

Klasa 7B grupa 2

Termin realizacji 11.04.2020

### **Temat zajęć** - Uzależnienie od Internetu.

1. Podczas tych zajęć zapoznacie się z informacjami na temat uzależnienia od Internetu.

Uzależnienie to silna i niekontrolowana potrzeba robienia czegoś czy zażywania jakiejś substancji. Uzależnić można się nie tylko od alkoholu, narkotyków czy papierosów, lecz także od telewizji, komputera czy gier.

W każdym przypadku chodzi o szybkie zdobycie „nagrody”: dobrego samopoczucia, rozładowania napięcia, kontaktu z inną osobą. W internecie taką nagrodą są też: poczucie bycia w centrum zainteresowania, bycia ważnym (bo ktoś odpowiada na moje komentarze na forum) oraz nowe, szybkie relacje z osobami o podobnych zainteresowaniach.

Jeśli długie surfowanie w sieci wpływa negatywnie na inne obszary życia, można mieć podejrzenia, że są to początki uzależnienia. Obserwuj, czy rezygnujesz ze snu na rzecz korzystania z internetu, w efekcie czego jesteś cały czas zmęczony, czy kontakt z rodziną i przyjaciółmi nie jest już tak atrakcyjny jak znajomości internetowe, czy rachunki rosną lub nie masz czasu na zajęcia pozalekcyjne. Jeśli czujesz, że coś sprawia ci kłopot i wymyka się spod kontroli, zwróć się o pomoc do opiekunów, nauczycieli lub psychologa.

Wbrew pozorom nie jest trudno odzyskać kontrolę nad swoim czasem i życiem. Przede wszystkim obserwuj siebie i swoje zachowania. Staraj się dokładnie planować swój wolny czas, wypełniaj go ciekawymi aktywnościami nie tylko w sieci. Jeśli chcesz ograniczyć czas przy komputerze, a nie wychodzi ci to, poproś innych o pomoc. Staraj się nauczyć zarządzania własnym czasem i planowania. Bycie na bieżąco ze swoimi obowiązkami, brak zaległości i czas na inne hobby też może być źródłem satysfakcji.

Uzależnienie od internetu może przejawiać się zarówno w symptomach fizycznych, jak i\ emocjonalnych. Uzależnienie u osób podatnych zwykle przebiega bardzo szybko – u co czwartego internauty rozwija się w ciągu pierwszych 6 miesięcy od rozpoczęcia korzystania z sieci; tylko u 17 proc. proces ten trwa dłużej niż rok.

Jednym z pierwszych przejawów wchodzenia w fazę uzależnienia jest przedkładanie korzystania z sieci nad inne ważne wcześniej w życiu sprawy, obowiązki i rozrywki. Częstym symptomem jest niedosypianie, spowodowane spędzeniem długich godzin w internecie kosztem snu. W dalszych fazach pojawią się np. ukrywanie przed innymi osobami długości czasu spędzanego online. W skrajnych przypadkach **ZUI** może się kończyć rozpadem więzi rodzinnych, kłopotami w szkole lub pogorszeniem stanu zdrowia.

### **Uzależnienie**

nabyta silna potrzeba wykonywania jakiejś czynności lub zażywania jakiejś substancji. Może odnosić się do nadużywania narkotyków, leków, alkoholu, papierosów, jak również gier hazardowych, korzystania z internetu czy oglądania telewizji.

## **Zadanie**

Uzupełnij poniższy tekst następującymi wyrazami: **nowym, złość, porozmawianie, średnim, nastolatkiem, 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.