**Ημ/νία\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ονοματεπώνυμο1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ονοματεπώνυμο2\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |
| --- |
| **Δραστηριότητα 1η**  Τσεκάρετε ποιο/ποια από τα παρακάτω σωματικά συμπτώματα σας συμβαίνουν μετά από παρατεταμένη χρήση ψηφιακών συσκευών: |
| * Το σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα.
* Ξηροφθαλμία.
* Ημικρανίες και σοβαροί πονοκέφαλοι.
* Προβλήματα και πόνοι στη μέση.
* Διατροφικές ατασθαλίες, όπως, για παράδειγμα, η παράλειψη γευμάτων
* Παραμέληση της προσωπικής υγιεινής.
* Διαταραχές του ύπνου και αλλαγές στις ώρες του ύπνου, όπως υπνηλία τις πρωινές ώρες εξαιτίας της χρήσης του Διαδικτύου τη νύχτα.
 |
| **Δραστηριότητα 2η** Σημειώστε παρακάτω τι σας αρέσει να κάνετε στο διαδίκτυο και με ποια δραστηριότητα εκτός διαδικτύου θα σας άρεσε να αντικαταστήσετε το χρόνο που περνάτε online. |
| **Διαδικτυακή δραστηριότητα** | **Δραστηριότητα εκτός διαδικτύου** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| **Δραστηριότητα 3η**Πώς μπορούμε να περιορίσουμε το χρόνο που δαπανάμε στο διαδίκτυο; Σημειώστε υγιείς δραστηριότητες που σας αρέσουν στην πραγματική ζωή προκειμένου να γεμίσετε τον ελεύθερο χρόνο σας. Τι μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε τον εαυτό σας;  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

***Πάρτε την κατάσταση στα χέρια σας και βάλτε εσείς όρια στον εαυτό σας!***

***Μην περιμένετε να το κάνουν οι γονείς σας αυτό για εσάς!***