

- Naziv radionice: Prekomjerna upotreba računala/interneta
- Tema: Korištenje računala i interneta u svakodnevnom životu te utjecaj koje ono ostavlja na naš život (obitelj, društvo, školu, zdravlje, raspoloženje).
- Dobna skupina: Učenice i učenici 5. razreda osnovnih škola
- Ciljevi:
  - Učenici će moći:
    - Navesti prednosti i nedostatke korištenja računala/interneta
    - Definirati ovisnost, vrste ovisnosti te ovisnost o računalu/internetu
    - Spoznati posljedice prekomjernog korištenja računala/interneta
    - Samoprocijeniti svoje vrijeme provedeno na računalu/internetu
- Potrebni materijali: hamer papir, samoljepljivi papirići, papiri, olovke, markeri, ljepilo, računalo, liste za samoprocjenu.
- Scenarij radionice:

- Uvod (10 minuta):

- Učenike dijelimo u dvije grupe. Svaki učenik dobiva samoljepljivi papirić. Učenici jedne grupe pišu prednosti upotrebe računala/interneta, a učenici druge grupe pišu nedostatke. Kako koji učenik zapiše svoj odgovor, dolazi do ploče gdje je zalijepljen veliki hamer papir na kojem se nalaze dva stupca, jedan za prednosti, a drugi za nedostatke, te lijepe svoj odgovor u odgovarajući stupac. Zajedno čitaju sve odgovore.

*(Učitelj/voditelj radionice unaprijed pripremi hamer papir kojeg organizira na način da ostavi mjesto za naslov koji će učenici na kraju radionice napisati, a podnaslove napiše sam kako bi učenici znali gdje će lijepiti odrađene aktivnosti kako bi se na kraju radionice dobio izložbeni plakat. Plakat je podijeljen na sljedeće podnaslove: Prednosti i nedostaci korištenja interneta/računala; Na što sve može utjecati prekomjerna upotreba računala/interneta?; Kako provoditi svoje slobodno vrijeme?; Dnevnik korištenja računala/interneta; Jesam li „ovisan“ o internetu/računalu?. Ostatak plakata uređuju s raznim crtežima i slikama vezanim uz Internet i računalo.)*

- Središnji dio (40 minuta):
  - 1. aktivnost (5 minuta):

Voditelj radionice započinje priču o ovisnosti. Ispituje učenike pitanja kao što su „Što je ovisnost?“, „O čemu sve možemo biti ovisni?“, „Možemo li biti ovisni o računalu/internetu?“, „Na koje sve načine možemo biti ovisni o računalu/internetu?“.

Zajedno dolaze do zaključka da je prekomjerna upotreba računala/interneta jedna od vrsta ovisnosti.
  - 2. aktivnost (10 minuta):

Učitelj/voditelj aktivnosti priprema učenicima sljedeću aktivnost na računalima ili drugim digitalnim uređajima koje ima na raspolaganju. U online digitalnom alatu *Mentimeter* svaki učenik zapisuje jednu stvar na koju prekomjerna upotreba računala može utjecati (npr. ocjene, ponašanje, pisanje zadaće, izvršavanje školskih i kućnih obveza, nenaspavanost...). U navedenom programu stvara *word cloud* (oblak riječi) od učeničkih odgovora te isti ispisuje i lijepi na hamer papir ispod podnaslova „Na što sve može utjecati prekomjerna upotreba računala/interneta?“.

Ukoliko učitelj nema mogućnosti provesti ovu aktivnost digitalno, utoliko ju može provoditi pomoću samoljepljivih papirića na koje će učenici zapisivati svoje odgovore te ih lijepiti na plakat.
  - 3. aktivnost (15 minuta):

Učitelj/voditelj radionice učenike dijeli u grupe po 3 do 4 učenika. Zadatak svake grupe je da osmisle aktivnosti koje mogu provoditi u svoje slobodno vrijeme umjesto provođenja vremena na računalu/internetu (npr. druženje s obitelji, treniranje nekog sporta, šetnja s ljubimcem, boravak u prirodi, igranje društvenih igara...).

Svaka grupa predstavlja svoju aktivnost te ju nakon toga lijepi na plakat na za to predviđeno mjesto.
  - 4. aktivnost (10 minuta):

Učenici skupno izrađuju dnevnik korištenja računala/interneta (*Primjer dnevnika: Prilog 1*). Voditelj radionice učenike upozorava da je jako teško procijeniti provodimo li previše vremena na računalu/internetu budući

da nam je to uključeno gotovo u svaki dio života. Iz tog razloga da bismo objektivno mogli zaključiti koliko vremena provodimo na računalu/internetu potrebno je voditi dnevnik korištenja. Dnevnik koji trebaju izraditi treba sadržavati podjelu na dane u tjednu i pored svakog dana tablicu s vremenom u koju će stavljati plus kraj oznake vremena koliko su taj dan vremena proveli na računalu/internetu (npr. manje od 1 sata, između 1 i 2 sata, između 2 i 3 sata, između 3 i 4 sata, više od 4 sata...). Nakon što naprave zajednički dnevnik korištenja voditelj radionice im ga može umnožiti kako bi svaki polaznik/učenik imao svoj primjerak. Jedan primjerak lijepe na svoj plakat.

- Završni dio (20 minuta):
  - Učitelj i učenici zajedno dolaze do zaključka koji su to znakovi koji upućuju na prekomjernu upotrebu računala/interneta te ih markerima u boji zapisuju na plakat (npr. *neispavanost, loše ocjene, slabo boravljenje na vanjskom zraku, izbjegavanje druženja s prijateljima, svađe s obitelji,...*).
  - Učitelj dijeli svakom učenik unaprijed pripremljen listić za samoprocjenu o prekomjernoj upotrebi računala/interneta (*Prilog 2*). Učenici ispunjavaju listić svatko za sebe u tajnosti te na taj način spoznaju provode li previše vremena na računalu/internetu. Važno je napomenuti učenicima da taj listić ostaje njima te da je bitno da odgovore iskreno na sva pitanja.
  - Napravljeni plakat učenici ukrašavaju s različitim crtežima vezanim uz Internet/računalo te ga nakon što je završen izlažu u hodniku škole.

Ukupno trajanje radionice: 70 minuta

*Prilog 1 Dnevnik korištenja interneta/računala*

<b>Dnevnik korištenja interneta/računala</b>					
	<1 sata	1-2 sata	2-3 sata	3-4 sata	> od 4 sata
Ponedjeljak					
Utorak					
Srijeda					
Četvrtak					
Petak					
Subota					
Nedjelja					

## *Prilog 2 Listić za samoprocjenu*

### Upitnik: ovisnost o internetu/računalu

1. Smatrate li da bez interneta/računala ne biste mogli jedan dan izdržati?
2. Osjećate li potrebu za sve duljim korištenjem interneta da biste postigli zadovoljstvo?
3. Jeste li pokušavali smanjiti upotrebu računala/interneta, ali niste uspjeli u tome?
4. Osjećate li se nelagodno, uznemirujuće, depresivno ili razdražljivo kada pokušavate smanjiti ili zaustaviti korištenje interneta?
5. Budete li na računalu/internetu duže nego što vam roditelji dozvole?
6. Jeste li dobili loše ocjene ili ušli u svađu s roditeljima i prijateljima zbog korištenja računala/interneta?
7. Jeste li lagali članovima obitelji, prijateljima ili drugima da biste prikrili vrijeme provedeno na računalu/internetu?
8. Koristite 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 imate poteškoća s ovisnošću o internetu i da biste trebali potražiti pomoć.

Za pomoć se možete obratiti stručnjacima u Zavodu za javno zdravstvo u Odjelu za mentalno zdravlje i Službi za školsku medicinu (za učenike i studente).