

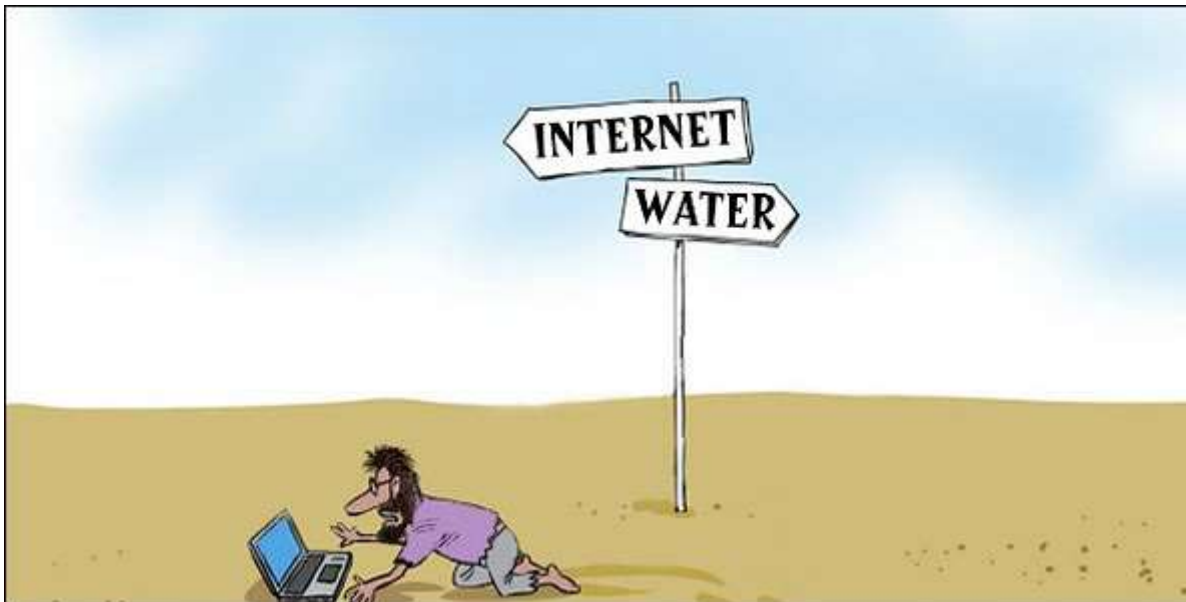
# ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ (INTERNET ADDICTION) ΚΑΙ ΤΩΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΣΥΣΚΕΥΩΝ

## Εισαγωγή

### Ημερολόγιο χρήσης Διαδικτύου και Ηλεκτρονικών συσκευών

Από τις 13/2 έως τις 26/2 κρατείστε καθημερινά ημερολόγιο σχετικά με τη χρήση του Διαδικτύου και των ηλεκτρονικών συσκευών από εσάς.

Κατεβάστε το αρχείο Excel στο οποίο θα καταγράφετε, από [εδώ](#), και να το συμπληρώνετε ηλεκτρονικά κάθε μέρα.



### Στην ολομέλεια της τάξης:

1. Τηλεοπτική καμπάνια του Saferinternet.gr για το 2007 - 1.19'  
<https://www.youtube.com/watch?v=j0f40amGclc>
2. Pass The Salt  
<https://www.youtube.com/watch?v=6-xTxP1hD4>
3. Technology and the family - 1.39'  
<https://www.youtube.com/watch?v=370LJPjoews>

Θα δουλέψετε σε ομάδες των 2 ή 3 ατόμων

## Βήμα 1<sup>ο</sup>

### ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ

**Από το ημερολόγιο σας, καταμετρήστε και σημειώστε στον παρακάτω πίνακα**

	1ο ΜΕΛΟΣ ΟΜΑΔΑΣ	2ο ΜΕΛΟΣ ΟΜΑΔΑΣ	3ο ΜΕΛΟΣ ΟΜΑΔΑΣ
ΠΟΙΕΣ ΔΥΟ ΗΛ.ΣΥΣΚΕΥΕΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΚΑΙ ΓΙΑ ΠΟΣΟ ΧΡΟΝΟ ΤΗΝ ΚΑΘΕΜΙΑ ΑΠΟ ΑΥΤΕΣ;			
ΟΙ ΣΥΣΚΕΥΕΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ, ΕΙΝΑΙ ΚΟΙΝΗΣ ΧΡΗΣΗΣ Η ΔΙΚΕΣ ΣΑΣ;			
ΣΕ ΠΟΙΟ ΧΩΡΟ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ Ο Η/Υ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΤΕ ΣΥΧΝΟΤΕΡΑ;			
ΠΟΣΟ ΧΡΟΝΟ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΣ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΕΣ ΣΥΣΚΕΥΕΣ (smartphone, tablet, laptop, pc);			
ΠΟΣΟ ΧΡΟΝΟ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΕΙΣΑΙ ΣΥΝΔΕΔΕΜΕΝΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ;			
ΓΙΑ ΠΟΙΕΣ ΔΥΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΟΥ ΑΦΙΕΡΩΝΕΙΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΧΡΟΝΟ ΟΤΑΝ ΕΙΣΑΙ ΣΥΝΔΕΔΕΜΕΝΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ;			

**Βήμα 2°**

Πόσο εθισμένος είσαι στο Διαδίκτυο; (ερωτηματολόγιο)

[http://eclass.sch.gr/modules/exercise/exercise\\_submit.php?course=G738159&exerciseld=25235](http://eclass.sch.gr/modules/exercise/exercise_submit.php?course=G738159&exerciseld=25235)

Να απαντήσετε στο παραπάνω ερωτηματολόγιο ατομικά και να καταχωρίσετε το τελικό σκορ σας, ο καθένας στο δικό του φύλλο εργασίας.

ΠΟΣΟ ΕΘΙΣΜΕΝΟΣ/Η ΕΙΣΑΙ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ;		
ΑΡ. ΕΡΩΤΗΣΗΣ	ΤΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΣ; Α, Β ή Γ;	ΠΟΣΟΥΣ ΠΟΝΤΟΥΣ ΠΑΙΡΝΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΡΩΤΗΣΗ;
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
ΣΥΝΟΛΟ ΠΟΝΤΩΝ:		
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ:		
ΣΥΜΦΩΝΕΙΤΕ ΜΕ ΤΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ; (γράψτε με μία-δύο προτάσεις αυτό που πιστεύετε για τον εαυτό σας, ως προς τον εθισμό σας στη χρήση του Διαδικτύου)		

**Βήμα 3ο**

ΠΟΣΟ ΕΘΙΣΜΕΝΟΣ/Η ΕΙΣΑΙ ΣΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ SMARTPHONE ΣΟΥ; (ερωτηματολόγιο) -  
(Λειτουργείστε όπως και πριν)

[http://eclass.sch.gr/modules/exercise/exercise\\_submit.php?course=G738159&exerciseId=25243](http://eclass.sch.gr/modules/exercise/exercise_submit.php?course=G738159&exerciseId=25243)

ΠΟΣΟ ΕΘΙΣΜΕΝΟΣ/Η ΕΙΣΑΙ ΣΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ SMARTPHONE ΣΟΥ;		
ΑΡ. ΕΡΩΤΗΣΗΣ	ΤΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΣ; Α, Β ή Γ;	ΠΟΣΟΥΣ ΠΟΝΤΟΥΣ ΠΑΙΡΝΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΡΩΤΗΣΗ;
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
ΣΥΝΟΛΟ ΠΟΝΤΩΝ:		
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ:		
ΣΥΜΦΩΝΕΙΤΕ ΜΕ ΤΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ; (γράψτε με μία-δύο προτάσεις αυτό που πιστεύετε για τον εαυτό σας, ως προς τον εθισμό στη χρήση των smartphones)		

## **Βήμα 4<sup>ο</sup>**

Επεξεργαστείτε κατάλληλα τα δεδομένα του ημερολογίου σας, ώστε να παρουσιάσετε τα αποτελέσματα όπως τα σημειώσατε στον πίνακα του 1<sup>ου</sup> βήματος.

### **ΣΤΑΔΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

#### **Δημιουργία Παραδοτέου (35')**

Θα δημιουργήσετε ένα πίνακα στο Excel που θα παρουσιάζει τα ατομικά συνολικά αποτελέσματα της καταγραφής χρήσης των ηλεκτρονικών συσκευών και του διαδικτύου το χρονικά διάστημα από 13/2 έως 26/2.

Χωριστείτε σε **2άδες** και κάθε δυάδα **θα επεξεργαστεί τα παρακάτω ερωτήματα**, αξιοποιώντας τα στοιχεία που δίνονται στο προσωπικό αρχείο excel του κάθε μέλους της δυάδας.:

1. Πόσες φορές την ημέρα κατέγραψες ότι χρησιμοποίησες μια ηλεκτρονική συσκευή;
2. Πόσες φορές την ημέρα χρησιμοποιείς (κοιτάς - ελέγχεις) το smart phone σου;
3. Πόσες φορές την ημέρα χρησιμοποιείς Η/Υ ή laptop ή tablet;
4. Πόσα λεπτά την ημέρα είσαι συνδεδεμένος στο διαδίκτυο;
5. Πόσα λεπτά την ημέρα χρησιμοποιείς το διαδίκτυο για σχολική εργασία;
6. Πόσα λεπτά την ημέρα χρησιμοποιείς το διαδίκτυο για παιχνίδι;
7. Πόσα λεπτά την ημέρα χρησιμοποιείς το διαδίκτυο για επικοινωνία μέσω κοινωνικών δικτύων;
8. Πόσα λεπτά την ημέρα χρησιμοποιείς το διαδίκτυο για επικοινωνία μέσω chatroom.
9. Πόσα λεπτά την ημέρα χρησιμοποιείς το διαδίκτυο για να ακούς μουσική ή να βλέπεις ταινία-videos;
10. Πόσα λεπτά την ημέρα είσαι συνδεδεμένος στο διαδίκτυο από τον Η/Υ ή το laptop ή το tablet;
11. Πόσα λεπτά την ημέρα είσαι συνδεδεμένος στο διαδίκτυο από το smart phone σου;

#### **ΒΗΜΑΤΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ στο excel**

1. Κατεβάστε/ανοίξτε το συμπληρωμένο αρχείο Excel του κάθε μέλους της ομάδας με το «**ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ-ΧΡΗΣΗΣ-ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ-ΣΥΣΚΕΥΩΝ-ΚΑΙ-ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ**» με τα δεδομένα που κατέγραψε το κάθε μέλος το χρονικό διάστημα από 13/2 έως 26/2.
2. Ομαδοποιήστε τα δεδομένα σας. Επιλέξτε όλο τον πίνακα δεδομένων σας (εκτός από τις 4 πρώτες γραμμές ) και ταξινομήστε το δεδομένα σας ανά ημερομηνία συσκευή και χρήση
3. Στο κελί H12 να εισάγετε τον τίτλο «**ΗΜΕΡΑ**». Στο κελί H13 να εισάγετε τη λέξη «**1η ημέρα**», στο κελί H14 τη λέξη «**2η ημέρα**» συνεχίστε αντίστοιχα μέχρι το

κελί Η26 που θα εισάγετε την λέξη «14η ημέρα». Στο κελί Η27 να εισάγετε τον τίτλο «ΜΕΣΟΣ ΟΡΟΣ». Αποθηκεύστε.

4. Στο κελί Ι10 να εισάγετε τον τίτλο «ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΧΡΗΣΗ ΗΛ.ΣΥΣΚΕΥΩΝ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ». Στο κελί Ι12 να εισάγετε τον τίτλο «ΣΥΝΟΛΙΚΑ», στο κελί J12 να εισάγετε τον τίτλο «SMART PHONE» και στο κελί Κ12 να εισάγετε τον τίτλο «Η/Υ ή LAPTOP ή TABLET».

5. Τα κελιά Ι13-Ι26 θα περιέχουν την απάντηση της 1ης ερώτησης για κάθε ημέρα. Συμπληρώστε τα κελιά χρησιμοποιώντας την συνάρτηση COUNTA (η συνάρτηση μετράει το πλήθος των μη κενών κελιών που έχετε μέσα στην παρένθεση π.χ. =COUNTA(B6:B16) ). Κάθε κελί θα δείχνει πόσες φορές την ημέρα χρησιμοποιήσατε μια ηλ.συσσκευή.

6. Στο κελί Ι27 θα υπολογίσετε πόσες φορές την ημέρα κατά μέσο όρο έγινε χρήση ηλ.συσκευών, χρησιμοποιώντας την συνάρτηση AVERAGE.(π.χ. =AVERAGE(I13:I26)). Το κελί αυτό θα απαντάει στην 1η ερώτηση.

7. Τα κελιά J13-J26 θα περιέχουν την απάντηση της 2ης ερώτησης για κάθε ημέρα. Χρησιμοποιώντας την συνάρτηση COUNTIF (η συνάρτηση μετράει το πλήθος των κελιών ανάμεσα σε ένα εύρος κελιών που ικανοποιούν μια συνθήκη π.χ. =COUNTIF (B6:B16; "SMART PHONE") ) συμπληρώστε τα κελιά. Κάθε κελί θα δείχνει πόσες φορές την ημέρα χρησιμοποιήσατε το κινητό σας.

8. Στο κελί J27 θα υπολογίσετε πόσες φορές την ημέρα κατά μέσο όρο έγινε χρήση του κινητού τηλεφώνου σας χρησιμοποιώντας την συνάρτηση AVERAGE.(π.χ. =AVERAGE(I13:I26)). Το κελί αυτό θα απαντάει στην 2η ερώτηση.

9. Τα κελιά Κ13-Κ26 θα περιέχουν την απάντηση της 3ης ερώτησης για κάθε ημέρα. Θα πρέπει να προσθέσετε πόσες φορές την ημέρα έγινε χρήση του Η/Υ και πόσες φορές την ημέρα έγινε χρήση του laptop και πόσες φορές την ημέρα έγινε χρήση του tablet. Στο κελί Κ27 θα υπολογίσετε πόσες φορές την ημέρα κατά μέσο όρο έγινε χρήση των τριών αυτών συσκευών. Το κελί αυτό θα απαντάει στην 3η ερώτηση.

10. Στο κελί Μ10 να εισάγετε τον τίτλο «ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΣΥΝΔΕΣΗΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ». Στο κελί Μ12 να εισάγετε τον τίτλο «ΣΥΝΟΛΙΚΑ», στο κελί Ν12 να εισάγετε τον τίτλο «ΣΧΟΛΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ», στο κελί Ο12 να εισάγετε τον τίτλο «ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ», στο κελί Ρ12 να εισάγετε τον τίτλο «ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΔΙΚΤΥΑ», στο κελί Q12 να εισάγετε τον τίτλο «CHATROOM» και στο κελί R12 να εισάγετε τον τίτλο «ΤΑΙΝΙΑ /ΜΟΥΣΙΚΗ».

11. Τα κελιά Μ13-Μ26 θα περιέχουν την απάντηση της 4ης ερώτησης για κάθε ημέρα. Συμπληρώστε τα κελιά χρησιμοποιώντας την συνάρτηση SUM (η συνάρτηση υπολογίζει το άθροισμα των τιμών των κελιών που ορίζετε μέσα στην παρένθεση π.χ.

=SUM(F6:F10)). Κάθε κελί θα δείχνει την ημερήσια συνολική διάρκεια σύνδεσης στο Διαδίκτυο. Στο κελί M27 θα υπολογίσετε το μέση τιμή της συνολικής διάρκειας σύνδεσης στο διαδίκτυο σε λεπτά ανά ημέρα. Το κελί αυτό θα απαντάει στην 4η ερώτηση.

12. Τα κελιά N13-N26 θα περιέχουν την απάντηση της 5ης ερώτησης για κάθε ημέρα. Συμπληρώστε τα κελιά χρησιμοποιώντας την συνάρτηση SUMIF (η συνάρτηση υπολογίζει το άθροισμα των τιμών των κελιών που ορίζετε μέσα στην παρένθεση και ικανοποιούν μια συνθήκη π.χ. =SUMIF(F6:F10;" ΣΧΟΛΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ")). Κάθε κελί θα δείχνει το χρόνο σύνδεσης στο Διαδίκτυο για σχολική εργασία την ημέρα. Στο κελί N27 θα υπολογίσετε το μέση τιμή της συνολικής διάρκειας σύνδεσης στο διαδίκτυο σε λεπτά ανά ημέρα για σχολική εργασία. Το κελί αυτό θα απαντάει στην 5η ερώτηση.

13. Με τον ίδιο τρόπο δουλέψετε για να απαντήσετε στις ερωτήσεις 6,7,8,9.

14. Στο κελί T10 να εισάγετε τον τίτλο «ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΣΥΝΔΕΣΗΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΑΝΑ ΗΛ.ΣΥΣΚΕΥΗ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ». Στο κελί T12 να εισάγετε τον τίτλο «Η/Υ ή LAPTOP ή TABLET», στο κελί U12 να εισάγετε τον τίτλο «SMART PHONE»

15. Τα κελιά T13-T26 θα περιέχουν την απάντηση της 10ης ερώτησης για κάθε ημέρα και τα κελιά U13-U26 θα περιέχουν την απάντηση της 11ης ερώτησης για κάθε ημέρα. Τα κελιά T27 και U27 να απαντούν στην 10η ερώτηση και 11η ερώτηση αντίστοιχα με χρήση της συνάρτησης AVERAGE.

16. Δημιουργήστε ένα ραβδόγραμμα με τίτλο «ΜΕΣΗ ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΧΡΗΣΗΣ ΗΛ.ΣΥΣΚΕΥΩΝ» που θα απεικονίζει κατά μέσο όρο τη ημερήσια συχνότητα χρήσης των κινητών και του Η/Υ ή LAPTOP ή TABLET και ένα ραβδόγραμμα με τίτλο «ΜΕΣΗ ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΣΥΝΔΕΣΗΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ» που θα απεικονίζει κατά μέσο όρο τη ημερήσια διάρκεια σύνδεσης στο διαδίκτυο ανά κατηγορία χρήσης.

17. Βάλτε κατάλληλο τίτλο στον πίνακα. Μορφοποιήστε τον πίνακα και τα ραβδογράμματα. Αποθηκεύστε

18. Κάτω από τον πίνακα αποτελεσμάτων γράψτε τα συμπεράσματά σας προς παρουσίαση. Αποθηκεύστε.

**Πηγές:**

1. Γραμμή Βοήθειας Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου  
<http://www.saferinternet.gr/index.php?objId=Category264&childobjId=Category280&parentobjId=Page187>
2. Διαδίκτυο: Εθισμός, πρόληψη και τρόποι αντιμετώπισης Μαρία Θεοφίλου, Σχολική Ψυχολόγος  
<http://www.paidiatros.com/efivos/psychologia/internet-addiction-prevention>
3. Κατάχρηση διαδικτύου - Συμπεριφορές εξάρτησης Μονάδα εφηβικής υγείας ΕΚΠΑ  
<http://youth-health.gr/thematikes-enotites/genika-gia-tin-efibeia/kataxrissi-diadiktuou-symperifores-eksartisis#.WJQh9fmLRPY>
4. Εξάρτηση από το Ίντερνετ ΓΙΑΝΝΗΣ ΕΛΑΦΡΟΣ, Καθημερινή 22.01.2017  
<http://www.kathimerini.gr/892834/article/epikairothta/ellada/e3arthsh-apo-to-internet?platform=hootsuite>
5. Δύσκολη η αποχή από το Διαδίκτυο, JASPER JACKSON / THE GUARDIAN, Καθημερινή, 05.08.2016,  
<http://www.kathimerini.gr/870161/article/tecnologia/diadiaktyo/dyskolh-h-apoxh-apo-to-diadiaktyo>
6. Internet addiction - 4.19'  
<https://www.youtube.com/watch?v=2WrmQ2SHaxM>
7. mobile phone addiction - 3.53'  
<https://www.youtube.com/watch?v=m6Loi68hPbg>
8. Social media addiction - 2.46'  
<https://www.youtube.com/watch?v=VjcxboMv6Do>
9. Γυμνάσιο Πτεράκη Κυπριανού Λάρνακας - 2.24'  
<https://www.youtube.com/watch?v=muVuCjY86bM>
10. video-cartoon (Ρωσικό) - 1'  
<https://www.youtube.com/watch?v=wNgGFJgNYOQ>
11. Σοκάρει ο εθισμός των νέων στο ίντερνετ 3' (Crete tv)  
<https://www.youtube.com/watch?v=KJQxFVDekXY>
12. Internet addiction - 1.45'  
<https://www.youtube.com/watch?v=XKGTfaarqUA>