



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Κατάρτιση εκπαιδευτικών για τη διαταραχή ηλεκτρονικού παιχνιδιού

Ψηφιακή Ισορροπία και κατανόηση των κινδύνων των
ηλεκτρονικών παιχνιδιών



Περιεχόμενα



- Ψηφιακή Ισορροπία
- Κίνδυνοι του Gaming
- Στρατηγικές στη τάξη

Ψηφιακή Ισορροπία

Κατανόηση και Ατομικός Αναστοχασμός

Η Έννοια

Η ψηφιακή ισορροπία αναφέρεται στη συνειδητή και σκόπιμη διαχείριση της σχέσης του ατόμου με την τεχνολογία, ώστε να διασφαλίζεται ότι αυτή υποστηρίζει και δεν υπονομεύει τη συνολική ευημερία, την παραγωγικότητα και τις ουσιαστικές ανθρώπινες σχέσεις. Περιλαμβάνει:

- οριοθέτηση του χρόνου χρήσης της οθόνης
- προτεραιότητα στις προσωπικές αλληλεπιδράσεις με φυσική παρουσία
- ευθυγράμμιση της ψηφιακής χρήσης με τις προσωπικές αξίες και στόχους.

Η επίτευξη ψηφιακής ισορροπίας απαιτεί αυτογνωσία, την ικανότητα να αναγνωρίζει κανείς πότε η τεχνολογία βελτιώνει τη ζωή του και πότε γίνεται αντιπερισπασμός ή πηγή άγχους, καθώς και την πρακτική της ενσωμάτωσης διαστημάτων ψηφιακής αποσύνδεσης στην καθημερινή ρουτίνα.

Σημασία της Ευημερίας



Η διατήρηση της ψηφιακής ισορροπίας είναι απαραίτητη για τη σωματική, ψυχική και συναισθηματική υγεία. Διαχειριζόμενοι το χρόνο της οθόνης και υιοθετώντας δραστηριότητες που δεν συνδέονται με το διαδίκτυο, μπορούμε:

- να βελτιώσουμε τη σωματική μας υγεία: Η μείωση του χρόνου χρήσης της οθόνης αποτελεί ενθαρρυντικό παράγοντα για περισσότερη σωματική δραστηριότητα και καλύτερη ποιότητα ύπνου.
- Βελτίωση της ψυχικής και συναισθηματικής υγείας: Ο περιορισμός της υπερβολικής χρήσης της τεχνολογίας μειώνει το στρες και το άγχος, προάγοντας την ηρεμία και τη συγκέντρωση.
- Ενίσχυση των σχέσεων: Το να είστε παρόντες κατά τη διάρκεια προσωπικών αλληλεπιδράσεων εμβαθύνει τις σχέσεις και την ενσυναίσθηση.

Στην ουσία, η ψηφιακή ισορροπία μας δίνει τη δυνατότητα να απολαμβάνουμε τα οφέλη της τεχνολογίας, διασφαλίζοντας παράλληλα τη συνολική μας ευημερία.

Βελτίωση της Παραγωγικότητας

Η ψηφιακή ισορροπία παίζει επίσης καθοριστικό ρόλο στην ενίσχυση της ακαδημαϊκής και προσωπικής παραγωγικότητας λόγω μιας σειράς πλεονεκτημάτων που απορρέουν από αυτήν. Τα βασικά οφέλη περιλαμβάνουν:

- Βελτιωμένη Συγκέντρωση: Η μείωση των περισπασμών επιτρέπει την καλύτερη συγκέντρωση στις δραστηριότητες.
- Αυξημένη αποδοτικότητα: Ο καθορισμός ορίων γύρω από την ψηφιακή χρήση αποτρέπει το multitasking και προωθεί την ολοκλήρωση των εργασιών.
- Καλύτερη αρμονία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής: Οι υγιείς συνήθειες μειώνουν την εξουθένωση, επιτρέποντας τη συνεχή παραγωγικότητα και την προσωπική ολοκλήρωση.

Με την άσκηση της συνετής χρήσης της τεχνολογίας, μπορούμε να μεγιστοποιήσουμε την παραγωγικότητα, διατηρώντας παράλληλα έναν υγιή και ισορροπημένο τρόπο ζωής.

Ώρα για Αυτοαξιολόγηση

Κατανόηση των κινδύνων του gaming

Κατανόηση και ατομικός αναστοχασμός

ΕΝΤΟΠΙΣΤΕ ΤΑ ΣΗΜΑΔΙΑ: 9 ΛΟΓΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΛΑΒΕΤΕ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

1. ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ ΜΕ ΤΑ ΗΛΕΚΤΡ. ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ
2. ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΣΤΕΡΗΣΗΣ ΌΤΑΝ ΣΑΣ ΑΦΑΙΡΕΙΤΑΙ ΤΟ ΒΙΝΤΕΟΠΑΙΧΝΙΔΙ
3. ΑΝΟΧΗ – ΑΝΆΓΚΗ ΝΑ ΑΦΙΕΡΩΝΕΤΕ ΌΛΟ ΚΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΧΡΟΝΟ ΣΕ ΒΙΝΤΕΟΠΑΙΧΝΙΔΙΑ
4. ΑΝΕΠΙΤΥΧΕΙΣ ΠΡΟΣΠΆΘΕΙΕΣ ΕΛΈΓΧΟΥ Ή ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΥ ΤΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ
5. ΑΠΌΛΕΙΑ ΕΝΔΙΑΦΈΡΟΝΤΟΣ ΓΙΑ ΠΡΟΗΓΌΥΜΕΝΑ ΧΟΜΠΙ ΚΑΙ ΨΥΧΑΓΌΓΙΑ
6. ΣΥΝΈΧΙΣΗ ΤΗΣ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΒΙΝΤΕΟΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ ΠΑΡΆ ΤΗ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ
7. ΕΞΑΠΆΤΗΣΗ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΈΝΕΙΑΣ ΚΑΙ/Ή ΤΩΝ ΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ
8. ΧΡΗΣΗ ΒΙΝΤΕΟΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ ΓΙΑ ΝΑ ΞΕΦΥΓΕΤΕ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ
9. ΈΧΕΙ ΘΈΣΕΙ ΣΕ ΚΙΝΔΥΝΟ Ή ΈΧΕΙ ΔΙΑΛΎΣΕΙ ΜΙΑ ΣΧΈΣΗ, ΜΙΑ ΘΈΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ Ή ΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΥΚΑΙΡΙΑ

Προκλήσεις που σχετίζονται με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια (gaming)

Σύνοψη

Εθισμός στο Gaming:

- Οι επαναλαμβανόμενοι κύκλοι παιχνιδιού και οι ελκυστικές αφηγήσεις μπορούν να οδηγήσουν σε υπερβολικό gameplay
- Η συναισθηματική επένδυση και η συνεχής εξέλιξη ευνοούν την εμμονή, συχνά με κόστος τις ευθύνες της πραγματικής ζωής

Αγορές μέσω ηλεκτρονικών παιχνιδιών

- Οι επιθετικές στρατηγικές κερδοφορίας, όπως τα loot boxes και τα battle passes, θολώνουν τα όρια με τον τζόγο
- Προκύπτουν ηθικές ανησυχίες, ιδίως σε παιχνίδια που απευθύνονται σε νεανικό κοινό

Ψυχολογικές επιδράσεις του ανταγωνιστικού παιχνιδιού

- Ο έντονος ανταγωνισμός ενισχύει το στρες και το άγχος
- Η διαδικτυακή τοξικότητα και η κοινωνική πίεση σε περιβάλλοντα πολλαπλών παικτών επηρεάζουν τη συναισθηματική ευημερία

ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ & Ο ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ ΤΟΥΣ ΣΤΗΝ ΕΜΠΛΟΚΗ ΤΩΝ ΠΑΙΚΤΩΝ



ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ & ΕΠΙΜΟΝΗ

Διατηρεί την εμπλοκή, αλλά εγκυμονεί κινδύνους εκνευρισμού και δυνητικού εθισμού όταν δεν υπάρχει ισορροπία.



ΒΑΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ

ΑΙΣΘΗΣΗ ΤΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ & ΤΟΥ ΑΝΗΚΕΙΝ

Θετική για την κοινωνική αλληλεπίδραση, αλλά μπορεί να οδηγήσει σε υπερβολικό gaming λόγω της αίσθησης του ανήκειν των παικτών.

ΕΠΙΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ & ΚΙΝΗΤΡΑ

Διατηρεί την εμπλοκή των παικτών, αλλά μπορεί να οδηγήσει σε καταναγκαστικό gaming σε παιχνίδια με συνεχείς επιβραβεύσεις και χρηματικά κίνητρα.

ΑΦΗΓΗΣΗ & ΠΛΟΚΗ

Ενισχύει την εμπλοκή, αλλά ενθαρρύνει την επαναληπτικότητα, οδηγώντας ενδεχομένως σε εμμονή και παρατεταμένες περιόδους παιχνιδιού.

ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ & ΔΙΕΠΑΦΗ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

Τα οπτικά στοιχεία και η ελκυστικότητα της διεπαφής παρατείνουν το χρόνο παιχνιδιού και αυξάνουν την πιθανότητα παρατεταμένων περιόδων παιχνιδιού.



Αντίκτυπος των κινδύνων του gaming

Στους παίκτες

Εθισμός: Διαταραχές στον ύπνο, μειωμένη ακαδημαϊκή/εργασιακή απόδοση και τεταμένες σχέσεις.

Οικονομικός αντίκτυπος: Οικονομική επιβάρυνση από τις συχνές αγορές εντός του παιχνιδιού- ψυχολογικές επιπτώσεις που μοιάζουν με τον τζόγο.

Ανταγωνισμός:

- Θετικά: ενθαρρύνει την ανάπτυξη δεξιοτήτων και την ομαδική εργασία
- Αρνητικά: η υπερβολική εστίαση στη νίκη οδηγεί σε απογοήτευση και εξουθένωση

Ηθικές ανησυχίες

Περιεχόμενο κατάλληλο για την ηλικία με βάση τις αξιολογήσεις PEGI ή ESRB.

Εξισορρόπηση των ελκυστικών επιβραβεύσεων με τον υπεύθυνο σχεδιασμό για την αποφυγή μηχανισμών εκμετάλλευσης.

Καλλιέργεια υγιών συνηθειών παιχνιδιού

Στρατηγικές

Αναγνωρίστε κινδύνους όπως ο εθισμός και οι νοσηρές καταναλωτικές συνήθειες

Ενθαρρύνετε την ισορροπία στο gaming:

- Θέτοντας χρονικά όρια
- Εξερευνώντας δραστηριότητες εκτός διαδικτύου

Πρώθηση παιχνιδιών που δίνουν έμφαση στο δίκαιο παιχνίδι, τη συμμετοχικότητα και την εκπαιδευτική αξία

Παιχνίδι Ρόλων!

Στρατηγικές για τη Τάξη

Πρακτικές λύσεις και συνεργασία μεταξύ ομότιμων

Δημιουργία Πόρων

Σχεδιασμός αφίσας στην τάξη ή/και οδηγών για την προώθηση της ψηφιακής ευεξίας στους μαθητές

Συνεργατικός Σχεδιασμός

Εργαστείτε σε ομάδες και καταρτίστε σχέδια δράσης για την ενσωμάτωση διαλειμμάτων από το διαδίκτυο, την παρακολούθηση της συμπεριφοράς των παικτών και την ενθάρρυνση υγιών συνηθειών παιγνιδιού.

Αξιολόγηση από τους συνομηλίκους και συμπερασματικές παρατηρήσεις!



Μοιραστείτε προσωπικές εμπειρίες και ιδέες, ενισχύοντας μια υποστηρικτική κοινότητα πρακτικής.



Ευχαριστούμε!



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 αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ).



Ο ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΑ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΟΣ

Σενάριο

Εργαστείτε σε ομάδες των 3-4. Διαβάστε την ιστορία, τις ενδείξεις στην τάξη, την οργάνωση του παιχνιδιού ρόλων και τους στόχους.

Ιστορία:

Ο Άλεξ είναι ένας μαθητής με υψηλές επιδόσεις, ο οποίος πρόσφατα άρχισε να παίζει ένα δημοφιλές διαδικτυακό παιχνίδι λόγω της πίεσης των συμμαθητών του και αφού όλοι οι άλλοι ασχολούνταν με αυτό. Αρχικά, ο Άλεξ κατάφερε να ισορροπήσει το παιχνίδι με τις σχολικές εργασίες, αλλά σταδιακά άρχισε να δείχνει σημάδια δυσκολίας.

Ενδείξεις στην τάξη:

- Συχνά αφηρημένος κατά τη διάρκεια του μαθήματος και φαίνεται να στερείται ύπνου.
- Μείωση των βαθμών του, ιδιαίτερα σε μαθήματα που στο παρελθόν είχε πολύ υψηλές επιτυχίες και είναι μαθήματα που απαιτούν κριτική σκέψη ή δημιουργικότητα.
- Μιλάει συνεχώς για τα επιτεύγματα και τις στρατηγικές των παιχνιδιών με τους συμμαθητές του, αλλά αποφεύγει να συζητά για τις σχολικές εργασίες.

Παιχνίδι Ρόλων:

- Δάσκαλος: Παρατηρεί την πτώση της απόδοσης και την έλλειψη δέσμευσης του Alex. Ξεκινάει μια προσωπική συζήτηση.
- Άλεξ: Αρνείται οποιοδήποτε πρόβλημα, δηλώνοντας ότι τα παιχνίδια είναι απλώς «ένας τρόπος χαλάρωσης».
- Συμμαθητές: Κάποιοι ενθαρρύνουν τις συνήθειες του Άλεξ στο παιχνίδι, ενώ άλλοι εκφράζουν ανησυχία για τη μετατόπιση της εστίασης.

Σκοπός:

- Οι συμμετέχοντες θα διερευνήσουν πώς να εντοπίζουν τα προειδοποιητικά σημάδια εθισμού στα ηλεκτρονικά παιχνίδια και πώς να ενθαρρύνουν τους μαθητές να θέτουν όρια χωρίς να αισθάνονται ότι κρίνονται.

Ο ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΑΠΟΤΡΑΒΗΓΜΕΝΟΣ ΠΑΙΚΤΗΣ

Σενάριο

Εργαστείτε σε ομάδες των 3-4. Διαβάστε την ιστορία, τις ενδείξεις στην τάξη, την οργάνωση του παιχνιδιού ρόλων και τους στόχους.

Ιστορία:

Η Νικόλ, που κάποτε συμμετείχε ενεργά σε ομαδικές εργασίες και εξωσχολικές δραστηριότητες, άρχισε να αποφεύγει τις κοινωνικές συναναστροφές. Η Νικόλ περνάει τον περισσότερο ελεύθερο χρόνο της παίζοντας ένα καθηλωτικό διαδικτυακό παιχνίδι και δεν αλληλεπιδρά πλέον με φίλους εκτός παιχνιδιού.

Ενδείξεις στην Τάξη:

Αρνείται να εργάζεται σε ομάδες, προτιμώντας ατομικές εργασίες. Εμφανίζεται ευερέθιστη και αποστασιοποιημένη κατά τη διάρκεια των μαθημάτων. Περνάει τα διαλείμματα κοιτάζοντας περιεχόμενο σχετικό με παιχνίδια ή παίζοντας στο τηλέφωνο.

Παιχνίδι Ρόλων:

Δάσκαλος: Παρατηρεί την απόσυρση της Νικόλ και προσπαθεί να προωθήσει την ομαδική εμπλοκή κατά τη διάρκεια μιας εργασίας στην τάξη.

Νικόλ: Απαντά αμυντικά, ισχυριζόμενη ότι η ομαδική εργασία είναι περιττή και προτιμά το παιχνίδι από τις «βαρετές σχολικές δραστηριότητες».

Συμμαθητές: Κάποιοι εκφράζουν απογοήτευση για την έλλειψη συμμετοχής της Νικόλ, ενώ άλλοι νιώθουν συμπάθεια αλλά δεν ξέρουν πώς να βοηθήσουν.

Σκοπός:

Οι συμμετέχοντες θα εξασκηθούν σε στρατηγικές για την αντιμετώπιση της κοινωνικής απόσυρσης, την προώθηση της συνεργασίας και την ενθάρρυνση της κουλτούρας ισορροπίας μεταξύ του gaming και σχέσεων στον πραγματικό κόσμο.

Ο ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΖΟΡΙΣΜΕΝΟΣ Σενάριο

Εργαστείτε σε ομάδες των 3-4. Διαβάστε την ιστορία, τις ενδείξεις στην τάξη, την οργάνωση του παιχνιδιού ρόλων και τους στόχους.

Ιστορία:

Ο Γιώργος έχει εμπλακεί σε μεγάλο βαθμό σε ένα παιχνίδι με αγορές εντός της εφαρμογής, ξοδεύοντας σημαντικά χρηματικά ποσά για αναβαθμίσεις και προσαρμογές. Αυτό έχει αρχίσει να δημιουργεί εντάσεις στο σπίτι, με τους γονείς του Γιώργου να εκφράζουν την ανησυχία τους για τις απροσδόκητες χρεώσεις.

Ενδείξεις στην Τάξη:

Ο Γιώργος ρωτά συχνά τους συμμαθητές του σχετικά με στρατηγικές για να κερδίσει χρήματα στο παιχνίδι ή να προχωρήσει χωρίς να ξοδέψει χρήματα.

Παρουσιάζει σημάδια άγχους και αποφεύγει συζητήσεις σχετικά με τις χρηματικές πτυχές του παιχνιδιού.

Οι γονείς επικοινωνούν με το σχολείο για να ενημερώσουν και να αναφέρουν τις ανησυχίες τους σχετικά με την εστίαση του Γιώργου στο gaming και τις οικονομικές του συνήθειες.

Παιχνίδι Ρόλων:

Δάσκαλος: Προσκαλεί τον Γιώργο να συζητήσει τις υγιείς συνήθειες του gaming και εισάγει την ιδέα του καθορισμού προϋπολογισμού για τις αγορές εντός του παιχνιδιού.

Γιώργος: Αισθάνεται αμήχανα και αμυντικά, πιστεύοντας ότι τα έξοδα είναι απαραίτητα για να συμβαδίζει με τους συνομηλίκους του στο παιχνίδι.

Συμμαθητές: Ανάμεικτες αντιδράσεις - ορισμένοι κανονικοποιούν τις δαπάνες ως «μέρος του παιχνιδιού», ενώ άλλοι εκφράζουν ότι είναι περιττές.

Σκοπός:

Οι συμμετέχοντες θα διερευνήσουν τρόπους υποστήριξης των μαθητών ώστε να κατανοήσουν τα οικονομικά ρίσκα των αγορών εντός του παιχνιδιού και να διδάξουν υπεύθυνες συνήθειες παιχνιδιού.

Φύλλο Εργασίας Αυτοαξιολόγησης Ψηφιακών Συνηθειών



Όνομα:

Ημερ:

Καθημερινός χρόνος μπροστά στην οθόνη

Πόσες ώρες περνάτε καθημερινά σε οθόνες (π.χ. τηλέφωνο, υπολογιστή, τηλεόραση); Ποιες εφαρμογές ή δραστηριότητες καταλαμβάνουν το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου σας στην οθόνη; Υπάρχουν στιγμές που αισθάνεστε ότι θα μπορούσατε να μειώσετε τον χρόνο που περνάτε μπροστά από την οθόνη;

Συνήθειες

Έχετε συγκεκριμένες ώρες ή ρουτίνες για τη χρήση της τεχνολογίας (π.χ. πριν από τον ύπνο, κατά τη διάρκεια των γευμάτων);

Πόσο συχνά κάνετε διαλείμματα από τις οθόνες κατά τη διάρκεια της ημέρας;

Δίνετε προτεραιότητα σε δραστηριότητες εκτός σύνδεσης, όπως τα χόμπι ή η άσκηση, έναντι του χρόνου χρήσης της οθόνης;

Πυροδοτήσεις

Ποιες καταστάσεις ή συναισθήματα σας οδηγούν συχνά στο να αυξήσετε το χρόνο σας στην οθόνη (π.χ. πλήξη, άγχος, αναβλητικότητα);

Υπάρχουν συγκεκριμένες ειδοποιήσεις ή ενημερώσεις που σας δυσκολεύουν να επικεντρωθείτε σε μη ψηφιακές εργασίες;

Θεωρείτε δύσκολο να αποσυνδεθείτε, ακόμη και όταν βρίσκεστε με φίλους ή την οικογένειά σας;



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



G A M I N G
D I S O R D E R S

Φόρμα αξιολόγησης

Εκπαίδευση/εργαστήριο εκπαιδευτικών για τις διαταραχές τυχερών παιχνιδιών



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αυτές του συγγραφέα ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα τη θέση 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 τις γνώμες.

Σας ευχαριστούμε για τον χρόνο που συμμετείχατε σε αυτό το κουίζ για την αξιολόγηση του έργου Gaming Disorders. Τα σχόλιά σας είναι ζωτικής σημασίας για να διασφαλίσουμε ότι οι πόροι και οι δραστηριότητες που αναπτύσσουμε είναι αποτελεσματικά κατάλληλοι για τον σκοπό τους.

Σκοπός αυτής της αξιολόγησης είναι να αποκτήσετε μια επισκόπηση του υλικού και των δραστηριοτήτων που διατίθενται στο έργο. Αυτό δεν είναι ένα τεστ των γνώσεών σας σχετικά με το θέμα των διαταραχών τζόγου. Αντίθετα, μας ενδιαφέρει να κατανοήσουμε την άποψή σας σχετικά με τη χρηστικότητα και την αποτελεσματικότητα των λειτουργιών. Συγκεκριμένα, αναζητούμε την αξιολόγησή σας σχετικά με:

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

Οι 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 ιδιαίτερα τη συμβολή σας και εκτιμούμε τον χρόνο σας!

1. Είμαι

- Καθηγητής/α
- Φοιτητής
- Γονέας

2. Χώρα διαμονής

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

3. Σχολείο

ΤΜΗΜΑ 1: ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

1.1. Η δραστηριότητα ανταποκρίθηκε στο περιεχόμενο που περιμένατε;

- Ναι
- Όχι

1.2. Ποιο άλλο υλικό ελπίζατε ή επιθυμούσατε να είχε συμπεριληφθεί που δεν αντιμετωπίστηκε;



1.3. Αξιολογήστε την κατανόησή σας για τη δομή της δραστηριότητας.

- 1 – Αδύναμο
- 2
- 3
- 4
- 5 – Εξαιρετικό

1.4. Οργανώθηκε η δραστηριότητα με σαφή και λογικό τρόπο;

- Ναι
- Όχι

1.5. Ποια ήταν η συνάφεια του θέματος που εξετάστηκε;

- 1 – Αδύναμο
- 2
- 3
- 4
- 5 – Εξαιρετικό

1.6. Πώς αξιολογείτε την ποσότητα του υλικού που καλύπτεται;

- 1 – Αδύναμο
- 2
- 3
- 4
- 5 – Εξαιρετικό

1.7. Αξιολογήστε την ποιότητα των παραδειγμάτων που παρουσιάζονται.

- 1 – Αδύναμο
- 2
- 3
- 4
- 5 – Εξαιρετικό

1.8. Ποια είναι τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία αυτής της δραστηριότητας; Εξηγώ.

ΕΝΟΤΗΤΑ 2: ΥΛΙΚΑ/ΠΟΡΟΙ

2.1. Ήταν οι πόροι σύμφωνοι με τους στόχους της δραστηριότητας;

- 1 – Αδύναμο
- 2
- 3
- 4
- 5 – Εξαιρετικό

2.2. Το υλικό εξήγησε επαρκώς τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις έννοιες που παρουσιάστηκαν;

- 1 – Αδύναμο
- 2
- 3
- 4
- 5 – Εξαιρετικό

2.3. Σας βοήθησε κάποιο από τα παραδείγματα/δραστηριότητες/βίντεο/κουίζ να κατανοήσετε καλύτερα τη δραστηριότητα;

- Ναι
- Όχι

2.4. Πώς θα βαθμολογούσατε την ευκολία πλοήγησης του υλικού που παρουσιάζεται;

- 1 – Αδύναμο
- 2
- 3
- 4
- 5 – Εξαιρετικό

2.5. Αξιολογήστε την ποσότητα των πολυμέσων (ήχου και βίντεο) που χρησιμοποιούνται στο μάθημα.

- 1 – Αδύναμο
- 2
- 3
- 4
- 5 – Εξαιρετικό

2.6. Αξιολογήστε τη συμβολή των πόρων πολυμέσων (ήχου και βίντεο) στην κατανόηση της δραστηριότητας.

- 1 – Αδύναμο
- 2



- 3
- 4
- 5 – Εξαιρετικό

2.7. Υπάρχουν κάποια σχόλια που θα θέλατε να κάνετε σχετικά με τρόπους βελτίωσης του υλικού της δραστηριότητας;

ΕΝΟΤΗΤΑ 3: ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ

3.1. Τι αντίκτυπο είχε αυτή η δραστηριότητα στην αντίληψή σας για τις διαταραχές που σχετίζονται με τα παιχνίδια;

3.2. Αισθάνεστε πιο ενδυναμωμένοι ή καλύτερα προετοιμασμένοι για να αντιμετωπίσετε τις προκλήσεις που σχετίζονται με τα παιχνίδια στο σχολείο και στο σπίτι;

- Ναι
- Όχι

3.3. Έχετε κάποιες προτάσεις για τη βελτίωση αυτής της εκπαίδευσης σε μελλοντικές συνεδρίες;

ΤΜΗΜΑ 4: ΤΕΛΙΚΕΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

4.1. Αξιολογήστε τη γενική αισθητική του περιεχομένου και των υλικών της δραστηριότητας.

- 1 - Αδύναμο
- 2



- 3
- 4
- 5 – Εξαιρετικό

4.2. Με βάση αυτή την εμπειρία, θα συνιστούσατε τη δραστηριότητα και το σχετικό υλικό; Γιατί ή γιατί όχι?

Σας ευχαριστούμε πολύ για τα σχόλιά σας!



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



**GAMING
DISORDERS**

Ερωτηματολόγιο προαξιολόγησης

Κατανόηση των διαταραχών που σχετίζονται με τα παιχνίδια και της ψηφιακής ισορροπίας



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 (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.

Σας ευχαριστούμε που αφιερώσατε χρόνο για να συμπληρώσετε αυτό το ερωτηματολόγιο προ-αξιολόγησης για το έργο Gaming Disorders. Τα σχόλιά σας είναι απαραίτητα για να μας βοηθήσουν να κατανοήσουμε καλύτερα το σημείο εκκίνησης των γνώσεων, των εμπειριών και των προσδοκιών των συμμετεχόντων σχετικά με τις συμπεριφορές παιχνιδιού και την ψηφιακή ισορροπία στο σχολικό περιβάλλον.

Σκοπός αυτού του ερωτηματολογίου δεν είναι να ελέγξει τις γνώσεις σας, αλλά να αποτυπώσει τις προοπτικές, τις εμπειρίες και την εξοικείωσή σας με τα κύρια θέματα που θα καλυφθούν κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης. Συγκεκριμένα, στοχεύουμε στη συλλογή πληροφοριών σχετικά με:

- Η τρέχουσα ευαισθητοποίηση και κατανόησή σας για τους κινδύνους που σχετίζονται με τα παιχνίδια και την ψηφιακή ευημερία.
- Οι εμπειρίες τους στην προώθηση της ψηφιακής ισορροπίας μεταξύ των μαθητών.
- Οι προσδοκίες και οι ανάγκες σας για τις επερχόμενες προπονήσεις.

Οι ειλικρινείς απαντήσεις τους θα βοηθήσουν στην προσαρμογή της εκπαίδευσης στις ανάγκες τους και θα μεγιστοποιήσουν τη συνάφεια και τον αντίκτυπό της. Σας ευχαριστούμε για τη συμμετοχή σας και τη δέσμευσή σας για την προώθηση ενός πιο υγιούς ψηφιακού περιβάλλοντος για τους μαθητές!

1. Είμαι

- Καθηγητής/α
- Φοιτητής
- Γονέας

2. Χώρα διαμονής

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

3. Σχολείο

ΕΝΟΤΗΤΑ 1: Έλεγχος γνώσεων

1.1. Ποιος είναι ο μέγιστος συνιστώμενος χρόνος ανά ημέρα για τους εφήβους να χρησιμοποιούν οθόνες για ψυχαγωγικούς σκοπούς, σύμφωνα με τις διεθνείς οδηγίες υγείας;

- 1 ώρα
- 2 ώρες
- 4 ώρες
- Δεν υπάρχει συνιστώμενο όριο



1.2. Ποιο από τα παρακάτω ΔΕΝ συνδέεται συνήθως με υπερβολική συμπεριφορά τζόγου;

- Κοινωνική απομόνωση
- Βελτίωση της ακαδημαϊκής επίδοσης
- Διαταραχές ύπνου
- Μειωμένη σωματική δραστηριότητα

1.3. Ποιους κινδύνους μπορούν να συνεισφέρουν οι αγορές εντός παιχνιδιού στους νεαρούς παίκτες;

1.4. Ποιος ψυχολογικός παράγοντας συνδέεται συχνά με τον εθισμό στα παιχνίδια;

- Υψηλά επίπεδα ενσυναίσθησης
- Ισχυρές δεξιότητες διαχείρισης χρόνου
- Κακή ρύθμιση συναισθημάτων
- Αυξημένη υπαίθρια δραστηριότητα

ΕΝΟΤΗΤΑ 2: Αυτοστοχασμός

2.1. Στον τρέχοντα ρόλο σας, ποια από τα παρακάτω σημάδια υπερβολικού παιχνιδιού έχετε παρατηρήσει μεταξύ των μαθητών;

- Μειωμένη ακαδημαϊκή επίδοση
- Συχνή κόπωση/υπνηλία κατά τη διάρκεια των μαθημάτων
- Κοινωνική απομόνωση από τους συναδέλφους
- Αυξημένη επιθετικότητα ή ευερεθιστότητα
- Δεν παρατηρήθηκε καμία

2.2. Τι μέτρα λάβατε όταν παρατηρήσατε πιθανά προβλήματα που σχετίζονται με τα παιχνίδια μεταξύ των μαθητών;

- Συζήτησε τις ανησυχίες με τον μαθητή
- Επικοινωνήσε με τους γονείς/κηδεμόνες του μαθητή
- Παρέπεμψε τον μαθητή στον σχολικό σύμβουλο
- Ολοκληρωμένες συζητήσεις για την ισορροπία των παιχνιδιών στις τάξεις
- Μέχρι στιγμής δεν έχει γίνει καμία ενέργεια

ΕΝΟΤΗΤΑ 3: Στάσεις και πρακτικές

3.1. Πόσο σίγουροι νιώθετε για την αναγνώριση προβλημάτων που σχετίζονται με το παιχνίδι μεταξύ των μαθητών σας;

- 1 – καθόλου σίγουρος
- 2
- 3
- 4 – πολύ σίγουρος

3.2. Πόσο συχνά συζητάτε για την υγιή χρήση της τεχνολογίας ή την ισορροπία των παιχνιδιών στην τάξη σας;

- 1 - Ποτέ
- 2
- 3
- 4 - Συχνά

3.3. Τι περιγράφει καλύτερα τις τρέχουσες γνώσεις σας για τις διαταραχές που σχετίζονται με τα παιχνίδια;

- Εκτενής: Διάβασα υλικό ή/και συμμετείχα σε εκπαιδεύσεις.
- Μέτρια: Έχω κάποιες γενικές γνώσεις.
- Περιορισμένος: Έχω ακούσει για διαταραχές που σχετίζονται με τα παιχνίδια, αλλά δεν γνωρίζω πολλές λεπτομέρειες.
- Καμία: αυτή η εκπαίδευση θα είναι η πρώτη μου επαφή με το θέμα.

ΤΜΗΜΑ 4: Προκλήσεις, στρατηγικές και αποτελέσματα

4.1. Κατά τη γνώμη σας, ποιες είναι οι κύριες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα σχολεία όσον αφορά την προώθηση υγιών ψηφιακών συνηθειών;

4.2. Έχετε εφαρμόσει στρατηγικές όπως ψηφιακά διαλείμματα ή ζώνες χωρίς τεχνολογία στη διδασκαλία σας; Αν ναι, περιγράψτε εν συντομία ένα παράδειγμα.

4.3. Ποια αποτελέσματα θα θέλατε να επιτύχετε με αυτήν την εκπαίδευση;

ΕΝΟΤΗΤΑ 5: Γνώμες σχετικά με τις σχολικές στρατηγικές

5.1. Ποιες στρατηγικές θεωρείτε αποτελεσματικές για την προώθηση της ψηφιακής ευημερίας στα σχολεία; (Ελέγξτε όλα όσα ισχύουν)

- Εισαγωγή προγραμματισμένων διαλειμμάτων για ψηφιακή αποτοξίνωση
- Δημιουργία εργαστηρίων για μαθητές σχετικά με την ψηφιακή ισορροπία
- Συμμετοχή των γονέων μέσω της εκπαίδευσης για την ψηφιακή ευημερία
- Εφαρμογή πολιτικών σε όλο το σχολείο που περιορίζουν τη μη εκπαιδευτική χρήση οθόνης
- Παροχή συμβουλευτικών και υποστηρικτικών υπηρεσιών για διαταραχές που σχετίζονται με τον τζόγο

5.2. Ποια είναι τα μεγαλύτερα εμπόδια για την αντιμετώπιση ζητημάτων που σχετίζονται με τα παιχνίδια στο σχολείο σας; (Ελέγξτε όλα όσα ισχύουν)

- Έλλειψη χρόνου στο πρόγραμμα σπουδών
- Έλλειψη κατάρτισης/πόρων εκπαιδευτικών
- Η αντίσταση των φοιτητών
- Αντίσταση από τους γονείς
- Έλλειψη σχολικών πολιτικών ή χρήση ψηφιακών

5.3. Υπάρχει κάτι συγκεκριμένο που θα θέλατε να αντιμετωπίσει αυτή η εκπαίδευση σε σχέση με τα παιχνίδια ή την ψηφιακή ισορροπία;
