

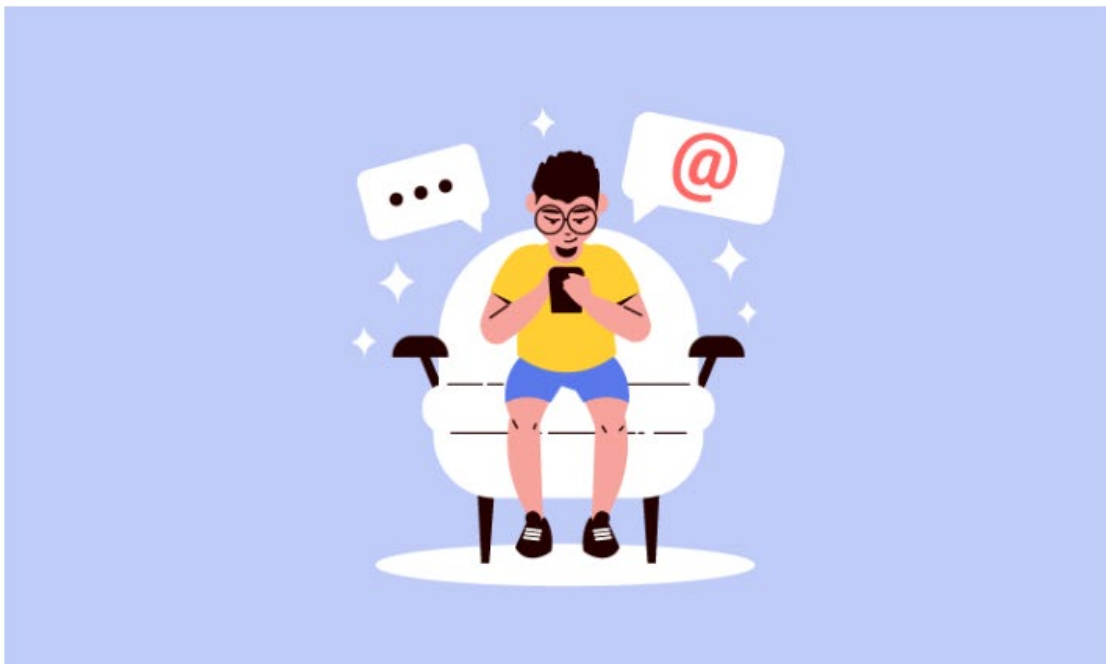
Φύλλο/α Εργασίας Εργαστηρίου/ων

ΚΟΥΙΖ

1 / 5



Τι πιστεύεις ότι είναι η «υπερβολική ενασχόληση» με το διαδίκτυο;



Το να συνδέσαι καθημερινά στο διαδίκτυο.

Το να αγοράζεις gadget και έξυπνες συσκευές που συνδέονται στο διαδίκτυο.

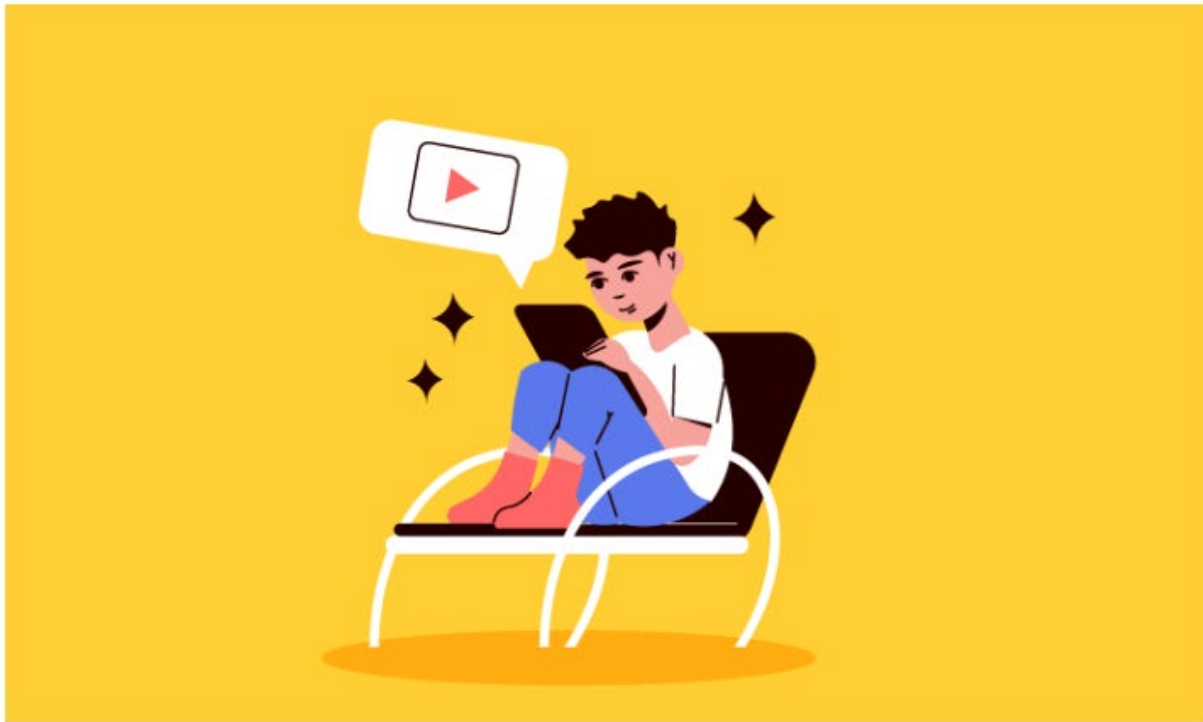
Το να μην μπορείς να ελέγξεις τις ώρες που περνάς στο διαδίκτυο.

Το να μιλάς πολλές ώρες με βιντεοκλήση με την οικογένεια και τους φίλους σου.

Next



Πώς θα καταλάβεις ότι ασχολείσαι υπερβολικά με το διαδίκτυο;



Θέλεις να περνάς συνεχώς παραπάνω χρόνο στο διαδίκτυο.

Παραμελείς την οικογένεια σου και τους φίλους σου.

Νιώθεις χαρά και ενθουσιασμό όταν είσαι online ή ανησυχία και νεύρα όταν δεν είσαι.

Όλα τα παραπάνω

Previous

Next

▶ 00:00 00:00 🔊

Η υπερβολική ενασχόληση με το διαδίκτυο μπορεί να έχει:



Οικονομικές επιπτώσεις.

Σωματικές, ψυχικές και κοινωνικές επιπτώσεις.

Περιβαλλοντολογικές επιπτώσεις.

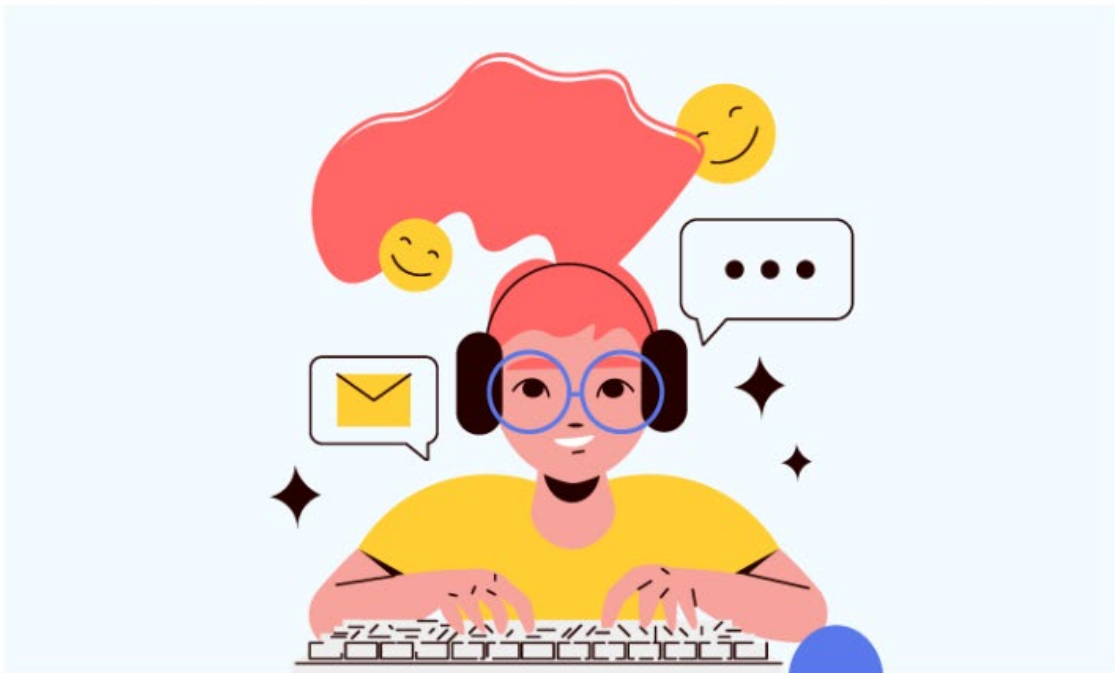
Εθνικές επιπτώσεις.

Previous

Next



Τι μπορείς να κάνεις για να περιορίσεις τη χρήση του διαδικτύου;



Να κάνεις καινούριους φίλους.

Να βρεις καινούρια ενδιαφέροντα. Μπορείς να ασχοληθείς με κάποιο άθλημα...

Να θέσεις όρια στον εαυτό σου όσον αφορά το χρόνο που θα είσαι στο διαδίκτυο.

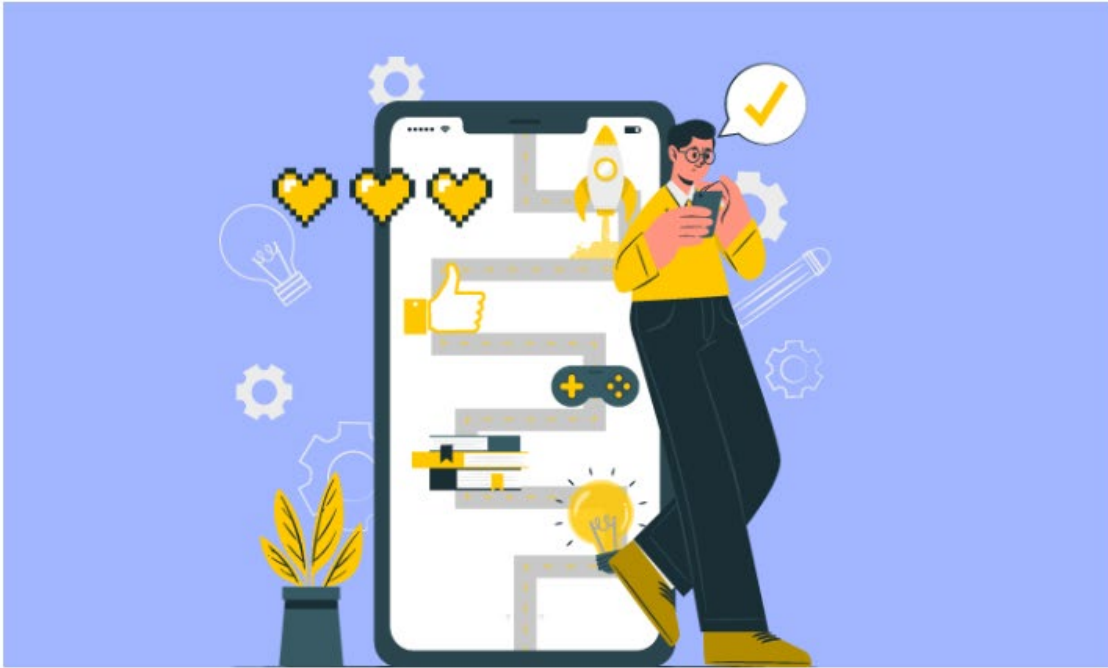
Όλα τα παραπάνω.

Previous

Next

▶ 00:00 00:00 🔊

Αν ένας φίλος σου παρουσιάζει συμπεριφορά εξάρτησης από το διαδίκτυο, πως μπορείς να τον βοηθήσεις;



Του μιλάς με επικριτικό τόνο για να καταλάβει το λάθος του.

Το λες στους συμμαθητές σας.

Δεν μπορείς να κάνεις κάτι εσύ, αυτός πρέπει να κάνει.

Τον στηρίζεις και του προτείνεις εναλλακτικές δραστηριότητες και ασχολίες.

Previous

Results

ΣΕΝΑΡΙΑ

1 / 5



Οι φίλοι σου κανονίζουν να βγουν κατά τις 8 το βράδυ. Σου ζητάνε να πας μαζί τους κι εσύ συμφωνείς. Φτάνεις στο σπίτι και ξεκινάς να παίζεις το αγαπημένο σου online game. Καθώς πλησιάζει η ώρα του ραντεβού, σκέφτεσαι πως είναι εντάξει αν αργήσεις λίγο. Άλλωστε διασκεδάζεις πολύ και έχεις φτάσει σε ένα καλό σημείο του παιχνιδιού. Οι φίλοι σου σε καλούν στο κινητό αλλά εσύ δεν απαντάς. Σε λίγο θα ετοιμαστείς για να πας να τους βρεις. Όταν κοιτάζεις το ρολόι η ώρα έχει πάει 11:30 το βράδυ και ξέρεις πως πλέον θα έχουν γυρίσει σπίτι. Την επόμενη ημέρα σε ρωτάνε τι σου συνέβη. Τι τους λες εσύ;

Λες ψέματα πως σε πήρε ο ύπνος νωρίς.

Νιώθεις ντροπή που δεν τους ενημέρωσες αλλά δεν το μετανιώνεις. Άλλωστε δεν είναι η πρώτη φορά που συμβαίνει να προτιμήσεις το παιχνίδι σου από μια βόλτα με τους φίλους σου.

Λες ψέματα ότι τελικά δε σε άφησαν οι γονείς σου.

Δεν νιώθεις καλά, αλλά είναι φίλοι σου, μπορείς να τους εμπιστευτείς τί συνέβη.

Next



Σερφάρεις στο διαδίκτυο και η μητέρα σου σε καλεί για μεσημεριανό. Περνάνε 5 λεπτά, δεν εμφανίζεσαι στην κουζίνα και σε ξανακαλεί. Επί μισή ώρα συμβαίνει το ίδιο μέχρι που η μητέρα σου αποφασίζει να έρθει στο δωμάτιό σου καθώς έχει αρχίσει ν' ανησυχεί. Με πολύ ήρεμο τρόπο σου ζητάει να αφήσεις επιτέλους το κινητό και να πας να φας. Επίσης σου ζητάει να σκεφτείς τις ώρες που περνάς στο διαδίκτυο και να βάλεις εσύ όρια στον εαυτό σου. Πώς αντιδράς;

Κατ' ευθείαν θυμώνεις και της μιλάς επιθετικά και άσχημα.

Της λες να μην ξαναμπεί στο δωμάτιο σου χωρίς την άδειά σου.

Σκέφτεσαι πως σε περιμένει εδώ και ώρα και κλείνεις το παιχνίδι για να πας να φας.

Της λες πως έχεις πολύ διάβασμα και πως θα φας αργότερα.

Previous

Next



Επιστρέφεις από το σχολείο κι έχεις να ετοιμάσεις μια εργασία μέχρι το τέλος της εβδομάδας. Σκέφτεσαι πως θα μιλήσεις για λίγο με τη Bahar στο chat και θ' ασχοληθείς αργότερα με την εργασία. Η συζήτηση έχει ενδιαφέρον και επικεντρώνεσαι εκεί. Πλέον είναι αργά και δεν έχεις καθαρό μυαλό οπότε αποφασίζεις ν' ασχοληθείς την επόμενη ημέρα με την εργασία. Άλλωστε έχεις χρόνο. Το ίδιο μοτίβο επαναλαμβάνεται καθημερινά μέχρι που φτάνει η Παρασκευή και δεν έχεις κάνει την εργασία. Τι πιστεύεις ότι θα συμβεί;

Ο εκπαιδευτικός θα ενημερώσει τους κηδεμόνες σου και θα σου μειώσει τον βαθμό.

Οι γονείς σου θα απογοητευτούν από τη συμπεριφορά σου και ίσως σου απαγορέψουν την πρόσβαση στο διαδίκτυο.

Τίποτα, θα βρεις μια δικαιολογία να πεις στον εκπαιδευτικό σου και θα κάνεις την εργασία σου το Σαββατοκύριακο.

Θα αντιγράψεις την εργασία από κάποιον συμμαθητή ή συμμαθητριά σου. Δεν είναι άλλωστε και τόσο σημαντική.

Previous

Next

▶ 00:00  00:00 🔊 

Είσαι 16 ετών, ζεις μόνος σου στην Ελλάδα και τα έξοδά σου αυτόν τον μήνα ήταν ιδιαίτερα αυξημένα. Δεν θέλεις να ζητήσεις χρήματα από τους συγγενείς σου γιατί ξέρεις πως δεν είναι εύκολο και γι' αυτούς. Ένας φίλος σου προτείνει να παίξετε ένα τυχερό παιχνίδι που τον βοήθησε να βγάλει χρήματα. Σου φαίνεται καλή ιδέα και αποφασίζεις να το δοκιμάσεις. Ξεκινάς να παίζεις και κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού κάποιες φορές κερδίζεις χρήματα ενώ κάποιες άλλες χάνεις. Σου φαίνεται ενδιαφέρον και καταλήγεις να περνάς όλο το βράδυ παίζοντας, ενώ στο τέλος βγάζεις και κάποια χρήματα. Τι κάνεις τις επόμενες μέρες;

Ενθουσιάζεσαι και αποφασίζεις πως θα συνεχίσεις να παίζεις.

Σκέφτεσαι πως αν ήταν τόσο εύκολο θα έβγαζαν όλοι χρήματα οπότε ίσως να μην είναι καλή ιδέα.

Θα παίζεις ξανά αλλά αυτή τη φορά θα είσαι πιο προσεκτικός και θα παίζεις πιο έξυπνα.

Θα παίζεις «συνεταιρικά» με τους φίλους σου για να μη χρειάζεσαι πολλά χρήματα.

Previous

Next



Η Fatima το πρώτο πράγμα που κάνει κάθε πρωί που ξυπνάει είναι να δει αν της έστειλαν οι δικοί της κάποιο μήνυμα ή βίντεο. Αμέσως μετά ελέγχει τα email της, μήπως έχει λάβει κάποιο μήνυμα από κάποια υπηρεσία. Στη συνέχεια, μπαίνει σε μηχανές αναζήτησης και ξεκινάει να ψάχνει ιδέες για το φαγητό της, ενώ μετά μπαίνει στο YouTube για να δει βήμα-βήμα τη διαδικασία του φαγητού που αποφάσισε να μαγειρέψει. Πριν και αφού φάει παίζει κάποιο αγαπημένο της παιχνίδι στο κινητό. Μερικές φορές βρίσκεται με άλλους φίλους της και παίζουν όλοι μαζί ο καθένας από τη δική του συσκευή. Δεν κάθεται όμως για πολύ ώρα καθώς δε θέλει να ξεμείνει από μπαταρία γιατί στις 5 το απόγευμα μιλάει καθημερινά με βιντεοκλήση με την αδερφή της και τα ανίψια της. Δεν ξεχνάει να ελέγχει συχνά τα email της για κάποιο επίσημο νέο που την αφορά. Το απόγευμα βλέπει σειρές στο κινητό της ή ακούει μουσική. Δεν είναι λίγες οι φορές που μιλάει στα κοινωνικά δίκτυα με τους φίλους της μέχρι αργά το βράδυ καθώς θέλει να μαθαίνει τα νέα τους και είναι η μόνη στιγμή της ημέρας που όλοι είναι διαθέσιμοι. Πώς σου φαίνεται η καθημερινότητα της Fatima;

Είναι λογικό να πρέπει να ελέγχει συχνά τα email της καθώς ανυπομονεί να πάρει νέα για την άδεια παραμονής της στη χώρα.

Της λείπουν οι δικοί της και θέλει να νιώθει πως είναι κοντά τους. Πρέπει να μιλάνε πολλές ώρες καθημερινά.

Είναι δύσκολο να κάνεις φίλους σε ένα ξένο μέρος που δεν μπορούν να σε καταλάβουν. Κάπως πρέπει να ξεχνιέται.

Η ζωή της βασίζεται στο κινητό της.

[Previous](#)

[Results](#)