

Bezpieczeństwo w sieci

- Korzystam z programu antywirusowego, oprogramowania zabezpieczającego mój komputer.
- Wiem, z kim rozmawiam na komunikatorach, portalach społecznościowych.
- Dbam o prywatność swoją i innych.
- Biorę odpowiedzialność za to, co umieszczam na swoich profilach na portalach społecznościowych.
- Moja aktywność w Internecie jest zgodna z prawem.
- Udostępnianie przeze mnie zdjęcia, wpisy nie naruszają godności innych osób.
- Swoje zdjęcia wysyłam tylko osobom, które znam.
- Nie otwieram wiadomości, linków niewiadomego pochodzenia.
- Pobieram pliki tylko z bezpiecznych stron.



7 dni w Internecie

W poniższych okienkach wypisz, ile czasu mniej
więcej spędziłaś/eś korzystając z komputera
bądź z różnych aplikacji na telefonie.

Poniedziałek

Instagram
Facebook
Youtube
Snapchat

Komunikatory
Gry
TikTok
Tumblr

Twitter
Pinterest
Inne:

Wtorek

Instagram
Facebook
Youtube
Snapchat

Komunikatory
Gry
TikTok
Tumblr

Twitter
Pinterest
Inne:

Środa

Instagram
Facebook
Youtube
Snapchat

Komunikatory
Gry
TikTok
Tumblr

Twitter
Pinterest
Inne:

Czwartek

Instagram
Facebook
Youtube
Snapchat

Komunikatory
Gry
TikTok
Tumblr

Twitter
Pinterest
Inne:

Piątek

Instagram
Facebook
Youtube
Snapchat

Komunikatory
Gry
TikTok
Tumblr

Twitter
Pinterest
Inne:

Sobota

Instagram
Facebook
Youtube
Snapchat

Komunikatory
Gry
TikTok
Tumblr

Twitter
Pinterest
Inne:

Niedziela

Instagram
Facebook
Youtube
Snapchat

Komunikatory
Gry
TikTok
Tumblr

Twitter
Pinterest
Inne:

NADUŻYWANIE INTERNETU

Niemalże każdy ma dostęp do internetu - zarówno w domu, jak i poza nim mamy możliwość z korzystania z niego. Wielu z nas ułatwia życie - zapewnia dostęp do informacji, umożliwia szybki kontakt z bliskimi, wykorzystywany jest do nauki.

Tak jak wiele innych rzeczy, może mieć on jednak negatywny wpływ na nasze funkcjonowanie.

Poniższy kwestionariusz dotyczy zachowań mogących pojawiać się w przypadku nadużywania Internetu. Zastanów się - w jakim stopniu poniższe zdania odnoszą się do Ciebie?

Czy zauważasz u siebie...	Nigdy	Rzadko	Czasem	Często	Zawsze
1. Zdenerwowanie, rozdrażnienie w przypadku braku dostępu do Internetu?					
2. Brak kontroli nad czasem spędzonym w Internecie?					
3. Zaniedbywanie obowiązków (szkolnych, rodzinnych?)					
4. Porzucenie zainteresowań na rzecz Internetu					
5. Rezygnację z kontaktów towarzyskich, ograniczenie czasu spędzanego z innymi, poza Internetem?					
6. Zaniedbywanie potrzeb na rzecz social mediów, gier komputerowych itd.?					
7. Nieudane próby ograniczenia korzystania z Internetu?					
8. Zwiększającą się potrzebę pozostawiania „on-line”?					
9. Zwiększone pobudzenie objawiające się trudnością utrzymania koncentracji uwagi, problemami ze snem?					

Duża ilość odpowiedzi „często” lub „zawsze” może oznaczać potrzebę dokładniejszego przyjrzenia się Twoim nawykom dotyczącym korzystania z Internetu.



Zastanów się:

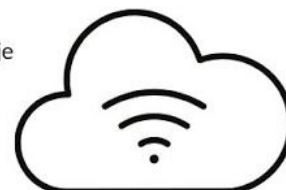
Ile czasu dziennie średnio spędzam przed komputerem, korzystając z Internetu w komórce?

Co angażuje mnie w najmniejszym stopniu?

Jak wpływa to na moje samopoczucie?

Jak wpływa to na moje codzienne funkcjonowanie?

Co mogę zrobić, żeby czas spędzony w Internecie nie wpływał na moje zachowanie, uczucia, samopoczucie?



DZIAŁAJ!



3 RZECZY, KTÓRE DODAJĄ MI ENERGII:

1.

2.

3.

TO, DZIĘKI CZEMU WIEM, ŻE ŻYJĘ

**JAK MOGĘ DOŁĄCZYĆ DO SWOJEGO ŻYCIA WIĘCEJ RZECZY, KTÓRE
POBUDZAJĄ MNIE DO DZIAŁANIA?**

CZY DOŚWIADCZAM LĘKU?

Lęk jest naturalną reakcją organizmu na sytuacje odbierane przez nas jako stresujące. Może się on wiązać zarówno z doświadczaniem codziennych sytuacji (np. sprawdzian, egzamin, wizyta u lekarza), jak i z wydarzeniami wyjątkowymi (np. nagłe zmiany).

Długotrwałe utrzymywanie się poczucia lęku bądź jego duże natężenie może negatywnie wpływać na nasze funkcjonowanie, ograniczać nasze możliwości działania.

Poniżej znajdują się objawy często wymieniane przez osoby odczuwające wysoki poziom lęku. Przeczytaj każde z poniższych stwierdzeń i zastanów się, w jakim stopniu odnoszą się one do Twojego samopoczucia w ostatnim czasie.

Czy w ostatnim czasie zauważasz u siebie...	Nigdy	Rzadko	Czasem	Często	Zawsze
ciągłe uczucie zdenerwowania, nieuzasadnione rozdrażnienie					
utrzymująca się obawa przed zachorowaniem swoim lub osoby bliskiej					
odczuwanie niepokoju, braku poczucia bezpieczeństwa					
zwiększone napięcie odczuwane w ciele, częsty ból brzucha, głowy, zawroty głowy					
nawracające negatywne myśli wiążące się z określonym tematem					
drżenie rąk					
spodziewanie się czegoś negatywnego, nieokreślonego,					
trudności w utrzymaniu koncentracji uwagi					
nerwowe powtarzanie określonych czynności					
trudności w zasypianiu bądź częste wybudzanie się w nocy					

Jeżeli w Twoich odpowiedziach często występuje „często” lub “zawsze” warto jest się przyjrzeć bliżej Twojemu samopoczuciu i podjąć działania ukierunkowane na jego poprawę.

Co jest przyczyną odczuwanego przeze mnie lęku?

Od jak dawna się tak czuję?

Co pomaga mi radzić sobie z lękiem?

Czy dbam o swoje samopoczucie na co dzień?

Co mogę zrobić, żeby poczuć się lepiej?

* Powyższy kwestionariusz nie jest narzędziem diagnostycznym. Ma on na celu określenie częstotliwości występowania zachowań mogących sugerować zwiększony poziom odczuwanego lęku.