



# ΨΗΦΙΑΚΗ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ

## Lesson Plan

For Be Strong Online Ambassadors to follow

**Be  
STRONG  
ONLINE**

An Ambassador Programme  
From The Diana Award



Η προσαρμογή στα ελληνικά πραγματοποιήθηκε με την επιμέλεια του  
Επιστημονικού Οργανισμού «Μαζί για την Εφηβική Υγεία»

[www.youth-life.gr](http://www.youth-life.gr)



## Σχετικά

Ο θεσμός του Diana Award αποτελεί κληρονομιά της Πριγκίπισσας Νταϊάνα, η οποία είχε την πεποίθηση ότι τα νεαρά άτομα έχουν τη δύναμη να αλλάξουν τον κόσμο προς το καλύτερο. Γι αυτό θα πρέπει να δίδονται στους νέους ευκαιρίες για εξέλιξη και ερεθίσματα να εμπλέκονται σε δράσεις κοινωνικού χαρακτήρα.

Είμαστε υπερήφανοι που διαθέτουμε την αμέριστη στήριξη της ΑΕ του Πρίγκιπα Ουίλιαμ και της ΑΕ Πρίγκιπα Χάρρυ, καθώς και της ομάδας τους στο Royal Charities Forum του Δούκα και της Δούκισσας του Κέιμπριτζ και του Πρίγκιπα Χάρρυ.

## Η αποστολή μας

Η αποστολή μας είναι να εμπνέουμε και να αναγνωρίζουμε την κοινωνική δράση σε νεαρά άτομα. Αυτό επιτυγχάνεται:

- Ενδυναμώνοντας τα νεαρά άτομα να κάνουν τη διαφορά και να αξιοποιήσουν το μέγιστο των δυνατοτήτων τους
- Εμπλέκοντας τα νεαρά άτομα στα προγράμματά του Diana Award, που τους παρέχουν τη δυνατότητα να ξεχωρίσουν μέσω της κοινωνικής δράσης
- Ενθαρρύνοντας νεαρά άτομα να συνεισφέρουν στις κοινότητές τους

Η Αποστολή του θεσμού Diana Award υλοποιείται μέσω τεσσάρων βασικών προγραμμάτων:

- 1. Το Πρόγραμμα Diana Award** – που αναγνωρίζει την αξία των νέων ανθρώπων.
- 2. Το Δίκτυο του Diana Award** – που στηρίζει την κοινωνική συνοχή και προάγει την κοινωνική δράση των νέων.
- 3. Η εκστρατεία Anti-Bullying του Diana Award** – που παρέχει σε νεαρά άτομα, επαγγελματίες και γονείς τις ικανότητες και την αυτοπεποίθηση να αντιμετωπίζουν κάθε μορφή παρενόχλησης.
- 4. Το Πρόγραμμα καθοδήγησης του Diana Award** – που στηρίζει νεαρά άτομα που βρίσκονται σε κίνδυνο.

## Καλωσήλθατε στην ενότητα Ψηφιακή αποτοξίνωση!

Ως Πρεσβευτής του προγράμματος Be Strong Online ΕΣΕΙΣ θα μιλήσετε στους νεαρότερους μαθητές για τον online κόσμο και πώς επηρεάζει την καθημερινότητά μας, σε μία διαδραστική ενότητα διάρκειας 20 λεπτών χρησιμοποιώντας το παρόν σχέδιο μαθήματος.

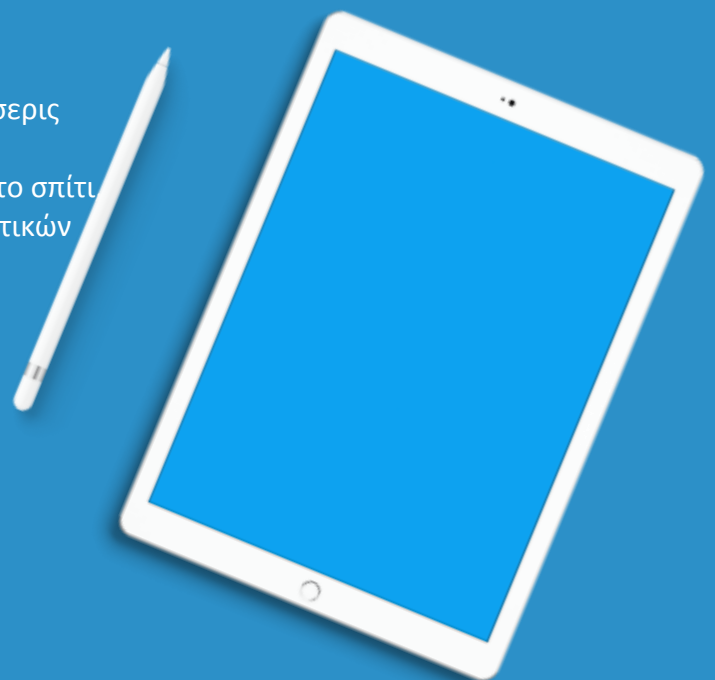
Η διεξαγωγή της ενότητας αυτής θα συμβάλει στη βελτίωση των δεξιοτήτων σας στην παρουσίαση, τη δημόσια ομιλία, την καθοδήγηση και άλλα. Θα βοηθήσετε επίσης τους μαθητές να αναπτύξουν διάφορες δεξιότητες – ανατρέξτε στα εικονίδια με τις δεξιότητες που παρατίθενται δίπλα σε κάθε δραστηριότητα.

Στην ενότητα εκπαίδευσής σας με τον συντονιστή του προγράμματος, θα διατρέξετε το παρόν Σχέδιο Μαθήματος και θα εξασκηθείτε στη διοργάνωση των δραστηριοτήτων και τη διεξαγωγή συζήτησης.

Ύστερα από την εκπαίδευσή σας, το παρόν Σχέδιο Μαθήματος θα λειτουργήσει ως οδηγός, τον οποίο θα χρησιμοποιείτε με το συνάδελφο Πρεσβευτή του προγράμματος Be Strong Online στο μάθημά σας με τους μαθητές.

Η ενότητα *Μέσα Κοινωνικής δικτύωσης* που θα παραδώσετε χωρίζεται σε τέσσερα μέρη:

1. Εισαγωγή
2. Βίντεο και συζήτηση
3. Επιλογή μίας δραστηριότητας από τέσσερις διαθέσιμες
4. Δραστηριότητες παρακολούθησης για το σπίτι ανατροφοδότηση και μοίρασμα ενημερωτικών εντύπων στους μαθητές



## Προετοιμασία

Η ενότητά σας με τους μικρότερους μαθητές διαρκεί περίπου **20 λεπτά**. Ο παρών οδηγός έχει σχεδιαστεί με γνώμονα την ευελιξία, συνεπώς προσαρμόστε την ενότητα στο χρόνο που διαθέτετε.

Κατά την επιλογή σας ανάμεσα στις τέσσερις δραστηριότητες, βεβαιωθείτε ότι **λάβετε υπόψη το επίπεδο δυσκολίας**. Κάθε δραστηριότητα διαθέτει στο άνω δεξί άκρο της ένα σήμα με το επίπεδο 1,2 ή 3, αναλόγως με το βαθμό δυσκολίας της. Ζητήστε από τον συντονιστή του προγράμματος να σας βοηθήσει να αποφασίσετε ποια ταιριάζει καλύτερα στην ομάδα με την οποία θα συνεργαστείτε.



1. **Επίπεδο 1:** Μία σαφής, δομημένη δραστηριότητα σε περίπτωση που επιθυμείτε η ομάδα με την οποία θα εργαστείτε να κατανοήσει σύντομα το θέμα
2. **Επίπεδο 2:** Μέτριας δυσκολίας δραστηριότητα η οποία ενδέχεται να απαιτήσει επιπρόσθετο χρόνο για πρακτική και έρευνα
3. **Επίπεδο 3:** Αν διαθέτετε περισσότερο χρόνο και θεωρείτε ότι οι μαθητές με τους οποίους θα εργαστείτε είναι πιο προχωρημένοι στον σχετικό τομέα, επιλέξτε τη συγκεκριμένη δραστηριότητα

Αναζητήστε το **τμήμα «προετοιμασία»** της επιλεγόμενης δραστηριότητας, μάθετε πόσοι μαθητές θα συμμετέχουν στην ενότητά σας και βεβαιωθείτε ότι έχετε το σύνολο του **υλικού που χρειάζεστε**. Ενδέχεται να υπάρχουν φύλλα δραστηριότητας για εκτύπωση ή να χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε διαφάνειες στην Παρουσίαση PowerPoint στο πλαίσιο της δραστηριότητας αυτής.

Βεβαιωθείτε ότι **θα φτάσετε 10-15 λεπτά νωρίτερα** στον χώρο για να προετοιμαστείτε, αν είναι δυνατόν. Ετοιμάστε την παρουσίαση σε έναν υπολογιστή και τοποθετήστε έναν προβολέα ή μία ευρεία οθόνη υπολογιστή, ώστε οι μαθητές της τάξης να έχουν ανεμπόδιστη πρόσβαση σ' αυτά.

Πρέπει **πάντοτε να παρίσταται ένα μέλος του προσωπικού στο μάθημά σας**. Μάθετε ποιο θα είναι αυτό – ο Συντονιστής του προγράμματος Be Strong Online, ο εκπαιδευτής, ο δάσκαλος της τάξης ή κάποιος άλλος – και μιλήστε του εκ των προτέρων σχετικά με την ενότητά σας. Ενημερώστε το δάσκαλο σχετικά με την δραστηριότητα που θα διδάξετε, καθώς ενδέχεται να έχει συστάσεις για το ποιες δραστηριότητες ταιριάζουν στην συγκεκριμένη ομάδα μαθητών.

## Κορυφαίες συμβουλές!

Ακολουθεί μία δραστηριότητα για να την ολοκληρώσετε εκ των προτέρων με την ομάδα Πρεσβευτών σας Be Strong Online, η οποία θα σας βοηθήσει να ξεκινήσετε μία συζήτηση με τους μαθητές όταν κάνετε το μάθημα:

### Τακτικές διευκόλυνσης της συζήτησης με τους μαθητές

Εάν δε θέλει κανείς από την τάξη να πάρει το λόγο, μπορείτε να ...

- Χωρίσετε την ομάδα σε ζεύγη, για να συζητήσουν μεταξύ τους, πριν επανέλθουν στην ομαδική συζήτηση
- Ζητήστε από τους μαθητές «περιγράψτε με μία λέξη τι πιστεύετε για το θέμα αυτό». Οι μαθητές μπορούν ακόμη και να γράψουν τις απαντήσεις τους σε ένα φύλλο χαρτί και να το αναρτήσουν
- Έχετε ένα κουτί με ερωτήσεις στο μπροστινό τμήμα της τάξης για να τις διαβάσετε στο τέλος
- Ζητήστε από τους μαθητές να γίνουν πιο συγκεκριμένοι, ρωτώντας τους: «ενδιαφέρον αυτό, γιατί το λες;» «Μπορείς α μου πεις περισσότερα για αυτό;»

Έχετε άλλες ιδέες για να ξεκινήσει η συζήτηση; Καταγράψτε τις ιδέες σας εδώ...

### Κερδίζοντας την εμπιστοσύνη των μαθητών


Η ενότητα διεξάγεται καλύτερα όταν οι μαθητές νιώθουν άνετα να εκφράσουν τις σκέψεις και τις εμπειρίες τους. Μπορείτε να δοκιμάσετε τις παρακάτω τακτικές για να ενθαρρύνετε τη συζήτηση:


- Μπορείτε να ξεκινήσετε την ενότητα με μία «σειρά Ναι»: τρία πράγματα, στα οποία οι μαθητές μπορούν να πουν «ναι» πριν καν αρχίσει η ενότητα. Έτσι, συνηθίζουν να απαντούν με θετικό τρόπο. Για παράδειγμα: «πηγαίνει καλά η μέρα σε όλους;» «Σήμερα θα μιλήσουμε για τα online παιχνίδια. Είστε έτοιμοι;» «Ανυπομονείτε να συμμετάσχετε σε διασκεδαστικές δραστηριότητες;»  
*Ίσως υπάρξουν μαθητές που σκόπιμα θα απαντήσουν «όχι» για να αναστατώσουν την τάξη – αλλά μην ανησυχείτε, συνεχίστε και μην ξεχνάτε ότι ο δάσκαλος είναι εκεί για να βοηθήσει αν κάποιοι μαθητές παρεκτραπούν.*
- Χρησιμοποιήστε χιούμορ και σκεφθείτε πώς να ελαφρύνετε το θέμα.
- Αν είναι δυνατό, αλλάξτε τη διάταξη των θρανίων σε κύκλο, για να ενθαρρύνετε την ανοικτή συζήτηση. Οι μαθητές θα νιώσουν ότι δεν πρόκειται για συνηθισμένο «μάθημα» και θα συμμετάσχουν με χαρά σε αυτό.

## Ψηφιακή αποτοξίνωση – Σχέδιο μαθήματος

### Εισαγωγή (2 λεπτά)

**Προετοιμασία:** Δώστε στον καθένα ένα κομμάτι χαρτί και ένα στυλό. Ρωτήστε την ομάδα Πρεσβευτών του Be Strong Online αν επιθυμεί να προσθέσει κάτι στον κατάλογο «Deal ή No Deal»

 **Συστηθείτε** ως Πρεσβευτές του Be Strong Online και εξηγήστε ότι πρόκειται να διεξάγετε μία σύντομη **ενότητα σχετικά με την Ψηφιακή αποτοξίνωση** ως μέρος του Προγράμματος Πρεσβευτές του Be Strong Online από την κοινωφελή οργάνωση The Diana Award και τη Vodafone.


 Πριν ξεκινήσετε, **εξηγήστε** ότι θα δώσει το παρών και ένα μέλος του προσωπικού. Να θυμάστε τα ακόλουθα, ώστε να βεβαιωθείτε ότι όλοι νιώθουν άνετα συμμετέχοντας στην ενότητα:


- Όλοι έχουν το δικαίωμα να παραλείψουν μία ερώτηση αν δεν επιθυμούν να την απαντήσουν
- Όλοι έχουν το δικαίωμα να ακουστούν
- Δεν πρέπει να γίνεται **φασαρία**
- Όλοι πρέπει να νιώθουν άνετα να υποβάλουν **ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ**

 Δείξτε τη διαφάνεια με τους ΣΤΟΧΟΥΣ μάθησης και διαβάστε τα εξής:


- Θα σκεφτείτε πόσο συχνά χρησιμοποιείτε το διαδίκτυο και την τεχνολογία
- Θα αναζητήσετε τυχόν αρνητικές πτυχές της υπερβολικής χρήσης κινητών, tablet και άλλων ηλεκτρικών συσκευών
- Προσθέστε τον ΣΤΟΧΟ μάθησης της επιλεγμένης δραστηριότητας


### Ψηφιακή αποτοξίνωση - Συζήτηση (3 λεπτά)




 Καταρχάς, **πείτε:** «φανταστείτε ότι το σπίτι σας καίγεται. Έχετε ένα λεπτό στη διάθεσή σας για να επιλέξετε τρία αντικείμενα που θα διασώσετε. (Τα έμψυχα όντα σώζονται αυτόματα). Τι θα επιλέγατε;»




 Οι μαθητές έχουν 10 δευτερόλεπτα για να **γράψουν** τις απαντήσεις τους στο κομμάτι χαρτί που τους έχει δοθεί

 **Πείτε:** ποιος συμπεριέλαβε ηλεκτρονική συσκευή στον κατάλογό του;

 **Ρωτήστε** τι ήταν. Γιατί θα την έπαιρναν μαζί τους;

 Έπειτα, **μοιράστε** τις κάρτες Deal ή No Deal (1 ανά άτομο)

-  **Εξηγήστε** τους ότι θα διαβάσετε έναν κατάλογο αντικειμένων
- Οι μαθητές πρέπει να **αποφασίσουν** αν θα **εγκατέλειπαν** ΟΛΕΣ τις ηλεκτρονικές συσκευές σε αντάλλαγμα με το συγκεκριμένο αντικείμενο. (Περιλαμβάνονται κινητά, υπολογιστής, tablet, παιχνιδιομηχανή, τηλεόραση...)
-  Πρέπει να **σηκώσουν** την κάρτα «deal» αν θα το έκανα, και «no deal» αν δεν το έκαναν
- Θα αφήνατε για μία εβδομάδα τις συσκευές σας για...
  - Μία πλάκα σοκολάτας
  - Ένα παιδικό γεύμα
  - Ένα εισιτήριο κινηματογράφου με ποπκόρν και ποτά
  - Καινούρια μπλούζα και παπούτσια
  - Μία βόλτα στο λούνα παρκ με ελεύθερη είσοδο στα πάντα
  - Ένα τριήμερο ταξίδι στην Ιταλία
  - Το καινούριο PlayStation ή Xbox
-  **Ρωτήστε:** Θα αφήνατε τις συσκευές σας για κάτι άλλο για μία εβδομάδα;
  - Είναι κανείς που **δε θα άφηνε ποτέ** τις συσκευές του για μία εβδομάδα; **Εξηγήστε γιατί**

- Τέλος, **εξηγήστε:** η ενότητα αυτή επικεντρώνεται στην «Ψηφιακή Αποτοξίνωση»
-  **Ρωτήστε:** τι πιστεύετε ότι σημαίνει ψηφιακή αποτοξίνωση;
-  **Δείξτε** τη διαφάνεια με τα Στοιχεία της Ψηφιακής Αποτοξίνωσης και διαβάστε τους τα ακόλουθα:
  - Σύμφωνα με μία πρόσφατη έρευνα ...
    - Η πλειονότητα των ανθρώπων αφιερώνουν περισσότερο χρόνο online μέσα σε μία μέρα παρά κοιμώμενοι (8 ώρες και 45 λεπτά έναντι 8 ώρες και 18 λεπτά)
    - Έξι στους 10 ανθρώπους δηλώνουν «εξαρτημένοι» από το smartphone, το tablet ή άλλη συσκευή τους και τέσσερις στους 10 θεωρούν ότι περνούν υπερβολικά πολύ χρόνο online
    - Τέσσερις στους 10 ανθρώπους δηλώνουν ότι ένιωσαν παραμελημένοι από φίλο ή συγγενή που ήταν απορροφημένος από μία συσκευή με σύνδεση
-  **Ρωτήστε:** τι πιστεύετε για όλα αυτά;
- *Μπορείτε να ρωτήσετε επίσης: σας έχει αγνοήσει ποτέ κάποιος που ήταν προσκολλημένος στη συσκευή του; Ή έχει πέσει πάνω σας κάποιος που χρησιμοποιούσε το κινητό / tablet του;*

**Ήρθε η ώρα για τη 10λεπτη δραστηριότητα!**

### 3. Δραστηριότητα (10 λεπτά)

Υπάρχουν τέσσερις δραστηριότητες για να επιλέξετε. Κατά την εκπαίδευσή σας με τον συντονιστή του προγράμματος θα εξασκηθείτε στις δραστηριότητες αυτές και θα επιλέξετε την αγαπημένη σας.

<b><u>Α. Παιχνίδι Μνήμης χωρίς ύπνο</u></b>	<b><u>Β. Μία μέρα στη ζωή μίας συσκευής</u></b>
<b><u>Γ. Σενάρια Ψηφιακής αποτοξίνωσης</u></b>	<b><u>Δ. Παιχνίδι απόσπασης προσοχής</u></b>

## Α. Παιχνίδι Μνήμης χωρίς ύπνο (10 λεπτά)

Δεξιότητες:



Enquiry & evaluation



Digital Literacy



Research & Writing



Reflection



**Σύνοψη:** Πρόκειται για ένα παιχνίδι εύρεσης όμοιων καρτών που εξετάζει τις συνέπειες της στέρησης ύπνου.

#### Στόχοι μάθησης:

Θα κατανοήσετε τις συνέπειες της έλλειψης ύπνου και τη συσχέτισή του με τη χρήση του διαδικτύου



#### Προετοιμασία:




Θα χρειαστείτε έναν πίνακα και ένα μαρκαδόρο. Κόψτε ένα φύλλο με κάρτες ανά ζεύγος και βάλτε τις σε έναν φάκελο.













#### Σημαντικό!

Οι μαθητές ενδέχεται να μην επιθυμούν να μοιραστούν την εμπειρία τους από έλλειψη ύπνου λόγω online δραστηριοτήτων. Ετοιμάστε μερικά δικά σας παραδείγματα για κάθε ενδεχόμενο. Συζητήστε με την ομάδα των Πρεσβευτών του Be Strong Online αν αυτό σας έχει συμβεί, και αν νιώθετε άνετα, θα ήταν καλό να μοιραστείτε τις εμπειρίες σας αυτές με την ομάδα.



ΒΗΜΑ 1		
<p><b>ΣΤΟΧΟΣ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Να ενθαρρυνθούν οι μαθητές να σκεφτούν σχετικά με τη συμπεριφορά τους στον ύπνο / το διαδίκτυο</li> </ul>	<p><b>ΕΝΕΡΓΕΙΑ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Ζητήστε</b> από όλους να σταθούν όρθιοι</li> <li>  <b>Πείτε:</b> καθίστε κάτω αν ξενυχτήσατε κάποτε ή αργήσατε να κοιμηθείτε επειδή ήσασταν συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο.         </li> <li>○ <b>Προαιρετικά:</b> μοιραστείτε προσωπικά παραδείγματα που σας συνέβη αυτό.</li> </ul> <p><b>Έπειτα ρωτήστε...</b> →</p> <li>  <b>Εξηγήστε</b> ότι η έρευνα καταδεικνύουν ότι η χρήση συσκευών τη νύκτα <b>ενδέχεται να καθυστερήσει τη διαδικασία του ύπνου κατά μία ολόκληρη ώρα<sup>1</sup></b> </li>	<p><b>ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:</b></p> <hr style="border-top: 1px dashed yellow;"/> <p> Έχει συμβεί αυτό σε κάποιους από εσάς; Τι σας έκανε να χάσετε μέρος από τον ύπνο σας;</p> <p><i>(Π.χ. μία διαδικτυακή συζήτηση, ένα παιχνίδι, ανησυχία για κάτι που συνέβη online.)</i></p>
ΒΗΜΑ 2		

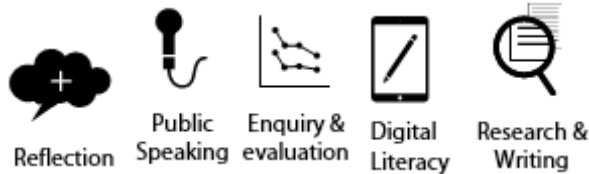
<sup>1</sup> <http://www.bbc.co.uk/news/health-34744859>

<p><b>ΣΤΟΧΟΣ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Να παίξουν ένα παιχνίδι μνήμης το οποίο εξετάζει τις επιπτώσεις της έλλειψης ύπνου</li> </ul>	<p><b>ΕΝΕΡΓΕΙΑ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> <b>Πείτε:</b> τώρα, θα παίξουμε ένα παιχνίδι εύρεσης όμοιων καρτών</li> <li>○ <b>Ζητήστε</b> από τους μαθητές να φτιάξουν ζεύγη</li> <li> <b>Μοιράστε</b> τις κάρτες. Τα ζεύγη πρέπει να τις ανακατέψουν και να τις τοποθετήσουν αναποδογυρισμένες πάνω στο θρανίο</li> <li> <b>Εξηγήστε</b> τις οδηγίες: →</li> </ul>	<p><b>ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:</b></p> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 10px; margin-top: 20px;"> <p>Τα ζεύγη των παιδιών, με τη σειρά τους επιλέγουν δύο κάρτες, προσπαθώντας να βρουν ίδιες. Αν αυτό συμβεί, κρατούν τις κάρτες. Όποιος έχει τις περισσότερες κάρτες στο τέλος κερδίζει. Έχετε <b>3 λεπτά</b> στη διάθεσή σας.</p> </div>
<b>ΒΗΜΑ 3</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Να σκεφτούν οι μαθητές τι έμαθαν από το παιχνίδι μνήμης</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Βρείτε τους νικητές. <b>Ρωτήστε...</b> →</li> <li> <b>Γράψτε</b> στον πίνακα τις απαντήσεις στην ερώτηση αυτή →</li> <li> <b>Εξηγήστε:</b> θυμηθείτε τη συγκεκριμένη συμβουλή αν ποτέ αρχίσετε να χάνετε τον ύπνο σας εξαιτίας της τεχνολογίας</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> Τι πιστεύετε ότι είναι οι κάρτες αυτές; <i>Απάντηση: τι μπορεί να συμβεί αν δεν κοιμάστε επαρκώς</i></li> <li> Ποια θεωρείτε τη σοβαρότερη συνέπεια; Γιατί;</li> <li> Συμφωνείτε / διαφωνείτε;</li> <li> Γιατί νομίζετε ότι τα άτομα ξενυχτούν χρησιμοποιώντας το διαδίκτυο.</li> </ul> <hr style="border: 1px dashed yellow;"/> <ul style="list-style-type: none"> <li> Φανταστείτε ότι έχετε έναν φίλο που χάνει τον ύπνο του εξαιτίας της χρήσης του διαδικτύου. Τι <b>συμβουλή</b> θα του δίνετε; Τι θα μπορούσε να κάνει <b>στην πράξη</b>.</li> </ul>



## B. Μία μέρα στη ζωή μίας Συσκευής (10 λεπτά)

Δεξιότητες:



**Σύνοψη:** Στην άσκηση αυτή θα εξετάσετε όλες τις στιγμές της μέρας που χρησιμοποιείτε την τεχνολογία, και θα χρωματίσετε ανάλογα ένα περίγραμμα μπαταρίας

### Στόχος μάθησης:

Θα ανακαλύψετε πόσο χρόνο αφιερώνετε σε συσκευές που συνδέονται με το διαδίκτυο σε μία συνηθισμένη μέρα










### Προετοιμασία:




Εκτυπώστε 1 Φύλλο της Δραστηριότητας B ανά άτομο. Θα χρειαστείτε επίσης έναν πίνακα και έναν μαρκαδόρο.



Διεξαγωγή της δραστηριότητας:

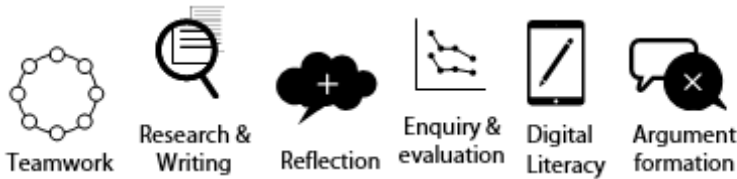
ΒΗΜΑ 1		
<p><b>ΣΤΟΧΟΣ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Να εξηγήσετε τις οδηγίες της δραστηριότητας στην ομάδα</li> </ul>	<p><b>ΕΝΕΡΓΕΙΑ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> <b>Μοιράστε</b> ένα φύλλο δραστηριότητας και μαρκαδόρο ανά άτομο</li> <li> <b>Εξηγήστε</b> ότι θα διαβάσετε τις δραστηριότητες.</li> <li> Αν οι μαθητές χρησιμοποιούν συνήθως ή τακτικά το κινητό ή το tablet τους κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων αυτών, <b>πρέπει να χρωματίσουν</b> ένα τμήμα της μπαταρίας που εικονίζεται στο φύλλο</li> <li>○ Αν ένας μαθητής γεμίσει τη μπαταρία του, δώστε του ένα νέο φύλλο</li> </ul>	<p><b>ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:</b></p>
ΒΗΜΑ 2		

<p><b>ΣΤΟΧΟΣ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Να αναλογιστούμε πόσο συχνά χρησιμοποιούμε συσκευές που είναι συνδεδεμένες με το διαδίκτυο</li> </ul>	<p><b>ΕΝΕΡΓΕΙΑ</b></p> <p> <b>Αρχίστε τη δραστηριότητα! Διαβάστε</b> τις παρακάτω περιπτώσεις και ζητήστε από τους μαθητές να χρωματίσουν την μπαταρία τους όποτε ισχύει για εκείνους: →</p>	<p><b>ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:</b></p> <p><b>Χρωματίστε την μπαταρία σας αν χρησιμοποιείτε συχνά το κινητό / τη συσκευή σας:</b></p> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Μόλις ξυπνήσετε</li> <li>○ Στην τουαλέτα</li> <li>○ Στο μπάνιο</li> <li>○ Στο λεωφορείο ή το τρένο</li> <li>○ Περιπατώντας</li> <li>○ Διασχίζοντας τον δρόμο</li> <li>○ Συνομιλώντας με φίλους</li> <li>○ Στην τάξη</li> <li>○ Στο διάλειμμα</li> <li>○ Στη γυμναστική</li> <li>○ Κάνοντας μαθήματα στο σπίτι</li> <li>○ Τρώγοντας στο σπίτι</li> <li>○ Βλέποντας τηλεόραση</li> <li>○ Μιλώντας με τα μέλη της οικογένειάς σας</li> <li>○ Μία ώρα πριν κοιμηθείτε</li> <li>○ Στο κρεβάτι</li> </ul> </div>
<b>ΒΗΜΑ 3</b>		
<p><b>ΣΤΟΧΟΣ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Να σκεφτούν σχετικά με τις δραστηριότητες και τις συμπεριφορές των μαθητών για το πόσο συχνά χρησιμοποιούν την τεχνολογία</li> </ul>	<p><b>ΕΝΕΡΓΕΙΑ</b></p> <p> Μόλις τελειώσετε, <b>ρωτήστε</b> τους μαθητές: πόσο γέμισαν οι μπαταρίες σας. <b>Θέστε ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ</b> κρίσης... →</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Ζητήστε</b> από τους μαθητές να <b>σηκώσουν το χέρι τους</b> αν πιστεύουν ότι: →</li> </ul>	<p><b>ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Τι νομίζετε ότι σημαίνει μία πλήρης μπαταρία;</li> <li> Νομίζετε ότι υπάρχουν αρνητικές συνέπειες από τη χρήση της συσκευής σας σε κάποια από τις παραπάνω στιγμές;</li> </ul> <hr style="border: 1px dashed orange;"/> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Δε χρησιμοποιούν αρκετά τις συσκευές τους</li> <li>○ Η διάρκεια που αφιερώνουν στις συσκευές τους είναι σωστή</li> <li>○ Περνούν υπερβολικά πολύ χρόνο στις συσκευές τους</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○  <b>Ρωτήστε:</b> αν θεωρείτε ότι χρησιμοποιείτε υπερβολικά τις συσκευές σας και θέλετε να <b>μετριάσετε</b> τη χρήση σας, τι θα κάνατε;</li> <li>○  <b>Γράψτε</b> τις απαντήσεις σας στον πίνακα</li> <li>○ Χρησιμοποιήστε τις προτάσεις αυτές για να βοηθηθείτε ...</li> </ul>	<div style="border: 1px dashed blue; padding: 10px;"> <p><b>Προτάσεις</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ενεργοποιήστε τη λειτουργία πτήσης, π.χ. στην τάξη ή όταν κάνετε μαθήματα </li> <li>○ Βάλτε τη συσκευή στο αθόρυβο</li> <li>○ Απενεργοποιήστε όλες τις ειδοποιήσεις</li> <li>○ Ορίστε χώρους όπου δεν επιτρέπεται το κινητό (τουαλέτα, τραπέζι)</li> <li>○ Χρησιμοποιήστε συμβατικό ξυπνητήρι αντί για το κινητό σας τηλέφωνο</li> <li>○ Απενεργοποιήστε το κινητό σας την ώρα του ύπνου, ώστε να μη δελεαστείτε να το χρησιμοποιήσετε τη νύκτα</li> <li>○ Διαγράψτε ορισμένες εφαρμογές που δε χρησιμοποιείτε πλέον</li> </ul> </div>
--	--	--

## Γ. Σενάρια Ψηφιακής αποτοξίνωσης (10 λεπτά)

Δεξιότητες:



**Σύνοψη:** στη δραστηριότητα αυτή, οι μαθητές συμμετέχουν σε ένα παιχνίδι ρόλων, οι οποίοι εξετάζουν πώς νιώθουν άλλα άτομα όταν χρησιμοποιείτε το κινητό ή τη συσκευή σας σε διαφορετικές καταστάσεις.

### Στόχος μάθησης:

Οι μαθητές θα κατανοήσουν πώς λειτουργούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τα θετικά και αρνητικά που τα συνοδεύουν








### Προετοιμασία:

Κόψτε τις **κάρτες σεναρίων** από το Παράρτημα

**Προαιρετικά:** ορισμένοι μαθητές ενδέχεται να δυσκολευτούν περισσότερο από άλλους στο παιχνίδι ρόλων, συνεπώς να έχετε κατάλογο με ερωτήσεις και φράσεις για να τους βοηθήσετε. Πρέπει επίσης να έχετε ιδέες εύκαιρες για κάθε σενάριο για να βοηθήσετε τις ομάδες

### Διεξαγωγή της δραστηριότητας:

ΒΗΜΑ 1		
<p><b>ΣΤΟΧΟΣ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Να εξηγηθεί η δραστηριότητα του σεναρίου</li> </ul>	<p><b>ΕΝΕΡΓΕΙΑ</b></p> <p><b>Πείτε:</b> στην δραστηριότητα αυτή θα εξετάσουμε πώς νιώθουν άλλα άτομα ενώ εσείς χρησιμοποιείτε το κινητό ή τη συσκευή σας σε διαφορετικές καταστάσεις</p> <p><b>Εξηγήστε τις οδηγίες:</b> →</p>	<p><b>ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:</b></p> <p><b>Οδηγίες δραστηριότητας:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Θα εργαστούμε σε ομάδες των τεσσάρων για τη δραστηριότητα αυτή. Σε κάθε ομάδα θα δοθεί ένα σενάριο με ρόλους που θα υποδυθούν τα μέλη της</li> <li>○ Δύο μέλη κάθε ομάδας θα υποδυθούν τους «χρήστες κινητού». Πρέπει να παίξουν ένα σενάριο 30 δευτερολέπτων σύμφωνα με την κάρτα που τους δόθηκε</li> <li>○ Μόλις ολοκληρώσουν το σενάριό τους, μπορούν να αλλάξουν ρόλους</li> <li>○ Οι Πρεσβευτές του Be Strong Online θα είναι κοντά στην ομάδα για να προσφέρουν βοήθεια, αν χρειαστεί</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Έπειτα, χωρίστε τους μαθητές σε <b>ομάδες των τεσσάρων</b>. Δώστε σε καθμία <b>μία κάρτα σεναρίου</b>.</li> <li>○ Δώστε τους <b>4-5 λεπτά</b> για να προετοιμάσουν τα σεναριά τους.</li> </ul>	
<b>ΒΗΜΑ 2</b>		
<p><b>ΣΤΟΧΟΣ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Να αναλογιστούν οι μαθητές τι έμαθαν υποδυόμενοι τους ρόλους των χαρακτήρων στα σεναρία της δραστηριότητας</li> </ul>	<p><b>ΕΝΕΡΓΕΙΑ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ύστερα από 4-5 λεπτά, ρωτήστε αν κανείς από την ομάδα θέλει να κάνει <b>παρουσίαση</b> στους υπόλοιπους μαθητές της τάξης (προαιρετικά)</li> </ul> <p> <b>Δείξτε τη διαφάνεια Απόσπασης προσοχής</b> στο PowerPoint</p> <p> Ζητήστε από κάθε ομάδα να <b>εξηγήσει</b> τι περιελάμβανε το σεναρίο που της έτυχε. Έπειτα, <b>ρωτήστε:</b> →</p>	<p><b>ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:</b></p> <p> Θεωρείτε ότι η χρήση κινητού / συσκευής στο σεναρίο της ήταν σωστή ή όχι; Γιατί;</p> <p> Ποιες από τις παρακάτω λέξεις θα χρησιμοποιούσατε για να περιγράψετε τη χρήση κινητού / συσκευής στο σεναρίο αυτό; (Δείτε τις λέξεις που ακολουθούν)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Γιατί;</li> <li>○ Διαφωνεί κανείς;</li> </ul> <p><b>Λέξεις αντίδρασης</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Αγενής</li> <li>○ Αστεία</li> <li>○ Μη φιλική</li> <li>○ Κόσμος</li> <li>○ Απρόσεκτη</li> <li>○ Φιλική</li> <li>○ Επιβλαβής</li> <li>○ Απόμακρη</li> <li>○ Χρήσιμη</li> <li>○ Ασεβής</li> </ul>
<b>ΒΗΜΑ 3</b>		
<p><b>ΣΤΟΧΟΣ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Σκέψη</li> </ul>	<p><b>ΕΝΕΡΓΕΙΑ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Τέλος, <b>ρωτήστε:</b> →</li> </ul> <p> Ύστερα, <b>εξηγήστε</b> το μήνυμα που περιέχει η συγκεκριμένη δραστηριότητα: →</p>	<p><b>ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:</b></p> <p> Τι νομίζετε ότι σκέφτηκαν οι μη χρήστες κινητού στο σεναρίο που εξετάσατε;</p> <p></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Άλλα άτομα ίσως νομίσουν ότι τα αγνοείτε αν ασχολείστε με το κινητό ή τη συσκευή σας</li> <li>○ Αυτό μπορεί να τα πληγώσει ή, ακόμη χειρότερα, να τους κάνει κακή εντύπωση ιδίως αν πρόκειται για υπεύθυνο συνέντευξης ή προϊστάμενο</li> </ul>





## Δ. Παιχνίδι απόσπασης προσοχής – 10 λεπτά

Δεξιότητες:



**Σύνοψη:** Να συλλογιστούμε σχετικά με τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε τις αναρτήσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, κατά πόσο οι αντιλήψεις μας ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα, καθώς και τον τρόπο που νιώθουν άλλοι άνθρωποι όταν ανεβάζουν κάτι στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.



### Στόχος μάθησης:

Θα συζητήσετε αν τα κινητά και οι συσκευές μπορούν να σας αποσπάσουν την προσοχή από καθήκοντα που απαιτούν συγκέντρωση



### Προετοιμασία:

Θα χρειαστείτε Post-It (περίπου 3 ανά μαθητή). Ετοιμάστε το βίντεο με την αντίστροφη μέτρηση του 1 λεπτού:






[www.youtube.com/watch?v=60RiDg71W7A](http://www.youtube.com/watch?v=60RiDg71W7A)





Τοποθετήστε ένα θρανίο με δύο καρέκλες στο μπροστινό τμήμα της αίθουσας, απέναντι από τις υπόλοιπες καρέκλες.

Εκτυπώστε 2 Φύλλα κρυπτόλεξου (βλ. παράρτημα)

### Διεξαγωγή της δραστηριότητας:

ΒΗΜΑ 1		
<p><b>ΣΤΟΧΟΣ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Να ετοιμαστεί το Παιχνίδι απόσπασης προσοχής</li> </ul>	<p><b>ΕΝΕΡΓΕΙΑ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Μοιράστε τα Post-It στην τάξη. Ζητήστε <b>δύο εθελοντές</b> για να βρουν τις λέξεις του κρυπτόλεξου. Ζητήστε τους να <b>καθίσουν στο μπροστινό μέρος της τάξης</b></li> <li>🗨️ <b>Εξηγήστε:</b> οι υπόλοιποι μαθητές θα παίξουν το ρόλο του smartphone ή του tablet</li> <li>🗨️ <b>Πείτε:</b> τα Post-It αντιπροσωπεύουν τις ειδοποιήσεις</li> </ul>	<p><b>ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:</b></p>

	 <p>Η τάξη πρέπει να αφιερώσει 10 δευτερόλεπτα για να γράψει τρεις τύπους ειδοποιήσεων σε 3-5 Post-It (π.χ. <i>tagged photo</i> στο Facebook, <i>ομαδικό chat message</i> στο WhatsApp, <i>Instagram «like»</i>, κλπ.)</p>	
<b>ΒΗΜΑ 2</b>		
<p><b>ΣΤΟΧΟΣ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Εξηγήστε τις οδηγίες του Παιχνιδιού απόσπασης προσοχής και ξεκινήστε το</li> </ul>	<p><b>ΕΝΕΡΓΕΙΑ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Χωρίστε την τάξη σε δύο ομάδες. Πρέπει να <b>δημιουργήσουν δύο γραμμές</b> με μέτωπο στους εθελοντές.</li> </ul> <p> <b>Εξηγήστε</b> τις οδηγίες: →</p> <p> Μόλις γίνουν κατανοητές από όλους, δώστε στους εθελοντές τα φύλλα με την αναζήτηση των λέξεων και <b>αρχίστε το βίντεο με την αντίστροφη μέτρηση!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Νικητής της αναζήτησης είναι όποιος βρήκε τις περισσότερες λέξεις</li> </ul>	<p><b>ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Οι δύο εθελοντές πρέπει να προσπαθήσουν να ολοκληρώσουν το κρυπτόλεξο μέσα σε ένα λεπτό</li> <li>○ Μόλις αρχίσουν τη δοκιμασία τους, οι υπόλοιποι θα επιχειρήσουν να τους αποσπάσουν την προσοχή βάζοντας την «ειδοποίησή» τους πάνω στη σελίδα και κάνοντας τον ήχο της ειδοποίησης</li> <li>○ Έπειτα πρέπει να μετακινηθείτε στο τέλος της γραμμής, έτοιμοι για τη σειρά σας. Προσπαθήστε να το κάνετε όσο πιο γρήγορα μπορείτε</li> <li>○ Οι παίκτες πρέπει να προσπαθούν να απομακρύνουν τις ειδοποιήσεις από τη σελίδα τους ενώ αναζητούν τις λέξεις, ώστε να μην αποσπάται η προσοχή τους</li> </ul>
<b>ΒΗΜΑ 3</b>		
<p><b>ΣΤΟΧΟΣ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Να αναλογιστούν οι μαθητές αν οι</li> </ul>	<p><b>ΕΝΕΡΓΕΙΑ</b></p> <p> Τέλος, <b>ρωτήστε:</b> →</p>	<p><b>ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:</b></p> <p> Γιατί πιστεύετε ότι κάναμε τη συγκεκριμένη δραστηριότητα;</p>

<p>«ειδοποιήσεις» τους αποσπούν την προσοχή από αυτό που πρέπει να κάνουν</p>		<p> Θεωρείτε ότι το κινητό ή η συσκευή σας μπορεί να είναι διασπαστικά. Γιατί / γιατί όχι;.</p> <p> Πότε θα συνιστούσε πρόβλημα η διάσπαση της προσοχής σας από τις ειδοποιήσεις; (π.χ. στα μαθήματα, στην τάξη, σε μία σημαντική συνομιλία...)</p> <p> Τι θα κάνατε αν έπρεπε να συγκεντρωθείτε σε κάτι για να σταματήσετε τη συσκευή σας να σας αποσπά την προσοχή;</p> <p style="text-align: right;"></p> <p><b>Προτάσεις</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Ενεργοποίηση της λειτουργίας πτήσης, π.χ. σε μία σημαντική συνομιλία ή κατά τη διάρκεια των μαθημάτων</li> <li><input type="radio"/> Ενεργοποίηση αθόρυβου μενού</li> <li><input type="radio"/> Απενεργοποίηση ειδοποιήσεων</li> <li><input type="radio"/> Χώροι χωρίς τηλέφωνο (τουαλέτα, τραπέζι)</li> <li><input type="radio"/> Χρήση ξυπνητηριού αντί για την αφύπνιση μέσω κινητού</li> <li><input type="radio"/> Απενεργοποίηση του κινητού πριν τον ύπνο, ώστε να μην μπειτε σε πειρασμό να το χρησιμοποιήσετε τη νύκτα</li> <li><input type="radio"/> Κατάργηση ορισμένων εφαρμογών που δεν σας αρέσουν και τόσο πια</li> </ul>
---	--	---

L-7

#### 4. Παρακολούθηση δραστηριότητας & Ανατροφοδότηση (10 λεπτά)

Τέλος, μοιράστε τα παρακάτω στους μαθητές.

- Φύλλο παρακολούθησης δραστηριότητας
- Ενημερωτικό φύλλο μαθητή
- Ενημερωτικό φύλλο γονέων για το σπίτι

Διατρέξτε τη δραστηριότητα:



- Εξηγήστε τη δραστηριότητα στην ομάδα
- Ενημερώστε τους μαθητές για το πότε και πώς θα λάβετε την ανατροφοδότηση σχετικά με τη δραστηριότητα

Για να ολοκληρωθεί η ενότητα, ζητήστε ανατροφοδότηση για να δείτε τι πήγε καλά και τι θα μπορούσε να βελτιωθεί την επόμενη φορά.

Μπορείτε να κόψετε το παρακάτω φύλλο και να ζητήσετε από τους μαθητές να το συμπληρώσουν ανώνυμα:

Τι μου άρεσε στην ενότητα:

---

---

Τι μπορεί να βελτιωθεί:

---

---

**Συγχαρητήρια, εδώ τελειώνει η ενότητα!**

## Παράρτημα

Έντυπο παρακολούθησης  
δραστηριότητας

Κάρτες «Deal ή No Deal»

Δραστηριότητα Α – Κάρτες  
παιχνιδιού μνήμης χωρίς ύπνο

Δραστηριότητα Β – Φύλλο  
μπαταρίας

Δραστηριότητα Γ – Κάρτες σεναρίου

Δραστηριότητα Δ – Κρυπτόλεξο  
απόσπασης προσοχής

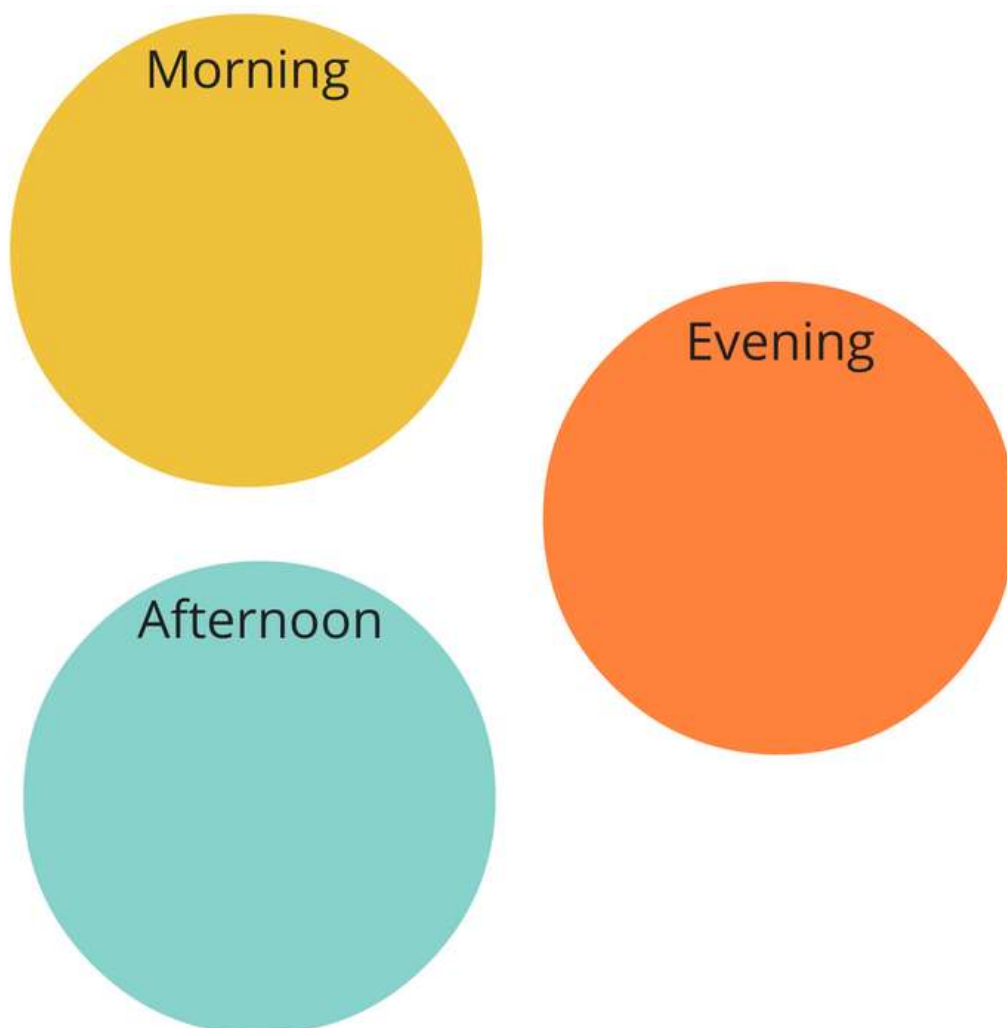


## Φύλλο Παρακολούθησης Δραστηριότητας για την ενότητα Ψηφιακή αποτοξίνωση

Σύμφωνα με μία μελέτη, **τέσσερις στους πέντε** χρήστες του διαδικτύου θεωρούν ότι περνούν υπερβολικά πολύ χρόνο online, και ορισμένοι δήλωσαν ότι αυτό είχε αντίκτυπο στον ύπνο τους ή επηρέασε τις αλληλεπιδράσεις τους με φίλους ή μέλη της οικογένειας.<sup>2</sup>

**Η δοκιμασία #1** είναι να τηρείτε ένα ημερολόγιο σχετικά με το πόσο χρησιμοποιείτε το διαδίκτυο μέσα σε μία μέρα.

Συμπληρώστε τα παρακάτω μπαλόνια ανάλογα με το πότε χρησιμοποιείτε κινητό, tablet ή υπολογιστή μέσα σε ένα 24ωρο (π.χ. περπατώντας προς το σχολείο, στην τάξη, τρώγοντας ...):



<sup>2</sup> <http://stakeholders.ofcom.org.uk/binaries/research/cmr/cmr16/bitesize.pdf>

Φύλλο Παρακολούθησης Δραστηριότητας για την ενότητα  
Ψηφιακή αποτοξίνωση

**Δοκιμασία #2:** κάντε τη δική σας «Ψηφιακή  
Αποτοξίνωση» !

Πόσο πιστεύετε ότι μπορείτε να αντέξετε χωρίς καθόλου χρήση  
του διαδικτύου ή της τεχνολογίας;

Πόσο πιστεύω ότι μπορώ να αντέξω:

---

Πόσο άντεξα στην πραγματικότητα:

---

Πώς μου φάνηκε η Ψηφιακή Αποτοξίνωση:

---

---

---

---

---

Τι έμαθα από την παρούσα δοκιμασία:

---

---

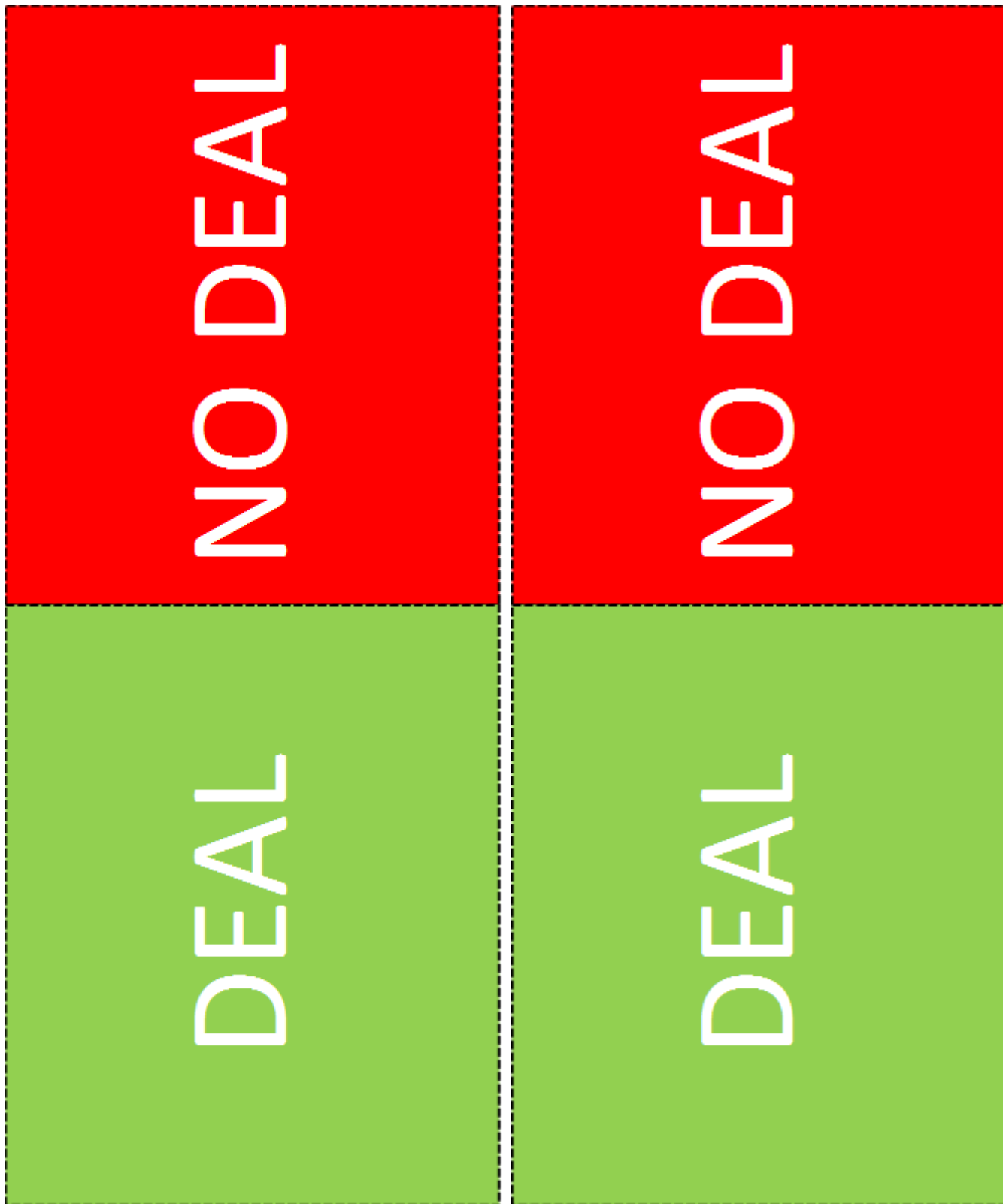
---

---

---

## Εισαγωγική Συζήτηση – κάρτες Deal ή No Deal

Εκτυπώστε αρκετά φύλλα και κόψτε τα, ώστε κάθε μαθητής να έχει από μία κάρτα «Deal» και «No Deal»:





Δραστηριότητα Α - Κάρτες Παιχνιδιού Μνήμης  
χωρίς ύπνο (1)

Εκτυπώστε 1 αντίγραφο των τριών αυτών φύλλων ανά ζεύγος. Ύστερα,  
κόψτε τις κάρτες και βάλτε τες μέσα σε έναν φάκελο.



Πιθανότητα εμφάνισης  
κατάθλιψης



Πιθανότητα εμφάνισης  
κατάθλιψης



Ύπνος μέσα στη μέρα



Ύπνος μέσα στη μέρα



Πιθανότητα κρυώματος και γρίπης



Πιθανότητα κρυώματος και γρίπης

Δραστηριότητα Α - Κάρτες Παιχνιδιού Μνήμης  
χωρίς ύπνο (2)



Υψηλότερος κίνδυνος τραυματισμού  
και ατυχημάτων



Υψηλότερος κίνδυνος τραυματισμού  
και ατυχημάτων



Μεγαλύτερη πιθανότητα  
εμφάνισης συμπτωμάτων άγχους



Μεγαλύτερη πιθανότητα  
εμφάνισης συμπτωμάτων άγχους






Ευερεθιστότητα και κυκλοθυμία



Ευερεθιστότητα και κυκλοθυμία

Δραστηριότητα A - Κάρτες Παιχνιδιού Μνήμης  
χωρίς ύπνο (3)

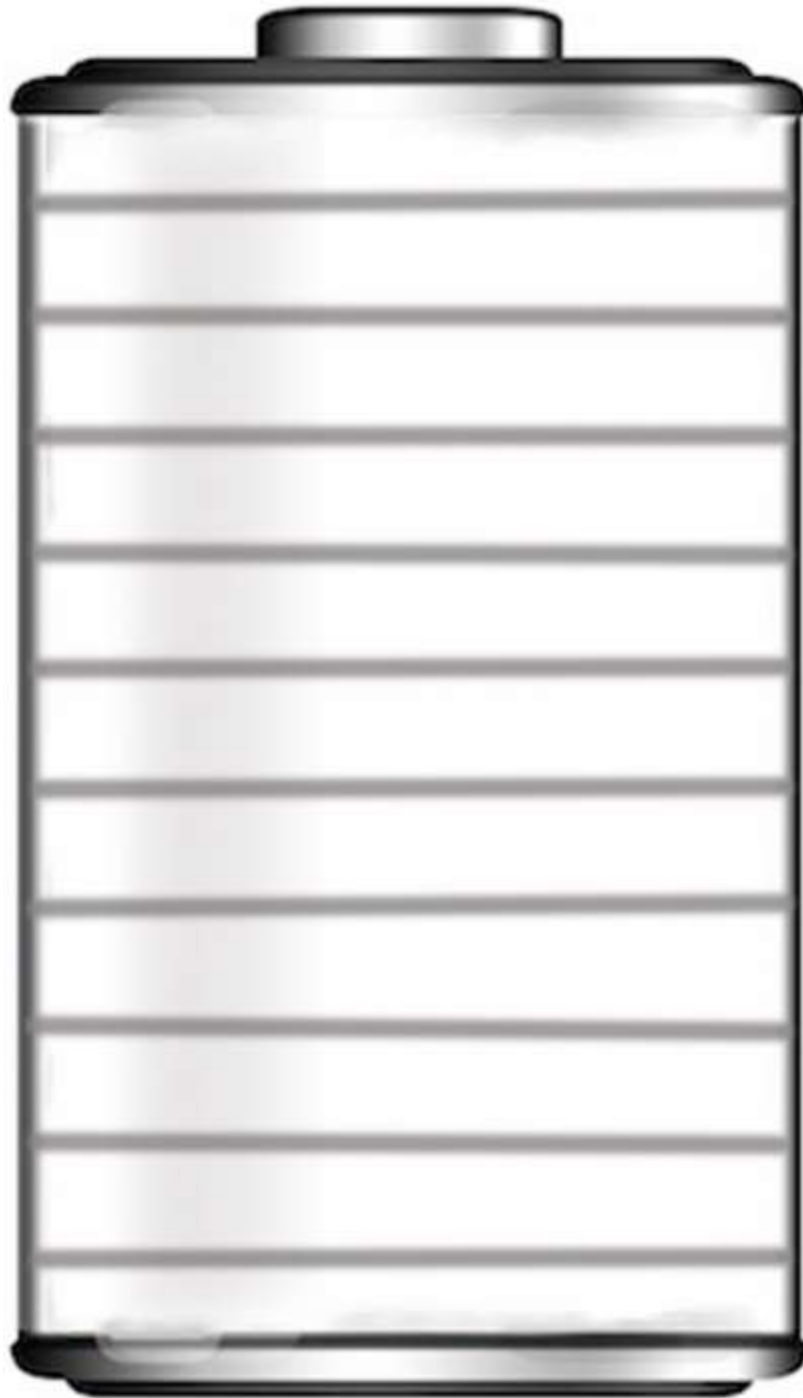


 <p>Δυσκολία συγκέντρωσης στο σχολείο</p>	 <p>Δυσκολία συγκέντρωσης στο σχολείο</p>
 <p>Υψηλότερος κίνδυνος μακροχρόνιων προβλημάτων υγείας</p>	 <p>Υψηλότερος κίνδυνος μακροχρόνιων προβλημάτων υγείας</p>

## Δραστηριότητα Β – Μία μέρα στη ζωή μίας Συσκευής

Συμπλήρωσε ένα τμήμα της μπαταρίας όποτε ακούς ένα χρονικό διάστημα της μέρας στο οποίο χρησιμοποιείς τακτικά το κινητό σου!

Γέμισε; Ζήτα κι άλλο φύλλο με μπαταρία για να χρωματίσεις.



Δραστηριότητα Γ - Κάρτες Σεναρίου

**Dinner with  
family**

2 parents/guardians,  
2 phone users

**Job  
interview**

2 interviewers,  
2 interviewees using  
phones

**Dinner with  
friends**

2 friends trying to  
chat,  
2 phone users

**At work**

2 bosses,  
2 employees using  
phones



**Classroom**

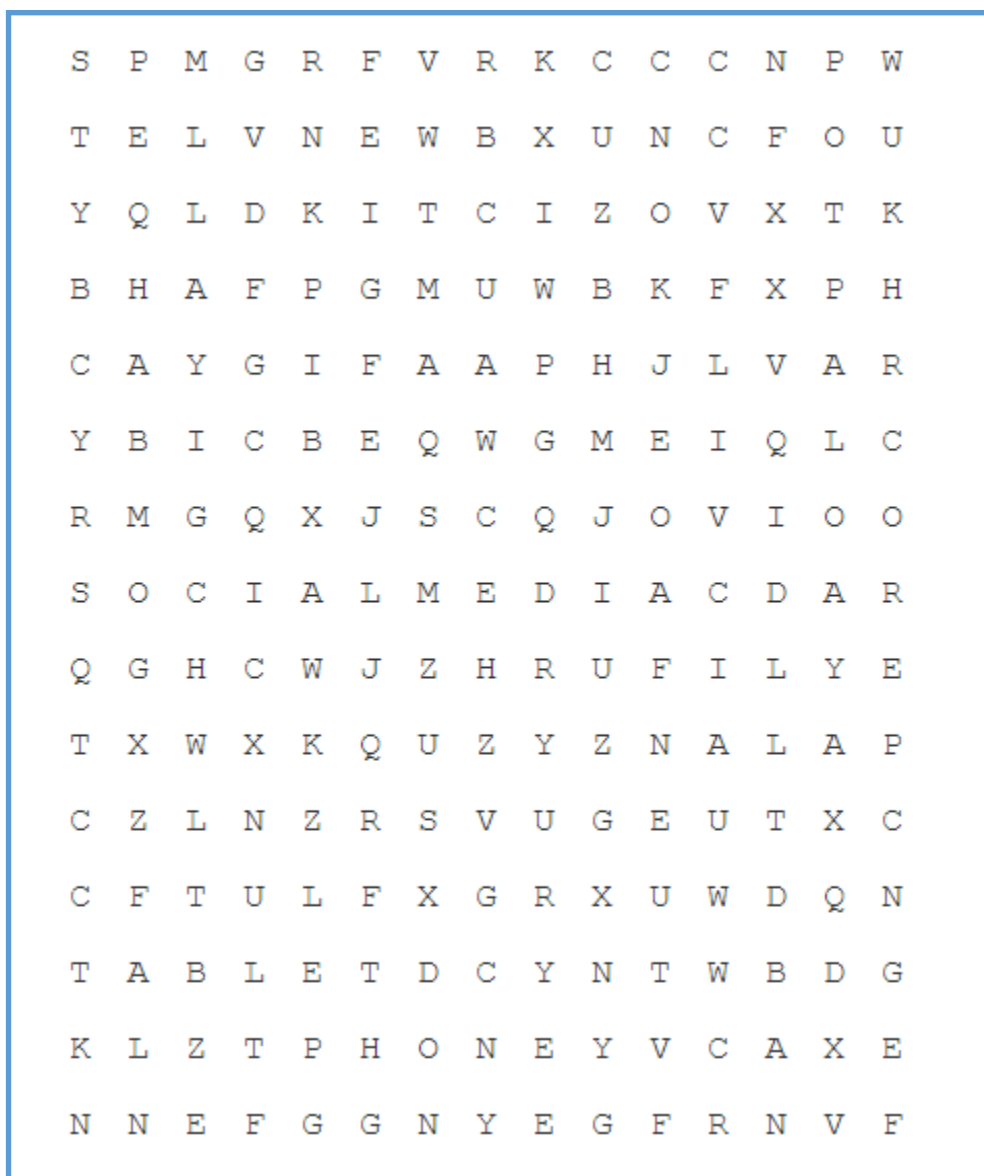
2 teachers,  
2 students using  
phones

**At the  
supermarket**

2 checkout assistants  
using  
phones, 2 shoppers

Οικογενειακό δείπνο – 2 γονείς/κηδεμόνες, 2 χρήστες κινητού  
Συνέντευξη εργασίας – 2 υπεύθυνοι συνέντευξης, 2  
ερωτώμενοι που χρησιμοποιούν το κινητό τους  
Γεύμα με φίλους – 2 φίλοι συνομιλούν, 2 χρήστες κινητού  
Στη δουλειά – 2 προϊστάμενοι, 2 υπάλληλοι που  
χρησιμοποιούν το κινητό τους  
Σχολική αίθουσα – 2 δάσκαλοι, 2 μαθητές που χρησιμοποιούν  
το κινητό τους  
Στο σουπερμάρκετ – 2 ταμίες που χρησιμοποιούν το κινητό  
τους, 2 πελάτες

Δραστηριότητα Δ – Κρυπτόλεξο



CODING  
LAPTOP  
SOCIALMEDIA

GAMING  
SELFIES

COMPUTER  
PHONE  
TABLET

Δημιουργήθηκε από το [Puzzlemaker](https://www.discoveryeducation.com/puzzlemaker) στη διεύθυνση  
[DiscoveryEducation.com](https://www.discoveryeducation.com)

**Solution**

```

S + + G R + + + + + + + + P +
+ E + + N E + + + + + + + + O +
+ + L + + I T + + + + + + + + T +
+ + + F + + M U + + + + + + P +
+ + + + I + + A P + + + + A +
+ + + + + E + + G M + + + L C
+ + + + + + S + + + O + + O +
S O C I A L M E D I A C D + +
+ + + + + + + + + + + I + + +
+ + + + + + + + + + + N + + + +
+ + + + + + + + + + + G + + + + +
+ + + + + + + + + + + + + + + +
T A B L E T + + + + + + + + + +
+ + + + P H O N E + + + + + + +
+ + + + + + + + + + + + + + +
    
```

(Over,Down,Direction)

CODING(15,6,SW)

COMPUTER(12,8,NW)

GAMING(9,6,NW)

LAPTOP(14,6,N)

PHONE(5,14,E)

SELFIES(1,1,SE)

SOCIALMEDIA(1,8,E)

TABLET(1,13,E)



## OUR PROGRAMMES...

### Diana Award



[www.diana-award.org.uk](http://www.diana-award.org.uk)



[@dianaaward](https://twitter.com/dianaaward)

### Network/Training & Mentoring



[www.facebook.com/thedianaaward](https://www.facebook.com/thedianaaward)



[@dianaaward](https://twitter.com/dianaaward)

### Anti-Bullying Ambassadors



[www.facebook.com/antibullyingpro](https://www.facebook.com/antibullyingpro)



[@antibullyingpro](https://twitter.com/antibullyingpro)

## PLEASE SUPPORT OUR WORK!

Diana Award, 2nd Floor, 120 Moorgate, London EC2M 6UR Tel: 020 7628 7499

**Website:** [www.diana-award.org.uk](http://www.diana-award.org.uk) **Twitter:** @Dianaaward

**Facebook:** [www.facebook.com/thedianaaward](https://www.facebook.com/thedianaaward)



**120 Moorgate, London EC2M 6UR**

The Diana Award is a registered charity (1117288 / SC041916)  
and a company limited by guarantee, registered in England and Wales number  
5739317