

Κατάσταση:

Ο χρόνος που περνάμε στην οθόνη μας

Είναι ένα θέμα που μας επηρεάζει όλους, κατέχει σημαντική θέση στην καθημερινότητά μας και είναι μια συνεχής πηγή συγκρούσεων σε ορισμένες οικογένειες; ο χρόνος που περνάμε μπροστά σε μια οθόνη .

Οι οθόνες είναι παντού γύρω μας - από smartphone μέχρι φορητούς υπολογιστές και τηλεοράσεις. Αναρωτηθήκατε όμως ποτέ πόσο χρόνο περνάμε πραγματικά μπροστά σε αυτές τις οθόνες; Και το πιο σημαντικό, πώς μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε μαθηματικές έννοιες για να κατανοήσουμε και ενδεχομένως να επηρεάσουμε αυτό το φαινόμενο;

Δεν θα εξετάσουμε μόνο τους καθαρούς αριθμούς, αλλά θα σκεφτούμε επίσης πώς ο χρόνος οθόνης μας επηρεάζει τις καθημερινές μας αποφάσεις και πώς μπορούμε ενδεχομένως να χρησιμοποιήσουμε αυτόν τον χρόνο πιο αποτελεσματικά.

Επισκόπηση «Ο χρόνος που περνάμε στην οθόνη μας»

Πώς να αποκτήσετε
επίγνωση του χρόνου
της προσωπικής οθόνης
χρησιμοποιώντας
μαθηματικές έννοιες

Πλαίσιο
Καθημερινή ζωή
Υγεία και φροντίδα
Αναψυχή

Νοητικές διεργασίες
Ανάλυση καταστάσεων
Επεξεργασία πληροφοριών
Μαθηματοποίηση
Κριτική σκέψη

Ομάδα - στόχος

Ενήλικες και πιθανώς ιδιαίτερα νεαροί ενήλικες με βασικές αριθμητικές ικανότητες, οι οποίοι χρησιμοποιούν τα μέσα και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για διάφορους σκοπούς χωρίς να γνωρίζουν τον πραγματικό χρόνο που ξοδεύουν μπροστά στην οθόνη.

Αποτελέσματα

Οι εκπαιδευόμενοι συνειδητοποιούν τον προσωπικό τους χρόνο οθόνης και τον αναλογίζονται κριτικά

Περιεχόμενο
Ποσότητα και αριθμοί

Διαθέσεις
Στοργή
Πεποιθήσεις
Ευελξία

Βασικές πληροφορίες

Περιεχόμενο	Ποσότητα και αριθμοί Στατιστική Ποσοστά
Ομάδα-στόχος	Ενήλικες και πιθανώς ιδιαίτερα νεαροί ενήλικες με βασικές αριθμητικές ικανότητες, οι οποίοι χρησιμοποιούν τα μέσα και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για διάφορους σκοπούς χωρίς να γνωρίζουν τον πραγματικό χρόνο που ξοδεύουν μπροστά στην οθόνη.
Πρόθεση μάθησης	Ποια είναι η πρόθεση των ενηλίκων να αντιμετωπίσουν αυτό το πρόβλημα; – Αριθμητική για προσωπικούς σκοπούς
Διάρκεια	Περίπου 2 μαθήματα
Υλικά και πόροι	Υπολογιστής, internet, beamer Βίντεο (δείτε παράρτημα 1) Flipchart ή λευκός πίνακας Προαιρετικά: smartphone (βλ. παράρτημα 2) Προαιρετικά: Μοντέλο γραφήματος πίτας (βλ. παράρτημα 3)
Μέγεθος ομάδας	Εύρος από 5 έως 15 συμμετέχοντες
Δήλωση προβλήματος	Στον σημερινό κόσμο, οι οθόνες υπάρχουν παντού, από τηλέφωνα μέχρι υπολογιστές και τηλεοράσεις. Θέλουμε να μάθουμε πόσο χρόνο ξοδεύουμε κοιτάζοντας αυτές τις οθόνες και να καταλάβουμε πώς τα μαθηματικά μπορούν να μας βοηθήσουν να καταλάβουμε και ίσως να το αλλάξουμε αυτό. Δεν θα κοιτάξουμε μόνο τους αριθμούς, αλλά θα σκεφτούμε επίσης πώς ο χρόνος οθόνης μας επηρεάζει τις καθημερινές μας επιλογές και πώς μπορούμε να τον χρησιμοποιήσουμε καλύτερα.
Ερωτήσεις εργασίας για τους εκπαιδευόμενους	<ul style="list-style-type: none"> • Γνωρίζουν τον προσωπικό τους καθημερινό χρόνο οθόνης; • Είναι ικανοί να αναλογίζονται κριτικά τη συμπεριφορά τους σχετικά με τον χρόνο οθόνης και, εάν χρειάζεται, να την αλλάζουν; • Γνωρίζουν πώς να οπτικοποιήσουν και να μαθηματοποιήσουν τον καθημερινό χρόνο οθόνης;

Μαθησιακά αποτελέσματα	Οι συμμετέχοντες στοχάζονται κριτικά για τον ατομικό τους χρόνο οθόνης και τις καθημερινές ρουτίνες τους. Αναλύουν και οπτικοποιούν τον καθημερινό τους χρόνο στην οθόνη. Σκέφτονται τρόπους για να μειώσουν τον χρόνο αυτόν, έχοντας επίγνωση των πιθανών αρνητικών συνεπειών του μεγάλου ημερήσιου χρόνου οθόνης.
-------------------------------	---

Σχέδιο εργασίας

χρόνος (μαθήματα)	Περιγραφή περιεχομένου/δραστηριοτήτων	Υλικό	Μεθοδικές και διδασκτικές πληροφορίες ¹
15 λεπτά	<p>Δραστηριοποίηση</p> <p>Για να βάλετε τους εκπαιδευόμενους στη (μαθηματική) κατάσταση, παρακολουθείτε το βίντεο YouTube "Look up" στο οποίο αντανακλάται κριτικά ο χρόνος που αφιερώνουμε στις οθόνες και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Ακόμα κι αν οι συμμετέχοντες δυσκολεύονται να παρακολουθήσουν τον μονόλογο του ομιλητή, θα πιάσουν το μήνυμα βλέποντας το βίντεο.</p> <p>Ο καθηγητής διεξάγει μια ανοιχτή συζήτηση με τους εκπαιδευόμενους για να δώσει έναν πρώτο προβληματισμό σχετικά με τον προσωπικό τους χρόνο οθόνης:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ποιο είναι το μήνυμα του βίντεο; • Νιώθετε ότι σας αφορά αυτό το βίντεο; • Νιώθετε ότι περνάτε πολύ χρόνο μπροστά στην οθόνη καθημερινά; • Υπάρχουν περιπτώσεις όπου αφήνετε το τηλέφωνό σας συνειδητά; 	Υπολογιστής, beamer Βίντεο "Ψάξτε" - Βλέπε παράρτημα 1	Κριτική σκέψη και αυτοστοχασμός
30 λεπτά	<p>Δραστηριότητα : Υποθέστε και ελέγξτε Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μιλήσουν σχετικά με τον καθημερινό χρόνο τους στην οθόνη: Πόσες ώρες πιστεύουν ότι περνούν στις οθόνες την ημέρα; Δώστε τους χρόνο να αναλογιστούν όλα τα είδη της κατανάλωσης μέσων στην καθημερινή τους ρουτίνα.</p> <p>Μπορεί να είναι χρήσιμο να συλλέξετε εκ των προτέρων τυπικές δραστηριότητες χρόνου οθόνης σε έναν πίνακα.</p>	Λευκός πίνακας ή flipchart	Κριτική σκέψη και αυτοστοχασμός

¹Για περιγραφή και επεξήγηση ειδών εργασιών, HIT και άλλες βασικές πληροφορίες, συμβουλευτείτε τον Οδηγό Δασκάλων

	<p>Σε ένα δεύτερο βήμα, οι συμμετέχοντες καλούνται να ελέγξουν και να επαληθεύσουν την υπόθεσή Ανακαλύψτε διαφορετικές (μαθηματικές) λύσεις για να το κάνετε αυτό, π.χ. επισήμανση του κανονικού χρόνου οθόνης σε ένα 24ωρο πρόγραμμα ή χρησιμοποιώντας τα δεδομένα ατομικής χρήσης που παρέχονται από ορισμένα smartphone. Ο καθηγητής μπορεί επίσης να ζητήσει από τους συμμετέχοντες να συλλέξουν τα δεδομένα μιας ημέρας ως εργασία.</p>	<p>Smartphones - Δείτε το παράρτημα 2 ως παράδειγμα</p>	<p>Πρακτική μάθηση</p>
40 λεπτά	<p>Δραστηριότητα: Οπτικοποίηση</p> <p>Ζητήστε από τους εκπαιδευόμενους να οργανώσουν τα δεδομένα που συλλέχθηκαν για τον καθημερινό χρόνο οθόνης και να τα αναπαραστήσουν σε απλά γραφήματα πίτας. Βεβαιωθείτε πως γνωρίζουν ότι ολόκληρο το γράφημα πίτας αντιστοιχεί σε μία ημέρα των 24 ωρών και το 1/24 σημαίνει μία ώρα της ημέρας.</p> <p>Οι εκπαιδευόμενοι καλούνται να εξετάσουν βαθύτερα τα γραφήματα και τα δεδομένα σχετικά με τις συνήθειές τους:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πόσο χρόνο αφιερώνετε καθημερινά σε διάφορες δραστηριότητες στην οθόνη; • Τι είδους δραστηριότητες είναι πιο χρονοβόρες (μέσα κοινωνικής δικτύωσης, παιχνίδια, μάθηση, παρακολούθηση τηλεόρασης...) • Μπορείτε να ορίσετε το ποσοστό του συνολικού χρόνου οθόνης σας σε σχέση με μια ημέρα 24 ωρών; • Ποιος θα ήταν ο χρόνος οθόνης σας σε μια εβδομάδα; • Σκεφτείτε άλλες καθημερινές δραστηριότητες ρουτίνας (φαγητό, ύπνος, αθλητισμός): Ποια είναι η σχέση αυτών των δραστηριοτήτων σε σύγκριση 	<p>Προαιρετικός: μοντέλο γραφήματος πίτας - βλέπε παράρτημα 3</p>	<p>Πρακτική μάθηση</p> <p>Μεταγνωστικές στρατηγικές</p> <p>Προβληματισμός</p>

	με τον καθημερινό σας χρόνο οθόνης;		
15 λεπτά	<p>ΜΕΤΑΦΟΡΑ Ζητήστε από τους εκπαιδευόμενους να σκεφτούν πιθανούς τρόπους μείωσης του ημερήσιου χρόνου οθόνης, εάν είναι απαραίτητο. Κάντε τους να σκεφτούν πιθανές σχέσεις μεταξύ του χρόνου οθόνης και άλλων παραγόντων όπως ο ύπνος, η ακαδημαϊκή επίδοση ή η σωματική δραστηριότητα.</p> <p>Οι πιο «τολμηροί» μπορούν να συμμετάσχουν σε ένα πείραμα που ονομάζεται «24 ώρες χωρίς οθόνες» – και αργότερα να αναφέρουν τις εμπειρίες τους.</p>		<p>Προβληματισμός</p> <p>Κριτική σκέψη και αυτοστοχασμός</p>

Προτάσεις για τον καθηγητή

Το παράδειγμα που παρουσιάζεται εδώ θα πρέπει να θεωρείται ως υποδειγματικό υλικό που παρουσιάζει μια κατευθυντήρια γραμμή με μεγάλο εύρος δυνατοτήτων προσαρμογής αυτών των προτάσεων σε μια συγκεκριμένη ομάδα μαθητών ή σε έναν μεμονωμένο εκπαιδευόμενο με τις πολύ προσωπικές του απαιτήσεις.

Πιο συγκεκριμένα, το παράδειγμα «Ο χρόνος που περνάμε στην οθόνη μας» μπορεί να είναι ένας ενδιαφέρον τρόπος για να αυξηθεί η ευαισθητοποίηση των μαθητών σχετικά με την εφαρμογή των μαθηματικών εννοιών στο πλαίσιο των καθημερινών τους δραστηριοτήτων. Ανάλογα με τα ενδιαφέροντα των μαθητών και τις συνήθειες της καθημερινής ζωής, το παράδειγμα θα μπορούσε να προσαρμοστεί ως εξής:

- **Περαιτέρω ή πρόσθετο υλικό:** Μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν διάφορα στατιστικά στοιχεία που σχολιάζουν τις ρουτίνες του χρόνου οθόνης σε μια κοινωνία ή μια συγκεκριμένη (ηλικιακή) ομάδα της κοινωνίας σε αυτήν τη μαθησιακή ενότητα.

Για συμμετέχοντες με χαμηλότερες γλωσσικές δεξιότητες, μπορεί να είναι χρήσιμο να εξερευνήσετε πρώτα το λεξιλόγιο που σχετίζεται με τις «οθόνες», συμπεριλαμβανομένων διαφόρων συσκευών.

- **Διαθέσεις που λαμβάνονται υπόψη:** Ο δάσκαλος πρέπει να έχει επίγνωση του γεγονότος ότι το smartphone αντιπροσωπεύει ένα ουσιαστικό, ακόμη και ζωτικό, αντικείμενο για την καθημερινή ζωή για πολλούς ανθρώπους, ειδικά για τους νεότερους. Είναι λοιπόν σημαντικό να είμαστε ευαίσθητοι και να μην στιγματίζουμε την υψηλή κατανάλωση αυτών των μέσων. Οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να αισθάνονται άνετα σε αυτήν την εκπαιδευτική ενότητα προκειμένου να αναλύουν ειλικρινά και κριτικά τον χρόνο τους στην οθόνη.

Οι εκπαιδευτικές μας δραστηριότητες στοχεύουν στο να απομνημονεύονται οι αριθμητικές δεξιότητες, αλλά πρώτα από όλα να εξασκούνται και να χρησιμοποιούνται λειτουργικά από τους μαθητές στην καθημερινή ζωή ή/και σε επαγγελματικές καταστάσεις. Ως εκ τούτου, συνιστάται η εφαρμογή της ιδέας των HITS ²(μεγαλύτερες επιπτώσεις των δεξιοτήτων διδασκαλίας) όσο το δυνατόν περισσότερο και συχνά: ...

- ... εργασία με συγκεκριμένο και αυθεντικό υλικό που οι εκπαιδευόμενοι θα αναγνωρίζουν από καταστάσεις της καθημερινής ζωής. Για αυτήν τη μαθησιακή ενότητα, είναι σημαντικό οι εκπαιδευόμενοι να αναλογιστούν την πολύ ατομική συμπεριφορά τους στον χρόνο οθόνης αντί να αναλύουν μόνο «ανώνυμα» στατιστικά στοιχεία, καθώς πρέπει να βρεθούν μέσα στο θέμα.

²Για γενικές πληροφορίες και επεξήγηση σχετικά με τα HITS, ανατρέξτε στον Οδηγό Δασκάλων

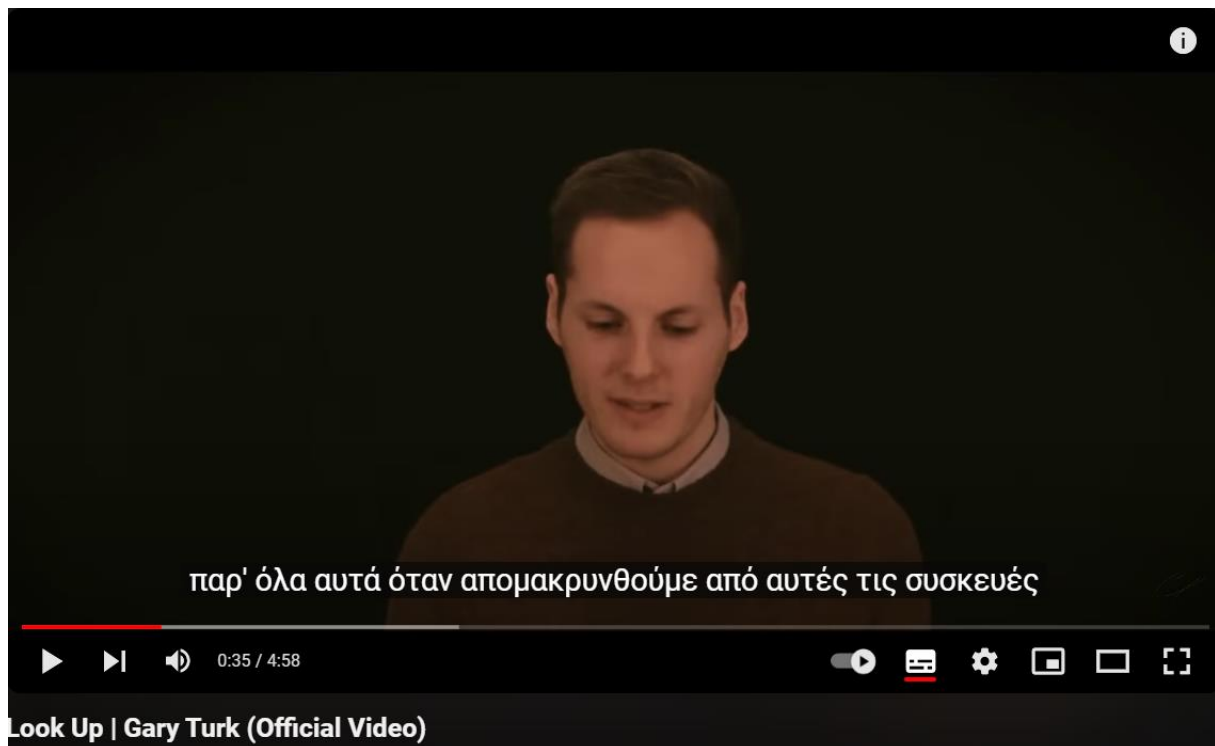
- ... κάντε ερωτήσεις και αφήστε τους να θέσουν ερωτήσεις οι ίδιοι. Μπορεί να είναι ζωτικής σημασίας να συζητήσουμε θέματα αριθμητικής, περιβάλλοντα και αριθμούς.
- ... σκεφτείτε πιθανούς τρόπους μεταφοράς: μια γόνιμη μεταφορά αυτής της μαθησιακής ενότητας είναι σε κάθε περίπτωση μια κριτική αντανάκλαση της ατομικής συμπεριφοράς και της καθημερινής ρουτίνας του εκπαιδευόμενου.

Παράρτημα 1

Βίντεο "Κοιτάξτε ψηλά!" στο YouTube για ενεργοποίηση.

Επιλέξτε υπότιτλους στα Ελληνικά από τις ρυθμίσεις.

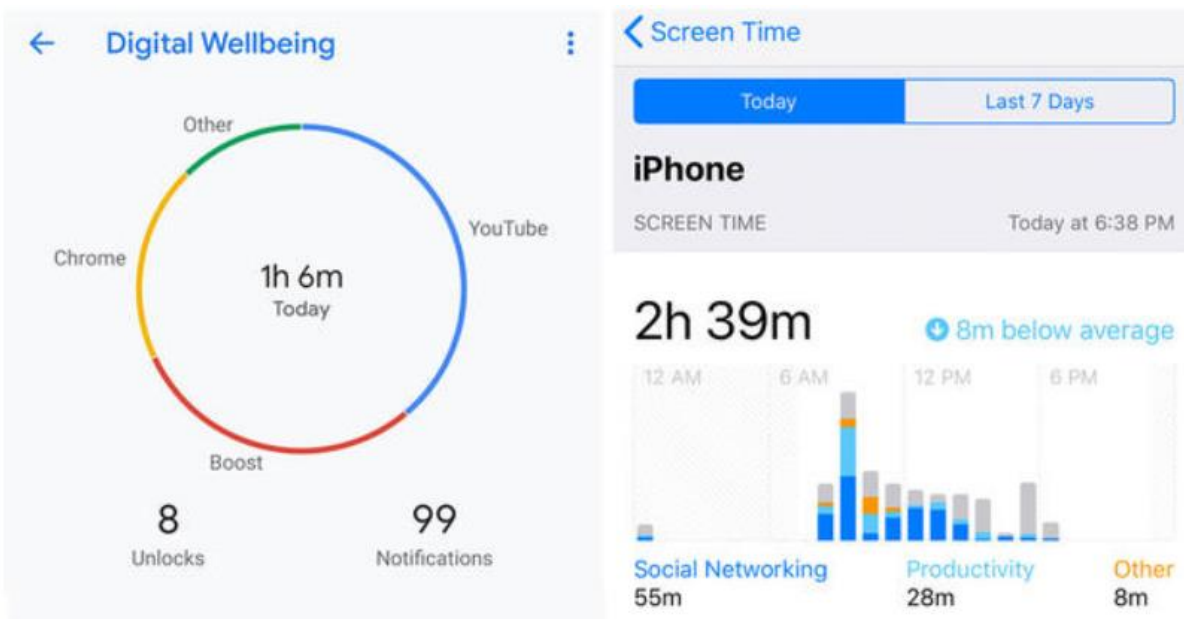
Σύνδεσμος: Look Up, [youtube](#) - Google Suche [29.12.2023]



Παράρτημα 2



Πηγή: Μπορούν οι αναφορές χρόνου οθόνης της Apple να σας βοηθήσουν να περιορίσετε τον εθισμό σας στο τηλέφωνό σας; - WSJ [29.12.2023]



Πηγή: Εθισμένος στο smartphone σου; Πώς να παρακολουθείτε τον χρόνο οθόνης σας - CBS News
[29.12.2023]

Παράρτημα 3

