



Pomaganie dorosłym użytkownikom Internetu, rodzicom i edukatorom w radzeniu sobie z nadmierną aktywnością online

Kontekst projektu

Projekt ma na celu pomoc dorosłym w walce z uzależnieniem od nadmiernego korzystaniem z internetu [znanym jako Internet Addictive Behavior – IAB (Zachowanie uzależniające od Internetu)], poprzez wyposażenie ich w umiejętności i narzędzia, które pomogą im wpłynąć na zmianę swojego zachowania. Projekt opiera się na współczesnych wynikach badań i uważa, że nadużywanie internetu nie jest tylko „chorobą wieku dziecięcego lub młodzieńczego”, ale także rosnącym zagrożeniem dla osób dorosłych.

Głównym celem projektu jest opracowanie innowacyjnych treści szkoleniowych oraz praktycznych narzędzi, które umożliwią osobom z nadmierną aktywnością w Internecie zmianę zachowań w kierunku zdrowszego korzystania, a tym samym poprawy ich życia społecznego.

AKTUALNOŚCI

Najnowsze rezultaty

Zgodnie z planem, w ostatnich miesiącach zespół I-AID koncentrował się na rozwoju Internet Addiction Pal, który dostarczy zindywidualizowane plany związane z odchodzeniem od nadmiernego przebywania online.

Ponadto rozpoczęliśmy również badania w celu opracowania dodatkowych materiałów wspierających szkolenie. Wkrótce będziemy mieli nowe i przydatne rezultaty, które usystematyzują i wzmocnią ścieżkę nauki użytkowników narzędzia.

Spotkanie partnerów

W związku z sytuacją związaną z COVID-19, 29 czerwca 2020 r. konsorcjum zorganizowało swoje drugie spotkanie partnerów w formie online. Koncentrowało się ono na opracowaniu treści i narzędzi wspierających realizację spersonalizowanych planów wycofania się / ograniczenia korzystania z internetu. Główna dyskusja oraz aspekty decyzyjne związane były z zadaniami i terminami, jak również z podziałem działań na poszczególnych partnerów, a mianowicie w zakresie:

- jednostek szkoleniowych;
- odznak;
- oraz usług nauki za pomocą poczty elektronicznej.

Materiał ten, oprócz Internet Addiction Pal dotyczącego uzależnienia od Internetu, będzie podstawą do realizacji działań "Trening Trenerów" w zakresie wyników projektu (narzędzi), treści szkoleniowych i podejścia do realizacji szkoleń.

Wirtualne spotkanie

Zespół spotyka się pomiędzy oficjalnymi spotkaniami partnerów ponadnarodowych, w celu uzyskania aktualnych informacji i uaktualnienia wiedzy. Trzecie spotkanie partnerów ma się odbyć w maju 2021 roku.



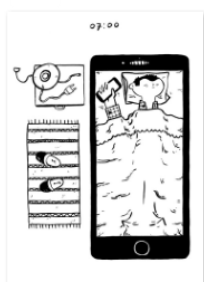
Wirtualne spotkanie partnerów 15.września.2020

Omówienie rozwoju treści.

e-Życie Simona

SimOn, opisując swoje (e-)życie w formie krótkich szkiców kreskówkowych, dąży do tego, by wrażliwy temat zmienić w angażujące i zabawne doświadczenie. Powiązane ze sobą panele przedstawiają różne części jego codziennego (e-)życia, opowiadając o jego nadużywaniu Internetu - nowe rysunki pojawiają się okresowo na wszystkich naszych platformach społecznościowych.

Znajdź Simona na [Facebook](#), [LinkedIn](#) i [Twitter](#)!



REKOMENDOWANE ŹRÓDŁA

Źródło #1

Obecna pandemia wpływa nie tylko na nasze zdrowie fizyczne, ale także na naszą odporność emocjonalną i stan psychiczny. Wśród prezentowanych efektów znajdują się rosnące poziomy lęku, symptomy depresji, objawy nadużywania internetu i pornografii, doświadczenia wrogości, nadmiernego myślenia o problemach, zmiany w nawykach żywieniowych i sennych, empatia społeczna i jakość relacji.

...

Przeczytaj więcej: [Covid-19 pandemic: Managing mental health becomes priority in corporate world.](#)

Źródło #2

Expert Opinion to seria, w której eksperci Yale przedstawiają w wiadomościach swoje opinie na temat zagadnień medycznych. W tym wydaniu dr Marc Potenza wyjaśnia, czy istnieje medyczne znaczenie terminu "uzależnienie od Internetu" i co można zrobić, aby je leczyć.

...

Obejrzyj całe wideo:

Expert Opinion



INTERNET ADDICTION WITH DR. POTENZA

BĄDŹ NA BIEŻĄCO Z NOWOŚCIAMI W NASZYM PROJEKCIE!



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

This project has been funded by the Erasmus+ Programme of the European Union.

The information and views set out in this publication are those of the author(s) and do not necessarily reflect the official opinion of the European Union. Neither the European Union institutions and bodies nor any person acting on their behalf may be held responsible for the use which may be made of the information contained therein.

Reproduction is authorised provided the source is acknowledged.

Project number: 2019-1-UK01 KA204-062021

Want to change how you receive these emails?

You can update your preferences or unsubscribe from this list.