

ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ ΑΠΟ ΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ



Τι λες να σταματήσεις για λίγο να χρησιμοποιείς τα social media; Η αποτοξίνωση από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι μια συνειδητή εξάλειψη της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για ένα καθορισμένο χρονικό διάστημα.

1

ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ ΑΠΟ ΤΑ SOCIAL MEDIA;

Οι έρευνες έχουν υπογραμμίσει την πιθανή βλάβη που μπορεί να προκληθεί από την υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, επομένως το να κάνετε ένα διάλειμμα από αυτά δεν είναι κακή ιδέα. Και ναι, μπορείτε να το κάνετε!

Λόγοι για να κάνετε αποτοξίνωση:

- Εξοικονόμηση χρόνου!
- Διάβασμα βιβλίων
- Σύνδεση με την οικογένειά σας
- Προστασία του απορρήτου σας
- Μείωση άγχος
- Ενίσχυση την αυτοεκτίμησή σας
- JOMO (χαρά της απώλειας)
- Καλύτερη ποιότητα ύπνου
- Αύξηση της εστίαση
- Αύξηση παραγωγικότητας
- Σπάστε τον κοινωνικό κύκλο σύγκρισης
- Εστίαση στο μέλλον
- Έλεγχος των ψηφιακών σας συνηθειών
- Περισσότερη επίγνωση
- Κλπ.

2

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ

Κανείς δεν είπε ότι ήταν εύκολο, ωστόσο, έχουμε παραθέσει μερικές συμβουλές για να υποστηρίξετε την απόφασή σας:

- Κάντε το με έναν φίλο
- Μην κρατάτε το τηλέφωνό σας στην κρεβατοκάμαρά σας
- Δείτε το ως πρόκληση
- Άλλαξε την πρωινή σου ρουτίνα
- Διαγραφή εφαρμογών
- Αποκλεισμός ιστοσελίδων
- Κάντε ένα νέο πλάνο: ξεκινήστε να μαθαίνετε μια νέα γλώσσα ή κάντε γιόγκα που θέλατε να δοκιμάσετε
- Ακούστε podcast ή ακουστικά βιβλία
- Κλπ.

3

ACTIVITY LOG

Why not keep a journal of your activities, of the new things you were able to do that you wouldn't have done otherwise? This will allow you to take stock of the benefits of this detox!

Θέμα	Αποτοξίνωση στα social media																										
Τίτλος δραστηριότητας	Αρχείο καταγραφής δραστηριότητας																										
Τύπος πόρου	Πόρος αυτοβοήθειας	Τύπος μάθησης	Αυτή η δραστηριότητα προωθεί την αυτοκατευθυνόμενη μάθηση. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για προσωπική χρήση από το άτομο.																								
Διάρκεια Δραστηριότητας (σε λεπτά)	5 λεπτά κάθε μέρα	Μαθησιακό αποτέλεσμα	Να αξιολογήσετε τα οφέλη της αποτοξίνωσης από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης																								
Στόχος της Δραστηριότητας	Αυτή η δραστηριότητα θα σας υποστηρίξει στην αποτοξίνωση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης δείχνοντάς σας, καθημερινά, τις προόδους που έχετε κάνει και τον χρόνο που έχετε κερδίσει!																										
Υλικά που απαιτούνται για τη δραστηριότητα	Πρότυπο αρχείου καταγραφής δραστηριοτήτων και στυλό																										
Οδηγίες βήμα προς βήμα	<p>Εκτυπώστε ή αντιγράψτε τον παρακάτω πίνακα Συμπληρώστε τον κάθε μέρα κατά τη διάρκεια της αποτοξίνωσής σας</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Εκτιμώμενος κερδισμένος χρόνος</th> <th>Δραστηριότητα που πραγματοποιήθηκε</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Δευτέρα</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Τρίτη</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Τετάρτη</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Πέμπτη</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Παρασκευή</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Σάββατο</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Κυριακή</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>				Εκτιμώμενος κερδισμένος χρόνος	Δραστηριότητα που πραγματοποιήθηκε	Δευτέρα			Τρίτη			Τετάρτη			Πέμπτη			Παρασκευή			Σάββατο			Κυριακή		
	Εκτιμώμενος κερδισμένος χρόνος	Δραστηριότητα που πραγματοποιήθηκε																									
Δευτέρα																											
Τρίτη																											
Τετάρτη																											
Πέμπτη																											
Παρασκευή																											
Σάββατο																											
Κυριακή																											
Ερωτήσεις αυτοστοχασμού	<ul style="list-style-type: none"> • Καταγράψτε τουλάχιστον 5 οφέλη της αποτοξίνωσής σας • Πόσο καιρό κατάφερες να το κόψεις; • Ποιο ήταν το πιο δύσκολο κομμάτι; • Ποιο ήταν το πιο εύκολο κομμάτι; 																										

