



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΟΥ ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΥ ΚΑΙ ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑΣ Εργαστήριο Σχεδιασμού Δωματίων Απόδρασης

Εκπαιδευτικό πρόγραμμα για Ψηφιακή Αποτοξίνωση σε
εφήβους



Πίνακας περιεχομένων



1. Στόχοι Προγράμματος
2. Ομάδα-στόχος και βασικές ικανότητες
3. Πλαίσιο και Σκεπτικό
4. Αρχική ενεργοποίηση (Σπαστήρες πάγου)
5. Στρατηγικές και οφέλη
6. Σχεδιασμός τάξης Escape (Δημιουργία με Genially)
7. Μαθησιακές καταστάσεις (5 αίθουσες)
8. Ερωτήσεις αναστοχασμού
9. Συστάσεις Εκπαιδευτικών
10. Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης

1. Στόχοι

Στόχοι Προγράμματος



- Γενικός στόχος: Η ευαισθητοποίηση των μαθητών σχετικά με τους κινδύνους της κατάχρησης βιντεοπαιχνιδιών και οθονών και η ανάπτυξη συνηθειών ψηφιακής ευεξίας που ενσωματώνουν τον υγιή ελεύθερο χρόνο.
- Ειδικοί στόχοι:
 - Αναγνωρίστε τα σημάδια κινδύνου και διαφοροποιήστε τα από τις υγιεινές συνήθειες: μειωμένη απόδοση, απώλεια ελέγχου, κοινωνική/οικογενειακή παρέμβαση, διαταραχές ύπνου, συναισθηματική δυσφορία, επιμονή παρά τις συνέπειες.
 - Διακρίνετε την ψυχαγωγική από την προβληματική χρήση χρησιμοποιώντας καθημερινά παραδείγματα και καθοδηγητικά όρια.
 - Εξηγήστε τις βραχυπρόθεσμες έως μεσοπρόθεσμες ακαδημαϊκές, συναισθηματικές, κοινωνικές επιπτώσεις και επιπτώσεις στην υγεία, ειδικά στον ύπνο και την προσοχή.
 - Σκεφτείτε και σχεδιάστε ένα προσωπικό σχέδιο SMART (τρεις στόχοι, δείκτες και υποστηρίξεις) για τις επόμενες δύο εβδομάδες.
 - Εξασκηθείτε στην δυναμική επικοινωνία και τα 3R (Αναγνώριση-Απάντηση-Παραπομπή) για να ζητήσετε/προσφέρετε βοήθεια χωρίς στιγματισμό.
 - Συνεργαστείτε αποτελεσματικά σε ομάδες με εναλλασσόμενους ρόλους, διαχειριζόμενοι τον χρόνο και επιλύοντας προβλήματα υπό πίεση στο Escape Room.
 - Προσδιορίστε πόρους υποστήριξης εντός του κέντρου (διδασκαλία, καθοδήγηση κ.λπ.) και στην κοινότητα (τοπικές υπηρεσίες, γραμμές βοήθειας).

2. Ομάδα-στόχος και βασικές ικανότητες

Ομάδα-στόχος

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

Εκπαιδευτικοί και Προσωπικό Σχολείου: Ρόλος: Συντονιστές στη δραστηριότητα που καθοδηγούν τους μαθητές.



Βασικές Ικανότητες

- Γλωσσική επικοινωνία: επιχειρηματολογία και διάλογος ως ομάδα· αναπτύσσει σχέδια.
- Ψηφιακή ικανότητα: υπεύθυνη και στοχαστική χρήση εργαλείων· βασική διαμόρφωση της ψηφιακής ευημερίας.
- STEM – Μαθηματικά, φυσικές επιστήμες, τεχνολογία και μηχανική: λογική, χρονισμός, επίλυση προβλημάτων.
- Προσωπικό, κοινωνικό και μάθηση μέσω της μάθησης: αυτορρύθμιση, διαχείριση συναισθημάτων, μεταγνώση.
- Ιθαγένεια: σεβασμός, συνύπαρξη, υποστήριξη από ομοτίμους και οδοί υποστήριξης.
- Επιχειρηματικότητα: πρωτοβουλία στο σχεδιασμό και τη συμφωνία για δράσεις βελτίωσης.
- Πολιτισμική επίγνωση και εκφράσεις: δημιουργία αφηγήσεων και υλικών παιχνιδιών.

3. Πλαίσιο και Σκεπτικό

Πλαίσιο και Σκεπτικό

Συμφραζόμενα

- Πρότυπα τζόγου με μειωμένο έλεγχο, αυξανόμενη προτεραιότητα έναντι άλλων δραστηριοτήτων και συνέχιση παρά τις αρνητικές συνέπειες. Κοινοί δείκτες:
 - Ακαδημαϊκά: μειωμένη απόδοση, καθυστέρηση στις εργασίες, υπνηλία.
 - Συναισθηματικά: ευερεθιστότητα, άγχος, κακή διάθεση, συμπτώματα στέρησης εάν το παιδί δεν παίζει.
 - Κοινωνικά: απομόνωση, οικογενειακές συγκρούσεις, εγκατάλειψη χόμπι.



Λογική

- Το Escape Classroom μετατρέπει ένα σύνθετο και ευαίσθητο θέμα σε μια ασφαλή, συνεργατική και εφαρμόσιμη εμπειρία που ενθαρρύνει τον αναστοχασμό και την αλλαγή συμπεριφοράς.
- Εφαρμόζουμε το Πλαίσιο Παρέμβασης στα Σχολεία (3R): Αναγνώριση – Ανταπόκριση – Παραπομπή
- Το Escape Classroom λειτουργεί με βάση αυτές τις αρχές που περιγράφονται στις διαφορετικές αίθουσες που έχουν σχεδιαστεί.

4. Αρχική ενεργοποίηση (Σπάσιμο πάγου)

Αρχική ενεργοποίηση (Σπαστήρες πάγου)



- Η δυναμική που προσφέρει ένα Escape Room ή ένα Educational Breakout επιτρέπει στους μαθητές να παρακινούνται, να συμμετέχουν ενεργά και να έχουν προδιάθεση για μάθηση. Όταν οργανώνεται και εκτελείται καλά, αποτελεί ένα ισχυρό εργαλείο για την επίτευξη των διδακτικών στόχων. Αξιοποιούμε αυτές τις δυναμικές για να προτείνουμε μια μορφή Escape Classroom που θα μας επιτρέψει να μάθουμε, να αναλογιστούμε και να αντιμετωπίσουμε κακές συνήθειες σχετικά με τη χρήση βιντεοπαιχνιδιών και οθονών.
- Συνεπώς, προτείνεται μια αρχική ενεργοποίηση για:
 - Δημιουργήστε ένα ασφαλές και συμμετοχικό περιβάλλον, μειώνοντας το άγχος της «έκθεσης του εαυτού» και χτίζοντας εμπιστοσύνη.
 - Ενεργοποιήστε το κίνητρο και την προσοχή, καθώς η μετάβαση από τις κανονικές συνεδρίες στην τάξη γίνεται σε παιχνιδιάρικες δυναμικές, πυροδοτώντας την περιέργεια και την εστίαση.
 - Χτίστε τη συνοχή της ομάδας και των ρόλων. Αυτό σπάει τον πάγο, κατανέμει τις σειρές ομιλίας και διευκολύνει την ανάληψη κάθε ρόλου από την αρχή.
 - Γνωστική ενεργοποίηση (προετοιμασία). Αυτή συνδέει την προηγούμενη γνώση με την τάξη (ενδείξεις, επιπτώσεις, αυτορρύθμιση), βελτιώνοντας την επακόλουθη απόδοση.
- Προτείνουμε δύο δραστηριότητες που σπάνε τον πάγο και μπορούν να γίνουν και οι δύο ή μία από τις δύο πριν από την τάξη Escape.

Αρχική ενεργοποίηση (Σπαστήρες πάγου)

Επιλογή Α — «Ψηφιακό θερμόμετρο» (5’):

- Σκοπός: Κάθε μαθητής βαθμολογείται από το 1 (ελάχιστη χρήση) έως το 5 (πολύ υψηλή χρήση) και γράφει μια συνήθεια που τον βοηθά να διατηρήσει την ισορροπία του. Σύντομη συζήτηση στην ομάδα. Τα σχόλια του εκπαιδευτικού αντανακλούν τα αποτελέσματα.
- Κάθε μαθητής χρησιμοποιεί το έτοιμο φύλλο εργασίας.
- Αυτές οι πληροφορίες βοηθούν τον εκπαιδευτικό να κατανοήσει τις συν

Co-funded by the European Union

GAMING DISORDERS

DIGITAL THERMOMETER (1-5)

Indicate your level of use of video games and screens this last week.
1 = very low · 5 = very high. This is not an exam; it is to reflect and improve.

Name: _____

Date: _____

1 2 3 4 5

Mark or circle the number that best represents you.

A habit that already helps me:

Co-funded by the European Union

GAMING DISORDERS

DIGITAL THERMOMETER (1-5)

Indicate your level of use of video games and screens this last week.
1 = very low · 5 = very high. This is not an exam; it is to reflect and improve.

Name: _____

Date: _____

1 2 3 4 5

Mark or circle the number that best represents you.

A habit that already helps me:

A habit I want to try these next 2 weeks:

Useful ideas (choose or create your own):

- Sleep 8 hours and turn off screens 30 minutes earlier.
- Use timer (25' spotlight + 5' rest).
- Turn off non-essential notifications.
- Set hours of play after tasks.
- Meeting friends without screens 2x/week.

Share as a team if you want and save this sheet: we will review it at the end of the Escape Classroom.

low-tec EPROF spel blue beehive Axtium CITIZENS IN POWER Civility INUSPICE

THE EUROPEAN COMMISSION'S SUPPORT FOR THE PRODUCTION OF THIS PUBLICATION DOES NOT CONSTITUTE AN ENDORSEMENT OF THE CONTENTS, WHICH REFLECT THE VIEWS ONLY OF THE AUTHOR, AND THE COMMISSION CANNOT BE HELD RESPONSIBLE FOR ANY USE WHICH MAY BE MADE OF THE INFORMATION CONTAINED THEREIN.

Αρχική ενεργοποίηση (Σπαστήρες πάγου)

Επιλογή Β — «Ψηφιακό Μπίνγκο Συνηθειών» (7–10’):

- Σκοπός: Σπάστε τον πάγο, ομαλοποιήστε τη συζήτηση και χαρτογραφήστε τις πραγματικές συνήθειες στην τάξη.
- Υλικά: Διάγραμμα 5x5 με συμπεριφορές (π.χ., ενεργοποιώ τη νυχτερινή λειτουργία, απενεργοποιώ τις ειδοποιήσεις στην τάξη, κάνω διαλείμματα 5 λεπτών κάθε 25 λεπτά, δεν παίζω παιχνίδια αργά το βράδυ, συναντιέμαι με φίλους χωρίς οθόνες). Ένα άδειο πλαίσιο στη μέση
- Δυναμικό: Οι μαθητές σηκώνονται και αναζητούν συμμαθητές που συμπληρώνουν κάθε πλαίσιο. Υπογράφουν τα ονόματά τους. Συμπλήρωση πρώτης σειράς/στήλης/διαγωνίου = ΜΠΙΝΓΚΟ. Μοιραστείτε δυνατά δύο πλαίσια που θα ήθελαν να ενσωματώσουν. Ένα άδειο πλαίσιο στη μέση (ΔΩΡΕΑΝ) που όλοι οι μαθητές σημειώνουν στην αρχή. Χρησιμοποιήστε τα υλικά που έχουμε ετοιμάσει σε διαφορετικές μορφές: 5x5, 4x4 και παραλλαγές.
- Κλείσιμο από τον εκπαιδευτικό (1’): Συνδέστε τα ευρήματα με τους στόχους και τα δωμάτια απόδρασης (πινακίδες, στρατηγικές, σχέδιο SMART).- Παραλλαγές: Καθιστή έκδοση (σηκώνοντας τα χέρια με βάση τα κουτάκια που έχουν διαβαστεί) ή ψηφιακή έκδοση με μια φόρμα που δείχνει ζωντανά πόσα κουτάκια ελέγχει η ομάδα.

5. Στρατηγικές και οφέλη

Στρατηγικές για αποτελεσματική Escape Classroom:



Οι τάξεις απόδρασης είναι καθηλωτικές, διαδραστικές εμπειρίες όπου οι παίκτες λύνουν γρίφους για να προχωρήσουν μέσα από μια ιστορία και να επιτύχουν έναν στόχο μέσα σε ένα καθορισμένο χρονικό όριο. Ο αποτελεσματικός σχεδιασμός δωματίων απόδρασης εξισορροπεί την αφήγηση, τη δημιουργία γρίφων, τη ροή του παιχνιδιού και την εμπλοκή του παίκτη.

Βασικές αρχές που πρέπει να ληφθούν υπόψη:

• Αφήγηση & Θέμα

- Μια δυνατή αφήγηση ενισχύει την εμπύθιση.
- Επιλέξτε ένα συναρπαστικό θέμα (π.χ. μυστήριο, περιπέτεια, επιστημονική φαντασία, ιστορικό).
- Οι παίκτες θα πρέπει να αισθάνονται ενεργοί συμμετέχοντες στην ιστορία.

• Σχεδιασμός παζλ

- Τα παζλ θα πρέπει να είναι ποικίλα (λογική, αναγνώριση μοτίβων, φυσικές ασκήσεις, κρυμμένα αντικείμενα).
- Διασφαλίστε μια ισορροπία μεταξύ δυσκολίας και προσβασιμότητας—δύσκολο αλλά επιλύσιμο.
- Χρησιμοποιήστε παζλ με στρώσεις (λύνοντας το ένα ξεκλειδώνετε το επόμενο).
- Αποφύγετε τα «παζλ συμφόρησης» που σταματούν κάθε πρόοδο αν δεν λυθούν



Στρατηγικές για αποτελεσματική Escape Classroom:

Βασικές αρχές που πρέπει να ληφθούν υπόψη:

- **Ροή και Δομή Παιχνιδιού**

- Σχεδιάστε μια μη γραμμική δομή όταν είναι δυνατόν (μπορείτε να επεξεργαστείτε πολλαπλά παζλ ταυτόχρονα).
- Δημιουργήστε μια λογική εξέλιξη—οι ενδείξεις θα πρέπει φυσικά να οδηγούν στο επόμενο βήμα.
- Βεβαιωθείτε ότι η σαφής ανατροφοδότηση του παίκτη (η επίλυση ενός παζλ θα πρέπει να είναι ικανοποιητική).

- **Εμβύθιση & Ατμόσφαιρα**

- Χρησιμοποιήστε στηρίγματα, φωτισμό, ηχητικά εφέ και φυσικά στοιχεία για να ενισχύσετε την εμπλοκή.
- Αποφύγετε τους περιττούς περισπασμούς—όλα θα πρέπει να συμβάλλουν στο θέμα.

- **Ομαδική εργασία και συνεργασία**

- Ενθαρρύνετε την αλληλεπίδραση της ομάδας—σχεδιάστε παζλ που απαιτούν πολλαπλούς συμμετέχοντες.
- Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι παίκτες έχουν ουσιαστικούς ρόλους για να αποφύγετε τους παθητικούς παίκτες.

- **Συμβουλές & Καθοδήγηση**

- Ένα καλό σύστημα υποδείξεων κρατά τους παίκτες αφοσιωμένους χωρίς να κάνει τα παζλ να φαίνονται πολύ εύκολα.
- Σκεφτείτε κλιμακωτές υποδείξεις (πρώτα ανεπαίσθητες ενδείξεις, πιο σαφείς εάν χρειάζεται).



Πλεονεκτήματα του Escape Classroom:

- Η προτεινόμενη δραστηριότητα συνδυάζει τη δημιουργικότητα, την επίλυση προβλημάτων και την ομαδική εργασία, ενθαρρύνοντας τους μαθητές να σκέφτονται κριτικά σχετικά με τις ψηφιακές συνήθειες, αναπτύσσοντας παράλληλα τεχνικές και συνεργατικές δεξιότητες.
- Διαχείριση χρόνου οθόνης
 - Ελέγξτε τον χρόνο έκθεσης σε ηλεκτρονικές συσκευές.
 - Θέστε διαλείμματα και όρια για να αποφύγετε την ψηφιακή κόπωση.
 - Χρησιμοποιήστε εργαλεία όπως χρονόμετρα ή εφαρμογές παρακολούθησης χρόνου.
- Ενσυνειδητότητα και συνειδητή χρήση της τεχνολογίας
 - Ενθαρρύνετε την αυτορρύθμιση και την εκούσια χρήση συσκευών.
 - Αποφύγετε την ψηφιακή πολυδιεργασία για να βελτιώσετε τη συγκέντρωση και να μειώσετε τον χρόνο κρέπα.
 - Εξασκηθείτε στην «ψηφιακή αποτοξίνωση» αποσυνδέοντας τον εαυτό σας από τις οθόνες κρέπα.
- Ψυχική και συναισθηματική υγεία
 - Διαχειριστείτε την έκθεση σε ψηφιακό περιεχόμενο για να αποφύγετε το άγχος ή την κοινωνική σύγκριση.
 - Να αναπτύξουν κριτική στάση απέναντι στις πληροφορίες στα κοινωνικά δίκτυα.
 - Προωθήστε θετικές και ασφαλείς ψηφιακές αλληλεπιδράσεις



6. Σχεδιασμός τάξης Escape (Δημιουργία με Genially)

Escape Classroom. Δημιουργώντας με το Genially



Βήματα για τη δημιουργία μιας τάξης Escape:

- Ανάπτυξη Ιδέας και Θέματος
- Σχεδιασμός και Διάταξη
- Σχεδιασμός και Ενσωμάτωση Παζλ
- Σύστημα ενδείξεων και υποδείξεων
- Τεχνικές και πρακτικές σκέψεις
- Δοκιμές παιχνιδιού και επανάληψη
- Τελική Ρύθμιση και Εκκίνηση



Σχεδιασμός τάξης απόδρασης

• Αφήγημα:

- Το "The Game Loop" έχει καταλάβει το σχολείο. Ένας φανταστικός μαθητής, ο λεγόμενος "Gamdis", έχει παγιδευτεί σε μια σειρά από ψηφιακά δωμάτια. Κάθε δωμάτιο αντιπροσωπεύει μια πτυχή της αναντιστοιχίας μεταξύ παιχνιδιού και ζωής. Η ομάδα πρέπει να σώσει τον Gamdis ανακτώντας πέντε "Κλειδιά Ισορροπίας".
- Δομή παιχνιδιού: 5 μη γραμμικά δωμάτια (μπορούν να ανοιχτούν παράλληλα), το καθένα με 2–3 σύντομες δοκιμές. Η ολοκλήρωση και των 5 δημιουργεί τον τελικό κώδικα.

• Κανόνες:

- Συνολικός συνιστώμενος χρόνος: 45–60'.
- Ομάδες των 4–5 ατόμων με εναλλασσόμενους ρόλους: συντονισμός, εύρεση στοιχείων, λογική, έλεγχος χρόνου, εκπρόσωπος τύπου.
- Μέγιστο 3 κομμάτια ανά δωμάτιο (κλιμακωτά: διακριτικά → άμεσα).
- Κωδικοί κλειδαριών: 3–6 χαρακτήρες, αλφαριθμητικοί.
- Σεβασμός και δίκαιο παιχνίδι. Οι κώδικες "ωμής βίας" δεν είναι έγκυροι.

• Ροή:

- Ενημέρωση (5') → 2) Παιχνίδι (45–60') → 3) Ανασκόπηση και αναστοχασμός (20') → 4) Προσωπικό/κεντρικό σχέδιο (15').

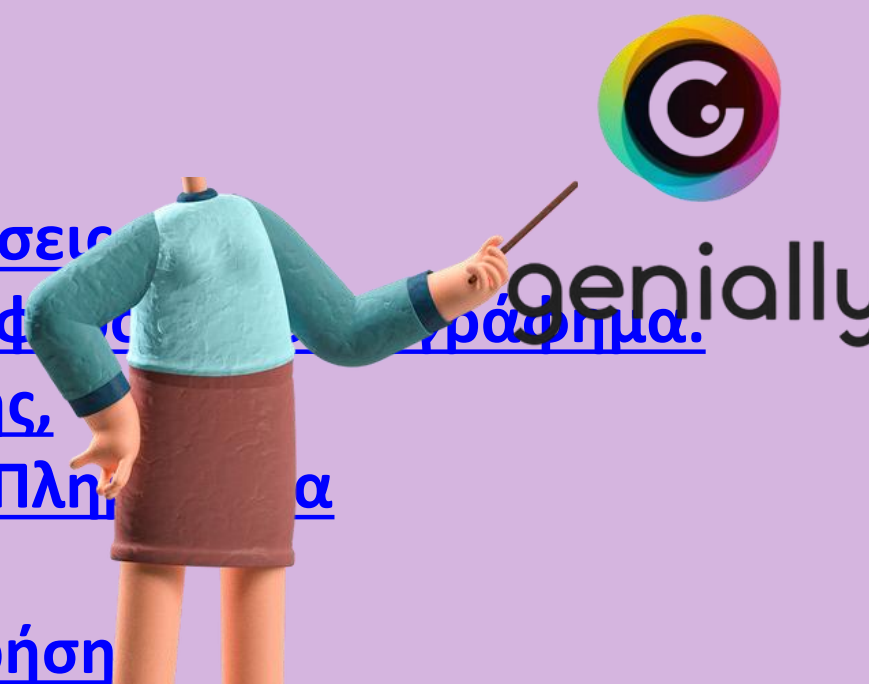
Σχεδιασμός τάξης απόδρασης

Δημιουργώντας με το Genially

- Το Genially είναι μια διαδικτυακή πλατφόρμα που σας επιτρέπει να δημιουργείτε διαδραστικό και οπτικό περιεχόμενο χωρίς να χρειάζεστε προηγμένες δεξιότητες σχεδιασμού ή προγραμματισμού. Χρησιμοποιείται για παρουσιάσεις, infographics, παιχνίδια, ψηφιακά escape rooms, gamification, διαδραστικές εικόνες και άλλους εκπαιδευτικούς και επαγγελματικούς πόρους.

<https://genially.com/>

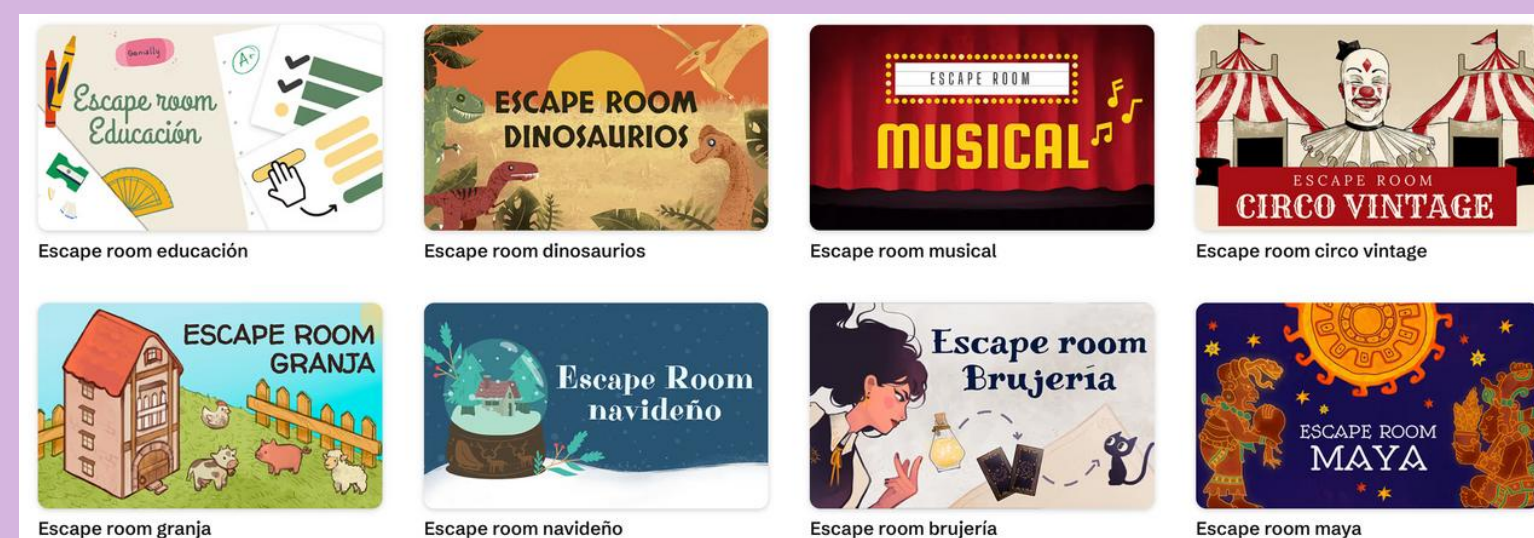
- Η δωρεάν έκδοση σας επιτρέπει να δημιουργείτε διαδραστικά και κινούμενο περιεχόμενο και πρόσβαση σε πάνω από 1.000 πρότυπα. Παρουσιάσεις με απεριόριστες διαφάνειες και βασικές αλληλεπιδράσεις/κινήσεις
 - Επιτρέπεται η δημοσίευση μέσω συνδέσμου/ενσωμάτωσης. Οι δημιουργίες φέρουν το λογότυπο Genially στο Δωρεάν πρόγραμμα. Λήψεις (διαδραστικό PDF, MP4, HTML εκτός σύνδεσης, SCORM) είναι premium χαρακτηριστικά. Περιορισμένος χώρος αποθήκευσης. Πλήρως δωρεάν προγράμματα.
- είναι διαθέσιμα για εκπαιδευτικούς και σχολεία. Ωστόσο, για περιστασιακή χρήση
Η δωρεάν έκδοση είναι διαθέσιμη, όπως και η Escape Classroom μας.



Σχεδιασμός τάξης απόδρασης

Δημιουργώντας με το Genially

- Επιλέξτε ένα πρότυπο Genially ή δημιουργήστε ένα.



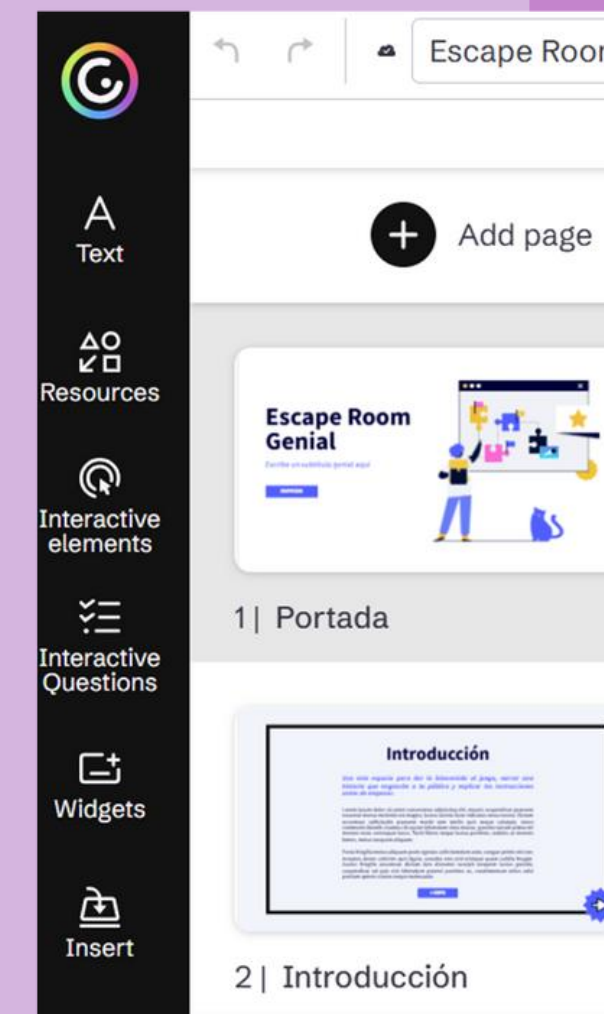
- Το οικοσύστημα Genially προσφέρει μια πληθώρα προτύπων έτοιμων για γρήγορη δημιουργία εμπειριών escape room και οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να διερευνήσουν τις διαθέσιμες επιλογές για να τα χρησιμοποιήσουν ή να τα προσαρμόσουν ώστε να δημιουργήσουν τις μαθησιακές καταστάσεις που επιθυμούν.

Σχεδιασμός τάξης απόδρασης

Δημιουργώντας με το Genially

• Γενικά βασικά εργαλεία:

- Σελίδες – διαχειριστείτε τις διαφάνειές σας: προσθήκη, μετονομασία, δημιουργία αντιγράφων, διαγραφή· εναλλαγή μεταξύ προβολών λίστας/πλέγματος.
- Κείμενο / Πόροι – προσθέστε πλαίσια κειμένου και σχεδιάστε στοιχεία (σχήματα, γραμμές, εικονίδια) και ακόμη και πίνακες/γραφήματα από την περιοχή πόρων.
- Εισαγωγή – εισαγωγή πολυμέσων: εικόνες, ήχος, βίντεο και άλλα ενσωματωμένα στοιχεία (χάρτες, περιεχόμενο ιστού).
- Διαδραστικά στοιχεία – προσθέστε hotspots, tooltips, αναδυόμενα παράθυρα και ενέργειες συνδέσμων (ο πυρήνας των παζλ με κλικ για αποκάλυψη).
- Διαδραστικές ερωτήσεις – ενσωματωμένοι τύποι κουίζ (μίας επιλογής, σύντομης απάντησης, συμπλήρωσης κενών, κ.λπ.).
- Widgets – πρόσθετα plug-and-play (μενού, χρονόμετρα, ζάρια, τυχαιοποιητές) για αναβάθμιση επιπέδου πλοήγησης ή παιχνιδιού.
- Φόντο – αλλάξτε το φόντο του καμβά ή της βάσης για να ορίσετε τη σκηνή σας σε όλες τις σελίδες.



Σχεδιασμός τάξης απόδρασης

Οι διαδραστικοί τύποι δραστηριοτήτων του Genially:

- Διαδραστικά στοιχεία (ενέργειες κλικ/τοποθέτησης του δείκτη του ποντικιού)
 - Επεξήγηση εργαλείου / Ετικέτα τοποθέτησης δείκτη: εμφάνιση σύντομης σημείωσης όταν τοποθετείτε το ποντίκι πάνω από αυτό.
 - Παράθυρο / Αναδυόμενο παράθυρο: ανοίξτε ένα modal με κείμενο, εικόνες, βίντεο ή ακόμα και ενσωματωμένο περιεχόμενο ιστού.
 - Ενέργειες σύνδεσης: μετάβαση στη σελίδα/URL, εμφάνιση πληροφοριών ή ενεργοποίηση πλοήγησης από hotspots που βρίσκονται σε οποιοδήποτε αντικείμενο ή σε μια αόρατη περιοχή.
- Διαδραστικές ερωτήσεις (ενσωματωμένα κουίζ και διαγωνίσματα)
 - Πολλαπλής επιλογής και Μονής επιλογής (δημοσκόπηση),
 - Σύντομη απάντηση / Κείμενο ανοιχτού τύπου.
 - Συμπληρώστε τα κενά.
 - Επιλογή εικόνας.
 - Αλληλεπιδράσεις ταξινόμησης/παραγγελίας. Οι ερωτήσεις προσαρμόζονται.



Σχεδιασμός τάξης απόδρασης

Οι διαδραστικοί τύποι δραστηριοτήτων του Genially:

- **Widgets και μηχανισμοί παιχνιδιών**
 - Χρονοδιακόπτης, Αντίστροφη Μέτρηση, Χρονόμετρο, καθώς και λειτουργία ρίψης ζαριών και κερμάτων για τυχαιότητα/τυχαιοποίηση. Λειτουργία τυχαιοποίησης και καρουζέλ για ποικίλες ενδείξεις. Αυτά είναι χρήσιμα για ρυθμό και αποκαλύψεις σε στυλ escape room.
- **Παιχνιδοποιημένες εμπειρίες και πρότυπα**
 - Έτοιμα πρότυπα Escape Room και Breakout με κλειδαριές, κρυμμένα κλειδιά, κινούμενα σχέδια και ήχο. Μπορείτε να προσαρμόσετε τα παζλ και τη ροή.
 - Ζωντανά παιχνίδια με αποτελέσματα και πίνακα κατάταξης (χρήσιμο σε ανταγωνιστικές μορφές).
- **Μενού, επίπεδα και πρόοδος (μοτίβα)**
 - Δημιουργήστε μενού/αρχικές σελίδες, κλειδωμένα επίπεδα και δείκτες προόδου (π.χ., αποκαλύψτε την επόμενη πρόκληση μετά από ένα χρονόμετρο ή ένα συμβάν). Ιδανικό για αποδράσεις σε πολλά δωμάτια.
- **Συμπέρασμα: συνδυάστε hotspots + αναδυόμενα παράθυρα για ενδείξεις, widgets για χρόνο/τυχαία και μπλοκ κουίζ για ελέγχους—στη συνέχεια, συνδυάστε τα με μενού/επίπεδα ή τα πρότυπα διαφυγής για να έχετε μια ολοκληρωμένη διαδραστική ροή παιχνιδιού.**



7. Μαθησιακές καταστάσεις (5 αίθουσες)

Μαθησιακές καταστάσεις

- Κάθε δωμάτιο ενσωματώνει γνώσεις (σημάδια, κριτήρια, επιπτώσεις, εργαλεία), δεξιότητες (συνεργασία, επίλυση προβλημάτων) και στάσεις (υπεύθυνη χρήση).

Αίθουσα 1 — «Αναγνωρίστε τα Σημάδια»

- Σκοπός: Διάκριση μεταξύ προειδοποιητικών ενδείξεων και υγιεινών συμπεριφορών.
- Δοκιμές:
 - A1. Ταξινόμηση και ξεκλείδωμα. Κάρτες με 16 συμπεριφορές (ένα μείγμα ενδείξεων κινδύνου και υγιεινών συνηθειών). Οι μαθητές θα πρέπει να τις σύρουν σε δύο στήλες. Μετά την ολοκλήρωση, ο κώδικας εμφανίζεται με τα αρχικά τεσσάρων βασικών ενδείξεων (π.χ., DPAS → Μείωση της απόδοσης, Απώλεια ενδιαφέροντος, Άγχος/ευερεθιστότητα, Διαταραγμένος ύπνος).
 - A2. Μικροπεριπτώσεις (Gamdis, άλλοι): Επιλέξτε την κατάλληλη απάντηση δασκάλου/καθηγητή (δυναμική επικοινωνία, 3R). Κάθε σωστή απάντηση αποκαλύπτει ένα ψηφίο.
- Συμβουλές: «Πριν αναλάβεις δράση, παρατήρησε διαρκή μοτίβα (εβδομάδες) και συμφραζόμενα».
- Παράδειγμα λύσης: κώδικας DPAS.



Μαθησιακές καταστάσεις

Αίθουσα 2 — «Επιπτώσεις της Υπερβολής»

- Σκοπός: Η κατανόηση των ακαδημαϊκών, συναισθηματικών και κοινωνικών επιπτώσεων.
- Δοκιμές:
 - B1. Παζλ αιτίας-αποτελέσματος. Αντιστοιχίστε 8 αιτίες με 8 αποτελέσματα (π.χ., παιχνίδι αργά το βράδυ → υπνηλία και μειωμένη προσοχή). Κάθε σωστή αντιστοίχιση επισημαίνει ένα τμήμα. Μετά την ολοκλήρωση, εμφανίζεται ως κωδικός η ένδειξη «REM» (σύνθημα για τον ύπνο).
 - B2. Χρονολόγιο: Ταξινομήστε την μη ισορροπημένη εβδομάδα του Gamdis (προγραμματίστε στιγμιότυπα οθόνης) και προτείνετε μια ισορροπημένη εκδοχή (με μπλοκ μελέτης, ελεύθερο χρόνο εκτός σύνδεσης, άσκηση και ύπνο). Το προτεινόμενο πρόγραμμα αποκαλύπτει τον αριθμό 2255 (2-25-5 Pomodoro → 25' συγκέντρωση + 5' ξεκούραση x 2 κύκλοι πριν από ένα μεγάλο διάλειμμα).
- Δείγμα λύσης: Κωδικός REM2255 (ή δύο κλειδαριές: «REM» και «2255»).



Μαθησιακές καταστάσεις

Αίθουσα 3 — «Εργαλεία που βοηθούν»

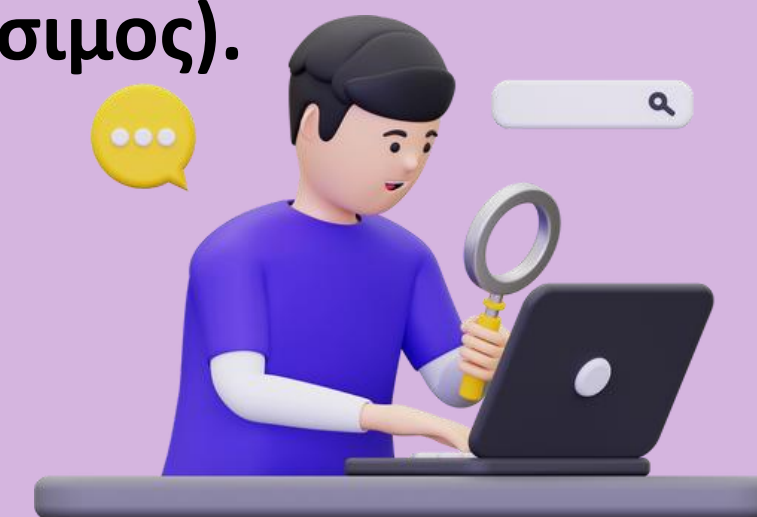
- Σκοπός: Εξερεύνηση εφαρμογών και κανονιστικών συνηθειών.
- Δοκιμές:
 - C1. Ποια εφαρμογή ταιριάζει σε κάθε στόχο; Αντιστοιχίστε τους στόχους (μείωση ειδοποιήσεων, αποκλεισμός περισπασμών, συνήθειες ανάπαυσης, παρακολούθηση χρόνου) με τυπικές λειτουργίες (λειτουργία εστίασης, χρονόμετρο, αποκλεισμός, εβδομαδιαίο αρχείο καταγραφής).
 - C2. Γρήγορες αποφάσεις (κουίζ): push ή pull ειδοποιήσεις, νυχτερινή λειτουργία, οικογενειακές συμφωνίες, κ.λπ.
- Υπόδειξη: «Λιγότερα είναι περισσότερα: ορίστε πρώτα τα βασικά».
- Δείγμα λύσης: Κώδικας FOCUS.



Μαθησιακές καταστάσεις

Αίθουσα 4 — «Αντιδρώντας χωρίς στίγμα»

- Σκοπός: Να εφαρμοστεί η προσέγγιση 3R (Αναγνώριση, Απάντηση, Παραπομπή) με σεβαστή επικοινωνία.
- Δοκιμές:
 - Δ1. Κάρτες ρόλων: Οι εκπρόσωποι διαβάζουν σύντομους διαλόγους (δάσκαλος ↔ Gamdis ↔ οικογένεια). Η ομάδα επιλέγει μικροπροτάσεις που πληρούν τα 3R (επικύρωση συναισθημάτων, πρόταση σταδιακών αλλαγών, παραπομπή εάν είναι απαραίτητο).
 - Δ2. Δέντρο αποφάσεων με τρία άκρα. Μόνο ένα ξεκλειδώνει το διακριτικό «3R».
- Παράδειγμα λύσης: Κωδικός 3R2025 (3R + σχολικό έτος· προσαρμοσσιμος).



Μαθησιακές καταστάσεις

Αίθουσα 5 — «Σχέδιο Δράσης και Συμφωνία»

- Σκοπός: Κλείσιμο με προσωπικές δεσμεύσεις και προτάσεις για το σχολείο.
- Απόδειξη:
 - E1. Μίνι προσωπικό πλάνο (1 σελίδα): τρεις ΕΞΥΠΝΕΣ συνήθειες για 2 εβδομάδες (π.χ., απενεργοποίηση οθονών 30 λεπτά πριν τον ύπνο, δύο κύκλοι Pomodoro ανά απόγευμα, αθλητικές συναντήσεις δύο φορές την εβδομάδα).
 - E2. Σχεδιασμός μέτρων για την τάξη/το σχολείο (π.χ. «Παρασκευές χωρίς οθόνες», οδηγοί για τις εργασίες με χρόνο μπροστά σε οθόνη, ενημέρωση των οικογενειών, οδός παραπομπής). Κάθε μέτρο επικυρώνει ένα ψηφίο.
- Παράδειγμα λύσης: Κώδικας SMART.
- Κωδικός τέλους παιχνιδιού: Συνδέστε τα 5 κλειδιά (π.χ., DPAS-REM2255-FOCO-3R2025-SMART). Το «τελικό σεντούκι» εμφανίζει το μήνυμα «αποστολή ολοκληρωμένη» και ανοίγει τη φάση περισυλλογής.



Μαθησιακές καταστάσεις

Σύνδεσμος για την τάξη Genially Escape:

<https://view.genially.com/68ac345566462dd7425b0cce/interactive-content-gd-activity-7-escape-classroom>



8. Ερωτήσεις αναστοχασμού

Ερωτήσεις αναστοχασμού

Προθέρμανση (μετά από διαλείμματα για το σπάσιμο του πάγου):

- Ποιες συνήθειες σας βοηθούν να νιώθετε ισορροπημένοι με τις οθόνες; Ποιες όχι;
- Σε μια κλίμακα από το 1 έως το 5, πόσο σίγουροι είστε για την αναγνώριση των πρώιμων προειδοποιητικών σημαδιών της υπερβολικής χρήσης παιχνιδιών/οθόνης; Γιατί;
- Ένας κανόνας που θέσαμε σήμερα και που πραγματικά βοήθησε την ομαδική μας εργασία ήταν... Γιατί;

Προτάσεις ανά δωμάτιο:

- **Αίθουσα 1 – Αναγνωρίστε τα Σημάδια**
 - Ποια 2 στοιχεία ήταν πιο δύσκολο να ταξινομηθούν ως «υγιεινά» έναντι «προειδοποιητικά»; Τι τα έκανε ασαφή;
 - Ποιο μοτίβο με την πάροδο του χρόνου θα μετέτρεπε μια μεμονωμένη συμπεριφορά σε ανησυχία;
 - Πώς θα μπορούσες να ελέγξεις την εμπειρία ενός φίλου χωρίς να του βάλεις ταμπέλα;

Ερωτήσεις αναστοχασμού

- Αίθουσα 2 – Επιπτώσεις της Υπερβολής (ύπνος & πρόγραμμα)
 - Πού «εξαφανίστηκε» ο χρόνος μέσα στην εβδομάδα του Άλεξ; Ποιο ήταν το πραγματικό αντάλλαγμα;
 - Ονομάστε μια μικρή αλλαγή στο πρόγραμμα που θα προστάτευε 7-9 ώρες ύπνου για τους εφήβους.
 - Ποιος θα ήταν ένας δίκαιος κανόνας στο σπίτι/σχολείο για να προστατεύονται οι σχολικές εργασίες και η ξεκούραση;
- Αίθουσα 3 – Εργαλεία Αυτορρύθμισης
 - Ποια 2 εργαλεία/στρατηγικές (π.χ., λειτουργίες εστίασης, χρονοδιακόπτης, περικοπή ειδοποιήσεων, αποκλεισμοί) ταιριάζουν στις δικές σας ανάγκες; Γιατί;
 - Ποιο είναι ένα έναυσμα που σας οδηγεί σε υπερβολική κύλιση/παιχνίδι και μια αντίστροφη κίνηση που θα δοκιμάσετε;
 - Πώς θα μετρήσετε αν το εργαλείο βοήθησε πραγματικά;
- Αίθουσα 4 – Απαντήστε χωρίς στίγμα (3R)
 - Στον καλύτερο κλάδο σας, ποιες ακριβώς λέξεις έδειχναν Αναγνώριση–Απάντηση–Παραπομπή;
 - Ποια διατύπωση θα μπορούσε άθελά της να στιγματίσει; Ξαναγράψτε την ώστε να είναι υποστηρικτική.
 - Πότε πρέπει ένας συνομήλικος να παραπέμψει έναν ενήλικα που εμπιστεύεται, και πώς μπορεί αυτό να γίνει ευγενικά;



Ερωτήσεις αναστοχασμού

- Αίθουσα 5 – Σχέδιο SMART / Ομαδική Αγωγή
 - Γράψτε τον στόχο SMART σας σε μία πρόταση (Συγκεκριμένος, Μετρήσιμος, Εφικτός, Σχετικός, Χρονικά προσδιορισμένος).
 - Ποιος είναι ο υπεύθυνος υποστήριξης και πώς θα επικοινωνεί μαζί σας;
 - Ποιες δράσεις σε επίπεδο τάξης είναι εφικτές αυτόν τον μήνα (αφίσες, ζώνη ηρεμίας, εβδομάδα «δίαιτας ειδοποιήσεων»);

Ανασκόπηση ολόκληρης της εμπειρίας (10–12 λεπτά):

- **Ποιο παζλ απαιτούσε την καλύτερη ομαδική εργασία; Τι διαφορετικό έκανε η ομάδα σας εκεί;**
- **Ονομάστε έναν μύθο σχετικά με τη «διαταραχή των βιντεοπαιχνιδιών» που παρατηρήσατε - και πώς η σημερινή δραστηριότητα την αμφισβήτησε.**
- **Αν ο χρόνος μπροστά σε μια οθόνη μειωνόταν κατά 20 λεπτά την ημέρα, πού θα πήγαινε αυτός ο χρόνος;**
- **Μία δέσμευση που θα τηρήσω για 2 εβδομάδες είναι... (και ο τρόπος που θα την παρακολουθώ είναι...)**

9. Συστάσεις Εκπαιδευτικών

Συστάσεις Εκπαιδευτικών

Πριν από τη συνεδρία:

- Διευκρινίστε τους στόχους: επίγνωση > διάγνωση. Δώστε έμφαση σε μοτίβα και ισορροπία, όχι σε ταμπέλες.
- Ρόλοι ομάδας: χρονομέτρης, πλοηγός, αναγνώστης, κωδικοποιητής/καταγραφέας· εναλλαγή στη μέση της συνεδρίας.
- Πολιτική υποδείξεων: έως 3 ανά δωμάτιο (ανεπιφύλακτα → άμεσα). Προστασία: συμφωνία σχετικά με τη διατύπωση («ανησυχία/υπερβολική χρήση» έναντι «εθισμένος»), υποστήριξη με πινακίδες (σχολικός σύμβουλος, γραμμές βοήθειας).
- Προσβασιμότητα/UDL: διαφάνειες υψηλής αντίθεσης· εναλλακτικό κείμενο σε εικονίδια· παροχή έντυπων εκδόσεων· δυνατότητα χρόνου σκέψης και ανάγνωσης φωναχτά.
- Δεδομένα και απόρρητο: εάν χρησιμοποιείτε φόρμες, διατηρήστε τις απαντήσεις ανώνυμες. Μην λαμβάνετε στιγμιότυπα οθόνης με πρόσωπα.

Συστάσεις Εκπαιδευτικών

Κατά τη διάρκεια της διευκόλυνσης:

- Αφηγηθείτε το γιατί: συνδέστε κάθε παζλ με δεξιότητες της πραγματικής ζωής (ύπνος, συγκέντρωση, σεβασμός στην ομιλία).
- Διαδικασία καθοδήγησης, όχι απαντήσεις: προτροπή με το «Ποια στοιχεία υποστηρίζουν αυτήν την επιλογή;»
- Χρονοπεριορισμός: ανακοινώστε τα μισά σκορ· προσφέρετε μια «υπόδειξη κόστους» για να διατηρήσετε την ορμή.
- Ομαλοποίηση της διαμάχης: επαινέστε τον έλεγχο υποθέσεων και δείξτε σεβασμό στη διαφωνία.
- Παρακολούθηση γλώσσας: μοντελοποιήστε φράσεις που δεν στιγματίζουν («δηλώσεις-εγώ», «Τι ήταν δύσκολο τελευταία;»).



Συστάσεις Εκπαιδευτικών

Αναφορά και μεταφορά:

- **Δομή:** 2 λεπτά σιωπηλό σημείωμα → 3 λεπτά κοινοποίηση σε ζευγάρια → 5–7 λεπτά σύνθεση με ολόκληρη την τάξη.
- **Γέφυρα προς δράση:** κάθε μαθητής οριστικοποιεί έναν SMART μικροστόχο + έναν υποστηρικτή και μια ημερομηνία άφιξης.
- **Συλλέξτε αποδεικτικά στοιχεία:** συλλέξτε εισιτήρια εξόδου· σημειώστε 2–3 ομαδικές αγωγές για τον μήνα.

Διαφοροποίηση και ένταξη:

- **Κάτω όροφος:** λιγότερες επιλογές ανά ερώτηση πολλαπλής επιλογής, προεπισήμανση ενδείξεων, παροχή τραπεζών λέξεων.
- **Υψηλότερο όριο:** απαιτείται αιτιολόγηση για κάθε βήμα· προσθέστε μια «πρόκληση χωρίς υπόδειξη».
- **Υποστήριξη για μαθητές Αγγλικών (ELLs):** βασικοί όροι σε δύο γλώσσες· οπτικά στοιχεία για κανόνες· πλαίσια προτάσεων για διάλογο 3R.
- **Νευροποικιλότητα:** προβλέψιμοι χρονοδιακόπτες, ήρεμος ήχος, επιλογή ρόλου και εξαίρεση από ανταγωνιστικά στοιχεία.

Συστάσεις Εκπαιδευτικών

Εάν ένας μαθητής αποκαλύψει δυσκολία:

- Ευχαριστώ + επικύρωση: «Ευχαριστώ που με εμπιστεύεστε».
- Δεν υπάρχει επιτόπια διάγνωση. Εστιάστε στην ευημερία και τα επόμενα βήματα.
- Επιλογές προσφοράς: διάλειμμα, ομιλία μετά το μάθημα, επικοινωνία με τον σύμβουλο- παρακολούθηση σχολείου πολιτική και έγγραφο.



Τεχνολογία & Logistics (Γενικά):

- Δοκιμή φόρτωσης: ανοίξτε σε 2 ή 3 συσκευές. Προφορτώστε μέσα ή χρησιμοποιήστε πόρους χαμηλού εύρους ζώνης.
- Πέντε δωμάτια: επιστρέψτε στο Κέντρο Μάθησης σε κάθε οθόνη επιτυχίας.
- Δείκτες προόδου: πόντοι ή "κλειδιά" που κερδήθηκαν. Το τελικό σεντούκι ανοίγει στις 5/5 ή με τον τελικό κωδικό.
- Σχέδιο B: Προετοιμάστε την τάξη Escape χειροκίνητα με εκτυπώσιμα για τάξεις εκτός σύνδεσης ή σε μία μόνο συσκευή.

Συστάσεις Εκπαιδευτικών

Αξιολόγηση και παρακολούθηση:

- Χρησιμοποιήστε τις ρουμπρίκες (ατομική + ομαδική) και τη μίνι έρευνα πριν/μετά.
- Προγραμματίστε μια διήμερη ανασκόπηση των στόχων SMART. Γιορτάστε τις μικρές νίκες με τους μαθητές σας.
- Μοιραστείτε ανώνυμες πληροφορίες με συναδέλφους και σημειώστε τυχόν πολιτισμικές προσαρμογές που βελτίωσαν την αλληλεπίδραση.



10. Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης

Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης

- Αξιολόγηση των μαθητών μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας:



<https://forms.gle/DiJMi28j9utMwzWt8>



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.





ΨΗΦΙΑΚΟ ΘΕΡΜΟΜΕΤΡΟ (1–5)

Υποδείξτε το επίπεδο χρήσης βιντεοπαιχνιδιών και οθονών την τελευταία εβδομάδα.1
= πολύ χαμηλό · 5 = πολύ υψηλό. Δεν πρόκειται για εξετάσεις, είναι να
προβληματίζεσαι και να βελτιώνεσαι.

Όνομα:

Ημερομηνία:

1

2

3

4

5

Σημειώστε ή κυκλώστε τον αριθμό που σας αντιπροσωπεύει καλύτερα.

Μια συνήθεια που ήδη με βοηθάει:

Μια συνήθεια που θέλω να δοκιμάσω αυτές τις επόμενες 2 εβδομάδες:

Χρήσιμες ιδέες (επιλέξτε ή δημιουργήστε τις δικές σας):

- Κοιμηθείτε 8 ώρες και απενεργοποιήστε τις οθόνες 30 λεπτά νωρίτερα.
- Χρησιμοποιήστε χρονοδιακόπτη (25' προβολέας + 5' ανάπαυση).
- Απενεργοποιήστε τις μη απαραίτητες ειδοποιήσεις.
- Ορίστε ώρες παιχνιδιού μετά τις εργασίες.
- Συνάντηση φίλων χωρίς οθόνες 2x/εβδομάδα.

Μοιραστείτε ως ομάδα αν θέλετε και αποθηκεύστε αυτό το φύλλο: θα το εξετάσουμε στο τέλος του Escape Classroom.



ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ BINGO

Οδηγίες: σημειώστε το πλαίσιο εάν η συνήθεια είναι ΑΛΗΘΕΙΑ για εσάς αυτή την εβδομάδα. Συμπληρώστε μια γραμμή, στήλη ή διαγώνιο για να λάβετε το BINGO.

Να είσαι ειλικρινής! Επιλέξτε τα πλαίσια που ισχύουν για εσάς.

Όνομα:

Τάξη/Ομάδα:

Ενεργοποιώ τη Νυχτερινή λειτουργία <input type="checkbox"/>	Θέτω σε σίγαση τις ειδοποιήσεις κατά τη διάρκεια του μαθήματος <input type="checkbox"/>	Κάνω 5 λεπτά διαλείμματα κάθε 25 λεπτά <input type="checkbox"/>	Δεν παίζω αργά το βράδυ <input type="checkbox"/>	Κάνω παρέα με φίλους χωρίς οθόνες <input type="checkbox"/>
Αφήνω το τηλέφωνό μου έξω από την κρεβατοκάμαρα <input type="checkbox"/>	Χρησιμοποιώ χρονόμετρο για να μελετήσω <input type="checkbox"/>	Διατηρώ σταθερά προγράμματα παιχνιδιών <input type="checkbox"/>	Απενεργοποιώ την αυτόματη αναπαραγωγή <input type="checkbox"/>	Γυμνάζομαι δύο φορές την εβδομάδα <input type="checkbox"/>
Έχω δείπνα χωρίς οθόνη <input type="checkbox"/>	Δεν παίρνω το τηλέφωνό μου στην τουαλέτα <input type="checkbox"/>	ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ <input type="checkbox"/>	Ελέγχω τον εβδομαδιαίο χρόνο οθόνης μου <input type="checkbox"/>	Χρησιμοποιώ τη λειτουργία εστίασης <input type="checkbox"/>
Δεν παίζω πριν από την εργασία <input type="checkbox"/>	Κάνω σίγαση των ομαδικών συνομιλιών τη νύχτα <input type="checkbox"/>	Σβήνω τις οθόνες 30' πριν κοιμηθώ <input type="checkbox"/>	Χρησιμοποιώ λίστες υποχρεώσεων <input type="checkbox"/>	Κρατάω τις συσκευές μακριά από το γραφείο μελέτης μου <input type="checkbox"/>
Ζητάω βοήθεια αν παίζω υπερβολικά <input type="checkbox"/>	Παίζω μόνο με ανθρώπους που γνωρίζω <input type="checkbox"/>	Σέβομαι τις ηλικιακές διαβαθμίσεις του PEGI <input type="checkbox"/>	Τηρώ τις συμφωνημένες προθεσμίες στο σπίτι <input type="checkbox"/>	Έχω ένα χόμπι εκτός σύνδεσης <input type="checkbox"/>

Συμβουλή: επιλέξτε μια νέα συνήθεια για να δοκιμάσετε για δύο εβδομάδες.



DIGITAL HABITS BINGO — Παραλλαγή Β

Οδηγίες: σημειώστε το πλαίσιο εάν η συνήθεια είναι ΑΛΗΘΕΙΑ για εσάς αυτή την εβδομάδα. Συμπληρώστε μια γραμμή, στήλη ή διαγώνιο για να λάβετε το BINGO.

Όνομα: _____ Τάξη/Ομάδα: _____

Ενεργοποιώ τη Νυχτερινή λειτουργία <input type="checkbox"/>	Αφήνω το τηλέφωνό μου έξω από την κρεβατοκάμαρα <input type="checkbox"/>	Ελέγχω τον εβδομαδιαίο χρόνο οθόνης μου <input type="checkbox"/>	Χρησιμοποιώ τη λειτουργία εστίασης <input type="checkbox"/>	Σβήνω τις οθόνες 30' πριν κοιμηθώ <input type="checkbox"/>
Προγραμματίζω τα διαλείμματα παιχνιδιού μου πριν ξεκινήσω <input type="checkbox"/>	Θέτω σε σίγαση τις ειδοποιήσεις κατά τη διάρκεια του μαθήματος <input type="checkbox"/>	Παίζω μόνο με ανθρώπους που γνωρίζω <input type="checkbox"/>	Διατηρώ σταθερά προγράμματα παιχνιδιών <input type="checkbox"/>	Χρησιμοποιώ λίστες εργασιών <input type="checkbox"/>
Κάνω 5λεπτα διαλείμματα κάθε 25 λεπτά <input type="checkbox"/>	Κάνω παρέα με φίλους χωρίς οθόνες <input type="checkbox"/>	ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ <input type="checkbox"/>	Δεν παίζω πριν από την εργασία <input type="checkbox"/>	Έχω ένα χόμπι εκτός σύνδεσης <input type="checkbox"/>
Κρατάω τις συσκευές μακριά από το γραφείο μελέτης μου <input type="checkbox"/>	Χρησιμοποιώ χρονόμετρο για να μελετήσω <input type="checkbox"/>	Σέβομαι τις ηλικιακές διαβαθμίσεις του PEGI <input type="checkbox"/>	Γυμνάζομαι δύο φορές την εβδομάδα <input type="checkbox"/>	Δεν παίζω αργά το βράδυ <input type="checkbox"/>
Απενεργοποιώ την αυτόματη αναπαραγωγή <input type="checkbox"/>	Κρατάω το τηλέφωνό μου μακριά από το οπτικό μου πεδίο ενώ μελετώ <input type="checkbox"/>	Ζητάω βοήθεια αν παίζω υπερβολικά <input type="checkbox"/>	Έχω δείπνα χωρίς οθόνη <input type="checkbox"/>	Δεν παίρνω το τηλέφωνό μου στην τουαλέτα <input type="checkbox"/>

Συμβουλή: επιλέξτε μια νέα συνήθεια για να δοκιμάσετε για δύο εβδομάδες.



ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ BINGO — Παραλλαγή Γ

Οδηγίες: σημειώστε το πλαίσιο εάν η συνήθεια είναι ΑΛΗΘΕΙΑ για εσάς αυτή την εβδομάδα.
Συμπληρώστε μια γραμμή, στήλη ή διαγώνιο για να λάβετε το BINGO.

Όνομα: _____ Τάξη/Ομάδα: _____

Αφήνω το τηλέφωνό μου έξω από την κρεβατοκάμαρα <input type="checkbox"/>	Ελέγχω τον εβδομαδιαίο χρόνο οθόνης μου <input type="checkbox"/>	Έχω δείπνα χωρίς οθόνη <input type="checkbox"/>	Έχω ένα χόμπι εκτός σύνδεσης <input type="checkbox"/>	Απενεργοποιώ την αυτόματη αναπαραγωγή <input type="checkbox"/>
Ενεργοποιώ τη Νυχτερινή λειτουργία <input type="checkbox"/>	Κάνω σίγαση των ομαδικών συνομιλιών τη νύχτα <input type="checkbox"/>	Σβήνω τις οθόνες 30' πριν κοιμηθώ <input type="checkbox"/>	Δεν παίρνω το τηλέφωνό μου στην τουαλέτα <input type="checkbox"/>	Θέτω σε σίγαση τις ειδοποιήσεις κατά τη διάρκεια του μαθήματος <input type="checkbox"/>
Χρησιμοποιώ λίστες υποχρεώσεων <input type="checkbox"/>	Προγραμματίζω τα διαλείμματα παιχνιδιού μου πριν ξεκινήσω <input type="checkbox"/>	ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ <input type="checkbox"/>	Παίζω μόνο με ανθρώπους που γνωρίζω <input type="checkbox"/>	Κάνω 5 λεπτά διαλείμματα κάθε 25 λεπτά <input type="checkbox"/>
Δεν παίζω πριν από την εργασία <input type="checkbox"/>	Γυμνάζομαι δύο φορές την εβδομάδα <input type="checkbox"/>	Χρησιμοποιώ χρονόμετρο για να μελετήσω <input type="checkbox"/>	Τηρώ τις συμφωνημένες προθεσμίες στο σπίτι <input type="checkbox"/>	Χρησιμοποιώ τη λειτουργία εστίασης <input type="checkbox"/>
Διατηρώ σταθερά προγράμματα παιχνιδιών <input type="checkbox"/>	Ζητάω βοήθεια αν παίζω υπερβολικά <input type="checkbox"/>	Κρατάω τις συσσκευές μακριά από το γραφείο μελέτης μου <input type="checkbox"/>	Σέβομαι τις ηλικιακές διαβαθμίσεις του PEGI <input type="checkbox"/>	Δεν παίζω αργά το βράδυ <input type="checkbox"/>

Συμβουλή: επιλέξτε μια νέα συνήθεια για να δοκιμάσετε για δύο εβδομάδες.



ΨΗΦΙΑΚΈΣ ΣΥΝΉΘΕΙΕΣ ΜΠΊΝΓΚΟ — 4×4

Οδηγίες: σημειώστε το πλαίσιο εάν η συνήθεια είναι ΑΛΗΘΕΙΑ για εσάς αυτή την εβδομάδα.
Συμπληρώστε μια γραμμή, στήλη ή διαγώνιο για να λάβετε το BINGO.

Όνομα: _____ Τάξη/Ομάδα: _____

Παίζω μόνο με ανθρώπους που γνωρίζω <input type="checkbox"/>	Προγραμματίζω τα διαλείμματα παιχνιδιού μου πριν ξεκινήσω <input type="checkbox"/>	Δεν παίζω πριν από την εργασία <input type="checkbox"/>	Έχω δείπνα χωρίς οθόνη <input type="checkbox"/>
Ζητάω βοήθεια αν παίζω υπερβολικά <input type="checkbox"/>	Γυμνάζομαι δύο φορές την εβδομάδα <input type="checkbox"/>	Χρησιμοποιώ τη λειτουργία εστίασης <input type="checkbox"/>	Σέβομαι τις ηλικιακές διαβαθμίσεις του PEGI <input type="checkbox"/>
Χρησιμοποιώ λίστες υποχρεώσεων <input type="checkbox"/>	Ελέγχω τον εβδομαδιαίο χρόνο οθόνης μου <input type="checkbox"/>	Χρησιμοποιώ χρονόμετρο για να μελετήσω <input type="checkbox"/>	Δεν παίζω αργά το βράδυ <input type="checkbox"/>
Αφήνω το τηλέφωνό μου έξω από την κρεβατοκάμαρα <input type="checkbox"/>	Θέτω σε σίγαση τις ειδοποιήσεις κατά τη διάρκεια του μαθήματος <input type="checkbox"/>	Απενεργοποιώ την αυτόματη αναπαραγωγή <input type="checkbox"/>	Κρατάω το τηλέφωνό μου μακριά από το οπτικό μου πεδίο ενώ μελετώ <input type="checkbox"/>

Συμβουλή: επιλέξτε μια νέα συνήθεια για να δοκιμάσετε για δύο εβδομάδες.