



SaferInternet4Kids.gr

www

ΓΙΑ ΕΝΑ ΑΣΦΑΛΕΣΤΕΡΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

# Rabbit Hole Effect

## Τι θα μπορούσαμε να κάνουμε;



**Ορίζουμε εμείς τη «ροή» στις πλατφόρμες και το περιεχόμενο που μας εμφανίζεται:**

Καταναλώνουμε θετικό ή εκπαιδευτικό περιεχόμενο, ώστε να υπάρχει μια καλή ισορροπία σε αυτά που μας εμφανίζουν οι πλατφόρμες. Είναι σαν να φτεύουμε λουλούδια στον κήπο μας μαζί με τα λαχανικά. και τα δύο έχουν τη θέση τους, και μαζί, δημιουργούν έναν πιο ευχάριστο χώρο!

**Θέτουμε χρονικά όρια στη χρήση της συσκευής μας:**

Μπορούμε να ορίσουμε ένα συγκεκριμένο χρόνο ενασχόλησης με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και άλλες πλατφόρμες. Για παράδειγμα 30 λεπτά το πρωί και 30 το βράδυ.

**Ενεργοποιούμε τη λειτουργία «μην ενοχλείτε»:**

Οι περισσότερες συσκευές έχουν ρυθμίσεις που μπορούν να μας βοηθήσουν να κάνουμε ένα διάλειμμα από την τεχνολογία.



**Εντάσσουμε στο πρόγραμμά μας και άλλες δραστηριότητες:**

Αντικαθιστούμε μέρος του scrolling με δραστηριότητες που είναι καλές για την ψυχική μας υγεία, όπως άσκηση, χόμπι ή συναντήσεις με φίλους.

**Δε διστάζουμε να αποσυνδεθούμε:**

Σκεφτόμαστε πως μας επηρεάζει το περιεχόμενο που συναντάμε στο διαδίκτυο. Εάν κάποια θέματα μας κάνουν να αισθανόμαστε άσχημα, μας στεναχωρούν ή μας αγχώνουν, είναι καλύτερα να τα αποφεύγουμε.

