



ACTIVATE

*ΕΡΓΑΛΕΙΟΘΗΚΗ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΩΘΗΣΗ
ΤΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΕΣ*



Το παρόν έγγραφο συντάσσεται από ACTIVATE, ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΚΑΙ ΠΟΡΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΟ ΚΟΙΝΟΤΙΚΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΙΑ

Το έργο αποσκοπεί στην προώθηση της ενεργού συμμετοχής και ένταξης των ατόμων με αναπηρία στις κοινότητές τους, καθώς και της ανεξάρτητης διαβίωσής τους και της αυτονομίας τους.

ΕΤΑΙΡΟΙ

VIRTUAL CAMPUS LDA (ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΑ) - Συνεργάτης

ASPAYM BALEARES (ΙΣΠΑΝΙΑ) - Συνεργάτης

C.I.P. CITIZENS IN POWER (ΚΥΠΡΟΣ) - Συνεργάτης

VOLKSHOCHSCHULE IM LANDKREIS CHAM EV (ΓΕΡΜΑΝΙΑ) - Συνεργάτης

STEP Institute (ΣΛΟΒΕΝΙΑ) - Συνεργάτης

ASOCIACIÓN MOVIÉNDOTE (ΙΣΠΑΝΙΑ) - Συνεργάτης



Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη του έργου ERASMUS + της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων της, και ούτε η Ευρωπαϊκή Επιτροπή ούτε το SEPIE μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το έργο, επισκεφθείτε τη διεύθυνση: <https://projectactivate.eu/el/αρχικη-σελιδα>

Η παρούσα δημοσίευση διατίθεται με άδεια χρήσης Creative Commons Attribution 4.0 International license: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

ΕΤΑΙΡΟΙ





ΕΝΟΤΗΤΑ 2

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΜΕ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΠΟΙΗΣΗ
ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ**

2.1 - ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ



ΧΡΟΝΟΣ

Περίπου 5 ώρες μαθήματος με διαλείμματα. Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να προσαρμόσει το χρόνο που θα διαθέσει για κάθε δραστηριότητα ανάλογα με τις ανάγκες της ομάδας.



ΜΑΘΗΤΕΣ: ΧΡΟΝΟΣ

Άτομα με αναπηρίες που θέλουν να μάθουν περισσότερα για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και την επικοινωνία.



ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ:

Η ανταλλαγή προσωπικών απόψεων, ενδιαφερόντων και ενημερώσεων σε σχέση με τη ζωή μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, με στόχο την εύρεση ικανοποιητικών δικτύων κοινωνικής υποστήριξης. Η επικοινωνία με τους φίλους και την οικογένεια μέσω άμεσης συνομιλίας, φωνητικών κλήσεων και βιντεοκλήσεων. Η αναγνώριση και η αποφυγή καταστάσεων κυβερνοεκφοβισμού, ρητορικής μίσους, απάτης και κλοπών. Εισαγωγή και κατανόηση των όρων «φίλτρο φυσαλίδων» (filter bubble), «θάλαμοι αντήχησης» (echo chambers) και της παραπληροφόρησης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.



ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ:

δραστηριότητα εξοικείωσης (energizer), δραστηριότητες ομαδικής εργασίας, συζήτηση, σχέδιο δράσης και αξιολόγηση.



ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ:

φύλλα χαρτιού μεγέθους A4, πίνακας παρουσιάσεων, αυτοκόλλητες σημειώσεις, χρωματιστοί μαρκαδόροι, στυλό, προβολέας, υπολογιστής(ές) με πρόσβαση στο διαδίκτυο, κουδούνι/χρονόμετρο, υλικό από τους εκπαιδευτικούς πόρους και τα πρότυπα φύλλων εργασίας που δημιουργήθηκαν για την ενότητα 2.



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΤΑΞΗΣ:

Οι αίθουσες διδασκαλίας πρέπει να είναι ανοιχτές με αρκετό χώρο για να μετακινούνται άνετα τα αναπηρικά καροτσάκια. Θα χρειαστούν επίσης θρανία, καρέκλες και ένας πίνακας. Σε περίπτωση που ορισμένοι μαθητές προτιμούν να συμμετέχουν διαδικτυακά και όχι δια ζώσης, η τάξη θα πρέπει να διαθέτει υπολογιστές και κάμερες για διευκόλυνση. Εάν επιθυμείτε να πραγματοποιήσετε μια δραστηριότητα σε ένα εικονικό περιβάλλον, τότε θα πρέπει να επιλέξετε πλατφόρμες που είναι κατάλληλες, αποτελεσματικές και ευχάριστες για ομαδική εργασία (το Zoom προσφέρει τη δυνατότητα δωματίων επιμέρους συσκέψεων (breakout rooms) για ομαδική εργασία, Padlet...)



Η ΕΝΟΤΗΤΑ ΣΤΗΝ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ:

Πριν από τις δραστηριότητες, συνιστάται στους εκπαιδευόμενους να περιηγηθούν στην Ενότητα 2 με τίτλο ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ, ανατρέχοντας στην πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης που είναι διαθέσιμη στον πιο κάτω σύνδεσμο: <https://projectactivate.eu/training>

Σε περίπτωση που δεν είναι δυνατό για τους εκπαιδευόμενους να μεταβούν στην πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης προηγουμένως, μπορούν να εξετάσουν κατ' ιδίαν τα κύρια περιεχόμενα κατά τη διάρκεια της κατάρτισης ή να τους παρουσιάσει τα πιο σημαντικά σημεία ο εκπαιδευτής.

2.2.1 - ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗΣ (ICEBREAKER)

ΧΡΟΝΟΣ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΣΤΑΔΙΩΝ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ
<p>10 λεπτά (ο χρόνος μπορεί να διαφέρει ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών)</p>	<p>ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗΣ :</p> <p>1. Αυτή η δραστηριότητα ονομάζεται «Δύο αλήθειες και ένα ψέμα». Ζητήστε από τους μαθητές να μοιραστούν τρεις δηλώσεις σε σχέση με τον εαυτό τους, εκ των οποίων οι 2 θα πρέπει να είναι αληθείς και η 1 ψευδής. Μπορείτε να τους δώσετε μερικά παραδείγματα ξεκινώντας πρώτοι. Στη συνέχεια, κάθε συμμετέχων κοινοποιεί τις δηλώσεις του στους άλλους και η υπόλοιπη ομάδα προσπαθεί να βρει τη δήλωση που είναι αναληθής. Αφού κάθε συμμετέχων έχει ψηφίσει τη δήλωση που είναι αναληθής, αποκαλύπτεται η σωστή απάντηση και αναδεικνύεται ο νικητής/οι νικητές. Όλοι οι συμμετέχοντες πρέπει να καταθέσουν τις δηλώσεις τους.</p> <p>2. Εάν η δραστηριότητα πραγματοποιείται δια ζώσης, μπορείτε να δώσετε το υλικό στους συμμετέχοντες σε έντυπη μορφή. Για τους εικονικούς συμμετέχοντες, μπορείτε να κοινοποιήσετε το αρχείο στο Canva (ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΕΔΩ). Μετά το παιχνίδι, μπορείτε να δώσετε κάποιο είδος επιβράβευσης για τις πιο αξιομνημόνευτες δηλώσεις. Μπορείτε να βρείτε το πρότυπο δείγμα ακολουθώντας τον σύνδεσμο στο Canva.</p> <p>Οι Κανόνες του Παιχνιδιού:</p> <ul style="list-style-type: none">a. Κάντε ένα αντίγραφο του φυλλαδίου του παιχνιδιού που παρέχουμε και αρχίστε να το συμπληρώνετε προσθέτοντας το όνομά σας, τη φωτογραφία σας και τρεις δηλώσεις σε σχέση με τον εαυτό σας, εκ των οποίων οι δύο θα πρέπει να είναι αληθείς και η μια ψευδής.b. Μόλις έρθει η σειρά σας, κοινοποιήστε τις τρεις δηλώσεις σας και ζητήστε από τους φίλους σας ναμαντέψουν ποια δήλωση είναι αναληθής.c. Καλή διασκέδαση! Να είστε προετοιμασμένοι να δίνετε εξηγήσεις σε περίπτωση που αυτό σας ζητηθεί! <p>3. Τέλος, ρωτήστε τους εκπαιδευόμενους ποιες επικοινωνιακές δεξιότητες είχαν χρησιμοποιήσει κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας. Ενθαρρύνετε τους να κάνουν μια λίστα με όσες πιο πολλές επικοινωνιακές δεξιότητες γνωρίζουν. Θα πρέπει να ξεκινήσουν να σκέφτονται σχετικά με την ηλεκτρονική επικοινωνία και τις κοινωνικές δραστηριότητες. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Δεν χρειάζεται να ακολουθήσετε μια συγκεκριμένη σειρά. Στόχος είναι να εξασφαλίσετε όσο το δυνατόν περισσότερες ιδέες. Οι εκπαιδευτές μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα παραδείγματα που παρατίθενται στον σύνδεσμο εδώ.</p> <p>4. Στο τέλος, προσπαθήστε να συνοψίσετε τη λίστα με τις επικοινωνιακές δεξιότητες των εκπαιδευομένων και προσπαθήστε να τις συσχετίσετε με την επόμενη δραστηριότητα ή το περιεχόμενο της ενότητας.</p>

2.2.2 - ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΠΟΥ ΕΝΩΝΕΙ

ΧΡΟΝΟΣ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΣΤΑΔΙΩΝ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ
10 λεπτά	<p>Τι είναι η επικοινωνία;</p> <p>1. Δεδομένου ότι οι εκπαιδευόμενοι έχουν ήδη αποκτήσει κάποιες γενικές γνώσεις σχετικά με τη διαδικτυακή επικοινωνία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης από την υποενότητα «Το να μοιράζεσαι σημαίνει νοιάζεσαι», ο εκπαιδευτής κάνει μια σύντομη εισαγωγή υπενθυμίζοντάς τους τα σημεία εκείνα στα οποία θα πρέπει να είναι προσεκτικοί κατά τη δημιουργία ενός ηλεκτρονικού προφίλ.</p> <p>2. Ο εκπαιδευτής ρωτά τους εκπαιδευόμενους τι άλλο θυμούνται από την πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης σχετικά με τις εφαρμογές συνομιλίας μέσω άμεσων μηνυμάτων, εάν έχουν ήδη εξετάσει ποια πλατφόρμα κοινωνικών μέσων τους ταιριάζει.</p>
30 λεπτά	<p>ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΕΝΟΣ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥ ΣΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ</p> <p>1. Οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να ξεκινήσουν συζητώντας ποια είναι η καταλληλότερη εφαρμογή για αυτούς. Με βάση την ηλεκτρονική εκπαίδευση, οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν ποια εφαρμογή είναι πιο κατάλληλη και γιατί. Στη συνέχεια, μπορούν να κατεβάσουν την εφαρμογή στη συσκευή τους (τηλέφωνο/ταμπλέτα) και να ξεκινήσουν μια πιο πρακτική δραστηριότητα. Εάν ένας συμμετέχων έχει ήδη λογαριασμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, μπορεί να βοηθήσει έναν άλλο συμμετέχοντα από την ομάδα του να δημιουργήσει τον δικό του βοηθώντας τον να επιλέξει επίσης την πλατφόρμα. Εάν/Όταν όλοι οι συμμετέχοντες έχουν δημιουργήσει λογαριασμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, μπορεί να επισκεφθεί ο ένας το προφίλ του άλλου παρουσιάζοντάς το πώς φαίνεται σε έναν επισκέπτη. Οι συμμετέχοντες μπορούν να ανταλλάξουν σχόλια ο ένας για το προφίλ του άλλου και να κάνουν παρατηρήσεις σε περίπτωση όπου εκτίθενται περιττές πληροφορίες στο κοινό.</p> <p>2. Αφού έχουν δημιουργήσει το λογαριασμό τους, όλοι θα πρέπει να ελέγξουν τις ρυθμίσεις του απορρήτου τους και να τις προσαρμόσουν ανάλογα. Στη συνέχεια, μπορούν να ξεκινήσουν την περιήγησή τους στην εφαρμογή και να κάνουν δοκιμαστικές κλήσεις βίντεο μεταξύ τους.</p> <p>3. Είναι σημαντικό οι συμμετέχοντες να συνεργαστούν σε αυτή τη δραστηριότητα ούτως ώστε να εφαρμόσουν τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες τόσο για διαδικτυακούς όσο και για φυσικούς σκοπούς.</p> <p>4. Σε μικρότερες ομάδες, οι μαθητές ανταλλάζουν τις απόψεις τους για τα πιο δημοφιλή κανάλια επικοινωνίας. Κάθε εκπαιδευόμενος εξηγεί πώς ενσωματώνει το κανάλι της επιλογής του στην καθημερινή ή επαγγελματική του ζωή. Ο εκπαιδευτής ενθαρρύνει τους εκπαιδευόμενους να δώσουν πολύ συγκεκριμένα παραδείγματα των καναλιών επικοινωνίας που χρησιμοποιούν και πώς επωφελούνται από αυτά. Σε δεύτερη φάση, κάθε εκπαιδευόμενος εξηγεί πώς σκοπεύει να χρησιμοποιήσει το λογαριασμό που έχει δημιουργήσει και ενθαρρύνεται να κοινοποιήσει αυτόν τον λογαριασμό με την ευρύτερη ομάδα.</p> <p>* Συμβουλή σε περίπτωση που η δραστηριότητα πραγματοποιηθεί διαδικτυακά: Το Zoom και άλλες ηλεκτρονικές πλατφόρμες προσφέρουν δωμάτια επιμέρους επισκέψεων (breakout rooms), στα οποία οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να πραγματοποιήσουν ομαδική εργασία. Μπορούν επίσης να δημοσιεύσουν ερωτήσεις στη συνομιλία, έτσι ώστε όλοι να μπορούν να τις δουν.</p>

ΧΡΟΝΟΣ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΣΤΑΔΙΩΝ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ
30 λεπτά	<p>ΕΞΕΡΕΥΝΩΝΤΑΣ ΤΙΣ ΚΑΤΑΛΛΗΛΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΜΕΣΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ</p> <p>1. Παραμένοντας στις ίδιες ομάδες όπως και στην προηγούμενη δραστηριότητα, οι εκπαιδευόμενοι διερευνούν τις διάφορες επιλογές που έχουν σε σχέση με την επικοινωνία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Αυτές οι επιλογές μπορούν να αναζητηθούν στους εκπαιδευτικούς πόρους αυτής της δραστηριότητας. Κάθε ομάδα καλείται να βρει 3 διαφορετικές πλατφόρμες μέσω κοινωνικής δικτύωσης/λογαριασμούς ή ιστοσελίδες που προσφέρουν διαδικτυακή επικοινωνία και που ευθυγραμμίζονται περισσότερο με τους στόχους της ομάδας. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν υπολογιστές, κινητά τηλέφωνα, ταμπλέτες ή οποιαδήποτε άλλη συσκευή είναι διαθέσιμη κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Ενθαρρύνετε τις ομάδες να σκεφτούν μια πλατφόρμα που χρησιμοποιούν και τα μέλη της οικογένειάς τους (όπως π.χ. τα εγγόνια τους), η οποία μπορεί να είναι επίσης, ψηφιακή.</p> <p>* Συμβουλή σε περίπτωση που η δραστηριότητα πραγματοποιηθεί διαδικτυακά : Ο εκπαιδευτής μπορεί να ανεβάσει τα πρότυπα δείγματα των φύλλων εργασίας στο Drive, έτσι ώστε όλα τα μέλη των ομάδων να μπορούν να τα επεξεργαστούν.</p> <p>2. Αφού βρουν τρεις διαφορετικές επιλογές, κάθε ομάδα επιλέγει αυτή που έχει το μεγαλύτερο ενδιαφέρον γι'αυτή εξερευνώντας την πιο λεπτομερώς. Κάθε ομάδα προετοιμάζει μια παρουσίαση σχετικά με την επιλογή της χρησιμοποιώντας για βοήθεια ένα πρότυπο παρουσίασης και, στο τέλος, κάνει την παρουσίασή της στην ευρύτερη ομάδα. Ο εκπαιδευτής παρέχει υποστήριξη κατά τη διάρκεια της διαδικασίας, πηγαίνοντας από ομάδα σε ομάδα και απαντώντας σε τυχόν απορίες.</p>
5 λεπτά για κάθε παρουσίαση ομάδας, ακολουθούμενη από ερωτήσεις και απαντήσεις	<p>ΟΙ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΑΝΤΑΛΛΑΖΟΥΝ ΑΠΟΦΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΠΛΑΤΦΟΡΜΩΝ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΣΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ</p> <p>Κάθε ομάδα ανταλλάζει πληροφορίες σχετικά με τις διαθέσιμες επιλογές διαδικτυακής επικοινωνίας εξηγώντας γιατί η επιλογή που έχει κάνει ανταποκρίνεται στα ενδιαφέροντά της. Οι υπόλοιπες ομάδες και ο εκπαιδευτής έχουν τη δυνατότητα να υποβάλουν ερωτήσεις ή να παρέχουν ανατροφοδότηση στην ομάδα που παρουσιάζει.</p>

ΧΡΗΣΙΜΟΙ ΠΟΡΟΙ

Οι πιο δημοφιλείς εφαρμογές διαδικτυακής επικοινωνίας :

- WhatsApp, Facebook Messenger, Telegram, Viber, Google Hangouts, Google Duo, Skype, Snapchat, Discord

Οι πιο δημοφιλείς εφαρμογές διαδικτυακής επικοινωνίας για παιχνίδια και τον εργασιακό χώρο:

- Το Gather Town είναι κάτι ανάμεσα μεταξύ του Zoom και ενός βιντεοπαιχνιδιού 8-bit. Σας επιτρέπει να δημιουργείτε θεματικούς εικονικούς χώρους από το μηδέν ή με βάση μια λογική επιλογή προτύπων, τα οποία περιλαμβάνουν συγκροτήματα γραφείων, αίθουσες συνεδριάσεων, σχολεία, νησιά, κάστρα και πολλά άλλα: <https://www.gather.town/>
- Η Kumospace είναι μια άλλη δημοφιλής πλατφόρμα κατάλληλη τόσο για τον εργασιακό χώρο όσο και για παιχνίδια, που βρίσκεται σε ένα εικονικό αλλά ρεαλιστικό περιβάλλον. Σας επιτρέπει να δημιουργείτε Ειδικά Σχεδιασμένους Χώρους από το μηδέν ή να προσθέτετε τη δική σας προσωπική πινελιά σε προκατασκευασμένα πρότυπα, όπως λογότυπα, μουσική, έπιπλα, βίντεο YouTube και τόσα άλλα ωραία στοιχεία: <https://www.kumospace.com/>

2.2.3 - ΤΟ ΝΑ ΜΟΙΡΑΖΕΣΑΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΝΟΙΑΖΕΣΑΙ

Υπάρχουν δύο πιθανοί τρόποι για να πραγματοποιηθεί αυτή η δραστηριότητα. Εάν υπάρχει αρκετός χώρος για μετακινήσεις, ο εκπαιδευτής μπορεί να χρησιμοποιήσει ένα καπέλο και σημειώσεις τύπου post-it. Εάν ο διαθέσιμος χώρος είναι περιορισμένος, είναι καλύτερα η δραστηριότητα να πραγματοποιηθεί στο [Mentimeter](#). Σε αυτή την περίπτωση, ο εκπαιδευτής θα μπορούσε κάλλιστα να προετοιμάσει τη δραστηριότητα στην πλατφόρμα Mentimeter εκ των προτέρων.

ΧΡΟΝΟΣ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΣΤΑΔΙΩΝ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ
20 λεπτά	<p>ΧΡΟΝΟΣ ΓΙΑ ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΙΓΙΣΜΟ ΙΔΕΩΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ ΣΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ!</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ζητήστε από τους μαθητές να εκφράσουν τις ιδέες που έχουν σχετικά με τη δημοσίευση περιεχομένου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Κάθε άτομο θα πρέπει να σκεφτεί και να καταγράψει τρεις ιδέες σχετικά με τη δημοσίευση περιεχομένου.2. Ως συντονιστής, θα πρέπει να διαλέξετε μερικές από τις ιδέες των εκπαιδευομένων σχετικά με τη δημοσίευση περιεχομένου και να τις διαβάσετε δυνατά (μπορείτε να διαλέξετε 9 ιδέες εάν υπάρχουν 4-5 ομάδες). *Συμβουλή για τους διαδικτυακούς συμμετέχοντες: Εάν χρησιμοποιείτε την πλατφόρμα Mentimeter, μπορείτε να εστιάσετε στις ιδέες που είναι γραμμένες με τα μεγαλύτερα σε μέγεθος γράμματα (και ως εκ τούτου πιο επαναλαμβανόμενες). *Συμβουλή για τους διαδικτυακούς συμμετέχοντες: Στην πλατφόρμα Mentimeter, είναι καλύτερο να δημιουργήσετε την εργασία χρησιμοποιώντας το εργαλείο «σύννεφο λέξεων» (word cloud). Με αυτόν τον τρόπο, οι ιδέες θα εμφανίζονται με πιο γραφικό τρόπο και θα μπορείτε να διακρίνετε ποιες από αυτές είναι πιο κοινές μεταξύ των μαθητών καθώς αυτές θα γράφονται με μεγαλύτερα γράμματα. Παράδειγμα ενός word cloud.3. Κάθε ομάδα θα πρέπει να επιλέξει την ιδέα που βρίσκει πιο ενδιαφέρουσα.4. Στη συνέχεια, οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να πραγματοποιήσουν ομαδικώς καταιγισμό ιδεών ώστε να βρουν το υλικό που χρειάζονται για να δημιουργήσουν περιεχόμενο και να κάνουν ένα πλάνο με ιδέες σχετικά με τις δημοσιεύσεις που μπορούν να κάνουν.5. Μόλις όλες οι ομάδες έχουν καταλήξει σε μερικές ιδέες, ζητήστε τους να επιλέξουν μία και να εργαστούν πάνω σε αυτήν. Στόχος τους θα πρέπει να είναι η επεξεργασία της ιδέας ακολουθώντας συγκεκριμένα βήματα, για να δημιουργήσουν στο τέλος τη δημοσίευση.
25 λεπτά	<p>ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΑ (PLANNERS) ΜΕΣΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ</p> <ol style="list-style-type: none">1. Σε αυτή τη δραστηριότητα, οι συμμετέχοντες αναμένεται να χρησιμοποιήσουν ένα planner και να σημειώσουν τη στρατηγική τους σε σχέση με την κοινή χρήση και δημοσίευση περιεχομένου. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να σκεφτούν ένα πρότζεκτ το οποίο θα ήθελαν να δημοσιεύσουν. Το πρότζεκτ δεν χρειάζεται να είναι φανταστικό. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν παραδείγματα από τη ζωή τους. Για παράδειγμα, μπορούν να αντλήσουν έμπνευση από τον τωρινό χώρο εργασίας τους ή από προηγούμενους.2. Στο τέλος, μπορούν να μοιραστούν τις ιδέες μεταξύ τους και να συζητήσουν για τα σχέδιά τους.3. Αυτή η δραστηριότητα έχει ως στόχο να βοηθήσει τους εκπαιδευόμενους να κατανοήσουν και να εκτιμήσουν το επάγγελμα ενός δημιουργού περιεχομένου, ο/η οποίος/α πρέπει να διατηρεί μια καθημερινή ρουτίνα δημοσιεύσεων. Πρόκειται για μια δραστηριότητα που προσομοιώνει ένα πραγματικό εργασιακό περιβάλλον ενός ατόμου που επαγγέλλεται ως δημιουργός περιεχομένου.

2.2.4 - ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΡΗΣΗ

Είναι σημαντικό για τον εκπαιδευτή να τονίσει ότι ο κυβερνοεκφοβισμός είναι ένα κοινό φαινόμενο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Ο δημόσιος διάλογος θα πρέπει να εστιάζει στους τρόπους αντιμετώπισης του κυβερνοεκφοβισμού και της ρητορικής μίσους. Στη δραστηριότητα αυτή, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να προσπαθήσει να εμπλέξει ολόκληρη την ομάδα.

Σε περίπτωση που οι εκπαιδευόμενοι δεν έχουν περιηγηθεί στην πλατφόρμα εκ των προτέρων, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να εξηγήσει τι είναι ο κυβερνοεκφοβισμός και η ρητορική μίσους, στηριζόμενος στην ενότητα 2 με τίτλο ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ, ανατρέχοντας στην πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης.

ΧΡΟΝΟΣ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΣΤΑΔΙΩΝ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ
30 λεπτά	<p>ΚΥΒΕΡΝΟΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ</p> <ol style="list-style-type: none">1. Εάν οι εκπαιδευόμενοι έχουν ήδη σημειώσει τι είναι ο κυβερνοεκφοβισμός, διεξάγουν συζήτηση μαζί με τον εκπαιδευτή για το τι έχουν μάθει.2. Οι εκπαιδευτές ρωτούν τους εκπαιδευόμενους εάν εντοπίζουν τις διαφορές ανάμεσα σε διαφορετικούς τύπους εκφοβισμού. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν το πρότυπο για να συνεχίσουν τη συζήτηση.3. Ο εκπαιδευτής ρωτά τους συμμετέχοντες πώς θα μπορούσαν να αποφύγουν καταστάσεις κυβερνοεκφοβισμού.4. Ο εκπαιδευτής ρωτά τους εκπαιδευόμενους τι άλλο θυμούνται από την πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης σχετικά με τον κυβερνοεκφοβισμό και για το τι έχουν μάθει μέσω αυτής της δραστηριότητας.
20 λεπτά	<p>BINGO ΜΕ ΘΕΜΑ ΤΗ ΡΗΤΟΡΙΚΗ ΜΙΣΟΥΣ</p> <ol style="list-style-type: none">1. Σε αυτή τη δραστηριότητα, ο εκπαιδευτής ζητάει από τους συμμετέχοντες να γράψουν λέξεις που θεωρούν ότι έχουν σχέση με τη ρητορική μίσους. Ο στόχος είναι να αξιολογήσουν την κατανόηση των εκπαιδευόμενων για την έννοια του κυβερνοεκφοβισμού. Αφού συμπληρώσουν τα κενά, ξεκινούν τη συζήτηση γύρω από μερικές λέξεις.2. Μετά τη συζήτηση, ο εκπαιδευτής ζητά από τους συμμετέχοντες να αντικαταστήσουν τις λέξεις που συζητήθηκαν με μια ενέργεια που πρέπει να γίνει για την εξάλειψη του φαινομένου της ρητορικής μίσους. Για να αντικαταστήσουν μια λέξη, οι συμμετέχοντες ή ο εκπαιδευτής αφαιρούν το πρώτο σημείωμα τύπου post-it και το αντικαθιστούν γράφοντας την ενέργεια που πρέπει να γίνει κάτω από αυτό. Η αντικατάσταση 3-4 λέξεων είναι αρκετή. <p>* Συμβουλή σε περίπτωση που η δραστηριότητα γίνει διαδικτυακά: Οι ομάδες μπορούν να χρησιμοποιήσουν τον σύνδεσμο Canva για την ολοκλήρωση της δραστηριότητας.</p>

2.2.5 - ΕΞΥΠΝΗ ΧΡΗΣΗ

ΧΡΟΝΟΣ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΣΤΑΔΙΩΝ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ
20 λεπτά	<p>ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΕΘΙΣΜΟΙ ΣΤΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ ΚΑΙ ΠΩΣ ΝΑ ΤΟΥΣ ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΕΤΕ;</p> <p>1. Ο εκπαιδευτής κάνει περιήγηση στην πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης και εντοπίζει τους πιθανούς εθισμούς στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής ρωτά τους συμμετέχοντες αν μπορούν να συσχετιστούν με οποιονδήποτε από αυτούς τους εθισμούς. Η πιο κάτω συζήτηση μπορεί να περιλαμβάνει και περιπτώσεις όπου μέλη της οικογένειας των συμμετεχόντων αντιμετωπίζουν παρόμοιους εθισμούς.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ξοδεύω όλο και περισσότερο χρόνο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης2. Όλο και μεγαλύτερη επιθυμία για έλεγχο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης3. Χρησιμοποιώ τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να ξεφύγω από τα προβλήματα της πραγματικής ζωής4. Αισθάνομαι ταραγμένος όταν δεν μπορώ να χρησιμοποιήσω τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης5. Αντιμετωπίζω διαταραχές στον ύπνο και χαμηλότερη παραγωγικότητα λόγω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης6. Αποτυγχάνω στις προσπάθειές μου να σταματήσω να κάνω κατάχρηση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης
30 λεπτά	<p>ΠΩΣ ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΕΤΕ ΤΟΥΣ ΕΘΙΣΜΟΥΣ ΣΑΣ ΣΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ;</p> <p>1. Ο εκπαιδευτής παρέχει γενικές συμβουλές όσον αφορά την αντιμετώπιση των εθισμών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και ζητά από τους συμμετέχοντες να κάνουν ένα σχέδιο δράσης για το πώς λογαριάζουν να τα χρησιμοποιήσουν. Οι συμμετέχοντες μπορούν να χωριστούν σε ομάδες και να συζητήσουν αυτές τις πτυχές καθώς και για το πώς αυτές σχετίζονται με την καθημερινή τους ζωή. Ο εκπαιδευτής τους καθοδηγεί να οικοδομήσουν και να διατηρήσουν μια υγιή σχέση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τον εικονικό κόσμο.</p> <p>2. Ο εκπαιδευτής ενθαρρύνει επίσης τους συμμετέχοντες να σκεφτούν άλλους τρόπους για την καταπολέμηση των εθισμών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.</p>

2.2.6 - ΑΥΤΟΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Ο στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι να αυτοστοχαστούν σε σχέση με όλες τις δραστηριότητες που έχουν πραγματοποιήσει, δίνοντας ανατροφοδότηση μέσω ενός διαδραστικού τρόπου αναφορικά με την επίτευξη των συγκεκριμένων μαθησιακών στόχων της ενότητας. Το πρότυπο που θα χρησιμοποιηθεί για αυτοστοχασμό των εκπαιδευομένων είναι το αρχείο [M2ACTIVATE_Αυτοστοχασμός_Πρότυπο](#).

ΧΡΟΝΟΣ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
Η ιδανική διάρκεια για τη δραστηριότητα αυτή είναι 20 με 30 λεπτά.	<p>ΑΥΤΟΣΤΟΧΑΣΜΟΣ</p> <p>Οδηγίες για τη δραστηριότητα αυτοστοχασμού</p> <ol style="list-style-type: none">1. Δώστε στους εκπαιδευομένους το πρώτο φυλλάδιο και ζητήστε τους να συμπληρώσουν τις ενότητες ξεχωριστά:<ol style="list-style-type: none">a. Η αγαπημένη μου δραστηριότητα σήμερα ήταν:b. Σήμερα έμαθα:c. Τα σχόλιά μου είναι:d. Οι στόχοι μου για το αύριο είναι:2. Αφού ολοκληρώσουν την πρώτη δραστηριότητα, ο εκπαιδευτής χωρίζει τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες των 4 μέχρι 6 ατόμων την κάθε μία, ανάλογα με το μέγεθος της τάξης.3. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής δίνει σε κάθε ομάδα ένα σετ καρτών (20 για παράδειγμα) με λέξεις, αριθμούς κατάταξης, εικόνες (με emojis), ή δηλώσεις. Εάν το κρίνει σχετικό, τους δίνει επίσης τα στοιχεία που χρειάζονται για να ταιριάξουν αυτές τις κάρτες (ένα άλλο σύνολο καρτών, ένας χάρτης κ.λπ.)4. Ο εκπαιδευτής εξηγεί στους εκπαιδευόμενους ότι πρέπει να ταξινομήσουν τις κάρτες σε ομάδες εννοιών, να τις κατατάξουν ή να τις ταιριάξουν με άλλα στοιχεία.5. Ο εκπαιδευτής εγείρει τα θέματα και οι ομάδες σηκώνουν τις κάρτες που ταξινόμησαν/αντιστοίχισαν/κατέταξαν. <p>*Δώστε στους συμμετέχοντες 10 λεπτά (ή λίγο περισσότερο, ανάλογα με την πολυπλοκότητα των εννοιών).</p> <p>Ζητήστε από κάθε ομάδα να συζητήσει με την υπόλοιπη τάξη πώς έχουν ταιριάξει ή κατατάξει τις έννοιες.</p> <p>*Συμβουλή σε περίπτωση που η δραστηριότητα γίνει διαδικτυακά: Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον διαδραστικό πίνακα Miro ή το Jamboard για αυτήν την άσκηση. Ο διαδραστικός πίνακας Miro ή το Jamboard επιτρέπει στους εκπαιδευόμενους να αναρτούν σημειώσεις σε διαφορετικά χρώματα αντί να χρησιμοποιούν τα σύμβολα.</p>

ΠΕΡΙΟΥΣΙΑΚΆ ΣΤΟΙΧΕΪΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΤΈΛΕΣΗ ΤΗΣ

ΕΝΟΤΗΤΑ 2

Οι πόροι είναι διαθέσιμοι για λήψη, ώστε ο εκπαιδευτικός και οι μαθητές να μπορούν να εκτυπώσουν τις δραστηριότητες και να ακολουθήσουν τις οδηγίες για να ολοκληρώσουν τις εργασίες.

2.2.1 ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗΣ



The graphic features a purple background. In the top-left corner, there is a small black square logo with a stylized figure and the word "ACTIVATE" below it. The main text, "Two Truths and a Lie", is written in a large, blue, sans-serif font. To the right of the main text is a white rectangular text box with a thin black border and small circles at its corners, containing the text "Time for us to get to know each other - with a twist!". In the top-right corner of the purple area, there are four small pink icons: a square with a crosshair, a square with a mouse cursor, a square with a water drop, and a square with a pencil.

ACTIVATE

Two Truths and a Lie

Time for us to get
to know each other -
with a twist!

(Click the image to open and download the PDF of the document)



Τα Απλά Βήματα που εφαρμόζει ένα Επικοινωνιακό Άτομο



Οικοδομεί πρώτα σχέσεις

Ένα επικοινωνιακό άτομο όταν πλησιάζει έναν συνάδελφό του, αφιερώνει χρόνο για να του πει «καλημέρα» και να τον ρωτήσει «πώς πάει η μέρα σου;». Το πλεονέκτημα, έστω και από αυτές τις σύντομες συναστροφές, είναι ανυπολόγιστο. Ο ομιλητής αποδεικνύει ότι, ανεξάρτητα από το πόσο απασχολημένος ή υπερφορτωμένος είναι, αφιερώνει χρόνο και επιδεικνύει ενδιαφέρον για τους άλλους.



Γνωρίζουν για ποιο πράγμα μιλάνε

Το επικοινωνιακό άτομο αποκτά τις γνώσεις, τη διορατικότητα και την ικανότητα να σκέφτεται μπροστά, κερδίζοντας τον σεβασμό των συναδέλφων και των γνωστών του. Οι συνάδελφοί του μπορεί να μην αφουγκραστούν την άποψή του για ένα θέμα που χρήζει εξειδίκευσης, ωστόσο θα αφιερώσουν χρόνο μαζί του εάν σέβονται τις γνώσεις του και τη συμβολή του στη συζήτηση.



Αναγνωρίζει τα κίνητρα ενός ατόμου

Όταν μιλάει με κάποιον άλλο, ένα επικοινωνιακό άτομο δεν αφιερώνει χρόνο για να προετοιμάσει τις απαντήσεις του. Αντιθέτως, κάνει ερωτήσεις για διευκρινίσεις και για να βεβαιωθεί ότι κατανοεί σε βάθος αυτό που επικοινωνεί ο άλλος, δίνοντας προσοχή στην κατανόηση των όσων ακούει.



Δίνει σημασία στη μη λεκτική επικοινωνία

Η μη λεκτική επικοινωνία είναι μια ισχυρή φωνή σε κάθε αλληλεπίδραση. Ο τόνος της φωνής, η γλώσσα του σώματος και οι εκφράσεις του προσώπου «μιλούν» πιο δυνατά από τη λεκτική επικοινωνία ή τις ίδιες τις λέξεις σε πολλές ανταλλαγές.



Είναι ανοικτοί σε νέες ιδέες

Οι νέες ιδέες μπορούν να επιβιώσουν ή να χαθούν μόλις ειπωθούν. Σε συνδυασμό όμως με τις άλλες επικοινωνιακές δεξιότητες που παρουσιάστηκαν πιο πάνω, μπορεί κανείς να κάνει μια ιδέα να ανθίσει ή να αποτύχει στη στιγμή. Αντί να απορρίπτει αμέσως μια νέα ιδέα, προσέγγιση ή τρόπο σκέψης, ένας δεινός ρήτορας κάνει μια παύση για να αξιολογήσει τις νέες δυνατότητες που προκύπτουν.



2.2.2. ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΠΟΥ ΕΝΩΝΕΙ



Είδη Εκφοβισμού



Φυσικός Εκφοβισμός

χτύπηματα,
κλοτσιές,
φτύσιμο,
σπρώξιμο,
τρικλοποδιά,
μπλοκαρισμα.

Κλοπή ή
καταστροφή
των
αντικειμένων
ενός ατόμου.

Λεκτικός Εκφοβισμός

Πειράγματα,
προσβολές,
αστεία,
χλευασμός,
κακεντρεχή
σχόλια,
απειλές.

Σχόλια για το
σώμα ή τα
φυσικά
χαρακτηριστι-
κά ενός
ατόμου.

Κοινωνικός Εκφοβισμός

Αγνόηση,
διάδοση
φημών,
πρόκληση
αμηχανίας,
διάδοση
ψεμάτων
εναντίον ενός
ατόμου.

Κοινοποίηση
πληροφοριών
ή εικόνων με
σκοπό τη
βλάβη ενός
ατόμου.

Κυβερνο- εκφοβισμός

Διαδικτυακές
απειλές,
δημοσίευση
περιεχομένου με
σκοπό τη βλάβη
ενός ατόμου,
διάδοση σχολίων
ή φημών.

Κοινοποίηση
κειμένων,
εικόνων, βίντεο
ή ηλεκτρονικών
μηνυμάτων με
σκοπό τη βλάβη
ενός ατόμου.

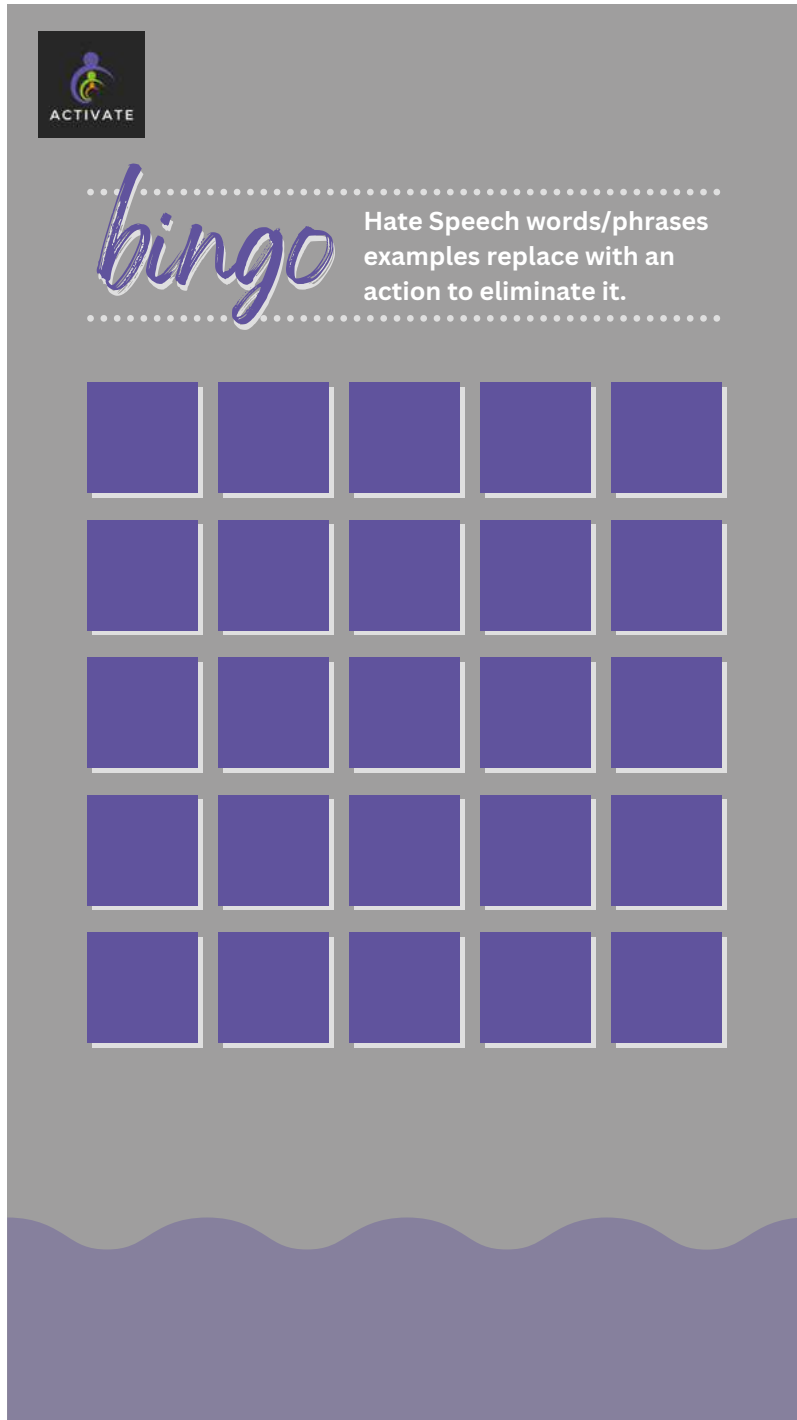



2.2.4 - ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΡΗΣΗ



(Click the image to open and download the PDF of the document)

2.2.5. ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΡΗΣΗ



 **ACTIVATE**

bingo Hate Speech words/phrases
examples replace with an
action to eliminate it.

The bingo card consists of a 5x5 grid of empty purple squares. The background of the card is grey, and the bottom edge features a decorative wavy purple border.

(Click the image to open and download the PDF of the document)



ΠΩΣ ΝΑ ΑΠΑΛΛΑΓΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΘΙΣΜΟ ΣΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ



ΑΦΑΙΡΕΣΤΕ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ Ή ΑΠΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΙΣ ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

Οι περισσότεροι άνθρωποι ελέγχουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ασυναίσθητα, οπότε δημιουργήστε ένα μικρό εμπόδιο απενεργοποιώντας τις ειδοποιήσεις. Εάν δεν δείτε ένα σύμβολο ή μια ειδοποίηση από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης την επόμενη φορά που θα σηκώσετε το τηλέφωνό σας, θα έχετε λιγότερη διάθεση να περάσετε χρόνο εκεί.



ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ ΕΝΑ ΝΕΟ ΧΟΜΠΙ Ή ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Ένα νέο ενδιαφέρον ή μια νέα δραστηριότητα μπορεί να μειώσει τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Θα έχετε λιγότερο χρόνο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και περισσότερο χρόνο για να είστε παρόντες και να κοινωνικοποιείστε από κοντά.



ΠΡΟΚΛΗΣΗ ΜΗ ΧΡΗΣΗΣ ΤΩΝ ΜΕΣΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

Θέστε στον εαυτό σας την πρόκληση να περάσετε ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα, χωρίς να ελέγχετε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, είτε πρόκειται για λίγες ώρες είτε για μια ολόκληρη εβδομάδα.



ΟΡΙΣΤΕ ΚΑΙ ΤΗΡΗΣΤΕ ΟΡΙΑ

Τα περισσότερα τηλέφωνα και συσκευές tablet σας επιτρέπουν να παρακολουθείτε πόσο χρόνο έχετε ξοδέψει σε συγκεκριμένες εφαρμογές. Ορίστε ένα χρονικό όριο στον εαυτό σας και τηρήστε το, ή χρησιμοποιήστε μια εφαρμογή που απαγορεύει τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μόλις φτάσετε το όριο αυτό.



2.2.6. ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΗ

ΟΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΙ ΜΟΥ		
<p>Η ΑΓΑΠΗΜΕΝΗ ΜΟΥ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΗΜΕΡΑ ΗΤΑΝ:</p>	<p>ΣΗΜΕΡΑ ΕΙΜΑΘΑ:</p>	<p>ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΜΟΥ ΓΙΑ ΑΥΡΙΟ ΕΙΝΑΙ:</p>
	<p>Η ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΣΗ ΜΟΥ:</p>	

είναι ώρα να προβληματιστείτε για τη μέρα σας!

οι στόχοι είναι σημαντικοί για να συνεχίσεις να μαθαίνεις

μαθαίνουμε καινούργια πράγματα κάθε μέρα! Τι έμαθες σήμερα;

ACTIVATE

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



**Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης**

Αυτό το έργο έχει χρηματοδοτηθεί με την υποστήριξη του έργου ERASMUS + από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή. Αυτή η δημοσίευση αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συντακτών της και ούτε η Ευρωπαϊκή Επιτροπή ούτε η SEPIE μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνα για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.