

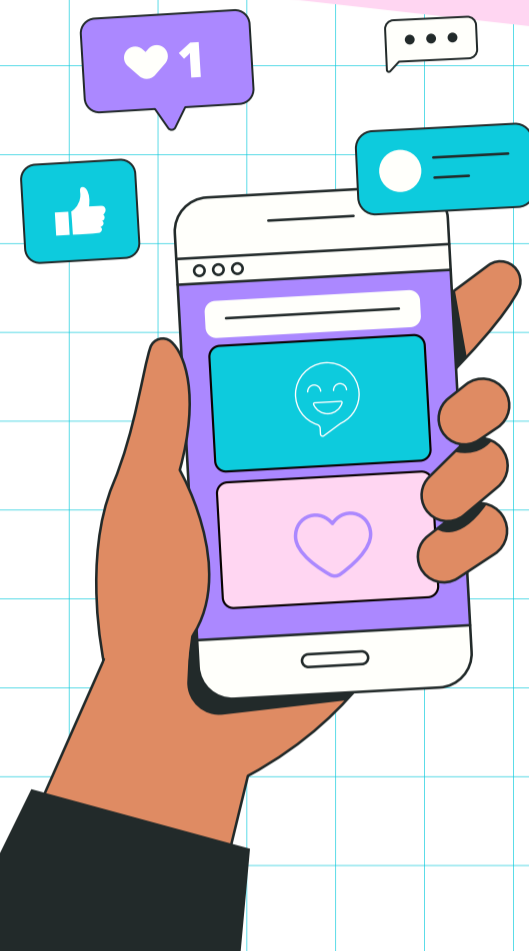


ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΨΗΦΙΑΚΟΣ ΤΟΙΧΟΣ ΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑΣ;

Αυτή η δραστηριότητα μετατρέπει τα καθημερινά ψηφιακά εργαλεία σε έναν χώρο χαράς και σύνδεσης. Μέσα από μικρές καθημερινές αναρτήσεις, τα παιδιά εκφράζουν τα συναισθήματά τους, αναγνωρίζουν τις θετικές εμπειρίες και αναπτύσσουν συναισθηματική ανθεκτικότητα με έναν διασκεδαστικό, δημιουργικό τρόπο.

Τι θα μάθει το παιδί μου από αυτή τη δραστηριότητα;

- Να αναγνωρίζει και να εκφράζει θετικά συναισθήματα στην καθημερινή ζωή και στο διαδίκτυο.
- Θα αναπτύξει συναισθηματική ανθεκτικότητα και θετικές στάσεις μέσω του κοινού ψηφιακού αναστοχασμού.



ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ;

Τα παιδιά συχνά αφήνουν τις μέρες τους να περνούν, ειδικά όταν είναι στις συσκευές τους. Ένας σύντομος, ευχάριστος «ψηφιακός έλεγχος» τα βοηθά να κάνουν μια παύση, να αναστοχαστούν και να μοιραστούν πώς νιώθουν. Όταν χρησιμοποιούν emoji, meme, λίστες τραγουδιών ή απλές φωτογραφίες ευγνωμοσύνης, το μοίρασμα των όμορφων στιγμών αρχίζει να γίνεται πιο εύκολο και αληθινό. Έτσι, η τεχνολογία μετατρέπεται σε κάτι ζεστό και προσωπικό, και όχι απλώς σε έναν χώρο για σκρολάρωμα. Αυτές οι μικρές καθημερινές αναρτήσεις τα βοηθούν να παρατηρούν τα συναισθήματά τους, να παραμένουν συνδεδεμένα μαζί σας και να χαίρονται που μοιράζονται πράγματα με την οικογένεια. Με τον καιρό, αυτές οι κοινές στιγμές γίνονται μικρές αλλά σημαντικές υπενθυμίσεις ότι η χαρά κρύβεται ακόμα και στα πιο απλά πράγματα. Βοηθούν να χτιστεί η εμπιστοσύνη, η οικειότητα και μια θετική διάθεση που κρατάει όλη την εβδομάδα.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 01

Επιλέξτε ένα απλό εργαλείο που αρέσει σε όλους (Padlet, Jamboard, ομαδική συνομιλία στο WhatsApp).



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 02

Να αναρτάτε καθημερινά ένα emoji, ένα meme, έναν σύνδεσμο με λίστα αναπαραγωγής ή μια φωτογραφία ευγνωμοσύνης.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 03

Επιλέξτε μια σταθερή ώρα ανάρτησης (π.χ. μετά το βραδινό).



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 04

Διατηρήστε τον τόνο ελαφρύ, αυθεντικό και θετικό.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 05

Τελειώστε την εβδομάδα κοιτάζοντας μαζί τις αναρτήσεις και επιλέγοντας τις αγαπημένες σας.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Παιδιά 10-12 ετών

Ζητήστε από το παιδί σας να επιλέγει μια χαρούμενη στιγμή κάθε μέρα και να την απεικονίζει χρησιμοποιώντας ένα emoji, ένα meme ή μια φωτογραφία που τράβηξε. Προσθέστε την στον κοινό σας τοίχο. Στο τέλος της εβδομάδας, δείτε όλοι μαζί τον τοίχο και ζητήστε από το παιδί να διαλέξει μια στιγμή που το έκανε να νιώσει ιδιαίτερα όμορφα και να εξηγήσει το γιατί.

Παιδιά 12-14 ετών

Προτρέψτε το παιδί σας να μοιράζεται κάθε μέρα μια θετική στιγμή, χρησιμοποιώντας ένα meme, ένα τραγούδι ή μια φωτογραφία ευγνωμοσύνης. Ενθαρρύνετέ το να κάνει ένα θετικό σχόλιο στις αναρτήσεις άλλων. Στο τέλος της εβδομάδας, ζητήστε του να συντονίσει εκείνο μια σύντομη οικογενειακή κουβέντα για τις πιο ουσιαστικές ή τις πιο αστείες στιγμές που ξεχώρισε.

Ερώτηση για αναστοχασμό: «Κοιτάζοντας τον τοίχο, τι είδους στιγμές επηρέασαν περισσότερο τη διάθεσή σου αυτή την εβδομάδα;»

ΠΟΡΟΙ

Padlet - Δωρεάν, εύχρηστοι ψηφιακοί πίνακες, όπου οι οικογένειες μπορούν να αναρτούν από κοινού σημειώσεις, εικόνες, emoji ή ζωγραφιές.

Greater Good Science Center: Ημερολόγιο Ευγνωμοσύνης - Ένας σύντομος, πρακτικός οδηγός για καθημερινή ευγνωμοσύνη, βασισμένος σε έρευνα.

UNICEF Parenting Hub - Φιλικές, απλές συμβουλές για την υποστήριξη της συναισθηματικής ευημερίας των παιδιών και της οικογενειακής σύνδεσης στην καθημερινή ζωή.

Τι θα μάθει το παιδί μου από αυτή τη δραστηριότητα;

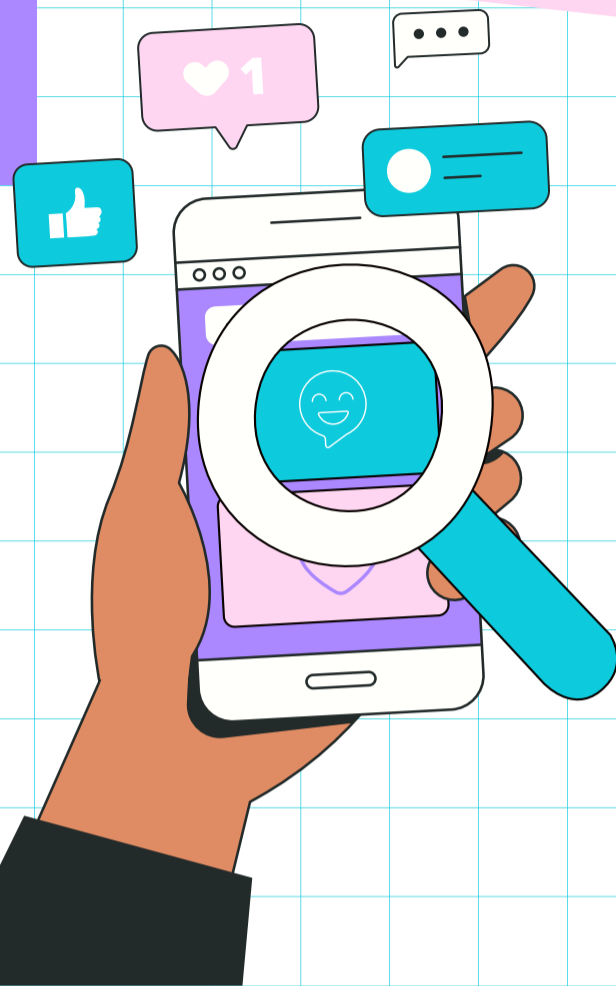
- Να αναστοχάζεται καθημερινά για ουσιαστικές εμπειρίες και να παρατηρεί μοτίβα που του φέρνουν χαρά.
- Να αναπτύσσει την αυτογνωσία του και να εκφράζει τα συναίσθημά του μέσα από σύντομα, προσωπικά κείμενα.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΣ ΨΗΦΙΑΚΟΣ ΝΤΕΤΕΚΤΙΒ;

Μια εβδομαδιαία οικογενειακή δραστηριότητα όπου εξερευνάτε διαδικτυακό περιεχόμενο μαζί με το παιδί σας, εντοπίζετε τι είναι αληθινό και τι ψεύτικο και συζητάτε για έξυπνες ψηφιακές επιλογές. Ο διαδικτυακός κόσμος επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο τα παιδιά κατανοούν τα πράγματα γύρω τους. Όταν μαθαίνουν να κάνουν ερωτήσεις, να ελέγχουν τα γεγονότα και να συζητούν για όσα βλέπουν στο διαδίκτυο, αποκτούν περισσότερη αυτοπεποίθηση και ασφάλεια στην καθημερινή τους ζωή.

ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ;

Τα παιδιά συναντούν πολλά διαφορετικά πράγματα στο διαδίκτυο κάθε μέρα. Χωρίς καθοδήγηση, είναι εύκολο να δεχτούν ό,τι βλέπουν ως απόλυτη αλήθεια. Το να καθίσετε μαζί για να δείτε αναρτήσεις, βίντεο ή ειδήσεις τα βοηθά να μάθουν να κάνουν μια παύση, να κάνουν ερωτήσεις και να σκέφτονται πιο προσεκτικά. Δημιουργεί επίσης ένα χώρο όπου μπορούν να μιλήσουν ανοιχτά για αυτά που βλέπουν, αντί να τα κρατούν μέσα τους. Με την πάροδο του χρόνου, αυτού του είδους οι ειλικρινείς συζητήσεις χτίζουν εμπιστοσύνη, ενισχύουν την ικανότητά τους να σκέφτονται κριτικά και τους δίνουν περισσότερη αυτοπεποίθηση στο πώς θα χειριστούν ό,τι εμφανίζεται στις οθόνες τους.



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 01

Να επιλέγετε μαζί μια ανάρτηση, ένα βίντεο ή μια ιστορία στο διαδίκτυο μία φορά την εβδομάδα.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 02

Κάντε απλές ερωτήσεις: «Ποιος το έφτιαξε αυτό;», «Γιατί;», «Μπορούμε να το ελέγξουμε κάπου αλλού;»



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 03

Χρησιμοποιήστε μαζί ιστοσελίδες ελέγχου γεγονότων.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 04

Μοιραστείτε τις σκέψεις σας μεγαλόφωνα, ώστε να μπορούν να δουν πώς αξιολογείτε τις πληροφορίες.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 05

Κρατήστε μια υποστηρικτική στάση, μην το αντιμετωπίσετε σαν τεστ.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Παιδιά 10-12 ετών

Ζητήστε από το παιδί σας να σας δείξει ένα βίντεο, μια ανάρτηση ή μια ιστορία που βρήκε στο διαδίκτυο αυτή την εβδομάδα. Δείτε το μαζί και κάντε ερωτήσεις όπως: «Ποιος το μοιράστηκε αυτό;», «Από πού προήλθε;» και «Σου φαίνεται σωστό;». Ελέγξτε τις πληροφορίες σε μια ιστοσελίδα ελέγχου γεγονότων ή σε άλλη αξιόπιστη πηγή. Στη συνέχεια, ρωτήστε το παιδί σας πώς ένιωσε που το ελέγξατε μαζί.

Ερώτηση για αναστοχασμό: Τι σου έκανε περισσότερη εντύπωση όταν εξετάσαμε αυτή την ανάρτηση;

Παιδιά 12-14 ετών

Ζητήστε από το παιδί σας να διαλέξει μια δημοφιλή ανάρτηση ή έναν τίτλο είδησης και, στη συνέχεια, κάντε μαζί έναν γρήγορο έλεγχο γεγονότων. Ζητήστε του να εξηγήσει γιατί το επέλεξε και εξερευνήστε τις λεπτομέρειες ως ομάδα. Εξετάστε την πηγή, συγκρίνετέ την είδηση με άλλα άρθρα και συζητήστε τι σας φαίνεται αξιόπιστο. Ενθαρρύνετε το παιδί σας να αναλάβει την πρωτοβουλία, ενώ εσείς το βοηθάτε καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας.

Ερώτηση για αναστοχασμό: «Πώς άλλαξε ο τρόπος που βλέπεις τις αναρτήσεις στο διαδίκτυο μετά από αυτό τον έλεγχο γεγονότων που κάναμε μαζί;»

ΠΟΡΟΙ

Google Fact Check Explorer - Ελέγξτε γρήγορα την αξιοπιστία των ισχυρισμών και των ιστοριών στο διαδίκτυο.

News Literacy Project - Checkology - Δωρεάν δραστηριότητες και συμβουλές για οικογένειες, ώστε να εντοπίζουν μαζί την παραπληροφόρηση.

Internet Matters - Πρακτικές συμβουλές, οδηγί και διαδραστικά εργαλεία που βοηθούν τις οικογένειες να βελτιώσουν τις ψηφιακές δεξιότητες των παιδιών και να τα κρατήσουν ασφαλή στο διαδίκτυο.



ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΘΕΤΙΚΗ ΣΤΑΣΗ;

Ένα δημιουργικό έργο στο οποίο γονείς και παιδιά συλλέγουν τις αγαπημένες τους φωτογραφίες ή βίντεο, τα οργανώνουν ανά θέμα, όπως «Διακοπές», «Αστείες στιγμές», και χρησιμοποιούν ψηφιακά εργαλεία για να δημιουργήσουν μαζί μια χαρούμενη ψηφιακή παρουσίαση.

- **Τι θα μάθει το παιδί μου από αυτή τη δραστηριότητα;** +

- Αυτογνωσία
- Ψηφιακός γραμματισμός
- Δημιουργικότητα



ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ;

Η δημιουργία ενός φωτογραφικού λευκώματος με θέμα τις αναμνήσεις βοηθά τα παιδιά να αναπτύξουν αυτογνωσία και συναισθηματική ασφάλεια, καθώς αναπολούν σημαντικές οικογενειακές στιγμές. Προωθεί τον ψηφιακό γραμματισμό, καθοδηγώντας τα παιδιά στην πλοήγηση και την οργάνωση ψηφιακών φωτογραφιών, ενώ ενθαρρύνει τη δημιουργικότητα μέσω του σχεδιασμού εξατομικευμένων διατάξεων. Το μοίρασμα και η συζήτηση αναμνήσεων δυναμώνει τους οικογενειακούς δεσμούς και καλλιεργεί θετικά συναισθήματα, όπως η ευγνωμοσύνη και η αίσθηση του ανήκειν, τα οποία είναι ζωτικής σημασίας για την υγιή συναισθηματική ανάπτυξη στην ψηφιακή εποχή.



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 01

Επιλέξτε μαζί ένα θέμα, όπως «Οικογενειακές περιπέτειες» ή «Αστείες selfie».



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 02

Ενθαρρύνετε το παιδί σας να περιγράψει γιατί κάθε ανάμνηση είναι ξεχωριστή για αυτό.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 03

Προσθέστε χαρούμενη μουσική ή λεζάντες που αποτυπώνουν τη διάθεση και προκαλούν γέλιο.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 04

Κρατήστε το απλό - χρησιμοποιήστε δωρεάν εργαλεία όπως το Canva, το Google Photos ή το PowerPoint.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ 05

Γιορτάστε την ολοκλήρωση της παρουσίασης με ποπ κορν, χαμόγελα και μια οικογενειακή βραδιά προβολής.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ



ΠΟΡΟΙ

Παιδιά 10-12 ετών

Ζητήστε από το παιδί σας να κοιτάξει μαζί σας παλιές οικογενειακές φωτογραφίες και να επιλέξει 10-15 που αποτυπώνουν διασκεδαστικές, περήφανες ή αστείες στιγμές.

Στο Canva, βοηθήστε το παιδί σας να ομαδοποιήσει τις εικόνες σε θέματα όπως «Περιπέτειες», «Καλοκαιρινή κατασκήνωση» και «11α γενέθλια».

Ενθαρρύνετε το να προσθέσει σύντομες λεζάντες όπως «θυμάσαι αυτή τη μέρα;» ή «Γελάσαμε τόσο πολύ!».

Αφήστε το να διαλέξει χαρούμενη μουσική υπόκρουση ή διασκεδαστικά κινούμενα σχέδια. Όταν τελειώσετε, παρακολουθήστε μαζί την παρουσίαση και συζητήστε για το ποια ανάμνηση το έκανε πιο ευτυχημένο.

Ολοκληρώστε γράφοντας ένα «σημείωμα ευγνωμοσύνης» για κάτι για το οποίο νιώθουν ευγνώμονες. Αυτό καλλιεργεί τη χαρά, την ευγνωμοσύνη και τη σύνδεση.

Παιδιά 12-14 ετών

Ζητήστε από το παιδί σας να δημιουργήσει μια θεματική παρουσίαση, π.χ. «Η οικογένειά μας μέσα στα χρόνια» ή «Στιγμές που μας έκαναν να χαμογελάσουμε».

Ενθαρρύνετε το να επιλέξει φωτογραφίες ή βίντεο που αποτυπώνουν επιτεύγματα, ορόσημα και αστείες αναμνήσεις.

Χρησιμοποιήστε το Canva ή το Google Slides για να προσθέσετε μεταβάσεις, χρώματα και λεζάντες που αποτυπώνουν το συναίσθημα της κάθε ανάμνησης. Συζητήστε για το πώς η αναδρομή στο παρελθόν μπορεί να ενισχύσει την ευγνωμοσύνη και να μας υπενθυμίσει τα δυνατά σημεία της οικογένειάς μας.

Τελειώστε κοινοποιώντας την παρουσίαση σε συγγενείς ή φίλους. Αυτό προάγει τη χαρά, τον αναστοχασμό και την αίσθηση του ανήκειν, ενώ παράλληλα καλλιεργεί δημιουργικές ψηφιακές δεξιότητες.

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

- **Το Google Slides** είναι ένα δωρεάν πρόγραμμα παρουσιάσεων που επιτρέπει στους χρήστες να δημιουργούν και να επεξεργάζονται διαφάνειες στο διαδίκτυο με συνεργασία σε πραγματικό χρόνο.



ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΨΗΦΙΑΚΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΓΝΩΣΗ;

Η εκπαίδευση των παιδιών στο να θέτουν στόχους SMART και να παρακολουθούν την πρόοδό τους χρησιμοποιώντας εφαρμογές, ψηφιακά εργαλεία οργάνωσης και διαδικτυακούς πίνακες επιτευγμάτων.

Τι θα μάθει το παιδί μου από αυτή τη δραστηριότητα;

Βασικές ικανότητες:

- Αυτογνωσία
- Ψηφιακός γραμματισμός

ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ;

Οι ψηφιακές εμπειρίες μπορούν να προκαλέσουν έντονα συναίσθημα, όπως ενθουσιασμό από μηνύματα, εκνευρισμό από παιχνίδια, σύγκριση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή χαλάρωση από τα βίντεο. Όταν τα παιδιά μαθαίνουν να παρατηρούν αυτά τα συναίσθημα, αναπτύσσουν πιο υγιείς σχέσεις με την τεχνολογία. Αυτή η επίγνωση τα βοηθά να κάνουν συνειδητές επιλογές σχετικά με τον χρόνο που περνούν μπροστά στην οθόνη, να αναγνωρίζουν πότε οι εφαρμογές εξαντλούν την ενέργειά τους και να αναζητούν δραστηριότητες που ενισχύουν πραγματικά την ευημερία τους. Η κατανόηση των ψηφιακών συναίσθημα δημιουργεί κίνητρο για τη χρήση της τεχνολογίας με τρόπους που υποστηρίζουν αντί να βλάπτουν την ψυχική τους υγεία.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ 01

Συζητήστε με το παιδί σας ποιες εφαρμογές το κάνουν να νιώθει ενέργεια, ηρεμία, άγχος ή βαρεμάρα και προσαρμόστε τη χρήση τους ανάλογα.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

ΣΥΜΒΟΥΛΗ 02

Μοιραστείτε τις δικές σας εμπειρίες σχετικά με τη χρήση της τεχνολογίας, για παράδειγμα «Παρατήρησα ότι σήμερα το σκρολόρισμα μου προκάλεσε άγχος».

ΣΥΜΒΟΥΛΗ 03

Αναγνωρίστε πότε η τεχνολογία φέρνει πραγματική χαρά, μάθηση ή σύνδεση στη ζωή του παιδιού σας.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Παιδιά 10-12 ετών

Ζητήστε από το παιδί σας να γίνει «ντετέκτιβ συναίσθημα» για μία εβδομάδα. Δημιουργήστε ένα απλό διάγραμμα με emoji (χαρούμενο, λυπημένο, ανήσυχο, ενθουσιασμένο, βαρετισμένο, ήρεμο) και ζητήστε του να σημειώσει πώς νιώθει μετά τη χρήση των αγαπημένων του εφαρμογών ή παιχνιδιών. Στο τέλος της εβδομάδας, εξετάστε μαζί το διάγραμμα και εντοπίστε τα μοτίβα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτό το πρότυπο παρακολούθησης διάθεσης από το Canva.

Αναστοχαστείτε μαζί: Ποιες δραστηριότητες το έκαναν να νιώθει καλά; Ποιες το άφησαν με ένα αίσθημα εξάντλησης ή αναστάτωσης;

Παιδιά 12-14 ετών

Προτείνετε στο παιδί σας να κάνει ένα πείραμα τριών ημερών, δοκιμάζοντας κάθε μέρα εντελώς διαφορετικά είδη περιεχομένου. **Για παράδειγμα: Ημέρα 1:** Μόνο εκπαιδευτικό/δημιουργικό περιεχόμενο (σεμινάρια, τέχνη, μάθηση). **Ημέρα 2:** Καθαρή ψυχαγωγία (παιχνίδια, αστεία βίντεο, εκπομπές). **Ημέρα 3:** Κοινωνικό περιεχόμενο (συνομιλίες, μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ομαδικές δραστηριότητες). Κάθε βράδυ, αξιολογήστε τα επίπεδα ενέργειας, τη διάθεση και το κίνητρο σε κλίμακα από 1 έως 10. Την τέταρτη ημέρα, κάντε μια «αποκάλυψη αποτελεσμάτων», όπου και οι δύο θα συγκρίνετε τις σημειώσεις σας και θα συζητήσετε ποια ψηφιακή συμπεριφορά τους έδωσε περισσότερη ενέργεια και κίνητρο αντί για εξάντληση.

Αναστοχασμός: Αν μπορούσες να σχεδιάσεις την τέλεια «ψηφιακή διατροφή» σου συνδυάζοντας και τους τρεις τύπους περιεχομένου, πώς θα έμοιαζε; Ποιο περιεχόμενο αξίζει περισσότερο χρόνο στη ζωή σου;

ΗΜΕΡΑ (ΑΡΙΘΜΟΣ) - ΕΤΟΙΜΟ ΠΡΟΣ ΧΡΗΣΗ ΠΡΟΤΥΠΟ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ 12-14

Ημερομηνία: _____

Τι έκανα σήμερα:

Ώρα	Δραστηριότητα	Πλατφόρμα	Διάρκεια

Βαθμολογία το βράδυ (κλίμακα 1-10):

Δείκτης	Βαθμολογία	Σημειώσεις
Επίπεδο ενέργειας	___/10	Πόση ενέργεια έχεις;
Διάθεση	___/10	Πόση χαρά/θετικότητα αισθάνεσαι;
Κίνητρο	___/10	Πόσο κίνητρο έχεις για την αυριανή ημέρα;

Αναστοχασμός

- Τι έμαθα σήμερα;
- Πώς με έκανε να αισθάνομαι αυτό το είδος περιεχομένου;
- Το καλύτερο κομμάτι της ημέρας;
- Το πιο δύσκολο κομμάτι;

ΠΟΡΟΙ

Τι είναι η αυτογνωσία + 5 λόγοι για τους οποίους είναι σημαντική- Αυτό το βίντεο στο YouTube εξηγεί με απλά λόγια τι είναι η αυτογνωσία.

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν τόσο θετικές όσο και αρνητικές επιδράσεις στα παιδιά και τους εφήβους- Αυτό το άρθρο εξηγεί τα πιθανά οφέλη και τις βλάβες από τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης από παιδιά και εφήβους.