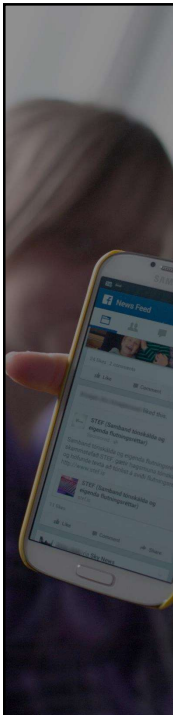





## OFNOTKUN NETSINS „NETFÍKN“

Eyjólfur Örn Jónsson, sálfræðingur.  
[eyjolfur@persona.is](mailto:eyjolfur@persona.is)  
 Netöryggi barna: [facebook.com/netoryggi](https://facebook.com/netoryggi)

## FULLKOMNUN MANNLEGRAR SKÖPUNAR?


- NETIÐ ER TALIÐ EITT MERKILEGASTA AFREK MANNKYNSSÖGUNNAR
- ÓTRÚLEGA HRÖÐ ÞRÓUN (65 ÁR)
  - 1969 = 4 TÖLVUR INNAN HÁSKÓLA TENGÐAR MEÐ ARPANET
  - 2014 = 750 MILLJÓN HEIMILI (41%) TENGÐAR NETINU
- LÍFINU HEFUR VERIÐ BREYTT TIL FRAMBÚÐAR (FÆST MYNDUM VIÐ VILJA SLÖKKVA)
- ALLTAF EINHVERJIR HRÆDDIR VIÐ TÆKNINÝJUNGAR
  - TÖLVULEIKJUM KENNT UM SKÓLAOFBELDI (RANNSÓKNIR STYÐJA EKKI)
  - SÓKRATES TALDI AÐ RITMÁL MYNDI BREYTA SAMFÉLAGINU Á NEIKVÆÐAN HÁTT (400 BC)




## SMÁ TÖLFRÆÐI

- 24% NOTENDA SEGJAST Hafa MISST AF MIKILVÆGUM AUGNABLIKUM AF ÞVÍ AÐ ÞEIR VORU AÐ REYNA AÐ DEILA ÞEIM
- 27% NOTENDA SKOÐA NETIÐ Á KLÓSETTINU
- 23% NOTENDA SEGJAST VAKNA Á NÓTTUNNI TIL AÐ FARA Á NETIÐ
- MEST FJÖLGUN ER Á SÍÐUM SEM INNIHALDA ÓÆSKILEGT EFNÍ:


KLÁM  
ÓFBELDI  
HATUR



Á hverri mínútu er  
 hlaðið upp 20 klst  
 af efni á 

## BLEKKJANDI HEIMUR

- NETIÐ FÆRIR OKKUR UPPLÝSINGAR OG ÞÆGINDI
- HEIMURINN MINNKAR EN STÆKKAR UM LEIÐ
- MÖGULEIKI Á SÝNDARVERULEIKA
- FALSKT ÖRYGGI – EKKERT SEM HEITIR ÖRUGGT Á NETINU
- HUGTAKANOTKUN BREYTTIST
- NÝR OG HÆTTULEGUR HEIMUR
  - SVIKAMYLLUR
  - 21 ALDAR INNBRÖT
  - NET-RÁNDÝR
  - EINELTI



## IAD

- BYRJADI SEM BRANDARI 1995
- "FINGURNIR HREYFAST AF SJÁLFU SÉR LÍKT OG LYKLABORÐ SÉ TIL STAÐAR ÞÓ SVO SÉ EKKI"
- FYRSTA RANNSÓKN BENTI TIL AÐ FÓLK GÆTI ÁNETJAST NETNOTKUN OG AÐ ÞAÐ ÆTTI AÐ VERA ÁHYGGJUEFNI MEÐAL GEDHEILSUSÉRFRÆÐINGA



## NETFÍKN

- ATFERLISFÍKN
- ÞEIR SEM ERU HÁÐIR ÁKVEÐINNI HEGÐUN ERU HÁÐIR ÞVÍ SEM ÞEIR GERA OG TILFINNINGUNNI SEM ÞVÍ FYLGIR
  - HEGÐUN SEM ER "JÁKVÆÐ" HEFUR ÁHRIF Á DÓPAMÍN, BODEFNI Í HEILA, SEM EYKUR VELLÍÐAN
  - VIÐ VERÐUM HÁÐ LÍÐAN SEM NETNOTKUN VELDUR OG LÍKAMINN KALLAR Á MEIRA
- HEGÐUNIN KEMUR Í VEG FYRIR ÓÞÆGILEGAR TILFINNINGAR OG VEITIR ÞANNIG ÖRYGGI
- DEILUR UM HUGTAKANOTKUN

## UNDIRFLOKKAR

- NETFÍKN SKIPTIST Í UNDIRFLOKKA
  - TÖLVULEIKIR
  - SPJALLRÁSIR
  - FJÁRHÆTTUSPIL
  - KLÁM/KYNLÍF
  - UPPBOÐ
  - UPPLÝSINGAR
  - TÖLVUFÍKN



## ÞRÓUN



- ALLIR GETA ÁNETJAST EN SUMIR LIGGJA BETUR VIÐ HÖGGI EN AÐRIR
- 2 STIGS VANDAMÁL – BYGGIR Á UNDIRLIGGJANDI VANDA (TÖLVUR GERA ENGAN VEIKAN)
- PRÓFAR – FINNUR – FESTIST
- 83% ÁNETJAST Á FYRSTA ÁRINU

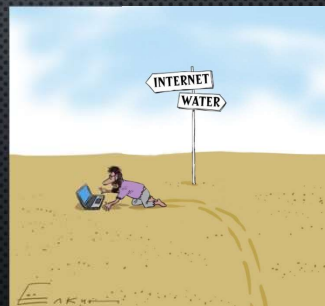


## HVENÆR TELST NETNOTKUN VANDAMÁL?

- EF VIKUNOTKUN ER ORÐIN 38 TÍMAR - ÞÁ ERU LÍKLEGA ÖNNUR VANDAMÁL:
  - FÍKN ÞEGAR ÞÚ ERT EKKI Á NETINU – HUGSAR UM ÞAÐ ÞEGAR ÞÚ ERT EKKI ÞAR
  - FELUR HVE MIKLUM TÍMA ÞÚ Í RAUN VERÐ Á NETINU
  - LÝGUR UM NOTKUNINA
  - NOTAR NETIÐ SEM STUÐNING OG STAÐ FYRIR ÞAÐ SEM VANTAR Í LÍFINU
  - NETIÐ ER GAMAN - ALLT ANNAÐ ER ORÐIÐ LEIÐINLEGT
  - HEGÐAR ÞÉR ÖÐRUVÍSI ÞEGAR FÓLK TRUFLAR ÞIG - PIRRINGUR
  - FER VERSNANDI!!!

## TOPP 10 LISTI YFIR HLUTI SEM FÓLK SLEPPIR VEGNA NETNOTKUNAR

1. TÍMI MEÐ MAKA EÐA FJÖLSKYLDU
2. HVERSDAGSLEGIR HLUTIR
3. SVEFN
4. LESTUR
5. SJÓNVARP
6. TÍMI MEÐ VINUM
7. HREYFING
8. ÁHUGAMÁL
9. KYNLÍF
10. FÉLAGSLEGAR ATHAFNIR



## ÁHÆTTUÞÆTTIR

- FRJÁLS OG ÓTAKMÖRKUÐ NETTENGING/NETNOTKUN
- MIKILL ÓSKIPULAGÐUR TÍMI
- NÝTT FRELSI FRÁ FORELDRUM
- ENGIN FYLGIST MEÐ HVAÐ ER SAGT OG GERT Á NETINU
- ALLIR STYÐJA NETNOTKUNINA
- SVIPUÐ REYNSLA
- TILHNEINGING AÐ VILJA FLÝJA STREITUNA
- FÉLAGSLEG EINANGRUN

## NÝIR HEIMAR

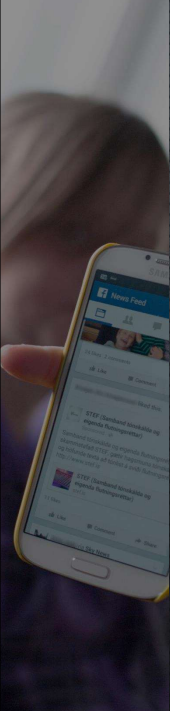



- Á NETINU HAFA ORÐIÐ TIL FJÖLMARGIR NÝIR HEIMAR (MMORPG = MASSIVELY MULTIPLAYER ONLINE ROLE PLAYING GAMES)
- WoW ER ENN STÆRSTUR LEIKJAHEIMA
  - RÚMLEGA 12 MILLJÓN VIRKIR NOTENDUR
    - 94 STÆRSTA LAND Í HEIMI MIÐAÐ VIÐ ÍBÚAFJÖLDA
    - M.A. STÆRRA EN SVISS, ÍSRAEL, DANMÖRK, NOREGUR.
    - WOW 11 ÁRA

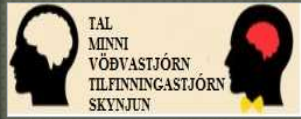



## AFLEIÐINGAR

- Líkamlegar afleiðingar:
  - Lélegt bak
  - Höfuðverkir
  - Vöðvabólga
  - Sinaskeiðabólga
  - Svæði í heila minnka um 10-20%
  - Álag á augu (þörf á glærugum hefur aukist úr 25 í 41,6%)

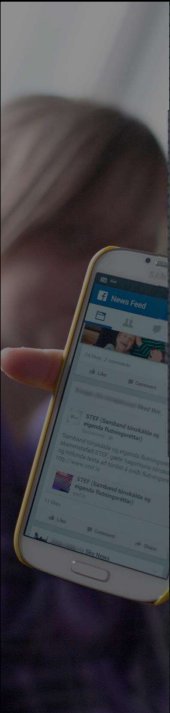
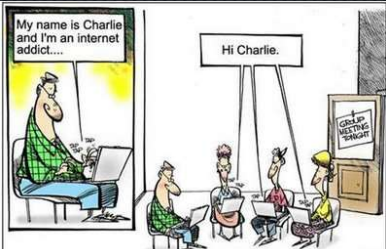



- Andlegar afleiðingar:
  - Stöðnun í þroska
  - Ofsafengnar tilfinningar
  - Depurð og vonleysi
  - Athyglisbrestur (greiningar aukist um 66% á síðustu 10 árum)



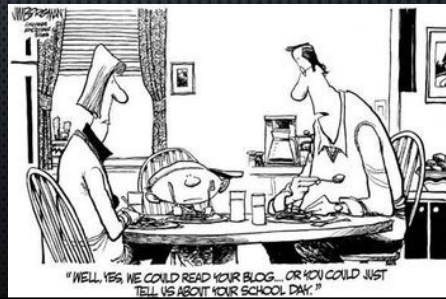
## AÐ DRAGA ÚR NETNOTKUN

- 82% HAFNA REYNT AÐ DRAGA ÚR NETNOTKUN OG MISTEKIST
  - FLESTIR FINNA EKKI AÐRAR LEIÐIR TIL AÐ UPPFYLLA ÁNÆGJU OG GEFAST UPP OG KVEKJA ÞÁ AFTUR Á TÖLVUNNI
  - AÐRIR REYNDU ÓKERFISBUNDIÐ AÐ MINNKA EN VANTADI SKIPULAGNINGU VIÐ ÞAÐ
- FLESTIR SEM HAFNA EKKI REYNT AÐ MINNKA/STOPPA, TELJA SIG GETA ÞAÐ HVENÆR SEM ER, BARA EKKI NÚNA!

## HVAÐ GETA MAMMA OG PABBI GERT?

- SKILJIÐ BARNIÐ/UNGLINGINN YKKAR OG ÞAÐ SEM HANN/HÚN ER AÐ GERA
- „ÞÚ VINNUR FLEIRI FLUGUR MEÐ HUNANGI EN EDIKI“
- AÐ BYGGJA GOTT SAMBAND SKIPTIR HÖFUÐMÁLI
- EKKI MISSA VÖLDIN!
- NETFYRIRMYNDIR



## DÆMI





