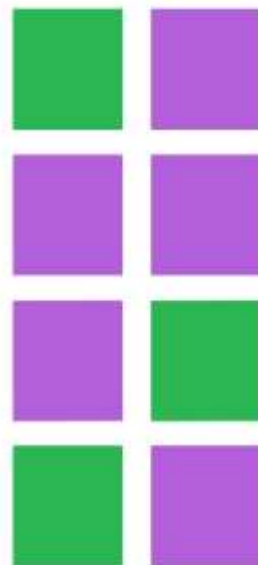


DIGITAL

4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Co-funded by the
European Union

Μικροσκοπικές συνήθειες

Μέρος 1

Το να μιλάς για προβλήματα δεν είναι πολύ ενδιαφέρον

... οπότε ας μιλήσουμε για λύσεις

Αν δεν μπορούμε να αλλάξουμε την ύπαρξη των τεχνολογικών προκλήσεων, πρέπει να βρούμε πώς μπορούμε να αντιδράσουμε σε αυτές και να τις αντιμετωπίσουμε.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Κίνητρα

Κίνητρο είναι η/η διαδικασία που ξεκινά, καθοδηγεί και διατηρεί συμπεριφορές προσανατολισμένες σε στόχους.

Παράδειγμα: Θέλω να ζω πιο υγιεινά, ώστε να έχω περισσότερη ενέργεια για να κάνω τα πράγματα που με ενδιαφέρουν.

DIGITAL
4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Ρουτίνα

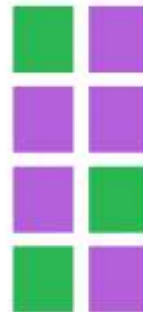
Η ρουτίνα είναι μια σειρά συμπεριφορών που επαναλαμβάνονται συχνά.

Παράδειγμα: Παίρνω την αθλητική μου τσάντα στη δουλειά και πηγαίνω στο γυμναστήριο μετά τη δουλειά.

DIGITAL

4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



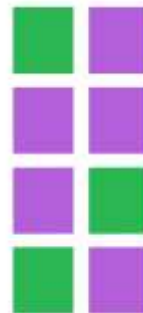
Συνήθεια

Μια συνήθεια είναι η παρόρμηση να κάνετε μια συμπεριφορά με λίγη ή καθόλου συνειδητή σκέψη.

Παράδειγμα: Πριν πάω για ύπνο, πακετάρω την αθλητική μου τσάντα και την βάζω δίπλα στην πόρτα [για να μην ξεχάσω να την πάρω μαζί μου το πρωί].

DIGITAL
4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Συνήθεια ή ρουτίνα;



Εργασία:

Παρακαλώ γράψτε όσα περισσότερα κίνητρα, ρουτίνες και συνήθειες μπορείτε να βρείτε σε αυτό το βίντεο.

Μικροσκοπικές συνήθειες

Παρακαλείστε να παρακολουθήσετε τα παρακάτω δύο βίντεο με θέμα τις Μικρές Συνήθειες και, στη συνέχεια, να κλείσετε τις καρτέλες.

<https://www.youtube.com/watch?v=AdKUJxjn-R8&t=837s>

<https://www.youtube.com/watch?v=2L1R7OtJhWS>

Μετά από αυτό, ορίστε τις μικροσκοπικές συνήθειες με δικά σας λόγια.

DIGITAL
4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Αναπτύξτε 5 μικροσκοπικές συνήθειες
ακολουθώντας τη φόρμουλα

*"Αν συμβεί το Χ [μέρος της καθημερινής σας
ρουτίνας], θα κάνω το Υ [νέα συνήθεια]"*.

DIGITAL
4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



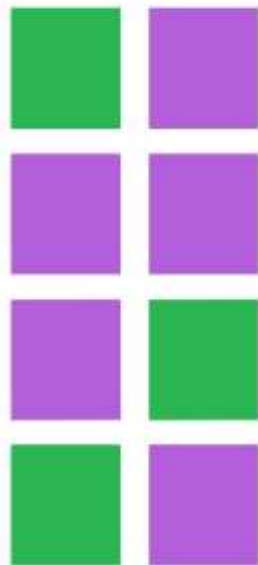
Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



DIGITAL

4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Co-funded by the
European Union

Μικροσκοπικές συνήθειες

Μέρος 2

Μπορούν οι μικροσκοπικές συνήθειες να σώσουν την ανθρωπότητα;

Επιλέξτε 3 από τα ακόλουθα θέματα

- Κλιματική αλλαγή
- Σεξισμός
- Ενσωμάτωση
- Προπαγάνδα
- Μη ρεαλιστικές προσδοκίες
- Φόβος για το άγνωστο

Μπορούν τα 3 θέματα που επιλέξατε να επιλυθούν με τη χρήση των μικροσκοπικών συνηθειών; Γιατί/γιατί όχι;



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Μπορούν οι μικροσκοπικές συνήθειες να σώσουν την ανθρωπότητα;

Αναπτύξτε 3 μικροσκοπικές συνήθειες για κάθε ένα από τα 3 θέματα που επιλέξατε, ακολουθώντας τη μορφή

"Αν συμβεί το Χ [μέρος της καθημερινής σας ρουτίνας], θα κάνω το Υ [νέα συνήθεια]".

DIGITAL
4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Μπορούν οι μικροσκοπικές συνήθειες να σώσουν την ανθρωπότητα;

~~1) Αφού αναπτύζατε~~ τις μικροσκοπικές συνήθειες για να αντιμετωπίσετε μεγαλύτερα διαρθρωτικά ζητήματα της κοινωνίας, πώς αισθάνεστε για τις μικροσκοπικές συνήθειες και τον αντίκτυπο που μπορούν να έχουν;

2) Πόσο ρεαλιστικές είναι οι συνήθειες που αναπτύζατε; Γιατί;

DIGITAL
4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



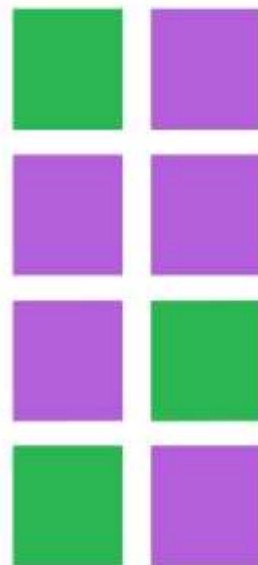
Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



DIGITAL

4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Co-funded by the
European Union

Μικροσκοπικές συνήθειες

Μέρος 3

Μικροσκοπικές συνήθειες τεχνολογίας

- Fake News
- ~~- Αναγνώριση DeepFakes~~
- Αποφυγή Clickbait

1) Για ποια από αυτές τις τρεις πτυχές της διαδικτυακής ζωής είναι πιο εύκολο να αναπτύξετε Μικροσκοπικές Συνήθειες, για ποια πιο δύσκολο;

2) Παρακαλώ αναπτύξτε 2 μικροσκοπικές συνήθειες για κάθε μία από τις πτυχές

DIGITAL
4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Συνήθειες ψυχικής υγείας

- Κριτική σκέψη
- ~~Αποφυγή του Doomscrolling~~
- Ενσυναίσθηση/συμπόνια στο διαδίκτυο

3) Για ποια από αυτές τις τρεις πτυχές είναι πιο εύκολο να αναπτύξετε Μικροσκοπικές Συνήθειες, για ποια πιο δύσκολο;

4) Παρακαλώ αναπτύξτε τουλάχιστον 2 μικροσκοπικές συνήθειες για κάθε μία από τις πτυχές

DIGITAL
4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Μικροσκοπικές συνήθειες για Digital 4 All

Ποιες από τις συνήθειες που αναπτύζατε κατά τη διάρκεια αυτής της ενότητας είναι οι πιο πρακτικές για εσάς;

Παρακαλώ περιγράψτε πώς θα τις εφαρμόσετε, ή τουλάχιστον θα μπορούσατε να τις εφαρμόσετε στη ζωή σας.

Τι τις κάνει να διαφέρουν από τις άλλες συνήθειες που αναπτύζατε;



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Μικροσκοπικές συνήθειες για Digital 4 All

Μετά την ολοκλήρωση αυτής της ~~ενότητας~~, πιστεύετε ότι το Tiny Habits μπορεί να αποτελέσει ένα αποτελεσματικό εργαλείο για την προώθηση του διαδικτυακού αλφαριθμητισμού και την αντιμετώπιση των αναγκών των νεαρών μεταναστών;

DIGITAL
4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

