

**ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ Ε΄ ΤΑΞΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ**

**ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: 2. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ**

**ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑ: 2.5 ΑΣΦΑΛΕΙΑ**

**ΘΕΜΑ: ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΣΤΗ ΧΡΗΣΗ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΩΝ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΩΝ**

**Δραστηριότητα 1: Διαδικτυακά παιχνίδια**

Παρακολούθησε το πιο κάτω βίντεο:

[https://www.youtube.com/watch?v=KJOpB5GsQ4c&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=KJOpB5GsQ4c&feature=emb_logo)

- ✚ Γράψε σε ένα τετράδιο ή σχεδίασε τα αγαπημένα σου διαδικτυακά παιχνίδια.
  
- ✚ Σκέψου και γράψε τέσσερα πλεονεκτήματα και τέσσερα μειονεκτήματα της ενασχόλησης με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια. Η αφίσα και το πιο πάνω φιλμάκι θα σε βοηθήσουν!

**Πλεονεκτήματα της ενασχόλησης με τα ηλεκτρονικά / διαδικτυακά παιχνίδια**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

## Μειονεκτήματα της ενασχόλησης με τα ηλεκτρονικά / διαδικτυακά παιχνίδια

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Σκέψου με ποιους  
τρόπους μπορείς να  
περιορίσεις τα  
μειονεκτήματα...

Συμβούλεψε και τους/τις  
φίλους/ες σου



# ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ



Να αφήνω το παιδί μου να παίζει με ηλεκτρονικά παιχνίδια;



Τα ηλεκτρονικά παιχνίδια πρωτοεμφανίστηκαν τη δεκαετία του 1970 και από τότε έχουν γίνει πολύ δημοφιλή στα παιδιά... αλλά και στους ενήλικες... Έρευνες έχουν δείξει ότι ο χρόνος που ένα παιδί παίζει εκτός σπιτιού έχει μειωθεί πολύ, συγκριτικά με τις παλαιότερες γενιές και τη θέση του έχει πάρει η τηλεόραση και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια.

## ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ

Τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, όταν χρησιμοποιούνται σωστά, μπορούν να ωφελήσουν το παιδί.

1

Ενισχύουν την ικανότητα των παιδιών για επίλυση προβλημάτων και τη γρήγορη επεξεργασία μεγάλου όγκου δεδομένων.

2

Αναπτύσσουν τη στρατηγική σκέψη.

3

Εξοικειώνουν τα παιδιά με την τεχνολογία, απαραίτητο προσόν για την ενήλικη ζωή τους.

4

Βελτιώνουν την ικανότητα συντονισμού ματιών-χειριών.

6

Αποτελούν μια διασκεδαστική μορφή ψυχαγωγίας.

7

Ενισχύουν τη δημιουργική σκέψη και επιτρέπουν στα παιδιά να χρησιμοποιήσουν τη φαντασία τους.

5

Ενθαρρύνουν την αλληλεπίδραση καθώς πολλά παιχνίδια απαιτούν περισσότερους από έναν παίκτες και προσφέρουν στα παιδιά ευκαιρίες για να συνεργαστούν επικοινωνητικά.

8

Ενισχύουν την αυτοπεποίθηση των παιδιών, όταν π.χ. επιτυγχάνουν το στόχο τους.

**90%**

των εφήβων έχουν παίζει ηλεκτρονικά παιχνίδια τουλάχιστον 1 φορά και η πλειοψηφία τους συνεχίζει να παίζει συστηματικά.

**83%**

από τα οποία το

των παιδιών 8-18 ετών, έχουν ηλεκτρονικό παιχνίδι στο σπίτι τους

**31%**

έχει 3 ή περισσότερα!

## ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ

Η πολύωρη απασχόληση με ηλεκτρονικά παιχνίδια μπορεί να έχει αρνητική επίπτωση στο παιδί, όπως:

- Υιοθέτηση ενός καθιστικού τρόπου ζωής  
--- 60' είναι ο χρόνος σωματικής δραστηριότητας που πρέπει να κάνει καθημερινά κάθε παιδί
- Τα βίαια παιχνίδια μπορεί να αναπτύξουν στο παιδί επιθετική συμπεριφορά ενώ τα ατομικά μπορεί να το απομονώσουν.  
--- 89% των ηλεκτρονικών παιχνιδιών, έχουν βίαιο περιεχόμενο
- Μπορεί να επηρεαστεί η ψυχική διάθεση των παιδιών και σε ορισμένες περιπτώσεις να εμφανίσουν κατάθλιψη.
- Το παιδί χάνει τα πολύτιμα οφέλη που προσφέρει η φυσική δραστηριότητα όπως:  
--- Καλύτερη φυσική κατάσταση και υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής  
--- Βελτίωση του συντονισμού των κινήσεων και της ισορροπίας  
--- Βελτίωση της ποιότητας του ύπνου  
--- Ψυχικά οφέλη, όπως καταπολέμηση άγχους  
--- Βελτίωση των κοινωνικών δεξιοτήτων



Ο μέσος χρόνος που ασχολείται ένας έφηβος με ηλεκτρονικά παιχνίδια είναι 13 ώρες την εβδομάδα



1 στους 5 γονείς ελέγχει το περιεχόμενο των παιχνιδιών που θα παίζει το παιδί τους

**90%**

των αγοριών και

**40%**

των κοριτσιών

ηλικίας 8-18 ετών παίζουν ηλεκτρονικά παιχνίδια

Η απάντηση λοιπόν στο αν πρέπει να επιτρέπουμε σε ένα παιδί να παίζει με ηλεκτρονικά παιχνίδια είναι ΝΑΙ! Πρέπει όμως να ελέγχουμε το χρόνο ενασχόλησής του με αυτά και το περιεχόμενο των παιχνιδιών και να φροντίζουμε να υπάρχει καθημερινά ισορροπία με το χρόνο φυσικής δραστηριότητας του παιδιού.

CREATED BY:

**ikid**

KIDNEY ANAHE Y-RE TIA AIOY



WWW.IKIDCENTERS.COM

801 11 10900

Πηγές: [mpoweredparent.com](http://mpoweredparent.com) | [theonlinemom.com](http://theonlinemom.com) | [mda.gov.sg](http://mda.gov.sg) | [education.com](http://education.com)

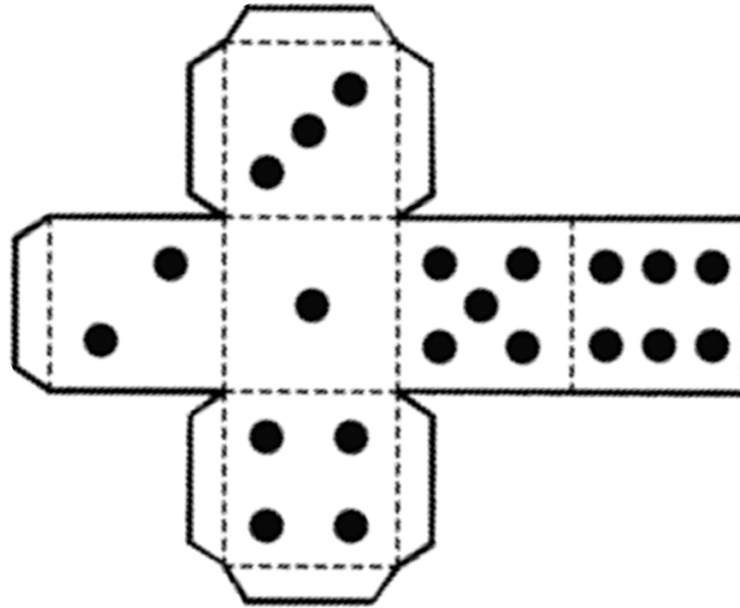
Εικόνα: <https://www.ikidcenters.com/%CE%BD%CE%B1-%CE%B1%CF%86%CE%AE%CE%BD%CF%89-%CF%84%CE%BF-%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%AF-%CE%BC%CE%BF%CF%85-%CE%BD%CE%B1-%CF%80%CE%B1%CE%AF%CE%B6%CE%B5%CE%B9-%CE%BC%CE%B5-%CE%B7%CE%BB%CE%B5%CE%BA%CF%84/>

## Δραστηριότητα 2: Ας φτιάξουμε ένα παιχνίδι!

Φτιάξε το παιχνίδι «Ας αποφύγουμε τους Κινδύνους» για ένα πιο ασφαλές διαδίκτυο!

1. Τύπωσε ή αντίγραψε σε χαρτάκια τις κάρτες και κόψε γύρω γύρω (Οι κάρτες βρίσκονται στη σελ. 34 του εγχειριδίου: [https://internetsafety.pi.ac.cy/udata/contents//files/InternetSafety/new-curriculum-primary-edu/2.%CE%A8%CE%B7%CF%86%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%AE%20%CE%99%CE%BA%CE%B1%CE%BD%CF%8C%CF%84%CE%B7%CF%84%CE%B1\\_%CE%97%CE%BB%CE%B5%CE%BA%CF%84%CF%81%CE%BF%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AC-%CE%94%CE%B9%CE%B1%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CF%84%CF%85%CE%B1%CE%BA%CE%AC%20%CE%A0%CE%B1%CE%B9%CF%87%CE%BD%CE%AF%CE%B4%CE%B9%CE%B1.pdf](https://internetsafety.pi.ac.cy/udata/contents//files/InternetSafety/new-curriculum-primary-edu/2.%CE%A8%CE%B7%CF%86%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%AE%20%CE%99%CE%BA%CE%B1%CE%BD%CF%8C%CF%84%CE%B7%CF%84%CE%B1_%CE%97%CE%BB%CE%B5%CE%BA%CF%84%CF%81%CE%BF%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AC-%CE%94%CE%B9%CE%B1%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CF%84%CF%85%CE%B1%CE%BA%CE%AC%20%CE%A0%CE%B1%CE%B9%CF%87%CE%BD%CE%AF%CE%B4%CE%B9%CE%B1.pdf))
2. Χρωμάτισε, στο πίσω μέρος των καρτών, με κόκκινο χρώμα τις κάρτες που αφορούν αρνητικές συμπεριφορές ή κινδύνους, κατά την ενασχόληση με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια.
3. Χρωμάτισε, στο πίσω μέρος των καρτών, με πράσινο χρώμα τις κάρτες που αφορούν θετικές συμπεριφορές, κατά την ενασχόληση με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια.
4. Τοποθέτησε κόκκινες καρτέλες στο στόμα κάθε φιδιού και πράσινες καρτέλες στην αρχή κάθε σκάλας.

Μπορείς να παίξεις το παιχνίδι με όλη την οικογένεια στο σπίτι! Αν δεν έχεις πιόνια και ζάρια, μπορείς να φτιάξεις ζάρια με χαρτί (κύβο) και να τα αριθμήσεις. Για πιόνια μπορείς να χρησιμοποιήσεις κάποιο μικρό παιχνιδάκι που έχεις! Μπορείς, επίσης, αν δεν έχεις, να φτιάξεις μια κάρτα φιδάκι όπως την πιο κάτω.



Κατασκευή κύβου: <https://babyradio.gr/vivlio-to-skoupidonisi-tou-oceanou/zari-1/>



Εικόνα: <https://enfo.gr/ar3909>

### Δραστηριότητα 3: Ας μιλήσουμε σε μέλη της οικογένειάς μας για την ασφαλή πλοήγηση στο διαδίκτυο!

Κοίταξε την πιο κάτω αφίσα και δώσε συμβουλές σε όλα τα μέλη της οικογένειάς σου, τα οποία χρησιμοποιούν διαδίκτυο. Στη συνέχεια, μπορείτε να παρακολουθήσετε όλοι μαζί τα φιλμάκια «Ασφαλής συμπεριφορά στο διαδίκτυο»:

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

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=4&v=6TJvBfeUFA4&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=6TJvBfeUFA4&feature=emb_logo)



Εικόνα: [www.enisa.europa.eu](http://www.enisa.europa.eu)

[www.crete.gov.gr](http://www.crete.gov.gr)

## Πηγές:

Υπουργείο Παιδείας Πολιτισμού Αθλητισμού και Νεολαίας & Παιδαγωγικό Ινστιτούτο. (2019). ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΓΙΑ ΤΗ ΜΑΘΗΣΗ ΨΗΦΙΑΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ / ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ. Ανακτήθηκε από: <https://internetsafety.pi.ac.cy/ict-curriculum-primary-education>

<https://www.cyberkid.gov.gr/>

<https://rethemnosnews.gr/2012/02/%CE%B4%CF%81%CE%AC%CF%83%CE%B7-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CF%80%CE%B5%CF%81%CE%B9%CF%86%CE%AD%CF%81%CE%B5%CE%B9%CE%B1%CF%82-%CE%BA%CF%81%CE%AE%CF%84%CE%B7%CF%82-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CE%B1/>

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

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=4&v=6TJvBfeUFA4&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=6TJvBfeUFA4&feature=emb_logo)

[www.crete.gov.gr](http://www.crete.gov.gr)

Ιστοσελίδα Αγωγής Υγείας: <http://agogyd.schools.ac.cy/index.php/el/>

**Ομάδα Αγωγής Υγείας, Διεύθυνση Δημοτικής Εκπαίδευσης**