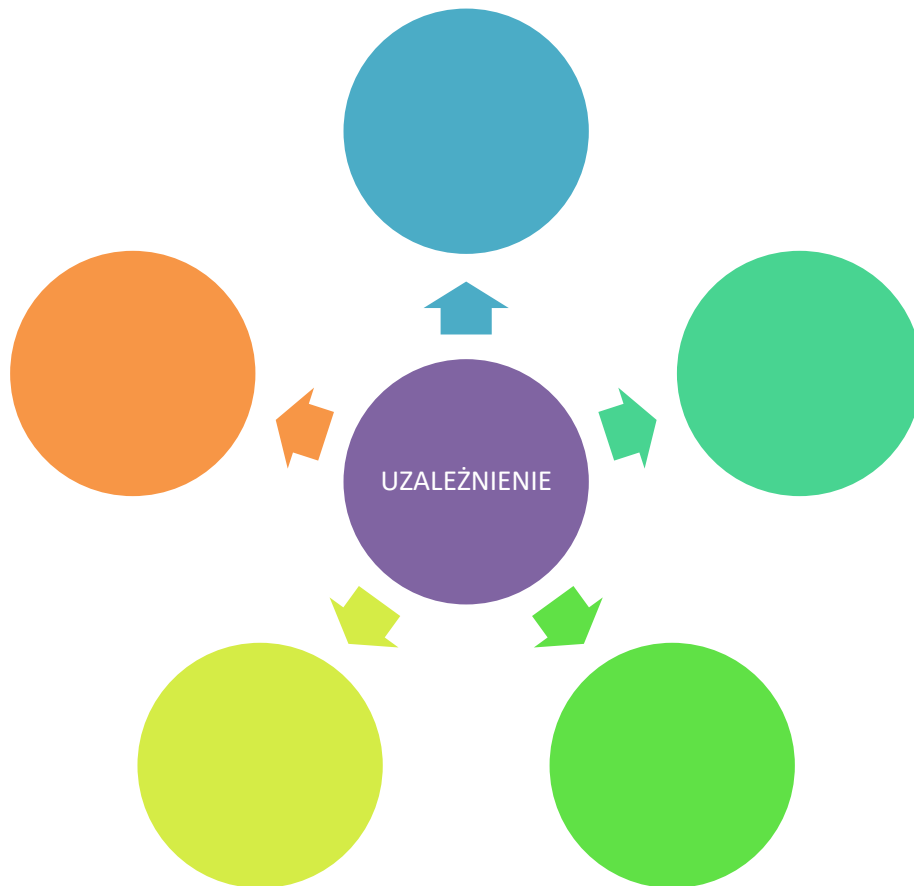


UZALEŻNIENIE OD MEDIÓW

Z czym kojarzy Ci się słowo UZALEŻNIENIE?



Uzupełnij luki w zdaniach następującymi wyrazami:

nowym

złość

porozmawianie

średnim

nastolatkom

używać internetu

wspólnego

wyznaczyć

Uzależnienie od internetu jest _____ zjawiskiem. O uzależnieniu świadczyć może _____ i przygnębienie, gdy nie można _____. Szczególnie zagrożone uzależnieniem są _____ i osoby w _____ wieku. Jeśli podejrzewasz, że możesz być uzależniony od internetu, dobrym pomysłem jest _____ o tym z kimś zaufanym. Można też przenieść komputer do _____ z innymi domownikami pomieszczenia lub _____ godziny, kiedy korzysta się z internetu.

W drugim pliku na stronie zamieszczam kartę CZAS W INTERNECIE. Policz odpowiedzi TAK. Im więcej twierdzeń tym większa możliwość, że niewłaściwie korzystasz z mediów.

Czas w internecie | karta pracy

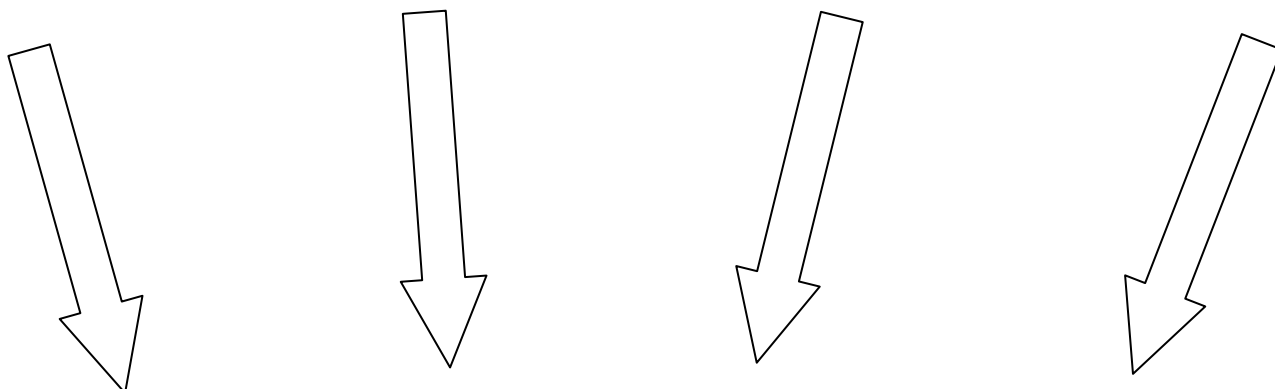
Poniższa tabela pomoże ci się przyjrzeć, ile i w jaki sposób spędzasz czas w internecie. Jeśli jest ci trudno oszacować czas na poszczególne czynności – poszereguj je w kolejności: 1 – najwięcej czasu, 7 – najmniej czasu.

Ile dziennie spędzasz czasu przed komputerem:	
grając w gry komputerowe?	
na portalach społecznościowych?	
czytając wiadomości?	
na czatach i forach internetowych?	
przygotowując się do zajęć w szkole?	
oglądając filmy, seriale, krótkie video?	
przeglądając strony internetowe?	
inne (jakie?):	

Zastanawiałeś się kiedykolwiek, czy możesz mieć problem z uzależnieniem od internetu? Poniższe pytania pomogą ci się zastanowić, czy masz trudność z ilością czasu spędzanego w internecie.

1. Czy zaniedbujesz swoje obowiązki szkolne, bo spędzasz czas w internecie? TAK / NIE
2. Czy siedzisz długo w nocy, spędzając czas w internecie mimo zmęczenia? TAK / NIE
3. Czy przeglądasz strony w internecie, mimo że jesteś już znużony? TAK / NIE
4. Czujesz złość, przygnębienie, irytację, kiedy nie masz możliwości korzystania z internetu? TAK / NIE
5. Nie wiesz co się dzieje u twoich znajomych i rodziny, bo wolisz spędzać czas w sieci? TAK / NIE
6. Ukrywasz fakt, ile czasu spędzasz w internecie? Zaniżasz lub nie mówisz prawdy, ile czasu spędzasz w sieci? TAK / NIE
7. Korzystasz z internetu, żeby poradzić sobie ze smutkiem, złością, poczuciem winy, strachem? TAK / NIE

Zastanów się i wypisz jakie zachowania mogą świadczyć o uzależnieniu od mediów (Internetu, gier, mediów społecznościowych, telefonu)?



Wymyśl kilku rad dla osoby w twoim wieku, która podejrzewa, że ma problem z nadmiernym spędzaniem czasu w internecie.

Wskazówki:

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....
5.
.....