



Χρησιμοποιώ το κινητό μου για να...

- ποτέ/σπάνια
μερικές φορές
συχνά
- 0 1 2 **ξυπνήσω**
σαν ξυπνητήρι ή ραδιόφωνο το πρωί
- 0 1 2 **νιώσω ασφαλής**
το κρατάω στο χέρι μου καθώς επιστρέφω σπίτι τα βράδια ή σε περίπτωση ανάγκης
- 0 1 2 **μείνω υγιής** εφαρμογές που υποστηρίζουν την σωματική ή πνευματική υγεία
- 0 1 2 **μετακινούμαι**
για να σχεδιάσω τις μετακινήσεις μου ή να πάρω MMM
- 0 1 2 **εργαστώ**
για να αποκτήσω νέες δεξιότητες, να κάνω τα μαθήματά μου ή να κερδίσω χρήματα
- 0 1 2 **έχω πρόσβαση σε δημόσιες υπηρεσίες**
για επίδειξη ταυτότητας ή τήρηση των νόμων
- 0 1 2 **προγραμματίζω**
σαν ημερολόγιο ή για να βλέπω τον καιρό
- 0 1 2 **καταγράφω**
σαν φωτογραφική μηχανή, βιντεοκάμερα ή συσκευή ηχογράφησης
- 0 1 2 **επικοινωνώ**
για να μένω σε επαφή με φίλους και οικογένεια, να γνωρίζω νέα πρόσωπα και να μοιράζομαι περιεχόμενο
- 0 1 2 **διασκεδάζω**
για παιχνίδια, παρακολούθηση βίντεο και ακρόαση μουσικής

Μέτρησε την βαθμολογία σου: _____ /20

Πρόσθεσε την βαθμολογία σου στην κλίμακα «Πόσο συνδεδεμένος είσαι;»



Χρησιμοποιώ το κινητό μου για να...

- ποτέ/σπάνια
μερικές φορές
συχνά
- 0 1 2 **ξυπνήσω**
σαν ξυπνητήρι ή ραδιόφωνο το πρωί
- 0 1 2 **νιώσω ασφαλής**
το κρατάω στο χέρι μου καθώς επιστρέφω σπίτι τα βράδια ή σε περίπτωση ανάγκης
- 0 1 2 **μείνω υγιής** εφαρμογές που υποστηρίζουν την σωματική ή πνευματική υγεία
- 0 1 2 **μετακινούμαι**
για να σχεδιάσω τις μετακινήσεις μου ή να πάρω MMM
- 0 1 2 **εργαστώ**
για να αποκτήσω νέες δεξιότητες, να κάνω τα μαθήματά μου ή να κερδίσω χρήματα
- 0 1 2 **έχω πρόσβαση σε δημόσιες υπηρεσίες**
για επίδειξη ταυτότητας ή τήρηση των νόμων
- 0 1 2 **προγραμματίζω**
σαν ημερολόγιο ή για να βλέπω τον καιρό
- 0 1 2 **καταγράφω**
σαν φωτογραφική μηχανή, βιντεοκάμερα ή συσκευή ηχογράφησης
- 0 1 2 **επικοινωνώ**
για να μένω σε επαφή με φίλους και οικογένεια, να γνωρίζω νέα πρόσωπα και να μοιράζομαι περιεχόμενο
- 0 1 2 **διασκεδάζω**
για παιχνίδια, παρακολούθηση βίντεο και ακρόαση μουσικής

Μέτρησε την βαθμολογία σου: _____ /20

Πρόσθεσε την βαθμολογία σου στην κλίμακα «Πόσο συνδεδεμένος είσαι;»



Χρησιμοποιώ το κινητό μου για να...

- ποτέ/σπάνια
μερικές φορές
συχνά
- 0 1 2 **ξυπνήσω**
σαν ξυπνητήρι ή ραδιόφωνο το πρωί
- 0 1 2 **νιώσω ασφαλής**
το κρατάω στο χέρι μου καθώς επιστρέφω σπίτι τα βράδια ή σε περίπτωση ανάγκης
- 0 1 2 **μείνω υγιής** εφαρμογές που υποστηρίζουν την σωματική ή πνευματική υγεία
- 0 1 2 **μετακινούμαι**
για να σχεδιάσω τις μετακινήσεις μου ή να πάρω MMM
- 0 1 2 **εργαστώ**
για να αποκτήσω νέες δεξιότητες, να κάνω τα μαθήματά μου ή να κερδίσω χρήματα
- 0 1 2 **έχω πρόσβαση σε δημόσιες υπηρεσίες**
για επίδειξη ταυτότητας ή τήρηση των νόμων
- 0 1 2 **προγραμματίζω**
σαν ημερολόγιο ή για να βλέπω τον καιρό
- 0 1 2 **καταγράφω**
σαν φωτογραφική μηχανή, βιντεοκάμερα ή συσκευή ηχογράφησης
- 0 1 2 **επικοινωνώ**
για να μένω σε επαφή με φίλους και οικογένεια, να γνωρίζω νέα πρόσωπα και να μοιράζομαι περιεχόμενο
- 0 1 2 **διασκεδάζω**
για παιχνίδια, παρακολούθηση βίντεο και ακρόαση μουσικής

Μέτρησε την βαθμολογία σου: _____ /20

Πρόσθεσε την βαθμολογία σου στην κλίμακα «Πόσο συνδεδεμένος είσαι;»



Χρησιμοποιώ το κινητό μου για να...

- ποτέ/σπάνια
μερικές φορές
συχνά
- 0 1 2 **ξυπνήσω**
σαν ξυπνητήρι ή ραδιόφωνο το πρωί
- 0 1 2 **νιώσω ασφαλής**
το κρατάω στο χέρι μου καθώς επιστρέφω σπίτι τα βράδια ή σε περίπτωση ανάγκης
- 0 1 2 **μείνω υγιής** εφαρμογές που υποστηρίζουν την σωματική ή πνευματική υγεία
- 0 1 2 **μετακινούμαι**
για να σχεδιάσω τις μετακινήσεις μου ή να πάρω MMM
- 0 1 2 **εργαστώ**
για να αποκτήσω νέες δεξιότητες, να κάνω τα μαθήματά μου ή να κερδίσω χρήματα
- 0 1 2 **έχω πρόσβαση σε δημόσιες υπηρεσίες**
για επίδειξη ταυτότητας ή τήρηση των νόμων
- 0 1 2 **προγραμματίζω**
σαν ημερολόγιο ή για να βλέπω τον καιρό
- 0 1 2 **καταγράφω**
σαν φωτογραφική μηχανή, βιντεοκάμερα ή συσκευή ηχογράφησης
- 0 1 2 **επικοινωνώ**
για να μένω σε επαφή με φίλους και οικογένεια, να γνωρίζω νέα πρόσωπα και να μοιράζομαι περιεχόμενο
- 0 1 2 **διασκεδάζω**
για παιχνίδια, παρακολούθηση βίντεο και ακρόαση μουσικής

Μέτρησε την βαθμολογία σου: _____ /20

Πρόσθεσε την βαθμολογία σου στην κλίμακα «Πόσο συνδεδεμένος είσαι;»

