

## Παράρτημα 2 – Πρότυπο δραστηριότητας παρότρυνσης για δράση

Θέμα: Social Media & Skewed Perceptions

<b>Θεματική Περιοχή</b>	Social Media & Skewed Perceptions		
<b>Τίτλος δραστηριότητας</b>	Έλεγχος αντίληψης μέσω κοινωνικής δικτύωσης: Δραστηριότητα αυτοβοήθειας για νέους NEET		
<b>Τύπος πόρου</b>	<b>Δραστηριότητα Αυτοβοήθειας</b>		
<b>φωτογραφία</b>			
<b>Διάρκεια Δραστηριότητας (σε λεπτά)</b>	15-20 λεπτά	<b>Μαθησιακό αποτέλεσμα</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Προσδιορίστε προσωπικούς παράγοντες που επηρεάζουν την αυτοαντίληψη στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.</li><li>- Αναγνωρίστε την επίδραση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην αυτοεκτίμηση και την ψυχική υγεία.</li></ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Αναπτύξτε ένα προσωπικό σχέδιο για τη διαχείριση της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.</li> </ul>
<p><b>Στόχος της δραστηριότητας</b></p>	<p>Αυτή η δραστηριότητα αυτοβοήθειας έχει σχεδιαστεί για νέους NEET για να αξιολογήσουν τη δική τους χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και τον αντίκτυπό τους στην αυτοαντίληψη τους. Η δραστηριότητα ξεκινά με μια στοχαστική άσκηση όπου οι μαθητές καλούνται να προσδιορίσουν τις πλατφόρμες κοινωνικών μέσων που χρησιμοποιούν περισσότερο και τα συναισθήματα που νιώθουν όταν τις χρησιμοποιούν. Στη συνέχεια, θα τους ζητηθεί να σκεφτούν τις αντιλήψεις τους για τον εαυτό τους όταν χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και πώς επηρεάζουν την ψυχική τους υγεία. Στη συνέχεια, οι μαθητές θα καθοδηγηθούν μέσω ενός προσωπικού σχεδίου διαχείρισης της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, συμπεριλαμβανομένου του καθορισμού ορίων, του περιορισμού του χρόνου που αφιερώνουν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και της αναζήτησης υποστήριξης όταν χρειάζεται. Η δραστηριότητα θα ολοκληρωθεί με μια υπενθύμιση της σημασίας της φροντίδας του εαυτού και της διατήρησης μιας υγιούς σχέσης με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.</p> <p>Αυτή η δραστηριότητα δίνει τη δυνατότητα στους νέους NEET να πάρουν τον έλεγχο της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και να αναπτύξουν ένα προσωπικό σχέδιο για τη διαχείριση του αντίκτυπού τους στην αυτοαντίληψη τους. Αναγνωρίζοντας τα προσωπικά ερεθίσματα και προσδιορίζοντας στρατηγικές για τη διαχείριση της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, οι μαθητές μπορούν να βελτιώσουν την ψυχική τους υγεία και ευημερία. Αυτή η δραστηριότητα ενθαρρύνει τους νέους NEET να οικειοποιηθούν τις συνήθειές τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και να αναπτύξουν υγιείς μηχανισμούς αντιμετώπισης για τη διαχείριση του στρες και του άγχους. Τελικά, η ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας μπορεί να βοηθήσει τους νέους NEET να αισθάνονται πιο σίγουροι και ενδυναμωμένοι στην πλοήγηση στον ψηφιακό κόσμο και στην προώθηση της προσωπικής τους ανάπτυξης.</p>		
<p><b>Υλικά που απαιτούνται για τη δραστηριότητα</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ένας υπολογιστής, ένα smartphone ή ένα tablet με πρόσβαση στο Διαδίκτυο.</li> <li>- Ένα ήσυχο και άνετο μέρος για εργασία.</li> </ul>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ένα σημειωματάριο ή ένα ημερολόγιο για να κρατάτε σημειώσεις και να αναλογίζεστε τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.</li> <li>- Προαιρετικό: ένα χρονόμετρο ή ένα ρολόι για να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε τον χρόνο που αφιερώνετε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.</li> </ul> <p>Όλα τα υλικά που απαιτούνται για αυτή τη δραστηριότητα είναι εύκολα προσβάσιμα και μπορούν να βρεθούν στα περισσότερα νοικοκυριά ή δημόσιους χώρους. Εάν ένας μαθητής δεν έχει πρόσβαση σε υπολογιστή ή smartphone, θα μπορούσε να εξετάσει το ενδεχόμενο να χρησιμοποιήσει έναν υπολογιστή βιβλιοθήκης ή να δανειστεί έναν από έναν δολοφόνο ή μέλος της οικογένειας. Ο προαιρετικός χρονοδιακόπτης ή το ρολόι δεν είναι απαραίτητος, αλλά μπορεί να είναι χρήσιμος για μαθητές που δυσκολεύονται με τη διαχείριση του χρόνου.</p>
<p><b>Οδηγίες βήμα προς βήμα</b></p>	<p><b>Βήμα 1: Εισαγωγή της Δραστηριότητας</b> Ξεκινήστε εισάγοντας τη δραστηριότητα και εξηγώντας το σκοπό της. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να είναι ειλικρινείς και στοχαστικοί στις απαντήσεις τους.</p> <p><b>Βήμα 2: Παρέχετε οδηγίες</b> Εξηγήστε τις οδηγίες για την ολοκλήρωση της δραστηριότητας, συμπεριλαμβανομένης της στοχαστικής άσκησης και του προσωπικού σχεδίου για τη διαχείριση της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Να είστε σαφείς σχετικά με το χρονικό όριο και τυχόν πρόσθετους πόρους που μπορεί να χρειαστούν οι μαθητές.</p> <p><b>Βήμα 3: Παρέχετε Υποστήριξη και Καθοδήγηση</b> Να είστε διαθέσιμοι για να απαντήσετε σε ερωτήσεις και να παρέχετε καθοδήγηση καθώς οι μαθητές εργάζονται στη δραστηριότητα. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να μοιραστούν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους με την ομάδα, αλλά και να σέβονται το απόρρητο και την ατομικότητά τους.</p> <p><b>Βήμα 4: Διευκολύνετε τη συζήτηση</b> Αφού ολοκληρωθεί η δραστηριότητα, διευκολύνετε μια ομαδική συζήτηση για να μοιραστείτε ιδέες και να μάθετε ο ένας από τις εμπειρίες του άλλου. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να συζητήσουν τις προκλήσεις και τις επιτυχίες στη διαχείριση της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και σχεδιάστε πρόσθετες στρατηγικές για τη διατήρηση μιας υγιούς σχέσης με την τεχνολογία.</p>

**Βήμα 5: Συνοψίστε τη Δραστηριότητα και Ενθαρρύνετε την Εφαρμογή**

Συνοψίστε τα βασικά σημεία από τη δραστηριότητα και ενθαρρύνετε τους μαθητές να εφαρμόσουν τις γνώσεις που αποκτήθηκαν στην καθημερινή τους ζωή. Παρέχετε πρόσθετους πόρους ή υποστήριξη όπως απαιτείται, όπως εφαρμογές ή ιστότοπους που προωθούν την υγιή χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

Συνολικά, ο εκπαιδευτής πρέπει να στοχεύει στη δημιουργία ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού περιβάλλοντος όπου οι εκπαιδευόμενοι νιώθουν άνετα να μοιράζονται τις εμπειρίες τους και να μαθαίνουν ο ένας από τον άλλο. Ο εκπαιδευτής θα πρέπει επίσης να μοντελοποιεί την υγιή χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και να προωθεί θετική και ισορροπημένη προσέγγιση στην τεχνολογία. Καθοδηγώντας τους μαθητές σε αυτή τη δραστηριότητα αυτοβοήθειας, ο εκπαιδευτής μπορεί να ενδυναμώσει τους νέους NEET να πάρουν τον έλεγχο της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και να προωθήσουν την προσωπική τους ανάπτυξη και ευημερία.