

- Naziv: **24/7**

- Tema: **Prekomjerna upotreba računala/interneta**

Ova tema odnosi se na utjecaj svakodnevnog korištenja ekrana i učinka koje ono ima na ostale aktivnosti (npr. učenje, odnosi s vršnjacima i obitelji, provođenje slobodnog vremena).

- Dobna skupina: 7. razred osnovne škole

- Ciljevi: - prepoznati znakove koji upućuju na ovisnost o internetu

 - predložiti načine prevencije ili suzbijanja ovisnosti o internetu

 - osvijestiti važnost osobne odgovornosti za zdravlje

- Potrebni materijali: mobiteli, za svakog učenika listić sa samoprocjenskim upitnikom za ovisnost o internetu (Prilog 1.), za svakog učenika bijela kartica cca 9 cm X 5 cm, kopirani tekstovi u Prilogu 2. i Prilogu 3., kreda, ploča, olovka

- Scenarij radionice – razrađene aktivnosti (uvodna, glavna i završna) s trajanjem svake pod aktivnosti

1. UVODNA AKTIVNOST – Jesam li stalno dostupan/na na mreži? - planirano vrijeme 10 minuta

Dan prije provođenja radionice učitelj/ica zamoli jednog učenika/cu od povjerenja neka pošalje poruku u razrednu grupu koju učenici već prije imaju formiranu na nekoj društvenoj mreži. To može biti pitanje poput: Tko je za ili protiv prijedloga razrednice o razrednoj vožnji biciklima idući tjedan? Učenik od povjerenja treba zabilježiti za svakog učenika koliko mu je vremena trebalo da odgovori na poruku (pitanje).

Napomena: Učenik/ca od povjerenja ne smije niti na koji način odati da je to pitanje poslano u dogovoru s razrednicom i da treba bilježiti vrijeme potrebno za odgovor na poruku.

U uvodnoj aktivnosti na satu učenik/ca od povjerenja objašnjava svoj tajni zadatak i prezentira koliko je najbržim učenicima trebalo vremena za odgovor, a koliko najsporijim. Razred pokušava povezati vrijeme reakcije s pojedinim učenikom.

Učiteljica potiče učenike da razmisle i odgovore na pitanje: Jesam li stalno dostupan/na na mreži ili koliko sam vremena dostupan/na na mreži? Upućuje li to na ovisnost o internetu?

2. GLAVNA AKTIVNOST – Prepoznati znakove ovisnosti o internetu – 25 minuta

- Učenici rješavaju Prilog 1. Samoprocjenski upitnik za ovisnost na internetu preuzet s web stranice Zavoda za javno zdravstvo Dubrovačko-neretvanske županije <https://www.zzjzdnz.hr/zdravlje/mentalno-zdravlje/1131> (5 minuta)
- Na temelju rezultata upitnika učenici na jednu stranu kartice upisuju: ovisan/na sam o internetu ili nisam ovisan/na o internetu, a na drugu stranu kartice upisuju koliko vremena dnevno provode na internetu i kako (društvene mreže, igre, učenje...) (3 minute)
- Učenici se dijele u dvije skupine. Prva skupina čita tekst u Prilogu 2., a druga tekst u Prilogu 3. Nakon što učenici u skupinama odgovore na pitanja, predstavnik skupine zapisuje odgovore u natuknicama na ploču. (15 minuta)

Pitanja uz tekst u Prilogu 2.

1. Koliko vremena provedeno na internetu označava ovisnost za adolescente?
2. Koje su posljedice ovisnosti o internetu?

Pitanja uz tekst u Prilogu 3.

1. Koji znakovi upućuju na ovisnost o internetu?
2. Koji tipovi osobnosti su posebno rizični za razvoj ovisnosti o internetu?

- Nakon razgovora o pročitanim tekstovima učenicima je ponuđena opcija da promijene svoje odgovore na kartici koju su ispunili nakon popunjavanja Samoprocjenskog upitnika za ovisnost na internetu. (2 minute)

3. ZAVRŠNA AKTIVNOST – Kad bi internet isključili na tjedan dana (osim za potrebe nastave)... - planirano vrijeme 10 minuta

- Kartice koje su učenici ispunili stavljaju u košaricu i svaki učenik izvlači po jednu karticu (koja nije njegova).
- U prvom koraku na temelju saznanja s današnjeg sata provjeravaju usuglašenost sa samoprocjenom. (Jesu li učenici prepoznali sebe kao ovisnike o internetu ili ne?) (2 minute)
- U drugom koraku učenici dopunjuju izvučenu karticu s najmanje tri prijedloga što bi mogli raditi kad bi internet isključili na tjedan dana. Kartice se vraćaju vlasnicima i tri najzanimljivija i najprihvatljivija prijedloga se izdvajaju kao razredni izazov u narednom tjednu. (8 minuta)

Prilog 1.

SAMOPROCJENSKI UPITNIK ZA OVISNOST O INTERNETU prilagođen učenicima

1. Osjećaš li se zaokupljen/a internetom (misliš li na prethodnu i predviđaš li sljedeću internet aktivnost)?
2. Osjećaš li potrebu za sve duljim korištenjem interneta da bi postigao/la zadovoljstvo?
3. Jesi li u više navrata pokušao neuspješno kontrolirati, smanjiti ili prestati koristiti internet?
4. Osjećaš li se nelagodno, uznemirujuće, depresivno ili razdražljivo kada pokušavaš smanjiti ili zaustaviti korištenje interneta?
5. Budeš li on-line duže nego što je prvobitno bilo namijenjeno?
6. Jesi li ugrozio/la ili riskirala gubitak značajnih odnosa, obrazovanja ili drugih obaveza zbog interneta?
7. Jesi li lagao/la članovima obitelji, prijateljima ili učiteljima da bi prikrio/la opseg uključivanja na internet?
8. Koristiš li internet kao način bijega od problema ili poboljšanja trenutnog stanja poput osjećaja bespomoćnosti, krivnje, depresivnih i anksioznih raspoloženja?

Pet ili više potvrdnih odgovora ovog Dijagnostičkog (samoprocjenskog) upitnika za internetsku ovisnost (IADQ) znači da imaš poteškoća s ovisnošću o internetu i da bi trebao/la potražiti pomoć.

Prilog 2.

Tekst preuzet s web stranice <http://www.eduvizija.hr/portal/sadrzaj/ovisnost-o-internetu>

Ovisnost o internetu

Elektronski svijet interneta golemo je područje ispunjeno bilijunima elektronskih stranica na različitim jezicima svijeta. Taj je elektronski svijet preslika stvarnog, materijalnog svijeta iz kojeg je nastao i razvija se usporedo s njim, ali ujedno je i sve značajniji dio tog stvarnog svijeta.

Internet ima mnogobrojne dobre i korisne strane i primjene, ali i neke potencijalne opasnosti.

Učestala dnevna upotreba interneta kroz neko vrijeme može rezultirati i stvaranjem ovisnosti. Jedna od rizičnih skupina za razvitak ovisnosti su adolescenti, a ranom adolescencijom smatra se razvojno razdoblje viših razreda osnovne škole.

Ovisnost o internetu znači njegovo prekomjerno korištenje u obliku koji može uzrokovati teškoće u svakodnevnom životu, te narušiti fizičko ili psihičko zdravlje. Pri tome ona ima mnogo sličnosti s klasičnim ovisnostima, ali je razlika u tome što se ne konzumiraju fiziološke tvari, nego se ovisnost očituje u potrebi za konzumiranjem sadržaja koji se nude na internetu u cilju postizanja zadovoljstva i smanjenja nemira i napetosti. U najvećem broju slučajeva,

ovisnost o internetu razvija se vezano uz alate i stranice za online komunikaciju - danas su to posebice socijalne mreže tipa Facebook, Twitter i druge - te online igre. Dječaci pokazuju posebnu sklonost online igrama u kojima se uživljavaju u virtualne likove, a kod određenog broja igrača to može dovesti do neželjene posljedice razvoja izolacije i otuđenja od druženja i sudjelovanja u aktivnostima u stvarnom svijetu. Kod djevojčica se češće razvija ovisnost o socijalnim mrežama, virtualnim interakcijama i komunikaciji. Na ove se načine realne životne situacije socijalnog učenja i psihosocijalnog sazrijevanja kroz neposredne kontakte s vršnjacima i drugim osobama zamjenjuju značajno interakcijski ograničenijim virtualnim kontaktima, u kojima cjelovito socijalno učenje nije moguće.

Koliko vremena provedeno na internetu već označava ovisnost? Za odrasle je uobičajeno navođena granica od pet do šest sati, dok se za adolescente najčešće navodi granica od dva do tri sata, ovisno o uzrastu. No vrijeme nije jedini čimbenik, najveću ulogu u razvoju ovisnosti ima osobnost vašeg adolescenta - ovisnost će se lakše razviti kod onih povučenih, sramežljivih, usamljenih, nesigurnih, depresivnih, tjeskobnih i hiperaktivnih. Najčešće se radi o djeci i mladima koji se ne mogu dokazati i steći željeni status među vršnjacima i drugim osobama u stvarnom svijetu. Gubljenjem kontakta sa stvarnošću tijekom igranja računalnih igara u svojim glavama lako i brzo od gubitnika postaju veliki heroji i pobjednici - gotovo sve im polazi za rukom, imaju natprirodne moći i sposobnosti, uspješno pobjeđuju virtualne suparnike i neprijatelje, prelaze jednu razinu za drugom, skupljaju bodove... i tako satima, danima, mjesecima, nerijetko i godinama. Ovisnosti o internetskoj komunikaciji i socijalnim mrežama također su podložni djeca i mladi nesigurni u sebe, smanjenog samopouzdanja te slabije razvijenih socijalnih i emocionalnih vještina, koji zbog anksioznosti i stresa koje im stvaraju neposredne interakcije kontakte i stvarno upoznavanje novih ljudi zamjenjuju internetskim interakcijama koje im pružaju lažan osjećaj sigurnosti i socijalne uspješnosti. U oba se opisana slučaja gube vrijeme, prilike i mogućnosti za postizanje stvarnog uspjeha i cjelovitog psihosocijalnog razvoja, što su ujedno temelji i uvjeti za nadržavanje nesigurnosti i socijalne anksioznosti te izgradnju stabilnog osobnog samopouzdanja i zrelog identiteta na temelju stvarnih postignuća i ostvarenih socijalnih interakcija u realitetu.

Važno je razumjeti da nisu računalo i internet to što uzrokuje i razvija ovisnost, već se radi o osobnim poteškoćama koje uobičajeno nazivamo poremećajem kontrole impulsa (u stručnoj se psihološkoj literaturi pri opisivanju simptoma često susreće pojam opsesivno-kompulzivno ponašanje), pri čemu je internet samo medij na kojem se takve teškoće ispoljavaju.

Posljedice ovisnosti o internetu najčešće se očituju u zanemarivanju prijatelja i obaveza, problemima u školi, poremećaju spavanja i prehrane te narušenim obiteljskim odnosima. Moguće su i tjelesne posljedice - pretjerano naprezanje očiju, zamagljenje, slabljenje i slični problemi vida, a može doći i do oštećenja kralješnice te zgloba šake.

Renata Đonđ Perković, prof. psihologije

Prilog 3

Tekst preuzet s web stranice <https://www.zzizdnz.hr/zdravlje/mentalno-zdravlje/1131>

Ovisnost o internetu - ovisnost novog doba

Internet je postao dio naše svakodnevnice i svi rado koristimo njegovu dobrobit, od traženja informacija, pregledavanja društvenih mreža do gledanja raznih sadržaja... Potpunu kontrolu nad svojim ponašanjem i vremenom koje posvećujemo virtualnom svijetu imamo ako korištenje interneta ima jasan cilj i svrhu i možemo ga napustiti u svakom trenutku. Ako osoba većinu svog vremena provodi na internetu stalno provjeravajući društvene mreže i online sadržaje i nerijetko, umjesto izlaska vani, odabire ostanak kod kuće živeći život putem socijalnih mreža, razvija se ovisnost.

Kad se govori o ovisnosti obično se prvo pomisli na ovisnost o psihoaktivnim tvarima. Međutim, ovisnost se može razviti i bez unošenja psihoaktivnih ili drugih kemijskih tvari u organizam odnosno može se razviti iz aktivnosti ili ponašanja koja iz navike prelaze u ponavljajuće i primoravajuće, odnosno u ovisničko ponašanje (npr. patološko kockanje, igranje kompjutorskih igara, online klađenje, provjeravanje društvenih mreža...).

Vrste ovisnosti o internetu:

- ovisnost o društvenim mrežama - Facebook, Twitter i druge mreže koje omogućavaju upoznavanje novih ljudi, komuniciranje sa starim poznanicima, lakše dijeljenje slika i ostalih novosti
- ovisnost o online igrama
- ovisnost o online kockanju
- ovisnost o kupnji putem interneta
- ovisnost o stalnoj potrazi za novim informacijama i znanjem na internetu
- ovisnost o cyberseksu, koja podrazumijeva pretraživanje i pregledavanje pornografskih materijala.

Znakovi koji upućuju na ovisnost o internetu su:

- žudnja za priključivanjem na internet koju osoba ne može kontrolirati, priključenje na internet postaje prva aktivnost u danu
- gubitak kontrole nad vremenom provedenim na internetu i pronalaženje lažnih opravdanja za vlastito ponašanje
- tjeskoba, napetost i razdražljivost kao posljedica nemogućnosti pristupa internetu
- potreba za sve duljim korištenjem interneta da bi se postiglo zadovoljstvo
- zanemarivanje drugih životnih navika
- nastavljanje s internet aktivnostima unatoč činjenicama o štetnim posljedicama.

Sve duljim korištenjem interneta osobe se socijalno izoliraju, tjelesno i mentalno iscrpljuju, što se naravno odražava na obiteljskom, socijalnom, školskom ili radnom funkcioniranju, a na kraju može rezultirati potpunom psihičkom dekompenzacijom. U većem riziku za razvoj

ovisnosti o internetu su svakako osobe koje teže kontroliraju vlastito ponašanje te nesigurne, povučene i usamljene osobe. Danas, sve više tinejdžera i mladih razvija ovisnost o internetu, a da toga nisu ni svjesni ni oni ni roditelji, što postaje ozbiljan problem za njihov uspješan i produktivan život te nepovoljno utječe na dinamiku i odnose u obitelji.

Ponekad roditeljima može biti teže razlikovati pozitivnu upotrebu interneta od one negativne, koja vodi u ovisnost. Ovo su neki znakovi koju upućuju na postojanje problema kod djece i mladih:

1. opadanje ocjena u školi i zanemarivanje školskih obaveza,
2. smanjivanje interesa za druženje s prijateljima i za ostale društvene aktivnosti,
3. tajnovitost i laganje o vremenu provedenom na internetu,
4. veća odstupanja u navikama spavanja (korištenje interneta noću, a spavanje danju).

Ukoliko roditelji primijete znakove upozorenja, ranije dovođenje djeteta stručnjaku može ubrzati rješavanje problema.

Virtualni svijet ili svijet interneta ima za svrhu učiniti nove informacije i znanja što dostupnijima te tako olakšati njihovo usvajanje, čime se obogaćuju naša posredna iskustva. Internet nikako ne može biti zamjena za naše stvarne socijalne kontakte, životne navike i osnovne životne potrebe. Međutim, ako se primijeti gubitak kontrole nad vremenom provedenim u virtualnom svijetu interneta i društvenih mreža i više važnosti daje virtualnom nego stvarnom društvenom životu, svakako treba potražiti stručnu pomoć.

Martina Jerinić Njirić, prof. pedagogije

Radionicu su osmislili i pripremili učenici 7. razreda OŠ Ivan Lacković Croata Kalinovac i razrednica Elizabeta Trepotec Marić