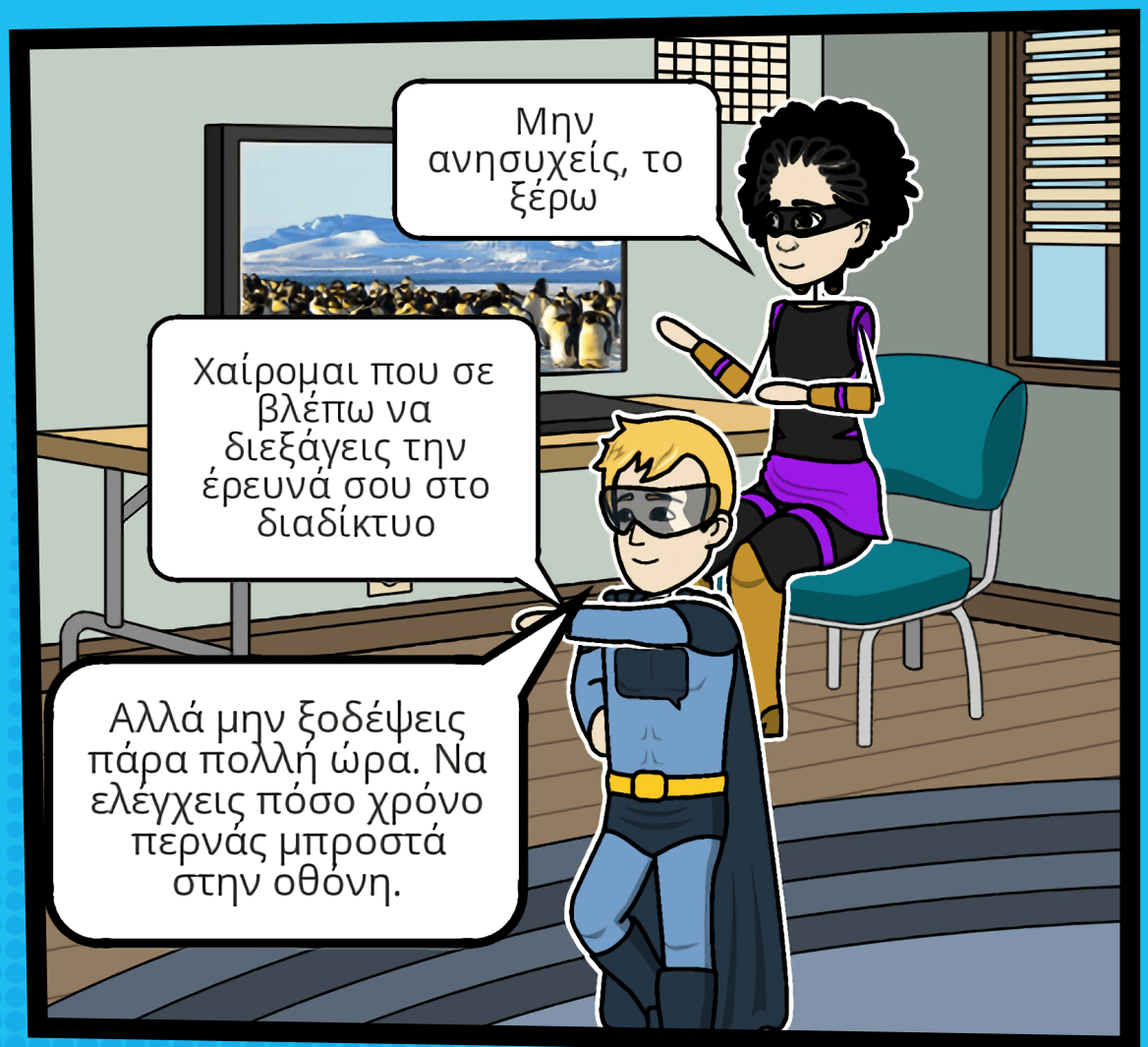
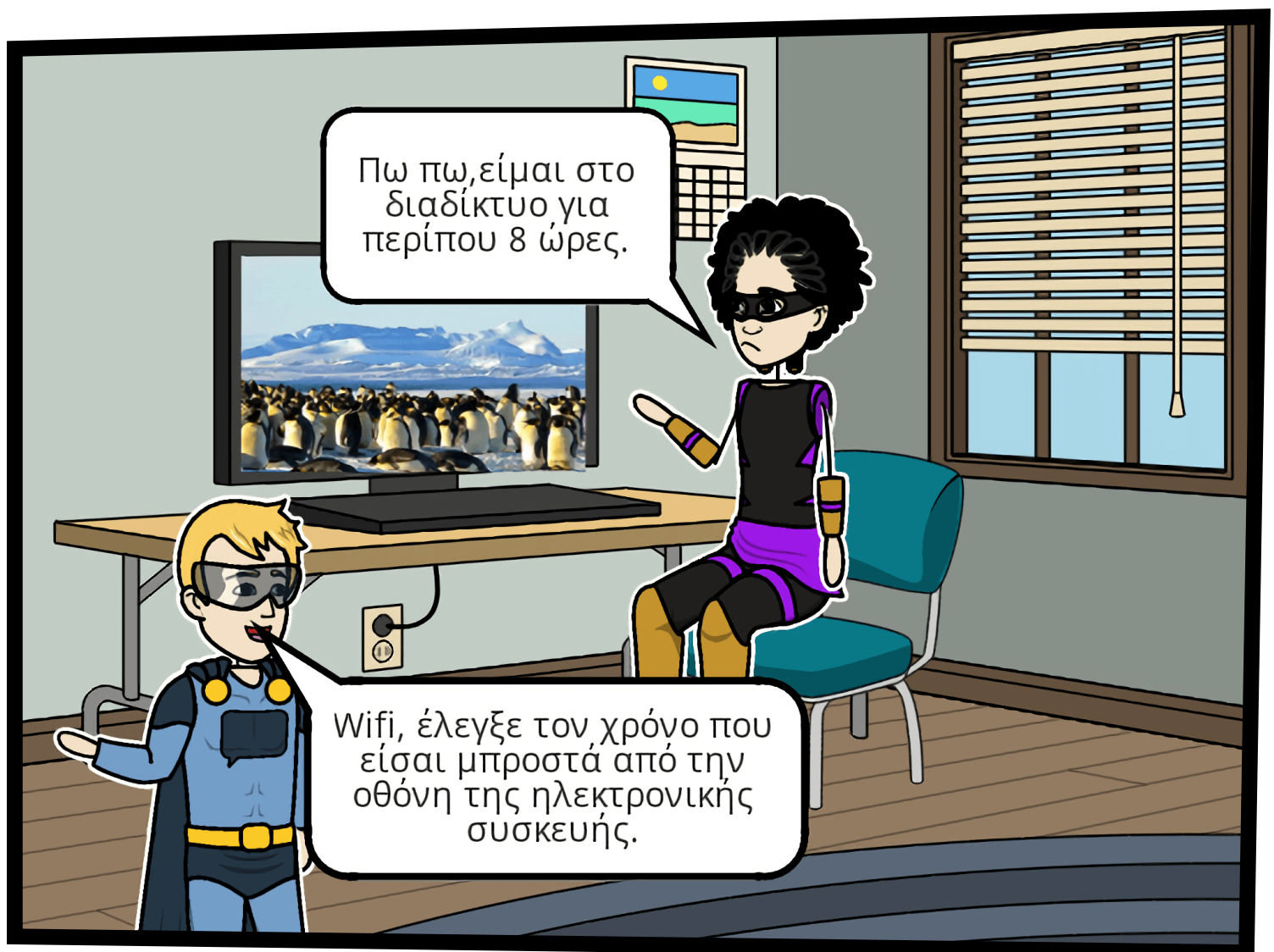
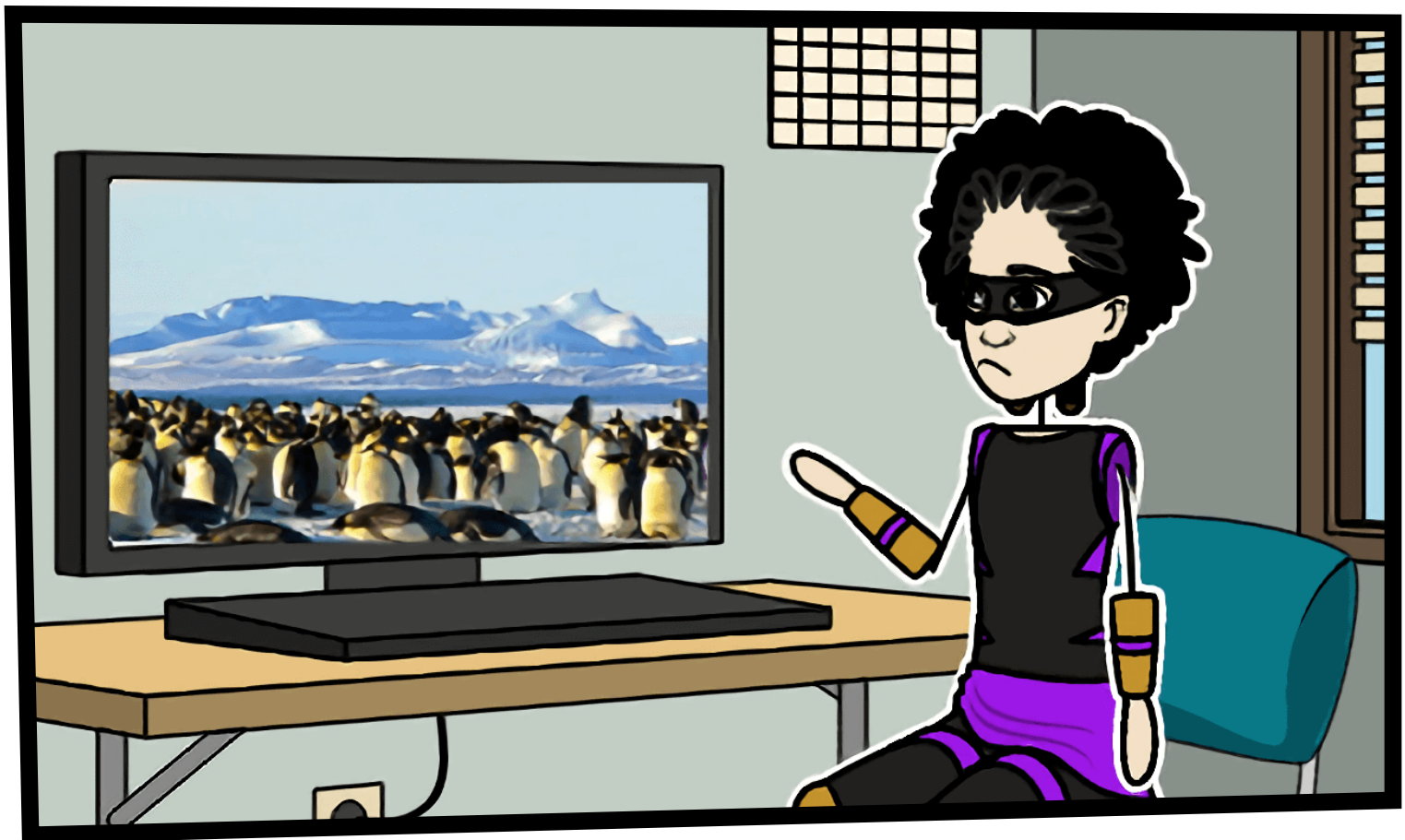



ΟΙ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΕΣ ΤΟΥ ΚΥΒΕΡΝΟΣΕΡΦΕΡ




Ο ΧΡΟΝΟΣ
ΠΕΡΝΑΕΙ







Έχεις κάποια συμβουλή που θα μπορούσε να με βοηθήσει να μειώσω τον καθημερινό χρόνο κατά τον οποίο χρησιμοποιώ ηλεκτρονικές συσκευές;



Λοιπόν, για αρχή, θα πρέπει να προσπαθήσεις να δημιουργήσεις μια ζώνη στο σπίτι ή στο δωμάτιό σου όπου δεν χρησιμοποιάς συσκευές.

ΖΩΝΗ ΧΩΡΙΣ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ

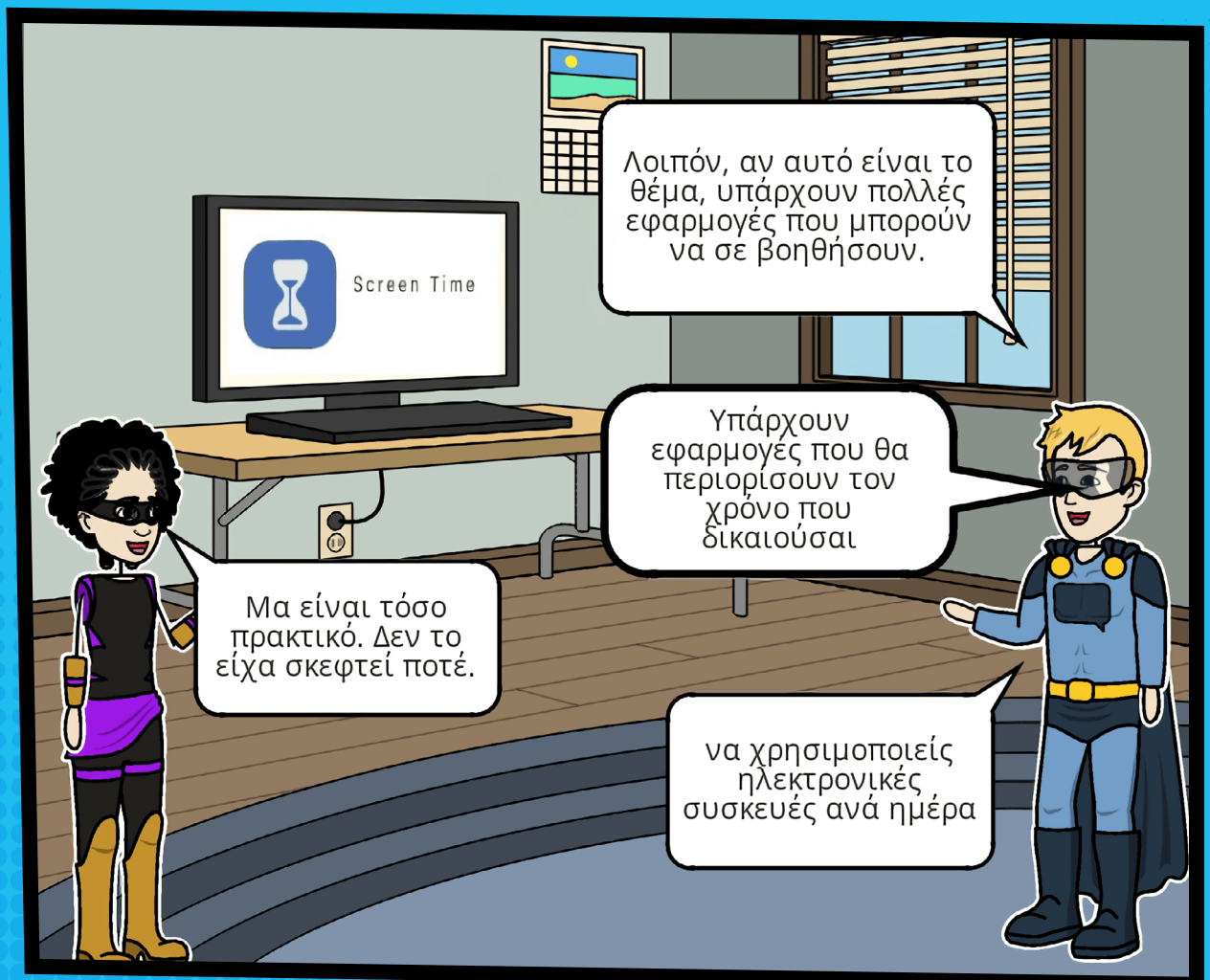
Είναι σαν να δημιουργείς έναν γαλήνιο και χαλαρωτικό χώρο για τον εαυτό σου στο σπίτι.

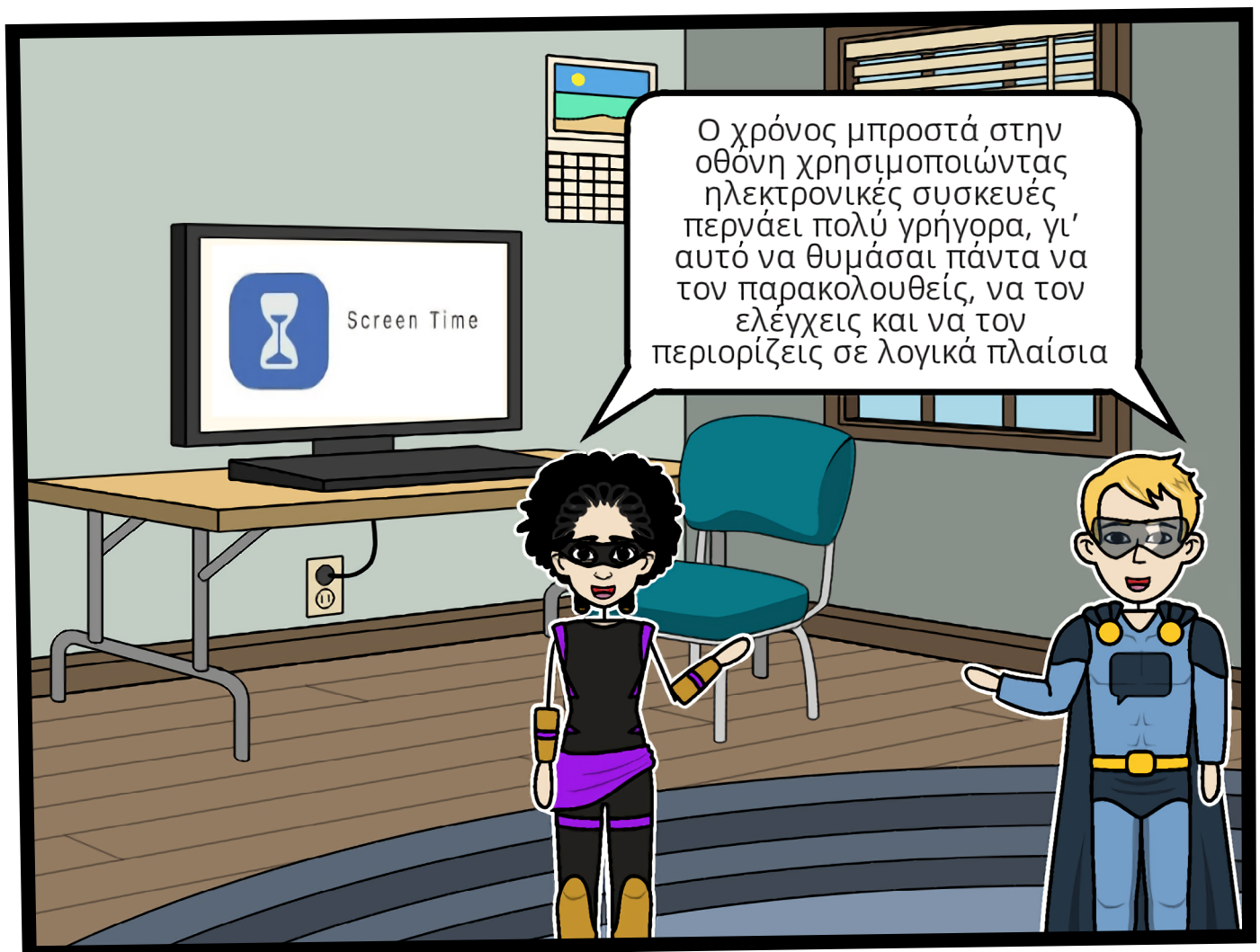
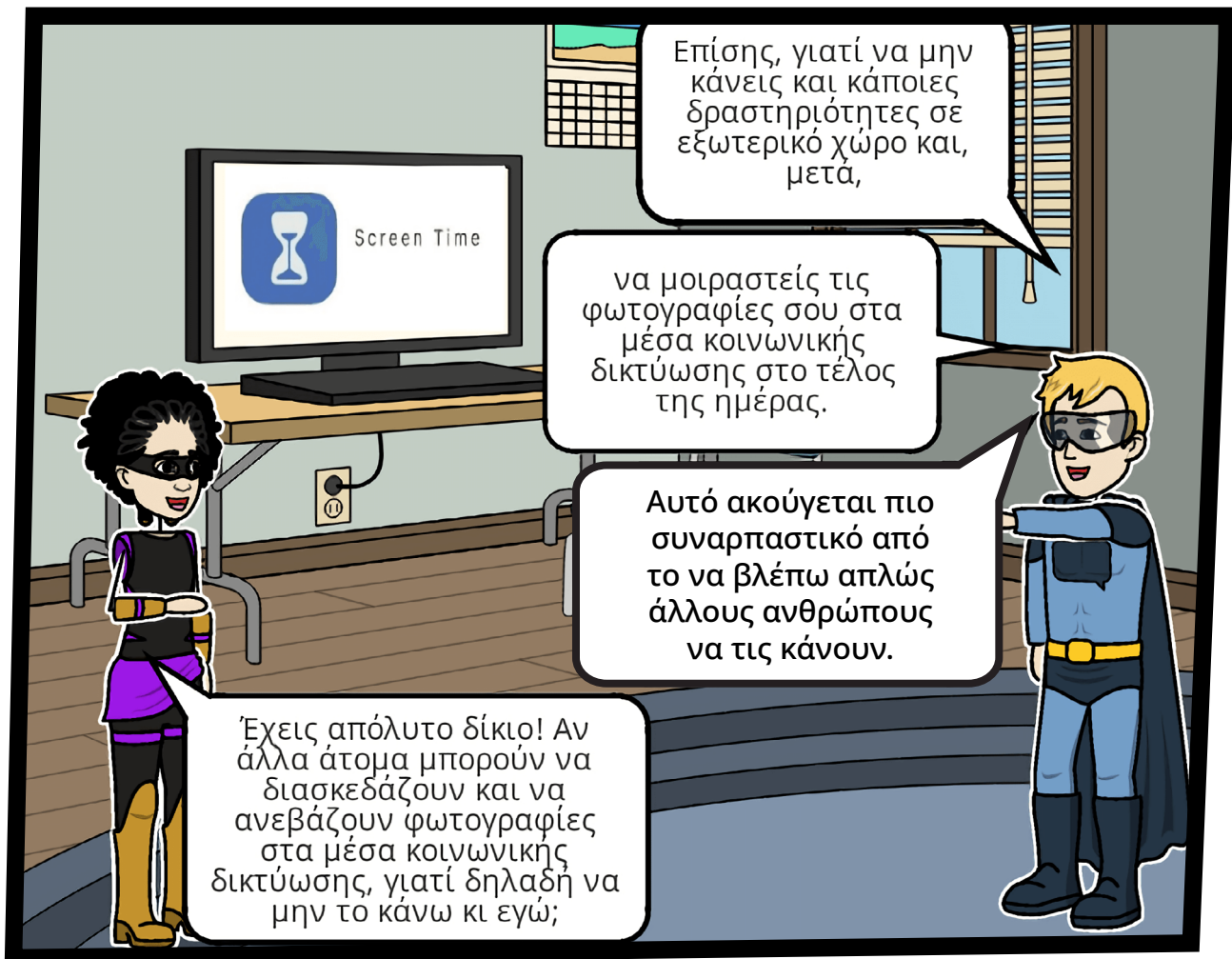
Πραγματικά, αυτό είναι πολύ ωραίο. Θα προσπαθήσω να δημιουργήσω τη δική μου «ζώνη χωρίς τη χρήση τεχνολογίας»

Ίσως στον αγαπημένο σου καναπέ ή σε ένα παγκάκι στον κήπο.

Ό,τι κι αν είναι, θα πρέπει να αφορά εσένα και τον κόσμο, ούτε το τηλέφωνο ούτε τον υπολογιστή ούτε κάποια άλλη συσκευή







ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ

- Μάθετε για τη διαδικτυακή δραστηριότητα του παιδιού σας.
- Θέστε όρια με το παιδί σας για τον χρόνο που περνάει μπροστά στις οθόνες των ηλεκτρονικών συσκευών.
- Ενσωματώστε την τεχνολογία στη ζωή σας και δώστε στο παιδί σας τη δυνατότητα να σας μιλάει για αυτή.
- Μιλήστε στο παιδί σας για την προστασία των προσωπικών δεδομένων στο διαδίκτυο.
- Εξισορροπήστε τον χρόνο ανάμεσα στις διαδικτυακές και μη διαδικτυακές δραστηριότητες.
- Βοηθήστε το παιδί σας να διαχειριστεί τον χρόνο που περνάει μπροστά στις οθόνες των ηλεκτρονικών συσκευών.

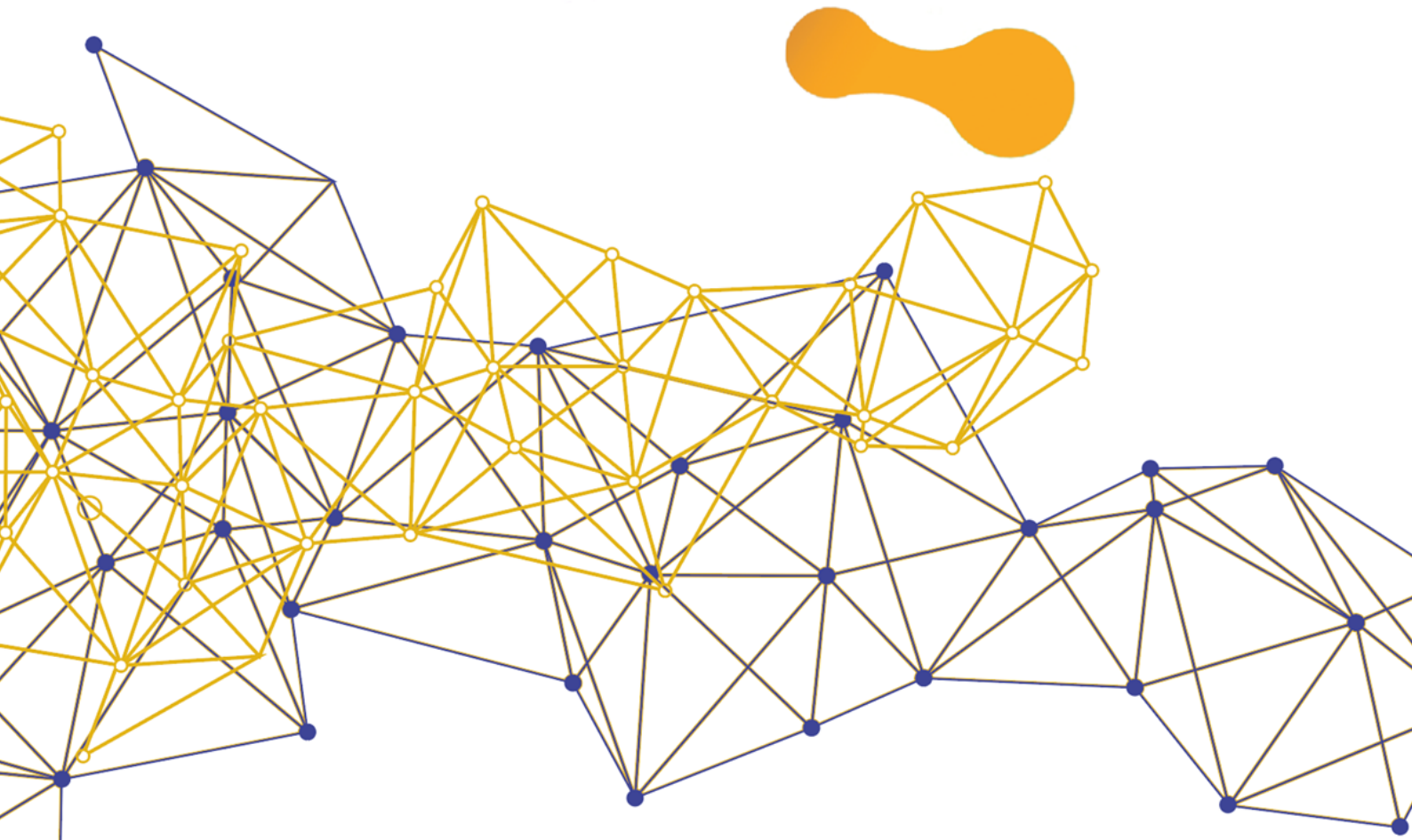
ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΝΕΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ

Το διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να είναι τόσο διασκεδαστικά! Ωστόσο, θα πρέπει πάντα να κάνετε ένα διάλειμμα από την οθόνη και να βρείτε εναλλακτικά πράγματα για τον ελεύθερο χρόνο σας. Αυτό ονομάζεται χρόνος χωρίς τη χρήση τεχνολογίας. Από τον παρακάτω πίνακα, κυκλώστε τις δραστηριότητες στις οποίες δεν χρειάζεται να χρησιμοποιείτε την τεχνολογία.

Διαβάζω ένα βιβλίο	Μαγειρεύω με την οικογένειά μου	Παίζω Nintendo Switch
Παίζω Fortnite	Παίζω ποδόσφαιρο	Δοκιμάζω ένα νέο χόμπι
Συνομιλώ με τους φίλους μου στο διαδίκτυο	Παίζω ένα επιτραπέζιο παιχνίδι	Γράφω μια ιστορία
Παρακολουθώ βίντεο στο YouTube	Φτιάχνω ένα βίντεο στο TikTok	Συγυρίζω το υπνοδωμάτιό μου



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