



# Nadużywanie KOMPUTERA I INTERNETU

---

Kompendium wiedzy  
dla uczniów szkół  
podstawowych

Opracowanie: Kinga Kaczmarek, Karolina Van Laere

Konsultacja naukowa:  
dr Krzysztof Ostaszewski

Korekta: Janina Węgrzecka-Giluń

Opracowanie graficzne: Marcin Franczak  
Warszawa 2013

ISBN 978-83-64000-07-2

Egzemplarz bezpłatny

Broszura finansowana ze środków  
Funduszu Rozwiązywania Problemów  
Hazardowych będących w dyspozycji  
Ministra Zdrowia

Wydawca:



ETOH – Fundacja Rozwoju Profilaktyki,  
Edukacji i Terapii Problemów Alkoholowych  
ul. Mszczonowska 6, 01-254 Warszawa  
tel. (22) 877 79 04, (22) 836 80 80

## Spis treści:

- 1.** Wybrane fakty z historii komputera ..... str. 5
  - 2.** Historia Internetu ..... str. 8
  - 3.** Uzależnienie a komputer i Internet ..... str. 9
  - 4.** Gry komputerowe i gry komputerowe on-line ..... str. 13
  - 5.** Konsekwencje nadużywania komputera i Internetu ..... str. 14
  - 6.** Zagrożenia w Internecie ..... str. 15
  - 7.** Dbaj o swoje bezpieczeństwo! ..... str. 16
  - 8.** Aby komputer i Internet nie zawładnęły Twoim życiem ..... str. 19
  - 9.** Gdzie szukać pomocy? ..... str. 24
- Prawidłowe odpowiedzi ..... str. 24

## Krokus i przyjaciele

- *Krokus posłuchaj, jak się dobrze przygotowujemy, to uda nam się wygrać te zawody. Musimy tylko opracować strategię – próbował uspokoić kolegę Mirun – Ale poczekajmy aż wszyscy się zjedzą. Będziemy dzisiaj mieć dużo pracy.*

Jakby na zawołanie zaczęli pojawiać się po kolei: Mania, Lulek, Mario i Gera. Nie było jeszcze tylko Zeusa. Ale on, jak wszyscy doskonale wiedzieli, przychodził zawsze ostatni. Mania i Gera usiadły obok siebie. Rozmawiały o tym, co się u nich ostatnio wydarzyło. Chłopcy popatrzyli na dziewczyny zniecierpliwieni.

- *Papuzki nierozłączki – skwitował Lulek.*

Mania spojrzała w jego kierunku, jakby za chwilę miała cisnąć gromem.

- *Daj im spokój. Niech sobie chwilę pogadają, a wy pomóżcie mi zrobić coś z tym pudłem – zareagował Mirun.*

W pudle trzymali różne fanty. Podczas ostatniego spotkania uznali, że czas już coś z tym zrobić. W międzyczasie dziewczyny skończyły rozmowę i dołączyły do kolegów. Wspólnie podejmowali decyzje, co zrobić z poszczególnymi rzeczami. Co rusz wybuchali śmiechem, kiedy przypominały im się okoliczności, w których ktoś był zmuszony oddać fanta. Mario kiedyś musiał pożegnać się z jednym trampkiem. A że jest honorowy, to wracał do domu w jednym bucie. Gera oddała swoje ulubione żelki, które teraz przypominały stopioną ze sobą kolorową masę. Krokus bardzo lubił te spotkania z przyjaciółmi. Zawsze znajdują pomysły na to, żeby wspólnie robić coś ciekawego. Nie przypomina sobie, żeby kiedykolwiek się z nimi nudził. Nie lubił za to powrotów do rzeczywistości. Musiał wtedy zostawiać swojego awatara – Krokusa



ODKĄD NALEŻE  
DO TOTALNIE SUPER DRUŻYNY  
WIRTUALNYCH AVATARÓW,  
W INTERNECIE ZACZEŁO SIĘ  
MOJE NOWE ŻYCIE!





i znowu stawać się zwykłym Kamilem. Kolega z klasy, Tomek, z którym Kamil bliżej się kolegował w szkole, nie był już tak fajny jak szybki i zwinny Mario czy gadatliwa i pełna pomysłów Gera. Kamil więc nie szuka przyjaciół w realu. Właściwie odkąd ma swoją barwną paczkę awatarów, to mu na tym niespecjalnie zależy. Bo i po co? Jeżeli ma jakiś problem, może z nimi o tym porozmawiać. Spotykają się bardzo często. Niekiedy wprawdzie zastanawia się, jak wyglądają i kim są w rzeczywistości. Ale z drugiej strony, czy to takie ważne? Najważniejsze, że mogą razem spędzać czas i wspólnie przeżywać różne przygody. Kiedy jako Krokus wraz z Zeusem, Mario, Gerą, Manią i Lulkiem rozpakowywał swoje pudło i ustalał strategię na zawody, nie wiedział, że to będzie jedno z jego ostatnich spotkań. Następnego dnia bowiem odbyło się zebranie w szkole. Mama dowiedziała się na nim, że Kamil jest zagrożony z matematyki i przyrody. On sam wiedział o tym wcześniej niż mama, ale zupełnie to zignorował. Rodzice byli zgodni, że Kamil od tej pory musi ograniczyć korzystanie z komputera. Kamil był zdruzgotany. Wybłągał u rodziców, żeby pozwolili mu choć na chwilę zalogować się do Internetu i wyjaśnić swoim przyjaciołom, że przynajmniej do końca roku szkolnego nie będzie mógł się z nimi tak często widywać... Pierwszy odezwał się Zeus:

- *W takiej sytuacji nasza paczka musiałaby grać w osłabionym składzie.*

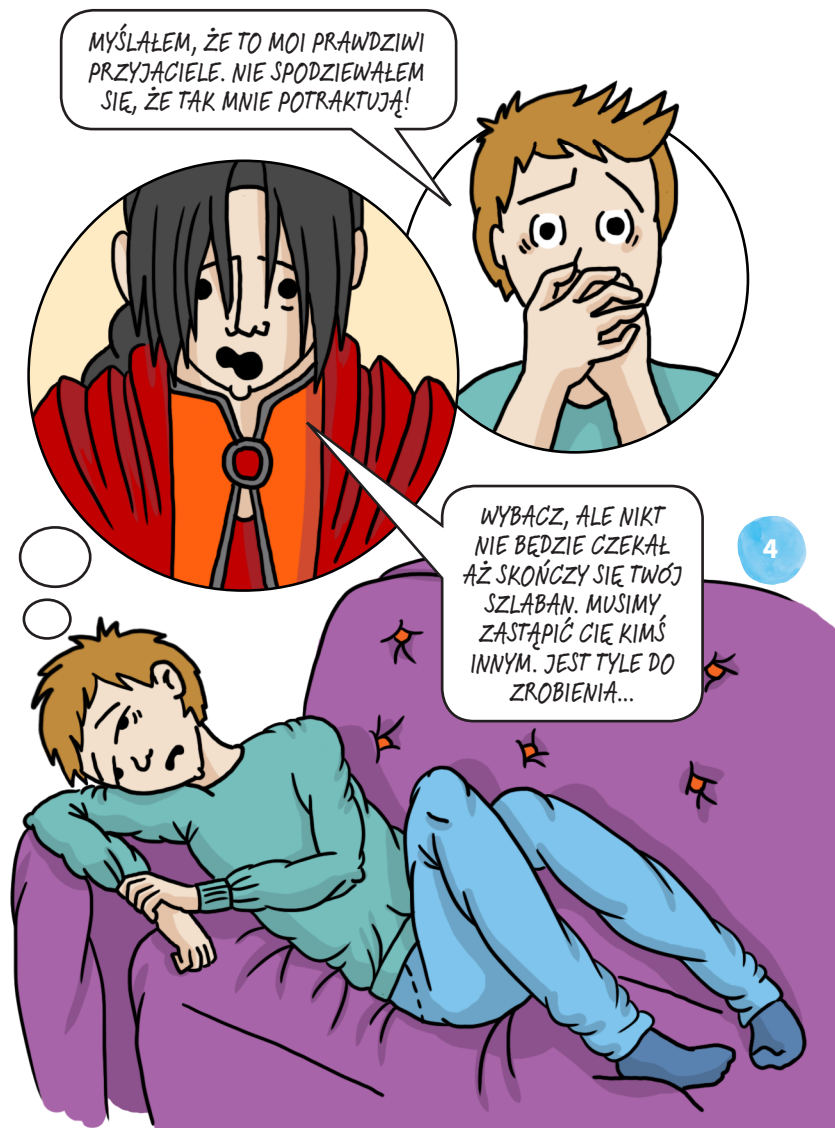
Słowa Zeusa świdrowały powietrze wywołując grymasy złości na twarzach Mani, Lulka, Mario, Miruna i Gery.

- *Nie możemy sobie na to pozwolić Krokus – ciągnął dalej Zeus. - Za dużo włożyliśmy wysiłku, żeby dojść tak daleko z naszym zespołem.*

Krokus nie bardzo rozumiał, co Zeus ma na myśli, ale kolega nie pozostawił go długo w niepewności:

*- W takim razie twojego awatara przejmie ktoś inny. Musimy znaleźć kogoś na twoje miejsce.*

Krokus nie mógł uwierzyć własnym uszom. Chcą mnie zastąpić kimś innym? – cały czas niedowierzał temu, co się dzieje. Mimo że Mania i Mirun mieli wątpliwości, to ostatecznie rozwiązanie podsunęte przez Zeusa zostało zaakceptowane. Krokus musiał odejść i przekazać swojego awatara komuś innemu. Kiedy ostateczna decyzja została ogłoszona, Krokus chciał jak najszybciej wylogować się z sieci. Tysiące myśli przetaczało się teraz przez jego głowę. Jak to możliwe? Przecież to moi przyjaciele? – Krokus, a teraz już Kamil, nie mógł pogodzić się z tym, co się stało. Został sam. Nawet nie przyszło mu do głowy, że w takiej sytuacji drużyna się od niego odwróci. Liczył na to, że go zrozumieją i będą chcieli pomóc. Tymczasem stało się inaczej... Z trudem dochodziło do Kamila, że tak naprawdę niewiele ich łączyło. Ich przyjaźń była zbudowana na potrzeby wirtualnego świata. Służyła do zdobywania kolejnych punktów. Kamil nie wiedział, jak ma sobie poradzić z zaległościami szkolnymi, które piętrzyły się, gdy on koncentrował się na budowaniu siły swojej wirtualnej paczki. Mama zaproponowała Kamilowi, żeby poprosił o pomoc Tomka, który jest jednym z lepszych uczniów w klasie i co więcej, jest świetny w matematyce. Kamil z tą myślą poszedł kolejnego dnia do szkoły. Na korytarzu natknął się na wychodzącego z szatni Tomka, który wyraźnie ucieszył się na widok kolegi. Kamil pomyślał sobie, że Tomek nie odmówi pomocy. Już kiedyś razem się uczyli...



## Wybrane fakty z historii komputera

### Czy myślisz, że byłoby trudno wyjaśnić naszym przodkom, co to jest komputer? Niekoniecznie!

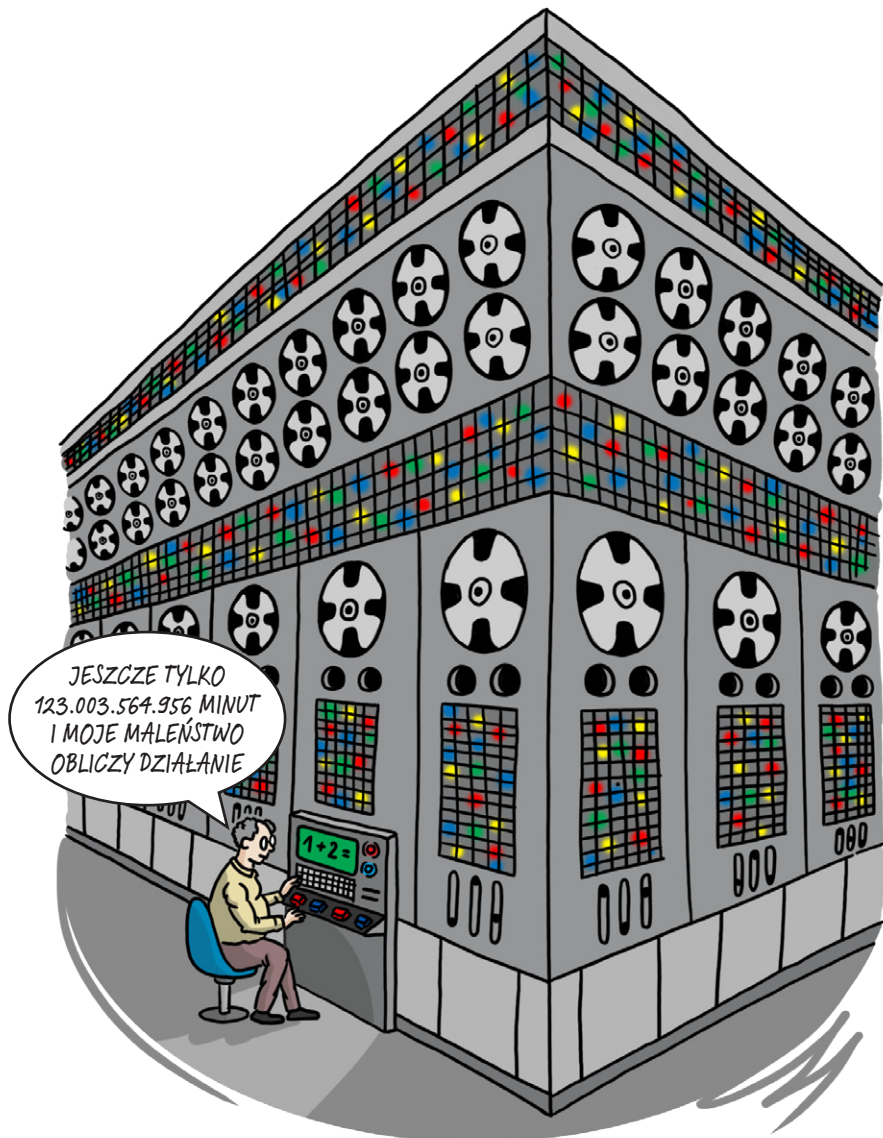
Prototyp komputera – czyli liczydło zwane abakusem – było używane przez starożytnych Egipcjan, Greków i Rzymian. Można powiedzieć, że pierwszy komputer był deską pokrytą piaskiem. W piasku palcami robiono rowki, w których umieszczone były kamienie służące do wykonywania obliczeń.

Pierwsze mechaniczne urządzenia obliczeniowe przyniósł XVII wiek. Prekursorem w tej dziedzinie był niemiecki astronom i matematyk Wilhelm Schickard. W 1623 roku zbudował on z drewna maszynę liczącą (zwaną również zegarem liczącym), która wykonywała cztery działania. Wykorzystywała do tego mechanizmy zegarowe – tryby i koła.

Maszyny liczące były udoskonalane przez kolejne wieki. Przełom nastąpił w 1801 roku. Wówczas to francuski tkacz Joseph-Marie Jacquard wykorzystał do sterowania krosnem tkackim wzór zakodowany na dziurkowanych kartach. Dał dzięki temu początek procesowi automatyzacji przetwarzania danych. W późniejszych latach karty Jacquarda zostały zastosowane m.in. do zapisywania muzyki odgrywanej za ich pomocą przez automatyczne pianina.

Okres II wojny światowej gwałtownie przyspieszył prace nad komputerem. W latach 1939-42 prototyp komputera zbudowali w USA J. V. Atanasoff i C. Berry. Była to maszyna służąca do rozwiązywania zadań matematycznych. W 1943 roku zbudowano pierwszy komputer





w Wielkiej Brytanii – Colossus. Wykorzystywano go na potrzeby wojska do rozpracowywania niemieckich maszyn, które szyfrowały komunikaty wojskowe. W latach 1942-44 powstał MARK I. Komputer ważył 40 ton (czyli tyle, ile osiem dorosłych słoń!). Był przeznaczony do wykonywania obliczeń matematycznych.

Pierwsze elektroniczne urządzenie liczące sterowane za pomocą programu skonstruował w 1941 roku niemiecki inżynier Konrad Zuse. Jego maszyna zwana była Z3. Podczas wojny z powodu braku papieru Zuse wybijał otworki w starych taśmach filmowych. W ten właśnie sposób przechowywał swoje programy i dane.

Pierwszy komputer w naszym rozumieniu, czyli ENIAC, skonstruowany został w 1946 roku przez J.P. Eckerta i J.W. Mauchly'ego. Zbudowany był z 500.000 elementów i ważył 30 ton (mniej więcej 6 dorosłych słoń!). Był używany głównie do obliczeń związanych z wytwarzaniem broni i prognozowaniem pogody. Używany był do 1955 roku.

Od lat 50. konstruktorzy pracowali nad zmniejszaniem wymiarów komputerów i zwiększaniem ich wydajności. Dzięki temu komputery stały się znacznie mniejsze i lżejsze, a przy tym szybsze i bardziej niezawodne.

W 1951 roku powstał pierwszy komputer do sprzedaży – UNIVAC. Mógł on przetwarzać dane liczbowe, jak i tekstowe. W podobnym czasie, w latach 1946-52, został skonstruowany EDVAC – zarówno program oraz dane były po raz pierwszy przechowywane w pamięci komputera. W latach 60. ubiegłego wieku komputery dość powszechnie stosowano w wojsku, w niektórych firmach, bankach i ośrodkach badawczych.



## Pierwsze komputery osobiste były (uwaga!) wielkości szafki!

W latach 70. zaczęto projektować komputery z myślą o indywidualnych klientach.

W Polsce w latach 1970-73 inżynier Jacek Karpiński zbudował nowatorski minikomputer K-202. Według znawców, swoją szybkością przewyższał pierwsze komputery osobiste IBM. Jeden z pierwszych komputerów osobistych, pierwszy w „klasycznej” konfiguracji – z klawiaturą umieszczoną w tej samej obudowie co procesor i podłączoną do monitora, zaprojektowany został przez Steve'a Wozniaka (który ma polsko-niemieckie korzenie) i Steve'a Jobsa – założycieli firmy Apple. Wszedł do sprzedaży w kwietniu 1976 roku. Tak zaczęła się era komputera osobistego.

### Zastanów się i odpowiedz:

Wyobraź sobie, że za sprawą wehikułu czasu przeniosł(a)eś się w czasie do roku 1900. Spotykasz tam swoich przodków – prapraprababcie oraz praprapradziadka. Twoim zadaniem jest wyjaśnić im, czym jest komputer. Przeczytaj uważnie historię komputera, aby znaleźć inspirację dla swoich wyjaśnień!

Moja odpowiedź: .....

.....

.....

.....

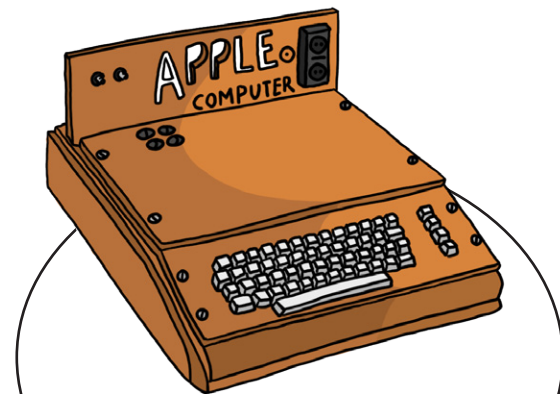
.....

.....

.....

.....

.....



CZY MOŻECIE UWIERZYĆ, ŻE JEDEN Z PIERWSZYCH KOMPUTERÓW OSOBISTYCH NA ŚWIECIE – TEN NASZEGO PROJEKTU (APPLE I) MIAŁ DREWNIANĄ OBUDOWĘ?



MAM NA IMIE STEVE WOŻNIAK, A TO MÓJ KUMPEL STEVE JOBS



## Historia Internetu

O ile rozwój komputerów przyspieszyła II wojna światowa, to rozwój Internetu przyspieszyła obawa przed kolejną wojną światową, czyli tzw. okres zimnej wojny. Pomysłodawcą Internetu był amerykański informatyk polskiego pochodzenia – Paul Baran. W 1962 roku opublikował pracę, w której przedstawił projekt sieci cyfrowych służących do przekazywania danych.

Prace nad uruchomieniem Internetu rozpoczęły się 29 października 1969 roku, kiedy to na Uniwersytecie Kalifornijskim w Los Angeles (UCLA), w ramach badań naukowych prowadzonych na potrzeby wojska, uruchomiono pierwsze węzły sieci ARPANET – bezpośredniego przodka dzisiejszego Internetu. Eksperyment miał zbadać możliwość zbudowania sieci komputerowej, która mogłaby funkcjonować nawet pomimo uszkodzenia pewnej jej części. Wszystkie istniejące do tej pory sieci zarządzane były przez jeden główny komputer, którego awaria unieruchamiała całą sieć. Miało to zabezpieczyć ważne dane na wypadek konfliktu zbrojnego.

W latach 70. sieć dotarła do Europy. W tym czasie stworzono m.in. pocztę elektroniczną (e-mail). W 1989 roku w szwajcarskim instytucie badawczym, pojawił się pomysł, który był podstawą do stworzenia stron WWW (World Wide Web). Przedsięwzięcie miało umożliwić wymianę danych naukowych w prosty i przejrzysty sposób. W latach 90. pojawiły się pierwsze internetowe przeglądarki graficzne. Od tego czasu odnotowuje się stały wzrost liczby użytkowników sieci. W Polsce pierwsze łącza internetowe zostały uruchomione w 1991 roku.

W ciągu jednego roku, od czerwca 1994 roku do czerwca 1995, częstotliwość korzystania z sieci zwiększyła się 25-krotnie. Pod koniec 1997 roku liczba użytkowników sieci przekroczyła 100 milionów, a już w 1999 roku 200 milionów osób. W 2011 liczba internautów osiągnęła 2,3 miliarda osób na 6,9 miliardów ludzi, czyli 1/3 mieszkańców ziemi. Z roku na rok internautów przybywa...

### Zastanów się i odpowiedz:

Jaki wkład w rozwój komputerów i Internetu wnieśli naukowcy i odkrywcy polskiego pochodzenia? Przeczytaj uważnie historię komputera oraz Internetu i odwołaj się do konkretnych nazwisk.

Twoja odpowiedź:.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sprawdź na stronie 24, czy Twoja odpowiedź jest prawidłowa (odpowiedź nr 1).



## Uzależnienie a komputer i Internet

### Zastanów się i odpowiedz:

Spróbuj przypomnieć sobie wszystkie czynności, które musisz codziennie wykonywać, żeby zachować zdrowie oraz realizować zadania związane z nauką w szkole i życiem rodzinnym. Następnie wybierz tę spośród nich, którą lubisz wykonywać najbardziej:

Moja ulubiona czynność .....

A teraz wyobraź sobie, że przez miesiąc wykonujesz tylko tę czynność. Jak myślisz, w jakim będziesz stanie po miesiącu wykonywania tylko tej jednej czynności?

Wyobraź sobie i zapisz przynajmniej 6 konsekwencji związanych ze zdrowiem, relacjami z ludźmi i Twoim samopoczuciem, których mó(o)gł(a)byś doświadczyć po takim eksperymencie:

Moje zdrowie .....

Moje relacje z ludźmi .....

Moje samopoczucie .....

**Dla utrzymania zdrowia i normalnego funkcjonowania potrzebne jest wykonywanie różnorodnych czynności. Kiedy jedna z nich zaczyna przeważać nad innymi, robi się niebezpiecznie...**

Uzależnienie od wykonywania czynności nazywane jest uzależnieniem behawioralnym. Oznacza ono niemożność powstrzymania się od wykonywania danej czynności, pomimo tego, że wpływa to negatywnie na stan zdrowia osoby uzależnionej oraz jej kontakty z otoczeniem. W taki sposób można się uzależnić nie tylko od komputera i Internetu, ale i hazardu, zakupów, jedzenia, opalania, telefonu komórkowego itp.

## Czy od komputera można się uzależnić?

Jeżeli poświęcamy wykonywaniu danej czynności, np. surfowaniu w Internecie, coraz więcej czasu i zaczyna zajmować ona znaczną część naszego życia, to możemy się od niej uzależnić.

**Uwaga!** Według badań przeprowadzonych przez Centrum Badań Opinii Społecznej w 2011 roku dzieci i młodzież poniżej 18 roku życia są grupą najbardziej narażoną na ryzyko uzależnienia od komputera i Internetu!

## Jak rozpoznasz, że korzystanie komputera i Internetu staje się również Twoim problemem?

### Ryzyko uzależnienia pojawia się wtedy, gdy:

- ➔ odczuwasz silną potrzebę lub wręcz poczucie przymusu korzystania z Internetu,
- ➔ tracisz kontrolę nad ilością czasu spędzanego w sieci,
- ➔ odczuwasz niepokój, rozdrażnienie czy gorsze samopoczucie przy próbach przerwania lub ograniczenia korzystania z Internetu i komputera; negatywne odczucia mijają z chwilą powrotu do sieci,
- ➔ spędzasz coraz więcej czasu w Internecie po to, aby poprawić swoje samopoczucie,
- ➔ zaniedbujesz inne aktywności lub dotychczasowe zainteresowania na rzecz Internetu,
- ➔ korzystasz z Internetu pomimo szkodliwych następstw (mimo tego, że zaniedbujesz sen, jesz byle co, zaniedbujesz swój wygląd zewnętrzny, nie odrabiasz na czas lekcji, zapominasz o przyjaciółtach).



**Czy masz problem z nadmiernym korzystaniem z Internetu? Sprawdź to odpowiadając na poniższe pytania!**

### Test: Ocena uzależnienia od Internetu

Opracowanie: na podstawie testu K. Young (ze strony: [www.netaddiction.com](http://www.netaddiction.com))

1. Czy stajesz się ożywion(a)y, gdy myślisz o ostatniej lub następnej sesji z Internetem? **TAK / NIE**
2. Czy czujesz potrzebę stałego zwiększania czasu spędzanego w sieci? **TAK / NIE**
3. Czy próbował(a)eś kilkakrotnie i bez powodzenia kontrolować, zmniejszyć lub w ogóle zaprzestać korzystania z Internetu? **TAK / NIE**
4. Czy czujesz się niespokojn(a)y i zderowan(a)y gdy próbujesz zmniejszyć długość czasu spędzanego przed komputerem? **TAK / NIE**
5. Czy pozostajesz on-line dłużej, niż pierwotnie planował(a)eś? **TAK / NIE**
6. Czy z powodu Internetu pogorszyły się Twoje wyniki w nauce, masz więcej nieobecności w szkole, pojawiają się konflikty z innymi ludźmi? **TAK / NIE**
7. Czy kłamał(a)eś, aby ukryć, jak wiele czasu spędzasz w Internecie? **TAK / NIE**
8. Czy używasz sieci jako sposobu na ucieczkę przed problemami lub uśmierzanie przykrego nastroju (poczucia bezradności, winy, niepokoju, samotności)? **TAK / NIE**

10

**Jeżeli choć na jedno pytanie odpowiedział(a) eś twierdząco, jesteś zagrożon(a)y! Porozmawiaj o tym z zaufaną osobą dorosłą.**

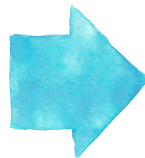
## Uzależnienie od komputera i Internetu nie następuje od razu...

**I FAZA**  
Komputer i Internet są super!



Na samym początku Internet ze swoimi możliwościami wydaje się fascynujący. Jest bardzo atrakcyjnym sposobem na spędzenie czasu i odprężenie, zdobycie informacji, komunikacji, rozrywki. Możliwość nawiązywania kontaktów daje użytkownikowi poczucie bycia atrakcyjnym, zabija nudę i poczucie osamotnienia.

**II FAZA**  
Komputer i Internet są mi potrzebne!



W pewnym momencie użytkownik zaczyna odczuwać potrzebę spędzania coraz większej ilości czasu na surfowaniu w Internecie i podtrzymywaniu znajomości w sieci, rezygnując z dotychczasowych zajęć i kontaktów z ludźmi. Internet i komputer zajmują coraz ważniejsze miejsce w życiu użytkownika. Jego myśli są zaprzątnięte tym, co się dzieje w sieci, nawet wówczas, kiedy z niej nie korzysta.

**III FAZA**  
Komputer i Internet są mi niezbędne do życia!!



Na tym etapie potrzeba korzystania z Internetu zaczyna dominować nad innymi potrzebami. Internet staje się sposobem na ucieczkę od problemów i trudności. W momentach, gdy użytkownik powraca do rzeczywistości, nawarstwiający się problemy sprawiają, że czuje się jeszcze gorzej. Metodą na polepszenie nastroju stają się częstsze i dłuższe pobyty w Internecie. Kiedy z różnych powodów dostęp do Internetu jest ograniczony lub niemożliwy, pojawia się uczucie poirytowania, lęk, a nawet panika.

**Bank pomocnych słówek:**

### **POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI**

oznacza stosunek do samego siebie, związany z oceną swoich mocnych i słabych stron. Osoby z wysokim poczuciem własnej wartości wierzą w swoje możliwości, szanują siebie i innych, lubią ludzi i są przez nich lubiani, lepiej radzą sobie ze stresem. Osoby z niskim poczuciem własnej wartości nie wierzą w swoje możliwości, przeżywają często niepokój i strach w relacjach z ludźmi, nie radzą sobie dobrze ze stresem.

**Zastanów się i odpowiedz:**

Zapoznaj się z krótką informacją na temat problemu Przemka. Spróbuj ocenić, w jakiej fazie rozwoju uzależnienia od komputera i Internetu jest Przemek. Co na to wskazuje? Umotywuuj swoją odpowiedź.

*Przemek ma 15 lat i spędza codziennie wiele godzin surfując w Internecie. Kiedy koledzy zapraszają go, żeby przyszedł pograć w piłkę, odmawia. Uważa, że ma w domu ciekawszą rozrywkę – gry komputerowe online. Coraz częściej gra do późnych godzin nocnych. Zdarza mu się, że zaśpi na pierwsze godziny lekcyjne. Na lekcjach w szkole zazwyczaj myśli o tym, w jaki sposób przejść kolejny poziom w grze. Często nie może się doczekać, kiedy wróci do domu i siądzie do komputera.*

Moja odpowiedź .....

.....

.....

.....

.....

.....

Sprawdź na stronie 24. czy Twoja odpowiedź jest prawidłowa (odpowiedź nr 2).

**Kto jest narażony na uzależnienie od komputera i Internetu?**

Niektórzy łatwiej popadają w uzależnienie, inni są na to bardziej odporni. Osoby, bardziej podatne na uzależnienie od komputera i Internetu:

- ➔ są nieśmiałe i mają trudności w nawiązywaniu kontaktów z ludźmi,
- ➔ mają niskie poczucie własnej wartości,
- ➔ są przekonane, że niewiele potrafią,
- ➔ unikają kontaktów z ludźmi,
- ➔ nie radzą sobie ze stresem.

**Bank pomocnych słówek:**

**RADZENIE SOBIE ZE STRESEM**

oznacza wszystko to, co robimy, aby poradzić sobie z trudną sytuacją oraz z emocjami, które temu towarzyszą. Możemy radzić sobie w sposób konstruktywny, czyli pomocny i twórczy (np. poprzez szukanie wsparcia u przyjaciela) lub w sposób niekonstruktywny, czyli niepomocny i niszczący (np. poprzez „zajadanie” słodyczami).

**Zastanów się i odpowiedz:**

Wypisz cechy przeciwstawne do tych, które sprzyjają uzależnieniu od Internetu i komputera:

- Nieśmiałość** – .....
- Brak wiary w siebie** – .....
- Nieradzenie sobie ze stresem** – .....

Wymienione przez Ciebie cechy należą do tych, które pomagają chronić przed uzależnieniem się od komputera i Internetu. Są to tzw. czynniki chroniące.



## Gry komputerowe i gry komputerowe on-line

Gry komputerowe potrafią wciągać. Możliwość pocucia się kimś, kto może mieć kilka żyć i ma ogromną moc jest, co tu dużo mówić, bardzo przyjemna.

### Dobre strony grania:

Odpowiednio dobrane gry rozwijają myślenie, zainteresowania, zdolność koncentracji, dają możliwość pocucia się, że ma się wpływ na różne sprawy. Gry on-line umożliwiają z kolei poznawanie ludzi, przełamywanie barier i nieśmiałości.

### Niebezpieczne strony nadmiernego grania:

Nadmierne granie może prowadzić do pojawienia się trudności w rozróżnianiu tego, co prawdziwe, od tego, co wymyślone, a także do uczenia się zachowań ze świata gier i wprowadzanie ich do świata rzeczywistego (np. przemoc). Nadmierne granie może też wykształcić poczucie, że wyrządzanie komuś lub sobie krzywdy jest czymś odwracalnym i nie ponosi się za to konsekwencji. W grze można bowiem zawsze rozpocząć wszystko od początku z zapasem nowych żyć w pakiecie startowym. W realnym świecie utrata zdrowia ma swoje bolesne konsekwencje i zwykle rozciąga się na całe życie osoby poszkodowanej, a śmierć jest nieodwracalna.

### Możesz się niepokoić swoim zachowaniem, gdy:

- ✓ grasz codziennie,
- ✓ grasz wiele godzin kosztem swoich obowiązków szkolnych i domowych,
- ✓ masz poczucie, że gra dostarcza Ci wielu wrażeń, emocji jak żadna inna aktywność,
- ✓ mimo prób nie udaje Ci się ograniczyć czasu grania,
- ✓ mając do wyboru spotkanie ze znajomymi i grę, wybierasz granie,
- ✓ rezygnujesz z dotychczasowych aktywności, które sprawiały Ci przyjemność (np. granie w piłkę z kolegami, spotkania z koleżankami, sport),
- ✓ przy próbie oderwania się od gry złościś się i denerwujesz,
- ✓ kłóciś się z rodzicami/ opiekunami o czas spędzony przed komputerem.

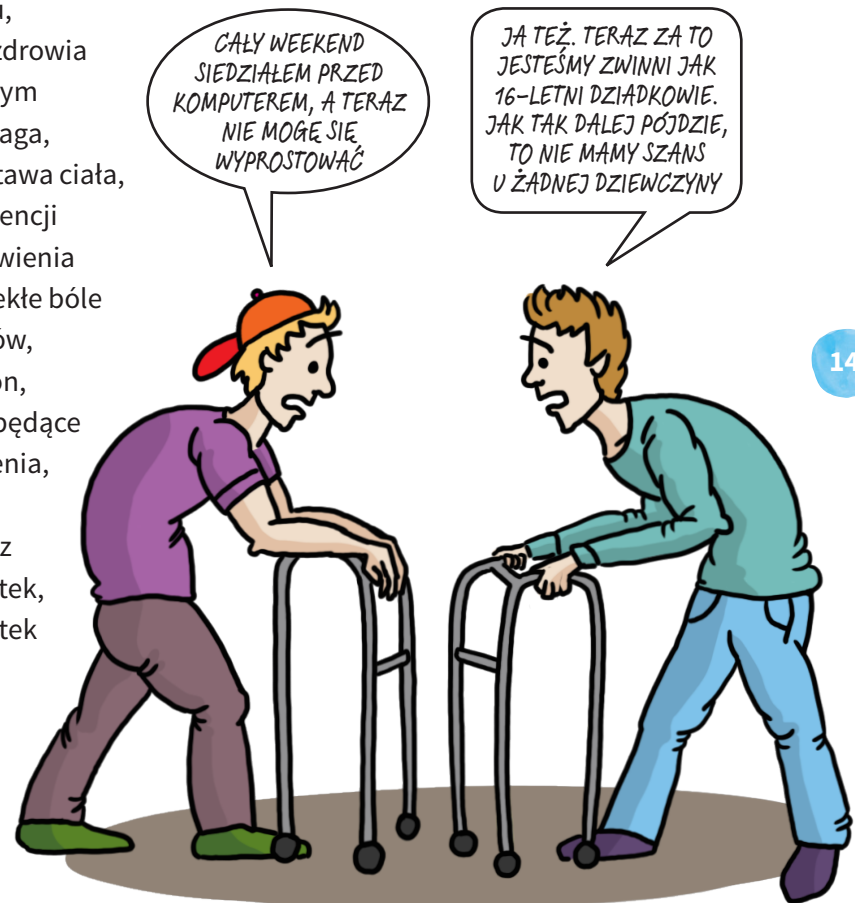
## Konsekwencje nadużywania komputera i Internetu

### Skutki psychologiczne i społeczne:

- popadanie w konflikty z bliskimi,
- trudności w nawiązywaniu i utrzymywaniu relacji z ludźmi w rzeczywistości,
- stopniowe unikanie kontaktów z innymi ludźmi prowadzące do samotności,
- pogorszenie nastroju i samopoczucia,
- zaniebdywanie obowiązków szkolnych i domowych,
- utrata zainteresowań na rzecz Internetu,
- problemy z koncentracją uwagi,
- pogorszenie osiągnięć w szkole,
- poczucie chaosu i trudności w porządkowaniu informacji,
- narastanie trudności w rozróżnianiu tego, co prawdziwe od tego, co wirtualne,
- zaburzenie rytmu snu i aktywności w ciągu doby, co wiąże się z przesiadywaniem do późnych godzin nocnych w sieci.

### Konsekwencje fizyczne:

- pogorszenie wzroku,
- pogorszenie stanu zdrowia w związku z siedzącym trybem życia: nadwaga, nieprawidłowa postawa ciała, mogąca w konsekwencji prowadzić do skrzywienia kręgosłupa, przewlekłe bóle w okolicy szyi, pleców, ramion, przedramion, przegubów i dłoni, będące objawami przeciążenia,
- bóle nadgarstka spowodowane przez tzw. ciasny nadgarstek, występujący na skutek długotrwałego, nieumiejętnego korzystaniu z klawiatury komputerowej.





## Zagrożenia w Internecie

Internet spełnia bardzo użyteczną rolę – dostarcza rozrywki, pozwala utrzymywać kontakty z ludźmi nawet przy bardzo dużych odległościach, jest skarbnicą wiedzy, dzięki której możemy znaleźć wiele potrzebnych informacji. Niestety poza tymi pozytywnymi stronami Internet może stać się źródłem bardzo nieprzyjemnych doświadczeń, takich jak na przykład:

### Uwaga! Czy wiesz, że...

- ➔ prawie co 7 dziecko ma kontakt z materiałami o treści erotycznej lub pornograficznej, co 17 dziecko jest ofiarą cyberprzemocy,
- ➔ co 4 dziecko kontaktuje się z nieznanym poznanym w sieci, a co 12 dziecko spotkało się z nim osobiście.

### Cyberbullying (cyberprzemoc):

to stosowanie przemocy wobec ludzi, głównie przy użyciu Internetu, m.in.: groźby, szantaż, publikowanie lub rozsyłanie ośmieszających i obraźliwych informacji, zdjęć, filmów w Internecie, podszywanie się pod kogoś wbrew jego woli w sieci. Do cyberprzemocy wykorzystywane są głównie: poczta elektroniczna, czaty, komunikatory, strony internetowe, blogi, serwisy społecznościowe, grupy dyskusyjne.



### Cyberstalking :

to używanie Internetu i mediów elektronicznych do celowego dręczenia drugiej osoby, np. poprzez pisanie do niej za pomocą komunikatorów, wysyłanie niechcianych wiadomości e-mail, rozsyłanie wiadomości w jej imieniu do innych osób oraz zamieszczenie komentarzy na forach internetowych wbrew jej woli.

### Happy Slapping :

to umieszczanie w sieci zdjęć lub filmów z ludźmi, którzy znajdują się w trudnych dla siebie sytuacjach bez ich zgody lub nawet wbrew ich woli. Mogą to być sytuacje upokorzenia czy przemocy.



## Dbaj o swoje bezpieczeństwo!

### Aby zadbać o swoje bezpieczeństwo w sieci:

- ➔ Podchodź krytycznie do informacji przeczytanych w Internecie – nie wszystkie są prawdziwe, dlatego sprawdzaj je w innych źródłach (np. w encyklopediach, w słownikach).
- ➔ Zastanów się kilka razy, zanim zamieścisz w sieci, np. na portalu społecznościowym, swoje dane, zdjęcia, filmiki. Pamiętaj, że kiedy zamieszczasz je w Internecie, nie wiesz, co będzie się z nimi działo i kto może mieć do nich dostęp.
- ➔ Nie ufaj nowo poznanym osobom w sieci i nie wierz we wszystko, co o sobie mówią – niektórzy celowo podają się za kogoś innego, np. pedofile lub inne niebezpieczne dla Ciebie osoby (np. dealerzy narkotykowi).
- ➔ Nigdy nie podawaj osobom przypadkowo poznanym w Internecie swojego adresu i numeru telefonu.
- ➔ Nie postępuj się swoimi danymi osobowymi, kiedy używasz komunikatora w sieci. Używaj loginów, które nie zawierają danych osobowych. W profilach nie umieszczaj swoich danych, zdjęć umożliwiających identyfikację.
- ➔ Dostosuj ustawienia komunikatorów, aby nie otrzymywać wiadomości od nieznajomych. Nie odpowiadaj nieznajomym.
- ➔ Nie umawiaj się przez Internet z kimś nieznajomym. Spotkanie się z nieznajomymi poznanymi w sieci może okazać się bardzo niebezpieczne. Jeśli jednak podejmujesz takie ryzyko, umawiaj się na spotkanie tylko w towarzystwie przyjaciół i zawsze informuj dorosłych o szczegółach spotkania!
- ➔ Używaj najbardziej aktualnych programów antywirusowych, firewalli i innego tego typu oprogramowania zwiększającego bezpieczeństwo korzystania z sieci. Nie otwieraj plików załączonych do wiadomości przesyłanych przez komunikatory – w taki sposób mogą się rozprzestrzeniać wirusy.
- ➔ Nie klikaj w nieznane Ci łącze lub podejrzane załączniki.

**Uwaga!!!**  
Zamieszczając w sieci różne informacje o sobie, pamiętaj, że możesz narazić się na to, że ktoś je wykorzysta przeciwko Tobie. Jeżeli coś takiego Ci się przytrafi, zgłoś to osobie dorosłej, która będzie mogła podjąć interwencję.

Jeżeli natkniesz się na treści lub komunikaty, które sprawiają, że poczujesz się nieswojo, nieprzyjemnie lub odczujesz z ich powodu przykrość, również zgłoś to osobie dorosłej. Być może padł(a)ś ofiarą cyberprzemocy lub cyberstalkingu.

## Jeżeli grasz to tylko z PEGI!!!

PEGI (*Pan-European Game Information*) – to europejski system klasyfikacji gier opracowany po to, aby chronić dzieci i młodzież przed dostępem do treści nieodpowiednich dla ich wieku. W ramach PEGI stosowanych jest 5 oznaczeń: PEGI 3, PEGI 7, PEGI 12, PEGI 16, PEGI 18.

### Numery oznaczają kategorie wiekowe:

**3**  
www.pegi.info

**PEGI 3** – gry zawierają treści, co do których nie ma żadnych ograniczeń (bezpieczne dla każdego dziecka).

**7**  
www.pegi.info

**PEGI 7** – gry, które zawierają dźwięki lub sceny, które mogą przestraszyć małe dziecko, nie powinny jednak wyrzucić negatywnego wpływu na jego psychikę.

**12**  
www.pegi.info

**PEGI 12** – w grze występują elementy przemocy, dopuszczalna jest także nagość i nieliczne wulgaryzmy.

**16**  
www.pegi.info

**PEGI 16** – gra zawiera treści, w których występuje przemoc lub aktywność seksualna jak w rzeczywistości.

**18**  
www.pegi.info

**PEGI 18** – gra przeznaczona tylko i wyłącznie dla dorosłych.



### Bank pomocnych słówek:

#### **GRANICA PSYCHOLOGICZNA**

to, co należy do Ciebie: Twoje myśli, przekonania, uczucia, tajemnice, decyzje, potrzeby. Granice wyznaczają odrębność danej osoby, jej „królestwo”, w którym panują prawa ustalone przez tę osobę. Każdy, kto chciałby wejść do „królestwa”, musi te prawa respektować.

## Jak strzec swoich granic?

### Sposoby naruszania granic psychologicznych:

korzystanie z rzeczy bez zgody właściciela, wrywanie czegoś z ręki, nie zwracanie pożyczonych rzeczy lub zwracanie zniszczonych, nie szanowanie czasu innych (np. spóźnianie się), wścibstwo, zadawanie zbyt osobistych pytań, lekceważenie innego punktu widzenia, narzucanie swojego zdania, zmuszanie do: jedzenia, ubierania czegoś, picia lub zażywania środków, których nie lubimy.

## Jak mówić „nie”? Krótka instrukcja obsługi

Jednym z podstawowych narzędzi strzeżenia swoich granic jest umiejętność skutecznego odmawiania. Gdy ktoś namawia Cię do czegoś, na co nie masz ochoty, powiedz NIE. Masz do tego prawo!!!

### Trzy elementy asertywnej odmowy:

**Po pierwsze:** słowo **NIE**.

**Po drugie:** informacja o tym, co zrobisz lub czego nie zrobisz.

**Po trzecie:** krótkie wyjaśnienie bez tłumaczenia się i wdawania w dyskusję.

**Unikamy słów:** *muszę, nie mogę, nie powinienem/ nie powinnam*. Wskazują one na to, że nie bierzemy odpowiedzialności za swoje decyzje.

**Warto używać:** *postanawiam, mam takie zasady, decyduję, że...*

Np. *Nie zrobię tego, o co mnie prosisz, ponieważ Cię nie znam.*

**Jeżeli ktoś nadal Ciebie namawia, użyj techniki „zdarłej płyty”.** Polega to na przywołaniu jednego, prawdziwego uzasadnienia i parokrotnym powtórzeniu go. Jeśli wymyślamy ciągle nowe powody (tłumaczymy się), dlaczego czegoś nie zrobimy, tracimy wiarygodność i osłabiamy swoją odmowę. Np. *Tak, jak mówił(a)em wcześniej. Nie zrobię tego, o co mnie prosisz, bo Cię nie znam. Tak, jak mówił(a)m – nie rozmawiam z nieznanymi.*

**Jeżeli ktoś nadal wywiera na Ciebie presję, przywołaj zaplecze. Powiedz, co zrobisz, jeżeli nie przestanie.** Np. *Jeżeli nie przestaniesz do mnie pisać, będę musiał(a) zgłosić to administratorowi i rodzicom.*

**Jeśli druga osoba nadal wywiera na Ciebie presję, zrób to, co zapowiedział(a)eś!**



### Zastanów się i odpowiedz:

Wyobraź sobie, że Twój kolega pożyczycył od Ciebie pieniądze. Z ich oddaniem czekał wiele miesięcy. Gdybyś się nie upominał(a), to być może w ogóle by Ci ich nie oddał. Podchodzi do Ciebie na przerwie i pyta, czy mógłby od Ciebie znowu pożyczyć drobną kwotę. Nie masz ochoty pożyczać mu po raz kolejny pieniędzy. W jaki sposób możesz koledze odmówić? Przygotuj komunikat według podanego obok wzoru asertywnej odmowy.

Moja odpowiedź .....

.....

.....

.....

# Aby komputer i Internet nie zawładnęły Twoim życiem

## Nawiązuj kontakty z ludźmi i rozwijaj z nimi relacje!

Osobom nieśmiałym jest trudniej, ale to nie oznacza, że jest to niemożliwe. Jeżeli mamy dobre relacje z ludźmi możemy liczyć na ich wsparcie w trudnych dla nas sytuacjach. Kiedy źle się czujemy lub mamy do rozwiązania trudną sytuację, bardziej pomoże nam rozmowa z kimś zaufanym, niż ekran monitora.

### Zastanów się i odpowiedz:

Wyobraź sobie, że wygrał(a)eś w szkolnym konkursie 5 biletów do kina na najnowszy film z udziałem Twojego ulubionego aktora. Wiesz, że nikt z Twojej rodziny nie będzie mógł się z Tobą wybrać do kina. Kogo byś zaprosił(a)?

Moja odpowiedź:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Założmy teraz, że jedna z osób, które zaprosił(a)eś nie może z Tobą pójść. Pomyślał(a)eś sobie, że to dobry moment na poznanie bliżej nowej osoby z Twojej szkoły, podwórka. Kogo m(o)ógł(a)byś zaprosić do kina? W jaki sposób byś to zrobił(a)?

Moja odpowiedź .....

.....

## Uprawiaj sport

Sport nie tylko bardzo dobrze wpływa na sprawność fizyczną, ale przede wszystkim na polepszenie samopoczucia, samooceny i lepsze radzenie sobie ze stresem. Nie bez przyczyny mówi się, że w zdrowym ciele, zdrowy duch. Jeżeli będziesz się dobrze czuł(a) ze sobą, nie będziesz musiał(a) rozładowywać stresu czy szukać pocieszenia przed ekranem komputera.

### Zrób to!

Poproś swojego nauczyciela wychowania fizycznego o pokazanie Ci pięciu podstawowych ćwiczeń, które m(o)ógł(a)byś wykonywać codziennie sam(a) w domu. Staraj się ćwiczyć regularnie przez najbliższy tydzień. Sprawdź potem jak się czujesz? Czy masz poczucie, że wysiłek fizyczny poprawia Twój nastrój i kondycję fizyczną?

## Rozwijaj swoje zainteresowania i pasje

Swoje pasje i zainteresowania kształtujemy dzięki temu, że angażujemy się w różne aktywności. Po pewnym czasie odkrywamy, które z nich sprawiają nam więcej radości i satysfakcji. To coś może stać się właśnie Twoją pasją. Zastanów się, jak możesz ją rozwijać!

### Zastanów się i odpowiedz:

Wymień przynajmniej 10 różnych aktywności, które ludzie robią w wolnym czasie. Jeżeli masz z tym problem poproś o pomoc swoich bliskich: rodziców, rodzeństwo, koleżanki, kolegów.

Moja odpowiedź .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Podkreśl te spośród wymienionych czynności, które miał(a)byś ochotę wykonać. Czy któraś z tych rzeczy mogłaby się stać Twoją pasją?

## Poznawaj pomocne sposoby radzenia sobie ze stresem

Jest bardzo wiele sposobów radzenia sobie ze stresem. Możesz np. nauczyć się technik relaksacyjnych, które pomagają opanować napięcie. W walce z napięciem pomocny jest również sport. Tym, co pomaga w rozwiązaniu sytuacji trudnej jest rozmowa z kimś zaufanym, zebranie informacji o tym, co można zrobić, aby sobie z nią poradzić. Np. kiedy nauczyciel informuje Cię, że grozi Ci jedynka na zakończenie roku, Twoim zadaniem jest dowiedzieć się od niego, co możesz zrobić, aby jej nie otrzymać. Najgorszym sposobem radzenia sobie, jest uciekanie od problemu!!! To powoduje, że trudności nawarstwiają się i prowadzą do jeszcze większego stresu.

### Zrób to!

Poproś pedagoga lub psychologa szkolnego o to, aby nauczył Cię kilku ćwiczeń relaksacyjnych, które m(o)ógł(a)byś samodzielnie wykonać w domu, w szkole, na podwórku, w sytuacji stresowej. Relaksując się regularnie, każdego dnia, będziesz bardziej odporn(a)y na stres!

## Pracuj nad swoją samooceną i poczuciem własnej wartości

Przypomnij sobie, jak wiele już potrafisz i jak wiele już umiesz. To, że w danym momencie coś Ci nie wychodzi, nie oznacza, że tak będzie zawsze. Wielu umiejętności uczymy się latami. Porażki traktuj jako okazję do nauki i rozwoju.

### Zrób to!

Zastanów się, czego chciał(a)byś nauczyć się w najbliższym miesiącu. Może jest to jazda na łyżwach, rowerze, może umiejętność mówienia NIE lub malowania na szkle? Następnie staraj się każdego dnia znaleźć czas na uczenie się wybranej przez Ciebie rzeczy. Gdy minie miesiąc przypomnij sobie, jak wykonywał(a)eś daną aktywność na początku, a jak pod koniec. Jeżeli będziesz cierpliw(a)y i przyłożysz się, zobaczysz różnicę. Z pewnością będziesz też z siebie dumn(a)y?

## Korzystaj z komputera w określonym czasie

Najlepiej, aby to była stała pora. Specjaliści zalecają, żeby osoby w Twoim wieku spędzały maksymalnie 2 godziny dziennie przed komputerem. W tym czasie powin(naś)ienieś sobie robić krótkie przerwy. Wtedy np. możesz wyjść z psem, zrobić kilka ćwiczeń lub zrobić cokolwiek innego, co nie jest związane z komputerem.

## Planuj swój czas!!!

Wiele ludzi ma problem z organizacją czasu. Zapominają o tym, że w danym dniu mieli coś zrobić. W jaki sposób możesz zapanować nad swoim czasem?

- Prowadź swój kalendarz, w którym będziesz m(o)ógł(a) notować wszystkie ważne informacje oraz zadania do wykonania. W księgarniach dostępnych jest wiele kalendarzy dostosowanych do potrzeb najmłodszych. Zawierają podział na dni, tygodnie, miesiące, a nawet semestry szkolne oraz części, w której można notować adresy i telefony swoich kolegów i koleżanek. Zwykle ostatnie strony takiego kalendarza poświęcone są notatkom, które przydają się, kiedy chcemy coś szybko zanotować.
- Uporządkuj wszystkie zadania do wykonania od najważniejszych i pilnych do nieważnych i niepilnych:

**A. zadania ważne i pilne** – to zadania, które powin(naś)ienieś wykonać jak najszybciej. W przeciwnym wypadku grożą Ci przykre konsekwencje. To zwykle są albo sytuacje nagłe, albo skutek braku systematycznej pracy, np. nie przygotował(a)eś się jeszcze do sprawdzianu z przyrody, który czeka Cię następnego dnia.

- B. zadania ważne, ale niepilne** – to zadania, które są dla Ciebie ważne, ale na ich realizację masz trochę czasu. Przygotowania możesz więc rozłożyć w czasie (np. naukę do zapowiadanego za parę miesięcy testu kompetencji), lub zaplanować wcześniej (np. spotkanie z przyjaciółmi).
- C. zadania pilne, ale nieważne** – to zadania, które powinien(naś) wykonać po zadaniach ważnych i pilnych. Są to czynności wymagające jak najszybszej realizacji (np. zakup zeszytu do przyrody).
- D. zadania nieważne i niepilne** – to „pożeracze czasu”, czyli wszelkie rozrywki (np. bezmyślne przeczucanie kanałów telewizyjnych, bezcelowe surfowanie w Internecie).



**Zastanów się i odpowiedz:**

Jakie zadania masz do wykonania jutro? Zaplanuj sobie cały dzień – od momentu wstania z łóżka do położenia się spać i przyporządkuj czekające na Ciebie aktywności do pierwszych trzech typów zadań:

Zadania ważne i pilne .....

.....

.....

Zadania ważne, ale niepilne .....

.....

.....

Zadania pilne, ale nieważne .....

.....

.....

Zobacz teraz, ile czasu zostaje Ci na pożeracze czasu? Zastanów się, jaką aktywność możesz wykonać w tym czasie? Co wybierzesz?

Zadania nieważne i niepilne.....

.....

.....

Realizację zadań zaczynaj od tych, które są najważniejsze z punktu widzenia Twoich obowiązków: szkolnych i domowych.





## Co dalej działo się z Kamilem?

Po tym, jak Kamil spotkał na korytarzu wychodzącego z szatni Tomka i zobaczył, że kolega ucieszył się na jego widok, podszedł do niego i powiedział:

- Tomek... Mam dwa zagrożenia: z przyrody i z matmy. Z przyrody jakoś dam radę, ale matma... Makabra! Rodzice strasznie się zdenerwowali na mnie i mam szlaban na kompa do końca semestru, jak się nie poprawię. Pomożesz mi w matmie? - Kamil czuł się nieswojo pytając kolegę o pomoc. Tomek podszedł do niego mówiąc - Nie ma sprawy. Wpadnij do mnie dzisiaj po lekcjach i zabieramy się do roboty. Czekam na Ciebie o 15.00. Do zobaczenia!

Kamil poczuł, że niesprawiedliwie do tej pory myślał o Tomku. Wcześniej wydawało mu się, że jest nudny, mniej ciekawy od „jego paczki”. Teraz pomyślał, że nie docenił go. W końcu to na niego może liczyć, a nie na swoje awatary... Przez kolejne tygodnie Kamil wraz z Tomkiem w każdy wtorek i piątek wspólnie się uczyli. Kamil oczywiście nie stał się fanem matematyki, ale naprawdę niezłe sobie radził. Systematycznie poprawiał swoje wyniki szkol-

ne i nadrabiał zaległości. Zdarzało mu się wracać myślami do „jego paczki”, która nie była już jego. Czasami w chwilach rozdrażnienia i złego humoru złościł się na rodziców za to, że ograniczają mu dostęp do sieci. Myślał wtedy, że gdyby nie oni nie straciłby swojego awatara Krokusa. Ale z czasem takie chwile zdarzały się coraz rzadziej i Kamil czuł, że to, co wtedy się z nim działo nie było dla niego dobre. W końcu jego znajomi z sieci nie odzywali się do niego, nie pomogli mu w chwili, gdy bardzo ich potrzebował, w zasadzie nawet nie wiedział kim są, gdzie mieszkają i co robią. Jego rodzice byli w międzyczasie na kilku spotkaniach z psychologiem, który im wyjaśnił, w jaki sposób pomóc synowi poradzić sobie z nadmiarowym używaniem Internetu. Sam Kamil również poszedł na kilka spotkań z panią psycholog. Za pierwszym razem czuł się tam dziwnie. Obawiał się, co pomyślą o nim jego koledzy, gdy dowiedzą się, że tu był. Po kilku tygodniach spotkań z psychologiem czuł się jak ryba w wodzie!

TERAZ ROZUMIEM,  
ŻE KOMPUTER TO TYLKO  
RZECZ, KTÓRĄ TRZEBA  
UŻYWAĆ Z GŁOWĄ.  
A PRAWDZIWIE ŻYĆIE  
W REALU MOŻE BYĆ O  
WIELE FAJNIEJSZE NIŻ  
TO WIRTUALNE





## Gdzie szukać pomocy?

Jeżeli masz jakieś problemy lub chciał(a)byś porozmawiać o czymś, co Cię niepokoi to **w pierwszej kolejności porozmawiaj z rodzicami/opiekunami lub innymi dorosłymi osobami z Twojego otoczenia np. wychowawcą klasy, pedagogiem lub psychologiem pracującym w Twojej szkole.**

Jeśli nie czujesz się gotowy(a) do rozmawiania z osobą dorosłą w Twoim otoczeniu, zadzwoń do **Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży Fundacji Dzieci Niczyje 116-111.** Dyżurują w nim osoby, które mogą Ci pomóc (psycholodzy, pedagodzy). Możesz podzielić się z nimi swoimi trudnościami, otrzymać wsparcie i porady, które pomogą Ci radzić sobie w trudnych sytuacjach. Telefon czynny jest codziennie w godzinach od 12.00 do 20.00. Działaniu linii telefonicznej towarzyszy **strona internetowa [www.116111.pl](http://www.116111.pl)**, gdzie możesz zadać anonimowo pytania on-line przez całą dobę.

ZAPAMIĘTAJ  
TEN NUMER TELEFONU  
**116-111**  
MOŻE BYĆ CI KIEDYŚ  
POTRZEBNY!

## Prawidłowe odpowiedzi:

1. Naukowcy i odkrywcy polskiego pochodzenia, którzy wnieśli wkład w rozwój komputerów i Internetu:
  - *Jacek Karpiński* – w latach 1970-1973 polski inżynier zbudował nowatorski minikomputer K-202, który swoją szybkością przewyższał pierwsze komputery osobiste IBM.
  - *Steve Wozniak* (który ma polsko-niemieckie korzenie) – współprojektował pierwszy komputer osobisty z klawiaturą umieszczoną w tej samej obudowie co procesor i podłączoną do monitora, wszedł on do sprzedaży w kwietniu 1976 roku.
  - *Paul Baran* (amerykański informatyk polskiego pochodzenia) – w 1962 roku opublikował pracę, w której przedstawił projekt sieci cyfrowych służących do przekazywania danych (był pomysłodawcą Internetu).
2. Przemek prawdopodobnie znajduje się w II fazie rozwoju uzależnienia od komputera i Internetu. Wskazują na to m.in. następujące informacje:
  - odczuwa potrzebę spędzania coraz większej ilości czasu na surfowaniu w Internecie – *spędza codziennie wiele godzin surfując w Internecie i coraz częściej gra do późnych godzin nocnych,*
  - Przemek rezygnuje z dotychczasowych zajęć i kontaktów z ludźmi na rzecz Internetu – *kiedy koledzy zapraszają go, żeby przyszedł pograć w piłkę, odmawia,*
  - jego myśli są zaprzątnięte tym, co dzieje się w sieci, nawet wówczas, kiedy z niej nie korzysta – *na lekcjach w szkole zazwyczaj myśli o tym, w jaki sposób przejść kolejny poziom w grze i często nie może się doczekać, kiedy wróci do domu i siądzie do komputera.*

## Miesięcznik **Remedium**

### **Profilaktyka zachowań ryzykownych i promocja zdrowia psychicznego.**

Więcej materiałów dla dzieci i młodzieży dotyczących uzależnień behawioralnych (m.in. hazard, komputer, Internet, zakupy) znajdziesz w tzw. wkładkach, które od czerwca 2012 r. publikowane są w miesięczniku **Remedium**. Twój nauczyciel znajdzie w nich przykładowe scenariusze zajęć, podczas których będziecie mogli wspólnie dyskutować różne kwestie i problemy związane z uzależnieniami behawioralnymi. Opracowanie i opublikowanie materiałów zostało sfinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia.

**Wydawcą Remedium** jest Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (PARPA) oraz ETOH – Fundacja Rozwoju Profilaktyki, Edukacji i Terapii Problemów Alkoholowych.

## Miesięcznik **Świat Problemów**

Inne osoby dorosłe z Twojego otoczenia (m.in. rodzice, nauczyciele) w miesięczniku **Świat Problemów** znajdą wiele materiałów poświęconych profilaktyce i rozwiązywaniu problemów uzależnień, w szczególności uzależnienia od alkoholu. Od 2012 roku na łamach czasopisma regularnie ukazują się artykuły dotyczące uzależnień behawioralnych. Ich opracowanie i publikowanie zostało sfinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia.

**Wydawcą Świata Problemów** jest ETOH – Fundacja Rozwoju Profilaktyki, Edukacji i Terapii Problemów Alkoholowych.

### **Notka o autorach**

**Kinga Kaczmarek** – pedagog, psychoterapeuta. Na co dzień prowadzi psychoterapię dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych w ramach własnej praktyki psychoterapeutycznej oraz w Ośrodku Profilaktyki i Socjoterapii dla Dzieci i Młodzieży „Pępek”. Realizuje szkolenia dla specjalistów pracujących z dziećmi i młodzieżą. Współautorka cyklu materiałów psychoedukacyjnych na temat uzależnień behawioralnych adresowanych do nauczycieli, specjalistów pracujących w szkole oraz młodzieży ukazujących się w miesięczniku Remedium. Współautorka broszur: „Hazard? Nie, dziękuję” oraz „Internet i komputer – instrukcja bezpiecznej obsługi” adresowanych do młodzieży gimnazjalnej.

**Karolina Van Laere** – nauczyciel języka polskiego, psycholog, psychoterapeuta. Prowadzi psychoterapię młodzieży oraz osób dorosłych. Realizuje szkolenia na temat umiejętności psychologicznych w pracy z dziećmi i młodzieżą. Współautorka cyklu materiałów psychoedukacyjnych na temat uzależnień behawioralnych adresowanych do nauczycieli, specjalistów pracujących w szkole oraz młodzieży ukazujących się w miesięczniku Remedium. Współautorka broszur: „Hazard? Nie, dziękuję” oraz „Internet i komputer – instrukcja bezpiecznej obsługi” adresowanych do młodzieży gimnazjalnej.

### **Konsultacja naukowa**

**Krzysztof Ostaszewski** – pedagog, doktor nauk humanistycznych. Adiunkt, kierownik Pracowni Profilaktyki Młodzieżowej „Pro-M” w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Redaktor naukowy miesięcznika Remedium. Współautor programów „Domowi Detektywi” i „Fantastyczne Możliwości”.

**ISBN 978-83-64000-07-2**

**Egzemplarz bezpłatny**

Broszura finansowana ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia