



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΑΣΦΑΛΩΝ ΧΩΡΩΝ

"Μίλα για αυτό" - Κύκλοι

“Ένας ασφαλής χώρος για να μοιραστείτε και να μάθετε για τα παιχνίδια και την
ψηφιακή ζωή”



Πίνακας περιεχομένων

1. Στόχοι συνεδρίας και σημασία του θέματος
2. Κανόνες κύκλου
3. Παγοθραυστικό
4. Ας μιλήσουμε
5. Κοινή χρήση ομοτίμων
6. Δημιουργική στιγμή
7. Συζήτηση
8. Δραστηριότητα
9. Αξιολόγηση


Στόχοι συνεδρίας και σημασία του θέματος

Μοιραστείτε τις σκέψεις σας για τα παιχνίδια και τη διαδικτυακή ζωή

Μάθετε ο ένας από τον άλλον

Ανακαλύψτε νέους τρόπους για να παραμείνετε ισορροπημένοι

Κανόνες κύκλου

Ακούω 

Σέβομαι 

Εμπιστευτικότητα 

Μοιραστείτε αν θέλετε
(χωρίς πίεση!)

Παγοθραυστικό

“Δύο αλήθειες & μια ευχή»

Μοιραστείτε 2 αληθινά πράγματα για την ψηφιακή σας ζωή

Μοιραστείτε 1 ευχή (κάτι που θα θέλατε να αλλάξετε σχετικά με τον χρόνο οθόνης ή τα παιχνίδια)

Ας μιλήσουμε

Ποιο είναι το καλύτερο μέρος του gaming/διαδικτυακής ζωής;

Σε έχει αγχώσει ποτέ?


Πώς ξέρετε ότι ήρθε η ώρα να αποσυνδέσετε;

Τι σας βοηθά να διατηρείτε τον έλεγχο?


Κοινή χρήση ομοτίμων

Οι συμβουλές σας
έχουν σημασία!

Μοιραστείτε
κόλπα και
ιδέες

Δοκιμάστε
εφαρμογές
παρακολούθη
σης χρόνου 

Ορίστε ώρες
χωρίς
τεχνολογία 

Κάντε τον
χρόνο εκτός
σύνδεσης
διασκεδαστικό
 

Δημιουργική στιγμή

Δραστηριότητα
ημερολογίου



Το gaming με κάνει να νιώθω...

Δημιουργική στιγμή

Ομαδικός
καταιγισμός ιδεών

*Εργαλειοθήκη ψηφιακής
ισορροπίας*

Όλοι
προσθέτου
ν μια ιδέα

Συζήτηση

"Ποιες στρατηγικές μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα σχολεία και οι δάσκαλοι για να προωθήσουν τον υγιή χρόνο οθόνης στους μαθητές;»

Δραστηριότητα

Υλικά: Φύλλο εργασίας μαθητή: Αναστοχασμός παιχνιδιού

Συζήτηση (25 λεπτά)

Πώς νιώθεις το gaming συναισθηματικά και σωματικά;

Πώς εξισορροπείτε το παιχνίδι με το σχολείο, την οικογένεια και τις κοινωνικές δραστηριότητες;

Έχετε νιώσει ποτέ πίεση να παίξετε περισσότερο από το προγραμματισμένο; Γιατί?

Έχετε παρατηρήσει αλλαγές στη διάθεση, τον ύπνο ή τα επίπεδα άγχους σας λόγω του παιχνιδιού;

Πώς επηρεάζουν οι αγορές εντός παιχνιδιού (εργαλειοθήκες, αμφιέσεις, περιεχόμενο υψηλής ποιότητας) την εμπειρία παιχνιδιού σας;

Πρωθήστε την ακρόαση με σεβασμό και την ανατροφοδότηση από ομοτίμους.

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.



Ημέρα συνέντευξης και δραστηριότητας

Ημερομηνία:

Εκκίνηση:

Συμμετοχή: Εργασία σε μικρές ομάδες (περίπου 10 συμμετέχοντες ανά ώρα)

Στοιχεία προγράμματος:

- Παιχνίδι Kahoot:
 - Μια επανάληψη του διαδραστικού παιχνιδιού κουίζ με iPad και smartboards – θεματικά προσαρμοσμένο στη διαδικτυακή συμπεριφορά και τις συνήθειες παιχνιδιού.
- Προετοιμασία για τις συνεντεύξεις
 - Αξιολόγηση και ανατροφοδότηση σχετικά με τα ερωτηματολόγια
 - Χρήση προειδοποιητικών λέξεων ως θεματική εισαγωγή στις συνεντεύξεις

Ερωτήσεις συνέντευξης:

1. Πώς αξιολογείτε τη δική σας συμπεριφορά χρήσης στο διαδίκτυο;
2. Σας βοηθά να μιλάτε σε άλλους για την ψηφιακή σας συμπεριφορά; Αν ναι, με ποιον;

Κλείσιμο

- Ευχαριστήρια ομιλία και συμπεράσματα από την ομάδα του έργου
- Παρουσίαση της αρχικής σελίδας του έργου με σύντομη επεξήγηση του περιεχομένου
- Τελετή απονομής πιστοποιητικού στους συμμετέχοντες
- ομαδική φωτογραφία



Μιλήστε για τους κύκλους: Συνήθειες παιχνιδιού και ψηφιακή χρήση

Οδηγός Διαμεσολαβητή

Στόχος: Παρέχετε

έναν ασφαλή, μη επικριτικό χώρο για τους μαθητές (ηλικίας 14-18 ετών) για να συζητήσουν τις συνήθειες παιχνιδιού, την ψηφιακή χρήση και τις σχετικές ανησυχίες, ενισχύοντας την υποστήριξη από ομοτίμους και τον αυτοστοχασμό.

Εισαγωγή (10 λεπτά)

- Καλωσορίστε τους μαθητές και δημιουργήστε μια ζώνη χωρίς κρίση.
- Εξηγήστε τον σκοπό: ανοιχτή συζήτηση για τις συνήθειες παιχνιδιού και την ψηφιακή ευημερία.
- Icebreaker: "One Word about Gaming" – Κάθε μαθητής μοιράζεται μια λέξη που περιγράφει την εμπειρία του παιχνιδιού.

Συζήτηση (25 λεπτά)

Χρησιμοποιήστε τις ακόλουθες κατευθυντήριες ερωτήσεις:

- Τι ρόλο παίζει το gaming στην καθημερινότητά σας;
- Ποιες είναι μερικές προκλήσεις που αντιμετωπίζετε όταν προσπαθείτε να περιορίσετε τον χρόνο οθόνης;
- Πώς χειρίζεστε τις διαφωνίες με γονείς ή φίλους σχετικά με τα παιχνίδια;
- Έχετε παραλείψει ποτέ ευθύνες (εργασίες, δουλειές και ύπνο) λόγω παιχνιδιού;
- Ποιες στρατηγικές έχετε δει άλλους να χρησιμοποιούν για να εξισορροπήσουν το παιχνίδι και τη ζωή;

Ενθαρρύνετε την ακρόαση με σεβασμό και την ανατροφοδότηση από ομοτίμους.

Δραστηριότητα (15 λεπτά)

- Φύλλο εργασίας Gaming Reflection
- Υγιείς έναντι ανθυγιεινών συνηθειών παιχνιδιού (οι μαθητές κάνουν καταγισμό ιδεών για συμπεριφορές που υποδεικνύουν μια ισορροπημένη έναντι προβληματικής συνήθειας παιχνιδιού, ακολουθούμενη από συζήτηση)

Αναστοχασμός κλεισίματος (10 λεπτά)

- Οι μαθητές μοιράζονται μια εικόνα ή έναν προσωπικό στόχο από τη συζήτηση.



- Εισαγάγετε το Mindful Gaming Pledge (οι μαθητές δημιουργούν προσωπικές δεσμεύσεις για μια υγιή ισορροπία παιχνιδιού).
- Παροχή πόρων για περαιτέρω υποστήριξη (επαφές συμβούλων, γραμμές βοήθειας και ιστότοποι για την ψηφιακή ευεξία).

Εναλλακτικό φύλλο εργασίας μαθητή: Αυτοαξιολόγηση παιχνιδιού

1. Κατανόηση των συνθηκών μου στο παιχνίδι:

- Ποια είδη παιχνιδιών απολαμβάνω περισσότερο; Γιατί?

- Πότε παίζω συνήθως παιχνίδια; (Πριν/μετά το σχολείο, αργά το βράδυ, Σαββατοκύριακα κ.λπ.) _____
- Τι συναισθήματα νιώθω όταν παίζω παιχνίδι; (Ενθουσιασμένος, χαλαρός, απογοητευμένος, ανταγωνιστικός κ.λπ.) _____
- Ποια είναι μια πρόκληση που αντιμετωπίζω σχετικά με το gaming;

2. Ισορροπία παιχνιδιών και καθημερινής ζωής:

- Καθυστερώ ποτέ τις ευθύνες (εργασίες για το σπίτι, δουλειές και κοινωνικές δραστηριότητες) για να συνεχίσω το παιχνίδι; Ναι / Όχι
- Πώς νιώθω όταν πρέπει να σταματήσω να παίζω ένα παιχνίδι απροσδόκητα;

- Πόσο συχνά κάνω διαλείμματα ενώ παίζω παιχνίδια; (Κάθε 30 λεπτά, κάθε ώρα, σπάνια κ.λπ.) _____
- Πώς επηρεάζει το παιχνίδι τον ύπνο ή τα επίπεδα ενέργειάς μου;

3. Αναστοχασμός σε θετικές και αρνητικές πτυχές:

- Ποιος είναι ένας θετικός αντίκτυπος που είχε το gaming στη ζωή μου;

- Ποιος είναι ένας αρνητικός αντίκτυπος που είχε το gaming στη ζωή μου;



- Πώς μπορώ να βελτιώσω τις συνήθειές μου στο παιχνίδι για μια πιο υγιή ισορροπία;
- Με ποιον μπορώ να μιλήσω εάν χρειάζομαι βοήθεια για τη διαχείριση των συνηθειών μου στο παιχνίδι; _____

«Μίλα γι' αυτό» – Φύλλο εργασίας

Συμπληρώστε τα κενά.

1. Κατανόηση των συνηθειών μου στο παιχνίδι:

- Τι είδους παιχνίδια απολαμβάνω περισσότερο; Γιατί? _____
- Πότε παίζω συνήθως; (Πριν/μετά το σχολείο, αργά το βράδυ, τα Σαββατοκύριακα κ.λπ.) _____
- Τι συναισθήματα νιώθω όταν παίζω παιχνίδι; (Ενθουσιασμένος, χαλαρός, απογοητευμένος, ανταγωνιστικός κ.λπ.) _____
- Ποιες προκλήσεις αντιμετωπίζω σχετικά με το gaming; _____

2. Παιχνίδια και ισορροπία στην καθημερινή ζωή:

- Μήπως μερικές φορές παραμελώ τις ευθύνες (εργασίες για το σπίτι, δουλειές του σπιτιού, κοινωνικές δραστηριότητες) για να συνεχίσω να παίζω; Ναι/Όχι
- Πώς νιώθω όταν πρέπει να σταματήσω να παίζω απροσδόκητα;

- Πόσο συχνά κάνω διαλείμματα ενώ παίζω παιχνίδια; (κάθε 30 λεπτά, κάθε ώρα, σπάνια κ.λπ.) _____
- Πώς επηρεάζει το παιχνίδι τον ύπνο ή τα επίπεδα ενέργειάς μου;

3. Προβληματισμός για θετικές και αρνητικές πτυχές:

- Τι θετικό αντίκτυπο είχε το gaming στη ζωή μου; _____
- Τι αρνητικό αντίκτυπο είχε το gaming στη ζωή μου; _____
- Πώς μπορώ να βελτιώσω τις συνήθειές μου στο παιχνίδι για να επιτύχω μια πιο υγιή ισορροπία; _____
- Με ποιον μπορώ να μιλήσω αν χρειάζομαι βοήθεια για τη διαχείριση των συνηθειών μου στο παιχνίδι; _____



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



**GAMING
DISORDERS**

Φόρμα αξιολόγησης

συζητήστε το



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 σύμφωνοι 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!