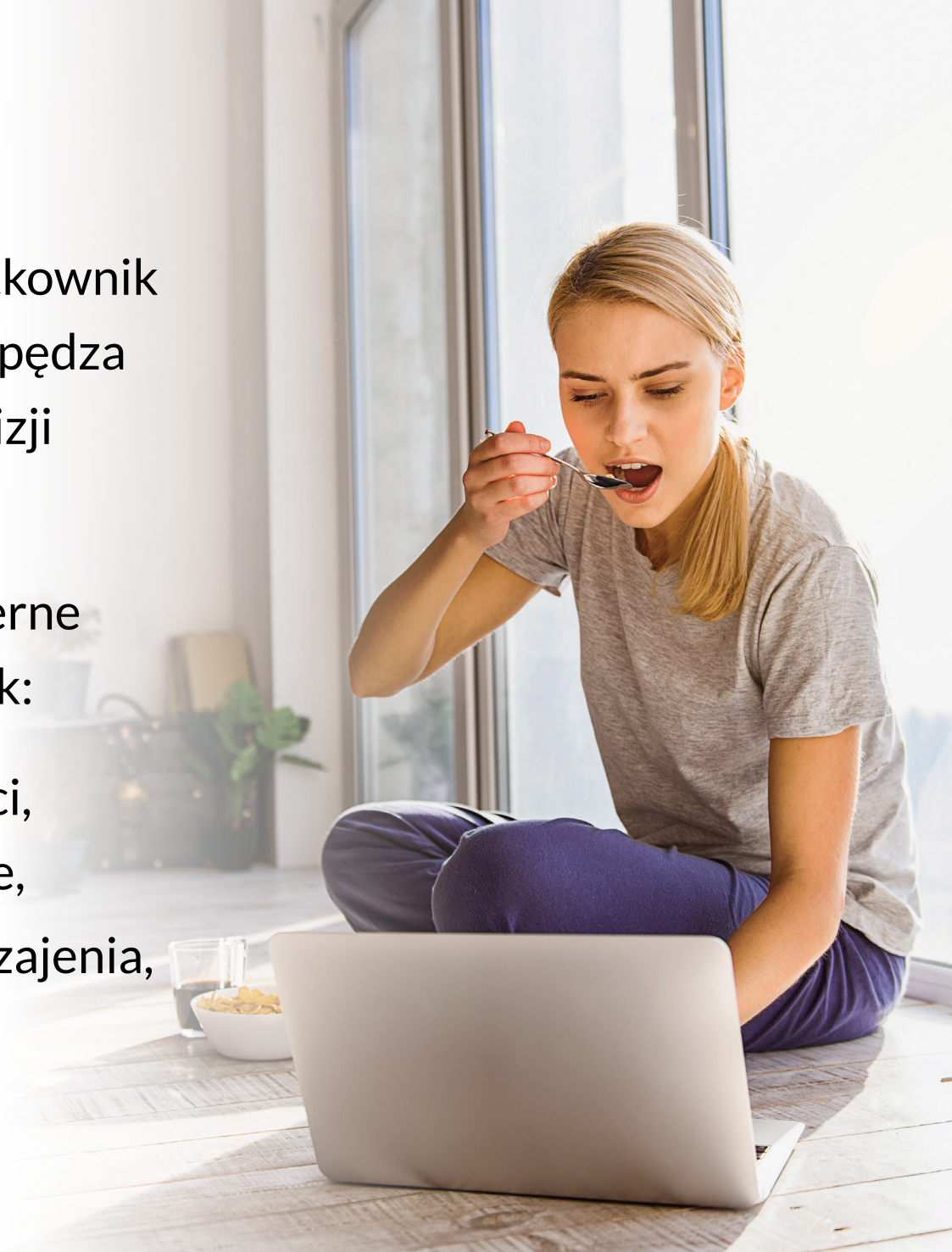


Ryzyko uzależnienia

Mówimy o nim wówczas, gdy użytkownik traci kontrolę nad czasem, który spędza w towarzystwie smartfona, telewizji czy tableta.

Do uzależnienia przyczynia się bierne korzystanie z mediów. Użytkownik:

- nie analizuje odbieranych treści, lecz przyjmuje je bezkrytycznie,
- korzysta z mediów z przyzwyczajenia,
- kontakt z mediami nie jest ani zaplanowany, ani celowy.



Rodzaje uzależnień od mediów

Uzależnienie od:

- oglądania seriali,
- gier komputerowych,
- przeglądania stron internetowych,
- nieustannego bycia on-line,
- robienia e-zakupów,
- korzystania z portali społecznościowych.

Wspólnym mianownikiem jest tu INTERNET.



**Uzależnienie
to nie tylko
strata czasu.**

**To realne zagrożenie
dla zdrowia i życia.**

Ryzyko uzależnienia – sygnały ostrzegawcze

Na uzależnienie narażona jesteś gdy:

- większość wolnego czasu spędzasz w internecie,
- dla wirtualnego świata rezygnujesz ze swoich dotychczasowych zainteresowań,
- zaniedbujesz obowiązki w szkole i w domu,
- zapominasz o posiłkach,
- ograniczasz kontakty z rodziną, kolegami i koleżankami,
- jesteś agresywna lub nerwowa, kiedy nie masz dostępu do internetu.



Zasady roztropnego korzystania z mediów

1. Nie spędzaj całego wolnego czasu przy komputerze.
2. Regularnie planuj sobie dni bez telefonu, wtedy przez cały dzień świadomie nie sięgasz po smartfona.
3. Nie przekraczaj dwóch godzin dziennie korzystania z urządzeń mobilnych.
To absolutne maksimum.



Zasady roztropnego korzystania z mediów

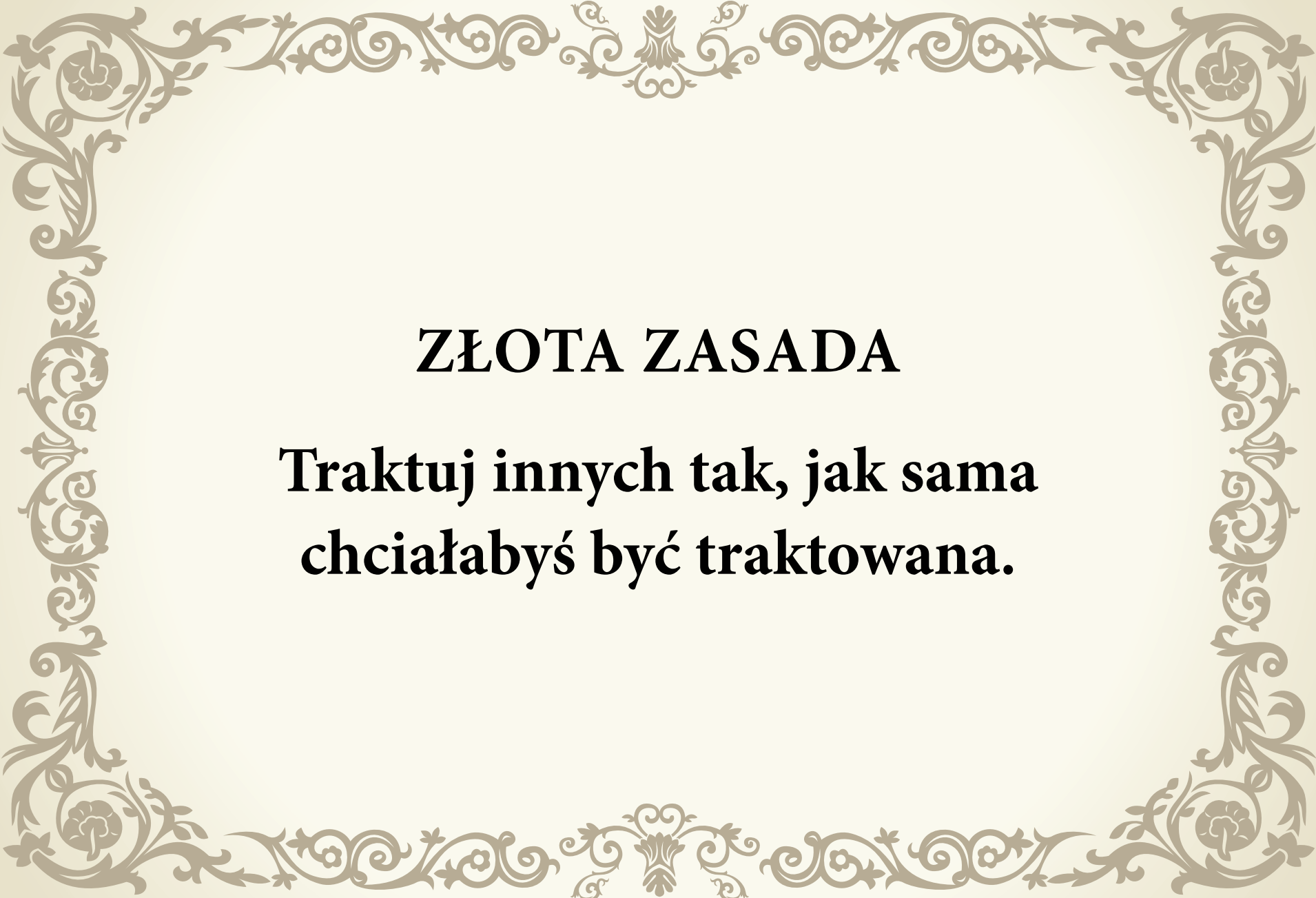
4. Nie zapisuj w telefonie ważnych informacji.
5. W trosce o własne bezpieczeństwo nie podawaj swoich danych osobowych (imię, nazwisko, adres, PESEL).
6. Pobieraj aplikacje tylko z zaufanego źródła i uważnie czytaj regulamin, zanim zgodzisz się na nową usługę.
7. Zabezpieczaj urządzenia mobilne przed złośliwym oprogramowaniem.
8. Informuj rodziców o odwiedzanych stronach i pozyskanych w internecie informacjach.



Zagrożenia wirtualnego świata

- CYBERPRZEMOC – czyli agresja elektroniczna, to prześladowanie, zastraszanie, nękanie i wyśmiewanie innych osób z wykorzystaniem internetu.
- SEKSTING – gdy czyjaś fotografia staje się narzędziem szantażu.
- STALKING – uporczywe nękanie, mające na celu wywołanie strachu u prześladowanej osoby.
- HEJTING – to mowa nienawiści, przejawiająca się w formie wyzwisk, to obrażanie i ośmieszanie innych przez złośliwe i sprawiające przykrość komentarze na forum.



A decorative border with intricate floral and scrollwork patterns in a light beige color, framing the central text.

ZŁOTA ZASADA

**Traktuj innych tak, jak sama
chciałabyś być traktowana.**