

Wychowanie do życia w rodzinie, kl. VIb, 03.06.2020 r. – Monika Kowalczyk

Temat: Internet – dobrodziejstwo czy zagrożenie?

W obecnej sytuacji jesteśmy wręcz zmuszeni do spędzania kilku godzin dziennie przed ekranem komputera. Czy jednak po odrobieniu lekcji nie tracimy niepotrzebnie czasu przeglądając kolejne strony internetowe, media społecznościowe itp. Może już jesteś na prostej drodze do uzależnienia od komputera?

Jeśli chcesz sprawdzić siebie, wykonaj test, wybierając TAK/NIE

1. Ciągłe myślę o tym, co się dzieje w internecie i co zrobię, gdy się znów zaloguję. (TAK/NIE)
2. Potrzebuję coraz więcej czasu na przebywanie w sieci. (TAK/NIE)
3. Nie udaje mi się ograniczyć kontaktu z internetem. (TAK/NIE)
4. Jestem wściekły/a, gdy ktoś mnie odciąga od internetu lub gdy zaistnieje awaria. (TAK/NIE)
5. Nie przyznaję się nikomu, ile godzin spędzam przy komputerze. (TAK/NIE)

Jeśli odpowiedziałeś 4 – 5 razy TAK, musisz uważać $\Rightarrow$ grozi Ci uzależnienie od komputera i internetu.

Uwaga! Staraj się ograniczać czas spędzany przed ekranem komputera do minimum $\Rightarrow$ odrób zadane lekcje, a wolne chwile wykorzystaj na sport, spacer, ruch na świeżym powietrzu itp. Świat realny może być równie piękny co wirtualny, a nawet piękniejszy ☺