



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΑΣΦΑΛΩΝ ΧΩΡΩΝ

## Σχολικός κόμβος ευεξίας



# Πίνακας περιεχομένων

- 1. Επισκόπηση εργαστηρίου**
- 2. Εθισμός στα τυχερά παιχνίδια – κατανόηση και πρόληψη**
- 3. Διαδραστικές Δραστηριότητες**
- 4. Αξιολόγηση**

# Επισκόπηση εργαστηρίου

Μια διαδραστική συνεδρία για να εξερευνήσετε πώς τα παιχνίδια και ο χρόνος οθόνης επηρεάζουν την ψυχική υγεία, τις ακαδημαϊκές επιδόσεις και την ευημερία.

Οι μαθητές θα:

Συζητήστε τις επιπτώσεις του παιχνιδιού

Προσδιορίστε ανθυγιεινές συμπεριφορές

Εξερευνήστε στρατηγικές ισορροπίας

Ασχοληθείτε με παιχνίδια ρόλων και ασκήσεις

Παρακολουθήστε πραγματικές ιστορίες

# Μέρος 1: Εθισμός στα τυχερά παιχνίδια – κατανόηση και πρόληψη

Σύντομη εισαγωγή

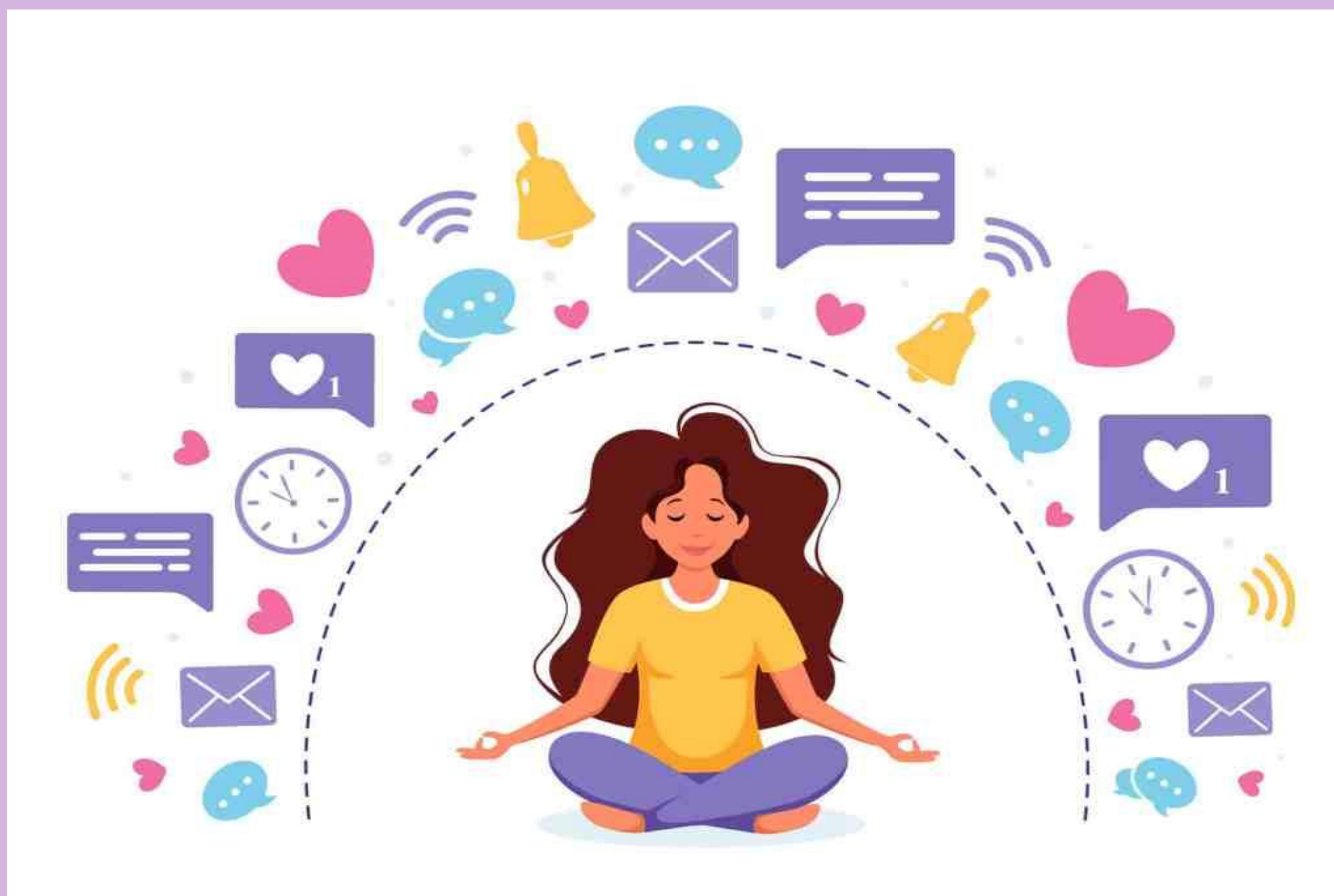


Image credits: Freedom App ( <https://freedom.to/blog/digital-wellness/> )

**ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ  
ΕΠΙΤΕΥΧΘΕΙ ΜΙΑ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ  
ΜΕΤΑΞΥ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ  
ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΜΕΣΩΝ ΚΑΙ  
ΤΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗΣ ΖΩΗΣ  
ΣΤΟΝ ΣΗΜΕΡΙΝΟ ΚΟΣΜΟ;**

## Τι είναι η ψηφιακή ευεξία;

Εξισορρόπηση της χρήσης της ψηφιακής τεχνολογίας με την ψυχική, σωματική και κοινωνική ευεξία.

Η ψηφιακή ευημερία έχει να κάνει με τη χρήση της τεχνολογίας για να σας βοηθήσει να πετύχετε, να παραμείνετε ευτυχισμένοι και να αισθάνεστε καλά με τον εαυτό σας.

## Η επιστήμη πίσω από την ψηφιακή ευημερία

Γιατί οι εφαρμογές και τα παιχνίδια είναι τόσο δύσκολο να καταργηθούν;

Έχουν σχεδιαστεί για να διατηρούν την προσοχή σας μέσω των ενεργοποιητών ντοπαμίνης.

Γνωρίζετε ότι η χρήση οθονών πριν τον ύπνο μπορεί να μειώσει την ικανότητά σας να μπειτε σε βαθύ ύπνο έως και 40%;



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

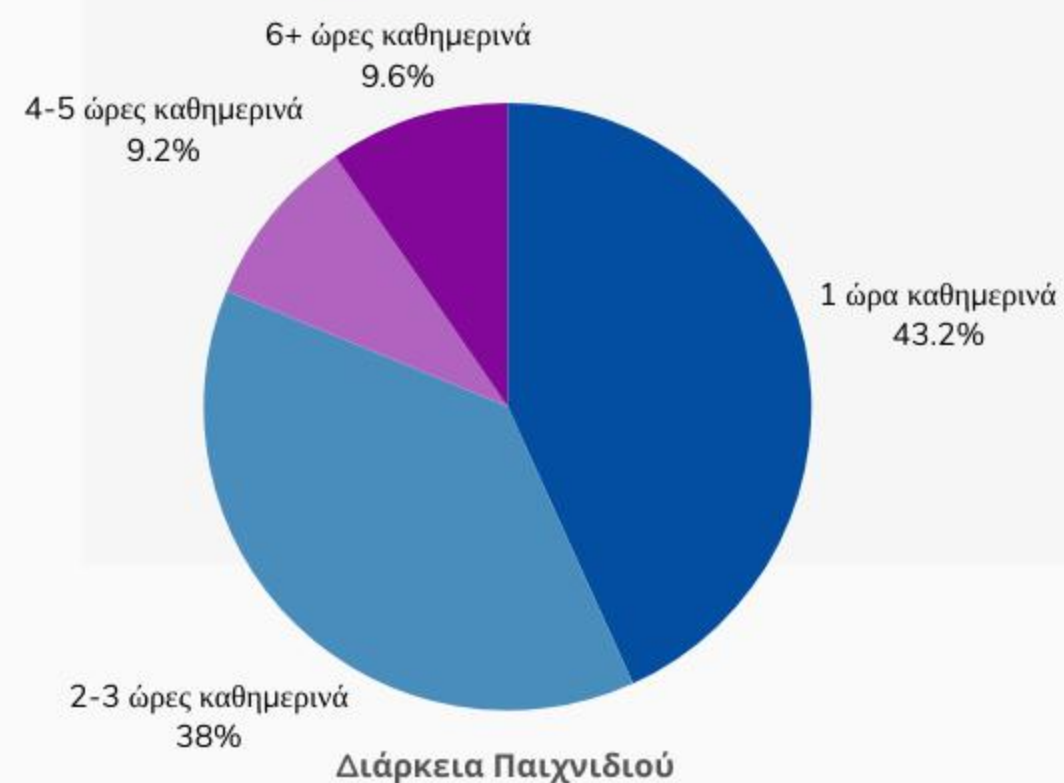


## ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΗΣ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΜΕ ΤΑ VIDEO GAMES

- 1 ώρα καθημερινά
- 2-3 ώρες καθημερινά
- 4-5 ώρες καθημερινά
- 6+ ώρες καθημερινά



**286 ΜΑΘΗΤΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΓΕΡΜΑΝΙΑ,  
ΑΥΣΤΡΙΑ, ΙΣΠΑΝΙΑ, ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΑ,  
ΙΡΛΑΝΔΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΥΠΡΟ**



**220 μαθητές**  
παίζουν  
βιντεοπαιχνίδια  
καθημερινά



**66 μαθητές**  
δεν παίζουν  
καθόλου



**Καθημερινοί Παίκτες**

[WWW.GAMINGDISORDERS.EU](http://WWW.GAMINGDISORDERS.EU)



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι θέσεις που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανakλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



## ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΗΣ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΜΕ ΤΑ VIDEO GAMES

“

*«Το παιχνίδι δεν επηρεάζει τα μαθήματά μου»*

*«Μερικές φορές θυμώνω όταν χάνω».*

”



### Πιθανότητα απόσπασης της προσοχής και παραμέλησης

- Ένας μικρός αριθμός μαθητών ανέφερε ότι αύξησε το χρόνο παιχνιδιού κατά το προηγούμενο έτος (23 μαθητές) ή ότι αισθάνθηκε την ανάγκη να παίξει περισσότερο (16 μαθητές).
- **Για μερικούς φοιτητές, το παιχνίδι μπορεί να στερεί χρόνο από άλλες δραστηριότητες, με 10 φοιτητές να συμφωνούν ότι έχουν χάσει το ενδιαφέρον τους για άλλα χόμπι.**

[WWW.GAMINGDISORDERS.EU](http://WWW.GAMINGDISORDERS.EU)



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι θέσεις που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις θέσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.

## Πρακτικές στρατηγικές για ψηφιακή ευεξία

**ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΟΡΙΑ:**  
Χρησιμοποιήστε εφαρμογές  
για να παρακολουθείτε και  
να μειώσετε τον χρόνο  
οθόνης σας.

**ΨΗΦΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**  
Προσπαθήστε να  
περνάτε μία ώρα την  
ημέρα χωρίς τεχνολογία  
για να εστιάσετε σε  
χόμπι ή σχέσεις.

**ΕΝΣΥΝΕΪΔΗΤΟ ΠΑΙΧΝΪΔΙ**  
Μείνετε συνειδητοί ενώ  
παίζετε και ελέγξτε το  
χρόνο σας για να  
αποσυνδεθείτε.

# Μέρος 2: Διαδραστικές δραστηριότητες

# Πρακτικές στρατηγικές για ψηφιακή ευεξία

Άσκηση χαρτογράφησης χρόνου –  
οπτικοποιήστε τις καθημερινές ρουτίνες  
Διάλειμμα ενσυνειδητότητας – αναπνοή,  
μουσική, σαρώσεις σώματος  
Το Hub ως ένας ήρεμος χώρος προβληματισμού  
χωρίς τεχνολογία

**Λύσεις καταιγισμού  
ιδεών:  
Προθεσμίες  
Ζώνες χωρίς τεχνολογία  
Μη ψηφιακά χόμπι**

Τώρα έρχεται η δραστηριότητα με  
προειδοποιητικές λέξεις...

# Αξιολόγηση Δραστηριότητας

Φόρμα Αξιολόγησης



# Ευχαριστώ



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





## Ερωτηματολόγιο εθισμού στα τυχερά παιχνίδια

**1. Πόσο συχνά βρίσκεστε να μένετε στο διαδίκτυο περισσότερο από όσο σκοπεύατε;**

- Σπάνια
- Περιστασιακά
- Συχνά
- Συχνά
- Πάντα
- Άλλος:

**2. Πόσο συχνά προτιμάτε τον ενθουσιασμό του διαδικτύου από τις πραγματικές φιλίες;**

- Σπάνια
- Περιστασιακά
- Συχνά
- Συχνά
- Πάντα
- Άλλος:

**3. Πόσο συχνά χτίζετε νέες σχέσεις με άλλους χρήστες στο διαδίκτυο;**

- Σπάνια
- Περιστασιακά
- Συχνά
- Συχνά
- Πάντα
- Άλλος:

**4. Πόσο συχνά παραπονιούνται οι άνθρωποι στη ζωή σας για τον χρόνο που περνάτε στο διαδίκτυο;**

- Σπάνια
- Περιστασιακά
- Συχνά
- Συχνά
- Πάντα
- Άλλος:



**5. Πόσο συχνά γίνεστε αμυντικοί ή μυστικοπαθείς όταν κάποιος σας ρωτά τι κάνετε στο διαδίκτυο;**

- Σπάνια
- Περιστασιακά
- Συχνά
- Συχνά
- Πάντα
- Άλλος:

**6. Πόσο συχνά ανυπομονείτε για την επόμενη φορά που θα μπορείτε να συνδεθείτε στο διαδίκτυο;**

- Σπάνια
- Περιστασιακά
- Συχνά
- Συχνά
- Πάντα
- Άλλος:

**7. Πόσο συχνά προσπαθείτε να μειώσετε τον χρόνο σας στο διαδίκτυο αλλά αποτυγχάνετε;**

- Σπάνια
- Περιστασιακά
- Συχνά
- Συχνά
- Πάντα
- Άλλος:

**8. Για ποιο λόγο χρησιμοποιείτε περισσότερο το τηλέφωνό σας; (π.χ. μέσα κοινωνικής δικτύωσης, παιχνίδια, ειδήσεις, σπουδές)**

- Μέσα κοινωνικής δικτύωσης
- Παιχνίδια
- Ειδήσεις
- Μελέτη
- Άλλος:

**9. Ξέρετε πόσο χρόνο οθόνης έχετε κατά μέσο όρο την ημέρα;**

- Ναι
- Όχι
- Άλλος:



**10. Έχετε νιώσει ποτέ άγχος ή θλίψη λόγω των social media;**

- Σπάνια
- Περιστασιακά
- Συχνά
- Συχνά
- Πάντα
- Άλλος:

## Αναγνώριση προειδοποιητικών πινακίδων – Περιγραφή παιχνιδιού

Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να αναγνωρίζουν και να ονομάζουν σωματικά και συναισθηματικά προειδοποιητικά σημάδια άγχους, στρες ή πιθανού εθισμού στα παιχνίδια και να τα συνδέουν με τις δικές τους εμπειρίες ή συναισθήματα.

### Υλικά:

- Πλαστικοποιημένες ή κομμένες κάρτες με τις προετοιμασμένες προειδοποιητικές λέξεις (π.χ. «τρέμουλο», «ανησυχία», «θυμός», «στομαχόπονος» κ.λπ.)
- Ένα ήσυχο δωμάτιο ή ένας χώρος «κέντρου ευεξίας»
- Προαιρετικά: Πίνακας σεμιναρίου ή πίνακας για ομαδικές συζητήσεις

### Οδηγίες:

#### **Εισαγωγή (5 λεπτά):**

Ο αρχηγός του παιχνιδιού εξηγεί εν συντομία γιατί είναι σημαντικό να γνωρίζετε τα δικά σας προειδοποιητικά σημάδια άγχους ή κατάθλιψης – για παράδειγμα, όταν αντιμετωπίζετε προβλήματα με τα παιχνίδια, το σχολείο ή την καθημερινή ζωή.

#### **Τράβηγμα καρτών (10–15 λεπτά):**

Κάθε άτομο τραβάει 1-2 κάρτες με προειδοποιητικές λέξεις. Στη συνέχεια, εξετάζουν εάν και πότε έχουν βιώσει αυτό το συναίσθημα στο παρελθόν ή τι τους προκαλεί αυτή η λέξη.

**Ομαδική συζήτηση (15 λεπτά):**

Σε μια μικρή ομαδική συζήτηση, οι συμμετέχοντες μοιράζονται τις σκέψεις τους για τις επιλεγμένες λέξεις. Κάθε άτομο μπορεί να πει:

- Πότε το ένωσα τελευταία φορά;
- Τι πρέπει να κάνω εάν παρατηρήσω αυτό το προειδοποιητικό σημάδι;
- Πώς μπορώ να το αντιμετωπίσω καλύτερα;

**Παρόρμηση κλεισίματος (5 λεπτά):**

Η ομάδα εξετάζει μαζί ποιες στρατηγικές μπορούν να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση αυτών των προειδοποιητικών σημαδιών – π.χ. άσκηση, διαλείμματα, συζητήσεις, ασκήσεις αναπνοής.

**Αυτές οι λέξεις μου δείχνουν ότι η συμπεριφορά μου στο παιχνίδι επηρεάζει το σώμα μου.**

Λέξεις/σήματα που γίνονται αντιληπτά ως προειδοποιητικά σημάδια:

- Αυξημένος καρδιακός ρυθμός
- Οξύθυμος
- Περπατώντας
- Ανυπόμονος
- Δυσκολία στον ύπνο
- Ανήσυχος
- Ιδρώνω
- Τρέμουλο ή τρέμουλο
- Ζαλάδα
- Μανία
- Πονοκέφαλος
- Νευρικότητα
- Υπερευαισθησία
- Κουλιακό άλγος
- Σφίξιμο στο στήθος
- Ξηροστομία
- Αποφύγετε πράγματα ή καταστάσεις

-Κλαίω

Λέξεις/σήματα που γίνονται αντιληπτά ως προειδοποιητικά σημάδια:

- Μυϊκή ένταση

- Περιπλάνηση του μυαλού

-Ανήσυχος

- Ερεθίζεται εύκολα

- Ιδρωμένα ή μαλακά χέρια

-Επανεξετάσουμε

-νευρική όλητα

-Φόβος

- Γλωσσικές δυσκολίες

- Δυσκολία στη διαχείριση των συναισθημάτων

- δάγκωμα νυχιών

-Συχνουρία

- Αγωνιστικές σκέψεις

## Παιχνίδι Ταμπού (Οδηγίες)

Το παιχνίδι του Taboo γίνεται πιο συναρπαστικό όταν χρησιμοποιείτε προειδοποιητικές λέξεις (γνωστές και ως "λέξεις ταμπού")! Αυτές οι λέξεις ταμπού δεν πρέπει να αναφέρονται κατά την εξήγηση του παιχνιδιού. Διαφορετικά, θα λάβετε ένα προειδοποιητικό σήμα ή θα χάσετε πόντους.

Ένας παίκτης εξηγεί έναν όρο στην ομάδα του χωρίς να πει τις λέξεις ταμπού που σχετίζονται με αυτόν τον όρο. Η ομάδα πρέπει να μαντέψει τον όρο — όσο το δυνατόν γρηγορότερα!

### Οδηγίες:

Θα χρειαστείτε:

- Κάρτες ταμπού (κάθε κάρτα περιέχει 1 κύριο όρο + 5–6 λέξεις ταμπού).
- Ένα χρονόμετρο?
- Ένας βομβητής ή ένα κουδούνι (για το προειδοποιητικό σήμα όταν λέγεται μια λέξη ταμπού).
- Δύο ομάδες.

1. Ένας παίκτης από την ομάδα Α τραβάει ένα φύλλο.
2. Προσπαθεί να εξηγήσει την κύρια ιδέα χωρίς να χρησιμοποιεί τις λέξεις ταμπού.
3. Οι συμπαίκτες φωνάζουν τις προτάσεις τους μέχρι να μαντέψουν τη λέξη ή τον χρόνο που τελειώνει.
4. Ένας παίκτης από την άλλη ομάδα παρακολουθεί και πατάει το βομβητή όταν λέγεται μια λέξη ταμπού.

5. Για κάθε κάρτα που μαντέψατε σωστά, λαμβάνετε 1 πόντο. Εάν αναφερθεί μια λέξη ταμπού, η κάρτα σταματά και αφαιρούνται πόντοι (ανάλογα με τον κανόνα: -1 πόντος ή απλά κανένας πόντος για την κάρτα).
6. Μετά είναι η σειρά της ομάδας Β.

#### Δείγμα κάρτας

Όρος: **Οδοντίατρος**

Λέξεις ταμπού:

- Δόντια
- Δράπανο
- Πόνος
- Άσκηση
- Στόμα

#### Επιτρέπεται η επεξήγηση

«Αυτό είναι ένα άτομο στο οποίο πηγαίνετε τακτικά για θεραπεία, ειδικά αν έχετε τερηδόνα».

Αν πείτε "δόντια" → βομβητή! ✘

#### Συμβουλές

- Χρησιμοποιήστε περιφράσεις, μεταφορές και παραδείγματα.
- Χωρίς να δείχνεις τη λέξη, χωρίς μεταφράσεις ή ομοιοκαταληξίες.
- Προαιρετικά: Φτιάξτε τις δικές σας κάρτες για παιδιά, εφήβους ή θεματικά (π.χ. σχολείο, αγάπη, τεχνολογία).

## Εβδομαδιαίο φύλλο εργασίας παρακολούθησης χρόνου παιχνιδιού

Παρακολουθήστε τις καθημερινές ώρες παιχνιδιού σας και δείτε πόσο χρόνο ξοδεύετε την εβδομάδα.

Μέρα	Πρωί (6-12 π.μ.)	Απόγευμα (12 π.μ.-6 μ.μ.)	Απόγευμα (6-12μμ)	Νύχτα (12 μ.μ.-6 π.μ.)	Ημερήσιο Σύνολο
Δευτέρα					
Τρίτη					
Τετάρτη					
Πέμπτη					
Παρασκευή					
Σάββατο					
Κυριακή					
<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>					

Στο τέλος της εβδομάδας, υπολογίστε το «Εβδομαδιαίο Σύνολο» | Σκεφτείτε: Πώς αλλιώς θα μπορούσατε να περάσετε αυτόν τον χρόνο;



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



**GAMING  
DISORDERS**

Φόρμα αξιολόγησης

# Σχολικός Όμιλος Ευεξίας



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!*