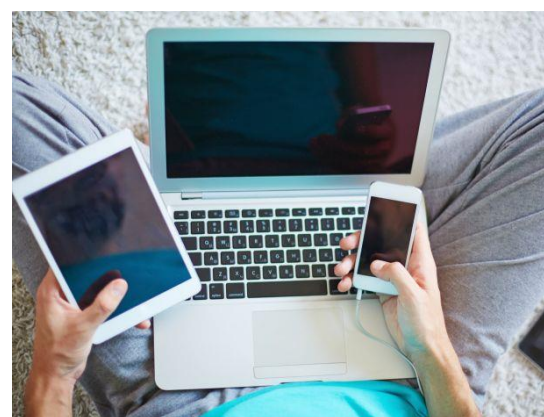


CYFROWE OBJĘCIA

1. Przeczytaj poniższe stwierdzenia. Z iloma możesz się utożsamić? Zaznacz!

- Mam konto na portalu społecznościowym.
- Jestem ciągle zalogowany w serwisie.
- Kontroluję akcje w ważnych dla mnie grupach.
- Jestem aktywnym uczestnikiem w grupie zamkniętej.
- W ciągu dnia robię 30 wpisów.
- Gram w gry on-line.
- Wymieniam się kontami z innymi użytkownikami.
- Mój cel to być najlepszym.
- Już wkrótce osiągnę najwyższy poziom zaawansowania.
- Lubię uprawiać sport.
- Uprawiam sport regularnie minimum 3 razy w tygodniu.
- W tym roku przeczytałem książkę.
- W tym miesiącu przeczytałem książkę.



Co trzeci nastolatek może mieć problem z uzależnieniem od sieci. Problem wydaje się być większy w grupie uczniów szkół podstawowych i gimnazjów niż w grupie młodzieży szkół średnich.

2. Zapoznaj się z filmem krótkometrażowym pt. „Wyloguj się”. Po filmie spróbuj odpowiedzieć na poniższe pytania:

<https://www.youtube.com/watch?v=phCSXKqKQuo>

- Czy któreś sceny z życia Marty lub Adama przypominają Twój tryb życia?
- Jak wpływa styl życia Marty i Adama na ich kontakty z bliskimi, osiągnięcia, samopoczucie?
- Czy zauważasz u siebie podobne zmiany?
- Jak rozumiesz ostatnią scenę z filmu?



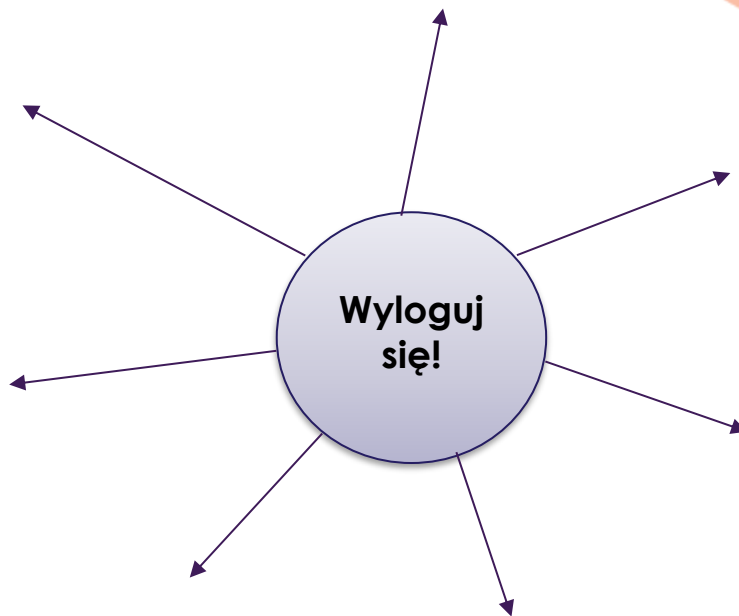
3. Zobacz w jaki sposób Robert Lewandowski przekonuje do aktywności offline!

<https://www.youtube.com/watch?v=YO3UN6gQeaA>

WYLOGUJ SIĘ!

DO ŻYCIA

Wykorzystując hasło „Wyloguj się” spróbuj przedstawić za pomocą mapy myśli w jaki sposób możesz spędzić czas nie korzystając z Internetu. Postaraj się wykonać w ciągu tygodnia niektóre czynności w momencie, kiedy chciałeś usiąść przed komputerem.



Jeśli zauważysz u siebie pierwsze objawy uzależnienia od Internetu spróbuj

1. usytuować komputer w miejscu uniemożliwiającym izolowanie się od otoczenia,
2. korzystać z komputera w obecności innych osób,
3. zmieniać pory korzystania z Internetu (komputera) oraz robić przerwy,
4. odnotowywać codziennie swoje wszystkie aktywności (w tym czas spędzany przy komputerze),
5. nie używać w sieci pseudonimów,
6. rozmawiać o swoim problemie z bliskimi i znajomymi,
7. wykonywać ćwiczenia fizyczne,
8. robić stopniowo coraz dłuższe przerwy w korzystaniu z Internetu (komputera),
9. starać się kontrolować swoje myśli dotyczące Internetu,
10. stosować techniki relaksacyjne.

LUB: zgłoś się do specjalisty np. Krakowskiego Centrum Terapii Uzależnień