

## **RADIONICA – ISKLJUČIMO SE BAR NA JEDAN DAN, DA NAM RAZIGRANOST NE BI POSTALA BRIGA!**

- Tema - Prekomjerna upotreba računara/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 - peti razred, 18 učenika, tri učenika sa posebnom potrebom, od toga jedan učenik s Downovim sindromom.
- Cilj: - ispitati povezanosti prekomjerne upotrebe interneta s grupom sociodemografskih faktora, osobinama ličnosti i zadovoljstvom životom.
  - Istražiti uzroke i posljedice prekomjernog korištenja interneta
- Potrebni materijali – print papir, laptop, projektor, tabla, kreda, nastavni listići, smartphone, pribor za pisanje (olovke i/ili bojice), hamer-papir

### **Ishodi učenja:**

Učenici će moći:

- navesti i opisati prednosti i nedostatke (“dobre i loše strane”) prekomjernog korištenja interneta/računara/pametnih telefona
- definisati prekomjerno korištenje interneta, opisati modalitete ovisnosti, nabrojati i pojasniti kriterije ovisnosti o internetu
- navesti i opisati moguće nepoželjne posljedice pretjeranog korištenja interneta
- nabrojati određene načine zaštite u virtualnom okruženju i umanjivanja potencijalnih negativnih posljedica.

**Trajanje radionice:** 1 nastavni čas / 45 minuta

### **HODOGRAM AKTIVNOSTI**

	<b>AKTIVNOST</b>	<b>VRIJEME</b>	<b>OBLIK RADA</b>
<b>UVOD</b>	<b>Oluja mozga</b> Tražiti od učenika da razmisle koliko vremena provode na internetu, prednosti i nedostatci	5 min	Individualno ili grupno

	interneta i njegovog prekomjernog korištenja.		
<b>1. AKTIVNOST</b>	<b>Razumijevanje prekomjerne upotrebe interneta (Razmisliti i raspraviti)</b> Predstaviti prekomjernu upotrebu interneta putem ličnih primjera i stvaranjem definicije	10 min	individualno
<b>2. AKTIVNOST</b>	<b>Koliko načina ...?</b> (brze ideje) Razmotriti različite načine na koje možemo tražiti, dati ili odbiti, umanjiti posljedice, vrste i znakove prekomjerne upotrebe interneta	10 min.	u paru ili manjim grupama
<b>3. AKTIVNOST</b>	<b>Izraziti se (Moralni kompas)</b> Razmotriti šta gubimo, šta dobivamo	10 min.	Pojedinačno cijeli razred
<b>4. ZAVRŠNO</b>	<b>Najbolji savjeti (Razmišljanje i pisanje)</b> Razmišljanje o lekciji i prilika za učenike da sami izrade svojih 5 najboljih pouka koje bi trebali razmotriti prije nego dođe do ovisnosti o internetu i njegovoj upotrebi. Dramatizacija video	10 minuta	grupno
<b>5. DODATAK</b>	<b>Viralna zaraza (debata)</b> Značajne pouke, poruke i izazovi	Dodatno vrijeme za cijeli razred	

### OPIS AKTIVNOSTI

Radionica započinje podjelom učenika u dvije grupe, od kojih jedna ima zadatak navesti prednosti ("dobre strane") korištenja interneta, a druga nedostatke ("loše strane") tog virtualnog okruženja. Svoja razmišljanja i ideje učenici mogu napisati, nacrtati, osmisliti pouke, pjesmice ili se na neki drugi način kreativno izraziti. Po završetku rada u grupama predstavnici izlažu i dijele s ostatkom razreda napravljeno. Nastavnik uz učenike na razrednoj razini komentariše

prednosti i nedostatke te se liste nadopunjavaju ako neke od ključnih informacija u okviru ove podjele nedostaju. U nastavku su navedeni prijedlozi osnovnih prednosti i nedostataka korištenja interneta, što može poslužiti u raspravi s učenicima te dopuni njihovih radova:

### **PREDNOSTI (“DOBRE STRANE”)**

- učenje i informisanje
- razgovor s prijateljima, “virtualno druženje”
- razmjena fotografija
- pomaganje drugima (kroz razne “akcije” na društvenim mrežama)
- zabava
- digitalna pismenost
- obavljanje svakodnevnih aktivnosti
- obavljanje školskih zadataka
- organizacija putovanja

### **NEDOSTACI (“LOŠE STRANE”)**

- ovisnost o internetu
- gubitak prijatelja
- velika anonimnost
- digitalne prevare
- negativan utjecaj na kognitivni razvoj (npr. slabije pamćenje, teškoće koncentracije)
- neprihvatljivi oblici ponašanja
- rizična ponašanja
- lažni profili
- širenje lažnih informacija (“fake-news”)

- elektroničko nasilje i zlostavljanje

U nastavku voditelj potiče učenike na promišljanje i davanje odgovora te na aktivno uključivanje u raspravu o sljedećem pitanju: **“Možemo li biti ovisni o ponašanju?”**. Pojašnjava im se kako osoba može (**“Da!”**) biti ovisna o ponašanju, te da su brojna istraživanja dokazala da se kod ponašajnih ovisnosti aktiviraju isti mehanizmi nagrađivanja u mozgu koji se aktiviraju i kod ovisnosti o nekoj psihoaktivnoj tvari. Razgovor s učenicima nastavlja se uz pitanja: **“Jesmo li ovisni o tome da smo spojeni na internet ili o nekim mrežnim aktivnostima? Ako smatrate da se tu radi o nekim specifičnim aktivnostima, koje imate na umu?”**. Voditelj poučava da se, iako se često govori o ovisnosti o internetu kao važnom pojmu, zapravo ne razvija ovisnost o internetu kao takvom, već o specifičnim aktivnostima virtualnog okruženja, a kao najčešće ovisnosti koje se razvijaju među mladima jesu: ovisnost o društvenim mrežama, o mrežnim videoigrama.

1. Važno je ukratko pojasniti učenicima kako do razvoja ovisnosti o internetu može doći ispreplitanjem brojnih faktora te da je kod svakog pojedinca taj put drugačiji. Faktori se mogu podijeliti u dvije grupe:
  - 1) individualni – faktori koji su “u nama” (kao što su naša ličnost, ponašanje, način na koji doživljavamo i vidimo svijet oko sebe, način nošenja s problemima i slično) te 2) okolinski – faktori u okruženju (dizajn internetskih stranica i videoigara koje su osmišljene tako da budu izuzetno atraktivne korisnicima, da ih zadržavaju što duže na internetu). Osim navedenog, na prekomjerno korištenje interneta koje može dovesti do razvoja ovisnosti utječu i konflikti u okruženju, osamljenost (izoliranost od vršnjaka), stresni događaji i brojni drugi “okidači”.
2. Učenicima se pojašnjava kako postoje kriteriji koji određuju “granicu” kada korištenje interneta predstavlja ozbiljan rizik za razvoj ovisnosti (ako već nije došlo do toga). Ukratko, ti kriteriji 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 korištenje interneta s ciljem modifikacije ponašanja te razvoj tolerancije odnosno 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.

3. Posljedice prekomjerne uporabe interneta: manje smo tolerantni na dosadu pa stalno provjeravamo uređaje, poremećena je struktura spavanja, agresivno ponašanje, narušeno kognitivno funkcioniranje i verbalna memorija, emocionalni problemi, loš školski i akademski uspjeh, problemi u obitelji, problemi u odnosima, promjena vizualne selektivne pozornosti (teže se koncentriramo na “jednostavnije” stvari i prikaze), somatski problemi i dr.
4. Posljednji dio radionice je posvećen načinima zaštite – **“Kako umanjiti rizike u virtualnom okruženju i spriječiti pojavu ovisnosti o internetu?”**. Učenike se pozove na dijeljenje ideja i prijedloga na razrednoj razini. Voditelj navedeno zaokružuje te ponavlja i naglašava osnove bolje zaštite na internetu i sprječavanja razvoja ovisnosti:
  - Kada primijetimo da smo previše na internetu u svoje slobodno vrijeme te da pritom zanemarujemo neke svakodnevne aktivnosti, važno je pokušati smanjiti vrijeme na uređajima.
  - Bolje je iskoristiti slobodno vrijeme u prirodi ili u nekim kreativnim aktivnostima umjesto na internetu.
  - Važno je koristiti internet za unaprjeđenje svakodnevnog života (pogotovo u pandemijskim uvjetima, kad smo suočeni sa socijalnom distancom), a ne njime “zamijeniti” vlastite interese, hobije i društvo.
  - Prijedlog je odrediti jedan dan (ili nekoliko dana) u tjednu kada nećemo koristiti računalo/mobitel.
  - Dramatizacija učenici su osmislili video samostalno.

### **IZAZOV!**

#### **Prijedlog dodatnih aktivnosti ili aktivnosti za učenike nakon provedene radionice**

Učenicima se može zadati “Izazov!” kako bi iskustvo s radionice primijenili u svakodnevnom životu. Neki od zadataka mogu se odnositi na pokušaj jedan dan bez mobitela, svaki dan barem dva sata bez mobitela, vikend bez uređaja i slično. Također, učenicima se kaže da vode “dnevnik” o tome kako im je bilo u tim trenucima, što im je prolazilo kroz glavu i koje misli su prepoznali, kako su rješavali potrebu da uzmu mobitel, koje su emocije doživljavali i slično. O njihovim iskustvima te onome što su osvijestili i/ili naučili o sebi razgovara se na razrednoj razini.