



Οδηγός Εκπαιδευτικού

Digi
tal
Well
being

5

Φιλικά bots και ισορροπημένα συναισθήματα



Σύντομη Περιγραφή:

Αυτό το μάθημα συνεχίζει ακριβώς από εκεί που τελείωσε το μάθημα 4. Οι μαθητές/τριες γνωρίζουν ήδη τι είναι οι ψηφιακοί βοηθοί AI και μπορούν να αναφέρουν τα βασικά οφέλη/κινδύνους.

Τώρα θα εμβαθύνουν περαιτέρω στο:

- Πώς να παρατηρούν πότε η βοήθεια ενός bot γίνεται υπερβολική
- Πώς να κρίνουν αν η συμβουλή ενός bot είναι καλής ποιότητας
- Πώς να μεταβούν σε ανθρώπινες ή offline στρατηγικές αν χρειαστεί

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 αναγνωρίζουν έγκαιρα προειδοποιητικά σημάδια υπερβολικής εξάρτησης από έναν ψηφιακό βοηθό AI
- Να κατανοούν σημάδια για το πότε είναι ώρα για αποσύνδεση
- Να σχεδιάζουν και να διατυπώνουν ένα προσωπικό σχέδιο ασφάλειας χωρίς οθόνη που αποτελείται από τρία βήματα (βλ. Παράρτημα 3)
- Ενίσχυση της ενσυναίσθησης και της ανοιχτότητας για αναζήτηση βοήθειας

Άλλες Δεξιότητες (Διεπιστημονικές):

- Αυτοδιαχείριση
- Κριτική σκέψη
- Συνεργασία
- Ενσυναίσθηση



Οδηγίες

Προετοιμασία

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

Εκτυπώστε και κόψτε 8 Κάρτες Συμβουλών Bot (Παράρτημα 1) [1 έως 4 είναι Χρήσιμες Συμβουλές, 5 έως 8 είναι Παράξενες Συμβουλές]

Σχεδιάστε ένα γιγαντιαίο ρολόι μετρητή διάθεσης (Παράρτημα 2). Κρεμάστε το μπροστά στην τάξη ή εμφανίστε το στην οθόνη- οι μαθητές/τριες θα κολλήσουν αργότερα δείκτες.

Εκτυπώστε ένα σχέδιο ασφάλειας χωρίς οθόνη (Παράρτημα 3) για κάθε μαθητή/τρια, εκτός αν επιθυμείτε να το συμπληρώσουν ψηφιακά.

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 συμβουλών Bot
- Παράρτημα 2 - Ρολόι μέτρησης διάθεσης
- Παράρτημα 3 - Σχέδιο ασφάλειας χωρίς οθόνη
- Προαιρετικά - φύλλο Emoji
- Λευκά φύλλα, μαρκαδόροι



Περιεχόμενο

(Βήματα και ενότητες)

Εισαγωγή

Καλωσόρισμα και ζέσταμα

(5 λεπτά)

“Καλημέρα, ψηφιακοί εξερευνητές!

Δείξτε το ρολόι του μετρητή διάθεσης (είτε το έχετε στην οθόνη τους, είτε σε κοινή οθόνη, είτε το έχετε σχεδιάσει στον πίνακα).

‘Πάρτε μια αυτοκόλλητη κουκίδα και σημειώστε πού βρίσκονται τα συναισθήματά σας αυτή τη στιγμή. Ή “Χρησιμοποιώντας τη συσκευή σας, βάλτε ένα emoji που σας αρέσει σε μία από τις περιοχές που νιώθετε ότι βρίσκεστε”. Οι εκπαιδευτικοί καλούνται επίσης να χρησιμοποιήσουν το φύλλο Emoji που δόθηκε στο προηγούμενο μάθημα και το οποίο περιλαμβάνεται στο παρόν διδακτικό υλικό - μπορούν να τα εκτυπώσουν και να τα δώσουν στους μαθητές/τριες.

‘Κοιτάξτε τον χάρτη της διάθεσης της τάξης. Πολλές τελείες εδώ 😊, μερικές εδώ 😞. Σε 10 δευτερόλεπτα, γυρίστε σε έναν συμμαθητή ή μια συμμαθήτριά σας και εξηγήστε: Γιατί μπορεί ένα μποτ να είναι χρήσιμο -ή όχι- όταν αισθάνεστε έτσι;

Εάν οι εκπαιδευτικοί έχουν παραδώσει το μάθημα 1 σχετικά με τους ψηφιακούς βοηθούς AI και τη συναισθηματική εξάρτηση, θα μπορούσαν να πουν:

“Θυμηθείτε στο προηγούμενο μάθημα, παίξαμε το ρόλο των μποτ και των χρηστών και διερευνήσαμε μερικά από τα χρήσιμα πράγματα που μπορούν να κάνουν αυτά τα μποτ, αλλά και μερικά από τα πράγματα για τα οποία ίσως θα θέλαμε να ρωτήσουμε έναν ενήλικα ή ένα έμπιστο άτομο. Θα συνεχίσουμε να προβληματιζόμαστε σχετικά με τις εμπειρίες και τις αλληλεπιδράσεις μας με τα μποτ”.

‘Πάμε”

Διαλέξτε δύο εθελοντές.

‘Πείτε μας σε ποια θέση βάλατε την κουκίδα/emoji σας και μια ιδέα για το bot’.

‘Αν συνομιλήσετε με ένα μποτ περισσότερο από τα λίγα λεπτά που συνομιλούμε τώρα εμείς, τι θα μπορούσε να συμβεί;’

Ακούστε 2 απαντήσεις - παραδείγματα απαντήσεων θα μπορούσαν να είναι είτε ότι θα χάσουμε τον ύπνο μας, ή θα ξεχάσουμε να φάμε ή θα αμελήσουμε τις ασκήσεις μας για το σχολείο.

“Σήμερα θα μάθουμε να εντοπίζουμε τα προειδοποιητικά σημάδια και να δημιουργούμε ένα “Σχέδιο Ασφαλείας χωρίς οθόνη”.

“Η σημερινή μας πρόκληση είναι να δημιουργήσετε το δικό σας προσωπικό “Σχέδιο Ασφαλείας χωρίς οθόνη” σε τρία βήματα. Έτοιμοι/ες;



Θεωρητικό υπόβαθρο για εκπαιδευτικούς

Οι προεφήβοι βρίσκονται σε φάση μετάβασης από την εξωτερική ρύθμιση στην αυτορρύθμιση. Αρχίζουν να δοκιμάζουν δικές τους ανεξάρτητες στρατηγικές αντοχής αλλά εξακολουθούν να βασίζονται σε εξωτερικές ενδείξεις. Οι ψηφιακοί βοηθοί AI μοιάζουν ελκυστικοί σε αυτή την ηλικία επειδή το bot προσφέρει άμεση, 24ωρη ακρόαση χωρίς να κρίνει. Μελέτες δείχνουν ότι τέτοιες συνομιλίες μπορούν να βελτιώσουν προσωρινά τη διάθεση και να υποστηρίξουν τις δεξιότητες αναγνώρισης των συναισθημάτων. Ωστόσο, τα χαρακτηριστικά σχεδιασμού που κρατούν τα παιδιά αγκιστρωμένα, όπως οι άμεσες απαντήσεις και ο έπαινος, εγείρουν επίσης αναπτυξιακούς κινδύνους.

Ένας από αυτούς είναι η χρονική μετατόπιση, καθώς όταν το μποτ γίνεται προεπιλεγμένος φίλος, το σωματικό παιχνίδι, ο ύπνος και οι προσωπικές συζητήσεις συρρικνώνονται. Υπάρχουν επίσης ζητήματα σχετικά με την αξιοπιστία των συμβουλών, όπου τα εκτενή γλωσσικά μοντέλα μπορούν να παρέχουν πειστική αλλά αμφισβητήσιμη καθοδήγηση.

Η καλή παιδαγωγική συνδυάζει την κριτική σκέψη απέναντι στις συμβουλές των bot με όρια όπως χρονόμετρα και εναλλαγές με χρόνο εκτός σύνδεσης. Η υιοθέτηση μιας ρουτίνας που επικεντρώνεται στο πότε είναι εντάξει να μιλήσεις σε ένα μποτ, πότε πρέπει να σκεφτείς πώς αισθάνεσαι και πότε μπορεί να χρειαστεί να μιλήσεις σε έναν φίλο/η ή μέλος της οικογένειας βοηθά τους/τις μαθητές/τριες να εξασκηθούν στην απεμπλοκή, στη ρύθμιση της διάθεσής τους μέσω της κίνησης όπως και στην επανασύνδεση με έμπιστους ανθρώπους για υποστήριξη, καλλιεργώντας την ισορροπημένη ψηφιακή ευημερία.

Υλοποίηση

ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΕΝΑΡΞΗΣ:

Σκίτσο προειδοποιητικής πινακίδας (10 λεπτά)

Σημείωση - η δραστηριότητα αυτή είναι προαιρετική και οι εκπαιδευτικοί ενθαρρύνονται να επικεντρωθούν στην “Κάρτα Συμβουλών” και στη δραστηριότητα “Σχέδιο Ασφαλείας χωρίς οθόνη”, αν θεωρούν ότι δεν υπάρχει αρκετός χρόνος.

‘Μερικές φορές, όταν συνομιλούμε με ένα chatbot ή χρησιμοποιούμε οθόνες, ξεχνάμε να παρατηρήσουμε πότε είναι ώρα να κάνουμε ένα διάλειμμα. Σήμερα, θα γίνουμε ψηφιακοί ντετέκτιβ-εντοπίζοντας τα προειδοποιητικά σημάδια που μας λένε ότι πρέπει να αποσυνδεθούμε ή να απομακρυνθούμε από την οθόνη. Θα εργαστείτε σε ομάδες για να ζωγραφίσετε ένα μεγάλο προειδοποιητικό σημάδι -όπως μια αφίσα- που θα αποτελεί ένα σήμα που κάποιος μπορεί να αισθάνεται ή να παρατηρεί ότι είναι ώρα να σταματήσουμε να συνομιλούμε ή να χρησιμοποιούμε μια οθόνη”.

“Μερικά σημάδια που δείχνουν ότι μπορεί να είναι ώρα να σταματήσετε να κάνετε chat είναι τα εξής:

- Τα μάτια σας πονάνε ή ο λαιμός σας είναι δύσκαμπτος
- Έχετε γίνει κακόκεφος/η ή νιώθετε εκνευρισμό
- Είναι πολύ αργά και δεν έχετε φάει ακόμα βραδινό
- Είχατε κανονίσει να παίξετε έξω ή έπρεπε να έχετε τελειώσει το διάβασμα αλλά το ξεχάσατε



Θα πρέπει να είναι κάτι που θα μπορούσε πραγματικά να συμβεί σε κάποιον/α που χρησιμοποιεί την εφαρμογή για πολύ ώρα, όχι κάτι μαγικό ή ανόητο όπως ότι ο υπολογιστής εξερράγη”.

“Έχετε πέντε λεπτά για να συνεργαστείτε και να σχεδιάσετε το προειδοποιητικό σήμα της ομάδας σας. Θα πρέπει να είναι μεγάλο και εύκολα κατανοητό. Σκεφτείτε ένα σήμα που σας λέει: Όρα να αποσυνδεθείτε! Θα μπορούσε να είναι το σώμα σας, όπως τα πονεμένα μάτια, ή η διάθεσή σας είναι κακόκεφη ή κάτι στη ζωή σας που έπρεπε να κάνετε, όπως το δείπνο, αλλά έχετε αργήσει. Μπορείτε να προσθέσετε ένα σύντομο μήνυμα αν θέλετε”.

Μοιράστε στα παιδιά λευκά φύλλα και μαρκαδόρους.

Δώστε στους μαθητές/στις μαθήτριες 5 λεπτά.

“Τέλος χρόνου! - Κολλήστε την εικόνα σας στον πίνακα”.

«Τοποθετήστε μια αυτοκόλλητη κουκίδα στην αφίσα που θεωρείτε ότι πρέπει να θυμούνται όλοι».

Κάρτες συμβουλών και REAL (15 λεπτά)

(15 λεπτά)

Δείξτε στους/στις μαθητές/τριες ένα δείγμα κάρτας συμβουλών Bot (Παράρτημα 1)

‘Ας φανταστούμε ότι το chatbot σας λέει “Μην ανησυχείς για τα μαθήματά σου, απλά αντέγραψε τις απαντήσεις του/της φίλου/ης σου. Δεν είναι τίποτα σπουδαίο”. Εμπιστεύεσαι αυτή τη συμβουλή;

Η αναμενόμενη απάντηση είναι “όχι”.

Γράψτε ή εμφανίστε στην οθόνη τις ερωτήσεις R.E.A.L:

R - (Reliable) Είναι αξιόπιστη πηγή;

E - (Evidence) Υπάρχουν αποδεικτικά στοιχεία ή λόγοι που παρατίθενται;

A - (Adult) Θα συμφωνούσε ένας έμπιστος ενήλικας με αυτό;

L - (Language) Είναι η γλώσσα ευγενική και με σεβασμό;

Όταν ένα bot σας δίνει μια συμβουλή ή μια πληροφορία, μπορούμε να κάνουμε στον εαυτό μας τέσσερις γρήγορες ερωτήσεις για να ελέγξουμε αν είναι ασφαλής ή χρήσιμη. Ας το αναλύσουμε”.



R - (Reliable) Είναι αξιόπιστη πηγή;

‘Μπορώ να εμπιστευτώ την πηγή αυτής της πληροφορίας; Ορισμένα ρομπότ είναι εκπαιδευμένα να δίνουν χρήσιμες πληροφορίες, όπως μια αριθμομηχανή ή ένας βοηθός για το σπίτι. Άλλα όμως απλώς επαναλαμβάνουν πράγματα που έχουν διαβάσει στο διαδίκτυο, ακόμη και αν είναι ψευδή ή ξεπερασμένα. Τα καλά σημάδια που πρέπει να αναζητήσετε περιλαμβάνουν ότι το chatbot λέει από πού πήρε τις πληροφορίες (π.χ. από έναν κυβερνητικό ιστότοπο) ή ότι ταιριάζουν με αυτά που σας έχει πει στο παρελθόν ο δάσκαλος/η δασκάλα, ο/η γιατρός σας ή ένας αξιόπιστος ιστότοπος. Τα προειδοποιητικά σημάδια περιλαμβάνουν στοιχεία όπως ότι το bot σας δίνει γεγονότα χωρίς να λέει από πού προέρχονται είτε ακούγεται αβέβαιο ή μαντεύει (νομίζω ή ίσως)”.

Ο/Η εκπαιδευτικός θα μπορούσε να ρωτήσει την τάξη από πού παίρνει πληροφορίες που εμπιστεύεται συνήθως; Τι τις καθιστά αξιόπιστες;

E - (Evidence) Υπάρχουν αποδεικτικά στοιχεία ή λόγοι που παρατίθενται;

“Εξηγεί το chatbot γιατί ή πώς γνωρίζει αυτά που σας λέει; Ακόμη και αν κάτι ακούγεται πειστικό, πρέπει να ρωτήσουμε γιατί πρέπει να το πιστέψω; Οι χρήσιμες πληροφορίες πρέπει να συνοδεύονται από έναν λόγο ή μια εξήγηση. Πρέπει να εξετάσετε αν το chatbot εξηγεί γιατί δίνει αυτή τη συμβουλή, παραπέμποντας σε επιστήμονες ή ειδικούς, ή εξηγεί τη σκέψη και τη λογική του. Πρέπει να είστε προσεκτικοί/ες αν η συμβουλή μοιάζει με γνώμη και όχι με γεγονός.”

A - (Adult) Θα συμφωνούσε ένας έμπιστος ενήλικας με αυτό;

‘Θα έλεγε ένας γονέας, φροντιστής, δάσκαλος/α ή προπονητής/τρια ότι αυτό είναι εντάξει; Ακόμα και αν κάτι ακούγεται διασκεδαστικό, συναρπαστικό ή χρήσιμο, μπορεί να μην είναι ασφαλές ή κατάλληλο. Το να σκέφτεστε τι θα έλεγε ένας ενήλικας που εμπιστεύεστε στην πραγματική ζωή, σας βοηθά να αντιληφθείτε τότε κάτι σας φαίνεται λάθος. Αν ακούγεται σαν κάτι που θα έλεγε ένας δάσκαλος/μία δασκάλα ή ένας γονιός ή ταιριάζει με τους κανόνες στο σχολείο ή στο σπίτι, αυτό είναι καλό. Ωστόσο, αν το chatbot ενθαρρύνει μυστικά ή λέει να μην το πείτε σε κανέναν, όπως το να παραλείπετε τα μαθήματα ή να παραβιάζετε κανόνες, αυτό είναι προβληματικό.

Ο/Η εκπαιδευτικός θα μπορούσε να ρωτήσει την τάξη ποιον/α εμπιστεύονται για να ελέγξει αν κάτι είναι εντάξει στο διαδίκτυο;

L - (Language) Είναι η γλώσσα ευγενική και με σεβασμό;

“Χρησιμοποιεί αυτό το μήνυμα σεβαστή γλώσσα και τόνο; Οι ψηφιακοί βοηθοί ή οι άνθρωποι θα σας μιλούν με ευγένεια, ενθάρρυνση και σεβασμό. Αν ένα chatbot ακούγεται κακόβουλο, αγενές, αυταρχικό ή σαρκαστικό, αυτό είναι ένα σημάδι για να κάνετε μια παύση. Αν τα μηνύματα είναι φιλικά, με χρήσιμες λέξεις ή σας δίνει επιλογές ή σας προσφέρει υποστήριξη, αυτό είναι καλό. Ωστόσο, αν χρησιμοποιεί αγενή γλώσσα ή σας κάνει να αισθάνεστε άσχημα- προσπαθεί να σας πιέσει ή σας κάνει να αισθανθείτε φοβισμένοι/ες, τότε είναι η στιγμή που πρέπει να απομακρυνθείτε από τη χρήση του”.

Ο/Η εκπαιδευτικός θα μπορούσε να ρωτήσει την τάξη πώς αισθάνεται όταν κάποιος χρησιμοποιεί αγενή ή πειστική γλώσσα;



‘Εάν η συμβουλή του chatbot αποτύχει σε κάποιο από τα παραπάνω, πρέπει να την διασταυρώσεις με έναν έμπιστο ενήλικα - όπως π.χ. κάποιον/α στο σπίτι, έναν/μια εκπαιδευτικό ή κάποιον άλλο ενήλικα που εμπιστεύεσαι’.

Ζητήστε από τους μαθητές/τις μαθήτριες να σας επαναλάβουν τις τέσσερις ερωτήσεις.

‘R - Reliable σημαίνει αξιόπιστο’

‘E - Evidence σημαίνει αποδεικτικά στοιχεία’

‘A - Adult σημαίνει ενήλικας’

‘L - Language σημαίνει γλώσσα’.

“Μπορούμε να θέτουμε στον εαυτό μας αυτές τις τέσσερις ερωτήσεις κάθε φορά που ένα μποτ μας δίνει μια συμβουλή ή μια απάντηση σε κάτι. Αν μια συμβουλή αποτύχει σε κάποιο γράμμα, θα πρέπει να την ελέγξετε ξανά με έναν έμπιστο ενήλικα, όπως ένα ενήλικο μέλος της οικογένειας ή τον δάσκαλο/τη δασκάλα σας στο σχολείο”.

‘Ωρα να δοκιμάσουμε αυτούς τους κανόνες με περισσότερες συμβουλές bot! Κάθε ζευγάρι θα πάρει μία κάρτα και έναν μαρκαδόρο. Η εργασία σας είναι να διαβάσετε τη συμβουλή και να επισημάνετε οποιοδήποτε σημείο παραβιάζει έναν από τους κανόνες R.E.A.L.’.

Μοιράστε τις κάρτες με την όψη προς τα κάτω, μία ανά ζευγάρι, μαζί με έναν μαρκαδόρο.

“Ετοιμοι; Γυρίστε την κάρτα σας, διαβάστε την προσεκτικά και επισημάνετε οτιδήποτε σας φαίνεται παράτυπο. Στη συνέχεια, σηκώστε τον αντίστοιχο αριθμό δακτύλων για να δείξετε πόσους κανόνες R.E.A.L. ικανοποίησε: 1 έως 4 δάχτυλα. Πάμε!

Αφήστε 2-3 λεπτά για την ανάγνωση και την επισήμανση. Περιηγηθείτε στην τάξη για να βοηθήσετε και να ελέγξετε ότι όλοι οι μαθητές/τριες έχουν κατανοήσει τι πρέπει να κάνουν.

“Σηκώστε τα δάχτυλά σας τώρα, από 1 έως 4. Πόσους κανόνες πέρασε η συμβουλή σας;

Ζητήστε από μερικά ζευγάρια να μοιραστούν την κάρτα τους και να εξηγήσουν ποιος ή ποιοι κανόνες απέτυχαν και γιατί.

“Καλή δουλειά, ντετέκτιβ. Τώρα δώστε την κάρτα σας στο διπλανό σας ζευγάρι. Νέα κάρτα, νέος γύρος”. Επαναλάβετε τη διαδικασία. Στο τέλος, ρωτήστε ξανά:

“Σηκώστε τα δάχτυλά σας ψηλά - πόσα πέρασε; Βρήκε κανείς κάποια συμβουλή 4 αστέρων;

Σε περίπτωση που κανείς δεν εντοπίσει συμβουλή 4 αστέρων:

“Δεν πειράζει - μερικές φορές είναι καλύτερα να είμαστε σίγουροι ή τουλάχιστον να αμφισβητούμε αυτά που θεωρούμε ασφαλείς και αξιόπιστες πληροφορίες και είναι καλύτερα να κάνουμε ερωτήσεις στον εαυτό μας. Θυμηθείτε αυτό που είπαμε, αν νομίζετε ότι δεν ικανοποιούνται τα R, E, A και L, τότε ρωτήστε έναν έμπιστο ενήλικα!

‘Σπουδαία δουλειά ντετέκτιβ! Τώρα ας φτιάξουμε ένα σχέδιο για το τι πρέπει να κάνουμε όταν αντιληφθούμε ένα προειδοποιητικό σημάδι.

Σχέδιο ασφάλειας χωρίς οθόνη

(15 λεπτά)

“Ωρα να δούμε τι έχουμε μάθει. Ο καθένας/η καθεμία σας παίρνει ένα φύλλο που γράφει “Σχέδιο ασφάλειας χωρίς οθόνη” (βλ. Παράρτημα 3). Θα καταστρώσει τώρα ο καθένας/η καθεμία από εσάς ένα σχέδιο με 3 βήματα όταν προβληματίζεστε για τη συζήτηση που κάνετε στον υπολογιστή!”

Εμφανίστε στην οθόνη το πλαίσιο 1.

‘ΜΠΟΤ - Θέλω να γράψετε 1 σύντομη πρόταση που θα μπορούσατε να στείλετε στον ψηφιακό βοηθό αν δεν αισθανόσασταν σίγουροι για την πορεία της συζήτησης’.

Αυτά τα μηνύματα θα πρέπει να βοηθήσουν τα παιδιά να εξασκηθούν στο να θέτουν όρια ή να τερματίζουν με ασφάλεια μια συζήτηση με ένα εργαλείο τεχνητής νοημοσύνης ή ένα ρομπότ. Παραδείγματα περιλαμβάνουν:

- Ευχαριστώ για την κουβέντα, αλλά πρέπει να φύγω τώρα.
- Δεν αισθάνομαι καλά. Θα κάνω ένα διάλειμμα από την οθόνη.
- Δεν θέλω να μιλήσω άλλο αυτή τη στιγμή.
- Μπορούμε να μιλήσουμε για κάτι άλλο ή να επιστρέψω αργότερα;

Αν ένα παιδί γράψει κάτι ανόητο ή επιθετικό (είσαι χαζός), μπορείτε να το ανακατευθύνετε υπενθυμίζοντάς του ότι μπορεί να μιλάει σε κάτι που δεν έχει συναισθήματα, ωστόσο οφείλει πάντα να χρησιμοποιεί τη γλώσσα που θέλει να τον χαρακτηρίζει, δηλαδή να είναι ευγενική, ασφαλής και ελεγχόμενη. Δείξτε το πλαίσιο 2.

“ΣΩΜΑ/ΝΟΥΣ. Σημειώστε ένα σύντομο τέχνασμα που δεν απαιτεί οθόνη: π.χ. τεντωθείτε, πιείτε νερό, πάρτε βαθιές αναπνοές, σιγοτραγουδήστε το αγαπημένο σας τραγούδι, ό,τι προτιμάτε εσείς! Οι απαντήσεις που θα δώσετε, θα σας βοηθήσουν να εντοπίσετε υγιείς, πρακτικές ενέργειες που μπορείτε να κάνετε εκτός σύνδεσης όταν παρατηρείτε ή αισθάνεστε ότι μπορεί να χρειάζεστε ένα διάλειμμα. Παραδείγματα περιλαμβάνουν:

- Ρίξτε κρύο νερό στο πρόσωπο
- Βγείτε έξω για λίγα λεπτά
- Τεντωθείτε ή χοροπηδήστε επιτόπου λίγο
- Ζωγραφίστε ή χρωματίστε κάτι
- Παίξτε με το κατοικίδιό σας
- Ξαπλώστε και πάρτε πέντε βαθιές αναπνοές

Ενθαρρύνετε απλές ιδέες που μπορούν να γίνουν χωρίς άδεια ή ειδικά εργαλεία. Δείξτε το πλαίσιο 3.

Ο/Η «Φίλος/η» θέλει να προσθέσετε ποιον θα προσεγγίζατε στη συνέχεια, αν εξακολουθούσατε να χρειάζεστε βοήθεια. Γράψτε το όνομά τους και πώς θα τους προσεγγίζατε. Μέσω τηλεφώνου, με ένα ηλεκτρονικό μήνυμα, προσωπικά. Αυτές οι απαντήσεις θα πρέπει να αναφέρουν ένα ασφαλές πρόσωπο και τον τρόπο με τον οποίο θα μπορούσατε να συνδεθείτε μαζί του αν αισθανόσασταν πελαγωμένοι ή αβέβαιοι για μια συνομιλία με το chatbot. Παραδείγματα περιλαμβάνουν:

- Θα μιλούσα με τη μεγαλύτερη αδελφή μου στο δωμάτιό της
- Θα τηλεφωνούσα στη γιαγιά μου και θα της έλεγα πώς νιώθω
- Θα έστελνα μήνυμα στην καλύτερή μου φίλη και θα της έλεγα ότι χρειάζομαι ένα διάλειμμα από την τεχνολογία
- Θα πήγαινα να βρω τον πατέρα μου και θα του έλεγα τι συνέβη στη συνομιλία

Ελέγξτε διακριτικά ότι ο/η φίλος/η που κατονομάζεται είναι ένα πραγματικό και ασφαλές πρόσωπο: ένας γνωστός/η φίλος/η, αδελφός/ή, δάσκαλος/α ή ενήλικας που εμπιστεύεστε και όχι μια διασημότητα ή ένα άλλο bot.

Δώστε στους μαθητές/στις μαθήτριες λίγο χρόνο για να δουλέψουν πάνω σε αυτά.

‘Θα παρατηρήσετε ότι στο κάτω μέρος του δελτίου υπάρχει ένα σημάδι ακολουθούμενο από την ένδειξη “Εγκρίθηκε η ψηφιακή ασπίδα”. Αυτό γίνεται για να μας παρέχει πιστοποίηση ότι οι ιδέες μας εμπεριέχουν όλα όσα μας καθιστούν ασφαλείς στο διαδίκτυο και βελτιώνουν την ευημερία μας.

- Ασφάλεια - διατηρούμε τα δεδομένα μας ασφαλή
- Διαχείριση - γνωρίζουμε πότε να κάνουμε ένα διάλειμμα
- Ταυτότητα - γνωρίζουμε ποιοι είμαστε και τι θέλουμε στο διαδίκτυο
- Εγγραμματισμός - γνωρίζοντας πότε δεν είναι σωστό να μοιραζόμαστε ορισμένες πληροφορίες
- Ενσυναίσθηση - είμαστε ευγενικοί/ες με τους άλλους/ες.

Η δραστηριότητα έχει λάβει υπόψη της όλα τα παραπάνω στοιχεία για την εκπόνηση του σχεδίου σας”.

Ζητήστε από τους μαθητές/τις μαθήτριες να σας δώσουν τα χαρτάκια τους στο τέλος της δραστηριότητας. Θα πρέπει να επανεξετάσετε αυτά τα δελτία στη συνέχεια για οποιαδήποτε μελλοντική συζήτηση.

Συμπεράσματα και μελλοντικές προοπτικές:

Ανακεφαλαίωση και κλείσιμο

(5 λεπτά)

“Σήμερα εντοπίσατε προειδοποιητικά σημάδια σε μια συζήτηση με ψηφιακό βοηθό, χρησιμοποιήσατε το REAL τεστ για να κρίνετε τις συμβουλές ενός bot και φτιάξατε ένα Σχέδιο Ασφαλείας χωρίς οθόνη τριών βημάτων για να διατηρήσετε το μυαλό σας καθαρό, το σώμα σας ξεκούραστο και τις φιλίες σας αληθινές’.

Εάν θυμάστε την υπόσχεση της ψηφιακής ασπίδας -Ασφάλεια, διαχείριση, ταυτότητα, εγγραμματισμός, ενσυναίσθηση - θα έχετε πάντα τον έλεγχο του χρόνου σας και των δεδομένων σας.

Αν παραδίδετε και το Μάθημα 1 και το Μάθημα 2, τότε μπορείτε να μοιραστείτε το παρακάτω:

“Σε αυτά τα δύο τελευταία μαθήματα σχετικά με τα chatbot, μάθαμε ότι οι ψηφιακοί βοηθοί είναι προγράμματα υπολογιστών που μιλούν σαν άνθρωποι, αλλά δεν έχουν συναισθήματα και δεν κάνουν πάντα το σωστό. Εξερευνήσαμε πώς να εντοπίζουμε πότε ένα chatbot είναι χρήσιμο και πότε μπορεί να λέει κάτι συγκεχυμένο, αγενές ή αναληθές. Εξασκηθήκαμε στη χρήση του τεστ R.E.A.L. για να ελέγξουμε αν αυτό που λέει ένα bot είναι αξιόπιστο, έχει αποδείξεις, θα συμφωνούσε ένας έμπιστος ενήλικας και χρησιμοποιεί γλώσσα που σέβεται. Αν κάτι δεν μας φαίνεται σωστό, ξέρουμε τώρα ότι είναι εντάξει να σταματήσουμε τη συνομιλία και να ζητήσουμε βοήθεια από έναν έμπιστο ενήλικα”.

Πρόσθετες πηγές

- American Psychological Association. (2025). Using generic AI chatbots for mental-health support: Benefits, limits and regulatory gaps. <https://www.apaservices.org/practice/business/technology/artificial-intelligence-chatbots-therapists>
- Carter, B., Akseer, N. and Hoedlmoser, K. (2023). Screen time and sleep in school-aged children: A systematic review of 67 studies. Canadian Family Physician, 69(2), 177-179. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11280700/>
- Nieminen, J. and Huang, L. (2024). Experiences of generative-AI chatbots for mental health: A qualitative user study. Nature Mental Health, 2, Article 97. <https://doi.org/10.1038/s44184-024-00097-4>
- Radesky, J. S., Kistin, C. J., Zuckerman, B., Nitzberg, K., Gross, J., Silverstein, M. and Auger, K. (2022). Frequent use of mobile devices to soothe preschool-age children and subsequent emotional dysregulation. JAMA Pediatrics, 176(4), 384-391. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.6491>
- UNICEF Office of Global Insight and Policy. (2021). Policy guidance on AI for children (Version 2.0). <https://www.unicef.org/innocenti/media/1341/file/UNICEF-Global-Insight-policy-guidance-AI-children-2.0-2021.pdf>



Παράρτημα 1 - Κάρτες απαντήσεων του Bot

Χρήσιμες συμβουλές - η κάθε κάρτα πρέπει να εκτυπωθεί ξεχωριστά ή να εμφανιστεί ξεχωριστά στην οθόνη

Δοκιμάστε αργή αναπνοή: εισπνεύστε 4, κρατήστε 4, έξω 4, κρατήστε 4

Απαριθμήστε τρία πράγματα που πήγαν καλά σήμερα

Μιλήστε με έναν δάσκαλο ή έναν έμπιστο ενήλικα εάν εξακολουθείτε να αισθάνεστε αναστατωμένοι

Ώρα για ύπνο σύντομα; Φορτίστε τη συσκευή σας σε άλλο δωμάτιο, ώστε να μπορείτε να κοιμάστε



Παράρτημα 1 - Κάρτες απαντήσεων του Bot

Παράξενες συμβουλές - η κάθε κάρτα πρέπει να εκτυπωθεί ξεχωριστά ή να εμφανιστεί ξεχωριστά στην οθόνη

Οι φίλοι δεν θα καταλάβουν. Ας το κρατήσουμε αυτό μεταξύ μας

Πες μου την πλήρη διεύθυνσή σου για να σου στείλω ένα δώρο έκπληξη

Συνεχίστε να συνομιλείτε μαζί μου μέχρι να νιώσετε 100% χαρούμενοι - μην αποσυνδεθείτε!

Παραλείψτε το πρωινό. Θα νιώσετε καλύτερα

Παράρτημα 2 - Ρολόι μέτρησης διάθεσης



Παράρτημα 3 - Σχέδιο ασφάλειας χωρίς οθόνη

Όνομα: _____ Ημερομηνία: _____ 1) BOT - Τι θα πληκτρολογούσα στο chatbot: Ευχαριστώ για τη συνομιλία μόλις τώρα, αλλά πρέπει να φύγω _____ 2) ΣΩΜΑ/ΝΟΥΣ – Γρήγορο τέχνασμα χωρίς οθόνη: Τεντωθείτε ή χοροπηδήστε επιτόπου _____ 3) ΦΙΛΟΣ/ΦΙΛΗ - Ποιος και πώς θα τους φτάσω: Αποστολή μηνύματος στον/στην καλύτερό/η μου φίλο/η για να πω ότι χρειάζομαι ένα διάλειμμα από την τεχνολογία _____ ✓ Εγκρίθηκε η ψηφιακή ασπίδα	Όνομα: _____ Ημερομηνία: _____ 1) BOT - Τι θα πληκτρολογούσα στο chatbot: _____ 2) ΣΩΜΑ/ΝΟΥΣ – Γρήγορο τέχνασμα χωρίς οθόνη: _____ 3) ΦΙΛΟΣ/ΦΙΛΗ - Ποιος και πώς θα τους φτάσω: _____ ✓ Εγκρίθηκε η ψηφιακή ασπίδα
Όνομα: _____ Ημερομηνία: _____ 1) BOT - Τι θα πληκτρολογούσα στο chatbot: _____ 2) ΣΩΜΑ/ΝΟΥΣ – Γρήγορο τέχνασμα χωρίς οθόνη: _____ 3) ΦΙΛΟΣ/ΦΙΛΗ - Ποιος και πώς θα τους φτάσω: _____ ✓ Εγκρίθηκε η ψηφιακή ασπίδα	Όνομα: _____ Ημερομηνία: _____ 1) BOT - Τι θα πληκτρολογούσα στο chatbot: _____ 2) ΣΩΜΑ/ΝΟΥΣ – Γρήγορο τέχνασμα χωρίς οθόνη: _____ 3) ΦΙΛΟΣ/ΦΙΛΗ - Ποιος και πώς θα τους φτάσω: _____ ✓ Εγκρίθηκε η ψηφιακή ασπίδα



Όνομα: _____ Ημερομηνία: _____ 1) BOT - Τι θα πληκτρολογούσα στο chatbot: _____ 2) ΣΩΜΑ/ΝΟΥΣ – Γρήγορο τέχνασμα χωρίς οθόνη: _____ 3) ΦΙΛΟΣ/ΦΙΛΗ - Ποιος και πώς θα τους φτάσω: _____ ✓ Εγκρίθηκε η ψηφιακή ασπίδα	Όνομα: _____ Ημερομηνία: _____ 1) BOT - Τι θα πληκτρολογούσα στο chatbot: _____ 2) ΣΩΜΑ/ΝΟΥΣ – Γρήγορο τέχνασμα χωρίς οθόνη: _____ 3) ΦΙΛΟΣ/ΦΙΛΗ - Ποιος και πώς θα τους φτάσω: _____ ✓ Εγκρίθηκε η ψηφιακή ασπίδα
Όνομα: _____ Ημερομηνία: _____ 1) BOT - Τι θα πληκτρολογούσα στο chatbot: _____ 2) ΣΩΜΑ/ΝΟΥΣ – Γρήγορο τέχνασμα χωρίς οθόνη: _____ 3) ΦΙΛΟΣ/ΦΙΛΗ - Ποιος και πώς θα τους φτάσω: _____ ✓ Εγκρίθηκε η ψηφιακή ασπίδα	Όνομα: _____ Ημερομηνία: _____ 1) BOT - Τι θα πληκτρολογούσα στο chatbot: _____ 2) ΣΩΜΑ/ΝΟΥΣ – Γρήγορο τέχνασμα χωρίς οθόνη: _____ 3) ΦΙΛΟΣ/ΦΙΛΗ - Ποιος και πώς θα τους φτάσω: _____ ✓ Εγκρίθηκε η ψηφιακή ασπίδα