



KWESTIONARIUSZ DOTYCZĄCY UŻYWANIA NOWYCH TECHNOLOGII -10-14 lat

1. Jak często korzystasz z Internetu dla przyjemności albo z nudy?

- ☐ nie korzystam wcale – nie używam Internetu (0 pkt) **przejdź do kwestionariusza nr 2**
- ☐ kilka razy w miesiącu (1 pkt)
- ☐ 2–3 razy w tygodniu (2pkt)
- ☐ 4-5 razy w tygodniu (3pkt)
- ☐ codziennie (4pkt)

2. Ile czasu spędzasz w Internecie/ ?

- ☐ do 30 minut dziennie (0pkt)
- ☐ 1 godzinę dziennie (1pkt)
- ☐ Do 2 godzin dziennie (2pkt)
- ☐ Do 3 godzin dziennie (3pkt)
- ☐ Więcej niż 3 godziny dziennie (4pkt)

3. Jak często spędzasz więcej niż 3 godziny dziennie w Internecie / używając różnych urządzeń – smartfonu, Smart TV , konsoli , laptopa ?

- ☐ nigdy (0pkt)
- ☐ rzadziej niż raz w miesiącu (1pkt)
- ☐ około raz w miesiącu (2pkt)
- ☐ około raz/ dwa w tygodniu (3pkt)
- ☐ codziennie lub prawie codziennie (4pkt)

4. Jak często nie możesz odłożyć urządzenia o umówionej z rodzicami/ opiekunami godzinie?

- ☐ nigdy (0pkt)
- ☐ rzadziej niż raz w miesiącu (1pkt)
- ☐ około raz w miesiącu (2pkt)
- ☐ około raz/ dwa w tygodniu (3pkt)
- ☐ codziennie lub prawie codziennie (4 pkt)



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

**Technology is
everywhere!
Where is the
balance?**

5. Jak często zdarzyło Ci się nie przygotować do lekcji, sprawdzianu szkolnego czy zaniedbać obowiązki domowe w związku z używaniem Internetu /urządzeń?

- nigdy (0pkt)
- rzadziej niż raz w miesiącu (1pkt)
- około raz w miesiącu (2pkt)
- około raz/ dwa w tygodniu (3pkt)
- codziennie lub prawie codziennie (4pkt)





Podsumowanie wyników:

0-10 pkt – używanie Internetu /smartfonu przez dziecko jest na poziomie bezpiecznym. Należy zwrócić uwagę by nie przekraczało czasu spędzanego przy Internecie/ smartfonie oraz dbało o rozwijanie relacji rówieśniczych, hobby oraz miało codzienne obowiązki.

11-16 pkt – używanie Internetu /smartfonu przez dziecko jest na poziomie ryzykownym szczególnie gdy widoczne są podwyższone wyniki w trzech pierwszych pytaniach (skala 3-4 pkt) . Należy kontrolować czas spędzany w sieci, przeanalizować z dzieckiem odpowiedzi , wprowadzić zmiany w harmonogramie dnia.

powyżej 16 pkt – najprawdopodobniej dziecko ma duży kłopot z używaniem Internetu/ smartfonu. Należy skorzystać z porady specjalisty, zaplanować tydzień z dzieckiem, zawrzeć kontrakt na używanie Internetu/ smartfonu – tu głównie: przywrócić obowiązki , wypełnić czas wolny dziecka , przestrzegać wspólnych umów .

Kwestionariusz dotyczy używania nowych technologii - INTERNET/URZĄDZENIE – smartfon, Smart TV, gry na konsoli , komputerze/laptopie . Kluczowe w obszarze używania nowych technologii czynniki to : czas spędzany przed ekranem , przeżywane w związku z tym emocje (odczuwana przyjemność , zmiana emocji z nieprzyjemnych na przyjemne) oraz zaspokajanie dzięki technologii potrzeb psychospołecznych dziecka (rozwijanie hobby , relacji i inne nierealizowane w realnym świecie)