

ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ/ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

Όνομα Ενότητας: Ασφάλεια στο Διαδίκτυο	
Υπο-Ενότητα 4 Τίτλος: Προστασία της υγείας και της ευημερίας	
Σχέδιο Μαθήματος 9 – Κίνδυνοι για την υγεία και απειλές για την ευημερία κατά τη χρήση ψηφιακών τεχνολογιών	
Διάρκεια: 90 λεπτά	
Στόχος	Αυτό το σχέδιο μαθήματος έχει ως στόχο, να προειδοποιήσει τους μαθητές, ότι η υπερβολική χρήση ψηφιακών τεχνολογιών μπορεί να αποτελέσει απειλή για τη σωματική και ψυχολογική υγεία και ευημερία. Αποσκοπεί επίσης στην κατανόηση των πιθανών αιτιών και τρόπων πρόληψης.
Ομάδα-στόχος	Ενήλικες (τρίτης ηλικίας)
Εγκατάσταση/ Εξοπλισμός	<ul style="list-style-type: none"> • Τάξη • Πρόσβαση στο Διαδίκτυο • Προτζέκτορας • Υπολογιστές/ tablets με σύνδεση Internet • Λευκός Πίνακας (Πίνακας Μαρκαδόρου)
Εργαλεία/ Υλικά	<ul style="list-style-type: none"> • Συνοδευτικό υλικό 1 • Μαρκαδόροι
Βασικές Εργασίες	<p>1. Εργασία 1: Ξεκινήστε με ερωτήσεις (10 λεπτά)</p> <p>1.1 Ρωτήστε τους μαθητές, τι πιστεύουν για την εξάρτηση από το Διαδίκτυο. Εάν γνωρίζουν κάποιον εθισμένο στο Διαδίκτυο, επιτρέψτε έναν ελεύθερο διάλογο και μια ανταλλαγή απόψεων σχετικά με το θέμα.</p> <p>2. Εργασία 2: Παρουσίαση του PowerPoint για το θέμα (15 λεπτά)</p> <p>2.1 Παρουσιάστε το θέμα μέσω του PowerPoint (Διδακτικό υλικό).</p>

3. Εργασία 3: Προβολή βίντεο (5 λεπτά)

3.1 Ξεκινήστε αυτήν την εργασία με τρία βίντεο:

<https://youtu.be/NbXvk2HXlr4>

<https://youtu.be/qEreyXVXpRs>

https://youtu.be/llo88U-Xy_Y

4. Εργασία 4: Κοιτάξτε το Συνοδευτικό υλικό (40 λεπτά)

4.1 Δείξτε το φυλλάδιο **(βλ. Συνοδευτικό υλικό 1)** και ζητήστε από τους μαθητές, να καθίσουν μπροστά από έναν υπολογιστή και να ξεκινήσουν τις προτεινόμενες εργασίες.

5. Εργασία 5: Καταγραφή αποτελεσμάτων (15 λεπτά)

5.1 Ζητήστε από τους μαθητές, να σας πουν τις τρεις συμπεριφορές που μπορούν να οδηγήσουν σε εθισμό ή εξάρτηση και να τις γράψουν στον πίνακα. Είναι σημαντικό να έχουν όλοι μια γενική εικόνα αυτών των συμπεριφορών και να κάνουν τον "αυτοέλεγχό" τους, εάν έχουν κάποια από αυτές.

6. Εργασία 6: Σύνοψη (5 λεπτά)

ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ 1: Οι διαδικτυακές συμπεριφορές συνεπάγονται συνέπειες

1. Περιγράψτε 5 παραδείγματα διαδικτυακού εκφοβισμού (με το άτομο που κάθεται δίπλα σας / με άλλους μαθητές).

1.2) Βρείτε 1 παράδειγμα στο διαδίκτυο (διαδικτυακού εκφοβισμού).
2. Προσδιορίστε τρία παραδείγματα εγκλήματος στο διαδίκτυο (αναζήτηση στο Internet).
3. Βρείτε και περιγράψτε 3 συμπεριφορές που μπορούν να οδηγήσουν σε εξάρτηση ή εθισμό. (Γράψτε τα).
4. Ονομάστε (προφορικά, με φίλους/ συμμαθητές) 4 ιδέες / δραστηριότητες που μπορείτε να κάνετε, ώστε να διατηρήσετε μια ισορροπία μεταξύ πραγματικής και εικονικής ζωής.

ΕΠΙΠΛΕΟΝ: Συμπληρώστε αυτή τη φόρμα αξιολόγησης σχετικά με τον εθισμό στο Διαδίκτυο:

<https://psychology-tools.com/test/internet-addiction-assessment>

