**Internetová závislost – metodický list a řešení**

Cílovou skupinou jsou studenti SŠ s jazykovou úrovní B2, kteří budou prostřednictvím tohoto pracovního listu seznámeni se závislostí na internetu. Během práce na pracovním listu si studenti rozšíří slovní zásobu v souvislosti s tímto tématem a zároveň si procvičí rozkazovací způsob.

Tento pracovní list je navržen tak, aby byl použitý ve spojení s videem o internetové závislosti, protože některá cvičení na něj přímo odkazují. Jednotlivé úkoly na sebe nemusí nutně navazovat a umožňují formulaci individuálních odpovědí.

[Jak na internet: závislost na internetu](https://edu.ceskatelevize.cz/video/7744-jak-na-internet-zavislost-na-internetu?fbclid=IwAR0w7UL11vrCsmnnT4FD1cwZBoUs3rcjJWmG7LsFdY6xbJP71K7J8ne2mC0_aem_AR641GRt8zv_C-qAeAr-aQ8z7j3c2zXhdZloUWoYMlSzQyNtOJNx9COI_caPSYxlZl8DOuIDwKYxAtj_qITeCVGT)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Weißt du, wie sich eine Internetsucht äußern kann?

Víš, jak se může projevovat závislost na internetu?

Ein internetsüchtiger Mensch ist mehr online als gesund ist und verbringt viele Stunden ohne Pause im Netz. Gleichzeitig vernachlässigt er seine Pflichten, wie z. B. Arbeit, Schule und Familie, und kann Sozialisationsprobleme entwickeln. Eine süchtige Person kann auch reizbar werden und unter Schlaflosigkeit leiden.

1. Beantworte die Fragen! Einige Antworten findest du in dem Video!

Odpověz na otázky! Některé odpovědi najdeš ve videu!

* **Ist Internetsucht eine psychische Störung?**

Považuje se závislost na internetu za psychickou poruchu?

1. Ja
2. Nein
* **Ist sich der Betroffene seiner Sucht bewusst?**

 Je si dotyčná osoba vědoma své závislosti?

1. Ja
2. Nein
* **Stimmt es, dass eine Person, die vom Internet abhängig ist, unter Entzugserscheinungen leidet?**

Je pravda, že člověk závislý na internetu trpí abstinenčními příznaky?

1. Ja
2. Nein
* **Wie lautet der Fachbegriff für Internetsucht und wie unterscheidet sie sich z. B. von der Drogensucht?**

Jaký je odborný termín pro závislost na internetu a jak se liší například od drogové závislosti?

Netholismus. Eine Person ist nicht von einer psychoaktiven Substanz abhängig, wie bei der Drogensucht, sondern von einem Prozess oder Verhalten, das sie nicht kontrollieren kann.

1. Ergänze die fehlenden Vokabeln in der Tabelle!

Doplň chybějící slovíčka v tabulce!

|  |  |
| --- | --- |
| TSCHECHISCHČESKY | DEUTSCHNĚMECKY |
| sociální síť | das soziale Netzwerk |
| závislost | die Abhängigkeit / Sucht |
| virtuální svět | die virtuelle Welt |
| zprávy | die Nachrichten |
| bezpečnostní heslo | das Sicherheitspasswort |
| autorská práva | das Urheberrecht  |
| komentář | der Kommentar |
| pravidlo  | die Regel |
| zdroj informací | die Informationsquelle |
| sdílet | teilen |
| nespavost | die Schlaflosigkeit |
| obrazovka | der Bildschirm |
| herní závislost | die Spielsucht |

1. Vervollständige die Sätze in der Imperativform!

Dokonči věty v rozkazovacím způsobu!

a) Schalte dein Telefon mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen aus.

b) Finde dir ein neues Hobby, das keine Internetnutzung erfordert.

c) Stelle tägliche Grenzen für die Nutzung von sozialen Medien ein.

d) Lade Freunde zu einem Spaziergang oder einer sportlichen Aktivität ein, anstatt den ganzen Tag online zu verbringen.

e) Halte dich auf sozialen Medien nicht länger als 30 Minuten am Stück auf.

1. Internetsucht hängt auch mit sicherem Verhalten im Internet zusammen, der so genannten Netiquette.

Denke dir mindestens 5 Sätze darüber aus, wie man sich online verhält!

Schreibe die Regeln im Imperativ!

S internetovou závislostí souvisí i bezpečné chování na internetu, tzv. netiketa.

Vymysli minmálně 5 vět, jak se na internetu chovat!

Napiš pravidla v rozkazovacím způsobu!

1. Schütze deine Privatsphäre und teile keine persönlichen Daten mit Fremden!
2. Verwende starke Passwörter und verwende unterschiedliche, starke Passwörter für jeden Account!
3. Öffne keine verdächtigen Links und klicke nicht auf Links von unbekannten Absendern oder verdächtigen Websites!
4. Sei vorsichtig mit Downloads und lade nur Dateien aus vertrauenswürdigen Quellen herunter!
5. Denke zweimal nach, bevor du postest!
6. Respektiere das Urheberrecht!
7. Melde Cybermobbing!
8. **Beantworte die Fragen!**

Odpověz na otázky!

**Wie bewusst ist dir deine eigene Internetnutzung, nachdem du dieses Arbeitsblatt ausgefüllt hast?**

**Gibt es Anzeichen für Internetsucht, die du bei dir selbst festgestellt hast?**

**Welche Schritte würdest du unternehmen, um Internetsucht zu reduzieren oder zu verhindern?**

Jak moc jsi si po vyplnění tohoto pracovního listu vědom svého používání internetu?

Poznal bys u sebe nějaké příznaky závislosti na internetu?

Jaké kroky bys podnikl, abys závislost na internetu omezil nebo jí předešel?

Nach dem Ausfüllen dieses Arbeitsblatts wurde mir klar, wie viel Zeit ich online verbringe, und ich begann darüber nachzudenken, wie sich das auf mein Leben auswirkt.

Manchmal vernachlässige ich wegen des Internets meine Pflichten und habe Schwierigkeiten, meine Zeit im Internet zu begrenzen.

Wenn ich das Risiko der Internetsucht reduzieren wollte, würde ich anfangen, mir bestimmte Zeitlimits für die Internetnutzung zu setzen und mir Zeit für andere Aktivitäten wie Sport, Lesen oder Treffen mit Freunden nehmen.

Co jsem se touto aktivitou naučil(a):

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

 Autor: Barbora Martinčíková

Toto dílo je licencováno pod licencí Creative Commons [CC BY-NC 4.0]. Licenční podmínky navštivte na adrese [https://creativecommons.org/choose/?lang=cs].

Zdroje:

Obrázek 1: <https://de.wikipedia.org/wiki/Olympische_Ringe#/media/Datei:Olympic_flag.svg>