

Pamokos gidas

DALYKAS: Etika

KLASĖS: 9-12

SĄSAJA SU DALYKU

Aš ir virtualybė (savo jausmų ir įrenginių naudojimo vertinimas)
Aš ir virtuali bendruomenė (kaip kiti daro įtaką mano elgesiui internete)

PAMOKOS TIKSLAS

Mokinės(-iai) gebės analizuoti, kokį poveikį mums daro technologijos ir gebės panaudoti bent tris būdus, siekiant tą poveikį sumažinti.

SUDOMINIMAS

Pradėkite nuo duotų teiginių, siekiant paskatinti mokines(-ius) apmąstyti, kiek svarbios jų gyvenimuose yra technologijos ir kokius jie turi išmaniųjų įrenginių naudojimo įpročius.

Trukmė 5 min.

PAMOKOS GAIRĖS

Užduotis I: Parašykite situacijas iš socialinių medijų, susijusias su duotomis emocijomis.

Užduotis II: Grupėse surašykite telefonų ir socialinės medijos per didelio naudojimo neigiamus poveikius (pasekmes).

Užduotis III: Du bendri proto šturmai apie tai, kodėl žalinga naudotis išmaniaisiais įrenginiais tik atsikėlus ir prieš pat miegą.

30 min.

Refleksija (10 min.): Grupėse aptarti ir pateikti tris patarimus, kaip geriausiai valdyti savo "ekrano" laiką.

KAIP ŽINOSIU, KAD PASIEKIAU TIKSLĄ?

Mokinės(-iai) dirbdami grupėse gali pateikti tris patarimus, kaip geriausiai valdyti savo "ekrano" laiką.

KERTINĖS SĄVOKOS

Skaitmeninė gerovė

PRIEMONĖS

Projektorius prezentacijai, telefonai arba planšetės.



Sukurta Žinių ekonomikos forumo ir DW Akademie bei finansuota Vokietijos užsienio reikalų ministerijos.

Sudominimas (5 min.):

1. Pristatykite trumpą žaidimą užduotį, kurią atliksite pamokos pradžioje:

1.1. Jūs pasakysite teiginį su dviem pasirinkimais ir mokinės(-iai) turės pasirinkti vieną iš jų. Kiekvienas teiginys prasideda "Ką pasirinktum TU?"

1.2. Jei turite užtekinai fizinės erdvės, rekomenduojama šį pasirinkimą daryti judant, t.y. erdvę padalinti į pirmos alternatyvos pusę ir antros alternatyvos pusę ir mokinėms(-iams) leisti pasirinkti savo variantą fiziškai užimant poziciją toje erdvėje. Jei erdvės tam nėra, galima tiesiog kilnoti rankas.

1.3. Po kiekvieno teiginiui, paprašykite kelių mokinių, pasirinkusių skirtingas alternatyvas, pakomentuoti, kodėl jos(-ie) pasirinko būtent šią.

1.4. Teiginių skaičius priklauso nuo Jūsų turimo laiko. Rekomenduojama turėti 3-4 teiginius. Štai keli teiginių pavyzdžiai, kuriuos galite naudoti (arba sugalvoti savo):

Ką pasirinktum TU?

1.4.1. Matyti tavo gaunamas žinutes, bet negalėti į jas atsakyti mėnesį AR matyti tavo gaunamas žinutes, bet į jas atsakinėtų tavo mokytoja(-s) savaitę?

1.4.2. Negalėti žiūrėti jokių vaizdo įrašų internete vieną mėnesį AR galėti kasdien žiūrėti tik 5 minutes visus metus?

1.4.3. Negalėti naudotis jokiais socialinėmis medijomis mėnesį AR naudotis socialinėmis medijomis, kiek nori, bet suteikti prisijungimą savo tėvams (globėjams) prie jų?

1.4.4. Negalėti naudotis savo telefonu savaitę AR valgyti vieną ir tą patį patiekalą visą likusį savo gyvenimą?

2. Toliau mokytoja(-s) tęsia: visi šie teiginiai buvo skirti tam, kad pagalvotumėt, kiek svarbios technologijos yra Jums ir kaip Jūs naudojate savo turimus prietaisus. Toliau mes aptarsime, kaip laikas praleistas naudojantis internetu ar savo prietaisais daro mums įtaką ir kaip mes galime labiau kontroliuoti savo elgseną ir naudojimąsi technologijomis.

Detali pamokos eiga (30 min.):

3. Individuali užduotis mokinėms(-iams):

3.1. Pasižymėkite sau situacijas, susijusias su technologijų, prietaisų, socialinių medijų naudojimu, kuriose patiriate šias emocijas (pasirinkti 4): džiaugsmas, baimė, liūdesys, pyktis, pasišlykštėjimas, pripažinimas ar nuobodulys.

3.2. Ar yra tokių situacijų, kurių norėtumėt išvengti? Kaip tai galėtumėt padaryti?

4. Padalinkite mokines(-ius) į grupes po penkis. Skirkite užduotį:

4.1. Padarykite neigiamų poveikių (pasekmių) sąrašą, atsirandančių dėl naudojimosi (ar per didelio naudojimosi) išmaniaisiais telefonais ir socialinėmis medijomis?

5. Dvi užduotys bendrai, naudojantis išmaniaisiais telefonais ir programėlėmis, kuriose yra „žodžių debesies“ funkcija ar tiesiog rašant atsakymus ant lentos.

5.1. Pasidalinkite pirmomis į galvą ateinančiomis mintimis, kodėl yra žalinga pradėti naudotis telefonais iškart tik pabudus ryte (iškart pabudus = 1 val. nuo pabudimo)? Mokinės(-iai) dalinasi savo mintimis.

5.2. Mokytoja(-s) pristato kelis faktus. Ar žinojote, kad:

5.2.1. Apie 80% žmonių pasitikrina savo telefoną per pirmas 15 min. nuo pabudimo? (šaltinis: [https://www.nu.nl/files/IDC-Facebook%20Always%20Connected%20\(1\).pdf](https://www.nu.nl/files/IDC-Facebook%20Always%20Connected%20(1).pdf)).

5.2.2. Išmaniojo telefono naudojimas tik pabudus didina stresą ir nerimą bei verčia Jus jaustis priblokšta(-s) (perkrauta(-s)) (dėl įvairių pranešimų (angl. notifications), žinučių, blogų naujienų). Dar daugiau, aktyvus naudojimas išmaniuoju telefonu yra susijęs su dažnėjančiais depresijos atvejais (šaltinis: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21281471/>).

5.2.3. Tu praleidi didžiulį smegenų funkcijų žingsnį. Kai atsikeli, tavo smegenys persijungia iš delta bangų į teta bangas, kurios yra susijusios su svajojimu, minčių klaidžiojimu (angl. daydreaming). Po to, smegenys persijungia į alfa bangas – tu jau atsikėlus(-ęs), bet vis dar atsipalaidavusi(-ęs), smegenims dar nereikia apdoroti didelio kiekio informacijos. Šis laikas labai pagerina tavo kūrybingumą bei planavimą, o taip pat suteikia tvirtą pagrindą ramiai ir atsipalaidavusiai dienai. Bet jei tu tik atsikėlusi(-ęs) čiumpi telefoną, tai smegenys iškart persijungia į beta bangas, kurios yra susijusios su dideliu budrumu.

5.3. Pasidalinkite pirmomis į galvą ateinančiomis mintimis, kodėl yra žalinga naudotis išmaniuoju telefonu prieš pat einant miegoti? Mokinės(-iai) dalinasi savo mintimis.

5.4. Mokytoja(-s) pristato kelis faktus. Ar žinojote, kad:

5.4.1. Išmanieji telefonai skleidžia mėlyna šviesą, kuri gali sutrikdyti cirkadinį ritmą. Ji gali apsunkinti Jūsų užmigimą bei miegojimą padaryti neramesniu (šaltinis: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/blue-light-has-a-dark-side>).

5.4.2. Tai neigiamai veikia tavo psichinę sveikatą. Tyrimai rodo, kad žmonės, kurie naudojami išmaniuoju įrenginiu prieš eidami miegoti, tikėtina patirs didesnę streso ir nerimo lygį, jų miegas bus mažiau kokybiškas, kas didina depresijos pasireiškimo riziką (šaltinis: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4500888/>).

Apibendrinimas/refleksija (10 min.):

6. Grupėse po penkis, aptarkite ir pristatykite tris patarimus, kurie padėtų sėkmingiau valdyti „ekrano“ laiką (angl. screen time). Surinkite idėjas naudodami programą, turinčią „žodžių debesies“ funkciją ar tiesiog pažymėkite tai ant lentos.

7. Pabaigoje mokytoja(-s) gali pasidalinti papildomais patarimais, kurie galėtų padėti (neverta kartoti tų, kuriuos įvardino patys mokiniai):

7.1. Stebėkite savo naudojimą. Supraskite, kiek laiko skiriate konkrečioms dalykams su savo išmaniuoju įrenginiu, tai pirmas žingsnis, siekiant tai pakeisti.

7.2. Mąstykite apie savo emocijas. Supraskite kaip jaučiatės ir kas konkrečiai Jūs verčia taip jaustis.

7.3. Įsijunkite pilką (angl. greyscale) režimą savo išmaniame telefone (kuo mažiau spalvų – tuo mažiau mums tai patrauklu).

7.4. Išjunkite įvairių programėlių priminimus (angl. notifications) (tokiu būdu Jūs kontroliuojate kada norite pasitikrinti, kokią nors programėlę, o ne programėle tai iššaukia).

7.5. Įvesk „betelefonas“ zonas savo namuose (pavyzdžiui, nesinaudoti telefonu tualete, valgant).

7.6. Nenaudok savo išmaniojo įrenginio tik atsikėlus ir prieš pat miegą.

7.7. Nuolat pervertink savo turimas programėles – ištrink tas, kurių nenaudoji arba, kurių naudojimas tau neteikia džiaugsmo.

8. Šiandien mes apmąstėme, kaip naudojamės technologijomis ir kokią įtaką jos daro mums. Ypač svarbu yra nuolat stebėti savo emocijas ir psichinę sveikatą. Jei jautiesi perkrauta(-s), jauti stresą ar nerimą po to, kai pasinaudoji išmaniuoju įrenginiu ar socialinėmis medijomis, pasinaudok tais patarimais, kuriuos aptarėme šios pamokos metu!