

CYBERBAKCYL UZALEŻNIENIE OD SMARTFOANA

WPROWADZENIE DO TEMATU



Telefony są dziś wszędzie. Na przystanku autobusowym młodzi ludzie sprawdzają w telefonach godzinę odjazdu autobusu, stojąc obok wydrukowanego i realnie powieszonego rozkładu jazdy. Nawet na ulicy mijamy czasem młodych ludzi wpatrzonych w ekran telefonu i potykających się o krawężnik lub niebezpiecznie wchodzących na przejście dla pieszych bez oderwania wzroku. Rodzice i starsze rodzeństwo często spędzają wiele godzin na korzystaniu z tych urządzeń. **Co więc jest w nich takiego wciągającego?**

Telefony nigdy nie zasypiają. Są dostępne każdego dnia, o każdej porze dnia i nocy. Non stop wyświetlają nam mnóstwo informacji, od których nadmiaru czasem boli głowa. Twórcy telefonów robią wszystko, aby telefony „zjadały” nam coraz więcej czasu i uwagi. Bywa, że rodzice mówią coś do dzieci, a one niczego nie słyszą. Grają wtedy najczęściej w ciekawą grę z przyjacielem w grze sieciowej. Prowadzą wciągającą rozmowę z koleżanką. Oglądają śmieszne filmiki lub transmisję z ulubionym influencerem. Problem ze smartfonem zaczyna się wtedy, gdy przyjaciel zdradzi jakąś tajemnicę, która została mu powierzona w zaufaniu. Albo, gdy padną ofiara oszustwa np. wyłudzenia pieniędzy.

Ze smartfonem jest jak z młotkiem – można nim zbić szybę i można zbudować dzięki niemu karmnik dla ptaków. Wszystko zależy od nas – jak będziemy go używać. Można dzięki niemu nauczyć się języka obcego przy pomocy specjalnych aplikacji, porozmawiać z babcią lub dziadkiem, sfotografować piękne miejsca. Smartfon może być bardzo pomocnym urządzeniem, jeśli dzieci rozumieją, jak działa i dlaczego tak został zaprojektowany. Musimy zadbać o ich bezpieczeństwo przy jego używaniu. W sieci znajdziemy rzeczy dobre, ciekawe, wartościowe. Ale znajdziemy też rzeczy złe, niepotrzebne, zasmucające, przynębiające.

Większość młodych ludzi używa smartfona zarówno do słuchania muzyki, grania w gry, kontaktowania się ze znajomymi za pomocą różnych komunikatorów (Messenger, WhatsUp, Signal, WeChat, Telegram itp.), ale także do robienia zdjęć, nagrywania krótkich filmików, robienia transmisji live, wysyłania memów, przygotowania grafik itp.

Dotykowy ekran z pobranymi aplikacjami ułatwia szybkie klikanie w różne treści, jest wygodny w użyciu, intuicyjny, wykorzystujemy go do komunikacji z innym człowiekiem – rodzicami, rodzeństwem, kolegami, znajomymi. Często służy do odbierania treści dotyczącej różnych grup, do których dzieci przynależą – zajęć dodatkowych (języki obce, kółka zainteresowań itp.) czy organizacji młodzieżowych (harcerstwo czy skauci). Codziennie przewijamy średnio w Polsce palcem po smartfonie 220 metrów, a kciuk jest dużo mniejszy niż stopa, więc droga dużo dłuższa do przebycia. I potężne zmęczenie nie tylko kciuka, ale także ciągle pochylonej nad telefonem głowy. **Przy telefonach wręcz często niemal „tracimy głowę”.**

WPROWADZENIE DO TEMATU



Mechanizmy smartfonów są tak zbudowane, aby jak najczęściej po nie sięgać, aby nas uzależniać. Mózg ludzki jest tak skonstruowany, aby kończyć procesy. Tymczasem w mediach społecznościowych spotyka niekończącą się ścianę zalewających nas informacji. Ile byśmy ją nie przesuwali, wciąż na nowo napotkamy nowe treści, a gdy wydaje się, że dochodzimy do końca, algorytm odświeża strumień obrazów na osi aplikacji.

Powiadomienia są celowo czerwone – ten kolor postrzegany jest przez ludzki mózg kilkakrotnie szybciej niż inne kolory. Dlatego jest symbolem ostrzeżenia i w sposób naturalny pojawia się alert, aby zajrzeć do danej aplikacji w poszukiwaniu ważnej informacji. Światła w sygnalizacji drogowej są czerwone. Ta czerwień z liczbą kolejnych coraz większych powiadomień intryguje, aby sprawdzić ją, zajrzeć do środka aplikacji. 90% informacji dostarczanych do mózgu to treści wizualne i są one przetwarzane 60 tysięcy razy szybciej, niż treści tekstowe, dlatego smartfony posiadają coraz piękniejsze obrazy, wyświetlacze, kolory, głębię.

W ciągu jednego dnia do naszych mózgów trafia tyle informacji, że zaczynamy być zmęczeni. W 3 miesiące dostajemy ich tyle, ile babcie i dziadkowie spotkali przez całe swoje życie. Stajemy się jak ciekająca, zbyt mocno nasączana informacyjna gąbka, która przecieka. Nasze „nerwy” tego nie wytrzymują. Dlatego bywa, że po długim używaniu smartfona jesteśmy mocno zmęczeni, bardzo smutni, przygnębieni.

W czasie pandemii nieraz mieliśmy już dość komputera, telefonu, tabletu, bo całe życie i nauka kojarzą się nam teraz z urządzeniami. Brakowało i brakuje dzieciom normalnej rozmowy ze znajomymi, a także z rodzicami, którzy też wiecznie są wręcz „przyklejeni” do ekranów komputerów i „pracują”. Dzieci próbują ich czasem odkleić od tych ekranów – prosząc, by na nie patrzyli, kiedy do nich przychodzą i żeby zawsze przerwali na chwilę pracę, gdy chcą się przytulić.

Dodatkowo coraz częściej się zdarza, że dzieci, oczy i kręgosłupy – siedzą non stop z pochylonymi szyjami nad ekranami urządzeń. Mają problemy z koncentracją. Są przemęczeni. Trudno im przeczytać dłuższy fragment tekstu niż pół strony, a czasem niż jedno zdanie. I te ciągłe, niekończące się nigdy informacje, powiadomienia, które wyzwalają w nich niepokój, niekończąca się ściana informacji. Przestają ponadto nad sobą panować, stając się drażliwi, mają czasem smutne dni bez powodu, wybudzają się w nocy ze snu i nie mogą zasnąć, nie radą sobie z hejtem, krytyką, porównują się do innych, a ich samoocena spada gwałtownie na tyle, że przestają wierzyć we własne talenty i umiejętności.

CHARAKTERYSTYKA ZAJĘĆ

Odbiorcy

- Zajęcia przeznaczone są dla uczniów I-V klasy szkoły podstawowej.
- Mogą być realizowane podczas godziny wychowawczej, lekcji informatyki lub zajęć pozalekcyjnych.

Cele zajęć

- zapoznanie uczniów z pojęciem „uzależnienie”
- wskazanie na zagrożenia z powodu nadużywania smartfona związane z nierozważnym korzystaniem z niego
- uświadomienie konsekwencji związanych z nadużywaniem telefonu
- przekazanie informacji o tym, jak świadomie i rozważnie korzystać z urządzenia

Czas trwania zajęć

- Zajęcia przewidziane są na jedną godzinę dydaktyczną (45 min).

Prowadzenie zajęć

- Zajęcia zostały stworzone z myślą o nauczycielach, pedagogach i innych osobach, które w swojej codziennej pracy mają kontakt z dziećmi w wieku 7-11 lat (I-V klasa)

Wymagana wiedza

- Prowadzący zajęcia powinien posiadać podstawową wiedzę dotyczącą korzystania z internetu, portali społecznościowych i komunikatorów, smartfona

Materiały potrzebne do realizacji zajęć

- Prezentacja multimedialna lub zwykła tablica szkolna

WPROWADZENIE (BURZA MÓZGÓW)



Prowadzący wita uczniów, zapisuje na tablicy lub w prezentacji power point dużymi literami hasło „SMARTFON” i prosi ich o przywołanie skojarzeń związanych z tym pojęciem.

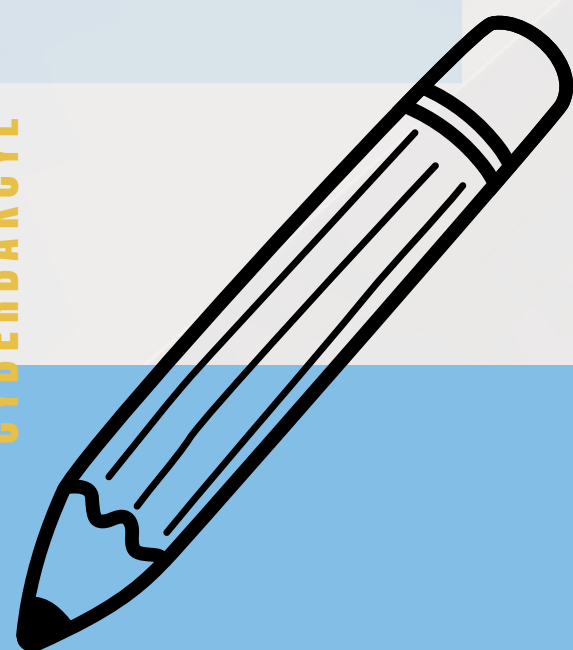
Dzisiejsze spotkanie poświęcone jest korzystaniu ze smartfonów. Na samym początku bardzo proszę Was o to, abyście zastanowili się, jak rozumiecie to pojęcie.

Nauczyciel zachęca grupę do aktywnego udziału. Informuje, że to ćwiczenie realizowane jest metodą burzy mózgów i że w związku z tym nie ma złych odpowiedzi. Pojawiające się propozycje zapisuje hasłowo obok zapisanego wcześniej hasła „SMARTFON”.

W razie potrzeby nauczyciel może zadawać pytania pomocnicze, np.:

- *do czego może służyć smartfon? (rozmowa, smsy, aplikacje, pogoda, strony www, budzik, aparat, kalkulator itp.)*
- *ile macie smartfonów w domu? (tata i mama zawodowe i prywatne, brat, siostra, ja?)*
- *dlaczego tak trudno się od niego oderwać (rozmawiamy ze znajomymi pisząc, ktoś nas zaczepia, więc odpowiadamy, oglądamy filmiki śmieszne, dla rozrywki, z nudów itp.)*
- *co może pomóc nam się od niego oderwać (budzik, prośba mamy, koniec rozmowy lub gry, rozładowanie baterii itp.).*

Nauczyciel podsumowuje ćwiczenie. Mówi, że smartfon może być czymś dobrym i czymś złym – w zależności od tego, jak go używamy.



SMARTFON ONLINE



Nauczyciel zwraca uwagę uczniów na to, że sam smartfon staje się problemem, gdy nadużywamy go. W miarę możliwości prowadzący odwołuje się do zapisków z poprzedniego ćwiczenia, wskazując na odpowiedzi, a następnie zapowiada kolejne ćwiczenie.

W grupach lub w parach uczniowie mają za zadanie ustalić w ciągu 5 minut, jakie aktywności w sieci wpływają na to, że trudno im się oderwać od telefonu.

Zastanówcie się i zapiszcie, jakie aktywności w sieci są najbardziej wciągające i uzależniające.

Nauczyciel prosi uczniów o przytaczanie kolejnych propozycji i ich krótkie omówienie – zapisuje je na tablicy.

Po zapisaniu wszystkich propozycji nauczyciel podsumowuje ćwiczenie, zwracając uwagę na to, jak wiele aktywności online ma wpływ na sposób korzystania ze smartfona.

Następnie zadaje pytanie skierowane do całej klasy:

Czy treści i programy/aplikacje w internecie mają wpływ na korzystanie przez nas ze smartfona?

Ważne, żeby ze swobodnych wypowiedzi (zaakcentowanych w razie potrzeby przez nauczyciela) uczniów wynikało, że aktywności innych osób również mogą wpływać na korzystanie przez nas z urządzenia.

Nauczyciel rozmawia o zasadach korzystania z urządzeń w domach dzieci i regulacjach rodzinnych.

KORZYSTANIE Z TELEFONU ONLINE

KONSEKWENCJE



Nauczyciel zwraca uwagę na to, że korzystanie ze smartfonów może mieć realne konsekwencje zarówno w niedalekiej przyszłości, jak i za kilka czy nawet kilkanaście lat. Choćby poprzez zmiany w układzie kostnym (pochylone ciągle głowy, problem z bólem kręgosłupa, problemy z oczami itp.). Służyć pomocą może mu w tym prezentacja multimedialna. Dzieli klasę na 4 grupy.

Ustaliliśmy, jakie aktywności w sieci mają wpływ na korzystanie przez nas ze smartfona. To, jak się zachowujemy online może mieć dla nas pozytywne konsekwencje (pomoc w nauce, wyszukiwanie szybkie informacji, uczenie się języka itp.), lub wręcz przeciwnie – odbić się negatywnie na naszej przyszłości (zdrowie, układ nerwowy, problemy z koncentracją, nadpobudliwością, hejtem, krytyką itp.). Konsekwencje działań online mogą minąć bardzo szybko, ale bywają i takie, które dotkną nas dopiero po kilku, a nawet kilkunastu latach.

Po wprowadzeniu do ćwiczenia nauczyciel przydziela każdej z 4 grup zadanie polegające na wymyśleniu prawdopodobnej historii na podstawie przydzielonego krótkiego opisu.

- **Grupa 1** Aktywność Magdy w smartfonie doprowadziła do sytuacji, że mimo, iż jest bardzo szczupłą dziewczynką – ciągle myśli, że waży zbyt wiele, ponadto przestała wywiązywać się z obowiązków domowych i sprzątać po chomiku.
- **Grupa 2** Aktywność Ani w internecie pomogła w otrzymaniu piątki z informatyki dzięki umiejętnościom z Minecrafta.
- **Grupa 3** Kacper ma założoną kontrolę rodzicielską na smartfonie i musiał odblokować telefon z hasła po tym, jak rodzice koleżanki przysłali screeny z jego rozmowy i ich córki. Rodzice śledzą całą jego aktywność w sieci.
- **Grupa 4** Rodzice zabrali Markowi telefon, ponieważ stał się agresywny i niegrzeczny.

Po 10 minutach grupy prezentują swoje historie na forum klasy. Nauczyciel podkreśla pozytywne i negatywne konsekwencje związane z aktywnością online w smartfonach.

JAK CHRONIĆ PRYWATNOŚĆ



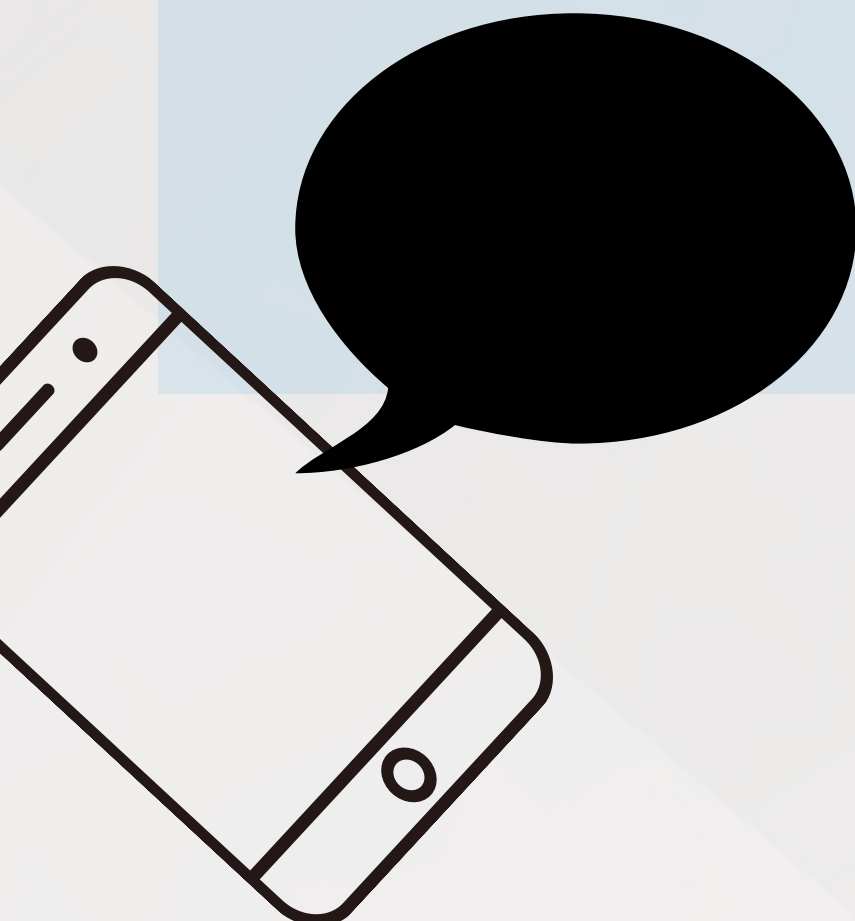
Ostatnia część zajęć poświęcona jest ochronie prywatności w sieci.

Nauczyciel zwraca się do klasy:

Nawet jeżeli nasza aktywność w sieci jest pozytywna, to warto zadbać o to, żeby nie wszystkie informacje o Was (np. na TikToku, instagramie czy w innym serwisie społecznościowym) były publicznie dostępne online. Jak o to zadbać?

Ważne, żeby wśród propozycji znalazły się:

- odpowiedni dobór „znajomych”,
- ustawienie prywatności profilu,
- konfiguracja dostępności publikowanych materiałów (np. zdjęć, czy filmów).



ZAKOŃCZENIE

2
MINUTY

Prowadzący zachęca uczniów do porozmawiania z rodzicami w domu o zasadach korzystania ze smartfona i ustalenie wspólnych zasad rodzinnych korzystania z tych urządzeń.

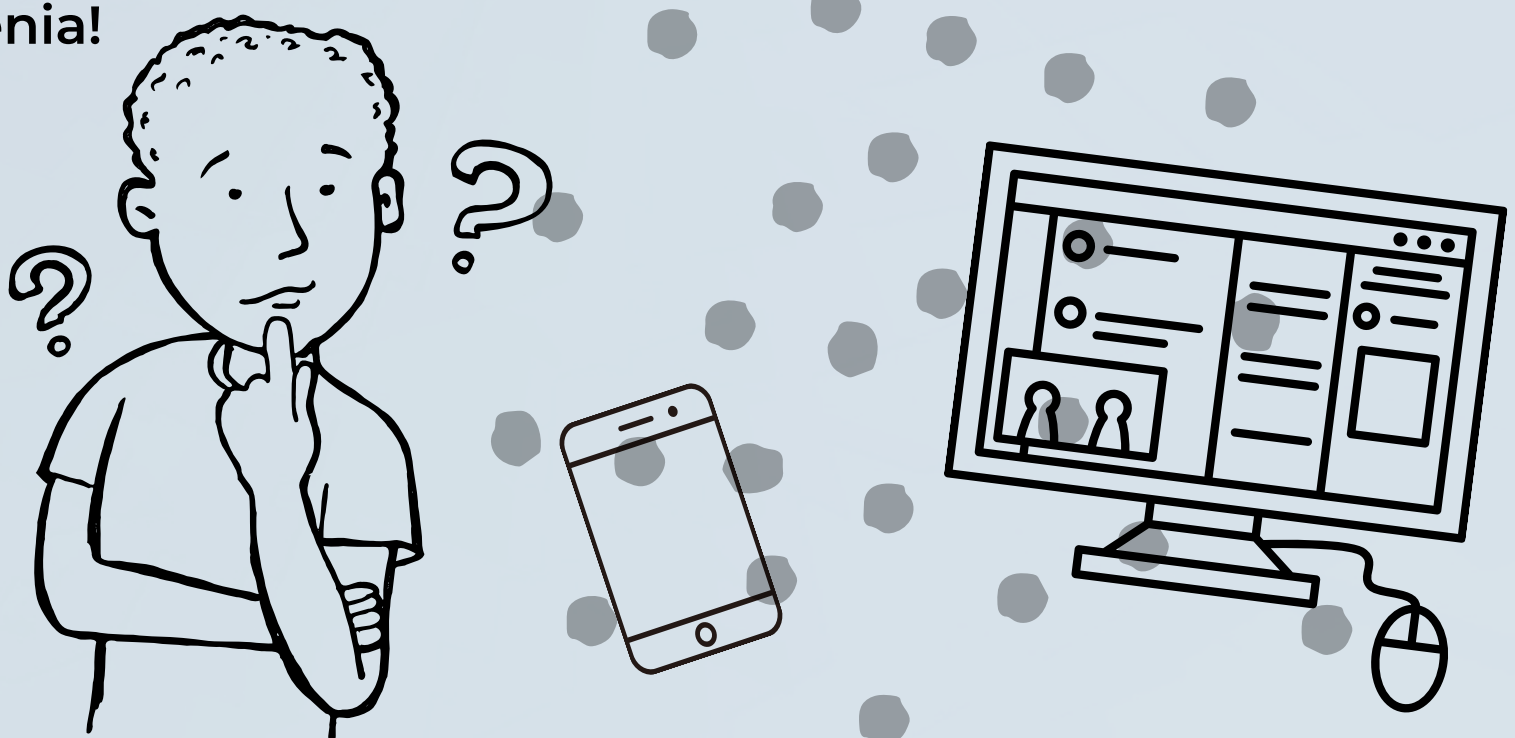
Ustalmy w rodzinie zasady korzystania ze smartfonów. Zrobienie sobie przerwy na niedzielę raz w tygodniu od telefonów pozwoli przeżyć dobrze dzień z rodziną.

Wyłączanie internetu w komórce i pozostanie w dostępie pod telefonem zapewni nam komfort i bezpieczeństwo, ale odetnie od wielu niepotrzebnych informacji i powiadomień.

Odpowiadanie nie od razu na wszystkie wiadomości w komunikatorach, ale o jednej porze dnia na przykład przez godzinę wieczorem pozwoli nam budować bliskość z rodzicami i rodzeństwem bez konieczności bycia ciągle w trybie „nasłuchu”.

Wyciszmy powiadomienia od konkretnych osób z danej konwersacji w Messengerze. Chodzi szczególnie o te osoby, które ciągle nas zaczepiają. Bez ciągłego odpowiadania im i dźwięku powiadomienia – będziemy się komunikować wtedy, gdy chcemy, a nie gdy chcą tego od nas inni.

Powodzenia!



CYBERBAKCYL

CYBERBAKCYL

CYBERBAKCYL