



INTERNET

I URZĄDZENIA MOBILNE

RYZYKO

UZALEŻNIENIA



**SYGNAŁY
OSTRZEGAWCZE!**

TRUDNOŚĆ Z ODŁOŻENIEM TELEFONU



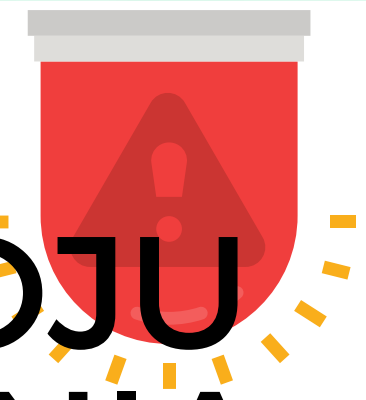
Ciągłe sprawdzanie urządzenia, nawet bez konkretnego powodu lub potrzeby.



ZANIEDBYWANIE OBOWIĄZKÓW SZKOLNYCH LUB DOMOWYCH



Odkładanie na później lub całkowite zaniedbywanie codziennych, rutynowych zadań.



UCZUCIE NIEPOKOJU LUB ROZDRAŻNIENIA, GDY NIE MOŻNA KORZYSTAĆ Z INTERNETU

Silna reakcja emocjonalna lub frustracja, gdy dostęp do urządzenia jest ograniczony lub niemożliwy.



UTRATA ZAINTERESOWANIA INNymi DZIAŁANIAMi

Brak chęci uczestniczenia
w aktywnościach społecznych,
sportowych lub rodzinnych, które
wcześniej sprawiały przyjemność.



IZOLACJA SPOŁECZNA

Preferowanie spędzania czasu online zamiast interakcji twarzą w twarz.

PROBLEMY ZE SNEM

Późne godziny przesiadywania przy komputerze lub telefonie prowadzą do zaburzeń snu.





PROBLEMY ZE ZDROWIEM FIZYCZNYM

Bóle pleców, nadgarstków, szyi
oraz zmęczenie oczu wynikające
z długotrwałego wpatrywania się
w ekran.





PROBLEMY FINANSOWE

Wydawanie wszystkich lub większości pieniędzy na subskrypcje, gry online lub inne usługi internetowe.



POGORSZENIE WYNIKÓW W NAUCE



Pogorszenie wyników w nauce,
spadek zainteresowania
ulubionymi przedmiotami
szkolnymi na rzecz spędzania czasu
w internecie.

PYTANIA DO PRZEMYŚLENIA

- Jak często sprawdzam telefon bez konkretnego powodu?
- Czy moje zadania szkolne lub domowe cierpią z powodu czasu spędzanego online?
- Jak się czuję, gdy nie mogę korzystać z internetu?

