

DIGITALNI POST, A NE OVISNOST

(Prekomjerna upotreba računala/Interneta)

Dan sigurnijeg Interneta
2022.

III. gimnazija, Zagreb

U izradi radionice sudjelovali:
Nada Žalac (pedagoginja),
Marta Bagić (psihologinja pripravnica),
Zoran Galić (razrednik),
učenici 3.a razreda (26 učenika)



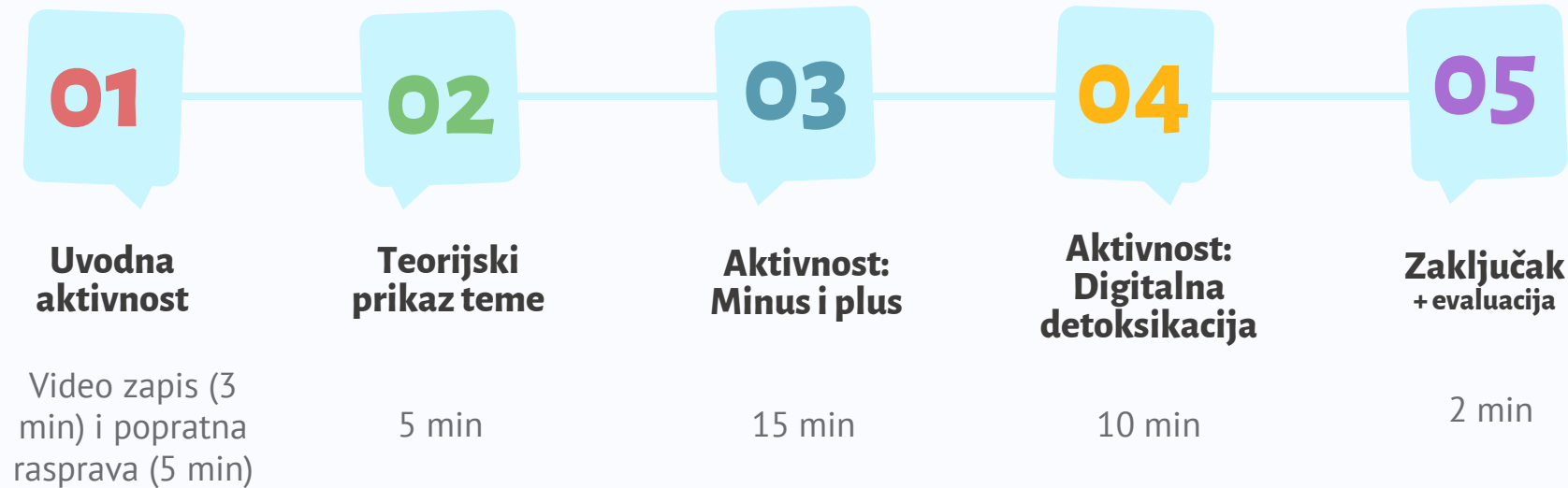
Ciljana skupina

Učenici trećih razreda
srednjih škola

Potrebni materijali

Računalo, projektor,
PowerPoint prezentacija,
obrazac za Dvotjedni
digitalno-detoksikacijski
izazov, papiri, olovke

Sadržaj i tijek radionice



Ukupno trajanje radionice: 40 minuta (1 školski sat)

Ciljevi radionice:

- ✓ Učenici će moći navesti i opisati prednosti i nedostatke korištenja Interneta.
- ✓ Učenici će moći razlikovati i opisati funkcionalno i prekomjerno korištenje ekrana/Interneta.
- ✓ Učenici će moći navesti i opisati negativne učinke prekomjernog provođenja vremena na ekranima/Internetu.
- ✓ Učenici će moći navesti određene načine zaštite od potencijalnih negativnih učinaka prekomjernog provođenja vremena na ekranima/Internetu.



Uvodna aktivnost



*Ukoliko se video ne prikazuje putem klika, otvoriti ga pomoću [linka](#):

The background is white with several light blue geometric shapes: a downward-pointing triangle in the top-left, a horizontal line in the top-right, and partial circular arcs in the bottom-left and bottom-right. A large, light blue parallelogram is centered on the page, containing the text.

Vaši dojmovi na video?

Vrijeme provedeno na Internetu – funkcionalno ili prekomjerno?

- Medij modernog doba - nezaobilazan za obavljanje svakodnevnih obveza i izvršavanje zadataka
- Omogućava brojne aktivnosti - virtualna druženja, upoznavanje novih ljudi, učenje novih vještina, pronalaženje informacija...



Funkcionalna upotreba:
korištenje Interneta radi zadovoljavanja potreba i izvršavanja zadataka – nije narušeno svakodnevno funkcioniranje



Prekomjerna upotreba:
narušeno svakodnevno funkcioniranje – dnevna granica pretjeranog korištenja: 5-6h za odrasle, 2-3h za adolescente



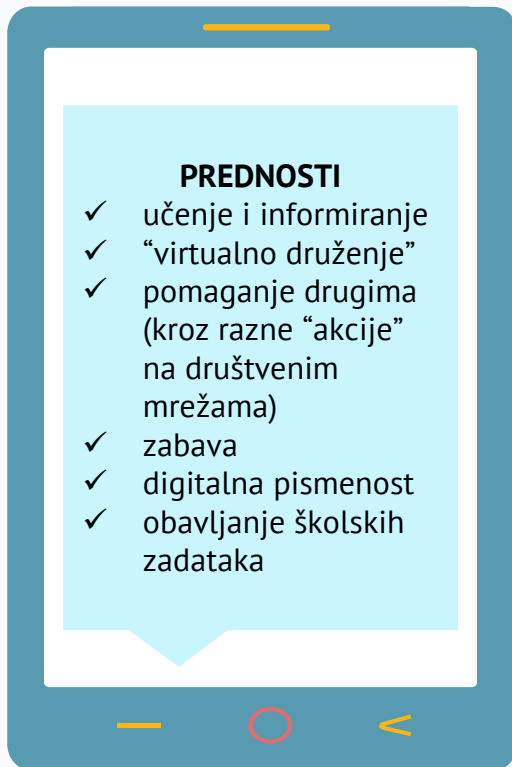


Aktivnost: Minus i plus

- Podjela učenika u 2 grupe:
 1. grupa – navedite **prednosti** („dobre strane”) korištenja Interneta
 2. grupa – navedite **nedostatke** („loše strane”) korištenja Interneta
- Ideje i promišljanja predstavite na kreativan način – možete ih napisati, nacrtati, osmisliti slogan i sl.
- Po završetku rada predstavnici grupa izlažu i dijele s ostatkom razreda vlastite ideje

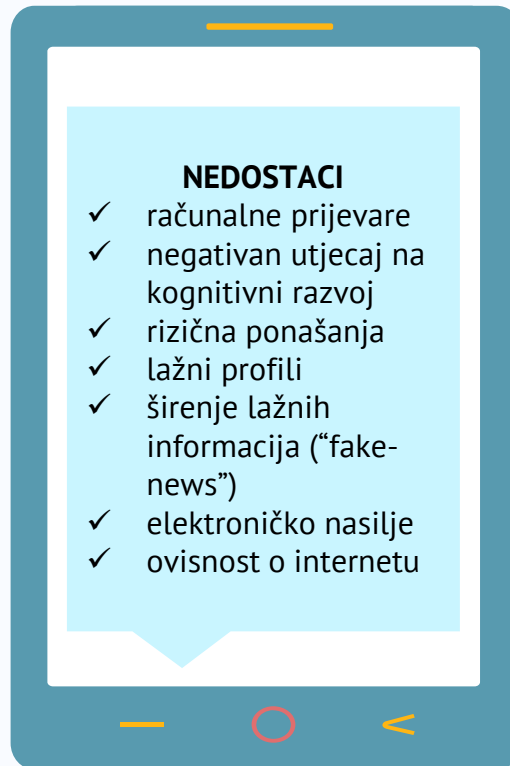


Kratki osvrt na provedenu aktivnost: Prednosti i nedostaci korištenja Interneta



PREDNOSTI

- ✓ učenje i informiranje
- ✓ “virtualno druženje”
- ✓ pomaganje drugima (kroz razne “akcije” na društvenim mrežama)
- ✓ zabava
- ✓ digitalna pismenost
- ✓ obavljanje školskih zadataka

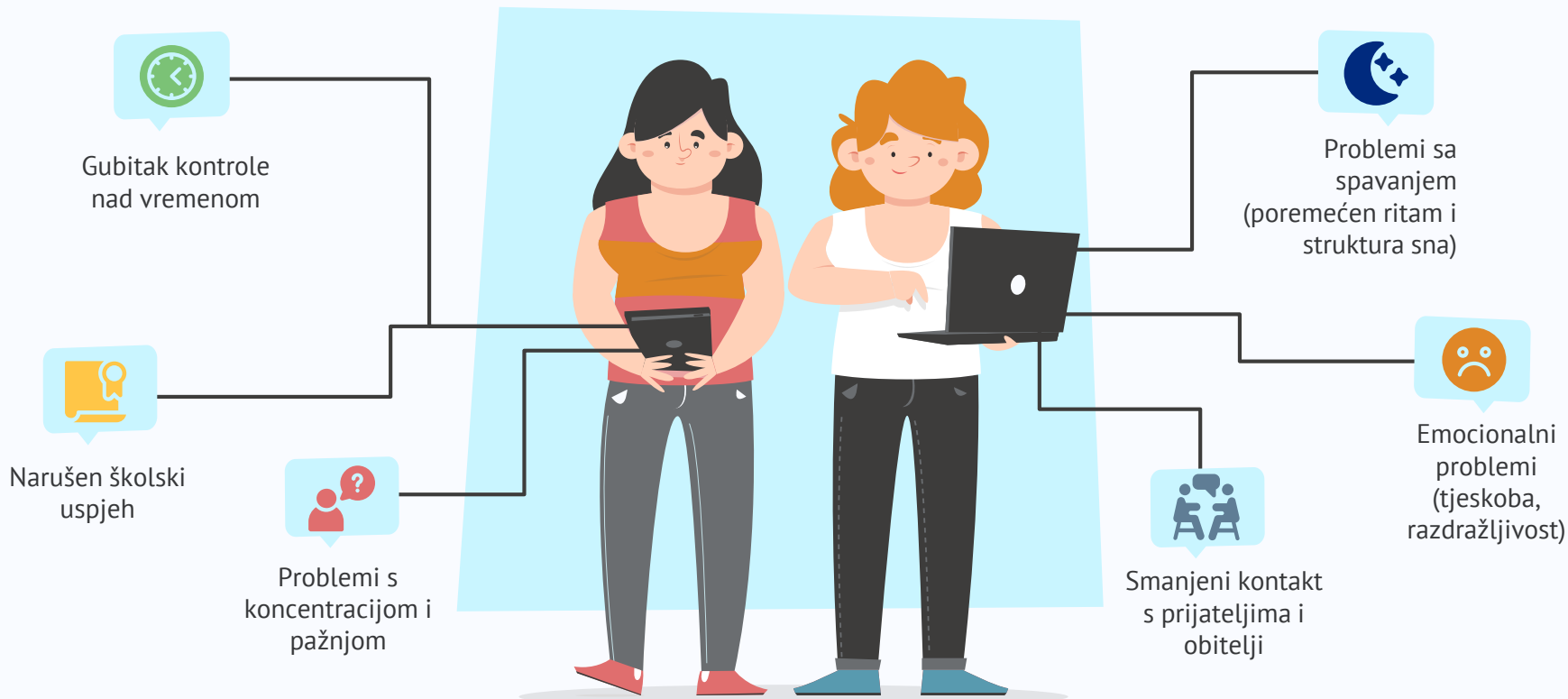


NEDOSTACI

- ✓ računalne prijevare
- ✓ negativan utjecaj na kognitivni razvoj
- ✓ rizična ponašanja
- ✓ lažni profili
- ✓ širenje lažnih informacija (“fake-news”)
- ✓ elektroničko nasilje
- ✓ ovisnost o internetu



Posljedice prekomjernog provođenja vremena na ekranima



Aktivnost: Digitalna detoksikacija

Digitalna detoksikacija odnosi se na vremensko razdoblje tijekom kojeg se osoba suzdržava od upotrebe elektroničkih uređaja povezanih na internet, poput pametnih telefona ili računala.



Zadatak:

- Podijelite se u grupe od 4 učenika
- Osmislite dvotjedni plan svakodnevnih aktivnosti koje će vam pomoći da se udaljite (detoksirate) od ekrana/Interneta te kvalitetnije provodite slobodno vrijeme i učinkovitije obavljate obaveze
- Aktivnosti mogu trajati od par sati do cijelog dana

DVOTJEDNI DIGITALNO-DETOKSIKACIJSKI IZAZOV

1 Obriši nekorisćene aplikacije	2 Isključi nametljive notifikacije	3 Ostavi mobitel u drugoj sobi prije spavanja	4 Prestani pratiti ljude koji ti nisu pravi prijatelji	5 Izdvoji samo 30 min za društvene mreže u danu
6 Ne provjeravaj mob do 10:00 sati ujutro	7 Ne koristi mob za vrijeme obroka	8 Izdrži cijeli dan bez Facebooka i Instagrama	9 Izdrži bez mobitela dva sata zaredom	10 Izdrži bez moba nakon nastave (zabiježi koliko)
11 Izdrži cijeli dan bez TikToka i Snapchata	12 Izdrži cijeli dan bez videa na YouTube-u	13 Izdrži cijeli dan bez društvenih mreža	14 Izdrži cijeli dan bez mobitela	

Primjer obrasca za dvotjedni digitalno-detoksikacijski izazov (izvor: Pinterest)

Zapamti!



- Internet nije i ne može biti zamjena za stvarne socijalne kontakte
- Važno je kontrolirati vrijeme provedeno pred ekranima
- Osvijestite negativne posljedice prekomjernog korištenja Interneta
- Potražite stručnu pomoć ukoliko uočite da ne možete kontrolirati vrijeme na Internetu



Korišteni izvori:

- https://centar.erf.unizg.hr/wp-content/uploads/2020/12/Prekomjerno-koristenje-Interneta_Kada-puno-postaje-previsje.pdf
- <https://www.zjz-zadar.hr/hr/zdrav-zivot/mentalno-zdravlje-i-ovisnosti/402>
- www.zjz-zadar.hr
- <https://pogledkrozprozor.wordpress.com/2021/02/28/izazovi-digitalne-detoksikacije/>
- <https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/rijec-ravnateljice/screen-time-prvo-nacionalno-istrazivanje-poliklinike-o-izlozenosti-predskolske-djece-svim-ekranima-2/>
- www.poliklinika-djeca.hr
- <https://www.poliklinika-djeca.hr/istrazivanja/rezultati-nacionalnog-istrazivackog-projekta-drustvena-online-iskustva-i-mentalno-zdravlje-mladih/>
- *Digitalni mediji i mentalno zdravlje: edukativni materijali za provođenje radionica medijske pismenosti s učenicima osnovnih i srednjih škola:* https://www.medijskapismenost.hr/wp-content/uploads/2021/04/Digitalni_mediji_i_mentalno_zdravlje.pdf
- *Kako se zaštititi u svijetu interneta i mobilnih telefona: kratki vodič za roditelje: Hrvatska regulatorna agencija za mrežne djelatnosti:* https://www.hakom.hr/UserDocsImages/2020/Hakom%202019_brosura_kako%20se%20zastititi%20u%20svijetu%20interneta.pdf
- Pinterest: *Primjer dvotjednog detoksikacijskog izazova*
- YouTube: *Social Media addiction - Short Movie* (<https://www.youtube.com/watch?v=OugooaNRnsk>)
- Google (fotografije za prezentaciju)



**Hvala na
pažnji! 😊**