**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!***