

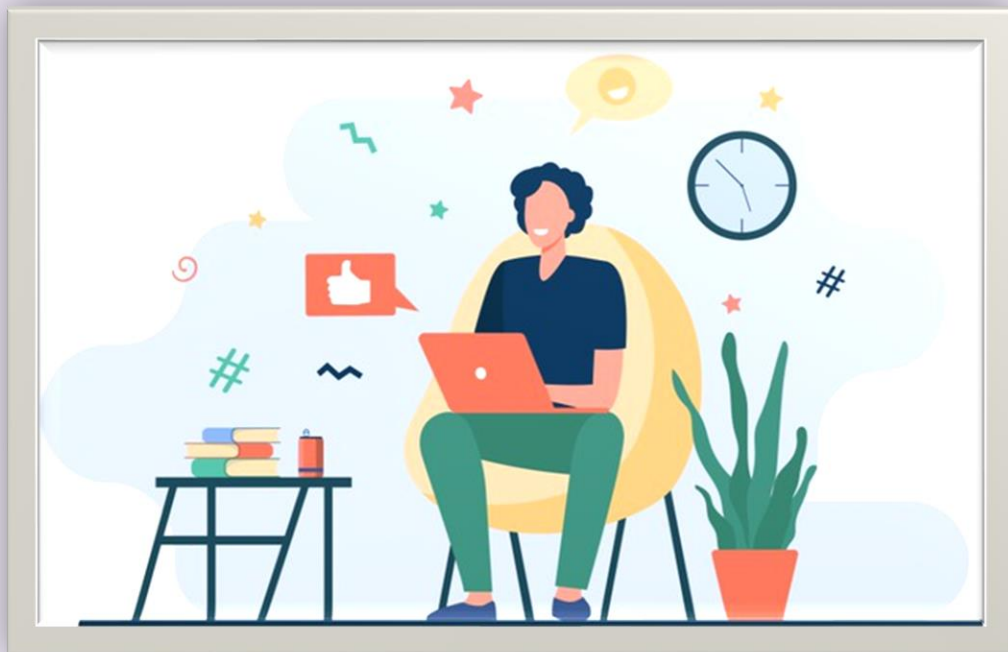
# ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

## Ε΄ ΤΑΞΗ

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



2021

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ.....3

ΑΣΦΑΛΗΣ ΠΛΟΗΓΗΣΗ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ.....7

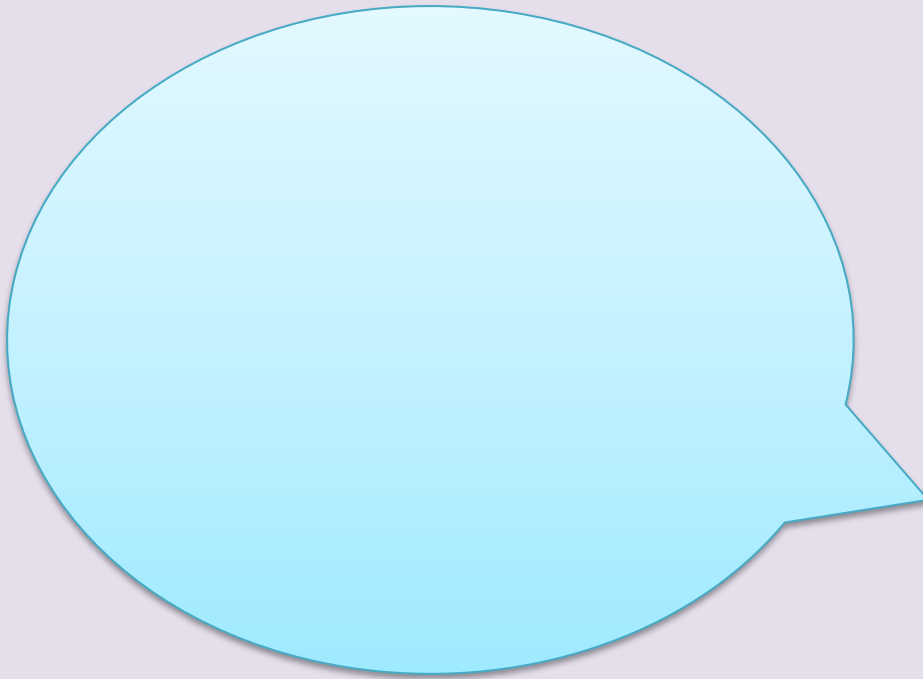


# Διαδικτυακά παιχνίδια

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 ή σχεδίασε τα αγαπημένα σου διαδικτυακά παιχνίδια.



**Μπορείς να εισηγηθείς κάποια διαδικτυακά εκπαιδευτικά παιχνίδια στους φίλους και στις φίλες σου!**

Σκέψου και γράψε τρία πλεονεκτήματα και τρία μειονεκτήματα της ενασχόλησης με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια. Η πιο κάτω αφίσα και το πιο πάνω φιλμάκι θα σε βοηθήσουν!

# 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.
5. Ενθαρρύνουν την αλληλεπίδραση καθώς πολλά παιχνίδια απαιτούν περισσότερους από έναν παίκτες και προσφέρουν στα παιδιά ευκαιρίες για να συνεργαστούν εποικοδομητικά.
6. Αποτελούν μια διασκεδαστική μορφή ψυχαγωγίας.
7. Ενισχύουν τη δημιουργική σκέψη και επιτρέπουν στα παιδιά να χρησιμοποιήσουν τη φαντασία τους.
8. Ενισχύουν την αυτοπεποίθηση των παιδιών, όταν π.χ. επιτυγχάνουν το στόχο τους.

**90%** των εφήβων έχουν παίξει ηλεκτρονικά παιχνίδια τουλάχιστον 1 φορά και η πλειοψηφία τους συνεχίζει να παίζει συστηματικά


**83%** των παιδιών 8-18 ετών, έχουν ηλεκτρονικό παιχνίδι στο σπίτι τους

από τα οποία το **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 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

**90%** των αγοριών και **40%** των κοριτσιών ηλικίας 8-18 ετών παίζουν ηλεκτρονικά παιχνίδια

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

Η απάντηση λοιπόν στο αν πρέπει να επιτρέψουμε 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**  
 KENTRA ANATI T-HE DIA KYOU  
 WWW.IKIDCENTERS.COM  
 801 11 10900

Πηγές: mpoweredparent.com | theonlinemom.com | mda.gov.sg | education.com

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

- 1.....
- 2.....
- 3.....

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

- 1.....
- 2.....
- 3.....

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

Συμβούλεψε και τους/τις φίλους/ες σου!



Στον πιο κάτω σύνδεσμο μπορείς να βρεις πολλά διαδραστικά παιχνίδια:

<https://youngcoaches.pi.ac.cy/yliko-listing-youngcoaches/interactive-games>

### **Σύστημα Κατάταξης PEGI (Pan-European Game Information)**

- Το Πανευρωπαϊκό Σύστημα Πληροφόρησης PEGI (Pan-European Game Information) αποτελεί ένα σύστημα ηλικιακών διαβαθμίσεων του περιεχομένου των παιχνιδιών.
- Οι επισημάνσεις PEGI εμφανίζονται στο μπροστινό ή στο πίσω μέρος της συσκευασίας του παιχνιδιού, σε ιστοτόπους και υπηρεσίες που πωλούν παιχνίδια στο Διαδίκτυο (π.χ. Google Play, Apple Store) και σε άλλες εφαρμογές.

Το PEGI βοηθά στο να κάνετε τις σωστές επιλογές

Δες το βίντεο+ με τίτλο: «PEGI σύστημα κατάταξης για τα βιντεοπαιχνίδια» στον πιο κάτω σύνδεσμο:

<https://internetsafety.pi.ac.cy/yliko-details-internet-safety/material-video/PEGI-systima-katataxis-gia-vinteopaixnidia>

Αφού δεις το πιο κάτω βίντεο εξήγησε τον τρόπο με τον οποίο αποφασίζεται η ηλικιακή διαβάθμιση και οι σημάσεις για ένα παιχνίδι.

<https://internetsafety.pi.ac.cy/yliko-details-internetsafety/material-video/PEGI-simanseis>

# Ασφαλής πλοήγηση στο διαδίκτυο

Κοίταξε την πιο κάτω αφίσα και δώσε συμβουλές σε όλα τα μέλη της οικογένειάς σου ή στους/στις φίλους/ες σου, τα οποία χρησιμοποιούν διαδίκτυο.



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

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

Παρακολούθησε τα φιλμάκια «Ασφαλής συμπεριφορά στο διαδίκτυο»:

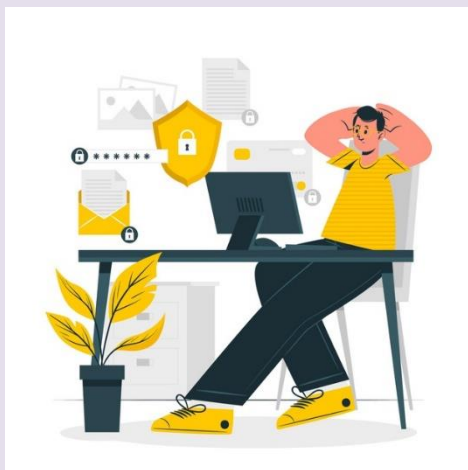
<https://www.youtube.com/watch?v=mLeaGACxvRg>

[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)

**Ωρα για κουίζ!**

Μπες στους πιο κάτω συνδέσμους και απάντησε:

<https://saferinternet4kids.gr/quiz-saferinternet4kids/quiz-e-st/>



<https://saferinternet4kids.gr/quiz-saferinternet4kids/quiz-cyberbullying/>

Εξαιρετικό υλικό με φύλλα εργασίας, παιχνίδια και βίντεο, για την εφαρμογή της ενότητας, υπάρχει στον πιο κάτω σύνδεσμο:



<https://bit.ly/2XzTwMD>



## Πηγές:



Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας. (2019). Δείκτες Επιτυχίας και Δείκτες Επάρκειας Αναλυτικού Προγράμματος Αγωγής Υγείας. Διαθέσιμο στην ιστοσελίδα της Αγωγής Υγείας Δημοτικής Εκπαίδευσης: <http://agogyd.schools.ac.cy/index.php/el/agogi-ygeias/analytiko-programma>

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/>

<http://bit.ly/3iasoNy>

<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)

<https://www.freepik.com/>