



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



GAMING
DISORDERS

Μαθητική Ημέρα Ευαισθητοποίησης για το Gaming

Διαδραστική θεματική εκδήλωση



Στόχοι

- Ενίσχυση της κατανόησης σχετικά με τους κινδύνους και τα οφέλη του gaming
- Ενδυνάμωση για τη λήψη ενημερωμένων αποφάσεων σχετικά με τις συνήθειές σας στο gaming
- Καλλιέργεια κοινοτικής ευαισθητοποίησης μέσω διαδραστικών δραστηριοτήτων και απόψεων ειδικών

Υγιείς Συνήθειες στο Gaming

Κατανόηση και προσωπικός στοχασμός

Γκάλοπ για Παίκτες



Η Θετική Πλευρά του Gaming

- Διασκεδαστικό, δημιουργικό, κοινωνικό και με προκλήσεις.
- Ενθαρρύνει την αλληλεπίδραση μέσω εικονικών κοινοτήτων, όπου οι παίκτες συνεργάζονται για την επίτευξη κοινών στόχων.
- Προσφέρει γνωστικά οφέλη, όπως η βελτίωση του ελέγχου της προσοχής και της χωρικής αντίληψης.
- Έχει και ιατρικές εφαρμογές:
 - Βοηθά άτομα με εκφυλιστικές παθήσεις να βελτιώσουν την ισορροπία τους
 - Βελτιώνει τις γνωστικές δεξιότητες σε εφήβους με ΔΕΠΥ
 - Εκπαιδεύει χειρουργούς σε τεχνικά απαιτητικές διαδικασίες
 - Αναπτύσσει δεξιότητες όπως η ομαδική εργασία και η επίλυση προβλημάτων.

BENEFITS OF PLAYING VIDEO GAMES

CREATIVITY



SPEED OF
RESPONSE



INTELLIGENCE



NO STRESS



Η άλλη όψη του ίδιου νομίσματος

Φυσικά Ρίσκα:

- **Κόπωση των ματιών:** Η συνεχής έκθεση στην οθόνη χωρίς διαλείμματα μπορεί να προκαλέσει ψηφιακή κόπωση των ματιών, οδηγώντας σε δυσφορία και πιθανά προβλήματα όρασης με την πάροδο του χρόνου.
- **Κακή στάση σώματος:** Οι πολλές ώρες gaming συχνά οδηγούν σε καμπούριασμα ή άβολες στάσεις, προκαλώντας πόνο στην πλάτη, στον αυχένα και στους ώμους.
- **Διαταραχές ύπνου:** Το μπλε φως που εκπέμπεται από τις οθόνες, σε συνδυασμό με τη διεγερτική φύση των παιχνιδιών, μπορεί να διαταράξει τους κύκλους ύπνου και να επηρεάσει αρνητικά την ποιότητα του ύπνου.

Η άλλη όψη του ίδιου νομίσματος

Συναισθηματικοί Κίνδυνοι:

- **Αυξημένο άγχος και στρες:** Η υπερβολική ενασχόληση με το gaming μπορεί να προκαλέσει συναισθηματική πίεση, ιδιαίτερα όταν οι παίκτες επενδύουν υπερβολικά στο αποτέλεσμα ή βιώνουν συγκρούσεις στο διαδίκτυο.
- **Ευερεθιστότητα και επιθετικότητα:** Η πολύωρη ενασχόληση μπορεί να επηρεάσει τη συναισθηματική ρύθμιση, αυξάνοντας την πιθανότητα εκνευρισμού, ειδικά σε περιπτώσεις ήττας ή δυσκολίας στο παιχνίδι.
- **Εθισμός και εξάρτηση:** Με τον καιρό, το gaming μπορεί να μετατραπεί σε καταναγκαστική συμπεριφορά, παραμερίζοντας άλλες προτεραιότητες της ζωής και δημιουργώντας έναν φαύλο κύκλο εξάρτησης.

Η άλλη όψη του ίδιου νομίσματος

Κοινωνικοί Κινδύνοι:

- **Απομόνωση:** Η υπερβολική ενασχόληση με εικονικούς κόσμους μπορεί να μειώσει τις ουσιαστικές αλληλεπιδράσεις στις πραγματικές σχέσεις, προκαλώντας αισθήματα μοναξιάς και αποσύνδεσης.
- **Εμπόδια στις επικοινωνιακές δεξιότητες:** Η έλλειψη διαπροσωπικής επαφής μπορεί να επηρεάσει την ανάπτυξη βασικών κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων.

Internet Gaming Disorder Symptoms

Withdrawal – Abruptly ceasing Internet activity can cause the personal emotional or physical distress

Tolerance – Increased amounts of gaming needed for mood-modification effect

Relapse – The addict tends to fall back into the same behavior very easily, even after years of abstinence or control

Salience (preoccupation with the Internet) – Online gaming dominates life, overtakes thoughts, emotions, behavior, and when not playing, anticipating the next session

Mood modification – As a result of gaming, person feels euphoria, physiological arousal, or a feeling of calm



Source: "The Video Game Debate" by Mark Griffiths

Γίνε επαγγελματίας gamer στην πραγματική ζωή

- Τήρησε ένα πρόγραμμα με όρια.
- Κάνε διαλείμματα και ακολούθησε τον κανόνα 20-20-20: κάθε 20 λεπτά, κοίτα κάτι σε απόσταση 6 μέτρων (20 πόδια) για 20 δευτερόλεπτα.
- Δώσε προτεραιότητα στα σχολικά καθήκοντα, τη σωματική δραστηριότητα και τις σχέσεις στην πραγματική ζωή.
- Απέφυγε το gaming μία ώρα πριν τον ύπνο για καλύτερη ποιότητα ύπνου.
- Κράτα τις συσκευές gaming σε κοινόχρηστους χώρους.
- Ισορρόπησε τον χρόνο μπροστά από την οθόνη με υπαίθριες δραστηριότητες.

GAMER'S Checklist



Κάνε τακτικά διαλείμματα



Μείνε ενυδατωμένος/η



Διατήρησε σωστή στάση σώματος



Δώσε προτεραιότητα στις
υποχρεώσεις σου



Περιορίσε τον χρόνο μπροστά από την
οθόνη



Συμμετείχε σε σωματική δραστηριότητα



Διαχειρίσου τα συναισθήματά σου



Συνδέσου με άλλους ανθρώπους



Κοιμήσου καλά

Q&A

Αντιμετώπιση λανθασμένων
αντιλήψεων

Ώρα για Διάλειμμα!

Ομαδική Άσκηση!

Σκέψεις & Προβληματισμοί για τους Κινδύνους του Gaming

Αφίσες Ευαισθητοποίησης!



Ευχαριστούμε!



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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.



Συναισθηματικοί Κίνδυνοι

Αναγνώρισε και κατανόησε τους πιθανούς κινδύνους από ανθυγιεινές συνήθειες στο **gaming** μέσω στοχασμού πάνω στην καθημερινότητά σου και ομαδικής συζήτησης.

Οδηγίες:

1. Στοχάσου πώς μπορεί το **gaming** να επηρεάζει τα συναισθήματά σου ή την ψυχική σου ευεξία.
2. Συζήτησε και κατέγραψε τους συναισθηματικούς κινδύνους που μπορεί να προκύψουν από ανθυγιεινές συνήθειες στο **gaming**.
3. Μοιράσου προσωπικά παραδείγματα για το πώς το **gaming** έχει επηρεάσει τα συναισθήματά σου ή τη διάθεσή σου.

Καθοδηγητικές Ερωτήσεις

Έχεις νιώσει ποτέ άγχος ή στρες ενώ έπαιζες παιχνίδια; Γιατί;

Πώς σε κάνει να νιώθεις μια ήττα στο παιχνίδι ή ένας καβγάς στο διαδίκτυο;

Καθοδηγητικές Ερωτήσεις

Σου είναι ποτέ δύσκολο να σταματήσεις το παιχνίδι, ακόμα κι όταν ξέρεις ότι θα έπρεπε;

Have you noticed changes in your mood or energy levels after long gaming sessions?

Σωματικοί Κίνδυνοι

Αναγνώρισε και κατανόησε τους πιθανούς κινδύνους από ανθυγιεινές συνήθειες στο **gaming** μέσω στοχασμού πάνω στην καθημερινότητά σου και ομαδικής συζήτησης.

Οδηγίες:

- Σκέψου πώς μπορεί το **gaming** να επηρεάσει το σώμα όταν γίνεται για πολλές ώρες χωρίς διαλείμματα.
- Συζητήστε ως ομάδα και καταγράψτε παραδείγματα σωματικών προβλημάτων που μπορεί να προκύψουν.
- Αν υπάρχουν, μοιραστείτε προσωπικά παραδείγματα για το πώς το **gaming** έχει επηρεάσει το σώμα ή τη σωματική σας υγεία.

Καθοδηγητικές Ερωτήσεις

Τι μπορεί να συμβεί στο σώμα σου όταν κάθεται στην ίδια θέση για πολλή ώρα;

Έχεις αναρωτηθεί ποτέ πώς επηρεάζει τα μάτια σου το να κοιτάς την οθόνη για ώρες;

Καθοδηγητικές Ερωτήσεις

Ποιες άλλες σωματικές δραστηριότητες έχεις παραλείψει εξαιτίας του gaming;

Έχεις νιώσει ποτέ κουρασμένος/η ή είχες δυσκολία στον ύπνο μετά από gaming;

Κοινωνικοί Κίνδυνοι

Αναγνώρισε και κατανόησε τους πιθανούς κινδύνους από ανθυγιεινές συνήθειες στο **gaming** μέσω στοχασμού πάνω στην καθημερινότητά σου και ομαδικής συζήτησης.

Οδηγίες:

- Σκέψου πώς μπορεί το **gaming** να επηρεάζει τις σχέσεις σου με φίλους, οικογένεια ή άλλα άτομα.
- Συζήτησε και κατέγραψε κοινωνικούς κινδύνους που μπορεί να προκύψουν από ανθυγιεινές συνήθειες στο **gaming**.
- Μοιράσου προσωπικά παραδείγματα για το πώς το **gaming** έχει επηρεάσει τις κοινωνικές σου σχέσεις.

Guiding Questions

Έχεις επιλέξει ποτέ το gaming αντί να περάσεις χρόνο με φίλους ή οικογένεια;

Σου δυσκολεύει το gaming την επικοινωνία με άλλους πρόσωπο με πρόσωπο;

Guiding Questions

Έχεις νιώσει ποτέ απομονωμένος/η ή στο περιθώριο εξαιτίας του gaming;

Τι συμβαίνει στις φιλίες σου όταν το gaming γίνεται η κύρια προτεραιότητά σου;

GAMER'S *Checklist*



Κάνε τακτικά διαλείμματα



Μείνε ενυδατωμένος/η



Διατήρησε σωστή στάση σώματος



**Δώσε προτεραιότητα στις
υποχρεώσεις σου**



**Περιορίσε τον χρόνο μπροστά από την
οθόνη**



Συμμετείχε σε σωματική δραστηριότητα



Διαχειρίσου τα συναισθήματά σου



Συνδέσου με άλλους ανθρώπους



Κοιμήσου καλά



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



**GAMING
DISORDERS**

Φόρμα αξιολόγησης

Ημέρα ευαισθητοποίησης για τα τυχερά παιχνίδια για μαθητές



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις..

Σας ευχαριστούμε για το χρόνο που αφιερώσατε για να συμμετάσχετε σε αυτό το ερωτηματολόγιο αξιολόγησης του προγράμματος Gaming Disorders. Τα σχόλιά σας είναι ζωτικής σημασίας για να διασφαλίσουμε ότι οι πόροι και οι δραστηριότητες που αναπτύσσουμε είναι πραγματικά κατάλληλοι για τους επιδιωκόμενους στόχους.

Ο σκοπός αυτής της αξιολόγησης είναι να αποκτήσουμε μια γενική εικόνα των υλικών και των δραστηριοτήτων που διατίθενται στο πλαίσιο του προγράμματος. Δεν πρόκειται για τεστ γνώσεων σχετικά με το θέμα των διαταραχών τυχερών παιχνιδιών. Αντίθετα, μας ενδιαφέρει να κατανοήσουμε την άποψή σας σχετικά με τη χρηστικότητα και την αποτελεσματικότητα των πόρων. Συγκεκριμένα, ζητάμε την αξιολόγησή σας σχετικά με:

- Την ευκολία χρήσης των υλικών
- Το αν η δομή, το εύρος και το βάθος τους είναι ευθυγραμμισμένα με τους στόχους της δραστηριότητας

Οι απόψεις και οι προτάσεις σας θα μας βοηθήσουν να βελτιώσουμε τα υλικά, ώστε να εξυπηρετούν καλύτερα τις ανάγκες του κοινού στο οποίο απευθυνόμαστε. Εκτιμούμε πολύ τη γνώμη σας και σας ευχαριστούμε για το χρόνο σας!

1. Είμαι

- Καθηγητής/Καθηγήτρια
- Μαθητής/Μαθήτρια
- Πατέρας/Μητέρα

2. Χώρα διαμονής

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

3. Σχολείο

ΕΝΟΤΗΤΑ 1: ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

1.1. Η δραστηριότητα ανταποκρίθηκε στις προσδοκίες σας όσον αφορά το περιεχόμενο;

- Ναι
- Όχι

1.2. Ποια άλλα υλικά περιμένατε ή θα θέλατε να είχαν συμπεριληφθεί και δεν αναφέρθηκαν;

1.3. Αξιολογήστε την κατανόησή σας σχετικά με τη δομή της δραστηριότητας.

- 1 – Χαμηλή
- 2
- 3
- 4
- 5 – Άριστη

1.4. Η δραστηριότητα οργανώθηκε με σαφή και λογικό τρόπο;

- Ναι
- Όχι

1.5. Πόσο σχετικό ήταν το θέμα που εξετάστηκε;

- 1 – Χαμηλή
- 2
- 3
- 4
- 5 – Άριστη

1.6. Πώς αξιολογείτε την ποσότητα του υλικού που καλύφθηκε;

- 1 – Χαμηλή
- 2
- 3
- 4
- 5 – Άριστη

1.7. Αξιολογήστε την ποιότητα των παραδειγμάτων που παρουσιάστηκαν.

- 1 – Χαμηλή
- 2
- 3
- 4
- 5 – Άριστη

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

ΕΝΟΤΗΤΑ 2: ΥΛΙΚΑ/ΠΟΡΟΙ

2.1. Οι πόροι ήταν σύμφωνα με τους στόχους της δραστηριότητας;

- 1 – Χαμηλή
- 2
- 3
- 4
- 5 – Άριστη

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

- 1 – Χαμηλή
- 2
- 3
- 4
- 5 – Άριστη

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

- Ναι
- Όχι

2.4. Πώς θα βαθμολογούσατε την ευκολία πλοήγησης στο υλικό που παρουσιάζεται;

- 1 – Χαμηλή
- 2
- 3
- 4
- 5 – Άριστη

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

- 1 – Χαμηλή
- 2
- 3
- 4
- 5 – Άριστη

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

- 1 – Χαμηλή
- 2
- 3
- 4
- 5 – Άριστη

2.7. Έχετε κάποια σχόλια σχετικά με τρόπους βελτίωσης του υλικού της δραστηριότητας;

ΕΝΟΤΗΤΑ 3: ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ

3.1. Ποιος ήταν ο αντίκτυπος αυτής της δραστηριότητας στην αντίληψή σας για τις διαταραχές που σχετίζονται με τα τυχερά παιχνίδια;

3.2. Αισθάνεστε πιο ικανός/η ή καλύτερα προετοιμασμένος/η για να αντιμετωπίσετε τις προκλήσεις που σχετίζονται με τα τυχερά παιχνίδια στο σχολείο και στο σπίτι;

- Ναι
 Όχι

3.3. Έχετε καμία πρόταση για τη βελτίωση αυτής της εκπαίδευσης σε μελλοντικές συνεδρίες;

ΕΝΟΤΗΤΑ 4: ΤΕΛΙΚΕΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

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

- 1 – Χαμηλή
 2
 3
 4
 5 – Άριστη



4.2. Με βάση αυτή την εμπειρία, θα συνιστούσατε τη δραστηριότητα και τα σχετικά υλικά; Γιατί ναι ή γιατί όχι;

Ευχαριστώ πολύ για τα σχόλιά σας!