



Digital
Citizenship

Υγεία και Ευεξία Μάθημα



Αναγνώσεις | Ασκήσεις | Μελέτες Περιπτώσεων | Κουίζ



Erasmus+



ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE

TEAM 4
excellence



SEAL
CYPRUS

Στρατηγική σύμπραξη για την ανάπτυξη ανοικτών εκπαιδευτικών πόρων για τη διδασκαλία της ψηφιακής ιθαγένειας

2019-3-RO01-KA205-078053

DIGCIT

D11 - Ψηφιακής Ιθαγένειας “Υγεία και Ευεξία” Μάθημα

Αναθεώρηση: v.1.1

Πνευματική παραγωγή	IO2 - Εκπαιδευτικό υλικό για την ψηφιακή ιθαγένεια
Δραστηριότητα	Ανάπτυξη προγράμματος σπουδών μαθημάτων
Επικεφαλής του παραδοτέου	Ινστιτούτο Δια Βίου Μάθησης Αθηνών, Ελλάδα
Ημερομηνία λήξης	15 Μαρτίου 2021
Συγγραφείς	Ουρανία ΧΥΛΟΥΡΙ
Περίληψη	<p>Το μάθημα αυτό εξετάζει δύο στοιχεία της ψηφιακής ιδιότητας του πολίτη: τη σωματική (υγεία) και ψυχολογική ευεξία (wellness) του ατόμου που ζει και αλληλεπιδρά σε έναν συνεχώς αυξανόμενο ψηφιακό τεχνολογικό κόσμο.</p> <p>Δεδομένης της μεγάλης συχνότητας με την οποία οι νέοι χρησιμοποιούν τις τεχνολογίες, ιδίως στην προσωπική τους ζωή, η υγεία και η ευημερία είναι τομείς που πρέπει να αντιμετωπιστούν προς το συμφέρον της ανάπτυξης ισορροπημένων μελλοντικών πολιτών.</p> <p>Όσον αφορά τη σωματική υγεία, η εργονομία του χώρου εργασίας έχει γίνει πιο σημαντική από ποτέ, δεδομένης της συχνότητας και της διάρκειας χρήσης των τεχνολογιών. Ορισμένοι τραυματισμοί που μπορούν να αποφευχθούν είναι οι τραυματισμοί από επαναλαμβανόμενο στρες, η καταπόνηση των ματιών και το σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα. Απλές λύσεις, όπως το ύψος του τραπέζιού ή η τοποθέτηση της οθόνης, μπορούν να αποκλείσουν τα προβλήματα υγείας.</p> <p>Στην ψυχοκοινωνική πτυχή, αναγνωρίζεται ότι συντελείται μια πολιτισμική αλλαγή σε σχέση με το τι αναμένεται από τα άτομα στα κοινωνικά πλαίσια, στις σχέσεις με τους άλλους μέσω και με την τεχνολογία (π.χ. μέσα κοινωνικής δικτύωσης, διαδικτυακά φόρουμ κ.λπ.). Η φύση της εξαιρετικά κινητής και ιδιαίτερα συνδεδεμένης τεχνολογίας ασκεί πίεση στη φύση της κοινωνικής σύνδεσης και συμπεριφοράς, τόσο της φυσικής όσο και της</p>



	<p>εικονικής.</p> <p>Μεταξύ των πιο ανησυχητικών γεγονότων που σχετίζονται με την υγεία και την ευημερία των νέων είναι το αυξανόμενο ποσοστό των νέων που πάσχουν από κάποιο είδος εθισμού στα μέσα ενημέρωσης. Παρουσιάζουν ψυχαναγκαστική συμπεριφορά που παρεμβαίνει στην κανονική τους διαβίωση και προκαλεί υψηλά επίπεδα στρες στην οικογένεια, τους φίλους και το εργασιακό τους περιβάλλον (Young, 2009). Η επίτευξη ισορροπίας έχει καταστεί ένα πολύ σημαντικό χαρακτηριστικό των υγιών πολιτών.</p> <p>Οι συμμετέχοντες σε αυτό το μάθημα θα είναι σε θέση να προσδιορίσουν συγκεκριμένες αποδεδειγμένες εργονομικές λύσεις που μπορούν να εφαρμοστούν και να αντισταθμίσουν αυτά τα βασικά ζητήματα ψηφιακής υγείας και γιατί λειτουργούν. Θα συνειδητοποιήσουν επίσης τα βασικά ζητήματα ψηφιακής ευεξίας που προκύπτουν από την υπερβολική χρήση της τεχνολογίας και γιατί συμβαίνουν.</p>
<p>Λέξεις κλειδιά</p>	<p>Πρότυπο μάθημα- ψηφιακή πολιτότητα- σχέδιο μαθήματος- υγεία και ευημερία- ψηφιακή υγεία- ψηφιακή ευεξία- επεξεργασία πληροφοριών- εργονομία- κοινωνικά μέσα- ψυχική υγεία- ημερολόγιο μέσων ενημέρωσης- εθισμός στα μέσα ενημέρωσης- ψηφιακό άγχος- ψηφιακό αποτύπωμα- διαδικτυακός διαμοιρασμός- παραπληροφόρηση- παραπληροφόρηση</p>

Αναγνώριση

Το παρόν έγγραφο χρηματοδοτήθηκε από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή στο πλαίσιο της Συμφωνίας Επιχορήγησης-2019-3-RO01-KA205-078053, έργο στρατηγικής εταιρικής σχέσης ERASMUS+ "Στρατηγική εταιρική σχέση για την ανάπτυξη ανοικτών εκπαιδευτικών πόρων για τη διδασκαλία της ψηφιακής ιθαγένειας".

Αποποίηση ευθύνης

"Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντανάκλα τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν."

Σημείωση περί πνευματικών δικαιωμάτων

© 2020 - 2022 Κοινοπραξία DIGCIT

Η άδεια χρήσης **Αναφορά CC BY** επιτρέπει σε άλλους να διανέμουν, να αναμιγνύουν, να προσαρμόζουν και να αξιοποιούν το έργο σας, ακόμη και εμπορικά, αρκεί να σας αναφέρουν την αρχική δημιουργία. Αυτή είναι η πιο εξυπηρετική από τις προσφερόμενες άδειες. Συνιστάται για τη μέγιστη δυνατή διάδοση και χρήση των αδειοδοτημένων υλικών.



Erasmus+



Περιεχόμενα

Εισαγωγή.....	6
1. Ενότητα 1 - Εισαγωγή στην ψηφιακή υγεία και ευημερία.....	8
Ψηφιακή υγεία και ευημερία.....	8
Ανθρώπινες αλληλεπιδράσεις.....	9
Ικανότητα επεξεργασίας πληροφοριών.....	10
Εργονομία.....	12
Δεοντολογικά ζητήματα και κίνδυνοι.....	13
Άσκηση 1: Ένα σχέδιο μέσων ενημέρωσης.....	14
2. Ενότητα 2 - Εργονομία.....	17
Εργονομία: Εργονομία: Εισαγωγή.....	17
Κίνδυνοι για την υγεία.....	18
Συνήθη λάθη.....	20
Ορισμένες λύσεις.....	21
Άσκηση 2: Τι συμβαίνει;.....	23
3. Ενότητα 3 - Ψυχική υγεία και μέσα ενημέρωσης.....	25
Εισαγωγή.....	25
Μέσα κοινωνικής δικτύωσης και ψυχική υγεία.....	26
Σημάδια ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζουν την ψυχική σας υγεία.....	31
Χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας.....	32
Άσκηση 3: Ημερολόγιο μέσων ενημέρωσης.....	34
4. Ενότητα 4 - Εθισμοί στα μέσα ενημέρωσης.....	37
Εθισμοί στα μέσα ενημέρωσης: Η έννοια και η φύση των εθισμών στα μέσα ενημέρωσης.....	37
Οι πέντε τύποι εθισμού στα μέσα ενημέρωσης.....	38
Οι λόγοι πίσω από τον εθισμό στα μέσα ενημέρωσης.....	39
Συμπτώματα και διάγνωση του εθισμού στα μέσα ενημέρωσης.....	40
Τρόποι αντιμετώπισης και καταπολέμησης του εθισμού στα μέσα ενημέρωσης.....	41
Σύνδεσμοι με υπηρεσίες που παρέχουν υποστήριξη σε εξαρτημένα άτομα.....	43
Άσκηση 4: Αντιμετώπιση του ψηφιακού άγχους.....	44
5. Ενότητα 5 - Η υγιής χρήση ψηφιακών εργαλείων και διαδικτυακών συσκευών.....	47
Ψηφιακά αποτυπώματα.....	47
Διαδικτυακός διαμοιρασμός.....	49
Διαδικτυακό απόρρητο.....	52
Παραπληροφόρηση, παραπληροφόρηση και ψευδείς ειδήσεις.....	53
Άσκηση 5: Συμπλήρωση του αποτυπώματός σας.....	56



6. Κουίζ αξιολόγησης.....	58
7. Αναφορές.....	62
Παράρτημα	65
Φύλλα ελέγχου κουίζ αξιολόγησης.....	65
Λίστα ελέγχου αναθεώρησης του διδακτικού σχεδιασμού για τους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας.....	66
Ανατροφοδότηση σχετικά με το θέμα για τους μαθητές.....	67



Erasmus+



ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE

4 TEAM 4
excellence



SEAL
CYPRUS

Εισαγωγή

Δύο από τις σημαντικότερες πτυχές της ψηφιακής ιθαγένειας είναι η σωματική (υγεία) και ψυχολογική ευεξία (wellness) του ατόμου, ενώ ζει και αλληλεπιδρά σε έναν συνεχώς αυξανόμενο ψηφιακό τεχνολογικό κόσμο. Δεδομένης της μεγάλης συχνότητας με την οποία οι νέοι χρησιμοποιούν τις τεχνολογίες, ιδίως στην προσωπική τους ζωή, η υγεία και η ευημερία είναι τομείς που πρέπει να αντιμετωπιστούν προκειμένου να αναπτυχθούν ισορροπημένοι μελλοντικοί πολίτες.

Όσον αφορά τη σωματική υγεία, η υπερβολική χρήση της τεχνολογίας μπορεί να επιφέρει μια σειρά σωματικών προβλημάτων, από τη δυσφορία της στάσης του σώματος και την έλλειψη άσκησης μέχρι τη διαταραχή της ισορροπίας της ζωής. Επιπλέον, η εργονομία της θέσης εργασίας έχει γίνει πιο σημαντική από ποτέ, δεδομένης της συχνότητας και της διάρκειας χρήσης των τεχνολογιών. Ορισμένοι τραυματισμοί που πρέπει να αντιμετωπιστούν και να αποφευχθούν περιλαμβάνουν τραυματισμούς από επαναλαμβανόμενο στρες, καταπόνηση των ματιών και σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα. Απλές λύσεις, όπως το ύψος του τραπεζιού ή η τοποθέτηση της οθόνης ή η θέσπιση περιορισμών στο χρόνο παραμονής μπροστά στην οθόνη, μπορούν να αποκλείσουν τα προβλήματα υγείας.

Στην ψυχοκοινωνική πτυχή, αναγνωρίζεται ότι συντελείται μια πολιτισμική αλλαγή σε σχέση με το τι αναμένεται από τα άτομα σε κοινωνικά περιβάλλοντα, στις σχέσεις με τους άλλους μέσω και με την τεχνολογία (π.χ. μέσα κοινωνικής δικτύωσης, διαδικτυακά φόρουμ κ.λπ.). Η φύση της εξαιρετικά κινητής και ιδιαίτερα συνδεδεμένης τεχνολογίας ασκεί πίεση στη φύση της κοινωνικής σύνδεσης και συμπεριφοράς, τόσο της φυσικής όσο και της εικονικής. Μεταξύ των πολυάριθμων ηθικών προβληματισμών και κινδύνων που σχετίζονται με την ψυχική και ψυχολογική υγεία και ευημερία, ίσως οι μεγαλύτεροι συνδέονται με την εξαθλίωση των αλληλεπιδράσεων μεταξύ των ανθρώπων και το προσοδευτικά μειωμένο "οπτικό πεδίο" που επιβάλλεται από τη φυσαλίδα φίλτρου που δημιουργούν οι μηχανές αναζήτησης γύρω από ένα άτομο μέσω της δημιουργίας προφίλ. Και τα δύο περιορίζουν την ανάπτυξη του ανοιγματος στην πολιτισμική ποικιλομορφία και την ικανότητα συμμετοχής σε άλλες πεποιθήσεις και στάσεις. Η αυτοεκτίμηση είναι μια άλλη πτυχή που πρέπει να λαμβάνεται υπόψη, ιδίως εφόσον συνδέεται στενά με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και τα "likes" που μπορεί να λάβει κάποιος για τις φωτογραφίες ή τις αναρτήσεις του. Τέλος, μεταξύ των πιο ανησυχητικών γεγονότων που σχετίζονται με την υγεία και την ευημερία των νέων είναι το αυξανόμενο ποσοστό των νέων που πάσχουν από κάποιο είδος εθισμού στα μέσα ενημέρωσης. Παρουσιάζουν ψυχαναγκαστική συμπεριφορά που παρεμβαίνει στην κανονική τους διαβίωση και προκαλεί υψηλά επίπεδα άγχους στην οικογένεια, τους φίλους και το εργασιακό τους περιβάλλον (Young, 2009). Η επίτευξη ισορροπίας έχει καταστεί ένα πολύ σημαντικό χαρακτηριστικό των υγιών πολιτών.

Η ισορροπία είναι πραγματικά η λέξη κλειδί στον ψηφιακό τομέα της υγείας και της ευημερίας και απαιτεί ένα μείγμα από όλο το φάσμα των ψηφιακών ικανοτήτων, από τις αξίες έως τις στάσεις και από τις δεξιότητες έως τις γνώσεις και την κριτική κατανόηση. Η ισορροπία είναι κάτι που οι νέοι πρέπει να αναπτύξουν μαθαίνοντας να ακούν, να παρατηρούν, να δείχνουν ενσυναίσθηση και να συνεργάζονται. Η ευημερία βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στο πώς οι νέοι άνθρωποι αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους μέσα από τα μάτια των άλλων, και ως εκ τούτου στην αλληλεπίδραση με τους άλλους.

Γιατί χρειάζεται αυτό το μάθημα;



Erasmus+



ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE



SEAL
CYPRUS

"Κατά το τελευταίο τέταρτο της δεκαετίας, η ευρωπαϊκή κοινωνία φαίνεται να έχει αναγνωρίσει την υγεία και την ευημερία ως βασικά στοιχεία της ψηφιακής ιθαγένειας και προσπαθεί να αναβαθμίσει τα εκπαιδευτικά συστήματα αναλόγως. Αυτό απαιτεί να λαμβάνονται υπόψη οι κοινωνικές, σωματικές, γνωστικές και ψυχολογικές πτυχές των μαθητών και όχι μόνο οι πτυχές που σχετίζονται με τις επιδόσεις. Υπογραμμίζει τη σημασία της εστίασης στο άτομο καθώς και στην ομάδα"¹

Αυτό το μάθημα για την ψηφιακή υγεία και ευημερία είναι απαραίτητο για διάφορους λόγους, όπως παρουσιάζονται παρακάτω:

- επειδή ο αντίκτυπος των τεχνολογιών και των ψηφιακών υπηρεσιών στην ψυχική, σωματική και συναισθηματική υγεία των νέων είναι τεράστιος
- επειδή πολλά ζητήματα ψυχικής υγείας συνδέονται άμεσα με τη χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών
- επειδή η κοινωνική ευημερία των νέων, συμπεριλαμβανομένων πτυχών όπως η διατήρηση υγιών σχέσεων και η συμμετοχή στα κοινά, επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από τη χρήση των μέσων ενημέρωσης και των κοινωνικών δικτύων.
- επειδή πολλά σωματικά προβλήματα που διαγιγνώσκονται στους νέους συνδέονται με τις ψηφιακές τους συνήθειες
- επειδή υπάρχει συνεχής ανάγκη να αναπτυχθεί κριτική σκέψη στον πληθυσμό των νέων σχετικά με τους τρόπους με τους οποίους ενεργούν, αλληλεπιδρούν και αντιδρούν σε διαδικτυακά περιβάλλοντα
- επειδή οι έννοιες της ψηφιακής υγείας και ευημερίας εξακολουθούν να υποτιμώνται ή να αγνοούνται από πολλούς νέους.

Αυτό το μάθημα μεταμορφώνει τα μαθήματα μέσα από την εξερεύνηση και την προθυμία να ανακαλύψετε νέες έννοιες, νέες ιδέες και νέους τρόπους σκέψης.

Πρόκειται για ένα μάθημα που παρέχει στους εκπαιδευόμενους γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες προκειμένου να επιτύχουν μια υγιή και ισορροπημένη ζωή μεταξύ των διαδικτυακών και των μη διαδικτυακών δραστηριοτήτων τους.

¹ Εγχειρίδιο για την εκπαίδευση του ψηφιακού πολίτη, 2019, Συμβούλιο της Ευρώπης



1. Ενότητα 1 - Εισαγωγή στην ψηφιακή υγεία και ευημερία

Με την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:

- Προσδιορίστε τα μέσα για να ελέγξετε τις δικές σας ψηφιακές συνήθειες
- Ορισμός των βασικών εννοιών που σχετίζονται με την ψηφιακή υγεία και ευημερία
- Δώστε παραδείγματα καλών και επικίνδυνων ψηφιακών συνηθειών
- Συσχετίζουν τις ψηφιακές συνήθειες με προβλήματα ψυχικής ή σωματικής υγείας
- Αναγνωρίστε τις δικές σας ψηφιακές συνήθειες και σκεφτείτε κριτικά τις διαδικτυακές σας συμπεριφορές
- Να συγκρίνετε και να αξιολογήσετε διαφορετικές ψηφιακές συνήθειες και να καταλήξετε στις βέλτιστες.
- Συνδέστε την ψηφιακή υγεία και ευημερία με την έννοια της ψηφιακής ιθαγένειας

Ψηφιακή υγεία και ευημερία

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας², "υγεία είναι μια κατάσταση πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλώς η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας. Η απόλαυση του υψηλότερου εφικτού επιπέδου υγείας είναι ένα από τα θεμελιώδη δικαιώματα κάθε ανθρώπου χωρίς διάκριση φυλής, θρησκείας, πολιτικών πεποιθήσεων, οικονομικής ή κοινωνικής κατάστασης".

Από την άλλη πλευρά, η ευημερία, όπως ορίζεται από το Αγγλικό Λεξικό της Οξφόρδης³, είναι "η κατάσταση της άνεσης, της υγείας ή της ευτυχίας". Ωστόσο, είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσουμε ότι η ευημερία είναι μια πολύ ευρύτερη έννοια από τη στιγμιαία ευτυχία. Ενώ περιλαμβάνει την ευτυχία, περιλαμβάνει επίσης και άλλα πράγματα, όπως το πόσο ικανοποιημένοι είναι οι άνθρωποι με τη ζωή τους συνολικά, την αίσθηση του σκοπού τους και το πόσο ελέγχουν τα συναισθήματά τους. Από αυτή την άποψη, το New Economics Foundation περιγράφει την ευημερία ως τα εξής: "Η ευημερία μπορεί να γίνει κατανοητή ως το πώς αισθάνονται οι άνθρωποι και πώς λειτουργούν, τόσο σε προσωπικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο, και πώς αξιολογούν τη ζωή τους στο σύνολό της"⁴.

Ερώτηση:

Οι ορισμοί αυτοί δεν περιλαμβάνουν τον όρο "ψηφιακό". Πιστεύετε ότι καλύπτουν επίσης τις έννοιες της ψηφιακής υγείας και ευημερίας; Εάν όχι, τι θα προσθέτατε;

Για να απαντήσουμε στο ερώτημα, ας έχουμε κατά νου τον ορισμό της ψηφιακής υγείας και ευημερίας που παρέχει το JISC⁵, ορίζοντας την ψηφιακή υγεία και ευημερία ως "την ικανότητα να φροντίζουμε την προσωπική μας υγεία, την ασφάλεια, τις σχέσεις και την ισορροπία μεταξύ εργασίας και ζωής σε ψηφιακά περιβάλλοντα". Ορισμένες πτυχές που σχετίζονται με την ψηφιακή υγεία και ευημερία περιλαμβάνουν επίσης:

- χρήση των προσωπικών ψηφιακών δεδομένων για θετικά οφέλη στην ευημερία.
- χρήση των ψηφιακών μέσων για την προώθηση κοινοτικών δράσεων και την ευημερία.
- να ενεργούν με ασφάλεια και υπευθυνότητα σε ψηφιακά περιβάλλοντα.

² <https://www.who.int/about/who-we-are/constitution>

³ https://www.lexico.com/definition/well_being

⁴ New Economics Foundation (2012) Measuring Wellbeing: Λονδίνο: New Economics Foundation.

⁵ <https://www.jisc.ac.uk/>



- διαχείριση του ψηφιακού άγχους, του φόρτου εργασίας και της απόσπασης της προσοχής.
- να ενεργούν με μέριμνα για το ανθρώπινο και το φυσικό περιβάλλον όταν χρησιμοποιούν ψηφιακά εργαλεία.
- κατάλληλη εξισορρόπηση των αλληλεπιδράσεων μεταξύ ψηφιακού και πραγματικού κόσμου⁶.

Είναι προφανές ότι η ψηφιακή υγεία και ευημερία καλύπτουν ευρύ φάσμα θεμάτων και προκλήσεων, από την κατάλληλη, έγκαιρη χρήση της τεχνολογίας και τον αντίκτυπο των αναξιόπιστων ή διαστρεβλωμένων πληροφοριών έως τον τρόπο με τον οποίο η τεχνολογία τροποποιεί τις αλληλεπιδράσεις εντός των οικογενειών ή των κοινωνικών ομάδων και μεταξύ των πολιτών στην καθημερινή τους ζωή. Για να κατανοήσουμε καλύτερα την ψηφιακή υγεία και ευημερία, πρέπει να ρίξουμε μια ματιά στα ακόλουθα διαφορετικά θέματα που συνδέονται στενά με αυτές τις έννοιες, παρέχοντας ευκαιρίες αλλά και προκλήσεις για την υγεία και την ευημερία όλων μας:

Ανθρώπινες αλληλεπιδράσεις

Με την εξάπλωση των τεχνολογιών, θα περίμενε κανείς ότι αυτά τα τεχνολογικά και ψηφιακά εργαλεία θα χρησιμοποιούνταν για να κατανοήσουν άλλους πολιτισμούς και άλλους ανθρώπους, να γνωρίσουν ανθρώπους από όλο τον κόσμο, να διατηρήσουν και να ενισχύσουν τις οικογενειακές σχέσεις, να επικοινωνήσουν αποτελεσματικά με άλλους και να βοηθήσουν τους ανθρώπους να γίνουν πιο κοινωνικά επιδέξιοι. Ωστόσο, ορισμένες τεχνολογικές εξελίξεις προκαλούν στους ανθρώπους απόσπαση της προσοχής τους, υπερβολικό άγχος και ολοένα και μεγαλύτερη απομόνωση. Πολλοί άνθρωποι εμπλέκονται σε έναν άφθονο αριθμό σχέσεων μέσω της τεχνολογίας, αλλά μερικές φορές η ποσότητα αυτών των συνδέσεων αφήνει τους ανθρώπους να αισθάνονται ποιοτικά άδειοι⁷. Προφανώς, η τεχνολογία έχει επηρεάσει βαθιά το τι σημαίνει να είσαι κοινωνικός και τι σημαίνει να αλληλεπιδράς με τους άλλους με υγιή τρόπο.

Ένας σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει τις ανθρώπινες αλληλεπιδράσεις στον ψηφιακό κόσμο είναι η "γλώσσα" που χρησιμοποιείται σε αυτές τις αλληλεπιδράσεις. Ενώ η διαδικτυακή τεχνολογία ταΐζει με το ζόρι τον εγκέφαλό μας με μια συνεχή δίαιτα ταχύτατα κινούμενων ήχων και εικόνων, ταυτόχρονα μειώνει την ικανότητα των ανθρώπων να "διαβάζουν ανάμεσα στις γραμμές". Οι μη λεκτικές ενδείξεις, όπως οι εκφράσεις του προσώπου και η γλώσσα του σώματος, είναι βασικές πτυχές της επικοινωνίας που διευκολύνουν την κατανόηση και μειώνουν τον κίνδυνο παρεξήγησης. Λαμβάνοντας υπόψη ότι ένα μεγάλο μέρος των σημερινών αλληλεπιδράσεων, ιδίως μεταξύ των εφήβων, περιορίζεται στα γυμνά οστά του ήχου, των εικονιδίων και της σύντομης γλώσσας, είναι βέβαιο ότι οι κίνδυνοι παρεξηγήσεων και παρεξηγήσεων είναι μεγαλύτεροι, επηρεάζοντας έτσι τις αλληλεπιδράσεις μας στο διαδίκτυο.

Τα emoticons [😊] και τα emojis [🍌], για παράδειγμα, έχουν καθιερωθεί τόσο πολύ στις καθημερινές ροές επικοινωνίας, ώστε το 2015, το Oxford Dictionaries επέλεξε ένα emoji γνωστό ως "πρόσωπο με δάκρυα χαράς" ως τη λέξη της χρονιάς. Από την άλλη πλευρά, προσφέρουν ελάχιστα περιθώρια για την αντίληψη του νοήματος ή τη διάκριση μοτίβων στην επικοινωνία, τα οποία είναι τόσο σημαντικά για την ανάπτυξη ικανοτήτων ψηφιακής ιθαγένειας, όπως οι δεξιότητες ακρόασης

⁶ <https://thewellbeingthesis.org.uk/foundations-for-success/digital-wellbeing-how-to-have-a-healthy-digital-diet/>

⁷ <https://us.humankinetics.com/blogs/excerpt/technology-can-have-positive-and-negative-impact-on-social-interactions>




και παρατήρησης και η ενσυναίσθηση. Σε έναν κόσμο χωρίς αποχρώσεις, ένα αστείο ή μια παρεξήγηση μπορεί πολύ εύκολα να κλιμακωθεί σε σύγκρουση, βία και εκφοβισμό. Σε ένα άλλο επίπεδο, όταν τα παιδιά δεν είναι σε θέση να δουν την αποχρωματισμένη εκδοχή μιας κατάστασης, είναι πολύ πιο δύσκολο για αυτά να υποθέσουν τις συνέπειες των δικών τους πράξεων.

Γωνιά αντανάκλασης

1. Σκεφτείτε πώς η τεχνολογία επηρεάζει την κοινωνική σας ζωή και τις κοινωνικές σας δεξιότητες. Σκεφτείτε την τηλεόραση, το διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Τι θα λέγατε;
2. Ο Ελβετός τενίστας Ρότζερ Φέντερερ χρησιμοποιεί συχνά emojis στο Twitter και μάλιστα έχει περιγράψει μια ολόκληρη μέρα με 43 emojis. Προσπαθήστε να περιγράψετε τη μέρα σας μέχρι στιγμής με emojis και emoticons. Ποιο είναι το αποτέλεσμα; Αντικατοπτρίζει πραγματικά τη μέρα σας; Αν όχι, γιατί όχι;



3. Σκεφτείτε τις διαφορετικές έννοιες που έχουν τα παρακάτω τρία emojis για έναν ηλικιωμένο και έναν έφηβο:

a.  (απαγορευμένο από το Instagram)

b. 

c. 

Πώς θα επηρεαστεί η επικοινωνία και η αλληλεπίδρασή τους; Γιατί;

Ικανότητα επεξεργασίας πληροφοριών

Η σημερινή υπερβολικά πλούσια διαίτα ήχων και εικόνων έχει επιπτώσεις στην ευημερία των νέων, ιδίως όσον αφορά την ικανότητά τους να επεξεργάζονται πληροφορίες. Τα δεδομένα προέρχονται συχνά από αναξιόπιστες πηγές και, επιπλέον, οι χρήστες του διαδικτύου διαμορφώνουν συνεχώς προφίλ από τις μηχανές αναζήτησης για να φιλτράρουν κάθε πληροφορία που δεν "ταιριάζει" στο προφίλ τους. Εξαιτίας αυτού, οι νέοι στερούνται συχνά τα μέσα διερεύνησης πολυπρισματικών απόψεων για θέματα και μπορεί να πολωθούν γρήγορα προς ακραίες απόψεις, όπως βλέπουμε με

την αύξηση της ρητορικής μίσους, του εκφοβισμού στον κυβερνοχώρο και των κακώς πληροφορημένων υπερβολικών θέσεων⁸.

Ένα σημαντικό σώμα ερευνών που διερευνούν εμπειρικά τις πολλαπλές πιθανές οδούς μέσω των οποίων η ψηφιακή τεχνολογία και το Διαδίκτυο θα μπορούσαν να επηρεάσουν τη δομή, τη λειτουργία και τη γνωστική ανάπτυξη του εγκεφάλου μας έχει αναδυθεί. Συγκεκριμένα, ο κύριος όγκος της υπάρχουσας έρευνας μπορεί να διαχωριστεί σε τρεις συγκεκριμένους τομείς, εξετάζοντας τον τρόπο με τον οποίο το διαδίκτυο επηρεάζει:

α) την προσοχή (δηλαδή, πώς η συνεχής εισροή διαδικτυακών πληροφοριών, προτροπών και ειδοποιήσεων που ανταγωνίζονται για την προσοχή μας μπορεί να ενθαρρύνει τα άτομα να μετατοπίσουν τη συγκέντρωσή τους σε πολλαπλές εισερχόμενες ροές μέσω ενήμερωσης - και τις συνέπειες που μπορεί να έχει αυτό για τις εργασίες εναλλαγής προσοχής έναντι των εργασιών συνεχούς προσοχής),

β) μνήμη και γνώση (δηλαδή, ο βαθμός στον οποίο βασιζόμαστε στο Διαδίκτυο ως την κύρια πληροφοριακή μας πηγή και πώς οι μοναδικές ιδιότητες της διαδικτυακής πρόσβασης σε πληροφορίες μπορεί να επηρεάσουν τον τρόπο με τον οποίο επεξεργαζόμαστε νέες αναμνήσεις και αξιολογούμε την εσωτερική μας γνώση),

γ) την κοινωνική νόηση (μαζί με τις προσωπικές και κοινωνικές συνέπειες της ολοένα και μεγαλύτερης ενσωμάτωσης των κοινωνικών μας δικτύων, των αλληλεπιδράσεων και της κατάστασής μας στον διαδικτυακό κόσμο)⁹.

Για να περιπλέξουν περαιτέρω το ζήτημα, οι ερευνητές δείχνουν μέσω της απεικόνισης μαγνητικού συντονισμού ότι ακόμη και η μέτρια χρήση της διαδικτυακής τεχνολογίας μπορεί να οδηγήσει σε υπερανάπτυξη ορισμένων τμημάτων του εγκεφάλου και να επιβραδύνει την ανάπτυξη άλλων τμημάτων. Υποδεικνύουν τη συνεπακόλουθη υπανάπτυξη του προμετωπιαίου λοβού, η οποία λέγεται ότι περιορίζει την ικανότητα των νέων να προβλέπουν τα αποτελέσματα των πράξεων. Οι νηπιαγωγοί και οι παιδοψυχολόγοι εκφράζουν επίσης την ανησυχία ότι η διαδικτυακή τεχνολογία έχει σημαντικό αντίκτυπο στις αναπτυξιακές φάσεις στην πρώιμη παιδική ηλικία, με εμφανή επικράτηση της μειωμένης διάρκειας συγκέντρωσης και της καθυστερημένης ανάπτυξης ορισμένων δεξιοτήτων κινητικού συντονισμού.

Γωνιά αντανάκλασης

1. Έχετε ακούσει ποτέ την έκφραση "εγκεφαλική ομίχλη"; Ο εγκέφαλος είναι ένα καταπληκτικό εργαλείο, αλλά έχει τα όριά του. Συχνά ξεπερνάμε αυτό που μπορεί να επεξεργαστεί ο εγκέφαλός μας και έτσι φτάνουμε σε κάτι που ονομάζεται γνωστική υπερφόρτωση, που σημαίνει ότι χτυπάμε ένα νοητικό τείχος που οδηγεί σε ευερεθιστότητα και κακή σκέψη και επηρεάζει όχι μόνο τη λήψη αποφάσεων αλλά και την παραγωγικότητα και την ικανότητά μας να παραμένουμε παρακινημένοι¹⁰. Έχετε βιώσει ποτέ μια "εγκεφαλική ομίχλη"; Τι την προκάλεσε; Ποια ήταν τα αποτελέσματά της;

2. Προσπαθήστε να βρείτε δύο αντικρουόμενα άρθρα/ βίντεο/ πληροφορίες για το ίδιο θέμα. Για παράδειγμα: "Τα εμβόλια μπορούν να προκαλέσουν καρκίνο" και "Τα εμβόλια βοηθούν στην

⁸ Εγχειρίδιο για την εκπαίδευση του ψηφιακού πολίτη, 2019, Συμβούλιο της Ευρώπης

⁹ Firth, Joseph et al. "The "online brain": how the Internet may be changing our cognition". World psychiatry : official journal of the World Psychiatric Association (WPA) vol. 18,2 (2019): 119-129. doi:10.1002/wps.20617

¹⁰ <https://www.projectmanager.com/blog/prevent-information-overload>

πρόληψη του καρκίνου". Γιατί είναι σημαντικό να διαβάσετε και τα δύο άρθρα; Θα απορρίπτατε το ένα από αυτά ως "μη αξιόπιστο" ή ακόμη και ως "ψεύτικο"; Γιατί;

3. Ο τυπικός χρήστης κινητού τηλεφώνου αγγίζει το τηλέφωνό του 2.617 φορές κάθε μέρα, σύμφωνα με μελέτη της εταιρείας ερευνών Dscout. Πώς συνδέεται αυτό με τον όγκο των πληροφοριών που λαμβάνουμε καθημερινά; Εσείς πόσες φορές αγγίζετε το δικό σας; Να είστε ειλικρινείς!

Εργονομία

Εκτός από τον αντίκτυπο που έχουν στην υγεία και την ευημερία ζητήματα όπως ο εκφοβισμός και η ρητορική μίσους, η υπερβολική χρήση της τεχνολογίας μπορεί να επιφέρει μια σειρά σωματικών προβλημάτων, από τη δυσφορία της στάσης και την έλλειψη άσκησης μέχρι τη διαταραχή της ισορροπίας της ζωής. Ορισμένοι άλλοι φυσικοί κίνδυνοι από τη χρήση της τεχνολογίας περιλαμβάνουν την κόπωση των ματιών, τα προβλήματα ύπνου και την παχυσαρκία. Τα προβλήματα αυτά επιδεινώνονται περαιτέρω από τις άφθονες αλλά συχνά παραπλανητικές πληροφορίες για την υγεία που μπορεί να βρει κανείς στο διαδίκτυο, απαιτώντας την πιο οξεία κριτική σκέψη για να ξεχωρίσει κανείς το αληθινό από το ψεύτικο.

Επιπλέον, η υπερβολική χρήση της τεχνολογίας και των ψηφιακών μέσων μάς καθιστά πιο ευάλωτους στον εθιστικό τους χαρακτήρα. Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι ένας γενικός όρος που καλύπτει μια σειρά από συμπεριφορές και προβλήματα ελέγχου των παρορμήσεων που αφορούν το διαδίκτυο, τους προσωπικούς υπολογιστές και την κινητή τεχνολογία. Μπορεί να έχει τη μορφή διαταραχής παιχνιδιών, εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, εθισμού στην οθόνη κ.ο.κ. Υπάρχουν πολλές επιπτώσεις του εθισμού στο διαδίκτυο και του εθισμού στην τεχνολογία. Ορισμένες ψυχικές επιπτώσεις περιλαμβάνουν κατάθλιψη, άγχος και ξαφνικές αλλαγές στη διάθεση, ενώ οι σωματικές επιπτώσεις περιλαμβάνουν πονοκεφάλους, αϋπνία και ανθυγιεινή διατροφή¹¹.

Η σημερινή εστίαση στην ομορφιά και το σώμα στη σημερινή εποχή των selfies και των likes επηρεάζει την αντίληψη των νέων για τη σωματική υγεία μέσω των συγκρίσεων που κάνουν με άλλους χρήστες, κυρίως στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης¹². Αυτό μπορεί να οδηγήσει γρήγορα τους νέους να αναζητήσουν διατροφικές συμβουλές που μπορεί να επιτείνουν διατροφικές διαταραχές, όπως η ανορεξία, ή να ενταχθούν σε ομάδες "ομοϊδεατών" που τους οδηγούν σε άλλες επικίνδυνες συμπεριφορές. Αυτές οι προκλήσεις είναι πιθανό να έχουν διαρκή επίδραση στην κοινωνική, επαγγελματική και συναισθηματική ζωή ενός ατόμου και, ως εκ τούτου, στον ρόλο του ως ενεργού πολίτη.

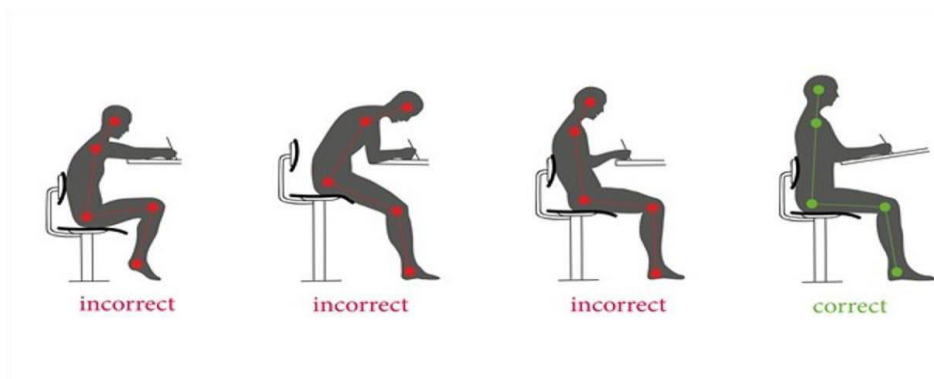
Γωνιά αντανάκλασης

1. Ο εθισμός στο διαδίκτυο περιλαμβάνει διάφορους τύπους εξαρτήσεων που μπορεί να αναπτυχθούν με την υπερβολική χρήση του διαδικτύου ή της τεχνολογίας γενικότερα. Μπορείτε να αναφέρετε μερικούς; Ποια είναι η πιο σοβαρή ή επικίνδυνη; Γιατί; Ποια είναι πιο εύκολο να ξεπεραστεί; Γιατί;

2. Ακολουθούν ορισμένες στάσεις του υπολογιστή:

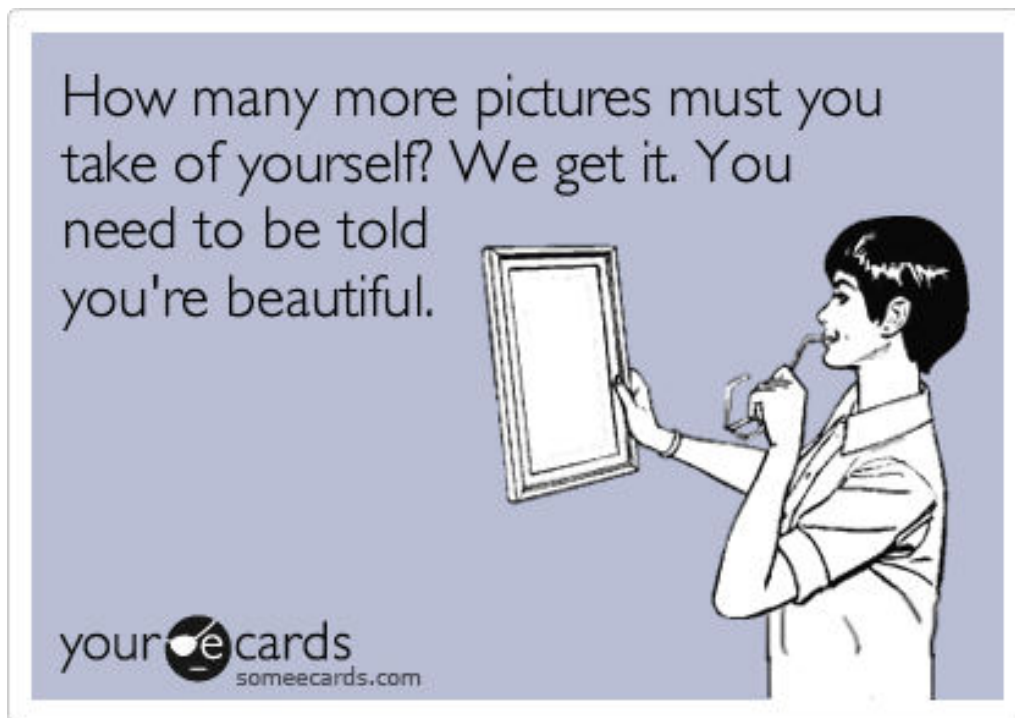
¹¹ <https://www.mentalup.co/blog/causes-losses-and-prevention-of-technology-addiction>

¹² Dibb, Bridget. "Χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και αντιλήψεις για τη σωματική υγεία". Heliyon vol. 5,1 e00989. 8 Ιαν. 2019, doi:10.1016/j.heliyon.2018.e00989



Μπορείτε να εξηγήσετε γιατί τα τρία από αυτά χαρακτηρίζονται ως "λανθασμένα" και μόνο το ακροδεξιά ως "σωστό"; Ποια από τις παραπάνω στάσεις περιγράφει καλύτερα τη δική σας στάση όταν χρησιμοποιείτε υπολογιστή;

3. Πώς θα σχολιάζατε την ακόλουθη εικόνα;



Τι είναι ανθυγιεινό στην "ανάγκη μας να μας λένε ότι είμαστε όμορφοι" μέσω των selfies μας; Υπάρχουν άλλοι λόγοι για τους οποίους οι άνθρωποι ανεβάζουν συνεχώς τις selfies τους στο διαδίκτυο; Πόσες έχετε αναρτήσει σήμερα;

Δεοντολογικά ζητήματα και κίνδυνοι

Όπως έχει ήδη περιγραφεί, μεταξύ των πολυάριθμων ηθικών προβληματισμών και κινδύνων που σχετίζονται με την υγεία και την ευημερία, ίσως ένας από τους μεγαλύτερους συνδέεται με τις φτωχές αλληλεπιδράσεις μεταξύ των ανθρώπων. Αν έχετε μιλήσει ποτέ με έναν φίλο που έχει βγάλει το τηλέφωνό του για να ξεφυλλίσει το Instagram ή το Facebook, ίσως έχετε αναρωτηθεί τι κάνουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στις σχέσεις και στις ανθρώπινες αλληλεπιδράσεις. Ακόμη και η απλή παρουσία ενός τηλεφώνου μπορεί να παρεμβαίνει στις αλληλεπιδράσεις μας, ιδίως όταν μιλάμε για κάτι ουσιαστικό. Από την άλλη πλευρά, ο αυξανόμενος αριθμός ψεύτικων προφίλ

στις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης έχει προκαλέσει στους χρήστες να αισθάνονται δυσπιστία, καχυποψία ή άγχος όταν αλληλεπιδρούν με άλλους στο διαδίκτυο, με αρνητικές επιπτώσεις στην ποιότητα και το βάθος των αλληλεπιδράσεών τους.

Ένας άλλος ηθικός προβληματισμός που σχετίζεται με τη χρήση ψηφιακών εργαλείων και πλατφορμών αφορά το προσδεδειγμένο "οπτικό πεδίο" που επιβάλλεται από το φίλτρο που δημιουργούν οι μηχανές αναζήτησης γύρω από ένα άτομο μέσω της δημιουργίας προφίλ. Αυτό περιορίζει την ανάπτυξη του ανοίγματος στην πολιτισμική ποικιλομορφία και την ικανότητα συμμετοχής σε άλλες πεποιθήσεις και κοσμοθεωρίες. Η ριζοσπαστικοποίηση μπορεί να είναι μία από τις παρενέργειες, εάν ένα νέο άτομο δεν έχει αναπτύξει επαρκείς δεξιότητες ανάλυσης και κριτικής σκέψης. Στην πραγματικότητα, "η βίαιη ριζοσπαστικοποίηση και ο εξτρεμισμός αποτελούν απειλή για την ασφάλεια, το αίσθημα ασφάλειας, την ευημερία των ανθρώπων και το αίσθημα συμμετοχής, τη δημοκρατία καθώς και τα ανθρώπινα και θεμελιώδη δικαιώματα"¹³.

Η αυτοεκτίμηση είναι μια άλλη πτυχή που πρέπει να ληφθεί υπόψη. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι, σε μεγάλο βαθμό, χτισμένα πάνω στην τάση των selfie να τραβάμε και να ανεβάζουμε φωτογραφίες του εαυτού μας και των δραστηριοτήτων μας, οπουδήποτε και ανά πάσα στιγμή. Αυτό διαβρώνει τη γνώση και την κατανόηση του ατόμου για τον εαυτό του. Παρουσιάζοντας τον εαυτό μας για να αποσπάσουμε τον μέγιστο αριθμό likes, η "πραγματική" ζωή προσαρμόζεται σύμφωνα με τα δημοφιλή ιδανικά και τις τάσεις, η διαφορετικότητα μειώνεται και, αντί να διαμορφώνει το διαδίκτυο, η κοινωνία διαμορφώνεται από αυτό.

Άσκηση 1: Ένα σχέδιο μέσω ενημέρωσης

Στόχος:

- σκεφτείτε το χρόνο που περνάτε στο διαδίκτυο
- να κατανοήσουν τον αντίκτυπο της εκτεταμένης χρήσης των μέσων ενημέρωσης στην υγεία και την ευημερία
- να συνειδητοποιήσετε την κοινωνική ή μαθησιακή αξία των διαδικτυακών δραστηριοτήτων σας
- να διατυπώνετε ανατροφοδότηση στους συναδέλφους σας

Διάρκεια: 20 λεπτά

Εργαλεία: στυλό, χαρτί/φορούμ

Μέθοδοι: συζητήσεις στην τάξη, περιγραφή, σύγκριση,

Περιγραφή της άσκησης: Κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης, θα εντοπίσετε τα μέσα ενημέρωσης και τις πληροφορίες που σας περιβάλλουν σε μια συνηθισμένη ημέρα. Στη συνέχεια, θα τα συγκρίνετε με τα μέσα ενημέρωσης που καταναλώνουν οι συνάδελφοί σας και το χρόνο που αφιερώνουν σε αυτά τα μέσα. Τέλος, θα καταλήξετε από κοινού σε κάποιες συμβουλές σχετικά με τη χρήση των διαδικτυακών μέσων, προκειμένου να προωθήσετε έναν υγιεινό διαδικτυακό τρόπο ζωής.

Καθήκοντα:

- Θυμηθείτε το χθες. Σκεφτείτε τα διαδικτυακά μέσα που χρησιμοποιήσατε, τις δραστηριότητες που κάνατε κατά τη χρήση τους και το χρόνο που αφιερώσατε σε κάθε

¹³ <https://rm.coe.int/finland-action-plan-2019/16809ea382>

δραστηριότητα. Ο παρακάτω Πίνακας μπορεί να σας βοηθήσει να καταγράψετε τα δεδομένα που ζητούνται:

Ημερομηνία:			
Τύπος μέσων ενημέρωσης	Τι έκανα;	Πόσο χρόνο ξόδεψα για να το κάνω;	Σχόλια

- Παρουσιάστε τον Πίνακά σας στους συναδέλφους σας
- Ακούστε τους συναδέλφους σας καθώς παρουσιάζουν τα δικά τους και καταγράψτε τα σχόλια, τις ομοιότητες και τις διαφορές στα ευρήματα.
- Σημείωση: έχουν συμπεριλάβει όλοι εκείνα τα λεπτά/ δευτερόλεπτα που έλεγξαν "ασυνείδητα" τα smartphones τους; (Για παράδειγμα, όταν περίμεναν το λεωφορείο, ενώ έκαναν κάτι άλλο ή όταν έλεγξαν για μηνύματα)
- Αφού όλοι οι εκπαιδευόμενοι παρουσιάσουν τους πίνακές τους, ποια συμπεράσματα μπορούν να εξαχθούν σχετικά με τον χρόνο που αφιερώνεται στα μέσα ενημέρωσης και τα πρότυπα χρήσης τους;
- Μαζί με τους συναδέλφους σας γράψτε μερικές συμβουλές που θα δίνατε σε κάποιον για να προάγετε την υγεία και την ευημερία του όταν είναι συνδεδεμένος στο διαδίκτυο. Ποια θα ήταν η σημαντικότερη συμβουλή σας προς αυτούς;
- Σκεφτείτε τον κατάλογο συμβουλών που φτιάξατε όλοι σας. Υπάρχει κάποια συμβουλή στον κατάλογο που θα δίνατε οπωσδήποτε στον εαυτό σας; Ποια ή ποιες;

Διδάγματα: ο χρόνος που αφιερώνουμε στα μέσα ενημέρωσης και οι δραστηριότητες που κάνουμε ενώ είμαστε συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο έχουν άμεσο αντίκτυπο στην υγεία και την ευημερία μας. Καλό είναι να παρακολουθούμε τις δικές μας συμπεριφορές και πρακτικές, ώστε να τις τροποποιούμε, σε περίπτωση που δεν προάγουν την υγεία και την ευημερία μας.



Επέκταση: Μπορείτε να κρατήσετε αρχείο για μια εβδομάδα/μήνα για να ελέγξετε αν ακολουθήσατε κάποιες από τις συμβουλές που καταγράψατε με τους συναδέλφους σας. Ήταν δύσκολο έργο να αλλάξετε τις διαδικτυακές σας συνήθειες; γιατί;

Σύσταση: Ο χρόνος που περνάμε στο διαδίκτυο και οι δραστηριότητες που κάνουμε ενώ είμαστε συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο μπορούν να τροποποιηθούν αν θέλουμε. Προσπαθήστε να αντικαταστήσετε το 1/5 του χρόνου που περνάτε στο διαδίκτυο με κάποια άλλη δραστηριότητα εκτός σύνδεσης.

Φόρουμ

Στόχοι:

- Εντοπίστε τη χρήση των μέσων ενημέρωσης γύρω σας
- να κατανοήσουν τους παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία και την ευημερία
- δώστε ανατροφοδότηση

Σας προσκαλούμε να περιγράψετε/ γράψετε τι γνωρίζετε ήδη για το θέμα "Ψηφιακή υγεία και ευημερία" στο φόρουμ Γνωρίζω-θέλω-να-μαθαίνω.

Καθήκοντα:

- Μοιραστείτε τις συνήθειες, τον τρόπο ζωής και τις προτιμήσεις σας στα μέσα ενημέρωσης με τους συμμαθητές σας
- Μοιραστείτε τη συμβουλή που θα δίνατε στον εαυτό σας σχετικά με τη χρήση των ψηφιακών μέσων
- Απαντήστε δύο φορές στους συναδέλφους σας



Erasmus+



ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE

4 TEAM 4
excellence



SEAL
CYPRUS

2. Ενότητα 2 - Εργονομία

Με την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:

- Κατανοούν πώς να προλαμβάνουν και να εξαλείφουν τον πόνο, τους τραυματισμούς ή την ταλαιπωρία κατά τη χρήση του υπολογιστή τους.
- Να συνειδητοποιήσετε τις πτυχές που διευκολύνουν τη δημιουργία ενός βέλτιστου περιβάλλοντος για εργονομική εργασία.
- Εξηγήστε γιατί η διατήρηση ενός εργονομικά ασφαλούς περιβάλλοντος είναι σημαντική για τη σωματική υγεία
- Επίδειξη των διαδικασιών για τη διατήρηση του περιβάλλοντος του σταθμού εργασίας ασφαλούς και εργονομικά σωστού

Εργονομία: Εργονομία: Εισαγωγή

Πολλοί άνθρωποι περνούν ώρες την ημέρα μπροστά από έναν υπολογιστή χωρίς να σκέφτονται τις επιπτώσεις στο σώμα τους. Σωματικά καταπονούν καθημερινά το σώμα τους χωρίς να το συνειδητοποιούν, τεντώνοντας τους καρπούς τους, καμπουριάζοντας, καθισμένοι χωρίς στήριξη στα πόδια και τεντώνοντας το βλέμμα τους σε κακώς τοποθετημένες οθόνες. Αυτές οι πρακτικές μπορεί να οδηγήσουν σε διαταραχές σωρευτικού τραύματος ή σε τραυματισμούς από επαναλαμβανόμενο στρες, οι οποίοι δημιουργούν επιπτώσεις στην υγεία για όλη τη ζωή. Τα συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν πόνο, μυϊκή κόπωση, απώλεια αίσθησης, μυρμήγκιασμα και μειωμένη απόδοση.

Η εργονομία είναι ένας τομέας μελέτης που προσπαθεί να μειώσει την καταπόνηση, την κόπωση και τους τραυματισμούς με τη βελτίωση του σχεδιασμού των προϊόντων και της διάταξης του χώρου εργασίας. "Η εργονομία είναι ο επιστημονικός κλάδος που ασχολείται με την κατανόηση των αλληλεπιδράσεων μεταξύ του ανθρώπου και άλλων στοιχείων ενός συστήματος και το επάγγελμα που εφαρμόζει τη θεωρία, τις αρχές, τα δεδομένα και τις μεθόδους στο σχεδιασμό με σκοπό τη βελτιστοποίηση της ανθρώπινης ευημερίας και της συνολικής απόδοσης του συστήματος." ¹⁴

Οι όροι "εργονομία" και "ανθρώπινοι παράγοντες" μπορούν να χρησιμοποιηθούν εναλλακτικά, αν και ο όρος "εργονομία" χρησιμοποιείται συχνά σε σχέση με τις φυσικές πτυχές του περιβάλλοντος, όπως οι θέσεις εργασίας και οι πίνακες ελέγχου, ενώ ο όρος "ανθρώπινοι παράγοντες" χρησιμοποιείται συχνά σε σχέση με το ευρύτερο σύστημα στο οποίο εργάζονται οι άνθρωποι.

Η εργονομία, επομένως, αναφέρεται σε όλες τις ρυθμίσεις του χώρου εργασίας (στο σπίτι ή στο χώρο εργασίας). Πιο συγκεκριμένα, η εργονομία υπολογιστών αφορά τους τρόπους βελτιστοποίησης του σταθμού εργασίας σας στον υπολογιστή, ώστε να μειωθούν οι συγκεκριμένοι κίνδυνοι του συνδρόμου της όρασης στον υπολογιστή, του πόνου στον αυχένα και στην πλάτη, του συνδρόμου καρπιαίου σωλήνα, καθώς και άλλων διαταραχών που επηρεάζουν τους μύες, τη σπονδυλική στήλη και τις αρθρώσεις.

Τα οφέλη από την εφαρμογή των κατάλληλων τεχνικών εργονομίας περιλαμβάνουν τη βελτίωση της παραγωγικότητας, καθώς με το σχεδιασμό μιας θέσης εργασίας που επιτρέπει καλή στάση του σώματος, λιγότερη προσπάθεια, λιγότερες κινήσεις και καλύτερα ύψη και αποστάσεις, ο σταθμός εργασίας γίνεται πιο αποδοτικός. Επιπλέον, η εργονομία βελτιώνει την ποιότητα. Η κακή εργονομία οδηγεί σε απογοητευμένους και κουρασμένους εργαζόμενους που δεν κάνουν την καλύτερη

¹⁴ <https://iea.cc/what-is-ergonomics/>

δυνατή δουλειά. Όταν η εργασία είναι υπερβολικά απαιτητική σωματικά για τον εργαζόμενο, μπορεί να μην εκτελεί τη δουλειά του όπως έχει εκπαιδευτεί. Στο πλαίσιο μιας εταιρείας, η εργονομία βελτιώνει τη δέσμευση των εργαζομένων. Οι εργαζόμενοι αντιλαμβάνονται όταν η εταιρεία καταβάλλει κάθε δυνατή προσπάθεια για να διασφαλίσει την υγεία και την ασφάλειά τους. Εάν ένας εργαζόμενος δεν αισθάνεται κόπωση και δυσφορία κατά τη διάρκεια της εργάσιμης ημέρας, μπορεί να μειωθεί ο κύκλος εργασιών, να μειωθούν οι απουσίες, να βελτιωθεί το ηθικό και να αυξηθεί η συμμετοχή των εργαζομένων. Τέλος, η εργονομία δημιουργεί μια καλύτερη κουλτούρα ασφάλειας. Η εργονομία δείχνει τη δέσμευση μιας εταιρείας για την ασφάλεια και την υγεία ως βασική αξία¹⁵.

Κίνδυνοι για την υγεία

Η εργασία σε υπολογιστή για παρατεταμένες περιόδους μπορεί να είναι επιβλαβής για τη γενική υγεία σας, όταν δεν παρακολουθείτε το περιβάλλον εργασίας σας. Μια ανθυγιεινή ρύθμιση του σταθμού εργασίας μπορεί να προκαλέσει μια σειρά από τραυματισμούς και προβλήματα υγείας, όπως ξηροφθαλμία, αυχενικό και οσφυαλγία. Σε ορισμένες περιπτώσεις, μπορεί να οδηγήσει ακόμη και σε κακή πέψη, πονοκεφάλους, τραυματισμό από επαναλαμβανόμενο στρες και προβλήματα όρασης. Ας δούμε τα πιο συνηθισμένα προβλήματα υγείας που προκαλούνται από την κακή εργονομία του υπολογιστή:

■ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΏΡΑΣΗΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ

Το σύνδρομο της όρασης του υπολογιστή αναφέρεται σε μια ομάδα προβλημάτων που σχετίζονται με τα μάτια και την όραση και προκύπτουν από την παρατεταμένη χρήση του υπολογιστή. Τα συμπτώματα του συνδρόμου όρασης στον υπολογιστή περιλαμβάνουν τα εξής:

- ξηροφθαλμία: Ακριβώς όπως και άλλες ψηφιακές συσκευές, οι υπολογιστές μπορούν να προκαλέσουν ξηροφθαλμία, καθώς μπορούν να επηρεάσουν τον τρόπο που ανοιγοκλείνουμε τα μάτια μας. Σύμφωνα με το University of Iowa Hospitals and Clinics, ένα άτομο ανοιγοκλείνει τα μάτια του έως και 66% λιγότερο συχνά όταν χρησιμοποιεί υπολογιστή. Αν ανοιγοκλείνετε τα μάτια σας λιγότερο, τα δάκρυα στα μάτια σας έχουν περισσότερο χρόνο να εξατμιστούν, με αποτέλεσμα να κοκκινίζουν και να ξηραίνονται τα μάτια σας. Αυτό μπορεί να προκαλέσει ακόμη και θολή όραση σε ορισμένες περιπτώσεις.
- κόπωση των ματιών: Μπορεί να συμβεί όταν αναγκάζουμε τα μάτια μας να εστιάσουν σε μια ανθυγιεινή, αφύσικη θέση. Για παράδειγμα, αν η οθόνη μας είναι τοποθετημένη σε άβολη γωνία ή πολύ χαμηλά, τα μάτια μας αναγκάζονται να παραμείνουν σε αφύσικη θέση. Αυτές οι άβολες στάσεις καταπονούν τους μύς των ματιών και μπορεί να προκαλέσουν πόνο και αίσθημα πόνου.
- θολή όραση: Συνήθως προκαλείται από το κοίταγμα μιας πολύ φωτεινής οθόνης ή από το να κάθεται πολύ κοντά σε μια οθόνη. Μπορεί επίσης να προκληθεί από την παρατεταμένη θέαση μιας οθόνης χωρίς επαρκή διαλείμματα.

■ ΚΕΦΑΛΑΛΓΙΕΣ

Οι πονοκέφαλοι είναι ένα συχνό παράπονο των ανθρώπων που κάθονται για παρατεταμένες περιόδους στον υπολογιστή. Οι πονοκέφαλοι μπορεί να οφείλονται στον κακό φωτισμό του χώρου

¹⁵ <https://kimekaergonomicpodcast.wordpress.com/2015/05/19/assure-model-lesson-plan-ergonomics-2/>

εργασίας σας, στην αντανάκλαση της οθόνης και στην ακατάλληλη φωτεινότητα και χρώμα του υπολογιστή. Οι πονοκέφαλοι μπορούν επίσης να προκληθούν από την καταπόνηση των ματιών.

Τα μάτια μας ξεκουράζονται πιο άνετα σε ένα σημείο που βρίσκεται πιο μακριά από την οθόνη. Όταν κοιτάμε έναν υπολογιστή, οι μύες των ματιών μας πρέπει να ρυθμίζουν συνεχώς την εστίαση. Όταν υπάρχει σύγκρουση μεταξύ του σημείου στο οποίο τα μάτια μας θέλουν να εστιάσουν και του σημείου στο οποίο τα αναγκάζουμε να εστιάσουν μπορεί να οδηγήσει σε καταπόνηση και τα μάτια να κουραστούν. Αυτό μπορεί συχνά να είναι η αιτία των πονοκεφάλων του γραφείου μας.

■ ΠΪΝΟΣ ΣΤΟΝ ΑΥΧΕΝΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΛΆΤΗ

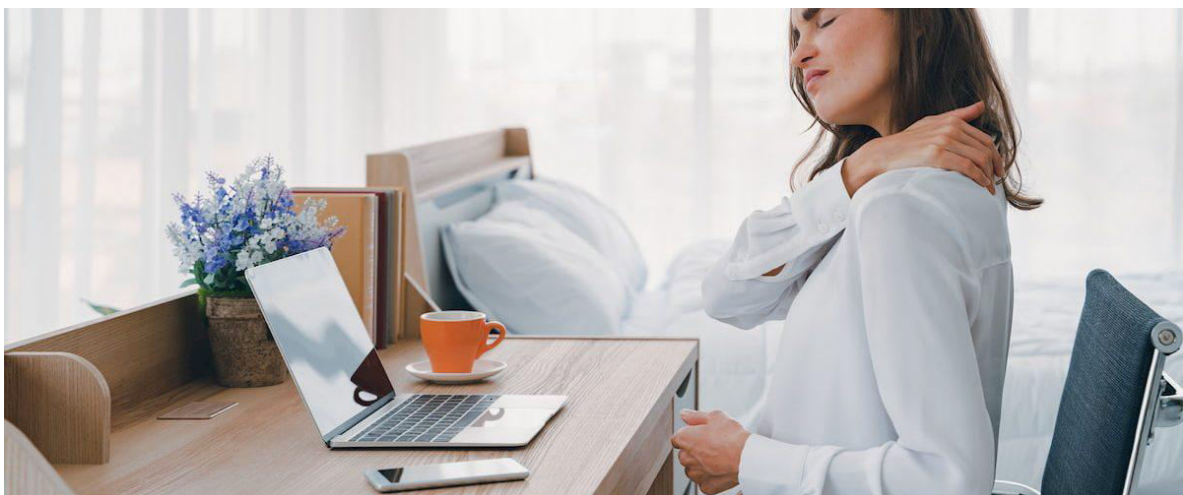
Οι χρήστες υπολογιστών συχνά προσαρμόζονται σε μια συγκεκριμένη θέση για να βλέπουν καλύτερα την οθόνη. Η καταπόνηση των μυών σας για να κοιτάξετε έναν υπολογιστή είναι μια κοινή αιτία πόνων στην πλάτη και τον αυχένα, καθώς το σώμα σας αναγκάζεται να πάρει μια αφύσικη θέση. Αυτό αποτελεί ιδιαίτερο πρόβλημα όταν οι άνθρωποι βρίσκονται να κοιτάζουν προς τα κάτω για να δουν την οθόνη του υπολογιστή τους αντί να ρυθμίζουν την οθόνη ώστε να ταιριάζει με το επίπεδο των ματιών τους.

■ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΚΑΡΠΙΑΪΟΥ ΣΩΛΪΗΝΑ

Ο καρπιαίος σωλήνας είναι μια πάθηση που προκαλεί πόνο, μούδιασμα και μυρμηγκιασμα στο χέρι και τον βραχίονα. Προκαλείται όταν ένα από τα κύρια νεύρα του χεριού - το μέσο νεύρο - συμπιέζεται ή συμπιέζεται καθώς διέρχεται από τον καρπό. Αυτό προκαλείται συνήθως από τη λανθασμένη τοποθέτηση του ποντικιού και του πληκτρολογίου.

Γωνιά αντανάκλασης

1. Έχετε αντιμετωπίσει ποτέ κάποιο από τα προαναφερθέντα προβλήματα υγείας; Ποιες ήταν οι αιτίες τους; Πώς ξεπεράσατε τα προβλήματα αυτά;
2. Πονάει- ο λαιμός της πονάει. Τι συμβουλή θα δίνετε σε αυτό το άτομο; Ελέγξτε το περιβάλλον, τη στάση του σώματός της και τη θέση του υπολογιστή της.



Συνήθη λάθη

Όταν εργάζεστε στον υπολογιστή, μερικά από τα πιο συνηθισμένα, επιζήμια λάθη που σχετίζονται με την εργονομία είναι και τα ακόλουθα¹⁶ :

- **αγνοώντας την εργονομία:** όταν εργάζονται από το σπίτι (ή σε μια καφετέρια), οι άνθρωποι είναι πιθανό να αγνοούν την εργονομία. Παρόλο που οι παρενέργειες μιας κακής εγκατάστασης γραφείου μπορεί τελικά να αντιμετωπιστούν, πολλά προβλήματα υγείας θα παραμείνουν αν δεν αντιμετωπιστούν σωστά. Εάν αγνοείτε την εργονομία, κινδυνεύετε να υποφέρετε από κόπωση και ερεθισμό των ματιών, τραυματισμούς στην πλάτη, τραυματισμούς των μαλακών μορίων σε όλο το σώμα σας και σύνδρομα συμπίεσης των νεύρων (όπως ο καρπιαίος σωλήνας).
- **χρησιμοποιώντας "εργονομικά" προϊόντα:** Φουτουριστικές καρέκλες, "εξωγήινα" ποντίκια. Με τον κίνδυνο να σας κάνουν να ξεχωρίσετε ανάμεσα στους συναδέλφους σας, αυτά τα εναλλακτικά αξεσουάρ υπόσχονται μια πιο υγιεινή, πιο άνετη εργασιακή ζωή. Η αλήθεια είναι ότι τα "εργονομικά" προϊόντα συχνά απέχουν πολύ από αυτό, και επειδή η λέξη δεν ρυθμίζεται, οι κατασκευαστές μπορούν να την κολλήσουν σε προϊόντα που μπορεί ακόμη και να κάνουν περισσότερο κακό παρά καλό. Στην πραγματικότητα, η τρέχουσα έρευνα αποκαλύπτει ότι τα διαιρούμενα πληκτρολόγια - και μια σειρά άλλων επιλογών με funky εμφάνιση - προσφέρουν ελάχιστα έως καθόλου πλεονεκτήματα σε σχέση με την επίπεδη ποικιλία, εξηγεί η Hedge. Ομοίως, τα ποντίκια που επιβάλλουν την έκταση του καρπού θα μπορούσαν να συμβάλουν στους τραυματισμούς των μαλακών μορίων που προσπαθούσατε να αποφύγετε εξ αρχής.
- **απόρριψη των πρώιμων προειδοποιητικών σημάτων:** η κόπωση των ματιών, η πονεμένη πλάτη, οι αδύναμοι καρποί και ο πόνος στα πόδια είναι όλες παρενέργειες ενός κακώς διαμορφωμένου χώρου εργασίας, που συχνά απορρίπτονται ως τα συνήθη προβλήματα που συνεπάγεται η εργασία γραφείου. Το μούδιασμα και ο ελαφρύς πόνος είναι προάγγελοι χρόνιων προβλημάτων υγείας. Για παράδειγμα, όταν κάθεστε για παρατεταμένες χρονικές περιόδους, ασκείται απροσδόκητη πίεση στα νεύρα και τους ιστούς, προκαλώντας αλυσιδωτές αντιδράσεις. Το μούδιασμα είναι το σώμα σας που σας λέει ότι κάτι δεν πάει καλά. Δεν πρέπει να το αγνοείτε- τη στιγμή που θα εντοπίσετε μούδιασμα ή πόνο, σηκωθείτε και κινηθείτε. Στη συνέχεια, φυσικά, επικοινωνήστε με το γιατρό σας.
- **αγοράζοντας μη παραδοσιακά γραφεία:** με την πληθώρα ερευνών που υποστηρίζουν το επιβλαβές κόστος της παρατεταμένης καθιστικής εργασίας για την υγεία, δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι οι εργαζόμενοι προσπαθούν να βρουν άλλες επιλογές. Πέρα από τα όρθια γραφεία, έχουν επίσης προταθεί ως λύσεις οι καρέκλες με ιατρική μπάλα και τα γραφεία με διάδρομο. Θα βρείτε δεκάδες αναρτήσεις σε ιστολόγια και άρθρα σε περιοδικά που αναφέρουν την εκπληκτική διαφορά ζωής που κάνει ένα γραφείο ορθοστασίας ή ένας διάδρομος, αλλά η έρευνα δεν έχει ακόμη υποστηρίξει ότι τέτοιες διαμορφώσεις είναι πραγματικά ιδανικές. Αν και τα όρθια γραφεία έχουν λάβει αρκετή δημοσιότητα, έρευνες έχουν δείξει ότι αυξάνουν σημαντικά τον κίνδυνο εμφάνισης καρωτιδικής αρτηριοπάθειας και κισών. Ομοίως, η παρατεταμένη ορθοστασία μπορεί επίσης να μειώσει τις λεπτές κινητικές μας δεξιότητες. Η ιδανική ρύθμιση είναι αντιθέτως αυτή που επιτρέπει τόσο το κάθισμα όσο και την ορθοστασία.

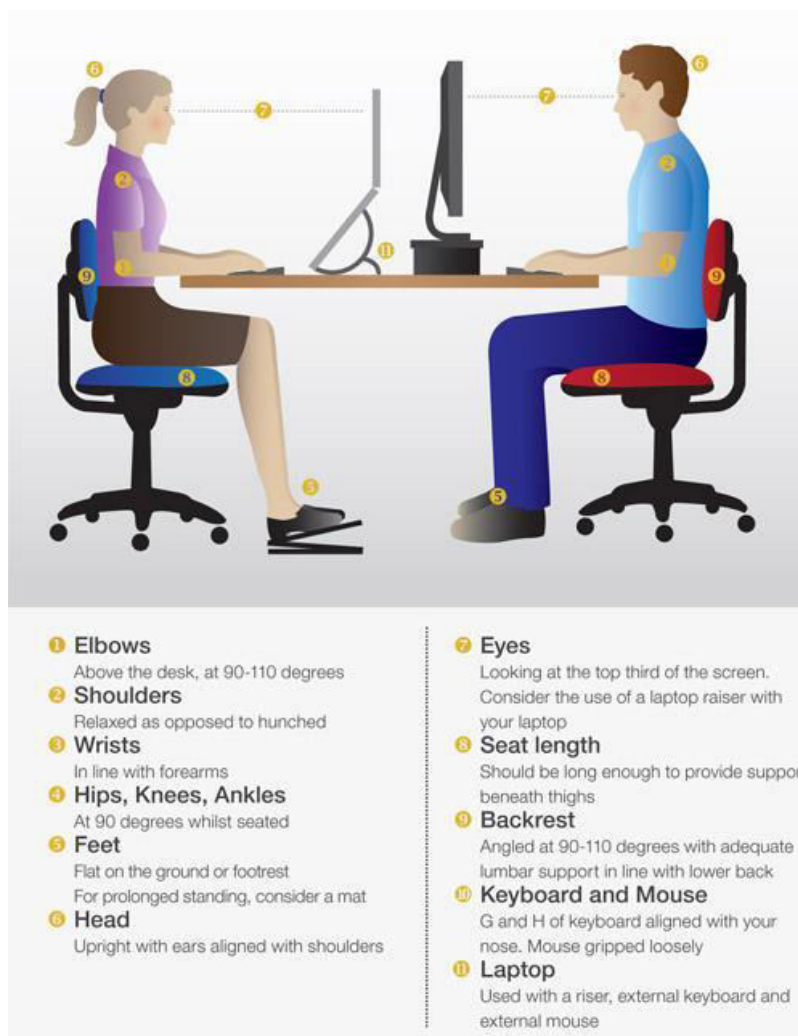
¹⁶ <https://www.cnet.com/how-to/wake-up-call-are-you-making-these-five-ergonomics-mistakes/>



- **στηριζόμενοι στην εργονομία:** ακόμη και αν η ρύθμιση του γραφείου σας είναι βελτιστοποιημένη μέχρι τελειότητας, το αναπόφευκτο παρατεταμένο κάθισμα θα προκαλέσει καταστροφή στο σώμα σας. Ο αργός μεταβολισμός, το χαμηλότερο προσδόκιμο ζωής και τα ζητήματα που σχετίζονται με την κακή κυκλοφορία του αίματος εξακολουθούν να αποτελούν πιθανότητες και για εκείνους με τα πιο βελτιστοποιημένα γραφεία. Όταν εργάζεστε μπροστά στον υπολογιστή θα πρέπει να στήνετε και να κινείστε τουλάχιστον κάθε μία ώρα. Αν χρειάζεστε βοήθεια για να το θυμάστε, ρυθμίστε ένα ωριαίο ξυπνητήρι στο τηλέφωνο ή τον υπολογιστή σας για να σας υπενθυμίζει να περπατήσετε.

Γωνιά αντανάκλασης

1. Πιστεύετε ότι κάνετε κάποια από τα προαναφερθέντα λάθη; Τι θα θεωρούσατε λάθος όσον αφορά την εργονομία του υπολογιστή σας; Πώς μπορείτε να το διορθώσετε;
2. Κοιτάξτε τη σωστή ρύθμιση του σταθμού εργασίας, στην ακόλουθη εικόνα. Απεικονίζει τις συνηθείς πρακτικές σας όταν εργάζεστε μπροστά στον υπολογιστή; Τι είναι διαφορετικό;



Ορισμένες λύσεις

Για να ρυθμίσετε σωστά το σταθμό εργασίας σας, θα πρέπει να λάβετε υπόψη σας τα εξής:



Erasmus+



ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE



SEAL
CYPRUS

- αξεσουάρ που απαιτούνται για τη σωστή λειτουργία
- διάταξη του εξοπλισμού στο γραφείο
- θέση των επίπλων στο δωμάτιο.

■ Πληκτρολόγιο

Τοποθετήστε το πληκτρολόγιο σε μια θέση που επιτρέπει στους πήχεις να είναι κοντά στην οριζόντια και στους καρπούς να είναι ευθείς. Δηλαδή, με το χέρι στην ίδια ευθεία με το αντιβράχιο. Εάν αυτό έχει ως αποτέλεσμα οι αγκώνες να κρατούνται πολύ έξω από το πλάι του σώματος, τότε ελέγξτε ξανά το ύψος της επιφάνειας εργασίας. Μερικοί άνθρωποι προτιμούν να στηρίζουν τους καρπούς τους σε ένα στήριγμα καρπού ή στο γραφείο. Προσέξτε να μην έχετε τον καρπό τεντωμένο ή λυγισμένο σε όρθια θέση.

■ Καρέκλες

Ρυθμίστε την κλίση του καθίσματος έτσι ώστε να είστε άνετα όταν εργάζεστε στο πληκτρολόγιο. Συνήθως η κλίση αυτή είναι σχεδόν οριζόντια, αλλά ορισμένοι προτιμούν το κάθισμα να έχει ελαφρώς κλίση προς τα εμπρός. Τα γόνατά σας πρέπει να είναι λυγισμένα σε άνετη γωνία και σε κάμψη μεγαλύτερη από 90°. Εάν αυτό δημιουργεί μια δυσάρεστη πίεση στους μύες των ποδιών ή εάν τα πόδια δεν φτάνουν μέχρι το πάτωμα, τότε θα πρέπει να χρησιμοποιηθεί ένα υποπόδιο. Το ύψος του υποπόδιου πρέπει να επιτρέπει στα γόνατά σας να είναι λυγισμένα κατά 90°- το ύψος του υποπόδιου μπορεί να χρειάζεται να είναι ρυθμιζόμενο. Τέλος, ρυθμίστε το στήριγμα της πλάτης έτσι ώστε να στηρίζει το κάτω μέρος της πλάτης όταν κάθεστε όρθιοι.

■ Τηλέφωνα

Αποφύγετε να κρατάτε το τηλέφωνο ανάμεσα στο κεφάλι και τον ώμο σας όταν απαντάτε σε κλήσεις. Εάν πρέπει να χρησιμοποιείτε ταυτόχρονα τον υπολογιστή σας, χρησιμοποιήστε ακουστικά ή τις δυνατότητες hands-free/ηχείο του τηλεφώνου, εάν το περιβάλλον είναι κατάλληλο.

■ Οθόνες

Ρυθμίστε την απόσταση ματιού-οθόνης στην απόσταση που σας επιτρέπει να εστιάζετε πιο εύκολα στην οθόνη. Συνήθως, η απόσταση αυτή είναι σε απόσταση ενός χεριού. Ρυθμίστε το ύψος της οθόνης έτσι ώστε το πάνω μέρος της οθόνης να βρίσκεται κάτω από το επίπεδο των ματιών και το κάτω μέρος της οθόνης να μπορεί να διαβαστεί χωρίς έντονη κλίση του κεφαλιού. Συνήθως, αυτό σημαίνει ότι το κέντρο της οθόνης πρέπει να βρίσκεται κοντά στο ύψος των ώμων. Τα μάτια σας θα πρέπει να βρίσκονται στο ίδιο επίπεδο με τη γραμμή εργαλείων. Τα άτομα που φορούν διεστιακούς ή πολυεστιακούς φακούς θα πρέπει να επιτύχουν μια ισορροπία μεταξύ του σημείου όπου βλέπουν από τους φακούς τους και να αποφύγουν την υπερβολική κάμψη του αυχένα. Το ύψος της οθόνης μπορεί να ρυθμιστεί με τη χρήση ενός ανυψωτήρα οθόνης.

■ Γραφεία

Ρυθμίστε το ύψος της επιφάνειας εργασίας ή/και το ύψος της καρέκλας έτσι ώστε η επιφάνεια εργασίας να επιτρέπει στους αγκώνες σας να είναι λυγισμένοι στις 90°, οι βραχίονες παράλληλοι με το δάπεδο, ο καρπός ίσιος, οι ώμοι χαλαροί. Τοποθετήστε όλα τα χειριστήρια και τα υλικά εργασίας σε απόσταση άνετης εμβέλειας και από τα δύο χέρια, ώστε να μην υπάρχει περιττή στροφή οποιουδήποτε μέρους του σώματος. Οι περισσότεροι άνθρωποι προτιμούν η θήκη εγγράφων να βρίσκεται μεταξύ του πληκτρολογίου και της οθόνης.



■ Φωτισμός

Τοποθετήστε την οθόνη στο πλάι της/των πηγής/ων φωτός και όχι ακριβώς από κάτω. Προσπαθήστε να τοποθετήσετε τα γραφεία ανάμεσα σε σειρές φώτων. Εάν ο φωτισμός είναι φωτισμός με ταινίες φθορισμού, οι πλευρές των γραφείων πρέπει να είναι παράλληλες με τα φώτα. Προσπαθήστε να μην τοποθετήσετε την οθόνη κοντά σε παράθυρο. Εάν αυτό είναι αναπόφευκτο, βεβαιωθείτε ότι ούτε η οθόνη ούτε ο χειριστής βλέπουν προς το παράθυρο. Εάν η οθόνη βρίσκεται πολύ μακριά από παράθυρα, δεν υπάρχουν άλλες πηγές έντονου φωτός και η παρατεταμένη εργασία στα γραφεία είναι ο κανόνας, χρησιμοποιήστε χαμηλό επίπεδο φωτισμού υπηρεσίας 300 lux. Εάν υπάρχουν έντονα αντίθετα επίπεδα φωτισμού, τότε μπορεί να είναι επιθυμητό ένα μέτριο επίπεδο φωτισμού 400-500 lux.

■ Χρήση ποντικιού

Ένα καλά σχεδιασμένο ποντίκι δεν πρέπει να προκαλεί αδικαιολόγητη πίεση στους μύες του καρπού και του αντιβραχίου. Ένα μεγάλο ογκώδες ποντίκι μπορεί να κρατά τον καρπό συνεχώς λυγισμένο σε μια άβολη γωνία. Η πίεση μπορεί να μειωθεί με την απελευθέρωση του ποντικιού σε συχνά χρονικά διαστήματα και με την επιλογή ενός ποντικιού με λεπτή γραμμή και χαμηλό προφίλ. Κρατήστε το ποντίκι όσο το δυνατόν πιο κοντά στο πληκτρολόγιο, με τον αγκώνα λυγισμένο και κοντά στο σώμα.

■ Στάση του σώματος κατά την πληκτρολόγηση

Η καλή στάση του σώματος είναι απαραίτητη για όλους τους χρήστες υπολογιστών. Θα πρέπει να υιοθετήσετε μια φυσική και χαλαρή θέση, παρέχοντας τη δυνατότητα κίνησης, από την οποία μπορείτε να πάρετε μια σειρά από εναλλακτικές θέσεις.

Η διατήρηση μιας σταθερής στάσης για μεγάλα χρονικά διαστήματα είναι κουραστική και αυξάνει την πιθανότητα εμφάνισης μυϊκών πόνων. Επιπλέον, οι μεγάλες περιόδους επαναλαμβανόμενων κινήσεων και η συνεχής οπτική προσοχή μπορούν επίσης να προκαλέσουν παράπονα που σχετίζονται με την κόπωση. Συνιστάται, επομένως, οι χειριστές να κάνουν τακτικά διαλείμματα στάσης/διάτασης για να μειώσουν τις έντονες περιόδους επαναλαμβανόμενης κίνησης.

Τέλος, θα πρέπει να αλλάζετε τη στάση του σώματός σας σε συχνά χρονικά διαστήματα για να ελαχιστοποιήσετε την κόπωση. Αποφύγετε τις άβολες στάσεις στα άκρα του εύρους των αρθρώσεων, ιδίως των καρπών. Κάντε συχνά σύντομα διαλείμματα ανάπαυσης αντί για σπάνια μεγαλύτερα. Αποφύγετε τις απότομες αυξήσεις του ρυθμού εργασίας. Οι αλλαγές πρέπει να είναι αρκετά σταδιακές ώστε να διασφαλίζεται ότι ο φόρτος εργασίας δεν οδηγεί σε υπερβολική κόπωση.

Άσκηση 2: Τι συμβαίνει;

Στόχος:

- να προβληματιστείτε σχετικά με ορισμένα κοινά λάθη που σχετίζονται με την εργονομία των υπολογιστών
- να κατανοήσουν τον αντίκτυπο των λανθασμένων ρυθμίσεων στο χώρο εργασίας στην υγεία
- να προσαρμόζουν τις δικές τους πρακτικές και να παρέχουν συμβουλές σε άλλους σχετικά με την εργονομία των υπολογιστών

Διάρκεια: 20 λεπτά



Erasmus+



ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE

4 TEAM 4
excellence



SEAL
CYPRUS

Εργαλεία: στυλό, χαρτί, φωτογραφίες / φόρουμ

Μέθοδοι: συζητήσεις στην τάξη, περιγραφή, σύγκριση,

Περιγραφή της άσκησης: Κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης, θα σας παρουσιαστούν ορισμένες εικόνες που σχετίζονται με την εργονομία του υπολογιστή. Για κάθε εικόνα, θα πρέπει να αποφασίσετε αν είναι ο σωστός τρόπος εργασίας στον υπολογιστή ή όχι. Σε περίπτωση εικόνων που αντικατοπτρίζουν προβληματικές στάσεις, θέσεις εργασίας κ.λπ. δώστε συμβουλές για την τροποποίησή τους.

Καθήκοντα:

- Κοιτάξτε τις παρακάτω εικόνες και αποφασίστε αν απεικονίζουν λανθασμένη ή σωστή εργονομία του σταθμού εργασίας:



α.



β.



γ.



δ.



ε.



στ.

- Για τις εικόνες που απεικονίζουν θέσεις εργασίας, φωτισμό, καρέκλες κ.λπ. προτείνετε λύσεις.



Erasmus+

ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTETEAM 4
excellenceSEAL
CYPRUS

- Συγκρίνετε τις απαντήσεις και τις προτάσεις σας με αυτές των συναδέλφων σας. Είναι διαφορετικές; Πώς;

Διδάγματα: πολλά προβλήματα υγείας σχετίζονται με τον τρόπο που εργαζόμαστε στους υπολογιστές μας. Υπάρχουν πολλοί τρόποι να αλλάξουμε τους σταθμούς εργασίας μας για να επιτύχουμε καλύτερη υγεία, χωρίς απαραίτητα να ξοδέψουμε πολλά χρήματα!

Φόρουμ

Στόχοι:

- να αναγνωρίζουν πιθανούς φυσικούς κινδύνους κατά τη χρήση του υπολογιστή
- να περιγράφουν προληπτικές μεθόδους αντιμετώπισης πιθανών κινδύνων
- να εφαρμόζουν τις γνώσεις και τις δεξιότητες σε πραγματικές καταστάσεις.

Καλείστε να περιγράψετε/ γράψετε ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος χρήσης των ακόλουθων στοιχείων του σταθμού εργασίας. Φανταστείτε ότι παρέχετε συμβουλές σε έναν φίλο σας που επιθυμεί να στήσει σωστά το σταθμό εργασίας του/της:

- μια καρέκλα
- ένα ποντίκι
- ένα φορητό υπολογιστή
- φωτιστικό γραφείου
- ένα υποπόδιο.

Καθήκοντα:

- Γράψτε τις απαντήσεις/ συμβουλές σας
- Μοιραστείτε τα με τους υπόλοιπους συμμετέχοντες

3. Ενότητα 3 - Ψυχική υγεία και μέσα ενημέρωσης

Με την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:

- Να συνειδητοποιήσουν και να αξιολογήσουν τις δικές τους συμπεριφορές κατά τη χρήση των κοινωνικών μέσων δικτύωσης.
- Να αναγνωρίζουν και να εντοπίζουν συμπεριφορές που μπορούν να θεωρηθούν προβληματικές κατά τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.
- Περιγράψτε πώς τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τα διαδικτυακά παιχνίδια και η τεχνολογία μπορούν να επηρεάσουν την ψυχική και συναισθηματική υγεία.
- Αναλύστε τους παράγοντες που οδηγούν σε άγχος και στρες σε σχέση με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.
- Να σχεδιάζουν ένα εναλλακτικό πρότυπο για τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, όταν το θεωρούν απαραίτητο.
- Καθορίστε τους τρόπους για να επιτύχετε "ψηφιακή αποτοξίνωση"

Εισαγωγή

Η ψυχική υγεία ορίζεται ως μια κατάσταση ευημερίας στην οποία οι άνθρωποι κατανοούν τις ικανότητές τους, επιλύουν προβλήματα της καθημερινής ζωής, εργάζονται καλά και συμβάλλουν σημαντικά στη ζωή της κοινότητάς τους. Η ψυχική υγεία περιλαμβάνει τη συναισθηματική, ψυχολογική και κοινωνική μας ευημερία. Επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο σκεφτόμαστε,



Erasmus+



ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE

4 TEAM 4
excellence



SEAL
CYPRUS

αισθανόμαστε και ενεργούμε. Βοηθά επίσης στον καθορισμό του τρόπου με τον οποίο διαχειριζόμαστε το άγχος, σχετιζόμαστε με τους άλλους και κάνουμε επιλογές. Η ψυχική υγεία είναι σημαντική σε κάθε στάδιο της ζωής, από την παιδική και εφηβική ηλικία έως την ενηλικίωση.

Η φράση "ψυχική υγεία" χρησιμοποιείται καθημερινά, από το θέμα των ειδήσεων μέχρι την αναφορά σε περιστασιακές συζητήσεις. Η ψυχική υγεία επηρεάζει τις σκέψεις και τις πράξεις σας, ενώ η κατάσταση της ψυχικής σας υγείας μπορεί να επηρεάσει πολλούς διαφορετικούς τομείς της ζωής σας, από την ικανότητά σας να διαχειρίζεστε το άγχος μέχρι το πόσο καλά διατηρείτε τις σχέσεις σας με τους άλλους. Υπάρχει ένα ευρύ φάσμα συμπτωμάτων που σχετίζονται με τα προβλήματα ψυχικής υγείας, όπως σοβαρές αλλαγές στη διάθεση, αίσθημα έλλειψης ενέργειας, υπερκατανάλωση ή υποκατανάλωση τροφής, αϋπνία, υπερβολικός ύπνος και αυξημένη χρήση ναρκωτικών και αλκοόλ.

Από την άλλη πλευρά, η συναισθηματική υγεία αποτελεί σημαντικό μέρος της συνολικής υγείας. Αφορά τόσο την επίγνωση των συναισθημάτων σας όσο και την ικανότητα να διαχειρίζεστε και να εκφράζετε αυτά τα συναισθήματα με τρόπο κατάλληλο για την ηλικία σας. Οι άνθρωποι που είναι συναισθηματικά υγιείς έχουν τον έλεγχο των σκέψεων, των συναισθημάτων και των συμπεριφορών τους. Είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της ζωής. Μπορούν να διατηρούν τα προβλήματα σε προοπτική και να ανακάμπτουν από τις αναποδιές. Νιώθουν καλά με τον εαυτό τους και έχουν καλές σχέσεις.

Το να είσαι συναισθηματικά υγιής δεν σημαίνει ότι είσαι ευτυχισμένος όλη την ώρα. Σημαίνει ότι έχετε επίγνωση των συναισθημάτων σας. Μπορείτε να τα αντιμετωπίσετε, είτε είναι θετικά είτε αρνητικά. Οι συναισθηματικά υγιείς άνθρωποι εξακολουθούν να αισθάνονται άγχος, θυμό και θλίψη. Ωστόσο, γνωρίζουν πώς να διαχειρίζονται τα αρνητικά συναισθήματά τους. Οι έρευνες δείχνουν ότι η συναισθηματική υγεία είναι μια δεξιότητα που πρέπει να αναπτυχθεί για να επιτευχθεί η ευημερία και η ευτυχία.

Μέσα κοινωνικής δικτύωσης και ψυχική υγεία

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν γίνει πρόσφατα μέρος των καθημερινών δραστηριοτήτων των ανθρώπων- πολλοί από αυτούς περνούν ώρες κάθε μέρα στο Twitter, το Instagram, το Facebook και άλλα δημοφιλή μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Έτσι, πολλοί ερευνητές και μελετητές μελετούν τον αντίκτυπο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και των εφαρμογών σε διάφορες πτυχές της ζωής των ανθρώπων. Επιπλέον, ο αριθμός των χρηστών των μέσων κοινωνικής δικτύωσης παγκοσμίως το 2019 ανέρχεται σε 3,484 δισεκατομμύρια, αυξημένος κατά 9% σε ετήσια βάση. Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν πλέον γίνει σημαντικό μέρος της ζωής πολλών ανθρώπων. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν πολλά θετικά και ευχάριστα οφέλη, αλλά μπορούν επίσης να οδηγήσουν σε προβλήματα ψυχικής υγείας¹⁷. Έτσι, υπάρχουν τόσο θετικές όσο και αρνητικές επιπτώσεις για τη χρήση αυτής της τεχνολογίας από εμάς. Εδώ προσδιορίζουμε ορισμένα από τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, συμπεριλαμβανομένων των επιπτώσεων που μπορεί να έχουν στην ψυχική μας υγεία.

- *α. Pro: Αυξάνει την ευαισθητοποίηση*

¹⁷ Karim F, Oyewande AA, Abdalla LF, Chaudhry Ehsanullah R, Khan S. Η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και η σύνδεσή της με την ψυχική υγεία: A Systematic Review. Cureus. 2020;12(6):e8627. Δημοσιεύθηκε 2020 Jun 15. doi:10.7759/cureus.8627



Ένα από τα πιο ισχυρά οφέλη των μέσων κοινωνικής δικτύωσης είναι η δυνατότητα ενός ατόμου ή ενός οργανισμού να ευαισθητοποιήσει γρήγορα ένα μαζικό ακροατήριο για ένα σημαντικό ζήτημα. Κάθε μέρα, όλο και περισσότεροι άνθρωποι χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να προωθήσουν την αλλαγή και να κάνουν μια θετική διαφορά σε όλο τον κόσμο. Ένα παράδειγμα αυτού συνέβη πρόσφατα, όταν μια διαφημιστική εταιρεία δημοσίευσε στο Instagram τη φωτογραφία ενός αυγού με μοναδικό στόχο να γίνει η φωτογραφία με τις περισσότερες προτιμήσεις που έχει γίνει ποτέ στην πλατφόρμα. Μέσα σε μόλις εννέα ημέρες, η φωτογραφία πράγματι πέτυχε αυτό το ορόσημο, λαμβάνοντας μέχρι σήμερα περισσότερα από 52 εκατομμύρια likes και 8,6 εκατομμύρια followers. Μόλις επιτεύχθηκε αυτό το παγκόσμιο ρεκόρ και είχε γίνει είδηση σε όλο τον κόσμο, το αυγό "έσπασε υπό πίεση" για να ευαισθητοποιήσει την κοινή γνώμη σχετικά με την ψυχική υγεία και να ενθαρρύνει τους άλλους να μιλήσουν αν αγωνίζονται. Μετά την έναρξη της εκστρατείας, η εταιρεία που βρίσκεται πίσω από το κόλπο δημιούργησε έναν ιστότοπο με χρήσιμους συνδέσμους για την ψυχική υγεία για χώρες σε όλο τον κόσμο, ενθαρρύνοντας τη συμπεριφορά αναζήτησης βοήθειας.

Γωνιά αντανάκλασης



Αυτή είναι η πολύ δημοφιλής φωτογραφία στο Instagram με το αυγό. Τι λέει για τους τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης; Θα χρησιμοποιούσατε αυτή τη φωτογραφία για να ευαισθητοποιήσετε την κοινή γνώμη για ένα σημαντικό παγκόσμιο ζήτημα; Ποιο και γιατί;

■ *b. Αντίλογος: Προωθεί ψευδείς ειδήσεις*

Παρά τις προσπάθειες πολλών πλατφορμών κοινωνικής δικτύωσης να καταπολεμήσουν τις ψευδείς ειδήσεις, αυτό δεν έχει σταματήσει την παγκόσμια ανταλλαγή παραπληροφόρησης. Οποιοσδήποτε διαθέτει υπολογιστή ή smartphone και σύνδεση στο διαδίκτυο έχει την ευκαιρία να μοιραστεί πληροφορίες με ένα δυνητικά τεράστιο ακροατήριο και μπορεί να το κάνει από ένα ανώνυμο προφίλ. Όταν χρησιμοποιούνται για καλό σκοπό, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν τη δυνατότητα να δημιουργήσουν ισχυρές θετικές αλλαγές, αλλά όταν χρησιμοποιούνται με κακές προθέσεις, μπορεί να έχουν εξίσου κακές επιπτώσεις. Σε σχέση με την ψυχική υγεία, οι ψευδείς ειδήσεις μπορούν να προκαλέσουν στρες και άγχος και έντονα συναισθήματα δυσπιστίας και δυσπιστίας, δημιουργώντας μια συνεχή αμφισβήτηση της κριτικής σκέψης και των γνωστικών δεξιοτήτων του ατόμου.

Γωνιά αντανάκλασης



Erasmus+



ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE

4 TEAM 4
excellence



SEAL
CYPRUS

"Οι ψεύτικες ειδήσεις ταξιδεύουν ταχύτερα από τις πραγματικές". Γιατί συμβαίνει αυτό; Γιατί οι άνθρωποι πιστεύουν στις ψεύτικες ειδήσεις; Ποια συμβουλή θα δίνετε σε κάποιον προκειμένου να αποφύγει και να διακρίνει τις ψευδείς ειδήσεις;

■ *c. Pro: Μπορεί να καταπολεμήσει τη μοναξιά*

Είμαστε κοινωνικά όντα, με μια έμφυτη ανάγκη να αλληλεπιδρούμε, να κοινωνικοποιούμαστε και να συνδεόμαστε μεταξύ μας. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης συχνά κατηγορούνται ότι αντικαθιστούν τις πρόσωπο με πρόσωπο αλληλεπιδράσεις, ωστόσο για ορισμένους ανθρώπους, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι μια εξαιρετική πλατφόρμα για τη διευκόλυνση των συζητήσεων με ομοϊδεάτες και τη δημιουργία φιλίας. Για παράδειγμα, μια πρόσφατη έρευνα διαπίστωσε ότι οι ηλικιωμένοι χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να παραμείνουν συνδεδεμένοι με τον έξω κόσμο. Η έρευνα σε 1.000 συνταξιούχους έδειξε ότι 7 στους 10 ερωτηθέντες χρησιμοποιούν το Facebook για να διατηρούν επαφή και να αλληλεπιδρούν με την οικογένεια και τους φίλους τους.

■ *d. Κατά: Μπορεί να αυξήσει τη μοναξιά*

Σύμφωνα με τη θεωρία του κοινωνικού εκτοπισμού, όσο περισσότερο χρόνο περνάμε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τόσο λιγότερο χρόνο είναι πιθανό να αφιερώνουμε για κοινωνικοποίηση πρόσωπο με πρόσωπο. Παρά το γεγονός ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σχεδιάστηκαν για να αυξήσουν την κοινωνική αλληλεπίδραση, μια έρευνα διαπίστωσε ότι οι άνθρωποι που περνούσαν καθημερινά περισσότερο χρόνο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ένιωθαν πιο μοναχικοί από εκείνους που έλεγαν λιγότερο τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Η έρευνα διαπίστωσε επίσης ότι οι άνθρωποι που ήταν πιο συχνά στο τηλέφωνό τους είχαν επίσης περισσότερες πιθανότητες να αισθάνονται αγχωμένοι, καταθλιπτικοί, μοναχικοί και απομονωμένοι. Παρόλο που υπάρχουν αμέτρητοι τρόποι με τους οποίους τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να φέρουν τους ανθρώπους κοντά, η ψηφιακή σύνδεση μπορεί να θέτει σε κίνδυνο τις πρόσωπο με πρόσωπο σχέσεις μας και, ειρωνικά, να αυξάνει τα αισθήματα αποσύνδεσης και απομόνωσης. Όσο περισσότερο οι άνθρωποι δίνουν προτεραιότητα στην αλληλεπίδραση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έναντι των προσωπικών σχέσεων, τόσο περισσότερο κινδυνεύουν να αναπτύξουν ή να επιδεινώσουν διαταραχές της διάθεσης, όπως το άγχος και η κατάθλιψη.

Γωνιά αντανάκλασης

Πώς μπορείτε να εξηγήσετε την αντίφαση των προαναφερθέντων ευρημάτων;

Εσύ τι λες; Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σας κάνουν πιο κοινωνικούς ή πιο μοναχικούς; Με ποιον τρόπο;

■ *e. Pro: Κανονικοποιεί τη συμπεριφορά αναζήτησης βοήθειας*

Δεν είναι ασυνήθιστο να αισθάνεστε απρόθυμοι να μιλήσετε στην οικογένεια και τους φίλους σας για τις ανησυχίες σας για την υγεία σας. Με τόσες πολλές υπηρεσίες υγείας διαθέσιμες στο διαδίκτυο σήμερα, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης παρέχουν έναν ασφαλή χώρο όπου ο καθένας μπορεί να κάνει ερωτήσεις και να έχει πρόσβαση σε μυριάδες πηγές υγείας. Από αμέτρητα φόρουμ υγείας, μέχρι δωρεάν διαδικτυακές συμβουλές, υπάρχουν πολλές διαδικτυακές υπηρεσίες που

είναι διαθέσιμες για να υποστηρίξουν τους ανθρώπους με ερωτήσεις ή ανησυχίες. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν εισαγάγει αμέτρητες μεθόδους επικοινωνίας και ανταλλαγής πληροφοριών για την ομαλοποίηση της συμπεριφοράς αναζήτησης βοήθειας. Για όσους ζουν σε αγροτικές ή απομακρυσμένες περιοχές, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αποτελούν επίσης μια φθηνή και προσιτή επιλογή αναζήτησης βοήθειας, προσφέροντας ένα ευρύ φάσμα πόρων σε όσους δεν θα είχαν διαφορετικά πρόσβαση σε αυτούς τους πόρους.

Γωνιά αντανάκλασης

Ποια είναι τα οφέλη από την "ομαλοποίηση της συμπεριφοράς αναζήτησης βοήθειας" μέσω της χρήσης των μέσων μαζικής ενημέρωσης και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης; Ποιος επωφελείται από αυτό;

■ f. Μειονέκτημα: Ανεπάρκεια για τη ζωή ή την εμφάνισή σας

Αν δεν χρησιμοποιηθούν σωστά, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να έχουν επικίνδυνες συνέπειες για την ψυχική μας υγεία. Όταν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αντικαθιστούν τις πρόσωπο με πρόσωπο αλληλεπιδράσεις, μπορεί να έχουν την τάση να ενθαρρύνουν αντικοινωνικές συμπεριφορές. Ενώ ο σκοπός των μέσων κοινωνικής δικτύωσης είναι να φέρνουν τους ανθρώπους κοντά και να μας συνδέουν, όταν χρησιμοποιούνται λανθασμένα, μπορεί συχνά να μας οδηγήσουν στο να συγκρίνουμε τη ζωή μας με τους άλλους, έχοντας επιζήμιο αντίκτυπο στην ευημερία μας. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης συχνά αναφέρονται ως το "highlight reel" ενός ατόμου, δείχνοντας μόνο τα "καλύτερα κομμάτια" της ζωής κάποιου. Όταν ξοδεύουμε πολύ χρόνο καταναλώνοντας μεροληπτικό ή παραπλανητικό περιεχόμενο, αυτό μπορεί να μας κάνει να νιώθουμε ανεπαρκείς, οδηγώντας συχνά σε σοβαρά ψυχολογικά και σωματικά προβλήματα, συμπεριλαμβανομένης της χαμηλής αυτοεκτίμησης και της αρνητικής εικόνας του σώματος.

Ακόμη και αν γνωρίζετε ότι οι εικόνες που βλέπετε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι παραποιημένες, μπορούν να σας κάνουν να νιώθετε ανασφάλεια για το πώς φαίνεστε ή για το τι συμβαίνει στη ζωή σας. Παρομοίως, όλοι γνωρίζουμε ότι οι άλλοι άνθρωποι τείνουν να μοιράζονται μόνο τις καλύτερες στιγμές της ζωής τους, σπάνια τα χαμηλά σημεία που όλοι βιώνουν. Ωστόσο, αυτό δεν μειώνει αυτά τα συναισθήματα φθόνου και δυσαρέσκειας όταν βλέπουμε φωτογραφίες ή ανεβασματα που αντιπροσωπεύουν αυτές τις "ευτυχισμένες" στιγμές.

Γωνιά αντανάκλασης

Οι περισσότεροι από εμάς έχουμε ξανακούσει τον όρο "εικόνα του σώματος". Ωστόσο, γνωρίζουμε πραγματικά τι σημαίνει αυτό; Αφιερώστε ένα λεπτό και γράψτε ποιος νομίζετε ότι είναι ο σωστός ορισμός του όρου, εικόνα σώματος:

1. Ποια είναι μερικά πράγματα που πιστεύετε ότι μπορούν να επηρεάσουν την εικόνα του σώματος ενός ατόμου;
2. Εάν ένα άτομο έχει αρνητική εικόνα σώματος, τι σημαίνει αυτό; Σκεφτείτε ένα παράδειγμα για το πώς η αρνητική εικόνα του σώματος μπορεί να επηρεάσει ένα άτομο στην καθημερινή του ζωή. Αντίθετα, πώς θα μπορούσε να επηρεάσει ένα άτομο μια θετική εικόνα σώματος;

Με βάση τις απαντήσεις σας, σκεφτείτε τους διάφορους τρόπους με τους οποίους τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να επηρεάσουν την εικόνα του σώματός



Erasmus+



ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE



SEAL
CYPRUS

μας με θετικό ή αρνητικό τρόπο. Έχουν σχέση με την εικόνα που δημιουργούμε για το σώμα μας και τον εαυτό μας; Πώς;

- *g. Pro: Δημιουργεί και διατηρεί σχέσεις*

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν αλλάξει ριζικά τον τρόπο με τον οποίο επικοινωνούμε μεταξύ μας και έχουν μεταμορφώσει τον τρόπο με τον οποίο δημιουργούμε και διατηρούμε σχέσεις. Δεν είναι μόνο ένα εξαιρετικό εργαλείο για τους ανθρώπους που θέλουν να μοιραστούν τις απόψεις τους και να γνωρίσουν ομοϊδεάτες με παρόμοια ενδιαφέροντα, αλλά τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μας δίνουν επίσης τη δυνατότητα να μείνουμε σε επαφή με ανθρώπους από όλο τον κόσμο. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν δημιουργήσει ευκαιρίες για ανθρώπους που διαφορετικά δεν θα έβλεπαν ποτέ ο ένας τον άλλον να παραμείνουν σε επαφή και να καλλιεργήσουν σχέσεις.

- *h. Αντίλογος: Διαδικτυακός εκφοβισμός*

Παρόλο που τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δημιουργούν ευκαιρίες για να συναντήσει κανείς ομοϊδεάτες του και να καλλιεργήσει θετικές σχέσεις και συζητήσεις, κοινά ζητήματα όπως ο διαδικτυακός εκφοβισμός και το τρολάρισμα αποτελούν τεράστιο παράγοντα που συμβάλλει στην πρόκληση συναισθημάτων άγχους και κατάθλιψης. Ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι η χρήση της τεχνολογίας για την παρενόχληση, τον εκφοβισμό και τον εκφοβισμό κάποιου άλλου και σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη, ο διαδικτυακός εκφοβισμός συνδέεται με την κατάθλιψη και την αυτοκτονία μεταξύ των εφήβων. Με τις αναφορές να δείχνουν ότι ο κυβερνοεκφοβισμός αυξάνεται, δυστυχώς, πρόκειται για ένα διαρκές ζήτημα που είναι εξαιρετικά δύσκολο για τις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης να μετριάσουν.

Γωνιά αντανάκλασης

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να έχουν θετικό αντίκτυπο στις σχέσεις (ζ) ή πολύ αρνητικό (η). Ποιες συμπεριφορές και πρακτικές οδηγούν στον πρώτο τύπο σχέσης και ποιες στον δεύτερο; Ποιοι είναι οι παράγοντες που επηρεάζουν το είδος των σχέσεων που αναπτύσσουμε μέσω της χρήσης των μέσων μαζικής ενημέρωσης και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης;

- *Κατά: FOMO*

Ο φόβος ότι θα χάσετε κάτι (FOMO) μπορεί να σας κάνει να επιστρέψετε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ξανά και ξανά. Παρόλο που υπάρχουν πολύ λίγα πράγματα που δεν μπορούν να περιμένουν ή χρειάζονται άμεση ανταπόκριση, το FOMO θα σας κάνει να πιστεύετε το αντίθετο. Ίσως ανησυχείτε ότι θα μείνετε έξω από τη συζήτηση στο σχολείο ή στη δουλειά αν χάσετε τα τελευταία νέα ή κουτσομπολιά στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης; Ή μήπως νιώθετε ότι οι σχέσεις σας θα υποφέρουν αν δεν κάνετε αμέσως like, share ή δεν απαντάτε στις αναρτήσεις των άλλων; Ή μπορεί να ανησυχείτε ότι θα χάσετε μια πρόσκληση ή ότι άλλοι άνθρωποι περνούν καλύτερα από εσάς. Συνοπτικά, αυτός ο φόβος σχετίζεται με εθιστικές συμπεριφορές και πρακτικές, οδηγώντας σε περαιτέρω προβλήματα ψυχικής υγείας.

Γωνιά αντανάκλασης



Erasmus+



ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE

4 TEAM 4
excellence



SEAL
CYPRUS

1. Η περιήγηση στις ροές μας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μοιάζει με ένα ακίνδυνο μέρος της καθημερινότητάς μας. Ωστόσο, είναι όντως τόσο ακίνδυνο όσο φαίνεται; Σύμφωνα με την ειδική στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης Bailey Parnell, η αυξανόμενη και ανεξέλεγκτη εμμονή μας με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν ακούσιες μακροπρόθεσμες συνέπειες στην ψυχική μας υγεία. Καθώς τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης συνεχίζουν να γίνονται μέρος του ιστού της σύγχρονης ζωής - το "ψηφιακό στρώμα" - η αποχή γίνεται όλο και λιγότερο εφικτή. Η Bailey πιστεύει ότι είναι καιρός να μάθουμε να ασκούμε την ασφαλή κοινωνική δικτύωση πριν να είναι πολύ αργά.

Ποιες είναι οι κοινές αιτίες; Πώς σας επηρεάζουν με την πάροδο του χρόνου; Πώς μπορείτε να δημιουργήσετε μια πιο θετική εμπειρία στο διαδίκτυο; Παρακολουθήστε την ομιλία της με τίτλο "Is Social Media Hurting Your Mental Health?" και απαντήστε σε αυτά τα ερωτήματα.

https://www.youtube.com/watch?v=Czg_9C7gw0o&ab_channel=TEDxTalks

2. Κοιτάξτε τις πληροφορίες που περιλαμβάνονται στο ακόλουθο πλαίσιο:

Ο φαύλος κύκλος της ανθυγιεινής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης

Η υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να δημιουργήσει έναν αρνητικό, αυτοτροφοδοτούμενο κύκλο:

1. Όταν αισθάνεστε μοναξιά, κατάθλιψη, άγχος ή στρες, χρησιμοποιείτε συχνότερα τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης - ως έναν τρόπο να ανακουφιστείτε από την πλήξη ή να νιώσετε ότι συνδέεστε με άλλους.
2. Ωστόσο, η συχνότερη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης αυξάνει το FOMO και τα συναισθήματα ανεπάρκειας, δυσαρέσκειας και απομόνωσης.
3. Με τη σειρά τους, αυτά τα συναισθήματα επηρεάζουν αρνητικά τη διάθεσή σας και επιδεινώνουν τα συμπτώματα της κατάθλιψης, του άγχους και του στρες.
4. Αυτά τα επιδεινούμενα συμπτώματα σας αναγκάζουν να χρησιμοποιείτε ακόμη περισσότερο τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, και έτσι ο κατήφορος συνεχίζεται.

Πώς μπορεί να σπάσει αυτός ο φαύλος κύκλος;

Σημάδια ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζουν την ψυχική σας υγεία

Ο καθένας είναι διαφορετικός και δεν υπάρχει συγκεκριμένη ποσότητα χρόνου που αφιερώνετε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, η συχνότητα που ελέγχετε για ενημερώσεις ή ο αριθμός των αναρτήσεων που κάνετε, που να υποδεικνύει ότι η χρήση σας γίνεται ανθυγιεινή. Αντίθετα, έχει να κάνει με τον αντίκτυπο που έχει ο χρόνος που περνάτε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στη διάθεσή σας και σε άλλες πτυχές της ζωής σας, μαζί με τα κίνητρά σας για τη χρήση τους.

Για παράδειγμα, η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να είναι προβληματική αν σας κάνει να παραμελείτε τις προσωπικές σχέσεις, αν σας αποσπά την προσοχή από τη δουλειά ή το σχολείο ή αν σας αφήνει να αισθάνεστε φθόνο, θυμό ή κατάθλιψη. Ομοίως, αν έχετε κίνητρο να χρησιμοποιείτε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μόνο και μόνο επειδή βαριέστε ή νιώθετε μοναξιά ή θέλετε να δημοσιεύσετε κάτι για να κάνετε τους άλλους να ζηλέψουν ή να αναστατωθούν, ίσως ήρθε η ώρα να επανεκτιμήσετε τις συνήθειές σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Οι ενδείξεις ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να επηρεάζουν αρνητικά την ψυχική σας υγεία περιλαμβάνουν:



Erasmus+



ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE

4 TEAM 4
excellence



SEAL
CYPRUS

- Περνάτε περισσότερο χρόνο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης από ό,τι με τους πραγματικούς σας φίλους. Η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης έχει γίνει υποκατάστατο για πολλές από τις κοινωνικές σας επαφές εκτός σύνδεσης. Ακόμα και αν είστε έξω με φίλους, εξακολουθείτε να αισθάνεστε την ανάγκη να ελέγχετε συνεχώς τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, συχνά οδηγούμενοι από το αίσθημα ότι οι άλλοι μπορεί να διασκεδάζουν περισσότερο από εσάς.
- Συγκρίνετε τον εαυτό σας δυσμενώς με άλλους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Έχετε χαμηλή αυτοεκτίμηση ή αρνητική εικόνα σώματος. Μπορεί ακόμη και να έχετε μοτίβα διαταραγμένης διατροφής.
- Βιώνοντας διαδικτυακό εκφοβισμό. Ή ανησυχείτε ότι δεν μπορείτε να ελέγξετε τα πράγματα που δημοσιεύουν οι άλλοι για εσάς.
- Να αποσπάται η προσοχή σας στο σχολείο ή στη δουλειά. Αισθάνεστε πίεση να δημοσιεύετε τακτικά περιεχόμενο για τον εαυτό σας, να λαμβάνετε σχόλια ή likes στις αναρτήσεις σας ή να απαντάτε γρήγορα και με ενθουσιασμό στις αναρτήσεις φίλων.
- Δεν έχετε χρόνο για αυτοκριτική. Κάθε ελεύθερο λεπτό σας είναι γεμάτο με την ενασχόληση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αφήνοντάς σας ελάχιστο ή καθόλου χρόνο για να σκεφτείτε ποιος είστε, τι σκέφτεστε ή γιατί ενεργείτε με τον τρόπο που ενεργείτε - πράγματα που σας επιτρέπουν να αναπτυχθείτε ως άτομο.
- Συμμετοχή σε ριψοκίνδυνες συμπεριφορές προκειμένου να κερδίσουν συμπάθειες, κοινοποιήσεις ή θετικές αντιδράσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Κάνετε επικίνδυνες φάρσες, δημοσιεύετε ενοχλητικό υλικό, εκφοβίζετε άλλους στον κυβερνοχώρο ή έχετε πρόσβαση στο τηλέφωνό σας ενώ οδηγείτε ή σε άλλες μη ασφαλείς καταστάσεις.
- Υποφέρει από προβλήματα ύπνου. Ελέγχετε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης το τελευταίο πράγμα που κάνετε το βράδυ, το πρώτο πράγμα που κάνετε το πρωί ή ακόμη και όταν ξυπνάτε τη νύχτα; Το φως από τα τηλέφωνα και άλλες συσκευές μπορεί να διαταράξει τον ύπνο σας, γεγονός που με τη σειρά του μπορεί να έχει σοβαρές επιπτώσεις στην ψυχική σας υγεία.
- Επιδείνωση των συμπτωμάτων άγχους ή κατάθλιψης. Αντί να βοηθήσετε στην ανακούφιση των αρνητικών συναισθημάτων και στην τόνωση της διάθεσής σας, αισθάνεστε περισσότερο αγχωμένοι, καταθλιπτικοί ή μοναχικοί μετά τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

Χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας

Εάν εσείς ή κάποιος φίλος σας έχετε βιώσει κάποια από τα σημάδια που υποδεικνύουν ότι η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης έχει αρνητικό αντίκτυπο στην ψυχική σας υγεία, υπάρχουν ορισμένα βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε προκειμένου να αποκτήσετε καλύτερο έλεγχο αυτής της χρήσης και, κατά συνέπεια, να επιτύχετε υψηλότερα επίπεδα ψυχικής υγείας και ευεξίας:

Βήμα 1: Μειώστε το χρόνο στο διαδίκτυο

Μελέτη του Πανεπιστημίου της Πενσυλβάνια του 2018 διαπίστωσε ότι η μείωση της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης σε 30 λεπτά την ημέρα είχε ως αποτέλεσμα τη σημαντική μείωση των επιπέδων άγχους, κατάθλιψης, μοναξιάς, προβλημάτων ύπνου και FOMO. Ωστόσο, δεν χρειάζεται να μειώσετε τόσο δραστικά τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για να βελτιώσετε την ψυχική σας υγεία. Η ίδια μελέτη κατέληξε στο συμπέρασμα ότι και μόνο το να είστε πιο



Erasmus+



ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE

4 TEAM 4
excellence



SEAL
CYPRUS

προσεκτικοί στη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να έχει ευεργετικά αποτελέσματα στη διάθεση και τη συγκέντρωσή σας.

Αν και τα 30 λεπτά την ημέρα μπορεί να μην είναι ρεαλιστικός στόχος για πολλούς από εμάς, μπορούμε να επωφεληθούμε από τη μείωση του χρόνου που περνάμε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Για τους περισσότερους από εμάς, αυτό σημαίνει να μειώσουμε το πόσο χρησιμοποιούμε τα smartphones μας. Οι παρακάτω συμβουλές μπορούν να σας βοηθήσουν:

- Χρησιμοποιήστε μια εφαρμογή για να παρακολουθείτε πόσο χρόνο ξοδεύετε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης κάθε μέρα. Στη συνέχεια, θέστε έναν στόχο για το πόσο θέλετε να τον μειώσετε.
- Απενεργοποιήστε το τηλέφωνό σας σε συγκεκριμένες ώρες της ημέρας, όπως όταν οδηγείτε, όταν βρίσκεστε σε μια συνάντηση, στο γυμναστήριο, όταν τρώτε, όταν περνάτε χρόνο με φίλους εκτός σύνδεσης ή όταν παίζετε με τα παιδιά σας. Μην παίρνετε το τηλέφωνό σας μαζί σας στην τουαλέτα.
- Μην φέρνετε το τηλέφωνο ή το tablet σας στο κρεβάτι. Απενεργοποιήστε τις συσκευές και αφήστε τις σε άλλο δωμάτιο κατά τη διάρκεια της νύχτας για να φορτιστούν.
- Απενεργοποιήστε τις ειδοποιήσεις κοινωνικών μέσων. Είναι δύσκολο να αντισταθείτε στο συνεχές βουητό, μπιπ και κουδούνισμα του τηλεφώνου σας που σας ειδοποιεί για νέα μηνύματα. Η απενεργοποίηση των ειδοποιήσεων μπορεί να σας βοηθήσει να ανακτήσετε τον έλεγχο του χρόνου σας και να συγκεντρωθείτε.
- Έλεγχοι ορίων. Αν ελέγχετε το τηλέφωνό σας καταναγκαστικά κάθε λίγα λεπτά, απογαλακτιστείτε περιορίζοντας τους ελέγχους σας σε μία φορά κάθε 15 λεπτά. Στη συνέχεια, μία φορά κάθε 30 λεπτά και μετά μία φορά την ώρα. Υπάρχουν εφαρμογές που μπορούν να περιορίσουν αυτόματα το πότε μπορείτε να έχετε πρόσβαση στο τηλέφωνό σας.
- Δοκιμάστε να αφαιρέσετε τις εφαρμογές των μέσων κοινωνικής δικτύωσης από το τηλέφωνό σας, ώστε να μπορείτε να ελέγχετε το Facebook, το Twitter και τα παρόμοια μόνο από το tablet ή τον υπολογιστή σας. Αν αυτό σας φαίνεται πολύ δραστικό βήμα, δοκιμάστε να αφαιρέσετε μία εφαρμογή κοινωνικής δικτύωσης κάθε φορά για να δείτε πόσο πραγματικά σας λείπει.

Βήμα 2: Αλλαγή εστίασης

Πολλοί από εμάς αποκτούν πρόσβαση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης καθαρά από συνήθεια ή για να σκοτώσουν άσκοπα στιγμές ηρεμίας. Ωστόσο, εστιάζοντας στα κίνητρά σας για να συνδεθείτε, δεν μπορείτε μόνο να μειώσετε τον χρόνο που περνάτε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης- μπορείτε επίσης να βελτιώσετε την εμπειρία σας και να αποφύγετε πολλές από τις αρνητικές πτυχές. Την επόμενη φορά που θα πάτε να αποκτήσετε πρόσβαση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, σταματήστε για λίγο και διευκρινίστε το κίνητρό σας για να το κάνετε. Για παράδειγμα:

- Χρησιμοποιείτε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ως υποκατάστατο της πραγματικής ζωής; Υπάρχει ένα πιο υγιές υποκατάστατο για τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης; Αν αισθάνεστε μοναξιά, για παράδειγμα, καλέστε έναν φίλο για καφέ αντί γι' αυτό. Νιώθετε κατάθλιψη; Κάντε έναν περίπατο ή πηγαίνετε στο γυμναστήριο. Βαριέστε; Ξεκινήστε ένα νέο χόμπι. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να είναι γρήγορα και βολικά, αλλά συχνά υπάρχουν πιο υγιεινοί και αποτελεσματικοί τρόποι για να ικανοποιήσετε μια επιθυμία.

- Είστε ενεργός ή παθητικός χρήστης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης; Η παθητική περιήγηση σε αναρτήσεις ή η ανώνυμη παρακολούθηση της αλληλεπίδρασης των άλλων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δεν παρέχει καμία ουσιαστική αίσθηση σύνδεσης. Μπορεί ακόμη και να αυξήσει το αίσθημα απομόνωσης. Το να είστε ενεργός συμμετέχων, όμως, θα σας προσφέρει μεγαλύτερη εμπλοκή με τους άλλους.
- Σας αφήνουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης να αισθάνεστε ανεπαρκείς ή απογοητευμένοι από τη ζωή σας; Μπορείτε να αντιμετωπίσετε τα συμπτώματα του FOMO εστιάζοντας σε αυτά που έχετε, αντί σε αυτά που σας λείπουν. Φτιάξτε μια λίστα με όλες τις θετικές πτυχές της ζωής σας και διαβάστε την όταν νιώθετε ότι σας λείπει κάτι καλύτερο. Επιπλέον, να θυμάστε: η ζωή κανενός δεν είναι ποτέ τόσο τέλεια όσο φαίνεται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Όλοι μας αντιμετωπίζουμε στενοχώριες, αυτοαμφιβολίες και απογοητεύσεις, ακόμη και αν επιλέγουμε να μην τις μοιραζόμαστε στο διαδίκτυο.

Βήμα 3: Δραστηριότητες εκτός σύνδεσης

Όλοι χρειαζόμαστε την προσωπική συντροφιά των άλλων για να είμαστε ευτυχισμένοι και υγιείς. Στα καλύτερά τους, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι ένα εξαιρετικό εργαλείο για τη διευκόλυνση των πραγματικών επαφών. Ωστόσο, αν έχετε επιτρέψει στις εικονικές συνδέσεις να αντικαταστήσουν τις φιλίες της πραγματικής ζωής στη ζωή σας, υπάρχουν πολλοί τρόποι για να δημιουργήσετε ουσιαστικές συνδέσεις χωρίς να βασίζεστε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Για παράδειγμα:

- Αφιερώστε χρόνο κάθε εβδομάδα για να αλληλεπιδράτε εκτός σύνδεσης με τους φίλους και την οικογένειά σας. Προσπαθήστε να το κάνετε μια τακτική συνάντηση όπου θα έχετε πάντα κλειστά τα τηλέφωνα σας.
- Αν έχετε παραμελήσει τις φιλίες πρόσωπο με πρόσωπο, επικοινωνήστε με έναν παλιό φίλο (ή έναν διαδικτυακό φίλο) και κανονίστε να συναντηθείτε. Αν έχετε και οι δύο πολυάσχολη ζωή, προσφερθείτε να κάνετε θελήματα ή να ασκείστε μαζί.
- Γίνετε μέλος σε ένα κλαμπ. Βρείτε ένα χόμπι, μια δημιουργική προσπάθεια ή μια δραστηριότητα γυμναστικής που σας αρέσει και ενταχθείτε σε μια ομάδα ομοϊδεατών σας που συναντιούνται τακτικά.
- Μην αφήνετε την κοινωνική αμηχανία να σταθεί εμπόδιο. Ακόμη και αν είστε ντροπαλοί, υπάρχουν αποδεδειγμένες τεχνικές για να ξεπεράσετε την ανασφάλεια και να δημιουργήσετε φιλίες.
- Εθελοντής. Ακριβώς όπως οι άνθρωποι είναι καλωδιωμένοι να αναζητούν την κοινωνική σύνδεση, είμαστε επίσης καλωδιωμένοι να προσφέρουμε στους άλλους. Το να βοηθάτε άλλους ανθρώπους ή ζώα όχι μόνο εμπλουτίζει την κοινότητά σας και ωφελεί έναν σκοπό που είναι σημαντικός για εσάς, αλλά σας κάνει επίσης να αισθάνεστε πιο ευτυχισμένοι και πιο ευγνώμονες.

Γωνιά αντανάκλασης

1. Φανταστείτε ότι ένας φίλος σας ζητάει τη συμβουλή σας για να μειώσει το χρόνο που ξοδεύει στα μέσα μαζικής ενημέρωσης και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Τι θα τους λέγατε;
2. Σε περίπτωση που αισθάνεστε ότι πρέπει να μειώσετε τον χρόνο σας στο διαδίκτυο, γράψτε μια λίστα με τις "εργασίες" σας για να θυμάστε τον στόχο σας και τα βήματα για την επίτευξή του. Συγκρίνετε την με τις λίστες των συναδέλφων σας. Βλέπετε ομοιότητες ή διαφορές;



Erasmus+

ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTESEAL
CYPRUS

Άσκηση 3: Ημερολόγιο μέσω ενημέρωσης

Στόχοι:

- σκεφτείτε το χρόνο που περνάτε στο διαδίκτυο και τους τρόπους με τους οποίους αυτός ο χρόνος επηρεάζει την ψυχική σας υγεία
- να κατανοήσουν τον αντίκτυπο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην αυτοαντίληψη και την αυτοεκτίμηση
- να συνειδητοποιήσετε την κοινωνική ή μαθησιακή αξία των διαδικτυακών σας δραστηριοτήτων όταν χρησιμοποιείτε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης
- να διατυπώνετε ανατροφοδότηση προς τους συναδέλφους σας

Διάρκεια: 20 λεπτά

Εργαλεία: στυλό, χαρτί/φορούμ

Μέθοδοι: συζητήσεις στην τάξη, περιγραφή, σύγκριση

Περιγραφή της άσκησης: Κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης, θα προσδιορίσετε τις πρακτικές σας κατά τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Είναι ένα καλό σημείο για να ξεκινήσετε οποιαδήποτε διαδικασία μπορεί να θέλετε να κάνετε σχετικά με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Αυτό το "Ημερολόγιο Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης" θα συγκριθεί με τα ημερολόγια των συναδέλφων σας για να ανταλλάξετε συμβουλές και ιδέες σχετικά με τη σοφότερη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Τέλος, θα καταλήξετε από κοινού σε κάποιες συμβουλές σχετικά με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, προκειμένου να προωθήσετε έναν υγιή διαδικτυακό τρόπο ζωής.

Καθήκοντα:

Απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις σχετικά με τον τρόπο που χρησιμοποιείτε και αλληλεπιδράτε μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Προσπαθήστε να είστε όσο το δυνατόν πιο ειλικρινείς και ειλικρινείς, ώστε να κατανοήσουμε καλύτερα τις πρακτικές σας.

Ποιοι ιστότοποι κοινωνικής δικτύωσης σας αρέσουν και τους χρησιμοποιείτε;

- Τι σας επιτρέπει να κάνετε και γιατί είναι διασκεδαστικό;
- Ποια είναι τα 5 σημαντικότερα οφέλη των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για την ψυχική σας υγεία;
- Ποιοι είναι οι κίνδυνοι των μέσων κοινωνικής δικτύωσης;
- Έχετε δημοσιεύσει κάτι για το οποίο μετανιώσατε και γιατί;
- Έχει δημοσιεύσει κάποιος κάτι για εσάς που σας έκανε να θυμώσετε, να λυπηθείτε, να φοβηθείτε ή να έχετε άλλα συναισθήματα;
- Ποια είναι τα 5 σημαντικότερα μειονεκτήματα των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για την ψυχική σας υγεία;

Γράψτε τις απαντήσεις σας και συγκρίνετε τις με τις απαντήσεις των συναδέλφων σας.

Διδάγματα: ο χρόνος που περνάμε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και οι δραστηριότητες που κάνουμε ενώ είμαστε συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο έχουν άμεσο αντίκτυπο στην υγεία και την ευεξία μας. Καλό είναι να παρακολουθούμε τις δικές μας συμπεριφορές και πρακτικές, ώστε να τις τροποποιούμε, σε περίπτωση που δεν προάγουν την υγεία και την ευημερία μας.



Erasmus+



ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE

4 TEAM 4
excellence



SEAL
CYPRUS

Επέκταση: Έρευνα σχετικά με την επίδραση που μπορεί να έχουν οι selfies στην εικόνα του σώματος και, στη συνέχεια, στην ψυχική υγεία. Δώστε συμβουλές για την επίτευξη μιας θετικής εικόνας σώματος.

Φόρουμ

Στόχοι:

- Προσδιορίστε τη χρήση των κοινωνικών μέσων ενημέρωσης γύρω σας
- να κατανοήσουν τους παράγοντες που επηρεάζουν θετικά ή αρνητικά την υγεία και την ευημερία κατά τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης
- δώστε ανατροφοδότηση

Σας προσκαλούμε να περιγράψετε/ γράψετε τι γνωρίζετε ήδη για το θέμα "Ψυχική υγεία και ΜΜΕ" στο φόρουμ Γνωρίζω-Θέλω-Μαθαίνω.

Καθήκοντα:

- Μοιραστείτε τις συνήθειες, τον τρόπο ζωής και τις προτιμήσεις σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με τους συμμαθητές σας
- Μοιραστείτε τη συμβουλή που θα δίνετε στον εαυτό σας σχετικά με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης
- Απαντήστε δύο φορές στους συναδέλφους σας

Συμπληρωματική ανάγνωση

Κοινωνικά μέσα και τριτοβάθμια εκπαίδευση: Μια διεθνής προοπτική. Bartosik-Purgat M, Filimon N, Kiygi-Calli M. *Econ Sociol.* 2017;10:181-191. [Google Scholar]

Ψηφιακό δελτίο ειδήσεων. [Mar;2020]; Newman N, Fletcher R, Kalogeropoulos A, Nielsen R. <http://www.digitalnewsreport.org/> 2019 12 [Google Scholar].

Αντιμετώπιση των προκλήσεων της τεκμηριωμένης πολιτικής: η συνεργασία Campbell. Petrosino A, Boruch RF, Soydan H, Duggan L, Sanchez-Meca J. *Ann Am Acad Pol Soc Sci.* 2001;578:14-34. [Google Scholar]

Η σωματική δραστηριότητα στην πρόληψη και τη θεραπεία του άγχους και της κατάθλιψης. Martinsen EW. *Nord J Psychiatry.* 2008;62:25-29. [PubMed] [Google Scholar]

Χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και ψυχική υγεία μεταξύ νέων ενηλίκων. Berryman C, Ferguson C, Negy C. *Psychiatr Q.* 2018;89:307-314. [PubMed] [Google Scholar]

Ο χρόνος χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζει την ψυχική υγεία;: Μια οκταετής διαχρονική μελέτη. Coyne SM, Rogers AA, Zurcher JD, Stockdale L, Booth M. *Comput Hum Behav.* 2020;104:106160. [Google Scholar]

Προς το καλύτερο ή προς το χειρότερο; Συστηματική ανασκόπηση των στοιχείων σχετικά με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και την κατάθλιψη μεταξύ λεσβιών, ομοφυλόφιλων και αμφιφυλόφιλων μειονοτήτων. Escobar-Viera C, Whitfield D, Wessel C, et al. <https://mental.jmir.org/2018/3/e10496/> JMIR Ment Health. 2018;5:10496. [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar]

Άγχος μεταξύ των προκλινικών φοιτητών ιατρικής του Πανεπιστημίου Sultan Zainal Abidin. Rahman NI, Ismail S, Seman TNAT, et al. https://www.japsonline.com/admin/php/uploads/1110_pdf.pdf J Appl Pharm Sci. 2013;3:76-81. [Google Scholar]

Οι δυνατότητες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των εφήβων. O'Reilly M, Dogra N, Hughes J, Reilly P, George R, Whiteman N. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30060043> Health Promot Int. 2018;34:981-991. [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar]

Είναι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης κακά για την ψυχική υγεία και την ευημερία; Διερεύνηση των προοπτικών των εφήβων. O'Reilly M, Dogra N, Whiteman N, Hughes J, Eruyar S, Reilly P. Clin Child Psychol Psychiatry. 2018;23:601-613. [PubMed] [Google Scholar]

4. Ενότητα 4 - Εθισμοί στα μέσα ενημέρωσης

Με την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:

- Ορισμός των διαφόρων τύπων εθισμού στα μέσα ενημέρωσης
- Αναγνωρίστε τα συμπτώματα κάθε είδους εθισμού στα μέσα ενημέρωσης
- Συζητήστε τις αιτίες αυτών των εξαρτήσεων σε σχέση με τους νέους
- Συγκρίνετε την εκτεταμένη χρήση και τον εθισμό στα ψηφιακά μέσα
- Να διαγνώσουν τους εθισμούς στα μέσα ενημέρωσης στον εαυτό τους και σε άλλους
- Προτείνετε εξατομικευμένα μέτρα για την ελαχιστοποίηση αυτών των εξαρτήσεων

Εθισμοί στα μέσα ενημέρωσης: Η έννοια και η φύση των εθισμών στα μέσα ενημέρωσης

Το διαδίκτυο είναι συναρπαστικό, προοδευτικό, επαναστατικό και συναρπαστικό. Έχει αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο ζούμε, εργαζόμαστε, εκπαιδευόμαστε, επικοινωνούμε, διασκεδάζουμε - ακόμη και αγαπάμε. Αλλά είναι επίσης δίκαιο να πούμε ότι η εθιστική του δύναμη είναι τέτοια που πολλοί άνθρωποι μπορεί να βρεθούν εντελώς απορροφημένοι στον κυβερνοχώρο.

Η συζήτηση για το θέμα του εθισμού στα μέσα ενημέρωσης ξεκίνησε ήδη από τη δεκαετία του '90, όταν οι προσωπικοί υπολογιστές και το διαδίκτυο άρχισαν να εξαπλώνονται στα εργασιακά περιβάλλοντα και στα περισσότερα νοικοκυριά. Ένας από τους πρώτους ορισμούς δόθηκε από τον Young (1998 και 2004), σύμφωνα με τον οποίο ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι μια διαταραχή του ελέγχου των παρορμήσεων που δεν περιλαμβάνει τοξικομανία¹⁸. Έκτοτε, επινοήθηκε μια ευρεία ορολογία προκειμένου να περιγραφεί η προβληματική συμπεριφορά που μπορεί να αναπτύξει ένας χρήστης με μια εφαρμογή ή/και ένα ψηφιακό εργαλείο.

Ο εθισμός στο Διαδίκτυο - που ονομάζεται επίσης εθισμός στον κυβερνοχώρο, καταναγκαστική χρήση υπολογιστή, παθολογική χρήση του Διαδικτύου και εξάρτηση από το Διαδίκτυο - δεν έχει ακόμη καταχωρηθεί επίσημα ως εθισμός στο Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο Ψυχικών Διαταραχών (DSM), αλλά υπάρχει ευρεία συναίνεση ότι όταν η ενασχόλησή μας με μια συγκεκριμένη δραστηριότητα παίρνει προτεραιότητα έναντι άλλων σημαντικών τομέων της ζωής μας και επηρεάζει αρνητικά την ευημερία μας, τότε η δραστηριότητα αυτή θα πρέπει να θεωρείται εθισμός.

Μπορείτε τώρα να αναλογιστείτε πόσοι άνθρωποι που γνωρίζετε επιδίδονται σε μαραθώνιους Netflix; Που παρασύρονται σε κανάλια του YouTube για αθλητικά, χτενίσματα, φάρσες ή ακόμα και άνοιγμα βάλτου; Περνούν χρόνια παίζοντας πόκερ στο διαδίκτυο με φανταστικούς φίλους; Ή περνούν τις μέρες τους κάνοντας scroll down στο Facebook και το Instagram; Ας αναλογιστούμε τον αριθμό των παιδιών που αφιερώνουν χρόνια από τη ζωή τους παίζοντας Minecraft και Fortnite, ή των ενηλίκων που περνούν τις εργάσιμες ημέρες τους ελέγχοντας τις ειδήσεις;

Ο εθισμός στο διαδίκτυο - η καταναγκαστική και συχνή δραστηριότητα στο διαδίκτυο - μπορεί να έχει πραγματικές επιπτώσεις στη ζωή πραγματικών ανθρώπων. Ο εθισμός στο Διαδίκτυο επηρεάζει την εργασία, την εκπαίδευση, την οικονομική ικανότητα, την κοινωνική ζωή και τη συναισθηματική ευημερία των ανθρώπων.

Γωνιά αντανάκλασης

Μέσα κοινωνικής δικτύωσης και βιντεοπαιχνίδια: Πόσο χρόνο αφιερώνετε σε καθένα από αυτά τα μέσα καθημερινά; Θα θεωρούσατε τον χρόνο που περνάτε εκεί υπερβολικό;

¹⁸ Young, K. S. (1998). Εθισμός στο Διαδίκτυο: Η εμφάνιση μιας νέας κλινικής διαταραχής. *CyberPsychology & Behaviour*, 1(3), 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>.



Συγκρίνετε τα ευρήματά σας με τα ευρήματα των συναδέλφων σας. Βρίσκετε ομοιότητες ή διαφορές;

Τώρα παρακολουθήστε το ακόλουθο βίντεο:

https://www.youtube.com/watch?v=QugooaNRnsk&t=62s&ab_channel=BilalFarooq

Το βίντεο απεικονίζει εικόνες και συμπεριφορές που σχετίζονται με διάφορους τύπους εθισμού στα μέσα ενημέρωσης; Δεν υπάρχει σενάριο για το βίντεο. Γράψτε έναν τίτλο για το βίντεο και μια παράγραφο 100 λέξεων, φανταζόμενοι ότι υπάρχει μια λειτουργία voice-over που επαναλαμβάνει αυτά που γράψατε.

Οι πέντε τύποι εθισμού στα μέσα ενημέρωσης

Ο Young ήδη από το 1999 υποστήριξε την ευρύτητα του όρου εθισμός στο διαδίκτυο και πρότεινε πέντε διαφορετικούς υποτύπους που θα μπορούσαν να περιγράψουν καλύτερα τον τύπο του εθισμού στο διαδίκτυο που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι. Αυτοί ήταν οι εξής:

1. Εθισμός στα βιντεοπαιχνίδια: η καταναγκαστική χρήση ιστοσελίδων ενηλίκων για cybersex και cyberporn.
2. Κυβερνοσεξουαλικός εθισμός: υπερβολική εμπλοκή σε διαδικτυακές σχέσεις
3. Διαδικτυακοί ψυχαναγκασμοί: εμμονικός διαδικτυακός τζόγος, ψώνια ή ημερήσιες συναλλαγές
4. Υπερφόρτωση πληροφοριών: καταναγκαστική πλοήγηση στο διαδίκτυο ή αναζήτηση σε βάσεις δεδομένων.
5. Εθισμοί στον υπολογιστή: εμμονικό παίξιμο παιχνιδιών στον υπολογιστή

Έκτοτε, ωστόσο, έχουν γίνει περαιτέρω συζητήσεις και έρευνες γύρω από την προβληματική χρήση των διαδικτυακών εργαλείων και σχετικά πρόσφατα δύο νέοι όροι εισήχθησαν στο λεξιλόγιό μας. Αυτοί είναι η FOMO και η Νομοφοβία.

Ο FOMO - ή ο φόβος της απώλειας - είναι ένα πραγματικό φαινόμενο που γίνεται όλο και πιο συχνό και μπορεί να προκαλέσει σημαντικό άγχος στη ζωή των ανθρώπων. Ο όρος προστέθηκε στο αγγλικό λεξικό της Οξφόρδης μόλις το 2013¹⁹. Ο όρος αυτός αναφέρεται στην αμήχανη και μερικές φορές ολοκληρωτική αίσθηση ότι χάνετε κάτι καλύτερο, κάτι που κάνουν οι συνομήλικοί σας. Η έλευση του smartphone και η εποχή των μέσων κοινωνικής δικτύωσης έχει ως αποτέλεσμα τη μεγαλύτερη εμπειρία του FOMO²⁰. Η FOMO έχει ως αποτέλεσμα τη συνεχή παρακολούθηση του τι συμβαίνει στο διαδίκτυο και τη συνεχή ανάγκη να είναι κανείς ψηφιακά παρών και να συμμετέχει στον ψηφιακό κόσμο. Ωστόσο, η FOMO σχετίζεται επίσης με τις συγκρίσεις που κάνουν οι άνθρωποι της δικής τους ζωής με τις ζωές που επιδεικνύονται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Η νομοφοβία προέρχεται από τις λέξεις "no mobile phone phobia", δηλαδή μια φοβία που σχετίζεται με την απουσία κινητού τηλεφώνου. Πρόκειται για μια κατάσταση που υποδηλώνει την απόλυτη συμβιωτική σχέση που αναπτύσσει ο σύγχρονος άνθρωπος με το smartphone του. Σε περιπτώσεις όπου το κινητό έχει κλαπεί, έχει αποφορτιστεί ή δεν έχει σήμα, το άτομο βιώνει, μεταξύ άλλων, συναισθήματα έντονου άγχους ή πανικού, αδυναμία συγκέντρωσης και αίσθημα

¹⁹ Barker, E (2016). Αυτός είναι ο καλύτερος τρόπος για να ξεπεράσετε το φόβο της αποτυχίας. June 7, 2016 retrieved from <https://time.com/4358140/overcome-fomo/>

²⁰ Wolniewicz CA, Tiarniyu MF, Weeks JW, Elhai JD. Προβληματική χρήση smartphone και σχέσεις με την αρνητική επίδραση, τον φόβο της απώλειας και τον φόβο της αρνητικής και θετικής αξιολόγησης. *Psychiatry Res.* 2018;262:618-623. doi:10.1016/j.psychres.2017.09.058



απομόνωσης. Ο φόβος της έλλειψης τηλεφώνου επικεντρώνεται κυρίως στην αδυναμία επικοινωνίας με τους άλλους, στο γενικό αίσθημα της αποσύνδεσης και της αδυναμίας πρόσβασης σε πληροφορίες και γενικά στην παραίτηση από την ευκολία²¹.

Γωνιά αντανάκλασης

FOMO και Νομοφοβία:

Παρακολουθήστε το παρακάτω βίντεο σχετικά με τις επιπτώσεις του φόβου της απώλειας:

https://www.youtube.com/watch?v=CczZMmYB2FU&ab_channel=As%2FIs

Ποια αποτελέσματα παρουσιάζονται στο βίντεο; Γράψτε έναν κατάλογο και μοιραστείτε τον με τους συναδέλφους σας.

Τώρα δείτε το παρακάτω βίντεο για τη Νομοφοβία:

https://www.youtube.com/watch?v=XtaJmbWWNSI&ab_channel=CraftyKnowledge

Ποια ήταν η πιο ανησυχητική πληροφορία στο βίντεο, σύμφωνα με εσάς; Γιατί είναι ανησυχητικό; Συζητήστε το με τους συναδέλφους σας και διατυπώστε μια κοινή απάντηση στις διαπιστώσεις σας.

Οι λόγοι πίσω από τον εθισμό στα μέσα ενημέρωσης

Πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί στη χρήση των όρων που διαχωρίζουν τις υγιείς από τις παθολογικές συμπεριφορές. Ειδικά, όταν η συζήτηση περιστρέφεται γύρω από τη χρήση και την κατάχρηση τεχνολογικών μέσων, τότε τα όρια γίνονται ακόμη πιο ρευστά. Σε αυτή τη συζήτηση, είναι σημαντικό να λαμβάνουμε υπόψη την πραγματικότητα του κάθε ατόμου.

Η εθιστική συμπεριφορά είναι μια συμπεριφορά διαφυγής- μια διαφυγή από εκείνες τις πλευρές της πραγματικότητας που γίνονται ανυπόφορες για το άτομο. Αρκετοί ερευνητές επιβεβαιώνουν ότι προϋπάρχοντα ψυχοκοινωνικά προβλήματα (όπως μοναξιά, κατάθλιψη, κοινωνική φοβία, αγχώδεις διαταραχές κ.λπ.) αποτελούν το υπόβαθρο μιας προβληματικής σχέσης με τα νέα ψηφιακά μέσα²². Οι καταστάσεις αυτές επηρεάζουν την αντίληψη του ατόμου για τον εαυτό του και οδηγούν στη διαμόρφωση μιας αρνητικής αυτοεικόνας- ενώ ταυτόχρονα τα απομακρυσμένα και ασφαλή πρότυπα ψηφιακής επικοινωνίας φαίνονται πιο ελκυστικά και λιγότερο απειλητικά. Επομένως, η μοναξιά και η προσωπική αίσθηση αδυναμίας φαίνεται να αποτελούν βασικούς παράγοντες για την ανάπτυξη μιας προβληματικής σχέσης με τα τεχνολογικά μέσα. Όπως ήταν αναμενόμενο, και στις δύο αυτές περιπτώσεις η επικοινωνία φαίνεται πιο ελκυστική και λιγότερο απειλητική. Η προσωπική αίσθηση αδυναμίας πέρα από την αρνητική εικόνα του εαυτού μπορεί επίσης να συμβάλλει στην αρνητική εικόνα του κόσμου γύρω από το άτομο. Οι άνθρωποι μπορεί να βιώνονται ως επικίνδυνοι και ο κόσμος γύρω από το άτομο ως ανάξιος εμπιστοσύνης. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο ο κόσμος του διαδικτύου είναι τόσο ελκυστικός γι' αυτούς. Η εξ αποστάσεως ελεγχόμενη συμμετοχή και επικοινωνία που απαιτεί ο κόσμος του διαδικτύου μειώνει το αίσθημα ανασφάλειας που νιώθουν.

²¹ Yildirim C, Correia AP. Διερεύνηση των διαστάσεων της νομοφοβίας: Ανάπτυξη και επικύρωση ενός ερωτηματολογίου αυτοαναφοράς. *Computers in Human Behaviour*. 2015;49:130-137. doi:10.1016/j.chb.2015.02.059

²² Caplan, S.E. (2003). "Προτίμηση για διαδικτυακή κοινωνική αλληλεπίδραση: Communication: A Theory of Problematic Internet Use and Psychological Well - Being (Μια θεωρία της προβληματικής χρήσης του Διαδικτύου και της ψυχολογικής ευημερίας). *Research* (30), 625 - 648, 627.

Davis, R.A. (2001). Ένα γνωστικό - συμπεριφορικό μοντέλο παθολογικής χρήσης του διαδικτύου. *Computers in Human Behaviour*, 17, 187 - 195.



Erasmus+



ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE

4 TEAM 4
excellence



SEAL
CYPRUS

Η απεραντοσύνη του κυβερνοχώρου - με τη συνεχή ενημέρωσή του με νέα δεδομένα, εργαλεία, ιστότοπους και πλατφόρμες - μαζί με τον απέραντο ωκεανό πληροφοριών που παρέχει το διαδίκτυο κρατούν τον χρήστη συνεχώς απασχολημένο και σε εγρήγορση. Τα άτομα με υπάρχουσα τάση για παρορμητικές συμπεριφορές είναι πιθανότερο να έχουν προβλήματα με τα τεχνολογικά εργαλεία και τα διαδικτυακά παιχνίδια.²³

Τέλος, η έρευνα δείχνει ότι τα ήδη υψηλά επίπεδα άγχους της εργασίας, του σχολείου και της φοιτητικής ζωής συνδέονται με την ανάπτυξη προβληματικών σχέσεων με το διαδίκτυο και τα smartphones²⁴.

Συνοπτικά, οι κύριες αιτίες που σχετίζονται με τον εθισμό στα μέσα μαζικής ενημέρωσης είναι:

- προϋπάρχοντα ψυχοκοινωνικά προβλήματα
- αρνητική αυτοεικόνα
- υψηλή τάση για παρορμητικότητα
- υψηλό άγχος από εξωτερικούς παράγοντες (π.χ. εργασία, σχολικές υποχρεώσεις κ.λπ.)

Γωνιά αντανάκλασης

Κοιτάξτε τις ακόλουθες αφίσες:



Ποιες πτυχές του εθισμού στα μέσα ενημέρωσης αντικατοπτρίζουν; Γράψτε ένα σύντομο σχόλιο για κάθε αφίσα για να συνδέσετε το περιεχόμενο της αφίσας με το θέμα του εθισμού στα μέσα ενημέρωσης.

Συμπτώματα και διάγνωση του εθισμού στα μέσα ενημέρωσης

Οι εθισμοί στο Διαδίκτυο δεν έχουν ακόμη αναγνωριστεί επίσημα ως διαταραχές ψυχικής υγείας και δεν έχουν συμπεριληφθεί στο Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο Ψυχικών Διαταραχών (DSM-5). Αυτό καθιστά δύσκολη την επίσημη διάγνωση.

Ωστόσο, τόσο οι επαγγελματίες όσο και οι απλοί χρήστες του διαδικτύου κατανοούν τα χαρακτηριστικά και τα συμπτώματα που συνοδεύουν τον εθισμό στο διαδίκτυο. Οι επιστήμονες

²³ Walther, Birte & Morgenstern, Matthias & Hanewinkel, Reiner. (2012). Συνύπαρξη εθιστικών συμπεριφορών: Personality Factors Related to Substance Use, Gambling and Computer Gaming. Ευρωπαϊκή έρευνα για τον εθισμό. 18. 167-74. 10.1159/000335662.

²⁴ Jun, S. & Choi, E. (2015). Ακαδημαϊκό άγχος και εθισμός στο διαδίκτυο από το πλαίσιο της γενικής θεωρίας της καταπόνησης.

Samaha, M. & Hawi, N.S. (2016). Σχέσεις μεταξύ του εθισμού στα smartphones, του άγχους, των ακαδημαϊκών επιδόσεων και της ικανοποίησης από τη ζωή. Computers in Human Behaviour, 57, 321-325.

συμπεριφοράς συμφωνούν²⁵ ότι όλοι οι τύποι εθισμού στο διαδίκτυο περιέχουν τα ακόλουθα τέσσερα στοιχεία:

1. Υπερβολική χρήση
2. Ψυχαναγκαστική χρήση,
3. Απόσυρση,
4. Ανοχή, και
5. Ανεπιθύμητες συνέπειες.

Ο παρακάτω κατάλογος παρέχει μια σειρά διαγνωστικών κριτηρίων που χρησιμοποιούνται για την ανίχνευση εθισμών σε άλλα τεχνολογικά εργαλεία και εφαρμογές και για τους εθισμούς γενικά:

- υπερβολική απόλαυση του διαδικτύου,
- την ανάγκη αύξησης του χρόνου πρόσβασης στο διαδίκτυο για την επίτευξη ικανοποίησης,
- επανειλημμένες προσπάθειες μείωσης ή διακοπής της χρήσης,
- άγχος και καταθλιπτικά επεισόδια όταν το διαδίκτυο δεν είναι διαθέσιμο,
- που υπερβαίνει το χρόνο χρήσης που το άτομο αρχικά σκόπευε,
- να θέτει σε κίνδυνο την εργασία ή τις σχέσεις του ατόμου λόγω της χρήσης του διαδικτύου,
- η χρήση ψευδών επιχειρημάτων για την υποστήριξη της εμπλοκής ή της απόκρυψης της χρήσης,
- η χρήση του διαδικτύου ως μέσο ρύθμισης της διάθεσης.

Ταυτόχρονα, αυτή η υπερβολική χρήση και/ή η αδυναμία ελέγχου αυτής της χρήσης μπορεί να προκαλέσει στο άτομο αισθήματα ενοχής, ενώ μπορεί να αντιδράσει επιθετικά όταν άλλοι επισημαίνουν τη σοβαρότητα της συμπεριφοράς του ή προσπαθούν να επιβάλουν κανόνες στη χρήση του (συνήθως οι γονείς στα παιδιά).

Η υπερβολική χρήση του διαδικτύου οδηγεί σε μια σειρά προβλημάτων και σωματικών συμπτωμάτων, τα οποία σχετίζονται κυρίως με την καθιστή θέση και τον υπερβολικό χρόνο στην οθόνη. Τα συμπτώματα αυτά περιλαμβάνουν μεταξύ άλλων:

- πόνοι στην πλάτη και στη μέση
- Σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα
- Προβλήματα όρασης
- Πονοκέφαλοι
- Διαταραχές ύπνου
- Διαταραχές πρόσληψης τροφής
- Παραμέληση της προσωπικής υγιεινής

Γωνιά αντανάκλασης

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι εθιστικά - σχεδόν όλοι μας το έχουμε αντιμετωπίσει αυτό. Το Instagram και το Facebook είναι με το μέρος σας; Όχι, είναι φτιαγμένα για να επωφεληθούν από την ανάγκη σας για σύνδεση, ενώ πραγματικά έχουν πολύ αρνητική επίδραση στην ψυχολογία μας. Παρακολουθήστε το ακόλουθο βίντεο

https://www.youtube.com/watch?v=fouSmgZBXsU&ab_channel=TopThink

²⁵ Jorgenson AG, Hsiao RC, Yen CF. Εθισμός στο Διαδίκτυο και άλλοι συμπεριφορικοί εθισμοί. *Child Adolesc Psychiatry Clin N Am.* 2016;25(3):509-520. doi:10.1016/j.chc.2016.03.004

και να προβληματιστούμε σχετικά με τους τρόπους με τους οποίους τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζουν τον εγκέφαλό μας και την ψυχολογική μας κατάσταση. Μοιραστείτε τις σκέψεις σας με τους συναδέλφους σας.

Τρόποι αντιμετώπισης και καταπολέμησης του εθισμού στα μέσα ενημέρωσης

Το διαδίκτυο έχει καταφέρει να καλύψει με μεγάλη επιτυχία κάθε κενό χρόνο. Το πρώτο πράγμα που κάνουν οι περισσότεροι άνθρωποι όταν μένουν μόνοι τους είναι να αρπάξουν το smartphone, τον φορητό υπολογιστή ή το tablet τους, να αρχίσουν να περιηγούνται στις ροές τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή να ελέγχουν τις ειδήσεις, παρόλο που το 99% αυτών που κοιτάζουν κατά την περιήγησή τους στο διαδίκτυο δεν θα σημαίνει τίποτα γι' αυτούς μετά από λίγα λεπτά. Οι περισσότεροι άνθρωποι γνωρίζουν ότι μάλλον περνούν πολύ χρόνο στο διαδίκτυο. Αλλά αυτό που σχεδόν κανείς δεν καταλαβαίνει σχετικά με αυτό το θέμα είναι πώς να το σταματήσουν.

■ Το παραδέχομαι

Το πρώτο βήμα για την καταπολέμηση του εθισμού στα μέσα ενημέρωσης είναι η παραδοχή της ύπαρξής του. Μόλις παραδεχτείτε την ύπαρξη ενός εθισμού, θα μπορέσετε να εντοπίσετε τους ιστότοπους, τις εφαρμογές και τις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης που καταλαμβάνουν τον περισσότερο χρόνο σας και στη συνέχεια μπορείτε να αποφασίσετε είτε να ελέγξετε τον χρόνο που περνάτε μαζί τους είτε να απέχετε εντελώς από αυτά.

■ Αναζήτηση υποστήριξης

Η υποστήριξη μπορεί να έχει διάφορες μορφές και μπορεί να κυμαίνεται από την υποστήριξη ενός μέλους της οικογένειας, ενός σημαντικού άλλου ή/και ενός φίλου μέχρι την υποστήριξη ενός εξειδικευμένου επαγγελματία ή ακόμη και μιας ομάδας υποστήριξης εθισμένων στο διαδίκτυο. Ο καθορισμός στόχων με άλλους είναι ένας ισχυρός μηχανισμός για να κρατά κανείς τον εαυτό του υπόλογο και τη συμπεριφορά του υπό έλεγχο και, επίσης, όλες αυτές οι πηγές υποστήριξης μπορεί να παρέχουν στρατηγικές και τεχνικές για τον έλεγχο της συμπεριφοράς του.

■ Περιορίστε τη χρήση τους

Η πλήρης αποχή από το διαδίκτυο δεν είναι ούτε δυνατή ούτε επιθυμητή. Το διαδίκτυο είναι ένας ισχυρός μηχανισμός για την υποστήριξη της επαγγελματικής, οικογενειακής, εκπαιδευτικής και προσωπικής μας ζωής, αρκεί να μην γίνεται κατάχρηση και να μην παρεμβαίνει στις πρακτικές μας στην καθημερινή μας ζωή. Ο καθορισμός ρεαλιστικών στόχων που ανταποκρίνονται στην κατάλληλη εκτίμηση του χρόνου που πρέπει να διαθέσει κανείς για την προσωπική χρήση του διαδικτύου και η τήρηση αυτού του στόχου είναι ένα σημαντικό βήμα για την αποτελεσματική αντιμετώπιση της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου.

■ Βγείτε έξω και κοινωνικοποιηθείτε

Υπενθυμίστε στον εαυτό σας τη συγκίνηση που προκύπτει από τις πραγματικές αλληλεπιδράσεις και εμπειρίες με φίλους, οικογένειες και άλλους. Θέστε ως στόχο να βγαίνετε έξω, να περπατάτε, να γυμνάζεστε ή απλώς να αναπνέετε καθαρό αέρα πιο συχνά, τουλάχιστον καθημερινά. Περάστε χρόνο στην πραγματική ζωή και προσπαθήστε να αναπτύξετε και να διατηρήσετε αληθινές σχέσεις, αντί για διαδικτυακές.

■ Ρουτίνες και διαχείριση χρόνου

Οι ρουτίνες βοηθούν στην ανάπτυξη μιας πιο οργανωμένης ζωής. Οι τεχνικές και οι στρατηγικές διαχείρισης του χρόνου είναι σημαντικά όπλα για την αντιμετώπιση των εθισμών στο διαδίκτυο. Η διαχείριση του χρόνου ορίζεται χαλαρά ως η διαδικασία σχεδιασμού και ελέγχου του χρόνου που

αφιερώνεται σε συγκεκριμένες δραστηριότητες. Οι άνθρωποι που επινοούν διαδοχικά τεχνικές διαχείρισης χρόνου θα μπορέσουν να ελέγξουν τον χρόνο που ξοδεύουν άσκοπα στο διαδίκτυο.

- Κάντε τις online συσκευές απρόσιτες

Ένα ακραίο μέτρο για τον έλεγχο της έκθεσης του ατόμου στο διαδίκτυο - εάν υπάρχει η αίσθηση ότι τα πράγματα έχουν ξεφύγει από τον έλεγχο - θα ήταν να προσπαθήσει να καταστήσει τις ψηφιακές συσκευές απρόσιτες για ένα καθορισμένο χρονικό διάστημα. Τι θα λέγατε για ένα μακρύ Σαββατοκύριακο χωρίς το smartphone σας; Τι θα λέγατε για ένα σύντομο ταξίδι χωρίς το φορητό σας υπολογιστή; Τι θα λέγατε να απεγκαταστήσετε εκείνες τις εφαρμογές που καταλαμβάνουν το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου σας; Ή τι θα λέγατε να διακόψετε τη συνδρομή σας στο Netflix; Όλα αυτά τα ακραία μέτρα μπορεί να είναι μια ισχυρή λύση.

Γωνιά αντανάκλασης

Φανταστείτε ότι ένας πολύ στενός σας φίλος επιδεικνύει συμπεριφορές και συναισθήματα που σχετίζονται με κάποιο είδος εθισμού στα μέσα ενημέρωσης (στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης/ στα βιντεοπαιχνίδια/ στις διαδικτυακές αγορές/ στο FOMO). Περνάει περισσότερες από 12 ώρες την ημέρα στο διαδίκτυο και σταδιακά χάνει το ενδιαφέρον του για τις δραστηριότητες που του άρεσαν. Γράψτε κάποιες συμβουλές που θα του/της δίνατε προκειμένου να αντιμετωπίσει τις συμπεριφορές του/της και να συνειδητοποιήσει τους κινδύνους που κρύβονται πίσω από την υπερβολική χρήση του Διαδικτύου.

Σύνδεσμοι με υπηρεσίες που παρέχουν υποστήριξη σε εξαρτημένα άτομα

1. The Center for Internet and Technology Addiction: <https://virtual-addiction.com/>
Το Κέντρο Εθισμού στο Διαδίκτυο και την Τεχνολογία (CITA) αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους πόρους παγκοσμίως για τη νευροβιολογική και ψυχολογική έρευνα σχετικά με τον εθισμό, την εξάρτηση και την κατάχρηση του Διαδικτύου και της τεχνολογίας. Ιδρυμένο από τον διάσημο κυβερνοψυχολόγο Δρ David Greenfield, πρωτοπόρο όσον αφορά την καταναγκαστική και εθιστική χρήση, ο οποίος ηγήθηκε της πρώτης μεγάλης κλίμακας μελέτης για τη χρήση του Διαδικτύου το 1999 με το ABC News, το CITA έχει ως στόχο τη θεραπεία ασθενών, την εκπαίδευση ιατρικών επαγγελματιών σχετικά με τον τρόπο διάγνωσης και αντιμετώπισης της προβληματικής χρήσης της τεχνολογίας και την εκπαίδευση του ευρύτερου κοινού μέσω ομιλιών, ανάπτυξης πόρων και εμφάνισης σε μεγάλη ποικιλία σημαντικών μέσων ενημέρωσης (CNN, NBC, CBS, Fox, Time, NPR).

Η CITA είναι αφιερωμένη σε πρακτικές λύσεις βασισμένες σε δράσεις που αναγνωρίζουν την αξία και τις δυνατότητες της τεχνολογίας, ενώ παράλληλα επιτρέπουν στους ανθρώπους να επανέλθουν στη ζωή.

2. The American Journal of Psychiatry - Τεύχος για το DSM V: Εθισμός στο Διαδίκτυο
<https://ajp.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.ajp.2007.07101556>
3. Καλύτερο Διαδίκτυο για τα παιδιά <https://www.betterinternetforkids.eu/>

Γωνιά αντανάκλασης

Ψάξτε για παρόμοιες οργανώσεις και υπηρεσίες που παρέχουν υποστήριξη στη χώρα σας. Ερευνήστε τα διαθέσιμα στοιχεία σχετικά με τους τύπους εθισμού στα μέσα ενημέρωσης που χειρίζονται και τα περιστατικά που αντιμετωπίζουν ανά μήνα/έτος. Τι λέει αυτό για την κοινωνία σας; Ποιες συστάσεις θα κάνατε για την παροχή βοήθειας και υποστήριξης σε άτομα που αντιμετωπίζουν εθισμό στο διαδίκτυο;



Αυτή είναι μια αφίσα για τον εθισμό στα smartphones. Γράψτε μια πιασάρικη φράση ή σλόγκαν που θα προστεθεί στο κάτω μέρος της σελίδας. Κρατήστε το σύντομο και προσπαθήστε να το κάνετε όσο το δυνατόν πιο ενημερωτικό και αποτελεσματικό

Άσκηση 4: Αντιμετώπιση του ψηφιακού άγχους

Στόχοι:

- σκεφτείτε το χρόνο που περνάτε στο διαδίκτυο και τους τρόπους με τους οποίους αυτός ο χρόνος επηρεάζει την ψυχική σας υγεία
- να κατανοήσουν τον αντίκτυπο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην αυτοεκτίμηση και στις δραστηριότητες εκτός σύνδεσης
- να συνειδητοποιήσουν τους διάφορους τρόπους με τους οποίους ο εθισμός στα μέσα ενημέρωσης μπορεί να εκδηλωθεί στις καθημερινές δραστηριότητες
- να αναλογιστείτε τις δικές σας πρακτικές όσον αφορά τη χρήση ψηφιακών συσκευών
- να διατυπώνετε ανατροφοδότηση στους συναδέλφους σας

Διάρκεια: 30 λεπτά

Εργαλεία: στυλό, χαρτί/φορούμ

Μέθοδοι: συζητήσεις στην τάξη, περιγραφή, σύγκριση

Περιγραφή της άσκησης: Κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης, θα επιλέξετε μία από πέντε διαφορετικές μελέτες περίπτωσης και θα συζητήσετε τους τρόπους με τους οποίους σχετίζονται με διαφορετικούς τύπους εθισμού στα μέσα ενημέρωσης. Θα παρουσιάσετε τις αιτίες, τις επιπτώσεις και τους τρόπους αντιμετώπισης αυτών των περιπτώσεων, με τον πιο αποτελεσματικό τρόπο.

Καθήκοντα:

- Επιλέξτε μία από τις παρακάτω περιπτώσεις, σύμφωνα με την προσωπική σας εμπειρία (κάτι παρόμοιο έχει συμβεί σε εσάς ή σε κάποιον στενό σας φίλο):

Μελέτη περίπτωσης 1



Erasmus+



ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE

4 TEAM 4
excellence



SEAL
CYPRUS

Εσείς και ο καλύτερός σας φίλος πηγαίνετε και οι δύο σε ταξίδια το καλοκαίρι. Το ταξίδι σας είναι διασκεδαστικό, αλλά όταν ελέγχετε το feed του φίλου σας, φαίνεται ότι περνάει καταπληκτικά και δεν μπορείτε να μην ζηλέψετε.

Μελέτη περίπτωσης 2

Νιώθετε θλίψη επειδή πήρατε κακό βαθμό σε ένα τεστ, οπότε δημοσιεύετε ένα μήνυμα ζητώντας από τους φίλους σας να σας φτιάξουν τη διάθεση. Όταν όμως μόνο λίγοι από αυτούς απαντούν, αισθάνεστε χειρότερα από πριν.

Μελέτη περίπτωσης 3

Μόλις πήρατε μια νέα επέκταση του αγαπημένου σας παιχνιδιού και η πρώτη αποστολή είναι πολύ μεγάλη. Δεν θέλετε να σταματήσετε χωρίς να την ολοκληρώσετε, οπότε ξενυχτάτε και καταλήγετε να κοιμάστε.

Μελέτη περίπτωσης 4

Ελέγχετε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης το πρωί και βλέπετε όλους τους φίλους σας να γράφουν ότι βγήκαν για πίτσα μαζί το προηγούμενο βράδυ - χωρίς εσάς. Θα μπορούσατε να πάτε επειδή δουλεύατε, αλλά και πάλι, νιώθετε ότι σας πειράζουν με τις αναρτήσεις.

Μελέτη περίπτωσης 5

Δύο από εσάς θα πάτε σε μια νέα μεγάλη ταινία, τη βραδιά της πρεμιέρας. Ενοχλείστε με τη φίλη σας επειδή στέλνει συνεχώς μηνύματα σε άλλους φίλους για την ταινία και ελέγχει το hashtag της ταινίας στο Twitter για να δει τι γράφουν οι άλλοι γι' αυτήν.

- Αναλύστε την υπόθεση θέτοντας ορισμένες από τις ακόλουθες ερωτήσεις:
 - Σχετίζεται αυτό με κάποιο είδος εθισμού στα μέσα μαζικής ενημέρωσης; Αν ναι, ποιος;
 - Ποια σημεία της μελέτης περίπτωσης υποδηλώνουν μια προβληματική σχέση με τα μέσα μαζικής ενημέρωσης;
 - Τα συναισθήματα που περιγράφονται, είναι δικαιολογημένα; Ή είναι υπερβολικά;
 - Ποια θα ήταν η καλύτερη αντίδραση ή απάντηση σε αυτές τις περιπτώσεις; Γιατί;
- Σημειώστε τις απαντήσεις σας και μοιραστείτε τις με τους συναδέλφους σας. Βρείτε ομοιότητες και διαφορές στην περίπτωση που έχετε επιλέξει την ίδια περίπτωση.
- Συζητήστε τη συνάφεια των συμπεριφορών εθισμού στα μέσα ενημέρωσης με τις καθημερινές δραστηριότητες και αντιδράσεις.

Διδάγματα: ο χρόνος που περνάμε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και οι δραστηριότητες που κάνουμε ενώ είμαστε συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο έχουν άμεσο αντίκτυπο στην ψυχική υγεία και την ψυχολογική μας ευεξία. Καλό είναι να προσέχετε τις περιπτώσεις που μπορεί να αποκαλύπτουν κάποιο είδος συμπεριφοράς εθισμού στα μέσα ενημέρωσης σε εσάς ή σε άλλους.

Φόρουμ

Στόχοι:

- Προσδιορισμός των διαφόρων τύπων εθισμού στα μέσα ενημέρωσης
- να κατανοήσουν τους παράγοντες που μπορούν να οδηγήσουν σε εθιστικές συμπεριφορές
- να σχεδιάσετε δράσεις αντιμετώπισης για την καταπολέμηση αυτών των εθισμών



Erasmus+



ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE



SEAL
CYPRUS

- δώστε ανατροφοδότηση

Σας προσκαλούμε να περιγράψετε/ γράψετε τι γνωρίζετε ήδη για το θέμα "Εθισμοί στα ΜΜΕ" στο φόρουμ Γνωρίζω-Θέλω-Μαθαίνω.

Καθήκοντα:

- Μοιραστείτε τις γνώσεις σας για το θέμα
- Μοιραστείτε τη συμβουλή που θα δίνετε στον εαυτό σας για τη σωστή χρήση των μέσων ενημέρωσης
- Απαντήστε δύο φορές στους συναδέλφους σας

5. Ενότητα 5 - Η υγιής χρήση ψηφιακών εργαλείων και διαδικτυακών συσκευών

Με την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:

- Να αναγνωρίζουν πώς διάφορες πτυχές της χρήσης των μέσων ενημέρωσης μπορούν να προκαλέσουν ψυχικά και συναισθηματικά προβλήματα.
- Να συνειδητοποιήσουν τη σημασία της διαδικτυακής ιδιωτικότητας και των ψηφιακών αποτυπωμάτων
- Να εξηγήσει πώς οι ψευδείς ειδήσεις μπορούν να προκαλέσουν άγχος και ανησυχία
- Για να συνοψίσουμε τους παράγοντες της χρήσης των μέσων ενημέρωσης που θέτουν σε κίνδυνο την υγεία και την ευημερία

Ψηφιακά αποτυπώματα

Τα ψηφιακά αποτυπώματα έχουν σημασία. Οι αναρτήσεις μας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τα σχόλια σε ηλεκτρονικές φόρμες, οι κλήσεις ζουμ, οι λήψεις εφαρμογών και η δραστηριότητα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου διαμορφώνουν το διαδικτυακό μας ιστορικό και μπορούν ενδεχομένως να τα δουν άλλοι άνθρωποι ή να τα εντοπίσουν σε μια βάση δεδομένων. Αυτό το γνωρίζουμε με διάφορους τρόπους, από την υπόθεση Snowden που κυριάρχησε στη δημοσιότητα το 2013 αλλά την απασχολεί μέχρι σήμερα, μέχρι τα "μικρά γράμματα" που περιέχονται στα έντυπα συγκατάθεσης που υπογράφουμε, κάνοντας κλικ στο "Συμφωνώ" στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή στις προσφορές των εταιρειών για την κλήρωση διαφόρων προϊόντων.

Σε αυτό το τμήμα, θα προσπαθήσουμε να απαντήσουμε στο ακόλουθο ευρύ φάσμα ερωτήσεων που αφορούν τα ψηφιακά μας αποτυπώματα:

■ Τι είναι το ψηφιακό αποτύπωμα;

Κάθε τι που κάνουμε στον ψηφιακό κόσμο αφήνει ένα ίχνος, το οποίο αποθηκεύεται σε εικονικούς χώρους, πολύ μακριά από τη θέση μας. Με αυτόν τον τρόπο, όλοι μας, συνεχώς, με την απλή ύπαρξή μας στον ψηφιακό κόσμο συμβάλλουμε στην ανάπτυξη ενός αυξανόμενου πορτρέτου του ποιοι είμαστε στο διαδίκτυο. Αυτό το προφίλ είναι τόσο πιο διαθέσιμο όσο και πιο δημόσιο απ' ό,τι υποθέτουμε. Πρέπει όμως να γίνει κατανοητή η πιθανή επίδραση της διαθεσιμότητας αυτού του προφίλ.

■ Γιατί αυτό έχει σημασία;

Το ψηφιακό μας προφίλ και τα ψηφιακά μας δεδομένα αποθηκεύονται και συχνά μοιράζονται για διαφημιστικούς σκοπούς με άλλες άγνωστες σε εμάς εταιρείες. Πολύ λίγοι -ίσως μόνο οι πολύ νέοι και οι πολύ ηλικιωμένοι- μπορούν να επικαλεστούν άγνοια του γεγονότος ότι με την απλή παρουσία μας στον κυβερνοχώρο διοχετεύουμε συνεχώς προς τα νέα ψηφιακά εργαλεία έναν τεράστιο όγκο πληροφοριών για τον εαυτό μας.

Η εκμετάλλευση των ψηφιακών μας δεδομένων γίνεται απρόθυμα αποδεκτή στο πλαίσιο μιας παγκοσμιοποιημένης καταναλωτικής κοινωνίας, όπου η ψυχαγωγία, η αναψυχή και η

πληροφόρηση έχουν ως τίμημα μια καταιγίδα διαφημίσεων για προϊόντα που ένας αλγόριθμος έχει επιλέξει ως επιθυμητά για εμάς.

Επιπλέον, αυτή η έκθεση των προσωπικών δεδομένων και των ψηφιακών προφίλ σε ένα τόσο ευρύ και συχνά άγνωστο κοινό επέτρεψε την εμφάνιση νέων μορφών παραβίασης δεδομένων ή δόλιας διαδικτυακής συμπεριφοράς.

Το phishing, το pharming, η κλοπή ταυτότητας και άλλες παρόμοιες έννοιες έχουν εισέλθει στο λεξιλόγιό μας για να περιγράψουν καταστάσεις που αφορούν την παραβίαση δεδομένων ιδιωτικής ζωής, κυρίως με σκοπό το κέρδος, αλλά και για λόγους εκδίκησης και ταπείνωσης.

■ Γιατί πρέπει να σας ενδιαφέρει;

Ο απλούστερος λόγος είναι ότι τα ψηφιακά σας αποτυπώματα αποκαλύπτουν πολλά για εσάς. Ακόμα και αν δεν έχετε τίποτα να κρύψετε, δεν είναι όλα όσα σας αφορούν κατάλληλα για κάθε κοινό, για πάντα. Συγκεντρώνονται σε μια λεπτομερή εικόνα της ζωής και των συνηθειών σας και αυτές οι πληροφορίες έχουν εμπορική αξία. Τα ψηφιακά σας αποτυπώματα αξιοποιούνται σε χρήμα από οργανισμούς με τους οποίους δεν έχετε καμία σχέση και τους οποίους δεν μπορείτε να ελέγξετε. Λίγοι άνθρωποι συνειδητοποιούν πόσο οικεία είναι τα ψηφιακά τους αποτυπώματα ή πόσο συχνά τα δεδομένα που προκύπτουν μοιράζονται από τρίτους.

Η διαχείριση του ψηφιακού σας αποτυπώματος είναι επίσης σημαντική για την προστασία της φήμης σας, τη διατήρηση της ικανότητάς σας να αποφασίζετε πού και πώς θα κοινοποιούνται οι προσωπικές σας πληροφορίες και για την προστασία σας από οικονομικές απώλειες. Το ψηφιακό σας αποτύπωμα μπορεί να αφαιρεθεί από το πλαίσιο και να

Όλοι έχουν πληροφορίες που θέλουν να μοιραστούν μόνο σε συγκεκριμένα πλαίσια. Μπορεί να είναι προσωπικές, οικονομικές, ιατρικές, θρησκευτικές ή οποιουδήποτε άλλου είδους πληροφορίες. Πιθανόν να υπάρχουν περιστάσεις υπό τις οποίες αισθάνεστε άνετα να μοιράζεστε προσωπικές πληροφορίες με οργανισμούς μέσω του διαδικτύου, αλλά δεν θα θέλατε τα ίδια δεδομένα να διαδίδονται παντού. Με τους σημερινούς μηχανισμούς εντοπισμού, οι περισσότεροι χρήστες του διαδικτύου δεν έχουν τον έλεγχο για να αποτρέψουν αυτού του είδους τη διάδοση. Δεν υπάρχει εύκολος τρόπος στο διαδίκτυο να πείτε όχι στις περισσότερες μορφές παρακολούθησης και σίγουρα δεν υπάρχει τρόπος να πείτε ότι μπορείτε να μοιραστείτε αυτό αλλά όχι εκείνο.

■ Πώς μπορείτε να διαχειριστείτε τα ψηφιακά σας αποτυπώματα;

Μια εύκολη αρχή για τη διαχείριση του ψηφιακού σας αποτυπώματος είναι η συνειδητοποίηση ότι ό,τι δημοσιεύετε ή λέτε στο διαδίκτυο. Τα περισσότερα πράγματα στο διαδίκτυο αναμένεται να παραμείνουν εκεί για πολύ καιρό αφότου έχουμε φύγει.

Μια άλλη αποτελεσματική μέθοδος για τη διαχείριση του ψηφιακού σας αποτυπώματος είναι η εκτέλεση τακτικών αναζητήσεων στο Google. Αυτό που βλέπετε εσείς είναι αυτό που βλέπουν και οι άλλοι όταν πραγματοποιούν παρόμοιες αναζητήσεις. Μη φοβάστε να εμβαθύνετε πέρα από τις δύο πρώτες σελίδες των αποτελεσμάτων της Google. Ως περαιτέρω βήμα, μπορείτε να αποφασίσετε να καθαρίσετε το ψηφιακό σας αποτύπωμα αφαιρώντας φωτογραφίες, περιεχόμενο και συνδέσμους που θεωρείτε ακατάλληλους.

Αποφύγετε τη σύνδεση του λογαριασμού σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με άλλους ιστότοπους. Αν και μπορεί να είναι ταχύτερο, δίνει πρόσβαση στα δεδομένα σας και στα δεδομένα των "φίλων" σας σε άλλους οργανισμούς.

Γωνιά αντανάκλασης

Πολλοί μαθητές Γυμνασίου δημοσιεύουν και μοιράζονται πληροφορίες για τον εαυτό τους - και για άλλους - στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Ωστόσο, σε έναν κόσμο όπου το "υπερβολικό μοίρασμα" μπορεί να φαίνεται φυσιολογικό, είναι σημαντικό να σκεφτούμε τα ψηφιακά μας αποτυπώματα - τα πράγματα που αφήνουμε πίσω μας στο διαδίκτυο. Σε αυτό το βίντεο, θα ακούσετε τι έχουν να πουν οι έφηβοι σχετικά με την κοινοποίηση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και μπορείτε να σκεφτείτε κριτικά τις αποφάσεις που παίρνετε κάθε φορά που δημοσιεύετε κάτι στο διαδίκτυο.

Παρακολουθήστε το ακόλουθο βίντεο:

https://www.youtube.com/watch?v=ottnH427Fr8&ab_channel=CommonSenseEducation

Στη συνέχεια, γράψτε μια "Λίστα Εργασιών" για τον εαυτό σας σχετικά με τα πράγματα που πρέπει να θυμάστε όσον αφορά το ψηφιακό σας αποτύπωμα και τη διαδικτυακή σας φήμη. Μοιραστείτε τη με τους συναδέλφους σας.

Διαδικτυακός διαμοιρασμός

Ο διαμοιρασμός είναι ένα καθημερινό φαινόμενο στο διαδίκτυο. Άνθρωποι σε όλο τον κόσμο μοιράζονται είτε πρόκειται για ένα tweet, μια φωτογραφία, ένα τραγούδι βίντεο και πολλά άλλα. Ωστόσο, υπάρχει ένα πρόβλημα. Στις μέρες μας, μοιράζονται πάρα πολλές πληροφορίες στο διαδίκτυο, γεγονός που θα μπορούσε να δημιουργήσει πρόβλημα. Οι πληροφορίες που μπορούν να μοιραστούν στο διαδίκτυο²⁶:

- Βίντεο στο YouTube για την αξιολόγηση προϊόντων
- Μια ηχογράφιση των διαδικτυακών σας βίντεο και βάλτε τα στον ιστότοπο ή το ιστολόγιό σας.
- Παρουσιάσεις κοινής χρήσης διαφανειών
- Γραφήματα
- Infographics
- Διαδικτυακά σεμινάρια
- Μουσική
- Μορφή κειμένου των αναρτήσεων βίντεο στο ιστολόγιό σας
- Έγγραφα Microsoft Office
- Έγγραφα παρουσιάσεων PowerPoint
- Ενημερωτικά δελτία
- Δελτία Τύπου για την επωνυμία σας
- Ειδήσεις για την εταιρεία σας
- Μοιραστείτε το χιούμορ σας. Ανακατέψτε το άθλιο περιεχόμενό σας με μερικές αστείες φωτογραφίες/άρθρα, ακόμη και με κινούμενα σχέδια και πολλά άλλα.

Οι πληροφορίες που δεν μπορούν να κοινοποιηθούν στο διαδίκτυο είναι:

²⁶<https://ictframe.com/what-information-to-share-and-not-share-online/>



- Η τρέχουσα τοποθεσία σας

Πρώτον, μην μοιράζεστε ποτέ τον τόπο σας στο διαδίκτυο. Όταν ο χρήστης στέλνει τη θέση του στο διαδίκτυο, ο χρήστης θέτει τον εαυτό του σε κίνδυνο. Πολλοί άνθρωποι δεν γνωρίζουν ότι η κατάσταση ή το tweet μπορεί επίσης να εκθέσει τη θέση τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Επομένως, βεβαιωθείτε πάντα ότι οι υπηρεσίες απορρήτου και θέσης έχουν ρυθμιστεί σωστά.

- Εμπιστευτικές πληροφορίες σχετικά με την ταυτότητά σας

Δεύτερον, μην μοιράζεστε ποτέ προσωπικές πληροφορίες στο διαδίκτυο. Τα προσωπικά στοιχεία, όπως το πλήρες όνομα, ο αριθμός τηλεφώνου και η διεύθυνση, μπορούν να χρησιμοποιηθούν από πιθανούς κλέφτες ταυτότητας. Επίσης, μην μοιράζεστε αυτές τις πληροφορίες και για τα μέλη της οικογένειας. Επομένως, μην διευκολύνετε τους κλέφτες ταυτότητας με το να τα δημοσιεύετε για να τα βλέπει ο κόσμος.

- Οικονομικές πληροφορίες

Δεν πρέπει να αποκαλύπτονται πληροφορίες όπως αριθμοί λογαριασμών, δάνεια και πληροφορίες πιστωτικών καρτών. Είναι γενικά ασφαλές να χρησιμοποιείτε τις ηλεκτρονικές τραπεζικές συναλλαγές και να πραγματοποιείτε αγορές με πιστωτικές κάρτες σε αξιόπιστους ιστότοπους.

- Κωδικοί πρόσβασης

Μερικοί άνθρωποι είναι αρκετά ηλίθιοι ώστε να μοιράζονται τους κωδικούς τους. Οι χρήστες πρέπει να είναι προσεκτικοί σχετικά με κάθε πληροφορία, ακόμη και αν μοιράζονται τους κωδικούς πρόσβασης με άλλους. Βεβαιωθείτε ότι έχετε διαφορετικό κωδικό πρόσβασης για κάθε ιστότοπο δικτύωσης. Εάν ένας κωδικός πρόσβασης κλαπεί, τότε οι άλλοι λογαριασμοί θα εξακολουθούν να είναι ασφαλείς.

- Ντροπιαστικές καταστάσεις και φωτογραφίες που δεν θα θέλατε να μοιραστείτε με την οικογένειά σας ή τον εργοδότη σας

Να θυμάστε ότι οτιδήποτε μοιράζεστε έχει τη δυνατότητα να διαρρεύσει με κάποιο τρόπο. Έτσι, πριν δημοσιεύσετε κάτι στο διαδίκτυο, αναρωτηθείτε: "Θα ήθελα να το δει αυτό η μαμά μου ή το αφεντικό μου;". Αν η απάντηση είναι όχι, τότε μην το δημοσιεύσετε. Σε γενικές γραμμές, το ένστικτό σας είναι σωστό. Φροντίζετε πάντα να προστατεύετε τη φήμη σας στο διαδίκτυο. Ποτέ μην μοιράζεστε ακατάλληλες πληροφορίες στο διαδίκτυο.

- Ιδιωτικά θέματα

Ιδιωτικά και προσωπικά θέματα δεν πρέπει ποτέ να κοινοποιούνται στο διαδίκτυο. Εάν δεν αισθάνεστε άνετα να μοιραστείτε το πρόβλημα με την οικογένεια και τους φίλους σας, μην το μοιραστείτε ποτέ στο διαδίκτυο.

Γωνιά αντανάκλασης

Υπάρχουν πληροφορίες που μπορούν να διαμοιράζονται ελεύθερα στο διαδίκτυο και πληροφορίες για ευαίσθητα θέματα που δεν πρέπει να διαμοιράζονται. Σκεφτείτε τους ακόλουθους τύπους πληροφοριών και αποφασίστε αν θα μοιραζόσασταν τις πληροφορίες. Εάν ναι, γιατί; Αν όχι, γιατί όχι;



Πληροφορίες/ δεδομένα	Να το μοιραστώ ή να μην το μοιραστώ; Σχόλιο
τον αριθμό τηλεφώνου σας	
μια φωτογραφία σας στα 5 th γενέθλιά σας	
τον αριθμό του τραπεζικού σας λογαριασμού	
μια φωτογραφία του καινούργιου αυτοκινήτου της μαμάς σου	
την τοποθεσία του πάρτι στο οποίο είστε προσκεκλημένοι	
μια selfie με το πρώτο σας τατουάζ	
μια ομαδική φωτογραφία από το περασμένο καλοκαίρι - δεν εμφανίζονται πρόσωπα. μόνο ένα τοπίο	

Συζητήστε τις απαντήσεις σας με τους συναδέλφους σας. Υπάρχει συναίνεση σχετικά με το τι πρέπει να μοιραστείτε και τι όχι;



Διαδικτυακό απόρρητο

Ιδιωτικότητα σημαίνει ότι μπορώ να κάνω κάτι χωρίς να το γνωρίζουν οι άλλοι, χωρίς τη θέλησή μου. Η ιδιωτικότητα δεν είναι απλώς μια ηθική έννοια, αλλά ένα βασικό ανθρώπινο δικαίωμα. Χωρίς την αίσθηση της ιδιωτικότητας, πολλά στοιχεία του χαρακτήρα μας δεν θα μπορούσαν να αναπτυχθούν.

Ωστόσο, τα όρια μεταξύ της ιδιωτικής και της δημόσιας σφαίρας φαίνεται να γίνονται όλο και πιο δυσδιάκριτα, καθώς η τεχνολογία διεισδύει σε κάθε πτυχή της ζωής μας.

Το 2016, το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο εισήγαγε τον Γενικό Κανονισμό για την Προστασία Δεδομένων (ΕΕ) 2016/679 (ΓΚΠΔ). Ο ΓΚΠΔ είναι ένας κανονισμός του δικαίου της ΕΕ σχετικά με την προστασία των δεδομένων και της ιδιωτικής ζωής στην Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΕ) και τον Ευρωπαϊκό Οικονομικό Χώρο (ΕΟΧ), αλλά αφορά επίσης τη διαβίβαση δεδομένων προσωπικού χαρακτήρα εκτός των περιοχών της ΕΕ και του ΕΟΧ. Πρωταρχικός στόχος του ΓΚΠΔ είναι να δώσει στα άτομα τον έλεγχο των προσωπικών τους δεδομένων και να απλοποιήσει το ρυθμιστικό περιβάλλον για τις διεθνείς επιχειρήσεις με την ενοποίηση του κανονισμού εντός της ΕΕ²⁷.

Ο ΓΚΠΔ είναι σημαντικός για διάφορους λόγους. Πρώτον, επιβάλλει τη ρητή συγκατάθεση κάθε φορά που συλλέγονται ή επαναχρησιμοποιούνται δεδομένα. Αυτό σημαίνει ότι οι χρήστες ενημερώνονται για τον νέο κανονισμό και τους ζητείται να δώσουν τη συγκατάθεσή τους, συνήθως μέσω ενός πρόσθετου παραθύρου στην οθόνη με τίτλο "Η ιδιωτική σας ζωή έχει σημασία" ή "Σεβόμαστε την ιδιωτική σας ζωή". Ωστόσο, επιτρέπεται επίσης η ανάκληση της συγκατάθεσης ανά πάσα στιγμή. Επιπλέον, ο κανονισμός αυτός δίνει πρόσβαση στα προσωπικά δεδομένα που έχει μια εταιρεία ή ένας οργανισμός για το άτομο και έχουν το δικαίωμα να λάβουν αντίγραφο των δεδομένων τους, δωρεάν σε προσβάσιμη μορφή.

Ένα από τα σημαντικότερα χαρακτηριστικά του κανονισμού αυτού είναι το "δικαίωμα στη λήθη". Εάν τα προσωπικά δεδομένα κάποιου δεν χρειάζονται πλέον ή χρησιμοποιούνται παράνομα, τότε μπορεί να ζητήσει τη διαγραφή τους. Ο **κανόνας αυτός ισχύει και για τις μηχανές αναζήτησης**, όπως η Google, καθώς θεωρούνται επίσης υπεύθυνοι επεξεργασίας δεδομένων. Αυτό σημαίνει ότι οι χρήστες του Διαδικτύου μπορούν να ζητήσουν την αφαίρεση συνδέσμων προς ιστοσελίδες που περιλαμβάνουν το όνομά τους από τα αποτελέσματα των μηχανών αναζήτησης, εάν οι πληροφορίες είναι ανακριβείς, ανεπαρκείς, άσχετες ή υπερβολικές. Εάν μια εταιρεία έχει καταστήσει τα προσωπικά δεδομένα κάποιου διαθέσιμα στο διαδίκτυο και ζητηθεί η διαγραφή τους, η εταιρεία πρέπει επίσης να ενημερώσει τυχόν άλλους ιστότοπους στους οποίους έχουν κοινοποιηθεί ότι ζητήθηκε η διαγραφή των δεδομένων και των συνδέσμων προς αυτά²⁸.

Γωνιά αντανάκλασης

Παρακολουθήστε το ακόλουθο βίντεο για τον GDPR:

https://www.youtube.com/watch?v=Assdm6fIHIE&ab_channel=ITGovernanceLtd

και απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις:

Τι ακριβώς αφορά ο ΓΚΠΔ; Και τι σημαίνει για τα υποκείμενα των δεδομένων και τις επιχειρήσεις; Τι πρέπει να κάνετε; Και γιατί πρέπει να το κάνετε;

²⁷ "Προεδρία του Συμβουλίου: "Συμβιβαστικό κείμενο. Διάφορες επιμέρους γενικές προσεγγίσεις συνέβαλαν καθοριστικά στη σύγκλιση των απόψεων στο Συμβούλιο σχετικά με την πρόταση για έναν γενικό κανονισμό για την προστασία των δεδομένων στο σύνολό του. Το κείμενο για τον κανονισμό το οποίο η Προεδρία υποβάλλει προς έγκριση ως γενική προσέγγιση εμφανίζεται στο παράρτημα."

²⁸ Ευρωπαϊκή Ένωση (09/03/2020) Προστασία δεδομένων και προστασία της ιδιωτικής ζωής στο διαδίκτυο. Ανακτήθηκε από https://europa.eu/youreurope/citizens/consumers/internet-telecoms/data-protection-online-privacy/index_en.htm

Συγκρίνετε τις απαντήσεις σας με τους υπόλοιπους συναδέλφους σας. Κάντε τις απαραίτητες διορθώσεις.

Παραπληροφόρηση, παραπληροφόρηση και ψευδείς ειδήσεις

Μια συζήτηση γύρω από την υγιή χρήση του διαδικτύου πρέπει να περιλαμβάνει ανάλυση της παραπληροφόρησης, της παραπληροφόρησης και των ψευδών ειδήσεων. Το διαδίκτυο είναι ένα πολύ ισχυρό εργαλείο επικοινωνίας, πληροφόρησης και εκπαίδευσης, αλλά ταυτόχρονα εγείρονται πολλά ερωτήματα σχετικά με την ποιότητα και την αξιοπιστία των πληροφοριών που ανταλλάσσονται στον κυβερνοχώρο²⁹. Η εξάπλωση και ο αντίκτυπος της διαδικτυακής παραπληροφόρησης στην Ευρώπη απειλούν τις ευρωπαϊκές αξίες και προκαλούν τις δημοκρατίες³⁰.

Κατά καιρούς έχουμε συναντήσει μια σειρά από ειδήσεις στο διαδίκτυο που τραβούν την προσοχή μας, όπως ο θάνατος του προέδρου της Τουρκίας Ρ.Τ. Ερντογάν, η υποστήριξη του Πάπα Φραγκίσκου Σοκ του Ντόναλντ Τραμπ για την προεδρία ή ένας αστεροειδής που είναι έτοιμος να χτυπήσει τη Γη. Ακόμη και αν αυτά θα διαψευστούν σε λίγες ώρες, οι ειδήσεις αυτές έχουν ήδη καταφέρει να διαδοθούν στο διαδίκτυο και να αναπαραχθούν σε χιλιάδες άλλους ιστότοπους. Οι ψευδείς ειδήσεις διαδίδονται ταχύτερα, βαθύτερα και ευρύτερα από τις αληθινές. Προκειμένου να κατανοήσουμε περαιτέρω την ύπαρξή τους, τη διάδοσή τους και τον αντίκτυπό τους, χρειάζεται μια σαφέστερη κατανόηση των σχετικών όρων.

- **Η παραπληροφόρηση** αναφέρεται στις επαληθεύσιμα ψευδείς ή παραπλανητικές πληροφορίες που δημιουργούνται, παρουσιάζονται και διαδίδονται για οικονομικό όφελος ή για να εξαπατήσουν σκόπιμα το κοινό³¹.
- **Η παραπληροφόρηση**, από την άλλη πλευρά, είναι και πάλι ψευδείς, παραπλανητικές και ανακριβείς πληροφορίες που δημιουργούνται χωρίς πρόθεση εξαπάτησης.

Και οι δύο όροι έχουν συνδεθεί με ψευδείς ειδήσεις. "Fake news" είναι ο όρος που έχει επικρατήσει για να περιγράψει το φαινόμενο της παραπληροφόρησης μέσω της διάδοσης ψευδών ειδήσεων. Φυσικά, δεν πρόκειται για νέο φαινόμενο, αλλά η εξάπλωσή του ευνοήθηκε από την εκρηκτική αύξηση των νέων τεχνολογιών των μέσων ενημέρωσης και τη σταθερή καθιέρωση διαδικτυακών ειδησεογραφικών πλατφορμών. Ως ψευδείς ειδήσεις ορίζονται οι πληροφορίες που έχουν χαμηλή αναφορά σε πραγματικά γεγονότα, κατασκευάζονται με σκοπό την παραπλάνηση και παρουσιάζονται με δημοσιογραφική μορφή. Οι ψευδείς ειδήσεις δεν χρειάζεται να είναι εντελώς ανακριβείς. Οι ψεύτικες ειδήσεις μπορεί να περιέχουν πληροφορίες που σχετίζονται με πραγματικά γεγονότα, αλλά ο τρόπος με τον οποίο σχετίζονται με άλλες πληροφορίες μπορεί να οδηγήσει σε μια διαστρεβλωμένη εικόνα. Ως εκ τούτου, η αληθοφάνεια των γεγονότων μπορεί να κυμαίνεται στο ευρύ φάσμα των ψεύτικων ειδήσεων.

Οι ψευδείς ειδήσεις μπορεί να έχουν διάφορες μορφές, όπως:

1. Οι ιστότοποι σάτιρας ή παρωδίας σε ένα χιουμοριστικό πλαίσιο δημοσιεύουν ψευδείς ειδήσεις που έχουν τη δυνατότητα να εξαπατήσουν τους χρήστες όταν διαβάζονται εκτός πλαισίου.
2. Η μητρική διαφήμιση είναι ο τύπος της διαφήμισης που ταιριάζει στην εμφάνιση, την αίσθηση και τη λειτουργία της μορφής του μέσου στο οποίο εμφανίζεται, μειώνοντας την ικανότητα των καταναλωτών να την αναγνωρίζουν και να την ταυτοποιούν.

²⁹ UNESCO. Δημοσιογραφία, "Fame News" και παραπληροφόρηση: Ένα εγχειρίδιο για την εκπαίδευση και κατάρτιση της δημοσιογραφίας. Ανακτήθηκε από <https://en.unesco.org/fightfakenews>.

³⁰ Ευρωπαϊκή Επιτροπή. Αντιμετώπιση της διαδικτυακής παραπληροφόρησης. Ανακτήθηκε από <https://ec.europa.eu/digital-single-market/en/tackling-online-disinformation>

³¹ Ibid.



3. Κατασκευή ειδήσεων, η οποία αναφέρεται σε πληροφορίες που δεν έχουν καμία σχέση με την πραγματικότητα. Κατασκευάζονται με σκοπό την παραπληροφόρηση και μπορεί να περιέχουν παραπλανητικές πληροφορίες. Μπορεί να περιέχουν αναφορές σε καθιερωμένους θεσμούς και προσωπικότητες. Συνήθως έχουν μια συναρπαστική αφήγηση και οικονομικά και πολιτικά κίνητρα.
4. Παραποίηση οπτικοακουστικού υλικού, όπως φωτογραφίες, βίντεο και αρχεία ήχου. Η παραποίηση αυτού του υλικού περιλαμβάνει συνήθως τη διαστρέβλωση της αφήγησης που προσφέρει και την απομάκρυνση από το πραγματικό γεγονός.

■ Ποιος είναι ο αντίκτυπος των ψευδών ειδήσεων;

Οι ψευδείς ειδήσεις δυσχεραίνουν την ύπαρξη αποτελεσματικού διαλόγου και την κατανόηση των επιχειρημάτων, των αξιών και των πεποιθήσεων του άλλου μέρους. Αποπροσανατολίζουν την κοινή γνώμη από σημαντικά τρέχοντα ζητήματα. Οδηγούν στην αναζήτηση αποδιοπομπαίων τράγων και συχνά στην απανθρωποποίηση μιας σειράς ανθρώπων και κοινωνικών ομάδων - όπως οι πολιτικοί, οι εθνικές μειονότητες κ.λπ. Οι ψευδείς ειδήσεις μπορούν επίσης να οδηγήσουν στη βία. Οι ψευδείς ειδήσεις δημιουργούν μια ευρέως διαδεδομένη δυσπιστία και κυνισμό για τα μέσα ενημέρωσης, τις πολιτικές διαδικασίες (π.χ. εκλογές) και τους πολιτικούς θεσμούς (π.χ. κυβέρνηση). Οι ψευδείς ειδήσεις προκαλούν αισθήματα αβεβαιότητας και μειωμένη εμπιστοσύνη στην προσωπική κρίση.

■ Πώς μπορώ να εντοπίσω τις ψεύτικες ειδήσεις;

Ο ακριβής διαχωρισμός των γεγονότων από τη μυθοπλασία μπορεί να φαίνεται τρομακτικός. Αλλά η αλήθεια αξίζει πάντα την προσπάθεια - ακόμη και αν δεν είναι αυτό που θέλετε να ακούσετε! Χρησιμοποιήστε αυτά τα έξι βήματα για να ξεχωρίσετε την αλήθεια από τα ψέματα³² :

1. Ανάπτυξη κριτικής νοοτροπίας

- Ένας από τους κύριους λόγους για τους οποίους οι ψευδείς ειδήσεις είναι τόσο μεγάλο ζήτημα είναι ότι συχνά είναι πιστευτές, οπότε είναι εύκολο να πιαστεί κανείς. Οι ψεύτικες ειδήσεις γράφονται επίσης για να δημιουργήσουν "αξία σοκ", δηλαδή μια έντονη ενστικτώδη αντίδραση, όπως ο φόβος ή ο θυμός.
- Αυτό σημαίνει ότι είναι σημαντικό να ελέγχετε τη συναισθηματική σας αντίδραση σε τέτοιες ιστορίες. Αντιθέτως, προσεγγίστε αυτά που βλέπετε και ακούτε ορθολογικά και κριτικά.
- Ρωτήστε τον εαυτό σας: "Γιατί γράφτηκε αυτή η ιστορία; Μήπως για να με πείσει για μια συγκεκριμένη άποψη; Μου πουλάει ένα συγκεκριμένο προϊόν; Ή μήπως προσπαθεί να με κάνει να κάνω κλικ σε μια άλλη ιστοσελίδα; Μου δίνεται έναυσμα;"

2. Ελέγξτε την πηγή

- Αν συναντήσετε μια ιστορία από μια πηγή που δεν έχετε ξανακούσει, ψάξτε λίγο!
- Ελέγξτε τη διαδικτυακή διεύθυνση της σελίδας που διαβάζετε. Ορθογραφικά λάθη στα ονόματα εταιρειών ή παράξενα ηχητικές επεκτάσεις όπως ". infonet" και ".offer", αντί για ".com" ή ".co.uk", μπορεί να σημαίνουν ότι η πηγή είναι ύποπτη.
- Ανεξάρτητα από το αν ο συγγραφέας ή ο εκδότης είναι γνωστός ή όχι, σταματήστε να εξετάζετε τη φήμη και την επαγγελματική τους εμπειρία. Είναι γνωστοί για την εξειδίκευσή τους στο θέμα; Ή μήπως έχουν την τάση να υπερβάλλουν;
- Να γνωρίζετε ότι οι άνθρωποι που διαδίδουν ψευδείς ειδήσεις και "εναλλακτικά γεγονότα" δημιουργούν μερικές φορές ιστοσελίδες, μακέτες εφημερίδων ή "παραποιημένες" εικόνες που φαίνονται επίσημες, αλλά δεν είναι. Έτσι, αν δείτε μια ύποπτη ανάρτηση που μοιάζει

³² <https://www.mindtools.com/pages/article/fake-news.htm>

να προέρχεται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), για παράδειγμα, ελέγξτε τον ίδιο τον ιστότοπο του ΠΟΥ για να βεβαιωθείτε ότι είναι πραγματικά εκεί.

- Θυμηθείτε, ακόμη και αν πήρατε την ιστορία από τον καλύτερό σας φίλο, αυτό δεν της προσδίδει κανένα επιπλέον κύρος - πιθανότατα δεν ακολούθησε ο ίδιος αυτά τα βήματα πριν την προωθήσει!

3. Δείτε ποιοι άλλοι αναφέρουν την ιστορία

- Παρατήρησε κανείς άλλος την ιστορία; Τι λένε άλλες πηγές γι' αυτό;
- Αποφύγετε να βγάλετε το συμπέρασμα ότι όλα τα κύρια μέσα ενημέρωσης (ΜΜΕ) είναι ψεύτικα. Αυτό μπορεί να είναι εξίσου απερίσκεπτο με το να ακολουθείτε κάθε φήμη ή θεωρία συνωμοσίας.
- Επαγγελματικά παγκόσμια ειδησεογραφικά πρακτορεία, όπως το Reuters, το CNN και το BBC, διαθέτουν αυστηρές συντακτικές οδηγίες και εκτεταμένα δίκτυα άρθρα εκπαιδευμένων δημοσιογράφων, οπότε είναι ένα καλό μέρος για να ξεκινήσετε. Αλλά κανείς δεν είναι αμερόληπτος και ο καθένας μπορεί να κάνει λάθος, οπότε συνεχίστε να ψάχνετε.

4. Εξετάστε τα αποδεικτικά στοιχεία

- Μια αξιόπιστη είδηση θα περιλαμβάνει πολλά γεγονότα - για παράδειγμα, παραθέσεις από εμπειρογνώμονες, στοιχεία ερευνών και επίσημες στατιστικές. Ή λεπτομερείς, συνεπείς και επιβεβαιωμένες μαρτυρίες από ανθρώπους που βρίσκονται επί τόπου. Εάν αυτά λείπουν, αμφισβητήστε τα!
- Αποδεικνύουν τα στοιχεία ότι κάτι συνέβη σίγουρα; Ή μήπως τα γεγονότα έχουν επιλεγεί ή "διαστρεβλωθεί" για να υποστηρίξουν μια συγκεκριμένη άποψη;

5. Μην παίρνετε τις εικόνες σε ονομαστική αξία

- Το σύγχρονο λογισμικό επεξεργασίας έχει καταστήσει εύκολο για τους ανθρώπους να δημιουργούν ψεύτικες εικόνες που φαίνονται αληθινές. Στην πραγματικότητα, η έρευνα δείχνει ότι μόνο οι μισοί από εμάς μπορούν να καταλάβουν πότε οι εικόνες είναι ψεύτικες. Ωστόσο, υπάρχουν ορισμένα προειδοποιητικά σημάδια που μπορείτε να προσέξετε. Παράξενες σκιές στην εικόνα, για παράδειγμα, ή οδοντωτές άκρες γύρω από μια φιγούρα.
- Οι εικόνες μπορεί επίσης να είναι 100% ακριβείς, αλλά να χρησιμοποιούνται σε λάθος πλαίσιο. Για παράδειγμα, φωτογραφίες με σκουπίδια που καλύπτουν μια παραλία μπορεί να είναι από μια άλλη παραλία ή πριν από 10 χρόνια και όχι από το πρόσφατο υποτιθέμενο συμβάν.
- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε εργαλεία όπως το Google Reverse Image Search για να ελέγξετε από πού προέρχεται μια εικόνα και αν έχει τροποποιηθεί.

6. Ελέγξτε ότι "ακούγεται σωστά"

- Τέλος, χρησιμοποιήστε την κοινή λογική σας! Λάβετε υπόψη σας ότι οι ψευδείς ειδήσεις έχουν σχεδιαστεί για να "τροφοδοτήσουν" τις προκαταλήψεις, τις ελπίδες ή τους φόβους σας.
- Για παράδειγμα, είναι απίθανο η αγαπημένη σας μάρκα σχεδιαστών να μοιράζει ένα εκατομμύριο δωρεάν φορέματα σε όσους προσέρχονται στα καταστήματά της. Ομοίως, το γεγονός ότι ο συνάδελφός σας πιστεύει ότι δύο παντρεμένοι συνάδελφοι έχουν δεσμό, δεν σημαίνει ότι είναι αλήθεια.

Γωνιά αντανάκλασης

1. Το τρολ είναι ένας ψεύτικος λογαριασμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, που συχνά δημιουργείται για να διαδώσει παραπλανητικές πληροφορίες.

Κάθε ένα από τα παρακάτω 8 προφίλ περιλαμβάνει μια σύντομη επιλογή αναρτήσεων από έναν μόνο λογαριασμό μέσω κοινωνικής δικτύωσης. Εσείς αποφασίζετε αν ο καθένας από αυτούς είναι



Erasmus+



ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE

4 TEAM 4
excellence



SEAL
CYPRUS

αυθεντικός λογαριασμός ή επαγγελματικό τρολ. Μετά από κάθε προφίλ, θα εξετάσετε τα σημάδια που μπορούν να σας βοηθήσουν να προσδιορίσετε αν πρόκειται για τρολ ή όχι.

Ρίξτε μια ματιά σε αυτά τα προφίλ και ελέγξτε τις ικανότητές σας ως "ντετέκτιβ":
<https://spotthetroll.org/start>

2. Είναι αληθινό ή φωτογραφημένο; (από την Adobe): Ελέγξτε τις φωτογραφίες στον ακόλουθο σύνδεσμο και αποφασίστε αν είναι πραγματικές ή προϊόν photoshop. Μοιραστείτε τα αποτελέσματά σας με τους συναδέλφους σας.

<https://landing.adobe.com/en/na/products/creative-cloud/69308-real-or-photoshop/index.html>

3. Παίξτε το "Reality Check" από το Media Smarts και μάθετε πώς να ελέγχετε αν κάτι είναι ψεύτικο ή αληθινό:

<http://mediasmarts.ca/sites/mediasmarts/files/games/reality-check/index.html#/>

Μοιραστείτε τα αποτελέσματά σας με τους συναδέλφους σας και συζητήστε τις δυσκολίες εντοπισμού ψευδών ειδήσεων. Γράψτε έναν κατάλογο συμβουλών για άτομα της ηλικίας σας, που πρέπει να θυμούνται όταν έρχονται αντιμέτωποι με μια πληροφορία που φαίνεται απίστευτη.

4. Έρευνα για τη νέα έννοια του "populism". Τι είναι; Ποια είναι η σχέση της με τις ψευδείς ειδήσεις; Εξηγήστε την στους συναδέλφους σας με απλούς όρους και επισημάνετε γιατί είναι ανησυχητική.

Ίσως βρείτε το ακόλουθο άρθρο σχετικό και χρήσιμο για το σκοπό αυτό:

<https://www.opendemocracy.net/en/can-europe-make-it/dismantling-democracy-the-right-to-be-entertained/>

Άσκηση 5: Συμπλήρωση του αποτυπώματός σας

Στόχοι:

- να προβληματιστούν σχετικά με τη διαθεσιμότητα των προσωπικών πληροφοριών στο διαδίκτυο
- να κατανοήσετε τον αντίκτυπο αυτών των πληροφοριών στην online και offline ζωή σας
- να συνειδητοποιήσουν τους διάφορους τρόπους με τους οποίους μπορεί να "σπάσει" η ανωνυμία
- να εξετάσετε τις δικές σας πρακτικές σχετικά με την ιδιωτικότητα στο διαδίκτυο και το ψηφιακό σας αποτύπωμα
- να διατυπώνετε ανατροφοδότηση προς τους συναδέλφους σας

Διάρκεια: 35 λεπτά

Εργαλεία: στυλό, χαρτί/φορούμ

Μέθοδοι: συζητήσεις στην τάξη, περιγραφή, σύγκριση

Περιγραφή της άσκησης: Στη συνέχεια θα συζητήσετε τη σχέση μεταξύ της έκθεσης σε πληροφορίες και της διαδικτυακής ανωνυμίας.

Καθήκοντα:



Erasmus+



ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE

4 TEAM 4
excellence



SEAL
CYPRUS

- Σημειώστε σε ένα χαρτί κάποιες πληροφορίες για εσάς που είναι διαθέσιμες στο Διαδίκτυο (για παράδειγμα, όνομα, διεύθυνση, φίλοι με τους οποίους είστε συνδεδεμένοι).
- Εάν μια συγκεκριμένη πληροφορία είναι εύκολα προσβάσιμη σε πολλούς άλλους ανθρώπους στο διαδίκτυο (με άλλα λόγια, είναι πολύ εκτεθειμένη), γράψτε την με μεγαλύτερα γράμματα.
- Εάν μια πληροφορία είναι προσιτή σε σχετικά λίγα άτομα, γράψτε την με μικρότερα γράμματα.
- Σκεφτείτε τις πληροφορίες που γράψατε και μοιραστείτε τις με τους συναδέλφους σας.
- Συμμετέχετε στη συζήτηση της ομάδας, απαντώντας στις ακόλουθες ερωτήσεις:
 1. Ποιες είναι κάποιες ομοιότητες/διαφορές μεταξύ των αποτυπωμάτων των διαφόρων ατόμων της ομάδας;
 2. Ποια από τα αναφερόμενα στοιχεία θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν για τη μονοσήμαντη ταυτοποίησή σας; Ποιοι συνδυασμοί στοιχείων θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν;
 3. Υπάρχουν αντικείμενα που παραθέσατε και θα θέλατε να μην είναι διαθέσιμα στο διαδίκτυο; (Με άλλα λόγια, που θα θέλατε να μην αποτελούσαν μέρος του πληροφοριακού σας αποτυπώματος;)
 4. Τι θα μπορούσατε να κάνετε για να μειώσετε την έκθεση ορισμένων αντικειμένων στο αποτύπωμά σας;
- Καταγράψτε τα συμπεράσματά σας και ορισμένες συμβουλές για την προστασία της ιδιωτικής ζωής και των προσωπικών δεδομένων στο διαδίκτυο.

Διδάγματα: μερικές φορές δεν γνωρίζουμε τι υπάρχει για εμάς στο διαδίκτυο. Είναι αυτό που γνωρίζουν οι άλλοι άνθρωποι για εμάς, χωρίς ποτέ να μας συναντήσουν από κοντά. Είναι δική μας ευθύνη να προστατεύουμε τα προσωπικά μας δεδομένα και να προστατεύουμε το "ψηφιακό μας αποτύπωμα".

Φόρουμ

Στόχοι:

- Προσδιορίστε διάφορους τρόπους με τους οποίους οι προσωπικές μας πληροφορίες μπορούν να αποκαλυφθούν χωρίς να το αντιληφθούμε
- να κατανοήσουν τις πιθανές επιπτώσεις αυτής της αποκάλυψης
- να συζητήσουμε τους διάφορους τρόπους με τους οποίους μπορούμε να προστατεύσουμε την ιδιωτική μας ζωή στο διαδίκτυο
- δώστε ανατροφοδότηση

Σας προσκαλούμε να περιγράψετε/ γράψετε τι γνωρίζετε ήδη για το θέμα "Υγιεινή χρήση των ψηφιακών συσκευών" στο φόρουμ Γνωρίζω-Θέλω-Μαθαίνω.

Καθήκοντα:

- Μοιραστείτε τις γνώσεις σας για το θέμα
- Μοιραστείτε τη συμβουλή που θα δίνατε στον εαυτό σας για τη σωστή χρήση των μέσων ενημέρωσης
- Απαντήστε δύο φορές στους συναδέλφους σας



6. Κουίζ αξιολόγησης

Ενότητα 1

- 1) Ποιο από τα ακόλουθα ΔΕΝ αποτελεί μη λεκτικό στοιχείο επικοινωνίας;
 - a) Εκφράσεις προσώπου
 - b) Γλώσσα του σώματος
 - c) Μηνύματα κειμένου

- 2) Έρευνες έχουν δείξει ότι ακόμη και η μέτρια χρήση της διαδικτυακής τεχνολογίας μπορεί να οδηγήσει σε:
 - a) Υποανάπτυξη του προμετωπιαίου λοβού
 - b) Εθισμός στα μέσα ενημέρωσης
 - c) Στάση δυσφορίας

- 3) Ένας τυπικός χρήστης smartphone αγγίζει το τηλέφωνό του φορές κάθε μέρα, σύμφωνα με μελέτη της εταιρείας ερευνών Dscout.
 - a) 1,546
 - b) 2,617
 - c) 3,221

- 4) Ο αυξανόμενος αριθμός ψεύτικων προφίλ στις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης έχει προκαλέσει στους χρήστες να αισθάνονται:
 - a) Άγχος
 - b) Ασφάλεια
 - c) Μοναξιά

Ενότητα 2

- 1) Ποιο από τα ακόλουθα ΔΕΝ αποτελεί σύμπτωμα του συνδρόμου της όρασης στον υπολογιστή;
 - a) Καταπόνηση των ματιών
 - b) Θολή όραση
 - c) Γλαύκωμα

- 2) Το σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα προκαλείται συνήθως από:
 - a) Λάθος τοποθέτηση πληκτρολογίου
 - b) Γραφεία διαδρόμου



- c) Ένα ποντίκι με λεπτή γραμμή
- 3) Όταν εργάζεστε μπροστά από τον υπολογιστή θα πρέπει να στήνετε και να μετακινείστε τουλάχιστον κάθε:
- a) Δεκαπέντε λεπτά
 - b) Ώρα
 - c) Δύο ώρες
- 4) Όσον αφορά το σωστό φωτισμό ενός σταθμού εργασίας, η οθόνη θα πρέπει να τοποθετείται στη διεύθυνση της/των πηγής/ων φωτός.
- a) Ακριβώς από κάτω
 - b) Ακριβώς από πάνω
 - c) Στο πλάι του

Ενότητα 3

- 1) Σύμφωνα με τη θεωρία του κοινωνικού εκτοπισμού, όσο περισσότερο χρόνο περνάμε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τόσο λιγότερο χρόνο
- a) Ξοδεύουμε κοινωνικοποίηση πρόσωπο με πρόσωπο
 - b) Εργαζόμαστε
 - c) Ξοδεύουμε για χόμπι
- 2) FOMO σημαίνει:
- a) Φόβος των διανοητικών εμποδίων
 - b) Ο φόβος του να χάσεις κάτι
 - c) Ψευδής ή κακόβουλη εμμονή
- 3) Μελέτη του Πανεπιστημίου της Πενσυλβάνια του 2018 διαπίστωσε ότι η μείωση της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης σε λεπτά την ημέρα είχε ως αποτέλεσμα τη σημαντική μείωση των επιπέδων άγχους, κατάθλιψης, μοναξιάς και προβλημάτων ύπνου:
- a) 30
 - b) 50
 - c) 60
- 4) Σε σχέση με την ψυχική υγεία, οι ψευδείς ειδήσεις μπορούν να προκαλέσουν:
- a) Διαταραχές ύπνου



Erasmus+



ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE

4 TEAM 4
excellence



SEAL
CYPRUS

- b) Στρες και άγχος
- c) Χαμηλή αυτοεκτίμηση

Ενότητα 4

- 1) Ποιο από τα παρακάτω ΔΕΝ ανήκει στις κύριες αιτίες του εθισμού στα μέσα ενημέρωσης;
 - a) Προϋπάρχοντα ψυχοκοινωνικά προβλήματα
 - b) Μικρός κοινωνικός κύκλος
 - c) Υψηλή τάση για παρορμητικότητα

- 2) Περίπου το από αυτά που βλέπουμε κατά την περιήγησή μας στο διαδίκτυο δεν θα σημαίνει τίποτα για εμάς μετά από λίγα λεπτά.
 - a) 50%
 - b) 75%
 - c) 99%

- 3) Το πρώτο βήμα για την καταπολέμηση του εθισμού στα μέσα ενημέρωσης είναι:
 - a) Μη προσβάσιμες διαδικτυακές συσκευές
 - b) Το παραδέχομαι
 - c) Να βγαίνετε έξω, να περπατάτε ή να ασκείστε

- 4) Η νομοφοβία είναι μια φοβία που σχετίζεται με την απουσία του :
 - a) ένα κινητό τηλέφωνο
 - b) σύνδεση στο διαδίκτυο
 - c) ψηφιακή παρουσία

Ενότητα 5

- 1) Κάθε τι που κάνουμε στον ψηφιακό κόσμο αφήνει ίχνη. Αυτό είναι το δικό μας:
 - a) Διαδικτυακή ταυτότητα
 - b) Ψηφιακή ιστορία
 - c) Ψηφιακό αποτύπωμα

- 2) Ο Γενικός Κανονισμός για την Προστασία Δεδομένων (ΓΚΠΔ) εισήχθη στην ΕΕ το:
 - a) 2002
 - b) 2012



c) 2016

3) Ένα τρολ είναι:

- a) Ένας ψεύτικος λογαριασμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, που συχνά δημιουργείται για τη διάδοση παραπλανητικών πληροφοριών.
- b) Μια πηγή που παρουσιάζει αποκλειστικά ψευδείς ειδήσεις
- c) Ένα εργαλείο για τον εντοπισμό ψευδών ειδήσεων

4) είναι καλύτερα να ΜΗΝ κοινοποιούνται στο διαδίκτυο.

- a) Ενημερωτικά δελτία
- b) Διαδικτυακά σεμινάρια
- c) Κωδικοί πρόσβασης

7. Αναφορές

- Barker, E (2016). *Αυτός είναι ο καλύτερος τρόπος για να ξεπεράσετε το φόβο της αποτυχίας*. June 7, 2016 retrieved from <https://time.com/4358140/overcome-fomo/>
- Caplan, S.E. (2003). "Προτίμηση για διαδικτυακή κοινωνική αλληλεπίδραση: Communication: A Theory of Problematic Internet Use and Psychological Well - Being (Μια θεωρία της προβληματικής χρήσης του Διαδικτύου και της ψυχολογικής ευημερίας). *Research* (30), 625 - 648, 627.
- Davis, R.A. (2001). Ένα γνωστικό - συμπεριφορικό μοντέλο παθολογικής χρήσης του διαδικτύου. *Computers in Human Behaviour*, 17, 187 - 195.
- Dibb, Bridget. "Χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και αντιλήψεις για τη σωματική υγεία". *Heliyon* vol. 5,1 e00989. 8 Ιαν. 2019, doi:10.1016/j.heliyon.2018.e00989
- Εγχειρίδιο για την εκπαίδευση του ψηφιακού πολίτη, 2019, Συμβούλιο της Ευρώπης
- Ευρωπαϊκή Επιτροπή. *Αντιμετώπιση της διαδικτυακής παραπληροφόρησης*. Ανακτήθηκε από <https://ec.europa.eu/digital-single-market/en/tackling-online-disinformation>
- Ευρωπαϊκή Ένωση (09/03/2020) Προστασία δεδομένων και προστασία της ιδιωτικής ζωής στο διαδίκτυο. Ανακτήθηκε από https://europa.eu/youreurope/citizens/consumers/internet-telecoms/data-protection-online-privacy/index_en.htm
- Firth, Joseph et al. "The "online brain": how the Internet may be changing our cognition". *World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)* vol. 18,2 (2019): 119-129. doi:10.1002/wps.20617
- Human Kinetics. *Technology can have positive and negative impact on social interactions*, n.d. Retrieved from: <https://us.humankinetics.com/blogs/excerpt/technology-can-have-positive-and-negative-impact-on-social-interactions>
- Πλαίσιο ICT. *Ποιες πληροφορίες πρέπει να μοιράζονται και να μην μοιράζονται στο διαδίκτυο*, 2018. Ανακτήθηκε από: <https://ictframe.com/what-information-to-share-and-not-share-online/>
- Διεθνής Ένωση Εργονομίας. *Τι είναι η Εργονομία*; , n.d. Ανακτήθηκε από: <https://iea.cc/what-is-ergonomics/>
- Jisc, 2021. Ανακτήθηκε από: <https://www.jisc.ac.uk/>.
- Jorgenson AG, Hsiao RC, Yen CF. *Εθισμός στο Διαδίκτυο και άλλοι συμπεριφορικοί εθισμοί*. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am*. 2016;25(3):509-520. doi:10.1016/j.chc.2016.03.004
- Jun, S. & Choi, E. (2015). *Ακαδημαϊκό άγχος και εθισμός στο διαδίκτυο από το πλαίσιο της γενικής θεωρίας της καταπόνησης*.
- Karim F, Oyewande AA, Abdalla LF, Chaudhry Ehsanullah R, Khan S. *Η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και η σύνδεσή της με την ψυχική υγεία: A Systematic Review*. *Cureus*. 2020;12(6):e8627. Δημοσιεύθηκε 2020 Ιουν 15. doi:10.7759/cureus.8627
- Kimekaergonomicpodcast. *Assure Model Lesson Plan - Ergonomics*, 2015. Ανακτήθηκε από: <https://kimekaergonomicpodcast.wordpress.com/2015/05/19/assure-model-lesson-plan-ergonomics-2/>

MentalUp. *Εθισμός στο Διαδίκτυο και την Τεχνολογία - Αιτίες, σημάδια και συμβουλές για να σταματήσετε*, 2021. Ανακτήθηκε από: <https://www.mentalup.co/blog/causes-losses-and-prevention-of-technology-addiction>

Εργαλεία μυαλού. *How to Spot Real and Fake News*, n.d. Retrieved from : <https://www.mindtools.com/pages/article/fake-news.htm>

Υπουργείο Εσωτερικών Φινλανδία. *Εθνικό σχέδιο δράσης για την πρόληψη της βίαιης ριζοσπαστικοποίησης και του εξτρεμισμού 2019-2023*, 2019. Ανακτήθηκε από: <https://rm.coe.int/finland-action-plan-2019/16809ea382>

New Economics Foundation (2012) *Measuring Wellbeing*: Λονδίνο: Economics Foundation.

Oxford Lexico. Ευημερία. Ανακτήθηκε από: https://www.lexico.com/definition/well_being.

Προεδρία του Συμβουλίου: Συμβιβαστικό κείμενο. Διάφορες επιμέρους γενικές προσεγγίσεις συνέβαλαν καθοριστικά στη σύγκλιση των απόψεων στο Συμβούλιο σχετικά με την πρόταση για έναν γενικό κανονισμό για την προστασία των δεδομένων στο σύνολό του. Το κείμενο για τον κανονισμό το οποίο η Προεδρία υποβάλλει προς έγκριση ως γενική προσέγγιση εμφανίζεται στο παράρτημα, 1000000000000 σελίδες, 11 Ιουνίου 2015, PDF". Αρχειοθετήθηκε από το πρωτότυπο στις 25 Δεκεμβρίου 2015. Ανακτήθηκε στις 30 Δεκεμβρίου 2015.

Profis, S. Διαχειριστής έργου. *Σώστε τον εαυτό σας! 7 τρόποι για να αποτρέψετε την υπερφόρτωση πληροφοριών*, 2019. Ανακτήθηκε από: <https://www.projectmanager.com/blog/prevent-information-overload>

Samaha, M. & Hawi, N.S. (2016). *Σχέσεις μεταξύ του εθισμού στα smartphones, του άγχους, των ακαδημαϊκών επιδόσεων και της ικανοποίησης από τη ζωή*. *Computers in Human Behaviour*, 57, 321-325.

Η θέση περί ευημερίας. *Digital Wellbeing - How to Have a Healthy Digital Diet*, n.d. Ανακτήθηκε από: <https://thewellbeingthesis.org.uk/foundations-for-success/digital-wellbeing-how-to-have-a-healthy-digital-diet/>.

UNESCO. Δημοσιογραφία, "Fame News" και παραπληροφόρηση: Ένα εγχειρίδιο για τη δημοσιογραφική εκπαίδευση και κατάρτιση. Ανακτήθηκε από <https://en.unesco.org/fightfakenews>.

Ξύπνημα: *Κάνετε αυτά τα πέντε λάθη εργονομίας;*, 2013. Ανακτήθηκε από: <https://www.cnet.com/how-to/wake-up-call-are-you-making-these-five-ergonomics-mistakes/>

Walther, Birte & Morgenstern, Matthis & Hanewinkel, Reiner. (2012). *Συνύπαρξη εθιστικών συμπεριφορών: Personality Factors Related to Substance Use, Gambling and Computer Gaming*. Ευρωπαϊκή έρευνα για τον εθισμό. 18. 167-74. 10.1159/000335662.

Wolniewicz CA, Tiامي MF, Weeks JW, Elhai JD. *Προβληματική χρήση smartphone και σχέσεις με την αρνητική επίδραση, τον φόβο της απώλειας και τον φόβο της αρνητικής και θετικής αξιολόγησης*. *Psychiatry Res*. 2018;262:618-623. doi:10.1016/j.psychres.2017.09.058

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, 2021. Ανακτήθηκε από: <https://www.who.int/about/who-we-are/constitution>

Yildirim C, Correia AP. *Διερεύνηση των διαστάσεων της νομοφοβίας: Ανάπτυξη και επικύρωση ενός ερωτηματολογίου αυτοαναφοράς*. *Computers in Human Behaviour*. 2015;49:130-137. doi: 10.1016/j.chb.2015.02.059

Young, K. S. (1998). *Εθισμός στο Διαδίκτυο: Η εμφάνιση μιας νέας κλινικής διαταραχής*.
CyberPsychology & Behaviour, 1(3), 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>.

Παράρτημα

Φύλλα ελέγχου κουίζ αξιολόγησης

Κουίζ αξιολόγησης Φύλλο ελέγχου ενότητας 1 - σωστές απαντήσεις

1c

2a

3b

4a

Κουίζ αξιολόγησης Φύλλο ελέγχου ενότητας 2 - σωστές απαντήσεις

1c

2a

3b

4c

Κουίζ αξιολόγησης Φύλλο ελέγχου ενότητας 3 - σωστές απαντήσεις

1a

2b

3a

4b

Κουίζ αξιολόγησης Φύλλο ελέγχου ενότητας 4 - σωστές απαντήσεις

1b

2c

3b

4a

Κουίζ αξιολόγησης Φύλλο ελέγχου ενότητας 5 - σωστές απαντήσεις

1c

2c

3a

4c



Erasmus+



ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE

4 TEAM 4
excellence



SEAL
CYPRUS

Λίστα ελέγχου αναθεώρησης του διδακτικού σχεδιασμού για τους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας

Όχι	Κριτήρια	Ναι	Όχι
1. Στόχοι			
1.1	Οι στόχοι δηλώνονται με σαφήνεια για τον εκπαιδευόμενο;		
1.2	Οι απαιτήσεις του μαθήματος συνάδουν με τους στόχους;		
1.3	Τα κεφάλαια/θέματα καλύπτουν διεξοδικά τους στόχους του μαθήματος;		
1.4	Ταιριάζουν οι μαθησιακοί στόχοι με τα μαθησιακά αποτελέσματα;		
1.5	Ανταποκρίνεται το συνολικό περιεχόμενο και η δομή του μαθήματος στους διδακτικούς στόχους του;		
2. Δομή			
2.1	Διαθέτει το μάθημα συνοπτική και περιεκτική επισκόπηση ή πρόγραμμα σπουδών;		
2.2	Περιλαμβάνει το μάθημα παραδείγματα, αναλογίες, μελέτες περιπτώσεων, προσομιώσεις, γραφικές αναπαραστάσεις και διαδραστικές ερωτήσεις;		
2.3	Η δομή του μαθήματος χρησιμοποιεί κατάλληλες μεθόδους και διαδικασίες για τη μέτρηση της επίδοσης των μαθητών;		
3. Περιεχόμενο			
3.1	Το περιεχόμενο ρέει απρόσκοπτα, χωρίς γραμματικά, συντακτικά και τυπογραφικά λάθη;		
3.2	Είναι το περιεχόμενο ενημερωμένο;		
3.3	Είναι το περιεχόμενο ευθυγραμμισμένο με το πρόγραμμα σπουδών;		
3.4	Ενσωματώνονται τα επιθυμητά αποτελέσματα στο περιεχόμενο;		
3.5	Είναι το περιεχόμενο σύμφωνο με τους νόμους περί πνευματικών δικαιωμάτων και αναφέρεται σωστά όλο το παρατιθέμενο υλικό του;		
3.6	Το μάθημα εμπλέκει τους μαθητές σε κριτική και αφηρημένη σκέψη;		
3.7	Το μάθημα έχει προαπαιτούμενα ή απαιτεί τεχνικό υπόβαθρο;		
4. Αξιολόγηση			
4.1	Είναι οι εργασίες σχετικές, αποτελεσματικές και εμπλέκουν τους μαθητές σε ποικιλία τύπων επιδόσεων και δραστηριοτήτων;		
4.2	Είναι οι ερωτήσεις πρακτικής και αξιολόγησης διαδραστικές;		
4.3	Οι ασκήσεις πρακτικής και αξιολόγησης επικεντρώνονται στους στόχους του μαθήματος;		
5. Τεχνολογία - Σχεδιασμός			
5.1	Είναι ο σχεδιασμός σαφής και συνεπής, με τις κατάλληλες κατευθύνσεις;		
5.2	Είναι οι εικόνες και τα γραφικά υψηλής ποιότητας και κατάλληλα για το μάθημα;		
5.3	Είναι εύκολη η πλοήγηση στο μάθημα και προσφέρει βοήθεια με την τεχνική διαχείριση και τη διαχείριση του μαθήματος;		
5.4	Είναι συνεπής και αξιόπιστη η δομή πλοήγησης στο μάθημα;		
5.5	Είναι η πορεία καθορισμένη από υλικό και λογισμικό;		
5.6	Είναι ο ήχος και το κείμενο στην οθόνη συγχρονισμένα;		
5.7	Η αρχιτεκτονική του μαθήματος επιτρέπει στους εκπαιδευτές να προσθέτουν περιεχόμενο, δραστηριότητες και επιπλέον αξιολογήσεις;		



Ανατροφοδότηση σχετικά με το θέμα για τους μαθητές

Αξιολόγηση της ενότητας						
Τίτλος μαθήματος:						
Τίτλος ενότητας:						
Μέρος Α:	Σε κλίμακα 1-5, όπου το 1 είναι το χαμηλότερο και το 5 το υψηλότερο επίπεδο συμφωνίας, αναφέρετε πώς αισθάνεστε για τα ακόλουθα					
	Παρατηρήσεις	1	2	3	4	5
1	Το θέμα ήταν ενδιαφέρον					
2	Πιστεύω ότι τα θέματα που καλύφθηκαν ήταν σημαντικά					
3	Θα ήθελα να μάθω περισσότερα για την περιοχή					
4	Έμαθα νέα πράγματα τα οποία είναι πιθανό να εφαρμόσω στο μέλλον					
5	Θα ήθελα να βελτιώσω τις δεξιότητές μου στον τομέα					
6	Είναι πιθανό να συστήσω αυτό το μάθημα					
Μέρος Β:	Στον προβλεπόμενο χώρο μπορείτε να συμπεριλάβετε τα σχόλια και τις συστάσεις που επιθυμείτε.					
Μέρος Γ:	Στον προβλεπόμενο χώρο μπορείτε να συμπεριλάβετε τη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σας, αν θέλετε να ενημερώνεστε για το έργο αυτό.					

