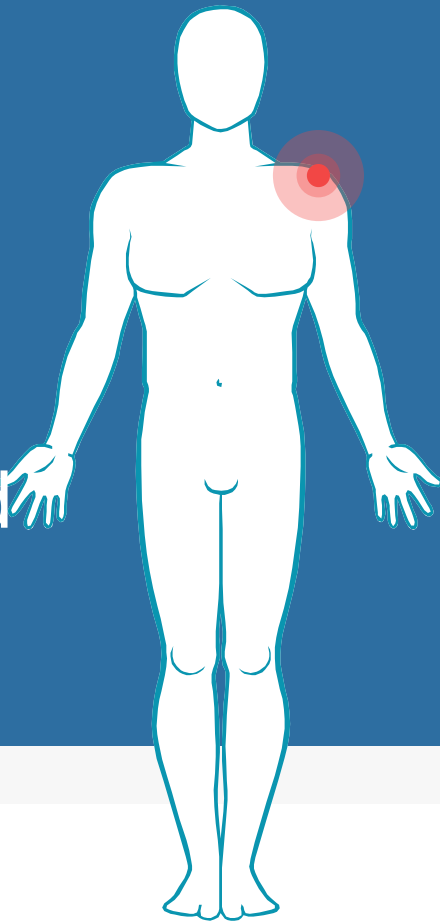


On-Call

Materiały cyfrowe

Zapobieganie uzależnieniom od
technologii wśród młodzieży i
nastolatków



Jak można zdefiniować uzależnienie od technologii?

- Ludzie, którzy mają obsesję na punkcie technologii, czują potrzebę ciągłego przebywania w sieci i trzymania palca na pulsie, sprawdzając swój telefon co kilka minut. Są oni przywiązani do ekranu przez większość czasu, żyjąc bardziej w świecie cyfrowym niż rzeczywistym.



Potencjał technologii

- Paradoksalnie, technologia, która ma potencjał, by odkryć nasz świat, poznać i skontaktować się z innymi kulturami, dając nam jednocześnie dostęp do innego rodzaju wiedzy, której możemy potrzebować, często oddziela nas od prawdziwego świata i ludzi wokół nas.



Co sprawia, że technologia jest uzależniająca?

- Co sprawia, że technologia jest uzależniająca?
 - Świetnie niweluje stres.
 - Daje poczucie natychmiastowej satysfakcji.
 - Pomaga walczyć z uczuciem nudy i samotnością



Sposoby wykorzystania technologii w pozytywny sposób

- Sposoby wykorzystania technologii w pozytywny sposób
 - Socjalizacja
 - Projektowanie
 - Uczenie się
 - Praca
 - Wypoczynek



Objawy uzależnienia od technologii

- Ciągłe sprawdzanie telefonu
- Częste zmiany statusu mediów społecznościowych
- Często zmiana zdjęcia profilowego
- Liczenie na uzyskanie "lajków" od innych
- Utrata zainteresowania innymi rodzajami działalności
- Złe samopoczucie bez smartfona lub innego urządzenia



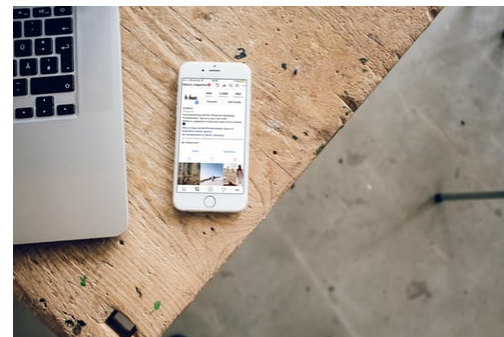
Jak walczyć z uzależnieniem od technologii?

- Postaraj się nie nudzić często - jeśli spędzasz dzień w aktywny, produktywny sposób, nie będziesz miał czasu na ciągłe sprawdzanie telefonu.
- Unikaj wnoszenia telefonu lub tabletu do łóżka.
- Od czasu do czasu wyłączaj wszystkie swoje urządzenia, aby złapać oddech i cieszyć się chwilą.



Jak walczyć z uzależnieniem od technologii?

- Ogranicz czas spędzony na portalach społecznościowych, grach itp. do określonego okresu czasu (np. nie więcej niż dwie godziny).
- Wyłącz powiadomienia





Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

