



Μετά από τόσο
περπάτημα ας
δροσιστούμε μ'
ένα παγωτό!

Πω πω!
Υπέροχη
παραλία!

Ανυπομονώ
να βουτήξω
στα διάφανα
νερά!

Παιδιά ας
βάλουμε τα
μαγιό μας!



Πώς σας
φαίνεται
εδώ;

Υπέροχα!

Πολύ
ωραία!

Τέλεια!



Γιούπι!

Κοίτα
χαρά ο
Νότης!



Παιδιά
θέλετε να
σας δείξω το
βυθό; Τι
λέτε;





Μαμά βγάλε μας μια φωτογραφία , να την ανεβάσουμε στο διαδίκτυο!

Αγάπη μου έχουμε πει, ότι δεν πρέπει, ν' ανεβάζουμε τις προσωπικές μας στιγμές στο διαδίκτυο! Ας απολαύσουμε με ξεγνοιασιά την κάθε στιγμή μόνο για εμάς!

Παιδιά ελάτε να χαλαρώσετε! Μην ξεχνάτε ότι πριν φύγουμε, αξίζει να επισκεφθείτε το σπήλαιο που βρίσκεται εδώ κοντά!

Αυτή είναι ζωή φίλε μου! Όχι κλεισμένος συνέχεια στο σπίτι!

Το απόγευμα της ίδιας ημέρας τα παιδιά επισκέφθηκαν το σπήλαιο...



Παιδιά ο Μπούμπης δεν είναι εδώ μαζί μας!

Μήπως έμεινε στην παραλία με τους γονείς του Νότη;

Όχι, μας ακολούθησε μέχρι εδώ!

Παιδιά προτείνω, να πάμε, να ψάξουμε στον αγρό, που βρίσκεται δίπλα. Πιθανόν να είναι εκεί!



Μπούμπη
που είσαι;

Ας ψάξουμε
κι από εδώ!

Μπούμπη
έλα!



Να 'τος τον
βλέπω!

Γιούπι!

Τον
βρήκαμε
ευτυχώς!

Τι πάθατε βρε
παιδιά; Είπα να
κάνω μια βόλτα!
Περνάω τέλεια
εδώ στη φύση!



Συγκινήθηκα!
Τι γλυκιά
στιγμή!

Έλα στην αγκαλιά
μου είναι ώρα να
γυρίσουμε στο
ξενοδοχείο!

Λίγο αργότερα ο Νότης
ετοιμάζεται για το δείπνο

Μπούμπη τελικά
κατάλαβα ότι
μπορώ να περνάω
ωραία και χωρίς
τον υπολογιστή
μου!

Επιτέλους το
κατάλαβες!
Πάμε να φάμε
τώρα;





Τα παιδιά
φαίνεται να
περνάνε υπέροχα!

Ο γιος μας ευτυχώς
άρχισε να βλέπει
τις ομορφιές της
πραγματικής ζωής !!

Τι
σκέφτεσαι
και
χαμογελάς;

Παιδιά θέλω,
να μάθω, να
χρησιμοποιώ
σωστά το
διαδίκτυο!

Την επόμενη μέρα, επιστροφή
στο σπίτι

Πέρασα
τέλεια !!



Μερικές ώρες αργότερα στο
σπίτι

Πώς
πέρασες
στην
εκδρομή;

Μπράβο γι
μου! Μία
ώρα χρήσης,
την ημέρα
είναι αρκετή.

Πέρασα πολύ
ωραία και
αποφάσισα, να
χρησιμοποιώ
με μέτρο το
διαδίκτυο.





Μόνο μια
ώρα τη μέρα;
Τις υπόλοιπες
ώρες τι θα
κάνω;

Ας δούμε
κάποιες ιδέες,
για να περνάς
δημιουργικά το
χρόνο σου!

Μπορείς να
ξεκινήσεις
ένα άθλημα!



Μια άλλη ιδέα είναι
να ασχοληθείς με τη
μουσική και το
τραγούδι!



Υπάρχουν πολλές
δραστηριότητες που θα σε
γεμίσουν χαρά! Μπορείς να
μάθεις χορό και ζωγραφική!
Να δοκιμάσεις ποδηλατάδα
ή ασκήσεις στο δάπεδο!



Τέλος θέλω να σου
επισημάνω, ότι τους
φίλους σου θα πρέπει
να τους επιλέγεις από
την πραγματική ζωή και
όχι από το διαδίκτυο!



Αρκετά είπαμε! Για
αρχή, προτείνω να
πάμε μαζί στην
παιδική χαρά!





Μετά από λίγες ημέρες οι σκέψεις
του Νότη καταστάλαξαν

Πηγαίνοντας
για εκδρομή
ένιωσα
χαρούμενος
και δυνατός!

Κοντά στη φύση
ένιωσα
υπέροχα!
Τέλεια!

Είχα ξεχάσει
πως είναι η
πραγματική ζωή.
Είχα κολλήσει
στο διαδίκτυο!

Σκέφτηκα
με ηρεμία
και πήρα
σημαντικές
αποφάσεις!



Αποφάσισα να
μάθω να το
χρησιμοποιώ
υπεύθυνα με
μέτρο!

Κατάλαβα
ότι το
διαδίκτυο
είναι ένα
εργαλείο!



Μια ώρα την
ημέρα στις
οθόνες
τεχνολογίας
είναι αρκετή!





Τώρα
θέλω πολύ
να παίζω στη
φύση με άλλα παιδιά,
και θα ακολουθήσω το
παράδειγμα των φίλων
μου, ξεκινώντας ένα
άθλημα!!!



Ένα χρόνο αργότερα όλα έχουν
αλλάξει προς το καλύτερο

Τελικά κατάλαβα ότι η
ευτυχία υπάρχει μέσα
στην πραγματική ζωή, δεν
την ψάχνω πια στον
κόσμο του διαδικτύου !!

Έλα γυμνάσου
μαζί μου !!
Πάμε !! Και 1 και
2 και 3 !!
Ανάταση τα
χεράκια !!





Ας σερφάρω και
μα ωρίτσα!



Νιώθω ότι δεν
υπάρχει μεγαλύτερη
επιβράβευση από τη
χαρά που κρύβει η
πραγματική ζωή!

**Συγγραφέας- Εικονογράφος Αργυρώ Παρδαλάκη Συνιδρύτρια &
Υπεύθυνη Δημοσίων Σχέσεων Δομής Επαγρύπνησης στο Διαδίκτυο
Υπό την αιγίδα της Ιεράς Κυδωνίας και Αποκορώνου**

Ευχαριστούμε θερμά τον **Επικ. Καθηγητή Νευρολογίας,
Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών Αναστάσιο Μπονάκη**
για την εμπιστοσύνη και την καθοριστική συμβολή του στην
επιστημονική επιμέλεια του έργου.



ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η ιστορία «Έχω μια έξυπνη ιδέα» οδηγεί σ' ένα μαγικό πράσινο κουμπί που κρύβει μια έκπληξη: μια διαδρομή γεμάτη φαντασία και γνώση προς το παραμύθι «**Πώς έμαθα να χρησιμοποιώ σωστά το διαδίκτυο**». Ηρωας του παραμυθιού είναι ο Νότης, ένα παιδί Δημοτικού. Με οδηγό την αγάπη των δύο μικρών φίλων του και την τρυφερή φροντίδα της οικογένειάς του, ξεκινά το πιο ουσιαστικό του ταξίδι: από την ψηφιακή απομόνωση προς την αληθινή συντροφικότητα. Μαθαίνει πως η χαρά δεν κατοικεί στην οθόνη, αλλά στις στιγμές της ζωής — σε μια εκδρομή, στη μυρωδιά και τα χρώματα της φύσης, στο γέλιο που χαρίζει το παιχνίδι, στην τρυφερότητα των σχέσεων. Αφήνει πίσω τις τεχνητές ανταμοιβές — όπως τη χαρά που ένιωθε μπροστά στην οθόνη — και ανακαλύπτει τις φυσικές, δηλαδή τη χαρά που γεννιέται από τις εμπειρίες της ζωής και την ανθρώπινη επαφή.

