

Dan sigurnijeg interneta 8. 2. 2022.

Naziv: Prevencija ovisnosti o ekranima

Tema: Prekomjerna upotreba računala/interneta

Dobna skupina: 18. god.

Ciljevi: prepoznati štetne posljedice prekomjerne uporabe interneta, prevenirati kako bi se one umanjile, ponuditi korisne savjete dodatnih aktivnosti koje bi preventivno utjecale na smanjenje vremena na ekranima.

Ishodi kurikula za međupredmetnu temu Zdravlje:

B.5.2.A Procjenjuje važnost rada na sebi i odgovornost za mentalno i socijalno zdravlje.

B.5.3.A Procjenjuje uzroke i posljedice određenih rizičnih ponašanja i ovisnosti.

Potrebni materijali: papir, olovka, projektor (platno), računalo

Scenarij radionice za jedan školski sat (trajanje 45 min.):

Uvod:

- a) Učenici čitaju medijski tekst na poveznici <https://zimo.dnevnik.hr/clanak/najmladji-ovisnik-ima-samo-10-godina-strucnjaci-upozoravaju-na-simptome-n-o-ve-ovisnosti---540945.html> te nakon toga usmeno odgovaraju na pitanja (5 min.):

Koje su moderne ovisnosti 21. stoljeća?

Tko je odgovoran za sprečavanje ovisnosti o ekranima?

Koji su tipični simptomi ovisnosti o ekranima?

Koje su posljedice ovisnosti o ekranima?

III

- b) Odgovaraju na anketu (primjer ankete na poveznici <https://forms.office.com/r/kaEmaDHCCR>) te raspravljaju o rezultatima u trajanju 5 min.

Glavni dio: gledanje webinara *Prevencija ovisnosti o ekranima* (Martina Nikolić u trajanju od 25 min.) na poveznici <https://www.youtube.com/watch?v=DHFe86cG4C4> te rješavanje **radnog listića (u prilogu)** tijekom gledanja.

Učenici u **prvoj skupini** uočavaju **definiciju ovisnosti** (ponašanje koje ljudi nastave prakticirati unatoč štetnim posljedicama) te moderne ovisnosti 21. stoljeća (ovisnost o internetu, o videoigramama, klađenju).

Učenici **druge skupine** uočavaju **uzroke** ovisnosti o ekranima: predispozicije u obitelji, disfunkcionalni odnosi u obitelji, osamljenost djeteta te **posljedice**: loše ocjene u školi pa čak i pad razreda.

Učenici u **trećoj skupini** uočavaju najčešćih **pet simptoma** po kojima se može prepoznati osoba koja pretjerano koristi ekrane: 1. takvo ponašanje ometa svakodnevne aktivnosti, 2. burno reagira na uskraćivanje korištenja tehnologije, 3. za druge aktivnosti ne pokazuje sklonost, 4. ometa mu san, 5. laže

o vremenu korištenja. Učenici uočavaju u kojoj mjeri posjeduju navedene simptome te kako poraditi na prevenciji takozvane ovisnosti koja kao takva ne postoji u dijagnozi.

Učenici u **četvrtoj skupini** na radnom listiću ispisuju **savjete** kako spriječiti ovisnost o ekranima te **istražuju** na internetu suvremenu literaturu u Katalogu Gradske knjižnice koja govori o tome. Čitaju savjete, a neki bi od njih mogli biti: planirajmo aktivnosti na otvorenom, dogovorimo vrijeme u obitelji bez tehnologije, ne moramo uvijek biti dostupni (isključimo internet), ne nosimo mobitele u sobu za spavanje, neka vikend bude posvećen obitelji. Preporučuju suvremenu literaturu kao što je *Digitalna demencija* i *Epidemija pametnih telefona* Martina Spitzera. Svaka skupina 3 minute izlaže svoj zadatak, ukupno 12 min.

Završni dio:

Učenici vrednovanjem kao učenjem, samovrednovanjem procjenjuju koliko su zadovoljni današnjom radionicom (u trajanju 3 min.) te međusobno u paru razmjenjuju odgovore:

Stavi kvačicu kraj tvrdnje s kojom se slažeš, ne slažeš ili ne znaš:

	Slazem se	Ne slazem se	Ne znam
Današnja me radionica potaknula na razmišljanje koliko vremena provodim na ekranima.			
Današnja me radionica navela da primijenim neki od korisnih savjeta kako spriječiti ovisnost o ekranima.			
Zadovoljan sam tematikom današnje radionice kojom smo obilježili Dan sigurnijeg interneta.			
Pročitat ću nešto iz suvremene literature na spomenutu problematiku.			

Ovisnost je _____

Moderne ovisnosti: _____

PREVENCIJA OVISNOSTI O EKRANIMA



Uzroci: _____

Posljedice: _____

Pet simptoma ovisnosti o ekranima:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Savjeti kako spriječiti ovisnost o ekranima:

Suvremena literatura koja se bavi tom problematikom: _____
