

Všichni víme, že počítač nám dokáže dobře sloužit, když ho umíme ovládat. Bohužel, někdy to může být i obráceně – počítač může ovládat nás, někdy dokonce natolik, že se staneme na něm závislími. **Závislost** je neovladatelná potřeba něčeho.

Asi jsi už slyšel například o závislosti na alkoholu či na dalších drogách. Závislost se však může vytvořit na cokoli, i na počítač, na televizi, na mobilní telefon, na jiného člověka. A pak ti může i pokazit život.

**Nyní můžeš pravdivě odpovědět na následující otázky. Protože nemusíš uvádět své jméno, je to pro tebe bezpečné a nic ti nehrozí. Jen ty sám osobně se dozvíš, jak jsi na tom se svým vztahem k počítači.**



	ANO	NE
1) Stalo se ti, že jsi kvůli počítači něco nestihl nebo přišel někam pozdě?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Ukončuješ jiné aktivity (četba, hudba, sport) dříve proto, abys mohl být u počítače?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Nosíš si jídlo k počítači? Musí tě rodiče přemlouvat, abys s nimi jedl u stolu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Musí tě rodiče od počítače odhánět, protože u něj sedíš příliš dlouho, aniž si to uvědomuješ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Když neseďíš u počítače, tak nevíš, co máš dělat, nudíš se.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Vstáváš ráno brzy, nebo chodíš pozdě spát, abys mohl být u počítače?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) Když zrovna nejsi u počítače, často na něj myslíš a těšíš se, až ho budeš moci zapnout.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Zanechal jsi dříve oblíbených činností (sport, hudba apod.) kvůli počítači?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Jsi raději sám s počítačem než mezi spolužáky nebo ostatními lidmi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10) Ztratil jsi kvůli počítači nějakého kamaráda, kamarádku?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11) Nestíháš ostatní věci, zhoršil se ti prospěch, protože trávíš čas u počítače.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12) Lhal jsi kvůli počítači? Řekl jsi třeba, že jsi dělal to a to, ale ve skutečnosti jsi seděl u počítače?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13) Vzal jsi někdy někomu něco, třeba rodičům peníze, abys měl na nákup příslušenství k počítači?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

HODNOCENÍ:

**13-11**

Pokud jsou všechny tvé odpovědi pravdivé, asi bude potřeba, aby ses nad svým vztahem k počítači opravdu vážně zamyslel. Situaci už asi nebudeš schopn zvládnout sám. Navíc si musíš uvědomit, že se nejedná pouze o tebe, ale ohrožuješ i lidi okolo tebe. Pokud necítíš potřebnou podporu ve svých nejbližších, možná by bylo dobré se obrátit na školního psychologa, preventistu sociálně patologických jevů, výchovného poradce, třídního učitele, nebo jakéhokoliv učitele, ke kterému máš důvěru.

**10-9**

Počítač tě nejspíš začíná ovládat. Věnuj pozornost vaší další práci na tomto tématu. Důležité budou pro tebe další informace, pevná vůle a rada odborníka. Nestyd' se s někým si promluvit. Umět se přiznat k problému není projevem slabosti, ale naopak výraz odvahy a zodpovědnosti.

**8-6**

Není to zlé, ale určitě víš, že existují i jiné druhy zábavy. Počítač je věrný, nikam ti neuteče, ale i když se to nezdá, může ti poskytnout jen omezený okruh zábavy. Sám za tebe nic nevymyslí. Určitě je mnoho aktivit, kdy pomocí počítače rozvíjíš svůj postřeh, myšlení, představitivost, ale nenahradí ti živé kamarády a kamarádky, kteří tě mohou překvapit, a se kterými zažiješ dobrodružství na vlastní kůži.

**5-2**

Je to v pohodě, používáš počítač s rozumem. Zabaví tě a pomůže ti, když ho potřebuješ, ale máš i dost dalších zájmů a to je dobře. I sebezábavnější počítačová hra jednou omrzí a ty nemusíš řešit, co dělat pak. Nemáš kamarády jen na síti, ale i takové, se kterými se dá něco podniknout.

**1-0**

Teda, ty snad ani nevíš, co je to počítač? Ale vážně. Skutečně jsi nelhal ani sám sobě? Tvůj výsledek je výborný, je vidět, že pro spoustu dalších koníčků a aktivit jsi rád, že se občas k počítači dostaneš. Počítač máš pod kontrolou, používáš ho s rozmyslem, když sám chceš. A pokud máš tento výsledek proto, že nemáš možnost být na počítači každý den, netrap se. Zabavit se umíš i tak a chvíle, kdy máš šanci u počítače být, si užíváš daleko více, než spolužáci, kteří u něj prosedí hodiny.