

Τίτλος Εξερεύνησης	<i>Εξερεύνηση 5: Αυτοαξιολόγηση ψηφιακής χρήσης – Check in με τον εαυτό σας</i>
Εκτιμώμενος χρόνος	15–20 λεπτά
Απαραίτητα υλικά	• Στυλό ή μολύβι • Αυτό το φύλλο εργασίας ή μια κενή σελίδα από το σημειωματάριό σας
Στόχοι	• Να σκεφτείτε τις προσωπικές σας ψηφιακές συνήθειες και συμπεριφορές • Να αναπτύξετε αυτογνωσία χωρίς επικριτικότητα • Να προσδιορίσετε μοτίβα και τομείς που μπορεί να θέλετε να βελτιώσετε
Οδηγίες βήμα προς βήμα	1. Απαντήστε με ειλικρίνεια στις παρακάτω ερωτήσεις. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις – αυτό είναι μόνο για εσάς. 2. Για κάθε ερώτηση, χρησιμοποιήστε μια κλίμακα από το 1 (καθόλου αληθές) έως το 5 (πολύ αληθές) για να βαθμολογήσετε πόσο συχνά ισχύει για εσάς. 3. Αφού βαθμολογήσετε τον εαυτό σας, σκεφτείτε τι ξεχωρίζει. Προκύπτουν μοτίβα ή εκπλήξεις; <u>Ερωτήσεις</u> 1. Συχνά παίρνω το τηλέφωνό μου χωρίς να καταλαβαίνω γιατί. (1 – Καθόλου αλήθεια/ 5 – Πολύ αλήθεια) 2. Κάνω κύλιση για περισσότερο από όσο θα ήθελα, ειδικά όταν είμαι κουρασμένος ή βαριέμαι. (1 – Καθόλου αλήθεια/ 5 – Πολύ αλήθεια) 3. Χρησιμοποιώ οθόνες για να αποφύγω συναισθήματα όπως άγχος, θλίψη ή μοναξιά. (1 – Καθόλου αλήθεια/ 5 – Πολύ αλήθεια) 4. Νιώθω απογοήτευση ή άγχος όταν δεν μπορώ να ελέγξω το τηλέφωνό μου. (1 – Καθόλου αλήθεια/ 5 – Πολύ αλήθεια) 5. Ελέγχω το τηλέφωνό μου το πρώτο πράγμα το πρωί ή/και το τελευταίο πράγμα το βράδυ. (1 – Καθόλου αλήθεια/ 5 – Πολύ αλήθεια) 6. Η προσοχή μου αποσπάται από το τηλέφωνο ή το tablet μου κατά τη διάρκεια του σχολείου, των γευμάτων ή των συνομιλιών. (1 – Καθόλου αλήθεια/ 5 – Πολύ αλήθεια) 7. Νιώθω κουρασμένος, με χαμηλή ενέργεια ή ευερέθιστος μετά από μεγάλα διαστήματα χρήσης οθόνης. (1 – Καθόλου αλήθεια/ 5 – Πολύ αλήθεια)

	8. Έχω χάσει στιγμές διασκέδασης στην πραγματική ζωή επειδή είχα κολλήσει στο τηλέφωνό μου. (1 – Καθόλου αλήθεια/ 5 – Πολύ αλήθεια) 9. Παρατηρώ ότι ο ύπνος μου επηρεάζεται από τη χρήση οθονών. (1 – Καθόλου αλήθεια/ 5 – Πολύ αλήθεια) 10. Είμαι ικανοποιημένος με τον τρόπο που διαχειρίζομαι αυτή τη στιγμή την ψηφιακή μου ζωή. (1 – Καθόλου αλήθεια/ 5 – Πολύ αλήθεια)
Η θεωρία πίσω από τη δραστηριότητα	Αυτή η αυτοαξιολόγηση σας βοηθά να σταματήσετε και να παρατηρήσετε τις ψηφιακές σας συνήθειες. Όταν είστε ειλικρινείς και περίεργοι — όχι επικριτικοί — μπορείτε να κατανοήσετε καλύτερα τα μοτίβα σας και πώς επηρεάζουν την ενέργεια, την εστίαση και τα συναισθήματά σας. Η επίγνωση είναι το πρώτο βήμα για να κάνετε επιλογές που σας βοηθούν να αισθάνεστε καλύτερα.
Χώρος αναστοχασμού	• Ποιες ερωτήσεις είχαν την υψηλότερη ή τη χαμηλότερη βαθμολογία; • Ποια είναι μια μικρή αλλαγή που θα θέλατε να κάνετε με βάση αυτό που παρατηρήσατε;
Περίληψη & Δράση	Η επίγνωση σας δίνει δύναμη. Επιλέξτε έναν τομέα που θέλετε να βελτιώσετε και επιστρέψτε σε αυτό το check in αργότερα για να δείτε πώς αλλάζουν τα πράγματα. Η πρόθεσή μου είναι: