

## Téma: Ohrožení a zdraví

### Aktivita

<b>Cíl</b>	Aktivita umožní získat/upevnit si znalosti o rizicích duševního zdraví, poruchách závislosti na internetu (IAD).
<b>Doba trvání</b>	Přibližně 30 minut
<b>Cíle</b>	Získat / systematizovat znalosti o závislosti na internetu, jak rozpoznat problém, jeho příznaky a jak těmto hrozbám čelit.
<b>Potřebné pomůcky</b>	Telefon/tablet/počítač s připojením k Internetu, papír, karty aktivit tabule, psací potřeby
<b>Instrukce</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Dejte účastníkům karty podle následujícího vzoru (příklad tabulky pro aktivitu) a požádejte o doplnění; účastníci mohou být spojeni do dvojic nebo malých skupin (do 10 minut)</li><li>– Na základě vyplněných tabulek iniciujte diskuzi o závislostech, zeptejte se, zda účastníci takové situace zažili a jaké jsou jejich zkušenosti</li><li>– Sestavte myšlenkovou mapu závislosti na internetu spolu s návrhem osvědčených postupů, které vám umožní čelit těmto rizikům.</li></ul> <p>Problémy podporující definici závislostí:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– závislost na počítačových hrách</li><li>– závislost na informacích / být neustále online</li><li>– závislost na sociálních kontaktech v síti (sociální média)</li><li>– online hazardní hry, erotomanie, sekty, nebezpečné výzvy, kyberchondrie.</li></ul>

## Vzorová tabulka pro aktivitu

Vyplňte tabulku

Druh internetové závislosti	Příznaky	Protiopatření