

Χρόνος μπροστά στην οθόνη

Πως θα βρω τις ισορροπίες μου;



help 
saferinternet **line**
210 6007686

Γραμμή βοήθειας



SaferInternet4Kids.gr
ΓΙΑ ΕΝΑ ΑΣΦΑΛΕΣΤΕΡΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Ενημέρωση-Επαχρύπνιση

safeLine 

www.safeline.gr

Γραμμή παράνομου
περιεχομένου

Βήμα 1: Αναγνωρίστε τα σημάδια

Όλοι βιώνουν διαφορετικά συμπτώματα όταν χρησιμοποιούν χωρίς χρονικό όριο το διαδίκτυο. Κάποια μπορεί να είναι **σωματικά συμπτώματα: πονοκέφαλος, θολή όραση, πόνος στον αυχένα ή ακόμα και αίσθημα πείνας!**

Άλλα σημάδια μπορεί να είναι **συναισθηματικά, όπως το να αισθάνεστε ενόχληση εάν αποστασιοποιηθείτε από τις δραστηριότητές σας στο διαδίκτυο ή αναστάτωση** εάν το απόγευμα έχετε κάτι επείγον να κάνετε και δε θα μπορέσετε να ολοκληρώσετε το online παιχνίδι σας ή να ελέγξετε τη δραστηριότητα των άλλων στο κοινωνικό δίκτυο που χρησιμοποιείτε.

Υπάρχουν επίσης **σημάδια από τη συσκευή σας**, π.χ. μπορεί να έχει χαμηλή μπαταρία ή να είναι πολύ ζεστή αν τη χρησιμοποιείτε συνεχώς.

Τέλος μπορεί να παρατηρήσετε **σημάδια από τον κόσμο γύρω σας**, π.χ. έναν φίλο ή μέλη της οικογένειάς σας που παραπονιούνται για τις ώρες που ασχολείστε με το διαδίκτυο.



Βήμα 2: Συνειδητοποιήστε και αλλάξτε

Αναγνωρίστε τα σημάδια της υπερβολικής χρήσης και σκεφτείτε:

- ✓ Μήπως η ασχολία με το αγαπημένο σας παιχνίδι για περισσότερο από μία ώρα κάθε μέρα σας προκαλεί πονοκέφαλο;
- ✓ Μήπως η αποστολή μηνυμάτων στους φίλους σας αργά το βράδυ σας δυσκολεύει να κοιμηθείτε;
- ✓ Μήπως το να μην ελέγχετε συχνά τη δραστηριότητα στο μέσο κοινωνικής δικτύωσης που χρησιμοποιείτε σας κάνει πιο χαρούμενους;

Σκεφτείτε λοιπόν πως μπορείτε να αλλάξετε τη συμπεριφορά σας στο διαδίκτυο έτσι ώστε να ελαχιστοποιήσετε τα συμπτώματα που σας ενοχλούν.

Πολλές φορές είναι απλό! **Προγραμματίστε ένα διάλειμμα ή «απαγορευμένες ώρες» χρήσης της συσκευής σας.** Αλλά μη ξεχνάτε να βρείτε τρόπους διασκέδασης offline! Γνωρίστε νέους φίλους, μιλήστε με την οικογένεια σας ή δοκιμάστε ένα νέο χόμπι - βρείτε κάτι που σας κάνει να αισθάνεστε καλά ώστε να ισορροπήσετε τον χρόνο που περνάτε στο διαδίκτυο.



Βήμα 3: Χρησιμοποιήστε τις ρυθμίσεις συσκευών για να βοηθηθείτε

Οι συνήθειες μπορεί να είναι δύσκολο να σπάσουν και το να ελαττώσετε τη χρήση της συσκευής μπορεί να αποτελέσει μία πρόκληση.

Οι συσκευές, η τεχνολογία και οι εφαρμογές έχουν σχεδιαστεί για να διατηρούν τους χρήστες δεσμευμένους. Έχουν σχεδιαστεί για να καταλαμβάνουν όλο και μεγαλύτερο κομμάτι της ζωής μας χωρίς καν να το συνειδητοποιούμε.

Ευτυχώς υπάρχουν ρυθμίσεις που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να βοηθηθείτε στην οριοθέτηση της χρήσης των συσκευών. Πράγματα απλά όπως η απενεργοποίηση

των ειδοποιήσεων ή η απενεργοποίηση της αυτόματης αναπαραγωγής σε βίντεο, ώστε να μην ξεκινάει ένα νέο αμέσως μόλις τελειώσει το προηγούμενο. Μπορείτε επίσης να ενεργοποιήσετε χρονοδιακόπτες που θα σας αποτρέπουν από την υπερβολική χρήση.



Βήμα 4: Μιλήστε σε κάποιον

Εάν όλα τα άλλα αποτύχουν και αποδειχτεί ότι η σωστή διαχείριση του χρόνου στο διαδίκτυο είναι κάτι ανέφικτο για εσάς, είναι πολύ σημαντικό να μην εγκαταλείψετε την προσπάθεια.

Μιλήστε σε κάποιον για τα προβλήματα που αντιμετωπίζετε. **Συζητήστε με τους φίλους σας**, ίσως έχουν περάσει το ίδιο πρόβλημα και έχουν χρήσιμες συμβουλές που μπορούν να μοιραστούν μαζί σας.

Μιλήστε με την οικογένειά σας ή με κάποιον που εμπιστεύεστε στο σχολείο.

Μπορούν να σας υποστηρίξουν κρατώντας σας απασχολημένους μακριά από τη συσκευή

σας ή να σας συμπαρασταθούν στην προσπάθεια που καταβάλλετε να βρείτε νέα ενδιαφέροντα που δεν περιλαμβάνουν το διαδίκτυο.

Μιλήστε με τη **Γραμμή Βοήθειας του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου Help-line εντελώς δωρεάν στο 210-6007686.**

Εξειδικευμένοι ψυχολόγοι μπορούν να σας καθοδηγήσουν και να σας βοηθήσουν να επιτύχετε το στόχο σας.





«Μη ξεχνάτε να βρείτε τρόπους διασκέδασης offline! Γνωρίστε νέους φίλους, μιλήστε με την οικογένεια σας ή δοκιμάστε ένα νέο χόμπι. Βρείτε κάτι που σας κάνει να αισθάνεστε καλά για να ισορροπήσετε τον χρόνο που περνάτε στο διαδίκτυο!»



Συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση
Διευκόλυνση «Συνδέοντας την Ευρώπη»

«Την αποκλειστική ευθύνη της παρούσας έκδοσης φέρει ο συγγραφέας της. Η Ευρωπαϊκή Ένωση δεν φέρει καμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των περιεχομένων σ' αυτήν πληροφοριών.»