

UZALEŻNIENIE OD KOMPUTERA I INTERNETU

SPRAWDŹ, CZY JESTEŚ UZALEŻNIONY/-A OD KOMPUTERA.

ZAZNACZ ODPOWIEDŹ, KTÓRA JEST NAJBLIŻSZA PRAWDY.

1. W jaki sposób najczęściej spędzasz czas wolny?

- a) Z rodziną/znajomymi. (0)
- b) Aktywnie – uprawiam sport, chodzę do kina/teatru itp. (0)
- c) Przed komputerem. (2)
- d) Czytam książki/słucham muzyki itp. (0)

2. Ile czasu dziennie poświęcasz na korzystanie z komputera/Internetu?

- a) Około godziny. (0)
- b) Około 2 godzin. (1)
- c) Około 3 godzin. (2)
- d) Więcej niż 3 godziny. (3)

3. Czy ktoś kontroluje czas, jaki spędzasz przed komputerem?

- a) Tak, rodzice. (0)
- b) Sam/sama kontroluję czas. (1)
- c) Nikt. (2)

4. Czy ktoś kontroluje czas, jaki przeznaczasz na surfowanie po Internecie?

- a) Tak, rodzice. (0)
- b) Sam/sama kontroluję czas. (1)
- c) Nikt. (2)

5. Czy zdarzyło Ci się kiedyś zaniedbać obowiązki z powodu przesiadywania przed komputerem?

- a) Nigdy. (0)
- b) Raz lub dwa. (1)
- c) Kilka razy. (2)
- d) Wiele razy. (3)



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



OŚRODEK
ROZWOJU
EDUKACJI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Materiał edukacyjny wytworzony w ramach projektu „Scholaris – portal wiedzy dla nauczycieli” współfinansowanego przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

6. Czy zdarzyło Ci się „zarwać noc”, bo nie mogłeś/mogłaś oderwać się od komputera?

- a) Nigdy. (0)
- b) Raz lub dwa. (1)
- c) Kilka razy. (2)
- d) Wiele razy. (3)

7. Czy uważasz, że możesz zupełnie obejść się bez komputera?

- a) Bez problemu. (0)
- b) Tak, ale nie dłużej niż tydzień. (1)
- c) Może jeden dzień. (2)
- d) Potrzebuję komputera codziennie. (3)

8. Czy uważasz, że możesz obejść się bez Internetu?

- a) Bez problemu. (0)
- b) Tak, ale nie przez dłuższy czas. (1)
- c) Może jeden dzień. (2)
- d) Bez niego czuję się odcięty/odcięta od świata. (3)

9. Czy rodzice lub znajomi skarżyli się kiedykolwiek, że poświęcasz im za mało czasu, bo zbyt pochłania Cię komputer?

- a) Nigdy. (0)
- b) Może kilka razy, ale staram się do tego nie dopuszczać. (1)
- c) Czasami się skarżą. (2)
- d) Cały czas zawracają mi głowę. (3)

10. Czy zdarzyło Ci się skłamać, żeby móc spędzić więcej czasu przed komputerem?

- a) Nigdy. (0)
- b) Raz lub dwa. (1)
- c) Czasem się zdarza. (2)
- d) Robię to często. (3)



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Materiał edukacyjny wytworzony w ramach projektu „Scholaris – portal wiedzy dla nauczycieli” współfinansowanego przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

WYNIK:

0-7 punktów: Rzadko korzystasz z komputera, wolisz innego rodzaju rozrywki. Nie grozi Ci uzależnienie.

8-16 punktów: Masz właściwe podejście do korzystania z komputera. Jeśli nie masz do niego dostępu, nie stanowi to dla Ciebie problemu. Tak trzymać!

17-22 punktów: Lubisz spędzać czas przed komputerem i musisz uważać, żeby nie stracić kontroli. Postaraj się znaleźć więcej czasu dla przyjaciół i rodziny.

23-28 punktów: Jesteś uzależniony od komputera, nie potrafisz sobie wyobrazić funkcjonowania bez niego. Poproś o pomoc!



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Materiał edukacyjny wytworzony w ramach projektu „Scholaris – portal wiedzy dla nauczycieli” współfinansowanego przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.