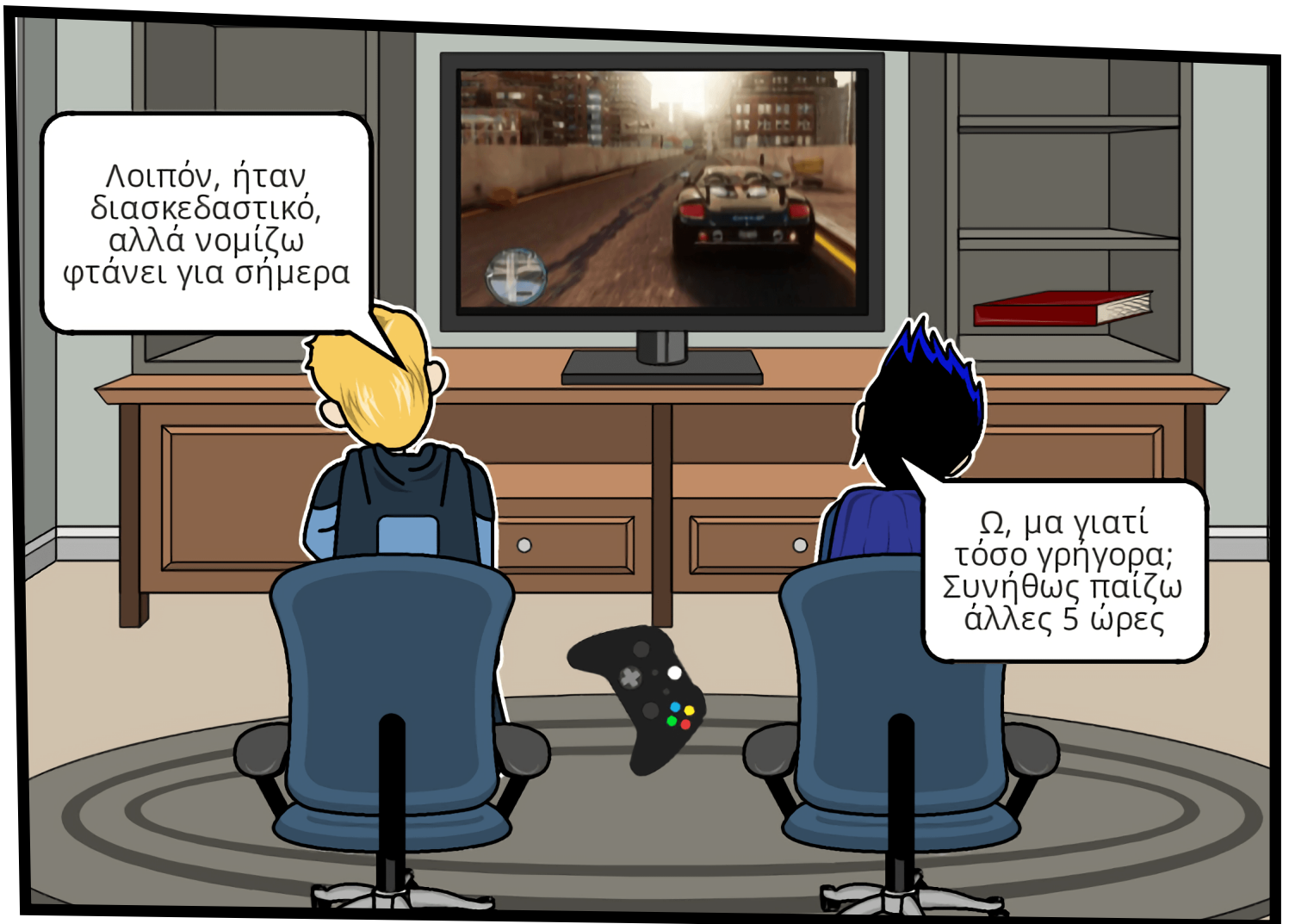
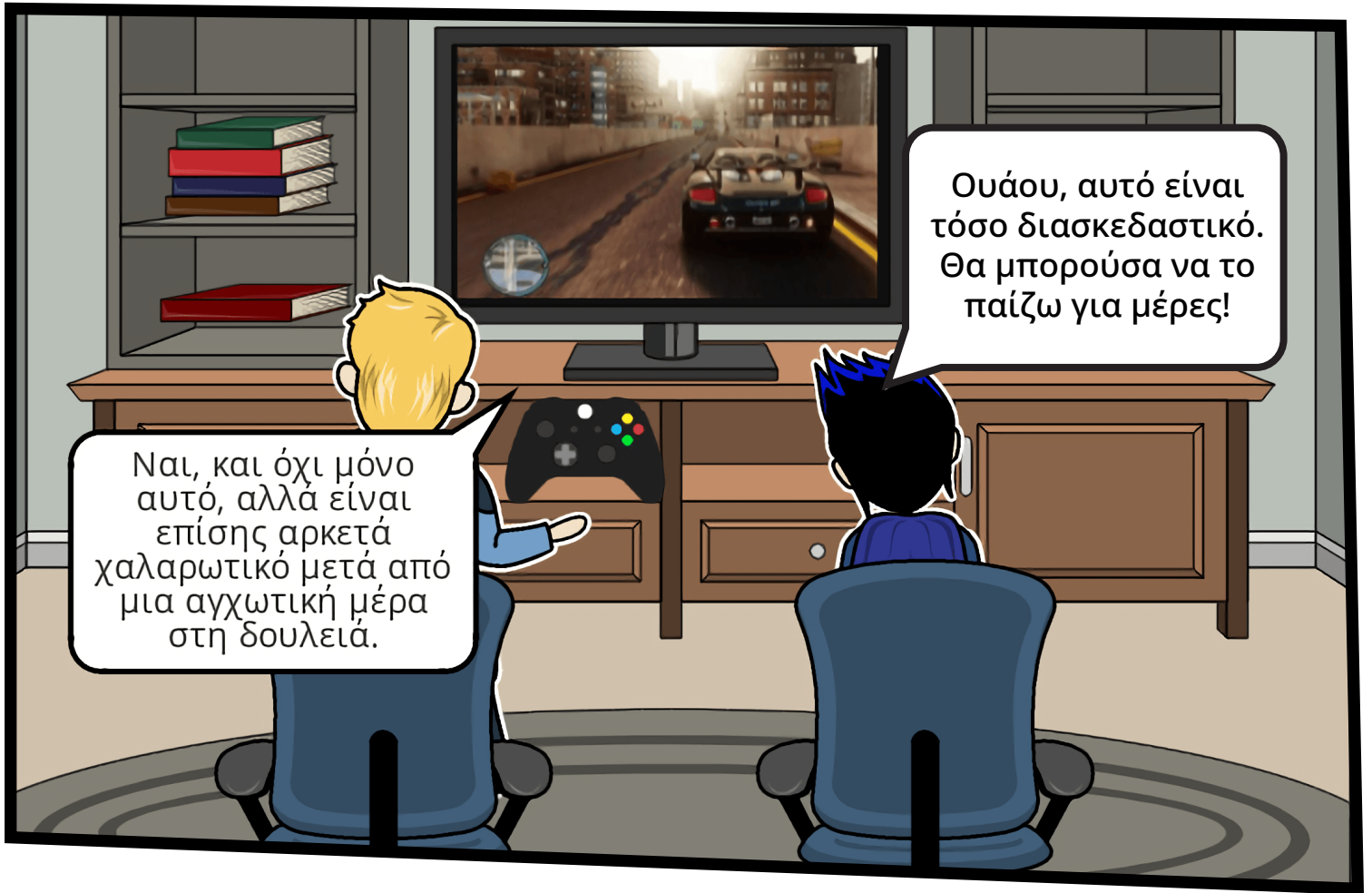


ΟΙ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΕΣ ΤΟΥ ΚΥΒΕΡΝΟΣΕΡΦΕΡ



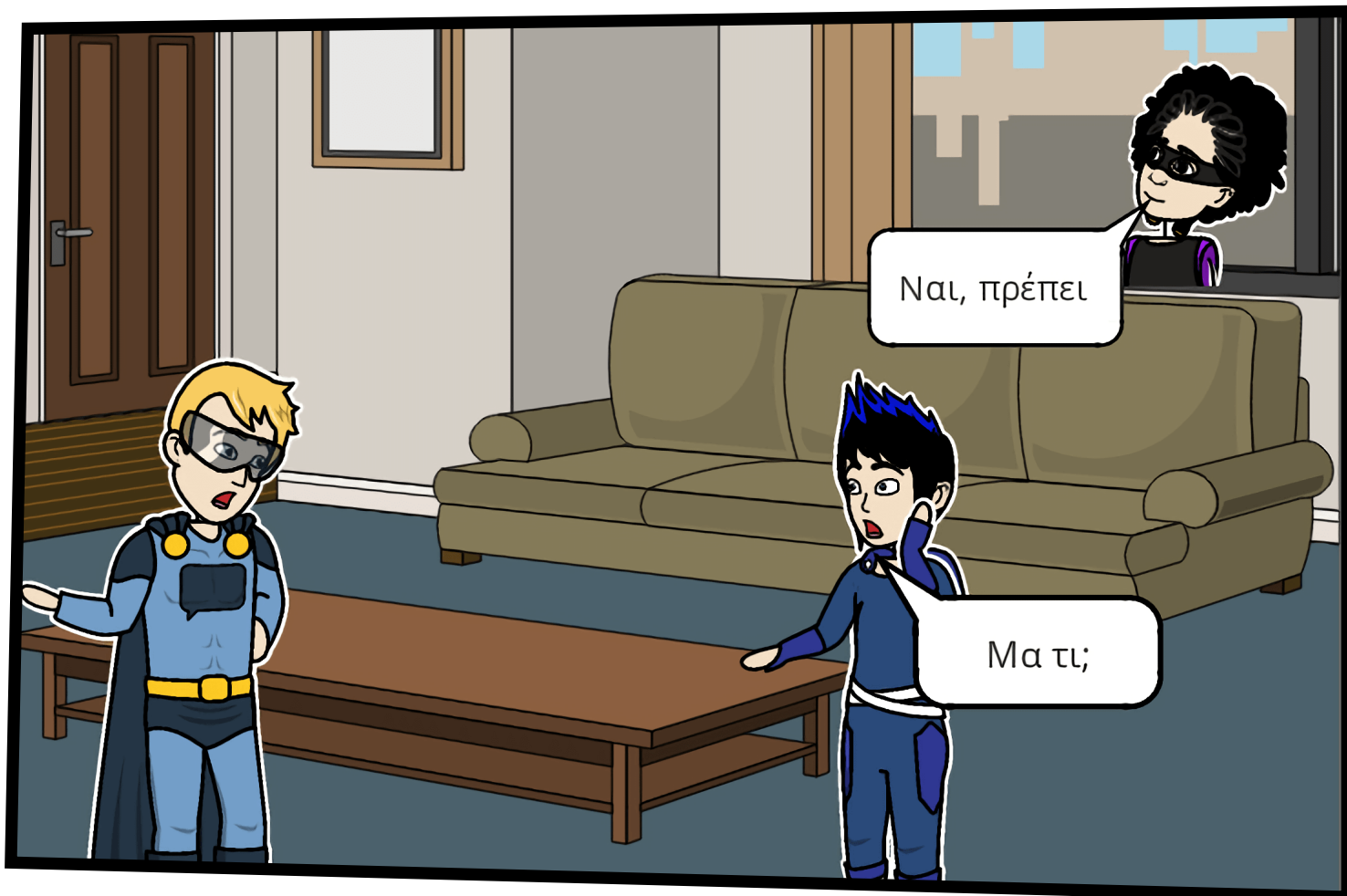
ΠΟΣΟ ΕΙΝΑΙ
ΥΠΕΡΒΟΛΗ;











ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ

Στον σημερινό κόσμο, η τεχνολογία είναι παντού. Είναι σημαντικό να ρυθμίσετε τη χρήση της τεχνολογίας στο παιδί σας για να αποτρέψετε τις αρνητικές επιπτώσεις από τον εθισμό στο διαδίκτυο και στα βιντεοπαιχνίδια. Ακολουθούν μερικές φιλικές συμβουλές για να υποστηρίξετε το παιδί σας στη χρήση της τεχνολογίας.

- Ορίστε κατευθυντήριες γραμμές για να εξισορροπείται ο χρόνος που περνάει το παιδί σας μπροστά στην οθόνη των ηλεκτρονικών συσκευών.
- Ανακαλύψτε δημιουργικούς τρόπους για να περνάει το παιδί σας τον ελεύθερό του χρόνο χωρίς να παίζει βιντεοπαιχνίδια και χωρίς να χρησιμοποιεί την τεχνολογία. Προσπαθήστε να βρείτε μια ισορροπία ανάμεσα στην τεχνολογία και τις δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους ή άλλες δημιουργικές δραστηριότητες.
- Βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας έχει πρόσβαση σε υλικό κατάλληλο για την ηλικία του και σε κατάλληλο περιεχόμενο στο διαδίκτυο.
- Παρακολουθήστε πώς αλληλεπιδρά το παιδί σας με συσκευές και παιχνίδια.
- Ενδιαφερθείτε και συζητήστε μαζί του για τη σημασία της ισορροπίας ανάμεσα στον χρόνο που περνάει μπροστά στην οθόνη των ηλεκτρονικών συσκευών και τον χρόνο που αφιερώνει για δραστηριότητες στην πραγματική ζωή.

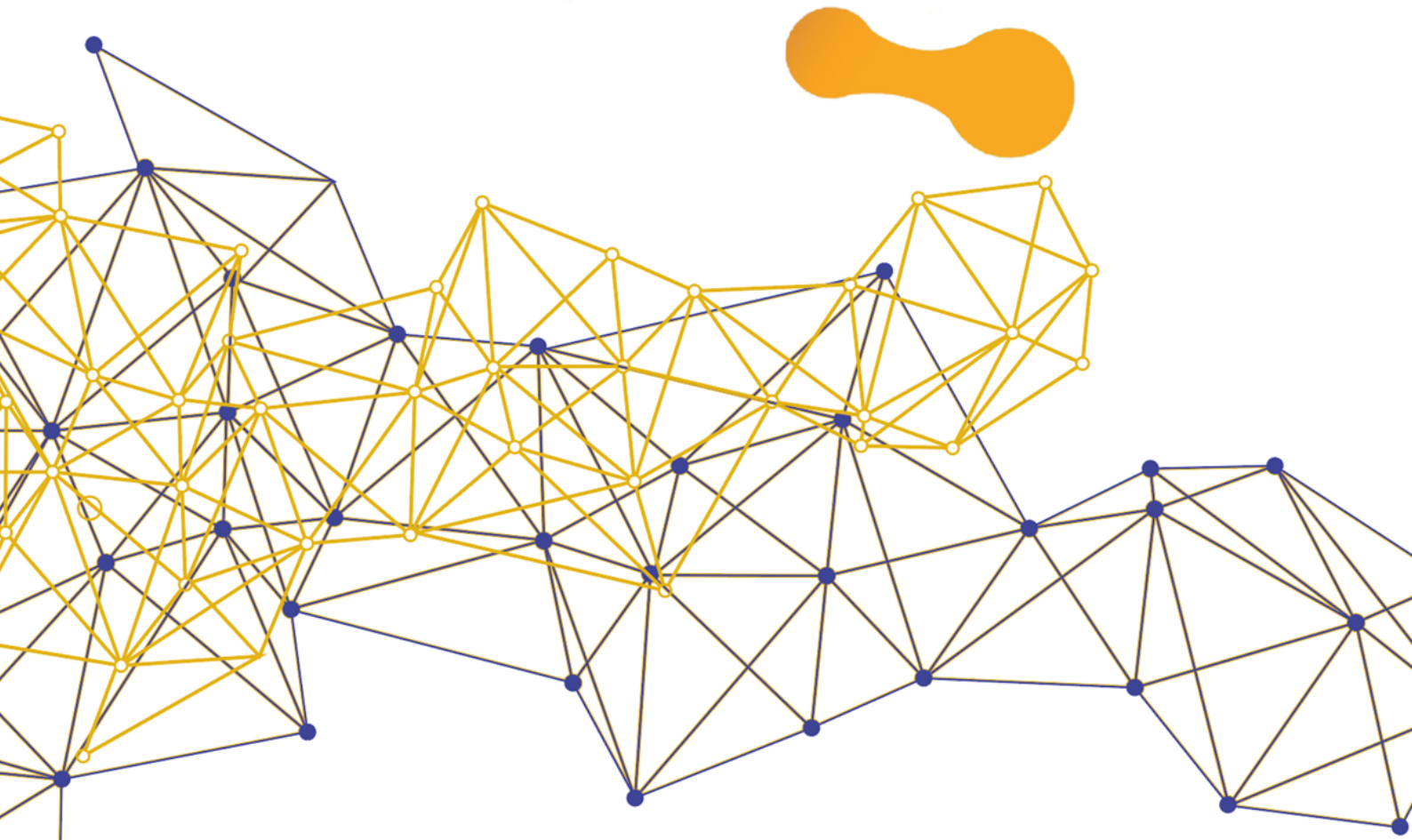
ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΝΕΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ

Με τον γονέα σας ή έναν ενήλικα που εμπιστεύεστε, συμπληρώστε το ημερολόγιο με τη ρουτίνα σας παρακάτω. Συζητήστε με τον γονέα σας πόσο χρόνο επιτρέπεται να περνάτε μπροστά στην οθόνη των ηλεκτρονικών συσκευών κάθε μέρα. Προσπαθήστε να ακολουθήσετε αυτή τη ρουτίνα για να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε τον χρόνο που περνάτε χρησιμοποιώντας έξυπνες συσκευές.

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ



WOWSA



Co-funded by
the European Union

“The European Commission’s support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.”

Project Number: 2020-1-AT01-KA204-077958