μάριος μάζαρης

πάμε κόντρα στις οθόνες;

Μια συλλογική δράση για εκπαιδευτικούς,
παιδιά και γονείς, με σκοπό να βρούμε το μέτρο
ανάμεσα στη ζωή που ζούμε
κι αυτήν που παρακολουθούμε σε μια οθόνη.

Έμπνευση-υλοποίηση: Μάριος Μάζαρης (@schoolmarius)

Γεια σου,

Είμαι ο Μάριος. Κι αυτή τη στιγμή χρησιμοποιείς μια οθόνη για να με διαβάσεις. Το κάνεις έτσι κι αλλιώς πολύ, το να χρησιμοποιείς οθόνες εννοώ. **Σαν να μεγάλωσες με τις οθόνες ή σαν να μίκρυνε ο κόσμος με αυτές. Μπορεί και τα δύο.**

Δουλεύω από το 2006 ως δάσκαλος σε δημόσια δημοτικά σχολεία. Έχω συνεργαστεί με παιδιά όλων των τάξεων του δημοτικού, ηλικίας από 6 έως 12 ετών, πολλές φορές. Ύλη, συναισθήματα, δράσεις, αγκαλιές, τα 19 χρόνια μου ως δάσκαλος ήταν τόσο γεμάτα και είναι ακόμη. Υπάρχει, όμως, κάτι που άλλαξε πολύ τα τελευταία χρόνια. Η σύνδεση μεταξύ των ανθρώπων. Το βλέπεις στα παιδιά, στους δασκάλους, στους γονείς, σε σένα τον ίδιο. Κι οι αλλαγές σε πάνε μπροστά. Μπορεί όμως να σε πηγαίνουν και πίσω, να ξεχνάς τη ζωή την ίδια παρακολουθώντας τη μέσα από οθόνες.

Βλέπουμε τα παιδιά να αποκτούν μια ολοένα μεγαλύτερη διάσπαση προσοχής απέναντι στο σχολικό περιβάλλον, μια δυσκολία στη μελέτη, στην κωδικοποίηση εργασιών και ταυτόχρονα μια έλλειψη κινήτρων, μια ματαίωση για τη μαθησιακή διαδικασία που γιγαντώνεται. Μέσα σε όλα αυτά, παρατηρείται μια δυσκολία να συνδεθούν με συμμαθητές, να παίξουν, να συναισθανθούν, να μοιραστούν, να οργανώσουν τον χώρο, τον χρόνο, το παιχνίδι, το μαζί. Φταίει το σχολείο; Φυσικά. Επειδή δεν εναρμονίζεται με γρήγορους ρυθμούς στο σήμερα. Μπορεί, όμως, το σχολείο να ανταγωνιστεί το διαδίκτυο; Σε καμία περίπτωση δεν μπορεί και δεν είναι ο σκοπός του αυτός. Η ολοένα και μεγαλύτερη έκθεση των παιδιών στις οθόνες προκαλεί μεγαλύτερο κακό στη μαθησιακή επίδοση, που φθίνει. Έχει και επιπτώσεις στην αντίληψη, στη συγκέντρωση, στον ύπνο, στην προσοχή, στις σχέσεις με τους άλλους, αναπαράγει στερεότυπα ή λανθασμένα πρότυπα, γενικά είναι τόσο πολλά που δεν ξέρεις από πού να το πιάσεις.

Το σίγουρο είναι ότι τις χρειαζόμαστε τις οθόνες, ζούμε στο σήμερα κι αυτό είναι τεχνολογικά συναρπαστικό κι ανεξάντλητο. **Μήπως όμως έχουμε ξεχάσει πώς είναι να βάζουμε όρια σε κάτι που είναι αχανές;** Δε μας έμαθε κανείς πώς να το κάνουμε, μόνο μας έδωσαν την ψευδαίσθηση ότι έχουμε επιλογή. Δε μας είπαν ότι η οθόνη θα είναι εθιστική, ότι η οθόνη θα είναι πιο έξυπνη από μας, **θα έχει αλγόριθμους εκεί όπου εμείς βάζουμε σκέψεις, θα έχει φίλτρα εκεί όπου εμείς βάζουμε αλήθεια, θα έχει χάος εκεί όπου εμείς θέλουμε σιγουριά.**

Δε θα σας κουράσω με ατέλειωτους προλόγους. Θα πω μόνο πως ό,τι δε μου αρέσει στη ζωή μου προσπαθώ να το αλλάξω, από πάντα ήμουν έτσι, δεν κοιτάζω τι κάνουν οι άλλοι γύρω μου, κοιτάζω τι μπορώ να κάνω εγώ. Κι η κατάσταση που βλέπω πια γύρω μου δε μου αρέσει. Παιδιά από 8 μηνών με συσκευές στα χέρια, παιδιά που στα 9 έχουν ήδη πάθει το πρώτο τους burnout, παιδιά που δεν ξέρουν πώς να είναι παιδιά, να επικοινωνήσουν, να μιλήσουν, να βαρεθούν,

να ζήσουν. **Το κυριότερο; Να χαρούν. Το καλοκαίρι του 2024 ταξίδεψα στην Τανζανία. Εκεί έζησα ένα σοκ που δεν το περίμενα. Είδα χαμόγελα.**

Θα μου πεις, γιατί σου φάνηκε περίεργο, δεν έχεις ξαναδεί; Όχι. Δεν είχα ξαναδεί τέτοια χαμόγελα. Τεράστια, αυθεντικά και πηγαία. Έψαχνα στο μυαλό μου να βρω μέτρο σύγκρισης, να θυμηθώ αν είχα δει στην Ελλάδα αντίστοιχα. Δε βρήκα, έχουν ξεχαστεί τα χαμόγελα αυτά, όσο υπερβολικό κι αν ακούγεται. Μόνο όποιος ταξιδέψει στην Αφρική θα το καταλάβει. Εκεί δεν υπάρχουν οθόνες ή υπάρχουν σε πραγματικά μικρό ποσοστό, εκεί τη ζωή τη ζουν χειροποίητα. **Κι αυτή η χειροποίητη ανάγκη τούς φέρνει την πηγαία χαρά, την εκτίμηση, τα φωτεινά μάτια. Εδώ τα μάτια μας φωτίζονται από τις οθόνες και καταλήγουν θαμπά, κουρασμένα και χωρίς κίνητρο.** Ζούμε τόσες ζωές άλλων με τα μάτια, που δεν έχουμε κουράγιο να ζήσουμε τη δική μας.

Πόσο άδικο και πόσο κρίμα να συμβαίνει αυτό σε ηλικίες κάτω των 16 ετών που ακόμη δεν έχουν διαμορφώσει αξιακό κώδικα, φυσιολογία, αντιλήψεις, συνάψεις εγκεφαλικές και όρια.

Αυτά σκεφτήκαμε μαζί με τις Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ και, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Παιδικού Βιβλίου, αποφασίσαμε να δημιουργήσουμε το βιβλίο *Πάμε κόντρα στις οθόνες;* – ένα βιβλίο-εργαλείο για τα παιδιά και τις οικογένειές τους, με σκοπό να βρούμε την ισορροπία ανάμεσα στη ζωή που ζούμε και σε εκείνη που παρακολουθούμε μέσα από μια οθόνη.

Δε μείναμε όμως μόνο στο βιβλίο, ούτε στον οδηγό που κρατάς στα χέρια σου. Είδαμε τη μεγαλύτερη εικόνα: τα σχολεία χρειάζονται βιβλία και τα παιδιά χρειάζονται τη γνώση. Έτσι, με κάθε αγορά του βιβλίου, οι Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ θα δωρίζουν άλλο ένα σε σχολεία της χώρας. Παράλληλα, εγώ θα διαθέσω όλα τα έσοδά μου από το βιβλίο για την ενίσχυση σχολικών βιβλιοθηκών και δράσεων σχετικών με τη φιλαναγνωσία, όπου υπάρχουν παιδιά που θέλουν να γυρίζουν τις σελίδες ενός βιβλίου ή ακόμη και να δημιουργούν τα δικά τους, χειροποίητα!

Τι είναι λοιπόν το «Πάμε κόντρα στις οθόνες;» που κρατάς στα χέρια σου;

- **Ένα πρόγραμμα 21 ημερών** με αρχή, μέση, τέλος. Μπορείς να το ξεκινήσεις όποτε θέλεις, αρκεί να κρατήσεις την ακολουθία των 21 ημερών. Γιατί είναι ωραίο μικρές ή μεγάλες κοινότητες να κάνουμε ΜΑΖΙ μια προσπάθεια να αλλάξουμε κάτι.

- **Γιατί 21 μέρες;** Γιατί σύμφωνα με πολλές μελέτες, οι 21 μέρες βοηθούν τον εγκέφαλό μας να αποκτήσει μια νέα συνήθεια ή να αντικαταστήσουμε μια παλιά με μια νέα. Και, κακά τα ψέματα, οι οθόνες στη ζωή μας είναι κυρίως συνήθεια.

- **Ποιοι μπορούν να πάρουν μέρος;** ΟΛΟΙ! Όλοι, **ανεξαιρέτως. Από 2 ετών έως 102.** Είτε είσαι εκπαιδευτικός στην πρωτοβάθμια ή στη δευτεροβάθμια, είτε σε κέντρο ξένων γλωσσών, εκπαιδευτήριο, πανεπιστήμιο, αθλητικό όμιλο, σε ΚΔΑΠ, σε παιδικό σταθμό, είτε είσαι γονέας ή δεν έχεις καν δικά σου παιδιά ή στον περίγυρό σου. Γιατί αφορά όλους, δεν είναι μόνο τα παιδιά που θέλουμε να βοηθήσουμε να έχουν καλύτερες συνήθειες, είμαστε κι εμείς οι μεγάλοι.

- **Θα κλείσουμε τελείως τις οθόνες;** Όχι, θα ήταν αστείο να σου πω ότι θα το κάνουμε αυτό, τη στιγμή που σου ζητάω να συνδέεσαι μαζί μου μέσα από αυτές και να ανταλλάσσουμε υλικό. Θα δουλέψουμε όμως πολύ στο **να τις μετριάσουμε** και, αν μπορούμε, κάποιες ώρες να τις κλείνουμε εντελώς, εντός και εκτός σχολείου, εντός και εκτός σπιτιού.

Τι περιλαμβάνει το πρόγραμμα;

- Ερωτηματολόγια στην αρχή και στο τέλος του κοινωνικού πειράματος
- Έκθεση ζωγραφικής και έναν ξεχωριστό τρόπο να έρθουμε όλοι κοντά
- Διαγωνισμό κειμένου / παραμυθιού
- Πρακτικές συμβουλές για περιορισμό οθονών σε σπίτι και σχολείο
- Πρότυπα ανθρώπων εντός και εκτός διαδικτύου
- Social media
- Κατασκευές
- Ένα πρωτότυπο λογοτεχνικό challenge on the go
- Επιτραπέζια παιχνίδια
- Μουσική
- Θέατρο
- Αθλητισμό
- Σχολικές βιβλιοθήκες

Και πολλά, πολλά ακόμη, που θα τα δεις στις τρεις φάσεις του προγράμματος.

Πάμε λοιπόν να κάνουμε μαζί αυτή την προσπάθεια;

Για τις επόμενες 3 εβδομάδες **θα προσπαθήσουμε κάτι ΜΑΖΙ,** θέλεις; Εγώ πολύ. Και χαίρομαι, με ένα χαμόγελο πλατύ σαν αυτά που είδα το περασμένο καλοκαίρι.

Μην ξεχνάς: οι οθόνες είναι ένα υπέροχο εργαλείο με το οποίο ερχόμαστε κοντά, **αλλά σαν το κοντά κοντά, το αληθινό, δεν έχει**. Και σαν τη ζωή που ζεις χωρίς οθόνη δεν έχει.

Πάμε να βάλουμε τις οθόνες στις σωστές τους διαστάσεις, λοιπόν!

Με άπειρη αγάπη, μάριος

Μέρα 1η: η αρχή

Κάθε αρχή και δύσκολη, όπως λένε. Γι' αυτό τα βήματα θα είναι αργά και σταθερά. Αφήνοντας χώρο και χρόνο στο μυαλό μας να συνηθίσει τη νέα αυτή συνθήκη σταδιακά.

Η συζήτηση με τα παιδιά / με τον εαυτό μας:

Γιατί να το κάνουμε αυτό, κύριε;

Για να δείξουμε ότι μπορούμε να έχουμε έλεγχο εμείς στις οθόνες και όχι αυτές σε εμάς. Για να δούμε πόσο θα αντέξουμε χωρίς αυτές ή πόσος χώρος θα περισσέψει μέσα στη μέρα μας και χρόνος για άλλες δράσεις. Για να συνδεθούμε πραγματικά και όχι εικονικά.

Δηλαδή πόσος χρόνος είναι σωστός;

Η Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής (AAP) και ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO) έχουν θέσει κατευθυντήριες οδηγίες για τον περιορισμό του χρόνου οθόνης, που μπορούμε να αναζητήσουμε και οι ίδιοι. Συνοπτικά αναφέρουν: **Παιδιά κάτω των 18 μηνών: καθόλου** (με εξαίρεση την επικοινωνία με μακρινό συγγενή μέσω βιντεοκλήσης). **Παιδιά 18-24 μηνών: 30-60 λεπτά** (παρακολούθηση προγραμμάτων υψηλής εκπαιδευτικής ποιότητας και με παρουσία του γονέα). **Παιδιά 2-5 ετών: ο χρόνος πρέπει να περιορίζεται σε μία ώρα την ημέρα,** ειδικά κατά τις καθημερινές, πάλι με παρουσία γονέα. **Παιδιά 6 ετών και άνω:** ενθαρρύνουμε υγιεινές συνήθειες και περιορίζουμε τις δραστηριότητες που περιλαμβάνουν οθόνες. **Στο ηλικιακό αυτό πλαίσιο, ο γονέας είναι υπεύθυνος για το χρονικό διάστημα που το παιδί παραμένει στην οθόνη** και συνιστάται να μην παρακωλύει τον χρόνο ξεκούρασης, ύπνου, μελέτης και άθλησης.

Μερικοί κανόνες για υγιή όρια, για αρχή:

- Οθόνες απενεργοποιημένες κατά τη διάρκεια οικογενειακών γευμάτων, κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού με γονείς ή σε εξωτερικούς χώρους (π.χ., στην παιδική χαρά).
- Οθόνες απενεργοποιημένες 30-60 λεπτά πριν από τον ύπνο.
- Οι ψηφιακές συσκευές δε χρησιμοποιούνται ως βοήθημα στο φαγητό ή για να ηρεμήσει και να χαλαρώσει το παιδί.
- Οι ψηφιακές συσκευές παραμένουν απενεργοποιημένες όταν δε χρησιμοποιούνται.

Τι κάνουμε την πρώτη μέρα λοιπόν στην τάξη / στο σπίτι;

- Συζητάμε τα παραπάνω.
- Προβάλλουμε μικρά βίντεο από διαφημιστικές εκστρατείες ενημέρωσης:

Π.χ. https://www.youtube.com/watch?v=p8BiSyMXZFA

https://www.youtube.com/watch?v=1RUM5mM2MZw

https://www.youtube.com/watch?v=OVwuFrnZPwo&t=8s

https://www.youtube.com/watch?v=6G0aNBf8WnI

https://www.youtube.com/watch?v=YZc6UwfcUNg

https://www.youtube.com/watch?v=mmsTyD-Sp-o

https://www.youtube.com/shorts/U-IVoVts8v4

Δίνουμε τα παρακάτω ερωτηματολόγια (Φόρμες 1 και 2):

Το ερωτηματολόγιο 1 ζητάμε να μας επιστραφεί την άλλη μέρα στο σχολείο συμπληρωμένο από όσα μέλη της οικογένειας θέλουν να συμμετάσχουν στο κοινωνικό μας πείραμα. Τα ερωτηματολόγια τα συγκεντρώνουμε και τα κρατάμε μέχρι την τελευταία μέρα της δράσης (ημέρα 21η), ώστε να μπορέσουμε να κάνουμε αντιπαραβολή των απαντήσεων και να δούμε κατά πόσο υπήρξε πρόοδος κατά τη διάρκεια της δράσης και πόσο πλησιάσαμε τους στόχους που βάλαμε οι ίδιοι στην αρχή.

Το ερωτηματολόγιο 2 λειτουργεί περισσότερο ως πίνακας στόχων και τήρησης ημερολογίου, όπου καθημερινά, πριν κοιμηθούμε (ή το πρωί της επόμενης μέρας), σημειώνουμε κατά πόσο τηρήσαμε τους στόχους που είχαμε βάλει στον περιορισμό της οθόνης και στην αντικατάστασή της με άλλες, πιο υγιεινές συνήθειες. **Τις Φόρμες 1 και 2 τις δίνουμε σε κάθε παιδί ξεχωριστά, την 1 μάς την επιστρέφει, τη 2 την κρατάει στο σπίτι και την τοποθετεί σε ευδιάκριτο σημείο για να τη συμπληρώνει (π.χ., πάνω στο ψυγείο).**

Και για τα δύο μπορούμε να στείλουμε μηνύματα στους γονείς των μαθητών και

μαθητριών μας, προκειμένου να τους ενημερώσουμε σχετικά, ή να τους στείλουμε αποσπάσματα από τον οδηγό εδώ ή και ολόκληρο, για να τον διαβάσουν.

Τέλος, υπολογίζουμε τον προσωπικό μας χρόνο-στόχο παραμονής μπροστά σε οθόνες, αυτόν που θα προσπαθήσουμε να μην ξεπεράσουμε κατά τις πρώτες μέρες εφαρμογής και αυτόν που κατά τη διάρκεια του προγράμματος θα διορθώνουμε, ελπίζοντας σε μείωση και όχι σε αύξησή του. Προσπαθούμε, για αρχή, ο στόχος να μην είναι πολύ αυστηρός σε σχέση με το πόσο χρόνο περνούσαμε ως τώρα μπροστά στην οθόνη, αλλά ρεαλιστικός, ώστε να μπορέσουμε να τον τηρήσουμε.

Αυτά για σήμερα, η συζήτηση είναι απαραίτητη και θα συνεχιστεί και αύριο, ώστε να βάλουμε τις σωστές βάσεις του προγράμματος και να είναι ξεκάθαρος ο λόγος και ο τρόπος που θα το εφαρμόσουμε!

Καλή αρχή!

(Ακολουθούν οι Φόρμες 1 και 2.)

Φόρμα συμμετοχής 1

Τμήμα: .....

Φόρμα συμμετοχής σε κοινωνική δράση για τον περιορισμό των οθονών
[Απάντησε για το παιδί σου, αν είσαι γονέας, ή με πολλαπλές απαντήσεις, αν συμμετέχουν πολλά μέλη από την οικογένεια στη δράση, χρησιμοποιώντας κόμμα (,) ή κάθετο (/), και εφάρμοσε την ίδια σειρά στα μέλη σε όλες τις απαντήσεις.]

Όρισε όνομα/ονόματα συμμετοχής (για λόγους ανωνυμίας χρειαζόμαστε ψευδώνυμο που θα χρησιμοποιήσεις και στη λήξη του προγράμματος) .....
.....

1. Ηλικία/ες: .....

2. Οθόνες που χρησιμοποιείς/τε:
α΄ μέλος: .....
β΄ μέλος: .....
γ΄ μέλος: .....
Άλλος: .....

3. Πόσο πολύ πιστεύεις ότι χρησιμοποιείς τις οθόνες; (ναι ή όχι):
α) Τις παίρνω από δωμάτιο σε δωμάτιο μαζί μου .....
β) Είναι το πρώτο πράγμα που βλέπω όταν ξυπνώ .....
γ) Θυμώνω / αγχώνομαι όταν δεν μπορώ να τις χρησιμοποιήσω .....
δ) Είναι συχνά ο λόγος που θα τσακωθώ με μέλη της οικογένειάς μου .....
ε) Τις χρησιμοποιώ παράλληλα (το κινητό στα χέρια μπροστά από ανοιχτή τηλεόραση)
.....
ε) Όλα τα παραπάνω .....
στ) Κανένα από τα παραπάνω .....
ζ) Άλλο .....

4. Έχεις δει επιπτώσεις από τη χρήση οθονών σε εσένα/εσάς;
α) Έλλειψη χρόνου, αδυναμία να μπω σε πρόγραμμα .....
β) Κακοδιαθεσία, κούραση, ζαλάδες .....
γ) Έλλειψη συγκέντρωσης / διάσπαση προσοχής .....
δ) Έλλειψη χρόνου για άθληση, εξόδους, ψυχαγωγία. .....
ε) Δυσκολότερες κοινωνικές σχέσεις, εντάσεις .....
στ) Άλλο .....

5. Τέλος, έχεις υπολογίσει πόση ώρα περνάς/τε τη μέρα μπροστά σε οθόνες συνολικά; .....

Φόρμα συμμετοχής 2

Τμήμα: .....

Φόρμα συμμετοχής σε κοινωνική δράση για τον περιορισμό των οθονών
[Την αναρτούμε σε εμφανές σημείο και τη συμπληρώνουμε μέρα μέρα για κάθε μέλος που συμμετέχει ξεχωριστά κατά την 1η εβδομάδα της δράσης.]

Στόχος χρήσης οθονών για την πρώτη εβδομάδα (ώρες)
[Συμπληρώνουμε για κάθε μέρα πόσο παραμείναμε εντός του στόχου μας ή, ακόμη καλύτερα, πόσο μειώσαμε την έκθεση σε οθόνες.]

Όνομα	Στόχος χρήσης οθόνης ανά μέρα	Δευτ.	Τρ.	Τετ.	Πέμ.	Παρ.	Σάβ.	Κυρ.

Μέρα 2η: το ξεκαθάρισμα κι ο χρόνος

Δεύτερη μέρα και πάμε να συνεχίσουμε με μικρά βήματα όπως είπαμε ήδη. Σήμερα θα ασχοληθούμε με ένα γερό ξεκαθάρισμα! Τι σημαίνει αυτό;

Παίρνουμε τις οθόνες μία μία μπροστά μας και παρατηρούμε μία προς μία τις **εγκατεστημένες εφαρμογές τους**. Κάνουμε τις ίδιες ερωτήσεις για καθεμία:

Τη χρειάζομαι;
Ποια ανάγκη μού καλύπτει;
Πόσους μήνες έχω να τη χρησιμοποιήσω;
Πόσο νιώθω ότι κολλάω σε αυτήν όταν τη χρησιμοποιώ;
Αυτό που μου προσφέρει μπορώ να το έχω γύρω μου μη ψηφιακά αλλά χειροπιαστά;
(Αν, π.χ., έχω εγκατεστημένες εφαρμογές με παιχνίδια που διαθέτω και σε επιτραπέζια μορφή στο δωμάτιό μου, σβήνω τις εφαρμογές.)

Κατόπιν, καταγράφουμε τα οφέλη που θεωρούμε ότι μας προσφέρουν οι οθόνες (Φόρμες 3 και 4. Η 3 προορίζεται για χρήση ατομική στο σπίτι, η 4 για την αντίστοιχη εργασία που θα γίνει στην τάξη).

Δίπλα σε κάθε όφελος που θεωρούμε ότι μας προσφέρει η οθόνη σημειώνουμε **ποιες εφαρμογές διαθέτουμε οι οποίες πιστεύουμε ότι καλύπτουν αυτή την ανάγκη**. Αν δούμε ότι οι εφαρμογές μας περιορίζονται σε λίγα μόνο από τα οφέλη, μάλλον χρειάζεται να κάνουμε ανακατανομή τους ή να αφαιρέσουμε κάποιες που έχουν παρόμοια οφέλη και λειτουργούν συσσωρευτικά ή διασπαστικά. (Δε χρειάζεται να έχουμε 10 εφαρμογές παιχνιδιών, γιατί όλες θα μας προξενούν εθισμό να παίζουμε με αυτά, άρα θα περνάμε παραπάνω χρόνο στις οθόνες. Επιλέγουμε 1-2 και, όταν τα βαρεθούμε, τα σβήνουμε και εγκαθιστούμε νέα.)

Την ίδια εργασία θα κάνουμε και στην τάξη με τον διαδραστικό πίνακα της τάξης. Θα συζητήσουμε τα οφέλη του, θα σβήσουμε εφαρμογές που δε χρησιμοποιούμε και θα κάνουμε κατηγοριοποίηση των εφαρμογών, τα οφέλη τους και τον χρόνο έκθεσής μας σε αυτές.

Δύο σημαντικά βήματα μετά την εκκαθάριση:

1) Ψάχνουμε στις ρυθμίσεις του κινητού μας τη λειτουργία **Χρόνος επί οθόνης.** Εκεί βλέπουμε τον ημερήσιο συνολικό χρόνο έκθεσής μας και ορίζουμε όρια εφαρμογών, όπως και ενεργοποίηση κλειδώματος αν τα ξεπερνάμε.

Αν το κινητό ή το τάμπλετ δε διαθέτουν τέτοια εργαλεία, υπάρχουν προγράμματα γονικού ελέγχου που μπορούμε να αξιοποιήσουμε. Παρακολουθούμε το περιεχόμενο που χρησιμοποιούν τα παιδιά και δοκιμάζουμε τις εφαρμογές που επιθυμούν να χρησιμοποιήσουν, πριν από αυτά.

Βλέπουμε προσεκτικά:
https://saferinternet4kids.gr/goneis/%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CE%B8%CE%AD%CF%83%CE%B9%CE%BC%CE%BF-%CF%85%CE%BB%CE%B9%CE%BA%CF%8C-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CE%B3%CE%BF%CE%BD%CE%B5%CE%AF%CF%82/%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%B9%CF%83%CE%BC%CE%B9%CE%BA%CF%8C-%CE%B3%CE%BF%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CF%8D-%CE%B5%CE%BB%CE%AD%CE%B3%CF%87%CE%BF%CF%85/

Ή εδώ: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.apps.kids.familylinkhelper&hl=el

2) Ένας τρόπος να μπορέσουμε να συγκεντρωθούμε στην καθημερινότητά μας είναι **να αφαιρέσουμε τις πολλές διασπάσεις** και τις ενημερώσεις. Έρευνες έχουν δείξει ότι οι κόκκινες ενδείξεις σε κάθε εφαρμογή (social media ή παιχνίδι ή email) λειτουργούν διασπαστικά και αναχαιτίζουν την κάθε προσπάθειά μας να συγκεντρωθούμε σε μια εργασία. Συζητάμε, λοιπόν, ποιες ενημερώσεις είναι τόσο σημαντικές που αξίζει να φωτίζουν την οθόνη μας (κλήσεις τηλεφωνικές ή sms) και απενεργοποιούμε τις ειδοποιήσεις από εφαρμογές κοινωνικής δικτύωσης (σχόλιο σε μια φωτογραφία μας, ανάρτηση κάποιου φίλου, μηνύματα σε κοινωνικά δίκτυα ή άλλες ενημερώσεις). Προσπαθούμε δηλαδή **να δώσουμε την αυθεντική σημασία στο τι σημαίνει προτεραιότητα** (όχι, δεν είναι προτεραιότητα μια ενημέρωση ή ένα σχόλιο ή κάποιο μήνυμα στο διαδίκτυο, μπορούν να περιμένουν για όταν θελήσουμε εμείς να τα δούμε).

Τέλος, είναι πολύ σημαντικό να ορίσουμε τον χρόνο που θα ερχόμαστε σε επαφή μέσα στη μέρα. Θα είναι πρωί, μεσημέρι ή βράδυ; Από λίγο, πολλές φορές μέσα στη μέρα; Είναι σημαντικό να καταφέρουμε να πειθαρχήσουμε στο πρόγραμμα αυτό και να μην ξεπερνάμε τον συνολικό χρόνο που έχουμε εξαρχής θέσει ως στόχο.

Αυτά για σήμερα, τέλος τα διαδικαστικά, από αύριο περνάμε στα πιο διασκεδαστικά!

(Ακολουθούν οι Φόρμες 3 και 4.)

Φόρμα συμμετοχής 3

Τμήμα: .....

Φτιάχνουμε ένα σημειωματάριο.

Οι εφαρμογές μου

Ονομασία

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Μου προσφέρει

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Χρόνος

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Φόρμα συμμετοχής 4

Τμήμα: .....

Φτιάχνουμε ένα σημειωματάριο ίδιο σε μορφή με τη Φόρμα 3 αλλά με διαφορετικό περιεχόμενο:

Ο διαδραστικός μου πίνακας

Εφαρμογή

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Μου προσφέρει

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Χρόνος

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Μέρα 3η: η σύνδεση.

Με αφορμή μια ιστορία, σήμερα κάνουμε συζήτηση σχετικά με το τι φέρνει τελικά τους ανθρώπους κοντά, ποιες στιγμές έχουν σημασία εκτός οθονών και πώς θα τις πολλαπλασιάσουμε. Ενδεικτικά, προτείνω τις ιστορίες:

ΕΥΤΥΧΙΑ ΒΑΡΣΑΜΗ
ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΧΙ;

ΜΑΡΙΛΙΤΑ ΧΑΤΖΗΜΠΟΝΤΟΖΗ
ΔΕΝ ΤΟ ΚΛΕΙΝΩ!

ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟΥ
ΜΑ ΑΣΕ ΕΠΙΤΕΛΟΥΣ
ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ!

ΧΡΥΣΟΥΛΑ ΚΑΡΟΛΙΔΟΥ
Η ΤΥΧΕΡΗ ΜΟΥ ΜΕΡΑ

SOPHIE DE MULLENHEIM
ΤΑ ΧΡΩΜΑΤΑ
ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ

Στόχος είναι να εντοπίζουμε ωραίες στιγμές μέσα στη μέρα, που αξίζει να μοιραστούμε με την ομάδα της τάξης (ή μέσα στην οικογένεια), οι οποίες δεν απαιτούν τη χρήση οθονών και ίσως αμελούμε να τις παρατηρούμε. Στην τάξη θα στηθεί μια μεγάλη επιφάνεια συλλογής τέτοιων στιγμών, ενώ σε κάθε παιδί θα δώσουμε από ένα φύλλο χαρτί σε μέγεθος φωτογραφίας polaroid να αποτυπώσει τη στιγμή που του έκανε περισσότερο εντύπωση μέσα στη μέρα του και θέλησε να τη διατηρήσει. Την επόμενη μέρα θα συγκεντρώσουμε όλες αυτές τις στιγμές, θα τις κολλήσουμε ή θα τις κρεμάσουμε. Επίσης, μπορούμε να τις αντικαθιστούμε όσο συχνά θέλουμε. Στο σπίτι μπορούμε είτε να ζωγραφίζουμε και να αναρτούμε τις ζωγραφιές μας στην πόρτα του ψυγείου ή να φτιάξουμε το βάζο με τις ευτυχισμένες στιγμές της ημέρας.

Φόρμα συμμετοχής 5

Τμήμα: .....

Στιγμές ευτυχίας σε polaroid

Μέρα 4η: το δικό μας τσατ!

Αφού συγκεντρώσαμε τις εικόνες ευτυχίας από την προηγούμενη μέρα, πάμε να τις συζητήσουμε! Τις τοποθετούμε όλες σε μια μεγάλη επιφάνεια με αποστάσεις τη μία από την άλλη (σε πίνακα, σε χαρτόνι ή αφίσα) και παρακινούμε τα παιδιά να γράψουν κάτω από κάθε φωτογραφία ένα σχόλιο (μπορούμε να έχουμε προβλέψει χώρο για 5-10 σχόλια κάτω από κάθε φωτογραφία ή να δώσουμε χαρτάκια post-it διαφορετικών χρωμάτων, ώστε να εκμεταλλευτούμε πολύ χώρο διαθέσιμο).

Στόχοι:

- Συζήτηση για το τι είδους εικόνες μοιραζόμαστε.
- Συζήτηση για το τι είδους σχόλια επιτρέπεται να κάνουμε σε στιγμές άλλων.
- Εισαγωγή σε κώδικα συμπεριφοράς διαδικτύου (τι γλώσσα χρησιμοποιούμε, κατά πόσο επιτρέπονται τα αρνητικά ή κακόβουλα σχόλια, τρόποι αντιμετώπισης αρνητικών σχολίων).
- Εισαγωγή σε φίλτρα προσβασιμότητας στο διαδίκτυο (τι επιλέγουμε να μοιραστούμε στο διαδίκτυο, σε ποιους επιτρέπουμε να το δουν, ποιοι να το σχολιάσουν, τι να προσέχουμε σχετικά με πρόσωπα που δημοσιεύουμε, πότε ζητάμε την άδεια για να αναρτήσουμε μια φωτογραφία κάποιου κ.ά.).

Η σημερινή μέρα, λοιπόν, είναι μια πρώτη συζήτηση περί διαδικτυακής συμπεριφοράς.

Δείτε ενδεικτικά εδώ:
https://saferinternet4kids.gr/nea/%CE%B2%CE%B1%CF%83%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CE%AF-%CE%BA%CE%B1%CE%BD%CF%8C%CE%BD%CE%B5%CF%82-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%83%CF%89%CF%83%CF%84%CE%AE-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CF%84%CF%85%CE%B1%CE%BA/

Μέρα 5η: ας γράψουμε τη δική μας ιστορία!

Στόχος να συγκεντρώσουμε τις περισσότερες ιστορίες με το ίδιο θέμα. **«Κλείνω την οθόνη και...»** ο τίτλος του κειμένου και η αφετηρία για συζήτηση στην τάξη και συμμετοχή. Απαραίτητες προϋποθέσεις: **α.** το κείμενο να είναι ατομικό κάθε μαθητή ή ομαδικό μιας τάξης, **β.** το κείμενο να είναι εντός θέματος, να περιγράφει δηλαδή μια μέρα, μια κατάσταση, έναν κόσμο χωρίς οθόνες ή την απόφαση κάποιου να τις περιορίσει ή να τις αφήσει πίσω του, **γ.** να είναι από 200 έως 1.000 λέξεις (εκτός αν είναι απαραίτητο για την πλοκή να τις ξεπεράσει). Τα έργα μπορούν να έχουν εικονογράφηση προαιρετικά ή να είναι σε μορφή κόμικ ή σε μορφή pdf με αντίστοιχο αριθμό λέξεων.

(Ακολουθεί η Φόρμα 6 για προαιρετική χρήση.)

Φόρμα συμμετοχής 6

Τμήμα: .....

Μέρα 6η και 7η: η πρώτη μας νίκη!

Καταφέραμε να ενημερωθούμε, να συζητήσουμε, να περιορίσουμε τις οθόνες; Κάναμε όλα τα προηγούμενα βήματα; Μετρήσαμε καθημερινά τον χρόνο παραμονής στις οθόνες; Ήμασταν εντός του στόχου μας; Αν ναι, ένα μεγάλο μπράβο! Είδαμε ήδη κάμποσα πράγματα που μπορούν να δώσουν νόημα στη ζωή μας. Αν όχι, δεν πρέπει να απογοητευτούμε, η αρχή απαιτεί λίγη οργάνωση και πρόγραμμα, και μετά γίνονται συνήθεια! Αυτό το Σαββατοκύριακο, λοιπόν, το πρώτο χωρίς πολλές οθόνες, ας προσπαθήσουμε:

1) Να ολοκληρώσουμε την ιστορία για τον διαγωνισμό.

2) Να διαβάσουμε νέες ιστορίες.

3) Να παίξουμε επιτραπέζια παιχνίδια.

4) Να βγούμε και να αθληθούμε.

5) Να τρέξουμε.

6) Να παίξουμε.

7) Να δούμε από κοντά φίλους.

8) Να δούμε τους συγγενείς μας λίγο παραπάνω.

9) Να βαρεθούμε.

10) Να μπούμε με μέτρο στις οθόνες αν είναι πραγματικά ανάγκη μας.

Μας περιμένει μια δεύτερη εβδομάδα γεμάτη εκπλήξεις, ακόμη ωραιότερες!

Μέρα 8η: η ζωγραφική

Νέα εβδομάδα και θέτουμε ξανά τους στόχους στις κουβέντες μας. Συζητάμε για το Σαββατοκύριακο που πέρασε, κατά πόσο πέσαμε με τα μούτρα στις οθόνες, αν μας έλειψαν κι αν ακολουθήσαμε εναλλακτικούς τρόπους να γεμίσουμε τον χρόνο μας. Μοιραζόμαστε με την ομάδα ή την οικογένεια τι μας άρεσε περισσότερο από όσα δοκιμάσαμε, τι προτείνουμε και σε άλλους.

Παράλληλα, θέτουμε τρεις νέους στόχους:

α) **Να τελειώσουμε την ιστορία («Κλείνω την οθόνη και...») και να τη συζητήσουμε μέσα στην ομάδα,** να μοιραστούμε φαντασία και δημιουργικές προτάσεις. Συζητάμε, αξιολογούμε τις ιστορίες των άλλων, αν θέλουμε προχωράμε σε ψηφοφορία (ποια μέρα χωρίς οθόνες μάς φαίνεται πιο ελκυστική;).

β) **Νέα εβδομάδα-νέο πρόγραμμα στόχων!** Δίνουμε νέα φόρμα συμμετοχής. Ο νέος στόχος μας τώρα είναι: αφού πέρασε μια εβδομάδα, μπορούμε να μειώσουμε τους χρόνους χρήσης οθονών; Μια απαραίτητη ανατροφοδότηση, προκειμένου να σκεφτούμε κατά πόσο τελικά μπορούμε να φτάσουμε στη λιγότερο δυνατή χρήση τους, είτε σε επίπεδο εργασίας, είτε ψυχαγωγίας (Φόρμα συμμετοχής 8).

γ) **Το δεύτερο challenge μας, μια πελώρια οθόνη,** που θα δημιουργηθεί από τη σύνθεση όσων συγκεντρωθούν. Δίνουμε στα παιδιά **τη Φόρμα 9** (ή μπορούν να φτιάξουν σε δικό τους χαρτί με τις απαιτούμενες διαστάσεις 18 x 18). Η Φόρμα περιέχει ένα μεγάλο τετράγωνο. Είναι το προσωπικό μας pixel (pic cell = εικονογραφικό κελί), όπου εκεί θα ζωγραφίσει ο καθένας και η καθεμιά τι βλέπει στον κόσμο. Τίτλος **«Παράθυρο στον κόσμο»**. Τι σκέφτεται, δηλαδή, κάποιος όταν ακούει τη λέξη «κόσμος»; Αν άνοιγε ένα παράθυρο στον κόσμο τι θα έβλεπε μέσα από αυτό; Απαραίτητο να χρησιμοποιήσουμε χρώμα (ξυλοχρώματα ή μαρκαδόρους) και να κρατήσουμε τις διαστάσεις όπως ανέφερα παραπάνω.

Αν συγκεντρωθεί ικανοποιητικός αριθμός συμμετοχών, μπορούν να εκτυπωθούν και να συνθέσουν ένα μεγάλο έργο που θα κοσμεί τοίχο ενημέρωσης για τη χρήση των οθονών στο δημοτικό σχολείο.

(Ακολουθούν οι Φόρμες 8 και 9 για προαιρετική χρήση.)

Φόρμα συμμετοχής 8

Απαραίτητο να είμαστε ειλικρινείς και να σημειώνουμε καθημερινά τις παρατηρήσεις μας, όπως και να δοκιμάζουμε να μειώνουμε τον στόχο χρήσης.

Όνομα	Στόχος χρήσης οθόνης ανά μέρα	Δευτ.	Τρ.	Τετ.	Πέμ.	Παρ.	Σάβ.	Κυρ.

Φόρμα συμμετοχής 9

PIC CELL !
Άνοιξε το παράθυρο στον κόσμο και εμπνεύσου!

Μέρα 9η: το βιβλίο της περιπέτειας

Σήμερα πάμε να δώσουμε λίγο παραπάνω νόημα στο έξω, με το «Πρωτάθλημα Εξωτερικών Δραστηριοτήτων».

Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να συμμετέχουν σε εξωτερικές δραστηριότητες και να κρατούν ένα «βιβλίο περιπέτειας», στο οποίο θα καταγράφουν τις δραστηριότητες που κάνουν στον ελεύθερο χρόνο τους, όπως ποδήλατο, περπάτημα, ζωγραφική στον εξωτερικό χώρο ή ακόμη και κατασκευές με υλικά από τη φύση.

Κάνουμε συζήτηση για το πόσες διαφορετικές δραστηριότητες υπάρχουν που δεν περιλαμβάνουν οθόνες και προκαλούμε τα παιδιά σε ένα ιδιαίτερο challenge!

Για τον λόγο αυτό, ορίζουμε πόσες μέρες θα κρατήσει το challenge και δίνουμε σε κάθε παιδί ένα φύλλο χαρτί, ώστε να συμπληρώσει με ειλικρίνεια πόσες δραστηριότητες έκανε στο διάστημα που θέσαμε. Μπορούμε εναλλακτικά να πούμε ότι συγκεντρώνουν πόντους ή αυτοκόλλητα για κάθε δραστηριότητα που ολοκληρώνουν και στο τέλος θα γίνει καταγραφή και ανάδειξη του «Έξω καρδιά τύπου»!

Για παιδιά που δεν μπορούν να βγουν εκτός σπιτιού (δεν έχουν συνοδό, ή χρόνο, ή δεν το επιτρέπουν οι καιρικές συνθήκες) συμπεριλαμβάνουμε όσες δραστηριότητες γίνονται εντός σπιτιού, πάλι χωρίς οθόνες όμως. Με αυτόν τον τρόπο, θα ενισχύσουμε τις δημιουργικές στιγμές εκτός οθόνης.

Στο σπίτι μπορούμε όλοι μαζί ως οικογένεια να φτιάξουμε ένα βάζο, ως καταμετρητή τού Έξω, και να γεμίζουμε το βάζο με χαρτάκια, με δράσεις που κάναμε χωρίς οθόνες. Αν είμαστε πολλά μέλη, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε χαρτάκια διαφορετικών χρωμάτων αν θέλουμε να αναδείξουμε νικητή/τρια. Διαφορετικά, ας είναι στόχος μας να ξεχειλίσουμε το βάζο με στιγμές μας.

Την τελευταία μέρα του challenge μπορούμε να ψηφίσουμε την «Αγαπημένη Offline Δραστηριότητα», όπου κάθε παιδί θα πρέπει να παρουσιάσει τη δική του αγαπημένη δραστηριότητα που έκανε χωρίς οθόνες (π.χ., παιχνίδι με φίλους, διάβασμα βιβλίων, παζλ, μουσική, αθλήματα), να δημιουργήσει αφίσες ή διαφημίσεις για να προωθήσει την αγαπημένη του δραστηριότητα και να πείσει τους άλλους να τη δοκιμάσουν.

(Ακολουθεί η Φόρμα 10 για προαιρετική χρήση.)

Φόρμα συμμετοχής 10

Μέρα 10η: το επιτραπέζιο

Σήμερα ορίζουμε τη μέρα ως μέρα ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΩΝ!

Έχουμε ενημερώσει τα παιδιά να φέρουν από το σπίτι τους, όσοι και όσες μπορούν, από ένα επιτραπέζιο παιχνίδι ή παζλ, που θα παραμείνει στην τάξη για όσο θέσουμε ως στόχο.

Θα αφιερώσουμε σίγουρα ένα δίωρο μέσα στην τάξη ή μπορούμε να ορίσουμε ως πλαίσιο τα εξής: **«κάθε μέρα 20 λεπτά», «τα διαλείμματα μιας μέρας», «όποιοι τελειώνουν τις εργασίες τους».** Επιλέγουμε το πλαίσιο που εξυπηρετεί την ομάδα. Στο σπίτι, αντίστοιχα, μπορούμε να έχουμε από **20 λεπτά κάθε μέρα.**

Τα παιδιά, λοιπόν, θα φέρουν τα επιτραπέζια που θέλουν. Αν έχουμε χώρο παραπάνω στην αίθουσά μας, μπορούμε να στήσουμε μια γωνιά επιτραπέζιων (π.χ., ένα μεγάλο τραπέζι για παζλ, ή μικρότερα για δυάδες-τετράδες παιδιών, ή ακόμη και χαλάκια για επιδαπέδιο παιχνίδι).

Πριν όμως αφήσουμε τα παιδιά να παίξουν (και τους ενήλικες φυσικά), ας κάνουμε μια γρήγορη συζήτηση για το τι προσφέρουν τα επιτραπέζια παιχνίδια, εκτός από ψυχαγωγία, κοινωνικοποίηση, δημιουργικότητα, φαντασία και συνεργασία:

Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων & συνεργασίας

Μέσα από το ομαδικό παιχνίδι, τα παιδιά μαθαίνουν τη σημασία της συνεργασίας, της επικοινωνίας και της εμπιστοσύνης. Καλλιεργούν την ενσυναίσθηση, τη διαχείριση διαφωνιών και την ικανότητα να εργάζονται συλλογικά προς έναν κοινό στόχο.

Ενίσχυση στρατηγικής σκέψης & επίλυσης προβλημάτων

Πολλά παιχνίδια απαιτούν λογική σκέψη, προγραμματισμό και προσαρμοστικότητα. Τα παιδιά εξασκούν την ικανότητά τους να προβλέπουν καταστάσεις, να λαμβάνουν αποφάσεις και να βρίσκουν δημιουργικές λύσεις σε προκλήσεις.

Βελτίωση συγκέντρωσης & προσοχής

Η ροή των παιχνιδιών απαιτεί συγκέντρωση, προσεκτική παρατήρηση και διατήρηση της προσοχής για παρατεταμένο χρονικό διάστημα. Έτσι, ενισχύεται η ικανότητα των παιδιών να ακολουθούν οδηγίες και να διαχειρίζονται πληροφορίες με ακρίβεια.

Καλλιέργεια δημιουργικότητας & φαντασίας

Ορισμένα παιχνίδια ενθαρρύνουν τα παιδιά να σκεφτούν εκτός πλαισίου, να επινοήσουν πρωτότυπες ιδέες και να αναπτύξουν νέους τρόπους έκφρασης. Αυτό συμβάλλει τόσο στην καλλιέργεια της δημιουργικότητάς τους όσο και στην ανάπτυξη επικοινωνιακών δεξιοτήτων.

Ανάπτυξη συναισθηματικής νοημοσύνης

Τα επιτραπέζια παιχνίδια βοηθούν τα παιδιά να διαχειρίζονται τα συναισθήματά

τους, να κατανοούν τις νίκες και τις ήττες και να αναπτύσσουν τη συναισθηματική τους ευφυΐα.

Ενίσχυση των μαθηματικών δεξιοτήτων
Ορισμένα παιχνίδια περιλαμβάνουν την απαραίτητη χρήση των μαθηματικών για τη λύση γρίφων ή την επίτευξη στόχων, βοηθώντας έτσι τα παιδιά να αναπτύξουν τις μαθηματικές τους ικανότητες διασκεδαστικά.

Ενίσχυση της ικανότητας συνεργασίας και της ομαδικής δουλειάς
Τα επιτραπέζια παιχνίδια, ειδικά τα συνεργατικά, βοηθούν τα παιδιά να μάθουν την αξία της συνεργασίας και του να δουλεύουν μαζί με άλλους για έναν κοινό στόχο.

Μέρα 11η: τα ασφαλή

Όπως είπαμε και στην αρχή της δράσης μας, **δε θέλουμε να δαιμονοποιήσουμε τις οθόνες, που έχουν προσφέρει τόσα θετικά στον κόσμο**. Η συνετή χρήση τους είναι εξίσου σημαντική. Πάμε, λοιπόν, σήμερα να δείξουμε στα παιδιά (και σε εμάς) κάποιες χρήσιμες και διασκεδαστικές οθόνες και κάποιες χρήσιμες συμβουλές για σωστή πλοήγηση, με ασφάλεια, υπευθυνότητα και αποτελεσματικότητα! Είναι αρκετές πληροφορίες, επομένως μπορούμε να τις «σπάσουμε» σε πολλές μέρες και να αξιοποιήσουμε και το Σαββατοκύριακο που είναι κοντά, ώστε να καλύψουμε όσες θεωρούμε απαραίτητες.

Α΄ Μέρος: ασφάλεια στην αναζήτηση

1. Διδάσκουμε την αξία της προστασίας των προσωπικών δεδομένων και ότι δεν πρέπει να μοιραζόμαστε προσωπικές πληροφορίες (όνομα, διεύθυνση, σχολείο, ηλικία κτλ.) σε ιστοσελίδες ή με άγνωστα άτομα. Μπορούμε να φτιάξουμε με τα παιδιά μια λίστα με τα «προσωπικά δεδομένα που πρέπει να κρατάμε μυστικά».

2. Επιλογή ασφαλών και αξιόπιστων ιστοσελίδων: Εξηγούμε πώς να αναγνωρίζουν τα παιδιά μια ασφαλή ιστοσελίδα (π.χ., βλέποντας το HTTPS στο URL, ή το λουκετάκι δίπλα στη διεύθυνση του ιστότοπου).

3. Αποφυγή κινδύνων και παγίδων: Ενημερώνουμε για τον κίνδυνο των "clickbait" τίτλων, των ψεύτικων ιστοσελίδων ή των «ιχνών» που μπορεί να οδηγήσουν σε επικίνδυνες περιοχές.

4. Χρήση σωστών λέξεων-κλειδιών (keywords): Μαθαίνουμε στα παιδιά πώς να χρησιμοποιούν λέξεις-κλειδιά για να κάνουν την αναζήτησή τους πιο αποτελεσματική. Αντί για γενικές φράσεις, καλό είναι να χρησιμοποιούν πιο συγκεκριμένες λέξεις.

5. Προτείνουμε χρήσιμες ιστοσελίδες που είναι κατάλληλες και ασφαλείς για παιδιά, ώστε να μπορούν να μάθουν με διασκεδαστικό και αποτελεσματικό τρόπο, π.χ., εκπαιδευτικές ιστοσελίδες (όπως National Geographic Kids), ασφαλή περιβάλλοντα περιήγησης (όπως kiddle.co ή KidRex).

6. Ενισχύουμε την κριτική τους σκέψη και αξιολόγηση πληροφοριών. Τα παιδιά πρέπει να μάθουν να είναι κριτικά με τις πληροφορίες που βρίσκουν στο διαδίκτυο.

- **Ερωτήσεις αξιοπιστίας:** Τα μαθαίνουμε να αναρωτιούνται «Ποιος είναι ο συγγραφέας ή η πηγή της πληροφορίας;» και «Ποιες είναι οι αποδείξεις που στηρίζουν αυτό που διαβάζω;»
- **Έλεγχος πολλών πηγών:** Προτρέπουμε τα παιδιά να επιβεβαιώνουν τις πληροφορίες από διαφορετικές πηγές. Αν διαβάζουν κάτι για το Διάστημα, για παράδειγμα, καλό είναι να ελέγξουν την ίδια πληροφορία σε διάφορες αξιόπιστες ιστοσελίδες.

7. Εκπαίδευση για τη Δημιουργία Ιδιωτικής Ζωής και Ασφαλούς Χρήσης των Κοινωνικών Δικτύων. Αν τα παιδιά έχουν πρόσβαση στα κοινωνικά δίκτυα, είναι πολύ σημαντικό να μάθουν τις σωστές πρακτικές για να παραμένουν ασφαλή.

- **Ιδιωτικότητα και ρυθμίσεις:** Διδάσκουμε πώς να χρησιμοποιούν τις ρυθμίσεις ιδιωτικότητας στα κοινωνικά δίκτυα και να περιορίζουν την πρόσβαση μόνο σε φίλους ή γνωστούς.
- **Ασφαλής επικοινωνία:** Εξηγούμε ότι δεν πρέπει ποτέ να συνομιλούν με αγνώστους ή να μοιράζονται προσωπικές πληροφορίες, όπως διεύθυνση ή σχολείο, μέσω μηνυμάτων ή κοινωνικών μέσων.

8. Χρησιμοποίηση διαδικτυακών εργαλείων και χαρτών: Δείχνουμε στα παιδιά πώς να χρησιμοποιούν διαδικτυακά εργαλεία, όπως χάρτες ή εφαρμογές για προγραμματισμό και αναζήτηση ταξιδιών ή άλλων καθημερινών πρακτικών (Google Maps ή YouTube για εκπαιδευτικά βίντεο).

9. Πρακτική και επίβλεψη: Κατά τη διάρκεια σχολικών εργασιών, που απαιτούν διαδικτυακή έρευνα, δείχνουμε πώς να οργανώνουν τη διαδικασία της αναζήτησης και να αξιοποιούν τις πληροφορίες που βρίσκουν.

- **Αναζήτηση για σχολικές εργασίες:** Οδηγούμε τα παιδιά στη διαδικασία της αναζήτησης πληροφοριών για σχολικές εργασίες, επισημαίνοντας τα βήματα, προκειμένου να βρίσκουν αξιόπιστα άρθρα, βιβλία και δεδομένα.
- **Αξιολόγηση και αναφορά πηγών:** Τους μαθαίνουμε να κατανοούν τη σημασία της αναφοράς των πηγών, όταν χρησιμοποιούν πληροφορίες από το διαδίκτυο, όπως απαιτείται στις σχολικές εργασίες.

10. Χρόνος στην οθόνη και σωστή χρήση: Δεν ξεχνάμε τον προγραμματισμό χρό-

νου οθόνης. Θέτουμε όρια για τον χρόνο που περνάμε μπροστά από την οθόνη, εξασφαλίζοντας ότι υπάρχει χρόνος για άλλες δραστηριότητες, όπως διάβασμα, αθλήματα ή εξωτερικές δραστηριότητες.

Β΄ Μέρος: ποιοτικό και στοχευμένο περιεχόμενο

1. Μάθηση με τεχνολογία: Εκπαιδευτικά apps και παιχνίδια (εκπαιδευτικές εφαρμογές και παιχνίδια που μπορούν να βοηθήσουν στην ενίσχυση των γνώσεων με διασκεδαστικό τρόπο. Εφαρμογές για μαθηματικά, γλώσσα, επιστήμη, ιστορία και τέχνες μπορούν να αποτελέσουν πολύτιμο εργαλείο μάθησης).

2. Δημιουργική χρήση οθονών: Ψηφιακή τέχνη και σχεδίαση (αντί να περιορίζονται σε ανούσια περιεχόμενα, ενθαρρύνουμε τα παιδιά να χρησιμοποιούν τις οθόνες για δημιουργία!). Υπάρχουν πολλά προγράμματα και εφαρμογές που επιτρέπουν στα παιδιά **να δημιουργούν ψηφιακή τέχνη, σχέδια και γραφικά.** Μπορούμε μάλιστα να προτείνουμε διαγωνισμούς ψηφιακής τέχνης στην τάξη, όπου τα παιδιά θα δημιουργούν και θα παρουσιάζουν τα έργα τους. Έτσι, η οθόνη χρησιμοποιείται για να ενισχύσει τη δημιουργικότητά τους και την τέχνη.

3. Χρήση οθονών για έρευνα και ανάγνωση: Αντί να περιορίζεται ο χρόνος μπροστά από την οθόνη σε παιχνίδια ή παρακολούθηση, μπορούμε να προωθήσουμε τη χρήση του διαδικτύου για έρευνα. Μπορούμε να οργανώσουμε «εκπαιδευτικές αποστολές», όπου τα παιδιά θα πρέπει να βρίσκουν πληροφορίες για διάφορα θέματα και να τα παρουσιάζουν στην τάξη. Επίσης, υπάρχουν πολλές ηλεκτρονικές βιβλιοθήκες και ιστοσελίδες που προσφέρουν δωρεάν βιβλία και εκπαιδευτικό υλικό. Κάποιες φορές, ένα καλό e-book ή ένα άρθρο μπορεί να εμπλουτίσει τη μάθηση των παιδιών.

4. Εκμάθηση ψηφιακών δεξιοτήτων και κώδικα: Δίνουμε στα παιδιά την ευκαιρία να μάθουν βασικές δεξιότητες προγραμματισμού. Υπάρχουν πολλές εφαρμογές και πλατφόρμες, όπως το Scratch ή το Code.org, που επιτρέπουν στα παιδιά να μάθουν πώς να δημιουργούν τα δικά τους παιχνίδια, ιστορίες και κινούμενα σχέδια.

5. Προώθηση σωματικής άσκησης και οθονών: Υπάρχουν εφαρμογές και παιχνίδια που συνδυάζουν την άσκηση με την τεχνολογία, όπως το Just Dance, το Zumba Kids ή διάφορες εφαρμογές γυμναστικής. Μπορούμε να προτείνουμε τη χρήση αυτών για να ενθαρρύνουμε την κίνηση και την υγιεινή ζωή μέσω των οθονών, συνδυάζοντας έτσι τη σωματική δραστηριότητα με την τεχνολογία. Το μυστικό είναι η ισορροπία· η τεχνολογία πρέπει να είναι εργαλείο και όχι σκοπός από μόνη της! Πάμε λοιπόν να δώσουμε κι αυτή τη Φόρμα συμμετοχής, για να υπάρχει στο σπίτι ένας συγκεντρωτικός πίνακας με βασικά σημεία που θα συναποφασίσουν τα παιδιά με τους γονείς τους και θα τηρούν!

Φόρμα συμμετοχής 11

Συμπληρώνουμε στον παρακάτω πίνακα τις ιστοσελίδες που συνήθως χρησιμοποιούμε και έχουμε στον νου μας τις μικρές συμβουλές σύνδεσης!

- Δεν αποκαλύπτουμε πουθενά προσωπικές μας πληροφορίες.
- Επιλέγουμε ασφαλείς και αξιόπιστες ιστοσελίδες (HTTPS στο URL, ή λουκετάκι δίπλα στη διεύθυνση του ιστότοπου).
- Αναρωτιόμαστε ποιος έγραψε κάτι και σε ποιες αποδείξεις στηρίζεται – αναζητάμε πολλές πηγές.
- Ορίζουμε από την αρχή τον χρόνο που θα καταναλώσουμε στην οθόνη (μπορούμε να ενεργοποιήσουμε ξυπνητήρι).

Μέρα 12η: η κατασκευή

Μια δεξιότητα που αξίζει να τονίσουμε είναι η δημιουργικότητά μας. **Πώς θα ήταν ένα παιχνίδι φτιαγμένο από τα χέρια μας;** Ένα τάμπλετ; Μια κονσόλα παιχνιδιού; Στο διαδίκτυο μπορούμε να βρούμε πολλά παραδείγματα παιχνιδιών που φτιάχτηκαν στο χέρι και να προσπαθήσουμε στην τάξη ή στο σπίτι να τα κατασκευάσουμε. Πέρα από την ψυχαγωγία, μας προσφέρουν:

- Ενίσχυση δημιουργικών ικανοτήτων
- Εξερεύνηση νέων δυνατοτήτων
- Μάθηση μέσω πράξης
- Αίσθημα ικανοποίησης και περηφάνιας
- Ανάπτυξη κριτικής σκέψης και επίλυσης προβλημάτων
- Ενίσχυση συνεργασίας και ομαδικότητας
- Εκπαίδευση σε μαθηματικά και λογική σκέψη
- Οικολογική συνείδηση και χρήση ανακυκλώσιμων υλικών
- Ανάπτυξη συγκέντρωσης και υπομονής
- Διασκέδαση και ενίσχυση της κοινωνικής σύνδεσης

Μερικά παραδείγματα χειροποίητων επιτραπέζιων παιχνιδιών:

- **Μνήμη με κάρτες:** Κατασκευή ενός παιχνιδιού μνήμης από χαρτόνι με ζωγραφισμένα ή κομμένα σχέδια, το οποίο ενισχύει τη συγκέντρωση και τη μνήμη.
- **DIY ζάρια και πίστα αγώνων:** Φτιάχνουμε ζάρια από χαρτόνι ή ξύλο και κατασκευάζουμε μια απλή πίστα αγώνων με αριθμούς ή χρώματα.
- **Κατασκευές με πλαστικά ή ξύλινα κομμάτια:** δημιουργία ενός παιχνιδιού από ξύλινα κομμάτια ή χρησιμοποιώντας πλαστικά και ανακυκλώσιμα υλικά για να φτιάξουμε δομές.

Μέρα 13η και 14η: η δεύτερη εξοικείωση!

Καταφέραμε να ενημερωθούμε, να συζητήσουμε, να περιορίσουμε τις οθόνες; Κάναμε όλα τα προηγούμενα βήματα; Μετρήσαμε καθημερινά τον χρόνο παραμονής στις οθόνες; Ήμασταν εντός του στόχου μας; Αν ναι, ένα μεγάλο μπράβο! Είδαμε ήδη κάμποσα πράγματα με τα οποία μπορούμε να δώσουμε νόημα στη ζωή μας. Αν όχι, ας μην απογοητευόμαστε, το Σαββατοκύριακο μπορούμε με λίγη οργάνωση να δούμε τις πιο απαιτητικές δράσεις και να τις ολοκληρώσουμε:

- Ζωγραφιά για τη μεγάλη εικόνα
- Καταγραφή για το βιβλίο της περιπέτειας
- Κατασκευή δικού μας επιτραπέζιου

Και μαζί:

- Να παίξουμε επιτραπέζια παιχνίδια.
- Να βγούμε και να αθληθούμε, να τρέξουμε, να παίξουμε.
- Να δούμε από κοντά φίλους.
- Να δούμε τους συγγενείς μας λίγο παραπάνω.
- Να βαρεθούμε.
- Να μπούμε με μέτρο στις οθόνες αν είναι πραγματικά ανάγκη μας.

Μέρα 15η: η λογοτεχνία

Νέα εβδομάδα, η τρίτη, κατά την οποία δουλεύουμε για τον περιορισμό των οθονών και βάζουμε ξανά τους στόχους στις κουβέντες μας. Συζητάμε για το Σαββατοκύριακο που πέρασε, κατά πόσο χρησιμοποιήσαμε οθόνες ή δοκιμάσαμε εναλλακτικούς τρόπους να περάσουμε τον χρόνο μας. Μοιραζόμαστε με την ομάδα ή την οικογένεια τι μας άρεσε περισσότερο από όσα δοκιμάσαμε, τι προτείνουμε και σε άλλους. Παράλληλα, θέτουμε τρεις νέους στόχους:

α) Να τελειώσουμε την ιστορία («Κλείνω την οθόνη και...») ή τη ζωγραφιά από τις προηγούμενες δύο εβδομάδες και να τις συζητήσουμε μέσα στην ομάδα, να μοιραστούμε φαντασία και δημιουργικές προτάσεις. Συζητάμε, αξιολογούμε τις ιστορίες των άλλων, αν θέλουμε προχωράμε σε ψηφοφορία (ποια μέρα χωρίς οθόνες μάς φαίνεται πιο ελκυστική;) κι εξετάζουμε το ενδεχόμενο να τις στείλουμε για να προστεθούν στον συλλογικό τόμο ιστοριών που θα προκύψει από τη δράση μας αυτή.

β) Νέα εβδομάδα-νέο πρόγραμμα στόχων! Δίνουμε νέα φόρμα συμμετοχής. Ο νέος στόχος μας τώρα: αφού πέρασαν δύο εβδομάδες, μπορούμε να μειώσουμε τους χρόνους χρήσης οθονών; Μια απαραίτητη ανατροφοδότηση, προκειμένου να σκεφτούμε κατά πόσο τελικά μπορούμε να φτάσουμε στη λιγότερο δυνατή χρήση τους, είτε σε επίπεδο εργασίας, είτε ψυχαγωγίας (Φόρμα συμμετοχής 12).

γ) Το τρίτο challenge μας, το βιβλίο. Περνάμε σε μια νέα φάση λογοτεχνικής ανάγνωσης, όπου προτείνουμε σε κάθε μαθητή και μαθήτρια να διαβάσει όσο περισσότερα βιβλία μπορεί. Δίνουμε στα παιδιά τη δυνατότητα πρόσβασης σε βιβλία (τα προτρέπουμε να φέρουν λογοτεχνικά ή μη βιβλία στο σχολείο, ώστε να φτιάξουμε μια μικρή βιβλιοθήκη ανταλλακτικού δανεισμού, και προσπαθούμε να ενισχύσουμε τη λογοτεχνική μαγεία με τίτλους που φέρνουμε κι εμείς). Προτείνουμε καθημερινή ανάγνωση σε μέρη απρόβλεπτα και για όσο μπορούμε μέσα στη μέρα. Αυτό μπορεί να συνοδευτεί και με challenge του πιο μεγάλου βιβλιοφάγου της τάξης, με αντίστοιχη βράβευση!

(Ακολουθούν οι Φόρμες 12 και 13 για προαιρετική χρήση.)

Φόρμα συμμετοχής 12

Τμήμα: .....

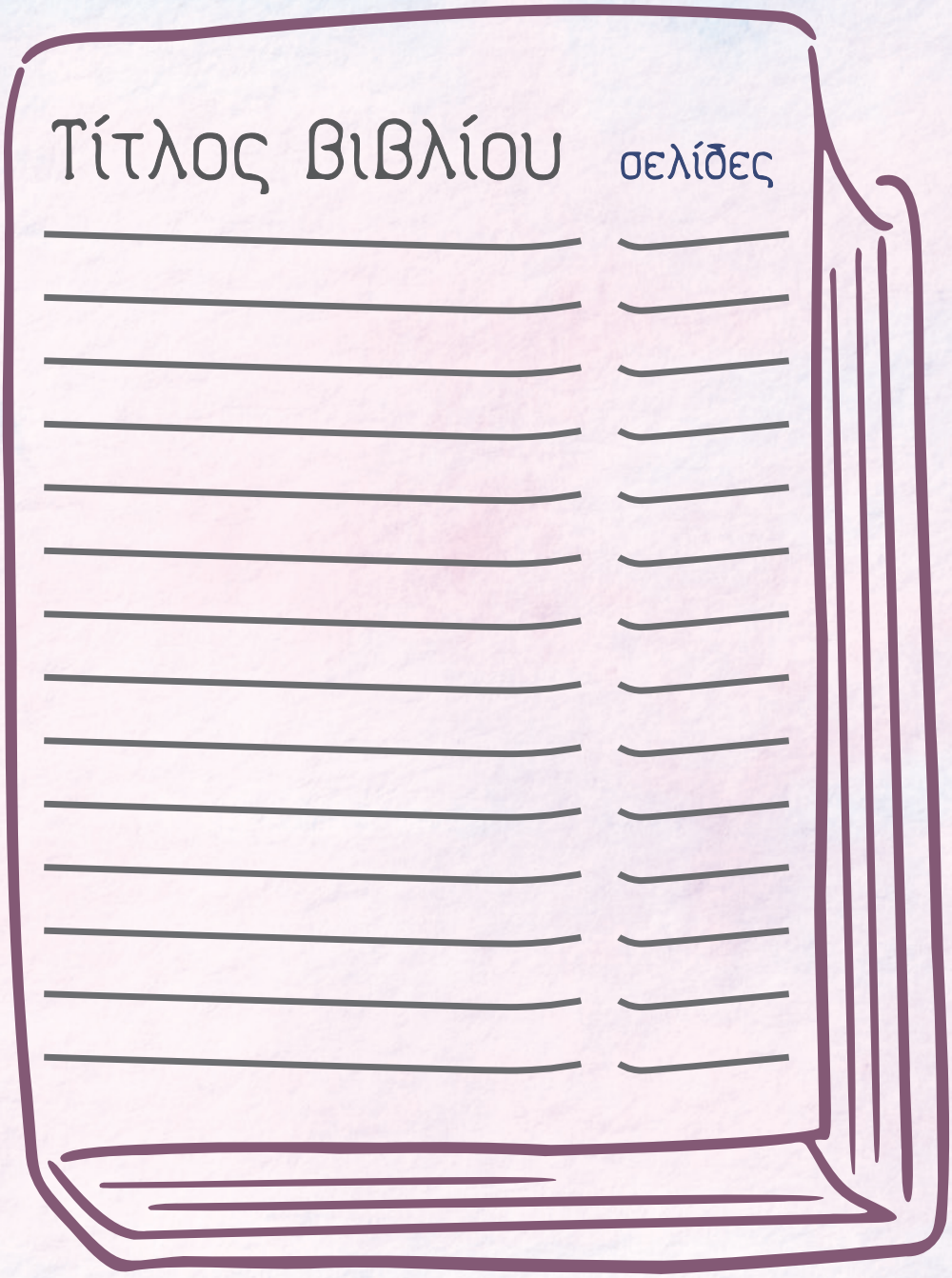
Απαραίτητο να είμαστε ειλικρινείς και να σημειώνουμε καθημερινά τις παρατηρήσεις μας, όπως και να δοκιμάζουμε να μειώσουμε τον στόχο χρήσης.

Όνομα	Στόχος χρήσης οθόνης ανά μέρα	Δευτ.	Τρ.	Τετ.	Πέμ.	Παρ.	Σάβ.	Κυρ.

Φόρμα συμμετοχής 13

Τμήμα: .....

Πόσα βιβλία χωράει η καρδιά;



Μέρα 16η: δημιουργία κόμικ

Σήμερα είναι η μέρα για ιστορίες! Στόχος μας να ενθαρρύνουμε τα παιδιά να δημιουργήσουν τις δικές τους ιστορίες χωρίς τη βοήθεια των οθονών. Κάθε παιδί μπορεί να γράψει ή να ζωγραφίσει μια σύντομη ιστορία, είτε με βάση φανταστικά στοιχεία, είτε αντλώντας έμπνευση από τις καθημερινές του δραστηριότητες, απαραίτητη όμως προϋπόθεση να είναι σε μορφή κόμικ!

Στη συνέχεια, τα παιδιά θα μοιραστούν τις ιστορίες τους με την ομάδα, συζητώντας για το πώς η φαντασία και η δημιουργικότητα αναπτύσσονται, όταν δεν έχουμε την υποστήριξη των οθονών. Αν υπάρχουν παιδιά που δυσκολεύονται με τη συγγραφή, μπορούν να δημιουργήσουν ομάδες για να φτιάξουν το κόμικ παρέα ή να αφηγηθούν την ιστορία τους με δραματοποιημένη παρουσίαση. Όλα τα κόμικς μπορούν να αποτελέσουν μια έκθεση στον διάδρομο του σχολείου, ώστε να δουν κι άλλοι μαθητές το αποτέλεσμα της δουλειάς τους, ή να οργανωθεί ένα σχολικό κάλεσμα ή διαγωνισμός και τα αποτελέσματα να συγκεντρωθούν σε 3-4 μέρες που θα ορίσει το σχολείο. Στο σπίτι, μπορούμε μαζί με το παιδί να φτιάξουμε ένα οικογενειακό κόμικ, όπου κάθε μέλος θα συνεχίζει την ιστορία από εκεί όπου την άφησε ο προηγούμενος, ή μπορούμε να χωρίσουμε την εργασία σε επιμέρους ρόλους (άλλος τα σχέδια, άλλος τις λεζάντες, άλλος την υπόθεση). Ενδεικτικά θέματα:

1. Η επιστροφή στη φύση: Ένα άτομο αποφασίζει να ζήσει μια μέρα χωρίς οθόνες και ανακαλύπτει την ομορφιά της φύσης κτλ.

2. Η εκστρατεία του «Πάμε κόντρα στις οθόνες;»: Μια ομάδα φίλων ξεκινά έναν διαγωνισμό για να δει ποιος μπορεί να αντέξει περισσότερο χωρίς να χρησιμοποιεί οθόνες!

3. Η ανακάλυψη του βιβλίου: Ένα παιδί, που συνήθιζε να περνά τις ώρες του μπροστά σε οθόνες, ανακαλύπτει τη μαγεία των βιβλίων!

4. Η δύναμη της συνομιλίας: Ο πρωταγωνιστής επιλέγει να περάσει μια μέρα χωρίς οθόνες και ανακαλύπτει την ομορφιά των πραγματικών συνομιλιών!

5. Η ζωή χωρίς το "like": Ένα νεαρό άτομο, που πάντα επιθυμούσε την αποδοχή μέσω των κοινωνικών δικτύων, προσπαθεί να ζήσει χωρίς να ελέγξει τις ειδοποιήσεις ή να αναρτήσει κάτι!

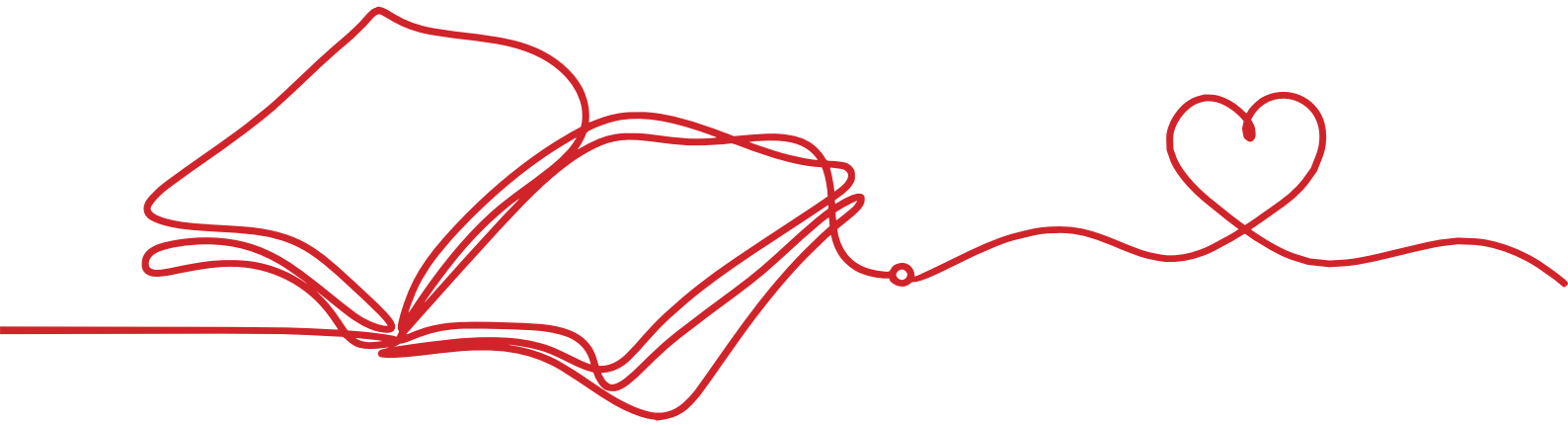
6. Η μοναξιά και η σύνδεση: Ένα άτομο απομακρύνεται από τις οθόνες και αρχίζει να αντιλαμβάνεται πόσο έχει επηρεαστεί η προσωπική του ζωή.

7. Επαναφορά στις παλιές δραστηριότητες: Χωρίς τη βοήθεια των οθονών, οι ήρωες ανακαλύπτουν παλιές δραστηριότητες, όπως ποδηλασία, σκάκι ή ζωγραφική.

8. Η σύνδεση του παρελθόντος και του μέλλοντος: Ένας άνθρωπος που έχει βιώσει την εποχή χωρίς τεχνολογία, και τώρα, αναγκαστικά, πρέπει να συμβιώσει με τον ψηφιακό κόσμο.

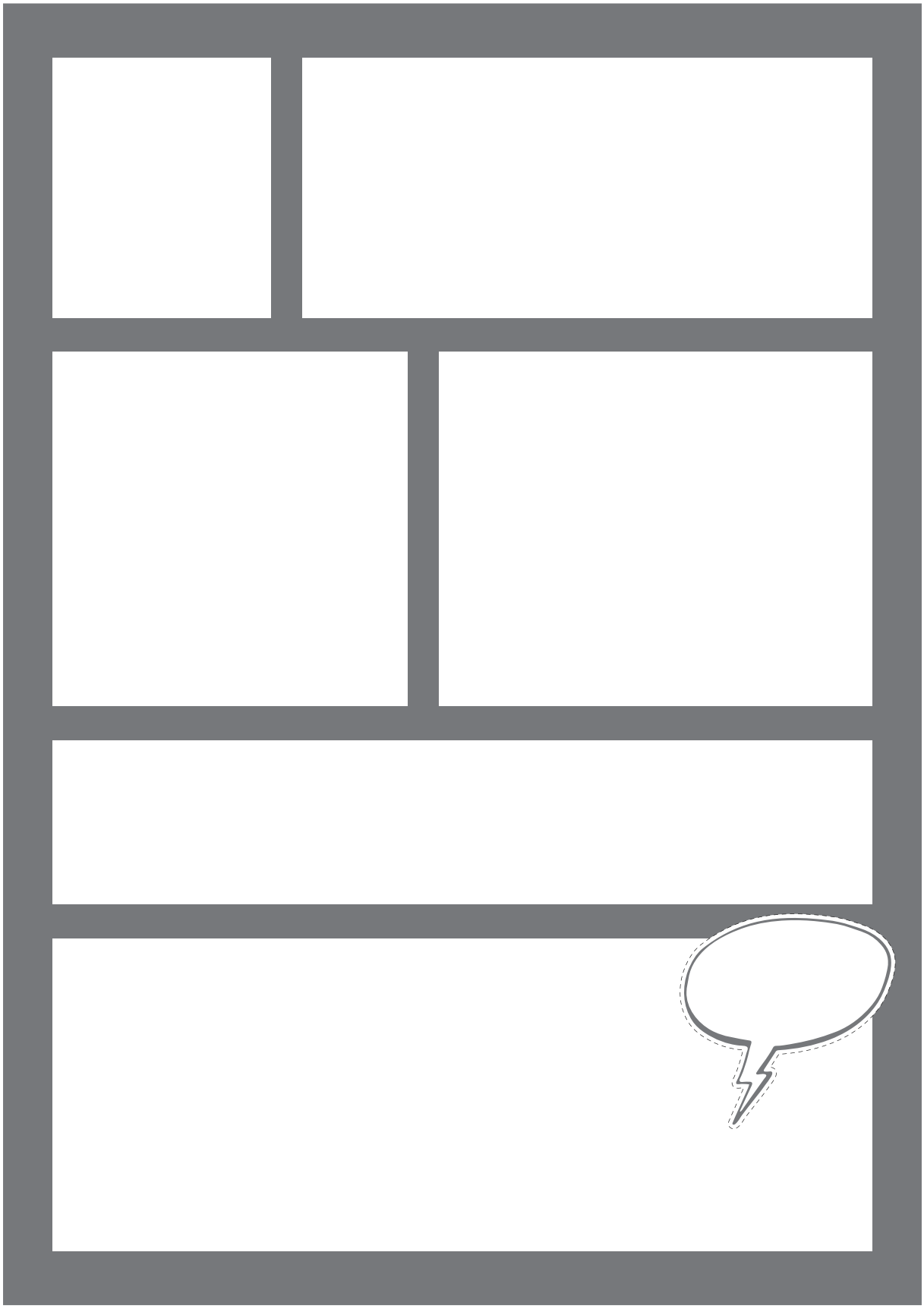
9. Το παιχνίδι του δρόμου: Χωρίς κινητά και ηλεκτρονικά παιχνίδια, μια ομάδα παιδιών βρίσκει τρόπους να παίξει στη γειτονιά!

10. Η αναζήτηση της ισορροπίας: Ένας χαρακτήρας προσπαθεί να βρει την ισορροπία ανάμεσα στην τεχνολογία και την πραγματική ζωή, αναγνωρίζοντας ότι η υπερβολική χρήση των οθονών τον έχει απομακρύνει από τις πραγματικές χαρές.



Φόρμα συμμετοχής 14

Τμήμα: .....



Μέρα 17η: ο θησαυρός του Κήπου

Σήμερα η δράση μάς πηγαίνει έξω! Στην αυλή, στον κήπο ή ακόμη και στο πάρκο, δημιουργούμε τον **«Θησαυρό του Κήπου»**. Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να ανακαλύψουν και να συλλέξουν διάφορα φυσικά υλικά (φύλλα, πέτρες, κλαδιά, λουλούδια κ.ά.) και να τα χρησιμοποιήσουν για να φτιάξουν έναν «θησαυρό». Στη συνέχεια, μπορούν να οργανώσουν μια αναζήτηση θησαυρού για την υπόλοιπη ομάδα. Στην τάξη, τα παιδιά θα αναλύσουν τι ανακάλυψαν, θα μάθουν για τη φύση γύρω τους και θα συζητήσουν για το πώς η φυσική αναζήτηση δεν περιλαμβάνει οθόνες, αλλά προσφέρει εμπειρίες πιο αυθεντικές καθώς και επαφή με τον κόσμο.

Εναλλακτική δράση: Μαζί με την ομάδα μας (παιδιά στο σχολείο ή στο σπίτι) φτιάχνουμε ένα κουτί-θησαυρό που θα θάψουμε σε κήπο, τοποθετώντας μέσα διάφορα αντικείμενα που θα αντιπροσωπεύουν δράσεις ή εμπειρίες οι οποίες σχετίζονται με την απομάκρυνση από τις οθόνες. Εδώ είναι μερικές ιδέες:

1. Χειροποίητα σημειώματα: Κάθε μαθητής μπορεί να γράψει ή να ζωγραφίσει πάνω σε ένα μικρό χαρτί ή χάρτινη κάρτα μια δραστηριότητα ή εμπειρία που του αρέσει να κάνει εκτός οθόνης (π.χ., διάβασμα βιβλίου, βόλτες στη φύση, παιχνίδια στον δρόμο, δημιουργία τέχνης).

2. Αναμνηστικά αντικείμενα: Μικρά αντικείμενα που σχετίζονται με δραστηριότητες εκτός οθόνης, όπως:

- Μια μικρή μπάλα για εξωτερικά παιχνίδια.
- Ένα πιόνι από επιτραπέζιο παιχνίδι.
- Μια μικρή εικόνα από βιβλία ή καρτ ποστάλ που απεικονίζουν εξωτερικές δραστηριότητες (π.χ., ποδηλασία, πικνίκ, κολύμπι).

3. «Χρόνος για το μέλλον» – κουτάκι: Τοποθετούμε σε ένα κουτάκι τις αγαπημένες δραστηριότητες των μαθητών. Το κουτί μπορεί να σφραγιστεί και να ανοιχτεί σε ένα ή δύο χρόνια, με στόχο εκείνοι να δουν πώς έχει αλλάξει η προοπτική τους για τη ζωή χωρίς οθόνες.

4. Μια «χειροτεχνία χωρίς οθόνες»: Ένα μικρό αντικείμενο που οι μαθητές έχουν φτιάξει με τα χέρια τους (π.χ., ένα χειροποίητο κολιέ, μια μικρή ζωγραφισμένη πέτρα ή μια μικρή ξύλινη φιγούρα). Αυτό το αντικείμενο θα θυμίζει την αξία της δημιουργικότητας χωρίς την ανάγκη οθόνης.

5. Μικροί σπόροι ή φυτά: Βάζουμε ένα σποράκι ή φυτό σε ένα μικρό γλαστράκι, που αντιπροσωπεύει τη ζωή και τη φύση οι οποίες αναπτύσσονται μακριά από τις οθόνες. Οι μαθητές θα μπορούν να παρακολουθήσουν την ανάπτυξή του στο μέλλον.

6. Μικρές κάρτες με μηνύματα ενθάρρυνσης: Μπορούμε να γράψουμε μικρά μηνύματα, όπως «Δες τον ουρανό χωρίς να κοιτάς την οθόνη!» ή «Περπάτησε έξω και ανακάλυψε τον κόσμο γύρω σου». Όταν τα ξαναβρούμε στο μέλλον, μπορεί να αποτελέσουν μια υπέροχη ευκαιρία για συζήτηση σχετικά με τη σχέση μας με τις οθόνες και πώς μπορούμε να ανακτήσουμε τον χρόνο και την ηρεμία χωρίς την τεχνολογία γύρω μας!

«Δες τον ουρανό χωρίς να κοιτάς την οθόνη!»

Φόρμα συμμετοχής 15

Τμήμα: .....

Πες το με στιχάκια

[Γράψτε μικρούς στίχους για τη ζωή χωρίς οθόνες ή την ομορφιά που βιώσατε αυτές τις μέρες, και βάλτε αυτά στον θησαυρό που θα κρύψετε στο χώμα.]

Μέρα 18η: κατασκευές με ανακυκλώσιμα υλικά

Σήμερα παίρνουμε στα χέρια μας ανακυκλώσιμα υλικά (χαρτόνια, πλαστικά, καπάκια, ξυλάκια κ.ά.) μαζί με υλικά που μαζέψαμε από την προηγούμενη μέρα-αναζήτηση (ή που ζητήσαμε από τα παιδιά να φέρουν από το σπίτι ή από τη γειτονιά τους) και δημιουργούμε κατασκευές!

Τα παιδιά θα φτιάξουν κάτι πρωτότυπο και δημιουργικό χωρίς να χρειάζονται την καθοδήγηση από το διαδίκτυο ή άλλες οθόνες. Μπορεί να είναι κάτι χρήσιμο για την τάξη ή απλώς μια διακοσμητική κατασκευή για το σπίτι. Στη συνέχεια, έχουμε συζήτηση για το πόσο σημαντική είναι η ανακύκλωση και πώς η χρήση αυτών των υλικών ενθαρρύνει τη δημιουργικότητα και την ευθύνη απέναντι στο περιβάλλον.

Ενδεικτικές κατασκευές:

1. Οικολογικά πλάσματα από καπάκια και φύλλα

Υλικά: πλαστικά καπάκια, φύλλα, ξυλάκια (π.χ., για σουβλάκια ή για χειροτεχνία), μικρά κλαδιά.

Περιγραφή: Χρησιμοποιώντας πλαστικά καπάκια για το σώμα και μικρά φύλλα για τα φτερά ή τα χαρακτηριστικά, τα παιδιά μπορούν να δημιουργήσουν μικρά πλάσματα, όπως έντομα ή φανταστικά ζώα. Τα ξυλάκια μπορούν να χρησιμεύσουν ως πόδια ή ραβδιά.

2. Ανακυκλωμένα σκάφη από χαρτόνι και φυσικά υλικά

Υλικά: χαρτόνι, κλαδάκια ή φύλλα, ξυλάκια για ιστούς, πέτρες για βάρος.

Περιγραφή: Τα παιδιά μπορούν να φτιάξουν μικρά σκάφη ή πλοία από χαρτόνι και να τα στολίσουν με κλαδάκια και φύλλα για να δημιουργήσουν τα πανιά και άλλες διακοσμήσεις. Θα κατασκευάσουν, επίσης, μικρές σημαίες από φυσικά υλικά, όπως φύλλα ή φλοιούς δέντρων.

Μέρα 19η: η δύναμη του σιωπηλού διαλόγου

Σήμερα αφήνουμε τις λέξεις και επικοινωνούμε χωρίς οθόνες ή φωνή. Τα παιδιά συμμετέχουν σε διάφορες δραστηριότητες που απαιτούν σιωπηλό διάλογο και συνεργασία, όπως το **«Παιχνίδι των Μυστηρίων»** ή **«Μην το πεις με λόγια».** Αυτή η δραστηριότητα ενισχύει τη μη λεκτική επικοινωνία, όπως τη γλώσσα του σώματος και τις εκφράσεις του προσώπου. Ο στόχος είναι να καταλάβουν τα παιδιά ότι **η επικοινωνία δε χρειάζεται πάντα λέξεις ή ψηφιακά μέσα.** Στο τέλος της μέρας, συζητάμε πώς ένιωσαν, τι ήταν πιο δύσκολο και πώς κατάφεραν να συνεργαστούν χωρίς να μιλήσουν.

Εδώ είναι μερικές ιδέες και δραστηριότητες:

1. Παιχνίδι των Μυστηρίων

Περιγραφή: Ένα παιδί (ή μια ομάδα) σκέφτεται ένα αντικείμενο ή μια έννοια (π.χ., ένα ζώο, μια καθημερινή δράση) και το «παίζει» χρησιμοποιώντας μόνο τις εκφράσεις του προσώπου, τη γλώσσα του σώματος ή τις κινήσεις του. Οι υπόλοιποι πρέπει να μαντέψουν τι είναι, χωρίς να χρησιμοποιούν λέξεις.

Σκοπός: Ενίσχυση της παρατήρησης και της αναγνώρισης μη λεκτικών σημάτων.

2. Μην το Πεις με Λόγια

Περιγραφή: Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες και πρέπει να εκτελέσουν μια δραστηριότητα χωρίς να μιλήσουν. Για παράδειγμα, να χτίσουν κάτι με τουβλάκια ή να δημιουργήσουν ένα σχέδιο σε χαρτί. Η ομάδα που ολοκληρώνει το έργο πρώτη, χωρίς να χρησιμοποιήσει λέξεις, κερδίζει.

Σκοπός: Ανάπτυξη δεξιοτήτων συνεργασίας και επίλυσης προβλημάτων χωρίς λεκτική επικοινωνία.

3. Κρυφτό Σιωπής

Περιγραφή: Πρόκειται για μια παραλλαγή του κρυφτού. Οι «κυνηγοί» δεν πρέπει να χρησιμοποιούν ήχους ή λέξεις για να βρουν τους κρυμμένους φίλους τους, ενώ οι «κρυμμένοι» πρέπει να προσπαθήσουν να κάνουν ελάχιστο θόρυβο για να μην τους βρουν.

Σκοπός: Ενίσχυση της μη λεκτικής αντίληψης του περιβάλλοντος, και της υπομονής.

4. Η Φωτογραφία των Συναισθημάτων

Περιγραφή: Τα παιδιά καλούνται να εκφράσουν διαφορετικά συναισθήματα (χαρά, λύπη, θυμό, έκπληξη) μόνο με τις εκφράσεις του προσώπου και τη γλώσσα του σώματος, ενώ κάποιος άλλος τα φωτογραφίζει ή τα παρατηρεί και προσπαθεί να μαντέψει το συναίσθημα.

Σκοπός: Ανάπτυξη συναισθηματικής νοημοσύνης και ενίσχυση της μη λεκτικής επικοινωνίας.

5. Το Παιχνίδι των Σκιών

Περιγραφή: Τα παιδιά δημιουργούν σκιές με τα χέρια τους ή το σώμα τους (στην οθόνη του τοίχου ή με έναν προβολέα) και οι υπόλοιποι προσπαθούν να μαντέψουν τι φτιάχνουν. Μπορεί να συνδυαστεί με ομάδες για συνεργασία και συντονισμό.

Σκοπός: Ενίσχυση της δημιουργικότητας και της συνεργασίας μέσω μη λεκτικής επικοινωνίας.

6. Το Παιχνίδι της Σιωπηλής Ζωγραφικής

Περιγραφή: Σε αυτή τη δραστηριότητα, τα παιδιά δουλεύουν σε ζευγάρια ή ομάδες. Ο ένας ζωγραφίζει κάτι, ενώ ο άλλος προσπαθεί να το μαντέψει με κινήσεις ή χειρο-

νομίες, χωρίς να μιλήσουν. Μπορούμε να προσδιορίσουμε θεματικές κατηγορίες, όπως «τοπίο», «ζώα», «μυθικά πλάσματα», για να καθοδηγήσουμε τη δραστηριότητα.

Σκοπός: Προώθηση της συνεργασίας και της δημιουργικότητας χωρίς την ανάγκη λόγου.

7. Παγωμένες Στιγμές

Περιγραφή: Μια ομάδα παιδιών κάνει μια δραστηριότητα (π.χ., μιμούνται την καθημερινή ζωή ή δημιουργούν ιστορίες) και κάθε τόσο ο δάσκαλος ή κάποιος αρχηγός φωνάζει «πάγωμα», και όλοι πρέπει να «παγώσουν» σε μία σιωπηλή στάση. Η δραστηριότητα συνεχίζεται μόλις ο αρχηγός δώσει το σήμα.

Σκοπός: Ανάπτυξη της αλληλεπίδρασης και της συνεργασίας χωρίς να χρειάζονται λόγια.

8. Παιχνίδι Μιμητισμού

Περιγραφή: Ο δάσκαλος ή το παιδί-ηγέτης επιλέγει μια δράση (π.χ., «χόρευε σαν φάλαινα») και τα υπόλοιπα παιδιά πρέπει να τη μιμηθούν χωρίς να χρησιμοποιούν λέξεις. Όποιος το κάνει καλύτερα, αναλαμβάνει την επόμενη δράση.

Σκοπός: Ενίσχυση της συνεργασίας, της παρατήρησης και του παιχνιδιού χωρίς την ανάγκη λεκτικής επικοινωνίας.

Στο τέλος αυτών των δραστηριοτήτων, μπορούμε να κάνουμε μια συζήτηση όπου τα παιδιά θα μοιραστούν τις εμπειρίες τους: Ποιες δραστηριότητες ήταν πιο δύσκολες; Πώς ένιωσαν όταν δεν μπορούσαν να μιλήσουν; Ενισχύθηκε, με αυτόν τον τρόπο, η σημασία της μη λεκτικής επικοινωνίας στην καθημερινή ζωή και στις σχέσεις με άλλους ανθρώπους;

Αυτές οι δραστηριότητες όχι μόνο ενδυναμώνουν τη συνεργασία και τη φαντασία, αλλά βοηθούν τα παιδιά να κατανοήσουν και πόσο σημαντική είναι η επικοινωνία χωρίς οθόνες ή λόγια.

Μέρα 20ή – Μέρα 21η: τα πρότυπα και το τέλος!

Για να τονίσουμε ότι οι οθόνες μπορούν να προσφέρουν και υγιή πρότυπα, θα μπορούσαμε να ανοίξουμε τη συζήτηση σχετικά με τα θετικά πρότυπα που μπορεί να μας δώσει το διαδίκτυο και η τεχνολογία. Αναζητούμε πληροφορίες ή συζητάμε κατά πόσο γνωρίζουμε για:

1. Υποστηρικτές περιβάλλοντος και βιωσιμότητας (π.χ., Greta Thunberg, David Attenborough)

2. Άτομα που προάγουν την ισότητα και την κοινωνική δικαιοσύνη (π.χ., Malala Yousafzai, Ruth Bader Ginsburg)

3. Δημιουργούς και καινοτόμους στον τομέα της τεχνολογίας (π.χ., Tim Berners-Lee)

4. Ακτιβιστές για τα δικαιώματα και την ειρήνη (π.χ., Ales Bialiatski, Oprah Winfrey)

5. Επιστήμονες και ιατρούς που προάγουν την υγεία και την εκπαίδευση (π.χ., Jane Goodall, Dr. Anthony Fauci)

6. Καλλιτέχνες και δημιουργούς που εμπνέουν (π.χ., Beyoncé, Banksy)

7. Αθλητές που προάγουν την υγεία και την κοινωνική ευθύνη (π.χ., Serena Williams, Colin Kaepernick)

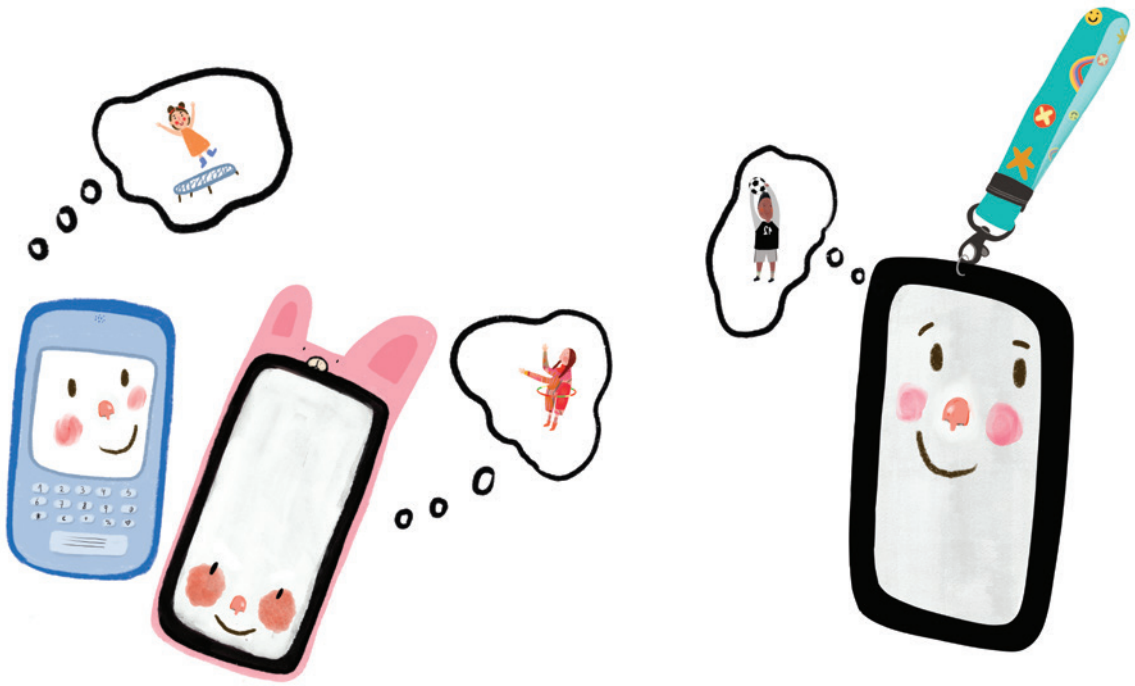
8. Ανθρωπιστές και οργανώσεις που υποστηρίζουν κοινωνικούς σκοπούς (π.χ., Gates Foundation, Doctors Without Borders)

Αλλά και απλούς καθημερινούς ανθρώπους που, αν και δεν είναι παγκοσμίως γνωστοί ή διάσημοι, αποτελούν **εξαιρετικά θετικά πρότυπα μέσα από την καθημερινή τους ζωή και τις αξίες που προάγουν.** Εδώ είναι μερικά παραδείγματα:

1. Δάσκαλοι και εκπαιδευτικοί
2. Γείτονες και κοινότητες
3. Γονείς και φροντιστές
4. Εθελοντές
5. Επιχειρηματίες που προάγουν κοινωνικές αξίες

Τέλος, εμείς. **Ο εαυτός μας που θα μάθει να χρησιμοποιεί το διαδίκτυο για δικό του όφελος, αλλά και της κοινωνίας.** Με σεβασμό, με υπευθυνότητα, με τρυφερότητα και αγάπη!

Μπράβο σε όλους και στον καθένα ξεχωριστά!



Έπαινος συμμετοχής

Συγχαρητήρια στον/στη(ν) ……..

Με μεγάλη χαρά και ενθουσιασμό απονέμεται ο έπαινος για τη συμμετοχή σου στο πρόγραμμα περιορισμού οθονών! Κατά τη διάρκεια αυτού του προγράμματος, έδειξες απίστευτη επιμονή και δημιουργικότητα, αποδεικνύοντας ότι η ζωή χωρίς οθόνες μπορεί να είναι γεμάτη εκπλήξεις, παιχνίδια και νέες εμπειρίες.

Η συμμετοχή σου σε δραστηριότητες χωρίς ψηφιακά μέσα, η συνεργασία με τους φίλους και τους συμμαθητές σου, καθώς και η αποφασιστικότητά σου να απολαύσεις άλλες πτυχές της καθημερινότητας είναι εντυπωσιακές.

Το πρόγραμμα αυτό δε θα είχε την ίδια επιτυχία χωρίς τη δική σου μοναδική συνεισφορά! Συγχαρητήρια για την αφοσίωση και τη δημιουργικότητά σου!

Η προσπάθειά σου ενθαρρύνει και άλλους να ανακαλύψουν τη μαγεία του κόσμου γύρω τους, χωρίς να χρειάζονται οθόνες για να δημιουργήσουν ή να επικοινωνήσουν. Είσαι πραγματικό πρότυπο για όλους μας!

Ημερομηνία: ……

Υπογραφή: ……

Φόρμα απολογισμού συμμετοχής σε δράση για τον περιορισμό των οθονών

[Απάντησε για το παιδί σου, αν είσαι γονέας, ή με πολλαπλές απαντήσεις, αν συμμετέχουν πολλά μέλη από την οικογένεια στη δράση, χρησιμοποιώντας κόμμα (,) ή κάθετο (/), και εφάρμοσε την ίδια σειρά στα μέλη σε όλες τις απαντήσεις.]

Όρισε όνομα/ονόματατα συμμετοχής (για λόγους ανωνυμίας χρειαζόμαστε ψευδώνυμο που χρησιμοποίησες και στην αρχή της δράσης) ..... .

1. Ηλικία/ες .....

2. Οθόνες που περιόρισες/ατε :
α΄ μέλος: .....
β΄ μέλος: .....
γ΄ μέλος: .....
Άλλος: .....

3. Πόσο πιστεύεις ότι μπόρεσες να περιορίσεις τις οθόνες:
α) Κράτησα τον στόχο που είχα βάλει για καθημερινή χρήση. .....
β) Σταμάτησα να κοιτάζω συχνά τις ειδοποιήσεις στο κινητό. .....
γ) Μπόρεσα να βρω περισσότερο χρόνο για μένα .....
δ) Μπόρεσα να συνδεθώ περισσότερο με την οικογένειά μου .....
ε) Ξεκίνησα κάτι διαφορετικό (διάβασμα, άθλημα, τέχνη) .....
ε) Όλα τα παραπάνω .....
στ) Κανένα από τα παραπάνω .....
ζ) Άλλο .....

4. Έχεις δει επιπτώσεις από τον περιορισμό της χρήσης οθονών σε εσένα/εσάς;
α) Κατάφερα να μπω σε πρόγραμμα .....
β) Καλύτερη διάθεση, λιγότερο άγχος-νεύρα .....
γ) Περισσότερη συγκέντρωση/προσοχή .....
δ) Χρόνος για άθληση, εξόδους, ψυχαγωγία. .....
ε) Ευκολότερες κοινωνικές σχέσεις, λιγότερες εντάσεις .....
στ) Άλλο .....

5. Τέλος, έχεις υπολογίσει πόση ώρα περνάς/τε τη μέρα μπροστά σε οθόνες συνολικά τώρα; .....

Σε ευχαριστώ!