

## Multimedia i uzależnienie od Internetu

W dzisiejszych czasach bardzo ciężko wyobrazić sobie prawidłowe funkcjonowanie bez dostępu do Internetu czy telefonu. Pomimo swoich niewątpliwych zalet niesie to za sobą również pewne zagrożenia, o których uczniowie dowiadują się na warsztatach. Mówi się im również o tym, jakie mogą być negatywne skutki częstego przekraczania planowanego czasu korzystania z Internetu (np. ograniczenie czasu snu, występowanie problemów w domu i szkole, zaniedbywanie obowiązków).

### **Cel warsztatów:**

Uczniowie uświadamiani są, że korzystanie z Internetu, przynosi nie tylko korzyści, ale również posiada wiele negatywnych aspektów, a uzależnienie od niego staje się niemal problemem społecznym.

### **Zakres tematyczny:**

- Czym jest uzależnienie od Internetu
- Zastępowanie więzi z rodziną i przyjaciółmi przedmiotami stymulującymi kontakt z ludźmi
- Jak korzystać z Internetu i co zrobić w sytuacji, kiedy zajmuje to zbyt dużo czasu
- Cyberprzemoc – czym jest i jak sobie z nią radzić

### **Adresaci programu:**

- Uczniowie w wieku 10 – 15 lat

### **Czas trwania:**

- 90 minut lub więcej

### **Rezultat warsztatów:**

Uczniowie znają podstawowe fakty związane z uzależnieniem od Internetu, znają zasady bezpiecznego korzystania z Internetu oraz podstawowe zasady netykiety oraz wiedzą czym jest zjawisko cyberprzemocy i jak na nie reagować.