

# CYBERLEKCJE 3.0

Karta pracy: Planowanie zadań

## Karta pracy „Symptomy uzależnienia od Internetu”

Uporządkuj podane propozycje symptomów od najbardziej do najmniej trafnego (od 1 do 8).

Muszę codziennie korzystać z sieci.	
Ukrywam przed innymi fakt coraz większego zainteresowania internetem.	
Zaniedbuję spotkania z rówieśnikami na rzecz korzystania z sieci.	
Internet jest dla mnie ucieczką od problemów.	
Często przedłużam czas, który zaplanowałem/zaplanowałam na korzystanie z Internetu.	
Odczuwam lęk, kiedy znajdę się poza zasięgiem sieci.	
Moje próby ograniczenia czasu spędzanego online nie przynoszą skutku.	
Zaniedbuję swoje codzienne obowiązki.	

# CYBERLEKCJE 3.0

Karta pracy: Jeden dzień z życia cyberprzestępcy

## Karta pracy PLANOWANIE ZADAŃ

ZADANIE	Na kiedy?	Co może mi utrudnić realizację zadania?	Co może mi pomóc w realizacji zadania?