



# ΠΟΙΕΣ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΜΑΣ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ?



# ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

- **1<sup>ο</sup> σύμπτωμα**

Σκέφτεσαι συνέχεια το διαδίκτυο και τις online δραστηριότητές σου.



# ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

- **2<sup>ο</sup> σύμπτωμα**

Περνάς λιγοστό χρόνο με την οικογένεια σου και τους φίλους και παραμελείς τις δραστηριότητες σου με σκοπό να είσαι στο διαδίκτυο.



# ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

- **3<sup>ο</sup> σύμπτωμα**

Νιώθεις μοναξιά, έχεις άσχημη διάθεση και επιθετικότητα όταν οι γονείς σου σε αναγκάζουν να περιορίσεις τη χρήση του διαδικτύου.



# ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

- 4<sup>ο</sup> σύμπτωμα

Ο χρόνος που περνάς στο διαδίκτυο αποτελεί συχνό λόγο σύγκρουσης με την οικογένεια σου



# ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

- 1<sup>ος</sup> τρόπος

Κοινωνικοποιήσου περισσότερο και απέκτησε μεγαλύτερο κύκλο φίλων.

**ΌΧΙ**



# ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

- **2<sup>ος</sup> τρόπος**

Γέμισε τον ελεύθερο χρόνο σου με δημιουργικές δραστηριότητες.





# ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

- 3<sup>ος</sup> τρόπος

Βάλε χρονικό όριο για την ώρα που θα δαπανήσεις στο διαδίκτυο έτσι ώστε να αποκτήσεις τον αυτοέλεγχο σου.



# ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΧΡΗΣΕΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΙΚΤΥΩΝ

- Φτιάχνουμε ιδιωτικό προφίλ
- Δεν μιλάμε με αγνώστους
- Προσέχουμε το περιεχόμενο των φωτογραφιών που ανεβάζουμε
- Δεν μοιραζόμαστε τον κωδικό του προφίλ μας με κανέναν



# ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΧΡΗΣΕΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΙΚΤΥΩΝ

- Προσοχή των όρων κάθε εφαρμογής
- Δεν γνωστοποιούμε την τοποθεσία μας
- Δεν αναρτούμε προσωπικά δεδομένα
- Κατεβάζουμε τις εφαρμογές πάντοτε όμως με γονική συναίνεση
- Δεν ακολουθούμε κανέναν χρήστη που δεν ξέρουμε



- <https://www.logotypos.gr/wp-content/uploads/2021/05/internet-ethismos-mast.jpg>
- <https://th.bing.com/th/id/R.8ce2b69699d74efce7b4ca4e0e55ee6e?rik=cYII%2fubIUjeAUA&p id=ImgRaw&r=0>
- <https://i0.wp.com/gospelshapedfamily.com/wp-content/uploads/2019/03/SOCIAL-MEDIA-SCRUTINY-e1553293367858.jpg?fit=1030%2C773&ssl=1>
- [https://www.addictioncenter.com/cdn-cgi/image/width=780,height=400,fit=cover,format=auto,quality=100/app/uploads/2020/01/online\\_shopping\\_addiction-scaled.jpeg](https://www.addictioncenter.com/cdn-cgi/image/width=780,height=400,fit=cover,format=auto,quality=100/app/uploads/2020/01/online_shopping_addiction-scaled.jpeg)
- <https://www.ncsc.gov.uk/images/social-icons.jpg>
- [https://www.alphanews.live/sites/default/files/styles/media\\_image/public/2018-08/kid\\_addicted\\_to\\_tech\\_0.jpg?h=e73a6122&itok=CuYFPaEn](https://www.alphanews.live/sites/default/files/styles/media_image/public/2018-08/kid_addicted_to_tech_0.jpg?h=e73a6122&itok=CuYFPaEn)
- [https://www.protagon.gr/wp-content/uploads/2019/05/shutterstock\\_1151186840.jpg](https://www.protagon.gr/wp-content/uploads/2019/05/shutterstock_1151186840.jpg)
- [https://www.korovilas.gr/udopygla/2016/03/goneis\\_efivoi\\_sigkrousi\\_4-767x480.jpg](https://www.korovilas.gr/udopygla/2016/03/goneis_efivoi_sigkrousi_4-767x480.jpg)
- <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTug1AJXS8AwRmk66uyNzdtv1j-kQ9YTnGrIA&usqp=CAU>
- [https://www.psychologynow.gr/images/relationships/truefriends\\_ful.jpg](https://www.psychologynow.gr/images/relationships/truefriends_ful.jpg)
- [https://www.offlinepost.gr/wp-content/uploads/2022/02/shutterstock\\_1100446520parea-kinita.jpeg](https://www.offlinepost.gr/wp-content/uploads/2022/02/shutterstock_1100446520parea-kinita.jpeg)

**ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ**