

ΕΘΙΣΜΟΣ



Περιεχόμενα:

- Τι εννοούμε όταν λέμε εθισμό στο διαδίκτυο
- Γενικές παρατηρήσεις
- Συμπτώματα εθισμού
- Οι αρνητικές επιπτώσεις στην σωματική και ψυχική μας υγεία
- Πώς προστατεύω τον εαυτό μου
- Τα αποτελέσματα της έρευνάς μας



Τι εννοούμε όταν λέμε εθισμό στο διαδίκτυο;

Όταν κάποιος ασχολείται με το διαδίκτυο σε τόσο μεγάλο βαθμό, ώστε τελικά να επηρεάζεται αρνητικά τόσο η λειτουργικότητά του, όσο και η σωματική και ψυχική του υγεία.



Γενικές παρατηρήσεις

- Το ηλικιακό όριο των παιδιών που κάνουν κατάχρηση της ενασχόλησής τους με το διαδίκτυο μικραίνει όλο και περισσότερο.
- Η πιο συχνή μορφή εξάρτησης από το διαδίκτυο για τα παιδιά, τους εφήβους και τους νεαρούς ενήλικες είναι ο εθισμός στα video games.
- Αρκετά συχνή είναι και η ενασχόληση των νέων, εφήβων και νεαρών ενηλίκων με τα social media.
- Τα αγόρια είναι περισσότερο εθισμένα στα video games, ενώ ο εθισμός στα social media αφορά κυρίως κορίτσια και γυναίκες.



Πώς καταλαβαίνουμε ότι κάποιος είναι εθισμένος;

- Θέλει να περνά όλο και περισσότερο χρόνο μπροστά στο διαδίκτυο
- Παραμελεί και απομονώνει την οικογένεια και τους φίλους του
- Παραμελεί τις υποχρεώσεις του
- Πολλές φορές ξενυχτά για να μείνει συνδεδεμένος
- Σκέψεις για προηγούμενες online δραστηριότητες ή αναμονή της επόμενης δραστηριότητας online.



...Συνέχεια



- Νιώθει ότι ζει στον κόσμο του παιχνιδιού και μπερδεύει τον πραγματικό κόσμο με τον φανταστικό
- Χρησιμοποιεί το διαδίκτυο για όλο και περισσότερο χρονικό διάστημα, ώσπου να ικανοποιηθεί.
- Νιώθει ανήσυχος, έχει άσχημη διάθεση ή γίνεται επιθετικός
- Επηρεάζεται η σχολική του επίδοση
- Νιώθει ευτυχισμένος όταν βρίσκεται στο διαδίκτυο
- Λέει ψέματα για το χρόνο ενασχόλησης του με το διαδίκτυο

Οι αρνητικές επιπτώσεις στην σωματική και ψυχική μας υγεία

- Το σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα
- Ξηροφθαλμία
- Ημικρανίες και σοβαροί πονοκέφαλοι
- Προβλήματα και πόνοι στη μέση
- Αλλαγή στις διατροφικές συνήθειες όπως, για παράδειγμα, η παράλειψη γευμάτων
- Παραμέληση της προσωπικής υγιεινής
- Διαταραχές του ύπνου και αλλαγές στις ώρες του ύπνου, όπως υπνηλία τις πρωινές ώρες εξαιτίας της χρήσης του διαδικτύου τη νύχτα.



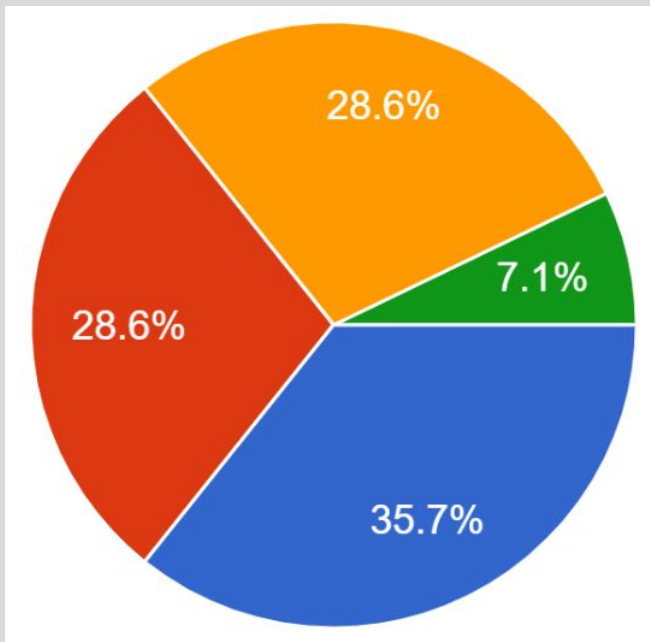
Πώς προστατεύω τον εαυτό μου



- Συμβουλές από ειδικούς.
- Ζητούμε βοήθεια, εάν χρειαστεί.
- Καλλιεργούμε σωστές στάσεις αξιοποίησης του διαδικτύου από μικρή ηλικία, έτσι ώστε να απολαμβάνουμε τα θετικά της τεχνολογίας χωρίς αρνητικές συνέπειες.
- Να μην παραμελούμε τις δραστηριότητές μας, τον ύπνο μας, τους φίλους μας και την οικογένειά μας προς χάρη του διαδικτύου.
- Χρησιμοποιούμε το διαδίκτυο τηρώντας χρονικούς περιορισμούς.
- Ασχολούμαστε με πιο δημιουργικές δραστηριότητες(όπως παιχνίδια με φίλους έξω, επιτραπέζια, κατασκευές)

Αποτελέσματα της έρευνας μας

Ερώτηση: Πότε ξεκίνησες να μπαίνεις στο διαδίκτυο;



Συμπεράσματα

Τα περισσότερα παιδιά της τάξης μας χρησιμοποιούν το διαδίκτυο από πολύ μικρή ηλικία και μόνο ένα παιδί ξεκίνησε να το χρησιμοποιεί στην ηλικία των 10 χρονών.

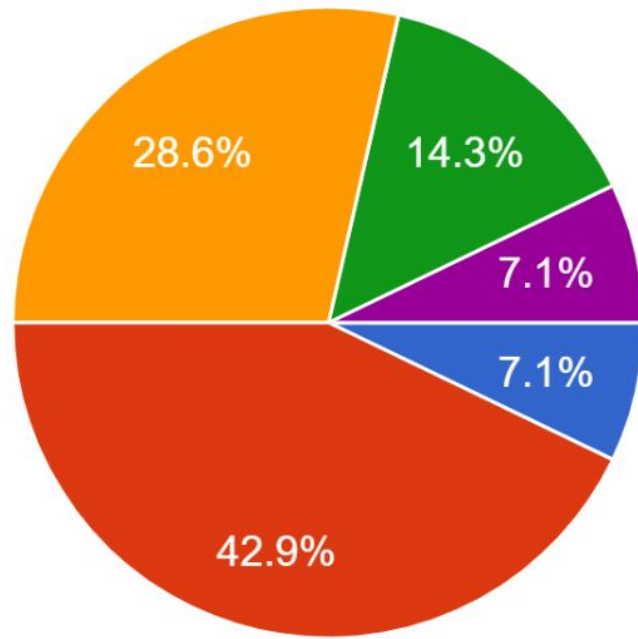
- 4 -6 χρονών
- 7-8 χρονών
- 9-10 χρονών
- πάνω από 10 χρονών

Ερώτηση: Πόση ώρα παίζεις ηλεκτρονικά παιχνίδια;

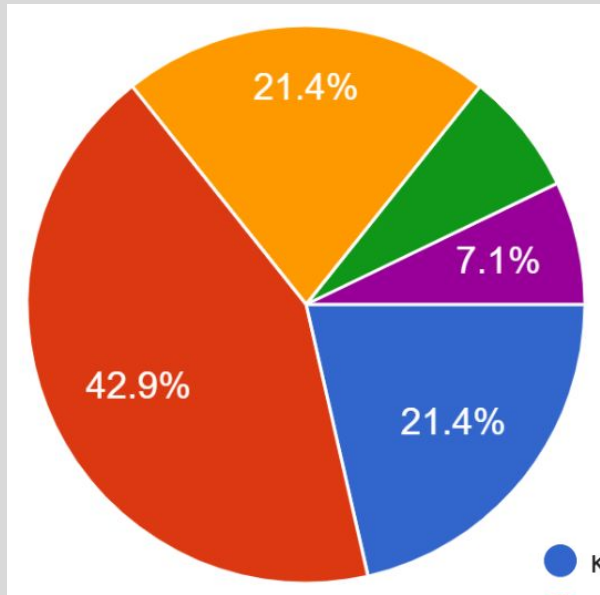
Συμπεράσματα

Τα περισσότερα παιδιά παίζουν λιγότερο από 1 ώρα την ημέρα. Δυστυχώς ένα παιδί της τάξης μας ασχολείται περισσότερο από 4 ώρες.

- καθόλου
- λιγότερο από μια ώρα
- 1-2 ώρες την ημέρα
- 3-4 ώρες την ημέρα
- παραπάνω από 4 ώρες την ημέρα



Ερώτηση: Πόση ώρα ασχολείται με τα κοινωνικά δίκτυα;

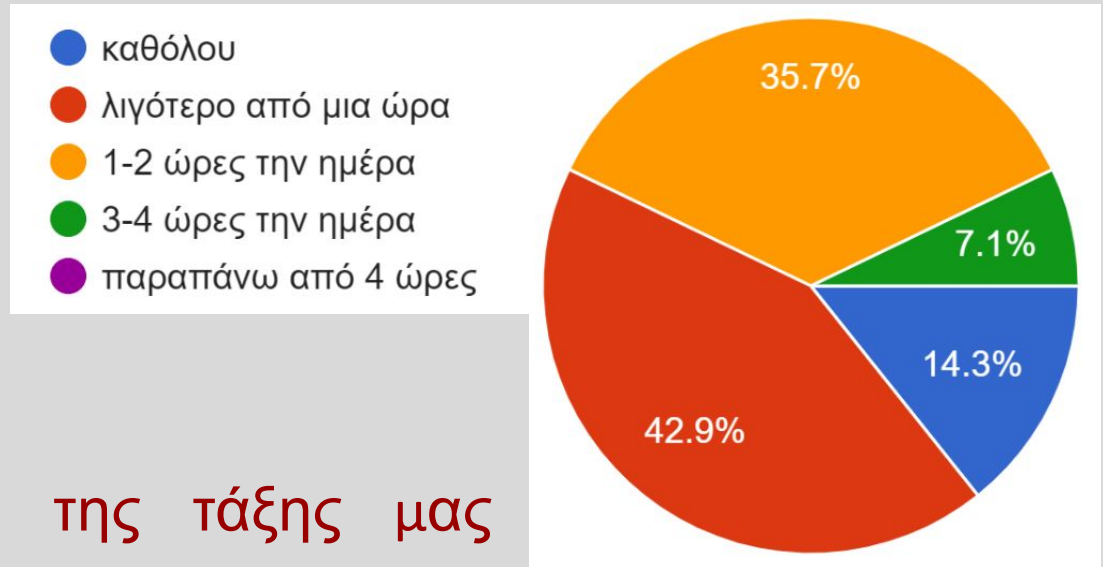


- καθόλου
- λιγότερο από μια ώρα
- 1-2 ώρες την ημέρα
- 3-4 ώρες την ημέρα
- παραπάνω από 4 ώρες

Συμπεράσματα

Τα περισσότερα παιδιά της τάξης μας ασχολούνται με τα κοινωνικά δίκτυα λιγότερο από μια ώρα, ένα παιδί ασχολείται παραπάνω από 4 ώρες και ένα άλλο 3 με 4 ώρες.

Ερώτηση: Πόσες ώρες ημερησίως παρακολουθείς video Youtube



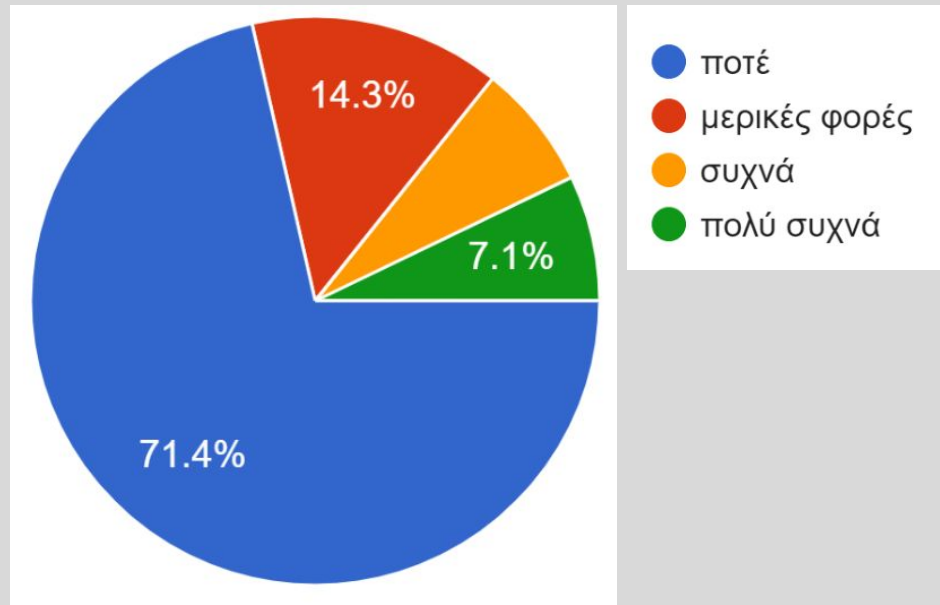
Συμπεράσματα

Τα περισσότερα παιδιά της τάξης μας παρακολουθούν video Youtube λιγότερο από μια ώρα και μόνο ένα παιδί ασχολείται 3 με 4 ώρες.

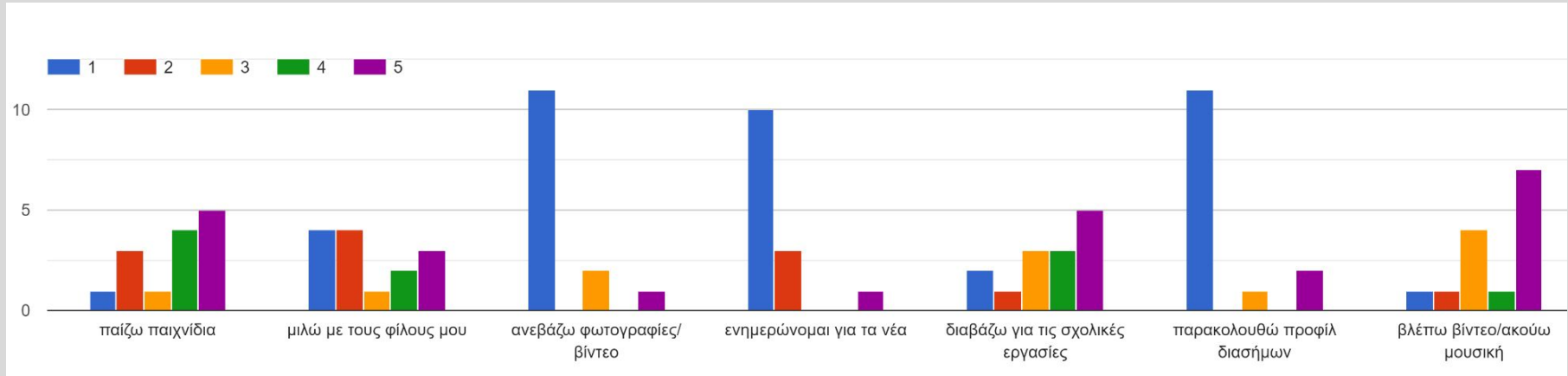
Ερώτηση: Νιώθεις ότι παραμελείς τις δραστηριότητες σου για χάρη του διαδικτύου;

Συμπεράσματα

Σχεδόν όλα τα παιδιά δεν παραμελούν τις δραστηριότητες τους για χάρη του διαδικτύου, μόνο ένα παιδί πολύ συχνά ενώ ένα άλλο αρκετά συχνά.



Ερώτηση: Τι κάνεις συνήθως όταν είσαι στο διαδίκτυο;



Συμπεράσματα

Τα περισσότερα παιδιά βλέπουν βίντεο ή ακούν μουσική, διαβάζουν σχολικές εργασίες και παίζουν παιχνίδια. Τα λιγότερα παιδιά, όταν είναι στο διαδίκτυο, ανεβάζουν φωτογραφίες ή βίντεο, ενημερώνονται για τα νέα και παρακολουθούν προφίλ διάσημων.

ΤΕΛΟΣ

