



Προσωπικό Σχέδιο Ψηφιακής Ευεξίας

Ενότητα 1: Αυτοαξιολόγηση Ψηφιακών Συνηθειών

- Ημερήσιος χρόνος οθόνης:
- Μέσος όρος ωρών που αφιερώνονται στο διαδίκτυο: _____
- Κύριες δραστηριότητες (π.χ. μέσα κοινωνικής δικτύωσης, παιχνίδια, διάβασμα): _____
- Προκλήσεις:
 1. _____
 2. _____
 3. _____

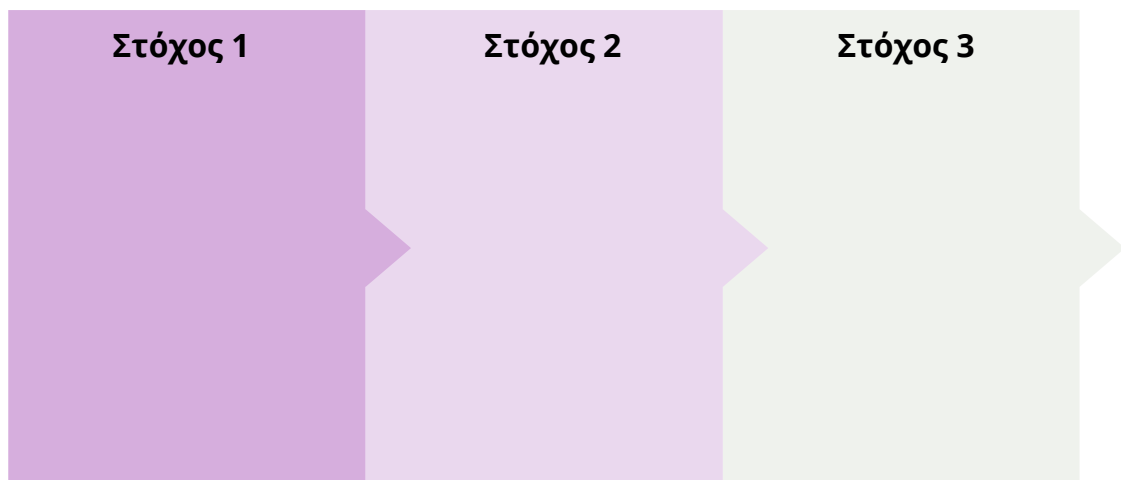
Ενότητα 2: Καθορισμός Στόχων

Στόχος 1: _____

Στόχος 2: _____

Στόχος 3: _____

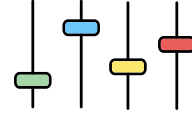
Ενότητα 3: Βήματα που μπορούν να εφαρμοστούν





Προσωπικό Σχέδιο Ψηφιακής Ευεξίας

Ενότητα 4: Λογοδοσία και Παρακολούθηση



ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΩ ΤΗΝ ΠΡΟΟΔΟ ΜΟΥ

Εργαλείο ή μέθοδος

- Εφαρμογή
- Εφημερίδα
- Λίστα ελέγχου
-
-

ΠΟΙΟΣ ΘΑ ΜΕ ΣΤΗΡΙΞΕΙ

Φίλε λογοδοσίας

Ο ρόλος της οικογένειας ή των συνομηλίκων

Ενότητα 5: Στοχασμός

Ένα πράγμα που θα αρχίσω να κάνω: _____ Ένα πράγμα που θα σταματήσω να κάνω: _____

Ενότητα 6: Κίνητρο

Γράψτε μια σύντομη δήλωση σχετικά με το γιατί η ψηφιακή ευεξία είναι σημαντική για εσάς: