

Τίτλος Εξερεύνησης	<i>Εξερεύνηση 2: Πάρε πίσω τα χειριστήρια</i>
Εκτιμώμενος χρόνος	20–30 λεπτά (συν 5 λεπτά καθημερινού αναστοχασμού για μία εβδομάδα)
Απαραίτητα υλικά	• Το τηλέφωνό σου (με πρόσβαση στις ρυθμίσεις Digital Wellbeing) • Στυλό ή μολύβι • Αυτό το φύλλο εργασίας ή ένα σημειωματάριο
Στόχοι	• Να εξερευνήσεις ενσωματωμένα εργαλεία τηλεφώνου που προωθούν την προσεκτική χρήση • Να πειραματιστείς μικρές αλλαγές στις ψηφιακές σου συνήθειες: baby steps • Να παρακολουθήσεις πώς κάθε αλλαγή επηρεάζει την εστίαση και τη διάθεσή σου
Οδηγίες βήμα προς βήμα	1. Επίλεξε ένα εργαλείο από την παρακάτω λίστα για να το δοκιμάσεις για μία εβδομάδα. 2. Ρύθμισέ το στο τηλέφωνό σου (ζήτησε βοήθεια εάν χρειάζεται). 3. Χρησιμοποίησε τον παρεχόμενο χώρο για να σημειώσεις πότε και πώς θα χρησιμοποιήσεις το εργαλείο. 4. Στο τέλος της εβδομάδας, σκέψου πώς ένιωσες και, στη συνέχεια, επίλεξε ένα διαφορετικό εργαλείο (ή εργαλεία) για να δοκιμάσεις την επόμενη εβδομάδα. Επιλογές εργαλείου Χρονόμετρα εφαρμογών <i>Περιορισμός χρόνου σε συγκεκριμένες εφαρμογές</i> Όρισε ένα ημερήσιο χρονικό όριο για εφαρμογές, όπως το TikTok, το YouTube ή το Instagram. Όταν τελειώσει ο χρόνος, η εφαρμογή

κλειδώνει ή σου υπενθυμίζει να κάνεις παύση.
→ Θα ρυθμίσω ένα χρονόμετρο για: _____

Λειτουργία ώρας ύπνου / Νυχτερινή λειτουργία

Δημιούργησε μια ήρεμη βραδινή ρουτίνα

Αυτή η λειτουργία μειώνει τη φωτεινότητα της οθόνης σας, μειώνει το μπλε φως και μπορεί ακόμη να μετατρέψει την οθόνη σε ασπρόμαυρη για να μειώσει τη διέγερση. Επίσης, θέτει σε σίγαση τις περισσότερες ειδοποιήσεις.

→ Θα το ενεργοποιήσω στο: _____

Λειτουργία εστίασης

Μείνε στη ζώνη

Θέσε προσωρινά σε παύση τις εφαρμογές που αποσπούν την προσοχή όταν χρειάζεται να συγκεντρωθείτε, όπως κατά τη διάρκεια των σχολικών εργασιών, των γευμάτων ή του χρόνου ανάπαυσης.

→ Θα χρησιμοποιήσω τη λειτουργία εστίασης κατά τη διάρκεια: _____

Heads Up (Android Digital Wellbeing)

Μια ώθηση όταν περπατάς ενώ χρησιμοποιείς το τηλέφωνό σου

Αυτή η λειτουργία σου υπενθυμίζει απαλά να κοιτάς μπροστά όταν χρησιμοποιείς το τηλέφωνο ενώ περπατάς.

→ Θα το δοκιμάσω όταν: _____

Διαχείριση ειδοποιήσεων

Σίγαση του θορύβου

Πήγαινε στις ρυθμίσεις του κινητού σου και απενεργοποίησε τις ειδοποιήσεις από μη απαραίτητες εφαρμογές. Θα δεις πόσο πιο ήρεμος και συγκεντρωμένος θα αισθανθείς.

→ Θα απενεργοποιήσω τις ειδοποιήσεις για: _____

Λειτουργία κλίμακας γκρι

Μείωσε τη διέγερση

Μετάτρεψε την οθόνη σου σε ασπρόμαυρη για να κάνεις τις εφαρμογές λιγότερο δελεαστικές οπτικά. Πολλοί άνθρωποι βρίσκουν ότι αυτό μειώνει την επιθυμία για άσκοπη κύλιση στην οθόνη.

→ Θα ενεργοποιήσω την κλίμακα γκρι κατά τη διάρκεια: _____

	Φίλτρα «Μην ενοχλείτε» / Εστίαση <i>Προστατέψτε τον χρόνο ησυχίας σας</i> Απόκλεισε όλες τις κλήσεις, τα μηνύματα και τις ειδοποιήσεις εκτός από συγκεκριμένα άτομα ή εφαρμογές που επιλέγεις—ιδανικό για ύπνο, μελέτη ή μη χρήση. → Θα χρησιμοποιήσω τη λειτουργία «Μην ενοχλείτε» κατά τη διάρκεια: _____ Ζώνες χωρίς οθόνη <i>Δημιούργησε όρια που σε κάνουν να νιώθεις καλά</i> Όρισε ορισμένους χώρους (π.χ. υπνοδωμάτιο, τραπεζαρία) ή ώρες (π.χ. τα πρώτα 30 λεπτά μετά το ξύπνημα) χωρίς οθόνη για να βοηθήσεις τον εγκέφαλό σου να επαναρυθμιστεί. → Ο χώρος ή ο χρόνος μου χωρίς οθόνη θα είναι: _____
Η θεωρία πίσω από τη δραστηριότητα	Ο εγκέφαλός σου λατρεύει την καινοτομία—γι' αυτό οι εφαρμογές χρησιμοποιούν χρώματα, ήχους και ειδοποιήσεις για να τραβήξουν την προσοχή σου. Κάθε φορά που εμφανίζεται κάτι νέο, ο εγκέφαλός σου δέχεται μια δόση ντοπαμίνης. Μια χημική ουσία που σε κάνει να θέλεις να συνεχίσεις την κύλιση. Αλλά εδώ είναι τα καλά νέα: δεν χρειάζεσαι περισσότερη δύναμη θέλησης για να ανακτήσεις τον έλεγχο. Η ψυχολόγος Angela Duckworth λέει ότι δεν χρειάζεται να πιέζεις τον εαυτό σου. Πρόκειται για τη δημιουργία έξυπνων στρατηγικών που σε διευκολύνουν να κάνεις αυτό που φαίνεται καλό για εσένα. Αυτά τα εργαλεία σε βοηθούν να ανακτήσεις σταδιακά την εστίασή σου. Δεν πρόκειται για τη διαγραφή των πάντων. Πρόκειται για τη χρήση της τεχνολογίας με τους δικούς σου όρους.
Χώρος αναστοχασμού	• Ποιες αλλαγές φάνηκαν χρήσιμες ή απελευθερωτικές; • Πώς επηρέασε η χρήση αυτών των εργαλείων τη διάθεση ή την ενέργειά σου;
Περίληψη & Δράση	Δεν πρόκειται για κανόνες ή περιορισμούς, αλλά για ελευθερία. Κάθε μικρή αλλαγή σε βοηθά να παραμένεις πιο συγκεντρωμένος και παρών και περισσότερο <i>εσύ</i>. Δεν εγκαταλείπεις το τηλέφωνό σου.

Εσύ επιλέγεις **πώς** και **πότε** θα εμφανιστεί στη ζωή σου. **Επειδή**
έχεις εσύ τον έλεγχο—όχι η οθόνη σου.

Η πρόθεσή μου είναι:



XENIOS POLIS

ymca



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or European Union Programmes Agency. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.