

Nadużywanie nowych technologii

Prezentacja opracowana na podstawie publikacji:
Marta Witkowska, [„FOMO i nadużywanie nowych technologii”](#)



Internet we współczesnym świecie

W dzisiejszych czasach internet jest wykorzystywany w różnych obszarach życia:

- nauce i edukacji;
- służbie zdrowia (leczeniu);
- bankowości;
- sprawach urzędowych;
- zakupach;
- komunikacji i współpracy;
- szybkim przekazywaniu informacji;
- rozrywce
- ...i wielu, wielu innych.

Nastolatki i internet...

Czy wiesz, że nastolatki spędzają w internecie średnio **4 godziny i 12 minut dziennie, a już co 8. młody człowiek – 8 godzin lub więcej?**

Oznacza to, że typowym nastolatkom przebywanie w sieci zajmuje dwa miesiące w skali roku – a niektórym aż cztery.

Źródło: Bochenek, M., Lange, R., (2019), [„Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów”](#), Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp z dn. 28.12.2021].



Czy korzystanie
z telefonu i internetu
jest dla mnie
bezpieczne?



Zagrożenia dla rozwoju i zdrowia

Intensywne korzystanie z urządzeń mobilnych może powodować zaburzenia koncentracji. Wpływa również na zaniedbywanie szkolnych obowiązków oraz rozwijanie własnych pasji i zainteresowań.

Zagrożenia dla rozwoju i zdrowia

Nadmiar czasu spędzanego przed ekranami, szczególnie przed snem, negatywnie wpływa na jakość snu, a w efekcie na odpoczynek i regenerację organizmu młodego człowieka.

Zagrożenia dla rozwoju i zdrowia

Dzieci spędzające dużo czasu online narażone są na uzależnienie. Jest ono bardzo niebezpieczne. Często potrzebna jest pomoc specjalistów, którzy wspierają dzieci i młodzież w walce z uzależnieniem od internetu i urządzeń cyfrowych.

Zagrożenia dla rozwoju i zdrowia

Brak ruchu i siedzący tryb życia prowadzi do wielu chorób, w tym otyłości i wad postawy. W okresie dorastania zdrowy tryb życia jest bardzo potrzebny.

Zagrożenia dla rozwoju i zdrowia

- Nadmierne korzystanie z telefonu zaburza relacje między rodziną, przyjaciółmi oraz rówieśnikami.
- Nadużywanie urządzeń cyfrowych oraz internetu wpływa także na obniżenie poczucia własnej wartości i samooceny.

Uzależnienie od gier

- Objawia się m.in.: silną potrzebą korzystania z mediów cyfrowych, utratą kontroli nad swoimi zachowaniami, występowaniem niepokojących emocji, np. złości, agresji, smutku.
- U młodzieży uzależnionej od gier komputerowych widać często utratę zainteresowań i pasji, rezygnację z innych aktywności, zaniedbywanie podstawowych obowiązków domowych czy szkolnych, pogorszenie wyników w nauce.

Dostęp do niebezpiecznych treści

Dzieci korzystające z internetu mogą mieć dostęp do niebezpiecznych treści, takich jak: pornografia, przemoc, agresja, nienawiść do innych ludzi, zażywanie niebezpiecznych substancji, okaleczenia.

Szkodliwe treści wpływają negatywnie na rozwój psychiczny młodego człowieka, jego emocje, zachowania, sen.