



Cofinanciado pela
União Europeia



GAMING
DISORDERS

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΟΥ ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΥ ΚΑΙ ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑΣ

Εκπαίδευση για την ψηφιακή ευημερία
και διαταραχές που σχετίζονται με τον τζόγο



Escola Profissional de Cortegaça
OVARFORMA - Ensino e Formação Lda.

1. Στόχοι και δραστηριότητες για το σπάσιμο του πάγου
2. Κατανόηση των διαταραχών του τζόγου
3. Ψηφιακή ευημερία στα σχολεία
4. Αναγνώριση και αντίδραση
5. Ψηφιακά εργαλεία και ενσωμάτωση στην τάξη
6. Σχεδιασμός δράσεων για τα σχολεία

1. Στόχοι

Στόχοι της συνεδρίας και θέμα εισαγωγής

Καθώς η τεχνολογία συνεχίζει να ενσωματώνεται σε κάθε πτυχή της ζωής μας, πρέπει να κατανοήσουμε τον αντίκτυπο που έχει - ειδικά στην ψυχική μας υγεία και τη συμπεριφορά μας.

Το παιχνίδι, αν και προσφέρει εκπαιδευτικά και κοινωνικά οφέλη, μπορεί επίσης να οδηγήσει σε προκλήσεις όπως η εξάρτηση, η μείωση της σχολικής επίδοσης και η κοινωνική απομόνωση.

Στόχοι της συνεδρίας και θέμα εισαγωγής

Οι στόχοι μας είναι:

Εμβαθύνετε τις γνώσεις σας σχετικά με την ψηφιακή ευημερία και τις διαταραχές που σχετίζονται με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια.

Σας παρέχουμε στρατηγικές για την ενδυνάμωση των μαθητών και την προώθηση της ισορροπίας στη χρήση των ψηφιακών μέσων.

Σκεφτείτε πώς οι δικές σας ψηφιακές συνήθειες επηρεάζουν τις αλληλεπιδράσεις και τις μεθόδους διδασκαλίας σας.

Φάσμα της ψηφιακής ευημερίας

Είμαι:

- « DIGITAL ENTHUSIAST » (Είμαι πολύ εξαρτημένος από την τεχνολογία και μεγάλος λάτρης των ηλεκτρονικών παιχνιδιών).
- «DIGITAL EQUILIBRISTA» (Είμαι μετριοπαθής και προσεκτικός στη χρήση).
- «DIGITAL MINIMALIST» (Προτιμώ την ελάχιστη χρήση της τεχνολογίας).

1. Επιλέξτε την κατηγορία που σας αντιπροσωπεύει καλύτερα.
2. Σκεφτείτε τις ψηφιακές σας συνήθειες και τον τρόπο με τον οποίο ισορροπείτε την τεχνολογία.



Επιλέξτε την κατηγορία που σας αντιπροσωπεύει καλύτερα.
Σκεφτείτε τις ψηφιακές σας συνήθειες και τον τρόπο με τον οποίο ισορροπείτε την τεχνολογία.

2. Κατανόηση των διαταραχών του τζόγου

Τι είναι η διαταραχή του τζόγου;

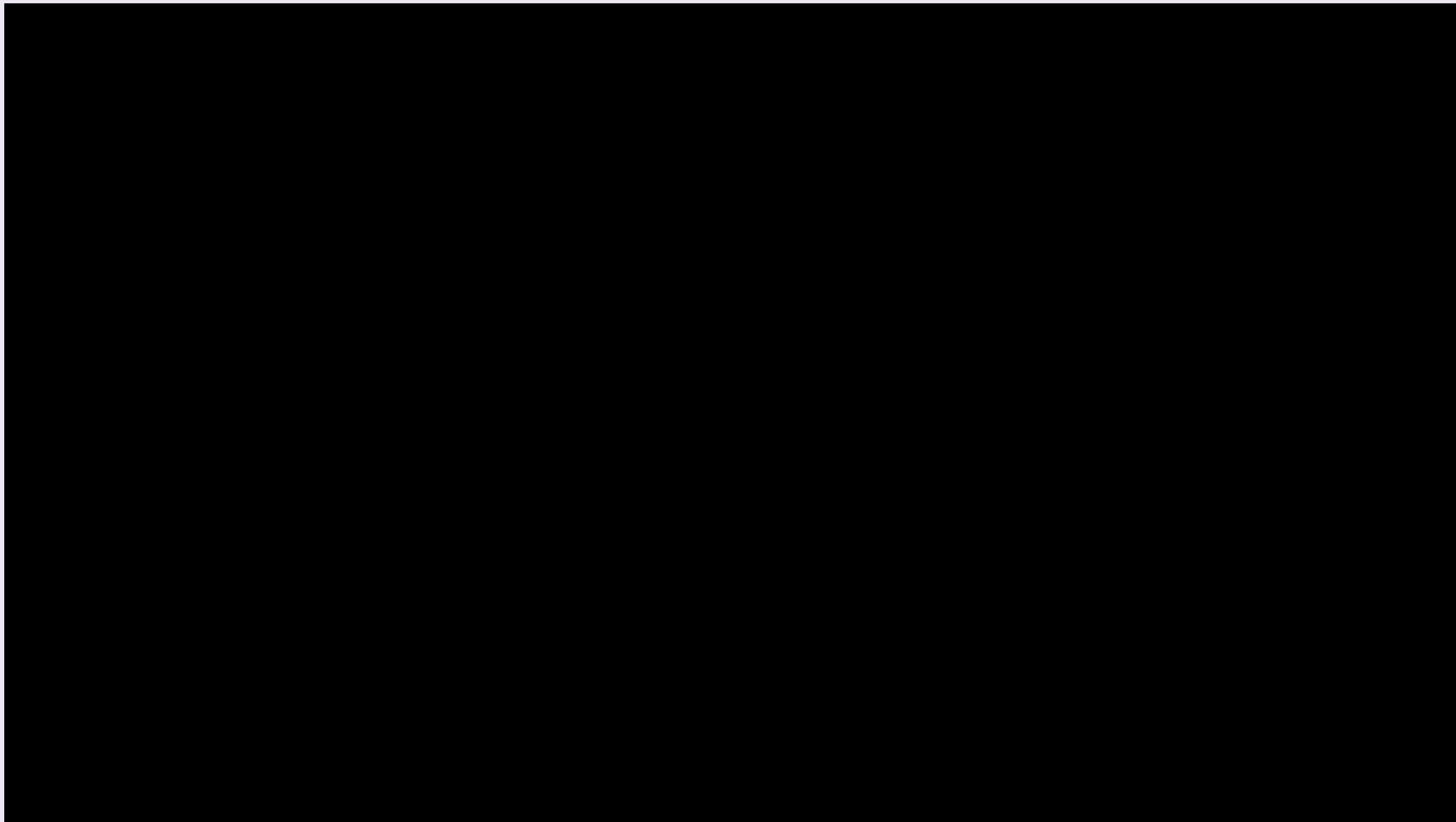
"Ένα μοτίβο συμπεριφοράς τζόγου που χαρακτηρίζεται από κακή αυτοέλεγχο, υψηλότερη προτεραιότητα που δίνεται στον τζόγο σε σχέση με άλλες δραστηριότητες και συνεχή κλιμάκωση παρά την αρνητική κατανάλωση."

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ)



Τα παιχνίδια αποτελούν σημαντικό μέρος της ψηφιακής ζωής των μαθητών.

Οι εκπαιδευτικοί βρίσκονται σε μοναδική θέση για να παρατηρούν και να παρεμβαίνουν έγκαιρα.



Διαταραχή τζόγου: κριτήρια

Η συμμετοχή σε παιχνίδια γίνεται η κυρίαρχη δραστηριότητα

Συμπτώματα αποχής (άγχος, θλίψη όταν το παιχνίδι σταματά)

Ανοχή

Ανεπιτυχείς προσπάθειες ελέγχου του ποσού που διατίθεται για τυχερά παιχνίδια

Απώλεια ενδιαφέροντος για προηγούμενα χόμπι

Η χρήση συνεχίζεται παρά τα προβλήματα

Ψέματα στην οικογένεια για το χρόνο που αφιερώνεις στα παιχνίδια

Παίζοντας για να αποφύγεις τις αρνητικές διαθέσεις

Απώλεια σχέσεων λόγω τζόγου

Επηρεασμένος/ανεπαρκής έλεγχος: Δυσκολία στο να σταματήσει ή να μειώσει το τζόγο πέρα από τις προθέσεις του.

Προτεραιότητα στο παιχνίδι: Το παιχνίδι γίνεται η κυρίαρχη δραστηριότητα της ζωής.

Αρνητικές συνέπειες: Επίμονη συμμετοχή σε τυχερά παιχνίδια παρά τις βλαβερές συνέπειες για την ψυχική υγεία, την εκπαίδευση ή την κοινωνική ζωή.



Ψυχολογικές επιπτώσεις

Αύξηση του
άγχους και της
κατάθλιψης.

Μεγαλύτερος κίνδυνος
εξάρτησης λόγω των
συστημάτων ανταμοιβής
των παιχνιδιών.

Διαταραχές
ύπνου λόγω
υπερβολικού
παιχνιδιού.



Κοινωνικές επιπτώσεις

Μείωση των
διαπροσωπικών
αλληλεπιδράσεων και
των επικοινωνιακών
ικανοτήτων.

Τεταμένες σχέσεις
με την οικογένεια
και τους
συναδέλφους.

Απομόνωση των
κοινοτήτων που δεν
συνδέονται με το
παιχνίδι.



Ακαδημαϊκές επιπτώσεις

Μειωμένο
ακαδημαϊκό
φορτίο λόγω
κακής διαχείρισης
του χρόνου.

Παραλείποντας
μαθήματα ή
εργασίες για να
δώσει
προτεραιότητα στο
παιχνίδι.

Μείωση της
ικανότητας
συγκέντρωσης και
συμμετοχής στις
δραστηριότητες
της τάξης.

Συζήτηση



HÁBITOS DE JOGO DOS/AS ALUNOS/AS



HÁBITOS DE JOGO DOS/AS ALUNOS/AS



HÁBITOS DE JOGO DOS/AS ALUNOS/AS



HÁBITOS DE JOGO DOS/AS ALUNOS/AS



Impacto académico e social

A maior parte dos/as alunos/as referiu que os hábitos de jogo têm um impacto académico reduzido, uma vez que 227 discordaram fortemente da possibilidade de faltar às aulas devido aos jogos. No entanto, **para as pessoas com comportamentos compulsivos, pode haver um risco de distração das responsabilidades académicas ou sociais se o tempo de jogo aumentar.**



Isolamento

Embora não tenha sido explicitamente referido pelos/as alunos/as, o

Συζήτηση

Ποια σημάδια έχετε παρατηρήσει σε μαθητές που πληρούν τα κριτήρια για διαταραχή παιχνιδιού;

Πώς επηρεάζουν οι συμπεριφορές των παικτών τη δυναμική της τάξης;

Ποιες προκλήσεις αντιμετωπίζουν οι εκπαιδευτικοί όταν ασχολούνται με θέματα που σχετίζονται με το παιχνίδι;

3. Ψηφιακή ευημερία στα σχολεία

Δραστηριότητα

«Ποιες στρατηγικές μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα σχολεία και οι εκπαιδευτικοί για να προωθήσουν την ασφαλή χρήση των οθονών από τους μαθητές;»

Μοιραστείτε τις 3 κύριες στρατηγικές.

Μελέτη περίπτωσης

Μελέτη περίπτωσης: Ο Άλεξ, ένας 15χρονος μαθητής

Ο Άλεξ είναι μαθητής της Α' Λυκείου και αντιμετωπίζει προβλήματα στο σχολείο. Τους τελευταίους τρεις μήνες, οι καθηγητές έχουν παρατηρήσει σημαντική πτώση στις σχολικές επιδόσεις του Άλεξ και στη συμμετοχή του στην τάξη. Ο Άλεξ, που κάποτε ήταν αφοσιωμένος μαθητής, τώρα φαίνεται κουρασμένος, αφηρημένος και συχνά παραλείπει τις εργασίες του.

Μιλήσαμε με τους συναδέλφους του και αποκαλύφθηκε ότι ο Άλεξ περνούσε 6-8 ώρες την ημέρα παίζοντας ένα online παιχνίδι για πολλούς παίκτες. Άρχισε να μένει ξύπνιος μέχρι αργά για να παίξει, γεγονός που διατάραξε τον ύπνο του. Οι γονείς του εξέφρασαν την ανησυχία τους για τις εναλλαγές στη διάθεσή του, την ευερεθιστότητα και την απομάκρυνσή του από τις οικογενειακές δραστηριότητες.

Ο Άλεξ συχνά δικαιολογεί το παιχνίδι του ως έναν τρόπο «διαφυγής από το άγχος» και ισχυρίζεται ότι αισθάνεται συνδεδεμένος με τους διαδικτυακούς φίλους του. Ωστόσο, έχει απομονωθεί όλο και περισσότερο από τους σχολικούς του φίλους και αποφεύγει τις εξωσχολικές δραστηριότητες που κάποτε του άρεσαν, όπως το να παίξει στην σχολική ομάδα μπάσκετ

Θέματα προς συζήτηση

Ποια σημάδια
στη
συμπεριφορά
του Άλεξ
υποδηλώνουν
ένα πιθανό
πρόβλημα;

Θέματα προς συζήτηση

Ποια υποκείμενα
ερωτήματα
μπορούν να
συνεισφέρουν στη
συμπεριφορά του
Alex όσον αφορά
τον τζόγο;

Θέματα προς συζήτηση

Ποια μέτρα
μπορούν να
λάβουν οι
δάσκαλοι και το
σχολείο για να
βοηθήσουν τον
Άλεξ;

Θέματα προς συζήτηση

Πώς μπορούν οι εκπαιδευτικοί να αντιμετωπίσουν αυτό το ζήτημα χωρίς να στιγματίσουν το παιχνίδι;

UNDERSTANDING GAMING DISORDERS

5 PROACTIVE MEASURES FOR SCHOOLS

01

Creation of workshops and informational sessions

to educate on gaming disorders and healthy habits.

02

Collaboration with school psychologists

for accurate assessments and early interventions.

03

Use of interactive tools

e.g., quizzes, relatable language, audiovisual materials - to engage students in discussions on gaming.

04

Development of universal approaches

that educate all students, with tailored interventions for at-risk groups.

05

Implementation of early intervention programs

to prevent gaming addiction, starting in primary school.



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.

Προσωπική αναστοχασμός και σχεδιασμός δράσης

Σκεφτείτε το περιεχόμενο της συνεδρίας και απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις. Οι απαντήσεις σας θα σας βοηθήσουν να εφαρμόσετε αποτελεσματικές στρατηγικές στο σχολείο ή στην τάξη σας.

- 1.** Προσδιορίστε μια στρατηγική που θα εφαρμόσετε στην τάξη/στο σχολείο σας για να προωθήσετε την ψηφιακή ευημερία μεταξύ των μαθητών. (Παράδειγμα: Εισαγωγή των «Παρασκευών χωρίς τεχνολογία», όπου οι μαθητές συμμετέχουν σε δραστηριότητες εκτός διαδικτύου.)
- 2.** Περιγράψτε έναν τρόπο για να υποστηρίξετε έναν μαθητή που αντιμετωπίζει προβλήματα με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια. (Παράδειγμα: Συνεργαστείτε με τον σχολικό σύμβουλο για να δημιουργήσετε ένα ισορροπημένο ημερήσιο πρόγραμμα για τον μαθητή.)
- 3.** Ποιους πόρους ή ποια υποστήριξη χρειάζεστε για να εφαρμόσετε αυτές τις στρατηγικές; (Παράδειγμα: Εκπαιδευτικό υλικό, συνεργασία με τους γονείς ή πρόσβαση σε πόρους ψυχικής υγείας.)

4. Αναγνώριση και αντίδραση

Προειδοποιητικά σημάδια

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- Μειωμένη φοίτηση στο σχολείο, απουσίες από την εργασία, μειωμένη συμμετοχή, κοινωνική αποστασιοποίηση.

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΣ

- Αύξηση της ευερεθιστότητας, αλλαγές στη διάθεση, άγχος ή κατάθλιψη.

ΦΥΣΙΚΗ

- Κόπωση, κακή υγιεινή ή προβλήματα υγείας που προκαλούνται από παρατεταμένο τζόκινγκ (για παράδειγμα, οπτική κόπωση)

Συντελεστές περιβάλλοντος

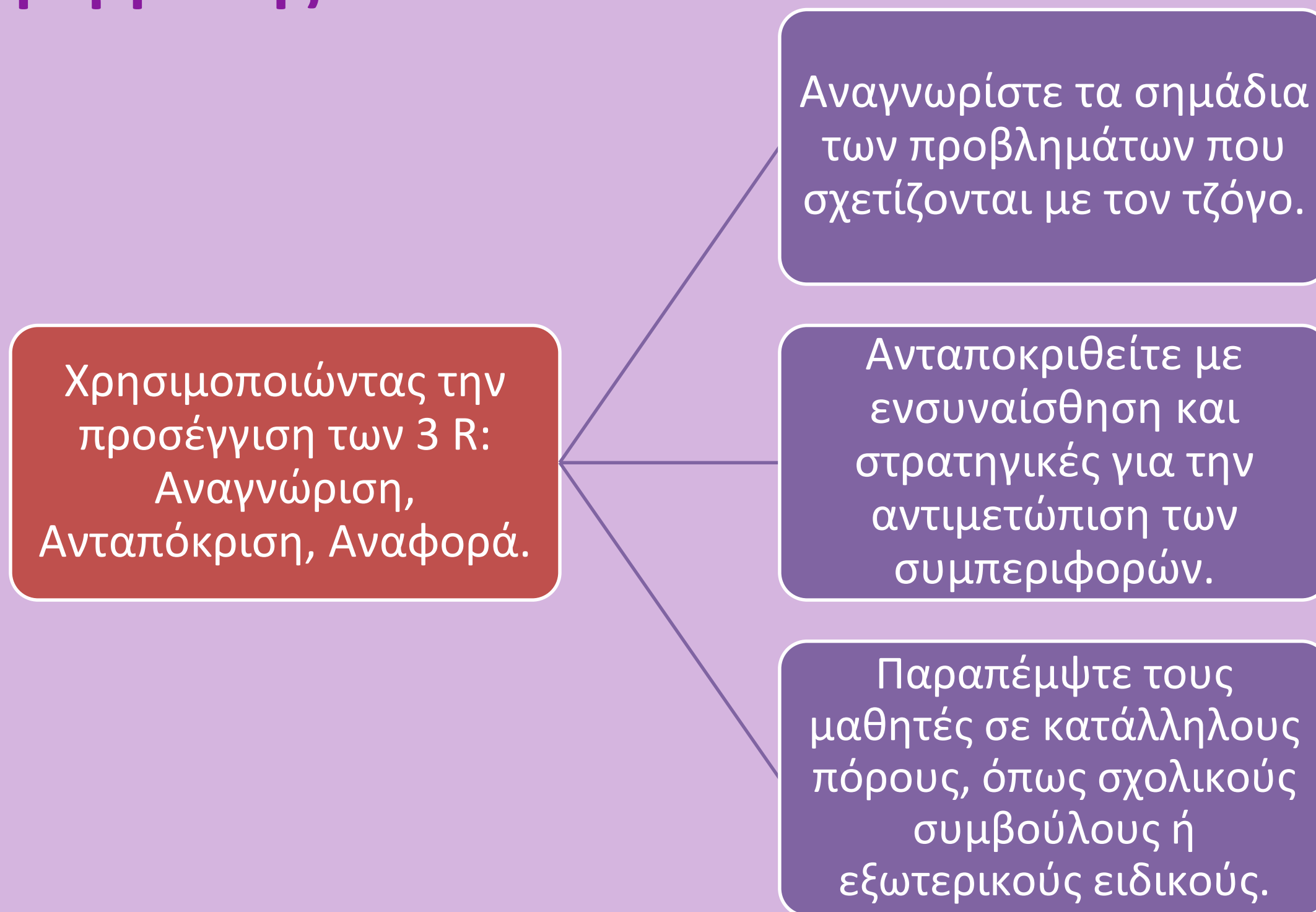


Εργαλεία παρατήρησης

Κρατήστε αρχεία συμπεριφοράς.

Συγκεντρώστε τις αντιδράσεις των συναδέλφων, των γονέων και των άλλων μελών του προσωπικού.

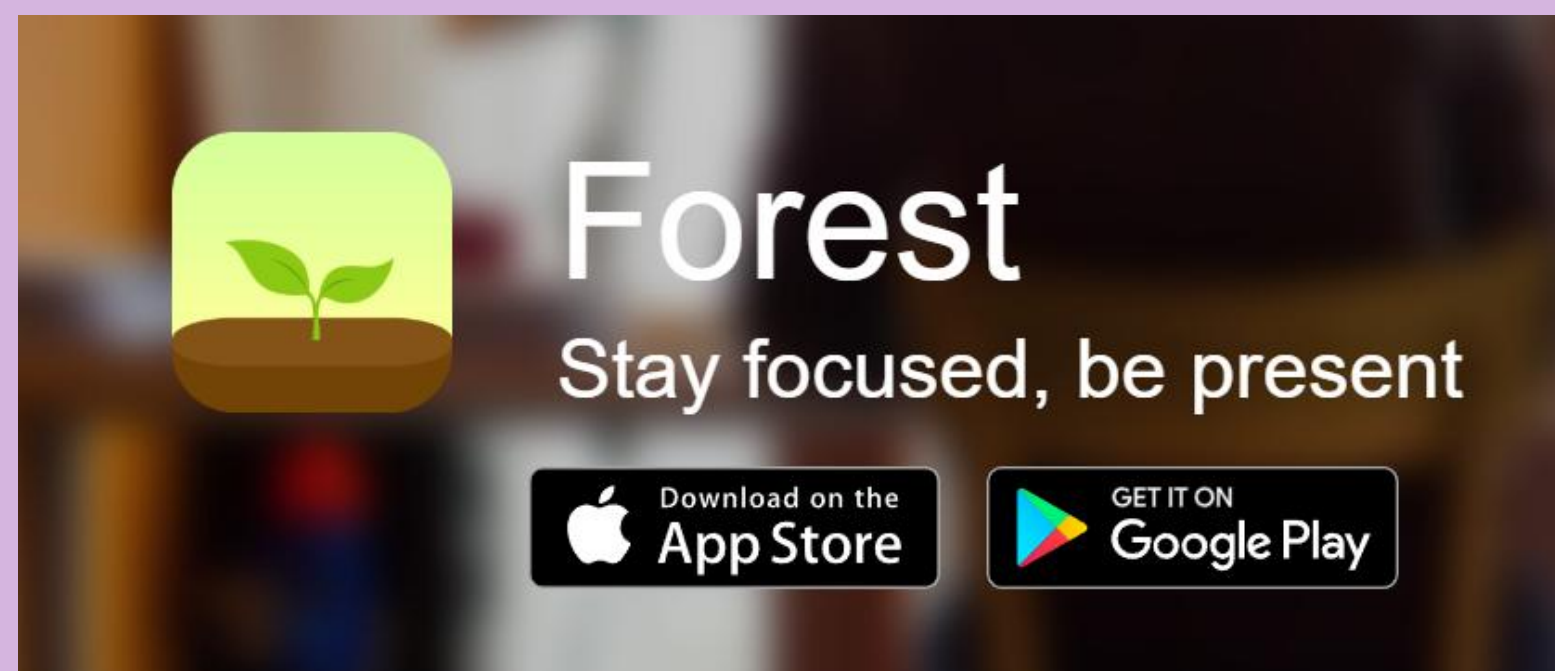
Δομή παρέμβασης





5. Ψηφιακά εργαλεία και ενσωμάτωση στην τάξη


Εργαλεία ψηφιακής ευημερίας

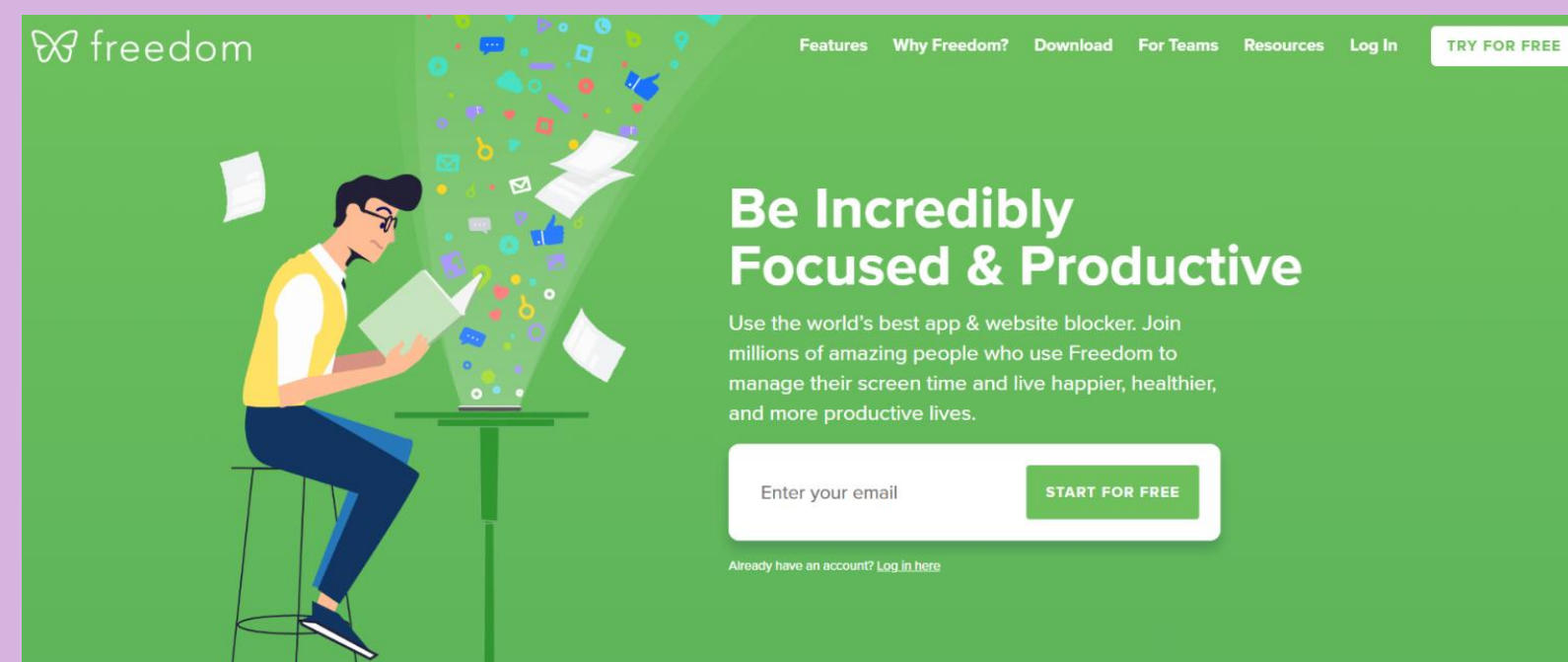
Εφαρμογές διαχείρισης χρόνου οθόνης: Εφαρμογές όπως το Forest ή το Freedom βοηθούν τους μαθητές να συγκεντρωθούν και να ισορροπήσουν τη χρήση των συσκευών τους.




 **Forest**
Stay focused, be present

 Download on the
App Store

 GET IT ON
Google Play



 freedom

Features Why Freedom? Download For Teams Resources Log In [TRY FOR FREE](#)

Be Incredibly Focused & Productive

Use the world's best app & website blocker. Join millions of amazing people who use Freedom to manage their screen time and live happier, healthier, and more productive lives.

Enter your email [START FOR FREE](#)

Already have an account? [Log in here](#)

Εργαλεία ψηφιακής ευημερίας

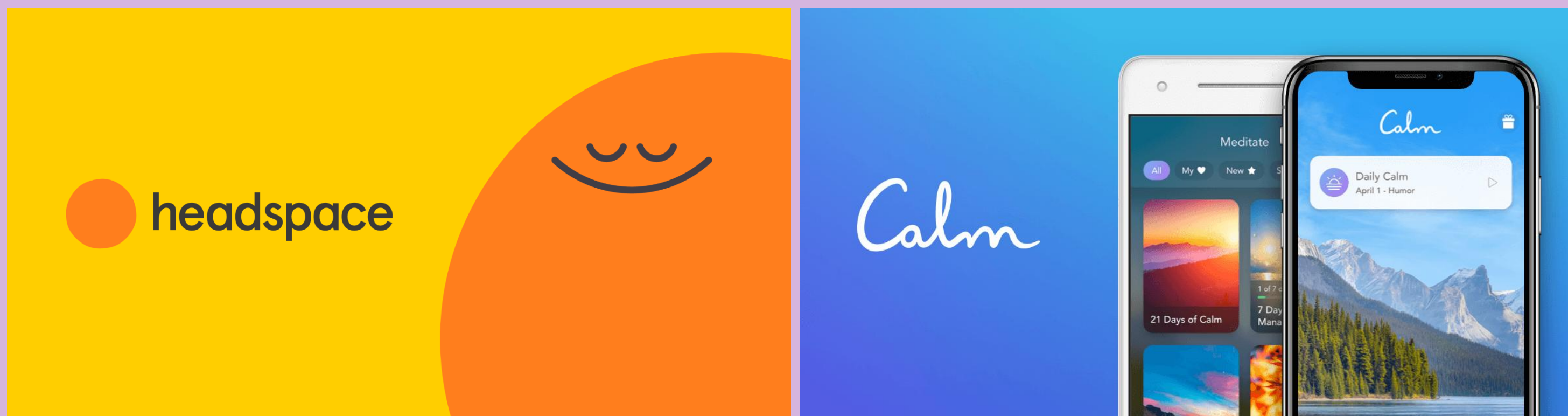
Ψηφιακές πλατφόρμες ευημερίας: Εργαλεία όπως το Classcraft μετατρέπουν τη διαχείριση της τάξης σε παιχνίδι, προωθώντας παράλληλα υγιείς συμπεριφορές παιχνιδιού.



Classcraft

Εργαλεία ψηφιακής ευημερίας

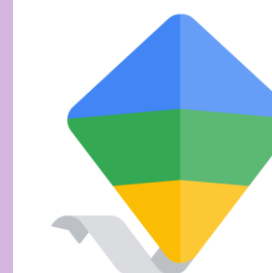
Εφαρμογές mindfulness: Εφαρμογές όπως το Headspace ή το Calm βοηθούν στη διαχείριση του στρες και του άγχους που συνδέονται με την υπερβολική χρήση ηλεκτρονικών παιχνιδιών.



Πρακτικές εφαρμογές στην τάξη

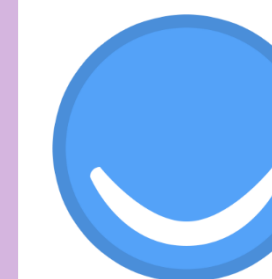
1. Έλεγχος χρόνου χρήσης οθόνης:

- Εφαρμογές όπως το Google Family Link ή το Apple ScreenTime βοηθούν τους μαθητές να ελέγχουν τη χρήση των παιχνιδιών ή των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.
- Εβδομαδιαίες εργασίες: Ζητήστε από τους μαθητές να αναλύσουν τα δεδομένα χρήσης των εφαρμογών τους και να θέσουν προσωπικούς στόχους για τη μείωση του υπερβολικού χρόνου που περνούν μπροστά στην.



2. Ψηφιακό ημερολόγιο ελέγχου ευεξίας:

- Ενσωματώστε μια 5λεπτη έναρξη μαθήματος, κατά την οποία οι μαθητές καταγράφουν τη διάθεσή τους σε μια εφαρμογή όπως το Moodfit ή το Daylio.
- Συζητήστε τις συσχετίσεις μεταξύ των ψηφιακών συνηθειών και των αλλαγών στη διάθεση ως μέρος της αγωγής υγείας.



Πρακτικές εφαρμογές στην τάξη

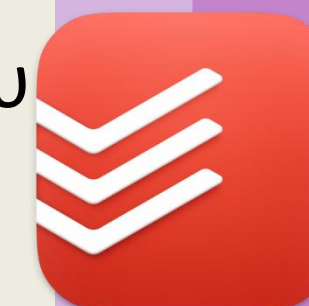
3. Χρονόμετρα Pomodoro για διαστήματα μελέτης:

- Εισάγετε εφαρμογές όπως το Focus Booster ή το Forest για να βοηθήσετε τους εκπαιδευτικούς και τους μαθητές να ισορροπήσουν τις περιόδους μελέτης με τα διαλείμματα.
- Ενθαρρύνετε τους μαθητές να σκεφτούν αν αυτές οι μέθοδοι βελτιώνουν την παραγωγικότητα και τη συγκέντρωσή τους.



4. Εργαλεία προγραμματισμού εργασιών:

- Χρησιμοποιήστε εφαρμογές όπως το Todoist ή το Microsoft To Do για να διδάξετε στους μαθητές πώς να οργανώνουν τις εργασίες τους και τον χρόνο που αφιερώνουν στα παιχνίδια.
- Ζητήστε από τους μαθητές να καθορίσουν «ζώνες χωρίς ψηφιακά μέσα» στο πρόγραμμά τους και να αναλογιστούν την αποτελεσματικότητά τους.



Πρακτικές εφαρμογές στην τάξη

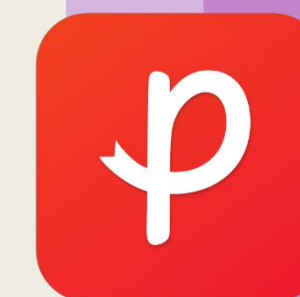
5. Gamification για ψηφιακή ευημερία:

- Χρησιμοποιήστε πλατφόρμες όπως το Classcraft ή το Kahoot για να δημιουργήσετε κουίζ ή προκλήσεις σχετικά με τις ψηφιακές συνήθειες και την ευαισθητοποίηση για την εξάρτηση από τα παιχνίδια.
- Ανταμείψτε τους μαθητές με πόντους για την επίτευξη στόχων ευεξίας ή τη συμμετοχή σε προκλήσεις σχετικά με τον χρόνο που περνούν μπροστά στην οθόνη



6. Καταγραφή ψηφιακών συνηθειών:

- Εισάγετε εφαρμογές όπως το Penzu ή το Reflectly για να καταγράφουν οι μαθητές τον τρόπο με τον οποίο χρησιμοποιούν την τεχνολογία καθημερινά.
- Εβδομαδιαίες σκέψεις: Ζητήστε από τους μαθητές να γράψουν για το πώς τα παιχνίδια επηρεάζουν τη διάθεσή τους, τη συγκέντρωσή τους και τις κοινωνικές τους αλληλεπιδράσεις.



Πρακτικές εφαρμογές στην τάξη

7. Προκλήσεις της ψηφιακής αποτοξίνωσης:

- Οργανώστε προκλήσεις για όλη την τάξη, στις οποίες οι μαθητές θα απέχουν από τα παιχνίδια ή την πρόσβαση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για μια μέρα.
- Ακολουθούν ομαδικές συζητήσεις σχετικά με τις προκλήσεις και τα οφέλη που βιώθηκαν κατά τη διάρκεια της αποτοξίνωσης.

8. Ομότιμη καθοδήγηση για ψηφιακή ευημερία:

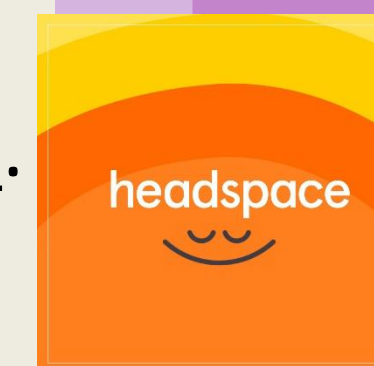
- Δημιουργήστε ζευγάρια μαθητών για να παρακολουθούν και να ενθαρρύνουν ο ένας τον άλλον να ακολουθούν τις συνήθειες του Echrano Santos, χρησιμοποιώντας εφαρμογές όπως το Habitica.
- Οι ομότιμοι μέντορες μπορούν να μοιραστούν συμβουλές ή στρατηγικές που έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικές για τους ίδιους στην τάξη.



Πρακτικές εφαρμογές στην τάξη

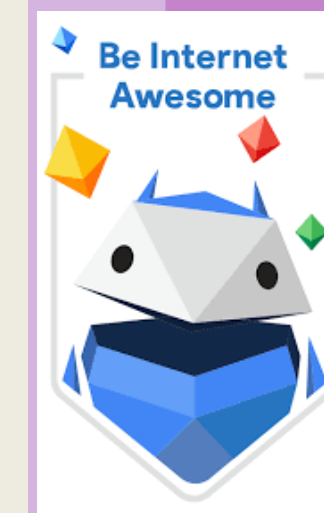
9. Εφαρμογές της ενσυνειδητότητας στην τάξη:

- Ξεκινήστε τα μαθήματά σας με καθοδηγούμενες διαλογιστικές ασκήσεις διάρκειας 5 λεπτών, χρησιμοποιώντας εφαρμογές όπως το Calm ή το Headspace.
- Εστιάστε σε θέματα όπως η μείωση του άγχους που προκαλεί το παιχνίδι ή η βελτίωση της συγκέντρωσης κατά τη διάρκεια του μαθήματος.



10. Διαδραστικά εκπαιδευτικά παιχνίδια:

- Χρησιμοποιήστε εκπαιδευτικά παιχνίδια που διδάσκουν υγιείς ψηφιακές συνήθειες, όπως το Digital Compass ή το Interland.
- Συζητήστε τι κάνει αυτά τα παιχνίδια ελκυστικά και πώς συγκρίνονται με παιχνίδια που ενδέχεται να προκαλέσουν εθισμό.



Πρακτικές εφαρμογές στην τάξη

11. Οικογενειακά προγράμματα για τον χρόνο που αφιερώνουν τα μέλη:

- Ζητήστε από τους μαθητές να δημιουργήσουν μια οικογενειακή συμφωνία για τον χρόνο χρήσης οθόνης χρησιμοποιώντας πρότυπα που διατίθενται σε εφαρμογές όπως το Bark.
- Ενθαρρύνετε τη συζήτηση μεταξύ γονέων και μαθητών σχετικά με την ισορροπία μεταξύ της χρήσης οθονών και των δραστηριοτήτων εκτός διαδικτύου.



12. Εκδηλώσεις για την ευεξία της κοινότητας:

- Συνεργαστείτε με τους μαθητές για την οργάνωση μιας «Έκθεσης Ψηφιακής Ευημερίας», με περίπτερα εφαρμογών και εργαλείων που προωθούν πιο υγιείς ψηφιακές συνήθειες.
- Οι μαθητές/μαθήτριες δείχνουν πώς συγκεκριμένες εφαρμογές τους βοηθούν να διαχειρίζονται παιχνίδια ή άλλες ψηφιακές δραστηριότητες.

Ο κατάλογος είναι μια ανάλυση των σεναρίων.

Ακολουθούν εικονικά προφίλ μαθητών που μπορούν να αναλύσουν οι εκπαιδευτικοί χρησιμοποιώντας τον κατάλογο ελέγχου για την έγκαιρη ανίχνευση διαταραχών που σχετίζονται με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια. Κάθε προφίλ περιλαμβάνει δείκτες συμπεριφοράς, συναισθηματικής και κοινωνικής φύσης που μπορούν να επισημανθούν ως πιθανά προβλήματα διαταραχών που

Σε ομάδες:

1. Αναλύστε τα φανταστικά προφίλ των μαθητών
2. Χρησιμοποιήστε τη λίστα ελέγχου
3. Καθορίστε ένα σχέδιο δράσης

Πηγές:

- Φυλλάδιο: Φανταστικά προφίλ φοιτητών
- Λίστα ελέγχου

6. Σχεδιασμός δράσεων για τα σχολεία

Πολιτική και σχολικές διαδικασίες

Πώς μπορούν οι πρωτοβουλίες για την ψηφιακή ευημερία να αντικατοπτρίζονται στις σχολικές πολιτικές;

- Περιορισμοί του χρόνου χρήσης οθόνης κατά τη διάρκεια των σχολικών ωρών.
- Κατευθυντήριες γραμμές για την ενσωμάτωση ψηφιακών εργαλείων στις αίθουσες διδασκαλίας.
- Πρωτόκολλα για τον εντοπισμό και την παροχή βοήθειας σε μαθητές με προβλήματα που σχετίζονται με τον τζόγο.

Δραστηριότητα ανταλλαγής ιδεών

Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε μικρές ομάδες (4-5 μέλη). Κάθε ομάδα εντοπίζει πιθανές προκλήσεις στην ενσωμάτωση της ψηφιακής ευημερίας στις σχολικές πολιτικές. Οι ομάδες συζητούν πρακτικές λύσεις για αυτές τις προκλήσεις.

Παραδείγματα προκλήσεων:

- Αντίσταση από μαθητές ή γονείς.
- Έλλειψη πόρων ή εκπαίδευσης για τους εκπαιδευτικούς.
- Δυσκολία στην επιβολή χρονικών ορίων χρήσης οθόνης.
- Οι λύσεις μπορεί να περιλαμβάνουν εκστρατείες ευαισθητοποίησης, σεμινάρια για γονείς ή περιόδους δοκιμής νέων πολιτικών.

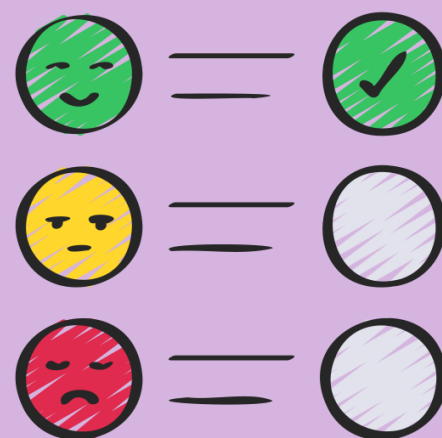
Προετοιμασία ενός πλαισίου σχεδίου δράσης

Οι ομάδες θα εξετάσουν τις βραχυπρόθεσμες (εισαγωγική περίοδος 3 μηνών) και μακροπρόθεσμες (εισαγωγική περίοδος ενός έτους) δράσεις.

Πηγή:

- Πρότυπο πλαισίου σχεδίου δράσης

7. Δραστηριότητα αξιολόγησης



SCAN ME



<https://forms.gle/pvuxc6D3wtpxt6Bh8>



Ευχαριστώ.



Cofinanciado pela
União Europeia

Funded by the European Union. The views and opinions expressed are those of the author(s) and do not necessarily reflect the position of the European Union or the Agency for European Education and Culture (EACEA). Neither the European Union nor the EACEA can be held responsible for these opinions.



Action plan structure

Σχολείο: _____

Ημερομηνία: ___/___/_____

1. Στόχος

Ορίστε τον κύριο στόχο του σχεδίου δράσης. Οι στόχοι πρέπει να είναι SMART (Συγκεκριμένοι, Μετρήσιμοι, Εφικτοί, Σχετικοί, Χρονικά προσδιορισμένοι). Παράδειγμα: Προώθηση της ψηφιακής ευημερίας μέσω της μείωσης του υπερβολικού χρόνου χρήσης οθόνης κατά τη διάρκεια των σχολικών ωρών κατά 20% εντός έξι μηνών.

2. Απαραίτητα βήματα/ενέργειες

Αναφέρετε τα συγκεκριμένα βήματα που απαιτούνται για την επίτευξη του στόχου. Κάθε ενέργεια πρέπει να είναι σαφής και εφαρμόσιμη.

| Δράση | Υπεύθυνοι | Περίοδος | Απαιτούμενοι πόροι |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <i>Παράδειγμα: Εισαγάγετε ζώνες χωρίς οθόνες σε κοινόχρηστους χώρους.</i> | <i>Σχολικοί σύμβουλοι, εκπαιδευτικοί</i> | <i>Ιανουάριος-Μάρτιος 2025</i> | <i>Αφίσες, επίβλεψη από εξειδικευμένο προσωπικό</i> |
| | | | |
| | | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

3. Πόροι

Προσδιορίστε τα εργαλεία, τα υλικά και την υποστήριξη που απαιτούνται για την αποτελεσματική υλοποίηση του σχεδίου.

| Φυσικοί πόροι/εργαλεία | Ανθρώπινο δυναμικό |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Παράδειγμα: Καθηγητές, προσωπικό πληροφορικής, σύμβουλοι</i> | <i>Παραδείγματα: Ψηφιακά εργαλεία, όπως εφαρμογές παρακολούθησης και αφίσες για εκστρατείες ευαισθητοποίησης.</i> |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

4. Υποστήριξη και συμμετοχή

Περιγράψτε τον τρόπο με τον οποίο θα συμμετέχουν και θα ενημερώνονται οι εκπαιδευτικοί, οι γονείς, οι μαθητές και η διοίκηση του σχολείου. Παράδειγμα: Διοργανώστε μια ενημερωτική συνάντηση για τους γονείς σχετικά με την πρωτοβουλία του σχολείου για την ψηφιακή ευημερία. Διεξαγωγή ερευνών μεταξύ των φοιτητών για τη συλλογή σχολίων σχετικά με τις αλλαγές στην πολιτική.

5. Αξιολόγηση και παρακολούθηση

| Μετρικό | Στόχος | Μέθοδος αξιολόγησης | Συχνότητα |
|------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------|------------|
| Παράδειγμα: Μείωση των αναφερόμενων ωρών χρήσης οθόνης. | Μείωση 20% σε 6 μήνες. | Έρευνες, δεδομένα εφαρμογών. | Τριμηνιαία |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Σημειώσεις αξιολόγησης:

6. Χρονοδιάγραμμα

| Μάρτιος/Στάδιο | Όρος | Υπεύθυνοι |
|----------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------|
| Παράδειγμα: Δημιουργήστε ζώνες χωρίς οθόνες. | Τέλος Φεβρουαρίου 2025. | Προσωπικό πληροφορικής, διευθυντές σχολείων. |
| | | |



| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

7. Σχέδιο βιωσιμότητας

Περιγράψτε πώς θα διατηρηθεί η πρωτοβουλία με την πάροδο του χρόνου. Παραδείγματα: Επισκεπτόμαστε τακτικά τις πολιτικές και τις ενημερώνουμε ανάλογα με τις ανάγκες. Παρέχετε συνεχή εκπαίδευση στο προσωπικό, ώστε να παραμένει ενημερωμένο σχετικά με τις στρατηγικές ψηφιακής ευημερίας.

Λίστα ελέγχου για την έγκαιρη ανίχνευση διαταραχών που σχετίζονται με τον τζόγο

Οδηγίες: Χρησιμοποιήστε αυτή τη λίστα ελέγχου για να παρατηρήσετε και να αξιολογήσετε τους μαθητές σε βάθος χρόνου. Ενώ μια μεμονωμένη συμπεριφορά μπορεί να μην υποδηλώνει διαταραχή που σχετίζεται με τον τζόγο, ένας συνδυασμός επίμονων σημείων μπορεί να υποδηλώνει την ανάγκη για περαιτέρω δράση ή συμβουλή ειδικού.

Κατηγορίες

Δείκτες

Δείκτες Συμπεριφοράς

- Σημαντική μείωση της ακαδημαϊκής απόδοσης.
- Συχνά παραλείπει εργασίες ή δεν ολοκληρώνει τα μαθήματά του.
- Συχνά μιλάει ή επικεντρώνεται στο παιχνίδι κατά τη διάρκεια του μαθήματος.
- Δείχνει ανησυχία ή απογοήτευση όταν δεν μπορεί να παίξει.
- Αποφεύγει να συμμετέχει σε σχολικές δραστηριότητες που δεν σχετίζονται με τον τζόγο.

Δείκτες Συναισθηματικοί

- Εμφανίζει ευερεθιστότητα ή εναλλαγές διάθεσης όταν δεν παίζει.
- Εκφράζει άγχος ή δυσφορία σχετικά με αποτυχίες ή πρόοδο στο παιχνίδι.
- Φαίνεται υπερβολικά απασχολημένος με τα επιτεύγματα ή τις βαθμολογίες στο παιχνίδι.
- Εμφανίζει σημάδια χαμηλής αυτοεκτίμησης που σχετίζονται με την απόδοσή του στο παιχνίδι.

Κατηγορίες

Δείκτες

Δείκτες Κοινωνικοί

- Αποσύρεται από τις κοινωνικές συναναστροφές με συναδέλφους ή την οικογένεια.

Δείκτες Φυσικοί

- Προτιμά τους διαδικτυακούς φίλους από τα προσωπικά του σχέδια.
- Δείχνει δυσκολία στην επικοινωνία ή την αλληλεπίδραση με άλλους εκτός του πλαισίου του παιχνιδιού.
- Έχει συγκρούσεις με συμμαθητές ή καθηγητές για θέματα που σχετίζονται με το παιχνίδι.

Δείκτες χρόνου και ρουτίνας

- Εμφανίζει κόπωση ή υπνηλία κατά τη διάρκεια των σχολικών ωρών.
- Αναφέρει συχνά πονοκεφάλους, κόπωση των ματιών ή άλλα σωματικά προβλήματα που σχετίζονται με τον χρόνο που περνά μπροστά στην οθόνη.
- Αμελεί την προσωπική υγιεινή ή τη σωματική του υγεία.
- Αυξάνει ή χάνει βάρος λόγω ακανόνιστων διατροφικών συνηθειών που σχετίζονται με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια.

Δείκτες Ακαδημαϊκοί και Γνωστικοί

- Περνάει υπερβολικό χρόνο παίζοντας παιχνίδια, όπως αναφέρουν οι γονείς ή όπως παρατηρείται από τις συζητήσεις.
- Συχνά αργεί στο σχολείο ή παραλείπει μαθήματα για να παίξει.
- Δεν μπορεί να διαχειριστεί αποτελεσματικά τον χρόνο του λόγω του τζόγου.
- Παράπονα για διαταραχές ύπνου που συνδέονται με νυχτερινές συνεδρίες παιχνιδιού.

- Δείχνει μειωμένη συγκέντρωση ή προσοχή κατά τη διάρκεια των μαθημάτων.
- Δείχνει μειωμένη δημιουργικότητα ή αφοσίωση σε εργασίες που δεν σχετίζονται με το παιχνίδι.
- Έχει δυσκολία να ακολουθεί οδηγίες ή να τηρεί προθεσμίες.
- Δείχνει μεγαλύτερη ξεχασιάρικη συμπεριφορά όσον αφορά τις σχολικές υποχρεώσεις.



Κατηγορίες Δείκτες

| | |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Σχόλια από οικογένειες και γονείς</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Οι γονείς εκφράζουν ανησυχία για την υπερβολική χρήση ηλεκτρονικών παιχνιδιών στο σπίτι. • Τα μέλη της οικογένειας παρατηρούν αλλαγές στη συμπεριφορά που σχετίζονται με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια. • Οι γονείς δυσκολεύονται να επιβάλουν όρια στον χρόνο που αφιερ |
| <p>Σχέδιο δράσης για την παρακολούθηση</p> | <p>Εάν επιλέξετε περισσότερα από ένα κουτιά σε διάφορες κατηγορίες:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Συζητήστε τις παρατηρήσεις:</u> Προγραμματίστε μια συνάντηση με τον μαθητή για να κατανοήσετε την οπτική του. 2. <u>Συμμετοχή των γονέων:</u> Μοιραστείτε τις παρατηρήσεις με τους γονείς για να συλλέξετε πληροφορίες και να αντιμετωπίσετε κοινά προβλήματα. 3. <u>Συμβουλευτείτε ειδικούς:</u> Συμβουλευτείτε σχολικούς συμβούλους, ψυχολόγους ή εξωτερικούς επαγγελματίες, εάν είναι απαραίτητο. 4. <u>Παρακολουθήστε την πρόοδο:</u> Αξιολογήστε εκ νέου χρησιμοποιώντας τη λίστα ελέγχου μετά την εφαρμογή των παρεμβάσεων. |



Fictional student profiles

Student Profile 1

Alex (14 years old)

Context:

Alex is a bright student with an interest in technology and gaming.




In recent months, teachers and parents have noticed some changes in behavior.

Observed indicators:

- Alex's homework completion rate dropped from 95% to 60%.
- He frequently mentions achievements in a popular multiplayer game during class discussions.
- Shows frustration when interrupted while using a tablet or cell phone at school.
- You prefer to spend your lunch hour alone on your device instead of socializing with friends.
- Recently, he has shown signs of fatigue in the mornings, with reports of staying up late to play.

Parents' opinion:

Alex's parents say they have difficulty setting limits on screen time. They've noticed that Alex skips family dinners to play games and gets irritated when asked to disconnect.

-  <https://www.facebook.com/gamingdisorders.erasmus/>
-  <https://www.instagram.com/gamingdisorders.erasmus/>
-  <http://www.youtube.com/@GamingDisorders.Erasmus>

Funded by the European Union. The views and opinions expressed are those of the author(s) and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor the EACEA may be held responsible for these opinions.



Fictional student profiles

Student Profile 2

Maria (16 years old)

Context:




Maria was active in school debates and social clubs. However, her engagement has declined significantly over the past year.

Observed indicators:

- Maria frequently misses assignment deadlines and shows minimal effort in class participation.
- She seems distracted during class and often looks at her cell phone.
- He started avoiding extracurricular activities and spends most of his free time in the school library watching game videos.
- He expresses anxiety about falling behind in his favorite online game when asked about his weekend.
- Friends say that Maria has become less communicative and prefers online friendships.

Parents' opinion:

Maria's parents share that she has become increasingly withdrawn at home. They are concerned about her frequent headaches and her decreased interest in family outings.

-  <https://www.facebook.com/gamingdisorders.erasmus/>
-  <https://www.instagram.com/gamingdisorders.erasmus/>
-  <http://www.youtube.com/@GamingDisorders.Erasmus>

Funded by the European Union. The views and opinions expressed are those of the author(s) and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor the EACEA may be held responsible for these opinions.



Fictional student profiles

Student Profile 3

Liam (13 years old)

Context:




Liam is a quiet student who recently transferred to the school. His teachers initially noticed an enthusiasm for science, but have since observed a lack of concentration.

Observed indicators:

- Liam often seems tired during morning classes and struggles to stay awake.
- He presented incomplete work, with excuses involving late-night gaming.
- He rarely interacts with colleagues in person, but shares detailed accounts of game strategies.
- Appears anxious or upset when discussing game losses or problems with teammates online.
- He reports not having meals at home because he is immersed in games.

Parents' opinion:

Liam's guardians admit they're unsure how to regulate his gaming habits, as it's his primary way of connecting with others. They've noticed he spends up to six hours playing on school nights.

-  <https://www.facebook.com/gamingdisorders.erasmus/>
-  <https://www.instagram.com/gamingdisorders.erasmus/>
-  <http://www.youtube.com/@GamingDisorders.Erasmus>

Funded by the European Union. The views and opinions expressed are those of the author(s) and do not necessarily reflect the position of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor the EACEA may be held responsible for these opinions.



Fictional student profiles

Student Profile 4

Sara (15 years old)

Context:

Sara is a high-performing student who has always excelled academically. Recently, teachers and friends have noticed changes in her behavior.

Observed indicators:

- Sara's grades have dropped slightly and she seems distracted in class.
- Frequently talks about game scenarios during non-classroom discussions.
- She appears irritated or defensive when asked about her gaming habits.
- She has been caught using her cell phone to play games during class.
- She avoids group study sessions, claiming they interfere with her gaming schedule.

Parents' opinion:

Sara's parents report that she becomes agitated when asked to stop playing, even to do her homework. They cite arguments about her prioritizing gaming over sleep.



Fictional student profiles

Student Profile 5

Noah (17 years old)

Context:

Noah is a social and athletic student who has recently become interested in competitive gaming.

Observed indicators:

- Noah began skipping sports practices, citing gaming tournaments as the reason.
- Shows frustration or mood swings when talking about defeats in gaming competitions.
- Teachers observed a notable decrease in concentration during classes.
- He often presents work late, often mentioning gaming commitments.
- He began to isolate himself from his usual group of friends, preferring to interact with his online gaming buddies.

Parents' opinion:

Noah's parents are concerned about his growing reliance on video games as a source of self-esteem. They worry about his declining interest in previously enjoyed activities, such as sports.



GAMING DISORDERS

Φόρμα Αξιολόγησης

Εκπαίδευση στην Ψηφιακή Ευεξία και τις Διαταραχές



Σας ευχαριστούμε που αφιερώσατε χρόνο για να συμμετάσχετε σε αυτό το ερωτηματολόγιο αξιολόγησης για το έργο Gaming Disorders. Τα σχόλιά σας είναι ζωτικής σημασίας για να διασφαλίσουμε ότι οι πόροι και οι δραστηριότητες που έχουμε αναπτύξει ανταποκρίνονται αποτελεσματικά στους επιδιωκόμενους στόχους τους.

Σκοπός αυτής της αξιολόγησης είναι να συγκεντρωθεί μια ευρεία επισκόπηση του υλικού και των δραστηριοτήτων που διατίθενται στο πλαίσιο του έργου. Αυτό δεν είναι ένα τεστ των γνώσεών σας σχετικά με το θέμα των διαταραχών τυχερών παιχνιδιών. Αντίθετα, επιθυμούμε να κατανοήσουμε την άποψή σας σχετικά με τη χρηστικότητα και την αποτελεσματικότητα των πόρων. Συγκεκριμένα, αναζητούμε την αξιολόγησή σας για:

- Η ευκολία χρήσης των υλικών
- Εάν η δομή, το μήκος και το βάθος τους ευθυγραμμίζονται με τους στόχους της δραστηριότητας

Οι ειλικρινείς απόψεις και οι προτάσεις σας θα μας βοηθήσουν να βελτιώσουμε και να βελτιώσουμε το υλικό για να εξυπηρετήσουμε καλύτερα τις ανάγκες του κοινού-στόχου μας. Εκτιμούμε πραγματικά τη συμβολή σας και εκτιμούμε τον χρόνο σας!

1. Χώρα διαμονής

- Αυστρία
- Κύπρος
- Ιρλανδία
- Γερμανία
- Πορτογαλία
- Ισπανία

2. Αντικείμενο/κλάδος που διδάσκετε

3. Το όνομα του σχολείου σας

ΕΝΟΤΗΤΑ 1: ΓΕΝΙΚΕΣ ΕΝΤΥΠΩΣΕΙΣ

1.1. Σε μια κλίμακα από το 1 έως το 5, πόσο σχετικό θεωρείτε το θέμα των Διαταραχών Παιχνιδιού για τον ρόλο σας ως εκπαιδευτικός;

- 1 – Άνευ αντικειμένου
- 2
- 3
- 4
- 5 – Εξαιρετικά σχετικό



1.2. Πόσο καλά ανταποκρίθηκε η εκπαίδευση στις προσδοκίες σας;

- 1- Δεν ανταποκρίθηκε στις προσδοκίες
- 2
- 3
- 4
- 5 – Ξεπέρασε τις προσδοκίες

1.3. Ποιο θέμα βρήκατε πιο χρήσιμο; (επιλέξτε ένα ή περισσότερα)

- Κατανόηση των Διαταραχών Παιχνιδιού (κριτήρια, συμπτώματα)
- Ψηφιακή ευεξία στα σχολεία
 - Αναγνώριση και ανταπόκριση σε προειδοποιητικά σημάδια
 - Πρακτικά εργαλεία και εφαρμογές στην τάξη
 - Σχεδιασμός Δράσης για την Εφαρμογή στο Σχολείο

1.4. Το διαδικτυακό σεμινάριο λειτούργησε καλά τεχνικά;

- 1 – Καθόλου
- 2
- 3
- 4
- 5 – Πάρα πολύ

ΕΝΟΤΗΤΑ 2: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ

2.1. Πώς θα βαθμολογούσατε τη σαφήνεια και τη δομή της συνεδρίας;

- Πολύ ασαφές / ανοργάνωτο
- Κάπως σαφές
- Σαφές και καλά δομημένο
- Εξαιρετική ευκρίνεια και ροή

2.2. Βοήθησαν οι περιπτώσιολογικές μελέτες και τα παραδείγματα από την πραγματική ζωή για την κατανόηση των ζητημάτων;

- Δεν είναι χρήσιμο
- Κάπως χρήσιμο
- Χρήσιμο
- Πολύ χρήσιμο

2.3. Η κατάρτιση παρείχε αρκετές πρακτικές στρατηγικές που μπορείτε να εφαρμόσετε στο σχολείο ή στην τάξη σας;



- Όχι, καθόλου
- Κάπως
- Ναι, επαρκώς
- Ναι, και ήδη σκοπεύω να χρησιμοποιήσω μερικά

**2.4. Για ποιο από τα παρακάτω νιώθετε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση μετά την εκπαίδευση;
(Επιλέξτε όλα όσα ισχύουν)**

- Εντοπισμός πρώιμων σημείων διαταραχών τυχερών παιχνιδιών
- Χρήση ψηφιακών εργαλείων και εφαρμογών ευεξίας
- Υποστήριξη μαθητών με ισορροπημένες ψηφιακές συνήθειες
- Συνεργασία με οικογένειες και συμβούλους
- Σύνταξη ή συμβολή σε πολιτικές ευεξίας σε όλο το σχολείο

ΤΜΗΜΑ 3: ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ

**3.1. Πιστεύετε ότι οι στρατηγικές και τα εργαλεία που παρουσιάζονται είναι ρεαλιστικά
εφαρμόσιμα στο διδακτικό σας περιβάλλον;**

- Άνευ αντικειμένου
- Εφαρμόζεται με σημαντικές προσαρμογές
- Εφαρμόζεται κυρίως
- Πλήρως εφαρμόσιμο και έτοιμο προς εφαρμογή

**3.2. Ποια εμπόδια αναμένετε στην εφαρμογή αυτών των στρατηγικών; (Επιλέξτε όλα όσα
ισχύουν)**

- Έλλειψη χρόνου
- Έλλειψη υποστήριξης από τη διοίκηση του σχολείου
- Αντίσταση από φοιτητές
- Έλλειψη κατάρτισης ή πόρων
- Γονικές στάσεις

3.3. Ποιοι πόροι ή υποστήριξη θα σας βοηθούσαν να εφαρμόσετε αυτά που μάθατε σήμερα;

ΕΝΟΤΗΤΑ 4: ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ



4.1. Τι αντίκτυπο είχε αυτή η δραστηριότητα στον τρόπο που αντιλαμβάνεστε τις Διαταραχές Παιχνιδιού;

4.2. Αυτή η εκπαίδευση άλλαξε τον τρόπο με τον οποίο βλέπετε τον ρόλο σας στην υποστήριξη μαθητών που επηρεάζονται από ζητήματα που σχετίζονται με τα παιχνίδια;

- 1 – Καθόλου
 2
 3
 4
 5 – Άλλαξε εντελώς την οπτική μου

4.3. Αισθάνεστε πιο δυνατοί ή καλύτερα εξοπλισμένοι για να αντιμετωπίσετε τις προκλήσεις που σχετίζονται με τα παιχνίδια στην τάξη ή το σχολείο σας;

- Ναι
 Όχι

4.4. Ποια είναι μια συγκεκριμένη δράση που σκοπεύετε να αναλάβετε με βάση αυτή την κατάρτιση;

4.5. Έχετε προτάσεις για τη βελτίωση αυτής της κατάρτισης σε μελλοντικές συνεδρίες;

Σας ευχαριστούμε για τα σχόλιά σας!