



Ιανουάριος
2025

Ψυχοπαιδαγωγικός οδηγός για εκπαιδευτικούς, ψυχολόγους και άλλο προσωπικό που ασχολείται με τη σχολική εκπαίδευση




Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις 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.

Πληροφορίες Έργου

Ακρώνυμο	Gaming Disorders
Τίτλος	Gaming Disorders - Upskilling school staff responsible for psychological and social support to identify, report and prevent “Gaming Disorders”
Αναφορά	KA220-NW-23-24-160768
Ιστοσελίδα	www.gamingdisorders.eu
Συντονιστής εταίρος	Low-Tec

Πληροφορίες εγγράφου

Συντονισμός και διαχείριση:	Πακέτο Εργασίας 3
Τίτλος του εγγράφου	Ψυχοπαιδαγωγικός οδηγός για εκπαιδευτικούς, ψυχολόγους και λοιπό προσωπικό που ασχολείται με τη σχολική εκπαίδευση.
Είδος εγγράφου:	Αποτέλεσμα Έργου
Συγγραφέας (ες):	Ovar Forma – Ensino e Formação, Lda.
Επίπεδο εμπιστευτικότητας:	Δημόσιος
Άδεια Creative Commons: 	Αυτό το έγγραφο κυκλοφορεί με άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού – Μη Εμπορική Χρήση -Παρόμοια με Κοινή Χρήση 4.0 διεθνές (CC BY-NC-SA 4.0).

Ιστορικό εγγράφων

Ημερομηνία	Έκδοση	Συγγραφέας(ες)	Περιγραφή
Νοέμβριος 2024	1η έκδοση	OVF	Προσχέδιο
Απρίλιος 2025	2η έκδοση	OVF	1η τελική έκδοση
Σεπτέμβριος 2025	3η έκδοση	OVF	Τελική έκδοση



Περιεχόμενο

Εισαγωγή	3
1. Κατανόηση των διαταραχών που σχετίζονται με τα ηλεκτρον.....	5
1.1. Ψυχολογικές πτυχές.....	5
1.2. Συναισθηματικός και κοινωνικός αντίκτυπος.....	9
1.3. Ακαδημαϊκός αντίκτυπος	14
2. Αναγνώριση, αξιολόγηση και παρακολούθηση	19
2.1. Προειδοποιητικά σημάδια	19
2.2. Εργαλεία αξιολόγησης (προ και μετά)	22
2.3. Γραμμές βοήθειας και εξωτερική υποστήριξη	32
3. Στρατηγικές πρόληψης και παρέμβασης	36
3.1. Προγράμματα σε επίπεδο σχολείου	36
ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ	36
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΑΣΦΑΛΩΝ ΧΩΡΩΝ.....	47
ΠΡΟΩΘΗΣΗ ΤΩΝ ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΕΩΝ ΣΤΗΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΖΩΗ	57
ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΤΩΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ.....	65
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΓΟΝΕΩΝ ΚΑΙ ΚΗΔΕΜΟΝΩΝ.....	74
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΗΣ ΕΠΙΡΡΟΗΣ ΚΑΙ ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑΣ.....	82
Συμπέρασμα	93
Βιβλιογραφικές αναφορές	94

Εισαγωγή

Η ραγδαία πρόοδος της τεχνολογίας οδήγησε σε βαθιές αλλαγές στο εκπαιδευτικό και κοινωνικό τοπίο των σχολείων σε όλο τον κόσμο. Ενώ τα ψηφιακά εργαλεία και οι διαδικτυακές πλατφόρμες ανοίγουν νέες δυνατότητες για μάθηση και ανάπτυξη, η υπερβολική χρήση τους —ιδίως στα ηλεκτρονικά παιχνίδια— έχει γίνει ένα αυξανόμενο πρόβλημα. Αναγνωρισμένες τόσο από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) όσο και από το DSM-5, οι διαταραχές που σχετίζονται με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια αποτελούν πλέον πραγματικές προκλήσεις για τους εκπαιδευτικούς, τους ψυχολόγους και το προσωπικό των σχολείων, καθώς προσπαθούν να υποστηρίξουν την ευημερία των μαθητών.

Ο παρών οδηγός προορίζεται ως πρακτικός και προσιτός πόρος για όσους εργάζονται σε σχολεία —εκπαιδευτικούς, εκπαιδευτικούς ψυχολόγους και διοικητικούς υπαλλήλους— που επιθυμούν να κατανοήσουν, να αναγνωρίσουν και να ανταποκριθούν καλύτερα σε ζητήματα που σχετίζονται με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια μεταξύ των μαθητών. Με την αυξανόμενη επικράτηση της υπερβολικής χρήσης ηλεκτρονικών παιχνιδιών, τα σχολεία πρέπει να διαθέτουν τις γνώσεις και τα εργαλεία για να εξισορροπήσουν τα οφέλη της ψηφιακής ενασχόλησης με τους πιθανούς κινδύνους που ενέχει για την ψυχική υγεία, την ακαδημαϊκή απόδοση και την κοινωνική

Συνεπώς, ο σκοπός αυτού του οδηγού είναι:

1. Διευκρινίσει τι είναι οι διαταραχές που σχετίζονται με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια και να περιγράψει τον τρόπο διάγνωσής τους, με αναφορά στο ICD-11 του ΠΟΥ και στο DSM-5.
2. Να διερευνήσει πώς η υπερβολική χρήση ηλεκτρονικών παιχνιδιών μπορεί να επηρεάσει την ψυχική υγεία, την ακαδημαϊκή απόδοση και την κοινωνική ζωή των μαθητών, με έμφαση σε ζητήματα όπως το άγχος, η κατάθλιψη και οι δυσκολίες συγκέντρωσης.
3. Να προσφέρει πρακτικές οδηγίες για τον εντοπισμό, τη διαχείριση και την πρόληψη των διαταραχών που σχετίζονται με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια στο σχολικό περιβάλλον, ενθαρρύνοντας παράλληλα τις θετικές ψηφιακές συνήθειες και την ισορροπημένη χρήση της τεχνολογίας.



Ο ψυχοπαιδαγωγικός οδηγός έχει αναπτυχθεί στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus+ «Αναβάθμιση των δεξιοτήτων του σχολικού προσωπικού που είναι υπεύθυνο για την ψυχολογική και κοινωνική υποστήριξη, με σκοπό τον εντοπισμό, την αναφορά και την πρόληψη των «διαταραχών που σχετίζονται με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια» και έχει ως τελικό στόχο να συμβάλει στη γενική ευημερία και ανάπτυξη των μαθητών στην ψηφιακή εποχή.



1. Κατανόηση των διαταραχών που σχετίζονται με τα ηλεκτρον

1.1. Ψυχολογικές πτυχές

Για την αποτελεσματική υποστήριξη των μαθητών, είναι σημαντικό να κατανοήσουμε τους ψυχολογικούς παράγοντες που μπορούν να οδηγήσουν σε προβληματικό παιχνίδι. Η αναγνώριση των παραγόντων που οδηγούν στη συμπεριφορά του παιχνιδιού βοηθά τα σχολεία να εντοπίσουν όσους ενδέχεται να διατρέχουν κίνδυνο και να λάβουν ουσιαστικά μέτρα για να παρέμβουν. Ενώ το παιχνίδι μπορεί να προσφέρει θετικές εμπειρίες, είναι εξίσου σημαντικό να γνωρίζουμε την πιο επιβλαβή πλευρά του, ιδίως όταν το παιχνίδι γίνεται υπερβολικό ή εθιστικό. Τα σημερινά παιχνίδια έχουν σχεδιαστεί σκόπιμα για να προσελκύουν τις ψυχολογικές αντιδράσεις μας, ενθαρρύνοντας την επαναλαμβανόμενη χρήση και τη μακροχρόνια ενασχόληση.

1.1.1. Εθιστικοί μηχανισμοί παιχνιδιών

Οι προγραμματιστές παιχνιδιών συχνά ενσωματώνουν μηχανισμούς που έχουν σχεδιαστεί ειδικά για να εμπλέκουν τους παίκτες σε ένα βαθύ ψυχολογικό επίπεδο. Μεταξύ αυτών των μηχανισμών είναι τα συστήματα ανταμοιβής, οι βρόχοι προόδου και οι ευκαιρίες κοινωνικής αλληλεπίδρασης, τα οποία ενεργοποιούν βασικούς ψυ



α) Κύκλοι ανταμοιβής και ενεργοποίηση ντοπαμίνης: Τα παιχνίδια χρησιμοποιούν συχνές και διαλείπουσες ανταμοιβές, όπως το ξεκλείδωμα επιπέδων, η απόκτηση αντικειμένων εντός του παιχνιδιού ή η επίτευξη βαθμολογιών. Αυτό το σύστημα επιτρέπει την απελευθέρωση ντοπαμίνης στον εγκέφαλο και δημιουργεί έναν κύκλο ικανοποίησης και ενίσχυσης (King & Delfabbro, 2019). Αυτός ο νευροδιαβιβαστής, υπεύθυνος για τα συναισθήματα ευχαρίστησης και ενίσχυσης, παρακινεί τους παίκτες να συνεχίσουν να παίζουν και να αναζητούν περαιτέρω ανταμοιβές. Με την πάροδο του χρόνου, ο εγκέφαλος συνηθίζει να αναζητά περισσότερο χρόνο παιχνιδιού για αυτές τις ευχάριστες αισθήσεις, ενισχύοντας συμπεριφορές που μοιάζουν με εθισμό (Bavelier & Green, 2016).

Παράδειγμα: Παιχνίδια όπως το «Fortnite» και το «World of Warcraft» χρησιμοποιούν συστήματα ανταμοιβής για να παρακινήσουν τη συνεχή συμμετοχή, προσφέροντας άμεσες και καθυστερημένες ανταμοιβές, δημιουργώντας έτσι διαρκές ενδιαφέρον.



- b) Διαφυγή και ανακούφιση από το άγχος:** Για πολλούς παίκτες, τα παιχνίδια προσφέρουν μια διέξοδο από τις πιέσεις της πραγματικής ζωής. Οι εικονικοί κόσμοι που προσφέρουν μια βιωματική εμπειρία λειτουργούν ως ασφαλείς χώροι όπου μπορούν να αποσυνδεθούν προσωρινά από τις ανησυχίες τους, ενισχύοντας την εξάρτηση από τα παιχνίδια για συναισθηματική άνεση. Τα παιχνίδια συχνά χρησιμεύουν ως καταφύγιο για μαθητές που αντιμετωπίζουν άγχος, ανησυχία ή αισθήματα ανεπάρκειας στην πραγματική ζωή (Király et al., 2015). Αν και αυτό μπορεί να προσφέρει βραχυπρόθεσμη ανακούφιση, η υπερβολική εξάρτηση από τα παιχνίδια για την αντιμετώπιση των προβλημάτων συνδέεται με μειωμένη ανθεκτικότητα και αδυναμία αντιμετώπισης των προκλήσεων στην πραγματικότητα (Billieux et al., 2015). Με την πάροδο του χρόνου, αυτή η συμπεριφορά μπορεί να εξελιχθεί σε διαταραχή παιχνιδιού, ιδιαίτερα για μαθητές που αντιμετωπίζουν προβλήματα στις σχέσεις με τους συμμαθητές τους ή στην ακαδημαϊκή τους απόδοση.
- c) Συστήματα προόδου:** Η σταθερή πρόοδος, όπως το ξεκλείδωμα νέων ικανοτήτων ή η αύξηση της κατάταξης, ικανοποιεί την έμφυτη ανθρώπινη επιθυμία για επίτευξη και βελτίωση. Αυτό καλλιεργεί ένα αίσθημα επιτυχίας και προσωπικής ανάπτυξης, ενισχύοντας την εμπλοκή.
- d) Κοινωνικές σχέσεις:** Τα παιχνίδια για πολλούς παίκτες δημιουργούν κοινότητες που ικανοποιούν την ψυχολογική ανάγκη για συνάφεια. Οι εικονικοί φίλοι, οι συνεργατικές αποστολές και ο φιλικός ανταγωνισμός μπορούν συχνά να αντικαταστήσουν την κοινωνικοποίηση στον πραγματικό κόσμο.

Μελέτες νευροαπεικόνισης αποκαλύπτουν σημαντικές αλλαγές στον εγκέφαλο ατόμων με διαταραχές παιχνιδιού, ιδιαίτερα σε περιοχές που συνδέονται με τον έλεγχο των παρορμήσεων, τη λήψη αποφάσεων και την ευαισθησία στην ανταμοιβή. Έχει αποδειχθεί ότι η παρατεταμένη ενασχόληση με τα παιχνίδια οδηγεί σε ατροφία της φαιάς ουσίας σε περιοχές όπως ο προμετωπιαίος φλοιός, επηρεάζοντας αρνητικά την ικανότητα ρύθμισης των παρορμήσεων και ιεράρχησης των μακροπρόθεσμων στόχων (Yuan et al., 2013). Επιπλέον, η υπερβολική έκθεση σε περιβάλλοντα παιχνιδιών με γρήγορο ρυθμό προετοιμάζει τον εγκέφαλο για γρήγορες ανταμοιβές, μειώνοντας την ανεκτικότητα σε δραστηριότητες της πραγματικής ζωής με πιο αργό ρυθμό, όπως η μελέτη ή η παρακολούθηση διαλέξεων (Fauth-Bühler & Mann, 2017).

1.1.2. Ψυχολογικοί παράγοντες που οδηγούν στον εθισμό

Οι μηχανισμοί που κρατούν τους παίκτες αφοσιωμένους δεν είναι αυθαίρετοι, αλλά βασίζονται σε ψυχολογικές αρχές. Οι ανταμοιβές μέσα στο παιχνίδι ενεργοποιούν τα κέντρα ευχαρίστησης του εγκεφάλου, δημιουργώντας έναν ενισχυτικό κύκλο που ενθαρρύνει τους παίκτες να επιστρέφουν συνεχώς. Ακόμη και η προσδοκία αυτών των ανταμοιβών μπορεί να είναι αρκετή για να εμβαθύνει τη συνήθεια. Για πολλούς, τα παιχνίδια προσφέρουν επίσης μια μορφή απόδρασης από το άγχος ή τις δύσκολες συνθήκες της ζωής, παρέχοντας μια αίσθηση επιτυχίας ή την ευκαιρία να υιοθετήσουν μια διαφορετική ταυτότητα σε έναν εικονικό κόσμο. Με την πάροδο του χρόνου, αυτό το συναισθηματικό καταφύγιο μπορεί να μετατραπεί σε εξάρτηση, ειδικά για

COMPETENCE

Overcoming challenges and mastering gameplay skills provides a sense of accomplishment.

AUTONOMY

Players enjoy freedom of choice in virtual worlds, fostering a sense of control.

RELATEDNESS

Many games provide collaborative or competitive social spaces that help players feel connected to others.

όσους αντιμετωπίζουν ήδη προσωπικές προκλήσεις. Τα παιχνίδια ικανοποιούν εγγενείς ψυχολογικές ανάγκες, όπως:



1.2. Συναισθηματικός και κοινωνικός αντίκτυπος

Οι συναισθηματικές και κοινωνικές επιπτώσεις των παιχνιδιών υπερβαίνουν το άτομο — μπορούν να επηρεάσουν τις σχέσεις, τις συνήθειες επικοινωνίας και τη συνολική κοινωνική ανάπτυξη. Ως διαδραστικά ψηφιακά περιβάλλοντα, τα παιχνίδια μπορούν να προκαλέσουν ένα ευρύ φάσμα συναισθημάτων και να αλλάξουν τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι σχετίζονται μεταξύ τους. Για πολλούς νέους σήμερα, τα παιχνίδια αποτελούν κεντρικό μέρος της καθημερινής τους ζωής, διαμορφώνοντας τον τρόπο με τον οποίο αισθάνονται και αλληλεπιδρούν κοινωνικά. Για τους εκπαιδευτικούς, η αναγνώριση αυτών των επιρροών είναι καθοριστική για την υποστήριξη των μαθητών, όχι μόνο ακαδημαϊκά, αλλά και στην ευρύτερη συναισθηματική και κοινωνική τους ανάπτυξη.

Τα παιχνίδια μπορούν να προκαλέσουν έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις — μερικές θετικές, άλλες πιο ανησυχητικές. Η ικανότητα αναγνώρισης αυτών των αντιδράσεων βοηθά τους εκπαιδευτικούς να κατανοήσουν καλύτερα και να ανταποκριθούν στις ανάγκες των μαθητών.

**Συναισθηματική
ανάκούφιση
και κάθαρση**

**Ενισχυμένες
συναισθηματικές
καταστάσεις**

**Εξάρτηση από
τα παιχνίδια
για
συναισθηματική
ικανοποίηση**



- a) **Συναισθηματική ανακούφιση και κάθαρση:** Για πολλούς μαθητές, τα παιχνίδια αποτελούν έναν τρόπο διαφυγής από το καθημερινό άγχος (Anderson & Dill, 2000). Με μέτρο, μπορούν να συμβάλουν στη συναισθηματική ισορροπία και να προσφέρουν μια υγιή διέξοδο. Ωστόσο, όταν οι μαθητές αρχίζουν να εξαρτώνται υπερβολικά από τα παιχνίδια για να αντιμετωπίσουν το άγχος, αυτό μπορεί να τους εμποδίσει να αναπτύξουν πιο αποτελεσματικές, πραγματικές στρατηγικές για τη διαχείριση του άγχους (Granic et al., 2014). Οι εκπαιδευτικοί έχουν σημαντικό ρόλο στο να βοηθήσουν τους μαθητές να βρουν αυτή την ισορροπία, ενθαρρύνοντας το παιχνίδι με μέτρο, ενώ παράλληλα προωθούν πιο υγιείς δεξιότητες αντιμετώπισης του άγχους.
- b) **Ενισχυμένες συναισθηματικές καταστάσεις:** Το παιχνίδι συχνά περιλαμβάνει έντονο ανταγωνισμό ή προκλητικά σενάρια, τα οποία μπορούν να ενισχύσουν συναισθήματα όπως η απογοήτευση ή ο ενθουσιασμός (Kühn et al., 2019). Αυτά τα συναισθήματα εκδηλώνονται μερικές φορές στην τάξη ως ευερεθιστότητα ή απόσυρση. Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να αντιμετωπίσουν αυτά τα μοτίβα μέσω στρατηγικών για τη ρύθμιση των συναισθημάτων, όπως η εκπαίδευση στην προσοχή ή στην ανθεκτικότητα.
- c) **Εξάρτηση από τα παιχνίδια για συναισθηματική ικανοποίηση:** Όταν οι μαθητές αντιμετωπίζουν συναισθηματικές δυσκολίες, μπορεί να στραφούν στα παιχνίδια για να βρουν παρηγοριά, μερικές φορές σε βάρος πιο υγιεινών τρόπων αντιμετώπισης (Lemmens et al., 2009). Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο ενθαρρύνοντας άλλες μορφές συναισθηματικής έκφρασης και υποστήριξης, όπως η συμμετοχή σε αθλήματα, η εξερεύνηση δημιουργικών δραστηριοτήτων ή η οικοδόμηση ισχυρών σχέσεων με τους συνομηλίκους.

Οι κοινωνικές διαστάσεις των παιχνιδιών προσφέρουν ευκαιρίες και προκλήσεις για τους νέους παίκτες, ιδίως καθώς περιηγούνται σε πολύπλοκες διαπροσωπικές σχέσεις:



Δημιουργία φιλικών σχέσεων σε εικονικούς χώρους

Τα παιχνίδια για πολλούς παίκτες επιτρέπουν στους μαθητές να συνδεθούν με τους συνομηλίκους τους μέσω κοινών ενδιαφερόντων, προωθώντας τις φιλίες και τη συνεργασία (Reer & Krämer, 2020).

Αν και ευεργετικές, αυτές οι εικονικές σχέσεις μπορεί να έρχονται σε βάρος των διαπροσωπικών αλληλεπιδράσεων.

Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να ενθαρρύνουν την ισορροπία προωθώντας ομαδικές δραστηριότητες στον πραγματικό

Κοινωνική ένταξη για περιθωριοποιημένους μαθητές

Τα παιχνίδια μπορούν να δημιουργήσουν ασφαλείς χώρους για μαθητές που αισθάνονται αποκλεισμένοι σε παραδοσιακά περιβάλλοντα, όπως εκείνοι με κοινωνικό άγχος ή αναπηρίες (Kowert et al., 2014).

Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να το αναγνωρίσουν αυτό, δημιουργώντας ευκαιρίες ένταξης στο σχολικό περιβάλλον.



Αποκλεισμός και τοξικές αλληλεπιδράσεις

Αρνητικές συμπεριφορές όπως το διαδικτυακό εκφοβισμό ή ο αποκλεισμός είναι συχνές σε ορισμένα περιβάλλοντα παιχνιδιών (Van Geel et al., 2014).

Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να αναγνωρίζουν τα προειδοποιητικά σημάδια και να αντιμετωπίζουν αυτές τις συμπεριφορές μέσω μαθημάτων ψηφιακής ιθαγένειας και πολιτικών κατά του εκφοβισμού.



Τα παιχνίδια μπορούν να έχουν τόσο θετικές όσο και αρνητικές επιπτώσεις στις κοινωνικές δεξιότητες των μαθητών. Από τη μία πλευρά, τα συνεργατικά παιχνίδια μπορούν να ενισχύσουν τις επικοινωνιακές δεξιότητες και τις ικανότητες επίλυσης προβλημάτων, βοηθώντας τους μαθητές να μάθουν πώς να εργάζονται αποτελεσματικά σε ομάδες (Eichenbaum et al., 2014). Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να αξιοποιήσουν αυτό το στοιχείο ενθαρρύνοντας ομαδικές εργασίες και συνεργατικές δραστηριότητες στην τάξη. Πολλά παιχνίδια περιλαμβάνουν επίσης καθήκοντα ηγεσίας, όπως η καθοδήγηση ομάδων ή η λήψη στρατηγικών αποφάσεων, τα οποία μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές να αναπτύξουν δεξιότητες ηγεσίας που μπορούν να εφαρμόσουν σε πραγματικές καταστάσεις (Ruiz-Ariza et al., 2018). Από την άλλη πλευρά, το να αφιερώνουν οι μαθητές υπερβολικό χρόνο στα παιχνίδια μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την επικοινωνία πρόσωπο με πρόσωπο και την ικανότητα να αντιλαμβάνονται μη λεκτικές ενδείξεις (Brunborg et al., 2014). Αυτές οι προκλήσεις μπορούν να αντιμετωπιστούν μέσω δραστηριοτήτων στην τάξη, όπως ομαδικές συζητήσεις ή παιχνίδια ρόλων, που δίνουν στους μαθητές την ευκαιρία να εξασκήσουν και να ενισχύσουν τις διαπροσωπικές τους δεξιότητες.

Για να αξιοποιήσουν τα οφέλη των παιχνιδιών και να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις τους, **οι εκπαιδευτικοί πρέπει να βοηθήσουν τους μαθητές να βρουν την ισορροπία.**

Τα σχολεία μπορούν να εφαρμόσουν τις ακόλουθες στρατηγικές

Αναγνώριση υγιών συνηθειών παιχνιδιού:

Ενθάρρυνση της αυτοανασκόπησης σχετικά με τις συναισθηματικές και κοινωνικές επιπτώσεις του παιχνιδιού, προώθηση της μετριοφροσύνης (American Psychiatric Association, 2013).

Αντιμέτωπιση των προκλήσεων που

σχετίζονται με τα παιχνίδια: Συνεργαστείτε με τις οικογένειες και τους συμβούλους για να υποστηρίξετε τους μαθητές που εμφανίζουν προβληματικές συμπεριφορές στα παιχνίδια (King et al., 2019).

Ενίσχυση της ενσυναίσθησης και της ψηφιακής ιθαγένειας: Εκπαίδευση των μαθητών στην υπεύθυνη πλοήγηση στις διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις, προωθώντας τον σεβασμό και την ενσυναίσθηση εντός των κοινοτήτων των παιχνιδιών (Livingstone & Haddon, 2009).

Κατανοώντας τις συναισθηματικές και κοινωνικές διαστάσεις των παιχνιδιών, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να ενδυναμώσουν τους μαθητές ώστε να αναπτύξουν αυτογνωσία, ανθεκτικότητα και εποικοδομητικές κοινωνικές συνήθειες.

1.3. Ακαδημαϊκός αντίκτυπος

Η υπερβολική ενασχόληση με τα παιχνίδια έχει γίνει ένα αυξανόμενο πρόβλημα για τους εκπαιδευτικούς, όχι μόνο λόγω των συναισθηματικών και κοινωνικών συνεπειών της, αλλά και λόγω της πιθανής αρνητικής επίδρασής της στην ακαδημαϊκή απόδοση των μαθητών. Με την αυξανόμενη σημασία των ψηφιακών παιχνιδιών στην καθημερινή ζωή των μαθητών, η κατανόηση του τρόπου με τον οποίο επηρεάζουν την ακαδημαϊκή τους συμμετοχή και την ευημερία τους είναι ζωτικής σημασίας για τους εκπαιδευτικούς, προκειμένου να υποστηρίξουν αποτελεσματικά τους μαθητές τους.

1.3.1. Κακή συγκέντρωση και γνωστική διαταραχή

Ένα από τα κύρια ακαδημαϊκά προβλήματα που συνδέονται με την υπερβολική χρήση των ηλεκτρονικών παιχνιδιών είναι η επίδρασή τους στη συγκέντρωση και τη γνωστική λειτουργία. Μελέτες έχουν δείξει ότι η υπερβολική χρήση ηλεκτρονικών παιχνιδιών, ιδίως των γρήγορων ή των παιχνιδιών δράσης, μπορεί να δυσχεράνει τη συγκέντρωση των μαθητών στην τάξη (Ferguson, 2017). Η συνεχής ανάγκη αλλαγής της προσοχής σε περιβάλλοντα παιχνιδιού μπορεί να επηρεάσει την ικανότητά τους να συγκεντρωθούν με τον πιο αργό και παρατεταμένο τρόπο που απαιτείται για τις σχολικές εργασίες.

Επιπλέον, **η υπερβολική χρήση των βιντεοπαιχνιδιών έχει συνδεθεί με προβλήματα μνήμης και μάθησης.** Έρευνες δείχνουν ότι μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τόσο τη βραχυπρόθεσμη μνήμη όσο και τη μνήμη εργασίας (Bavelier et al., 2011), καθιστώντας πιο δύσκολο για τους μαθητές να ανακαλούν ή να οργανώνουν πληροφορίες κατά τη διάρκεια των μαθημάτων ή ενώ ολοκληρώνουν εργασίες. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε προκλήσεις σε τομείς όπου η απομνημόνευση και η εφαρμογή προηγούμενων γνώσεων είναι απαραίτητη.



Η παρατεταμένη ενασχόληση με βιντεοπαιχνίδια, ειδικά εκείνα που απαιτούν έντονη συγκέντρωση ή πολυασχολία, μπορεί να οδηγήσει σε πνευματική κόπωση. Αυτού του είδους η γνωστική υπερφόρτωση μπορεί να δυσχεράνει την απορρόφηση και την απομνημόνευση του ακαδημαϊκού περιεχομένου από τους μαθητές, επηρεάζοντας τελικά την ικανότητά τους να αποδίδουν καλά στις σχολικές εργασίες (Kuss & Griffiths, 2017). **Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο αναγνωρίζοντας αυτές τις προκλήσεις και προωθώντας υγιεινές συνήθειες, όπως τακτικά διαλείμματα και δραστηριότητες που ενισχύουν τη συγκέντρωση και την ανάρρωση.** Ασκήσεις ενσυνειδητότητας, εργασίες επίλυσης προβλημάτων με πιο αργό ρυθμό ή πρακτικά έργα που απαιτούν προσεκτική προσοχή μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές να αναζωογονηθούν διανοητικά και να παραμείνουν σε καλό δρόμο με τη μάθησή τους.

1.3.2. Η έλλειψη ύπνου και οι ακαδημαϊκές συνέπειές της

Η έλλειψη ύπνου είναι μία από τις πιο συχνές συνέπειες του υπερβολικού παιχνιδιού και μπορεί να επηρεάσει σοβαρά την ακαδημαϊκή απόδοση των μαθητών. Οι μακρές συνεδρίες παιχνιδιού συχνά διαταράσσουν τις κανονικές ρουτίνες ύπνου, αφήνοντας τους μαθητές κουρασμένους και πνευματικά εξαντλημένους. Ο χρόνος που περνούν μπροστά στην οθόνη αργά το βράδυ, ειδικότερα, μπορεί να επηρεάσει τον φυσιολογικό κύκλο ύπνου του σώματος — το μπλε φως από τις οθόνες καταστέλλει την παραγωγή μελατονίνης, καθιστώντας πιο δύσκολο να κοιμηθούν και να πάρουν τον βαθύ ύπνο που χρειάζονται για να ανακτήσουν τις δυνάμεις τους (Harvard Medical School, 2012). Ως αποτέλεσμα, οι μαθητές μπορεί να αντιμετωπίζουν προβλήματα συγκέντρωσης, ρύθμισης της διάθεσης και συνολικής γνωστικής λειτουργίας, καθιστώντας πολύ πιο δύσκολο να ανταποκριθούν στις σχολικές τους υποχρεώσεις την επόμενη μέρα.



Η έλλειψη ύπνου μπορεί να έχει σοβαρές επιπτώσεις τόσο στην ακαδημαϊκή απόδοση όσο και στην συναισθηματική ευεξία. Έρευνες δείχνουν μια ισχυρή σχέση μεταξύ κακών συνηθειών ύπνου και χαμηλότερων βαθμών, ιδιαίτερα σε μαθήματα που απαιτούν συνεχή συγκέντρωση, όπως τα μαθηματικά και η κατανόηση κειμένων (Walker, 2017). Οι κουρασμένοι μαθητές συχνά δυσκολεύονται να λύσουν προβλήματα, να σκεφτούν κριτικά και να απομνημονεύσουν νέες πληροφορίες, δεξιότητες που είναι απαραίτητες για την επιτυχία στην τάξη. Επιπλέον, η έλλειψη ύπνου μπορεί να οδηγήσει σε συναισθηματικές διακυμάνσεις και μείωση της κινητοποίησης, καθιστώντας ακόμη πιο δύσκολη τη διατήρηση της προσοχής (Curcio et al., 2006). Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο βοηθώντας τους μαθητές να κατανοήσουν την αξία των καλών συνηθειών ύπνου και ενθαρρύνοντάς τους να διαχειρίζονται τον χρόνο τους με τρόπο που να ισορροπεί το παιχνίδι με τις σχολικές τους υποχρεώσεις.

1.3.3. Μειωμένη ακαδημαϊκή απόδοση και επίδοση

Οι σωρευτικές επιπτώσεις των παιχνιδιών στη συγκέντρωση, τις γνωστικές ικανότητες και τον ύπνο συχνά οδηγούν σε μειωμένη ακαδημαϊκή απόδοση. Αυτές οι προκλήσεις εκδηλώνονται με διάφορους τρόπους:



Για να αντιμετωπίσουν αυτό το πρόβλημα, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να δημιουργήσουν ένα περιβάλλον που προάγει την ενεργό μάθηση, αναγνωρίζοντας παράλληλα τότε οι μαθητές αντιμετωπίζουν δυσκολίες. **Η προσφορά πιο εξατομικευμένων προσεγγίσεων, συστημάτων υποστήριξης από συμμαθητές και η χρήση στρατηγικών μάθησης με στοιχεία παιχνιδιού που ισορροπούν τη διασκέδαση με την παραγωγικότητα μπορεί να βοηθήσει στην ανάκτηση της προσοχής και της ακαδημαϊ**

1.3.4. Στρατηγικές για τον μετριασμό των ακαδημαϊκών επιπτώσεων του υπερβολικού παιχνιδιού

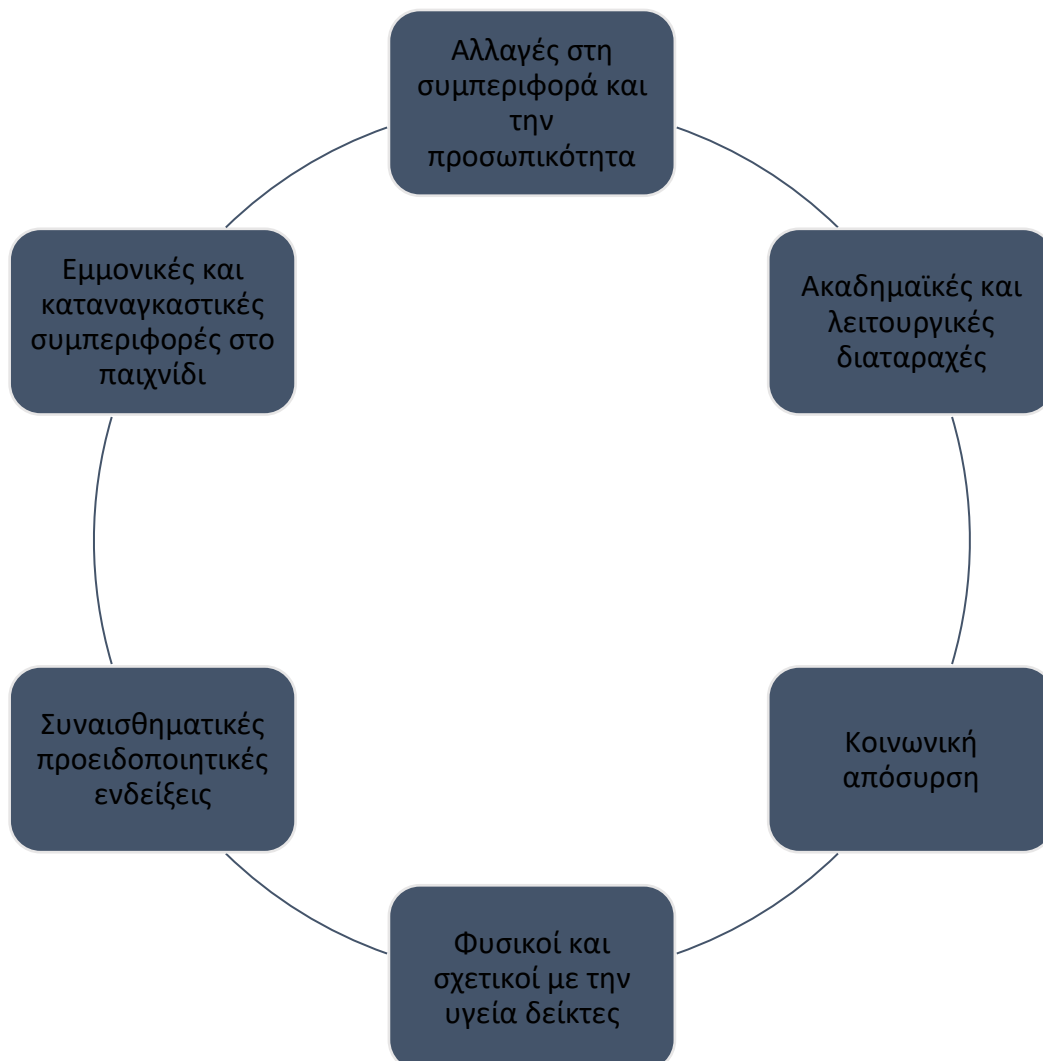


- **Εκπαίδευση στη διαχείριση του χρόνου:** Η διδασκαλία των δεξιοτήτων διαχείρισης του χρόνου στους μαθητές είναι ένα ουσιαστικό βήμα για να τους βοηθήσουμε να ισορροπήσουν το παιχνίδι με τις σπουδές τους. Αυτό περιλαμβάνει τον καθορισμό ορίων στον χρόνο παιχνιδιού, την ιεράρχηση των ακαδημαϊκών εργασιών και τον προγραμματισμό των δραστηριοτήτων αναψ
- **Προώθηση υγιών συνηθειών παιχνιδιού:** Είναι ζωτικής σημασίας η ενθάρρυνση του υπεύθυνου παιχνιδιού, όπως ο περιορισμός του χρόνου παιχνιδιού σε συγκεκριμένες ώρες και η τακτική λήψη διαλειμμάτων.
- **Προώθηση της κοινωνικής και ακαδημαϊκής υποστήριξης:** Η δημιουργία συνεργατικών μαθησιακών περιβαλλόντων και η παροχή καθοδήγησης από ομοτίμους μπορεί επίσης να βοηθήσει τους μαθητές να παραμείνουν αφοσιωμένοι και να τους προσφέρει την συναισθηματική υποστήριξη που χρειάζονται για να ξεπεράσουν τις προκλήσεις που σχε

2. Αναγνώριση, αξιολόγηση και παρακολούθηση

2.1. Προειδοποιητικά σημάδια

Τα βιντεοπαιχνίδια έχουν γίνει αναπόσπαστο μέρος της σύγχρονης παιδικής και εφηβικής ηλικίας, με πάνω από το 90% των παιδιών να παίζουν βιντεοπαιχνίδια σε διάφορες πλατφόρμες και είδη (National Institutes of Health, 2023). Ενώ τα παιχνίδια συχνά προσφέρουν ψυχαγωγία και ευκαιρίες ανάπτυξης δεξιοτήτων, **η υπερβολική χρήση τους μπορεί να οδηγήσει σε επιζήμιες επιπτώσεις, όπως ο εθισμός στα παιχνίδια.** Η αναγνώριση των πρώιμων προειδοποιητικών σημείων μπορεί να βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς και τους γονείς να παρέμβουν αποτελεσματικά.



- a) Αλλαγές στη συμπεριφορά και την προσωπικότητα:** Ο εθισμός στα τυχερά παιχνίδια μπορεί να οδηγήσει σε αισθητές αλλαγές στη συμπεριφορά, την συναισθηματική ισορροπία και τον τρόπο αλληλεπίδρασης ενός μαθητή με τους άλλους. Αυτές οι αλλαγές συνοδεύονται συχνά από σαφή προειδοποιητικά σημάδια, όπως:
- Απομόνωση από την οικογένεια και τους φίλους (Kanojia, 2023)
 - Μειωμένο ενδιαφέρον για δραστηριότητες που προηγουμένως απολάμβανε, όπως αθλήματα ή κοινωνικές εκδηλώσεις (Kuss & Griffiths, 2017)
 - αυξημένη ευερεθιστότητα, λεκτική επιθετικότητα ή ακόμη και σωματική επιθετικότητα όταν περιορίζεται ο χρόνος που περνάει μπροστά στην οθόνη
 - Σημαντική απόσυρση στον κόσμο των παιχνιδιών, που μερικές φορές περιλαμβάνει streaming ή δραστηριότητες σχετικές με τα παιχνίδια.
- b) Ακαδημαϊκές και λειτουργικές δυσλειτουργίες:** Το υπερβολικό gaming συχνά παρεμποδίζει τις ακαδημαϊκές υποχρεώσεις των μαθητών και μπορεί να αρχίσουν να εμφανίζονται ορισμένα μοτίβα. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν:
- Μείωση της ακαδημαϊκής απόδοσης, μη τήρηση των προθεσμιών για τις εργασίες και ακόμη και προβλήματα με την τακτική φοίτηση στο σχολείο (Kuss & Griffiths, 2017).
 - Δυσκολία συγκέντρωσης στην τάξη, συχνά λόγω πνευματικής κόπωσης από μακρές περιόδους παιχνιδιού (Ferguson, 2017).
 - Αυξημένο άγχος σχετικά με τις ημιτελείς εργασίες, ειδικά όταν τα παιχνίδια μέχρι αργά το βράδυ μειώνουν τον χρόνο που προορίζεται για μελέτη ή ξεκούραση (Kanojia, 2023).
- c) Κοινωνική απομόνωση:** Η κοινωνική απομόνωση είναι ένας κοινός δείκτης εθισμού στα παιχνίδια. Οι παίκτες μπορεί να απομακρύνονται από τους συνομηλίκους τους, να αποφεύγουν προσκλήσεις σε συγκεντρώσεις και να επιδεικνύουν ελάχιστη ή καθόλου διαπροσωπική αλληλεπίδραση κατά τη διάρκεια των διακοπών ή των διαλειμμάτων (Kuss & Griffiths, 2017). Με την πάροδο του χρόνου, αυτή η απομόνωση μπορεί να εντείνει τα συναισθήματα μοναξιάς, δημιουργώντας έναν κύκλο που είναι δύσκολο να σπάσει, όπου τα παιχνίδια γίνονται τόσο η αιτία όσο και η απόδραση από την κοινωνική απομόνωση.

- d) Φυσικοί και σχετικοί με την υγεία δείκτες:** Ο εθισμός στα τυχερά παιχνίδια μπορεί να έχει σημαντικές φυσικές επιπτώσεις, όπως διαταραχές του ύπνου, ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες και αυξημένη χρήση διεγερτικών ουσιών. Πολλοί άνθρωποι μένουν ξύπνιοι μέχρι αργά ή ακόμα και όλη τη νύχτα παίζοντας παιχνίδια, με αποτέλεσμα να υποφέρουν από χρόνια έλλειψη ύπνου και κόπωση (National Institutes of Health, 2023). Είναι πιο επιρρεπείς στο να παραλείπουν γεύματα ή να καταναλώνουν ανθυγιεινά τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη για να αντέξουν τους μαραθώνιους παιχνιδιού (Kuss & Griffiths, 2017) και να καταναλώνουν διεγερτικά, όπως ενεργειακά ποτά, για να διατηρήσουν την εγρήγορση και τη συγκέντρωσή τους.
- e) Συναισθηματικές προειδοποιητικές ενδείξεις:** Ο εθισμός στα παιχνίδια συνδέεται συχνά στενά με υποκείμενη συναισθηματική δυσφορία. Πολλοί άνθρωποι χρησιμοποιούν τα παιχνίδια ως τρόπο αντιμετώπισης των συναισθημάτων άγχους, κατάθλιψης ή απογοήτευσης (Kuss & Griffiths, 2017). Όταν δεν μπορούν να παίξουν, αυτό μπορεί να οδηγήσει σε έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις, που κυμαίνονται από ευερεθιστότητα και απογοήτευση έως ξαφνικές εκρήξεις θυμού. Αυτά τα μοτίβα μπορούν να δυσκολέψουν τους μαθητές να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους και μπορεί να σηματοδοτούν μια βαθύτερη ανάγκη για υποστήριξη.
- f) Εμμονική και καταναγκαστική συμπεριφορά στα παιχνίδια:** Ένα από τα πιο σαφή σημάδια εθισμού στα παιχνίδια είναι η έντονη ενασχόληση με τον κόσμο των παιχνιδιών. Αυτή η εμμονή εκδηλώνεται συχνά με διάφορους τρόπους:
- Συνεχής σκέψη για τα παιχνίδια, ακόμα και όταν δεν παίζουν — είτε πρόκειται για το σχεδιασμό της επόμενης συνεδρίας, την επανάληψη προηγούμενων εμπειριών ή την παραμονή βυθισμένοι στην ιστορία του παιχνιδιού (Bavelier et al., 2011).
 - Προτεραιότητα στα παιχνίδια έναντι σημαντικών ευθυνών, όπως τα μαθήματα, ο χρόνος με την οικογένεια ή η βασική φροντίδα του εαυτού (Kuss & Griffiths, 2017).
 - Υπερβολικές δαπάνες για αντικείμενα που σχετίζονται με τα παιχνίδια, όπως μικροσυναλλαγές, εξοπλισμό ή συλλεκτικά αντικείμενα — μερικές φορές σε βαθμό που επηρεάζει τα προσωπικά ή οικογενειακά οικονομικά (Kuss & Griffiths, 2017).



Οι εκπαιδευτικοί και οι γονείς διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στον εντοπισμό και την αντιμετώπιση του εθισμού στα παιχνίδια. Η ανοιχτή επικοινωνία, η παρακολούθηση των συνηθειών παιχιδιού και η προώθηση εναλλακτικών δραστηριοτήτων μπορούν να βοηθήσουν στην ανακατεύθυνση της προσοχής και στην άμβλυνση των επιβλαβών συμπεριφορών. Η έγκαιρη παρέμβαση, με βάση τεκμηριωμένες παρατηρήσεις και επαγγελματική καθοδήγηση, εξασφαλίζει ότι οι μαθητές διατηρούν μια

2.2. Εργαλεία αξιολόγησης (προ και μετά)

2.2.1. Ο ρόλος και η σημασία των εκπαιδευτικών και των σχολικών ψυχολόγων

Οι εκπαιδευτικοί βρίσκονται στην πρώτη γραμμή των αλληλεπιδράσεων των μαθητών. Αυτό τους παρέχει μια μοναδική θέση για να παρατηρούν αλλαγές στη συμπεριφορά, την ακαδημαϊκή απόδοση και την κοινωνική συμμετοχή που μπορεί να υποδηλώνουν προβλήματα που σχετίζονται με τα παιχνίδια.

ΡΟΛΟΣ	ΕΥΘΥΝΕΣ	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΔΡΑΣΕΩΝ
Εντοπισμός προειδοποιητικών σημείων	Παρατηρήστε αλλαγές στη συμπεριφορά, την ακαδημαϊκή απόδοση και την κοινωνική συμμετοχή.	Παρατηρήστε τη μειωμένη συμμετοχή, τις ημιτελείς εργασίες ή την κοινωνική απομόνωση.
Ενθάρρυνση της ισορροπίας	Πρωθήστε την ισορροπία μεταξύ των παιχνιδιών και άλλων δραστηριοτήτων.	Ενσωματώστε μη ψηφιακές μαθησιακές δραστηριότητες και δώστε έμφαση στις σωματικές και κοινωνικές δραστηριότητες.
Προώθηση της ψηφιακής παιδείας	Εκπαιδεύστε τους μαθητές σχετικά με το υπεύθυνο παιχνίδι και τη διαχείριση του ψηφιακού χρόνου.	Διδάξτε προγράμματα σπουδών που καλύπτουν το συνειδητό παιχνίδι και τον αντίκτυπό του στην υγεία και τις σχέσεις.
Προώθηση της ανοιχτής επικοινωνίας	Δημιουργήστε μια υποστηρικτική ατμόσφαιρα στην τάξη, ώστε οι μαθητές να μοιράζονται τις δυσκολίες	Ακούστε ενεργά και καθοδηγήστε τους μαθητές να αναζητήσουν περαιτέρω βοήθεια, αν χρειαστεί.

Οι σχολικοί ψυχολόγοι έχουν έναν πιο ουσιαστικό ρόλο στην αξιολόγηση, την παρέμβαση και την παροχή μακροπρόθεσμης υποστήριξης στους μαθητές που επηρεάζονται από τον εθισμό στα τυχερά παιχνίδια.

ΡΟΛΟΣ	ΕΥΘΥΝΕΣ	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΔΡΑΣΕΩΝ
Αξιολόγηση και διάγνωση	Χρήση εργαλείων για τον εντοπισμό των κινδύνων εθισμού στα τυχερά παιχνίδια και την αξιολόγηση των επιπτώσεων στην ψυχή	Διεξαγωγή ερωτηματολογίων, συνεντεύξεων και παρατηρήσεων συμπεριφοράς.
Στρατηγικές παρέμβασης	Παροχή υποστήριξης για να βοηθήσετε τους μαθητές να διαχειριστούν τη συμπεριφορά τους σε σχέση με τα τυχερά παιχνίδια	Εφαρμόστε συμπεριφορική θεραπεία, γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία (CBT) και τεχνικές οικογενειακής συμβουλευτικής.
Συστήματα υποστήριξης και παραπομπή	Συνδέστε τους μαθητές με πρόσθετους πόρους ψυχικής υγείας ή ειδικούς σε θέματα εθισμού.	Δημιουργήστε ατομικά σχέδια υποστήριξης και συνεργαστείτε με τις οικογένειες και τους εκπαιδευτικούς.
Ευαισθητοποίηση	Εκπαίδευση των ενδιαφερόμενων μερών σχετικά με τον εθισμό στα τυχερά παιχνίδια και τα προληπτικά μέτρα.	Οργανώστε εργαστήρια για μαθητές, εκπαιδευτικούς και γονείς σχετικά με τις επιπτώσεις και τη διαχείριση του εθισμού στα τυχερά παιχνίδια.
Έρευνα και προώθηση πολιτικών	Διεξαγωγή έρευνας και παροχή συμβουλών σχετικά με πολιτικές για την αντιμετώπιση της ψηφιακής ευημερίας στα σχολεία.	Ανάπτυξη σχολικών πολιτικών που προωθούν την ψηφιακή αγωγή υγείας και τις υπεύθυνες συνήθειες παιχνιδιού.

2.2.2. Εργαλεία προ-αξιολόγησης

Στα σχολεία, διάφορα εργαλεία αξιολόγησης μπορούν να βοηθήσουν στον εντοπισμό μαθητών που διατρέχουν κίνδυνο να αναπτύξουν διαταραχές παιχνιδιού (GD). Ορισμένα από αυτά τα εργαλεία είναι πιο κατάλληλα για χρήση από εκπαιδευτικούς, ενώ άλλα είναι πιο κατάλληλα για σχολικούς ψυχολόγους, ανάλογα με την εμπειρογνωμοσύνη τους και τους πόρους που διατίθενται στο σχολείο. **Η εφαρμογή αυτών των εργαλείων μπορεί να διαφέρει ανάλογα με το σχολικό περιβάλλον, τη διαθεσιμότητα του προσωπικού και την ικανότητά του να εφαρμόσει την αξιολόγηση.** Αν και δεν απαιτούνται επαγγελματικές ψυχολογικές γνώσεις για όλα τα εργαλεία, **οι εκπαιδευτικοί μπορούν να χρησιμοποιήσουν πολλά από τα εργαλεία που βασίζονται στην παρατήρηση για να παρακολουθούν**

συμπεριφορές όπως ο χρόνος που περνούν μπροστά στην οθόνη, η ακαδημαϊκή συμμετοχή και η κοινωνική αλληλεπίδραση, καθώς αυτά εστιάζουν περισσότερο στην καθημερινή σχολική ζωή των μαθητών.

Από την άλλη πλευρά, **οι σχολικοί ψυχολόγοι έχουν την απαιτούμενη εξειδικευμένη κατάρτιση για να εφαρμόζουν πιο σύνθετα ψυχομετρικά εργαλεία**, να διεξάγουν συνεντεύξεις και να αξιολογούν δεδομένα για πρώιμα σημάδια GD. Έχουν καθοριστικό ρόλο στην ερμηνεία των αποτελεσμάτων από εργαλεία διαλογής όπως η Κλίμακα Διαταραχής Παιχνιδιού στο Διαδίκτυο ή το Ερωτηματολόγιο Προβληματικού Παιχνιδιού στο Διαδίκτυο, τα οποία παρέχουν κρίσιμες πληροφορίες για τις συνήθειες παιχνιδιού των μαθητών. Εάν εντοπιστούν προβληματικές συμπεριφορές, οι ψυχολόγοι μπορούν να προχωρήσουν ένα βήμα παραπέρα, διαγιγνώσκοντας πιθανές διαταραχές παιχνιδιού και παραπέμποντας τους μαθητές για θεραπεία, εάν είναι απαραίτητο. Συχνά διαθέτουν τις δεξιότητες για να δημιουργήσουν μια διεξοδική αξιολόγηση της περίπτωσης, η οποία συνδυάζει τόσο ποσοτικά (ερωτηματολόγια, κλίμακες) όσο και ποιοτικά δεδομένα (παρατηρήσεις, συνεντεύ

Είναι σημαντικό να αναγνωριστεί ότι αυτά τα εργαλεία αξιολόγησης αποτελούν μέρος μιας ευρύτερης στρατηγικής για την έγκαιρη αναγνώριση πιθανών προβλημάτων διαταραχής παιχνιδιού. Τα εργαλεία αυτά πρέπει να θεωρούνται συμπληρωματικά, παρέχοντας στους εκπαιδευτικούς και τους ψυχολόγους τα απαραίτητα δεδομένα για την αποτελεσματική αντιμετώπιση των προβλημάτων παιχνιδιού. Υπογραμμίζουν επίσης τη σημασία μιας συνεργατικής προσέγγισης, όπου η συμβολή τόσο των εκπαιδευτικών όσο και των σχολικών ψυχολόγων είναι καθοριστική για την έγκαιρη ανίχνευση και υποστήριξη των μαθητών.

Στο ευρύτερο πλαίσιο της αξιολόγησης της διαταραχής τυχερών παιχνιδιών (GD), ιδίως σε παιδιά και εφήβους, **η χρήση διαφόρων ψυχομετρικών εργαλείων εξασφαλίζει μια ολοκληρωμένη προσέγγιση στη διάγνωση και την παρέμβαση**. Μια συστηματική ανασκόπηση που διεξήχθη από τους Schlossarek et al. (2024), η οποία ανέλυσε 2.592 αναφορές, εντόπισε 28 διαφορετικά εργαλεία που έχουν σχεδιαστεί ειδικά για την αξιολόγηση της GD σε νεότερους πληθυσμούς. Μεταξύ των πιο συχνά χρησιμοποιούμενων εργαλείων αυτοαξιολόγησης είναι η Κλίμακα Διαταραχής Παιχνιδιού στο Διαδίκτυο — Σύντομη Μορφή (IGDS9-SF), η Κλίμακα Εθισμού στα Παιχνίδια — 7 στοιχεία (GAS-7) και το Ερωτηματολόγιο Προβληματικού Παιχνιδιού στο Διαδίκτυο — Σύντομη Μορφή (POGQ-SF). Επιπλέον, εξωτερικά εργαλεία αξιολόγησης, όπως η Κλίμακα Διαταραχής Παιχνιδιού για Γονείς

(GADIS-P) και η Κλίμακα Διαταραχής Παιχνιδιού στο Διαδίκτυο για Γονείς (PIGDS), προσφέρουν πολύτιμες πληροφορίες από τους γονείς σχετικά με τη συμπεριφορά των παιδιών τους στο παιχνίδι.

Για την υποστήριξη της ακριβούς διάγνωσης, οι κλινικές συνεντεύξεις, όπως η Συνέντευξη Διαταραχής Παιχνιδιού στο Διαδίκτυο (IGDI), προσφέρουν δομημένες μεθόδους για την αξιολόγηση της σοβαρότητας και του αντίκτυπου του παιχνιδιού στη ζωή των εφήβων, βοηθώντας τους επαγγελματίες να διακρίνουν εάν η συμπεριφορά πληροί τα κλινικά κριτήρια για τη GD. Ο συνδυασμός αυτοαξιολόγησης, εξωτερικών κλιμάκων αξιολόγησης και κλινικών συνεντεύξεων επιτρέπει την ακριβέστερη διάγνωση και, τελικά, την έγκαιρη παρέμβαση, η οποία είναι ζωτικής σημασίας για την ευημερία και τη μακροπρόθεσμη επιτυχία των μαθητών.

ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΤΟΜΕΙΣ ΕΣΤΙΑΣΗΣ/ΑΣΠΕΚΤΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ
Ερωτηματολόγια αυτοαξιολόγησης	Ερωτηματολόγια που συμπληρώνονται από τους μαθητές για να αναφέρουν τις συμπεριφορές τους σε σχέση με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια.	Συχνότητα παιχνιδιού, συναισθηματικές αντιδράσεις, επίδραση στις σχολικές επιδόσεις και στις σχέσεις.
Κλίμακα Διαταραχής Παιχνιδιού στο Διαδίκτυο (IGDS)	Αξιολογεί τα συμπτώματα της διαταραχής διαδικτυακού παιχνιδιού.	Χρόνος που αφιερώνεται στο παιχνίδι, προβλήματα ελέγχου, συναισθηματική αντίδραση στο παιχνίδι, επίδραση στην καθημερινή ζωή.
Ερωτηματολόγιο για τις συνήθειες παιχνιδιού	Παρακολουθεί τη δραστηριότητα παιχνιδιού, τον χρόνο που αφιερώνεται και την εμπλοκή.	Ώρες που αφιερώνουν, προτιμώμενα παιχνίδια, τύπος δραστηριότητας παιχνιδιού, αλλαγές στον τρόπο ζωής λόγω του παιχνιδιού.
Έρευνες παρατήρησης από δασκάλους/γονείς	Ερωτηματολόγια για εκπαιδευτικούς και γονείς για την παρατήρηση συμπεριφορών που σχετίζονται με το παιχνίδι.	Αλλαγές στην απόδοση στην τάξη, εναλλαγές διάθεσης, προσοχή στα σχολικά μαθήματα, αποχώρηση από κοινωνικές δραστηριότητες.



Έρευνες παρακολούθησης συμπεριφοράς	Οι εκπαιδευτικοί/γονείς αξιολογούν την επίδραση του παιχνιδιού στη συμπεριφορά στο σπίτι και στο σχολείο.	Η παραμέληση των ευθυνών οδήγησε σε αύξηση του παιχνιδιού σε βάρος άλλων δραστηριοτήτων.
Παρατηρήσεις συμπεριφοράς στο σχολείο και στο σπίτι	Ημερήσια/εβδομαδιαία καταγραφή της συμπεριφοράς στα παιχνίδια από γονείς και εκπαιδευτικούς.	Χρόνος που αφιερώνεται στα παιχνίδια, παιχνίδια με τη μεγαλύτερη συχνότητα παιχνιδιού, επιπτώσεις στις καθημερινές δραστηριότητες, συναισθηματικές αντιδράσεις στα παιχνίδια.
Αρχεία καταγραφής ψηφιακής χρήσης	Αρχεία καταγραφής του χρόνου που περνάτε μπροστά στην οθόνη και της δραστηριότητας παιχνιδιού από τους γονείς/κηδεμόνες	Συνολικός χρόνος που περνάτε μπροστά στην οθόνη, συγκεκριμένοι τίτλοι παιχνιδιών που παίζετε, συνήθειες παιχνιδιού κατά
Εργαλεία παρακολούθησης χρόνου χρήσης οθόνης	Εφαρμογές ή ενσωματωμένη ψηφιακή παρακολούθηση για την παρακολούθηση της χρήσης της οθόνης.	Χρόνος χρήσης οθόνης, εφαρμογές παιχνιδιών που χρησιμοποιήθηκαν, μοτίβα χρήσης (π.χ. ώρες αιχμής για παιχνίδια).
Συνεντεύξεις μαθητών ή ομάδες εστίασης	Ατομικές ή ομαδικές συζητήσεις σχετικά με τις συμπεριφορές παιχνιδιού.	Πληροφορίες σχετικά με τα κίνητρα των μαθητών για τα παιχνίδια, τις αντιλήψεις τους και τον αντίκτυπο των παιχνιδιών στη ζωή τους.
Παρατηρήσεις στην τάξη	Οι εκπαιδευτικοί χρησιμοποιούν λίστες ελέγχου για να καταγράψουν συμπεριφορές που σχετίζονται με τα παιχνίδια.	Απόσπαση της προσοχής, κοινωνική απομόνωση, εστίαση στο παιχνίδι και αλλαγές στη διάθεση που σχετίζονται με το παιχνίδι.
Αξιολόγηση από τους συμμαθητές	Οι συμμαθητές παρέχουν ανατροφοδότηση σχετικά με τις συμπεριφορές των άλλων στο παιχνίδι.	Κοινωνικός αποκλεισμός, διαταραχές της δυναμικής της ομάδας, εμμονή με τα παιχνίδια στις αλληλεπιδράσεις με τους συμμαθητές.



Παρακολούθηση ακαδημαϊκών επιδόσεων	Παρακολούθηση των αλλαγών στις ακαδημαϊκές επιδόσεις και τη συμπεριφορά πριν από την παρέμβαση.	Η απόδοση στις σχολικές εργασίες, οι βαθμολογίες των εξετάσεων, η παρουσία και η συμμετοχή στην τάξη συνδέονται με τη συμπεριφορά στο παιχνίδι.
Σχόλια των εκπαιδευτικών σχετικά με την ακαδημαϊκή συμμετοχή	Οι εκπαιδευτικοί παρατηρούν την ακαδημαϊκή συμμετοχή των μαθητών και παρέχουν ανατροφοδότηση σχετικά με θέματα που σχετίζονται με τα παιχνίδια.	Ακαδημαϊκή αποσύνδεση, δυσκολία συγκέντρωσης, διακοπή των εργασιών για το σπίτι ή ολοκλήρωση έργων λόγω παιχνιδιού.
Έρευνα για την επικίνδυνη συμπεριφορά των νέων (YRBS)	Ευρεία έρευνα συμπεριφοράς που περιλαμβάνει τη συμπεριφορά στα παιχνίδια	Τα παιχνίδια και η σχέση τους με την ψυχική υγεία (ύπνος, κατάθλιψη, άγχος « »), την κοινωνική συμπεριφορά και την ακαδημαϊκή συγκέντρωση.
Διαγνωστικός έλεγχος για διαταραχή παιχνιδιού	Εργαλείο διαλογής βασισμένο στα κριτήρια DSM-5 για τη διαταραχή παιχνιδιού.	Συχνότητα παιχνιδιού, έλεγχος του χρόνου που αφιερώνεται, επίδραση στην κοινωνική ζωή και τις ακαδημαϊκές επιδόσεις, συναισθήματα που συνδέονται με το παιχνίδι.
Έρευνες κοινωνικο-συναισθηματικής μάθησης (SEL)	Έρευνες με έμφαση στη ρύθμιση των συναισθημάτων και τις κοινωνικές δεξιότητες.	Συναισθηματική κατάσταση που σχετίζεται με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, μηχανισμοί αντιμετώπισης, επίδραση των ηλεκτρονικών παιχνιδιών στην κοινωνική αλληλεπίδραση.
Γενική αξιολόγηση της ψυχικής υγείας	Ερωτηματολόγια για την αξιολόγηση της συνολικής ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένων των διαταραχών.	Σχέση μεταξύ συναισθηματικών προβλημάτων (π.χ. κατάθλιψη, άγχος) και συνηθειών παιχνιδιού.

Έρευνες για τη συμμετοχή των γονέων	Έρευνες για τη συλλογή των απόψεων των γονέων σχετικά με τις συνήθειες παιχνιδιού.	Ανησυχίες των γονέων σχετικά με το υπερβολικό παιχνίδι, τον αντίκτυπο στις οικογενειακές σχέσεις, τη διαχείριση του χρόνου που περνούν τα παιδιά μπροστά
Έρευνες για το χρόνο που περνούν τα παιδιά μπροστά στην οθόνη	Ειδικές έρευνες με έμφαση στον χρόνο που περνούν τα παιδιά μπροστά στην οθόνη στο σπίτι	Γονικός έλεγχος του χρόνου που περνούν τα παιδιά μπροστά στην οθόνη, συχνότητα παιχνιδιού, παρατηρήσεις των γονέων σχετικά με τον αντίκτυπο του παιχνιδιού στη ζωή των παιδιών τους.

Κλίμακα διαταραχής διαδικτυακού παιχνιδιού - σύντομη μορφή (IGDS9-SF) (Pontes & Griffiths, 2015)¹

Οδηγίες: Αυτές οι ερωτήσεις αφορούν τη δραστηριότητά σας στον τομέα των παιχνιδιών κατά το τελευταίο έτος (δηλ. τους τελευταίους 12 μήνες). Ως δραστηριότητα στον τομέα των παιχνιδιών εννοούμε οποιαδήποτε δραστηριότητα σχετική με τα παιχνίδια που έχει πραγματοποιηθεί είτε από υπολογιστή/φορητό υπολογιστή είτε από κονσόλα παιχνιδιών ή οποιοδήποτε άλλο είδος συσκευής (π.χ. κινητό τηλέφωνο, tablet κ.λπ.), τόσο online όσο και offline.

	Ποτέ	Ποτέ	Μερικές φορές	Συχνά	Πολύ συχνά
Αισθάνεστε απορροφημένος από τη συμπεριφορά σας στο παιχνίδι; (Μερικά παραδείγματα: Σκέφτεστε προηγούμενες δραστηριότητες στο παιχνίδι ή προσδοκάτε την επόμενη συνεδρία παιχνιδιού; Πιστεύετε ότι το παιχνίδι έχει γίνει η κυρίαρχη δραστηριότητα στην καθημερινή σας ζωή;					
Αισθάνεστε περισσότερη ευερεθιστότητα, άγχος ή ακόμα και θλίψη όταν προσπαθείτε να μειώσετε ή να σταματήσετε τη δραστηριότητα παιχνιδιού σας;					
Αισθάνεστε την ανάγκη να αφιερώνετε όλο και περισσότερο χρόνο στο παιχνίδι για να νιώσετε ικανοποίηση ή ευχαρίστηση;					
Αποτυγχάνετε συστηματικά όταν προσπαθείτε να ελέγξετε ή να σταματήσετε τη δραστηριότητα παιχνιδιού σας;					
Έχετε χάσει το ενδιαφέρον σας για προηγούμενα χόμπι και άλλες ψυχαγωγικές δραστηριότητες ως αποτέλεσμα της ενασχόλησής σας με το παιχνίδι;					
Συνεχίσατε να παίζετε παιχνίδια παρόλο που γνωρίζατε ότι αυτό προκαλούσε προβλήματα στις σχέσεις σας με άλλους ανθρώπους;					
Έχετε εξαπατήσει κάποιο μέλος της οικογένειάς σας, θεραπευτή ή άλλο άτομο λόγω της συχνότητας της δραστηριότητάς σας στα τυχερά παιχνίδια;					

¹ Η Κλίμακα Διαταραχής Παιχνιδιού στο Διαδίκτυο - Σύντομη Μορφή (IGDS9-SF) είναι διαθέσιμη και μπορεί να μεταφορτωθεί σε διάφορες εθνικές γλώσσες. Διαθέσιμη στη διεύθυνση: <https://www.halleypontes.com/tests/igds9-sf/>



Παίζετε για να ξεφύγετε προσωρινά ή να ανακουφίσετε μια αρνητική διάθεση (π.χ. αίσθημα ανικανότητας, ενοχής, άγχους);					
Έχετε θέσει σε κίνδυνο ή χάσει μια σημαντική σχέση, δουλειά ή εκπαιδευτική ή επαγγελματική ευκαιρία λόγω της δραστηριότητάς σας στον τζόγο;					

Πληροφορίες βαθμολόγησης: Η συνολική βαθμολογία μπορεί να υπολογιστεί αθροίζοντας όλες τις απαντήσεις και στα εννέα στοιχεία του IGDS9-SF και μπορεί να κυμαίνεται από 9 έως 45 βαθμούς, με τις υψηλότερες βαθμολογίες να υποδηλώνουν υψηλότερο βαθμό διαταραχής διαδικτυακού παιχνιδιού. Προκειμένου να διακρίνουν τους παίκτες με διαταραχή από τους παίκτες χωρίς διαταραχή, οι ερευνητές πρέπει να ελέγξουν αν οι συμμετέχοντες έχουν επιβεβαιώσει τουλάχιστον πέντε από τα εννέα κριτήρια, λαμβάνοντας υπόψη τις απαντήσεις «5: Πολύ συχνά», που μεταφράζεται ως επιβεβαίωση του κριτηρίου.

Κλίμακα εθισμού στα παιχνίδια (Lemmens, J.S., Valkenburg, P.M. & Peter, J., 2009)

Διαβάστε κάθε δήλωση και κυκλώστε έναν αριθμό 1, 2, 3, 4 ή 5 που υποδεικνύει πόσο συχνά κατά τη διάρκεια των τελευταίων έξι μηνών. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Μην αφιερώνετε πολύ χρόνο σε καμία δήλωση. Οι επιλογές απάντησης είναι: (1) ποτέ, (2) σπάνια, (3) μερικές φορές, (4) συχνά, (5) πολύ συχνά.

	(1) Ποτέ	(2) Σπάνια	(3) Μερικές φορές	(4) Συχνά	(5) Πολύ συχνά
Σκεφτόσουν να παίζεις παιχνίδια όλη την ημέρα;					
Αφιερώνετε όλο και περισσότερο χρόνο στα παιχνίδια;					
Παίζατε παιχνίδια για να ξεχάσετε την πραγματική ζωή;					
Έχουν προσπαθήσει άλλοι να σας αποτρέψουν από το να παίζετε παιχνίδια, χωρίς επιτυχία;					
Έχετε αισθανθεί άσχημα όταν δεν μπορούσατε να παίξετε;					
Είχατε καβγάδες με άλλους (π.χ. οικογένεια, φίλους) λόγω του χρόνου που αφιερώνετε στα παιχνίδια;					
Έχετε παραμελήσει άλλες σημαντικές δραστηριότητες (π.χ. σχολείο, εργασία, αθλητισμό) για να παίξετε παιχνίδια;					

2.2.3. Εργαλεία μετα-αξιολόγησης

Κατά την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των στρατηγικών που αποσκοπούν στην αντιμετώπιση των διαταραχών που σχετίζονται με τα παιχνίδια στα σχολεία, είναι απαραίτητο να επιλέγονται τα κατάλληλα εργαλεία αξιολόγησης. Ορισμένα εργαλεία είναι πιο κατάλληλα για χρήση από τους εκπαιδευτικούς, ενώ άλλα ταιριάζουν περισσότερο με την εξειδίκευση των σχολικών ψυχολόγων. Αυτά τα εργαλεία αξιολόγησης βοηθούν να παρακολουθεί την επιτυχία των



παρεμβάσεων και να προσδιορίζει εάν τα πρότυπα προβληματικών συμπεριφορών που σχετίζονται με τα παιχνίδια μειώνονται με την πάροδο του χρόνου.

ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΣΚΟΠΟΣ/ΕΣΤΙΑΣΗ
Ερωτηματολόγιο διαταραχής παιχνιδιού (GDQ)	Εργαλείο αυτοαξιολόγησης που αξιολογεί τα συμπτώματα της εξάρτησης από τα παιχνίδια.	Για τη μέτρηση της σοβαρότητας και της ύπαρξης διαταραχών παιχνιδιού.
Κλίμακα διαταραχής παιχνιδιού στο Διαδίκτυο (IGDS)	Βασίζεται στα κριτήρια DSM-5 για τις διαταραχές παιχνιδιού.	Για την παρακολούθηση της σοβαρότητας και των αλλαγών στη συμπεριφορά των τυχερών παιχνιδιών με την πάροδο του χρόνου.
Κλίμακα εθισμού στα τυχερά παιχνίδια	Μια γενική κλίμακα για τη μέτρηση της προβληματικής συμπεριφοράς στα τυχερά παιχνίδια.	Για την αξιολόγηση της ύπαρξης μοτίβων εθισμού στα παιχνίδια στους μαθητές.
Κλίμακες αξιολόγησης εκπαιδευτικών (TRS)	Παρατηρήσεις των εκπαιδευτικών σχετικά με τη συμπεριφορά των μαθητών σε σχέση με τα τυχερά παιχνίδια.	Για την παρακολούθηση των αλλαγών στη συμπεριφορά των μαθητών πριν και μετά τις παρεμβάσεις.
Ερωτηματολόγια γονέων-εκπαιδευτικών	Συνεργασία μεταξύ εκπαιδευτικών και γονέων για την παρακολούθηση των συμπεριφορικών και συναισθηματικών αλλαγών.	Παρακολούθηση των αλλαγών στις συνήθειες παιχνιδιού και στη σχετική συμπεριφορά στο σχολικό και στο οικογενειακό περιβάλλον.
Συνεντεύξεις μαθητών	Ατομικές συνεντεύξεις για την αξιολόγηση των απόψεων των μαθητών σχετικά με τις συνήθειες παιχνιδιού τους και τον αντίκτυπο των παρεμβάσεων.	Για τη συλλογή λεπτομερών προσωπικών απόψεων και ανατροφοδότησης σχετικά με τη συμπεριφορά.
Λίστες ελέγχου παρατήρησης	Οι εκπαιδευτικοί ή οι ψυχολόγοι παρατηρούν συμπεριφορές που σχετίζονται με τα παιχνίδια και τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις.	Για την παρακολούθηση αξιοσημείωτων αλλαγών στην εμπλοκή, την κοινωνικοποίηση

		και την προσοχή κατά τη διάρκεια των σχολικών δραστηριοτήτων.
Αρχεία παρουσιών	Δεδομένα σχολικής φοίτησης που παρακολουθούν τυχόν αλλαγές στην απουσία.	Για τον εντοπισμό πιθανών συνδέσεων μεταξύ της συμπεριφοράς στα παιχνίδια και των ποσοστών σχολικής φοίτησης.
Ποιότητα και ολοκλήρωση των εργασιών	Παρακολούθηση των αλλαγών στην αφοσίωση, την ποιότητα και τα ποσοστά ολοκλήρωσης των εργασιών για το σπίτι.	Για τη μέτρηση της ακαδημαϊκής αφοσίωσης των μαθητών και της επίδρασης της συμπεριφοράς τους στα τυχερά παιχνίδια.
Ερωτηματολόγιο κατάθλιψης Beck (BDI) / GAD-7	Κλίμακες μέτρησης του άγχους και της κατάθλιψης, που συνήθως συνδέονται με διαταραχές παιχνιδιού.	Να αξιολογήσει τυχόν συναισθηματικές ή ψυχολογικές αλλαγές που θα μπορούσαν να σχετίζονται με τις συνήθειες παιχνιδιού.
Ερωτηματολόγιο δυνατοτήτων και δυσκολιών (SDQ)	Ψυχοκοινωνικό εργαλείο αξιολόγησης που εστιάζει στις συναισθηματικές και συμπεριφορικές δυσκολίες.	Για τη μέτρηση της συνολικής συμπεριφορικής, συναισθηματικής και κοινωνικής ανάπτυξης, συμπεριλαμβανομένων των συμπτωμάτων που σχετίζονται με διαταραχές παιχνιδιού.
Εφαρμογές παρακολούθησης της συμπεριφοράς στα παιχνίδια	Εφαρμογές που χρησιμοποιούνται για την παρακολούθηση και τη διαχείριση της συμπεριφοράς των μαθητών στα παιχνίδια	Για την παροχή ποσοτικών δεδομένων σε πραγματικό χρόνο σχετικά με τις συνήθειες παιχνιδιού και τη μείωση τους μετά την παρέμβαση.
Συγκριτικές αξιολογήσεις επιδόσεων και απόδοσης	Σύγκριση της ακαδημαϊκής απόδοσης των μαθητών πριν και μετά τις παρεμβάσεις.	Για την αξιολόγηση του ακαδημαϊκού αντίκτυπου των αλλαγών στη συμπεριφορά στα παιχνίδια.

2.3. Γραμμές βοήθειας και εξωτερική υποστήριξη

Η αναγνώριση και η αντιμετώπιση των διαταραχών που σχετίζονται με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια απαιτεί ένα ολοκληρωμένο δίκτυο υποστήριξης που εκτείνεται πέρα από τα σχολεία. Πολλοί οργανισμοί και γραμμές βοήθειας ειδικεύονται στον εθισμό στα ηλεκτρονικά παιχνίδια και την ψυχική υγεία, παρέχοντας πολύτιμους πόρους για μαθητές, γονείς και εκπαιδευτικούς που αναζητούν καθοδήγηση και



Εικόνα1- Pixabay. (χ.χ.). Υποστήριξη τηλεφωνικού κέντρου [Εικόνα]. Pixabay.
<https://pixabay.com/illustrations/call-center-support-phone-headset-2006866/>

Εθνικές και διεθνείς γραμμές βοήθειας

Αρκετές γραμμές βοήθειας προσφέρουν εμπιστευτική υποστήριξη σε άτομα που αντιμετωπίζουν εθισμό στα τυχερά παιχνίδια. Οι υπηρεσίες αυτές παρέχουν παρέμβαση σε περιπτώσεις κρίσης, επαγγελματική συμβουλευτική και παραπομπή σε εξειδικευμένα κέντρα θεραπείας.

Οργανισμός/Υπηρεσία	Ιστοσελίδα	Περιγραφή
Ανώνυμοι Εθισμένοι στα Τυχερά Παιχνίδια	https://www.gamingaddictsanonymous.org/	Μια ομάδα υποστήριξης 12 βημάτων για άτομα που αγωνίζονται με τον εθισμό στα τυχερά παιχνίδια.
Εθνικό Κέντρο για τις Διαταραχές του Τζόγου	https://www.cnwl.nhs.uk/national-centre-gaming-disorders	Υπηρεσία με έδρα το Ηνωμένο Βασίλειο που προσφέρει θεραπεία και υποστήριξη για τον εθισμό στα τυχερά παιχνίδια.
Game Quitters	https://gamequitters.com/	Παγκόσμια διαδικτυακή κοινότητα που προσφέρει πόρους αυτοβοήθειας, καθοδήγηση και προγράμματα αποκατάστασης για παίκτες.
JUUUPORT	https://www.juuuport.de/	Πλατφόρμα αλληλοβοήθειας για νέους που αντιμετωπίζουν ψηφιακό άγχος, προβλήματα με τα παιχνίδια και διαδικτυακό εκφοβισμό.

Άλλες σχετικές πλατφόρμες είναι, για παράδειγμα, η [Find a Helpline](#), η οποία παρέχει άμεση συμβουλευτική σε περιπτώσεις κρίσης, συναισθηματική υποστήριξη και πληροφορίες δωρεάν.

Δίκτυα υποστήριξης για γονείς και εκπαιδευτικούς

Οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην καθοδήγηση των νέων προς υπεύθυνες συνήθειες παιχνιδιού. Διάφοροι οργανισμοί παρέχουν πόρους για να βοηθήσουν τις οικογένειες και τα σχολεία να αντιμετωπίσουν προβληματικές συμπεριφορές παιχνιδιού. Παρακάτω αναφέρονται ορισμένες πλατφόρμες στη Γερμανία, την Πορτογαλία, την Κύπρο, την Ισπανία, την Ιρλανδία και την Αυστρία που αποτελούν παραδείγματα των τύπων υπηρεσιών που διατίθενται σε

Οργανισμός/Υπηρεσία	Χώρα	Ιστοσελίδα	Περιγραφή
Κλινική για την εξάρτηση από τα τυχερά παιχνίδια – LWL Klinik Marsberg	Γερμανία	https://www.lwl-klinik-marsberg.de/de/	Προσφέρει θεραπεία για συμπεριφορικές εξαρτήσεις, συμπεριλαμβανομένων των διαταραχών που σχετίζονται με το διαδίκτυο και τα τυ
Netzwerk Medienabhängigkeit e.V.	Γερμανία	https://www.fv-medienabhaengigkeit.de/	Δίκτυο επαγγελματιών και ιδρυμάτων που ασχολούνται με την εξάρτηση από τα μέσα ενημέρωσης και τη διαταραχή του παιχνιδιού.
Instituto de Apoio à Criança (IAC)	Πορτογαλία	https://iacrianca.pt/	Προσφέρει καθοδήγηση στους γονείς και εργαστήρια σχετικά με τον ψηφιακό εθισμό και τις συμπεριφορές παιχνιδιού των παιδιών.
Κέντρο για ένα ασφαλέστερο Διαδίκτυο Πορτογαλία (Internet Segura)	Πορτογαλία	https://internetsegura.pt/	Εθνικό κέντρο που προωθεί ασφαλέστερες ψηφιακές συνήθειες για τους νέους και παρέχει καθοδήγηση σε γονείς και εκπαιδευτικούς.
Mind – Ινστιτούτο Κλινικής και Δικαστικής Ψυχολογίας	Πορτογαλία	https://www.mind.com.pt/	Ιδιωτικό ινστιτούτο που προσφέρει ψυχολογική υποστήριξη για εθισμούς που σχετίζονται με την τεχνολογία και καταναγκαστική συμπεριφορά.
KENTHEA (Κέντρο Πληροφόρησης &	Κύπρος	https://gamblingfreefeed.eu/	Μη κερδοσκοπικός οργανισμός που παρέχει συμβουλευτική και θεραπεία για συμπεριφορικές εξαρτήσεις,



Θεραπείας για Άτομα με Εθισμούς)			συμπεριλαμβανομένων των τυχερών παιχνιδιών και της χρήσης του διαδικ
Κύπρος Κέντρο για την Ασφαλή Χρήση του Διαδικτύου – CYberSafety	Κύπρος	https://better-internet-for-kids.europa.eu/en/sic/cyprus	Παρέχει πόρους και εκπαίδευση σχετικά με την υγιή ψηφιακή κατανάλωση και την ασφάλεια στο διαδίκτυο για νέους, γονείς και εκπαιδευτικούς. Μέρος του προγράμματος της ΕΕ «Better Internet for Kids» (Καλύτερο Διαδίκτυο για τα Παιδιά).
Κέντρο για ένα ασφαλέστερο διαδίκτυο Ισπανία (INCIBE)	Ισπανία	https://better-internet-for-kids.europa.eu/en/sic/spain	Προσφέρει δημόσια γραμμή βοήθειας (017) για νέους, γονείς και εκπαιδευτικούς. Παρέχει καθοδήγηση σχετικά με την ασφάλεια στο διαδίκτυο και την υπερβολική χρήση των ηλεκτρονικών παιχνιδιών.
Κέντρο SPOTT (Επαρχιακό Συμβούλιο της Βαρκελώνης)	Ισπανία	https://www.diba.cat/ca/web/spott	Δημόσιο πρόγραμμα για την πρόληψη και τη θεραπεία της εξάρτησης από την οθόνη και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια σε εφήβους.
Pantallas Amigas / AIS	Ισπανία	https://www.pantallasamigas.net/	Εκστρατεία ευαισθητοποίησης που προσφέρει εργαλεία, εργαστήρια και διαδικτυακούς πόρους για τον εθισμό στις οθόνες και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια.
Sierra Recovery	Ισπανία	https://sierrarecoveryspain.com/gaming-addiction-treatment/	Προσφέρει CBT, DBT και ομαδική θεραπεία για τον εθισμό στο διαδίκτυο/τα ηλεκτρονικά παιχνίδια σε περιβάλλον διαμονής.
Revelia Recovery Center	Ισπανία	https://revelia.org/technology-addiction-counseling-spain/	Παρέχει εξατομικευμένη θεραπεία για εθισμό στην τεχνολογία και τα τυχερά παιχνίδια.
Κέντρο Rutland	Ιρλανδία	https://www.rutlandcentre.ie/treatments/addictions/gaming	Παρέχει θεραπεία σε εξωτερικούς ασθενείς και σε εσωτερικούς ασθενείς για συμπεριφορικές εξαρτήσεις, συμπεριλαμβανομένων των τυχερών παιχνιδιών. Πλήρως χρηματοδοτούμενο πιλοτικό πρόγραμμα που ξεκίνησε το 2025.
Κέντρο Θεραπείας Εθισμού Saoirse (Λίμερικ)	Ιρλανδία	https://www.saoirse.ie/	Πιλοτικό πρόγραμμα χρηματοδοτούμενο από την HSE για τη διαταραχή του διαδικτυακού τζόγου. Περιλαμβάνει υποστήριξη της οικογένειας και



συντονισμό με υπηρεσίες για την εξάρτηση από τον τζό

**eSport Verband Österreich
(ESVÖ)**

Αυστρία <https://esvoe.at/>

Πρωθεί την υποδομή των ηλεκτρονικών αθλημάτων, την εκπαίδευση και τις πρωτοβουλίες υπεύθυνου παιχνιδιού σε όλη την Αυστρία.

Κοινότητα και υποστήριξη από ομοτίμους

Εκτός από την επαγγελματική βοήθεια, οι ομάδες υποστήριξης από ομοτίμους και τα διαδικτυακά φόρουμ μπορούν να είναι πολύτιμα για τη διαχείριση του εθισμού στα τυχερά παιχνίδια. Πολλοί άνθρωποι βρίσκουν δύναμη στις κοινές εμπειρίες και στις κοινότητες αποκατάστασης.

Υποστήριξη από την κοινότητα/ομοτίμους	Περιγραφή
Reddit: r/StopGaming	Ενεργό διαδικτυακό φόρουμ όπου τα άτομα μοιράζονται εμπειρίες, προκλήσεις και στρατηγικές ανάκαμψης.
Ομάδες υποστήριξης στο Facebook	Διάφορες διαδικτυακές κοινότητες που προσφέρουν χώρους για γονείς και άτομα να συζητήσουν την ανάκαμψη από τον εθισμό στα παιχνίδια.
Τοπικοί οργανισμοί ψυχικής υγείας	Τα σχολεία και τα κοινοτικά κέντρα συχνά συνεργάζονται με οργανισμούς ψυχικής υγείας που προσφέρουν εργαστήρια, ομάδες υποστήριξης και προγράμματα παρέμβασης.

3. Στρατηγικές πρόληψης και παρέμβασης

3.1. Προγράμματα σε επίπεδο σχολείου

ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΘΗΓΗΤΩΝ/ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΩΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚ

Περιγραφή	<p>Αυτό το διαδραστικό πρόγραμμα εκπαίδευσης εκπαιδευτικών έχει σχεδιαστεί για να εξοπλίσει τους εκπαιδευτικούς με τα εργαλεία και τις γνώσεις που χρειάζονται για να προωθήσουν την ψηφιακή ισορροπία στα σχολεία και να αναγνωρίσουν τα σημάδια υπερβολικής ψηφιακής χρήσης μεταξύ των μαθητών. Ο στόχος είναι να καλλιεργηθεί μια σχολική κουλτούρα που δίνει προτεραιότητα στην ψηφιακή ευημερία, προωθώντας υγιείς συμπεριφορές και εφαρμόζοντας στρατηγικές για τη μείωση των κινδύνων που συνδέονται με τα παιχνίδια και την</p> <p>Το πρόγραμμα εξετάζει τις ψυχολογικές και κοινωνικές διαστάσεις των τυχερών παιχνιδιών, προσφέροντας πρακτικές προσεγγίσεις για τη διαχείριση της χρήσης της τεχνολογίας τόσο στην τάξη όσο και στην προσωπική ζωή των εκπαιδευτικών. Μέσα από δραστηριότητες αναστοχασμού, σενάρια ρόλων και ομαδικές συζητήσεις, οι συμμετέχοντες θα διερευνήσουν τρόπους για τη δημιουργία ζωνών χωρίς τεχνολογία, θα υποστηρίξουν τους μαθητές στη διαχείριση του χρόνου που περνούν μπροστά στην οθόνη και θα παρακολουθήσουν αποτελεσματικά τις συνήθειες παιχνιδιού στο σχολικό περιβάλλον.</p>
Βήματα και παράγοντες που πρέπει να ληφθούν υπόψη για την εφαρμογή	<ol style="list-style-type: none">1. Ανάπτυξη λεπτομερούς προγράμματος<ul style="list-style-type: none">○ Σχεδιάστε ένα σαφές πρόγραμμα με διαφορετικούς και πλούσιους στόχους για κάθε συνεδρία:<ul style="list-style-type: none">▪ Συνεδρία 1: Ψηφιακή ισορροπία — κατανόηση και προσωπική αναστοχαστική σκέψη.▪ Συνεδρία 2: Κίνδυνοι των παιχνιδιών — αναγνώριση και αντιμετώπιση προκλήσεων.

- **Συνεδρία 3:** Στρατηγικές για την τάξη — πρακτικές λύσεις και συνεργασία μεταξύ συνομηλίκων.

- Αφιερώστε χρόνο για πρακτικές δραστηριότητες, συζητήσεις και ανατροφοδότηση σε κάθε συνεδρία.
- Καθορίστε τους μαθησιακούς στόχους για τη συνεδρία, διασφαλίζοντας την ευθυγράμμιση με τους ευρύτερους εκπαιδευτικούς και ψυχολογικούς στόχους.

2. Πόροι:

- Σχεδιάστε και εκτυπώστε τα υλικά για κάθε συνεδρία, όπως φύλλα καθοδηγούμενης αναστοχαστικής σκέψης (π.χ. Πόρος 1), λίστες ελέγχου για την αναγνώριση προβλημάτων τυχερών παιχνιδιών και την αναζήτηση υποστήριξης (Πόρος 2) και σενάρια ρόλων.
- Αναπτύξτε και προσαρμόστε την παρουσίαση ανάλογα, ώστε να συνοψίζετε τα βασικά σημεία.
- Προετοιμάστε ερωτηματολόγια πριν και μετά τη συνεδρία για να μετρήσετε τα μαθησιακά αποτελέσματα και φόρμες ανατροφοδότησης για συνεχή βελτίωση, καθώς και ικανοποίηση από τις συνολικές εκπαιδευτικές συνεδρίες, προκειμένου να συλλέξετε ανατροφοδότηση για περαιτέρω βελτίωση.

3. Πρόσληψη εκπαιδευτών

- Εντοπίστε επαγγελματίες με εμπειρογνωμοσύνη στην **ψυχολογία** - ειδικούς σε διαταραχές παιχνιδιού και ψηφιακή ευεξία - και στην **παιδαγωγική** - εκπαιδευτικούς με εμπειρία στην υπεύθυνη ενσωμάτωση της τεχνολογίας στα σχολεία.
- Οργανώστε συνεδρίες προσανατολισμού για τους εκπαιδευτές, ώστε να διασφαλίσετε τη συνέπεια στην παράδοση.

4. Προγραμματισμός και χώρος

- Επιλέξτε ημερομηνίες που ταιριάζουν με τα προγράμματα των εκπαιδευτικών, εξασφαλίζοντας τη βέλτιστη συμμετοχή (ίσως κατά τη διάρκεια του σχολικού/εργασιακού ωραρίου θα ήταν ιδανικό).
- Κράτηση χώρου εξοπλισμένου με:

- **Οπτικοακουστικό εξοπλισμό:** προβολέα, ηχοσυστήματα και Wi-Fi για ψηφιακές δραστηριότητες.
- **Εργαλεία και εξοπλισμός συνεργασίας:** τραπέζια για ομαδική εργασία, λευκοί πίνακες και πίνακες παρουσιάσεων για ανταλλαγή ιδεών.
 - Σε ακραίες περιπτώσεις, μπορείτε να προσφέρετε εικονικές επιλογές για υβριδικές ή διαδικτυακές συνεδρίες, ώστε να εξυπηρετήσετε διαφορετικούς συμμετέχοντες.
 - Φροντίστε για φαγητό, καφέ και άλλα αναψυκτικά για τα διαλείμματα και τη δικτύωση στο τέλος της εκπαίδευσης.

Εφαρμογή

Συνεδρία 1: Ψηφιακή ισορροπία

- Παρουσιάστε την έννοια της ψηφιακής ισορροπίας, τη σημασία της για την ευημερία και τον ρόλο της στην ενίσχυση της ακαδημαϊκής και προσωπικής παραγωγικότητας.
- Διαδραστική δραστηριότητα:
 - Μοιράστε ένα φύλλο εργασίας αυτοαξιολόγησης ψηφιακών συνηθειών (Υλικό 1) στους συμμετέχοντες, ώστε να αξιολογήσουν τον καθημερινό χρόνο που περνούν μπροστά στην οθόνη, τις συνήθειες και τα ερεθίσματα που τους ωθούν σε αυτό
 - Διοργανώστε συζητήσεις σε μικρές ομάδες σχετικά με τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι εκπαιδευτικοί στη διατήρηση της ψηφιακής ισορροπίας και τις πιθανές λύσεις.
- Χρησιμοποιώντας πίνακες παρουσιάσεων, οι εκπαιδευτικοί προσδιορίζουν τρόπους για τη δημιουργία «ζωνών χωρίς τεχνολογία» ή καθορισμένων ψηφιακών διαλειμμάτων στις τάξεις τους.

Συνεδρία 2: Κατανόηση των κινδύνων των τυχερών παιχνιδιών

- Παρουσιάστε μια επισκόπηση των κοινών προκλήσεων που σχετίζονται με τα παιχνίδια, συμπεριλαμβανομένης της εξάρτησης, των αγορών εντός του

παιχνιδιού και των ψυχολογικών επιπτώσεων των ανταγωνιστικών παιχνιδιών (πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στην έκδοση Gaming Disorders).

- Χρησιμοποιήστε infographics και σύντομα βίντεο για να απεικονίσετε τα βασικά σημεία. Αυτά μπορούν στη συνέχεια να χρησιμοποιηθούν από τους εκπαιδευτικούς στις τάξεις τους και για τους μαθητές τους.
- Άσκηση ρόλων:
 - Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες για να αναπαραστήσουν σενάρια στην τάξη όπου οι μαθητές εμφανίζουν σημάδια εθισμού στα παιχνίδια ή συναφή προβλήματα (π.χ. κοινωνική απομόνωση, μειωμένη απόδοση).
 - Ομαδική συζήτηση για να συγκεντρωθούν ιδέες για στρατηγικές παρέμβασης και, στη συνέχεια, να μοιραστούν σε ομαδικές συζητήσεις.
 - Οι εκπαιδευτικοί αναλύουν και παρουσιάζουν λύσεις.

Συνεδρία 3: Στρατηγικές για την τάξη

- Οι εκπαιδευτικοί εργάζονται σε ομάδες για να δημιουργήσουν εφαρμόσιμα σχέδια για την ενσωμάτωση ψηφιακών διαλειμμάτων, την παρακολούθηση της συμπεριφοράς στα παιχνίδια και την ενθάρρυνση υγιών συνηθειών παιχνιδιού. Κάθε ομάδα παρουσιάζει τα σχέδιά της και λαμβάνει σχόλια από τους συναδέλφους και τους συντον
- Δημιουργία πόρων:
 - Οι συμμετέχοντες συντάσσουν αφίσες ή οδηγούς για τους μαθητές που προωθούν την ψηφιακή ευεξία (π.χ. «5λεπτα ψηφιακά διαλείμματα για συγκέντρωση»).
- Ενθαρρύνετε τους εκπαιδευτικούς να μοιραστούν προσωπικές εμπειρίες και ιδέες, προωθώντας μια υποστηρικτική κοινότητα πρακτικής.

Αναφορά

- Συγκεντρώστε τις απόψεις από τα έντυπα ανατροφοδότησης, τις συζητήσεις σε μικρές ομάδες και τις σκέψεις των συμμετεχόντων σε μια ολοκληρωμένη αναφορά για κάθε συνεδρία ξεχωριστά.
- Συνοψίστε τα αποτελέσματα και τις εφαρμόσιμες στρατηγικές από τις συνεδρίες σε ψηφιακά ενημερωτικά δελτία, ιστολόγια ή φόρουμ

	<p>επαγγελματικής ανάπτυξης, ώστε να διασφαλιστεί η διάδοσή τους σε όλα τα σχολεία.</p> <ul style="list-style-type: none">• Συμπεριλάβετε μια περίληψη των υλικών που δημιουργήθηκαν από τους εκπαιδευτικούς, όπως αφίσες ή οδηγούς, στις εκθέσεις για ευρύτερη χρήση. <hr/> <p>Παρακολούθηση</p> <ul style="list-style-type: none">• Εργαστήρια μετά την εκπαίδευση: Οργανώστε συνεδρίες παρακολούθησης 4-6 εβδομάδες μετά την εκπαίδευση για να αξιολογήσετε την εφαρμογή των στρατηγικών. Διευκολύνετε τις συζητήσεις μεταξύ ομοτίμων για την αντιμετώπιση των προκλήσεων και την ανταλλαγή επιτυχημένων εμπειριών, και προσαρμόστε ό,τι χρειάζεται.• Ατομικές συμβουλευτικές συναντήσεις: Προσφέρετε ατομικές συνεδρίες υποστήριξης για εκπαιδευτικούς που χρειάζονται επιπλέον καθοδήγηση στην εφαρμογή της ψηφιακής ισορροπίας ή στην αντιμετώπιση ζητημάτων που σχετίζονται με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια.• Μακροπρόθεσμη παρακολούθηση: Διεξάγετε περιοδικά έρευνες στους συμμετέχοντες εκπαιδευτικούς για να αξιολογήσετε τον αντίκτυπο της εκπαίδευσης στις πρακτικές τους στην τάξη και στις ψηφιακές συνήθειες των μαθητών τους.
Φυσικοί πόροι/εργαλεία	<ul style="list-style-type: none">• Προβολέας και οθόνη για παρουσιάσεις• Πίνακες, μαρκαδόροι και αυτοκόλλητα σημειώματα για ομαδικές δραστηριότητες
Ανθρώπινοι πόροι	<ul style="list-style-type: none">• Ψυχολόγος ή ειδικός παιδαγωγός με εξειδίκευση στην ψηφιακή ευεξία.• Προσωπικό για τη διαχείριση του οπτικοακουστικού εξοπλισμού και των υλικών.• Διοικητικός συντονιστής για την ομαλή διεξαγωγή του προγραμματισμού, της εγγραφής και της επικοινωνίας.• Ανώτεροι εκπαιδευτικοί για τη διεξαγωγή συζητήσεων σε μικρές ομάδες.
Στοχευόμενη ομάδα	<ul style="list-style-type: none">• Καθηγητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης• Υποστηρικτικό προσωπικό που ασχολείται με την ευημερία των μαθητών και τη διαχείριση της τάξης



<p>Αξιολόγηση</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Φόρμα αξιολόγησης πριν την εκπαίδευση: Μέτρηση των βασικών γνώσεων των συμμετεχόντων σχετικά με τις διαταραχές που σχετίζονται με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια και την ψηφιακή ισορροπία μέσω μιας έρευνας πριν από την • Παρατήρηση αλλαγών και συμπεριφορών και παρακολούθηση της προόδου μέσω της παρατήρησης της δυναμικής των συνεδριών και της καταγραφής των κύριων σημείων που αναφέρθηκαν • Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης για την εκτίμηση του αντίκτυπου στην κατανόηση και την εφαρμογή στρατηγικών από τους εκπαιδευτικούς.
<p>Παιδαγωγικό υλικό</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ερωτηματολόγιο προ-αξιολόγησης για τη δοκιμή των προηγούμενων γνώσεων και της κατανόησης 2. Παρουσίαση PowerPoint 3. Φύλλο εργασίας αυτοαξιολόγησης ψηφιακών συνηθειών 4. Σενάρια ρόλων 5. Φόρμα αξιολόγησης εργαστηρίου
<p>Περαιτέρω ανάγνωση</p>	<p>«Ηθική του σχεδιασμού παιχνιδιών» Πρόσβαση: https://www.gamedeveloper.com/business/ethics-of-game-design</p> <p>«Κατανόηση των προβληματικών βιντεοπαιχνιδιών και των υποκείμενων μηχανισμών τους: Μια ψυχολογική προοπτική» Πρόσβαση: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1185353</p> <p>«Αποσαφήνιση της ψηφιακής ασφάλειας, της ψηφιακής παιδείας και της ευημερίας στις σχολικές δραστηριότητες για μαθητές ηλικίας 10 έως 13 ετών» Πρόσβαση: https://link.springer.com/article/10.1007/s10639-024-13183-z</p> <p>«Σύγκριση της αποτελεσματικότητας της εκπαίδευσης στην παιγνιογραφία και της εκπαίδευσης στον προγραμματισμό παιγνίων για τη βελτίωση των προβληματικών διαδικτυακών παιγνίων» Πρόσβαση: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10995230/</p>

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: ΗΜΕΡΑ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΠΑ

<p>Περιγραφή</p>	<p>Η Ημέρα Ευαισθητοποίησης για τα Παιχνίδια είναι μια διαδραστική, θεματική εκδήλωση που έχει σχεδιαστεί για να εκπαιδεύσει τους μαθητές σε υγιείς συνήθειες παιχνιδιού, ενώ ταυτόχρονα ευαισθητοποιεί σχετικά με τις ψυχολογικές, κοινωνικές και ακαδημαϊκές επιπτώσεις των παιχνιδιών. Μέσω ανοιχτών συζητήσεων,</p>
-------------------------	---

	<p>δημιουργικών δραστηριοτήτων και συνεδριών με προσκεκλημένους ομιλητές, η πρωτοβουλία προωθεί την ψηφιακή παιδεία, ενθαρρύνει το υπεύθυνο παιχνίδι και βοηθά τους μαθητές να αναπτύξουν στρατηγικές για την εξισορρόπηση της διαδικτυακής και της μη διαδικτυακής ζωής. Η εκδήλωση δίνει προτεραιότητα στη συμμετοχή και τη συνεργασία των μαθητών, χρησιμοποιεί</p> <p>Στόχοι: 1) Ενίσχυση της κατανόησης των μαθητών σχετικά με τους κινδύνους και τα οφέλη των παιχνιδιών. 2) Ενδυνάμωση των μαθητών ώστε να λαμβάνουν ενημερωμένες αποφάσεις σχετικά με τις συνήθειες παιχνιδιού τους. 3) Ευαισθητοποίηση της κοινότητας μέσω ενδιαφερόντων δραστηριοτήτων και απόψεων εμπειρογνομόνων.</p>
<p>Βήματα που πρέπει να ληφθούν υπόψη για την υλοποίηση</p>	<ul style="list-style-type: none">• Καθορισμός του σκοπού της εκδήλωσης: ευαισθητοποίηση, προώθηση του υπεύθυνου διαδικτυακού παιχνιδιού και ενθάρρυνση υγιών ψηφιακών συνηθειών.• Προσδιορίστε συγκεκριμένα και μετρήσιμα αποτελέσματα, όπως η αύξηση των γνώσεων των μαθητών σχετικά με τους κινδύνους των τυχερών παιχνιδιών ή η βελτίωση της ικανότητάς τους να αναγνωρίζουν προβληματικές συμπεριφορές τυχε• Ανάπτυξη του προγράμματος και του περιεχομένου: Διαρθρώστε την ημέρα σε εύχρηστα τμήματα: κεντρική ομιλία, εργαστήρια, συζητήσεις και δημιουργικές δραστηριότητες. Προβλέψτε χρόνο για διαλείμματα, ώστε να διασφαλίσετε ότι οι μαθητές θα παραμείνουν αφοσιωμένοι και συγκεντρωμένοι καθ' όλη τη διάρκεια της• Εξασφαλίστε τη συμμετοχή ψυχολόγων, ειδικών στον ψηφιακό ευεξία και προσώπων με τα οποία μπορούν να ταυτιστούν οι μαθητές, όπως πρώην παίκτες ή επαγγελματίες του e-sport.• Μοιραστείτε το πρόγραμμα με τους ομιλητές εκ των προτέρων και παρέχετε οδηγίες για την ευθυγράμμιση του περιεχομένου τους με τους στόχους της εκδήλωσης.• Προετοιμάστε εκπαιδευτικό υλικό: Δημιουργήστε φυλλάδια, παρουσιάσεις και οπτικά βοηθήματα για την υποστήριξη κάθε συνεδρίας (ορισμένα προετοιμάζονται εκ των προτέρων από εμάς, αλλά μπορείτε να είστε όσο δημιουργικοί θέλετε). Αναπτύξτε infographics και μελέτες περιπτώσεων προσαρμοσμένες στην ηλικιακή ομάδα-στόχο. Εκτυπώστε πρότυπα για τον

τοίχο των δεσμεύσεων και τα δημιουργικά έργα (π.χ. οδηγούς για τη δημιουργία αφισών).

- **Συντονίστε τη διοργάνωση:** Κλείστε έναν χώρο με αίθουσες για τις συνεδριάσεις της ολομέλειας και τα εργαστήρια. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει ο απαραίτητος εξοπλισμός (προβολείς, ηχοσυστήματα, πίνακες, σνακ και αναψυκτικά για τα διαλείμματα).
- Προώθηση της εκδήλωσης: Χρησιμοποιήστε αφίσες, ανακοινώσεις, ενημερωτικά δελτία και μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να δημιουργήσετε ενθουσιασμό. Συμπεριλάβετε τους γονείς στην επικοινωνία για να εξασφαλίσετε τη συμμετοχή τους.
- Διοργανώστε ενημερωτικές συνεδρίες για τους συντονιστές (καθηγητές και προσωπικό του σχολείου) και τους μαθητές εθελοντές, ώστε να διασφαλίσετε την ομαλή διεξαγωγή της εκδήλωσης.

Υλοποίηση της εκδήλωσης

Αυτή η φάση επικεντρώνεται στην εκτέλεση των δραστηριοτήτων σύμφωνα με το πρόγραμμα, με έμφαση στη μεγιστοποίηση της συμμετοχής και της αλληλεπίδρασης των μαθητών.

Δομή της ημέρας

- **Πρωινή κεντρική συνεδρία**
 - Έχει προετοιμαστεί μια δυναμική και ενδιαφέρουσα παρουσίαση με θέμα «Υγιείς συνήθειες παιχνιδιού».
 - Κουίζ για τους μαθητές σχετικά με τις συνήθειες παιχνιδιού τους.
 - Ολοκλήρωση με ανοιχτή συνεδρία ερωτήσεων και απαντήσεων για την αντιμετώπιση των παρανοήσεων και την ενίσχυση του ενδιαφέροντος.
- **Μεσημεριανά εργαστήρια**
 - Οι μαθητές χωρίζονται σε μικρότερες ομάδες για πρακτικές συνεδρίες
 - Χωρίστε τους μαθητές σε τρεις ομάδες (σωματική, συναισθηματική και κοινωνική) και ζητήστε τους να κάνουν

brainstorming και να καταγράψουν επιπλέον κινδύνους, γράφοντας προσωπικά παραδείγματα για το πώς τα παιχνίδια τους έχουν επηρεάσει σε αυτούς τους τομείς.

- Δημιουργία αφίσας: Οι ομάδες δημιουργούν αφίσες που προωθούν υγιείς πρακτικές παιχνιδιού για κάθε περιοχή ξεχωριστά.

- **Απογευματινή τελετή λήξης**

- Παρουσίαση των δημιουργικών αφισών των μαθητών σε μια μίνι-έκθεση.
- Διοργανώστε μια συζήτηση με προσκεκλημένους ομιλητές και εκπροσώπους των μαθητών, επισημαίνοντας τα βασικά συμπεράσματα.

Παρακολούθηση

- **Μοιραστείτε τα αποτελέσματα**

- Δημοσιεύστε μια περίληψη της εκδήλωσης σε σχολικά ενημερωτικά δελτία, ιστολόγια ή εκθέσεις για γονείς και ενδιαφερόμενους.
- Αναδείξτε τις επιτυχημένες στιγμές μέσω αναρτήσεων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- Μοιραστείτε και παρουσιάστε την εκδήλωση στον τοπικό Τύπο

- **Διατήρηση της ευαισθητοποίησης**

- Προγραμματίστε εργαστήρια ή εκστρατείες παρακολούθησης για να ενισχύσετε τις έννοιες που παρουσιάστηκαν κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης.
- Μοιραστείτε πόρους (π.χ. φυλλάδια, γραφήματα) με τους μαθητές και τους γονείς για συνεχή μάθηση.
- Στείλτε ενημερωτικά δελτία μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου για τη διάδοση των αποτελεσμάτων και των μελλον
- Χρησιμοποιήστε τις πλατφόρμες κοινωνικών μέσων για να μοιραστείτε τα σημαντικότερα



	<p>Πρόσθετες συστάσεις για μια επιτυχημένη Ημέρα Ευαισθητοποίησης</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Ενσωματώστε διαδραστικά στοιχεία και/ή δραστηριότητες για την απόκτηση διακριτικών (π.χ. για την καλύτερη αφίσα ή τη μεγαλύτερη συμμετοχή) για να διατηρήσετε το ενδιαφέρον των μαθητών. ○ Κάντε την εκδήλωση οπτικά ελκυστική με πανό, θεματικές διακοσμήσεις και ελκυστικά πολυμέσα.
Φυσικοί πόροι/εργαλεία	<ul style="list-style-type: none"> • Αφίσες, φυλλάδια και διακριτικά για τα μέλη της οργανωτικής ομάδας. • Φύλλα εργασίας για δραστηριότητες αναστοχασμού. Γλυκά ζωγραφικής για δημιουργικές αφίσες (π.χ. μαρκαδόροι, χαρτί, χαρτόνια, αυτοκόλλητα). • Φορητοί υπολογιστές ή tablet. Προβολέας και ηχοσύστημα για παρουσιάσεις και βίντεο. • Τραπέζια και καρέκλες για εργαστήρια, ανοιχτός χώρος για εκθέσεις και σκηνή για παρουσιάσεις. • Φυσικός χώρος για να τοποθετήσουν οι μαθητές τις αφίσες τους για την έκθεση αφισών ευαισθητοποίησης.
Ανθρώπινο δυναμικό	<ul style="list-style-type: none"> • Καθηγητές και προσωπικό του σχολείου για την καθοδήγηση των εργαστηρίων και των συζητήσεων. • Προσκεκλημένοι ομιλητές: Ψυχολόγοι ή ειδικοί στον τομέα της ψηφιακής ευεξίας για να παρουσιάσουν τις κεντρικές ομιλίες. Επαγγελματίες παίκτες ή επαγγελματίες με άμεση εμπειρία μπορούν να προσφέρουν σχετικές πληροφορίες. • Συντονιστές για τη διαχείριση της υλικοτεχνικής υποστήριξης, της προώθησης και της μετάβασης από τη μία συνεδρία στην • Μαθητές εθελοντές για να βοηθήσουν στην οργάνωση της εκδήλωσης, την εγγραφή και την τεκμηρίωση.
Στοχευόμενη ομάδα	<ul style="list-style-type: none"> • Πρωτοβάθμια: Μαθητές ηλικίας 12-18 ετών. • Δευτερεύουσα: Καθηγητές, γονείς και προσωπικό σχολείων
Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none"> • Φόρμες ανατροφοδότησης: Διανομή ερωτηματολογίων μετά την εκδήλωση για τη συλλογή σχολίων σχετικά με την αποτελεσματικότητα της εκδήλωσης και τους τομείς που χρήζουν βελτίωσης.



	<ul style="list-style-type: none">• Ανάλυση Αντίκτυπος: Αξιολογήστε τις απαντήσεις των μαθητών, τα επίπεδα συμμετοχής και τα δημιουργικά αποτελέσματα για να εκτιμήσετε τα μαθησιακά αποτελέσματα.• Δημιουργικά αποτελέσματα: Αξιολογήστε την ποιότητα και την προσεκτικότητα των δημιουργικών έργων των μαθητών.○ Ανάλυση του τοίχου με τις αφίσες: Εξετάστε τη δέσμευση των μαθητών να δημιουργήσουν αφίσες ευαισθητοποίησης σχετικά με τους κιν
Παιδαγωγικό υλικό	<ol style="list-style-type: none">1. Παρουσίαση για την Ημέρα Ευαισθητοποίησης2. Κουίζ Mentimeter3. Λίστα ελέγχου για την υγεία των παικτών4. Φύλλο εργασίας για τους κινδύνους των τυχερών παιχνιδιών: Κατευθυντήριες ερωτήσεις για την ανάλυση των κινδύνων των τυχερών παιχνιδιών5. Φόρμα αξιολόγησης εκδήλωσης/ερωτηματολόγιο
Περαιτέρω ανάγνωση	<p>«Υπερβολική χρήση του Διαδικτύου και εθισμός στα παιχνίδια: Συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση» Πρόσβαση: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563224000499</p> <p>«Οι επιπτώσεις της υπερβολικής χρήσης τυχερών παιχνιδιών στην υγεία» Πρόσβαση: https://www.health.harvard.edu/blog/the-health-effects-of-too-much-gaming-2020122221645</p> <p>«Εθισμός στα διαδικτυακά παιχνίδια σε παιδιά και εφήβους: Ανασκόπηση εμπειρικών ερευνών» Πρόσβαση: https://jrep.ntu.ac.uk/id/eprint/16860/1/PubSub2925_Griffiths.pdf</p> <p>«Προβληματικός εθισμός στα ηλεκτρονικά παιχνίδια και ακαδημαϊκές επιδόσεις των μαθητών: Μια συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση»</p> <p>«Εθισμός των εφήβων στα διαδικτυακά παιχνίδια και χαρακτηριστικά προσωπικότητας ανά είδος παιχνιδιού» Πρόσβαση: https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0263645</p>



ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΑΣΦΑΛΩΝ ΧΩΡΩΝ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3: ΚΕΝΤΡΟ ΕΥΕΞΙΑΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

<p>Περιγραφή</p>	<p>Το εργαστήριο «Ψηφιακή Ισορροπία» είναι μια διαδραστική συνεδρία που έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους μαθητές να εξερευνήσουν πώς τα παιχνίδια και ο χρόνος που περνούν μπροστά στην οθόνη επηρεάζουν την ψυχική τους υγεία, τις ακαδημαϊκές τους επιδόσεις και τη γενική τους ευεξία. Καθώς οι ψηφιακές περισπασμοί και η υπερβολική χρήση παιχνιδιών γίνονται όλο και πιο συνηθισμένα μεταξύ των νέων, αυτό το εργαστήριο παρέχει έναν ασφαλή χώρο για τους μαθητές να αναστοχαστούν τις συνήθειές τους και</p> <p>Κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου, οι μαθητές θα:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Συζητήσουν τον αντίκτυπο των παιχνιδιών στα συναισθήματα, τον ύπνο και τη συγκέντρωση ○ Αναγνωρίσουν τα σημάδια ανθυγιεινών συμπεριφορών στα παιχνίδια ○ Εξερευνήσουν στρατηγικές για την εξισορρόπηση των online και offline δραστηριοτήτων ○ Συμμετέχουν σε ομαδικές συζητήσεις, παιχνίδια ρόλων και πρακτικές ασκήσεις ○ Παρακολουθήσουν σύντομα βίντεο και θα αναστοχαστούν πάνω σε πραγματικές ιστορίες που κάνουν το θέμα πιο προσιτό <p>Το εργαστήριο μπορεί να πραγματοποιηθεί ως μεμονωμένη συνεδρία ή να καταμεμηθεί σε περισσότερες ημέρες —είτε καθημερινά είτε δύο έως τρεις φορές την εβδομάδα— με ευέλικτα formats συνεδριών διάρκειας 30 λεπτών ή 60-90 λεπτών. Ιδανικά, θα πρέπει να πραγματοποιείται στην αρχή του σχολικού έτους, κατά προτίμηση τον Σεπτέμβριο ή τον Οκτώβριο, ώστε οι μαθητές να μπορούν να αρχίσουν να εφαρμόζουν στρατηγικές ψηφιακής ευεξίας νωρίς και να τις συνεχίσουν καθ' όλη τη διάρκεια του σχολικού έτους.</p>
<p>Βήματα για την υλοποίηση</p>	<p>Το εργαστήριο χωρίζεται σε τρία μέρη, τα οποία πραγματοποιούνται όλα στο School Wellness Hub. Συχνότητα: Μπορεί να είναι μια εφάπαξ εκδήλωση ή να προσφέρεται τακτικά μέσω του Hub (π.χ. εβδομαδιαίες ή μηνιαίες συνεδρίες)</p>

1. Κατανόηση των παιχνιδιών και της ψυχικής υγείας. Μια καθοδηγούμενη εισαγωγή, που παρουσιάζεται ως σύντομη παρουσίαση ή συζήτηση μεταξύ συνομηλίκων με τη χρήση οπτικού υλικού, η οποία βοηθά τους μαθητές: α) να κατανοήσουν τι είναι το προβληματικό παιχνίδι και πώς μπορεί να επηρεάσει την ψυχική, συναισθηματική και σωματική υγεία, β) να αναγνωρίσουν τα προειδοποιητικά σημάδια των ανθυγιεινών συνηθειών παιχνιδιού, γ) να συσχετιστούν με παραδείγματα από την πραγματική ζωή και να παρακολουθήσουν σύντομα βίντεο ή κινούμενα σχέδια που παρουσιάζουν εμπει

2. Διαδραστικές δραστηριότητες στο Hub Space: Πρακτικές και στοχαστικές ασκήσεις που βοηθούν τους μαθητές να συνδεθούν προσωπικά με το θέμα:

- Άσκηση χαρτογράφησης χρόνου: Οι μαθητές συμπληρώνουν ένα οπτικό πρόγραμμα που δείχνει πώς περνούν τον χρόνο τους (παιχνίδια, μελέτη, ξεκούραση, χόμπι κ.λπ.). Αυτό βοηθά στον εντοπισμό προτύπων και τομέων που πρέπει να προσαρμοστούν.
- Διάλειμμα συνειδητότητας: Μια καθοδηγούμενη συνεδρία που χρησιμοποιεί τεχνικές χαλάρωσης (π.χ. βαθιά αναπνοή, μουσική συγκέντρωσης στα 432 Hz ή απλές σάρωσης του σώματος) για να βοηθήσει τους μαθητές να επαναφορτιστούν και να αποβάλλουν το άγχος.

Αυτές οι δραστηριότητες χρησιμοποιούν την ήρεμη, χωρίς τεχνολογία ζώνη του Wellness Hub για να προωθήσουν τον αναστοχασμό και την ενσυνειδητότητα.

3. Από την ευαισθητοποίηση στη δράση – Προσωπικά σχέδια ισορροπίας: Το τελικό μέρος ενθαρρύνει τους μαθητές να μετατρέψουν τις γνώσεις τους σε πραγματικές αλλαγές.

Σε ομάδες ή ατομικά, οι μαθητές σκέφτονται λύσεις για τη διαχείριση του παιχνιδιού, όπως:

- Θέσπιση προσωπικών χρονικών ορίων
- Δημιουργία ζωνών ή ωρών χωρίς τεχνολογία
- Εξερεύνηση νέων μη ψηφιακών ενδιαφερόντων

	<ul style="list-style-type: none">— Κάθε μαθητής γράφει μια «Δέσμευση για ψηφιακή ευεξία» – έναν προσωπικό στόχο για τη βελτίωση της ισορροπίας.— Προαιρετική συνέχεια: Τήρηση σύντομου ημερήσιου ημερολογίου ή βίντεο/ηχητικής ανασκόπησης, τα οποία μπορούν να μοιραστούν ανώνυμα στο «Balance Wall» του Wellness Hub ή κατά τη διάρκεια των συνεδριών παρακολούθησης. <p>Συμμετοχή και διάδοση μετά το εργαστήριο</p> <ul style="list-style-type: none">• Μοιραστείτε τα σημαντικότερα σημεία (φωτογραφίες, αποσπάσματα, δεσμεύσεις) μέσω των ενημερωτικών δελτίων του σχολείου, των πινάκων ανακοινώσεων και της ιστοσελίδας ή των μέσων κοινωνικής δικτύωσης του σχολείου — με τη συγκα• Ενθαρρύνετε τους μαθητές να ενεργούν ως Πρεσβευτές Ψηφιακής Ευεξίας, βοηθώντας στην οργάνωση δραστηριοτήτων παρακολούθησης ή καθοδηγώντας άλλους.• Εκθέστε «αφίσες δεσμεύσεων» ή ιστορίες επιτυχίας στο Κέντρο Ευεξίας για να διατηρήσετε τη δυναμική.
Φυσικοί πόροι/εργαλεία	<ul style="list-style-type: none">• Προβολείς, φορητοί υπολογιστές και σύνδεση στο διαδίκτυο για παρουσιάσεις.• Ήσυχος χώρος με στρώματα ή μαξιλάρια για διαλογισμό.• Πρόσβαση σε ηχεία ή ακουστικά για μουσική.• Εκπαιδευτικό υλικό, όπως έντυπα πρότυπα
Ανθρώπινοι πόροι	<ul style="list-style-type: none">• Εκπαιδευτικός συντονιστής• Ψυχολόγοι• Διοικητικό προσωπικό για την οργάνωση και τη διοικητική υποστήριξη της εκδήλωσης.
Στοχευόμενη ομάδα	<ul style="list-style-type: none">• Πρωταρχική: Μαθητές ηλικίας 12-18 ετών.• Δευτερεύουσα: Καθηγητές, γονείς και σχολικό προσωπικό
Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none">• Φόρμες ανατροφοδότησης για την αξιολόγηση της συνάφειας, της υλοποίησης και της συνολικής αποτελεσματικότητας των συνεδριών που παρέχονται.



	<ul style="list-style-type: none"> • Δραστηριότητα αναστοχασμού ή έρευνα παρακολούθησης μετά από 3 μήνες για να διαπιστωθεί πώς έχουν αλλάξει οι συνήθειες.
Παιδαγωγικό υλικό	<ul style="list-style-type: none"> • PowerPoint • Ερωτηματολόγιο εθισμού στα τυχερά παιχνίδια • Αναγνώριση προειδοποιητικών σημαδιών – Περιγραφή παιχνιδιού • Παιχνίδι ταμπού • Εβδομαδιαίο Χρονοδιάγραμμα Παιχνιδιού • Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης
Περαιτέρω βιβλιογραφία και πηγές	<p>European Schoolnet – Εγχειρίδιο για την εκπαίδευση στην ψηφιακή ιθαγένεια https://www.coe.int/en/web/digital-citizenship-education/handbook</p>

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4: ΣΥΖΗΤΗΣΤΕ ΤΟ – ΚΥΚΛΟΙ

Περιγραφή	<p>Αυτή η δραστηριότητα δημιουργεί ένα ασφαλές, υποστηρικτικό περιβάλλον για τους μαθητές, ώστε να μιλήσουν ανοιχτά για τις συνήθειες τους στα ηλεκτρονικά παιχνίδια, τις ψηφιακές προκλήσεις και τον τρόπο με τον οποίο αυτές επηρεάζουν την ευημερία, την ακαδημαϊκή τους ζωή και τις σχέσεις τους. Ενθαρρύνει την ανταλλαγή απόψεων μεταξύ των συμμαθητών, την συναισθηματική ευαισθητοποίηση και τη συλλογική επίλυση</p>
Βήματα για την υλοποίηση	<p>a) <u>ΦΑΣΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ</u></p> <p>Καθορισμός στόχων και αποτελεσμάτων</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Δημιουργήστε έναν ασφαλή κύκλο όπου οι μαθητές αισθάνονται ότι τους ακούν, τους σέβονται και είναι ελεύθεροι να συζητήσουν τη χρήση της ψηφιακής τεχνολογίας και των παιχνιδιών. ○ Ενθαρρύνετε την αυτογνωσία, ενισχύστε τις σχέσεις μεταξύ των συνομηλίκων και μοιραστείτε θετικές στρατηγικές για την ψηφιακή ισορροπία.

Εξασφάλιση της υποστήριξης του σχολείου

- Εμπλέξτε τους σχολικούς συμβούλους, τους εκπαιδευτικούς και τα μαθητικά συμβούλια στον σχεδιασμό και την έγκριση.
- Εξηγήστε πώς αυτό συμβάλλει στην προώθηση της ψυχικής υγείας και στην υπεύθυνη ψηφιακή συμπεριφορά.

Επιλέξτε και εκπαιδεύστε τους διαμεσολαβητές

- Επιλέξτε σχολικούς συμβούλους, εκπαιδευμένους μέντορες συνομηλίκων ή εκπαιδευτικούς με δεξιότητες στην επικοινωνία με τους νέους.
- Προσφέρετε καθοδήγηση σχετικά με τον τρόπο διαχείρισης ευαίσθητων θεμάτων (π.χ. άγχος, ανησυχία, πίεση από τους συνομηλίκους στο διαδίκτυο ή υπερβολική χρήση ηλεκτρονικών παιχνιδιών).

Επιλογή της ομάδας-στόχου

- Καθορίστε το μέγεθος της ομάδας (ιδανικά 10-15 μαθητές) και τα κριτήρια: ανοιχτή σε όλους ή εστιασμένη (π.χ. έντονοι παίκτες, μαθητές με γνώσεις τεχνολογίας, ευάλωτοι μαθητές).
- Εξασφαλίστε την ποικιλομορφία και την ένταξη για την προώθηση της κοινής μάθησης.

Προετοιμάστε τον χώρο

- Χρησιμοποιήστε μια ήσυχη αίθουσα διδασκαλίας, βιβλιοθήκη ή αίθουσα ευεξίας.
- Τακτοποιήστε τις θέσεις σε κύκλο για να δημιουργήσετε ισότητα και ορατότητα.
- Παρέχετε υποστηρικτικά αντικείμενα: σημειωματάρια, μαρκαδόρους, εργαλεία για να απασχολούν τα χέρια, κάρτες συναισθημάτων.

Πρωθήστε τη δραστηριότητα

- Χρησιμοποιήστε αφίσες του σχολείου, ψηφιακές πινακίδες, ανακοινώσεις στην τάξη και πλατφόρμες κοινωνικών μέσων.
- Τονίστε την εμπιστευτικότητα, τον σεβασμό και το γεγονός ότι η συμμετοχή είναι εθελοντική.

β) ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Άνοιγμα του κύκλου: Καλωσορίστε όλους, παρουσιάστε τον συντονιστή και ορίστε σαφείς βασικούς κανόνες: Ακούστε ενεργά και με σεβασμό. Μιλήστε από προσωπική εμπειρία. Η εμπιστευτικότητα είναι απαραίτητη. Εξηγήστε ότι δεν υπάρχει πίεση να μοιραστούν οι μαθητές τις εμπειρίες τους και ότι η συμμετοχή μπορεί να είναι παθητική ή ενεργητική.

Παράγοντας για το σπάσιμο του πάγου: Χρησιμοποιήστε μια δραστηριότητα χωρίς πίεση για να χαλαρώσετε. Παράδειγμα: «Δύο αλήθειες και μια ευχή» — κάθε μαθητής μοιράζεται δύο αλήθειες και μια ευχή σχετικά με την ψηφιακή του ζωή ή την εμπειρία του από τα παιχνίδια.

Οδηγίες για καθοδηγούμενη συζήτηση: Χρησιμοποιήστε ανοιχτές ερωτήσεις.

- Τι σας αρέσει περισσότερο στα παιχνίδια ή στο να είστε συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο;
- Έχει προκαλέσει ποτέ το gaming άγχος, προβλήματα ύπνου ή διαφωνίες;
- Πώς ξέρεις πότε είναι ώρα να αποσυνδεθείς;
- Τι σας βοηθά να αισθάνεστε ότι έχετε τον έλεγχο του χρόνου που περνάτε μπροστά στην οθόνη

Ανταλλαγή απόψεων μεταξύ συνομηλίκων και στρατηγικές αντιμετώπισης: Ζητήστε από τους μαθητές να προσφέρουν συμβουλές και προσωπικές πρακτικές. Εισάγετε απλά εργαλεία όπως: Εφαρμογές παρακολούθησης χρόνου, καθορισμός ωρών χωρίς τεχνολογία, μετατροπή των καθημερινών ρουτινών σε παιχνίδι.

Δημιουργική εξερεύνηση: Επιτρέψτε στους μαθητές να εκφράσουν τα συναισθήματα και τις ιδέες τους με δημιουργικό

- Ερώτηση για το ημερολόγιο: «Πώς με κάνει να νιώθω το gaming;»
- Ομαδικό brainstorming: Δημιουργήστε ένα Digital Balance Toolkit με ιδέες και στρατηγικές που προτείνουν οι συμμαθητές.

Κλείνοντας τον κύκλο: Ζητήστε από τους μαθητές να μοιραστούν ένα συμπέρασμα ή μια μικρή δράση που θέλουν να δοκιμάσουν (π.χ. απενεργοποίηση



	ειδοποιήσεων, πρόσκληση ενός φίλου για μια μη ψηφιακή δραστηριότητα). Ευχαριστήστε όλους για την εμπιστοσύνη και τη συμμετοχή τους.
Φυσικοί πόροι/εργαλεία	<ul style="list-style-type: none">• Άνετη διαρρύθμιση του χώρου (καθίσματα σε κύκλο)• Σημειωματάρια, μαρκαδόροι, κάρτες συναισθημάτων ή αντικείμενα για να παίζουν με τα χέρια τους• Προαιρετικός προβολέας ή πίνακας (για το brainstorming σχετικά με το εργαλείο)• Εκτυπώσεις ή πρόσβαση σε φύλλα ημερολογίου
Ανθρώπινοι πόροι	<ul style="list-style-type: none">• 1–2 εκπαιδευμένοι συντονιστές (π.χ. σχολικός σύμβουλος ή εκπαιδευτικός)• Σύμβουλοι συνομήλικοι (προαιρετικά)• Υποστήριξη από διοικητικό προσωπικό ή προσωπικό ψυχικής υγείας νέων
Στοχευόμενη ομάδα	<ul style="list-style-type: none">• Πρωτογενής: Μαθητές ηλικίας 12–18 ετών.• Δευτερεύουσα: Καθηγητές, γονείς και προσωπικό σχολείου
Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none">• Φόρμα ανατροφοδότησης μετά τη συνεδρία
Παιδαγωγικό υλικό	<ul style="list-style-type: none">• Σημείο ισχύος• Ημέρα συνέντευξης και δραστηριότητας• Μιλήστε για αυτό φύλλο εργασίας• Μιλήστε για τους κύκλους: Συνήθειες παιχνιδιού και ψηφιακή χρήση• Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης
Περαιτέρω ανάγνωση	PISA: Πρόγραμμα Διεθνούς Αξιολόγησης Μαθητών, «Βάση δεδομένων PISA», https://www.oecd.org/pisa/data/



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5: ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΟΣ ΨΗΦΙΑΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ

<p>Περιγραφή</p>	<p>Ο διαδραστικός ψηφιακός πίνακας είναι μια δυναμική εγκατάσταση για το School Wellness Hub που εμφανίζει σύντομες συμβουλές για την ψυχική υγεία, ισορροπημένες συνήθειες παιχνιδιού και στρατηγικές ψηφιακής ευεξίας. Οι μαθητές μπορούν να αλληλεπιδράσουν με την οθόνη επιλέγοντας θέματα, παρακολουθώντας σύντομα βίντεο, διαβάζοντας αποσπάσματα και εξερευνώντας προτάσεις για τη διαχείριση του άγχους που σχετίζεται με τα παιχνίδια. Ο πίνακας ενθαρρύνει την ανεξάρτητη μάθηση, τον προβληματισμό και τη συνεχή ενασχόληση με θέματα ευεξίας σε</p>
<p>Βήματα για την υλοποίηση</p>	<p>Βήμα 1: Σχεδιασμός και σχεδιασμός</p> <ul style="list-style-type: none"> • Προσδιορίστε τους βασικούς τομείς εστίασης: ψυχική υγεία, ψηφιακή ευεξία και ισορροπία στα παιχνίδια. • Συντάξτε ενδιαφέρουσες συμβουλές, αποσπάσματα, διαδραστικά βίντεο και περιεχόμενο για τους μαθητές. • Εξερευνήστε θέματα που σχετίζονται με τους μαθητές, όπως «Διαχείριση του χρόνου που περνάτε μπροστά στην οθόνη», «Παιχνίδια χωρίς εξάντληση» ή «Τι να κάνετε όταν αισθάνεστε υπερβολική πίεση». • Ερευνήστε το κόστος για ψηφιακές οθόνες, συστήματα διαχείρισης περιεχομένου και δημιουργία μέσων. • Διεξάγετε αξιολόγηση των αναγκών με τους μαθητές και τους σχολικούς συμβούλους, ώστε το περιεχόμενο να ανταποκρίνεται στις πραγματικές ανάγκες. <p>Βήμα 2: Έγκριση και χρηματοδότηση</p> <ul style="list-style-type: none"> • Προετοιμάστε μια παρουσίαση για τους διευθυντές του σχολείου, υπογραμμίζοντας τα οφέλη για την ευημερία των μαθητών και την ψηφιακή παιδεία. • Υποβάλετε αίτηση για χρηματοδότηση από το σχολείο που σχετίζεται με την ευημερία ή αναζητήστε χορηγία από την κοινότητα ή τον <p>Βήμα 3: Δημιουργία περιεχομένου και συνεργασία</p>

- Συνεργαστείτε με σχολικούς ψυχολόγους, προσωπικό ψηφιακών μέσων και εκπροσώπους των μαθητών.
- Αναπτύξτε περιεχόμενο σε διάφορες μορφές: κείμενο, βίντεο, ηχητικές οδηγίες, γραφήματα και κουίζ.

Βήμα 4: Εγκατάσταση και εκπαίδευση

- Εγκαταστήστε τον πίνακα σε κεντρικό σημείο του Κέντρου Ευεξίας με τακτική κίνηση μαθητών.
- Διοργανώστε μια σύντομη εκδήλωση ή επίδειξη για τους μαθητές σχετικά με τον τρόπο χρήσης του πίνακα.
- Δώστε πρακτικά παραδείγματα για το πότε να τη χρησιμοποιούν (π.χ. πριν από τις εξετάσεις, μετά το μάθημα κ.λπ.).

Βήμα 5: Συνεχής διαχείριση

- Ενημερώνετε εβδομαδιαία ή μηνιαία το περιεχόμενο με βάση τις ανάγκες των μαθητών, τις τάσεις και τα εποχιακά θέματα.
- Συμπεριλάβετε δημοσκοπήσεις, επιλογές «προτείνετε ένα θέμα» και σύντομα έντυπα σχολίων για να ενθαρρύνετε τη συμμετοχή των μαθητών.
- Προωθήστε το νέο περιεχόμενο μέσω των ενημερωτικών δελτίων του σχολείου, των μέσων κοινωνικής δικτύωσης ή των πρωινών ανακοινώσεων.

Βήμα 6: Ενσωμάτωση και συμμετοχή

- Συνδέστε το περιεχόμενο με τρέχουσες εκστρατείες, όπως η Εβδομάδα Ψυχικής Υγείας ή ο Μήνας Ψηφιακής Απο
- Συνεργαστείτε με μαθητικούς συλλόγους για τη συν-δημιουργία ή τη δημιουργία περιεχομένου από ομοτίμους.

Βήμα 7: Παρακολούθηση και αξιολόγηση

- Συγκεντρώστε τακτικά τις προτάσεις και τα σχόλια των μαθητών για να βελτιώσετε τον πίνακα.
- Χρησιμοποιήστε αναλυτικά στοιχεία για να κατανοήσετε τι ενδιαφέρει περισσότερο τους φοιτητές.
- Εξασφαλίστε την τεχνική λειτουργικότητα και την καταλληλότητα του περιεχομένου μέσω τακτικής αναθεώρησης.



Φυσικοί πόροι/εργαλεία	<ul style="list-style-type: none"> • Διαδραστική ψηφιακή οθόνη (επιτοίχια ή τύπου κίоски) • Σύστημα διαχείρισης περιεχομένου • Σύνδεση στο Διαδίκτυο • Ηχεία ή ακουστικά για περιεχόμενο βίντεο/ήχου • Εκπαιδευτικό υλικό
Ανθρώπινο δυναμικό	<ul style="list-style-type: none"> • Σχολικός ψυχολόγος ή συντονιστής ευεξίας (εποπτεία περιεχομένου) • Προσωπικό πληροφορικής (τεχνική συντήρηση) • Ειδικός μέσων επικοινωνίας/ενημέρωσης (σχεδιασμός και ενημέρωση περιεχομένου) • Εκπρόσωποι μαθητών ή μέντορες συνομηλίκων (συν-δημιουργία ή προώθηση περιεχομένου)
Στοχευόμενη ομάδα	<ul style="list-style-type: none"> • Σχολικοί εκπαιδευτικοί και βοηθητικό προσωπικό. • Εκπαιδευτικοί ψυχολόγοι και σύμβουλοι. • Διοικητικό προσωπικό και ομάδες ηγεσίας σχολείων.
Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none"> • Έρευνα πριν και μετά την αλληλεπίδραση για τη μέτρηση των γνώσεων, των στάσεων και των συμπεριφορών των μαθητών σε σχέση με την ψυχική υγεία και την ψηφιακή ισορροπία. • Παρακολούθηση προβολών περιεχομένου και προτύπων συμμετοχής. • Κουτί προτάσεων ή ανώνυμη φόρμα στον πίνακα. • Μικρές ομάδες μαθητών παρέχουν λεπτομερή ανατροφοδότηση σχετικά με τη χρησιμότητα μέσω ομάδων εστίασης ή παρόμοιων μεθόδων.
Παιδαγωγικό υλικό	<ul style="list-style-type: none"> • Σημείο ισχύος • Φόρμα Αξιολόγησης • Kahoot – Gaming Boom • Kahoot – Ποιος είναι ο Mobile Master • Kahoot – Εικονικός κόσμος • Kahoot – Τι είναι ο εθισμός στα παιχνίδια • Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης



Περαιτέρω ανάγνωση	Twenge, J. M. (2017). <i>iGen: Γιατί τα σημερινά υπερσυνδεδεμένα παιδιά μεγαλώνουν λιγότερο επαναστατικά, πιο ανεκτικά, λιγότερο ευτυχισμένα.</i>
---------------------------	---

ΠΡΩΘΗΣΗ ΤΩΝ ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΕΩΝ ΣΤΗΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΖΩΗ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 6: ΗΜΕΡΑ ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΗΣ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ: ΤΟ ΨΗΦΙΑΚΟ Συναντά ΤΟ ΥΠΑΙΘΡΙΟ

Περιγραφή	<p>Αυτή η δραστηριότητα συνδυάζει τα οφέλη της εξερεύνησης στην ύπαιθρο με τα ελκυστικά χαρακτηριστικά της επαυξημένης πραγματικότητας. Οι μαθητές συμμετέχουν σε μια καθοδηγούμενη περιήγηση στη φύση, ανακαλύπτοντας σημαντικές τοποθεσίες όπου σαρώνουν QR κωδικούς που έχουν δημιουργηθεί στο CoSpaces. Κάθε σταθμός παρέχει διασκεδαστικά στοιχεία για τη φύση, πρακτικές ενσυνειδητότητας ή συμβουλές για ψηφιακή αποτοξίνωση. Αυτή η προσέγγιση γεφυρώνει τον ψηφιακό και τον φυσικό κόσμο, καλλιεργώντας την περιέργεια και την ευαισθητοποίηση</p> <p>Στόχος: Δημιουργία μιας ισορροπημένης δραστηριότητας που συνδυάζει την εξερεύνηση της φύσης με ψηφιακά εργαλεία επαυξημένης πραγματικότητας, με σκοπό την ευαισθητοποίηση σχετικά με την ψηφιακή ευεξία και</p>
Βήματα για την υλοποίηση	<p>Βήμα 1: Δημιουργία ομάδας, σχεδιασμός περιεχομένου και ανάπτυξη σκηνών AR:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ανάθεση ρόλων: Οι εκπαιδευτικοί ή οι συντονιστές επιβλέπουν τη λογιστική, ενώ οι μαθητές βοηθούν στη δημιουργία και τη δοκιμή του περιεχομένου AR. • Συνεργαστείτε με το προσωπικό IT για να βεβαιωθείτε ότι η πλατφόρμα CoSpaces λειτουργεί στις συσκευές των μαθητών. • Εντοπίστε μια τοποθεσία με τουλάχιστον 5 ενδιαφέροντες σταθμούς (π.χ. αυλή σχολείου, τοπικό πάρκο). • Ανάπτυξη σκηνών AR στο CoSpaces, συμπεριλαμβανομένων στοιχείων, βίντεο ή κινούμενων σχεδίων σε κάθε σταθμό που σχετίζονται με την

ψηφιακή αποτοξίνωση και τη φύση. Σύνδεση του περιεχομένου AR με κωδικούς QR.

- Προετοιμάστε κινητές συσκευές με πρόσβαση στο διαδίκτυο ή προκατεβάστε περιεχόμενο.
- Εκτυπώστε QR κωδικούς σε ανθεκτικό στις καιρικές συνθήκες υλικό και προετοιμάστε πινακίδες για κάθε σταθμό.

Βήμα 2: Εφαρμογή

- Ρύθμιση:
 - Τοποθετήστε QR κωδικούς σε κάθε σταθμό με σαφείς οδηγίες για τη σάρωση.
 - Βεβαιωθείτε ότι η διαδρομή είναι προσβάσιμη και ότι οι κωδικοί QR λειτουργούν.
- Εκδήλωση έναρξης:
 - Ξεκινήστε με μια σύντομη ενημέρωση για να εξηγήσετε τους στόχους της δραστηριότητας και να δείξετε πώς να αλληλεπιδράσετε με τους κωδικούς QR και το περιεχόμενο AR.
 - Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες για να περιστρέφονται μεταξύ των σταθμών.
- Καθοδηγούμενη εξερεύνηση:
 - Σε κάθε σταθμό: Οι μαθητές σαρώνουν τον κωδικό QR για να έχουν πρόσβαση στο περιεχόμενο AR (π.χ. μια σκηνή με δέντρα και πληροφορίες για την επικοινωνία των ριζών).
 - Οι ομάδες συζητούν τις ερωτήσεις που παρέχονται στην εμπειρία AR (π.χ. «Πώς μας βοηθά η επαφή με τη φύση να αποσυνδεθούμε;»).
 - Οι συντονιστές παρέχουν πρόσθετες πληροφορίες και καθοδηγούν τις συζητήσεις, όπως απαιτείται.

Βήμα 3: Διάδοση

- Τραβήξτε φωτογραφίες ή γυρίστε σύντομα βίντεο των συμμετεχόντων που αλληλεπιδρούν με το περιεχόμενο AR και εξερευ



	<ul style="list-style-type: none">• Μοιραστείτε τα σημαντικότερα στιγμιότυπα της δραστηριότητας στις πλατφόρμες κοινωνικών μέσων του σχολείου, χρησιμοποιώντας hashtags όπως #DigitalDetoxDay.• Δημοσιεύστε ένα σύντομο άρθρο ή μια ανάρτηση στο blog που συνοψίζει την εκδήλωση.• Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τα αγαπημένα τους μέρη της δραστηριότητας μέσω γραπτών αναστοχασμών ή δημιουργικών εκφράσεων (π.χ. κολάζ ή σχέδια εμπνευσμένα από τη βόλτα τους).
Φυσικοί πόροι/εργαλεία	<ul style="list-style-type: none">• Ένας ασφαλής και προσβάσιμος εξωτερικός χώρος (π.χ. σχολικός κήπος, τοπικό πάρκο ή μονοπάτι στη φύση).• Πινακίδες ή πασσάλους για την τοποθέτηση QR κωδικών σε κάθε σταθμό.• Ανθεκτικοί στις καιρικές συνθήκες εκτυπωμένοι κωδικοί QR που συνδέονται με περιεχόμενο AR στο CoSpaces.• Σαφείς οδηγίες σε κάθε σταθμό σχετικά με τον τρόπο σάρωσης των κωδικών QR και αλληλεπίδρασης με την εμπειρία AR.• Smartphone ή tablet με πρόσβαση στο διαδίκτυο (ή προ-κατεβασμένο περιεχόμενο AR αν είστε offline) και σαρωτή QR κωδικών ή εγκατεστημένη εφαρμογή CoSpaces.• Μερικά επιπλέον tablet για τους συμμετέχοντες που δεν διαθέτουν προσωπικές συσκευές.• Ένας έντυπος ή ψηφιακός χάρτης της διαδρομής για τους συμμετέχοντες και τους συντονιστές.• Πίνακες σημειώσεων για τους διοργανωτές, ώστε να καταγράφουν τις παρατηρήσεις ή τα σχόλιά τους κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.• Ερωτήσεις για συζήτηση: Πλαστικοποιημένες κάρτες με ερωτήσεις για προβληματισμό που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι διοργανωτές σε κάθε σταθμό.• Κιτ πρώτων βοηθειών για ασφάλεια κατά τη διάρκεια της υπαίθριας δραστηριότητας.• Σταθμοί νερού: Προαιρετικά, ειδικά για μακρύτερες διαδρομές. <p>Προαιρετικές βελτιώσεις:</p>



	<ul style="list-style-type: none"> • Εξοπλισμός φωτογραφίας/βίντεο: Για την καταγραφή της εκδήλωσης (π.χ. φωτογραφική μηχανή DSLR, smartphone). • Φορητό ηχείο: Για ενημέρωση ή καθοδηγούμενη συνεδρία αναστοχασμού στο τέλος της δραστηριότητας.
Ανθρώπινο δυναμικό	<ul style="list-style-type: none"> • Καθηγητές ή προσωπικό του σχολείου για να καθοδηγήσουν τη δραστηριότητα, να εξηγήσουν το περιεχόμενο AR και να διαχειριστούν τις εναλλαγές των ομάδων. Τουλάχιστον 1 συντονιστής ανά 10-15 συμμετέχοντες για αποτελεσματική επίβλεψη και συμμετοχή. • Προσωπικό IT ή εθελοντές με γνώσεις τεχνολογίας για να διασφαλίσουν την ορθή λειτουργία όλων των κωδικών QR και του περιεχομένου CoSpaces. • Άτομα υπεύθυνα για το σχεδιασμό και τη μεταφόρτωση εμπειριών AR στο CoSpaces. Ιδανικά, ένας συνδυασμός εκπαιδευτικών και μαθητών για να καταστεί το περιεχόμενο σχετικό και ελκυστικό. • Ένα άτομο που επιβλέπει τον σχεδιασμό, τη διοικητική υποστήριξη και τη συνολική εκτέλεση της δραστηριότητας. Είναι υπεύθυνο για τη διασφάλιση της διαθεσιμότητας των πόρων και την κατάλληλη ανάθεση των καθηκόντων. • Τα μέλη του προσωπικού αναλαμβάνουν την παρακολούθηση της διαδρομής για λόγους ασφαλείας και την παροχή βοήθειας στους συμμετέχοντες, όποτε αυτό είναι απαραίτητο. • Μια ομάδα καθηγητών ή μαθητών για τη λήψη φωτογραφιών, βίντεο και μαρτυριών κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. • Εθελοντές, όπως μαθητές ή γονείς, για να βοηθήσουν στη δημιουργία σταθμών QR code και στη διαχείριση των ομάδων συμμετεχόντων.
Στοχευόμενη ομάδα	<ul style="list-style-type: none"> • Μαθητές: Ηλικιακή ομάδα: Μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (12-18 ετών). • Καθηγητές και προσωπικό σχολείου: Διευκολυντές ή συν-συμμετέχοντες στη δραστηριότητα, που δίνουν το παράδειγμα της ψηφιακής ισορροπίας και καθοδηγούν τους μαθητές.



	<ul style="list-style-type: none"> • Γονείς: (προαιρετικά): Παρατηρητές ή βοηθοί κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας για να ενισχύσουν τη σημασία της ψηφιακής αποτοξίνωσης στο σπίτι. • Μέλη της κοινότητας: (προαιρετικά): Εκπαιδευτικοί περιβαλλοντικής εκπαίδευσης ή τοπικοί εθελοντές που παρέχουν εξειδικευμένες γνώσεις ή υποστηρίζουν την εκδήλωση.
Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none"> • Ψηφιακή έρευνα (π.χ. Google Forms) για τη συλλογή των απόψεων των συμμετεχόντων σχετικά με την αποτελεσματικότητα της δραστηριότητας και το περιεχόμενο της επαυξημένης πραγματικότητας. • Διοργάνωση ομαδικής συνεδρίας αναστοχασμού, όπου οι μαθητές μοιράζονται όσα έμαθαν και πώς σκοπεύουν να εφαρμόσουν αυτά τα μαθήματα στην καθημερινή τους ζωή. • Αναλύστε τη συμμετοχή εξετάζοντας τον αριθμό των σαρώσεων QR κωδικών και τον χρόνο που αφιερώθηκε σε κάθε σταθμό για να μετρήσετε την αλληλεπίδραση.
Παιδαγωγικό υλικό	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσίαση PowerPoint • Φέιγ βολάν • Ενημερωτικό φυλλάδιο για σχολεία • Λίστα ελέγχου μαθητών • Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης
Περαιτέρω ανάγνωση	<p>Bavelier, D. (2012). <i>Ο εγκέφαλός σας στα βιντεοπαιχνίδια</i>. TED Talk.</p> <p>Newport, C. (2019). <i>Ψηφιακός μινιμαλισμός: Επιλέγοντας μια συγκεντρωμένη ζωή σε έναν θορυβώδη κόσμο</i>. Penguin Random House.</p> <p>Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας. (2022). <i>Διαταραχή παιχνιδιού: Κατανόηση και αντιμετώπιση της ψηφιακής εξάρτησης</i>.</p> <p>McGonigal, J. (2011). <i>Η πραγματικότητα είναι σπασμένη: Γιατί τα παιχνίδια μας κάνουν καλύτερους και πώς μπορούν να αλλάξουν τον κόσμο</i>.</p> <p>Gee, J. P. (2003). <i>Τι μπορούν να μας διδάξουν τα βιντεοπαιχνίδια για τη μάθηση και την παιδεία</i>. Palgrave Macmillan.</p>

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 7: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΔΩΜΑΤΙΟΥ ΔΙΑΦΥΓΗΣ

Περιγραφή	<p>Το εργαστήριο σχεδιασμού δωματίου απόδρασης προσκαλεί τους μαθητές να δημιουργήσουν ένα ψηφιακό δωμάτιο απόδρασης χρησιμοποιώντας το Genially, εστιάζοντας σε θέματα ψηφιακής ευεξίας, όπως η διαχείριση του χρόνου που περνούν μπροστά στην οθόνη, η προώθηση της ενσυνειδητότητας και η αναγνώριση των επιπτώσεων του υπερβολικού παιχνιδιού. Μέσω του σχεδιασμού γρίφων, αφηγήσεων και διαδραστικών προκλήσεων, οι μαθητές μαθαίνουν για τις υγιείς ψηφιακές συνήθειες,</p> <p>Στόχοι: Ενθάρρυνση της λογικής σκέψης μέσω του σχεδιασμού γρίφων που απαιτούν ομαδική εργασία και κριτική ανάλυση. Προώθηση της ευαισθητοποίησης για την ψηφιακή ευεξία. Ενθάρρυνση της ομαδικής συνεργασίας. Εισαγωγή στο Genially και σε συναφή εργαλεία για το σχεδιασμό πολυμεσικού, παιχνιδιοποιημένου περιε</p>
Βήματα για την υλοποίηση	Βήμα 1: Σχεδιασμός <ul style="list-style-type: none">• Οργανώστε τους μαθητές σε ομάδες των 3-5 ατόμων για να ενθαρρύνετε τη συνεργασία.• Καθορίστε το θέμα και τον στόχο του εργαστηρίου: «Αποδράστε από την ψηφιακή παγίδα» - Βοηθήστε έναν φανταστικό χαρακτήρα να επαναφέρει την ισορροπία στη ζωή του, ολοκληρώνοντας προκλήσεις που βασίζονται στην ευεξία.• Σύντομο σεμινάριο για τις λειτουργίες του Genially (διαδραστικές διαφάνειες, παζλ, πολυμέσα) και μοιραστείτε δείγματα δωματίων απόδρασης για έμπνευση.• Όσον αφορά το περιεχόμενο, παρέχετε έτοιμα πρότυπα, τράπεζες trivias και στοιχεία για τη δημιουργία παζλ.• Αναθέστε ρόλους στην ομάδα, όπως συγγραφέας ιστορίας (αναπτύσσει την αφήγηση και την αποστολή), σχεδιαστής παζλ (δημιουργεί τις προκλήσεις και τη λογική) και σχεδιαστής οπτικών στοιχείων (εστιάζει στη διάταξη, το σχεδιασμό και την αλληλεπίδραση).

	<p>Βήμα 2: Εφαρμογή</p> <ul style="list-style-type: none">• Εναρκτήρια συνεδρία: Παρουσίαση βασικών εννοιών ψηφιακής ευεξίας και ζωντανή επίδειξη ενός δωματίου απόδρασης Genially.• Φάση σχεδιασμού: Οι ομάδες συγκεντρώνουν ιδέες και δημιουργούν το δωμάτιο απόδρασης χρησιμοποιώντας το Genially. Ενσωματώνουν διαδραστικά στοιχεία, όπως: ερωτήσεις σχετικά με την ψηφιακή υγεία, χρονομετρημένες εργασίες με «όριο οθόνης», κρυμμένα αντικείμενα και ενεργά σημεία.• Δοκιμή: Οι ομάδες δοκιμάζουν τα δωμάτια τους και συλλέγουν σχόλια από τους συμμαθητές τους για βελτίωση. <p>Βήμα 3: Διάδοση</p> <ul style="list-style-type: none">• Διοργανώστε μια ημέρα παρουσίασης όπου οι μαθητές θα επιδείξουν και θα παίξουν τα δωμάτια απόδρασης των άλλων.• Μοιραστείτε τα πιο ξεχωριστά δωμάτια απόδρασης στις πλατφόρμες του σχολείου (ιστότοπος, ενημερωτικά δελτία, μέσα κοινωνικής• Προσκαλέστε τους γονείς και το προσωπικό να εξερευνήσουν τα δωμάτια κατά τη διάρκεια εκδηλώσεων ευεξίας.
<p>Φυσικοί πόροι/εργαλεία</p>	<p>Ψηφιακά εργαλεία</p> <ul style="list-style-type: none">• Genially – Κύρια πλατφόρμα για τη δημιουργία δωματίων απόδρασης• Canva – Εργαλείο γραφιστικής για παζλ και οπτικά στοιχεία• Google Drive – Κοινή χρήση πόρων και προτύπων• Padlet / Trello – Συνεργασία και προγραμματισμός ομάδας• Google Forms – Έρευνες ανατροφοδότησης και αξιολόγησης <p>Προαιρετικά φυσικά εργαλεία (για υβριδική ή φυσική επέκταση δωματίου απόδρασης)</p> <ul style="list-style-type: none">• Κλειδαριές, κουτιά, τυπωμένα παζλ• Αξεσουάρ για βύθιση στην ιστορία



Ανθρώπινοι πόροι	<ul style="list-style-type: none">• Καθηγητής πληροφορικής ή επιστήμης υπολογιστών• Σχολικός σύμβουλος / Συντονιστής ευεξίας• Διοργανωτές ή αρχηγοί συλλόγων
Στόχος	<ul style="list-style-type: none">• Μαθητές ηλικίας 10–16 ετών• Καθηγητές
Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none">• Ψηφιακή έρευνα (π.χ. Google Forms) για τη συλλογή των απόψεων των συμμετεχόντων• Καταληκτική συζήτηση σχετικά με την ομαδική εργασία, τη δημιουργικότητα και τα συμπεράσματα
Παιδαγωγικό υλικό	<ul style="list-style-type: none">• PowerPoint• Escape classroom – Προκαταρκτικό Ερωτηματολόγιο• Ψηφιακό θερμόμετρο• Ρουμπρίκα – Escape Classroom• Φύλλο βαθμολογίας ομάδας• Βίντεο (Genially)• Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης
Περαιτέρω ανάγνωση	<p>Bavelier, D. (2012). Ο εγκέφαλός σας στα βιντεοπαιχνίδια – [TED Talk]</p> <p>Genially Education Blog – Παραδείγματα εκπαιδευτικών δωματίων απόδρασης και σεμιναρίων https://blog.genially.com/en/</p>

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΤΩΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 8: ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟΙ ΣΧΕΔΙΟΙ ΕΠΙΔΡΑΣΗΣ ΒΑΣΙΣΜΕΝΟΙ ΣΤΟ ΕΝΔ

<p>Περιγραφή</p>	<p>Η δραστηριότητα «Έργα παρέμβασης με βάση τα ενδιαφέροντα» μετατρέπει τον ενθουσιασμό των μαθητών για τα βιντεοπαιχνίδια σε δημιουργικά έργα με κοινωνικό αντίκτυπο. Με την ενσωμάτωση εργαλείων παιχνιδοποίησης, όπως το Ημερολόγιο Προόδου, ο Χάρτης του Ταξιδιού του Ήρωα και τα Πρότυπα Παιχνιδοποίησης Κοινωνικών Θεμάτων, οι συμμετέχοντες αναστοχάζονται τις ψηφιακές τους συνήθειες, ενώ παράλληλα αναπτύσσουν δεξιότητες ομαδικής εργασίας, ενσυναίσθησης και κριτικής σκέψης. Αυτή η παιχνιδιάρικη αλλά ουσιαστική παρέμβαση προάγει την ευαισθητοποίηση σχετικά με την ψηφιακή ευημερία και ενδυναμώνει τους μαθητές να συνδέσουν τις δεξιότητες.</p> <p>Η δραστηριότητα είναι ιδιαίτερα κατάλληλη για ένταξη στο School Wellness Hub, καθώς ευθυγραμμίζεται με τους εκπαιδευτικούς στόχους της προώθησης της συναισθηματικής υγείας, της ψηφιακής ιθαγένειας και της υπεύθυνης χρήσης της τεχνολογίας.</p>
<p>Βήματα για την υλοποίηση</p>	<p>Βήμα 1: Σχεδιασμός</p> <ul style="list-style-type: none"> • Διεξάγετε μια έρευνα πριν από τη δραστηριότητα για να χαρτογραφήσετε τα ενδιαφέροντα των συμμετεχόντων, τις συνήθειες παιχνιδιού και την ευαισθητοποίησή τους σχετικά με την ψηφιακή ευημερία. • Χρησιμοποιήστε το PowerPoint που παρέχεται για να παρουσιάσετε τους στόχους και τη δομή της δραστηριότητας. Προσαρμόστε τις διαφάνειες με βάση το πλαίσιο του σχολείου σας. • Ετοιμάστε έντυπες ή ψηφιακές εκδόσεις των εξής: Ημερολόγιο προόδου, Χάρτης του ταξιδιού του ήρωα, Πρότυπο παιχνιδοποίησης κοινωνικών προβλημάτων <p>Βήμα 2: Υλοποίηση</p> <ul style="list-style-type: none"> • Προγραμματίστε ένα εργαστήριο διάρκειας 2 ωρών με φυσική παρουσία (μπορεί να χωριστεί σε δύο συνεδρίες διάρκειας 1 ώρας). • Ξεκινήστε με μια διαδραστική παρουσίαση χρησιμοποιώντας το PowerPoint.



	<ul style="list-style-type: none">• Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες για να εργαστούν στα εξής:<ul style="list-style-type: none">– Ημερολόγιο προόδου: Σχεδιάστε ένα ημερολόγιο για να παρακολουθείτε τους στόχους και να αναστοχάζεστε τις ψηφιακές συνήθειες.– Το ταξίδι του ήρωα: Σχεδιάστε τα δικά σας ή φανταστικά ταξίδια που αντιμετωπίζουν μια πρόκληση ψηφιακής ευεξίας.– Gamification κοινωνικών προβλημάτων: Σχεδιάστε ένα παιχνίδι που αντιμετωπίζει ένα πραγματικό πρόβλημα (π.χ. υπερβολική χρήση οθόνης, διαδικτυακός εκφοβισμός).• Ολοκληρώστε με ομαδικές παρουσιάσεις και ανατροφοδότηση από τους συμμαθητές. <p>Βήμα 3: Διάδοση</p> <ul style="list-style-type: none">• Μοιραστείτε τα έργα των μαθητών σε εκθέσεις του σχολείου, στον ιστότοπο του σχολείου ή στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (με άδεια).• Ενθαρρύνετε τους μαθητές να συνεχίσουν να αναπτύσσουν τις ιδέες τους σε δραστηριότητες στην τάξη ή στην κοινότητα. <p>Βήμα 4: Αξιολόγηση</p> <ul style="list-style-type: none">• Χρησιμοποιήστε ένα ηλεκτρονικό ή έντυπο έντυπο για να συλλέξετε σχόλια αμέσως μετά τη συνεδρία.• Διεξάγετε μια έρευνα παρακολούθησης 3 μήνες αργότερα για να παρακολουθήσετε τις αλλαγές στις προσωπικές συνήθειες ή την πρόοδο των προτεινόμενων έργων.
Φυσικοί πόροι/εργαλεία	<ul style="list-style-type: none">• Εκτυπωμένα φύλλα εργασίας και πρότυπα ή ψηφιακές ταμπλέτες/υπολογιστές.• Προβολέας και οθόνη για PowerPoint.• Πίνακες, αυτοκόλλητα σημειώματα, στυλό και μαρκαδόροι για brainstorming.• Ένας ευέλικτος χώρος στην τάξη που επιτρέπει την κίνηση και τις ομαδικές συζητήσεις.



Ανθρώπινοι πόροι	<ul style="list-style-type: none">• Ένας εκπαιδευμένος δάσκαλος ή μέλος του προσωπικού για να καθοδηγήσει τη συνεδρία και να συντονίσει την ομαδική εργασία.• Βοηθός υποστήριξης για βοήθεια με τη διοικητική υποστήριξη και τη διαχείριση της ομάδας.• Ένας ψυχολόγος ή σχεδιαστής παιχνιδιών θα μπορούσε να προσφέρει πραγματικές πληροφορίες (ομιλία επισκέπτη ή βίντεο).
Στοχευόμενη ομάδα	<ul style="list-style-type: none">• Μαθητές ηλικίας 13-18 ετών (δευτεροβάθμια εκπαίδευση).• Μπορεί επίσης να προσαρμοστεί για το προσωπικό του σχολείου σε εκπαιδευτικές συνεδρίες σχετικά με την ψηφιακή ευεξία.
Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none">• Φόρμα ανατροφοδότησης για την αξιολόγηση των μαθησιακών αποτελεσμάτων, της συμμετοχής και της σαφήνειας του υλικού.• Φόρμα παρακολούθησης ή ομαδική συνεδρία αναστοχασμού για να διαπιστωθεί εάν οι συνήθειες άλλαξαν ή οι ιδέες εξελίχθηκαν σε δράση.
Παιδαγωγικό υλικό	<ul style="list-style-type: none">• Παρουσίαση PowerPoint που παρουσιάζει τη δραστηριότητα.• Πρότυπο ημερολογίου προόδου με στοιχεία παιχνιδιού (εκτυπώσιμο ή ψηφιακό).• Φύλλο εργασίας «Το ταξίδι του ήρωα» με οπτικά στοιχεία αφήγησης.• Πρότυπο και οδηγός για τη μετατροπή κοινωνικών προβλημάτων σε παιχνίδι.• Φόρμες αξιολόγησης (άμεση + έκδοση παρακολούθησης).
Περαιτέρω ανάγνωση	<p>Gee, J. P. (2003). Τι μπορούν να μας διδάξουν τα βιντεοπαιχνίδια για τη μάθηση και την παιδεία. Palgrave Macmillan.</p> <p>Reer, F., & Quandt, T. (2019). Ψηφιακά παιχνίδια και ευεξία: Μια επισκόπηση.</p> <p>Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (2022). Διαταραχή παιχνιδιού: Κατανόηση και αντιμετώπιση της ψηφιακής εξάρτησης.</p> <p>McGonigal, J. (2011). Η πραγματικότητα είναι σπασμένη: Γιατί τα παιχνίδια μας κάνουν καλύτερους και πώς μπορούν να αλλάξουν τον κόσμο.</p> <p>Εφαρμογή Habitica (παρακολούθηση συνηθειών με τη μορφή παιχνιδιού): Google Play</p>



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 9: ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΣΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

<p>Περιγραφή</p>	<p>Τα εξατομικευμένα εργαστήρια εκπαίδευσης για τα παιχνίδια είναι βιωματικές συνεδρίες που χρησιμοποιούν συζητήσεις, παιχνίδια ρόλων και επιτραπέζια παιχνίδια για να διερευνήσουν τη σχέση μεταξύ των παιχνιδιών και της ψηφιακής ευημερίας. Αυτά τα εργαστήρια αξιοποιούν τη φυσική ελκυστικότητα των παιχνιδιών για να πυροδοτήσουν συζητήσεις, να δημιουργήσουν ενσυναίσθηση, να ενθαρρύνουν τη συνεργασία και να προωθήσουν την αυτοανασκόπηση. Μέσω προσεκτικά σχεδιασμένων παιδαγωγικών εργαλείων και καθοδηγούμενης διευκόλυνσης, οι συμμετέχοντες ασχολούνται με θέματα όπως οι υγιείς συνήθειες παιχνιδιού, η παιδεία στα μέσα επικοινωνίας και ο κοινωνικός αντίκ</p> <p>Αυτές οι δραστηριότητες προωθούν την κριτική σκέψη, τη συναισθηματική νοημοσύνη και την ψηφιακή ευαισθητοποίηση, ενώ βοηθούν το προσωπικό του σχολείου και τους μαθητές να αναστοχαστούν τις ψηφιακές συμπεριφορές τους και να υιοθετήσουν πιο συνειδητές πρακτικές παιχνιδιού. Τα εργαστήρια υποστηρίζουν τον στόχο του School Wellness Hub να προάγει ασφαλή, ισορροπημένα και εμπλουτισμένα μαθησιακά περιβάλλοντα.</p>
<p>Βήματα για την υλοποίηση</p>	<p>Βήμα 1: Σχεδιασμός</p> <ul style="list-style-type: none"> • Διεξαγωγή έρευνας πριν από τη δραστηριότητα για την αξιολόγηση των συνηθειών παιχνιδιού, των ψηφιακών προκλήσεων και των προσδοκιών των συμμετεχόντων. • Εξετάστε και προσαρμόστε το PowerPoint για να παρουσιάσετε τα βασικά θέματα και να προσαρμόσετε το περιεχόμενο στο συγκεκριμένο κοινό. • Εκτυπώστε υλικό ή προετοιμάστε συσκευές για τις τρεις κύριες δραστηριότητες: Συζήτηση, Master of Gamer Balance και Role Game. • Δοκιμάστε τα ψηφιακά εργαλεία εάν οι δραστηριότητες περιλαμβάνουν διαδικτυακά στοιχεία ή πολυμέσα. <p>Βήμα 2: Υλοποίηση</p> <ul style="list-style-type: none"> • Διοργανώστε τη συνεδρίαση αυτοπροσώπως σε έναν καλά εξοπλισμένο χώρο. • Ξεκινήστε με την παρουσίαση PowerPoint για να περιγράψετε τους στόχους και να διεγείρετε τις αρχικές σκέψεις.

	<ul style="list-style-type: none">• Διοργανώστε τρεις διαδραστικές δραστηριότητες:<ul style="list-style-type: none">– Συζήτηση – Υγιές παιχνίδι ή κρυφή εξάρτηση; Δομημένη συζήτηση όπου οι ομάδες υποστηρίζουν αντίθετες απόψεις για να ενθαρρύνουν την ισορροπημένη σκέψη.– Master of Gamer Balance – Οι συμμετέχοντες εξερευνούν ένα σενάριο που υπογραμμίζει τις συνέπειες του μη ισορροπημένου παιχνιδιού, προωθώντας την ενσυναίσθηση και τη συζήτηση.– Παιχνίδι ρόλων: Σκέψεις για το gaming – Οι ομάδες δημιουργούν ένα φανταστικό παιχνίδι που αντιμετωπίζει ένα σχετικό κοινωνικό ζήτημα, αναπτύσσοντας την επικοινωνία και τη δημιουργικότητα.• Διοργανώστε μια ανασκόπηση και ομαδική αντανάκλαση στο τέλος του εργαστηρίου. <p>Βήμα 3: Διάδοση</p> <ul style="list-style-type: none">• Δημοσιεύστε τα αποτελέσματα (φωτογραφίες, προβληματισμούς, μαρτυρίες) στον ιστότοπο του σχολείου ή στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (με τη συγκατάθεσή τους).• Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να παρουσιάσουν τα παιχνίδια που δημιούργησαν ή τις σκέψεις τους στους συμμαθητές τους ή σε σχολικές συνελεύσεις.• Μοιραστείτε το υλικό του εργαστηρίου με άλλα σχολεία στο κέντρο ευεξίας.
Φυσικοί πόροι/εργαλεία	<ul style="list-style-type: none">• Προβολέας και φορητός υπολογιστής (για το PowerPoint)• Εκτυπωμένα φυλλάδια (φύλλο συζήτησης, σενάριο Master of Gamer Balance, οδηγίες για το παιχνίδι ρόλων)• Στυλό, μαρκαδόροι, αυτοκόλλητα σημειώματα και πίνακες παρουσιάσεων• Άνετος χώρος για ομαδική εργασία και συζήτηση
Ανθρώπινοι πόροι	<ul style="list-style-type: none">• Διευκολυντής: Για να διευθύνει τη συνεδρία, να συντονίζει τις συζητήσεις και να καθοδηγεί τις ομαδικές δραστηριότητες.• Βοηθοί: Για να βοηθήσουν στη διανομή υλικού, την τεχνική εγκατάσταση και τη δυναμική της ομάδας.



	<ul style="list-style-type: none"> • Ειδικός προσκεκλημένος (προαιρετικά): Ψυχολόγος, σύμβουλος ή σχεδιαστής παιχνιδιών για να εμπλουτίσει τη συζήτηση με επαγγελματικές γνώσεις.
Στοχευόμενη ομάδα	<ul style="list-style-type: none"> • Σχολικοί εκπαιδευτικοί και βοηθητικό προσωπικό • Εκπαιδευτικοί ψυχολόγοι και σύμβουλοι • Διευθυντές σχολείων και συντονιστές ευεξίας • Μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (εάν προσαρμοστεί για νέους)
Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none"> • Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης για την εκτίμηση της ικανοποίησης, της συμμετοχής και των μαθησιακών αποτελεσμάτων. • Σύντομη έρευνα 2-3 μήνες αργότερα για την παρακολούθηση της ενσωμάτωσης των στρατηγικών που έχουν μάθει στις προσωπικές ή διδακτικές πρακτικές.
Παιδαγωγικό υλικό	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσίαση PowerPoint • Φύλλο συζήτησης – «Υγιές παιχνίδι ή κρυφή εξάρτηση;» • Master of Gamer Balance – Δραστηριότητα βασισμένη σε σενάρια με προτροπές για προβληματισμό • Roll Game – Οδηγίες και καθοδήγηση για το σχεδιασμό ενός παιχνιδιού με κοινωνικό θέμα • Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης
Περαιτέρω ανάγνωση	<p>Gee, J. P. (2003). Τι μπορούν να μας διδάξουν τα βιντεοπαιχνίδια για τη μάθηση και την παιδεία. Palgrave Macmillan.</p> <p>Reer, F., & Quandt, T. (2019). Ψηφιακά παιχνίδια και ευεξία: Μια γενική επισκόπηση.</p> <p>Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας. (2022). Διαταραχή παιχνιδιού: Κατανόηση και αντιμετώπιση της ψηφιακής εξάρτησης.</p> <p>Bavelier, D. (2012). Ο εγκέφαλός σας στα βιντεοπαιχνίδια (TED Talk).</p> <p>Forest από Seekrtech (Εφαρμογή που προωθεί την ψηφιακή ισορροπία).</p>

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 10: ΑΣΦΑΛΕΙΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΑ

Περιγραφή	<p>Ο κόσμος των διαδικτυακών παιχνιδιών γίνεται όλο και πιο ποικιλόμορφος, με σχεδόν το ήμισυ των παικτών να είναι κορίτσια ή γυναίκες. Ωστόσο, παρά την αυξανόμενη παρουσία και επιρροή τους, οι γυναίκες παίκτριες συχνά αντιμετωπίζουν προκαταλήψεις λόγω φύλου, αποκλεισμό και διαδικτυακή παρενόχληση. Αυτές οι αρνητικές εμπειρίες μπορούν να οδηγήσουν σε απομόνωση, άγχος και αποχώρηση από τις κοινότητες των παικτών. Αυτό το 2ωρο εργαστήριο στοχεύει στην ενδυνάμωση των μαθητριών, διερευνώντας τις πραγματικότητες και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες στους χώρους των παιχνιδιών, προωθώντας την ψηφιακή ασφάλεια και την συναισθηματική ανθεκτικότητα, προσφέροντας πόρους, υποστήριξη από ομοτίμους και μια πλατφόρμα για την ανταλλαγή εμπειριών, και ενθαρρύνοντας ασφα</p> <p>Η δραστηριότητα προάγει την ευαισθητοποίηση, την οικοδόμηση κοινότητας και τις προληπτικές στρατηγικές για την ψηφιακή ευημερία στα παιχνίδια.</p>
Βήματα για την υλοποίηση	<p>Βήμα 1: Σχεδιασμός</p> <ul style="list-style-type: none">• Επιλέξτε μια κατάλληλη ημερομηνία, ώρα και χώρο (π.χ. μετά το σχολείο ή ένα διάστημα το Σαββατοκύριακο).• Βεβαιωθείτε ότι η εκδήλωση έχει συμπεριληφθεί στο σχολικό ημερολόγιο και έχει κοινοποιηθεί έγκαιρα στο προσωπικό και τους μαθητές.• Αφιερώστε περίπου 2 ώρες για την πλήρη συνεδρία.• Δημιουργήστε μια ομάδα που θα αποτελείται από: Καθηγητές/εκπαιδευτές για τη διευκόλυνση του εργαστηρίου, μαθητές (ιδιαίτερα κορίτσια που ενδιαφέρονται για τα βιντεοπαιχνίδια), προσωπικό πληροφορικής και διοικητικό προσωπικό, καθώς και άλλο σχετικό προσωπικό του σχολείου (π.χ. σύμβουλοι ή υπεύθυνοι ψηφιακής ασφάλειας). <p>Βήμα 2: Διάδοση</p> <ul style="list-style-type: none">• Χρησιμοποιήστε το πρότυπο αφίσας εργαστηρίου για να δημιουργήσετε μια προωθητική ενέργεια με το λογότυπο του σχολείου.• Μοιραστείτε την εκδήλωση τουλάχιστον δύο εβδομάδες νωρίτερα μέσω: της ιστοσελίδας του σχολείου, ενημερωτικών δελτίων και email προς τις

	<p>οικογένειες, πλατφορμών κοινωνικών μέσων, ανακοινώσεων από τους μαθητές.</p> <p>Βήμα 3: Υλοποίηση</p> <ul style="list-style-type: none">• Προσαρμόστε το ΥΛΙΚΟ ΠΟΡΩΝ στις συγκεκριμένες ανάγκες της ομάδας μαθητών και στο πλαίσιο του σχολείου• Επιλέξτε έναν κατάλληλο συντονιστή ή δάσκαλο για να διευθύνει τη συνεδρία• Επιλέξτε τρεις μαθήτριες για να μοιραστούν τις προσωπικές τους εμπειρίες από τα παιχνίδια• Προωθήστε την εκδήλωση μέσω αφίσων στο σχολείο, μέσω κοινωνικής δικτύωσης και ενημερωτικών δελτίων• Διοργανώστε το εργαστήριο, ενθαρρύνοντας την ενεργό συμμετοχή και συζήτηση• Διανέμετε και συλλέξτε τα έντυπα αξιολόγησης στο τέλος <p>Βήμα 4: Αξιολόγηση</p> <ul style="list-style-type: none">• Διανομή ηλεκτρονικών/έντυπων εντύπων αξιολόγησης στο τέλος• Αναλύστε τις απαντήσεις με την οργανωτική ομάδα• Συζητήστε τις επιτυχίες και τις βελτιώσεις για μελλοντικές εκδηλώσεις
Υλικοί πόροι/εργαλεία	<ul style="list-style-type: none">• Κατάλληλος χώρος στο σχολείο με άνετα καθίσματα• Προβολέας, φορητός υπολογιστής, σύνδεση στο διαδίκτυο• Εκτυπωμένο διαφημιστικό υλικό (αφίσες, ενημερωτικά δελτία, προσκλήσεις)• Φυλλάδια εργαστηρίου και έντυπα αξιολόγησης• Στυλό και σημειωματάρια για τους συμμετέχοντες
Ανθρώπινο δυναμικό	<ul style="list-style-type: none">• Δάσκαλοι ή εκπαιδευτές για τη διεξαγωγή της συνεδρίας• Τρεις φοιτήτριες ομιλήτριες• Διοικητικό και τεχνικό προσωπικό για την υλικοτεχνική υποστήριξη• Ομάδα κοινωνικών μέσων και επικοινωνίας για την προώθηση της εκδήλωσης



	<ul style="list-style-type: none"> • Διευθυντές σχολείων για την παρουσίαση του χαιρετισμού ή του μηνύματος καλωσορίσματος
Στοχευόμενη ομάδα	<ul style="list-style-type: none"> • Πρωτοβάθμια: Μαθήτριες δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης που ασχολούνται ή ενδιαφέρονται για τα διαδικτυακά παιχνίδια • Δευτεροβάθμια εκπαίδευση: Καθηγητές, προσωπικό και γονείς που υποστηρίζουν τη συμμετοχή των μαθητριών σε χώρους παιχνιδιών
Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none"> • Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης • Ανασκόπηση μετά την εκδήλωση με την οργανωτική ομάδα
Παιδαγωγικό υλικό	<ul style="list-style-type: none"> • PowerPoint για εκπαιδευτικούς: Περιλαμβάνει τη δομή του εργαστηρίου, ορισμούς, ασφαλή συμπεριφορά στο διαδίκτυο και θετικές πρακτικές παιχνιδιού • Πρότυπο αφίσας εργαστηρίου (μορφή Word): Για εσωτερική προώθηση • PowerPoint για την υλοποίηση του εργαστηρίου: Θέματα: ταυτότητα στο διαδίκτυο, διαχωρισμός πραγματικής και ψηφιακής παρουσίας, πρόληψη παρενόχλησης, στρατηγικές αντιμετώπισης • Φυλλάδιο – Οδηγός για την εικονική ταυτοποίηση • Ερωτηματολόγιο για την παρενόχληση στο διαδίκτυο (μορφή Word) • Ερωτηματολόγιο εικονικής ταυτότητας (μορφή Word) • Φόρμα αξιολόγησης εργαστηρίου (μορφή Word)
Περαιτέρω ανάγνωση	<p>BBC Three (2016). Η σκοτεινή πλευρά των βιντεοπαιχνιδιών – Οι γυναίκες αντεπιτίθενται.</p> <p>Bustos-Ortega et al. (2023). Σεξιστικές συμπεριφορές στα διαδικτυακά βιντεοπαιχνίδια. <i>Psychology of Women Quarterly</i>, 47(3), 320–342.</p> <p>SWGfL. Κάνει η βιομηχανία των βιντεοπαιχνιδιών αρκετά για τις γυναίκες παίκτριες;</p> <p>INTENTA (2022). Στερεότυπα και διακρίσεις λόγω φύλου στα βιντεοπαιχνίδια.</p> <p>Gitnux (2023). Στατιστικά στοιχεία και τάσεις για τις γυναίκες παίκτριες.</p> <p>McDaniel, M. A. Οι γυναίκες στα βιντεοπαιχνίδια: Μια μελέτη των εμπειριών των γυναικών παικτών σε διαδικτυακά παιχνίδια FPS.</p> <p>TED Archive (2017). Καταγγέλλοντας τη μισογυνία στον κόσμο των βιντεοπαιχνιδιών – Lilian Chen.</p> <p>Psychology Today (2022). Οι γυναίκες στα βιντεοπαιχνίδια: μια δύσκολη διασταύρωση.</p>

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΓΟΝΕΩΝ ΚΑΙ ΚΗΔΕΜΟΝΩΝ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 11: ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ – ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΗ ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Περιγραφή	Αυτή η διαδραστική συνεδρία βοηθά τους γονείς να κατανοήσουν τις αιτίες, τα σημάδια και τις επιπτώσεις των διαταραχών που σχετίζονται με τα βιντεοπαιχνίδια στους εφήβους. Δίνει έμφαση σε συνεργατικές προσεγγίσεις για τη διαχείριση των συνηθειών που σχετίζονται με τα βιντεοπαιχνίδια στο πλαίσιο της οικογένειας. Ο στόχος είναι να δοθούν στους γονείς πρακτικά εργαλεία, να προωθηθεί ο ανοιχτός διάλογος και να ενθαρρυνθεί η από κοινού λήψη αποφάσεων με τα παιδιά τους. Επίσης, εξετάζει την επίδραση της ψηφιακής συμπεριφοράς των γονιών. Η δραστηριότητα προωθεί τη μετάβαση από την αντιπαράθεση στη συνεργατική ανατροφή των παιδιών, καλλιεργώντας την
Βήματα για την υλοποίηση	Βήμα 1: Σχεδιασμός <ul style="list-style-type: none">• Εξετάστε εκ των προτέρων όλα τα υλικά μάθησης και συζήτησης.• Επαληθεύστε την προσβασιμότητα των συνδέσμων, των φυλλαδίων και των ψηφιακών εργαλείων.• Επιλέξτε γλώσσα και ορολογία κατάλληλη για όλα τα επίπεδα εκπαίδευσης και γραμματισμού.• Περιορίστε το μέγεθος της ομάδας σε περίπου 10 συμμετέχοντες για υψηλής ποιότητας αλληλεπίδραση. Εάν χρειαστεί, προγραμματίστε πολλαπλές συνεδρίες.• Εκτυπώστε και αναρτήστε αφίσες σε αίθουσες διδασκαλίας, αίθουσες προσωπικού και άλλους ορατούς χώρους. Διανείμετε τις αφίσες και σε ψηφιακή μορφή.• Ετοιμάστε έντυπες και ηλεκτρονικές εκδόσεις του σχεδίου μείωσης του χρόνου που αφιερώνεται στα παιχνίδια/την οθόνη. Βήμα 2: Εφαρμογή <ul style="list-style-type: none">• Διεξάγετε τη συνεδρία σε μια ήρεμη, χωρίς αποκλεισμούς ατμόσφαιρα. Λάβετε υπόψη τις γλωσσικές δεξιότητες και το επίπεδο άνεσης των συμμετεχόντων.



	<ul style="list-style-type: none"> • Συντονίστε προσεκτικά τη συζήτηση, ενθαρρύνοντας τους γονείς να μοιραστούν εμπειρίες και ιδέες. • Να είστε προετοιμασμένοι με τεχνικές για να τονώσετε ή να επαναπροσανατολίσετε τις συζητήσεις, αν χρειαστεί. • Εξηγήστε λεπτομερώς το σχέδιο μείωσης του χρόνου που αφιερώνουν τα παιδιά στα παιχνίδια/την οθόνη, βοηθώντας τους συμμετέχοντες να συν-δημιουργήσουν ρεαλισ <p>Βήμα 3: Διάδοση</p> <ul style="list-style-type: none"> • Προωθήστε τη συνεδρία εκ των προτέρων χρησιμοποιώντας πολλαπλά κανάλια (ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, ιστότοπος του σχολείου, μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ομάδες WhatsApp, σχολικές συναντήσεις και από στόμα σε στόμα μέσω των μαθητών). • Διανείμετε τις δύο αφίσες σε ψηφιακή και έντυπη μορφή.
Φυσικοί πόροι/εργαλεία	<ul style="list-style-type: none"> • Σταθερές συνδέσεις στο Διαδίκτυο (εάν πραγματοποιείται διαδικτυακά, κάτι που δεν συνιστάται) • Αίθουσα διδασκαλίας/συνεδριάσεων με προβολέα • Φυλλάδια με αφίσες και σχέδιο μείωσης του παιχνιδιού, flip-chart, στυλό, φορητοί υπολογιστές/notebooks
Ανθρώπινοι πόροι	<ul style="list-style-type: none"> • Εκπαιδευτής/δάσκαλος με επαρκείς δεξιότητες και γνώσεις για τη διεξαγωγή διαδραστικών ομαδικών συζητήσεων • Γονείς με επαρκή κίνητρα για να συμμετάσχουν ενεργά στις ομαδικές συζητήσεις
Στοχευόμενη ομάδα	<ul style="list-style-type: none"> • Καθηγητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης ή εξωτερικός εκπαιδευτής/ειδικός • Γονείς μαθητών
Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none"> • Φόρμες ανατροφοδότησης για την αξιολόγηση της συνάφειας, της παράδοσης και της συνολικής αποτελεσματικότητας των συνεδριών.
Παιδαγωγικό υλικό	<ol style="list-style-type: none"> 1. Παρουσίαση PowerPoint 2. 2 αφίσες, μία με μια επισκόπηση των δεικτών προβληματικού τζόγου και μία με προτάσεις για τον τρόπο αντιμετώπισής τους.



	<p>3. Σχέδιο δράσης με βάση πίνακα για την από κοινού συμφωνία και εφαρμογή της μείωσης του χρόνου που αφιερώνουν τα παιδιά στα παιχνίδια/την οθόνη</p> <p>4. Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης</p>
Περαιτέρω ανάγνωση	<p>Schneider, L.A. et alii (2017): <i>Οικογενειακοί παράγοντες στο προβληματικό παιχνίδι στο Διαδίκτυο από εφήβους: Μια συστηματική ανασκόπηση</i>. 6(3) J Behav Addict., 321-333.</p> <p>Sternlicht, L./Sternlicht A. (2024): Οδηγός για γονείς για την αντιμετώπιση του εθισμού στα βιντεοπαιχνίδια. (https://www.familyaddictionspecialist.com/blog/a-parents-guide-to-addressing-video-game-addiction πρόσβαση 08/01/2024)</p> <p>Alves, T. (2022): Υποστηρίζοντας το παιδί σας στην εξάρτηση από τα βιντεοπαιχνίδια: Οδηγός για γονείς. Ψυχοθεραπεία Brookhaven. (https://www.brookhavenpsychotherapy.com/blog/supporting-your-child-through-video-game-addiction-a-parents-guide?utm_source=chatgpt.com πρόσβαση στις 10/01/2025)</p> <p>Giordano, A. L., Schmit, M. K., & McCall, J. (2022): Εξερεύνηση του εθισμού των εφήβων στα κοινωνικά μέσα και στα διαδικτυακά παιχνίδια: Ο ρόλος της ρύθμισης των συναισθημάτων. <i>Journal of Addictions & Offender Counselling</i>. Προηγμένη ηλεκτρονική δημοσίευση.</p> <p>Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας. (2018): Διεθνής στατιστική ταξινόμηση ασθενειών και συναφών προβλημάτων υγείας. (https://icd.who.int/browse11/l-m/en; πρόσβαση στις 12.12.2024)</p>

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 12: ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙ

Περιγραφή	<p>Αυτό το webinar έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους γονείς να κατανοήσουν και να διαχειριστούν τη συμπεριφορά των παιδιών τους σε σχέση με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια. Πολλοί γονείς δυσκολεύονται να καθορίσουν τα κατάλληλα όρια για τα ηλεκτρονικά παιχνίδια και να αναγνωρίσουν πότε τα ηλεκτρονικά παιχνίδια γίνονται προβληματικά ή εθιστικά. Αυτή η δραστηριότητα παρέχει πρακτικά εργαλεία για αυτοαξιολόγηση, στρατηγικές για αποτελεσματική επικοινωνία με παιδιά και εφήβους, καθώς και πληροφορίες από την ψυχολογία σχετικά με τις διαδικασίες λήψης αποφάσεων που αφορούν τη συμπεριφορά, τόσο συνειδητές όσο και ασυνείδητες. Το webinar προωθεί τον οικογενειακό διάλογο, υποστηρίζει την πρόληψη και ενθαρρύνει την έγκαιρη αναγνώριση των προβλημάτων που</p>
Βήματα για την υλοποίηση	<p>Βήμα 1: Σχεδιασμός</p> <ul style="list-style-type: none"> Εξοικειωθείτε πλήρως με όλα τα παιδαγωγικά υλικά και τους συνδεδεμένους πόρους.



	<ul style="list-style-type: none"> • Ελέγξτε την προσβασιμότητα και τη λειτουργικότητα όλων των εξωτερικών συνδέσμων, ειδικά του βίντεο στο YouTube — βεβαιωθείτε ότι οι υπότιτλοι έχουν μεταφραστεί σωστά. • Ελέγξτε εκ των προτέρων ότι όλοι οι προσκεκλημένοι γονείς διαθέτουν τον απαραίτητο εξοπλισμό (υλικό και λογισμικό) για να συμμετάσχουν στο διαδικτυακό σεμινάριο. • Προγραμματίστε την online συνεδρία νωρίς και στείλτε προσκλήσεις με σαφείς οδηγίες για το πώς να συμμετάσχουν. • Περιορίστε τις ομάδες σε 10 συμμετέχοντες το πολύ, ώστε να είναι δυνατή η αποτελεσματική αλληλεπίδραση. Εάν χρειάζεται, προγραμματίστε περισσότερες από μία συνεδρίες. • Εάν επιθυμείτε να καταγράψετε το webinar για ευρύτερη διάδοση, ζητήστε εκ των προτέρων τη συγκατάθεση των συμμετεχόντων. <p>Βήμα 2: Υλοποίηση</p> <ul style="list-style-type: none"> • Παρουσιάστε το περιεχόμενο με σαφήνεια και με μέτριο ρυθμό, προσαρμόζοντάς το στο εκπαιδευτικό και γλωσσικό επίπεδο της ομάδας. • Χρησιμοποιήστε διαδραστικές τεχνικές, όπως αίθουσες διαλέξεως για συζητήσεις σε μικρότερες ομάδες, για να ενθαρρύνετε τη συμμετοχή. • Ενθαρρύνετε την ανοιχτή συζήτηση και αφήστε χώρο για ερωτήσεις, δίνοντας έμφαση σε ένα υποστηρικτικό και χωρίς κριτική περιβάλλον. <p>Βήμα 3: Διάδοση</p> <ul style="list-style-type: none"> • Προωθήστε την εκδήλωση μέσω διαφόρων καναλιών επικοινωνίας του σχολείου: ενημερωτικά δελτία, ιστοσελίδες του σχολείου, βραδιές γονέων, ομάδες WhatsApp/email και μέσω των μαθητών. • Επισημάνετε το webinar ως έναν ουσιαστικό και χρήσιμο πόρο για τους γονείς που ανησυχούν για την ψηφιακή ευημερία. • Προσφέρετε πόρους ή ηχογραφήσεις (εάν έχει δοθεί συγκατάθεση) για όσους δεν μπορούν να παρευρεθούν.
<p>Φυσικοί πόροι/εργαλεία</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Σταθερή σύνδεση στο διαδίκτυο για όλους τους συμμετέχοντες • Λογισμικό διαδικτυακών διασκέψεων (π.χ. Zoom, Teams, Google Meet)



	<ul style="list-style-type: none"> • Πρόσβαση σε διαφάνειες παρουσίασης και ψηφιακά φυλλάδια • Προσωπικές συσκευές (φορητοί υπολογιστές, tablet ή smartphone) για τους γονείς
Ανθρώπινο δυναμικό	<ul style="list-style-type: none"> • Εκπαιδευτής/διευκολυντής με εμπειρογνώμοσύνη σε θέματα διαταραχών παιχνιδιού και επικοινωνίας με τους γονείς • Τεχνική υποστήριξη (προαιρετική, ανάλογα με τις ψηφιακές γνώσεις των συμμετεχόντων) • Ενδιαφερόμενοι γονείς-συμμετέχοντες
Στοχευόμενη ομάδα	<ul style="list-style-type: none"> • Πρωταρχική: Γονείς ή κηδεμόνες μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης • Δευτερεύουσα: Εκπαιδευτές, εκπαιδευτικοί ή εξωτερικοί εμπειρογνώμονες με υπόβαθρο στη συμπεριφορική ψυχολογία ή την ψηφιακή ευεξία
Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none"> • Ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο ανατροφοδότησης που συμπληρώνεται από τους συμμετέχοντες μετά το • Προαιρετικές συνεντεύξεις παρακολούθησης ή συζητήσεις γονέων-καθηγητών για την αξιολόγηση της συμπεριφορικής επίδρασης
Παιδαγωγικό υλικό	<ul style="list-style-type: none"> • PowerPoint • Πρώιμος έλεγχος GD για γονείς • Κλιπ YouTube: «Αυτός είναι ο εγκέφαλος του παιδιού σας στα βιντεοπαιχνίδια» και φύλλο εργασίας οικογενειακού προβληματισμού • Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης
Περαιτέρω ανάγνωση	<p>Giordano, A. L. (2021). Κλινικός οδηγός για τη θεραπεία των συμπεριφορικών εθισμών. Springer.</p> <p>Giordano, A. L., Schmit, M. K., & McCall, J. (2022). Εξερεύνηση της εξάρτησης των εφήβων από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τα διαδικτυακά παιχνίδια: Ο ρόλος της ρύθμισης των συναισθημάτων. <i>Journal of Addictions & Offender Counselling</i>.</p> <p>Ribble, M., & Park, M. (2019). Εγχειρίδιο ψηφιακής ιθαγένειας για διευθυντές σχολείων. ISTE.</p>



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 13: ΑΣΦΑΛΕΙΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤ

<p>Περιγραφή</p>	<p>Τα παιχνίδια είναι ευρέως δημοφιλή τόσο στα παιδιά όσο και στους ενήλικες, προσφέροντας κοινωνικά, γνωστικά και ψυχαγωγικά οφέλη. Ωστόσο, κίνδυνοι όπως ο εθισμός, η έκθεση σε ακατάλληλο περιεχόμενο, ο εκφοβισμός στο διαδίκτυο και οι διαδικτυακοί αρπακτικοί απασχολούν πολλούς γονείς. Αυτό το 2ωρο εργαστήριο στοχεύει στην ενδυνάμωση των γονέων παρέχοντας: Ενημέρωση για τους λόγους που τα παιδιά έλκονται από τα παιχνίδια. Γνώση των πιθανών κινδύνων. Πρακτικές στρατηγικές για την προώθηση ασφαλούς και υγιούς παιχνιδιού. Μια υποστηρικτική κοινότητα ενεργών γονέων Η δραστηριότητα προάγει την κατανόηση, την επικοινωνία και την αποτελεσματική καθοδήγηση των γονέων στον κόσμο των ψηφιακών παιχνιδιών.</p>
<p>Βήματα για την υλοποίηση</p>	<p>Βήμα 1: Σχεδιασμός</p> <ul style="list-style-type: none"> • Καθορισμός ημερομηνίας, ώρας και τοποθεσίας: Προγραμματίστε μια συνεδρία 2 ωρών (π.χ. μετά το σχολείο). Αποφασίστε την τοποθεσία (αίθουσα σχολείου/τάξη). Ορίστε τον μέγιστο αριθμό συμμετεχόντων. Ενσωματώστε τη δραστηριότητα στο ετήσιο πρόγραμμα δραστηριοτήτων του σχολείου. • Συγκεντρώστε μια ομάδα και οργανώστε τη λογιστική: Σχηματίστε μια ομάδα εργασίας από καθηγητές, γονείς, μαθητές, προσωπικό πληροφορικής και διοικητικό προσωπικό. Προετοιμάστε την αίθουσα (τραπέζια, καρέκλες, εξοπλισμός). Ελέγξτε εκ των προτέρων τον ηλεκτρονικό εξοπλισμό. Καθορίστε σαφείς ρόλους και αρμοδιότητες. <p>Βήμα 2: Διάδοση</p> <ul style="list-style-type: none"> • Προσαρμόστε και διανείμετε αφίσες και προσκλήσεις δύο εβδομάδες νωρίτερα. • Προώθηση μέσω των κοινωνικών μέσων του σχολείου, του ενημερωτικού δελτίου, των ανακοινώσεων προς τους μαθητές • Επισημάνετε τα οφέλη και τους στόχους του εργαστηρίου για να ενθαρρύνετε τη

	<p>Βήμα 3: Υλοποίηση</p> <ul style="list-style-type: none">• Προσαρμόστε το υλικό στο σχολικό περιβάλλον• Επιλέξτε το προσωπικό και τους πιθανούς προσκεκλημένους ομιλητές που θα διευθύνουν το εργαστήριο• Προσκαλέστε 3 γονείς να μιλήσουν για τις εμπειρίες τους με τις συνήθειες των παιδιών τους στα ηλεκτρονικά παιχνίδια• Διοργανώστε το εργαστήριο <p>Βήμα 4: Αξιολόγηση</p> <ul style="list-style-type: none">• Διανέμουν ηλεκτρονικά/έντυπα έντυπα αξιολόγησης στο τέλος του εργαστηρίου• Αναλύστε τις απαντήσεις με την οργανωτική ομάδα• Συζητήστε τις επιτυχίες και τις βελτιώσεις για μελλοντικές εκδηλώσεις
Υλικοί πόροι/εργαλεία	<ul style="list-style-type: none">• Σχολική αίθουσα με καρέκλες και τραπέζια• Προβολέας, υπολογιστής με πρόσβαση στο διαδίκτυο, καλώδια/καλώδια προέκτασης• Σημειωματάρια και στυλό για τους συμμετέχοντες• Τυπωμένες διαφημιστικές αφίσες και προσκλήσεις• Φόρμες αξιολόγησης
Ανθρώπινο δυναμικό	<ul style="list-style-type: none">• Καθηγητές/εκπαιδευτές για τον συντονισμό και την υλοποίηση του εργαστηρίου• Διοικητικό/IT προσωπικό για την υποστήριξη της διοργάνωσης και της προώθησης• Προσωπικό επικοινωνίας για το σχεδιασμό αφισών και τη διαχείριση των ενημερώσεων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης• Επίσημοι εκπρόσωποι του σχολείου για την ομιλία καλωσορίσματος• 3 γονείς εθελοντές για σύντομες ομιλίες σχετικά με τις προσωπικές τους εμπειρίες
Στοχευόμενη ομάδα	<ul style="list-style-type: none">• Γονείς μαθητών που ενδιαφέρονται ή ασχολούνται με τα διαδικτυακά παιχνίδια



Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none">• Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης• Εσωτερική ανασκόπηση των αποτελεσμάτων για τον εντοπισμό βελτιώσεων
Παιδαγωγικό υλικό	<ul style="list-style-type: none">• Διαφήμιση εργαστηρίου – Αφίσσα• Διοργάνωση εργαστηρίου – Παρουσίαση PowerPoint• Οδηγός συζήτησης για γονείς: Εικονική ταυτοποίηση – Φυλλάδιο• Πρότυπο οικογενειακής συμφωνίας• Ερωτηματολόγιο εικονικής ταυτοποίησης• Φόρμα αξιολόγησης εργαστηρίου
Περαιτέρω ανάγνωση	<p>Ασφάλεια στα διαδικτυακά παιχνίδια – Συμβουλές για γονείς https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/internet-gaming-tips-for-parents</p> <p>Παιχνίδι για γονείς – Internet Matters https://www.internetmatters.org/hub/research/parenting-generation-game-report</p> <p>Teen Health – Ασφάλεια στο διαδίκτυο και παιχνίδια https://www.teenhealth.org.uk/health-topics/online-safety-gaming-parents</p> <p>Εθισμός στα βιντεοπαιχνίδια: Οδηγός για γονείς https://parentingscience.com/video-game-addiction</p> <p>Παιχνίδια και ψυχική υγεία – YoungMinds https://www.youngminds.org.uk/parent/parents-a-z-mental-health-guide/gaming</p> <p>Συμβουλές για γονείς σχετικά με τα βιντεοπαιχνίδια – Family Lives https://www.familylives.org.uk/advice/teenagers/online/gaming</p>

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΗΣ ΕΠΙΡΡΟΗΣ ΚΑΙ ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑΣ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 14: ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΗ ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΑΠΟ ΦΟΙΤΗΤΕΣ

Περιγραφή	<p>Ενδυναμώστε τους μαθητές να σχεδιάσουν και να ηγηθούν μιας ετήσιας εκστρατείας που προωθεί την ψηφιακή ισορροπία και την ψυχική ευεξία. Μέσω της δημιουργίας αφισών, της διοργάνωσης εκδηλώσεων και του περιεχομένου των κοινωνικών μέσων, οι μαθητές ευαισθητοποιούν το κοινό σχετικά με τις υγιείς συνήθειες παιχνιδιού και τη σημασία της ψυχικής υγείας. Αυτή η δραστηριότητα ενθαρρύνει τη δημιουργικότητα, την ηγεσία, την ομαδική εργασία και την ψηφιακή παιδεία, ενώ ταυτόχρονα</p>
Βήματα για την υλοποίηση	<p>Βήμα 1: Σχεδιασμός</p> <ul style="list-style-type: none">• Σχηματίστε μια ομάδα: συγκεντρώστε μια ομάδα ενθουσιωδών μαθητών για να ηγηθούν της εκστρατείας. Ορίστε έναν επιβλέποντα καθηγητή ή σχολικό ψυχολόγο για να καθοδηγήσει την ομάδα.• Καθορίστε τους στόχους της εκστρατείας (π.χ. μείωση του υπερβολικού χρόνου που περνούν μπροστά στην οθόνη, προώθηση της αυτοφροντίδας και του υγιούς παιχνιδιού).• Σκεφτείτε ιδέες για το θέμα και το σλόγκαν της εκστρατείας (π.χ. «Παύση, Παιχνίδι, Ισορροπία», «Αποσυνδέσου για να συντονιστείς»).• Καθορίστε ένα χρονοδιάγραμμα και κατανέμετε τους ρόλους (σχεδιασμός, διαχείριση εκδηλώσεων, συντονισμός κοινωνικών μέσων κ.λπ.). <p>Βήμα 2: Υλοποίηση</p> <ul style="list-style-type: none">• Ξεκινήστε την εκστρατεία κατά τη διάρκεια μιας σχολικής συγκέντρωσης ή μιας ημέρας ευεξίας.• Διανέμετε υλικό της εκστρατείας (αφίσες, φυλλάδια, δημοσιεύσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης).• Οργανώστε διαγωνισμούς δημιουργικότητας (π.χ. σχεδιασμός αφίσας, σύντομο βίντεο ή διαγωνισμός γραφής με θέμα την ψηφιακή ευεξία).• Προγραμματίστε παρουσιάσεις στην τάξη ή μίνι εργαστήρια με επικεφαλής τους μαθητές.



	<ul style="list-style-type: none"> • Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή μέσω προκλήσεων (π.χ. πρόκληση 24 ωρών χωρίς τεχνολογία). • Μοιραστείτε περιεχόμενο στις πλατφόρμες του σχολείου με διαδραστικά στοιχεία, όπως δημοσκοπήσεις ή κουίζ. <p>Βήμα 3: Διάδοση</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μοιραστείτε τα σημαντικότερα σημεία της εκστρατείας μέσω σχολικών ενημερωτικών δελτίων, ιστοσελίδων και μέσων κοινωνικών • Τεκμηριώστε και εκθέστε τις καλύτερες εργασίες των μαθητών στους διαδρόμους του σχολείου ή σε εικονικές γκαλερί. • Παρουσιάστε τα αποτελέσματα και τις σκέψεις των μαθητών κατά τη διάρκεια των συναντήσεων γονέων-καθηγητών ή των εκδηλώσεων ευεξίας <p>Βήμα 4: Αξιολόγηση</p> <ul style="list-style-type: none"> • Διανείμετε ηλεκτρονικά έντυπα αξιολόγησης στους συμμετέχοντες καθηγητές και μαθητές. • Συγκεντρώστε μαρτυρίες και σκέψεις από τους μαθητές-ηγέτες και τους συμμετέχοντες. • Χρησιμοποιήστε τα σχόλια για να βελτιώσετε τη στρατηγική της εκστρατείας του επόμενου έτους.
<p>Υλικοί πόροι/εργαλεία</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Προβολείς, φορητοί υπολογιστές και σύνδεση στο διαδίκτυο για τη δημιουργία περιεχομένου και τις παρουσιάσεις. • Πρόσβαση σε εργαλεία σχεδιασμού (π.χ. Canva, Adobe Express, PowerPoint). • Χαρτί για αφίσες, μαρκαδόροι, εκτυπωτής (για υλικό εκτός διαδικτύου). • Χώρος έκθεσης (πίνακες ανακοινώσεων, διάδρομοι). • Αίθουσες για εργαστήρια ή ομαδικές συναντήσεις.
<p>Ανθρώπινο δυναμικό</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Καθηγητές ή σχολικοί ψυχολόγοι για την καθοδήγηση και την επίβλεψη της ομάδας μαθητών. • Ομάδα μαθητών για την οργάνωση και τη διεξαγωγή της εκστρατείας.



	<ul style="list-style-type: none"> Υποστήριξη πληροφορικής για βοήθεια με τη δημοσίευση και τα τεχνικά εργαλεία, αν χρειαστεί.
Στοχευόμενη ομάδα	<ul style="list-style-type: none"> Άμεση: Μαθητές και εκπαιδευτικοί δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Έμμεση: Γονείς και ευρύτερη σχολική κοινότητα μέσω προσπαθειών διάδοσης.
Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none"> Φόρμες ανατροφοδότησης για την αξιολόγηση του αντίκτυπου της εκστρατείας, της δημιουργικότητας, της συμμετοχής και των μαθησιακών αποτελεσμάτων. Σκέψεις των μαθητών: Γραπτές ή βιντεοσκοπημένες σκέψεις από τους ηγέτες της εκστρατείας. Αλληλεπιδράσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, συμμετοχή σε διαγωνισμούς και παρουσία στην τάξη.
Παιδαγωγικό υλικό	<ul style="list-style-type: none"> PowerPoint Φυλλάδιο ευαισθητοποίησης (φτιαγμένο από μαθητές) Αφίσα διαγωνισμού βίντεο Ψηφιακά γραφήματα για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης Ημερολόγιο κοινωνικών μέσων (προαιρετικό)
Περαιτέρω ανάγνωση	Newport, C. (2019). <i>Ψηφιακός μινιμαλισμός: Επιλέγοντας μια ζωή με εστίαση σε έναν θορυβώδη κόσμο</i> . Penguin Random House.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 15: ΟΜΙΛΙΕΣ ΕΠΙΣΚΕΠΤΩΝ ΕΙΔΙΚΩΝ

Περιγραφή	Οι ομιλίες από προσκεκλημένους ειδικούς έχουν ως στόχο την προώθηση της ψηφιακής ευεξίας και την ευαισθητοποίηση σχετικά με τις διαταραχές που σχετίζονται με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, μέσω της διοργάνωσης συνεδριών με επαγγελματίες από τους τομείς της ψυχολογίας, της τεχνολογίας, των ηλεκτρονικών παιχνιδιών και της υγείας. Αυτές οι ομιλίες ενδυναμώνουν τους μαθητές, τους
------------------	---

	<p>εκπαιδευτικούς και τους γονείς με τις γνώσεις των ειδικών, ενθαρρύνουν τις συζητήσεις</p>
Βήματα για την υλοποίηση	<p>Βήμα 1: Σχεδιασμός</p> <ul style="list-style-type: none">• Θέστε σαφείς στόχους (π.χ. ευαισθητοποίηση, παρουσίαση στρατηγικών αντιμετώπισης, προώθηση του διαλόγου).• Προγραμματίστε τουλάχιστον μία ομιλία ανά ακαδημαϊκό έτος.• Εντοπίστε και προσκαλέστε προσκεκλημένους εμπειρογνώμονες (επαγγελματίες ψυχικής υγείας, προγραμματιστές παιχνιδιών, ηγέτες στον τομέα της τεχνολογίας, πρώην• Συνεργαστείτε με τον προσκεκλημένο ομιλητή για να καθορίσετε τα θέματα και τη μορφή των συνεδριών (π.χ. «Πρόληψη της κόπωσης από την οθόνη», «Η ψυχολογία πίσω από τα παιχνίδια και τα συστήματα ανταμοιβής» κ.λπ.). <p>Βήμα 2: Υλοποίηση</p> <ul style="list-style-type: none">• Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες και παρουσιάστε τον προσκεκλημένο ομιλητή.• Πραγματοποιήστε την ομιλία και στη συνέχεια μια συντονισμένη, διαδραστική συνεδρία ερωτήσεων και απαντήσεων (ανώνυμες και ανοιχτές ερωτήσεις).• Εξασφαλίστε την συμμετοχικότητα και τον σεβασμό καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας. <p>Βήμα 3: Διάδοση</p> <ul style="list-style-type: none">• Σχεδιάστε και μοιράστε προωθητικό υλικό (φυλλάδια, αφίσες, ενημερωτικά δελτία, ηλεκτρονικά μηνύματα).• Ανακοινώστε την εκδήλωση μέσω των καναλιών επικοινωνίας του σχολείου (ιστότοπος, μέσα κοινωνικής δικτύωσης, πύλες μαθητών-γονέων).• Καταγράψτε σημαντικές στιγμές ή σύντομα βίντεο με τη συγκατάθεση των συμμετεχόντων• Μοιραστείτε περιλήψεις, αποσπάσματα και αποτελέσματα στις πλατφόρμες του σχολείου.



	<p>Βήμα 4: Αξιολόγηση</p> <ul style="list-style-type: none"> • Διανέμουν και συλλέγουν ηλεκτρονικά έντυπα ανατροφοδότησης για να αξιολογήσουν το περιεχόμενο της συνεδρίας, την εμπλοκή των ομιλητών και τη συνολική αποτελεσματικότητα.
Υλικοί πόροι/εργαλεία	<ul style="list-style-type: none"> • Χώρος εκδήλωσης: αμφιθέατρο, βιβλιοθήκη ή μεγάλη αίθουσα διδασκαλίας. • Εξοπλισμός: προβολέας, φορητός υπολογιστής, πρόσβαση στο διαδίκτυο, μικρόφωνο και σύστημα ηχείων.
Ανθρώπινοι πόροι	<ul style="list-style-type: none"> • Ψυχολόγοι, θεραπευτές, επαγγελματίες τεχνολογίας, προσωπικότητες της βιομηχανίας τυχερών παιχνιδιών κ.λπ. • Δάσκαλος ή σχολικός ψυχολόγος για τη διευκόλυνση της συνεδρίας και της περιόδου ερωτήσεων και απαντήσεων. • Προσωπικό του σχολείου, εθελοντές μαθητές και τεχνική υποστήριξη.
Στοχευόμενη ομάδα	<ul style="list-style-type: none"> • Μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης • Καθηγητές και προσωπικό σχολείου • Γονείς και φροντιστές
Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none"> • Ηλεκτρονικά έντυπα ανατροφοδότησης για την αξιολόγηση της συνάφειας, της παρουσίασης, της επίδρασης του ομιλητή και της ικανοποίησης των • Προαιρετική αυτοαξιολόγηση των μαθητών σχετικά με τις ψηφιακές τους συνήθειες πριν και μετά την ομιλία.
Παιδαγωγικό υλικό	<ul style="list-style-type: none"> • PowerPoint • Φυλλάδιο με επισκόπηση του θέματος της συνεδρίας • Διαδραστικά εργαλεία ερωτήσεων και απαντήσεων (π.χ. Mentimeter) • Φόρμες αυτοαξιολόγησης σχετικά με τις συνήθειες παιχνιδιού • Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης
Περαιτέρω ανάγνωση	<p>Pirrone, D., van den Eijnden, R. J. J. M., & Peeters, M. (2023). Γιατί δεν μπορούμε να σταματήσουμε: Η επίδραση των στοιχείων ανταμοιβής στα βιντεοπαιχνίδια στην προβληματική συμπεριφορά των</p>



<p>εφήβων όσον αφορά τα παιχνίδια. Media Psychology, 27(3), 379–400. https://doi.org/10.1080/15213269.2023.2242260</p> <p>Sala, A., Porcaro, L., & Gómez, E. (2024). Η χρήση των κοινωνικών μέσων και η ψυχική υγεία και ευεξία των εφήβων: Μια συνολική ανασκόπηση. Τρέχουσα έρευνα στις συμπεριφορικές επιστήμες, 5, 100128. https://doi.org/10.1016/j.crbeha.2024.100128</p>
--

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 16: ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΥΕΞΙΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

ΠΑΙΧ

<p>Περιγραφή</p>	<p>Η δραστηριότητα αυτή παρέχει στο προσωπικό του σχολείου τις απαραίτητες γνώσεις και εργαλεία για την αντιμετώπιση των προκλήσεων που σχετίζονται με την ψηφιακή ευεξία και τις διαταραχές παιχνιδιού. Συνιστάται να συμπεριληφθεί αυτή η εκπαίδευση στο ετήσιο πρόγραμμα ανάπτυξης του προσωπικού, ιδανικά στην αρχή του σχολικού έτους (Σεπτέμβριος ή Οκτώβριος), ώστε να εξασφαλιστεί η έγκαιρη εφαρμογή των στρατηγικών καθ' όλη τη διάρκεια του ακαδημαϊκού έτους.</p> <p>Η εκπαίδευση καλύπτει τις ψυχολογικές, κοινωνικές και ακαδημαϊκές επιπτώσεις των διαταραχών που σχετίζονται με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, προωθώντας παράλληλα αποτελεσματικές στρατηγικές για την καλλιέργεια υγιών ψηφιακών συνηθειών μεταξύ των μαθητών. Ανταποκρίνεται στις αυξανόμενες προκλήσεις που θέτει η υπερβολική χρήση ηλεκτρονικών παιχνιδιών και οι ψηφιακές περισπασμοί, οι οποίοι επηρεάζουν αρνητικά την</p>
<p>Βήματα για την εφαρμογή</p>	<p>Βήμα 1: Σχεδιασμός</p> <ul style="list-style-type: none"> • Διεξαγωγή έρευνας προαξιολόγησης των αναγκών μεταξύ του προσωπικού του σχολείου για τον προσδιορισμό των τομέων που πρέπει να επικεντρωθεί η εκπαίδευση. • Συνεργαστείτε με ψυχολόγους ή ειδικούς στον τομέα της ψηφιακής ευεξίας για να προσαρμόσετε το περιεχόμενο της εκπαίδευσης. • Χρησιμοποιήστε την παρεχόμενη παρουσίαση PowerPoint ως βάση και προσαρμόστε την στο τοπικό σας πλαίσιο. <p>Βήμα 2: Εφαρμογή</p>

	<ul style="list-style-type: none">• Προγραμματίστε εκπαιδευτικές συνεδρίες είτε δια ζώσης, είτε διαδικτυακά, είτε σε υβριδική μορφή (συνιστώμενη διάρκεια: 2–4 ώρες).• Χρησιμοποιήστε διαδραστικές μεθόδους, όπως μελέτες περιπτώσεων, παιχνίδια ρόλων και ομαδικές συζητήσεις, για να προσελκύσετε το ενδιαφέρον των συμμετεχόντων.• Παρέχετε ένα ψηφιακό εργαλείο ευεξίας (από το πρόγραμμα Gaming Disorders) και αναπτύξτε συμπληρωματικό υλικό, εάν είναι απαραίτητο. <p>Βήμα 3: Διάδοση</p> <ul style="list-style-type: none">• Μοιραστείτε τα σημαντικότερα σημεία της εκπαίδευσης μέσω ενημερωτικών δελτίων, κοινωνικών μέσων και της ιστοσελίδας του σχολείου.• Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να γίνουν πρεσβευτές της ψηφιακής ευεξίας και να μοιραστούν τα βασικά μηνύματα μέσα στο• Αποτυπώστε στιγμές από την εκπαίδευση (φωτογραφίες, μαρτυρίες, αποσπάσματα βίντεο) για περαιτέρω διάδοση. <p>Βήμα 4: Αξιολόγηση</p> <ul style="list-style-type: none">• Διανείμετε ένα ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο ανατροφοδότησης μετά τη συνεδρία.• Προαιρετικά, πραγματοποιήστε μια έρευνα παρακολούθησης 2-3 μήνες αργότερα για να αξιολογήσετε την εφαρμογή των στρατηγικών που διδάχθηκαν στην πράξη.
Φυσικοί πόροι/εργαλεία	<ul style="list-style-type: none">• Προβολέας και οθόνη• Φορητός υπολογιστής και σύνδεση στο διαδίκτυο• Εκτυπωμένο εκπαιδευτικό υλικό (π.χ. φυλλάδια, λίστες ελέγχου)• Χώρος για δια ζώσης παράδοση ή ψηφιακά εργαλεία για online παράδοση
Ανθρώπινοι πόροι	<ul style="list-style-type: none">• Εκπαιδευτής (εσωτερικός ή εξωτερικός)• Σχολικός ψυχολόγος ή ειδικός σε διαταραχές παιχνιδιού/ψηφιακή ευημερία• Διοικητικό προσωπικό για την υποστήριξη της διοργάνωσης της εκδήλωσης
Στοχευόμενη ομάδα	<ul style="list-style-type: none">• Σχολικοί εκπαιδευτικοί και βοηθητικό προσωπικό



	<ul style="list-style-type: none"> • Εκπαιδευτικοί ψυχολόγοι και σχολικοί σύμβουλοι • Διοικητικό προσωπικό και ομάδες ηγεσίας σχολείων
Αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none"> • Ερωτηματολόγιο ανατροφοδότησης που συμπληρώνεται από τους συμμετέχοντες μετά την εκπαίδευση • Προαιρετική έρευνα παρακολούθησης μετά από 2-3 μήνες για την αξιολόγηση των αλλαγών στην πρακτική ή την ευαισθητοποίηση
Παιδαγωγικό υλικό	<ul style="list-style-type: none"> • Έρευνα προ-αξιολόγησης για εκπαιδευτικούς • Παρουσίαση PowerPoint • Πρότυπο πλαισίου σχεδίου δράσης • Φανταστικά προφίλ μαθητών που σχετίζονται με διαταραχές παιχνιδιού • Λίστα ελέγχου για την έγκαιρη αναγνώριση διαταραχών που σχετίζονται με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια • Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης
Περαιτέρω ανάγνωση	<p>Anderson, C. A., & Gentile, D. A. (2010). Επιπτώσεις βίαιων βιντεοπαιχνιδιών σε παιδιά και εφήβους: Θεωρία, έρευνα και δημόσια πολιτική. Oxford University Press.</p> <p>Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Εθισμός στα διαδικτυακά παιχνίδια: Συστηματική ανασκόπηση της εμπειρικής έρευνας. Διεθνές Περιοδικό Ψυχικής Υγείας και Εθισμού, 10(2), 278–296.</p> <p>Καθηγητής UNESCO για την Παγκόσμια Υγεία και Εκπαίδευση – Διαδικτυακό σεμινάριο: Ψηφιακά εργαλεία για την εκπαίδευση σε θέματα υγείας και ευεξίας στο σχολείο.</p>

ΔΡΑΣΗ 17: ΕΤΗΣΙΑ ΗΜΕΡΑ ΨΗΦΙΑΚΗΣ ΕΥΕΞΙΑΣ

Περιγραφή	<p>Η Ετήσια Ημέρα Ψηφιακής Ευεξίας είναι μια πρωτοβουλία σε επίπεδο σχολείου που έχει ως στόχο την ευαισθητοποίηση σχετικά με τις υγιείς ψηφιακές συνήθειες, την προώθηση της ψηφιακής ισορροπίας και την αντιμετώπιση των ψυχολογικών, κοινωνικών και ακαδημαϊκών επιπτώσεων της υπερβολικής χρήσης των ηλεκτρονικών παιχνιδιών και των οθονών. Μέσω κεντρικών ομιλιών, διαδραστικών εργαστηρίων, δημιουργικών προκλήσεων και συμμετοχής της οικογένειας/κοινότητας, η εκδήλωση παρέχει μια πλατφόρμα για μαθητές, εκπαιδευτικούς και οικογένειες, ώστε να εξερευνήσουν τα οφέλη και τους κινδύνους</p>
------------------	--

	<p>της ψηφιακής τεχνολογίας. Έμφαση δίνεται στην καλλιέργεια της αυτογνωσίας, της υπεύθυνης συμπεριφοράς στο διαδ</p>
Βήματα για την υλοποίηση	<p>Βήμα 1: Σχεδιασμός</p> <ul style="list-style-type: none">• Συγκροτήστε μια διευθύνουσα επιτροπή που θα περιλαμβάνει εκπαιδευτικούς, σχολικούς συμβούλους/ψυχολόγους, διοικητικό προσωπικό και εκπροσώπους των μαθητών.• Καθορίστε σαφείς στόχους και ένα πρόγραμμα δραστηριοτήτων, διασφαλίζοντας τη συνάφεια με τις αναπτυξιακές ανάγκες των μαθητών και το σχολικό ημερολόγιο.• Συνεργαστείτε με εξωτερικούς εταίρους (π.χ. τοπικές ΜΚΟ, ειδικούς στον τομέα της ψηφιακής ευεξίας, επαγγελματίες πληροφορικής, επαγγελματίες ψυχικής υγείας).• Σχεδιάστε και διανείμετε προωθητικό υλικό (π.χ. αφίσες, ενημερωτικά δελτία, επιστολές προς τους γονείς, αναρτήσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης).• Κλείστε χώρους και εξοπλισμό (αμφιθέατρο, αίθουσες διδασκαλίας, γυμναστήριο, αίθουσα πληροφορικής κ.λπ.). <p>Βήμα 2: Εφαρμογή</p> <ul style="list-style-type: none">• Ξεκινήστε με μια κεντρική παρουσίαση για την ψηφιακή ευεξία, συμπεριλαμβάνοντας τρέχουσες έρευνες και παραδείγματα από την πραγματική ζωή.• Διοργανώστε εναλλασσόμενα εργαστήρια και θεματικές σταθμούς (π.χ. Παιχνίδια και εγκέφαλος, Εργαλεία διαχείρισης χρόνου, Ζώνη ενσυνειδητότητας, Πρόκληση χωρίς τεχνολογία).• Οργανώστε πάνελ με επικεφαλής τους μαθητές και συζητήσεις μεταξύ συνομηλίκων.• Διοργανώστε μια γωνιά δημιουργικότητας: δημιουργία αφισών, διαγωνισμός ταινιών μικρού μήκους ή συγγραφή σλόγκαν με θέμα την ψηφιακή ευεξία.• Προσκαλέστε τις οικογένειες σε μια Ώρα Ψηφιακής Ευαισθητοποίησης με ειδικούς.



	<p>Βήμα 3: Διάδοση</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τεκμηριώστε και μοιραστείτε τα σημαντικότερα σημεία μέσω των κοινωνικών δικτύων του σχολείου, των πινάκων ανακοινώσεων και της ιστοσελίδας του σχολείου. • Ενθαρρύνετε τους μαθητές να ενεργούν ως πρεσβευτές, μοιράζοντας τις ιδέες τους με τους συμμαθητές τους • Συλλέξτε φωτογραφίες, βίντεο και μαρτυρίες από τους συμμετέχοντες για να τις χρησιμοποιήσετε σε μελλοντικές εκστρατείες. <p>Βήμα 4: Αξιολόγηση</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μετά από κάθε δραστηριότητα, μοιράστε ηλεκτρονικά ή έντυπα έντυπα αξιολόγησης (μαθητές, προσωπικό, οικογένειες). • Διοργανώστε μια σύντομη συνάντηση αξιολόγησης με την οργανωτική επιτροπή για να εξετάσετε τα αποτελέσματα και τις προτάσεις για βελτίωση. • Προαιρετικά, πραγματοποιήστε μια μικρή έρευνα παρακολούθησης 1-2 μήνες μετά την εκδήλωση, για να αξιολογήσετε την αλλαγή συμπεριφοράς ή την εφαρμογή των στρατηγικών που μάθατε.
<p>Φυσικοί πόροι/εργαλεία</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Προβολείς, φορητοί υπολογιστές, ηχοσύστημα • Πρόσβαση στο Διαδίκτυο (για βίντεο και παρουσιάσεις) • Εκτυπωμένα φυλλάδια και αφίσες • Υλικά για διαδραστικές ζώνες (π.χ. μαρκαδόροι, πίνακες παρουσιάσεων, στρώματα γιόγκα, χρονόμετρα) • Χώρος για ομάδες εργασίας, χώροι διαλογισμού και δημιουργικές δραστηριότητες
<p>Ανθρώπινο δυναμικό</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Σχολικός σύμβουλος ή ψυχολόγος (συντονιστής) • Καθηγητές και διοικητικό προσωπικό (υπεύθυνοι logistics και δραστηριοτήτων) • Μαθητές εθελοντές (συμβούλοι συνομηλίκων, διαμεσολαβητές) • Προσκεκλημένοι ομιλητές (ειδικοί σε θέματα παιχνιδιών, ψυχικής υγείας ή ψηφιακής ευημερίας)



<p>Στοχευόμενη ομάδα</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης • Καθηγητές και βοηθητικό προσωπικό • Σχολικοί ψυχολόγοι • Οικογένειες και φροντιστές (μέσω ειδικών συνεδριών)
<p>Αξιολόγηση</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Φόρμες ανατροφοδότησης εργαστηρίου (κλίμακα Likert + ανοιχτές απαντήσεις) • Μαρτυρίες συμμετεχόντων • Συνάντηση ανασκόπησης μετά την εκδήλωση (για το προσωπικό και την επιτροπή φοιτητών) • Προαιρετική έρευνα παρακολούθησης (1–2 μήνες μετά την εκδήλωση)
<p>Παιδαγωγικό υλικό</p>	<ul style="list-style-type: none"> • PowerPoint • Kahoot/Quiz Game: «Digital Habits Challenge» • Πρότυπο για την Ημέρα Ψηφιακής Ευεξίας (πρόγραμμα, λίστα ελέγχου, οδηγός δραστηριοτήτων) • Οδηγός για συζήτηση σε πάνελ: Ερωτήσεις για συζητήσεις που διοργανώνουν οι μαθητές ή συνεντεύξεις με ειδικούς • Φυλλάδια εργαστηρίου • Σενάρια Mindfulness και μουσική υπόκρουση • Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης
<p>Περαιτέρω ανάγνωση</p>	<p>Pontes, H. M., Stavropoulos, V., & Griffiths, M. D. (2019). Νέες πληροφορίες για τη διαταραχή του διαδικτυακού παιχνιδιού: Θεωρητικά ζητήματα και ζητήματα μέτρησης. <i>Addictive Behaviours Reports</i>, 11(1). DOI: 10.1016/j.abrep.2019.100242</p> <p>Twenge, J. M. (2017). <i>iGen: Γιατί τα σημερινά υπερσυνδεδεμένα παιδιά μεγαλώνουν λιγότερο επαναστατικά, πιο ανεκτικά, λιγότερο ευτυχισμένα και εντελώς απροετοίμαστα για την ενηλικίωση</i>. Simon & Schuster.</p> <p>Carr, N. (2011). <i>The Shallows: Τι κάνει το Διαδίκτυο στον εγκέφαλό μας</i>. W. W. Norton & Company.</p> <p>Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. M. E. (2014). Τα οφέλη των βιντεοπαιχνιδιών. <i>American Psychologist</i>, 69(1), 66–78.</p> <p>UNICEF (2020). Ψηφιακή σύνδεση στην εφηβεία: Προώθηση της ψηφιακής ευημερίας. Διαθέσιμο στο διαδίκτυο</p>

Συμπέρασμα

Ο αντίκτυπος των ψηφιακών παιχνιδιών στη ζωή των μαθητών έχει καταστεί ένα όλο και πιο επείγον ζήτημα στο σημερινό εκπαιδευτικό πλαίσιο. Ενώ τα παιχνίδια μπορούν να υποστηρίξουν τη δημιουργικότητα, την επίλυση προβλημάτων και τις κοινωνικές σχέσεις, η ανεξέλεγκτη ή υπερβολική χρήση τους μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα όπως μειωμένη ακαδημαϊκή απόδοση, διαταραχές ύπνου, κοινωνική απομόνωση και, σε ορισμένες περιπτώσεις, διαταραχές που σχετίζονται με τα παιχνίδια. Τα σχολεία είναι συχνά ο πρώτος χώρος όπου παρατηρούνται τέτοιες αλλαγές στη συμπεριφορά των μαθητών, καθιστώντας το εκπαιδευτικό προσωπικό βασικό παράγοντα στην έγκαιρη ανίχνευση και υποστήριξη.

Ο παρών οδηγός περιγράφει τους κύριους κινδύνους που συνδέονται με προβληματικές συμπεριφορές παιχνιδιού και παρέχει συγκεκριμένα εργαλεία για την αναγνώριση, την πρόληψη και την παρέμβαση. Από εκστρατείες ευαισθητοποίησης και δραστηριότητες στην τάξη έως ομιλίες εμπειρογνομόνων και δομημένες αξιολογήσεις, κάθε προτεινόμενη δράση έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τα σχολεία να ανταποκριθούν με ενημερωμένο και προληπτικό τρόπο.

Οι εκπαιδευτικοί, οι σχολικοί ψυχολόγοι και το βοηθητικό προσωπικό έχουν την κοινή ευθύνη να προωθήσουν πιο υγιείς ψηφιακές συνήθειες, δημιουργώντας ασφαλείς χώρους διαλόγου, ενθαρρύνοντας πρωτοβουλίες που αναλαμβάνουν οι μαθητές, εμπλέκοντας τις οικογένειες και χτίζοντας γέφυρες με επαγγελματίες ψυχικής υγείας, όταν χρειάζεται.

Τελικά, ο παρών οδηγός στοχεύει στην ενίσχυση της ικανότητας των σχολείων να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις της ψηφιακής ευημερίας μέσω πρακτικών, κατάλληλων για την ηλικία και τεκμηριωμένων προσεγγίσεων. Ενσωματώνοντας αυτές τις πρακτικές στην καθημερινή σχολική ζωή, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές να οικοδομήσουν μια πιο ισορροπημένη σχέση με τα παιχνίδια, η οποία θα υποστηρίζει τη μάθηση, την ανάπτυξη και τη μακροπρόθεσμη ψυχική τους υγεία.

Βιβλιογραφικές αναφορές

- Anderson, C. A., & Dill, K. E. (2000). Βιντεοπαιχνίδια και επιθετικές σκέψεις, συναισθήματα και συμπεριφορές στο εργαστήριο και στην καθημερινή ζωή. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(4), 772–790.
- Bavelier, D., Green, C. S., & Dye, M. W. (2011). Επιδράσεις της εμπειρίας από βιντεοπαιχνίδια δράσης στη χρονική πορεία της αναστολής της επιστροφής στην περιφερειακή όραση. *Πρακτικά της Εθνικής Ακαδημίας Επιστημών*, 108(8), 2836–2841.
- Bavelier, D., Green, C. S., & Dye, M. W. G. (2011). Τα βιντεοπαιχνίδια δράσης τροποποιούν την οπτική επιλεκτική προσοχή. *Nature Reviews Neuroscience*, 12(12), 763–768.
- Brunborg, G. S., Mentzoni, R. A., & Frøyland, L. R. (2014). Τα βιντεοπαιχνίδια ή ο εθισμός στα βιντεοπαιχνίδια σχετίζονται με την κατάθλιψη, τις ακαδημαϊκές επιδόσεις, την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ ή προβλήματα συμπεριφοράς; *Journal of Behavioural Addictions*, 3(1), 27–32.
- Curcio, G., Ferrara, M., & De Gennaro, L. (2006). Έλλειψη ύπνου, μαθησιακή ικανότητα και ακαδημαϊκές επιδόσεις. *Sleep Medicine Reviews*, 10(5), 323–337.
- Eichenbaum, A., Bavelier, D., & Green, C. S. (2014). Βιντεοπαιχνίδια: Παιχνίδια που μπορούν να προσφέρουν σημαντικά οφέλη. *American Journal of Play*, 7(1), 50–72.
- Ferguson, C. J. (2017). Ο εθισμός στα βιντεοπαιχνίδια και οι ακαδημαϊκές του συνέπειες: Μια μετα-ανάλυση εμπειρικών μελετών. *Psychology of Popular Media Culture*, 6(1), 23–41.
- Ferguson, C. J. (2017). Όλα με μέτρο: Η μέτρια χρήση οθονών δεν σχετίζεται με προβλήματα συμπεριφοράς των παιδιών. *Psychiatric Quarterly*, 88, 797–805.
- Gentile, D. A., Coyne, S. M., & Walsh, D. A. (2017). Τα βιντεοπαιχνίδια ως το νέο κάπνισμα: Μια ανάλυση του εθισμού στα βιντεοπαιχνίδια σε παιδιά και εφήβους. *Παιδιατρική*, 140(4), e20170522.
- Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. (2014). Τα οφέλη από τα βιντεοπαιχνίδια. *American Psychologist*, 69(1), 66–78.
- Ιατρική Σχολή του Χάρβαρντ. (2012). Το μπλε φως έχει μια σκοτεινή πλευρά. Εκδόσεις Harvard Health.
- King, D. L., Delfabbro, P. H., & Griffiths, M. D. (2019). Ο ρόλος των δομικών χαρακτηριστικών στην προβληματική χρήση βιντεοπαιχνιδιών: Μια εμπειρική μελέτη. *Διεθνές Περιοδικό Ψυχικής Υγείας και Εθισμού*, 7(3), 437–450.
- Kühn, S., & Gallinat, J. (2019). Δομή του εγκεφάλου και λειτουργική συνδεσιμότητα που σχετίζονται με τη διαταραχή του παιχνιδιού. *JAMA Psychiatry*, 76(8), 811–819.

- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης και εθισμός: Δέκα διδάγματα. Διεθνές Περιοδικό Περιβαλλοντικής Έρευνας και Δημόσιας Υγείας, 14(3), 311.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Εθισμός στα τυχερά παιχνίδια στην εφηβεία: Κοινωνικές επιπτώσεις. *Journal of Adolescence*, 55, 59–63.
- Kowert, R., Domahidi, E., & Quandt, T. (2014). Η σχέση μεταξύ της συμμετοχής σε διαδικτυακά βιντεοπαιχνίδια και των φιλικών σχέσεων που σχετίζονται με τα παιχνίδια μεταξύ συναισθηματικά ευαίσθητων ατόμων. *Κυβερνοψυχολογία, Συμπεριφορά και Κοινωνική Δικτύωση*, 17(7), 447–453.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Ανάπτυξη και επικύρωση μιας κλίμακας εθισμού στα παιχνίδια για εφήβους. *Ψυχολογία των μέσων ενημέρωσης*, 12(1), 77–95.
- Livingstone, S., & Haddon, L. (2009). EU Kids Online: Τελική έκθεση. Σχολή Οικονομικών και Πολιτικών Επιστημών του Λονδίνου.
- Εθνικά Ινστιτούτα Υγείας. (2023). Τα παιδιά και τα βιντεοπαιχνίδια: Τάσεις και επιπτώσεις. Εκδόσεις NIH.
- Pontes, H. M., & Griffiths, M. D. (2015). Μέτρηση της διαταραχής διαδικτυακών παιχνιδιών DSM-5: Ανάπτυξη και επικύρωση μιας σύντομης ψυχομετρικής κλίμακας. *Computers in Human Behaviour*, 45, 137–143. doi:10.1016/j.chb.2014.12.006.
- Reer, F., & Krämer, N. C. (2020). Ψυχολογικές ανάγκες, χρήση κοινωνικών μέσων και διαδικτυακή κοινωνική υποστήριξη: Μια μελέτη των χρηστών υπηρεσιών κοινωνικής δικτύωσης. *Προσωπικότητα και ατομικές διαφορές*, 166.
- Ruiz-Ariza, A., Casuso, R. A., Suarez-Manzano, S., & Martinez-Lopez, E. J. (2018). Επίδραση του παιχνιδιού επαυξημένης πραγματικότητας Pokémon Go στη γνωστική απόδοση και τη συναισθηματική νοημοσύνη των εφήβων. *Computers & Education*, 116, 49–63.
- Schlossarek, S. (2024). Μέσα αξιολόγησης της διαταραχής παιχνιδιού σε παιδιά και εφήβους – Μια συστηματική ανασκόπηση των ψυχομετρικών ιδιοτήτων. Παρουσιάστηκε στο Συνέδριο Lisbon Addictions 2024. Πανεπιστήμιο του Λίμπεκ, Τμήμα Ψυχιατρικής και Ψυχοθεραπείας / Ερευνητική Ομάδα S:TEP (Χρήση ουσιών και συναφείς διαταραχές: Θεραπεία, Επιδημιολογία και Πρόληψη).
- Tanner, K. (2017). Ο αντίκτυπος των τυχερών παιχνιδιών στην ακαδημαϊκή απόδοση στην εφηβεία: Μια αναλυτική ανασκόπηση. *Journal of Education Research and Practice*, 7(2), 135–142.
- Van Geel, M., Vedder, P., & Tanilon, J. (2014). Σχέση μεταξύ θυματοποίησης από συνομήλικους, διαδικτυακού εκφοβισμού και αυτοκτονίας σε παιδιά και εφήβους: Μια μετα-ανάλυση. *JAMA Pediatrics*, 168(5), 435–442.



Walker, M. (2017). Γιατί κοιμόμαστε: Η νέα επιστήμη του ύπνου και των ονείρων. Scribner.