Αν είστε ένας τυπικός ιδιοκτήτης κινητού, κάνετε χρήση του κατά μέσο όρο 80 φορές την ημέρα, που σημαίνει ότι στη διάρκεια της χρονιάς θα το συμβουλευτείτε 30.000 φορές. Διόλου τυχαίο ότι πολλοί από εμάς χρειαζόμαστε μια απόφαση αυτοδέσμευσης για ψηφιακή αποτοξίνωση. Ακολουθούν οδηγίες:

Πατάξτε το σύνδρομο της δόνησης-φάντασμα, όταν δηλαδή αισθάνεστε τη δόνηση από το κινητό στην τσέπη ακόμα και όταν αυτό δε βρίσκεται εκεί, γεμίζοντας τις τσέπες σας με ξηρούς καρπούς, σοκολατάκια κτλ.

Μην καλωδιώνεστε σε γάμους, κηδείες, απονομές βραβείων, σχολικές γιορτές. Γίνεστε γραφικοί.

Όταν δουλεύετε, αποφύγετε την ψηφιακή διάσπαση της προσοχής σας. Το να ελέγξετε ένα νέο αίτημα φιλίας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να παίρνει μόνο μερικά δευτερόλεπτα αλλά οι έρευνες καταδεικνύουν ότι χρειάζονται κατά μέσο όρο 25 λεπτά για επιστροφή στην αρχική δραστηριότητα.

Σεβαστείτε έναν υποτυπώδη κώδικα κανόνων καλής συμπεριφοράς για τον κυβερνοχώρο, όπως να μη στέλνετε μηνύματα στις 2 τα ξημερώματα.

**άρθρο εφημερίδας**

Παρατηρήσεις

1. Να γίνει αιτιολογημένος συλλαβισμός των λέξεων: *διάρκεια, ψηφιακή, σύνδρομο, δικτύωσης*.
2. *συμβουλευτείτε, δόνησης*: Να σχολιαστεί η δυνατότητα χρησιμοποίησης ισοδύναμων τύπων.
3. *στέλνετε*: Να σχολιαστεί ο σχηματισμός του παθητικού αορίστου.
4. Να αναφερθούν λέξεις που να ανήκουν στην ίδια οικογένεια με τη λέξη *καταδεικνύουν*.
5. *Αν είστε ... αποτοξίνωση*:Να σχολιαστεί η χρήση κόμματος.