



ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ Β2 ΕΠΙΠΕΔΟΥ Τ.Π.Ε

Ψηφιακή Ισορροπία:

**Η υγιής χρήση της τεχνολογίας
στην καθημερινότητα των εφήβων**

Χατζηαθανασίου Αγγελική ΠΕ87.09

«ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗ
ΤΩΝ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΣΤΗ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΑΞΗ
(ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ Β' ΕΠΙΠΕΔΟΥ Τ.Π.Ε.)»

Περιεχόμενα

Διδακτικό Σενάριο	3
1. Τίτλος.....	3
2. Εμπλεκόμενο/α Γνωστικό/ά Αντικείμενο/α	3
3. Προαπαιτούμενες γνώσεις και προϋπάρχουσες αντιλήψεις	3
4. Τάξη.....	3
5. Σκοπός	3
6. Θεωρητικό Υπόβαθρο.....	3
7. Μαθησιακοί στόχοι	4
8. Διάρκεια	4
9. Υλικοτεχνική Υποδομή.....	4
10. Συνοπτική περιγραφή και πορεία διδασκαλίας.....	4
Προστιθέμενη Αξία των ΤΠΕ.....	4
Φάσεις Διδασκαλίας	5
11. Πίνακας Αντιστοίχισης Στόχων – Δραστηριοτήτων	5
12. Αξιολόγηση	5
13. Φύλλα Εργασίας	6
14. Πηγές	7
15. Προαιρετικά Στοιχεία.....	7
16. Επεκτάσεις.....	7

Διδακτικό Σενάριο

Δημιουργός: Χατζηαθανασίου Αγγελική ΠΕ87.09

1. Τίτλος

Ψηφιακή Ισορροπία:

Η υγιής χρήση της τεχνολογίας στην καθημερινότητα των εφήβων

2. Εμπλεκόμενο/α Γνωστικό/ά Αντικείμενο/α

Αγωγή Υγείας, Πληροφορική, Κοινωνική και Πολιτική Αγωγή, Νεοελληνική Γλώσσα

3. Προαπαιτούμενες γνώσεις και προϋπάρχουσες αντιλήψεις

Οι μαθητές γνωρίζουν τη βασική χρήση του διαδικτύου και των κοινωνικών δικτύων, έχουν προσωπική εμπειρία από τη χρήση κινητών τηλεφώνων και εφαρμογών. Πολλοί θεωρούν τη χρήση της τεχνολογίας απαραίτητη για την επικοινωνία και τη χαλάρωση, ωστόσο συχνά αγνοούν τις επιπτώσεις της υπερβολικής χρήσης στην ψυχική και σωματική υγεία.

4. Τάξη

Α' Λυκείου (15-16 ετών)

5. Σκοπός

Η ανάπτυξη κριτικής στάσης απέναντι στη χρήση της τεχνολογίας, η ενίσχυση της αυτορρύθμισης και η διαμόρφωση υγιών στάσεων ώστε οι μαθητές να επιτυγχάνουν ισορροπία μεταξύ ψηφιακής και πραγματικής ζωής.

6. Θεωρητικό Υπόβαθρο

Η υπερβολική χρήση της τεχνολογίας έχει αποδειχθεί ότι επηρεάζει την ποιότητα ύπνου, τη συγκέντρωση και τη συναισθηματική ευεξία των εφήβων (WHO, 2023). Η Αγωγή Υγείας στοχεύει στην ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής, στην αυτογνωσία και στη λήψη υπεύθυνων αποφάσεων. Η ενσωμάτωση των ΤΠΕ στη μαθησιακή διαδικασία ενισχύει τη βιωματική μάθηση και τη συνεργασία.

7. Μαθησιακοί στόχοι

Οι μαθητές επιδιώκεται να:

1. Αναγνωρίζουν τα οφέλη και τους κινδύνους της υπερβολικής χρήσης ψηφιακών μέσων.
2. Ερμηνεύουν τη σχέση ψηφιακής χρήσης με τον ύπνο, τη διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα.
3. Αναλύουν τις προσωπικές τους ψηφιακές συνήθειες.
4. Διαμορφώνουν προτάσεις για ισορροπημένη χρήση της τεχνολογίας.
5. Δημιουργούν ομαδικά ένα ψηφιακό προϊόν (αφίσσα ή βίντεο) προώθησης υγιούς ψηφιακής ζωής.

8. Διάρκεια

2 διδακτικές ώρες (2×45')

9. Υλικοτεχνική Υποδομή

Αίθουσα υπολογιστών ή τάξη με projector, 1 υπολογιστής ανά 2-3 μαθητές, Διαδίκτυο, κινητά/tablets, πρόσφατος περιηγητής ιστού, εφαρμογές μέτρησης χρόνου οθόνης, πλατφόρμες συνεργασίας (Padlet, Google Jamboard).

10. Συνοπτική περιγραφή και πορεία διδασκαλίας

Η διδασκαλία οργανώνεται με βιωματικές και ομαδοσυνεργατικές δραστηριότητες, με τη **χρήση ΤΠΕ** και προσωπική εμπλοκή των μαθητών. Οι μαθητές διερευνούν τις δικές τους ψηφιακές συνήθειες, προβληματίζονται μέσα από συζήτηση και δημιουργούν ομαδικά ένα ψηφιακό προϊόν.

Προστιθέμενη Αξία των ΤΠΕ

- Ενεργοποιούν το ενδιαφέρον των μαθητών.
- Επιτρέπουν την καταγραφή και αναστοχασμό (π.χ. βιντεοσκόπηση της δραστηριότητας της ομάδας).
- Προωθούν τη δημιουργικότητα και τη συνεργατική μάθηση.

Φάσεις Διδασκαλίας

Φάση 1 – Εισαγωγή (15') **Προβολή βίντεο** σχετικού με την επίδραση της τεχνολογίας στην ψυχική υγεία (π.χ. SaferInternet.gr). **Ακολουθεί συζήτηση με ερωτήσεις ενεργοποίησης** όπως: «Πόσες ώρες χρησιμοποιείς το κινητό σου ημερησίως;».

Φάση 2 – Διερεύνηση (25') Οι μαθητές χρησιμοποιούν τις συσκευές τους για να δουν στατιστικά χρόνου οθόνης. **Καταγράφουν τα δεδομένα στο Φύλλο Εργασίας 1 και τα συγκρίνουν σε ομάδες.** Συζητούν για τους παράγοντες που οδηγούν σε υπερβολική χρήση και τις επιπτώσεις της.

Φάση 3 – Επεξεργασία (35') Οι ομάδες επεξεργάζονται τα ευρήματά τους και **συνθέτουν ψηφιακή αφίσα ή σύντομο βίντεο** με 5 συμβουλές για υγιή χρήση της τεχνολογίας, χρησιμοποιώντας εργαλεία όπως Canva ή Clipchamp.

Φάση 4 – **Παρουσίαση & Αναστοχασμός** (20') Οι ομάδες παρουσιάζουν τα έργα τους. Ακολουθεί αναστοχασμός: «Τι θα αλλάξω στην καθημερινότητά μου;». Οι μαθητές συμπληρώνουν σύντομο ερωτηματολόγιο αυτοαξιολόγησης (Google Form).

11. Πίνακας Αντιστοίχισης Στόχων – Δραστηριοτήτων

1. Αναγνώριση κινδύνων → Φάση 1 (βίντεο & συζήτηση)
2. Κατανόηση επιπτώσεων → Φάση 2 (ανάλυση δεδομένων)
3. Ανάπτυξη κριτικής σκέψης → Φάση 3 (ομαδική εργασία)
4. Αυτορρύθμιση και πρόληψη → Φάση 4 (αναστοχασμός)
5. Δημιουργικότητα & συνεργασία → Φάσεις 2-4 (ψηφιακό προϊόν)

12. Αξιολόγηση

Παρατήρηση συμμετοχής, συζήτηση, συνεργασία, παρουσίαση ψηφιακής εργασίας και συμπλήρωση ερωτηματολογίου.

13. Φύλλα Εργασίας

Φύλλο Εργασίας 1

Καταγραφή Ψηφιακών Συνηθειών

Εφαρμογή	Χρόνος Χρήσης	Σκοπός	Αίσθημα μετά τη χρήση

Φύλλο Εργασίας 2

- 1. Ποια εφαρμογή χρησιμοποιώ περισσότερο;
- 2. Πώς επηρεάζει την καθημερινότητά μου;
- 3. Ποιες αλλαγές μπορώ να εφαρμόσω;

Φύλλο Εργασίας 3

Ομαδική Δημιουργία ψηφιακής αφίσας ή σύντομου βίντεο με 5 συμβουλές για «Ψηφιακή Ισορροπία».

14. Πηγές

SaferInternet.gr, Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου, Υπουργείο Παιδείας – Υλικό Αγωγής Υγείας, Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO, 2023), BBC Learning: “Digital Detox for Teens”.

15. Προαιρετικά Στοιχεία

Πιθανή συνεργασία με μάθημα Φυσικής Αγωγής (μέτρηση βημάτων ή ύπνου), συμμετοχή σχολικού ψυχολόγου, παρουσίαση των έργων στην ιστοσελίδα του σχολείου.

16. Επεκτάσεις

Εφαρμογή σε άλλες τάξεις με διαφοροποίηση θεματικής (π.χ. Κυβερνοεκφοβισμός, Επικοινωνία στο διαδίκτυο), σύνδεση με μάθημα Πληροφορικής ή Ψυχολογίας, ή εκτός ωρών μέσω σχολικού project και Erasmus+ προγραμμάτων.