

Temat główny: Zagrożenie a zdrowie

Ćwiczenie

Cel główny	Ćwiczenie pozwoli na poznanie/utrwalenie wiadomości na temat zagrożeń zdrowia psychicznego, uzależnienia od Internetu (IAD, ang. Internet Addiction Disorder).
Czas trwania	Okolo 30 minut
Cel aktywności	Pozyskać/ usystematyzować wiedzę na temat uzależnienia od Internetu, jak rozpoznać problem, jego objawy, i jak można przeciwdziałać tym zagrożeniom
Potrzebne materiały	Telefon/tablet/komputer z dostępem do Internetu, kartki, pisaki
Instrukcje	<ul style="list-style-type: none">– Rozdaj uczestnikom kartki wg poniższego wzoru (przykładowa tabela do ćwiczenia) i poproś o uzupełnienie; uczestników można połączyć w pary, lub niewielkie grupy (do 10 min)– Na podstawie uzupełnionych tabel, zainicjuj dyskusję odnośnie uzależnień, zapytaj czy uczestnicy spotkali się z takimi sytuacjami, jakie są ich doświadczenia– Wspólnie zbudujcie mapę myśli dotyczącą uzależnień od Internetu wraz z propozycją dobrych praktyk, które pozwolą na przeciwdziałanie tym zagrożeniom. <p>Zagadnienia wspomagające zdefiniowanie uzależnień:</p> <ul style="list-style-type: none">– uzależnienie od gier komputerowych– uzależnienie od informacji/ bycia ciągle on-line– uzależnienie od kontaktów społecznych w sieci (media społecznościowe)– hazard on-line, erotomania, sekty, niebezpieczne wyzwania (challenge), cyberchondria.

Przykładowa tabela do ćwiczenia

Uzupełnij tabelę

Rodzaj uzależnienia od Internetu	Objawy	Propozycje przeciwdziałania