



8

BEZPIECZNIE
TU I TAM

CEL: uświadomienie negatywnych konsekwencji nadużywania technologii cyfrowych, opracowanie pomysłów na 'fajne życie tu i tam'

TREŚĆ: używanie a nadużywanie technologii cyfrowych, badania dotyczące nadużywania komputera, telewizji i urządzeń, sposoby na fajne życie tu i tam

METODY: dyskusja, mini-wykład, praca w grupkach (rysowanie i prezentacja)

1. Bezpiecznie tu i tam

Treść: używanie a nadużywanie technologii cyfrowych, badania dotyczące nadużywania komputera, telewizji i urządzeń, sposoby na fajne życie tu i tam

Metody: dyskusja, mini-wykład, praca w grupkach (rysowanie i prezentacja)

I. Nauczyciel wprowadza temat zadając uczniom pytania:

- Kto z was korzysta na co dzień z internetu?
- Ile czasu dziennie poświęćcie korzystając z komputera i urządzeń mobilnych (telefon komórkowy, smartfon, tablet)?
- Gdzie korzystacie z internetu (własny pokój, u znajomych, szkoła, biblioteka, inne)?

Nauczyciel zapisuje odpowiedzi na tablicy podając wybrane fakty na temat korzystania przez dzieci z komputera, urządzeń mobilnych i internetu*

Może wywiązać się dyskusja na temat tego, do czego prowadzi nadmierne siedzenie przy komputerze i przed telewizorem, czy dzieci odczuwają negatywne skutki (np. ból pleców, ograniczanie snu, itp) oraz jak można odpocząć od komputera.

II. Następnie nauczyciel dzieli uczniów na kilkusobowe grupy i proponuje im narysowanie na lewej połowie kartek A4 po jednej rzeczy, którą lubią robić w komputerze lub na urządzeniach mobilnych. Grupy prezentują krótko to, co narysowały, dopowiadając, jaką korzyść emocjonalną czy inną dają im te konkretne aktywności.

III. Uczniowie przekazują swoje kartki sąsiednim grupom. Zadaniem tych jest dorysowanie obok pomysłu jak takie aktywności i potrzeby można zrealizować bez użycia technologii.

Po zakończonym rysowaniu grupy prezentują zalety tych aktywności w 'realu'.

* Badania.

Według danych GUS (cytowane z publikacji Fundacji Orange) w 2013 r. gospodarstwa domowe, w których są dzieci aż w 93% korzystają z internetu. Najpopularniejszym urządzeniem, z którego korzysta się z sieci to komputer, ok. 55% dzieci używa do tego telefonu komórkowego lub tabletu, a 17% konsol do gier lub telewizorów typu Smart TV (z badań Orange Polska, przy współpracy Fundacji Orange i Fundacji Dzieci Niczyje w 2013 r.). Wyniki projektu badawczego Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego (publikowane w 2013 r. w "Developmental Period Medicine") wskazują na to, że 13-latki spędzają średnio 4 godziny w dni szkolne i aż 6 godzin w weekendy przed telewizorem, komputerem i w mniejszej proporcji odrabiając prace domowe. Zalecenia dla tego wieku to nie więcej niż 2 godziny dziennie przed ekranem.

Czas spędzony przed ekranem dodatkowo koreluje ze spożywaniem niezdrowych przekąsek. Siedzenie przed telewizorem lub komputerem związane jest z unikaniem spożywania śniadań i posiłków w gronie rodzinnym, złym stanem odżywienia i zwiększoną masą ciała. Mniej związane jest z aktywnością ruchową, gdyż dzieci w wieku szkolnym potrzebują ruchu i znajdują na niego czas w ciągu dnia. Warto zwrócić uwagę nie tylko jak długo dziecko siedzi przy komputerze, ale też jak siedzi – czy ma odpowiednie krzesło, czy ekran jest na wysokości oczu, czy ma podłokietniki, czy z boku jest dodatkowe światło.

Mało mówi się o tym, że zmieniły się pojęcia czasu odkąd używamy komputerów. Komputery służą nie tylko do pracy i nauki, ale też do rozrywki. Dlatego wiele osób twierdzi, że odpoczywa przed monitorem. Jakkolwiek ekscytujące jest serfowanie w internecie lub granie w gry, organizm dostarcza ciągłych sygnałów zmęczenia. My te sygnały jednak ignorujemy.

Inne badania publikowane przez Amerykańskie Towarzystwo Medyczne dowodzi, że korzystanie z multimediów ma negatywny wpływ na produkcję melatoniny i przez to na jakość snu i metabolizm dzieci w wieku 6-12 lat.

Dużo wskazuje na to, że rozwój technologii będzie prowadził do wydłużania się czasu przed ekranem i pogarszania stanu zdrowia dzieci, młodzieży, ale i dorosłych. Badania "The Impact of Screen Media on Children: A Eurovision fr

Parliament” (2010) wyliczają, że przeciętny 18-latek będzie miał za sobą 4 lata pełnych 24-godzinnych dni spędzonych przed ekranem. Dla pokolenia Y i Z multimedia to drugi świat, w którym przebywają równie często, jeśli nie częściej, niż w świecie realnym.

Pomimo faktu, że korzystanie z multimediów i internetu przynosi dużo satysfakcji, mogą pojawić się też spore koszty emocjonalne dla użytkownika. Wiadomo, że telewizja hamuje rozwój małych dzieci, wywołuje nadmierną pobudliwość, irytację, podatność na agresję, pasywność, problemy ze snem, koncentracją oraz uczeniem się (High Audiovisual Council, 2008).

Korzystanie z mediów elektronicznych negatywnie koreluje z interakcjami społecznymi (w ciągu 20 lat liczba godzin spędzanych na interakcjach międzyludzkich spadła z 6 do 2,5 dziennie – Sigman, 2009). Oznacza to, że mimo pozornie ekscytującego życia w internecie możemy się faktycznie czuć samotni. Internet jest miejscem bardzo powierzchownych i często nieprawdziwych relacji międzyludzkich, co u młodych ludzi może doprowadzić do poważnych rozczarowań i zaburzeń emocjonalnych. Dlatego warto dbać o swoje przyjaźnie i życie rodzinne “tu”, a nie “tam”.

Osobnym tematem jest niebezpieczeństwo narażenia się na niebezpieczne treści, takie jak nawoływanie do nienawiści, do anoreksji, do samookaleczania się albo niewłaściwe eksperymentowanie z własną seksualnością. W wieku szkolnym nabranie dystansu do takich treści jest bardzo trudne. Dzieci powinny rozmawiać z dorosłymi na temat tego, co je niepokoi w internecie i jak powinny w takich sytuacjach reagować.

Niezbadanym do końca obszarem jest wpływ multimediów na rozwój intelektualny. Wydawnictwa edukacyjne tworzą coraz więcej produktów do nauki przez zabawę dla dzieci (do szkoły i do domu), gry rozwijają refleks i inne umiejętności. Natomiast mitem jest mówienie o rozwijaniu multi-taskingu; podzielność uwagi nie jest możliwa, zwłaszcza przy zadaniach wymagających koncentracji. Zjawisko, które jest coraz bardziej powszechne w dobie multimediów to przerzutność uwagi. Badania longitudinalne Pediatrics (2010) jednoznacznie pokazały, że oglądanie telewizji i granie w gry komputerowe upośledza procesy uwagowe u dzieci, co prowadzi do problemów w szkole.

Wpływ multimediów na procesy poznawcze dzieci i młodzieży nie powinien być bagatelizowany. Przerzutność uwagi i nieumiejętność jej skupienia związana jest też z trudnościami w głębszym przetwarzaniu informacji, czyli ich rozumieniu, analizowaniu i zapamiętywaniu. Rozwój technologii dramatycznie przyspieszył, jesteśmy wystawieni na olbrzymie ilości informacji, których nie potrafimy przetworzyć i zorganizować. Jesteśmy tym samym podatni na manipulację przez media również w życiu dorosłym, ale także istotnie obniża nam się empatia i umiejętności społeczne (Small, 2009, Immordino-Yang et al 2009).

Korzystanie z komputerów wpłynęło ujemnie na czytelnictwo. Według badań Britain’s National Literacy Trust jedna trzecia dzieci w wieku 9-14 obecnie uważa, że czytanie jest nudne, w przeciwieństwie do serfowania w internecie. Są również badania wskazujące na ujemny wpływ używania komputerów na radzenie sobie w matematyce (Fuchs & Woessmann, 2004).

Rozwój intelektualny powinien być jedynie wspomagany przez technologię, ale odbywa się on głównie w kontakcie z drugim człowiekiem. Amerykańskie Towarzystwo Pediatryczne wydało raport (2011), który stwierdza, że dzieci uczą się łatwiej z reprezentacji żywych niż tych na ekranie. Młode dzieci uczą się najlepiej w interakcji z ludźmi. Czas na zabawę z ludźmi jest równie ważny jak nauka do rozwoju mózgu.

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