

Miej władzę nad korzystaniem z mediów

WIEDZA W PIGUŁCE

Dla nauczyciela

Niekiedy miewamy wrażenie, że my sami lub ktoś, kogo znamy, nadużywa czegoś: papierosów, hazardu, telewizji czy gier komputerowych, jednak rzadko kiedy zdajemy sobie sprawę, że może to być uzależnienie. Od mediów można się uzależnić — obecnie przede wszystkim od Internetu. Korzystanie z niego stało się jednak jednym z ważnych elementów życia współczesnego człowieka. Jak określić, czy ktoś ma problem z nadużywaniem mediów?

Przestrzeń medialna jest elementem rynku. Nadawcy przekazów medialnych zarabiają na naszej uwadze, zatem zależy im na tym, byśmy jak najczęściej do nich sięgali. Internet i telewizja przyciągają odbiorców atrakcyjnością i łatwością odbioru materiałów. Stosowane są techniki, dzięki którym użytkownicy pragną wciąż powracać do pewnych stron lub programów. Przykładami „wciągania” widzów są seriale. W Internecie szczególnie portale społecznościowe są dziś atrakcyjne dla młodych ludzi, dla których sukces towarzyski stanowi wysoko cenioną wartość. Portale te są zbudowane w taki sposób, aby robić wrażenie, że konieczne jest ciągłe śledzenie aktualności i ich komentowanie.

Uzależnienie to „stan psychicznego lub fizycznego przymusu do wykonywania pewnych czynności lub przyjmowania określonych substancji psychoaktywnych w oczekiwaniu na efekty ich działania lub dla uniknięcia przykrych objawów ich braku”. Uzależnienie od Internetu, telewizji czy gier komputerowych rozpoznajemy w podobny sposób, co inne uzależnienia. Świadczą o nim m.in.:

- fascynacja — ciągłe myśli o danej rzeczy i chęć powrotu do niej,
- objawy po odstawieniu — irytacja i niepokój w przypadku niemożliwości skorzystania z Internetu itp.,
- konflikty — problemy w kontaktach między osobą uzależnioną a otoczeniem, ale również walka wewnętrzna,
- trudności w realizacji codziennych obowiązków.

Jeśli obserwujemy, że dana osoba spędza w Internecie większość czasu, a nawet przedkłada go nad sen czy jedzenie, jeśli nie ma innego hobby poza nim i rezygnuje dla niego np. ze spotkań z przyjaciółmi — powinniśmy być zaniepokojeni i rozważyć wizytę u psychologa.

Nawet jeśli nie jesteśmy uzależnieni, często nadużywamy mediów i pozwalamy im na przejmowanie władzy nad nami. Zwracamy uwagę na to, że telewizja czy komputery to tylko narzędzia, które mają nam ułatwić i uprzyjemnić życie. Panujemy nad nimi i starajmy się o zachowanie higieny w korzystaniu z mediów.

Dla ucznia:

Sprawdź, czy nie przesadzasz z Internetem!

1. Czy wciąż myślisz, co będziesz oglądał/oglądała w telewizji, albo co będziesz robił/robiła w Internecie? Czy często wspominasz, co ci się przytrafiło w mediach?

2. Czy nie umiesz ograniczyć czasu spędzanego w sieci? Czy czujesz, że zajmuje ci go za dużo?
3. Czy smucisz się lub irytujesz, kiedy nie możesz skorzystać z Internetu?
4. Czy przez Internet kłócisz się z rodzicami/opiekunami? A może zaniedbujesz inne obowiązki, np. naukę?
5. Czy kiedykolwiek kłamałeś/kłamałaś, aby ukryć to, jak pochłania Cię Internet?
6. Czy korzystasz z Internetu, aby poprawić sobie humor lub uciec od rodziców/opiekunów?

Jeśli odpowiedziałeś/odpowiedziałaś twierdząco na te pytania, zastanów się, czy nie masz problemu z uzależnieniem od Internetu. Porozmawiaj o tym z opiekunem, nauczycielem lub pedagogiem szkolnym. Uważaj również na inne rzeczy, np. telewizję lub gry komputerowe. Pamiętaj, że to tylko udogodnienia i umiacle czasu. Nie pozwól, aby stały się twoim zmartwieniem.

POMYSŁ NA LEKCJĘ

Dobrze jest zdawać sobie sprawę z tego, że Internet i TV to jedynie drobna część naszego życia, która służy przede wszystkim rozrywce. Zajęcia mają uświadomić, że warto kontrolować, ile czasu poświęcamy na korzystanie z mediów.

Cele operacyjne:

Uczestniczki i uczestnicy:

- wiedzą, że od różnych form mediów można się uzależnić;
- rozumieją, że intencją twórców mediów jest to, żebyśmy jak najczęściej ich używali;
- wiedzą, że to użytkownik powinien panować nad mediami, a nie one nad nim.

Przebieg zajęć

1.

Czas: 8 min

Forma: słuchanie, dyskusja

Pomoce: komputer z Internetem do odtworzenia piosenki „Pajacyk”,
materiał pomocniczy „Pajacyk”
wydrukowany lub przepisany na dużym arkuszu papieru

Puść uczestniczkom i uczestnikom pierwszą zwrotkę piosenki „Pajacyk”. Poproś, aby wsłuchali się w słowa piosenki. Po wysłuchaniu zapytaj, czy miło jest mieć pajacyka albo jakąkolwiek inną nową zabawkę.

Puść drugą zwrotkę. Po wysłuchaniu jej zapytaj, czy pajacyk nadal jest miłą zabawką? Czy dalej by chcieli go mieć?

Puść trzecią zwrotkę. Po wysłuchaniu jej zapytaj, czy mają lub mieli takiego pajacyka? Zabawkę, która zaczęła rządzić ich czasem lub życiem? Powiedz, że takim pajacykiem często stają się media: są pożyteczne, są dobrą zabawką, ale potrafią zacząć nami rządzić.

Kartkę z wydrukowanym tekstem piosenki „Pajacyk” zawieś w widocznym miejscu, tak aby była mottem do końca zajęć.

2.

Czas: 5 min
Forma:
Pomoce: cztery duże kartki, flamastry

Powieś w sali cztery duże kartki. Na każdej napisz jedno z haseł: telewizja, Internet, gra komputerowa, portal społecznościowy (np. Facebook, nk). Poproś, żeby każdy z uczestników stanął przy kartce z hasłem odnoszącym się do tej czynności, którą najbardziej lubi ze wszystkich czterech. Przypomnij, że gra komputerowa to także ta dostępna w telefonie. Zaznacz, że Facebook to tylko hasło i może dotyczyć innego portalu społecznościowego (Twittera, nk, forum). Kiedy uczestnicy usiądą pod wybranymi kartkami, powiedz, że na zajęciach zajmiecie się tym, dlaczego lubimy różne formy spędzania czasu i dlaczego warto kontrolować, ile czasu im poświęcamy.

3.

Czas: 5 min
Forma: praca w grupach
Pomoce: kartki, ołówki

Poproś, żeby w każdej z grup zgromadzonych przy poszczególnych hasłach uczestnicy i uczestniczki zastanowili się, co ich przyciąga do takiej formy spędzania czasu? Co jest zachętą? Co sprawia, że wracają do tej formy? Poproś, żeby przedstawiciele grup w jednym zdaniu podsumowali wyniki dyskusji.

4.

Czas: 10 min
Forma: praca indywidualna
Pomoce: **karta pracy „Czas”**

Rozdaj uczestnikom **kartę pracy „Czas”** — każdemu z uczestników po 1 egzemplarzu. Poproś, żeby wykonali polecenia z karty. Poinformuj, że mają na to zadanie 10 minut.

5.

Czas: 5 min
Forma: dyskusja

Zapytaj, ile komu wyszło godzin wolnego czasu z obliczeń na zegarze. Odpowiedzi będą się prawdopodobnie różnić. Podkreśl, że godzin naprawdę wolnych wcale nie ma dużo, bo liczą się tylko te, które mamy po zaspokojeniu potrzeb organizmu i wykonaniu swoich obowiązków. Następnie spytaj, ile różnych czynności wpisali w chmurkę wolnego czasu. Podkreśl, że w niewielkiej ilości czasu każdy chciałby zmieścić jak najwięcej rzeczy, które sprawiają mu przyjemność.

6.

Czas: 5 min
Forma: sonda
Pomoce: karteczki, ołówki, pudełko, **materiał pomocniczy „Wyniki sondy”** wydrukowany lub przerysowany na tablicę

Na tablicy umieść obrazki symbolizujące największych „złodziei czasu”: Internet, TV, portale społecznościowe i gry komputerowe. Poproś, żeby każdy anonimowo napisał na kartce, ile mniej więcej w ciągu jednego dnia (lekcyjnego) poświęca czasu na te cztery formy. Powiedz, że nie chodzi tu o dokładne liczenie, ale o rząd wielkości: pół godziny czy trzy godziny. Liczbę godzin uczestnicy i uczestniczki anonimowo piszą na małej karteczce i wrzucają do pudełka na stole prowadzącego. Jeśli uda się zmotywować grupę do szczerych odpowiedzi, średnia powinna wynosić ok. 2 godziny dziennie. Wymieszaj dokładnie kartki, a potem otwórz pudełko i zapisz na tablicy wyniki sondy, korzystając z **materiału pomocniczego „Wyniki sondy”**, wydrukowanego lub przerysowanego na tablicę. Trzeba to robić szybko i sprawnie, żeby uczestniczki i uczestnicy nie znudzili się. Mogą pomóc w sortowaniu karteczek.

7.

Czas: 7 min

Forma: miniwykład osoby prowadzącej

Podsumuj zajęcia. Powiedz, że z anonimowej sondy wynika, że Internet, TV i gry kradną nam czas przeznaczony na inne rzeczy: na sen, obowiązki i inne przyjemności. Przypomnij, że te formy są jedynie „pajacykiem”, jak ten z piosenki, którego należy krótko trzymać, żeby się nie okazało, że to on nami rządzi. Jeśli starczy czasu, puść na koniec jeszcze raz całą piosenkę o pajacyku. Powieś 4 nowe kartki w miejsce tych z ćwiczenia 2. Poproś uczestników o wpisanie lub narysowanie na nich ulubionej formy spędzania czasu.

Ewaluacja

Czy po zajęciach uczestniczki i uczestnicy:

- wiedzą, dlaczego warto panować nad czasem poświęconym TV, Internetowi i grom?
- rozumieją, że nasze chęci i deklaracje czasem mijają się z rzeczywistością i wtedy mamy do czynienia z nadmiernym zaangażowaniem w wymienione formy aktywności, a TV, Internet lub gry stają się złodziejem naszego czasu i energii?

Opcje dodatkowe:

„W jaki sposób poznać, czy się nadmiernie nie zaangażowałem/zaangażowałam w aktywności prowadzone w Internecie?” — przeprowadzenie testu z „Wiedzy w pigułce” dla ucznia. Nad takimi zajęciami powinien czuwać pedagog szkolny lub psycholog.

MATERIAŁY

Materiał pomocniczy „Pajacyk”

Karta pracy „Czas”

Materiał pomocniczy „Wyniki sondy”

„Pajacyk”, st. Wojciech Młynarski, muz. M. Zimiński, wyk. Zbigniew Świtoniak

ZADANIA SPRAWDZAJĄCE

Zadanie 1.

Oznacz poniższe zdania jako prawdziwe lub fałszywe.

1. Nie wolno używać Internetu, bo to zabiera za dużo czasu. [rozwiązanie: fałsz] [Prawda/Fałsz]

2. Internet może być rozrywką w wolnym czasie. [rozwiązanie: prawda] [Prawda/Fałsz]
3. Spędzam dużo czasu, grając w gry komputerowe, ale to nie szkodzi, bo robię to kosztem snu. [rozwiązanie: fałsz] [Prawda/Fałsz]
4. Program TV pomaga wybrać i zaplanować oglądanie na cały tydzień. [rozwiązanie: prawda] [Prawda/Fałsz]
5. Kiedy ktoś realizuje swoje hobby w Internecie, nie musi kontrolować czasu, jaki tam spędza. [rozwiązanie: fałsz] [Prawda/Fałsz]
6. Internet, TV i gry komputerowe to rzeczy, nad którymi trzeba panować, żeby one nie zapanowały nad nami. [rozwiązanie: prawda] [Prawda/Fałsz]

SŁOWNICZEK

- **uzależnienie od Internetu:** silna potrzeba spędzania czasu w internecie, przeszkadzająca w wykonywaniu innych czynności

CZYTELNIA

- Jakubik Andrzej, **Zespół uzależnienia od Internetu (ZUI)** [online], [dostęp: 25. 11. 2013], dostępny w Internecie: <http://www.psychologia.net.pl/artykul.php?level=52>.
- **Uzależnienie od internetu** [online], [dostęp: 25. 11. 2013], <http://www.medme.pl/artykuly/uzaleznienie-od-internetu,3104973,1.html>.
- **Nowy telefon zaufania — uzależnienia behawioralne**, <http://www.kbpn.gov.pl/portal?id=2038383>.
- **Nadmierne korzystanie z komputera i Internetu przez dzieci i młodzież** [PDF], [dostęp: 25. 11. 2013], dostępny w Internecie: www.saferinternet.pl/images/stories/pdf/nadmierne_korzystanie_z_internetu_przez_dzieci

Tekst: Urszula Dobrowolska, scenariusz: Anna Buchner, konsultacja merytoryczna: . Materiał pochodzi z serwisu edukacjamedialna.edu.pl prowadzonego przez Fundację Nowoczesna Polska.

Udostępniono na licencji [Creative Commons Uznanie autorstwa - Na tych samych warunkach 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/).

Źródło: <http://edukacjamedialna.edu.pl/lekcje/miej-wladze-nad-korzystaniem-z-mediow/>.

Publikacja dofinansowana ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

Podstawa programowa:

Historia i społeczeństwo, II poziom edukacyjny

Cele kształcenia

IV. Zainteresowanie problematyką społeczną.

Zajęcia komputerowe, II poziom edukacyjny

Cele kształcenia

II. Komunikowanie się za pomocą komputera i technologii informacyjno-komunikacyjnych.

I. Bezpieczne posługiwanie się komputerem i jego oprogramowaniem; świadomość zagrożeń i ograniczeń związanych z korzystaniem z komputera i Internetu.

Wychowanie do życia w rodzinie, II poziom edukacyjny

Treści nauczania

Odpowiedzialność za własny rozwój; samowychowanie

Etyka, II poziom edukacyjny

Cele kształcenia

III. Przygotowanie do rozpoznawania podstawowych wartości i dokonywania właściwej ich hierarchizacji.

I. Kształtowanie refleksyjnej postawy wobec człowieka, jego natury, powinności moralnych oraz wobec różnych sytuacji życiowych.

Podstawa programowa 2017:

Informatyka, IV-VI klasa

Treści nauczania

Uczeń posługuje się technologią zgodnie z przyjętymi zasadami i prawem; przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy.

Edukacja dla bezpieczeństwa, IV-VIII klasa

Treści nauczania

Uczeń wymienia zachowania, które sprzyjają zdrowiu (prozdrowotne) oraz zagrażają zdrowiu oraz wskazuje te, które szczególnie często występują wśród nastolatków; odróżnia czynniki środowiskowe i społeczne (korzystne i szkodliwe), na które człowiek może mieć wpływ od takich, na które nie może.

Uczeń ocenia własne zachowania związane ze zdrowiem, ustala indywidualny plan działania na rzecz własnego zdrowia.

Uczeń ustala, co sam może zrobić, aby tworzyć warunki środowiskowe i społeczne, które są korzystne dla zdrowia (ochrona środowiska przyrodniczego, wsparcie społeczne, komunikacja interpersonalna, współpraca osób, instytucji i organizacji na rzecz zdrowia itp.).