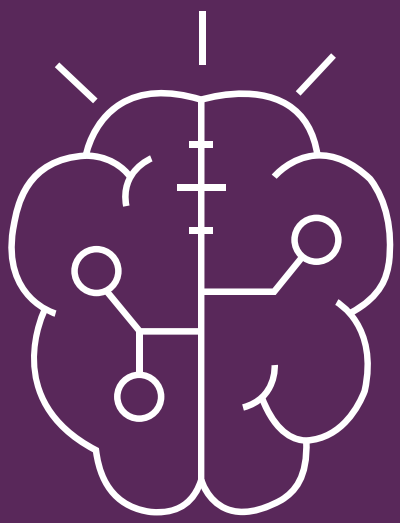
Οδηγός Εκπαιδευτικού

Digital Wellbeing



Ψηφιακός Περισπασμός & Αυτορρύθμιση

Κατακτώντας την Οθόνη: Παίρνω τον έλεγχο του ψηφιακού μου χρόνου 1

Σύντομη Περιγραφή:

Σε αυτή τη δραστηριότητα, οι μαθητές/τριες αναστοχάζονται σχετικά με την ψηφιακή τους ευημερία και εντοπίζουν τους καθημερινούς ψηφιακούς περισπασμούς τους. Στη συνέχεια, χρησιμοποιώντας ένα ειδικό διάγραμμα, οπτικοποιούν τους συμβιβασμούς που προκύπτουν όταν αφιερώνουν χρόνο στις συσκευές τους αντί σε προτεραιότητες και ανάγκες της ζωής τους, οι οποίες είναι επίσης απαραίτητες για την καθημερινή τους ρουτίνα.

Απευθύνεται σε μαθητές/τριες:

- Ηλικία: 9–12 ετών
- Βαθμίδα: Δημοτικό σχολείο
- Τάξεις: Από Δ΄ Δημοτικού και πάνω
- Επίπεδο δυσκολίας: Χαμηλό
- Διάρκεια: 45 λεπτά (έως 60 λεπτά)

Γνωστικά Πεδία

- Ψηφιακή Ευημερία,
- Διαχείριση Χρόνου,
- Διαχείριση Ψηφιακών Περισπασμών,

Προαπαιτούμενες Γνώσεις

- Βασική γνώση του περιβάλλοντος των ψηφιακών μέσων (κοινωνικά δίκτυα, εφαρμογές βίντεο, βιντεοπαιχνίδια). Γνώση τεχνικών πειστικού σχεδιασμού, όπως η αυτόματη αναπαραγωγή, η ατέρμονη κύλιση, οι ειδοποιήσεις και τα διαδοχικά σερί χρήσης (προαιρετικά).

Μαθησιακοί Στόχοι & Δεξιότητες

Στόχοι:

Στο τέλος του μαθήματος, οι μαθητές και οι μαθήτριες θα μπορούν να:

- Να μπορούν να αναπτύσσουν θετικές προσωπικές και κοινωνικές σχέσεις με συνομηλίκους μέσω της ψηφιακής τεχνολογίας.
- Να γνωρίζουν τις οδηγίες υγείας (εργονομικές, οπτικές, χρονικές κ.λπ.) για τη σωστή χρήση της τεχνολογίας.
- Να επιδεικνύουν αυτοέλεγχο στη χρήση της τεχνολογίας και να αναπτύσσουν υγιείς ψηφιακές συνήθειες.

Ψηφιακές Δεξιότητες:

Ασφάλεια

- Προστασία της υγείας και της ευημερίας.

Άλλες Δεξιότητες (Διεπιστημονικές):

- Ικανότητα οργάνωσης και προγραμματισμού.
- Λήψη αποφάσεων.
- Κριτική σκέψη.
- Ηθική δέσμευση.
- Ικανότητα αυτοαξιολόγησης.

Παιδαγωγική Περιγραφή και Μεθοδολογία

Σύνοψη μαθήματος:

Το μάθημα αυτό έχει σχεδιαστεί για ηλικίες 9–12 ετών και εστιάζει στις διαστάσεις της Ψηφιακής Ευημερίας και της Αυτοδιαχείρισης. Στόχος είναι να οδηγήσει τους/τις μαθητές/τριες να αναλογιστούν την καθημερινή ψηφιακή τους ισορροπία και να εντοπίσουν προσωπικούς ψηφιακούς περισπασμούς. Χρησιμοποιώντας μια τεχνική οπτικής χαρτογράφησης με κάρτες σχημάτων, οι μαθητές/τριες αναλύουν τους χρονικούς συμβιβασμούς και τις μετατοπίσεις χρόνου που συμβαίνουν όταν οι ψηφιακές δραστηριότητες ανταγωνίζονται προτεραιότητες της ζωής, όπως ο ύπνος, τα χόμπι και η κοινωνική αλληλεπίδραση. Μέσα από πρακτικές και βιωματικές ασκήσεις, καθώς και συζητήσεις μεταξύ συνομηλίκων, τα παιδιά μαθαίνουν να αναγνωρίζουν τα ψηφιακά «αγκίστρια», δηλαδή στοιχεία σχεδιασμού που τραβούν την προσοχή και δυσκολεύουν τη διακοπή της χρήσης, και να αναπτύσσουν συνειδητές στρατηγικές για την προστασία του ποιοτικού τους χρόνου.

Μεθοδολογία:

- **Διαδραστική εισαγωγή:** Σύντομη έρευνα και ψηφοφορία στην τάξη σχετικά με τον καθημερινό χρόνο που αφιερώνεται σε ψηφιακές πλατφόρμες, ώστε να αναγνωριστούν ως φυσιολογικές οι ψηφιακές παρορμήσεις και να ενισχυθεί η συλλογική επίγνωση. Η συζήτηση θα διεξαχθεί χωρίς κριτική διάθεση, επιτρέποντας στους/στις μαθητές/τριες να επιλέξουν αν επιθυμούν να συμμετάσχουν.
- **Αναστοχαστικός εντοπισμός:** Συζήτηση σε μικρές ομάδες για τον εντοπισμό εφαρμογών ή λειτουργιών που είναι δύσκολο να σταματήσει κανείς να χρησιμοποιεί, καθώς και δραστηριοτήτων που αποσπούν την προσοχή από τους αρχικούς στόχους.
- **Άσκηση οπτικής χαρτογράφησης (Το διάγραμμα χρόνου):** Βιωματική δραστηριότητα με αναλογικές κάρτες που βοηθούν στην οπτικοποίηση της ανταλλαγής του περιορισμένου καθημερινού χρόνου και στον εντοπισμό των δραστηριοτήτων με προσωπική αξία που παραχωρούνται στη χρήση ψηφιακών μέσων.
- **Συνεργατική ανατροφοδότηση από συνομηλίκους:** Ομαδική αιτιολόγηση των διαγραμμάτων, ώστε να συγκριθούν αντιλήψεις και να επιβεβαιωθούν κοινές εμπειρίες σχετικά με την κόπωση λήψης αποφάσεων και τις συνήθειες.
- **Σχεδιασμός δράσης:** Ατομική καταγραφή μιας προσωπικής δέσμευσης, με εντοπισμό ενός συγκεκριμένου ψηφιακού περισπασμού που θα διαχειριστούν και μιας προτεραιότητας που θα προστατεύσουν μέσω μιας συγκεκριμένης αλλαγής.

Οδηγίες

Προετοιμασία

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

- Προετοιμάστε το υλικό που απαιτείται για τη δραστηριότητα.
- Έχετε εκτυπωμένα τα έγγραφα με τις κάρτες σχημάτων και το ειδικό διάγραμμα.

Υλικό

Εξοπλισμός (Hardware):

- Κανένα

Λογισμικό (Software):

- Ψηφιακός/διαδραστικός πίνακας (προαιρετικά)

Πρόσθετα υλικά:

- Στυλό
- Ψαλίδι
- Κόλλα

Εξωτερικοί σύνδεσμοι & υλικά:

- Ψηφιακός πίνακας, π.χ. https://classroomscreen.com

Περιεχόμενο (Βήματα και ενότητες)

Θεωρητικό υπόβαθρο για εκπαιδευτικούς

Η ψηφιακή ευημερία στην παιδική ηλικία εξαρτάται λιγότερο από τον συνολικό χρόνο μπροστά στην οθόνη και περισσότερο από το πώς αυτή η χρήση επηρεάζει την ισορροπία της καθημερινής ζωής των παιδιών. Προσκαλώντας τους/τις μαθητές/τριες να παρατηρήσουν τις δικές τους συνήθειες, τους βοηθούμε να αναγνωρίσουν πότε η τεχνολογία παύει να αποτελεί εργαλείο ψυχαγωγίας και αρχίζει να εκτοπίζει βασικές ανάγκες, όπως η ξεκούραση ή το σωματικό παιχνίδι.

Αυτή η εκτόπιση συμβαίνει επειδή πολλές ψηφιακές διεπαφές έχουν σχεδιαστεί ώστε να λειτουργούν ως συνεχείς ψηφιακοί περισπασμοί που ανταγωνίζονται για να κερδίσουν την προσοχή μας. Κατανοώντας ότι η προσοχή τους είναι ένας πολύτιμος πόρος, οι μαθητές/τριες μπορούν να εντοπίσουν τους ψηφιακούς μηχανισμούς προσέλκυσης της προσοχής που τους κρατούν συνδεδεμένους περισσότερο από όσο πραγματικά σκοπεύουν. Αυτό μετατρέπει τη χρήση των οθονών σε μια συνειδητή επιλογή και όχι σε μια αυτόματη παρόρμηση.

Η ενίσχυση αυτής της επίγνωσης αποτρέπει τα παιδιά από το να αντιμετωπίζουν τη διαχείριση του χρόνου ως μια επιβολή των ενηλίκων και την επαναπροσδιορίζει ως μια μορφή αυτοφροντίδας. Στόχος είναι να αναγνωρίσουν τους μηχανισμούς που επεκτείνουν ακούσια τον χρόνο χρήσης τους, δίνοντάς τους την ευκαιρία να ανακτήσουν τον έλεγχο της προσοχής τους και των καθημερινών τους επιλογών.

Σημείωση προς τον/την εκπαιδευτικό: Ασφάλεια και βασικοί κανόνες
Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να αποφεύγουν να χαρακτηρίζουν τους/τις μαθητές/τριες ως «εθισμένους». Μην καταγράφετε ή συλλέγετε προσωπικά δεδομένα σχετικά με τη χρήση ψηφιακών μέσων από τους/τις μαθητές/τριες. Εάν κάποιο παιδί αναφέρει δυσφορία, έλλειψη ύπνου ή συγκρούσεις που συνδέονται με τη χρήση συσκευών, ακολουθήστε τις διαδικασίες προστασίας και ευημερίας του σχολείου και προσφέρετε μια ιδιωτική συζήτηση υποστήριξης.

Χρήσιμες γραμμές βοήθειας
- Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου / SaferInternet4Kids: Γραμμή Βοήθειας Help-line.gr: 210 6007686
- «Το Χαμόγελο του Παιδιού»: Εθνική Γραμμή για τα Παιδιά SOS 1056 και Ευρωπαϊκή Γραμμή Υποστήριξης Παιδιών 116111
- Διεύθυνση Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος: 11188

Υποστηρικτικές υπηρεσίες και εργαλεία
- Tozi: δωρεάν εφαρμογή του Ιδρύματος Vodafone για την ψηφιακή ευημερία και την αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού. Απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 11+ και προσφέρει υποστήριξη και εργαλεία για μια πιο ασφαλή εμπειρία στον ψηφιακό κόσμο.
  https://www.to-zi.com/welcome-landing-el.html

Υλοποίηση

Εισαγωγή (5 λεπτά)

Ξεκινήστε θέτοντας στους/στις μαθητές/τριες την εξής ερώτηση: Σας έχει συμβεί ποτέ να νιώσετε ότι ο χρόνος περνά πολύ γρήγορα όταν χρησιμοποιείτε μια εφαρμογή ή παίζετε ένα παιχνίδι;

Στόχος είναι να μοιραστούν εμπειρίες και να αναπτύξουν κριτική επίγνωση, κατανοώντας ότι η ενασχόληση με αυτές τις ψηφιακές δραστηριότητες αποτελεί μια συνηθισμένη εμπειρία που μοιράζονται και άλλα παιδιά της ηλικίας τους.

Στη συνέχεια, ζητήστε τους να αναστοχαστούν: Έχετε συνειδητοποιήσει ποτέ ότι περάσατε περισσότερο χρόνο από όσο είχατε προγραμματίσει; Πέρασε ο χρόνος χωρίς να το καταλάβετε, με αποτέλεσμα να μην μπορείτε να ασχοληθείτε με κάτι άλλο που σας αρέσει;

Μπορείτε να προσκαλέσετε εθελοντές να μοιραστούν τις απόψεις ή τις προσωπικές τους εμπειρίες.

Εξηγήστε ότι η σημερινή δραστηριότητα δεν αφορά την επιλογή ανάμεσα στην ψηφιακή και τη μη ψηφιακή ψυχαγωγία. Αντίθετα, επικεντρώνεται στην αυτοδιαχείριση του χρόνου μας και στο πώς ορισμένες δραστηριότητες μπορεί να αποσπούν την προσοχή μας από άλλες δραστηριότητες που θεωρούμε σημαντικές και ουσιαστικές.

Αναστοχασμός: Τι αποσπά την προσοχή μας; (10 λεπτά)

Δημιουργήστε ομάδες εργασίας και εξηγήστε ότι αρχικά θα αναστοχαστούν πάνω στις ψηφιακές δραστηριότητες με τις οποίες ασχολούνται και ποιες από αυτές θεωρούν ότι τους κρατούν απορροφημένους

περισσότερη ώρα από όση είχαν σκοπό. Για να τους βοηθήσετε, μπορείτε να δώσετε ορισμένα παραδείγματα συνηθισμένων ψηφιακών περισπασμών:

- Μέσα κοινωνικής δικτύωσης και εφαρμογές ανταλλαγής μηνυμάτων.
- Πλατφόρμες σύντομων βίντεο ή υπηρεσίες συνεχούς αναπαραγωγής με αυτόματη αναπαραγωγή περιεχομένου.
- Παιχνίδια ενός παίκτη ή διαδικτυακά βιντεοπαιχνίδια.
- Παιχνίδια και εφαρμογές με επίπεδα, ανταμοιβές ή καθημερινά σερί χρήσης.
- Περιήγηση στο διαδίκτυο χωρίς συγκεκριμένο στόχο.
- Παρακολούθηση περιεχομένου που προτείνεται αυτόματα.

Προτείνετε ο αναστοχασμός αυτός να πραγματοποιηθεί σε επίπεδο ομάδας, μέσα από συζήτηση και ανταλλαγή εμπειριών και απόψεων. Ωστόσο, διευκρινίστε ότι κάθε μαθητής/τρια πρέπει να εντοπίσει τις δικές του/της ψηφιακές δραστηριότητες, καθώς θα τις χρησιμοποιήσει ατομικά στο επόμενο μέρος του μαθήματος. Μπορούν να καταγράψουν όσες δραστηριότητες επιθυμούν, αλλά ζητήστε τους να εντοπίσουν τουλάχιστον δύο.

Πληροφορίες για εκπαιδευτικούς: Είναι σημαντικό να έχετε υπόψη ότι, σε αυτή την ηλικία, τα παιδιά συχνά υπερεκτιμούν ή υποεκτιμούν τον χρόνο που αφιερώνουν σε ορισμένες ψηφιακές δραστηριότητες. Αυτό συμβαίνει επειδή πολλές εφαρμογές είναι σχεδιασμένες έτσι ώστε η πάροδος του χρόνου να μην γίνεται εύκολα αντιληπτή, γεγονός που δυσκολεύει τους/τις μαθητές/τριες να έχουν ρεαλιστική εικόνα της χρήσης τους.

Η ομαδική συζήτηση τους δίνει τη δυνατότητα να μοιραστούν αυτές τις εμπειρίες, να συγκρίνουν διαφορετικές αντιλήψεις και να ανακαλύψουν ότι και άλλοι συνομήλικοί τους βιώνουν παρόμοιες καταστάσεις. Ακούγοντας τις εμπειρίες των συμμαθητών/τριών τους, μπορούν να αναθεωρήσουν τις προσωπικές τους εκτιμήσεις, να αντιληφθούν ότι οι ψηφιακές παρορμήσεις είναι κοινό φαινόμενο και να αναπτύξουν μια πιο κριτική στάση απέναντι στην ψηφιακή τους ευημερία και στη διαχείριση του χρόνου τους.

Διάγραμμα Χρόνου: Οπτικοποιώντας τον χρόνο που αφιερώνεται στα ψηφιακά περιβάλλοντα

(25 λεπτά)

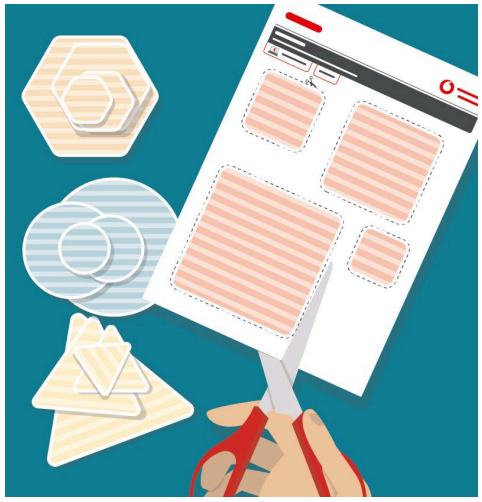
Στη συνέχεια, μοιράστε σε κάθε μαθητή/τρια τα απαραίτητα υλικά γραφικής ύλης και το εκτυπωμένο φύλλο με τις κάρτες σχημάτων. Ζητήστε τους να τις κόψουν, να τις ομαδοποιήσουν ανάλογα με το σχήμα τους και να τις τοποθετήσουν στο κέντρο του τραπεζιού ώστε να είναι προσβάσιμες σε όλα τα μέλη της ομάδας.

Έπειτα, επισημάνετε ότι οι κάρτες έχουν διαφορετικά μεγέθη και αναθέστε την εξής ατομική εργασία: για κάθε ψηφιακή δραστηριότητα που εντόπισαν προηγουμένως, θα πρέπει να τη γράψουν σε μια κάρτα της οποίας το μέγεθος είναι ανάλογο με τον χρόνο που πιστεύουν ότι αφιερώνουν σε αυτή τη δραστηριότητα. Το συγκεκριμένο σχήμα της κάρτας δεν έχει σημασία· σημαντικό είναι μόνο το μέγεθός της.

Για παράδειγμα, αν παίζουν διαδικτυακά βιντεοπαιχνίδια αλλά θεωρούν ότι δεν αφιερώνουν πολύ χρόνο, θα επιλέξουν μια μικρή κάρτα.

Αντίθετα, αν πιστεύουν ότι περνούν σημαντικό μέρος του χρόνου τους σε πλατφόρμες σύντομων βίντεο, θα επιλέξουν μια μεγάλη κάρτα.

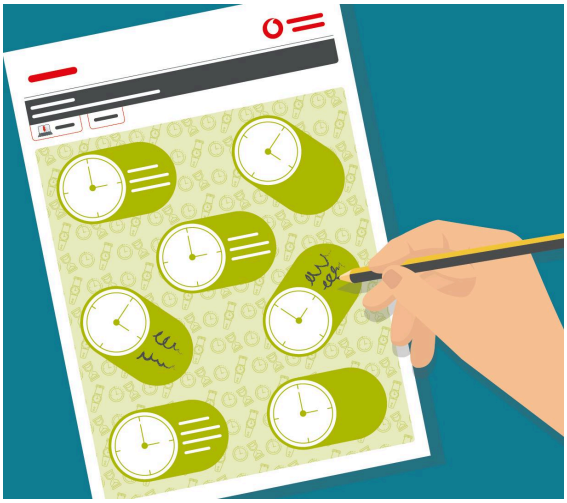
Στο τέλος, κάθε μαθητής/τρια θα πρέπει να έχει τουλάχιστον δύο κάρτες σχημάτων με καταγεγραμμένες δραστηριότητες.



Στη συνέχεια, δώστε σε κάθε μαθητή/τρια ένα εκτυπωμένο αντίγραφο/φύλλο εργασίας του ειδικού διαγράμματος και εξηγήστε ότι το διάγραμμα αυτό παρουσιάζει μη ψηφιακές δραστηριότητες και καθημερινές ανάγκες. Παρότι ορισμένες δραστηριότητες είναι ήδη καταγεγραμμένες, υπάρχουν κενά σημεία στα οποία μπορούν να προσθέσουν τα αγαπημένα τους μη ψηφιακά χόμπι, όπως:

- Ένα άθλημα που εξασκούν.
- Μια δραστηριότητα που κάνουν με φίλους.
- Διάβασμα ή ζωγραφική.

Ζητήστε τους να επιλέξουν τις αγαπημένες τους μη ψηφιακές δραστηριότητες και να τις γράψουν στα κενά σχήματα.



Πληροφορίες για εκπαιδευτικούς: Ο αναστοχασμός σχετικά με τον χρόνο που αφιερώνεται στις ψηφιακές δραστηριότητες βοηθά τους/τις μαθητές/τριες να συνειδητοποιήσουν χρήσεις που συχνά περνούν απαρατήρητες, καθώς πολλές εφαρμογές έχουν σχεδιαστεί έτσι ώστε να περνούν ώρες χωρίς να το

αντιλαμβανόμαστε. Όταν παρουσιάζουμε τη χρήση της τεχνολογίας απλώς ως ζήτημα διαχείρισης χρόνου, ομαλοποιούμε την εμπειρία και αποφεύγουμε να προκαλέσουμε αισθήματα ενοχής ή ντροπής στα παιδιά.

Αν αντιμετωπίσουμε τη χρήση της τεχνολογίας ως μια ανταλλαγή χρόνου, γίνεται ευκολότερο να κατανοήσουμε με συγκεκριμένο τρόπο πώς ο χρόνος μπροστά στην οθόνη εκτοπίζει άλλες δραστηριότητες με προσωπική αξία. Ο εντοπισμός αυτών των συμβιβασμών βοηθά τους/τις μαθητές/τριες να αναγνωρίσουν τι σημαίνει πραγματικά «ποιοτικός χρόνος» και τους δίνει τη δυνατότητα να λαμβάνουν πιο συνειδητές αποφάσεις ώστε να επιτυγχάνουν μια υγιή ισορροπία στην καθημερινότητά τους.

Εξηγήστε ότι πρόκειται τώρα να οπτικοποιήσουν αυτήν την ανταλλαγή χρόνου τοποθετώντας τις κάρτες σχημάτων πάνω στο διάγραμμα.

Για να το πετύχουν αυτό, ζητήστε τους να σκεφτούν ότι το μέγεθος κάθε κάρτας αντιπροσωπεύει τον χρόνο που αφιερώνουν στην αντίστοιχη ψηφιακή δραστηριότητα.

Στη συνέχεια, επισημάνετε στους/στις μαθητές/τριες ότι το διάγραμμα διαθέτει ένα συγκεκριμένο περίγραμμα και εξηγήστε ότι ο χώρος που περικλείεται από αυτό αντιπροσωπεύει τον περιορισμένο χρόνο που διαθέτουμε όλοι μέσα στην ημέρα μας.

Έπειτα, ζητήστε από τους/τις μαθητές/τριες να τοποθετήσουν και να κολλήσουν τις κάρτες τους πάνω στο διάγραμμα. Με τον τρόπο αυτό θα μπορέσουν να οπτικοποιήσουν πώς ο χρόνος που αφιερώνεται στις ψηφιακές δραστηριότητες καταλαμβάνει τον χώρο που διαφορετικά θα μπορούσε να διατεθεί σε άλλες καθημερινές δραστηριότητες και ανάγκες.

Παράλληλα, θα πρέπει να ακολουθήσουν δύο βασικούς κανόνες σχετικά με τις κάρτες σχημάτων:

- Να προσπαθήσουν να μην αγγίζουν τα όρια του διαγράμματος, καθώς αυτό θα σήμαινε ότι ξεπερνούν τον περιορισμένο χρόνο που διαθέτουμε μέσα στην ημέρα.
- Να προσπαθήσουν οι κάρτες να μην επικαλύπτονται ή να μην αγγίζουν η μία την άλλη, καθώς ακόμη και όταν κάνουμε πολλά πράγματα ταυτόχρονα, η προσοχή μας παραμένει περιορισμένη.



Οι μαθητές/τριες ενδέχεται να παρατηρήσουν ότι ορισμένες ψηφιακές δραστηριότητες μπορούν να συνδυαστούν με δραστηριότητες που αναγράφονται ήδη στο διάγραμμα, για παράδειγμα το «να παίζω

διαδικτυακά παιχνίδια» και το «να περνώ χρόνο με φίλους». Αν προκύψει μια τέτοια παρατήρηση, αναγνωρίστε την και εξηγήστε ότι η τεχνολογία μπορεί πράγματι ορισμένες φορές να συνδυάζεται με δραστηριότητες που έχουν αξία για εμάς, αρκεί να είμαστε συνειδητοί ως προς τον τρόπο με τον οποίο την ενσωματώνουμε στην καθημερινότητά μας.

Αναστοχασμός

Αναστοχαστείτε μαζί με τους/τις μαθητές/τριες σχετικά με το πώς, όταν συμμετέχουμε σε ψηφιακές δραστηριότητες χωρίς συνειδητή αυτοδιαχείριση, συχνά κάνουμε ευκολότερους τους ψηφιακούς περισπασμούς και αφαιρούμε χρόνο από άλλες δραστηριότητες που θεωρούμε σημαντικές ή απαραίτητες.

Η συζήτηση δεν έχει ως στόχο να παρουσιάσει την τεχνολογία ως κάτι αρνητικό. Αντίθετα, επιδιώκει να αναδείξει ότι οι ψηφιακές δραστηριότητες συχνά συνεπάγονται έναν χρονικό συμβιβασμό σε σχέση με άλλες εμπειρίες υψηλής αξίας. Μπορείτε να θέσετε το εξής ερώτημα: Ποια χαρακτηριστικά σε έκαναν να θέλεις να συνεχίσεις περισσότερο;

Στη συνέχεια, ζητήστε από κάθε μαθητή/τρια να εξηγήσει και να αιτιολογήσει τις επιλογές του/της στην υπόλοιπη ομάδα, ενώ εσείς μετακινείστε από ομάδα σε ομάδα, παρακολουθώντας τη διαδικασία και παρέχοντας υποστήριξη όπου χρειάζεται.

Για να καθοδηγήσετε τη συζήτηση, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ερωτήσεις όπως:

- Ποιες σημαντικές δραστηριότητες της καθημερινής ζωής σου ήταν οι πρώτες που έχασαν χώρο εξαιτίας των ψηφιακών δραστηριοτήτων;
- Ποια δραστηριότητα θα ήθελες περισσότερο να προστατεύσεις μέσα στην επόμενη εβδομάδα;

Συμπεράσματα και μελλοντικές προοπτικές:

Συμπέρασμα

(5 λεπτά)

Για να ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, πραγματοποιήστε έναν ομαδικό αναστοχασμό σχετικά με όσα έγιναν κατά τη διάρκειά της και ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα/ουσα να γράψει μια προσωπική δέσμευση. Σε αυτή τη δέσμευση θα πρέπει να προσδιορίσει:

- Μία μη ψηφιακή δραστηριότητα που δεν θέλει να παραμερίσει ή να εγκαταλείψει.
- Μία μικρή και συγκεκριμένη αλλαγή που θα δοκιμάσει να εφαρμόσει μέσα στην επόμενη εβδομάδα για να προστατεύσει τον χρόνο του/της.
- Αν αυτό φαίνεται δύσκολο, ένα έμπιστο ενήλικο άτομο που θα μπορούσε να τον/την βοηθήσει.

Επέκταση ή διαφοροποίηση / Περαιτέρω ιδέες:

(15 λεπτά)

- Αν υπάρχει περισσότερος διαθέσιμος χρόνος ή οι μαθητές/τριες ολοκληρώσουν τη δραστηριότητα γρηγορότερα από το αναμενόμενο, μπορείτε να επεκτείνετε τον αναστοχασμό της ομάδας. Για παράδειγμα, μπορείτε να πραγματοποιήσετε μία ανώνυμη καταγραφή σχετικά με τον αριθμό των αναφορών σε συγκεκριμένες ψηφιακές δραστηριότητες, ώστε να εντοπίσετε ποιες είναι οι πιο συνηθισμένες στην τάξη.

- Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να βοηθήσει τους/τις μαθητές/τριες να αναγνωρίσουν κοινά πρότυπα χρήσης και να συζητήσουν πώς διαφορετικές ψηφιακές συνήθειες επηρεάζουν την καθημερινότητά τους.

Λιγότερος χρόνος;

- Αν υπάρχει λιγότερος διαθέσιμος χρόνος, οι κάρτες σχημάτων μπορούν να τοποθετηθούν στο διάγραμμα χωρίς να κολληθούν.
- Εναλλακτικά, μπορείτε να ζητήσετε από έναν ή δύο εθελοντές να παρουσιάσουν και να αιτιολογήσουν τα διαγράμματά τους σε ολόκληρη την τάξη, αντί να πραγματοποιηθεί η παρουσίαση μέσα σε όλες τις ομάδες εργασίας.

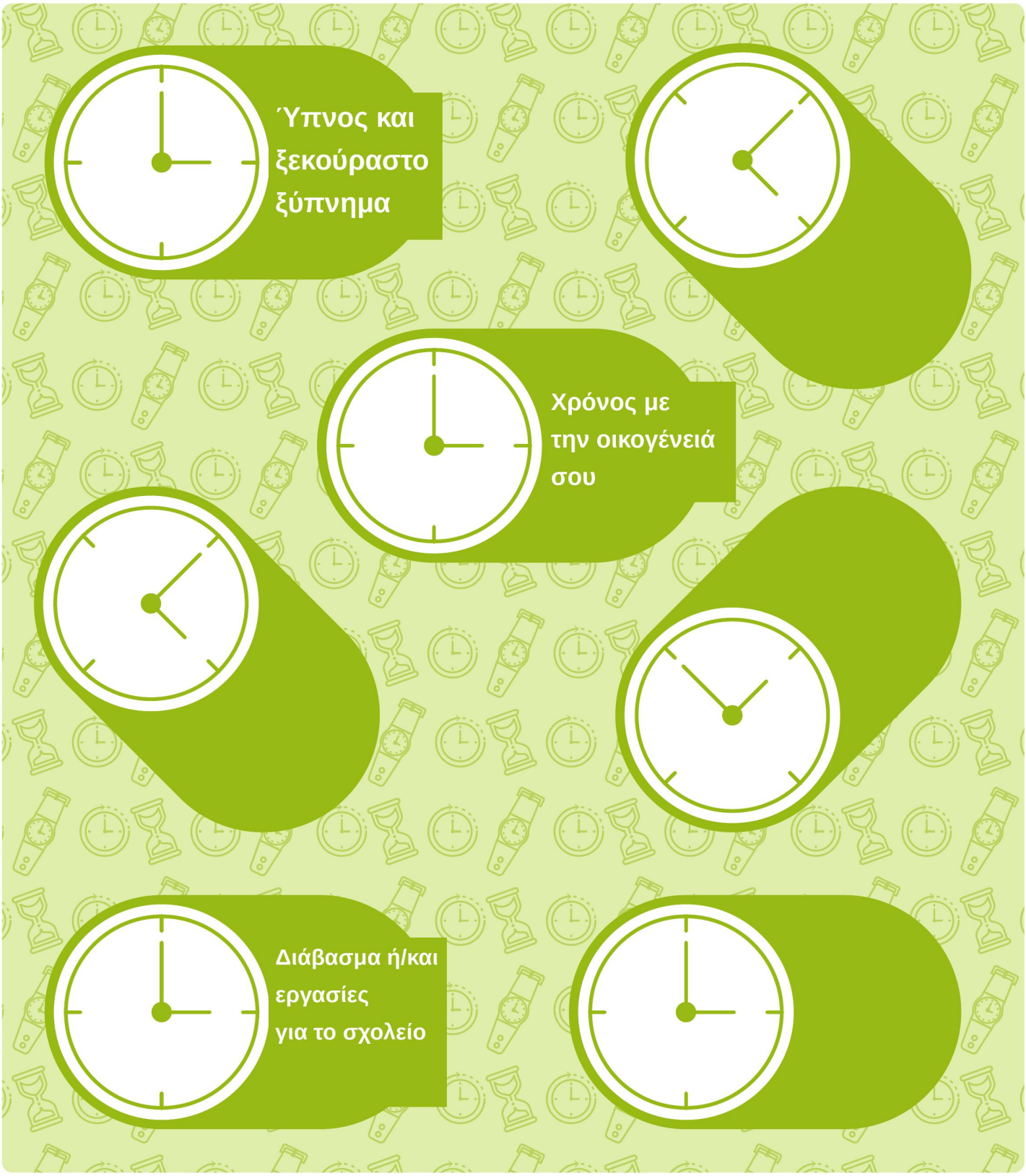
Αξιολόγηση

Για να διαπιστώσετε αν οι μαθητές/τριες πέτυχαν τους στόχους της δραστηριότητας, προτείνεται να τους παρατηρείτε κατά τη διάρκεια της υλοποίησης και να εξετάζετε αν:

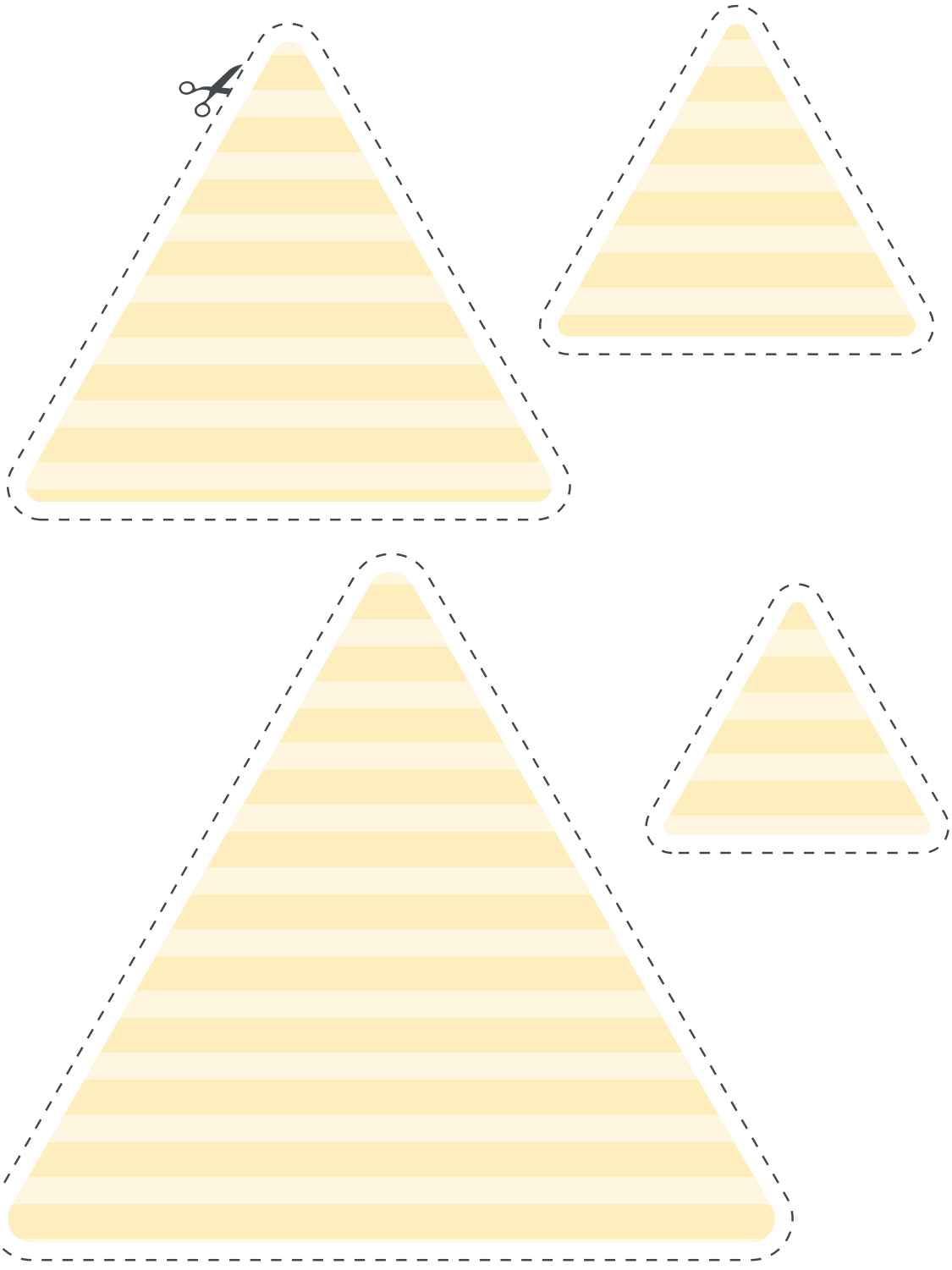
- Συμμετέχουν στις συζητήσεις και αναστοχάζονται σχετικά με τον χρόνο που «ανταλλάσσουν» όταν ασχολούνται με ψηφιακές δραστηριότητες.
- Εξετάζουν κριτικά τις ψηφιακές δραστηριότητες που αποσπούν περισσότερο την προσοχή τους και τις καταγράφουν στις κάρτες σχημάτων.
- Δείχνουν προβληματισμό κατά την τοποθέτηση των καρτών στο διάγραμμα, αποδεικνύοντας ότι κατανοούν τους χρονικούς συμβιβασμούς που προκύπτουν.

Επιπλέον, θα πρέπει να εξετάσετε αν οι μαθητές/τριες απόλαυσαν τη δραστηριότητα, καθώς και αν η χρονική διάρκεια και τα υλικά που χρησιμοποιήθηκαν ήταν κατάλληλα για την υλοποίησή της.

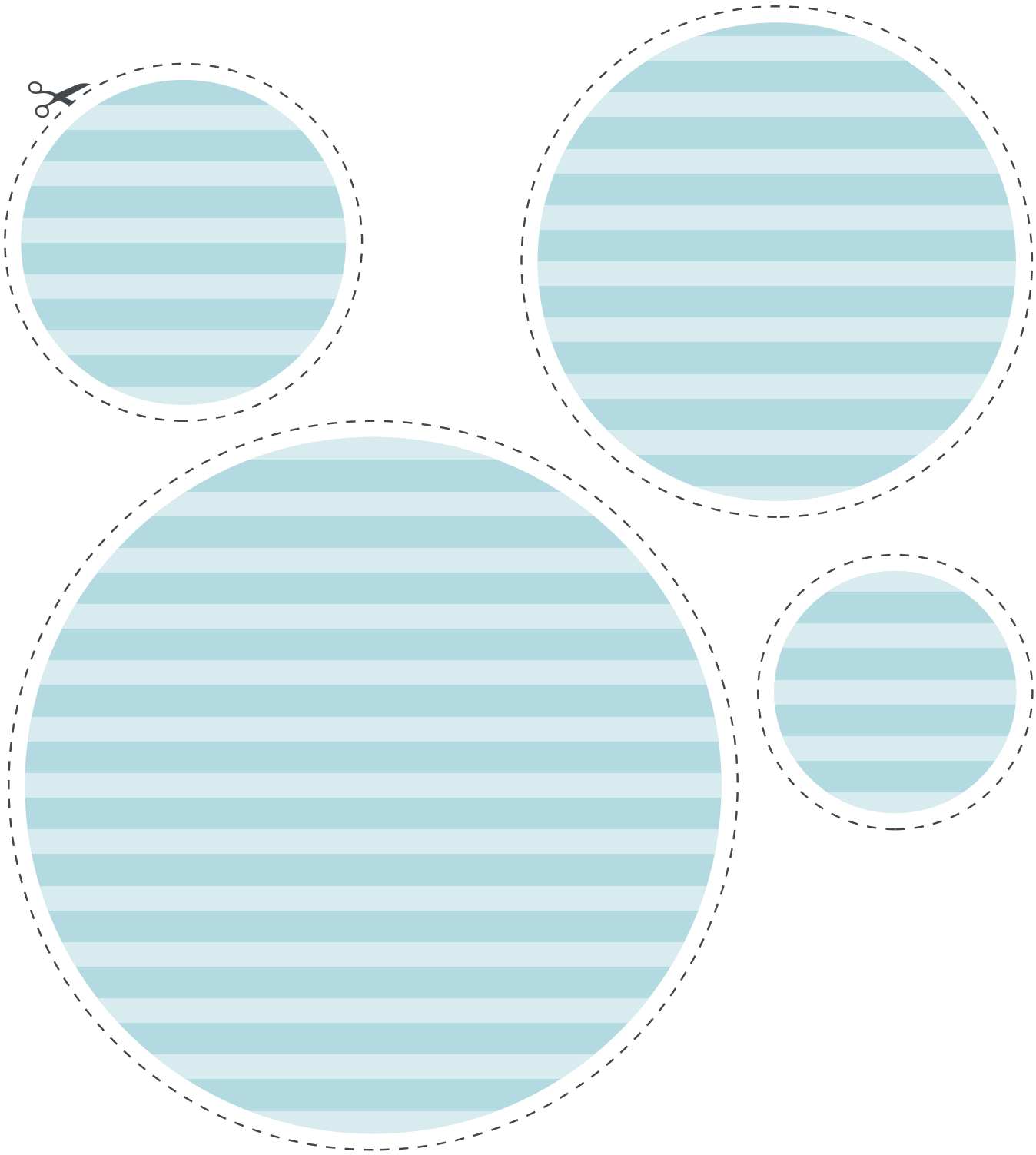
Παράρτημα 1 - Διάγραμμα



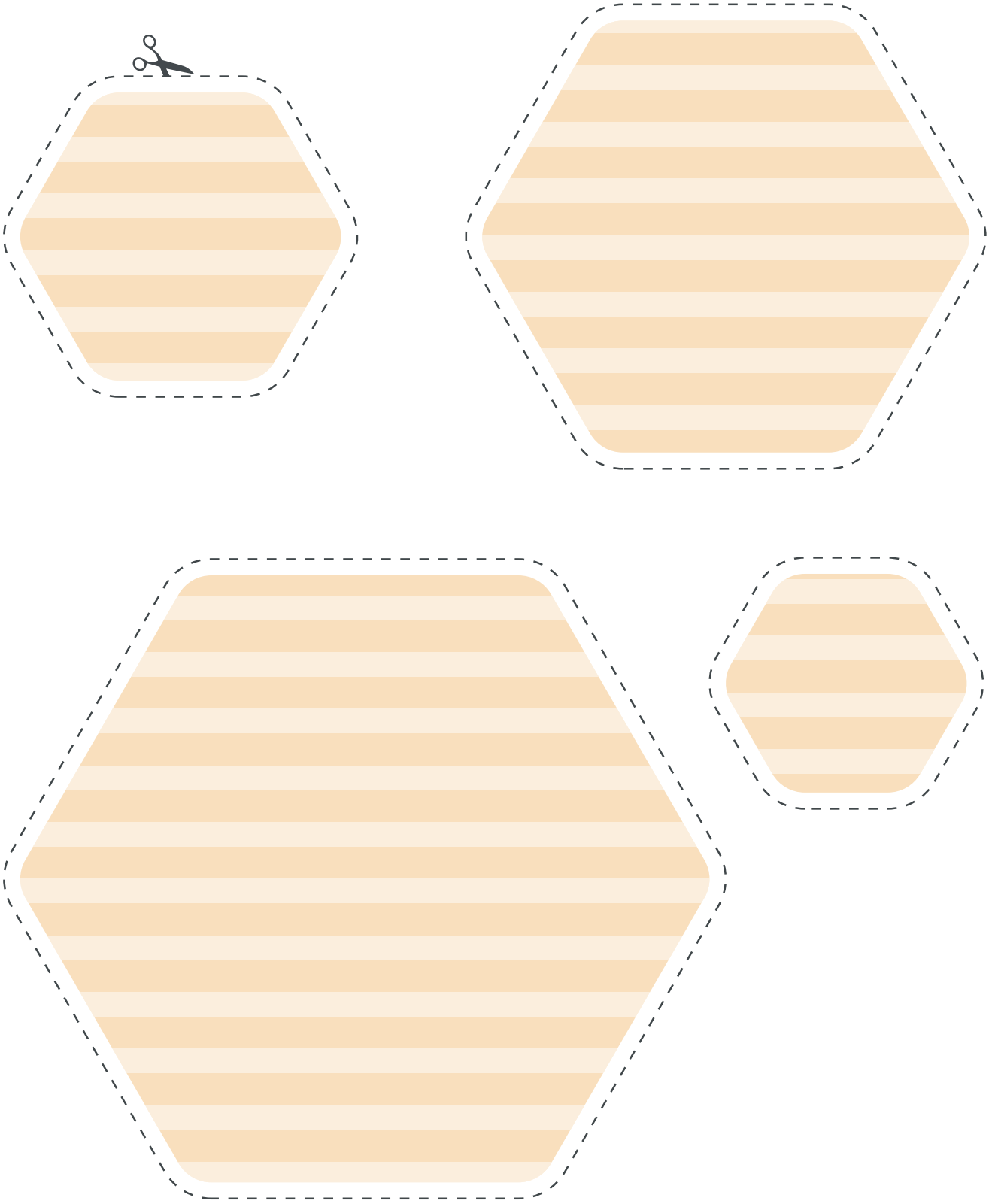
Παράρτημα 2 - Σχήματα



Παράρτημα 2 - Σχήματα



Παράρτημα 2 - Σχήματα



Παράρτημα 2 - Σχήματα

