορούν να είναι κειμενικές, οπτικές (ιστορία/σχέδιο) ή δίγλωσσες για λόγους ένταξης. Μετά την αρχική ολοκλήρωση, οι ομάδες αναθεωρούν ένα μέρος της αφίσας τους αφού λάβουν ανατροφοδότηση (κύκλος βελτίωσης). **Κοινή χρήση και ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές (8 λεπτά)** Οι ομάδες εκθέτουν τις αφίσες τους σε μορφή **περιήγησης σε γκαλερί,** για να διαχειριστούν τον χρόνο. Οι συμμαθητές προσθέτουν αυτοκόλλητα σημειώματα χρησιμοποιώντας τις παρακάτω υποδείξεις: ● «Αυτή η στρατηγική θα με βοηθούσε επειδή...» ● «Εδώ είναι μια ιδέα που θα μπορούσατε να προσθέσετε...» Ο δάσκαλος δίνει τις εξής οδηγίες: ● «Ποια μέρη του αλγορίθμου ήταν ορατά σε αυτά τα παραδείγματα;»

	• «Πώς οι στρατηγικές των συμμαθητών διευρύνουν τη δική σου σκέψη;»
Λεπτομερείς οδηγίες	**Ανασκόπηση και ολοκλήρωση (5-10 λεπτά)** Οι μαθητές απαντούν σε ερωτήσεις αναστοχασμού στα τετράδιά τους: 1. «Πότε ήταν η τελευταία φορά που παρατήρησα ότι ένας αλγόριθμος με επηρέαζε;» 2. «Ποια είναι η προσωπική μου ευθύνη στο να σπάσω αυτούς τους κύκλους;» 3. «Τι θα κάνω διαφορετικά μετά από αυτό το μάθημα;» Ο εκπαιδευτικός ή οι εθελοντές συνοψίζουν τις ιδέες της τάξης → δημιουργούν έναν **«Τοίχο Ευαισθητοποίησης στα Μέσα** Ενημέρωσης» με τις κορυφαίες στρατηγικές.
Συμβουλές για την ένταξη/προσαρμογή	Χρησιμοποιήστε συγκεκριμένα παραδείγματα από γνωστές εφαρμογές. Παρέχετε οπτικές μεταφορές (π.χ., «ο αλγόριθμος ως μαγνήτης»). Επιτρέψτε εναλλακτικές μορφές έκφρασης (ζωγραφιές, δίγλωσσους όρους ή σύντομες ιστορίες). Υποστηρίξτε τις αφηρημένες ιδέες μέσω καθοδηγητικών ερωτήσεων και αναλογιών με τις οποίες μπορούν να ταυτιστούν οι μαθητές.
Αξιολόγηση, εκτίμηση και αναστοχασμός	Αξιολογούνται οι ομαδικές παρουσιάσεις και τα πρότυπα κριτικής σκέψης. Οι εκπαιδευτικοί εστιάζουν στην κατανόηση των μαθητών σχετικά με την επίδραση των αλγορίθμων και στην ικανότητά τους να βρουν λύσεις.

Εργαλεία παρατήρησης (λίστα ελέγχου, κριτήρια αξιολόγησης)

Λίστα ελέγχου παρατήρησης για τον εκπαιδευτικό

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

Πώς να το χρησιμοποιήσετε:

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

Κριτήρια αξιολόγησης

Κριτήρια	**Άριστα (4 πόντοι)**	**Καλή (3 πόντοι)**	**Σε εξέλιξη (2 πόντοι)**	**Χρειάζεται υποστήριξη (1 πόντος)**
Κατανόηση αλγορίθμων	Εξηγεί με σαφήνεια τα χαρακτηριστικά των αλγορίθμων (αυτόματη αναπαραγωγή,	Εξηγεί τη βασική επίδραση με μικρά λάθη	Μερική κατανόηση του τρόπου λειτουργίας των αλγορίθμων	Εμφανίζει σύγχυση ή λανθασμένες αντιλήψεις

	προτάσεις) και την επίδρασή τους			
Κριτική συνειδητοποίηση	Αναλύει κριτικά την προσωπική χρήση των μέσων ενημέρωσης· εντοπίζει συγκεκριμένα παραδείγματα	Αναγνωρίζει ορισμένα μοτίβα· περιορισμένο βάθος	Έχει επίγνωση, αλλά στερείται προσωπικής σύνδεσης	Καμία επίγνωση ή αναστοχασμός
Ποιότητα λύσεων	Δημιουργεί 2+ ρεαλιστικές, δημιουργικές και συγκεκριμένες στρατηγικές	Προτείνει σχετικές αλλά απλές λύσεις	Οι στρατηγικές είναι ασαφείς ή γενικές	Δεν υπάρχουν σαφείς ή εφαρμόσιμες στρατηγικές
Συνεργασία με τους συναδέλφους	Συμμετέχει ενεργά και προσφέρει εποικοδομητική κριτική	Συμμετέχει όταν του ζητηθεί	Περιορισμένη συνεισφορά	Παθητική συμμετοχή ή εκτός θέματος
Βάθος αναστοχασμού	Συνδέει τη μάθηση με την προσωπική ευθύνη και τη μελλοντική δράση	Αναστοχάζεται, αλλά χωρίς βάθος ή προσωπική σύνδεση	Ελάχιστος αναστοχασμός	Δεν υπάρχει ουσιαστική ανάλυση

Οδηγός βαθμολόγησης:

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

- **Κάτω από 10 βαθμούς:** Χρειάζεται επιπλέον υποστήριξη ή επανεκπαίδευση σε βασικές έννοιες

Ερωτήσεις αναστοχασμού για τους μαθητές

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

✎ *Γράψτε την απάντησή σας εδώ:*

_____

_____

2. Αντιλήφθηκα σήμερα την επίδραση των αλγορίθμων;

✎ *Γράψτε την απάντησή σας εδώ:*

_____

_____

Ελέγξτε τις απαντήσεις σας:

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

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

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

	Ο εκπαιδευτικός προβάλλει το απόφθεγμα: «Η τεχνολογία είναι ένας εξαιρετικός υπηρέτης, αλλά ένας φοβερός αφέντης.» Σύντομη συζήτηση: «Έχετε αισθανθεί ποτέ ότι σας ελέγχει η οθόνη σας;» Σύντομη δημοσκόπηση: «Ποιος έχει προσπαθήσει να θέσει έναν κανόνα χρήσης της οθόνης στο παρελθόν; Είχε αποτέλεσμα;» Δήλωση στόχου του εκπαιδευτικού: «Σήμερα, θα σχεδιάσουμε τους δικούς μας προσωπικούς κανόνες χρήσης της οθόνης που θα μας βοηθήσουν να διαχειριστούμε τον χρόνο, τα συναισθήματά μας και την ισορροπία μας.»
Λεπτομερείς οδηγίες	**Εξερεύνηση / Διερεύνηση (10 λεπτά)** Σε ζευγάρια, οι μαθητές συζητούν: • «Πότε χάνετε την αίσθηση του χρόνου ενώ παρακολουθείτε κάτι;» • «Ποια συναισθήματα σας δυσκολεύουν να σταματήσετε;» • «Τι σας βοηθά να ανακτήσετε τον έλεγχο;» Κάθε ομάδα μοιράζεται μία παρατήρηση. Η τάξη καθορίζει από κοινού τα κριτήρια επιτυχίας: • «Τι κάνει έναν κανόνα καλό;» (συγκεκριμένος, ρεαλιστικός, υποστηρικτικός, με συναισθηματική ευαισθησία). Ο εκπαιδευτικός καταγράφει ιδέες στον πίνακα για να καθοδηγήσει την κύρια δραστηριότητα. **Κύρια δραστηριότητα / Δημιουργία (20 – 25 λεπτά)** Κάθε μαθητής λαμβάνει το φύλλο εργασίας «Οι κανόνες μου για τα μέσα επικοινωνίας» με τις ακόλουθες ενότητες: 1. Οι σημαντικότερες ψηφιακές μου συνήθειες ή δυσκολίες 2. Συναισθηματικά/συμπεριφορικά ερεθίσματα (π.χ. πλήξη, μοναξιά, άγχος)

	3. Οι 5 προσωπικοί μου κανόνες (π.χ., «Όταν νιώθω μοναξιά, θα τηλεφωνήσω σε έναν φίλο αντί να παρακολουθήσω τηλεόραση.») 4. Το σχέδιο υποστήριξής μου (χρονόμετρα, αλληλοϋποστήριξη με τους συμμαθητές, θετικές υπενθυμίσεις) Οι μαθητές μπορούν να γράψουν, να ζωγραφίσουν ή να σχεδιάσουν οπτικά τους κανόνες τους. Επιλογή για την ένταξη όλων: οι μαθητές μπορούν να ηχογραφήσουν ή να χρησιμοποιήσουν εικονίδια/σύμβολα. Οι εθελοντές προσθέτουν ιδέες σε μια κοινή αφίσα ή στον «Ψηφιακό Τοίχο Υγείας». **Κοινή χρήση και ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές (8 λεπτά)** **Περιήγηση στη γκαλερί:** οι μαθητές περιφέρονται, διαβάζουν τους κανόνες των άλλων και αφήνουν ένα σημείωμα: ● «Μια ιδέα που θα ήθελα να δοκιμάσω...» ● «Αυτός ο κανόνας θα μπορούσε να είναι ακόμα πιο ισχυρός αν...» Ενθαρρύνετε την ενσυναίσθηση και τον εποικοδομητικό τόνο. Προαιρετική γρήγορη αναθεώρηση: οι μαθητές ενημερώνουν έναν κανόνα μετά την ανάγνωση των σχολίων. **Ανασκόπηση & Κλείσιμο (5-10 λεπτά)** Ατομική γραπτή ανασκόπηση: 1. «Ποιος κανόνας θα είναι πιο δύσκολο να τηρηθεί και γιατί;» 2. «Πώς θα ξέρω ότι λειτουργεί;» 3. «Ποια ιδέα των συμμαθητών μου με ενέπνευσε;» Ο εκπαιδευτικός καταλήγει: «Η υγιής χρήση των μέσων ενημέρωσης δεν έχει να κάνει με τον έλεγχο — έχει να κάνει με την ευαισθητοποίηση και την επιλογή.»
Συμβουλές για την ένταξη/προσαρμογή	Χρησιμοποιήστε οπτικό υλικό ή δίγλωσσα βοηθήματα για τους βασικούς όρους.

	Δώστε εισαγωγικές φράσεις: • «Όταν νιώθω ___, θα ___ αντί να παρακολουθώ.» • «Θα περιορίσω τη χρήση της οθόνης μου με ___.» Συνδυάστε τους μαθητές με συμμαθητές που μπορούν να τους υποστηρίξουν. Παρέχετε εναλλακτικές μορφές (ζωγραφική, προφορική ηχογράφηση).
Αξιολόγηση, εκτίμηση και αναστοχασμός	Ο εκπαιδευτικός αξιολογεί την ποιότητα και τη μελετημένη φύση των κανόνων χρήσης των μέσων που θέτουν οι μαθητές. Η ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές και οι γραπτές αναστοχασμοί αποκαλύπτουν το βάθος της κατανόησης και της προσωπικής δέσμευσης.

Εργαλεία παρατήρησης (λίστα ελέγχου, κριτήρια αξιολόγησης)

Λίστα ελέγχου παρατήρησης για τον εκπαιδευτικό

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

Πώς να το χρησιμοποιήσετε:

- Χρησιμοποιήστε το κατά τη διάρκεια:
  - Συζητήσεις με όλη την τάξη
  - Στιγμές ανταλλαγής απόψεων μεταξύ συμμαθητών

- Χρόνος εργασίας για τη δημιουργία στρατηγικών

- Σημειώστε αμέσως τα στοιχεία που αποδεικνύουν την κατανόηση ή τη συμμετοχή
- Χρήση για:
  - Διαμορφωτική αξιολόγηση
  - Εντοπισμός μαθητών που ενδέχεται να χρειάζονται περισσότερη υποστήριξη ή παρακολούθηση
  - Παροχή ανατροφοδότησης σε πραγματικό χρόνο ή μετά το μάθημα

Κριτήρια αξιολόγησης

Κριτήρια	**Άριστα (4 πόντοι)**	**Καλό (3 πόντοι)**	**Σε εξέλιξη (2 πόντοι)**	**Χρειάζεται υποστήριξη (1 πόντος)**
Αυτογνωσία	Αναγνωρίζει με σαφήνεια πολλαπλούς παράγοντες που ενεργοποιούν τις συνήθειες και τα συναισθήματα που κρύβονται πίσω από αυτές	Αναγνωρίζει ορισμένα ερεθίσματα/συναισθήματα	Αναφέρει αόριστα τα ερεθίσματα	Δεν υπάρχει σύνδεση μεταξύ συναισθημάτων και συνηθειών
Σαφήνεια και εφικτότητα των κανόνων	Δημιουργεί 4–5 συγκεκριμένους, ρεαλιστικούς και ισορροπημένους κανόνες	Δημιουργεί 3–4 κανόνες, οι οποίοι είναι ως επί το πλείστον ρεαλιστικοί	Οι κανόνες είναι γενικοί ή μη ρεαλιστικοί	Οι κανόνες λείπουν ή δεν σχετίζονται
Δημιουργικότητα και	Επιδεικνύει έντονη προσωπική έκφραση και πρωτοτυπία	Περιλαμβάνοντα ι ορισμένα	Βασικές ή αντιγραμμένες ιδέες	Δεν εμφανίζεται καμία προσωπική σφραγίδα

προσωπική προσέγγιση		προσωπικά στοιχεία		
Βάθος αναστοχασμού	Παρέχει διορατική και εφαρμόσιμη αναστοχαστική σκέψη	Εμφανίζεται κάποια αναστοχαστική σκέψη	Ελάχιστη αναστοχαστική σκέψη	Δεν παρατηρείται ουσιαστική αναστοχαστική σκέψη
Μάθηση από ομοτίμους	Δίνει/χρησιμοποιεί ανατροφοδότηση με προσοχή	Δίνει ή χρησιμοποιεί ανατροφοδότηση	Περιορισμένη συμμετοχή των συμμαθητών	Καμία αλληλεπίδραση με τους συμμαθητές

Οδηγός βαθμολόγησης:

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

Ερωτήσεις για προβληματισμό για τους μαθητές	**1. Ποια νέα συνήθεια θέλω να δοκιμάσω;** ✎ *Γράψτε την απάντησή σας εδώ:* _____ _____ **2. Πώς μπορώ να κάνω τη χρήση της οθόνης μου πιο υγιεινή;** ✎ *Γράψτε την απάντησή σας εδώ:*

Ελέγξτε τις απαντήσεις σας:

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

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

✎ *Γράψτε εδώ:*

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

✎ *Γράψτε εδώ:*

Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό	Δημιουργήστε μια ατμόσφαιρα υποστήριξης — δώστε έμφαση στην ειλικρίνεια, όχι στην τελειότητα. Προωθήστε βιώσιμους κανόνες, όχι ακραίους. Χρησιμοποιήστε παραδείγματα ερωτήσεων για να διευκολύνετε τη συζήτηση για τους ντροπαλούς μαθητές.

3.5 Διαδικτυακά τυχερά παιχνίδια και μικροσυναλλαγές

Σχέδιο μαθήματος 1	
Τίτλος	Διακυμάνσεις της διάθεσης και τυχερά παιχνίδια: Μαθαίνοντας από την ιστορία του Κάρλος
Ηλικιακή ομάδα	14–16 ετών
Διάρκεια	45-50 λεπτά
Μαθησιακός στόχος	Οι μαθητές θα εξερευνήσουν τις συναισθηματικές συνέπειες των κερδών και των απωλειών στον τζόγο μέσω ενός σεναρίου με το οποίο μπορούν να ταυτιστούν. Θα αναλογιστούν πώς οι εθιστικές συμπεριφορές μπορούν να επηρεάσουν τις σχέσεις και την ψυχική ευεξία και θα εντοπίσουν υγιείς στρατηγικές αντιμετώπισης, συμπεριλαμβανομένης της σημασίας της αναζήτησης βοήθειας όταν χρειάζεται. Το μάθημα θα παρουσιάσει επίσης χαρακτηριστικά που μοιάζουν με τον τζόγο και απαντώνται στα ψηφιακά παιχνίδια (π.χ. κουτιά με λάφυρα, μικροσυναλλαγές) και θα επισημάνει γνωστικές προκαταλήψεις, όπως η ψευδαίσθηση του ελέγχου και η προσπάθεια ανάκτησης των απωλειών.
Μαθησιακά αποτελέσματα	• Οι μαθητές θα αναγνωρίσουν τις αλλαγές στη διάθεση που σχετίζονται με την εθιστική συμπεριφορά • Οι μαθητές θα αξιολογήσουν τις συναισθηματικές και κοινωνικές συνέπειες της εξάρτησης • Οι μαθητές θα εντοπίσουν και θα συζητήσουν κατάλληλες στρατηγικές αναζήτησης βοήθειας • Οι μαθητές θα κατανοήσουν τους συνήθεις μηχανισμούς του τζόγου και τα πειστικά χαρακτηριστικά του σχεδιασμού • Οι φοιτητές θα αναγνωρίσουν τις γνωστικές προκαταλήψεις που συμβάλλουν στη συνέχιση της επικίνδυνης συμπεριφοράς

Απαιτούμενα εργαλεία/υλικά	• Εκτυπωμένη ή προβαλλόμενη σειρά κόμικς: «Win Some, Lose Yourself» • Εκτυπωμένες ερωτήσεις για συζήτηση και οδηγίες λήψης αποφάσεων • Στυλό, αυτοκόλλητα σημειώματα, χαρτί A4 • Προαιρετικά: Λευκός πίνακας ή flipchart
Λεπτομερείς οδηγίες	**Προετοιμασία (5 - 10 λεπτά)** Ξεκινήστε με μια συζήτηση στην τάξη: «Έχετε παρατηρήσει ποτέ πώς η διάθεση των ανθρώπων μπορεί να αλλάξει δραστικά όταν εμπλέκονται χρήματα — όπως όταν κερδίζουν ή χάνουν;» Δείξτε τα καρέ του κόμικ με την ιστορία του Κάρλος. Ρωτήστε τους μαθητές: «Τι νομίζετε ότι αισθάνεται ο Κάρλος σε κάθε καρέ;» Συνδέστε το με τα δικά τους συναισθηματικά σκαμπανεβάσματα στην καθημερινή ζωή. Παρουσιάστε εν συντομία τους μηχανισμούς του τζόγου και τα στοιχεία πειστικού σχεδιασμού που συναντώνται συνήθως στα παιχνίδια — όπως τα κουτιά με λάφυρα, οι μικροσυναλλαγές, τα εντυπωσιακά κινούμενα γραφικά ανταμοιβών ή οι «παρά λίγο» επιτυχίες. Ρωτήστε: - «Γιατί χαρακτηριστικά όπως αυτά μπορεί να κάνουν κάποιον να νιώθει ενθουσιασμό ή ότι έχει τον έλεγχο, ακόμα και όταν δεν είναι έτσι;» - «Πώς μπορεί να προκαλέσουν συναισθηματικές διακυμάνσεις παρόμοιες με αυτές του τζόγου;» Καθορίστε από κοινού τον σημερινό στόχο: «Θα εξετάσουμε πώς ο τζόγος επηρεάζει τα συναισθήματα — και τι να κάνουμε όταν αυτά τα συναισθήματα αρχίζουν να βλάπτουν εμάς ή τους άλλους.» **Εξερεύνηση / Διερεύνηση (5 - 10 λεπτά)** Ζητήστε από τους μαθητές να σχηματίσουν ζευγάρια. Ρωτήστε: «Ποιες είναι οι αιτίες των εναλλαγών στη διάθεση του Κάρλος;» και «Πώς επηρεάζουν οι αντιδράσεις του τους άλλους;» Ζητήστε τους να σκεφτούν απαντήσεις και να γράψουν 2–3 συνέπειες των συναισθηματικών εξάρσεων και καταθλίψεων που σχετίζονται με τον τζόγο. Στη συνέχεια, συγκεντρώστε τους ξανά και καταγράψτε τις ιδέες στον πίνακα κάτω από τις ενότητες «Επιπτώσεις στον εαυτό» και «Επιπτώσεις στους

	άλλους». Αυτό οδηγεί στην αναγνώριση των συναισθηματικών προτύπων και των συνεπειών της εθιστικής συμπεριφοράς.
Λεπτομερείς οδηγίες	**Κύρια δραστηριότητα / Δημιουργία (20 λεπτά)** Χωρίστε τους μαθητές σε μικρές ομάδες (3–4 άτομα ανά ομάδα). Σε κάθε ομάδα δίνεται το ερώτημα προς συζήτηση: «Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος για τον Κάρλος να χειριστεί αυτή την κατάσταση;» α) Να κάνει ένα διάλειμμα από τα στοιχήματα και να μιλήσει σε κάποιον για το πώς τον επηρεάζει αυτό β) Να συνεχίσει να στοιχηματίζει και να προσπαθήσει να ελέγξει καλύτερα τα συναισθήματά του γ) Να στοιχηματίζει μόνο μικρά ποσά, ώστε οι εναλλαγές στη διάθεσή του να μην είναι τόσο έντονες Πρέπει να επιλέξουν μία απάντηση και να την αιτιολογήσουν σε μια μίνι-αφίσα ή σε ένα παιχνίδι ρόλων. Μπορούν να ξαναγράψουν την ιστορία του Κάρλος για να δείξουν μια πιο υγιή πορεία, ή να αναπαραστήσουν πώς ένας φίλος θα μπορούσε να στηρίξει τον Κάρλος. Ενθαρρύνετε τη δημιουργικότητα — χρησιμοποιήστε φυσαλίδες διαλόγου, emoji ή σύντομα σενάρια. Αυτό επιτρέπει την επεξεργασία των συναισθημάτων μέσω της αφήγησης και της ενεργητικής μάθησης. Προσφέρετε προαιρετικές μορφές, όπως το να σχεδιάσουν ένα σύντομο κόμικ, να γράψουν μια επιστολή με συμβουλές προς τον Κάρλος ή να ηχογραφήσουν ένα ηχητικό μήνυμα, ώστε να καλύψετε διαφορετικές μαθησιακές προτιμήσεις **Κοινή χρήση & Ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές (10-15 λεπτά)** Οι ομάδες παρουσιάζουν τις αφίσες ή τις παραστάσεις τους. Μετά από κάθε παρουσίαση, οι συμμαθητές χρησιμοποιούν ένα απλό πλαίσιο ανατροφοδότησης: • «Ένα πράγμα που μου άρεσε...» • «Ένα πράγμα που θα μπορούσε να βελτιωθεί...» • «Ένα πράγμα που θα μπορούσε να κάνει ο Κάρλος στη συνέχεια...»

	Αυτό καλλιεργεί την ενσυναίσθηση, ενισχύει τη μάθηση μέσω των παραδειγμάτων των συμμαθητών και ενθαρρύνει τον αναστοχαστικό διάλογο. **Αναστοχασμός & Ολοκλήρωση (5-10 λεπτά)** Ζητήστε από τους μαθητές να συμπληρώσουν ατομικά ένα «3-2-1» ερωτηματολόγιο: • 3 πράγματα που έκανε ή ένιωσε ο Κάρλος • 2 συνέπειες του τζόγου που ξεχώρισαν • 1 πράγμα που θα μπορούσαν να κάνουν αν ένας φίλος τους ένιωθε όπως ο Κάρλος Συλλέξτε τις απαντήσεις ανώνυμα. Επισημάνετε εν συντομία θέματα όπως το να ζητάς βοήθεια, να μιλάς σε ενήλικες που εμπιστεύεσαι ή να σταματάς την επικίνδυνη συμπεριφορά. Ολοκληρώστε ενισχύοντας το μήνυμα: «Είναι φυσιολογικό να νιώθεις άσχημα μετά από μια ήττα — αλλά όταν αυτό αρχίζει να βλάπτει τις σχέσεις σου ή την αυτοεκτίμησή σου, είναι ώρα να ζητήσεις βοήθεια».
Σύνδεσμος προς την εφαρμογή DigRight	Οι μαθητές μπορούν να εξερευνήσουν περισσότερες ιστορίες και στρατηγικές αντιμετώπισης στην εφαρμογή DigRight.
Συμβουλές για ένταξη/προσαρμογή	Χρησιμοποιήστε οπτικό υλικό, παιχνίδι ρόλων και απαντήσεις ανοιχτού τύπου για να καλύψετε τις διαφορετικές μαθησιακές ανάγκες. Επιτρέψτε τη γραπτή ή προφορική έκφραση για αναστοχασμό. Παρέχετε κόμικς με απλές λεζάντες για μαθητές που χρειάζονται οπτική υποστήριξη ή γλωσσική στήριξη.
Αξιολόγηση, εκτίμηση και αναστοχασμός	**Διαμορφωτική αξιολόγηση** Διαμορφωτική αξιολόγηση μέσω της παρατήρησης της συμμετοχής σε συζητήσεις και ομαδική εργασία. Χρησιμοποιήστε τα «3-2-1» exit tickets για να εκτιμήσετε την ατομική κατανόηση. **Ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές**

	Ενθαρρύνετε την ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές κατά τη διάρκεια της ανταλλαγής απόψεων, εστιάζοντας σε σχόλια που εκφράζουν σεβασμό και είναι εποικοδομητικά. Αξιολογήστε τη συναισθηματική ευαισθητοποίηση και την ικανότητα να προτείνουν στρατηγικές υποστήριξης.

Εργαλεία παρατήρησης (λίστα ελέγχου, κριτήρια αξιολόγησης)

Δημιουργήστε μια απλή λίστα ελέγχου παρατήρησης για να παρακολουθείτε:

- Συμμετοχή σε ομαδική συζήτηση
- Ικανότητα αναγνώρισης των συνεπειών του τζόγου
- Προσεκτική επιλογή στρατηγικών αντιμετώπισης
- Ενσυναίσθηση στις απαντήσεις και τα σχόλια

Παράδειγμα λίστας ελέγχου:

Όνομα μαθητή:			
Κριτήρια	**Ναι**	**Κάπως**	**Όχι ακόμα**
Προσδιορίστηκε η συναισθηματική επίδραση			
Προτάθηκε μια θετική στρατηγική αντιμετώπισης			
Συμμετείχε με σεβασμό στην ομαδική εργασία			

Κριτήρια αξιολόγησης (για ομαδική εργασία):

Ομάδα	Κριτήρια	Άριστο (3)	Ικανοποιητικό (2)	Χρειάζεται υποστήριξη (1)
	Σαφές μήνυμα για την αντιμετώπιση	✅	⚠️	❌
	Δημιουργική παρουσίαση	✅	⚠️	❌
	Ομαδική συνεργασία	✅	⚠️	❌

Ερωτήσεις για προβληματισμό για τους μαθητές	• «Πώς σε έκανε να νιώσεις αυτή η ιστορία;» • «Τι θα έλεγες στον Κάρλος αν ήταν φίλος σου;» • «Πότε πιστεύεις ότι κάποιος πρέπει να ζητήσει βοήθεια;» • «Τι παρατήρησες σχετικά με τον τρόπο που συνεργαστήκατε εσύ και η ομάδα σου;»
Πρότυπα αξιολόγησης από συμμαθητές/αυτοαξιολόγησης	Σύντομη λίστα ελέγχου: • Συμμετείχα στην ομαδική εργασία • Άκουσα τις ιδέες των άλλων • Βοήθησα στη δημιουργία μιας λύσης για τον Κάρλος • Μπορώ να εξηγήσω γιατί είναι σημαντικό να ζητάμε βοήθεια
Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό	Προσέξτε τις συναισθηματικές αντιδράσεις — ορισμένοι μαθητές μπορεί να ταυτιστούν προσωπικά με το θέμα. Ενθαρρύνετε τη δημιουργία ενός ασφαλούς και σεβαστού χώρου για την ανταλλαγή απόψεων. Να είστε έτοιμοι να παραπέμψετε τους μαθητές στους σχολικούς συμβούλους, εάν προκύψουν σοβαρότερα ζητήματα. Προβλέψτε τα διαφορετικά επίπεδα ωριμότητας και προσαρμόστε το βαθμό λεπτομέρειας με τον οποίο αναλύετε τους μηχανισμούς του τζόγου. Προσθέστε οδηγίες για την εξήγηση των μηχανισμών παιχνιδιών που μοιάζουν με τζόγο και των στοιχείων που αποσκοπούν στην πειθώ.

Σχέδιο μαθήματος 2	
Τίτλος	Όταν ένα «Skin» κοστίζει περισσότερο από ό,τι νομίζετε: Η ιστορία του Λίαμ
Ηλικιακή ομάδα	13–14 ετών
Διάρκεια	45-50 λεπτά
Μαθησιακός στόχος	Οι μαθητές θα εξερευνήσουν τις συναισθηματικές, κοινωνικές και ηθικές συνέπειες του εθισμού στις αγορές εντός παιχνιδιών μέσω της ιστορίας του Λίαμ. Θα αναστοχαστούν σχετικά με τη συμπεριφορά τους όσον αφορά τις δαπάνες, *θα αναλύσουν τον χειραγωγικό σχεδιασμό των παιχνιδιών* και θα συζητήσουν στρατηγικές για την προώθηση υγιών ψηφιακών συνηθειών και υπεύθυνης λήψης αποφάσεων.
Μαθησιακά αποτελέσματα	• Περιγραφή και εξήγηση των ενδείξεων εθιστικής καταναλωτικής συμπεριφοράς στα παιχνίδια • Να κατανοήσουν τις συναισθηματικές και οικονομικές επιπτώσεις στον εαυτό τους και στους άλλους • Να προτείνουν υπεύθυνες στρατηγικές για τις δαπάνες, την επικοινωνία και την υποστήριξη
Απαιτούμενα εργαλεία/υλικά	• Εκτυπωμένη ή προβαλλόμενη σειρά κόμικς: «Η ιστορία του Λίαμ: Ένα βήμα παραπέρα» (Ο εκπαιδευτικός θα επιλέξει μια εικόνα από την εφαρμογή DigRight που απεικονίζει το θέμα του μαθήματος.) • Θέματα για ομαδική συζήτηση • Χαρτί, μαρκαδόροι, αυτοκόλλητα σημειώματα • Προαιρετικά: λευκός πίνακας ή flipchart για συλλογική καταγραφή ιδεών
Λεπτομερείς οδηγίες	**Εισαγωγή (5 - 10 λεπτά)** Ξεκινήστε με την ερώτηση: *«Γιατί ορισμένα παιχνίδια μας κάνουν να θέλουμε τόσο πολύ να ξοδέψουμε χρήματα;»* Δείξτε ή περιγράψτε παραδείγματα παιχνιδιών που ενθαρρύνουν τις μικροσυναλλαγές (συστήματα Gacha, διακοσμητικά skins, κουτιά με λάφυρα, battle passes). Επισημάνετε τη συναισθηματική μεταβολή του Λίαμ από τον ενθουσιασμό στον πανικό ή την ενοχή.

	Καθορίστε από κοινού τον σημερινό στόχο: *«Θα διερευνήσουμε πώς οι αγορές εντός παιχνιδιού ξεφεύγουν από τον έλεγχο — και τι μπορούμε να κάνουμε για να το αποτρέψουμε.»* **Εξερεύνηση / Διερεύνηση (5 - 10 λεπτά)** Ζητήστε από τους μαθητές να σχηματίσουν ζευγάρια για να αναλύσουν τις ενέργειες του Λίαμ. Κατευθυντήριες ερωτήσεις: - «Τι ώθησε τον Λίαμ να συνεχίσει να ξοδεύει;» - «Ποιες είναι οι συνέπειες για τον Λίαμ και την οικογένειά του;» - **«Πώς θα μπορούσαν οι σχεδιαστές παιχνιδιών να είχαν πείσει τον Λίαμ να ξοδέψει περισσότερα χρήματα; Ποιοι μηχανισμοί ή ψυχολογικά τεχνάσματα χρησιμοποιήθηκαν;»** (Παράδειγμα: **FOMO**, αντικείμενα περιορισμένης διάρκειας, κύκλοι ανταμοιβής, κοινωνική σύγκριση, εντυπωσιακά κινούμενα γραφικά) Λίστα ζευγαριών: - Μία συναισθηματική επίδραση - Μία οικονομική/κοινωνική συνέπεια Ο εκπαιδευτικός συγκεντρώνει τις απαντήσεις στις ενότητες **«Τα συναισθήματα του Λίαμ»** και **«Συνέπειες για τους άλλους».**
Λεπτομερείς οδηγίες	**Κύρια δραστηριότητα / Δημιουργία (20 λεπτά)** Οι μαθητές σχηματίζουν ομάδες των 3–4 ατόμων. Αντί να επιλέξουν από προκαθορισμένες επιλογές, οι ομάδες **δημιουργούν από κοινού τη δική τους απάντηση στην ερώτηση:** **«Τι πρέπει να κάνει ο Λίαμ στη συνέχεια;»** Σχεδιάζουν: - Μια μίνι-αφίσα, - Μια συνέχεια του κόμικ, ή - Ένα σύντομο σκετς. Ενθαρρύνετε το συναισθηματικό βάθος, τον ρεαλισμό και τη σαφή συλλογιστική. Προτείνετε να συμπεριλάβουν φυσαλίδες σκέψης, εσωτερικούς μονολόγους ή αναπαραστάσεις της πίεσης που ασκεί η μηχανική του παιχνιδιού.

	Προσθέστε μια προαιρετική κονστρουκτιβιστική επέκταση: **«Αν ο μικρότερος ξάδελφος του Λίαμ ζητήσει συμβουλή, τι θα πρέπει να του πει;»** Οι ομάδες ενσωματώνουν τη συμβουλή στο προϊόν τους. **Κοινή χρήση και ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές (10-15 λεπτά)** Κάθε ομάδα παρουσιάζει τη δουλειά της. Οι συμμαθητές προσφέρουν ανατροφοδότηση χρησιμοποιώντας: - **Ένα πράγμα που μου άρεσε...** - **Ένα πράγμα που πρέπει να βελτιωθεί...** - **Μια χρήσιμη ιδέα που θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει ο Λίαμ...** - **Μια νέα ιδέα που έμαθα από αυτή την ομάδα ήταν...** Αυτό ενισχύει την αναστοχαστική και συνεργατική σκέψη. **Αναστοχασμός & Κλείσιμο (5-10 λεπτά)** Οι μαθητές συμπληρώνουν ένα **ερωτηματολόγιο 3–2–1**: ● 3 πράγματα που ένιωσε ή έκανε ο Λίαμ ● 2 συνέπειες των πράξεών του ● 1 πράγμα που θα του συμβούλευαν προσωπικά Ενίσχυση του βασικού μηνύματος: *«Είναι εύκολο να χάσεις τον έλεγχο των δαπανών σου — αλλά το να το κρύβεις δεν βελτιώνει την κατάσταση. Το να ζητάς βοήθεια είναι ένδειξη δύναμης.»*
Σύνδεσμος προς την εφαρμογή DigRight	Οι μαθητές μπορούν να εξερευνήσουν ιστορίες, προκλήσεις και εργαλεία ψηφιακής ευεξίας στην εφαρμογή DigRight.
Συμβουλές για ένταξη/προσαρμογή	Χρησιμοποιήστε οπτικό υλικό και ομαδικές δραστηριότητες για να υποστηρίξετε τους μαθητές που μαθαίνουν τη γλώσσα και όσους αντιμετωπίζουν συναισθηματικές δυσκολίες. Αναθέστε ρόλους σε μαθητές που διστάζουν (συγγραφέας, καλλιτέχνης, παρατηρητής). Επιτρέψτε απαντήσεις με σχέδια ή προφορικά.
Αξιολόγηση, εκτίμηση και αναστοχασμός	Παρατήρηση της συνεργασίας και της κριτικής σκέψης κατά τη διάρκεια των συζητήσεων. Ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές με έμφαση στην ενσυναίσθηση και τη λογική.

	Ερωτηματολόγια εξόδου για την αξιολόγηση της ατομικής κατανόησης.

Εργαλεία παρατήρησης (λίστα ελέγχου, κριτήρια αξιολόγησης)

Λίστα ελέγχου παρατήρησης:

- Συμμετοχή στις συζητήσεις
- Ικανότητα αναγνώρισης των συναισθηματικών και οικονομικών συνεπειών
- Κατανόηση της χειραγώγησης του σχεδιασμού του παιχνιδιού
- Ποιότητα των προτεινόμενων στρατηγικών

Κριτήρια αξιολόγησης

Ομάδα	**Κριτήρια**	**Άριστο (3)**	**Ικανοποιητική (2)**	**Χρειάζεται υποστήριξη (1)**
	Συνάφεια και ενσυναίσθηση	✅	⚠️	❌
	Δημιουργική παρουσίαση	✅	⚠️	❌
	Ομαδική συνεργασία	✅	⚠️	❌

Ερωτήσεις για προβληματισμό για τους μαθητές	• Τι νομίζεις ότι θα έπρεπε να είχε κάνει διαφορετικά ο Λίαμ; • Πώς θα αισθανόσασταν αν ήσασταν στη θέση του; • Πότε πρέπει κάποιος να ζητήσει βοήθεια; • Τι συμβουλή θα έπρεπε να δώσει ο Λίαμ σε κάποιον νεότερο που βρίσκεται στην ίδια κατάσταση;
Πρότυπα αξιολόγησης από συμμαθητές/αυτοαξιολόγησης	Σύντομη λίστα ελέγχου: • «Ένα πράγμα που η ομάδα μου με βοήθησε να καταλάβω ήταν...» • «Μια νέα στρατηγική για υπεύθυνο παιχνίδι που έμαθα σήμερα...» • «Μια ιδέα που πρότεινα και βοήθησε την ομάδα μου ήταν...»

Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό	Να είστε προσεκτικοί για μαθητές που ενδέχεται να ταυτιστούν προσωπικά με το θέμα ή να εκφράσουν προβλήματα σχετικά με τις δαπάνες τους. Προσφέρετε τους καθησύχαση και προτείνετε τη στήριξη του σχολικού συμβούλου, αν χρειαστεί. Διατηρήστε έναν τόνο που να δείχνει κατανόηση και όχι κριτική.

Σχέδιο Μαθήματος 3	
Τίτλος	Κατανόηση των ψηφιακών δαπανών και της ειλικρίνειας
Ηλικιακή ομάδα	12-14 ετών
Διάρκεια	45-50 λεπτά
Μαθησιακός στόχος	Οι μαθητές θα διερευνήσουν τους λόγους που οδηγούν στην ανειλικρίνεια σε σχέση με τις ψηφιακές δαπάνες και το δανεισμό χρημάτων για διαδικτυακές αγορές. Θα κατανοήσουν τις συναισθηματικές και κοινωνικές συνέπειες αυτών των συμπεριφορών και θα αναπτύξουν στρατηγικές για την προώθηση της ειλικρίνειας και των υπεύθυνων οικονομικών συνηθειών στο ψηφιακό περιβάλλον.
Μαθησιακά αποτελέσματα	• Να εντοπίζουν τους συνήθεις λόγους για τους οποίους οι νέοι ψεύδονται σχετικά με τις ψηφιακές δαπάνες ή δανείζονται χρήματα κρυφά. • Να αναγνωρίσουν τις συναισθηματικές και κοινωνικές επιπτώσεις της ανειλικρίνειας όσον αφορά τις ψηφιακές αγορές· • Δημιουργία προσωπικών ή ομαδικών στρατηγικών για την ενθάρρυνση της ειλικρινής επικοινωνίας και των υπεύθυνων δαπανών.
Απαιτούμενα εργαλεία/υλικά	• Προβολέας ή οθόνη για βίντεο· • Σενάρια από την εφαρμογή DigRight, τον ιστότοπο ή το EduKit· • Φύλλο εργασίας για αναστοχασμό· • Στυλό/μολύβια • Χαρτί διαγράμματος ή λευκός πίνακας· • Αυτοκόλλητα σημειώματα ή καρτέλες.
Λεπτομερείς οδηγίες	**Εισαγωγή (5 - 10 λεπτά)** Ξεκινήστε ζητώντας από τους μαθητές να σκεφτούν περιπτώσεις όπου κάποιος που γνωρίζουν μπορεί να έχει κρύψει δαπάνες ή να έχει δανειστεί χρήματα χωρίς να πει την αλήθεια. Δείξτε το κόμικ από την εφαρμογή ή τον

	ιστότοπο DigRight που απεικονίζει έναν νεαρό που λέει ψέματα σχετικά με τις ψηφιακές αγορές του. Προσελκύστε το ενδιαφέρον των μαθητών ρωτώντας: - «Γιατί μπορεί κάποιος να πει ψέματα για το πόσα ξοδεύει στο διαδίκτυο;» και - «Ποια συναισθήματα μπορεί να οδηγήσουν στο να δανειστεί κανείς χρήματα κρυφά;» Αυτό βοηθά στην ενεργοποίηση των προηγούμενων γνώσεων και δημιουργεί ένα ασφαλές περιβάλλον για ανοιχτή συζήτηση. **Εξερεύνηση / Διερεύνηση (5 - 10 λεπτά)** Σε μικρές ομάδες, οι μαθητές κάνουν ανταλλαγή ιδεών σχετικά με τους λόγους για τους οποίους κάποιος μπορεί να κρύψει ή να πει ψέματα για τις ψηφιακές δαπάνες του. Καθοδηγήστε τους να εξετάσουν παράγοντες όπως η πίεση από τους συνομηλίκους, ο φόβος της τιμωρίας ή ο εθισμός. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να συζητήσουν τις πιθανές συνέπειες της ανειλικρίνειας, συμπεριλαμβανομένης της απώλειας εμπιστοσύνης και των οικονομικών προβλημάτων. Οι ομάδες μοιράζονται τις ιδέες τους, βοηθώντας την τάξη να διαμορφώσει μια κοινή κατανόηση της πολυπλοκότητας του ζητήματος. Ερωτήσεις που πρέπει να τεθούν κατά την ανταλλαγή ιδεών: - Ποια χαρακτηριστικά σχεδιασμού των παιχνιδιών/εφαρμογών μπορεί να καθιστούν πιο δύσκολη την ειλικρίνεια; - Πιστεύετε ότι τα παιχνίδια έχουν σχεδιαστεί για να παρασύρουν τους ανθρώπους να ξοδέψουν χρήματα; Πώς; - Είναι ηθικά σωστό να κερδοσκοπεί κανείς από τον εθισμό;
Λεπτομερείς οδηγίες	**Κύρια εργασία / Δημιουργία (20 λεπτά)** Οι μαθητές εργάζονται ατομικά ή σε ζευγάρια για να δημιουργήσουν ένα σύντομο παιχνίδι ρόλων ή σκετς που να απεικονίζει μια κατάσταση που περιλαμβάνει ανειλικρίνεια στις ψηφιακές δαπάνες και πώς αυτή μπορεί να επιλυθεί μέσω ειλικρινούς επικοινωνίας. Ενθαρρύνετέ τους να παρουσιάσουν τόσο το πρόβλημα όσο και μια θετική λύση. Εναλλακτικά, οι μαθητές μπορούν να δημιουργήσουν αφίσες ή ψηφιακά μηνύματα που προωθούν την ειλικρίνεια

	και τις υπεύθυνες ψηφιακές δαπάνες, συμπεριλαμβανομένων συμβουλών για το πώς να ζητήσουν βοήθεια ή να διαχειριστούν τις παρορμήσεις τους. **Κοινή χρήση & Ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές (10-15 λεπτά)** Οι μαθητές παρουσιάζουν τα θεατρικά τους σκετς ή τις αφίσες τους στην τάξη. Μετά από κάθε παρουσίαση, οι συμμαθητές δίνουν ανατροφοδότηση χρησιμοποιώντας ερωτήσεις όπως: - «Ποιο ήταν το κύριο μήνυμα;» - «Πόσο ρεαλιστική φαινόταν η λύση;» και - «Τι συμβουλή θα προσθέτατε;» Αυτή η αλληλεπίδραση μεταξύ συμμαθητών εμβαθύνει την κατανόηση και αναπτύσσει τις επικοινωνιακές δεξιότητες. **Ανασκόπηση & Ολοκλήρωση (5-10 λεπτά)** Ζητήστε από τους μαθητές να συμπληρώσουν ένα ημερολόγιο αναστοχασμού ή ένα «3-2-1» exit ticket: - 3 πράγματα που έμαθαν σχετικά με την ειλικρίνεια και τις ψηφιακές δαπάνες, - 2 προκλήσεις που ενδέχεται να αντιμετωπίσουν στην προσπάθειά τους να είναι ειλικρινείς, και - 1 δράση που θα αναλάβουν για να βελτιώσουν τις δικές τους καταναλωτικές συνήθειες. Προαιρετικά, οργανώστε μια σύντομη ομαδική συζήτηση, τονίζοντας ότι η ειλικρίνεια χτίζει εμπιστοσύνη και βοηθά στην πρόληψη οικονομικών και συναισθηματικών προβλημάτων.
Σύνδεση με την εφαρμογή DigRight	Χρησιμοποιήστε τις ενότητες της εφαρμογής DigRight που εστιάζουν στη λήψη ψηφιακών αποφάσεων και στην οικονομική ευθύνη για να ενισχύσετε τα μαθήματα σχετικά με την ειλικρίνεια και τη διαχείριση των χρημάτων. Χρησιμοποιήστε τις εικονογραφήσεις των κόμικς.
Συμβουλές για την ένταξη/προσαρμογή	Παρέχετε σενάρια για παιχνίδια ρόλων ή εισαγωγικές φράσεις για μαθητές που χρειάζονται υποστήριξη σε γλωσσικές ή κοινωνικές δεξιότητες. Χρησιμοποιήστε οπτικά βοηθήματα και επιτρέψτε εναλλακτικές μορφές παρουσίασης, τις οποίες μπορείτε να βρείτε στην εφαρμογή DigRight, στον

	ιστότοπο και στο EduKit. Ενθαρρύνετε την αλληλοϋποστήριξη και την εργασία σε μικρές ομάδες για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης.
Αξιολόγηση, εκτίμηση και αναστοχασμός	**Διαμορφωτική αξιολόγηση** Διαμορφωτική αξιολόγηση μέσω της παρατήρησης των ομαδικών συζητήσεων και της συμμετοχής στα παιχνίδια ρόλων. **Αυτοαξιολόγηση** Αυτοαξιολόγηση μέσω ημερολογίων αναστοχασμού ή ερωτηματολογίων εξόδου. Η ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές αξιολογεί την κατανόηση και την επικοινωνία. Οι σημειώσεις του εκπαιδευτικού καταγράφουν τη συμμετοχή και την κατανόηση

Εργαλεία παρατήρησης (λίστα ελέγχου, κριτήρια αξιολόγησης)

Κριτήρια αξιολόγησης

Κριτήρια	**Άριστο (3)**	**Ικανοποιητικό (2)**	**Χρειάζεται υποστήριξη (1)**
Κατανόηση της ειλικρίνειας και των συνεπειών	Δείχνει βαθιά και σαφή κατανόηση της ειλικρίνειας· εξηγεί διεξοδικά τις συνέπειες και τον αντίκτυπό τους στον εαυτό και στους άλλους.	Δείχνει σαφή κατανόηση· εξηγεί τις συνέπειες με κάποια λεπτομέρεια.	Δείχνει μερική κατανόηση· η εξήγηση των συνεπειών είναι περιορισμένη ή ασαφής.
Δημιουργικότητα και ρεαλισμός σε παιχνίδια ρόλων ή αφίσες	Ιδιαίτερα δημιουργικές ιδέες· τα σενάρια/οι αφίσες είναι ρεαλιστικά και συνδέονται στενά με καταστάσεις της πραγματικής ζωής.	Δημιουργικές και ως επί το πλείστον ρεαλιστικές· καλή σύνδεση με πραγματικά πλαίσια.	Κάποια δημιουργικότητα, αλλά περιορισμένος ρεαλισμός· οι ιδέες μπορεί να είναι βασικές ή ασυνεπείς.
Συνεργασία και επικοινωνία με σεβασμό	Συνεργάζεται σταθερά καλά με τους συμμαθητές του· επικοινωνεί με σεβασμό και συμβάλλει θετικά.	Συνήθως συνεργάσιμος· επικοινωνεί με σεβασμό τις περισσότερες φορές.	Μερικές φορές συνεργάζεται· η επικοινωνία μπορεί να είναι ασυνεπής.

Ποιότητα της ανατροφοδότησης από τους συναδέλφους	Η ανατροφοδότηση είναι συγκεκριμένη, προσεκτική και εποικοδομητική· πάντα με σεβασμό.	Η ανατροφοδότηση είναι γενικά σαφής και εποικοδομητική· είναι σεβαστή.	Η ανατροφοδότηση είναι ασαφής ή μόνο εν μέρει χρήσιμη· ενδέχεται να στερείται σαφήνειας.

Λίστα ελέγχου παρατήρησης:

Όνομα μαθητή:					
Τομέας δεξιοτήτων	**Παρατηρούμενες συμπεριφορές**	**Ναι**	**Μερικές φορές**	**Όχι**	**Σχόλια**
Συμμετοχή	Συμμετέχει ενεργά στη δραστηριότητα· ακολουθεί τις οδηγίες· συμβάλλει στην εκτέλεση των εργασιών.				
Ενσυναίσθηση	Δείχνει ενδιαφέρον για τα συναισθήματα των άλλων· ακούει τους συμμαθητές του· λαμβάνει υπόψη διαφορετικές οπτικές γωνίες.				
Επικοινωνία με σεβασμό	Μιλάει ευγενικά· περιμένει τη σειρά του· αποφεύγει να διακόπτει· χρησιμοποιεί θετική γλώσσα.				
Συνεργασία	Εργάζεται συνεργατικά· βοηθά τους συμμαθητές του· μοιράζεται τις ευθύνες δίκαια.				
Επίλυση προβλημάτων	Δοκιμάζει διαφορετικές στρατηγικές· παραμένει ψύχραιμος· βοηθά στην επίλυση των				

	προκλήσεων της ομάδας.				
Συνειδητοποίηση των συνεπειών	Μπορεί να εξηγήσει ή να αναγνωρίσει τις συνέπειες των ενεργειών του κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων.				

Ερωτήσεις για προβληματισμό των μαθητών	• Γιατί είναι σημαντική η ειλικρίνεια όσον αφορά τις ψηφιακές δαπάνες; • Τι κάνει δύσκολο να είμαστε ειλικρινείς όσον αφορά τα χρήματα; • Πώς μπορείς να υποστηρίξεις φίλους που ενδεχομένως αντιμετωπίζουν προβλήματα με τις ψηφιακές δαπάνες; • Πώς μπορείτε να αναγνωρίσετε ένα παιχνίδι, μια εφαρμογή ή έναν ιστότοπο που προσπαθεί να σας παρασύρει να ξοδέψετε χρήματα; • Η εμμονή με το να βγάζεις χρήματα αποτελεί μια διαδικασία αποανθρωποποίησης; (για προχωρημένους μαθητές)
Πρότυπα αξιολόγησης από ομοτίμους/αυτοαξιολόγησης	Παράδειγμα λίστας ελέγχου: • Μοιράστηκα τις ιδέες μου με σαφήνεια. • Άκουσα προσεκτικά τους άλλους. • Έδωσα χρήσιμη ανατροφοδότηση. • Έμαθα κάτι νέο σχετικά με την ειλικρίνεια.
Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό	Προσέξτε για σημάδια δυσφορίας ή άρνησης όταν συζητάτε για την ανειλικρίνεια. Ενθαρρύνετε την ειλικρίνεια, αλλά σεβαστείτε τα όρια. Να είστε προσεκτικοί με τους μαθητές που ενδέχεται να έχουν προσωπική εμπειρία με οικονομικό άγχος ή προβλήματα ψηφιακών δαπανών και παρέχετε διακριτική υποστήριξη ή παραπομπές, όπως απαιτείται.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι – ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΝΑΛΟΓΙΣΜΟΥ: ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΔΑΠΑΝΕΣ ΚΑΙ ΕΙΛΙΚΡΙΝΕΙΑ

Όνομα: _____ **Ημερομηνία:** _____

1. Τι έμαθα σήμερα για τις ψηφιακές δαπάνες και την ειλικρίνεια;

(Γράψτε 2–3 προτάσεις εξηγώντας τα βασικά συμπεράσματα που αποκόμισατε από το σημερινό μάθημα.)

_____

_____

_____

2. Γιατί μπορεί κάποιος να πει ψέματα σχετικά με τις δαπάνες ή το δανεισμό χρημάτων στο διαδίκτυο;

(Αναφέρετε 2–3 πιθανούς λόγους με δικά σας λόγια.)

- _____
- _____
- _____

3. Πώς επηρεάζει η ανειλικρίνεια σχετικά με τις δαπάνες τις σχέσεις (με την οικογένεια, τους φίλους);

(Εξηγήστε πώς μπορεί να αισθάνονται ή να επηρεάζονται οι άλλοι.)

_____

_____

4. Τι μπορώ να κάνω αν νιώσω την παρόρμηση να κρύψω τις δαπάνες μου ή να δανειστώ κρυφά;

(Γράψτε 1–2 θετικές στρατηγικές ή ενέργειες που θα μπορούσατε να ακολουθήσετε.)

_____

_____

5. 3-2-1 Ανασκόπηση πριν την έξοδο

- ✅ **3 πράγματα που έμαθα σήμερα:**
  1. _____
  2. _____
  3. _____

- ❓ **2 ερωτήσεις που εξακολουθώ να έχω:**

  1. _____

  2. _____

- 💡 **1 πράγμα που θα κάνω διαφορετικά από εδώ και στο εξής:**

  1. _____

Σχέδιο μαθήματος 4	
Τίτλος	Μόνο άλλη μια περιστροφή - Διαδικτυακά παιχνίδια στοιχημάτων: Μαθαίνοντας από την ιστορία του Νώε
Ηλικιακή ομάδα	16 - 18 ετών
Διάρκεια	45-50 λεπτά
Μαθησιακός στόχος	Οι μαθητές θα εξετάσουν κριτικά τον τρόπο με τον οποίο τα διαδικτυακά παιχνίδια τύπου στοιχημάτων χρησιμοποιούν πειστικό σχεδιασμό για να επηρεάσουν τα συναισθήματα και τις αποφάσεις των χρηστών. Θα διερευνήσουν πώς η ατομική συμπεριφορά αλληλεπιδρά με ευρύτερα συστήματα, όπως τα μοντέλα μονοετοχισμού, ο σχεδιασμός πλατφορμών και οι ρυθμιστικές συζητήσεις, και θα αναπτύξουν από κοινού στρατηγικές και ερωτήματα για πιο υγιή ψηφιακή συμμετοχή και κοινωνική υπεράσπιση.
Μαθησιακά αποτελέσματα	• Ανάλυση του τρόπου με τον οποίο οι στρατηγικές πειστικού σχεδιασμού (π.χ. κυκλοί μεταβλητών ανταμοιβών, «παρά λίγο» αποτυχίες, κουτιά με λάφυρα) επηρεάζουν τη συμπεριφορά των παικτών, τη λήψη αποφάσεων και την ανάληψη κινδύνων • Αξιολόγηση του τρόπου με τον οποίο οι ατομικές επιλογές αλληλεπιδρούν με συστημικούς παράγοντες, όπως η μονοετίμηση, τα κίνητρα του κλάδου και οι κανονισμοί για τα ψηφιακά τυχερά παιχνίδια • Να προβληματιστούν κριτικά σχετικά με τις ευρύτερες κοινωνικές και ηθικές επιπτώσεις των μηχανισμών τύπου τυχερών παιχνιδιών στα παιχνίδια (π.χ. έκθεση των νέων, νομοθεσία, εταιρική ευθύνη) • Να συν-δημιουργήσουν στρατηγικές ή προτάσεις που να αντιμετωπίζουν τόσο την ατομική ευημερία όσο και τη συστημική αλλαγή
Απαιτούμενα εργαλεία/υλικά	• Εκτυπωμένη ή προβαλλόμενη σειρά κόμικς: «Just One More Spin» • Παραδείγματα μηχανισμών παιχνιδιού που αποσκοπούν στην πειθώ (στιγμιότυπα από «loot boxes», αναδυόμενα παράθυρα εντός εφαρμογών) • Εκτυπωμένες ερωτήσεις για συζήτηση • Στυλό, αυτοκόλλητα σημειώματα, χαρτί A4

	• Προαιρετικά: άρθρο σχετικά με τη ρύθμιση των «loot boxes» • Λευκός πίνακας ή flipchart
Λεπτομερείς οδηγίες	**Εισαγωγή (5 - 7 λεπτά)** Ξεκινήστε με μια σύντομη ερώτηση ή δημοσκόπηση: «Πόσοι από εσάς έχετε παίξει κάποιο παιχνίδι με νομίσματα, περιστροφές ή «μυστικές» ανταμοιβές;» Προβάλετε το κόμικ «Just One More Spin». Ρωτήστε: - «Τι συμβαίνει στον Νόα σε κάθε πλαίσιο; Πώς αλλάζει η διάθεσή του ή η συμπεριφορά του;» Προτρέψτε τους μαθητές να βασιστούν στις προσωπικές τους εμπειρίες. Ρωτήστε τους μαθητές: - *«Τι θέλετε να καταλάβετε σχετικά με αυτό το θέμα μέχρι το τέλος του μαθήματος;»* - *«Ποιες ερωτήσεις έχετε ήδη σχετικά με αυτού του είδους τα παιχνίδια;»* Ο εκπαιδευτικός συγκεντρώνει τις ερωτήσεις των μαθητών στον πίνακα και τις ενσωματώνει στους μαθησιακούς στόχους της ενότητας. *Σκοπός: ενισχύει τη συμμετοχή των μαθητών· πλαισιώνει τη συνεδρία ως μια από κοινού δομημένη διερεύνηση και όχι ως περιεχόμενο που παραδίδεται από τον εκπαιδευτικό.*
Λεπτομερείς οδηγίες	**Εξερεύνηση / Διερεύνηση (5 - 10 λεπτά)** Σε μικρές ομάδες, οι μαθητές διερευνούν βαθύτερα αναλυτικά ερωτήματα: **Πειστικός σχεδιασμός**: *Ποιοι μηχανισμοί παιχνιδιού στο κόμικ έχουν σχεδιαστεί σκόπιμα για να διατηρούν το ενδιαφέρον των παικτών; Πώς επηρεάζουν τα συναισθήματα ή τη σκέψη;* **Δομικές/συστημικές επιρροές**: *Πώς επωφελούνται οι εταιρείες από αυτούς τους μηχανισμούς; Γιατί ορισμένες κυβερνήσεις ενδέχεται να εξετάσουν το ενδεχόμενο ρύθμισης των «loot boxes»;* **Ατομικό έναντι συστημικού**: *Πού τελειώνει η προσωπική επιλογή και πού αρχίζει η χειραγώγηση μέσω του σχεδιασμού;* Οι ομάδες συνοψίζουν τα βασικά σημεία για να τα μοιραστούν με την τάξη.

	Κύρια εργασία / Δημιουργία (20 λεπτά) Οι μαθητές επιλέγουν από εργασίες έρευνας υψηλού επιπέδου **που εστιάζουν στη διαδικασία** (αντί για εκείνες που εστιάζουν στο προϊόν): **Επιλογή Α — Μικρή συζήτηση για την πολιτική** Μικρή συζήτηση: *«Πρέπει τα loot boxes και οι μηχανισμοί τύπου τυχερών παιχνιδιών να ρυθμίζονται όπως τα πραγματικά τυχερά παιχνίδια;»* Οι ομάδες προετοιμάζουν σύντομα επιχειρήματα ή προτάσεις πολιτικής. **Επιλογή Β — Πρόκληση κριτικού σχεδιασμού** Οι μαθητές επανασχεδιάζουν ένα χαρακτηριστικό του παιχνιδιού του Noah για να μειώσουν τον κίνδυνο (π.χ. αφαίρεση της κινούμενης εικόνας «near-miss», προσθήκη ορίων δαπανών, αλλαγή του χρονισμού των ανταμοιβών). Αιτιολογούν τον τρόπο με τον οποίο η αλλαγή προστατεύει τους παίκτες. **Επιλογή Γ — Διάλογος διερεύνησης / Σχέδιο podcast** Οι μαθητές συντάσσουν 5 ερωτήσεις που θα έθεταν σε έναν προγραμματιστή παιχνιδιών / ρυθμιστική αρχή / ψυχολόγο / έφηβο παίκτη και, στη συνέχεια, εξηγούν γιατί κάθε ερώτηση είναι σημαντική. **Επιλογή Δ — Χάρτης συστημάτων** Οι ομάδες χαρτογραφούν τις συνδέσεις μεταξύ παικτών, εταιρειών παιχνιδιών, διαφημιστών, επιρροών του « » και ρυθμιστικών αρχών. Προσδιορίζουν πού είναι δυνατή η αλλαγή.
Λεπτομερείς οδηγίες	**Ανταλλαγή απόψεων και ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές (10 - 15 λεπτά)** Κάθε ομάδα μοιράζεται εν συντομία τα ευρήματά της. Η ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές βασίζεται **στον διαλογικό προβληματισμό** και όχι σε απλά σχόλια του τύπου «μου αρέσει/πρέπει να βελτιωθεί»: - *«Η ανάλυσή σας με βοήθησε να ξανασκεφτώ...»* - *«Ένα ερώτημα που μου έθεσε η δουλειά σου είναι...»* - *«Η οπτική σου αμφισβήτησε τις παραδοχές μου σχετικά με...»* Αυτό μετατοπίζει την εστίαση από την αξιολόγηση προς την κοινή διανοητική εξερεύνηση. **Αναστοχασμός & Ολοκλήρωση (5 - 10 λεπτά)**

	Οι μαθητές συμπληρώνουν μια **ερώτηση αναστοχασμού υψηλότερης τάξης** (επιλέξτε μία): - *«Ένα ερώτημα που θα έθετα σε έναν δημιουργό παιχνιδιών σχετικά με τις σχεδιαστικές του επιλογές είναι...»* - *«Πώς θα μπορούσαν οι αλλαγές στο σχεδιασμό των παιχνιδιών να μειώσουν την επιβλαβή ενασχόληση;»* - *«Ποιες ευθύνες θα πρέπει να έχουν οι παίκτες, οι εταιρείες και οι κυβερνήσεις;»* - *«Πού πιστεύετε ότι πρέπει να βρίσκεται το όριο μεταξύ διασκεδαστικού παιχνιδιού και χειραγώγησης;»* Αυτά ξεπερνούν την απλή ανάκληση → κριτική και ηθική σκέψη.
Σύνδεσμος προς την εφαρμογή DigRight	Οι μαθητές μπορούν να εξερευνήσουν εκτενείς ιστορίες, εργαλεία ψηφιακής ευημερίας και προκλήσεις λήψης αποφάσεων στην εφαρμογή DigRight.
Συμβουλές για την ένταξη/προσαρμογή	- Παρέχετε οπτικά παραδείγματα πειστικού σχεδιασμού - Προσφέρετε πολλαπλούς τρόπους συμμετοχής (συζήτηση, χαρτογράφηση, ερωτήσεις) - Αναγνωρίστε την πολιτισμική ποικιλομορφία στις συνήθειες παιχνιδιού - Παρέχετε επιλογές εξαίρεσης για ευαίσθητους μαθητές - Υποστηρίξτε το προχωρημένο λεξιλόγιο με σαφή παραδείγματα
Αξιολόγηση, εκτίμηση και αναστοχασμός	- Διαμορφωτική αξιολόγηση μέσω της συμμετοχής και της έρευνας - Παρατήρηση της αναλυτικής σκέψης - Ανασκόπηση των αναστοχασμών στο τέλος - Διάλογος μεταξύ συμμαθητών ως στοιχείο διαμορφωτικής αξιολόγησης
Εργαλεία παρατήρησης (λίστα ελέγχου, κριτήρια αξιολόγησης)	

Λίστα ελέγχου παρατήρησης:

Όνομα μαθητή:			
Κριτήρια	**Ναι**	**Κάπως**	**Όχι ακόμα**
Προσδιορίστηκαν οι συναισθηματικές και συμπεριφορικές επιπτώσεις			
Αναλυμένα χαρακτηριστικά πειστικού σχεδιασμού			
Αξιολογήθηκαν οι δομικές/συστημικές επιρροές			
Προτάθηκαν προσεκτικά μελετημένες στρατηγικές ή ερωτήσεις			
Συμμετοχή με σεβασμό και εποικοδομητικό πνεύμα στην ομαδική εργασία			

Κριτήρια αξιολόγησης (για ομαδική εργασία):

Ομάδα	**Κριτήρια**	**Άριστα (3)**	**Ικανοποιητικό (2)**	**Χρειάζεται υποστήριξη (1)**
	Σαφές μήνυμα σχετικά με την αντιμετώπιση / την πολιτική / την αλλαγή σχεδιασμού	✅	⚠️	❌
	Δημιουργική παρουσίαση (επιμελείς συνδέσεις)	✅	⚠️	❌
	Ομαδική συνεργασία και διαλογική συλλογιστική	✅	⚠️	❌

Ερωτήσεις για προβληματισμό των μαθητών	• Πώς επηρεάζουν οι πολιτισμικοί ή οι κοινωνικοοικονομικοί παράγοντες τις εμπειρίες από τα παιχνίδια;

	• Πώς θα μπορούσαν οι αλλαγές στην πολιτική ή στο σχεδιασμό να μειώσουν τον κίνδυνο και ποια αλλαγή στο σχεδιασμό ή στην πολιτική θα βοηθούσε περισσότερο τον Νόα; • Ποιες ηθικές ευθύνες θα έπρεπε να έχουν οι εταιρείες παιχνιδιών;
Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό	• **Αποφύγετε να υπονοείτε προσωπική ευθύνη.** Τονίστε ότι η καταναγκαστική ενασχόληση είναι αποτέλεσμα *ισχυρών, ειδικά σχεδιασμένων συστημάτων* και όχι αδύναμου αυτοελέγχου. • **Ενθαρρύνετε τη συστημική σκέψη.** Βοηθήστε τους μαθητές να κατανοήσουν πώς ο σχεδιασμός, τα μοντέλα κέρδους και η ρύθμιση αλληλεπιδρούν με την ατομική συμπεριφορά. • **Λάβετε υπόψη τις συναισθηματικές συνδέσεις.** Ορισμένοι μαθητές ενδέχεται να έχουν οικογενειακές ή προσωπικές εμπειρίες που σχετίζονται με τον τζόγο ή οικονομικές δυσκολίες. • **Προωθήστε την έρευνα με πρωτοβουλία των μαθητών.** Επικυρώστε και ενσωματώστε τις ερωτήσεις τους· επιτρέψτε στην τάξη να καθορίσει την κατεύθυνση της συζήτησης. • **Χρησιμοποιήστε παραδείγματα από τον πραγματικό κόσμο.** Χορηγίες από influencers, ζωντανές μεταδόσεις τυχερών παιχνιδιών στο Twitch, αγωγές εταιρειών παιχνιδιών και παγκόσμιες ρυθμίσεις για τα loot boxes. • **Προωθήστε τον σεβασμό στον διάλογο κατά τη διάρκεια των συζητήσεων.** Επισημάνετε την πολυπλοκότητα — υπάρχουν ηθικές, οικονομικές και ψυχολογικές πτυχές. • **Προτείνετε επιπλέον κατευθύνσεις.** Για μαθητές με υψηλές επιδόσεις: σύνταξη πολιτικών, έρευνα σχετικά με τη ρύθμιση των τυχερών παιχνιδιών, πειστική κριτική σχεδιασμού, προτάσεις ηθικού σχεδιασμού

Σχέδιο Μαθήματος 5	
Τίτλος	Ο Λούκας και το FIFA Ultimate Team. Σπάζοντας τον κύκλο.
Ηλικιακή ομάδα	14-16 ετών
Διάρκεια	50 λεπτά
Μαθησιακός στόχος	Οι μαθητές θα κατανοήσουν πώς οι μικροσυναλλαγές και οι μηχανισμοί των «loot boxes» σε παιχνίδια όπως το FIFA Ultimate Team μπορούν να δημιουργήσουν μοτίβα εθισμού παρόμοια με αυτά του τζόγου. Θα εντοπίσουν στοιχεία σχεδιασμού που αποσκοπούν στη χειραγώγηση, θα αναγνωρίσουν τα πρώιμα σημάδια εθισμού στις ψηφιακές δαπάνες και θα αναπτύξουν προσωπικές στρατηγικές για να αντισταθούν σε αυτούς τους κινδύνους. Συνδέοντας την εμπειρία του Λούκας με τη δική τους ψηφιακή ζωή, οι μαθητές θα αποκτήσουν τη δυνατότητα να κάνουν πιο υγιείς επιλογές στον κόσμο των παιχνιδιών.
Μαθησιακά Αποτελέσματα	• Οι μαθητές εντοπίζουν τουλάχιστον τρία χαρακτηριστικά των μικροσυναλλαγών που έχουν ως στόχο τη χειραγώγηση. • Οι μαθητές εξηγούν πώς αυτά τα χαρακτηριστικά εκμεταλλεύονται γνωστικά σφάλματα (ψευδαίσθηση ελέγχου, φαινόμενο «σχεδόν νίκης»). • Οι μαθητές προτείνουν δύο προσωπικές στρατηγικές για την αποφυγή επιβλαβών προτύπων δαπανών στα παιχνίδια.
Απαιτούμενα εργαλεία/υλικά	• Έξυπνος πίνακας • Εικονογραφημένο σενάριο «Lucas & FIFA Ultimate Team» • Φύλλα ερωτήσεων για συζήτηση • Συνεργατικός ψηφιακός πίνακας (Padlet/Jamboard)
Λεπτομερείς οδηγίες	**Προετοιμασία (5 λεπτά)** Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει στους μαθητές το εικονογραφημένο ή αφηγημένο σενάριο «Lucas & FIFA Ultimate Team» (ο εκπαιδευτικός θα επιλέξει μια εικόνα από την εφαρμογή DigRight που απεικονίζει το θέμα του μαθήματος). Στη συνέχεια, ζητά από τους μαθητές να δώσουν τις πρώτες τους αντιδράσεις:

	«Περιγράψτε τα συναισθήματα του Lucas όταν αγόρασε τα πακέτα.» «Γιατί νομίζετε ότι συνέχιζε να προσπαθεί;» Ο εκπαιδευτικός συνδέει την ιστορία με τους στόχους του μαθήματος: να διερευνήσει πώς τα παιχνίδια μπορούν να παρασύρουν τους παίκτες σε καταναγκαστικές δαπάνες. Ο εκπαιδευτικός τονίζει ότι το μάθημα δεν έχει ως στόχο να κατηγορήσει τους παίκτες, αλλά να αποκαλύψει τις στρατηγικές χειραγώγησης, προκειμένου να προστατεύσει τους παίκτες και να προλάβει τον εθισμό στον τζόγο. **Εξερεύνηση / Διερεύνηση (10 λεπτά)** Ο εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε ομάδες και μοιράζει κάρτες με καθοδηγητικές ερωτήσεις: «Γιατί οι παίκτες πιστεύουν ότι το επόμενο πακέτο θα είναι «το τυχερό»; «Ποια συναισθήματα προκαλεί μια «σχεδόν νίκη»;» «Γιατί είναι επικίνδυνο να ξοδεύει κανείς επανειλημμένα μόνο 1 ευρώ»; Οι μαθητές συζητούν και καταγράφουν τις ιδέες τους, και στη συνέχεια μοιράζονται τα συμπεράσματά τους με την τάξη. Ο εκπαιδευτικός καθοδηγεί τους μαθητές να συνοψίσουν τις κύριες ψυχολογικές παγίδες: την ψευδαίσθηση του ελέγχου, το φαινόμενο της «σχεδόν νίκης» και τις μεταβλητές ανταμοιβές.
Λεπτομερείς οδηγίες	**Κύρια δραστηριότητα / Δημιουργία (20 λεπτά)** Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει τις εργασίες στις ομάδες των μαθητών. Κάθε ομάδα μαθητών θα θεωρείται «Γραφείο Ερευνών Παιχνιδιών». Ο εκπαιδευτικός ζητά από τις ομάδες μαθητών να ολοκληρώσουν μια εργασία διερευνώντας/αναλύοντας ένα πραγματικό παιχνίδι (FIFA, Fortnite κ.λπ.). Αυτό το φύλλο εργασίας θα είναι χρήσιμο για τη δημιουργία του τελικού προϊόντος. **Φύλλο εργασίας**: 1) Παρακολουθήστε προσεκτικά το παιχνίδι και εντοπίστε τουλάχιστον τρία στοιχεία που προκαλούν εξάρτηση. 2) Εξηγήστε πώς τα στοιχεία που προκαλούν εξάρτηση μπορούν να οδηγήσουν σε εθισμό. 3) Δημιουργήστε έναν «Οδηγό Επιβίωσης για Παίκτες» με συμβουλές πρόληψης (π.χ. θέτοντας όρια, αναγνωρίζοντας τις παγίδες, παίζοντας για διασκέδαση και όχι για κέρδη) με τη μορφή αφίσας, ενημερωτικού

	γραφήματος, φυλλαδίου ή ψηφιακής παρουσίασης, ανάλογα με την προτίμησή σας. 4) Παρουσιάστε το τελικό προϊόν στους συναδέλφους σας (Περιήγηση στη Γκαλερί). Οι παρουσιάσεις θα απεικονίζουν περιεχόμενο που δίνει έμφαση στην ευαισθητοποίηση και στις προληπτικές ενέργειες **Ανταλλαγή απόψεων και ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές (10 λεπτά)** Κάθε ομάδα παρουσιάζει/εκθέτει το προϊόν που έχει δημιουργήσει, τον «Οδηγό Επιβίωσης» (αφίσα, ενημερωτικό γράφημα, φυλλάδιο). Κάθε ομάδα αναλύει τα προϊόντα που δημιούργησαν οι άλλες ομάδες (Περιήγηση στη Γκαλερί). Οι μαθητές σημειώνουν τις ομοιότητες στις στρατηγικές, ενισχύοντας την ιδέα ότι η πρόληψη είναι εφικτή και ότι η δύναμη βρίσκεται στα χέρια τους. Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές ένα «Εισιτήριο εξόδου 3-2-1»: - 3 χαρακτηριστικά χειραγώγησης που αναγνωρίζουν πλέον, - 2 συναισθήματα που πρέπει να προσέχω όταν παίζω, - 1 προσωπική στρατηγική που θα χρησιμοποιήσω. Ο εκπαιδευτικός τονίζει ότι τα δημιουργηθέντα προϊόντα μπορούν να βελτιστοποιηθούν από τους μαθητές-δημιουργούς μετά το μάθημα και ότι τα προϊόντα μπορούν να εκτεθούν στην τάξη « » και σε χώρους του σχολείου, προκειμένου να αναπτυχθούν δεξιότητες και να διαδοθεί το περιεχόμενό τους σε άλλους μαθητές. **Ανασκόπηση & Κλείσιμο (5 λεπτά)** Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να συμπληρώσουν ατομικά ένα σύντομο δομημένο έντυπο ανατροφοδότησης (κείμενο 5 λεπτών): - Ένα πράγμα που μου άρεσε... - Μια νέα ιδέα που έμαθα... - Μια πρόταση για βελτίωση... Ο εκπαιδευτικός συλλέγει τις απαντήσεις για διαμορφωτική αξιολόγηση.

Σύνδεσμος προς την εφαρμογή DigRight	Οι μαθητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν την εφαρμογή DigRight για να παρακολουθούν τις συνήθειές τους στα παιχνίδια, να έχουν πρόσβαση σε συμβουλές και να αναπτύξουν αντίσταση στις χειραγωγικές μικροσυναλλαγές.
Συμβουλές για ένταξη/προσαρμογή	Κατά τη διάρκεια του μαθήματος ή των μαθημάτων, ο εκπαιδευτικός και οι μαθητές θα χρησιμοποιούν πολυμεσικά υλικά (οπτικό υλικό, ιστορίες, φύλλα εργασίας) από την εφαρμογή DigRight για να βελτιστοποιήσουν την ανάπτυξη δεξιοτήτων. Ο εκπαιδευτικός θα ενθαρρύνει τους μαθητές να εκφράσουν προφορικά ή γραπτά τις σκέψεις τους, όπως αυτοί επιλέξουν (για να ενθαρρύνει τους μαθητές που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην έκφραση ή στη συναισθηματική νοημοσύνη). Τα συγκεκριμένα παραδείγματα προσαρμόζονται στην ηλικία και την ψηφιακή κουλτούρα των μαθητών. Στις ομαδικές δραστηριότητες, οι ρόλοι (γραμματέας, παρουσιαστής, εικονογράφος) κατανέμονται έτσι ώστε κάθε μαθητής να συνεισφέρει.
Αξιολόγηση, εκτίμηση και αναστοχασμός	**Διαμορφωτική αξιολόγηση** Ο εκπαιδευτικός θα χρησιμοποιήσει μεθόδους διαμορφωτικής αξιολόγησης που ενσωματώνονται καθ' όλη τη διάρκεια και στο τέλος του μαθήματος. Ο εκπαιδευτικός παρατηρεί τη συμμετοχή των μαθητών στο brainstorming και στην ομαδική εργασία. Οι αφίσες/οδηγοί που δημιουργούνται δείχνουν την εφαρμογή των γνώσεων. Η ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές δείχνει το επίπεδο κατανόησης. **Αυτοαξιολόγηση** Το ατομικό «Exit Ticket» αποκαλύπτει τον προσωπικό αναστοχασμό. Δίνεται έμφαση στην αυτοαξιολόγηση, ώστε οι μαθητές να συνειδητοποιήσουν τις δικές τους στρατηγικές, ενώ η αξιολόγηση από τους συμμαθητές ενισχύει τη συλλογική μάθηση.
Εργαλεία παρατήρησης (λίστα ελέγχου, κριτήρια αξιολόγησης)	

Λίστα ελέγχου παρατήρησης:

Όνομα μαθητή:			
Κριτήρια	**Ναι**	**Κάπως**	**Όχι ακόμα**
Συμμετείχε ενεργά στις δραστηριότητες			
Εντοπίστηκαν τρεις μηχανισμοί χειραγώγησης			
Πρότεινε θετικές στρατηγικές			

Κριτήρια αξιολόγησης (για ομαδική εργασία):

Ομάδα	**Κριτήρια**	**Άριστο (3)**	**Ικανοποιητικό (2)**	**Χρειάζεται υποστήριξη (1)**
	Σαφήνεια των εξηγήσεων	✅	⚠️	❌
	Ακρίβεια στον εντοπισμό ψυχολογικών παγίδων	✅	⚠️	❌
	Δημιουργικότητα και εφαρμοσιμότητα των στρατηγικών	✅	⚠️	❌
	Ομαδική συνεργασία	✅	⚠️	❌

Ερωτηματολόγιο εξόδου: ελέγξτε αν οι μαθητές έχουν κατανοήσει τα χαρακτηριστικά και τις στρατηγικές.

Αυτά τα εργαλεία επιτρέπουν την αξιολόγηση τόσο των γνώσεων όσο και των δεξιοτήτων πρόληψης.

Ερωτήσεις αναστοχασμού για τους μαθητές	• Πότε νιώθετε τον μεγαλύτερο πειρασμό να ξοδέψετε χρήματα σε παιχνίδια; • Πώς μπορείτε να καταλάβετε πότε η «διασκέδαση» γίνεται παγίδα; • Τι θα λέγατε σε έναν φίλο όπως ο Λούκας, που αισθάνεται παγιδευμένος;

Πρότυπα αξιολόγησης από συμμαθητές/αυτοαξιολόγησης	Παράδειγμα λίστας ελέγχου: • Μπορώ να αναφέρω 3 τεχνικές χειραγώγησης στο σχεδιασμό των παιχνιδιών. • Μπορώ να εξηγήσω πώς ξεγελούν τους παίκτες. • Μπορώ να αναφέρω 2 στρατηγικές προστασίας
Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό	Ως συντονιστής, ο εκπαιδευτικός θα δώσει προσοχή στη δυναμική της ομάδας και στη δυναμική της συζήτησης: ορισμένοι μαθητές ενδέχεται να υπερασπιστούν τις μικροσυναλλαγές ως «διασκέδαση». Η συζήτηση θα επικεντρωθεί στη συνειδητή επιλογή και όχι στην ηθική κρίση. Ο εκπαιδευτικός θα δώσει ιδιαίτερη προσοχή στους μαθητές που παρουσιάζουν σημάδια υπερβολικής χρήσης — χωρίς αντιπαράθεση, αλλά με πιθανή υποστήριξη στη συνέχεια. Οι πιο κλειστοί μαθητές θα υποστηριχθούν με την ανάθεση σαφών ρόλων. Παραδείγματα από δημοφιλή παιχνίδια για τους μαθητές αυξάνουν τη συνάφεια του μαθήματος. Η πρόληψη είναι καλύτερη από τη θεραπεία.

Σχέδιο μαθήματος 6	
Τίτλος	Το παιχνίδι πίσω από το παιχνίδι: Πώς να μην υποκύψουμε στη χειραγώγηση
Ηλικιακή ομάδα	16-18 ετών
Διάρκεια	50 λεπτά
Μαθησιακός στόχος	Οι μαθητές θα μάθουν να αναγνωρίζουν τις στρατηγικές χειραγώγησης στα διαδικτυακά παιχνίδια (μικροσυναλλαγές, κουτιά με λάφυρα, μηχανισμοί «παρά λίγο», κοινωνική πίεση) και θα αναπτύξουν συγκεκριμένους τρόπους για να τις αντιμετωπίσουν μέσω της κριτικής σκέψης, της αυτοανασκόπησης και της συνεργασίας.
Μαθησιακά αποτελέσματα	• Ανάπτυξη κριτικής σκέψης και ικανότητας ανάλυσης των μέσων ενημέρωσης και των ψηφιακών μηνυμάτων • Ανάπτυξη προσωπικής ευθύνης στη διαχείριση του χρόνου και των χρημάτων στο διαδικτυακό περιβάλλον • Ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας και συνεργασίας
Απαιτούμενα εργαλεία/υλικά	• Σύντομο βίντεο στο YouTube σχετικά με τους μηχανισμούς των «loot boxes» (3–4 λεπτά, εκπαιδευτικό, https://youtu.be/evD67CAe6Co?si=CU2ySGhbkHUdLAz7) • Πρόσβαση σε διαδραστικές εκπαιδευτικές πλατφόρμες, όπως το Kahoot και το Quizizz, για γρήγορες ερωτήσεις • Εφαρμογή τεχνητής νοημοσύνης (π.χ. ChatGPT ή Copilot) για την προσομοίωση διαλόγου με το «παιχνίδι χειραγώγησης» • Φύλλα Α3, μαρκαδόροι, αυτοκόλλητα σημειώματα • Έξυπνο τραπέζι, smartphone, tablet ή υπολογιστές για πρόσβαση στο διαδίκτυο
Λεπτομερείς οδηγίες	**Προετοιμασία (5 λεπτά)** Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει ένα σύντομο βίντεο από το YouTube σχετικά με τον τρόπο λειτουργίας των «loot boxes» και των μικροσυναλλαγών. Οι μαθητές καλούνται να γράψουν σε ένα αυτοκόλλητο σημείωμα ένα συναίσθημα που

	πιστεύουν ότι νιώθουν οι παίκτες όταν ανοίγουν ένα εικονικό κουτί. Τα αυτοκόλλητα σημειώματα κολλιούνται στον πίνακα. **Εξερεύνηση / Διερεύνηση (10 λεπτά)** Καθοδηγούμενη συζήτηση: Ο εκπαιδευτικός θέτει ερωτήσεις όπως: «Γιατί οι εταιρείες εισάγουν τέτοιους μηχανισμούς;» «Τι κερδίζει ο παίκτης και τι κερδίζει η εταιρεία;» Οι μαθητές ενθαρρύνονται να προτείνουν ιδέες. Αυτές οι ιδέες θα γραφτούν στον πίνακα. Αξιοποιώντας τις απαντήσεις και τις ιδέες που δίνουν οι μαθητές, ο εκπαιδευτικός τους διδάσκει να αναγνωρίζουν τις στρατηγικές χειραγώγησης στα διαδικτυακά παιχνίδια: την ψευδαίσθηση του ελέγχου, το φαινόμενο της «σχεδόν νίκης» και τις «μεταβλητές ανταμοιβές».
Λεπτομερείς οδηγίες	**Κύρια δραστηριότητα / Δημιουργία (10 λεπτά)** Ο εκπαιδευτικός χωρίζει τους μαθητές σε ομάδες και τους ζητά να διατυπώσουν ερωτήσεις προς ένα chatbot τεχνητής νοημοσύνης (π.χ. ChatGPT) με σκοπό να εντοπίσουν όσο το δυνατόν περισσότερες τεχνικές χειραγώγησης. Ζητείται από το chatbot να «υποδυθεί τον ρόλο ενός παιχνιδιού χειραγώγησης, για παράδειγμα: “Χρησιμοποίησε διάφορες τεχνικές για να με πείσεις να αγοράσω άλλο ένα πακέτο…;”». Οι μαθητές παρατηρούν τις απαντήσεις και τις συζητούν κριτικά: «Εντοπισμένες τεχνικές χειραγώγησης». **Ανταλλαγή απόψεων και αμοιβαία αξιολόγηση (15 λεπτά)** Ο εκπαιδευτικός χωρίζει τους μαθητές σε ομάδες και τους ζητά να δημιουργήσουν ένα προϊόν (αφίσα, ενημερωτικό γράφημα, φυλλάδιο, παρουσίαση PowerPoint) με τίτλο «Πώς αναγνωρίζεις τη χειραγώγηση στα παιχνίδια;» (σημάδια, κόλπα, συνέπειες). Μετά τη λήξη του χρόνου εργασίας, ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να παρουσιάσουν τα προϊόντα τους (τα έντυπα προϊόντα θα αναρτηθούν/κολληθούν στους τοίχους, ενώ τα ψηφιακά προϊόντα θα παρουσιαστούν με τη χρήση ψηφιακών εργαλείων). Οι μαθητές κάνουν μια «περιήγηση στη γκαλερί», βλέποντας και αναλύοντας τις αφίσες και τις παρουσιάσεις που δημιούργησαν οι άλλες ομάδες και αφήνοντας σημειώσεις με σχόλια ή/και προσθήκες. **Μέθοδος έργου (5 λεπτά)**

	Κάθε ομάδα προτείνει μια μίνι εκστρατεία ευαισθητοποίησης για τους συμμαθητές της (π.χ. ένα σύντομο βίντεο, μια ψηφιακή αφίσα, ένα μήνυμα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης). Περιγράφουν συνοπτικά την ιδέα (ποιος;, τι;, πού;, πώς;). Αυτά τα έργα μπορούν να αναπτυχθούν περαιτέρω εκτός τάξης. **Ανασκόπηση & Κλείσιμο (5 λεπτά)** Ο εκπαιδευτικός εφαρμόζει τη μέθοδο «Φανάρι»: κάθε μαθητής σηκώνει μια πράσινη κάρτα (καταλαβαίνω και μπορώ να το εφαρμόσω), μια κίτρινη κάρτα (έχω ακόμα απορίες) ή μια κόκκινη κάρτα (δεν είμαι πεπεισμένος). Ο εκπαιδευτικός παρέχει διευκρινίσεις.
Σύνδεσμος προς την εφαρμογή DigRight	Οι μαθητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν την εφαρμογή DigRight για να παρακολουθούν τις συνήθειές τους στα παιχνίδια, να έχουν πρόσβαση σε συμβουλές και να αναπτύξουν αντίσταση στις χειραγωγικές μικροσυναλλαγές.
Συμβουλές για ένταξη/προσαρμογή	○ Οι μαθητές με δυσκολίες στη γραφή θα ενθαρρύνονται να εκφραστούν μέσω της ζωγραφικής και της ομιλίας, ενώ εκείνοι με δυσκολίες στην ομιλία θα ενθαρρύνονται να εκφραστούν μέσω της ζωγραφικής ή/και γραπτών μηνυμάτων ○ Οι ψηφιακοί πόροι θα κοινοποιούνται μέσω σύντομων συνδέσμων, ώστε να είναι προσβάσιμοι από κινητά τηλέφωνα ● Ο εκπαιδευτικός θα εξηγεί τις αφηρημένες έννοιες χρησιμοποιώντας οπτικά παραδείγματα και απλές συγκρίσεις
Αξιολόγηση, εκτίμηση και αναστοχασμός	● Γρήγορο κουίζ στην πλατφόρμα (Kahoot/Quizizz) – έλεγχος της κατανόησης των μηχανισμών ● Παρατήρηση της συμμετοχής των μαθητών στο brainstorming, στο gallery walk και στη δραστηριότητα με τεχνητή νοημοσύνη ● Αξιολόγηση των ομαδικών εργασιών (αφίσες, φυλλάδια, ενημερωτικά γραφήματα, παρουσιάσεις PowerPoint, ιδέες για έργα) ● Αυτοαξιολόγηση με τη μέθοδο «Φανάρι»
Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό	Ο εκπαιδευτικός θα ενθαρρύνει τους μαθητές να εκφράσουν τις προσωπικές τους εμπειρίες χωρίς προκαταλήψεις, διευκρινίζοντας ότι κανένας μαθητής δεν θα κριθεί για ό,τι παρουσιάσει. Ο εκπαιδευτικός θα διατηρήσει τη συζήτηση επικεντρωμένη στην αναγνώριση και την πρόληψη, και όχι στην απόλυτη απαγόρευση. Ο εκπαιδευτικός θα παρακολουθεί τόσο το βαθμό στον οποίο οι μαθητές αναγνωρίζουν τον εθισμό τους στα διαδικτυακά παιχνίδια και τις μικροσυναλλαγές, όσο και το βαθμό συμμετοχής και την ικανότητα των μαθητών να διατυπώσουν συγκεκριμένες λύσεις.

3.6 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:
	  ○ «Να ελέγχουμε λιγότερο τις ειδοποιήσεις πριν τον ύπνο».
	  ○ «Να δοκιμάσουμε μια νέα δραστηριότητα εκτός διαδικτύου.»
	  ○ «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.** Ενθαρρύνετέ 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**: *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.* **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 δημιούργησαν 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	Παρέχει 1-2 πρακτικές στρατηγικές	1 ή καμία στρατηγική, ή ιδέες που δεν

	προσωπικές στρατηγικές		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:

Δήλωση	Ναι	Όχι
Κατανοώ τη σημασία του όρου **«υπερφόρτωση πληροφοριών»**.	☐	☐
Κατανοώ 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: Ποιο είναι το ένα πράγμα για το οποίο είμαι περήφανος/η στο σχέδιό μου;

✎ *Γράψτε εδώ:*

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

✎ *Γράψτε εδώ:*

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/Έρευνα» 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)**
Λεπτομερείς οδηγίες	**Ξεκινήστε το μάθημα με μια ερώτηση που προτρέπει στη σκέψη**, για να πυροδοτήσετε τη συζήτηση: *«Σας έχει συμβεί ποτέ να ανοίξετε το κινητό σας για μόλις 5 λεπτά και ξαφνικά να έχουν περάσει 30 λεπτά; Τι συνέβη;»* Δώστε στους μαθητές **λίγο χρόνο να σκεφτούν ή να μοιραστούν τις σκέψεις τους**, παρουσιάζοντας παράλληλα την εικονογραφημένη απεικόνιση του «doomscrolling»/υπερφόρτωσης πληροφοριών. Άμεσες αντιδράσεις: *«Πώς σας κάνει να νιώθετε αυτό; Έχετε βιώσει κάτι τέτοιο;»* Στη συνέχεια, **παρουσιάστε το θέμα** του μαθήματος λέγοντας: *«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.»* Συνδέστε το επίσης με την ψυχική υγεία: άγχος, κόπωση λήψης αποφάσεων, αγωνία. **Δώστε σε κάθε μαθητή ένα αυτοκόλλητο σημείωμα**: *«Τι θέλετε να μάθετε ή να αλλάξετε σήμερα σχετικά με τις συνήθειες περιήγησής σας;»* 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 περιηγούμαστε λιγότερο το βράδυ», «να αποφεύγουμε την αρνητικότητα»). *Παρουσιάστε τα ομαδοποιημένα θέματα στην τάξη: «Αυτοί είναι οι στόχοι στους οποίους θέλετε να εργαστείτε μαζί σήμερα.»* ***Χωρίστε τους μαθητές σε μικρές ομάδες**. Κάθε ομάδα «υιοθετεί» έναν στόχο της τάξης. Ρωτήστε: «Πώς θα ξέρουμε αν θα έχουμε πετύχει μέχρι την επόμενη εβδομάδα; Γράψτε έναν δείκτη επιτυχίας». Παραδείγματα:* ○ *«Πέρασα λιγότερο χρόνο ελέγχοντας τις ειδοποιήσεις πριν τον ύπνο».* ○ *«Αντικατέστησα μία περίοδο κύλισης με μια δραστηριότητα εκτός διαδικτύου».* **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 αιτίων 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. Προαιρετικά: 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: *«Τι κάνει ένα feed πιο υγιές και λιγότερο πιθανό να προκαλέσει doomscrolling ή υπερφόρτωση;»* 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: *«Ποιος τίτλος τραβάει περισσότερο την προσοχή; Γιατί οι αλγόριθμοι ενδέχεται να προωθούν τον αρνητικό;»*. 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 εποικοδομητικό 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: *«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».* Πριν ολοκληρώσετε το μάθημα, μοιράστε το **φύλλο εργασίας «Ημερολόγιο μικροπειραμάτων»** και δώστε τις ακόλουθες οδηγίες στους μαθητές: *«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».* Οι μαθητές γράφουν τη στρατηγική που θα δοκιμάσουν στην κορυφή του ημερολογίου τους. Τονίστε ότι: *«Δεν έχει να κάνει με επιτυχία ή αποτυχία. Έχει να κάνει με το να παρατηρήσετε τι λειτουργεί για εσάς.»* **Υπενθυμίστε** στην τάξη τους στόχους και τους δείκτες επιτυχίας που ορίστηκαν στο 7.1 και πείτε: *«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.»* **Ολοκληρώστε με μια ενθαρρυντική φράση**: *«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».*

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 λειτούργησε, 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 (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:
  - 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 (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.

Ερωτήσεις αναστοχασμού για τους μαθητές	**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:**_____ **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.

Κριτήρια	Ανατροφοδότηση
Αυτό που παρατηρώ…	
Θα ήταν ακόμα καλύτερο αν…	

Ημερολόγιο μικροπειράματος (Δοκιμή στρατηγικής 48 ωρών)

Όνομα: _____

Στρατηγική που δοκιμάζω: _____

Ημερομηνία & ώρα	**Ερέθισμα (Τι με έκανε να κάνω κύλιση;)**	**Συναισθήματα (🙂 / 😐 / ☹️)**	**Χρησιμοποίησα τη στρατηγική μου; (✔/✗)**
Παράδειγμα: Δευτέρα 19:30	Βαριέμαι, δεν έχω τίποτα να κάνω	😐	✔

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 αλγορίθμου**

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/Επισήμανση/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 (*«Ποια ιδέα από το σχέδιο του συνεργάτη σας πιστεύετε ότι πρέπει να ακούσουν οι άλλοι;»*).

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 *«Ισορροπημένη ροή ειδήσεων»* και να γράψουν έναν **στόχο για τις επόμενες 48 ώρες** (π.χ., *«Να ακολουθήσω 1 νέα αξιόπιστη πηγή και να διαβάσω 2 αναρτήσεις»*). Να σημειώσουν επίσης μια πιθανή πρόκληση. Ολοκληρώστε συνδέοντας ξανά με τους στόχους της τάξης από το 7.1: *«Κοιτάξτε τους δείκτες επιτυχίας που θέσαμε μαζί. Τις επόμενες δύο ημέρες, 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 ✓/✗ ή γράψτε μια σύντομη σημείωση με βάση την κατανόησή σας και την προσπάθειά σας κατά τη διάρκεια αυτού του μαθήματος.

	Δήλωση	**Απάντηση (✓/✗ 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 πολιτειότητας. 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 παρακολούθηση)

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; (✔/✗)**	**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: *ατελείωτη κύλιση, ειδοποιήσεις, κύκλοι ανταμοιβής, αλγόριθμοι,* 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). Ενθαρρύνετέ 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 συνειδητοποίηση και η ανάπτυξη*, όχι η τελειότητα. **Συλλέξτε** τα δελτία εξόδου ως μορφή αξιολόγησης και για να διαμορφώσετε τα μελλοντικά μαθήματα. **Ολοκληρώστε λέγοντας:** *«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».*
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 *Digital Resilience Toolkit* 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 εμπεριστατωμένη.
- **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:** _____

<table>
<tr>
<td></td>
<td>
_____

_____

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: 😊 / 😐 / ☹️
</td>
</tr>
<tr>
<td>Πρότυπα αξιολόγησης από ομοτίμους/αυτοαξιολόγησης</td>
<td>
Κριτήρια αξιολόγησης ενός σημείου (ανατροφοδότηση από συμμαθητές)
<table>
<tr><th>Ερώτηση</th><th>Ανατροφοδότηση</th></tr>
<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>
</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...»
</td>
</tr>
</table>

Λίστα ελέγχου αυτοαξιολόγησης

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

Δήλωση	**Απάντηση (✓/✗ 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 ΙΙ - 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 περιηγείστε)	**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 προάσπιση 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 καλοσύνη», «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 αποσυνδέεσαι). ○ *Ποιο είναι το κοινό-στόχος;* (Εφηβοι, 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»;* Προωθήστε 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 *προσχέδιο* 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 ασφαλή 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 αντανακλούν 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 επίλυση προβλημάτων	Επιδεικνύει πρωτοβουλία, πειραματισμό και ευελιξία. Η ομάδα προσαρμόζει τις ιδέες με προσεκτικό τρόπο κατά τη διάρκεια της δημιουργίας.	Υπάρχουν κάποια στοιχεία δημιουργικής σκέψης, αλλά περιορισμένη αναθεώρηση ή προσαρμογή.	Ακολουθεί βασικές οδηγίες χωρίς δημιουργική συμβολή.	___ /3
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	Αναστοχάζεται προσεκτικά τη διαδικασία, τον αντίκτυπο και τη δυναμική	Κάποια ανασκόπηση,	Ελάχιστη ανασκόπηση ή επίγνωση της	___ /3

αντίκτυπο και τη μάθηση	της ομάδας. Η ομάδα προτείνει συγκεκριμένες βελτιώσεις.	κυρίως περιγραφική.	ανάγκης για βελτίωση.	

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. Ενθαρρύνετέ 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.

3.7 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 Α4 • 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 αποδέχεστε αιτήματα φιλίας από άγνωστους 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, αποσυνδέεστε 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 (ελλιπείς 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 σχέσεών 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 κονστρουκτιβιστική 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 συμμαθητές/αυτοαξιολόγησης

Κριτήριο	**Ναι**	**Εν μέρει**	**Όχι**	**Σχόλιο**
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=DiI8Lj0_TGQ Οι μαθητές δημιουργούν ένα νοητικό χάρτη σε χαρτί Α4, 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 δίνατε 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 Α4 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.

Co-funded by the European Union

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 Α4 • Εκτυπωμένος κατάλογος ελέγχου ασφάλειας (μέγεθος Α8) • 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, προβάλετε 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, πότε μπορεί να ξεπεράσουν τα όρια και πώς να προστατεύσετε τον εαυτό σας στο διαδίκτυο. **Εξερεύνηση / Διερεύνηση (5-10 λεπτά)** Οι μαθητές σχηματίζουν ζευγάρια ή τρίο 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; Ενθαρρύνετέ 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 συμπαίκτων στο Fortnite, πλήξη, μοναξιά) ΔΕΞΙΑ: «Τι μπορεί να πάει στραβά;» (π.χ. ψεύτικη ταυτότητα, συναισθηματική χειραγώγηση, 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 νευρικότητα 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 χειραγώγηση 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 Α8):

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. Ενθαρρύνετέ 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 Α8 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 Α8):

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 συμμαθητές/αυτοαξιολόγησης	Δείτε τη λίστα ελέγχου στα Εργαλεία Παρατήρησης.
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.

4. Μεθοδολογικός Οδηγός και Οδηγός Προγράμματος Σπουδών

1. Σκοπός του Μεθοδολογικού Οδηγού

Ο Μεθοδολογικός Οδηγός έχει σχεδιαστεί για να προσφέρει στους εκπαιδευτικούς μια πρακτική και ολοκληρωμένη κατανόηση του θέματος, καθώς και εφαρμόσιμες στρατηγικές που μπορούν να αξιοποιηθούν στο εκπαιδευτικό περιβάλλον. Παρουσιάζει τη διαδικασία ανάπτυξης των βασικών αποτελεσμάτων του έργου, δηλαδή της εφαρμογής DigRight, του Θεωρητικού Πλαισίου και των Σχεδίων Μαθήματος, λειτουργώντας τόσο ως οδηγός όσο και ως πηγή έμπνευσης για τους επαγγελματίες της εκπαίδευσης, ώστε να δημιουργούν το δικό τους ποιοτικό εκπαιδευτικό υλικό σχετικά με τις ψηφιακές δεξιότητες και τους ψηφιακούς εθισμούς.

Επιπλέον, ο οδηγός εξηγεί τον τρόπο με τον οποίο οι παραπάνω πόροι μπορούν να χρησιμοποιηθούν με ολοκληρωμένο και συμπληρωματικό τρόπο, εξασφαλίζοντας μια συνεκτική μαθησιακή εμπειρία που συνδυάζει τη θεωρία, την πράξη και την αξιοποίηση των ψηφιακών τεχνολογιών.

2. Ομάδα-Στόχος

Ο Μεθοδολογικός Οδηγός απευθύνεται κυρίως σε εκπαιδευτικούς που εργάζονται με νέους οι οποίοι διατρέχουν κίνδυνο ανάπτυξης ψηφιακών εθισμών ή διαθέτουν χαμηλό επίπεδο ψηφιακών δεξιοτήτων. Παράλληλα, απευθύνεται και σε ένα ευρύτερο κοινό επαγγελματιών που εργάζονται με νέους, παρουσιάζοντας τρόπους αποτελεσματικού συνδυασμού πρακτικών εργαλείων και θεωρητικών γνώσεων για την παροχή ποιοτικής εκπαίδευσης σε θέματα ψηφιακού γραμματισμού και χρήσης της τεχνολογίας.

Ο οδηγός υποστηρίζει τον σχεδιασμό και την υλοποίηση αποτελεσματικών, συμπεριληπτικών και παιδαγωγικά τεκμηριωμένων εκπαιδευτικών παρεμβάσεων τόσο στη τυπική όσο και στη μη τυπική εκπαίδευση.

3. Ανάγκες των νέων και των Εκπαιδευτικών

Οι σημερινοί νέοι ζουν σε ένα ψηφιακό περιβάλλον που, από τη μία πλευρά, προσφέρει σημαντικές ευκαιρίες και, από την άλλη, δημιουργεί σοβαρές προκλήσεις. Παρόλο που η τεχνολογία διευκολύνει την πρόσβαση στη μάθηση, την επικοινωνία και τη διαμόρφωση της προσωπικής ταυτότητας, εισάγει επίσης κινδύνους που συχνά παραμένουν αόρατοι, θεωρούνται φυσιολογικοί ή δεν γίνονται πλήρως κατανοητοί, ιδιαίτερα από τους εφήβους.

Οι νέοι αντιμετωπίζουν ολοένα και συχνότερα προκλήσεις όπως:

1. **Υπερβολικός χρόνος μπροστά στις οθόνες** και δυσκολία στη διαχείριση της χρήσης των ψηφιακών συσκευών.
2. **Εξάρτηση από την επιβεβαίωση μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης** και φόβος ότι θα χάσουν σημαντικές εμπειρίες ή εξελίξεις (Fear of Missing Out – FOMO).
3. **Συναισθηματικές επιπτώσεις,** όπως άγχος, διαταραχές ύπνου και μειωμένη συγκέντρωση.
4. **Έκθεση σε διαδικτυακό τζόγο, μικροσυναλλαγές** και χειριστικές τεχνικές σχεδιασμού ψηφιακών εφαρμογών.
5. **Θολά όρια** μεταξύ των διαδικτυακών και των πραγματικών διαπροσωπικών σχέσεων.

Παρότι χαρακτηρίζονται συχνά ως «ψηφιακοί αυτόχθονες» (digital natives), πολλοί νέοι δεν διαθέτουν τις απαραίτητες δεξιότητες κριτικής σκέψης, τις στρατηγικές συναισθηματικής αυτορρύθμισης και την αυτογνωσία που απαιτούνται για να διαχειρίζονται την ψηφιακή τους ζωή με υγιή και συνειδητό τρόπο. Για τον λόγο αυτό, χρειάζονται οργανωμένες ευκαιρίες ώστε να:

- αναστοχάζονται σχετικά με τις ψηφιακές τους συνήθειες,
- κατανοούν πώς η τεχνολογία επηρεάζει τη σκέψη και τα συναισθήματά τους,

- αναπτύσσουν δεξιότητες αυτορρύθμισης και ισορροπημένης χρήσης των ψηφιακών τεχνολογιών,
- συζητούν ανοιχτά, χωρίς φόβο κριτικής, τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν στο διαδίκτυο.

Οι εκπαιδευτικοί βρίσκονται στην πρώτη γραμμή της υποστήριξης της ανάπτυξης των νέων. Ωστόσο, πολλοί δεν διαθέτουν την απαραίτητη επιμόρφωση ή την αυτοπεποίθηση για να διαχειριστούν θέματα όπως ο ψηφιακός εθισμός, η υπερβολική χρήση οθονών ή οι συμπεριφορικές εξαρτήσεις που σχετίζονται με την τεχνολογία.

Οι βασικές ανάγκες που έχουν εντοπιστεί στους εκπαιδευτικούς και στους επαγγελματίες που εργάζονται με νέους περιλαμβάνουν:

- **παιδαγωγικά εργαλεία** για την υλοποίηση προγραμμάτων μη τυπικής εκπαίδευσης σχετικά με την ψηφιακή ευημερία,
- **απλά θεωρητικά πλαίσια και κατανοητή ορολογία** για την εξήγηση των ψηφιακών κινδύνων και σχετικών εννοιών,
- **έτοιμες προς χρήση δραστηριότητες** που μπορούν να προσαρμοστούν σε διαφορετικά εκπαιδευτικά περιβάλλοντα (σχολεία, κέντρα νέων, άτυπες ομάδες),
- **μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στη διευκόλυνση του αναστοχασμού** και του προσωπικού καθορισμού στόχων σχετικά με τις ψηφιακές συμπεριφορές,
- **γνώση διαθέσιμων εργαλείων και εφαρμογών** που ενισχύουν την αυτογνωσία και την υγιή χρήση της τεχνολογίας.

Οι εκπαιδευτικοί χρειάζονται επιμόρφωση που:

- συνδέει τη θεωρία με την πράξη μέσα από έναν **σαφή και εύκολα εφαρμόσιμο τρόπο**,
- λαμβάνει υπόψη τη διαφορετικότητα των νέων και αξιοποιεί **συμπεριληπτικά και ευέλικτα εργαλεία**,
- ενθαρρύνει τη **συμμετοχή και όχι την επιβολή**, αποφεύγοντας επικριτικές ή αυστηρά καθοδηγητικές προσεγγίσεις,
- προάγει την **ενσυναίσθηση, τον διάλογο μεταξύ συνομηλίκων** και τη συλλογική αναζήτηση λύσεων.

4. Διαδικασία ανάπτυξης πόρων

4.1 Εφαρμογή DigRight

Δημιουργία της διαδικασίας εντοπισμού κινδύνων μέσω ενός σεναρίου της πραγματικής ζωής με στοιχεία παιχνιδιού

Για την ανάπτυξη της εφαρμογής, ξεκινήσαμε με την ανασκόπηση πηγών που σχετίζονται με **την ψηφιακή παιδεία**, **τις ψηφιακές εξαρτήσεις** και **τις ψηφιακές δεξιότητες**. Αυτό το βήμα ήταν απαραίτητο για δύο λόγους:

1. **Για να διασφαλίσουμε την επιστημονική εγκυρότητα και συνάφεια**: Στόχος μας ήταν να βασίσουμε το εκπαιδευτικό περιεχόμενο της εφαρμογής σε ευρέως αποδεκτά πλαίσια και πρόσφατα δεδομένα, αποφεύγοντας υποθέσεις ή μη επαληθευμένες αφηγήσεις.

2. **Για να κατανοήσουμε καλύτερα τη συμπεριφορά των νέων**: Μέσω της έρευνας, αποκτήσαμε εικόνα για τους τύπους των ψηφιακών κινδύνων που αντιμετωπίζουν καθημερινά οι νέοι και για τα κενά στις ψηφιακές τους ικανότητες.

Το κύριο έγγραφο αναφοράς μας ήταν το **Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Ψηφιακών Ικανοτήτων (DigComp)**, το οποίο ορίζει τους βασικούς τομείς των ψηφιακών ικανοτήτων και παρέχει μια κοινή γλώσσα για την ψηφιακή εκπαίδευση σε ολόκληρη την Ευρώπη. Η χρήση αυτού του πλαισίου μας επέτρεψε να διασφαλίσουμε ότι το περιεχόμενο της εφαρμογής θα ήταν ευθυγραμμισμένο με τα πρότυπα σε επίπεδο ΕΕ και θα ενσωματωνόταν εύκολα σε πλαίσια τυπικής και μη τυπικής εκπαίδευσης.

Χρησιμοποιήσαμε επίσης **στατιστικά στοιχεία** από πηγές όπως η ΜΚΟ *Protégelos* και *η μελέτη «Εθισμός στο Διαδίκτυο, στα βιντεοπαιχνίδια και στα κινητά τηλέφωνα σε παιδιά και εφήβους: μια μελέτη περίπτωσης-ελέγχου»*, η οποία υπογράμμισε ότι:

- **το 21,3% των μαθητών διατρέχει κίνδυνο ψηφιακού εθισμού**, και
- Μόνο **το 56% των πολιτών της ΕΕ διαθέτει βασικές ψηφιακές δεξιότητες**.

Αυτά τα ευρήματα επιβεβαίωσαν τον **επείγοντα χαρακτήρα και τη διττή εστίαση** της προσέγγισής μας: την υποστήριξη τόσο της ανάπτυξης ψηφιακών ικανοτήτων όσο και της **πρόληψης επιβλαβών συμπεριφορών στο διαδίκτυο**.

Στη συνέχεια, δημιουργήσαμε ένα σύστημα κατηγοριοποίησης και για τους δύο τομείς περιεχομένου.

Όσον αφορά **τις ψηφιακές εξαρτήσεις**, θέλαμε να παρουσιάσουμε κάθε μορφή εξάρτησης με σαφή και προσιτό τρόπο, ώστε να βοηθήσουμε τους χρήστες:

- να αναγνωρίσουν τις συγκεκριμένες συμπεριφορές που συνδέονται με κάθε είδος εξάρτησης (π.χ. υπερβολική χρήση των κοινωνικών δικτύων, «doomscrolling», εξάρτηση από τα βιντεοπαιχνίδια)
- Να κατανοήσουν τους ψυχολογικούς και κοινωνικούς κινδύνους που ενέχουν
- Να μάθουν **πώς να προλαμβάνουν ή να μειώνουν αυτούς τους κινδύνους** μέσω τεκμηριωμένων στρατηγικών

Για κάθε είδος εξάρτησης, δημιουργήσαμε δομημένο περιεχόμενο που περιελάμβανε:

- Όνομα και περιγραφή
- Σχετικές συμπεριφορές
- Συμβουλές πρόληψης και μετριασμού
- Ένα **σύντομο σενάριο από την πραγματική ζωή**, που παρουσιάζει μια πραγματική κατάσταση, ακολουθούμενο από μια ερώτηση που προτρέπει στη σκέψη
- Απαντήσεις πολλαπλής επιλογής με **σχόλια/συμβουλές** προσαρμοσμένες σε κάθε απάντηση

Αυτή η μορφή υποστηρίζει **την αυτοαναστοχασμό, τη μάθηση μέσω παραδειγμάτων** και ενθαρρύνει τους νέους να εφαρμόσουν όσα έμαθαν στη δική τους συμπεριφορά.

Όσον αφορά **τις ψηφιακές δεξιότητες**, ακολουθήσαμε μια παρόμοια δομή:

- Ονομάσαμε και περιγράψαμε κάθε τομέα ικανότητας με βάση το **πλαίσιο DigComp**
- **Ρεαλιστικά παραδείγματα** για το πώς χρησιμοποιείται ή επιδεικνύεται κάθε ικανότητα

- Ένα **σύντομο σενάριο από την πραγματική ζωή, που παρουσιάζει μια πραγματική κατάσταση, ακολουθούμενο από μια ερώτηση που προτρέπει στην αναστοχασμό** Συμπεριλάβαμε **επιλογές πολλαπλής επιλογής** για να αξιολογήσουμε πώς θα μπορούσαν να απαντήσουν οι χρήστες
- Απαντήσεις πολλαπλής επιλογής με **ανατροφοδότηση/συμβουλές** προσαρμοσμένες σε κάθε απάντηση

Αυτό μας επέτρεψε να μετατρέψουμε την ανάπτυξη δεξιοτήτων σε παιχνίδι και να μετατρέψουμε την παθητική πληροφόρηση σε ενεργή λήψη αποφάσεων.

Για να οργανώσουμε αποτελεσματικά το περιεχόμενο για τη φάση ανάπτυξης της εφαρμογής, δημιουργήσαμε δύο κύριους πίνακες περιεχομένου, έναν για **τις ψηφιακές εξαρτήσεις** και έναν για **τις ψηφιακές ικανότητες.** Κάθε πίνακας ακολουθούσε μια τυποποιημένη δομή:

Δομή πίνακα ψηφιακών εθισμών:

- Όνομα του εθισμού
- Περιγραφή
- Σχετικές συμπεριφορές
- Στρατηγικές πρόληψης και μετριασμού
- Σενάριο και ερώτηση προς προβληματισμό (πραγματική περίπτωση)
- Απαντήσεις πολλαπλής επιλογής
- Σχόλια ή συμβουλές για κάθε επιλογή

Δομή πίνακα ψηφιακών ικανοτήτων:

- Όνομα της ψηφιακής ικανότητας
- Περιγραφή
- Λεπτομερή πρακτικά παραδείγματα
- Σενάριο και ερώτηση αναστοχασμού
- Απαντήσεις πολλαπλής επιλογής
- Σχόλια ή συμβουλές για κάθε επιλογή

Σχεδιασμός της εφαρμογής που συσχετίζει τους κινδύνους με τις συμβουλές

Κατά τον σχεδιασμό της εφαρμογής DigRight, στόχος μας ήταν να δημιουργήσουμε ένα εργαλείο που θα εξυπηρετούσε **διπλή λειτουργία**:

- Να δώσει τη δυνατότητα στους χρήστες να **αξιολογήσουν τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις στάσεις τους** σε σχέση με τις ψηφιακές ικανότητες και συμπεριφορές στο διαδίκτυο, και
- Να λειτουργήσει ως ένας **διαδραστικός, παιχνιδοποιημένος εκπαιδευτικός πόρος** που υποστηρίζει την ευαισθητοποίηση, τον αναστοχασμό και τη μάθηση.

Επιλέξαμε μια **μορφή βασισμένη στο παιχνίδι** για να αυξήσουμε την παρακίνηση, την προσβασιμότητα και τη συμμετοχή, ιδίως για τους νεότερους χρήστες. Ο σχεδιασμός της εφαρμογής είναι εμπνευσμένος από **τα**

δισδιάστατα παιχνίδια ρόλων (RPG), τα οποία είναι ήδη οικεία σε πολλούς εφήβους και γνωστά για το ότι ενθαρρύνουν την εξερεύνηση και την επίλυση προβλημάτων.

Δομή του παιχνιδιού

Στον πυρήνα της δομής της εφαρμογής βρίσκονται δύο θεματικοί «κόσμοι»:

- Ο ένας επικεντρώνεται στις **Ψηφιακές Εξαρτήσεις (DA)**
- Ο ένας επικεντρώνεται στις **Ψηφιακές Ικανότητες (DC)**

Αυτή η ιδέα των δύο κόσμων αναπτύχθηκε για να τονίσει την ανάγκη τόσο για:

- **Κατανόησης και πρόληψης επιβλαβών ψηφιακών συμπεριφορών**, και
- **Την ανάπτυξη θετικών, ενδυναμωτικών ψηφιακών δεξιοτήτων**.

Διαχωρίζοντας σαφώς αυτές τις διαδρομές, επιτρέπουμε στους χρήστες να επικεντρώνονται σε έναν τομέα μάθησης κάθε φορά, ενώ παράλληλα τονίζουμε τον συμπληρωματικό τους χαρακτήρα.

Εξέλιξη με βάση την εξερεύνηση

Μόλις ένας παίκτης επιλέξει έναν κόσμο (π.χ. «*Ψηφιακές Εξαρτήσεις*»), εισέρχεται σε ένα περιβάλλον παιχνιδιού που αποτελείται από **πολλά κτίρια**.

- Κάθε **κτίριο** αντιστοιχεί σε έναν συγκεκριμένο τύπο ψηφιακής εξάρτησης (π.χ. Κοινωνικά Μέσα, Παιχνίδια, Streaming).
- Μέσα σε κάθε κτίριο υπάρχουν **χαρακτήρες (NPC)** που αναπαριστούν **διαδραστικά σενάρια** εμπνευσμένα από την πραγματική ζωή.

Ορισμένα κτίρια είναι αρχικά **κλειδωμένα** για να ενθαρρύνουν την πρόοδο. Αυτός ο μηχανισμός:

- Μιμείται τη λογική των παιχνιδιών με την οποία είναι εξοικειωμένοι οι νέοι
- Προσθέτει μια αίσθηση **επιτυχίας και αφηγηματικής συνέχειας**
- Ενθαρρύνει την πλήρη εξερεύνηση κάθε θέματος

Κόμικς: Παρουσίαση κάθε DA ή DC

Πριν ξεκινήσουν τα σενάρια σε κάθε κτίριο, παρουσιάζεται στον παίκτη ένα **σύντομο κόμικ** που εισάγει τον ψηφιακό εθισμό ή την ψηφιακή ικανότητα.

Επιλέξαμε να χρησιμοποιήσουμε κόμικς επειδή:

- Κάνουν τα σύνθετα ή αφηρημένα θέματα **πιο προσιτά** και **συναισθηματικά ελκυστικά**
- Υποστηρίζουν τους μαθητές με διαφορετικά επίπεδα ανάγνωσης ή μαθησιακούς τύπους
- Βοηθούν στη δημιουργία του **συναισθηματικού πλαισίου** του σεναρίου πριν από τη λήψη αποφάσεων
- Μειώνουν το εμπόδιο εισόδου και δημιουργούν μια **ασφαλή, στοχαστική ατμόσφαιρα**

Τα κόμικς συνδυάζουν την αφήγηση και την οπτική επικοινωνία, ώστε οι ψηφιακές προκλήσεις να γίνονται πιο προσωπικές και πραγματικές, χωρίς να είναι καταπιεστικές ή επικριτικές.

Αλληλεπίδραση με τα σενάρια: Διάλογος, επιλογές και ανατροφοδότηση

Μέσα σε κάθε κτίριο, ο παίκτης μπορεί να αλληλεπιδράσει με διαφορετικούς χαρακτήρες (NPC), καθένας από τους οποίους παρουσιάζει ένα **μοναδικό σενάριο** εμπνευσμένο από πραγματικές εμπειρίες νέων. Αυτή η διαδικασία περιλαμβάνει:

1. **Ένα πλαίσιο διαλόγου** που παρουσιάζει την αφήγηση του σεναρίου
2. **Μια ερώτηση πολλαπλής επιλογής** που ρωτά τον παίκτη πώς θα αντιδρούσε στην συγκεκριμένη κατάσταση
3. **Τρεις πιθανές απαντήσεις**, η καθεμία με διαφορετικές συνέπειες
4. **Ανατροφοδότηση** για κάθε απάντηση, που βοηθά τον παίκτη να αναλογιστεί την επιλογή του

Εάν επιλεγεί η σωστή ή η πιο ισορροπημένη επιλογή, ο παίκτης λαμβάνει ένα **κομμάτι ενός αστεριού**. Αφού ολοκληρωθούν όλα τα σενάρια μέσα σε αυτό το κτίριο, το αστέρι συμπληρώνεται, ξεκλειδώνοντας την πρόσβαση στο επόμενο θέμα.

Αυτή η δομή υποστηρίζει **τη σταδιακή μάθηση**, τον αναστοχασμό και την άμεση ανατροφοδότηση, μια βασική αρχή της αποτελεσματικής ψηφιακής εκπαίδευσης.

Εμβλήματα και παρακολούθηση προόδου

Κάθε φορά που ένας παίκτης ολοκληρώνει μια διαδρομή «Ψηφιακής Εξάρτησης» ή «Ψηφιακής Ικανότητας», κερδίζει ένα **σήμα**, το οποίο εμφανίζεται σε μια ειδική ενότητα της εφαρμογής. Αυτό το στοιχείο παιχνιδοποίησης:

- Ενισχύει το αίσθημα της επιτυχίας
- Παρέχει μια **οπτική καταγραφή της προόδου**
- Παρακινεί τη συνεχή εξερεύνηση και συμμετοχή

4.2 Θεωρητικό πλαίσιο

Το **Θεωρητικό Πλαίσιο** αποτελεί το θεμελιώδες ακαδημαϊκό συστατικό του *Εκπαιδευτικού KIT DigRight*. Λειτουργεί ως η **ερευνητικά τεκμηριωμένη ραχοκοκαλιά** του έργου, προσφέροντας στους εκπαιδευτικούς και στους επαγγελματίες που εργάζονται με νέους μια δομημένη κατανόηση των βασικών ζητημάτων που σχετίζονται με την ψηφιακή ευημερία. Αυτή η ενότητα σχεδιάστηκε ειδικά για να παρέχει **τη θεωρητική βάση** για τα πρακτικά εργαλεία που προσφέρονται στο KIT, όπως τα σχέδια μαθήματος και η εφαρμογή DigRight.

Ο κύριος σκοπός του Θεωρητικού Πλαισίου είναι:

- Να εξοπλίσει **τους εκπαιδευτικούς** με βασικές γνώσεις σχετικά με τον ψηφιακό εθισμό
- Να δοθεί η δυνατότητα στους εκπαιδευτικούς να **αναγνωρίζουν τα πρώιμα σημάδια** προβληματικής ψηφιακής συμπεριφοράς
- Να υποστηρίξει την **ανάπτυξη προληπτικών και εκπαιδευτικών στρατηγικών που** βασίζονται σε επιστημονικά στοιχεία

- Να προωθήσει **τη λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων** στο πλαίσιο της τάξης ή της εργασίας με νέους

Το παρόν πλαίσιο είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για όσους ενδεχομένως δεν διαθέτουν επίσημη εκπαίδευση στην ψυχολογία ή στη ψηφιακή συμπεριφορά, αλλά συνεργάζονται στενά με εφήβους που επηρεάζονται από την υπερβολική ή ανθυγιεινή χρήση της τεχνολογίας.

Γιατί να εστιάσουμε στις ψηφιακές εξαρτήσεις;

Η απόφαση να εστιάσει το θεωρητικό πλαίσιο συγκεκριμένα στους **ψηφιακούς εθισμούς** βασίστηκε στα εξής:

- Την αυξανόμενη επικράτηση των καταναγκαστικών ψηφιακών συμπεριφορών μεταξύ των νέων
- Στοιχεία από ακαδημαϊκές έρευνες και εκθέσεις πεδίου που υποδεικνύουν **αναδυόμενες μορφές εξάρτησης** που σχετίζονται με εφαρμογές, παιχνίδια, κοινωνικά μέσα και άλλα
- Την έλλειψη επίσημων, προσβάσιμων πόρων που να εξηγούν αυτές τις συμπεριφορές με **απλούς αλλά ακριβείς όρους** για εκπαιδευτικούς και μη ειδικούς
- Την ανάγκη να **γίνει διάκριση μεταξύ της υγιούς ψηφιακής ενασχόλησης** και της χρήσης που γίνεται διαταρακτική, συναισθηματικά επιβλαβής ή εθιστική

Οργανώνοντας το περιεχόμενο γύρω από συγκεκριμένους τύπους ψηφιακού εθισμού, το πλαίσιο επιτρέπει στους εκπαιδευτικούς να **κατανοήσουν τα πρότυπα, τις αιτίες και τις συνέπειες**, προσφέροντας παράλληλα εργαλεία πρόληψης και υποστήριξης.

Δομή του πλαισίου

Το Θεωρητικό Πλαίσιο χωρίζεται σε **επτά κεφάλαια**, καθένα από τα οποία είναι αφιερωμένο σε έναν τύπο ψηφιακού εθισμού. Αυτά είναι:

1. Εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης
2. Εθισμός στα βιντεοπαιχνίδια
3. Εξάρτηση από το smartphone
4. Ροή βίντεο και μαραθώνιος παρακολούθησης
5. Διαδικτυακά τυχερά παιχνίδια και μικροσυναλλαγές
6. Υπερφόρτωση πληροφοριών και «doomscrolling»
7. Διαδικτυακές συνομιλίες και εικονικές σχέσεις

Κάθε κεφάλαιο είναι δομημένο με συνεπή και προσιτό τρόπο, ώστε να διευκολύνει την ανάγνωση και τη σύγκριση μεταξύ των θεμάτων. Συγκεκριμένα, κάθε ενότητα περιλαμβάνει:

- **Όνομα της εξάρτησης**
- **Ορισμός**: Μια σαφής εξήγηση του εθισμού, συμπεριλαμβανομένων των διαγνωστικών και συμπεριφορικών δεικτών
- **Αιτίες**: Υποκείμενοι ψυχολογικοί, τεχνολογικοί και κοινωνικοί παράγοντες που τον προκαλούν

- **Επιπτώσεις στους νέους**: Πώς ο εθισμός επηρεάζει τους εφήβους γνωστικά, κοινωνικά και συναισθηματικά
- **Πώς να αναγνωρίσετε την εξάρτηση**: Παρατηρήσιμα σημάδια, συμπεριφορές και παράγοντες κινδύνου σε εκπαιδευτικά ή κοινωνικά περιβάλλοντα
- **Στρατηγικές πρόληψης**: Προληπτικές προσεγγίσεις για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας και της ευαισθητοποίησης
- **Πώς να τον μειώσετε ή να τον ξεπεράσετε**: Προτεινόμενες παρεμβάσεις και εκπαιδευτικές πρακτικές για αλλαγή συμπεριφοράς
- **Επιστημονικές/εκπαιδευτικές αναφορές**: Μια επιμελημένη επιλογή ακαδημαϊκών πηγών και εργαλείων για επαγγελματίες, για βαθύτερη διερεύνηση.

4.3 Σχέδια μαθήματος

Τα **σχέδια μαθήματος** αποτελούν τον **πρακτικό, βασισμένο στην τάξη πυρήνα** του *Εκπαιδευτικού KIT DigRight*. Έχουν σχεδιαστεί για να βοηθήσουν τους εκπαιδευτικούς **να υλοποιήσουν δομημένες, στοχαστικές και ελκυστικές συνεδρίες** σχετικά με τις ψηφιακές εξαρτήσεις, παρέχοντας στους μαθητές τα εργαλεία για να κατανοήσουν, να αξιολογήσουν και να προσαρμόσουν τη δική τους ψηφιακή συμπεριφορά.

Δομή των σχεδίων μαθήματος

Τα σχέδια μαθήματος είναι οργανωμένα σε **οκτώ κεφάλαια**, ένα για κάθε θέμα:

- **Επτά κεφάλαια**, το καθένα από τα οποία επικεντρώνεται σε έναν συγκεκριμένο τύπο **ψηφιακής εξάρτησης**
- **Ένα διαθεματικό κεφάλαιο**, το οποίο συνθέτει και αναλύει όλα τα προηγούμενα θέματα (Μάθημα 8)

Κάθε κεφάλαιο περιέχει **πέντε έτοιμα προς χρήση σχέδια μαθήματος**, τα οποία έχουν αναπτυχθεί λαμβάνοντας υπόψη τα εξής:

- **Διάρκεια συνεδρίας** περίπου **45–50 λεπτών**
- Δραστηριότητες που συνάδουν με **την κονστρουκτιβιστική και μαθητοκεντρική παιδαγωγική**
- Ευκαιρίες για **κριτική σκέψη, συνεργασία και αυτοαναστοχασμό**

Αυτά τα μαθήματα δεν προορίζονται να διδαχθούν διαδοχικά. Αντίθετα, οι εκπαιδευτικοί ενθαρρύνονται να επιλέξουν αυτό που ταιριάζει καλύτερα στην **ηλικιακή ομάδα**, **την εμπειρία** και **τις μαθησιακές ανάγκες** των μαθητών τους.

Κάθε σχέδιο μαθήματος *του DigRight* ακολουθεί μια σαφή, δομημένη μορφή, ώστε να υποστηρίζει τους εκπαιδευτικούς στην υλοποίηση μιας συνεδρίας διάρκειας 45–50 λεπτών που εστιάζει σε μια συγκεκριμένη μορφή ψηφιακής εξάρτησης. Το πρότυπο εξασφαλίζει συνέπεια, συμμετοχικότητα και προσαρμοστικότητα σε όλες τις ηλικιακές ομάδες και τα εκπαιδευτικά πλαίσια.

Περιλαμβάνει τις ακόλουθες βασικές ενότητες:

1. **Τίτλος, Ηλικιακή Ομάδα & Χρονικό Πλαίσιο** – Βασικές λεπτομέρειες για τον καθορισμό του πλαισίου του μαθήματος
2. **Μαθησιακός στόχος και αποτελέσματα** – Τι επιδιώκει να επιτύχει η συνεδρία
3. **Απαραίτητα υλικά** – Απαιτούμενα εργαλεία ή πόροι
4. **Οδηγίες βήμα προς βήμα** – Χωρισμένες σε πέντε στάδια:
    - *Προετοιμασία*
    - *Εξερεύνηση / Έρευνα*
    - *Κύρια εργασία / Δημιουργία*
    - *Ανταλλαγή απόψεων και ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές*
    - *Ανασκόπηση και ολοκλήρωση*
5. **Σύνδεσμος προς την εφαρμογή DigRight** – (Προαιρετικό) Πώς η εφαρμογή μπορεί να εμπλουτίσει το μάθημα
6. **Συμβουλές για την ένταξη και την προσαρμογή** – Προτάσεις για τις διαφορετικές ανάγκες των μαθητών
7. **Αξιολόγηση, εκτίμηση και αναστοχασμός** – Μέθοδοι, εργαλεία, οδηγίες για τους μαθητές και καθοδήγηση για τους εκπαιδευτικούς

Αυτή η δομή προάγει **τη συμμετοχή των μαθητών**, **την κριτική σκέψη** και **την ψηφιακή αυτογνωσία**, προσφέροντας παράλληλα στους εκπαιδευτικούς ένα ευέλικτο αλλά σταθερό πλαίσιο για χρήση στην τάξη.

Κατανομή ηλικιακών ομάδων

Λαμβάνοντας υπόψη την ποικιλομορφία των μαθητών στην ηλικιακή ομάδα 12–18 ετών, τα πέντε σχέδια μαθήματος για κάθε μορφή ψηφιακής εξάρτησης κατανέμονται ως εξής:

Σχέδιο Μαθήματος	**Ηλικιακή ομάδα-στόχος**
1	12–14 ετών
2	14–16 ετών
3	16–18 ετών
4	Κατά την κρίση του συνεργάτη (ανάλογα με τον τοπικό στόχο)
5	Κατά την κρίση του εταίρου (ανάλογα με τον τοπικό στόχο)

Αυτό το μοντέλο εξασφαλίζει τη συνάφεια σε όλα τα εκπαιδευτικά επίπεδα και παρέχει **ευελιξία** για προσαρμογή σε εθνικό επίπεδο ή ανά σχολείο.

5. Πώς να χρησιμοποιήσετε το Εκπαιδευτικό Πακέτο DigRight

Το *Εκπαιδευτικό KIT DigRight* έχει σχεδιαστεί ως ένας **αρθρωτός και ολοκληρωμένος πόρος** που μπορεί να προσαρμοστεί σε ένα ευρύ φάσμα εκπαιδευτικών πλαισίων, τόσο τυπικών όσο και μη τυπικών και άτυπων. Δεν αποτελεί ένα σταθερό πρόγραμμα σπουδών, αλλά μια **εργαλειοθήκη** που δίνει τη δυνατότητα στους εκπαιδευτικούς και τους εργαζόμενους με νέους να αντιμετωπίσουν το πολύπλοκο και εξελισσόμενο θέμα της ψηφιακής εξάρτησης με ευελιξία και αυτοπεποίθηση.

Η δύναμή του έγκειται στον τρόπο με τον οποίο τα τρία βασικά συστατικά στοιχεία – **το Θεωρητικό Πλαίσιο**, **τα Σχέδια Μαθήματος** και η **Εφαρμογή DigRight** – μπορούν να χρησιμοποιηθούν **είτε ανεξάρτητα είτε σε μια συμπληρωματική ακολουθία**, ώστε να προσφέρουν μια συνεκτική και αποτελεσματική μαθησιακή εμπειρία. Ακολουθεί μια εξήγηση για το πώς να εφαρμόσετε και να συνδέσετε αυτούς τους πόρους στην πράξη.

Ξεκινήστε με την κατανόηση: Το Θεωρητικό Πλαίσιο

Πριν από την ενασχόληση με τους μαθητές, ο εκπαιδευτικός ή ο εργαζόμενος με νέους ενθαρρύνεται να συμβουλευτεί το **Θεωρητικό Πλαίσιο**. Αυτή η ενότητα παρέχει μια σαφή και προσιτή επισκόπηση των κύριων μορφών ψηφιακής εξάρτησης που επηρεάζουν τους νέους σήμερα. Κάθε κεφάλαιο εφοδιάζει τον συντονιστή με βασικές γνώσεις σχετικά με τις αιτίες, τις εκδηλώσεις και τις συνέπειες, τόσο ψυχολογικές όσο και κοινωνικές, μιας συγκεκριμένης ψηφιακής εξάρτησης.

Βασίζοντας την πρακτική τους σε αυτόν τον τεκμηριωμένο πόρο, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να αντιμετωπίσουν με αυτοπεποίθηση το θέμα στην τάξη ή σε ομαδικό περιβάλλον, ακόμη και χωρίς προηγούμενη εμπειρογνωμοσύνη στην ψυχολογία ή τη ψηφιακή συμπεριφορά. Το πλαίσιο λειτουργεί ως **παιδαγωγικός οδηγός**, βοηθώντας τους επαγγελματίες να προβλέπουν ερωτήσεις, να αναγνωρίζουν πρώιμα σημάδια κινδύνου στους μαθητές και να επιλέγουν τις καταλληλότερες στρατηγικές πρόληψης και υποστήριξης.

Μετατρέποντας τη θεωρία σε πράξη: Τα σχέδια μαθήματος

Μόλις εξοικειωθούν με το θέμα, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να επιλέξουν από ένα **σύνολο πέντε έτοιμων προς χρήση σχεδίων μαθήματος** για κάθε τύπο ψηφιακής εξάρτησης. Αυτές οι συνεδρίες έχουν δομηθεί ώστε να διαρκούν 45–50 λεπτά και ακολουθούν μια κονστρουκτιβιστική προσέγγιση που δίνει προτεραιότητα στην ενεργό μάθηση, τον αναστοχασμό και την αλληλεπίδραση μεταξύ συμμαθητών.

Τα σχέδια δεν έχουν σχεδιαστεί για να ακολουθούνται με συγκεκριμένη σειρά. Αντίθετα, προσφέρουν **διαφοροποιημένες επιλογές ανά ηλικιακή ομάδα**, διασφαλίζοντας ότι κάθε εκπαιδευτικός μπορεί να επιλέξει αυτό που είναι πιο κατάλληλο για τους μαθητές του. Η ύπαρξη πολλαπλών επιλογών επιτρέπει επίσης **την επανειλημμένη ενασχόληση με το ίδιο θέμα** από διαφορετικές παιδαγωγικές οπτικές γωνίες, αυξάνοντας το βάθος και την απομνημόνευση.

Κάθε μάθημα είναι αυτόνομο αλλά ευέλικτο. Περιλαμβάνει οδηγίες για τη διεξαγωγή του μαθήματος με τρόπο που να προάγει την ένταξη, βήμα-βήμα οδηγίες, εργαλεία για διαμορφωτική αξιολόγηση και αξιολόγηση από τους συμμαθητές, καθώς και προτάσεις για προσαρμογή. Η πρακτική δομή του επιτρέπει ακόμη και σε εκπαιδευτικούς που δεν είναι ειδικοί να διευκολύνουν ουσιαστικές συζητήσεις και μαθησιακές δραστηριότητες γύρω από την ψηφιακή ευημερία.

Ενίσχυση της συμμετοχής: Η εφαρμογή DigRight

Η εφαρμογή DigRight είναι ένας **ψηφιακός σύντροφος με στοιχεία παιχνιδιού** που συνοδεύει τα σχέδια μαθήματος. Δημιουργήθηκε όχι ως αυτόνομο προϊόν, αλλά ως ένα δυναμικό εργαλείο μάθησης που μπορεί να **επεκτείνει την εκπαιδευτική εμπειρία πέρα από την τάξη**.

Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να παρουσιάσουν την εφαρμογή κατά τη διάρκεια του μαθήματος, για παράδειγμα, χρησιμοποιώντας ένα σενάριο ή ένα κόμικ ως μέσο για να σπάσει ο πάγος, ή να την αναθέσουν ως ατομική εργασία στους μαθητές για να την εξερευνήσουν πριν ή μετά τη συνεδρία. Η δομή δύο κόσμων της εφαρμογής («Ψηφιακοί εθισμοί» και «Ψηφιακές ικανότητες»), τα διαδραστικά σενάρια και το σύστημα ανατροφοδότησης ενθαρρύνουν τους μαθητές να αναστοχαστούν τις δικές τους συνήθειες και να λάβουν τεκμηριωμένες αποφάσεις σχετικά με την ψηφιακή τους συμπεριφορά.

Η αφήγηση με βάση τα κόμικς, η πλοήγηση σε στυλ RPG και η οπτική παρακολούθηση της προόδου είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικές στην παρακίνηση των μαθητών, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που ενδέχεται να μην ενδιαφέρονται για τις παραδοσιακές μορφές μάθησης. Με αυτόν τον τρόπο, η εφαρμογή υποστηρίζει **την εξατομίκευση, την αυτονομία και τη διαρκή αναστοχασμό**, ενισχύοντας τους μαθησιακούς στόχους τόσο του Θεωρητικού Πλαισίου όσο και των Σχεδίων Μαθήματος.

Μια συνεκτική παιδαγωγική πορεία

Όταν χρησιμοποιούνται από κοινού, τα τρία συστατικά στοιχεία του Εκπαιδευτικού KIT προσφέρουν μια **προοδευτική και ολιστική εκπαιδευτική πορεία**:

- Το **Θεωρητικό Πλαίσιο** αποτελεί το θεμέλιο, ενισχύοντας την επαγγελματική συνειδητοποίηση και την αυτοπεποίθηση.
- **Τα σχέδια μαθήματος** μετατρέπουν τη θεωρία σε παιδαγωγική δράση, καθοδηγώντας μαθητοκεντρικές μαθησιακές εμπειρίες.
- Η **εφαρμογή** συμπληρώνει και διευρύνει τη μάθηση μέσω διαδραστικής, εξατομικευμένης εξερεύνησης.

Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να επιλέξουν να χρησιμοποιήσουν και τους τρεις πόρους διαδοχικά ή να τους προσαρμόσουν στις ανάγκες της ομάδας τους και στο τοπικό πλαίσιο. Είτε εφαρμοστεί σε μία μόνο συνεδρία είτε στο πλαίσιο ενός θεματικού προγράμματος, το KIT προάγει μια κοινή γλώσσα γύρω **από** τις ψηφιακές συνήθειες και μια **κουλτούρα ψηφιακής ισορροπίας και αυτορρύθμισης**.

Πάνω απ' όλα, οι εκπαιδευτικοί και οι εργαζόμενοι με νέους ενθαρρύνονται να **προσαρμόσουν το KIT με δημιουργικότητα και ευαισθησία**. Κάθε πόρος σχεδιάστηκε όχι μόνο για να ενημερώνει, αλλά και για να εμπνέει, ώστε να ανοίξει χώρος για διάλογο, προβληματισμό και αλλαγή. Ο τελικός στόχος δεν είναι να επιβληθεί έλεγχος στις ψηφιακές συμπεριφορές, αλλά να δοθεί η δυνατότητα στους νέους να αναπτύξουν κριτικές, συνειδητές και υγιείς σχέσεις με την τεχνολογία.

DigRight

The Correct Use of Technology to Prevent Digital Addictions

2024-1-PL01-KA220-SCH-000251896

www.facebook.com/technikumbudowlanewrzeszowie

www.digright.eu

sekretariat@zs1.resman.pl

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Co-funded by the European Union