



Υποστήριξη ενηλίκων, γονέων και εκπαιδευτικών για την αντιμετώπιση της υπερβολικής χρήσης του Διαδικτύου.

Υπόβαθρο του έργου

Το έργο στοχεύει στην ενδυνάμωση των ενηλίκων που αντιμετωπίζουν καταστάσεις υπερβολικής χρήσης Διαδικτύου/οιθόνης (γνωστή ως Εθιστική Συμπεριφορά στο Διαδίκτυο - IAB), και στον εφοδιασμό τους με δεξιότητες και εργαλεία που θα τους βοηθήσουν να αλλάξουν τη συμπεριφορά τους. Το έργο βασίζεται σε σύγχρονα ερευνητικά ευρήματα που λένε ότι η υπερβολική χρήση του Διαδικτύου/οιθόνης δεν είναι μια "παιδική ή εφηβική ασθένεια" αλλά αποτελεί και αυξανόμενο κίνδυνο μεταξύ ενηλίκων.

Ο κύριος στόχος του έργου είναι ο σχεδιασμός ενός καινοτόμου εκπαιδευτικού πλαισίου και μετέπειτα μιας πρακτικής υπηρεσίας που θα επιτρέψει σε άτομα με Εθισμό στο Διαδίκτυο ή στον υπολογιστή να τροποποιήσουν τη συμπεριφορά τους, με αποτέλεσμα να κάνουν μια πιο υγιεινή χρήση που θα βελτιώση και τη κοινωνική τους ζωή.

NEA

Πρόσφατα αποτελέσματα

Συνέβησαν πολλά από το τελευταίο ενημερωτικό δελτίο του έργου! Το έργο παρήγαγε περαιτέρω αποτελέσματα, τα οποία θα δοκιμαστούν σύντομα στις χώρες της κοινοπραξίας.

Ένα από το πιο σημαντικό αποτέλεσμα που είναι έτοιμο είναι η πλατφόρμα!

Κατά την διάρκεια των επόμενων εβδομάδων θα την δοκιμάσουμε με την ομάδα-στόχο και στη συνέχεια θα μοιραστούμε την τελική έκδοση μαζί σας!

Μικρή προεπισκόπηση:

The screenshot shows a web-based application interface for 'TBC I-Aid'. At the top, there's a navigation bar with links for 'Logout', 'Privacy policy', and 'Help'. Below it, a banner reads 'Success is the ability to get back to nature without losing your文明度' and 'enriched (yourself)'. The main content area has a yellow header 'Self-Care'. Underneath is a video player showing a person sitting at a desk. A yellow box labeled 'Introduction' contains text about the module's purpose: 'Want to learn strategies to help you manage your internet use? Technology is having a major impact on our daily lives. But if it's not managed well, it can have negative effects on your health, relationships, and work. This module will help you identify areas where you may be struggling with technology and provide practical advice to support your journey towards a healthy internet use. Remember, you are not alone! Many people are experiencing similar challenges and seeking solutions. This module is designed to help you take control of your digital life and improve your well-being by addressing your internet usage patterns and habits.' Below this is another yellow box labeled 'Summary of the actions'.

Διακρατικές συναντήσεις

Η τρίτη διακρατική συνάντηση του έργου πραγματοποιήθηκε στις 24 Φεβρουαρίου 2021. Λόγω της επιδημιολογικής κατάστασης στην Ευρώπη, η συνάντηση πραγματοποιήθηκε διαδικτυακά. Μεταξύ άλλων, συζητήθηκαν τα ακόλουθα θέματα:

- Internet Addiction Pal

Οι εταίροι γνώρισαν την πρώτη έκδοση της πλατφόρμας και μπόρεσαν να αξιολογήσουν την τρέχουσα εμφάνιση και λειτουργία της.

- Υπηρεσία διατήρησης

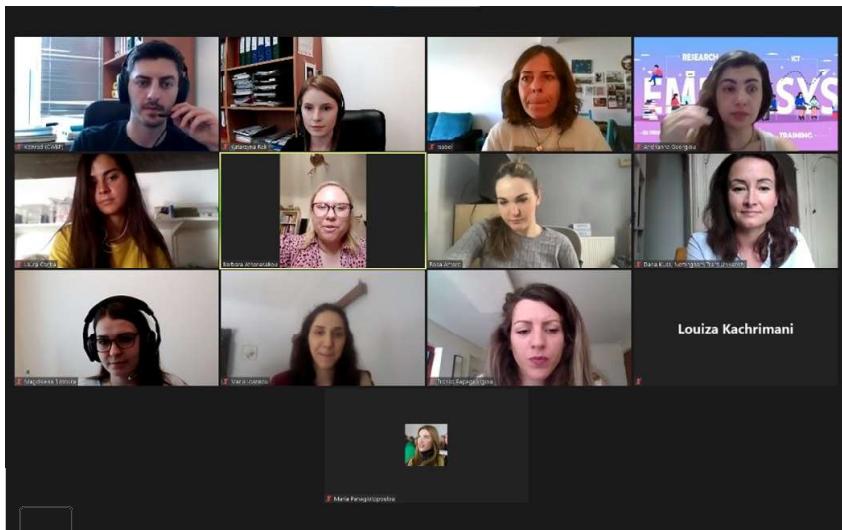
Οι εταίροι συμφώνησαν σχετικά με τις εργασίες που απομένουν να γίνουν σε αυτό το προϊόν

The screenshot shows a web browser window with multiple tabs open. The active tab is titled 'Internet Addiction Pal | TBC I-Aid' and displays a strategy for internet addiction. The page content includes a 'Filter by' section with dropdown menus for 'Action module' (set to 'Any') and 'Action type' (set to 'Any'). A dropdown menu for 'Action that has prerequisites' is open, showing options like 'Action that has prerequisites and requires training', 'Quick win', and 'Simple action that can be implemented immediately, but requires training'. Below this are three sections: 'Behavioural Alternatives' (with items like 'Replace screen time to an active time' and 'Find a new hobby'), 'Technology Use Information' (with 'Use the technology in a responsible way'), and 'Behaviour Control' (with items like 'Control your time using the Internet', 'Identify websites/apps/social media with potential for problematic use', and 'Create a whitelist of websites').

- Εκπαίδευση των εκπαιδευτών και πιλοτική συνεδρία

Οι εταίροι του έργου συμφώνησαν επίσης για τις επικείμενες εργασίες που σχετίζονται με την εκδήλωση για την εκπαίδευση των εκπαιδευτών και τη πιλοτική συνεδρία που σχετίζεται με τη δοκιμή των αποτελεσμάτων που παράγονται στο πλαίσιο του έργου.

Εκπαίδευση των εκπαιδευτών



Οι εταίροι του έργου συναντήθηκαν τον Μάιο για την εκπαίδευση των εκπαιδευτών. Η συνάντηση πραγματοποιήθηκε στις 25 Μαΐου και την παρακολούθησαν 13 άτομα.

Κατά τη διάρκεια της συνάντησης οι εταίροι παρουσίασαν το περιεχόμενο που είχαν προετοιμάσει και εκπαίδευσαν τους εκπαιδευτές στο πως να το παρουσιάζουν σε μελλοντικές εκδηλώσεις.

Η ηλεκτρονική ζωή του SimOn



Οι περιπέτειες του SimOn έφτασαν στο τέλος τους, αλλά σύντομα θα μπορείτε να διαβάσετε την πλήρη έκδοση της ιστορίας του ήρωά μας. Περισσότερα σύντομα!

Βρείτε τον SimOn στο [Facebook](#), το [LinkedIn](#) και το [Twitter](#)!

ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΕΣ ΠΗΓΕΣ

Πηγή #1

Ο Dr. Adam Alter (καθηγητής του NYU) παρουσιάζει στοιχεία που λένε ότι το 40% των ανθρώπων έχουν κάποιου είδους εθισμό στο διαδίκτυο. Ο καθηγητής χρησιμοποιεί τη φράση "επιδημία τεχνολογικών ζόμπη" και τονίζει πως ο τρόπος δημιουργίας των εφαρμογών επηρεάζει τον εθισμό. Μπορείτε να διαβάσετε περισσότερα σχετικά με αυτό στο βιβλίο του: Ακαταμάχητος.

Πηγή #2

Μάθετε πόσο χρόνο ξοδεύετε στο Facebook.

Το ακόλουθο άρθρο θα σας καθοδηγήσει βήμα προς βήμα και θα σας δείξει πώς να ελέγχετε αυτούς τους αριθμούς.

Το άρθρο είναι διαθέσιμο στη διεύθυνση: <https://www.wired.com/story/your-time-on-facebook-digital-wellness/>

Βρείτε μας στο YouTube!

Επισκεφθείτε το προφίλ μας στο YouTube για να μάθετε περισσότερα για τα θέματα των ενοτήτων μας!

Για να επισκεφθείτε το κανάλι μας κάντε κλικ [ΕΔΩ](#)

ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΤΙΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ ΜΑΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΔΩ!



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

This project has been funded by the Erasmus+ Programme of the European Union.

The information and views set out in this publication are those of the author(s) and do not necessarily reflect the official opinion of the European Union. Neither the European Union institutions and bodies nor any person acting on their behalf may be held responsible for the use which may be made of the information contained therein.

Reproduction is authorised provided the source is acknowledged.

Project number: 2019-1-UK01 KA204-062021

Want to change how you receive these emails?

You can update your preferences or unsubscribe from this list.