Izstrādāja internāta skolotāja Gunta Bulmeistare

2020.

**TESTS**

Aizpildi testu un uzzini, vai esi kritis telefona gūstā.

*Atbildi ar „jā” vai „nē”, apvelkot atbildi!*

1. Vai tu no rītiem, pirms izkāp no gultas, regulāri sērfo internetā?

Jā

Nē

1. Vai pa nakti savu telefonu atstāj ieslēgtu?

Jā

Nē

1. Vai uz tualeti ņem līdz telefonu?

Jā

Nē

1. Vai tu pārbaudi savus profilus vairāk kā 10 reizes dienā?

Jā

Nē

1. Vai tu jūties nemierīgs/a, kad noliec telefonu malā un centies to mazāk izmantot?

Jā

Nē

1. Vai tev ir grūtības koncentrēties skolā, ja zini, ka telefonā ir neizlasīta SMS?

Jā

Nē

1. Vai ikdienā skolā pavadi arvien vairāk un vairāk laika pie sava mobilā?

Jā

Nē

1. Vai ikdienā pārbaudi savu telefonu, ja kaut ko dari – skaties televizoru, uzkop māju un tml.?

Jā

Nē

1. Kad tev prātā ienāk smieklīga doma vai ideja, vai tu bieži domā:”O, to varētu ierakstīt savā profilā”.
2. Vai tu nosūti vairāk kā 20 īsziņas dienā?

Jā

Nē

*Paldies!*