

VEČEŘE BEZ MOBILU

AKTIVITA – MOBIL: POMOCNÍK I OTROKÁŘ

Anotace:	Žáci v aktivitě reflektují, jaké pocity v nich vyvolává nadměrné používání mobilních telefonů během komunikace tváří v tvář. Následně ve skupinách sdílejí, jaká pozitiva a negativa jim těsné soužití s mobily přináší.
Vzdělávací oblasti a obsahové vzdělávací okruhy:	ZV a GV: člověk a společnost, jazyk a jazyková komunikace, informační a komunikační technologie OV: společenskovední vzdělávání / občanský vzdělávací základ, jazykové vzdělávání a komunikace, vzdělávání v informačních a komunikačních technologiích
Průřezová témata:	ZV a GV: OSV, MV OV: OVDS
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:	11+
Cíle:	Žáci: <ul style="list-style-type: none"> ▪ jsou vnímavější k tomu, jaké pocity může vyvolat nadměrné používání mobilů během komunikace tváří v tvář ▪ si uvědomují, že „závislost“ na mobilech je celospolečenský fenomén ▪ vnímají pozitiva i negativa, která těsné soužití s mobilními telefony přináší
Délka:	45 min.
Pomůcky:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ PRACOVNÍ LIST pro každou skupinu žáků ▪ MATERIÁL pro každou skupinu žáků ▪ flipchartový papír pro každou skupinu
Postup:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Promítneme žákům spot <i>Večeře bez mobilu</i>. 2. Po projekci provedeme stručnou reflexi pocitů žáků pomocí metody jednoho slova. Poznámka: Další metody reflexe emocí najdete v informačním textu <i>Jak na reflexi emocí po filmové projekci</i>. 3. Rozdělíme žáky do skupin a rozdáme jim PRACOVNÍ LIST.

4. Necháme žákům čas na vypracování odpovědí a poté vyzveme jednotlivé skupiny ke sdílení odpovědí.
5. Rozdáme žákům **MATERIÁL**. Ptáme se, zda je nějaké údaje zaujaly či překvapily a zda si myslí, že data pro Českou republiku by byla podobná.
6. Rozdáme žákům do skupin flipchartové papíry. Jejich úkolem je rozdělit ho na dvě poloviny a do první zapisovat, jaké možnosti a výhody jim mobily přinášejí, do druhé, jaké mohou přinášet nevýhody, omezení nebo rizika. Cílem aktivity je, aby žáci pojmenovali pozitiva i negativa, které jim soužití s mobily přináší.
7. Vyzveme skupiny, aby postupně sdílely své postřehy.

Reflexe:

Reflexe probíhá formou diskuse. Ptáme se: *Kdo z vás je zcela spokojený s tím, kolik času tráví s mobily, a tím, jak je využívá? Kdo, popřípadě co byste chtěli v používání mobilů změnit?*

Celá hodina včetně reflexe by měla směřovat k tomu, že „závislost na mobilech“ je celospolečenský fenomén, který se netýká jen dětí a teenagerů. K uvědomění, že mobily nás mohou obohacovat, ale také nám přinášet negativa (okrádat nás o spánek, být překážkou v tom, abychom trávili volný čas kvalitněji, apod.). Záleží na tom, jak a k čemu je využíváme. Je na nás, abychom si to nastavili tak, aby nám přinášely co nejvíc výhod a co nejméně nevýhod.

Poznámka:

V běžné řeči se často setkáváme s pojmem „závislost na mobilu či internetu“ v souvislosti s tím, že někdo tráví s těmito technologiemi velké množství času denně. Psychologové tvrdí, že závislost nelze definovat pouze na základě objemu času, během něhož digitální technologie využíváme. Rozlišují šest základních příznaků závislosti na internetu, a aby bylo možné říci, že je někdo skutečně závislý (á), musí nadměrný uživatel internetu splňovat **všech šest příznaků** popsanych níže.

1) Význačnost

Význačnost se projevuje tím, že samotný internet nebo přímo jeho konkrétní aplikace má pro uživatele veliký význam a stává se středobodem jeho života. Začíná postupně ovládat jeho myšlení (takový člověk např. neustále přemýšlí o tom, co se právě děje v online hře, když zrovna není online), citění (které se např. projevuje v podobě bažení neboli touhy být online) a chování (závislý na internetu např. může začít chodit pozdě do školy nebo do práce, postupně se přestává vídat s přáteli a většinu času trávit jen internetu).

2) Změny nálady

Závislému jedinci se změni nálada, když se připojí k internetu nebo navštíví určité webové stránky. Závislí například udávají, že při spuštění online hry cítí uvolnění a klid, protože díky online hře mohou na nějakou dobu uniknout od aktuálních problémů. Jiní zase cítí vzrušení, když vstoupí do chatové místnosti nebo jakmile se přihlásí do sociální sítě.

3) Tolerance

Odborníci udávají, že podobně jako u návykových látek i u závislosti na internetu vzniká stále vyšší tolerance ve vztahu k online aplikacím. Což znamená, že k tomu, aby závislí dosáhli stejné míry uspokojení jako dříve, musí trávit online čím dál více času.

4) Odvykací příznaky

Odvykací příznaky, lidově též „absták“, se objevují v důsledku ukončení či omezení aktivity. U závislosti na internetu mají především charakter nepříjemných psychických stavů, nejčastěji

vzteku, nervozity či smutku.

5) Konflikt

Nadměrné užívání určitých internetových aplikací bývá v životě závislého zdrojem dvou druhů konfliktů – mezilidského konfliktu a vnitřního konfliktu.

6) Relaps

Relaps neboli recidiva se projevuje tím, že závislý má tendence opakovat dřívější vzorce závislostního chování, se kterými sám zcela nesouhlasí. Příkladem opakovaného relapsu může být situace, kdy si člověk několikrát smaže uživatelské účty v online hře, ale vždy si po nějaké době založí nové.

Zdroj:

<https://poradna.adiktologie.cz/article/zavislost-na-internetu/jak-zavislost-na-internetu-vypada/>

Zkušenosti z praxe:

Aktivitu jsem testovala s žáky prvního ročníku Obchodní akademie. Na začátku hodiny jsem třídu připravila na to, že je čeká velmi zajímavý spot, který se týká nás všech. Promítla jsem ho na žádost studentů dvakrát – je hodně rychlý a někteří nestihli přečíst všechny texty napoprvé. Následovala práce s prvním pracovním listem, která byla bez problémů, otázky jsou srozumitelné a jednoduché. Statistické údaje mi připadaly pro studenty nepřehledné, proto jsem jim je nerozdávala, ale vybrala jsem ty nejzajímavější statistiky a udělali jsme si ve třídě vlastní průzkum k vybraným otázkám, což studenty velmi bavilo. Z nejzajímavějších odpovědí vybírám – většina studentů se cítí závislých (tím jsme došli k definování závislosti), pouze dvě studentky se snaží s tím bojovat (v určitý čas prostě vypnou telefon), většina studentů má pocit, že jejich rodiče trpí závislostí na mobilu také. Klady a zápory užívání mobilních telefonů žáci opět hledali ve skupinách. Výsledek jsme pak zapisovali do tabulky na tabuli, studenti doplňovali, co ještě chybí. Hodinu jsem zakončila debatou o tom, že sami můžeme ovlivnit to, jak často trávíme čas s mobilním telefonem.

Spot i aktivita studenty velmi bavily – týkají se jejich vlastního života, mohli mluvit o vlastních zkušenostech. Zároveň aktivity nejsou příliš dlouhé – vše vyšlo tak akorát na jednu vyučovací hodinu.

Petra Karfíková, Obchodní akademie a Střední odborná škola generála Františka Fajtla, Louny

VEČEŘE BEZ MOBILU

PRACOVNÍ LIST

Společně vymyslete a zapište odpovědi na následující otázky:

1. Co si myslíte, že tatínek na mobilu během večeře dělal?

2. Jak se podle vás cítili členové rodiny během večeře?

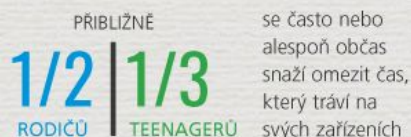
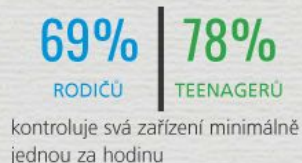
3. Stalo se vám někdy, že někdo během rozhovoru s vámi věnoval více pozornosti telefonu? Popište situaci a uveďte, jak jste se v ní cítili.

4. Představte si situaci, že chcete někomu něco říct, ale on věnuje pozornost mobilu. Jak byste mohli reagovat? Napište 3 možné reakce, případně je předvedte jako scénku.



ELEKTRONICKÁ ZAŘÍZENÍ A MY: RODIČE VS. TEENAGEŘI

Jsme závislí?



cítí potřebu okamžitě reagovat na SMS, zprávy ze sociálních sítí a další notifikace



66% rodičů má pocit, že jejich teenageri tráví na svých mobilních zařízeních příliš mnoho času

52% dětí souhlasí

Vyvolává používání elektronických zařízení rodinné konflikty?

Teenageři se s rodiči kvůli času trávenému na mobilních zařízeních hádají:



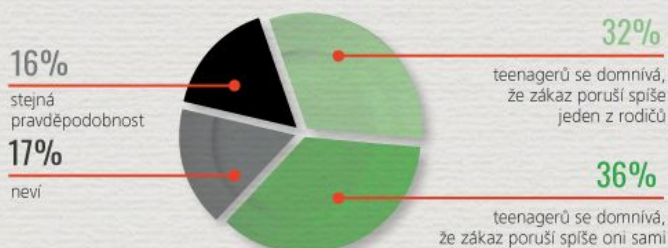
Převážná většina rodin uvádí, že elektronická zařízení nijak neškodí vztahu mezi rodiči a jejich dospívajícími dětmi...

85% rodičů si myslí, že mobilní zařízení jejich vztah s dospívajícími dětmi buď nijak nezměnila, nebo je díky nim dokonce lepší

89% teenagerů si myslí, že mobilní zařízení jejich vztah s rodiči buď nijak nezměnila, nebo je díky nim dokonce lepší

66% rodičů a teenagerů uvádí, že u večeře platí zákaz elektronických zařízení

U koho je větší pravděpodobnost, že tento zákaz poruší?



METODIKA: Tento národní telefonický průzkum připravili Lake Research Partners a uskutečnil se v období 16. února až 14. března 2016. Dotázáno bylo 1240 rodičů (n=620) a jejich dětí (n=620) (ve věku 12 až 18 let) z rodin, kde obě kategorie respondentů používají mobilní zařízení. Data posbíraná od respondentů z řad dětí a rodičů jsou lehce vážená z hlediska pohlaví, bydliště, věku a rasy, aby byla do výzkumu zahrnuta celá současná populace. Chybová tolerance činí u tohoto vzorku respondentů +/-4,0 %.

Přinejmenším několikrát do týdne má...

77% rodičů pocit, že jim jejich děti během společně tráveného času nevěnují pozornost, protože jsou zaujaty elektronickými zařízeními

41% teenagerů pocit, že jim jejich rodiče během společně tráveného času nevěnují pozornost, protože jsou zaujaty elektronickými zařízeními

A většina rodičů používá mobilní zařízení i za volantem – když vezou děti.

56% rodičů přiznává, že kontrolují svá mobilní zařízení i při řízení

51% teenagerů vídá své rodiče, jak při řízení kontrolují či používají svá mobilní zařízení

© 2016 COMMON SENSE MEDIA. VEŠKERÁ PRAVA VYHRAZENA.

Více na: CommonSense.org/Addiction-Research