

ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ

Πώς φαντάζεστε ένα παιδί που ασχολείται υπερβολικά με το διαδίκτυο;



Ποια είναι τα ψυχολογικά/κοινωνικά συμπτώματα;



Ποια είναι τα σωματικά συμπτώματα;

Αναζητήστε τα σημάδια που βλέπετε στο περιβάλλον σας αλλά και στο σώμα σας όταν ασχολείστε πολύ ώρα στο διαδίκτυο και σημειώστε τα στις δυο στήλες παρακάτω:

«Προειδοποιήσεις» από το περιβάλλον μου	«Προειδοποιήσεις» από το σώμα μου



Φύλλο εργασίας: Πως θα καταλάβουμε εάν πράγματι δαπανούμε υπερβολικά πολλές ώρες στο διαδίκτυο; Εάν απαντήσετε θετικά στις περισσότερες από τις παρακάτω ερωτήσεις τότε μάλλον δαπανάτε υπερβολικά πολλές ώρες στο διαδίκτυο!

- ➡ Θέλεις να περνάς συνεχώς όλο και περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο; **ΝΑΙ Ή ΟΧΙ**
- ➡ Έχεις παραμελήσει την οικογένεια ή/και τους φίλους σου επειδή θέλεις να δαπανάς συνεχώς όλο και περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο; **ΝΑΙ Ή ΟΧΙ**
- ➡ Έχεις παραμελήσει τις δραστηριότητές σου (π.χ. χόμπι) για χάρη του διαδικτύου; **ΝΑΙ Ή ΟΧΙ**
- ➡ Έχεις αλλιάξει τις συνήθειες διατροφής και ύπνου λόγω της ενασχόλησης με το διαδίκτυο; **ΝΑΙ Ή ΟΧΙ**
- ➡ Έχει μειωθεί η επίδοσή σου στο σχολείο εξαιτίας των ωρών που δαπανάς στο διαδίκτυο; **ΝΑΙ Ή ΟΧΙ**
- ➡ Τσακώνεσαι συχνά με τους γονείς σου εξαιτίας των πολλών ωρών που ασχολείσαι με το διαδίκτυο; **ΝΑΙ Ή ΟΧΙ**
- ➡ Νιώθεις κενό, ανησυχία, άσχημη διάθεση ή και επιθετικότητα όταν δεν είσαι συνδεδεμένος ή όταν οι γονείς σου προσπαθούν να σου περιορίσουν τη χρήση του διαδικτύου; **ΝΑΙ Ή ΟΧΙ**
- ➡ Νιώθεις ενθουσιασμό, χαρά, ικανοποίηση μόνο όταν είσαι στο διαδίκτυο; **ΝΑΙ Ή ΟΧΙ**
- ➡ Όταν δεν είσαι συνδεδεμένος σκέφτεσαι συνεχώς τις διαδικτυακές σου δραστηριότητες (π.χ. παιχνίδια); **ΝΑΙ Ή ΟΧΙ**
- ➡ Λες συνήθως ψέματα προς τα μέλη της οικογένειας και τους φίλους σου για το χρόνο παραμονής σου στο διαδίκτυο; **ΝΑΙ Ή ΟΧΙ**

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

Φύλλο εργασίας: Ώρα για συζήτηση



Πώς μπορούμε να περιορίσουμε το χρόνο που δαπανάμε στο διαδίκτυο; Αν ένας φίλος σου αντιμετωπίζει πρόβλημα υπερβολικής ενασχόλησης τι θα τον συμβούλευες;

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ _____

ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΤΕ ΣΕ ΚΑΘΕ ΣΤΗΛΗ ΤΟ ΧΡΟΝΟ ΠΟΥ ΔΑΠΑΝΑΤΕ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

	Τηλεόραση/ Ταινίες	Κοινωνικά δίκτυα	Ηλεκτρονικά Παιχνίδια	Εύκολο	Δραστηριότητες εκτός σόφης
Δευτέρα					
Τρίτη					
Τετάρτη					
Πέμπτη					
Παρασκευή					
Σάββατο					
Κυριακή					
ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΤΗΝ ΟΘΟΝΗ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ:					



Δείτε ένα αναλυτικό φυλλάδιο για την υπερβολική ενασχόληση με το διαδίκτυο εδώ:

<https://saferinternet4kids.gr/fylladia/fylladio-screentime/>



Ωρα για παιχνίδι: Quiz για υπερβολική ενασχόληση <https://bit.ly/30AadbR>

Είναι πολύ σημαντικό να εντοπιστεί το πρόβλημα της υπερβολικής ενασχόλησης σε αρχικό στάδιο και να αναζητηθεί εξειδικευμένη βοήθεια.

