



OŠ "Mladost"
Osijek



4.3. Upravljam svojim vremenom



7. i 8. razred

UPITNIK ZA UČENIKE

Pročitaj pitanje i zaokruži jedan odgovor koji najbolje odgovara tvojim navikama vezanima za korištenje interneta u posljednjih šest mjeseci. Budi iskren prema sebi. Odgovore usporedi s odgovorima roditelja i ovisno o rezultatima, razgovaraj s roditeljima o tome postoji li potreba za mijenjanjem navika korištenja interneta.

1. Gubim pojam o vremenu kada sam na internetu.
 - a. Često
 - b. Ponekad
 - c. Nikada
2. Odlazem učenje i školske obveze zbog interneta.
 - a. Često
 - b. Ponekad
 - c. Nikada
3. Kasnije idem na spavanje jer ostajem duže na internetu.
 - a. Često
 - b. Ponekad
 - c. Nikada
4. Roditelji mi prigovaraju zbog vremena kojeg provodim na internetu.
 - a. Često
 - b. Ponekad
 - c. Nikada
5. Osjećam nervozu, ljutnju ili razdražljivost kada moram prekinuti *online* aktivnost.
 - a. Često
 - b. Ponekad
 - c. Nikada
6. Radije provodim vrijeme na internetu nego s prijateljima i obitelji.
 - a. Često
 - b. Ponekad
 - c. Nikada
7. Razmišljam o povratku na Internet za vrijeme obroka ili neke druge aktivnosti.
 - a. Često
 - b. Ponekad
 - c. Nikada



OŠ "Mladost"
Osijek



8. Na internetu ostajem duže nego što mi je dopušteno.

- a. Često
- b. Ponekad
- c. Nikada

9. Zbog interneta zanemarujem aktivnosti kojima se bavim u slobodnom vremenu.

- a. Često
- b. Ponekad
- c. Nikada

10. Bolje se osjećam kad sam na internetu.

- a. Često
- b. Ponekad
- c. Nikada

11. Ne govorim istinu o vremenu kojeg provedem na internetu kada nema nikoga kod kuće.

- a. Često
- b. Ponekad
- c. Nikada

Rezultati:

Ako je više od 5 odgovora „ČESTO“ ili više od 8 odgovora „PONEKAD“ vrijeme je za ozbiljan razgovor o promjeni navika korištenja interneta i postavljanju pravila za uravnoteženi raspored vremena i aktivnosti.