

Temat lekcji:

Czy jestem uzależniony od Internetu?

Czas przeznaczony na zajęcia: 1 godz. lekcyjna (45 minut)

Cele ogólne lekcji:

- uświadomienie uczniom niebezpieczeństwa uzależnienia się od Internetu, jakie grozi osobom, które zbyt długo przebywają w sieci;
- poznanie rodzajów uzależnienia (infoholizm, netoholizm);
- wskazanie sposobów bezpiecznego korzystania z komputera i ochrony przed uzależnieniem;

Cele szczegółowe lekcji:

- uczeń:

- zna najważniejsze zagrożenia związane z uzależnieniem się od Internetu;
- potrafi ocenić swoje zachowania i rozpoznać, czy staje się osobą uzależnioną;
- kształtuje umiejętność bezpiecznego korzystania z sieci;
- współpracuje z grupą;

Formy pracy:

- zespołowa
- indywidualna

Metody pracy:

- słowna – miniwykład, burza mózgów
- obserwacyjna – pokaz
- ćwiczenia aktywizujące

Środki dydaktyczne:

- *Dzieciaka i Loco przygody w sieci. Uzależnienia*, przygotowany przez Ministerstwo Administracji i Cyfryzacji na stronie MAC (<https://mac.gov.pl/aktualnosci/dzieciaka-i-loco-przygody-w-sieci-czyli-jak-bezpiecznie-korzystac-z-internetu>)
- kartki z ankietami (pytania + ewaluacja);
- kartonowe kółka jako zegary z wyraźnie zaznaczonymi podziałami godzin;
- kredki, flamastry;

Wychowawca może skorzystać z następujących materiałów:

Inga Kazana, *Od Internetu można się uzależnić*, w Victor nr 3(12) 1999, s. 16-17.

J. Bąk, E. Wiewióra – Pyka, *Bajkowe spotkania. Program zajęć wychowawczo –profilaktycznych dla uczniów szkoły podstawowej*, Rubikon, Kraków, 2009.

E. Grzesiak, *Edukacja medialna*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2005 r.

Jak reagować na problem nadmiernego korzystania z Internetu? Poradnik dla szkół, do bezpłatnego pobrania ze strony: <http://dzieckowsieci.fdn.pl/internettak>

Przebieg lekcji:

1. Wychowawca rozdaje każdemu z uczniów ankietę do wypełnienia (5 minut). Po wypełnieniu ankiet odbywa z uczniami rozmowę na temat spędzania czasu w Internecie. Stwierdza, że osoby, które podkreśliły najwięcej odpowiedzi w trzeciej kolumnie tabeli, powinny zastanowić się nad tym, czy nie znalazły się w grupie uzależnionych.

ANKIETA

1. Jak długo jesteś w sieci?	do 1 godz. dziennie	około 2 godzin dziennie	ponad 2 godziny dziennie
2. Czy zdarzyło ci się nie pójść do szkoły, ponieważ byłeś zajęty czymś w Internecie?	nie	raz się zdarzyło	zdarza się często
3. Jak rodzice reagują, kiedy widzą cię siedzącego przed komputerem	są zadowoleni	denerwują się, kiedy gram w gry komputerowe albo czatuję, zamiast odrabiać lekcje	złością się na mnie, uważają, że za dużo czasu spędzam przy komputerze
4. Jak się zachowujesz, kiedy rodzice chcą wyłączyć twój komputer?	zgadzam się na to, choć czasem marudzę	irytuję się, ale rozumiem ich argumenty	bardzo się denerwuję, krzyczę na nich, zabraniam im podchodzić do mojego sprzętu; zamykam drzwi do swojego pokoju
5. Kolega proponuje ci wypad do kina / na imprezę. Jak reagujesz?	cieszę się!	zgadzam się, choć czasem wolałbym zostać w domu i surfować po sieci	odmawiam, nie skończyłem swojej ulubionej gry
6. Uważasz, że grupa rówieśników:	lubi mnie, choć nie wszyscy; mam tu kilku przyjaciół	większość osób mnie lubi, ale nie mam przyjaciela	nie zależy mi na kolegach ani grupie; jestem samotnikiem
7. Kiedy wejdziesz do Internetu...	gram w gry, rozmawiam z internautami, zdobywam wiedzę	czas płynie mi bardzo szybko, nie wiem kiedy, robi się późno i trzeba iść spać	nie liczę czasu spędzonego w Internecie; czasem trzeba zarwać noc dla netu

2. Uzależnieni od sieci?

Wychowawca przeprowadza z uczniami rozmowę na temat objawów uzależnienia się od Internetu. Zauważa, że dziś, w XXI wieku używanie Globalnej Pajęczyny jest nieodłączną częścią życia, a przecież mamy do czynienia nie tylko z komputerami osobistymi, stacjonarnymi czy laptopami. W kierunku rozwoju usług online zdążają wszystkie telefonie komórkowe, tablety, oprogramowane smartfony itp. Sieci są dostępne niemal wszędzie, w kawiarniach internetowych, na uczelniach. Psychologowie, którzy zauważają zagrożenie w nadmiernym korzystaniu z Internetu, twierdzą, że uzależnienie od niego podlega takim samym uwarunkowaniom jak alkoholizm i narkomania. Zaczyna się niewinnie, bo przecież Internet kusi mnóstwem możliwości, tu spotykamy nowych znajomych, odrywamy się od zwyczajnej, szarej rzeczywistości, możemy znaleźć coś nowego, innego, lepszego.

Bohdan Woronowicz, jeden najbardziej znanych terapeutów i teoretyków sprawy uzależnień, wyróżnił m.in. następujące objawy uzależnienia od sieci:

(Woronowicz 2009):

spędzanie przy komputerze coraz większej ilości czasu kosztem innych zainteresowań, zaniedbywanie obowiązków rodzinnych i szkolnych z powodu aktywności w Internecie, pojawianie się konfliktów rodzinnych związanych z komputerem,

kłamanie na temat ilości czasu spędzanego w Internecie,
podejmowanie nieudanych prób ograniczenia aktywności w trybie online,
reagowanie rozdrażnieniem lub nawet agresją, gdy korzystanie z komputera jest
utrudnione lub niemożliwe.

3. Jakie znamy rodzaje uzależnień? W trakcie burzy mózgów wychowawca grupuje informacje, które są wypisywane na tablicy:

- infoholizm – nałóg ciągłego gromadzenia i przetwarzania informacji;
- netoholizm (weboholizm) – nałóg wielogodzinnego przebywania w Internecie.

4. Wychowawca pyta uczniów o przyczyny uzależnienia od netu. Dzieci poruszają problem nudy w domu, chęci zdobycia informacji na różne tematy, poznania kogoś nowego, poszerzenia horyzontów. Wspominają o powszechnej dostępności do netu i możliwości bezpłatnego surfowania w sieci, łatwości, z jaką można zaistnieć w grupie. Wymienić należy też: nieśmiałość, niską samoocenę, depresję, nadwrażliwość, pragnienie bycia anonimowym.

5. Wychowawca wręcza każdemu dziecku kartonowe koło – zegar z zaznaczonymi godzinami. Dzieci mają sporządzić plan dnia z legendą, w której zaznaczą wybranymi kolorami najważniejsze elementy dnia i czas na nie przeznaczony:

- poranek – mycie, ubieranie się, jedzenie śniadania;
- czas przeznaczony na zajęcia w szkole;
- jedzenie obiadu;
- czas przeznaczony na zajęcia dodatkowe;
- czas przeznaczony na odrabianie lekcji;
- czas wolny, w tym ilość czasu przeznaczonego na pobyt w sieci, oglądanie telewizji, zajęcia sportowe, spotkania towarzyskie, zakupy itp.;
- kolację;
- sen.

6. Wychowawca rysuje na tablicy koło-zegar i omawia z dziećmi poszczególne elementy dni, a dzieci porównują to z własnymi harmonogramami. Stwierdza, że osoby uzależnione od Internetu powinny przede wszystkim nazwać swój problem. Następnie wspólnie z rodzicami muszą ustalić zasady i kolejne etapy ograniczania czasu spędzanego w sieci. Ważne jest wspólne opracowanie harmonogramu dnia, aby znalazły się w nim różne formy dziennej aktywności, np. wyjście do kolegi, gra w piłkę, basen. Warto nagradzać siebie za każdy sukces, jaki osiągniemy, odrywając się od sieci.

7. Wychowawca wraz z uczniami ogląda krótki filmik *Dzieciaka i Loco przygody w sieci. Uzależnienia*, przygotowany przez Ministerstwo Administracji i Cyfryzacji na stronie MAC (<https://mac.gov.pl/aktualnosci/dzieciaka-i-loco-przygody-w-sieci-czyli-jak-bezpiecznie-korzystac-z-internetu>)

8. Na zakończenie przeprowadza ankietę ewaluacyjną.

ANKIETA

1. Czy zajęcia były dla ciebie pomocą w uświadomieniu zagrożenia związanego z nadużywaniem	TAK	NIE	CZĘŚCIOWO
--	-----	-----	-----------

Internetu?			
2. Czy zajęcia ci się spodobały?	TAK	NIE	CZĘŚCIOWO
3. Czy uważasz, że masz problem z uzależnieniem od netu?	TAK	NIE	NIE WIEM
4. Czy chciałbyś w przyszłości uczestniczyć w podobnych zajęciach?	TAK	NIE	NIE WIEM

II. Więzi i relacje