



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΟΥ ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΥ ΚΑΙ ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑΣ Ημέρα Εξερεύνησης της Φύσης: Η Ψηφιακή Τέχνη Συναντά την Υπαίθρια Ζωή

Εκπαιδευτικό πρόγραμμα για Ψηφιακή Αποτοξίνωση σε
εφήβους

Πίνακας περιεχομένων

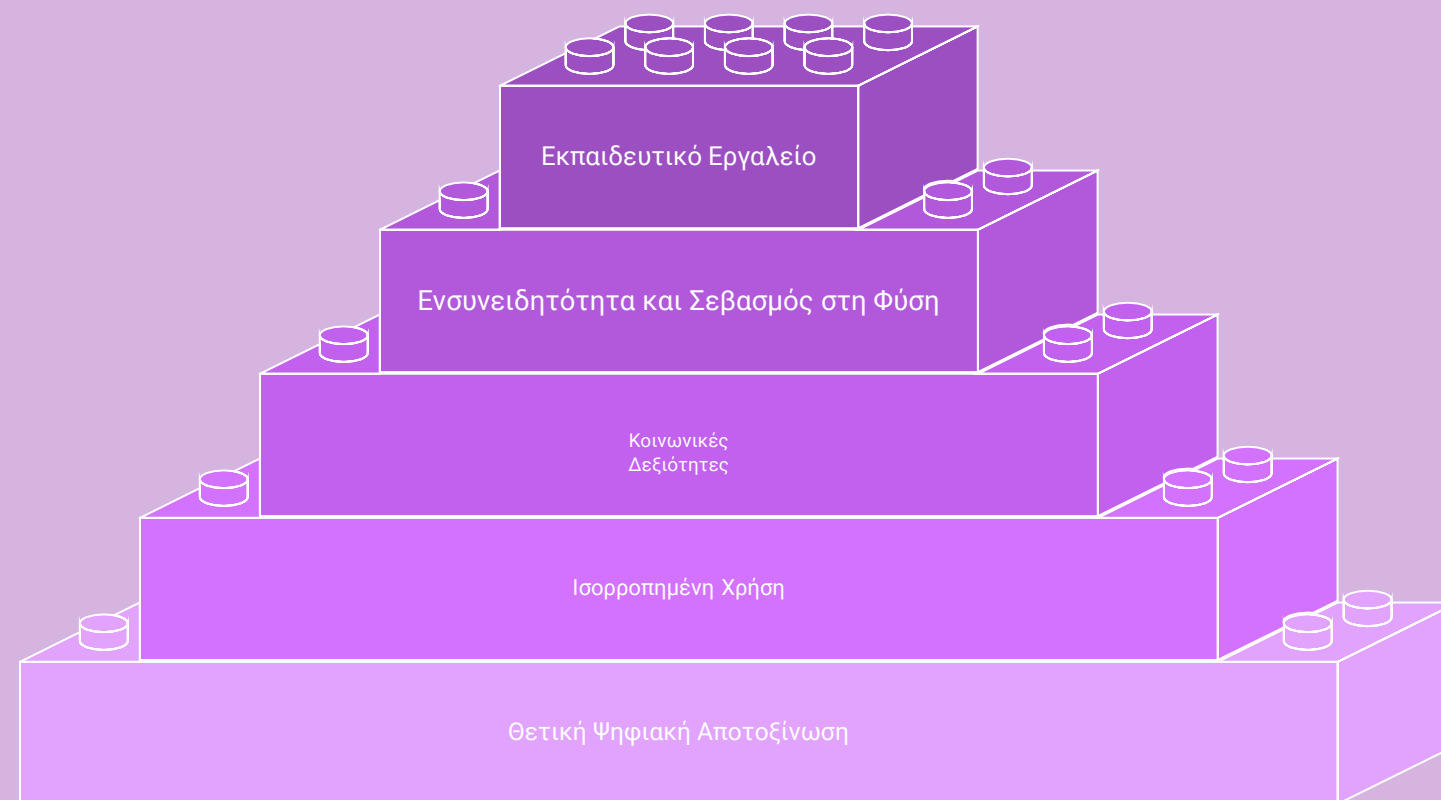
1. Στόχοι Προγράμματος
2. Ομάδα-στόχος
3. Πλαίσιο και Σκεπτικό
4. Ψηφιακή Αποτοξίνωση: Στρατηγικές και Οφέλη
5. Λεπτομέρειες Υλοποίησης
6. Προτεινόμενα Ψηφιακά Εργαλεία
7. Σχέδιο Δραστηριοτήτων:
 - A. Έξω από το σχολείο
 - B. Μέσα στο Σχολείο
 1. Χρήση του Delightex (CoEspaces)
 2. Ερωτήσεις αναστοχασμού
 3. Συστάσεις Εκπαιδευτικών
 4. Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης

1. Στόχοι

Στόχοι Προγράμματος

- Προωθήστε μια συνειδητή και θετική Ψηφιακή Αποτοξίνωση.
- Αύξηση της ευαισθητοποίησης σχετικά με την ισορροπημένη χρήση της τεχνολογίας.
- Ενισχύστε τη συνεργασία και τις κοινωνικές δεξιότητες χωρίς οθόνες.
- Να καλλιεργήσουν την παρατηρητικότητα, την ενσυνειδητότητα και τον σεβασμό προς τη φύση.
- Ενσωματώστε την τεχνολογία ως εκπαιδευτικό εργαλείο και όχι ως αναστασιασμό.

Ψηφιακή Πυραμίδα Αποτοξίνωσης



2. Ομάδα-στόχος

Ομάδα-στόχος

Φοιτητόκοσμος:

- Ηλικιακή ομάδα: Μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (12–18 ετών).

Εκπαιδευτικοί και Προσωπικό Σχολείου:

- Ρόλος: Συντονιστές ή συμμετάσχοντες στη δραστηριότητα, μοντελοποιώντας την ψηφιακή ισορροπία και καθοδηγώντας τους μαθητές.

Γονείς: (προαιρετικό)

- Ρόλος: Παρατηρητές ή βοηθοί κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας για την ενίσχυση της σημασίας της ψηφιακής αποτοξίνωσης στο σπίτι.

Μέλη Κοινότητας: (προαιρετικά)

- Περιβαλλοντικοί εκπαιδευτές ή τοπικοί εθελοντές για την παροχή εμπειρογνωμοσύνης ή την υποστήριξη της εκδήλωσης.

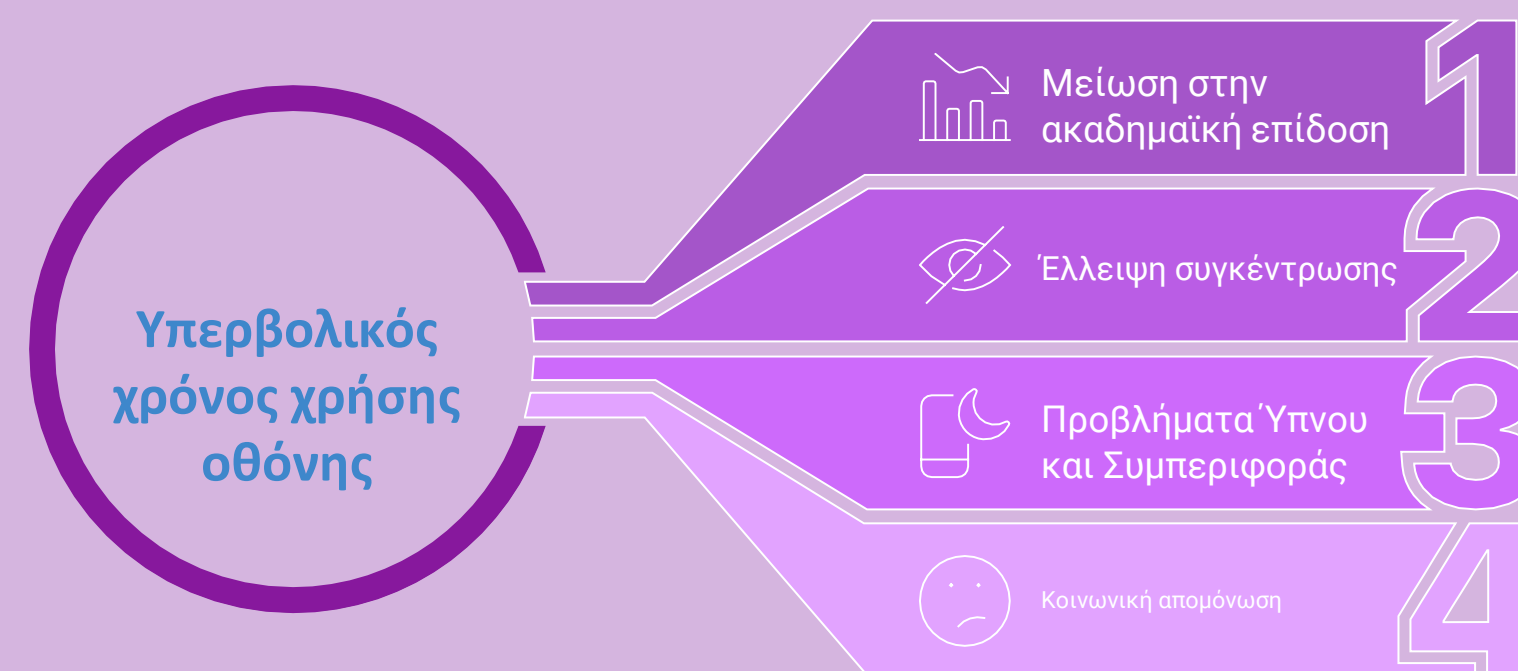


3. Πλαίσιο και Σκεπτικό

Πλαίσιο και Σκεπτικό

Συμφραζόμενα

- Μεταξύ των εφήβων, η υπερβολική χρήση βιντεοπαιχνιδιών και οι οθόνες μπορεί να οδηγήσουν σε:
- Μείωση της ακαδημαϊκής επίδοσης
- Έλλειψη συγκέντρωσης
- Προβλήματα ύπνου και συμπεριφοράς
- Κοινωνική απομόνωση



Λογική

- Η Ημέρα Εξερεύνησης της Φύσης στοχεύει στην επανασύνδεση με τη φύση και τους συνομηλίκους της, ενώ παράλληλα μαθαίνουν να χρησιμοποιούν υπεύθυνα την τεχνολογία.

4. Ψηφιακή Αποτοξίνωση: Στρατηγικές και Οφέλη

Ψηφιακή Αποτοξίνωση

- Η ψηφιακή αποτοξίνωση είναι η διαδικασία εθελοντικής μείωσης της χρήσης ηλεκτρονικών συσκευών, όπως κινητά τηλέφωνα, υπολογιστές και μέσα κοινωνικής δικτύωσης, με σκοπό τη βελτίωση της ευεξίας και την ανάκτηση της ισορροπίας μεταξύ ψηφιακής και πραγματικής ζωής.
- Η ψηφιακή αποτοξίνωση δεν σημαίνει πλήρη εξάλειψη της τεχνολογίας, αλλά μάθηση για τη χρήση της με συνειδητό και ισορροπημένο τρόπο για να βελτιώσουμε την ποιότητα ζωής μας.
- Συνιστάται να δοκιμάσετε τις διαφορετικές επιλογές εφαρμογής με την ομάδα νέων και να εφαρμόσετε σταδιακά την Ψηφιακή Αποτοξίνωση με προσεκτικό τρόπο, επισημαίνοντας πάντα τα οφέλη για αυτούς.
- Αφορά επίσης τη χρήση της τεχνολογίας σε διαφορετικές εφαρμογές. Οι εφαρμογές επαυξημένης πραγματικότητας προτείνονται ως ένας τρόπος χρήσης της τεχνολογίας που απευθύνεται στους νέους και τους επιτρέπει επίσης να δημιουργούν περιεχόμενο και να το χρησιμοποιούν με διαφορετικές κινητές συσκευές.



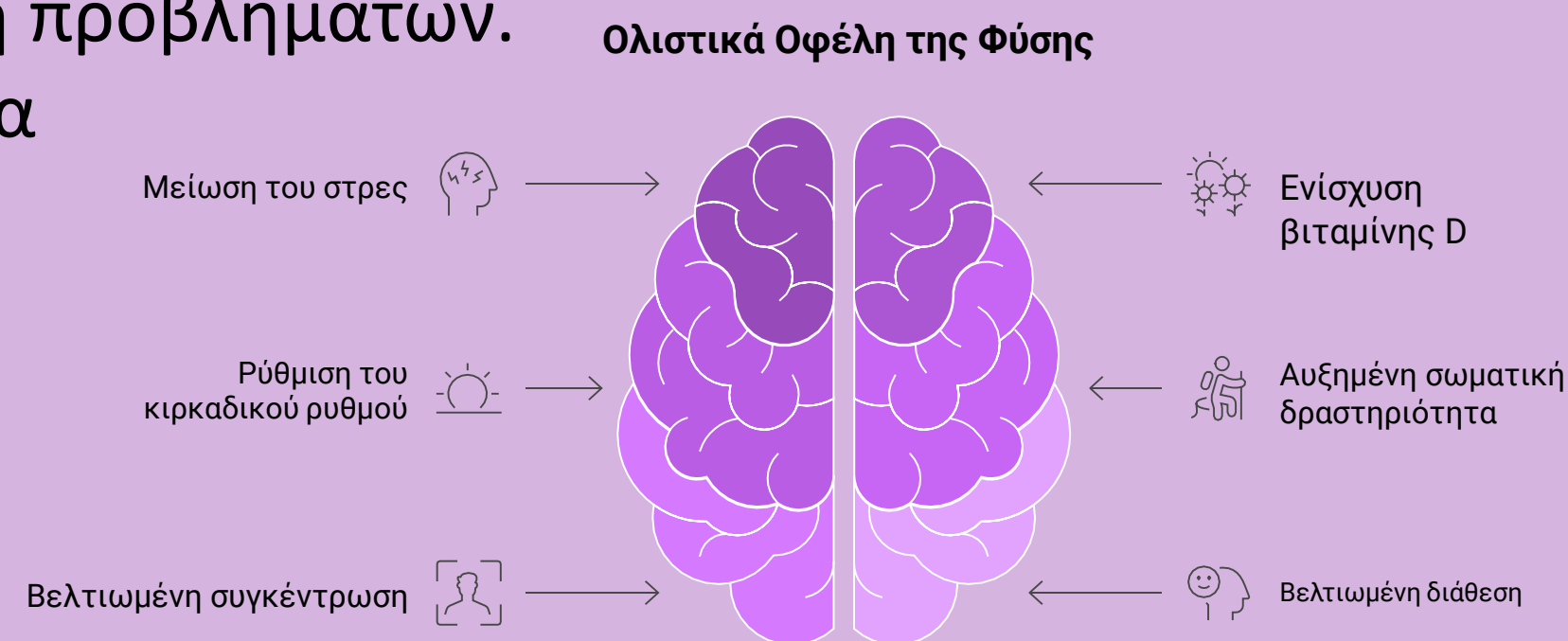
Στρατηγικές για αποτελεσματική ψηφιακή αποτοξίνωση:

- Καθορισμός χρονοδιαγραμμάτων: Περιορίστε τον χρόνο χρήσης της συσκευής, ειδικά πριν τον ύπνο.
- Δημιουργήστε ζώνες χωρίς τεχνολογία: Αποφύγετε τη χρήση οθονών σε χώρους όπως η τραπεζαρία ή το υπνοδωμάτιο.
- Απενεργοποιήστε τις ειδοποιήσεις: Μειώστε τους περισπασμούς και την ανάγκη να ελέγχετε συνεχώς το κινητό σας τηλέφωνο.
- Ασχοληθείτε με εναλλακτικές δραστηριότητες: Ενθαρρύνετε την άσκηση, το διάβασμα ή τον διαλογισμό για να αντικαταστήσετε τον χρόνο μπροστά σε οθόνες.



Οφέλη της ψηφιακής αποτοξίνωσης:

- Επιπτώσεις στην υγεία από την καθιστική ζωή για τους μαθητές:
 - Μειώνει το στρες και το άγχος, η επαφή με τη φύση μειώνει τα επίπεδα κορτιζόλης, της ορμόνης του στρες.
 - Η έκθεση στον ήλιο ενισχύει την παραγωγή βιταμίνης D, η οποία είναι απαραίτητη για τα οστά και το ανοσοποιητικό σύστημα.
 - Η έκθεση στο φυσικό φως ρυθμίζει τον κιρκάδιο ρυθμό, βοηθώντας τα να κοιμούνται καλύτερα.
- Η παραμονή στη φύση παρακινεί όλους να κινούνται περισσότερο, είτε περπατώντας, είτε τρέχοντας είτε παίζοντας υπαίθρια αθλήματα.
- Αυξάνει τη συγκέντρωση και τη δημιουργικότητα, βοηθώντας στην εκκαθάριση το μυαλό και ενθαρρύνει την καινοτόμο επίλυση προβλημάτων.
- Βελτιώνει τη διάθεση: Η φύση συνδέεται με ένα αυξημένη αίσθηση ευτυχίας και ευεξίας.



5. Λεπτομέρειες Υλοποίησης

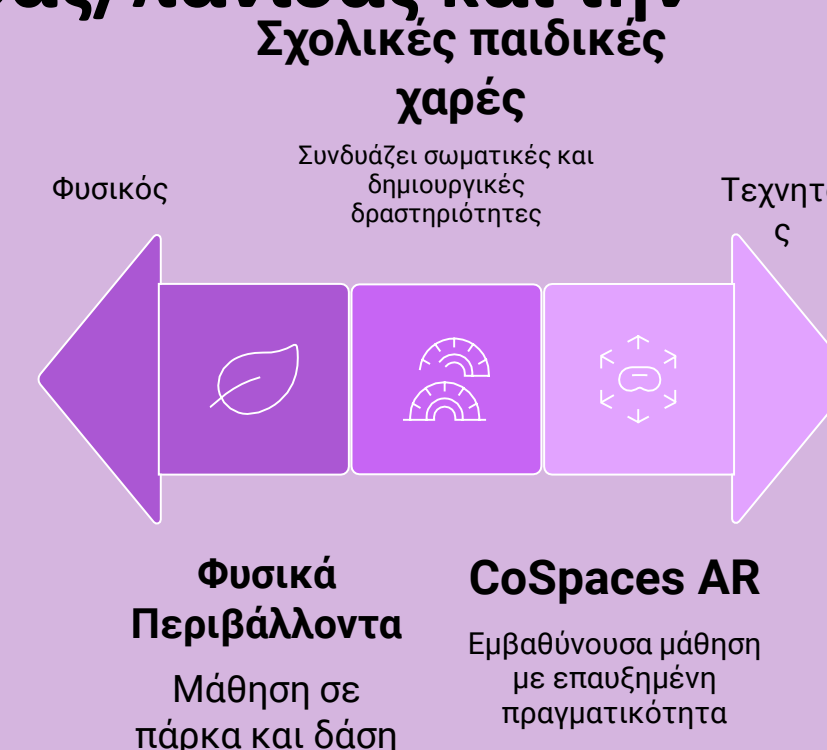
Λεπτομέρειες Υλοποίησης

A. Εκτός σχολείου:

- Φυσικό περιβάλλον (πάρκα, δάση)
- Σχεδιάστε μια διαδρομή που σας επιτρέπει να εφαρμόσετε διαφορετικές έννοιες σχετικά με τη σημασία της αποσύνδεσης για ένα διάστημα. Επιπλέον, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε εφαρμογές που προσθέτουν επίσης γνώση και αξία στη διαδρομή. Ο δάσκαλος καθοδηγεί τους μαθητές στη χρήση των εφαρμογών ανά πάσα στιγμή.
- Χρήση εκπαιδευτικών εφαρμογών για την αναγνώριση χλωρίδας/πανίδας και την παρακολούθηση διαδρομών.

B. Μέσα στο σχολείο:

- Χρήση παιδικών χαρών, χώρων πρασίνου, γυμναστηρίου.
- Φυσικές, αισθητηριακές και δημιουργικές δραστηριότητες.
- Ενσωμάτωση του CoSpaces AR για καθηλωτικές εμπειρίες



6. Προτεινόμενα Ψηφιακά Εργαλεία

Προτεινόμενα Ψηφιακά Εργαλεία I

Ανάλογα με τις δυνατότητες που προσφέρει η φυσική οδός, μπορείτε να βασιστείτε σε ορισμένα εργαλεία που προτείνουμε:

Αναγνώριση Φυτών και Ζώων:

- PlantNet → plantnet.org
- iNaturalist → inaturalist.org
- Αναζητώ (από τον iNaturalist) → inaturalist.org/pages/seek_app

Επαυξημένη Πραγματικότητα / Διαδραστικές Σκηνές:

- [Delightex](https://www.delightex.com/) (πρώην CoSpaces Edu) → <https://www.delightex.com/> (cospaces.io/edu)

ΑΚΡΟ:

Μπορούμε να συνδυάσουμε τις ευκαιρίες που μας προσφέρει η τεχνολογία με δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους.

Προτεινόμενα Ψηφιακά Εργαλεία II

☒ Διαδρομές και Προσανατολισμός:

- Komoot → [komoot.com](https://www.komoot.com)
- Wikiloc → [wikiloc.com](https://www.wikiloc.com)
- Όλα τα μονοπάτια → [alltrails.com](https://www.alltrails.com)

Παρατήρηση:

- [Αναγνωριστικό πουλιού Merlin](https://www.merlin.allaboutbirds.org/) → [merlin.allaboutbirds.org](https://www.merlin.allaboutbirds.org/)
- [SkyView Lite \(Android\)](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.skyview.lite) → Google Play
- [SkyView Lite \(iOS\)](https://apps.apple.com/greece/app/skyview-lite/id1444444444) → App Store



7. Σχέδιο Δραστηριοτήτων

Σχέδιο Δραστηριοτήτων (σύννοψη)

- Καλωσόρισμα και συμβολική αποσύνδεση
- Αισθητηριακή εξερεύνηση + Εφαρμογές AR (CoSpaces)
- Συνεταιριστικό γυμναστήριο χωρίς οθόνες
- Γεύμα με επίγνωση (προαιρετικό)
- Δημιουργικό εργαστήριο (εικονικός κόσμος ισορροπίας)
- Κλείσιμο και προσωπικές δεσμεύσεις
- Εναλλασσόμενες στιγμές με και χωρίς τεχνολογία.

Ισορροπία στη χρήση τεχνολογίας:
Από την αποσύνδεση στην εικονική εμπύθιση



Σχέδιο Δραστηριοτήτων - Α. Εκτός σχολείου



Καλωσόρισμα και συμβολική αποσύνδεση (20 λεπτά) Γιατί είναι σημαντικό;

- Αυτή είναι η παιδαγωγική βάση ολόκληρης της εκδρομής.

Χρησιμεύει για να:

- Δημιουργήστε το νοητικό πλαίσιο (γιατί βγαίνουμε έξω, πώς θα δουλέψουμε).
- Ευθυγράμμιση προσδοκιών και κανόνων (ασφάλεια, περιβαλλοντική διαχείριση, χρήση τεχνολογίας).
- Μείωση του άγχους (γνώση της διαδρομής, των πινακίδων, των ρόλων, τι να κάνω αν χαθώ/αισθανθώ άρρωστος).
- Χτίστε μια κοινότητα (κύκλος, προθέσεις για την ημέρα, κατανομή ρόλων).

Προηγούμενες συστάσεις προετοιμασίας

- Προετοιμασία εκ των προτέρων (υπολογισμός χρόνου με βάση το σχολείο σας και τις διαδικασίες του)
- Άδειες εξόδου και λήψη φωτογραφιών, ειδοποίηση στις οικογένειες, κιτ πρώτων βοηθειών και έλεγχος διαδρομής.
- Λήψη και δοκιμή εφαρμογών (αναγνώριση χλωρίδας/πουλιών/ουρανού και AR).



Σχέδιο Δραστηριοτήτων - Α. Εκτός σχολείου



Καλωσόρισμα και συμβολική αποσύνδεση. Βασικές συνεισφορές

- Τοποθετημένη και αξέχαστη μάθηση επειδή το περιεχόμενο βασίζεται σε πραγματικές εμπειρίες (μυρωδιές, υφές, προσανατολισμός), γεγονός που βελτιώνει τη μνήμη και το νόημα.
- Η φύση μειώνει το άγχος και προάγει τη διαρκή προσοχή, προσφέροντας ευεξία και αυτορρύθμιση· αποτελεί μια «επαναφορά» που εξισορροπεί τη συνύπαρξη και τη χρήση οθόνης.
- Ανάπτυξη βασικών ικανοτήτων μέσω της Έρευνας (διερεύνηση, ταξινόμηση, καταγραφή), της επικοινωνίας (ομαδικοί ρόλοι, ακρόαση), της ιδιότητας του πολίτη και της βιωσιμότητας (φροντίδα για το περιβάλλον).
- Καθιερώστε κανόνες για τη χρήση κινητών συσκευών, αξιοποιώντας με κριτικό τρόπο την τεχνολογία: το κινητό τηλέφωνο γίνεται εργαλείο, όχι περισπασμός, και χρησιμοποιείται σκόπιμα και σε περιορισμένες στιγμές.



Σχέδιο Δραστηριοτήτων - Α. Εκτός σχολείου



Τι πρέπει να εξηγήσει ο/η εκπαιδευτικός στο καλωσόρισμα (γρήγορο κείμενο)

ΑΚΡΟ:

- Ορίστε τον Σκοπό σε μία πρόταση: «Σήμερα εξερευνούμε το πάρκο».
να παρατηρούν, να συνεργάζονται και να χρησιμοποιούν την τεχνολογία μ συμβάλλει στη μάθηση.»
- Χρονομετρημένη ατζέντα: αισθητηριακός περίπατος → ταυτοποίηση → γνωστικό παιχνίδι → δημιουργία → κλείσιμο.
- Βασικοί κανόνες: μετακίνηση σε ομάδες, σημεία συνάντησης, σήματα προορισμού, περιβάλλον, χρόνος κινητού/χωρίς τηλέφωνο.
- Ρόλοι και ομάδες: ποιος καθοδηγεί, ποιος καταγράφει, ποιος διαχειρίζεται τον χρόνο και τα υλικά
- Ασφάλεια: τι να κάνετε αν κάποιος χρειάζεται βοήθεια, αλλεργίες/μπάνιο, ενυδάτωση, αντηλιακό, καπέλο.
- Αξιολόγηση: ποια στοιχεία θα συλλέξουμε (σημειωματάριο πεδίου, φωτογραφία της εργασίας, σύντομη εξήγηση).
- Συμβολική αποσύνδεση: «πάρκωμα» τηλεφώνων ή λειτουργία πτήσης μέχρι το ψηφιακό μπλοκάρισμα· κάθε μαθητής μοιράζεται μια πρόθεση (π.χ., «σήμερα θα ακούω περισσότερο παρά θα κοιτάζω την οθόνη»).

Επισημοποιήστε την αποσύνδεση με μια χειρονομία (τοποθέτηση τηλεφώνων σε μια αριθμημένη τσάντα) και ένα σήμα εκκίνησης (ένα βραχιόλι ομάδας ή «κάρτα εξερεύνησης»). Αυτή η τελετουργία διευκολύνει την ενσυνειδητότητα και νομιμοποιεί στιγμές χωρίς οθόνη.

Σχέδιο Δραστηριοτήτων - Α. Εκτός σχολείου



Η υπόλοιπη ανάπτυξη: πώς να διατηρήσετε το νήμα

- Παρατήρηση → Έρευνα → Συνεργασία → Δημιουργία → Στοχασμός. Διατηρήστε αυτό το κοινό νήμα σε κάθε μπλοκ.
- Εκπαιδευτικές γέφυρες: Μετά την αναγνώριση, ρωτήστε «ποιο μοτίβο βλέπετε;». Μετά το κυνήγι θησαυρού, συνδεθείτε με κοινωνικές δεξιότητες. Στη δημιουργία, συνθέστε ό,τι έχετε βιώσει σε ένα έργο τέχνης ή land art.
- Σύντομα κλεισίματα ανά ενότητα: 2-3 λεπτά για την κοινοποίηση των ευρημάτων· αποφύγετε να αφήσετε το πλήρες νήμα για το τέλος.
- Μεταφορά στην τάξη: Σχεδιάστε μια δραστηριότητα παρακολούθησης (π.χ. επιστημονική αφίσα, ιστορία, δεδομένα βιοποικιλότητας από το σχολείο).

ΑΚΡΟ:

Δεν πρόκειται για «βγείτε έξω για μια βόλτα», αλλά για τον σχεδιασμό μιας εμπειρίας με σαφείς κανόνες παιχνιδιού, τεχνολογία που υποστηρίζει τη μάθηση και μια τελετουργία υποδοχής που εστιάζει την προσοχή, διασφαλίζει την ασφάλεια και προετοιμάζει την τάξη να αξιοποιήσει στο έπακρο κάθε λεπτό σε εξωτερικούς χώρους.

Σχέδιο Δραστηριοτήτων - Α. Εκτός σχολείου



Αισθητηριακή Εξερεύνηση + Ψηφιακή Υποστήριξη (30–60 λεπτά)

- **Στόχοι μπλοκ**
 - Προωθήστε την συνειδητή παρατήρηση και τον σεβασμό για το περιβάλλον.
 - Χρησιμοποιήστε την τεχνολογία σκόπιμα για να εντοπίσετε φαινόμενα/φύση.
 - Καταγράψτε απλά στοιχεία σε ένα σημειωματάριο πεδίου.
- **Ομαδοποιήσεις και ρόλοι (διατηρούνται σε όλο το μπλοκ)**
 - Ετερογενή ζεύγη ή τριάδες.
 - Εναλλασσόμενοι ρόλοι: Εξερευνητής (παρατηρεί/επισημαίνει), Φυσιοδίφης (χειρίζεται την εφαρμογή όταν είναι απαραίτητο), Χρονικογράφος (σχεδιάζει/κρατά σημειώσεις).
- **Υλικά ανά ομάδα**
 - 1 σημειωματάριο πεδίου + μολύβι/πρόχειρο.
 - 1 συσκευή (λειτουργία πτήσης ενεργοποιημένη· GPS εάν είναι δυνατόν) με προ-δοκιμασμένες εφαρμογές.
 - Μαντηλάκια/τζελ για υγιεινή μετά την επαφή με φυσικές επιφάνειες.
 - (Προαιρετικά) 1 απλός μεγεθυντικός φακός.



Σχέδιο Δραστηριοτήτων - Α. Εκτός σχολείου



1. Αισθητηριακός Περίπατος Χωρίς Οθόνες — 10 λεπτά

- **Περιβάλλον:** Πρώτη επαφή, χωρίς συσκευές.
 - Χώρος: Ασφαλές τμήμα του πάρκου/δάσους με σημεία στάσης (προηγουμένως σηματοδοτημένα).
- **Σενάριο διδασκαλίας (2')**
 - «Για 10 λεπτά, χρησιμοποιούμε μόνο τις αισθήσεις μας. Περπατάμε σιωπηλά. Όταν σηκώνω το χέρι μου, σταματάμε και δίνουμε προσοχή σε μία αίσθηση.»
- **Ακολουθία (8')**
 - **Ακοή (3'):** Όλοι ακίνητοι, με τα μάτια μισόκλειστα → Μετρήστε νοερά 3 κοντινούς και 3 μακρινούς ήχους. Δείχνουν με το χέρι τους πού τους βρίσκουν.
 - **Μυρίζοντας (2'):** Βαθιά αναπνοή· αναγνωρίστε 2 μυρωδιές (υγρό χώμα, λουλούδια, φύλλα, κ.λπ.).
 - **Άγγιγμα (3'):** Αγγίξτε απαλά φλοιό/φύλλα/βράχο. Λέξεις-κλειδιά: τραχύς, λείος, κρύος, υγρός.
Κανόνας: Μην το μαζεύετε και μην το ξεφλουδίζετε.
- **Ένταξη και φροντίδα**
 - Αποφύγετε τα τσιμπήματα φυτών και τις περιοχές με επιθετικά έντομα· ελέγξτε τις αλλεργίες.
- **Κεραυνός (1')**
 - Δύο φοιτητές εθελοντές μοιράζονται «κάτι που δεν είχα παρατηρήσει πριν».

Σχέδιο Δραστηριοτήτων - Α. Εκτός σχολείου



2) Αναγνώριση ζευγαριού — 15–20 λεπτά

- **Στόχος:** Προσδιορίστε 3 φυτά χρησιμοποιώντας μια εφαρμογή χλωρίδας και, αν ακουστεί, 1 πουλί ανά κάλεσμα.
- **Σενάριο Διδασκαλίας (2 λεπτά)**
 - «Τώρα θα χρησιμοποιήσουμε το τηλέφωνο ως εργαλείο. Σε 15-20 λεπτά, κάθε ομάδα θα: αναγνωρίσει 3 φυτά (καθαρή φωτογραφία φύλλου/λουλουδιού/φλοιού) και αν ακούσουμε πουλιά, θα ηχογραφήσει 1 κραυγή.»
- **Κανόνες πεδίου (υπενθύμιση)**
 - Μην συλλέγετε ή χειρίζεστε ζωντανή χλωρίδα/πανίδα.
 - Μην τραβάτε απευθείας φωτογραφίες ζώων με φλας.
 - Περπατήστε σε μονοπάτια· κρατήστε το σακίδιο πλάτης κλειστό.
- **Πρακτική Διαδικασία (10–15 λεπτά)**
 - **Περιορισμένη Περιοχή:** Οριοθετήστε μια περιοχή 20 x 20 μ. ή μια «σύντομη διαδρομή» με 3–4 στάσεις.
 - **Φυτά (τουλάχιστον 3):** Ο εξερευνητής επιλέγει το δείγμα. Ο φυσιοδίφης τραβάει μια καθαρή φωτογραφία. Ο καταγραφέας σημειώνει χαρακτηριστικά: λεία/οδοντωτή άκρη, διάταξη φύλλων, χρώμα, βιότοπο. Αναζητήστε μια αντιστοιχία στην εφαρμογή, συγκρίνετέ την με τα παρατηρούμενα χαρακτηριστικά. Αποφύγετε να αποδεχτείτε την πρώτη επιλογή «από αδράνεια».
 - **Πουλί ανά τραγούδι (εάν υπάρχει):** 30–60 δευτερόλεπτα ακρόασης· ηχογράφηση εάν το επιτρέπει η εφαρμογή. Συγκρίνετε το ρυθμικό/τονικό μοτίβο με τις προτάσεις· η συσκευή ηχογράφησης σχεδιάζει ένα γραφικό του τραγουδιού (κουκκίδες/κύματα).

Σχέδιο Δραστηριοτήτων - Α. Εκτός σχολείου



Μικρο-σκαλωσιά για τον εκπαιδευτικό

- «Ποιες ενδείξεις σε κάνουν να πιστεύεις ότι πρόκειται για αυτό το είδος και όχι για τη δεύτερη;»
- «Ποιο μέρος του φυτού πρέπει να φωτογραφίσετε καλύτερα για να πάρετε την απόφασή σας;»
- «Ταιριάζει ο προτεινόμενος βιότοπος με τον τόπο όπου το βρήκατε;»

Σχέδιο Β αν δεν ακουστούν πουλιά

Προσδιορίστε ένα τέταρτο φυτό ή ένα ασπόνδυλο (παρατήρηση χωρίς σύλληψη) και περιγράψτε τη συμπεριφορά του για 1 λεπτό.

Γρήγορη λίστα ελέγχου ποιότητας για την ποιότητα. Λίστα ελέγχου γρήγορης ποιότητας.

- ☑ 3 ευκρινείς και διαφορετικές φωτογραφίες (φύλλο / άνθος / φλοιός ή ολόκληρη μορφή).
- ☑ Κοινή ονομασία + (αν είναι δυνατόν) πιθανή επιστημονική ονομασία.
- ☑ 1 παρατηρήσιμο χαρακτηριστικό που έχει σημειωθεί για κάθε είδος.
- ☑ Ηχογράφιση 1 τραγουδιού πουλιού ή ενός 4ου φυτού.



Σχέδιο Δραστηριοτήτων - Α. Εκτός σχολείου



3) Ουρανός και Προσανατολισμός — 10'

- **Στόχος:** Εντοπίστε τον Ήλιο και αναγνωρίστε 1–2 βασικούς αστερισμούς χρησιμοποιώντας την εφαρμογή· συσχετίστε τους με τον προσανατολισμό.
- **Σενάριο Διδασκαλίας (2')**
 - «Κοιτάζουμε τον ουρανό: εντοπίζουμε τον Ήλιο και, χρησιμοποιώντας την εφαρμογή, προσδιορίζουμε 1-2 αστερισμούς ή την τροχιά του Ήλιου. Στη συνέχεια, θα φτιάξουμε ένα «ανθρώπινο ηλιακό ρολόι».»
- **Ακολουθία (8')**
 - **Θέση του Ήλιου:** Υποδείξτε την κατεύθυνση (Α/Δ) και το κατά προσέγγιση ύψος (χαμηλό/μεσαίο/υψηλό).
 - **Εφαρμογή Αστρονομίας:** Κάθε ομάδα αναγνωρίζει 1–2 στοιχεία (π.χ., Μεγάλη Άρκτος/Βόρειο Αστέρι, εκλειπτική).
 - **Ανθρώπινο ηλιακό ρολόι:** Ένας μαθητής λειτουργεί ως «γνώστης» (με τα ραβδιά του ή με τον εαυτό του). Οι υπόλοιποι σημειώνουν τη σκιά στο έδαφος και συνάγουν βασικά σημεία του ορίζοντα (πρωινός ήλιος ≈ Ανατολή· απόγευμα ≈ Δύση). Εάν έχει συννεφιά: Χρησιμοποιήστε την πυξίδα της εφαρμογής ή τις αναφορές εδάφους (κοίτη ποταμού, προσανατολισμός στο δρόμο).

Βασική ιδέα:

Συσχετίστε τον ουρανό με τον προσανατολισμό και τις αλλαγές στο φως/θερμοκρασία που έχετε παρατηρήσει κατά τη διάρκεια της βόλτας σας.

Σχέδιο Δραστηριοτήτων - Α. Εκτός σχολείου



4) Καταγραφή σε σημειωματάριο πεδίου — 10 λεπτά

- **Στόχος:** Να εδραιωθούν και να μεταφερθούν οι παρατηρήσεις.
- **Προτεινόμενο πρότυπο (ανά σελίδα)**
 - Ημερομηνία/ώρα · Τοποθεσία (περιοχή/στάση) · Καιρός
 - Είδη 1, 2, 3 (+ πτηνό, εάν υπάρχει):
 - Γρήγορο σχέδιο (30–60 δευτερόλεπτα, χωρίς σβήσιμο).
 - Κοινή ονομασία και πιθανή επιστημονική ονομασία.
 - Παρατηρούμενο χαρακτηριστικό (αντίθετα/εναλλασσόμενα φύλλα, οσμή, υφή, βιότοπος).
 - Περιέργεια (οικολογικός σκοπός, γνωστή ανθρώπινη χρήση, παρατηρούμενη αλληλεπίδραση).
 - Ουρανός: Αναγνωρισμένο στοιχείο (π.χ., Μεγάλη Άρκτος) + «Πού ήταν ο Ήλιος;»
- **Διδακτικό σενάριο (2 λεπτά):**
 - «Σχεδιάστε χωρίς να αναζητάτε την τελειότητα: το σημαντικό είναι να αποτυπώνετε χαρακτηριστικά. Σημειώστε με ένα ✓ τι έχετε επαληθεύσει με την εφαρμογή και με ένα ; τι μένει να επιβεβαιωθεί.»
- **Εξαιρετικά γρήγορο κλείσιμο (1 λεπτό)**
 - «Ένα πράγμα έμαθα σήμερα...» (σηκωμένο χέρι).
 - Διαλέξτε τυχαία 3 σημειωματάρια για σύντομη ανατροφοδότηση (ευανάγνωστο, στοιχεία, ενδιαφέροντα στοιχεία).

Σήματα και Μεταβάσεις (εξοικονομήστε χρόνο)

- Σιωπή: Ψηλά τα χέρια = όλοι σηκώνουν τα δικά τους και σταματούν.
- Αλλαγή υποδραστηριότητας: 2 χειροκροτήματα από τον/την εκπαιδευτικό → ηχώ 2 χειροκροτημάτων από την ομάδα.
- Χρόνος που απομένει: «Απομένουν 2 λεπτά, κλείστε την τελευταία καταχώρηση στο σημειωματάριο».

Σχέδιο Δραστηριοτήτων - Α. Εκτός σχολείου



Διαμορφωτική Αξιολόγηση (σε όλο το μάθημα)

- **Λίστα ελέγχου εκπαιδευτικού:**
 - Παρατηρεί προσεκτικά χωρίς οθόνη κατά τη διάρκεια του περπατήματος.
 - Χρησιμοποιεί την εφαρμογή μόνο όταν παρέχει αποδεικτικά στοιχεία.
 - Καταγράφει 3 φυτά με εστιασμένα χαρακτηριστικά και φωτογραφίες.
 - Ενσωματώνει μια ιδέα για τον ουρανό/προσανατολισμό στην τελική τους εξήγηση.
 - Τετράδιο: σχέδιο + όνομα + χαρακτηριστικό + περιέργεια ανά στοιχείο.
- **Αυτοαξιολόγηση Ομάδας (1 λεπτό στο τέλος)**
 - Κάναμε 3 σωστές αναγνώσεις.
 - Διστάζουμε να...
 - Επόμενο βήμα: πιο ευκρινής φωτογραφία / καλύτερα περιγραφόμενα χαρακτηριστικά / καλύτερη ακρόαση.
- **Επεκτάσεις (αν έχετε 5 λεπτά διαθέσιμα)**
 - «Λεπτομερής» φωτογραφία + προφορική εξήγηση του γιατί αυτό το χαρακτηριστικό βοηθά στην αναγνώριση.
 - Γρήγορος χάρτης στο έδαφος που υποδεικνύει πού παρατηρήθηκε κάθε είδος.

Ρυθμίσεις ένταξης και ασφάλειας:

- **Κινητικότητα:** Συντομεύστε την κυκλική διαδρομή· φέρτε μαζί σας έναν πτυσσόμενο πάγκο για διαλείμματα.
- **Αισθητηριακή ευαισθησία:** Φοράτε λεπτά γάντια για την αφή. Αποφύγετε τα έντονα αρώματα.
- **Γραμματισμός:** Πρότυπα με εικονογράμματα ή πλαίσια για έλεγχο.
- **Ασφάλεια:** Ελέγξτε το έδαφος εκ των προτέρων. Αποφύγετε τις ολισθηρές άκρες. Πλύνετε τα χέρια σας μετά το άγγιγμα. Χρησιμοποιήστε αντηλιακό και νερό.

Σχέδιο Δραστηριοτήτων - Α. Εκτός σχολείου



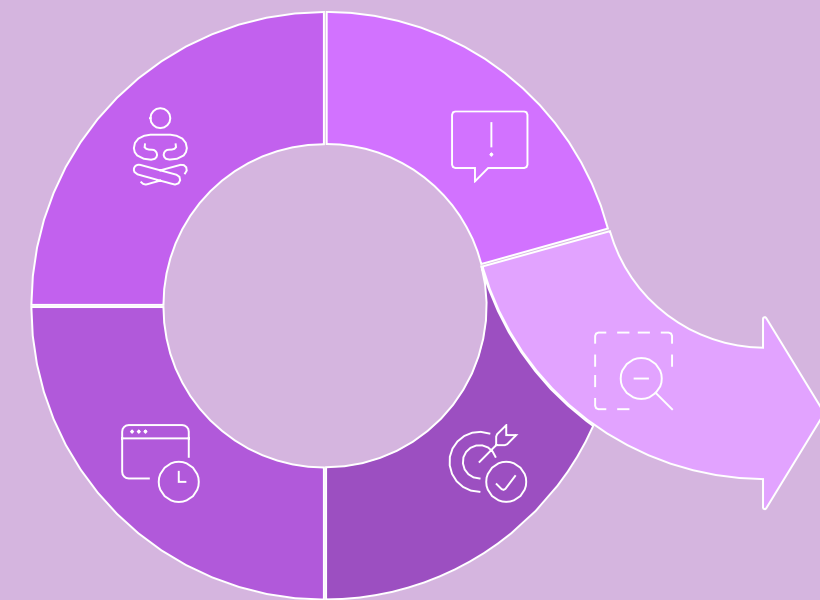
Συνηθισμένα λάθη και πώς να τα αποφύγετε

- Βγαίνοντας έξω χωρίς συγκεκριμένο σκοπό → ορίστε μετρήσιμους στόχους.
- Τεχνολογία χωρίς όρια → καθιέρωση σαφών παραθύρων χρήσης και λειτουργίες.
- Επίπεδος ρυθμός → εναλλαγή ηρεμίας/δράσης και σύντομες εργασίες.
- Έμμεσοι κανόνες → διατυπώστε τους με λόγια, καταγράψτε τους, και επαναλάβετε τα για λίγο σε κάθε μετάβαση.
- Αξιολόγηση της τελευταίας στιγμής → συνεχής απόδειξη

και μικρο-ανακλύσεις.



Κύκλος Αποφυγής Συνηθισμένων Λαθών



1
Ορίστε
μετρήσιμους
στόχους

Θέστε σαφείς στόχους για να καθοδηγήσετε τις δράσεις.

2
Καθορισμός
χρήσης
παραθύρων

Θέστε χρονικά όρια για τη χρήση της τεχνολογίας.

3
Εναλλακτικός
ρυθμός

Ισορροπήστε την ηρεμία και τη δράση για αποτελεσματικότητα.

4
Διατυπώστε
λεκτικά τους
κανόνες

Κοινοποιήστε τους κανόνες με σαφήνεια και συνέπεια.

5
Συνεχής
Αξιολόγηση

Να αναλογίζεστε τακτικά την πρόοδο και να προσαρμόζεστε.

Σχέδιο Δραστηριότητας - Β. Μέσα στο σχολείο



Καλωσόρισμα και «συμβολική αποσύνδεση» (20 λεπτά)

- Κύκλος στην αυλή ή στο γυμναστήριο· αποθήκευση κινητού τηλεφώνου
- Ζέσταμα με απαλή μουσική και καθοδηγούμενη αναπνοή.
- Συναισθηματικό θερμόμετρο (αντίχειρες).

2) Αισθητηριακή εξερεύνηση + ψηφιακή υποστήριξη (50–60 λ

- Μικρο-κήπος σχολείου: βόλτα σε πράσινες/σκιερές περιοχές της αυλής για να παρατηρήσουν φύλλα, έντομα και σκιές.
- Καθοδηγούμενοι σταθμοί (εκ περιστροφής):
 - Ταυτοποίηση με δείγματα κήπου/καλλωπιστικά φυτά χρησιμοποιώντας χλωρίδα.
 - Ήχοι πουλιών: σταθμός με ηχείο/ακουστικά για αναγνώριση τραγουδιών.
 - AR/VR: καθηλωτική μίνι-σκηνή (δάσος/τοπικό περιβάλλον) για εξάσκηση στην αναπνοή ή ανακάλυψη «ενδεικτικών» ειδών. Οι μαθητές μπορούν να σχεδιάσουν «πράσινους» χώρους με CoEspaces, χρησιμοποιώντας AR για να ενισχύσουν την εμπλοκή τους.
- Καταχώρηση σε σημειωματάριο: σχέδιο, κοινό/επιστημονικό όνομα (εάν υπάρχει) και ενδιαφέρον στοιχείο..

Προηγούμενες συστάσεις προετοιμασίας

- Επικοινωνία με οικογένειες και οδηγίες για τη χρήση κινητού τηλεφώνου (περιορισμένος χρόνος).
- Κρατήσεις γυμναστηρίου/παιδικής χαράς και ρύθμιση σταθμού.
- Η Επιλογή Β συνιστά τη χρήση του CoEspaces στην επιλογή επαυξημένης πραγματικότητας. Κατεβάστε το και μάθετε πώς να το χρησιμοποιείτε.

Σχέδιο Δραστηριότητας - Β. Μέσα στο σχολείο



3) Συνεργατικό Gymkana χωρίς οθόνες (45–60 λεπτά)

- Προσαρμοσμένο με υλικά:
 - Ανθρώπινη πυξίδα με πινακίδες Β-N-A-Δ στην παιδική χαρά.
 - Ιστός σχοινιού ανάμεσα στους στύλους και τα χαλάκια ασφαλείας.
 - Ταξινομητής με φύλλα/κιμωλία/αντικείμενα παιδικής χαράς (κριτήρια που επιλέγονται από την ομάδα).
 - Οικολογικό μήνυμα με στεφάνια/σχοινιά/κώνους που σχηματίζουν ένα σύμβολο.
 - Τυφλή συνεργασία με μαλακές μάσκες και κύκλωμα mat.
- Κύκλος για ενημέρωση: ποιες στρατηγικές συνεργασίας λειτούργησαν καλύτερα.

4) Γεύμα με επίγνωση (30 λεπτά)

- Χώρος χαλάρωσης με χαλάκια ή σκιερά τραπέζια.
- Φάτε χωρίς οθόνες· οδηγός ενσυνειδητότητας· 1 πόντος ευγνωμοσύνης ανά άτομο.
- Γράψε 1 υγιεινή συνήθεια για αυτή την εβδομάδα.

Σχέδιο Δραστηριότητας - Β. Μέσα στο σχολείο



5) Δημιουργικό Εργαστήριο: «Κόσμος Ισορροπίας» (60–70 λεπτά)

- Κολάζ/εγκατάσταση στο γυμναστήριο με υλικά από το κέντρο (χαρτόνι, φύλλα από την παιδική χαρά, σχοινιά, στεφάνια).
- Ψηφιακή μικρο-σκηνή σε tablet/PC: «Δάσος Αποφάσεων» (AR/απλή κινούμενη εικόνα) όπου ο χαρακτήρας επιλέγει υγιεινές συνήθειες (αναπνοή, συνομιλία με φίλους, περπάτημα).
- Έκθεση σε στιλ μουσείου στο διάδρομο/γυμναστήριο και σχόλια (2 αστέρια + 1 ευχή).

6) Κλείσιμο και Προσωπικές Δεσμεύσεις (20–25 λεπτά)

- Κύκλος ομιλίας, κάρτα δέσμευσης και Ερωτηματολόγιο POST.

Logistics και Ασφάλεια (εσωτερικό)

- Ελέγξτε τη χωρητικότητα και τους χώρους για περπάτημα, τα χαλάκια κατά τη διάρκεια των εκδηλώσεων, την ενυδάτωση και τον αερισμό.
- Ένταξη: εναλλακτικές εκδηλώσεις χωρίς άλμα/τρέξιμο· εναλλασσόμενοι ρόλοι (αρχηγός, γραμματέας, χρονομέτρης).

Σχέδιο Δραστηριότητας - Β. Μέσα στο σχολείο



Προτεινόμενο Πρόγραμμα (9:00–12:30)

9:00 Καλώς ορίσατε και αποσύνδεση

9:20 Αισθητηριακή Εξερεύνηση + Σταθμοί (Αναγνώριση/Ηχοι/Επαυξημένη Πραγματικότητα)

10:20 Συνεταιριστική Gymkhana

11:00 Γεύμα με επίγνωση

11:20 Δημιουργικό Εργαστήριο (Κολάζ/Εγκατάσταση + Ψηφιακή Σκηνή)

12:10 Κλείσιμο, Δεσμεύσεις και Ερωτηματολόγιο

Υλικά (εσωτερικής χρήσης)

- Κώνοι, σχοινιά, στεφάνια, χαλάκια, σουηδικά παγκάκια, πίνακες αφισών και είδη τέχνης.

Σχέδιο Δραστηριότητας - Β. Μέσα στο σχολείο



Προτεινόμενο Πρόγραμμα (9:00–12:30)

9:00 Καλώς ορίσατε και αποσύνδεση

9:20 Αισθητηριακή Εξερεύνηση + Σταθμοί (Αναγνώριση/Ηχοι/Επαυξημένη Πραγματικότητα)

10:20 Συνεταιριστική Gymkhana

11:00 Γεύμα με επίγνωση

11:20 Δημιουργικό Εργαστήριο (Κολάζ/Εγκατάσταση + Ψηφιακή Σκηνή)

12:10 Κλείσιμο, Δεσμεύσεις και Ερωτηματολόγιο

Υλικά (εσωτερικής χρήσης)

Κώννοι, σχοινιά, στεφάνια, χαλάκια, σουηδικά παγκάκια

• πίνακες αφισών και είδη τέχνης.

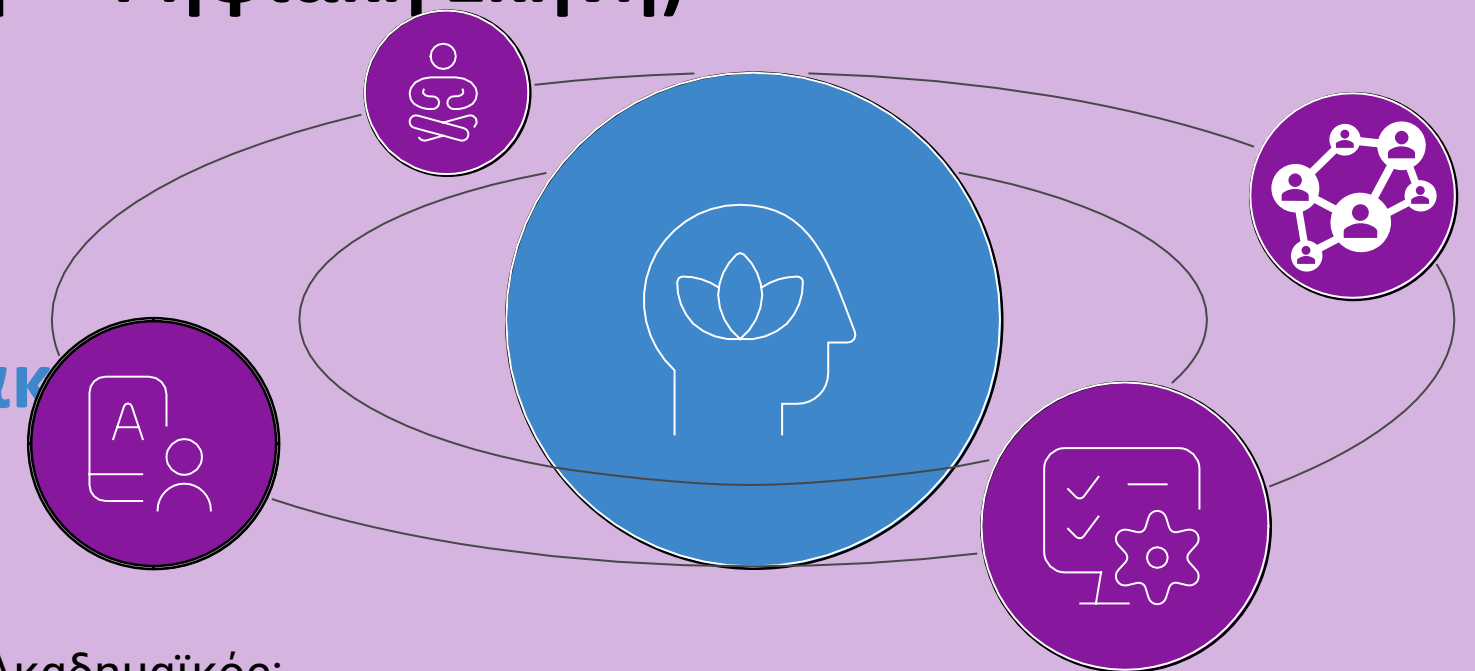
Αναμενόμενα Αποτελέσματα

Ευαίσθητος:

Μείωση του στρες και του άγχους

Κοινωνικό

Αυξημένη ενσυναίσθηση και συνεργασία



Ακαδημαϊκός:

Βελτιωμένη προσοχή και συμπεριφορά

Ψηφιακό:

Σκόπιμη και δημιουργική χρήση της τεχνολογίας

8. Χρήση του Delightex (CoEspaces)

Χρήση του Delightex (CoEspaces)



Τι είναι το Delightex 

- Το Delightex (πρώην CoSpaces Edu) είναι μια εκπαιδευτική πλατφόρμα για τη δημιουργία τρισδιάστατων κόσμων που οι μαθητές μπορούν να προγραμματίσουν και να εξερευνήσουν σε Επαυξημένη Πραγματικότητα (AR) και Εικονική Πραγματικότητα (VR). Εκτελείται σε πρόγραμμα περιήγησης (δεν απαιτείται εγκατάσταση) και διαθέτει εφαρμογή για κινητά/tablet για δημιουργία και προβολή σε AR/VR. Περιλαμβάνει επίσης έναν πίνακα ελέγχου τάξης και επιλογές διαχείρισης εκπαιδευτικών.
- Διαθέτει ένα δωρεάν βασικό πρόγραμμα: έως 29 μαθητές, 2 έργα, 1 μάθημα, 1 εργασία, 10 εξωτερικά αρχεία ανά έργο και βασικά CoBlocks.
- Για τα κέντρα που θέλουν τα πάντα ξεκλειδωτά, υπάρχει ένα πρόγραμμα Pro επί πληρωμή με όλες τις δυνατότητες, τρισδιάστατα αντικείμενα, φυσική, scripting, μια γκαλερί κ.λπ. Ο επίσημος ιστότοπος αναφέρει τιμές «ξεκινώντας από 50 δολάρια ΗΠΑ/έτος (αρχική θέση) + 7 δολάρια ΗΠΑ/έτος ανά επιπλέον θέση», με μια πλήρη σύγκριση προγραμμάτων.



Χρήση του Delightex (CoEspaces)

Βασικές ικανότητες της Delightex

- Κριτική σκέψη: Δεξιότητες παρατήρησης, ανάλυση και εύρεση λύσεων σε προβλήματα.
- Συνεργασία: Συνεργασία με άλλους και ανάπτυξη ομαδικής εργασίας δημιουργώντας από κοινού.
- Ψηφιακός γραμματισμός: Κωδικοποίηση και άλλες ψηφιακές δεξιότητες απαραίτητες για μελλοντικές σταδιοδρομίες.
- Επικοινωνία: Πολιτισμική και κοινωνική κατανόηση, ενσυναίσθηση και επικοινωνιακές δεξιότητες.
- Δημιουργικότητα: Σκέψη έξω από τα συνηθισμένα και ανάπτυξη μοναδικών ιδεών.



Χρήση του Delightex (CoEspaces)

Γιατί να χρησιμοποιήσετε το Delightex την Ημέρα Εξερεύνησης της Φύσης;

- Μετατρέψτε τις σημειώσεις πεδίου και τις φωτογραφίες σε διαδραστικά προϊόντα (οδηγοί ειδών AR, διαδρομές με στάσεις, εξηγήσεις ουρανού).
- Ενισχύει τις δεξιότητες STEAM (μοντελοποίηση, υπολογιστική σκέψη με μπλοκ ή σενάρια, φυσική) και δίνει στις κινητές συσκευές έναν σκοπό ως εργαλείο δημιουργίας.
- Σας επιτρέπει να αγκυρώνετε περιεχόμενο AR σε πραγματικές επιφάνειες κατά τη διάρκεια η περιήγησή σας στην παιδική χαρά, στο πάρκο κ.λπ. (με συσκευές συμβατές με ARKit/ARCore).
- Γιατί παρακινεί:
 - Δίνει σκοπό στη χρήση των κινητών: για δημιουργία και διδασκαλία, όχι μόνο για κατανάλωση.
 - Προσφέρει συγγραφική ιδιότητα (τη διαδρομή τους, τις φωνές τους).
 - Κάνει την κατανόηση ορατή: αν η αφίσα, ο ήχος και η πρόκληση είναι καλά, τότε κατανοούν το θέμα/την ιδέα.



Χρήση του Delightex (CoEspaces)



Γιατί να χρησιμοποιήσετε το Delightex την Ημέρα Εξερεύνησης της Φύσης;

- Μετατρέψτε τις σημειώσεις πεδίου και τις φωτογραφίες σε διαδραστικά προϊόντα (οδηγοί ειδών AR, διαδρομές με στάσεις, εξηγήσεις ουρανού).
- Ενισχύει τις δεξιότητες STEAM (μοντελοποίηση, υπολογιστική σκέψη με μπλοκ ή σενάρια, φυσική) και δίνει στις κινητές συσκευές έναν σκοπό ως εργαλείο δημιουργίας.
- Σας επιτρέπει να αγκυρώνετε περιεχόμενο AR σε πραγματικές επιφάνειες κατά τη διάρκεια
η περιήγησή σας στην παιδική χαρά, στο πάρκο κ.λπ.
(με συσκευές συμβατές με ARKit/ARCore).
- Η πλατφόρμα είναι προσβάσιμη από προγράμματα περιήγησης ιστού σε επιτραπέζιους και φορητούς υπολογιστές, συμπεριλαμβανομένων των Chromebook, και διαθέτει επίσης εφαρμογές για κινητά για tablet και smartphone, διευκολύνοντας τη δημιουργία και την προβολή έργων από οποιαδήποτε συσκευή.



Χρήση του Delightex (CoEspaces)



Οδηγός γρήγορης εκκίνησης (σχεδιασμένος για την ημέρα)

- Πρόσβαση: Οι εκπαιδευτικοί εισέρχονται στον επεξεργαστή ιστού και δημιουργούν μια τάξη (κωδικός πρόσκλησης). Οι μαθητές εισέρχονται με αυτόν τον κωδικό.
- Πρότυπο: Προετοιμάστε ένα έργο με 3–4 στάσεις (πίνακες κειμένου, κουμπί "Έλεγχος", ζώνες ενεργοποίησης).
- Συλλογή Απορριμμάτων στο Πεδίο: Κατά τη διάρκεια της εκδρομής, οι ομάδες καταγράφουν φωτογραφίες/ήχους (φύλλα, φλοιό, τραγούδι).
- Κατασκευή (τάξη/εργαστήριο): Ανεβάστε τα πολυμέσα τους, τοποθετήστε τρισδιάστατα αντικείμενα και προγραμματίστε αλληλεπιδράσεις (πατήστε → εμφάνιση ετικέτας· είσοδος ζώνης → ένδειξη· κουμπί → έλεγχος απάντησης).
- AR στη διαδρομή: Στην εφαρμογή, ανοίξτε το έργο → Αναπαραγωγή → AR, σαρώστε μια επιφάνεια και αγκυρώστε τη σκηνή σε κάθε στάση (αφίσα/QR).
- Κοινή χρήση και αξιολόγηση: Δημοσίευση (σύμφωνα με τα δικαιώματα), δημιουργία κωδικών QR για μια διαδρομή AR μέσω της παιδικής χαράς/πάρκου και ολοκλήρωση της τελικής αναστοχασμού (μεταγνώση, συνήθειες χρήσης συσκευών).
- Σημείωση: Το CoSpaces AR δεν χρησιμοποιεί γεωγραφική τοποθεσία. Η αγκύρωση είναι οπτική σε κοντινές επιφάνειες. Γι' αυτό οι κωδικοί QR ή οι φυσικές πινακίδες λειτουργούν ως "σημεία πρόσβασης" σε κάθε στάση.

Χρήση του Delightex (CoEspaces)



1. Προετοιμασία (Δάσκαλος). Πριν από την ημέρα:

- Δημιουργήστε την τάξη στο CoSpaces Edu → κοινοποιήστε τον κωδικό πρόσκλησης.
- Εγκαταστήστε την εφαρμογή στις συσκευές (tablet/κινητά) και δοκιμάστε τη λειτουργία AR.
- Ορίστε την ανάθεση (τελικό προϊόν):
 - Επιλογή Α (εξωτερικά): «Οδηγός μίνι πάρκου επαυξημένης πραγματικότητας» (3 είδη + 1 φαινόμενο του ουρανού).
 - Επιλογή Β (εσωτερικά): «Διαδρομή παιδικής χαράς/γυμναστηρίου AR» (3 στάσεις με ενδείξεις και περιεχόμενο).
- Προετοιμάστε ένα πρότυπο: μια κενή σκηνή με ένα σύμβολο "Έναρξη", βασικά κουμπιά και έναν πίνακα οδηγιών.

1. Ενσωμάτωση της Delightex στο σχέδιο

- Αισθητηριακή Εξερεύνηση (χωρίς οθόνες): Οι μαθητές απλώς παρατηρούν και κρατούν σημειώσεις/σχεδιάζουν.
- Ταυτοποίηση (περιορισμένη χρήση εφαρμογών): Οι μαθητές καταγράφουν φωτογραφίες και ηχογραφήσεις (τραγούδι) που αργότερα θα ανεβάσουν στο CoSpaces ως πόροι.
- Δημιουργικό Εργαστήριο: Εδώ, τα σενάρια κατασκευάζονται και προγραμματίζονται στο CoSpaces.
- Περιήγηση/Επίσκεψη AR: Οι μαθητές επισκέπτονται τις στάσεις (στο σχολείο ή στο πάρκο) και βλέπουν το περιεχόμενο AR.

Χρήση του Delightex (CoEspaces)



1. Ροή εργασίας φοιτητή

• Σενάριο (10–15 λεπτά)

- 3–4 στάσεις (σταθμοί) = 1 είδος/ιδέα ανά στάση.
- Σε κάθε στάση: τρισδιάστατο αντικείμενο, σύντομο κείμενο, ήχος (προαιρετικά), μίνι-πρόκληση.
- Σχεδιάστε τι θα εμφανιστεί και ποια ενέργεια το ενεργοποιεί (πατήστε, μεγεθύνετε, ολοκληρώστε μια πρόκληση).

• Κατασκευή Σκηνής (30–40 λεπτά)

- Περιβάλλον: Επιλέξτε μια κενή σκηνή (ή ένα φόντο 360° αν έχετε φωτογραφία του πάρκου).
- Αντικείμενα: Σύρετε δέντρα, βράχους, πουλιά και ετικέτες. Ανεβάστε τις δικές σας φωτογραφίες (φύλλα, λουλούδια, φλοιούς) και ηχητικά αποσπάσματα.
- Αλληλεπίδραση (CoBlocks): Προσθέστε συμπεριφορές για να «ζωντανέψει» το περιεχόμενο.

Παραδείγματα CoBlock (σε φυσική γλώσσα):

- Κατά την εκκίνηση: απόκρυψη ετικετών και πινάκων → εμφάνιση μόνο του περιβάλλοντος.
- Όταν πατάτε ένα αντικείμενο (π.χ., μια βελανιδιά): εμφανίστε μια πινακίδα με το όνομα + τη βασική λειτουργία, αναπαράγετε ήχο του σχετικού τραγουδιού, δώστε κίνηση σε ένα πουλί για να πετάξει.
- Εάν το avatar εισέλθει σε μια περιοχή (έναυσμα): εμφανίζεται μια υπόδειξη → "Αναζητήστε απέναντι φύλλα".
- Πρόκληση: Κουμπί "Έλεγχος" → αν η απάντηση ταιριάζει → προσθέστε 1 βαθμό και εμφανίστε "Καλώς!"
- Εάν η ομάδα είναι άριστη στη JavaScript, μπορεί να διαβάσει μεταβλητές, αποστάσεις και καταστάσεις με μεγαλύτερη ακρίβεια.

Χρήση του Delightex (CoEspaces)



1. Ροή εργασίας φοιτητή

• Δημοσίευση και Πρόσβαση

- Επιλέξτε Κοινή χρήση → Ορατό με σύνδεσμο/QR (ανάλογα με τα δικαιώματα του κέντρου).
- Κάθε σταθμός μπορεί να είναι:
- Μια ξεχωριστή σκηνή (QR σε κάθε στάση), ή
- Μια ενιαία σκηνή με πολλαπλές "ζώνες" και κουμπιά για πλοήγηση μεταξύ τους.

1. Ενεργοποιήστε την Επαυξημένη Πραγματικότητα κατά τη διάρκεια της επίσκεψης

• Στην εφαρμογή για κινητά/tablet:

- Άνοιγμα της σκηνής → πατήστε Αναπαραγωγή → επιλέξτε AR.
- Σαρώστε μια επίπεδη επιφάνεια (δάπεδο/τραπέζι) και αγκυρώστε το περιεχόμενο (πατήστε για κλιμάκωση, σύρετε για να τοποθετήσετε).
- Περιπατήστε μέσα από τη στάση: αγγίξτε αντικείμενα, διαβάστε ετικέτες, ακούστε ήχο και ολοκληρώστε την πρόκληση.
- Τεκμηρίωση: τραβήξτε μια φωτογραφία ή ένα σύντομο κλιπ της ομάδας με τον σταθμό AR (εάν δοθεί η συγκατάθεση).

Χρήση του Delightex (CoEspaces)



1. Ενεργοποιήστε την Επαυξημένη Πραγματικότητα κατά τη διάρκεια της επίσκεψης

• Πώς να ρυθμίσετε μια "Διαδρομή AR"

- Τοποθετήστε πινακίδες/QR σε 3-4 σημεία στην παιδική χαρά ή στο πάρκο (παγκάκι, δέντρο, τοίχος αναρρίχησης, οπωρώνας).
- Η αντίστοιχη σκηνή ανοίγει σε κάθε κωδικό QR. Οι μαθητές την αγκυρώνουν εκεί που βρίσκεται η πινακίδα και βιώνουν την εμπειρία.
- Εναλλαγή «πληροφοριακών» σταθμών (είδη) με σταθμούς «πρόκλησης» (ένδειξη/προσανατολισμός/ουρανός).

1. Παραδείγματα έτοιμα προς αντιγραφή

• Διαδραστική ετικέτα είδους

- Στη βρύση (δέντρο) → Δείξτε (σημάδι δρυός). Μιλήστε: «Δρυς, φύλλα με αγκαθωτές άκρες.»· Ζωντανέψτε (πουλί): πετάξτε για να κουρνιαστείτε.

• Περιοχή πρόκλησης

- Όταν εισέρχεται χαρακτήρας (Περιοχή 1) → Εμφάνιση (Πίνακας ερωτήσεων).
- Κουμπί ελέγχου: Εάν (απάντηση == "απέναντι") → Προσθήκη 1 στα σημεία· Εμφάνιση (✓); Απόκρυψη (πίνακας ερωτήσεων); Αλλιώς → Εμφάνιση (Υπόδειξη 1).

• Πάνελ ουρανού και προσανατολισμού

- Κουμπί ουρανού: Εναλλαγή γραμμών εκλειπτικής και αστερισμού. Εμφάνιση βέλους Ανατολής/Δύσης. Αναπαραγωγή σύντομης νότας.

Χρήση του Delightex (CoEspaces)

1. Πρότυπο: Δομή αντικειμένων (χρησιμοποιήστε αυτά τα ακριβή ονόματα ώστε τα μπλοκ

Folders

- **UI** (interface)
 - **PanelHome** (intro instructions + Start button)
 - **PanelStation** (short text, image and/or audio for the stop)
 - **PanelChallenge** (question + input or answer buttons)
 - **PanelFeedbackOK** / **PanelFeedbackTry**
 - **ScoreText** (top-right text: "Points: 0/4")
 - Buttons: **BtnStart**, **BtnPrev**, **BtnNext**, **BtnCheck**, **BtnSky**, **BtnReset**
- **Stops**
 - **Zone1**, **Zone2**, **Zone3**, **Zone4** (boxes or cylinders set **invisible**; used as **triggers**)
 - In each zone:
 - **ObjSpecies1** (tree/rock/bird or other 3D object)
 - **Label1** (caption hidden at start)
 - **Audio1** (birdsong/voice note, optional)
- **Sky**
 - **WindRose** (N/E/S/W) – hidden at start
 - **EclipticLine** / **Constellation** – hidden at start
- **Utilities**
 - **MainCamera** (only if you want to lock movement), **Light**, **AnchorPlane** (testing only; not used in AR)

Variables (CoBlocks → Variables)

- **currentStop** (number, starts at 1)
- **points** (number, starts at 0)
- **inAR** (boolean, starts false)
- **completed[4]** (list/array flags per stop, all start ↓ :)

Ανάπτυξη AR στο Delightex

- Συμπεριλάβετε γεγονότα, βίντεο ή κινούμενα σχέδια σε κάθε σταθμό σχετικά με την ψηφιακή αποτοξίνωση και τη φύση.
- Συνδέστε περιεχόμενο AR με κωδικούς QR.



Χρήση του Delightex (CoEspaces)



1. Πρότυπο: Βασική λογική σε CoBlocks (drop-in blocks)

A. On scene start

- **Hide:** PanelStation, PanelChallenge, PanelFeedbackOK, PanelFeedbackTry, WindRose, EclipticLine, Constellation, all Label*.
- **Show:** PanelHome, BtnStart.
- **Set:** currentStop = 1, points = 0, ScoreText = "Points: 0/4".
- **Disable:** BtnPrev, BtnNext, BtnCheck, BtnSky (until Start).

B. On BtnStart click

- **Hide** PanelHome; **enable** BtnPrev, BtnNext, BtnSky.
- **Go to stop 1** → call function showStop(1).

C. Function showStop(n)

- **Set** currentStop = n.
- **Position** camera/avatar near Zone n (in AR/VR, students physically move; no teleport needed).
- **Load content** into PanelStation (title, image, short note).
- **Show** PanelStation.
- **Update** BtnPrev (disabled if n=1) and BtnNext (disabled if n=4).

D. Arrival trigger

- **When avatar enters** Zone n → Show PanelStation; Play Audio n (if present).
- **On tap** ObjSpecies n → Show Label n (name + key trait).

E. Challenge & scoring

- **BtnCheck** (visible when PanelChallenge is open):
 - **If correct** → points = points + 1; Show PanelFeedbackOK 1 s; Hide PanelChallenge; ScoreText = "Points: " + points + "/4"; completed[n] = true.
 - **Else** → Show PanelFeedbackTry 1 s; Reveal a Hint in PanelChallenge.

F. Navigation

- **BtnNext** → showStop(currentStop + 1)
- **BtnPrev** → showStop(currentStop - 1)

G. Sky & orientation

- **BtnSky** → Toggle visibility of WindRose, EclipticLine, Constellation.
 - *Tip:* outdoors, ask students to align the wind rose with the Sun (AM ≈ East, PM ≈ West).

H. Quick reset

- **BtnReset** → reset variables, hide labels/panels, return to PanelHome.

Σημείωση AR: Σε τηλέφωνα/tablet, πατήστε Αναπαραγωγή → AR, σαρώστε μια επίπεδη επιφάνεια και αγκυρώστε τη σκηνή. Οι αφίσες QR λειτουργούν ως «σημεία πρόσβασης» σε κάθε φυσική στάση. Το Delightex AR χρησιμοποιεί οπτική αγκύρωση, όχι GPS.

Χρήση του Delightex (CoEspaces)

- Πώς να δημιουργήσετε και να αντιγράψετε το πρότυπο
 - Ο εκπαιδευτικός δημιουργεί μια κύρια σκηνή με αυτήν τη δομή και την μοιράζεται στην τάξη ως αντιγράψιμη.
 - Οι μαθητές αντιγράφουν και μετονομάζουν το έργο τους (π.χ., NatureAR_TeamX).
 - Αντικαθιστούν κείμενα/εικόνες/ήχους στο PanelStation και το Label*.
 - Επεξεργάζονται ερωτήσεις στο PanelChallenge και λογική επικύρωσης στο BtnCheck.
 - Κοινοποίηση μέσω Κοινοποίηση → σύνδεσμος/QR σύμφωνα με την πολιτική του σχολείου.

Πρότυπα πάνελ (κείμενο έτοιμο για επικόλληση)



PanelHome (instructions)

- *Title:* Nature AR Route
- *Body:* "Anchor the scene on the ground. Walk to each stop, tap the 3D object to reveal the label, and answer the challenge. Tap Sky for orientation."
- *Button:* BtnStart (Start)

PanelStation (per stop)

- *Title:* "Species/Feature #1"
- *Text:* "Leaf shape: ... / Bark: ... / Habitat: ..." (max 25–35 words)
- *Image:* your own photo (leaf/flower/bark)
- *(Optional)* Audio 5–10 s (birdsong/mini-explanation)

PanelChallenge

- *Question:* "Are these leaves opposite or alternate?"
- *Hint (hidden at start):* "Check how leaves attach along the stem."
- *Buttons:* OptionA, OptionB + BtnCheck

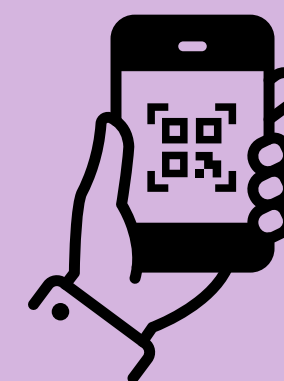
Feedback panels

- PanelFeedbackOK : "Great! +1 point"
- PanelFeedbackTry : "Try again—look at the leaf margin."

Χρήση του Delightex (CoEspaces)

Λίστα ελέγχου (για φοιτητές):

- Περιεχόμενο
 - 3–4 στάσεις με ακριβείς, σαφείς ιδέες (είδη ή φαινόμενα του ουρανού).
 - Κάθε στάση έχει μια πρωτότυπη εικόνα και, εάν είναι σχετικό, ένα σύντομο ηχητικό απόσπασμα.
 - Οι ετικέτες αναφέρουν το βασικό χαρακτηριστικό αναγνώρισης (φύλλο, άνθος, φλοιός, βιότοπος).
- Αλληλεπίδραση και κωδικοποίηση
 - Τα BtnStart, BtnNext, BtnPrev, BtnCheck, BtnSky λειτουργούν όλα.
 - Η είσοδος στη Ζώνη n εμφανίζει το PanelStation.
 - Πατώντας το ObjSpecies n εμφανίζεται η ετικέτα n και (αν υπάρχει) αναπαράγεται ήχος.
 - Η πρόκληση επικυρώνει τις απαντήσεις και προσθέτει πόντους. Ο μετρητής ενημερώνεται.
 - Το BtnReset επανεκκινεί την εμπειρία χωρίς κανένα πρόβλημα.
- AR και χρηστικότητα
 - Η σκηνή αγκυρώνεται γρήγορα στο πάτωμα/τραπέζι και παραμένει στο καδράρισμα.
 - Τα αντικείμενα είναι σε κλίμακα και σωστά τοποθετημένα.
 - Το κείμενο είναι ευανάγνωστο (μέγιστο 25–35 λέξεις ανά πάνελ).
 - Δοκιμασμένο σε τουλάχιστον δύο συσκευές στο σχολείο.
- Ένταξη και προσβασιμότητα
 - Παρέχει εικονίδια/εικονογράμματα ή εναλλακτικές λύσεις ήχου.
 - Επαρκής αντίθεση και απλές γραμματοσειρές.
 - Χωρίς τρεμπαιγμά ή έντονους ήχους.
- Ιδιωτικότητα και ηθική
 - Δεν υπάρχουν πρόσωπα ή προσωπικά δεδομένα σε εικόνες/ήχο.
 - Αναφέρετε εξωτερικές πηγές (π.χ., ήχους τρίτων).
 - Τελικό μήνυμα: «Μην αφήσετε κανένα ίχνος» - φροντίστε το περιβάλλον.
- Αποδεικτικά στοιχεία και αξιολόγηση
 - Το ScoreText δείχνει το σωστό σύνολο.
 - Έχετε ένα στιγμιότυπο οθόνης/φωτογραφία της άγκυρας AR σε μια στάση.
 - Κάθε μέλος της ομάδας μπορεί να εξηγήσει μια στάση ή να λύσει την πρόκλησή της.



Κωδικοί QR



9. Ερωτήσεις αναστοχασμού

Ερωτήσεις αναστοχασμού

- Ο αναστοχασμός μετατρέπει μια πλούσια εμπειρία σε εξωτερικούς χώρους σε διαρκή μάθηση. Βοηθά τους μαθητές να κωδικοποιούν παρατηρήσεις, να ονομάζουν στρατηγικές που λειτούργησαν και να σχεδιάζουν πιο υγιεινές τεχνολογικές συνήθειες. Το For teachers παρέχει γρήγορες, εφαρμόσιμες αποδείξεις μάθησης και ευεξίας. Εργαστείτε πάνω σε αυτές τις ερωτήσεις με τους μαθητές σας:

- Πώς ένιωσα αφήνοντας τη συσκευή μου;
- Τι παρατήρησα που συνήθως δεν παρατηρώ;
- Ποιο ήταν πιο σημαντικό: το ψηφιακό υπόδειξη ή ομαδική εργασία;
- Πώς αλλάζει η συζήτηση χωρίς συσκευές;
- Τι έμαθα για τη σχέση μου με την τεχνολογία;
- Ποια συνήθεια θα αλλάξω ξεκινώντας από σήμερα;

Ενίσχυση της Μάθησης μέσω Δομημένων Δραστηριοτήτες

Πολιτιστικό Περιβάλλον

Ενίσχυση της τεχνολογίας ως εργαλείο που χρησιμοποιείται σκόπιμα

Εμπέδωση Μάθησης

Σύνδεση αισθητηριακών εμπειριών με έννοιες για καλύτερη απομνημόνευση

Ισότητα Φωνής

Παροχή ασφαλών τρόπων για τους πιο ήσυχους μαθητές να συνεισφέρουν

Μεταγνώση

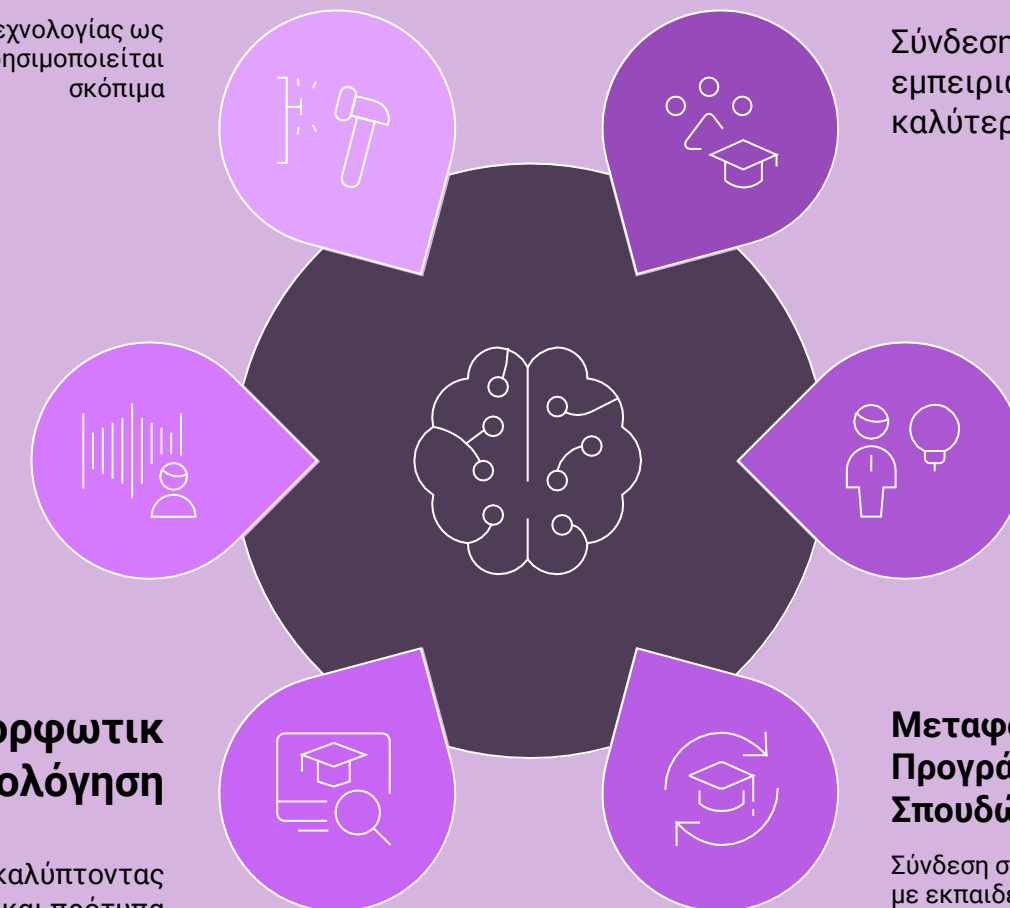
Εξάσκηση στη σκόπιμη χρήση συσκευών

Διαμορφωτική ή Αξιολόγηση

Αποκαλύπτοντας παρανοήσεις και πρότυπα ομαδικής εργασίας

Μεταφορά Προγράμματος Σπουδών

Σύνδεση σημειώσεων πεδίου με εκπαιδευτικούς στόχους



10. Συστάσεις Εκπαιδευτικών

Συστάσεις Εκπαιδευτικών I



- Σαφής Σκοπός: Ορίστε 2–3 στόχους του προγράμματος σπουδών και 1 κοινωνικοσυναισθηματικό στόχο (π.χ., «αναγνώριση 3 τοπικών ειδών» και «εργασία για συνεργασία χωρίς οθόνες»).
- Επιλέξτε μια τοποθεσία: Προσβάσιμη, ασφαλής, με επιλογές σκιάς. Χαρτογραφήστε τη διαδρομή, τα σημεία συνάντησης, τις τουαλέτες και ένα «σχέδιο εφεδρείας» για τις καιρικές συνθήκες.
- Ασφάλεια και Λογιστική: Λίστα αναλογιών, κιτ πρώτων βοηθειών, νερό, αλλεργίες, άδειες, αντηλιακό, κανόνες μετακίνησης (πομπή, ομαδικά κλεισίματα).
- Συμπερίληψη: Προσφέρετε μια σύντομη διαδρομή, εναλλακτικές δοκιμασίες και εναλλασσόμενους ρόλους (οδηγός, γραμματέας, νοσηλεύτριας) ώστε να μπορούν να συμμετέχουν όλοι.

Σαφής Σκοπός

Ορίστε το πρόγραμμα σπουδών και την κοινωνικο-συναισθηματικούς στόχους.

Επιλέξτε μια τοποθεσία

Επιλέξτε προσβάσιμο, ασφαλές μέρος με σκιά.

Ασφάλεια και Logistics

Αναφέρετε αναλογίες, πρώτες βοήθειες, νερό, αλλεργίες.

Συμπερίληψη

Προσφέρετε σύντομη διαδρομή, εναλλακτικές δοκιμασίες, εναλλασσόμενους ρόλους.

Συστάσεις Εκπαιδευτικών II



- Διαχείριση Τεχνολογίας: Συμφωνήστε εκ των προτέρων πότε και για ποιους σκοπούς θα χρησιμοποιηθούν οι συσκευές (ταυτοποίηση ειδών, καταγραφή) και πότε όχι (αισθητηριακή βόλτα, κυνήγι θησαυρού).
- Ρυθμική Μεθοδολογία: Εναλλασσόμενες περίοδοι ήσυχης παρατήρησης, συνεργατικών προκλήσεων, δημιουργίας και στοχασμού· φροντίστε για τις «κορυφές και τις κοιλάδες» της ενέργειας.
- Απλή και συνεχής αξιολόγηση: λίστα ελέγχου, φωτογραφίες αποδεικτικών στοιχείων (με συγκατάθεση), ανέκδοτα και μίνι αυτοαξιολογήσεις (επιδοκιμασία, "2 πράγματα που έμαθα").
- Βιωσιμότητα: «μην αφήνετε ίχνη», μην αφαιρείτε ζωντανή χλωρίδα, συλλέγετε απόβλητα, χρησιμοποιείτε υλικά από το περιβάλλον χωρίς να το καταστρέψετε.
- Επικοινωνήστε με τις οικογένειες: εξηγήστε τους στόχους, τα χρονοδιαγράμματα, τι να φέρετε μαζί σας

Διαχείριση Τεχνολογίας

Συμφωνήστε εκ των προτέρων για τη χρήση της συσκευής για συγκεκριμένους σκοπούς.

Ρυθμική Μεθοδολογία

Εναλλάξτε την ήσυχη παρατήρηση με προκλήσεις και στοχασμό.

Οικογενειακή Επικοινωνία Κατ'οίκον

Εξηγήστε τους στόχους, τα χρονοδιαγράμματα και τη φιλοσοφία χρήσης της οθόνης.

Απλή Αξιολόγηση

Χρησιμοποιήστε λίστες ελέγχου, φωτογραφίες, ανέκδοτα και αυτοαξιολογήσεις.

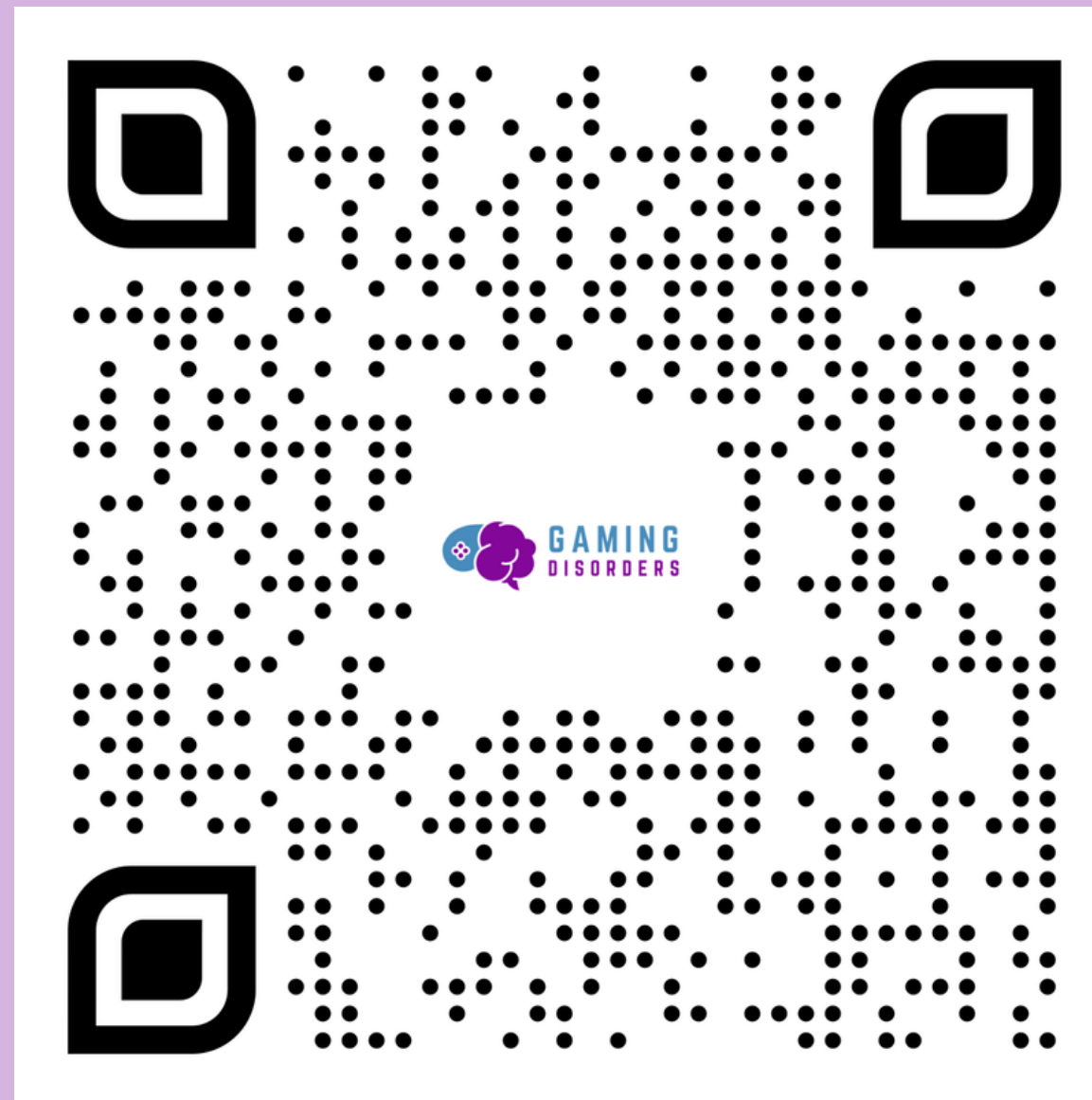
Βιωσιμότητα

Εξασκηθείτε στην αρχή «μην αφήνετε ίχνη» και στην υπεύθυνη χρήση υλικών.

11. Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης

Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης

- Αξιολόγηση των μαθητών μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας:



<https://forms.gle/jhFDYmVV35VVEVnu6>



Σας ευχαριστώ



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι, ωστόσο, μόνο του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Εκτελεστικού Οργανισμού Ευρωπαϊκής Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη γι' αυτές.





Ημέρα Εξερεύνησης της Φύσης



Στόχοι Δραστηριότητας:

- Πρωθήστε μια συνειδητή και θετική Ψηφιακή Αποτοξίνωση.
- Αύξηση της ευαισθητοποίησης σχετικά με την ισορροπημένη χρήση της τεχνολογίας.
- Ενισχύστε τη συνεργασία και τις κοινωνικές δεξιότητες χωρίς οθόνες.
- Να καλλιεργήσουν την παρατηρητικότητα, την ενσυνειδητότητα και τον σεβασμό προς τη φύση.
- Ενσωματώστε την τεχνολογία ως εκπαιδευτικό εργαλείο και όχι ως αντιπερισπασμό.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



GAMING
DISORDERS

Θα πραγματοποιήσουμε μια δυναμική υπαίθρια δραστηριότητα. Αφιερωμένο σε εκπαιδευτικούς, μαθητές και οικογένειες. Από το σχολείο προωθούμε την ευημερία και την ψηφιακή ισορροπία.



Μην το χάσετε!

Μάθετε περισσότερα και
εγγραφείτε



Η ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΑΥΤΗΣ ΤΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ ΔΕΝ ΣΥΝΙΣΤΑ ΕΠΙΚΡΙΣΗ ΤΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ, ΤΟ ΟΠΟΙΟ ΑΝΤΙΚΕΦΤΕΙ ΜΟΝΟ ΤΙΣ ΑΠΟΦΕΙΣ ΤΩΝ ΣΥΓΓΡΑΦΕΩΝ, ΚΑΙ Η ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΦΕΡΕΙ ΕΥΘΥΝΗ ΓΙΑ ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ ΧΡΗΣΗ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΤΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΝΤΑΙ ΣΕ ΑΥΤΗΝ.

Ημέρα Εξερεύνησης της Φύσης

Εξερευνήστε, δημιουργήστε και μάθετε με (και χωρίς) τεχνολογία. Μια δραστηριότητα για εκπαιδευτικούς, μαθητές και οικογένειες.

Προσκαλούμε τις οικογένειες σε μια μέρα μάθησης σε επαφή με τη φύση, συνδυάζοντας στιγμές χωρίς οθόνη με την υπεύθυνη χρήση της τεχνολογίας. Για ερωτήσεις σχετικά με την εφοδιαστική ή την ασφάλεια, επικοινωνήστε μαζί μας.

1

🌿 Λεπτομέρειες εκδήλωσης

- Σχολείο: _____
- Επικεφαλής εκπαιδευτικός: _____
- Ομάδα/Τμήμα: _____
- Εξωτερικοί επισκέπτες (προαιρετικά): _____
- Ημερομηνία & ώρα: _____
- Τοποθεσία:
 - Σχέδιο Α (εξωτερικός χώρος): Πάρκο/Φυσική περιοχή.
 - Σχέδιο Β (εσωτερικός χώρος): Σχολική αυλή/γυμναστήριο/χώροι χαλάρωσης (δραστηριότητες προσαρμοσμένες σε περίπτωση καιρού).
- Σημείο συνάντησης: _____
- Επικοινωνία για ερωτήσεις: Τηλέφωνο _____ Email

🎯 Βασικοί στόχοι

- Κριτική σκέψη: παρατηρήστε, αναλύστε και λύστε προκλήσεις.
- Συνεργασία: ομαδική εργασία και κοινή ηγεσία.
- Δημιουργικότητα: σχεδιασμός και κατασκευή πρωτότυπων λύσεων/έργων τέχνης.
- Ψηφιακός γραμματισμός: σκόπιμη χρήση εφαρμογών και AR.
- Επικοινωνία: εξηγήστε τα ευρήματα με σαφήνεια και ενσυναίσθηση.

🔗 Προτεινόμενες δραστηριότητες (Επιλογή Α και/ή Β)

- Καλωσόρισμα & συμβολική αποσύνδεση: κανόνες, ασφάλεια και ένα τελετουργικό για «σκόπιμη χρήση συσκευής».
- Αισθητηριακή εξερεύνηση (χωρίς οθόνες): ακούστε, μυρίστε και αγγίξτε προσεκτικά.
- Ταύτιση με εφαρμογές: 3 τοπικά είδη (χλωρίδα/πανίδα) + ένα φαινόμενο του ουρανού.
- Συνεργατικός οδοκαθαριστής (χωρίς οθόνες): προκλήσεις προσανατολισμού και ομαδικής εργασίας.
- Δημιουργικό εργαστήριο + AR (Delightex-CoSpaces Edu): μίνι οδηγός ή διαδρομή με διαδραστικές στάσεις.
- Διαδρομή AR στην αυλή/πάρκο: αγκυροβολήστε σκηνές στο πραγματικό περιβάλλον.
- Κλείσιμο & προβληματισμός: προσωπικές δεσμεύσεις και συνήθειες χρήσης τεχνολογίας.

2

🕒 Πρόγραμμα

1. Καλωσόρισμα & αποσύνδεση
2. Αισθητηριακή εξερεύνηση
3. Ταύτιση με εφαρμογές
4. Συνεταιριστικός οδοκαθαριστής
5. Ενσυνείδητο γεύμα
6. Δημιουργικό εργαστήριο + AR
7. Κλείσιμο, δεσμεύσεις και αποδεικτικά στοιχεία

📁 Τι να φέρω

- Μαθητές: νερό, καπέλο/αντηλιακό, άνετα παπούτσια, σημειωματάριο & μολύβι, (αν υπάρχει) τηλέφωνο/tablet φορτισμένο με τις υποδεικνυόμενες εφαρμογές. αδιάβροχο αν χρειαστεί.



- Σχολείο/Δάσκαλος: κουτί πρώτων βοηθειών, μαντηλάκια/τζελ χεριών, σχοινιά/κώνοι, αφίσες/QR, power banks, έντυπα άδειας.

📄 Χρήση συσκευής (γρήγορες συμφωνίες)

- Λειτουργία πτήσης εκτός από συγκεκριμένα εκπαιδευτικά παράθυρα.
- Εφαρμογές: αναγνωριστικό είδους, προσανατολισμός, AR (χωρίς μέσα κοινωνικής δικτύωσης).
- Απόρρητο: δεν υπάρχουν πρόσωπα ή προσωπικά δεδομένα σε φωτογραφίες/ήχο.

3

🛡️ Ασφάλεια, ένταξη και βιωσιμότητα

- Προηγούμενος έλεγχος χώρου. ενυδάτωση και σκιά.
- Διασκευές: συντομότερες διαδρομές, εναλλακτικοί ρόλοι, σύντομα κείμενα + εικονογράμματα/ήχος.
- Μην αφήνετε ίχνη: φροντίδα για τη χλωρίδα και την πανίδα. Συλλέξτε τα απόβλητα.

📄 Εγγραφή / Επιβεβαίωση

- Προθεσμία: _____ Φόρμα ή QR: _____
- Άδειες (εάν βγείτε από την πανεπιστημιούπολη): Ναι Όχι Ημερομηνία λήξης: _____





Λίστα ελέγχου Delightex-CoEspaces:

✓ Περιεχόμενο

- 3–4 στάσεις με ακριβείς, σαφείς ιδέες (είδη ή φαινόμενα του ουρανού).
- Κάθε στάση έχει μια πρωτότυπη εικόνα και, κατά περίπτωση, έναν σύντομο ήχο.
- Οι ετικέτες αναφέρουν το βασικό χαρακτηριστικό αναγνώρισης (φύλλο, λουλούδι, φλοιός, βιότοπος).

✓ Αλληλεπίδραση & κωδικοποίηση

- BtnStart, BtnNext, BtnPrev, BtnCheck, BtnSky όλα λειτουργούν.
- Μπαίνοντας στη Ζώνη η εμφανίζεται το PanelStation.
- Πατώντας ObjSpecies η εμφανίζεται η ετικέτα η και (εάν υπάρχει) αναπαράγεται ήχος.
- Η πρόκληση επικυρώνει τις απαντήσεις και προσθέτει πόντους. Ο μετρητής ενημερώνει.
- Το BtnReset επανεκκινεί καθαρά την εμπειρία.

✓ AR & χρηστικότητα

- Η σκηνή αγκυρώνεται γρήγορα στο πάτωμα/τραπέζι και παραμένει πλακισωμένη.
- Τα αντικείμενα είναι σε κλίμακα και καλά τοποθετημένα.
- Το κείμενο είναι ευανάγνωστο (έως 25–35 λέξεις ανά πίνακα).
- Δοκιμασμένο σε τουλάχιστον δύο συσκευές στο σχολείο.

✓ Ένταξη & προσβασιμότητα

- Παρέχει εικονίδια/εικονογράμματα ή εναλλακτικές λύσεις ήχου.
- Επαρκής αντίθεση και απλές γραμματοσειρές.
- Χωρίς τρεμπάιγμα ή σκληρούς ήχους.

✓ Απόρρητο και δεοντολογία

- Δεν υπάρχουν πρόσωπα ή προσωπικά δεδομένα σε εικόνες/ήχο.
- Αναφέρετε εξωτερικές πηγές (π.χ. ήχους τρίτων).
- Τελικό μήνυμα: «Μην αφήνετε ίχνη» - φροντίδα για το περιβάλλον.

✓ Αποδεικτικά στοιχεία και αξιολόγηση

1



- Το ScoreText εμφανίζει το σωστό σύνολο.
- Έχετε ένα στιγμιότυπο οθόνης/φωτογραφία της άγκυρας AR σε μια στάση.
- Κάθε μέλος της ομάδας μπορεί να εξηγήσει μια στάση ή να λύσει την πρόκλησή της.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



**GAMING
DISORDERS**

Φόρμα αξιολόγησης

Ημέρα Εξερεύνησης της Φύσης: Η ψηφιακή συναντά την ύπαιθρο



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.

Αυτό το ερωτηματολόγιο είναι η αξιολόγηση της δραστηριότητας, το ερωτηματολόγιο είναι η αξιολόγηση της δραστηριότητας Ημέρα Εξερεύνησης της Φύσης: Ψηφιακές Συναντήσεις σε Εξωτερικούς Χώρους. Στόχος του είναι να συλλέξει την εμπειρία που είχατε στη δραστηριότητα. Η ανατροφοδότηση είναι απαραίτητη για περαιτέρω βελτίωση και για να αποκτήσετε μια επισκόπηση της διαδικασίας σχεδιασμού, οργάνωσης και εκτέλεσης της δραστηριότητας.

Τα βασικά σημεία είναι:

- Εμπειρία στη φύση
- Αξιολόγηση συν-χώρων
- Συνολική αξιολόγηση της δραστηριότητας

Χαιρετίζουμε τα σχόλιά σας και τον χρόνο σας.

Αυτό το ερωτηματολόγιο αποτελεί μέρος του έργου Gaming Disorders, που αναπτύχθηκε από το πρόγραμμα Erasmus+.

1. Είμαι

- Δάσκαλος
- Φοιτητής
- Μέλος της οικογένειας

2. Χώρα διαμονής

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

3. Όνομα του σχολείου όπου κάνατε τη δραστηριότητα.

ΕΝΟΤΗΤΑ 1: ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΣΤΗ ΦΥΣΗ

1.1. Έχετε ξαναπάει στη φύση;

- Ναι
- Όχι

1.2. Ήταν η δραστηριότητα παρακινητική;

- 1 – Καθόλου
- 2
- 3
- 4

5 – Πάρα πολύ

1.3. Αντιμετωπίσατε δυσκολίες κατά την εκτέλεση αυτής της δραστηριότητας;

1.4. Πιστεύετε ότι η συμπερίληψη της φύσης στη δραστηριότητα είναι θετική;

- 1 – Καθόλου
 2
 3
 4
 5 – Πάρα πολύ

1.5. Μάθατε για τη φύση στη δραστηριότητα;

- 1 – Καθόλου
 2
 3
 4
 5 – Πάρα πολύ

1.6. Η δραστηριότητα είχε σαφείς οδηγίες.

- 1 – Καθόλου
 2
 3
 4
 5 – Πάρα πολύ

1.7. Λάβατε βοήθεια κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;

- Ναι
 Όχι

1.8. Ήταν ικανοποιητική η δραστηριότητα από τη φύση της;

- 1 – Καθόλου
 2
 3
 4
 5 – Πάρα πολύ

1.9. Εάν θέλετε, μπορείτε να κάνετε προτάσεις ή σχόλια για τη δραστηριότητα.

ΕΝΟΤΗΤΑ 2: ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ COSPACES

2.1. Γνωρίζετε για το Cospaces πριν από τη δραστηριότητα;

- Ναι
 Όχι

2.2. Χρησιμοποιήσατε το Cospaces πριν από τη δραστηριότητα;

- 1 – Καθόλου
 2
 3
 4
 5 – Πάρα πολύ

2.3. Είχατε προβλήματα με την εφαρμογή Cospaces;

- Ναι
 Όχι

2.4. Μπορείτε να εξηγήσετε το πρόβλημα; (μόνο αν απαντήσετε ναι στην προηγούμενη ερώτηση)

2.5. Σας βοήθησαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;

- 1 – Καθόλου
 2
 3
 4
 5 – Πάρα πολύ

2.6. Σας άρεσε να χρησιμοποιείτε την εφαρμογή Cospaces στη δραστηριότητα;

- 1 – Καθόλου
 2
 3
 4
 5 – Πάρα πολύ

2.7. Εάν θέλετε, μπορείτε να κάνετε προτάσεις ή σχόλια για τη δραστηριότητα.



ΕΝΟΤΗΤΑ 3: ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΌΤΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΤΪΚΤΥΠΟΣ

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

3.2. Αισθάνεστε πιο δυνατοί ή καλύτερα εξοπλισμένοι για να αντιμετωπίσετε τις προκλήσεις που σχετίζονται με τα παιχνίδια στο σπίτι;

- Ναι
 Όχι

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

ΤΜΗΜΑ 4: ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

4.1. Ήταν ικανοποιητική η δραστηριότητα;

- 1 - Κακή
 2
 3
 4
 5 – Εξαιρετικό

Σας ευχαριστούμε για τα σχόλιά σας!