



ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ;

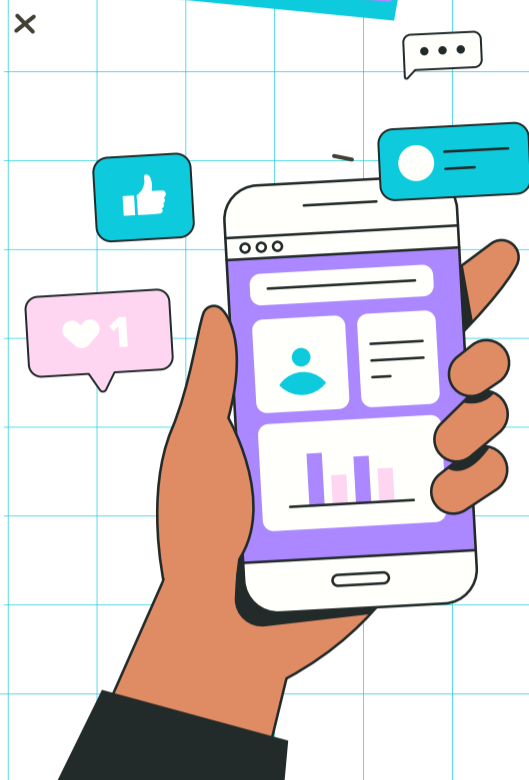
Μια οικογενειακή συζήτηση όπου γονείς και παιδιά εξερευνούν τις εφαρμογές που χρησιμοποιούν, συζητώντας τι κάνει κάθε εφαρμογή, πώς τους κάνει να νιώθουν και αν βοηθά ή αποσπά την προσοχή τους από τη μάθηση, τη σύνδεση και την ευημερία.

ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ;

Η από κοινού αξιολόγηση των εφαρμογών βοηθά τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν πώς η τεχνολογία επηρεάζει τη διάθεση, τη συγκέντρωση και τις σχέσεις τους. Υποστηρίζει την ψηφιακή ασφάλεια, βοηθώντας τα να αναπτύξουν δεξιότητες κριτικής σκέψης για να αναγνωρίζουν αξιόπιστες, κατάλληλες για την ηλικία τους πλατφόρμες, και προάγοντας την ισορροπία μεταξύ του χρόνου που περνούν μπροστά στην οθόνη και των δραστηριοτήτων στην πραγματική ζωή.

Όταν οι γονείς μοιράζονται την εμπειρία με τα παιδιά τους, τα παιδιά νιώθουν υποστήριξη και όχι έλεγχο, γεγονός που ενισχύει την υγιή εμπλοκή και την ανοιχτή επικοινωνία γύρω από τις διαδικτυακές επιλογές. Αυτή η κοινή εμπειρία καλλιεργεί την αυτορρύθμιση, την κριτική σκέψη και την υπεύθυνη ψηφιακή ιθαγένεια, στοιχεία απαραίτητα για την ευημερία στον ψηφιακό κόσμο.

- Τι θα μάθει το παιδί +
μου από αυτή τη
δραστηριότητα;
Στοχευμένη χρήση
της τεχνολογίας.



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 01

Ορίστε έναν οικογενειακό κανόνα να αξιολογείτε μαζί τις νέες εφαρμογές πριν τις κατεβάσετε.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 02

Ενθαρρύνετε το παιδί σας να παρατηρήσει πώς το κάνει να αισθάνεται κάθε εφαρμογή - ηρεμία, περιέργεια ή απουσία συγκέντρωσης, π.χ. «Βαθμολογήστε τη διάθεσή σας από το ένα έως το πέντε μετά τη χρήση της εφαρμογής».



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 03

Δημιουργήστε μια εβδομαδιαία ρουτίνα, π.χ. κάθε Κυριακή μετά τις 3 μ.μ. για 5 λεπτά, όπου θα μιλάτε για τις αγαπημένες σας εφαρμογές και τον τρόπο που τις χρησιμοποιείτε.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 04

Συμφωνήστε για «ζώνες χωρίς οθόνες» (όπως η ώρα του βραδινού) για να διατηρήσετε την ισορροπία και τη σύνδεση.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 05

Αναγνωρίστε τις καλές επιλογές, επιβραβεύοντας την ενσυνείδητη χρήση των εφαρμογών με περισσότερο οικογενειακό χρόνο ή μια διασκεδαστική έξοδο. Ξεκινήστε με λεκτικές επιβραβεύσεις και μειώστε τις σταδιακά, ώστε να ενισχυθεί το εσωτερικό κίνητρο.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ



Παιδιά 10-12 ετών

Ζητήστε από το παιδί σας να επιλέξει τις τρεις εφαρμογές που χρησιμοποιεί περισσότερο. Μαζί, φτιάξτε έναν «Πίνακα Εξερεύνησης Εφαρμογών» χρησιμοποιώντας μια αφίσα ή ένα ψηφιακό έγγραφο που θα δημιουργήσετε στο CANVA ή στο Microsoft Word. Για κάθε εφαρμογή, γράψτε: Τι κάνω εδώ; Πώς με κάνει να νιώθω; Με βοηθά να μάθω, να συνδεθώ ή να χαλαρώσω; Χρησιμοποιήστε αυτοκόλλητα με φατσούλες ή αστέρια για να την αξιολογήσετε.

Συζητήστε ποιες εφαρμογές υποστηρίζουν τους στόχους τους (μάθηση, διασκέδαση, δημιουργικότητα) και ποιες μπορεί να χρειάζονται περιορισμούς.

Ολοκληρώστε επιλέγοντας μαζί μία νέα εκπαιδευτική ή δημιουργική εφαρμογή για εξερεύνηση. Κάντε ερωτήσεις όπως: «Ποια εφαρμογή σου άρεσε περισσότερο και γιατί;» «Ποια σου άρεσε λιγότερο;» «Με τον καιρό, πώς σε έκανε να νιώθεις;» Αυτό ενισχύει την αυτογνωσία και βοηθά στην ισορροπία ανάμεσα στην απόλαυση και τη ενσυνείδητη χρήση οθονών.

Παιδιά 12-14 ετών

Ζητήστε από το παιδί σας να γίνει «Κριτικός Εφαρμογών» για ένα βράδυ. Ο καθένας διαλέγει μία εφαρμογή για να την αξιολογήσει με βάση τρεις ερωτήσεις: Πώς με κάνει να νιώθω αυτή η εφαρμογή; Υποστηρίζει ή με αποσπά από τους στόχους μου; Θα την πρότεινα σε άλλους;

Καταγράψτε τις αξιολογήσεις σας σε έναν κοινό πίνακα που θα δημιουργήσετε στο CANVA ή στο Microsoft Word, δίνοντας σε κάθε εφαρμογή βαθμολογία ως προς τη χρησιμότητα, τη διασκέδαση και την ευημερία. Συγκρίνετε τα αποτελέσματα και συζητήστε με σεβασμό τις διαφορετικές απόψεις.

Ολοκληρώστε δημιουργώντας μια λίστα «Οι 3 καλύτερες εφαρμογές για ευημερία». Η δραστηριότητα αυτή καλλιεργεί την κριτική σκέψη, τη θετική επικοινωνία και την ανάπτυξη συνειδητών ψηφιακών συνηθειών.



ΠΟΡΟΙ

- Το CANVA είναι μια διαδικτυακή πλατφόρμα γραφικού σχεδιασμού που επιτρέπει στους χρήστες να δημιουργούν ένα ευρύ φάσμα οπτικού περιεχομένου, όπως παρουσιάσεις, αφίσες και βίντεο.



Τι θα μάθει το παιδί μου από αυτή τη δραστηριότητα;

- Αυτογνωσία
- Συναισθηματική ανθεκτικότητα

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΥΓΙΕΙΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ






Μια συνήθεια είναι κάτι που κάνετε τακτικά και διαμορφώνει την καθημερινότητά σας· λόγω της επανάληψης, οι συνήθειες δημιουργούν συσσωρευτικά αποτελέσματα με την πάροδο του χρόνου. Μικρές, επαναλαμβανόμενες ενέργειες, όπως η άσκηση, το διάβασμα ή ο προγραμματισμός, μπορούν να οδηγήσουν σε σημαντικές βελτιώσεις στην υγεία, τη συγκέντρωση και την ευτυχία.

ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ;

Βοηθώντας τα παιδιά να κατανοήσουν τις συνήθειες, τους μαθαίνουμε ότι η επιτυχία και η ευημερία πηγάζουν από μικρές, συνεπείς επιλογές. Οι καλές συνήθειες υποστηρίζουν την ασφάλεια (όπως οι ρουτίνες για τα μαθήματα ή τον ύπνο), την ισορροπία (μέσω της σωστής διαχείρισης του χρόνου) και την εμπλοκή (μέσω της συγκέντρωσης και της παρακολούθησης της προόδου). Όταν τα παιδιά μαθαίνουν να χρησιμοποιούν απλά εργαλεία όπως εργαλεία οργάνωσης ή χρονόμετρα, αναπτύσσουν αυτοπειθαρχία και αίσθηση ελέγχου της ημέρας τους. Η δημιουργία υγιών ρουτινών από νωρίς ενισχύει επίσης την αυτοπεποίθηση, το κίνητρο και τη συναισθηματική ευημερία, καθώς τα παιδιά βλέπουν ότι οι ενέργειές τους οδηγούν σε θετικά αποτελέσματα - ενθαρρύνοντας μια νοοτροπία ανάπτυξης που διαρκεί μια ζωή.



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

 <p>ΣΥΜΒΟΥΛΗ 01 Ξεκινήστε με μικρά βήματα·βοηθήστε το παιδί σας να καταλάβει την έννοια της επανάληψης και τον αντίκτυπο που έχει σε βάθος χρόνου, αντί για μια μεγάλη προσπάθεια που γίνεται μόνο μια φορά.</p>	 <p>ΣΥΜΒΟΥΛΗ 02 Επιλέξτε μια εύκολη, θετική συνήθεια για να εστιάζετε κάθε εβδομάδα και εξηγήστε ότι αυτή θα γίνει μόνιμη συνήθεια σε δύο με τρεις εβδομάδες.</p>	 <p>ΣΥΜΒΟΥΛΗ 03 Χρησιμοποιήστε οπτικά εργαλεία, όπως τη δημιουργία μιας λίστας ελέγχου ή ενός εργαλείου παρακολούθησης, για να αναγνωρίζετε την πρόοδο.</p>	 <p>ΣΥΜΒΟΥΛΗ 04 Ορίστε μια υπενθύμιση ή ένα χρονόμετρο για να εντάξετε τη συνήθεια στην καθημερινή σας ρουτίνα.</p>	 <p>ΣΥΜΒΟΥΛΗ 05 Επιβραβεύστε τη συνέπεια και όχι την τελειότητα, χρησιμοποιώντας καλά λόγια ή κοινές δραστηριότητες.</p>
---	---	---	---	--

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Παιδιά 10-12 ετών

Ζητήστε από το παιδί σας να επιλέξει μια υγιή συνήθεια (όπως να διαβάζει 10 λεπτά καθημερινά ή να καθαρίζει τον χώρο που διαβάζει).

Σχεδιάστε μαζί ένα «Πίνακα Ηρώων Συνήθειας» (χρησιμοποιήστε το Canva ή το Word) με επτά κουτιά για την εβδομάδα. Κάθε μέρα που το παιδί ολοκληρώνει τη συνήθεια, χρωματίζει ή κολλάει ένα αυτοκόλλητο σε ένα κουτάκι.

Χρησιμοποιήστε ένα χρονόμετρο κουζίνας ή το ξυπνητήρι του τηλεφώνου για να του το θυμίζετε την ίδια ώρα κάθε μέρα.

Στο τέλος της εβδομάδας, εξετάστε τον πίνακα και συζητήστε πώς ένιωσε που παρέμεινε συνεπής. Κάντε ερωτήσεις όπως «Ποια συνήθεια σου φάνηκε πιο εύκολη αυτή την εβδομάδα;» «Παρατήρησες αλλαγές ανάμεσα στις διάφορες συνήθειες που ανέλαβες;» «Τι σε έκανε να συνεχίσεις αυτές τις συνήθειες;» «Υπήρχαν κάποιες που ήταν πιο δύσκολες και γιατί;» Επαινέστε την προσπάθεια και συζητήστε για το ποια νέα συνήθεια θα ήθελε να προσθέσει στη συνέχεια. Αυτό ενισχύει την αυτοπειθαρχία, το αίσθημα περηφάνειας και την αίσθηση του χρόνου.

Παιδιά 12-14 ετών

Ζητήστε από το παιδί σας να προσδιορίσει δύο συνήθειες που είναι σημαντικές για:

1. Την ευημερία (π.χ. άσκηση, ενσυνειδητότητα) και
2. Την παραγωγικότητα (π.χ. οργάνωση της μελέτης για το σπίτι).

Βοηθήστε το παιδί να δημιουργήσει μια απλή σελίδα οργάνωσης εργασιών (π.χ. στο Canva) ή χρησιμοποιήστε μια ψηφιακή εφαρμογή παρακολούθησης προόδου. Δείξτε του πώς να βάζει καθημερινές υπενθυμίσεις και να χρησιμοποιεί σύντομα χρονόμετρα (όπως η μέθοδος Pomodoro) για να παραμένει συγκεντρωμένο.

Ενθαρρύνετέ το παιδί να αναστοχάζεται κάθε βράδυ: Τι πήγε καλά; Τι θα μπορούσε να βελτιωθεί αύριο; Στο τέλος της εβδομάδας, εξετάστε μαζί την πρόοδο και αναγνωρίστε την εξέλιξή του.

Αυτό προάγει την αυτονομία, την αίσθηση σκοπού και την επίτευξη στόχων, ενώ παράλληλα διδάσκει τη διαχείριση του χρόνου και την προσωπική ευθύνη.

ΠΟΡΟΙ

FamiLami Habit Tracker - Ένα παιχνίδι παρακολούθησης συνηθειών για παιδιά, σχεδιασμένο από έμπειρους παιδοψυχολόγους, με στόχο να βοηθήσει τα παιδιά να δημιουργήσουν καθημερινές ρουτίνες, να καλλιεργήσουν υπευθυνότητα και να αναπτύξουν καλές συνήθειες - ειδικά για παιδιά με ΔΕΠΥ και δυσκολίες στην αυτοοργάνωση.

Pomodoro tracker - Για διατήρηση της συγκέντρωσης και παρακολούθηση του χρόνου της κάθε συνήθειας.

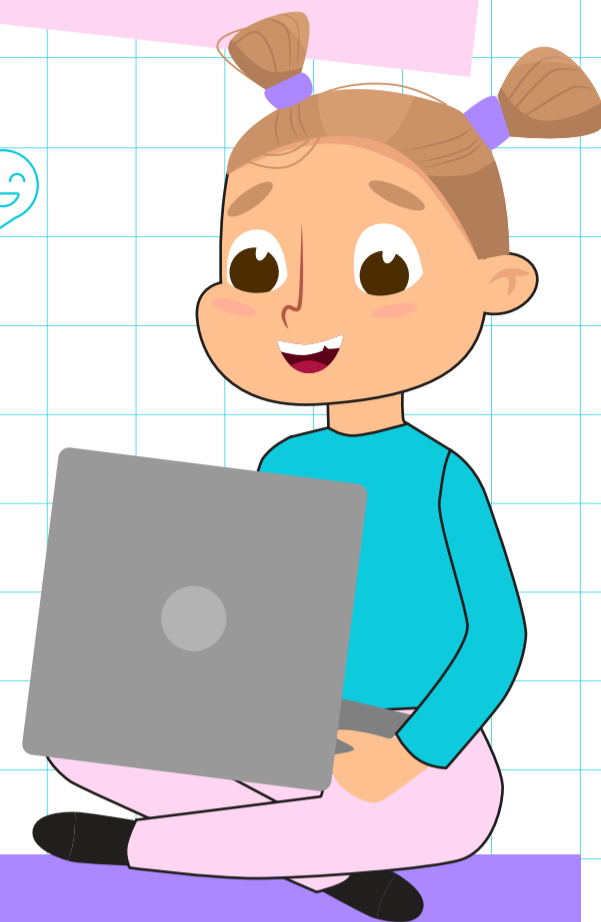
Τι θα μάθει το παιδί μου από αυτή τη δραστηριότητα;
Μεταγνώση

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η «ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΕΡΙΣΠΑΣΜΩΝ»;

Τεχνικές και εργαλεία κατάλληλα για την ηλικία (με ή χωρίς στοιχεία παιχνιδιού) για τη διαχείριση των περισπασμών και την αντιμετώπιση του προβλήματος της απόσπασης της προσοχής.

ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ;

Η διαχείριση των ψηφιακών περισπασμών είναι ζωτικής σημασίας για την ευημερία, καθώς αναπτύσσει τη μεταγνώση (την ικανότητα ελέγχου της προσοχής του ατόμου). Στην ψηφιακή ζωή, οι συνεχείς διακοπές (ειδοποιήσεις, παθητικό σκρολόρισμα) διαταράσσουν τη συγκέντρωση και εμποδίζουν την παραγωγική χρήση. Εφαρμόζοντας τεχνικές συγκέντρωσης, όπως η Pomodoro, τα παιδιά μαθαίνουν να χρησιμοποιούν στοχευμένα την τεχνολογία για την ανάπτυξη δεξιοτήτων και όχι μόνο για παθητική κατανάλωση περιεχομένου.



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 01

Όταν ξεκινά μια εργασία, ζητήστε από το παιδί σας να βάλει ένα απλό χρονόμετρο για 15 λεπτά και να δεσμευτεί να δουλέψει χωρίς να αλλάξει καρτέλες ή να ελέγξει οτιδήποτε άλλο.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 02

Ορίστε έναν οικογενειακό κανόνα ότι για μία ώρα κάθε βράδυ (π.χ. από τις 7:00 μ.μ. έως τις 8:00 μ.μ.), όλες οι ειδοποιήσεις των συσκευών θα είναι σε σίγαση, για όλους. Χρησιμοποιήστε αυτόν τον χρόνο για εστιασμένες ψηφιακές εργασίες (όπως τα μαθήματα ή ένα δημιουργικό έργο) ή για ουσιαστική οικογενειακή επικοινωνία.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Παιδιά 10-12 ετών

Βάλτε ένα οπτικό χρονόμετρο για 15 λεπτά και ονομάστε το «ώρα συγκέντρωσης».

Ζητήστε από το παιδί σας να επικεντρωθεί σε μια εργασία για 15 λεπτά, χωρίς διακοπές ή έλεγχο εφαρμογών. Μόλις χτυπήσει το χρονόμετρο, το παιδί μπορεί να απολαύσει ένα διασκεδαστικό διάλειμμα 5 λεπτών ως επιβράβευση για τον χρόνο αδιάσπαστης συγκέντρωσης που πέτυχε.

Αναστοχασμός: «Πώς ένιωσες που δεν διέκοψες αυτό που έκανες για 15 λεπτά;»

Παιδιά 12-14 ετών

Εξηγήστε την τεχνική Pomodoro¹ στο παιδί σας (25 λεπτά συγκέντρωση και 5 λεπτά διάλειμμα).

Ζητήστε του να διαλέξει μια συγκεκριμένη εργασία στην οποία ξέρει ότι συνήθως του αποσπάται εύκολα την προσοχή.

Ξεκινήστε το χρονόμετρο για 25 λεπτά και κατά τη διάρκεια του διαλείμματος, ζητήστε του να αναστοχαστεί για τη διαδικασία: Έχασε τη συγκέντρωσή του πριν τελειώσει ο χρόνος; Χρειάζεται λιγότερο ή περισσότερο χρόνο συγκέντρωσης; Με βάση την απάντησή του, προτρέψτε το να δημιουργήσει τη δική του αναλογία για τον επόμενο γύρο, δίνοντάς του τον έλεγχο της διαδικασίας.

Αναστοχασμός: «Τι έμαθες για τη φυσική διάρκεια προσοχής του εγκεφάλου σου;»

¹ Η τεχνική Pomodoro είναι μια μέθοδος διαχείρισης χρόνου στην οποία το άτομο εργάζεται συγκεντρωμένα για διαστήματα 25 λεπτών - γνωστά ως pomodoros - και κάνει ένα διάλειμμα πέντε λεπτών. Μας αρέσει αυτή η μέθοδος επειδή βελτιώνει τη συγκέντρωση, ελαχιστοποιεί τους περισπασμούς, αποτρέπει την εξάντληση, προάγει την υπευθυνότητα και ενισχύει το κίνητρο.

ΠΟΡΟΙ

Online stopwatch

Χρησιμοποιήστε ένα δωρεάν διαδικτυακό χρονόμετρο πλήρους οθόνης που δείχνει τον χρόνο να «εξαφανίζεται» οπτικά (όπως ένα κλασικό αναλογικό χρονόμετρο).

YouTube focus music

Ιδανική για τη δημιουργία μιας λίστας μουσικής που δεν αποσπά την προσοχή, ώστε να απομονώνονται οι θόρυβοι του σπιτιού και να γίνεται πιο εύκολη η συγκέντρωση.

StayFocusd

Χρησιμοποιήστε το StayFocusd για να αποκλείσετε τις ιστοσελίδες που «τρώνε» τον περισσότερο χρόνο του παιδιού σας, βοηθώντας το να διατηρήσει τη συγκέντρωσή του.



Τι θα μάθει το παιδί μου από αυτή τη δραστηριότητα;
Στοχευμένη χρήση της τεχνολογίας

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ «ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ»;

Χρήσιμο είναι να εξασκηθείτε στη γείωση και την ενσυνειδητότητα, προκειμένου να ενθαρρύνετε την στοχευμένη κατανομή του χρόνου.



ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ;

Ο ψηφιακός κόσμος ενθαρρύνει το παθητικό, ατέρμονο σκρολάρισμα, οδηγώντας σε πνευματικό κατακερματισμό. Διδάσκοντας την ενσυνείδητη προσοχή, βοηθάμε τα παιδιά να κάνουν μια παύση, να ελέγχουν την εσωτερική τους κατάσταση και να αποφασίζουν γιατί χρησιμοποιούν μια συσκευή. Αυτό μετατρέπει την τεχνολογία σε ένα χρήσιμο εργαλείο για μάθηση και σύνδεση, ενισχύοντας τη συγκέντρωση και μειώνοντας την ψηφιακή υπερφόρτωση.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 01

Ενθαρρύνετε το παιδί σας να κάνει μια παύση πριν ανοίξει μια εφαρμογή ή ξεκινήσει μια ψηφιακή δραστηριότητα και να αναρωτηθεί «Γιατί θέλω να το χρησιμοποιήσω αυτό?».



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 02

Βάλτε έναν κανόνα να αφήνετε το τηλέφωνό σας σε ένα μέρος που δεν είναι ορατό όταν επιστρέψετε στο σπίτι ή κάθεστε για βραδινό. Δώστε το παράδειγμα στο παιδί σας, ώστε να μάθει παρατηρώντας τις συνειδητές ενέργειές σας.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 03

Ενθαρρύνετε το παιδί σας να κάνει μια παύση 30 δευτερολέπτων όταν επιστρέψει από μια ψηφιακή δραστηριότητα υψηλής έντασης (όπως τα παιχνίδια) πίσω στην πραγματική ζωή. Ζητήστε του να ονομάσει 3 πράγματα που μπορεί να δει, 2 πράγματα που μπορεί να ακούσει και 1 πράγμα που μπορεί να αισθανθεί.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Παιδιά 10-12 ετών

Βρείτε ένα απλό, μικρό αντικείμενο (νόμισμα ή καπάκι μπουκαλιού) και τοποθετήστε το σε μια καθαρή επιφάνεια. Ορίστε τη μία πλευρά ως «Ενέργεια» (σκρολάρισμα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, παρακολούθηση ενός βίντεο στο YouTube) και την άλλη πλευρά ως «Παύση» (χαλάρωση ή ψηφιακή σύνδεση με φίλους). Πριν το παιδί σας αγγίξει τη συσκευή του, ζητήστε του να κάνει μια παύση, να «στρίψει» το αντικείμενο και να διαβάσει το αποτέλεσμα. Ανάλογα με το αποτέλεσμα, το παιδί σας επιλέγει πού θα αφιερώσει τον χρόνο του.

Αναστοχασμός: Ρωτήστε «Το στρίψιμο του αντικειμένου έκανε πιο εύκολο το να αποφασίσεις πώς θα χρησιμοποιήσεις την τεχνολογία;»

Παιδιά 12-14 ετών

Φτιάξτε τρεις κάρτες με το παιδί σας: κόκκινη, πράσινη, κίτρινη. Κάθε χρώμα αντιστοιχεί σε έναν γρήγορο έλεγχο της εσωτερικής του κατάστασης. Το πράσινο σημαίνει «Νιώθω έτοιμος/η και αυτή η πράξη έχει έναν συγκεκριμένο στόχο». Το κίτρινο σημαίνει «Δεν είμαι σίγουρος/η. Μπορεί να αρχίσω να σκρολάρω άσκοπα». Το κόκκινο σημαίνει «Το σώμα μου νιώθει ένταση. Χρειάζομαι μια παύση». Πριν χρησιμοποιήσει τη συσκευή του για μια δραστηριότητα που δεν αφορά το σχολείο, ζητήστε του να επιλέξει μια κάρτα και να την τοποθετήσει δίπλα στην οθόνη. Αν επιλέξει την κίτρινη ή την κόκκινη κάρτα, κάνει μια σύντομη ενέργεια «επαναφοράς», όπως ένα τέντωμα για 30 δευτερόλεπτα ή το να πιει λίγο νερό, και μετά επιλέγει ξανά. Αυτό κρατά τη διαδικασία ενεργή και το βοηθά να παρατηρήσει πώς νιώθει αντί να βιαστεί να χρησιμοποιήσει τη συσκευή.

Αναστοχασμός: Ρωτήστε «Ποια κάρτα χρησιμοποίησες περισσότερο σήμερα και γιατί;»

ΠΟΡΟΙ

Άρθρο στο διαδίκτυο «[Mindfulness for Kids](#)» (Ενσυνειδητότητα για παιδιά). Ένας απλός, σύντομος οδηγός για το πώς να εξηγήσετε την ενσυνειδητότητα στα παιδιά, με συμβουλές για τους γονείς.

[Βίντεο Common Sense Education](#) - Σύντομο βίντεο και οδηγοί που βοηθούν τα παιδιά να αναλύσουν πώς να χρησιμοποιούν τα ψηφιακά εργαλεία για να υποστηρίξουν τον σκοπό τους.