

Miej władzę nad korzystaniem z mediów

WIEDZA W PIGUŁCE

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.

ZADANIA SPRAWDZAJĄCE

Zadanie 1.

Oznacz poniższe zdania jako prawdziwe lub fałszywe.

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

SŁOWNICZEK

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

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.).