

Naziv radionice: Što da radim, kad nisam online?

Tema radionice: Prekomjerna upotreba računala/interneta

Dobna skupina: prvi i drugi razred srednje škole (primjenjivo i na 7. i 8. razred osnovne škole)

Ciljevi: informirati učenike o posljedicama prekomjerne uporabe ekrana
ponuditi načine provođenja slobodnog vremena

Potrebni materijali: olovke/flomasteri, hamer papir, časopisi, ljepilo, škare

Scenarij radionice

1. Uvodna aktivnost (10 min)

U kutiju ili nekakvu posudu stavimo trakice s pitanjima koje smo ranije pripremili. Svaki učenik izvuče po jednu trakicu i odgovori na pitanje koje je izvukao. Učenici zadržavaju papiriće s pitanjima dok svaki učenik ne odgovori na jedno pitanje.

Pitanja

Koliko vremena dnevno provodiš za računalom (mobitel, tablet, laptop)?

Kako bi se osjećao/osjećala da izgubiš svoj mobilni telefon?

Igraš li računalne igrice? Ako da, koje? Ako ne, zašto ne igraš?

Osjećaš li se usamljeno kad si online?

Imaš li ponekad osjećaj da te oči svrbe/peku kad gledaš u ekran nekog digitalnog uređaja?

Baviš li se nekom rekreativnom aktivnošću?

Možeš li se sjetiti kad si zadnji put pomogao u kućanskim poslovima (npr. pranje suđa)?

Imaš li osjećaj da „vrijeme leti“ kad si online?

Voliš li više učiti iz udžbenika ili s nekog digitalnog uređaja?

Koliko često pretražuješ online trgovine?

Pratiš li neke od influencera? Ako da, koje?

Koju društvenu mrežu najčešće koristiš? Zašto?

Koliko vremena si danas proveo razgovarajući s roditeljima uživo?

Čini li ti se da osobe iz tvoje okoline provode previše vremena online?

Što radiš kad osjetiš da ti je dosadno?

Srećeš li svoje prijatelje češće uživo ili online?

Smatraš li da tvoji roditelji provode previše vremena za računalom (mobitelom) tj. online?

Kad si zadnji put išao/išla u obiteljsku šetnju, izlet ?

Komentiraš li s prijateljima nešto online, kad ste u istoj prostoriji?

Razumiješ li se s bratom / sestrom bolje kad komunicirate online ili kad razgovarate uživo?

2. Glavna aktivnost

2.1. Podaktivnost :Imenovanje znakova umora od ekrana . (10 min)

Učenicima kažemo da ćemo danas razgovarati o prekomjernoj uporabi digitalnih uređaja i mogućim posljedicama. Budući da danas gotovo svi, stalno koriste digitalne uređaje, važno je da znamo prepoznati kad ta upotreba počinje štetiti našem tjelesnom i mentalnom zdravlju. Učenike pitamo : Osjetiš li nekada, da ti je dosta biti na mreži? Ako da, po čemu znaš da ti je dosta?

Zapisujemo učeničke odgovore u obliku natuknica...npr.bol u vratu.

Dok zapisujemo, učeničke odgovore grupiramo ih u 3 skupine.

Kako bismo potaknuli učenike na sudjelovanje, pomognemo im konkretnim primjerima npr. *„Vjerujem da je gotovo svatko od vas bio u situaciji da mu mama ili tata govore da ostavi mobilni ili da kažu da danas više ne možeš igrati igrice. Kako si se tada osjećao/osjećala? Što osjećaš navečer u glavi nakon što si taj dan imao/imala online nastavu pa izradila/izradila prezentaciju za zadaću pa se malo za razonodu dopisivala/dopisivao s prijateljima bio/bila na instagramu i sl? Nakon višesatnog igranja video-igrice, kako doživljavaš svijet oko sebe? Kakvi su ti ljudi koji te okružuju? Ima li nekih uzbudljivih sadržaja?*

Kad smo prikupili odgovore, učenicima kažemo: Sve ovo što ste nabrojali znakovi su da previše vremena provodimo pred ekranima.

Postoje 3 skupine tih simptoma a to su tjelesni, emocionalni i naše vladanje (ponašanje). Dok to govorimo, dajemo naslov skupinama učeničkih odgovora. Ovo što ste nabrojali znakovi su umora od ekrana tj. prekomjerene upotrebe digitalnih sadržaja.

Ako online provodimo jako puno vremena, može doći do razvoja ovisnosti o internetu tj. ovisnosti o igranju video igara, praćenju društvenih mreža, influencera, pornografiji i sl.

Teorijski okvir: Važno je ukratko pojasniti učenicima kako do razvoja ovisnosti o internetu može doći ispreplitanjem brojnih čimbenika te da je kod svakog pojedinca taj put moguće drugačiji. Čimbenici se mogu podijeliti u dvije skupine:

1) individualni – čimbenici koji su „u nama“ (kao što su, primjerice, naša osobnost, ponašanje, način na koji doživljavamo i vidimo svijet oko sebe, način nošenja s problemima i slično) te

2) okolinski – čimbenici u okruženju

(to su, primjerice, dizajn internetskih stranica i videoigara koje su osmišljene tako da budu izuzetno atraktivne korisnicima, da ih zadržavaju što dulje na internetu).

Osim navedenog, na prekomjerno korištenje interneta koje može dovesti do razvoja ovisnosti utječu i konflikti u okruženju, usamljenost (izoliranost od vršnjaka), stresni događaji

i brojni drugi „okidači“.

Dobro je znati kada korištenje interneta predstavlja ozbiljan rizik za razvoj ovisnosti (ako već nije došlo do toga). Ponašanja koja nam na to ukazuju odnose se na konflikte sa samima sobom i s osobama iz socijalne okoline, na zanemarivanje svakodnevnih hobija i obveza kako bi se boravilo na internetu, na frustracije i iritabilnost prilikom pokušaja smanjenja korištenja interneta, na boravak na internetu (u slobodno vrijeme) puno dulje nego što je planirano, na korištenje interneta kako bismo izbjegli probleme ili kao način pokušaja rješavanja problema, na razvijanje potrebe za provođenjem sve više vremena u virtualnom okruženju, na potrebu za redovitim „provjeravanjem“ što se zbiva kad smo odsutni ili nismo na mreži.

2.2. Podaktivnost: A gdje sam ja? (10 min)

Učenicima podijelimo check listu „Znakovi umora od ekrana“ i uputimo ih da označe polje za koje smatraju da se na nju/njega osobno odnosi uzimajući u obzir period od zadnjih tjedan dana. Nakon označavanja učenike uputimo da kratko s učenicom do sebe u grupama po dvoje ili troje prokomentiraju svoje liste.

Znakovi umora od ekrana	Rijetko	Ponekad	Često
Bolovi u očima			
Glavobolja			
Probadanje u nekom dijelu tijela			
Umor u glavi			
Umor općenito			
Jako plitko disanje			
Osjećaj mentalne iscrpljenosti			
Unutarnja napetost			
Osjećaj nemira u tijelu dok mirujem			
Osjećaj da mi treba pokret			
Iritabilnost („kao da sam živčan“)			
Pospanost po danu			
Bolovi u vratu od pogrbljenog držanja			
Jako kasni odlazak na spavanje			
Ljutita reakcija kad me neko prekida dok sam na mreži			
Zamagljen vid			
Teškoće koncentracije prilikom čitanja, ali ne i na mreži			
Čest poriv da se radije s nekim dopisujem nego vidim u živo			

3. Što da radiš, kad nisi online? (15 min)

Učenike podijelimo u male skupine (5-6) učenika. Svakom učeniku podijelimo papir veličine A3. Učenike uputimo da se potpišu na dnu papira. Ranije smo pripremili škare i lijepilo za svakog učenika, te za svaku grupu učenika po nekoliko starih časopisa, letaka i sl.

Učenike uputimo da iz časopisa izrežu onu sliku/ crtež/riječ koja simbolizira/označuje aktivnost kojim se netko može baviti kad nije on line tj. da bude manje on line. Pojedini učenik može predložiti i više aktivnosti. Plakati se razmjenjuju u krug, tako da svaki učenik predloži jednu aktivnost za drugog učenika.

Cilj je da se na kraju aktivnosti plakat vrati svom vlasniku (plakati imaju potpis) i da svaki učenik na svom plakatu ima prijedlog aktivnosti s kojim se može baviti u slobodno vrijeme kako bi slobodno vrijeme manje provodio za ekranima. Učenici nose svoje plakate sa sobom kako bi im ostao trajni podsjetnik na ovu radionicu.

Znakovi umora od ekrana	Rijetko	Ponekad	Često
Bolovi u očima			
Glavobolja			
Probadanje u nekom dijelu tijela			
Umor u glavi			
Umor općenito			
Jako plitko disanje			
Osjećaj mentalne iscrpljenosti			
Unutarnja napetost			
Osjećaj nemira u tijelu dok mirujem			
Osjećaj da mi treba pokret			
Iritabilnost („kao da sam živčan“)			
Pospanost po danu			
Bolovi u vratu od pogrbljenog držanja			
Jako kasni odlazak na spavanje			
Ljutita reakcija kad me neko prekida dok sam na mreži			
Zamagljen vid			
Teškoće koncentracije prilikom čitanja, ali ne i na mreži			
Čest poriv da se radije s nekim dopisujem nego vidim u živo			

Znakovi umora od ekrana	Rijetko	Ponekad	Često
Bolovi u očima			
Glavobolja			
Probadanje u nekom dijelu tijela			
Umor u glavi			

Umor općenito			
Jako plitko disanje			
Osjećaj mentalne iscrpljenosti			
Unutarnja napetost			
Osjećaj nemira u tijelu dok mirujem			
Osjećaj da mi treba pokret			
Iritabilnost („kao da sam živčan“)			
Pospanost po danu			
Bolovi u vratu od pogrbljenog držanja			
Jako kasni odlazak na spavanje			
Ljutita reakcija kad me neko prekida dok sam na mreži			
Zamagljen vid			
Teškoće koncentracije prilikom čitanja, ali ne i na mreži			
Čest poriv da se radije s nekim dopisujem nego vidim u živo			

Koliko vremena dnevno provodiš za računalom (mobitel, tablet, laptop)?

Kako bi se osjećao/osjećala da izgubiš svoj mobilni telefon?

Igraš li računalne igrice? Ako da, koje? Ako ne, zašto ne igraš?

Osjećaš li se usamljeno kad si online?

Imaš li ponekad osjećaj da te oči svrbe/peku kad gledaš u ekran nekog digitalnog uređaja?

Baviš li se nekom rekreativnom aktivnošću?

Možeš li se sjetiti kad si zadnji put pomogao u kućanskim poslovima (npr. pranje suđa)?

Imaš li osjećaj da „vrijeme leti“ kad si online?

Voliš li više učiti iz udžbenika ili s nekog digitalnog uređaja?

Koliko često pretražuješ online trgovine?

Pratiš li neke od influencera? Ako da, koje?

Koju društvenu mrežu najčešće koristiš? Zašto?

Koliko vremena si danas proveo razgovarajući s roditeljima uživo?

Čini li ti se da osobe iz tvoje okoline provode previše vremena online?

Što radiš kad osjetiš da ti je dosadno?

Srećeš li svoje prijatelje češće uživo ili online?

Smatraš li da tvoji roditelji provode previše vremena za računalom (mobitelom) tj. online?

Kad si zadnji put išao/išla u obiteljsku šetnju, izlet ?

Komentiraš li s prijateljima nešto online, kad ste u istoj prostoriji?

Razumiješ li se s bratom / sestrom bolje kad komunicirate online ili kad razgovarate uživo?