

Srednja škola Pregrada

Knjižničarka: Bernarda Šeligo

Radionica uz Dan sigurnijeg Interneta u sloganu »Zajedno za bolji Internet«

Tema: ***Prekomjerna upotreba računala/Interneta***

Za prvi razred srednje škole: petnaestogodišnjaci

Naziv radionice: **Pazi, ekran!**

Ciljevi: osvjestiti učenike o štetnosti prekomjernog sjedenja za ekranom, izvesti vježbe relaksacije i osvješćivanja, potaknuti učenike na izvođenje dnevnih aktivnosti u realnom svijetu i u društvu prijatelja i obitelji; ukazati učenicima na opasnost ovisnosti o internetu, predočiti moguće posljedice; ispunjavanje Ankete o osobnoj uporabi Interneta; za zaključak ponoviti i utvrditi što smo danas spoznavali; naučiti izvoditi vježbu za oči – očuvanje vida nakon uporabe ekrana.

Potrebni materijal: učionica s projektorom; PowerPoint prezentacija, anketni listić, karton s iscrtanom shemom za Vježbu za oči.

Scenarij radionice:

1. Objava teme: pitam učenike jesu li čuli za Dan sigurnijeg Interneta i uočili, pogledali info pano i video u auli Škole o sigurnijem internetu; razgovor o tome misle li da je Internet sigurno mjesto; objasnite zašto da / ne.

Najavljujem učenicima protokol radionice: na vama je u ovoj radionici da »otvorite sva svoja čula/osjetila«, da ih postanete svjesni i uživajte svijet i život pomoću njih, kao odmor od virtualnog svijeta. Izvest ćemo vođenu fantaziju, zatim se poučiti o današnjoj temi uz ppt; potkraj sata zamolit ću vas da ispunite anketu i naučit ćemo jednu vježbu za oči. 3 min

2. Vođena fantazija:

Zamislite da sjedite pred računalom: postani svjestan svojih čula (zaboravi na ekran); svojih 5 osjetila: učenici sjede otvorenih ili zatvorenih očiju, moderator kreće od jednog do drugog osjetila – osjetilnog organa u vođenju fantazije: potiče učenike da osluškuju, da osjete zrak, klupu, zagrle svoje tijelo, pomirišu oko sebe; prisjete se nekog dobrog okusa – nečeg čemu se jako vesele; koje vam je namilije jelo? zamislite da je pred vama na stolu: kako izgleda? koje vidite boje? kako miriše? je li toplo, vruće

ili hladno? uzmite zalogaj polako (što imate u ruci od pribora? – osjetite prvi dodir s usnama i jezikom; kakvog je okusa? koji začim prepoznajete? priuštite si još jedan zalogaj – sa svom puninom okusa, mirisa, oblika, izgleda – ljepote i zadovoljstva!

Otvorite polako oči, vraćamo se u stvarnost!

5 min

3. predavanje uz prezentaciju *Pazi, ekran!*

Puno vremena na dnevnoj razini imamo pred sobom ekran/ display/ monitor: gledamo u računala, mobitel, tv prijemnik, audio uređaje, digitalne satove i narukvice, kalkulatore, uređaje u kućanstvu. Poznato je da prekomjerni boravak pred ekranom nije poželjan zbog mogućih oštećenja: vida, kralježnice, vrata i glave, šake; zbog umora, stresa, psiholoških posljedica po zavlje, kao što su nerveze, depresije, anksioznosti.

Prolazim slajdove o tome gdje su najčešće mladi na Internetu, koje nam koristi donosi i što nam omogućuje te ga ne možemo isključiti iz svakodnevice. No, postoji li opasnost ovisnosti o Internetu? (slajdovi od 5 do 8) Kako si pomoći? (slajdovi od 9 do 11). Svakodnevne obveze (online nastava) i potreba za zabavom i informiranjem prisiljava nas da provodimo puno vremena pred ekranima, stoga je važno da budemo svjesniji svojih osjetila, da ih održavamo u kondiciji i treniramo mozak. Prolazimo slajdove od 12 do 17 uz savjetovanje za trening naših 5 osjetila!

20 min

zaključak: u samoj radionici dokazali smo da ne možemo bez ekrana (služili smo se tehnologijom za izvođenje radionice), ali učimo kako prevenirati preopterećenost i ovisnost od predugog i prečestog sjedenja ped ekranom. Da biste to još više osvjestili, zamolit ću vas da ispunite anketu o osobnoj uporabi Interneta.

1 min

4. Ispunjavanje ankete 10 min

5. Naučimo vježbu za odmaranje očiju nakon uporabe ekrana!

- izvođenje vježbe preuzete s you tube kanala: <https://www.youtube.com/watch?v=4Oi8uMtDBIQ>
(dostupno 8.2.2022.) 4 min