

## Temat zajęć: **Uzależnienie od komputera i internetu**

### Cel ogólny zajęć

Uświadomienie uczniom zagrożeń wynikających z nadmiernego korzystania z komputera, bycia online.

### Cele szczegółowe zajęć

1. Uczeń wie czym jest uzależnienie od komputera/internetu
2. Uczeń potrafi rozpoznać i wskazać oznaki uzależnienia od komputera/internetu
3. Uczeń tworzy plakat dotyczący uzależnienia

### Metody i formy pracy

burza mózgów, dyskusja, praca zespołowa, praca grupowa

### Środki dydaktyczne

smartfony

tablica multimedialna bądź komputer z głośnikami

film: youtube

karta pracy: Zintegrowana Platforma Edukacyjna

### Wymagania w zakresie technologii

komputer/laptop, dostęp do Internetu, tablica interaktywna

### Przebieg zajęć

#### Czynności wstępne i organizacyjne

Przywitanie uczniów.

Podanie tematu dzisiejszych zajęć.

Zaprezentowanie uczniom loga kampanii społecznej "Wyloguj się do życia".

Burza mózgów na temat znaczenia hasła.

#### Aktywność nr 1

Na tablicy interaktywnej zostaje wyświetlona karta pracy, chętni uczniowie przeciągają we właściwe miejsca tabeli zdania dotyczące korzystania z komputera i internetu oraz argumentują swój wybór. Link do ćwiczenia: <https://moje.zpe.gov.pl/dolacz/65888400>

#### Aktywność nr 2

Obejrzenie filmu pochodzącego z kampanii "Wyloguj się do życia"

Nauczyciel włącza film pochodzący z kampanii społecznej "Wyloguj się do życia".

Rozmowa po filmie. Link do filmu: <https://www.youtube.com/watch?v=phCSXKqKQuo>

#### Aktywność nr 3

Nauczyciel dzieli klasę na mniejsze grupy i rozdaje uczniom fragment artykułu tekstu Andrzeja Jakubika. Zadaniem grupy jest przeczytać fragment tekstu, a po jego przeczytaniu następuje rozmowa sprawdzająca jego zrozumienie.

#### Aktywność nr 4

Uczniowie zeskanowują kod QR znajdujący się na końcu artykułu, który przenosi ich do klasowego padleta. Zadaniem klasy jest na bazie wiadomości, które znajdowały się w tekście ułożyć "test uzależnienia od internetu".

## Podsumowanie lekcji

Na zakończenie zajęć uczniowie rozwiązują ułożony przez siebie test.

### Zespół uzależnienia od internetu

Amerykańscy psychologowie donoszą, że korzystanie z internetu może mieć także bardzo negatywne skutki w formie uzależnienia od chat-roomów, kompulsywnym sprawdzaniu poczty i niepokromionej chęci surfowania. Wg badań przeprowadzonych na grupie ponad 17 000 osób, 6% internautów zdradza zachowania kwalifikujące się do leczenia, a blisko 30% korzysta z internetu, aby „uciec od złych myśli”. Jest to prosta droga do uzależnienia. Inni mogą wpaść w kolejne sidła, które Amerykanie nazywają „web rage”, co po polsku oznacza „sieciową wściekłość” lub „sieciową furię”, będącą skutkiem frustracji i stresu, przy czym najbardziej stresogenne jest wyszukiwanie informacji za pomocą standardowych wyszukiwarek i katalogów. Wciąż brak oficjalnej nazwy dla tego nałogu. Używa się np. takich terminów, jak:

- ✓ siecioholizm lub siecizależność,
- ✓ cyberzależność lub cybernałóg,
- ✓ internetoholizm, internetozależność, uzależnienie internetowe lub uzależnienie od internetu,
- ✓ uzależnienie komputerowe
- ✓ zaburzenia spowodowane zależnością od Internetu,
- ✓ infoholizm, infozależność

Prawdopodobnie pierwszym specjalistą, który w roku 1995 dostrzegł zagrożenie ze strony internetu, był nowojorski psychiatra Goldberg, ale odmawiał uznania tego zjawiska za uzależnienie. Jego obawy potwierdziły jednak rok później wyniki badań Young, uważanej obecnie za największy autorytet światowy w dziedzinie cyberpsychologii. Nie bez powodu używała ona takich określeń, jak „patologiczne nadużywanie internetu”, „złapani w sieć” czy wreszcie „uzależnienie internetowe” traktowane jako zaburzenia zachowania o charakterze klinicznym. Young wyróżnia typy uzależnienia związanego z komputerem: uzależnienie od internetowych kontaktów społecznych, uzależnienie od sieci internetowej, uzależnienie od komputera i przeciążenie informacyjne, czyli przymus pobierania informacji. (...)

### Kryteria diagnostyczne

W oparciu o kryteria diagnostyczne można zespół uzależnienia od internetu rozpatrywać jako nieprawidłowy sposób korzystania z sieci, prowadzący do istotnego zakłócenia czynności psychicznych i zaburzenia zachowania się, przejawiających się w okresie minionych **12 miesięcy** co najmniej trzema spośród następujących objawów:

1. Tolerancja rozumiana jako:
  - ✓ potrzeba coraz dłuższego czasowego korzystania z internetu celem uzyskania zadowolenia i/lub
  - ✓ wyraźny, stopniowy spadek satysfakcji osiąganey przez tę samą ilość czasu przebywania w sieci.
2. Objawy odstawienia manifestujące się:
  - ✓ zespołem abstynencyjnym wyrażającym się w formie co najmniej dwóch z następujących objawów, występujących w okresie od kilku dni do 1 miesiąca po zaprzestaniu lub ograniczeniu korzystania z internetu: pobudzenie psychoruchowe, niepokój lub lęk, wyraźne obniżenie nastroju, obsesyjne myślenie o tym, co się dzieje w sieci, fantazje i marzenia senne na temat internetu, celowe lub mimowolne poruszanie palcami w sposób charakterystyczny dla pisania na klawiaturze;

- ✓ korzystaniem z sieci celem uniknięcia przykrych objawów abstynencyjnych po „odstawieniu” internetu.
- 3. Częste przekraczanie planowanego wcześniej czasu korzystania z internetu.
- 4. Utrwalona potrzeba lub nieudane próby ograniczania lub zaprzestania korzystania z internetu.
- 5. Poświęcanie dużej ilości czasu na wykonywanie czynności związanych z internetem (np. kupowanie książek na temat sieci, testowanie nowych przeglądarek stron WWW, porządkowanie ściągniętych z internetu materiałów, plików, programów itp.).
- 6. Zmniejszanie lub rezygnowanie z aktywności społecznej, zawodowej lub rekreacyjnej na rzecz internetu.
- 7. Korzystanie z internetu pomimo świadomości doświadczania trwałych bądź narastających problemów somatycznych (fizycznych), psychologicznych lub społecznych, spowodowanych lub nasilających się w związku z korzystaniem z sieci (np. ograniczenie czasu snu, występowanie problemów rodzinnych, spóźnianie się do pracy i na spotkania, zaniedbywanie obowiązków, rezygnacja z innych istotnych działań).

### **Skutki uzależnienia od internetu**

Do najczęściej opisywanych skutków uzależnienia od internetu należą:

- zaburzenia relacji interpersonalnych (np. rezygnacja z bezpośredniego kontaktu);
- utrata zainteresowania wszelkimi formami aktywności społecznej;
- zaniedbanie życia rodzinnego;
- zaniedbywanie nauki lub pracy;
- zapominanie o posiłkach;
- zaburzenia w sferze uczuć i emocji;
- utrwalenie postaw egocentrycznych;
- zaburzenia w zakresie własnej tożsamości;
- zawężenie zainteresowań i możliwości intelektualnych;
- zmiana języka (zubożenie, techniczny slang, używanie skrótów);
- zmniejszenie potrzeb seksualnych;
- niekontrolowanie czasu spędzanego w sieci;
- rezygnacja z innych rozrywek i przyjemności;
- brak troski o własne zdrowie (zarwane noce, nieregularne posiłki) i higienę osobistą;
- kłopoty finansowe (przy korzystaniu z kosztownej sieci w domu);
- utrata pracy (przy wykorzystywaniu sieci w firmie dla swoich potrzeb).



CC0 1.0 Universal - Przekazanie do Domeny Publicznej. Przejdź do opisu licencji  
<https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/deed.pl>