

Świat mediów – miła rozrywka czy pożeracz czasu?

Niekiedy miewamy wrażenie, że my sami lub ktoś, kogo znamy, nadużywa czegoś: np. telewizji, Internetu czy gier komputerowych, jednak rzadko kiedy zdajemy sobie sprawę, że może to być uzależnienie. Od mediów można się uzależnić — obecnie przede wszystkim od Internetu. Korzystanie z niego stało się jednak jednym z ważnych elementów życia współczesnego człowieka. Jak określić, czy ktoś ma problem z nadużywaniem mediów?

Sprawdź, czy nie przesadzasz z Internetem!

1. Czy wciąż myślisz, co będziesz oglądał/oglądała w telewizji, albo co będziesz robił/robiła w Internecie? Czy często wspominasz, co ci się przytrafiło w mediach?
2. Czy nie umiesz ograniczyć czasu spędzanego w sieci? Czy czujesz, że zajmuje ci go za dużo?
3. Czy smucisz się lub irytujesz, kiedy nie możesz skorzystać z Internetu?
4. Czy przez Internet kłócisz się z rodzicami/opiekunami? A może zaniedbujesz inne obowiązki, np. naukę?
5. Czy kiedykolwiek kłamałeś/kłamałaś, aby ukryć to, jak pochłania Cię Internet?
6. Czy korzystasz z Internetu, aby poprawić sobie humor lub uciec od rodziców/opiekunów?

Jeśli odpowiedziałeś/odpowiedziałaś twierdząco na te pytania, zastanów się, czy nie masz problemu z uzależnieniem od Internetu. Porozmawiaj o tym z Rodzicami, nauczycielem lub pedagogiem szkolnym. Uważaj również na inne rzeczy, np. telewizję lub gry komputerowe. Pamiętaj, że to tylko udogodnienia i umilacze czasu. Nie pozwól, aby stały się twoim zmartwieniem.

Dobrze jest zdawać sobie sprawę z tego, że Internet i TV to jedynie drobna część naszego życia, która służy przede wszystkim rozrywce. Zajęcia te (zdalne) mają uświadomić Ci, że warto kontrolować, ile czasu poświęcamy na korzystanie z mediów.

Ile czasu dziennie poświęcasz na korzystanie z mediów (TV, Internet, gry komputerowe)?
Czy nie za długo przesiadujesz przed ekranem komputera?

Bogdan Zubek