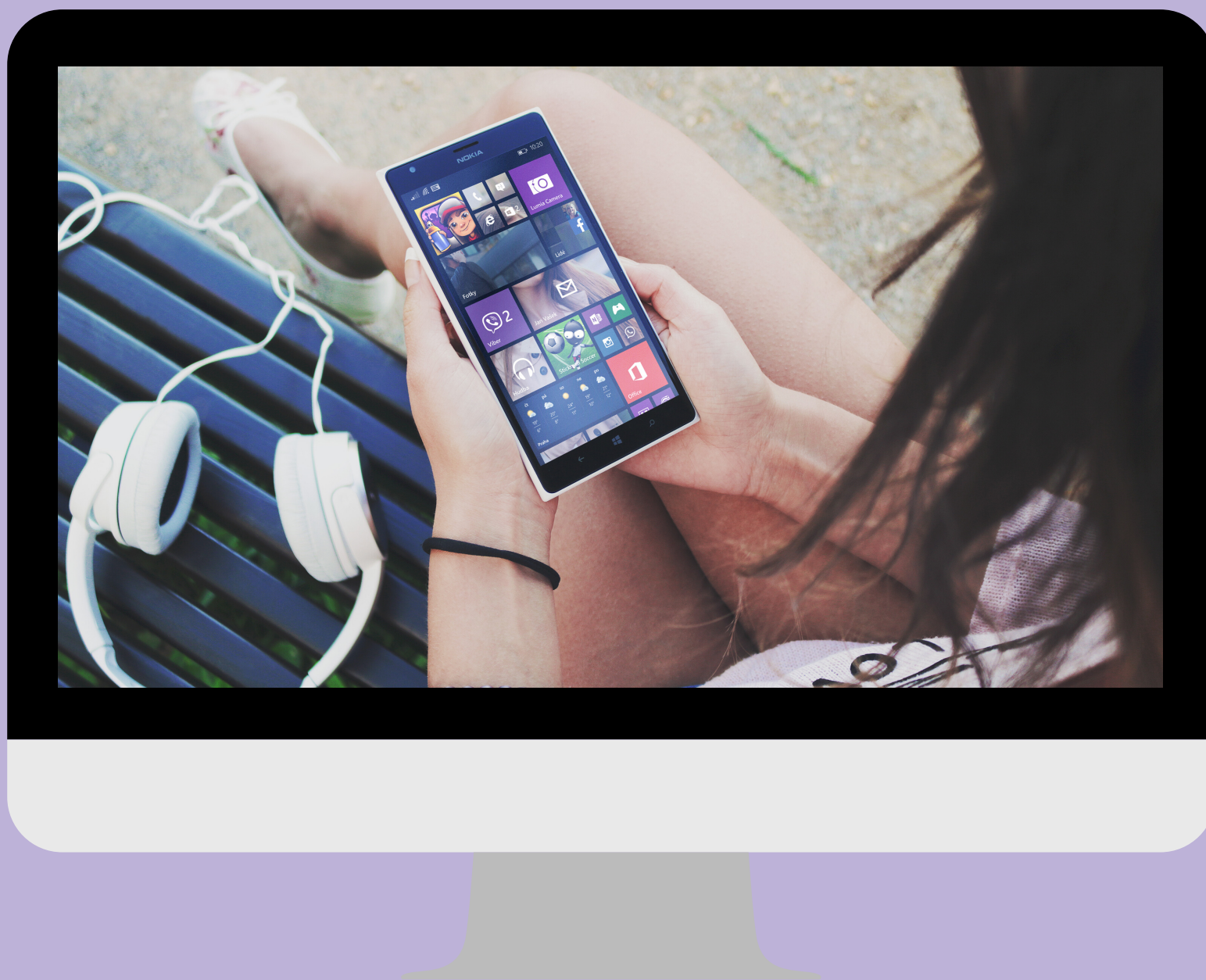


ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Είναι γεγονός ότι τείνουμε να περνάμε όλο και περισσότερο χρόνο στα κοινωνικά δίκτυα, τις εφαρμογές και τα παιχνίδια που έχουμε στο κινητό. Πολλές φορές, μάλιστα, μπορεί να φτάσουμε στα όρια της υπερβολικής ενασχόλησης ή και του εθισμού. Πώς όμως μπορούμε να καταλάβουμε ότι δαπανάμε υπερβολικά πολλές ώρες στο διαδίκτυο; Κάποια σημάδια που θα πρέπει να μας προβληματίσουν είναι:

1. Σκεφτόμαστε συνεχώς τις διαδικτυακές μας δραστηριότητες.
2. Παραμελούμε την οικογένεια μας, τους φίλους μας ή και τις δραστηριότητες μας.
3. Λέμε ψέματα στα μέλη της οικογένειας μας ή και στους φίλους μας για τις ώρες που περνάμε στο διαδίκτυο.
4. Νιώθουμε άσχημη διάθεση όταν δεν είμαστε συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο.



Αν ισχύουν κάποια από τα παραπάνω, τότε θα πρέπει να λάβουμε μέτρα για να διαχειριστούμε καλύτερο το χρόνο μας. Ένα πρώτο βήμα θα ήταν να καταγράψουμε τις ώρες που δαπανούμε στο διαδίκτυο και να προσπαθήσουμε να θέσουμε όρια στον εαυτό μας.

**ΚΑΝΕ ΚΑΤΙ ΣΗΜΕΡΑ ΩΣΤΕ Ο
ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΟΣ ΕΑΥΤΟΣ ΣΟΥ ΝΑ
Σ' ΕΥΧΑΡΙΣΤΕΙ ΓΙΑ ΑΥΤΟ.**

