



**UNIWERSYTECKIE
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE**

IM. PAWŁA ADAMOWICZA W GDAŃSKU

UZALEŻNIENIA CYWILIZACYJNE DZIECI I MŁODZIEŻY



Błyskawiczne tempo zmian cywilizacyjnych

Kiedyś:

- Telefon stacjonarny – „wykręć numer”
- Wielka książka telefoniczna
- Listy, kartki pocztowe,
TELEGRAMY, PRZEKAZY PIENIĘŻNE
- Kartka i pióro, potem długopis
- Maszyna do pisania, „pisz przez kalkę”
- Aparat fotograficzny
- Patefon, gramofon
- Płyty „czarne”
- Pocztówki dźwiękowe
- Taśma i kasetta magnetofonowa

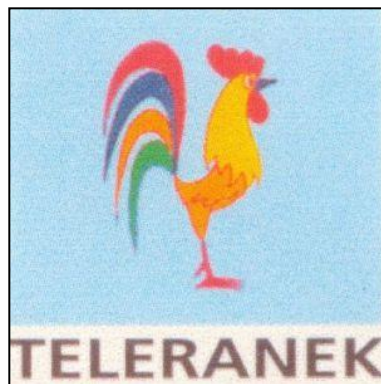
Dziś:

- Telefon komórkowy
- Internet
- Poczta elektroniczna
- Sms-y, mms-y
- Komputer
- Pendrive
- Foto w komórce
- Płyta CD
- iPod
- MP3
- ...
- ...



Bajka kiedyś to nie samo co bajka dziś

Kiedyś

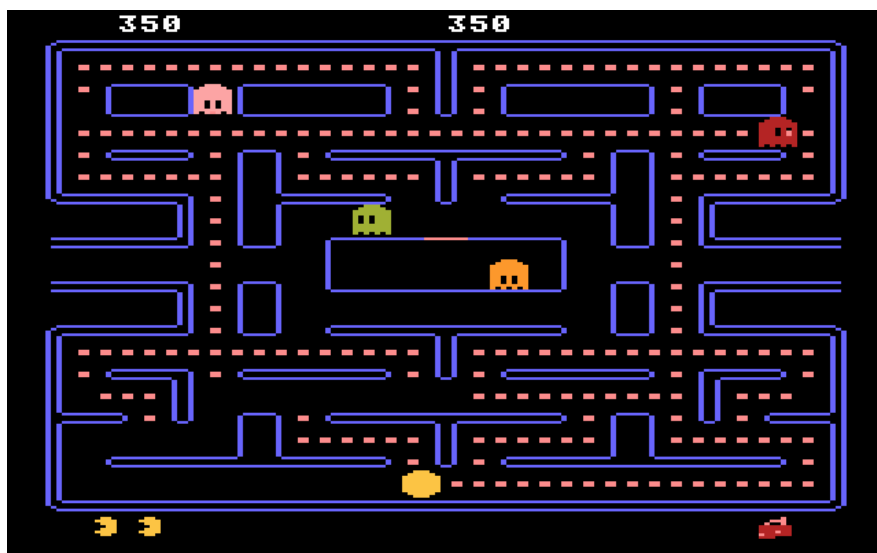


Dziś





Gry kiedyś





Gry dziś



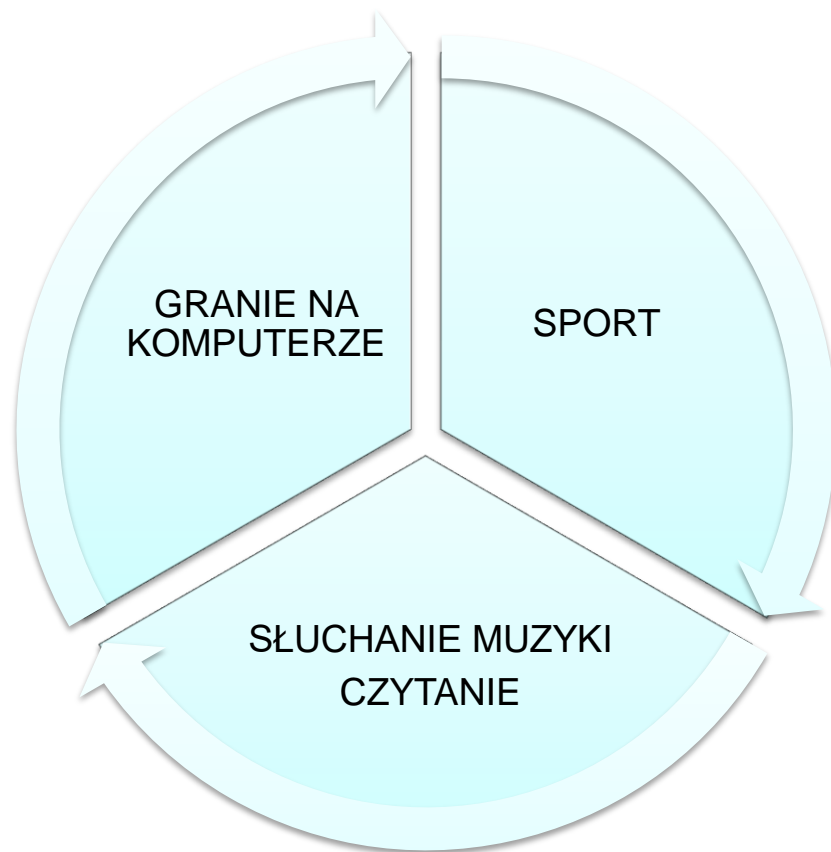


Co to jest uzależnienie?

- nabyta silna potrzeba wykonywania jakiejś czynności lub zażywania jakiejś substancji.
- obejmuje ono także (...) *inne wypadki, kiedy ludzie czują się zmuszeni angażować się w ryzykowne, "wymykające się spod kontroli" zachowania (...)*



Czas wolny dziecka



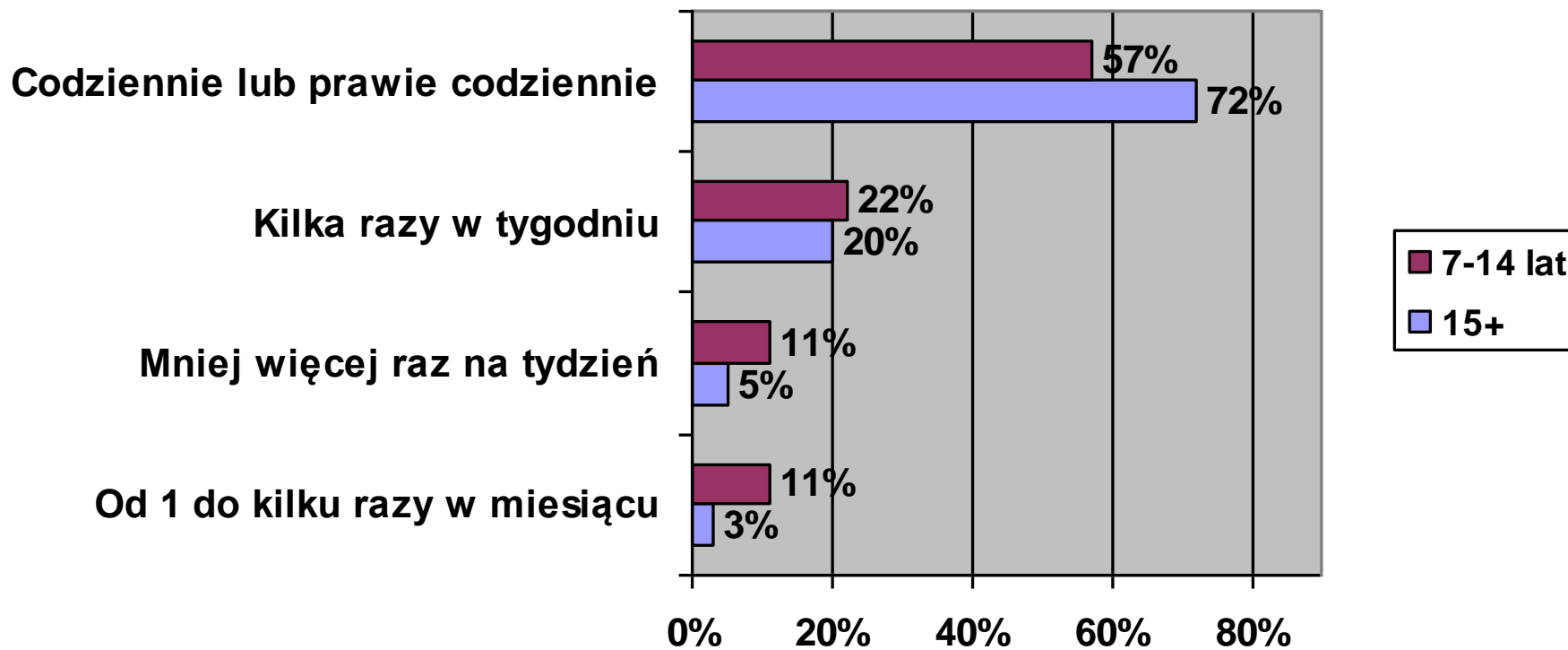


Siecioholizm - uzależnienie od internetu i gier komputerowych

- Gry,
- Czatowanie,
- Hazard,
- Zakupy,
- Surfowanie po Sieci,
- Portale społecznościowe,
- Pornografia internetowa.



Częstość korzystania z Internetu





Norma czasu przed komputerem spędzanego przed komputerem

Według pedagoga Andrei Braun optymalny czas to:

- dla dzieci w wieku przedszkolnym to maksymalnie 30 minut
- dla dzieci w wieku szkolnym to maksymalnie 1 godzina
- dla dzieci od 12. roku życia to około 1,5 godziny



Przyczyny uzależnienia od mediów

- ucieczka od codzienności,
- problemy dziecka w kontaktach interpersonalnych,
- atrakcyjność form, łatwy dostęp i popularność mediów.



Symptomy uzależnienia

- spędzanie przy komputerze coraz większej ilości czasu kosztem innych zainteresowań,
- zaniedbywanie obowiązków rodzinnych i szkolnych z powodu aktywności w Internecie,
- pojawianie się konfliktów rodzinnych związanych z komputerem,
- kłamanie na temat ilości czasu spędzanego w Internecie,
- podejmowanie nieudanych prób ograniczenia aktywności w trybie online,
- reagowanie rozdrażnieniem lub nawet agresją, gdy korzystanie z komputera jest utrudnione lub niemożliwe.



Skutki uzależnienia

- **Skutki psychologiczne:**
 - agresja,
 - unikanie osobistych kontaktów,
 - zaburzenia struktur poznawczych,
- **Skutki społeczne:**
 - zaburzenie więzi z rówieśnikami i rodziną,
 - kłopoty szkolne,
- **Skutki zdrowotne:**
 - przemęczenie, zawroty i bóle głowy,
 - kłopoty ze wzrokiem, kręgosłupem i nadgarstkami.



Skutki nadmiernego spędzania czasu przed multimediami

Na skutek długiego kontaktu z monitorami dzisiejsza młodzież dużo słabiej rozwinęła kompetencję społeczną. Coraz więcej osób ma problemy z empatią, nie potrafi poprawnie odczytywać i interpretować uczuć innych ludzi. Ma to związek z neuronami lustrzanymi, które mogą się rozwijać jedynie poprzez kontakty z innymi ludźmi w świecie realnym.





Profilaktyka

- ustalenie zasad korzystania z Internetu (kiedy?, jak długo?),
- rozmowa z dzieckiem o swoich odczuciach i obawach,
- zachęcanie dziecka do spędzania czasu wolnego w sposób aktywny,
- konsekwencja w egzekwowaniu ustalonych zasad,
- umieszczenie komputera w powszechnie dostępnym miejscu w domu,
- uświadomienie dziecku zagrożeń wynikających z niewłaściwego korzystania z mediów elektronicznych.



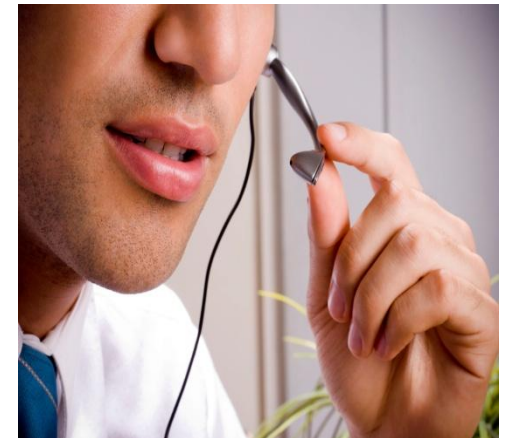
Zagrożenia w Sieci

- cyberprzemoc,
- niebezpieczne kontakty,
- szkodliwe treści,
- nieuprawniony dostęp do danych (cyberprzestępstwa).



Stalking

Ciągłe i zamierzone nękanie za pomocą SMS-ów, telefonów czy e-maili.





- **Co drugi młody człowiek (52%)** miał do czynienia z przemocą werbalną w Internecie lub poprzez telefon komórkowy; **47%** dzieci doświadczyło wulgarnego wyzywania; **21%**, poniżania, ośmieszania i upokarzania; **16%** straszenia i szantażowana.
- **29%** zgłasza, że ktoś w Sieci podawał się za nie wbrew ich woli.
- Ponad połowa (**57%**) osób w wieku 12-17 była przynajmniej raz obiektem zdjęć lub filmów wykonanych wbrew ich woli.
- **14%** dzieci zgłasza przypadki rozpowszechniania za pośrednictwem Internetu lub GSM kompromitujących je materiałów.
- Akty cyberprzemocy często powodują u ofiar irytację, lęk i zawstydzenie.

Źródło: dzieckowsieci.pl



Jak chronić dziecko przed niebezpiecznymi kontaktami w sieci

Złote zasady



- Niech komputer stoi we wspólnym miejscu
- Interesuj się tym, co robi Twoje dziecko w sieci
- Rozmawiaj z nim o tym
- Nie bój się przyznać do niewiedzy
- Naucz dziecko, że osoba poznana w sieci nie musi być tym, za kogo się podaje
- Naucz dziecko, by nie podawało swoich danych osobowych oraz by nie opowiadało o rodzinie
- Ustal, że nie wolno umawiać się z osobami poznanymi w sieci bez Twojej wiedzy
- Nie krytykuj, nie obwiniaj, jeśli coś się stanie
- W razie potrzeby szukaj pomocy i rady specjalistów
- Rozmawiaj z dzieckiem, rozmawiaj i jeszcze raz rozmawiaj



Opracował:

mgr Andrzej Cieplik

Nauczyciel wychowania fizycznego w
Uniwersyteckim Liceum Ogólnokształcącym