

# OBJAWY



1

#Ciągłe zerkam na telefon, żeby sprawdzić, czy ktoś do mnie nie napisał.

#Często korzystam z telefonu, kiedy się nudzę.

2

#Noszę przy sobie ładowarkę lub powerbanka w razie, gdyby mój telefon się rozładował.



3

#Kiedy nie mam ze sobą telefonu, często myślę kto do mnie napisał albo zadzwonił.

#Nie wyobrażam sobie codziennego życia bez telefonu komórkowego.



4

#Kiedy jestem poza zasięgiem telefonii komórkowej, robię wszystko, aby go odzyskać.



5

#Wszyscy mnie kojarzą jako osobę, która nie rozstaje się z telefonem.



7

#Odbieram połączenia telefoniczne i SMS-uję nawet wtedy, kiedy może to stwarzać zagrożenie, np. na przejściu dla pieszych.

#Czasem łapię się na tym, że nie wiem, jak przebyłam/przebyłem drogę punktu A do punktu B bo tak bardzo zajmuje mnie telefon.

6

#Zdarza mi się nie dosypiać, bo używam telefonu, np. SMS-uję, gram w gry, korzystam z internetu.



9

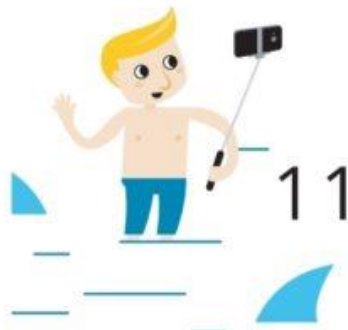
#Korzystam z telefonu komórkowego i internetu nawet wtedy, kiedy robię coś innego.

#Czasem nie potrafię się skoncentrować na jednej czynności, gdyż rozprasza mnie mój telefon.

8

#Zaniedbuję obowiązki domowe, szkolne lub zawodowe, bo telefon pochłania zbyt wiele mojej uwagi.

# NADUŻYWANIA



11 #Bardzo często robię zdjęcia innym osobom oraz selfie i umieszczam je w sieci.

#Nie myślę o tym, kto ogląda moje zdjęcia w internecie i do czego je wykorzystuje.



10 #Wykorzystuję każdą wolną chwilę, nawet krótką, aby korzystać z telefonu lub innych urządzeń cyfrowych.

13 #Źle się czuję, kiedy nie mogę korzystać z telefonu.  
#Zabranie mi telefonu komórkowego jest dla mnie surową karą.



12 #Nie widzę nic złego w korzystaniu z telefonu nawet wtedy, kiedy przebywam z innymi w towarzystwie.



#Przez to, że ciągle korzystam z telefonu, mam ograniczone kontakty z innymi osobami.



14 #Trudno mi przestać korzystać z telefonu, nawet gdy założę sobie wcześniej limit czasowy.  
#Próbuję ograniczyć korzystanie z telefonu, ale bezskutecznie.

16 #Czuję, że wokół mnie jest za dużo informacji medialnych.  
#Mam dosyć bycia non stop w kontakcie z innymi ludźmi.



17 #Czuję wewnętrzną potrzebę, aby odebrać SMS-a czy e-maila jak najszybciej jest to możliwe.

# MEDIÓW CYFROWYCH

Fonolandia  
www.fonolandia.edu.pl



18 # Jeśli zapomnę wziąć telefon ze sobą, robię wszystko, aby jak najszybciej mieć go ponownie przy sobie.

#Bez telefonu czuję się nieswojo i źle.



19 # Czasem muszę ukrywać przed najbliższymi fakt, że korzystam z telefonu komórkowego.



20 # Przywiązuję ogromną wagę do marki mojego telefonu czy innych urządzeń cyfrowych. Jestem elektronicznym gadżeciarzem.



21 # Regularnie piszę SMS-y albo sprawdzam wiadomości w internecie, nawet w sytuacjach, w których nie powinno się tego robić.

22

# Ciągłe rozmawiam przez telefon komórkowy.



24

# To, że ciągle korzystam z telefonu, doprowadza do kłótni i konfliktów z najbliższymi.



23

# Jeśli usłyszę dźwięk SMS-a, od razu sięgam po telefon i przerywam dotychczasowe zajęcie.



3 z 3



Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Sp. z o.o.  
ul. Gen. J. Berka 4/1a 81-753 Sopot  
www.gwp.pl  
t. 022 978 63 7825-751-6



## W JAKI SPOSÓB PRZYGOTOWAĆ DOMOWY KODEKS ODPOWIEDZIALNEGO KORZYSTANIA Z MEDIÓW CYFROWYCH – NAJWAŻNIEJSZE WYTYCZNE DLA DZIECI I RODZICÓW

- 1. ZAPLANUJ CZAS** na pracę zmierzającą do powstania Domowego Kodeksu.
- Domowy Kodeks powinien powstawać przy udziale wszystkich członków rodziny, **NIE TWÓRZ GO SAMODZIELNIE**.
- 3. ZGROMADŹ MATERIAŁY** niezbędne do powstania Domowego Kodeksu (długopis, mazaki, ulubione naklejki, farbki, ołówki, kredki, itp.).
- 4. POROZMAWIAJ WSPÓLNIE Z RODZICAMI** o najważniejszych zasadach używania mediów cyfrowych w domu. W brudnopisie wypisz 10 pomysłów, które wypełnią Twój Domowy Kodeks. Jeśli masz kłopoty z pisaniem poproś o pomoc rodziców bądź innego członka rodziny.
- Wykorzystaj zgromadzone narzędzia do upiększenia Twojej pracy i **ZAPISZ WASZE POMYSŁY** związane z zasadami używania mediów cyfrowych na przygotowany druk Domowego Kodeksu.
- Wspólnie z rodzicami **WYBIERZ WIDOCZNE MIEJSCE**, w którym możesz powiesić przygotowany przez Ciebie Domowy Kodeks.
- Podczas tworzenia Domowego Kodeksu **POROZMAWIAJ Z RODZICAMI** o pozytywnych oraz negatywnych stronach używania Internetu.
- 8. ZAPROŚ RODZICÓW** i innych członków rodziny do tego, aby Domowy Kodeks obowiązywał wszystkich.

\* Pamiętaj, że zasady zapisane w Domowym Kodeksie odnoszą się nie tylko do korzystania z tabletów i smartfonów (czas korzystania, miejsce używania), ale również do takich aspektów jak:

- wspólne spędzanie czasu wolnego,
- wykorzystywanie mediów cyfrowych do edukacji,
- rozwój pasji hobby i zainteresowań,
- podejmowanie działań zmierzających do bycia bliżej siebie,
- dbanie o zdrowie.



# DOMOWY KODEKS ODPOWIEDZIALNEGO KORZYSTANIA Z MEDIÓW CYFROWYCH



Ja .....

wraz z moją rodziną postanowiliśmy, że będziemy rozsądnie używać tabletów, smartfonów, komputerów, konsol do gier i innych urządzeń cyfrowych, i dlatego wspólnie stworzyliśmy nasz DOMOWY KODEKS ODPOWIEDZIALNEGO KORZYSTANIA Z MEDIÓW CYFROWYCH. Troszcząc się o nasze zdrowie, bezpieczeństwo, dobre relacje między nami UROCZYŚCIE OBIECUJEMY, że każdego dnia będziemy się bardzo starać i wzajemnie wspierać w przestrzeganiu poniższych zasad. Dzięki nim będziemy bardziej uśmiechnięci i bliżej siebie.



1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....



Zadanie domowe: Wyzwanie – spróbujcie przez 1 cały dzień nie używać sprzętów typu – telefon, tablet, komputer, laptop, konsola. Zastanówcie się ☺ Łatwe czy trudne zadanie?