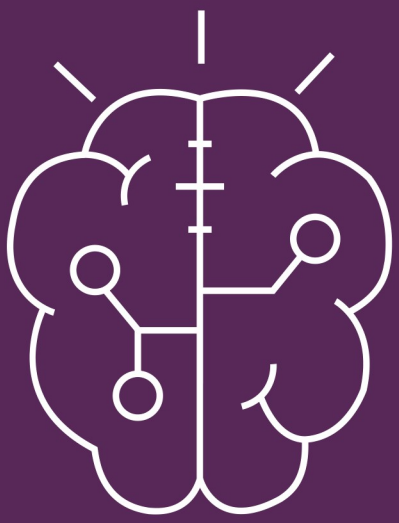
Digital Wellbeing



Οδηγός Ψηφιακής Ευημερίας για εκπαιδευτικούς

Οδηγός Ψηφιακής Ευημερίας για εκπαιδευτικούς

Μια έτοιμη συζήτηση 10–15 λεπτών για την τάξη

10–15 λεπτά

Ευέλικτη διάρκεια

Χωρίς προετοιμασία

Έτοιμο για χρήση

Ηλικίες 9–18

Προσαρμογή ανά ηλικία

Generation Next | Skills Upload Jr

Σχετικά με τον οδηγό

Τι σημαίνει Ψηφιακή Ευημερία

Η Ψηφιακή Ευημερία αφορά τον τρόπο με τον οποίο η ψηφιακή τεχνολογία επηρεάζει τη μάθηση, τις σχέσεις, τη δημιουργικότητα, τη συμμετοχή και τη συνολική μας ευημερία. Περιλαμβάνει την ασφάλεια στο διαδίκτυο, αλλά εκτείνεται και πέρα από αυτήν: βοηθά τους νέους/τις νέες να σκεφτούν πώς μπορούν να χρησιμοποιούν την τεχνολογία συνειδητά, υπεύθυνα και με τρόπους που στηρίζουν τον εαυτό τους και τους άλλους/τις άλλες.

Ο οδηγός προσφέρει μια σύντομη αφορμή για συζήτηση στην τάξη. Βοηθά τους/τις εκπαιδευτικούς να εισαγάγουν το θέμα με θετικές και ανοιχτές ερωτήσεις, κατάλληλες για την ηλικία των μαθητών/μαθητριών, χωρίς να απαιτείται προετοιμασία ή πρόσθετο υλικό.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ

Μην απαιτείτε από τους μαθητές/τις μαθήτριες να μοιραστούν προσωπικές εμπειρίες.

Πριν ξεκινήσετε

Υλικά

Δεν απαιτούνται. Προαιρετικά: λευκό χαρτί ή αυτοκόλλητα χαρτάκια

Οργάνωση τάξης

Ολομέλεια, ζεύγη ή μικρές ομάδες

Σκοπός	Σύντομη εισαγωγή στην Ψηφιακή Ευημερία και στα σχετικά μαθήματα Digital Wellbeing του Generation Next.
Προτεινόμενη προσέγγιση	Επιλέξτε ερωτήσεις με βάση την ηλικία και τον διαθέσιμο χρόνο.

Μάθετε περισσότερα για το πρόγραμμά μας και το υλικό Ψηφιακής Ευημερίας εδώ: www.vodafonegenerationnext.gr

Ενημέρωση εκπαιδευτικών

Γιατί είναι σημαντική αυτή η συζήτηση

Οι ψηφιακές τεχνολογίες αποτελούν μέρος της καθημερινότητας των νέων. Μπορούν να υποστηρίζουν τη μάθηση, τις σχέσεις, τη δημιουργικότητα και τη συμμετοχή, αλλά και να δημιουργούν προκλήσεις που απαιτούν αναστοχασμό και συνειδητές επιλογές.

Η Ψηφιακή Ευημερία δεν περιορίζεται στην ασφάλεια στο διαδίκτυο. Περιλαμβάνει τις δεξιότητες, την αυτοπεποίθηση, την ανθεκτικότητα, την κριτική σκέψη και την αυτενέργεια που χρειάζονται οι νέοι/οι νέες για να χρησιμοποιούν την τεχνολογία με θετικό τρόπο και να πλοηγούνται σε ψηφιακά περιβάλλοντα.

Η ανάπτυξη αυτών των ικανοτήτων είναι μια μακροπρόθεσμη διαδικασία που απαιτεί συνεχή μάθηση, αναστοχασμό και εξάσκηση. Αυτή η σύντομη συζήτηση προσφέρει μια προσιτή αφετηρία, βοηθώντας τους μαθητές/τις μαθήτριες να αναλογιστούν τις εμπειρίες τους και να σκεφτούν πώς θέλουν να χρησιμοποιούν την τεχνολογία.

Η συζήτηση βασίζεται σε ένα απλό ερώτημα:

«Πώς μπορεί η τεχνολογία να με βοηθήσει να μαθαίνω, να συνδέομαι, να δημιουργώ και να συνεισφέρω θετικά;»

Αυτή η σύντομη συζήτηση ενθαρρύνει τους μαθητές/τις μαθήτριες να:

1. σκεφτούν τους τρόπους με τους οποίους η τεχνολογία μπορεί να υποστηρίξει τη μάθηση, τις σχέσεις και τη δημιουργικότητα
2. σκεφτούν πώς οι ψηφιακές επιλογές μπορούν να επηρεάσουν τη δική τους ευημερία και την ευημερία των άλλων
3. εντοπίσουν έναν θετικό ή ισορροπημένο τρόπο να χρησιμοποιήσουν την τεχνολογία την επόμενη εβδομάδα

Μια ασφαλής και συμπεριληπτική συζήτηση

Α. Συντονίστε τη συζήτηση με σεβασμό

- Ενθαρρύνετε έναν διάλογο με σεβασμό.
- **Υπενθυμίστε στους μαθητές/στις μαθήτριες ότι η συμμετοχή είναι προαιρετική.**
- Αποφύγετε να πιέζετε τους μαθητές/τις μαθήτριες να μοιραστούν προσωπικές εμπειρίες.
- Υπενθυμίστε ότι δεν υπάρχει μία μοναδική «τέλεια» απάντηση. Θα ακούμε με σεβασμό, θα έχουμε διάθεση να διερευνούμε και θα σκεφτόμαστε μαζί πώς να κάνουμε υπεύθυνες επιλογές.

Β. Λάβετε υπόψη διαφορετικές εμπειρίες

Οι μαθητές/μαθήτριες μπορεί να έχουν πολύ διαφορετικές ψηφιακές εμπειρίες. Ενθαρρύνετε την περιέργεια και τον αναστοχασμό, χωρίς να κρίνετε πόσο χρησιμοποιούν την τεχνολογία.

Μη θεωρείτε δεδομένο ότι κάθε μαθητής/μαθήτρια έχει δική του/της συσκευή, αξιόπιστη πρόσβαση στο διαδίκτυο ή την ίδια ελευθερία χρήσης της τεχνολογίας στο σπίτι. Οι μαθητές/μαθήτριες μπορούν να απαντήσουν με παραδείγματα από το σχολείο, τη χρήση κοινόχρηστων συσκευών ή καταστάσεις που έχουν παρατηρήσει.

Προσφέρετε διαφορετικούς τρόπους συμμετοχής, όπως ατομική σκέψη, συζήτηση σε ζεύγη, γραπτή απάντηση ή μοίρασμα σκέψεων με την τάξη.

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΜΑΘΗΤΡΙΩΝ

Γ. Αν προκύψει κάποια ανησυχία

Ακούστε με ψυχραιμία. Μην υποσχεθείτε εχεμύθεια και μη διερευνήσετε το ζήτημα κατά τη συζήτηση. Ακολουθήστε το πρωτόκολλο και τις διαδικασίες προστασίας μαθητών/μαθητριών του σχολείου σας.

Βοήθεια: Help-line.gr 210 6007686 · SOS 1056 · 116111 · Δίωξη Ηλεκτρονικού Εγκλήματος 11188

Επιλογές 10 και 15 λεπτών

Επιλέξτε τη διαδρομή που ταιριάζει στην τάξη σας, στην ηλικία των μαθητών/μαθητριών σας και στον διαθέσιμο χρόνο.

Χρησιμοποιήστε τις προτεινόμενες διατυπώσεις για την τάξη από την επόμενη ενότητα.

Διαδρομή 10 λεπτών

		Συνοπτική επιλογή	
1	**Εισαγωγή**	Χρησιμοποιήστε ολόκληρο το εισαγωγικό κείμενο.	2΄
2	**Θετικό ψηφιακό ξεκίνημα**	Επιλέξτε μία από τις προτεινόμενες εισαγωγικές ερωτήσεις.	2΄
3	**Εξερεύνηση της Ψηφιακής Ευημερίας**	Επιλέξτε μία ερώτηση για τις ευκαιρίες και συμπεριλάβετε την ερώτηση για την ισορροπία και τις προκλήσεις.	4΄
4	**Σύνδεση με την Ψηφιακή Ευημερία**	Χρησιμοποιήστε τον σύντομο αναστοχασμό για τον/την εκπαιδευτικό.	1΄
5	**Μία θετική δράση**	Οι μαθητές/μαθήτριες μπορούν να κρατήσουν τη δέσμευσή τους για τον εαυτό τους.	1΄

Διαδρομή 15 λεπτών

		Εκτεταμένη επιλογή	
1	**Εισαγωγή**	Χρησιμοποιήστε ολόκληρο το εισαγωγικό κείμενο.	2΄
2	**Θετικό ψηφιακό ξεκίνημα**	Κάντε και τις δύο προτεινόμενες ερωτήσεις.	3΄
3	**Εξερεύνηση της Ψηφιακής Ευημερίας**	Χρησιμοποιήστε και τις τέσσερις ερωτήσεις. Δώστε βοηθητικές ιδέες μόνο όπου χρειάζεται.	5–7΄
4	**Σύνδεση με την Ψηφιακή Ευημερία**	Χρησιμοποιήστε ολόκληρο το κείμενο αναστοχασμού.	2΄
5	**Μία θετική δράση**	Συμπληρώστε την πρόταση ατομικά ή ως ομάδα.	1΄

Εισαγωγή

1

Βήμα 1
2 λεπτά

Δημιουργήστε ένα ισορροπημένο κλίμα αναστοχασμού και ξεκαθαρίστε τις προσδοκίες σχετικά με τη συμμετοχή.

ΠΕΙΤΕ

« Σήμερα θα ξεκινήσουμε μια συζήτηση για την Ψηφιακή Ευημερία. Είναι ένα ευρύ θέμα, γι' αυτό δεν θα τα καλύψουμε όλα σήμερα. Θα σκεφτούμε ορισμένους τρόπους με τους οποίους η τεχνολογία μπορεί να μας υποστηρίξει, κάποιες προκλήσεις που μπορεί να δημιουργήσει και τις επιλογές που μπορούμε να κάνουμε.

Ψηφιακή Ευημερία σημαίνει να χρησιμοποιούμε την τεχνολογία με τρόπους που μας βοηθούν να μαθαίνουμε, να συνδεόμαστε, να δημιουργούμε και να συνεισφέρουμε θετικά, φροντίζοντας παράλληλα τον εαυτό μας και τους άλλους/τις άλλες.

Η τεχνολογία μπορεί να προσφέρει ευκαιρίες, να μας βοηθά να λύνουμε προβλήματα, να αναπτύσσουμε σχέσεις και να μοιραζόμαστε ιδέες. Η Ψηφιακή Ευημερία αφορά τις επιλογές που μας βοηθούν να αξιοποιούμε αυτές τις ευκαιρίες με θετικό και υπεύθυνο τρόπο.

Σήμερα δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Είναι μια ευκαιρία να σκεφτούμε τις εμπειρίες μας και να μάθουμε μεταξύ μας.»

Θετικό ψηφιακό ξεκίνημα

2

Βήμα 2
3 λεπτά

Βοηθήστε τους μαθητές/τις μαθήτριες να αναγνωρίσουν καθημερινούς τρόπους με τους οποίους η τεχνολογία υποστηρίζει τη μάθηση και τη σύνδεση με τους άλλους/τις άλλες.

Ζητήστε από τους μαθητές/τις μαθήτριες να σκεφτούν μια πρόσφατη εμπειρία.

ΜΑΘΑΙΝΩ

ΡΩΤΗΣΤΕ

Ποιο είναι ένα πράγμα που σε βοήθησε η τεχνολογία να μάθεις πρόσφατα;

ΒΟΗΘΗΤΙΚΕΣ ΙΔΕΕΣ, ΑΝ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙ

μάθηση στο σχολείο • ανακάλυψη χρήσιμων πληροφοριών • εκμάθηση μιας νέας δεξιότητας • καλύτερη κατανόηση ενός θέματος

ΣΥΝΔΕΟΜΑΙ

ΡΩΤΗΣΤΕ

Με ποιον τρόπο σε βοήθησε πρόσφατα η τεχνολογία να συνδεθείς με κάποιον/κάποια;

ΒΟΗΘΗΤΙΚΕΣ ΙΔΕΕΣ, ΑΝ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙ

επικοινωνία με φίλους/φίλες ή την οικογένεια • συνεργασία με συμμαθητές/συμμαθήτριες • ανταλλαγή ιδεών • υποστήριξη κάποιου/κάποιας

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ

«Η τεχνολογία μπορεί να μας βοηθά να μαθαίνουμε και να συνδεόμαστε καθημερινά. Η Ψηφιακή Ευημερία σημαίνει να αναγνωρίζουμε αυτές τις ευκαιρίες και να τις αξιοποιούμε θετικά.»

Εξερεύνηση της Ψηφιακής Ευημερίας

3

Βήμα 3
5–7 λεπτά

Χρησιμοποιήστε τις ερωτήσεις που ταιριάζουν στην ομάδα και στον διαθέσιμο χρόνο. Οι βοηθητικές ιδέες είναι προαιρετικές.

ΜΑΘΑΙΝΩ

ΡΩΤΗΣΤΕ

Πώς μπορεί η τεχνολογία να μας βοηθήσει να μαθαίνουμε;

ΒΟΗΘΗΤΙΚΕΣ ΙΔΕΕΣ, ΑΝ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙ

ανακάλυψη νέων πληροφοριών • εξάσκηση δεξιοτήτων • πρόσβαση σε εκπαιδευτικό υλικό • μάθηση από ανθρώπους σε διαφορετικά μέρη

ΣΥΝΔΕΟΜΑΙ

ΡΩΤΗΣΤΕ

Πώς μπορεί η τεχνολογία να μας βοηθήσει να συνδεόμαστε με άλλους/άλλες;

ΒΟΗΘΗΤΙΚΕΣ ΙΔΕΕΣ, ΑΝ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙ

φιλίες • ομαδική εργασία • επικοινωνία • ανταλλαγή εμπειριών • υποστήριξη ανθρώπων

ΣΥΝΕΙΣΦΕΡΩ ΘΕΤΙΚΑ

ΡΩΤΗΣΤΕ

Πώς μπορεί η τεχνολογία να βοηθήσει τους νέους/τις νέες να συνεισφέρουν θετικά;

ΒΟΗΘΗΤΙΚΕΣ ΙΔΕΕΣ, ΑΝ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙ

βοήθεια προς άλλους/άλλες • ευαισθητοποίηση για σημαντικά ζητήματα • κοινοποίηση χρήσιμων πληροφοριών • βελτίωση των κοινοτήτων τους • καλλιέργεια της συμπερίληψης και της καλοσύνης

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ

Ενθαρρύνετε τους μαθητές/τις μαθήτριες να σκεφτούν τι τους προσφέρει η τεχνολογία, αλλά και πώς μπορούν να τη χρησιμοποιήσουν για να βοηθήσουν άλλους/άλλες.

Ισορροπία και προκλήσεις

3

Συνέχεια Βήματος 3

Ζητήστε από τους μαθητές/τις μαθήτριες να σκεφτούν τόσο τις ευκαιρίες όσο και τις προκλήσεις που μπορεί να δημιουργήσει η τεχνολογία.

ΡΩΤΗΣΤΕ

Μπορεί η τεχνολογία κάποιες φορές να μας δυσκολεύει να συγκεντρωθούμε, να συνδεθούμε ή να νιώσουμε καλά; Ποιες επιλογές μπορούν να βοηθήσουν;

ΒΟΗΘΗΤΙΚΕΣ ΙΔΕΕΣ, ΑΝ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙ

- ✓ να κάνουμε ένα διάλειμμα
- ✓ να αλλάξουμε τις ειδοποιήσεις ή τις ρυθμίσεις
- ✓ να επιλέξουμε μια διαφορετική δραστηριότητα
- ✓ να μιλήσουμε σε κάποιον/κάποια που εμπιστευόμαστε
- ✓ να ελέγξουμε αν οι πληροφορίες είναι αξιόπιστες
- ✓ να φερόμαστε με καλοσύνη και σεβασμό στο διαδίκτυο

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ

Διατηρήστε τη συζήτηση ισορροπημένη: η τεχνολογία μπορεί να δημιουργήσει ευκαιρίες και προκλήσεις, ενώ οι συνειδητές επιλογές μπορούν να στηρίξουν τη δική μας ευημερία και την ευημερία των άλλων.

Σύνδεση και δράση

4

Βήμα 4
2 λεπτά

Συνδέστε τις απαντήσεις των μαθητών/μαθητριών με την Ψηφιακή Ευημερία.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ

«Η Ψηφιακή Ευημερία δεν αφορά μόνο τον χρόνο που περνάμε στο διαδίκτυο. Αφορά επίσης το πώς μας επηρεάζει η τεχνολογία, τις επιλογές που κάνουμε και το πώς τη χρησιμοποιούμε για:

- να μαθαίνουμε
- να ενισχύουμε τις σχέσεις μας
- να καλλιεργούμε τη δημιουργικότητά μας
- να συνεισφέρουμε θετικά
- να φροντίζουμε τη δική μας ευημερία και την ευημερία των άλλων

Όταν κάνουμε συνειδητές επιλογές για τον τρόπο που χρησιμοποιούμε την τεχνολογία, καλλιεργούμε την Ψηφιακή μας Ευημερία.»

5

Βήμα 5
1 λεπτό

Ολοκληρώστε τη συζήτηση με μία δέσμευση από κάθε μαθητή/μαθήτρια.

ΡΩΤΗΣΤΕ Ζητήστε από τους μαθητές/τις μαθήτριες να συμπληρώσουν την πρόταση:

«Αυτή την εβδομάδα θα χρησιμοποιήσω την τεχνολογία για να…»

ΒΟΗΘΗΤΙΚΕΣ ΙΔΕΕΣ, ΑΝ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙ

μάθω κάτι καινούργιο • υποστηρίξω έναν φίλο/μια φίλη • δημιουργήσω κάτι πρωτότυπο • συνεισφέρω σε μια θετική διαδικτυακή κοινότητα • βοηθήσω να λυθεί ένα πρόβλημα • μοιραστώ κάτι χρήσιμο

Οι μαθητές/μαθήτριες μπορούν να κρατήσουν τη δέσμευσή τους για τον εαυτό τους ή να τη μοιραστούν με την ομάδα.

Συνεχίζοντας τη συζήτηση

Αυτή η δραστηριότητα είναι ένα σημείο εκκίνησης. Η Ψηφιακή Ευημερία καλλιεργείται μέσα από συνεχή αναστοχασμό, μάθηση και εξάσκηση, όχι μέσα από μία μόνο συζήτηση.

Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να επανέρχονται στις ερωτήσεις του οδηγού σε διαφορετικές στιγμές της σχολικής χρονιάς ή να τις συνδέουν με την ευρύτερη διδασκαλία στην τάξη για τις ψηφιακές δεξιότητες, τον γραμματισμό στα μέσα, την ασφάλεια στο διαδίκτυο, τις σχέσεις, την κοινωνική συμμετοχή ή την ευημερία.

Αξιοποιήστε το υπάρχον υλικό του σχολείου σας, όπου είναι διαθέσιμο, ή εξερευνήστε περισσότερες δραστηριότητες Ψηφιακής Ευημερίας του Generation Next.

www.vodafonegenerationnext.gr

Προσαρμογή ανά ηλικία

Ηλικίες 9–12 Κάνω θετικές ψηφιακές επιλογές

- Εστιάστε στις συνήθειες, στις σχέσεις και στις αξιόπιστες πληροφορίες.
- Προτεινόμενη ερώτηση: «Τι σε βοηθά να κάνεις μια καλή επιλογή όταν κάτι στο διαδίκτυο σου αποσπά την προσοχή ή σε ανησυχεί;»

Ηλικίες 13–18 Χρησιμοποιώ την τεχνολογία για να διαμορφώσω το μέλλον μου

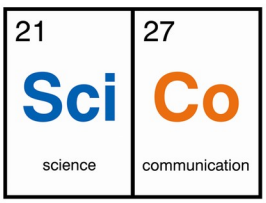
- Συνδέστε τη συζήτηση με την ανεξαρτησία, την ταυτότητα, τις ευκαιρίες και τη συμμετοχή στα κοινά.
- Προτεινόμενη ερώτηση: «Πώς μπορείς να χρησιμοποιείς τα ψηφιακά εργαλεία ώστε να υποστηρίζουν τους στόχους σου, χωρίς να τους επιτρέπεις να ελέγχουν την προσοχή σου;»

Η Ψηφιακή Ευημερία καλλιεργείται μέσα από συνεχή αναστοχασμό, μάθηση και εξάσκηση.

Η τεχνολογία μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά και τους εφήβους να μαθαίνουν, να συνδέονται, να δημιουργούν και να συνεισφέρουν θετικά, φροντίζοντας τον εαυτό τους και τους άλλους/τις άλλες.

Generation Next | Skills Upload Jr

Ιστοσελίδα προγράμματος	www.vodafonegenerationnext.gr
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 διαδικτυακή εμπειρία. to-zi.com/welcome-landing-el.html
Στοιχεία έκδοσης	Ελληνική έκδοση 1.0 · Οκτώβριος 2026

Generation Next

Skills Upload Jr