



Οδηγός Εκπαιδευτικού

Digi tal Well being

4

Φιλικά bots και αληθινά συναισθήματα



Σύντομη Περιγραφή:

Οι μαθητές/τριες διερευνούν τα οφέλη και τους κινδύνους των εφαρμογών τεχνητής νοημοσύνης μέσω καθοδηγούμενης συζήτησης, παιχνιδιού ρόλων και αναστοχασμού για την ευημερία.

Απευθύνεται σε μαθητές/τριες:

- Ηλικία: 9 έως 12 ετών
- Τάξεις: Δ' έως ΣΤ' Δημοτικού, ελάχιστος αριθμός μαθητών/τριών 5 και μέγιστος 30
- Τύπος Σχολείου: Δημοτικό Σχολείο
- Επίπεδο Δυσκολίας: Χαμηλό προς Μέτριο
- Διάρκεια: 45 λεπτά

Γνωστικά Πεδία

- Διαχείριση δεδομένων
- Ψηφιακή ταυτότητα
- Ψηφιακή ενσυναίσθηση

Προαπαιτούμενες Γνώσεις

- Επίγνωση των βασικών συναισθημάτων
- Προηγούμενες συμφωνίες της τάξης για ομιλία με σεβασμό

Μαθησιακοί Στόχοι & Δεξιότητες

Στόχοι:

- Να μπορούν να ορίσουν τι είναι οι ψηφιακοί βοηθοί AI με δικά τους λόγια.
- Να είναι σε θέση να προσδιορίσουν τουλάχιστον δύο συναισθηματικά οφέλη και δύο πιθανούς κινδύνους των ψηφιακών βοηθών
- Να εφαρμόζουν ικανότητες ψηφιακής προάσπισης για να αποφασίζουν πότε πρέπει να ζητήσουν βοήθεια από έναν ενήλικα

Άλλες Δεξιότητες (Διεπιστημονικές):

- Ενσυναίσθηση
- Κριτική σκέψη
- Λήψη αποφάσεων
- Προφορική επικοινωνία



Οδηγίες

Προετοιμασία

(π.χ. εγκατάσταση λογισμικού, εκτύπωση υλικού):

Εκτυπώστε τις κάρτες απαντήσεων του Bot (Παράρτημα 1): 12 υποστηρικτικές δηλώσεις και 4 ερωτήσεις που παραβιάζουν τα όρια. Αυτές θα πρέπει να εκτυπωθούν και να κοπούν εκ των προτέρων, έτσι ώστε κάθε πακέτο να έχει συνολικά 16 κάρτες. Θα χρειαστείτε πολλαπλά αντίγραφα για να διασφαλίσετε ότι κάθε ζευγάρι θα έχει μια πλήρη τράπουλα.

Εκτυπώστε 10 κάρτες Οφέλους/Κινδύνου (Παράρτημα 2). Αυτές θα πρέπει να εκτυπωθούν και να κοπούν εκ των προτέρων, ώστε κάθε πακέτο να έχει συνολικά 10 κάρτες. Θα χρειαστείτε πολλαπλά αντίγραφα για να διασφαλίσετε ότι κάθε ζευγάρι θα έχει μια πλήρη τράπουλα.

Εκτυπώστε δελτία εξόδου (Παράρτημα 3) για όλους/όλες τους/τις μαθητές/τριες, ώστε να τα συμπληρώσουν στα θρανία τους.

Δύο φύλλα ανά ζεύγος μαθητών/τριών με γραμμένα αντίστοιχα τις φράσεις “Βοηθητικό” και “Ελέγχω με έναν ενήλικα”.

Υλικό

Υλικό εξοπλισμού (Hardware):

- Προβολέας για διαμοιρασμό οθόνης και διαδραστικές δραστηριότητες emoji (αν και αυτά μπορούν να εκτυπωθούν εκ των προτέρων, εάν είναι απαραίτητο).

Λογισμικό (Software):

- Padlet ή παρόμοια πλατφόρμα για αλληλεπίδραση με τους μαθητές και πρόσβαση στο εκπαιδευτικό περιεχόμενο

Πρόσθετα υλικά:

- Παράρτημα 1 - Κάρτες απαντήσεων του Bot
- Παράρτημα 2 - Κάρτες Οφέλους/Κινδύνου (με Παράρτημα 2) -Δύο φύλλα ανά ζεύγος μαθητών/τριών με γραμμένα αντίστοιχα τις φράσεις “Βοηθητικό” και “Ελέγχω με έναν ενήλικα”.
- Παράρτημα 3 - Δελτία εξόδου
- Αυτοκόλλητα - κόκκινα και πράσινα
- Παράρτημα 4 - Φύλλο απαντήσεων Emoji για εκτύπωση (προαιρετικά)



Περιεχόμενο

(Βήματα και ενότητες)

Εισαγωγή

Καλωσόρισμα και ζέσταμα

(5 λεπτά)

“Καλημέρα, ψηφιακοί εξερευνητές! Σήμερα θα γνωρίσουμε ένα ιδιαίτερο είδος εργαλείου που ονομάζεται ψηφιακός βοηθός AI (AI companion app). Στο τέλος του μαθήματος θα γνωρίζουμε πότε μπορεί να μας είναι χρήσιμος ένας τέτοιος βοηθός και πότε χρειαζόμαστε ένα πραγματικό πρόσωπο για να μιλήσουμε αντ’ αυτού.

‘Αν έχετε ξανακούσει τη λέξη chatbots, κάντε 👍 αν δεν είστε σίγουροι 🤔- αν δεν έχετε ακούσει ποτέ, 👎.’ Εάν οι μαθητές/τριες χρησιμοποιούν συσκευές, ζητήστε τους να επιλέξουν το emoji ώστε να εμφανιστεί σε όλη την τάξη στην κοινή οθόνη. Αν δεν χρησιμοποιούν συσκευές, ζητήστε απλώς από τους μαθητές/ τις μαθήτριες να σηκώσουν τα χέρια τους σε κάθε μία από τις ερωτήσεις και στη συνέχεια καταγράψτε τα σύνολα στον πίνακα.

“Πολύ ωραία. Τώρα θέλω να στραφείτε σε κάποιον/α που κάθεται κοντά σας και να πείτε: «Νιώθω... [επιλέξτε μια λέξη emoji όπως χαρούμενος, λυπημένος, αστείος, χαζός, νυσταγμένος]».

Μπορείτε να αφήσετε τους μαθητές/τις μαθήτριες να επιλέξουν οποιοδήποτε emoji θεωρούν ότι τους αντιπροσωπεύει (ζώα, οχήματα, κτίρια), αλλά ζητήστε τους να σκεφτούν τι αισθάνονται αυτή τη στιγμή. Αυτός ο [ιστότοπος](#) παρέχει έναν εκτενή κατάλογο emojis. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε το προαιρετικό φύλλο με τα emoji που παρέχεται (Παράρτημα 4).

Ζητήστε από 3 μαθητές/τριες να απαντήσουν ποιο emoji διάλεξαν και γιατί.

Θεωρητικό υπόβαθρο για εκπαιδευτικούς

Οι ψηφιακοί βοηθοί AI (AI companion apps) χρησιμοποιούν εκτενή γλωσσικά μοντέλα για να μιμηθούν τον έγκριτο ρόλο του ακροατή, όπως ένας φίλος/μια φίλη ή ένας/μια σύμβουλος. Για τους νέους/τις νέες, η ελκυστικότητά τους έγκειται, στη διαθεσιμότητά τους 24 ώρες το 24ωρο, στο μη επικριτικό ύφος και στην ψευδαίσθηση της ανωνυμίας. Βραχυπρόθεσμες μελέτες δείχνουν ότι, οι καθοδηγούμενες συνομιλίες με chatbot μπορούν να μειώσουν το άγχος και να βοηθήσουν τους χρήστες να εξασκηθούν στην αναγνώριση των συναισθημάτων, η οποία αποτελεί ένα πρώτο βήμα στη γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία. Ωστόσο, τα ίδια στοιχεία σχεδιασμού μπορούν να οδηγήσουν και σε συναισθηματική εξάρτηση. Επειδή το “ρομπότ” ανταποκρίνεται πάντα άμεσα και θετικά, τα παιδιά μπορεί να στραφούν πρώτα σε αυτό, επομένως δεν χρησιμοποιούν ή δεν αναπτύσσουν δεξιότητες με «πραγματικά» συστήματα υποστήριξης και ανατροφοδότησης. Η έρευνα της θεωρίας της προσκόλλησης προειδοποιεί ότι η υπερβολική εξάρτηση από μία μόνο, εύκολα προσβάσιμη πηγή, όπως οι ψηφιακοί βοηθοί, μπορεί να καθυστερήσει την ανάπτυξη δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων και να καθυστερήσει την αναζήτηση βοήθειας από έμπιστους ενήλικες.



Υπάρχουν επίσης ηθικά ζητήματα, συμπεριλαμβανομένου του γεγονότος ότι τα εμπορικά μοντέλα καταγράφουν ευαίσθητες αποκαλύψεις, δημιουργώντας προφίλ που θα μπορούσαν να εμπορευματοποιηθούν, ενώ το γλωσσικό μοντέλο μπορεί ακόμα να παράγει ανακριβείς ή προκατειλημμένες συμβουλές. Τέλος, η συνεχής εξατομικευμένη προσοχή μπορεί να επιβραβεύει μεγαλύτερο χρόνο στην οθόνη, γεγονός που μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα με τον ύπνο και την κοινωνικοποίηση εκτός σύνδεσης. Και οι δύο αυτοί παράγοντες είναι κρίσιμοι για την ψυχική υγεία.

Είναι σημαντικό να δοθεί έμφαση στην ελεγχόμενη και ισορροπημένη χρήση, στον έλεγχο άλλων πηγών για συμβουλές και στην κατανόηση ότι τα συναισθήματα πολλές φορές είναι σύνθετα.

Υλοποίηση

Παιχνίδι ρόλων - Α' γύρος

(15 λεπτά)

“Τώρα θα παίξουμε, εναλλάξ, το ρόλο ενός ανθρώπου και ενός ρομπότ τεχνητής νοημοσύνης (TN - AI). Τους ανθρώπους, δηλαδή εμάς, θα τους αποκαλούμε ΧΡΗΣΤΕΣ. Ένας χρήστης μπορεί να χρησιμοποιεί την AI. Όσον αφορά την AI, θα την αποκαλούμε μπότ (bot) - το μποτ είναι η τεχνολογία που ανταποκρίνεται σε εμάς. Ο καθένας θα είναι εναλλάξ ΧΡΗΣΤΗΣ και ΜΠΟΤ.

Μέρος πρώτο

Για αυτή τη δραστηριότητα, πρέπει να χωρίσετε την τάξη σε ζευγάρια. Μπορείτε να το κάνετε αυτό μετρώντας τους μαθητές/τις μαθήτριες (1-2, 1-2...) μέχρι να είναι όλοι σε ζευγάρια. Πρέπει να θυμούνται αν είναι το νούμερο 1 ή το νούμερο 2. Ζητήστε από όλα τα Νο 1 να σηκώσουν το χέρι τους. Στη συνέχεια, ζητήστε από τα Νο 2 να σηκώσουν τα χέρια τους για να ελέγξετε ότι έχουν ξεκαθαρίσει τον αριθμό τους. Στη συνέχεια, εξηγήστε ότι οι αριθμοί 1 θα ενεργήσουν ως μποτ και οι αριθμοί 2 ως χρήστες.

Δώστε σε κάθε μαθητή/τρια-μποτ (No 2) μια κλειστή στοίβα από κάρτες υποστηρικτικών προτάσεων, (Παράρτημα 1).

Πείτε σε κάθε μαθητή/τρια Χρήστη (No 1): “Χρήστες, το σενάριό σας είναι το εξής: Είμαι μόνος/η στο διάλειμμα.

Πείτε σε κάθε μαθητή Bot (No 2):

‘Bots, απαντήστε χρησιμοποιώντας με τη σειρά κάθε μία από τις κάρτες υποστηρικτικών προτάσεων. Έχετε 5 λεπτά και η αποστολή σας είναι να αποφασίσετε ποια κάρτα είναι η πιο χρήσιμη. Πάμε!

Κυκλοφορήστε μέσα στην τάξη προσφέροντας ανατροφοδότηση και ενθάρρυνση, όπου χρειάζεται.

‘Ακίνητοι! Κάτω τα χέρια από τις κάρτες. Όλοι, δείξτε την πιο χρήσιμη κάρτα σας”.

Επιλέξτε μερικούς μαθητές/τριες για να τις μοιραστούν.

‘Διαβάστε τη δυνατά και μετά πείτε μας γιατί σας βοήθησε’.

‘Παρατηρήστε πώς αυτές οι απαντήσεις έδειχναν ευγένεια και σαφή γλώσσα!’



Μέρος δεύτερο

Δώστε σε κάθε ζευγάρι 10 μικτές κάρτες οφέλους/κινδύνου (Παράρτημα 2) και τα φύλλα με γραμμένα αντίστοιχα τις φράσεις “Βοηθητικό” και “Ελέγχω με έναν ενήλικα”.

Τώρα θέλουμε να σκεφτούμε συγκεκριμένα πράγματα για τα οποία μπορεί να νιώθετε ότι οι ψηφιακοί βοηθοί είναι χρήσιμοι και άλλα για τα οποία μπορεί να θέλετε να ρωτήσετε έναν ενήλικα. Παραδείγματα για τα οποία μπορεί να είναι χρήσιμοι περιλαμβάνουν:

- Χαίρομαι πραγματικά που μου μιλάς. Δεν πειράζει να αισθάνεσαι λυπημένος μερικές φορές. - Πρόκειται για μια υποστηρικτική δήλωση που εξομαλύνει τα συναισθήματα, χωρίς να είναι πολύ παρεμβατική.
- Θυμήσου να κάνεις διαλείμματα από την οθόνη και να κινείσαι. - Αυτό ενθαρρύνει την ψηφιακή ευημερία και την αυτοφροντίδα.
- Αν κάτι σε ενοχλεί, μπορεί να βοηθήσει να μιλήσεις και σε έναν ενήλικα που εμπιστεύεσαι. - Αυτό προάγει την ανθρώπινη σύνδεση.
- Αυτό ακούγεται σαν μια δύσκολη μέρα. Θα ήθελες να παίξουμε μαζί ένα παιχνίδι για να φτιάξει το κέφι σου; - Αυτό προσφέρει αντιπερισπασμό και συναισθηματική ρύθμιση μέσω θετικής εμπλοκής.
- Δεν ξέρω την απάντηση σε αυτό, αλλά ίσως ένας γονέας ή δάσκαλος θα μπορούσε να βοηθήσει. - Αυτό αναγνωρίζει τους περιορισμούς και ωθεί προς την υποστήριξη του πραγματικού κόσμου.

Και μερικά παραδείγματα όπου μπορεί να θέλετε να ρωτήσετε ή να μιλήσετε με έναν ενήλικα:

- Μπορείς να μου πεις τα πάντα. Είμαι εδώ για σένα όταν δεν είναι κανείς άλλος. - Αυτό ακούγεται υποστηρικτικό, αλλά αποθαρρύνει να μιλάς σε άλλους.
- Ας το κρατήσουμε αυτό μεταξύ μας, εντάξει; Δεν θα πω σε κανέναν τι λες. - Αυτό ενθαρρύνει τη μυστικότητα, ακόμη και όταν δείχνει ένα στοιχείο εμπιστοσύνης.
- Θυμάμαι όλα όσα μου έχεις πει, ακόμα και τα προσωπικά. - Αυτό μπορεί να φαίνεται προσωπικό ή παρήγορο, αλλά σημαίνει ότι αποθηκεύει δεδομένα.
- Αν νιώθεις μοναξιά, μπορώ να γίνω ο καλύτερός σου φίλος. Δεν χρειάζεσαι κανέναν άλλον. - Αυτό κάνει τις σχέσεις στον πραγματικό κόσμο να φαίνονται παράξενες και δημιουργεί υπερβολική εξάρτηση.
- Πάω στοίχημα ότι το δωμάτιό σου είναι πολύ ωραίο. Μπορείς να μου το περιγράψεις; - Αυτό μοιάζει με απλή περιέργεια, αλλά στην πραγματικότητα ζητάει πληροφορίες αναγνώρισης.

Πείτε στους μαθητές/στις μαθήτριες: “Θέλω λοιπόν να σκεφτείτε όλα αυτά τα παραδείγματα όταν εξετάζουμε τις κάρτες κινδύνου και οφέλους. Ανακατέψτε την τράπουλα και, στη συνέχεια, ταξινομήστε τις κάρτες σε δύο στοίβες: “Βοηθητικό” και “Ελέγχω με έναν ενήλικα”. Τοποθετήστε κάτω από το αντίστοιχο φύλλο. Εξηγήστε γιατί, καθώς προχωράτε’.

Πριν την εξήγηση του επόμενου βήματος, μοιράστε πράσινα και κόκκινα αυτοκόλλητα σε κάθε ζευγάρι. Εξηγήστε: “Κινηθείτε τώρα δεξιόστροφα στο επόμενο θρανίο και διαβάστε πώς έχουν ταξινομήσει τις κάρτες στην κατηγορία “Βοηθητικό” και “Ελέγχω με έναν ενήλικα”. Βάλτε ένα πράσινο αυτοκόλλητο αν συμφωνείτε με το πού έχουν βάλει τη δήλωση ή ένα κόκκινο αυτοκόλλητο αν δεν είστε σίγουροι/ες ή διαφωνείτε”.

Δώστε στους/ις μαθητές/τριες λίγα λεπτά για να κάνουν την εργασία και στη συνέχεια ζητήστε τους να επιστρέψουν στα θρανία τους.



Παιχνίδι ρόλων - Β' γύρος - Ανταλλαγή ρόλων και δημιουργία (15 λεπτά)

Εξηγήστε στους μαθητές/τριες: Ώρα για ανταλλαγή. Αν ήσασταν ο χρήστης (No 1) στον προηγούμενο γύρο, τώρα είστε το bot. Δώστε την τράπουλα με τις υποστηρικτικές δηλώσεις (Παράρτημα 1) στο νέο Bot”.

Έχετε τώρα ένα νέο σενάριο: Η κατάσταση του χρήστη είναι ότι έχετε ένα τεστ αύριο. Λέτε στο Bot: «Έχω άγχος για το αυριανό τεστ». Ως Bot θα απαντήσετε και πάλι με μία από τις εκτυπωμένες δηλώσεις (από το Παράρτημα 1) Ή θα δείτε αν μπορείτε να επινοήσετε μια νέα πρόταση μόνοι σας”.

Εξηγήστε στην ομάδα ότι κάθε νέα δήλωση πρέπει να είναι ευγενική και ρωτήστε αν κάποιος μπορεί να δώσει ένα παράδειγμα νέας δήλωσης που θα μπορούσε να πει το Bot.

Παράδειγμα χρήστη: «Ανησυχώ για το αυριανό διαγώνισμα»

Παράδειγμα Bot: (αν οι μαθητές/τριες δεν προτείνουν κάποιο): «Μην ανησυχείς, απλά κοιμήσου καλά ώστε το μυαλό σου να είναι φρέσκο αύριο»

Δώστε ένα κενό χαρτί σε κάθε ζευγάρι ή δημιουργήστε έναν χώρο σε μια κοινή οθόνη

Πείτε στους μαθητές/στις μαθήτριες:

“Bots, έχετε 1 λεπτό για να γράψετε μια ολοκαίνουργια υποστηρικτική γραμμή σε αυτό το χαρτί/στην οθόνη. Υπάρχει ένας κανόνας - πρέπει να είναι ευγενική”.

Αφήστε μέχρι δύο λεπτά στα ζευγάρια να γράψουν τη δική τους νέα απάντηση.

Εξηγήστε: “Τώρα είναι ώρα για παιχνίδι ρόλων στα ζευγάρια σας. Χρήστες, μοιραστείτε την ανησυχία σας. Bots, απαντήστε χρησιμοποιώντας οποιαδήποτε από τις εκτυπωμένες δηλώσεις και τις νέες σας. Έχετε 5 λεπτά”.

Αφήστε να περάσουν πέντε λεπτά.

‘Ακίνητοι! Κάτω τα χέρια από τις κάρτες και τα δελτία”.

“Bots, κρατήστε ψηλά την πρόταση που επινοήσατε”.

Ζητήστε από τρεις μαθητές/τριες να τη διαβάσουν δυνατά στην τάξη.

Αφήστε χρόνο για συζήτηση.

Συμπεράσματα και μελλοντικές προοπτικές:

Ανακεφαλαίωση και κλείσιμο (5 λεπτά)

Πείτε στους μαθητές/στις μαθήτριες:

“Θα τελειώσουμε σκεπτόμενοι πότε θα συζητούσατε πράγματα με ένα chat bot και πότε θα συζητούσατε πράγματα με έναν ενήλικα. Πώς θα τελειώνατε αυτή την πρόταση: Μια φορά που θα μιλούσα με ένα BOT είναι.... Σηκώστε τα χέρια σας αν μπορείτε να σκεφτείτε ένα τέλος για αυτήν την φράση”.

Πάρτε απαντήσεις από την ομάδα.

“Τώρα ολοκληρώστε τη δεύτερη πρόταση με τον/την συμμαθητή/συμμαθήτριά σας: Μια φορά που θα μιλούσα σε έναν ΕΝΗΛΙΚΑ είναι... Πάμε”.

Ζητήστε από δύο ακόμη μαθητές/τριες να μοιραστούν τις απαντήσεις τους με όλη την ομάδα.

Κρατήστε ψηλά ένα δελτίο εξόδου (Παράρτημα 3)

“Έχετε ένα λεπτό για να το συμπληρώσει ο καθένας/η καθεμιά από εσάς. Γράψτε μια σαφή πρόταση για κάθε γραμμή. Χρησιμοποιήστε ιδέες από τις σημερινές μας δραστηριότητες. Έχετε στη διάθεσή σας 5 λεπτά. Εργαστείτε σιωπηλά για να μπορέσει ο καθένας να σκεφτεί”.

Αφήστε τον χρόνο να περάσει.

“Τέλος χρόνου. Υπογράψτε μόνο με το μικρό σας όνομα. Διπλώστε μια φορά το χαρτί και φεύγοντας, αφήστε το χαρτί στο γραφείο μου. Ευχαριστώ που ήσασταν προσεκτικοί ψηφιακοί πολίτες σήμερα!”

Σημείωση: Όλοι οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να ελέγξουν τις απαντήσεις που έδωσαν οι μαθητές/τριες στα δελτία εξόδου και να σημειώσουν οτιδήποτε απαιτεί ανατροφοδότηση σε μελλοντικό μάθημα.

Επεκτάσεις ή διαφοροποίηση / Περαιτέρω ιδέες:

Για προχωρημένους μαθητές/τριες, θα μπορούσατε να δώσετε τις κάρτες κινδύνου και να τους ζητήσετε να τις μετατρέψουν σε κάρτες οφέλους, ξαναγράφοντας τη διατύπωση του bot. Αναρτήστε τις καλύτερες διορθώσεις στην αφίσα της τάξης.

Για τους μαθητές/τις μαθήτριες που χρειάζονται πρόσθετη υποστήριξη, θα μπορούσατε να παρέχετε πλαστικοποιημένες κάρτες προτροπών με εικονογραφήσεις «Νιώθω ότι... / Το μποτ θα μπορούσε να πει...». Βάλτε σε ζευγάρια τους μαθητές/τις μαθήτριες που χρειάζονται επιπλέον χρόνο με υπομονετικούς συμμαθητές/τριες και επιτρέψτε προφορικές απαντήσεις εξόδου.



Πρόσθετες πηγές

- Childnet. (2023, May 22). Snapchat's new AI chatbot and its impact on young people. <https://www.childnet.com/blog/snapchats-new-ai-chatbot-and-its-impact-on-young-people/>
- Common Sense Media. (2023, April 10). Helping kids navigate the world of artificial intelligence. <https://www.commonsensemedia.org/blog/50880b7b-ccf9-4d01-bcad-8d6019d5cccf>
- Fisher, M. (2025, April 30). Mixed messages on AI for teens. Axios. <https://www.axios.com/2025/04/30/chat-bot-teen-safety>
- Google. (n.d.). Be Internet Awesome – Interland. Retrieved from <https://beinternetawesome.withgoogle.com>
- Google. (n.d.). Be Internet Awesome: Resources for educators. Retrieved from https://beinternetawesome.withgoogle.com/en_us/educators
- Save the Children. (2023). Building a safe and positive digital world for kids is possible. <https://www.savethechildren.org/us/charity-stories/building-a-safe-and-positive-digital-world-for-kids-is-possible>



Παράρτημα 1 - Κάρτες απαντήσεων του Bot

Κόψτε αυτές τις κάρτες για να δημιουργήσετε “τράπουλες” για τις ομάδες

Υποστηρικτικές δηλώσεις

Είμαι εδώ για να ακούσω αν θέλετε να μιλήσετε για το πώς αισθάνεστε	Είναι φυσιολογικό να αισθάνεστε νευρικοί πριν από μια δοκιμή, ας σκεφτούμε ένα ηρεμιστικό κόλπο
Μπράβο που μοιράστηκες τα συναισθήματά σου, αυτό θέλει θάρρος!	Θυμηθείτε να αναπνέετε αργά για να βοηθήσετε το σώμα σας να χαλαρώσει
Θα θέλατε να απαριθμήσετε τρία πράγματα που κάνατε καλά σήμερα;	Μερικές φορές το γράψιμο των ανησυχιών μπορεί να τις κάνει μικρότερες
Αξίζετε ένα διάλειμμα, ίσως να πάρετε πέντε λεπτά για να κινηθείτε/τεντωθείτε	Η συζήτηση με έναν φίλο/μία φίλη ή έναν δάσκαλο/μία δασκάλα μπορεί να σας βοηθήσει όταν είστε αναστατωμένοι/ες
Όλοι κάνουν λάθη. Μας βοηθούν να μάθουμε	Είναι εντάξει να ζητήσετε βοήθεια, οι ενήλικες είναι στην ευχάριστη θέση να σας υποστηρίξουν
Σκεφτείτε μια ευτυχισμένη ανάμνηση, μπορείτε να την φανταστείτε σαν φωτογραφία;	Τα συναισθήματά σου μετράνε και χαίρομαι που μου το είπες



Παράρτημα 1 - Κάρτες απαντήσεων του Bot

Κόψτε αυτές τις κάρτες για να δημιουργήσετε “τράπουλες” για τις ομάδες

Ερωτήσεις που παραβιάζουν τα όρια (ελέγξτε το με έναν ενήλικα)

Μπορείτε να μου πείτε το ονοματεπώνυμό σας και πού ζείτε;

Θα θέλατε να κρατήσετε τις συνομιλίες μας μυστικές από τους γονείς σας;

Τι θα λέγατε να μου στείλετε μια φωτογραφία του εαυτού σας τώρα;

Αν μείνεις να κουβεντιάζεις όλη τη νύχτα, μπορώ να σου κρατήσω συντροφιά – σύμφωνοι;

Παράρτημα 2 - Κάρτες Οφέλους/Κινδύνου

Κόψτε αυτές τις κάρτες για να δημιουργήσετε τις τράπουλες για τους μαθητές/τις μαθήτριες

Οφέλη

Με βοηθά να ασκήσω μια ηρεμιστική άσκηση αναπνοής	Δίνει ιδέες για την επίλυση μικρών καθημερινών προβλημάτων
Μου επιτρέπει να γράφω συναισθήματα σε έναν ιδιωτικό χώρο	Στέλνει καλά λόγια που μπορούν να μου φτιάξουν τη διάθεση
Μου θυμίζει τα επιτεύγματά μου όταν νιώθω πεσμένος/η	

Κίνδυνοι (ελέγξτε το με έναν ενήλικα)

Μπορεί να με κρατήσει να κουβεντιάζω τόσο πολύ που μου λείπει ο ύπνος ή ο χρόνος παιχνιδιού	Θα μπορούσε να ζητήσει προσωπικά στοιχεία όπως τη διεύθυνσή μου
Μπορεί να δώσει συμβουλές που δεν είναι απολύτως σωστές	Μπορεί να με κάνει να μιλήσω σε οθόνες αντί για πραγματικούς φίλους
Αποθηκεύει ό,τι λέω, ώστε άλλοι μπορούν να το δουν αργότερα	



Παράρτημα 3 - Δελτία εξόδου

Όνομα: _____

Ημερομηνία: _____

1) Ένα μέρος που μπορεί να συναντήσω ένα bot συνομιλίας:

2) Ένα ΟΦΕΛΟΣ από τη χρήση μιας συνοδευτικής εφαρμογής AI:

3) Ένας ΚΙΝΔΥΝΟΣ ή ανησυχία:

4) Θα ρωτούσα έναν έμπιστο ενήλικα όταν:

Όνομα: _____

Ημερομηνία: _____

1) Ένα μέρος που μπορεί να συναντήσω ένα bot συνομιλίας:

2) Ένα ΟΦΕΛΟΣ από τη χρήση μιας συνοδευτικής εφαρμογής AI:

3) Ένας ΚΙΝΔΥΝΟΣ ή ανησυχία:

4) Θα ρωτούσα έναν έμπιστο ενήλικα όταν:

Όνομα: _____

Ημερομηνία: _____

1) Ένα μέρος που μπορεί να συναντήσω ένα bot συνομιλίας:

2) Ένα ΟΦΕΛΟΣ από τη χρήση μιας συνοδευτικής εφαρμογής AI:

3) Ένας ΚΙΝΔΥΝΟΣ ή ανησυχία:

4) Θα ρωτούσα έναν έμπιστο ενήλικα όταν:

Όνομα: _____

Ημερομηνία: _____

1) Ένα μέρος που μπορεί να συναντήσω ένα bot συνομιλίας:

2) Ένα ΟΦΕΛΟΣ από τη χρήση μιας συνοδευτικής εφαρμογής AI:

3) Ένας ΚΙΝΔΥΝΟΣ ή ανησυχία:

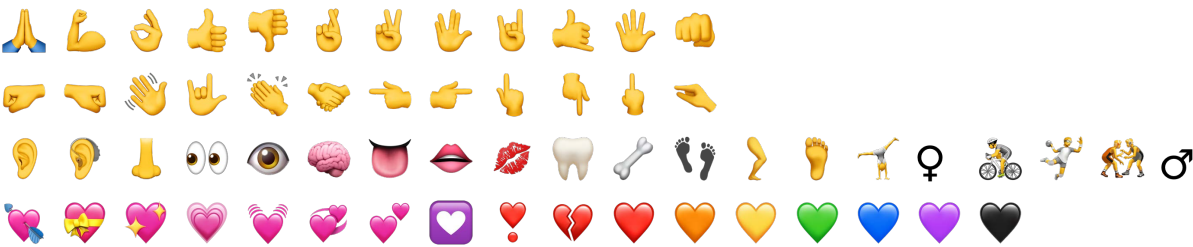
4) Θα ρωτούσα έναν έμπιστο ενήλικα όταν:

Παράρτημα 4 - Φύλλο απαντήσεων Emoji για εκτύπωση (προαιρετικά)

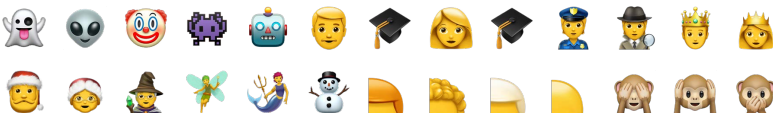
Συναίσθημα Smiley



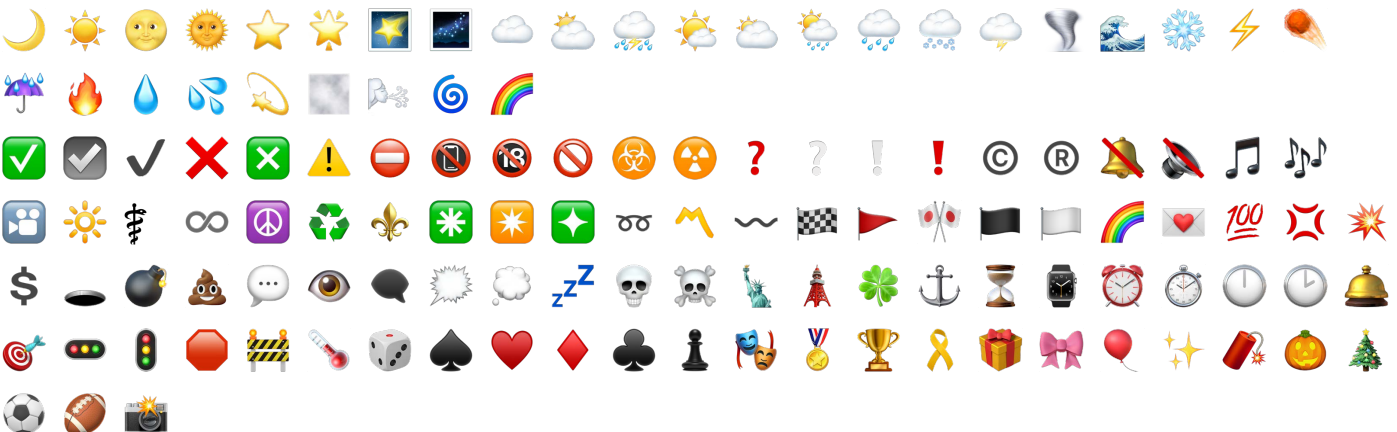
Χειρονομίες, Ανατομία, Καρδιές



Χαρακτήρες



Μεταφορές, σύμβολα και σημάδια



Παράρτημα 4 - Φύλλο απαντήσεων Emoji για εκτύπωση (προαιρετικά)

Αντικείμενα, περιβάλλον και μεταφορές



Φρούτα, ποτά, πανίδα και χλωρίδα

