



Φύλλο δραστηριότητας

—
Τα πρακτικά έχουν σημασία

Τίτλος δραστηριότητας:

Τα πρακτικά έχουν σημασία

Θέμα δραστηριότητας:

Διερεύνηση ισορροπίας στις ψηφιακές συνήθειες και παροχή επικοδομητικής ανατροφοδότησης από ομοτίμους

Μαθησιακά Αποτελέσματα:

- Σκεφτείτε πώς ο χρόνος που αφιερώνετε στο διαδίκτυο έναντι του offline επηρεάζει τις καθημερινές ρουτίνες και την ευημερία.
- Αναγνωρίστε διαφορετικούς τύπους ψηφιακών ρόλων/ταυτοτήτων (π.χ. gamer, influencer, ακτιβιστής).
- Εξασκηθείτε στις δεξιότητες παρατήρησης και επικοδομητικής ανατροφοδότησης με συνομηλίκους.
- Αναπτύξτε την ευαισθητοποίηση σχετικά με υγιείς βελτιώσεις για διαφορετικά στυλ ψηφιακής χρήσης.

Διάρκεια: 120 λεπτά (2 ώρες)

- Energiser (Περίπατος στο χρονοδιάγραμμα): 15 λεπτά
- Παιχνίδι ρόλων με σχόλια: 50 λεπτά
- Ομαδικός αναστοχασμός & κοινή χρήση: 15 λεπτά
- Εφαρμογή πραγματικής ζωής: 10 λεπτά

Υλικά:

- Δωμάτιο, τραπέζια και καρέκλες
- Χαρτιά Α3, στυλό
- Έγχρωμοι μαρκαδόροι, αυτοκόλλητες σημειώσεις

Περιγραφή δραστηριότητας:

Βήμα 1: Εισαγωγή (15 λεπτά)

- Επεξήγηση (5 λεπτά): Σε αυτή τη συνεδρία θα παίξουμε με την ιδέα ότι κάθε μέρα μας δίνει 24 ώρες, εξερευνώντας πόσο χρόνο περνάμε στο διαδίκτυο σε σχέση με το offline και αναλογιζόμενοι τις επιλογές, τις συνήθειες και τους ρόλους που διαμορφώνουν την ψηφιακή μας ευημερία.

Energiser – Περίπατος στο Χρονοδιάγραμμα (10 λεπτά)

- Ο διαμεσολαβητής εξηγεί: «Ο καθένας σας έχει 1.440 πόντους = λεπτά στην ημέρα σας. Ας δούμε πώς «περνούν» οι καθημερινές μας επιλογές αυτόν τον χρόνο». Ο συντονιστής διασφαλίζει επίσης ότι το παιχνίδι «χαμένοι πόντοι» είναι παιχνιδιάρικο και μη επικριτικό, χρησιμοποιώντας χιούμορ και ενθάρρυνση και υπενθυμίζει στους συμμετέχοντες ότι ο στόχος είναι ο προβληματισμός και η επίγνωση, όχι ο ανταγωνισμός ή η κριτική.
- Οι συμμετέχοντες στέκονται σε μια ουρά. Ο διαμεσολαβητής διαβάζει σενάρια, π.χ.:
 - «Χάστε 20 πόντους αν το πρώτο πράγμα που κάνετε όταν ξυπνάτε είναι να ελέγξετε το τηλέφωνό σας».
 - «Χάστε 15 πόντους αν κάνετε κύλιση κατά τη διάρκεια των γευμάτων».
 - «Χάστε 30 πόντους αν περάσετε περισσότερες από 2 ώρες στο TikTok/Instagram.»
 - «Χάστε 40 πόντους αν μείνετε ξύπνιοι μέχρι αργά βλέποντας Netflix αντί να κοιμάστε».
- Μετά από κάθε δήλωση, οι συμμετέχοντες κάνουν πίσω εάν «χάσουν» πόντους.
- Στο τέλος, αυτός με τους χαμηλότερους βαθμούς κάνει μια διασκεδαστική πρόκληση 1 λεπτού που αποφασίζεται από την υπόλοιπη ομάδα (Το κρατά παιχνιδιάρικο, όχι τιμωρητικό.)

Βήμα 2: Κύρια Δραστηριότητα - Πρόκληση Χαρτογράφησης Χρόνου (50 λεπτά)

1. Ατομικό σχέδιο (20 λεπτά):

- Κάθε συμμετέχων σχεδιάζει μια οριζόντια γραμμή (24 ώρες).
- Τη χωρίζουν σε μπλοκ για το πώς περνούν συνήθως τη μέρα τους (ύπνος, γεύματα, σχολείο/εργασία, μέσα κοινωνικής δικτύωσης, παιχνίδια, χόμπι, χρόνος με φίλους/οικογένεια, αθλητισμός κ.λπ.).
- Κωδικός χρώματος: ώρα σύνδεσης (ένα χρώμα), ώρα εκτός σύνδεσης (άλλο).

2. Εργασία σε Ζευγάρια (20 λεπτά):

- Οι συμμετέχοντες ζευγαρώνουν και ανταλλάσσουν τα χρονοδιάγραμμά τους.
- Ο καθένας δίνει προτάσεις στον σύντροφό του:
 - Πού θα μπορούσε να μειωθεί ο χρόνος οθόνης;
 - Πού θα μπορούσαν να προστεθούν δραστηριότητες εκτός σύνδεσης;
 - Τι μπορεί να βοηθήσει στην ξεκούραση ή στην αυτοφροντίδα;
- Μαζί, σκιαγραφούν μια «βελτιωμένη ρουτίνα» με περισσότερη ισορροπία.

3. Κοινή χρήση γκαλερί (10 λεπτά):

- Όλοι δημοσιεύουν τα χρονολόγια τους (πριν και μετά) στον τοίχο.

Η αντανάκλασή μου:

Δράση αυτοκόλλητης σημείωσης (15 λεπτά):

- Κάθε συμμετέχων σημειώνει μια συγκεκριμένη συνήθεια που θέλει να δοκιμάσει αυτή την εβδομάδα (π.χ. «Χωρίς τηλέφωνο στο πρωινό», «Διαβάστε 10 λεπτά πριν τον ύπνο», «Περπατήστε χωρίς ακουστικά μία φορά την ημέρα»).
- Τοποθετήστε όλες τις σημειώσεις σε έναν «Τοίχο Ψηφιακής Ισορροπίας» ως συλλογικές δεσμεύσεις.
- Γύρος κλεισίματος: κάθε άτομο μοιράζεται μια λέξη για το πώς νιώθει για τη νέα του ρουτίνα.

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 μοτίβα παρατηρήσατε στην καθημερινότητά σας μεταξύ διαδικτυακών και εκτός σύνδεσης δραστηριοτήτων;
2. Ποιες στιγμές ένιωθαν ανισόρροπες ή αγχωτικές και ποιες ήταν θετικές ή δυναμωτικές;
3. Ποιες προτάσεις από τον σύντροφό σας σας βοήθησαν να σκεφτείτε διαφορετικά για τον χρόνο οθόνης ή τις δραστηριότητές σας εκτός σύνδεσης;
4. Πώς θα μπορούσαν μικρές αλλαγές στην καθημερινή σας ρουτίνα να βελτιώσουν την εστίαση, την ξεκούραση ή τη συνολική ευεξία σας;
5. Πώς μπορεί ο προβληματισμός σχετικά με τις δικές σας ψηφιακές συνήθειες να σας βοηθήσει να υποστηρίξετε φίλους ή συνομηλίκους που αισθάνονται πίεση από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;



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»



CC BY-NC-SA 4.0