|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **4.** **Εθισμός στο διαδίκτυο** | | | |
|  | | | |
| Βαθμίδα/Τάξεις: | | Δημοτικό, Γυμνάσιο | |
| Λέξεις-κλειδιά: | | υπερβολική ενασχόληση με το διαδίκτυο, υγιής τρόπος ζωής – ισορροπία δραστηριοτήτων | |
| Στόχοι: | | Οι μαθητές να:   * αναγνωρίζουν τους τρόπους, με τους οποίους μπορεί κάποιος να «εθιστεί» στο διαδίκτυο. (Δραστηριότητα 1) * εντοπίζουν τα σημάδια που δείχνουν ότι κάποιος αφιερώνει υπερβολικό χρόνο στο διαδίκτυο και στο κινητό. (Δραστηριότητα 3) * αναφέρουν τα προβλήματα που μπορεί να δημιουργήσει η υπερβολική χρήση του διαδικτύου και του κινητού. (Δραστηριότητες 1 και 2) * διερευνούν τις δικές τους συνήθειες σε σχέση με τη χρήση του διαδικτύου, της τηλεόρασης και των ηλεκτρονικών παιχνιδιών. (Δραστηριότητα 3) * αναπτύξουν στρατηγικές που θα βοηθήσουν κάποιον να μειώσει την υπερβολική χρήση του Η.Υ. (Δραστηριότητες 2 και 4) | |
| Υπολογιζόμενη διάρκεια: | | 40 – 80 λεπτά, αναλόγως του πόσες δραστηριότητες θα επιλέξουμε να κάνουμε | |
| Διδακτικά μέσα – υλικά και προετοιμασία: | | * Υπολογιστής συνδεδεμένος με βιντεοπροβολέα ή εκτυπωμένες διαφάνειες * Συνοδευτική παρουσίαση (4\_ethismos.pptx) – Βρίσκεται στο συνοδευτικό DVD και στην ηλεκτρονική μορφή του πακέτου, στην ιστοσελίδα <http://www.pi.ac.cy/InternetSafety/>. * Φύλλα εργασίας: «Ο ψυχολόγος συμβουλεύει τους ασθενείς» ή φύλλο εργασίας «Η νεράιδα συμβουλεύει τους ήρωες» (παράρτημα, εκτύπωση ενός από τα δύο ανάλογα με το αν θα γίνει η δραστηριότητα 1α ή 1β) * Κείμενο από την ιστοσελίδα:   <http://www.pi.ac.cy/InternetSafety/sec_kindinoi_ethismos.html>   * Οι δραστηριότητες γίνονται στην ολομέλεια, τα φύλλα εργασίας μπορούν να γίνουν ατομικά ή σε ομάδες. | |
| Σημειώσεις: | | Επιλέγουμε δραστηριότητες, ανάλογα με τον μαθησιακό μας πληθυσμό. Οι δραστηριότητες 1α και 1β λειτουργούν ως εναλλακτικές. Η δραστηριότητα 1α «Πειραγμένα παραμύθια» απευθύνεται σε μαθητές μικρότερης ηλικίας, ενώ η δραστηριότητα «Ομάδα θεραπείας» σε μεγαλύτερους μαθητές. Προτείνεται η χρήση βιντεοπροβολέα, αλλά αν δεν υπάρχει διαθέσιμος μπορούμε να τυπώσουμε τις διαφάνειες και να τις δώσουμε στις ομάδες των μαθητών μαζί με τα ερωτήματα. Η δραστηριότητα 5 λειτουργεί ως δραστηριότητα επέκτασης. Προτείνονται βίντεο, από τα οποία μπορούμε να επιλέξουμε ποιο να δείξουμε, ανάλογα με τους μαθητές μας. Αν δεν υπάρχει τρόπος να δείξουμε κάποιο βίντεο, τότε κάνουμε ερωτήσεις για ολοκλήρωση του μαθήματος. Σε περίπτωση που δεν γίνει η δραστηριότητα 3, τότε το μάθημα υπολογίζεται ότι μπορεί να ολοκληρωθεί σε 40 λεπτά. | |
| Περισσότερες πληροφορίες: | | <http://www.pi.ac.cy/InternetSafety/sec_kindinoi_ethismos.html>  <http://internet-safety.sch.gr/index.php/articles/parents/item/86-faq3> | |
| Αξιολόγηση: | | Δραστηριότητα 5, φύλλο εργασίας «Ο ψυχολόγος συμβουλεύει τους ασθενείς»/φύλλο εργασίας «Η νεράιδα συμβουλεύει τους ήρωες» | |
| Συνοδευτικό υλικό: | Τίτλος αρχείου | | Όνομα αρχείου |
| (ως παράρτημα / ως αρχεία στο συνοδευτικό DVD / στην ιστοσελίδα <http://www.pi.ac.cy/InternetSafety/eSafeSchool.html>) | Φύλλο εργασίας: Νεράιδα | | 4\_neraida.docx |
| Φύλλο εργασίας: Ψυχολόγος | | 4\_psixologos.docx |
| Βοηθητικό υλικό  -Πειραγμένα παραμύθια  -Ομάδα θεραπείας | | 4\_ethismos.docx |
|  | Παρουσίαση: Εθισμός στο διαδίκτυο | | 4\_ethismos.pptx |
|  | | | |
| **Δραστηριότητες** | | | |
|  | | | |
| **Δραστηριότητα 1α: Πειραγμένα παραμύθια**  Δείχνουμε στους μαθητές τα «Πειραγμένα παραμύθια» (στη συνοδευτική παρουσίαση, φυλλάδιο στο παράρτημα). Δίνουμε το ερώτημα κάθε φορά, π.χ. «Γιατί η Σταχτοπούτα δεν πήγε τελικά στον χορό του Πρίγκιπα;», αναμένουμε τις υποθέσεις τους και δίνουμε την εξήγηση. Αφού δούμε όλα τα παραμύθια, εξηγούμε στους μαθητές ότι ο κόσμος του διαδικτύου είναι υπέροχος και έχει πολλές δυνατότητες. Οι υπερβολικές ώρες, όμως, χρήσης του διαδικτύου και της τεχνολογίας μπορούν να δημιουργήσουν πρόβλημα στη ζωή του χρήστη.  Επιστρέφουμε και δείχνουμε τα παραμύθια ένα ένα και συζητούμε. Ενδεικτικές ερωτήσεις θα μπορούσαν να είναι:   * Σε τι αφιερώνει ο ήρωας κάθε παραμυθιού υπερβολικό χρόνο; (ηλεκτρονικά παιχνίδια, facebook – κοινωνικά δίκτυα, chat – συνομιλίες στο διαδίκτυο, τζόγο) * Τι πρόβλημα του δημιούργησε αυτό; * Τι θα τον/την συμβουλεύατε; * Στην πραγματική ζωή τι προβλήματα θα είχαμε, αν ασχολούμαστε όλη μέρα με παρόμοιες δραστηριότητες;   Ζητούμε να υποθέσουν ότι είναι μια καλή νεράιδα και θα συμβουλεύσουν τους ήρωες. Μπορεί να γίνει συζήτηση στην τάξη και έπειτα η άσκηση να γίνει γραπτά στο φύλλο εργασίας με τη νεράιδα (παράρτημα). | | | |
|  | | | |
| **Δραστηριότητα 1β: Ομάδα θεραπείας** | | | |
| Δείχνουμε στους μαθητές την παρουσίαση με την «Ομάδα θεραπείας» (στη συνοδευτική παρουσίαση, φυλλάδιο στο παράρτημα), η οποία παρουσιάζει διάφορα άτομα να συμμετέχουν σε μια ομάδα θεραπείας. Δηλαδή, διάφορα άτομα που έχουν παρόμοιο πρόβλημα, συναντιούνται και συζητούν το πρόβλημά τους με τη βοήθεια κάποιου ψυχολόγου.  Αφού δούμε την ιστορία, εξηγούμε στους μαθητές ότι ο κόσμος του διαδικτύου είναι υπέροχος και έχει πολλές δυνατότητες. Οι υπερβολικές ώρες, όμως, χρήσης του διαδικτύου και της τεχνολογίας μπορούν να δημιουργήσουν πρόβλημα.  Επιστρέφουμε και δείχνουμε ένα ένα τα άτομα της ομάδας θεραπείας και συζητούμε. Ενδεικτικές ερωτήσεις θα μπορούσαν να είναι:   * Σε τι αφιερώνει ο καθένας στην ομάδα θεραπείας υπερβολικό χρόνο; (ηλεκτρονικά παιχνίδια, facebook – κοινωνικά δίκτυα, chat – συνομιλίες στο διαδίκτυο, τζόγο, αγορές) * Γιατί είναι πρόβλημα το ότι περνούν τόσο χρόνο στο διαδίκτυο; Τι πρόβλημα τούς δημιουργεί στη ζωή τους; (αποξένωση από φίλους και οικογένεια, προβλήματα στο σχολείο ή στην εργασία, οικονομική ζημιά)   Υποθέστε ότι είστε ο ψυχολόγος και δώστε τους μερικές συμβουλές. Μπορεί να γίνει συζήτηση στην τάξη και έπειτα η άσκηση να γίνει γραπτά στο φύλλο εργασίας με τον ψυχολόγο, στο παράρτημα. | | | |
|  | | | |
| **Δραστηριότητα 2: Διάβασε τα σημάδια** | | | |
| Διαβάζουμε με τους μαθητές τα χαρακτηριστικά του ατόμου που είναι εθισμένο στο διαδίκτυο, από την πιο κάτω ιστοσελίδα. Ρωτούμε αν τυχόν έχουν κάποια από αυτά.  <http://www.pi.ac.cy/InternetSafety/sec_kindinoi_ethismos.html> (Κείμενο στο παράρτημα)  Θέτουμε τον προβληματισμό:  Τι χάνω από τη ζωή μου, όταν όλη μέρα ασχολούμαι με το διαδίκτυο, τον υπολογιστή, το κινητό και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια;  (π.χ. χάνω επαφή με την οικογένειά μου και τους φίλους μου, υπολειτουργώ στην εργασία και το σχολείο, αν μένω μέχρι αργά ή αν το σκέφτομαι την ώρα του σχολείου, δεν κάνω άλλα πράγματα, όπως τις εργασίες του σχολείου ή να βοηθώ στο σπίτι, χάνω από άλλες ευχάριστες δραστηριότητες και χόμπι, στερούμαι ύπνο).  Ζητούμε να αναφέρουν εναλλακτικές δραστηριότητες, με τις οποίες θα μπορούσαν να απασχολούνταν πέρα από το διαδίκτυο και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια. | | | |
|  | | | |
| **Δραστηριότητα 3: Διερεύνηση** | | | |
| Διερευνούμε τη χρήση του διαδικτύου από τα παιδιά.  Ενδεικτικές ερωτήσεις για συζήτηση:   * Πόσα παιδιά παίζουν διαδικτυακά παιχνίδια; (στον Η.Υ. και στο κινητό) * Πόση ώρα παίζουν κάθε φορά; * Ξέρουν πραγματικά πόση ώρα περνούν στον Η.Υ. παίζοντας; * Τι άλλες δραστηριότητες κάνουν στο διαδίκτυο; Πόση ώρα αφιερώνουν για αυτές;   Καλούμε τους μαθητές να κρατήσουν λίστα για μια εβδομάδα, σημειώνοντας πόση ώρα περνούν, κάνοντας διάφορες δραστηριότητες (μέσα και έξω από το σπίτι, η λίστα θα συμφωνηθεί στην τάξη). Σε μια εβδομάδα θα φέρουν πίσω τα δεδομένα. Θα τους βοηθήσουμε να ετοιμάσουν μια γραφική παράσταση (στο excel, για παράδειγμα), για να δείξουν πόσο χρόνο αφιερώνουν μέσα σε μια εβδομάδα, για να κάνουν διάφορες δραστηριότητες (δεν βάζουμε τα ονόματα των μαθητών, για να μη χαρακτηρίζουμε).  Προκαλούν έκπληξη τα αποτελέσματα στους μαθητές;  Εξηγούμε ότι είναι αποδεκτό να παίζουν παιχνίδια στο διαδίκτυο, αλλά μιλούμε για την ανάγκη να έχουν ισορροπία στον χρόνο που αφιερώνουν για τις δραστηριότητές τους και να μην εστιάζουν απλώς στα παιχνίδια και στη χρήση του υπολογιστή. Τι άλλες δραστηριότητες μπορούν να κάνουν κατά τη διάρκεια της μέρας;  Σημειώνεται ότι θα ήταν ενδιαφέρον να κοινοποιηθούν τα αποτελέσματα στους γονείς και τους μαθητές του σχολείου. | | | |
|  | | | |
| **Δραστηριότητα 4: Στρατηγικές** | | | |
| Ζητούμε από τους μαθητές να σκεφτούν και να μας πουν:  Τι στρατηγικές μπορούμε να ακολουθήσουμε, για να βοηθήσουμε τον εαυτό μας ή κάποιον γνωστό μας, αν ασχολείται υπερβολικά με το διαδίκτυο;  (π.χ. καλλιέργεια εναλλακτικών δραστηριοτήτων, κοινωνικοποίηση και επαφή με τους φίλους και την οικογένεια, καθορισμός ορίων στη χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή και κινητού, βάζουμε ξυπνητήρι για να θέσουμε όρια, αν πρόκειται για κάποιον φίλο μας μπορούμε να διοργανώσουμε μια παρέμβαση, για να τον κάνουμε να καταλάβει ποιο είναι το πρόβλημα που δημιουργεί στον εαυτό του και πώς επηρεάζει αυτό τους άλλους γύρω του, να αναγνωρίσουμε τι ενέργειες ενεργοποιούν τον εθισμό κτλ.) | | | |
|  | | | |
| **Δραστηριότητα 5: Βίντεο για συζήτηση** | | | |
| Επιλέγουμε βίντεο, ανάλογα με τον μαθησιακό μας πληθυσμό. Προβληματίζουμε τα παιδιά για τις καταστάσεις που παρουσιάζονται. Αναλύουμε τις περιπτώσεις και τις χρησιμοποιούμε για συζήτηση και ολοκλήρωση. | | | |
|  | | | |
| ΤΙΤΛΟΣ: *Tidsbruk* (Ώρα)  ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ: <http://www.youtube.com/watch?v=N4LpS9HzdYg&feature=player_embedded>  ΠΗΓΗ: Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου Νορβηγίας  ΓΛΩΣΣΑ: χωρίς λόγια  ΘΕΜΑ: Εθισμός στο διαδίκτυο | | | |
| ΤΙΤΛΟΣ: *Τεχνολογία και Οικογένεια*  ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ: <http://www.youtube.com/watch?v=d2Sil23wp9E>  ΠΗΓΗ: Eliezer Castillo  ΓΛΩΣΣΑ: χωρίς λόγια  ΘΕΜΑΤΑ: Αποξένωση της οικογένειας από υπερβολική χρήση της τεχνολογίας | | | |
| ΤΙΤΛΟΣ: *Εθισμός στο διαδίκτυο*  ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ: <http://www.youtube.com/watch?v=Cd5AqSsJ3nc>  <http://www.youtube.com/watch?v=yHYbSS_QdtA>  ΠΗΓΗ: Κυπριακό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου – Cyberethics  ΓΛΩΣΣΑ: Ελληνικά (αγγλικοί υπότιτλοι)  ΘΕΜΑ: Εθισμός στο διαδίκτυο | | | |
| ΤΙΤΛΟΣ: *Σε ποιον κόσμο ζεις;*  ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ: <http://www.youtube.com/watch?v=8hJpgtJMNBc&list=UUP6b_h1QMIrgFWRWW5NPoiQ&index=3&feature=plcp>  ΠΗΓΗ: Τηλεοπτικό Σποτ - Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου  ΓΛΩΣΣΑ: Ελληνικά  ΘΕΜΑ: Αποξένωση από τον πραγματικό κόσμο  ΗΛΙΚΙΑ: 12+ | | | |
| Βίντεο από τον μαθητικό διαγωνισμό 2011-2012:   * Βίντεο του Γυμνασίου Αρχαγγέλου Λακατάμειας, με τίτλο *Μίλα μου* * Βίντεο του Περιφερειακού Γυμνασίου Κιτίου, με τίτλο *Σερφάροντας, ξεχνάς να ζεις*   Σύνδεσμος: <http://www.pi.ac.cy/pi/index.php?option=com_content&view=article&id=692&Itemid=362&lang=el> | | | |
| ΤΙΤΛΟΣ: *Sheeplive*   * *Μπερδεμένα μυαλά*   Σύνδεσμος: <http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=NGxkXu-M6GY>   * *Κινητομανία*   Σύνδεσμος: <http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=nwgR-ZWbV0E>  ΠΗΓΗ: eSlovensko | | | |

**Βοηθητικό υλικό μαθησιακής εισήγησης: Εθισμός στο διαδίκτυο**

Πηγή: <http://www.pi.ac.cy/InternetSafety/sec_kindinoi_ethismos.html>

**Κίνδυνοι: Εθισμός**

**Περιγραφή:**

Εθισμός στο διαδίκτυο μπορεί να προκύψει με την πολύωρη ενασχόληση ατόμων σε διαδικτυακές δραστηριότητες, όπως είναι τα παιχνίδια, τα δωμάτια συζητήσεων, ο ηλεκτρονικός τζόγος και άλλα.

Ένα άτομο είναι εθισμένο, όταν χαρακτηρίζεται από τουλάχιστον τρία στοιχεία από τα πιο κάτω:

* Χρήση του διαδικτύου για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα από το προτιθέμενο.
* Κατανάλωση υπερβολικού χρόνου ή/και χρήματος σε δραστηριότητες σχετικές με το διαδίκτυο.
* Συμπτώματα συνδρόμου απόσυρσης, όπως, για παράδειγμα, άγχος, έμμονη σκέψη για το διαδίκτυο, όνειρα για το διαδίκτυο.
* Χρήση διαδικτύου, προκειμένου να αποφευχθούν συμπτώματα απόσυρσης.
* Μείωση λειτουργικότητας του ατόμου. Συνήθως παραμελούν την προσωπική τους υγεία, γευματίζουν ανθυγιεινά, σταματούν τα αγαπημένα τους ενδιαφέροντα, εγκαταλείπουν το σχολείο, συγκρούονται έντονα στο σπίτι με τους γονείς τους, έχουν μεγάλη ένταση και θυμό που οδηγεί ακόμα και στη βία (Chakraborty, 2010).
* Εξακολούθηση χρήσης του διαδικτύου, παρά τη γνώση της παραπάνω δυσλειτουργίας.