

TEST DLA UCZNIÓW - UZALEŻNIENIE OD KOMPUTERA

Uczniowie zamieszczam dla Was test. Test dla chętnych i... odważnych! Weź kartkę papieru, przeczytaj pytania i zapisz odpowiedź TAK lub NIE . Ważne, by Twoje odpowiedzi były szczere!

1. Nie wyobrażam sobie dnia bez korzystania z komputera.

Nie

Tak

2. Każdy dzień zaczynam od sprawdzenia poczty elektronicznej, wieści od znajomych na moim profilu jednego lub kilku serwisów społecznościowych itp.

Nie

Tak

3. Gry komputerowe pomagają mi najlepiej się odprężyć.

Nie

Tak

4. Spędzam znaczną część wolnego czasu na surfowaniu po Internecie bez celu.

Nie

Tak

5. Jeśli z jakiegoś powodu nie mogę skorzystać z komputera, a wcześniej to zaplanowałem(-am), wpadam w złość, a niekiedy wręcz w furję.

Nie

Tak

6. Przed zaśnięciem często rozmyślam o tym, co następnego dnia będę robić na komputerze lub w Internecie.

Nie

Tak

7. Z reguły wolę spędzać czas przed komputerem niż spotkać się ze znajomymi.

Nie

Tak

8. Zamiast rozmawiać face to face, wolę spotkać się z osobą na czacie lub porozmawiać za pomocą komunikatora internetowego.

Nie

Tak

9. Mam trudności w relacjach z ludźmi – dużo łatwiej nawiązywać mi je poprzez komputer/Internet.

Nie

Tak

10. Spędzam przed komputerem przynajmniej połowę wolnego czasu każdego dnia.

Nie

Tak

11. Trudno mi mówić o swoich uczuciach – łatwiej jest mi je wyrazić w formie elektronicznej.

Nie

Tak

12. Zdarza mi się spędzić przed komputerem całą noc, pomimo iż nie mam na nim nic pilnego do zrobienia.

Nie

Tak

13. Często boli mnie kręgosłup, głowa, oczy i doświadczam innych dolegliwości fizycznych, będących wynikiem korzystania z komputera, ale mimo to, trudno mi z niego zrezygnować.

Nie

Tak

14. Cierpię na bezsenność i często jestem rozdrażniony(-a).

Nie

Tak

15. Gdybym nie miał(-a) możliwości korzystania z komputera przez dłuższy okres czasu, obawiam się, że popadłbym(-abym) w depresję.

Nie

Tak

16. Ilość czasu, jaką spędzam obecnie przed komputerem, jest znacznie dłuższa niż kilka miesięcy temu i systematycznie, chociaż powoli się wydłuża.

Nie

Tak

Jeżeli choć raz zapisałeś odpowiedź TAK... warto się zastanowić nad sobą i poszukać odpowiedzi, dlaczego „życie w sieci” jest dla mnie takie ważne. Pokaż swój test rodzicom, lub wychowawcy- na pewno pomogą Ci poszukać odpowiedzi na to pytanie. Pamiętaj także, że również ze mną możesz porozmawiać na temat czasu i sposobu w jaki korzystasz z Internetu.

Napisałam, że ten test jest dla odważnych- tylko ODWAŻNY człowiek umie zmierzyć się z problemami!

A takim problemem XXI wieku jest uzależnienie od komputera.