

Χρόνος με οθόνες

Διάβασε παρακάτω για να δεις τι πρέπει να ολοκληρώσεις για να μπορέσεις να έχεις χρόνο με τις ηλεκτρονικές σου συσκευές. Ο χρόνος με οθόνες περιλαμβάνει τη χρήση του τηλεφώνου, του tablet, του φορητού υπολογιστή, της τηλεόρασης ή οποιασδήποτε άλλης ηλεκτρονικής συσκευής.

Δεν επιτρέπεται η χρήση ηλεκτρονικών εκτός

Πρωινό

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____

Απόγευμα

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____

Σαββατοκύριακο

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____



Να θυμάσαι ότι ο χρόνος που θα διαθέσεις μπροστά από κάποια οθόνη μπορεί να αλλάξει, ανάλογα με την συμπεριφορά σου. Οι γονείς/κηδεμόνες σου θα θέσουν το όριο για το πόσο χρόνο μπορείς να περάσεις μπροστά από μια οθόνη κατά τη διάρκεια της ημέρας ή το Σαββατοκύριακο. Όταν τελειώσει ο διαθέσιμος χρόνος πρέπει με προσοχή να απενεργοποιήσεις τη συσκευή μέχρι την επόμενη φορά που θα δικαιούσαι να τη χρησιμοποιήσεις.