

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 znudzony?
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