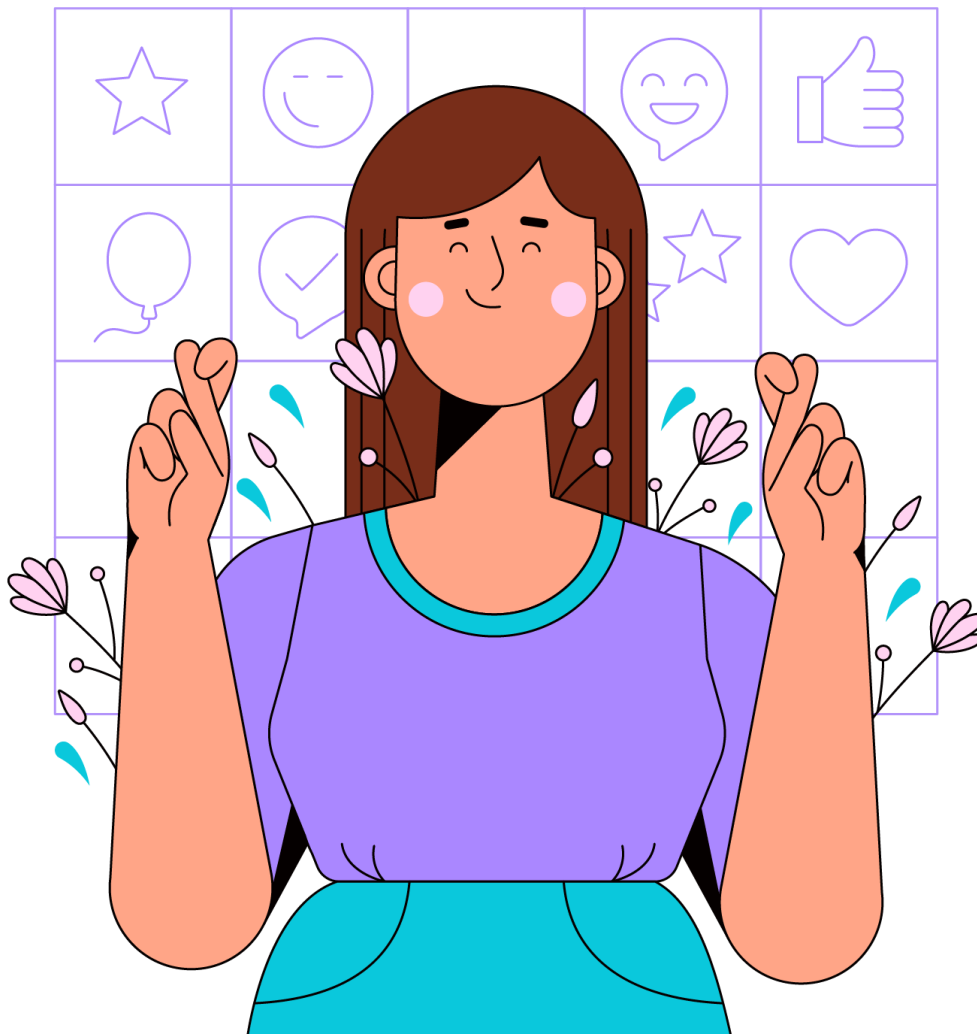


## Πρότυπο Οικογενειακής Ψηφιακής Συμφωνίας



# Πρότυπο Οικογενειακής Ψηφιακής Συμφωνίας

## Ο στόχος της οικογένειάς μας για την τεχνολογία

Συμπληρώστε το μαζί ως οικογένεια:

Χρησιμοποιούμε την τεχνολογία στο σπίτι μας για:

---

Δίνουμε αξία σε: 

---

---

## Μέρος 1: Κατευθυντήριες γραμμές για την οικογένεια (Όλοι)

### Χρόνοι και χώροι χωρίς συσκευές

Συμφωνούμε ότι οι ακόλουθοι χρόνοι και χώροι θα είναι χωρίς συσκευές για ΟΛΑ τα μέλη της οικογένειας (συμπεριλαμβανομένων των γονέων):

- **Κατά τη διάρκεια των γευμάτων:** Όλες οι συσκευές τοποθετούνται σε άλλο δωμάτιο κατά τη διάρκεια του πρωινού/μεσημεριανού/βραδινού
- **Πριν τον ύπνο:** Καθόλου χρήση οθόνης \_\_\_\_ λεπτά πριν τον ύπνο
- **Οικογενειακός χρόνος:** Χωρίς συσκευές κατά τη διάρκεια 

---
- **Άλλο:** 

---

### Κοινές οικογενειακές αξίες

Όλα τα μέλη της οικογένειας συμφωνούν να:

1. Συμπεριφέρονται με σεβασμό στους άλλους, τόσο στο διαδίκτυο όσο και στην πραγματική ζωή
2. Σκέφτονται πριν δημοσιεύσουν ή μοιραστούν οτιδήποτε στο διαδίκτυο
3. Ενημερώνουν έναν ενήλικα που εμπιστεύονται αν κάτι στο διαδίκτυο τους κάνει να νιώθουν άβολα
4. Διατηρούν τα προσωπικά τους δεδομένα ιδιωτικά
5. Μη μοιράζονται ποτέ κωδικούς πρόσβασης (εκτός στους γονείς τους)
6. Ζητούν άδεια πριν να κατεβάσουν εφαρμογές ή να κάνουν αγορές

## **Ενότητα 2: Δεσμεύσεις γονέων/κηδεμόνων**

Ως γονείς/κηδεμόνες, δεσμευόμαστε:

### **Να δίνουμε το παράδειγμα υγιεινών συνηθειών**

1. Να απομακρύνουμε τα κινητά μας τηλέφωνα κατά τη διάρκεια του οικογενειακού χρόνου χωρίς συσκευές
2. Να περιορίζουμε τον δικό μας χρόνο αναψυχής μπροστά στην οθόνη όταν τα παιδιά είναι παρόντα
3. Να επιδεικνύουμε σεβασμό κατά την επικοινωνία στο διαδίκτυο

### **Να υποστηρίζουμε τα παιδιά μας**

- Να συζητάμε τακτικά για την ασφάλεια στο διαδίκτυο και την ψηφιακή ιθαγένεια
- Να ενημερωνόμαστε για τις εφαρμογές και τις πλατφόρμες που χρησιμοποιούν τα παιδιά μας
- Να αντιδρούμε με ψυχραιμία όταν τα παιδιά μας έρχονται σε εμάς με ψηφιακά προβλήματα
- Να συνεργαζόμαστε με το σχολείο για να ενισχύσουμε τις συνεπίς προσδοκίες σε σχέση με την τεχνολογία

### **Να βάζουμε όρια**

- Να θέτουμε σαφείς κανόνες σχετικά με το ποιο περιεχόμενο είναι κατάλληλο
- Να παρακολουθούμε τη χρήση των συσκευών με τρόπους κατάλληλους για την ηλικία των παιδιών
- Να αναθεωρούμε αυτή τη συμφωνία μαζί κάθε \_\_\_\_ μήνες
- Να προσαρμόζουμε τους κανόνες καθώς τα παιδιά μας επιδεικνύουν υπευθυνότητα

### **Συγκεκριμένοι κανόνες για τους γονείς:**

- \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
-

### **Μέρος 3: Δεσμεύσεις των μαθητών**

Ως μαθητής, δεσμεύομαι να:

#### **Να κάνω ισορροπημένη χρήση της τεχνολογίας**

- Να ισορροπώ τον χρόνο που περνάω μπροστά στην οθόνη με τον χρόνο της σωματικής άσκησης, των χόμπι και των διαπροσωπικών σχέσεων
- Να κάνω διαλείμματα κάθε \_\_\_\_ λεπτά κατά τη διάρκεια των εργασιών για το σπίτι/του χρόνου που περνάω μπροστά στην οθόνη
- Να ολοκληρώνω τα μαθήματα και τις υποχρεώσεις μου πριν από τον ελεύθερο χρόνο μπροστά στην οθόνη
- Να χρησιμοποιώ την τεχνολογία για να βοηθάω τους άλλους και να λύνω προβλήματα

#### **Να συμπεριφέρομαι υπεύθυνα**

- Να ακολουθώ την πολιτική αποδεκτής χρήσης του σχολείου μου
- Να σκέφτομαι πριν κάνω μια ανάρτηση: «Θα το έλεγα αυτό σε κάποιον κατά πρόσωπο;»
- Να αντιστέκομαι στον διαδικτυακό εκφοβισμό (ενημερώνω έναν ενήλικα, υποστηρίζω το θύμα)
- Να προστατεύω την ιδιωτικότητά μου και την ιδιωτικότητα των άλλων
- Να αναγνωρίζω τη δουλειά των άλλων και αποφεύγω τη λογοκλοπή

#### **Να συμμορφώνομαι με τους σχολικούς κανόνες**

- Να χρησιμοποιώ την τεχνολογία για μάθηση σύμφωνα με τις οδηγίες των εκπαιδευτικών
- Να αναφέρω σωστά τις πηγές στις σχολικές μου εργασίες
- Να συγκεντρώνομαι κατά τη διάρκεια των ψηφιακών μαθησιακών δραστηριοτήτων
- Να ζητώ βοήθεια όταν δεν καταλαβαίνω κάτι στο διαδίκτυο

#### **Ειδικοί κανόνες για τους μαθητές:**

- \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
-

## **Μέρος 4: Συγκεκριμένα χρονικά όρια και κατευθυντήριες γραμμές**

### **Χρόνος χρήσης οθόνης τις καθημερινές (Δευτέρα-Παρασκευή)**

- **Εργασίες για το σπίτι/εκπαίδευση:** \_\_\_\_\_ ώρες την ημέρα
- **Ψυχαγωγία (μετά τα μαθήματα/τις δουλειές του σπιτιού):** \_\_\_\_\_ ώρες την ημέρα
- **Μέσα κοινωνικής δικτύωσης:** \_\_\_\_\_ λεπτά την ημέρα
- **Παιχνίδια:** \_\_\_\_\_ λεπτά την ημέρα
- **Συνολικός στόχος χρόνου χρήσης οθόνης:** \_\_\_\_\_ ώρες την ημέρα

### **Χρόνος οθόνης το Σαββατοκύριακο (Σάββατο-Κυριακή)**

- **Ψυχαγωγία:** \_\_\_\_\_ ώρες την ημέρα
- **Μέσα κοινωνικής δικτύωσης:** \_\_\_\_\_ λεπτά την ημέρα
- **Παιχνίδια:** \_\_\_\_\_ ώρες την ημέρα
- **Συνολικός στόχος χρόνου χρήσης οθόνης:** \_\_\_\_\_ ώρες την ημέρα

### **Εγκεκριμένες πλατφόρμες και εφαρμογές**

Η οικογένειά μας έχει συζητήσει και εγκρίνει τις ακόλουθες πλατφόρμες για χρήση:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Οι γονείς πρέπει να εγκρίνουν τις νέες εφαρμογές/πλατφόρμες πριν τη λήψη.**

## **Μέρος 5: Συνέπειες και επίλυση προβλημάτων**

### **Όταν δεν τηρούνται οι κατευθυντήριες γραμμές**

**Πρώτο περιστατικό:**

\_\_\_\_\_

**Δεύτερο περιστατικό:**

\_\_\_\_\_

**Σοβαρές παραβιάσεις (διαδικτυακός εκφοβισμός, κοινοποίηση ακατάλληλου περιεχομένου κ.λπ.):**

---

## **Από κοινού επίλυση προβλημάτων**

Σε περίπτωση διαφωνιών σχετικά με τη χρήση της τεχνολογίας, συμφωνούμε να:

- Συζητάμε ήρεμα και να ακούμε την άποψη του άλλου
  - Ανατρέχουμε στην παρούσα συμφωνία
  - Κάνουμε προσαρμογές, αν χρειάζεται (με τη συμβολή όλων)
  - Ζητάμε βοήθεια από σχολικούς συμβούλους ή επαγγελματίες, αν χρειάζεται
- 

## **Μέρος 6: Τακτικοί έλεγχοι**

Θα επανεξετάσουμε αυτή τη συμφωνία μαζί στις: \_\_\_\_\_

### **Θέματα που θα συζητήσουμε:**

- Τι λειτουργεί καλά;
  - Τι πρέπει να αλλάξει;
  - Τηρούμε όλοι τις δεσμεύσεις μας;
  - Χρειάζεται προσαρμογή των χρονικών ορίων;
  - Έχουν προκύψει νέα ζητήματα;
- 

## **Μέρος 7: Δραστηριότητες χωρίς τεχνολογία**

Για να εξασφαλίσουμε ισορροπία, η οικογένειά μας δεσμεύεται να πραγματοποιεί μαζί τις ακόλουθες δραστηριότητες χωρίς οθόνες:

Εβδομαδιαία:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Μηνιαία:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Υπογραφές συμφωνίας

Υπογράφοντας παρακάτω, συμφωνούμε να τηρούμε την παρούσα Οικογενειακή Ψηφιακή Συμφωνία και να υποστηρίζουμε ο ένας τον άλλον στη διατήρηση υγιεινών συνηθειών όσον αφορά τη χρήση της τεχνολογίας.

### Γονέας/Κηδεμόνας 1:

Υπογραφή: \_\_\_\_\_ Ημερομηνία: \_\_\_\_\_

### Γονέας/Κηδεμόνας 2:

Υπογραφή: \_\_\_\_\_ Ημερομηνία: \_\_\_\_\_

### Μαθητής/Μαθητές:

Όνομα: \_\_\_\_\_ Υπογραφή: \_\_\_\_\_ Ημερομηνία: \_\_\_\_\_

Όνομα: \_\_\_\_\_ Υπογραφή: \_\_\_\_\_ Ημερομηνία: \_\_\_\_\_

Όνομα: \_\_\_\_\_ Υπογραφή: \_\_\_\_\_ Ημερομηνία: \_\_\_\_\_

## Σημειώσεις και προσαρμογές

*Χρησιμοποιήστε αυτόν τον χώρο για να καταγράψετε αλλαγές ή προσθήκες που έγιναν κατά τη διάρκεια των συνεδριών αναθεώρησης:*

Ημερομηνία: \_\_\_\_\_ Αλλαγή: \_\_\_\_\_

Ημερομηνία: \_\_\_\_\_ Αλλαγή: \_\_\_\_\_

Ημερομηνία: \_\_\_\_\_ Αλλαγή: \_\_\_\_\_

---

Η παρούσα συμφωνία συντάχθηκε στις: \_\_\_\_\_

Επόμενη ημερομηνία αναθεώρησης: \_\_\_\_\_