

Φύλλο Εργασίας Αυτοαξιολόγησης Ψηφιακών Συνηθειών



Όνομα:

Ημερ:

Καθημερινός χρόνος μπροστά στην οθόνη

Πόσες ώρες περνάτε καθημερινά σε οθόνες (π.χ. τηλέφωνο, υπολογιστή, τηλεόραση); Ποιες εφαρμογές ή δραστηριότητες καταλαμβάνουν το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου σας στην οθόνη; Υπάρχουν στιγμές που αισθάνεστε ότι θα μπορούσατε να μειώσετε τον χρόνο που περνάτε μπροστά από την οθόνη;

Συνήθειες

Έχετε συγκεκριμένες ώρες ή ρουτίνες για τη χρήση της τεχνολογίας (π.χ. πριν από τον ύπνο, κατά τη διάρκεια των γευμάτων);

Πόσο συχνά κάνετε διαλείμματα από τις οθόνες κατά τη διάρκεια της ημέρας;

Δίνετε προτεραιότητα σε δραστηριότητες εκτός σύνδεσης, όπως τα χόμπι ή η άσκηση, έναντι του χρόνου χρήσης της οθόνης;

Πυροδοτήσεις

Ποιες καταστάσεις ή συναισθήματα σας οδηγούν συχνά στο να αυξήσετε το χρόνο σας στην οθόνη (π.χ. πλήξη, άγχος, αναβλητικότητα);

Υπάρχουν συγκεκριμένες ειδοποιήσεις ή ενημερώσεις που σας δυσκολεύουν να επικεντρωθείτε σε μη ψηφιακές εργασίες;

Θεωρείτε δύσκολο να αποσυνδεθείτε, ακόμη και όταν βρίσκεστε με φίλους ή την οικογένειά σας;