

## Za dużo telefonu

Karta aktywności dla klas 4–8 szkoły podstawowej



**Potrzebne materiały:**

długopis lub ołówek.

W ramach tej karty aktywności zapraszamy Cię do zapoznania się z tematem korzystania z telefonu przez nastolatków. Obecnie coraz więcej czasu spędzamy online, dlatego warto wiedzieć, jakie są statystyki, a także zastanowić się, czy możesz wprowadzić jakieś zmiany w swoim zachowaniu, które będą dla Ciebie korzystne.

Poniżej znajduje się kilka pytań. Odpowiedz na nie (wpisz lub zaznacz właściwą odpowiedź).

- 1) Kiedy dostałaś(-eś) swój pierwszy smartfon? (ile miałaś(-eś) wtedy lat)  
.....
- 2) Czy czujesz się uzależniona(-y) od mediów społecznościowych? tak/nie
- 3) Czy uważasz, że zbyt dużo informacji dociera do Ciebie przez Internet?  
tak/nie
- 4) Czy jesteś związana(-y) z kimś, kogo znasz jedynie z Internetu? tak/nie
- 5) Ile godzin dziennie korzystasz z telefonu? poniżej 4 h / ok. 4–6 h / ok. 6–8 h / prawie cały czas
- 6) Czy masz problemy ze snem przez nadmierne korzystanie z telefonu?  
tak/nie
- 7) Czy to, co publikujesz o sobie w sieci, jest zgodne z prawdą? tak/nie
- 8) Czy rodzice uczą/uczyli Cię, jak bezpiecznie korzystać z Internetu? tak/nie

**A teraz fakty:** (źródło: <https://dbamomojzasieg.pl/wp-content/uploads/2021/02/Ogolnopolskie-badanie-Mlodzi-Cyfrowi-1-scaled.jpg>):

- 1) Średnia wieku, kiedy uczniowie otrzymali swój pierwszy smartfon, to 10 lat.
- 2) 1/3 nastolatków ocenia się jako osoby uzależnione od mediów społecznościowych.
- 3) 25% uczniów czuje się przeciążonych nadmiarem informacji docierających do nich przez Internet.
- 4) 10% nastolatków jest związanych z kimś, kogo zna wyłącznie z Internetu.
- 5) Co 10 uczeń korzysta z telefonu prawie cały czas.
- 6) 29% nastolatków deklaruje, że zdarza im się niedosypiać przez nadużywanie telefonu.
- 7) 20% nastolatków przyznaje, że to, co publikuje o sobie w sieci, nie jest prawdą.
- 8) Około 60% uczniów przyznaje, że rodzice nie uczą ich bezpiecznego korzystania z Internetu czy smartfona.

Zastanów się, czy coś Cię zaskoczyło, kiedy przeczytałaś(-eś) o tym, jakie są fakty.

Czy w związku z tym jest jakiś temat, który Cię niepokoi, nad którym chcesz się dłużej zastanowić? Pamiętaj, zawsze możesz dokonać drobnej zmiany, która spowoduje, że używanie telefonu będzie dla Ciebie korzystniejsze.

Możesz wyznaczyć sobie krok do zmiany poprzez poniższe pytania:  
(obszar do zmiany: liczba godzin korzystania z telefonu)

1. Ile aktualnie godzin korzystasz z telefonu?
2. Ile godzin chciałabyś(chciałbyś) korzystać ze smartfona, aby stwierdzić, że to odpowiednia ilość czasu?
3. Co możesz zrobić, by zbliżyć się do tego czasu?
4. Kto może Ci w tym pomóc?
5. Co konkretnie musisz zrobić, by korzystać z telefonu tyle, ile byś chciała(chciał)?
6. Jak będziesz się czuć, gdy zaczniesz korzystać z telefonu tyle czasu, ile sobie wyznaczyłaś(-eś)?
7. Kiedy zaczniesz wprowadzać zmiany?
8. Od czego zaczniesz?

Powodzenia!

Jeśli czujesz, że możesz być uzależniona(-y) od korzystania z telefonu, porozmawiaj o tym z rodzicami, nauczycielem lub pedagogiem szkolnym albo inną dorosłą osobą, do której masz zaufanie.

Możesz też zadzwonić na **116 111**. To Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę. Telefon jest bezpłatny i anonimowy, czynny codziennie – 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę.