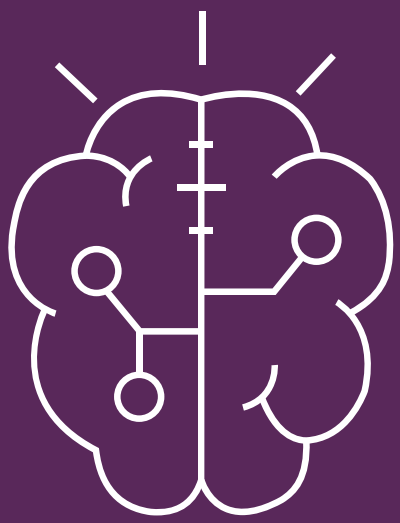
Οδηγός Εκπαιδευτικού

Digital Wellbeing



Ψηφιακός Περισπασμός & Αυτορρύθμιση

Κατακτώντας την Οθόνη: Παίρνω τον έλεγχο του ψηφιακού μου χρόνου 2

Σύντομη Περιγραφή:

Οι μαθητές/τριες ενισχύουν τις εκτελεστικές τους λειτουργίες μέσα από τεχνικές ρυθμίσεις συσκευών και την τεχνική «Παρατηρώ και επιστρέφω», προστατεύοντας τις προτεραιότητές τους από τον ψηφιακό σχεδιασμό που έχει στόχο να αποσπά την προσοχή τους.

Απευθύνεται σε μαθητές/τριες:

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

Γνωστικά Πεδία

- Ψηφιακή ευημερία,
- διαχείριση χρόνου,
- διαχείριση περισπασμών

Προαπαιτούμενες Γνώσεις

- Βασική γνώση του ψηφιακού περιβάλλοντος μέσων, όπως κοινωνικά δίκτυα, εφαρμογές βίντεο και βιντεοπαιχνίδια. Βασική γνώση του σχεδιασμού διεπαφών συσκευών. Γνώση τεχνικών πειστικού σχεδιασμού, προαιρετικά. Αν οι μαθητές/τριες δεν είναι εξοικειωμένοι/ες με αυτές, θα παρουσιαστούν μέσα από παραδείγματα.

Μαθησιακοί Στόχοι & Δεξιότητες

Στόχοι:

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

- Να αναγνωρίζουν συνηθισμένους ψηφιακούς περισπασμούς και να χρησιμοποιούν τουλάχιστον μία ρύθμιση ή στρατηγική για την προστασία της συγκέντρωσης, του ύπνου και της μάθησής τους.
- Να γνωρίζουν βασικές οδηγίες υγείας, όπως εργονομία, προστασία όρασης και διαχείριση χρόνου, για τη σωστή χρήση της τεχνολογίας.
- Να εξασκούνται σε στρατηγικές διαχείρισης της προσοχής και διατήρησης μιας υγιούς ισορροπίας με την τεχνολογία.

Ψηφιακές Δεξιότητες:

Ασφάλεια

- προστασία της υγείας και της ευημερίας.

Άλλες Δεξιότητες (Διεπιστημονικές):

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

Παιδαγωγική Περιγραφή και Μεθοδολογία

Σύνοψη μαθήματος:

Το Μάθημα έχει σχεδιαστεί ώστε οι μαθητές/τριες να κατανοήσουν ότι ο περισπασμός αποτελεί μια φυσιολογική εμπειρία και να ανακτήσουν τον έλεγχο των ψηφιακών τους συνηθειών. Στόχος είναι να προβληματιστούν σχετικά με τον πειστικό σχεδιασμό, να αναλύσουν τον τρόπο με τον οποίο οι συσκευές είναι σχεδιασμένες για να προσελκύουν την προσοχή τους και να εξασκηθούν σε πρακτικές ρυθμίσεις ψηφιακής ευημερίας. Μέσα από διαδραστικά παιχνίδια και ασκήσεις συγκέντρωσης, τα παιδιά μαθαίνουν να αναγνωρίζουν χαρακτηριστικά που έχουν σχεδιαστεί για να αποσπούν την προσοχή και να εφαρμόζουν στρατηγικές, όπως η αναδιοργάνωση της αρχικής οθόνης και η διαχείριση ειδοποιήσεων, ώστε να προστατεύουν την ευημερία και τη συγκέντρωσή τους.

Μεθοδολογία:

- **Διαδραστική παιχνιδοποίηση**: παιχνίδι «Συμπτώσεις» για την αναγνώριση συνηθισμένων περισπασμών, εφαρμογών που προσφέρουν αξία και πραγματικών συνεπειών χαρακτηριστικών που τραβούν την προσοχή μας.
- **Θεωρητική παρουσίαση**: παρουσίαση τριών βασικών μεθόδων, «Ανασχεδιασμός Αρχικής Οθόνης», «Διαχείριση Ειδοποιήσεων» και «Παρατηρώ και επιστρέφω».
- **Προσομοιωμένη εξάσκηση**: χρήση διαδραστικής παρουσίασης όπου οι μαθητές/τριες μετακινούν στοιχεία για να βελτιστοποιήσουν τις συσκευές τους, ενώ παράλληλα διαχειρίζονται εξωτερικές παρεμβολές.
- **Δέσμευση και αξιολόγηση**: ομαδικός αναστοχασμός και ανανέωση του προσωπικού συμβολαίου με μία συγκεκριμένη «ασπίδα προστασίας» για την επόμενη εβδομάδα.

Οδηγίες

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

- Προετοιμάστε το απαραίτητο υλικό για τη δραστηριότητα.
- Έχετε ανοικτή την παρουσίαση Genially σε όλες τις συσκευές που θα χρησιμοποιήσουν οι μαθητές/τριες.

Υλικό

Εξοπλισμός (Hardware):

- Tablets ή φορητοί υπολογιστές.

Λογισμικό (Software):
- Ψηφιακός πίνακας, προαιρετικά.
- Genially.

Πρόσθετα υλικά:
- Στυλό.
- Χαρτί.

Εξωτερικοί σύνδεσμοι και υλικά:
- Παρουσίαση Genially https://view.genially.com/6aa917ba3d1f5d3917e7af2e
- Ψηφιακός πίνακας, π.χ. https://classroomscreen.com

Περιεχόμενο (Βήματα και ενότητες)

Θεωρητικό υπόβαθρο για εκπαιδευτικούς :

Σε αυτές τις ηλικίες, η ψηφιακή ευημερία εξαρτάται από την κατανόηση εκ μέρους των παιδιών ότι πολλές εφαρμογές είναι σχεδιασμένες ώστε να αιχμαλωτίζουν διαρκώς την προσοχή τους. Καθώς οι εκτελεστικές λειτουργίες τους βρίσκονται ακόμη σε στάδιο ανάπτυξης, οι περιπτώσεις κατά τις οποίες οι εφαρμογές αποσπούν την προσοχή τους δεν οφείλονται σε έλλειψη θέλησης, αλλά προκύπτουν ως φυσιολογικές παρορμήσεις απέναντι σε ερεθίσματα που έχουν σχεδιαστεί για να προκαλούν άμεσες αντιδράσεις. Αναγνωρίζοντας αυτή την πραγματικότητα, οι μαθητές/τριες μπορούν να προστατεύουν καλύτερα τις βασικές προτεραιότητες της ζωής τους, όπως ο ύπνος και ο χρόνος μελέτης, αποτρέποντας τον παραγκωνισμό όσων έχουν πραγματικά σημασία.

Η πρακτική προσέγγιση της υγιεινής χρήσης των συσκευών βοηθά ώστε τα παιδιά να μη θεωρούν τη διαχείριση του χρόνου ως κάτι που τους επιβάλλουν οι ενήλικες, αλλά ως μια μορφή αυτοφροντίδας που προστατεύει την αυτονομία τους. Εάν μάθουν να κάνουν μικρές αλλαγές στις συσκευές τους και να χρησιμοποιούν την τεχνική «Παρατηρώ και επιστρέφω», ώστε να επαναφέρουν την προσοχή τους έπειτα από μια διακοπή, μειώνουν την κόπωση από τη λήψη αποφάσεων που προκαλούν οι συνεχείς ειδοποιήσεις. Στόχος είναι να βρουν μια ισορροπία στην οποία η τεχνολογία λειτουργεί ως ένα χρήσιμο εργαλείο που υποστηρίζει την αυτορρύθμιση και την καθημερινή ευημερία τους.

Σημείωση προς τον/την εκπαιδευτικό: Ασφάλεια και βασικοί κανόνες
Αποφύγετε να χαρακτηρίζετε τους/τις μαθητές/τριες ως εθισμένους/ες. Μην τους/τις ζητάτε να κοινοποιήσουν ή να προβάλλουν τις προσωπικές οθόνες των συσκευών τους. Διατηρήστε τη συζήτηση σε γενικό επίπεδο. Εάν ένα παιδί αναφέρει έντονη δυσφορία, απώλεια ύπνου ή σύγκρουση, ακολουθήστε τις διαδικασίες του σχολείου για την ευημερία και την προστασία των μαθητών/τριών.

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 υπενθυμίζοντας την προηγούμενη δραστηριότητα και ρωτήστε τους/τις μαθητές/τριες εάν κατάφεραν να εφαρμόσουν τη μικρή αλλαγή που είχαν προτείνει στο τέλος του προηγούμενου Μαθήματος, προκειμένου να προστατεύσουν τον χρόνο τους.

Εξηγήστε ότι, κατά τη διάρκεια αυτού του Μαθήματος, θα συνεχίσετε να συζητάτε για τον τρόπο με τον οποίο οι εφαρμογές αποσπούν την προσοχή, εστιάζοντας αυτή τη φορά στις μικρές αλλαγές που μπορούν να κάνουν οι μαθητές/τριες ώστε να το αποτρέψουν.

Συζητήστε:

- Σε ποιον βαθμό αναγνωρίζουν στον εαυτό τους τους τρόπους με τους οποίους οι συσκευές αποσπούν την προσοχή τους; Πόσο συχνά συμβαίνει αυτό;
- Ποια χαρακτηριστικά των συσκευών συμβάλλουν περισσότερο στην απόσπαση της προσοχής τους;

Αξιοποιήστε αυτή την ευκαιρία για να επαναλάβετε ή να εξηγήσετε για πρώτη φορά τις τεχνικές πειστικού σχεδιασμού. Παράλληλα, βοηθήστε τους/τις μαθητές/τριες να κατανοήσουν ότι οι παρορμήσεις αυτές είναι φυσιολογικές αντιδράσεις σε χαρακτηριστικά που έχουν σχεδιαστεί σκόπιμα και δεν αποτελούν ένδειξη έλλειψης θέλησης.

Τεχνικές πειστικού σχεδιασμού

- **Ατέρμονη κύλιση**: Η ατέρμονη κύλιση είναι σχεδιασμένη έτσι ώστε το περιεχόμενο να μην τελειώνει ποτέ και να φορτώνεται αυτόματα. Αυτό μπορεί να οδηγήσει στον παραγκωνισμό άλλων δραστηριοτήτων, καθώς χάνουμε την αίσθηση του χρόνου και περνάμε μπροστά στην οθόνη περισσότερη ώρα από όση είχαμε αρχικά σκοπό.
- **Ανταμοιβές**: Οι ανταμοιβές ή τα διακριτικά μάς δημιουργούν ένα θετικό συναίσθημα που μας ενθαρρύνει να συνεχίσουμε να χρησιμοποιούμε μια εφαρμογή ή ένα παιχνίδι. Το πρόβλημα προκύπτει όταν η αναζήτηση αυτών των ανταμοιβών οδηγεί σε συμβιβασμούς, με αποτέλεσμα να αφήνουμε στην άκρη άλλες βασικές προτεραιότητες της ζωής μας ή σημαντικές δραστηριότητες.
- **Εικονικοί χαρακτήρες**: Οι εικονικοί χαρακτήρες μάς αντιπροσωπεύουν και μπορούμε να τους προσαρμόσουμε σύμφωνα με τις προτιμήσεις μας. Ο δεσμός που δημιουργείται μπορεί να μας κάνει να θέλουμε να περνάμε περισσότερο χρόνο στην εφαρμογή, προκειμένου να τους βελτιώνουμε.
- **Παροτρύνσεις**: Οι παροτρύνσεις είναι μηνύματα ή ειδοποιήσεις που επιδιώκουν να τραβήξουν την προσοχή μας και να μας οδηγήσουν ξανά σε μια εφαρμογή. Είναι σημαντικό να μάθουμε να ξεχωρίζουμε πότε μας βοηθούν και πότε απλώς αποσπούν την προσοχή μας.

- **Αυτόματη αναπαραγωγή και προτάσεις περιεχομένου**: Πολλές πλατφόρμες αναπαράγουν αυτόματα το επόμενο βίντεο ή προτείνουν νέο περιεχόμενο με βάση όσα έχουμε ήδη παρακολουθήσει ή επιλέξει. Αυτό είναι βολικό, αλλά μπορεί επίσης να δυσκολεύει τη διακοπή της χρήσης, επειδή υπάρχει πάντοτε έτοιμο κάτι ακόμη για να δούμε.

Παιχνίδι: «Συμπτώσεις» (15 λεπτά)

Οργανώστε τις ομάδες εργασίας και εξηγήστε ότι πρόκειται να παίξετε το παιχνίδι «Συμπτώσεις». Κάθε ομάδα παίζει ανεξάρτητα. Μοιράστε τα απαραίτητα γραφικά υλικά και εξηγήστε τους κανόνες.

Σε κάθε γύρο θα παίζετε με μία συγκεκριμένη κατηγορία. Οι κατηγορίες είναι οι εξής:

- Εφαρμογές ή/και παιχνίδια που αποσπούν την προσοχή.
- Τύποι ειδοποιήσεων που αποσπούν την προσοχή, για παράδειγμα ένα «μου αρέσει» σε σχόλιο, ένα ξεκλείδωτο σεντούκι ή μια ειδοποίηση συνομιλίας.
- Εφαρμογές που δεν αποσπούν την προσοχή και μας προσφέρουν κάποια χρησιμότητα, για παράδειγμα η Αριθμομηχανή, το GPS, οι Σημειώσεις ή το Ημερολόγιο.
- Στιγμές ή συναισθήματα που μας «ωθούν» να χρησιμοποιήσουμε το κινητό, για παράδειγμα όταν βαριόμαστε, όταν περιμένουμε το λεωφορείο, όταν νιώθουμε μόνοι/ες, όταν κάνουμε δύσκολες εργασίες για το σχολείο ή λίγο πριν κοιμηθούμε.

Κανόνες

- Μόλις παρουσιαστεί η κατηγορία, κάθε μέλος γράφει πέντε σχετικά παραδείγματα σε χαρτί, σε απόλυτη ησυχία και χωρίς να βλέπει τι γράφουν οι υπόλοιποι.
- Όταν όλοι/ες ολοκληρώσουν τις λίστες, ξεκινά η βαθμολόγηση.
- Ο/Η πρώτος/η συμμετέχων/ουσα διαβάζει τα στοιχεία ένα-ένα. Όταν άλλοι/ες έχουν το ίδιο στοιχείο, λένε «Σύμπτωση!».
- Κάθε άτομο κερδίζει τόσους βαθμούς όσοι είναι οι συμμετέχοντες που είχαν την ίδια απάντηση. Έπειτα διαγράφουν το στοιχείο ώστε να μην επαναληφθεί.

Παράδειγμα

Στον πρώτο γύρο, ένας/μία μαθητής/τρια γράφει TikTok, YouTube, Angry Birds, Clash Royale και Instagram. Ένας/μία άλλος/η γράφει Pinterest, TikTok, ιστολόγια, YouTube και Fortnite. Και οι δύο κερδίζουν δύο βαθμούς για το TikTok και δύο ακόμη για το YouTube. Αν τρίτο άτομο είχε επίσης γράψει TikTok, και οι τρεις θα κέρδιζαν από τρεις βαθμούς για αυτή τη σύμπτωση.



Εάν δώσετε παραδείγματα κατά την παρουσίαση των κατηγοριών, διευκρινίστε ότι οι μαθητές/τριες δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιήσουν τα ίδια παραδείγματα. Στόχος είναι να σκεφτούν δικά τους παραδείγματα, να ανακαλύψουν νέες ιδέες και να συνειδητοποιήσουν ότι πολλά βιώματα είναι κοινά. Στο τέλος των τεσσάρων γύρων, συζητήστε τις μεγαλύτερες συμπτώσεις. Διευκρινίστε ότι περισσότερες συμπτώσεις δεν σημαίνουν ότι κάτι είναι καλύτερο ή χειρότερο, αλλά ότι το θυμόμαστε συχνότερα ή τραβά περισσότερο την προσοχή.

Θεωρητικό υπόβαθρο για εκπαιδευτικούς

Μέσα από αυτή τη δραστηριότητα επιδιώκουμε να ομαλοποιήσουμε την εμπειρία του περισπασμού μέσα στην τάξη. Μοιράζοντας αυτά τα παραδείγματα σε ομαδικό επίπεδο, βοηθάμε τους/τις μαθητές/τριες να κατανοήσουν ότι η συνεχής έλξη που ασκούν οι συσκευές δεν αποτελεί αποτυχία της θέλησης ή του χαρακτήρα τους, αλλά μια λογική αντίδραση σε ένα περιβάλλον σχεδιασμένο ειδικά για να τραβά την προσοχή τους. Αυτή η επίγνωση αποτελεί το πρώτο βήμα για τη μείωση των ενοχών και της απογοήτευσης, επιτρέποντας στους/στις μαθητές/τριες να περάσουν από την παθητική αντίσταση στην ενεργή διαχείριση.

Ο εντοπισμός κοινών μοτίβων τους βοηθά να δουν το ζήτημα αντικειμενικά και όχι ως προσωπική αποτυχία. Αυτή η αλλαγή οπτικής είναι ουσιαστική, ώστε στα επόμενα στάδια της δραστηριότητας να αποδεχθούν τις μικρές παρεμβάσεις στις συσκευές ως στρατηγικές αυτοφροντίδας που προστατεύουν την ευημερία και την αυτονομία τους.

Πιθανοί άξονες αναστοχασμού

- Για τις εφαρμογές που αποσπούν περισσότερο την προσοχή: Αναλύστε πώς ο σχεδιασμός τους μάς ενθαρρύνει να επιστρέφουμε συνεχώς. Αν οι μαθητές/τριες συμπίπτουν στις ίδιες εφαρμογές, αυτό συμβαίνει επειδή έχουν σχεδιαστεί ώστε να είναι ιδιαίτερα ελκυστικές. Η μεταφορά τους μακριά από την αρχική οθόνη μπορεί να μειώσει την παρορμητική χρήση τους.
- Για τις ειδοποιήσεις και τις υπενθυμίσεις: Κάθε ειδοποίηση αποσπά την προσοχή μέσω προγραμματισμένων ερεθισμάτων. Η απενεργοποίηση όσων δεν είναι απαραίτητες μάς επιτρέπει να αποφασίζουμε εμείς πότε θα κοιτάξουμε τη συσκευή μας και να ανακτούμε τον έλεγχο της προσοχής μας.

- Για τις εφαρμογές που δεν αποσπούν την προσοχή και προσφέρουν αξία: Επισημάνετε ότι αυτά τα εργαλεία δεν χρησιμοποιούν τεχνικές πειστικού σχεδιασμού. Όταν οι μαθητές/τριες αναφέρουν εργαλεία όπως η αριθμομηχανή, το ημερολόγιο ή το ρολόι, επιβεβαιώνεται ότι η τεχνολογία μπορεί να αξιοποιηθεί με τρόπο που ενισχύει τις δεξιότητές μας χωρίς να κατακερματίζει τη συγκέντρωση ή να δημιουργεί εξάρτηση.
- Για τις στιγμές που «καταφεύγουμε» στο κινητό: Η βαρεμάρα ή το άγχος αποτελούν συχνά αφορμές που μας οδηγούν στην οθόνη. Η αναγνώριση αυτών των στιγμών βοηθά τους/τις μαθητές/τριες να αναζητήσουν πιο υγιείς εναλλακτικές επιλογές αντί να ξεκλειδώνουν αυτόματα τη συσκευή τους από συνήθεια.

Τεχνικές αντιμετώπισης των περισπασμών: Θεωρία και Πρακτική (20 λεπτά)

- Διατήρηση μιας αρχικής οθόνης απαλλαγμένης από εφαρμογές που αποσπούν την προσοχή.
- Ρύθμιση των ειδοποιήσεων των εφαρμογών ώστε να μειώνονται οι διακοπές.
- Η μέθοδος συγκέντρωσης «Παρατηρώ και επιστρέφω».

Ανασχεδιασμός της αρχικής οθόνης

Μια καθαρή και οργανωμένη διεπαφή μειώνει τους πειρασμούς και μας βοηθά να ξαναπάρουμε τον έλεγχο του χρόνου μας, μετατρέποντας τη συσκευή σε σύμμαχο της υγιεινής χρήσης της τεχνολογίας. Για να πραγματοποιήσουμε αυτόν τον ανασχεδιασμό, ακολουθούμε τα παρακάτω βήματα:

- **Κατηγοριοποίηση εφαρμογών**: Ζητήστε από κάθε μαθητή/τρια να αναγνωρίσει ποιες εφαρμογές αποτελούν εργαλεία αξίας, όπως το ημερολόγιο, η κάμερα ή το ρολόι, και να τις διαχωρίσει από τις λειτουργίες στις οποίες δυσκολεύεται να σταματήσει να αφιερώνει χρόνο, όπως τα κοινωνικά δίκτυα, τα παιχνίδια ή οι πλατφόρμες βίντεο που ενεργοποιούν παρορμητικές συμπεριφορές.
- **Καθαρισμός της πρώτης οθόνης**: Εξηγήστε ότι στην κύρια οθόνη θα πρέπει να εμφανίζονται μόνο τα απαραίτητα εργαλεία. Στόχος είναι, κάθε φορά που ξεκλειδώνουμε τη συσκευή, να μη δεχόμαστε οπτικά ερεθίσματα που μας ωθούν σε ακούσια κατανάλωση περιεχομένου.
- **Προσθήκη «τριβής» στους περισπασμούς**: Μεταφέρετε τις εφαρμογές ψυχαγωγίας και κοινωνικής δικτύωσης στη δεύτερη ή τρίτη οθόνη ή τοποθετήστε τες μέσα σε φακέλους. Κρύβοντας τα εικονίδιά τους, δημιουργείται ένα επιπλέον βήμα που απαιτεί συνειδητή προσπάθεια για την εύρεσή τους και βοηθά στη διακοπή της αυτόματης συνήθειας χρήσης τους.

Διαχείριση ειδοποιήσεων

Ο στόχος δεν είναι να απομονωθούμε από τον κόσμο, αλλά να φιλτράρουμε τα εξωτερικά ερεθίσματα, ώστε μόνο ό,τι είναι πραγματικά σημαντικό να φτάνει σε εμάς άμεσα, μειώνοντας έτσι τους περισπασμούς. Για να το επιτύχουμε, μπορούμε να ακολουθήσουμε τις παρακάτω οδηγίες:

- **Διαχωρίζοντας τους ανθρώπους από τους αλγορίθμους**: Καθιερώστε έναν σαφή κανόνα. Δώστε προτεραιότητα στις ειδοποιήσεις που προέρχονται από ανθρώπους, όπως άμεσα μηνύματα ή κλήσεις, σε σχέση με εκείνες που προέρχονται από εφαρμογές, όπως ειδοποιήσεις για «μου αρέσει», προσφορές, ειδήσεις ή υπενθυμίσεις παιχνιδιών. Οι δεύτερες θα πρέπει να απενεργοποιούνται, ώστε η τεχνολογία να μην καθορίζει τα διαλείμματά μας. Ωστόσο, ορισμένες ειδοποιήσεις μπορεί να είναι σημαντικές για το σχολείο, την οικογένεια ή την ασφάλεια. Ενθαρρύνετε τους/τις μαθητές/τριες να παίρνουν σχετικές αποφάσεις μαζί με έναν έμπιστο ενήλικα.

- **Περιορίζοντας τον περιττό θόρυβο**: Ρυθμίστε τους ήχους και τις δονήσεις. Συνιστάται μόνο οι επείγουσες επικοινωνίες να συνοδεύονται από ηχητική ειδοποίηση. Με την αφαίρεση των ηχητικών ερεθισμάτων από τις εφαρμογές ψυχαγωγίας, αποφεύγεται η αυτόματη παρόρμηση να κοιτάξουμε τη συσκευή κάθε φορά που ακούγεται ένας ήχος.
- **Καθαρισμός της οθόνης κλειδώματος**: Ρυθμίστε τη συσκευή ώστε οι ειδοποιήσεις να μην εμφανίζονται διαρκώς στην οθόνη κλειδώματος. Έτσι αποφεύγουμε να παρασυρθούμε από ένα μήνυμα ή μια ειδοποίηση που δεν είχαμε σκοπό να εξετάσουμε, όταν απλώς θέλαμε να δούμε την ώρα ή να χρησιμοποιήσουμε την αριθμομηχανή.
- **Ρύθμιση λειτουργιών συγκέντρωσης**: Ενεργοποιήστε προγραμματισμένες λειτουργίες όπως «Μην ενοχλείτε» ή «Λειτουργία ανάγνωσης» κατά τη διάρκεια της μελέτης και της ξεκούρασης. Με την αυτοματοποίηση αυτών των χρονικών περιόδων προστατεύεται η υγιεινή του ύπνου και ενισχύεται η δυνατότητα ουσιαστικής συγκέντρωσης, χωρίς να χρειάζεται να θυμόμαστε καθημερινά την ενεργοποίησή τους.

Η μέθοδος «Παρατηρώ και επιστρέφω»

Η τεχνική «Παρατηρώ και επιστρέφω» βασίζεται στην παραδοχή ότι η απόσπαση της προσοχής αποτελεί φυσιολογική αντίδραση του ανθρώπινου εγκεφάλου σε ένα περιβάλλον γεμάτο ερεθίσματα. Συνεπώς, ο παιδαγωγικός στόχος δεν είναι η επίτευξη τέλειας και αδιάκοπης συγκέντρωσης, αλλά η μείωση του χρόνου κατά τον οποίο η προσοχή μας παρασύρεται από ψηφιακούς περισπασμούς, ενισχύοντας την ικανότητά μας να επανακτούμε τον έλεγχο. Η διαδικασία αυτή χωρίζεται σε δύο δεξιότητες που μπορεί να αναπτύξει κάθε άτομο:

- **Παρατηρώντας τον περισπασμό:** Το πρώτο βήμα είναι να μάθουμε να αναγνωρίζουμε την παρόρμηση να κοιτάξουμε το κινητό τηλέφωνο. Συχνά ξεκλειδώνουμε τη συσκευή χωρίς πραγματική ανάγκη, απλώς από συνήθεια. Όταν αντιληφθούμε αυτή την παρόρμηση τη στιγμή που εμφανίζεται, διακόπτουμε τον αυτόματο μηχανισμό συμπεριφοράς. Πρόκειται για τη σημαντικότερη στιγμή, καθώς τότε ανακτούμε την αυτονομία μας και επιλέγουμε συνειδητά την επόμενη ενέργειά μας αντί να ακολουθούμε τον σχεδιασμό της εφαρμογής.
- **Επιστρέφοντας στη συγκέντρωση**: Όταν αντιληφθούμε ότι το μυαλό μας έχει απομακρυνθεί από το έργο που εκτελούσαμε, είτε εξαιτίας μιας ειδοποίησης είτε εξαιτίας μιας δικής μας σκέψης, η άσκηση συνίσταται στο να επαναφέρουμε την προσοχή μας στην αρχική δραστηριότητα. Δεν έχει σημασία πόσες φορές αποσπώμαστε. Εκείνο που ενισχύει πραγματικά τις εκτελεστικές λειτουργίες είναι η σταθερή επανάληψη της επιστροφής στην εργασία μας. Με την εξάσκηση, ο χρόνος που χάνεται σε ψηφιακούς περισπασμούς μειώνεται, περιορίζεται η κόπωση από τη λήψη αποφάσεων και η ολοκλήρωση των εργασιών γίνεται ευκολότερη.

Πρακτική εφαρμογή

Χωρίστε τους/τις μαθητές/τριες σε μικρότερες ομάδες και δώστε σε κάθε ομάδα μία συσκευή. Εξηγήστε ότι θα εφαρμόσουν τις τρεις μεθόδους μέσα από μια διαδραστική παρουσίαση. Θα οργανώσουν τις αρχικές οθόνες, θα εντοπίσουν κατάλληλες ρυθμίσεις και θα περιορίσουν στοιχεία που προκαλούν περισπασμούς. Για να το πετύχουν, θα πατήσουν ή θα μετακινήσουν τα κατάλληλα στοιχεία στις σωστές θέσεις. Εξηγήστε στους/στις μαθητές/τριες ότι στην οθόνη Ρυθμίσεων θα εμφανιστούν διάφορες επιλογές, αλλά πρώτα θα πρέπει να ανακαλύψουν πώς μπορούν να τις εμφανίσουν.

Κινητή συσκευή

- Οι εφαρμογές Board Game Corner, Ultimate Game Selection 2000 και Ping Pong Extreme Fire μεταφέρονται στη δευτερεύουσα οθόνη, δεξιά.
- Το Ημερολόγιο και η Κάμερα παραμένουν στην αρχική οθόνη, στο κέντρο.
- Οι ρυθμίσεις είναι προσβάσιμες πατώντας στο επάνω μέρος της κύριας οθόνης, εκεί όπου υποδεικνύεται με βέλος.
- Η Λειτουργία Συγκέντρωσης ενεργοποιείται κατά τις ώρες μελέτης και τη νύχτα.
- Οι ειδοποιήσεις ρυθμίζονται σε «Μόνο προτεραιότητα».

Tablet

- Οι εφαρμογές Board Game Corner 2, Ultimate Game Selection 2000 και Supermarket Tycoon μεταφέρονται στη δευτερεύουσα οθόνη, δεξιά.
- Η Λειτουργία Συγκέντρωσης και η Λίστα Επαφών βρίσκονται στην αρχική οθόνη, στο κέντρο.
- Οι επιλογές εμφανίζονται μέσω των εφαρμογών Ρυθμίσεις Λειτουργίας Συγκέντρωσης και Ρυθμίσεις Ειδοποιήσεων.
- Η Λειτουργία Συγκέντρωσης ενεργοποιείται στη μελέτη και τη νύχτα.
- Οι ειδοποιήσεις ρυθμίζονται σε «Μόνο προτεραιότητα».

Κάθε σωστή ενέργεια ανταμείβει την ομάδα με ένα τρόπαιο στην κάτω δεξιά γωνία. Όταν συγκεντρώσουν και τα οκτώ τρόπαια, οι μαθητές/τριες πατούν το κόκκινο βέλος.

Εξάσκηση στην τεχνική «Παρατηρώ και επιστρέφω»

Περίπου κάθε δύο λεπτά, προσπαθήστε σκόπιμα να αποσπάσετε την προσοχή των μαθητών/τριών. Όταν αντιλαμβάνονται έναν περισπασμό, πρέπει να τον αναγνωρίζουν και να επιστρέφουν συνειδητά στη δραστηριότητα. Ο στόχος δεν είναι να μην αποσπαστούν ποτέ, αλλά να αποσπαστούν, να το παρατηρήσουν και να επιστρέψουν.

- Φωνάξτε ένα ανύπαρκτο όνομα μαθητή/τριας.
- Βάλτε μουσική.
- Αναπαραγάγετε έναν ήχο ειδοποίησης.
- Προκαλέστε έναν δυνατό θόρυβο μετακινώντας μία καρέκλα.

Συμπεράσματα και μελλοντικές προοπτικές:

Συμπέρασμα

(5 λεπτά)

Αναλύστε μαζί με τους/τις μαθητές/τριες τις διαφορετικές αρχικές οθόνες και τα χαρακτηριστικά τους. Επανεξετάστε όσα πραγματοποιήθηκαν και συζητήστε τους περισπασμούς που εντόπισαν και τη χρησιμότητα της μεθόδου «Παρατηρώ και επιστρέφω».

Επανέλθετε στο προσωπικό συμβόλαιο του προηγούμενου Μαθήματος και ζητήστε να προστεθεί μία συγκεκριμένη «ασπίδα προστασίας» που θα εφαρμοστεί την επόμενη εβδομάδα. Εάν αυτό φαίνεται δύσκολο, ενθαρρύνετε τη βοήθεια ενός έμπιστου ενήλικα.

Επέκταση ή διαφοροποίηση / Περαιτέρω ιδέες

- Εάν υπάρχει περισσότερος χρόνος ή οι μαθητές/τριες προχωρούν γρηγορότερα, παίξτε έναν επιπλέον γύρο «Συμπτώσεων» με θέμα «Πιθανές συνέπειες των περισπασμών στην καθημερινή μας ζωή».
- Να κοιμόμαστε αργότερα από ό,τι είχαμε προγραμματίσει.
- Να χρειαζόμαστε διπλάσιο χρόνο για τα μαθήματά μας.
- Να μην ακούμε όταν κάποιος μας μιλά.
- Να χάνουμε την εξέλιξη μιας ταινίας ή ιστορίας.
- Να εμφανίζεται κόπωση ή ενόχληση στα μάτια.

Λιγότερος διαθέσιμος χρόνος;

- Εάν υπάρχει λιγότερος διαθέσιμος χρόνος, αφαιρέστε έναν γύρο από το παιχνίδι «Συμπτώσεις».

Αξιολόγηση

Παρατηρήστε τους/τις μαθητές/τριες κατά τη διάρκεια του Μαθήματος και εξετάστε εάν:

- Σκέφτονται ουσιαστικά όταν επιλέγουν στοιχεία για κάθε κατηγορία στο παιχνίδι «Συμπτώσεις» και οι επιλογές τους είναι σχετικές.
- Αναγνωρίζουν τις περισσότερες βελτιώσεις που μπορούν να πραγματοποιηθούν στις συσκευές μέσα από τη διαδραστική παρουσίαση.
- Καταφέρνουν να επιστρέφουν στην εργασία τους αφού χάσουν προσωρινά τη συγκέντρωσή τους εξαιτίας των παρεμβολών.

Εξετάστε επίσης αν οι μαθητές/τριες απόλαυσαν τη δραστηριότητα και αν ο διαθέσιμος χρόνος και τα υλικά ήταν κατάλληλα για την υλοποίησή της.