

Modul	Zaštita zdravlja i dobrobiti (Modul A)
Tema:	FOMO - što zapravo propuštam?
Naziv:	Dobrobiti pravilne raspodjele vremena
Ciljna skupina:	Srednja škola (14-18 godina)
Početna točka:	Učenici često nisu svjesni koliko im zapravo tehnologija oduzima dragocjenog vremena i onoga što su mogli u tom vremenu ostvariti.
Cilj:	Osvijestiti kod učenika dragocjenost svakog trenutka i staviti ga u korelaciju s propuštenim.
Implementacija:	Eksperiment, vođenje bilježaka te evaluacija
Trajanje:	24 sata

Detaljni sadržaj i upute:

1. S učenicima se razgovara o tome što sve prate na internetu (društvenim mrežama) i zašto? (Digitalni alat: Mentimeter)
2. Provođenje eksperimentalnog zadatka: Učenike se podijeli u dvije grupe. Jedna grupa ima zadatak 24 sata pratiti sve što se objavljuje i o tome voditi bilješke, dok je drugoj grupi na 24 sata zabranjen pristup internetu. Nakon provedenog obavlja se evaluacija. Prvo izlaže grupa koja je imala pristup internetu i čita svoje bilješke, a potom se razgovara s grupom koja nije imala pristup internetu. Kako se osjećaju, imaju li osjećaj da su nešto propustili?
3. Učenicima se zadaje zadatak da istraže koliko je optimalno vremena potrebno za naučiti strani jezik (npr. njemački), pripremiti se za trčanje maratona od 42 km, naučiti kuhati vrhunska jela, svirati klavir, naučiti plesati latinoameričke plesove, žonglirati? Svoje odgovore trebaju zapisati u danu im tablicu.
4. Zamolimo učenike da na svojim mobilnim uređajima odu na postavke-digitalna dobrobit (stanje) gdje mogu pročitati koliko vremena provode na svojim pametnim telefonima i zapišu u tablice koje su prethodno dobili koliko su vremena proveli na mobitelu u posljednjih 7 dana te ih zamolimo da izračunaju prosjek, a zatim da taj prosjek pomnože s 30, odnosno 365 kako bi smo dobili mjesečni, odnosno godišnji prikaz vremena.
5. Za kraj učenici uspoređuju tablice i obavlja se razgovor o tome što zapravo propuštaju.