Etyka 08.05. kl.5b Zapisz w zeszycie temat, punkty 1-5.( bez opisów, ale przeczytaj je)

Temat zajęć: Ja w sieci- otoczony przyjaciółmi czy samotny? *1) Zapoznanie uczniów z tematem zajęć. 2) Rozmowa o korzystaniu z Internetu poprzedzona burzą mózgów :*

*a. funkcje Internetu (informacyjna, wychowawcza, rozrywkowa oraz integracji społecznej)*

 *b. problemy i zagrożenia związane z Internetem* (zawieranie znajomości z nieznajomymi, ujawnianie prywatnych danych, łamanie praw autorskich, pornografia/promocja seksu, gloryfikacja zabawy i rozrywki, zatracenie poczucia granicy pomiędzy rzeczywistością a fikcją, wszechobecność przemocy, uzależnienie od komputera i Internetu, słaba komunikacja w rodzinie)

*c. właściwe korzystanie z Internetu* (wybiórczość, ostrożność, wspólne korzystanie z dorosłymi, znalezienie alternatywnej rozrywki np. prace plastyczne i konstrukcyjne, nauka gry na instrumencie, hobby, sport, czytanie książek)

*3) Rozmowa diagnozująca zagrożenie uzależnieniem od Internetu*: - dlaczego korzystacie z Internetu? - jakie są wasze doznania, emocje, gdy korzystacie z Internetu? - ile czasu średnio spędzacie w ciągu dnia przed komputerem? - czy zdarza wam się myśleć o komputerze będąc w szkole? - co o waszym graniu czy czasie spędzonym przed komputerem sądzą rodzice? - czy rodzice ograniczają wam czas przeznaczony na komputer, co wtedy czujecie? - czy zdarzyło wam się zaniedbać jakieś obowiązki, ponieważ komputer był ważniejszy? - czy rodzice mają wpływ na to, w jakie gry grywacie i czy w ogóle interesują się tym? - co sądzicie o grach brutalnych? - wyobraźcie sobie, że jesteście dorośli – czy pozwolilibyście swojemu dziecku spędzać tyle czasu przed komputerem i grać w gry z dużą dawką agresji? - czy można uzależnić się od gier lub Internetu i jak to się waszym zdaniem objawia?

*4) Zapoznanie uczniów z objawami uzależnienia od Internetu*

 Objawy uzależnienia internetowego: 1. traktowanie komputera jako środka na łagodzenie stresu, 2. odczuwanie irytacji w sytuacjach innych niż kontakt z komputerem, 3. podawanie nieprawdziwych danych na pytanie o czas spędzany przy komputerze, 4. izolacja, 5. utrata kontaktu z rodziną, z rówieśnikami, z otoczeniem, 6. osłabienie kondycji fizycznej spowodowane brakiem ruchu, 7. zaprzestanie chodzenia do szkoły, 8. brak dbałości o własną higienę i podstawowe potrzeby(jedzenie, picie) 9. po odizolowaniu od komputera osoba uzależniona zaczyna mieć takie same objawy abstynencyjne jak w przypadku innych uzależnień (alkohol, narkotyki). Objawami tymi są: agresja, rozdrażnienie, bezsenność, depresja, czy nawet próby samobójcze.

*5) Podsumowanie zajęć*: jak można ustrzec się przed niekorzystnym wpływem Internetu i gier komputerowych; co innego można robić w wolnym czasie? Uzależnienie internetowe, IAD (z ang. Internet Addiction Disorder), polega na ustawicznym spędzaniu czasu na kontaktach z komputerem, a zwłaszcza z Internetem, charakteryzujący się wewnętrznym przymusem “bycia w sieci” osoby uzależnionej. Problem pojawia się wtedy, gdy w życiu zanikają kontakty z żywymi ludźmi a pozostaje jedynie kontakt z komputerem, są zaniedbywane codzienne obowiązki oraz następuje utrata kontroli nad czasem i sposobem jego użytkowania.

Ankieta diagnozująca zagrożenie uzależnienia od komputera

1) Czy czujesz się zaabsorbowany Internetem (myślisz o poprzednich, bądź następnych pobytach w sieci)? 2) Czy czujesz potrzebę używania Internetu przez coraz dłuższe okresy czasu ? 3) Czy wielokrotnie miałeś nieudane próby kontroli, ograniczenia czasu lub zaprzestania korzystania z Internetu? 4) Czy czułeś się niespokojny, markotny, zirytowany, przygnębiony gdy próbowałeś ograniczać czas w Internecie lub zaprzestać korzystania z niego? 5) Czy pozostajesz w sieci dłużej niż pierwotnie planowałeś? 6) Czy ryzykujesz utratę ważnych relacji, prac, możliwości kariery lub nauki z powodu Internetu? 7) Czy oszukałeś kogoś z rodziny bliskich lub terapeutów, aby ukryć narastający problem Internetu? 8) Czy używasz Internetu jako sposobu na ucieczkę od problemów lub sposobu na pogorszony nastrój(uczucia bezradności, winy, lęku, depresji)? Jeśli osoba, biorąc po uwagę okres ostatniego roku, odpowie na pięć z powyższych twierdzeń “tak”, to jest na bardzo złej drodze.