



Βίντεο 1

Ψηφιακή Ανθεκτικότητα και η Σημασία της

Τι είναι η ψηφιακή ανθεκτικότητα;

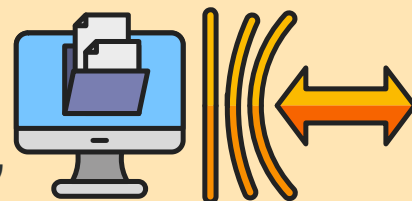
- Αντιμετώπιση των ψηφιακών προκλήσεων και της αλλαγής
- Διατηρώντας την ηρεμία, την συγκέντρωση και τον έλεγχο
- Διαχείριση του άγχους και συνετή χρήση της τεχνολογίας

Γιατί έχει σημασία:

- Υψηλός ψηφιακός φόρτος εργασίας και συνεχείς απαιτήσεις
- Προκλήσεις: multitasking, κόπωση από την οθόνη, πίεση για προσαρμογή, συναισθηματική υπερφόρτωση

Οφέλη:

- Υποστηρίζει την ευεξία και μειώνει το άγχος
- Επιτρέπει την αξιόπιστη χρήση ψηφιακών εργαλείων
- Διατηρεί την ευημερία των εκπαιδευτικών και των μαθητών



Αναστοχασμός:

Μπορείτε να σκεφτείτε μια στιγμή που τα ψηφιακά μέσα σας κατέκλυσαν ή σας δημιουργήσαν προκλήσεις; Ίσως μια τεχνολογική αποτυχία στη μέση του μαθήματος; Ή μια στιγμή εξάντλησης μετά από πολλές ώρες online; Ή στιγμές εκτός τάξης;

- Τι ακριβώς συνέβη και τι το έκανε δύσκολο;
- Πώς αντιδράσατε συναισθηματικά και πρακτικά εκείνη τη στιγμή;
- Κοιτάζοντας πίσω, τι λειτούργησε καλά στην απάντησή σας—και τι θα αλλάζατε;
- Ποιες στρατηγικές θα μπορούσατε να εφαρμόσετε την επόμενη φορά για να παραμείνετε πιο ήρεμοι, συγκεντρωμένοι και να έχετε τον έλεγχο;

Βίντεο 2

Αντιμετώπιση του ψηφιακού στρες

Τι είναι το ψηφιακό άγχος;

- Υπερφόρτωση πληροφοριών
- Μόνιμη διαθεσιμότητα
- Κοινωνική σύγκριση και ψηφιακός θόρυβος
- Ψηφιακό multitasking

Επίδραση:

- Σωματικά: Πονοκέφαλος, κουρασμένα μάτια, μυϊκή ένταση, καρδιαγγειακά προβλήματα
- Ψυχολογικά: Προβλήματα συγκέντρωσης, κόπωση, άγχος, κατάθλιψη, επαγγελματική εξουθένωση

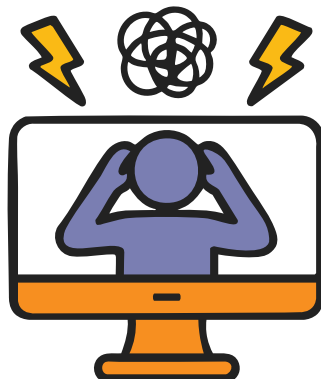
Στρατηγικές αντιμετώπισης:

- Ορίστε όρια
- Κάντε τακτικά διαλείμματα οθόνης
- Διαχείριση ειδοποιήσεων
- Δώστε προτεραιότητα στις εργασίες
- Ζητήστε υποστήριξη

Αναστοχασμός:

Ρωτήστε τον εαυτό σας:

- Νιώθω ότι έχω τον έλεγχο του χρόνου που περνάω μπροστά στην οθόνη ή μήπως αυτή με ελέγχει εμένα;
- Πόσο συχνά επιτρέπω στον εαυτό μου να περνάει χρόνο μακριά από οθόνες;
- Μπορώ πραγματικά να αποσυνδεθώ στο τέλος της εργάσιμης ημέρας;
- Έχω υγιή όρια μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής; Όταν νιώθω άγχος, ξέρω τι με βοηθά να επαναφέρω τις ισορροπίες μου;



Βίντεο 3

Βελτίωση των δεξιοτήτων συγκέντρωσης

Πρόβλημα: Οι συνεχείς ψηφιακές διακοπές οδηγούν σε γνωστική υπερφόρτωση και πιο αργή επεξεργασία.

Ψηφιακές περισπασμοί

- Ειδοποιήσεις
- Πολυδιεργασία
- Υπερφόρτωση πληροφοριών
- Γνωστική Υπερφόρτωση
- Υπερδιέγερση
- Μειωμένη μνήμη
- Αργότερη επεξεργασία

Θεωρία Γνωστικού Φορτίου – Γιατί η υπερφόρτωση δυσκολεύει την εστίαση

- Μνήμη εργασίας έχει περιορισμένη χωρητικότητα
- Πάρα πολλή πληροφορία = υπερφόρτωση
- Οδηγεί σε άγχος, λάθη και μειωμένη μάθηση

Η απόσπαση της προσοχής οδηγεί σε

- Χαμηλότερη παραγωγικότητα
- Περισσότερο άγχος και κόπωση
- Χαμένο χρόνο επαναπροσδιορισμού

Στρατηγική: Τεχνική Pomodoro: 25 λεπτά συγκέντρωσης ακολουθούμενα από ένα διάλειμμα 5 λεπτών, επανάληψη 4 φορές, και στη συνέχεια μεγαλύτερο διάλειμμα

Αναστοχασμός:

Η σειρά σας να σχεδιάσετε:

- Διάλεξε ένα έργο για να δοκιμάστε την τεχνική Pomodoro
- Βρείτε το δικό σας καλύτερο χρόνο εστίασης
- Σχεδιάστε ένα σύντομο, δυναμωτικό διάλειμμα
- Δεσμευθείτε να το δοκιμάσετε τουλάχιστον μία φορά



Επιπλέον βίντεο

Πρακτικές τεχνικές συγκέντρωσης

Στρατηγικές εστίασης:

- Αντί για μία μόνο εργασία του πολυδιεργασία
- Χρησιμοποιήστε σύντομες λίστες υποχρεώσεων και ομαδοποίηση εργασιών

Περιβαλλοντικά ζητήματα:

- Δημιουργήστε ένα ήσυχο, τακτοποιημένο περιβάλλον χώρου εργασίας
- Χρησιμοποιήστε εργαλεία για να μειώσετε τον θόρυβο και τους περισπασμούς

Διαλείμματα & ενέργεια:

- Πάρτε τακτικά, με προσοχή διαλείμματα
- Κινηθείτε, κάντε διατάσεις και ενυδατωθείτε

Ψηφιακά όρια:

- Σίγαση ειδοποιήσεων κατά την διάρκεια του χρόνου εστίασης
- Σχεδιάστε στιγμές χωρίς τεχνολογία
- Μειώστε την κούραση των ματιών σας

Βασικό μήνυμα: Μικρές, πρακτικές αλλαγές μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά την εστίαση και να μειώσουν την ψηφιακή απόσπαση της προσοχής



Αναστοχασμός:

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να συλλογιστείτε:

- Ποια από αυτές τις στρατηγικές σας φαίνεται πιο χρήσιμη αυτή τη στιγμή;
- Πώς θα μπορούσατε να το ενσωματώσετε στην καθημερινότητά σας ως εκπαιδευτικός;
- Και τι είδους διάλειμμα ή τόνωση λειτουργεί καλύτερα για εσάς;

Βίντεο 4

Προστασία των δεδομένων σας

Γιατί έχει σημασία η ασφάλεια των δεδομένων:

- Για να προστατεύσετε τα δικά σας στοιχεία,
- Για να προστατεύσετε τα ευαίσθητα δεδομένα των μαθητών, και
- Για να χτίσετε εμπιστοσύνη στην διαδικτυακή σας τάξη.

Ασφάλεια κωδικού πρόσβασης: Χρησιμοποιήστε 12+ χαρακτήρες και έναν διαχειριστή κωδικών πρόσβασης. Αποφύγετε τα προσωπικά στοιχεία.

Εργαλεία ασφαλείας: Ενεργοποιήστε τον έλεγχο ταυτότητας δύο παραγόντων (2FA) για όλες τις πλατφόρμες διδασκαλίας και προσαρμόστε τις ρυθμίσεις απορρήτου.

Συντήρηση: Ενημερώνετε τακτικά το πρόγραμμα περιήγησης, τις εφαρμογές και το λειτουργικό σας σύστημα για να διορθώσετε τυχόν κενά ασφαλείας.

Λήψεις: Κατεβάζετε εφαρμογές και έγγραφα μόνο από αξιόπιστες πηγές.

Προστασία από ηλεκτρονικό ψάρεμα (phishing): Πάντα να τοποθετείτε τον δείκτη του ποντικιού πάνω από συνδέσμους για να ελέγχετε διευθύνσεις και ποτέ να μην κοινοποιείτε κωδικούς σύνδεσης.

Αναστοχασμός:

Ποιον τομέα της ασφάλειας δεδομένων θα μπορούσατε να βελτιώσετε σήμερα;

- Ελέγξτε τις τρέχουσες πρακτικές σας (κωδικούς πρόσβασης, ενημερώσεις, λήψεις κ.λπ.).
- Ποιος τομέας παρουσιάζει τον μεγαλύτερο κίνδυνο στην καθημερινή σας εργασία;
- Υπάρχουν συνήθειες στις οποίες βασίζεστε και οι οποίες ενδέχεται να μην είναι ασφαλείς (π.χ. επαναχρησιμοποιούμενοι κωδικοί πρόσβασης);
- Ποια είναι μια άμεση ενέργεια που μπορείτε να κάνετε για να βελτιώσετε την ασφάλεια των δεδομένων σας σήμερα;



Βίντεο 5

Ενθάρρυνση της κριτικής σκέψης

Γιατί έχει σημασία:

- Οι πληροφορίες στο διαδίκτυο δεν είναι πάντα αξιόπιστες
- Απαραίτητη για τον ψηφιακό γραμματισμό και τις τεκμηριωμένες αποφάσεις
- Οι εκπαιδευτικοί αποτελούν παράδειγμα κριτικής σκέψης για τους μαθητές.

Πώς να διδάσκω αυτό :

- Κάντε καθοδηγητικές ερωτήσεις (πηγή, σκοπός, αξιοπιστία)
- Συγκρίνετε διαφορετικές πηγές και οπτικές γωνίες
- Εξασκηθείτε στον έλεγχο και την επαλήθευση γεγονότων
- Ενθαρρύνετε τον αναστοχασμό σχετικά με πληροφορίες και απόψεις

Οφέλη:

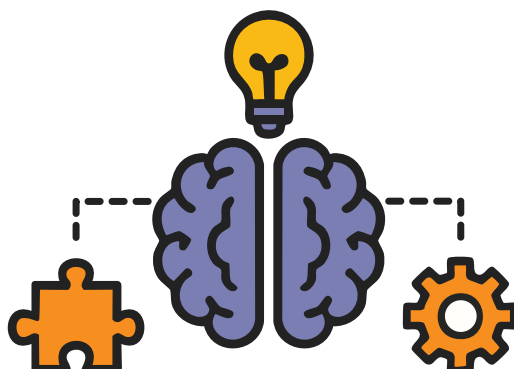
- Ενισχύει τον μαθητή αυτοπεποίθηση και ανεξαρτησία
- Προωθεί υπεύθυνη διαδικτυακή συμπεριφορά

Βασικό μήνυμα: Η κριτική σκέψη βοηθά τους μαθητές να πλοηγούνται στις ψηφιακές πληροφορίες με ασφάλεια και αυτοπεποίθηση.

Αναστοχασμός:

Σκεφτείτε τον τρόπο που διδάσκετε αυτήν τη στιγμή ή την κριτική σας σκέψη στην τάξη.

- Ποιες στρατηγικές χρησιμοποιείτε ήδη για την προώθηση της κριτικής σκέψης;
- Πού θα μπορούσατε να ενισχύσετε την προσέγγισή σας;
- Ποια είναι μια νέα δραστηριότητα ή μέθοδος που θα μπορούσατε να δοκιμάσετε στο επόμενο μάθημά σας;



Βίντεο 6

Πνευματικά δικαιώματα

Γιατί έχει σημασία:

- Σεβασμός στα δικαιώματα των δημιουργών
- Διατηρεί τη διδασκαλία νομικά ασφαλή
- Υπεύθυνα μοντέλα χρήση για μαθητές

Ασφαλείς πρακτικές:

- Χρησιμοποιήστε το δικό σας υλικό ή υλικό με ανοιχτή άδεια χρήσης
- Να ελέγχετε και να ακολουθείτε πάντα τις άδειες χρήσης
- Αναφέρετε τα εύσημα να δημιουργοί

Βασικό μήνυμα: Η υπεύθυνη χρήση υλικών σας προστατεύει και διδάσκει στους μαθητές καλές ψηφιακές πρακτικές

Αναστοχασμός:

- Σκεφτείτε έναν πόρο που χρησιμοποιήσατε πρόσφατα στη διδασκαλία σας.
- Ήταν ασφαλές για πνευματικά δικαιώματα;
- Πώς το ξέρετε;
- Και τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά για να είστε σίγουροι;

Can I use this?

