



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Πώς αντιμετώπισαν οι Ευρωπαίοι την έλλειψη κινητικότητας κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Covid- 19

www.co-no-co.eu

This project has been funded with support from the European Commission. This document reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained herein

Πώς αντιμετώπισαν οι Ευρωπαίοι την έλλειψη κινητικότητας κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Covid-19

Επιμέλεια:

European Assosiation of Career Guidance (EAEC) – Κύπρος
Gregory Makrides, Monika Tsartsali

Συγγραφείς:

Volkshochschule Schrobenuhausen e.V. – Γερμανία
Ludwig-Paul Forchhammer, Jana Gerstmair

Πανεπιστήμιο Αιγαίου - Ελλάδα
Βασίλειος Παράσχου, Απόστολος Κώστας

Liceul Teoretic “Tudor Arghezi” - Ρουμανία
Daniela Florescu, Cristina Radu, Simona Rosu

Associazione ADA - Ιταλία
Caterina Runfola, Frascasca Mori, Angela Panzarella

Itis P. Paleocapa - Ιταλία
Claudia Caccia, Flora Ravelli, Mariarosa Savoldi

Universitatea Petrol-Gaze din Ploiesti - Ρουμανία
Irina Gabriela Radulescu, Catalin Popescu

CONOCO Αντιμετώπιση της έλλειψης κινητικότητας κατά τη διάρκεια του Κορωνοϊού: Μαθαίνοντας ο ένας από τον άλλο

Αρ. αναφοράς: 2020-1-CY01-KA204-066035

Πώς αντιμετώπισαν οι Ευρωπαίοι την έλλειψη κινητικότητας κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Covid-19

www.co-no-co.eu

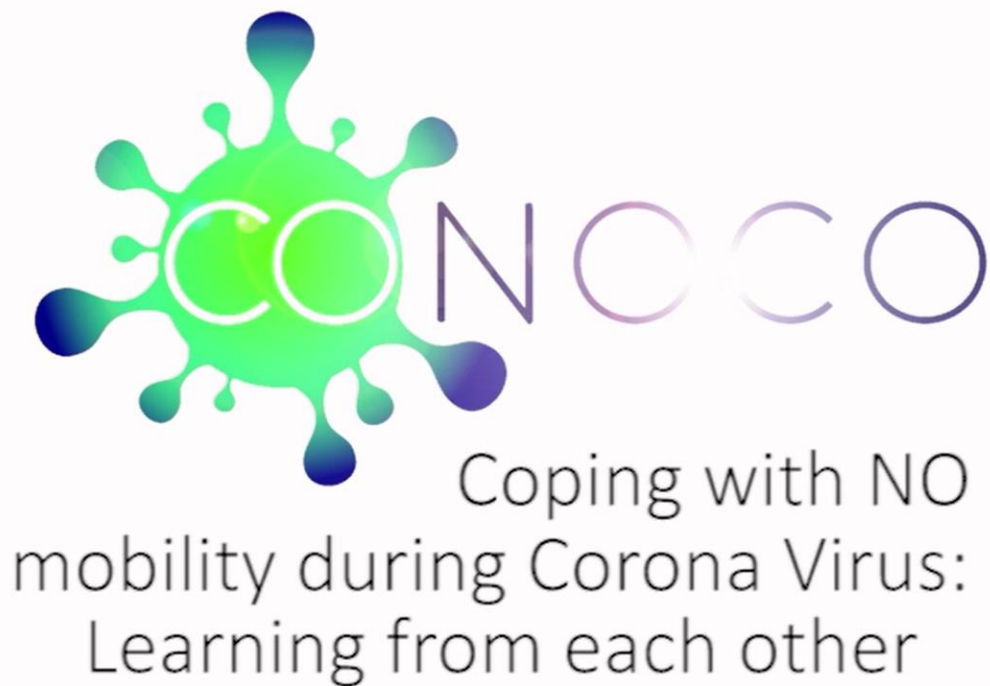


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Το πρόγραμμα CONOCO χρηματοδοτείται με την αρωγή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα έκδοση αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των εταίρων του προγράμματος και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται στην παρούσα.

Περιεχόμενα

Επιμέλεια:	1
Περίληψη.....	4
Αποτελέσματα Έρευνας.....	5
Αποτελέσματα Έρευνας.....	8
Video-Μαρτυρίες	75



Περίληψη

Το παρόν E-Book, με τον τίτλο: “Πώς αντιμετώπισαν οι Ευρωπαίοι την έλλειψη κινητικότητας κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Covid-19” προέκυψε από το πρόγραμμα CONOCO: Αντιμετωπίζοντας την έλλειψη κινητικότητας κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Covid-19: Μαθαίνοντας ο ένας από τον άλλο» το οποίο παρέχει χρήσιμες πληροφορίες για το πώς οι Ευρωπαίοι αντιμετώπισαν την έλλειψη κινητικότητας σε περιόδους πανδημίας. Αυτές οι πληροφορίες συλλέχθηκαν από μια σειρά συνεντεύξεων, μαρτυριών βίντεο και ερωτηματολογίων έρευνας από καθεμία από τις χώρες εταίρους του έργου: Κύπρο, Γερμανία, Ελλάδα, Ιταλία και Ρουμανία. Έτσι, αυτό μας δίνει σημαντικές πληροφορίες και καλές πρακτικές για το πώς οι Ευρωπαίοι παρέμειναν ενεργοί, δημιουργικοί και ψυχικά υγιείς κατά τη διάρκεια της καραντίνας του Covid-19 και αποτελεί ένα κορυφαίο παράδειγμα που μπορούμε να ακολουθήσουμε σε περιόδους πανδημίας. Φυσικά, υπάρχουν δύο όψεις του νομίσματος. Αυτή η έκθεση παρέχει επίσης μια εικόνα για άτομα που δυσκολεύτηκαν να αντεπεξέλθουν σε αυτές τις συνθήκες και εξέφρασαν τα προβλήματα και τις δυσκολίες που αντιμετώπισαν. Αυτό το E-Book αναμένεται να παρέχει όλες τις πληροφορίες που χρειάζονται οι άνθρωποι για να αντιμετωπίσουν παρόμοιες καταστάσεις στο μέλλον, ώστε να καταφέρουν να παραμείνουν θετικοί και δημιουργικοί σε τέτοιες δύσκολες στιγμές και σε ανθρωπιστικές κρίσεις.

Για να πάρετε μια ιδέα από το έργο και τις μαρτυρίες των εμπειριών των ανθρώπων που συμμετείχαν στην έρευνα, παρακολουθήστε το εισαγωγικό βίντεο του έργου CONOCO. Κάντε κλικ [ΕΔΩ](#) για να το δείτε!

Αποτελέσματα Έρευνας

Το πρόγραμμα CONOCO είχε από την αρχή ως στόχο να συγκεντρώσει τις δραστηριότητες, πρακτικές και δράσεις των συμμετεχόντων κατά τη διάρκεια της πανδημίας του COVID-19, οι οποίες τους βοήθησαν να αντιμετωπίσουν την κατάσταση της καραντίνας. Αυτό αρχικά έγινε μέσω της διεξαγωγής μιας έρευνας, που απευθυνόταν συγκεκριμένα σε 7 ομάδες συμμετεχόντων, μαθητών, φοιτητών, παππούδων/ηλικιωμένων ενηλίκων, γονιών, καθηγητών/εκπαιδευτικών, υπαλλήλων μη εκπαιδευτικών και εργοδοτών/επιχειρηματιών. Τα αποτελέσματα έδιναν μια ξεκάθαρη εικόνα για τα άτομα από κάθε κατηγορία που κατάφεραν (ή δεν κατάφεραν) να αντιμετωπίσουν την έλλειψη κινητικότητας κατά τη διάρκεια του κορωνοϊού. Συνοπτικά, οι μαθητές που συμμετείχαν στην έρευνα ανέφεραν ότι κατά τη διάρκεια της καραντίνας, η λήψη εξοπλισμού για την εξ αποστάσεως εκπαίδευση από τα σχολεία τους, προκειμένου να παρακολουθήσουν το διαδικτυακό μάθημα, ήταν εξαιρετικά βοηθητική. Επίσης, θεώρησαν και ανέφεραν ως σημαντική την τακτική, σχεδόν καθημερινή επαφή με τους συμμαθητές τους, τους δασκάλους και τους φίλους τους και την εκτεταμένη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για επικοινωνία. Άλλες δραστηριότητες που εντόπισαν, οι οποίες συνέβαλαν στην αντιμετώπιση της κατάστασης ήταν η ενασχόληση με καλλιτεχνικές δραστηριότητες, όπως η ζωγραφική ή η μουσική, η συγγραφή βιβλίων για αναψυχή, όπως μυθιστορήματα κ.λπ., η ενασχόληση με διαδικτυακά και offline παιχνίδια και η άσκηση σε εξωτερικούς χώρους, σύμφωνα πάντα με τα μέτρα που είχαν ληφθεί στις χώρες τους. Τέλος, υποστήριξαν επίσης ότι η παρακολούθηση ιδιαίτερων μαθημάτων για να τους βοηθήσουν με τα σχολικά μαθήματα και η παρακολούθηση άλλων εξωσχολικών διαδικτυακών μαθημάτων αποδείχθηκαν επίσης χρήσιμα για την αντιμετώπιση της κατάστασης.

Όσον αφορά τους φοιτητές που συμμετείχαν, οι δραστηριότητες που κατά κύριο λόγο προσδιορίστηκαν ως χρήσιμες ήταν η επικοινωνία σε φυσική μορφή με τους φίλους και τους συγγενείς τους, η τακτική επαφή με τους συμμαθητές τους και η ακρόαση μουσικής. Επίσης, όλοι οι φοιτητές που έλαβαν μέρος στην έρευνα και είχαν λάβει εξοπλισμό από τα ιδρύματά τους για να τους βοηθήσουν στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση δήλωσαν ότι αυτό τους φάνηκε χρήσιμο ή πολύ χρήσιμο.

Από τις απαντήσεις των παππούδων και των μεγαλύτερων ενηλίκων, διαπιστώθηκε ότι οι πρωταρχικοί παράγοντες που τους βοήθησαν να αντιμετωπίσουν την κατάσταση ήταν σχετικοί με τα παιδιά και τα εγγόνια τους. Αυτές ήταν η τακτική επικοινωνία με τα παιδιά και τα εγγόνια τους μέσω τηλεφώνου και το διαδίκτυο, καθώς και η παροχή και η λήψη υποστήριξης προς και από αυτά (οδηγίες, συστάσεις κ.λπ.). Επίσης, για τους λίγους συμμετέχοντες που δήλωσαν ότι έχουν ασχοληθεί με τέτοιες δραστηριότητες, τα βιντεοπαιχνίδια προσδιορίστηκαν ως σημαντικά.

Οι γονείς που συμμετείχαν στην έρευνα ανέφεραν ότι η συχνή επαφή με άλλους γονείς και με τους δασκάλους των παιδιών τους ήταν σημαντική για την αντιμετώπιση της κατάστασης.

Επίσης, θεώρησαν ότι πολύ σημαντική ήταν και η υποστήριξη από τους εργοδότες τους, από άλλους γονείς, από ομάδες και κοινότητες γονέων και από τις δημόσιες υπηρεσίες που ήταν υπεύθυνες για την κατάσταση της κρίσης στην υγεία, όπως τα υπουργεία υγείας, παιδείας κ.λπ. Λίγοι ανάμεσά τους που δήλωσαν ότι έλαβαν ενίσχυση από κρατικά ιδρύματα με τη μορφή επιδομάτων παιδιών θεώρησαν επίσης ότι ήταν πολύ σημαντικά για να μπορέσουν να αντιμετωπίσουν την καραντίνα. Επιπλέον, για τους γονείς που συμμετείχαν στην έρευνα, η συχνή οργάνωση δράσεων για την πληροφόρηση και την υποστήριξη γονέων, η οργάνωση συχνής επικοινωνίας των παιδιών με φίλους και συγγενείς και η συχνή οργάνωση δραστηριοτήτων για τα παιδιά τους στο σπίτι θεωρήθηκαν επίσης βοηθητικά ή πολύ βοηθητικά για την αντιμετώπιση της καραντίνας τόσο όσο και η δική τους προσωπική συχνή επικοινωνία με φίλους και συγγενείς μέσω τηλεφώνου σταθερού και κινητού αλλά και διαδικτυακά. Δήλωσαν επίσης ότι η αναβάθμιση της σύνδεσης στο διαδίκτυο και η προμήθεια νέου τεχνολογικού εξοπλισμού (π.χ. φορητοί υπολογιστές, τάμπλετ κ.λπ.) για τα παιδιά ήταν πολύ σημαντική για την αντιμετώπιση της κατάστασης. Τέλος, αναγνώρισαν ότι η συχνή συζήτηση με τα παιδιά τους για την κατάσταση της πανδημίας και της καραντίνας, η υποστήριξη άλλων γονέων με τη μορφή συμβουλών, προτάσεων κ.λπ. και επίσης η άσκηση εντός σπιτιού ήταν εξίσου σημαντικοί παράγοντες για την αντιμετώπιση της κατάστασης.

Οι δάσκαλοι ή οι εκπαιδευτικοί από την πλευρά τους, στο πλαίσιο της εργασίας τους, δήλωσαν ότι η ικανότητα να εργάζονται από απόσταση σε τακτική καθημερινή βάση και η λήψη εξοπλισμού από το ίδρυμά τους για να το κάνουν, είχε θετικό αντίκτυπο στην προσπάθειά τους να αντιμετωπίσουν τον κατ' οίκον περιορισμό. Σε αυτή την κατεύθυνση, ήταν επίσης χρήσιμη η συχνή, σχεδόν καθημερινή επαφή με τους μαθητές τους, τους συναδέλφους τους, τους γονείς των μαθητών τους και τη διεύθυνση του ιδρύματός τους και η λήψη βοήθειας από το ίδρυμά τους, τους συναδέλφους τους με τη μορφή εκπαίδευσης, οδηγιών κ.λπ. Αναγνώρισαν επίσης ως σημαντική την συχνή υποστήριξη με τον ίδιο τρόπο από τις κρατικές υπηρεσίες που ήταν υπεύθυνες για την κατάσταση, τους συναδέλφους τους αλλά και επαγγελματικές ομάδες στις οποίες ανήκαν. Επιπλέον, δήλωσαν ότι η οργάνωση διαφόρων ενεργειών για τη βοήθεια και την πληροφόρηση των συναδέλφων και των μαθητών τους και η προσφορά εξωσχολικών δραστηριοτήτων ήταν επίσης ασχολίες που βοήθησαν στην αντιμετώπιση της καραντίνας. Αναφορικά με την προσωπική τους ζωή, οι πιο σημαντικές δραστηριότητες που ανέφεραν ήταν η επικοινωνία με τους φίλους και τους συγγενείς μέσω κινητού και διαδικτύου και η ανάγνωση βιβλίων.

Όσον αφορά την ομάδα υπαλλήλων μη εκπαιδευτικών, οι σημαντικότεροι παράγοντες που αναφέρθηκαν ως βοηθητικοί για την αντιμετώπιση της καραντίνας είχαν όλοι σχέση με το εργασιακό περιβάλλον. Σε αυτό το πλαίσιο υποστήριξαν ότι η συχνή επαφή με τους συναδέλφους τους και η οργάνωση δράσεων για τη βοήθεια και την πληροφόρησή τους ήταν πολύ βοηθητικά. Επίσης, η εκπαίδευση, οδηγίες, προτάσεις κ.λπ. από τον εργοδότη, τους συναδέλφους, της κρατικές υπηρεσίες που ήταν υπεύθυνες για την κρίση υγείας και από επαγγελματικές ομάδες στις οποίες συμμετείχαν τους βοήθησαν πολύ να αντιμετωπίσουν την

καραντίνα. Τέλος, θεώρησαν επίσης ότι ήταν πολύ σημαντική η παροχή βοήθειας (οδηγίες, προτάσεις, εκπαίδευση κ.λπ.) από τους ίδιους προς τους συναδέλφους τους.

Τέλος, για την ομάδα των επιχειρηματιών/εργοδοτών που πήραν μέρος στην έρευνα τα ευρήματα είχαν κυρίως σχέση με την εργασία τους καθώς δήλωσαν ότι η συχνή επαφή με τους συναδέλφους τους και η παροχή υποστήριξης σε αυτούς (με οδηγίες, εκπαίδευση κ.λπ.) όπως και η βοήθεια από εκείνους με τον ίδιο τρόπο ήταν σημαντικές για την αντιμετώπιση της καραντίνας. Την ίδια θετική επίδραση δήλωσαν ότι είχε η παροχή υποστήριξης από τα κρατικές υπηρεσίες που ήταν υπεύθυνες για την κρίση και από επαγγελματικές κοινότητες ή ομάδες των οποίων ήταν μέλη. Άλλες δραστηριότητες που συνέβαλαν ήταν η οργάνωση δραστηριοτήτων ή εκδηλώσεων για τους εργαζόμενους τους που δεν είχαν σχέση με την εργασία. Επιπλέον, ανέφεραν ότι ο χρόνος που είχαν για να σκεφτούν και να κάνουν σχέδια για τη λειτουργία της επιχείρησής τους και η ενσωμάτωση νέων τεχνολογικών εργαλείων στη λειτουργία της επιχείρησής τους είχαν θετικό αντίκτυπο στην αντιμετώπιση της κατάστασης. Τέλος, αναφορικά με την προσωπική τους ζωή, υποστήριξαν ότι η συγγραφή και η επικοινωνία με φίλους και συγγενείς μέσω κινητών συσκευών τους βοήθησε επίσης να αντιμετωπίσουν την κρίση.

Όλες οι παραπάνω πληροφορίες για κάθε ομάδα είναι μόνο ένα δείγμα των χρήσιμων πληροφοριών που συγκεντρώθηκαν μέσω της έρευνας. Η πλήρης αναφορά της έρευνας υπάρχει [ΕΔΩ](#).

Αποτελέσματα Έρευνας

Το επόμενο βήμα για το πρόγραμμα CONOCO ήταν η συλλογή πληροφοριών μέσω συνεντεύξεων. Οι συνεντεύξεις μας έδωσαν πιο ρεαλιστικές πληροφορίες για το πώς πραγματικά ένιωθαν οι άνθρωποι για την κατάσταση και πώς μπόρεσαν να ανταπεξέλθουν, ενώ τόνισαν επίσης όλες τις κακές εμπειρίες που μπορεί να είχαν και πώς προσπάθησαν να παραμείνουν θετικοί, δημιουργικοί και να συνεχίσουν τη ζωή τους κανονικά.

Όλες οι συνεντεύξεις συγκεντρώθηκαν σε έναν πίνακα ανάλυσης ο οποίος υποκατηγοριοποιείται σε επτά (7) επίπεδα και συγκεκριμένα: Επιπτώσεις σε προσωπικό επίπεδο, Επιπτώσεις στην εργασία, Επιπτώσεις στην οικογένεια, Διδάγματα, Παράγοντες που βοήθησαν περισσότερο, Προετοιμασία για άλλη πανδημία, Άλλο. Αυτά τα επίπεδα αναλύονται για καθεμία από τις ομάδες των ατόμων που συμμετείχαν στη συνέντευξη: Εργοδότες/Επιχειρηματίες-Γυναίκα & Άνδρας, Δάσκαλος-Καθηγητής Γυναίκα & Άνδρας, Υπάλληλος Γυναίκα & Άνδρας, Υπάλληλος μη εκπαιδευτικός Γυναίκα & Άνδρας, Γονέας Γυναίκα & Άνδρας, Παππούς/Ηλικιωμένο άτομο Γυναίκα & Άνδρας, Φοιτητής Γυναίκα & Άνδρας, Μαθητής Γυναίκα & Άνδρας. Όλοι οι ερωτηθέντες προέρχονται από διαφορετικό υπόβαθρο για να είμαστε σίγουροι ότι αυτή η αναφορά είναι περιεκτική και ρεαλιστική. Το μεγάλο δείγμα που συγκεντρώθηκε (συνολικά 98 συνεντεύξεις από 5 διαφορετικές χώρες) την κάνει επίσης πιο αντικειμενική. Ο πίνακας βρίσκεται παρακάτω:

Επίπεδα επίδρασης		Θετικό	Αρνητικό
Εργοδότες/Επιχειρηματίες Γυναίκες	Επίδραση σε προσωπικό επίπεδο	<ul style="list-style-type: none"> • Πολυτελής θέση εργασίας • Χρόνος για ένα διάλειμμα χαλάρωσης • Καλύτερη σύνδεση με την πραγματικότητα • Οι άνθρωποι ήταν πιο υποστηρικτικοί, αλληλεγγύη • Χρόνος με την οικογένεια 	<ul style="list-style-type: none"> • Απομόνωση • Έλλειψη δραστηριοτήτων • Φόβος, τρόμος της πραγματικότητας (III) • Καθημερινή εξάντληση & δυσφορία • Ένας μικρός ιός μπορεί να επηρεάσει τόσο • Διακυβεύονται φιλίες • Απώλεια εισοδήματος • Οι άνθρωποι έγιναν πιο κυνικοί • Εύθραυστη ανθρωπότητα • Φόβος κοινωνικοποίησης (έξοδοι, συναντήσεις) • Οι άνθρωποι φοβούνται τα πάντα • Ανάπτυξη μιας «συνεχούς εναλλασσόμενης

			προσωπικότητας της καραντίνας»
	Επίδραση σε εργασιακό επίπεδο	<ul style="list-style-type: none"> • Ευελιξία λόγω τηλεργασίας • Εκπαίδευση: Προώθηση της διαδικτυακής μάθησης ως εναλλακτική της φυσικής • Οι περιορισμοί δεν ήταν σημαντικά μεγάλοι • Επαγγελματική ασφάλεια: Διάσωση της δουλειάς / ισχυρή επιχείρηση / ικανή να επιβιώσει • Πολυτελής θέση εργασίας • Οικονομική ασφάλεια: Καλύπτεται οικονομικά από το κράτος (επιχορηγήσεις, χωρίς προβλήματα) • Εργασία μικρής διάρκειας και γραφείο στο σπίτι • Εξαιρετικά εργαλεία τηλεδιάσκεψης • Οι εργαζόμενοι εργάστηκαν πραγματικά κατά τη διάρκεια του γραφείου στο σπίτι και το εκτίμησαν αυτό • Οικονομική ασφάλεια: Οικονομική υποστήριξη από την πολιτεία (επιχορηγήσεις, δίχως προβλήματα) • Τα επαγγελματικά ταξίδια μπορούν να αντικατασταθούν από τηλεδιασκέψεις • Οι προκαταλήψεις για τη δουλειά από το σπίτι καταργήθηκαν • Αλλαγή νοοτροπίας στην επιχείρηση 	<ul style="list-style-type: none"> • Περισσότερες ώρες εργασίας • Κοινωνικά: Δύσκολη εργασία χωρίς ανθρώπινη (άμεση) επικοινωνία • Περιορισμοί ταξιδιών • Απώλεια χρημάτων (μείωση στη ζήτηση, το εισόδημα, τις εκδηλώσεις π.χ. κοινοτικά κολέγια) (II) • Έλλειψη εργασίας (οικονομικά προβλήματα) • Λιγότερες πωλήσεις • Λιγότερη/πιο δύσκολη προώθηση νέων προϊόντων • Online μαθήματα: επικριτικοί γονείς • Online μαθήματα: τα μικρότερα παιδιά δεν έχουν αρκετή αυτοπειθαρχία, έλλειψη χρόνου, επαγγελματικής γνώσης • Online μαθήματα: οι γονείς γίνονται η τεχνική υποστήριξη των παιδιών

		<ul style="list-style-type: none"> • Αποτελεσματική χρήση των μέσων επικοινωνίας • Πλευρά σχέσεων: περισσότερη κατανόηση • Και οι δύο γονείς δουλεύουν, δεν υπάρχει οικονομική ζημιά • Μετάβαση της επιχείρησης σε διαδικτυακό περιβάλλον (περισσότερη δραστηριότητα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ως κύριο μέσο επικοινωνίας με τους πελάτες) • Νέες νοοτροπίες στην εργασία (να διατηρηθούν οι εργαζόμενοι και οι θέσεις εργασίας) • Χρόνος για νέες ιδέες, νέα οπτική, στρατηγική, καινοτομία • Νέα πρότυπα εργασίας στη δουλειά από το σπίτι σε συνδυασμό με την οικογένεια 	
	<p>Επίδραση σε οικογενειακό επίπεδο</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Περισσότερες χρόνος για την οικογένεια και τα παιδιά (III) • Νέες καθημερινές οικογενειακές ρουτίνες (υγεία και ευεξία) • Βελτίωση των οικογενειακών σχέσεων • Τηλεδιασκέψεις για να κρατηθεί η επαφή • Εργάζονται και οι δυο γονείς, δεν υπάρχει οικονομική ζημιά • αποτελεσματικότερη χρήση μέσων επικοινωνίας/εργαλείων βιντεοδιάσκεψης 	<ul style="list-style-type: none"> • Περιορισμοί ταξιδιών • Αποφυγή θεμάτων κορωνοϊού λόγω διαφορετικών απόψεων (φίλων, οικογένειας) • Πανταχού παρουσία θεμάτων κορωνοϊού • Τα θέματα του κορωνοϊού μονοπωλούν την ιδιωτική ζωή/συζητήσεις • Φιλίες τίθενται σε κίνδυνο • Τους έλειπαν μέλη της ευρύτερης οικογένειας • Συναισθήματα: φόνος, έκπληξη, πανικός • Γονεϊκό άγχος • Εντάσεις σχετικά με το νοικοκυριό

		<ul style="list-style-type: none"> • διατήρηση της επαφής (οικογένεια, φίλοι) • υποστήριξη και ενθάρρυνση (II) • αλληλεγγύη και ενότητα • αίσθημα ασφάλειας • περισσότερος χρόνος σε εξωτερικό χώρο • νέα πρότυπα εργασίας 	<ul style="list-style-type: none"> • Η υποστήριξη των παιδιών με τα διαδικτυακά μαθήματα είναι δύσκολη • Καθημερινή εξάντληση και άγχος
	Μαθήματα που πήραμε	<ul style="list-style-type: none"> • Περιβαλλοντική ευαισθησία • Σημασία της ανθρώπινης αλληλεπίδρασης • Υπευθυνότητα/Ευθύνη • Κατηγοριοποίηση ανθρώπων σε καλούς/κακούς • Θετική στάση • Εκτίμηση πραγμάτων που θεωρούσαμε δεδομένα • Καλοσύνη και εκτίμηση των όσων έχουμε • Περισσότερος χρόνος με οικογένεια, φίλους • Περισσότερος χρόνος με τον εαυτό μας για να δούμε τα πράγματα πιο σφαιρικά. • Εκτίμηση της φύσης • Συνεχιζόμενη μάθηση: αν το θέλεις, το μπορείς • Αν θέλεις να πετύχεις κάτι, μπορείς • Περισσότερος χρόνος για όσα μας αρέσουν • Τα μη απαραίτητα ταξίδια (εργασίας) μπορούν να αντικατασταθούν με βιντεοκλήσεις • Ανάγκη για εργασία που θα αντέξει στις κρίσεις • Μπορεί κανείς να κάνει προπαρασκευαστικά βήματα 	<ul style="list-style-type: none"> • Εικασίες • Έλλειψη αλληλεγγύης προς τις πιο φτωχές χώρες • Ψεύτικες/παραπλανητικές ειδήσεις (παραπληροφόρηση στα μέσα κοιν. Δικτύωσης) • κατη • Κατηγοριοποίηση ανθρώπων σε καλούς/κακούς • Ανάπτυξη μιας «συνεχούς εναλλασσόμενης προσωπικότητας της καραντίνας» • Το θέμα της πανδημίας μπορεί να χαλάσει φιλίες

	<p>Παράγοντες που συνέβαλαν περισσότερο στην αντιμετώπιση της πανδημίας</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Η οικογένεια ως υποστηρικτικός παράγοντας • Κατανόηση και συνεργασία στην εργασία • Τεχνικές δυνατότητες • Κοινωνικά: η δύναμη της προσαρμογής: επαφή με τους φίλους μέσω κοιν. Δικτύων, βιντεοκλήσεων, ζουμ • Κοινωνικά: εμπιστοσύνη σε άτομα που συμπάσχουν • Κοινωνικά: ένας υποστηρικτικός σύντροφος είναι μια καλή ευκαιρία για προσωπική ανάπτυξη • Ψυχολογική πλευρά: η προσπάθεια να κρατηθεί η ομάδα και να υπάρχει σύνδεση είναι καταπιεστική • Τεχνολογικές ευκολίες (μάθηση από απόσταση και δουλειά από το σπίτι) • Βγαίνουμε έξω από το σπίτι: κηπουρική, εργασία εκτός σπιτιού • Ασφάλεια εργασίας 	<ul style="list-style-type: none"> • Κοινωνικά: δυσπιστία απέναντι σε άτομα που δεν συμπάσχουν
	<p>Προετοιμασία για κάποια άλλη πανδημία</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Υπάρχουν οι τεχνικές δυνατότητες • Είμαστε είδος που προσαρμόζεται • Ανάγκη για εργασία που θα αντέξει στις κρίσεις • Μπορεί κανείς να κάνει προπαρασκευαστικά βήματα 	<ul style="list-style-type: none"> • Έλλειψη εμπιστοσύνης στο κράτος • Ανάγκη βελτίωσης της διεθνούς συνεργασίας • Έλλειψη ανθεκτικότητας • Φόβος • Ανάπτυξη μιας «συνεχούς εναλλασσόμενης προσωπικότητας της καραντίνας» • Δεν υπάρχει επιχειρηματικό μοντέλο για την προετοιμασία για μια μελλοντική πανδημία

			<ul style="list-style-type: none"> • Χρειαζόμαστε ανταγωνιστικό περιβάλλον για την τόνωση της καινοτομίας • Χωρίς μια καθιερωμένη ή προφανή αγορά, οι επενδύσεις και η επιχειρηματικότητα δεν ευδοκιμούν • Η μελλοντική θεραπευτική ετοιμότητα θα απαιτεί ένα νέο συνεργατικό σύστημα που θα επιτρέπει την ανταλλαγή πληροφοριών, το συντονισμό εστιακών σημείων για τη βελτίωση των συλλογικών προσπαθειών • Κανείς δεν είναι έτοιμος για πόλεμο • Πνευματικές επιπτώσεις • Κρατικά χρέη • Η οικονομική υποστήριξη δεν είναι εγγυημένη • Η γαστρονομία του δείπνου δεν αντέχει την κρίση • Άτομα με διανοητικά προβλήματα παραμελήθηκαν
	Άλλο	<ul style="list-style-type: none"> • Αιτήσεις για διεθνή προγράμματα • Η κοινωνία ξύπνησε βίαια 	<ul style="list-style-type: none"> • Ανάπτυξη μιας «συνεχούς εναλλασσόμενης προσωπικότητας της καραντίνας» • Η κοινωνία ξύπνησε βίαια

Επίπεδο επίδρασης		Θετικά	Αρνητικά
Εργοδότες/Επιχειρηματίες Άνδρας	Επίδραση σε προσωπικό επίπεδο	<ul style="list-style-type: none"> • Στάση ηρεμίας και χαλάρωσης • Γρήγορη προσαρμογή για την αντιμετώπιση της περιβαλλοντικής και οικονομικής κατάστασης 	<ul style="list-style-type: none"> • Οικονομικά: μείωση εισοδήματος • Έλλειψη ανθρώπινης επικοινωνίας • Ψυχολογικά: αυξημένη κούραση

		<ul style="list-style-type: none"> • Καθημερινός χρόνος για νέες δραστηριότητες άσκησης • Απλές καθημερινές πράξεις που χαρίζουν ξεκούραση και απόλαυση • Ιδιόκτητο σπίτι • Μπορείς να βασιστείς στο σύντροφο (προσωπικά και στην εργασία) 	<ul style="list-style-type: none"> • Αυξημένα προσωπικά προβλήματα • Αρνητική ενέργεια • Καθημερινά απλά πράγματα γίνονται κουραστικά • Η προμήθεια των απαραίτητων ήταν κουραστική εξαιτίας των μέτρων και της έλλειψης κινητικότητας • Χαμένος χρόνος διεξαγωγής τεστ COVID • Προσωπικές ανησυχίες σχετικά με τα ληφθέντα μέτρα • Συνεχής ανάγκη για ενημέρωση για την κατάσταση και τα μέτρα, γινόταν κουραστική
	Επίδραση σε εργασιακό επίπεδο	<ul style="list-style-type: none"> • Καθορισμός της ανθρώπινης πτυχής/πτυχής σχέσεων • Καλύτερη προσέγγιση αφεντικού και υπαλλήλων/προσωπικού • Βελτίωση των ρυθμών εργασίας • Γρήγορη προσαρμογή ώστε να αντιμετωπιστεί η περιβαλλοντική και οικονομική κατάσταση • Γρήγορη κινητοποίηση • Συναντήσεις με πελάτες σε καλά οργανωμένα περιβάλλοντα με σεβασμό στους περιορισμούς του κορωνοϊού. 	<ul style="list-style-type: none"> • Οικονομικά: μείωση εισοδήματος και οικονομικές δυσκολίες • Πλήγμα στην επιχειρηματικότητα • Εμπόδια στην επαγγελματική εξέλιξη • Λιγότερη παραγωγικότητα κατά την Online εργασία • Μόνιμες επιπτώσεις στον ιδιωτικό τομέα • Απαιτητική και προκλητική κατάσταση • Περικοπές στην ελευθερία των επιχειρήσεων (έλεγχος κατάστασης:

			<p>εμβολιασμένος/θεραπευμένος, περιορισμός πελάτη, έννοιες ανοίγματος επιχείρησης)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αυξημένα προσωπικά προβλήματα που επηρεάζουν την απόδοση της εργασίας • Απόσταση λόγω εργασίας ή μετακίνησης λόγω εργασίας • τριπλή ευθύνη (μεγιστοποίηση εισοδήματος VS περιορισμοί πελατών VS απασχόληση εργαζομένων) • Το κράτος απέναντι στους υποστηρικτές θεωριών συνωμοσίας (έννοιες υγιεινής και περιορισμοί πρόσβασης) • Εφαρμογή μέτρων = εξαντλητική • Ανασφάλεια για το μέλλον της επιχείρησης
	Επίδραση σε οικογενειακό επίπεδο	<ul style="list-style-type: none"> • Υποστήριξη της οικογένειας (σε προσωπικό και εργασιακό επίπεδο) • Προτεραιότητα στην οικογένεια • Ισχυροί οικογενειακοί δεσμοί • Απόλαυση στιγμών που δεν είχαμε παλιότερα • Περισσότερος χρόνος στο σπίτι • Βελτίωση των οικογενειακών σχέσεων 	<ul style="list-style-type: none"> • Ανεπαρκής/μη ικανοποιητική κοινωνικοποίηση των παιδιών • Περιορισμός δραστηριοτήτων • Απόσταση λόγω εργασίας ή μετακίνησης λόγω εργασίας • Χαμένος χρόνος λόγω των COVID τεστ

		<ul style="list-style-type: none"> • Διδασκαλία νέων πραγμάτων/δεξιοτήτων στα παιδιά • Ανακάλυψη απλών τρόπων στην καθημερινότητα που κάνουν πιο χαρούμενη την οικογένεια • Παιδιά: νέα χόμπι (πχ μουσικά όργανα) • Περίπατοι στη φύση 	<ul style="list-style-type: none"> • Προσωπικές ανησυχίες ως γονείς • Τα παιδιά βιώνουν απομόνωση (λόγω εκπαίδευσης στο σπίτι, διαδικτυακών μαθημάτων) • Περιορισμοί σε παιδική μέριμνα, σχολεία, παιδικούς σταθμούς • Τα παιδιά ήταν απομονωμένα (μειονέκτημα για την προσωπική κοινωνική ανάπτυξη)
	Μαθήματα που πήραμε	<ul style="list-style-type: none"> • Παράγοντας υποστήριξης της οικογένειας • Προτεραιότητα στην οικογένεια • Στάση ηρεμίας και χαλάρωσης • Φιλόξενη Και Χωρίς Αποκλεισμούς προσέγγιση • Ενσυναίσθηση • Νοητική Ευελιξία • Να αντιμετωπίζουμε τις προκλήσεις, βρίσκοντας λύσεις • Να ενεργούμε γρήγορα αποφεύγοντας επαγγελματικές συνέπειες • Διατήρηση επιπέδου • Πρώτα πρόληψη, μετά θεραπεία • Να έχουμε αποθέματα για περιπτώσεις κρίσης • Επανεκτίμηση των πραγματικών αναγκών • Αναγνώριση της αξίας της γνώσης και ευελιξία για την αντιμετώπιση ρευστών/αβέβαιων καταστάσεων 	<ul style="list-style-type: none"> • Περιορισμός δραστηριοτήτων • Ανάγκη πολλαπλών πηγών εισοδήματος • Παραπλανητικές ειδήσεις • Σύγχυση από τις αντικρουόμενες πληροφορίες και τις αμφιλεγόμενες συμβουλές • Δεν είναι όλα άμεσα διαθέσιμα • Είμαστε μια κοινωνία ταχύτητας και υπάρχει ανάγκη να ρίξουμε λίγο ρυθμούς • Θα πρέπει να σκεφτόμαστε και να ενεργούμε λίγο πιο προσγειωμένα, είναι εξίσου αποτελεσματικό

		<ul style="list-style-type: none"> • Οργάνωση χρόνου με τα παιδιά και πώς να επικοινωνούμε με αυτά • Μπορεί κανείς να βασιστεί στους υπαλλήλους (μείωση άγχους) • Πιο χαλαρή στάση καθώς όλα παίρνουν περισσότερο χρόνο • Οι καλές ηγετικές ικανότητες μας βοηθούν να βρούμε τον προσανατολισμό και παρέχουν ασφάλεια σε επιχειρήσεις και υπαλλήλους • Περισσότερη υπομονή: όλα παίρνουν περισσότερο χρόνο • Η πολυτέλεια δεν έχει σημασία 	
	<p>Παράγοντες που συνέβαλαν περισσότερο στην αντιμετώπιση της πανδημίας</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Το Διαδίκτυο είναι ένας σημαντικός παράγοντας επαγγελματικής βιωσιμότητας • Οι προσωπικές σχέσεις και οι οικογενειακοί δεσμοί είναι σημαντικός παράγοντας για οικονομική βοήθεια • Επιστημονική πλευρά: Εμπιστοσύνη στην επιστήμη και ορθότητα της επιστήμης-αποτελεσματικότητα της επιστήμης στα τρέχοντα αποτελέσματα • Προσέγγιση με διπλωματία και ανοιχτό μυαλό • Θέστε προτεραιότητες από την αρχή και επενδύστε προς αυτή την κατεύθυνση • Επινοητικότητα • Κήπος 	<ul style="list-style-type: none"> • Επαγγέλματα σχετικά με τον τουρισμό επηρεάστηκαν άμεσα και έντονα από την πανδημία

		<ul style="list-style-type: none"> Δραστηριότητες εκτός σπιτιού (σχετικά ελεύθερη κίνηση) 	
	Προετοιμασία για κάποια άλλη πανδημία	<ul style="list-style-type: none"> Απόκτηση εμπειρίας για άλλες πανδημίες Βελτίωση του μοντέλου με βάση την εμπειρία Πρόδοος στο σχεδιασμό διαχείρισης κρίσεων Η κοινωνία ωρίμασε περισσότερο Η ιατρική εξελίχθηκε πιο γρήγορα Άμεση αναζήτηση βοήθειας από εξειδικευμένο προσωπικό (γιατρούς) Τήρηση αποθεμάτων για καταστάσεις κρίσης Συλλογική νοοτροπία Προτεραιότητα στην υγεία Πιο γρήγορη ανάπτυξη «νέων όπλων» Βρισκόμαστε όλοι στην ίδια κατάσταση 	<ul style="list-style-type: none"> Κακή διαχείριση της πανδημίας από την κυβέρνηση Αμφισβητούμενες πολιτικές αποφάσεις Μακράς διάρκειας, δύσκολη, τραυματική Κάποιες ομάδες του πληθυσμού (ηλικία, εργασία) δεν μπορούν να προσαρμοστούν, να αλλάξουν, να επιβιώσουν (κοινωνική ανισότητα) Εξαρτάται από τις προσωπικές/οικείες καταστάσεις και τη ζωή Οικογένειες που δυσκολεύτηκαν Δεν είσαι ποτέ προετοιμασμένος για μία τέτοια κατάσταση (ούτε οι αρχάριοι ούτε οι ειδικοί) Άγχος

Επίπεδο επίδρασης		Θετικά	Αρνητικά
Μη εκπαιδευτικοί Υπάλληλοι – Γυναίκα	Επίδραση σε προσωπικό επίπεδο	<ul style="list-style-type: none"> Περισσότερος ελεύθερος χρόνος Δεν αναγκάστηκαν σε την καραντίνα Ευέλικτες ώρες εργασίας Έμφαση σε καθημερινές δραστηριότητες 	<ul style="list-style-type: none"> Υπερβολική εργασία στην οθόνη του υπολογιστή Περισσότερες ώρες εργασίας Διατάραξη καθημερινότητας Χωρίς ξεκούραση Προσαρμογή του τρόπου αλληλεπίδρασης και

		<ul style="list-style-type: none"> • Πιο χαλαρό καθημερινό πρόγραμμα (χωρίς βιασύνη, άγχος, συγκοινωνία) • Καμία επίπτωση • Αντικατάσταση δραστηριοτήτων (duolingo, βελτίωση των γλωσσικών δεξιοτήτων) • Αίσθηση καλά οργανωμένης χώρας • Αγοραστική δυνατότητα • Περισσότερος χρόνος για χόμπι και ενδιαφέροντα • Εκτίμηση της φυσικής εγγύτητας: αγκαλιάς, φιλιού • Τροποποίηση της προοπτικής μας για πολλά πράγματα • Πιο ήρεμη προσέγγιση • Εκτίμηση της προσωπικής ευεξίας • Περισσότερο χαμόγελο • Μεγαλύτερη εμβάθυνση σε καταστάσεις • Προσαρμογή στη νέα κατάσταση 	<p>επικοινωνίας μέσω εργαλείων πληροφορικής</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πιο περιορισμένη ζωή • Έλλειψη σπορ, κοινωνικής επαφής, εξόδων, συναντήσεων • Αρνητικές επιπτώσεις στην ευρύτερη κοινωνική ζωή • Παραμονή στο σπίτι συνεχώς • Βαρεμάρα • Μονοτονία • Έλλειψη ταξιδιών • Όλοι φοβούνται μην κολλήσουν • Φυσική κατάσταση: προσωπικές παθήσεις γίνονται πιο έντονες σε αυτό το πλαίσιο
	<p>Επίδραση σε εργασιακό επίπεδο</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ευέλικτες ώρες εργασίας • Εργασία από το σπίτι • Μηδενικά έξοδα ταξιδιού • Πριν τη δουλειά από το σπίτι: τρένο • Δεν υπάρχει σύντομη δουλειά, περισσότερη δουλειά από πριν • Πιο ήρεμη προσέγγιση 	<ul style="list-style-type: none"> • Ελαφρώς αυξημένος χρόνος εργασίας εξαιτίας τεχνικών προβλημάτων • Περισσότερες ώρες εργασίας • Έντονη περίοδος • Ζωή: πιο δύσκολη, πιο γρήγορη, πιο έντονη • Οικογένεια ανησυχεί εξαιτίας της εργασίας εκτός σπιτιού για πολλές ώρες

			<ul style="list-style-type: none"> • Δυσκολία προσαρμογής (επαφή με πελάτες, επιτόπια εργασία) • Μη γνωριμία με νέους συναδέλφους • Αποκλειστικά γραφείο στο σπίτι • Κοινωνική απομόνωση • Περισσότερη κυκλοφορία με το αμάξι • Έλλειψη κοινωνικών εκδηλώσεων • Μείωση εργασίας • Οικογένεια ανησυχεί εξαιτίας του υψηλού κινδύνου επαγγέλματος • Υπερβολική προσοχή για τα παιδιά εξαιτίας της εργασίας (υψηλού κινδύνου) • not much attention for children due to work profession (high risk)
	<p>Επίδραση σε οικογενειακό επίπεδο</p>	<ul style="list-style-type: none"> • περισσότερος ελεύθερος χρόνος • χρόνος για την οικογένεια • ο σύντροφος έμεινε σπίτι • περισσότερα τηλέφωνα (οικογένεια, φίλοι) • συχνά οικογενειακά δείπνα και δραστηριότητες • οι επαφές δε χάθηκαν • περισσότερη επαφή (τα παιδιά είναι στο σπίτι) • συναισθηματική εγγύτητα με τα παιδιά • αξία της μητρότητας • αξία της οικογένειας • σημασία του χρόνου με τα παιδιά και την οικογένεια 	<ul style="list-style-type: none"> • έλλειψη δείπνων με φίλους και κοντινές οικογένειες • τα παιδιά ήταν περιορισμένα (σπορ, έξοδοι, δεν έβλεπαν φίλους) • έλλειψη επαφής με (ηλικιωμένους) γονείς • κάθε δραστηριότητα μεταφερόταν στο σπίτι • όλοι φοβούνταν μήπως κολλήσουν παντού • έλλειψη γιορτών • μονοτονία • αρνητική επίδραση στην ευρύτερη κοινωνική ζωή • έλλειψη χρόνου για την ευρύτερη οικογένεια • Οικογένεια ανησυχεί εξαιτίας των πολλών ωρών εργασίας (υψηλού κινδύνου επάγγελμα, νοσοκομείο)

			<ul style="list-style-type: none"> • Έλλειψη προσοχής στα παιδιά εξαιτίας της δουλειάς
	Μαθήματα που πήραμε	<ul style="list-style-type: none"> • Είναι σημαντικό να τεθούν όρια μεταξύ της εργασίας και του σπιτιού • Να απολαμβάνουμε τη φύση και να βγαίνουμε έξω • αναγνώριση των «πραγματικών φίλων» • να αξιοποιούμε στο έπακρο την κρίση • εξοικονομήσετε χρήματα • μαθαίνοντας ότι δεν χρειαζόμαστε (να αγοράσουμε) πράγματα άμεσα • Είναι αναντικατάστατοι οι παράγοντες που αποσπούν την προσοχή μας (π.χ. κινηματογράφος, εστιατόρια); • Να μένουμε σε επαφή • Πολυφωνία και διαφορετικές απόψεις • Να βοηθάμε τους μόνους • Να καλούμε τους γονείς πιο συχνά • Η αισιόδοξη στάση είναι σημαντική • Να έχουμε πίστη στους πολιτικούς και στην πολιτική • Χωρίς εμπειρία δεν ξέρουμε πώς να ενεργήσουμε σωστά • Αξία της φυσικής εγγύτητας: αγκαλιά, φιλί • Αισιοδοξία 	<ul style="list-style-type: none"> • εξάρτηση από την προσβασιμότητα σε εργαλεία πληροφορικής • ανάγκη για καλύτερη οργάνωση και • οριοθέτηση επαγγελματικής και προσωπικής δραστηριότητας • “Ο ορισμός των λάθος φίλων” • Είναι αναντικατάστατοι οι παράγοντες που αποσπούν την προσοχή μας (π.χ. κινηματογράφος, εστιατόρια); • Τίποτα δεν είναι δεδομένο στη ζωή, όλα είναι μεταβλητά • Οι άνθρωποι δυσκολεύονται να ζήσουν με κανόνες • Πολυφωνία και διαφορετικές απόψεις • Είδαμε υγιείς ανθρώπους που πεθαίνουν απροσδόκητα και αφήνουν πίσω τις οικογένειές τους • Τίποτα δεν θεωρείται δεδομένο

		<ul style="list-style-type: none"> • Να ξεπερνάμε τη βαρύτητα • Περισσότερη αυτοπεποίθηση • Θετική επίδραση στις σχέσεις γονιών-παιδιών • Σημασία του χρόνου με την οικογένεια και τα παιδιά • Η ζωή είναι μικρή και πολύτιμη: πρέπει να εκμεταλλευόμαστε κάθε στιγμή της • Να περνάμε ποιοτικό χρόνο με την οικογένεια • Να μην αφήνουμε χρόνο αναξιοποίητο • Περισσότερος χρόνος για χόμπι 	
	<p>Παράγοντες που συνέβαλαν περισσότερο στην αντιμετώπιση της πανδημίας</p>	<ul style="list-style-type: none"> • προσαρμογή του τρόπου αλληλεπίδρασης και επικοινωνίας με τους ανθρώπους μέσω των ΤΠΕ • φύση • μεγάλο σπίτι (μπορείς να αποφύγεις το σύντροφο, τα μέλη της οικογένειας αν θέλεις χρόνο για τον εαυτό σου) • κατοικίδια • περίπατος στη φύση • θετική σκέψη • πίστη στους πολιτικούς • να μη σκέφτεσαι το χειρότερο για τους άλλους • να μην είσαι επικριτικός • να απολαμβάνεις τη φύση και να βγαίνεις έξω 	<ul style="list-style-type: none"> • προσαρμογή του τρόπου αλληλεπίδρασης και επικοινωνίας με τους ανθρώπους μέσω των ΤΠΕ – υπερφόρτωση μηνυμάτων

		<ul style="list-style-type: none"> • υποστηρικτικός ρόλος οικογένειας και φίλων • επικοινωνία και πληροφορίες • περισσότερη ανάγνωση, μαγειρική, ταινίες με τα παιδιά • μαθήματα διαδικτυακά για φοιτητές • συνδυασμός δουλειάς με χόμπι 	
	<p>Προετοιμασία για κάποια άλλη πανδημία</p>	<ul style="list-style-type: none"> • λόγω εμπειρίας, δεν θα είναι μια νέα κατάσταση • σίγουρα καλύτερα προετοιμασμένοι μετά την εμπειρία του lockdown • τα σχολεία προσπάθησαν να συνεχίσουν • οι πολιτικοί προσπάθησαν για το καλύτερο • σίγουρα καλύτερα προετοιμασμένοι μετά την εμπειρία του lockdown • μπορούσαμε να ψωνίσουμε (λαχανικά) • ζούμε σε καλά οργανωμένη χώρα • έχουμε αγοραστική δυνατότητα • η κοινωνία πρέπει να είναι ενωμένη • η κατάσταση στη Γερμανία ήταν καλύτερη από ό,τι σε άλλες χώρες • εμπειρία σε καταστάσεις κρίσης • η ζωή μπορεί να συνεχιστεί • είμαστε πιο δυνατοί από ό,τι το Μάρτιο 	<ul style="list-style-type: none"> • δεν είμαστε ψυχικά προετοιμασμένοι • άγχος για το μέλλον/την επόμενη μέρα • προετοιμασία κάθε άλλο παρά βέλτιστη • Πολλά μέτρα είναι παράλογα, ακατανόητα και αυθαίρετα • οι πολιτικοί άλλαζαν συνεχώς μέτρα χωρίς κάποιο σύστημα • συνωμοσιολόγοι • προβλήματα σχετικά με τις μάσκες (προμήθεια και κόστος) • χωρίς εμπειρία δεν ξέρουμε πώς να ενεργήσουμε σωστά • οι άγαμοι και οι ηλικιωμένοι νιώθουν μοναξιά • χειρότερη κατάσταση σε άλλες χώρες • κάθε νέα πανδημία δημιουργεί νέα προβλήματα • το σχολικό σύστημα πρέπει να εξελιχθεί • τα παιδιά και οι ηλικιωμένοι κατέληξαν να είναι «θύματα»

		<ul style="list-style-type: none"> τα παιδιά κάνουν διαδικτυακά μαθήματα 	<ul style="list-style-type: none"> χωρίς να γνωρίζουμε ποια θα μπορούσε να είναι η επόμενη πανδημία, δεν μπορούμε να είμαστε προετοιμασμένοι το μέλλον και η συμπεριφορά μας είναι άγνωστα και απρόβλεπτα
	Άλλα		<ul style="list-style-type: none"> Τι να προτείνετε σε άτομα που δεν έχουν σπίτι αλλά μικρά διαμερίσματα, με ένα ή δύο παιδιά και δεν μπορούν να αντέξουν τα διαλείμματα

	Επίπεδο επίδρασης	Θετικά	Αρνητικά
Υπάλληλοι μη εκπαιδευτικοί Άνδρες	Επίδραση σε προσωπικό επίπεδο	<ul style="list-style-type: none"> Άσκηση σε εξωτερικούς χώρους (σύμφωνα με τα μέτρα) Θετική επιβράδυνση, πιο ήπιοι ρυθμοί Σε βάθος μελέτη της πληροφορικής (θέματα και ενδιαφέροντα που σχετίζονται με την εργασία κάποιου) Επανα-ανακάλυψη απολαύσεων: καλό φαγητό και καλό κρασί με σύντροφο 	<ul style="list-style-type: none"> Περιορισμένη κινητικότητα και καθημερινή κίνηση Αραίωση των σχέσεων Αλλαγή ανθρωπίνης συμπεριφοράς Πιο αγχωτικό Λιγότερος χρόνος για τον εαυτό τους Χωρίς προσωπικό χώρο σε περίπτωση που θέλουν να μείνουν μόνοι Αλλαγή στις διατροφικές συνήθειες Μείωση των διαπροσωπικών σχέσεων
	Επίδραση σε εργασιακό επίπεδο	<ul style="list-style-type: none"> Η δουλειά συνεχίστηκε κανονικά Χωρίς μεγάλες αλλαγές (σύμφωνα με τα μέτρα) 	<ul style="list-style-type: none"> εφαρμογή όλων των απαραίτητων μέτρων για τον Covid Κοινωνική αποστασιοποίηση

		<ul style="list-style-type: none"> • Διαδικτυακές συναντήσεις • Δυνατότητα home-office (IT) (η εργασία γίνεται ευκολότερη, χωρίς ανησυχία για πρότζεκτ της τελευταίας στιγμής) • Δουλειά από το σπίτι: εργασία δίπλα στα αγαπημένα πρόσωπα • Θετική επίδραση για όσους είχαν σχετικά επαγγέλματα (βιομηχανία απολυμάνσεων) • Σε βάθος μελέτη της πληροφορικής (θέματα και ενδιαφέροντα που σχετίζονται με την εργασία κάποιου) 	<ul style="list-style-type: none"> • Αρνητικές επιπτώσεις • Όλα έγιναν πιο περίπλοκα • Δύσκολο σε άλλους κλάδους (εκτός της πληροφορικής) • Πιο αγχωτικό το ότι η δουλειά και η ιδιωτική ζωή αναμειγνύονται στο γραφείο στο σπίτι • Ανησυχία για τους συναδέλφους: έχουν αρκετό χώρο για εργασία στο σπίτι; Μπορούν να δουλέψουν ήρεμα; Υπάρχουν παιδιά; • Αλλαγή καθημερινού ρυθμού • Φυσικοί περιορισμοί • Αρνητική διάθεση • Απώλεια της επιθυμίας για απολαύσεις στη ζωή • Πολλές δεσμεύσεις που αποσπούν κάποιον από την οικογενειακή ζωή • Αυξημένος φόρτος εργασίας • Αυξημένο αίτημα για τεχνική υποστήριξη (πληροφορικής)
	Επίδραση σε οικογενειακό επίπεδο	<ul style="list-style-type: none"> • Όλοι προσπαθούσαν να προστατεύσουν τον εαυτό τους και τα αγαπημένα τους πρόσωπα από τη διάδοση 	<ul style="list-style-type: none"> • Η επικοινωνία με την οικογένεια είναι δύσκολη • Η επικοινωνία μέσω απόστασης αυξήθηκε

		<ul style="list-style-type: none"> • Περισσότερη επικοινωνία με τα μέλη της οικογένειας (για να είναι όλοι καλά/ψυχική υγεία) • Γραφείο στο σπίτι: εργασία δίπλα σε αγαπημένα πρόσωπα • Ο συνδυασμός δουλειάς και ζωής με την οικογένεια ως νέα πρόκληση • Ανακαλύπτοντας ξανά την αξία της οικογένειας • Εκ νέου-ανακάλυψη απολαύσεων: καλό φαγητό και καλό κρασί με σύντροφο 	<ul style="list-style-type: none"> • Ένταση μεταξύ των μελών της οικογένειας • Θάνατος πατέρα σε κέντρο φροντίδας χωρίς πρόσβαση γιου • Πιο αγχωτικό το ότι η δουλειά και η ιδιωτική ζωή αναμειγνύονται όταν δουλεύει κανείς από το σπίτι • Φόβος για τους ηλικιωμένους • Κοινωνική απόσταση • Πολλές δεσμεύσεις που αποσπούν κάποιον από την οικογενειακή ζωή
	Μαθήματα που πήραμε	<ul style="list-style-type: none"> • Οι άνθρωποι πρέπει να εκμεταλλεύονται το χρόνο για να κάνουν πράγματα που τους βοηθούν και τους εξελίσσουν • Οι άνθρωποι πρέπει να είναι πρακτικοί και ευπροσάρμοστοι • Το Διαδίκτυο βοηθά στην ανακούφιση της κατάστασης (όλα έγιναν ηλεκτρονικά) • Γενναιοδωρία • Καλοσύνη • Εκστρατείες συγκέντρωσης πόρων για γιατρούς και νοσηλευτές • Πιο ήπιοι ρυθμοί • Επιβράδυνση • Κοινωνική συνοχή • Αλληλεγγύη με το γείτονα • Οι άνθρωποι έχουν έρθει πιο κοντά 	<ul style="list-style-type: none"> • Οι άνθρωποι θέλουν την ελευθερία τους • Αποτυχία της εκστρατείας εμβολιασμού • Μηδενική εμπιστοσύνη στους πολιτικούς • Οι άνθρωποι έχουν απομακρυνθεί σωματικά • Μειωμένη εμπιστοσύνη στην επιστήμη

		<ul style="list-style-type: none"> • Επανεξέταση της αξίας των διαπροσωπικών σχέσεων • Αλλαγή στάσης ζωής • Βελτίωση της καθημερινότητας • Εκτίμηση της οικογένειας • Η διάδοση και η βελτίωση της γνώσης της πληροφορικής είναι σημαντική • Εκ νέου ανακάλυψη απολαύσεων: καλό φαγητό και καλό κρασί με σύντροφο 	
	Παράγοντες που συνέβαλαν περισσότερο στην αντιμετώπιση της πανδημίας	<ul style="list-style-type: none"> • Οι άνθρωποι πρέπει να εκμεταλλεύονται το χρόνο για να βοηθήσουν τον εαυτό τους και να εκπαιδευτούν • Πρέπει κανείς να είναι πρακτικός και ευπροσάρμοστος • Το Διαδίκτυο βοήθησε στην εξομάλυνση της κατάστασης • Οι σύντροφοι έχουν χώρο εργασίας γραφείου στο σπίτι • Αρκετός (ιδιωτικός) χώρος • Κήπος/μεγάλο σπίτι • Να είσαι και να δουλεύεις δίπλα σε αγαπημένα πρόσωπα • Δραστηριότητες: κηπουρική, αθλητισμός, διαλογισμός • Εργασίες σχετικές με το σύστημα • Οικογενειακές σχέσεις • Αλλαγή στάσης ζωής • Σε βάθος μελέτη της πληροφορικής (θέματα και ενδιαφέροντα που 	

		<p>σχετίζονται με την εργασία κάποιου)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Εκ νέου ανακάλυψη απολαύσεων: καλό φαγητό και καλό κρασί με σύντροφο 	
	Προετοιμασία για κάποια άλλη πανδημία	<ul style="list-style-type: none"> • Οι σωστοί κρατικοί μηχανισμοί και οι ειδικοί με τις κατάλληλες γνώσεις για να αντιμετωπίσουν την κατάσταση • Απόκτηση εμπειρίας στη διαχείριση κρίσεων • Συνεργασία μεταξύ κρατών • Οι άνθρωποι είναι ικανοί για πολλά πράγματα • Επικοινωνία μέσω zoom/meet • Ιατρικά ναι 	<ul style="list-style-type: none"> • Υπομονή, προσαρμοστικότητα, συνεργασία και σωστή οργάνωση • Οι άνθρωποι είναι ικανοί για πολλά πράγματα • Πολιτικά όχι: οι άνθρωποι είναι ανήσυχοι και αμφισβητούν τις αποφάσεις • Χωρίς συνεκτικούς κανόνες ούτε λογικούς κανόνες σε ορισμένες περιπτώσεις • Ασυνεπείς ή συνεπείς κανόνες: (μάσκα, μερικώς κλειστά καταστήματα χωρίς λογική) • Απαγόρευση κυκλοφορίας: ο ιός είναι πιο ενεργός μετά τις 10 το βράδυ; • Από κύμα σε κύμα γίνεται πιο δύσκολο • Ο ελάχιστος αριθμός εμβολιασμών για να λάβετε το πιστοποιητικό εμβολιασμού αλλάζει σε συχνά (πρώτα 1, μετά 2, μετά 3, μετά εικασίες...)

			<ul style="list-style-type: none"> • Ούτε κοινωνικά ούτε πολιτικά προετοιμασμένοι • Μειωμένη εμπιστοσύνη στην επιστήμη • Λάθη στη διαχείριση κρίσεων από την κυβέρνηση • Έλλειψη ετοιμότητας • Δυσκολία απάρνησης ενός ελεύθερου τρόπου ζωής
	Άλλα	<p>Συμβουλές για μια επόμενη πανδημία:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Συγκεντρωθείτε στον εαυτό σας • Φροντίστε την ψυχική σας υγεία • Κάντε ένα διάλειμμα αν χρειάζεται • Οι αναγκαστικές επιβραδύνσεις μπορεί να είναι θετικές, μάθετε από αυτό και υιοθετήστε το στην κανονική σας ζωή • Επικοινωνήστε ανοιχτά 	

	Επίπεδο επίδρασης	Θετικά	Αρνητικά
Καθηγητής/εκπαιδευτικός – υπάλληλος γυναίκα	Επίδραση σε προσωπικό επίπεδο	<ul style="list-style-type: none"> • Επανασύνδεση με τον εαυτό μας • Εκτίμηση των μικρών πραγμάτων • Δεν υπήρχαν ουσιαστικές επιπτώσεις στην προσωπική ζωή • Χρόνος για ευχάριστες δραστηριότητες (ανάγνωση, μαγειρική, χρόνος με αγαπημένα πρόσωπα) 	<ul style="list-style-type: none"> • Απομόνωση • Απόσταση • Επίπτωση στην προσωπικότητα • Περιορισμοί • Περιορισμοί χώρου, απαγόρευση ταξιδιών • Κλεισίματα • Έλλειψη χρόνου με αγαπημένα πρόσωπα

		<ul style="list-style-type: none"> • Χρόνος για ανάγνωση σχετικά με τη ζωή, την υγεία, τη διατροφή • Χρόνος για μουσικά όργανα • Άλλες εργασίες (σπίτι ή κήπος) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ο κόσμος αλλάζει γρήγορα • Αίσθηση απειλής • Αλλαγές στην κοινωνία • Γρήγορες και ξαφνικές αρνητικές αλλαγές στην κοινωνία και την ανάπτυξη κρίσεων • Απρόβλεπτα έξοδα, αγορές νέων συσκευών • δυσκολίες διαχείρισης χρόνου (οικογένεια, επάγγελμα – ισορροπία) • Αρνητικά συναισθήματα: φόβος, ανησυχία, άγχος, πανικός • κινητικότητα: • αίσθημα αποκλεισμού με τοπικά lockdown στην ίδια χώρα) • οι βασικές και οι καθημερινές δουλειές ήταν περιορισμένες • αίσθημα σαν να μην μπορείς να κινηθείς κατά τη διάρκεια πολέμου ή άλλης καταστροφής • κανονικά πηγαίνουμε μπροστά, τώρα έπρεπε να πάμε "πίσω" • ενάντια στον «μεσογειακό» κοινωνικό τρόπο ζωής • μοναξιά
--	--	--	---

			<ul style="list-style-type: none"> • καμία βοήθεια από άλλους (σε δουλειές κ.λπ.) • ξενύχτι, κούραση και εξάντληση για την οργάνωση του σπιτιού
	Επίδραση σε εργασιακό επίπεδο	<ul style="list-style-type: none"> • άλλαξε ο τρόπος εκπαίδευσης (εξ αποστάσεως εκπαίδευση) • δεν χρησιμοποιείται αυτοκίνητο (δουλειά από το σπίτι) • λιγότερη κίνηση (λόγω καραντίνας) • έξυπνη εργασία • χρήση του Η/Υ ως κύριου καναλιού διδασκαλίας • δάσκαλος: μορφή αναφοράς • δάσκαλος/θετική σχέση • τα σχολεία έμειναν ανοιχτά παρά τις καταστάσεις έκτακτης ανάγκης • συνέχιση της εργασίας (σχετική εργασία με το σύστημα) • δυνατότητα δουλειάς από σπίτι • διδασκαλία μέσω Διαδικτύου (εφικτό και αποδοτικό, ακόμη και για τους μεγαλύτερους) • τα πάντα μπορούν να αντικατασταθούν από διαδικτυακές εναλλακτικές • οι βαθμολογίες των μαθητών δεν έχουν επηρεαστεί 	<ul style="list-style-type: none"> • άλλαξε ο τρόπος εκπαίδευσης (εξ αποστάσεως εκπαίδευση) • εξ αποστάσεως εκπαίδευση • δύσκολη εφαρμογή της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης • αδυναμία αντικατάστασης των σχέσεων πρόσωπο με πρόσωπο με την εξ αποστάσεως εκπαίδευση • άγχος που προκαλεί η εξ αποστάσεως εκπαίδευση • διαφορετικές σχέσεις δασκάλου/μαθητή • επισφάλεια/αβεβαιότητα για την ολοκλήρωση κάθε έργου • απομόνωση (ο καθένας έχει το δικό του γραφείο) • ξεχωριστά διαλείμματα • μοναξιά • συναντούσε κανείς συναδέλφους μόνο στον διάδρομο • τα ταξίδια • δυσκολίες διαχείρισης χρόνου (οικογένεια, επάγγελμα – ισορροπία)

			<ul style="list-style-type: none"> • κοινωνικοποίηση • επικοινωνία • δυσαρέσκεια/δυσκολίες στη συναισθηματική σύνδεση με τους μαθητές • συμπεριφορά αποφυγής (συνάδελφοι, λιγότερα έργα, περισσότερες διαδικτυακές συναντήσεις) • λιγότερο αποτελεσματική επικοινωνία με τους γονείς • χρόνος μπροστά από οθόνες • τα διαδικτυακά μαθήματα προκάλεσαν ανωμαλίες • ορισμένοι βαθμοί ήταν «εικονικοί» και υπήρχαν κενά στη γνώση • έλλειψη συμμετοχής γιατί δεν ελεγχόταν η απόδοση • οι μαθητές έμπαιναν στην εικονική τάξη αλλά έκαναν άλλα πράγματα
	Επίδραση σε οικογενειακό επίπεδο	<ul style="list-style-type: none"> • τα παιδιά και η οικογένεια ανταποκρίθηκαν καλά • τα παιδιά αντιμετώπισαν τις τελικές εξετάσεις (πιο δύσκολο κατά τη διάρκεια της πανδημίας) • εκτίμηση για τα μικρά πράγματα 	<ul style="list-style-type: none"> • φυσική απόσταση από φίλους και οικογένεια • φόβος • κοινωνική απόσταση • έλλειψη χρόνου με αγαπημένα πρόσωπα

		<ul style="list-style-type: none"> • ευγνωμοσύνη για την καλή αντίδραση του συστήματος/κυβερνήσεως • βραχυπρόθεσμα επιδόματα και οικονομική βοήθεια • όλη η οικογένεια είναι στο σπίτι • έμφαση στην οικογένεια και την υγεία • περισσότερη γνώση των ενδιαφερόντων των παιδιών • παιδιά στο σπίτι, περισσότερος χρόνος για συζήτηση • η οικογένεια ήρθε πιο κοντά 	<ul style="list-style-type: none"> • τελικές εξετάσεις «κορωναιού» για παιδιά • Καμία επαφή για μεγάλο χρονικό διάστημα με την οικογένεια/γονείς (ηλικιωμένοι) • Περισσότερη δουλειά στο σπίτι γιατί όλη η οικογένεια είναι στο σπίτι • Πολυκοσμία στο σπίτι • Τα παιδιά έμειναν πίσω • Τα παιδιά έχουν κατάθλιψη λόγω έλλειψης ελευθερίας • Περιορισμοί επίσκεψης εάν τα μέλη δεν μένουν στην ίδια περιοχή • Τοπικοί περιορισμοί • δυσκολίες διαχείρισης χρόνου (οικογένεια, επάγγελμα – ισορροπία) • συναισθηματική αποστασιοποίηση από αγαπημένα πρόσωπα • συμπεριφορά αποφυγής (φίλοι, πάρτι) • τα ίδια τα παιδιά είναι κοινωνικά απομονωμένα • διπλή θέση: δάσκαλος στο σχολείο και στο σπίτι
--	--	---	---

			<ul style="list-style-type: none"> • καμία βοήθεια από άλλους (σε δουλειές κ.λπ.) • υποστήριξη παιδιών με εξ αποστάσεως εκπαίδευση • δεν έπρεπε να ενοχλούν τα παιδιά κατά τη διάρκεια των μαθημάτων
	Μαθήματα που πήραμε	<ul style="list-style-type: none"> • νέος τρόπος διδασκαλίας (εξ αποστάσεως εκπαίδευση) • αλλαγή στη στάση απέναντι στη ζωή γενικά • εκτιμήσαμε περισσότερο τα ταξίδια • επαναξιολόγηση της δια βίου μάθησης • αντιληφθήκαμε ξανά τις διαστάσεις της μοναξιάς • εκτιμήσαμε το σπίτι, διάφορα μέρη και τη φύση • Το να είμαστε στο σπίτι δημιούργησε έναν δεσμό μεταξύ των μελών της οικογένειας • η παγκοσμιότητα είναι καλή/μπορείς να ταξιδέψεις εύκολα • εκτιμήσαμε μικρά πράγματα, γεγονότα • η προσωπική επαφή είναι σημαντική • σχεδόν τα πάντα μπορούν να γίνουν διαδικτυακά • μάθαμε να αντέχουμε πράγματα που θεωρούσαμε αβάσταχτα 	<ul style="list-style-type: none"> • πριν: δεν εκτιμούσαμε τα μικρά πράγματα που πρέπει να αποφύγουμε τώρα λόγω του κινδύνου εξάπλωσης του ιού • ξαφνικά όλα μπορούν να χαθούν/περιοριστούν

		<ul style="list-style-type: none"> • ευγνωμοσύνη για όσα έχουμε <ul style="list-style-type: none"> • διαχείριση της διαδικτυακής εκπαίδευσης • εξ αποστάσεως εκπαίδευση και διδασκαλία συνδυάστηκαν • σημαντικές αξίες: οικογένεια, υγεία • δεν χρειάζονται πολλά πράγματα για να είσαι ευτυχισμένος • μάθαμε πώς να αποφεύγουμε το άγχος και τον πανικό • σημασία ενός καλού ανοσοποιητικού συστήματος • η υγεία είναι ευθύνη όλων • Μάθαμε να βάζουμε προτεραιότητες • χρήση δεξιοτήτων πληροφορικής από απόσταση για ουσιαστική διδασκαλία • ένα διαφορετικό είδος μάθησης: διαδραστική και ενεργητική • χρήση των ΤΠΕ και θέληση για χρήση ΤΠΕ: ανάγκη για ψηφιακό γραμματισμό • εκτιμάμε τι μπορεί να μας προσφέρει μια άλλη ηλικιακή ομάδα • να μην κολλάμε σε ετικέτες, έχουμε πολυδιάστατους χαρακτήρες 	
--	--	---	--

	<p>Παράγοντες που συνέβαλαν περισσότερο στην αντιμετώπιση της πανδημίας</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ΤΠΕ • Ευελιξία • Σχεδιάστε το σπίτι έτσι ώστε ο καθένας να έχει τον χώρο του, κατά την εργασία από το σπίτι / εναλλαγή εργασίας σε περίπτωση που δεν είναι διαθέσιμο • “στιγμές σιωπής” • υποστήριξη από συναδέλφους • επίλυση τεχνικών προβλημάτων, ερωτήσεων • νέα εικονικά κανάλια για την ενίσχυση των σχέσεων • ζώντας στην ύπαιθρο/όχι στο κέντρο • κήπος/σπίτι • υπαίθριες δραστηριότητες (περπάτημα, έξοδος από το σπίτι) • εξερεύνηση του περιβάλλοντος • εκτίμηση των μικρών πραγμάτων • μια «λάμψη ελπίδας» • όλοι επηρεάστηκαν στον ίδιο βαθμό • καταφέραμε να κάνουμε ό,τι καλύτερο δεδομένων των συνθηκών • τέλειωσε πιο γρήγορα από ό,τι πιστεύαμε • μάθαμε να είμαστε προσγειωμένοι • να βλέπουμε ή να προσπαθούμε να βρούμε θετικές πλευρές και όψεις της ζωής • μάθαμε να αντέχουμε πράγματα που νομίζαμε πως ήταν αβάσταχτα 	<ul style="list-style-type: none"> • πράγματα που κάναμε κατά την έναρξη της πανδημίας δεν γίνονται πλέον στον ίδιο βαθμό
--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • μάθαμε καλύτερη χρήση της πληροφορικής και των διαδικτυακών πηγών • αισιόδοξη οπτική της ζωής • δύναμη από τα παιδιά 	
	Προετοιμασία για κάποια άλλη πανδημία	<ul style="list-style-type: none"> • Ο τομέας της εκπαίδευσης ήταν έτοιμος ήδη από την 1^η καραντίνα • Θετικά αισθήματα όσων ζούσαν σε μια χώρα που τα πήγε καλά (άμεση αντίδραση, χρηματοδοτήσεις, ανακάλυψη εμβολίου, αίσθηση ασφάλειας) • Καλό σύστημα • Βραχυπρόθεσμα επιδόματα και οικονομική βοήθεια για όσους την είχαν ανάγκη • Οι Γερμανοί δεν είχαν μεγάλες περικοπές σε σχέση με άλλες χώρες • Όλοι επηρεάστηκαν στον ίδιο βαθμό • Καταφέραμε να κάνουμε ό,τι καλύτερο δεδομένων των συνθηκών • Τέλειωσε πιο γρήγορα από ό,τι πιστεύαμε • Μια «λάμψη ελπίδας» • Πολύ μεγάλα τμήματα της κοινωνίας εμβολιάστηκαν (προστασία) • Καλύτερες γνώσεις πληροφορικής • Μεγάλοι αριθμοί παιδιών εμβολιάζονται • Όλα έγιναν καλύτερα και τα καταφέραμε 	<ul style="list-style-type: none"> • Χρειαζόμαστε ψυχολογική υποστήριξη • Σε προσωπικό επίπεδο: δεν ξέρουμε πώς θα μπορούσε να είναι μια επόμενη πανδημία • Έλλειψη μέλλοντος • Αβεβαιότητα • Ξαφνικά όλα μπορεί να χαθούν/περιοριστούν • Πολλοί έχασαν τις δουλειές τους χωρίς να αποζημιωθούν με βραχυπρόθεσμα επιδόματα • Πιθανά χρέη για τις επόμενες γενιές • Ακούγεται ότι πολλά πήγαν στραβά • Πιθανότατα έχουν γίνει λάθη • Όσοι είχαν μικρά παιδιά και σε κοντινή ηλικία μεταξύ τους δυσκολεύτηκαν περισσότερο • Πολλά πρέπει να βελτιωθούν • Πολλοί παραπονιούνταν αντί να προσπαθούν να αλλάξουν τον τρόπο ζωής ή σκέψης

		<ul style="list-style-type: none"> • Αντιμετωπίσαμε αρκετά καλά • Οι άνθρωποι από τις περιοχές κρίσης είναι καλύτερα προετοιμασμένοι 	<ul style="list-style-type: none"> • Έμφαση στα αρνητικά και στους περιορισμούς αντί για τις δυνατότητες • Καμία αίσθηση ενότητας • Κακή εθνική σύνδεση στο διαδίκτυο • Υπήρχαν μαθητές με λιγότερη πρόσβαση στην τεχνολογία • ΜΜΕ: βομβαρδιζόμασταν με πληροφορίες και ειδήσεις (σωστό ή λάθος;) • Ψηφιακός αναλφαριθμητισμός • Καμία ευελιξία στην αντίδραση σε περίπτωση καταστροφής/κρίσης • Οι άνθρωποι από τις περιοχές κρίσης είναι καλύτερα προετοιμασμένοι
		<p>Συμβουλές:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Κουράγιο • Θετική σκέψη • Αξιοποίηση της καταστασης 	<ul style="list-style-type: none"> • Δεν μπορούμε να ζούμε με τόσο ανέμελο τρόπο όπως πριν από την πανδημία • Εξάρτηση από άλλες χώρες • Η παραγωγή της AUDI σταμάτησε επειδή ο προμηθευτής δεν είχε τη δυνατότητα να παράγει και ακόμα δεν έχει ξεκινήσει
	Άλλα		<ul style="list-style-type: none"> • Συμπεριφορά αποφυγής (πάρτι, διακοπές)

		<ul style="list-style-type: none"> Κανονικά πάμε μπροστά τώρα έπρεπε να πάμε «πίσω»
--	--	--

	Επίπεδο επίδρασης	Θετικά	Αρνητικά
Δάσκαλος/καθηγητής – υπάλληλος άνδρας	Επίδραση σε προσωπικό επίπεδο	<ul style="list-style-type: none"> ανακάλυψη εκ νέου διασκεδαστικών δραστηριοτήτων (διάβασμα, βόλτα) καλοί έναντι κακών φίλων έντονες σχέσεις ακόμη και από απόσταση αναστοχασμός στο χρόνο που χάνεται με άσκοπες δραστηριότητες διαλογισμός σημαντικός ο ρόλος ως εκπαιδευτικού 	<ul style="list-style-type: none"> μοναξιά επίδραση στην προσωπικότητα περιορισμοί χωρικοί περιορισμοί εγκλεισμός φυσική απόσταση περιορισμός της ελευθερίας καλοί έναντι κακών φίλων Μείωση κοινωνικών επαφών νεύρα από τον εγκλεισμό στο σπίτι συνειδητοποίηση ότι οι άλλοι αποκτούν ψυχολογικά προβλήματα από μία περισσότερο εκτεταμένη καραντίνα Συνειδητοποίηση του βαθμού εξάρτησης από την ψηφιοποίηση και πόσο πίσω είμαστε με την ψηφιοποίηση Ταξιδιωτικοί περιορισμοί
	Επίδραση σε εργασιακό επίπεδο	<ul style="list-style-type: none"> εφαρμογή νέων τεχνολογιών μαζί με τους μαθητές κινητοποίηση και προώθηση της καινοτομίας αλλαγή σε διαδικτυακές τάξεις 	<ul style="list-style-type: none"> εξάρτηση από το διαδίκτυο πολλές προσαρμογές για τη διενέργεια του μαθήματος περισσότερη πίεση από γονείς,

		<ul style="list-style-type: none"> • τα ψηφιακά μαθήματα κινητοποιούν τους μαθητές • ενίσχυση της επικοινωνίας με μαθητές, γονείς και άλλους εκπαιδευτικούς • η κατοχή υπολογιστή είναι απαραίτητη • συμβολή συναδέλφων στη διαδικασία ψηφιοποίησης • ψηφιοποίηση όχι αποκλειστικά εθελοντική • νέες τεχνολογίες • προσφορά διαδικτυακών μαθημάτων • ο εκπαιδευτικός ως υποστηρικτική μορφή • η υποστήριξη των μαθητών βοηθά και στην ψυχολογική κατάσταση του εκπαιδευτικού • μεγάλος αντίκτυπος στην προσωπική και εργασιακή ζωή (προσωπική και επαγγελματική ζωή αναμίχθηκαν) 	<p>συναδέλφους και μαθητές</p> <ul style="list-style-type: none"> • πίεση για τη διαχείριση των διαδικτυακών πλατφορμών του σχολείου • πρόκληση η διαδικτυακή διδασκαλία • προβλήματα έναρξης της διαδικτυακής διδασκαλίας • ψηφιοποίηση ενάντια στη θέληση • Ταξιδιωτικοί περιορισμοί • ρόλος του εκπαιδευτικού ως υποστηρικτή • επιπλέον φόρτος εργασίας • αλλαγή του τρόπου εργασίας
	<p>Επίδραση σε οικογενειακό επίπεδο</p>	<ul style="list-style-type: none"> • περισσότερη αλληλεπίδραση με αγαπημένα άτομα • καλοί έναντι κακών φίλων • έλλειψη απασχόλησης όντας μόνος • αρκετός χώρος στο χώρο διαμονής • θετική επίδραση της εξόδου από τη ζώνη άνεσης του καθενός (ενεργή παρουσία) • αναγνώριση της σημασίας της οικογένειας 	<ul style="list-style-type: none"> • καλοί έναντι κακών φίλων • μείωση κοινωνικών επαφών (οικογένεια και φίλοι) • επίδραση/αλλαγές στην καθημερινή ζωή • προσωπική φροντίδα των παιδιών

	Μαθήματα που πήραμε	<ul style="list-style-type: none"> • εξοικείωση με τις διαδικτυακές πλατφόρμες και εφαρμογές • προτεραιοποίηση των πραγμάτων στη ζωή • συνειδητοποίηση της σημασίας χρήσης τεχνολογίας • η δουλειά μπορεί να διεξαχθεί από παντού (χρήση τεχνολογίας) • συνειδητοποίηση της σημασίας του να είμαστε μαζί με ανθρώπους και να υπάρχει αλληλοβοήθεια • η κατοχή υπολογιστή είναι απαραίτητη • καλοί έναντι κακών φίλων • άνοιγμα απέναντι σε φίλους και γνωστούς • η κοινωνική επαφή είναι σημαντική για την αντιμετώπιση μιας κρίσης • εκτίμηση της ζωής και των διαφόρων πλευρών της • περισσότερος χρόνος με σημαντικά πρόσωπα • να γίνεται κάποιος ευαίσθητος και να βοηθά τους άλλους • ανάπτυξη της αισιοδοξίας • νέες τεχνολογίες 	<ul style="list-style-type: none"> • καλοί έναντι κακών φίλων
	Παράγοντες που συνέβαλαν περισσότερο στην αντιμετώπιση της πανδημίας	<ul style="list-style-type: none"> • συνεχής επαγρύπνηση • χρήση μάσκας • εμβολιασμός • αποφυγή συνωστισμού • λήψη βασικών προληπτικών μέτρων • άνοιγμα σε φίλους και γνωστούς • στενή επαφή με φίλους 	

		<ul style="list-style-type: none"> • τακτικά οικογενειακά γεύματα/συναντήσεις • το να κάνεις πράγματα μαζί με τους άλλους (μαγείρεμα) • τηλεφωνικές κλήσεις ή περίπατοι με άλλους • να διατηρείσαι σε φόρμα (σπορ) • βελτίωση της θετικής σκέψης (διαλογισμός) • να ακούμε καλή μουσική με παρέα • υποστήριξη φοιτητών • επικοινωνία 	
	<p>Προετοιμασία για κάποια άλλη πανδημία</p>	<ul style="list-style-type: none"> • γνωρίζουμε περισσότερα • η κοινωνική επαφή είναι σημαντική • πρέπει να ξανασκεφτούμε και να αλλάξουμε τον τρόπο ζωής μας • προσαρμοστικότητα σε νέες καταστάσεις • πολλοί πόροι ώστε να μπορέσουμε να ανταπεξέλθουμε • ανάπτυξη υποδομών • ανάπτυξη εμπειρίας 	<ul style="list-style-type: none"> • δεν μπορεί κάποιος να είναι πλήρως προετοιμασμένος για κάποια άλλη πανδημία • πολλές μη λογικές ιδέες • θεωρίες συνωμοσίας • πολλή έλλειψη ορθολογισμού και λανθασμένες απόψεις μεταξύ των ειδικών • Κάποιος τέτοιος ιός μπορεί να προκύψει εκ νέου • Τα κρατικά και τα ιδιωτικά προληπτικά μέτρα απέχουν μακράν από το να είναι επαρκή • δεν μπορεί κάποιος να προετοιμαστεί πλήρως για κάποια τέτοια κατάσταση • αμφιβολίες • αβεβαιότητα • έλλειψη ικανότητας ανταπόκρισης σε

			άλλες καταστάσεις ανάγκης
	Συμβουλές/ Προτάσεις	<ul style="list-style-type: none"> ανάπτυξη ενός στενού κύκλου φίλων καλύτερα λίγοι φίλοι παρά πολλές ψευδείς γνωριμίες σε περιπτώσεις κρίσεων μπορείς να βασιστείς μόνο σε λίγα καλά άτομα είναι καλό να ανοίγεσαι στους άλλους 	

	Επίπεδο επίδρασης	Θετικά	Αρνητικά
Γονείς (γυναίκα)	Επίδραση σε προσωπικό επίπεδο	<ul style="list-style-type: none"> χαλάρωση (από την παύση των γρήγορων και απαιτητικών ρυθμών) χόμπι: συνταγές και μαγειρική το να κάνει κανείς πράγματα που είχε ξεχάσει (ανάγνωση βιβλίων, παρακολούθηση ταινιών, σειρών) ο χρόνος με τα παιδιά οδήγησε σε διακοπή καπνίσματος ανάπτυξη των διαδικτυακών αγορών έμφαση σε διασκεδαστικές δραστηριότητες (παιχνίδια) με τα παιδιά 	<ul style="list-style-type: none"> απώλεια θέσεων εργασίας ψυχολογικά προβλήματα σε άτομα ηλικιωμένα μόνιμο άγχος (άγνωστος κίνδυνος) πνευματική κόπωση λύπη πανικός πρόσληψη σωματικού βάρους πίεση να παραμείνει κάποιος σε καλή διάθεση τάση διαδικτυακών αγορών (απώλεια χρημάτων) διαχωρισμός φίλων σε δύο κατηγορίες δεν μπορεί κανείς να πάει για ψώνια έλλειψη αλληλεπίδρασης με άλλους ανθρώπους (ενόχληση) έλλειψη κινητικότητας

			<ul style="list-style-type: none"> • έλλειψη δραστηριοτήτων εκτός σπιτιού • επαναλαμβανόμενα πράγματα • έλλειψη αντίληψης χρόνου • συνεχής απολύμανση • ανάγκη για αναλυτικές ιατρικές εξετάσεις • συμμετοχή σε δραστηριότητες μόνο σε ασφαλείς συνθήκες • αδυναμία σχεδιασμού/προγραμματισμού πραγμάτων
	Επίδραση σε εργασιακό επίπεδο	<ul style="list-style-type: none"> • κυκλική παρουσία στο γραφείο • το γραφείο ως καταφύγιο από την πανδημία (προκειμένου να αισθάνεται κανείς μία κανονικότητα) • μεγαλύτερη ηρεμία στη δουλειά • καινοτομίες στις εκπαιδευτικές μεθόδους • διαδικτυακές εκπαιδευτικές πηγές ελεύθερης πρόσβασης για τη διδασκαλία • εκπαίδευση/μάθηση από απόσταση • υποστήριξη των παιδιών από απόσταση 	<ul style="list-style-type: none"> • παύση της εργασίας • εργασία σε γρηγορότερους ρυθμούς • περιορισμοί στην εργασία (μόνιμο σπίτι-γραφείο, κινούμενο γραφείο στο σπίτι) • έλλειψη ανάγκης για πλήρη απασχόληση σε κάποιες δουλειές • οι δικηγόροι επηρεάστηκαν 100%
	Επίδραση σε οικογενειακό επίπεδο	<ul style="list-style-type: none"> • η οικογένεια αποτελεί το μεγαλύτερο «περιουσιακό στοιχείο» που έχει κανείς • βοήθεια για να ανταπεξέλθει κανείς στην καραντίνα 	<ul style="list-style-type: none"> • φόβος • ανησυχία • μαθήματα των παιδιών διαδικτυακά • τα παιδιά δεν μπορούσαν να παρακολουθήσουν

		<ul style="list-style-type: none"> • η αφιέρωση χρόνου με τα παιδιά βοήθησε στη διακοπή του καπνίσματος • Οικογενειακή ζωή • Σύντροφοι/σύζυγοι/παιδιά ήρθαν πιο κοντά • υποστήριξη από συντρόφους στην καθημερινή ζωή • βοήθεια στα παιδιά με τα ζητήματα που προέκυπταν από τη συνεχή παραμονή στο σπίτι • ξαφνικά νοικοκυρά στο σπίτι μετά από απώλεια της εργασίας • περισσότερος ποιοτικός χρόνος • τα μαθήματα στο σπίτι λιγότερο αγχωτικά για τα παιδιά • πρωινό οικογενειακά • τα παιδιά δεν αντιλαμβάνονται τις επιδράσεις • έμφαση σε διασκεδαστικές δραστηριότητες με τα παιδιά • λύσεις σε βραχυπρόθεσμο επίπεδο • να κάνουν δραστηριότητες με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας 	<p>την εξ αποστάσεως εκπαίδευση</p> <ul style="list-style-type: none"> • τα παιδιά έχασαν τις κοινωνικές επαφές • δυσκολία των παιδιών να επιστρέψουν στην κανονική ζωή • έλλειψη κοινωνικής ζωής μόνο οικογενειακή ζωή • ζευγάρια και οικογένειες χωρίστηκαν/πήραν διαζύγιο • τα παιδιά δεν κατανοούσαν πλήρως την κατάσταση (εκνευρισμός/ενόχληση) • τα παιδιά είχαν πολλή ενέργεια που δεν μπορούσαν να διοχετεύσουν και κατευθυνόταν προς τους γονείς • τα παιδιά έχασαν πολλές σημαντικές (κοινωνικές) εμπειρίες (παιδιά πρώτων τάξεων δημοτικού και κοινωνικοποίηση) • τα μικρότερα σε ηλικία παιδιά είχαν προβλήματα στην παρακολούθηση της εξ αποστάσεως διδασκαλίας • βαρεμάρα • περίσσεια ενέργειας • έλλειψη εναλλακτικών δραστηριοτήτων
--	--	---	--

			<ul style="list-style-type: none"> • έλλειψη δραστηριοτήτων εκτός σπιτιού • ένταση στις οικογενειακές σχέσεις • φόβος για τον κορονοϊό τα παιδιά σταμάτησαν τις ομαδικές δραστηριότητες • έλλειψη επισκέψεων στο σπίτι • οικογενειακά δράματα • εγκλεισμός παιδιών στο σπίτι
	<p>Μαθήματα που πήραμε</p>	<ul style="list-style-type: none"> • η αξία των καθημερινών δραστηριοτήτων • τα υλικά αγαθά δεν αξίζουν τον κίνδυνο για την απώλεια ανθρώπινων ζωών • η οικογένεια είναι το μεγαλύτερο «περιουσιακό στοιχείο» των ατόμων • να απολαμβάνει κανείς τη στιγμή • τα πάντα μπορούν να αλλάξουν σε μία στιγμή • στα αγαπημένα πρόσωπα και την οικογένεια θα πρέπει να αφιερώνουμε χρόνο • έξοδος τακτικά από το σπίτι • να παραμένουμε σε επαφή με τους φίλους • να εστιάζουμε σε διασκεδαστικές δραστηριότητες (παιχνίδια) με την οικογένεια • η σημασία της υγείας 	

		<ul style="list-style-type: none"> • ανάλυση του εαυτού μας • αυτογνωσία • κοινές καθημερινές ρουτίνες • καλύτερη ισορροπία στην εργασία 	
	<p>Παράγοντες που συνέβαλαν περισσότερο στην αντιμετώπιση της πανδημίας</p>	<ul style="list-style-type: none"> • στο πλαίσιο της κοινωνικής πρόνοιας: η κοινότητα έπρεπε να αναπτύξει μηχανισμούς υλικής και ψυχολογικής βοήθειας των ατόμων • να παραμένουμε ενεργοί εργασιακά • να αναπτύξουμε νέες συνήθειες (να πηγαίνουμε έξω) • να απολαμβάνουμε να κάνουμε πράγματα • υποστήριξη οικογένειας • να βρίσκουμε εργαλεία προκειμένου να μπορούμε να εργαστούμε από το σπίτι • να φροντίζουμε ο ένας τον άλλο • να διαβάζουμε βιβλία για τα οποία πριν δεν βρίσκαμε χρόνο • να υποστηρίζουμε τα παιδιά • εργασία • οι καλοί φίλοι μπορούν να βοηθήσουν στο να ξεχάσει κάποιος την πανδημία και να βοηθήσει στην ψυχολογική κατάσταση • να κάνουμε δραστηριότητες μαζί • η σημασία της καθημερινής ρουτίνας • να ντύνεται και να ετοιμάζεται κάποιος προκειμένου να αισθάνεται καλύτερα 	<ul style="list-style-type: none"> • στο πλαίσιο της κοινωνικής πρόνοιας: η κοινότητα έπρεπε να αναπτύξει μηχανισμούς υλικής και ψυχολογικής βοήθειας των ατόμων

		<ul style="list-style-type: none"> • βελτίωση του χρόνου που περνάμε με την οικογένειά μας • οι εκπαιδευτικοί και οι γονείς ως μοντέλο ρόλου • τεχνολογικές ικανότητες/εργαλεία για την αντιμετώπιση έκτακτων αναγκών 	
	<p>Προετοιμασία για κάποια άλλη πανδημία</p>	<ul style="list-style-type: none"> • συναισθηματικά και ψυχολογικά προετοιμασμένοι • εμπειρία στην αυτό προστασία • κανένας δεν γνωρίζει σίγουρα • αποδοχή • μέσα στην οικογένεια μπορούμε να επιβιώσουμε από οποιαδήποτε κρίση • αρκετός χώρος/παράγοντες απόσπασης προσοχής • αισιοδοξία 	<ul style="list-style-type: none"> • οικονομικά καταστρεπτικός • δεν υπάρχει τρόπος για τις οικογένειες να αντιμετωπίσουν κάποια άλλη καραντίνα χωρίς τη βοήθεια του κράτους • οι ιοί είναι διαφορετικοί κάθε φορά • προβλήματα με ΤΠΕ στις οικογένειες • ήταν η πρώτη φορά και δεν υπάρχει εμπειρία • εξαρτάται από την πανδημία • κοινωνία δύο ταχυτήτων • κοινωνία τριών ταχυτήτων (αυτοί που δεν είναι ούτε υπέρ ούτε κατά των μέτρων παρασύρονται από την τάση) • η συνοχή της κοινωνία μειώθηκε (εγωισμός και εγωκεντρικότητα) • έλλειψη συλλογικότητας • φόβος για το μέλλον • οι ειδήσεις εστιάζουν στα

		δράματα και διασπείρουν πανικό
--	--	--------------------------------

	Επίπεδο επίδρασης	Θετικά	Αρνητικά
Γονείς (Άνδρας)	Επίδραση σε προσωπικό επίπεδο	<ul style="list-style-type: none"> • αναστοχασμός σχετικά με τις αξίες της ζωής • ανακάλυψη εκ νέου των μικρών καθημερινών πραγμάτων • παιχνίδι με τα παιδιά • στενό κοινωνικό περιβάλλον 	<ul style="list-style-type: none"> • βγήκαμε έξω από τη ζώνη άνεσης • περιορισμοί στις δυνατότητες ταξιδιών • μείωση της ελευθερίας • φυσική και ψυχολογική ευαισθησία που ενισχύεται από την κατάσταση ανάγκης στον τομέα της υγείας • φόβος εξόδου από το σπίτι • πολλή ώρα μπροστά από τον υπολογιστή • έγνοια για πιθανή μόλυνση με τον ιό • άγχος από τα καθημερινά νέα • αβεβαιότητα για το μέλλον • απαγόρευση κυκλοφορίας • οι γείτονες εχθροί ή φίλοι; • Περιορισμοί εάν ο/η σύντροφος δεν είναι εμβολιασμένος/η • πάρα πολλά πράγματα για διευθέτηση • έλλειψη χρημάτων ή αδυναμία να συνεχίσει η εργασία εξαιτίας των περιορισμών • ταξιδιωτικοί περιορισμοί

	<p>Επίδραση σε εργασιακό επίπεδο</p>	<ul style="list-style-type: none"> • καλύτερη κατανόηση της επαγγελματικής εργασίας • βελτιστοποίηση του χρόνου εργασίας 	<ul style="list-style-type: none"> • πολλή ώρα μπροστά από τον υπολογιστή • μη διενέργεια επαγγελματικών ταξιδιών • οι ομάδες χωρίστηκαν ώστε να μπορούν να εργαστούν ατομικά από απόσταση σε έργα • πιο δύσκολη επικοινωνία (όχι διαζώσης συζητήσεις στο χώρο εργασίας) • προσπάθεια επικοινωνίας μέσω ΤΠΕ αλλά είναι δύσκολο παιδαγωγικά και διδακτικά • πισωγυρίσματα στην συμπεριφορά των μαθητών • το επίπεδο των εκπαιδευτικών και κοινωνικών σχέσεων αγνοήθηκε
	<p>Επίδραση σε οικογενειακό επίπεδο</p>	<ul style="list-style-type: none"> • η έξοδος από τη ζώνη άνεσης είχε θετικά αποτελέσματα (κυρίως στην ενεργή παρουσία) • καλύτερες οικογενειακές σχέσεις λόγω της παραμονής στο σπίτι • τα παιδιά αρχικά ήταν χαρούμενα από την παραμονή στο σπίτι • παιχνίδι με τα παιδιά • η προσπάθεια για προσαρμογή στην πραγματικότητα πήγε καλά • περισσότερος χρόνος με τα παιδιά 	<ul style="list-style-type: none"> • προβληματισμός σχετικά με τις επιπτώσεις στην ψυχολογία των παιδιών από την κατάσταση φόβου • αυτό-περιορισμός στο σπίτι • αποφυγή καταστάσεων • ανάγκη για συνεχή απολύμανση • Έλλειψη κοινωνικής δραστηριότητας • Περιορισμοί από μη εμβολιασμένους συντρόφους

			<ul style="list-style-type: none"> • χωρισμός οικογένειας • τα παιδιά δεν ήταν χαρούμενα με το μαθήματα στο σπίτι • οι γονείς σε ρόλο εκπαιδευτικού • η εκπαίδευση στο σπίτι δύσκολη για τα μικρά παιδιά • πολύ μικρή οικονομική υποστήριξη από την κυβέρνηση
	Μαθήματα που πήραμε	<ul style="list-style-type: none"> • να εκτιμούμε το οτιδήποτε σχετίζεται με τη ζωή • να περνούμε περισσότερο χρόνο με τα άτομα που έχουν αξία στη ζωή μας • η γρήγορη και κατάλληλη προσαρμογή και η αισιοδοξία μπορούν να βοηθήσουν να ανταπεξέλθουμε • να περνάμε περισσότερο χρόνο με τα μέλη της οικογένειας • να είμαστε περισσότερο ευαίσθητοι με τους ανθρώπους, να βοηθάμε τους ανθρώπους να ανακτήσουν την αυτοπεποίθησή τους • να μάθουμε να απολαμβάνουμε την ομορφιά στην καθημερινή ζωή • να αφοσιωθούμε στην προσωπική υγεία και ευεξία και να εκτιμούμε κάθε μέρα • να κρατάμε αποστάσεις • να προστατεύουμε τους εαυτούς μας • ορισμός της «φιλίας» 	<ul style="list-style-type: none"> • δυσκολία στην προμήθεια των καθημερινών βασικών αγαθών • η κοινωνία διαιρέθηκε σε δύο ομάδες «ακόλουθους» ή «συμπαθούντες του κοινωνικού κινήματος» που δεν έχουν αυτόνομη σκέψη • δεν λαμβάνουμε αψήφιστα τίποτα (υγεία, σχέσεις, φιλίες, επαφή με συγγενείς) • ταξιδιωτικοί περιορισμοί

		<ul style="list-style-type: none"> • η επικοινωνία με την οικογένεια και τους φίλους είναι βοηθητική • να είμαστε υπεύθυνοι 	
	Παράγοντες που συνέβαλαν περισσότερο στην αντιμετώπιση της πανδημίας	<ul style="list-style-type: none"> • να κρατάμε τον εαυτό μας σε καλή φυσική κατάσταση (σωματική άσκηση) • κατανάλωση υγιεινών τροφών • εκπαίδευση θετικής σκέψης με διαλογισμό • να ακούμε καλή μουσική με το/τη σύντροφο • να εκτιμούμε την οικογένεια • το διάβασμα και η μελέτη περιβάλλοντα καταφυγής και ανακούφισης • σεβασμός στο κρατικό έργο • ότι δεν είμαστε μόνοι σε αυτή την κατάσταση • Διαθεσιμότητα πληροφορίας και διασκέδασης στην τηλεόραση και το διαδίκτυο • επικοινωνία • να αφήνουμε τα παιδιά να συναντώνται • να διατηρούμε τις κοινωνικές επαφές μας • να βγαίνουμε από το σπίτι • οργάνωση • βοήθεια και υποστήριξη • να ακολουθούμε τις συμβουλές των γιατρών και των επιστημόνων • να μην πανικοβαλλόμαστε ώστε να μπορούμε να συμβουλευόμαστε κατάλληλα τους άλλους 	<ul style="list-style-type: none"> • κριτική απέναντι στους πολιτικούς θεσμούς και στο χώρο της υγείας για την αντίδραση στην κατάσταση ανάγκης λόγω της πανδημίας σε επίπεδο επικοινωνίας • Δραματική κατάσταση. Πένθος και πόνος

		<ul style="list-style-type: none"> • να μην πιστεύουμε τα πάντα που γράφονται ή λέγονται στο διαδίκτυο 	
	<p>Προετοιμασία για κάποια άλλη πανδημία</p>	<ul style="list-style-type: none"> • προσαρμοστικότητα σε νέες καταστάσεις • ενίσχυση της αυτό-αντίληψης • μάθαμε από την κατάσταση • να κρατάμε αποστάσεις, να χρησιμοποιούμε μάσκες και να τηρούμε την υγιεινή • πολλά άτομα είναι έτοιμα για μία νέα καραντίνα • οι γιατροί εργάζονται σε αυτή την κατεύθυνση 	<ul style="list-style-type: none"> • δεν είμαστε πλήρως προετοιμασμένοι • αποτελεί δύσκολη ψυχολογικά εμπειρία • οι άνθρωποι δεν αλλάζουν • υπάρχουν άτομα που δεν σέβονται τους κανόνες • πολλές διαφορετικές γνώμες και μέτρα χωρίς την προοπτική μίας λύσης • οι ψυχολογικές πληγές πρέπει να γιατρευτούν • διαζύγια • γυναικοκτονίες • όχι αρκετές μονάδες εντατικής θεραπείας • μη ύπαρξη τρόπου διαχείρισης του ιατρικού και παραϊατρικού προσωπικού • όχι αναπτυγμένες κοινωνικές υπηρεσίες (έλλειψη κοινωνικών λειτουργών, ψυχολόγων, γραμμών υποστήριξης) • η εκπαίδευση δεν αναφέρεται σε τέτοια ζητήματα • οι κυβερνήσεις θα πρέπει να παρέχουν ψυχολογική και οικονομική βοήθεια

	Επίπεδο επίδρασης	Θετικά	Αρνητικά
Ηλικιωμένα άτομα - γυναίκα	Επίδραση σε προσωπικό επίπεδο	<ul style="list-style-type: none"> • εκτιμούμε πράγματα που δεν εκτιμούσαμε πριν • εξοικονόμηση χρημάτων • όχι άμεσες επιδράσεις • έχουμε αυτοπεποίθηση • να μην εγκαταλείπουμε τα όνειρα και τα σχέδια μας • απόκτηση εμπειρίας για παρόμοιες καταστάσεις • να βοηθάμε τα άτομα σε ανάγκη • να βρίσκει κανείς δραστηριότητες για να απασχολεί τον εαυτό του/ να αποσπάται 	<ul style="list-style-type: none"> • περιορισμοί στις επαφές, φίλοι, συγγενείς και γείτονες δεν μπορούσαν να μας επισκεφτούν • αίσθημα μοναξιάς • τα ψώνια γίνονταν δύσκολα • στέρηση της ελευθερίας • έλλειψη επαφής με αγαπημένα πρόσωπα • άγχος • αποτέλεσε κακιά έκπληξη • έλλειψη κινητικότητας, έλλειψη ταξιδιών • απομόνωση • έλλειψη θορύβου • αίσθημα ότι έχει σταματήσει ο χρόνος • έλλειψη ιατρικού προστατευτικού εξοπλισμού • αίσθημα αδυναμίας επηρεασμού της κατάστασης
	Επίδραση σε εργασιακό επίπεδο	<ul style="list-style-type: none"> • καμία επίδραση (συνταξιούχος) • διαδικτυακή διδασκαλία • συνέχεια εργασιακής δραστηριότητας • αντικατάσταση εργασίας (πχ ράψιμο μασκών) • Συνέχιση λήψης αμοιβών 	<ul style="list-style-type: none"> • εργαζόμενοι χωρίς δουλειά λόγω των ρυθμίσεων για τον κορονοϊό (έλλειψη επαφής με παιδιά) • προβλήματα εργασιακού ωραρίου • στρες • συνεχής απολύμανση • περισσότερες ευθύνες

			<ul style="list-style-type: none"> • μεγαλύτερος φόρτος εργασίας
	Επίδραση σε οικογενειακό επίπεδο	<ul style="list-style-type: none"> • ενήλικα παιδιά τα οποία είχαν τις δικές τους οικογένειες • όχι άμεσες επιδράσεις (οικογένεια, φίλοι) • να μεγαλώνεις μαζί με τον άλλο • συνεχής απασχόληση με δραστηριότητες μαζί με το/τη σύντροφο • περισσότερος χρόνος μαζί • συχνή έξοδος από το σπίτι • περισσότερος χρόνος έξω στη φύση • ανάπτυξη προστατευτικής συμπεριφοράς για τον εαυτό μας και το σύντροφο μας • εγγύτητα • να ζεις το παρόν • υποστήριξη 	<ul style="list-style-type: none"> • επαφή με τα εγγόνια με προσοχή • περιορισμένη ή σχεδόν καθόλου επαφή με τα εγγόνια • εμβολιασμός για τη μείωση του κινδύνου • προσοχή και στρες μέσα στην οικογένεια • έλλειψη επαφής με τα αγαπημένα πρόσωπα • έλλειψη δια ζώσης επικοινωνίας με την οικογένεια και τους φίλους • έλλειψη της ενέργειας από την οικογένεια και τους φίλους • φόβος μετάδοσης του ιού • φυσική απόσταση
	Μαθήματα που πήραμε	<ul style="list-style-type: none"> • να προσέχουμε την υγεία μας και να ακούμε τις συμβουλές των ειδικών, των γιατρών και της κυβέρνησης • να εκτιμούμε αυτά που θεωρούσαμε δεδομένα • γνωρίζουμε καλύτερα πώς να προστατεύουμε τον εαυτό μας • προσαρμογή σε νέα δεδομένα • να πιστεύουμε στον εαυτό μας 	<ul style="list-style-type: none"> • εμπειρία η οποία είναι καλύτερο να μην επαναληφθεί • δεν μπορούμε να δίνουμε τίποτα χωρίς σκέψη • όλα μπορούν να μεταβληθούν ξαφνικά

		<ul style="list-style-type: none"> • να εστιάζουμε στα πραγματικά σημαντικά πράγματα • η κατανάλωση δεν είναι το παν • να μένουμε ενήμεροι τεχνολογικά • τη σημασία της τοπικής κοινωνίας • τη σημασία των ΤΠΕ 	
	Παράγοντες που συνέβαλαν περισσότερο στην αντιμετώπιση της πανδημίας	<ul style="list-style-type: none"> • μάθαμε να συμπεριφερόμαστε ώστε να μην επιδεινώνεται η κατάσταση • η υποστήριξη από την οικογένεια • πληροφορίες από τους ειδικούς • η θέλησή μου • επικοινωνία με παιδιά και εγγόνια • συνεργασία με σύζυγο • να δεχόμαστε βοήθεια • να ανοιγόμαστε στους άλλους • πίστη και ελπίδα ότι ο ιός θα εξαφανιστεί • συλλογή από σκεύη • σπορ/σωματικές δραστηριότητες: 30λεπτη πρωινή καθημερινότητα • η προοπτική ότι θα ξεπεραστεί • η συλλογική αξία • θετικότητα • αισιοδοξία • η εκπαίδευση μπορεί να βοηθήσει να ξεπεραστούν τέτοιες καταστάσεις 	<ul style="list-style-type: none"> • στέρηση της δυνατότητας να κοιτάμε στο μέλλον με σιγουριά • λύπες και τραγωδίες • ο ιός υπάρχει ακόμη • έλλειψη υπευθυνότητας από κάποιους πολίτες αναφορικά με τους κανόνες • τραυματικές εμπειρίες (φορηγά με φέρετρα)
	Προετοιμασία για κάποια	<ul style="list-style-type: none"> • είμαστε κατά 50% έτοιμοι 	<ul style="list-style-type: none"> • δεν πρέπει να υποεκτιμούμε τον

	άλλη πανδημία	<ul style="list-style-type: none"> • πρέπει να ελέγξουμε την υγεία μας (π.χ. τα άτομα με προβλήματα υγείας) • γνωρίζουμε περί τίνος πρόκειται σχετικά με τον κορονοϊό • υπάρχουν αρκετά εμβόλια/φάρμακα • δείχνουμε αλληλεγγύη • προστατεύουμε τον εαυτό μας και την κοινωνία • εναλλακτικοί τρόποι επικοινωνίας • δημιουργικότητα • ακούμε τους γιατρούς • οι δεξιότητες που αποκτήσαμε θα χρησιμοποιηθούν και στο μέλλον • να ενδυναμώσουμε τους πολίτες να αντιλαμβάνονται τη σημασία των κανόνων • σημασία των κατάλληλων ΤΠΕ • κάποιο άλλο είδος καραντίνας • μεγαλύτερη συναίσθηση της σημασίας των προληπτικών μέτρων 	<p>κίνδυνο των πανδημιών</p> <ul style="list-style-type: none"> • δεν είμαστε προετοιμασμένοι • η ενέργεια κατευθύνεται στην πνευματική αυτοπροστασία ώστε μόνοι να ξεπεράσουμε το τραύμα
--	----------------------	---	---

	Επίπεδο επίδρασης	Θετικά	Αρνητικά
Ηλικωμένα άτομα - άνδρας	Επίδραση σε προσωπικό επίπεδο	<ul style="list-style-type: none"> • διέθετα σπίτι με κήπο • αίσθημα ότι κάναμε κάτι χρήσιμο • παραμέναμε ήρεμοι και κατανοούσαμε την κατάσταση • άνετη, ήρεμη προσέγγιση απέναντι στην κατάσταση 	<ul style="list-style-type: none"> • μείωση επαφών (επίσης τηλεφωνικών επαφών) • δύσκολη επίλυση προβλημάτων με άλλους ανθρώπους • έγνοιες και δυσπιστία

		<ul style="list-style-type: none"> • λίγα εμπόδια • ζούσαμε τις ανθρώπινες σχέσεις με μεγαλύτερο ανθρωπισμό 	<ul style="list-style-type: none"> • αντιλαμβανόμενη απομόνωση και έλλειψη αλληλεπίδρασης σε φυσικό επίπεδο • τραυματικές εμπειρίες από την άμεση ορατότητα των αποτελεσμάτων του COVID • απομόνωση εξαιτίας της ατομικότητας • φόβος φυσικής επαφής • φόβος εγγύτητας με τα παιδιά και τα εγγόνια • αλλαγή στην έννοια της οικογένειας • αποσύνθεση των κοινωνιών • παγκόσμιες ανακατατάξεις
	Επίδραση σε εργασιακό επίπεδο	<ul style="list-style-type: none"> • διδασκαλία από απόσταση 	<ul style="list-style-type: none"> • ακύρωση ανακαινίσεων λόγω έλλειψης υλικών και μερικού κλεισίματος καταστημάτων • δύσκολη επίλυση προβλημάτων με άλλους ανθρώπους • έλλειψη διδασκαλίας • δισταγμός των ανθρώπων του πνεύματος να χρησιμοποιήσουν τη σύγχρονη τεχνολογία
	Επίδραση σε οικογενειακό επίπεδο	<ul style="list-style-type: none"> • μεγαλύτερα αποθέματα προϊόντων (ασφάλεια) • επικοινωνία με αδέρφια 	<ul style="list-style-type: none"> • φυσική απόσταση (οικογένεια, φίλοι,

		<ul style="list-style-type: none"> • αύξηση τηλεφωνικών κλήσεων • παραμονή στο σπίτι με τη σύντροφο 	<p>άλλοι, ούτε χειραψία)</p> <ul style="list-style-type: none"> • οι συχνές εκδηλώσεις όπου μαζευόμασταν ακυρώθηκαν (λόγω κινδύνου) • έλλειψη επισκέψεων • μερική κατάρρευση ή μείωση επαφών • οι τηλεφωνικές κλήσεις δεν μπορούν να αναπληρώσουν το κενό
	Μαθήματα που πήραμε	<ul style="list-style-type: none"> • ο καιρός περνάει γρηγορότερα από ότι φανταζόμαστε (βοηθητικό εάν είναι κανείς συνταξιούχος το σπίτι) • η οικονομική ασφάλεια είναι ιδιαίτερα σημαντική • η διαδικτυακή διδασκαλία είναι εφικτή • ανάγκη να πιστεύει ο κόσμος στην ύπαρξη του ιού • τα πάντα μπορούν να αλλάξουν και πρέπει να το αποδεχθούμε • διαφορετική προσέγγιση στη ζωή: περισσότερη ελαφρότητα • να δράτουμε τις ευκαιρίες και να μην τις αναβάλλουμε • να ζει κανείς τα ενδιαφέροντά του • να ταξιδεύουμε • να μην συνωσιζόμαστε χωρίς λόγο 	<ul style="list-style-type: none"> • προηγούμενη απόρριψη της διαδικτυακής διδασκαλίας • τα εργαλεία συχνά δεν είναι τόσο χρήσιμα • η διαδικτυακή διδασκαλία εξαρτάται από την ομάδα των ατόμων • υπάρχει συνέχεια κίνδυνος • πρέπει να ξεπερνάμε τις συνέπειες σε φυσικό, πνευματικό και ηθικό επίπεδο

		<ul style="list-style-type: none"> • να ακούμε τους ειδικούς 	
	Παράγοντες που συνέβαλαν περισσότερο στην αντιμετώπιση της πανδημίας	<ul style="list-style-type: none"> • να βγαίνουμε έξω (περίπατοι κ.λπ.) • πολλά αποθέματα προμηθειών • μεγάλο σπίτι, κήπος • οικονομική ασφάλεια (συνταξιούχος) • δυνατότητα να μην είναι κάποιος υποχρεωμένος να κάνει πολλά • πρόσβαση σε τηλεόραση, νέα, διαδίκτυο • χρήση μάσκας • παραμονή στο σπίτι • να μην υπάρχει η ανάγκη να εργαστείς • οργάνωση εικονικών και ασφαλών εκδηλώσεων • διαλογισμός • τύχη στην ανάρρωση 	<ul style="list-style-type: none"> • οι έξοδοι ήταν ελάχιστοι • εξάρτηση από τα μέσα μαζικής επικοινωνίας • φόβος να μην αποκοπείς από την ενημέρωση όπως από διακοπή ρεύματος • άμεση εμπειρία με τον COVID • μοναξιά η οποία εντεινόταν από το γεγονός ότι ζεις μόνος • φυσική απόσταση (οικογένεια, φίλοι, άλλοι) • απομόνωση • απομόνωση λόγω των διαδικασιών απολύμανσης • η ασθένεια είναι σοβαρή, πολλά άτομα πέθαναν
	Προετοιμασία για κάποια άλλη πανδημία	<ul style="list-style-type: none"> • διαχείριση με ηρεμία και όχι με υστερία • οι γενιές έμαθαν να προσαρμόζονται και μπορούμε να ανταπεξέλθουμε καλύτερα • οι άνθρωποι μαθαίνουν από τα πράγματα που ζουν • πρέπει όλοι να είμαστε μαζί 	<ul style="list-style-type: none"> • οι αρνητές των γεγονότων και υπέρμαχοι των θεωριών συνωμοσίας είναι περισσότεροι από όσο πιστεύαμε • ψεύτικοι επιστήμονες • όσα μάθαμε από την κρίση θα ξεχαστούν σύντομα • επανεκκίνηση από το μηδέν • δεν μαθαίνουμε από τα λάθη μας

			<ul style="list-style-type: none"> • αβεβαιότητα σε ότι αφορά στον κορονοϊό • η αποδοχή των ανθρώπων έχει όρια • οι πανδημίες δεν είναι όλες ίδιες, δεν είσαι ποτέ προετοιμασμένος • φόβος να ζήσω με την ασθένεια και πάλι
	Άλλα		<ul style="list-style-type: none"> • ο χρόνος περνά πολύ αργά στο νοσοκομείο • οι επισκέψεις σε γηροκομεία απαγορευόταν • οι δημοσιογράφοι κρίνουν σκληρά • οι εκπαιδευτικοί γίνονται αποδιοπομπαίοι τράγοι για τις αποτυχημένες εκπαιδευτικές προσαρμογές

	Επίπεδο επίδρασης	Θετικά	Αρνητικά
Φοιτητής - γυναίκα	Επίδραση σε προσωπικό επίπεδο	<ul style="list-style-type: none"> • περισσότερη υπομονή • προσαρμοστικότητα στην αλλαγή • παύση εργασίας και ανακούφιση από το στρες • προσωπική ανάπτυξη • αίσθηση πλήρωσης 	<ul style="list-style-type: none"> • η κινητικότητα προς άλλες χώρες περιορίστηκε • δεν υπήρχε κίνητρο να βγει κανείς έξω από το σπίτι • αίσθηση ότι θα κολλήσουμε κορονοϊό παντού • δύσκολη χρονική περίοδος για άτομα που θέλουν να

			<p>πραγματοποιήσουν τα όνειρά τους</p> <ul style="list-style-type: none"> • συναισθηματικές καταρρεύσεις • ανικανότητα να διατηρηθούν οι κοινωνικές επαφές • δεν υπήρχαν κοινωνικές εκδηλώσεις/σπορ ομαδικά/προπονήσεις • έντονη σωματική εξάντληση, αρνητικά συναισθήματα και κατάθλιψη • πολύ λίγα ερεθίσματα ώστε να αισθάνεται κάποιος ότι είναι η καθημερινή ζωή
	<p>Επίδραση σε εργασιακό επίπεδο</p>	<ul style="list-style-type: none"> • διενέργεια συνεδριών παρουσίας • τα διαδικτυακά μαθήματα λειτούργησαν καλά • οι εκπαιδευτικοί προσπάθησαν σκληρά • παύση εργασίας και ευκαιρία για ανακούφιση από το στρες • ευχαριστίες στους εκπαιδευτικούς για το έργο τους 	<ul style="list-style-type: none"> • τα πανεπιστήμια έκλεισαν • η κινητικότητα για σπουδές περιορίστηκε • οι πρακτικές ασκήσεις δεν μπορούσαν να ολοκληρωθούν • πτυχία/εξετάσεις έπρεπε να αναβληθούν • διαδικτυακά μαθήματα (δύσκολο να συγκεντρωθείς, ψυχολογικές δυσκολίες) • πολλές ώρες μπροστά από τον υπολογιστή • έλλειψη κινήτρων και ενέργειας • έλλειψη φαντασίας και δημιουργικότητας • παράγοντες απόσπασης προσοχής στο σπίτι • έλλειψη επικοινωνίας με άλλους φοιτητές • αίσθημα σαν να μην σπουδάζεις

	Επίδραση σε οικογενειακό επίπεδο	<ul style="list-style-type: none"> • όχι δραματική επίδραση εκτός των «κανονικών» περιορισμών • οι φίλιες επιβίωσαν • βοήθεια και υποστήριξη • πιο στενοί οικογενειακοί δεσμοί • η τεχνολογία μας έφερε πιο κοντά • δεν αισθανθήκαμε ποτέ πιο κοντά με φίλους/οικογένεια 	<ul style="list-style-type: none"> • καθόλου άμεση επαφή με τους παππούδες
	Μαθήματα που πήραμε	<ul style="list-style-type: none"> • οι κοινωνικές επαφές είναι σημαντικές • διατήρηση κοινωνικών επαφών • να αποσπάμε τους εαυτούς μας • αισιοδοξία • η συνάντηση με άλλους ανθρώπους (με εναλλακτικά μέσα είναι απαραίτητη) • δεν μπορείς να προγραμματίσεις τα πάντα • να ακολουθούμε τους κανόνες για την υγεία και τις συμβουλές • να βασιζόμαστε στους ειδικούς • να αναζητάμε την αλήθεια • να μην λαμβάνουμε τίποτα ως δεδομένο • οι άνθρωποι είναι πολύ προσαρμοστικά όντα 	<ul style="list-style-type: none"> • όλα μπορούν να αλλάξουν ανά πάσα στιγμή • η πανδημία έρχεται απροειδοποίητα • τα πάντα είναι εύθραυστα και ευαίσθητα • υποτίμηση των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων

		<ul style="list-style-type: none"> • πρέπει να θέτουμε προτεραιότητες στους στόχους • να μην χάνουμε την ελπίδα • να μην χάνουμε χρόνο • να αλλάζουμε τον τρόπο σκέψης μας εάν είναι απαραίτητο 	
	<p>Παράγοντες που συνέβαλαν περισσότερο στην αντιμετώπιση της πανδημίας</p>	<ul style="list-style-type: none"> • το κοινωνικό περιβάλλον • σπορ ως αντίθετος πόλος ισορροπίας • διαμονή σε φοιτητική εστία (κοινωνικές επαφές) • δραστηριότητες για να κρατάμε ισορροπία • σχέση με σύντροφο (ψυχολογική ισορροπία) • εγγύτητα σε οικογένεια • σημαντικά ιατρικά επιτεύγματα • εργασία • κοινωνική αποστασιοποίηση και υγιεινή • απόσπαση (διάβασμα, ζωγραφική) 	<ul style="list-style-type: none"> • η απομόνωση είναι ανθυγιεινή • κακή διάθεση που προκαλούνταν από τα ΜΜΕ
	<p>Προετοιμασία για κάποια άλλη πανδημία</p>	<ul style="list-style-type: none"> • υψηλή προστασία από εμβόλια • όλα μπορούν να γίνουν διαδικτυακά • οι δάσκαλοι/καθηγητές απέκτησαν εμπειρία • γνωρίζουμε τι να περιμένουμε 	<ul style="list-style-type: none"> • η επιστήμη και η κοινωνία δεν είναι έτοιμες • οι καταστάσεις μπορούν να αλλάξουν σε μία στιγμή • να μην αποξενώνουμε τους εαυτούς μας

		<ul style="list-style-type: none"> • νέες υποδομές στα νοσοκομεία • νέοι νόμοι 	<ul style="list-style-type: none"> • ψυχολογικά δεν είμαστε προετοιμασμένοι • ακόμη επιλύουμε τις επιδράσεις από την πρώτη καραντίνα • δεν μπορούμε να αντιμετωπίσουμε μία πανδημία • εκπαιδευτικοί και φοιτητές είναι τρωτοί • δεν είμαστε έτοιμοι να ξαναζήσουμε μια πανδημία
--	--	--	--

	Επίπεδο επίδρασης	Θετικά	Αρνητικά
Φοιτητές- άνδρας	Επίδραση σε προσωπικό επίπεδο	<ul style="list-style-type: none"> • συμμόρφωση με μέτρα ατομικής προστασίας • εναλλακτικοί τρόποι επικοινωνίας και επαφής • οι φιλίες ισχυροποιήθηκαν • όχι απόσπαση της προσοχής από πειρασμούς (π.χ. έξοδος από το σπίτι) 	<ul style="list-style-type: none"> • μικρές αλλαγές στην καθημερινή ζωή • περιορισμοί στις εξόδους και τις κοινωνικές επαφές • μοναξιά • έλλειψη παραγωγικότητας λόγω έλλειψης ερεθισμάτων • το σπίτι ως παράγοντας απόσπασης προσοχής • παύση των χόμπι • πολύς χρόνος μπροστά από τον υπολογιστή • έλλειψη καθημερινής δόμησης ημέρας
	Επίδραση σε εργασιακό επίπεδο	<ul style="list-style-type: none"> • κατά πρόσωπο διδασκαλία (σύμφωνα με όλα τα μέτρα προστασίας) • συζήτηση σχετικά με ζητήματα του COVID • καθόλου κίνηση στη διαδρομή για τη δουλειά 	<ul style="list-style-type: none"> • τα σχολεία έκλεισαν για μεγάλο χρονικό διάστημα • εξ αποστάσεως εκπαίδευση με τους μαθητές • δεν ήταν δυνατή η παρακολούθηση με φυσική παρουσία των μαθημάτων

		<ul style="list-style-type: none"> • περισσότερες χρόνος για μελέτη 	<ul style="list-style-type: none"> • δυσκολότερη πληροφόρηση και αίτηση για εργασία • οι σπουδές δεν είναι ικανοποιητικές • είναι άσχημο να είσαι κλεισμένος σε ένα διαμέρισμα • οι προσδοκίες για τις διαδικτυακές σπουδές συχνά δεν ικανοποιούνται • έλλειψη επαφής και ανάπτυξης δεσμών με τους φοιτητές • πολύς χρόνο μπροστά στον ηλεκτρονικό υπολογιστή • έλλειψη εκδηλώσεων, ειδικά εκδηλώσεων πρώτου εξαμήνου σπουδών • μονοτονία • μειωμένη παραγωγικότητα (απόσπαση προσοχής στο σπίτι)
	<p>Επίδραση σε οικογενειακό επίπεδο</p>	<ul style="list-style-type: none"> • υποστήριξη από σύντροφο • διαμονή στο σπίτι της οικογένειας • η φίλη είναι δίπλα σου • ενίσχυση φιλίας • διατήρηση επαφών μέσω κοινωνικών εφαρμογών • περισσότερος χρόνος για την οικογένεια και τους φίλους 	<ul style="list-style-type: none"> • περιορισμένη επαφή με τους γονείς • δραστηριότητες μόνο μέσα στο σπίτι • ακόμη και στην περίπτωση εξόδων προτίμηση να είναι κανείς μόνο με τη σύντροφο • συναντήσεις δυνατές μόνο σε ζευγάρια • πολύς χρόνος με τη σύντροφο (ανάγκη για προσωπικό χρόνο) • χωρισμοί και διαζύγια • πολύς χρόνος με την οικογένεια οδήγησε σε προβλήματα/καυγάδες

	<p>Μαθήματα που πήραμε</p>	<ul style="list-style-type: none"> • η υγεία είναι το πιο πολύτιμο πράγμα και πρέπει να την προστατεύουμε με κάθε τρόπο • η υγιεινή και τα μέτρα μας προστατεύουν • να διατηρούμε τις επαφές μας, εναλλακτικά για τα διαδικτυακά μαθήματα • εναλλακτικές μέθοδοι να μένουμε σε επαφή • να είναι κανείς ο εαυτός του και να κάνει πράγματα που του αρέσουν • χρειάζεται να έχουμε αντοχή για να αντέξουμε σε δύσκολους καιρούς • ανταλλαγή ιδεών με φίλους • να μην χάνουμε την ελπίδα • να μην σταματήσουμε να κάνουμε τα πράγματα που κάνουμε συνήθως • να επικοινωνούμε ανοιχτά • να μην παίρνουμε τίποτε ως δεδομένο • να φιλτράρουμε τις πληροφορίες • να εκτιμούμε περισσότερο το χρόνο με στενούς φίλους, σύντροφο και οικογένεια • σημασία των ΤΠΕ 	<ul style="list-style-type: none"> • να μην παραμελούμε τους φίλους • να μην αφήνουμε να χαθούν οι επαφές ακόμη και εάν είναι δύσκολο • να διαχωρίζουμε τον προσωπικό από τον επαγγελματικό χώρο • να μην εμπιστευόμαστε τις ψεύτικες ειδήσεις • είμαστε ανέτοιμοι από ιατρική άποψη
--	-----------------------------------	---	---

	<p>Παράγοντες που συνέβαλαν περισσότερο στην αντιμετώπιση της πανδημίας</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ψυχολογική υποστήριξη του συντρόφου • περαιτέρω εκπαίδευση σε ψηφιακές δεξιότητες • τα σπορ • η συνέχεια των συνηθειών μας • οι φίλοι (ακόμη και αν ήταν δύσκολο) • ισορροπία και διαχωρισμός μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής • ανοικτή επικοινωνία • η θέαση ταινιών και ντοκιμαντέρ • τα βιντεοπαιχνίδια που ενθάρρυναν την επαφή μεταξύ φίλων • οι βιντεοκλήσεις • η χρήση ΤΠΕ 	<ul style="list-style-type: none"> • δεν πρέπει να παραμελούμε τις κοινωνικές επαφές
	<p>Προετοιμασία για κάποια άλλη πανδημία</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ο χώρος της εκπαίδευσης είναι προετοιμασμένος • τα εκπαιδευτικά προγράμματα είναι οργανωμένα • τεχνολογικός εξοπλισμός μπορεί να παρέχεται • πρέπει να διατηρούμε τις συνηθειές μας • πρέπει να επικοινωνούμε ανοιχτά με τους άλλους 	<ul style="list-style-type: none"> • ανάγκη για περαιτέρω βήματα: πρόσληψη προσωπικού στο χώρο της υγείας • εγκατάσταση περισσότερων μονάδων εντατικής στα νοσοκομεία • προσωπικά δεν είμαστε έτοιμα • χαμηλός βαθμός εμβολιασμού • Συνωμοσιολόγοι και παράνοια • δεν μπορούμε πνευματικά να ανταπεξέλθουμε και σε μία άλλη καραντίνα

	Επίπεδο επίδρασης	Θετικά	Αρνητικά
Μαθητές - γυναίκα	Επίδραση σε προσωπικό επίπεδο	<ul style="list-style-type: none"> • να είμαστε αισιόδοξοι • κάνουμε θελήματα για τους ηλικιωμένους • γινόμαστε περισσότερο εξωστρεφείς 	<ul style="list-style-type: none"> • προβλήματα στην κοινωνικοποίηση • αδύνατο να κάνει κάποιος τα χόμπι του • πίεση • ευαισθησία, ανασφάλεια, άγχος, λύπη • απώλεια μη εδραιωμένων φιλιών • μας λείπει η ανθρώπινη επαφή • προσωπική εμπειρία ασθένειας με COVID και παρενέργειες διάρκειας 6 μηνών
	Επίδραση σε εργασιακό επίπεδο	<ul style="list-style-type: none"> • πολύς χρόνος για μελέτη • διαδικτυακά μαθήματα 	<ul style="list-style-type: none"> • δυσκολία στην επικοινωνία με τους εκπαιδευτικούς • καθυστερημένη ανατροφοδότηση από τους εκπαιδευτικούς • απομόνωση, μοναξιά • απώλεια σημαντικών εκδηλώσεων • μαθήματα με φυσική παρουσία (με μάσκες, χωρίς να υπάρχει διαδικτυακό μάθημα) • τα διαδικτυακά μαθήματα μη ικανοποιητικά
	Επίδραση σε οικογενειακό επίπεδο	<ul style="list-style-type: none"> • χαρήκαμε περισσότερο χρόνο με την οικογένεια και τα αγαπημένα πρόσωπα • πολύ καλή σχέση 	<ul style="list-style-type: none"> • απώλεια μη εδραιωμένων φιλιών • έλλειψη ανθρώπινης επαφής πέρα από την οικογένεια • έλλειψη δραστηριοτήτων, βαρεμάρα

			<ul style="list-style-type: none"> • μερικοί γονείς έπρεπε να δουλεύουν και είχαν λιγότερο χρόνο με την οικογένεια
	Μαθήματα που πήραμε	<ul style="list-style-type: none"> • μάθαμε να προστατεύουμε την υγεία μας/ ο ένας τον άλλο • να επικοινωνούμε μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης • οι διαδικτυακές πλατφόρμες είναι χρήσιμες για την εκπαίδευση • να εστιάζουμε στον εαυτό μας • να εκτιμούμε τα μικρά πράγματα στη ζωή • δεν μπορούμε πάντα να ενεργούμε όπως εμείς θέλουμε • οι ιοί είναι κάτι περίπλοκο 	<ul style="list-style-type: none"> • εκτίμηση στους γιατρούς και στο χρόνο που αφιερώνουν για να μας σώσουν
	Παράγοντες που συνέβαλαν περισσότερο στην αντιμετώπιση της πανδημίας	<ul style="list-style-type: none"> • καθισχυσμός των παιδιών • βοήθεια και υποστήριξη μεταξύ των αδερφών • ΤΠΕ για τη διατήρηση των φιλιών • Χρησιμοποίηση του χρόνου για να κάνουμε πράγματα που μας αρέσουν (χόμπι) • Καθημερινό ημερολόγιο(για τη διαχείριση των συναισθημάτων) • τηλεφωνικές κλήσεις με φίλους 	<ul style="list-style-type: none"> • όχι κατά πρόσωπο επαφές με φίλους

		<ul style="list-style-type: none"> • αγορά χάμστερ • παιχνίδι μέσα και έξω από το σπίτι • τα αδέρφια 	
	Προετοιμασία για κάποια άλλη πανδημία	<ul style="list-style-type: none"> • είμαστε προετοιμασμένοι λόγω της διαθεσιμότητας των ΤΠΕ • η πανδημία υπάρχει ήδη για 2 χρόνια • τα μέτρα ήταν βοηθητικά 	<ul style="list-style-type: none"> • επιχειρήσεις που έκλεισαν • δεν θέλουμε άλλη πανδημία

	Επίπεδο επίδρασης	Θετικά	Αρνητικά
Μαθητές - άνδρας	Επίδραση σε προσωπικό επίπεδο	<ul style="list-style-type: none"> • προσοχή με την υγεία μας/ την υγεία των άλλων • η ζωή παρέμεινε σχεδόν το ίδιο , δεν υπήρχε αίσθημα πραγματικής κρίσης • ανακάλυψη των πραγμάτων που αρέσει στους ανθρώπους να κάνουν 	<ul style="list-style-type: none"> • δυσκολίες στην κοινωνικοποίηση (φίλοι και πιο μακρινά μέλη της οικογένειας) • πρόσληψη σωματικού βάρους • χαμηλός βαθμός συγκέντρωσης • έλλειψη επιθυμίας • έλλειψη κινητικότητας, συνέχεια στο σπίτι, μονοτονία
	Επίδραση σε εργασιακό επίπεδο	<ul style="list-style-type: none"> • σημαντικό να σπουδάζεις • προτίμηση στα διαδικτυακά μαθήματα: τα πράγματα γίνονται εύκολα και γρήγορα • εργασία ατομικά 	<ul style="list-style-type: none"> • δυσκολία στην κοινωνικοποίηση με άλλους μαθητές και τους καθηγητές • μερικά σχολεία δεν προσέφεραν διαδικτυακά μαθήματα • δυσκολίες στην κατανόηση μερικών

			<p>μηνυμάτων των εκπαιδευτικών</p> <ul style="list-style-type: none"> • καθυστερημένη ανατροφοδότηση από τους εκπαιδευτικούς • έλλειψη ξεκάθαρων οδηγιών κατά τη διάρκεια των μαθημάτων • λιγότερος χρόνος μελέτης • άγχος για τις προθεσμίες στα διαδικτυακά μαθήματα
	Επίδραση σε οικογενειακό επίπεδο	<ul style="list-style-type: none"> • περισσότερος χρόνος με την οικογένεια (παιχνίδι) • μάθαμε καλύτερα ο ένας τον άλλο • περισσότερη προσοχή για την υγεία μας/την υγεία των άλλων • μάθαμε να απολαμβάνουμε το χρόνο με την οικογένεια/ αγαπημένα πρόσωπα • διασκέδαση, ηρεμία • παιχνίδι • μαγείρεμα όλοι μαζί • αδερφικότητα • κατά πρόσωπο επικοινωνία • μικρή χρήση κινητών τηλεφώνων και μέσων κοινωνικής δικτύωσης • οι γονείς λιγότερο απασχολημένοι • διαθέσιμος χρόνος με τα αδέρφια 	<ul style="list-style-type: none"> • προβλήματα κοινωνικοποίησης (με φίλους/διευρυμένη οικογένεια) • διακοπές/ιδιαίτερες γιορτές εν μέσω λύπης, χωρίς φίλους και μέλη οικογένειας • οι κοινωνικές επαφές των παιδιών περιορίστηκαν από τους γονείς • καυγάδες λόγω του πολύ χρόνου μέσα στην οικογένεια • ανησυχία για τους παππούδες
	Μαθήματα που πήραμε	<ul style="list-style-type: none"> • μάθαμε να απολαμβάνουμε περισσότερο τις σχέσεις με την 	

		<p>οικογένεια/αγαπημένα πρόσωπα</p> <ul style="list-style-type: none"> • να αποφεύγουμε την απώλεια χρόνου σε άχρηστες δραστηριότητες • καλύτερη κατανόηση των γραπτών μηνυμάτων των εκπαιδευτικών • εκπαίδευση μέσω ΤΠΕ και ανάπτυξη ψηφιακών δεξιοτήτων • να εκτιμούμε τη φύση • να προστατεύουμε την προσωπική υγεία • υπευθυνότητα • να εκτιμούμε την ατομική ελευθερία • να εκτιμούμε τη ζωή και τα μικρά πράγματα 	
	<p>Παράγοντες που συνέβαλαν περισσότερο στην αντιμετώπιση της πανδημίας</p>	<ul style="list-style-type: none"> • η αλλαγή προοπτικής κάνοντας σπορ • πλεονεκτήματα από τη χρήση τεχνολογίας • ανακάλυψη νέων ιστοσελίδων για τη βελτίωση της μάθησης και περισσότερη μελέτη εξαιτίας αυτού • θέαση ταινιών • μαγείρεμα • σπορ, ομάδες, χόμπι • ανταλλαγή μηνυμάτων με φίλους • δραστηριότητες έξω από το σπίτι 	<ul style="list-style-type: none"> • φόβος για την καραντίνα, κίνδυνος κατάθλιψης
	<p>Προετοιμασία για κάποια άλλη πανδημία</p>	<ul style="list-style-type: none"> • είμαστε προετοιμασμένοι γιατί με το εμβόλιο μπορούμε να περιθάλψουμε γρηγορότερα τους ανθρώπους • μάθαμε να στρέφουμε τις έξω από το σπίτι 	<ul style="list-style-type: none"> • φόβος για καραντίνα, κίνδυνος κατάθλιψης • δεν είμαστε καλύτερα προετοιμασμένοι • κοινωνία δύο ταχυτήτων

		<p>δραστηριότητες μέσα σε αυτό</p> <ul style="list-style-type: none">• τώρα έχουμε ήδη βιώσει καραντίνες• περισσότερη υπομονή• περισσότερη συνεργασία	
--	--	---	--

Video-Μαρτυρίες

Μία από τις σημαντικότερες πλευρές του έργου ήταν η συγκέντρωση βίντεο με μαρτυρίες ανθρώπων οι οποίοι περιγράφουν τις εμπειρίες τους με την έλλειψη κινητικότητας κατά τη διάρκεια του COVID-19 είτε αυτές είναι θετικές είτε αρνητικές. Μέσω του video μπορούν να αποτυπωθούν οι πραγματικές διαθέσεις και τα συναισθήματα των ανθρώπων για την κατάσταση.

Αυτό ήταν ένα ιδιαίτερα σημαντικό τμήμα του έργου. Τα βίντεο από τις μαρτυρίες αυτές είναι διαθέσιμα στην ιστοσελίδα του έργου. Μπορείτε να τα παρακολουθήσετε! **(Κάνετε click [εδώ για τα βίντεο](#))**

Εάν επιθυμείτε να παρακολουθήσετε όλες τις μαρτυρίες σε ένα βίντεο κάνετε click [ΕΔΩ](#).