

Τίτλος Εξερεύνησης	<i>Εξερεύνηση 1: Το ψηφιακό αρχείο καταγραφής χρήσης</i>
Εκτιμώμενος χρόνος	15–25 λεπτά
Απαραίτητα υλικά	• Το τηλέφωνό σου (με ενεργοποιημένη τη λειτουργία χρόνου οθόνης ή το Digital Wellbeing) • Στυλό ή μολύβι • Αυτό το φύλλο εργασίας ή ένα σημειωματάριο
Στόχοι	• Να αυξήσεις την επίγνωση των πραγματικών συνηθειών χρήσης οθόνης • Να αναγνωρίσεις μοτίβα και συναισθηματικά ερεθίσματα • Να ξεκινήσεις τη διαδικασία του ενσυνείδητου ψηφιακού προβληματισμού
Οδηγίες βήμα προς βήμα	1. Άνοιξε τη λειτουργία χρόνου οθόνης (iPhone) ή Digital Wellbeing (Android) του τηλεφώνου σου. 2. Χρησιμοποίησε τις παρακάτω οδηγίες για να καταγράψεις τη χρήση σου από τις τελευταίες 7 ημέρες. 3. Σκέψου τυχόν μοτίβα που παρατήρησες χωρίς να είσαι επικριτικός. Ψηφιακό αρχείο καταγραφής χρήσης 1. Οι 5 πιο χρησιμοποιούμενες εφαρμογές (όνομα εφαρμογής + συνολικός χρόνος χρήσης τις τελευταίες 7 ημέρες): • • • • • 2. Ημερήσιος μέσος χρόνος οθόνης: _____ ώρες _____ λεπτά 3. Αριθμός φορών που ανοίγεις το τηλέφωνο ανά ημέρα (κατά μέσο όρο): _____ φορές

	4. Η πιο χρησιμοποιούμενη εφαρμογή μετά το ξύπνημα: _____ 5. Η πιο χρησιμοποιούμενη εφαρμογή πριν τον ύπνο: _____ 6. Ειδοποιήσεις που λαμβάνονεις ανά ημέρα (μέσος όρος): _____
Η θεωρία πίσω από τη δραστηριότητα	Όταν συνειδητοποιούμε την ψηφιακή μας συμπεριφορά, ανακτούμε τη δύναμη της επιλογής. Η χρήση της οθόνης γίνεται λιγότερο αυτόματη και πιο σκόπιμη. Αυτή η δραστηριότητα λειτουργεί σαν καθρέφτης: δεν έχει να κάνει με την ενοχή, αλλά με τη διαύγεια.
Χώρος αναστοχασμού	Παρατήρησε κάποια μοτίβα; • Πότε σηκώνεις περισσότερο το τηλέφωνό σου; • Υπάρχουν συγκεκριμένα συναισθήματα ή στιγμές που το πυροδοτούν; • Επιδιώκεις τη σύνδεση... ή απλώς την απόσπαση της προσοχής;
Σύνοψη & Δράση	Χρησιμοποίησε αυτό που έχεις παρατηρήσει για να θέσεις μια μικρή πρόθεση για την επόμενη εβδομάδα. Μπορεί να είναι κάτι τόσο απλό όπως: «Θα ελέγχω τη χρήση της οθόνης μου στο τέλος κάθε μέρας» ή «Όχι μέσα κοινωνικής δικτύωσης για 30 λεπτά μετά το ξύπνημα». Η αλλαγή ξεκινά με την επίγνωση. Η πρόθεσή μου είναι: