



Co-funded by  
the European Union



**GAMING  
DISORDERS**

## Δραστηριότητα

**Συμφωνία γονέα-παιδιού  
για τη μείωση του χρόνου  
που αφιερώνεται στην  
οθόνη και στα παιχνίδια**



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them

## Πριν ξεκινήσετε:

Είναι σημαντικό να συνάψετε αυτή τη συμφωνία μαζί με το παιδί σας! Προσπαθήστε να συνεργαστείτε ως ομάδα για να επιτύχετε βελτιώσεις μαζί!

Επιλέξτε έναν ή περισσότερους τομείς στους οποίους θα θέλατε να δείτε βελτιώσεις! Μπορείτε να προσθέσετε όσους τομείς θέλετε!

Να είστε ρεαλιστικοί και δίκαιοι όταν θέτετε στόχους! Δεν έχει νόημα να είστε υπερβολικά φιλόδοξοι! Προσπαθήστε να βρείτε συμβιβασμούς που να είναι αποδεκτοί και από τις δύο πλευρές!

Ποσοτικοποιήστε τους στόχους σας και να είστε όσο το δυνατόν πιο ακριβείς (π.χ. αντί για «να μειώσετε λίγο τον χρόνο παιχνιδιού κάθε εβδομάδα», πείτε «να μειώσετε τον χρόνο παιχνιδιού κατά 15 λεπτά κάθε εβδομάδα»); διαφορετικά, είναι δύσκολο να παρακολουθήσετε τη διαδικασία και να μετρήσετε την επιτυχία!

Να έχετε υπόψη σας ότι η αλλαγή συμπεριφοράς μπορεί να απαιτεί δράση τόσο από τον γονέα όσο και από το παιδί! Για παράδειγμα, μπορεί να ζητηθεί από τους γονείς να μειώσουν τον χρόνο που περνούν μπροστά στην οθόνη για να δώσουν το καλό παράδειγμα, ή αν ζητηθεί από ένα παιδί να περάσει περισσότερο χρόνο με την οικογένεια, μπορεί να χρειαστεί να προσφερθούν κατάλληλες δραστηριότητες κ.λπ.

Αξιολογείτε τακτικά την πρόοδό σας και αναλάβετε δράση αν τα πράγματα δεν πάνε καλά!

Η επίτευξη των στόχων και οι βελτιώσεις είναι επιτυχία - και η επιτυχία πρέπει να γιορτάζεται! Μην ξεχάσετε να προγραμματίσετε μια ανταμοιβή - και για τους δύο!

**ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!**

Περιοχές που χρήζουν βελτίωσης	Κατάσταση (περιγράψτε την τρέχουσα κατάσταση με κουκκίδες! Εστιάστε στα ζητήματα που θέλετε να αλλάξετε/βελτιώσετε)	Ποιες βελτιώσεις θέλετε να επιτύχετε;				Συμφωνημένες εργασίες για ...	Παρακολούθηση και αξιολόγηση των επιτευγμάτων	Ανταμοιβή
		Στόχοι για την εβδομάδα 1	Στόχοι για την εβδομάδα 2	Στόχοι για την εβδομάδα 3	Στόχοι για την εβδομάδα 4			
Συνολικός χρόνος χρήσης της οθόνης	•	•	•	•	•	<u>Παιδιά:</u> • <u>Γονείς:</u> •	•	•
Χρόνος παιχνιδιού	•	•	•	•	•	<u>Παιδιά:</u> • <u>Γονείς:</u> •	•	•
Οικογενειακές υποχρεώσεις	•	•	•	•	•	<u>Παιδιά:</u> • <u>Γονείς:</u> •	•	•
Χόμπι εκτός τυχερών παιχνιδιών, αθλητισμός κ.λπ.	•	•	•	•	•	<u>Παιδιά:</u> • <u>Γονείς:</u> •	•	•

Περιοχές που χρηζουν βελτίωσης	Κατάσταση (περιγράψτε την τρέχουσα κατάσταση με κουκκίδες! Εστιάστε στα ζητήματα που θέλετε να αλλάξετε/βελτιώσετε)	Ποιες βελτιώσεις θέλετε να επιτύχετε;				Συμφωνημέν ες εργασίες για ...	Παρακολούθη ση και αξιολόγηση των επιτευγμάτων	Ανταμοιβή
		Στόχοι για την εβδομάδα 1	Στόχοι για την εβδομάδα 2	Στόχοι για την εβδομάδα 3	Στόχοι για την εβδομάδα 4			
Κοινωνική συμπεριφορά και αλληλεπίδραση	•	•	•	•	•	<u>Παιδιά:</u> • <u>Γονείς:</u> •	•	•
Σχολικές υποχρεώσεις και επιδόσεις	•	•	•	•	•	<u>Παιδιά:</u> • <u>Γονείς:</u> •	•	•
Άλλα:	•	•	•	•	•	<u>Παιδιά:</u> • <u>Γονείς:</u> •	•	•
Άλλα:	•	•	•	•	•	<u>Παιδιά:</u> • <u>Γονείς:</u> •	•	•

