

# VIRTUALNO OKRUŽENJE

## - Jesam li u balansu? -

U sljedećim pitanjima zaokruži odgovore koji najbolje opisuju tvoju uporabu Interneta.

Koliko često ostaješ na Internetu dulje nego što si planirao/la, a da nije vezano uz školske zadatke?

NIKAD  
PONEKAD  
ČESTO

NIKAD  
PONEKAD  
ČESTO

Koliko često zanemaruješ kućanske poslove da bi proveo/la više vremena na internetu?

Koliko često zanemaruješ svoje hobije/aktivnosti (sport, hobiji) zbog ostanka na Internetu?

NIKAD  
PONEKAD  
ČESTO

NIKAD  
PONEKAD  
ČESTO

Koliko često ti ljudi iz okruženja (članovi obitelji, prijatelji) prigovaraju zbog količine vremena provedene na Internetu?

Koliko često zbog igrica i društvenih mreža zapostavljaš svoje školske i radne zadatke?

NIKAD  
PONEKAD  
ČESTO

NIKAD  
PONEKAD  
ČESTO

Koliko često koristiš vrijeme na Internetu za bijeg od problema, uznemirujućih misli, neugodnih emocija?

Koliko često se iznerviraš ili ljutiš kada te se ometa dok si na Internetu, a da nije za školu?

NIKAD  
PONEKAD  
ČESTO

NIKAD  
PONEKAD  
ČESTO

Koliko često pokušavaš smanjiti vrijeme koje provodiš na Internetu i pri tome ne uspijevaš?

## **AKO IMAŠ NAJVIŠE ODGOVORA "NIKAD"**

Bravo!!

Možemo zaključiti kako dobro balansiraš između vremena provedenoga na Internetu i aktivnosti u realnom okruženju (izvršavanje kućanskih poslova, školskih zadataka, odnosa s ukućanima, prijateljima i slično). Samo tako nastavi i dalje! :)

## **AKO IMAŠ NAJVIŠE ODGOVORA "PONEKAD"**

Još uvijek relativno uspješno održavaš ravnotežu između virtualnog i realnog okruženja! Važno je voditi računa da je "tanka linija" između ta dva svijeta i biti svjestan svih rizika koje prekomjerno korištenje Interneta nosi.

## **AKO IMAŠ NAJVIŠE ODGOVORA "ČESTO"**

Možda bi trebao/la razmisliti o smanjivanju vremena provedenog na Internetu te razmisliti koje virtualne aktivnosti možeš zamijeniti onima u realnom okruženju. Više o načinima zadovoljavanja potreba i brizi o cjelokupnom zdravlju imaš u drugim materijalima. Sretno! :)