# 

# **Pracovní list 8**

**Část A: Zkus se spolužáky nebo rodiči vymyslet jak kreativně trávit čas na internetu a společně odpovězte na následující otázky:**

Jak často se na internetu dozvíš něco opravdu zajímavého?

Jak trávíš na internetu a sociálních sítích čas? Učíš se? Hraješ hry? Povídáš si s kamarády?

Jaká je tvoje nejoblíbenější webová stránka a proč?

Kdybys musel vysvětlit internet člověku, který se s ním nikdy nesetkal, jak bys to udělal?

**Část B: Ty už sis určitě vyzkoušel kvíz při poslechu Filtru. Můžeš ho ale vyzkoušet také na rodičích nebo sourozencích. Pokud odpoví ANO více než třikrát, měli by se nad sebou zamyslet. Pokud odpoví ANO sedm a vícekrát, tak jsou pravděpodobně na internetu závislí.**

Nejste-li zrovna on-line, přemýšlíte, co budete dělat příště, až budete?

Je internet ve vašem hodnotovém žebříčku na jednom z prvních třech míst?

Zhorší se vám nálada po tom, co se musíte odpojit od internetu?

Zdá se vám, že se hůř soustředíte, nejste-li on-line?

Nezdá se vám po odpojení od internetu svět značně neskutečný?

Trávíte na internetu stále větší množství času? (z jiných, než pracovních, či jiných povinností)

Potřebujete na internetu stále více času, abyste dosáhli toho, co chcete?

Máte nepříjemné psychické, či fyzické pocity po tom, co se odpojíte?

Chtěli jste snížit čas, který trávíte on-line, ale nepodařilo se to?

Myslíte, že se kvůli internetu vídáte méně s přáteli?

Přes nějaké problémy, které jste měli kvůli používání internetu, jste on-line v nezmenšené míře?

Omezili jste kvůli internetu nějaké své zájmy - sportovní, kulturní, rekreační?

Měli jste kvůli internetu potíže s vykonáváním svých pracovních, rodinných, či školních povinností?

**Část C: Digitální Detox challenge**

Spolu s Lukefrym budeš určitě příští sobotu držet digitální detox. Co ale dělat, když nemůžeš být na internetu? Můžeš zkusit jeden z následujících nápadů, abys zahnal nastupující FOMO.

Deník

Napiš vše, co jsi ten den zažil. Uvidíš, že i bez internetu toho je určitě spousta.

Výlet

Vezmi rodiče a vyrazte někam do přírody. Udělejte si společné podzimní fotky, nebo se jen tak projděte lesem. Na tom čerstvém vzduchu přeci jenom něco je.

Spisovatel

Rád píšeš? Super, teď na to máš konečně čas. Pokud máš v hlavě skvělý příběh a nevíš jak začít, zkus si načrtnout osnovu, promyslet postavy a hurá na to.

Sportovec

Posilovny jsou zavřené a tobě už polevuje svalová paměť? Co třeba vyrazit na venkovní sportoviště? Protáhneš si tělo, vyčistíš si hlavu a na mobil zapomeneš raz dva.

Skicák

Možná přišel čas na nový koníček. Tužku a papír má doma každý, tak co kdybys něco nakreslil? Kdo ví, třeba se v tobě skrývá nový Picasso.