



Φύλλο δραστηριότητας

—
Συνδεδεμ ένες αρχές

Τίτλος δραστηριότητας:

Συνδεδεμένες αρχές

Θέμα δραστηριότητας:

Γνωριμία

Μαθησιακά Αποτελέσματα:

- Δημιουργήστε ομαδική σχέση και ψυχολογική ασφάλεια, ώστε οι συμμετέχοντες να αισθάνονται άνετα να μοιράζονται.
- Εξασκηθείτε στη γρήγορη, χαμηλής πίεσης αυτοαποκάλυψη που συνδέεται με την ηλεκτρονική ταυτότητα (άσκηση emoji).
- Αναπτύξτε δεξιότητες ομαδικής εργασίας και συνδημιουργίας μέσω μιας κοινής, δημιουργικής εργασίας που σχετίζεται με την ψηφιακή ευημερία.
- Σκεφτείτε τα προσωπικά δυνατά σημεία και τη δυναμική της ομάδας και προσδιορίστε μια μικρή ενέργεια για την υποστήριξη των συνομηλίκων στο διαδίκτυο.

Διάρκεια: 120 λεπτά (2 ώρες)

- Γρήγορες εισαγωγές: 25 λεπτά
- Detox Mission (κύρια δημιουργία ομάδας): 60 λεπτά
- Καθοδηγούμενος αναστοχασμός: 20 λεπτά
- Εφαρμογή πραγματικής ζωής / κλείσιμο: 15 λεπτά

Υλικά:

- Δωμάτιο, τραπέζια και καρέκλες.
- Υπολογιστής/φορητός υπολογιστής, προβολέας και ηχείο.
- Box για τηλέφωνα.
- Flipshirts/χαρτί κραφτ, φύλλα/αυτοκόλλητες σημειώσεις, στυλό, μαρκαδόροι.
- Απαραίτητα στοιχεία (προκλήσεις 2 και 4).

Περιγραφή δραστηριότητας:

Βήμα 1: Εισαγωγή (25 λεπτά)

α) Όνομα + χειρονομία emoji (10 λεπτά): Όρθιος σε κύκλο, κάθε άτομο λέει το όνομά του και επιλέγει ένα emoji που ταιριάζει με το πώς νιώθει «σήμερα», προσθέτοντας μια μικρή χειρονομία για να ταιριάζει με αυτό (π.χ. «Sam — 😊 » και ένα μικρό κύμα στο στήθος). Η ομάδα επαναλαμβάνει το όνομα και τη χειρονομία μία φορά.

β) Ερωτήσεις ταχείας βολής (10 λεπτά): Ο διαμεσολαβητής κάνει 5-6 σύντομες ερωτήσεις. Όλοι απαντούν εν συντομία (μία λέξη ή σύντομη φράση) οι συμμετέχοντες κινούνται και τα συζητούν με έναν συνεργάτη (διαφορετικό κάθε φορά). Παραδείγματα: “Ποια emoji χρησιμοποιείτε περισσότερο;”, “Σχετικά με πόσες εφαρμογές υπάρχουν στο τηλέφωνό σας;”, “Ποια εφαρμογή χρησιμοποιείτε περισσότερο;”, “Μια λέξη για την ψηφιακή σας ζωή”, “Τι θα κάνατε αν είχατε μία ώρα χωρίς το τηλέφωνό σας αυτήν τη στιγμή;”.

γ) Επεξήγηση (5 λεπτά): Σημασία της ψηφιακής ευημερίας.

Βήμα 2: Κύρια δραστηριότητα - Αποστολή αποτοξίνωσης (60 λεπτά)

- Όλη η ομάδα θα ολοκληρώσει έξι συνεργατικές προκλήσεις που ενθαρρύνουν την αποσύνδεση, τη δημιουργικότητα και τη διασκέδαση. Όλες οι εργασίες ολοκληρώνονται μαζί. Οι ρόλοι (χρονομέτρης, σημειωτής, συντονιστής εργασιών) μπορούν να εναλλάσσονται. Δείξτε την παρουσίαση της επισκόπησης της αποστολής.
- Όλες οι προκλήσεις θα τεκμηριωθούν με μια εικόνα, η οποία είναι η μόνη φορά που μπορούν να χρησιμοποιήσουν κινητό τηλέφωνο.
- Όλες οι δραστηριότητες γίνονται ως μία ομάδα. Παρακάτω είναι η προτεινόμενη σειρά και οι χρόνοι. Προσαρμόστε στο δωμάτιο, το μέγεθος της ομάδας και την προσβασιμότητα.

Πρόκληση 1: “Creative Switch-Off” (10 λεπτά)

- Στόχος: απολαύστε σύντομο χρόνο χωρίς συσκευές και σκεφτείτε ιδέες εκτός σύνδεσης.
- Δραστηριότητα: οι συμμετέχοντες τοποθετούν τα κινητά τηλέφωνα σε ένα κουτί και δημιουργούν μια συλλογική λίστα με 10* ιδέες για να περάσετε μια ώρα χωρίς μέσα κοινωνικής δικτύωσης, γράφοντάς τις σε χαρτί κραφτ. Στη συνέχεια επιλέγουν την αγαπημένη ιδέα της ομάδας και τη δοκιμάζουν για λίγο.
- Υλικά: κουτί για τηλέφωνα, χαρτί κραφτ, μαρκαδόροι.

Πρόκληση 2: “Sensory Scavenger” (10 λεπτά)

- Στόχος: επανασυνδεθείτε με τις άμεσες αισθήσεις και παρατηρήστε πώς αισθάνονται οι εμπειρίες εκτός σύνδεσης.
- Δραστηριότητα: ο συντονιστής τοποθετεί 5-6 αισθητήρια αντικείμενα (π.χ. αρωματικό πουγκί, μικρό αντικείμενο, ηχητική σκανδάλη, κάτι μαλακό). Σε σύντομες περιστροφές, μικρά ζευγάρια (ή τριάδες) έχουν ένα λεπτό το καθένα για να παρατηρήσουν ένα αντικείμενο και στη συνέχεια να αναφέρουν σε όλη την ομάδα πώς φαίνεται και πώς αισθάνεται, οι άλλοι θα πρέπει να μαντέψουν. Ο συντονιστής καθοδηγεί τον ρυθμό των εναλλαγών, διασφαλίζοντας ότι ο ενθουσιασμός δεν γίνεται συντριπτικός και ότι όλοι έχουν χρόνο και χώρο για να συμμετέχουν άνετα.
- Υλικά: 6 διαφορετικά αντικείμενα (διαφορετικά μεγέθη, υφές, μυρωδιές...).
- Εναλλακτική προσαρμογή: Οι συμμετέχοντες που είναι ευαίσθητοι σε μυρωδιές, υφές ή απροσδόκητους ήχους μπορούν να παρατηρήσουν ουδέτερα οπτικά αντικείμενα ή φωτογραφίες και να περιγράψουν χρώματα, σχήματα ή αναμνήσεις που προκαλούν, χωρίς να χειρίζονται ή να μυρίζουν αντικείμενα.

Πρόκληση 3: “Chain Story” (5 λεπτά)

- Στόχος: εξασκηθείτε στην προσεκτική ακρόαση και τη συνδημιουργία.
- Δραστηριότητα: καθισμένος σε κύκλο, ο συντονιστής ξεκινά μια πρόταση: «Ήταν μια μέρα που αποφάσισα να μην χρησιμοποιήσω το τηλέφωνό μου όταν...». Κάθε συμμετέχων προσθέτει μια σύντομη πρόταση με τη σειρά του, διαμορφώνοντας μια συλλογική ιστορία που τελειώνει θετικά και σχετίζεται με την ψηφιακή ευημερία. Αποτυπώστε την τελική ιστορία σε χαρτί για να την κρατήσετε ως πηγή.
- Υλικά: χαρτιά και στυλό.
- Εναλλακτική προσαρμογή: Οι συμμετέχοντες που δυσκολεύονται να μιλήσουν σε ομάδες μπορούν να γράψουν ή να σχεδιάσουν την πρότασή τους και να ζητήσουν από έναν συνομήλικό ή συντονιστή να τους τη διαβάσει δυνατά.

Πρόκληση 4: “Mini Circuit” (15 λεπτά)

- Στόχος: κινηθείτε, γελάστε μαζί και λύστε απλές, γρήγορες εργασίες.
- Δραστηριότητα: ο συντονιστής στήνει 4* σύντομους σταθμούς (π.χ. μίνι παζλ, γλυπτό σώματος που αντιπροσωπεύει τα «όρια», φλιτζάνια πετσέτα, δημιουργία σλόγκαν για μια καμπάνια εκτός σύνδεσης,...). Όλη η ομάδα επισκέπτεται κάθε σταθμό με τη σειρά. Όλοι συμμετέχουν σε κάθε σταθμό (ξοδεύοντας περίπου 3 λεπτά ανά σταθμό). Ο συντονιστής παρακολουθεί τους σταθμούς, διοχετεύοντας υψηλή ενέργεια στη συνεργασία, διασφαλίζοντας την ασφάλεια και βοηθώντας την ομάδα να μετακινηθεί ομαλά από τη μια δραστηριότητα στην άλλη.
- Υλικά: Απαραίτητα είδη για σταθμούς.
- Εναλλακτική προσαρμογή: Οι συμμετέχοντες που δεν μπορούν ή προτιμούν να μην μετακινηθούν στους σταθμούς μπορούν να παραμείνουν καθισμένοι σε ένα τραπέζι ενώ οι σταθμοί περιστρέφονται προς αυτούς ή να ολοκληρώσουν αναστοχαστικά παζλ ή εργασίες σχεδίασης που συνδέονται με τα όρια και την ψηφιακή ισορροπία.

Πρόκληση 5: “Live Habit Map” (10 λεπτά)

- Στόχος: οπτικοποιήστε τις καθημερινές ψηφιακές ρουτίνες συλλογικά και εντοπίστε εύκολα σημεία αλλαγής.
- Δραστηριότητα: σε χαρτί κραφτ σχεδιάστε ένα απλό χρονοδιάγραμμα ημέρας (πρωί / απόγευμα / βράδυ). Κάθε άτομο προσθέτει μια αυτοκόλλητη σημείωση που δείχνει την τυπική χρήση του τηλεφώνου του σε αυτήν την υποδοχή και μια λέξη που περιγράφει πώς τον κάνει να νιώθει. Ως ομάδα, προσδιορίστε τρεις ρεαλιστικές στιγμές όπου η αλλαγή συμπεριφοράς θα ήταν ευκολότερη (π.χ. κατά τη διάρκεια των γευμάτων).
- Υλικά: αυτοκόλλητες σημειώσεις, μαρκαδόροι, χαρτί κραφτ.

- Εναλλακτική προσαρμογή: Οι συμμετέχοντες μπορούν επίσης να χρησιμοποιήσουν ένα ατομικό λευκό φύλλο για να χαρτογραφήσουν την ημέρα τους ιδιωτικά και να μοιραστούν μόνο ό,τι αισθάνονται άνετα.

Πρόκληση 6: “Movement Boost” (10 λεπτά)

- Στόχος: γιορτάστε την ολοκλήρωση της αποστολής και απελευθερώστε ενέργεια.
- Οι Activity:Participants θα δημιουργήσουν ένα τραγούδι για την ψηφιακή αποσύνδεση και ευημερία και μια συλλογική ευθυμία. Στη συνέχεια, θα το παρουσιάσουν. Ο συντονιστής οδηγεί τη δραστηριότητα με ενθουσιασμό, ενώ θέτει σαφή όρια, διασφαλίζοντας ότι ο ενθουσιασμός παραμένει θετικός, χωρίς αποκλεισμούς και ασφαλής για όλους.
- Υλικά: ηχείο.
- Εναλλακτική προσαρμογή: Οι συμμετέχοντες που είναι ευαίσθητοι στο θόρυβο, την κίνηση, την ομιλία κ.λπ. μπορούν να δημιουργήσουν ένα σύντομο σύνθημα, ποίημα ή ήσυχη χειρονομία για ψηφιακή ευεξία αντί να τραγουδούν ή να ζητωκραυγάζουν δυνατά..

Η αντανάκλασή μου:

Ατομικό ημερολόγιο (10 λεπτά): οι συμμετέχοντες γράφουν έναν σύντομο προβληματισμό σχετικά με το πώς αυτή η πρώτη συνεδρία τους έκανε να νιώσουν απαντώντας:

- Σήμερα, αυτό που μου άρεσε περισσότερο ήταν...
- Ένα πράγμα που έμαθα για την αποσύνδεση είναι...
- Ένιωσα (διάλεξε μία ή περισσότερες λέξεις)...
- Μια κατάσταση όπου θέλω να δοκιμάσω μια εναλλακτική λύση εκτός σύνδεσης είναι...
- Μια ενέργεια που θα δοκιμάσω αυτή την εβδομάδα για να με βοηθήσει να αποσυνδεθώ είναι...
- Αυτό που χρειάζομαι από τους φίλους μου για να νιώσω υποστήριξη είναι...

Γύρος ολόκληρης της ομάδας (10 λεπτά): γρήγορη περιήγηση όπου κάθε άτομο προσφέρει μια λέξη ή μια σύντομη πρόταση για το πώς αισθάνεται μετά την αποστολή.

Σημειώσεις ομαδικού απολογισμού:

1. Ποια από τις προκλήσεις του Detox Mission βρήκατε πιο εύκολη ή πιο ευχάριστη; Γιατί;
2. Υπήρχε κάποια δραστηριότητα που ένιωθε περίεργη ή δύσκολη χωρίς το τηλέφωνό σας; Τι σας λέει αυτό για τις συνήθειές σας;
3. Πώς σας βοήθησε η εργασία ως μία ομάδα να ολοκληρώσετε τις προκλήσεις;
4. Τι μάθατε για τον εαυτό σας (ή την ομάδα) όταν προσπαθούσατε να αποσυνδεθείτε και να είστε δημιουργικοί εκτός σύνδεσης;
5. Πώς θα μπορούσαν αυτές οι δραστηριότητες να σας εμπνεύσουν να υποστηρίξετε φίλους ή συνομηλίκους στην αποσύνδεση ή τη δημιουργία πιο υγιεινών ψηφιακών συνηθειών;



SERENITY



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

«Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές. Αριθμός έργου: 2024-2-PT02-KA220-YOU-000287246»

