

# VYHODNOCENÍ ÚKOLU ZÁVISLOST NA INTERNETU

## KDE JE ULOŽENO BODOVÉ OHODNOCENÍ

Po vyplnění testu se automaticky vytvořil poznámový blok **Sebehodnotící test závislosti na internetu**, ve kterém naleznete součet dosažených bodů.

## VÝSLEDKY

### 20 - 49 bodů

Jste průměrným uživatelem internetu. Občas na internetu surfujete déle, než je vhodné, ale máte to pod kontrolou.

### 50 -79 bodů

Kvůli internetu se občas nebo často setkáváte s problémy, o jejichž vlivu na váš život byste měl(a) vážně přemýšlet.

### 80 - 100 bodů

Užívání internetu vám v životě způsobuje vážné problémy. Měl(a) byste vyhodnotit, jaký má internet vliv na váš život, a internetem zapříčiněné problémy řešit.

Poté, co jste podle počtu bodů zjistil(a), do které kategorie uživatelů internetu patříte, podívejte se znovu na otázky, u nichž jste vybral(a) "Často" nebo "Vždy". Uvědomujete si, že toto je váš zásadní problém? Například při odpovědi "Často" na druhou otázku o zanedbávání domácích prací si uvědomíte, jak často se vám navrhuje špinavé prádlo nebo jak často máte prázdnou ledničku.

Řekněme, že jste na pátou otázku týkající se nočního surfování po internetu místo spánku odpověděli kladně. Už jste se někdy zamysleli nad tím, jak se vám tak těžko vstává z postele? A jak jste v práci vyčerpaní? To si váš způsob života začíná vybírat daň na stavu vaší tělesné schránky a vašem celkovém zdraví.

## KDY BUDE ÚKOL VYHODNOCEN?

Po vyplnění testu bude v poznámkovém bloku **Přehled plnění úkolů** změněn status na **splněno**.