



ESTÀS ENGANXAT/DA A INTERNET?

Tecnologia 1r. ESO

Nom:Curs: Classe:

INSTRUCCIONS:

Marca el caseller, per a cadascuna de les 20 preguntes, el que representi amb major precisió el que tu fas quan estàs navegant per internet:

1. Amb quina freqüència et trobes amb que duus més temps navegant del que pretenies estar-hi?

1	Rarament (molt de tant en tant)
2	Ocasionalment (de vegades)
3	Freqüentment (sovint)
4	Molt sovint
5	Sempre
0	Mai

2. Desatens les tasques que et corresponen com dutxar-te, endreçar la teva habitació o fer els deures per passar més temps enfront de l'ordinador?

1	Rarament (molt de tant en tant)
2	Ocasionalment (de vegades)
3	Freqüentment (sovint)
4	Molt sovint
5	Sempre
0	Mai

3. Prefereixes conèixer gent per internet abans que fer-ho personalment amb fotos o vídeos?

1	Rarament (molt de tant en tant)
2	Ocasionalment (de vegades)
3	Freqüentment (sovint)
4	Molt sovint
5	Sempre
0	Mai

4. Et fas des seguida amic o amiga d'algué que acabes de conèixer per internet?

1	Rarament (molt de tant en tant)
2	Ocasionalment (de vegades)
3	Freqüentment (sovint)
4	Molt sovint
5	Sempre
0	Mai

5. Amb quina freqüència les persones que t'envolten et diuen que passes massa temps connectat a Internet?

1	Rarament (molt de tant en tant)
2	Ocasionalment (de vegades)
3	Freqüentment (sovint)
4	Molt sovint
5	Sempre
0	Mai

6. Els resultats escolars es veuen perjudicats perquè estàs moltes hores connecta/da a la xarxa?

1	Rarament (molt de tant en tant)
2	Ocasionalment (de vegades)
3	Freqüentment (sovint)
4	Molt sovint
5	Sempre
0	Mai

7. Amb quina freqüència obres el correu electrònic abans de realitzar altres tasques prioritàries: deures, estudiar, algun encàrrec dels pares...?

1	Rarament (molt de tant en tant)
2	Ocasionalment (de vegades)
3	Freqüentment (sovint)
4	Molt sovint
5	Sempre
0	Mai

8. Podries estudiar més i fer millor els deures si no fos perquè hi passes moltes hores davant l'ordinador i connectat/da a Internet?

1	Rarament (molt de tant en tant)
2	Ocasionalment (de vegades)
3	Freqüentment (sovint)
4	Molt sovint
5	Sempre
0	Mai

9. Et molesta que et recordin que passes moltes hores navegant?

1	Rarament (molt de tant en tant)
2	Ocasionalment (de vegades)
3	Freqüentment (sovint)
4	Molt sovint
5	Sempre
0	Mai

10. Oblides els problemes de la vida real aïllant-te una estona connectat/da a Internet?

1	Rarament (molt de tant en tant)
2	Ocasionalment (de vegades)
3	Freqüentment (sovint)
4	Molt sovint
5	Sempre
0	Mai

11. Penses el que faràs la propera vegada que et connectis a internet?

1	Rarament (molt de tant en tant)
2	Ocasionalment (de vegades)
3	Freqüentment (sovint)
4	Molt sovint
5	Sempre
0	Mai

12. Creus que la teva vida sense internet seria molt més avorrida i buida?

1	Rarament (molt de tant en tant)
2	Ocasionalment (de vegades)
3	Freqüentment (sovint)
4	Molt sovint
5	Sempre
0	Mai

13. Et molesta que et cridin i t'interrompin per a fer alguna cosa mentre estàs connectat/da a internet?

1	Rarament (molt de tant en tant)
2	Ocasionalment (de vegades)
3	Freqüentment (sovint)
4	Molt sovint
5	Sempre
0	Mai

14. Amb quina freqüència perds hores de dormir perquè estàs connectat/da a Internet?

1	Rarament (molt de tant en tant)
2	Ocasionalment (de vegades)
3	Freqüentment (sovint)
4	Molt sovint
5	Sempre
0	Mai

15. Et trobes sovint pensant en coses que faràs per internet quan et connectis?

1	Rarament (molt de tant en tant)
2	Ocasionalment (de vegades)
3	Freqüentment (sovint)
4	Molt sovint
5	Sempre
0	Mai

16. T'ha passat algun cop això de dir "només estaré uns minuts més" abans d'apagar l'ordinador?

1	Rarament (molt de tant en tant)
2	Ocasionalment (de vegades)
3	Freqüentment (sovint)
4	Molt sovint
5	Sempre
0	Mai

17. Has provat algun cop passar menys temps connectat a Internet i no ho has assolit?

1	Rarament (molt de tant en tant)
2	Ocasionalment (de vegades)
3	Freqüentment (sovint)
4	Molt sovint
5	Sempre
0	Mai

18. Tractes d'amagar als teus pares o familiars quant de temps passes realment navegant?

1	Rarament (molt de tant en tant)
2	Ocasionalment (de vegades)
3	Freqüentment (sovint)
4	Molt sovint
5	Sempre
0	Mai

19. Prefereixes passar mes temps "online" que amb els teus amics en la vida real?

1	Rarament (molt de tant en tant)
2	Ocasionalment (de vegades)
3	Freqüentment (sovint)
4	Molt sovint
5	Sempre
0	Mai

20. Et sents ansiós, nerviós, deprimat o avorrit quan no estàs connectat a Internet?

1	Rarament (molt de tant en tant)
2	Ocasionalment (de vegades)
3	Freqüentment (sovint)
4	Molt sovint
5	Sempre
0	Mai

Els resultats són els següents:

20-49: Ets un usuari terme mitjà. Passes molt de temps amb internet però tens control sobre el seu ús. Vés pensant en reduir el temps si la teva puntuació s'acosta al 49.

50-79: Experimentes ocasionals o freqüents problemes a causa d'internet. Hauries de considerar el seu impacte en la teva vida. Redueix el temps que hi dediques. Pensa en demanar consell.

80-100: L'ús que li dones a internet et causa problemes importants en la teva vida.

Has d'avaluar l'impacte d'internet en la teva vida.

Finalment aconsellen que rellegeixis les preguntes en les quals has escollit les opcions 4 o 5 per a adonar-te de com poden afectar certes activitats en la teva vida quotidiana.

Enganxar-se, tornar-te adicte, és un procés lent que fa que no te n'adonis que has començat un problema i que et serà molt difícil sortir-ne. Necessites l'ajuda de professionals.