DWELL
ERASMUS-EDU-2024-POL-EXP

# DWELL

## A holistic approach for the well-being in the broader digital education ecosystem



# D2.3: Συνοπτική Έκθεση με τα ευρήματα και τα συμπεράσματα των ομάδων εστίασης με γονείς

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

**Βασικές πληροφορίες για το έργο**

| | |
|---|---|
| Τίτλος έργου | Digital well-being: A holistic approach for the well-being in the broader digital education ecosystem |
| Ακρωνύμιο | DWELL |
| Αριθμός έργου | 101195998 |
| Έναρξη | Απρίλιος |
| Λήξη | Μάρτιος 2028 |
| Ιστοσελίδα | https://dwell.projectsgallery.eu/ |
| Ομάδα έργου | 1. COORDINATOR: EDITC LTD, CYPRUS<br>2. KLS PARTNERS SPOLKA Z OGRANICZONA ODPOWIEDZIALNOSCIA (KLS), POLAND<br>3. OY VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU - VASAYRKESHOGSKOLA AB (VAMK), FINLAND<br>4. DIMITRA EKPAIDEFTIKI SYMVOULEFTIKI - DIMITRA EDUCATION & CONSULTING (DIMITRA), GREECE<br>5. FONDATSIYA AKTA (ACTA FOUNDATION), BULGARIA<br>6. M.M.C MANAGEMENT CENTER LIMITED (MMC), CYPRUS<br>7. INSPECTORATUL SCOLAR JUDETEAN ARAD (ARAD), ROMANIA<br>8. CYPRUS COMPUTER SOCIETY (CCS), CYPRUS |

**Πληροφορίες για το παραδοτέο**

| | |
|---|---|
| Επίπεδο διάδοσης | ΔΗΜΟΣΙΟ |
| Ημερομηνία παράδοσης | 30 Απριλίου 2026 |
| Πακέτο Εργασιών | WP2 |
| Τίτλος παραδοτέου | D2.3: Συνοπτική Έκθεση με τα ευρήματα και τα συμπεράσματα των ομάδων εστίασης με γονείς |
| Κύριος δικαιούχος | MMC |
| Συνεργάτες | 1. COORDINATOR: EDITC LTD, CYPRUS<br>2. KLS PARTNERS SPOLKA Z OGRANICZONA ODPOWIEDZIALNOSCIA (KLS), POLAND<br>3. OY VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU - VASAYRKESHOGSKOLA AB (VAMK), FINLAND<br>4. DIMITRA EKPAIDEFTIKI SYMVOULEFTIKI - DIMITRA EDUCATION & CONSULTING (DIMITRA), GREECE<br>5. FONDATSIYA AKTA (ACTA FOUNDATION), BULGARIA<br>6. M.M.C MANAGEMENT CENTER LIMITED (MMC), CYPRUS<br>7. INSPECTORATUL SCOLAR JUDETEAN ARAD (ARAD), ROMANIA |
| Τύπος | Έκθεση |
| Κατάσταση | Ολοκληρώθηκε |

# Contents

1. Εισαγωγή....6
2. Μεθοδολογία και περιορισμοί....7
Σχεδιασμός της έρευνας και συλλογή δεδομένων....7
Περιορισμοί....7
3. Βασικά ευρήματα....8
3.1 Συναισθηματική ευεξία....8
3.2 Συμπεριφορική ευημερία....9
3.3 Ψυχική υγεία....9
3.4 Κοινωνικές σχέσεις....9
3.5 Σωματική υγεία....10
3.6 Γνωστική λειτουργία....10
3.7 Ψηφιακές ικανότητες: το κεντρικό διατομεακό κενό....10
4. Συστάσεις....12
4.1 Συναισθηματική ευημερία....12
4.2 Συμπεριφορική ευημερία....12
4.3 Ψυχική υγεία....12
4.4 Κοινωνικές σχέσεις....12
4.5 Σωματική υγεία....13
4.6 Γνωστική λειτουργία....13
4.7 Ψηφιακές δεξιότητες (διατομεακή προτεραιότητα)....13
5. Συμπέρασμα....15

# 1. Εισαγωγή

Το έργο DWELL (Ψηφιακή ευημερία: Μια ολιστική προσέγγιση για την ευημερία στο ευρύτερο οικοσύστημα της ψηφιακής εκπαίδευσης) είναι μια πρωτοβουλία πειραματισμού πολιτικής Erasmus+ διάρκειας 36 μηνών (Αριθμός Συμφωνίας 101195998, Απρίλιος 2025–Μάρτιος 2028). Μια κοινοπραξία έξι ευρωπαϊκών εταίρων από τη Βουλγαρία, την Κύπρο, τη Φινλανδία, την Ελλάδα, την Πολωνία και τη Ρουμανία έχει ως στόχο να εξοπλίσει τους εκπαιδευτικούς και τους γονείς με εργαλεία, πλαίσια και συστάσεις πολιτικής βασισμένα σε τεκμηριωμένα στοιχεία, προκειμένου να προωθηθεί η ψηφιακή ευημερία στα σχολεία.

Η παρούσα συνοπτική παρουσίαση συνθέτει τα ευρήματα από 26 ομάδες εστίασης που πραγματοποιήθηκαν με 203 γονείς και στις έξι χώρες-εταίρους (WP2, Παραδοτέο D2.2). Οι γονείς διερεύνησαν τον αντίκτυπο των ψηφιακών τεχνολογιών στην ευημερία των παιδιών σε έξι τομείς: συναισθηματική, συμπεριφορική, ψυχική υγεία, κοινωνικές σχέσεις, σωματική υγεία και γνωστική λειτουργία, καθώς και μια διατομεακή διάσταση σχετικά με τις ψηφιακές δεξιότητες. Το γενικό συμπέρασμα είναι σαφές και συνεπές: οι ψηφιακές τεχνολογίες είναι βαθιά ενσωματωμένες στην καθημερινή ζωή των παιδιών με σύνθετα και ανάμεικτα αποτελέσματα. Τα οφέλη προκύπτουν από τη δομημένη και στοχευμένη χρήση, ενώ οι βλάβες προκύπτουν από την υπερβολική, ανεξέλεγκτη ή υπό κοινωνική πίεση χρήση.

# 2. Μεθοδολογία και περιορισμοί

## Σχεδιασμός της έρευνας και συλλογή δεδομένων

Διεξήχθησαν ημιδομημένες ομάδες εστίασης μεταξύ Νοεμβρίου 2025 και Μαρτίου 2026, χρησιμοποιώντας ένα κοινό διακρατικό ερευνητικό πρότυπο βασισμένο στους έξι τομείς ευημερίας. Συνολικά, 26 ομάδες εστίασης συγκέντρωσαν 203 γονείς από τη Βουλγαρία (17), την Κύπρο (13), τη Φινλανδία (19), την Ελλάδα (37), την Πολωνία (19) και τη Ρουμανία (98). Οι ομάδες εστίασης πραγματοποιήθηκαν δια ζώσης, διαδικτυακά και μεικτά. Οι συμμετέχοντες ήταν γονείς και κηδεμόνες παιδιών σχολικής ηλικίας (κυρίως ηλικίας 10–15 ετών), οι οποίοι προσλήφθηκαν μέσω δικτύων συνεργαζόμενων σχολείων και συλλόγων γονέων.

| Χώρα | Συνεργάτης | Ομάδες εστίασης | Γονείς | Περίοδος | Μορφή |
|---|---|---|---|---|---|
| Βουλγαρία | Ίδρυμα Acta | 3 | 17 | Ιαν. 2026 | Μικτή |
| Κύπρος | MMC | 3 | 13 | Φεβ–Μαρ 2026 | Διαδικτυακή |
| Φινλανδία | VAMK | 3 | 19 | Νοέμβριος– | Διαδικτυακή |

| Χώρα | Συνεργάτης | Ομάδες εστίασης | Γονείς | Περίοδος | Μορφή |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Δεκέμβριος 2025 | |
| Ελλάδα | ΔΗΜΗΤΡΑ | 3 | 37 | Δεκ. 2025–Μαρ. 2026 | Διαδικτυακή |
| Πολωνία | KLS Partners | 3 | 19 | Δεκ. 2025–Μαρ. 2026 | Μικτή |
| Ρουμανία | APANT | 11 | 98 | Νοέμβριος–Δεκέμβριος 2025 | F2F |
| **ΣΥΝΟΛΟ** | | **26** | **203** | | |

### Περιορισμοί

Τα ευρήματα είναι ποιοτικά και διερευνητικά, αντανακλώντας τις αντιλήψεις των γονέων και όχι στατιστικά αντιπροσωπευτικά δεδομένα. Η διακύμανση στο μέγεθος των ομάδων (13–98 συμμετέχοντες ανά χώρα) πρέπει να ληφθεί υπόψη κατά την ερμηνεία των συγκρίσεων σε επίπεδο χώρας. Η ισχυρή σύγκλιση των θεμάτων σε έξι διαφορετικά εθνικά πλαίσια προσδίδει σημαντική αξιοπιστία στα διακρατικά μοτίβα που εντοπίστηκαν.

## 3. Βασικά ευρήματα

Ο αντίκτυπος των ψηφιακών τεχνολογιών στην ευημερία των παιδιών είναι ανάμεικτος και εξαρτάται από το πλαίσιο και στις έξι χώρες και στους έξι τομείς. Ο παρακάτω πίνακας παρέχει μια συνοπτική σύνοψη· ακολουθούν λεπτομερή ευρήματα.

| Τομέας | Συνολική επίδραση | Κύρια θετικά στοιχεία | Κύρια προβλήματα |
|---|---|---|---|
| **Συναισθηματικός** | Μικτή | Επίτευξη, δημιουργικότητα, χαλάρωση | Κοινωνική σύγκριση, άγχος, συναισθηματική δυσλειτουργία |
| **Συμπεριφορά** | Μικτή, κυρίως αρνητική | Δομημένες ρουτίνες, συνήθειες προσανατολισμένες | Δυσκολίες αυτορρύθμισης, ασαφής διαχωρισμός |

| Τομέας | Συνολική επίδραση | Κύρια θετικά στοιχεία | Κύρια προβλήματα |
|---|---|---|---|
| | | στους στόχους | μάθησης/αναψυχής |
| **Ψυχική υγεία** | **Κυρίως αρνητική** | Ικανότητα, αυτοπεποίθηση, ισορροπία ως προστασία | Ψυχική κόπωση, διαταραχές ύπνου, FOMO |
| **Κοινωνικά** | **Μικτή** | Σχέσεις με τους συνομηλίκους, συνεργασία, αίσθημα του «ανήκειν» | Αντικατάσταση της πρόσωπο με πρόσωπο επικοινωνίας, διαδικτυακές συγκρούσεις, αποκλεισμός |
| **Σωματική** | **Κυρίως αρνητική** | Εφαρμογές γυμναστικής, δυνατότητες ασφάλειας | Στάση σώματος, κόπωση των ματιών, καθιστική ζωή, έλλειψη ύπνου |
| **Γνωστικές** | **Μικτή** | Πρόσβαση σε πληροφορίες, διαδραστική μάθηση, τεχνητή νοημοσύνη ως βοήθημα μελέτης | Μειωμένη προσοχή, υπερβολική εξάρτηση από την τεχνητή νοημοσύνη, μειωμένη κριτική σκέψη |

### 3.1 Συναισθηματική ευεξία

> *Κύριο μέλημα: Τα παιδιά αποκτούν γνήσια υπερηφάνεια, κίνητρα και δημιουργική αυτοπεποίθηση μέσω της στοχευμένης ψηφιακής ενασχόλησης.*

Η κοινωνική σύγκριση μέσω Instagram, TikTok και Snapchat ήταν το μοναδικό συναισθηματικό ζήτημα που αναφέρθηκε ευρύτερα, συνδεόμενο σταθερά με μειωμένη αυτοεκτίμηση και συναισθηματική δυσφορία (σε όλες τις χώρες). Άγχος, ευερεθιστότητα και συναισθηματική δυσλειτουργία κατά την αποσύνδεση αναφέρθηκαν και στις έξι χώρες. Το «doom-scrolling» και η πτώση της διάθεσης που προκαλείται από αλγόριθμους επισημάνθηκαν στη Βουλγαρία, την Ελλάδα, την Πολωνία και τη Φινλανδία. Η διαφοροποίηση ανάλογα με την ηλικία είναι σημαντική: τα μικρότερα παιδιά (10–12 ετών) εμφανίζουν άμεσες ορατές αντιδράσεις, ενώ οι μεγαλύτεροι έφηβοι (13–17 ετών) εσωτερικεύουν το άγχος, καθιστώντας πιο δύσκολη την έγκαιρη ανίχνευση.

### 3.2 Συμπεριφορική ευημερία

> *Κύριο μέλημα: Μοτίβα που μοιάζουν με εξάρτηση — καταναγκαστικός έλεγχος, αδυναμία αποσύνδεσης, φανταστική χρήση της συσκευής — αναφέρθηκαν σε όλες τις χώρες.*

Η ταυτόχρονη χρήση της ίδιας συσκευής για τα μαθήματα, την ψυχαγωγία και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης καθιστά δομικά αδύνατο για τα παιδιά να «αποσυνδεθούν». Οι ειδοποιήσεις και τα παιχνίδια διαταράσσουν τα γεύματα, τον ύπνο και τον οικογενειακό χρόνο. Οι έφηβοι αντιστέκονται στους γονικούς περιορισμούς, δημιουργώντας συνεχείς συγκρούσεις στο σπίτι. Η ασυνέπεια μεταξύ των προσδοκιών του σπιτιού και του σχολείου αποτέλεσε ένα γενικό εμπόδιο για σταθερές ψηφιακές ρουτίνες. Ο αλγοριθμικός σχεδιασμός περιεχομένου (ιδιαίτερα στο TikTok) αναγνωρίστηκε ως δομικό εμπόδιο που δεν μπορεί να αντιμετωπιστεί μόνο με οικογενειακούς κανόνες.

### 3.3 Ψυχική υγεία

> *Κύριο μέλημα: Η χρόνια υπερδιέγερση και η διαταραχή του ύπνου είναι οι πιο διαδεδομένοι κίνδυνοι για την ψυχική υγεία που εντοπίστηκαν από τους γονείς και στις έξι χώρες.*

Οι πλατφόρμες βίντεο μικρού μήκους και τα παιχνίδια προκαλούν ψυχική εξάντληση, μειωμένη υπομονή και μειωμένη ικανότητα για παρατεταμένη προσπάθεια (σε όλες τις χώρες). Η διαταραχή του ύπνου λόγω της χρήσης συσκευών αργά το βράδυ αναφέρθηκε στη Βουλγαρία, την Πολωνία, τη Φινλανδία, τη Ρουμανία και την Κύπρο ως σοβαρό και διαδεδομένο πρόβλημα με επακόλουθες επιπτώσεις στη διάθεση και την ανθεκτικότητα. Το FOMO(Fear of missing out) και η πίεση να παραμένουν συνεχώς διαθέσιμοι δημιουργούν σημαντικό ψυχολογικό στρες. Η αβεβαιότητα των γονέων σχετικά με τις ψηφιακές πρακτικές του σχολείου προσθέτει ένα ξεχωριστό και υποτιμημένο βάρος οικογενειακού στρες (Φινλανδία, Πολωνία, Βουλγαρία).

### 3.4 Κοινωνικές σχέσεις

> *Κύριο μέλημα: Τα παιδιά επικοινωνούν μέσω μηνυμάτων ακόμη και όταν βρίσκονται φυσικά μαζί —*

> *μια θεμελιώδης αλλαγή στις κοινωνικές δεξιότητες, όχι απλώς μια προτίμηση επικοινωνίας.*

Τα ψηφιακά εργαλεία υποστηρίζουν θετικά τη σύνδεση με τους συνομηλίκους, τη συνεργατική σχολική εργασία και την κοινωνική συμμετοχή για τα εσωστρεφή παιδιά. Ωστόσο, οι ομαδικές συνομιλίες στο διαδίκτυο αποτελούν σταθερά περιβάλλοντα για ταχεία κλιμάκωση συγκρούσεων, αποκλεισμό από τους συνομηλίκους και κοινωνική πίεση. Η διαδικτυακή παρενόχληση συμβαίνει συνήθως εντός στενών ομάδων συνομηλίκων, όχι από αγνώστους (Βουλγαρία, Ελλάδα). Η ψηφιακή συμμετοχή έχει καταστεί σχεδόν υποχρεωτική: η απουσία WhatsApp ή βασικών πλατφορμών δημιουργεί λειτουργικό κοινωνικό αποκλεισμό (Πολωνία, Βουλγαρία, Ελλάδα, Κύπρος).

### 3.5 Σωματική υγεία

> *Κύριο μέλημα: Η σωματική υγεία παρουσιάζει τη σαφέστερη αρνητική συναίνεση — προβλήματα στάσης, απώλεια ύπνου, καταπόνηση των ματιών και καθιστική συμπεριφορά αναφέρονται σε όλες τις χώρες.*

Προβλήματα στη σπονδυλική στήλη και στη στάση του σώματος («tech neck», κλίση του κεφαλιού προς τα εμπρός, καμπυλότητα της σπονδυλικής στήλης) παρατηρούνται σε εφήβους και αναφέρονται από καθηγητές φυσικής αγωγής (Πολωνία, Φινλανδία, Κύπρος). Ο παρατεταμένος χρόνος μπροστά στην οθόνη αντικαθιστά άμεσα τη σωματική δραστηριότητα, με τα παιδιά να γνωρίζουν ότι είναι συνεχώς καθιστά σε κατάσταση ακινησίας αλλά σπάνια να ενεργούν βάσει αυτής της συνειδητοποίησης. Ένας καθηγητής φυσικής αγωγής παρατήρησε μειωμένη προθυμία για αλλαγή κατά τη διάρκεια του μαθήματος φυσικής αγωγής (Πολωνία). Η χρήση οθόνης αργά το βράδυ προκαλεί έλλειψη ύπνου με τεκμηριωμένες επιπτώσεις στη διάθεση, τη συγκέντρωση και την ψυχική ανθεκτικότητα της επόμενης ημέρας.

### 3.6 Γνωστική λειτουργία

> *Κύριο μέλημα: Τα παιδιά που περιηγούνται στο TikTok και παρακάμπτουν τους γονικούς ελέγχους ενδέχεται να μην είναι σε θέση να συνδεθούν σε έναν σχολικό λογαριασμό, να γράψουν ένα επαγγελματικό email ή να χρησιμοποιήσουν βασικό λογισμικό γραφείου.*

Η μειωμένη διάρκεια προσοχής και η αδυναμία διατήρησης της συγκέντρωσης ήταν το πιο διαδεδομένο γνωστικό πρόβλημα (Πολωνία, Βουλγαρία, Ελλάδα, Κύπρος, Φινλανδία), το οποίο συνδέεται ρητά με την παρακολούθηση βίντεο μικρού μήκους για μεγάλο χρονικό διάστημα. Η υπερβολική εξάρτηση από εργαλεία τεχνητής νοημοσύνης (ChatGPT, Perplexity) αντικαθιστά την ανεξάρτητη σκέψη, με τα παιδιά να αντιγράφουν και να επικολλούν αποτελέσματα χωρίς να τα διαβάζουν ή να τα επαληθεύουν (Ελλάδα, Κύπρος, Πολωνία). Στην Πολωνία και τη Φινλανδία αναφέρθηκε μείωση της ικανότητας γραφής, της κατανόησης κειμένου και των βασικών δεξιοτήτων γραμματισμού. Η ταυτόχρονη εκτέλεση πολλαπλών εργασιών σε καρτέλες και πλατφόρμες προκαλεί γνωστική κατακερματισμένη προσοχή, με αποτέλεσμα τα παιδιά να νιώθουν απογοήτευση αντί να κατανοούν σύνθετο υλικό.

### 3.7 Ψηφιακές ικανότητες: το κεντρικό διατομεακό κενό

Ένα συνεπές εύρημα και στις έξι χώρες: τα παιδιά είναι τεχνικά ικανά αλλά ψηφιακά ανώριμα. Η τεχνική επάρκεια — πλοήγηση σε εφαρμογές, χρήση τεχνητής νοημοσύνης, παράκαμψη γονικών ελέγχων — δεν ισοδυναμεί με υπεύθυνη, ισορροπημένη ή κριτικά ενημερωμένη ψηφιακή συμμετοχή. Ομοίως, οι γονείς στερούνται επαρκών ψηφιακών γνώσεων για να παρακολουθούν, να καθοδηγούν ή να παρεμβαίνουν με αξιοπιστία.

Το χάσμα ικανοτήτων μεταξύ γονέων και παιδιών δημιουργεί πέντε κινδύνους:

- Μειωμένη ικανότητα των γονέων να παρακολουθούν και να μεσολαβούν στη χρήση των ψηφιακών μέσων
- Αυξημένη έκθεση χωρίς επίβλεψη σε επιβλαβές περιεχόμενο, κατάχρηση τεχνητής νοημοσύνης, κινδύνους για την ιδιωτικότητα
- Δυσκολία στη θέσπιση και συνεπής τήρησης κανόνων στο σπίτι
- Μεγαλύτερη ψηφιακή αυτονομία των παιδιών χωρίς αντίστοιχη ευθύνη ή συνειδητοποίηση
- Τα παιδιά απορρίπτουν τις ανησυχίες των γονέων ως άγνοια· οι γονείς αισθάνονται ανίσχυροι

Οι γονείς ζήτησαν συγκεκριμένα πρακτικές, ειδικές για κάθε πλατφόρμα και ενημερωμένες οδηγίες — όχι γενικά μηνύματα του τύπου «να είστε προσεκτικοί στο διαδίκτυο».

## 4. Συστάσεις

Οι ακόλουθες στρατηγικές συστάσεις προέρχονται απευθείας από τις παρατηρήσεις των γονέων και στις έξι χώρες-εταίρους. Είναι δομημένες ανά τομέα και διατομεακό θέμα.

### 4.1 Συναισθηματική ευημερία

- Ενσωμάτωση της ψηφιακής συναισθηματικής παιδείας στα υπάρχοντα πλαίσια ποιμαντικής ή αγωγής υγείας στα σχολεία.
- Δημιουργία δομημένων, κατάλληλων για την ηλικία συζητήσεων σχετικά με τη σύγκριση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τους μηχανισμούς επικύρωσης στο διαδίκτυο και την συναισθηματική πίεση που προκαλείται από αλγόριθμους.
- Δημιουργία ασφαλών χώρων τόσο στο σπίτι όσο και στο σχολείο, ώστε τα παιδιά να μπορούν να μοιράζονται τις ανησυχίες τους σχετικά με τον ψηφιακό κόσμο χωρίς να κρίνεται η συμπεριφορά τους.

### 4.2 Συμπεριφορική ευημερία

- Καθιέρωση σαφών, συνεπών και από κοινού συμφωνημένων κανόνων για τη χρήση συσκευών — συμπεριλαμβανομένων περιόδων χωρίς οθόνες κατά τη διάρκεια του οικογενειακού χρόνου και των σχολικών μαθημάτων.
- Να δημιουργηθούν κανόνες από κοινού με τα παιδιά (όπου αυτό είναι κατάλληλο για την ηλικία τους) ώστε να ενισχυθεί η τήρηση και η αίσθηση της ευθύνης.
- Τα σχολεία πρέπει να επικοινωνούν σαφείς και συνεπείς πολιτικές χρήσης κινητών τηλεφώνων, οι οποίες να συνάδουν με όσα αναμένεται να ενισχύουν οι οικογένειες στο σπίτι.
- Αντιμετώπιση της ανάπτυξης της αυτορρύθμισης ως έναν ρητό εκπαιδευτικό στόχο που απαιτεί συνεχή υποστήριξη, και όχι ως ατομική ευθύνη της οικογένειας.

### 4.3 Ψυχική υγεία

- Ενημερωθείτε  σχετικά με τις σωρευτικές ψυχολογικές επιπτώσεις της συνεχούς συνδεσιμότητας και της κατανάλωσης περιεχομένου μικρού μήκους.

- Ενσωματώστε πραγματικές καθημερινές και εβδομαδιαίες περιόδους αποσύνδεσης από τον ψηφιακό κόσμο τόσο στις σχολικές όσο και στις οικιακές ρουτίνες.
- Αντιμετωπίστε τους δομικούς παράγοντες άγχους από την πλευρά του σχολείου: καθυστερημένες προθεσμίες υποβολής εργασιών, ασυνεπείς προσδοκίες από τις πλατφόρμες ανταλλαγής μηνυμάτων, συχνές διαδικτυακές αξιολογήσεις.
- Διαμορφώστε την καθοδήγηση γύρω από τον ποιοτικό τύπο εμπλοκής (παθητική κύλιση έναντι ενεργητικής/δημιουργικής χρήσης), και όχι μόνο γύρω από τη διάρκεια του χρόνου που περνάται μπροστά στην οθόνη.

### 4.4 Κοινωνικές σχέσεις

- Τα σχολεία πρέπει να προστατεύουν ενεργά την πρόσωπο με πρόσωπο αλληλεπίδραση μέσω πρακτικών διαλειμμάτων χωρίς τηλέφωνα και οργανωμένων ομαδικών δραστηριοτήτων.
- Ενσωματώστε ρητά την ψηφιακή εθιμοτυπία, την επίλυση συγκρούσεων στο διαδίκτυο και την αναγνώριση του διαδικτυακού εκφοβισμού στα σχολικά προγράμματα.
- Οι οικογένειες πρέπει να αποτελούν πρότυπο υγιών επικοινωνιακών συνηθειών και να ενισχύουν την αξία της προσωπικής κοινωνικής επικοινωνίας.

### 4.5 Σωματική υγεία

- Προωθήστε την οργανωμένη καθημερινή σωματική δραστηριότητα, τις υπαίθριες δραστηριότητες και τον ελεύθερο χρόνο χωρίς οθόνες ως αντίβαρο στην παρατεταμένη χρήση ψηφιακών συσκευών.
- Καθορισμός και επικοινωνία σαφών περιόδων χωρίς οθόνες τα βράδια, ιδίως πριν τον ύπνο.
- Διοργάνωση στοχευμένων εκστρατειών ευαισθητοποίησης σχετικά με τη στάση του σώματος, την υγιεινή του ύπνου, την καταπόνηση των ματιών και τις συνέπειες της καθιστικής ζωής.
- Διασφάλιση ότι τα σχολεία παρέχουν ελκυστικές μη ψηφιακές δραστηριότητες κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων και αποφυγή της περιττής επέκτασης της χρήσης ψηφιακών εργαλείων στις ελεύθερες ώρες.

### 4.6 Γνωστική λειτουργία

- Υποστήριξη των παιδιών στη χρήση ψηφιακών εργαλείων και εργαλείων τεχνητής νοημοσύνης ως βοηθημάτων σκέψης και όχι ως υποκατάστατων της ανεξάρτητης γνωστικής προσπάθειας.
- Να αντιμετωπίζονται ρητά τα εργαλεία τεχνητής νοημοσύνης στα σχολικά προγράμματα: κατάλληλες χρήσεις, περιορισμοί, κίνδυνοι παραπληροφόρησης και επιπτώσεις στην ακαδημαϊκή ακεραιότητα.
- Να προστατεύεται η συνεχής ενασχόληση με περιεχόμενο μεγάλου μήκους, έντυπη ανάγνωση και σε βάθος επίλυση προβλημάτων παράλληλα με τη ψηφιακή μάθηση.
- Επανεκτιμήστε τη μείωση των έντυπων εκπαιδευτικών υλικών στα σχολεία, λαμβάνοντας υπόψη τις συνεχείς ανησυχίες των γονέων σχετικά με τις επιπτώσεις στη γνωστική λειτουργία και τον αλφαβητισμό.

### 4.7 Ψηφιακές δεξιότητες (διατομεακή προτεραιότητα)

> *Η στοχευμένη ανάπτυξη ικανοτήτων για τους γονείς αποτελεί στρατηγική προτεραιότητα που έχει προσδιοριστεί με συνέπεια και στις έξι χώρες-εταίρους.*

Για τους γονείς, η πρακτική, προσβάσιμη και ενημερωμένη υποστήριξη πρέπει να υπερβαίνει τα γενικά μηνύματα για την ασφάλεια στο διαδίκτυο και να αντιμετωπίζει:

- Τις συγκεκριμένες πλατφόρμες και τα εργαλεία τεχνητής νοημοσύνης που χρησιμοποιούν πραγματικά τα παιδιά και τους κινδύνους που ενέχουν
- Τον τρόπο λειτουργίας των αλγορίθμων και τον τρόπο συζήτησης της επιρροής τους με τα παιδιά
- Πρακτικές στρατηγικές για τη δημιουργία και τη διατήρηση υγιών ψηφιακών συνηθειών
- Πώς να αναγνωρίζουμε και να αντιμετωπίζουμε το ψηφιακό άγχος, την εξάρτηση ή τις διαδικτυακές συγκρούσεις
- Πώς να συμμετέχουν εποικοδομητικά στις εξελισσόμενες συζητήσεις για τις πολιτικές, συμπεριλαμβανομένης της επιβολής ηλικιακών περιορισμών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Για τα παιδιά, η ψηφιακή ωριμότητα — που περιλαμβάνει κριτική σκέψη, αυτορρύθμιση, υπεύθυνη επικοινωνία, αξιολόγηση πηγών, γνώση της τεχνητής νοημοσύνης και ευαισθητοποίηση σχετικά με την προστασία της ιδιωτικής ζωής — πρέπει να ενσωματωθεί στα σχολικά προγράμματα σπουδών. Η τεχνική ευχέρεια δεν αρκεί.

Για το σύστημα στο σύνολό του, η ψηφιακή ευημερία απαιτεί συνεκτικές, συντονισμένες και συνεπείς προσεγγίσεις σε επίπεδο οικογένειας, σχολείου και πολιτικής — με κοινή γλώσσα, κοινές προσδοκίες και κοινή ευθύνη. Η αλληλοδιδακτική μάθηση μεταξύ γονέων (ανταλλαγή εμπειριών και στρατηγικών) προτάθηκε σε πολλές χώρες (BG, PL, GR) ως ένας πολύτιμος και ανεκμετάλλευτος πόρος.

## 5. Συμπέρασμα

> *Το έργο DWELL είναι σε θέση να συμβάλει σημαντικά στην ψηφιακή ευημερία στα ευρωπαϊκά σχολεία — τόσο μέσω της βάσης τεκμηρίωσής του όσο και μέσω των πρακτικών εργαλείων και των συστάσεων πολιτικής που θα παράγει.*

Η διακρατική σύνθεση αποκαλύπτει μια συνεπή εικόνα: οι ψηφιακές τεχνολογίες είναι πλέον δομικά ενσωματωμένες στη ζωή των παιδιών ως το μέσο μέσω του οποίου πραγματοποιούνται οι σχολικές εργασίες, η επικοινωνία με τους συνομηλίκους, η ψυχαγωγία και η κοινωνική ένταξη — συχνά μέσω μιας μόνο συσκευής. Οι γονείς δεν μπορούν απλώς να αφαιρέσουν την τεχνολογία χωρίς να απομονώσουν τα παιδιά κοινωνικά και εκπαιδευτικά, ωστόσο παρατηρούν συγκεκριμένες βλάβες από την ανεξέλεγκτη, υπερβολική ή κακώς καθοδηγούμενη χρήση.

Οκτώ διατομεακά συμπεράσματα συνοψίζουν τη βάση τεκμηρίωσης:

- **1.** Ο υπερβολικός χρόνος μπροστά στην οθόνη επηρεάζει ταυτόχρονα τη ρύθμιση των συναισθημάτων, την ψυχική υγεία, τη σωματική αντοχή, τις κοινωνικές δεξιότητες, τη γνωστική συγκέντρωση και την αυτορρύθμιση της συμπεριφοράς.
- **2.** Το smartphone, ως συσκευή σύγκλισης, καθιστά δομικά δύσκολο τον καθορισμό ορίων τόσο για τους γονείς όσο και για τα σχολεία.
- **3.** Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και το περιεχόμενο μικρής διάρκειας προκαλούν πίεση σύγκρισης, FOMO(Fear of Missing Out), συναισθηματική αστάθεια και κατακερματισμό της προσοχής με τρόπο ποιοτικά διαφορετικό από άλλες μορφές ψηφιακής χρήσης.
- **4.** Η τεχνική ευχέρεια των παιδιών καλύπτει ένα σημαντικό κενό ψηφιακής ωριμότητας, αφήνοντάς τα εκτεθειμένα σε κινδύνους που κρύβει η λειτουργική τους αυτοπεποίθηση.
- **5.** Οι γονείς δεν διαθέτουν τα απαραίτητα εφόδια για να καθοδηγήσουν, να παρακολουθήσουν ή να παρέμβουν αποτελεσματικά και χρειάζονται πρακτική, συγκεκριμένη και διαρκή υποστήριξη.
- **6.** Η ασυνέπεια μεταξύ των προσδοκιών του σπιτιού και του σχολείου δημιουργεί σύγχυση και εμποδίζει τη δημιουργία σταθερών και υγιών ρουτινών.
- **7.** Η περιορισμένη πρόσβαση των ενηλίκων σε κλειστές ομαδικές συζητήσεις, ροές σύντομου περιεχομένου και χώρους ιδιωτικών μηνυμάτων, σε συνδυασμό με τον εκφοβισμό στο διαδίκτυο και την έκθεση σε επιβλαβές περιεχόμενο, δημιουργούν κινδύνους που οι γονείς αισθάνονται ότι δεν είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν.

- **8.** Η ψηφιακή ευημερία δεν μπορεί να επιτευχθεί μόνο από τις οικογένειες ή τα σχολεία· απαιτεί συντονισμένη δράση σε επίπεδο σπιτιού, σχολείου και πολιτικής.

Το πλαίσιο DWELL (FRAME-DWELL) και τα εργαλεία ανάπτυξης ικανοτήτων (CERTIFY-DWELL, AWARE-DWELL) θα πρέπει να αντικατοπτρίζουν τη διάκριση μεταξύ τεχνικής ευχέρειας και ψηφιακής ωριμότητας και να δημιουργούν προγράμματα που αναπτύσσουν το πλήρες φάσμα των ικανοτήτων που απαιτούνται για την πραγματική ψηφιακή ευημερία των παιδιών, των γονέων και των εκπαιδευτικών.

*Έκθεση που εκπονήθηκε στο πλαίσιο του έργου DWELL (Συμφωνία επιχορήγησης αριθ. 101195998)*

*Έργο Erasmus+ — European Policy Experimentation (ERASMUS-EDU-2024-POL-EXP)*

*Απρίλιος 2026*

# Coordinator:

EdiTC EDUCATION & INFORMATION TECHNOLOGY CENTRE

# Partners:

ACTA FOUNDATION

ISJ ARAD

CYPRUS COMPUTER SOCIETY

DIMITRA educational organization

KLS — Partners —

MMC Mediterranean Management Centre

VAMK

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.