

OFF
ΟΘΟΝΕΣ
ώρα για περισσότερο
ΜΑΖΙ*

Μια **συλλογική δράση** για εκπαιδευτικούς, παιδιά και γονείς, αλλά και ανθρώπους με σκοπό **να...πάρουμε τη ζωή στα χέρια μας** και να αφήσουμε τις οθόνες από τα χέρια μας

Εβδομάδα 2η

Έμπνευση - υλοποίηση : Μάζαρης Μάριος (@schoolmarius)

Γραφιστικά : Χριστίνα Μπέσιου (@thrania_official)

Ιανουάριος 2025

OFF ΟΘΟΝΕΣ

ώρα για περισσότερο
μαζί*

Γεια σου.

Είμαι ο Μάριος. Κι αυτή τη στιγμή χρησιμοποιείς μια οθόνη για να με διαβάσεις. Αυτά τα είπαμε και την προηγούμενη φορά. Και δεσμευτήκαμε να προσπαθήσουμε να αλλάξουμε τη σχέση μας με τις οθόνες.

Δεν είναι εύκολο, θα προσπαθήσουμε. Θα δούμε στην πορεία τι μας δυσκολεύει, τι δεν προλαβαίνουμε και θα αναπροσαρμόζουμε το πρόγραμμα. Αν έμεινες πίσω σε κάποια δραστηριότητα, συνέχισέ τη και δεύτερη και τρίτη μέρα. Συνέχισε όμως μαζί και τον περιορισμό των οθονών, κι ας κρατήσει η δράση 25 μέρες ή 30 για σένα ή αφάιρεσε όσες πιστεύεις δεν μπορείς να υποστηρίξεις.

Μέχρι στιγμής έχουμε δει :

- συζητήσεις για χρονικά όρια,
- ερωτηματολόγια για γονείς,
- φίλτρα γονικού ελέγχου,
- στόχοι καθημερινής χρήσης,
- εντοπισμός ωραίων στιγμών - φωτογραφίες
- σχολιασμός στο διαδίκτυο
- διαγωνισμός έκθεσης «Κλείνω την οθόνη και...»

Πάμε λοιπόν στη δεύτερη μας εβδομάδα, πρώτα όμως να προσθέσω εδώ μια φόρμα συμμετοχής, απαραίτητης για την αποστολή των εκθέσεων (όσοι θέλουν να πάρουν μέρος, συμπληρώνουν την αίτηση, την υπογράφουν και την αποστέλουν ηλεκτρονικά κι αυτή μαζί με τα κείμενα σε μορφή pdf στο mail μου : mazaris104@yahoo.gr)

Ειδάλλως , μπορούν να κρατήσουν τα κείμενα και να περιορίσουν σε επίπεδο τάξης / σπιτιού την ιστορία και να τις συζητήσουν ως κοινότητα - ομάδα.

Πάμε να βάλουμε τις οθόνες στις σωστές τους διαστάσεις λοιπόν.

Με άπειρη αγάπη, μάριος

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟ ΕΚΘΕΣΗΣ

Αξιότιμοι/ες γονείς/κηδεμόνες,

Ο/Η _____ [Όνομα] συμμετέχει στον διαγωνισμό έκθεσης με τίτλο **“Othonex OFF”**, ο οποίος εντάσσεται σε μια δράση περιορισμού των οθονών με σκοπό να ενισχύσει τη δημιουργικότητα και τη συγγραφική ικανότητα των μαθητών/τριών.

Για τη συμμετοχή του/της, παρακαλούμε να υπογράψετε τη δήλωση συμμετοχής :

1. Επιτρέπω τη συμμετοχή του/της παιδιού μου στον διαγωνισμό έκθεσης, σύμφωνα με τους όρους και τις προϋποθέσεις που έχουν καθοριστεί.

2. Δίνω τη συγκατάθεση μου για τη χρήση προσωπικών δεδομένων (το ονοματεπώνυμο του δημιουργού που θα υπογράψει την ιστορία ή σκέτο το μικρό του όνομα και το περιεχόμενο της έκθεσης θα μπουν σε συλλογικό τόμο ιστοριών σε ψηφιακή μορφή (e-book)). Για τον λόγο αυτό επιλέγω να υπογράψει το κείμενό ως :

ονοματεπώνυμο ή όνομα , ηλικία (π.χ. 9) , τμήμα (π.χ. Β1) , περιοχή

Αναγνωρίζω ότι η χρήση των δεδομένων θα γίνει αποκλειστικά για τους σκοπούς του διαγωνισμού και έχω δικαίωμα να ζητήσω την απόσυρσή τους σε οποιοδήποτε στάδιο.

Ονοματεπώνυμο Γονέα/Κηδεμόνα: _____

Υπογραφή: _____ **Ημερομηνία:** _____

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟ ΕΚΘΕΣΗΣ

Αξιότιμοι/ες γονείς/κηδεμόνες,

Ο/Η _____ [Όνομα] συμμετέχει στον διαγωνισμό έκθεσης με τίτλο **“Othonex OFF”**, ο οποίος εντάσσεται σε μια δράση περιορισμού των οθονών με σκοπό να ενισχύσει τη δημιουργικότητα και τη συγγραφική ικανότητα των μαθητών/τριών.

Για τη συμμετοχή του/της, παρακαλούμε να υπογράψετε τη δήλωση συμμετοχής :

1. Επιτρέπω τη συμμετοχή του/της παιδιού μου στον διαγωνισμό έκθεσης, σύμφωνα με τους όρους και τις προϋποθέσεις που έχουν καθοριστεί.

2. Δίνω τη συγκατάθεση μου για τη χρήση προσωπικών δεδομένων (το ονοματεπώνυμο του δημιουργού που θα υπογράψει την ιστορία ή σκέτο το μικρό του όνομα και το περιεχόμενο της έκθεσης θα μπουν σε συλλογικό τόμο ιστοριών σε ψηφιακή μορφή (e-book)). Για τον λόγο αυτό επιλέγω να υπογράψει το κείμενό ως :

ονοματεπώνυμο ή όνομα , ηλικία (π.χ. 9) , τμήμα (π.χ. Β1) , περιοχή

Αναγνωρίζω ότι η χρήση των δεδομένων θα γίνει αποκλειστικά για τους σκοπούς του διαγωνισμού και έχω δικαίωμα να ζητήσω την απόσυρσή τους σε οποιοδήποτε στάδιο.

Ονοματεπώνυμο Γονέα/Κηδεμόνα: _____

Υπογραφή: _____ **Ημερομηνία:** _____

Μέρα 8η : η ζωγραφική

Νέα εβδομάδα και βάζουμε ξανά τους στόχους στις κουβέντες μας. Συζητάμε για το σαββατοκύριακο που πέρασε, κατά πόσο πέρασε με τα μούτρα στις οθόνες, αν μας έλειψαν κι αν ακολουθήσαμε εναλλακτικούς τρόπους να γεμίσουμε τον χρόνο μας. Μοιραζόμαστε με την ομάδα ή την οικογένεια τι μας άρεσε περισσότερο από όσα δοκιμάσαμε, τι προτείνουμε και σε άλλους.

Παράλληλα, τρεις νέοι στόχοι :

α) να τελειώσουμε την ιστορία («Κλείνω την οθόνη και..») και να τις συζητήσουμε μέσα στην ομάδα, να μοιραστούμε φαντασία και δημιουργικές προτάσεις. Συζητάμε, αξιολογούμε τις ιστορίες των άλλων, αν θέλουμε προχωράμε σε ψηφοφορία (ποια μέρα χωρίς οθόνες μας φαίνεται πιο ελκυστική;) κι εξετάζουμε το ενδεχόμενο να τις στείλουμε για να προστεθούν στον συλλογικό τόμο ιστοριών που θα προκύψει από τη δράση μας αυτή.

β) νέα εβδομάδα - νέο πρόγραμμα στόχων! Δίνουμε νέα φόρμα συμμετοχής (μπορεί όποιος - α θέλει να κρατήσει τη φόρμα συμπλήρωσης της πρώτης εβδομάδας αν έχει χώρο να γράψει πάνω της). Στόχος μας τώρα νέος : αφού πέρασε μια εβδομάδα, μπορούμε να μειώσουμε τους χρόνους χρήσης οθονών; Μια απαραίτητη ανατροφοδότηση, για να σκεφτούμε κατά πόσο τελικά μπορούμε να φτάσουμε στη λιγότερη δυνατή χρήση τους, είτε σε επίπεδο εργασίας, είτε ψυχαγωγίας (φόρμα συμμετοχής 8).

γ) το δεύτερο challenge μας, μια πελώρια οθόνη που θα δημιουργηθεί από τη σύνθεση όσων συγκεντρωθούν. Δίνουμε στα παιδιά τη φόρμα 9 (ή μπορούν να φτιάξουν σε δικό τους χαρτί με τις απαιτούμενες διαστάσεις 18 x 18). Η φόρμα περιέχει ένα μεγάλο τετράγωνο. Είναι το προσωπικό μας rixel (rixel cell = εικονογραφικό κελί) όπου μέσα εκεί θα ζωγραφίσει ο καθενας , η καθεμιά τι βλέπει στον κόσμο. Τίτλος «ένα παράθυρο στον κόσμο», τι σκέφτεται δηλαδή κανείς όταν ακούει τη λέξη κόσμος, αν άνοιγε ένα παράθυρο στον κόσμο τι θα έβλεπε μέσα από αυτό;

Απαραίτητο να χρησιμοποιήσετε χρώμα (ξυλοχρώματα ή μαρκαδόρους) και να κρατήσετε τις διαστάσεις όπως ανέφερα παραπάνω.

Όλες οι ζωγραφιές αν θέλετε τις σκανάρετε σε έγχρωμη μορφή pdf και τις αποστέλετε στο mail μου (όπως αναφέρω παραπάνω). Αν συγκεντρωθεί ικανοποιητικός αριθμός συμμετοχών, θα εκτυπωθούν και θα συνθέσουν ένα μεγάλο έργο που θα κοσμήι τοίχο ενημέρωσης για τη χρήση των οθονών σε δημοτικό σχολείο, ενώ θα συμπεριληφθεί στον οδηγό της δράσης μας σε δεύτερο χρόνο.

(Ακολουθούν φόρμες 8 και 9 για προαιρετική χρήση)

Τμήμα :

PIC - CELL !

Άνοιξε το παράθυρο στον κόσμο και εμπνεύσου!

Μέρα 9η : το βιβλίο της περιπέτειας

Σήμερα πάμε να δώσουμε λίγο παραπάνω νόημα στο έξω, με το "Πρωτάθλημα Εξωτερικών Δραστηριοτήτων"

Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να συμμετέχουν σε εξωτερικές δραστηριότητες και να κρατούν ένα "βιβλίο περιπέτειας", στο οποίο θα καταγράφουν τις δραστηριότητες που κάνουν στον ελεύθερο χρόνο τους, όπως ποδήλατο, περπάτημα, ζωγραφική στον εξωτερικό χώρο ή ακόμα και κατασκευές με υλικά από τη φύση.

Κάνουμε συζήτηση για το πόσες διαφορετικές δραστηριότητες υπάρχουν που δεν περιλαμβάνουν οθόνες και προκαλούμε τα παιδιά σε ένα ιδιαίτερο challenge!

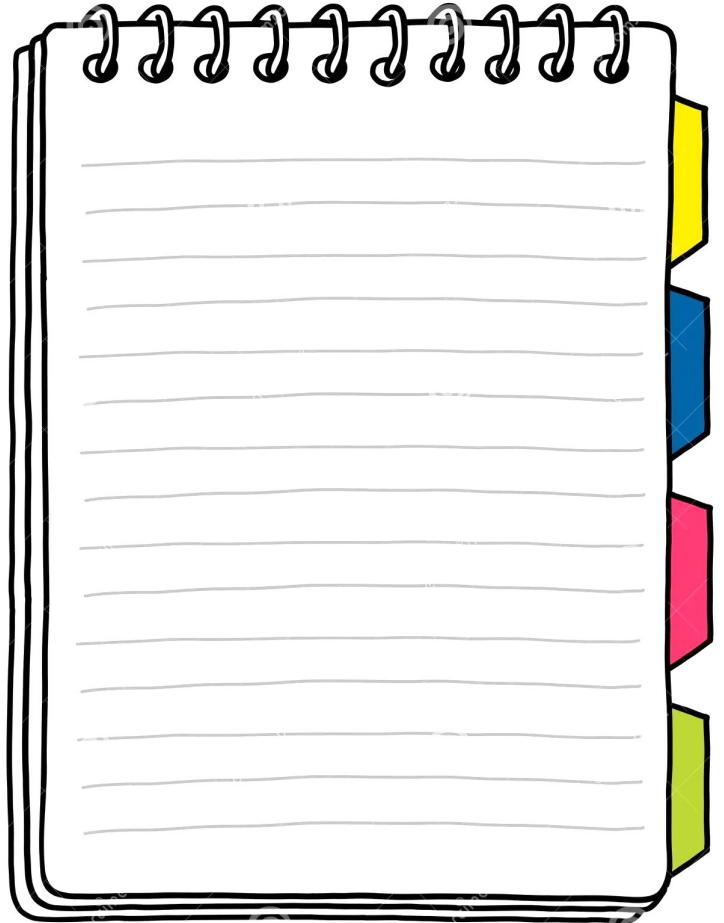
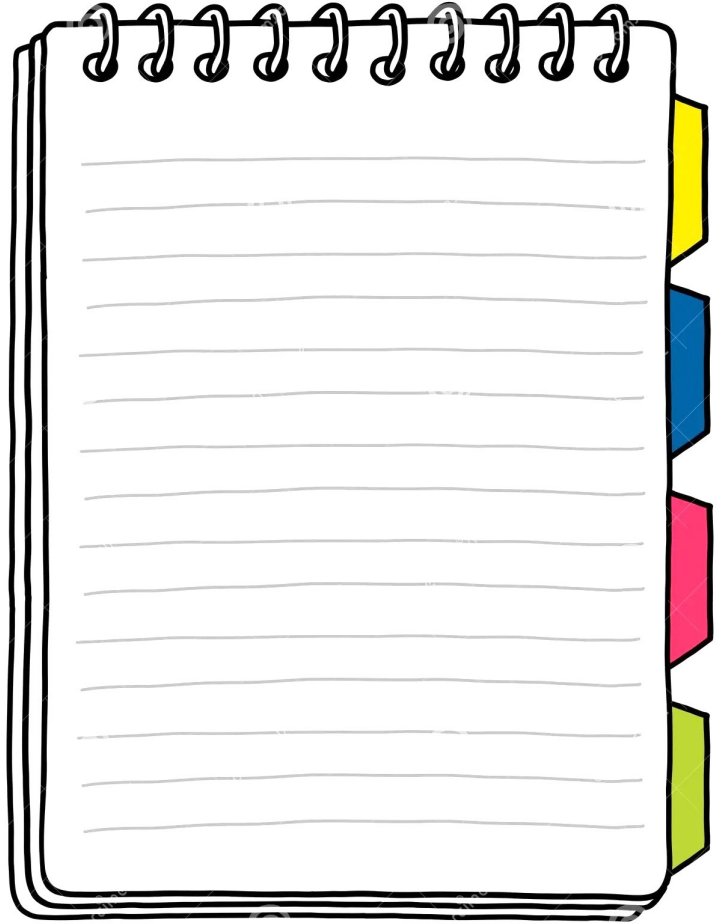
Για τον λόγο αυτό, ορίζουμε πόσες μέρες θα κρατήσει το challenge και δίνουμε σε κάθε παιδί ένα φύλλο χαρτί να συμπληρώσει με ειλικρίνεια πόσες δραστηριότητες έκανε στο διάστημα που θέσαμε. Μπορούμε εναλλακτικά να πούμε ότι συγκεντρώνουν πόντους ή αυτοκόλλητα για κάθε δραστηριότητα που ολοκληρώνουν και στο τέλος θα γίνει καταγραφή και ανάδειξη του «Έξω καρδιά τύπου»!

Για παιδιά που δεν μπορούν να βγουν εκτός σπιτιού (δεν έχουν συνοδό ή χρόνο ή καιρικές συνθήκες) συμπεριλαμβάνουμε και όσες δραστηριότητες γίνονται εντός σπιτιού, πάλι χωρίς οθόνες όμως. Με αυτόν τον τρόπο, θα ενισχύσουμε τις δημιουργικές στιγμές εκτός οθόνης.

Στο σπίτι μπορούμε όλοι μαζί ως οικογένεια, να φτιάξουμε ένα βάζο ως καταμετρητή του Έξω και να γεμίζουμε το βάζο με χαρτάκια, με δράσεις που κάναμε χωρίς οθόνες. Αν είμαστε πολλά μέλη, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε χαρτάκια διαφορετικών χρωμάτων αν θέλουμε να αναδείξουμε νικητή - τρια, ή απλώς στόχος μας είναι να ξεχειλίσουμε το βάζο με στιγμές μας.

Την τελευταία μέρα του challenge μπορούμε να ψηφίσουμε την "Αγαπημένη Offline Δραστηριότητα", όπου κάθε παιδί θα πρέπει να παρουσιάσει τη δική του αγαπημένη δραστηριότητα που έκανε χωρίς οθόνες (π.χ. παιχνίδι με φίλους, διάβασμα βιβλίων, πάζλ, μουσική, αθλήματα), να δημιουργήσει αφίσες ή διαφημίσεις για να προωθήσει την αγαπημένη του δραστηριότητα και να πείσει τους άλλους να τη δοκιμάσουν.

(Ακολουθεί φόρμα 10 για προαιρετική χρήση)



Μέρα 10η : το επιτραπέζιο

Σήμερα ορίζουμε τη μέρα ως μέρα ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΩΝ!

Έχουμε ενημερώσει τα παιδιά να φέρουν από το σπίτι τους όσοι μπορούν, από ένα επιτραπέζιο παιχνίδι ή παζλ, που θα μείνουν στην τάξη για όσο ορίσουμε ως στόχο.

Θα αφιερώσουμε σίγουρα ένα δώρο μέσα στην τάξη ή μπορούμε να φτιάξουμε ως πλαίσιο «κάθε μέρα 20 λεπτά», «τα διαλείμματα μιας μέρας», «όποιοι τελειώνουν τις εργασίες τους», επιλέγουμε το πλαίσιο που βολεύει την ομάδα. Στο σπίτι αντίστοιχα, μπορούμε να έχουμε τα 20 λεπτά κάθε μέρα.

Τα παιδιά λοιπόν θα φέρουν τα επιτραπέζια που θέλουν, αν έχουμε χώρο παραπάνω στην αίθουσά μας , μπορούμε να στήσουμε μια γωνιά επιτραπέζιων (π.χ. ένα μεγάλο τραπέζι για παζλ ή μικρότερα για δυάδες-τετράδες παιδιών ή ακόμα και χαλάκια για παιχνίδι επιδαπέδιο).

Πριν όμως αφήσουμε τα παιδιά να παίξουν (και τους ενήλικες φυσικά), ας κάνουμε μια γρήγορη συζήτηση για το τι προσφέρει το καθένα, εκτός από ψυχαγωγία, κοινωνικοποίηση, δημιουργικότητα, φαντασία και συνεργασία :

-Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων - συνεργασία

π.χ. Monopoly (Ηλικία: 8+): Τα παιδιά μαθαίνουν τη σημασία της συνεργασίας, της διαπραγμάτευσης και της στρατηγικής.

Guess Who? (Ηλικία: 6+): Ενισχύει την κατανόηση των κοινωνικών κανόνων και τις επικοινωνιακές ικανότητες.

-Ενίσχυση της στρατηγικής σκέψης και επίλυσης προβλημάτων

π.χ. Chess (Σκάκι) (Ηλικία: 7+): Το σκάκι είναι ένα από τα καλύτερα παιχνίδια για την ανάπτυξη στρατηγικής σκέψης, συγκέντρωσης και κρίσης.

-Βελτίωση της συγκέντρωσης και της προσοχής

Η διάρκεια του παιχνιδιού απαιτεί από τα παιδιά να διατηρούν τη συγκέντρωσή τους και να ακολουθούν τις οδηγίες με προσοχή.

π.χ. Memory (Ηλικία: 3+): Παράδειγμα παιχνιδιού που ενισχύει τη μνήμη και την προσοχή, καθώς τα παιδιά πρέπει να θυμούνται την τοποθεσία των καρτών.

Jenga (Ηλικία: 6+): Ανάγκη συγκέντρωσης και λεπτομερούς παρατήρησης κατά την αφαίρεση μπλοκ χωρίς να καταρρεύσει ο πύργος.

-Ενίσχυση της δημιουργικότητας και φαντασίας

Ορισμένα επιτραπέζια παιχνίδια ενθαρρύνουν την φαντασία και τη δημιουργικότητα των παιδιών, κάνοντάς τους να σκέφτονται εκτός πλαισίου και να επινοούν νέες λύσεις.

π.χ. Dixit (Ηλικία: 8+): Το παιχνίδι ενισχύει τη φαντασία των παιδιών, καθώς βασίζεται στη δημιουργία και την ερμηνεία εικόνων με αφηρημένο τρόπο.

Pictionary (Ηλικία: 8+): Ενθαρρύνει τη δημιουργικότητα μέσω της ζωγραφικής και της επικοινωνίας.

Και πόσα ακόμα :

- Ανάπτυξη συναισθηματικής νοημοσύνης

Παιχνίδια που βοηθούν τα παιδιά να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, να κατανοούν τις νίκες και τις ήττες και να αναπτύσσουν τη συναισθηματική τους ευφυΐα.

-Ενίσχυση των μαθηματικών δεξιοτήτων

Ορισμένα παιχνίδια που περιλαμβάνουν την απαραίτητη χρήση των μαθηματικών για τη λύση γρίφων ή την επίτευξη στόχων, βοηθώντας τα παιδιά να αναπτύξουν τις μαθηματικές τους ικανότητες διασκεδαστικά.

-Ενίσχυση της ικανότητας συνεργασίας και ομαδικής δουλειάς

Τα επιτραπέζια παιχνίδια, ειδικά τα συνεργατικά, βοηθούν τα παιδιά να μάθουν την αξία της συνεργασίας και του να δουλεύουν μαζί με άλλους για έναν κοινό στόχο.

Πολλά είπαμε όμως, πάμε να παίξουμε!

Μέρα 11η : τα ασφαλή

Όπως είπαμε και στην αρχή της δράσης μας, δε θέλουμε να δαιμονοποιήσουμε τις οθόνες που έχουν προσφέρει τόσα θετικά στον κόσμο. Η συνετή χρήση τους είναι εξίσου σημαντική. Πάμε λοιπόν σήμερα να δείξουμε στα παιδιά (και σε μας) κάποιες χρήσιμες και διασκεδαστικές οθόνες και κάποιες χρήσιμες συμβουλές για σωστή πλοήγηση με ασφάλεια, υπευθυνότητα και αποτελεσματικότητα! Είναι αρκετές πληροφορίες, επομένως μπορούμε να τις σπάσουμε σε πολλές μέρες και να αξιοποιήσουμε και το σαββατοκύριακο που είναι κοντά για να καλύψουμε όσες θεωρούμε απαραίτητες.

Α' μέρος : ασφάλεια στην αναζήτηση

1. Διδάσκουμε την αξία της προστασίας των προσωπικών τους δεδομένων και ότι δεν πρέπει να μοιράζονται προσωπικές πληροφορίες (όνομα, διεύθυνση, σχολείο, ηλικία κ.τ.λ.) σε ιστοσελίδες ή με άγνωστα άτομα.

Π.χ. : Μπορείτε να φτιάξετε μαζί μια λίστα με τα "προσωπικά δεδομένα που πρέπει να κρατάμε μυστικά".

2. Επιλογή ασφαλών και αξιόπιστων ιστοσελίδων: Εξηγούμε πώς να αναγνωρίζουν μια ασφαλή ιστοσελίδα (π.χ. βλέποντας το "https" στο URL, ή το λουκετάκι δίπλα στη διεύθυνση του ιστότοπου).

3. Αποφυγή κινδύνων και παγίδων: Ενημερώστε τους για τον κίνδυνο των "clickbait" τίτλων, των ψεύτικων ιστοσελίδων ή των "ιχνών" που μπορεί να οδηγήσουν σε επικίνδυνες περιοχές.

4. Χρήση σωστών λέξεων-κλειδιών (keywords): Μαθαίνουμε στα παιδιά πώς να χρησιμοποιούν λέξεις-κλειδιά για να κάνουν την αναζήτησή τους πιο αποτελεσματική. Αντί για γενικές φράσεις, καλό είναι να χρησιμοποιούν πιο συγκεκριμένες λέξεις.

5. Προτείνουμε χρήσιμες ιστοσελίδες που είναι κατάλληλες και ασφαλείς για παιδιά, ώστε να μπορούν να μάθουν διασκεδαστικά και αποτελεσματικά.

π.χ. Εκπαιδευτικές Ιστοσελίδες (όπως National Geographic Kids) , ασφαλή περιβάλλοντα περιήγησης (όπως kiddle.co ή KidRex)

6. Ενισχύουμε την κριτική τους σκέψη και αξιολόγηση πληροφοριών

Τα παιδιά πρέπει να μάθουν να είναι κριτικά με τις πληροφορίες που βρίσκουν στο διαδίκτυο.

- **Ερώτηση της αξιοπιστίας:** Μάθετε τους να αναρωτιούνται «Ποιος είναι ο συγγραφέας ή η πηγή της πληροφορίας;» και «Ποιες είναι οι αποδείξεις που στηρίζουν αυτό που διαβάζω;»

- **Έλεγχος πολλών πηγών:** Προτρέψτε τα παιδιά να επιβεβαιώνουν τις πληροφορίες από διαφορετικές πηγές. Αν διαβάζουν κάτι για το διάστημα, για παράδειγμα, καλό είναι να ελέγξουν την ίδια πληροφορία σε διάφορες αξιόπιστες ιστοσελίδες.

7. Εκπαίδευση για τη Δημιουργία Ιδιωτικής Ζωής και Ασφαλούς Χρήσης των Κοινωνικών Δικτύων

Αν τα παιδιά έχουν πρόσβαση στα κοινωνικά δίκτυα, είναι πολύ σημαντικό να μάθουν τις σωστές πρακτικές για να παραμένουν ασφαλή.

- **Ιδιωτικότητα και ρυθμίσεις:** Διδάσκουμε πώς να ρυθμίζουν τις ρυθμίσεις ιδιωτικότητας στα κοινωνικά δίκτυα και να περιορίζουν την πρόσβαση μόνο σε φίλους ή γνωστούς.
- **Ασφαλής επικοινωνία:** Εξηγούμε ότι δεν πρέπει ποτέ να συνομιλούν με αγνώστους ή να μοιράζονται προσωπικές πληροφορίες, όπως διεύθυνση ή σχολείο, μέσω μηνυμάτων ή κοινωνικών μέσων.

8. Χρησιμοποίηση Διαδικτυακών Εργαλείων και Χαρτών

Δείχνουμε στα παιδιά πώς να χρησιμοποιούν διαδικτυακά εργαλεία, όπως χάρτες ή εφαρμογές για προγραμματισμό και αναζήτηση ταξιδιών ή άλλων καθημερινών πρακτικών. (**Google Maps** ή **YouTube** για **Εκπαιδευτικά Βίντεο**)

9. Πρακτική και Επίβλεψη: Σχολικές Εργασίες και Διαδίκτυο

Στηρίζοντας τους μαθητές κατά τη διάρκεια σχολικών εργασιών που απαιτούν διαδικτυακή έρευνα, δείχνουμε πώς να οργανώνουν τη διαδικασία της αναζήτησης και να αξιοποιούν τις πληροφορίες που βρίσκουν.

- **Αναζήτηση για σχολικές εργασίες:** Οδηγήστε τους στη διαδικασία της αναζήτησης πληροφοριών για σχολικές εργασίες, επισημαίνοντας τα βήματα για να βρουν αξιόπιστα άρθρα, βιβλία και δεδομένα.
- **Αξιολόγηση και αναφορά πηγών:** Μάθε τους να κατανοούν τη σημασία της αναφοράς των πηγών, όταν χρησιμοποιούν πληροφορίες από το διαδίκτυο, όπως απαιτείται στις σχολικές εργασίες.

10. Χρόνος στην οθόνη και σωστή χρήση

Δεν ξεχνάμε τον **προγραμματισμό χρόνου οθόνης:** Θέτουμε όρια για τον χρόνο που περνάμε μπροστά στην οθόνη, εξασφαλίζοντας ότι υπάρχει χρόνος για άλλες δραστηριότητες, όπως διάβασμα, αθλήματα ή εξωτερικές δραστηριότητες.

B'. Ποιοτικό και στοχευμένο περιεχόμενο

1. Μάθηση με Τεχνολογία: Εκπαιδευτικά Apps και Παιχνίδια

(εκπαιδευτικές εφαρμογές και παιχνίδια που μπορούν να βοηθήσουν στην

ενίσχυση των γνώσεων με διασκεδαστικό τρόπο. Εφαρμογές για μαθηματικά, γλώσσα, επιστήμη, ιστορία και τέχνες μπορούν να αποτελέσουν πολύτιμο εργαλείο μάθησης).

2. Δημιουργική Χρήση Οθονών: Ψηφιακή Τέχνη και Σχεδίαση

(Αντί να περιορίζονται σε ανούσια περιεχόμενα, ενθαρρύνουμε τα παιδιά να χρησιμοποιούν τις οθόνες για δημιουργία! Υπάρχουν πολλά προγράμματα και εφαρμογές που τους επιτρέπουν να δημιουργούν ψηφιακή τέχνη, σχέδια, και γραφικά, μπορούμε μάλιστα να προτείνουμε διαγωνισμούς ψηφιακής τέχνης στην τάξη, όπου τα παιδιά θα δημιουργούν και θα παρουσιάζουν τα έργα τους. Έτσι, η οθόνη χρησιμοποιείται για να ενισχύσει τη δημιουργικότητά τους και την τέχνη.)

3. Χρήση Οθονών για Έρευνα και Ανάγνωση

(Αντί να περιορίζεται ο χρόνος μπροστά από την οθόνη σε παιχνίδια ή παρακολούθηση, προώθησε τη χρήση του διαδικτύου για έρευνα. Μπορείς να οργανώσεις "εκπαιδευτικές αποστολές", όπου τα παιδιά θα πρέπει να βρουν πληροφορίες για διάφορα θέματα και να τα παρουσιάσουν στην τάξη. Επίσης, υπάρχουν πολλές ηλεκτρονικές βιβλιοθήκες και ιστοσελίδες που προσφέρουν δωρεάν βιβλία και εκπαιδευτικό υλικό. Κάποιες φορές, ένα καλό e-book ή ένα άρθρο μπορεί να εμπλουτίσει τη μάθηση των παιδιών.)

4. Εκμάθηση Ψηφιακών Δεξιοτήτων και Κώδικα

(Δίνουμε στα παιδιά την ευκαιρία να μάθουν βασικές δεξιότητες προγραμματισμού. Υπάρχουν πολλές εφαρμογές και πλατφόρμες, όπως το Scratch ή το Code.org, που επιτρέπουν στα παιδιά να μάθουν πώς να δημιουργούν τα δικά τους παιχνίδια, ιστορίες και κινούμενα σχέδια.)

5. Προώθηση Σωματικής Άσκησης και Οθονών

(Υπάρχουν εφαρμογές και παιχνίδια που συνδυάζουν την άσκηση με την τεχνολογία, όπως το Just Dance, το Zumba Kids ή διάφορες εφαρμογές γυμναστικής. Μπορούμε να προτείνουμε τη χρήση αυτών για να ενθαρρύνουμε την κίνηση και την υγιεινή ζωή μέσω των οθονών, συνδυάζοντας έτσι τη σωματική δραστηριότητα με την τεχνολογία.)

Το μυστικό είναι η ισορροπία: η τεχνολογία πρέπει να είναι εργαλείο και όχι σκοπός από μόνη της!

Πάμε λοιπόν να δώσουμε κι αυτή τη φόρμα συμμετοχής, για να έχουν στο σπίτι τους έναν συγκεντρωτικό πίνακα με βασικά σημεία που θα συναποφασίσουν με την οικογένεια και θα τηρούν!

(Ακολουθεί φόρμα 11 για προαιρετική χρήση)

Συμπλήρωσε στον παρακάτω πίνακα τις ιστοσελίδες που συνήθως χρησιμοποιείς και έχε στον νου σου τις μικρές συμβουλές σύνδεσης!

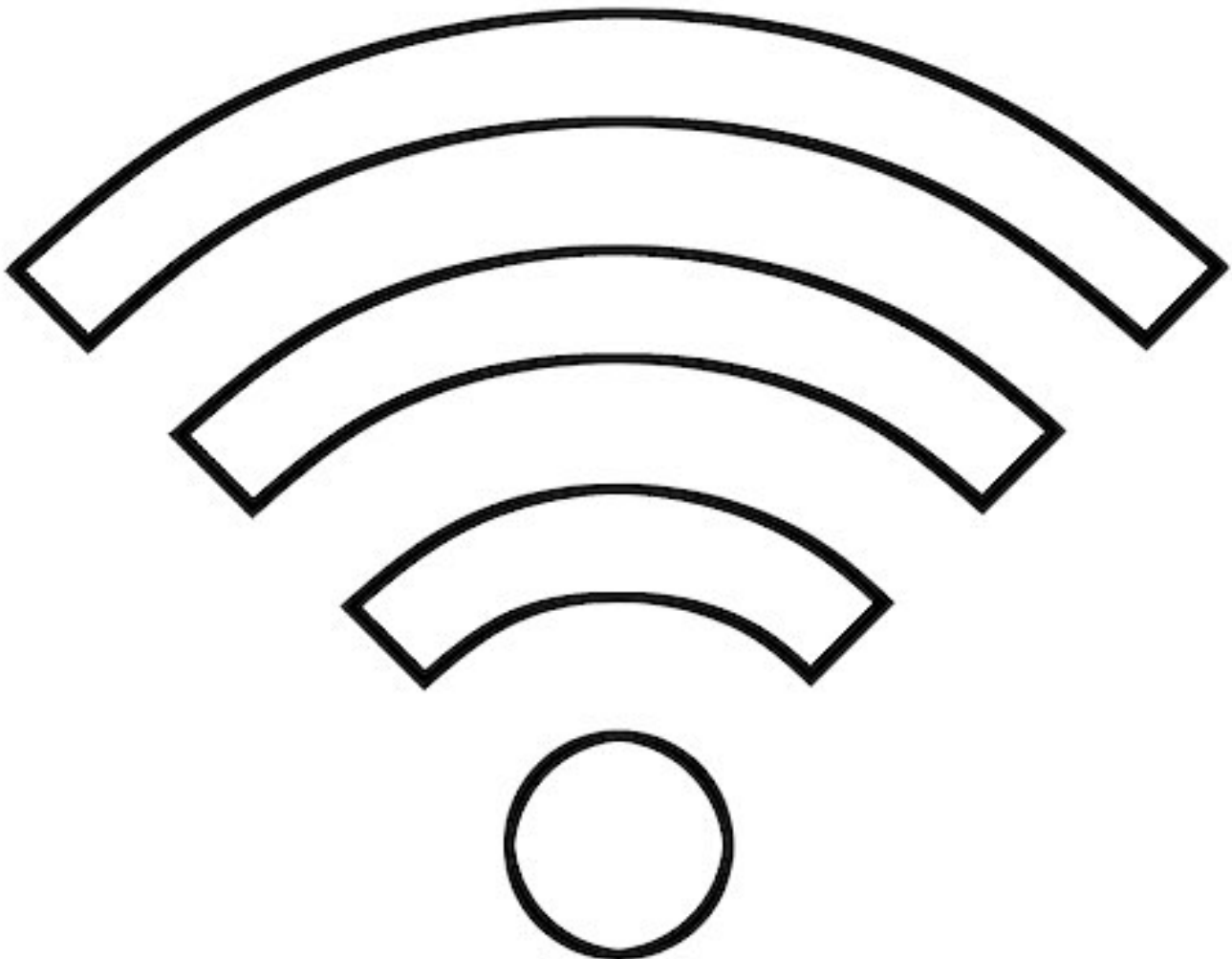
-**δεν αποκαλύπτουμε** πουθενά προσωπικές μας πληροφορίες

-επιλέγουμε **ασφαλείς και αξιόπιστες ιστοσελίδες** ("https" στο URL ή λουκετάκι δίπλα στη διεύθυνση του ιστότοπου).

-αναρωτιέμαι **ποιος έγραψε** κάτι / με τι αποδείξεις το στηρίζει

-αναζητώ πολλές πηγές

-**βάζω από την αρχή χρόνο** που θα καταναλώσω στην οθόνη (μπορώ να ενεργοποιήσω ξυπνητήρι)



Μέρα 12η : η κατασκευή

Μια δεξιότητα που αξίζει να τονίσουμε είναι η δημιουργικότητά μας. Πώς θα ήταν ένα παιχνίδι φτιαγμένο από τα χέρια μας; Ένα τάμπλετ; Μια κονσόλα παιχνιδιού;

Στο διαδίκτυο μπορείς να βρεις πολλά παραδείγματα παιχνιδιών που φτιάχτηκαν στο χέρι και να προσπαθήσετε στην τάξη ή στο σπίτι να κατασκευάσετε. Πέρα από την ψυχαγωγία, σου προσφέρουν:

- ενίσχυση δημιουργικών ικανοτήτων
- εξερεύνηση νέων δυνατοτήτων
- μάθηση μέσω πράξης
- αίσθημα ικανοποίησης και περηφάνιας
- ανάπτυξη κριτικής σκέψης και επίλυσης προβλημάτων
- ενίσχυση συνεργασίας και ομαδικότητας
- εκπαίδευση σε Μαθηματικά και Λογική Σκέψη
- οικολογική συνείδηση και χρήση ανακυκλώσιμων υλικών
- ανάπτυξη συγκέντρωσης και υπομονής
- διασκέδαση και ενίσχυση της Κοινωνικής Σύνδεσης

Μερικά παραδείγματα Χειροποίητων Επιτραπέζιων Παιχνιδιών:

- **Μνήμη με κάρτες:** Κατασκευή ενός παιχνιδιού μνήμης από χαρτόνι με ζωγραφισμένα ή κομμένα σχέδια, το οποίο ενισχύει τη συγκέντρωση και τη μνήμη.
- **DIY Ζάρια και Πίστα Αγώνων:** Φτιάξτε ζάρια από χαρτόνι ή ξύλο και κατασκευάστε μια απλή πίστα αγώνων με αριθμούς ή χρώματα.
- **Κατασκευές με πλαστικά ή ξύλινα κομμάτια:** Δημιουργία ενός παιχνιδιού τύπου "Jenga" από ξύλινα κομμάτια ή χρησιμοποιώντας πλαστικά και ανακυκλώσιμα υλικά για να φτιάξετε δομές.

Πάμε να δούμε και μερικά παραδείγματα από διαφορετικές παιχνιδομηχανές! Όλες οι φωτογραφίες από το pinterest.



Μέρα 13η και 14η : η δεύτερη εξοικείωση!

Καταφέραμε να ενημερωθούμε, να συζητήσουμε, να περιορίσουμε τις οθόνες; Κάναμε όλα τα προηγούμενα βήματα; Μετρήσαμε καθημερινά τον χρόνο παραμονής στις οθόνες; Ήμασταν εντός στόχου μας;

Αν ναι, ένα μεγάλο μπράβο! Είδαμε ήδη κάμποσα πράγματα που μπορούμε να δώσουμε σημασία στη ζωή μας. Αν όχι, μην απογοητεύεστε, το σαββατοκύριακο μπορείτε με λίγο οργάνωση να δείτε τις πιο απαιτητικές δράσεις και να τις ολοκληρώσετε

- ζωγραφιά για τη μεγάλη εικόνα
- καταγραφή για το βιβλίο της περιπέτειας
- κατασκευή δικού μας επιτραπέζιου

Και μαζί να

- παίζουμε επιτραπέζια παιχνίδια
- να βγούμε να αθληθούμε, να τρέξουμε, να παίξουμε
- να δούμε από κοντά φίλους
- να δούμε τους συγγενείς μας λίγο παραπάνω
- να βαρεθούμε
- να μπούμε με μέτρο στις οθόνες αν είναι πραγματικά ανάγκη μας

Μας περιμένει μια γεμάτη εκπλήξεις τρίτη εβδομάδα, ακόμα ωραιότερες.

Το επόμενο πακέτο θα αναρτηθεί το Σάββατο 08 Φεβρουαρίου

Μέχρι τότε, καθημερινά θα αναρτώ την εξέλιξη των βημάτων που μόλις διαβάσατε, με απορίες, παρπάνω λεπτομέρειες και εξηγήσεις. Με μέτρο κι εγώ, καθώς θα κάνω περιορισμό οθονών είπαμε!

Μέχρι τότε, τα λέμε εντός και εκτός οθονών !

Με αγάπη, Μάριος