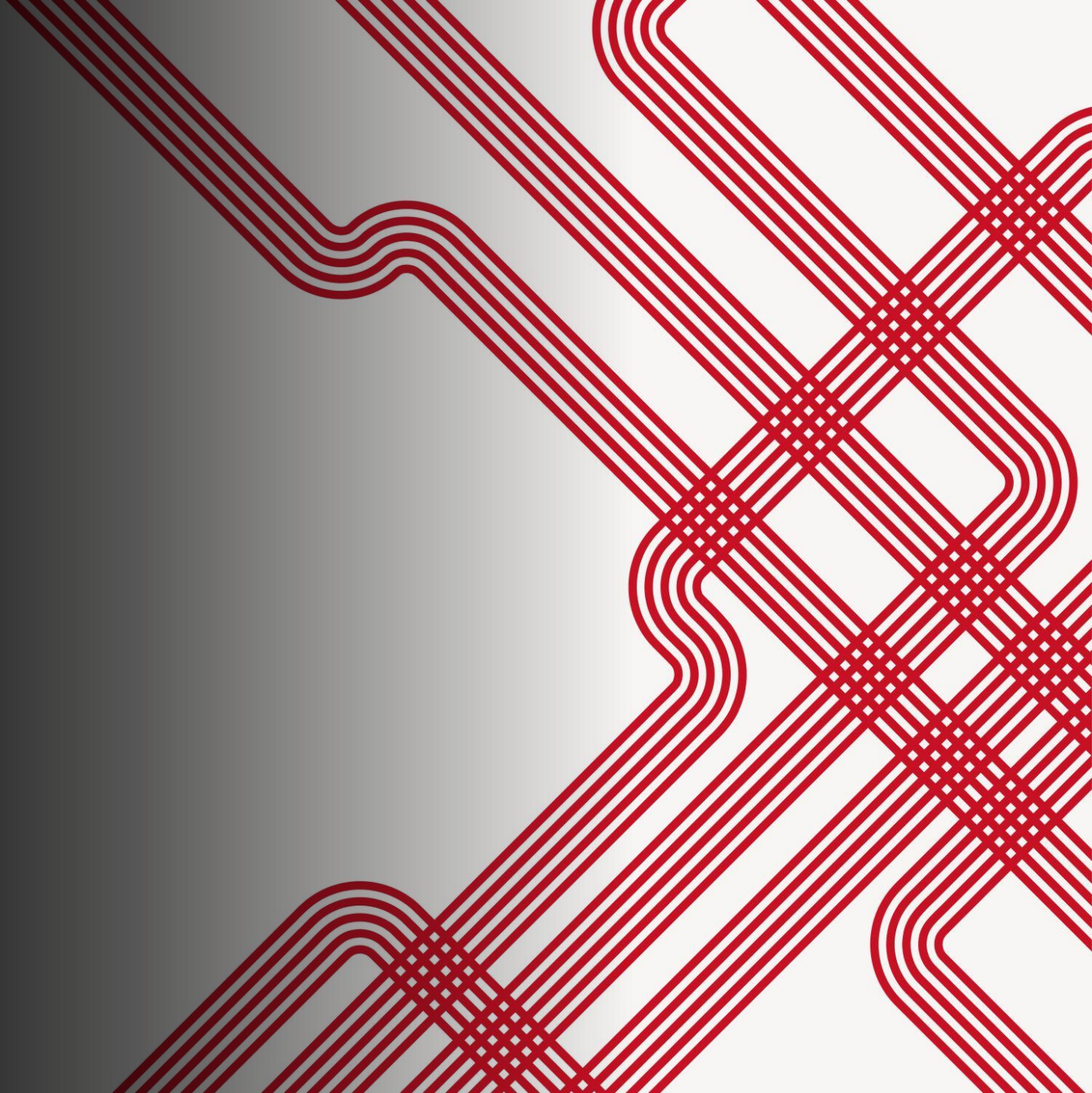


Ime i prezime autora:	<i>Ksandra Sinožić</i>
Tema	<i>Savladavanje rastućih digitalnih izazova i rješavanje problema</i>
Naziv lekcije	<i>Ovisnost o mobitelu i internetu.</i>
Problem koji rješavamo aktivnostima u sklopu lekcije	<i>Mladi provode puno vremena na mobitelu i internetu.</i> <i>Ključni pojmovi:</i> - <i>Izbor između različitih aktivnosti koje su kvalitetne i doprinose da se ljudi bolje osjećaju i budu u boljoj formi</i> - <i>Sadržaji, raspored, umjerenost, dosljednost</i> <i>Ishodi učenja:</i> - <i>naučiti što sve možemo korisno raditi s tehnologijom</i> - <i>Nabrojiti posljedice pretjeranog korištenja mobitela i interneta</i> - <i>Korištenje različitih web alata</i>
Cilj lekcije	<i>Cilj je osvijestiti da se zbog mobitela zanemaruju svakodnevne obaveze, smanjuje se komuniciranje uživo. Postoji puno mogućnosti kako se može kvalitetno provoditi vrijeme.</i>
Metodologija	<i>Kroz izlaganje na nastavnom satu SRO-a predstaviti problem</i> <i>Dio sata je predviđen za razgovor i diskusiju.</i> <i>Funkcionalni zadaci:</i> - <i>Razvijati sposobnost uočavanja kvalitetnog sadržaja na internetu</i> - <i>Razvijati sposobnost uspoređivanja i procjene ponuđenih sadržaja između kojih treba odabrati</i> - <i>Prepoznavanje koliko smo sami uključeni u problem</i> <i>Odgojni zadaci:</i> - <i>Razvijati kreativnost i samokritičnost</i> - <i>Potaknuti svijest da je potrebna zaštita i suradnja</i> <i>Alati i oprema koja će se koristiti u nastavnom procesu su: računalo, projektor, prezenter, pametna ploča, ...</i> <i>Na kraju sata učenici će dobiti upute što moraju napraviti vezano za sadržaje koji su se obrađivali.</i>

Trajanje lekcije	45 minuta (1 školski sat)
Detaljniji opis aktivnosti	Uvod: 5 -10 minuta Nastavnica je provjeriti s učenicima kako provode slobodno vrijeme, u kojim aktivnostima sudjeluju, koliko vremena provode na mobitelu odnosno na internetu, za što sve koriste Internet, ... Glavni dio; 30 minuta Učenici će pratiti pp prezentaciju i po želji povremeno se uključiti s komentarima navoditi vlastite primjere ili primjere koji su prikladni. U prezentaciji je navedeno kako se može prepoznati ovisnost, znakovi, zatim se problem može riješiti, kada se treba zabrinuti i kakve su posljedice ovisnosti. Zadatak: Učenici će raditi u paru. Napraviti će tablice u koje će unijeti raspored svojih aktivnosti i koliko vremena provode na internetu i što najčešće traže na internetu odnosno koliko vremena na internetu traže sadržaje koji su povezani s učenjem, a koliko vremena se zabavljaju. Zaključak: 5-10 minuta Nastavnica će potaknuti učenike da donesu svoj zaključak o obrađenim sadržajima i prepoznaju ako se veći ili manji dio sadržaja odnosi na njih i mogu nešto poduzeti kako bi nešto promijenili u svom životu. Učenici će dobiti uputu da pročitaju članak na temu ovisnosti: https://www.medijskapismenost.hr/simptomi-i-posljedice-ovisnosti-o-internetu



OVISNOST O MOBITELIMA I INTERNETU



Mobitel

- Mobilni telefon ili mobitel je prijenosni elektronički uređaj pomoću kojeg možemo komunicirati. Osnovna komunikacijska funkcija je glasovna komunikacija.
- Dodane funkcije su kratke tekstualne poruke i kratke slikovne poruke
- Mobilni telefoni razlikuju se od prijenosnih telefona po većem dometu i nisu vezani uz jednu baznu stanicu
- Vlasnici mobitela najčešće provjeravaju točno vrijeme



KORISNE STRANE MOBITELA

- - omogućavaju brzu i jednostavnu komunikaciju
- - roditelji žele komunicirati s djecom i mobitel to omogućuje
- - možemo razgovarati ili dopisivati se
- - mobiteli postaju džepna računala
- - učenicima se ove godine nudi sudjelovanje na natjecanju: Mobilne aplikacije i platforme u suvremenom poslovanju
- - telefon, tablet i računalo su dio svakodnevnog života
- - ovo tržište je postalo posebno uspješno za vrijeme pandemije
- - vrijeme provedeno na mobitelu je korisno ako je to vezano za posao ili učenje



Ovisnost

- - kada na mobitelu provodimo previše vremena
- - pri tome zanemarujemo obave i učenje
- - zbog mobitela može nastati poremećaj spavanja
- - povećava se agresivnost, impulsivne reakcije
- - za djecu od 6 do 18 godina preporuka je da mobitel koriste najviše 2 sata i to uz uvjet da se radi o kvalitetnom sadržaju
- - mladi koriste tehnologiju 4 do 5 puta više od onoga što je preporučeno
- - posebno je opasno tipkati po mobitelu za vrijeme vožnje i slikanje selfija na opasnim mjestima



Zanimljivosti



- **Prosječna osoba otključa i provjeri svoj mobitel oko 110 puta dnevno**
- Upalite mobitel kako biste provjerili koliko je sati. Upalite mobitel kako biste provjerili je li stigla nova poruka. Upalite mobitel kako biste provjerili društvene mreže. Upalite mobitel...i tako jedno 110 puta dnevno.
- **Nomofobija**
- Nomofobija je strah od ne posjedovanja mobitela, odnosno strah od dužeg ostanka bez signala. Ako se nađete u situaciji u kojoj ste dugo bez mobitela, a osjećate se zbog toga nelagodno, možda imate nomofobiju.



- - u Japanu je većina mobitela vodootporna jer ih ljudi koriste i pod tušem
- - industrija mobilnih telefona je najstarija na planeti
- - 70% mobitela je proizvedeno u Kini
- - 80 % ljudi posjeduje mobitel
- - prvi mobitel je koštao 4 000 \$
- - prvi sms poslan je u prosincu 1992.





- Svijet Interneta ima ulogu da nam poboljša život, da nam nove informacije i iskustva postanu dostupniji te da na nam olakša određene stvari.
- Internet nije i ne može biti zamjena za stvarne socijalne kontakte, nije dobro ako radi njega zanemarimo normalne životne navike ili osnovne životne potrebe.
- Kada se osoba nije u stanju kontrolirati, treba potražiti stručnu pomoć.



Posljedice pretjeranog korištenja interneta

Posljedice pretjeranog korištenja interneta mogu biti sljedeće:

- - oštećenje vida
- - glavobolja
- - bolovi u vratu
- - zanemarivanje obaveza
- - povećanje tjelesne težine
- - poremećaj spavanja
- - depresija





Znakovi ovisnosti

- - žudnja za priključivanjem na Internet koju osoba ne može kontrolirati
 - - priključivanje na internet postaje prva aktivnost u danu
 - - sve dulje korištenje interneta
 - - zanemarivanje drugih aktivnosti
 - - zanemarivanje štetnih posljedica
-



Rješenje

- .
- Korištenje interneta teško je potpuno izbaciti iz svakodnevnice jer je sastavni dio privatnog i poslovnog života.
- Neke od aktivnosti vezane za internet koje su posebno korisne
- -učenje stranog jezika
- -istraživanje
- Virtualni posjet muzeju
- Virtualni posjet nacionalnom parku
- Virtualni posjet zoološkom vrtu
- ????? Navedite svoje primjere



Aktivnosti bez interneta

- - šetnja
- - čitanje
- - kuhanje
- - trčanje
- - planinarenje
- - posjet muzeju
- - odlazak u kazalište

- ???? – navedite svoje primjere



