

Πρόγραμμα Μαθήματος

Τίτλος: Αποτοξίνωση από τα Smartphone

Επίπεδο τάξης: Α΄ Γυμνασίου – Β΄ Λυκείου

Χρόνος: 50 λεπτά

Στόχοι

- Ο μαθητής θα εξερευνήσει την κατάλληλη χρήση κινητού και Internet.
- Αναγνώριση συμπτωμάτων της εξάρτησης από το τηλέφωνο.
- Εξήγηση συνεπειών της υπερβολικής χρήσης και της εξάρτησης.
- Αξιολόγηση χρήσιμων εργαλείων και στρατηγικών για την αποτοξίνωση από το smartphone.

Μέθοδοι & Υλικό

Μέθοδοι

- Ατομική εργασία
- Συζήτηση σε ομάδες

Υλικά

- Σύνδεση στο Internet
- Projector/Οθόνη/Τηλεόραση για παρακολούθηση ppt, βίντεο
- Smartphone

Περιγραφή του μαθήματος

Τίτλος	Χρόνος	Στόχος	Περιγραφή Δραστηριότητας	Μέθοδοι & Υλικά
Ορισμός της εξάρτησης από το smartphone	10'	Κατανόηση του αντίκτυπου της εξάρτησης από το Smartphone	<p>Πώς ορίζουν οι μαθητές την <i>εξάρτηση απ' το Smartphone</i>; Ποιος περνάει 10 λεπτά ή 10 ώρες τη μέρα στο κινητό, αυτό το θέμα είναι σχετικό με όλους και πολύ σημαντικό, καθώς η τεχνολογία συνεχίζει να επεκτείνεται και να προχωρά. Οι μαθητές παίρνουν τα κινητά τους και κάνουν ένα γρήγορο poll στο Kahoot...</p> <p>Άσκηση 1:</p> <p>1. Χρησιμοποιώ το κινητό μου _____ τη μέρα.</p>	<p>Ατομική Εργασία</p> <p>Έντυπο υλικό από τα επιπλέον υλικά για την <i>Εξάρτηση από τα Smartphone - Άσκηση 1</i> που βρίσκεται στα "επιπρόσθετα υλικά".</p>

			<p>A. Λιγότερο από μια ώρα B. 1-2 ώρες Γ. 3-4 ώρες Δ. 5 ή περισσότερες ώρες.</p> <p>2. Θα χαρακτήριζα τη χρήση του κινητού μου ως... A. Μάλλον περνώ λίγο παραπάνω χρόνο μ' αυτό απ' ό,τι θα έπρεπε. B. Περνώ πολύ παραπάνω χρόνο απ' ό,τι θα έπρεπε. Γ. Δεν περνώ αρκετό χρόνο στο κινητό μου. Δ. Χρησιμοποιώ το κινητό μου τη σωστή ποσότητα χρόνου.</p> <p>3. Σε ποιες εφαρμογές περνάς τον ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ χρόνο σου; A. Social Media (snapchat/Facebook etc.) B. Texting/Μιλώντας/FaceTime Γ. Gaming Δ. Internet/ Άλλο</p> <p>(Πηγή: https://sites.google.com/site/trejorichmondteam7/products-services)</p>	
			<p>Συμπέρασμα: Είναι σημαντικό οι μαθητές να καταλάβουν τις συνέπειες της υπερβολικής χρήσης και να κατέχουν τα κατάλληλα εργαλεία για να αντισταθούν στον εθισμό.</p>	Συζητήσεις
Σημάδια του εθισμού στο κινητό	20'	<p>Να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα σημάδια της υπερβολικής εξάρτησης από το Smartphone</p>	<p>Βίντεο και παρουσίαση PowerPoint στη συνέχεια του εισαγωγικού Kahoot poll.</p> <p><i>Μιλήστε για τις συνέπειες της υπερβολικής χρήσης, ποιες είναι κάποιες αρνητικές συνέπειες που μπορείτε να σκεφτείτε, που θα μπορούσαν να προκύψουν από υπερβολικό χρόνο στο Smartphone;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> (απώλεια του οικογενειακού χρόνου και σχέσεων, απώλεια παραγωγικότητας, παραμέληση υποχρεώσεων όπως δουλειών του σπιτιού και μαθημάτων, παραμένουν στην καθιστική ζωή και δεν είναι δραστήριοι, βλαβερό για τα μάτια και τους αντίχειρες) <p>Το PowerPoint ξεκινά με διαφάνειες για τον αντίκτυπο και τις συνέπειες της υπερβολικής χρήσης κινητού και internet· συμπληρώστε οποιοσδήποτε συνέπειες που δε σκέφτηκαν οι μαθητές.</p> <ul style="list-style-type: none"> Ποιες είναι κάποιες από τις εφαρμογές που περνάτε τον περισσότερο χρόνο; - διαφάνεια 	<p>Βίντεο στο Youtube για παρακολούθηση: https://www.youtube.com/watch?v=8_pUd3bpx0k</p> <p>Projector/Οθόνη/Τηλεόραση για παρακολούθηση του βίντεο</p> <p>Ομαδική συζήτηση</p>

			<p>που απαριθμεί τι κάνουν τα άτομα στα κινητά του/στο internet` (Facebook, snapchat, instagram, minecraft, texting, pinterest etc)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Σε ποιες εφαρμογές περνούν οι γονείς σας τον περισσότερο χρόνο σας; (καιρός, Amazon, safari browser, νέα, χάρτες κ.λπ.). <p>Ας ρίξουμε μια ματιά στις παρούσες στατιστικές, ξέρατε ότι περίπου 80% των νέων 18 έως 24 ετών κοιμούνται με τα κινητά τους ακριβώς δίπλα τους. Οι περισσότεροι εθισμένοι ξεχνούν πώς είναι το να ζουν στον πραγματικό κόσμο. Κατά μέσο όρο το άτομο ελέγχει το κινητό 110 φορές τη μέρα, ενώ οι πιο εθισμένοι ελέγχουν τα κινητά τους μέχρι 900 φορές τη μέρα .. 29% των ιδιοκτητών κινητών περιγράφουν το κινητό τους ως "κάτι χωρίς το οποίο δεν μπορούν να ζήσουν." .. 44% έχουν δηλώσει ότι αγχώνονται πολύ όταν χάνουν το κινητό τους και δεν έχουν κινητό για μια ολόκληρη εβδομάδα.</p> <p>Οι περισσότεροι άνθρωποι 'τσεκάρουν' συνεχώς το κινητό τους χωρίς λόγο. Ο φόβος της απώλειας ή του να είναι χωρίς smartphone, η Νομοφοβία, όντως υπάρχει κι επηρεάζει πολλούς ανθρώπους. (Πηγή: https://www.addictiontips.net/phone-addiction/phone-addiction-facts/)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Είναι αυτές οι στατιστικές υψηλότερες ή χαμηλότερες απ' ό,τι περιμένατε; Ξέρετε άτομα που περνούν πάρα πολύ χρόνο στο κινητό; <p>Παρουσιάστε τις τρέχουσες στατιστικές και ανοίξτε διάλογο για το τι έχουν παρατηρήσει οι μαθητές στους εαυτούς τους, την οικογένεια και τους φίλους τους και το γενικό πληθυσμό σχετικά με την υπερβολική εξάρτηση απ' τα Smartphone. 63% των ατόμων που χρησιμοποιούν gadget πριν τον ύπνο δήλωσαν ότι δεν κοιμήθηκαν καλά κατά τη διάρκεια της βδομάδας.</p> <p>Περιγράψτε συνοπτικά τις οδηγίες/προσδοκίες· επίσης, ο εκπαιδευτικός θα τονίσει τη σημασία της</p>	<p>Επιπλέον υλικά</p> <p>Ομαδική συζήτηση</p>
--	--	--	---	---

			συμμετοχής και θα εξηγήσει τα σημεία-κλειδιά της ομαδικής συμμετοχής.	
Αξιολόγηση των συμβουλών για τον εθισμό	15'	Ικανότητα αξιολόγησης της χρήσης του internet, χρησιμοποιώντας τις συμβουλές για την απεξάρτηση απ' το Smartphone.	<p><i>Τα smartphones μας αποσπούν και μας αγχώνουν, αλλά φαίνονται απαραίτητα. Είναι τα κινητά σχεδιασμένα να είναι εθιστικά;</i></p> <p>Οι μαθητές πρέπει να προσέξουν να περιορίσουν το χρόνο που περνούν χρησιμοποιώντας το κινητό τους, και να κάνουν ένα διάλειμμα απ' αυτό πού και πού.</p> <p>Οι μαθητές θ' ακολουθήσουν την έρευνα για να φτιάξουν μια μικρή ομαδική αφίσα: Συμβουλές για αποτοξίνωση από τα Smartphone.</p> <p>Έρευνα για τα Smartphone στους μαθητές</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Πόσες φορές τη μέρα 'τσεκάρεις' το κινητό σου; 2. Πόσο χρόνο περνάς κάθε μέρα στο κινητό σου; (συμπ. gaming, μηνύματα, κλήσεις κ.λπ.) 3. Σε μια κλίμακα 1 έως 10, με το 1 να είναι 'καθόλου' και το 10 να είναι 'τελείως', πόσο προσκολλημένος είσαι με το κινητό σου; 4. Χρησιμοποιείς το κινητό σου αμέσως πριν πας για ύπνο; Αν ναι, για πόση ώρα; 5. Μπορείς να φύγεις απ' το σπίτι χωρίς το κινητό σου; 6. Πιστεύεις θα μπορούσες άνετα να ήσουν μακριά απ' τη συσκευή σου για μια μέρα ή παραπάνω; 7. Σε ποιες 5 εφαρμογές περνάς περισσότερο χρόνο; (Facebook, μηνύματα, snapchat, games κ.λπ.) 8. Χρησιμοποιείς τη συσκευή σου όταν ξέρεις ότι έχεις άλλες υποχρεώσεις; (μαθήματα, δουλειά, θελήματα κ.λπ.) 9. Είσαι συνήθως ή πάντα στο ίδιο δωμάτιο με το κινητό σου; (π.χ. Το παίρνεις στο τραπέζι του φαγητού, στο μπάνιο, στην κρεβατοκάμαρα;) 	<p>Ομαδική συζήτηση</p> <p>Μοιράστε στους μαθητές φυλλάδια.</p>
Αξιολόγηση		Να εκτιμηθούν οι	<p>Ερωτήσεις ν' απαντηθούν στην τάξη.</p> <p>Ομαδικό feedback – Ζητήστε απ' τους μαθητές σας</p>	Αξιολόγηση

	5'	αποκτηθείσες γνώσεις στη διάρκεια αυτού του μαθήματος.	να βρουν το Top 3 των γνώσεων που απέκτησαν.	Feedback
--	----	--	--	----------

Παραπομπές & επιπλέον υλικό

- <https://www.addictiontips.net/phone-addiction/phone-addiction-facts/>
- <https://sites.google.com/site/trejorichmondteam7/products-services>
- https://www.youtube.com/watch?v=8_pUd3bpx0k

Αυτό το έργο χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Αυτή η ανακοίνωση αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση που μπορεί να γίνει από τις πληροφορίες που περιέχονται σε αυτήν.