

JAK JSEM VYHRÁL

AKTIVITA: HRÁČEM NA PLNÝ ÚVAZEK

Anotace:	Aktivita vede žáky k zamyšlení se nad tím, jaká je zdravá míra hraní počítačových her. V úvodu ve skupinách sdílejí, jaká jsou pozitiva a negativa hraní her, poté se seznamují se znaky závislosti na počítačových hrách.
Vzdělávací oblasti a obsahové vzdělávací okruhy:	ZV a GV: člověk a společnost, jazyk a jazyková komunikace, člověk a zdraví, informatika a informační a komunikační technologie OV: společenskovední vzdělávání / občanský vzdělávací základ, jazykové vzdělávání a komunikace, vzdělávání pro zdraví, vzdělávání v informačních a komunikačních technologiích
Průřezová témata:	ZV a GV: OSV, MV OV: OVDS, IKT
Klíčové kompetence:	ZV a GV: k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, občanské OV: k řešení problémů, komunikativní, personální a sociální, občanské kompetence a kulturní povědomí, kompetence využívat prostředky informačních a komunikačních technologií a pracovat s informacemi
Doporučený věk:	13+
Cíle:	Žáci: ▪ si uvědomují pozitiva a negativa hraní počítačových her ▪ znají znaky závislosti na hrách ▪ reflektují vlastní hraní, resp. obecně trávení volného času na internetu
Délka:	45 min. (včetně projekce filmu)
Pomůcky:	▪ PRACOVNÍ LIST do každé skupiny žáků ▪ MATERIÁL 1 a 2 do každé skupiny žáků ▪ psací pomůcky ▪ projektor
Postup:	1. Na začátku hodiny se zeptáme žáků: <i>Jaký je váš vztah k hraní her na počítači nebo telefonu?</i> Vyzveme je, aby se rozmístili po třídě podle následujících pravidel. V jednom rohu budou „vášniví hráči“, ve druhém ti, kteří „hrají občas“, ve třetím ti, které „hraní nebaví“. Žáci mohou využít také prostor mezi dvěma rohy nebo využít čtvrtý roh třídy, který symbolizuje libovolnou jinou odpověď. Když žáci zaujmou pozice, vyzveme pár jedinců z různých koutů

	třídy, aby o svém vztahu ke hraní her řekli více. 2. Rozdělíme žáky do menších skupin a rozdáme jim PRACOVNÍ LIST. Necháme jim čas na vypracování odpovědí, které následně postupně sdílejí s celou třídou. 3. Následuje projekce filmu. 4. Po projekci provedeme stručnou reflexi emocí žáků pomocí metody jednoho slova. Poznámka: Další metody reflexe emocí najdete v informačním textu <i><u>Jak na reflexi emocí po filmové projekci</u></i>. 5. Žákům promítneme (nebo rozdáme) MATERIÁL 1 s pozitivními a negativními účinky hraní, které vytvořil Sven Rollenhagen (švédský sociální pracovník zabývající se závislostmi, který se podílel na přípravě dokumentu <i>Jak jsem vyhrál</i>). Dáme žákům prostor, aby doplnili další pozitivní a negativní účinky hraní. Ptáme se: <i>Do jaké barevné zóny byste zařadili postavy z filmu? Jaký mělo hraní her dopad na vztahy s jejich blízkými? Co jim pomohlo se ze závislosti vymanit?</i> Poznámka: Pro připomenutí příběhů tří postav můžeme žákům promítnout (nebo rozdat) portréty z MATERIÁLU 2. Pro osvěžení paměti řekneme žákům, že první postava propadla ve škole, druhá zanedbávala výchovu svých dětí a třetí žila svůj vztah s partnerem víc virtuálně než reálně. Všechny si naštěstí v určité fázi uvědomily, že už dál hrát nechťejí, že jim hraní bere příliš.
Reflexe:	Reflexe probíhá formou diskuse. Ptáme se žáků: <i>Jak se vyhnout tomu, abyste se stali na hraní závislími? Co se dá dělat v situaci, když byste měli pocit, že vám hraní zabírá už příliš mnoho času? Jak jinak bychom mohli trávit čas, kdybychom méně hráli?</i>
Poznámka:	Cílem aktivity není hraní her demonizovat, ale poukázat na to, že přemíra hraní má mnoho negativních dopadů (chybějící čas na jiné věci, narušení vztahů, možné negativní dopady na zdraví apod.). Právě tyto negativní dopady vypovídají podle psychologů více o tom, že se jedná o závislost, než prostý počet hodin věnovaný hraní her (více viz informační text Otázky a odpovědi).
Zkušenosti z praxe:	Film jsme si pouštěli s polovinou osmé třídy. Žáky téma velmi zajímalo, nicméně jejich první dotaz byl, zda jim budu vykládat, jak jsou hry na počítači špatné a že je nemají hrát. Ujistila jsem je, že i jejich otázka je cílem a odpoví si na ni na konci aktivity sami. Při práci ve skupinkách žáci živě diskutovali především nad pozitivními vlivy hraní her. Jako reflexi po filmu jsem použila metodu jednoho slova, která nám příliš nefungovala, vypadalo to, že žáci stále čekají, že jim hraní her zakážu. Byli opatrní a až později se více otevřeli. Na začátku lekce jsme měli technické problémy a úvodní diskuze byla delší, proto jsme se k filmu vrátili druhý den a navázali jsme metodou I.N.S.E.R.T., která výborně doplnila reflexi z předchozího dne. Na konci žáci navrhovali, co dělat, aby se nestali závislími. Někteří zmiňovali, že se s online hráči domluvili a chodí ven, jiní doma nemají internet, protože rodiče viděli, jak hrají stále víc, někteří žáci mají nastavený časový limit na hraní. Také navrhovali hrát místo na počítači deskové hry. Závěrem diskuze bylo, že nic není černobílé a je dobré znát úskalí hraní her na počítači i mobilu. Kateřina Sedláčková, Základní škola Waldorfská Pardubice, Pardubice

Na začátku hodiny jsme jako evokaci před filmem využili pomyslnou škálu od vášnivých hráčů až po ty, které hraní her vůbec nezajímá. Z devíti žáků se na první místo škály postavila skupina čtyř chlapců, kteří hrají denně nebo obden. Uprostřed stála skupina tří žáků, kteří tvrdili, že hrají párkrát do měsíce podle nálady. Na konci stály dvě dívky, které hraní vůbec nezajímá. Následovalo promítání filmu a reflexe metodou jednoho slova. Žáci uváděli slova jako úleva, smutek, smíření, realita, překvapení. Pak jsme pomocí metody I.N.S.E.R.T vypracovávali odpovědi na tři otázky v pracovním listě. Na první otázku uváděli důvody jako zábava, útěk od starostí, nuda, touha po zažití úspěchu. Za pozitiva hraní her považovali rozvoj kreativity, jazyka, získání jiných dovedností, odpočinek. V otázce negativních dopadů pak mluvili o závislosti, ztrátě kontaktu s lidmi, zhoršení zraku, izolaci, ztrátě času a finančních nákladech. Na konci hodiny jsme rozvinuli debatu na téma prevence nebo nápravy v případě problémů s hraním. Jako prevenci žáci navrhovali pevně stanovit čas všech činností, jiní namítali, že to nefunguje a že lepším krokem je najít si nový koníček v reálném světě. Zeptala jsem se, jací lidé bývají náchylnější k vypěstování hráčské závislosti, a žáci odpovídali, že spíše samotářské introvertní typy, lidé, kteří mají nějaké problémy, kdy virtuální prostředí může nahrazovat jejich nešťastný svět, že ale mohou lidé začít hrát i pod vlivem kamarádů.

Zuzana Paseková, Karlínská obchodní akademie a VOŠE, Praha

JAK JSEM VYHRÁL

PRACOVNÍ LIST

Odpovězte ve skupině na následující otázky:

Proč hrajete (vy nebo vaši vrstevníci) počítačové hry? Uvedte tři hlavní motivace.

1.

2.

3.

Jak může hraní her obohatit váš život? Jaká pozitiva může přinést?

1.

2.

3.

Jak může hraní her negativně ovlivnit váš život?

1.

2.

3.

JAK JSEM VYHRÁL

MATERIÁL 1

ZNÁMKY ZÁVISLOSTI NA POČÍTAČOVÝCH HRÁCH

Vytvořeno švédským odborníkem Svenem Rollenhagenem, který se podílel na přípravě dokumentu *Jak jsem vyhrál*.

ZELENÁ ZÓNA

pozitivní účinky hraní

- + společenský rozměr
- + zábava, vzrušení
- + zlepšení jazykových dovedností (nejčastěji v angličtině)
- + zlepšení v multitaskingu, vyšší odolnost vůči stresu
- + lepší strategické myšlení
- + kontakt s jinými zeměmi a kulturami
- + trénink schopnosti reagovat

ŽLUTÁ ZÓNA

riziková zóna, pozitivní i negativní účinky hraní zároveň

ČERVENÁ ZÓNA

převažují negativní účinky, závislost

- abstinenční příznaky (když hráč nehraje, je neklidný, podrážděný, skleslý apod.)
- chození za školu, vyhýbání se zkouškám a testům, zhoršení známek, vyhození z práce
- závažné konflikty s kamarády a rodinou (hádky kvůli povinnostem, době, kdy bude rodina společně jíst apod.)
- pozornost a aktivity se točí kolem hraní (i když hráč zrovna nehraje, o hrách čte, mluví a přemýšlí)
- lži a zapírání (aby hráč uklidnil okolí, lže o množství času, které hraním skutečně stráví, i o dalších věcech spojených s hraním)
- narušený denní rytmus, ponocování, spánek přes den
- ztráta zájmu o dřívější koníčky a kamarády
- zhoršení zdraví a kondice kvůli neustálému sezení u počítače
- kriminalita, krádež platební karty rodičů kvůli herním nákupům
- ztráta kontroly (hráč hraje více, než plánoval)
- při pokusech hraní omezit hráč znovu spadne do známých vzorců chování

JAK JSEM VYHRÁL

MATERIÁL 2

