

# ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

ΕΙΣΑΙ ΑΥΤΟΣ;



## Υπάρχει Λύση

### Τρόποι Πρόληψης

Μην παραμελείς τον ύπνο σου, τους φίλους, την οικογένειά σου για χάρη του διαδικτύου

Βρες υγιείς δραστηριότητες όπως το ποδόσφαιρο, το μπάσκετ, ο χορός, η ζωγραφική, η γυμναστική, η μουσική. Αυτά είναι μερικές μόνο ασχολίες που θα σε βοηθήσουν να ξοδεύεις λιγότερο χρόνο στο διαδίκτυο.

Χρησιμοποίησε ένα χρονόμετρο που να σου υπενθυμίζει πότε πρέπει να σταματήσεις

## Ζήτα βοήθεια!!!

### Έχεις παρατηρήσει αυτά τα συμπτώματα;

- Απομονώνεσαι από την οικογένειά σου και τους φίλους σου;
- Ξεχνάς να τρως και παραμελείς το διάβασμά σου, γιατί είσαι στο διαδίκτυο;
- Προτιμάς να μένεις κλεισμένος στο δωμάτιο σου παρά να βγαίνεις έξω με τους φίλους σου;
- Νιώθεις κενό, ανησυχία, άσχημη διάθεση ή και επιθετικότητα, όταν δεν είσαι συνδεδεμένος;

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΔΣΠΥ (Ευρωπαϊκό Δίκτυο Σχολείων Αγωγής Υγείας)**

**ΕΡΕΥΝΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΘΙΣΜΟ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΜΑΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ**

Στο πλαίσιο του Προγράμματος ΕΔΣΠΥ διεξήχθη στο σχολείο μας έρευνα με θέμα τον εθισμό των μαθητών στο διαδίκτυο. Στην έρευνα συμμετείχαν 218 μαθητές και μαθήτριες του σχολείου μας από τα τμήματα Α1, Β1, Β3, Γ2, Γ3, Γ4, Γ5, Γ6, Γ7 και Γ8. Το σχετικό ερωτηματολόγιο ετοιμάστηκε από ομάδα μαθητών του Γ7 με την καθοδήγηση της κ. Ασπασίας Κωνσταντίνου, καθηγήτριας Βιολογίας, υπεύθυνης του Προγράμματος ΕΔΣΠΥ. Το ερωτηματολόγιο διανεμήθηκε σε εργάσιμο χρόνο από την

υπεύθυνη καθηγήτρια και την ομάδα μαθητών και μαθητριών του τμήματος Γ7. Ο χρόνος συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου ήταν 10 λεπτά.

### **Ανάλυση αποτελεσμάτων έρευνας – Στατιστικά**

- Σχεδόν όλοι (92%) είχαν ξανακούσει για το πρόβλημα του εθισμού στο διαδίκτυο και μάλιστα το 83% απάντησε πως θεωρεί τον εαυτό του εθισμένο στο διαδίκτυο.
- Ο μέσος όρος ηλικίας αγοράς του πρώτου κινητού ήταν τα 10 χρόνια. Οι περισσότεροι μαθητές/μαθήτριες αλλάζουν την τηλεφωνική τους συσκευή κάθε 2 – 3 χρόνια ή όταν χαλάσει. Το κινητό συνήθως φορτίζεται μία φορά την ημέρα.
- Σε περίπτωση που το «internet δεν είναι καλό» υπάρχουν έτοιμες λύσεις που οι μαθητές / μαθήτριές μας γνωρίζουν καλά: 5G, 4G, hot spot, mobile data, smartwatch. Φυσικά υπήρξαν μαθητές που δήλωσαν ότι σε μια τέτοια περίπτωση θα περιμένουν, θα φάνε, θα απευθυνθούν στην υπηρεσία βλαβών, θα κάνουν κάτι άλλο, θα διαβάσουν, θα ακούσουν μουσική/ραδιόφωνο, θα κλαίνε, θα θυμώσουν, θα τα σπάσουν όλα.
- Επίσης το δείγμα απάντησε πως εκτός από το κινητό ενώνεται με το διαδίκτυο και μέσω άλλων συσκευών όπως ηλεκτρονικό υπολογιστή, τηλεόραση, ακουστικά, pc, Nintendo, switch, PS4, air pods, iPad, smart watch.
- Όπως φαίνεται και στο πιο κάτω διάγραμμα το ενδιαφέρον της οικογένειας θωρακίζει. Συγκεκριμένα, στο 70% του δείγματός μας έχει γίνει παρατήρηση – επίπληξη για το πόσο πολύ χρησιμοποιούσε το κινητό τηλέφωνο. Στη συνέχεια, το 60% του δείγματός μας έχει στερηθεί τις ηλεκτρονικές του συσκευές ως τιμωρία, αφού δεν είχε όρια στη χρήση τους.



### **Τα αρνητικά ευρήματα της έρευνάς μας**

- Οι ώρες που αφιερώνουν καθημερινά οι μαθητές και οι μαθήτριές μας μπροστά στην οθόνη είναι πολλές. Ο χρόνος που αφιερώνεται στο διαδικτυακό παιχνίδι είναι υπερδιπλάσιος αυτού που αφιερώνεται για σχολική εργασία.
- Ο συνολικός χρόνος χρήσης οθόνης (σε μικρό δείγμα 20 ατόμων) είναι 4,7 ώρες τη μέρα, χρόνος που αντιστοιχεί στο 20% του εικοσιτετραώρου.
- Το 3% του δείγματός μας παραμελεί το φαγητό, του γιατί είναι απασχολημένο στο διαδίκτυο. Αυτό αποτελεί ένα από τα συμπτώματα που παρουσιάζουν τα άτομα με εθισμό στο διαδίκτυο.
- Το 27% του δείγματός μας έχει κάποια στιγμή πιστέψει πως βρίσκεται σε άλλη πραγματικότητα ενώ έπαιζε ηλεκτρονικά παιχνίδια και αυτό είναι ανησυχητικό.

### **Τα θετικά ευρήματα της έρευνάς μας**

- Το 70% του δείγματός μας δήλωσε πως δεν παραμελεί το διάβασμά του λόγω διαδικτύου.
- Το 43% του δείγματός μας κάνει δραστηριότητες εκτός σπιτιού στον ελεύθερό του χρόνο. Οι δραστηριότητες είναι ποικίλες και εκτείνονται σε ένα ευρύ φάσμα όπως χορός, ζωγραφική, πιάνο, πετόσφαιρα, ποδόσφαιρο, τρέξιμο, καράτε, εκδρομές, βόλτες με φίλους. Η κοινωνικότητα είναι μια σημαντική παράμετρος που υποδεικνύει ένα υγιές περιβάλλον χωρίς εθισμό στο διαδίκτυο.

Με βάση τα πορίσματα της έρευνας, η μαθητική μας κοινότητα (παρά το γεγονός πως έχει την εντύπωση πως είναι εθισμένη), τελικά δε φαίνεται να είναι εθισμένη στο διαδίκτυο, τουλάχιστον μέχρι στιγμής. Έχει όμως βαθιά στο πετσί της τη χρήση του διαδικτύου σε καθημερινή βάση και μάλιστα σε προτεραιότητα. Εάν έχουμε υπόψη τα συμπτώματα, τότε μπορούμε και να τα καταπολεμήσουμε και να προλάβουμε τα δυσάρεστα!!!