



4

JAK MĄDRZE KORZYSTAĆ Z TELEFONU KOMÓRKOWEGO

CEL: poznanie skutków nadużywania telefonów komórkowych oraz zasad mądrego ich użytkowania

TREŚĆ: plusy i minusy telefonów komórkowych i innych urządzeń mobilnych, czego nie wiemy, a powinniśmy wiedzieć, zasady mądrego użytkownika

METODY: dyskusja, metoda ZWI, praca w grupkach (tworzenie plakatu i prezentacja)

Treść: plusy i minusy telefonów i innych urządzeń mobilnych, czego nie wiemy, a powinniśmy wiedzieć, zasady mądrego użytkownika

Metody: dyskusja, metoda ZWI (zalety – wady – interesujące), praca w grupkach (tworzenie plakatu i prezentacja)

- I. Nauczyciel wprowadza temat zadając uczniom pytania:
 - do czego służy wam telefon komórkowy?
 - z jakich funkcji korzystacie?
 - co jest dobrego, a co przeszkadzającego w telefonach komórkowych?Zapisuje odpowiedzi na tablicy w postaci tabeli podzielonej na: plusy, minusy, interesujące (czego nie wiemy, a chcielibyśmy się dowiedzieć)

- II. Nauczyciel podaje kilka ważnych haseł, jak: czas / wrażliwe dane / komunikacja / kamera / gry / internet / aplikacje.
Pyta uczniów, co te hasła im mówią, jeśli chodzi o bezpieczne korzystanie z telefonów komórkowych, tabletów, itp.
Wspólnie z uczniami wypisuje na tablicy zasady mądrego użytkownika urządzeń mobilnych.*

- III. Uczniowie w grupkach tworzą plakaty, na których będą wypisane i zilustrowane ważne hasła dotyczące mądrego i bezpiecznego korzystania z telefonów komórkowych i innych urządzeń mobilnych.

* Zasady mądrego korzystania z urządzeń mobilnych można podzielić na następujące kategorie:

1. zasady komunikacji
2. zagrożenia dla zdrowia
3. zagrożenia bezpieczeństwa

Korzystanie z telefonów komórkowych, smartfonów, tabletów należy ograniczać mimo ich wielu zalet. Są to wynalazki, które bardzo ułatwiają życie, dają poczucie bezpieczeństwa, mogą być przydatne w wielu sytuacjach, ale potrafią uzależniać. Wtedy to 'komórka' lub tablet stają się ważniejsze niż kontakt z drugim człowiekiem i realne życie. Młodzież korzysta z telefonów komórkowych w bardzo intensywny sposób. Według badań młodzież wielkowiejska użytkuje telefon komórkowy od 2 do 3 godz. dziennie (43%), od 5 do 6 godz. (25%). (Łuczak. E., Łuczak W., 2007)

Zmiany kulturowe, jakie nastąpiły wskutek korzystania z telefonów komórkowych to:

1. Brak podziału na prywatne/publiczne.
2. Utrata poczucia prywatności i niezależności.
3. Zastępowanie kontaktów twarzą w twarz (rozluźnienie kontaktów towarzyskich i rodzinnych).
4. Zubożenie sposobu wypowiadania się (krótkie formy, żargon, skróty myślowe).
5. Zubożenie umiejętności społecznych
6. Spędzanie czasu nad ekranem kosztem życia rodzinnego / towarzyskiego / innych zainteresowań

Nadmierne korzystanie z nich może prowadzić m.in. do negatywnych skutków zdrowotnych:

1. Uzależnienia od rozmów lub smsów (dyskomfort psychiczny, gdy nie otrzymujemy natychmiastowej odpowiedzi na smsy, czy połączenia – może prowadzić do zaburzenia obsesyjno-kompulsywnego).
2. Uzależnienia od nowych modeli lub kupowania nowych aplikacji (brak kontroli nad kosztami).
3. Uzależnienia od grania (czas korzystania z telefonu wymyka się spod kontroli)

4. Syndromu zawsze włączonego telefonu (dyskomfort psychiczny spowodowany brakiem telefonu/zasięgu/dostępu do doładowania).
5. Rozdrażnienie lub agresja, ograniczanie snu, jedzenia, picia lub innych potrzeb.
6. Ciągłe pochylanie się nad ekranem może spowodować ból kręgosłupa, mięśni i oczu oraz inne problemy ze zdrowiem, których przyczyn możemy nie być świadomi.

W czasach, gdy urządzenia mobilne są jak małe komputery, są one nośnikami wielu wrażliwych danych, które mogą dostać się w niepowołane ręce. Możliwe zagrożenia to:

1. Utrata danych. Przejęcie telefonu przez hakera.
2. Kopiowanie naszych kontaktów.
3. Kopiowanie smsów, mmsów lub innych plików.
4. Podawanie się za nas (kradzież tożsamości).
5. Dostęp do naszych haseł czy numeru karty kredytowej poprzez zapisane ustawienia na stronach www i w aplikacjach.
6. Oszustwa sieciowe, np. fałszywe maile z prośbą o pomoc, podanie poufnych danych lub zawierające ofertę pozornie korzystnej transakcji, wyłudzenia danych pod pretekstem uruchomienia nowych funkcji w grze.
7. Wyłudzenia na sms-y w nieuczciwych konkursach – nie czytając regulaminu zgadzamy się na korzystanie z tzw. ‘specjalnych usług’, które są bardzo drogie.
8. Instalowanie niesprawdzonych aplikacji mobilnych, które są nośnikiem wirusów lub spamu albo wymagają płatności po darmowym okresie próbnym.
9. Narażenie na cyberprzemoc.

Wybrane zasady:

1. Korzystaj z telefonu kiedy jest to niezbędne.
2. Nie przekraczaj 2 godzin dziennie korzystania z urządzeń mobilnych.
3. Nie rozmawiaj przez komórkę w miejscach publicznych (w komunikacji miejskiej/ kinie/ teatrze/ na przystanku pełnym ludzi, a już na pewno w kościele).
4. Wyłączaj/wyciszaj telefon.
5. Nie omawiaj ważnych spraw osobistych przez telefon.
6. Nie odtwarzaj głośno muzyki z telefonu w miejscu publicznym.
7. Jeśli jesteś w towarzystwie, postaraj się nie odbierać telefonu (chyba, że mama dzwoni).
8. Kontroluj stan konta.
9. Jeśli potrzebujesz spokoju – wyłącz telefon (nauka, sport, spotkanie ze znajomymi).
10. Naucz się ważnych numerów na pamięć (w tym 112).
11. Nie rób zdjęć, nie nagrywaj ani nie filmuj osób, które się na to nie zgadzają.
12. Nie zapisuj w telefonie ważnych informacji, nie pozwól stronom i aplikacjom zapamiętywać hasła lub nr karty kredytowej.
13. Zabezpieczaj każde urządzenie mobilne prywatnym hasłem lub PINem.
14. Uważnie czytaj regulaminy lub rozmawiaj z rodzicami zanim zgodzisz się na nową usługę.
15. Zabezpiecz urządzenie mobilne przed złośliwym oprogramowaniem.

Autorki: Dorota Kondrat i Agnieszka Taper

Publikacja stworzona przez Fundację Instytut Edukacji Kreatywnej – INEK w 2015 r.

Projekt “Z kamerą u dzieci buszujących w sieci” realizowany jest w ramach programu dotacji Bezpiecznie Tu i Tam Fundacji Orange.

Licencja: Creative Commons Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Na tych samych warunkach 3.0 Polska