WP3-ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΡΓΑΛΕΙΟΘΗΚΗΣ POWERPACK

Ψηφιακή Ευημερία: Ήρωες της Οθόνης

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

1. Γενικές Πληροφορίες

Διάσταση ευεξίας: Ψηφιακή ευημερία
Ηλικιακή ομάδα-στόχος: **9–13** ετών (Ανώτερες τάξεις Δημοτικού / Πρώτες τάξεις Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης)
Μορφή δραστηριότητας: Μάθηση βασισμένη σε αποστολές / βιωματική πρόκληση
Διάρκεια: **60–75** λεπτά
Μέγεθος ομάδας: **15–30** μαθητές
Εγκάρσια προσέγγιση: Κοινωνικοσυναισθηματική μάθηση, ψηφιακός γραμματισμός, δεξιότητες ζωής, συνεργατική επίλυση προβλημάτων

2. Μαθησιακοί Στόχοι

- Να καλλιεργηθεί η επίγνωση των καλών συνηθειών που σχετίζονται με τον χρόνο μπροστά σε οθόνες και των επιπτώσεων της υπερβολικής χρήσης.
- Να εφαρμόσουν στρατηγικές αυτορρύθμισης για την εξισορρόπηση ψηφιακών και μη διαδικτυακών δραστηριοτήτων.
- Να ενισχύσουμε τις δεξιότητες συνεργασίας και επίλυσης προβλημάτων ολοκληρώνοντας μια πρόκληση ψηφιακής ισορροπίας.

3. Απαιτούμενα υλικά

- Κάρτες αποστολών ή φύλλα πρόκλησης με εργασίες που σχετίζονται με την διαχείριση του χρόνου στην οθόνη
- Χρονοδιακόπτες ή ρολόγια για την παρακολούθηση δραστηριοτήτων
- Λευκός πίνακας ή πίνακας παρουσιάσεων για σχεδιασμό και αναστοχασμό
- Χαρτί, μαρκαδόροι και αυτοκόλλητα σημειώματα
- Προαιρετικά: **tablet** ή συσκευές για «ψηφιακές εργασίες»

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.
Project Number: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

4. Βήματα για την υλοποίηση της Δραστηριότητας

Βήμα 1: Εισαγωγή & Ενημέρωση Αποστολής (10 λεπτά)
Ο/Η εκπαιδευτικός εξηγεί την έννοια της ψηφιακής ισορροπίας και τους λόγους που η διαχείριση του χρόνου μπροστά στην οθόνη είναι σημαντική.
Παρουσιάστε την «Αποστολή Ψηφιακής Ισορροπίας»: οι μαθητές έχουν αναλάβει την δημιουργία μιας ισορροπημένης καθημερινής ρουτίνας που περιλαμβάνει διαδικτυακές και φυσικές δραστηριότητες.
Συζητήστε πιθανές προκλήσεις: υπερβολική ενασχόληση με παιχνίδια, μέσα κοινωνικής δικτύωσης, έλλειψη σωματικής δραστηριότητας ή περισπασμοί κατά τη διάρκεια της μελέτης.
Βήμα 2: Σχεδιασμός Αποστολής (15–20 λεπτά)
Οι μαθητές χωρίζονται σε μικρές ομάδες (3–5). Κάθε ομάδα λαμβάνει μια κάρτα αποστολής με προκλήσεις (π.χ., μείωση του χρόνου αναψυχής μπροστά σε οθόνες κατά 30 λεπτά, προγραμματισμός δραστηριοτήτων εκτός σύνδεσης, δημιουργία ενός ισορροπημένου ημερήσιου πλάνου).
Οι ομάδες κάνουν καταιγισμό ιδεών για στρατηγικές, αναθέτουν ρόλους και σχεδιάζουν πώς θα ολοκληρώσουν την αποστολή χρησιμοποιώντας την επίλυση προβλημάτων και την δημιουργικότητα.
Βήμα 3: Εκτέλεση Αποστολής & Προσομοίωση (15–20 λεπτά)
Οι ομάδες προσομοιώνουν το σχέδιο τους χρησιμοποιώντας χρονόμετρα, παιχνίδια ρόλων ή μικρές ψηφιακές εργασίες. Για παράδειγμα, «ελέγξτε το πρόγραμμά σας για παιχνίδια έναντι ανάγνωσης» ή «σχεδιάστε μια δραστηριότητα εκτός σύνδεσης διάρκειας μίας ώρας». Ο/Η εκπαιδευτικός παρακολουθεί την πρόοδο, παρέχει συμβουλές και ενθαρρύνει τη συνεργασία.
Βήμα 4: Παρουσίαση & Στοχασμός (10–15 λεπτά)
Οι ομάδες παρουσιάζουν τα αποτελέσματα της αποστολής τους και τις ισορροπημένες ρουτίνες τους στην τάξη. Συζητήστε ποιες στρατηγικές λειτούργησαν, ποιες προκλήσεις αντιμετώπισαν και πώς θα μπορούσε να βελτιωθεί το σχέδιο.
Ο/Η εκπαιδευτικός συνοψίζει βασικές συμβουλές για τη διαχείριση του χρόνου που περνάει ο χρήστης μπροστά στην οθόνη.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.
Project Number: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

5. Σημειώσεις και Συμβουλές για τους εκπαιδευτικούς

- Δώστε έμφαση στην επίλυση προβλημάτων και τη δημιουργικότητα αντί για τις «σωστές ή λάθος» λύσεις.
- Ενθαρρύνετε τη συζήτηση σχετικά με τις ψηφιακές συνήθειες με υποστηρικτικό και μη επικριτικό τρόπο.
- Προσαρμόστε την πολυπλοκότητα της αποστολής με βάση την ηλικία και την προηγούμενη γνώση των ψηφιακών εργαλείων.
- Επισημάνετε εφαρμογές στην πραγματική ζωή: οικογενειακές ρουτίνες, προγράμματα μελέτης, χόμπι εκτός σύνδεσης.

6. Προτροπή για αναστοχασμό για τους μαθητές

- Ποιες στρατηγικές βοήθησαν την ομάδα σας να επιτύχει μια υγιή ισορροπία μεταξύ δραστηριοτήτων στην οθόνη και δραστηριοτήτων εκτός σύνδεσης;
- Ποιες δυσκολίες αντιμετωπίσατε όταν προσπαθούσατε να περιορίσετε τον χρόνο μπροστά σε οθόνη ή να προγραμματίσετε δραστηριότητες εκτός σύνδεσης;
- Πώς μπορείτε να εφαρμόσετε τις στρατηγικές της αποστολής στην καθημερινή σας ρουτίνα στο σπίτι ή στο σχολείο;

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.
Project Number: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

7. Συμβουλές για την προσαρμογή παιδιών με αναπηρίες

Ευκολότερη έκδοση (Πρωτοβάθμια εκπαίδευση / επιπλέον υποστήριξη):

- Απλοποιήστε τις αποστολές σε σύντομες, συγκεκριμένες εργασίες (π.χ., «αντικαταστήστε 10 λεπτά χρόνου μπροστά στην οθόνη με μια σωματική δραστηριότητα»).
- Χρησιμοποιήστε οπτικά χρονοδιαγράμματα, γραφήματα ή κάρτες με εικόνες για να απεικονίσετε εργασίες και ρουτίνες.
- Παροχή αναλυτικής καθοδήγησης κατά τον σχεδιασμό και την εκτέλεση της αποστολής.
- Επιτρέψτε την μοντελοποίηση ισορροπημένων ρουτινών υπό την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού πριν από την ανεξάρτητη εξάσκηση.

Μεσαία Έκδοση (Πρωτοβάθμια εκπαίδευση/ περισσότερη ανεξαρτησία):

- Εισάγετε μεγαλύτερες αποστολές με πολλαπλά βήματα (π.χ., σχεδιάστε μια ολόκληρη μέρα που να περιλαμβάνει μελέτη, παιχνίδι και χρόνο μπροστά στην οθόνη).
- Ενθαρρύνετε τη συζήτηση μεταξύ συνομιλήκων και την κοινή λήψη αποφάσεων για στρατηγικές σχεδιασμού.
- Συμπεριλάβετε προαιρετικές δημιουργικές εργασίες (σχεδιασμό αφίσας ή **infographic** προγράμματος) για την ενίσχυση της μάθησης.
- Επιτρέψτε στους μαθητές να παρακολουθούν τον χρόνο που περνούν μπροστά στην οθόνη και τις δραστηριότητές τους εκτός σύνδεσης κατά τη διάρκεια της αποστολής.

Προσαρμογές για μαθητές με αναπηρίες:

- Παρέχετε οπτικά βοηθήματα, χρονόμετρα και γραπτές οδηγίες για σαφήνεια και δομή.
- Προσφέρετε ευέλικτους ρόλους εντός της ομάδας (σχεδιαστής, παρουσιαστής)
- Να υπάρχει επιπλέον χρόνος για τον σχεδιασμό και την εκτέλεση των αποστολών.
- Παρέχετε πρόσθετη καθοδήγηση και ελέγχους σε μαθητές που χρειάζονται υποστήριξη με προσοχή και κατανόηση

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.
Project Number: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

8. Αναφορές {μεθοδολογική προσέγγιση}

Η δραστηριότητα συνδυάζει την ενεργητική μάθηση, την κριτική σκέψη και τη συνεργατική επίλυση προβλημάτων:
Οι μαθητές μαθαίνουν σχεδιάζοντας και ολοκληρώνοντας προκλήσεις που βασίζονται σε αποστολές και σχετίζονται με την ψηφιακή ισορροπία.
Ενθαρρύνει τον ψηφιακό γραμματισμό, διδάσκοντας στους μαθητές να παρακολουθούν τον χρόνο μπροστά σε οθόνες, να αναλογίζονται τις συνήθειές τους και να κάνουν υπεύθυνες επιλογές.
Η ομαδική εργασία ενισχύει τις κοινωνικές δεξιότητες, την επικοινωνία και την συνεργατική λήψη αποφάσεων μέσω της ομαδικής συνεργασίας.
Η παρουσίαση της δραστηριότητας ως αποστολής αυξάνει την εμπλοκή, το κίνητρο και το αίσθημα επιτυχίας.
Η σύνδεση της μάθησης με τα πραγματικά περιβάλλοντα προάγει τον αναστοχασμό σχετικά με τις καθημερινές ρουτίνες και ενθαρρύνει τους μαθητές να εφαρμόσουν πρακτικές στρατηγικές για την υπεύθυνη διαχείριση του χρόνου μπροστά στην οθόνη.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.
Project Number: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης

PowerPackProject

power.packproject

PowerPackProject

ΚΟΙΝΟΠΡΑΞΙΑ

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ

ΕΤΑΙΡΟΙ

CC BY NC SA

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

ΕΥΚΟΛΗ ΕΚΔΟΣΗ

Κάρτα Αποστολής 1 – Μείωση Χρόνου Οθόνης

Η αποστολή σας: Μειώστε τον χρόνο που περνάτε μπροστά σε οθόνες κατά 30 λεπτά σήμερα.

Σχεδιάστε ποια δραστηριότητα εκτός σύνδεσης θα κάνετε αντ' αυτού και εξηγήστε γιατί βοηθά την ψηφιακή σας ισορροπία.

Κάρτα Αποστολής 2 – Ωρα Χωρίς Οθόνη

Η αποστολή σας: Σχεδιάστε και προσομοιώστε μια ώρα χωρίς οθόνη.

Αποφασίστε τι θα κάνετε, ποιοι θα σας ακολουθήσουν και πώς θα αποφύγετε τον πειρασμό.

Κάρτα Αποστολής 3 – Ανταλλαγή 10 Λεπτών

Η αποστολή σας: Αντικαταστήστε τα 10 λεπτά χρόνου μπροστά στην οθόνη με μια απλή δραστηριότητα εκτός σύνδεσης.

Διάλεξε ένα: σχέδιο, διατάσεις, διάβασμα ή συζήτηση με κάποιον.

Κάρτα Αποστολής 4 – Η Ήρεμη Γωνιά μου

Η αποστολή σας: Δημιουργήστε μια «ήρεμη γωνιά» για στιγμές που θέλετε ένα διάλειμμα από τις οθόνες.

Επιλέξτε 3 στοιχεία για να συμπεριλάβετε και εξηγήστε γιατί σας βοηθούν να χαλαρώσετε.

Κάρτα Αποστολής 5 – Φανάρι Οθόνης

Η αποστολή σας: Ταξινομήστε τρεις δραστηριότητες σε:
Πράσινο = υγιής οποιαδήποτε στιγμή
Κίτρινο = μερικές φορές
Κόκκινο = πάρα πολύ

Επιλέξτε από: παιχνίδια, εργασίες για το σπίτι, περπάτημα, συνομιλία με φίλους, παρακολούθηση βίντεο.

Κάρτα Αποστολής 6 – Σύντομη Ψηφιακή Αποτοξίνωση

Η αποστολή σας: Επιλέξτε μια στιγμή της ημέρας (πρωινό, διάλειμμα, πριν τον ύπνο) για να παραμείνετε χωρίς οθόνες.

Εξηγήστε πώς νιάσατε.

Κάρτα Αποστολής 7 – Διάλειμμα για Φίλους

Η αποστολή σου: Προσκάλεσε έναν συμμαθητή σου να κάνει μαζί σου μια 15λεπτη δραστηριότητα εκτός σύνδεσης.

Επιλέξτε τη δραστηριότητα και εξηγήστε γιατί είναι διασκεδαστική χωρίς οθόνες.

Κάρτα Αποστολής 8 – Οι Κανόνες της Οθόνης μου

Η αποστολή σας: Δημιουργήστε 3 απλούς προσωπικούς κανόνες για την υγιή χρήση της οθόνης.

Παράδειγμα: «Δεν υπάρχουν οθόνες κατά την διάρκεια των γευμάτων».

Κάρτα Αποστολής 9 – Κινήστε το Σώμα σας

Η αποστολή σας: Αντικαταστήστε μια σύντομη δραστηριότητα οθόνης με μια δραστηριότητα σωματικής κίνησης.

Διάλεξε ένα: άλματα, χορός, περπάτημα, διατάσεις.

Κάρτα Αποστολής 10 – Κουτί Πρόκλησης Χωρίς Οθόνη

Η αποστολή σας: Δημιουργήστε 5 ιδέες για γρήγορες δραστηριότητες χωρίς οθόνη και βάλτε τις σε ένα «κουτί πρόκλησης».

Διάλεξε ένα και δοκίμασέ το.

ΜΕΣΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ

Κάρτα Αποστολής 11 – Δημιουργήστε μια Ισορροπημένη Καθημερινή Ρουτίνα

Η αποστολή σας: Σχεδιάστε ένα καθημερινό πρόγραμμα που περιλαμβάνει:
Χρόνος μελέτης
Φυσική δραστηριότητα
Χρόνος σε οθόνη
Χαλάρωση
Χρόνος με την οικογένεια

Βεβαιωθείτε ότι η ρουτίνα είναι ρεαλιστική και ισορροπημένη.

Κάρτα Αποστολής 12 – Νίκησε το Τέρας της Απόσπασης Περισπασμού

Η αποστολή σας: Προσδιορίστε τρεις ψηφιακούς περισπασμούς (παιχνίδια, ειδοποιήσεις, μέσα κοινωνικής δικτύωσης...).

Δημιουργήστε μια στρατηγική για να μειώσετε το καθένα κατά την διάρκεια των εργασιών ή του χρόνου μελέτης.

Κάρτα Αποστολής 13 – Πρόκληση Περιπέτειας Εκτός Σύνδεσης

Η αποστολή σας: Επινοήστε μια δραστηριότητα εκτός σύνδεσης 60 λεπτών (μόνος ή με φίλους).

Εξηγήστε πώς βοηθάει το σώμα, το μυαλό ή την δημιουργικότητά σας.

Κάρτα Αποστολής 14 – Σχέδιο Υγιούς Παιχνιδιού

Η αποστολή σας: Δημιουργήστε ένα σχέδιο υγιούς παιχνιδιού που περιλαμβάνει:
Μέγιστος ημερήσιος χρόνος παιχνιδιού
Διαλείμματα
Κανόνες για την ασφάλεια στο διαδίκτυο
Ένα εναλλακτικό χόμπι εκτός σύνδεσης

Κάρτα Αποστολής 15 – Ψηφιακός Ημερήσιος Έλεγχος

Η αποστολή σας: Καταγράψτε όλες τις δραστηριότητες οθόνης σας από χθες.

Διακρίνετε τις απαραίτητες, προαιρετικές ή υπερβολικές.

Κάντε μία βελτιωμένη διαχείριση σήμερα.

Κάρτα Αποστολής 16 – Νίντζα Ειδοποιήσεων

Η αποστολή σας: Ελέγξτε τις ειδοποιήσεις που λαμβάνετε σε μία ημέρα.

Επιλέξτε ποιες θα θέσετε σε σίγαση, ποιες θα περιορίσετε ή ποιες θα διατηρήσετε και εξηγήστε γιατί.

Κάρτα Αποστολής 17 – Ισορροπημένο Σχέδιο Σαββατοκύριακου

Η αποστολή σας: Δημιουργήστε ένα πλάνο για το Σαββατοκύριακο που να περιλαμβάνει:

- **Μία ψηφιακή δραστηριότητα**
- **Δύο δραστηριότητες εκτός σύνδεσης**
- **Μία δραστηριότητα με την οικογένεια ή τους φίλους σας**

Εξηγήστε πώς το σχέδιό σας, σας κρατάει ισορροπημένους.

Κάρτα Αποστολής 18 – Αποστολή Εστίασης στη Μελέτη

Η αποστολή σας: Σχεδιάστε μια «ρουτίνα συγκέντρωσης» για τις εργασίες για το σπίτι.
Συμπεριλάβετε:

- **Μια τελετουργία έναρξης**
- **Μια στρατηγική για την αποφυγή περισπασμών**
- **Ένα σχέδιο διαλείμματος**
- **Μια ανταμοιβή για την παραμονή συγκέντρωσης**

Κάρτα Αποστολής 19 – Έξυπνος Σχεδιασμός Διαλειμμάτων

Η αποστολή σας: Δημιουργήστε ένα σχέδιο για υγιή διαλείμματα κατά την διάρκεια των δραστηριοτήτων μπροστά στην οθόνη.

Συμπεριλάβετε:
- **Πόση ώρα χρησιμοποιείτε οθόνες πριν από ένα διάλειμμα**
- **Τι κάνετε κατά την διάρκεια του διαλείμματος**
- **Πώς αυτό βοηθά τα μάτια, το σώμα και την εστίαση σας**

Κάρτα Αποστολής 20 – Συζήτηση για την Ψηφιακή Ισορροπία

Η αποστολή σας: Στην ομάδα σας, επιλέξτε μία ψηφιακή συνήθεια (παιχνίδια, μέσα κοινωνικής δικτύωσης, βίντεο...).

Συζητήστε:
• Γιατί μπορεί να είναι θετικό
• Γιατί μπορεί να είναι αρνητικό
• Ένας κανόνας στον οποίο συμφωνεί η ομάδα σας για να διατηρείται η ισορροπία

ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΕΣ ΚΑΡΤΕΣ

Κάρτα Αποστολής – 10 λεπτά λιγότερα

Κάντε 10 λεπτά λιγότερο χρόνο μπροστά σε οθόνη.

Επιλέξτε μία δραστηριότητα εκτός σύνδεσης (ζωγραφίστε, περπατήστε, παίξτε).

Κάρτα Αποστολής – Φτιάξτε μια Απλή Ρουτίνα

Φτιάξτε μια μικρή ρουτίνα:
Μελέτη
Παιχνίδι
Χρόνος οθόνης
Υπόλοιπο

Κάρτα Αποστολής – Μία Δραστηριότητα Χωρίς Οθόνη

Επιλέξτε μία δραστηριότητα χωρίς οθόνες.

Κάντε το για 15-20 λεπτά.

Κάρτα Αποστολής – Κουνήστε το Σώμα σας

Κάντε μία δραστηριότητα χωρίς οθόνες.

Κινήστε το σώμα σας για 10 λεπτά (περπάτημα, διατάσεις, χορός).

Κάρτα Αποστολής – Ωρα Ήρεμης Ζωής

Αφιερώστε 10 λεπτά ηρεμίας χωρίς οθόνες.

Μπορείτε να ζωγραφίσετε, να αναπνεύσετε ή να ακούσετε απαλούς ήχους.

Κάρτα Αποστολής – Κανόνας Μίας Οθόνης

Επιλέξτε έναν κανόνα για σήμερα (παράδειγμα: όχι οθόνες στο μεσημεριανό γεύμα).

Προσπαθήστε να το ακολουθήσετε με την ομάδα σας.

Κάρτα Αποστολής – Βοήθησε έναν Φίλο

Συνεργαστείτε με έναν συνεργάτη.

Επιλέξτε μία δραστηριότητα χωρίς οθόνη για να κάνετε μαζί (περπάτημα, γρίφοι, συζήτηση).

Κάντε το για 10 λεπτά.

Κάρτα Αποστολής – Ο Ήσυχος Χώρος μου

Φτιάξτε έναν μικρό, ήσυχο χώρο χωρίς οθόνες.

Διάλεξε 2 πράγματα για να βάλεις εκεί (βιβλίο, λούτρινο παιχνίδι, χρωματιστά).

Χρησιμοποιήστε το για ένα σύντομο διάλειμμα.

Κάρτα Αποστολής – Έλεγχος Οθόνης

Κοιτάξτε μια δραστηριότητα στην οθόνη που κάνετε συχνά.

Αποφασίστε: συνεχίστε το, κάντε λιγότερα ή κάντε ένα διάλειμμα.

Πείτε στην ομάδα σας την επιλογή σας.

Κάρτα Αποστολής – Μετακίνηση + Ξεκούραση

Κάντε 5 λεπτά κίνησης (περπάτημα, διατάσεις, χορό).

Στη συνέχεια, κάντε 5 λεπτά ξεκούρασης (αναπνεύστε, καθίστε ήσυχα, ζωγραφίστε).

Δεν υπάρχουν οθόνες και στα δύο μέρη.