

9. Π.Χ. ΠΡΟΒΟΛΗ ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΣΗ ΒΙΝΤΕΟ

Μεθοδολογικό εργαλείο Κωδικός και τίτλος	MT2.3_2
Κωδικός και τίτλος αρμοδιότητας	ΕΠΙΣΤΗΜΗ & ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ
Μαθησιακά αποτελέσματα που καλύπτονται από το μεθοδολογικό εργαλείο	
Μεθοδολογικό εργαλείο Στόχος	
Υποδείξεις και συμβουλές για τον εκπαιδευτή σχετικά με τη χρήση του μεθοδολογικού εργαλείου	
Συνημμένο/οι για τη χρήση του μεθοδολογικού εργαλείου	Παρέχεται στο πρότυπο δραστηριότητας που ακολουθεί (κατά περίπτωση).

<b>Μεθοδολογικό εργαλείο Τίτλος</b>
<b>MT2.3_2</b>
<b>Τίτλος βίντεο (εάν διαφέρει από τον τίτλο MT)</b>
<b>Άγχος που σχετίζεται με την τεχνολογία - Είναι ένα πράγμα, ας μιλήσουμε γι' αυτό!</b>
Πηγή βίντεο (π.χ. URL)
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=1E6HYxlOpwc">https://www.youtube.com/watch?v=1E6HYxlOpwc</a>
Δημιουργός βίντεο (πρόσωπο/οργανισμός/αρχή)

<i>Τεχνικές συμβουλές &amp; κριτικές του Jerad</i>
<i>Διάρκεια του βίντεο (εάν πρέπει να προβληθεί τμήμα του βίντεο, αναφέρετε επίσης την ώρα έναρξης και λήξης)</i>
12:00
<i>Εκτιμώμενη διάρκεια (της δραστηριότητας) (αν χρειαστεί, σε στάδια)</i>
30 λεπτά
<i>Γενικές κατευθυντήριες γραμμές (για τον εκπαιδευτή)</i>
<p>Το βίντεο "Η επιστήμη πίσω από τη λήψη αποφάσεων" διερευνά τις περίπλοκες διαδικασίες που διέπουν τις επιλογές μας, δίνοντας έμφαση στην αλληλεπίδραση μεταξύ του προμετωπιαίου φλοιού και του μεταιχμιακού συστήματος. Ο προμετωπιαίος φλοιός είναι υπεύθυνος για την ορθολογική ανάλυση και τη λογική σκέψη, ενώ το μεταιχμιακό σύστημα καθοδηγεί τις συναισθηματικές μας αντιδράσεις. Αυτή η δυναμική μεταξύ λογικής και συναισθήματος επηρεάζει σημαντικά τις αποφάσεις μας. Το βίντεο αναδεικνύει επίσης κοινές γνωστικές προκαταλήψεις, όπως η προκατάληψη επιβεβαίωσης -η τάση να προτιμούμε πληροφορίες που ευθυγραμμίζονται με τις υπάρχουσες πεποιθήσεις μας- και η ευρετική της διαθεσιμότητας, όπου πρόσφατες ή εύκολα ανακλητές πληροφορίες επηρεάζουν δυσανάλογα τις αποφάσεις μας.</p> <p>Επιπλέον, το βίντεο εξετάζει πώς εξωτερικοί παράγοντες όπως το άγχος και η κόπωση μπορούν να επηρεάσουν τις ικανότητες λήψης αποφάσεων. Υπό το άγχος, η αντίδραση του σώματος "πάλεψε ή φύγε" μπορεί να επισκιάσει τη λογική σκέψη, οδηγώντας σε παρορμητικές επιλογές. Ομοίως, η κόπωση μειώνει τη γνωστική λειτουργία, καθιστώντας δύσκολη την αποτελεσματική αξιολόγηση των επιλογών. Αναγνωρίζοντας αυτές τις επιρροές, τα άτομα μπορούν να αναπτύξουν στρατηγικές για τον μετριασμό των επιπτώσεών τους, όπως η εξασφάλιση επαρκούς ξεκούρασης και η διαχείριση των επιπέδων άγχους, βελτιώνοντας έτσι την ποιότητα των αποφάσεών τους.</p>
<i>Οδηγίες (για τους συμμετέχοντες)</i>
<i>Παρακαλούμε δείτε το παρακάτω βίντεο και απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις.</i>
<i>Ερωτήσεις για την ενημέρωση</i>

Ποιο ζήτημα ανέδειξε ο Τζάρεντ ως αποτέλεσμα της υπερβολικής εξάρτησης από την τεχνολογία;

- A. Δυσκολία παρακολούθησης των ενημερώσεων λογισμικού.
- B. Αυξημένα συναισθήματα άγχους όταν η τεχνολογία δεν λειτουργεί όπως αναμενόταν.
- C. Προβλήματα με τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας και την αντοχή της συσκευής.

Ποια πρόταση έκανε ο Jared για να δημιουργήσει μια πιο υγιή σχέση με την τεχνολογία;

- A. Μόνιμη απενεργοποίηση όλων των ειδοποιήσεων.
- B. Θέτοντας ψηφιακά όρια, όπως ο περιορισμός της χρήσης του τηλεφώνου το πρωί.
- C. Αντικατάσταση των smartphones με παλαιότερα, βασικά τηλέφωνα.

Ποια πιστεύει ο Τζάρεντ ότι είναι μια συνηθισμένη ακούσια συνέπεια της ενσωμάτωσης της τεχνολογίας στην καθημερινή ζωή;

- A. Απώλεια παραγωγικότητας.
- B. Ανάπτυξη συνηθειών που οδηγούν ακούσια σε στρες και άγχος.
- C. Να ξοδεύει πολλά χρήματα για τα τελευταία gadgets.

*Παρατηρήσεις του εκπαιδευτή*

*Προσαρμογή του μεθοδολογικού εργαλείου για ασύγχρονη μάθηση (τι πρέπει να αλλάξει)  
(κατά περίπτωση)*

<b>Συνημμένα (κατά περίπτωση)</b>

