



ΚΕΝΤΡΟ ΞΕΝΩΝ ΓΛΩΣΣΩΝ
ΜΠΟΥΡΤΣΟΥΚΛΗ
The joy of learning

The Joy of Learning!

Newsletter #4

ΤΕDΧ ΚΛΟΝΑΤΖΙΔΙΚΑ
Το TedX στην Τρίπολη

ΚΕΓ ΜΠΟΥΡΤΣΟΥΚΛΗ
Τμήματα Ενηλίκων

ΑΡΘΡΟ
Πώς να βοηθήσετε τους
εφήβους να περιορίσουν τα
social media

[WWW. BOURTSOUKLI.GR](http://WWW.BOURTSOUKLI.GR)

[INSTAGRAM](#)

[FACEBOOK](#)



TEDx Κλονατζίδικα

ΤΟ TEDx ΓΙΑ
ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ
ΣΤΗΝ ΤΡΙΠΟΛΗ



TEDx Κλωνατζίδικα: Ένα Εμπνευσμένο Ταξίδι για Ιδέες και Καινοτομία στην Τρίπολη.

Το πνεύμα της καινοτομίας, της δημιουργικότητας και της ανταλλαγής ιδεών βρήκε ένα ξεχωριστό σπίτι στην καρδιά της Τρίπολης με το TEDx Κλωνατζίδικα. Μια εκδήλωση εμπνευσμένη από τα διάσημα TED Talks, προσφέρει μια πλατφόρμα διαμοιρασμού μοναδικών ιδεών, με προοπτικές και εμπειρίες που αναδεικνύουν την τοπική και διεθνή δημιουργικότητα.

Η Εμπειρία του TEDx Κλωνατζίδικα

Το TEDx Κλωνατζίδικα συγκέντρωσε άτομα με διαφορετικά επαγγελματικά υπόβαθρα, ενώνοντάς τους με ένα κοινό όραμα: τη διάδοση της γνώσης και της έμπνευσης. Οι ομιλητές μοιράστηκαν τις ιστορίες, τις ιδέες και τις προκλήσεις που αντιμετώπισαν στο ταξίδι τους, δημιουργώντας έναν διάλογο που ενθαρρύνει τη σκέψη και την αλληλεπίδραση.

Σύνδεση της Τοπικής Κοινότητας με τον Παγκόσμιο Στίβο

Ένα από τα μεγάλα πλεονεκτήματα του TEDx Κλωνατζίδικα είναι ότι συνέδεσε την τοπική κοινότητα με τον παγκόσμιο στίβο των ιδεών. Οι ομιλίες αναρτώνται στην πλατφόρμα TEDx και γίνονται προσβάσιμες σε όλον τον κόσμο. Αυτό επιτρέπει την εξάπλωση των ιδεών που παρουσιάζονται στην Τρίπολη πέρα από τα σύνορα της πόλης, ενθαρρύνοντας τον πολυπολιτισμικό διάλογο και την ανταλλαγή απόψεων!

Εμπνευσμένοι για Δράση

Σκοπός του TEDx Κλωνατζίδικα είναι να εμπνεύσει τους ακροατές να αναλάβουν δράση. Μετά την εκδήλωση, πολλοί από τους παρευρισκόμενους βρίσκουν το κίνητρο να επιδιώξουν τις δικές τους ιδέες, επηρεάζοντας θετικά την τοπική κοινότητα και πέρα από αυτήν.

Συνολικά, το TEDx Κλωνατζίδικα αντιπροσωπεύει ένα ζωντανό παράδειγμα του πώς οι ιδέες μπορούν να ενώνουν ανθρώπους, να προωθούν την καινοτομία και να δημιουργούν θετική αλλαγή στην κοινωνία. Με τον εμπνευσμένο διάλογο, το TEDx Κλωνατζίδικα συνεχίζει να ενισχύει την αίσθηση της κοινότητας και να προωθεί τη δύναμη των ιδεών για μια καλύτερη και πιο δημιουργική κοινωνία.



ΚΕΝΤΡΟ ΞΕΝΩΝ ΓΛΩΣΣΩΝ
ΜΠΟΥΡΤΣΟΥΚΛΗ
The joy of learning

**ΤΜΗΜΑΤΑ
ΕΝΗΛΙΚΩΝ**

**ΣΥΝΕΧΙΣΤΕ ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ
ΤΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΟΝΤΑ ΜΑΣ!**



ΤΜΗΜΑΤΑ ΑΓΓΛΙΚΩΝ ΓΙΑ ΟΛΑ ΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ

Ποτέ δεν είναι αργά για να κυνηγήσουμε τα όνειρά μας. Εμείς σας δίνουμε τη δυνατότητα να συνεχίσετε τα αγγλικά σας μέσα σε ένα πολύ φιλικό περιβάλλον και να αποκτήσετε...

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΑΣΕΠ ΜΕΣΑ ΣΕ ΕΞΙ ΜΗΝΕΣ

**Μάθε περισσότερα στο ΚΔΒΜ • ΚΕΓ ΜΠΟΥΡΤΣΟΥΚΛΗ
2710.232331 • 11ου ΣΥΝΤΑΓΜΑΤΟΣ 7-9 • ΤΡΙΠΟΛΗ**

Πώς να βοηθήσετε τους έφηβους να περιορίσουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Πώς να απογαλακτίσετε έναν έφηβο από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης



Γιώργος Γιαννουλόπουλος
Υπεύθυνος Πληροφορικής & Νέων
Τεχνολογιών και Τμημάτων Συνομιλίας

Οι ειδικοί της δημόσιας υγείας έχουν κρούσει τον κώδωνα για τους πιθανούς κινδύνους των μέσων κοινωνικής δικτύωσης αλλά αν έχετε ήδη δώσει στο παιδί σας πλήρη πρόσβαση, δείτε πώς να την μειώσετε.

Ο μεγαλύτερος γιος του Τζέισον Μαρ ήταν 13 ετών όταν εκείνος και η σύζυγός του του έδωσαν πρόσβαση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, μια απόφαση που ο 44χρονος πατέρας πέντε παιδιών μετάνιωσε αμέσως.

Έγινε «σαν εθισμός», είπε ο κ. Μαρ, προπονητής εφήβων που ζει στο Γούντστοκ, Γκά. Ο γιος του παρασύρθηκε γρήγορα αναζητώντας την έγκριση άλλων στο Διαδίκτυο, είπε ο κ. Μαρ.

Έκτοτε ήταν πιο συνειδητοποιημένος για το πώς και πότε αφήνει τα μικρότερα παιδιά του να αρχίσουν να χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αλλά το να κάνει πίσω με τον μεγαλύτερο γιο του ήταν δύσκολο.

Ωστόσο, για πολλές οικογένειες, είναι ήδη πολύ αργά. Αποτελέσματα έρευνας διαπίστωσε ότι το 95% των εφήβων δήλωσαν ότι είχαν πρόσβαση σε smartphone, ενώ το 35% είπε ότι χρησιμοποιούν τουλάχιστον μία από τις πέντε κορυφαίες πλατφόρμες κοινωνικών μέσων (YouTube, TikTok, Instagram, Snapchat και Facebook) «σχεδόν συνεχώς».



Η Τζιν Τουίνγκ, ψυχολόγος που έχει πέρασε χρόνια προειδοποιώντας για τις επιπτώσεις των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην ψυχική υγεία των εφήβων - και η ίδια μητέρα εφήβων - είπε ότι οι γονείς θα πρέπει «να έχουν αυτοπεποίθηση και να θέτουν κάποια λογικά όρια», αλλά να κατανοούν πόσο δύσκολο μπορεί να είναι αυτό, ελλείψει καλύτερων κανονισμών για τα παιδιά στους ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης.

Για όσους θέλουν να αποτρέψουν την χρήση των κοινωνικών μέσων στους εφήβους τους, αυτές οι τρεις στρατηγικές μπορούν να βοηθήσουν.

1. Βρείτε τα όρια μαζί.

Το πρόβλημα είναι ελαφρώς διαφορετικό για κάθε παιδί, επομένως η λύση θα είναι επίσης λίγο διαφορετική. Το σχέδιο τονίζει τη σημασία της συλλογικής λήψης τέτοιων αποφάσεων.

Ρωτήστε το παιδί σας για το τι είδους αλλαγές θεωρεί ότι είναι εφικτές. Για παράδειγμα, ίσως να μην έχει θέμα με τη μείωση του αριθμού των πλατφορμών που χρησιμοποιεί. Ή ίσως τα παιδιά σας είναι πιο ανοιχτά στην ιδέα του να καθορίσουν τον μέγιστο χρόνο που επιτρέπεται να περνούν καθημερινά στις πλατφόρμες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης ή συνολικά στις οθόνες.

Η εγκατάσταση εφαρμογών που επιτρέπουν στους γονείς να αποκλείουν ορισμένους ιστότοπους και να ορίζουν χρονικά όρια στις συσκευές μπορεί να σας βοηθήσει να επιβάλλετε αυτά τα όρια, σύμφωνα με το σχέδιο ασφάλειας των μέσων κοινωνικής δικτύωσης του Στάνφορντ.



2. “Διακοπές” από τα social media.

Εάν το παιδί σας δείχνει σημάδια προβληματικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, μπορείτε να εξετάσετε το ενδεχόμενο να κάνετε ένα πλήρες διάλειμμα για να επαναφέρετε τη συμπεριφορά του παιδιού σας. Για ορισμένους εφήβους, αυτή η “επαναφορά” μπορεί να διαρκέσει μερικές εβδομάδες, για άλλους, μπορεί να χρειαστούν μερικοί μήνες, είπε η Δρ Βασάν.

Εάν αυτό δεν είναι εφικτό ή απαραίτητο, θα μπορούσατε να ζητήσετε από τον έφηβο σας να απέχει από τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μία μέρα την εβδομάδα και να δείτε πώς θα πάει αυτό. Οι γονείς μπορούν επίσης να κάνουν ένα διάλειμμα και να μιλήσουν στους εφήβους τους για το πώς αντιμετωπίζουν την κατάσταση, είπε η Δρ Βασάν. Μπορεί επίσης να βοηθήσει μια ακόμα οικογένεια: «Για παράδειγμα, μιλήστε με τους γονείς των στενότερων φίλων των παιδιών σας και συνάψτε μια συλλογική “σύμβαση” για να βοηθήσετε τα παιδιά να μειώσουν ταυτόχρονα τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης», είπε.

Αναμένεται πως θα υπάρχει αντίδραση, πρόσθεσε η Δρ. Βασάν, η οποία επανέλαβε τη σημασία του να δίνεται στους εφήβους μια αίσθηση συμμετοχής στο σχέδιο: «Πείτε τους ότι πρέπει να μειώσουν τη χρήση των social media, αλλά το πώς θα γίνει αυτό είναι και δική τους επιλογή».





3. ΜΕΙΝΕΤΕ ΣΤΑΘΕΡΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ ΚΑΙ ΑΛΛΩΝ ΥΓΙΕΙΝΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ.

Η έρευνα έχει δείξει ότι οι έφηβοι που χρησιμοποιούν smartphone την ώρα του ύπνου - ή που έχουν μια συσκευή στο υπνοδωμάτιο κατά τη διάρκεια της νύχτας, αλλά δεν τη χρησιμοποιούν - κοιμούνται λιγότερο και έχουν χαμηλότερη ποιότητα ύπνου από τα παιδιά που δεν έχουν πρόσβαση.

Οι γονείς πρέπει να εξηγήσουν στα παιδιά τους γιατί τα smartphone δεν μπορούν να βρίσκονται στο υπνοδωμάτιο, είτε η Δρ Τουένγκ.

Η Δρ. Τουένγκ συνιστά να ακολουθείται μια σταθερή στρατηγική, όπως η ύπαρξη ενός “σταθμού φόρτισης” όπου όλα τα μέλη της οικογένειας, συμπεριλαμβανομένων των ενηλίκων, κρατούν το τηλέφωνό τους όλη τη νύχτα. Οι γονικοί έλεγχοι που επιτρέπουν στους γονείς απλώς να απενεργοποιούν τα τηλέφωνα των παιδιών τους κατά τη διάρκεια της νύχτας μπορεί να μην είναι κατάλληλοι για μεγαλύτερους εφήβους που οδηγούν ή κοιμούνται συχνά, είτε, αλλά μπορεί να είναι μια καλή επιλογή για τους νεότερους εφήβους.

Γενικά, οι γονείς πρέπει να διατηρούν σταθερά όρια γύρω από τον ύπνο, τις ευκαιρίες για σωματική δραστηριότητα και την προσωπική κοινωνικοποίηση, είπε ο Δρ Ντάμορ, προσθέτοντας: «Νομίζω ότι οι γονείς μπορούν να πουν στους εφήβους: Δεν είμαι απαραίτητα κατά της τεχνολογίας. Είμαι υπέρ των δραστηριοτήτων που γνωρίζουμε ότι είναι απαραίτητες για την υγιή ανάπτυξη».



Όσο για τον κύριο Μαρ, αυτός και η σύζυγός του ζήτησαν συγγνώμη από τον μεγαλύτερο γιο τους, λέγοντάς του ότι έκαναν λάθος δίνοντάς του πρόσβαση σε πλατφόρμες για τις οποίες δεν ήταν αναπτυξιακά έτοιμος. Τώρα 21 ετών, ο γιος τους έχει αρχίσει να εκτιμά την οπτική των γονιών του, λέγοντάς τους ότι θα ήθελε να μην του είχε δοθεί πρόσβαση εξ αρχής.