



Εκπαίδευση Εκπαιδευτικών



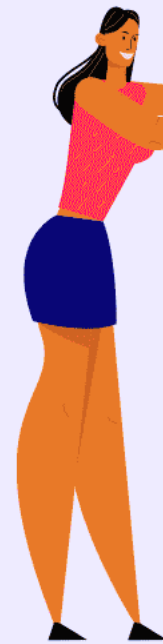
Funded by
the European Union

Ας
γνωριστούμε...



Τι ανακαλύψαμε;

- Έμαθα κάτι που με εντυπωσίασε στο BINGO;
- Σε ποιες ηλικίες διδάσκω; πού;
- Τι διδάσκω;
- Πόσο χρησιμοποιώ την τεχνολογία καθώς διδάσκω;
- Διαλέγω μια λέξη που να αρχίζει από το πρώτο γράμμα του ονόματός μου και η οποία να με χαρακτηρίζει



Το διαδικτυακό μάθημα D-PAIDEIA

- <https://actionelearning.eu/my-courses/course/?courseid=81721>
- ACTION SYNERGY e-learning platform



D-PAIDEIA
igital Education



Οι ψηφιακοί πόροι είναι στη ζωή μας και στη ζωή των μαθητών μας



- Video
<https://www.youtube.com/watch?v=Fs0t6SdODd8&t=65s> 2:52

Introducing Gemini 2.0 | Our most capable AI model yet

- Ποια είναι τα **οφέλη** από τη χρήση της τεχνολογίας για την εκπαίδευση/ για να μάθουμε κάτι καινούριο;

Ένα Προσωπικό Πρόγραμμα Ψηφιακής Ευεξίας

- Σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να **προβληματιστούμε** και να μάθουμε **στρατηγικές** για τη διασφάλιση της δικής μας ψηφιακής ευεξίας, κάνοντας μια **αυτοαξιολόγηση** σχετικά με την υπεύθυνη χρήση των ψηφιακών πόρων και δημιουργώντας ένα **προσωπικό σχέδιο** ψηφιακής ευεξίας.
- ΓΝΩΣΤΙΚΗ, ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ, ΦΥΣΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ
- Δεν υπάρχει ένας κοινός **ορισμός της ψηφιακής ευημερίας και ευεξίας**. Γενικά:
- «Ένας τρόπος ζωής όπου, καθώς χρησιμοποιεί κανείς την τεχνολογία, προάγει τη βέλτιστη υγεία και ευεξία, και όπου το σώμα, το μυαλό και το πνεύμα αξιοποιούνται και αναπτύσσονται από το άτομο, ώστε αυτό να ζήσει πληρέστερα στις ανθρώπινες- φυσικές και ψηφιακές- κοινότητες»
- «το 2018, το 35% των 13χρονων και το 40% των 15χρονων αναφέρουν αρνητικά συναισθήματα όπως ότι αισθάνονται άσχημα και νευρικά, και εμφανίζει ψυχοσωματικά συμπτώματα περισσότερες από μία φορές την εβδομάδα. Κατά μέσο όρο, σε όλες τις χώρες του ΟΟΣΑ, το 67% των μαθητών ανέφεραν ότι είναι γενικά ικανοποιημένοι με τη ζωή τους. Μεταξύ 2015 και 2018, το ποσοστό των ικανοποιημένων μαθητών συρρικνώθηκε κατά 5 ποσοστιαίες μονάδες»

Προβληματισμοί για το άμεσο μέλλον

- Χρειάζεται να θέσουμε ένα **γενικό ηθικό πλαίσιο** για την ψηφιακή κοινωνία (;)
- **Όλοι** πρέπει να γνωρίζουμε πώς να συμπεριφερόμαστε ηθικά σε μια ψηφιακή κοινωνία. Αυτό δεν είναι μόνο προσωπική ανάγκη αλλά κοινωνική ευθύνη.
- Ως **πολίτες** πρέπει να γνωρίζουμε τους νόμους, τις απειλές για τα προσωπικά δεδομένα, τις τακτικές χειραγώγησης και πώς η ψηφιακή εμπειρία των άλλων επηρεάζει εμάς και τους άλλους γύρω μας.
- Οι **εταιρείες** πρέπει να γνωρίζουν πώς ο σχεδιασμός των προϊόντων τους μας επηρεάζει ατομικά και συλλογικά, Χρειαζόμαστε υπεύθυνο σχεδιασμό της τεχνολογίας από αυτές, με βάση μια διαδικασία που περιλαμβάνει αξιολόγηση της ευημερίας και ανάλυση της ηθικής διάστασης.
- Ως **εκπαιδευτικοί** πρέπει να έχουμε επίγνωση των επιπτώσεων των αποφάσεών μας στους μαθητές, να διδάσκουμε ηθική και πρακτικές καλής διαδικτυακής συμπεριφοράς, να έχουμε επιπλέον κριτήρια αξιολόγησης ενός μαθήματος με τεχνολογία και κριτήρια της αξιοπιστίας κάποιων ψηφιακών εργαλείων, να μοιραζόμαστε καινοτόμες πρακτικές και Ανοικτούς Εκπαιδευτικούς Πόρους.

Νέες λέξεις

- **Brain rot** (Λέξη της χρονιάς 2024 Oxford)
“Υποτιθέμενη επιδείνωση της ψυχικής ή διανοητικής κατάστασης ενός ατόμου, η οποία θεωρείται ιδιαίτερα ως αποτέλεσμα της υπερκατανάλωσης υλικού (ιδίως διαδικτυακού περιεχομένου) που θεωρείται ασήμαντο ή εύπεπτο».
- **Cyberloafing** (Selwyn, 2008) η πρακτική του να προσποιείσαι ότι εργάζεσαι σε μια οθόνη αλλά να σερφάρεις στο διαδίκτυο
- **Nomophobia** (No mobile phobia) οι κινητές συσκευές φορτωμένες με εφαρμογές για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο και τις ειδήσεις, δημιουργούν μια συνεχή αίσθηση υποχρέωσης, και ακούσιο προσωπικό άγχος



Το χακάρισμα του εγκεφάλου

Η ιδιωτική και επαγγελματική ζωή κατακλύζεται από τεχνολογίες που δεν εξυπηρετούν πάντα τον σκοπό τους, αλλά τελικά έχουν ως αποτέλεσμα να:

- αποσπάσουν την προσοχή των μαθητών και των εκπαιδευτικών από τα καθημερινά τους **καθήκοντα και στόχους**,
- επηρεάσουν τη **σωματική υγεία**,
- βλάψουν τις διαπροσωπικές **σχέσεις**
- ενθαρρύνουν αντιδημοκρατικές **αξίες**
- Μεγαλώσουν τις κοινωνικές **ανισότητες**
- βλάψουν την **ψυχολογική υγεία** με στενοχώρια από προσβλητικές εκφράσεις
- προκαλέσουν άγχος, κατάθλιψη, στέρηση ύπνου και καθιστική ζωή (Gökçearslan, Uluyol, & Şahin, 2018- Κέντρο Ανθρώπινης Τεχνολογίας, 2019).

Συχνά μπορεί να οδηγούν τους ανθρώπους να

- αντικαθιστούν την **αυτοεκτίμησή** τους με τα likes
- λειτουργούν σε συνθήκες **ανταγωνισμού** για τα likes
- **συγκρίνουν** τον εαυτό τους συνέχεια με τους άλλους
- έχουν τη συνεχή **ψευδαίσθηση** ότι χάνουν κάτι
- είναι δύσκολο να **επικεντρωθούν** σε ένα πράγμα κάθε φορά
- Είναι δύσκολο να δώσουν **προτεραιότητα** στο τι είναι πιο σημαντικό κάθε φορά
- Νιώθουν **υποχρέωση** να απαντούν πάντα αμέσως, ακόμη και στις διακοπές
- Μπορεί επίσης να οδηγηθούμε **σε θόλωση των ορίων μεταξύ του επαγγελματικού και του προσωπικού**

Ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής στη διδασκαλία (1)

- “Μελέτες (2022) έδειξαν ότι η εργασία των εκπαιδευτικών από το σπίτι είχε ιδιαίτερα αρνητική επίδραση στα άτομα, θολώνοντας τα όρια μεταξύ της επαγγελματικής και της προσωπικής τους ζωής”.
- Σημειώστε τα ζητήματα που θίγει το βίντεο:

<https://www.youtube.com/watch?v=FVjAlk2Vk4g>

Work-Life Balance in Blended and Online Teaching, 4:06, ελλ. Υπότιτλοι

- Ποια άλλα ζητήματα θα θέλατε να επισημάνετε;
- Ποιοι οι κίνδυνοι για τους εκπαιδευτικούς από τη χρήση ψηφιακών πόρων από τους ίδιους και από τους μαθητές τους;

Work-Life Balance



Δυσκολίες για την ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής στη διδασκαλία (2)

- Φόρτος εργασίας-μη ρεαλιστικές προθεσμίες (βαθμολογήση, απάντηση σε emails γονεων, προετοιμασία μαθηματων κ.ά.)
 - Πολιτικές της περιφέρειας ή του σχολείου που δεν δίνουν αυτονομια-ελευθερία στον εκπαιδευτικό
 - Διαχειριση της (αρνητικής) συμπεριφοράς των μαθητων
 - Συνεδριάσεις προσωπικού
- Επομένως:
- Αίσθηση αναποτελεσματικότητας
 - Όχι προσωπική δεσμευση στο επάγγελμα
 - Ψυχολογικά προβλήματα
- ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ Ή ΜΕΙΚΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ:
 - Μη εξοικείωση με εργαλεία και συστήματα διαχείρισης μάθησης LMS
 - Εργασία σε διαφορετικά φυσικά περιβάλλοντα (με άλλες συνθηκες το καθένα)
 - Δυσκολία κάλυψης αναγκών μεμονωμένων μαθητων
 - Αίσθημα απομόνωσης απο συναδέλφους
 - Ανεπαρκές σύστημα επαγγελματικής υποστηριξης

Δυσκολίες για την ισορροπία επαγγελματικής-προσωπικής ζωής των εκπαιδευτικών (COVID)

- Ακατάλληλος χώρος εργασίας
 - Ακατάστατο ωράριο: έλλειψη χρόνου ξεκούρασης/ έλλειψη χρόνου για τον εαυτό μας και για την οικογένεια/ διαθεσιμότητα όλη την ώρα
 - Αίσθηση αναποτελεσματικότητας
 - Δυσκολίες από τη διοίκηση του σχολείου: έλλειψη υποστήριξης και καλής επικοινωνίας
 - Συγκρούσεις στην οικογένεια: μοιραζόμαστε τον ίδιο χώρο/ σύγκρουση ρόλων και υποχρεώσεων
 - Τι θα προσθέτατε;
- «Λόγω αυτών των ωρών εργασίας, έπρεπε συχνά να αφήνω τον γιο μου μόνο, όταν δούλευα. Και παρόλο που δεν μου άρεσε και πολύ, του έδωσα το iPad μου για να τον κρατήσω απασχολημένο για λίγο. Φαινόταν ότι δεν είχα άλλη επιλογή».
 - «Δεν είχα καθόλου ιδιωτική ζωή, κάτι που ήταν δύσκολο για μένα. Είμαστε κολλημένοι στο σπίτι κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Δουλεύαμε από το σπίτι όλη την ώρα και, ειλικρινά, δεν υπήρχε η έννοια της υπερωρίας. Υπήρχε ένα σταθερό εργασιακό περιβάλλον. Το σπίτι μας έχει γίνει ο χώρος εργασίας μας».
 - Ο διευθυντής του σχολείου επικοινωνούσε πάντα μαζί μας, αλλά δεν ήταν ακριβώς η επικοινωνία που περιμέναμε. Προφανώς, δεν ενδιαφερόταν για την ευημερία μας, ή τον ενδιέφερε μάλλον να μην ζητάμε, αν χρειαζόμασταν υποστήριξη ή βοήθεια όσον αφορά την ψυχική μας κατάσταση. Αντίθετα, μας ενημέρωνε σχετικά με τα μηνύματα των γονέων προς εμάς ή μας έδινε οδηγίες για κάποιες δραστηριότητες που πρέπει να κάνουμε στα μαθήματα. Με λίγα λόγια, δεν ήταν αυτό που χρειαζόμασταν».

Ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής στη διδασκαλία (2)

- Ποια άλλα ζητήματα-δυσκολίες θα θέλατε να επισημάνετε;
- ...
- ...



Τι βοήθησε τους εκπαιδευτικούς στον COVID

- «Αγιοποίηση» του επαγγέλματος
- Εξεύρεση νέων χόμπι
- Ανακάλυψη νέων τρόπων μάθησης
- Συνήθεια της νέας κατάστασης

ΤΙ ΘΑ ΠΡΟΣΘΕΤΑΤΕ;

<https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1373668.pdf>

- «Αν είσαι ευσυνείδητος άνθρωπος, είναι φυσιολογικό να προσπαθείς να κάνεις το καλύτερο. Διαφορετικά, εσύ ο ίδιος νιώθεις άσχημα ως εκπαιδευτικός. Φυσικά, αυτό επηρεάζει την προσωπική σου ζωή και τις σχέσεις καθώς και τη δική σου ευημερία. Λαμβάνοντας όμως υπόψη τη σημασία του επαγγέλματός μου, θα συνεχίσω να το κάνω».
- «Συνειδητοποίησα ότι η διαδικτυακή εκπαίδευση θα ήταν στη ζωή μας για πολύ καιρό. Άρχισα να παρακολουθώ διαδικτυακά εκπαιδευτικά μαθήματα, σεμινάρια και προγράμματα που θα συνέβαλαν τόσο στην προσωπική μου ανάπτυξη όσο και στην επαγγελματική μου εξέλιξη. Νιώθω ότι έχω ωφεληθεί πολύ από όλα αυτά».

Προσωπικό Πρόγραμμα Ψηφιακής Ευημερίας και καθορισμού ορίων με την προσωπική ζωή

- Γράφω Ημερολόγιο (ιδίως με τα επιτεύγματά μου)
- Κάνω διαλογισμό-χαλάρωση
- Προγραμματίζω και ιεραρχώ τις εργασίες μου
- Σχεδιάζω τη σκόπιμη σύνδεση με συναδέλφους
- Ασχολούμαι με χόμπι και άθληση
- Φροντίζω για επαρκή και ποιοτικό ύπνο και καλή διατροφή
- Ορίζω έναν ξεχωριστό χώρο εργασίας (αν είναι δυνατόν, μακριά από τον χώρο όπου ζω)
- Μειώνω τους περισπασμούς από άλλα άτομα στο σπίτι
- Ορίζω σκόπιμα συγκεκριμένο χρόνο επαφής με φίλους και οικογένεια
- Συμμετέχω σε προγράμματα επαγγελματικής ανάπτυξης για νέες δεξιότητες
- Επαφή με τη φύση

Προσωπικό Πρόγραμμα Ψηφιακής Ευημερίας και καθορισμού ορίων με την προσωπική ζωή

- Αφαιρώ μετά τη δουλειά το smartwatch μου σαν σύμβολο αποσύνδεσης από τη δουλειά
- Αφήνω το laptop στο γραφείο
- Χρησιμοποιώ διαφορετική συσκευή για δουλειά
- Χρησιμοποιώ διαφορετικό profile για διαφορετικούς λογαριασμούς και ψηφιακά περιβάλλοντα-media
- Κλείνω την εικονική τάξη όταν δεν δουλεύω και δεν απαντώ σε μηνύματα επαγγελματικά
- Δεν απαντώ οποιαδήποτε ώρα της ημέρας / δεν απαντώ γρήγορα
- Ορίζω αποκλεισμούς για το ποιος μπορεί να έχει πρόσβαση σε σημεία του profile μου
- Περιορίζω το κοινό των αναρτήσεών μου με το να μην δέχομαι αιτήματα φιλίας από όλους-ούτε από προϊσταμένους μου

Ας αξιολογήσουμε την ψηφιακή μας ευεξία

- Ας συμπληρώσουμε ένα **ερωτηματολόγιο αυτοαξιολόγησης** της ψηφιακής μας ευεξίας με βάση τη χρήση του κινητού μας
- Συμπεράσματα;
- Ας συζητήσουμε σχετικά με τις δικές μας ανάγκες ψηφιακής ευεξίας, τα σενάρια, τις στρατηγικές και τις βέλτιστες πρακτικές για την προώθηση της ψηφιακής ευεξίας
- Σε λίγο θα το συσχετίσετε και με το Ψηφιακό σας Ημερολόγιο



Μέρος 2^α Ψηφιακές εξαρτήσεις και εθισμοί

Τι είναι ψηφιακή εξάρτηση και ψηφιακός εθισμός;

Τι είναι ψηφιακή εξάρτηση και ψηφιακός εθισμός;



- Η ανάπτυξη μιας καταναγκαστικής επιθυμίας να χρησιμοποιούμε τις ψηφιακές μας συσκευές, στο βαθμό που αυτή η ανάγκη παρεμβαίνει στη ζωή μας και μας εμποδίζει να κάνουμε πράγματα που πρέπει να κάνουμε: αυτό είναι το χαρακτηριστικό της **Εξάρτησης** (από τηλέφωνα, από ίντερνετ, από μέσα κοινωνικής δικτύωσης)
Εθισμός: το να θέλουμε να τα χρησιμοποιούμε όλο και περισσότερο.

Εργασία σε ομάδες

Εργαστείτε σε ομάδες και γράψτε ανώνυμα:

- Πώς **φαίνονται** οι ψηφιακές εξαρτήσεις και οι ψηφιακοί εθισμοί; Δώστε **παραδείγματα** από την αληθινή ζωή και εμπειρία σας
- Ποια είναι τα αρνητικά τους **αποτελέσματα**;
- Πώς μπορούν να **αντιμετωπιστούν**;

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΤΕ



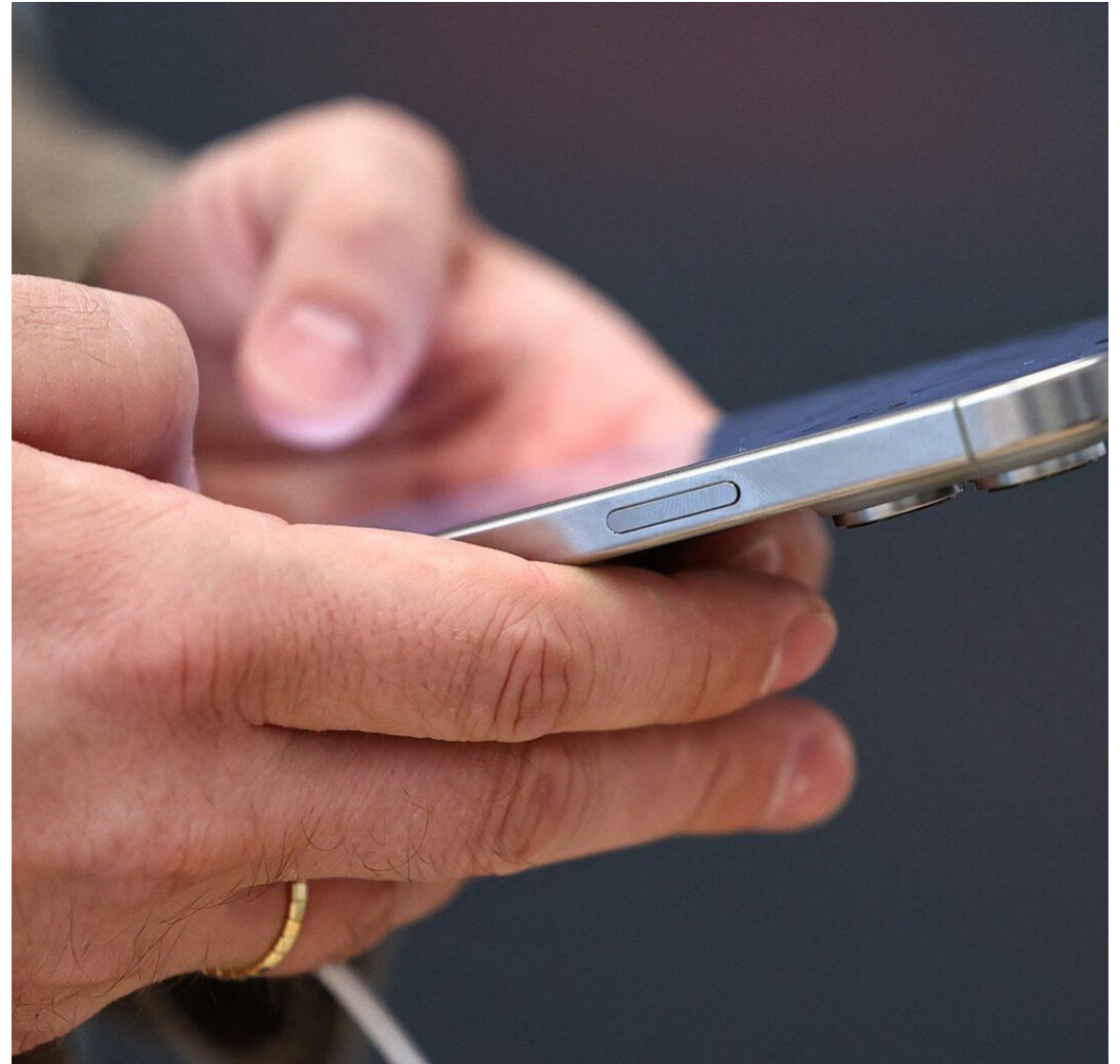
Εξάρτηση και εθισμός στο τηλέφωνο (1)

- Ο εθισμός στο τηλέφωνο είναι ένα ~~σύνδρομο εξάρτησης και ένας κλινικός~~ εθισμός όπου οι χρήστες χαρακτηρίζονται από την **υπερβολική χρήση** smartphone, που επηρεάζει αρνητικά την καθημερινότητά τους.
- αυτός ο εθισμός μπορεί να είναι **αποτέλεσμα υποκείμενων προβλημάτων υγείας και προσωπικότητας** στη συμπεριφορά.
- Όσοι υποφέρουν από αυτόν τον εθισμό θα μπορούσαν να έχουν υποκείμενα ζητήματα όπως **κατάθλιψη, άγχος και μια κοινωνικά προβληματική προσωπικότητα**, με αποτέλεσμα να χρησιμοποιούν συνεχώς τις συσκευές τους για άνεση.



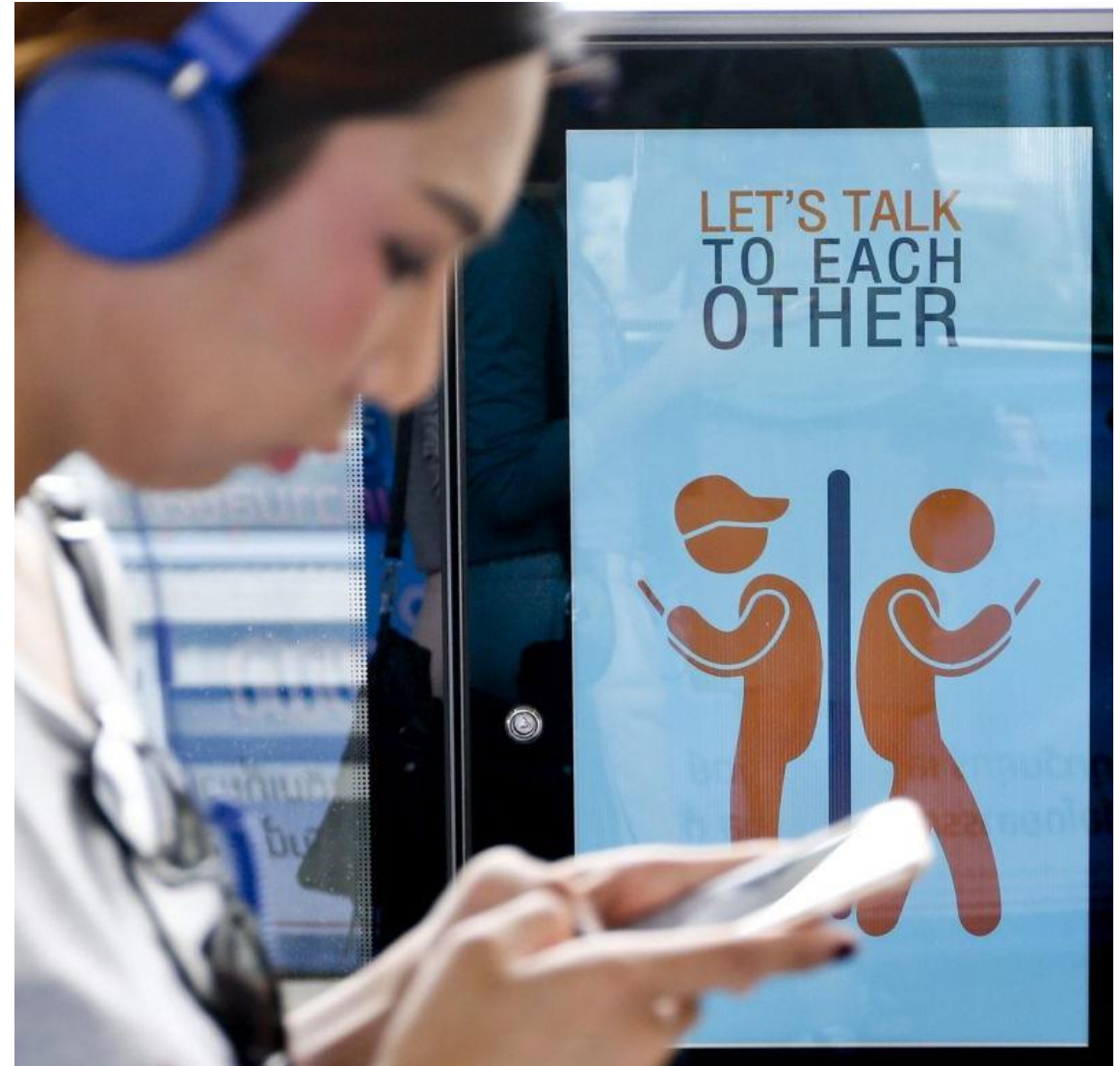
Εξάρτηση και εθισμός στο τηλέφωνο (2)

- Έρευνα με επικεφαλής τον καθηγητή Τζέιμς Ρόμπερτς στο Πανεπιστήμιο Μπέιλορ υπογραμμίζει ότι τα σημάδια εθισμού μεταξύ των χρηστών smartphone είναι πολύ παρόμοια με αυτά που εντοπίζονται μεταξύ των **τοξικομανών**.
- Με τον ίδιο τρόπο που ο **τζόγος** επίσης δημιουργεί εθισμό, προσφέροντας ένα χρηματικό κίνητρο ή ανταμοιβή, το λογισμικό και οι εφαρμογές στα smartphone μας έχουν επίσης σχεδιαστεί για να μας παγιδεύουν. Για παράδειγμα, παίρνοντας ένα «Match» ή λαμβάνοντας «Like».



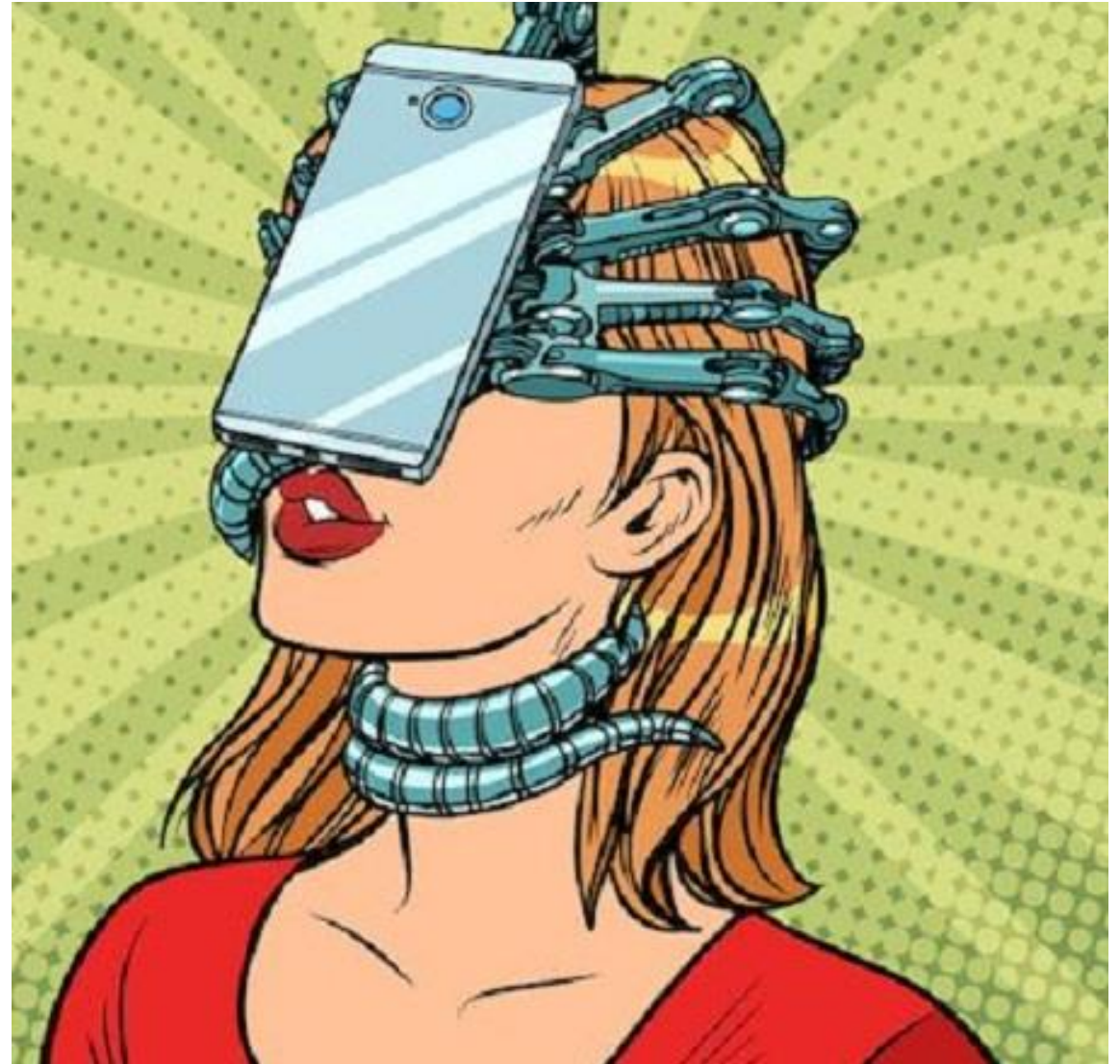
Εξάρτηση και εθισμός στο τηλέφωνο (3)

- Νιώθετε πολύ **ανήσυχοι και ευερέθιστοι** χωρίς το τηλέφωνό σας;
- Το smartphone σας έχει προκαλέσει **προβλήματα στις σχέσεις** σας;
- Γυρίζετε συχνά στο τηλέφωνό σας όταν **βαριέστε ή βρίσκεστε σε μια άβολη κοινωνική κατάσταση**;
- Πιστεύετε ότι η **χρήση του smartphone σας αυξάνεται** και δυσκολεύεστε να τη μειώσετε;
- Είναι το smartphone σας κολλημένο στην τσέπη σας και σας **αποσπά την προσοχή** από άλλες καθημερινές δραστηριότητες;



Εξάρτηση και εθισμός στο τηλέφωνο (4) ΜΕΤΡΑ

- Ο Δρ Mark Griffiths, Καθηγητής Σπουδών Gambling (Τζόγου) στο Πανεπιστήμιο του Nottingham Trent, τονίζει ότι «η υπερβολική χρήση είναι σύμπτωμα άλλων υποκείμενων προβλημάτων στη ζωή αυτού του ατόμου» και η αντιμετώπιση της ρίζας αυτών των προβλημάτων μπορεί να μειώσει την υπερβολική συμπεριφορά.
- Πρώτον, **ορίστε όρια χρόνου και τόπου** γύρω από τη χρήση του smartphone σας. Για παράδειγμα, μην παίρνετε το τηλέφωνό σας στο μπάνιο ή μην το χρησιμοποιείτε κατά τη διάρκεια των γευμάτων, ειδικά όταν είστε με φίλους ή συνεργάτες.
- Συνιστάται να σταματήσετε να χρησιμοποιείτε οθόνες **μία ώρα πριν πάτε για ύπνο.**
- Εάν αυτό δεν είναι δυνατό, **γυρίστε το τηλέφωνό σας σε «λειτουργία ύπνου»** για να μειώσετε την επίδραση του μπλε φωτός.



Εξάρτηση και εθισμός στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης (1)

- Ο εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ορίζεται ως η καταναγκαστική και υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (Facebook, Twitter, Instagram και Snapchat) ακόμη και όταν η χρήση αυτών των πλατφορμών κυριεύει τη ζωή σας και έχει αρνητική επίδραση στην «πραγματική ζωή» και τις σχέσεις σας.



Εξάρτηση και εθισμός στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης (2)



- Η Cornell Information Science διεξήγαγε έρευνα που εξέτασε τη δυσκολία που έχουν οι άνθρωποι να εγκαταλείψουν το Facebook και άλλα κοινωνικά δίκτυα ακόμα και όταν σαφώς σκοπεύουν να το κάνουν.
- Έχουν ακόμη και μια ταμπέλα για την αποτυχία να σταματήσουν το κάπνισμα: «Επιστροφή στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης».
- Το 61% των χρηστών του Facebook αισθάνονται ότι πρέπει να ελέγχουν τη ροή του Facebook τουλάχιστον μία φορά την ημέρα, κάτι που είναι σαφές σημάδι καταναγκασμού.

Εξάρτηση και εθισμός στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης (3)

- Το να ελέγχετε συνεχώς το τηλέφωνό σας για ειδοποιήσεις Facebook ή Twitter είναι ένα σίγουρο σημάδι ότι μπορεί να πάσχετε από εθισμό στα social media.
- Το να νιώθετε **κακή διάθεση όταν δεν έχετε πρόσβαση** στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και
- να αφιερώνετε **περισσότερο χρόνο στη μετάδοση** των δραστηριοτήτων σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης **από ό,τι αφιερώνετε χρόνο στην πραγματοποίηση** αυτών των δραστηριοτήτων, είναι επίσης σημάδια κινδύνου.



Εξάρτηση και εθισμός στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης (4) ΜΕΤΡΑ

- Θέστε όρια γύρω από το χρόνο που έχετε πρόσβαση στους λογαριασμούς σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- **Απενεργοποιήστε τις ειδοποιήσεις**, ώστε η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης να μην επηρεάζει την καθημερινότητά σας.
- Αφήστε φορητούς υπολογιστές, tablet και όλες τις συσκευές με δυνατότητα κοινωνικής δικτύωσης **έξω από την κρεβατοκάμαρά** σας για να αποφύγετε τον πειρασμό να ελέγχετε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης το βράδυ και το πρωί.
- Αφιερώστε λίγο χρόνο στο **να περπατήσετε έξω, να ασκηθείτε, να διαβάσετε ένα βιβλίο ή μια εφημερίδα ή να περάσετε χρόνο με τους φίλους** σας.



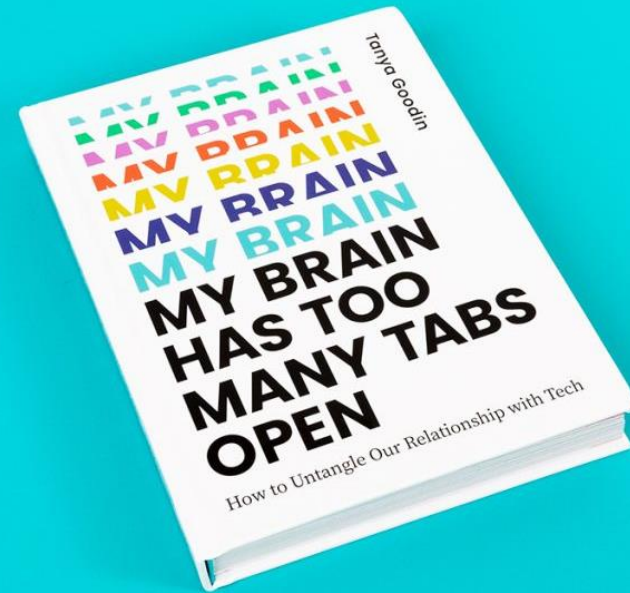
Εξάρτηση και εθισμός στο Διαδίκτυο (1)

- Ο εθισμός στο Διαδίκτυο είναι μια διαταραχή ελέγχου των παρορμήσεων
- μπορεί να συγκριθεί με τον εθισμό στον τζόγο.
- Η υπερβολική χρήση του διαδικτύου διαταράσσει τις σχέσεις και την ποιότητα ζωής.



Εξάρτηση και εθισμός στο Διαδίκτυο (2)

- Ένας κορυφαίος ψυχίατρος των ΗΠΑ ισχυρίστηκε ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι πλέον ένα σοβαρό ζήτημα δημόσιας υγείας που πρέπει να αναγνωριστεί επίσημα ως διαταραχή.
- Με την υπερβολική χρήση του διαδικτύου, συμπεριλαμβανομένης της συνεχούς αποστολής email, των παιχνιδιών, των βίντεο και της συνεχούς περιήγησης, ο Δρ Τζέραλντ Μπλοκ, ψυχίατρος στο Πανεπιστήμιο Υγείας & Επιστήμης του Όρεγκον με έδρα το Πόρτλαντ, υποστηρίζει ότι ο εθισμός στο Διαδίκτυο **είναι μια ψυχαναγκαστική παρορμητική διαταραχή.**
- **Η πρώτη μονάδα νοσηλείας για τον εθισμό στο διαδίκτυο άνοιξε στις ΗΠΑ το 2013.**



Εξάρτηση και εθισμός στο Διαδίκτυο (3)

- Ο εθισμός στο διαδίκτυο έχει τέσσερα κύρια στοιχεία:
- **Υπερβολική χρήση**, που συχνά σχετίζεται με απώλεια αίσθησης χρόνου ή παραμέληση βασικών οδηγιών
- **Απόσυρση**, συμπεριλαμβανομένων των συναισθημάτων θυμού, έντασης ή/και κατάθλιψης όταν ο υπολογιστής δεν είναι προσβάσιμος
- Η ανάγκη για καλύτερους υπολογιστές, περισσότερο λογισμικό ή περισσότερες ώρες χρήσης
- Αρνητικές επιπτώσεις, συμπεριλαμβανομένων λογομαχιών, ψέματος, αποτυχίας, κοινωνικής απομόνωσης και κόπωσης.



Εξάρτηση και εθισμός στο Διαδίκτυο (4)

- Αισθάνεστε απασχολημένος με το διαδίκτυο;
- Χρειάζεστε αυξανόμενο χρόνο στο διαδίκτυο για να πετύχετε ικανοποίηση;
- Έχετε κάνει επανειλημμένα ανεπιτυχείς προσπάθειες να ελέγξετε, να περικόψετε ή να σταματήσετε τη χρήση του Διαδικτύου
- Αισθάνεστε ανήσυχοι, κυκλοθυμικοί, καταθλιπτικοί ή ευερέθιστοι όταν προσπαθείτε να μειώσετε ή να σταματήσετε τη χρήση του Διαδικτύου
- Παραμένετε στο διαδίκτυο περισσότερο από ό,τι αρχικά προβλεπόταν; Χάνετε την αίσθηση του χρόνου εκεί;
- Έχετε θέσει σε κίνδυνο ή διακινδυνεύσατε την απώλεια μιας σημαντικής σχέσης, εργασίας, εκπαίδευσης ή επαγγελματικής ευκαιρίας λόγω του διαδικτύου;
- Έχετε πει ψέματα σε μέλη της οικογένειας, σε έναν θεραπευτή ή σε άλλους για να αποκρύψετε την έκταση της ενασχόλησής σας με το διαδίκτυο;
- Το χρησιμοποιείτε για να ξεφύγετε από προβλήματα (π.χ. αισθήματα ανικανότητας, ενοχές, άγχος, κατάθλιψη);



Εξάρτηση και εθισμός στο Διαδίκτυο (5)ΜΕΤΡΑ

- Θέστε όρια γύρω από την ώρα που έχετε πρόσβαση στο διαδίκτυο.
- Αποφύγετε να απαντάτε σε email μετά τη δουλειά.
- Πηγαίνετε μια βόλτα όταν θέλετε να πάτε στο ίντερνετ.
- Αφήστε το σπίτι/το γραφείο και όλες τις συσκευές που είναι συνδεδεμένες στο Διαδίκτυο για μικρά χρονικά διαστήματα
- Αυξήστε τον χρόνο χωρίς internet.
- Κρατήστε φορητούς υπολογιστές, tablet και όλες τις συσκευές που είναι συνδεδεμένες στο Διαδίκτυο έξω από την κρεβατοκάμαρα και μακριά από τα γεύματα.



Μέρος 2β Εργαστήριο ψηφιακής ευεξίας και ασφάλειας

Εργαστήριο ψηφιακής ευεξίας και ασφάλειας (1)

- Video
<https://www.youtube.com/watch?v=sL8AsaEJDdo>

Addiction to Technology is Ruining Lives -
Simon Sinek

- Είδαμε προηγουμένως μερικά μέτρα που μπορούμε να λάβουμε για ψηφιακή ευημερία και ευεξία.



Εργαστήριο ψηφιακής ευεξίας και ασφάλειας (2)

Ας δούμε τώρα τα θέματα ασφάλειας

- Ας συζητήσουμε τους πιθανούς κινδύνους και τις προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίσουν οι μαθητές σε ψηφιακά περιβάλλοντα
- όπως ο διαδικτυακός εκφοβισμός,
- η διαδικτυακή παρενόχληση,
- η έκθεση σε ακατάλληλο περιεχόμενο
- ο υπερβολικός χρόνος στην οθόνη κ.ά.



Εργαστήριο ψηφιακής ευεξίας και ασφάλειας (3)

- **ΣΕΝΑΡΙΟ 1** Ρυθμίσεις απορρήτου και Επίδειξη μέτρων ασφάλειας στο Διαδίκτυο
- Φανταστείτε ότι είστε μαθητής με γνώσεις τεχνολογίας και θέλει να διασφαλίσει ότι οι διαδικτυακοί λογαριασμοί των συμμαθητών του είναι ασφαλείς.
- Δημιουργήστε ένα βίντεο εκμάθησης βήμα προς βήμα που δείχνει πώς να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις απορρήτου σε μια δημοφιλή πλατφόρμα κοινωνικών μέσων.
- Συμπεριλάβετε συμβουλές για τη δημιουργία ισχυρών κωδικών πρόσβασης, την ενεργοποίηση του ελέγχου ταυτότητας δύο παραγόντων και τη διαχείριση των αδειών εφαρμογών.
- Στόχος σας είναι να βοηθήσετε τους συμμαθητές σας να κατανοήσουν τη σημασία της διαδικτυακής ασφάλειας και
- να τους δώσετε τη δυνατότητα να προστατεύουν τα προσωπικά τους στοιχεία στο διαδίκτυο.

Ασφάλεια στο διαδίκτυο



ΒΑΛΣΑΜΙΔΟΥ ΕΛΕΝΗ – ΠΕ1

Εργαστήριο ψηφιακής ευεξίας και ασφάλειας (4)



- **ΣΕΝΑΡΙΟ 2. πρόληψη και παρέμβαση σε διαδικτυακό εκφοβισμό**
- Ο φίλος σας στοχοποιείται από προσβλητικά σχόλια στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και δεν είστε σίγουροι πώς να τον βοηθήσετε.
- Αναπτύξτε ένα σενάριο για ένα παιχνίδι ρόλων όπου θα παρεμβαίνετε για να υποστηρίξετε τον φίλο σας και
- Για να αντιμετωπίσετε τη συμπεριφορά εκφοβισμού.
- Σκεφτείτε τον αντίκτυπο των λόγων και των πράξεών σας τόσο στο θύμα όσο και στον νταή
- και σκεφτείτε πώς μπορείτε να αποκλιμακώσετε αποτελεσματικά την κατάσταση,
- ενώ προάγετε την ενσυναίσθηση και την κατανόηση

Εργαστήριο ψηφιακής ευεξίας και ασφάλειας (5)

- **ΣΕΝΑΡΙΟ 3. Ασκήσεις αποτοξίνωσης και συνειδητότητας για διαχείριση του χρόνου οθόνης**
- Είναι Σαββατοκύριακο και αποφασίσατε να κάνετε ένα διάλειμμα από τις οθόνες για να εστιάσετε στην ευεξία σας.
- Σχεδιάστε μια πρόκληση ψηφιακής αποτοξίνωσης 7 ημερών που ενσωματώνει ασκήσεις επίγνωσης και δραστηριότητες εκτός σύνδεσης.
- Για κάθε μέρα, σχεδιάστε μια διαφορετική πρακτική συνειδητότητας, όπως ο διαλογισμός, το ημερολόγιο ή οι περίπατοι στη φύση, για να σας βοηθήσουν να αποσυνδεθείτε από την τεχνολογία και
 - να επανασυνδεθείτε με τον εαυτό σας.
 - Μοιραστείτε με μία φίλη σας την εμπειρία και τις ενέσεις σας σχετικά με το πώς η πρόκληση της ψηφιακής αποτοξίνωσης έχει επηρεάσει την ψυχική και σωματική σας υγεία.



Εργαστήριο ψηφιακής ευεξίας και ασφάλειας (6)

- **ΣΕΝΑΡΙΟ 4. Δραστηριότητες κριτικής σκέψης των ΜΜΕ για την αξιολόγηση του διαδικτυακού περιεχομένου**
- Συναντήσατε ένα άρθρο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης που ισχυρίζεται ότι ένα νέο θαυματουργό προϊόν μπορεί να θεραπεύσει την ακμή κατά τη διάρκεια της νύχτας. Πριν μοιραστείτε το άρθρο με τους φίλους σας, κάντε μια κριτική ανάλυση της αξιοπιστίας του.
- Ερευνήστε τα διαπιστευτήρια του συγγραφέα,
- εξετάστε τις πηγές που αναφέρονται και
- αξιολογήστε τον τόνο και τη γλώσσα που χρησιμοποιείται.
- Δημιουργήστε μια λίστα ελέγχου κριτηρίων για την αξιολόγηση του διαδικτυακού περιεχομένου και χρησιμοποιήστε την, για να προσδιορίσετε εάν το άρθρο είναι αξιόπιστο.
- Με βάση τα ευρήματά σας, αποφασίστε εάν θα προτείνετε ή όχι το προϊόν σε άλλους και εξηγήστε το σκεπτικό σας σε μία φίλη σας που είναι

έτοιμη να το αγοράσει.



Εργαστήριο ψηφιακής ευεξίας και ασφάλειας (7)

- Ποια είναι τα συμπεράσματά σας από την πρόληψη, αποφυγή και αντιμετώπιση των κινδύνων στους οποίους αναφερθήκατε;
- Αν θέλετε, συμπληρώστε το έγγραφο **EL Personal Wellness Plan Προσωπικό πλάνο Ευεξίας**



Εργαστήριο ψηφιακής ευεξίας και ασφάλειας (8)

- Αν θέλετε, συμπληρώστε το έγγραφο **ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΜΟΥ ΣΧΕΔΙΟ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ:**
- Πώς θα θέσω όρια για την απάντηση σε email και μηνύματα εκτός των ωρών εργασίας:...
- Οι στρατηγικές μου για την ελαχιστοποίηση των ψηφιακών περισπασμών κατά τις ώρες εργασίας θα είναι:...
- Τι θα κάνω για να έχω μια υγιή ισορροπία μεταξύ διαδικτυακών και εκτός σύνδεσης δραστηριοτήτων:...
- Οι στρατηγικές μου για την ελαχιστοποίηση των ψηφιακών περισπασμών κατά τις ώρες ελεύθερου χρόνου θα είναι:...
- Το ημερήσιο όριο οθόνης μου θα είναι ...
- Το πρόγραμμά μου για τακτικά διαλείμματα από τις ψηφιακές συσκευές κατά τη διάρκεια της εργάσιμης ημέρας θα είναι:...

Εργαστήριο ψηφιακής ευεξίας και ασφάλειας (9)

- Video
https://www.youtube.com/watch?v=XFn7iN_hrQo
- Digital Wellbeing: Understanding your tech usage.
- Τι είναι FOMO and JOMO



Εργαστήριο ψηφιακής ευεξίας και ασφάλειας (10)

- Ποιες αλλαγές και καινοτομίες έχετε εισαγάγει ή θα εισαγάγετε στη διδακτική σας πρακτική για να προσαρμοστείτε στις εξελίξεις, ιδιαίτερα ως απάντηση στις προκλήσεις που τίθενται από τα εικονικά περιβάλλοντα μάθησης και από τη χρήση της τεχνολογίας στη διδασκαλία;



Δραστηριότητα M3A2 - Αλληλεπίδραση
σχετικά με τη «Δυναμική των σχέσεων και το
κλίμα της ομάδας» (LO 7.1.2)

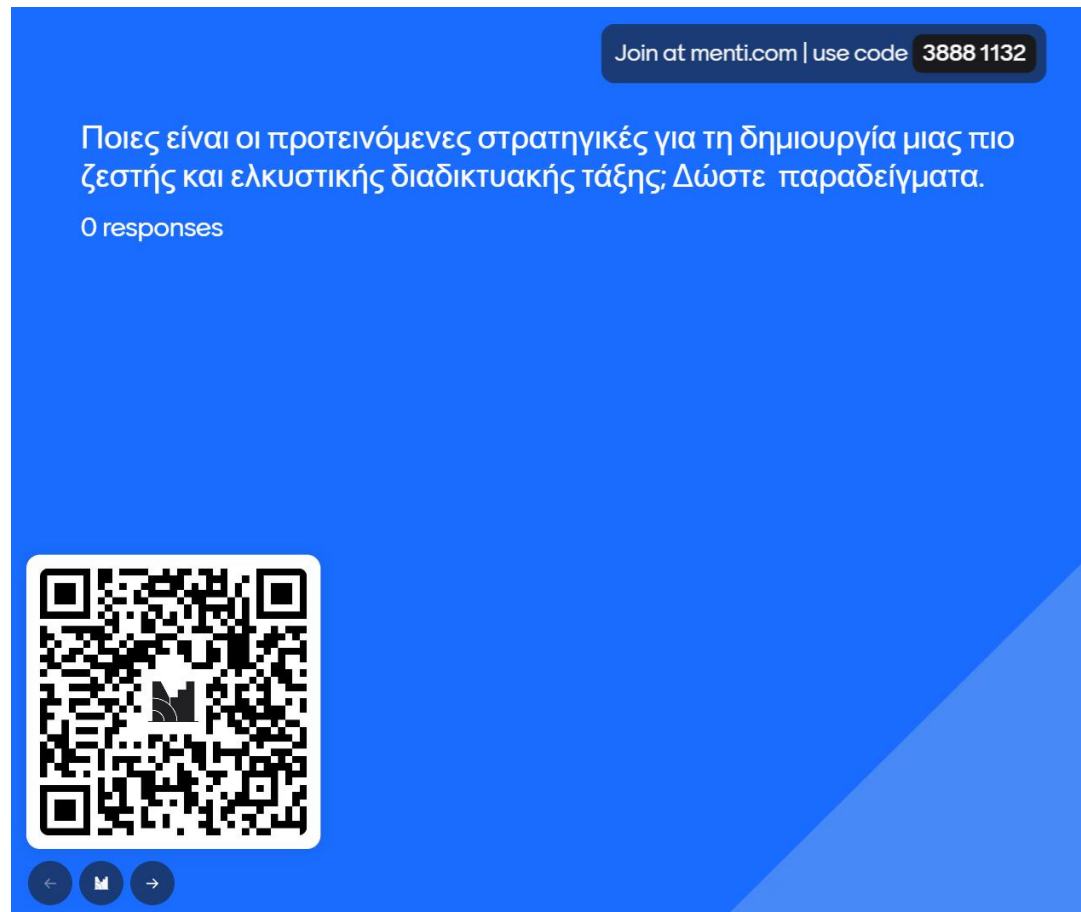


Δραστηριότητα 2 - Αλληλεπίδραση σχετικά με τη «Δυναμική των σχέσεων και το κλίμα της ομάδας»

1- Διαβάστε το άρθρο « [Συμβουλές για να δημιουργήσετε μια πιο ζεστή, πιο ελκυστική διαδικτυακή τάξη](#) »

https://padlet.com/corinna_pertsin/d-paideia-y218p14c37zy6uu2

 10 λεπτά



Δραστηριότητα 2 - Αλληλεπίδραση σχετικά με τη «Δυναμική των σχέσεων και το κλίμα της ομάδας»

2- Αφιερώστε λίγο χρόνο για να **σκεφτείτε την ακόλουθη ερώτηση:**

Ποιες είναι οι προτεινόμενες στρατηγικές για τη δημιουργία μιας πιο ζεστής και ελκυστικής διαδικτυακής τάξης; Είστε εξοικειωμένοι με κάποιες από αυτές; Δώστε μερικά παραδείγματα από τη δική σας εμπειρία.

<https://www.menti.com/alej1u85n4im>

Καταγράψτε τις σκέψεις , τις ιδέες και τις παρατηρήσεις σας στο [Mentimeter](https://www.menti.com/alej1u85n4im).
Μπορείτε να γράψετε μία ή περισσότερες απαντήσεις (έως 200 χαρακτήρες)



 10 λεπτά