Wyloguj się!

Zapewne spędzasz teraz dużo czasu przed komputerem lub z telefonem w ręku. Spróbujemy Cię od tego odciągnąć. Oczywiście nie mówimy, że Internet jest zły. Można z niego korzystać w bardzo fajny sposób. Szczególnie teraz daje nam dużo możliwości, np. pozwala na kontakt z innymi. W życiu zawsze dobrze jest, gdy istnieje równowaga, dlatego warto czasem się wylogować.

Czy wiesz, że?

Co dziesiąty polski nastolatek należy do grupy zagrożonej lub uzależnionej od Internetu.

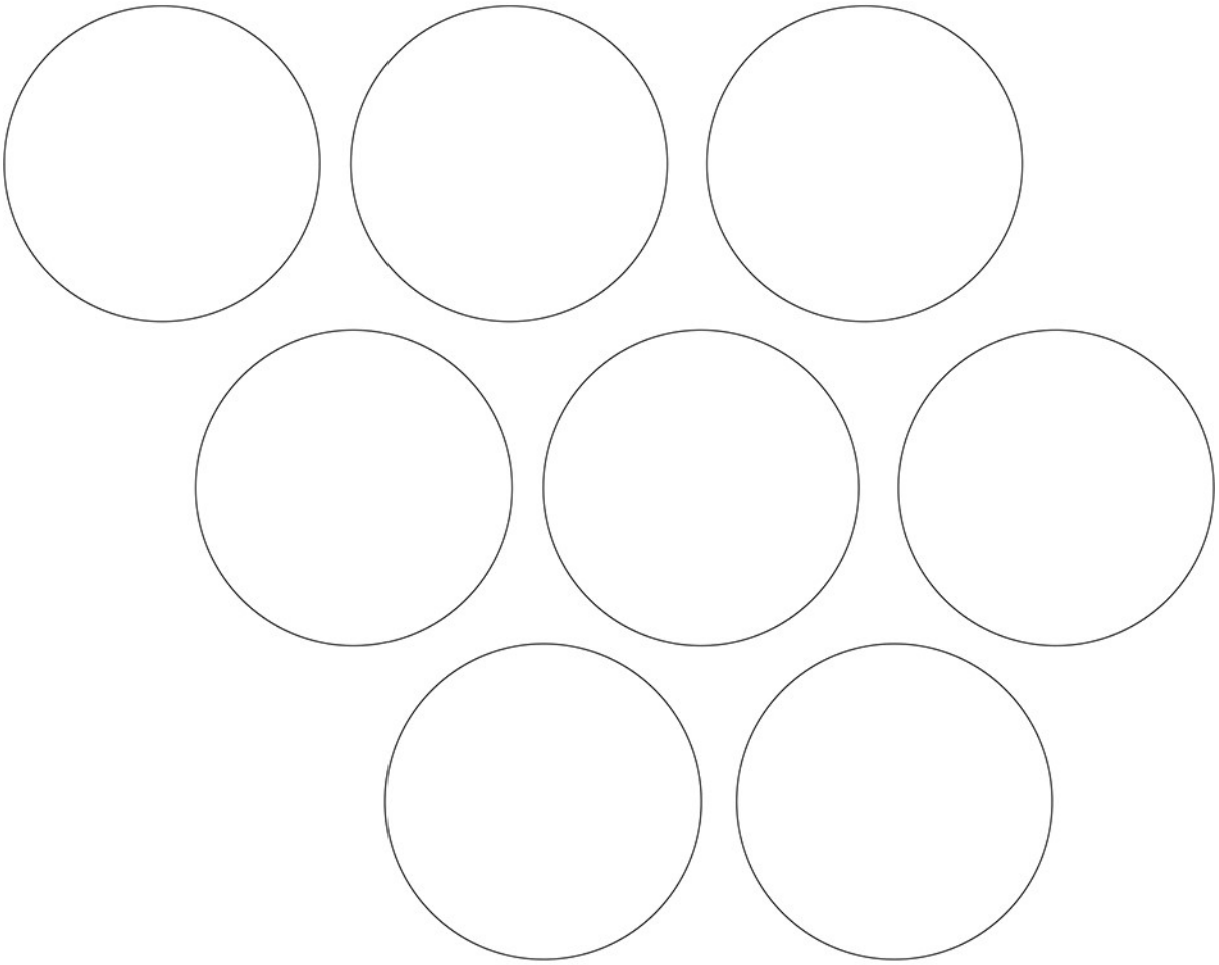
Zastanów się chwilę nad tym, co robisz w Internecie. Które z tych czynności są wartościowe?

A może coś Cię irytuje i czasem masz dość, że w kółko robisz te same rzeczy:

Wartościowe:	Irytuje mnie:

Jak myślisz, jakie mogą być problemy z nadmiernego korzystania z Internetu:

W kółka poniżej wpisz rzeczy, które uważasz za wartościowe do zrobienia w Internecie:



A teraz zastanów się, ile czasu w ciągu dnia chciałbyś/chciałabyś spędzać na każdej z tych aktywności? Dopisz w minutach czas, który chciałbyś/chciałabyś na nie przeznaczyć od poniedziałku do piątku, a także w weekendy. Możesz użyć do tego różnych kolorów.

Poniżej znajduje się tabela. W kolumnie aktywności przepisz zajęcia z kółek. Przez trzy kolejne dni wpisuj czas spędzony w Internecie przy każdym z zajęć.

	Dzień		
Aktywność			

No i jak? Czy rzeczywistość pokrywa się z tym ile czasu chciałbyś poświęcić danej aktywności?

Po czym poznać, że może zaczyna się u Ciebie uzależnienie?

- Mimo prób, nie potrafisz kontrolować czasu, który spędzasz w Internecie.
- Zaniedbujesz swoje zainteresowania.
- Pojawiły się u Ciebie gorsze oceny.
- Wolisz spędzić czas w Internecie, niż spotkać się ze znajomymi.
- Oszukujesz siebie i innych co do czasu spędzonego w sieci.
- Twoje myśli ciągle krążą wokół Internetu.
- Złościsz się, gdy nie masz do niego dostępu.
- Zaczynasz się kłócić z najbliższymi.

Jeśli zaznaczyłeś kilka odpowiedzi i uważasz, że spędzasz za dużo czasu w sieci, zaplanuj, co mógłbyś zmienić.

- Możesz zrobić dokładny plan dnia.
- Możesz zacząć rozwijać swoje zainteresowania.

Zapisz tutaj swoje pomysły na to, aby wprowadzić zmianę w swoje życie.

Co Ci w tym pomoże?	Co będzie pierwszym krokiem?

Po więcej informacji możesz wejść na **www.uzależnieniabehawioralne.pl**

Jeśli potrzebujesz pomocy, zadzwoń między 17:00 a 22:00 pod numer telefonu: **801 889880.**